

A photograph of a room with a window, a chair, and a magazine. The room has light-colored walls and a wooden floor. A window in the background shows a view of trees. A dark metal chair with a slatted back is on the left, with a magazine resting on it. The title '向癌宣戰' is printed in large, bold, dark red characters on the right side of the image. Below the title, the authors' names are listed in a smaller, black font. The English title 'Declare War on Cancer' is written in a white, serif font on the bottom left. A quote and a description of the book are on the bottom right.

向癌宣戰

楊淑琴 龔振成 楊陳好 / 合著

Declare
War
on
Cancer

我的世界由那一刻起，
永遠不再一樣了……。

從剛得知罹患絕症的驚慌失措，
到抗癌十年以血淚與生命的勇敢面對，
本書是作者用身體、心靈
全面動員與癌對抗的真實記錄。

向癌宣戰

作者／楊淑琴、龔振成、楊陳好

編輯／姚婉宜

封面設計／謝味吟

出版者／龔振成

台北市民權東路一段70巷7號2樓

(02)2551-4412

發行所／基督教角聲佈道團

48 Allen Street, New York, NY 10002, USA

Tel: (212)334-2061

Fax: (212)334-2062

版次／1998年8月初版

2005年1月二版

Ebook Version for <http://Cancer.cchc.Org>

Declare War on Cancer

by Shuchyn Yang Jenncheng Kong and Chen Hao yang

Copyright 2004 by Jenncheng Kong

Published by Herald Cancer Care Network,

Chinese Christian Herald Crusades, Inc. (CCHC)

48 Allen Street, new York, NY 10002, USA

First Edition: August, 1998

Second Edition: Jan., 2005

All Rights Reserved

Printed in Taiwan

ISBN : 957-41-2329-4 (平裝)

版權所有，請勿翻印

04 05 06 07 08 09 10年次 | 刷次7 6 5 4 3 2 1

國家圖書館出版品預行編目資料

目錄

序一◎姜安波	7
序二◎趙可式	8
前言	10
簡介	10
抗癌基本觀念	13
1. 癌不會傳染	13
2. 罹患癌症並非是天譴或報應	13
3. 偏方或某種獨特的飲食方法或產品不能治癌	13
4. 癌並非是死亡的同義字	14
5. 不要讓統計數字嚇到	14
6. 無論所得的癌有多嚴重，都有機會找到合適的控制方法，並提供較好的生活品質	14
7. 明白癌是一個影響全家的疾病	15
抗癌的計畫由治療的選擇開始	16
1. 明白病情	16
2. 明白現階段可以選用的治療方法	16
3. 詢問其他治癌專家的第二意見	17
4. 選擇合適的醫生	17
5. 與醫生保持暢通的溝通管道	19
6. 問清醫療保險與醫療費用	19
7. 知道心情影響治療的副作用	19
8. 安排治療的時間	20
9. 竭力堅持做完整個療程	20
10. 慎用非正統的另類醫療方法	21
組織抗癌支援部隊	22
1. 邀請家人、朋友、親戚、同事和鄰居一同來幫助你抗癌	22
2. 尋找適合的癌友互助會	23
3. 接受別人為你的病情禱告	23

積極裝備作戰的能力 24

1. 認識敵人：認識癌和致癌的原因 24
2. 斷絕癌症起因：重建一個健康的生活方式 24
- 改善不適當的飲食習慣 25
- 除去不良的生活習慣，以減輕重要器官的負荷 27
- 處理生活上的壓力 28
3. 鍛鍊身體 29
4. 增強免疫系統的功能 30

維護心靈的健康 30

1. 認識我們的情緒 31
2. 掌握我們的情緒 31
3. 排除自憐自艾的傾向 32
4. 明白沮喪的發生 32
5. 重視每天的生活品質 33
6. 設法在苦中作樂 34
7. 安排合適的日常活動 34
8. 在病痛中長大成熟 35
9. 心中常存感恩 36

當你所愛的人得癌時 37

1. 寫給癌症病人的家人、親戚和朋友 37
2. 寫給另一半 38

超越死亡的盼望 40

全面抗癌：清點你的裝備 41

1. 當醫生宣布是癌時 41
2. 選擇治療方法和合適的醫生 41
3. 組織抗癌支援部隊 42
4. 裝備身體作戰的能力 42
5. 維護心靈的健康 43

另一半的心聲 44

1. 在震驚中，保持冷靜，積極地參與全面性的抗癌 45
2. 了解病人的心情，給予適當的安慰和鼓勵 47
3. 觀察病人是否有厭世的傾向 48
4. 照顧其他的家人 49

5. 知道我不是超人	50
6. 處理自己多變的情緒	51
7. 明白疾病與苦難的意義及如何重新得力	51
8. 調整生活的目標及次序	52
9. 走過死蔭的幽谷，也不怕遭害	53
照顧癌症病人的職務清單	53
1. 建立病人的檔案	53
2. 照顧病人	54
3. 照顧其他的家人	54
4. 照顧自己的需要	54
媽媽的心聲	54
1. 與癌交鋒 黑暗時期	55
2. 西線無戰事 老來學經	56
3. 信心的考驗	57
4. 再度與癌交鋒 毅然受洗	57
5. 四年的歡喜歲月 風雨中的寧靜	57
6. 與癌激戰 鑲著金邊的烏雲	58
7. 感恩節前夕 與世界隔離	59
8. 不速之客	59
9. 最好的聖誕禮物	60
10. 血球之爭 戴「藍」口罩的日子	60
11. 充滿希望的一年	60
12. 黑色星期五	61
13. 麻、癢、痛的日子	61
14. 伙食長除役 喝果汁的日子	61
15. 我知主掌管著明天	62
結語	62
致謝	63
後記◎龔振成	64
我們走完了十一年的抗癌路	64
附錄一 北美、台灣及香港的癌症患者資料中心	65
北美地區	65

台灣地區	69
香港地區	70
附錄二 癌友如何為自己禱告	71
附錄三 有幫助的《聖經》經文	72
神的愛	72
人的罪	72
死亡和審判	73
悔改	73
赦免和拯救	73
信心	74
勝過沮喪和害怕	74
祈禱	75
醫治	75
苦難和患難	76
復活和永生	77
天國	77
附錄四	78
如何幫助親友走抗癌路？	78
如何成為一個幫助者？	79
附錄五	81
癌症患者的家屬如何照料自己？	81
如何幫助你自己？	82

序一◎姜安波

在過去十五年的行醫生涯中，曾見過無數因癌症驚惶失措的面孔。記憶中有新婚未久，妻子初懷身孕的壯志青年；也有學富五車，睿智幽默的教授學者。然而不論背景如何，在醫師告知癌症診斷的一剎那，病友心中難免震驚惶恐。於是有人遍訪名醫，最終落入郎中之手；也有嘗盡偏方，卻延誤治療先機。

在台灣，醫師多半行色匆匆，無暇與病友或親屬詳細解釋病情。在北美，不少華人則是苦於不諳英文醫學辭彙，以致對自己的病情一知半解。諸多錯誤的觀念更平添許多不必要的憂慮。

初識淑琴、振成一家是在一九八七年北卡羅來納州的教堂山華人基督徒團契，那時淑琴已動過手術切除乳癌，病情尚稱平穩，八九年淑琴首度復發，接受手術後輔以放射治療。其後於九三年出現肋膜轉移，於北卡大學醫學中心接受高劑量化學治療及骨髓移植。九五年再度因骨骼轉移，接受太平洋紫杉化療，後再改用荷爾蒙療法迄今。在這十年的漫長病程中，淑琴一家專心倚靠上帝豐盛的恩典與癌症奮戰不懈。如今更將她的經歷與眾多病友分享，期盼能幫助他們積極地面對癌症。

在本書中，淑琴全家以他們十年的經驗，生動翔實的描述了「全家動員式的抗癌計畫」，文中包括面對癌症，了解情緒，團隊抗癌及生命成熟的祕訣等，其中許多是淑琴、振成多年來蒐集的資料整理所得，這些知識與經驗的分享都極為寶貴，值得每位癌症病友及親屬參考，書末所列台灣及美國的癌症諮詢機構，亦值得病友們聯絡及索取相關資料。

此外，淑琴在文章中也敘述了她得勝癌症的祕訣，就是認識並倚靠那賜各樣安慰的上帝。在文章的附錄中，淑琴摘錄了她喜愛的《聖經》章節與讀者分享，期望激勵在抗癌過程中乾渴疲憊的心靈。

在謬誤的癌症觀念與偏方充斥的現今社會，個人欣見此書的出版，更盼望在艱苦的抗癌過程中，每位癌症病友都能因此書得激勵，心靈得飽足，像淑琴一樣得勝癌症。

姜安波識於一九九六年七月三日

前台北孫逸仙癌病醫院胸腔內科及加護中心主任醫師

現任美國北卡羅來納州瑪利亞帕倫醫院呼吸治療科主任

序二◎趙可式

當第一次閱讀淑琴《向癌宣戰》的初稿時，就無法自抑地一口氣讀完。過去二十年來我與癌症病患及其家人為伍，幾乎每一位病人及家庭在診斷為「癌」的晴天霹靂中，均孤獨地從頭摸索。尤其在台灣，雖然有數個基金會提供一些刊物或諮詢給癌症病友，但服務的層面仍不普及，常常敵不過「道聽塗說」的力量。數天前我們遇到一位三十五歲患黑素癌的末期病患就是一個典型的悲劇例子。

她三個月前發現腋下一顆黑痣變大，高度的警覺使她立刻到醫院檢查，診斷為極惡性的「黑素癌」，醫師建議立刻動手術切除附近淋巴組織，同時作化學治療。病人到處打聽，卻聽說「不能動刀，一動刀癌細胞就會擴散」，「也不能作化學治療，作化療很痛苦，會噁心嘔吐，頭髮掉光……」。於是放棄正統醫學治療，採用宣傳逼真的「神醫妙方」，同時輔以直銷商的健康食品，再加上大陸的「仙丹」，誰知三個月後就病入膏肓，即使華陀再世，也難以挽救了。

淑琴二十九歲時患乳癌，從對癌症一無所知，到變成「專家」，其中是血、淚及生命換來的經驗。她的經驗不僅能提供癌症病患及家屬極珍貴的參考，也幫助醫療專業人員更懂得要怎樣對待病人。例如她摸索出來的十項抗癌計畫之一：明白病情及明白現階段可以選用的治療方法。醫療人員實在不能再「愚民政策」般地對病人說：「你只要聽我的話就好」，應將自主權還給病人，畢竟生命是他的，醫師最重要的是將完整的資訊呈現給病人。而病人在獲悉自己疾病的有關資訊後，有權利尋找其他專家的意見，同時在尋找過程中能選擇他信任的醫師來治療。我們平常上理髮店都希望挑一位合意的理髮師，難道生命攸關的大事都不能挑醫師？醫師們也應該有此雅量，當病人尋求其他專家的意見時，能把原有的檢查報告及原始資料提供給他們，作為判斷的依據。

淑琴的第七項心得是「知道心情影響治療的副作用」。事實上，我們現在已經用一些心理治療如「想像治療法」等來作為癌症治療的輔佐治療。當病患在注射化療藥物時，想像藥水進入體內，殺死癌細胞，體內各器官皆光亮健康。這樣的一種具體「心像」，能真的強化身體免疫能力，這是現代許多研究所支持的新興學科「心理神經免疫學」（PNI, psycho-neuro-immunology）。

淑琴的第八、九項心得「竭力堅持做完整個療程」及「慎用非正統的醫療方法」，則是大多數病人所以造成悲劇及遺憾的最重要警惕。生命無價，值得付出高代價來換取。許多病人想要用容易的、簡單的方法換取生命，就變成江湖郎中的囊中物了。

此書雖短，但字字珠璣，因為三位作者是用生命在寫。治癌絕不是只有對付癌細胞而已，需要「全人」、「全家」一起來。淑琴有幸，她的家人、朋友、親戚、同事和鄰居，共同組成了啦啦隊，一支龐大而堅實的抗癌隊伍。更重要的是，她還有一位強有力的肩頭可以依靠，就是創造她、愛她的生命主宰。所以原來可能「怨天尤人」的病患心態，卻變成「心中常存感恩」，就是這份「感恩」及「飽足」的心，支持淑琴活了十年，而且是豐盈的十年。

振成以「另一半的心聲」道出作為癌症病患「最親密戰友」的心路歷程。他的經驗可以提供其他病患家人珍貴的參考，不必每人再從頭從錯誤中嘗試了。尤其在「照顧癌症病人的職務清單」一節中，很具體將作為病人家屬的注意事項作了整理，條條金玉良言，可以作為每位家屬的備忘錄。

從「媽媽的心聲」中，我們讀到一位年輕癌症病患的母親之心疼與心酸。當淑琴作化療頭髮掉光後，朋友設計了帽子，於是媽媽與先生也每人戴一頂陪她。全家人都戴了帽子，禿髮就變得是可以忍受，甚至是喜悅的事了。

人生無常，但苦難並不一定是消極的。淑琴一家從疾病中更加體驗生命的真諦及苦難的意義，不僅自己活得更豐盛，也寫成這本書，為幫助同樣在癌病苦難中的人能活得更有意義。

趙可式識於一九九六年八月十五日

現任國立成功大學副教授、康泰醫療教育基金會主任

前言

我從來沒想到會在二十九歲時得到乳癌。我一直以為自己很健康，生孩子是頭一遭住院。我擁有一個幸福美滿的家，有許多朋友，有一個喜歡的工作。當時住在學生眷屬宿舍裡，過的是典型的留學生生活。癌出現時毫無徵兆，只是我摸出乳房上有個硬塊，到醫院動完手術，開始做化學治療時，我都還覺得醫生們搞錯了。因為這實在是難以接受的殘酷事實。原本平靜的生活被這癌症震得天翻地覆。

對癌的無知立刻使我陷入困境中，手足無措之際，無助的我只好以哭泣來發洩心中的愁苦。但是在此困境中，心靈深處的某一部分也因此而甦醒過來。常聽到先生跟人說：「自從太太得癌後，我們更彼此珍惜，更懂得過生活。」我也常說：「我是因為得癌，才得以認識主耶穌。」「得癌之後，我學會只活在今天，不為明天憂慮。」「我得癌後，全家每年都去渡假，充分享受與家人共處的美好時光。」孩子也說：「媽媽有癌，要常常為她禱告。」「媽媽有癌，不要惹她生氣。」看我們過得喜樂、豐盛，甚至有朋友說：「妳真是因禍得福！」是福是禍，點滴在心頭，但我確實是很珍惜所得到的福。

我就在茫然之中走上抗癌之路，轉眼間已有十年。我並不是令人羨慕的痊癒者；十年中發病四次，如今仍在繼續與癌爭戰。我發現在這條路上有許多同行者，有些在前，有些在後，我們都曾經歷過相同的驚嚇和疑懼，不知道前面的道路如何？更不知道會如何結束？我發現我們很容易彼此認同，也很容易相知。前人的經歷曾經給我許多的鼓勵，我自己也覺得十年的經歷有許多的話要說，就綜合寫成此文。裡面有十年下來綜合起來的作戰心得，也有一些我經歷過的片段故事，呈現在此，但願可以鼓勵癌友們有堅強活下去的心志，珍惜活著的每一時刻，心中常存盼望，積極地去探討心靈的寶藏，尋見真理和存活的意義。願我們可以說：「除了癌以外，我們活得比許多人健康。」

簡介

我是一個長期與癌爭戰的人，十年的漫長歲月並沒有沖淡剛得知是癌症時那一剎那間的震撼、痛苦、驚慌和無助感。殘酷的事實所帶來的衝擊是筆墨難以形容的，我的世界由那一刻起也永遠不再一樣了。

那一年我二十九歲，在一個研究機構當化學工程師才六個月，先生在北卡羅來納州大學（University of North Carolina,

UNC）唸書，兒子才一歲半。在一次例行的健康檢查中，我告訴醫生左邊的乳房上有硬塊，但是並不會痛。他立刻安排許多檢查。從焦慮不安的等待，到確定是乳癌，並且立刻要做切除的手術時，我對乳癌仍是一無所知，只有全部聽從醫生的指揮。當醫院打電話到辦公室通知立刻住院時，我才回家打點東西。我自以為小命休矣，嚇得只會哭。而家人所知道的也不比我多，就陪著一同流淚，不更事的兒子則忙著為大家拿衛生紙拭淚。手術後才知道我的乳癌是第二期，取出的十二個淋巴結有九個已經被癌細胞蔓延，需要再做化學治療。我要活下去的念頭，促使我在手術後十天，勉強可以控制方向盤時，就回去上班了。當時我不知道還有什麼方法可以表達我抗癌的決心。

我就這樣走上抗癌之路，十年來除了繼續上班、料理家事、教養孩子外，不斷地吸收抗癌的知識，與癌的爭戰一直沒有停止過。有時以為治療後可以相安無事的度日，誰知幾年後癌又復發，如此已有三次，雖然有時事態嚴重，但總算又控制下來。儘管我沒有治癌的秘方，卻很願意在這兒提供我抗癌十年所累積下來的經驗，以及自己綜合起來的身體、心理和心靈全面動員的抗癌裝備計畫。這個計畫幫助我能積極地應戰，而且能夠享受所擁有的美好時光，我活得很起勁，回顧走過的路真是無怨無悔。我希望這個抗癌計畫也可以幫助每一位抗癌的伙伴，願每個戰友都可以得到最好的治療，並藉著身、心、靈的操練，來克服每一個情緒上的低潮，勝過沮喪和害怕，而以積極的態度來鍛鍊身體和活下去的意志力，使靈性可以長大成熟，對生命重燃希望，有勇氣與癌抗爭到底，使擁有的每個日子都是豐富而有意義。

不少華人對於癌症有些錯誤的觀念。這些錯誤的觀念會影響癌症病人抗癌的心態，或者是旁人對癌症病人的看待。本書的開頭希望可以釐正一些錯誤的觀念，和澄清一些重要的抗癌基本觀念。有了正確的觀念後，你會比較容易認同我們在這書裡的分享和所作的建議。全面性的抗癌計畫包括：選擇最好的治療，組織抗癌支援部隊，積極裝備作戰的能力，和維護心靈的健康。在選擇最好的治療中，談到如何選擇最恰當的治療方法和選擇適合你的醫生，以期建立良好和互信的醫生——病人關係，這些是踏上康復之路的第一步。接著要組織抗癌的支援部隊，藉著他們的鼓舞和愛的支持，會使得抗癌的路不再孤苦無依。在積極裝備作戰的能力中，則強調健康生活的重要性，藉著適當的飲食和營養來供應身體代謝的需要，並以運動來鍛鍊身體，以便加強作戰的能力。我很同意有人說：「抗癌

是三分藥物，七分精神。」因此在維護心靈的健康中就強調認識和掌握自己的情緒，和加強精神建設，好讓我們雖在病痛中，仍然可以心中常存感恩，在病痛中長大成熟。

「當你所愛的人得癌時」是寫給癌友的親人和好友，鼓勵他們以愛心、耐心和實際的行動來支持所愛的人抗癌。最後談的是「超越死亡的權勢」，藉著耶穌為世人預備的救恩，叫凡是信祂的人都不致滅亡，反得永生。相信祂的人都是祂的寶貝兒女，雖在死亡的陰影下，仍然有永生的盼望。雖在病痛之中，仍然可以靠著祂過那勝過癌症的生活。但願這個全面性的抗癌計畫可以幫助癌友們在抗癌的路上奔跑，並得到最後的勝利。

「另一半的心聲」是由我先生執筆，寫下過去十年陪我走抗癌路的心得，他照顧我們全家無微不至，經常奔波在醫院、家庭與公司之間，但是他毫無怨言，總是滿腔熱誠地帶領我們，一步步隨主而行。我們攀過高山峻嶺，走過死蔭的幽谷，但我們因擁有彼此而不覺孤單。希望他所敘述的可提供給癌友的配偶或家人參考。

「媽媽的心聲」是記載媽媽在過去十年與我們同行的心路歷程，她為我們所付出的愛，是我們永遠無法回報的。她的掙扎、痛苦，讓我們很心疼。但是神的恩典是豐富的，祂引領她出黑暗入光明。她仍是為我的病憂愁，但她在患難中有耐心、有盼望，因為她知道誰掌管著明天。

抗癌基本觀念

在談抗癌計畫之前應先澄清幾個重要的觀念：

1. 癌不會傳染

癌細胞是病人自己身上的細胞因基因突變，不受控制的成長，並且會從原來發生的器官，循著血液或淋巴系統轉移到其他重要的器官（例如：腦、肺、肝、骨頭等處），而對病人生命造成威脅。癌細胞不會藉由餐具、體液或親密的接觸而傳給別人，因此癌不是一種傳染性疾病。有些癌症病人以為癌症是傳染病，所以就把自己孤立起來，也不敢尋求別人的幫忙。旁人若有這種錯誤的觀念，也不敢去接觸癌症病人，因此疏遠了關係。

2. 罹患癌症並非是天譴或報應

有些癌症病人有這種錯誤的觀念，因此，自尊心大受打擊。而且也怕其他人知道他罹患癌症，因為擔心別人會排斥他。有這種觀念的人比較不容易以積極的態度面對癌症，因為他可能認為這既是天意或報應，他只好默默地忍受。旁人如果也有這種錯誤的觀念，心裡面也會拒絕與癌症病人接觸。

根據美國、台灣、大陸的癌症機構及衛生署統計，癌症位居華人死亡原因的首位。以台灣為例，每四位死亡者，就有一位因癌致死；在一生當中，每四人就有一人會罹患癌症。癌症的主要成因是不良的生活習慣（例如：抽菸、酗酒、嚼檳榔），不好的飲食習慣（例如：經常食用高脂肪的肉類、醃製、燒烤炸的食品，少吃蔬菜、水果），和傳染病原（例如：B型及C型肝炎病毒和人類乳突病毒）。而各地華人罹患癌症的機率正在逐漸上升中，因此我們要破除這些錯誤的觀念，積極地抗癌。免得在罹患癌症時，反而更加閉鎖，而失去尋求外界幫助的勇氣。

3. 偏方或某種獨特的飲食方法或產品不能治癌

有些癌症病人或家屬對於正統的治療方法有錯誤的見解（例如：化療的副作用難受），而選擇相信江湖郎中的吹噓，去使用偏方或某種獨特的產品。其實這些方法都未經嚴格的對比試驗證實，但卻被人宣傳成沒有副作用的「治療仙丹」。可惜的是，有些癌症病人寧可把自己當白老鼠作試驗，而不願相信那些已經用白老鼠試驗而證實有效的正統療法。

可悲的是，有些不法商人藉著癌症病人或家屬在「病急亂投醫」，或無法冷靜思考研判的情況下，以不實或誇大的廣告來推銷他的偏方或產品，藉機斂財。而癌症病人和家屬也有一種「飢不擇食」的心態，好像不願錯失任何一個可能有效的方法，所以就像賭博押注一樣，每樣偏方或產品都要試一試。結果就因忙著嚐試這些未經科學證實的另類療法而錯失治療先機，等到再回頭時，已病入膏肓了。

倘若癌症病人選擇使用中醫藥來作為輔助療法，他也應當尋找那些受過正統訓練和有豐富臨床經驗的中醫師。切忌聽信那些誇大的廣告和道聽塗說的治癌偏方。並且也要注意中藥與化療藥物是否會造成藥性衝突，免得減低化療的效果或傷害身體。

