

黃華娟知秋

黃華娟 著

兩遇癌症，
原來竟是這樣



羅序

常聽說：性格決定命運。作為基督徒，似乎應該拒絕這種觀念。但想深一層，這話亦不無道理。因為即使我們相信「命運」是由上帝決定，也不能排除上帝也容許（甚至是邀請）我們參與決定我們自己的命運。因為影響我們最大的，往往就是性格。所以說性格決定命運，亦有它的道理。

2010年，華娟經陳一華牧師的介紹，拿著她的書稿到院牧聯會找我們。看過她的稿，寫得的確用心，經歷亦是感人。但我們建議她，關於病得醫治的見證，已經多不勝數。雖然經歷的人都是獨一無二，但對讀者而言，卻會有大致相同的感覺。所以建議她從「身、心、社、靈」全人的向度整輯文稿。她從善如流，就默默的把已經寫好的稿，翻天覆地的再弄一次。曾經寫作的，都知道改稿往往比寫稿更難，但華娟就能這樣的「逆來順受」。

如此，出版的計劃就延後了一年多，但我們也不敢去「催」。當正暗忖這次出版的計劃可能會告吹，華娟卻又聯絡我們，說已經按照建議把書重寫了。她就是那麼堅持、盡責和沉靜。

華娟抗癌的歷程並沒有甚麼令人驚訝的「神跡」，但她一步一步走過來的經歷，卻使我們明白到，除了上帝的恩典之外；信心、交託、同行，病者

本身的性格、態度，親友的關愛，醫生的專業，都可以促進醫治的發生。翻閱華娟的文稿，實在有「閱讀一個人」的感覺。字裡行間，她的性格、信仰，是那麼自然和真實的流露。

哲人說：生命的奧秘就在自然裡面。這「自然」可以理解為「大自然」，或上天和上帝；但也可以理解為「本我」。但無論是那一種理解，《黃葉知秋》都應該是屬乎「自然」的。它不但「順其自然」，也告訴我們生命季節的奧秘。

羅杰才牧師
香港醫院院牧事工聯會總幹事

張序

當華娟第一次癌症康復後，在閒談中得悉原本當教師的她對工作的心態改變了，我便大膽地邀請她出任社區中心助理主任的工作，她即時答應考慮，成為宣道會錦繡堂社區中心助理主任。她工作認真，全程投入，不久便由半職轉為全職。

但很快又因身體的問題改回半職，後來更要引退，只能以義工的身份協助社區中心的工作，不久更傳來她癌症復發的消息。能為她做的十分有限：代禱、鼓勵、支持，為她安排弟兄姊妹幫忙家務及陪伴前往治療。

不久便開始定時的收到她的電郵，每次收到電郵，無論甚麼時候，或是清晨，或是深夜，都急不及待的一口氣讀完，每次都為她感恩。她總是拿第一次的治療作比較，但從她引用的聖經、故事，每次都叫人有柳暗花明又一村的感覺。在治療中她經歷了先生無私的愛、女兒不離不棄的愛、醫生細心的愛、朋友刻骨銘心的愛，當然還有天上的父神奇妙的愛。我總是希奇她何來這麼的妙筆，能把過程描繪得這麼真實，卻又這麼的叫人得到鼓勵！切切的體會到「萬事互相效力，叫愛神的人得益處」（羅馬書8:28）。

喜聞華娟願意把治療的感受編輯成書，深信必能成為祝福，祝福病患者、祝福病患者的家屬、祝福每一位讀者！甚願天上的父神因此書而心得滿足並且得著一切榮耀頌讚！華娟，謝謝您！

張美薇牧師
宣道會錦繡堂堂主任

譚序

「乳癌」，這是一個令人震慄的名詞。

一個癌病患者所要接受的不只是肉體的挑戰，還有精神、家庭和信仰各方面。「抗癌」不是一場單打獨鬥，病人除了要勇敢面對癌病，還需要醫護人員的悉心照料，家人的愛護，朋友的支持，當然還有上帝的眷顧。這本書是一位乳癌患者的自白，細訴她的心路歷程。

這場大病把華娟和她的家人拉得更近，使她和神更加親近。我雖然不是基督徒，但也為華娟堅定不移的信仰所感動。作為癌病患者的主診醫生，能夠得到病人和她家人的信任，能夠為病人治病，陪她跑完一段抗癌之路，看到她康復，這才是一個外科醫生行醫最大的榮譽和欣慰。

但願華娟的文章能給予無數癌病患者一點啓發和鼓勵。聖經說：「愛是恆久忍耐，又有恩慈……」一點不錯。

譚國威醫生
外科專科
乳瘤診所

曾序

這是一本作者用四個不同角度去記錄她治癌經歷的書，全書分為四章，每章寫出她面對兩次與癌病「交手」的不同感受。讀者可從任何一章開始閱讀也可以，角度不同，感覺亦不一樣。

「身」之章用第一身的感受寫出一位乳癌病患者的治療過程。用輕鬆帶點幽默的手法道出個中苦處：「這別人嗅不到卻只有我自己才嗅到的『高敏感』嗅覺，就讓我成了家中的『靈犬』」；「從家中地板上的髮絲就可以知道我的蹤跡」。字裡行間感受到她的勇敢與堅毅，看後不單能鼓勵其他病人，也鼓勵了身為醫者的我。

在「心」之章內她非常成功地寫出面對癌症人性的一面，令讀者如置身其中。身為醫者很少機會如斯清楚明白病者在整個患病歷程中的內心感受，對我來說也是再上了一課。活到老學到老，學海無涯又一見證。文中令我體會到人生歷程中難免遇上困境而留下疤痕的道理，那就讓這疤痕化作為我們的練歷勳章吧。

在「社」之章中作者描述在治病過程中與他身邊的人的關係。無論是對媽媽、丈夫、女兒及朋友都寫得淋漓盡致。對有宗教信仰的讀者更是見證處處。電郵中的鼓勵很多都是教人感動的：「能夠一起難過，總比自己一個人偷偷流淚，在心理上健康得多。」

在「靈」之章內作者對她的信仰作出了嚴肅的探討與質問：「若祂已打算接收我的靈魂，任何治療都只是徒然，都只是受苦…」讀了這章才領略到原來她最勁的醫保是她的神！最強大的後盾是她的信仰。

這本書不單對癌症患者有幫助及鼓勵，對於有宗教信仰的她，這經歷更是一個活見證。我誠意向你推介這本書。

在這段日子裡，我感覺到她因為這病而改變了，她變得更美麗，這是一種從心底釋放出來的優美。華娟，多謝你再一次給我感動的機會。

曾慶揚醫生
臨床腫瘤科專科醫生

周序

華娟邀請我寫序時，在電郵內寫道：「在我最艱難的日子裡，你都在我身旁，為我撥開雲霧！」真相是，我目睹了這個勇士如何在艱難的日子中咬緊牙根，自己撥開雲霧去找出路，令我讚歎不已！

2006年第一次聽到華娟患上癌病，知道她要面對很多身體上的折磨，覺得好痛心。況且這過程不是三兩天的事，療程是漫長的！對身體及心靈也帶來不少煎熬。但從她接受治療的過程中，見到她不斷在艱苦和眼淚中去經歷她的上帝，從痛苦中學到好多生命的智慧。我從未有覺得華娟可憐，相反我覺得她十分勇敢及能人所不能！

2009年第二次收到她的電話，知道她癌病復發，心底也在問：「為什麼又是她？為什麼好人要受這麼多苦？」到她家中探望她時，半句安慰的說話也說不出口，只是在旁邊聆聽及支持著，我有擔心她的身體能否戰勝癌病，但我卻深信，她異於常人的韌力和智慧，必能助她在心靈上打贏這場仗。

從華娟對抗癌病的過程，我學習了很多。她在苦難中有流淚、無助、埋怨、控訴及想放棄的時候，但她並沒有停於此。反之，她把苦難變為學習，在當中尋找意義，然後把這意義變成別人的祝福。我相信這本書必定能為正在病痛中掙扎的人帶來激勵。

周婉芬博士
樂苗坊註冊心理學家

鄺序

「神造萬物，各按其時成為美好，又將永生安置在世人心裡。然而神從始至終的作為，人不能參透。」（傳道書3:11）

我們在2008年認識，那年我在寧養院任職院牧，每隔兩三天，便見華娟姊妹前來探望已屆89歲高齡的母親——姚姚婆婆。華娟留守在母親床前，細心觀察她的需要，偶爾選播輕快的詩歌、柔和的音樂，或給母親唱《天父必看顧你》、《歡欣》和《感謝神》等。華娟臉上常掛著親切的笑容，加上她那神采飛揚的雙眼和溫婉的個性，一開始已給我留下了深刻的印象。每逢星期一我們在病室舉行崇拜時，華娟都盡量陪伴母親出席。她一邊輕輕握著母親的手，一邊和大家同聲讚美主及聆聽主的道。姚姚婆婆經常緊閉雙眼，此刻也許會張開兩道細縫，嘴角的甜笑和喜悅的神韻，彷彿表示她也在同享與主同在的福樂。

一個星期四下午，華娟告訴我一個壞消息，就是醫生證實她的癌病已復發，馬上要重新接受治療，將有好一段日子她都不能來探望母親。我答應華娟會代她多探望姚姚婆婆，叫她安心醫治。我們一起禱告，我將親愛的姊妹和她心繫的母親託付予慈愛的天父，天父掌管萬有，也必顧念這兩個女兒。

在華娟接受醫治期間，我們以電郵保持聯絡，我也不時收到她隨郵件而來的代禱信。她以細膩的筆觸

毫無保留地訴說她百般的感受和種種掙扎，我又以短訊向華娟匯報姚姚婆婆的最新情況，鼓勵她要單單信靠神。

我試著揣摩華娟對母親的思念之情，身體的軟弱使她不得不忍耐，當時她的矛盾可想而知；然而華娟的兄姊一直把母親照料得很周全，排行第八的妹妹華娟完全可以放心休養，他們兄弟姊妹間互相愛護，處處洋溢著溫馨，叫旁人也感到溫暖。

華娟在死亡的威脅下奮勇迎戰，即使白血球指數一度跌至令人憂慮的警戒線，她仍天天努力地履行身為病人的基本責任：要睡得飽、要吃得夠、要舒展筋骨，其餘的包括生命也全然交託給那位最大的醫師。藉著神的恩典，華娟再次打勝一場硬仗，擊退了最兇猛的敵人——癌細胞，我不由得驚嘆於姊妹對上帝堅定的心，我更認定神是守約並施慈愛的！

能夠陪伴華娟走這段充滿信心、愛心和盼望的旅程，全是神的恩典！

「主按其時，使萬物美好」——丈夫和女兒親自體會華娟即使身在患難之中也擁有從主而來的平安和喜樂，他們對主的信念也更堅定了。憐憫人的天父回應了眾教會及弟兄姊妹的禱告，讓華娟再次成為新造的人，主的榮美也透過華娟的生命一再彰顯！

願我們從姊妹活潑和真誠的分享中追蹤主的足印，無論是克服軟弱而得勝，或是她對家人的愛、對主的忠心和順服，全都是激勵，我們當常存感恩的心，為主而活！

鄺碧凝女士
播道會恩福堂傳道

自序

從沒想過自己會把寫好的日誌編輯結集成書，就正如從沒想過自己會遇上癌症，甚至再遇癌症。

寫日誌，只為了記下經歷，與及向親友分享個人的體會。從初遇癌症的電郵分享，到再遇癌症，在第一個療程開始，雖然被化療藥煎熬得死去活來，但當副作用日漸消退時，那種要記下經歷的心卻是火熱的。就是這樣，每個療程的頭十天，我先讓自己「享受」化療的副作用，之後的十天，每日的下午小睡後，我就開始執筆，往往一寫就是數小時，整個人都沉醉在文字中，對自己的經歷，一方面作出重整，另方面作出反思，如是者，建立了在每個療程寫下經歷的習慣。一次、一次的寫下去，自我剖白的程度愈來愈深，深得我開始害怕起來，害怕別人知道我的弱點，更擔心會失去個人一直在別人心中的形象，以致曾想放棄再寫下去。但是，細想下去，若我的經歷可以成為別人的祝福時，就算會有上述的後果又如何，加上每次執筆時，那種揮筆暢順的感覺確是令我難忘的，我深信我所寫的都是從聖靈的感動而來，為要見證及榮耀那愛我們就愛到底的上帝。



秋天，給人的印象是：樹葉枯黃，花兒凋謝，落葉片片，意味著萬物將要歸向安息、生命亦會徐徐

的消逝。但是，原來當花兒凋謝、落葉片片時，種子也藉此埋在泥土裡，靜待時機再次發芽開花；秋風借機送爽；那股迷人的景緻，令人放下愁思、放低憂慮、令人願意與大自然親一親、令人多了一點空間去思想生命，秋天，像是失去，卻是暗生生命力。

本書名為「黃葉知秋」，是因為當遇上癌症時，我的生命就像處於秋天的時節。這生命的秋天，表面看來，是失去工作的機會、失去照顧人的能力、失去習慣了的生活模式、失去健康、失去將來，一切看似是失去，但卻因這失去而可靜待生機重生更美的花、更綠的葉、更燦爛的人生；這秋風吹來，尤如全身被洗，是那麼的舒服；這「迷人景緻」令我放下長期纏繞不放的憂慮、不安，讓我有空間去反思自己的生命狀況。我這片黃葉：

有幸遇上生命的秋天，原來，這個秋天：只有祝福。

有幸再遇生命的秋天，原來，這個秋天：仍是祝福。



從思想出書至今完書已有三年，出版幾經波折，三度被敲門的出版社拒絕，三次大幅度地修改稿件，都在考驗我的能耐及決心，感恩得到羅杰才牧師

的同行，他是我寫作的啓蒙老師，不但幫助我明白寫書的目的及讀者的心態，在我摸索如何成書的漫長日子，他更耐心的支持，一直的鼓勵，禱告的承託，甚至教導我如何把日誌分類成篇，如何以書名點題，奠下本書的框架，他的指引實在是我寫作路上的名燈，是天父給我著書的印證。此外，羅牧師不但為本書寫序，更為各章作牧關回應，他的回應不但道出了病者的心聲，更是讀者的提醒。他的回應就像是筆者分享的句號，道出尚欠的一些；又像是一個省略號，留下思考的空間。

此外，我也要多謝為這書寫序的張美薇牧師、譚國威醫生、曾慶揚醫生、周婉芬博士、鄺碧凝女士，他們都是在不同崗位上的助人者，更是我身、心、靈方面的治療者。感謝神能讓我遇上他們，並得到他們的幫忙，支持我走過這段艱難的路。在他們忙碌的生活裡，當我告知我有出版本書的想法及邀請他們為此書寫序時，他們都是不假思索的應承了，這實在令我有「受寵若驚」的感覺，因為，寫序一事雖然對他們來說絕對不是一件艱難的事，但卻是一件要他們花時間及精神的事，要他們犧牲自己緊拙的休息時間，為這書畫龍點睛，實在是我的榮幸。

還有黃咏靜姊妹，一位熱愛藝術的姊妹，不假思索的應承了為這書設計插圖，有了她的設計，令人更能實在地去品嚐這故事的真實味道。還有從心會社的出版、編輯安排，從版面到內文的設計，從校對到嚴謹的修訂，讓我經歷到主在當中成事的恩典：祂讓我以文字述說經歷，讓出版的專業把文字的意思豐富起來。

初遇癌症後三年，我再次遇上癌症，想不到在再遇癌症後三年，我的經歷成為文字。感謝天父的厚愛，願這書能帶領讀者看到主恩、主愛。

黃華娟



初遇癌症	22
別了腫瘤	25
手術過後	27
治療方案	29
化療安排	31
全軍覆沒	34
驗血報告	36
另類生活	38
不是味兒	41
吃得精彩	43
吐得盡情	46
光頭日子	48
倒數治療	50
康復生活	52
再遇癌症	54
再要治療	56
再嚐治療	58
再來電療	60
再電再電	62
再學飲食	64
再掉頭髮	67
再次活躍	69
再完治療	71
關牧回應	74



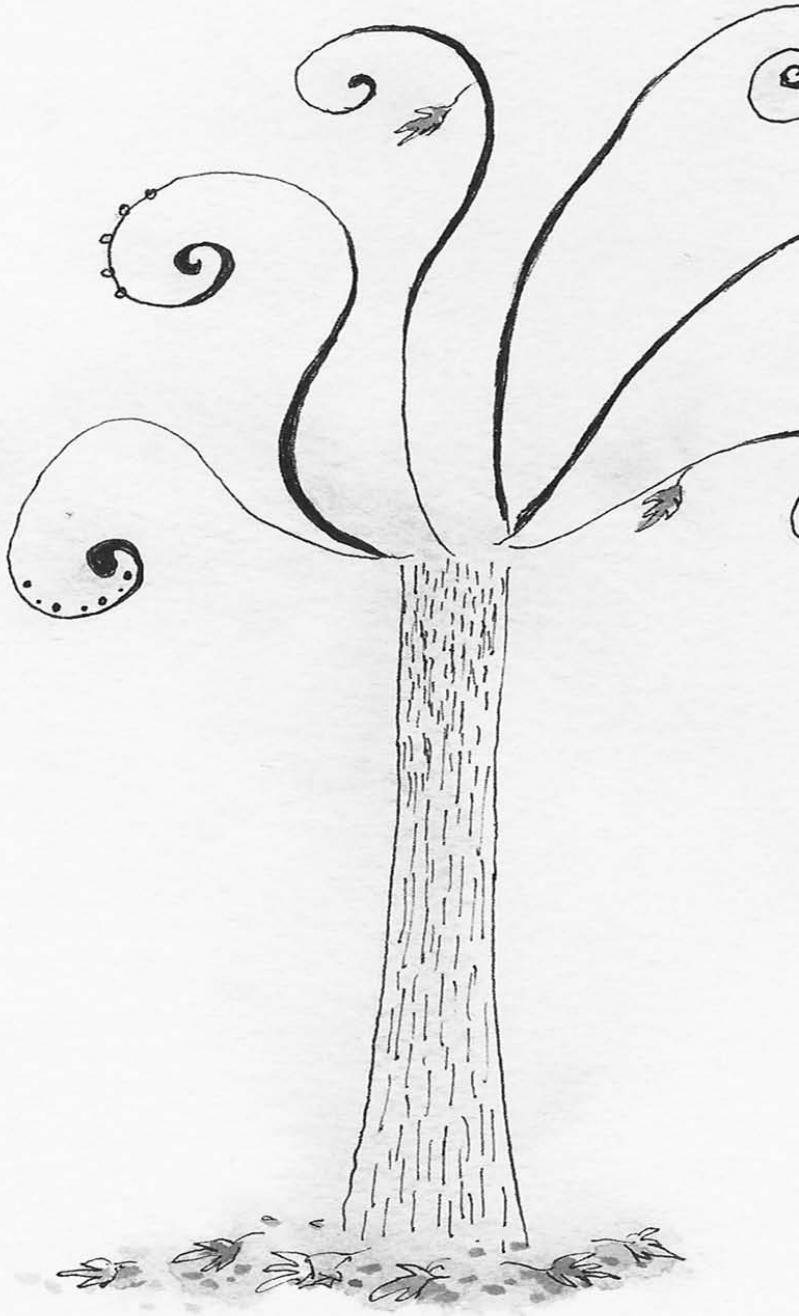
我可能會遇上癌症	78
首揭謎底的震撼	80
冷靜面對復發	82
等待的壓力	84
眾裡尋醫	86
遙距陪伴的丈夫	88
接納不再對稱	90
尊重生命，接受治療	92
為何沒有兩全其美的治療方案	94
多麼陌生的身體	96
起跌心情	98
禿頭日子(一)	100
禿頭日子(二)	102
揮去憂慮的陰影	104
好好享受這一刻	106
讓我心感平靜	108
學做「稱職」病人	110
為何是我	112
我仍是病人嗎	114
關牧回應	116



如何關心癌症病人	120
貼心丈夫	122
女兒成長了	124
不再擔心媽媽	127
親情	129
愛心醫護	131
很大的支持團隊	133
電郵鼓勵（一）	135
電郵鼓勵（二）	138
電郵鼓勵（三）	140
電郵鼓勵（四）	142
電郵鼓勵（五）	144
電郵鼓勵（六）	146
電郵鼓勵（七）	148
感謝天父的豐富供應	150
若不是.....	152
懷念病友	154
關牧回應	156



我怕死嗎	160
神是我的醫療保險	162
通達的路	164
一定醫好的責任	166
努力之餘	169
一天的難處一天當	172
相信，就不用怕了	174
霎時恐慌	176
學習順服	178
是偶然嗎	180
我沒有可誇的	182
生命的低點	184
白白的愛	186
我要活下去	188
享受所得	190
不想停止聚會	192
苦難常在	194
只有祝福	197
捨不得媽媽	200
這病不至於死	202
我可應付麼	204
我的價值	206
不再憂慮和痛苦的下半生	208
限期居留簽證	210
關牧回應	212





身

所以，我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。

《聖經》
哥林多後書四章16節

從「身」開始，病人首先要以積極的心態接受一個已經毀壞了的身體，並且還要加倍的對它好。

初遇癌症

在一個不應是偶然的情況下，我發現身上有一異常的小硬塊，不知為何，心裏不期然的猜想這可會是惡性腫瘤？直覺告訴我要去找醫生弄個明白。

面對這可能是婦科的問題，我想到既然自己多年沒作婦科檢查，不如就先到家庭計劃指導會，或許這只是一些普通的婦科毛病，不要那麼快自己嚇自己吧！沒想到的順利，下午就可以見到醫生了。醫生告知那硬塊真的需要進一步的檢查才可得知是甚麼，並給我介紹信到化驗所作初步檢查。離開家庭計劃指導會，心裏一份要盡快找個明白的感覺迫使我進了在鄰近的私家醫院，查詢過程中，得到護士的鼓勵，叫我不要拖延，應盡快作出檢查，並告知他們設有的服務與及最快的檢查安排，我也不作任何考慮，預約見醫生。

第二天，我得到乳腺外科醫生的面見，經初步檢查後，醫生為我做了三個進一步的檢查，這包括：乳房造影、超聲波及以幼針抽取組織化驗。兩個工作天後，醫生從檢查報告的結果告訴我，乳房裏的硬塊是

惡性腫瘤，並以這惡性腫瘤的闊度有2.5cm而定性為乳癌二期，醫生建議應盡快安排手術，切除乳房，以免擴散，並告知可在三天後安排手術及有關手術的安排程序。

由於這是一個非同小可的病，家人一方面希望確定檢查無誤，另一方面則是為了讓我得到最適切的治療，決定再尋找其他醫生的意見。當天晚上，我再到另一位外科醫生處聽取意見，醫生看完有關的報告後，再作一次超聲波檢查，並以粗針抽取組織化驗，以確定癌塊的性質，更安排我在第二天到醫院接受正電子掃描，以了解癌細胞有否擴散。

短短的數天，先後接受了五類檢查，超聲波檢查、乳房造影、幼針及粗針抽組織，與及之後的正電子素描。

一個多星期後，粗針抽組織及正電子素描的報告到了，醫生根據報告，告知我體內的癌細胞不但十分活躍，且有跡象顯示可能已擴散到腋下的淋巴，故此，這惡性腫瘤被定性為乳癌二期B，醫生稱經研究後，使用手術前化療較之手術後化療為佳，因手術前化療可縮細癌細胞（臨床顯示很多成功例子），有利日後手術，並可藉此了解化療藥的效用。此外，醫生更指出癌細胞是活躍的，但不是最活躍，適合以一種新的標靶藥配合化療藥作出治療，並在化療期間觀察落藥的效果，即是癌細胞有否縮少，若有利，會在療程（四至六次）完結後才做手術，否則，會終止化療，即刻做手術。

聽到是術前化療，家人決定再找醫生商量，最後決定接受傳統的治療方式，就是先做手術，然後再安排跟進的治療。

別了腫瘤

確定了治療的第一步後，也是安排手術的時候了。

手術前，醫生先在器官上畫點及連線，以確定如何下刀，務求手術後的疤痕能完善一點，也確保不會做成不必要的後遺症，例如切斷了神經腺。由於個人體形的主觀因素影響，醫生也決定了分兩刀切下，一刀在器官上，一刀在腋下，而在腋下下刀的原因是因為正電子素描報告顯示癌細胞可能已擴散至腋下淋巴。

為確定是否真的需要在腋下下刀，醫生安排我在手術前一天先接受前哨淋巴測試。在儀器的輔助下，醫生在腫瘤位置注入有色液體，這些液體就會隨著淋巴管而走，若在腋下發現有這液體顏色的淋巴，即表示癌細胞已擴散到淋巴位置，甚至已從這些淋巴走到身體其他的部位（按正電子素描的報告來看，癌細胞最多只去到腋下較前的淋巴位置），屆時，醫生就要決定前哨淋巴數目的多寡而決定要切除

多少顆腋下淋巴，以阻截癌細胞的去路。由於有前哨淋巴的測試，對我們這類病人來說，也就不用因為爲了阻截癌細胞的去路起見而要把腋下淋巴全部切去，代之是按情況再決定要切除的數目，也減少了因失去所有腋下淋巴而做成水腫的可能性。

手術的大日子來到了，見完醫生，再見麻醉師，吸一口氣，醒來的時候，正是護士忙於把我移回病床的一刻。迷糊中，只感到傷口很痛，全身發冷，護士爲我加上暖毯，之後，又是昏睡。清醒後，第一個感覺是身體不由得我隨意轉動，一方面是因爲傷口很大，稍爲移動就會很痛；另一方面是因爲醫生告知傷口很緊，不宜大動作，以免傷口爆裂；還有一個原因是因爲從傷口處放了兩條連接小袋作引流血水用的導管，心裡怕太大的動作會導致導管鬆脫。

醫生施行手術的時間較預計的爲長，主要原因是前哨淋巴顯示沒有癌細胞在腋下，但醫生卻摸到兩顆漲起了的淋巴，慎重起見，他即時切下，送去實驗室化驗，等候報告回來，確定兩顆淋巴內確有癌細胞後，他爲我切除了共十九顆淋巴，並確定之後的範圍應沒有癌細胞存在。

第二個感覺？當然就是那腫瘤已不復存在，心想這手術應是別了腫瘤的最後治療程序。

手術過後

手術完成，一方面表示可見的癌細胞，已與它們寄居的乳房及腋下的十九粒淋巴一同被切除，另方面就是日常生活要有一段時間受到影響。

手術過程中，醫生在傷口處放入導管，是為了把傷口裡的血水引流出體外，以防感染及發炎。每天，護士都會把小袋的血水倒出來，量度血水的份量，只要每天的份量愈來愈少，就可把導管拔去。所以，在手術後的首數天，無論是睡著、坐著，或是上洗手間，都要把小袋放在適當的位置，以免阻塞血水流向的通道。除了量血水外，醫生定時檢查傷口，洗傷口的工作更是不可少。每次當醫生拆去紗布，觸及傷口附近的肌肉時，總有一種麻痺的感覺，也有一種那不是屬於自己的部份的感覺。時至現在，那種感覺縱然減退，但每當感到該部份的皮膚痕癢時，卻總是搔不著癢處。

在往後的一個月，由於傷口痛楚，睡在床上，不能隨意轉身，更不能轉至傷口所處的一側，以致常有

半側身麻痺的情況出現，手也因腋下的手術而不能用力或是抬高。那段日子，縱有一雙手，卻只能用一隻手，生活起居，從洗澡、洗頭、穿衣、扭開罐子……都實在需要家人的幫忙。

因著腋下部份淋巴被切除，很多親友都提醒我要盡快做運動以助快點復原，但醫生卻千叮萬囑說不可大動作，更遑論做運動，那是因為傷口很緊，稍一不慎，只怕就會把傷口拉開，故此，他告知不用急，也不用擔心，待傷口埋了、沒那麼痛了，才開始做運動也不遲。我在手術後約兩個星期才開始做手部運動，結果，傷口不但沒因運動而痛多了，更因傷口不大痛而令運動的成效加快，數個月後，手部已能活動自如，活動能力不但不遜於另一隻手，有時候，我甚至感到它更靈活。

除了生活起居外，睡眠的情況也因手術而受影響。手術後的第三晚開始，我就徹夜不能眠，甚至有廿四小時持續不能入睡的情況，就算服食過醫生所開的安眠藥，也只能睡兩、三小時，且只是半睡半醒的狀態，即使在往後兩個月都經常有半夜醒後不能入睡的情況。

完成手術，體重在不知不覺間少了十磅，不經意的減肥成功！

治療方案

手術不但順利，醫生更告知化驗報告指出切割面很清，加上之前的正電子素描報告，換言之，有癌細胞的地方都已切除，體內再沒肉眼或儀器可看到的癌細胞，這是否意味著不用進一步的治療？

