

關於《留住這時情》

照片既能把當下的感覺留住，也能捉緊被攝者的眼神和面容。

《留住這時情》是繼《癌症不是盡頭》後，第二本由「癌症資訊網」製作之病人分享書籍。此書由2010年底開始籌備，請來三十位癌症病患者及三十位攝影同好，以一對一的方式進行拍攝。透過文字和影像，呈現病患者的真實一面。

除了病患者的分享和照片外，《留住這時情》更收錄了攝影師撰寫的拍攝後感，讓你從另一角度認識癌症病患者，分享他們的生命歷程。

是次收益將全數撥捐仁愛堂莊舜而醫療基金（治療癌症）





不完美，才是美

Photo by Alan Ng



Photo by Shun Wong

感謝Alan把《留住這時情》的銷售收益捐贈給「仁愛堂莊舜而醫療基金（治療癌症）」，以資助有經濟困難的癌症病人接受及時並適切的治療。

見過很多病人因為癌病的侵襲，除了身體飽受煎熬，還會為家庭帶來沉重的經濟壓力和巨大的精神困擾。雖然現在有很多療效高的治癌藥物，但昂貴的藥費往往粉碎了很多病人的希望。儘管「關愛基金」開展了藥物資助計劃，可是每年一千名的名額，相對於每年接近二萬六千宗的新症，仍然是杯水車薪。命運無常，但生命無價，所以我們竭力籌募更多善款，盡力幫助有經濟困難的病人購買需要自費的抗癌藥，為病人重燃對生命的希望。

抗癌路既漫長亦不易走，只要稍稍意志動搖，便覺舉步為艱，「正面的信念」更是重要，只是一丁點的負面思想也會令癌魔張牙舞爪；單憑個人力量，實在難以對抗，家人的無限關愛、信任醫生的專業、尤其是病友之間的互相分享及鼓勵，可說是抗癌三大良方。很高興見到「癌症資訊網」（www.cancerinformation.com.hk）的出現，為病友和家人提供一個沒有時間及地域界限的平台，讓大家可以各抒己見和分享資訊。通過這個平台，匯聚了一班熱心的病友和義工，然後經過多月的努力，製作《留住這時情》這本書，以鼓勵後來者要勇於面對挑戰，也向大眾作出了人性良善無私的示範。

祈望書中的每一個勇敢故事能祝福每一位讀者，為病友，也為正在經歷不同考驗的朋友打氣，為社會加添正能量！

仁愛堂莊舜而醫療基金（治療癌症）
基金命名人暨董事
莊舜而, MH



Photo by Kelly Chiu

「癌」，隨時不動聲色地走進我們的生命搞破壞，對病者自己、其家人和親友造成不同程度的影響。無人可以預知明天。預想，是恐懼和憂慮的來源。今天沒有癌病的，怕明天會染上；今天患了癌症的，怕明天沒法醫好；今天醫好的，又怕明天復發。我們有辦法走出這樣的困局嗎？引用米勒（John Homer Miller）的一句名言：「你的生活並非全數由生命所發生的事情來決定，而是由你自己面對生命的態度，與你的心靈看待事情的態度來決定。」

此攝影集正好展現不同癌症病者面對生命的態度，每幀照片充滿著生機、活力、喜悅和盼望，讓你感受病者和攝影者傳達的「情」。不同故事告訴你，病苦可以是祝福，得著的比失去的還要多，一切在乎你的心靈選擇，以何種態度看待「癌」。事實上，即使這刻我們健康強壯，也不能保證生命的長度。不如好好利用今天，留住這時情，珍惜身邊的人和事，接受愛也給予愛；不被恐懼和憂慮牽制，不讓癌細胞擴散至心靈。

二零零七年有緣在網誌分享中認識了同行者Alan，二零零八年參與他發起的《癌症不是盡頭》的製作。今次再度獲邀協助這麼有意義的攝影計劃，實在是我的福氣。看著Alan這幾年在癌症資訊方面的貢獻，以及不間斷的與癌症病友同行，給予他們鼓勵，激發自己對癌症病者的牧靈關顧要加把勁！各位同路人，共勉之！

「主啊！求祢賜我穩靜的心，去接納我無法改變的事物；
賜我無限勇氣，去改變我能改變的；
賜我智慧，去分辨這兩者的分別。」

節錄自尼布爾的《寧靜禱文》

願慈愛的天主祝福、保守你和你的家人，

Sylvia Li

第四期何傑氏淋巴瘤康復者



Photo by K K Wong

還記得那年的中秋節，伴著氧氣機呼呼的聲音，姐姐拿著兔子燈籠高興的笑了……我按下快門，把最簡單的快樂凝住了。相片真的可以為記憶留下一點點的線索，現在我會偶爾掏出這張相片，懷念昔日和姐姐的種種片段。

因為姐姐，我和「癌症」拉上關係。記得姐姐確診患癌時，才讀中一的我，滿腦子都是：「癌症是醫不好的！」、「姐姐會死嗎？」、「她會像電視劇裡的人氣若如絲的嗎？」。最後，癌症真的把姐姐帶走了。後來媽媽也患了腸癌，「癌症」就在我生活中揮之不去。癌症是太可惡了吧？

但因為「癌症」，讓我認識了更多同路人，其中一個就是這本書的發起人Alan。當初認識他，我這個80後真是為他的熱誠及滿腦子的計劃而感到驚訝。患上癌症還能積極面對，做到的不只有他。但當家中眾人也受癌症煎熬，仍未有把他的意志磨滅，使我在想：「這怎可能做到呀？」

遇上他讓我有機會汲取更多正能量和推動力，所以我視認識他為自己生命其中一個小成就（不是抬舉，而是真心話）。

很多謝Alan再次讓我參與他的計劃，分享更多同路人有血有肉的故事和照片裏盛載的情感。

如果你也像從前的我一樣，對癌症帶著偏見的話，希望這本書能讓你重新認識它，亦如書名《留住這時情》一樣，好好抓緊眼前的東西，愛自己、愛家人、愛身邊的一事一物。

Crystal Siu Toutou



Photo by Alan Ng

為自己的書寫序，十分艱難。

二零零九年五月的前作《癌症不是盡頭》出版以後，一直構思再出一本更完美、涵蓋更廣闊的同路人結集。

隨著自己愛好攝影，聯想到邀請一眾同好參與今次的計劃。最終邀請了三十位病患者及三十位攝影同好，透過鏡頭表達對同路人的理解，讓社會大眾從影像的描繪中，認識同路人的想法，同時也令到攝影這活動變得更有意義。在過去兩年半的時間，圍繞著這本結集的製作旅程當中發生了很多事，我應該選擇甚麼題材為這本書刻上註腳？

寫整個計劃的製作過程點滴，訴說中間遇上的悲哀喜樂？

寫我大姐癌症復發直至離去的經歷，寫癌症資訊網創立的源起？

寫我的好朋友 Lawrence（今次結集的其中一位分享者）的抗癌經歷，直到離世的一刻仍然堅定，不為一切假希望搖動？

寫我與家父的最後一段歷程，如何走出悲傷，如何滿足於做好為人子女應該做好的每一件事情？

有太多想分享的人情冷暖，過去數月始終無法有系統去整理雜亂的思緒。

直至這個晚上和家母的一頓飯，我才驚覺自己需要做好的是甚麼。

她是年過八十的老煙槍，經歷過兩次癌症病發（還有一次是我們一起經歷的，那時我仍在她腹中伸手伸腳）。每次當我以為自身經歷過幾多風波的時候，這個老年人是如何面對的？

我病發，她的孩子病發；我的兄弟姊妹病發，她的兒女一一病發；我的大姐離去，她白頭人送黑頭人；我的父親離去，她始終是比共同走過半個世紀的伴侶長壽。

家父臥病在床的時候，還是十分掛心這位老伴，擔心她失去了出氣袋之後會失常。家父靈堂之前，我還是第一次看見樂觀的她哭泣至崩潰。仍然相信她算不上太不幸。如果我比她長壽，閒時多吃一餐半餐便飯，平常多說有意思沒意思的閒話，相機多一些記錄現在的時光……

我想，留住這時情大概是這個意思了。

Alan Ng

目錄

序	仁愛堂莊舜而醫療基金(治療癌症) 基金命名人暨董事莊舜而, MH	5
	Sylvia Li	7
	Crystal Siu Toutou	9
	Alan Ng	11
分享	Cat Ng X Alan Ng	16
	Kit Siu X Aston Law	22
	Yookie Wong X Ben Leung	28
	Lawrence Tse X Betty Tang	34
	Carrie Chow X Bruce Tsang	40
	李淑儀 X Candy Lam	48
	Iris Lee X Desky Che	54
	吳雲 X Dora Hon	60
	華娟 X Duck Tam	66
	Constance Hoi Wan X Edmond Lai	72
	Leung Wing Tung X Edmond Lam	80
	Hobo X Eric Fung	86
	Joe Lee X ET Edward Pang	92
	Joey's mother X Joey Au-Yeung	98

Mo Ching Yiu × John Chong	104
威威 × Joyce Lam	112
Dean Yang × K. K. Wong	118
Ray Chong × Kelly Chiu	124
青鳥 Flora Choy × Kriscilla So	130
尚佩慧 × Milly Yuen	136
Chelsia Chow × Moko Cheung	144
Winnie Li × Philip Ho	150
Regina Wan × Polly Lai	156
Hebe Lau × Rita Lau	162
Lala Giraffe × Roy Tse	168
Chajascha Yee × Shun Wong	176
Ling Ho × Yip Wai Keung	182
嘉云 × 阿耀	188
林秋炳 × 嵐瞳	194
阿諾 × 阿偉	200
附錄 癌症機構資料	208

愛，同行

Photo by Milly Yuen









因媽媽有鼻咽癌，又因我有鼻敏感，所以每年都往耳鼻喉科檢查鼻咽。

在二零零四年十一月二十七日抽血化驗，十二月一日驗血報告顯示度數高，十二月三日返回診所，發現左面鼻咽有些脹大的影像。當時，醫生說去政府醫院排期做化驗要等很久，但又不想花太多錢。回家和老公商量後，想快一點知道結果，決定於十二月六日往浸會醫院進行化驗，十二月八日證實是鼻咽癌。當時腦海一片驚惶，害怕治療，不知道自己能否承受治療的過程。

想起家中小孩，更害怕她們沒有人照顧，細心想，如果我一直這麼負面，只會連累家人不快樂，所以我要重拾正能量，將難關一一克服。在二零零五年一月十八日開始接受電療，每當往返醫院電療時都會想起家人，家人是我的心靈支柱，令我不再軟弱。

二月二十八日共三十五次的電療已完成，回醫院覆診時，醫生說我可以放心照顧家人，當時的心情實在難以用筆墨來形容。

這幾年間，爸爸、大家姐、三哥和三嫂及弟弟都先後癌症復發，有的甚至死亡，令我不禁問上天，為甚麼不幸的事會發生在我們身上。那時候的我很難接受這事實，但想通了以後，生老病死乃是人必經的，不論發生任何事情，都要用平常心處理。所以，我們要珍惜現在一切，珍惜眼前人！





SHARE
THE
SPIRIT





相中人是我的四家姐，思想單純，所有心思都投放在三個寶貝女和丈夫身上。

這一年，家父因為腸癌病發離我們而去。他留院的半年間，因為探望他的原故，我們經常見面。患難方可見真情，過去半年我對家人的認識亦加深了許多。

一個因為三元的差價，寧願長途跋涉由屋邨商場將尿片搬去醫院的價格專家；一個據說為了強身健體，吸收陽光，寧可步行也不乘坐醫院專線的毅行者；一個對家人處處盲目包容，再三承受我臭脾氣的善良家嫂。

四家姐，多謝你在這段時間內，對我所有決定的無條件支持。儘管我們許多想法南轅北轍，因為你和二家

姐的信任，讓事情變得簡單，我亦確信老爸得到一個最完滿的結局。

不過，有些事情一直不敢告訴你……

偶然工作太累，我還是奢華地乘坐的士到醫院，買最貴的日常用品給老爸。畢竟，時間有時候要用錢買的。

很意外你積極參與今天的同路人結集，幸運地整個製作過程非常順利，更加驚訝癌症資訊網的極速成長。或許你說得對，上天有許多人為我們送上祝福，當然少不了老爸和大姐吧？你們好嗎？

二零零四年是我人生的轉捩點……當年我突然出現了多次的血便，有一次的血便還差點使我休克。私家診所醫生診斷為靜脈曲張，俗稱「痔瘡」，還為我安排一種稱為「膠圈」的小型手術以清除痔瘡。小手術完成後，情況並沒有得以改善，疼痛的情況還愈來愈嚴重，我痛得坐立不安，晚上不能安睡。持續找這個醫生覆診，得到都是同一結論，足足拉鋸了半年。我決定轉向另一私家醫生求診，她一檢查便發現我不是長「痔瘡」那麼簡單，她認為是一個腫瘤，並建議我做腸部的內窺鏡檢查，報告證實我患上了直腸癌。當年我才二十三歲，那時那刻，根本不知怎樣面對，癌症竟然發生在我身上。

由於情況危急，醫生馬上為我安排當年還是新嘗試的微創手術，手術中發現癌細胞已把整條直腸侵蝕，我的直腸已不能接駁，我亦成為了接受永久性人工肛門造口的人士。起初確實難以接受這種改變，但隨著時間都接受了、並習慣了。手術後的報告，證實部分癌細胞已擴散到附近的淋巴，正式確診為直腸癌第三期，接著的是電療及化療。當年的化療藥令我苦不堪言，一入藥，口水的分泌立刻變苦，水是苦的，食物的氣味是難以入鼻，不斷不斷地嘔吐，根本不能進食。另外，我還要接受二十八次的盤腔電療，電療使我的盤腔潰爛，包括皮膚及尿道，每次小便都痛不欲生。好不容易捱過了大約年半的治療期，終於逐步進入了康復期。

好景不常，享受了六年的「蜜月期」，我的癌症復發了。癌細胞擴散到肺及腦部。醫生先為我安排腦部的電療，在電療過程中，癌細胞偷偷走進了我的脊椎內膜，並散佈到周圍。這使我下肢完全失去活動能力，一日之間，雙腳不能動，需依靠人工尿喉排尿，洗澡要靠妹妹，完全失去了自理能力。由於脊椎內膜在脊骨之內，位置較深，此部分不能

以電療或手術的方法來解決，化療藥亦不能保證有效，醫生估計我的情況會愈來愈差，壽命只有六個月至一年。

人生跌入了谷底，那一刻，我只有呼求我的神耶和華，我與妹妹在診症室內禱告。神的回應很快，醫生返回診症室，她詢問了高級醫生的意見後，認為我的情況可以嘗試用標靶治療配合化療，為期八針。由於我需服用類固醇，而現今的標靶及化療藥亦不太影響我的胃口，短短幾個月，我的體重由九十八磅暴增至一百四十磅。

大約接受第四針時，類固醇的用量可慢慢減少，雙腳亦逐漸回復正常，隨後好幾個月的尿喉也可拆除。感謝主的醫治！回復了活動能力，我可以做輕量的運動及配合均衡的飲食，體重回復一百磅的正常水平。

之後，陸陸續續經過不同的化療，病情穩定下來，偶爾還可上班工作。很想藉此感激家人、親友和屯門興福堂的弟兄姊妹的支持和代禱，以及老闆及同事的支持和包容，還有威爾斯親王醫院的醫護人員的看顧及主診醫生的醫治。這次復發雖然來勢洶洶，但卻讓我經歷神的大愛與醫治，以及人與人之間的愛。神蹟已

發生了，我現在還活下來。在病患中，我學懂了凡事感恩，生活上原來很多細節都很值得我們去珍惜，眼能見，腳能動，這些並非必然。

患了癌症的朋友，不要害怕，這幾年間，我見證了醫治癌症技術及藥物的進步，癌症並不代表絕路。

最後，想跟大家分享幾段很激勵我的聖經章節：

1. 喜樂的心，乃是良藥。（箴言17章22節）
2. 耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。祂使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。祂使我靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。我雖行過死蔭幽谷，也不怕遭害，因為主與我同在：你的竿，你的杖，都安慰我。（詩篇23章1-4節）
3. 我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。（哥林多後書12章:9-10節）







「誰會珍惜當你還擁有…… 將要逝去總想挽留…… 想挽留想挽留看似荒謬」

亞 Kit 給我的印象是…… 思想正面，充滿陽光！

本身不是基督徒的我，在一個上午的緣分，有幸能參與亞 Kit 的浸禮儀式。儀式是簡單的，但對亞 Kit 來說意義非常重大。

如聖經中提醒我們「神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不至滅亡，反得永生。」（約翰福音3:16）