4. 癌並非是死亡的同義字

只有活下去的意念，有決心與癌一戰，仍有得勝的機會。雖然癌給生命帶來很大的威脅，但是癌的威力也足以徹底改變我們生活的每個層面，它造成極大的危機，但也可以帶來轉機。許多癌症病人因病而重新調整生活的秩序，戒掉多年的惡習，去除拖延的習慣，更懂得去關懷和付出愛，更知道親情和友誼的可貴，學會饒恕別人，也接受自己的不完美。朋友，無論癌所能帶來的變化如何，若是不戰而先放棄，自然是一個失敗者。

5. 不要讓統計數字嚇到

統計數字是用來幫助我們選擇最合宜的治療方法，一旦方法決定好，這數據就不再適用於個人身上。每個癌症病人都是獨特、不一樣的，有些人有相同的病，也用相同的藥，但是得到的結果卻是大不相同。因此不要去比較別人的結果，因為可能你有比較積極的態度，可能你的體質比較好，可能你得到的關懷和支持多，也可能你的生活習慣比較健康等。有許多因素可以使你的康復機會大大的改善，勝過那些統計數字。何況病治好了就是一〇〇%的好了，沒有治好就是〇%，並沒有治好一半的五〇%，是不是？

根據報導，越來越多的癌症病人，包括末期者，因為積極參與治療的過程，吸收正確的醫學知識，改變生活方式和飲食習慣……，因而突破現有的統計數字，也突破醫生的知識範圍。這些人抗癌到底而完全康復的故事非常鼓舞人心，已經引起廣泛的注意和研究的興趣。我希望你也可以成為一個特別的得勝者。

6. 無論所得的癌有多嚴重，都有機會找到合適的控制方法，並提供較好的生活品質

幾十年來治療癌症的方法不斷地改善，也增加許多新藥和新的療法。有些新的治療藥物已被發展成專攻癌細胞的「精靈炸彈」（Smart

Bomb)，因此可減少一般化療藥物對正常細胞的傷害。同時，將來有些治療癌症的方法也將從修理受傷的基因或DNA（去氧核糖核酸）著手，因此治療癌症的效果將顯著上升，並且副作用將會大幅降低。因此以前是醫生束手無策的病況，現在已經可以有效地控制了。因此不要道聽塗說，或者和以前的病人相比較。有人因為曾經看到某親人得到相同的病而且被治得很慘，自己就覺得害怕，認為沒有希望而先放棄，這是很可惜的。十年前我做化學治療時，有一種藥物的副作用很大且會傷害心臟，治療期間我吐得不成人形，甚至產生胸痛。七年後我再用相同的藥，但是注射方法已經改成緩慢的點滴，使對心臟的損害降低。而且已有新的止吐藥可以使用，因此治療期間沒有產生明顯的副作用。醫生笑說十年前是化學治療的「黑暗時期」，為此我由衷地感謝醫藥的進步。

7. 明白癌是一個影響全家的疾病

這兒並不是指遺傳，而是指癌症所帶來的衝擊直接影響到每一個家庭成員，包括配偶、子女、父母，甚至兄弟姐妹。每個人都需要在生活上、情感上，或經濟上做一番調整和適應。因此每個家人都應當知道病人的病情，了解病人的情緒波動。同樣的，家人也應當可以把他們適應上的困難表達出來。抗癌是長期性的，互相扶持，不斷的學習，努力協調，可以使大家的生活順利地步上正軌。

「隱藏病情」或是「強顏歡笑」原本是出於保護對方的好意，但通常只是會引起更多的猜測、不信任，浪費大家更多的力氣，而且不能真正地互相鼓勵與支持。況且在抗癌的過程中有很多的治療選擇要作決定，時常需要大家共同討論的。

癌症病人是否被告知實情，有時是一個不容易回答的問題。家人如果不願意將實情告訴病人，通常是擔心病人承擔不了或意志消沉。其實一般而言，病人都會猜想他是否罹患了什麼病；並且他自己也有能力面對實情，並且使用他的自主權選擇他的生活方式，治療方案，完成心願，交代後事，或坦然面對生命的終點。當病人有充分、正確的知識來行使自主權，並對自己的決定負責任時，他才不會覺得是一個任人擺佈、無用的人。

一九九三年我的癌細胞轉移到肋膜，當我在一次家庭會議中把診斷出來的結果告訴兒子，並宣布我想要做高劑量化療和骨髓移植時，兒子那時已經九歲，他忍不住先大哭起來，弄得大家很傷感，全家人抱頭痛哭。一場好哭後，擦乾彼此的眼淚，兒子告訴我：「媽媽，妳不要怕，我們要支持妳打敗這癌。我要天天為妳禱告。主耶穌一定保佑妳。」我常為此感恩，我們彼此不用隱藏害怕和焦慮的心。我更是希望孩子可以常把他心中的擔憂和困擾他的情緒告訴我們，因此我們才可以幫助他克服他的難處。我經常輕鬆地和孩子談癌，希

望他對癌有較正確的認識，並告訴他我病情的進展，也陪他一起數算在病中所領受的「奇異恩典」。我們也主動地把我的病情告訴學校的校長和老師，並請他們密切觀察孩子各方面的變化，以便及時通知我們。結果每個老師都很驚訝地說兒子一點也沒有改變，都誇他是很喜樂、很懂事的好學生。我們也因此放心許多。

再說到我的母親，年紀大了，身體也不是很好。她十分敏感又愛哭，她的憂慮很多，想像力豐富，經常為我失眠。我很擔心她會為我病倒。但是我知道若不告訴她每個治療的細節，我的每個動作都無法逃過她關注的眼力。所以乾脆凡事都誠實地告訴她，並且主動帶她去見醫生和護士，也實地參觀如何做化療。等她對治療有比較完全的認識後，她就不用再胡猜和窮緊張了。冷靜下來的她，反而很堅強地來安慰和鼓勵我，她日日夜夜為我長跪代禱，成為我極大的幫助。在我的康復過程中，每一日都少不了她。現在若聽見某人得癌，我媽和兒子總是可以積極地參與實際關懷的行動。因此我鼓勵家人在患難中，要能坦誠相待，分擔彼此心中的重擔，並且要努力地幫助每一個成員來調整和適應抗癌生活中許許多多新的挑戰，並發揮出團隊的精神來。

抗癌的計畫由治療的選擇開始

當醫生宣布是癌時，大多數的病人都處在極度的震驚之中，往往是茫然失措，醫生的話根本無法聽進去。因此，最好有家人或朋友與你同行，或者再安排第二次的會面，帶著你事先寫下來的問題。若是在美國甚至可以帶錄音機，記下面談的內容，這對言語上有困難或對醫學名詞不熟悉者是很有幫助的。接下來就是在混亂中竭力保持清醒和冷靜以便做各樣的決定。選擇治療的過程包括：

1. 明白病情

請醫生告訴你癌的部位、大小、種類。弄清楚癌有沒有擴散至附近的淋巴或其他器官？這癌是處於第幾個階段？化驗的結果是否可靠？是否需要更進一步的檢查？

2. 明白現階段可以選用的治療方法

正統的治療方法有手術、放射線治療、化學治療、荷爾蒙療法、骨髓移植、免疫療法等。依照癌的種類、病人體況和病情需要，醫生會做不同的選擇，有時只需用一種方法，有時則要幾種並用。不妨請醫生解釋各種方法的優點和缺點，再聽這位醫生建議的是哪一種治

療方案，明白將要使用的是什麼藥物？療程有多長？治療過程中會有哪些危險性或者副作用？如果正統的治癌方法無法有效地控制你的病情，是否尚有正在實驗階段（clinical trial）的藥物和治療法可以考慮？若是醫生無法完全回答你的問題時，可請他建議適當的書籍或資料讓你回去研讀。記得我和先生第一次與現任的醫生見面時，他花了三個多小時仔細地為我們分析病情和可能的治療方法。他把重要的醫學術語和藥物名稱都寫在我的筆記本上，這讓我覺得很有幫助。

在美國National Cancer Institute-Cancer Information Service（Tel: 800-4-CANCER, <http://www.cancer.gov/cancerinfo/>）也提供許多免費的英文抗癌資料給癌症病人。其中PDQ（Physician Data Query）資料庫更提供給病者和專業醫生最先進的治療方法、藥物選擇以及各種實驗階段中的治療資訊。若在台灣則可以向國家衛生研究院癌症研究組、台灣癌症臨床研究發展基金會、各癌症醫院及治療中心，或者向中華民國癌症希望協會索取合適的抗癌資料。（附錄一有這些單位的通訊地址、電話和網站。）

3. 詢問其他治癌專家的第二意見

有第二個意見並不表示第一個意見是不好的，只是你有權力知道你的治療方法是否正確，有沒有疏漏的地方。當我找第二個醫生談時，才發現原來的醫生給我的一些消息有錯誤，後來決定換醫生。這一換在我的整個治療過程是相當關鍵性的一步。全美有許多癌症治療中心，各有專長，可以打電話去查詢或徵求比較有經驗的專家的意見。因此尋找第二個醫生的意見時，不要被局限在當地而已。台灣也陸續有癌症醫院及癌症治療中心成立，相信可以提供台灣的癌友更好的服務。為了爭取時效，當你尋找其他專家的意見時，最好把所有的病歷及檢驗結果收集齊全，並將X光、電腦斷層及超音波或掃描的片子加以拷貝，以提供醫生做參考。我先生主動地幫我把散在各診所的病歷全部收集起來訂成一大本，因此去看第二個、第三個醫生之前就先把完整的病歷寄過去，這樣可以省去許多分別調病歷的麻煩，面談的效率也提高許多。

4. 選擇合適的醫生

病人對醫生的信任和病人與醫生之間的關係可以影響整個治療的過程。有些醫生除了有豐富的治病經驗外，也關心病人心理上的需要，肯花時間與病人談話並解釋各種疑問。這可以減輕病人許多無謂的煩惱。當我為將要做的治療顯得緊張時，我的醫生看出來了，他說

：「妳現在需要的是一個擁抱。（You need a hug.）」他抱抱我，又拍拍我的背叫我放心。我覺得很感動。他又立刻安排我去見一位剛做完同樣治療的癌友，看到她康復得很好，使我可以放輕鬆一點。這些額外的服務可以使病人覺得被尊重，並相信會得到妥善的照顧。

醫生的實際經驗是非常重要的。在選擇醫生時，可以問他是否治療過與你相同病例的病人。如果經驗不多，還是另找高明為妙。因此如果可能，盡量安排在短期內多看二、三個醫生，再選定最適合你的醫生和治療方法。在美國，若打電話給National Cancer

Institute—Cancer Information

Service，他們也可以幫你列出有經驗的醫生名單。我們曾經打電話去德州請教一位臨床藥物研究專家，他告訴我們若要做高劑量的化療和骨髓移植，一定要找最好的醫療隊伍，並且UNC和DUKE兩個大學醫學院的主要負責醫生都是世界級的好醫生，值得信賴。他說可以安心地讓他們做治療。後來我因為保險的限制而在UNC接受治療，但心中覺得很踏實、平安，而且我確實很喜歡我的醫生和醫護人員。

又記得一九八六年我第一回做化療時，外科醫生介紹了在同一個診所執業的腫瘤內科醫生（Oncologist），我們就聽話地去了。這醫生不太說話，但一開口常是嫌我的保險不好、作業複雜、付款又慢。話說有一回，他的護士因去參加孩子的畢業典禮而沒上班。這醫生竟然自己動手為我注射藥物，大概是技術生疏，用針筒戳了五下還找不到血管，弄得我當場落淚。後來他又決定換大號的針，由於他的技術不夠好，使我的手上血管疼痛好幾個月。後來因為藥物的副作用，加上心理作用，每回化療看到他時，我就開始噁心嘔吐，心中盼著趕快做完療程再也不要見到他了。

一九九三年第二回做化療時，換了醫生。他很有耐心，也很親切，對我的每個家人都關心。每次做完化療的那個晚上，他一定來電話慰問情況。甚至他到外州渡假或開會，都會打長途電話來詢問治療後的反應。其他任何時間，隨時可以打電話給他，他都耐心地解答所有的問題。每次見面總要詳細詢問我每個家人的情況。親愛的朋友，你會選擇哪種醫生呢？抗癌的路上醫生要與我們同行一長段日子，你有責任和權力選擇最適合你的醫生。我知道目前在台灣，醫生一般都非常忙碌，往往沒有時間多和病人解釋病情，這是十分令人遺憾的。但現在已成立完備的癌症治療中心，醫生與病人的關係也可以大為改善。

5. 與醫生保持暢通的溝通管道

治療期間，每個病人的反應不同，許多時候醫生要求病人詳細地告訴他身體各樣的變化，以做為他判斷治療效果的參考，必要時可以調整藥量，甚至換藥。相對的，病人也需要由醫生那兒知道可能產生的反應和暫時性的副作用。以免病人誤以為病情惡化、治療無效而灰心喪志。醫生對治療方法的態度和信心，經常在無形中影響著病人對治療的反應，而病人對醫生的信任，又是建立在醫生對他的病情的了解和全人的關懷。因此當把握每次赴診的機會，與醫生保持良好的溝通。

中國人通常比較敬畏醫生，一般都是很合作、聽話的好病人，也常因此不好意思問太多問題。但在美國所作的統計，較主動、肯提出意見、問題多、要求知道每個細節，所謂「較麻煩的癌症病人」反而抗癌成績較好。謹在此提供大家參考。

6. 問清醫療保險與醫療費用

選好醫生和治療方案後，如果不是正統的標準治療法（亦即還是在實驗階段者），最好先和保險公司接洽，取得他們的核准，以免將來節外生枝，還要為醫療費用傷神。必要時得請律師出面和保險公司交涉。

萬一你沒有保險，也不要因此灰心放棄，因為有些大的醫學機構有各式各樣的臨床試驗療法（clinical

trials）。如果你的病情符合他們的研究項目，他們可以免費提供一些藥品，甚至有些癌症協會可以教你如何為你的醫療費用籌款。此外，在必要時，也可以求助於醫院的社會工作人員（social

worker），想辦法安排醫療補助，這在美國及台灣都是可行的。總之，不要因為醫療費用的緣故，輕言放棄，或延誤醫治的時機。

7. 知道心情影響治療的副作用

每個人對治療產生的反應是不相同的，我經歷過的治療方法沒有一樣是輕鬆的，但我發現我的心情可以大大地影響副作用的強弱。一九八六年的化療最為痛苦。因為心裡很害怕，視化療的藥為毒藥，更因知道它們不但會攻擊癌細胞也會攻擊健康的細胞，我打從開始就排斥這藥物。結果副作用也非常劇烈，甚至藥物還沒有注射入血管，我就已經吐得軟軟的，自己都覺得可笑。醫生幾次建議我住院做化療。他認為在這麼嚴重的副作用之下，多數人不會完成全部的療程。因此當我拼命做完全程時，他很誠懇地恭喜我。

一九八九年又發現局部性腫瘤，開刀後需要接著做胸壁的放射線治療，我每天上班到中午，然後自己開車到醫院去照鈷六十，照完後再回辦公室繼續工作。週一至週五，共八週。當我躺在巨型的機器下，我不再驚慌，反在心中默默地禱告：「希望這放射線照下來時，可以清除我身上殘餘的癌細胞，一個也不要漏掉。」我以歡迎的心情來接受治療。整個療程並不覺得有什麼副作用，也不太影響我的生活品質。到最後照射部位的皮膚破了，看到紅紅的皮下組織，剛產生疼痛時，治療也正好結束，新皮膚又很快長好了。

當一九九三年因復發再次做化療時，醫生給我較有效的止吐藥，我也試著以積極的心情來接受治療，每當藥物注射入血管後，我就為它們加油，要它們去消滅癌細胞，並提醒自己這藥是來救命的，不要排斥它。而且正常的組織受傷後恢復得比癌細胞快，所以這藥是有效的。如此這般的「自我安慰」後，我沒有再嘔吐過。在化療室還可以與其他癌友說笑，交換心得，同時教導新的癌友如何應付各種狀況。

一九九五年不幸又再做化療，在藥物點滴進入血管時，我還可以一邊看書，一邊又吃又喝。我先生笑說，大概只有我這病人把醫院當成旅館似的在床上吃喝，還有專人在一旁伺候，真是一個幸福的病人。幸與不幸，全在一念之間。我們的思想有時可以反映在副作用上，因此讓我們以一個較積極的心態來面對治療，或許可以減少許多不必要的受苦。

8. 安排治療的時間

如果你有機會選擇治療的時間，我建議以不影響家庭生活的品質為原則。放射線治療是天天要去醫院報到，沒什麼選擇性。我當時因為在上班，所以安排在中午，病人少，不用久等，覺得很方便。我的化療則是每三星期做一次，第一回合也是因為上班的緣故，治療總是排在週五的下午。結果整個週末我過得慘兮兮的，家人看得也心疼，只好全陪在家裡一同受苦。後來在病痛中想通了，寧願珍惜與家人相處的每一時刻，勝過了對工作的責任感，因為總有人可以接替我的工作，但沒有人可以取代我在家人心目中的位置。後來我把治療的時間改成週二，到了週五我的身體多半已恢復得很好，就可以陪家人參加查經班的聚會，週六可以參加孩子的音樂活動，或全家到公園走走，或去聽場音樂會，或與好友聚聚。星期日上教會和眾人一起唱詩、敬拜神，全家人都覺得日子過得很美。

9. 竭力堅持做完整個療程

任何一種治療方法都是費時費力，產生的副作用有時更是令人難以忍受。有的是嘔吐，有的是拉肚子，有的是變成大光頭，有時疼痛難忍，有時奇癢無比，有的是消瘦虛弱，有的

是肥胖腫脹，有的是食不知味等。更因為血球量的不足，使病人容易受到各種病毒的感染，只好深居簡出。但是為了走向康復的大道，如此受苦是有意義的，總要堅持下去，不要半途而廢。

當我第一次落髮時，總是抓下一把頭髮，落下一串淚。我因神經痛的副作用，痛得無法入睡時，心中總想算了吧，病還沒治好已被藥物搞得只剩半條命，這簡直是活受罪嘛。我不幹了，我再也不做化療了。但是我先生總是提醒我：「妳放棄了，我怎麼辦？我很需要妳，我要妳好好的活下去，妳好好加油嘛。還有許多妳答應陪我一起做的使命，尚未完成呢！」兒子說：「媽媽要堅持下去，別忘了妳答應要參加我的畢業典禮哦！」我老媽更是威脅我：「妳絕對不許把老媽丟下來哦。」在愛的提醒和鼓勵之下，我就狠下心來向癌宣戰。無論這癌把我摧殘到什麼程度，我也都要堅持下去，勝過它。因為生命是值得去爭取的。治療的當時雖然覺得很苦，但是我深深感受到肉體上的「皮肉之苦」，會隨著時間很快地被淡忘。但真正長留在心頭的是在患難中那濃得化不開的親情和友情。

10. 慎用非正統的另類醫療方法

治療癌症除了正統醫學上的手術、化學治療、放射線治療、荷爾蒙療法、免疫療法等，另外有非正統的另類治療方法，例如：有以吃五穀雜糧為主的飲食療法、有強調去除體內毒素的生食療法、有小麥草治療法、有靈芝治療法、有使用鯊魚軟骨粉治癌者、有高計量維生素和礦物質療法，種類很多，有些在美國境內不許做的療法，甚至要到墨西哥境內的診所才能作治療。中國人更是有許多祕方，翻閱報紙到處可以看到許多治癌成藥的廣告。大家好像都在發癌症病人的財。我對這方面的態度比較保守，不敢有什麼建議，只是要提醒癌友們不要病急亂投醫。非正統的方法一般比較缺乏完整的科學證據，只用同一種方法治所有的病，而且多數人都是到了正統的方法無效時才採用非正統的方法。因此療效上缺乏合理的統計數字可供參考。一般而言，冒險的成分大些，醫療費用需要自己付，有時需要到外地去做治療，少則幾日，多則一個月。因此若決定要用非正統的方法時，要多做點研究。最好與主治醫生討論過，是否可能兩者並用，而達到較好的效果。我在美國所知道的小部分非正統的療法，多半是較為溫和、沒有毒性，也較不傷害身體的飲食療法，有的確實是讓病人暫時覺得比較舒服，但效果往往難以持久，或是要較長的時間才知道效果。若先選用非正統的療法，而後因無效，再要轉換成正統的療法，很可能會因為時間上的耽延，使癌擴散，而耽誤了治癌最好的時機，所以請慎重考慮之。即使是醫生宣布正統的療法無法幫助你，而你希望求助於非正統的方法時，仍是要謹慎。在美國有美國國家輔助和非

正統療法研究中心（National Center for Complementary & Alternative Medicine）可以提供你比較完整的資料。你如果熟悉英文和電腦網路，請上網<http://nccam.nih.gov>查詢。

組織抗癌支援部隊

病人當以積極的態度參與整個治療過程。抗癌不是讓醫生唱獨腳戲，病人更不是任人擺佈的醫學試驗品。相反的，病人自己才是真正的「作戰總指揮」，需要堅強起來掌握全盤的抗癌計畫。醫護人員只是作戰部隊的一部分，好幾個星期才見面一次。然而與癌的爭戰是每天的事，不是嗎？組織抗癌支援部隊的方法包括：

1. 邀請家人、朋友、親戚、同事和鄰居一同來幫助你抗癌

抗癌的路是坎坷又艱難的長期抗戰。生病時不只是身體軟弱疲憊，日常生活上許多事無力照料，精神上更常需要被支持、被了解、被鼓勵和被安慰。當灰心疲倦到要倒下去時，需要有人拉我們起來。

在抗癌的路上與我同行的有我的先生，他是我的教練，是安慰者，也是我的特別護士。有些日子他每天不厭其煩地為我清理傷口，為我打針。我兒子則是我的小天使，自稱是啦啦隊長，他說笑話給我解悶，帶給我許多歡樂時光，讓我可以保有赤子之心，開心地過日子。我媽媽是伙食長，她日日為我辛苦地燉各樣的湯水，預備好吃又營養的食物來餵養全家。有段日子，我的味覺全無，每樣東西吃起來都如同嚼蠟，但媽媽總是有辦法讓我維持一定的體重。她更是搶著做盡所有的家事，讓我有充分的休息。查經班和教會的朋友是禱告的伙伴，他們以卡片、書籍、錄音帶來為我充電。他們的殷勤拜訪和代禱，讓我深深感受到是被關愛的。朋友們也常注意到我家人的需要，為我們接送孩子參加他的活動，帶媽媽去買菜。同事們也常寫聯名信為我加油，告訴我辦公室的趣聞，催我早日歸隊。這些溫馨的親情、友情，把我層層包裹，是抵擋失意和孤獨的最佳保護層。為了這些愛我的人，我都應該振作起來。親愛的朋友，不要孤軍奮戰，坦誠地讓你的支援者知道你生活上的困難、身體上的不適，和各種實際的需要。讓他們清楚地知道如何有效地來幫助你抗癌。

2. 尋找適合的癌友互助會

互助會不見得是很正式的組織，當兩位癌友彼此關懷，互相交換心得時，已經是個互助的團體。但在許多城市，都有比較正式一點的癌友互助會，也有固定的聚會時間。在這些互助會裡，可以認識一些前輩，他們曾經走過我們現在正在走的路。他們明白我們的苦楚和傷痛的地方，很能安慰和鼓勵我們。彼此很快地相熟，也容易相知，壓抑的感情也容易發洩出來。更重要的是不再覺得孤單。但也不是每個癌友互助會都適合你，其中最好是有相同的疾病，且做相同的治療的癌友，你得到的幫助可能較大。美國癌症協會在各地都設有癌友互助會，在紐約和加州則有華人分會（請參考附錄一所列的地址和電話），可以與他們聯絡，索取會訊。