手術後的兩個星期，再次覆診的日子，醫生告知縱然手術切割面很清，但在目前的醫學技術上，儀器看不到的，不表示體內就沒有癌細胞，原發處雖已切去，但不排除仍有一些儀器看不到的、很小的癌細胞在體內其他的位置，為了一網打盡，利用化學療法，把藥物注入體內，當藥物走遍全身，就可把漏網之「癌」也殺絕，所以，他說是時候見腫瘤科醫生了。

我見了兩位腫瘤科醫生，他們的意見中，相同的部份就是都認為手術的切割面很清，故不用接受電療，但要接受化療；不相同的部份是一位醫生認為要接受標靶治療，另一位則建議不接受。我所患的是HER2型乳癌，這是乳癌中最惡的一類乳癌，因HER2

基因蛋白過度活躍，令腫瘤急速惡化及擴散，患者存活期中位數僅得三年，較其他乳癌的六至七年少一半，生存率低於五成，復發機會亦高出一成。故此，一位醫生建議採用當時已開始研發的、針對我這類HER2型乳癌病人而用的標靶藥；另一位醫生則建議不用，主要是因為在那段日子，這標靶藥仍是在起步階段，其後遺症亦不少，尤其是對心臟的影響，而我的情況未去到不可不用的階段。於是，作為病人的我要自行衡量利弊作出取捨。

經與家人商量後，為了不想嘗試一種仍未有足夠數據支持的藥物，我決定只用化療藥。治療每三週為一個療程，共八個療程，首四個療程用簡稱A、C兩種藥，最後四個療程用T藥。每個療程開始前先驗血，以確保身體狀態適合接受下藥，每個療程的中段覆診及驗血，以助醫生了解藥物對我在主觀及客觀方面所做成的影響。醫生告知最佳的化療時間宜在手術後四星期內，我需在餘下不多的日子作出準備，包括依醫生的安排，作出事前的一些檢查，心理準備，並依醫生的吩咐，開始盡情大吃有營養的食物。醫生提醒我，化療藥不但打死癌細胞，也打死好的細胞，所以，我不但要把手術後失去的十磅追回來，而且，不減磅反增磅是治療期間要堅持的目標。

看來，不再需要害怕體重的問題而要盡情的吃了。

化療安排

接受化療前，除了要做一些基本檢查，以了解個人的身體狀況是否適合接受化療藥物之外，亦要量度病人的身高及體重，因為，藥物的份量是按病人的身高及體重計算出來的，所以，每次新療程開始前，醫生都要知道我的體重，然後配合已知的身高，調較適合的劑量；此外，更要連續三天服用類固醇及胃藥，在注藥的前一天就開始服用，而在注藥的當天，更要服用止嘔藥，甚至是注射防敏感藥，目的都是為了減少化療藥所引致的不適。

到底化療藥會有甚麼副作用？原來每一種化療藥都有不同的副作用，至於我所接受的三種化療藥，總的來說有引起嘔吐、疲倦、潮熱、毛髮甩掉、手腳麻痺、無力、發炎、造血系統受損，與及可能因為身體虛弱、血指數低而出現發燒、感染等問題，甚至是嗅覺及味覺都出現異常的現象。幸好醫生會在療程開始前解釋，並告知突發情況下的處理方法，如服用相關的紓緩藥物、跟進的方法等，那就讓我對可能最壞的情況作出心理準備，而在不太差的情況下感到安心。

由於我要接受的化療藥物是以靜脈注射方式注入體內，所以，每次療程開始，醫生都先為我「種豆」，即是把靜脈注射的輔助器安裝在靜脈管上。對於切去腋下淋巴的病人來說，醫護人員為免病人因外加的藥物或檢查可能引致有關的手水腫，會不用已切去腋下淋巴的手來作注藥及檢查的，但為我安排治療的腫瘤科醫生則請我放心，並安排我每次交替雙手接受療程。結果是，每次療程的注射都十分順利，我那隻切去十九顆腋下淋巴的左手不但沒因藥物注射而出現過水腫，右手更因為交替的注藥而得到休息及減少單手注藥的次數所致的種種問題，更因為醫生親自的「種豆」，每次的程序都十分順利。

我接受的化療藥A藥，是以大針筒盛載的，並由醫生控制速度，慢慢把藥注入體內，藥液是紅色的，所以，有人稱之為紅梅汁。至於C藥，則是以點滴的方式由喉管逐滴注入，藥液是無顏色的。四針A、C藥後，就是T藥了。每次注射T藥前都要注射防敏感藥，人就會隨著藥物進入體內而入睡，所以，很多時候都是在睡夢中完成療程的。

在注射化療藥的過程中，化療藥的副作用仍未出現，但藥物的速度、藥性卻會引致不適。我就曾試過注射中出現血管腫痛，也曾試過注藥沒多久就想嘔、暈，但經減慢注藥的速度後就沒事了；另外，也有一次是因為血管不受用而要立刻停止，改用另一血管注藥。所以，能夠有細心的醫護人員在旁留意，實在是很好的。

如何得知化療藥已進入體內？由於我接受的化療藥是A藥，所以，最明顯的現象就是看到隨後的尿液呈現紅色。此外，注藥後，有些人的反應不大，只是覺得有點不對勁，有些人反應就很大，生活全受影響；有些人反應很慢，兩三天後才出現副作用，有些人則反應很快，數小時後就出現副作用。而我，就是屬於後者，反應又大又快。

全軍覆沒

第一次接受化療，心裡總會有點盤算，自以為一向都很堅強，一定能撐得住，更因為聽過一些病友說化療不是太辛苦的，我就更認為自己可以輕鬆經過。想不到，同一類的治療，各人的反應都不同。

完成化療，在診所附近吃過午餐，並到醫院取回報告，才乘車回家。途中，我已感到愈來愈不自在，並開始有想吐的感覺，人也開始昏睡，感恩沒有真的吐出來，而在擠迫的車廂內終可找到一個座位坐下昏睡過去。回到家中，再也按捺不住了，第一時間衝入洗手間，把那些已無法留在胃中的食物全部吐了出來。由於我在回家前先吃了一碗魚蛋粉，所以，當時那股氣味，令我有差不多一年的時間每提到「魚蛋粉」三個字就有想吐的感覺，更不要說吃上一口。這一吐就是在接受化療藥的三個小時後發生的，但不是就此完了，隨後的時間，每次進食或是飲水之後，就不受控的要吐出來，就算沒東西可吐，仍是想吐，真的「連黃膽水也吐出來」，而喉部則有灼熱的感覺。如是者，一次復一次，我再沒氣力了，既不想也

不敢再吃或喝甚麼了。雖然手術後的不適令我轉身仍有困難，但我仍是想躺下來，任由這想吐的情況把我制服，並在昏睡中過了一夜。

第二天早上，實在無法進食，但因怕缺水，只有間斷地逐口把水吞下，然後，拖著無力的身軀，走到洗手間去吐。下午，開始感到氣塞、呼吸困難、暈眩，情況持續，全身都沒氣力，家人決定致電醫生，看可以如何紓緩這情況。醫生的忠告是即刻入院，因為，他擔心情況再持續下去，我會出現缺水問題。就是這樣，我在甚麼都沒預備的情況下，就撐著那已無氣力的身軀，和衣坐上計程車到醫院見醫生。我一面拿著袋子在吐，一面聽醫生的安排，毫無搏鬥力下，被送到病房接受進一步的跟進治療，包括立刻吊鹽水、注射止嘔針及接受觀察。

在醫院裡三天，除了吊鹽水以補充體內的水份，服用止嘔藥物外，就只是作嘔、嘔及昏睡，分不清日夜。直到出院的日子，不適的情況才有好轉，也意識到要吃一點東西才會有氣力，但因為沒進食多天，也只可以吃白粥。之後幾天，才稍為可以慢慢吃正餐，也開始有一點食慾，但身體仍然很疲累，傷口仍會隱隱作痛。

驗血報告

化療藥最大的威力是甚麼，應該是可以把癌細胞殺死吧！但當你還不知道這強勁的化療藥是否真的殺死癌細胞之前，你肯定會先看到它殺死了你身體的好細胞，所有化療後的身體不適就是化療藥做的「好事」。此外，還有一種情況也是因化療藥做成破壞的，那就是身體的造血系統，而這破壞有多大，就要靠驗血報告的指數來看了。

每次化療前後，醫生都十分留意我的驗血報告，以此決定下次療程的安排情況，而我每次的驗血報告都在白血球方面出現問題，總是偏低，甚至曾多次接近零。在療程中，我曾試過在化療後數天就出現微燒，但感恩情況不太差，也沒出現感染；我也曾因白血球指數不達標而要延遲化療，但都沒超出寬限期；我更嘗試過因指數太低，沒明顯回升的現象而要注射白血球針，以免因白血球未能在下次療程前上升至合格水平而延誤化療。醫生說很多病人都因血指數不合格而延誤了療程，甚至引起併發症，這不單是白血球的問題，更有些是因為紅血球或是因為血小板的

問題，幸好，現今的醫療已發展到可以有很多預防或是處理的方案，所以，就算像我這類白血球指數接近零的病人，也有處理的方法，不用因此而要入院隔離，甚至是終止化療。

既然血指數是一個影響化療療程的最重要指標，為了讓驗血報告的指數理想，做病人的我就一定要吃得有質素，這就是為何醫生提醒我體重不但不可減，更要加的原因。所以，在化療藥「侵襲」、吃不下的日子，休息是一個「回氣」的方法，此外，以營養奶補充，也是很好的方法；當吃得下的日子，就要多吃有助造血的營養食物；當進食未能快速增加造血的數目，而又出現微燒時，就要服用抗生素，並注意個人衛生、出入都佩戴口罩，以防感染；若指數未有回升的現象，甚至影響下個療程的時間時，醫生就會為我注射白血球針了。

白血球針是在肚皮注射的，分五次完成，每天一針，其副作用就是全身的骨頭都會在「抗議」，有點像感冒發燒時的骨痛，也像很久沒做運動而突然來個劇烈運動後的身體反應。雖則如此，白血球針能發揮其功效，增添大量的「生力軍」，不但有「軍力」對付病菌，減少感染的機會，也有助按計劃接受下一個療程。可是，這批「生力軍」的持久力短暫，可以幫助進入下一個療程，卻會在之後全部敗北，所以，我在第一個療程後要注射白血球針，在第二個療程之後也要，直至醫生決定減化療藥，我的造血系統不受太大的攻擊，能自己製造白血球，才不致在繼續的療程中仍要打白血球針。

另類生活

癌病可怕，除了是因為它是一種很難醫治的病之外，更因為治療的方法非常嚴峻，它讓我對自己的身體需要感到非常陌生，一切起居作息，都成為化療日子要重新學習及適應的事情。

單是出外的裝扮，就已經是一個很大的改變。以前上街，裝扮都只是為了方便、舒適，或是配合相應的場合，當然也不會失卻女為悅己者容這元素。但在化療的日子，由於造血系統受傷害，而我的白血球指數經常都是低於標準，為免感染，也不想療程有延誤，我都會佩戴口罩才上街；加上化療不久，頭髮就因化療藥的影響而脫落，為免「有礙觀瞻」，上街前，我也會在頭上蓋上假髮或是帽子；更因為這個癌病的手術及化療的需要，致令身形有變，衣著上也要隨之作出相應的配搭，於是，每次上街時的裝扮就像那些害怕傳媒拍到真面目的「新聞人物」一樣，總是怪怪的，卻肯定是一個有病的人。但不知是香港人很忙，還是因為當年SARS所做成的佩戴口罩習慣，又或是香港人的心地善良，還是香港很出奇，我這個

「新聞人物」走到街上，卻沒引起途人的注意，更遑論在車上會有人讓座。

睡覺方面，化療日子，人易疲倦，更會疲倦至一個程度，就是完全不知自己已很疲倦，直至躺在床上，總是無法入睡，卻全身骨痛，輾轉反側，回想一整天都沒休息過時，才會醒悟到；但有些時候，又確是很精神的，就算是到了深夜也不能入睡。所以，當晚上上床的時間，仍未能入睡時，究竟是疲倦過度，還是真的不需睡覺，實在很難分辨。更有些時候是應睡時不想睡，不想睡時又要睡，又或是一天內多次小睡片刻，卻不能暢睡數小時以上，實在弄不清身體的需要是甚麼，加上潮熱半夜「來訪」，令我再也無法入睡。雖然如此，幸好不用擔心第二天沒精神上班，我也就自得其樂，過一個沒人騷擾，也不吵醒人的深夜。

至於進食方面，受化療藥的影響，尤其是在注藥後的最初幾天，胃部的訊號也是要重新去認識的。有時候，像是很餓的，但吃不到數口，就想吐；有些時候，因實在感到很餓而大吃時，卻又沒事；有時候胃漲漲的，以為不能吃了，怎知吃下一些食物後又會舒服一點，有時候卻又愈吃愈漲；有些食物，吃了會感到很舒服，但再吃時，又會不舒服，尤其是那些病前愛吃的食品，總會在這些日子令我吃後不適；有時候要慢慢嚼、慢慢吞，才感舒服，有時候卻相反；有時候，未到進餐時間就想吃，有時則到了進餐的時候都不想吃，所以，不與家人一起進膳的情況多的是。

化療的日子，生活節奏完全改變，是一種另類的生活，自己變得好像一個小嬰兒，每天要做的事情就是吃和睡，其他的事，就由家人及親友幫忙照顧。但能夠較病前更早睡、更早醒及更常做運動，這也是我在治療期間感到最幸福的事情。

不是味兒

化療的日子，嗅覺也來湊熱鬧。

隨著化療所做成的過度性身體功能破壞，我的嗅覺開始出了「問題」，最大的「問題」就是別人嗅不到的氣味，我也嗅到。還記得遠道回港陪伴治療的七家姐，她是在外地居住的，家中的衣櫃是以松木作為滅蟲劑的，所以，從衣櫃中取出的衣服有著松木的味道當然不足為奇，但只要多次洗滌及不再放在這衣櫃內，味道是會漸漸消退的。可是，當離開居處再到外地旅行了一段時間的七家姐到我家時，松木的味道卻從她進門一刻就送到我鼻腔裡，而她本人及我的家人卻完全嗅不到，這別人嗅不到卻只有我自己才嗅到的「高敏感」嗅覺，就讓我成了家中的「靈犬」，要是有甚麼異味，定必逃不過我的嗅覺。

早人一步嗅到東西的氣味，可說是一件好事，因為，若那是危險品的氣味，就可以先人一步發現，並可盡快逃離危險的環境；此外，若是好的氣味，就更可先人一步去享受那先來的好氣味。但是，若那是家

人喜愛的，又或是沒危險性的氣味，甚至是與自己過往經驗有所不同的氣味，那又如何？

每位家庭成員都有自己喜愛的浴液、洗髮液、甚至是香水、鬚後水，平常日子，我也能接受我家成員喜愛的上述各種用品的氣味，但在化療的日子就不同了，這些有氣味的東西很容易就被我的「高敏感」嗅覺嗅到，隨後的就是作悶、頭痛，就算是在睡夢中，這些氣味都會把我「叫醒」，最後，只有請家人轉用氣味較淡的牌子，甚至是不用。時至今日，丈夫也都習慣不用鬚後水，既省錢，又不「味虐」我了。還有那些餸菜的氣味，自家或是鄰家燒菜時，以前喜歡的氣味，在化療的日子都變得難聞，那種感覺，讓我回想當年懷孕時的反應，真的是不易忘懷。

幸好這些問題只在療程的日子出現，隨著化療的療程完結，正常的嗅覺又可再出現，嗅到的氣味也是本來的氣味。

吃得精彩

由於化療影響食慾，也影響造血系統，加上我得的是癌症，醫生時刻關注我進食的情況，並提醒我總要吃得比以前為多，指標是以前的一倍或以上，營養、纖維、澱粉都不可或缺，所以，我就「奉旨」的吃。

我發現坊間原來有很多有關癌症病人飲食的資料，例如：癌症病人應吃的、不應吃的食品，防癌、治癌的食物，相生、相剋的食物，以致一些從沒想過的飲食習慣、方法及食材，有經驗證的，有經研究的，更有些是親身經歷的食療方法，還有數之不盡的健康食品，林林總總，真的目不暇給。也有很多親友建議我吃這些、喝那些，說這些有助減少化療的副作用，那些可以防癌、甚至抗癌，更有些病友分享他們因吃了某些東西才把癌症治好。

但我還是選擇了只聽從醫生的建議，除了吃的份量比以前多，就只增添了營養奶，當遇到自己也想吃、但又不肯定是否適合吃的食療方法時，我也會向

醫生諮詢，得他的同意才吃，那怕這些食物是某病人或某醫生認為是不宜吃的，因為，在治療的日子，就只有主診醫生最明白我的身體狀況。我這做法，也讓我在治療的日子減少了很多吃與不吃的煩惱。

在沒仔細的去研究，也沒動機去嘗試種種不同的食療下，我只按醫生的提醒來安排飲食，就是要較病前吃多些，所以，我主要的改變是嚐過不同味道、不同功效的營養奶。當真的不想吃的時候，尤其是當胃作悶，甚至一吃就吐的時候，為了要服藥，也為了不能完全不吃，更為了要讓每一次的進食都能吸取營養，我選擇了營養奶。營養奶的款式甚多，也有不同味道選擇，甚至有果汁味的營養奶，更有些註明是給化療期間的病人服用，以提升血指數的。此外，還有很多不同的牌子，更有不同的包裝方法，每當氣力很差時，我便會飲已調配好的包裝。

在化療的最初數天，我以稀釋的營養奶代替正常餐，把原本的份量減半，然後小口小口的喝下去，倒也可以把它們留在胃中，雖有很悶的感覺，也不至於一飲就吐。到正餐的時候，我也會嘗試把煮好的飯菜送到口中，逐小逐小嚼爛，然後吞下，很多時候都可以吃下正常份量的一半，當然，也有真的無法吃下去的時候，我就「放過」自己，並在下一餐前再喝營養奶。所以，吃得好時，一日也會喝兩次營養奶，吃得不好時，我就會喝三至四次的營養奶。能不費力煮就有營養充足的一餐，營養奶給我這化療中的病人很大的幫忙，也不用家人煩惱為我預備膳食，或是擔心我不夠營養。

到胃口好一點的日子，家人總會安排時間及機會讓我出外午膳，既可出外走走，刺激一下，免得在家愈來愈呆滯，亦可提升食慾，多吃一些，增加吸收的機會。每次在外用膳，家人都對我「刮目相看」，因為，我真的會專心地、盡情地，由餸菜端上枱就開始吃，到每碟清得一乾二淨才停口；我也會留意所吃的是否有營養，若營養不足，我又會再叫別的食物。不知情的人，還以為我被餓了多天。就是這樣，我沒因化療瘦下來，且一天一天的胖起來；療程後，我不但回復了因手術而失去的五公斤體重，這也是我有生以來，除了懷孕以外，最胖的日子。

吐得盡情

我這個在懷孕期間經歷過嘔吐滋味的人，以為不再懷孕就不用面對這種不適的日子，沒想到，不懷孕的日子也再次遇上，且吐得較懷孕時更辛苦，因為，體內不是一個你想要他生存的生命，而是一個你想他快點消失的生命；不是一個循序漸進、十個月後就可離開母體的生命，而是一個你不知他生長速度及可能會霸佔母體的生命。

人人對化療藥的反應都不同，每隻化療藥的副作用都不同。我所接受的A、C藥是兩款已用了二十多年的藥，其治療效果很好，但副作用卻很大，最明顯的副作用就是會引致嘔吐。時至今日，醫學上已採用了很好的方法來減低其副作用，那就是以另外一些藥物來幫忙。

在化療的前一天，醫生會要我先服用類固醇，連續服用三天，在化療當天早上，要服用止嘔藥及胃藥，前者顧名思義是用來止嘔，後者則是用來保護胃部，以防過多的胃酸影響胃部或是因嘔吐而燒傷喉

部。我每次都按醫生的吩咐，按時服藥，但可能自己對藥物的反應太大，就算是乖乖的服藥，總是邊吃邊吐，最初一、兩次，心情也受這情境影響，有時會想放棄，但次數多了，也開始接受了。有病友說，就當自己懷孕吧！也有病友說，就當自己感冒吧！更有病友說，嘔完再吃、吃完再嘔吧！說得風趣，想落也是一個很好的自療方法。

從沒想過怎樣的嘔吐安排可令自己舒服一些，也免了之後的清潔跟進，經過了這些日子，我認為最好的地方就是那座廁了，而若果座廁旁能放上一張小矮凳，那就更好，人不用彎下腰，而是坐在小矮凳上，抱著座廁來吐，也頗暢快的。為此，我家的座廁頗清潔的，因為，我絕不想因為看著它而要吐或引起吐慾。此外，當吐完後，再用鹽水漱口，也就沒那種不是味兒的口感了。

光頭日子

眾所週知，也是令人會猜中你是癌症病人的一個化療副作用，更是很多接受治療的病人最不能接受的一件事，就是掉頭髮了。幸好，也不是所有化療藥都會令致掉頭髮的，更有很多處理這情況的方法，所以，若是真的如此，也都可以慢慢接受下來的。

第一個療程的第三個星期，頭皮就開始抗議，先是頭皮扯緊，繼而是觸及頭皮就會痛的感覺，然後，當手指順著頭髮下滑，髮絲也就會掉下來。每早醒來，或是休息過後，枕頭上都滿佈髮絲，總要花些時間去清理；從家中地板上的髮絲，就可以知道我的蹤跡。所以，我決定在第二個療程前，先到運動用品公司買了一條可變換不同款式的頭巾，繼而到假髮店買了一個假髮，因為店主的慷慨服務，我就順道把剩餘的頭髮剃去，才首次知道自己的頭形是那麼怪怪的，並開始過那光頭的日子。在家裡，我就光頭展現，一要上街，我就戴上假髮，或是頭巾，與及後期買到的帽子。

因著光頭，我無須用洗頭水，不用到理髮店，流汗了，用水抹一下就舒服了，洗澡時，一起清潔，省時

方便。可是，一要上街就麻煩了，因要包裝光頭呀！

八個療程裡，絕不是從頭到尾都是沒有頭髮的，一個療程過去，頭殼的部份位置竟然會長出髮絲來，心想，定是身體的承受力愈來愈強，才會令那些髮囊不被化療藥打死，且「重生」起來。我也把這情況告知醫生，醫生雖然只是微笑回應，沒有解釋，但就算他沒作任何回應，我仍自得其樂。

至療程完結，那些途中走出來的頭髮也愈來愈長，在準備迎接其他頭髮出現之時，中醫師卻說身體經化療藥「蹂躪」後，較為虛弱，長出來的頭髮是很弱的，所以，他建議我把頭髮剃光。從鏡中看到這些稀少、很難才長出來的頭髮，要把他們剃去，心中實有千個不願意，但想到醫生的看法實在有道理，惟有忍耐等待新長出來的秀髮。一個月後，醫師再看，仍是說要再剃光，原因也是一樣，心裡萬個不想，但又同意醫師的分析，為了日後有一頭強壯的秀髮，我又再剃一次。再過一個月，醫師摸摸我的頭，說是時候留下，好好的長長了。日子一天天過去，頭髮愈來愈長，奇怪的是頭髮的生長速度都因位置不同而有快慢，後腦的頭髮長得最快，且是卷曲而柔軟的，前額的長得最慢，且是硬硬的，沒想到一個頭顱，卻有不同髮質的頭髮在其中。

在完成治療後的八個月，才真的可以滿頭是髮，雖然是遲了一點，但每當親朋看到，都認為我新長出的頭髮較病前更美。

倒數治療

「順利」完成四個療程後，也表示A、C化療藥治療已完成，隨後是T化療藥的治療。有些病友在用A、C化療藥時是不太辛苦的，但當用到T化療藥時，就顯得極之不適，有些病友則是相反，當然，也有同時是很辛苦或是不辛苦的。至於我，在這轉藥的過程中，卻開始感受到不被化療藥完全干擾生活的自由。

由於T藥可能會令病人出現敏感症狀，加上注藥設備的關係，醫生決定要我在餘下的四個療程都入醫院接受注藥。注藥後最緊張的就是會否對化療藥有過敏的反應，如氣促、皮膚痕癢紅腫等，感恩十分順利，也沒甚麼不正常的反應，反而是在注射化療藥前先注入的防敏感藥產生了作用，讓我在昏睡中完成注藥過程。

回家休息的日子，副作用除了疲倦以外，就甚麼都沒有，也沒醫生之前提及的不適——骨痛，就如長期缺乏運動，卻突來一個劇烈運動後那種痠痛的感覺。心想：經過四個療程的辛苦，終於可以「舒服點」完成餘下的化療治療了。

由於化療副作用對心情的影響愈來愈少，有時會想自己的病像是醫好了，精神狀態很好之外，體重也一直上升，已是有生以來最重的重量（除了懷孕期間）。醫生說能吸收是好事，也就有足夠的「彈藥」來「打仗」，而最重要是過程中不用靠藥物或營養飲品來幫忙。

只是，由於到第六次化療後，體重上升，注射的化療藥比例上也增多了，所以，人較前疲倦，痛多了，痛的時間也長了，身體也有出現發炎的部份，實在是沒想過的痛。手指甲及腳趾甲都起了變化，四肢更有點不聽使，每次從床或是椅子站起來時，腳底就感到痺痛，關節則如鎖緊般，需要行走數分鐘才可回復正常。雖然如此，我仍可活動，仍可上街，仍可自己照顧自己，甚至是在最後的兩個療程，由於很想自己一個人到醫院，所以，得丈夫的信任，我都可以自行前往，我著實很喜歡這種感覺，我感到自己像是要去一個靜修的地方，心境是十分平靜的。

最後的四個化療療程，縱是有不適的地方，但相比最初的四次，又或相比其他的病友，實在算不得甚麼。我的生活也因著副作用的影響不大而開始回復正常，只是，氣力仍是不足，也容易感到疲倦。

一個一個療程倒數下去，就像是年終送舊迎新倒數一般，在親朋的鼓勵聲中，最後一個療程雖因白血球未能上升至指標，要經過幾天再多兩次的驗血，才達合格指標，但只是延誤，最終也能完成原定計劃的八個療程。

康復生活

按照原定的治療計劃，完成手術及化療後，治療就完結了，加上我的癌細胞受體是HER2型，故不用像其他乳癌病友，要服食五年荷爾蒙藥物。完成治療，也就表示康復了，也就表示不用再接受化療之苦，但醫生提醒說，我雖在康復中，但仍在觀察期，所以，不可掉以輕心，仍需接受定期的檢查。

定期檢查包括按時回醫生處接受驗血、檢查、超聲波檢查，與及一年一次的正電子素描及乳房造影。此外，由於我不用再服食西藥，經與醫生商討後，我也開始接受中醫的藥物調理，以助恢復元氣及提升個人的健康素質。這才知道原來有很多公立醫院都設有中醫診所，且由大學的中醫學系主理，當中不但有本港的中醫學學生在實習，更聘得內地很多有經驗的中醫師駐診，此外，中醫診所內更備有中藥藥材，並可為病人煎藥，實在最適合我這些不懂煎藥，也不想花時間煎藥的人。

除了定期的檢查及服用中藥外，病癒後的生活也

漸漸回復「正常」，這包括頭髮再長出來、飲食安排、生活習慣，與及重回工作崗位。

由於身體不受化療藥的傷害，最明顯的現象就是頭上冒出髮絲來。一大片頭上髮園，雖是在完成治療後的第八個月才是滿滿的，但想到從無變有，不用再以「神秘人」裝束示人，也實在是一件太開心的事了。

我也回復病前的飲食模式，甚麼都吃，但也會留意營養及份量；我也盡量早睡早起，只是，因為工作的關係，也常有很夜才上床的情況；此外，我也嘗試每週都有兩至三次的運動，盼可操練好身體。

康復的生活很快就「上了軌道」，一次又一次的檢查都告知情況很好，一包一包的中藥都告知我的身體在調理中。我也認為自己已完全康復，不但認為癌症再不能與我扯上關係，更自信自己可以像未病之前一樣，有氣、有力、有能量去「拼搏」，甚至有些日子疲倦得要死，仍不自覺，當經過一段長時間休息後又恢復氣力時，我真的自以為可以應付，及至一而再、再而三的疲倦得要死時，才開始醒覺，才決定停止工作，重整自己的生活。

但在預備停止工作，重整生活之時，腳下已不是我可選擇的康復路，而是要再走治療路。

再遇癌症

初遇癌症，經過十個月的治療及之後兩個月的休息，就像別的病人大病初癒，我重拾病前的生活模式：上班、照顧家人、參與教會聚會、參加活動，生活愈來愈忙。而伴隨這些如常生活的，卻有治療的後遺症：容易疲倦、骨痛，與及定時的覆診及檢查，而每年一次的正電子素描，就像是學校的成績表，讓我知道自己是否仍是癌症康復者。一年一年的過去，一年又一年的成績表都說情況理想，我也以為自己真的一切回復正常，直至那天……

