

我們都是同路人

30 × 30

癌症患者與攝影師的相遇

關於《我們都是同路人》

繼《癌症不是盡頭》（2009年）及《留住這時情》（2012年）之後，我們製作了新一冊圖文集《我們都是同路人》。邀請了三十位癌症患者及三十位攝影師（DC-Cafe學員）參與，透過鏡頭展現病人最真實的一面，讓社會大眾從影像進一步認識病患者的想法，讓攝影這活動更添意義。

感謝DC-Cafe的Shun Wong（信師傅）仗義相助，帶領一班對攝影充滿熱誠的學生參與這次拍攝計劃。

書中的三十位主角也曾是經歷過癌症衝擊的普通人。

不過經歷過這一場非常考驗以後，當中有些人成為病人組織的核心義工，有些人重新找到活著的意義。

他們都有一個奇妙的共通點——今日的我活得真的很好，很美好。



祝福每個抗癌戰士和家人，都得勝有餘。

Candy Ng | 《癌症不是盡頭》 P.29





序 x 安固生團隊

風雨同路 並肩作戰

風雨同路 總有你我

風雨過後總有晴

東邊日出西邊雨，道是無晴卻有晴。即使身處風雨飄搖的日子，只要有一班同路人，在背後默默守護、彼此扶持，亦能讓頑疾病人重拾希望與信心，渡過難關，再遇晴天。

紓緩頑疾副作用及病後調理的雲芝精華產品——安固生，一直冀能在關心病人其他需要方面發揮積極作用。在偶然之下，安固生團隊得悉「癌症資訊網」這間社會企業，一直在默默蒐集頑疾資料，彙編成各種抗病資訊，全方位關心和幫助頑疾病人。這與安固生的理念可謂不謀而合。

這本《我們都是同路人》，正是「癌症資訊網」與我們攜手推出的心血結晶。書中的一章一節，均是頑疾過來人的深情自白，並透過攝影師的鏡頭，展現出病者的獨特故事、求存意志與不屈精神。

很感謝書中一眾頑疾康復者，願意分享他們的真實故事及進行拍攝。同時亦感謝「癌症資訊網」一班義工，一年多以來對籌備出版本書作出的無限付出。更感謝DC-Cafe攝影學校師生義助拍攝，本書才得以付梓出版。

安固生團隊盼望透過此書，鼓舞頑疾病人及他們的家人，成為他們抗病路上的一支強心針。

（安固生藥用雲芝為本書全資贊助商）



序 x Shun Wong

讀《我們都是同路人》這本書，就像朝聖者親身走了一趟人生大觀園一樣，開心、歡笑、憂傷、苦痛，悲喜交雜，五味紛陳。由康復者的自身際遇，透過彷如細訴家書的真情文字，以及攝影師歷練人生的細膩鏡頭，相互交織出一段段看似平凡，卻又波瀾壯闊的感人故事。我想，人生就是如此，有時天朗氣清，艷陽高照，轉眼便是風雨欲來，來不及已經雷電交加，但抬過頭轉身，卻又雨過天晴，陽光普照大地，所以只要還是走著，命運就必須繼續下去。路一直都在。

我相信有份參與今次出版活動的康復者以及攝影師，都是無比幸福；因為透過《我們都是同路人》這一趟旅程，讓大家敞開自己一直封塵已久的內心，重新梳理一下糾結多年的問題，不單是治療，也是救贖。回頭重新上路，勇敢地面對自己的人生和身邊摯愛的人。

如果今天你或她，仍然是一個人孤身在路上，感覺孤單、絕望或是無助的話，我想告訴你，不要害怕，相信只要你肯伸出雙手，或者，同路人就在轉彎暗角處等著大家，因為「路一直都在」。誠意推薦大家這本書，《我們都是同路人》。

沒有人會知道下一步會遇著甚麼，但活著便是最精彩了。





序 x Alan Ng

沒有當初的莽撞，不會有今日的成果。

《我們都是同路人》是繼《癌症不是盡頭》（2009）及《留住這時情》（2011）的第三本作品。藉此機會，再一次多謝曾參與過這三本作品的每一位朋友，每一個合作單位，讓生命影響生命的工程能夠一再持續。

參與這次圖文集的三十位朋友，也曾是經歷過癌症衝擊的普通人。經歷過這一場非常考驗以後，他們重新找到活著的意義，今天不少人成為病人組織的核心成員，各自在不同的崗位上帶領後來者走出困境。癌症之後，他們都有一個奇妙的共通點，今天比昨天活得更豐盛，活得更美好，因為學懂接受，也願意給予。

雖然沒有明星的臉孔，也沒有大作家的文采，但每一張照片及每一段文字都是發自內心、最真誠的分享。期望讀者也能夠用心感受每一位參與者的圖文。

建立互助平台曾是一個很遙遠的夢想，現在看來已經十分接近做得到。

人生路上風風雨雨，我們遇過幾許知心同路人？

幸運的是，我們今天走在同途上。

Contents

(排名與分組於計劃簡介會時抽籤決定)

- 6 序 安固生團隊 | Shun Wong | Alan Ng
- 16 十五年前，我是一個平凡的家庭主婦 文 | 林梅芳 攝影 | 阿盈
- 22 以生命影響生命 文 | Connie So 攝影 | Chi Lam
- 28 明天會更好 文 | Helen四嫂 攝影 | Day Yip
- 34 十年 文 | Jennifer Tse 攝影 | Terry Ng
- 40 向John哥送上最大的敬禮 文 | John Lee 攝影 | Joreen Lai
- 46 活得更精彩 文 | Terence Chan 攝影 | Jessie Leung
- 54 生命插曲——生命的主題曲 文 | Tony Chow 攝影 | Mimi Fan
- 60 相裡人間 文 | Bona Liu 攝影 | Ivan Lai
- 66 一定能夠戰勝「它」 文 | Joanne Lee 攝影 | Danny Poon
- 72 友愛長存 文 | Rainbow ching 寶姐 攝影 | Ricky Chan
- 78 體諒與包容 文 | John Chong 攝影 | Cathy Ng
- 84 活在當下 文 | Catherine 攝影 | 舜舜
- 92 小子志可嘉 文 | Kose高 攝影 | Isabella Yip
- 98 生命新篇章 文 | 范教練 攝影 | Wendy Fong
- 104 與神同在 文 | Shirley Chau 攝影 | Diana Fung

- 110 **永恆的記念** 文 | 小儀 攝影 | Shirley Fong
- 116 **一個中西合璧治療鼻咽癌的經驗** 文 | Eddy So 攝影 | Lamond Ho
- 122 **美好的見證** 文 | 周斯敏 攝影 | 謝秩和
- 130 **生命祝福生命** 文 | Tony 攝影 | Koala Mui
- 136 **信望愛** 文 | Cathy Fung 攝影 | K K Ho
- 142 **流水人生** 文 | Alex Tam 攝影 | Fong Wai Tak
- 148 **感恩** 文 | Rebecca Fong 攝影 | Ben Lee
- 154 **學生眼中的Ada** 文 | Ada 攝影 | Eric YY
- 160 **我的見證** 文 | Maggie Ng 攝影 | Daniel Wong
- 168 **老有所為** 文 | 勝哥 攝影 | Elaine Chan
- 174 **舞出新天地** 文 | Amy Kwan 攝影 | William Wong
- 180 **香港乳龍** 文 | Ceci Ho 攝影 | Tony Tsui
- 186 **喜樂的心乃是良藥** 文 | Jane 攝影 | Joe Wong
- 192 **信仰** 文 | 阿菲 攝影 | Sammi Lau
- 198 **夢想** 文 | Sarena Ashley Li 攝影 | Vincer Chan
- 206 **癌症資訊網簡介**



不可輕易放棄，活著還是精彩的。

白兔太太 | 《癌症不是盡頭》 P.185





十五年前，我是個平凡的家庭主婦

每日與太太團行街、吃喝玩樂，每天開心的生活。那會想到癌症會降臨在我身上。

1998年我面對人生的最低點……那一年我失去至親至愛的父母；那一年癌魔找上我；要坐輪椅，要坐十字車。又在買餸時給菜販指着我叫嚷：「你睇個女人幾肉酸（醜怪）」種種問題，種種不幸都發生在我身上，只想找一個洞穴躲藏起來。

確診了，無法接受患上鼻咽癌這壞消息時，三日後我媽媽離我而去，再六個月後爸爸也逝世。我實在難以接受這半年裡所發生的事，也不想在他人的面前哭。

治療以後，我一直掌控不了口腔活動，經常咬傷自己，十分痛苦。感謝屯門醫院腫瘤科袁醫生教導，換一個咀嚼方法，情況大大好轉。

在2006年，有一次我到牙科覆診，梁醫生看見我情緒低落，眼泛淚水，他十分細心，將我轉介到臨床心理科約見何博士，他建議我加入抗癌小組。從此我便

當上義工，在那裡與新症病友互相交流各方面資訊，談談飲食心得，平常一齊做運動等。

2007年，加入屯門醫院腫瘤科慶生會做委員義工，是鼻咽癌康復者的自助組織。我以過來人身份，和病友交流治療期間的經驗和心得、電療後所帶來的後遺症、彼此鼓勵同時分享近況！

