

## 生病改變了我生命的優先次序

韓雯

2001年10月，我照常打電話回台灣問候父母親，連續兩次爸爸告訴我媽媽去逛街了。對於外向的母親，出門逛街、跳舞、運動都是常事，我也不以為意。第三次媽媽接了電話，我說：「啊！妳終於沒有去逛街啦！」媽媽說：「逛什麼街？」我說：「前兩次我打電話回家，爸爸都說妳去逛街了。」媽媽說：「我得了乳癌，在開刀住院呢！」我強忍著奪眶欲出的眼淚，問她怎麼回事，媽媽慢慢告訴我，她的子宮下垂很長一段時間了，最近特別不舒服。看了一位年輕的女婦產科醫師，建議她服用女性荷爾蒙；才服了兩個月，就發現胸部有紅紅的硬塊。在開刀切片檢查時，確定是乳癌，醫生立刻走出手術房請爸爸簽字切除整個左邊乳房。一切發生得很快，媽媽事後還會懷疑醫生是否為她做了不必要的手術。

當晚我一夜難眠，恨不得立刻飛回台灣看望母親。第二天早上開車上班的路上，突然發現後面一輛警車在閃燈跟著我，我靠邊停下後，警察問我：「妳知不知道妳剛才做錯了什麼？」我搖搖頭說：「我真的不知道。」警察說：「妳剛才闖了紅燈。」我立刻潸然淚下，對警察說：「很抱歉！我昨晚得知母親得了癌症，正在想要去旅行社買機票回去看她。」眼淚仍不聽使喚的流。警察可能已查出我的記錄，沒有一張罰單與事故，便對我說：「以後開車要小心，闖紅燈是很危險的。」沒有開罰單就讓我走了。

回台灣看到媽媽精神蠻好，恢復得很不錯。雖然她對我敘述了整個過程，身上如何有一根管子跑出來，接到一個小塑膠壺，但我仍然很難想像。接下來陪她回醫院複診兩次，有一個星期日還碰上國泰醫院主辦一年一度的乳癌病友關懷講座。媽媽的主治醫師講述乳癌的病理，營養師介紹如何吃得健康，護理人員講解治療期與術後的照料，增加了不少對乳癌的瞭解。在我回美國之前，媽媽特地叮嚀我回去要做乳房攝影，因為她聽朋友說，乳癌有時會遺傳給女兒的。

我自從在麻薩諸塞州念完書，與先生一起來休士頓，前十年多半從事建築設計與施工的工作。這之間經歷三次流產，終於生了一個兒子，從此他成了我的“最愛”，與我的生活重心。為了能自由安排時間，儘量參與他的學校生活，我改做房地產經紀。一九九七年，在許多因緣際會下，又重新開始我的保險生涯。頭兩三年公司會緊迫追蹤我們的工作成效，雖然我熱愛這份工作，順利通過各項測試，拿到該有的執照，工作越來越上軌道，但是隨著工作量的增加，一種無形的壓力也越築越高，連做健康檢查的時間都很難抽出來。

2002年1月，我終於看了家庭醫師，並要求她為我安排乳房攝影檢查。一個星期後，伊莉莎白楊醫師親自打電話給我，說乳房攝影上有一點可疑處，需要再做乳房超音波檢查。拖了一個月，好不容易擠出時間來安排檢查，又接到楊醫師的電話，要我去做切片檢查。我隱約覺得該去安德森醫院檢查；打電話去，對方問我要做“哪一種”切片檢查？她念了幾種方法，我一絲概念都沒有，只好約了我的婦產科醫師去請教，理出一個頭緒後，正式做開刀切片已經是五月了。

手術前我的開刀醫師荷理還捏捏我的腳，輕鬆地說：「大概把這個小硬塊拿出來就從此不用再擔心它了吧！」我也輕鬆地想：「希望他是對的」；媽媽不是七十六歲才得乳癌嗎？一個星期後，荷理醫師的護士打電話給我，要我立刻去見醫師，還要我先生一起去；我心想，檢查結果應該是癌吧！但是克成的父親病重，住在醫院裡，他已買好飛機票第二

天一早要飛回台灣；今天公司也有好多事要交待。我問護士可否我自己一人來？她說不行，我們一定要妳先生一起來。打電話給克成，他說：「妳放心！我可以來，只要告訴我時間地點」。於是我們一起聽了宣判：「是癌症」荷理醫師要我立刻安排做切除手術，我對他說：「很抱歉！我的婦產科醫師建議我，如果是癌症，最好到安德森癌症醫院去治療。」

或許是因為經歷了母親得癌症的驚恐，由國泰醫院乳癌講座吸收的知識，再加上我一向的自主獨立，對自己的病症反而出奇的鎮定。克成在台灣陪伴父親整整一個月，我在這一個月中仍然如常地在工作、兒子、治病之間穿梭，找時間安排一切。克成由台灣回來那天，人仍在飛機上時，他的父親過世了，任憑我如何勸說要他再飛回去參加父親的葬禮，我有好朋友安娜在安德森醫院上班，會照顧我，他仍然堅持留下來陪我開刀。