那天，又是覆診的日子，外科醫生提醒我是時候要再接受每年一次的正電子素描，我卻回應說三年了，自己的狀況也很穩定，不用了罷，幸好醫生提醒我：當日，你不是在身體表面狀況很好時發現癌症的嗎？是的，這簡單的邏輯也不明白，癌細胞來襲初期，實在是沒有甚麼症狀的，到它出現症狀時，癌細胞已聚集成「大軍」，要把它們趕盡殺絕，實非現今藥物所能，就算可以，但身體也未必能應付藥物帶來的副作用。若能預早知道體內是否有癌細胞，趁它們「勢孤力弱」，藥物的療效就顯著得多，所以有必要

做定期的檢查，尤其是我們這些曾被癌細胞攻擊過的，體內再出現癌細胞的可能性是極高的。回想起來，當日若不是醫生的提醒，恐怕至今日為止，我仍不知體內的癌細胞已週遊到了甚麼地方，或是已結集成強大的軍隊，肆意橫行了。

由於這是一個例行的檢查，故在外科醫生的安排下，我先自行前往醫院接受正電子素描。翌日，醫生來電稱正電子素描報告已出，有一顆淋巴有不尋常反應，已即時與負責檢查的醫生及三年前為我做化療的臨床腫瘤科醫生一同研究，認為有抽針再作化驗的必須性。由於丈夫公幹，所以，我請他不要把這結果告知丈夫，免得他「虛驚一場」，醫生卻提醒我這個抽針化驗是高危的，主要是因為淋巴的位置較接近動脈，所以他不接受我的要求，並安排我在丈夫回港後的日子才進行這高危檢查。

丈夫回港後，我按醫生的安排，入院進行抽組織化驗。進行過程是頗複雜的，不但需要CT機的幫忙去確定位置，更要化驗室確定樣本足夠才可停止，結果，共抽了兩次才有足夠的樣本供化驗。過程中，我也有疑慮會否出問題，事實是過程中險些出了問題，就是負責檢查的醫生在錯誤的方向下針，感恩在此刻被助手看到，才不至於多受一針之苦，或是得了錯誤的報告。雖然這錯誤得被阻止，令過程沒引致問題發生，但結果就有問題了。

問題就是在乳腺範圍內的那發大的淋巴確已被癌細胞所「佔領」，醫生說仍在範圍中，所以這次復發是原位的復發，而非擴散。

再要治療

根據檢查報告，外科醫生決定無須做手術，轉介見當年為我作治療的臨床腫瘤科醫生。臨床腫瘤科醫生說雖是原位復發，在臨牀上只看到一粒淋巴有問題，但所需的治療卻不會少，是次的治療為期約一年，這包括化療、電療及標靶治療。六次化療，當中有兩種化療藥，每三週一次，同期接受為期一年的標靶藥，在六次化療後，再接受二十五次電療。

因是次所用的化療藥及標靶藥必須在腎臟和心臟功能良好的狀況下才可使用，所以，在開始治療之前，先要做一個腎功能測試。那是一個很簡單卻很麻煩的檢查，簡單是因為只需把尿液樣本送到化驗所就可以了，麻煩就是因為要送交的是二十四小時內的所有尿液，所以，在仍要上班的那天，我就帶著一個很大的瓶子一起上班，每次如廁時，就把尿液倒進去，幸好這尷尬的事情不被旁人留意到。

至於心臟功能方面，由於我在半年前曾出現氣喘及疑似心律不正的癥狀，故已接受了有關心臟功能

的檢查，情況良好，醫生也就說不用再作檢查。於是，在狀態適宜接受有關的化療藥的情況下，我開始了化療。

有別於三年前初遇癌症的治療，第一次的化療地點是醫院，而非診所。那是因為有些病人會對我是次所用的化療藥出現過敏的反應，為了觀察及照顧上的方便，醫生決定在醫院進行是次療程。

從基本的入院檢查、醫生巡房、安裝注射裝置、藥房開藥、開始注射、護士觀察我的反應，到完成療程，過程尚算順利，我也沒任何的藥物反應。只是，在量血壓一事上就不能用雙手了，那是因為左手腋下曾於初遇癌症時切除了十九顆淋巴，不能用作量血壓，而右手又用了作靜脈注射，當用右手量血壓時，十分不適，故護士改用小腿來作定時量血壓的地方，這實在是一個十分有趣的經驗。另方面，可能由於當時所用的血管已於初遇癌症時「服務」了多次，雖然休息了三年，還是未能回復元氣，所以，當完成一包標靶藥及一包化療藥後，「他」就出現「疲態」，表皮紅腫，內裡疼痛。在這血管過敏的情況下，雖然護士曾嘗試減慢注藥的速度，情況仍未好轉，實在需要再安裝注射裝置，感恩醫生正當此時再次巡房，也就為我再找血管安裝注射裝置，醫生更說除了這小問題外，一切看來都十分順利，我也沒甚麼藥物敏感反應，故決定讓我於當晚出院。

再嚐治療

復發後的六個療程，因著所用的化療藥與之前的不同，副作用也有一些不同。白血球仍受化療藥影響，每次注藥後，指數都會下跌，容易感染，差不多七次都有發燒；頭髮也是隨著第一個療程開始脫落；胃部仍是不適，經常感到脹氣，令我不想再把東西吃下去，但胃酸又沖上來，令我有很餓的感覺，很想大吃一頓；嗅覺也如前，十分靈敏，家人也要像以往一樣改用或是停用某些產品。此外，還多了味覺及疼痛的問題：每次進食，可說是食而不知其味，總要想像一下之前吃那食物的味道，進食後，留在口中的都是鐵鏽的味道；頸膊痛致不能仰睡或是靠在梳化睡，否則，睡不到一會兒，就會因姿勢維持「太久」而痛醒；就算是側睡，也要不時換姿勢，否則，也會痛醒。

由於我對化療藥的副作用反應很大，不但白血球指數跌至接近零，人也十分疲倦，吃不下、睡不好，未知化療藥是否對付到癌細胞，我已被對付得死去活來，所以，醫生認為我不宜使用正常劑量，決定

在隨後的治療中調低劑量。減少劑量後，副作用維時較短，且都是在一種副作用漸漸消失時才出現另一種，就算是同時出現，當中的一種的程度也不太強，這才不至於病未醫好，人已殘弱不堪。

除了因醫生調較化療藥的劑量，減少了副作用外，針對頸痛的問題，我得到了家人不時的按摩，也諮詢醫生意見後購入紅外線電暖顫，好在頸膊痛時，熱敷一下，以作舒緩，那就連止痛藥也不用吃了。至於胃部不適，遠在台灣的腸胃科醫師姐夫，為我設計了對應胃部各種不適的藥物，並經醫生同意及建議後按需要服用。針對味覺遲鈍的問題，我把親友送來的士多啤梨及藍莓冷藏在冰箱，隨時拿出來吃，也就嚐到了一點真正的味道了，更舒緩了口部的不適。

再來電療

完成化療，再經檢查後，醫生按計劃安排我進入醫院接受電療設計及定位。電療，其實應該說是放射治療，為何人人都用電療這名稱，真的不得而知。經放射治療師解釋過程的安排後，設計開始了。我被安排躺在一張約一呎半寬的床上，由於病灶是在左胸，故此，治療師要我頭向右側，左手舉起平放支架上。對這治療方式一竅不通的，就只有聽命於醫生及放射治療師的安排，說左便左，說右便右，不可妄動。經過X光影相後，放射治療師就在我的身上以油性筆畫上標記，然後，再安排我到另一樓層接受電腦素描，並在素描前「種豆」，即插入注藥管，然後注射顯影劑。經這兩步驟後，放射治療師用油性筆在我身上已畫了多個定位符號，並貼上透明及透氣膠貼，就在這刻開始，我不能享受洗澡，而是要小心洗澡，為的是要保留這些定位符號，以作為之後每次電療的定位點。這做法實在有別於一般醫院所採用的紋身方法，好處是這定位點不會長留身上，不好處就是自己要小心照顧它們，不可讓它們退色。

電療的日子快要臨到了，晚上，我請丈夫為我剃去化療期間剩餘的頭髮，正式成為光頭妹，為的是宣

佈化療真的完成了，並迎接即將來臨的電療。

一星期後，我再到醫院覆核定位情況。醫生及放射治療師在過去一週已把我的資料及初步定位安排用電腦作了一次模擬電療，並再在我身上模擬一次，以確保定位準確。一如之前，我躺在那約一呎半寬的床上，頭向右側，左手舉起平放支架上，聽命於醫生及放射治療師，不可妄動。可是，今次的時間很長，我維持著一個自己不可妄動的姿勢接近一個小時，而醫生及放射治療師則在控制室作出跟進，我只有一個人在房間裡忍受著被「點穴」的滋味。期間，放射治療師進入房間，我問他可否讓我轉動一下，他的回應當然是不能，我就只有繼續忍受。想起丈夫告訴我當他要忍痛時，他會告訴自己那痛楚的部份不屬於自己的，我也嘗試這樣想，只是，那痛楚不但沒揮去，反而更強烈地告訴我要去照顧它。

一個小時後，定位檢測完成，我已不能自行把手收回，也不能把頭移正，不得不借助放射治療師的幫忙，才可「解穴」。想不到這個痛楚維持了差不多一週，要不斷的按摩，才可加速復原，這才知道原來這個位置實在需要多些運動了。

定位後，醫生向我解釋定位相當準確，只有0.3mm的誤差，而這誤差是因為呼吸的起落所致。他提醒我護理的注意事項，不但不可在電療位置用清潔液，更不可塗潤膚膏或是電療用的潤膚膏，最緊要是保持乾爽。醫生說天氣開始轉涼，相信不會太辛苦。對，感恩在這秋意漸濃的日子開始電療，皮肉之苦也相對減少。

就在這一天的下午，電療開始了！

再電再電

每週電療的其中一項例行工作就是要影X光相，以確定位置的準確度，確定無誤後，就會開始電療。二十五天的電療，到底承受了多少幅射？醫生告知每次電療的劑量約等於照二百多張的X光相。嘩，計算一下，假設每次二百張，二十五次電療後不是照了五千張X光相！其傷害性有多大？聽聞照X光相太多也會引致癌症，真的嗎？

每次電療，人躺在只有一呎多寬的床上，固定姿勢後，放射員就會離開現場，房間裡就只剩下自己一個人，邊聽著機器移動的聲音，邊看著機器在我身上由右至左逐一的移動，到底在做甚麼，實在不得而知。

電療的第三天，開始有疲倦的感覺，喉部更有點不適，咳、吞嚥時有點不自然。翌日，向放射治療師查詢，他說沒這麼快有疲倦及喉部不適的反應。離開醫院，在外吃過午餐便回家，倦得倒頭就睡，醒來時，原來已睡了三個小時，精神好了一點，但胃部卻有不適，胃酸奇多，電療不會令胃部有不適的，莫非錯了位置？還是之前那位胃癌電療者的餘波未了？哈哈！

首兩週，治療很順利，到了週末，治療師說可以

休息兩天，對，可以休息一下，不用奔波了。自從治癌的日子開始後，每天除了晨運或要覆診外，大部份時間都待在家中，過著「養尊處優」的日子，現在，每天都要到醫院，難怪最初幾天會感到疲累了。

經過數週的訓練及運動，每次照X光時的「點穴」時間雖長，但已沒有以往那種因肌肉拉緊而不適的感覺。至於皮膚方面，醫生檢查過後，指出皮膚狀況很好。由於我曾聽過一些病友說皮膚會出現如灼傷一般的反應，所以，我問醫生為何我的狀況如此好，他解釋是因為醫療科技進步了很多，準確性高了，自然傷害性就少了。聽了這番解釋，真想幽醫生一默說不是因為我的皮膚質地好嗎？不是根本沒有放射劑嗎？哈！

不經不覺，到了最後一次的電療，放射治療師一見到我就說：「今天是最後一個療程了，完成後，我們會把你身上所有標記上的膠貼撕走，至於電療後的副作用仍會持續約三星期，並記緊到醫生處覆診。」我隨即問她還會有未出現的副作用嗎？已出現的副作用會加強嗎？她肯定的告訴我是不會的，而另一位放射治療師連忙提醒我說我的副作用很輕微的啊！是的，電療之苦看來沒有在我身上出現，就算是吞嚥有點不適，卻沒影響我的飲食。縱使我要接受電療，卻不需面對電療之苦，實在感恩。

最後一次聽機器轉動的聲音，二十五次了，仍不知放射是在機器轉動的那個時候發生，不過，不重要了，反正有些事情是我不明白的，能有這群專業的放射治療師在，可要學會放心。完成了，放射治療師邊把膠貼撕走，邊囑咐我緊記醫生要我留意的護膚方法。最後，他們一一送上祝福的說話：身體健康、保重呀！

再學飲食

在治療日子，每天吃些甚麼、喝些甚麼、吃多少、喝多少、何時吃、何時喝、吃這些先、還是吃那些先……都是病人時常會出現掙扎的事情。尤其這資訊發達的年代，一天裡就可收到許多不同的資料，不同的食療方案、食材、飲料，以致一些成功案例，或是不辛苦的治療方法，實在令人眼花繚亂，不知從何選擇。就算是一個十分自信的人，也都會在豐富的資訊及愛心的提議中浮游，無法作出選擇。

至於我，也曾有人建議我採用另類的方法而棄化療，並指出曾有些末期病人因此而獲救。聽來真的很吸引，但可惜的是這些方法都沒臨床的數據，一個自以為有科學頭腦的我，自以為明白任何事的成與敗都有很多因素，必須尋根究底，不宜就此接受，故此，因那方法沒實證，我就放下了。當然，從提議者的分析來看，是很有道理的，只是，當面對生命存亡的時候，又不是沒有其他方法的情況下，我還是認為自己的選擇是正確的。

初遇癌症期間，親朋送來一些關於治癌的飲食

書籍，當時，實在沒那麼多精神去了解及安排，心想，既然醫生已提供了飲食的注意事項，我就按著而行吧。想不到在三年後，我卻開始去了解這些書籍所提到的飲食理論，不同作者都有他們的理論，當中或有少許彼此意見不同的地方，各有各看法，這實在是很有趣，因為，每位作者都說自己的方法有效時，作為讀者，應如何選擇？

化療的日子，我看了親友電郵給我的參考資料，又開始嘗試他們的一些建議，例如：每天吃蕃薯、起黑點的香蕉；多吃蔬菜、水果；少吃肉，每天喝青菜湯及每三天喝糙米水；每天兩杯營養奶。我選取這些飲食方法是因為我也同意清淡，但又不失營養的做法。結果是我的白血球指數升得較三年前以肉食為主的治病日子為快；我的體重相比當時升得雖然慢，但仍有上升；我的排便（排毒）次數亦理想及舒暢，所以，或許這是一個讓我身體健康的飲食方式。

療程的大部份時間，我只吃魚及飲營養奶，而沒有吃其他肉；也曾嘗試在化療期間食素，並放棄奶類及相關食物而改為飲較多份量的青菜湯。在嘗試全素食的一個星期後，白血球指數升得很慢，這或許是嘗試的時間短，或許是體質問題，或許是對素食的營養未能掌握，但我最後還是決定以五穀、魚肉、蔬菜、瓜、果、豆類及菇類食物為主。結果，我在這治療的日子，吃到很多我以前沒吃、或是少吃的食品，如蕃薯、糙米飯、十穀粥；吃了很多原汁原味的食品，如魚、清煮的瓜菜；多吃了平時少吃的果仁、水果；多喝了水，少喝了冰的有味飲品。飯前一小時喝500C.C.的開水，之後半小時吃水果，隨後半小時才進餐；早餐在八時前，晚餐不遲於晚上七

時，三餐間有小點。有規律的飲食，就算不是因為治病，個人也感到自己健康了，體內少了雜物，排便又十分理想，有時候，真是餐餐都有，人也像是輕了，但體重卻每日都在漸進的增加。

到底治療期間吃甚麼？甚至有人問要服中藥嗎？我決定清淡、專一，清淡是因為無論何時，人本該如此飲食；專一，是因為既然我已選擇了西醫療法，就不要他想，頻撲於就醫、煎藥、服藥，這樣，我才可多休息，讓身體的免疫力及抵抗力得以恢復。

再掉頭髮

有了第一次因化療影響而引致掉頭髮的經驗後，再掉頭髮的處理方法就不同了。

在第一個療程的第十五天，開始甩毛髮了，我不打算先把頭剃光，而是想經歷一下那些受傷的毛囊是漸進地受損還是一次過被破壞。所以，為免頭髮散得一地，我會坐下來，手順著頭髮而下，每次，手裡總有一撮頭髮隨著這動作而離開髮根，留在指間。每次一撮，當中有多少根頭髮，實在數不到，我想，總有過百根吧！每天，我都會用上數十分鐘時間，才可把當天已離開毛囊的頭髮抓出來，更有一天，我是用超過一個小時的時間才完成。如是者，四天之後，留在頭上的毛髮仍甚強壯，就算用力扯也不脫落，但所餘不多，只能用極之稀疏來形容，卻也是無法數算還有多少根。這過程令我明白到，髮囊是一天一天的被破壞，且破壞程度愈來愈嚴重，但卻有一些髮囊是十分強頑的，頭髮仍是「駐守」在那裡，動也不動。

剩下的頭髮雖是十分稀疏，但仍是不能數算多

少。我不但沒把他們一剃了事，相反的，我仍把他們留下，每天伴著我走這條治療路。由於外觀不好看，為免令人不安，每次出外時，我仍是戴上帽子或是頭巾，但到公園運動時，因受不了那愈來愈熱的天氣，我是會脫下帽子，以這半禿不光的頭顱示人，幸好沒做成滋擾，也沒令人感到不安，無論是近距離，或是遠距離的人都對我這稀髮的頭視若無睹。

一個個療程過去，部份「堅守崗位」的髮囊，還是敵不住愈來愈強、累積愈來愈多的化療藥的威力，把「寄託終生」的頭髮捨棄，頭髮雖然隨著療程日漸減少，卻也不是可以逐一數算。至化療療程完結，伴隨一起勝過化療藥蹂躪的頭髮仍有一定數目。

這經歷之後，我體會到化療藥沒把髮囊一舉殲滅，而初遇癌症時常感奇怪為何邊化療、邊長頭髮的問題也得到解答，原來那些生出頭髮的髮囊從一開始都沒被傷害，只是因為剃了頭才見不到仍有頭髮，所以，到了一段時間，頭髮自然就會從這強韌的髮囊走出來。

再次活躍

治療期間，最大的生活改變就是較病前更早睡、更早起及更常做運動。這也是我在治療期間感到最幸福的事情，身體的反應隨著每天的作息時間及運動而活躍起來。

在初遇癌症的日子，縱然知道運動的重要，但限於體力，我可以做的運動實在很少，最多也只是到公園、平台散步，呼吸「新鮮」空氣。我曾想過游泳，因為，這是可以慢慢來的運動，但醫生卻不表贊同，原因是我的白血球指數總是偏低，擔心我會容易感染。至治療完成後，我才學習太極，好叫身體在復原過程中，能夠得到較有系統的運動，以加快康復的速度。

在再遇癌症的日子，我有機會認識郭林氣功，其理論根據蘊藏很深奧的中國醫學原理，重視呼吸，並強調要在空氣清新的地方練習。多吸氧氣對癌症患者有一定的幫助，因為身體內的好細胞喜歡氧氣，癌細胞就最怕氧氣，這與醫生所說的相同，所以，當我告

知醫生我學郭林氣功時，他也十分贊同。

經老師示範及教導後，這套氣功就成為了我每天必做且最少做兩小時的運動。每天早上都到公園練習，一面練功，一面呼吸清新的空氣，人也精神了很多。就算是打化療針的日子，人會較疲倦，但當堅持不停止練習，只作調減，之後不但不會乏力，反而是多了氣力。不過，人總有惰性，當想偷懶時，我就會鼓勵自己在完成氣功練習時，到餐廳吃一碗當年聽其名就反胃、現在卻愛之極深的魚蛋粉。

老師曾提及北京市民都是大清早就到公園練功的，就算北京的公園是要收入場費的，也影響不到他們的積極之心，相比我們這些香港人，香港的免費公園可真不少，真的要好好使用這設施。

我很喜歡這套氣功，是因為它有根有據，結合了人體的不同穴位，最終目的要吸入大量氧氣，令身體細胞有足夠氧氣，而癌細胞則因有氧氣而死亡，而且練習時又無須氣力，練功後更覺精神爽利。可曾在公園看過練這種氣功的人？他們邊行邊搖手，那種動作令人想起清宮貴妃，左搖右搖，其實是很優悠的，所以，就算練功超過一小時也不疲累，極適合我們這些無氣無力的癌症病人。老師說病人一天練功三小時以上，效果會更佳，但對於我這個治療中的病人，能一天練三小時功，也證明體力已在恢復中。

再完治療

完成治療後，生活再不需要為治療而奔波，更不需要受藥物的副作用騷擾，但卻需要繼續見醫生，為的是作定期的跟進檢查。由於我是癌症復發，所以，醫生要我每半年接受一次正電子素描檢查，為期三年，合共六次，此外，就不需要任何的檢查了。就是這樣，我又再一次踏上康復路了。

在西藥治療期間，我專心於醫生的治療方案，沒用任何的中藥、健康產品、或是甚麼複雜的食療方法。治療後，我開始接受中醫治療，並繼續做氣功及其他運動，也小心飲食及作息，差不多五個月，雖然旁人總說我的面色很好，但事實是體力未見有明顯的好轉，相信這是因為「三年抱兩」的結果吧！所以，我只好繼續休息，做其「大少奶」。不過，對於一個慣性以工作來肯定自己的人，要在沒有病徵的日子不工作，實在有很多的掙扎，但感恩的是我感到很平安，也很享受，更沒擔憂未來的生活。

中醫師說，根據我的體質來看，我最少要接受兩年的中藥治療。是的，一年多時間的中藥調理後，氣

力仍未回復，稍為用力，或是拿重東西走一段路，就會感到氣喘；只要休息不夠，那些骨頭就會投訴；再不好好休息，骨頭縱沒強烈的投訴，身體卻會出現一種感覺，那就是整天都會在打呵欠、喉乾舌躁；更甚的是集中注意力的時間較之前為短，記憶力也差了很多；更因氣力不逮，一天可做的事情不多，總要做一會休息一會，而不能貪心地把事情一次過完成才休息。縱然醫生說這與治療無關，但以我的年紀來看，這也是遲早的問題，我一方面要接受，另方面就是要善待自己，多作休息。

雖然如此，我卻感恩於自己仍有氣力學習跳讚美操。每天清晨一小時的讚美操運動，已成為我主要的運動，更是我體力復原情況的指標，由最初只能持續十多分鐘到可以持續一小時，甚至是超過一小時以上，都顯示狀態是在恢復中。讚美操運動也成為我需要休息的提醒，因為，當我的體力較差時，我也實在跳得很辛苦，那就是我要多作休息的時候了。

研究指出癌症與飲食、休息、運動、情緒有很大的關係，所以，除了服用中藥，多作運動及休息外，飲食的習慣及內容仍是我注意的部份，但也成為我不安的部份。病的日子，人總會為了治病而忍口，我自問也忍得很好，但當治療完畢，隨著社交活動多了，又或活動後疲倦，而多了上街吃東西，口癮開始大發，有時甚至吃得比健康的人更甚，有時又會有一種明知不宜吃卻吃，然後感到不安的心情。所以，病後要學習的另一功課就是如何建立一個節制的生活態度，吃得健康，同時，吃得感恩。

治療後的身體雖然不及以前，但健康不是必然的，就算苦心經營，都會有病的一天，所以，能以「健康」的狀態去活每一天，讓我更知道每天都要感恩。

羅杰才牧師

華娟的生命故事，由「發現身體上有一異常的小硬塊」開始。《黃葉知秋》也是從「身」開篇。

關於身體，雖然自有生命以來，它就一直與我們同在，它甚至是我們生命的載體。然而，大多數的人對身體卻是非常陌生，直到身體發現了一些異常的情況，才會注視它，並重視它。

不要以為發現身體是一件容易的事，或者是無關重要，事實正好相反。因為絕大多數致病的原因，都是因為忽視了身體需要和限制；而治療最基本的起點，也是從發現身體開始。所以不論是從「治療」或「健康」的角度，發現身體都是十分重要。可惜大多數的人所發現的仍是疾病，而不是身體；注重的只是治好疾病，而不是理好身體。

「治好疾病」和「理好身體」有甚麼不同？前者顯然是當急之務，更是一個必須的補救行動，但卻只能治標；而後者則是從疾病中發現自己的身體原來不是金剛不壞的，並且是尋求固本培元。我們患病的原因可以是身體受到了細菌、病毒侵襲，或是器官組織發生損壞而導至；但也可以是身體

已經不能繼續我們的生活方式、飲食習慣、工作壓力，甚至情緒管理、心理狀態而產生。因此，若然只顧治好疾病是不足夠的，要重拾健康必須從「身」開始，甚至可能要從「心」開始。

對於長期或嚴重的病患者，如肝病、腎病、糖尿病、高血壓、癌症等的病人，從「身」開始，首先是他要以積極的心態接受一個已經毀壞了的身體，並且還要加倍的對它好。對平時並不注重身體健康的人，這肯定是一個既大又難的功課。華娟在這一章裡的分享，相信能使我們得到鼓勵，而且她還有很多很好的例子給我們參考。當她發現身體上有一異常的小硬塊，就不作拖延，卻又不急不亂，循序的一步一步找出真相，並且不作逃避，立刻接受治療。

她一直以正向的態度積極面對治療，雖然化療令她「不是味兒」，甚至即使勉強吃下也會「吐得痛快」。但為了要繼續接受治療，她仍然盡力的爭取營養。因為她知道醫生處方的藥物或許能殺死癌細胞，但惟有自己的身體有足夠的力量，才可以擊退癌魔。

單單發現疾病或治好疾病是不足夠的，我們更要「發現身體」，並且「愛惜身體」。因為即使有最好的醫生和最好的藥，要有健康的身體，仍是我們自己的責任。



心

所以，我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。

《聖經》
哥林多後書四章16節

身體的治療一般都會由醫生負責，但「心」的照顧，卻是由病人和親友分擔。

我可能會 遇上癌症

那天，當我碰到身上那異常的小硬塊時，不知為何，心裡不期然的猜想這可能是惡性腫瘤，這突來的不安，實在令我手足無措，經過一陣子腦袋空白後，人才回到現實來。

直覺告訴我要即時行動——安排檢查，腦裡雖然有這個想法，但是，記憶庫裡卻沒有資料可尋，浮出來的盡是問題：去哪裡檢查？找哪一科的醫生檢查？找私家醫生？到公立醫院排期？哪位醫生的醫術高明些？哪個地方最快得知結果？哪個方法得到的檢查報告最準確？檢查的程序是怎樣的？要用很多時間嗎？會否需要花很大筆費用？有關這病的資料一點都沒有，也不能從記憶中找到一些認識這病的朋友，心裡又泛起另一問題：是否只是自己疑心太大，其實是沒事的？

連串問題後，還是要行動，但在決定行動的時間，我又想到是否要即刻告訴家人？他們知道了這不確定的情況時，心情會如何？反應會如何？但當想到

其實家人可能也沒有這方面的資料，告訴他們，他們的腦袋可能比我更空白一片，所以，為了不讓家人擔心，我決定還是自己先安排初步的檢查，加上當自己已找到路向時，我就更決心暫時不告訴家人，何況這不一定真的會是癌症，又何必令家人「虛驚一場」；又想到十多年前，爸爸也是住進醫院時才讓我們知道他可能遇上癌症，我就更肯定還是有進一步資料才告知家人會較好。

由當天見醫生到第二天接受跟進的檢查，雖是短短兩天的時間，獨自一人保守這個可能真的會發生的病的秘密，那種心情實在難於言喻。甚至一位朋友對我突然請假，然後下午返回工作崗位這奇怪的行動表示關心時，我也隻字不提。回想起來，在確診前不讓家人知道「我可能會遇上癌症」是否一個好的做法，實在難下定論，但對我而言，我知這是自己在理性下所作的決定，因為，我的情緒是平靜的，我的內心是平安的，我知我仍有能力去處理這過程，我也知我不是不想他們知道事實，而是不想他們在事情未得證實前要為我擔心，或是跌落不安中。

首揭謎底 的震撼

檢查後兩天，看報告的前一個晚上，我知是時候要讓丈夫及女兒知道我曾接受的檢查，因為，若真的遇上癌症，我是不會隱瞞他們的，我是極需要他們與我同行的，我也知道一起去揭開「謎底」，較之我之後告訴他們檢查的結果，他們會較容易接受。當他們聽到我這幾天的經歷及可能會遇上癌症時，他們的反應是相當平靜的，也不知是安慰我，還是自我安慰，他們都不約而同的說不會有事的。

