

幸存者的世界

在得知患上令人闻之色变的癌症后，很多患者所学习到的经验是相同的，有些人的经验比较特别。一对夫妇在经历癌症之后，愿与大家分享他们的经验，或许对读者会有帮助。

经验一

造物主作为最杰出的医者，明白转介的价值可贵

造物主让医生掌握一系列的治疗方法，以及寻找根治疗法的决心。我们拒绝接受患癌的事实，拖延了好几个月不求医，让癌细胞有机会发展。这其实是可以避免的。及早发现和预防很重要。造物主要我们有信心，但同时造物主也要我们向他人救助。

经验二

确保医生明白希望是行医的重要一环

我们经常听到医生告诉我们，态度和信心对康复很帮助。我们不明白为什么没有更多的医生开出这种处方。至少这个处方和我们所服用的其他药物一样的有效。

经验三

癌症不是传染病

我们一直都很感激亲友对我们的关怀和保护。不过也有一些朋友和工作上的伙伴从没对我们表示他们的关怀，而这是我们最需要的，我们为此感到难过。他们的沉默令人难以承受。

经验四

避开悲观的人

亲友的鼓励对我们来说非常重要，而开口闭口总是说些悲观话语的人，避开他们也一样的重要。多接触阳光型性格的人，对于那些让你失去精力和信心的人，最好尽快远离他们。

经验五

外观影响自我感觉

脱发令人难受。如果无法避免脱发，应该立刻去剪短头发。这样一来，当头发拖落时，对心理的冲击会较轻。假发可以让我们尝试不同的形象。多花些心思在服装上，让自己感觉具有吸引力。多注意个人仪态和仪表。多听些笑话，让自己开怀大笑。这是造物主赐给我们的最佳礼物之一。没有什么能比微笑更让人感觉良好，看起来更美丽。

经验六

癌症不表示性生活就此结束

对于这个关系个人生活的话题，往往很难启齿。在这个时刻，保持伴侣之间的亲密关系非常重要。在确诊患癌和接受治疗期间，非常需要伴侣耐心的陪伴和体恤，两人还是可以并应该保持正常的性生活。应该和医生或护士讨论这方面的问题。他们可以提供一些有用的提示或意见。

经验七

多听多看多关爱

癌症改变一切。但不必事事都朝坏的方面发展。即使在这样可怕的情况下，还是有契机。放慢步伐，重新评估谁是生命中重要的一员，什么是生命中最珍贵的东西。癌症可以将一些奇妙人物引入你的生活中，让你活的力量、关爱和特别的善意对待。

经验八

加强自己的信仰和信心

这是最重要的一项。造物主是我们的避风港，并给予我们力量，并在我们有困难的时候，一定会伸出援手。我们不再拒绝接受实施，并能继续生活下去，感觉充实，也更快乐。对于没有宗教信仰的人来说，找个亲密朋友或亲人谈谈关于自己的疾病，能让你感觉更有希望，更有信心去应付病症。癌症让人感觉孤独，但你不必单独面对它。我们对未来充满信心，不论癌症会带来什么问题，我们都已做好准备应付它。

国立癌症中心为患者、家属和癌症幸存者主办支援节目，协助他们应付患上癌症后的生活。想知道更多详情，请拨电 6225 5655 查询。

鸣谢

感谢 **Robert C. Fore** 夫妇分享经验