在亞 Kit 完成洗禮的一刻，她面容充滿着無限喜悅，眼眸顯露出光彩，顯然她已得著神所賜給她平安及喜樂，使她擁有更強的能力勝過面前的病魔。

幸有這次認識亞 Kit 的安排，給予自己一次反思的機會。亞 Kit 擁有的毅力，決心和堅毅的意志，使我明白到不論當下的你和你身邊的人是否身體健康，感情美滿，都應緊記人生就像佛陀所提到的：「事與物是不斷在轉變，『無常』是一種自然界的法則。」幸福不是必然的，我們應感恩及珍愛所擁有的，才能弄清楚人生的方向。

在此感激亞 Kit 的笑容，祝福妳能戰勝病魔。





不知不覺，我跟它一起已經是第七個年頭了。回想起七年前的暑假，它突然走進我的生命，沒有驚喜，也沒有懼怕，只知道它的來臨是考驗的開始。

那年的夏天陽光特別燦爛，陽光女孩從多姿多彩的大學生活走進變化萬千的歷險世界。這裡玩意真多，每天都讓我驚心動魄，蠻刺激呢！自信的我又怎會被打倒，勇敢度過每個難關後，很快就回到我的原來世界了。可惜原來世界的生活過了沒多久，又要去歷險了。

與病患相處，就像戀人生活一樣。兩個不同世界的人相處不來，就希望分開，但也許他實在太捨不得我了，一直跟在我的身邊，最後我只好想着跟他和平共處。可惜相處好，同住難，始終不能和平共處，只好來個了斷吧。

多年的化療及電療都未能跟他做個了斷，最後也要踏上骨髓移植之路。在這過程裡，我不斷回想起這七年來跟他一起的生活，發覺他每次闖進我的生活，雖然讓我飽受身心的痛，但卻一次又一次讓我成長。





從前的小女孩，對各種事情都充滿要求，總以為年輕就要拼，甚麼都不理會，最後捱壞了身子。長大了，發覺人生路是曲折的，但病患之路不是無路可走，只要勇敢地走，繞道而行或許會是另一條光明之路。

學會放下執著，珍惜身邊的一切，會發現自己是多麼幸運與幸福啊。



沒有錯過我的黃金十年，只是跨過時空門，早一步經歷人生的考驗而已。活著是有價值的，願大家一起找尋生命的價值，快樂地度過精彩的人生。



不同的人有着不同的故事……有的追求平淡，有的追尋夢想！

其實生於香港已經最幸福……

要兩者得到平衡，相當有難度

人生方程式：

（事業 + 時間）－ 家庭 = 金錢

（家庭 + 時間）－ 事業 = 真情

這是一生的「哲學」

「最」的三次方 = 最平淡

最平凡就是最幸福。

人們永遠都是一旦擁有了，卻容易忘記，甚至視而不見。

如果你經歷過，你就會明白平淡就是「最幸福」。





兩年……

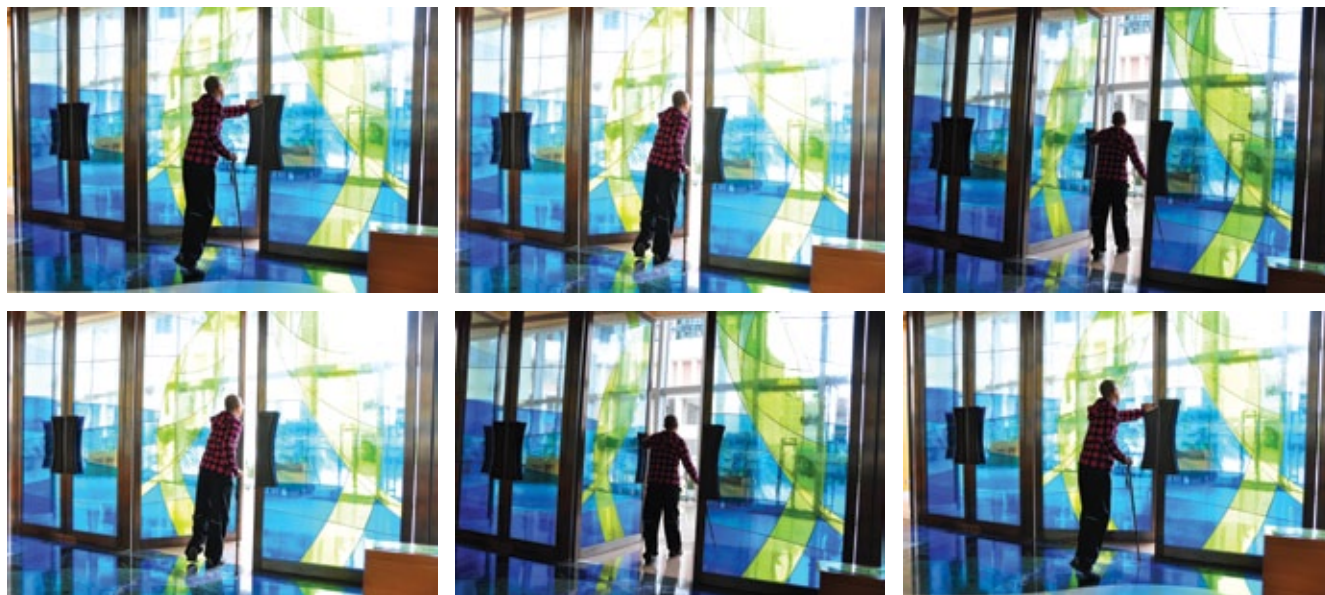
對於患病的我，有一個想法。兩年會否太長？究竟會不會捱得到？如果不能，會否浪費金錢？

幸好我是天生樂觀的人，總會跟自己說，不能控制的事情，隨緣吧！一想到此，都是一句「不要想太多，趁有能力，就盡力去做。」

身體確實起了一些變化，有些以前可以做到的事，現在都未必能做到。

既然已經起了變化，我樂於接受，明白到有癌病就有後遺症的可能，生活不能跟以往一樣。雖然不能踢足球，還可以打羽毛球；雖然不能返工，還可以到醫院做病人幫學生考試；雖然不能飲啤酒，還可以飲烏龍茶；雖然面對治療的痛苦，還有家人及朋友的愛護。失去的看似很多，但仔細看，得到的也很多。

太太付出無私的愛，日以繼夜，無微不至的照顧，伴我度過每一分每一秒，給我心靈上無盡的支持及慰藉。祝願你身體健康，可以繼續照顧我多幾十年。



到了今天，我很感謝上天給我仍然活下去，相信我的親友已經消化我患上癌症的事實，無論以後如何，希望他們都會容易一點面對。





勸勉所有後來者，信任你的醫生。

醫生從來沒有放棄你，沒有放棄任何一個病人。

他只是依循學到的專業知識，如實告訴你客觀的事實。

騙徒一直給予你希望，沒有放過任何一個迷途的人，

他只是藉著漂亮的糖衣包裝，製造一個自圓其說的偽天堂。



四月二十五日有 **Blog** 友 **Alan** 邀請我做攝影義工，初時很愕然，因為不知道自己會否做得來。當知道他是想出病人相集，感覺他好有熱誠及這件事好有意義，雖知道自己會做得不好，但又想出一分力，所以大膽地答應了。

當天認識了一位患上第四期結腸癌的病人，他給我的感覺是不似患了那麼重病的人，只是身體比較虛弱。在拍攝時，他還給了我好多意見及配合我去拍攝，好讓我順利完成工作。

之後我們一同去吃午飯及做訪問，在訪問的過程中，聽他講述由得知有這個病到現在的治療過程，我深受他和他太太的正面人生觀所吸引，心感佩服。他沒有埋怨或氣餒，反而擔心身邊的親友傷心及掛慮，他們還要做輔導的工作。

回顧當天的事，感覺是上了一堂寶貴的人生課程。人生未必事事如意，有時會遇到困難，可能不易處理，但只要以正面及積極的態度去面對，相信難題一定可以得到解決，而且不會剩得自己一個去面對的。

與 **Alan** 不是十分認識，只是在 **Blog** 上交流了一段短時間，初時是被他的經歷及助人的精神所吸引。估不到他會找我做義工，真的好高興可以參與，多謝他給予我機會，祝願所有患病者都以正面的態度去接受治療，勇敢地去生活。





在二零零四年八月期間，我突然發現肚子在一星期裡漲大了很多，就像孕婦的肚子，吃東西時很困難。之後我去看醫生，經醫生診斷後才發現自己患了末期淋巴癌。當時晴天霹靂，我很多的夢想都粉碎了，和男朋友拍拖四年，關係很好，大家彼此相愛，因此最大打擊莫過於是原本打算和男朋友籌備結婚，但現在連性命都保不住，還結甚麼婚呢？

當時二十六歲的我正在一間眼鏡店鋪工作，我的老闆是一名基督徒。就在這時候老闆向我傳福音，之後我便決志信主。由於信了主，連帶母親也信了基督教，她也願意返教會聽道，而男朋友仍然對神有點抗拒，但也願意和我一起祈禱。



最初我亦埋怨神為何取走了我的東西，不過我漸漸接受神的引導，學習依靠神，明白及體會神的愛。當時我每月都有一星期要接受住院化療，化療過程非常痛苦：口很乾、爛口、發高燒、「屙嘔肚痛屙到出血」、流鼻血、肺積水、抽筋、身體極度虛弱。我自己不怕死，但害怕治療的過程，因過程是件萬分痛苦的事，而男朋友和母親更要輪流照顧我一日三餐起居飲食。在這段期間，我默默地等待三月的骨髓移植手術，很害怕，唯有憑信心靠神。

身體逐漸恢復健康的我，開始重新投入工作，過著正常人的生活。當回顧以往的經歷，我清楚知道全神的恩手，一直扶持自己度過每一個難關！

事隔已七年，身體情況仍很好，我和男朋友會在

二零一二年三月結婚啦！（感謝主）我和男朋友已經拍拖超過十一年，這十一年真的不容易過，在治療期間他沒有離開過我，縱使受到很多人給他的壓力，他依然沒有放棄，他對我這份堅定的愛，令我蒙受了極大的恩惠和盼望。希望各位病友看完這篇文章後，在逆境當中能夠積極面對人生，展望將來，一定會有出路的。

生與死只差一線，不要只為了一些事情了結自己的生命，生命是神所賜寶貴的禮物！

請尊重生命、尊重自己，尊重愛護您的家人、伴侶，所有您的朋友，最重要是愛創造你的主

祝願：大家身體健康！







癌症，一個似是熟悉卻又陌生的名字，你我從小到大都有聽過，但可能一點都不瞭解。

其實每個人都有生病的時候，只是有輕有重。在醫治的過程中，除了身體上的痛楚，精神上的傷痛往往更大，這是藥物也幫助不了的。生病的時候，特別容易感到孤單，特別需要別人的關懷；在康服的過程中，精神支援亦是很重要的。

在一次偶然的機會，在網絡日誌上認識了一位 **blog** 友。在他的日誌內，提及他為「癌症資訊網」出版了一本書——《癌症不是盡頭》，講述有關同路人的生命歷程。直到二零一零年底，他再次計劃製作第二冊病人分享的書籍，請來多位病患者及業餘攝影師，用鏡頭去表達病人的感受，讓社會大眾能更進一步認識病患的想法，也令到攝影這娛樂變得更有意義。《留住這時情》，亦讓我有了這一次機會，正面地接觸和瞭解癌症病人的心路歷程。

Carrie，和其他女孩一樣，在正值芳華的時候，懷著

各種理想和希望，也有一位相愛多年的男友，卻沒有想過，在零四年被診斷患上晚期淋巴癌。患上癌症的她，不妥協，勇敢地面對。堅強的意志，再加上家人的支援和男友的鼓勵，經過悉心的治療，慶幸在多年前已經康復。

康復後的 **Carrie**，積極投入義工行列，用自己的經驗，關懷更多的同路人。在工餘的時間，她會到醫院和一些院友相聚，歡度復活節。在聚會未開始前，義工朋友們都在忙個不停，準備音樂、小禮物等，只為把歡樂帶給大家。讓大家在孤單困惑的時候，感到溫暖，不再寂寞，可以勇敢面對病魔。從一點光芒開始，再團結眾人的光芒，讓生命之光，發光發熱，積極面對，幫助更多有需要的人。分享就是樂趣，**Carrie** 和她的義工好友，留住這時情。

聚會過後，我在公園裡再為 **Carrie** 拍了一張相片，她給我的感覺，就正如相片所看到的：幸運地……遇上天使。





當你見到天上星星，可會想起我？

節錄自歌曲《明星》

作曲：黃霑 / 填詞：黃霑 / 編曲：盧東尼 / 主唱：葉德嫻

Photo by Bruce Tsang




二零零七年初我確診末期癌症，我看似堅強，其實未能面對死亡。那時我身心疲累，但神救助我，祂賜醫治，更使我靈魂得救並重生，這是一個奇蹟。

人生在世，總是有百般苦難。患癌不患癌？康復不康復？復發不復發？這些都不是我們可以自主的，但我們卻能自己決定如何面對。

因着上帝的愛，我經歷到「在地若天」，因為有愛的地方就是天堂；認識到神，我知道自己的罪，看到了自己內心的苦毒、執著、自持、掙扎和無力。我算甚麼？祂竟愛我！在最困難迷失的時候，我才知道能有祂與我同行是何等珍貴，明白原來生命交在祂手中才是最好。

今天我仍活着，我要好好過餘下的每一天。我要認清方向，再不要只顧日夜工作而錯失了生命的意義和價值；不要活在復發的陰影下，再不要只求保著那必然會腐壞的身體而「雖生猶死」；更不要沒目標、沒明天地無奈吃喝玩樂，浪費今天的生命。





掌管天地萬物的神，祂的智慧和能力超乎人能想像，祂的愛也遠遠超越人意念所能理解，祂愛每一個人、愛每一位癌症病人。祂給我機會與癌症病友同行，我知道心中這份關懷病友的「情」是上帝在我生命中的祝福。

一回首，病發至今已差不多五年了，感恩主耶穌每天與我同行，雖現在的我仍常感軟弱乏力、滿是缺點、沒甚可誇，但我知道主珍惜祂親手創造的每個生命。上帝沒應許天常藍，世界依然是充滿病痛、罪惡、貪婪、恐懼、憂傷、悲哀、沮喪、絕望、怨恨、和各樣的掙扎，而在地上只是客旅寄居的我靠著上帝，應許並沒落空，祂賜生命氣息，給我力量前行，「在人不能，在神凡事都能」。

這幾年出席了好幾位「戰友」的喪禮，僅是過去三個月，也先後送別了三位病友。而仍能從死亡學習活着的我要真切地愛，活出豐盛有意義的生命、無悔無憾，這才算不枉費患癌一場，不枉過每一天。生命縱或短暫，也要珍惜活着的恩典，走好每段精彩的路，體驗生命中所有的美好，直到見主面。

軟弱貧乏、卑微普通的我，在祂的愛內，是生是死也很富足壯健。

主啊，我感謝祢！





還記得拍攝當天的過程及與你們分享的時刻，亦因此令我更有得著。

機緣巧合下被邀請參加這次「留住這時情攝影計劃」。起初心裡帶著疑問，我可做得到嗎？我有點兒怕面對，害怕面對要拍攝的病者，害怕自己會說錯了話。不應想那麼多，隨心而行，隨心而作吧。

我雖然不是病者，但也曾深深感受到這份無助，絕望的感覺。因爸爸媽媽在六年裡曾先後患上癌症，我也有問上天為何要選中他們，是給我們家庭的考驗嗎？是也好不是也好，也要去樂觀積極面對。我心存感恩，現在他倆已治癒了，身體亦康復了。