第二天早上，我們一家三口都是從睡夢中醒來，沒被這將揭曉的謎底困擾，影響至終夜不眠。當我們一行三人到達醫院，等候醫生告知化驗及檢查的報告結果，我心裡仍存有一份僥倖——沒那麼「幸運」的，所以，我只和丈夫兩人走進醫生房，並告知女兒不用擔心，待我們出來宣佈好消息吧！

走進醫生房，謎底揭曉了，我真的「幸運」地遇上癌症，醫生告知我身上的硬塊確是惡性腫瘤。一聽到這結果，眼淚也禁不住奪眶而出，我雖然控制不到淚水從雙眼湧出來，也看不到丈夫的反應，卻想到在外等候「好消息」的女兒，就即時請醫生讓女兒也進

到房內了解情況。進入醫生房的女兒，看著面色沉了的爸爸，眼淚不斷流下的媽媽，不說也知發生了甚麼事，眼淚也留下來了。

雖然幾天前已摸到這惡性腫瘤，但因心存僥倖，心理準備還是不足，腦袋也是空白一片，醫生逐一解釋病情及跟進的治療，我只懂得點頭表示知道，不懂問，也不知如何問；而丈夫就有點像晴天霹靂一般，只向醫生一而再的要求盡快做手術；至於女兒，望著我們這對束手無策的父母，除了聽之外，又怎懂得如何去回應及面對。於是，在丈夫的清晰要求下，醫生及護士逐一解釋跟進的程序，手術前要做甚麼，手術後要做甚麼，全切除手術的影響，有甚麼配合方案……我們在醫院逗留了不知有多久，聽完所有的解釋及安排後，心想，過幾天就要回來面對手術了，是時候出外吃當天還未吃的早餐，然後回家休息，從長計議。

沒想到一踏出醫院門口，丈夫甚麼也沒再說，沒陪我們去吃點東西，也沒說甚麼安慰的說話，快速地跳上的士返公司去了，留下的就只有我和女兒在路上。原來，癌症的震撼性對他的影響是如此的強，不但令他失去了為丈夫、為父親的角色功能，也失去了他一直以來在工作上的高度處事能力，因為，他要面對的是面臨「絕症」的妻子。幸好我已慣了處理危機，那刻仍可抽身，安慰女兒說沒事的，按醫生的安排去接受治療就可以了。但事實上，心裡還是一沉，怎算好，對工作、家庭生活都有很大的影響啊！以後的治病過程中會給人很多麻煩，怎算好？心裡就只在盤算應該如何安排這一切，讓這病的影響減到最低。

冷靜面對復發

首次病發成功治癒，隨後要每年覆診和檢查，慎防復發。

三年後的某天，循例再接受正電子素描，一天後，外科醫生告知正電子素描結果中有一不正常的影像，經與負責檢查的醫生及當日為我做化療的醫生商討過後，為審慎起見，他們都認為要做一個跟進的抽針檢查。當時，我一如以往，不想把事情告知家人，但醫生卻堅持要通知我的丈夫，為的是接著的檢查屬高危性。我雖然不想丈夫及女兒為那未能確定是否復發的事而擔心，但為免在具高危性的檢查中因失誤而導致更令他們不能接受的後果，我決定先讓他們知道並一同經歷這過程及等候檢查報告。得知這安排的丈夫，不但沒被嚇呆，更安慰我說不用擔心，且仍可照常工作，至於女兒，不但沒讓我擔心她，更安慰了我。

兩天後，再到外地公幹的丈夫來電說醫生已通知他化驗報告確定是癌症復發，真想不到是丈夫先知道

「宣判」的結果，更想不到他是如此的平靜，並安慰我說不用怕：早發現，成功控制的機會很高。或許是今次再沒那份「沒那麼幸運」的心情，又或許是知道自己過去一年經常疲累的影響，聽到癌症復發，我像是覺得這「宣判」非出人意表般，默然接受，心境也是平靜的。知道丈夫心境平靜，更懂得安慰我，我更是安心。而女兒在我通知後也顯得很平靜，並即時請假，說要陪我到醫生處取報告及接受跟進安排。沒想到當我再遇癌症，一家人不但沒被這再來的苦難所襲擊，反而像是身經百戰的士兵，再來再戰，並有愈戰愈勇的狀態。得知結果後，我也通知了其他的親人，並在晚上來了一個自助餐聚會，一方面是因為我將有很長的日子不能放肆的吃，更因為我要藉此先感謝將要為我奔波的眾兄姊妹。

知道癌症復發，也想到曾有兩位同學、一位同事在年青日子因癌症復發而離世，但我卻沒受這個「復發就會死」的想法影響，擔心自己也走不過這一關，那一刻，腦袋裡只有一個思想：要作戰了。

等待的壓力

確診初遇癌症後，雖然丈夫二話不說的要醫生即時安排手術，但最後還是再接受了進一步的檢查，才作決定，這包括正電子素描及抽粗針，等候報告的日子，原來是極之不好過的。之前的確診報告在下一個工作天就可以得到，但這次的進一步檢查報告卻等了一個多星期，一方面是正值復活節假期，另方面則由於是次的化驗是一份病理報告，需要的時間較長。當時，我是不明白的，加上多次致電醫務所，負責的護士總是忙著，不接電話，就算留言也不覆電，於是心裡產生了很多的疑惑，情緒也開始難於平復，甚至出現不安。相反地，當初被嚇呆了的丈夫卻在這等候另一份報告的日子得到情緒的舒緩，開始定下來，也開始「靜靜地」尋找可行的跟進方法。

回想自己起初的鎮定，丈夫卻呆了，到之後一個多星期，我愈來愈不安，甚至「疑神疑鬼」，我想，那是因為丈夫已接受了事實，而我卻一直都以忙碌來避開自己的不安，所以當要靜下來等候時，我的情緒就出來了。當然，也可能是因為自己慣於坐言起

行，所以，當行動有阻滯時，心就不悅，情緒就不安。結果，不但沒有「好日子」過，更是浪費了那可以「健康」身體與家人共享假期的時間。

再遇癌症，確診後的安排就簡單得多了，不再是我等候醫生的安排，而是醫生說等候我決定何時開始化療，能得到醫生這建議，心裡只感到自己只是有病要醫，而不是一個病人，那份尊嚴促使正能量也提升了很多。在醫生等候的日子，我選擇把工作及家庭瑣事安排好才接受化療，但暗湧也是在接著這個多星期裡才浮現出來。

那個早上，「烏雲蓋頂」，內心全是恐懼，無論如何也理不清這是甚麼恐懼，但卻知道我被這恐懼嚇呆了，我為自己出現了這恐懼而恐懼，淚水不停流下來。不接受復發？害怕醫治失敗？擔心經濟？徬徨於日後的生活安排？擔憂承受不到日後的化療？還是過去的化療陰影在作怪？

安靜下來才想到，再治療的日子，也就是再要停下來的日子。誰想不事生產？誰想無所事事？但是，當做了病人，每天就只有與治療交手，甚麼都做不到時，那恐懼就是：我能成為一位「稱職」的病人嗎？

眾裡尋醫

從知道有病到要安排診治，當中實在有很多的掙扎。還記得當年發現身上有不尋常硬塊的那天，內心實在是很徬徨的，因為，原來在我的認知中，根本就不知應如何去安排跟進的診斷。普通科醫生寫轉介信？婦科醫生？還是即刻找腫瘤科醫生，或是外科醫生？從何找到？找朋友幫忙？上網尋索？

最後，我決定預約婦科檢查及順道問問婦科醫生的意見，婦科醫生的意見是那硬塊確是不尋常，並寫轉介信給我作進一步的檢查，只是，心裡總感到有點不安。離開診所，一個人邊走邊想，該如何是好？若真的是癌症，又怎可拖延？正在煩惱之際，想起在診所附近的醫院，就決定走過去了解一下，想不到在這將近黃昏的時間，仍得到他們的幫忙，安排在第二天早上見醫生。

得到這間醫院的醫生細心檢查後，確診是乳癌二期，丈夫即時要醫生為我安排手術，但結果是我在當天晚上見了妹妹為我約見的另一位醫生。一切檢查完

結，正幾乎認定由這位醫生為我做手術時，丈夫卻想起了他的同學，當正要見這醫生的前一晚，我的同學卻又提議了另一位醫生，當時真的混亂非常，本來一個醫生也找不到，現在卻出現了四位，是他還是他？說實在的，當時的我真的沒能力做任何的決定，所以，最後是在丈夫的堅持下才做了決定。

個中的轉變實在無法估計，其中的不安，也是難以描述。原來當自己是有病的那一位時，已再沒分析力、判斷力來冷靜地做決定。到了決定手術的日子，感恩有一種雨過天清的感覺，內心平安再現。一經決定，感覺也輕鬆下來。

手術後，接著要做的就是選擇腫瘤科的醫生，是他還是他？再次上演上述的一幕。那個星期再一次發現，作為病人的我是沒能力作任何有關的決定，感恩有丈夫的支持，最後，也是雨過天清，找到合適的醫生。

復發的日子，因為有了之前的外科及腫瘤科醫生的幫忙，不再需要尋尋覓覓了，雖然曾有朋友建議多找一個意見，但我有了之前治療的安心經歷後，我已不再他想了。結果就是他。

有了可以信任的醫生，我想，我已踏前了一步，以後，就要繼續憑信心而行，並常存喜樂的心，因為，天父在開始治療的日子就為我預備了可以信任的醫生。「喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。」（箴言17:22）讓我以喜樂的心去過每一天。

遙距陪伴 的丈夫

人生有很多的第一次，我的很多第一次都有丈夫陪伴，但是，在治癌的日子卻不全是如此。

在初遇癌症確診的那天早上，他在離開醫院後就留下我和女兒在街上，當時的情境，就像是他不願照顧我了，由我一個帶著女兒去面對前路；晚上，去見另一位醫生時，他說他很累，不去了；在接受切除腫瘤手術的那天，他卻有一個不得不去的外地公幹；在我第一次接受化療的日子，他又不得不到外地公幹。作為病人的我應如何去理解？是他有問題？還是我有問題？曾有一位沒有結婚的病友問如果她是結了婚的，她的丈夫會否因為她這個病而嫌棄她？我想我沒有答案，因為，實在有很多客觀的因素，甚至是人為的因素會影響著。面對上述的情況，不知何解，我深信我的丈夫不是因為我得了這個病而嫌棄我，但是，如果我因患病而產生負面的思想，我的態度或許令致丈夫嫌棄我。

在上述事情發生時，我感謝天父給了我一個平常

心去對待，也感謝天父讓我學習接納，更重要是祂把正面及積極的態度留在我心中，教我去體諒，助我去察看這些事情的原因。其實，我的丈夫絕不是那種可同享富貴、不可共負患難的人，他是那種當問題發生時不會衝動行事的人，他必會仔細想清楚才會作出下一步行動的人，加上當我遇到的是如此艱難的境況時，他的反應更顯示他是如何深愛著我，他的表現更顯示到他在那一刻是如何的無能為力，他累，因為就算他傾倒所有的力氣也不能抵抗這病臨到我的身上。所以，我完全明白為何他一離開醫院就放低了我，為何他在晚上也不能陪我去見另一位醫生。

至於第一次做手術，第一次接受化療，我感恩他決定離港，因為，我知道離開現場較之留在現場更能減少他的不安、焦慮，甚至是無力感。至於我，我也是一個獨斷獨行的人，面臨突變時，我都不想有旁人陪伴，為的是我不想他們擔心。所以，我倆的性格配合之下，因他這樣做，我才可以安心去接受治療。

感恩我們都對對方有一定的認識，更有很深的信任，所以，我不用為他在我經歷這些第一次時離去而氣憤，他也不用因為我在危急關頭沒要求他留下陪伴而難受。

這份建立在信任、信心上的遙距陪伴，是在治療日子一個重大發現。

接納不再對稱

要切除乳房內的惡性腫瘤，在當日的外科手術安排上，可以採用的方法有三個，分別是局部切除、全乳房切除，或是全乳房切除後再作整型手術。由於全乳房切除會令致身體的對稱出現問題，影響了脊骨的平衡，加上疤痕的問題，致外觀上大受影響，身為女性，實在是很難接受的。我也有病友為此而決定局部切除，又有病友決定在全乳房切除後接受整型，我更有病友雖然接受了全乳房切除手術，卻不敢在鏡前看自己的身體，就算有義乳幫助，也不接受穿泳衣而多年不游泳。

初遇癌症確診的那天，丈夫一知結果就二話不說的要醫生盡快為我作全乳房切除手術，當時，心裡實在不是味兒。理性上，我知道救命要緊，但感性上，要在兩、三天的時間失去女性的象徵，實在是難於接受。當時，我就像一個乖巧的小女孩，聽從大人的安排般，完全沒反抗，更即時聽取護士介紹不同的義乳的質料、用法及價錢。至於整型的配合，因不想再多一個手術，也不想花費金錢，更不想看到一個不是真的乳房，我很清晰知道自己是不會採用這方法的。

及至見第二位外科醫生時，醫生說臨床數據顯示乳房局部切除手術與全乳房切除手術的成效一樣，我可考慮局部切除的手術，並先作化療，以收縮癌細胞，那麼，局部切除的範圍就不會太大，外觀上也不會太難看，更可看到化療藥的成效，但卻要冒險於萬一化療藥無效就出現延誤的可能性。身為女性，聽到可以局部切除的方法，為了不大影響外觀，當然是想用這方法，但丈夫卻因聽到化療若無效才做手術的延誤時，就極之不放心，並決定聽取第三位醫生的意見。於是，在那段已不懂得為自己作決定的日子，我也再次像乖巧的小女孩，聽命於丈夫的安排。

結果，第三位醫生的建議是傳統的全乳房切除手術，這是最安全、最適合我的方法，而且，丈夫也不介意，我人到中年了，又何須執著外觀的問題。聽完醫生的分析，我也感到自己有能力作決定了，數天之後，我就成為不對稱的人。

面對手術後的不對稱，較之其他內臟癌症而失去部份器官，影響生理功能的病友，我的外觀問題，實在算不得甚麼，加上丈夫完全的接納，要面對的問題只是自己能否接受。感恩心情是平靜的，除了衣服的選擇多了限制，有一些以前愛穿的衣服因這變化而不宜穿著，游泳時要配上義乳外，大致都沒有影響。至於因這不對稱而可能影響脊骨負荷的問題，我就以運動來調較，至今多年，生活如常，也沒有任何心理障礙。

尊重生命， 接受治療

因著醫學發達，我所面對的癌症已不是一個不治之症，因著多年的研究，不但有很多藥物可以用，治癒率也十分高。不過，治療期間，病人就要忍受這傷害性治療所帶來的副作用，與及治癒後留下的種種後遺症，甚至是可能因停止治療就又復發時，需要長期「抗戰」，直至身體再不能承受藥物的毒害時那份沒完沒了的治療心情。當想到治療是多麼苦時，心裡不期然的想到，為何要受這些苦？是我怕死就要接受這不合理的治療嗎？是我害怕復發就不拒絕這傷害身體的毒藥嗎？治療縱使可把癌細胞打死，我會否也因此五勞七傷，以後的生活會否也承受著很多的後遺症而致生活質素降低呢？

在得知自己初遇癌症的日子，我也曾想過自己是否真的需要接受化療，尤其是當外科醫生說手術切割很清時，我就想既然手術順利，也沒留下任何癌細胞，卻為了那些臨床找不到但卻說可能存在的癌細胞而做那麼傷害性的化療，心裡實在無法說服自己；即使告訴我若不化療，復發的機會就大很多，我也不願讓自己因為這個「可能存在」而做化療。

感謝神讓一位同學（他也曾得過癌症）提醒了我。是的，這不是醫學是否發達的問題，而是當生命被威脅時，我們應如何面對生命。生死有時，這不是我們可知及可控制的，癌症的來訪不是說是時候要死，只是說我要為自己的健康去做一點事，縱然這些治療具有傷害性，我總要付出代價，縱然這是沉重的代價，也是值得的。因為，這是我對生命的一份尊重，沒有把斷症的結果——遇上癌症，看成是生命的判決——快要死了。在身體狀況許可的情況下，做一切可以做的事，就是接受當今醫學上認為有機會治癒癌病的方法。

生死都有定時，不知何時，生、死就發生了，縱使治療只是一個可能可以繼續生存的途徑，但我仍選擇踏上。

爲何沒有兩全其美的治療方案

初遇癌症，心裡曾決定在身體狀況許可的情況下，做一切可以做的事，就是用上當今醫學認爲有機會治癒癌病的方法；但在再遇癌症的日子，當要作治療上的選擇時，我卻不願「做一切可做的事」。

再遇癌症的最後一次化療完成後的第三週，按醫生的安排，我到醫院接受正電子素描。完成後，本以為可以離去，誰知醫生要我再多接受素描一次。

覆診的日子，醫生解釋檢查報告時指出，原有的腫瘤已縮小了，只餘0.5cm，且不活躍，但由於仍有影像，故不能完全肯定化療藥物是否已把所有癌細胞殺死。醫生說那影像可能是疤痕，也可能仍有癌細胞在其中，由於醫學科技的限制，根本無法判斷，這也是爲何當天要再素描一次的原因，而他在醫院看報告時，也曾嘗試放大影像，但也無法肯定癌細胞已完全消失。經解釋後，醫生提出兩個跟進方案：一，是即時接受電療，因爲，根據過去的研究，若要提高治癒率，化療加上電療是必須的治療方案，再加上現在

的報告，更有這必要了；二，假設那影像真的是疤痕，由於相隔三個月才做正電子素描檢查的後遺症可減至最少，所以，待三個月後再做正電子素描，視乎報告才作決定。但是，若待三個月後才做電療，治癒率就會相對地降低了。

同時間，醫生說由於我要電療的範圍較大，且接近心臟及肺，加上我正接受的標靶針與及之前的化療藥對心臟也可能會做成傷害，所以，電療的後遺症就是可能會有心臟衰竭，這是沒有預兆的，若真的發生，就會在隨後的五年內出現；此外，我的肺功能亦會受損，且是永久性的。

不做電療，癌症治癒的機會相應減低，即再次復發的機會會較高；做電療，可能會引致心臟衰竭、肺功能受損。為何醫得癌病來，卻要面對後遺症，這算是把病醫好嗎？可以有兩全其美的方案嗎？

作為病人，為自己的治療方案作決定，實在是一件很艱難的事，兩難之間，應如何選擇？我，最後決定不為那可能的後遺症憂慮，專心把病醫好，並請醫生為我開始安排電療。

多麼陌生的身體

化療的日子，十分疲倦，但卻沒多大的睡意，故此，多是坐著休息，腦子一片空白，不想思想，也不想放進甚麼，只想呆呆的過著，並感受一下副作用影響下的我需要甚麼。

說實在的，化療過程中一樣難受的事情就是生活的節奏、習慣、方式都被打亂了。以前，絕大部份的時間是知道自己何時需要進食，甚麼時候需要休息，也知道自己身體發出的訊號是甚麼並予以滿足，更可以因為突發的事情而延緩生理的需要。但在化療期間，自己實在不知自己的需要是甚麼，是肚子餓嗎？是疲倦嗎？可以運動嗎？可以自行出外嗎？可以讓親友來訪嗎？可以出外逛逛嗎？可以到人多的地方嗎？應做這選擇嗎？可以延遲滿足嗎？凡此種種，都要按身體的狀況來做決定，但是，自己的身體就如一個陌生人，無從知道他的真正需要是甚麼，結果，有時做出了正確的決定，有時卻因做出了錯誤的決定而白白受苦。

就以胃部的適應爲例，化療的副作用會令胃部感到不適，所以，在進食方面就要很小心。大概在注藥後的第三天，胃部的不適就很明顯，進食習慣就要由平時的四餐改爲六至七餐，更不可肚餓時才吃，否則，胃酸就會引致胃痛；又不可吃得太多，否則，胃氣就會湧上來，產生作嘔的感覺。不過，假以時日，人就可以慢慢適應及掌握自己的身體需要，所以，經過數個療程的學習，累積的經驗已讓我掌握了處理胃部不適的竅門。

至於味覺、嗅覺，也不再是以前的狀況，不但嗅覺強，以致本來不抗拒的氣味變了臭味，味覺也變得怪怪的，不但食而不知其味，更常有進食後的生鏽味。這些都是陌生的感覺，是以前從沒有的感覺。

起跌心情

化療的日子，藥物影響造血系統的運作，造不出血來，所以每次化療前後，醫生都要為病人驗血，以確定紅血球、白血球，以及血小板都達到標準的指數範圍，才會展開下一個療程，否則，或是延遲療程，或是輸血、血小板，甚至是打白血球針，以提升血球的數目，既避免延誤療程的時間，亦減少因血指數太低而做成疲倦、內出血或是感染的問題。

每個療程的大約第十日，是血指數受化療藥影響跌至低點的日子，醫生會為我作一次驗血，以了解情況及作出相應的跟進安排。我對化療藥的反應多在白血球方面出現問題，標準的白血球指數是在四至十一之間，而我在化療期間，從沒試過攀升至四或以上，且往往都接近零。醫生說，在多年前的化療治療中，若見病人的白血球指數像我那麼低，早已送進醫院作隔離診治，以防感染。當指數偏低時，醫生除了會安排兩日後再驗血，以了解血指數會否止跌回升之外，更會開備抗生素，要我每天早晚量體溫，並在發燒的日子服用抗生素。若血指數一直下跌，醫生就會

按情況安排注射白血球針，針藥是要連續五天注射在肚皮上的，注射後，不但會有骨痛的情況，有時候，肚皮也會受不了而出現瘀傷。而注射白血球針後，白血球的指數也確會上升，雖仍未能達到標準的四點指數，但也有三點，就算醫生說這些只是臨時「軍隊」，戰鬥力弱，但都可幫助如期進行下一個療程。

如是者，每次療程間的血指數就成為我的「恆生」指數，總會想它只升不跌，但卻不是盡如人意，就算努力進食有營養的食物，也不一定在預期的時間內回升。很多時候，心情也會受這指數所影響，升時，固然感到高興，跌時，卻會為之不安，既擔心會因此影響療程進度，更害怕因此而可能出現感染問題，耽誤時間。

感恩縱然不是次次順利如期化療，但身體狀況也不至於被化療藥完全打垮，稍事休息，或是接受適當的藥物幫忙，甚至是全力進食，最後，指數就算升不到四點，也升到注射化療藥的要求水平。

禿頭日子（一）

沒想到自己會有沒頭髮的一天。更沒想到三年後，癌症復發，再次因用藥的副作用而沒頭髮，再次成為暫時的光頭一族。

面對頭髮在短短幾天快速掉下的情景，心情實在難以言喻。那段日子，只要手往頭頂一掃，就會掉下頭髮，實在具有它的震撼力。單就外觀來看就甚為不是味道，此外，它既會令人感到不便，亦會令人感到難過，更會令人感到不安。若那刻的心情不大好，或是治療情況不穩定，甚至是病容憔悴時，那就真的是「屋漏偏逢連夜雨」了。心情既不安、生活也有很多不便，加上在炎熱的天氣下，有時真的不想去包裝呢！為什麼要包裝？不知，也沒有想過，只是自然而然的認為不應光著頭上街，直至那天……

有天上街時忘記包裝光頭，到身處電梯中，才從鏡中發現。我的反應是覺得這是不能接受的，便立刻按某層的掣，盼電梯停後，我可按掣上升，不讓電梯往下至大堂才返回；可是，這些由電腦控制的電梯

是不會中途掉頭往上的，在此情況下，為免被人發現，惟有走出電梯，結果一口氣跑了七層，才可返回家中，包裝光頭。過了幾天，又忘了包裝光頭就上街，幸好，在電梯門未關上前就發現了，立時返回家中。又過了幾天，又忘了，幸好，今次未入電梯就發現了。

三次沒包裝光頭就上街的情況雖很緊張，不過，也沒被人遇見呢！

當我告知醫生我在上述情況跑了七層樓梯時，醫生說我「貪靚」。我想是嗎？我真的貪靚嗎？還是怕尷尬？我在想，披著頭髮上街這麼多年，突然間沒有這「外衣」，就像沒有穿衣上街一般，自己不舒服外，也真擔心會令人不安呢！更重要的，就是有些人不知我的狀況，所以，戴上假髮，是避免讓他們擔憂；當然，我想我也會有因為自己頭形不美而不想被人看到的「貪靚」動機。無論如何，包個靚頭上街也是一個特別節目。

禿頭日子(二)

兩次遇上癌症都在四月，所以，當頭髮掉下之時，也是天氣愈來愈炎熱的日子。為了外觀，每次離家出外，我會戴上帽子，也為了避免感染病毒，我還會戴上口罩。走在人流不斷的街道、熱鬧的商場、擠迫的車廂內，實在有點異樣。但原來除了自己外，根本沒有人會覺得我怪模樣，因為，他們連多望我一眼都沒有，是他們有愛心？是他們很忙？是他們習以為常？實在也不用去了解，反正，只要自己不多想就可以了。

禿頭的日子，雖不好過，但有了第一次的經驗，我已不大介懷那外觀，我也沒有那種不便、難過、不安，與及「屋漏偏逢連夜雨」的情緒。所以，在再遇癌症的日子，我沒有剃光頭，而是讓頭髮自然地掉下，我也會用手把頭髮一撮一撮的抓落，就在化療藥產生「威力」的日子，我用了四天時間才把全部要掉下來的頭髮抓落，而在最後一天，更是用了個多小時才完成這「艱巨」的工作。我選擇這做法，是因為我想去感受一下平時如何抓都不易掉下的

頭髮，在藥物影響下稍為碰觸就掉下的感覺，也想看看會否有一些頭髮不受化療藥的影響。結果是頭上仍留下稀疏的頭髮，而這些頭髮會隨著一次又一次的化療而愈來愈稀疏。

在早上到公園做運動的日子，由於做運動時全身都會在流汗，所以，我索性把帽子摘下來，實行光頭示人，不過也不是真的光頭，因為尚有著一些稀疏的頭髮。第一次在公園摘下帽子做運動，實在需要很多勇氣，為了自己可以舒服一點，我也不能計較別人的眼光了，結果，當然是沒人理會，就算是，也是關心的鼓勵。就是這樣，每次到公園我都摘下帽子，離開時才戴上。

到底沒頭髮的日子應如何自處？原來，無論是戴帽子、假髮，或是光頭示人，其實都沒有人理會的，自己的親友更不會介意，所以，有些來家探訪的親友更會叫我摘下帽子，因為，他們都不介意呢！不過，有時在愛美的思緒影響下，戴戴帽子、頭巾，甚至不同款式的假髮，其實也是我們病人的一種權利及福氣，治病日子的一種生活調劑。沒有頭髮的日子，實在也有很多的選擇。

揮去憂慮 的陰影

初遇癌病，沒想到第一次的化療就把我送進了醫院，更沒想到離開醫院時會帶走一個陰影，一直埋藏在心裡。

住院的幾天，陪伴在側的就是止嘔藥、鹽水、病人的呻吟聲、嘈雜的人來人往的聲音，既沒氣力坐起來，更沒任何自主的能力，一切都像是在聽人擺佈般。從沒想過自己會在無任何安排及預備下住進醫院，也想不到治療前仍「自信」可以應付得到的我，最終卻躺在醫院接受舒緩副作用的治療。其實，年少時也有過這種經驗，可能是因為年紀大了，習慣了事事安排，才不能接受這種狀況。

鄰床的病人，常有家人陪伴，他們連晚上都會留在醫院。每日三餐，家人都會為她預備美食，有時候，她會吃得多些，有時候，她會甚麼都吃不下。可是，就如醫生巡房時一樣，除了聽到醫生及家人的聲音，從沒聽過她說話的聲音。當我可下床到洗手間的時候，我才發現原來她也是一位癌症病人，雖然她沒說話，但看來卻是頗精神的。直至我出院的那個黃

昏，我看到來探她的家人多了很多，之後，更看到他們眼含淚水，我也聽到醫生說她可能會在當天晚上離世。人的生命真脆弱，我辛苦得甚麼都吃不下，卻在這天晚上出院；她縱然沒辛苦到吃不下東西，卻已被判在晚上離世。

但或許是因為我並不認為我會就此去世，留給我一個深藏心底的陰影的，不是這位病人，而是以下那位。

在醫院，你的說話不會是秘密，只要你一說出口，同一房間內的人都會「被迫」接收你的私隱。鄰床的一位女士，之所以入院是因為她在家突然暈倒，幸被發現，立刻被家人送入來，經醫生了解她的病歷及作出檢查後，確定這位女士的暈倒原因是心臟出了問題，而這問題是她多年前接受癌病治療的後遺症。原來，就在那一刻開始，她的經歷就藏在我心底，直至癌病復發後的那天，當醫生建議電療之時，提到其中一個可能的後遺症是會在五年內心臟突然衰竭致死，這景象就重現眼前了。我會有這樣的一天嗎？會否被及早發現以致可以得到救援？還是就這樣在某地方靜靜地就離世了？又或是得到醫治，卻在往後的日子負著一部幫助心臟活動的機器？原來，這都不是我能接受發生在我身上的事情，之前留下的陰影，成了我決定是否接受電療的阻礙。