大家都由病友轉變成為朋友，有些還成了知己。

原來做義工可助人自助，我的情緒輕鬆了很多，心情也越來越靚！

曾有朋友查詢，問我可否和他患上鼻咽癌的哥哥傾談，醫生建議要在臉上進行手術，哥哥不肯，怕臉上會留疤痕。我對他說：「男兒臉上有疤痕算得上甚麼？疤痕更顯得你是勇者。因你可突破自己，請不要為此讓家人擔心，你做得好！」他還是擔憂破壞容貌。「我們不是公仔，容貌只是用來識別你是誰，健康才是最重要。放心做手術吧。」我繼續鼓勵。

幾日後得到朋友通知，他哥哥決定做手術，還向我道謝呢！

原來自己的說話，可助病友增加信心。而真摯的說話和關懷，都是他們想要的，看見他們臉上展現笑容，我比他們更開心！

也有些朋友對「癌」字很驚怕，我便對他們說：「現今的醫術一日千里，不要擔心，要聽醫生的話，多些和家人朋友傾談，不要困住自己，閒時飲茶、逛街，多參加中心的活動，例如興趣班、講座、運動等等。人自然開心些，笑容多些！身體自然健康，病就快好了。」

擴闊生活圈子，不要胡思亂想。

要珍惜每一天，愛錫自己多些，不用等人錫。家人要放學，放工才可回來愛錫你。

想吃就去買來吃，遲些被人買了！想做就去做，遲了心情變了就不想做！

幾難行的路，我地都會行，總要變就能通，大家一齊行。

人生路上要靠自己的，珍惜現在所擁有，不要氣餒，燦爛的陽光會照耀我們身上。

未來我會繼續秉承義工精神，將我的愛像種子撒在泥土上，讓它慢慢長出芽，茁壯成長，希望生命的光輝，會給大家種點希望，繼續拼搏，那會怕做不來！總覺絕處可逢生！

我都會「三心兩意」—— 關心，愛心，熱心。誠意，樂意。哈！哈！哈！









攝影後記 x 阿盈



同路人——一個既熟悉又陌生的名詞。

熟悉——我父親是肝癌走的，母親是乳癌康復者。癌症一詞，總在我生命中出現又離開。

陌生——透過鏡頭，我需要分享今次主人翁的故事——林梅芳女士，一個鼻咽癌康復者的故事，一位與我素未謀面的同路人。

相約見面的地點是屯門醫院癌症病人資源中心，我還擔心姨姨身體還好嗎？情況怎樣呢？

當見面的時候，我的擔心一掃而空。眼前的梅芳充滿笑容，正能量滿分。從梅芳手中接過她寫給我的信，當中記下了她的病發經過，治療過程，直到現在

不經不覺已經十三年了。究竟嬌小的梅芳受了多少次的治療，才能站在這裡？說實在，若她不說，我想應該沒有人知道。梅芳更帶我遊遍了她的第二個家——屯門醫院。她在這裡接受治療，得到各方的幫助，每個她經過的角落，遇到的人，她都告訴我每一個小故事。樂觀的梅芳告訴我癌症這個壞朋友總會在你失落、悲觀、不開心的時候，走上門找你……。透過從做義工，梅芳就找到了自己的快樂，這樣真是助人助己。

從梅芳的經歷中，我體會到施與受，真真正正在她身上發生。接受了醫護的治療、幫助、家人的支持，康復過後，全心全意奉獻自己的時間和精神以義工的身份去幫助其他病友。施比受真的更有福，在此真的希望梅芳身體健康，早享兒女福，兒孫滿堂。





以生命影響生命

回憶2009年的5月，在一次檢查中，發現左邊乳房有腫瘤，當時心內只有恐懼、徬徨和無助。化療期間，六支化療針，就花了整整六個月的時間來完成。你現在問我化療時的感受？不想回憶但總會想起！那感覺非用筆墨可以形容，服藥後的反應，使我想嘔吐又吐不出來！想吃又吃不下嚥，當吃得下但又全都嘔出來了！我相信經歷過化療的同路人也一定有同感，所以怎樣紓緩化療期間的方法，是我必須跟新症病友分享的。





經過手術、化療和電療後康復。在約十個月的治療過程裡，不斷進出醫院，因而認識了屯門醫院病人資源中心的袁姑娘，她邀請我跟著新患病的病友分享，使我踏上義工服務行列，與同路人分享我的經歷！也因幫忙一位末期病友準備婚禮（因本人是從事婚禮行業），見證病友無憾的眼神，讓他們的愛永不止息！那份滿足感，真的令我畢生難忘。在過去幾年都有參與很多宣揚預防乳癌活動，提醒任何界別的婦女要注意自己身體的健康，更進一步推廣及招募康復病友參加義務工作。

多年的義務工作及經驗，使我更堅定的告訴自己，用愛心以生命影響別人的生命，讓愛永不止息，是多麼的有意義呢。其實患上乳癌並不是盡頭，而是另一精彩生命開始！

在此多謝攝影師Chi Lam替我拍攝照片；亦藉此多謝我丈夫三十二年來的愛護及包容；兒子和女兒的乖巧與孝順，親戚朋友的支持！

還幸那五年的康復期使我繼續活下去，繼續努力生活，讓那份小小的愛心燃點下去！





攝影後記 x Chi Lam



從發現患病，治療至康復這段日子並不容易度過，這是對生命和意志的一大考驗！

沒有親身經歷是無法了解箇中的失落無助。藉著治療及家人的關愛慢慢康復起來，這時更懂得報恩，把自己的經歷和時間去幫助有需要的人，用生命影響生命，愛自己也愛別人。

這就是我所認識的Connie So。





| 明天會更好

2008年初，醫生確診我患上第三期末期乳癌。經過六次化療，把癌細胞縮細後，做乳癌切除手術，再做四次化療，之後再進行了三十次電療。於2009年初終於完成所有療程，但還需服荷爾蒙藥，以便控制癌細胞不會復發或轉移。誰知在2013年5月，醫生發現癌細胞已經轉移到尾龍骨，所以，針對骨骼又進行了10次電療……

面對癌症的治療，過程十分痛苦，這是無可置疑的事實。經歷過脫髮、胃口欠佳、頭暈、嘔吐、整個人虛弱無力……這些情況每次化療都會重複又重複地發生，甚至有一次不單只感到手腳麻痺，就連心臟都有麻痺的感覺，不停地顫抖。回想起來，真的有死而復生的感覺。

但我的經驗告訴我，敢於面對現實，接受痛苦的考驗，回頭一望，原來也不外如是。在整個療程中，我都以積極的態度去面對。我參加了不同的活動和聚會，從中認識了不少朋友，亦找到了自己的興趣。幸好有這些活動和聚會，讓我的情緒得以紓緩，即使在接受治療期間，也感覺不是那麼辛苦。當然，家人、親戚、朋友，在我作戰的過程中也擔當了很重要的角色，多得他們的關懷和鼓勵，給我打了一支很奏效的強心劑。即使是一碗一般人看起來很普通的粥，對當時的我來說，已經有如楊枝甘露了；忙得喘不過氣來的朋友，每天中午買午餐到醫院陪我吃，這份窩心的情意，我更是沒齒難忘。

正如參與本書製作的所有朋友，大家毫不相識，但可以無私地為了支持和鼓勵同路人而走在一起，我們還有藉口放棄自己嗎？





困難總會過去的，明天會更好！





攝影後記 x Day Yip



有一天晚上，收到DC-Cafe同學的來電，她告訴我同路人計劃的時候，我便答應了參與。當時沒有考慮自己能否應付得來，也沒想到能否拍到好照片，只想到可以幫到一班同路人出版書籍。這機會很難得，也很有意義。

原來從心出發，簡單作一個決定，既可助人，亦可幫助自己，快樂就是這麼簡單。這是我今次計劃最深的感受。

很榮幸認識到今次計劃的同路人——四嫂及他的丈夫四哥。從第一晚聚會到之後幾次外境拍攝，他們也形影不離，開朗

又愛笑，是一對非常恩愛的夫妻。雖然四嫂患病，但確實感覺到她比許多人更充滿正能量及熱心。熱心是他們不僅關愛著對方，更將這份愛轉化成力量，透過義工活動，身體力行關懷及幫助身邊的同路人。

雖然每次跟四哥四嫂共處的時間很短，但已從他們身上學到很多。例如當朋友遇上不如意事，送上問候和祝福，就這麼簡單的一個舉動，已能令身邊的朋友得到正面訊息。四嫂實在是一位非常了不起的勇敢戰士！謝謝你們相信我，並讓我為你們拍照，讓我有機會參與這麼有意義的計劃。在這裡祝四哥四嫂身體健康！生活愉快！





| 十年

20歲初戀，

21歲失戀。

三個月後，失去健康……

從此我的生命不再簡單。

2002年，21歲的我正在加拿大留學。生活只有讀書、朋友、吃喝玩樂。在溫室長大，沒有經歷風浪，見識只有朋友圈子的世界。直至失戀後，以為世界末日，情緒跌落谷底。沒想到，失戀三個月後的病才是我人生中最大的打擊！失戀後情緒一直低落，食慾不振，開始咳嗽，晚上睡覺出夜汗。起初不了了之，覺得是小感冒，隨意買成藥醫治。後來咳過不停，反覆診斷，最後證實患上第三期「何傑氏淋巴瘤」。起初我還一頭霧水，連淋巴是甚麼也不知，更加不知為何我會患上淋巴瘤！診斷證實初期，一向樂觀的我不懂害怕，也從沒有擔心會死，可能太年輕，不知「死」字怎樣寫！到第一次正式抽骨髓時，醫生告訴我會有點痛，等待期間，害怕得擁著家人痛哭，才真正地感覺到自己真的病了，將要面對一場未知能否勝利的大仗！

