

得了癌症，無數感恩

趙可式著 2007年.11月.28日

國立成功大學醫學院教授

1. 緣起

去年(2006)年底，我患了癌症，那實在不是一件使人愉快的事。一個人的喜樂必須發自內心，若是皮笑肉不笑，人們大概都能夠敏感體會，我們在安寧病房就看了好多不喜樂的形貌。那天我去某醫院演講，在一間階梯教室內，大約有250多位癌症病人，我一眼望過去，每個人都是「澳賭賭」的臉，都板著一張臉孔。這讓我非常難過，心裡想，為什麼我們都已經得了癌症，還要這樣臭著一張臉呢？臉臭臭也是過一天，很快樂也是過一天，為什麼要這樣「澳賭賭」呢？所以從去年年底我得知自己罹患癌症之後，便開始讓自己每天有一百個感恩的理由，並因著心懷感恩而快樂。

2. 心懷感恩：

那麼，我到底在感恩些什麼呢？下面我要舉一些例子。其實都是一些很小的事情，上次我在某醫院演講完後，馬上就有一位先生跑來對我說：「妳剛剛講的那些東西我從來沒有感恩過，我很訝異，想不到竟然有人會為這種小事感恩。」我也因此才知道這些想法對他們是有一些啟發的。

首先，我為了能夠睡到大天亮而感恩。我是一個很愛睡覺的人，跟我熟稔的人都知道，我有五個鬧鐘，分別放在房間內五個不同的角落；輪流響，響起後按掉還可以繼續睡。但自從我生病之後，因為身上有傷口，沒有辦法側睡，時常感到腰酸背痛睡不好。做化療之後更是變本加厲；化療以後做荷爾蒙的治療使我嚴重暈眩，天旋地轉。那種暈眩的感覺很可怕，頭部沒有辦法任意移動，只要稍微往上仰或往下俯，整個頭就會開始天旋地轉，然後一暈起來就開始吐。那時我要是睡著之後翻個身，一翻就開始暈眩，所以根本無法入眠。從十月中旬開完刀一直到隔年四月，大概沒有一天是可以好好的一覺睡到天亮。當我有一天，從晚上睡下去之後，直到第二天早上才醒過來，我就感到真是無比的幸福。從此以後，我每一天都為了可以一覺睡到大天亮而心懷感恩，覺得自己竟然可以這麼幸福。所以如果你能夠一覺到天亮的話，真的是要心懷感恩。

再來，我為了能夠洗熱水澡、熱水頭而感恩。我是敏感體質，跟醫生討論很久，選了一種副作用最少的化療藥。使用這種藥的人中有百分之八、九十的人會感到噁心嘔吐等等副作用，但只有百分之一的人會過敏。哪曉得，我就發生過敏了！但最可怕的是手足症的副作用，感覺好像是手腳有幾千根針在刺一樣；注射這種藥物時，手腳必須放在藥廠提供的冰手套與冰腳套中。注射的當下沒有什麼特殊的感覺，可是注射完三天之後，手腳就開始像有亂針在刺一樣，痛不欲生。那時我的手腳整天放冰套中，不能碰到熱水；因為一旦碰了熱水，皮膚就會像亂針刺得更厲害一樣，所以我既不能洗頭也不能洗澡。那時候是11月，已經沒有辦法用冰水來洗頭洗澡了，我勉強還可以用冰水刷牙洗臉，可是沒辦法用冰水洗頭洗澡；我的白血球比較低，又不敢出去理髮店給人家洗，因為會感染。直到二、三月後，我才開始可以用熱水洗頭與洗澡。所以當第一次蓮蓬頭的熱水放出來，淋到我的頭上、淋到我的腳上時，那種打從心底的感恩與讚美，真的是太幸福了。我覺得人若吃苦，實在不是一件壞事，因為我以前從來沒為這種事情而感恩過，也不懂得要感恩。每天洗澡好像是理所當然的，根本不

會想到用熱水洗頭洗澡竟然也是件這麼奢侈的事。

我是個髮量很多的人，剛做完化療的那陣子，每天在枕頭上大把大把的，地上、全屋子到處撿頭髮，走到哪裡頭髮就掉到哪裡，不敢梳頭，因為一梳頭，髮梳上就是一大把頭髮，怵目心驚。後來頭髮終於長牢了，一面用髮梳梳頭一面衷心的感謝，特別體會到沒有頭髮的人沒辦法用髮梳梳頭。

我也為了手可以發揮它的功能而感謝。因為手術以後，患側很僵硬，冰凍肩，淋巴水腫而且脹痛，手放哪裡都不對，又瘦又痛又脹，整天手不知道要放哪裡，放哪邊都不對，又不能拿東西，有時候自己不小心忘記了，會伸手去提一下重物，這一提當天晚上就慘了，整夜會痠痛。所以當我發現我的手終於可以工作了，可以拿東西，那時我便覺得好幸福好幸福。

3. 判斷選擇與謹慎的思辨

接下來這真正是最大的感謝，那就是有判斷與選擇的能力，為此而感謝讚美天主。在得知罹患癌症之後，我便面臨一連串的判断和選擇，所以我現在特別對其他病人有同理心。病人從知道罹病，一路走來，每一步都要經過選擇。要選擇什麼呢？第一，要選擇去哪個醫院。

台灣有這麼多醫院，而且健保好得不得了，你到哪裡去都可以，但問題是，醫療資源比較缺乏的病人不知道該去哪家醫院。對我來說我醫療資源是夠豐富，全台灣的腫瘤科醫師我幾乎大部分都認識，可是我也不知道要去哪裡就醫。為什麼呢？這實在是很煩惱的問題。當然我先想到我自己服務的成大醫院，這是我的家，可是三年前我在這邊開了一個刀。手術後的住院期間，從早上七點一直到晚上十一點，大家推門就進來探訪，學生、老師、同事，一大堆的人，我甚至沒辦法有五分鐘的時間可以喘息。當時是我姊姊在照顧我，我姊姊後來對我說，我要回香港去了，累死我了！因為每當有訪客來她就要站起來待客，真的很累。我在開完刀的那半年，幾乎就像死人一樣，復原極慢。因為我那個經驗太恐怖了，嚇得我不敢再去成大開刀。因為這次是癌症，癌症需長期抗戰，不像一般的手術，不是良性的。上次動的手術是一個良性腫瘤，開完刀後好了就沒事了。可是癌症是長期抗戰，要做化療，還有其他後續的治療，所以必須保持體力。但如果不在成大治療，要到哪裡去呢？那時便開始感到很焦慮。因為雖然各個醫院都有很要好的朋友，其中甚至還包括一些院長級的朋友，仍然很難選擇。

