



感謝癌症 讓我遇見幸福

文／志工 賴於廷

所有正在為生命奮戰的朋友們，你們辛苦了！
罹患癌症，非己所願，所以請你停止無謂的自責，
不要沮喪，永遠不要放棄希望。
容許自己悲傷，坦然面對傷痛，
透過眼淚的稀釋，與對的人談論，
然後，由著時間淡化撫平傷痛。
請相信我，人都有自癒的能力，
唯有勇於面對，才能在悲傷中開發療癒心靈的力量。
請隨時關照自己的心，保持心情愉快。
請記得～快樂是最佳的抗癌良方喔～與你共勉

這篇短文，附於癌症資源中心贈與癌症病友的頭巾之上。寫的是我歷經癌症，走出風暴的心路歷程，與癌友們分享。祈願所有癌友們如同我一般的平安、健康、快樂。

當你看見我現在的模樣，能夠想像我是個癌症病人嗎？10年前，醫師在我的右胸口上劃下了一道傷口，那道既深又長的疤痕，曾經讓我以為我的人生就如同那道向下的傷疤一樣，沒有希望，告別快樂，再也看不到未來。

決定做更好的自己

於是，我沮喪、悲傷、憤怒且絕望。沉溺在負面情緒中的我，根本無力感受外面的世界，對於自己的身體經常出現狀況也毫無自覺。某個因緣裡，一位極有智慧的朋友對我說：「賴小姐，妳這麼ㄍㄟ，怎麼會快樂？這麼不快樂，身體怎麼可能會好呢？」因著壓抑的情緒被體貼地善待著，我對他說出我因年輕罹癌而自責，因身體有缺陷而自卑的心情。他說：「如果沒有妳的認可，這世上沒

有人足以使妳感到自卑的。從小到大，誰的身上沒有疤痕？重點是這個傷疤給妳什麼樣的印記，它對妳的人生能有什麼樣的啟發？或許因此妳可以做不一樣的自己喔！」

一語驚醒夢中人，思考過後，我決定做更好的自己。當時正逢中國醫藥大學附設醫院急重症大樓及癌症中心大樓落成啟用，醫院希望招募大量志工來協助方位的導引以及投入癌症病人的關懷，原本屬於醫院病友支持團體（圓緣）姐妹的我，就在這樣巧妙的因緣中加入了志工隊的行列。

加入癌友志工行列

當時，癌症中心大樓裡設置的健康生活學習中心（病友諮詢中心）就是我們服務的地方。在這個舒適的房間裡，除了提供不定期的健康講座和書籍的借閱之外，最特別的就是有如同我一般的病友志工們，藉由分享罹病的經歷，抗癌的心路歷程，以及提供情緒支持等，期能幫助癌症病人儘早走出癌症的陰霾。

猶記得初來乍到，每當有癌友靠近服務台，「我能為他做些什麼呢？我可以嗎？做得到嗎？」我總是這樣心虛地反覆自問。但憑藉著醫院、社工師為我們精心安排的成長課程，再加上以同病相惜的真摯心意，與癌友關懷、交流，漸漸地我發現面對他們不再是一件困難的事，我不再膽怯，甚至可以主

動與癌友交談。這樣的轉變反映在我身上，我會笑了，變得開朗了，也開始懂得與別人分享快樂與感動。

為癌友的心靈充電

不同於一般志工的服務方式，進入諮詢室的患者，幾乎都是已確定罹癌或正在做化療、放射性治療的重症病人。可以想見，他們心情的沮喪、情緒的低落，絕對無法避免。在陪伴過程中，我不時見到病人的眼