我們要記著，不只是病者一人去面對的，家人及朋友的扶持關愛亦同樣重要，還要抱著樂觀的心態，積極的生活下去，開心快樂過每天。

癌症並不可怕，只是你怎樣去看待。因為，癌症不是盡頭～～

SHARING 07

文 | Iris Lee 攝影 | Desky Che

我們是旁人眼中的恩愛夫妻溫馨家庭。對於患上乳癌，我平靜地接受，深信沿途有你，癌路絕不孤單。

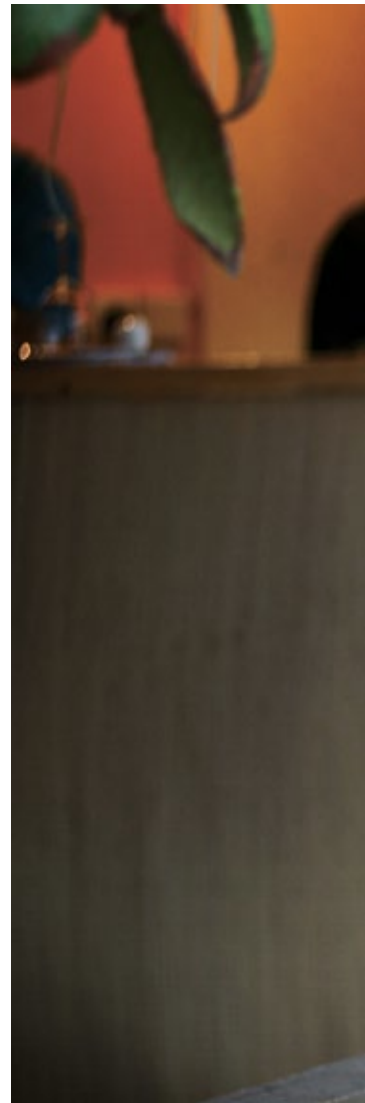
可惜事與願違，隨著手術的日子漸漸迫近，向來沉默的你變得更沉默，甚至沉默得連我的病況和感受都不聞不問。我在孤身作戰，更弄不清你是在刻意逃避，隱藏憂傷，還是為避免觸及我的痛，惹我傷感。

第一次自行處理紅腫瘀黑的傷口，你未有加以援手，我流下絕望的眼淚，或許我是下嫁了鼎鼎大名的「絕情谷主」卻懵然不知吧！

我細味著你給我的孤單與寂寞，你實在讓我迷失、讓我痛。我開始胡思亂想，並在人生的谷底迷了路。當然，我們那十八週年的結婚紀念日，已沒有慶祝的必要。當我瀕臨崩潰之際，收到了你的電郵。我良久沒法把電郵看完，因為淚水早已模糊了雙眼。你終於肯開腔，肯面對了。你的電郵寫到：「獨自回到我們十八年前的起步點：我們的婚宴場地……事物變了，人變了……我真的很傻，讓自己活在圍牆裡，孤獨寂寞……何不打開心窗，聽聽妳的感受，訴說我的心底話？……是不善於表達……在十八年的婚姻裡，我慶幸有個很好很好的太太，對我和家人都非常體貼……」

看到這裡，忽然想起你曾跟我說：「別對我那麼好……對我好的女人都沒有好結果……體貼的媽媽和舅母……」

我猛然醒覺，你正在經歷人生中的第三個痛。身邊第三個重要的女人患上癌症，或許此刻你比我更需要人安慰。作為患病的太太，我對丈夫固然有所期望，甚至視為理所當然。





可是，當我易地而處，作為你太太的我，卻未能用心去感受你的心情，陪你抵禦人生的低潮。假若要用你勞累和憔悴去證明你對我的愛，那麼我也不見得愛你。

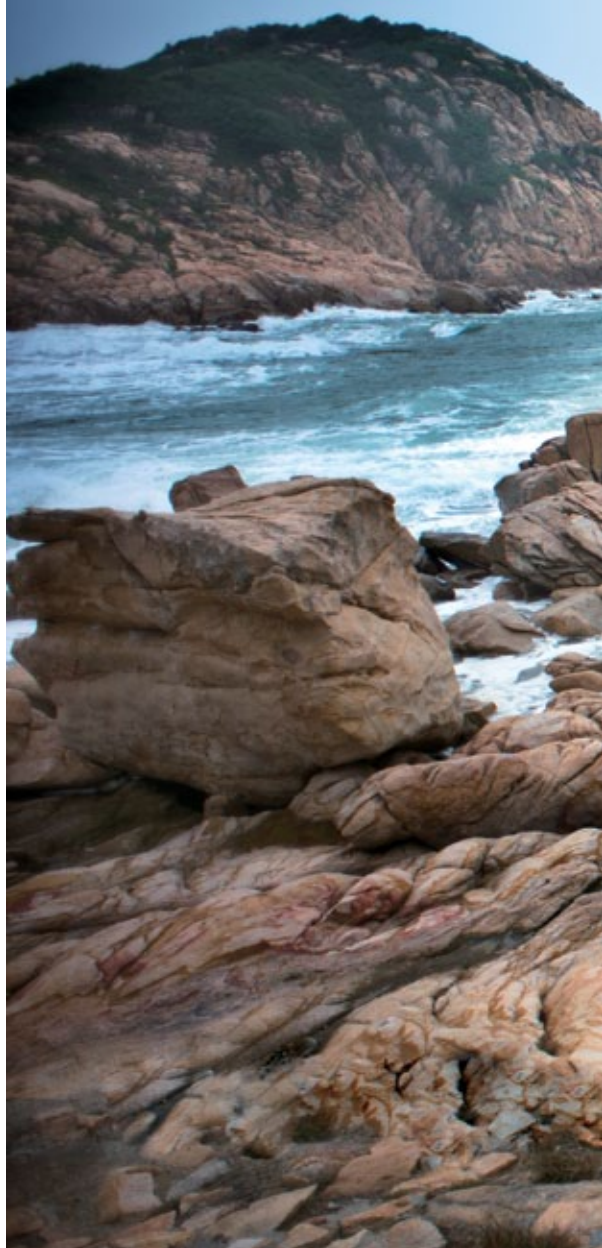
或許我是平淡不知福！你事事以我為先，處處支持，更時常為我親自下廚，其實你的愛早已處處流露，把我浸透。

想到這裡，我閉上眼睛，把一切的難過、失望與傷痛，在腦海中不斷揉合，最後揉出了一顆顆既漂亮又圓渾的巨型湯丸。我馬上把它冰封、急凍，然後儲存到記憶的一角，我選擇不背負過去，而要開開心心的過下一分鐘。

今天有熾熱耀眼的陽光作見證，汗流浹背的你，為我戴上你的太陽眼鏡和帽子。然後你把所有的東西揹到你的肩膀上，而我就從後搖擺地跟著你上路，感覺就像再次跟你步入教堂，然後你會宣誓：「從今以後，我那雙聆聽的耳朵，可依偎的胸膛，會擁抱的雙手都屬於你。」

我們把十八載的濃情留住，今後更懂得愛，「能讓自己的所愛快樂，就是自己最大的快樂」。

噢，下次……可別忘了為我洗傷口啊！









能夠以自己熱衷的攝影興趣參加這別具意義的慈善活動，感覺既充實又有意義。單憑我個人的力量或許是微不足道，但當成為了義工團隊的一員，那澎湃的暖流，實在讓我相信……世上無難事。就好像從鏡頭裡經歷了他們的故事一樣，每一張照片都在送暖，看着他們十指緊扣，眼神的接觸，猶如在說：「只要有你牽着我，已感溫暖，已很足夠。」

大家都熱切期待這本書能夠在聖誕節前推出，當我得知其他組別都已完成拍攝，我們是最後一組的時候，實在有一點壓力。

記得那天Iris把她的故事電郵給我，我只看了一半便停下來，我的心是酸溜溜的，眼眶是濕潤的，我已不忍看下去。於是馬上發了個電郵給Iris，問她的情況是怎樣。回覆得知她現在是安穩的，我才放心看下去。

兩個人的相識，是一種緣分，走在一起更是天時地利人和的配合。難得上天已安排了，我們都應竭盡所能，做到最好。正如我的座右銘「珍惜眼前人」！

希望你、我、他都能做到。

記得拍攝前，已經常常跟Iris用短訊聯絡，閒談身邊發生的事物。拍攝當天，跟Iris和Manson已經很熟悉了。後來Manson跟Iris說，Desky很容易溝通。其實男女老幼都一樣，真心對待便成，朋友間往往由陌生到相識到瞭解。不論友情、親情，我們都要好好珍惜啊。

拍攝完成後，Iris跟我說很開心，像重拾當年拍拖時的感覺。聽到後，我真的很高興。因為朋友開心，我也開心。人生短短數十年，活得開心，精彩有意義就無悔了。

今次特別鳴謝我的義工伙伴，化妝師Natalie Tai和Ivan Lai幫忙，讓這次拍攝得以順利進行，更肯定了我自己的座右銘「珍惜眼前人」。

結局是未完的，未來是由我們一起去創造的，也祝大家幸福快樂。I love you all ^^



疾病、癌症，人生的下半場與它們交了朋友，它並不是特別針對誰，只是此時此刻碰上了。而對待疾病，發脾氣、埋怨、憤怒並不是相處之道吧。

某一年，疾病帶我走進深切治療部暫住，以為不回來了，結果留下了十隻指頭和一雙腿，又換來這幾年光境。

這一年，癌症又回來探訪我了，這次它要金要銀，只好每天燃燒老本，過好一天算一天。



我和疾病日常總算相處和睦，彼此求同存異，懷著平靜、溫和的態度接待這個老朋友，每天如常地練練字、讀讀書。儘管放下了教育這職責多年，還是喜好閱讀，愛閱讀帶來的平靜，愛書本中深似海的智慧，更愛文字如山的堅定。

因知己林秋炳先生的邀請，隨緣參與了這次分享結集。

孩子長大了，我也心安了；老伴與我每天規律生活，她照顧家庭瑣碎、照顧我的起居，對她，我由衷說一聲感激。



來
同
存
單



吳先生是我的拍攝對象，首次會面是在 Alan 的陪伴下進行家訪。

吳先生給我的印象是，很和藹親切，笑容滿面，很有正能量。雖說吳先生在進行標靶治療，手指及小腿已被截除，但吳先生的生命力及毅力驚人，他堅決不用輪椅，而是以義肢步行，不禁令人佩服！

細聽吳先生把病歷及療情娓娓道來，一次又一次的踏過險境，沒有一絲絕望；反而是對生命的珍惜，身邊照顧他的太太和兩個兒子的關懷，令奇蹟一次又一次出現！

吳先生展示他平日練習的書法，即席示範了不同的字體書法。我感受到「世上無難事」是真的，不管現實有多難，但以正能量去接受和面對，豐盛的人生就在眼前！

看見吳先生家中打理得井井有條，深信吳太必定很用心照顧丈夫的日常生活！雖然吳太太羞不願上鏡，但從吳太詢問朋友有關湯水佳餚的資料，盡力希望煮多一點菜式引起吳先生的胃口，就令我感受到吳太對丈夫的愛，當中的感動非筆墨能形容，不言而喻！

生命就是要經歷種種，經歷痛苦，也經歷快樂！有時候，我們腳下是長路漫漫，無比艱辛，但請謹記，這樣的路，沿途也有美麗風景！

不管雨下多久，最終彩虹會出現。不管有多難過，請相信，幸福就在不遠處！

吳先生最後補充：「知命，積極面對！」。這就是吳先生強調要帶出的訊息，我深深感受到，希望每一位讀者也感受到！

二零零六年，我遇上癌症，生活變得「不一樣」；二零零九年，我再遇癌症，生活變得不一樣。

初遇癌症，生活要「不一樣」：

不能上班；

不能活動自如；

不能照顧家人；

出入多不是自己想去的地方；

吃、喝大多是為了提升「戰鬥力」；

對身體的反應完全陌生；

不能用工作來肯定自己的生存意義；

每天都在等，等化驗結果、等副作用消失、等吃、等時間過；

不知是等死、還是等復原；







想時間快點過，因為時間過去，意味治療完成、身體復原；

想時間停留，好讓自己能完成自己的心願，能多與親友相聚；

不能隨心所欲；

不能瀟灑過日；

每天的生活總有很多選擇，做不做、吃不吃、喝不喝、要不要……直至治療完結，重回過去的生活模式，才知自己對這「不一樣」是多麼的不甘心。

再遇癌症，生活變得不一樣：

接受不用上班的生活；

享受被服侍；

接納自己做不到以前可以做到的事情；

享受為健康而吃、喝；

重新認識自己身體的需要；

感受等着的感覺；

珍惜時間流逝的提醒；

體會人的有限；

反思人的渺小；

明白沒必然、更沒絕對；

深信創始成終的天父滿有憐憫、恩典、愛我們就愛到底。

直至治療完結、以至過去的數個月，更肯定自己已在享受這不一樣。

兩遇癌症，能從「不一樣」到不一樣，這是我的福氣。








這是一次很不一樣的拍攝經歷。

在幾次的拍攝過程中，感受到華娟很投入享受生活中的每一件事，相約朋友做早操、和親友相聚、探望媽媽……

華娟總是笑咪咪的充實過著每一天，讓我感受到，用樂觀的態度投入生活，生活就會變得不一樣。





人在年輕時，往往忽略健康，全程投入在學業或工作上，亦可能會想，「癌症不會發生在我身上吧！」我今年二十歲，患上比較罕有的癌症，英文學術名稱是**Synovial Sarcoma**，是指筋外的那層膜細胞變種，位置是在左腳大腿上。我在瑞士求學時，發現大腿內側開始出現硬塊，但沒有理會。直到一次，真的痛得連走路也有困難，就在瑞士求醫，醫生說是因為血塊壓在肌肉上而感到痛楚。

聖誕節回到香港，又前往醫院檢查，醫生也說是血塊，會被人體自然吸收，所以我沒有理會。直到二零一一年的三月，當我回港實習時，感到血塊不但沒有被吸收，反而變得更大，而且十分痛楚，於是再回醫院檢查。自三月十一日起，就開始踏入人生的低潮。做了很多檢查及第一個手術後，證實患上癌症。當我知道這個消息後，真的很害怕，並哭了起來，從來沒想過會患上癌症，而且我只有二十歲……不過，我很快就振作起來，收起眼淚，叫自己要堅強。我知道，如果我不振作起來，家人會更傷心和難過，我不想讓他們擔心。

第二個手術做了八個小時才完成，因為我的腫瘤比較複雜，感恩的是，腫瘤最後被完整切除。接著，我做了共九次近距離和二十五次螺旋式電療。最後就是共六次的化療。這七個月的治療非常辛苦，且有很多副作用，雖然要暫時放下學業，但是我沒有放棄過，而且令我得著了更多。我總相信有「希望」，知道自己會康復，所以我一直堅持著，堅強就是力量，且會成功。

很感謝我的家人，他們對我的支持和照顧很重要。每次化療要用四天的時間，媽媽每晚會陪我一起睡，而爸爸每天就帶愛心湯給我。爸媽一定是最心痛的人，他們寧願自己病，也不希望自己的兒女病，將來我一定以健康的身體來回報他們，努力讀書和工作，給他們幸福的家。另外，我很感謝朋友及宣道會基蔭堂的弟兄姊妹。感謝主讓我一切都很順利，給我一個很堅強的心。

生命真的很美，沿途充滿著愛，只要我們相信愛，就會有奇蹟。「神看著一切所造的都甚好。」（創世紀1:31），因此，若我們能感受到世界不同的地方和人

間的美：能聽，聽到別人的說話和美妙的旋律；能動，用雙手做很多事；能走，走到不同地方；能吃，吃到很多人間美食，不會捱餓；能說，說出自己的心底話和用口作禱告；能唱，唱頌天父的愛；能嗅，分辨出不同的氣味……為這一切而感恩，並好好珍惜。上主是最好的醫生，祂不收錢，不休息，隨時都會聽我們的禱告，而且還沒有副作用啊！

或許，生命裡會遇上很多不如意的事，很多事情未必可以控制在你的手中，我們不應選擇放棄，而是努力去爭取更好的生活。我們應相信：主有最好的安排給我們。







「留住這時情」攝影計劃，請來病患者及攝影同好，透過鏡頭表達病人的感受，讓社會大眾進一步認識病患的想法。

其實我早已在二零一零年底參加這次計劃，但因為之前配對給我的病患者身體狀況十分不穩定，最終都不適合進行拍攝，直到第三次的配對才可以完成這次拍攝。

這次配對給我的就是 **Constance**，初認識她，我已經知道她是一個很樂天很有信心的女孩子，雖然患有罕有的癌症，但她卻完全不畏懼，並靠著信仰、家人及朋友的支持，積極地去傳揚有關正確面對癌症的訊息，希望將這積極樂天的信念帶給所有人。

她的病情使她行動不太方便，我不可以要求她好像一般人一樣跑著、跳著或者蹲下來拍攝；在拍攝時剛巧她腿部不太舒服，亦令她走路時要拿著拐杖才可，即使如此，**Constance** 亦嘗試放下拐杖拖著她最愛的小

狗「妹妹」去拍攝這照片。

全輯照片中，我最喜歡有妹妹在內的作品，大家一看也知道並不是甚麼超難技巧的照片，但我拍這些照片時卻想著另一個信息：一般人在患病或在不如意的時候只會關心著自己，亦會將自己放到很大，即使身邊所有人都對自己很關心或支持，可能覺得其他人是應該這樣，有時候，認為別人不了解自己還會大發雷霆。但想深一層，真正令到自己能從死蔭的幽谷走出來的，是信仰、家人、朋友甚至是自己的寵物。我刻意將照片對焦在小狗「妹妹」身上，其實「妹妹」已經十幾歲，陪伴了 **Constance** 很多年，亦是她的好姊妹。從 **Constance** 口中亦得悉在患病時「妹妹」幫她分擔了不少，表面上是人去飼養寵物，拖帶著寵物，但實際上是寵物給予人無限的支持。