我去的醫院也舉辦一些較有系統的抗癌講座。講員包括醫生、心理學家、社工、律師等；講題包括醫學知識、如何與家人和孩子談癌、癌對性生活的影響、如何確保你原有的工作、如何與保險公司打交道、有癌之後可以再生育嗎等，內容相當豐富。有些聚會免費供應餐點，還有專人看孩子。所以我勸癌友們不要關在家裡。這個社會上有許多關心癌友們的活動，要有積極的心態來尋求和接受幫助。我參加的教會裡，同時有六個人在與癌作戰，雖然是不同的癌，但是有三人分別要做高劑量化療和骨髓移植。癌把我們緊緊地圈在一起，我們互相鼓勵，彼此代禱，關心彼此治療的進展，好的時候同笑，壞的時候同哭。我是第一個順利做完骨髓移植的小號病人（150公分，45公斤），他們常說：「如果瘦小的她，可以平安渡過險境，我應當也可以的。」大家士氣大振，我也很高興，我的經歷可以成爲他人的幫助。

3. 接受別人為你的病情禱告

《聖經》上說：「喜樂的心，乃是良藥。」我個人相信，抗癌不只是肉體上的爭戰，也是靈性上極大的挑戰。靈性軟弱時，信心也沒有了，人就開始被愁苦所束縛，免疫系統漸漸罷工，身體狀況也走下坡。《聖經》上又說：「要常常喜樂，不住的禱告。」禱告可以幫助我們勝過黑暗的權勢，禱告可以帶來出人意料的平安。曾有朋友在病中爲我發出幾百封的代禱信，也有朋友送電子郵件（E-

Mail）到國外，請其他教會爲我禱告。我不知有多少主內的弟兄姐妹在爲我禱告，但是我深深經歷到禱告的力量。幾次在危急中藉著禱告化險爲夷，幾次在急難中突然有平安如江河將我環繞，使我能喜樂地高歌讚美主。我特別強調禱告，並非迷信或說笑。現今已有人進一步做實驗，並且證明有人代禱的病人康復得比沒有人代禱的病人更快更好。

當我爲了做骨髓移植而住進隔離病房時，有一位心理醫生來看我，問了我許多問題，其中包括：「當妳遇見困難時，妳如何面對它？妳如何克服妳的難題？」我坦白地告訴這醫生，我是個基督徒，當我遇見困難時，先禱告，把重擔交給父神，再靠著神所賜下的力量和智慧去面對難題。我有全家人支持我，有《聖經》的原則可以遵循，因此多半的困難最後都一個個的消失了，存留下來的是我這個「老戰士」，繼續迎向由各方接踵而來的挑戰。醫生看看我和先生，然後下個結論說我這個病人根本不需要心理醫生的幫助，因爲我有堅定的信仰和很堅強合一的家庭。從此再也沒有心理醫生上門來。朋友們，當趁耶和華可尋找的時候尋找祂，相近的時候求告祂。生病可以是一個機會讓你真正認識祂。（附錄二有些禱告內容供你參考。）

積極裝備作戰的能力

選定醫生和治療方法後，應當進一步認識自己的疾病。教育自己和家人認識敵人，才能積極預備作戰。與癌爭戰的方法包括：

1. 認識敵人：認識癌和致癌的原因

癌的種類繁多，幾乎可以發生在身體的任何部位。每種癌有不同的特徵和不同的治療法。病人和家屬應當收集和研讀有關自己類型的癌症資訊，以便對治療的方法增加信心，減輕無助、失控的感覺。各地的癌症協會、醫學院圖書館、公共圖書館，甚至電腦網路上，都提供許多詳盡的資料。其內容非常豐富，包括癌的起因、新的治療法、新的藥物、尚在實驗階段的療法、如何應付化療和放射線治療的副作用、治療期間的飲食調理，飲食、營養與癌之間的關係等。我自己也偏愛讀一些癌症病人抗癌的真實故事，他們的勇氣、意志力、幽默感、付出愛的 ability，都讓我感動不已。他們如何克服心中的愁苦和煩惱，堅定抗癌的經歷對我很有幫助，這些故事總是能激發我繼續努力下去。

2. 斷絕癌症起因：重建一個健康的生活方式

造成癌症的原因可能很多，包括不適當的飲食習慣、抽煙、酗酒、吸毒、污染的環境和水源、生活的壓力、遺傳、X光、紫外線照射和接觸農藥、致癌化學藥品、放射性廢料等。因此防癌和抗癌可由這些起因著手，例如改變飲食習慣、確定飲用水的安全、改變生活習慣、不使用含致癌物的清潔劑等，以期建立一個較健康的生活環境，減少致癌的機會。

改善不適當的飲食習慣

一九八六年我在做化療時，問醫生需不需要注意吃的東西。他說：「不需要，妳可以吃任何妳喜歡吃的食物，因為飲食並沒有被證明與癌有關。」一九八九年我再問相同的問題，仍是得到相同的答案。所以我的飲食習慣幾年來一直沒有改變。上班時依然是喝甜咖啡，吃炸甜甜圈。在家也和孩子搶著吃冰淇淋和各種好吃的糕點，更是無法拒絕媽媽做的炸排骨。這樣是不對的，因為高糖和高脂肪的飲食習慣會增加得癌的機率，而我卻一直供應這些不好的原料，怎麼能說是有決心抗癌呢？

現在已有許多研究報導指出，約一半以上的癌是與飲食有關的。尤其是高脂肪、低纖維的美式食物，使得致癌的危險性增加許多。如今連防癌協會也開始呼籲大眾，多吃新鮮的蔬菜、水果和高纖維、低脂肪的食物。少吃處理過的精製食品，因為營養已在處理過程流失。此外許多食品添加劑也有害健康。醃製、煙燻的食品如香腸、臘肉等，都含有可能致癌的添加物，更是不吃為妙。油炸的東西也當避免。

至於癌症病人是不是應當停止吃肉類、蛋類和牛奶製品？是否應當只吃沒農藥和有機肥種出來的蔬菜水果？專家們則依然有許多爭議。我的看法是，必要時應當使用我的「基本常識」來作判斷，我若等到全部的爭論有完整的科學化實驗結果才採取行動，小命休矣！因此當我戒掉咖啡，不再吃甜點，不吃油炸的東西，不吃香腸臘肉，少吃肉多吃魚，以不加糖的豆漿取代牛奶，把白米飯改成糙米飯，把白麵包換成全麥麵包，多吃新鮮的蔬菜水果時，我覺得我是在減少污染自己，幫助自己活得更健康。當我喝下一杯新鮮的胡蘿蔔汁時，我覺得很對得起自己，前途頗有希望。

由於每位癌症病人的身體狀況，治療方案和長短，副作用的種類和程度都不同，所以每位癌友在治療期間的飲食計畫常因人而異。癌症病人或家屬最好與醫院裡的專職營養師討論，如何調配一個合適的飲食計畫。他們通常有豐富的臨床經驗，也可以提供一些實用的食譜。

治療期間的飲食和康復後的飲食，基本上都是要注意營養的均衡。治療期間能吃得好的病人，較經得住副作用，可以迅速恢復或接受劑量較高的治療。好的營養會增強體力，增加抵抗力減少被感染的機會，而治療期間更是需要額外的養分來補充體力。治療期間爲了要維持一定的體重，應付失去的食慾和味覺，修補受傷害的組織，加強身體的抵抗力，因此

飲食上要多費心思，可能要少量多餐，勉強自己多吃高養分的食品，食物的口味要適中，保持愉快的進餐氣氛。我媽媽發現找喜歡的朋友來陪我吃飯，我總是胃口大開，所以她常請朋友來吃飯，皆大歡喜。治療期間蛋白質的攝取特別需要充足，才有修護正常細胞的能力，並增加作戰的力氣，但請注意不是要你天天享受牛排大餐，有許多植物性蛋白質，可能更適合你身體的需要。我認為治療期間除非是嚴重營養不良或體重減輕過多者，一般仍是要少吃高動物性脂肪、高糖分的食物。化療期間應當注意水分的供應，因為水分有助於營養的吸收和廢物的排出，以減輕腎臟和膀胱的負擔，可以減少因藥物而引起的副作用。化療期間的飲食，可以參考美國National Institute of Health提供的Eating

Hints（請參看電腦網址www.cancer.gov/cancerinfo/eatinghints）。康復後的飲食要吃得合宜，藉以重建一個較好的體質，也可以減少再復發的機率。

根據許多癌症專家的研究結果顯示，食用多重顏色、不同種類的蔬菜水果有助於降低癌症的發生率，因為這些蔬果裡含有許多植物性化合物（或植物性營養劑）。它們可以保護人體細胞免於傷害，並且可以促進免疫系統排除體內的毒素。

美國的一個癌症組織「Cancer

Lifeline」（癌症生命線）就建議下列10樣重點食物，因為它們含有多量天然植物性營養劑，可強身保健。

青花椰菜、甘藍菜或包心菜、菜花（白花椰菜），和其他十字花科的蔬菜。

各種豆類（包括黃豆）。

各種漿果。

洋蔥、大蒜、蔥一類的植物。

含「類葉紅素」（Carotenoids）多（例如：深橘紅、黃、紅、綠色）的蔬菜和水果。

魚類。

蕃茄（煮過的含茄紅素更多）。

蘑菇類。

堅果類和植物種子。

綠茶。

癌症病人可從這10類食物裡調配出可口的菜餚。原則上每人每餐所食用的份量至少有2/3以上應當是植物性的食物，另外1/3以下是低脂的肉類、家禽類或魚類。主食應當選擇未經加工精製的五穀雜糧和糙米。

由於癌症病人的免疫能力或抵抗力較弱，準備食物時也要注意衛生，免得造成細菌感染。下列重點可確保食品的安全。

- 手、廚具要經常用清潔劑清洗，尤其是處理生肉和蔬果之間。
- 經常更換菜瓜布、海棉和抹布，因容易滋生細菌。
- 仔細清洗蔬菜水果，去除殘餘的農藥。
- 避免生肉與蔬菜共用同一砧板，否則切肉後一定要清洗乾淨。
- 不要把肉類放在水槽內解凍，因容易滋生菌類，可使用微波爐或冰箱的冷藏室緩慢解凍肉類。
- 蛋、肉類必須煮熟透。
- 發霉的食物絕對不要吃。
- 不新鮮的乳製品不要吃。
- 室溫儲存食物不要超過二小時，因容易變壞。
- 冰箱冷藏的溫度要低於40°F或5°C。

除去不良的生活習慣，以減輕重要器官的負荷

抽煙、酗酒、吸毒、嚼檳榔、暴飲暴食等，都是壞習慣，不只增加身體額外的負荷，更增加致癌的機會。若一個人得癌，仍然無意戒煙或戒酒，就表明了他並沒有抗癌的決心，病怎麼會好？改變生活形態是抗癌的第一步。

我家有兩輛老爺車，平日總是加最好的油，並按時送車進廠保養，是希望車子沒有毛病，可多用幾年。我發現許多人愛車子勝過愛自己的身體。沒有人會把煙、酒、奶油和糖加到油箱裡，因為會傷害車子。但是抽煙、酗酒、吸毒，吃大量的垃圾食物，不但污染自己，也傷害身體。我們身體結構之精密，乃是神設計的傑作，要我們使用一生之久。每個器官日以繼夜的在做呼吸、消化、循環、過濾、解毒、排泄等工作。它們更是你抗癌的親密伙伴，任何一個器官受傷，都增加抗癌的困難，且是很危險的。治療期間，每個器官的工作量加重，又遭受藥物的傷害，所以請珍惜使用，不要再污染它們。今天醫學界大聲疾呼，抽煙確實與許多種癌症有關，酗酒則可能引起肝癌、食道癌和口腔癌，嚼檳榔特別容易引起咽喉癌、口腔癌等，奉勸癌友們若有這些習慣，應當立刻戒掉，不要再當它們的奴隸。

當我的癌轉至肋膜時，右側肋膜積水，整個肺被擠成只有拳頭大，造成咳嗽與氣喘。每隔幾天就得做穿刺把積水抽出來，但是水很快地又會積起來。醫生說肺的問題若是沒有解決，就不讓我做高劑量化療和骨髓移植。因此只好乖乖住院，從肋旁開洞 管子進去把積水

抽出，再用藥物使肺葉與肋膜相黏固定，以確定不再積水，好讓右肺可以擴張。這是很痛的治療，當那又粗又大的管子，硬從我肋旁塞入時，好痛呢！我先生在一旁看得熱淚縱橫。放藥時的疼痛比產痛還痛，我媽看了心疼地奪門而出，到外面去痛哭。我的肺雖不是抽煙引起的問題，但是我盼望少點人受這種罪。更希望抽煙的朋友，懂得愛惜你的肺。養成良好的生活習慣對抗癌是絕對需要的。

處理生活上的壓力

現代人的生活，原本就像是生活在壓力鍋當中。壓力的來源很廣泛，內在、外在的因素皆有，包括身體上的疼痛、工作上的壓力、緊迫的時間表、快速的環境變遷、突發的事故、因扮演不同角色所帶來人際關係上的壓力等。長期生活在壓力之下，而無法適應或妥善處理壓力時，許多人就開始抽煙、喝酒、飲食無制、失眠等。最後導致免疫系統功能失調，產生許多疾病，如：胃潰瘍、高血壓、心臟病，甚至癌症。

癌的臨到更是在緊張的生活中「雪上加霜」。癌症病人被迫在病痛中快速地調整生活步調，每個病人都得按時去看醫生、做治療、做檢驗，安排治療前後的接送，花許多時間在候診室等候。等待每個的結果更是極大的煎熬，而治療本身和藥物產生的副作用更是給身體直接帶來許多壓力。再加上精神上的緊張、疲憊、憂慮，長期下來，頭痛、失眠、沮喪，和情緒不穩定是常見的現象。因此學會處理壓力是抗癌的必修課，這需要長時間的練習和內在的改變。我到現在還常學不好呢。

我原本是容易緊張、做事要求完美的人。工作時總是要做得又快又好，下班回家後又要求自己是一個好妻子、好媽媽，要維持一定品質的家庭生活。對他人的要求不會拒絕。因此我一直在與時間賽跑，不斷的自我鞭策，太高的標準，給自己帶來許多額外的心理壓力。當時的安排不夠用時就熬夜，沒時間運動就省略之，精神不好就猛喝咖啡來提神，結果人常覺得十分疲累，對疾病的抵抗力也逐漸減弱，容易傷風感冒，跟著流行走。

我現在學會：不要爲了賺得全世界，而賠上自己的生命，人生本是客旅，應該過得輕鬆有趣些。我開始降低標準，接受自己的不完美，每天讓自己有充分的休息，注意飲食的調配，每天撥出時間運動，找時間做些喜歡的消遣。情緒緊張或身體疼痛時，我發現禱告和做幾個深呼吸就可以幫助我放鬆下來。更重要的是，每天空出一段時間來聽點安靜的音樂，默想一段《聖經》經文，讓自己有機會省察內心的需要。因爲應付外在壓力的能力，是決

定於內在心理對事物的反應。當我內心有平安、有信心、有安全感時，外來壓力對我的影響就減弱許多。我現在仍然在學習處理生活的壓力，時常需要家人提醒。當我情緒錯亂時，兒子會笑問：「媽媽今天是不是下床時，下錯了邊？要不要重新來過？」當我又緊張兮兮時，他建議：「媽媽去禱告嘛，安靜一下，會覺得好一點。」我如此慢慢學會輕鬆一點過日子。今天市面上探討生活壓力的書籍很多，甚至有短期課程，專門教導人如何處理生活壓力，或許可提供一些實際的幫助。

3. 鍛鍊身體

適當的運動好處很多，可以加強心、肺的功能，降低血壓，強壯骨骼，燃燒多餘的脂肪，使人精神較敏銳、消除壓力、增強免疫系統的功能。我鼓勵癌友們每天要盡量出去戶外走走，呼吸新鮮的空氣，活動筋骨，做點體操，鍛鍊身體的素質。長時間躺在床上休息，即使是健康的人躺幾天也要軟弱無力了，何況是一個生病的人。據我所知，有氧體操、游泳、走路等都是很好的運動。

當我住在醫院的隔離病房時，身上接了許多管子，行動很不方便，人也覺得四肢無力。每天早晨起床洗澡，都是十分費勁。能清醒地坐在床上讀書、寫日記，就自覺不錯了。醫生查房時，見我每日都以相同的姿勢斜臥在床上，立刻要我每天離開床，起來活動。他認為即使是坐在椅子上都比坐在床上強，因為坐在椅子上時，肺葉下方得以完全的擴張。再加上勤練呼吸來改善肺活量，可以減少得肺炎的機會。長期躺在床上還會造成鈣質的流失。因此保持適度的活動是很重要的。從此我每天盡量不賴在床上，反而推著掛有藥水袋的點滴架在病房裡搖來晃去的踱方步。等體力稍微增加，就開始踩運動腳踏車，看到自己每天有點進步是一件很愉快的事。

出院後，我個人則偏愛走路的運動，每天我媽媽和小狗陪我在社區裡的林間小路上走路。看到路旁的野花、枝頭上的小鳥，和北卡州特有的藍天，就讓我讚歎這大自然的美好。這些花朵、鳥雀，總是一再的提醒我神在《聖經》中的應許。這位創造宇宙萬物的真神，祂既然照顧花朵和鳥雀也必定顧念我，也看重我的生命，我為祂賞賜給我每一天的生命氣息獻上感謝。每次走路回來，不但氣色好看，更是胃口大開。媽媽對我的吃相大為滿意，總是笑哈哈地說：「明天再弄多一點。」運動後洗個澡，全身放鬆下來，睡個香香的午覺，煩惱都不見了。

4. 增強免疫系統的功能

免疫系統是身體上天然的防禦系統，由幾個器官、腺體和各種血球組成。當病毒侵入時，系統中的各種血球會自動地辨認入侵者，立刻迎戰，產生抗體，消滅入侵者。因此如今我們尚可安然地生活在污染的環境中，或曝露在各種放射線和病菌之下，都是免疫系統的防禦功勞。當免疫系統不健全時，人體的抵抗力就減弱。大部分的癌症病人，都顯示免疫系統功能衰弱。尤其是治療期間，白血球的數量很低，很容易被病菌傳染。因此維護和加強免疫系統的功能是很重要的。削弱免疫系統功能的原因很多，包括抽煙、喝酒、藥物、放射線、不當的飲食、消極的人生態度、生活的壓力、年紀的增加等。

現在有許多研究報導顯示，減輕生活壓力、適度的運動、充分的休息和足夠的營養可增加免疫系統的功能。食物中適量的維他命和礦物質可以幫助免疫系統正常的運轉，例如維他命A、C、E等，都可能激發免疫系統的功能。我自己除了運動和注意營養的補給外，也補充品質較好的天然維他命和礦物質，心理上總覺得是多一份保障。因為我無法確定，我的飲食習慣、個人的口味，加上中式的烹飪方法，是否還能供應我足夠的維他命和礦物質。此外我在治療期間，醫生也同意我吃品質好的綜合維他命。後來因為我荷爾蒙不平衡，夜裡有盜汗的症狀，因此醫生也開維他命E給我當藥吃，確實很有幫助，而且沒有副作用。接下來的化療，因為神經系統受傷，醫生則建議綜合維他命B群。最後我自己找了許多營養學的書來看，自己再加服維他命C和胡蘿蔔素（Beta Carotene）。這些維他命和礦物質並不是用來治癌，但它們或許可以增強免疫系統的功能，幫助我在全面抗癌的路上有較好的生活品質。根據部分報導指出，有些維他命可以減輕癌症治療時產生的副作用。你可以請教你的醫生或營養師，再決定是否需要吃這些補給品。我不是建議大家都來吃維他命和礦物質的丸子，因為中國人一向強調「食補勝於藥補」，營養足夠才是最重要的目的。許多綠葉的蔬菜，橘紅色的瓜類水果，和未經加工的穀類食物、堅果等，都含有豐富的天然營養劑，可以盡情地享用。如果你和我一樣無法吃下「足夠量的」蔬果，自己打新鮮的綜合蔬菜汁和水果汁，非常好喝又營養，不妨多喝些。

維護心靈的健康

1. 認識我們的情緒

得知有癌的初期反應，包括氣憤不平，無法接受事實，無助的感覺，生活失控，極大的害怕，死亡的壓迫感，後悔沒有早點發現，甚至責怪別人。這些情緒是人在面臨極大威脅時，一種相當正常的反應。這些情緒在病人的心中波濤洶湧，若強力去壓抑反而有害健康。但是這些負面的情緒，若是不加以適當地約束和疏導，長期下來，不但會消耗病人寶貴的體力，而且傷害身心，會使病人更加沮喪、頹廢、焦慮難安，以致放棄治療的意願，甚至放棄活下去的意志。《聖經》上說：「喜樂的心，乃是良藥。憂傷的靈，使骨枯乾。」現代醫學更進一步的證明，精神與身體是息息相關的。當人精神不振時，免疫功能隨著衰弱下來，則無力抵抗病菌的侵入或消滅癌細胞。因此當醫生盡全力在醫治我們身體上的病痛時，我們要選擇正確的思想，掌握正面的情緒，鞏固積極的信念，不要讓消極不健康的意念，來動搖我們與癌抗爭到底的決心。

2. 掌握我們的情緒

在抗癌的路上，唯有那些有強烈求生意志、有決心要與癌爭戰到底的人，才有機會得到最後的勝利。他們不只是在身體上應戰，在精神上更是嚴密地裝備自己。當我們感冒時，要量體溫看有沒有發燒，以便趕快治療。當我們有癌時，也需要經常注意「情緒上的溫度」，以便即時把有害的意識清除掉，特別是克服憂慮與害怕的情緒。我發現《聖經》上的話語，是我最有效的「靈性清潔劑」，當我心裡愁煩，開始自憐自艾時，我就反覆背誦經文，或唱詩歌，流淚禱告，大聲斥責那消極的意念，直到心中得到安慰和平靜為止。例如：當我覺得孤單，沒有愛時，我就記得「沒有任何事可以使我與神的愛隔絕」；當我信心動搖時，我就呼求「我信，但我信不足，求主幫助我」；當我哭泣時，我知「一宿雖有哭泣，早晨便必歡呼」；當我失去平安時，我記得「因祂受的刑罰我們得平安，因祂受的鞭傷我們得醫治。」有人說我人長得小小的，看起來卻是很勇敢。其實我是軟弱的，我也會憂慮，我的害怕，可寫滿幾張紙。我怕死，我更怕活得很痛，我怕拖累全家，我怕見先生的白髮為我而生，我怕見媽媽的淚為我而流，我更怕見不到他們的笑臉，我怕癌細胞蔓延到重要器官，我怕見癌指標上升，我怕作治療，我也怕血球量不夠不能作治療，我怕孩子會沒有娘，我怕可憐白髮送「無髮」（因化療後頭髮掉光了）……我怕，我怕，我真是怕，但是《聖經》上說：「愛既完全，就把懼怕除去。」我只有以神的愛和親人的愛，把自己層層包裹起來，以抵擋這些排山倒海而來的懼怕。經上又說：「主與我們同在，直到世界