也因為要決定是否接受電療，女兒提醒我：「不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」（馬太福音6:34）是的，因一個不知的將來而放棄此刻的治療，實在是很不合理。感恩因著要決定是否電療，這陰影終於徹底失去它的影響力。

好好享受這一刻

過去的日子，習慣按計劃行事，一切都是要作妥善安排才安心；但是，檢查報告一出，工作就在毫無計劃下停下來。做完手術，甚麼都要靠人幫，不容自己去計劃，就算是醫生說可以出院了，卻因為習慣事事要計劃而拒絕。甚至在第一支化療針後，因為缺水要即時入院，沒想到甚麼都沒帶就住進醫院。原來，人可以計劃，但可否實行，又或不能實行後是否會出事都由不得自己。

人也沒有可誇口的地方，就算自己如何準備，也敵不過化療的影響。打針之前，還存一份好勝心，就是自己一向小心飲食、不隨便服藥、早睡早起，或者不會有化療的反應，不會嘔、不會甩頭髮吧！怎料，一切都不是自以為計劃好就可以。

一直希望自己有好的身體，故小心生活，結果，愈小心愈出事。當醫生問及我的服藥歷史，我告訴他非不得已我不會看醫生，看完醫生知道不需要全部服用的藥，我會不服用的。誰料因為我的肝臟少作

藥物化解的工序，故影響對化療藥物的化解時間，延長了辛苦的時間；在進食方面，就是因為平時吃得太少了，沒有儲備，化療後營養不足，故影響復原。

是的，有誰知道下一刻會如何，可能已吃不下，走不動……

治療的日子，深深體會到要活在當下，為每口的呼吸、眼前的食物、太陽、雨水、微風、住處、家人、朋友、走路……每一樣擁有的東西而心存感謝，開心的去享受。享受份量雖少，卻仍可一口一口放進口裡的食物；享受醫生為我小心注射，細心了解我的生活習慣對化療的影響；享受護士的關顧；享受慢慢做家務，享受自己可一步一步做，快樂從心出來；享受午睡；享受窗外的景色；享受每一刻，無論是……

讓我心感平靜

治療期間，我常到公園練習郭林氣功。最初，我在早上七時多就到公園練功，原來那個時間的公園聚了很多晨運客，他們很熱情地彼此打招呼及問安，積極地做自己要做的運動：跑步、打籃球、耍太極、舞槍弄劍、跳舞、柔軟體操，甚至是唱粵曲、踢毽子、打羽毛球，十分熱鬧，加上樹蔭處處，真的令人樂而忘返。過去多年，只顧忙碌，沒到公園走走，讓心靈得到安靜、休息，實在是一個損失。公園內另有一番景象，想健康、讓緊張的心靈安靜下來、多結朋友，這實在是一個好去處。

由於園內這麼熱鬧，要練氣功就不容易了，一方面是人聲較多，未能集中，另一方面是到處是人，練功時就沒較大的空間了。所以，我嘗試在九時後才到公園，這個時間以後的公園，又是另一番景象，人煙罕見，水淨鵝飛，邊練功邊享受園內的寧靜，實在令我樂而忘返。練完功後，坐在椅上，一邊休息，一邊唱詩、禱告，實在很滿足。原來令人滿足的就只是這麼簡單，你不能擁有，但你卻可以享有。

不知有多少年沒去過公園，原來公園是這樣的。在這醫病的日子，可以享受到公園的各種景象，讓心靈感到輕省，實在是很大的收穫。以前，只會聽到老人家才到公園，至於小孩子因為學習，愈來愈少到公園去。所以，奉勸各位，不要浪費這不收費的設施，等到年老時才去公園，損失了享受園內擁有的熱情、優閒、寧靜、清新空氣、樹蔭婆婆、鳥鳴、自由自在……更何況這是一個讓人可以靜思、反省、聽老人家在說他們人生、甚至靜觀人生百態的好地方，而且，多到公園更有很大的機會可以被封「爵士」呢！

學做「稱職」病人

做人難，做病人更難，要做「稱職」的病人更是難上加難。

很多人說接受化療很苦，但不知有多苦，讓我告訴你有多苦，就是苦到你連生命都想放棄，那怕沒有生命就見不到自己的親人、要放棄所有你不捨得的人、事、物。所以，當坊間或網上流傳一些可以舒緩化療副作用，甚或是較西醫療法更有效、或是不那麼辛苦的療法時，真的會有想放棄化療而改用那些療法的想法。

治療期間，我曾看到一些自然治癌療法，我也曾致電查詢，對方一方面告訴我他們所提倡的療法有多好，另方面又批評我所採用的西醫療法有多不好，還告知一些採用他們那些療法的成功案例。我也有病友告訴我，他不採用西醫療法的原因，是因為很多人在西藥無效時都會用中藥，既是如此，為何不一開始就以中藥治療；也有病友告知只要不吃……只吃……就可把病治好。在痛苦的治療過程中，能有較舒服的治

療方案實在是病人的一大喜訊。我也曾想放棄西藥療程，試用當中的一些治療方案，感恩在丈夫提醒及沒阻止的情況下，我決定做一個「稱職」的病人，就是專心接受已選擇的治療方法。

在現行的公營醫療制度中，大多數的用藥都是病人自付的，所以，當確診患上癌症，我就想：到底要花多少錢才可把病醫好？要動用自己的養老儲蓄嗎？我也曾想過這病的醫藥費開支是難以估計的，所以，也傾向慳著用錢，但丈夫卻說不要想得太多，只要是目前可應付的治療方法就要好好的去用。感恩有丈夫的堅持，我決定做一個「稱職」的病人，以當時經濟狀況能應付的方法去醫病。

作為病人，最難受的是不能事事親力親為，總要假手於人，那種無力感不但令有病的人覺得要麻煩人，更令有病的人要時刻適應不能自助的生活方式，實在不容易。尤其我這種希望事事親力親為的人，實在不習慣「得把口」，就算人人都說他不介意「比我點」，也說「我樂意」，對我來說也總是不自在的。感恩有親友的鼓勵，我就學習做一個「稱職」的病人，接受別人的幫忙。

爲何是我

時至今天，我都不明白爲何自己會遇上癌症。若是因爲生活習慣，我雖然不是最健康的那些人，但也不是最不健康的那群人；若是因爲飲食習慣，我不偏吃，也不放肆的吃；若是因爲情緒，我雖思想負面，卻也懂得自我開解；若是因爲運動不足，我雖不多運動，但也不至於動也不動；若是因爲壓力，在這現實社會中，誰沒壓力。那到底爲何會是我？又爲何一而再的是我？

感恩在得知與癌初遇的那天，除了一剎那的不意外，就一直再沒問爲何會是我了。癌症來襲，實在是難於找出原因，就算醫學界的分析，以至到現今流行的基因測試，都企圖指出甚麼人會遇上癌症，但當中仍有很大比率是與癌無緣的；更有很多鑽研飲食的人指出甚麼食物會引致癌症，甚麼食物可以抗癌，但都沒有絕對；可見「爲何會是我」這個問題可以有很多可能的答案，卻沒有一個絕對的答案。

當親人、朋友、同事知道我遇上癌症時，當中有

人就說：你這麼好人，為何會遇上癌症？我一方面多謝他們的安慰，但心裡卻想到一件十分幽默的事，就是若好人應該不會遇上癌症，那真的遇上了，那豈不是揭開了這個原是壞人的面具，讓人看到這人其實是一個壞人；又或若這人真是好人，也都遇上癌症，豈不是癌症與這人是否好人完全沒必然關係，到底兩者之間有甚麼關係？也有人說好人有好報，那麼，若治療不成功，是否又意味著這個人不是好人？那到底甚麼人才會遇上癌症？甚麼人會一而再的遇上癌症？甚麼人才可得醫治？

感恩我不但沒再問「為何會是我」這個問題，更感恩我沒受上述的種種可能所困擾，不但如此，我更是「完全」接受，並視初遇癌症只有祝福，再遇癌症仍是祝福。這心情實在有異於我過去的負面思想，但奇妙在此，「為何會是我」？「為何不可以是我」？

我仍是病人嗎

完成治療已有一段日子，醫生說情況已受控制。是完全康復嗎？說真的，誰也不敢說，特別是像我這位癌症復發人士。雖然沒有人敢說完全康復，卻敢說它帶來了很多後遺症，且不時成為「康復者」的威脅——我仍是病人嗎？

體力方面，經歷兩役的嚴峻治療，癌細胞死去，體內的好細胞也死了不少，元氣大傷。西醫沒有補救方法，中醫卻要長時間的中藥調理，才可助我恢復元氣，就我的情況來看，中醫師說最少要兩年時間。治療時間愈長，恢復元氣的時間就愈久，那就像是告訴我，體質不好，復發的可能隨時出現。

飲食習慣方面，治療的日子，為了全力打仗，飲食十分小心，既要為了「軍力」而吃，也要為減少製造適合癌細胞生長的環境而吃。結果，經過長時間的小心飲食，病得醫治後，就想回復過去的飲食習慣，卻又會擔心若回復過去的飲食習慣，會否又製造了讓癌細胞生長的環境？

生活習慣方面，治療的日子，會爭取休息時間，會早睡早起，更會多做運動，但在治療完結後，或是上班，或是參加多了活動，也為了不浪費時間，結果，生活習慣又漸漸回復昔日的模式。當見自己回復昔日的活動能力時，心裡總有一份興奮，但當想到這些習慣可能是致病的原因時，卻又出現畏縮。

還有那些因治療而出現的骨痛、容易疲累、記憶力降、集中力弱、易生壓力感。親友每次見面都送上一句「好精神呀」，以致少許不適就「疑神疑鬼」。懷疑復發的心理狀態，都時刻在提醒——你仍是一位病人，這實在是最大的後遺症威脅。

遇上癌症，治療完結，是否在餘下的日子都仍是一位病人？又有人說，癌症病人是長期病患，這些癌症後遺症也著實十分騷擾，令人忐忑不安。

羅杰才牧師

常有人說，病向淺中醫。因為疾病會深化，還會擴散；而且不但在身體擴散，更能深（心）入影響我們的生活，甚至接受治療的意志。對於嚴重疾病的人，恐懼、消極、煩躁，都是內心常有的反應，其實這正是疾病深（心）化的現象。

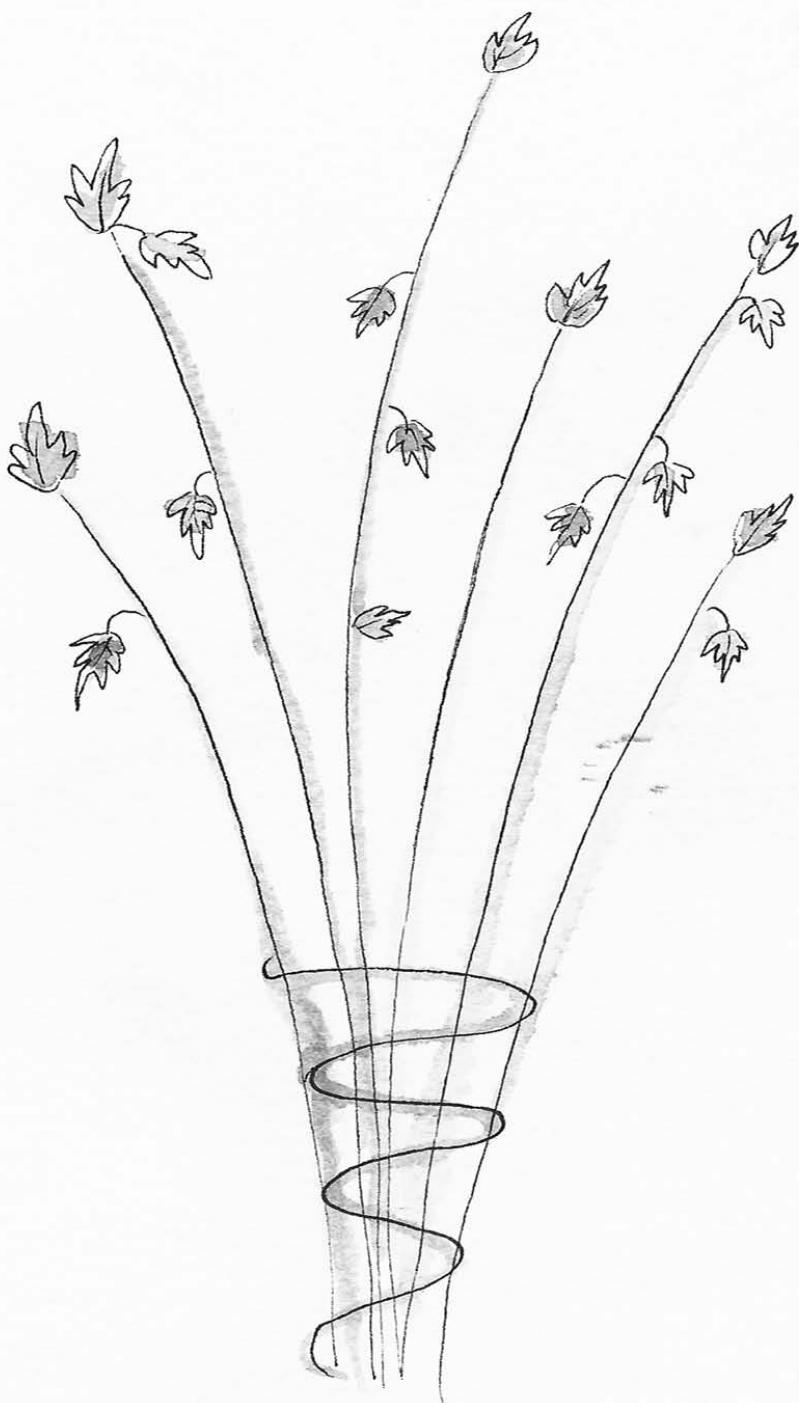
聖經的箴言「喜樂的心乃是良藥」。對於病人，特別是有嚴重疾病的人，不但是鼓勵，更是救命的良方。如果患上需要長期治療，或是明顯影響健康，甚至是威脅生命的疾病，一定會十分緊張身體的情況，例如指數是否正常，藥物有沒有作用，進展是否理想。但對於我們的「心」（心理、情緒），是否會同樣的重視？很多人會以為身體既然有病，心煩意悶是正常的，其實這是容讓身體的病，擴散和深入深（心）了。

身、心、社、靈不是由淺入深的階段，但卻是描述四個不同的範疇。一般而言，患病的部份多會在身體發生，但身體的病卻能影響到心理情緒（心），並且與人的交往（社），甚至靈性的狀況。因此疾病既然能夠傷害身體，也能對我們心理的健康做成破壞。除非我們有堅強意志和足夠智

慧，保守自己的心，才可以令疾病的傷害，不能超越身體。

身體的治療一般都會由醫生負責，但「心」的照顧，卻是由病人和親友分擔。病人不單要依期覆診食藥，更要讓自己的心常常感受到喜樂、平安和盼望。而親友的關懷不但能撥開雲霧，也能加添雨露。華娟兩次遇上癌症，醫生的治療當然重要，但她內心的喜樂、平安和盼望，也是良藥。患重病的人如果希望康復，絕對不能只靠醫生，也不能只注重身體的變化；他必須付出更多努力，以保守自己心裡的喜樂、平安和盼望不會被身體的疾病所影響。反過來是幫助身體更有力量應付疾病。

千萬不要以為患重病的人都一定是愁眉苦臉。其實在患重病的人中有也有不少能夠經驗聖經所說「外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天」的境況，華娟就是其中的一位，並且絕對不是唯一的一位。事實上，在醫院的腫瘤科裡就有不少這樣的病人，問題是我們是否願意改變身心。只要我們在意識上和意志上，願意由消極轉為積極，願意接受親人朋友的關心幫助，並且嘗試建立正確的信仰。我們的「心」不但可以超越身體疾病的影響，甚至能反過來幫助身體的康復。





社

愛是永不止息。

《聖經》
哥林多前書十三章8節

如果人只有「身、心、靈」，卻沒有「愛」，他仍是一個不完整的人。然而愛必須在人際關係中才能發生。

如何關心 癌症病人

多年前，我有幾位同學、同事都得了癌病，當時，真的不知如何去關心他們，多聯絡、探問，又怕打擾他們；不想騷擾他們而不加聯絡，又怕他誤會我不關心；問候時要說些甚麼？探訪時要送上甚麼？知道一些好的食療又應否告知……都是我感到很窘的事情。

兩遇癌症，我成為別人所關心的病人，這才發現，原來我四週的親朋戚友都是十分聰明的，總知道如何去關心我，為我打氣：有些會先問我何時適合探訪，然後約定其他幾位相熟的一齊來探訪；有些會問何時方便來電，然後，每隔一段時間便來電問候；有些會以短訊問候，然後加多一句說若想聊天可電聯；有些會以電郵表示關心。他們都會問候我的起居情況，也會送上一些鼓勵的說話，更會送上金句，與及在禱告中記念；他們間中會問及我的治療進度，但卻不多，我猜是因為他們也明白到自己對治療的情況不太了解，問了也沒任何可幫忙的地方；他們也會提供一些食療的資料，一些有關癌症的資訊，甚至是說

可陪診、可隨時「候命」，更義正詞嚴的說若有需要也不通知就真的不算是朋友了。

看到他們的反應，我才明白到要關心一個癌症病人也不是一件甚麼艱難的事。原來最要緊是支持，不論是何種方式的支持，那怕只是「加油」二字原來都已很重要，且要相信病人本身也有能力去做決定，更要多給他們信心及鼓勵去為自己作決定。所以，做可以做的，不妨給予意見，但不宜強人所難，例如堅持要病人服用自己認為好的食物；接受某些治療秘方；為病人做所有的決定；甚至否定病人所做的。這只會好心做壞事，而且，有誰知甚麼是最好，更有誰知別的病人接受的事情又是否這個病人可以接受的，就算醫生也只能按臨床的數據做決定，不會向病人承諾一定會成功。

感恩我遇上一群以愛來關心我的親朋戚友，讓我從他們身上得到正能量，滿載著他們的鼓勵、支持、照顧和接納，一路前行。

貼心丈夫

初遇癌症確診後，丈夫嚇呆了，離開醫生房後，完全發揮不到他鎮靜處事，臨危不亂的本領，我不但得不到他即時的安慰，更遑論得到他建議的下一個方向；離開醫院，更是即時獨自跳上的士離去，棄我和女兒而不顧。及至晚上再約見另一位醫生，他告知自己很疲累，不能陪往，作為妻子，面對這境況，豈不傷心欲絕。但感恩天父賜下平安，在我要面對這苦難之時，對丈夫的反應，內心不但沒負面思想，反而想到他一定是接受不了妻子要面對癌症的事實，更不知如何是好，才會有如此反應，並深信他稍事安靜，必能站起來，陪我走這治療路。

就是這樣，幾天過去，他像是有力站起來了。他陪我覆診，因醫生未能讓他明白治療的理據，決定另尋醫生；醫生建議全切除較之局部切除更適合我，他說最要緊的是醫好；手術的日子，他因在外公幹不能陪伴，但與醫生保持聯絡，在我從麻醉藥醒來的那一刻，他已在我身旁；第一次化療，他公幹離港，卻沒忘鼓勵；就算是藥費昂貴，他說不用擔心。他不停說

的只有一句：要醫好。我就像是他的一部份，不能失去，若是失去，他就不完整了。

治療的日子，每天早上醒來，他都舉起拇指說我的情況很好，治療定會成功；每晚臨睡時，總會來望我一眼，或是陪伴在側，表示支持及鼓勵；因我白血球低，易受感染，他為我準備另一房間，讓我專心休息及減少因他經常離港公幹而可能引致感染的問題；更接納我因怕他從外地回來可能成為帶菌者而距他遠一點；面對我光頭的儀容，他總愛去觸摸，讓我感到他的接受；面對我化療後的怪模樣，他沒奇怪、不安的眼神；面對我在治療中的種種需要，他積極配合；當我有情緒時，他卻成了我唯一的發洩對象，但他仍是忍耐，沒責怪、沒不悅，只有接受、接納。

在繁重的工作中，他總是抽時間陪我，陪診之外，還常常一起吃早餐、午膳，更有黃昏之約，一起到寧靜的郊外、沙灘、海旁散步。

癌症，不但沒有把我們分拆，反而讓我們更知道如何同行。所以，就算在癌症復發的日子，初遇癌症時的經歷就更讓我們有信心一起同行。

夫妻本是同林鳥，大難臨頭各自飛。感恩我和丈夫不是同林鳥，而是比翼鳥，互相協助飛行，沒有他的支持、照顧、關心，一翼難飛，路更難行。

女兒成長了

父母有病，子女仍是年幼時，心裡的牽掛更大。曾有數位病友，在子女年幼時遇上癌症，心情都很沉重，一方面擔心自己醫不好，留下孤寡；另方面又擔心因醫藥費而耗盡積蓄，未能給子女最好的生活所需；更有擔心自己的病影響子女的心靈；但幸好他們都不約而同的有一個想法，就是為了子女，一定要打勝這場仗，求生意志十分強。

在我初遇癌症的日子，女兒不足十八歲，年紀不少，但卻不大，加上當時仍未脫離青少年的成長困擾期，學業未成，卻不能專注學習，投身社會，卻沒一技之長，尋找不到生活的方向，更遑論人生的目標，故此，就算她已接近十八歲，她仍是我牽腸掛肚的女兒。青少年期的女兒，遇上中年期的母親，她有她成長的混亂、困擾，我有我的身心不適，相互的情緒，就更成為對方的壓力，衝突時有出現。所以，當確診之日，她問我：怎算好？當見到姨姨，她問：我以後怎算好？再加上有人說母親的病是她造成時，到底她有多大壓力，有多難過，實在難以評估。

其實，在女兒的成長期中，要面對我這個有病的母親，我心裡也著實十分難過，甚至會擔心我的病會否對她有很多負面影響，尤其是我得的是乳癌，是有遺傳可能的癌病，她會害怕自己有天會「中招」嗎？看著治療中的媽媽，面容難看，頭髮脫落，身形奇怪，她又會有甚麼感受？還有外人的要求：怎麼不多陪媽媽？媽媽有病，為甚麼還不好好讀書？為甚麼不陪媽媽看醫生？不照顧媽媽也算了吧，為甚麼還要媽媽服侍你、做家務？這會做成她心理的影響嗎？我應如何與她相處？

治療的日子，真的連自己都照顧不了，又怎能去照顧別人呢？就算是自己的女兒，原來都難於照顧，尤其是她心靈的需要，所以，我選擇接受自己的無能為力，為她禱告，並相信天父不會忘記她，因為上帝說：「婦人焉能忘記她吃奶的嬰孩，不憐恤她所生的兒子？即或有忘記的，我卻不忘記你。」（以賽亞書49:15）女兒在我患病的日子，依然過著她認為正確的生活，在混亂中尋找她的方向及目標，在自行安排的前路中跌跌碰碰，卻從而發現自己。

再遇癌症，女兒已差不多二十一歲了，經歷接近三年的跌碰，她也成熟了很多，得知我確診復發，她沒問怎算好，也沒問她以後怎算好。她即時請假陪我見醫生，用堅定的眼神及行動支持我，像是說會醫好的。她仍舊繼續自己的生活方式，間中陪伴，我的病沒為她做成負面影響，卻總有令我心動的時刻：那天，當我被化療藥弄得死去活來的那天，她坐在我的床邊，安慰我說痛苦很快會過；那次，當我猶疑應否接受電療的那次，她提醒我不要為明天憂慮；還有那

情境，假若家人有病，你會如何選擇的情境，她說寧願有病的是自己。

她仍是她，我的癌病看似沒對她做成負面影響，雖然我曾擔心。治療的日子，我接受自己的無能為力，接受她的成長需要，接受她有她的獨特，過程中，女兒學習獨立，我學習放手，想不到癌症給了我這個收穫。

不再擔心媽媽

曾有認識的數位病友，在得知自己遇上癌症的日子，就想盡辦法如何隱瞞父母，為的是不想他們擔心：或是買一個與自己髮型差不多的假髮，每次見父母時都戴上；或是訛稱公幹，暫時離港一段日子；或是遇著父母致電公司找不著她，就託詞剛請了病假，過兩天就上班……作為子女，能有這份不想父母擔心的孝心，實在令人感動。

在我遇上癌症的日子，媽媽已是一位老人痴呆症中後期的病人，她的認知能力已很低，也像是忘了我是誰，並已入住護養院，所以，我不用隱瞞她，她不但會忘記，也不知這是甚麼病。只是，我心裡仍有一份難過，那就是我可能因體弱不能探她，又或是她可能病情轉壞，我會在自己病中失去她。

感恩治療情況穩定，在適應了副作用的情況下，我可以嘗試去探她。治療後第一次探她，因路途遙遠，雖只逗留了少許時間，回家途中已體力不支，但感恩仍可見到她。及至第五個療程開始，雖然

藥力強，不知何解卻可承受到，體力不但沒下降，且像是在恢復中，我也開始自行探媽媽了。

再遇癌症，心中難過的原因是只怕今次再病，可能是與媽媽分離的開始，但是沒想到竟仍可再見她，而除了得到手足們告知媽媽的情況外，更有院牧常去探她、為她唱詩、禱告，並以短訊告知她的近況。感恩的是在治病期間的一個早上，我竟發現我不再擔心媽媽，也不再害怕見不到媽媽，那是因為天父應許過，凡信的人都可以進天國，那麼，縱然在世再不能見，有一天，我和媽媽都可在天家相遇。所以，雖因病不能侍她終老，但有手足、院牧、醫生及醫護人員的照顧，我可安心了。

沒想到治療完後，我仍見到媽媽，也讓我可侍她終老，直至她最後一口氣。

親情

當我確診初遇癌症時，我把這「不想告人」的病告知了親人，不想告人不是因為這是甚麼醜事，而是不想他們擔心，更怕以後會麻煩他們，但我可不能不說，只怕之後讓他們知道時，更是難過。

沒想到下午的電郵送了出去，關心的電話就到了，妹妹更說已找到另一位醫生，建議我再諮詢另一意見才決定治療的方向。黃昏時，妹妹、姐姐、五哥一同接我到診所見醫生，即時的回應及行動，令我感到自己如浴在愛河中，不但沒有孤單走我路的感覺，更覺這陪伴是多過我所想所求，也成為我積極向前走的動力。

之後的日子，在外地的親人藉電郵送來的鼓勵、支持，妹妹及姐姐陪伴接受各種的檢查及治療，都為我增添了很多戰鬥力，尤其在丈夫無力面對的日子，他們的陪伴不但幫了我，也幫了丈夫。及至手術的日子、化療的日子、覆診的日子，親人們都沒放鬆，安排時間陪伴、陪診、陪等，照顧飲食。特別

是二家姐，她要幫我這個在手術後不能照顧自己的人沐浴；我第一次化療後辛苦得死去活來，她看著我吐，卻無能為力的難過；陪我探媽媽，回到家中，發現廁水滿瀉，整個廳間地板都是水，在我無法處理的那刻，她為我打點。在我每次化療最需要照顧的第一週，在外地的姊姊們，更特意安排假期回港，分擔在港親人們的照顧擔子，照顧我的生活起居。親人的探訪，電話的慰問，源源不絕。這份情，不但成為我的支持，更成為丈夫及女兒的支持，讓我們感受到治癌路不孤單。

親人的這份情，沒因我治病時間長而淡化，在我再遇癌症的日子，仍是那麼令我感動。當我告知他們我再遇癌症，他們又再重整自己的時間，盡量安排陪伴。外地的姊姊仍是安排時間回港照顧，在港的親人不時到訪，在家陪伴，尤其丈夫不在港的日子，他們更放下自己家庭生活的時間，陪伴我至上床時間才回家。

還有奶奶就算不懂自行到我的住處，也向人問路，為要送來食物，擔心我走不動去買；叔公老爺老遠來探訪，送來水果，更說有甚麼需要買的，可找他幫忙，但他是住在距我家超過半小時車程的地方；哥哥每週送來親自種植的有機菜，讓我食得健康；還有姑仔、姊姊們在我治療期間被業主迫遷之時，合力幫忙搬屋，讓我在短短一日的時間就可安頓下來，好好休息。

他們默默的行動支持，陪著我走，親人之情，實在不能言喻。感謝天上的父親給我關心的親人。

愛心醫護

如果你有陪過家人、或是自己曾去過醫院求診，深信你對香港的醫療狀況也略知一二，能在繁重的醫療系統裡遇上有心、關心、滿有愛心的醫護人員，實在是病人的一大求生支持劑。

治療的日子，感恩我所遇到的醫護人員都是有心、有德的。從懷疑、確診，到手術、化療、電療，以至各個檢查程序，醫護人員都付上最大的努力來醫護病人。不單是對我如此，也看到他們以同一態度對待其他病人。有一些我認為非醫生或護士會做的事情，他們都親力親為，如轉介後親自致電聯絡跟進，親自種豆、抽血，和致電問候療程後的反應。