凡事有得亦有失，沒有人希望患難發生在自己身上，但當自己真的遇到患難時，是否亦可以轉個角度看看這個患難令到自己有甚麼得著呢？






何時能再與你打鞦韆飛到星月上
每次我看見星星也會對你想一趟

節錄自歌曲《童年時》

作曲：根田成一 / 填詞：鄭國江 編曲：Richard Yuen / 主唱：夏詔聲

Photo by Ben Leung





成功闖過兩年的化療，我終於重返校園。有一位朋友問我：「這個病是否令你失去了很多東西？它令你停學達兩年之久。」

那一刻，我完全不懂得回答他，因為連我自己也不曉得答案是甚麼。回到家後，我反覆思索這個問題。這個病無疑是令我失去了很多東西，不止是學業的問題，血癌令我身體上多了些缺陷，令我失去了和朋友相處的時間，而化療又為我帶來痛苦。當中之辛酸，真的非常人能感受得到。

可是，人是應該多角度思考的。血癌令我更珍惜身邊的一切，包括每一分每一秒、家人、朋友、甚至是討厭的人，因為至少我還能留在世上討厭他。血癌令我明白「幸福並非必然、患難見真情」，請不要說我太老土，因為當你見識過因女兒生病而拋棄她的爸爸，再看看身邊的人如何關心你，你便會真正明白這兩段金句的意義。



血癌，為我帶來極大的磨練，至少當我聽見朋友因抽血而哇哇大叫時，我能告訴她：我抽血的次數不下五十次，更要展示一下身上的各處戰績。血癌，令我明白到要享受做每一件事，儘管是你不喜歡的事。

總括而言，我的路只是比較曲，但沿途所看的風景也相對多了。你也可以說我走的路多了，但其實是好是壞，是在乎你怎看而已。







當我看到 Alan 的邀請，說將會繼《癌症不是盡頭》之後，製作第二本病人分享書籍《留住這時情》的時候，我就毫不猶豫答應了。

攝影為我的生活添上了繽紛的色彩，自己閒時也是和三五知己發掘不同的攝影題材，卻從來沒想過如何去拍攝一位病患者。應該是躺臥在床上的？輪椅上面色蒼白的？冷冷醫院診所的場景？面有難色的家庭成員陪伴在旁？？後來經介紹下，認識今次計劃要拍攝的對象阿彤，我才知道現實和我所想的完全是兩回事。

她是年青得這樣年青。她是健健康康、跳脫活潑、充滿能量的。言談間她表露的成熟思想，我真的有懷疑過她是有病的人嗎？

說說影影，與阿彤相處了一天，如果說是替她拍攝一輯人像照片，我更加覺得像是自己上了寶貴的一堂課。挫折真的會讓人成長，而且是速成：疾病看似可怕，但更應該多談論多接觸瞭解它的不可怕。

或許我的照片未能表達出這樣深層的意境，但嘗試探索的拍攝過程是頗有意思。這樣的攝影，十分有意義，這才是我想尋求的攝影。



癌症於我並不陌生，因為在我讀小學及中學時，婆婆及堂兄分別先後死於癌病。但萬料不到，在我提早退休後，正熱衷於股市及樓市時，癌症忽然來襲，令我要暫別投資活動，開始那漫長的治療。

其實回想過去一年的療程中，神奇妙的安排及帶領，令我佩服得五體投地。我只可說一句：以前我風聞有祢，但現在親眼看見祢。

還記得當護士告知我患癌症時，突然感到死亡離我好近，心中恐慌，怕快要離開至親的丈夫及一對子女。奇妙地，很快心裡便感到好平安，因為深信父神的安排是最好的，而且甘心順服。正如 Rufus M. Jones 所說：這種在苦難中發生的超越理性的平安，正是神不單存在，且是看顧我們的一個明證。的確，由見醫生、做手術、化療、電療到打標靶，主都不斷地揹著我走；當中的詳情可瀏覽我的網誌：
http://hk.myblog.yahoo.com/mpl_ho/article?mid=5&fid=-1&action=next

雖然療程中有苦楚，但可以用自己的經歷與同路人分享，用自己的見證使更多人認識神，這的確是好得無比啊！

真的感謝神！讓我得到癌症，使我的生命重新添上色彩，更令我再重新關注自己身體的健康，不再讓聖靈的殿受到損害。

一隻蝴蝶的成長
是需要許多的勇氣、掙扎和奮鬥
才有展開美麗的雙翅，遨向藍天的一刻
生命……也是一樣
若沒有失敗、淚水、心碎的沖擊和歷練
我們或許無法明白了解
神在我們生命中那美好的旨意是甚麼 — *Stream of Praise*







很多時候……癌症病人給人的印象，總是帶著很多負能量，如怨天怨地說：「點解……點解會係我」，「點解……點解要咁對我」。未見何寶之前，我確實有這種想法，但見過後，感覺卻是兩回事……

何寶，從外表看起來絕對不像一位癌症病人，只像一位普通的家庭主婦。一家四口，生活平凡。平凡背後……她卻患了令人害怕的「癌症」，讓平凡的生活起了莫大變化。

初聽到身患此症時，她內心非常恐懼，幸好她有一顆樂天的心，還有她的信仰與家人朋友支持，讓本應充滿負能量的轉化為正能量；讓她可以像往時一樣閒時看看書、上網。更會打 **blog** 分享自己的經歷、丈夫放假時與她看看電視、又或到樓下公園坐坐……這一

切雖是平淡，卻是他們最嚮往的生活。能夠這樣，我相信全因何寶的心。在此亦向那些患上癌症的病人展現癌症並不是盡頭的精神，能用正能量的心態面對，總會看到曙光的。

後記：

我在想……當她身患癌症時仍能這麼樂天地面對，讓我有很深切的體會。

人們常說的「性格決定命運」，可能就是這種了！

在人生旅途裡，會有不同的困難出現。

你……又會選擇怎樣面對呢？





祖~ 遇到的事情……

首先介紹自己，李兆康，Joe Lee，花名「笑口祖」。生活正常，無不良嗜好，短跑還曾經得獎。

一刻永恆

二零零八年二月十五日在醫院，醫生對自己說患癌病的一刻，直到現在還是震撼，深刻印在我心深處。

屋漏兼逢夜雨

二零零八年本應開開心心，有京奧——發、發、發的一年，對自己而言，有非一般的意思。年頭患血癌，年中大哥在大陸意外身亡，年尾母親心臟病去世，重重打擊在我心。當自己遇到非常絕路，首先是想起神……心中固然悲傷，但唯有安慰自己，除了太太的愛，就是對神的信念，正如聖經所說：同受苦楚，也必同得安慰。

出人意外的平安

人的內心可以承受幾多痛苦和傷害？甚麼事才可以令人由憂愁變為喜樂？這些問題是我住院的一年裡不斷思考的。最初入院時有很多朋友探病，最開心是教會「湯水速遞組」的太太們的付出，藉此感謝各弟兄姊妹，包括：楚儀、Sumi、Pawli、Eunic媽媽等等，但往後就要靠自己身心鍛鍊。日子不斷地過去，應如何自處和面對？感激神加給力量，正如神所賜出人意外的平安，保守自己的心懷意念。



路……一直都在

人生的路還未跑盡，要努力繼續上路，此刻可能沒有以前跑短途那種衝勁，但亦懂得長路慢慢行的樂趣。人生的旅程，使自己痛楚、受傷、疲累，不是遠處的大石，而是近在身邊鞋中的沙石——學懂放下，才懂得着。



笑對人生

自己作決定，笑對逆境，發揮小小天份，在facebook寫一些鼓勵金句：笑口祖語錄。所謂「講吓感受，人生照舊」，「發吓牢騷，倚靠耶穌」！

癌症病人，不是甚麼特別的人，我們都是平常人，只是生了病，像發燒感冒一樣。

我們是盡量用平常心，去看待非常事！人生無論有否生病都要面對困難，讓我們一同努力！笑對人生！！





鏡頭背後的人生故事

Joe要面對一場不公平的戰鬥，
在無數次的醫療過程……一直承擔著非比尋常的痛苦，

而且仍在作戰過程中。

我只是他的萍水相逢的其中一位朋友，

今次當他的攝影師替他拍攝，紀錄他這一段經歷！

並提醒每一位觀賞者……

生活從來如此，病魔就是無聲無息地突然跟隨你的人生！

但Joe的笑臉告訴你，

縱使沒有贏面，亦不認輸，絕不放棄！





我叫沈來惜，有哮喘、糖尿病及高血壓，知道患癌症已經三年，有八個子女，但就不記得有幾多個孫兒，只記得最少有兩個住天水圍。喜歡去茶樓飲茶，「打麻雀」，每天準時吃藥、吸哮喘藥及晨運。

我已經八十多歲，女兒問我有甚麼心願……我說，我今生無憾！







我的媽媽一向熱衷於社區活動，經常參加酒樓聯歡晚會、老人中心及議員辦事處的旅行，喜歡吃零食、飲茶，最喜愛的運動就是「打麻雀」及晨運，最喜愛的日子就是我出糧的日子……

從兩位姐姐口中得知，媽媽從前經常會弄一些美食給他們吃，例如釀鯪魚、煎薄餅、包茶粿、炒辣椒醬、用豬網油捲一些肉卷等等。自從爸爸退休後，家中一切勞動事務都收歸爸爸名下，他樂意當「家庭主男」，男主內，女主外，媽媽繼續吃喝玩樂精神，爸爸卻越來越深閨。

回想當日在葛量洪醫院探望媽媽的時候，她一再要求我帶她走……



幾天後，院方證實媽媽肺部有癌腫瘤。當我們為她收拾行李接她回家時，媽媽像小孩子一般向同房的室友一一話別，開開心心地牽著我的手離開醫院。

一個月後，當她知道自己患癌症時，她腦裡一片空白，醫生問她甚麼，她都將決定交給我們及醫生。媽媽一向有氣管毛病、糖尿病、高血壓，當被確診有癌腫瘤時，已經擴散至甲狀腺、淋巴及肺部。我們選擇了醫院的「紓緩治療」，一切以紓緩為大前提，不電療、不化療，只切除甲狀腺，也接受過兩次放射性碘（I-131）的治療。

已經二年多，她的生活一如過往：

早上，晨運後往茶樓一盅兩件，逛菜市場。

日間，到老人中心參加活動、在公園乘涼及與鄰里閒話家常。

晚上，有節目時會聽聽粵曲或是參加聯歡活動；沒節目就在家中看看電視，早睡早起。

假日，弟弟會帶兩個孩子出來讓爸媽弄孫為樂。

近況，腫瘤越來越大，雙腳開始腫脹，氣喘一次比一次急促，身體除了應該差的會差之外……生活，一切沒變。

媽媽已經八十多歲了，與其終日惶惶不可終日，就乾脆與它一起共存，開開心心過每一天，人越簡單就越快樂，病……知得越少越好！



面對癌症，有灰心時刻……亦有想過放棄生命……

今年暑假，我入了醫院「抖暑」，接受漫長的療程，期間在屋企和醫院穿插，醫院已成了我半個家。慶幸自己趕得上尾班車，在最危險的時候及時被送到醫院，又幸好遇著一班好醫生、好護士，不然……「好彩」不是必然的……

在醫院經歷過三次「微創手術」，心力交瘁，受盡煎熬，痛不欲生。由最初第一次痛到失禁……嘔吐……甚至請求醫生放棄我，至第三次，心情已平靜下來。原來，當一切已成習慣，最大的痛楚也不外如是，反之，精神上的痛楚比身心所受的更難克服。

面對身體不適，人真顯得渺小。有許多疾病，在醫學上都無從解釋，即使有原因，人也會常問，為何偏偏選中我？人的健康真的虛幻難測，能做到防患未然當然好，又或者定期做身體檢查，當然說就容易；人總是雙重標準的，向人講道理時振振有詞，一旦自己面對則諸多推搪，顧左右而言他。時間……就這樣溜走，而潛伏已久的舊患，終於一發不可收拾……

在平常人眼中，肚痛和發燒可能等閒事，但按我的病歷來講，卻是個警號。十年前患的胰臟癌，醫生在膽管口切除腫瘤的位置，重新接駁腸、胃、肝，經過十年，接駁位慢慢收縮黏合，導致膽管閉塞，膽汁不能流通，因而膽管膨脹近爆。其實多年前在一次覆診中，醫生已給我忠告，留意肚痛的先兆，不要忽視。只是自己自欺欺人，選擇逃避，結果……



來得及……

人在患病中可以看到生命的可敬和尊重，從來不希望自己飾演被照顧的角色，但人生如戲，我們只能落力演出被分配的角色，如有得選擇，角色對調，我情願讓照顧者也可享受「被寵」的感覺。

今趟病癒，肚皮左邊又增加多一個疤痕，形狀如鞋跟打過鞋碼被撬走的模樣，相比起十年前的傳統開刀手術，簡直是「好濕碎」。姑娘曾指著我肚皮開玩笑說：兩條長長的刀痕像地圖上的長江與黃河，加上乳房兩邊在二十年前亦曾切除過腫瘤，我肚皮「彪炳的戰績」，見證了我二十年來生命的考驗。

日前重遇十年前和我做手術的林醫生，他說我在他的病人中是一個奇蹟。其實，疾病跟在生活中遇到困難一樣，可以是詛咒，也可以是祝福，讓我們有更多機會珍惜對方，珍惜生命，並且享受每一刻相愛的日子，希望這福分能得以延長。

衷心感謝醫護人員的悉心照顧……親友們和一班素未謀面的blog友的支持和鼓勵，永遠銘記於心。

治療期間，身上一直插著喉和放膽汁的膠袋，病情反覆。有段時間，化驗報告盡是壞消息，我開始和自己講條件：就算永遠插著喉，只要不是「復發」，其它都不重要。當病情穩定下來，就被醫生請出院回家……多少個無眠的晚上，望著身旁打著鼻鼾的丈夫，我在想，我還可以陪伴你走幾多日子呢？女兒剛踏出社會工作，我要看著她結婚……我走了，這個家會變成甚麼樣子呢？太多心願未嘗吧？想著想著……枕邊盡是心酸的淚……我真的輸不起……我要努力生存下去，因為生命不單只屬於自己，希望還







癌症，我亦曾經歷過。治療過程雖然是辛苦的，但得到家人的支持，我還是走過去了。


康復之後，我報讀了香港癌症基金會主辦的家居關顧服務義工課程，希望幫助其他患病者。並不是所有病人都能得到家人的照顧、朋友的扶持，許多病者連最基本的起居飲食也不能如常，更沒有能力應付頻繁的覆診，試想想一個行動不便的獨居老人，辛苦的治療已經使他身心疲憊，更如何能隻身往返醫院呢？

家居關顧服務除了考慮到病人生活基本需求之外，也會安排一些聚會讓他們見面，透過分享交流、吃喝玩樂來平衡不安的情緒。每次有這樣的活動，我也會應社工的要求協助攝影的工作，捕捉一張張從苦難中站起來的歡笑臉，我十分喜歡這份義務工作。

而因為參加家居關顧服務義工課程認識了同路人Alan，當他邀請我參加《留住這時情》攝影計劃時，我想也沒想便應承了，文字可能不是我擅長的，但透過攝影鏡頭捕捉每個難忘的場面、每張難忘的臉，正是我熱愛的。

拍攝當日約了Mo Ching Yiu家訪，我希望照片能表達出家人的支持，對病人是如何重要。他們一家的笑臉、愉快的交流，簡簡單單的體現了一個經歷了風雨的家庭，這天我鏡頭下見到的，是雨後的彩虹。





浩瀚煙波裡我懷念 懷念往年
外貌早改變 處境都變 情懷未變

節錄自歌曲《似水流年》

作曲：喜多郎 / 填詞：鄭國江 / 編曲：黎小田 / 主唱：梅艷芳

Photo by Betty Tang



二零零五年九月到二零零六年一月期間，因長期偏頭痛和頸痛，我不斷看家庭醫生，但每次總是找不到原因。我不斷重複地懷疑因壓力大或睡姿不好而弄致頭痛頸痛，每日都要靠吃幾次止痛藥才可舒緩痛楚，就是這樣吃了差不多四個月的止痛藥。

