

光眼

愛眼睛



曾是乳癌病患的粉红战士，聚集在一起划龙舟，让自己活得更意义。



粉红战士挑战生活 划龙舟跨越檳威海峡今抵隆

国际龙舟赛及在本地的布城龙舟赛。

粉红战士龙舟队秉持着划出勇气、毅力与改变的宗旨，已顺利划龙舟跨越檳威海峡，预计将在明日才抵达吉隆坡。

该协会理事黄美怡表示，为了证明给全世界，乳癌康复者也可以活得很精彩及有意义，她们不断挑战自己。

“通过这次的挑战，我相信可以为正进行化疗的病患带来鼓励与支持。”

谭丽芝：

从中了解生活意义

其中一位粉红战士谭丽芝（译音）透露，通过划龙舟，她从中了解到生活的意义，尤其在康复期间。

“我们都在布城湖进行训练，刚开始时觉得不习惯，久而久之，团队毅力与士气给予我美好的经验，尤其对我们这些乳癌康复者。”

她也指出，划龙舟是一项可以快速恢复身体能量的运动，也让身体更健康、更有活力。另外，均衡及营养的饮食习惯也有

励其他康复者，多抽出时间与家人一起，以建立和谐的家庭关系。

吴女士：年龄不是障碍

与此同时，曾经负责乳癌部门护士的吴女士表示，年龄不应阻碍她们活跃于自愿活动，更何况是参与一些激烈活动。

也是该协会的活跃分子的她说，若病患了解疗程及将面对的困难，这将成为病患活下去的动力。

然而，医生会奉劝乳癌患者或康复者，少提重物或进行多用上半身的活动，以减少患上应力和炎症（Limfodema）的机率。

在加拿大的研究显示，划舟不但不会提高应力和炎症的机率，反而有助于治疗此病症。

乳癌福利协会是非政府组织，目的是要协助乳癌病患及家人克服生理与心理的障碍，从癌症中走出来。

此外，该协会也提供非医药的援助及提供训练课程予自愿队、政府与非政府机构人员、癌症康复者等。

欲知详情，可联络



该协会负责人黄美怡展示患上初期乳癌的病例模型，也教大家如何检查乳房，尽早发现硬块。

（八打灵再也30日讯）你能想像一群年龄介于40至72岁的女乐龄人士，进行激烈的水上活动吗？

她们是来自乳癌福利协会（BCWA）的粉红战士——乳癌康复者。对她们而言，勇于挑战自己，才能生活得更意义。

从2005年开始，该协会已组成龙舟队伍，他们曾经参加檳城常年国际龙舟