感恩我在治療的日子遇上經驗豐富的外科醫生，所以，就算割了淋巴的左手因手術後傷口太緊而不能運動，他仍告知我不用擔心，傷口復原後才做運動也未遲。結果，我不但沒因遲了運動而影響左手的活動能力，相反的，有些時候，我總覺得左手的活動能力較之右手為佳。

眾所週知，做過淋巴切除的手是不能做任何抽血、入藥程序的，所以要完全依賴另一手，結果，因血管過勞，要多次嘗試才能找到血管的情況經常出現。感恩是我遇到的醫生大多親力親為，百發百中，並會左右手交替種豆，那就不用我多受皮肉之苦了。

在辛苦的日子，能接到醫生來電問候，了解病人對藥物的反應，實在是奢求，但我卻常享這莫大的支持行動，甚至連丈夫也得到這恩惠。

記得做手術的時候，丈夫到外地公幹，是醫生親自致電告訴他我的手術成功；確診癌症復發，是醫生先致電也剛在外地公幹的丈夫，讓他成為我的安慰；在決定是否接受電療的時候，醫生知道我當時的吸收能力實在有限，縱然已解釋了兩遍，仍在電話中向丈夫再解釋一次，又在隨後落藥的日子，再向他解釋跟進的方法。

還有那充滿笑容、溫柔的護士、姑娘，他們在過程中給予的安慰、鼓勵、配合，實在令我感到自己就如貴賓一樣，得到禮遇服侍。

在此，多謝醫護人員，也盼他們在繁忙中不要累壞身子。

很大的支持團隊

除了家人、親人的無條件支持，和醫護人員愛心醫治外，在治癌的日子，更有一個很大的支持團隊，這包括朋友、同事、同學、教會的弟兄姊妹、學生、學生家長、鐘點傭工、鄰舍，以至大廈的管理員，與及一些因癌而認識的病友，因晨運而相聚的晨運之友，這一個龐大的支持團隊，是天父賜下的天使，陪我走這治療路。

這一個團隊，用不同方式來支持我，不斷送上祝福：相約一同到來探訪打氣，送上款多量適中的水果，讓我時刻享受到不同水果的味道；傭工為我打點家居，預備食物，讓我可安心休養，品嚐不同食物，吸取足夠的營養；他們送來的書籍、CD，成為我無聊生活的調劑；鄰舍送來的運動VCD，讓我在不能出門上街的日子，可以在家邊看邊運動，碰面時更不斷送上鼓勵；大廈管理員更是笑容支持，讓我出入也感到如貴賓般；教會教牧人員的致電問候、到來探訪，送上神的話語及靈命造就，令我更堅信神的祝福與供應是從不間斷；弟兄姊妹的代禱、問候，更增

強了我的信靠之心；學生自製的慰問卡、學生家長的問候；還有那些因病而認識的病友，一同上陣，彼此鼓勵，交流資訊，也令治療路因有同行者而不孤單；就算是晨運客，早上碰面，打個招呼，也成爲我治療日子的一份鼓勵，令我感到人雖在病中，生活其實與平常人無分別。

數算下來，當日的支持實在是無比豐富，是超過我所想所求，卻不至於影響我的治療生活，讓我有很多休息機會之餘，又有熱鬧的時刻。

感謝主賜我滿有愛心的支持團隊陪我走治療路。

電郵鼓勵（一）

「接到你的消息真的很震撼。最不想的事終發生在自己家人身上，也真的如你所說，不是發生在自己身上，也不知道是如此的複雜。我想，說出來很難，但能夠讓家人陪伴你一同擔心、害怕是很重要的，不要怕麻煩及太過顧慮。我會為你祈禱，希望這治療能成功而沒有擴散。不管如何，希望你知道我們都愛你，也會為你做任何你想要我做的事，只要我能力所及。」

「剛接到來信，真無法接受！」

「你有事絕不可以不讓我們知道，否則我會更生氣，要知道我們的父母已無法照顧我們了，我們必須互相照顧。為你擔心與痛苦是很自然的反應，但不代表我們無法承擔，能夠一起難過，總比自己一個人偷偷流淚，在心理上健康得多。療程是會痛苦的，但以你的堅強意志力，我相信你能夠捱得了，而我們一定為你打氣到底。你一定要給我們知道怎樣對你有幫助，其實最受苦的是你，我真希望能為你受一些

苦，但我知道是不可能的，你必須獨自面對許多身心的煎熬，但我們都會在你身旁支持著你，為你向上蒼求取力量，帶你走出這死蔭幽谷，而我知道你深信上帝是會與你同在的。所以，請不要怕我們擔憂受苦而讓你自己孤單的承擔一切。」

「收到你的消息真的令我很震撼，想你一定很痛苦。希望你不管有任何的需要，一定要讓我們知道，我們一定盡能力支持你。記得你有我們，要安心努力去打勝它，不管我們住得有多遠，總是會有辦法的，好好保重，好嗎？」

「你的積極態度真好！你說得很對：『我無法選擇如何讓事情發生，但我卻可以選擇如何面對事情。』團隊精神向來都是我們的一個優良傳統。小時候的貧窮沒有把我們分散，照顧爸媽把我們聚在一起。讓我們再次發揮這個優良傳統，一起面對這個挑戰。面對生活上的改變，部份如安排工作、家人的生活、檢查等需要你自己安排，不過有部份如醫療、經濟等我們也可以參與。所以，如果你有甚麼需要，一定要告訴我們！」

「在信的人，一切信靠主之引導，這會是試煉我們的信心。何況我們一家人，一直均有團結力量解決面對之衝擊，以往家庭經濟、父親健康至病危、母親健康，一家人以團結力量來解決及支持。我堅信各兄弟姊妹必會全力支持妳，共同面對解決妳的問題，陪伴妳同走此荊棘路。惟妳個人必須以信心、堅強鬥志及開朗情緒，依靠妳所信仰獨一無二之真神，只要信，不要怕。神必祝福妳。」

「『失去』能叫人看清生命的真相，同時讓人經驗神的真實。」

電郵鼓勵（二）

「主耶穌祂自己會擔當一切愁苦，也要我們學習倚靠。主必賜人出人意外的平安，你家人看見你的信心也必安慰！」

「知道你手術順利，感謝主。願你每晚都能安睡，痛楚能夠減少。身子透過休息終會復原，心靈的傷處，得靠大能主的醫治，祂總能明白我們內心深處的難過，和不能言喻的傷感。」

「『因你的慈愛比生命更好，我的嘴唇要頌讚你。』（詩篇63:3）」

「請好好休息，調理好身體，期望能盡快康復，回校與我們一起，再並肩工作。」

「幸好，做基督徒真幸福，我們有事便向神訴說，我知道神現在一定是把你抱在懷裡了。慈愛的天父應許我們說：『……罈內的麵必不減少，瓶裡的油必不短缺……』（列王紀上17:14）。神一定豐豐足

足的為你預備你所需的一切。」

「人生無常，當我知悉妳患病後頓時呆了，心感納悶。正如妳說擔憂令人乏力，恐懼令人無力，這份心情我是非常明白，更何況現在的我是命不由我！在我這幾十年的人生路上，我看見身邊很多朋友或個案與各種不同的癌症搏鬥，有喜亦有悲，但結論只有一個就是意志加藥物的治療及保持心境愉快就必定能打敗它！我知道未來的半年是你最辛苦的時候，但亦是最重要的關鍵，努力的撐下去！」

「很高興知道你能用喜樂的心去接受和應付這個療程，雖然你仍需要無比的勇氣和耐性去處理，我相信一定事半功倍。我也很欣賞你覺得轉換了生活方式也是一種趣事，這絕對不是一件容易的事，相信在這些治療的過程中，定能體會到一些寶貴的人生意義。好好收集家人、朋友給你的力量，藏起來，定能助你克服這個困難。」

「欣賞你能以喜樂的心去面對今次挑戰。『於是，耶穌對門徒說：若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架來跟從我。因為凡要救自己生命的，必喪掉生命；凡為我喪掉生命的，必得著生命。』（馬太福音16:24-25）我們所受的苦，耶穌已先為我們嘗了，所以我們能以喜樂和信心去走我們的苦路。」

電郵鼓勵（三）

「某天晚上，有位基督徒造了一個夢，夢見他與主漫步沙灘，又見到他一生的每個片段在空中掠過，每個片段裡面，他都看見沙上有兩對足印，一對是他自己的，另一對是主的。看過最後的一個片段，他再回頭一望沙上的足印，怎料他發現有許多時候，沙上只有一對足印，並且每每是在他最低沉和難過的時候。這真令他困惑，於是他質問主道：『主啊！你曾經應許過，當我立志跟從你，你便一生一世與我同行，可是我卻發現，在我最受困擾的時候，沙上只留下一對足印，我真不明白，為何在我最需要你的時候，你卻偏偏要離我而去。』」

主就這樣回答他說：『我所寶貝的兒子，我愛你，我絕對不會在你受痛苦和被試煉的時候離開你，當你看見沙上只有一對足印的時候，其實那時是我褓抱著你！』」

「生命在神手裡。『壓傷的蘆葦，祂不折斷；將殘的燈火，祂不吹滅』（馬太福音12:20）祂亦是

賜各樣安慰的，祂所賜的福使人平安，並不加上憂慮！祂愛你，是你知己，祂能救你脫離一切患難。」

「癌病、化療並不是傳言中那麼可怕辛苦。很多人可以經過這段路程，何況我們是主的兒女，祂必定看顧我們，一同和我們面對一切的治療。面對苦難，我們更需要與主有親密的關係。」

「好高興收到你的信息，聽到你說化療的後遺症愈來愈少，尤其有一種不是病人的感覺，還衝出觀塘走向石澳、西貢享受大自然，真是為你高興和感恩。」

「主的恩典始終夠你用的，正如你在堂上說過，感到天父很疼你，是的，祂必會在患難中與你同在，成為你的力量和安慰。」

「你身心靈所承受的痛苦，除了主耶穌基督外，相信沒有人能切實體會與明白。人安慰的說話實在有限和乏力，我們只有繼續為你祈禱，求主親自安慰你、醫治你，與你同在，堅立你的信心，並賜你們一家彼此相愛的心、得到屬天的平安和足夠的能力去面對挑戰。」

「千萬不要因身體有病而覺得自己不事生產或為別人增添麻煩，因為你是你丈夫的妻子，女兒的媽媽，朋友的朋友，這已經很重要。你的一切都影響彼此，大家關係緊密，相連相關，你已發揮了你的作用，因為你愛大家，大家都愛你，所以我極希望你能堅持，如以往一般，努力面對疾病，這就是你的成就。」

電郵鼓勵（四）

「看到你的掙扎，同樣看到你的成長，謝謝你這樣開放的打開自己，與我們分享，我們可以做的真的不多，但卻可替你代禱，求天父托著你，為你預備一切美好的，更能用祂的大能醫治你。努力！加油！站在你旁的同工及弟兄姊妹們為你呼喊，也為你禱告，深信創造天地而愛我們的神必保守你平安渡過這段日子。」

「你的肉體沒有白白受苦，因為你得到靈裡的更新。神絕不輕看傷心痛悔的靈！求主幫助我們無論肉體的情況如何，我們都能因祂的救恩歡喜，堅心依靠祂，高聲讚美祂！神必悅納我們的感恩和讚美，賜下出人意外的平安，保守我們的心懷意念！」

「不是容易的路，願主大大賜力量給你，與你同伴。」

「感謝神保守你度過化療及電療這難熬的日子。看見你憑信心的去過每一日，在不同的日子，體

會人生及神話語的供應，是的，人生中有些事情的發生是我們無從選擇的，但卻可以選擇如何面對。願這一切的治療能發揮它最大的功效，徹底消滅你體內的癌細胞，希望下次相聚，我們能聊個暢快。彼此在禱告中記念！保重！」

「一口氣看了妳的兩篇見證，加上在醫院親眼看見妳的狀態，我清楚見到神在妳的身上所作的奇工。

您近況如何？我很掛念你，您的病情有沒有好轉。您可以放心，善良的人會平安的，我期待你快回我們的大家庭。」

「爲華娟順利完成化療、電療感謝神，她艱辛治療過程的記錄，更成爲我們的鼓勵，看到神的保守，我看她亦應出一本書了。比心機！加油啊！」

「關乎生命的一切，都是極大的奧秘，人從來都不能掌握，然而，祂能賜人寶貴的禮物。爲你的療程禱告，因它除了折騰人，也最會磨人心志，相信祂能使軟弱的成爲剛強，貧窮的成爲富足。」

電郵鼓勵(五)

“You are my hiding place you always fills my heart with songs of deliverance. Whenever I am afraid I'll trust in you! Let the weak say I'm strong In the strength of my Lord. I'll trust in you! I'll trust in you!” (You are my hiding place)

“The whole family on both sides would be more than happy to see you get back to a healthy start. Please do let me know if you need any help as I am always around.”

“God will make a way where it seems no way! He will bless you and guide you no matter in what situation. We will pray for you!”

“I don't know what to say – but please be sure that I'll be around to be with you. When this is a person that you love – his/her pain would be yours too. My heart hurt when reading your email.”

“It's really shock for me to receive your message. Sorry that I cannot by your side to give you support but I will pray for you and any help you need (including support if necessary) please do let me know. Based on my knowledge about

your character, I am sure you will win the challenge and get recovered. Confidence is most important at this moment and you have to think that you can make it.”

“Don't give up! Even it'll be a long way to fight with your family, God will be with you at any time. Although you can't see him, you have to trust him. It's your only way.”

“I hear your health problem and I share with the Sunday school class you taught last year. They prayed attentively, they still remember you deeply.

May God look after you during pre-operation and post-operation period. Pray for a successful surgery and treatment.”

“We'll be looking out for you.
Be peaceful and faithful. Get well soon.”

電郵鼓勵(六)

“Just got to know your situation.

What a huge challenge ahead!

May you experience the peace and mercy of God in this acute moment. Surely he leads you the best way in such encounter.

Stay well in health and in mind.

Don't be afraid. Believed that God is always watching, caring and loving us.”

“I feel so proud of you that...

you are bravely facing this. You are concerning about the others.

Don't think that you have to face it by yourself.

It is really ok to let family to know what you are facing. We are always facing different situations together.

It must be a very hard time to go through.

Although...we, esp. me can't help you a lot, but remember that we are always here and ready to listen to you...also share hard time with you.”

“I'm glad to hear that you are getting better, and that you are almost at the end of your chemotherapy. It is an

incredible journey that you have travelled, both physically and emotionally. Take care and happy holidays to you and your family.

“Glad to know you'll be free from chemotherapy.

God gives you chance to enjoy the nature and happy moment with friends and dear ones.

May God grant you patience and faith to receive these treatment!

Emmanuel.”

“It's so nice to hear from you and know that your health condition is progressing well. It also felt comforted to know the bad side effects of the medications had been decreasing. I hope you would continue to take good rest and enjoy the physical as well as psychological space that you have during your recovery process. I also hope our loving God will continue to help you experience His special blessings onto you and your family.

Best wishes.”

“Glad to hear the good news. We're really proud of you. We love you.”

電郵鼓勵(七)

“I am glad to know you can find the right way to enjoy your life. It is good to enjoy our natural environment. The fresh air, green trees and flowers can give us a lot of energy. I think your family and your friends give you lots of love and support!! Well done!!! Keep trying!!! You can do it well. Hope you can get well soon. Missing you!!”

“The treatment is merely a process and will be finished in no time. As I always console myself, life is never perfect. There are always ups and downs. One would be happier if one facing it positively.”

“After reading your sharing, I have nothing to say but thank God. It is full of grace and love from your experience. I feel very sorry for all the pain you suffer, but I am glad you have overcome it.”

“It's so touching to read what you have written. I can't stop my tear running down. I can see your strength and faith in God. God will bless you for your life. I have faith that you will fight this battle beautifully. Keep up this spirit. So good to hear that you know God is always there for you and you feel

all the love and care from the people around you.”

“Thanks for your sharing. It's so impressive. I think God will give you A grade to this first assignment. Keep praying. You are not alone. God and us will stand by you and pray for you and your family.”

“We all support you and we know that you are going through a hard time.

We take care your mother in deep our heart so that you can be fighting without worry.”

“I am sure that the kind of un-comfort and pain that you have suffered physically is much greater than I can imagine. But God's grace is sufficient and He will carry you through this period. My family has been praying for you and we will continue to do so. Please take care and learn that lots of angels are beside you.”

感謝天父的 豐富供應

「在我敵人面前，你為我擺設筵席。」（詩篇23:5）

感謝丈夫放下工作，駕車載我去遊車河，到西貢的沙灘旁午膳，到石澳晚膳及漫步海灘；不時忍受我的臭脾氣；因為出外公幹，而要忍受我視他為帶菌者，距他數呎；經濟支柱，讓我專心醫病；預備舒適的居住環境，讓我「嘆世界」；勞碌工作，沒時間休息，每早起床，總把我從頭望到腳，然後送上鼓勵：你今天很精神，然後加上一個大拇指。

感謝女兒告訴我，她寧願有病的是自己。

感謝親人的支持，不論住在何方，都用他們的方法來支持我，不時的電話鼓勵及問候，電郵資訊，抽空陪伴，不間斷的有機瓜菜及飲品供應，代購物品，時時告知媽媽的狀況，讓我也感到她的平安。

感謝友人的支持、陪伴、鼓勵、解困、聆聽、借

閱書籍、送上舒緩良方及飲食妙方。

感謝一同在2006年遇上癌症，在三年後同時發現復發的教會姊妹V，每天電聯，讓我感到治癌路上並不孤單。

感謝教會的教牧、傳道及行政同工的關懷、問候及代禱。還有牧師和姊妹探訪及關顧媽媽。

感謝弟兄姊妹的電話問候、短訊和代禱。

感謝老同學經常支持、鼓勵及代禱。

感謝舊同事們在忙碌的工作中仍時刻記念，電話、電郵問候，老遠到來探訪，陪吃早餐、送上豆漿。

感謝醫生留意病情進展，作出相應配合。

感謝寧養院的人員對媽媽的身心靈的關顧，讓我安心，更愛屋及烏，對我關心。

感謝天父賜下上述的恩典。時晴時雨，都是祂的禮物，都是祂豐盛的預備！

若不是……

若不是因為天父的應許、憐憫、看顧、保守、安慰、寬恕、豐富的預備；

丈夫的不離不棄，給我找到令我感到有尊嚴及可安心依靠的醫生，並在經濟上、生活上給予的優質安排；

女兒的安慰及適時的照顧；

親人的支持、陪伴、陪診、安慰、信任；

醫生的親力親為、細心、關心、醫者心；

兄姊妹、寧養院一班愛心天使及教會對媽媽的照顧；

弟兄姊妹的禱告記念；

親友、弟兄姊妹、朋友、同事、同學、學生、學生家長以電郵、電話、短訊給我的問候、資訊，送來的書本、CD、VCD、DVD、問候卡；

親友提供的食療方法；

親人從沒間斷、每週親自送到的新鮮有機蔬菜；

家務助理的忠心服侍；

我就不會正面、積極、安靜、忍耐地去走過這段治療路。

感謝天父！

懷念病友

因著癌症，我認識了很多病友，有的確診、治療、康復；有的康復、復發、治療、康復；有的康復、復發、治療、離世；也有確診末期、治療、康復；但也有確診末期，不斷的治療，卻未有機會康復就離世。

在眾多病友中，V姊妹真的是我的同行者，我較她早一個月確診初遇癌症，一齊面對化療之苦；她較我早一個月發現再遇癌症，又再一齊面對化療的苦。在治療的日子，縱然她也是在治療中，卻不時的來電慰問，甚至長途跋涉來我家探望我，為我打氣。可是，當大家都完成治療並進入康復期不久，她就三遇癌症，不斷作戰，但她仍掛心於我，提醒我要做些甚麼、不要做些甚麼，以免復發。是的，她給了我很多提醒，直至那天，她再也不能說話，並在睡中回到天父懷中，永享福樂。

在我復發後的治療期間，我認識了F姊妹，我與她一見如故，並得知她剛確診癌症復發，但她沒驚惶，也沒埋怨，並強調會按醫生的安排，做可做的

事，更重要是陪伴也在與癌症爭戰中的母親。在她確診復發、開始治療的日子，她也時刻掛念我這個仍未完成治療的新知，來電問候，為我禱告。到我完成治療，她仍在戰鬥中，在藥物名冊上的化療藥，她用過了，不在藥物名冊上的化療藥，她也去試用。雖然屢試屢敗，雖然治療沒完沒了，但她從沒埋怨，也沒因為只有嘗試沒有成功就灰心喪志，更沒因治療的煎熬而放棄。相反的，她不斷的去關心其他病友，以她的堅持去鼓勵病友堅持，以她信靠天父而來的平安來見證信主的喜樂。她更說這段治療的日子，是她人生中最快樂的日子，心裡的平安及喜樂是實在的。她沒放棄每個治療的可能性，更相信天父不會留下一樣好處不給她。幾年過去，她母親也安息主懷，而面對自己的不適及喪母之痛，她仍以平安的心去過每一天，不忘為主作見證，直至那天，醫生說造血系統已被化療藥破壞到必須輸血才能繼續治療時，她知道是時候要停止一切治療，安靜的等候天父接她回天家。

介紹我認識F姊妹的就是C女士，她是一位在確診後就立刻被醫生轉介至舒緩治療的病友，換言之，醫生認為她是末期病人，已沒藥物可以幫上忙。但她沒就此接受醫生的判決，並四出尋找治療的方案，任何可行的方法她都試，為的是要生存下去，為的是她認為不可坐著甚麼都不做而去等死亡的來到。她經歷過很多慘痛的治療方案，更因治療的副作用及後遺症而令生活失去質素，但她仍堅持，直至那天，身體的機能已不能再負荷下去，她也不能再做甚麼而離世。

在此懷念她們對我的關心，也感謝她們在治療路上給我的提醒、對生命的態度，縱然她們已不在人世，但願天家再聚。

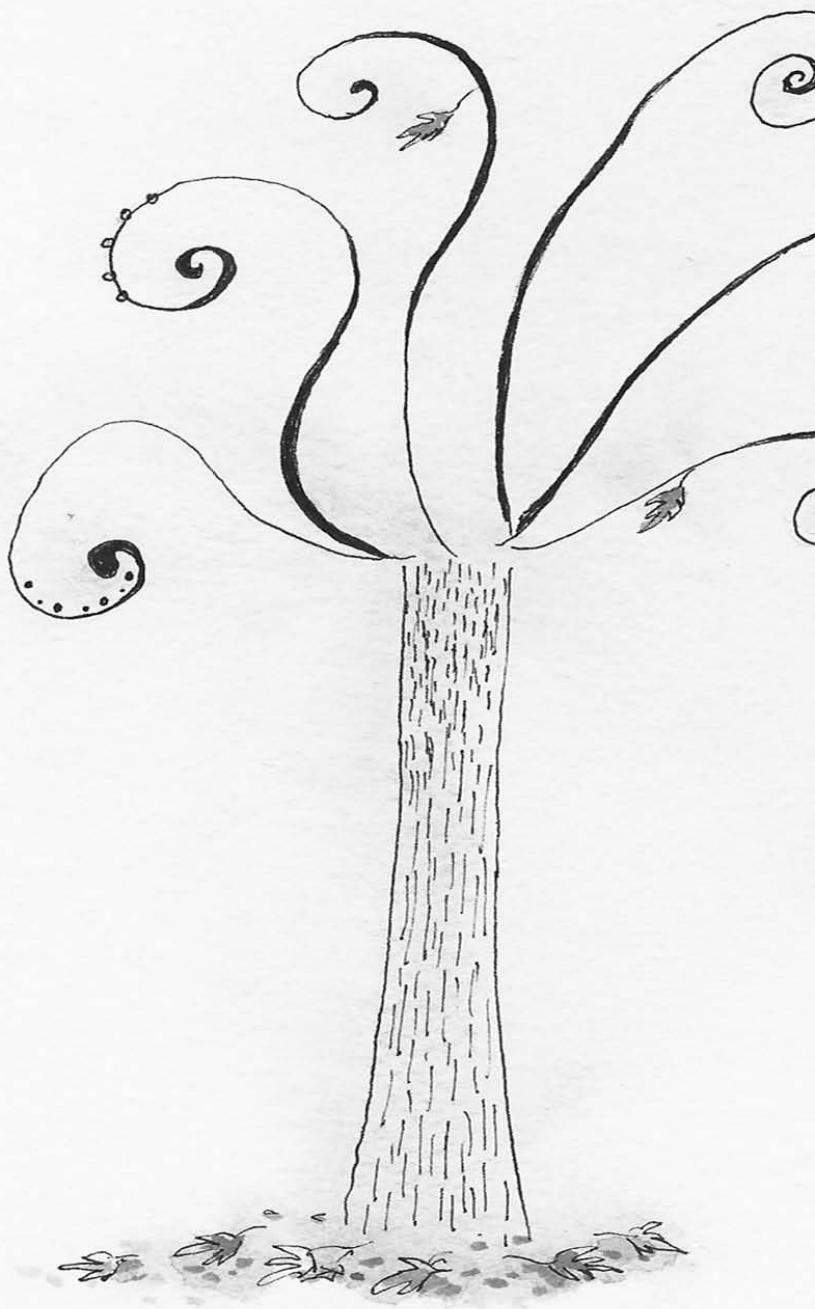
按照一般傳統的基督教觀點，人有「靈、魂、體」，而一般的描述則多稱「身、心、靈」。但按照世界衛生組織（WHO）的界定，「全人」必須包括「身、心、社、靈」才算完整。在這裡我們不打算比較兩者所主張的分別，只想就「社」（人際關係）包括在「全人」之中的原因作一點說明。因為不少人對把「社」作為「全人」的一部份，仍然陌生和疑惑。然而在「全人醫治」的理念中，「社」絕對是一個重要的部份。

把人際關係（社）作為「全人」的一部份，並不是一個創新的見解，而是植根於聖經的觀點。因為沒有單獨的「人」，就連亞當也不能獨自存活。事實上任何人的「身、心、靈」都不可能自存、自給、自足。因此必需要和「其他人」共存，並且接受幫助和啓迪才能成長。所以人不可能抽離過去、現在和將來的人際關係。而且人必須在關係中，才能在「愛」中。而愛既是神的本性，也是生命的本質，並且會存到永遠，因為愛是永不止息的。因此，如果人只有「身、心、靈」，卻沒有「愛」，他仍是一個不完整的人。然而愛必須在人際關係中

才能發生。這也是「全人」必須要包括「社」的原因。

愛的關係一般是透過互動的往還來發展。華娟在病中，因為有家人親友的關愛，她也給他們感恩的回應，患病的日子就苦中有樂的經過了。但對於一些更嚴重的病人，因為只有單向的接受，病人就容易產生虧欠感，甚至覺得自己連累他人；而照顧者也可能因為病人長期沒有好轉而氣餒，可能甚至會逃避。因此無論是病人或照顧者，都可能作出影響關係的表現，因而在「愛的功課」中交了白卷。

我們必須明白，「愛」一定要有施予者和接受者才能成全，如果沒有接受者，愛是無法成全的，因此任何病人都不會是「無用」的。雖然疾病不是我們的意願，但我們的受苦能給人操練愛的機會，這又怎能說自己是「無用」呢！照顧病人的人，病人能夠好轉當然開心，但自己愛心的增長也值得感恩啊！病人也許不能以行動回報幫助他的人，但如果能夠「以生命影響生命」，讓照顧他的人因而無懼疾病，甚至死亡，那又怎會是別人的負累呢！華娟能夠接受疾病、面對疾病，甚至為疾病感恩，就是對家人親友最好的回報，也是彼此關係最好的支持。





靈

他使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。

《聖經》
詩篇二十三篇3節

認知和重視靈魂或靈性的人，面對嚴重的疾病，甚至生命受到威脅時，反應和對應將會更有力量。

我怕死嗎

化療的其中一個原因是為了保障體內
再沒有癌細胞。

初遇癌症，完成手術後，外科醫生說手術很成功，切割亦很徹底，可能不用做跟進的化療及電療。聽到他這樣說，內心一份的安心，因為，經過手術後而不用化療，就表示病得醫治了，但外科醫生仍要我去見腫瘤科醫生以了解確實的跟進需要。這才知道「死」不是我所害怕的事情。

我一共見了兩位腫瘤科醫生，兩位都說要化療，其中一位更說在化療以外，還要配合標靶治療，為期一年。我要接受的化療藥的最大傷害性就是破壞造血系統，而所要接受的標靶藥的最大傷害性則是影響心臟。當聽到治療的方案後，我心裡甚是不安，我在想：如果生命要面對一個面臨死亡的病，為甚麼還要接受那麼多具有傷害性的治療，而部份的治療更可能有後遺症呢？若在數十年前醫學尚未發展到現時的狀況時，我可能不知自己已遇上癌症，更可能

