

〔後記〕

出書演講「教與學」「施與受」心得分享

本書出版之後，獲得了國健局（現更名為衛生福利部國民健康署）二〇〇九年健康好書（婦女健康／癌症防治組）推介獎的肯定，在這幾年間，我也受邀參與了近百場的演講，將我的抗癌經驗及生活態度與大眾分享。

在演說場合的問答時間裡，大家多半會針對癌症、生涯規畫、時間管理、如何改變自己等方面提問，然而在私下的場合，很多聽眾（尤其是婦女），則是會向我詢問感情方面的問題。在我走出婚姻之後，回頭檢視這一切，我發現都是「選擇」的問題。

我女兒曾問我一句令我很震撼的話：「妳是不是不夠愛他？」我想，這不是愛不愛的問題，而是優先順序的問題。在那個當下我選擇了為工作需要

先出國深造，因為那時我認為把「出國充實自己」視為第一考量，我的目標是拿到博士學位後立刻回來工作。如果當初我選擇不出國、留下來陪在他身邊，也不保證他就不會變心。朋友調侃說我拿到了「學位」，卻失掉了「床位」，我雖然感到遺憾，但這是我自己的「選擇」所導致的結果，也莫可奈何，當然只好接受了！

所以我也告訴那些困在感情中的人，要仔細想想：你想要什麼、不想要什麼？你喜歡什麼、不喜歡什麼？你能做什麼、不能做什麼？你到底還在不在于他？愛不愛他？要不要他？願不願意再接納他？是否願意花更多時間、對他更好，等他回頭？

我也要他們換個角度，站在對方的立場想一想：為什麼他不喜歡你或你不喜歡他？為什麼他總是不回家？甚至捫心自問：自己有沒有錯？為何會造成此現象？何時發生的？人在不同的時間會有不同的喜歡與成長，若能一起共同成長是最好的，不能一起成長，彼此有了差距，當差距愈來愈大就是問題了。

兩個人在一起，最重要是要找一個最適合自己的人，一個能包容自己錯

誤的另一半，如果對方連我的優點都看成缺點，那麼就算他的條件再好，也不適合。遇到這種人，代表「無緣」，「有緣千里來相會，無緣對面不相識」，就毋須再強求。

另外，我覺得身為女人，要學會「大度」一點，不要爲了爭一口氣，在不適當的時機吵鬧，也不要讓先生在他的父母面前爲難。夫妻之間除了愛情、孩子，最重要的是一份「恩情」，若能顧全大局，則先生將會感激妳。

現在的我，每周授課兩天，並負責在《健康與建築雜誌》擔任社長暨總編輯的工作，此雜誌每三個月出刊一次，朝向三年內獲得TSSCI（台灣人文及社會科學引文索引核心期刊）認證的目標邁進，截至目前爲止出刊已一年，極獲好評！其他的時間，我就照顧我的母親、照顧自己，並投入公益。乳癌俱樂部若有病友需要，我就過去與他們分享抗病及排毒經驗，告訴他們我是如何走過來的。這就是我最大的滿足！當然上述基本的條件是要我的健康良好的情況下才能工作的。沒有「健康」，我不可能出來工作，照顧老母，關心別人。因此關心自己，照顧自己，讓自己有用，可以工作，可以學習，天天在進步，天天健康，才是我目前的第一優先考量。



上 / 《正向思惟——改變生命的力量》出版後，我受邀參與了近百場的演講，我十分樂意將我的經驗和心得與大家分享！圖為怡仁醫院的演講場次，前排右三為怡仁醫院護理部汪素敏主任。

下 / 元培醫大護理系的學生熱烈討論新版跟舊版的《正向思惟》。