患病時點滴

心情低落時：每天看著同一個天花板，感覺不到將來或夢想。最愛哭。

感到害怕時：找家人／好朋友發洩，鬧他們不明白自己。其實最了解自己是他們。

情緒高漲時：在醫院走來走去找婆婆聊天，討論雜誌的美食，聊得津津有味。

沒精打彩時：拿著表姐送的笑話書，走入廁所辦大事發洩。

感到無奈時：看見鄰床病友嘔吐，自己也受影響一同參與。

胃口大開時：爸爸深夜外賣魚蛋粉，雖然食完後嘔了大半，但仍感到滿足。

藥物影響時：媽媽不停為我按摩，播放大自然的音樂CD，令我安睡。

身體無力時：妹妹為我洗頭，服侍我。



最後經過三個月12次化療，1次自體骨髓移植後，這場仗總算打勝了！





2013年，32歲的我，康復了十年！

康復後，讀書變得積極，獨自去旅行見識世界，加入病人組織做義工幹事，認識很多不同經歷的病友，更嘗試去大學籌辦分享講座，希望學生了解身體健康的重要，呼籲捐血捐骨髓幫助病友。因為這病，帶給我豐富的十年，了解自己追求怎樣的人生。也希望藉著自己的經歷，提醒自己珍惜所有，努力地創造更多精彩的10年，20年……



攝影後記 x Terry Ng



拍攝這一輯有意義的相片，讓我認識了**Jennifer**這位朋友。**Jennifer**在外國求學時，患上了第三期

何杰金氏淋巴瘤。在証實患病後，家人便要她立刻回港醫治，在瑪麗醫院接受為期十二個星期，每星期一次的化療，及後再完成十二期的化療之後，做了自體骨髓移植，最後憑著她的毅力，克服痛苦，現在已康復。她認為經過這場大病，所有的經歷，都銘記於心，如上了人生寶貴的一課。

2013年10月下旬第一次正式拍攝，親切的**Jennifer**和我雖然只是第二次正式見面，但已像老朋友般，沒有隔膜，拍攝十分順利。今次**Jennifer**還帶她的拍

檔**Happie**仔讓我認識，她又告訴我，現在很喜歡戶外活動：行山、旅行、踏單車、繪畫都是她的興趣，現在還經常出席一些講座，去社區中心等等。

或者這世界真奇妙，我們在交談中，我透露了一個小秘密給她聽，其實我母親亦在2007年患了淋巴瘤，回想起在2007年中那一天，得知母親患重病之後，醫生告知她可能只剩幾個月壽命，家中各成員都十分難過，因為她年紀老邁，不能做手術，只可靠藥物維持生命，現在身體總算安好。

在一年內，眼見很多年青朋友、同事，都相繼患重病或即將離去，看見了他們的痛苦、絕望，感到十分惋惜！



| 向John哥送上最大敬禮

如果有留意癌症資訊網在 facebook 的群組和專頁的朋友，對於John Lee 這名字應該不會感到陌生。他是非常活躍發言的會友，定時為失意的朋友打打氣，也十分樂意分享個人的經歷；他特別留意報章上暖流版的癌症病者求助個案，經常分享這些報導讓更多朋友知道，自己亦會掏腰包捐助，以確實的行動支持不間斷的同行者。

他表裡如一，現實中的他是非常積極參與義務工作的毅行者。



他是病人組織心血會的幹事義工、代表組織到醫院、大學出席分享會。他永遠也是笑容滿載，使每一位和他接觸的人也感到歡愉。

他長期在公立醫院作義工，鼓勵絡繹不絕的同路人。

我們在屯門醫院展開拍攝計劃的初期，他多次參與義務拍攝工作，前往病患個案的住所拍攝難能可貴的家庭聚會照片。

他亦是這一本結集，《我們都是同路人》的其中一位作者。遺憾的是，我們趕得及為他拍攝這輯照片，但等不到他為我們執筆分享生平。

如今，這是 John 哥留給我們的一本遺作。

那天午飯後收到朋友的訊息，說他因癌腫轉移至肺部，併發肺炎離我們而去。確實感到十分突然。他委託親友轉達給我們的訊息，是希望我們不要為他的事情所影響，他希望以低調，平靜的方式靜靜遠去，他相信，我們快樂活著是對他最美好的祝福。

相信 John 哥已安全到達新天地繼續美麗人生。

我送上最大的敬禮，感謝你為我們展示了如何在有限時光之中，活出最精彩亮麗的一生。

(撰文：Alan Ng)







「Hmm……我希望相片可以帶出一些正面訊息。」John用他那明亮清晰的聲音說。「要有陽光的氣色，有樹木的茂盛，有希望的彩虹，更有生命力的……」

我很欣賞John直接真誠、坦蕩豪爽、正面樂觀，而又善於表達己見的性格，他促使我確定拍攝的元素和方向，無疑幫了作為攝影師的我一個大忙。

與John合作，使我整個拍攝的過程，十分暢順和愉快。大概因為我們倆有共通點，既不拘小節，又愛嘻嘻哈哈吧……

說實話，自己是個話題不多、反應又較遲緩的人。未與John接觸之前，我總有點擔心，如我倆的話題會否碰到他的傷處，又或者他如何想……但這些憂慮很快變得多餘。

第一次見面，我們相約在快餐店內，當時以為寒暄兩句，取些材料便走，怎料給John看透，在他親和的牽動下，他令我那半遲緩的腦袋，少地被激活起來，那說不完的話題，更差點誤了我回家吃晚飯的時間，使我不得由衷地佩服John的魅力。

John說他患病前，每日只勞碌打拼，那管得身邊發生的人和事；患病後，不由得放慢腳步，在意地欣賞周遭的事物，愈加懂得細味人生！又記起言談間，他特意強調自己雖患病，卻終能活出「一道彩虹」時，我腦裡馬上閃出一個畫面：他坐在快餐店長椅上，悠然寫意地啣食一粒粒彩虹糖。唉！是我腦袋停頓了，還是被他那開心幽默的分享，觸動了自家平庸的思緒呢！

攝後感悟：八味人生，喜怒哀樂，酸甜苦辣，其實是一種心情，能豁然開朗，懂得珍惜便是好心情。「在意」活著而能看透，則更是一種不一樣的好心情。

人生不如意十常八九，風雨過後總有彩虹天，積極樂觀，活在當下了無憾。



活得更精彩

2009年10月13日，28歲生日前兩日

我被確診患上第三期鼻咽癌。或許當時的我對癌症的認識實在太少，或許根本不知該如何反應，又或許覺得反應大不代表對事情有幫助，總之……當時的我就是沒有太大的感覺。癌症??就等同於「感冒」一樣，是一個「非一般的重感冒」，要治療半年的「非常大感冒」，原因很簡單，因為仍然可以醫治。獅子山下香港人說「怨亦要做人，笑亦要做人」，我與兩老協議要用笑來面對，「喊亦要醫治，笑亦要醫治」不就是一樣的道理嗎？

掉髮、嘔吐、痛、累、抑鬱，是治療過程最真實不過的寫照，咽喉也因為電療和化療而體無完膚，連一滴水也痛得無法吞下，何況是兩老親手煮的暖粥。我……倒下了。醫學倡明的世代又豈會「讓你」輕言放棄，簡單的靜脈注射營養液，已足夠再次喚醒身體機能。暖粥依舊每日由兩老親自送到，粥的溫暖又豈能與兩老的溫情相比，再次嚥下第一口暖粥，也是我第一次見證老爸滴淚之時，一個六旬老男人的眼淚，你能感受到那份動容嗎？

2010年4月1日，治療結束於愚人節

彷彿上天對我說：「It's a joke, son! Take it easy」，康復路上隨即進入5年的觀察期，有人定義為「假釋」，我喜歡將它定義為「珍惜」，對我而言，「釋」總有重擔，壓力，如釋重負的沉重，每日擔驚受怕，步步為營；而「惜」卻有種感受著當下每分每刻的珍貴，讓一切發生的事與物，都感覺，欣賞，感動。



2013年，失去應該是以往夜夜笙歌

燈紅酒綠的夜生活，得到就是活得更精彩，踏上舞台演出的勇氣（笑）因為……世界每日仍然在轉動，沒有停下的一分一秒，我又有甚麼理由讓自己先停下來呢？ If you Pain, let it Gain.