手術很順利的完成，我也經歷了媽媽形容給我聽的一切。第一次切片手術後，化驗結果發現我的癌細胞是會蔓延型的，但是這次切除手術報告，竟然未再發現癌細胞，腫瘤也只有零點九公分大。我的開刀醫師(SINGLEARY)將我轉到腫瘤病理科的醫生(THERIALT 德理歐)，他告訴我，我的病症預斷很不錯，不需要化療與放射線治療，只要吃一種荷爾蒙抑制劑加上以後定期追蹤檢查就可以。以後在一次返台陪母親定期檢查時，問她的醫生，發現媽媽得的也是會蔓延型的乳癌，腫瘤大小與期別均與我很類似，也消除了她當年的疑慮——到底她的醫生是否做了不必要的手術。

我從小瘦弱多病，出生時雖然不是早產，體重只有四磅；兩歲時得了胃出血，幾乎喪命。長大後因著自己任性的個性，認為可以“以毒攻毒”，越濫用身體會變得越健康，在讀書與從事建築工作時，用了比常人加倍的體力與時間，幾次轉行換工作，都拼命不顧一切的要做好。照顧家庭也不遺餘力，唯一沒照顧的是自己。記得公司裡那位希臘後裔的喬治常常提醒我：「雯！我們的人生應該是上帝第一，家庭第二，工作第三，妳怎麼好像全倒過來了？」

癌症就像一記當頭棒敲醒了我。當開刀前，護士為我準備插好點滴的針管，麻醉師來注入麻藥前的一刻，我終於醒悟到，人生、工作、家庭，這一切都不在我的掌管之下，這一針打下去我還能做什麼呢？出院後，幾位信基督教的朋友來看我，為我做吃的，也為我傳講福音。我深深體會到一種溫馨、被愛的感覺，於是告訴克成，等我病好後，要開始去教會，學習接近神。兩年後的感恩節，我受洗成為基督徒。

這中間不是沒有掙扎，掙扎的是“如何放下自己”。過去我堅信什麼事都該盡量靠自己，少求人，這是從我祖父與父親傳下來的家教。這場病後，最大的收穫就是我學會了“放下自己”。以前覺得非要我親自做的事，現在覺得交給別人做也可以；以前像上緊了發條，不停地忙碌，現在也懂得忙裡偷閒，享受一下人生，對自己好一點。以前與先生的關係很緊張，病後也願意接受他的幫助，為我開車，幫我做家事，陪我上教堂，而拉近了我們的距離。

有一次參加貝勒醫院珍妮陳醫師的演講，讓我驚艷於鄧福真的學識。看到她自己走出乳癌的陰霾，熱心致力於幫助新患病的癌友，積極建立中文的資料網，便決心助她一臂之力。其實在籌劃舉辦各式演講、座談會時，我所得到的比我付出的多太多了。由一位位活得精彩的癌友身上見證到他們的勇氣與信心，對我也是很大的鼓舞。

這六年多來，我時而活在復發的恐懼中，時而忘記自己的承諾，又埋首在工作中。有幾回在我疑心復發，虛驚一場之後，德理歐醫師的護士建議我去看心理醫師。一位高高胖胖的女醫師問我：「如果我現在告訴妳，妳只有兩個月可活，妳會怎麼活？」我很快地回答她：「我還會繼續工作，也許多抽一點時間出來給我所愛的人寫信告別。」她說：「那妳就把每一天當成是妳的最後兩個月，做妳想做的事，而不要擔心復發的事」；我覺得很有道理。她問我還要不要安排下一個療程，我說：「我想不需要了吧！」

有生就會有死。曾經罹患癌症的人，只是比較有更接近死亡的經驗。如何面對我們自己與我們所愛的人的死亡，是一門藝術，也是一堂很重要的課。讓我們思考到在死亡來臨之前，我們應該如何規劃，如何活得有意義，如何把生命的優先次序排好，才不致於在死亡來臨的時候，感到害怕或遺憾。

一位中國時報的優秀記者冉亮在生命走到盡頭時，引用聖經上說：「所以我告訴你們，不要為生命憂慮……你們哪一個能用思慮，使生命多加一刻呢？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。」