第二，選了醫院，醫院裡有很多醫師，要選擇哪位醫師？還有開完刀以後要做何種治療？我六位最要好的腫瘤科醫師，替我開的化療藥處方全部都不一樣，我到底要聽誰的？等治療告一段落後，要去何處療養？因為療養時的飲食、生活、運動等都非常重要，怎麼辦呢？

還有最大的困難，是最後這一種，選擇要不要接受數百種之多、親友好心介紹的另類療法、輔助療法、與自然療法。只有好心介紹的就琳琅滿目了，這之中還排除那些是要賣給我、要做生意的那些直銷。這感覺就像是有一個人在曠野裡倒下來，在天空盤旋的那些禿鷹就「嘩！」地一群飛過去搶食。我覺得這些另類治療、輔助療法、與自然療法，還有直銷的健康食品，真的會成為一種不小的困擾。那些目的是要賺錢的禿鷹我當然一口拒絕，但免費送我的，甚至沒有得到我的同意就送到我家或者寄過來的，是更大困擾。如果這些東西我全部都照單全收的話，我大概不到兩個禮拜就會壽終正寢了，因為我會把自己的肚子變成垃圾桶。我現在才知道原來人得了癌症會有這麼多各式各樣的花樣，很多東西我連名字都記不得。

持續治療期間，可想而知我必須要選擇飲食，於是開始有一大票人要給我衛教。首先是醫院的營養師，他說你白血球過低、血色素過低，要補充高蛋白，所以要吃牛肉吃雞湯。還有很多人說，你要開始吃全素，而且要有機的，農藥都是致癌物質，而且不只是有機，還要生機，不能煮過的，蔬菜要生的，不能吃熟的。每個人都可以舉一大堆的見證性例子告訴你，

還有書可以看。我該怎麼辦呢？

還有就是，我到底要不要辦退休，或者是換輕鬆一點的工作？我原本的工作確實是壓力很大，我到底該不該退休呢，還是要繼續做下去？我是否要努力抓緊時間趕快完成未了心願，還是先休息一陣？我有個心願是要把安寧療護的書寫出來，共有四本，到了這節骨眼，誰曉得天主還要讓我活多久？如果我只剩下一年半載了，就當然要趕快把書寫完，但如果我命還未絕，那不如先養好病以後再來完成，因為來日方長。可是誰知道是來日方短還是來日方長？沒人知道。那要怎麼選擇呢？

選擇、選擇、選擇。每一步都要選擇。我這時才領悟到，身為一個病人真的好辛苦，因為當一個人生了病之後，旁邊會有一大堆人開始給他意見，而且不但張三跟李四的意見剛好相反，李四跟王五的也相反，那該怎麼辦？在進行一連串的選擇過程中，有一些基本共識是必須要認清的。一旦被診斷出是罹患癌症，首先要有覺悟，它是長期的、慢性的抗戰；而且基本上它是一個絕症，尤其像我淋巴已經轉移了，要完全好是不可能的事。不能完全好，又要帶病延年，與癌共存，要怎麼辦呢？這是無論醫療資源貧瘠或是豐富者都一樣得面臨的困難抉擇。

這些抉擇歸納起來就是前面所提過的：要去哪個醫院就醫？應該要考慮哪些事呢？要先查探醫院的名聲及醫師的口碑。本來我選了某家醫院的一位醫師，後來我去問那個醫院的護理人員。一問之下嚇壞了。因為那位醫師會同時開三台刀，所以要打聽的話最好問護士，因為病人已經麻醉了，他躺在床上怎麼知道？家屬又在開刀房外面，沒有人知道他是同時開三台的。於是我又換到一家非常有名的醫院。但有病人告訴我，他開完刀，手術很成功，開始在門診做化療。但護士為了要趕下班，就把化療的速度加快，結果打完針病人就開始吐，一路吐回家，好可憐！所以也要選擇護理人員，因為如果我在那邊開刀，當然就要繼續在那邊作化療，可是護士為了趕她自己下班，給你加快化療的速度，所以這家醫院又被我排除掉了。

再來，癌症這個病一定要選擇有良好團隊的醫院。開刀是腫瘤外科，開完刀應該交給腫瘤內科做後續治療，不能由外科醫師自己作化療。隔科如隔山，化療的知識這麼快速的在進步，日新月異，一個外科醫師整天在手術房，哪有時間去研究新的化療知識？所以醫院應該要有一個治療團隊，腫瘤外科開完刀後交給腫瘤內科，如果要做放射治療就照會放射腫瘤科；然後還要三個月、半年追蹤，又是屬於放射診斷科，要做超音波、CT scan、PET 等等檢查。還要有好的病理科醫師，例如乳癌要做一種 Her-2/new 病理的化驗，我們一般的醫院做的都不太準確，要送到國衛院去做 FISH，那你就要看這家醫院跟國衛院有沒有聯繫，能不能送到國衛院去做 FISH。這些就是我要選擇的，這些醫院有沒有一個合作良好的團隊，腫瘤外科開完刀以後如果抓在自己手裡給病人做化療就不太好，因為隔科如隔山。醫院的可近性也是必須考量的，醫院要離你家比較近，因為後續的追蹤治療如果還要跑到很遠的地方，就會很麻煩，這些都要謹慎考量。