他是一個型男；

他是一個活潑開朗、充滿活力的男孩；

他是一個充滿自信、堅強的男孩；

他是一個年紀只不過是三十出頭、年青有為的青年；

他是一個……



單憑外表，絕對不能了解一個人的個性和內心世界。第一次與Terence見面，和他簡短傾談了十數分鐘，他給我的印象非常好，外表斯文高瘦，看似是個健康有為的青年人。他樂意和我分享自己的病況及工作，表現得很有自信。相反，當我提及自己爸爸如何從癌病中去世，在爸爸治療過程中怎樣感受到病人的痛苦，家人在他身邊如何照顧，我不禁流下淚來，他反過來安慰我，讓我看到他堅強的一面！

三年前還未患上鼻咽癌的Terence，是一個生活正常，有夜生活，喜歡吃喝玩樂，吸煙、喝酒，像一般九十後模樣的青年，只是三十出頭，人生過了三分之一，前途無可限量。當發現自己患上癌症時，他積極尋求醫治。在電療和化療期間，忍受著共36次難以形容的痛楚，當時身體軟弱無力，曾經有過沮喪的時候，但他說的一句話令我印象深刻：「我明白如果我唔起步就無啱啦！」

不是每個病人都能夠說一些為自己打氣的說話，他能夠！他能夠振作起來。在治療期間，他成為基督徒，憑著上帝給他的信心和鬥志，更能勇於面對治療期間所受的痛苦，甚至在生活上遇到困難時，也會勇於接受任何挑戰。他亦有講述患病期間，家人對自己無微不至的照顧，我深深感受到他有說不出的感激！

拍攝期間我從來沒有因為他是病人而需要遷就他做任事情（包括動作），相反，他還表現出他活潑的表情和發揮他力量的一面，對待他青春活潑的太太更加是無微不至呢！

有很多人會渴望過平淡的生活，假若不幸地在生命裡遇到挫折，但沿途有許多家人、朋友和信仰上的支持、有許多意想不到的經歷，以正面積極的態度接受挑戰，人生豈不是過得更有意義、更精彩！

祝福所有癌症病人能積極面對人生！

「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，
因為祢與我同在；祢的杖、祢的竿，都安慰我。」（詩篇23篇4節）



想做的……
做在永恆裡有價值的事，
要把握機會，每一天得來不易。



生命插曲——生命的主題曲

人的一生，由出生第一天起，直至走完人生旅程的最後一天，我們不斷經歷不同的片段，這些片段有喜與樂，亦有起與落。有些片段好想永留心底，但卻隨著歲月變得模糊。有些好想永遠忘記，但卻總是揮之不去。

無論這些片段是喜樂，或是起落，也只是漫長人生旅程的一些插曲。假如我們是唱歌者的話，有些人會是創作歌手，能編寫一些自己喜歡的樂章，將歌曲自由發揮；一些哀怨的歌曲，只要改編一下，經他們演繹出來，便會成為一首輕鬆的樂曲。有些人卻不懂得寫歌填詞，那只能聽天由命，甚麼歌曲落到手上，喜歡與否，亦要去唱。

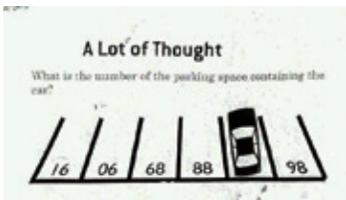
有一些人喜歡聽一些哀怨的歌曲，於是，環繞他們的人生，便可能充滿哀怨、命途坎坷！亦有些人特別喜愛一些快樂的樂章，他們無論遇到甚麼不如意事情，面上都會帶著微笑，口邊都常常哼著愉快的樂韻去面對。

患上癌病，我視為人生命上的一段插曲。當我做義工時，經常與治療期前後不同階段的病人傾談，發覺無論做完治療有多久的朋友，部分人往往懷著病歷的陰影去生活。我見過有人得知自己有病時，覺得好像全個世界都快要塌下來似的，無論甚麼說話都聽不入耳，恍惚已判了自己死刑，拒絕所有的援助。我亦見過一些証實病情是比較嚴重的病人，他們沒有怨天怨命，放鬆心情，積極面對，尋求醫治。



常言道：上天給予我們能力，去改變我們能改變之事，同時亦給予我們平和的心，去接受改變不到之事情，而更重要是我們必須要有智慧，去分辨兩者。

無論是無病或得病的人，任何人都已經不能選擇走回頭路了，但卻絕對可以選擇怎樣去走以後的路。好好為自己編寫一首樂曲，將它變成了自己的「生命的主題曲」吧！



後話

一條簡單的數學題：圖中那泊車位的數字是多少呢？
(答案在下頁)





結他上的六條線，彷彿是生老病死+勇氣+重生。

奏出屬於他獨特人生的風格樂章，或許這樣的樂章欠缺了商業元素，一時難以覓得知音，但這音樂路上總會帶出正能量，集結到支持者，同在路上互相扶持，積極地面對未來……

十三年前患上鼻咽癌的Tony，憑著勇氣和信念，捱過了一關又一關，難受磨人的治療，卻沒有打擊他的生存意志。反而在康復後，用他的自身經歷，去扶持及鼓勵同樣患上癌症的同路人，貢獻社會。他是已成立十五年的慈善組織「互勉會」的榮譽主席，專門協助和鼓勵患上鼻咽癌的人士。

這計劃未開始時，從去年的《留住這時

情》書本內，讀到許多同路人的經歷，親身認識到由患病至康復的Tony，真的很佩服他的堅毅和生命力，令我相信即使遇到癌症這對手，也不必懼怕沒有康復的機會。

湊巧地，Tony和我都共同愛好音樂和攝影，他年少時還組織過樂隊，彈得一手好結他。所以我們決定用音樂元素作為拍攝主題。在拍攝期間，Tony很自然就擺出專業的姿勢，時間上亦很配合我的要求，真的很感謝他。

從第一次抽取到幸運號碼，我就感到能結識這位同路人，是我的福氣。

雖然這計劃已差不多完結，但我希望此計劃帶給我的幸運，會在我拍攝那刻和Tony的影像一起凝結，永遠不會完結。

答案：87，試從不同角度去看問題，答案自然出來了。



| 相裡人間

回顧這十年，經過人生中的種種喜怒哀樂……癌魔入侵、骨髓移植、全身痕癢、皮膚排斥等等大小問題。

每次都在死神身邊擦過，幸運地也能存活至今。



這幾年每天出門都拿起小型數碼照相機，走遍大街小巷；重提年輕時的嗜好——攝影。

從相機顯視屏窺見各種人生百態，按下快門，記錄認同的一刻；也能激發自己的生存鬥志。

在拍攝的過程中，專注的情感，亦能蓋過所有痛楚，煩惱暫時拋下。

踏入2014年，《我們都是同路人》一書和大家見面；在此一頁，此一小段，能與你相遇，是緣份，共勉之。





攝影後記 x Ivan Lai



「癌症」這兩個字，在日常生活裡面經常都會聽到，而這兩個字對我來說，一點都並不陌生，因為在十幾年前「癌症」這兩個字帶走了我爸爸。

當時二十歲頭的我從沒想過，就這樣失去爸爸，連報答養育之恩機會都沒有給我，便這樣離開。

心底一直覺得好內疚……

爸爸的離開，真正讓我領悟一句說話：就是「珍惜眼前人」！

今次攝影集是我第二次有份參與，回想上一次參與時，我是擔任一位攝影師的助手，而今次參與角色是其中一位攝影師，能夠有幸再次參與，真是要多謝Alan給我這個機會。

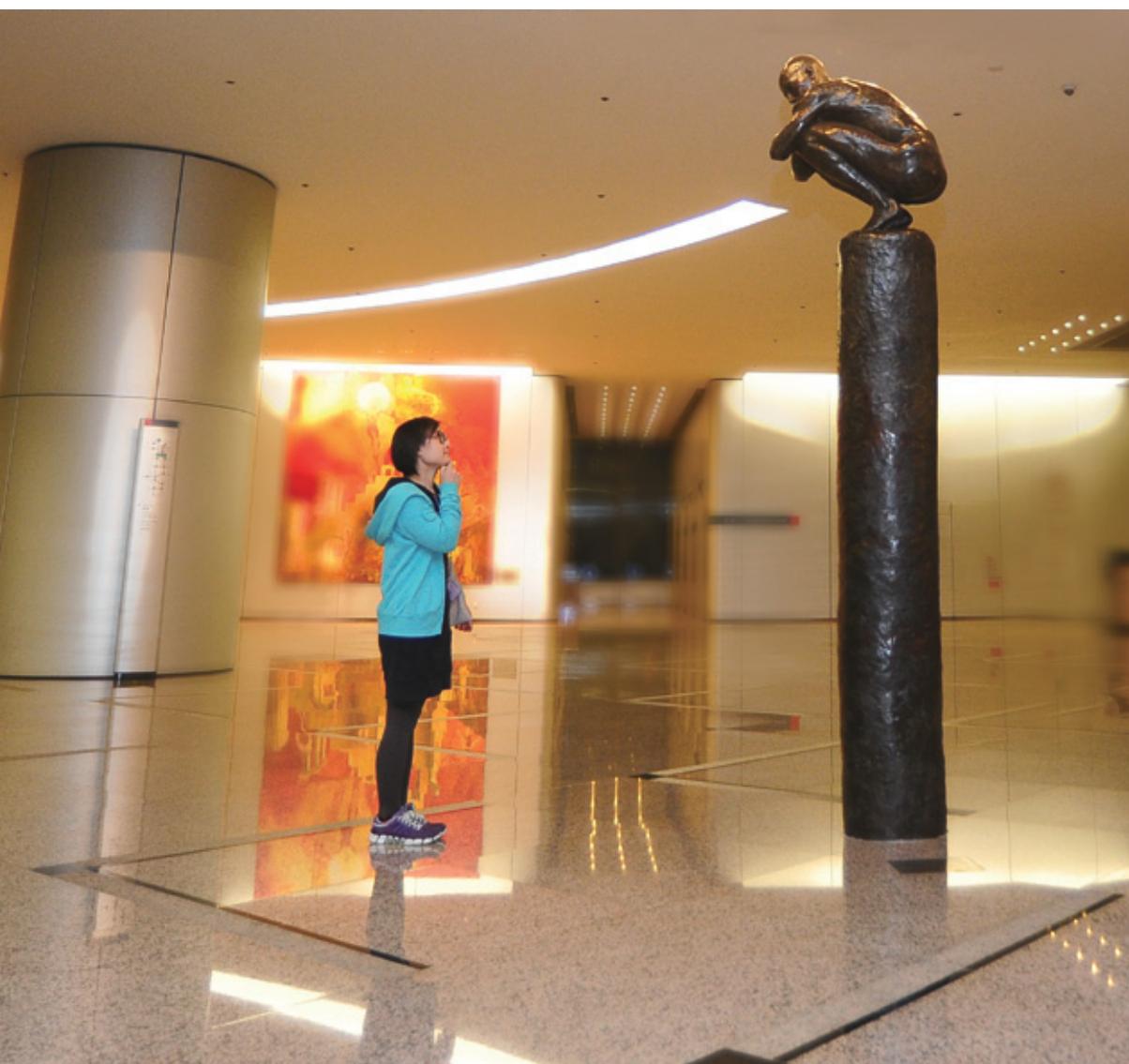
今次Alan揀選同路人Bona與我一組，Bona這個名字對我來說一點也不陌生，我是在一次為癌症機構拍攝宣傳廣告而