的末了。」我就下定決心，不再浪費我的生命在這些我無法控制的事上；相反的，我懷著感恩無懼的心來過每一個今天。

3. 排除自憐自艾的傾向

當我們把自己關在房間裡自憐自艾時，看到的只是我們自己，我們的眼目著重在自己所失去的和自己的缺點與不完全。漸漸地就不願與人接觸，拒絕他人的關懷，變成封閉而且沮喪。記得我剛做完骨髓移植後，整個臉又黑又黃，沒頭髮也沒有眉毛，連牙齒也是黃黃的，非常的醜陋。醫生規定出門一定要戴口罩，以免受到感染。不妙的是醫院的淺藍色口罩，配在我又黑又黃的臉上，真是可以比美鐘樓怪人。爲了別人的好處，我只好躲在家裡，可是又很悶。有一天家人極力慫恿我陪他們去買東西。踏入超級市場的那一刻，由各角落投射過來的奇異眼光，讓我出了一身汗，我偷偷問站立兩側的先生和兒子，我的怪相會不會使他們覺得很尷尬，他們父子異口同聲地說：「我們以妳爲榮！」我一時熱淚盈眶，不用在意別人的眼目了。從那日起，我可以戴著藍口罩自由自在地去購物，在附近散步，不再自憐自艾，因爲我知道我是蒙神和親人所愛的。

4. 明白沮喪的發生

癌症病人在經歷過震驚、憤怒等情緒後，因爲前途茫茫，感到十分無助，漸漸的在內心中產生沮喪感。在治療的過程中，因爲身體衰弱，甚至是由於藥物的作用也會使病人產生沮喪感。人很容易傷感、自暴自棄、想哭，什麼事都不想做，人很麻木和消極，甚至想要自殺。總之，把家人急得團團轉，不知如何是好。這種情緒上大起大落的現象是每個病人都會經歷到的，真是晴時多雲偶陣雨。但是我們也不能長期被這種情緒所轄制。我自己的方法是保持活躍，不賴在床上，不把自己關在房裡，不去鑽牛角尖，把造成沮喪的情緒找出來，尋求幫助。當我把我的感覺坦白地告訴家人或朋友時，他們總是會想出許多令人驚奇的點子來幫助我再活潑起來。有時則出去幫助別人，因爲還有許多人處境困難，更需要我們的安慰。我也常常告訴自己，只要今天還活著，就要像個「活人」！因爲許多時候，我發現我是活得像個死人，簡直是莫名其妙！所以就從床上爬起來，洗個熱水澡，大聲唱歌，與惱人的沮喪情緒告別。

有時候這些負面的情緒和意念可能是魔鬼的攻擊。《聖經》彼得前書五章8~10節說：「務要謹守、儆醒，因爲你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地游行，尋找可吞吃的人。你們要用堅固的信心抵擋牠，因爲知道你們在世上的眾弟兄也是經歷這樣的苦難。那賜諸

般恩典的神，曾在基督裡召你們，得享祂永遠的榮耀，等你們暫受苦難之後，必要親自成全你們，堅固你們，賜力量給你們。」雅各書四章7節也說：「務要抵擋魔鬼，魔鬼就必離開你們逃跑了。」如果我們有莫名的沮喪或負面的情緒時，我們就要儆醒。必要時就要奉主耶穌的名驅除魔鬼的攻擊，如此才能擺脫魔鬼的挾制，得享神所賜的平安喜樂。

5. 重視每天的生活品質

每個癌友都可以感受到死亡的威脅是那麼真實逼人！但事實上人人都有一死，只是不知何年何月罷了。因此人無論是否有病，都應當知道，生命不在乎其長短，而在乎生命的內容和品質。病痛反而會不斷地催促我們思考這個問題。當我剛發病時，總是想著：「為什麼？為什麼是我？我還這麼年輕！」「這世界太平公平了！」「我究竟是做錯了什麼事，使我得這個病？」這些問題是沒有答案的，只有徒增我的傷感，耗盡我寶貴的體力。不禁想到《聖經》上詩人說：「我們一生的年日是七十歲，若是強壯可到八十歲，但其中所矜誇的，不過是勞苦愁煩，轉眼成空，我們便如飛而去……」如果我的歲數可以超過二十九，我可不要讓我的勞苦愁煩填滿它。所以猶如詩人的禱告：「求 指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。」我慢慢地學習把握現在，因為只有「今天」是我可以掌握，是我可以改變的日子。

耶穌說：「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。」在我要做骨髓移植，進入隔離病房前，鄰房的癌友告訴我迅速康復的祕訣在於「只著重於今天的進步，不去想明天的事。」我將此話牢記在心，當我孤零零地被隔離在無菌病房，我的白血球降到幾乎是零時，我還能開心地在病房裡唱詩、敬拜、讚美神，向護士作見證，介紹她們去我的教會。還能起勁地踩運動腳踏車、練呼吸、做體操。還能盡情地去笑、去愛，讓每天都活得很起勁、很盡興。每天在日記本上寫滿要感恩的事：為沒有發燒感謝，為沒有嘔吐和拉肚子感謝，為沒有口瘡感謝，為白血球增加感謝，為不用輸血感謝，為兒子來病房拉小提琴感謝，為媽媽可以平安搭公車來看我感謝等。本來醫生估計我要住院四到六週，那表示我不只是要在醫院吃火雞（過感恩節），還得自個兒過聖誕節，情何以堪？結果只住十九天，醫生就讓我出院了。他說：「妳的家人比醫院更會照顧妳。」兒子樂得拍手大叫：「媽媽可以回家了，這是我最好的聖誕禮物！」朋友們，明天的藥，今天都不能先吃，明天的痛，明天再承受吧。讓我們看重今天的日子怎麼過！

6. 設法在苦中作樂

令人興奮的是常看到許多癌友，雖在病痛中，仍積極地享受生活。他們有的繼續上班，在學校修課，參加座談會，投入教會或社會的慈善和關懷活動等。他們給自己訂下目標，並認真地去完成它們。這樣做幫助他們覺得自己依然可以掌握生活。有的人則選擇把時間空出來，做些平常忽略或一直想做卻沒時間做的事，包括在海濱散步、撿貝殼，陪孩子放風箏、看場球賽，寫幾首詩，讀幾本好書，種花蒔草，甚至去長途旅行……，把生活的步調放慢，讓一些「溫馨的小事情」把日子點綴得多彩多姿。

當我不能去上班時，我成了圖書館的常客，平日無暇可讀的書都捧回家慢慢品味。春天躺在吊床上讀書，冬天靠在爐火邊仍是讀書，快樂似神仙。每當我病情較為穩定時，醫生頻頻催促我和家人去渡假。因為沒有人知道「穩定的情況」可以維持多久。幾年下來暢遊許多美國國家公園、東北海岸、佛羅里達海岸，都是十分精彩難忘的全家之旅。只可惜相片中，總是一位小平頭的女生，和兩位長髮的男生，加上一位白髮婦人（我媽）。與家人共渡的美好時光是特別的溫馨難忘，而且不斷激勵我要忘記背後，努力向前，要選擇再康復起來。

另一個有效的抗癌武器是「幽默感」。我深信哈哈大笑，有助身心的恢復，當我們大笑後，可以發現全身的肌肉都放鬆下來了。相反的，疼痛時肌肉總是繃得緊緊的。何況癌並沒有奪去我們笑的能力和權利啊！我常陪兒子一起欣賞笑劇，或讀些笑話，兩人一起說笑更有趣。我有位平日愛與我說笑的同事，在我無法去上班時，她就把各類的笑話和趣聞收集下來，寫在卡片上寄來或乾脆來電話告訴我。非要我笑得人仰馬翻不罷休。我常為她的愛心感謝神。親愛的朋友，讓我們不要活得太嚴肅，不要把自己當成病人，也請四周的人以平常心待我們，換上一張笑臉來看這世界。這世界依然美麗，值得我們留戀和去探索生命的價值，更值得我們去盡情地享受。

7. 安排合適的日常活動

我常說抗癌本身已經是個「全時間的工作」（full-time job）。常有人問我在家會不會無聊？我總是搖搖頭，事實上我忙得沒時間看電視。奇怪嗎？一個生病的人本來體力就有限，加上哭有時、笑有時、疼痛有時、嘔吐有時……剩下的體力，要運動、要默想、要做家事、要好好陪家人、要讀許多抗癌書籍……真是忙個不停？許多事做也做不完呢！

我在家的日子，先生本以為家裡情況會稍有改善，至少整齊一點嘛。誰知有我在家，家更亂。「垃圾郵件」依然是讓他處理，最後他只好不斷降低標準，睜一眼，閉一眼，以求平安。既然如此，為什麼我還要強調保持忙碌呢？因為我認識的一些人，一得知有癌就退休，或辭職，接著把自己關在家裡，謝絕訪客。這是個人的選擇，原本沒有什麼不好。問題出在於時間多出來了，又不知如何安排，左思右想的多半是自己的病，一下子覺得生活很空虛，失去控制的主權。在孤單中，覺得別人不再關心他們，就讓沮喪、消沉、自憐把他們擊倒。有的人甚至無力掙脫那可怕的消沉，而選擇自殺，這是很悲哀的。

「施比受更有福」對癌症病人是很真切的，當我們看到別人的需要，而能出去幫忙時，不只是別人受益，更是重建了我們的自信心。被人需要的感覺真好。

如果你是被困在家，也應讓你自己有一個專注的目標（當然不是你自己），使你無暇胡思亂想。當我的白血球很低時，任何活動都不能參加，心緒不寧時，我曾在一天之內，把家裡每一扇窗子都洗得乾乾淨淨的，讓先生跌破眼鏡！我也曾經買幾桶油漆回來粉刷房子內部，把自己忙得團團轉，自覺得很有成就感。這些活動幫我轉移注意力，也減輕因病痛帶來的精神壓力。

我媽媽爲了我長期處在焦慮中，精神壓力非常大。她花許多時間在菜園裡，種菜、種花。菜長得好，她就很開心、很得意，可以分送給朋友。醫生說這是她最好的精神治療，可以減輕過度的焦慮，而且適度的運動幫助她晚上得安穩些。

8. 在病痛中長大成熟

「敬畏神是智慧的開端。」當病痛臨到時，我才深深體會到人活著不是單靠人的聰明，乃是靠神的恩典。人若賺得全世界，卻喪失了自己，賠上自己，有什麼益處呢？在病痛中才開始明白情爲何物？開始明白結婚誓言的真諦。開始更加珍惜所擁有的親情、友情。在病痛中，生活的重點和秩序，逐漸明朗化。因著體力的限制，不願再讓無謂的活動來填滿我的時間表，我漸漸懂得取捨之道。當靈性的眼睛睜開時，價值觀就有了變化。許多往日視爲重要的事，如：工作的表現、升遷的機會、別人對我的肯定、擁有的物質享受……，現在看得淡淡的，只要對自己負責，不再與他人相比，真是莫大的自由。現在有心情欣賞日月星辰，注意到四季的變化，愛在院子裡翻土種花。如今雖然收入減少，但生活簡樸，一家人和樂的在一起，真是「喫素菜，彼此相愛，強如喫肥牛彼此相恨。」現在我比較能體會別人在苦難中的感受，而願意去安慰人。病痛催促我們長大成熟，不再無病呻吟，學習能接受幫助，也能盡情地付出愛，比較容易原諒別人，也接受自己的不完美。在患難中連

我的孩子都被迫跟著成熟些，懂事許多，我雖然心疼，但這也是美好的事。病中最大的收穫是讓我們專心倚靠神，向祂支取力量，並學會把重擔交託給神，和在祂面前得到安息的祕訣。這些都是癌症背後所帶來神的祝福，讓我們不再視每一件事為理所當然，讓我們更懂得感恩惜福。我願每位癌友都能在生命受威脅之際，仍享有平安，都能說：「是的，在癌病中，我更長大成熟了。」

9. 心中常存感恩

「耶和華是我的牧者，我必不至缺乏。祂使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。祂使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害；因為與我同在。 的杖、 的竿，都安慰我。在我敵人面前， 為我擺設筵席。 用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。我一生一世必有恩惠慈愛隨著我。我且要住在耶和華的殿中，直到永遠。」（詩篇二十三篇）

這詩中所描述的豈不是我們抗癌的寫照嗎？我把這首詩掛在醫院病房的牆上、家裡的臥室和餐廳裡，以便時時記得神的恩典。耶和華是我在急難中呼求的對象，是軟弱時的安慰。有時祂奇蹟式的挪去我的困難，有時祂加添額外的力量給我，讓我能支撐下去，祂是信實的神，且祂的恩典總是夠用。

《聖經》上的話語在困難中更顯出能力。當我在隔離病房時，我全身毫無抗菌的能力，任何一點感染都足以致命，與死亡只有一線之隔。常到夜裡我的體溫就上升，令人擔憂是否有感染。但每晚讀經讀到「我這困苦人呼求，耶和華便垂聽，救我脫離一切患難。耶和華的使者，在敬畏祂的人四圍安營，搭救他們。」我這困苦人便相信，有天使保護我，因此夜夜安睡到天明，一到早晨體溫也多半降下來了，真是奇妙無比。

連續九十六小時的高劑量化療後，我失去味覺，只喝得下一些湯水，加上最初幾天嚴重的拉肚子，體重節節下降，但是《聖經》上的話語，是我的「靈糧」，幫助我在與癌的激戰中，「靈裡飽足」，常常保有作戰的士氣。更感恩的是神每日賜下新的生命，我日日以感恩的心來領受。

親愛的癌友們，我們的身體雖然因癌的摧殘，日漸朽壞，但我們的心靈卻是可以靠主一日新過一日。願父神祝福每一位與癌爭戰的戰友。更願你也和我一樣，可以享受在主裡面的穩妥和甘甜。因為「你們要嘗嘗主恩的滋味，便知道祂是美善。投靠祂的人有福了。」願你也可以多讀《聖經》，神的話語，句句都是煉淨的。投靠祂的，祂便作他們的盾牌。耶

和華所賜的福，使人富足，並不加上憂慮。（對《聖經》經文有興趣者，可以參考附錄三所列出的部分經文，常常頌讀，反覆思考，必定大有益處。）

當你所愛的人得癌時

1. 寫給癌症病人的家人、親戚和朋友

抗癌是一條漫長、孤單的路，沒有人可以代替，但是你們的愛心、耐心和全力的支持，可以使這條路好走些。就像那參加馬拉松賽跑的選手，常有他的支援者，伴著他跑一段路，說些鼓勵的話，提醒他的目標，給他水喝，為他擦汗……，雖然你不能替他跑，但是你有許多方法可以幫助他繼續下去，直到跑完全程。

在我生病的期間，有些朋友疏遠了。因為他們既害怕癌，又不知道應當對我說什麼話，就避而不見，或乾脆當做沒有癌這回事，若見了面也不敢提起「癌」這個字。如果我自己先說了，氣氛立刻尷尬起來。或許一句「唉啊！妳很快就會好起來了，沒事的。」接著趕快轉換話題，因此你也無法與他分享什麼深入的感受。這是很悲哀的事。

但是在病中我也結交了許多好朋友，尤其是查經班和教會的朋友。這些人不怕我的病，不怕我難看的模樣，願意以擁抱來表示他們的關懷。他們花許多時間來了解我的病情，與我共享每一分進步的喜樂。他們傾聽我訴說心中的掙扎和煩惱，陪我一起流淚禱告。有朋友天天打長途電話為我加油，有朋友為我的病禁食禱告，有朋友在每個化療的日子送我一大盆自己家裡種的玫瑰，有朋友隨時可以讓我靠在她肩膀上大哭，有朋友為我的光頭縫製各色的頭巾（讓我可以搭配衣服的顏色）。有朋友特別關心為我心碎的母親，載她去參加婦女禱告會、長青團契，有朋友每週風雨無阻地來陪我母親跪地禱告一個小時，安慰我的母親，並鼓勵她專心信靠神。有朋友帶我的孩子去看電影、去動物園、去游泳和打球。也有朋友來關懷和鼓勵我的先生，花時間陪他聊聊、疏解他心中的煩惱，分擔他肩頭上的重擔。我們一家人領受的恩惠何其多，我們的心被這些愛所深深地感動。我不再覺得孤單、無助。他們的存在，把我抗癌的日子點綴得多彩多姿，讓我有力氣再多走一段路。

當你所愛的人得癌時，不要害怕，這病也不會傳染，多知道一點抗癌的知識，了解病人心情上的波動，會幫助你知道如何與他們相處。你不需要會說長篇大論的安慰話，你的出現

陪伴已經足夠表達你的關懷，你若願意傾聽他們的心聲是更好的。或是牽住他們的手，擁抱他們，都會帶給他們溫暖。他們和以前一樣的可愛，很需要你的關懷和支持。

但是請不要把他們當成軟弱無力的病人，他們是堅強的抗癌戰士，請以平常心相待。請不要以愁苦嚴肅的臉來相看，他們依然可以談笑風生的。癌沒有奪去他們歡笑的能力與權力，事實上他們多數有在黃蓮樹下彈琴，苦中作樂的本領。但也請不需要「強顏歡笑」，坦誠相待更令人覺得親切。

請不要說：「你若需要幫忙，打電話給我。」你可能需要自己主動地觀察。若看到洗衣籃已經滿溢，就知道可以幫忙洗衣服；看到冰箱空空的，可以幫忙買點菜；三餐不濟時，送些飯菜過去，將是莫大的幫助。若是一家之主病了，很可能會有經濟上的困難，需要財力上的幫忙。你願意關心癌症病人的家屬，尤其是未成年的孩子們，更是很大的恩惠。你所付出的愛心是很可貴，是溫暖人心的。願神祝福你。

在眾人愛的扶持下，可使病人的士氣大振，但是請家屬記得抗癌的主角仍是病人自己，他有自主權。只要他有判斷的能力，就請不要替他做所有的決定，尤其是治療的決策。你可以提供寶貴的參考意見，但是應讓他作最後的決定，對自己負責是癌症病人向癌宣戰的第一步。請尊重和支持他的決定，因為這是他的戰爭。「隱藏病情」這類的事在美國很少見，但是根據統計，在台灣有許多的癌症病人，不知道，或不完全知道自已的實際病情。這裡所反應出來的是家屬本身對癌的無知或害怕，並且低估了病人抗癌的能力，如此也可能耽誤治療的最佳時機。這是剝奪病人的權力，且使他失去全力與癌爭戰，甚至得勝的機會。因為既不知病情又如何備戰呢？所以一起面對事實，一起堅強地起來抗癌，方為上策。（癌症病人的親友可參考附錄四的內容來幫助癌友。）

2. 寫給另一半

多數的病人在治療過程中，失去身體的某一部分，我是失去一個乳房，失去生育的能力，幾度變成大光頭，那種殘缺不完全的感覺，有時真是令我難安。因此我老愛纏著先生問：「我有沒有失去原來的吸引力？」「你有沒有後悔娶了我這個病婆子？」他總是耐心地、憐惜地親親我的大光頭：「妳永遠是有魅力的，我絕不後悔娶了妳，妳的病使我們更成熟，與主更親近。還記得我們的結婚誓言嗎？我可以再對妳宣讀一遍，……無論貧窮或富足，無論健康或疾病……我們永不分離……。」他常常告訴我，他多麼需要我，鼓勵我堅強地活下去。他更是不厭其煩地數算我的長處。因為他的「盲目」和他對我一再的肯定，使

我很有安全感。他幫助我重新建立自信心，讓我不再專注在失去的部分，而能感恩珍惜現在所擁有的一切。

相同的信仰，使我們的婚姻在患難中更覺甘甜。他任何時候都願意放下一切，細心地聽我訴苦，我可以把害怕的、困擾我的事告訴他，有時他能安慰我，有時他也被嚇到了，有時則陪我流淚。我們常在一起禱告，以經文互相勉勵。他更是不讓我頹廢下去，積極地催促我去參加有意義的活動，出去關懷其他的癌友，分享我的經歷。他總是給我訂好幾種目標讓我去完成，他是我的「火車頭」拉著我翻山越嶺，穿越溪谷，與我一同享受人生。回顧來時路，真是無怨無悔。

每一次的化療和與醫生見面的日子，我先生總是堅持陪我去醫院，他的會議可以延期，他若出差也會及時趕回來。他讓我明白我的事，在他心目中是最重要的。他常說有福同享，有難同當嘛。我的醫生對他非常滿意，他一向是要求病人的配偶要一同赴診，因為另一半不來，就談不上是全力支持。

總而言之，配偶的相愛、相知和恆切的鼓勵，是抗癌的力量源頭。所以除了照顧病人身體上的需要，請多花點時間陪他散散心、看看夕陽，帶他到外面吃頓精緻的晚餐，耐心傾聽他的困難，幫助他重新建立自信心。肯定他的價值，讓他知道他不是一个包袱，不是家人的重擔，讓他知道你珍惜與他共度的每一日。若曾有過犯、怨恨，此時也彼此饒恕，讓彼此重新譜寫甜蜜的樂章。記得陪他去做治療，明白他的病情，注意各種變化，提醒他吃藥，為他按摩冰冷的手腳……。請你盡情地去愛他，你的愛所產生的力量，是超出你所能想像的，是可以創造奇蹟的。

「病來如山倒，病去如抽絲。」照顧癌症病人是很大的挑戰，而且是長期抗戰。請你也不要忽略自己的健康，注意心理和靈裡的需要。在病痛中，壓力由四面八方而來，病人有時也很不可愛，常弄得你筋疲力盡，此外還有做不完的裡外家務，還要照顧其他的家人……。你肩頭上挑的擔子何等的重。

在如此時刻，生活的祕訣在於投靠神，把重擔交託給祂，因為祂應許凡勞苦擔重擔的，來到祂面前，祂就使他們得安息。祂也應許「疲乏的，祂賜能力。軟弱的，祂加力量。」在困難的日子裡，祂總要給我們開一條出路，叫我們能忍受得住。

在如此時刻，相愛的祕訣在於信靠神，因為祂是愛，祂是我們愛的源頭。我們愛，是因為祂已先愛我們。無條件的愛，無私的愛，只有由神而來。常為你的另一半迫切地禱告，大大的開口向神支取更多的愛，祂是有豐富的憐憫與慈愛的神。祂垂聽我們的呼求，祂應允

我們的禱告。祂的愛，使我們能夠在困境中，凡事包容、凡事相信、凡事忍耐、凡事盼望。

超越死亡的盼望

剛得癌的時候，每次開車經過墓園時，總覺得觸目驚心，不知自己是否會葬身於此地。這是一種對癌的無奈和傷感。癌的可怕在於它隨時可能復發或轉移，它除了帶來肉體上的疼痛，更是造成長期的心理壓力和折磨。還有更可怕的是有人因此失去活下去的盼望，又無法面對未來的人生。我在抗癌的路上，看到有人選擇爭戰而贏了，也有人奮力爭戰但仍然去世了。其中最令人羨慕的是一路走得平安，有喜樂，無所畏懼者。他們盡全力跑他們當跑的路，心中卻常存盼望。他們雖尚未見到爭戰的結果，但在他們的身上看不到死亡的權勢。因為他們有永生的盼望，確知在死亡背後，他們不但要得到完全的醫治，有榮耀的身體，而且不再有眼淚，不再有愁煩，將是真正的得安息。