直至二零零六年一月中的某一天，早上起床後，感覺有點類似痰的物體塞在喉嚨很不舒服，於是我刻意把它咳出來；怎料我看到咳出來的痰是瘀血色，當時心裡寒了一寒，即刻去找家庭醫生再作檢查。醫生聽完我所講的病徵後，他講了一句：「不是嚇你，我寫一封轉介信給你，去耳鼻喉科檢查一下會穩陣一些。」但我沒有即時去耳鼻喉科檢查。

到了一月底的某早上，又再次有瘀血色的痰咳出來，下午立即去看耳鼻喉醫生。診所裡有張類似手術椅的物體，醫生說會把內窺鏡放入我鼻孔內檢查，當時心情好緊張，也感到無可奈何，因見到一條好長的內窺鏡準備放入我鼻孔內，我怕會好痛。結果，檢查時沒有痛楚，但耳鼻喉醫生檢查時，發現我左右鼻咽都分別有一個好大的瘤，應該是鼻咽癌，要立刻抽組織去化驗。雖然還未有化驗結果，但醫生說會幫我在東區醫院預約，並預先解釋日後將會怎樣電療化療等等；儘管醫生當時好像十分肯定，但比較理性的我，一日未見到報告還抱存一點希望，希望化驗出來的結果是良性。



數日後的化驗報告將我狠狠地打沈了，是第一期鼻咽癌，當時還以為是初期，但在東區醫院經詳細檢查後，發現我所患的是鼻咽癌第**4B**期，屬於晚期……癌細胞已經擴散到頸部以致淋巴腺腫大。我聽到後真的感到十分無奈，沒想過自己會病得那麼嚴重，怎樣也沒想過當時只有三十一歲的我，竟是一個近乎末期的癌症病人。

五次化療加上三十三次電療同期進行，在治療期間心情非常沮喪，試過在住院化療期間向醫院護士發脾氣。我沒有告訴任何一個朋友我患了病，更沒有找過一個朋友去傾訴，可能我不想讓人知道我病重，只想

把自己收埋。脫髮、嘔吐的副作用我都可以接受，但電療後期做成的喉嚨痛最為辛苦，吃不到東西，甚至連水都不想喝，弄至體重試過最輕只得一百磅；每晚一躺在床上便會嘔血，弄得整晚怎樣也睡不好。我曾經哭過、埋怨過，也曾想過放棄治療，但自己都知道放棄尤如「等死」，所以最終我都無可選擇地接受完成治療。

完成治療後的我，在心理上依然好不舒服，「復發」這兩字常不斷在我腦海裡盤旋，所以我透過寫Blog來抒發自己不安的感覺，幸好同時間我亦透過Blog認識了一班病友，大家互相支持和勉勵。





發病的頭兩年我戒口戒得非常之清，每日都只是吃魚，菜和豬肉，但現在我甚麼都吃，因我覺得，只要現在還有能力去吃自己喜愛的食物，那就去吃吧；想做甚麼，便去做吧，這樣做人可能會開心一些。二零一一年二月剛剛過了第一個五年期，數字上好似贏了一小仗，但緊接著便是要面對另外一個五年期，希望之後每一個五年期我都能夠平穩度過。正如我在 Blog 上所講的：「活在當下，仍須努力」！

我在這裡衷心的希望人人都「身體健康」！



雖然不是第一次接觸癌症病人，但當我跟威威見面時，完全想像不到這位神態自若的年青人，跟「癌症」曾拉上任何關係。

跟威威相約於灣仔，一個他曾經常流連的地方。威威給我的第一個印象是……開朗、健談的年青人，怎樣也沒想到他曾經受過癌魔煎熬。

我們曾為選擇拍攝的地點毫無頭緒，我建議威威可以帶我去一個在他生命中比較印象深刻的地方。於是，威威建議去灣仔區一帶，拍拍照、聊聊天。這裡是威威讀書時候經常來的地方，放學總愛到這裡的自修室溫習。

跟一般的年輕人一樣，威威為自己的前途打拼，每一天為明天努力，往往卻把健康視為理所當然的事。五

年前，他沒想到以為因壓力大或睡姿不好而引致的偏頭痛及頸痛，竟然是癌症給他的警號。得知自己患的是癌症，威威跟其他癌症病人一樣曾經無法接受，非常沮喪。承受著治療所帶來的痛苦，他也曾經想過放棄，但最終卻能咬緊牙關完成整個療程。

現在已經康復的他回望當日的苦況，仍然百感交集，但幸好能在Blog上認識到一班病友互相支持。他比以前更懂得珍惜現在，珍惜身邊的家人朋友，珍惜目前擁有的一切。

後感：人很多時都會以為自己目前所擁有的一切是理所當然的，但威威再次讓我醒覺到，世事並非如此。所以人應該要活在當下，珍惜現有的一切，遇上難關要勇敢面對。

「無法接受這個事實」相信是每一位剛被確診為癌症病人的心情；「為甚麼是我？」相信也是病人向老天爺問得最多的問題。二零一一年四月我也經歷過同樣的情景，那時候小兒子剛出世不久，在人生多美好的時刻，卻患上了肺癌四期，一下子走進了死亡的幽谷。

當時，眼淚像缺口的堤壩流個不停。在痛哭過後，我決定不讓自己倒下去，求生的意志讓我重新振作，多方位的治療亦自此展開。由於癌細胞擴散到骨，我要先接受一個舒緩性的電療療程，其後才開始服用標靶藥。

在入院後，我共問了三位醫生的意見，由於行動不便，有的由家人拿著報告去諮詢。當然，病是自己的，所以如何治療一定要自己參與，不要交給家人決定，否則會給予家人巨大的壓力。在那最艱難的日子，幸好有家人、朋友的支持和鼓勵，讓我不會因此感到孤單無助。不過，夜深人靜時，經常也會胡思亂想，故無論是佛教或基督教等，這些信仰都有助令自己的心情平靜下來。





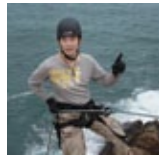




我的主診醫生跟我說：「若我是你，我甚麼都會做，包括中醫、氣功。」在出院後，我立刻看中醫，也開始學郭林氣功，自然療法當然也少不了，時時保持樂觀開朗的心情更是非常重要。

在西醫的眼中，食標靶藥可提高生活質素，甚至可以如常上班。但我不這樣想，得了癌症說明身體的免疫系統出了問題，標靶藥並不是根治的藥，吃了一段時間後會產生抗藥性，故病人應該好好利用這段黃金時間，通過各種方法提高自身的免疫力，藉此消滅癌細胞。一、兩年暫時不工作，換來了二、三十年的時間，這是非常值得的。





當收到邀請參與這個拍攝計劃，真的感覺萬分榮幸，攝影可以如此有意義。當開始思考如何拍攝時才發覺要拍得好，真的不容易，思索了數天，腦海中出現了以往看過相關或類似題材的相片。個人直覺不希望使用那些帶有傷感的拍攝手法。

深信凡事總應帶著希望和信心，勇敢地面對。攝影是技術和藝術的結晶品。曾考慮究竟應該用甚麼技巧拍攝，苦思一週後決定擺脫技術框架，一起從心出發，由心驅動，即使相片是普通和平凡。最重要的還是希望他們喜歡我為他們拍攝的相片，最後還是決定堅持我對攝影的原則。{分享才是我攝影的最大樂趣}

拍攝當日楊生仍在治療中。深切體會癌症對病人帶來的痛苦。從這個家訪中讓我明白，選擇正確治療方法是非常重要，但原來治療費用如此驚人，而且最重要的還是得到家人和朋友支持和關懷。拍攝期間看著楊生和楊太的開懷笑容。足以證明他們可以做到。在此衷心祝願楊生早日康復。這個有意義的計劃可以一直延續下去，引起社會各界關注和協助。

「病」使我失去「工作、金錢、婚姻」。在同一時間，

「病」亦令我得到一個與家人和朋友重新認識的機會。

因為患病的日子是我寶貴的經歷，所以我不想回到還在患病的日子，只想完全旅遊而已。

全因我得到的，比失去的更加多。至少我還有親人和你們這班朋友。







大家是否忘記了一些東西呢？還記得在小學的中文作文裡，有「我的夢想」……

我小時候的夢想是成為一位律師，到中學時又想加入警隊或消防隊。

不如，大家都一起分享你們的夢想好嗎？

我從沒有放棄任何求生的機會。

我相信我就是奇蹟，我有打不死的精神。

我要活下去。







莊瑞熙，患急性白血病，即血癌。接受了化療及骨髓移植，但先後三次復發。

二零一零年八月，醫生說阿Ray因多次復發，香港已沒有合適的化療藥，要自費在外國購買新的化療藥。

由於阿Ray的積蓄早已花光在治療血癌上，他的朋友在網上呼籲有心人幫助，亦因為朋友在網上呼籲，報章的慈善基金拒絕了阿Ray的申請。

很幸運，網上的有心人看到阿Ray的苦況都踴躍幫忙，最後籌到廿萬購買新化療藥。同時亦很不幸，他籌到廿萬買新化療藥，卻籌不到時間延續生命。

第一次見到Ray，是在一個陽光燦爛的下午裡。看他的精神不錯，怎樣會想到，原來他是一個患上白血病，正在等待合適的骨髓移植的病人。

一路上，Ray分享了他很多的經歷，從他的神情及言談間，我深深感受到他對生命的熱誠。

不論他曾多少次進出醫院，也不論他被癌病折磨到多苦困，他都依然樂觀地面對上天的安排，抱著不死的精神，努力地活下去。

聽到了他離世的不幸消息，眼淚也不住流下來了！看著他的照片，想起那次他在運動場上昂然踏步的場面。

彷彿又聽到Ray在跟我們說：「無論遇到甚麼，我們都永不、永不放棄！」

聽到別人的故事，有時不必親身經歷，亦能從箇中明白，生命是何等的重要……所以，能活在當下，就是最好。



身體一向很好，只是偶然傷風感冒或耳水不平衡和間中頭暈。

自從年紀漸大，也會注意身體，有時睡前會自我檢查，摸摸頭、頸、腹、和胸部。

二零零七年八、九月，偶然發覺胸部有顆像黃豆般大小的東西，初時不以為然，因為女性生理就是間中乳房會脹起，有時又會像有些異物，但通常過一段時間又會自動消失。不過這次卻維持了一段時間，開始有點擔心，但仍然是懶理的心態……

過了兩、三個月，一次朋友來電關心問候我檢查結果，那時自己還未見醫生。在朋友催促下才預約檢查，我真的要感激這位好朋友對我的關愛。

一連串檢查後，報告超乎預計，就只是一顆小黃豆，竟然患上從沒想過的病「乳癌」……

記得當醫生宣判一刻，眼淚像洪水般傾瀉，一直哭著回家然後躺在沙發放聲大哭，哭了整整大半天，我真的很難受，接受不來，一連串的問題與胡思亂想，我生命會很快結束嗎，我不願離開我的親人，不想離開這個世界……

傷心過後始終是要面對現實，多看另一位專科醫生聽取專業意見，然後把握時間儘快決定療程。然後很快安排手術，和作了進一步預防性化療。



化療過程中，抽血是其中一項苦事，因為血管都收窄，有時要在手掌背上找血管，還有它帶來的副作用，實在令身體不好受……只有耐心等待療程順利完成和配合醫護人員建議盡量多休息、適量運動和注意營養。

捱過了大約半年的艱辛，身體機能慢慢康復過來，手指甲漸漸變回粉紅、脫光髮的頭頂像春回大地長出嬰孩般柔軟髮苗。真的，一切都過去了，像是發了一場惡夢……

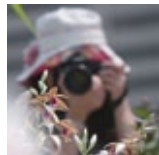
假若你問我生病前和生病後的生活變化，我可以肯定地回答：「一切都比從前更好」。在未患病時自己其實已經培養了很多興趣，例如畫畫、唱歌、結他。加上每日買菜做飯，散步，上網，將來看著孩子結婚生子，然後終老走完這一生……

但原來生活是可以更精彩，很多從沒想像過的，都一一成為興趣，學習跳舞、歌詠班，搓泥倒模，到醫院教同路人畫畫……現在比以前生活更充實更有意義……

花開花落，四季交替，就像人生的生、老、病、死。天災、人禍，生命本來就是無常不可預知，而幸福也不是必然的。在有限的生命裡要好好珍惜自己，珍惜家人朋友，珍惜緣分……

很感謝關心過我的朋友們，你們的支持鼓勵好讓我遇到艱難時更有力量勇敢。感謝好朋友Ann姐，感謝你在我最需要幫忙時給我支持，感謝您美味的飯菜、熱湯和紅菜頭汁。感謝小師妹催促我及早應診，當然還有感謝家人，是你們的力量我必定要好好愛惜身體。





《青鳥》是比利時作家梅特林克的代表作，書中的「青鳥」是幸福的象徵，每人在尋找的過程中歷盡艱辛，最後發現幸福近在咫尺。

參與《留住這時情》計劃，與「青鳥」拍攝之後，她的人生、她的經歷，讓我低吟：「用我眼，用我心，呈現心靈的圖像和心語」。她的堅強、她的付出，也激勵我高唱：「願將世間的溫情暖意，透過歌聲和鏡頭、透過生命，讓它留駐、讓它輕滲，喚醒每人心中美麗的一片天！」



今天是我的生日，在世上度過第五十個年頭，半百人了，得的多，還是失的多呢？

我不留戀過去，只會回憶過去，有些人常留戀昔日的光輝歲月，話當年的時候，從臉容、眼神，以致嘴邊，顯露出洋洋得意的表情，時勢的確可以造英雄的，度過七十至八十年代的人，不論是甚麼階層、不同行業，種種不同賺錢的機會，教人不想回到現今的真實環境，可是，一切已成過去了，剩下來的日子，年紀老邁，心有餘而力不足，慨歎不已！

我是六十後的一個普通人，也經歷過七十至八十年代的光輝歲月，很努力工作的我，每日只需要睡幾小時，每天像打不死的拚命去幹活，有一天，我終於病了！這個病從此改變我的生活習慣。

當年我三十九歲，回想我不停的咳嗽已有一年，沒有耳鳴，也沒有流鼻血的病徵，只是左邊下顎的淋巴明顯脹大，正因為不停咳嗽，再見醫生，他見到我的淋巴脹大，寫了一封轉介信給我約見耳鼻喉專科醫生，當我見到專科醫生時，他立即向我說：你為何現在才來找我呢？希望你不是來得遲吧。那時，我未能領會

他的意思。醫生安排我入私家醫院做一個詳細檢查，不單是抽血，還要抽組織化驗，於一九九九年三月十五日下午二時，醫生向我家人這樣說：以後要關注你的妹妹，她不懂愛惜健康，只是拚命工作，日後不可以操勞，否則，復發的機會很高。我立時呆了，現在還未開始醫治，竟說到復發？那時我眼淚已經流到臉上去！

鼻咽癌被俗稱為廣東病，我家族沒有遺傳過這癌病的，所以我對這病一無所知，也不知鼻咽在身體何處，直至確診是鼻咽癌，我才知道原來身體有這個器官存在，那是在頭部最深層而又隱蔽的鼻後面，即口內吊鐘對上位置，不能用手術刀在臉部破開切除癌細胞，只可以用放射性電療及化療來醫治，但我沒有接受化療。

我辭退了工作，專心醫病，鼻咽癌分有四期，我屬第三期，做三十三次放射電療，在電療期間，約十五分鐘，電療是不會覺得痛楚的，但後遺症卻影響深遠，會影響鼻咽、嗅覺、口水線、牙齒、味覺、聽覺、頸部的神經線，臉及頸的肌肉，倘若較為嚴重的病人，會影響眼睛，甚至腦部，確實不是一個輕易面對的病！



在醫病的期間，除了家人的照顧、朋友的支持外，慶幸我是一個基督徒，自小有永生的盼望，很清楚明白到若然上帝要我經歷這病，祂一定會讓我忍受得住，也會陪著我走這艱難歲月，在聖經內的詩篇139篇16節記載：「我未成形的體質，你的眼早已看見了，你所定的日子，我尚未度一日，你都寫在你的冊上了。」意思是，我未到這世上，上帝已把我在世的日子，所經歷的事早已安排好，並寫在冊上去，祂的安排，是有祂的意思的。日後我要更加珍惜餘下的年日，不忘數算上帝的恩典！祂更令我能力上加力，恩上加恩。電療治理後，休息了半年，重新投入工作，一直到現在已經過十一年了。現在身體比一般人虛弱，臉容、頭髮明顯老矣。

一天，走到街上去，迎面見到不同的臉孔，上了年紀的人，嘴角兩端總是向下垂，從美容角度來說，是臉皮鬆馳向下，但我看到他們，不單沒有笑容，加上憂慮的眼神，難道活了幾十年後，前面一片茫然，沒盼望，只知道向著死亡方向走？是否在世上有些放不下