認識Bona。拍攝期間，Bona一有空閒就會拿著相機周圍拍攝，相信他都一定很鍾意攝影，之後大家更在facebook上交為朋友，知道他鍾意攝影，我便好自然會看他相簿，觀賞一下他的攝影作品。我覺得作為攝影師，好應該參考多些不同的作品，每當打開他的相簿，都會見到很多與電車有關的相片。收到Alan通知今次拍攝影集與Bona合作，Bona便提出他於相中做一個攝影師，與我想法極為一致，基於Bona對電車的熟悉與熱愛，所以今次與Bona合作拍攝主題為

《攝影師眼中的電車》。

當日拍攝完畢後，我倆坐在拍攝地點路旁傾了好多話題，分享好多攝影/旅遊/理想……等等亦有談及抗病時一些感受，得知Bona抗癌已有十多年，令我更加佩服一班抗癌戰士，您哋一家要加油努力呀！感謝Bona與我傾談中給予我很多正能量，你也要加油努力，因為你還有個好想去的南極未去呀！





一定能夠戰勝「它」

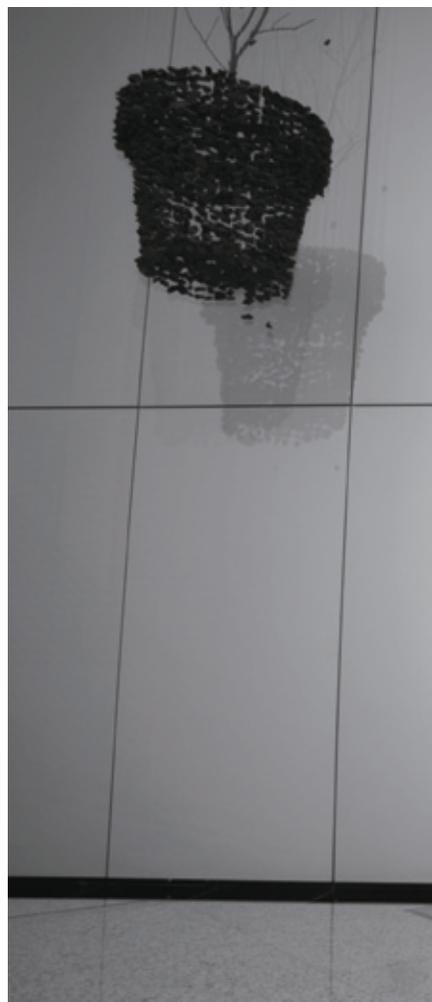
大家好，我是Joanne。從一歲半開始已接觸到癌病，經過一番化療電療的折騰，始終治療失敗。爸媽經過詳細考慮後，決定停止我作進一步的治療，避免要常常進出醫院，受更多負面情緒的影響，他們希望我能與同齡小朋友一樣快樂成長。從出院及停止一切治療後，奇蹟地我能像其他小朋友一樣，健康活潑地成長，只是抵抗力較弱罷了。感謝爸媽，佛菩薩（我們一家為佛教徒）賜我一個愉快健康的童年。

到了二十歲那年，我再次與癌病結緣，那時發現口腔左邊有顆像疥滋的東西兩星期都不消散，還變得愈來愈大，經過組織化驗和檢查，證實患上口腔癌……得知這消息時，心裡晴天霹靂，覺得很茫然及難過。經過家人的鼓勵和心理調整，讓我學習放鬆，面對這考驗，告訴自己要放心把這個病交託給醫生，因為只有相信他們，自己才能安心不再胡思亂想。

接受手術和電療時是辛苦的，但因得到家人及朋友的鼓勵和關心，令我知道一定要堅持，不要放棄！閒時我會閱讀一些正能量的書籍來鼓勵自己。

在治療及休養期間，我遇到幾位有緣人，我稱他們為「生神仙」。其中一位是在公園遇見的叔叔，他告訴我不要對癌細胞存有恐懼、憎恨、煩厭，亦無需特別注意它，用平常心對待就可以了！另一位是在一次覆診時遇到的年青女醫生，她看過我的病歷後真誠地對我說：「你經歷過這麼多次的考驗都能一一跨過，相信再沒有事難倒你了！」他們的說話深深印在我腦海中，又增強了我的信心。

很開心能藉著今次這活動，令我有機會分享小小的感受和答謝身邊愛我的人。雖然過去患過幾次癌病，但因得到佛菩薩的慈悲庇佑、家人無微不至的照顧、朋友的鼓勵和關心，使我深深感受到被愛包圍，給予我很大正能量和動力，藉此向你們衷心說聲謝謝！同時亦對所有正與疾病對抗的朋友送上衷心祝福，希望你們能勇敢樂觀地面對考驗！一定能夠戰勝「它」！祝大家身心健康，喜樂常在！







攝影後記 x Danny Poon



Hi，我叫Danny Poon，當知道參與這次計劃感到相當有意義，更希望藉著今次的活動，令大家關心及了解身邊的人和事，以及鼓勵一些還在奮鬥的病人和他們身邊的家人。

我第一次見的這位同路人叫Joanne，在我第一個印象中她嬌小及文靜，還有點怕羞。經過接觸後，發現她除以上特質外，原來是一位非常樂觀面對生命

的人，心想，一位如此嬌弱的女孩，多年來面對病魔一次又一次的降臨在她身上，面對多次反反覆覆的化療，真的受盡艱苦。她不但沒有怨天尤人，還說經過這些考驗令她看到更多更多。聽後我為之愕然，原來這叫做生命，她年紀輕輕卻比我更看透人生。

為所有還在與病抗爭的病友及其家人送上祝福，祝願他們勇敢面對這難關，健康常在，病魔遠離。





| 友愛長存

2012年我度過了一個平凡中又不平凡的一年！2012年我交上了一位大家都不想遇到的壞朋友——乳癌！其實這個壞朋友一直都陪伴著我們成長，稍有不慎就會誤交損友……2012年我就和它碰個正著！叮嚀各位要好好的愛惜自己，不然的話便給它有機可乘！

強——一向都是我給予別人的印象，但當我知道自己確診後，卻不自覺流下驚慌、恐懼和悲憤的眼淚！那一刻才知道，個性再強的人也會有軟弱的一刻！幸運地身邊有位平時「唔聲唔聲」，我有事之時才嚇我一驚的另一半！藉此機會向我另一半說聲：無限感激！



治療期間心情有時會好down，好失落！不開心……若你問我：「辛苦嗎？」我會答你：「還可以」。因為那種身、心的困擾只有自己才感受到，不足為外人道！但總要抱著樂觀、積極心態啊！只有這樣才可輕鬆面對，才可知道怎樣再行下一步！同路人的互相扶持和開解更是不可或缺的重要元素！所以今次這輯錄，我都邀請和我共度時艱的一班姊妹一起參與！希望帶給各人多一點正面訊息。

其實今時今日的醫學和科技，癌症並不是我們以前想的那麼可怕，亦不是甚麼絕症；更不相等於死亡！癌症康復者彼彼皆是……生活得比之前更勇、更有意義！生命並不在乎長久，只在乎精彩與否……癌症路上並不孤單，因有同路人在心間。





我並非甚麼文人雅士，這篇文章不加修飾，全是我心底說話！在此謝過幫我做手術和治療的醫生，我的家人，朋友……給予我無限量支持的另一半！

珍惜眼前，活在當下！共勉之。





道路，是由前人走過，開拓出來，留給後來者的。

在低潮黑暗中，有路可依，有燈火照路，免迷茫，是一種福份；能夠在路上，遇到同路人，互相扶持，一同走出黑暗邁向光明前路，那份情誼，得來不易。

Rainbow是個充滿陽光氣色的人，思想積極樂觀；亦曾參加三項鐵人賽，游泳更是其所嗜，身體是十分健康的。

但癌症的出現，是與健康狀況無關的；它會悄悄的出現在你的內在，但是否無知無覺？並非的！

有幸是**Rainbow**留意到自己身體的轉變，並立刻作詳細的身體檢查，能及早發現。據她的憶述，等待報告未出的期間，患得患失，度日如年，不停找資料比對，更是憂心。不幸遇到癌症，人生就如跌到谷底，黑暗無助，彷彿幸福已遠離；但怨天尤人，畏疾忌醫，能幫助到病情嗎？可以不藥而癒嗎？