有人說，當嬰兒在母親的腹中，是舒適的、安全的，但是他要經過產道被生出來時，是多麼大的痛苦和黑暗，要不斷地被壓擠，被迫離開他的溫室。他若知道衝過那像隧道般的產道後，有一雙慈愛的手，等著接納他、擁抱他時，這個過程就不再可怕，而是可以忍受的。當我們快走完這一生的道路時，若是確知衝過那死亡之門後，迎接我們的是我們慈愛的天父，要領我們回天家；那個祂為我們預備的更美好的家，死亡在我們的身上就沒有權勢，是可以坦然面對的。親愛的朋友們，你知道在死亡之後，你要往哪裡去嗎？你有選擇嗎？有誰等著迎接你呢？你有沒有永生的盼望？

《聖經》上說：我們在世上都是客旅，是寄居的。這世界並非我們的家，心中應當盼望的是那更美好的、永恆的天家。死亡只不過是一個嶄新的開始！親愛的朋友們，在如此時刻，再也沒有什麼人生的問題，比你個人與父神的關係，以及你自己永恆的救恩，更為迫切和重要的。

耶穌說：「我就是道路、真理、生命。若不藉著我，沒有人能到父那裡去。」祂自己為我們開了一條通天的道路。祂為了救贖我們，被釘在十字架上，為我們捨命流血。祂的救恩是祂主動地、白白地賜給每個願意相信祂的人。這救恩不是靠你自己去行善積德、修路造橋、刻苦己身而修得到，免得有人自以為了不起。朋友！你若願意接受祂的救恩，讓祂成

為你生命的主宰。你就成為神的寶貝兒女，有永生的確據。祂要陪伴你度過所有的苦難，安慰你，醫治你的心靈和身體。

神的救恩是什麼呢？簡單地說就是：相信耶穌基督是神的兒子，承認你和我都是罪人。耶穌為了你和我，被釘在十字架上，藉著祂的代死，使我們的罪被赦免，使我們與神和好。並藉著祂從死裡復活，戰勝了死亡，因此我們也得著祂復活的生命。祂要成為我們生命的主宰，藉著聖靈的同在要引導我們走永生的路。」你若想得到祂的救恩，只要向祂禱告，向祂認罪悔改，把生活的重擔交給祂。祂就要把新的生命賜給你，且與你同行直到世界的末了。

人的盡頭，往往是神的作為的開始，在祂沒有難成的事。祂可以把平安賜給我們，祂更是我們得醫治的來源，祂使我們在病中依然可以擁有更豐盛的生命。朋友！願你得到這份寶貴的禮物，願神祝福你和你的家人。

全面抗癌：清點你的裝備

1. 當醫生宣布是癌時

- 我明白癌與死亡並非同義字。
- 我要以積極的態度接受挑戰。
- 我相信我的病可以被控制下來，我不與他人相比較。
- 我參考統計數字，但我定意要超越它的範圍。
- 我知道我需要幫忙，我不閉關自守。
- 我不再去想「為什麼是我？」
- 我不再花力氣後悔「為什麼沒有早點發現？」
- 我不再苦苦思量「我是怎麼得到這病的？」
- 我有決心與癌一戰，並恢復健康。

2. 選擇治療方法和合適的醫生

- 我要明白我的現況，癌的種類、部位、階段。
- 我要盡快地尋求合適的治療方案。
- 我要找到一個合格、經驗豐富，且有把握為我治病的醫生。

- 我請醫生對我的病情完全的誠實。
- 我請醫生回答我所有的問題或提供我正確的資訊，使我對癌有更清楚的認識。
- 我在治療期間，有困難和疑惑時，可以隨時打電話向醫護團隊求助。
- 我對我的醫生完全信任。
- 我查詢過其他治癌專家的第二個意見，確知我的選擇是對的。
- 我曾打電話給National Cancer Institute (NCI) 1-800-4-CANCER或其他可靠的癌症機構，查詢所有最先進的治療方法。
- 我對選定的治療方法有信心。
- 我會盡全力與醫生配合，堅持到底。
- 我寫下我所有的問題，和治療的詳細反應，以便與醫生討論。
- 我請家人或朋友陪我一同赴診。
- 我努力研讀與我相關的癌症資訊。
- 我和醫療保險機構接洽治療費用的支付。
- 我在必要時，會謹慎地選用非正統的輔助療法。

3. 組織抗癌支援部隊

- 我請家人或朋友全力支持我抗癌，也請他們尊重我的決定。
- 我讓家人或朋友知道我感激他們的關懷，也很需要他們的支持。
- 我讓家人或朋友知道整個病情的發展。
- 我坦誠地與家人或朋友分享我內心的感受。
- 我願意和家人或朋友討論困擾我的問題。
- 我懇求家人或教會的朋友為我的病祈禱。
- 我要積極地參加癌友互助會，不斷地學習。
- 我要盡情地享受今天和家人、朋友在一起的美好時光。
- 我親自讓每一位家人知道，我深愛著他們。
- 我關心並幫助每個家人適應新的挑戰，尤其是未成年的孩子。
- 我願花時間，以孩子能理解的話語解釋病情，並回答他的問題。

4. 裝備身體作戰的能力

- 我讓身體有充分的休息，絕不透支寶貴的體力。

- 我改變不良的飲食習慣，謝絕甜食、油炸食品、垃圾食物等。
- 我多吃新鮮的蔬菜和水果。
- 我吃營養均衡的食物來補充體力。
- 我在治療期間努力吃高營養的食物，以維持正常的體重。
- 我戒煙、戒酒、戒毒、戒掉有害身體的惡習。
- 我每天運動健身。
- 我盡全力學習處理生活的壓力。
- 我注意加強免疫系統的功能。
- 化療期間，我避免到人多的場合並常常洗手，以減少被病菌傳染的機會。

5. 維護心靈的健康

- 我在病痛中，仍是常常喜樂，凡事謝恩。
- 我知道我的情緒，我不隱藏或壓抑，但是也不讓情緒來轄制我。
- 我告訴自己「我可以擊敗癌症，我會一天天好起來。」
- 我做了我喜愛做的事，如：讀本好書，完成一幅畫，其他……。
- 我學習和培養幽默感，每日盡情歡笑。
- 我自憐和覺得沮喪時，我就離開我的房間，出去做些有趣的事。
- 我不讓自己頹廢下來，設立短程目標並努力去完成。
- 我在合乎體力的範圍內，保持活躍，盡量過正常的生活。
- 我每天空出一段安靜的時間默想神和神的話語。
- 我每天省察我的思緒，即時清除不健康的意念。
- 我饒恕得罪我的人，我釋放心中的仇恨，讓溫馨的愛充滿我。
- 我相信這苦難於我有益，我因此而更成熟老練。
- 我不再看重失去的部分，我為我仍擁有的一切感恩。
- 我出去探望在困苦中更需要幫忙的人，與他們分享我的經驗。
- 我下工夫追求人生的真理，因為尋找就必尋見。
- 我不畏懼死亡，因為我有永生的盼望。

另一半的心聲

一九八六年初，我決定退出博士班的研究而開始找工作。誰知三月，我太太在例行的體檢時發現得了乳癌。我原本就為著就業的事煩惱，頓時覺得青天霹靂，手足無措。活了將近三十歲，過了多年的留學生生活並沒有裝備我處理這種人生風暴的能力。當時覺得只有逆來順受，咬著牙硬衝過去吧！

那時，岳母與我們同住，幫忙照顧僅一歲半的兒子。淑琴動手術取出腫瘤的那天，因不知腫瘤是良性或惡性，爲了不驚動岳母，我們就瞞著她說淑琴是要去出差，隔日才會回來。誰知腫塊取出化驗後，醫生立即告訴我們是惡性瘤，應當立刻接著做乳房切除手術。我們夫妻倆心裡沒有準備，只好請醫生給我們幾天想一想。當天出院回家時，太太兩眼哭得腫腫地，她的傷口疼痛加上麻藥未退，仍是昏沉沉的。這下把岳母嚇壞了，只好老實跟她說明一切。她驚訝，傷心難過，也埋怨我們沒有早點誠實地跟她說。雖然如此，她仍然竭力地安慰我們。

我事後反省，我們原本是不要親人擔心，因此隱瞞實情，這種做法實在對全家都沒有幫助，反而會造成家人彼此不能信任，互相埋怨。我們下決心在病痛中對家人保持公開和誠實。從此以後，我們不再向岳母隱藏太太的病況。而我們也可以盡情地表達彼此關懷的心意，互相安慰。我岳母在過去十年中，雖然提心吊膽地過日子，但她忠心地照料我們全家人，使我們沒有後顧之憂。她是我們全家抗癌的幕後功臣。

一九八六年四月初，太太住院做切除乳房的手術時，有查經班和教會的基督徒一同爲這事禱告，我們以單純的信心來面對它，心裡覺得踏實多了。淑琴手術後的恢復迅速，她完全不需止痛藥，她手臂的復健也很順利，肌肉沒有僵硬。當她的手臂可以伸展時，她就恢復上班了。我們滿心地感謝神。

本以爲手術過後就可以平安無事了，哪知癌細胞已經擴散到淋巴系統，必須繼續作化學治療，也就是注射藥物到血管並藉著血液的循環把藥物送到體內各處去消滅癌細胞。我們對化學治療一竅不通，只好從醫生及各樣的資料裡去認識這些治療的方法、過程，及可能發生的副作用等。我自己看了些資料及統計數字，就暗暗地著急，不知她治療時是否會有那些副作用，她的癌是否會再復發，她存活的機率如何？

我心中非常煩惱、苦悶，也沒有合適的對象可以傾吐我的憂慮或問題，加上找工作沒有著落，有時兒子哭鬧，我就會把心中的怨氣，不適當地發洩在孩子身上，事後又是不斷地懊悔和自責。曾有一回，我因故與淑琴發生口角，心情煩躁，就獨自離家開著車漫無目的地

亂逛。那時真是痛苦，甚至有可怕的念頭出現腦際，幸好我沒有任意妄為。冷靜下來後，禱告求神重新加添力量給我，我才有勇氣回家面對一切的難題。

每個癌症患者的配偶，在整個抗癌的過程中所扮演的角色是非常重要的，心裡的壓力大，情緒也和患者一樣是起起伏伏的。如果你能找到適當且願意聆聽你心聲的對象，如：朋友、同事、心理醫生、社工人員、牧師等，你就可以把內心的憂悶一吐為快，這樣做是非常有益身心的。對我而言，天父就是我傾心吐意的對象，而祂也常常藉著《聖經》上的話語使我得著安慰及鼓勵。但是當我信心軟弱時，我的思想就被愁苦束縛，我需要再回到神的信實和祂的愛當中，我的愁苦才能得到釋放，心中才有平安。

當我把淑琴患乳癌的消息告訴在台灣的父母時，他們也是心急如焚，到處打聽中藥治癌的祕方。我母親立刻千里迢迢地從台灣送來二帖中藥。那時我們對癌的認識不多，對中藥更是一無所知。不知中、西藥會不會互起作用，或者淑琴身體對中藥會不會有反應。她吃也不是，不吃也不是。心中感到非常的為難，也在夫妻關係上造成壓力。最後決定在化療之前，讓太太服用一帖中藥以表示接納父母親的關懷。

我覺得當患者體內的癌細胞正急速地在分裂增長時，比較可靠的方法是循用西方正統的醫療為首，以免耽延治療的時效。因為西方的抗癌藥物都經過多年的藥理和臨床的研究，它們的效果及副作用等都有詳盡的資料及統計數字為依據。同時醫生可以選用不同的藥物以達到最好的果效。反觀中藥「祕方」，目前仍缺乏這種嚴密的實驗及統計。許多人吃了某一種藥方並沒有得到什麼幫助，因此又得再試吃別的藥方，費時費勁、勞民傷財。所以在還沒有花下大筆錢買這些昂貴的中藥祕方前，最好先跟主治醫生討論一下，弄清楚你要服用的究竟是什麼藥材，會有什麼特別的反應，需要服用多久，是用來治癌還是調養身體的……。癌症患者需要有正確的知識、勇氣和智慧來選擇正確合適的醫療方法。千萬不要病急亂求祕方，反使病情惡化，把命都給送了。

1. 在震驚中，保持冷靜，積極地參與全面性的抗癌

當我們對癌的正確認識愈少，它所帶來身心的震撼愈大。如果曾有親友死於癌症，可能會更加深內心的害怕，不知道所愛的人是否會成為癌症的另一個受害者。

為了對乳癌及其治療方法有更多的了解，我曾收集不少資料，仔細的研讀，並與淑琴和不同的醫生討論。積極的心態加上正確的抗癌知識，幫助我們成為一個主動的參與者，而不只是一個被醫治的病人而已。當淑琴第三次發病，並決定換醫生時，我更是多方打聽附近醫院在癌症治療的經驗及研究，並找人推薦合適的醫生。為了讓新的主治醫生了解她過去

的治療過程，我迅速地將在外科醫生、第一位化療醫生，和其他醫院的檢驗報告及病歷資料等收集起來，按日期編集成冊，送給新的醫生參考。因此醫生很快的有全盤的了解，第一次見面，就能提出各種可行的治療方法，並解釋它們的利弊。我們也因此可以清楚快速地做好決定。我深信治癌一定要爭取時效，愈早發現愈早治療，效果愈好。癌細胞的成長是以幾何級數的速度增加，拖延數週或數月可能會使療效大打折扣。

在淑琴的治療期間，爲了讓她全心全意抗癌，減少不必要的壓力，我頓時身兼數職，首先是成爲「秘書」，整理所有的病歷；把各種資料歸檔；清理醫院寄來的帳單；核對保險費用的支付；與家庭醫師保持聯絡，因爲需要透過他們向保險公司取得許可，才可作治療和檢驗；安排和記錄所有的治療時間、門診時間、檢驗時間等；記錄所有關懷人士或單位的聯絡電話。與醫生會面時，則在一旁做記錄，遇有不懂的地方，就請醫生在我的本子上畫圖說明或記下醫學專用名詞，好讓我可以事後請教其他的醫生朋友。此外，爲了爭取做高劑量化療和骨髓移植，我必須向保險公司交涉，甚至接洽好合適的律師準備在被保險公司拒絕時，由律師出面代爲爭取。感謝神，經過二星期審核，我們順利拿到保險公司的許可。

我的另一個職務是成爲「聯絡中心」。因爲我們相信禱告的力量，便主動請教會和許多基督徒爲淑琴禱告，所以我適時地把各樣禱告事項及病情的進展告訴大家。我太太得癌並不是見不得人的疾病，把她病情和需要告訴關心的朋友，反而得到許多禱告的支持和實際行動的關懷。

此外，我也當起淑琴的「特約護士」，記得她應當吃的各種藥，服藥的時間及其作用。當她身上裝了注射化療藥物的導管後，我每隔一天幫她清理傷口，以確定它沒有發炎，同時也打抗血凝的藥到管子裡。每次化療後，還幫她打促進白血球生長的藥，這是皮下注射，手臂、大腿換著打。剛開始還滿緊張的，針刺不進去，藥水也進得慢。大概也滿疼吧，但是淑琴既不介意，還頻頻說謝謝。後來技術日新月異，愈注射愈準，她笑說比醫院的護士還棒，因爲比較不疼。當特約護士，還有個任務是提醒她在疼痛時，立刻吃止痛藥，一般人因怕吃藥成癮，疼痛時常盡量忍氣吞聲直到忍無可忍。這觀念需要調整，因爲疼痛轉爲劇烈時，止痛藥的劑量反而要增加才能見效，病人也白白多受罪，也因此病人更怕痛，心情緊張，疼痛的次數可能增加，藥量也需要增加，這是一種惡性循環。現在醫生甚至建議有疼痛的病人按時吃止痛藥，只要普通的劑量就可以了。話雖如此，淑琴另有一套她減輕疼痛的辦法，譬如：出去參加活動、看場電影等，問她：「妳今天身體不痛了嗎？」她說

：「痛啊，在家窩著也痛，出來也痛，但是和朋友在一起，疼痛大為減輕，不需吃藥，時間也過得快，而我的痛四天就會停，所以決定來外邊痛啦。」

另有一職務是當太太的「美容師」。她說：「真沒有想到，沒有眉毛的臉這麼奇怪。」我說：「這個簡單，讓我來為妳畫眉。」興沖沖地帶她去挑枝眉筆，沒想到我這資深工程師，兩道小眉就是沒辦法畫得粗細一致，或高度相當，這職務很快的被炒魷魚。還好，化療結束沒多久，她的眉毛就長回來了，仍然跟原先的一樣秀麗。

我也是她多年來的「理髮師」。每次化療開始後，就落髮繽紛，原本是件傷心事，但最後的一次她說髮根很痛，請我立刻把她的一頭秀髮剃光，頭痛停止了，也省去許多到處撿頭髮，愈撿愈傷心的麻煩。

2. 了解病人的心情，給予適當的安慰和鼓勵

我覺得最具挑戰性的職務是成為一個「安慰者」。面對癌的挑战是件壓力很大的事。病人、我自己、岳母及兒子，每個人心裡各有不同的憂慮，這些憂慮如果沒有及時地疏通，可能造成心理疾病。所幸淑琴是一個願意將她心裡的感受講出來的人，因此耐心地聆聽，並且適時地安慰她、鼓勵她、肯定她存在的價值，多半可以把她消極的思緒轉變成積極的心態。能坦然的溝通是我們夫妻二人共同對付癌症的利器之一。

但是聆聽需要技巧和不斷的練習，有時她的話中有話，我就需要打破沙鍋再問幾個問題來澄清她隱藏的憂慮。病人最不喜歡聽隨意敷衍的安慰或他人自以為是的建議。空洞的安慰只會使病人停止說出他心裡的想法。譬如，病人對你說：「我怕得要死。」你回答說：「唉呀！不要亂講，你還活得好好的。」或者你說：「醫生說你會很快的好起來，現在只要好好療養，不要怕。」這些話都否定了病人的真實感受，他可能就不會再與你說什麼真心話。比較有幫助的方式是問清楚他現在怕的是什麼？是身體上的疼痛嗎？是精神上的孤單嗎？為什麼會怕？藉著問與答，你與患者之間可以有更深入的了解，甚至你也可以將你自己的感受很誠實地表達出來，譬如：「我也會怕失去你……讓我們一起來努力……」這樣的溝通是有醫治和癒合心靈創傷的功效。

淑琴在病中最常問我的問題之一是：「我變成這個樣子，你還愛不愛我？」我反問她：「為什麼會不愛妳了呢？」她可能會說：「因為我現在好醜呀。」「我覺得自己殘缺不全。」「我怕變成你沉重的包袱。」「我覺得需要再聽一次被肯定的話嘛。」等我問清楚她的本意後，我才能實實在在地回答她，並幫助她克服內心的疑惑或憂慮。我也藉各樣的機會肯定我對她的愛和照顧，以及她的存在對我的意義。這些鼓勵更激發她要活下去的意志和

繼續與癌爭戰的決心。所以我們需要學習正確的溝通方式，好讓患者與家屬之間有暢通的交流，如此才能達到安慰及支持的目的。

生活在癌可能復發的陰影下，大部分的癌症病人害怕面對定期檢查，因為怕查出癌復發或癌細胞轉移到別的器官。淑琴身上的癌在十年裡復發了三次，因此每次臨到定期檢查時或者覺得身體不適時，她就會緊張起來。我的岳母更是敏感，時刻盯著淑琴看，或者暗暗地擔憂以致失眠。有時候我安慰她們不要太緊張。有時候我反而要督促淑琴趕快去看醫生，把身體不適的原因找出來。作為癌症病患的配偶，我必須幫助淑琴調整她的心態，鼓勵她以積極的態度去面對事實。這樣我們才能把握時機在復發的初期對症下藥。

淑琴得癌後，還有一件使她感到遺憾的事，就是生育的問題。她是個愛小孩的人，由於自己是個獨生女，對一個孩子在生活上孤單有深刻的體驗，因此結婚之後，她總希望多生幾個孩子，彼此有伴也熱鬧些。誰知兒子才一歲半她就得了癌症。她在手術後第二年就開始問醫生可不可以再生個孩子，醫生建議她過三年再說。第三年她舊病復發又要治療。治療後再過三年，她仍是不死心又「舊事重提」，表明她願意擔當所有的風險。這時她的醫生警告她，懷孕期間荷爾蒙的增加可能刺激她的癌細胞生長，她可能把全家帶入一場惡夢中，不只賠上生命而已，反而讓兒子沒有媽媽……。醫生告訴她當把眼光放在她所擁有的，不要專注在她所沒有的事上，而徒增傷感。這句話給她很大的提醒。後來有人說可以考慮領養，但因為我們家的情況特殊，所以這條路也行不通了。退而求其次，在她和兒子聯合的苦苦哀求之下，我們養了一隻狗，滿足了他們的心願。我想因為患癌的緣故不能生育的大有人在，如果為此鬱鬱不樂，倒不如將愛心用在其他需要被照顧的孩子上。當你的愛有對象時，你的生活就有力量了。有時候不知情的人問淑琴：「怎麼不再生一個？」她總是笑嘻嘻地回答：「工廠關門啦。」我們需要學會接受不能改變的事實，珍惜所擁有的，在其中創造出豐盛的生活。我們生命的價值也不在於我們擁有多少，而在於我們還能付出多少。神所收去的部分，祂以自己來代替。這話是真實的。

3. 觀察病人是否有厭世的傾向

雖然淑琴是一個很喜樂，不太鑽牛角尖的人。但是當她說：「我這樣埋頭苦戰，有什麼意義嘛？」「我是一個沉重的包袱，沒有我，大家會過得比較好。」我全身的細胞都拉起警報。我不能輕視她的想法，一定要再多談談，打一針肯定她價值的「強心劑」來個「厭世思想的大掃除」。一個長期與癌爭戰的人，有時因為不願再受肉體和精神上的折磨，或不想拖累家人，或病情惡化不願打會輸的仗，或覺得已經沒有尊嚴，或鑽到牛角尖裡，也可

能是藥物引起的沮喪等，造成病人有輕生的意念或舉動。當你注意到他的話很消極，「我不想活了。」「活著毫無意義，只有痛苦。」「我活著對誰都沒有好處……」「明天起所有的問題都會過去……」，或者你看到有不尋常的舉動，譬如他行爲孤僻不與人交往，或突然把他自己珍愛的東西送給人，這可能是一個信號，請千萬不要大意或隨便說些敷衍病人的話，也盡量避免讓病人獨處。必要時需要專業人士的心理輔導，並採取預防他輕生的措施。我們有一朋友因癌復發，加上前面提到的原因，把醫生開的藥整瓶吞下，造成嚴重的藥物中毒，幾番搶救下他奇蹟似的活下來了，但中間經歷過的是整個家刻骨銘心的傷痛啊。

我在此呼籲癌症病人，即使在病痛中，你的生命仍是可貴的，因它是神所賜的。你的苦悶神都明瞭，祂顧念你，也願意幫助你，並把救恩賜給你。祂所賜下的平安和恩典，足夠伴著每個人很有尊嚴地走完這一生的道路。人死並非如燈滅，我們在世原本都是客旅，都要回天家的。信靠神的人有永遠的生命，而耶穌就是我們回天家的唯一道路。