無藥可用，那我就不用接受之後的艱苦治療，既然遇上絕症，死了便算吧，何必要化療？何必要接受標靶治療？外科醫生已說手術很成功，切割很徹底，腫瘤科醫生只是認為有可能仍有儀器看不到的癌細胞在體內，故要「有殺錯，有放過」。是我怕死就要接受這不合理的治療嗎？

人生走到這境況，何必強求？順其自然不是更好嗎？我已接受了手術，若這樣都不能繼續生存，那就算了吧！我也曾感到困惑的就是天父為何會讓我處於這種境況？祂到底想我怎樣？若祂已打算接收我的靈魂，任何治療都只是徒然，都只是受苦，為何還要讓我知道有可用的藥？若祂未打算接收我的靈魂，為何又要我受治療之苦？

想到既然天父容許醫學有這些發現，我可不應自動棄權，更不應怕治療過程的辛苦就不接受，是的，人總有一死，但豈可因為遲早要死就放棄醫治，這不是自判死刑嗎？

我不怕死，是因為就算是死，也只是回天家，在天父懷中享受永恆的福樂。

「死啊，你得勝的權勢在哪裡？死啊，你的毒鉤在哪裡？」（哥林多前書15:55）

神是我的 醫療保險

自從醫院管理局製定了藥物名冊後，
癌症病人差不多每次治療都要自費，
費用數以千計、萬計，
實在非普通人家可以應付。

當得知遇上癌病時，才知道丈夫一直都沒有為我們一家買醫療保險，而他也是在那刻才知我也是沒為家人買醫療保險，原來，他以為我會處理，我也以為他會處理。當時，大家你眼望我眼，除了傻笑，實在不知有甚麼回應方法了。我們不但沒買醫療保險，更沒買危疾保險，在完全沒幫補的情況下，當時面對的問題是我們有足夠的金錢去醫病嗎？會否把所有的積蓄耗盡？甚至到最後有醫病的藥，卻沒買藥的錢。

從檢查一開始，賬單就排山倒海而來，縱使最初需要動用儲蓄，我卻沒有因擔憂將來的生活費而有所計算，隨後的治療費更是每月沒上班而白白得來的薪資已足夠應付，實在是我之前沒想到的。這經歷實在奇妙，能有儲蓄可用，已是一件不簡單的事，能不為

將來打算，要用就用，也不是我這個擔憂將來的人會做的事情，但天父改變了我，祂的恩典夠用，且是豐富富有的，令我可以安心醫病，也不為將來擔憂。

之後復發，剛在辭職之後，仍是沒有醫療保險，因已是癌症病人，沒保險公司會為我設計危疾保單，連工作上的僱傭醫療保險也因辭職而失去，加上復發時的藥費加價了，所用的藥又是較新的藥，所需的治療除了化療，更有電療及非常昂貴的標靶治療，不但要接受的治療形式多了，所需的時間總計也要一年。但我仍一無所缺，經濟上可負擔所有治療費之餘，感恩心理上亦很坦然，沒為錢而擔心。

是因為自己經濟許可就不擔心嗎？是因為丈夫全力支持就放心嗎？當然這是很重要的原因，但最主要的原因是因為我經歷了天父的豐富供應，祂告訴我：

「……所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」（馬太福音 6:25-34）

祂早已預備，祂是我的醫療保險公司。

通達的路

治療成功的其中一個因素就是要找到
一條通達血管的路。

曾有人說，醫生最不會找血管，常會出錯；也有人說，護士最會找血管，每次皆找到。但原來，高手不在於是甚麼人，而在於他的經驗。我曾親眼目睹一位護士為一位病人找血管，連續三次都不成功，而我所遇到的醫生卻每次都找到，不但是抽血，就算是種豆，都是逢刺必中。

有一次，在接受化療的過程中，共要注入兩種化療藥及一種標靶藥。完成一隻藥的注射，又經護士的細心預備，開始注射第二隻藥，完成第二隻藥的注射後，護士給我服了止嘔藥，然後休息了一個小時，又開始第三隻藥的注射。可是，血管不聽使了，很痛，痛得難耐，血壓也因此上升。我請護士把點滴速度放緩，但她說按指示是不可以的，我也只好強忍。就在這時，醫生到來巡房，看到此情況，即時

停止落藥，並解釋說為了不讓血管過勞而影響將來少了血管入藥，必須停止及轉用另一隻手注藥。

當醫生再為我打注射裝置時，我心想，早了來巡房的醫生，剛遇到我的血管過勞，事情發生得實在太奇妙。此外，醫生打注射裝置的技術也十分準確，每次都找到血管，從2006年由他為我作化療安排至今，要找血管的次數已數不到有多少次，就算到後期血管愈來愈難找的日子，他仍不失手，所以，我也即時向他表示欣賞，他回應說：樓上那位更準。誰是樓上那位？他說，應是很高的那位。你知是誰嗎？是他深信的冥冥中的主宰嗎？我卻深信是天父。是天父，讓醫生為我找到通達血管的路；是天父，賜下主耶穌成為我通達天父的路。

「神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不至滅亡，反得永生。」（約翰福音3:16）

一定醫好 的責任

化療要有效，
順利下藥也是一個很重要的因素。

每次化療後，醫生都要為我驗血，以了解我可否繼續接受下一次的化療，若指數太低，他會鼓勵我多吃有營養的食物，有時候更會配合白血球針、輸血小板或是輸血，以免既不能接受治療又會出現感染、內出血，或是貧血的問題。

我曾有兩次因白血球的指數太低，醫生恐怕我會出現感染而要我注射白血球針，所以，當第三次治療後，縱使白血球也是很低，醫生卻不用我接受白血球針注射時，我實在很興奮，因為這安排不但可以節省醫療費，更不用天天到診所打針，忍受皮肉之苦，與及因藥物的副作用所引起的骨痛。只是，當可以不打白血球針時，心情卻是……

從知道不用打白血球針之後不久，心情就從興奮點下滑，心裡開始出現不安，因為，在沒有白血球

針幫忙下，就要靠自己的飲食來提升造血系統的效能，所以，我開始擔心自己吃得夠嗎？休息得夠嗎？白血球有上升嗎？若之後的白血球指數仍未達標，屆時才注射白血球針，豈不是要再拖延多一週時間？我已因為對化療藥的反應太大而要減藥，現在又延誤一週仍未能接受第四次化療，化療會否因此失敗？將來會否因此而復發，甚至死亡？醫生為何之前要我注射白血球針，現在卻要我讓身體自行調節，他會否判斷錯誤……一大堆的疑慮充斥腦海。

覆診的日子，醫生告訴我，他會在必須及迫切的情況下才會為病人打白血球針的，因為，這針藥對身體總有一定影響。在過去兩次要打白血球針的原因就是因為實在是必須及迫切，但今次不同，因為兩次化療後，對癌細胞已有一定影響，在期限中延遲落針也可以，故沒必須性，而是次白血球指數未去到危急的情況，故沒迫切性，所以，讓身體自行調節更好。醫生更安慰我要向好的一方面想，若結果不順利，這也是天意，吃多少、穿多少都是既定的，憂慮也沒用。

安靜下來，細心思量，是的，醫生只是根據他的經驗及研究來醫治我，他只能基於過去的案例來作出判斷，不能確保結果，故不是最終的倚靠。而且，也不應把這個「一定醫好的責任」交在醫生的身上，因為，當中實在有很多不能預料的事。此外，若身體的狀態真的不能接受治療，也是沒辦法的，自己有那永恆的盼望，不怕死，也不怕復發，為何要怕延期治療？神是慈愛及滿有憐憫的神，我的生命主權在祂那裡，祂的恩典夠我用，一切都在祂容許之下，祂才是那位掌管萬有、最有能力醫治的醫生。

「因為，他的怒氣不過是轉眼之間；他的恩典乃是一生之久。一宿雖然有哭泣，早晨便必歡呼。」（詩篇30:5）

努力之餘

一直以為只要努力，就可如願以償。
但事實是除了自己努力，
也要尋求協助，結果如何，
就要仰望天父。

記得有一次化療後，由於化療的副作用得到紓緩，心情又很輕鬆，隨後幾天更是食量大增，心就想，之後的驗血報告一定很理想。

注藥後的第十天，也是白血球受化療藥影響降至最低的日子，懷著輕鬆及必勝的心情，到醫務所驗血，誰知指數強差人意，心裡著實不是味兒，自問已開始進食有營養的食物，為何沒有應有的結果，真的有點激氣。

兩天後，再到化驗所驗血，指數有上升的趨勢了，醫生囑咐仍要繼續吸收營養，並在可行情況下，增至每日三杯營養奶。指數雖然上升，心情卻仍未恢復平靜，因為，在這些不事生產的日子，我仍有

努力，就是努力進食，體重也一天一天的增加，人也胖了起來，自然而然的，也認為自己應該可如期接受下一次的治療，但事實卻非如此。及至指數達標，卻被細心的醫生發現我正在微燒，醫生說在這情況下不宜下藥，決定要我先服用五日抗生素，並把原定的化療日期延遲五日。

回家途中，因為延期一事，憤怒的情緒開始浮現。自問自己已很小心，不但甚少上街，就算上街都必戴口罩，大部份時間，我都是待在家中的，難道就是在這幾天狀態較好及知道指數開始上升的日子，到公園做運動，稍為見見朋友，出外用膳及閒逛一會就感染了病毒？心想，我已很盡力，為何不可順意，為何得此待遇？我甚至遷怒於那位一直施恩給我的天父，認為祂沒有顧念我所作出的努力。心在騁，腦卻叫自己不應騁，最終的解決方法只有以禱告來向神訴說自己的心情，並向祂求寬恕，因為，我深信天父是慈愛、守信、公義、憐憫的神，這不但是聖經的記載，也是我之前親身的經歷。

這實在是寶貴的一課，祂糾正我一直以來的想法：只要努力，就可如願以償。但事實是除了自己努力，也要尋求協助，結果如何，就要仰望天父，因為，只有祂才知道甚麼是於我有益，任性，只會自招損失。所以，縱然那不是我想要的結果，但要相信，這是神的安排，當中必有祂的美意。

這次的經驗，是一個信心的提醒，是一個謙卑的學習，也是一個順服的教導，再一次提醒我，人所謀

算的（且很多時用了百般的精力去謀算），若不是神的旨意，其實都是虛空的，都是枉然的。

「若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力；若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然儆醒。」（詩篇127:1）

一天的難處 一天當

在初遇癌症的日子，由於我對藥物的反應太大，不但副作用令我死去活來，連造血系統也出了問題，白血球指數常常不合格，既容易感染，也延誤了治療的日程，更需要打白血球針來提升白血球的數目。為此，醫生決定在化療藥的劑量上作出安排，醫生說這調較是有指引的，所以，就算減了劑量也不會引致治療無效，並在我適應藥物的程度提高時會加回正常劑量。

再遇癌症，第一個療程的副作用同樣令我吃不消，所以，在第二個療程時，醫生就調低劑量。調藥後，副作用雖然仍有，卻不是一齊出現，程度也相應低了，人也的確沒那麼辛苦。至平靜的第五個療程後，醫生認為我的反應很好，為了不放過任何一個癌細胞，決定在第六個療程「埋門一腳」來一個全劑量。

不過，到第六個療程時，醫生還是決定所調較的分量是全劑量的90%。在注藥後不久，副作用開始來了，疲倦、反應奇高的嗅覺、反應奇低的味覺、不知

是餓還是消化不良的感覺，還有頸痛及頭痛，不但程度較之前為大，持久性也較久，相比用全劑量的第一個療程的程度，也不見得較舒服，直至第十一日覆診時，情況才有明顯的好轉。然而，在這十一日內，我不但沒被這些副作用所控制，我還每天早起到公園運動，並以忍耐的心去接納這些副作用，也時刻提醒自己苦難是會過的，因為，主耶穌已勝過苦難，所以，過程不容易，但心情卻很平靜。

注藥後的第十一日，覆診及驗血。我告知丈夫，今次覆診後，要到醫務所樓下的酒樓吃魚蛋粉慶祝。選擇這酒樓的原因有兩個，第一個原因是因為在面對第一個療程的副作用後，吃得滋味及舒服的一餐就是從這酒樓的一碗章魚肉碎粥開始的。第二個原因則是因為在這幾個月的化療日子中，我不但沒有初遇癌症的日子那種談魚蛋粉就作悶的感覺，更愛上了魚蛋粉，而這酒樓的魚蛋粉應是不錯的。到達診所，醫生了解了我的狀況後，決定不用驗血，並決定在一星期後才驗血，若驗血報告理想，就可以安排做正電子素描，以了解化療的成效。

離開醫務所，我們照原定計劃到酒樓午膳慶祝。感謝神，這天，我還可行動自如的坐在酒樓裡，還可選擇自己喜愛的食物，縱使這刻仍不知道化療是否成功，也不知是否要電療，隨後半年仍要繼續注射標靶針，這些已不再是我要憂慮的事情，因為神顧念我們，一天的難處一天當就夠了。

「兩個麻雀不是賣一分銀子嗎？若是你們的父不許，一個也不能掉在地上。就是你們的頭髮也都被數過了。」（馬太福音 10:29-30）

相信， 就不用怕了

可有看過一套意大利電影——《一個快樂的傳說》？

電影講述意大利一對猶太父子被送進納粹集中營，父親（基多）不忍年僅五歲的兒子（約書亞）飽受驚恐，利用自己豐富的想像力扯謊說他們正身處一個遊戲當中，必須接受集中營中種種規矩以換得分數贏取最後大獎。在德軍投降的前一晚，基多為了不讓兒子受害，再度編遊戲讓兒子躲到箱子當中，慢慢等待美軍的到來，約書亞照做了。可是，基多在尋找妻子朵拉時卻被德軍發現了，在被處死之前基多仍是要讓孩子以為這一切都是個遊戲，基多最後則是死在納粹守衛的亂槍之下。翌日，美軍抵達，約書亞按照與爸爸的約定從箱子中出來，他見到了美軍的坦克，認為自己贏得了遊戲，最後約書亞也與母親重逢。

當工作及家庭瑣事安頓後，就是這樣，我開始了再遇癌症的第一次化療。沒想到我這位經歷過化療之苦、重踏化療路的癌症病人，面對即將來臨的化

療，心情是十分輕鬆的，一點擔憂、不安、恐懼都沒有，更是懷著興奮的心情，踏上化療「征途」。這是一場甚麼的仗？勝券在握嗎？會有死傷嗎？軍力足夠嗎？其實，我沒去想，我也不打算去想，我只是很興奮，一種莫名的興奮，一種令人聽了也莫明其妙的興奮。我就像一個小孩子，跟著爸爸，爸爸說去那裡，就去那裡，因為，我確知，爸爸會全然的保護我，絕對不會讓我被俘。就好像上述影片中的基多，他絕不會不理約書亞，總會讓他不受驚慌，沒有危險；而約書亞，只要他全心聽從父親的吩咐，他就絕對不用擔心、也不會受驚，就算環境多麼險惡，只要他相信父親，就不用怕了。

我，也像約書亞一樣，心裡只是想著要全心聽從父親的吩咐，那就絕對不用擔心、也不會受驚，就算環境多麼險惡，只要相信父親，就不用怕了。

「你們中間作父親的，誰有兒子求餅，反給他石頭呢？求魚，反拿蛇當魚給他呢？求雞蛋，反給他蠍子呢？你們雖然不好，尚且知道拿好東西給兒女，何況天父，豈不更將聖靈給求他的人嗎？」（路加福音11:11-13）

霎時恐慌

治療進程改動時，心情也會受影響。

在治療的日子，醫生總會有一套為病人安排的治療計劃，一般來說，若一切順利，治療計劃就會如期進行，但若有甚麼變動，醫生就會按病人的臨床反應來決定治療的進程。但原來當計劃有變時，作為病人的，心情都會受著影響，例如減藥、延期、跟進檢查的安排，甚至是治療套餐與別的病友不同……

記得有一次，醫生告知會在該次化療後做一次正電子素描，以了解化療後癌細胞是否有明顯的反應。還記得在斷症當日及開始療程之前，他可沒這建議，為何在中段時間又有這決定，當時心裡滿是懷疑，是否他看到我的化療反應後擔心化療的成效？還是有甚麼別的問題發生？

又有一次，因我的白血球指數在治療後都呈偏低的情況，所以，醫生要及時為我安排注射白血球針。但在兩個療程後，縱使我的白血球指數仍是偏低，他卻不為我注射白血球針，只是說觀察一下

吧。當時的感受就是若白血球一直下跌，到時才注射白血球針，就會延誤療程了。

更有一次，一位與我用藥相同，卻不是同看一位醫生的病友告知他們會定期作心電圖，以了解用藥後的心臟情況，但我的醫生卻沒有作這安排，我就想，會否他一時疏忽，還是他的醫術不濟。

還有在電療的日子，由於醫生已在早上與另外兩位放射治療師定了位，想X光照相過程定會很順利。誰知到正式開始電療前的X光照相，放射治療師在影相後把我身上的其中三個定位改動，並告訴我只是少許的改動。雖然是少許的改動，可是，心裡卻有點不安，是早上的定位出錯？還是現在的改動有問題？

作為一位面對不可知的將來的「病人」，對於療程的任何一件「怪怪」的事情，都會很敏感，這可能是無可避免的事情，我相信接受這種心情並了解原因是重要的。此外，我會藉此學習交託、順服，讓那永恆不變的天父按祂的旨意帶領我跨過，我深信主的恩典夠用，而且，那永恆的盼望是作為天父兒女因著信已得的恩典，我信我已擁有這盼望，所以，那些「怪怪」的事情只是霎時的恐慌，只要安靜、禱告，神必再賜那出人意外的平安。

「所以，不要憂慮說，『喫甚麼？喝甚麼？穿甚麼？』這都是外邦人所求的。你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就彀了。」（馬太福音6:31-34）

學習順服

人會把自己的困難放大，
以致看不見擺在面前的恩典。

化療的日子，雖然所用的藥物是有一個週期性，雖然看似經過一至兩次的用藥，就會適應了它所引致的副作用，但事實卻非如此，副作用的強、弱程度也受很多外在因素所影響。

記得治療中的一個療程，情況就有別於之前的一次。那次注藥後，由於服用的類固醇加倍了，辛苦程度降低了，但不適的時間卻拖長了，要在注藥後的第八天才開始有好一些的感覺，而嗅覺則受化療藥影響，變得十分敏感，再加上有些心急，希望白血球不會降至要用白血球針藥來幫忙，故在進食上出現很大的挫敗感，終於在第五天洩氣了，心存埋怨，心想遲早要死，為何還要那麼辛苦。一番埋怨後，安靜下來了，一覺醒來，第一個進入腦內的訊息就是——順服。

聖經中，以色列人出埃及時經常埋怨，這不就是人的寫照？我想，若不是神的恩典，可能我到今天也不知自己有乳癌，若不是神的恩典，可能我的病會醫不好，現在有盼望了，卻在遇上辛苦時就埋怨，而沒因過去的恩典而相信辛苦只是過度，神總會施恩。

生命不是自己的，而是神給予的，故此，有甚麼可埋怨呢？

「他對我說：『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12:9）

是偶然嗎

我這個「偶然」過程，絕不偶然，
我實在感恩神的奇妙安排。

自從完成初遇癌症的所有治療後，我要在每年的年初接受正電子素描。但確診復發那次的素描卻遲了三個月，若不是這個時間的延遲，腫瘤可能未成形至足可讓儀器探測到，若待第二年的年初再檢查，則腫瘤可能已很大，或是已擴散到別的地方。縱然醫生決定每年檢查一次，但又有誰知道腫瘤的成形是否可探測到。此外，這顆在我身上的腫瘤雖被探測到，但卻仍是小得不能被肯定，必須再抽組織來確定，抽組織也有其難度，要抽兩次才有足夠的樣本可供化驗，這兩個樣本中有足夠的癌細胞嗎？其實，又有誰知。所謂延遲了的正電子素描，結果可以是腫瘤未成形，可以是擴散了，也可以是像我那顆腫瘤，雖成形，體積卻小得只是令人懷疑，若不是醫生細心及存疑，只怕這疑點就永遠只是疑點，沒人知道它是甚麼，直至……

醫學已很發達，甚至有人說醫學的力量大得可以控制生命，但我的體會卻是仍有很多時間性、人為性的限制在其中，這實在是人不可籌算，也不可預計的。所以，我這個「偶然」過程，絕不偶然，我實在感恩神的奇妙安排，祂安排了配合的時間因素：延遲了三個月才接受正電子素描；祂安排了配合的人為因素：細心的醫生提醒我，及後三位醫生一同研究跟進的檢查，以至過程的緊密及細心安排，讓我可在短短一週就確診及了解治療的方案。

我實在感到自己就如一個身處險境仍矇然不知的人，突然被人叫醒，並協助脫離這險境一樣。我不知自己是否可以脫離險境，但能這麼快清晰自己身處的境況，實在是一個很大的恩典，也因著這奇妙的安排，就算再遇癌症，但打從一開始就已是祝福了，我的心境是平靜的，我也沒為將來有任何的憂慮，我更沒擔心自己會否痊癒，我知這些都是聖靈在我心裡的工作。

「我留下平安給你們，我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的；你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。」（約翰福音 14:27）

「我知誰掌管前途，我知祂握著我手；在神萬事非偶然，都是祂計劃萬有。故我面臨的遭遇，不論大小的難處，我信靠行奇事的神，一切交託主。」

詩歌：《我知誰掌管前途》

我沒有可誇的

癌症就好像傷風感冒這類病，
醫好了會再病。

復發了，為甚麼復發？

我復發後進行第一個療程時，醫生曾表示縱然當年標靶藥的研究數據不多，若仍鼓勵我接受，或許會控制得好一點。我認為只有真心、誠懇的醫生才會這樣說出來，令我十分佩服他。我即刻回應醫生，說我絕對相信他的安排，內心其實還有一句當時沒說出來的話：我更相信天父總有祂的美意。是的，祂的美意就是讓我不怕死、不怕復發。

初遇癌症的治療完成後，我曾有一段時間十分擔心會復發，尤其是當身體出現一些奇怪的訊號時，以致每次覆診都總有點戰戰兢兢，我怕復發。在再遇癌症的時候，我沒有為到所擔憂的真的發生而難過，也完全沒有那種復發後就更接近死亡的思想，我不但不

怕復發，也再一次肯定我不怕死。我不怕復發，是因為就算復發，也只是再一次的治療，若治療無效，最終也只是回天家。

復發後，手術不湊效，可做的就是化療、電療，還有那之前被我拒絕不用的標靶治療。要受的苦，相信較之初遇癌症時還要多，加上身體是否已從初遇癌症的治療副作用中完全恢復過來，實在不得而知，最後會否不是因癌症而死，而是因併發症而死，也不得而知，若是聰明的，有了第一次的經驗，還會再來一次嗎？我不是聰明人，但我可不會明知結果還再來一次那麼笨吧！

事實是我真的是那麼「笨」，但我不是在現實中做笨人，而是在天父裡做「笨人」，既然有可用的化療藥，就算我曾深深體會過化療之苦，我做；既然有先進的電療，那怕我曾因為怕苦而猶疑，但最後都做了；既然有了更多有效數據的標靶藥，雖然我曾擔心它有影響心臟功能的後遺症，最終我也完成了整整一年的療程。但是，並非我有甚麼可誇的勇氣、毅力、信心、刻苦的能力，以致我可以那麼灑脫的去做這些決定，而是因為天父早已在我心中作工，讓我真的可以不怕死、不怕復發。

今天，我可坦然的生活，不但不怕復發，也不怕死，因為，天父給我機會，讓我有這發現，讓我有生命氣息，可以活下去。

「不叫我們遇見試探；救我們脫離兇惡。」（路加福音11:4）

生命的低點

人可以計劃，但可否實行，又或不能
實行後會否出事，都不由自己去想。

爲著不要受苦，爲著得到自己想得到的，在過去的日子，我常努力讓生命處於不落的境況。我會「先天下之憂而憂」，好叫我可以提早預防；我會事事計劃，好讓我能作最好的準備。多年的教學事業，也學會了不但要事事做預備，更要按本子辦事，否則，就會出問題，這都強化了我事事操控的生活方式。

習慣了按計劃行事，一切都要作出安排才安心的我，當檢驗報告一出，工作就在毫無計劃下停下來。做完手術，甚麼都要靠人幫，不容自己去計劃，就算是醫生說可以出院了，卻因爲習慣事事要計劃而拒絕。甚至在第一支化療針後，因爲缺水要即時入院，沒計劃到甚麼都沒帶就住進醫院。原來，人可以計劃，但可否實行，又或不能實行後會否出事都不由自己去想。

雖然過去也曾處於生命的低點，但最後都可自己用力爬上來。遇上癌症的日子，生命所面對的才是最低點，也是我不能靠己力可以爬上來的時候，我才體會到原來生命滑落時，也是生命升起的時候，我要感恩是這時候讓我體會到當中的奧妙。當知道遇上癌症時，同時也在經歷天父所預備好的一切，讓我正面去經歷，包括親人的支持、朋友的關心、同事們的支持、工作的配合、經濟的穩定、時間的吻合、關懷及視我有需要醫的病而非病人的醫生、在醫院中視我如「貴賓」而非病人的護士等。所以，做了這麼多年人，從未如此輕省過，因為，我不用再拼命的爬上來，我只需放手，只需把整個人交在天父手裡，一切自有天父的美意。我內心只有一個信念：天父必抱我走過死蔭的幽谷。

原來，咒詛其實是祝福。我沒辦法也無需要把咒詛變為祝福，因為，它本身就是一個祝福，我只需要接納它；苦難只是化了裝的天使，我沒能力也無妙法讓苦難以真面目見我，我只需忍耐等候。天父是那掌權者，自己用力去操控，結果不但不會是最好的，過程也不會是易過的。感謝天父，讓我上了這精彩的一課。

「人心籌算自己的道路，惟耶和華指引他的脚步。」（箴言16:9）

白白的愛

救恩是天父無條件賜下，
是人可以白白得到的。

自從發病後，遇到很多好人好事。當家人、親人、朋友、同學、弟兄姊妹知道我遇上癌症後，我甚麼都沒做過就得到關心、重視，並每天都浸在愛河裡。

以前常想，好人有好報，別人對你好，是因為他們喜歡你，是因為他們覺得你好。人漸漸長大，經歷了種種是與非，開始體會到「你好我好，你不好我不好」不是必然的，人很多時都有一份憐憫人的心，不需任何的原因也會去關心人，但我卻不相信自己可以得到這份關愛。

這體會因著癌病得了醫治。

由於我相信要有付出才會有回報，世上不會有無條件的愛，這想法就令我在信仰路上走了一條很冤枉的路。是的，雖然我聽過人有罪而與天父隔絕，但因為天父不願人活在罪中，也知道人沒能力去救自己離開罪惡的捆綁，以致得見神，所以，天父差祂的獨

生子耶穌來到世上為我們的罪作挽回祭，釘在十架上，以主耶穌的寶血重價把我們救贖回來，讓我們得與天父重建關係。只是，因為我不相信自己可以得到無條件的愛，不相信沒付出就可以有收穫，所以，就算我知道這救恩是天父無條件賜下，是人可以白白得到的，我仍會常問：我要做些甚麼事情才會令神喜悅？我總是做得不好，我總是做得不夠，天父真的會愛我嗎？我真的有資格白白得到這救恩嗎？我曾奇怪為何別的弟兄姊妹可以為耶穌在世所作的種種事情而感動，每次提到主耶穌釘十架的事情，都能從心中說出他們的體會，而我，卻只是頭腦上的體會。我也曾忍受不了這種狀況而曾經不認自己是基督徒，因為，我覺得我無份於這無條件的愛，我更無法做到一些令天父喜悅而愛我的事情。

但天父知道我的需要：需要有無條件被愛及關顧的經歷，需要相信無條件的愛是可以發生在我身上的。打從治療前開始，祂就在一個靈修舞蹈課堂中安慰了我，藉著傳道人的信息及鼓勵，讓我從心底說出我是天父無價之寶，就是這寶貴的體會，我輕鬆的接受再遇癌症的第一次化療。藉著癌病，我體會到了，而且一而再的體會到了，而這真實的體會也帶我回到天父那裡，讓我不再以頭腦去接受天父無條件的救恩，而是從心去接受。就是這樣，我在最後一個療程的受苦節聚會中，也從心感動地流出眼淚，為耶穌無條件的愛而流淚；為自己都可以得到這無條件的愛而流淚。

「神差他獨生子到世間來，使我們藉著他得生，神愛我們的心在此就顯明了。不是我們愛神，乃是神愛我們，差他的兒子為我們的罪作了挽回祭，這就是愛了。」（約翰一書4:9-10）

我要活下去

是甚麼令人在苦難中仍可以活下去？

當人面對苦難時，尋死的念頭總會在腦海中漂過，或是一剎那，或是一段短時間，甚或是一段很長的日子。為何面對苦難時仍不尋死？一個最常為自己用，又或是拿來安慰人的原因就是：為了一些不捨得的關係而活下去。