我從**Rainbow**身上看到答案。

或者正是她的好動活躍，造就她樂觀豁達的性格；於短短期間，直至見醫生聽報告，已經能面對實況，思想已作好準備，開始療程。

首先，由她快速度過必經的惶恐，面對癌症，展開治療，已經是一個好的起步。她相信上主只是歷練她的人生，並沒有離棄自己；更賜予她遇到兩位好醫生，照亮治療的路途，引領正確的方向。

另外，治療成效及進度，是最令每個患者最坐立不安；究竟是否有效的，進度又如何，醫生又不是經常在身邊，如何時刻得知？再次得到上主的照顧，能遇到同路人；她們有康復者，有治療中的，大家分享經驗，雙互支持，攜手邁向康復之路。

現在，**Rainbow**已經康復，並且參與是次的出書計劃；她希望透過分享自己走過的道路，照亮後來者；更相約一班好姐妹的同路人，參與拍照，展示她們的道路人生。

我亦要多謝大會，多謝**Alan**，多謝信師傅（攝影導師），能參與這個活動，略盡綿力；更有得著的是，遇到「彩虹」，她令我上了寶貴的一課，對癌症有深切體會及了解，明白到它並不可怕。

P.S.：與**Rainbow**的相處交談中，雖然她並無著重的提及他；但一直默默的陪伴著，支持著，將悲傷留給自己的老公（**Ben Gor**），她是無言感激的。



體諒與包容

Hi！我叫亞John，06年的我只是26歲，剛大學畢業不久，如一般人上班下班。上班大約半年，我發覺左面近耳邊的地方有點不舒服，當時以為只是普通的發炎，但是一直沒有好轉，經診斷後發現了一個小腫瘤，初診是良性，後來才發現是惡性，學名為口水腺癌。

我沒有太擔心能否醫治，當然信任醫生進行治療啦！治療好像上班，要一步一步地依著醫生安排去做。因為治療影響，我的味覺變得不一樣，很多東西已經食之無味，甚麼最好味道？最好味的是淡而無味的粥啦！看似說笑，雖然是粥，卻是當時最美味的食品。我感恩，我現在康復了，而且可以繼續品嚐其他美食，感覺到不同味道！其實治療中我還有一個意外收穫，因為腫瘤切除手術要由臉部最側邊打開臉皮進行後再復合，而情況的就如女人拉面皮一樣，手術後我的左邊臉變得更緊緻，以後不怕有皺紋啦！

我覺得自己很幸運，因為有這樣的經歷，所以我更加積極人生，而且加入了癌症組織的義工隊做攝影義工，用我的愛好去幫助別人，為其他同路人拍下珍貴的一刻，幫到人我覺得很愉快。





患了癌症最大的感受是，生病雖然慘，但是不及身邊人慘，因為他們會為照顧自己而出盡能耐，他們想好好照顧你時，也會擔心。我就是不想他們擔心自己，反過來要想辦法令他們安心，有時會說笑使氣氛變得輕鬆。我要令照顧自己的親人也舒服一點，所以各方面也要互相體諒、包容。

最後，我想說，有病時當然是有人照顧的好，不用因怕麻煩到別人而拒絕。還有，就是不用陪我（病患者）一起不食美味佳餚，只陪我吃粥，有您們，我吃粥也會感覺到無比的幸福和窩心。







眼前的**John**看上去是一個充滿陽光的樂觀大男孩，他指著後腦一道小小疤痕，笑著說那是電療時剃掉的頭髮，後來再也長不出來了，這是癌病在他身上留下的唯一一個印記，他已經康復7至8年了。拍攝當天，天公造美，給了我們幾小時的陽光，於是這些美麗的光影便做了這次拍攝的主題。

光與影是共生的，有光必有影，正如我們的人生有光明也有黑暗。相信癌症對於每個人來講都是人生一個黑暗的時期。沒有人天生是堅強的，癌症對**John**和家人都是一件很難去面對的事。**John**說：「為了讓爸爸媽媽安心點，我對著

他們的時候，都盡量裝出沒甚麼大不了的樣子，而爸爸媽媽也沒在我面前表露他們的擔心，我知道他們是不想增加我的壓力，爸爸甚至很努力的每天榨薯仔汁（一種醫治癌症的食療）給我。」如果說癌症是黑暗的話，家人的愛就是那縷溫暖的陽光，陪伴著**John**走出黑暗。

在家人的支持及悉心照顧下，**John**很快便康復，走出黑暗。**John**亦不忘為其他癌症病人帶來光明，他現在是癌症基金會的義工，為住同一區的癌症病人陪診。很欣賞**John**這種以生命影響生命的態度，也希望所有人包括自己，都可以像**John**一樣，用自己的一點光和熱，為康復中的朋友燃點希望，照亮生命。





| 活在當下

我是前兩本書《癌症不是盡頭》及《留住這時情》的粉絲，今次很榮幸有機會參與。

時間過得很快，由痊癒到現在（2014年1月）已踏入第六年。兩個月前複診，醫生說我健康保持得很好，複診期可以由半年一次改為每年一次。

我以前的工作是OL，2013年3月離開服務了十三年的機構。雖然並不太喜歡以前的工作，但與同事相處很好和有穩定的收入，應該可以做到退休。我開始新的工作——拼貼手工藝導師。由完全不認識這個手工藝，直到現在喜愛它，我回憶這個過程十分奇妙。將來，這個興趣縱然不能成為謀生工作，只要我買到材料，我都會將它成為我的終身興趣。雖然這個決定並不容易和所面對的困難都不少，但可以將自己的興趣成為事業是多麼幸福快樂！

舜舜（攝影師）——我因今次的參與而認識他。2013年12月21日，第一次在電話中跟他溝通，他告訴我他預備領獎，不便在這刻跟我講電話，要晚上回電再談。收線後，心裡說：「攞得獎的人，他應該要求很高，糟糕了！我沒有camera face又怕影相！點好呢？」晚上，在電話與他溝通拍照的安排，約他明天來朋友家的私人聚會，我告訴他我怕影相，他說：「你自自然做自己的事就可以，當我不存在，我會為你影。」親身接觸他後令我改觀，他很Nice。我相信他的攝影經驗，一定可以為我的生命留下一段美好的回憶。





生命的長短，你我不能知道，時機出現為何不試試！

活在當下，盡享主恩！





拼貼美麗人生，改寫生命意義

首先多謝Alan、信師傅找我為這本書擔任攝影義工。初次聽到這個計劃，覺得非常有意義，便一口答應了，將正面的思想能量帶給患病中的人，相信對病情會有非常大的幫助。

初初看見Catherine，完全不覺得是曾經患過癌症的人，精神飽滿，笑容滿面，樂觀，有禮待人。

今天Catherine轉型為拼貼藝術手工導師。拼貼是甚麼？簡單來說，就是把喜愛的圖案紙，剪貼在日常用品上，包括布袋、布鞋、木器皿、金屬器皿和玻璃物品等等，使用拼貼手工專用的膠水，將剪下來的圖案貼在物品上；除了可以製成獨一無二的藝術品外，還可以將舊物品翻新，可以重用，能夠達到環保的作用。

彩虹因有七色而美麗，人生因有起跌而精彩

雖然Catherine2007年尾得知患癌，身體和精神受盡折磨，但她從沒放棄，得到丈夫和家人的支持，半年後逐漸康復，後來迷上拼貼手工藝，更轉型為導師，寄予興趣於娛樂。

所謂「知難不難，迎難而上，知難而進，永不退縮」。

就如Catherine的遭遇，當人們患病時，上天並沒有把我們放棄，更會把美好的人生，拼貼到我們的生命裡，讓我們的生活發光發熱，活得更有意義。

珍惜每一天，珍惜眼前人，不要愛得太遲。

開心果 | 《癌症不是盡頭》 P.133







| 小子志可嘉

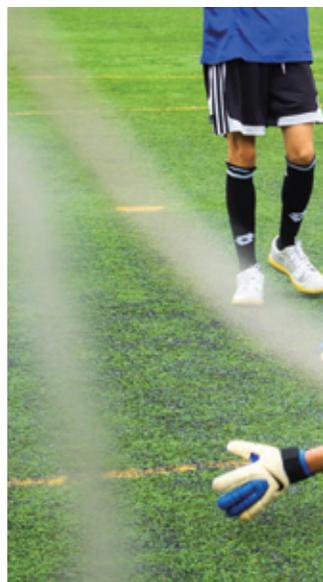
接近八年的重生，走過了兩次鬼門關。正面點說，是人生的兩次難關。

現在生活上可說是沒有甚麼可令我驚慌和可怕，人膽子變得大了，像是人生觀看得很開很透的，但其實當您經歷過最低潮，這無懼的力量就會自然產生。

人生像是足球場上的比賽，生病就是必然的運動受傷，從未聽過有運動員是沒經過受傷這關口，只是大小的分別；一些容易處理的困難等同小小的擦傷，很快便可解決，可能一片創口貼便可馬上繼續比賽；當遇上大難關或是很難處理

的事情、挫折，只要努力地堅持面對，雖然痊愈時間可能需要長一點，但問題始終可以解決。

癌症確實可怕，但當您遇到它便要好好對待它，如同遇到其他大難關一樣，試試走進球場，躺在青青的草地上，迎著清涼的風，凝視著藍天白雲，合上眼睛，彷彿看見天使，展開翅膀，令人馬上充滿力量，腳癢癢的，不來一場球場是不行了！這招對我來說蠻有效的，八年來我進進出出球場很多次了，很希望這方法能夠有很多人學會並受用呢……