4. 傾聽身體的聲音

對治療的選擇，現代的醫學倫理，醫師不再是父權主義了。父權主義就是醫師如同過去的父親，而病人如同小孩子要聽話，醫師開 order（醫囑），你就乖乖的 by order（執行醫囑），我叫你吃藥你就吃，叫你開刀你就開。病人說，醫師啊我可不可以不要打化療啊？醫師說，那你就不要來了！這種醫師像古代的父權主義者，如今做爸爸的也不能再這樣了。現代的病人是有自主權的，但是病人的自主權必須要有知識加謹慎的思辨為基礎。如果病人的知識不足，他怎能行使他的自主權呢？他必須要為自己的抉擇負責，但要有知識作背景。我深刻體會到我們醫護人員給病人做的衛教、健康教育實在太少了，使病人求助無門。連我這

樣子的背景，護士教我的永遠還是那一套：做化療會噁心嘔吐掉頭髮這些老生常談。我趕緊打電話給美國的朋友，用快遞寄來一本 2006 年底出版的乳癌的專業的書，我認真唸完，結果發現我懂的知識連天天在專科病房的護理人員都不知道。住院醫師在手術前一天給我簽手術同意書，他問我說，你對你的病了解多少？我告訴他後，他就說，我不需要再教你任何知識了，請你簽名。我就想，如果我不知道的話你會花多少時間來教我？我可是花了整整三天，把整本專業的書唸完了，才會知道來龍去脈的。所以病人如果要有自主權，他必須要有知識加謹慎的思辨。可是誰會給他這樣的知識？我是運氣好，看得懂專業書，有這麼多的資源。可是其他的病人怎麼辦呢，誰去告訴他們呢？天主讓我生這個病一定有他的目的，我想不管活多久，我將來一定要為病人代言。希望醫護人員能夠告訴病人一些該有的知識；病是病在他身上，他要為自己的選擇負責的話，就必須要有知識作背景。

病人還要傾聽自己身體的聲音。醫師開藥，可是藥進入病人身體內，病人用藥後會有不同的反應，因為每個人的體質都不一樣。而且個人的體質還會改變，同一個人上個月用的藥很好，這個月就出問題。我用荷爾蒙治療時換了三次藥，第一次前兩個禮拜吃都沒事，第三個禮拜就開始天旋地轉，所以就換了第二種藥。這次全身的骨頭都痛，醫師懷疑骨頭已經轉移，但檢查沒有轉移，才想到那個藥有百分之五的副作用會骨頭痛，就又換藥，換到第三種才能適應。所以病人要對自己負責的地方是，要傾聽自己身體的聲音，然後要跟醫師好好地討論。現在台灣的問題是，醫師的門診時間都很短，兩分鐘三分鐘，你能有多少時間跟他討論？所以很多時候必須要自己讀書，讀完書抓住醫師問，說：「不行，今天我非要請教你不可，我全身骨頭都痛，這藥可能有問題，我聽到我自己身體的聲音」。如果你不問的話醫師不會主動跟你講，因為他沒有時間，後面一長串的病人在等，所以病人自己要求知，要對自己的身體負責。

5. 拒絕無醫學根據的偏方

前面提到，最困難是對各種輔助療法、另類療法、及自然療法的分辨與選擇。有一個真實的例子，王女士，32 歲，大學畢業，有一個三歲可愛的兒子。她發現乳癌時是第二期，醫師告訴她十年存活率相當高，她充滿了希望，做了手術、化療、放射治療，全套都完成後要繼續長期做荷爾蒙治療，因為她的病理報告是 ER positive、PR positive。ER 是 Estrogen receptor，女性激素的受體為陽性。PR 是 Progesterone receptor 即黃體的受體也為陽性，表示體內的這些荷爾蒙會營養癌細胞使之發展。因為她很年輕才 32 歲，身體裡面的女性激素與黃體素是很高的，所以荷爾蒙的治療非常重要。可惜醫師沒有詳作解釋，沒有告訴她一定要吃藥。病人也不自己求知，不自求多福。

她經歷了前面三個痛苦的療程，到了第四個荷爾蒙治療時，決定聽信一些非專業但熱心的朋友，勸她採取生機飲食，每天打有機的生菜蔬果，同時放棄荷爾蒙治療。因為她相信每天吃這些有機的生菜蔬果病就會好，吃荷爾蒙藥物則會有副作用。她偷偷把藥停掉，但沒有告訴醫師，怕醫師生氣，卻每個月仍定期去拿藥，反正健保不要錢！癌症是重大傷病，免付自費額。她大把大把的藥拿回來都丟進垃圾桶，卻不知道這些荷爾蒙藥物才是真正救命的藥。一年多以後咳嗽，做了全身檢查，發現癌細胞已經轉移到骨、肺、肝、淋巴。王女士去世時兒子才四歲。她從發現到死亡只過了一年半，才第二期而已，一年半。要去怪誰呢？她每天打生機飲食，就想要治好病。但我去看中醫，他告訴我中醫與西醫的哲學不同。西醫是架上成衣，套裝的，若腸癌就有幾套化學治療，是乳癌就哪幾套化療。中醫卻要量身訂做，需因人、因時、因境而改變處方。以我的體質，中醫告訴我不能吃生菜汁，因為我的體質是寒的，如果我每天打生菜汁，可能很快病情就惡化。這個女士沒有看中醫就不曉得自己的體

質如何，如果她體質剛好是寒的，那就是早日送她進天國了，這就是無知造成的悲劇。每個人的體質不一樣，不是所有東西都適合個別的人。很多坊間的書，對養生之道有各式各樣說法，沒有醫學根據的傳說，若將之當成真理，後果就只有自己承受了！