韓雯在光盐社与听众分享她生命的见证。

## 乳癌互助小組五月分聚會摘要

許靜平博士 供稿

許靜平博士是個正向心理學學者，公共健康專業人員，健康研究和教育工作者，以及生活和健康教練。她從德州大學休士頓健康科學中心獲得行為科學博士學位，以正向心理學為主攻，並副攻統計學和管理學。此前她還從該校獲得公共健康學職等碩士學位，從中國科學院獲得生理學碩士學位，從廈門大學獲得生物學學士學位。她創辦並主持公益機構“正向心理學在行動”，將這門學科的成果應用到實際生活中幫助需要的人。她並在德州大學公共健康學院任職，搞科研。她在正向心理學上的研究成果，在國際會議和比賽上獲得好評和獎勵，主要成果並發表在諸如“健康心理學”等名望極高的學術雜誌上。她為癌症存活者及其他病友，受家庭暴力虐待者，及因風暴失去家的人群都做過正向心理學講座和生活及健康輔導，幫助他們重建生活和走向康復。她還曾主持過近一年的電台廣播欄目，主講正向心理學對健康的作。除此之外，她還在安德森癌症中心做癌症研究過十七年之久。她因而對用正向心理學幫助癌友尤為熱衷。

五月九日恰逢母親節前，許博士首先祝乳癌癌友的母親節快樂，略談做母親的艱辛與快樂。作為一個癌症和心理學工作者，許博士則深深理解癌友們面對癌症挑戰心理上所存在的極大壓力和困擾。然而她指出，這

些負面的心理感受，諸如憂鬱，焦慮，恐懼，絕望，對體形變化的不快，對家人或經濟的擔心等等，不但讓我們心理難受，也會影響我們在治療康復中做的決定，以及我們的生活質量，還會直接影響我們的生理狀況，降低免疫功能，干擾治療效果，延緩康復，甚至增加復發的可能性。

許博士一方面希望癌友們切實了解和重視這些負面情感對癌友們健康的諸多害處，另一方面她又提醒大家有這些負面情感時不要覺得內疚，因為面對癌症，產生這些負面情感是很正常的。關鍵是我們如何正向地應對它們。這就是她所專精的正向心理學可以給大家提供幫助的地方。據她介紹正向心理學是一個新興的，然而發展迅速的理學領域，專門運用科學的方法研究正面情感（例如快樂，感激）和個人內在的優良素質（例如樂觀，堅韌），以及這些與健康和生活的關係。根據正向心理學的原理，許博士建議癌友們不要把太多的精力集中到那些負面情感上（那可能會因為覺得焦慮而更加焦慮 etc），相反地，她鼓勵大家試著把多的精力集中到正面的情感上。

有人會問，面對癌症，是否難於談什麼多注重正面情感呢？許博士提示，任何情況下生活總有光明的一面。有時艱難之中正面的情感更能顯現出來。比如，我們會感受到更多的朋友關心及家人的愛，由此我們心中產生更多感激之情，對以往可能有過的芥蒂也容易寬諒了。我們可能還會體會到自己內在的堅強，更多地思考生命的價值和意義；還可能更覺得人生的可貴，更珍惜生活中美好的東西……等等。這些都是正面的情感體驗。

許博士說，這些正面情感不僅僅是讓我們一時感覺好點，如果我們學會如何運用它們，將對我們的康復是個重要的有力助手。許多科學研究證實，正面情感對生理狀況有很強的良性作用。通過調整心理情感影響生理狀況的練習，像瑜珈功等等，能明顯提高乳癌和血癌病人及其它癌症存活者的睡眠質量，減少精神壓力感，增加生活質量。她還特別引用一個 83 歲還能做高難動作的瑜珈教練為例，來說明這類練習對身體功能的驚人效果。研究證實，這些效果一方面是通過增強正面情感來實現的。更多的科學實驗也反覆證明了，正面情感可減輕疾病症狀！對抗負面情感對健康帶來的害處，增強免疫功能，幫助我們變得身心活躍，樂於鍛煉身體和參與生活。正面情感還可無形中為我們引入更多的社會支持和親友關懷，也幫助我們看得更寬，增強康復的希望和生活的目的感……等等。

那麼我們怎樣才能充分運用正面情感，可給我們的健康帶來的種種好處呢？許博士根據正向心理學原理建議，大家首先多多留意我們平常自然產生的正面情感，不管多大多小。小小樂趣集多也成益。因為小樂趣比大樂趣來得更經常，所以更值得我們多注意。一些例子是：一個艷陽天，一朵漂亮的花，一句問候，一聲稱讚，雨後清新的空氣，嬰兒的微笑，一只可愛的小狗，一顆新鮮的草莓……等等。許博士鼓勵大家刻意抓住和放鬆下來盡情享受每一點愉快感受。在每次經歷愉快感受時，讓它流遍全身，想到自己的健康因此便可能得到一點康復，變得強壯一點。

除了自然產生的正面情緒值得刻意享受，正向心理學還研究出許多幫助增加正面情緒的有效技巧。許博士給大家介紹了一些較簡單易行的技巧可回家練習，也介紹了一些較複雜的練習可通過接受專業人員訓練來掌握。她指出正面情感訓練應該是癌症治療和康復中不可缺少的部分。有興趣學習更多這方面的信息或技巧可與她聯繫：[jingpxu@gmail.com](mailto:jingpxu@gmail.com)。