別看球場上只是一大班男子走來走去，實情上有年輕的、老年的、親密的、陌生的、互相認識的、互不相識的，有人用行的、有人用跑的、有人飛快的跑動、有人甚至跌倒了……人生面對各種不同人物、環境和事情，您要學會面對、體會、分享甚至接受，盡能力幫助需要幫助的人，也盡量接受別人的幫助。



球證的完場哨子響起只是一場球賽的結束，將來還有千千萬萬的球賽在等您，不要因為受傷而放棄，應該勇敢地面對治療，還要把這不屈不撓的精神傳遍開去整個球場，整個世界。





沒想過缺了胃部，食物是如何消化這個問題。

答案是用腸道去幫助消化，可是吸收營養的能力就差一點了，資料都是我認識了大大眼，高高瘦瘦，酷愛足球的阿高之後才得知。他每星期至少參與兩至三場足球比賽，沒想過他曾對抗兩次癌症。他面對癌症的決心跟足球比賽一樣，盡力去打勝每一場病／球賽。

當然，每場比賽不只靠個人能力，還有教練戰術、隊友合作、觀眾支持等。抵抗病魔也同樣，除了同路人的勇敢，家人的悉心照顧、朋友的關懷尤其重要。

今次拍攝當然離不開足球、球場、波友，還有「開心」，這兩個字一直掛在亞高口邊。他希望能有緣翻閱這本書的朋友，先以正面的態度去看待癌症。

後記

依沙比：「亞高，踢足球有甚麼腳法啊？使出來我拍喔。」

亞高：「你看得太多卡通片了，哈哈！」

他的回應令我了解到，一班大男子踢完一場球賽，最開心的不是贏或輸的結果，而是去飽餐一頓，大談球場上的瑣碎事，嘻嘻哈哈一晚，這樣才是真正快樂。

感謝阿高的波友們知道為慈善而義不容辭的被拍，令我感覺到友情可貴。

很高興認識各位！

生命新篇章

2006年的香港，一位37歲的直腸癌患者，接受直腸腫瘤切除及肛門改道手術後，在以永久造口人身份的康復期間，有幸同時接觸到「郭林新氣功」和「柔力球」兩個項目，並都能得到根源正統的培養，使這位「永久造口人」落入人生谷底時，有能力重新站起來，有信心重新起步，展開人生另一篇章！

通過學習實踐「郭林新氣功」，這位「永久造口人」很快就可恢復元氣，以更勝從前的心態重投生活、更勝從前的體魄重投工作！

通過學習實踐、推廣發展「柔力球」項目，給這位「永久造口人」的生活增添了色彩，同時得到了一支具合作精神、充滿愛心的柔力球專業團隊，七年來的努力耕耘，得到了柔力球發明人——白榕老師的認同，給予授權在香港地區發展柔力球項目！







七年來，這位「永久造口人」在忙於柔力球項目的推展工作之餘，不忘曾受益的「郭林新氣功」。在課餘間積極向學生們宣傳郭林新氣功的功效，毫不隱私地向大家分享自身狀況，當學生們見到或聽到這位「永久造口人」的現身說法，所講病況與眼前所認識的導師的現狀對不上號時，無不動容，發出驚嘆！



我，范麗娟，
就是這位「永久造口人」，
直腸癌康復者！



攝影後記 x Wendy Fong



生、老、病、死乃人生必經階段。

面對生，既喜且驚，小生命在肚子內生長得健康嗎？

面對老，縱使在年經時曾經狂過，但只求所做過的，都能無愧於心。

可在我們年老之前，還得要跨得過「病」這個關口。

面對病，我們到底為自己準備了甚麼？這是范教練給我的第一道問題。

一直以為，只要我作息定時、均衡飲食、多做運動便能使病魔遠離，極其量多為自己購買保險，大概也能應付患病時的醫療費用吧！可是，范教練既擅長於氣功及柔力球，也是一位實踐健康生活的人，她卻曾與癌症相遇過。

那麼，面對病，我們還能為自己準備好甚麼？

范教練的答案，給我很大的啟發！她分享說，除了注重健康，更重要是為身體作前瞻性的預備。

癌症是人體細胞的一種疾病，若控制機制的那些基因損壞了，癌症就會出現，而這些損毀有機會在我們一生中發生。范教練戰勝癌症後，並沒有怠懶，她更積極為身體作好準備。同時，她致力研究及傳揚郭林新氣功和太極柔力球，讓更多人能積極面對及解決這潛藏身體的危機，重拾生命的色彩，體驗生活的樂趣！

在整理資料期間，爸爸突然因病去世了！

真難以接受，爸爸還正值壯年呢！

或許，這正好是對我的一個重要提醒——珍惜生命，活好每一天！



與神同在

當得知患上白血病時，腦裡一片空白，頓失方向，但神的話語讓我重新得力；「你們所遇見的試探，無非是人所能受的。神是信實的，必不叫你們受試探過於所能受的。在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受的住。」（哥前10：13）因著這個應許，我的不安難過很快就平伏下來。

這五年來經歷了多次化療，電療，兩次骨髓移植，無數次發燒，持續輸血等，出入醫院頻頻，經常遇到考驗，身心俱疲，不時會感到沮喪或恐懼，但從閱讀聖經和禱告中我總能得着安慰，感謝神！而馬太福音6：34更不時提醒我「不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」身體的苦已經夠難受了，我可不能讓心也滲滿苦液。更何況經上說「喜樂的心，乃是良藥。」（箴言17：22）

從小到大就喜歡做手工的我，開始工作以後，就一直沒有閒情去做手作，反而在家休養的這段日子，讓我可以盡情地學習做不同類型的手工藝。更有機會參與不同的興趣班，還認識了一班志同道合的同路人，一起做手工，畫畫等，享受這難得的休閒與樂趣。住院時，欣賞飲食節目和尋找食譜成為我的娛樂，因每次看的時候，就像自己也享用了那些美食一般，頗有慰藉口舌之苦的功能，還挺有滿足感呢。所以，休養的日子雖長，卻不難過，還滿有喜樂。

這次經歷讓我更深深地體驗到被愛；家人無私的付出、男友的體貼、親戚朋友們的愛護支持、主內弟兄姐妹（甚至有很多是我不認識的）的誠心代禱，還有一班有愛心有熱誠的醫護人員和同工的悉心照料……因著大家的愛護和鼓勵，讓我有力量和勇氣一路走過來。衷心感激你們每一位，你們都是我生命的天使。

雖然我不知道前面的路將會如何，但至少我知道有神同在，有好多天使同行，前路絕不孤單寂寞。







攝影後記 | x Diana Fung



有幸參與是次拍攝計劃，而認識了溫柔聰慧的Shirley。雖然命運無常，她遇上病魔並面對很多試煉，我會誠心為你們祈禱祝福，但願人人都能珍惜眼前，不論遇到甚麼困難都能勇敢樂觀面對，健康快樂！



| 永恆的記念

我是一名患有「神經纖維瘤」，簡稱NF的患者。

因這病影響了我外觀，所以從小就被人歧視及欺凌中長大。

知道只有做手術才能改變，所以每一次手術我都不害怕。

直到媽媽因為這病轉變為惡性，我才懂得上網找這方面的資訊。

原來這個病可以在身體不停長瘤。

而我也有這病的所有病徵。

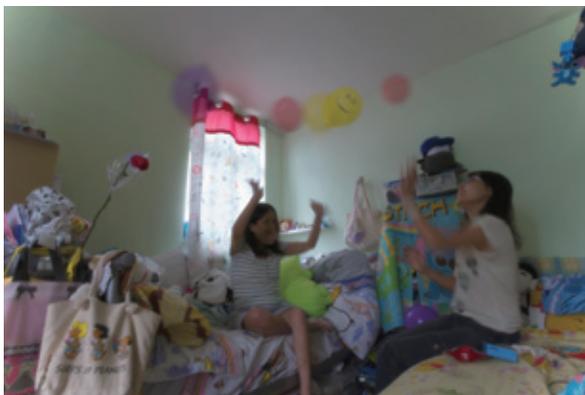


會有5%轉做惡性，亦只有做手術，電及化療是沒有用的。

當我知道，我的腹腔瘤是惡性時，心情是有些複雜，但沒想到腫瘤真的很惡，半年就轉移了去肺部。

但我仍然沒有因此而哭過，只要可以做手術，我仍會接受。

手術後半年復發，再手術，不到半年又再復發，這次已不能做手術了，亦知道生命將完結，但我仍會努力，好好活下去……



我真的沒有因為你（癌）而哭過！

雖然我很多痛楚，但我仍做到很多我想做的事！

每個人都有自己獨特的容貌，不知道她有否感到自卑，

我卻感受到她的天真爛漫、純潔與無比的堅強。





小儀，由三個月的嬰孩開始，因基因病變，身體裡裡外外長出大大小小的神經纖維腫瘤。聽說著她的童年，父母因癌症離世，自小就四處搬家漂泊，心不禁很酸……意想不到的是，對於種種的考驗，她都欣然接受。沒有埋怨和嫉妒，除了讚賞別人外，還會努力為自己的人生填寫色彩。