6. 正確的醫療知識

王女士錯在哪裡？錯在聽信熱心但無知的朋友。我生了病才發現，好多熱心的朋友，非常有愛心，幫你打好生菜汁，弄好一杯一杯各種傳說的營養品遞給你，你是吃還是不吃呢？他熱心但是無知，沒有智慧。你自己不會判斷，照單全收，那就沒有人可以怪了。王女士錯在不與專業醫師討論，就自作主張停藥。我服用任何藥品一定跟我的醫師討論，絕對不會自己偷偷服用。實際上像這種生機飲食，其實西醫也不太清楚其原理。因為那是中醫的理論，就要問正統的中醫。所以我吃西藥一定跟西醫討論，吃中藥一定跟非常可靠的中醫討論。絕對不吃不明的東西，否則後果自己要負責。所以王女士錯在不跟中醫討論，去聽信熱心但無知的朋友。她錯在雖然受過高等教育，自己卻不努力，不去找資料來看。即使不是唸醫學的，也可以找醫學的專業資料，只要有一本字典，應該可以唸懂。不去看專家寫的正統書，卻去看非專家寫的稗官野史，聽信直銷商的廣告等等。王女士是錯在這些地方，就把命送掉了！所以如果病人不主動抓住醫師請教他問題，醫師有一百多個門診的病人，一個接一個，他也不知道你需要解答什麼問題。所以病人要自己求知、自求多福，才不會釀成悲劇。

從王女士的案例，我們可以學習，在台灣的醫療環境裡，要靠醫護人員主動來告知病人正確的醫療知識，可能是一個奢求。但即使醫護人員很熱心地給民眾作衛教，民眾也不見得會聽從。我本來就是很難婆的人，看到人家做一些不對的事，就會像老太婆一樣嘮叨叮嚀，可是有些人就不領情，他情願去聽從那些無知但熱心的朋友，也不願意接受一個專業人員的建議。所以也不能怪醫護人員不告訴病人，因為他不見得能接受。但醫護人員仍應告訴病人正確的醫療知識，病人自己也要負起責任篩選優良的參考書籍，還有可以信任的醫護專業人員，探問相關的正確醫學知識。不要到處去問外行人，你問五個人可能有五種不同的意見，這樣等於自找麻煩。我自己則篤定選擇了一位好醫師，就信任他與他討論，接受他開的藥，我自己選擇了就不後悔，也不以成敗論英雄。醫師不是神，不能所有的病人都治好，若治不好，就是天意命運，順其自然。從王女士案例的學習是，若對不能信任的外行人言聽計從，後果只能自己承擔，沒有任何人可以怪罪。如果疾病惡化你去告他嗎？又不是醫師，他是普通人，是無法控訴他的。所以平時就要養成讀書的習慣，來分辨真理或歪理。一旦罹患絕症就面臨一連串困難的抉擇，而且這些抉擇常常生死攸關，錯誤不得。這是重大的抉擇，但是我們在抉擇之前沒有辦法知道後果。如果做錯了，選錯了，後果可能是死亡或者終身的遺憾。人有選擇的自由，我生病，我自己選擇醫師醫院，沒有人來強迫我。如果醫不好，醫死了，只能怪我命如此，或者我缺乏選擇的智慧，我怎能去怪別人呢？所以一點也沒有道理去告醫師。我生病以後好多認識的不認識的，都來問我要怎麼選擇醫院、醫師等等，我才發現這是個很重要的問題。以前都不覺得是個問題。自由選擇之後我就自己接受後果，自己認了。

但是對於千百種的坊間直銷、傳銷健康產品若吃壞了，連告的對象都沒有。有一個肝癌的病人還在診斷初期，聽信某直銷業的天花亂墜，花大錢買產品吃了三個禮拜，就肝功能急遽惡化，陷入肝昏迷。他家屬就去告直銷的上線，那個上線說，我又不是醫師，又不是藥劑師，是你自己要買我的產品吃的。那個病人就這樣進入昏迷，走了，一點辦法都沒有。所以現代的病人要自己負起選擇的責任，如果經過慎思明辨的智慧與選擇，仍然醫不好，那就是命運與造化，就不需要遺憾與悔恨。我以前不知道生病後一路走過來的困難，等到自己親自走一遍，又有很多病人向我誠懇剖白，我才知道其實對大家來說都很困難。

7. 病人該做的事

那麼我自己是怎麼做選擇的呢？下面是我自己做與生命、疾病攸關的選擇之考慮因素，以供其他病人做參考：

第一，是盡量豐富相關的知識，不讓自己成為愚民：

現在的知識非常發達，從圖書館、網路、書店可以獲得巨量的知識。自己生病當然要去找相關知識，如對疾病、治療、藥物、醫療機構等，需先做一番功課，才有與專業人員、親友討論的素材。若自己的知識貧乏，就沒有素材跟專業人員討論，盡量不要讓自己變成愚民。

第二，區辨真正專家與江湖術士：

這是我經歷了很多才琢磨出來的。你要區辨真正專家與江湖術士的差別。最簡單的方法，馬上就見分曉的，就是真正的專家或者經科學證實的醫療方法，藥品或營養品，就不會用見證人的方式來說服人。例如張三用這個藥治好了，李四打這針多活了幾年等。真正的專家就像醫學院中教授的授課方式，一位成熟的醫師，一生治好千千萬萬的病人，但他不會給你舉例張三、李四、王五，他會解釋學理，理論根據、原理、研究的結果，依據原理怎麼來治病，但還是有人治好，有人治不好。如果是江湖郎中，他就會拉見證人，還有自我見證。例如電視的廣告，用很苗條的藝人來作代言人賣減肥產品，這位藝人可能自己一顆也沒有吃過，她本來就這麼瘦，人們如果相信她真的是此產品吃瘦的，就只好自己承受後果了！所以一旦有人用這種見證人的方式，就可以把耳朵、眼睛關起來，不要再聽再看了，因為這些都是江湖郎中的把戲。江湖術士的宣傳大都是誇大的，用此產品的所有人都可以有效，且缺乏嚴謹的研究報告。反觀正式的醫學報告，就會有一定比率的人無效，因為科學本來就是這樣。所以本人絕不購買任何電視廣告、直銷、傳銷的產品，也因此得罪了很多朋友也在所不惜。

癌症病人有時候會急病亂投醫，因為這病攸關生死。有次我去醫院等門診，旁邊有一個空位，就有位女士坐下來對我說：「小姐妳生什麼病啊？為什麼來這邊看病？」這不是廢話嗎，我來掛腫瘤科，還能有什麼病？然後她又說：「告訴妳喔，七年前醫師說我是末期了，妳看我現在還很健康……」我馬上知道她接下來要向我賣藥了。當醫師護士一出現，這些人就做鳥獸散，都不見了。這些人混在腫瘤科的門診做生意，我以前都不知道。若聽信這些人口若懸河的宣傳，真的去買，花錢又傷身，就只好怪自己不夠智慧了。