的事情呢？所以憂慮了！看到別人，我想到自己，像他/她們一樣臉容帶憂慮嗎？我同樣地沒有笑容過日子？我望著天空，神呀，我會是這樣嗎？腦海出現了聖經一句話：我來是叫人得生命，並且得的更豐盛。我微笑起來，我怎會是這樣呢？

其實，人的一生得失多寡，視乎每個人看法不同，雖然我不是一個幸運兒，從小生病到現在，但我卻有着從上帝而來的樂觀且豁達的性格，也有著積極的人生態度，遇到不開心的時候，轉眼就忘記了。上帝也安排了一群人來愛護我，包容我，原諒我的不是，讓我知道，在祂的家裡面，我不是一人獨自去面對困難的，有祂與我同行，有愛我的家人，也有教會裡的弟兄姊妹陪著我走每一段路，我還怕甚麼呢？

人生若能活得精彩與豐盛，不一定是物質豐富的，質數才可教人回味無窮，從心裡的歡欣顯露到面上，這些開心的良藥，盛滿我的一生，那麼，你呢？





初見佩慧 覺得她很漂亮

漂亮並不是因為悉心打扮的外表

而是來自眼中透露出平安幸福的光彩

她的樂觀 感染了身邊的人

面對厄困時她比很多人都堅強積極

更懂得去珍惜和活在當下

原來快樂 就是這麼簡單



生病生出了味道，體驗是實實在在的深刻：「發燒了，才知道不發燒的日子多麼清爽。咳嗽了，才體會不咳嗽的嗓子多麼安祥。剛坐上輪椅，我老想，不能直立行走豈非把人的特點搞丟了？便覺得天昏地暗。等到又生出褥瘡，一連數日只能歪七扭八地躺著，才看見端坐的日子其實多麼晴朗。後來又患了尿毒症，經常昏昏然不能思想，就更加懷戀起往日時光。」終於醒悟：其實每時每刻我們都是幸運的，因為任何災難的面前都可能再加一個『更』字。

中國當代作家 史鐵生
(1951-2010)

Photo by Et Edward Pang



傷心面對、開心面對，大家會怎樣選擇？

我相信任何一位關心我的人，都想我開心面對吧！

我也希望以後的同路人也是一樣。



地上的父親給我一個「淬」字，是希望我不怕挫折努力向前，像鐵一般不怕火燄的試煉。爸爸，我今次合格嗎？



天上的父親在二零零九年給我第一個人生的考試，患癌期間要我學習信賴祂、相信祂為我安排的一切，感受天使的存在，實實在在感受到祂為我的預備。



公司的老豆給了我一句「健健康康地回來」，不要擔心工作，好好養好身子才回來，聽完後真的很想……「哭」……



路是需要靠自己的勇氣去行，但也必須靠著主爸爸的光，照亮我的路才成事的。





甚麼痛？甚麼苦？不要緊，只要倚靠祂/他/她，甚麼也是甜的，一切也變得順利及有恩典的。



我是MO仔，本身也是一位癌症康復者，能夠有機會一起參與這本有積極意義的好書，真的感到極之榮幸。

當自己第一次遇見本篇主角叉燒（Chelsia）時，就覺得本書編輯Alan真的很細心。因為他配對了兩對性格相近的好拍擋，做就了兩對好朋友。為甚麼是兩對，因為這篇訪問，是由叉燒甜蜜伉儷，再加小弟及我的女友完成的。

叉燒給人的印象極之樂觀，懂得感恩，滿身正能量，經常笑口常開，這就是她可以完全擊敗癌症的最有力條件。再加上她得到天上的父、地下的父親、上司、丈夫及一班親人好友的支持，這個病，對叉燒來說，得的比失的更多。

失的只是在生病期間，暫時性不能做的事，但得的，就是當中感受的愛，及痊癒後所帶來的歡欣、健康及恆久生命力。

MO仔在幫忙一起做這訪問的過程中，也曾想起當年的病，若不是自己也像叉燒的性格，便不可能這樣快康復。MO仔覺得，癌症真的只是病的一種，雖然康復要一段時間，但絕對能百分百康復的。最重要的康復條件，除了藥物，就是心內的感覺，要有勇氣，要有感恩的心，要有希望。它只是一個會康復的病。

各位朋友，大家共勉之啲。

聞癌色變。在二零零七年七月，當醫生告訴我患癌的消息時，我的腦海瞬間變得一片空白，隨之而來的想到的是電影「新不了情」女主角袁詠儀，對著鏡子裡掉頭髮的自己而尖叫，然後坐著輪椅等候生命結束的樣子。當時，我沒有狂哭，只是眼淚不由自主的流了下來。想到平日沒什麼病痛的我，癌病竟然會降臨在我的身上。即將展開的工作合約怎麼辦呢？我可不能失掉工作呀！難以接受的現實，還是要無奈接受。

首先，接受手術治療，那時還未感受到治療的痛苦，但當第一次化療的時候，最怕打針的我，望著枱上四、五支針藥，其中一支更是從來沒有想像會這般粗大的，心中的恐懼著實也控制不住。化療藥打入身體的一瞬間，只有寒意和恐懼流露，身子不由自主地顫抖著。當然，化療針後的副作用更是難受。那種難過，真的不知怎去形容。化療針後的第十四天，頭髮開始掉落，不到一星期，頭髮幾乎掉光，那刻的心情，真是沮喪到極點。

因身邊沒有朋友曾經患乳癌，自己對癌症更是毫無認識，於是開始在坊間、網上搜集資料，從而認識了一班網上的同路朋友。在醫院裡，我也認識了一班病友，大家互相訴苦，也互相安慰和鼓勵。在化療期間，我在醫院認識了一位腦癌復發的年輕人，從他身上我感受到一種難以言喻的平安，而這份平安正正是我最需要的。從他身上，我認識了神，得著了平安。

有了宗教信仰，我悲觀的人生變得樂觀，我學懂感恩，學懂釋放。以往的我，懷著兩





PLEASE DO NOT STAY
ON THIS PART OF THE
CARRIAGE WHILE THE
TRAIN IS IN MOTION!



個面孔，人前我是個快樂的人，但人後卻是個鬱鬱寡歡，曾想結束生命的人。手術後，還進行了四次化療、三十一次電療、十八針的標靶治療，我都一一經歷過，也克服了。我康復後，對生命有了不同的看法。我從癌症的病患裡掙扎，好不容易生存下來，之後每三個月一小檢，六個月一大檢，像網友Alan所說，定時取續命通行証；又像網友Coco說的，坐著生命列車，不知幾時被迫下車，亦不知能否到達目的地，完成生命旅程；也像網友Daisy大藥煲說，我們正玩著「生還者」的遊戲，無論多努力想贏，付出了多少血汗，隨時也被叮出局，無得留低；又有人說生命像潑出的水，想留下也留不住；也像時鐘，沒有人有把握可以把人生的指針撥至哪裡便停頓。既然如此，何不好好把握現在呢？

我學會要活在當下，不再執著，卸下了多年的感情包袱，讓自己活得輕鬆自在。我會珍惜現在所擁有的。面對死亡，不再害怕，因我知道死亡只不過是往天國的一道門。Alan說得好：「離開，是生命旅程的畢業禮，珍惜我們活著的好時光，讓生命劃上美麗的句號」。



「Winnie~我是Philip，今天約會要稍遲……約3點半左右吧……」

「唉……怎麼第一次約會就遲到！甚麼印象分都扣光了，真失敗……」

究竟，一個癌病康復者是甚麼模樣的呢？會像電影裡的模樣？還是脾氣怪怪的……不甚喜歡與陌生人相處的呢？假如Winnie因我遲到而「罷拍」，我可真不知如何向Alan交代了。幸好甫出西鐵站，就看到一雙微笑的眼睛在跟我打招呼。

「Winnie？Sorry，遲到了……」

「唔緊要啦，出發吧~」

素未謀面的第一次相識，說話有點拘謹，但氣氛可是輕鬆的。



「第一次到馬灣？」

「不是，曾經到過，而且還呆坐了一整個晚上……」

「……？」

「可以告訴我是甚麼癌症嗎？」

「哦~可以的……二零零七年七月……」

「現在都康復過來吧？」

「哈~這個病，沒有真正康復過來的……」

「《新不了情》不是說五年不復發，就是康復嗎？」

「哈！不要盡信電影，至少，電療後沒有頭髮的面容，又怎會像袁詠儀那樣好看呢？」

一路上，聆聽著她遍體鱗傷的感情往事，和艱辛難熬的抗癌日子。

「癌病克服過來了，感情事也放下了。現在享受著自由自在的生活~」

也許，跌倒受挫，是上天給我們的磨練。

看著眼前歡喜自在的她，面上找不到傷痛痕跡，心中不禁佩服她對抗逆境的堅強毅力。

途中突然下雨，但未減興致地傾談，雨聲帶著笑聲的慢慢步回程。

「今天天氣不好，下次可以去東涌或火車博物館嗎？」

「當然可以~ 到時就替妳拍一輯人像吧~」





性格開朗，不煙不酒的我從來沒有想過自己會在三十歲便患上癌症。那是三年多的事了。那個時候，家庭和工作很不愉快，可能癌細胞真的與壓力有關。已在谷底的我再加上這個消息後，真的感到自己是世界上最不幸的人。

但是不開心也要面對，不想接受也得接受。從醫生口中得知我的病是「不幸中之大幸」，只要接受化療和電療，痊癒的機會很高。就憑着醫生的說話和自己的信念，十個月的治療便戰戰兢兢地完成了，當然我也和其他人一般經歷了化療的副作用，那些嘔吐、脫髮、高燒……真的不好受，那段日子確不易過。

在這最為難過的時候，幸好有家人和朋友的默默支持。而最感激的，莫過於媽媽無微不至的照顧，還有在瑪麗醫院結識的一班好朋友。我們互相支持，互相鼓勵。我是幸運地康復了，但看着還在醫院的戰友，我亦很希望我的康復和信念可以給他們一個支持和訊息。



得到這個病，我沒有埋怨，也沒有覺得自己不幸，我只是覺得我走的路跟別人有點不同。我的活着，不止是為了自己，還為了愛我的人。我不想比父母更早離開，也不想女兒們沒有了媽媽。

過了今年，我便不用再每季覆診了。我對將來充滿着希望與憧憬，我要吃美味的東西、要去未到過的地方旅遊、要看女兒們升中學然後再上大學……

現在的我，比以前更加開朗。我不知道癌細胞甚麼時候又會睡醒，所以現在的時間是賺回來的。還在作戰階段的戰友，我衷心希望大家可以早日康復，一起吃美食、一起去旅行、一起享受我們身邊的幸福。









記得那是一個炎熱的下午，第一次約了 **Regina** 出來下午茶，穿著套裝的 **Regina** 給我的印象是一名女強人。雖然是第一次見面，但可能大家年紀相約，我倆是出乎意料的投契，閒話家常，談了各自的家庭、事業和感情。她給我的感覺，就是很開朗的女強人……

一個月後，我們再約了出來拍照，剛巧 **Regina** 的兩個女兒從日本放暑假回來度假。之前的女強人形象不見了，今次是一位慈祥和藹的母親。我們過了一個愉快的下午……很愛看著 **Regina** 笑的樣子，很甜很可愛，實在不能想像她是經歷了很多的癌症康復者……

癌症，可怕嗎？

在我的生命來說，病和死彷彿從未發生過。我是一朵溫室小花，從小就過著很平靜很簡單的生活。近年開始接觸更多癌症康復的朋友，可能經歷過生和死，癌症康復者比從未患過癌的朋友更充滿正能量，生活更加積極，對生命更充滿期盼……

癌症的確可怕……但是人總應該面對，甚至在未發生前就要預備好去面對。只要在知道時願意面對，就不會怕。很多人都認為，有了癌症就是人生的盡頭，甚麼希望都沒有了。其實我相信這只是生命中很小的挫折，癌症並不是人生的盡頭，只要能積極面對，希望就在明天。

從小到大，一直都是以結婚、生小孩為人生目標。於二十三歲那年便與男友結婚，開始人生另一階段，準備生兒育女。結婚不到半年，便證實患上何傑金氏淋巴瘤二期，所有夢想、所有計劃，一瞬間灰飛煙滅。

得知患病後，我躲在家中，不見人、不聽電話。因為我一提起自己的病就會忍不住哭，我怕見到別人同情我的眼光，這會令我覺得自己更可憐。這狀況只維持了三天，我便振作起來了，既來之，則安之吧！因為我要做的是面對及接受治療，而且這是一場長久戰，我必須要有正常生活，才能撐下去。於是我開始跟家人和朋友談論我的病，並在網上分享我在治療中的點點滴滴，親友們都留言支持鼓勵我，在痛苦治療時確實是我的精神食糧，還有老公及家人的愛及照顧，加上認識了上帝，而醫生說這個病的治癒率是**90%**，使我更加有力量向前衝。

好不容易捱過了半年的化療，頭髮掉了，血管傷了，體重輕了，身體弱了，但畢竟癌細胞消失了。休息個多月後便要重拾工作，一切可以重新開始吧？

化療後不到半年，癌症復發了。雖然沒有崩潰，沒有呼天搶地，但心底裡有千萬個不甘。明明用盡了努力，早睡早起，作息定時，吃得清淡，生果天天吃，氣功天天做，中藥天天喝……再接受化療我不願意，於是便追求另類療法。有試過自然療法，試過某博士的健康產品，最後選擇了某氣功治療，每天到中心練功八小時，幾乎停止了所有社交活動，活在自己的世界裡……如此過了半年（回想起也不禁驚嘆自己的毅力），身體最初是改善了，面色好了，精神了，但腫瘤沒有變小，最後更走偏了，陷入精神失常狀態中，又自殘，又要自殺……結果要住院三星期，吃了鎮靜劑個多月！辛苦了老公，煩到了家人和朋友，好友還問我的人生怎麼像一場戲呢？不是自己經歷過，也不知道原來氣功可以這麼危險的。

之後過了一段迷迷糊糊的日子，其實蠻幸福的，因為我沒有去擔心自己的病，沒有去想治療的事。直到開始清醒了，可以思考時，我又開始煩惱憂慮了……應否再次化療呢？化療未必成功而且會傷害身體，我不想痛苦一輪然後死去啊！喝中藥？我一直也有喝啊！



Hebe Lau(右一)

帶瘤生存？但腫瘤在生長中啊！在這段忐忑期心情跌到谷底，甚麼也不想做，做人無方向、無意義、無內容，心總是不能開，我只想做一個普通人，生一個普通的小孩，建立一個普通的家庭，過普通的生活。

情緒低落的時候，實在很需要別人的安慰，但有時別人的某種關心問候，其實令我更難過。例如時時問我的病情，我要不停答同一的問題，試過有人問我化療究竟是怎樣的……也有人問，幾時康復啊？我也想知道啊！甚麼叫康復？化療完？腫瘤消失？亦有人硬銷某些抗癌方法和產品，我試過很多了，我暫時不想再試，我很累……我知道大家也想知道我的事，但有時，我只想有人陪我呆坐，有人陪我吃飯，有人給我一個擁抱，有人為我祈禱……

憂慮的日子很難過，愈訴苦愈苦，愈抱怨愈怨。真的很奇妙，有一天我突然決定不再沉淪在應否治療的深淵裡，將所有煩惱和傷痛都交給天父。珍惜現有的每一天，一切順其自然，餓了就吃，渴了就喝，不用想太多，生活過得輕鬆自在。也許可以用我僅餘的力量去照亮他人，世上比我更加需要安慰的人有很多啊！

癌症真的愈來愈普遍，身為一位病患者，實在有很多想跟同路人分享：千萬不要認為自己很慘，如果你也這麼認為，你就「真的很慘了」。患癌的人真的

很多，不是只有你有這個病啊！

要接受自己有情緒低落的時候，這是十分正常的！！讓自己偶爾哭一下吧！但別讓情緒控制自己，今天失落了，過幾天就要開心點。我試過忍著不哭，抑制傷痛，強裝快樂，原來這令我更痛苦。我很記得老公安慰我的一句說話：「病情無法控制，心情可以。」

不要太在意自己失去的，應多數算你擁有的。例如你能看得見、聽得到，這些不是必然的啊！就以生於澳洲的力克·胡哲（著作：《人生不設限》）為例，他天生沒有四肢，一直祈求的只是一雙手或一雙腳，甚至單手或單腳都可以……你擁有他渴望一生也沒有的東西。

要有最好的盼望，也要有最壞的打算。學習面對死亡，這是人人也要經歷的，只是有人早、有人遲，以平常心去看便變得不可怕。最傷心的都是與親友別離，所以在還活著時好好愛他們。