4. 照顧其他的家人

我們家的一老（岳母）一少（兒子），在淑琴抗癌的年日裡各有不同的反應。岳母是緊張多慮型，有幾次緊張憂傷到快要崩潰的地步。若再加上數日失眠，精神就變得恍恍惚惚地。有一回我因為專注在淑琴住院看顧的事上，而忽略了在家照顧孫子的岳母，直到有一天我看到她的手在發抖，面目憔悴，才發現事態嚴重，趕緊帶她去看醫生。所幸，醫生說這種狀況可以用藥物調節體內化學物質的平衡。服藥幾日後，情況就有改善，她也睡得好些。當然最有效的良藥乃是看到女兒好好的。我也盡量抽空陪岳母說話，看點《聖經》。接下來有查經班的朋友來陪她禱告，帶她參加婦女的禱告小組，她有傾訴的對象，得到很多的支持與安慰。

兒子一向性情開朗也很懂事，他主動地把照顧媽媽和阿嬤的責任擔在肩上。他是家裡的開心果，很會安慰人。對媽媽的病也表現得樂觀堅強，但是我非常關心他心裡真正的感受，及他對媽媽病況發展的反應。有時在臨睡前陪他聊天，也把淑琴在醫院裡的情況告訴他。他也會問些問題。偶爾我也反問他在心裡想些什麼事？記得有一次，在一位朋友死於乳癌之後，他告訴我，他怕媽媽會死掉。我就問他：「是為什麼事害怕呢？」他說：「因為就沒有人疼愛我，照顧我了。」「媽媽不在時，家裡就會很安靜，沒有人陪我說笑話。」當我明白他真正擔心的事時，我告訴他，我仍然會很愛他的，會好好照顧他。阿嬤也很愛他，還有爺爺、奶奶、姑姑等都愛著他，更重要的是耶穌愛他。他才安心地睡著了。有些時

候，我們也會談論死亡的事，我讓他知道，基督徒對死亡的看法是積極正面的，因為凡是信耶穌的人，雖然死了，但有一天都要在天國裡見面，永遠不再分離，這是《聖經》裡寶貴的應許。因此我們雖然面對死亡的威脅，但是我們都有永生的盼望，何況世上的苦難是短暫的，並且有些時候苦難反而對我們有益。我們也談到癌的起因和可能的預防方法，因此他的防癌意識很高。看媽媽整天坐在電腦前面，就提醒她有輻射線。每天催促媽媽出去走路運動，只要是對媽媽有益的事他通通要管。

兒子從懂事到現在，也跟著我們經歷許多抗癌的爭戰，我們沒有因他年紀小而忽視他，反而特別注意他的反應及需要。所以如果癌症病患家裡有未成年的孩子，請務必要幫助他們了解真實的情況，這可以減少他們的焦慮感，因為孩子們是很敏感的。家人病倒時，他們可以感覺得到事態嚴重，因而害怕不安。同時也應當注意他們情緒上，或行為上，或學業成績的改變等，必要時可以請學校的老師和心理輔導員提供適當的幫助。更重要的是教導孩子們克服困難的方法，因為這是我們一生都在學習的功課。

平日我和兒子二人會有一段一起讀《聖經》的時間，藉著讀經和討論，我幫助他了解《聖經》上的真理，使他能更認識這位愛他的天父，並教導他如何藉著禱告把困難交給全能的神，如何從《聖經》裡得到一些安慰和鼓勵的話，及如何應用《聖經》上的原則來應付生活中的挑戰。我盼望我們在患難中得到神的安慰，叫我們也能用神所賜的安慰，去安慰那遭患難的人。

5. 知道我不是超人

照顧癌症患者，尤其是較嚴重者，在精神上、體力上都是很大的消耗。我們都不是「超人」，我們在累的時候休息，是爲了要走更遠的路。很多時候我們需要學會接受外來的幫助，我很感謝岳母的大力幫忙，照顧裡外家務和全家人的飲食，另有許多朋友隨時願意助我一臂之力。在如此時刻，你若怕麻煩別人，事必躬親，恐怕很快的就會疲憊不堪，甚至崩潰倒下來，或變成麻木不仁的機器人。在忙碌中，我特別需要爲自己安排一段安靜的時間，好讓我的精神在安息中重新得力。有時我也趁著淑琴治療的空檔，在周末趕快帶家人到山上或海邊透透氣，讓大自然洗淨每個人疲憊的身、心、靈。回來後，只見大家又是精神奕奕地準備衝鋒前進。此外，爲了長期照顧病人，每個家人都應當注意自己的飲食營養和身體的鍛鍊。我陪兒子打球、騎腳踏車；岳母溜狗、種菜等都是很好的運動。

6. 處理自己多變的情緒

十年來，我的心思意念和性情都逐漸在成長，但每逢緊張的狀況，我的意志仍然遭受嚴重的考驗和打擊。我的情緒有時也會變得毛躁不安、缺乏耐心。平日不會介意的雞毛蒜皮小事，在那時都會使我覺得不順心，並且愛挑剔。譬如說，在外頭待人接物仍然沉著有禮，回家後則煩躁易怒。小狗、兒子，甚至是岳母往往成爲我情緒不穩定的受害者。有一回小狗把衛生紙咬了一地，我火冒三丈，給以嚴重處分，引起全家人的公憤，有人說我虐待動物，有人說我任意遷怒、行爲野蠻，總之全家人都不理我了。事後，我也很後悔，只好一一向每個人道歉，包括小狗在內，並解釋我反應過當的原因，大家立刻擁抱我、安慰我，小狗更是早就在一旁猛搖尾巴，等著我再拍牠。家人無限的寬容與諒解，使我們能夠再接再厲地走過許多癌症風暴。

在危急緊張的時候，情緒容易波動，是自然的現象。但是應當尋求合適的方法將這種情緒上的壓力疏導出來，免得傷人傷己。那時，在教會裡有特別關心我的牧師和一位弟兄，能讓我靠在他們的肩頭上，把我心中的鬱悶暢快地哭出來。他們願意了解我情緒上的壓力，他們花時間疏導我及安慰我，並幫助我重新站立起來。這兒的醫院裡也有專人做癌症病人和家屬的協談工作，有位和藹可親的女士經常分別給淑琴和我打電話，關心我們不同的需要，這是非常有幫助的。

7. 明白疾病與苦難的意義及如何重新得力

淑琴剛得癌時，我遇到困難就懷疑自己是不是做錯事，得罪了神，而遭此報應。幸好藉著《聖經》和其他基督徒的幫助，讓我對苦難有較清楚的認識，而不再責怪自己，也不怪罪神。苦難幫助我了解人是非常有限的，轉而敬畏這位無限的神。苦難是人生成長必經的過程，它促使我重新排列我這一生追求的目標。它使我把這小小家庭擺在最重要的位置上。它也更新我對信仰的認識，使我的靈命成長。藉著這些生活上的操練使我更認識神，並能體驗到祂的恩惠與慈愛。這些經歷改變了我的心態，使我從只顧自己的事，進而能關心別人的需要，我相信這一切都是神在我身上所做的奇妙改變。

身爲一家之主和癌症患者的配偶，我的態度、行爲和所做的決定都大大地影響全家人（尤其是太太）的士氣。如何在各種險惡的環境中，保持信心、沉著且站立得穩，來引導全家人度過重重難關是個很重要的責任。淑琴常說我是全家的「火車頭」，有方向、有盼望，還有滿腔的熱誠，拉著疲憊的家人奮力往前走，不叫大家頹廢或口出怨言。其實，真正的火車頭乃是神祂自己，我只是那個「扣環」，緊緊地連接那火車頭及車廂。有人說，一個

有智慧的救生員，在他還沒有跳入波濤洶湧的海中救人之前，他必定先用一條繩子把他與岸上一個穩固的樁子聯繫起來。如此他才能不被那浪濤捲走，而且還能援救快被淹沒的人。在我們家，我常常要扮演「救生員」的角色，我所信靠的神就像那穩固的樁子，我的信心就像那繩索，堅固我使我可以全力以赴。在困境裡，神加倍賜給我愛心、挑起重擔的能力和臨危處事的智慧，使我能照顧全家人的需要。也因為祂的信實、慈愛和應許，我們仍能面對前面的挑戰。當我們憑信心站在神的恩典當中時，我們的心就有真正的平安。

8. 調整生活的目標及次序

我和淑琴兩人都是化學工程師，在同一家研究機構裡，從事環境工程的研究工作。我們在同一部門、同一個經理之下，同事達七年之久，直到淑琴因病留職停薪為止。七年當中，我們合作過許多的研究計畫，經理常說我們的「陣容堅強」。我們守本分、負責任的工作態度與作業成果，贏得主管的信賴。我們也不隱瞞淑琴的病情，主管及同事們反而都非常關心愛護我們。淑琴發病時，經理更是常勸我們以治療為重，工作太重時可以交給別人，甚至延期。我為這樣良善的主管感恩，我也願意以同等的愛心善待與我做事的人。

我在工作上所持定的原則是，工作時全力以赴，想辦法提高工作效率，下班後盡量不帶工作回家。但有一段日子，我參與一個大的研究計畫，是我很感興趣的題目，花許多精神與寫研究計畫才爭取到的。但是計畫開始時工作非常吃重，日日加班，當我發現無法顧及家庭生活和淑琴的護理工作時，我毅然辭去所負責的職務。改而專注在較小規模的研究計畫，神仍然是祝福我的工作，並使我工作與家庭得以兼顧。

我是一個幸運的人，我們夫妻同心過簡單的生活，我們注重生活的品質，但是對物質的需求不高，因此如今只靠著一份薪水也足夠養家活口，並不需要降低原來的生活水準。對一個男人而言，工作上的成就感、自我的滿足及金錢所帶來的安全感，確實吸引人。但是我決意不讓工作或事業成為我生活的重心或唯一追求的目標。我把時間分別出來照顧淑琴及家人的需要，並與親人建立深厚的關係，我們珍惜享受擁有彼此的時刻，日子過得很甜蜜。這是隨著苦難而來的祝福。

一九九三年秋天，淑琴開始做先驅化療，抽肺部積水、安裝注射導管、骨髓抽樣，直到住院做高劑量化療和骨髓移植，我陪著她經歷每一個步驟。同時間我所經手的研究計畫，正是緊鑼密鼓地進入一個階段性的高潮，我來回奔波於公司與醫院之間，到後來實在有力不從心的感覺，只好迫切禱告求神加添能力及體力，可以度過這些難關。誰也沒有想到，當時提供經費的機構，在十一月初突然宣布所有的研究計畫「緊急剎車」，並且表明這些計

畫不會在短期內復原。爲此緣故，公司緊急改組，重新分派工作。我也正好利用這個工作銜接的空檔，請了兩星期的長假，專心陪淑琴在醫院裡度過高劑量化療及骨髓移植最危險的一段時間。

神爲我們行了奇妙的事。《聖經》上有一段經文說：「你們所遇見的試探，無非是人所能受的。神是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的。在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。」我深信，在困境中憑著信心、耐心等候神，盡心盡力做好我們分內的事，試著把事情的結果交給神，因爲祂是不誤事的神，祂會領我們通過一切的苦難和試探。我以這種態度將各樣的事，包括工作、抗癌及家庭等，完全交給神，也順服祂所做的一切安排。這些年來，「信靠與順服」使我們全家能在這抗癌的路上繼續向前走。

9. 走過死蔭的幽谷，也不怕遭害

親愛的朋友，你所讀到的是我走過的路，或許你已經走得更遠，或許你的配偶情況並不樂觀，或者所有的治療已經停止，或者你的處境與我的不同。但如果從現在開始，你能把握時機，讓你對病人的真情可以流露出來，或者把過去未了的恩怨處理掉，或幫助病人滿足他尚可完成的願望，或聆聽他未了的心願，或者共同回想一段美好的回憶。這些事對病人和家屬都是非常有益的。雖然死亡的陰影緊緊迫近，但是當一個人對他今生的事有交代，對來生的事有盼望時，面對死亡就比較不是那麼困難了。我盼望癌症患者和家人都能信靠耶穌，有永生的確據。這樣，死亡只是暫時的離別，因爲有一天所有信耶穌的人都要在天國裡相聚。在那裡，神要與他們同在，神要擦去他們一切的眼淚，不再有死亡，也不再有任何悲哀、哭號、疼痛，因爲以前的事都過去了。神將一切都更新了。（如果你是癌症患者的家屬，請參考附錄五的內容來照料你自己。）

照顧癌症病人的職務清單

1. 建立病人的檔案

- 收集整理病歷，記錄醫生的診斷。
- 收集抗癌資訊，研讀後整理歸檔，以便隨時可以參考。
- 清理醫院寄來的帳單。

- 核對保險費用的支付。
- 安排及記錄所有的治療時間、門診時間、檢驗時間等。
- 整理記錄所有的聯絡對象和電話。

2. 照顧病人

- 記錄每次治療的結果和藥物反應，提供醫生參考。
- 記錄服藥的時間，明白藥物的作用。
- 知道病人是否需要按時吃止痛藥。
- 注意病人的起居飲食。
- 注意病人情緒上的變化，是否有頹廢沮喪的現象。
- 注意病人是否有厭世的傾向，必要時請專家做心理輔導。
- 傾聽病人的心聲，保持良好的溝通，說鼓勵和幫助他的話。

3. 照顧其他的家人

- 對病情保持誠實和公開。
- 關心其他家人的身體及心理的需要，暢通溝通的管道。
- 不要忽略未成年孩子各方面的需要，留心回答所有的問題。
- 注意未成年孩子行為和情緒的變化，給以適當的疏導。
- 與學校老師和輔導保持聯絡，以便有適當的應變措施。

4. 照顧自己的需要

- 明白自己不是超人，需要休息，也需要外來的幫忙。
- 注意身體的鍛鍊，因為照顧病人需要體力。
- 注意自己情緒的波動，不要遷怒他人，考慮是否需要協談。
- 充實靈性上的需要，自己充電後，對病人才會有積極的影響力。
- 確定心中的煩惱有傾吐的對象。
- 操練在工作與家庭之間取得平衡。

媽媽的心聲

1. 與癌交鋒 黑暗時期

看著女兒提一小包行李出門去了，說是今天出差不回家，我總覺得她臉色不對，好像失去了平日常有的活力和笑容。但我照顧孫子忙個不停，也就沒再多心。我只有這麼一個寶貝女兒，等到六十歲才得抱孫子，我欣然地來美國幫忙女兒、女婿，更是享受含飴弄孫之樂，心中萬分的欣慰。

沒想到傍晚時分，女婿攙著女兒歪歪斜斜地進門來，且立刻躺到床上去了。我嚇得魂飛魄散，坐在床邊拉著她冰冷的手，頻頻追問究竟發生了什麼事？女兒哭著告訴我：「媽媽，我得了乳癌……。」我的天啊！這不是開玩笑吧。「爲什麼？」「這種事怎麼有可能發生在女兒身上呢？」「怎麼辦呢？」我的心很慌亂，只是不斷地告訴她：「妳不要怕，要堅強起來，妳一定會好起來的。」

我的一生飽經風霜：戰亂、親人分離、生活的艱難……，各樣的打擊、苦楚、折磨，我總是能堅忍地熬過來。但沒有任何的打擊比女兒得癌更讓我無法忍受。因爲我們多數人是把癌和死亡畫上等號的，往日所見過一個個得癌症的朋友，他們的慘痛光景和家人刻骨銘心的傷痛，全部浮現在我眼前，我怎能親眼見她走向這條不歸路？她才二十九歲，孫子一歲半，往後的日子怎麼過呢？我寧願立刻離世，不願再見到這殘酷的事實，不願在這殘酷的世界多留一分鐘。我的心碎了，且充滿苦水，我的世界完全黑暗下來，我覺得我已經是在地獄之中。

我身在美國，雖然言語不通，出門不方便，又沒有同年紀的朋友可以談心，但我也一向自得其樂，適應得不錯。只是如今無法與醫生、護士交談，許多問題得不到解答，心中焦急萬分。女兒的病情發展，都得等他們由醫院回來，或以電話告訴我，有時我也擔心他們的是否會對我隱藏部分的實情。他們每次出門去醫院，我就陪著孫子在家等消息。許多時候我守著電話，如驚弓之鳥，我的心煩躁不安，我被一波波的愁苦淹沒。每當電話響起時，我已經是老淚縱橫。

值得慶幸的是，女兒的手術相當順利，很快就出院回家了。她在家除了休息，就是聽講道的錄音帶，和鍛鍊她的左手。她的手每天只能靠在牆上向上移動一點，但是當她的左手可以伸直時，她就回去上班了。從來沒聽到她有什麼怨言，我稍微安心一點，但仍是提心弔膽地過日子。這時中文查經班的朋友紛紛來探望我們，教會的牧師和朋友也來爲我們禱告。他們的關心令我感動。查經班的張媽媽常來安慰我、聽我訴苦、帶著我禱告，並分享《聖經》的道理。她也經常送她的拿手好菜給女兒吃。在患難中，她的愛心，讓我永難忘懷。

女兒的化學治療，很辛苦，吐得不成人形。我心急如焚，不知如何照料她。天天燉稀飯給她喝，只要她能把食物吃進去我就開心。沒做幾次化療，她的一頭長髮就掉光了。我看在眼裡，疼在心裡，就怨天尤人，爲什麼生病的不是我。這些日子，女兒除了做治療時休息幾天，其他的日子照常上班，精神非常好，看不出是個病人。星期五晚上她還認真地去查考《聖經》。我覺得她的神確實賜給她特別的力量與平安，她很喜樂。我也看到查經班的朋友們爲人正直又和藹可親，家庭和諧美滿，連我自己都很喜歡和他們在一起。當女兒決定信耶穌時，我有點失望，但是我也不反對，因爲我們原是佛教徒。只是我告訴耶穌，她若信，成爲 的女兒，請 自己來看顧她吧。

女兒的化學治療還差最後一次，我就因故急需回台灣一趟。離開他們，既掛念女兒的身體，又心疼孫子要被送到托兒所，我一路哭著回台灣。命運真是作弄人，我因簽證有問題，無法回美國。我又陷於困境中，我覺得命真苦，我掛念孩子，夜夜失眠，我歎息不知何時才得再回美國。我日夜以淚洗面，我的眼睛發炎，眼角快爛掉了，醫生說妳若不停止哭泣，再好的藥水也沒辦法醫治。我不想得醫治，我只恨不得早離塵世。

既然被困在台灣，我就積極地去榮總參加癌症座談會，學到許多抗癌知識，明白食物和營養的重要性。在會中還有人問我：「妳看來不錯嘛，又這麼認真，妳是第幾期的？」我說：「不是我，是我的……」，「女兒」這兩字就是難以出口。淚眼濛濛地趕快走開。朋友們多數不知情，少數知道的就告訴我許多祕方，我只有以感謝的心一一收起來。我若能找到治療女兒的方法，傾家蕩產，在所不惜，但是現在我只能盼望她的病不再復發，或醫藥的進步可早日發現治癌的良藥。

2. 西線無戰事 老來學經

當我再度回美國時，見他們的生活已經重新上了軌道。夫唱婦隨一起上下班，彼此疼惜，日子美滿幸福，孫子也越來越可愛，我心中頗得安慰。西線無戰事，日子過得輕快得多了。女婿一向待我甚好，如今更是殷勤地、耐心地爲我傳講《聖經》的福音。起初左耳進，右耳出，我總是心不在焉。然而我慢慢地由去查經班帶孫子，到坐下來聽道，且聽得津津有味，實在是不可思議。我喜愛這群新認識的朋友，老少融洽。喜樂是具有傳染性的，我不再終日愁眉不展。在一次退修會回來後，女婿鼓勵我信靠耶穌，把勞苦重擔交託給祂，祂會釋放我的愁苦，使我驚慌不定的心靈得安息。我在那日做了禱告，決定信靠耶穌，求祂與我同在，引領我走前面的道路。我不再是孤苦無依，天父成爲我的依靠。我開始認真讀《聖經》，默記經文。祂的話成爲我腳前的燈，路上的光。早晚獨自散步在小徑上時，

我向神禱告訴求。我較能面對現實，不再滿口怨言，也開始懂得惜福、學習數算神的恩典，心存感恩。雖然生活在「癌可能復發」的陰影下，我們全家因耶和華的救恩歡欣。

3. 信心的考驗

有一回我獨自到新澤西州訪友，不小心在樓梯上摔一跤，住院九天。經診斷為壓縮性骨折，躺在床上動彈不得。我孤零零一個人在異國、異鄉的醫院裡，無法與醫護人員溝通，和同房有精神問題的室友也只能大眼瞪小眼。奇妙的是，我不再同往日一樣滿腹牢騷，或是自歎命運多乖。每日看著窗外的雲彩，覺得耶穌親自與我同在，心情特別祥和平靜。當室友在床上哭鬧時，我還能丟團衛生紙過去給她。夜晚也能在她的吵鬧中安睡。這次的經歷使我知道信仰的真實可貴。我不知將來還會有什麼風暴出現，但我已經有倚靠。我漸漸地走出黑暗進入光明。

4. 再度與癌交鋒 毅然受洗

一九八九年女兒自己在胸前又摸到一個硬塊，手術取出腫塊後，化驗結果仍是惡性腫瘤。很感謝神的是：沒有擴散至其他部位。醫生建議手術後接著作放射線治療。知道爭戰的日子再度臨到，我在當日宣布，決心受洗，向世界宣告我成為基督徒，將緊緊一步步隨主而行。我依然提心弔膽，但我有弟兄姐妹不斷地安慰和懇切的禱告。孫子也很貼心，見我淚痕滿面時，就為我拭淚，說許多安慰的話，我知道我不再是孤軍奮戰。我每日在神面前流淚禱告，為女兒和全家祈福。她的治療相當順利，一點也不像是個天天要去醫院作放射線治療的病人，她說還有人以為她在醫院上班，到最後，她與他們道別時才恍然大悟呢。看她活得有信心、有希望、整天嘻嘻哈哈的，也不像是在受苦受難的人。只有我這個多慮的母親仍是不敢掉以輕心，但我知道有主在保護她。

5. 四年的歡喜歲月 風雨中的寧靜

「神為愛祂的人所預備的，是眼睛未曾看見，耳朵未曾聽見，人心也未曾想到的。」我乃是個信心不夠、又很軟弱的婦人，我不能想像在女兒得癌後，還能有什麼喜樂、平安可言。但事實上得癌後的人生仍是充滿許多美善，值得去探索、回味。我們的日子可以用「主恩滿溢」四個字來形容。孫子上小學後，女兒也改成上班六小時。我很怕她勞累，就盡量把家事在白天趕著做完。我硬著頭皮學會了操作家裡所有的「機」和「箱」。聽說沒有農藥的蔬菜好，我又忙著在院子裡翻土種菜。看到綠油油的菜，再看到女兒的吃相，我的菜園就不斷擴充，也結交了幾個「菜友」，真是很開心。

這幾年我也跟著他們到處旅行，與最愛的親人在一起遊山玩水，覺得特別幸福，有如置身於天堂中。但若一想到「癌」，我的心仍是一陣絞痛，情緒波動，孫子就會說：「阿嬤，不要難過，要堅強，要有信心哦。」是的，抗癌的生活本身就是一個信心的功課。

孫子八歲那年，我們家又多了一員：毛茸茸的一隻小黃狗，孫子樂不可支。而我因小時候有被狗咬傷的慘痛經驗，我愛貓不愛狗，鄭重宣布不負責養牠。誰知沒多久我就被牠堅持的友善征服，我早晚散步都與牠形影不離，彼此成爲良伴，還因此又結交幾個「狗友」。白天有小狗陪在身邊團團轉，牠好像可以明白我的心情。我心煩時，牠就把頭靠在我膝上，拍拍牠和牠說幾句話，也能解悶不少呢。