第三，是盡人力聽天命：

我把所收集來的資料放在天主面前作祈禱。我祈禱說我的生命是祢給的，我一切的人生都在祢面前，祈求祢指引我明路，祈禱以後就心平氣和地作選擇。比如說我選好醫院、醫師之後，我便祈禱，祈禱完若覺得很平安，以後我就不以成敗論英雄。我跟所有的家人說，如果手術失敗、化療失敗、如果我死了，你們要去感謝醫師，絕對不能去怨怪醫師，那是我的命。我將成敗放在生命的主宰前面，好好祈禱，就非常的平安。我盡了人力，之後就聽天命，沒有任何患得患失。我也不怕任何前面的路，所以我從生病到現在沒有惶恐過，非常的踏實，我很願意分享我這樣子的經驗。

8. 身為病友的誠心勸告：

這是我想要跟病人說的，請你不要把我當專業人員，把我當你的朋友，是你的病友，讓我勸告你幾件事情：

第一，自己做的任何選擇都要自己承受後果：

把不明藥物往自己肚子裡吞，往身體裡面打，就挖不出來了。請仔細想想，若真如他廣告說的那麼有效，他早就可以得諾貝爾醫學獎了。台灣地區到2006年底癌症死亡一年已超過38000多人，每13分鐘就有一个人因癌症死亡，每7分鐘便多一個新診斷的癌症病人。

現在全台灣大概每三個人中間就有一個人有一天會得癌症，或者現在已經得了。這對全世界來說都是問題，那些非正統的治療若真的那麼有效，豈不是該得諾貝爾醫學獎了嗎？

第二，小心那些非常熱心勸你吃這個用那個的外行人朋友：

你因為被他的愛心感動，就全盤接受他的推薦嗎？請分開成兩回事，感激他的熱心與愛心，但拒絕他推薦你吃下肚的任何食品或藥品。因為他不是專家，他沒有專業背景來分辨這東西是好的還是壞的，你就不能接受。

第三，分辨郎中與專家：

前面曾提過，江湖郎中是利用見證人或自我見證，專家是解釋學理與科學證據。郎中是架上成衣，一體適用，例如所有的人都該吃生菜汁，但事實上不是啊，有的人體質就是不合。所以要量身訂做，對症下藥，按不同的生理病理個別處方，這才是真正的專家。這些就是對病友誠懇的勸告，可以相信的人你不相信，那麼就會失人。對不可以相信的人去相信，那麼就會失己，把自己的健康失掉了，甚至把自己的生命失掉。健康損壞了，生命失去了，你能怪誰怨誰呢？人是自由的，人自己硬要往死胡同鑽就任誰都沒辦法了。江湖術士的賣藥，這麼多東西如果通通吃下去，就是把自己的身體當做垃圾桶，挖不出來了。所以一定要請教相關專家，切忌急病亂投醫。癌症病人很容易急病亂投醫，花錢又傷身。

中醫與西醫可以同時治療嗎？基本上，中醫與西醫的基本哲理是不一樣的，西醫基本上是一個比較架上成衣式的，是一套一套，用套裝方法治療。中醫卻是量身訂做，像我的中醫，每兩個禮拜要看我的脈象，看我的舌象，然後改藥。上兩個禮拜的藥跟這兩個禮拜的藥可以完全不一樣。為什麼呢？因為身體在變化。我的中醫師非常有意思，他把醫療過程當作是下棋，他說，你的病是一個棋霸，因為癌症對手很強，他自己則是棋王，棋王與棋霸對奕，你走一步我走一步，我要慢慢捉摸到你的棋格、棋風、棋品，然後我要慢慢地把你吃掉，最後將軍。如果中醫也變成架上成衣，做成一顆顆藥丸，所有癌症病人全部吃這套中藥，就違反了中醫的基本哲理了。真正的中醫治療應該隨人、隨時、隨境，開不同的處方。我自己非常坦白，告訴我的中醫在用什麼西藥，也告訴我的西醫我在吃什麼中藥。我絕對不會兩邊矇混。

一個人若患感冒，都會覺得病恹恹沒有力氣，更何況是罹患癌症而且接受很毒的化療或放射治療！沒有元氣或缺乏能量的身體，會使整個人欲振乏力，什麼事都不想做，什麼人都不想見，影響生活很大，也是醫師覺得很棘手的問題。這時候就必須要小心了，如果吃一些不明藥物讓你精神很好的話，小心裡面有安非他命或類固醇的成份。好多癌症病人沒有體力，因為做完化療、放療，真的很辛苦，所以就有人開始介紹這介紹那，服用了之後精神體力好像很好，就要特別小心。我真的是要大大感謝天主讓我有選擇的能力，眼睜睜看著其他的病友這樣亂七八糟的選擇，我一方面心急如焚、急別人，另外一方面真的是很感恩，我沒有急病亂投醫。

9. 病人的秘密：

我為了更了解病友們的心境，因此能更對他們有所助益，而感謝讚美天主。因為我已經是病人的身分，所以發現病人有很多的秘密。第一個秘密，**醫師開的藥病人根本沒吃**。根本就沒吃，但卻來門診拿大包小包的藥回去，怕得罪醫師也不敢跟醫師講。第二個秘密，除了正統的醫師做病情的解釋及保健方法之外，還有一堆**其他人做病情及保健方法的另類解釋**。第三個秘密最重要，即：**你不給我希望，我就去找給我希望的人**。你醫師可否給我希望？可不可以保證給我治好？正統醫師會說對不起，我不能做這樣的保證。於是病人就去找給他希望的人：就是會掛保證的江湖郎中，而不去聽那些講實話的好醫師。有些人比較喜歡聽那些告訴我病一定會好，而拒絕接受逆耳的忠言。第四個秘密是，病房中門診的候診椅中，**熱絡**