淚決堤，那是絕望的、心酸的眼

淚。「哭泣很好啊！愈哭就

愈不痛。哭久了、哭累了，

慢慢就會好了。妳

很幸福的，我們會陪

著妳……」隨手傳遞

衛生紙為癌友拭淚，

我通常會這樣安慰他

們。常有癌友說：「妳

怎麼這麼好？每個人都

叫我們不要難過、不要哭，

可是怎麼可能忍得住不哭呢？」

「是啊！怎可能不哭呢？看得出來我

也是癌症病人嗎？我與妳走過一樣的心路歷程，

所以懂得妳為什麼難過，為什麼哭，傷痛是需要眼淚稀釋的，

現在由我陪著妳讓妳哭個夠，不然妳如何停止生病的悲傷呢？

我生病至今已經整整10年了，還好好的活著

啊！現在我站在這裡，就是希望讓妳看見，

即使得了癌症，依然可以精采而美麗地活著。

等療程結束，妳也可以和我一樣，擁有

十足的活力喔！」



賴於庭小姐鼓舞了不少癌友



善心人士為癌友募來的美麗頭巾
(賴於庭提供)

面對抗癌成功的真實見證，絕對比看再多的書籍或想像受用一千倍。在陪伴癌友的過程，我能做的就是給

予癌友由擔心轉為安心進而有信心的能量，言談中，我總會適時提醒他們：「罹癌並不可怕，重點是重生之後妳能改變什麼？試著重新檢視生病之前感覺不愉快的所有事物，然後忘記它、把心空出來，不然好的東西怎麼進得來呢？生病就是讓你有機會停住腳步休息一下，賞賞花或是看看路邊的小草，也許你會看見不同於以往的人生風景。」

癌友對於擔任陪伴者的我們是有期待的。許多話、許多事、許多傷痛、捨不得對家人說或不知該如何說出口的，相對較能理解的志工們就成了他們的情緒出口，是很重要的一個依靠。我慢慢觀察發現，很多癌友再一次走進門來，眼淚變少了，笑容變多了，甚且與我們成為貼心的好朋友。有幾位當時我陪伴過的癌友，如今也已投入志工的行列，看著她們揮別陰霾、走出傷痛後的堅強身影，我心中的欣慰絕非筆墨可以形容，只有感動，就只是感動啊！

傷疤是祝福的圖騰

那天，一位新癌友戴著我與許多善心朋友們募來的粉色櫻花圖案頭巾前來探望我們。她笑著說：「看！很美吧！謝謝妳們

送給我頭巾，這麼一來，沒有了頭髮，我也一點兒都不擔心。於廷，謝謝妳的支持及陪伴，抗癌的這條長路上有妳們，令我不覺得孤單。我一定會加油的！」我聽見了，給她一個大大的擁抱，儘管眼眶很不爭氣地盈滿淚水，但此時的淚是熱的、心是溫暖的。胸口那道始終向下的傷疤，此刻從我的方向看去，它像是個笑臉，像是一個祝福的圖騰，為我承載著滿滿的幸福。我是發自內心的高興，感謝上天、感謝癌症、感謝因緣，讓我幸運地成為一個可以給人力量的人。

感恩中國醫藥大學附設醫院體貼、關懷癌友的心意，讓我有此福分成為癌友志工。3年多來，將近900個小時的時間裡，我陪伴著許多癌友越過生命的風暴，又或許，陪伴著癌友們離開了人世。因他而笑、因她而哭泣的這些人、這些事，讓我體會無常與不安定的存在，我從中學習認識生命的本質及發現自己存在的價值。每個人、每件事之於我都是成長，導引著我體認唯獨死亡才是人生的必然，時時警惕自己把握當下，惜緣、惜福、不空過；行孝、行樂、行善要及時。感謝冥冥中注定的緣分，讓我能帶著上天賦予的使命及恩寵，為辛苦的癌友們付出微薄的心力，並時時刻刻感受著心靈的愉悅與溫暖。

當志工的我是幸福的。我，真的很幸福。幸福，並不取決於財富或容貌，而是取決於你與周圍人相處的溫度，取決於你是否甘願奉獻、樂於付出、認真做自己。☺