面對不同的治療方法、食療，不用盲目跟從，每個人的體質也不同，相同療法也有不同效果，最重要是你自己選擇的。

要訂立一些短期目標。我第一次化療，便安排在每針



後身體復原時，與家人和朋友快樂郊遊，這令我有所期待，而不是一針後又等下一針。另外亦可嘗試培養在家中可做的興趣，上一次化療我在家中畫畫，而為了迎接（我竟然用了這帶有期待意思的字眼）復發後的治療，我在學書法，讓我在家中休養時可以過得充實一點。

與同路人分享交流是最重要的，大家可以互相扶持，看到別人堅強，自己也會強壯起來啊！建立網誌除抒發自己情感，又可與大家交流，一舉兩得。既然

你有緣看到小女子的分享，你也開個網誌與我交流一下吧！（放心，這不是援交！哈！）

癌症確實令人身心疲累，但發生了還是要面對吧！不用太擔心，因為能解決的問題不用擔心，不能解決的擔心也沒有用。世界那麼大，我們可以改變的，只有自己的心。

在此對所有愛我的家人、朋友、網友說聲：「我愛你們！」





照片是留住美好回憶的其中一個方法。人生中所經歷的實在太多，很多事情都會被慢慢遺忘。有時候生活上的點滴非筆墨所能形容，但從照片上卻可尋回我們當時的快樂時刻。

自妹妹患病以後，她每接受一次化療注射，我們便會安排一次郊遊活動作為對她的鼓勵，同時希望走進大自然可讓她暫時放鬆心情，呼吸新鮮空氣，增強力量繼續打這場漫長的仗。

畢竟我能為她做的就只有精神上的支持，但我知道這正正就是對病患者最大的強心針。

拍攝正好能把這段快樂時光儲存著。

亦於這段時間，把我倆的距離拉近了，令我們更加珍惜每一次相聚的時光。

照片中的妳，雖然明顯比從前少了那份純真的真摯笑

容，但卻多了一份淡淡的淒美，從妳的眼神中還能看到那份堅強和勇敢。妹妹，我真的以妳為榮！

親情在我心中一直是處於最高的一席位，在零九年十一月妹妹被證實患上淋巴癌後，使我的心情跌至谷底，表面看似堅強的我，已不知有多少晚流下了多少淚……當時曾埋怨上天，為何要這樣對待我們這一家？爸爸於十年前都已因為癌病被帶走了，妹妹才這樣年輕，為何要她承受這種身心難以承受的折磨？

最終卻是妹妹樂觀的性格和堅強的意志感動了我，令我再次振作起來！原來，我們一直都是互相扶持著。

往後的日子，我們依然樂於到處走走，欣賞這美麗的世界，好好享受和珍惜現在所擁有的一切。而拍攝亦已成為我們生活的其中一部分，我要讓照片繼續儲下我們的美好回憶，亦願所有人都能分享我們的快樂時光。

是得著還是失落？二零零九年底確診患上乳癌第三期，活該？就算一向樂天的我也被這個事實打了入谷底，真的人生如夢嗎？這刻很想知道這是一場夢境吧了！

知足常樂，生在這個年頭是否擁有得太多？不想擁有還是擁有了這一個名叫「腫瘤」的東西……無意中比人家擁有多一個腫瘤，真的人生如戲劇，突然感覺生命受到威脅，誰來讓我知道前路佈滿幾多荊棘？有多難受？此刻才發現生命是那樣的脆弱，究竟該如何面對這次令我人生轉變的一頁呢？

同年十二月九日，心理上已經作好安排，但心靈上仍然苟延殘喘。當我被推入手術室時，感覺真的無助無奈。本來只需要三小時的切除手術竟然變成超時工作？這刻真的覺得有點討厭，真的可惡！結果，六小時後才被醫護人員由手術室推出來，家人在手術室門外顯得呆滯和驚恐。仍昏迷未太清醒的我還有點肉體上的感覺，好痛啊！好痛啊！甚麼東西卡住了身體？刺痛的感覺令我叫了出來，淚如雨下的我只有在腦海內翻滾著：「甚麼都不想要，只想力爭呼吸多一口氣，為一口氣而活，甚麼也不想說，只想有人告訴我，這是一場夢！」







翌年一月六日至十二月二十二日在瑪麗醫院K6N接受化療及標靶的難耐歷程，同年夏天接受了三十次的電療，失去尊嚴的我，每天好像紙板的赤身躺在同一張床上，讓同一組人員做著同一動作，對著核電子板說同一番的說話。從未想過患癌後，我整個性格也沉了，情緒低落得跌入谷底，難以控制在焦慮中流淚，就連心血管也幾乎爆發了。好不容易按捺自己躺下來，但又偏偏胡思亂想起來，眼睛也倦透得在無意間迷糊入睡了……是甚麼理由也說不清，只知情緒這傢伙令我感到不明做人為何，意義何在？活著的意志在哪裡？哎呀！該不要這樣清醒過來！

曾經因為情緒的問題，把自己埋藏起來好一段日子，認為苦痛是要自己承受，它……影響我軟弱的心靈，令我不以為然流下痛心的淚水，真的有點害怕！記起了一法師曾說：遇上疾病危難時，還是要問著為何要我承受？為何要我苦痛？這是一個經驗，也是一次學習，要在經歷中把生命更加活存得更有價值，自在修行！

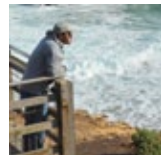
讓我學習往後的人生安排得更有目標、更美好！疾病、外在環境的不如意是要提醒我們活得更堅強、更有意義！

When do you feel most alone : first thing in the morning? When the lights go out at night?

Every day can be a good day!

“Now may the God of hope fill you with all joy and peace in believing, that you may abound in hope by the power of the Holy Spirit.” (Romans 15:13)





身邊的友人患有癌症！她拒絕放棄！她堅強地面對病魔！！！！

我感受到的是親人對病人支持、關懷的重要！

影出我所見！影出這時情！

從前：

我認識的娜娜是開心大姐

我認識的娜娜是幸福的少奶奶

我認識的娜娜是賺錢買花帶

現在：

娜娜是積極面對困難的媽媽、太太

娜娜是堅強的病人

娜娜是不孤單的康復者

但願所有癌症不是盡頭





旅程上永不孤單，沿途為你打打氣！

Photo by Clarice Kam





我是茶•折翼天使

大家好！我叫茶（Cha），喜愛藝術，喜愛舞蹈。但曾經有一段時間，我不單止不能跳舞，還曾在死亡邊緣徘徊。就像一位折了翼的天使，不能飛，且被扯下跌進萬丈深淵，到達死亡地域之邊。那時，神似乎遠離了我，任由我墜進絕望之谷。

二零零五年九月證實患上急性淋巴癌，當時從絕望、恐懼、失措、慌亂之中，唯一只能夠一點點地向上爬行，爬上化療、電療、骨髓移植這條足夠烙印一輩子的苦路。

我不會遮掩我的軟弱、我的不足。強，從來不是我的代名詞，但我想重新振翅高飛，抹去父母姊弟的眼淚，帶著弟兄姊妹的祝福再次舞動、躍動，用翅膀勾劃出人生的彩虹。



留住這時情

時•情•是需要記住在心裡的。

轉眼間已換了骨髓五年半，感謝主、父母、姊姊、弟弟、教會內外的弟兄姊妹、以及各親戚好友的愛與支持。

原來神從來都沒有離棄我，或容許我倒臥於死寂裡。祂預備了雙胞胎的弟弟捐骨髓給我，雖然是苦痛、艱難，但這次患癌的時刻是需要記下的。因為祂讓我知道人生應活得更有使命感，祂是愛的源頭，祂讓我重

新認識愛，認識他人，認識生命。

而現在的時刻也是需要記住的，因為現在，「present」，是一份禮物，是寶貴的，是要去珍惜的。

當然，將來的時刻更加需要去記住，因為每一個人都可以畫出人生的愛和美善，並與他人分享，創造更多彌足珍貴的時刻。



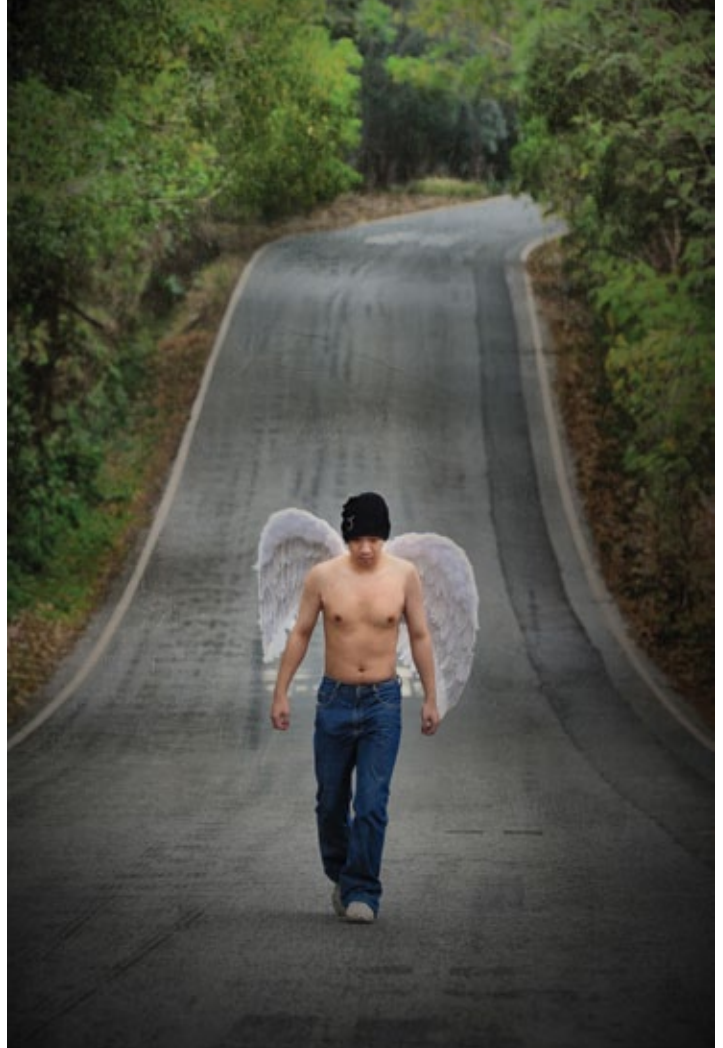
再次振翅，再次舞動

舞動，從來不只局限於有形的身體，還有人內在的心靈。

每個人都有雙翅膀，每個人都可以起舞，生命的天空正等待著每一個人展翅上騰。今天開始，舞動你的翅膀吧！

P.S 再次多謝《留住這時情》Alan的邀請，Master Shun的攝影。

約定你在天空中再會~





在書案前的一棵小盆栽，由夏天時樹葉翠綠，轉到今個秋夜的枝葉零碎，散落在枱面上的幾片黃葉，突然想到聖經上傳道篇：「生有時，死有時，哭有時，歡笑亦有時」，萬事萬物皆有時序，不必急，也不必躲避，一切自有天意。

還記得上年二零一零年十一月十日，Alan 邀請我參與《留住這時情》這個有意義的攝影計劃，當然一口應承，之後 Alan 便介紹與我同一組的病人 cha cha，一位多年來受著病魔糾纏的年青淋巴癌患者，由於對這種病症不甚瞭解，於是連夜上網查詢一些關於淋巴癌症的資料，從成因到治療，從復發率到成功醫治機會，都使我知道，我今次要面對的，是一個很嚴重，很艱難的病人。

直到我約會 cha cha 出來見面，傾談有關拍攝事項的時候，眼前的，卻是一位面帶笑容，樂觀而有朝氣的年青小伙子，從傾談中還知道 cha cha 熱愛舞蹈，是一位專業的舞蹈員，對生命充滿熱愛和追求。佛家說：「若果有愛，人人也可以成佛。」如果放在 cha cha 身上，我會說：「如果有天使，cha cha 便是上帝放在人間，要試煉世人的小天使。」從他面對艱難及痛苦的經歷，我可以看出，甚麼才是真正樂天而豐盛的生命。





二零一零年一月十九日，永誌難忘的一天，這一天醫生對我說，我得了癌症。

與所有癌症患者一樣，恐懼、無助、悲傷充滿了我的心靈，當我還未能整理自己的情緒，已經要接受手術治療了。進行手術的那天是農曆年初五，一個本該是賀年的快樂節日，但丈夫、女兒和我卻在醫院內忐忑度過。第一次的手術不太成功，除了傷口爆裂要再縫針外，也沒有把腫瘤完全割除，等待着我的還有另外的一次切除手術。身體固然痛楚，內心的傷痛、憂慮才是更深。

直到四月份，我才從手術回過神來，終於可以進行化療，然而那個難受及辛苦的過程，相信曾經歷過的病者都會刻骨銘心。幸運地，在這段身心軟弱的日子，除了家人的陪伴與支持外，我在網絡世界中認識了不少同路人，他們與我本來陌生，但癌症把我們拉近了，我們彼此關懷，互相支持，不少基督徒網友更為我禱告。還記得那年六月，我的肝臟出現一個黑影，因為媽媽是肝癌離世的，所以我很擔心癌腫瘤擴散到肝臟去。在等待PET正電子素描的檢查和報告



期間，我參加了網友團契的一個聚會，那一天弟兄姊妹們把我團團圍著，集體為我禱告的情景，到今天還是歷歷在目。

感謝主，經歷了大半年化療和標靶療程，癌細胞終於悉數被殲滅了。經過幾個月的休息，現在我已回到工作崗位上。

在此，我要向爸爸表達無盡的感激，他除了以愛給我關懷之外，他還為我支付整個療程的費用，使我可以免除經濟上的憂慮，全心全意地接受治療。

往後的日子，我要好好存活，回報爸爸的恩惠，和天父的恩典。





還記得，小時候的某一日，看見卧在病榻中的長輩，被他冰冷的雙手和木無表情的面孔，嚇得我嚷著父親說他太恐怖，嚇得我整日驚魂未定。

還記得，小時候的某一日，瞻仰遺容的那一刻，在我眼前，在那「箱子」裡的故人，看那瘦削嶙峋的身軀，明明是熟悉的名字，卻像是素不相識的。

這一切一切，彷彿與一個名字扯上關係，這就是「癌」！它的可怕，是它能蠶食人們的希望，使人生變得灰暗，生命的光彩和活力也被奪得一乾二淨。但……這可是事實嗎？心中的謎團一直圍繞在我的頭上，十萬個「為甚麼」都沒有答案。

我翻開了相簿，細味著與一位朋友拍攝的人像照。想起與她那次短暫的相會，卻使我印象改觀，她的名字是「Ling」。我與Ling的相識，緣起友人邀拍名為《留住這時情》的特輯，以攝者眼中的癌病康復者為題。藉著今次機會，我終於可以親身了解一位康復者的生活。

從相機的觀景窗中，看見她展露出燦爛的笑容，容光煥發的面上散發出喜悅，她的眼神流露著自信和希望。容光滿面的她，雖然口中常常說工作帶來疲累，但與她短短的相聚，我卻找不出她有一點倦容，在她身上也找不出曾被病魔摧殘的痕跡。夫妻間閒話家常，在炎炎夏日，兩口子幫對方抹拭頭上那一把汗，卿卿我我，真的羨煞旁人！

午飯後我們各自散去，我偷偷的從後回望，他們倆十指緊扣，把臂前行，溫馨的場面刻入腦中。我心裡想，其實，如果沒有人告訴我她是康復者的話，哪會有人知道呢？除了「曾經患癌」這個標籤之外，她還有甚麼異於常人之處呢？看見他們從臉上滲出來的幸福，看見她與丈夫活得溫馨，使我忽然領略，也許人生就像「博奕」，有時或佔上峰，有時或會失意。無論遇上任何困難，都應勇敢地笑著面對。即使這刻霉運纏身，但陰霾總有一日會散去的！最重要是有家人和朋友間的互勵互勉，互相扶持，攜手邁進未來人生路！



生活是為了生存？

營營役役地工作賺取金錢，卻活在迷惘中……

生命的意義是甚麼？我擁有甚麼？我快樂嗎？？

癌症！你為甚麼要找我？！

二零零四年確診乳癌，為「我的癌病生活」揭開序幕……

二零零九年復發……癌細胞擴散至肝臟、腫瘤竟有8.6cm巨大、要進行右肝和膽臟切除手術……癌細胞再擴散至左肝、坐骨和肋骨……

思想改變，命運也能改變。

癌症復發、再復發的經歷，給我反思生命的意義，也給我停下來休息和享受生命的機會；過往太講究效率，錯過身邊很多奇妙的事，病發期間，給我機會遇見美麗的人和事，開始留意天地萬物的創造，大自然的定律，原來上天賜予我的比失去的多！