地交易著各種仙丹妙藥，而且有許多自我見證者出現，等醫護人員一現身，他們都裝做沒事。第五個秘密是，醫師治不好我的病我可以抱怨甚至控告，三姑六婆或三公六叔給我各種仙丹妙藥，如果治不好我的病就是我的命。這是什麼邏輯啊？三姑六婆給他的東西他心甘情願接受，治不好就是命，就認命；醫師的正統治療他卻不認。癌症是重大傷病健保全額給付，免付自費額，他就認為用的藥大不好，病友爭相走告去某某診所打點滴，就因為那不是健保，所以是好藥，一個療程一二十萬打了精神很好，至於是什麼藥他死都不肯說。

我們到底可以相信誰呢？**第一要考量說客的專業背景**，他有沒有這個專業的科學理論做證據，理論基礎是什麼？沒有理論基礎你就不要相信。**第二他的學識夠不夠**建議你與生命相關的意見？**第三，他有無好名譽**？真正的專家會愛惜羽毛，不隨便推薦人。如果不是真正的專家，他也就沒有什麼羽毛。**第四，他有沒有利益糾葛**，他是不是在賣東西給你，為了自己賺錢，這樣的人就不能相信！

10. 正確的生活習慣：

為了重新學習如何過健康生活而感恩。我是在生病以後才發現自己為什麼會生病。我幾乎從未看過牙醫，生病以後做完化療牙齒酸痛才去看牙醫，那個牙醫非常好，他問我怎麼刷牙，拿了一支新牙刷我就刷給他看，他說你一輩子這樣刷啊？一輩子都刷錯了！他從頭教我怎麼刷牙，後來用他的方法刷一陣我牙齒就好了。吃了一輩子的飯，現在才學習正確飲食的方法，例如果果要在飯前吃，因為水果消化快，再來就是澱粉，最慢消化的是蛋白質與油脂。若先吃蛋白質、澱粉，最後才吃水果，水果很快消化，所有食物就會在胃中混合在一起發酵。

最好的油是什麼？亞麻仁油及橄欖油，是多元不飽和脂肪酸；最壞的油是豬油、牛油，這些都是多元飽和脂肪酸。可是這些最好的油不能加熱，一加熱就產生自由基，自由基會致癌。所以它要涼拌而不能加熱，不能煎啊炒啊的。一天吃幾餐飯就應該排幾次便，若不能如此，就表示纖維、水份、或運動總有一樣不夠。

許多人當診斷出癌症時會問「為什麼是我？」，但我心中早就確知，總有一天等到我。為什麼總有一天等到我呢？一方面癌症在台灣太猖獗了，眾生平等，既然別人會得，我也就會得。第二，我驚覺原來自己這麼任性，所以當然會生病。我現在看到任性的小孩子，任性的年輕人，我真是苦口勸告不要任性了，有一天得病就來不及了，可是他們多半聽不進去，跟我以前一樣。我終於知道我的任性造成我的疾病，所以我徹底悔改，感謝讚美天主。

我為什麼會得癌症？**飲食不正當營養不均衡**，每天吃自助餐的便當：劣質油、重口味、調味料、防腐劑、硼酸等皆是致癌物。像餐廳中的蝦仁，都是白白胖胖亮亮脆脆的，連蝦的味道都沒有，是用硼酸處理過的。所以你都把硼酸吃下肚，處處致癌物。如果你跟我一樣的話，請現在就改掉。

第二是缺少運動。癌細胞怕氧氣、怕負離子，運動會增加氧氣，尤其清晨運動，晨霧中充滿負離子，負離子跟自由基結合，就不易罹癌。沒有恆心的運動，體內的癌細胞就悄悄地生長。我發現我不做運動真是自作孽不可活。打敗懶惰的惡習，從萬般不喜歡開始固定做，我現在每天早上做讚美操以後覺得快樂似神仙，欣賞日出與山嵐，太快樂了。

曬太陽也很重要，陽光增加維他命D及血清素，能產生情緒愉悅，減少壓力。此外缺乏**休息與睡眠**，細胞的損傷沒有辦法修復。**長期過重的壓力**造成患癌症的主因，因為內分泌系統、神經系統、免疫系統的調控全都混亂了。

罹癌以後我生活徹底改變。**第一飲食改變**，每天至少要吃到九種以上的新鮮蔬菜水果。最好選擇沒有農藥的有機蔬果，如：主婦聯盟、里仁、長庚等可靠產品。**每天規律的運動**，我買了一個計步器，每天走一萬步。**適量喝水**，運動以後兩餐之間要喝最潔淨的溫水，所有

有顏色的水我都不喝，除了豆漿，因為那不算是水，算是飯。還有**要多曬太陽**，早晨七點以前、下午四點以後的陽光比較沒有紫外線，是曬太陽最好的時機，所以一定要在七點以前起來曬太陽，下午四點以後再出去走走。**休息與睡眠**也很重要，每天一定要睡足八小時，中間要抽空休息。

11. 心態調整：

疏導壓力、調整心態。「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。」我真是確實感覺到，若不快樂你的骨頭就會乾掉了！我每天讀聖經、祈禱、默觀，寫書，用聖歌聖詩相伴，全心信賴天主，把自己的工作、前程、使命、生活、生命全部都交在天主手中；我卸下重擔不煩惱不擔心不掛慮，當然就會快樂。但是快樂也不能忘記大自然的律，所以我有兩種共存的心態，即**期待最佳**，但同時**準備最差**。當然要期待最佳，親朋好友會給我一大堆意見，但是沒有人會為結果負責，所以我自己要作選擇。我不能知道自己到底還能活多久，現在是第二期B，淋巴已經轉移，身體裡的癌細胞隨時會竄到各處去，醫學文獻上會有統計報告五年存活率多少、兩年存活率多少等，我都不管它，這集合體的統計數字對我是沒有意義的。對我個人而言存活統計只有零跟一百之區別，不是零就是一百。所以我每一種選擇都可能有錯，可是卻要等到錯了以後才知道選錯，所以我要用頭腦。但是用頭腦不夠，因為生命不在人手裡，而在生命的主宰造物者手裡，所以我平心的在天主面前祈禱，在喜樂中抉擇，一旦抉擇就不以成敗論英雄，不論結果怎麼樣我都感謝讚美天主，這是我期待最佳。