適應「女兒得癌」的生活實在不易。我總會把事情想得很糟糕，所以自己精神壓力很大。女兒希望我不要自尋煩惱，或是不要把她當成病人，不要整天對她緊迫「盯人」，不要逼著她吃太多東西……。但我是一個被嚇壞的母親，照顧她自然是不遺餘力。常常傷腦筋要變什麼花樣的菜餚給她吃，別人說什麼東西有營養，我就趕著下廚試做。我希望她多多休息，總覺得她這病人太活躍，我當然什麼事都不要她做……，我們的看法也會起衝突，只是我也慢慢學會要尊重她的意思，我常常需要調整愛她的方式。

6. 與癌激戰 鑲著金邊的烏雲

一九九三年夏天，女兒全家回來台灣探親，看她帶著藥、X光片，人也在咳嗽，加上旅途勞累，氣色不佳。我的心立刻拉起警報，開始禱告，求神賜給我堅忍的力量，能伴著女兒一家度過前面的風暴。我與他們一同回美。接下來的許多檢查，每個都帶來壞消息，癌細胞轉移，女兒的肺膜積水，頭骨、肋骨、骨盤都已經被癌侵蝕。她正行向死蔭的幽谷，我覺得快要崩潰，女婿拉我去看醫生拿鎮靜和抗焦慮的藥。女兒在幾種治療選擇中，挑上最凶猛、最危險的高劑量化療和骨髓移植。她是下決心集中火力與癌決一死戰。大家的心，尚未預備好，都嚇壞了，憂傷的氣氛立刻瀰漫整個家，當下全家抱頭痛哭，我深怕將因此失去她。我們全部跪地流淚禱告求神開路，好讓我們可以再勇往直前。接著在趕赴查經班的路上，女婿指著天邊的雲彩叫大家看，只見每一片烏雲都鑲著金邊，更有一道光突破層層的烏雲照射下來。是的，狂風怒潮中神仍然是掌管生命的主。神未曾應許天色常藍，花香常漫，但祂應許與我們同走生命的窄路，祂顧念我們，我的心因此得到莫大的安慰。

接下來的日子，是緊鑼密鼓的備戰，女婿陪著女兒進出醫院忙個不停。白天我忙著料理家務，陪伴孫子，使他們無後顧之憂，夜晚則是無休止的失眠。女兒的高劑量化療之前，還先做一連串的正常化療，幸好治療的反應不是很大，只是比較疲憊，要多休息。女婿每晚

都要幫她打針，我是躲在門外不敢看。女兒停止上班的日子，她整天抱著書本，讀個沒完沒了。我見她有些消瘦，胃口也不好，就忙著燉西洋參、濃雞湯、薏仁湯、花生湯、蔬菜湯、豆漿……灌她一肚子湯水。她的體重成爲我努力炊事的最佳成果指標。我成天絞盡腦汁，在廚房裡變花樣，有時空忙一場，她吃不下去，也讓我心灰意懶，但是趕明兒，又是興沖沖地繼續新的嘗試。因此我得了「抗癌伙食長」的封號。

7. 感恩節前夕 與世界隔離

經過許多波折後，總算等到病房有空，輪到女兒住進骨髓移植病房的時候了。我跟著去參觀病房與認識醫療隊伍，開會時，由女婿爲我翻譯講解疑問。我向主治醫生行禮，請他務必好好關照醫治女兒，他也猛向我鞠躬回禮，我很喜歡他，護士們也很好。接下來的九十六小時，高劑量化學治療，我隨時都提心吊膽，不知道女兒孱弱的身子是否還禁得起這麼高毒性的藥物？身體各器官會不會突然罷工？會不會受感染而造成併發症？我的思潮起伏，我真是度日如年。更不妙的是孫子和我有點感冒的跡象，深怕會傳染給毫無抵抗力的她，而造成生命的危險，因此我們第一星期無法去看她。我終日在家胡思亂想，我每隔二小時畫去一個記號，直到全程的化療結束。我每次打電話去病房，一句「孩子，妳千萬不要害怕……」就泣不成聲，「媽媽，我很好，只是血球開始下降人滿累的，妳自己很害怕是不是？妳不要哭……」我也不喜歡自己這副德性，自尋煩惱、無法安慰人，還白白受很多苦。

女兒再次出死入生，光溜溜的頭，又黑又黃的臉，笑起來滿口的大黃牙，我仍是百看不厭。她穿著護士去小兒科病房拿來的睡衣，上邊全是小熊或是大飛象的花樣，就像個大孩子。她面黃肌瘦但是閃爍著無所畏懼的眼神，我確知主與她同在。因爲女兒嚴重的拉肚子，又失去味覺，醫生讓她整天喝蘇打水。我頗不以爲然，因此我每天清晨起來自己預備各種好喝的湯水，搭公車進城，帶著瓶瓶罐罐上醫院，護士檢查我帶去的食物，頻頻點頭說這個好，使我倍受鼓舞。陪女兒到中午，再趕公車回家去等孫子放學。奇妙的是，目不識丁的我從來沒在迷宮似的的醫院裡走失。而且女兒不到三星期就出院了，省去我許多兩地奔波的力氣。

8. 不速之客

戰鼓咚咚之際，女婿自己每日奔波於醫院、家庭與辦公室之間。他竟然還答應在家裡接待一位素不相識，由加州來北卡看學校的男孩子。更沒想到這先生來北卡後就得了重感冒，

常在家裡休息。我這神經質的媽媽，整日擔心會不會把他的病菌帶到女兒的病房。感謝神的憐憫和保守，只是虛驚一場，信心的操練實在不易，我需要不斷地學習凡事交託給神的功課。

9. 最好的聖誕禮物

孫子放學回來時告訴我，那天老師要每個人寫下他最希望拿到的聖誕禮物，他說：「阿嬤，我寫我最盼望拿到的禮物是：媽媽趕快好起來，早點回家來！」我一陣心酸，我何嘗不是如此盼望，但醫生起初的估計是要過完新年之後才能出院的。誰也沒有想到次日醫生就宣布女兒可以出院。孫子雀躍不已，叫著：「耶穌聽我的禱告，讓我的願望真的實現了，我拿到最好的聖誕禮物。」真是感謝神，這豈不是我們全家最美好的聖誕禮物嗎？我們祖孫倆，又抱又跳，樂不可支，我當然又是滿臉喜樂的眼淚。

10. 血球之爭 戴「藍」口罩的日子

女兒要回來的日子，乃是由無菌室進入病菌瀰漫的世界，我洗刷屋子，清掉可能會長黴的東西，把室內植物挪開，仍是不敢掉以輕心。她出院後每隔一天就得回醫院驗血量血球數目，必要時還需要輸血。而她的血球數量就像股票的指數，時高時低，使我們的心跟著數據七上八下。但我們歡樂地慶祝每個小小的進步。她不能吃生的食物（包括新鮮的水果），還得服多種抗生素。醫生規定女兒出門要戴口罩，後來連我們在家的人都自動陪著戴「藍」口罩，以保護她的安全。女婿的口罩上還畫個紅紅的大唇印，很逗趣。在這戴口罩的日子裡，我們需要謝絕一切熱心的訪客和鮮花。但卡片和電話沒有停過，我心中感到十分溫暖，我學會在電話中詳細報導女兒的病情，並請每個人為我們代禱。我發現我已經從往日把癌當做悲慘的、家門不幸的陰影中走過，到可以公開談論不以為苦了。

11. 充滿希望的一年

女兒在一場激烈的爭戰後，元氣大傷，回家後照顧她的重點在於身體的康復和避免受感染。我是當伙食長又兼隨身護衛，每天拖著她出去走路，看她喘不過氣時，我就掙扎著不知該往前還是往後走，但是也很開心看到她的體力終於緩慢地增加。這些日子她很合作，但是稍有起色就閒不住，成天在外邊翻土種花，種得前院後院都是五顏六色的花，她蠟黃的臉也染上了一點紅。我暗暗高興，她是大難不死又重生了，苦難應該是過去了吧。下半年我較放心地回台灣，她又閒不住跑去學校修課了，我也不知該是喜或是憂，就是多為她禱告吧。

12. 黑色星期五

半年後我再度回美，發現上了年紀長途飛行實在有點吃不消，剛把行李安頓好，女兒、女婿就過來我的房間。女兒一開口就哽咽起來，「媽媽，我今天在醫院的檢查，顯示骨頭上仍是有癌……這場戰我終究是輸了……我覺得好累好累，我放棄了，我不要再做任何治療。」這怎麼辦呢？神怎麼容許這些可怕的事一再地發生？路又被堵死了，要我們往何處行？這是抗癌以來最失望的時刻。因為我們原本對高劑量化療抱著很大的希望，而今才只是第一年呢！我只有不斷地安慰她，不許她灰心喪志，但也不知前面道路有多險惡？女婿當起教練，孫子猛在一旁敲鑼打鼓為媽媽加油，女兒這場戰非上陣不可。無論有多困難，我們全家同心齊力的再度抗癌。化療中，她的癌指標由228慢慢地往下降，但是離正常指標0~3.1還遙遙無期。我們在這失意的谷底，只有抬頭定睛仰望耶穌，確信我們的幫助將由祂而來。

13. 麻、癢、痛的日子

女兒的化療，用的是又新又猛的新藥Taxol。副作用是傷害她的神經系統，手指、腳指發麻外還全身肌肉抽痛，更慘的是手腳發癢。她形容癢的時候如萬蟻鑽心，令人火冒三丈（幸好已經沒有頭髮）。我在緊急中，建議她泡熱水止癢，沒想到竟是對症良方，從此家裡，淅瀝嘩啦的流水聲不斷。女兒的四肢經常燙得紅咚咚的自稱「萬巒豬腳」，可看不可吃，真是讓人心疼。癢發作的時間不定，有時見她由房子外邊衝進來，大家心照不宣，接下來的是她誇張的在浴室裡叫癢的聲音，搞得我們為她的狼狽不堪大笑不止。她實在有苦中作樂的心情。

女兒的化療效果不彰，副作用的傷害勝過它所帶來的好處，醫生決定叫停，癌指標停在138.8。我們不斷向神呼求，堅定我們的信心，因為一切的醫治由祂而來，我們當耐心的等候，我們要看到她重新得力，展翅上騰的日子。稀奇的是，他們在如此艱難的時刻竟然更關心起其他的癌患，陪他們去醫院當翻譯，熱心的探訪，懇切的代禱。女婿更是積極地灌輸我們關懷癌症病人和其家屬的觀念，連孫子都被邀去關懷病人的子女。

14. 伙食長除役 喝果汁的日子

女兒對化療信心動搖，接著在她讀過成堆的抗癌書本裡，她下個結論：抗癌當由飲食著手，首先從廚房裡開始革命。油、鹽、糖成了違禁品，伙食長的才華無用武之地。為了愛她，支持她抗癌的戰略，全家跟著她改變飲食習慣。陪她吃生菜沙拉，吃糙米飯，喝新鮮的

蔬菜汁、水果汁……，還得陪她吞維生素丸子，全家通通有獎，每當分到一把維生素時，每人都慘叫一聲，但又乖乖吞下，因為屢次抗議無效也。我從此又學會搭配不同的蔬菜，榨出新鮮好喝的果汁，也樂趣無窮。

15. 我知主掌管著明天

「耶和華靠近傷心的人，拯救靈性痛悔的人，義人多有苦難，但耶和華救他脫離這一切，又保全他一身的骨頭一根也不折斷。」每次的檢查醫生都要問女兒骨頭有沒有痛，她總是調皮地回答：「有啊，總是出現在我的惡夢中，醒來就不痛了。」我能為她分擔的實在很有限，但我知道在神是沒有難成的事，我只有日夜為她祈禱。女兒化療停止後改成荷爾蒙療法，每天早晚吞二顆白色藥丸子，誰也沒有想到，體重直線上升，癌指標開始一路明顯的下跌，醫生下令讓女婿立刻帶全家去旅行，因為這情況不知可以維持多久。旅行一趟回來，癌指標繼續下降，甚至進入正常的範圍。我們只有不斷地感謝讚美神的奇妙恩典。與癌的爭戰仍持續著，不管前面的道路如何，我們將攜手同行，而且我深知主掌管著明天。

結語

感謝你在這抗癌的路上與我們同行。雖然我們互不認識，但我們有許多相同的經歷。願藉著這本書，我們可以成為好朋友。你若有什麼問題、想多談談，需要代禱，或對這書的內容有任何意見，請與我們聯繫。來信請寄：

龔振成 (Emery J. Kong)

c/o CCHC

48 Allen Street

New York, NY10002

U.S.A.

或傳遞電子郵件 (E-mail) 到：

emerykong@cchc.org

電腦網路網頁：www.cchc.org/cancer

不過我們更盼望你認識耶穌。因為只有祂可以真正地幫助你。耶穌愛你、了解你的渴望和需求。在喜樂的日子，祂可以與你同歡笑。在流淚的夜晚，祂更可以安慰你，並分擔你的憂愁。

對於已經得到癌症，這是無法改變的事實，可是耶穌能改變我們的生命，也能使癌變成化身的祝福。你可以藉著禱告，邀請祂進入你的心中，並把你的重擔交託給祂。你的禱告可以簡單如下（或者你可以使用你自己的話）：

親愛的主耶穌：

謝謝祢幫助我明白我是一個有罪的人，我需要祢的救恩。

謝謝祢為我捨命，並把這救恩白白地賜給我。我願意接受祢做我生命的主，讓祢來掌管我的生活。從今以後我願意信靠跟隨祢。謝謝祢愛我，饒恕我一切的過犯，並且接納我成為祢的兒女。現在我也將我的病痛和生活的重擔帶到 面前來，因為祢是我的神，祢有豐富的慈愛與憐憫，祢知道我所有的困難，求祢來幫助我。奉基督的名求。

阿們。

神是信實的，「祂赦免你的一切罪孽，醫治你的一切疾病。」（詩篇一〇三篇3節）願你早日康復。

致謝

我真正坐下來寫這本書的時間只有幾個星期，但其中的抗癌經歷和心得則是經過十年的烽火歲月累積而來的成果。在我眼裡，它就像蚌裡的一粒沙，經過多年的磨練而結出一小顆的珍珠。但願它可以激勵其他的癌友們勇往直前。

烽火下的歲月，雖歷經許多肉體上的折磨，但在生活上辛酸中自有一番甜蜜和美善，我只能用「主恩滿溢」來形容我們的抗癌路。我感謝神的憐憫和保護。我也衷心感謝多年來在這條路上，以無限的愛心、耐心不斷地給予我們支持、鼓勵、安慰和代禱的親人和朋友們，包括許多熟識的和未曾謀面者。在每一次的困境中是你們及時的扶持和提醒，使我們不

致灰心喪志，能夠繼續信靠神；是你們所立下愛神愛人的榜樣，使我們知道信仰的真實美善。全能的神知道各位朋友為我們一家所付出的愛心和關懷，願祂加倍祝福你們。

這書雖在心中醞釀許久，但它乃是在我先生的鼓勵和催促下誕生的，多年來他照顧全家無微不至，且毫無怨言，令人驚歎的是他竟然還有滿腔的熱情願意幫助更多的癌友，願意讓更多人知道得了癌症並不是世界末日，而且我們可以倚靠神而活得豐盛、有盼望，我們仍然可以歡笑，享受每一天。我先生的熱情是有傳染性的，使我終於提起筆來……。我謝謝他為此書所付出的一切精神和勞力，更沒想到最後連他自己也捲起袖子，在午夜裡爬格子，寫下「另一半的心聲」。

最後謹在此謝謝洪林慧花姐妹在百忙中為這書做修訂，及戴德禮牧師、美華防癌協會會長楊王惠真師母、台灣康泰醫療教育基金會的趙可式女士，和好友姜安波醫師等，給予我們鼓勵並提供寶貴的意見。也謝謝姜安波醫師和趙可式女士為此書撰序。

後記◎龔振成

我們走完了十一年的抗癌路

這本書敘述我們家抗癌十年多的心路歷程。此書第一次出版後的隔年，一九九七年八月八日，楊淑琴完成了與癌症十一年的長期爭戰，走完她在世上將近四十一年的人生，息了一切病痛和勞苦。蒙神的恩典，她離世前的幾個月沒有經歷許多肉體的疼痛，反而心理充滿平安和喜樂。因為她確知她離世後，將進入主耶穌基督為她所預備的天家，在那裡得安息。

這十一年是一段漫長的日子，尤其是後期，她經常需要接受治療才能存活。這些日子裡有危機、挑戰、挫折、失望。但有時因治療有果效，便帶來興奮、勇氣、信心和盼望。雖然淑琴已經離世，但我仍然繼續出版此書，一方面希望藉此鼓勵一些正在抗癌的朋友們；另一方面藉此提醒自己，我們有屬天的盼望，死亡不是人生的結束，乃是另一個榮耀生命的開始。

癌雖然可怕，她可以摧殘肉體和心智，甚至叫人喪命，實在令人痛恨。但因為淑琴患了癌，使我們一家人有許多正面的轉變，卻是原先所預料不到的。當你讀到淑琴寫的抗癌心得時，你可能為她的遭遇感到悲傷、遺憾；但你有可能因她所體驗到的真神和親友的愛，感

到溫馨、激勵。一個病人罹患癌症的事實不會改變，但病人、家屬和親友如何一起走抗癌路，卻是我們可以選擇的。這本書所希望表達的重點，就是鼓勵癌友們和你們的家屬，藉著坦承開放的溝通，彼此用愛心扶持，一同與癌爭戰。對你而言，我們家的經歷可能很獨特，但我希望藉著我們的分享，你也能得著我們從神那裡所得的平安、信心、盼望和愛。這本書是針對剛剛被診斷出癌症的癌友和家屬而寫的。如果你或你的親人是長期抗癌者或末期癌症者，請看我們寫的另一本書《化療室的春天》。那本書收集了淑琴再一九九六及一九九七年間寫的六篇感人的見證，還有我個人和其他親友照料淑琴度過癌症末期的一些體驗、感想。淑琴和我都是學工程的，我們並沒有醫療方面的專業知識；而且，我們的經歷和每個癌症病人也不盡相同，所以書裡所敘述的不能取代醫護人員提供給你的意見。但這裡所敘述的身、心、靈三方面的體驗，曾經幫助我們一家人比較積極地走完這段抗癌路。請讀者們參考，並配合專業醫護人員所給的指示，發展出一套適合你們家狀況的做法。淑琴曾經寫過：「十一年艱辛的漫漫抗癌路，若不信在活人之地得見神的恩惠，我們早就喪膽了。」也因為有神的愛和感動，我們才有膽量和能力，把我們真實的感受呈現在讀者面前。所以，我盼望讀者們能從此書得到實用的抗癌知識，同時也能得著神所賜的平安、醫治、盼望和祝福。

龔振成

於二〇〇四年十二月二版時

附錄一 北美、台灣及香港的癌症患者資料中心

以下列出的是北美、台灣及香港幾個較大的癌症機構和安寧療護機構。你也可在圖書館或電腦網路上透過這些機構查詢到其他有關的資料。

北美地區

美國國家癌症研究中心National Cancer Institute (NCI)

美國國家癌症研究中心是美國聯邦政府的組織，提供大眾和醫護專業人士有關癌症的各種先進資料。許多醫院都備有NCI成套的英文資料供人索取。服務項目也包括為你介紹最先

進的治療方法、正在實驗階段中的臨床試驗療法、列舉合適你的情況的治療方案、選擇癌症治療機構和醫生名單等。你可以使用電話、傳真、電腦網路或信件，索取各類癌症的英文資料。

電話服務：Cancer Information Services (CIS)

Tel: 1-800-4-CANCER (1-800-422-6237)

<http://www.cancer.gov/cancerinfo/>

你可以從電腦網路上直接查詢列印各類英文癌症資料。

印刷刊物的索取：

NCI Public Inquiries Office

6116 Executive Boulevard

Room 3036A

Bethesda, MD 20892-8322

美國癌症協會 American Cancer Society, Inc. (ACS)

National Headquarters

1599 Clifton Road, N.E.

Atlanta, GA 30329

Tel: 1-800-ACS-2345 (1-800-227-2345)

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

美國癌症協會提供的服務項目很多，包括教育性的刊物、癌症病人的教育講座，安排病人做治療時的接送，乳癌癌友的關懷探訪，並在各地設有癌友互助會。

下列美國癌症協會的華人分會是專門為華人提供服務的機構。他們提供中文癌症資訊，也出版定期中文刊物報導他們的服務項目及活動。

美華防癌協會（紐約）（ACS - Chinese Unit, New York）

41-60 Main St., #206

Flushing, NY 11355

Tel: (718) 886-8890

Fax: (718) 886-8981

美華防癌協會（新澤西州）（ACS - Chinese Unit, New Jersey）

Middlesex County Office

846 Main St.,

Fords, NJ 08863

Tel: (732) 225-8588

Fax: (732) 225-8589

Monmouth County Office

801 Broad St.,

Shrewsbury, NJ 07702

Tel: (732) 224-8868

Fax: (732) 224-8821

Morris County Office

699 Littleton Road,

Parispany, NJ 07054

Tel: (973) 334-2249

Fax: (973) 331-5944

美國癌症協會北加州華人分會（ACS - Northern California Chinese Unit）

39277 Liberty Street, #D14

Fremont, CA 94538

Tel: (510) 797-0600

Fax: (510) 797-0698

<http://www.acs-nccu.org/> 或 <http://nccu.cancer.org/>

角聲癌症協會（南加州—洛杉磯）Herald Cancer Association

715 E. Mission Rd.,

San Gabriel, CA 91776

Tel: (626) 286-2600

Fax: (626) 286-2486

<http://www.cchc.org/cancer/indix.htm>

亞美老人服務中心（南加州—橙縣）Asian American Senior Citizens Service Center

309 W. Civic Center Dr.

Santa Ana, CA 92701

Tel: (714) 560-8877 x 16

Fax: (714) 836-8188

Cancer Care, Inc.