在治療最辛苦的日子，死的念頭也在我的腦海中停留過，是甚麼讓我放棄這比活著更易的念頭？也是關係，人世間的種種關係。但若人世間的種種關係都不值得留戀時，又或是苦難來自關係的破滅時，人還可以用甚麼來抵擋死的引誘？

在治療的日子，我的一個人際關係被傷害了，這不但影響了我的情緒，更令我的食慾及睡眠出現問題。有幾天的晚上，那種被傷害後的複雜情緒一直纏繞著我，令我無法入睡，就算睡了，也很快就醒來，並又重投複雜情緒的網羅中，加上自己仍在治療

中，這種狀況會否對我的病情出現影響，也做成了一定的壓力。這傷害令我沉在苦痛中多日而不能自拔，令我忘了自己要保重身體，也令我想放棄一切。

但是，當我認真的去想到主耶穌的愛時，我的情緒就日漸平復下來了。主耶穌被釘十架前也曾遭遇到關係被傷害的境況。主耶穌的門徒一直跟隨祂，認識祂，知道祂的教導，但門徒之一的猶大卻出賣耶穌，爲的是三十塊銀幣；愛主的彼得在主耶穌被賣的那一夜堅持說就算其他人離棄祂，他絕不會，就算主耶穌預言彼得三次不認主，彼得仍堅持即使同死，也絕不會不認主耶穌，但他在雞叫以前，就三次不認自己是認識主耶穌的。被傷害了的主耶穌，面對被出賣、被誣告、被鞭打、被戲笑的苦難，祂完全沒有放下自己的使命，隨意放棄自己的生命，相反的，祂堅守自己要釘上十字架拯救世人的救贖使命，並在十字架上仍不忘祂身旁的罪犯，應許那罪犯與祂一起在樂園，也不忘祂的母親，交付祂所愛的門徒照顧她。祂這樣愛我，爲我捨己，爲的是要我因祂與上帝重建關係，要我得那永恆的生命，我豈能爲了一個被傷害的關係而放棄生命，更不應爲了忍受不到病的煎熬而放棄生命，更何況放棄生命不但是放棄了屬世的生命，也是放棄了永恆的生命，那是親人、朋友、主耶穌都不想看到的事情。

「誰人受痛苦被懸掛在木頭，
至高的愛盡見於刺穿的手。
看！血在流反映愛沒保留，
持續不死的愛到萬世不休。」

詩歌：《愛是不保留》

享受所得

工作的成果可以增加個人滿足感，
工作的過程可以實踐理想，
工作的內容可以回饋社會，
工作的報酬可以提供生活所需，
更可以改善生活質素；
但不知何時，
人為了將來好好生活而工作，
卻沒好好的活在當下。

癌症復發前，我辭去工作，治療後，我決定「退休」。

經過兩役後，身體的復原實在很慢，治療完成多時，但我的氣力仍未完全復原，若當天稍為忙碌，如與友人午膳、詳談，那天餘下來的時間就疲乏不堪，若仍堅持再多做一件事，那晚上就會全身疼痛，就是這個訊號提醒我不是時候忙碌，不是時候工作。

休息，固然是因為身體狀態欠佳，但為何要「退休」？不是因為要很長的時間才可恢復體力，也不是因為我體會到除了工作外，還有很多途徑獲取滿足感、實踐理想、回饋社會，也不是因為丈夫有充足的供應（事實是他有讓我感到很豐富的供應），更不是我家財豐厚，絕不是因為女兒可以養我至終老（雖然我知道當我不濟時，她會盡女兒的責任）。當然我也有不用擔心經濟的客觀條件，但主要的原因是在不為明天憂慮之餘，天父的教導是：

「神賜人資財豐富，使他能以吃用，能取自己的分，在他勞碌中喜樂，這乃是神的恩賜。」（傳道書 5:19）

過去，我沒好好享受勞碌得來的，感恩天父給我機會，讓我今天可以好好的享受勞碌得來的，從治療那天開始就如是，之後的日子，願我也能順服，享受天父給我的份。

不想停止聚會

體力不支時，當然甚麼都做不到，
但有一點氣力時，又能到教會聚會，
實在感恩。

若不是這「大病」，我可沒發現原來可以到教會敬拜是一件多麼值得珍惜及感恩的事。

過去的日子，曾有一段時間寧願多睡一會，也不想上教會；情願到別的地方走，也不想走進教會；選擇在家無聊，也不願到教會去；更因為覺得教會未能滿足我的需要，而走來走去；若有特別的事情發生，更心安理得的不去；甚至自認不是基督徒，最終離開了。

治療的日子，體會到生命的有限，也否定了我一直的想法：只要我努力、小心，我只會是老死的；然而我怕老，我更怕老的時候會遇上很多病，所以，我更小心。但原來死亡可隨時臨到，就算是一個十分健

康的人，都可以因意外、災禍，甚至別人的妒忌而死。這一個從神而來的體會，讓我開始珍惜自己所信，更有一個能多返教會的願望。

只是，人生就不是你想的都可如願。這不是一種無奈，而是一個事實，一個歷久不衰的事實，只不過是我們不接受，或是曾可如願以償而推翻這說法，又或是以為自己可改變這個事實。當我正想多返教會時，我的身體卻已不聽使。在化療的副作用影響下，加上白血球偏低、容易受感染，我真的無法返教會。但感恩是神明白、是神聽禱告、是神讓我有機會經歷聖徒相聚敬拜祂的福樂。雖然體力有限，我無法到之前參加聚會的教會，但在我居住的地方，樓下就有一間教會；雖然最初兩次治療後的體力無法應付，但之後就可以了，就算是很疲倦，白血球仍低，內心卻滿是盼望可以參加教會聚會，於是，戴著口罩就上教會去了。

在教會裡，與眾弟兄姊妹一同唱詩讚美神，內心是無比的興奮，那歌聲是何等的美；聽著神的話語，內心飽飽的，能夠如此，實在是神給我的福份。

「你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉。既知道那日子臨近，就更當如此。」（希伯來書10:25）

苦難常在

遇上癌症，一切都因它的出現而要重整，
有很多東西都要暫時或是永遠放棄。
病實在是一個苦難。

身爲一個中國人，加上在小學經歷過六年的佛學教育，心裡有很強的信念：善有善報、惡有惡報。所以，在漫長的治療日子裡，腦海間中都會浮現一個疑問：是否我做錯了甚麼事，以致得了這個病？我當然找不到原因，但卻有另一發現。

一如大部份我這個年紀的人，我們幼時的生活都是艱難的，但較之我們的上一輩，我們的艱難就算不得甚麼了。所以，幼時看到父母爲生活憂愁的樣子，我就認爲生活是苦的；看見父母爲照顧我們，從不放棄這個責任，我就認爲人有責任令自己身邊的人不要受苦；看見父母如何努力，生活都難於有好的轉變，我就認爲原來人每天都要受苦；看見父母有開心的一天但仍憂心忡忡時，我就認爲樂極會生悲、大禍

將要臨頭了。結果，性格加上環境因素，我就每天戰戰兢兢地生活。在忙碌及要處理事情的日子，固然是如此；在順暢的日子，原來都是不好過的，因為總認為這是不正常的，大禍必快要臨頭了。這種不知不覺的情緒，在我安樂的日子就來襲擊我，令我無法安心過日，所以，經濟差的日子就擔心經濟，經濟好的日子就擔心之後的日子會經濟拮据；女兒有病時就擔心她的健康，女兒健康時就擔心她之後的健康出問題；丈夫工作不順利時，就擔心他是否應付得來；丈夫工作順利時，就擔心他之後工作不順時會否應付不來。

除了擔心之外，我更自以爲可以預防苦難的發生，希望我及四週的人都不用面對苦難，那就人人開心了。要是經過一番努力，苦難仍是臨到時，心裡就是「不忿」、「埋怨」，爲何是我？爲何如此？是否做錯了甚麼事？爲何當我決定……就發生這些事……心裡盡是苦毒。

我以爲只要自己努力，就可以消除苦難，但事實不是如此，事實是只要這世界仍存在，苦難就存在。幼時，父母滿面愁容是因爲他們真的經歷苦難；今天，我戰戰兢兢地生活不但是因爲我在經歷苦難，我更在否認苦難，認爲自己可以改變這個事實。幼時，父母愁眉苦臉，是因爲他們除了面對苦難，就沒有其他出路；今天，我在反省後明白到原來我不用戰戰兢兢，是因爲神應許縱然世上有苦難，但可以放心，因爲祂已勝過世界，我可以做的，就是專心的倚靠神，不要去問「爲甚麼」。當苦難來臨時，要做的不是去問「爲何如此」，而是如何去經過：是懷著怨恨、內疚、憤怒的心，還是喜樂、平

靜、感恩的心去面對？是埋怨神為何讓我受苦，還是讓神帶領我走過？

感謝神的應許，這不但讓我不再否定世上有苦難，更讓我知道我不用再去努力阻止苦難的發生，因為神才是答案，唯有選擇神的救恩，才可笑對苦難。

「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）

只有祝福

得到癌病是福氣。

遇上癌症的日子，經歷的是人生裡想也沒想過、身不由己的時間。過去心裡曾想：得到癌病是福氣，因為，有足夠的理由可以停下來，可以知道自己尚有多少生存的日子，可以在所知的有限日子，好好的幹一番才死去。但真的遇上時，原來，當自己被迫停下時，所付出的代價是很大的，可以做的就只有檢查、手術、打針、抽血、休息、吸取營養……不但不能上班，不能照顧別人，更成為別人的擔憂，甚麼也做不了。但，說真的，在得知自己確是得了癌病的那天，我心裡浮現的是一份信心：得到癌病是福氣——只有祝福。那份從神而來的信心，神的恩典，從神而來的祝福，以及四周的天使，實在是祝福的最大證據。

我想，我們都曉得，路是要行的，人生難免有苦難，最重要是有神同行，加上初遇癌症的經歷，縱然苦難再臨，仍是祝福。

總結過去，經驗到的是一切都不在自己掌控中。我以為自己沒錢醫病，但卻得到優厚的醫療安排；以為自己可以克服治病期間的種種困難，但卻一次又一次的灰心、自卑、抱怨、憂慮，甚至有寧願死也不想接受治療的想法；以為自己會在長長的、無所事事的病假中發慌，但卻喜歡了當中的悠閒；以為生命每一天都應該有貢獻，但原來不工作、無所事事都可以的；以為自己可以戰勝化療的副作用，結果，接受化療後三小時，我已嘔吐得全身乏力，甚至要在第二天入院；以為自己有堅定的意志完成所有療程，結果，在第二次化療後就失去鬥志，還請求醫生停止化療；以為治病期間甚麼也吃不下，結果，我每餐所吃的比以前更多，且多一倍以上；以為自己的體力可以隨化療完結而復原，結果，時至今天，我的體力不但未復原，且仍存在著化療的副作用——骨痛；擔心自己因為醫病而沒有機會再見媽媽，但在數次化療後，我可以去探媽媽；擔心在大熱天時戴著帽、口罩在人來人往的中環出現，會惹來奇怪的目光，但原來是沒有人留意我的；以為自己不能返教會，結果，我不但可以在每個星期日返教會，還可以參加星期三晚教會的祈禱會；以為治病期間的生活起居再不可親力親為，結果，在數次化療後，我已可自己照顧自己，甚至自行到醫院接受化療；以為別人會對一個患癌的我帶有歧視的目光，但，原來每個人都是滿有同情心的；以為……

今天，身體內還有癌細胞嗎？會復發嗎？會再復發嗎？我還有多少年生命？沒有人知道。但，我深知道，若不是神的祝福，若不是神仍要留我在這世

界，恐怕，今天之前，我已不在這世界，就算仍留在這世界，可能已是別人眼中的主角了。所以，我知我不能像以前那樣懷著怨恨、內疚、憤怒的心去趨吉避凶；我知我要以喜樂、平靜、感恩的心活在當下；我知我要放下，把那緊張、忙碌的手放開，讓神拖帶。

回想起來，做了四十多年人，其實早知道那負面情緒如何擾人，也知要活在當下，更知要放下，但是，總是知易行難，有時候索性知而不行，直至上了這寶貴的一課，人才醒悟。

「喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。」（箴言17:22）

捨不得媽媽

面對癌症，也同時面對既難於照顧自己，更不用說照顧家人的問題，而家人當中，我最不能放下的就是年老有病的媽媽。雖然我們兄姊妹人數多，部份已移居外地，但留在港的也不少，加上媽媽所住的院舍照顧很好，資源也很豐富，本可放心，但作為女兒的，我就只有這個媽媽，心底總有一份情，更因為在我多點去認識她時，我就知道她對孤獨終老存著一份恐懼，所以，我就像也是很自然的反應，盼望之餘，更想盡辦法讓她不用面對這遭遇。她有病了，我與她同住；她要入住老人院舍，不但她不開心，我也不好受；她因病要入急症室時，我會第一時間衝到醫院去陪她；當醫生說要她入隔離病房時，我也被隔離了……這種種事情的發生，我不知是甚麼原因，但肯定的是，我放不下她。

2006年化療開始時，心想，或許要有很長的日子不能到護養院探望年老的媽媽了，或許，我再也不能看到活生生的她了。然而，四個療程之後，接著的四個療程卻不太辛苦，於是，我可以再去探望媽媽。當復發後再接受療程時，我想我又要有很多的時間看不

到已入住寧養院的媽媽了，也想到這可能是在世與媽媽分離的開始，心裡就更難過。我知我可做的就只有在禱告中記念她，讓天父看顧及讓她有平安及喜樂。

一天早上，突然發覺我有幾天忘記了媽媽，心裡一股寒意，但很快就明白到，是天父讓我放心、讓我安心、讓我相信凡事都有祂在看顧。

自從有了這經驗後，我之後的日子更能放手，我也清理了過去在媽媽身上所感到的連串情緒，能接受自己因某種原因而未能按時去探望她，亦安心於就算在家休息而不去探望媽媽都可以的，我也接受了我不去服侍媽媽並非表示我不愛她。當然，我不是忽略了媽媽的需要，我還有心理準備，就是當媽媽的狀況要接受「預設醫療機制」時，我是可以放手的。

我能這樣坦然，是因為我學了交託的功課，也明白到神才是那位掌權者，更深信祂的安排是最好的，我和媽媽的好處不在祂以外。想起來，若不是天父在媽媽被診斷有老人痴呆症的初期就感動她決志信主，讓我知道她將來必按神的恩典進入天國，我可不會那麼釋懷。

沒想到治療後，我可再次去探媽媽、服侍媽媽；沒想到我可以陪她終老，陪她呼吸生命最後的一口氣；沒想到我可以很快釋去喪母之痛，那是因為天家重聚的屬天盼望。

「你要專心仰賴耶和華，不可倚靠自己的聰明，在你一切所行的事上都要認定他，他必指引你的路。」（箴言 3:5-6）

這病不至於死

在治療期間，接到兩個令人傷感的消息，一位去年發現有胃癌的舊同事，數月前胃癌復發，最後離世；丈夫的一位朋友在約兩年前患有血癌，也都離世了。

聽到這些消息，以我過去的性格，應該會有一種陰影，既害怕復發，又害怕復發後死亡，但感恩的是，我總認為這個難關一定會過，我也相信我會再次康復。縱是復發，我覺得不是一件奇事，不復發是神額外的恩典，既是如此，又何必為生與死的問題憂慮。

在上述種種事情發生的同時，其實也有令我感到奇妙的事情發生。一位在2007年初透過同學認識的朋友發現有乳癌，我開始與她聯絡時，她被確診是乳癌二期，可是，在她預備入院做手術前的數小時，卻接到護士的來電，請她先到診所見醫生，醫生告知另一檢測結果證實她的癌細胞已擴散到肝臟。只是數小時的時間，由癌症二期變成四期，多麼戲劇性，多麼難接受的一個消息。之後，我陪她去找現正跟進我治

療的曾醫生，得到的意見是難於醫治，暫時最宜用一些令生存質素較好的藥，聽到的都明白，死亡已臨近。日子一天天過去，她也勇敢地面對艱難，也開始閱讀聖經，並得到她週遭的基督徒親友為她禱告，她不但完成了治療，更於去年的聖誕接受浸禮，並在教會參與病人關顧及傳福音的工作。癌症似是威脅著她的生命，但是，這病不至於死，她不但仍在世上活著，還得到了屬天永恆的生命。

另有一位同學，在2008年的一個身體檢查時發現有腸癌，並已擴散到肝臟，是一個多麼令人感到不安的消息。不安是因為擔心她能被治癒的機會很低，換言之，死亡也臨近了。奇妙的是，她的病不但治癒，也因這病而信了耶穌，並於今年的復活節接受洗禮加入教會；更奇妙的是，連她的丈夫也和她在同一日接受水禮，加入同一個教會。這病不至於死，她不但仍在世上活著，還與她的丈夫一同得到了屬天永恆的生命，並積極關顧其他病友。

醫學昌明是好是壞？發現癌症又如何？治癒又如何？復發又如何？多次復發又如何？只要記緊在世的生命縱是被威脅，在天的生命卻正在等候我們去接受。這病不至於死，因為有屬天的永恆生命在等著我們，天父已安排好與祂重建關係及得享屬天永恆生命的機會，就是承認自己有罪，並相信那位為我們的罪釘十架的耶穌能洗淨我們的罪。

「耶穌對她說：『復活在我，生命也在我！信我的人，雖然死了，也必復活。活著信我的人必永遠不死。你信這話嗎？』」（約翰福音11:25-26）

我可應付麼

因治病停了一年沒駕車，鼓起勇氣，重駕那闊別了的座駕，其實內心十分擔心自己是否可以應付？能正確判斷嗎？能適時反應嗎？從停車場一出來，就要越過前面的車路開向對面線，這才發現自己過去十年在駕車方面的判斷力、反應力全失了。等呀等，終於肯定不會有車來才開出。沿路有很多切線的時候，心情十分緊張，尤如新牌司機一般，好不容易才到達目的地。

有人說駕車是一種技術，多練習，不但技術會愈來愈好，反應及判斷力也相繼提升，當技術愈好，自信心也會提高。過去，我也同意這想法，也認為駕車有助培養自信心，甚至相信只要自己技術好，就不會有意外。今天，當我在路上駕車多一點時間，我也發覺自己開始定下來，信心也大了。但是，是否純粹靠自己的技術就可以應付？

返回停車場，鎖好車子，心裡浮起一個想法：駕車上街實在是一件很危險的事，就算自己有多好的技

術，誰知甚麼時候自己會犯錯，又怎知甚麼時候會有人出錯而自己反應不來？過去十年的駕車經驗裡，都有不少危險發生過：打瞌睡、入錯路口、逆行、爆呔、在公路上遇到障礙物、切錯線、判斷錯誤……但都沒因此而引致受傷及有生命危險，我深信這絕對不是因為自己的駕車技術好，而是天父的恩典和保守。

還記得化療期間，有很多事都因為化療的副作用而應付不來，至今，一切回復正常時，已忘記了過去那種不能應付的感受。今天，從駕車的體會，又再一次提醒自己：我們是多善忘的人，把自己可應付的看成爲自己的本事，卻忘了若不是神的恩典及保守，可會應付得到？

天父呀！感謝祢，因爲祢，我可以暢順地呼吸，可以吞嚥自己喜歡的食物，可以走路，可以坐下，可以入睡，可以做自己喜歡做的事，可以看，可以聽……這不是我的本事，乃是因爲祢的恩典，我才可以應付，我才可以活動自如。求祢幫助孩子不要做一個自負的人，更不要做一個忘恩負義的人，且要時刻數算祢的恩典，歸榮耀與祢。奉主耶穌基督名求，阿們。

「所以，不要憂慮說：『吃甚麼？喝甚麼？穿甚麼？』這都是外邦人所求的。你們需用的這一切東西，你們的天父是知道的。」（馬太福音6:31-32）

我的價值

治療癌症的日子，每天的生活就是吃、睡、檢查……有時候，總會覺得自己在虛度生命，有時候，更會因為百無聊賴，開始質疑自己，覺得自己不事生產。這思緒就如一根刺，不時的在刺我，特別是當治療不順利，或感副作用令我氣餒的時候，就會感到自己在浪費資源，是別人的負累。有時候又會想，兩遇癌症，若是治療完成後，恐怕也不能一切回復正常，生活總要作出很多的調節來配合身體的狀況，想到這裡，就感到自己生存在世，再不能有所貢獻，那又有甚麼價值呢？

但是，當想到今天是天父賜的，祂要我如此生活，我就當順服，並且享受祂的恩典，而不是以上述的想法來判斷每日的意義時，心裡就感到平安。生命有很多限制，所以，不在於有多少、多偉大的貢獻，而在於如何活在天父的旨意裡，如何順服在祂的安排裡。所以，當我沒貢獻的力量時，我又豈可因此而覺得自己沒有價值？況且，我的價值在耶穌降世受罪、讓我們因信稱義那天已被肯定了。

所以，接受治療的日子，就讓我安靜下來，專心醫病，他日完成治療，生活如何，深信天父必會引導。無論將來如何，我也不用擔心自己因沒貢獻而沒有價值。

沒想到在治療後我已沒有那股一定要工作的心，我也沒有一定要做甚麼的想法，我卻遇到很多病友，且是重病的病友，我也愛上了從沒想過會做的文字工作，我享受研讀聖經的機會，我安排時間每天做運動，每天早上可以在公園與弟兄姊妹一同跳讚美操：敬拜、讚美神、領受祂的話語、操練身體。生活優悠，沒之前那種不事生產的不安，更沒有為經濟擔憂，更重要是：

「因為我們沒有帶甚麼到世上来，也不能帶甚麼去，只要有衣有食，就當知足。」（提摩太前書6:7-8）

不再憂慮和 痛苦的下半生

癌症來訪，帶來很多訊息，癌症再訪，更肯定之前所帶來的訊息是真實的：世上是有苦難的；愛不是努力求得的；生有時、死有時，一切都不是我們可掌控的；死亡不可怕，沒有永恆的生命才可怕；天父的慈愛及憐憫從沒離開過人；天父是信實的；天父是永遠的倚靠。

與癌共處的日子，我不但從癌症的威脅中走出來，我更從痛苦的生存方式走出來，生活及心靈從沒如此輕省過。眾所周知，再遇癌症，三遇的機會相對的高，縱然這想法會突然來訪，尤其當身體不適之時，或是當身體有些奇怪的癥狀時，但是，除了它來訪時會影響我一段小時間外，我卻沒去尋找它，或是抓實它。將來如何，我不知道，但我知我要喜樂地活好每一天，因為，這是天父給我的恩典。

因為天父的恩典，藉著癌病這個無論我是否基督徒都會有機會患上，只要活在罪惡世界都會有可能出現的苦難，來試煉我、陶造我，以致我學會順服。原

來，天父容許苦難，爲的是讓我得著祂，並在這人生下半場，不再憂慮、不再痛苦，而是喜樂、平安的享受祂所賜的每一天。香港回歸，五十年不變，我的人生上半場剛好也是五十年不變。人生下半場，有多長久，實在無人可回答，但我知道無論是長是短都不重要，因爲，我已開始了屬天的生活，這生活是好得無比的。

「疲乏的，他賜能力；軟弱的，他加力量。就是少年人也要疲乏困倦，強壯的也必全然跌倒；但那等候耶和華的，必從新得力。他們必如鷹展翅上騰，他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」（以賽亞書 40:29-31）

限期居留簽證

初遇癌症，三年後，再遇癌症；再遇癌症，三年後，仍在康復中。

曾有人說，面對癌症，若三年內不復發，實在要小慶祝，因為，這意味著癌症正遠離自己，身體被化療藥傷害的部份也應復原得不錯；五年後，就要大慶祝，因為，身體狀態不但不受癌症影響，更是復原得很好；十年後，就不得不全慶祝了，因為，身體內不但真的沒癌細胞，身體亦應完全復原，更重要是在這十年裡，體內是沒有供癌細胞生長的環境。

記得初遇癌症後的第三年，在沒想到自己會再遇癌症的第三年，在認為自己一定不再與癌症連上關係的第三年，沒想到它就是復發。結果，不但沒機會小慶祝，更不用想會否有機會大慶祝，甚至是全慶祝。

再遇癌症後的那三年，每半年就要接受一次正電子素描，正如大多數的病友在每次臨近檢查的日子，心裡都會想：會照到癌細胞嗎？會否就是這一次確診癌症再復發？感恩雖有這想法，心裡卻是平安

的。結果，每次的報告就像獲批半年的簽證，又像尚餘半年的護照，成為停留在世的通行證，留世半年。至於這半年後如何？就要待下個半年的檢查報告才知道。

這樣的安排，就像是天父給我的提醒，若只得這半年生命，我會如何？每半年再給批核，我會如何？感恩如此過活讓我不但沒有恐懼，更知要珍惜為主而活的日子。我也感恩天父給我生存的機會好能回應祂的愛，多作主工，免得我白佔土地，虛度一生。

如是者，每半年我都取得留世半年的通行證。直至第六個半年，也就是再遇癌症的第三年，這次檢查結果不但是情況穩定，醫生更說以後不用半年做一次檢查，可以一年才做一次。太好了，這次不但得到一張一年的通行證，更可以來個小慶祝。看來，未是時候要死，只是時候經歷神的恩待，安心親近祂，為祂而活，為主作工。所以，我決定這樣去看：在不用面對癌症的日子——小心自己的身體及靈命狀況；當要面對癌症及相關治療時——經歷神的大能、恩典及憐憫；當後遺症陪伴著以後的生活時，就是神給我的說話——勿忘你所經歷的。

仍可生存，我希望可以活好每一天，死亡臨到，我知我最後一站是在天家。

「神會照著運行在我們心裡的大能，充充足足地成就一切，超過我們所求所想的。」（以弗所書3:20）

感謝滿有慈愛及恩典的神！

如果要尋求「全人醫治」，「身」是最外顯，最容易觸及；「心」和「社」（人際關係）也不難發現，亦不難理解，唯獨「靈」是最隱藏，最難把握，但卻是最重要。

甚麼是「靈」？一般是指「靈魂」(soul)，也可指「靈性或心靈」(spirit)，但無論是那一樣，都指到「人」的構成和活動，並不只有身體，甚至不局限於心理層面。而且無論是宗教或哲理的向度，靈魂、靈性或心靈的問題，都關乎最高和終極的層面。也就是生死、意義、永恆、人和上帝……這些高深的問題。

為什麼要重視「靈」的問題？當然因為「全人」是身、心、社、靈，缺一不可。並且認知和重視靈魂或心靈（靈性）的人，面對嚴重的疾病，甚至生命受到威脅時，反應和對應將會更有力量。就以癌症病人為例，多數的人都會恐懼、忿怒、埋怨、消極；但有些人能夠平安、感恩、交託、積極。華娟也是因為有：祂（神）使我的靈魂甦醒，才有力量走過人生的死蔭幽谷。由發現癌病開始，醫生的治療，心理的調息，親友的關愛，當然都起了重要的作用。但最關鍵的是她「靈」的深處有力量。

威脅生命的疾病，能夠動搖我們人生的根基。沒有疾病之前，工作、家庭、朋友、理想……，使我們感到生活有趣味，人生有意義，明天有盼望。但當醫生宣告了噩耗之後，生活會變味，人生會失焦，明天會失望。在這樣的情況下，一些以前不會問，甚至認為不會有答案的問題，就如：人生的意義在哪裡？死後會如何？有天堂嗎？有神嗎？哪一位神能救我？……就會浮上心頭。

對於這些問題，有人歸究於疾病的影響，有人尋求心理的輔導，有人藉親友的開解，但最終都不會得到圓滿的解決。因為這些關乎人生的意義，生命歸宿的問題，當人的生命受到死亡的威脅，就會從生命的最深處發出來的。它要求的答案關乎生命的意義，永生的有無，人神的關係。因此，如何確認這些問題的答案，不但會影響我們對疾病的反應和對應，更決定我們能否面對生命限制和極限。

《黃葉知秋》不但記下了華娟的病情、療程、心路歷程、親情友情，最重要，也是最值得我們留意的，是她面對可能是人生的「最後一程」，如何坦然走過，並且感恩的說：祂（神）使我的靈魂甦醒。

黃葉知秋

作 者：黃華娟
編 輯：羅民樂、歐愛芬
設 計：胡志廣
出 版：香港醫院院牧事工聯會
www.hospitalchap.org.hk
從心會社有限公司
www.soul-mate.com.hk
發 行：泛華發行代理有限公司
www.gccd.com.hk
承 印：雅聯印刷有限公司
初 版：2013年4月
第二版：2013年5月

©黃華娟

版權所有，不得翻印

ISBN: 978-988-16012-8-5

ALL RIGHTS RESERVED

PRINTED IN HONG KONG

鳴謝：本書的出版承蒙香港醫院院牧事工聯會總幹事羅杰才牧師
引薦及提供寶貴意見，謹此致謝。