但是我同時也準備最差，我立好**生預囑**，本來早就立好了，但是開完刀以後，情況有一些改變，所以就改寫一遍。生預囑的臨終醫療原則上不插管、不開洞、不急救。但同時我預立了**醫療委任代理人**，因為有些管子在必要時仍須使用，若到時候自己昏迷了，有一個預立醫療委任代理人，可以跟醫師討論，由他來做決定醫療措施。

至於臨終照顧場所，毫無疑問是安寧病房，我現在就走遍全台灣看看各安寧病房的品質，到時候可以選擇去哪個安寧病房。無論我選擇哪個安寧病房，對那個安寧病房都會造成壓力，而且民眾會跟著我一起去。我也立好**遺囑**，交代遺物，遺體的處理，追思的安排，包括我追思彌撒的地點，主禮的神父，禮儀中的聖歌等等，骨灰放在台北大直天主教公墓，跟我的父母在一起，通通都準備好，我什麼都不操心了。

對於期待最佳，我還是要自己努力，依循自然法則是最健康的方法。我接受最正統的西醫與中醫的治療，其他什麼東西都不接受。我過著台安醫院的「**New Start 新起點**」**健康生活**，這八大生活原則是非常有趣的，N就是營養；E是運動；W是水；S是陽光；T是節制，不能再任性了，想吃什麼就吃什麼，想不起來賴床就賴床，不起來曬太陽做運動，然後一天呼嚕呼嚕就這樣過去，到明天再做，明天又後天，後天又明年……就像我一定等到生病，所以一定要有節制；A是要好的空氣；R是要足夠的休息；最後一個T（trust in God）是要有信仰，才有交託與平安。

為了身為醫療專業人員與癌症病人雙重身份我感謝讚美天主！我以前要學同理心同感心的技術，現在不需要用技術了，我切身體驗到病人的心境，洞悉人類存在的底蘊，領悟讀過的一些原理，我自己做了病人才真正體會。

12. 鐘擺理論：

「鐘擺理論」就是癌症病人的心境會像鐘擺一樣兩邊擺盪，如**恐懼與平安**的兩邊擺盪。我開過五次刀，照道理開刀對我應該家常便飯，可是當我躺上手術台那一刻，我還是覺得像豬在屠宰場被要屠宰的感覺，很害怕，我也不知道在害怕什麼。可是內心深處又有一個很深

的平安，我相信給我開刀的醫師有一流的技術，我更相信天主與我同在，不管手術成不成功，我內心深處有平安。就像鐘擺般兩邊擺盪、同時共存，並不矛盾。

被支持與無助，很多人關心我、愛護我，我生病以後才發現，哇，有這麼多人的愛與支持！可是生病的時候還是覺得很無助，因為是我自己要孤獨地吃苦。這種被支持與無助在病痛的折磨中間像鐘擺兩邊共存。**準備好與準備不足**，我準備好死亡了，20歲就立遺囑，到我手術前又好好地重新寫一遍，花了兩天時間。可是對於死亡永遠都準備不足，如果天主告訴我明天就會死亡，我會說：「啊，這麼快啊？」。準備好與準備不足，就在兩邊擺盪，是正常的、健康的，一點都不矛盾，一點都不奇怪。

接受與不接受。請大家永遠不要用「接受」這個字眼來判斷病人！什麼叫接受或不接受？譬如說我患側的手不能拿重東西，等於廢掉了，我接受了沒有？當然接受了！只是手已經跟以前不一樣！但我不接受，常常忘記了，常常說我這隻手看起來好好的怎麼不能像以前一樣工作？所以接受與不接受，又是在兩邊擺盪。**否認與承認**，我是正常人卻也是病人。**憂鬱與歡喜**，我非常的歡喜因為雖然生病了卻還活著，可是當不能完全像正常人一樣的時候，也會憂鬱。因為我們是正常人，所以歡喜與憂鬱還是會兩邊擺盪。「**為什麼是我，為什麼不是我**」，我剛剛得病的時候覺得眾生平等，別人會生病我也會生病。可是有時還是覺得好像我還沒準備好現在就得癌症了，再老一點，或者我可以退休的時候再得。

生的慾望與死的慾望，這是我生病以後深深體會到的鐘擺。我有很強的求生意志，當生活品質頗佳時，尤其想到我的書還沒寫完，我就想要好好活下去。可是當痛苦的時候，生活品質很差，痛苦很劇烈的時候，我就向天主祈禱：「好了好了、夠了夠了！祢讓我息勞吧，息了世上的勞苦！」我不知道那個痛苦可不可以過，或者多久時間才能過，通通是未知數。所以在中間擺動這種生的慾望與死的慾望。

13. 把握有限光陰：

為了能更珍惜時間而讚美感謝天主。以前一直拖延的工作現在需要趕快做完，比如寫安寧療護的書，我非常努力在寫。為了重新審視自己的宇宙觀、生命觀、價值觀、信仰、信念而感恩，且更有內在的自由。例如以前比較會煩惱一些人際上的紛爭，或別人對我的觀感評斷，現在因為生病了，生命終了之前還有更重要的事情要做，於是這些東西都變得無所謂了。為了釐清價值次序，不重要的東西不要把它變成重要；而重要的東西需更加重視，比如說我的信仰，我以前就很重視信仰，可是生病以後我發現生死不足惜，只要有我的信仰，我覺得活到最後一分一秒，都非常滿足了！我有信仰，我認識天主，在天主的愛內就夠了。所以我向天主祈禱說，祢大概是以前看我靈修不夠、信仰不夠，讓我生病，終於讓我醒過來，讓我把祢看成是最重要的、絕對的、唯一的，沒有任何其他更重要的了。生命啊，無所謂，信仰是第一。**為了更能活在當下及活在未來而感恩**，大家都知道活在當下，可是我要活在未來。因為當我活在未來才看到當下活得好不好，從未來才能看見當下。活到最未來就是死了到天國去，從天國看到人間，看我現在活的情境，這樣子才知道，我要怎樣活得更有意義。