心存信念，逆向思考，換過角度，事情的結果就會大大不同；生命路上各樣的巧妙安排、每個相遇，總有它內裡的含意！

你不會只是一個人！

將重擔放下，把生命的主權交托，就不會受世俗的事而煩惱。不論抗癌路是否我人生的低谷，還是明天的路會更崎嶇，只要心存感恩、盼望和愛，就能勇敢面對逆境了。在我掉進低谷時，丈夫、女兒無條件的愛、鼓勵和支持，讓我感受到神的慈愛和恩惠，我知道抗癌路上並不孤單，你和我都不會只是一個人，只要你用心留意，不難發現身旁已有很多美麗的天使！



學習向日葵，面向太陽！！

向日葵，生命力特別強韌；總是面向著陽光，開心挺直，從不垂頭喪氣。要學懂放開懷抱，樂觀過好上天賜給的每一天，別再為失去的事耿耿於懷。跟向日葵學習，你便活著幸福快樂的人生！

「我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。在世上你們有苦難，但你們可以放心，我已經勝了世界。」
(約翰福音16:33)

「喜樂的心、乃是良藥。憂傷的靈、使骨枯乾。」(箴言17:22)

「你們要將一切的憂慮卸給神，因他顧念你們。」(彼得前書5:7)

「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。」(詩篇23:4)

「你們看那天上的飛鳥、也不種、也不收、也不積蓄在倉裡、你們的天父尚且養活他。你們不比飛鳥貴重得多麼。」
(馬太福音6:26)

「人心籌算自己的道路，惟耶和華指引他的腳步。」(箴言16:9)

「主曾說：『我總不撇下你、也不丟棄你。』」(希伯來書13:5下)

「我靠著那加給我力量的、凡事都能作。」(腓立比書4:13)

「如今常存的有信、有望、有愛、這三樣、其中最大的是愛。」(哥林多前書13:13)





神未曾應許，天色常藍，
人生的路途， 不管人生還有多少光陰，
跟隨主，都可花香常漫，
但感恩祂卻與我們同行、以為自己的生命添上最亮麗的色彩，
體恤我們的軟弱、明白我們的處境。
學習向日葵，活出燦爛的使命。

半世紀以前，有一位只懂潮州洲話，不識字，不能搭車也會暈船浪的母親，一個人從上海帶著下肢有問題的兒子來港求醫。可是四年時間，兒子還是躺在床上，那包裹著他的石膏褲，也因逐漸消瘦的身軀而捨他而去，從此，他便是一拐一拐的。

轉眼三十年，我娶了老婆，也有兒女，當我為這頭家努力的同時，醫生告訴我，我得了肺癆病。捱了一年，仍然久醫不癒。肺積水面積，更達**90%**，在極度呼吸困難下，我跨出了一步，在葛量洪七樓，還差一步，我就可解除痛苦……但當時想起靠一雙巧手養大我的母親，我不忍心，於是另覓求醫，最後我又過了三十年。





直至零三年做了下肢手術，是我一生中最快樂的時間，但快樂只維持了幾年。約兩年前，証實患上腸癌，亦已是第三期。我問天：為何又是我？可能我由小病到大，生活上亦都不容許我長期休息，久而久之鍛鍊出一身好本領，就是復元速度比別人快！我不怕辛苦，只怕醫不好！而今次全靠當護士的女兒，很快便進院接受手術，經過十二期的化療，現在算是康復了，但還需等三年的觀察期。

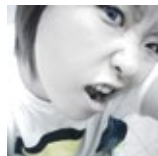
生老病死人人有，癌症也不過是病，病了就去求醫，要信賴你的醫生，不要經常投訴，如果連醫生都放棄你，失去救治你的興趣，你就甚麼希望都會沒有。

願與各位同路人，共勉之。









一個經常張開大口哈哈大笑，又喜歡拍照時裝模樣，也不論跟朋友或陌生人都能交談甚歡的人，總是被別人標籤為「樂天派」。很多人都認為我是一個流著熱血，正面樂觀的自信青年！！其實，那只是包裝精美，骨子裡的我是冰冷和自虐的。當初參加這個計劃，是想體會甚麼是「活在當下」，亦希望為他人作一點有意義的事。

幸運地，我真的得到這個機遇！我的拍攝對象是一個從小便與病魔糾纏掛勾，但仍然樂天知命的林秋炳先生——林師傅。拍攝前跟林師傅了解過他的病情，他是自四歲開始便與各種疾病糾纏的癌症病人。但眼看今天坐在我面前的他，親切笑容親切，說話鏗鏘響亮，眼神堅定而有力，根本與他的病歷不符！！

第一次見面，我們吃了又吃，共面談了六小時。較深刻的是在雪糕專門店中的時間，不知怎地，看著活潑

的林師傅吃雪糕，心裡有種安好的感覺。病，本身不可怕，但它可磨滅任何意志，而林師傅卻依然能面帶笑容跟我談笑風生，輕鬆訴說怎樣學習運用雙腿——長短差距三寸的雙腿和過去怎樣面對病魔。

如果我是林秋炳，在三十年前那場連呼吸都不能的肺病，我已經不假思索地往窗外飛，與其跟病魔長期苦戰，我寧選擇痛快結束，就只怕連這點氣力也沒有！

生命影響生命，除非你由出世至今都是白紙一張，否則我不會知道自己的分享，竟然會給現正看這篇文字的你細讀。即使你不同意我的人生觀，但有些問號，總會在分享過程得到方向。

還好世上沒有如果，要不是今天就沒機會遇上林師傅。縱然人總會軟弱，但我一定會記起這位把活在當下表現得淋漓盡致的戰士。





當我知悉自己患病的時候，我腦裡一片空白，幸好我有好好的父母及太太，給我的支持，為我付出，我深深感受得到他們的愛。

我們要愛護及珍惜身邊人！

我是一個消防員，工作時經常遇到一些不愉快事件。

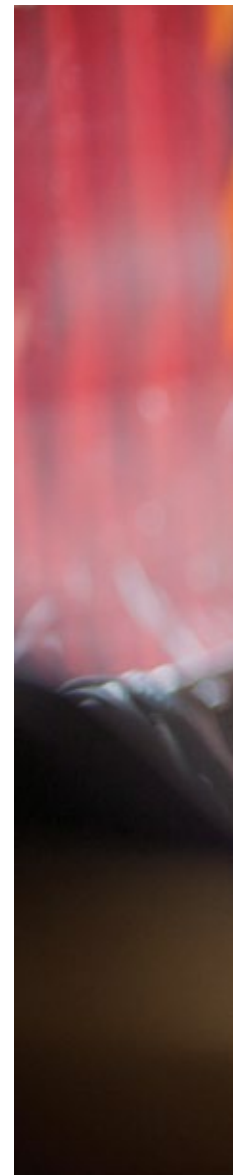
交通意外、跳樓等等……我想，為甚麼呢？

有些人努力求生，相反有些人卻努力求死！

過去這個病帶來得和失，我想得比失還要多。疾病讓我看清楚身邊一些過去沒有留意的人和事。

凡事看輕一點，生活愉快一些！無論將來怎樣，我都會努力面對！

在此祝大家身體健康，生活愉快！









我叫阿偉，是一名消防員，阿諾救火的同事，公餘的朋友。我們的工作很體力化，體能和健康我們一向都十分重視。

還記得零八年夏天的某日，傳來阿諾生病的消息，才令我覺得疾病原來是這麼近，這麼令人擔心健康！

阿諾這半年病假是我們同事間最大，也最令人擔心的共同話題。為何一個勤做運動的人會病倒呢？為阿諾擔心之餘，對自己反而提出更多疑問：生命無常，最重要是健康快樂，是當時的我唯一能對自己講的。

半年後，阿諾返來了，對我們是一個天大喜訊，就好像做了一件十分十分危險的任務回來後一百倍一仟倍的驚喜！

我覺得阿諾能戰勝病魔和他樂天、凡事向好處想的性格有關；如果當時有病的是我自己，我未必經得起這個考驗！所以我覺得每一個能面對病魔而不畏懼的人，都讓人敬重！

為生命而戰鬥！就好像我和阿諾的消防工作一樣！



唯有逆境，黑暗，才能襯托出你的堅強與明亮

Photo by Alan Ng

癌症資訊網

<http://www.cancerinformation.com.hk/>

面對疾病衝擊的朋友，請信任你的主診醫生，及早接受常規的療法診治。

癌症資訊網是由同路人和照顧者角度出發的互動資訊網站。

初次遇上癌症的人，總要面對滿腦子疑惑，甚麼是癌？如何治療？有甚麼後遺症？還有多久歲月？

一切一切疑問，在哪裡可以找到答案？

願意分享你的寶貴經歷，讓不間斷的後來者得到啟發，可以走一條較容易的道路嗎？

多少孤單的同路中人，需要大家雪中送暖，支持打氣？

一個資訊爆棚的年代，我們隨時隨地可以找到許多抗癌防癌資訊，但當中有幾多可信？

有幾多是無中生有的？

對於日新月異的治療技術，大家會有甚麼意見？

許多朋友也依靠宗教的力量、藝術的舒緩，度過心靈上的難關，可以和我們分享，探討當中的點點滴滴嗎？

這一切一切，也可以在癌症資訊網當中看到。

期待更多人的參與互動交流，建立一個資訊最完整最全面的癌症資訊網。

癌症資訊網活動

- 二零一一年十一月，首次試辦電影分享會，觀賞電影50/50（中譯：風雨同路兩支公），全場爆滿。鳴謝當日贊助全院門票的黑白映畫有限公司。來年我們會再次舉辦多場電影分享活動，探索及討論生命，感情。
- 二零一一年十一月二十一日，與uChannel聯合製作之網上電台節目「我們都是同路人」正式首播。每集節目皆會邀請不同嘉賓多角度討論癌症問題。
節目重溫：<http://www.uchannel.hk/urnotaloneintro.htm>
- 二零一一年十二月，於紅磡理工大學蔣震劇院舉行之「有營與你健康講座」順利完成，主講嘉賓註冊營養師潘仕寶及中醫師朱國棟和參加者分享有營之道。來年我們將繼續邀請專業人士和大眾分享更多專業的醫療意見。鳴謝贊助是次講座的慶康會Wellness Club。
- 二零一二年二月將於藝林畫廊舉辦「留住這時情」攝影展，除了展出相片作品外，更有由藝術家Carol Yeung指導我們會員完成的藝術創作。



有營與你 健康講座

分行營養師與中醫師之專業第一級講座
邀請知名營養師與中醫師與你
邊食邊講如何食得健康
主講嘉賓

**費用全免
額滿即止**

日期：2012年2月17日(星期六)
時間：晚上7:30 至 9:30
地點：紅磡理工大學蔣震劇院

潘仕寶小姐 營養師
朱國棟先生 中醫師

報名或查詢：9303 1798

如欲了解更多活動詳情，歡迎瀏覽我們的網頁。

仁愛堂莊舜而醫療基金（治療癌症）

YOT Chong Sok Un Medical Fund (cancer aid)

香港每年有數以萬宗癌病新症，而多年來癌症一直高踞各主要致命疾病榜首，當中很多癌症均沒有明顯的病徵，故部分病人被確診患上癌症時，傳統療法成效已不顯著。因此，醫生多會向病人建議處方需自費的治癌新藥，以收療效。

自二零零五年起，香港醫院管理局制定「藥物名冊」，如醫生處方非藥物名冊內之藥物，病人便需自費購買。可是，抗癌新藥費用昂貴，往往令低收入病人望門輕嘆。

有見及此，「仁愛堂莊舜而醫療基金（治療癌症）」於二零零七年十二月成立，旨為幫助有經濟需要的癌症病人購買自費的治癌藥物，確保病人得到及時並適切的治療，對抗癌魔，為癌症病人及其家人帶來希望。由於新界西部低收入人口眾多，所以基金首先於屯門醫院開展藥物援助計劃，並於二零一一年四月開始，擴展服務至聯合醫院，惠及九龍東的癌症病人。截至二零一一年七月底，基金已幫助接近一千名病人，提供港幣一千七百多萬元的援助。

有關「仁愛堂莊舜而醫療基金（治療癌症）」詳情，請瀏覽網址 www.yotcancerfund.org.hk。



仁愛堂莊舜而醫療基金 (治療癌症)
YOT Chong Sok Un Medical Fund (cancer aid)



米雪

仁愛堂莊舜而醫療基金(治療癌症)
代言人

陪伴擊愛對抗癌症，
需要愛與關懷。
你捐助的一分一毫，
可以為無數癌症病人
及其家庭帶來希望。

凝聚力量 燃點生機

仁愛堂莊舜而醫療基金(治療癌症) ·
幫助經濟有困難之癌症病人
購買治療藥物。

查詢電話：(852) 2430 1915

網址：www.yotcancerfund.org.hk

電郵地址：ms@yot.org.hk



癌症基金會
CANCERFUND

<http://www.cancer-fund.org>

中環癌協服務中心

香港中環皇后大道中99號中環中心地下G03室

電話：(852) 3667 3030

傳真：(852) 3667 3100

電郵：canlinkcentral@hkcf.org

黃大仙癌協服務中心

香港九龍黃大仙下村龍昌樓地下C翼2-8號

電話：(852) 3656 0700

傳真：(852) 3656 0900

電郵：canlink@hkcf.org

天水圍癌協服務中心

新界天水圍天恩路12-18號嘉湖銀座(2期)201C室

電話：(852) 3919 7070

傳真：(852) 3919 7099

電郵：canlink-tsw@hkcf.org

香港乳癌基金會

香港北角木星街9號永昇中心22樓
電話：(852) 2525 6033
傳真：(852) 2525 6233
電郵：info@hkbcf.org
網址：www.hkbcf.org

兒童癌病基金

總辦事處

香港干諾道中125號東寧大廈702室
電話：(852) 2815 2525
傳真：(852) 2815 5511
電郵：ccf@ccf.org.hk
網址：http://www.ccf.org.hk

家庭服務中心

九龍黃大仙下龍福樓地下8-13 號
電話：(852) 2328 8323
傳真：(852) 2328 8369
電郵：wts@ccf.org.hk

暫顧及復康中心

九龍白田邨第九座地下1-5號
電話：(852) 2319 1396
傳真：(852) 2319 1696
電郵：rc@ccf.org.hk

世界癌症研究基金會（香港）

香港灣仔軒尼詩道145號
安康商業大廈601室
電話：(852) 2529 5025
傳真：(852) 2520 5202
電郵：info-hk@wcrf.org
網址：www.wcrf-hk.org

香港防癌會

香港黃竹坑南朗山道三十號
電話：(852) 3921 3821
傳真：(852) 3921 3822
電郵：admin@hkacs.org.hk
網址：www.hkacs.org.hk

Maggie' s 癌症關顧中心

香港新界屯門青松觀道
屯門醫院
電話：(852) 2465 6006
傳真：(852) 2465 6063
電郵：info@maggiescentre.org.hk
網址：http://www.maggiescentre.org.hk/

泰山公德會中醫門診部

香港天后英皇道25號景星中心5/F
電話：(852) 2578 0008
傳真：(852) 2571 1032
電郵：taishanc@biznetvigator.com
網址：http://www.taishan-international.org/

香港遺傳性乳癌家族資料庫

有關捐款及活動事宜，請聯絡：
電話：(852) 2835 7823
電郵：enquiries@asiabreastregistry.com

有關研究事宜，請聯絡：

電郵：akwong@asiabreastregistry.com

有關基因測試及香港遺傳及高危乳癌普查計劃(HRBCP)的查詢，請聯絡：

養和醫院腫瘤科基因中心

養和醫院中院四樓
電話：(852) 2835 8877
傳真：(852) 2892 7520
電郵：cgc@hksh.com
網址：http://asiabreastregistry.com/chi/

留住這時情

- 編輯： Alan Ng
- 美術設計： Crystal Siu
- 文字校對： Sylvia Li, Venus Chor, Peggy Chan
- 聯絡： Huang Chia Teh
- 出版： 紅投資有限公司（青森文化）
- 地址： 香港灣仔道133號星航資訊中心8樓
- 電話： (852) 2540 7517
- 電郵： editor@red-publish.com
- 網址： <http://www.red-publish.com>
- 發行： 香港聯合書刊物流有限公司
- 電話： (852) 2775 0388
- 圖書分類： 勵志
- ISBN： 978 - 988 - 8122 - 71- 4
- 定價： 港幣八十八圓正
- 出版日期： 2012年1月
- 版次： 香港第一版第一次印刷

版權所有 不得翻印