



## 正向思惟 17 我會活下去，而且活得更好！

她就在我面前坦露胸部，說：「現在的內衣做得很好，加上襯墊，根本沒人知道妳的乳房已經切除。」她的笑容，安定了我的心。

從醫師診斷出我已是乳癌第二期到決定開刀，只有短短四天。除了自己本身是醫護人員以外，我的同事兼病友也給我很多的鼓勵和幫助。因為她們的支持，我的抗癌過程才能過得那麼平順。

### 病友鼓勵 坦然面對「乳房切除」手術

雖然我很快就敲定了開刀的日子，但是對於切除乳房這件事還是有點擔心。我聽說有位劉護理長也曾經因為乳癌開過刀。我就問她：「開過刀以後

傷口會怎樣？以後內衣要怎麼穿？」她一副沒什麼地說：「喔，這個呀，內衣廠商都會來量妳的胸部，幫妳做胸衣，別擔心啦。」

護理長講得輕鬆自在，我反而不知道要再問些什麼。沒多久，她就到辦公室來找我，把門關上後，開門見山地說：「妳上次好像有點擔心傷口的問題，我過來讓妳看一下。」然後就很大方地解開上衣，輕鬆地說：「妳看，這個傷口開得很漂亮吧！」坦白說，我並不覺得那條傷口有多美，因為我的圖像還停留在「女人胸前有著美麗的乳房」的階段，所以，當我看到原本乳房的位置變成了一條疤的時候，我實在無法像她那樣欣賞著那個傷口。可是，她的態度讓我覺得好感動！

我們之間並不算太熟，只是在同一間醫院工作，如今罹患同一種疾病。因為我向她問了幾個問題，她就在我面前坦露胸部，大大方方地說：「現在的內衣做得很好，加上襯墊，根本沒人知道妳的乳房已經切除。」

她的態度，她的笑容，安定了我的心。我感到一股非常正面的能量，讓我無所懼怕。我知道，我開完刀以後，胸部就是這樣了。而且，穿上內衣以後，外人根本看不出來。我依舊可以過得開開心心，一點都沒有任何影響。



果然，當我開完刀、拆完線以後，第一眼看到傷口的時候，心裡想的是：「嘿，這一刀劃得還不錯。」我想，如果不是因為她一直在我面前讚美那個傷口開得很美，如果我沒有事先看過「失去乳房的胸部」長什麼樣的話，或許，我會感受到很大的衝擊落差吧。因此，成功病友的分享是很重要的，絕對有加分作用！

## 化療 其實沒那麼可怕

知識是很重要的。研究調查指出，病人最怕的一點是「不知」（Unknown），不知檢查結果如何？不知手術後果？不知傷口如何？這些都讓病人很不安。當妳事先知道妳將面對的疾病、過程以及後果，就不會那麼感到害怕，因為「最糟就是這樣了」。所以，當我要開始做化療時，我也去找雷永耀主任商量，討論我的工作該如何安排，是否要住院、請假等。沒想到他竟然說：「不用請假呀。妳只要利用上班的時間來打兩個小時的藥，打完再回去就可以了。」我當時聽了以後心裡有點不太高興：「說得倒輕鬆！不是你自己生病，講得好像很容易一樣。就算你沒做過化療，難道不知道化

療有副作用嗎？我可以馬上上班嗎？」

雷主任大概看到我的表情有異，連忙說：「我的意思是，如果你想要過得舒服一點，妳就請假，住院以後慢慢打。可是，如果你想要在門診打也可以，大概兩、三個小時打完，妳就可以回去做自己的事了。」然後，他說：「其實，妳還是可以正常上班，只不過多了一件事情，每三個禮拜去做一次化療就可以了。」

這是選擇的問題。門診打化療針，因為有時間壓力，所以靜脈注射藥物一針接一針的注入，身體會比較不舒服，但還在可以允許的範圍之內。如果住院的話，因為時間比較充裕，可以慢慢打，讓身體慢慢排泄，負擔比較不會那麼大，病人也會比較舒服。

我很謝謝他。因為他的態度讓我覺得，化療又不是什麼大不了的事！我依舊過著我的生活，唯一的變化就是多了一件事情要忙，每隔一段時間就要花點時間去打化療劑，如此而已。當我有了這個想法以後，化療就再也不是什麼了不起的事情了。因為我很重視工作，不大願意請假，於是我計畫星期五中午辦理住院，打化療劑打到晚上八、九點，周五晚上十時就辦理出院，

星期六、日在家休息，星期一繼續上班。如雷主任所言，我真的不用請假，可以一邊上班一邊做化療。

### 多聽病友經驗分享 抗癌路上較安心

後來，我聽說醫院裡有位護理師叫貞姊，她也是在第二期發現乳癌，然後開刀、做化療。於是，我去請教她的意見，很巧的是，她所有的動作都早我一個月進行，等於是我的開路先鋒，看她的狀況就大概可以知道自己一個月之後的情形。就好像開刀前讓我看她胸部的那位護理長一樣，讓我覺得很安心。

貞姊做完第一次化療以後，很輕鬆地對我說：「沒問題呀，還好嘛。」然後我就很放心，第一次跟著輕鬆過關。當時，我對自己說：「我既然可以過第一次，就可以過第二次。」增加了不少信心，加上，她一直很樂觀地走在我前面，我也覺得沒什麼好擔心的。