為了更能分辨真正的愛、成熟的愛與誠摯的關愛而感恩。生病的人很敏感，很快可以分辨出別人對我的愛心與關懷是不是真正成熟的、誠意的，如此便淨化了原來的人際關係。我生病以後人際關係變得更好、更純真。還有**為了更不怕死亡而感恩**，距離死亡很遠的人說不怕死，可能可以存疑；但是對已經罹患絕症、轉移而且死亡可能就在眼前的我才知道，因為多年學習並推廣安寧療護，我真的不怕死了。因為我從病人身上學了好多好多。從病人身上看到怎麼樣善終，怎麼樣道謝、道歉、道別，怎麼樣感恩、懺悔、放下。不同病人的臨終情境有天壤之別，那些一輩子都不知道怎樣道謝，不曉得珍惜，時時處處抱怨的人，對他來說

到處都是地獄，。

14. 自苦難中學習：

感謝有安寧療護。我從病人身上學習到死亡，學習到感恩、懺悔、放下。苦難使我順服，因為呼天搶地的奮戰也沒有用。我們在病房裡看到有些病人滿臉怨氣，不會感恩，所以他心煩意亂。當你已經順服了，感恩心從心底升起的時候，你就會平安，而且不會患得患失，平安祥和就會自然跟著來。

苦難使我懂得惜福感恩，前面提過，以前認為理所當然的事，如洗頭洗澡，手提東西、走路睡眠都成為一種奢望的幸福之時，我就更懂得惜福感恩。我現在發現什麼人不能吃苦，就是「我執」太重者。當「我執」太重，一點小事就讓自己受到干擾、想東想西、不平安、抱怨，當然沒有平安的日子。苦難使我更體會蒼生所受的痛苦，所以每天祈禱時會為了很多受苦的人獻上殷殷祝禱，這樣我的「我執」自然化解，心中裝下了天下蒼生。**苦難使我謙卑**，我一向很努力，是律己很嚴的人，努力讀書工作也做出一些事，不知不覺慢慢的就以為靠自己的手腦可以做很多事，直到倒下以後發現自己真是一無所能、一無所成、一無所用！積壓了一堆工作卻連頭都不能轉，翻身都不能，所以誰說是你做的？誰說是你成就的？全部都不是我的，猛然驚醒一切都是恩惠，都是被給予的恩惠，沒有一樣屬於自己，也沒有一樣可以永遠保留，既是上天的恩惠就不能為我自己，是要服務別人的。所以有一天當我一切都失去，當生命走到終點的時候，我希望能夠像舊約約伯說的一句話：「上主賜的，上主收回，願上主的名受讚美！」

苦難也使我不太過留戀這個世界的生命，生命雖然珍貴，很多人戀棧生命無所不用其極，用盡金錢與醫療科技，到處追逐一線希望。但是如果身體的痛苦超過負荷，人心底深處就出現「生之慾」與「死之慾」的動態平衡。死亡的恐懼漸漸減少，解脫的渴望漸漸升起，這種動態的平衡讓心靈得到自由。**苦難是偽裝的祝福**，苦難使我更肯定生命的意義。猶太存在精神醫學家弗蘭克在「活出意義來」一書中闡述，要從三種途徑發現生命的意義：即創造的意義、與真善美愛的連結經驗的意義、及面對苦難態度的意義。生病了以後我是因著苦難再回到創造與經驗之中，再次肯定生命的意義。學習及推展安寧療護就是一種創造；我天上人間許多的好友真誠的人我連結及與天主連結；因著苦難使一切短暫有了永恆的意義。

最後我要說我的**希望**是什麼：先是把書寫完。寫完以後，當死亡已經指日可待的時候，我希望我**死得其時**，就是準備好，當體力衰退靈魂被桎梏在肉身中的時候，就不必再留戀了。肉體已經敗壞，像蠶被繭困住了出不來，化不了蛹，小雞被蛋殼困住了破不了殼，只有增加病人痛苦沒有意義。這時候需要死得其時。再者我希望**死得其所**，在一處很好的安寧病房，溫馨的環境，慈悲與智慧雙全的照護著，包括醫療人員及志工。然後**死得其法**，靈魂淨化，飛躍升天。我充滿希望，一點都不害怕，因為多年從事安寧療護，我相信這三個希望一定能達到。

死亡是需要準備的；需要讀書、思考；需要交代家人立好生預囑、遺囑；需要選擇，自己要安排好。我為什麼不害怕死亡呢？死亡恐懼有下面幾個原因：第一：恐懼臨終與死亡過程的痛苦。我之所以不害怕是因為有安寧療護。第二：對死亡形貌的恐懼，我也不害怕，因為安寧療護會使我平安尊嚴。第三：對人生過程來不及補救的遺憾與悔恨，那麼我不要等未來才遺憾，我現在就把所有的遺憾做完，如此一來我就沒有遺憾了。第四：未知的恐懼，信仰使我已知，我確切知道要回歸天父的懷抱。第五：失落與分離的恐懼，現在學習放下就不怕失落了。我從安寧療護病人身上學到的是：死亡是可以很平安的，因為有安寧療護。

我的生命交給天主，我的生病交給醫師，我的生活交給自己。天主負責我的生命長度，

醫師負責我的生命寬度，我自己要負責我生命的意義。天主是編劇，基督是導演，我是我戲中的主角。祂的劇本早就編好了，不用去煩惱。基督是導演叫我怎麼演，我還是有自由怎麼演我的戲。當在人生舞台下台一鞠躬的時候，是噓聲四起還是掌聲雷動。端看我是不是淋漓盡致地演出。

本文作者趙可式已於 2007 年完成兩本書出版：

醫師與生死 (2007). 趙可式著. 寶瓶出版社.

安寧伴行 (2007). 趙可式著. 天下文化出版社.