275 Seventh Ave.,

New York, NY 10001

The Cancer Care Counseling Line: 1-800-813-HOPE (1-800-813-4673)

<http://www.cancercare.org/>

這個非營利機構由專職的社工提供各種免費英文諮詢，教育課程，互助組，醫療補助，和其他服務給癌症患者和家屬。

當癌症末期所有的治療停止時，醫生通常把病人交給安寧療護（Hospice）的機構照顧。

這些機構也是遍及美國各地，主要是提供末期癌症病人在最後這段人生路程中身體上的護理及精神上的支持。這些提供安寧照顧的護理人員會定期到家裡來探訪病人的需要，協助減輕病人身體上的疼痛，和確保病人有比較好的生活品質。安寧療護機構的成員多半是非常友善的護理人員。所有的費用由保險公司支付。

National Hospice and Palliative Care Organization

1700 Diagonal Rd., Suite 625

Alexandria, VA 22314

Tel: (703) 837-1500

Fax: (703) 837-1233

<http://www.nhpco.org/>

Hospice Foundation of America

2001 S St., NW #300

Washington, D.C. 20009

Tel: 1-800-854-3402

Fax: (202) 638-5312

<http://www.hospicefoundation.org/>

台灣地區

(這部份的資料由中華民國癌症希望協會提供，特此致謝)

國家衛生研究院/癌症研究組

http://www.nhri.org.tw/nhri_org/ca/home.htm

針對台灣常見腫瘤疾病之預防、偵測及治療等相關重大課題，進行基礎與研究，以期有效增進國人健康福祉。

台灣癌症臨床研究發展基金會Taiwan Cancer Clinic Foundation

台北市石牌路二段201號

思源樓一樓腫瘤科辦公室

電話：(02) 2875-7629

傳真：(02) 2873-2184

<http://www.tccf.org.tw/>

服務內容：出版《癌症新探》季刊，編寫癌症衛教手冊，利用電子郵件提供諮詢服務，電話專線，舉辦防癌講座及學術交流活動。

中華民國癌症希望協會Hope Society for Cancer Treatment

台北市延吉街131巷39號2樓

電話：(02) 8772-1386

傳真：(02) 8772-1349

<http://www.ecancer.org.tw/>

服務內容：提供癌症教育出版品，醫療諮詢服務，心理諮商服務，資源轉介服務，病友成長團體，癌友生活用品等。

中華民國安寧照顧基金會

台北市中山北路二段92號16樓

電話：(02)2561-5590

傳真：(02)2523-4429

<http://www.hospice.org.tw>

服務內容：協助各大醫院設立安寧病房，宣導推廣居家安寧療護工作，舉辦安寧療護相關課程，提供貧困癌症末期病人的醫療費用。

財團法人天主教康泰醫療教育基金會

台北市羅斯福路三段245號8樓

電話：(02) 2365-7780

傳真：(02) 2365-7770

<http://www.kungtai.org.tw>

服務內容：提供乳癌、安寧療護之醫療教育服務以增進國人之抗癌知識及接受「臨終」與「預立遺囑」的理念。

財團法人中華民國兒童癌症基金會

台北市青島西路11號6樓

電話：(02) 2389-6221，(02) 2331-9953

傳真：(02) 2331-9954

<http://ccf.wingnet.com.tw/>

服務內容：醫療補助，生活急難補助，新個案醫療關懷補助，社會服務（病童家屬連誼活動），刊物出版。

香港地區

香港癌症基金會

香港中環荷李活道32號建業榮基中心25樓2501室

電話：(852) 2323-7663

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

服務內容：癌症教育，病友服務，公共政策倡導與推行。

香港防癌會

香港黃竹坑南朗山道30號

電話：（852）2814-0950

傳真：（852）2873-1405

<http://www.hkacs.org.hk>

附錄二 癌友如何為自己禱告

有些人認為癌症不單是身體上的一個疾病，它也可能是心和靈受到重創而導致免疫系統失調，使癌細胞有機會竄長。因此當癌症病人向全能和獨一的真神禱告時，可以從身、心、靈三方面著手。

身體方面：我們可以求神醫治身上的癌症，阻止它的擴散或對重要器官的傷害。求神使醫療方法奏效，副作用和疼痛降低或消失，自身的免疫力增強，造血功能迅速恢復，胃口和食慾恢復正常。

心理方面：我們可以求主進行內在醫治，也就是醫治我們任何受傷害的記憶，除去憂傷憤恨、苦毒的心，求神和人的寬恕，寬恕一切得罪我們的人，讓神所賜的平安充滿我們的心。

靈性方面：我們先回顧我們一生是否有任何拜偶像、淫行、參與邪術、受創傷、懼怕、怒氣、不饒恕人、故意犯罪而給魔鬼留下屬靈的破口，並藉著向神認罪悔改來堵住這些屬靈的破口。然後奉耶穌基督的名斥責魔鬼一切的侵害離開我們，再求基督的寶血來潔淨和遮蓋我們，並藉著聖靈的內住使我們的靈命復興，對永生有盼望，信心得堅固。

《聖經》雅各書四章7~8節說：「你們要順服神，務要抵擋魔鬼，魔鬼就必離開你們逃跑了。你們親近神，神必親近你們。」以上的禱告就像心靈的大掃除一樣，使我們可以經歷這位聖潔的神的大能。當我們經歷祂的大能後，我們就是一個新造的人了。

附錄三 有幫助的《聖經》經文

以下列出的是一些我們所愛的《聖經》經文。在多年的抗癌中，這些經文幫助我們明白救恩的道理，堅定我們的信心，幫助我們克服沮喪和害怕，提醒我們真正的醫治來自神，或教導我們明白苦難的意義。總之，《聖經》是神的話，句句帶著能力和生命。我們無法全部抄錄於此，願你可以找到一本《聖經》自己閱讀，而得到幫助。

神的愛

「耶和華有憐憫，有恩典，不輕易發怒，且有豐盛的慈愛。祂不長久責備，也不永遠懷怒。祂沒有按我們的罪過待我們，也沒有照我們的罪孽報應我們。天離地何等的高，祂的慈愛向敬畏祂的人，也是何等的大。東離西有多遠，祂叫我們的過犯，離我們也有多遠。父親怎樣憐恤他的兒女，耶和華也怎樣憐恤敬畏祂的人。」（詩篇一〇三篇8~13節）

「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。」（約翰福音三章16節）

「神差祂獨生子到世間來，使我們藉著祂得生，神愛我們的心，在此就顯明了。不是我們愛神，乃是神愛我們，差祂的兒子，為我們的罪作了挽回祭，這就是愛了。」（約翰壹書四章9~10節）

人的罪

「他們既然故意不認識神，神就任憑他們存邪僻的心，行那些不合理的事；裝滿了各樣不義、邪惡、貪婪、惡毒，滿心是嫉妒、兇殺、爭競、詭詐、毒恨；又是讒毀的、背後說人的、怨恨神的、侮慢人的、狂傲的、自誇的、捏造惡事的、違背父母的、無知的、背約的、無親情的、不憐憫人的。他們雖知道神判定行這樣事的人是當死的，然而，他們不但自己去行，還喜歡別人去行。」（羅馬書一章28~32節）

死亡和審判

「因為罪的工價乃是死；惟有神的恩賜，在我們的主基督耶穌裡，乃是永生。」（羅馬書六章23節）

「按著定命，人人都有一死，死後且有審判。」（希伯來書九章27節）

悔改

「世人蒙昧無知的時候，神並不鑒察，如今卻吩咐各處的人都要悔改。因為祂已經定了日子，要藉著祂所設立的人（耶穌），按公義審判天下，並且叫祂從死裡復活，給萬人作可信的憑據。」（使徒行傳十七章30~31節）

彼得說：「你們各人要悔改，奉耶穌基督的名受洗，叫你們的罪得赦，就必領受所賜的聖靈；因為這是應許給你們，和你們的兒女，並一切在遠方的人，就是主我們神所召來的。」（使徒行傳二章38~39節）

「我們若認自己的罪，神是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」（約翰壹書一章9節）

赦免和拯救

「因為世人都犯了罪，虧缺了神的榮耀；如今卻蒙神的恩典，因基督耶穌的救贖，就白白的稱義。神設立耶穌作挽回祭，是憑著耶穌的血，藉著人的信，要顯明神的義；因為祂用忍耐的心寬容人先時所犯的罪，好在今時顯明祂的義，使人知道祂自己為義，也稱信耶穌的人為義。」（羅馬書三章23~26節）

「神啊！有何神像，赦免罪孽，饒恕 產業之餘民的罪過，不永遠懷怒，喜愛施恩？必再憐憫我們，將我們的罪孽踏在腳下，又將我們的一切罪投於深海。」（彌迦書七書18~19節）

「主耶和華啊！ 若究察罪孽，誰能站得住呢？但在 有赦免之恩，要叫人敬畏 。」（詩篇一三〇篇3~4節）

「祂曾救我們脫離那極大的死亡，現在仍要救我們，並且我們指望祂將來還要救我們。」（哥林多後書一章10節）

「我的心哪！你要稱頌耶和華，不可忘記祂的一切恩惠。祂赦免你的一切罪孽，醫治你的一切疾病。祂救贖你的命脫離死亡，以仁愛和慈悲為你的冠冕。祂用美物，使你所願的得以知足，以致你如鷹返老還童。」（詩篇一〇三篇2~5節）

信心

耶穌說：「我實實在在的告訴你們，那聽我話，又信差我來者的，就有永生，不至於定罪，是已經出死入生了。」（約翰福音五章24節）

「人非有信，就不能得神的喜悅；因為到神面前來的人，必須信有神，且信祂賞賜那尋求祂的人。」（希伯來書十一章6節）

「你們得救是本乎恩，也因著信，這並不是出於自己，乃是神所賜的。也不是出於行為，免得有人自誇。」（以弗所書二章8節）

勝過沮喪和害怕

「神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。」（詩篇四十六篇1節）

「你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你，我必用我公義的右手扶持你。」（以賽亞書四十一章10節）

「我曾尋求耶和華，祂就應允我，救我脫離一切的恐懼。凡仰望祂的，便有光榮；他們的臉，必不蒙羞。我這困苦人呼求，耶和華便垂聽，救我脫離一切患難。耶和華的使者，在

敬畏祂的人四圍安營，搭救他們。你們要嘗嘗主恩的滋味，便知道祂是美善；投靠祂的人有福了。」（詩篇三十四篇4～8節）

「你們要將一切的憂慮卸給神，因為祂顧念你們。」（彼得前書五章7節）

「因為神賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。」（提摩太後書一章7節）

「愛裡沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去，因為懼怕裡含著刑罰；懼怕的人在愛裡未得完全。」（約翰壹書四章18節）

祈禱

「你們中間有受苦的呢？他就該禱告。有喜樂的呢？他就該歌頌。你們中間有病了的呢？他就該請教會的長老來，他們可以奉主的名用油抹他，為他禱告。出於信心的禱告要救那病人，主必叫他起來；他若犯了罪，也必蒙赦免。所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。義人祈禱所發的力量是大有功效的。」（雅各書五章13～16節）

耶和華說：「我知道我向你們所懷的意念，是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末後有指望。你們要呼求我、禱告我，我就應允你們。你們尋求我，若專心尋求我，就必尋見。」（耶利米書二十九章11～13節）

「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜，出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。」（腓立比書四章6～7節）

醫治

「祂赦免你的一切罪孽，醫治你的一切疾病。」（詩篇一〇三篇3節）

「喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。」（箴言十七章22節）

「那知祂為我們的過犯受害，為我們的罪孽壓傷；因祂受的刑罰我們得平安，因祂受的鞭傷我們得醫治。」（以賽亞書五十三章5節）

苦難和患難

耶穌說：「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。」（約翰福音十六章33節）

「誰能使我們與基督的愛隔絕呢？難道是患難嗎？是困苦嗎？是逼迫嗎？是飢餓嗎？是赤身露體嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？……然而，靠著愛我們的主，在這一切的事上已經得勝有餘了。」（羅馬書八章35、37節）

「那賜諸般恩典的神，曾在基督裡召你們，得享祂永遠的榮耀，等你們暫受苦難之後，必要親自成全你們，堅固你們，賜力量給你們。」（彼得前書五章10節）

「耶和華本為善，在患難的日子為人的保障，並且認得那些投靠祂的人。」（那鴻書一章7節）

「你們所遇見的試探，無非是人所能受的；神是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的；在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。」（哥林多前書十章13節）

「親愛的弟兄啊！有火煉的試驗臨到你們，不要以為奇怪（似乎是遭遇非常的事），倒要歡喜；因為你們是與基督一同受苦，使你們在祂榮耀顯現的時候，也可以歡喜快樂。」（彼得前書四章12~13節）

「我們在一切患難中，祂就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰，去安慰那遭各樣患難的人。」（哥林多後書一章4節）

復活和永生

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。凡活著信我的人，必永遠不死。你信這話嗎？」（約翰福音十一章25～26節）

「然而，叫耶穌從死裡復活者的靈若住在你們心裡，那叫基督耶穌從死裡復活的，也必藉著住在你們心裡的聖靈，使你們必死的身體又活過來。」（羅馬書八章11節）

「論到睡了的人，我們不願意弟兄們不知道，恐怕你們憂傷，像那些沒有指望的人一樣。我們若信耶穌死而復活了，那已經在耶穌裡睡了的人，神也必將他與耶穌一同帶來。我們現在照主的話告訴你們一件事：我們這活著還存留到主降臨的人，斷不能在那已經睡了的人之先；因為主必親自從天降臨，有呼叫的聲音和天使長的聲音，又有神的號吹響；那在基督裡死了的人必先復活。以後我們這活著還存留的人，必和他們一同被提到雲裡，在空中與主相遇。這樣，我們就要和主永遠同在。所以，你們當用這些話彼此勸慰。」（帖撒羅尼迦前書四章13～18節）

「弟兄們，我告訴你們說，血肉之體不能承受神的國；必朽壞的不能承受不朽壞的。我如今把一件奧秘的事告訴你們，我們不是都要睡覺，乃是都要改變；就在一霎時，眨眼之間，號筒末次吹響的時候；因號筒要響，死人要復活成為不朽壞的，我們也要改變。這必朽壞的，總要變成不朽壞的；這必死的，總要變成不死的；這必朽壞的，既變成不朽壞的；這必死的，既變成不死的；那時經上所記『死被得勝吞滅』的話就應驗了。死啊！你得勝的權勢在哪裡？死啊！你的毒鈎在哪裡？死的毒鈎就是罪，罪的權勢就是律法。感謝神！使我們藉著我們的主耶穌基督得勝。」（哥林多前書十五章50～57節）

天國

「凡接待祂（耶穌）的，就是信祂名的人，祂就賜他們權柄，作神的兒女。」（約翰福音一章12節）

耶穌說：「你們心裡不要憂愁；你們信神，也當信我。在我父的家裡有許多住處；若是沒有，我就早已告訴你們了。我去原是為你們預備地方去。我若去為你們預備了地方，就必再來接你們到我那裡去；我在哪裡，叫你們也在那裡。」（約翰福音十四章1~3節）

「我又看見一個新天新地，因為先前的天地已經過去了，海也不再有了。我又看見聖城新耶路撒冷由神那裡從天而降，預備好了，就如新婦妝飾整齊，等候丈夫。我聽見有大聲音從寶座出來，說：『看哪！神的帳幕在人間。祂要與人同住，他們要作祂的子民；神要親自與他們同在，作他們的神。神要擦去他們一切的眼淚；不再有死亡，也不再有悲哀、哭號、疼痛，因為以前的事都過去了。』坐寶座的，說：『看哪！我將一切都更新了。』又說：『你要寫上，因這些話是可信的，是真實的。』」（啟示錄二十一章1~5節）

附錄四

如何幫助親友走抗癌路？

當你得知你的親人或朋友患癌時，你是否覺得不知所措，也不知該說什麼話才好？你很想幫忙，但卻不知道可以做什麼或怎樣開始？如果你的親人或朋友的癌症已進入末期，心裡憂悶、沮喪、失望，你能夠做什麼？

首先你要成為一個聆聽的人。一個聆聽的人不是急著把你想講的話告訴病人，而是願意耐心傾聽病人的話，明白他的需要，再從他需要的地方回答、幫助他。下列是一些聆聽者的性質：

使用開放式的問句，讓患者有機會表達他自己。開放式的問句就是被問的人不能只用很簡短的句子問答。例如：不要問病人「是，不是？會，不會？痛，不痛？」這樣的問句通常只允許非常簡短的回答，例如：「是」或「不會」。若是你問他「你今天覺得如何？」這樣，病人就有機會可以多說一些他自己的感受。

要能敏感、細心聆聽話中的話，澄清你的理解，並誘發對方表達內心的感受。藉著聆聽，你可以幫助病人清楚地表達他的處境和感受，再來幫助他自己尋找合理、可行的應對措施。

不要打斷對方，更不要否定對方的感受或論斷對方。例如：病人告訴你，「我好擔心我的病情會惡化。」你就不要一味地說，「不要怕。」你可以問他，「為什麼你會這樣想？」（這是一個開放式問句。）或許，他真正擔心的是怕拖累家人或家庭經濟，怕受痛苦，或其他的顧慮。

不要道聽途說（尤其是別人的治療方法和反應）。出於善意，許多親友會急著把各種治癌方法或偏方介紹給病人或其家屬，甚至滔滔不絕地把其他人治療的反應和結果一股腦兒地丟給病人。這樣是不體貼和不負責任的做法，因為一方面病人或其家屬會患得患失，另一方面每個病人對治療的選擇和反應都是獨特的。外人不需告訴病人，他應當使用什麼偏方或他的病情會怎樣發展。

在尚未深入了解狀況前，不要急於提供答案。最好的方法是協助對方尋找他自己認為合理的答案。因為你所提供的，可能對病人無益，反而對他有害。你可能奪取他自主思考的權利，甚至當你所提供的答案不實在時，你會遭到埋怨。

尊重癌症患者及其家屬的權利和隱私。如果你覺得有必要讓其他人知道病人的情況時，請先徵求患者或家屬的同意。例如：你想請別人為病人禱告時，你可以徵求病人的同意，並問他希望別人如何為他禱告。

基督徒向病人或家屬作見證或傳福音時，避免爭辯教義。此時爭辯信仰和教義，並沒有鼓勵的作用。用愛心的關懷來滿足他們迫切的需要，就是傳遞神的愛最佳、最有力的方法。

如何成為一個幫助者？

具有溫暖、真心誠懇、設身處地，和開放的態度。一個關懷者，不是位於一個超然的地位，或用自以為是的方法來幫助病人或他的家屬。當關懷者能設身處地替病人和家屬著想時，他比較能夠體會他們的困難和需要。一個關懷者自己有穩固的情感和信仰根基時，才能提供穩健持久的幫助。

不要光說不練。不要只對病人或家屬說：「如果你有任何需要幫忙的地方，可以打電話給我。」因為中國人一向比較含蓄，並且怕欠別人人情債，所以比較不會主動開口向人求助。如果你有心幫助癌症病人和家屬時，你可以主動地提供一些實惠的幫助，例如：接送病人去看醫生或做治療，照顧孩子，提供飯食，幫忙洗衣、清掃、整理庭院及其他家務事。如果病人和家屬沒有親人的幫助，或者病人的家屬必須工作餬口，他們會樂意接受你所提供的幫助來減輕他們自己的負荷。如果病人或家屬的需要很大，可以邀請其他基督徒參與服事。

關懷工作要持久、固定，並且有耐心。關懷工作要能落實，必須下工夫，不能一暴十寒。除了上列實惠的幫助外，藉著電話、卡片、錄音帶、書籍、花卉（但不宜送給剛做完治療，白血球偏低的病人，以免傳染病菌），也可以傳遞你關懷的心意。

要敏感體諒，善於觀察病人的情況。藉著聆聽，能夠明白病人或家屬的心聲，以及他們的表情和言詞是否一致。治療中的病人的體力和抵抗力都很低，所以探訪的時間不宜過長，如果你自己生病時就不宜去探訪，免得把病菌傳給癌症病人。

除了病患外，也要注意家屬的反應和需要。患癌不是只有病人的事，它牽連整個家庭。因此病人的家屬也有身、心、靈各方面的需求。你也可以支持他們，好讓他們可以全心全意地照顧病患。你可以藉著開放式的問句詢問他們的需要，才能提供實惠的幫助。

要敏感，要有原則，以愛心說誠實話。如果病人或家屬做無理的要求，你要有勇氣說「不」。如果病人或家屬的想法或舉止實在超越常理時，你也要有原則性的規勸。但你要能夠讓他們有自主權作自己的決定和接受其後果的開放態度。

對神和聖經有正確的認識，並要有堅固的信心。並非只有對神學道理精通的基督徒才能去探望和關懷癌症病人和家屬，但每位基督徒「只要心裡尊主基督為聖，有人問你們心中盼望的緣由，就要常作準備，以溫柔敬畏的心回答各人。」一般而言，對患難、困苦、醫治、生命、死亡、救恩等方面的經文有些理解和準備，對你的探望會有幫助。

適當地使用屬靈的資料。按病人或家屬的實際需要，提供合適的福音單張、小冊、錄音影帶等。不要一股腦兒的留下一大堆屬靈的資料或聖經給他們。你可以按他們屬靈的胃口和需要，適時地拿合適的資料來供應他們，或用神的話語來幫助他們。

不要只是為了傳福音才去探望癌症患者及其家屬。如果基督徒只為了傳福音才去探望未得救的癌症患者及其家屬，但因為他們不接受福音就打退堂鼓時，如此很可能就封閉了他們對福音的認識和將來對其他基督徒的接納。

傳福音是屬靈的爭戰，要有禱告的伙伴同工，並靠著聖靈行事。初次探訪時最好有兩人一同前往，一方面可以彼此配合代禱，或者可以分別服事病人及家屬。基督徒（尤其是弟兄）要避免單獨探訪異性，儘量結伴同行。

如果患者過世，其家屬更需要關心、安慰，不要終止關懷的工作。最好不要說「節哀順變」。遺族需要的是誠實、自然地表達他們心裡的哀傷或對死者的懷念。哀傷的過程裡，病人的家屬會有不同的需要。此時，他們可能更需要或願意接受幫助。如果病人的家屬恢復正常，關懷工作的頻率可以逐漸減少到完全結束。

附錄五

癌症患者的家屬如何照料自己？

照顧癌症患者是一個費心費力的工作。這個工作可能會影響你的身體狀況、體力、精神、經濟狀況、人際關係、自我形象、生活品質等。你自己也許覺得手足無措、害怕、孤單、無助、傷痛、憂慮等。但這也是一個你信靠神、認識生命的意義、調整生活重心，和發掘潛能的機會。

照顧癌症患者的過程中，你可能覺得自己一無所知（對醫療方法、患者的反應、心理的變化起伏等）；分身乏術（身心疲憊）；孤單（沒人知道你的苦衷）；情緒高漲像壓力鍋一樣；心情起伏波動很劇烈，像坐雲霄飛車一樣。

如何幫助你自己？

1. 減輕精神上的壓力：
 - a. 吸收正確的知識並採取開放的態度，例如：參加醫療講座和研讀正確的抗癌資料。
 - b. 知道自己的能力有限，而不會有不必要的罪惡感。
 - c. 與患者誠實相待，保持公開的交通，並讓真情可以坦然流露。
 - d. 幫助患者自己作決定，並尊重他所作的決定。
2. 尋找幫助：
 - a. 請或讓別人來幫助你處理一些瑣事，讓你自己有時間休息或做更重要的事。
 - b. 參加癌症患者家屬的互助座談會，從其他家屬或輔導員那裡得幫助，或提供自己的感受和心得。
 - c. 必要時，可以參加基督徒的協談或心理輔導。
3. 一些實際的建議：
 - a. 照顧你自己，例如：給自己留些時間做你平日喜歡做的事。
 - b. 做一些鬆弛身心的活動，例如：禱告和默想、健身運動、散步、看幽默或悲傷的電影來疏導情緒。
 - c. 重新調整你生活上的優先順序，讓你和患者的計畫或期望有些彈性。
 - d. 設立一些合理可完成的目標。當你完成這些目標時，你會有些成就感，也比較不會覺得無助或無望。
 - e. 注意其他家人的感受，尤其是年長的父母和年幼的兒女。
 - f. 容許你們心中的憂傷和憤怒合宜地表達。
 - g. 當癌症進入末期時，幫助患者完成他的心願並作心理準備。
 - h. 藉著信仰，擴展心靈的領域並鍛鍊意志力和信心。
 - i. 面臨人生終點時，在盼望中互相安慰（帖撒羅尼迦前書四章13~18節；哥林多前書十五章50~54節）。

