

治癌有感

趙柏年

2008年，我做一般例行健康檢查時，發現得了胃癌。當時我並不慌亂。想起2006年7月，單國璽樞機主教85歲時罹肺癌，醫生宣告只有四個半月的壽命。單國璽樞機主教立即跪下禱告，求問天主怎麼會讓他罹癌？半小時後，他站了起來，說：「為什麼不是我！」單國璽樞機主教恭請天主將他當做廢物利用，他要學習與癌共存。從此他四處講道，宣揚福音。同時與醫生合作，做標靶治療，直至90歲高齡才辭世。他把自己的經驗告訴大家：罹癌後，將生命交給天主，將生病交給醫生，將生活交給自己。多好的三句話！我就是按照單國璽樞機主教他老人家的教導，坦然面對癌症至今。

今年（2016）一月十八日，我因胃癌住院開刀，手術前想請神父為我行和好聖事及傅油聖事。不巧，當天是Martin Luther King Day，堂區辦公室和神父都放假。打了電話問堂區的弟兄，他也找不到神父。想起認識的王姊妹，她或許可以幫忙，感謝天主，也感謝王姊妹，聯絡上伍國超神父，神父當天下午趕到醫院，幫我做了和好聖事及傅油聖事。解與傅油聖事，並且鼓勵我要堅強信德，信靠天主。

當天晚上，在兒子、女兒的陪伴下，我平安的接受了手術。第二天清醒後，只覺得很虛弱，但沒有疼痛和不適。醫生巡查時，問我痛不痛？我說不痛。醫生說，痛就說，會開止痛藥給我，不要忍。我說真的不痛。他們都有些奇怪，肚子上開了五吋半的傷口，竟然不痛。我知道是天主的憐憫與仁慈。我開刀後復原時，竟然不感覺痛。化療時，沒有什麼副作用的不適。感謝耶穌基督的帶領！感謝天主的保佑！我只覺得天主的仁慈、保佑，是如此的滿溢！我要將榮耀歸給天主，我要讚美天主！阿們！

我也願將我的抗癌心得與大家分享。但請注意，我的說法是針對我自己的經歷，未必適合每一位癌症病人，僅供參考。

抗癌，大部分要靠病人自己。醫生只能說明、建議，醫生絕對不會做任何治癒的保證。若是有那一位中、西醫敢保證治療，那多半是不實在的。許多廣告都是言過其實，騙錢的。有些中藥可以幫忙緩和副作用的不舒服，但對癌病症的治療，沒有療效。要記得凡是藥，都有毒性，能不用就不要用。

我看了許多報導，建議如下，若你不幸得了癌症：

不要害怕。癌細胞是自己的細胞，不像細菌、病毒，可以通過醫療將其去除。因此我決定坦然面對我的罹癌，我不想耗費精力與時間，來殺死癌細胞，而是學習與癌細胞共處。大部份的人，得了癌症，不會立即病逝。儘快的多看一些有關癌症的報導，不要只聽醫生的說法，醫生的話只能參考，他們既然不能保證治癒，我們只能靠自己了。

如何靠自己？要改變自己！從心理到生理都必須做些改變。要有耐心和信心。最好有信仰的加持，可以取得事半功倍的效果。我告訴我自己，必須努力做好如下生活上的改善：

第一：最重要的，是要有愉悅的心情。就算不能天天哈哈大笑，至少要做到，不生氣，不抱怨，不憂愁，不懷恨等等會影響心情的負面行為。要學習感恩、包容、惜福、珍惜平安。從正面看事情。不要論斷人，也就是說不要拿別人的錯來懲罰自己。輕鬆的過生活。

第二：減輕壓力。我在 2008 年體檢時，發現罹癌，就開始半退休的生活，2016 年手術後，我決定全退休。若是你因各種原因仍然必須工作，建議和家人談談，忙碌會影響抗癌的效果。

第三：要有清潔、健康的飲食。關於飲食，有許多醫學的報導，可以按個人的體質、生活環境，做適當的選擇。

第四：運動、鍛煉。這是老生常談了。活動活動，要活就要動。不是嗎？

第五：建立優質的生活品質。不要老待在家裡，可以出門找朋友聊聊天，逛逛街，看場電影，吃吃喝喝。養寵物，爬爬山，旅遊，聽音樂會，看展覽館等等。

第六：忘記罹癌。

當你做到了上述六項指標，走出了以前不健康的生活，有了新的旅程，你的字典裡就沒有「癌」這個字了。

不管你是否罹癌，祝福你有一個幸福的人生觀，時時都有平安喜樂的心情。至於我自己感謝天主的情懷，無法用言語來表白，每次想到天主對我的恩寵，眼淚不禁奪眶而出。我是罪人，原本不配得此恩典，是天主白白給了我，我無以為報，只能儘量做些取悅天主的事。感謝天主保佑我們平安！將榮耀歸於天主！讓我們張開口，舉起手，同聲讚美天主！阿們！阿們！（網路投稿）