有一天，貞姊告訴我，她開始掉頭髮了。當時，是她的第四次化療。所以，我有心理準備，大概第四次的時候會掉頭髮，於是每天起床觀察枕頭上

鋪的毛巾上面落下了多少髮絲，爲自己打氣，買了好看的假髮「等待」掉髮的來臨。果然，在做完第四次化療以後開始掉頭髮，因爲我準備充足，當真正掉髮的時候，還覺得「啊，不過如此而已嘛。」後來，我告訴王惠暢醫師有關掉髮情形，他看了看我的頭髮說：「還好嘛！根據統計，打這種藥物的只有百分之二十的人會掉頭髮，如果妳化療到第四次才掉這麼一點點頭髮的話，我想，以妳現在的身體及心理狀況，應該是不會再掉髮了。」

### 每天對自己說：我會活下去，而且活得更好

瞬間，我眼睛一亮。主治醫師的話，就好像是一劑強心針一樣，鼓舞著我。我在心中一再重複對自己催眠：「我絕不會掉頭髮」，「我治療情形很好，藥物正在將癌症細胞排除」、「我會活下去」、「我會活得更好」、「我在天蠶變，我再生了」等等自我肯定的話來鼓勵自己。

這種積極肯定的自我催眠療法，效果好得不可思議。我每週五下午休假接受化療，週六有時休息，有時上半天班，完全不影響公務。每天樂觀上班、開心處事，反正已買了假髮，能換換髮型改變一下也滿開心的。兩週

後，也就是第五次的化療，我就不再掉頭髮了。

後來，我更發現對抗疲倦的祕訣！每當感覺疲倦時，我就在「還沒疲倦、快要疲倦之前」趕快休息。即使只有半個鐘頭，都很有幫助。

因為這個過程，我發現：人的意念是很重要的。當你做好心理準備，凡事正面思考的時候，事情往往也會照著你所預期的發生。再怎麼糟的事情，當你準備充分地迎接它時，絕對不會失控。做最壞的打算，做最好的準備，積極面對就對了！

## 正面思考 可以影響身體反應

我曾經看過一卷錄影帶，一位孕婦不斷地想吐。結果，她身邊一位友人跟她說：「不是你的身體想吐，而是你的心理想吐。如果妳告訴自己不會吐，妳就不會一直想吐了。」果然，這名孕婦改變想法以後，真的不再嘔吐了。

心理上的意念，有時候比身體上的意念還要強！

以前，曾經有一位喜愛打網球的病人因為車禍成爲植物人。他的朋友爲了鼓勵他，於是將球場上「你來我往」的球賽實況錄成一卷錄音帶，放在他

的床邊反覆地播放著：「趕快起來，我們一起去打球。」不知道過了多久，這名病人突然甦醒，他唯一記得的就是：「我們一起去打球。」

所以，心理的意念對於「抗癌」是很重要的。當你有信心可以戰勝它，你自然擁有比失去信心的人更大的機會。此外，專業的團隊與溫柔的照顧也是很重要的。

### 化療的專業與運氣

在化療過程中，我深刻地感受到專業的重要性，運氣也很重要。以乳癌的化療來說，我可以在腫瘤科、一般外科、放射線科等門診或病房進行化療。因為各科都有它的優點與缺點，在各科沒有橫向交流下，對於化療的標準化流程也有所不同。所以，同一個病例在不同科所接受的化療，藥物與療程有可能不同。我的療程是半年十二次，在這半年中，我遇到不同的科別、醫師、護理人員，也有幸感受到各科的差異性。

一般來說，每做一次化療，要打很多管針。第一次要先打止吐，讓病人舒服一點，接著再打增加免疫力的營養劑，接著才是化學藥物。然後，在第

二管化學藥劑上場之前，還是要先打止吐與營養劑，以免病人的身體負荷過大。

我第一次做化療，就是採用這種方式，加上，我聽取醫師的建言，一邊打化療藥一邊喝果汁，將藥物的毒性排出去，所以我沒有任何不舒服的狀況。當然，吃完東西後，口腔護理也很重要。此外，打化療藥時，一直躺著對腎臟不好，打完以後如果精神還可以，最好站起來走一走。如果不舒服時，就趕快冥想最高興的事情，化解情緒。基本上，我秉持著這幾項原則做化療，過程倒也平平順順，沒吃到什麼苦頭。

有一次，我做化療的時間到了，主治醫師剛好出國，於是我改掛另外一個科別的門診，讓另外一組醫護人員做化療，沒想到他們使用藥劑的順序不同，我就吐得很厲害。這時候，我才理解常常有很多病人做了第一次化療以後，就因為過於不舒服而不願意再做第二次，護理人員應該要多了解病人情況，盡量避免這種情況發生。

對於癌症病人來說，有時候心理的不安比癌細胞還可怕。所以，了解疾病的過程是很重要的。當你了解自己即將面對的問題時，比較不會害怕，

也比較能夠以正面的態度去對抗疾病。譬如，病人在每一次化療前都需要先抽血檢查白血球的數目，如果低於三千就不能打化療，這時候，就有很多病友建議「多喝黃耆、枸杞和紅棗，可以增強白血球的數目」。我常常煮這道湯來喝，所以從來沒有因為白血球數目不夠而延後化療，每一次都是安然度過，信心也不斷地累積。

知識、信心與正面思考，是對抗癌症的三大利器。



上 / 美麗的乳房雖已變成疤痕，但我心中仍充滿希望與亮光，我要照亮大地，飛向陽光！（徐南麗繪）

下 / 右邊的小圓是放置在我胸前陪伴我做半年化療的小可愛。