和小儀翻開一本本相簿，有她當小童子軍的照片、有她的寶貝寵物（花生）、有她爸媽一家人的生活照片……小儀流露著真摯的笑容，說著純樸的、愉悅的往事！

我邊看邊問：「妳很喜歡拍照？」她答：「不是，我只喜歡拍『花生』」我們一起大笑起來……小儀二姐姐笑說，父母早離世，為生計也很少在家。花生就是妹妹童年時唯一的朋友！

假如我是小儀，我想我會感到很孤單。但有趣的是，在小儀身上找不出半點傷感，而且非常健談。我覺得她像一朵綻放的花，順著自然的風搖擺著跳舞。

腫瘤覆蓋了她的容貌，令她內臟移位，全身痛楚，遺憾是沒有一種止痛藥適合她！但她反而帶著平常心安慰我們：這一切都是正常的。

想起曾看過的文章：你所浪費的今天，是昨天死去的人奢望的明天；你所厭惡的現在，是未來的你回不去的曾經。

回憶躺在色彩繽紛床上的小儀，看著窗外的天際，她曾經有過多少盼望？最後她脫下軀殼離開了，一個曾被人當成「怪物」的女孩，一個善良的女孩，在愛護她的親人身邊離開了……

感恩小儀把她的一生分享了給我們；感恩有著小儀的見證，令我感到世界因為有妳而有點點的不同。

像妳持著「信」去鼓勵身邊每個同路人；像妳持著「望」去珍惜每一個今天；像妳持著「愛」去包容所有的傷害……謝謝妳雖化成塵埃卻豐盛了我的世界。

拭著淚，祝福她！

一個中西合璧治療鼻咽癌的經驗

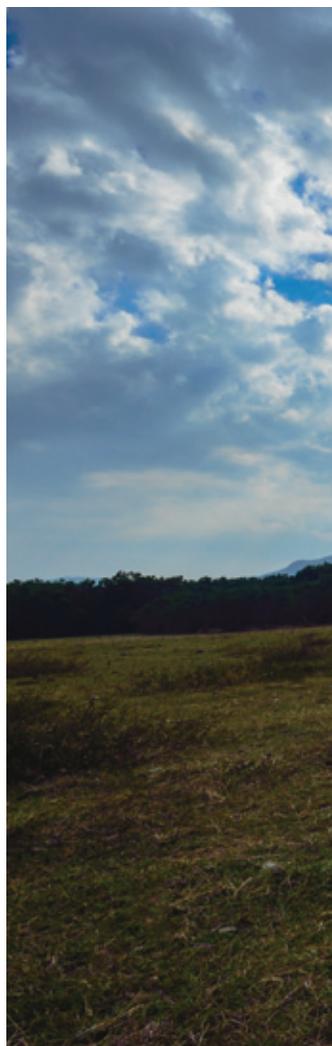
前言

我是一個鼻咽癌病人，在1999年的聖誕節期間，我做了切除頸上淋巴核的手術，經檢驗後發現是惡性腫瘤，及後再經伊利沙伯醫院臨床腫瘤科證實，我患上了第四期的鼻咽癌，並建議我接受放射治療及化療，自2000年3月31日完成最後一次放射治療後，至今已有十四年了。

在2002年1月28日，我完成覆診剛巧要走的時候，我碰上了與我同期接受治療的病友，她告訴我她還在接受放射性治療，這個病一直在折磨她，其實這位病友當時患的是第二期的鼻咽癌，比起我的病情還要輕一點，這個時候我才知道，我真的是很幸運，我應該沒有選錯治療方法，於是我告知她我的治療方法，希望她可一試，由於我剛巧失業正好有空，我想可將我治療的過程寫出來，讓各位病友參考。

治療過程

在我得知自己身患絕症後，便馬上收拾心情，積極面對這個可怕的對手，在我搜集完所有的意見後，我決定接受中藥治療，問題是應怎麼才可找到可靠的中醫，有朋友曾經介紹一位中醫給我，他說十萬元包醫好，當時我想這類名醫就算是醫術怎麼好，醫德亦很有問題，故此我亦沒有找過他，後來我妹妹經過她的朋友輾轉介紹，找到了香港大學中醫臨床中心的一位教授，這位教授是一位著名的中醫，但在香港大學中醫臨床中心內亦只是收每次一百五十元的診金，在他看過我所有的醫學報告及診症後，他建議我必須接受放射治療，因為這是最有效的方法，但同時可以採用中藥作為一次中西合璧的診治方法。放射治療可消滅癌細胞，而中藥則可抗癌，改善體質，減低及治療放射治療的副作用與創傷。此外當時我亦有提出我應否接受







化療的問題，教授告知我身上的所存在的癌細胞，做了化療比不做化療的復發機會還要高，這一點醫院裡的醫生亦從來沒有告訴過我，所以我到最後亦沒有接受化療。那個時候教授開了一張藥方給我，他告訴我接受放射治療期間可同時煎藥服，自此我便一直服中藥至今，一星期服六日藥，每個月診治一次，至今已經過兩年了，暫時身體安好沒有復發的跡象。現在我除了服用中藥外，是沒有服用其他有關治療癌症的藥物。

療效

在治療期間所受的痛苦，我想不必提了，還是多提及一些療效給大家參考吧，現時我的健康情況相當好，我的身子沒有轉弱，相反的比從前還要好，其實在我從發現有鼻咽癌，到治療及復原期間，我一直沒有停下及放棄工作，我的精神狀態還很好，從前我是一個身高一百六十五厘米，體重八十五公斤的胖子，現在減到只有六十六公斤，不再是胖子了！外貌有人說我最多只有三十歲，最小的甚至說我只有二十五歲，真

的想不到我的臉孔，不但沒有因為這個病而變得更蒼老，反而變得更年輕，我想這都是中藥的神效。所有鼻咽癌病患者，在接受過放射治療後，其中一個後遺症便是口乾，這個問題一直在纏繞著我，但在2001年中開始，我覺得已經漸漸地改善了，雖然沒有像以前一般的口沫橫飛，但起碼可以口若懸河，不再要邊說話邊喝水了。教授曾跟我說過，雖然放射治療令到唾腺分泌萎縮，但是中藥是有辦法令其復原的，我想應該是沒有錯的。至於我的視覺，味覺及聽覺方面，亦沒有因為做過放射治療而受損，近視反而有改善，可算是不幸中之大幸。我以前的頭頂是禿髮的，現在都已經長了頭髮出來，雖然不多但總比以前好看，中藥治療令我整個人改善過來，從裡到外都好像脫胎換骨一般的，希望各位病友可以一試。

戒口

此外我想一提的是戒口方面的問題，我曾經向教授提問我應否戒口，他回覆我應該戒吃煎炸辛辣的食物、雞、白鴿、羊、龍蝦、蟹黃、人參、靈芝、鹿茸、海馬。我想大家都會覺得很奇怪，靈芝不是抗癌的嗎？為甚麼不可服用？後來我再次請教教授，他說因為我體質不適宜服用靈芝，所以有這個建議，所以請各位嘗試中藥治療的病友注意，應先請教中醫師才可服用所謂抗癌的中藥，不一定是抗癌便可適宜自身服用的。



中醫價錢

最後，我想說是中醫的價錢問題，我曾有過一次配藥遇到無良藥店的經驗，我想告訴大家，希望各位小心。那一次我到家裡附近的藥店配藥，那個執藥的師傅很有經驗，一看藥方便知是抗癌中藥，他說給我抓一些好一點的藥，他收了我每一份藥伍拾大元，後來發現這些好一點的藥，同樣在另一家配二拾伍元一份的還要差很多，所以請各位配藥時小心，多試幾間藥店，不要被那些無

良藥店所欺。我曾經服用的藥方，價錢最貴的不過伍拾元，最便宜的是十八元正，其實用於治療癌症的中藥一點都不算貴重。另外一個例子，我有一個朋友在九龍佐敦道的一間大藥店配藥，一份藥的價錢是一百一拾四元，但在新界元朗的一所老字號藥店配藥，價錢只是三拾八元！價錢相差竟然可以這麼大，當然較貴的藥質量會好一點，但財力有限的病人應該注意到這一點。





攝影後記 x Lamond Ho



在的士路途上，同路人問到：「是次拍攝有報酬嗎？」

我答：「沒有，車馬費也沒有，三十位攝影義工，拍下三十個不同故事。」

由主辦人Alan介紹下，認識了同路人Eddy與癌症資訊網，參與是次活動，算是一次新體驗。說實話，從相識到籌備拍攝，一直只靠短訊聯絡。在初期確實對同路人的投入程度存有疑問。別說時間難就，連見面機會也沒有，那別說要創作一輯滿意的攝影作品。

這期間，我的右手意外受傷。日常生活、書寫大受影響。突如其來的不便，才讓自己能夠反思一下。要兩個陌生人，在短時間內建立信任，並不容易。言談間，更得悉同路人經歷放射治療及化療後，聽覺及語言能力受損，口腔口水分泌大幅減少，造成進食困難。很難想像連基本飲食也乏味，這十年間要承受多大的身心創傷。相比之下，充當攝影師的我們，是否一直要求太高？對同路人來說，可能簡單一點已很足夠。結果在同路人的提議下，在中午時段，首次來到西貢天文公園。短短個多小時，考考基本功，就地取景，拍下點點生活照。





美好的見證

不管是人生，還是在神的國度裡，經歷困難就像鍛煉，是成長的捷徑。一個人若無風無浪，像溫室裡的花被照料，當災難來臨時，意志和生理上都無力面對。從前我是一個非常容易憂心的人，很多事還未發生，已經想像可能會發生的問題，甚至最壞的情況，往往令自己過度擔憂緊張。三年前，當我被告知患有乳癌時，竟然沒有那種電視劇式的驚訝，沒有憂心害怕，反而是立即耐心平安地問護士，日後的治療安排。這是因為神早已在十幾年前開始，令我在人生路上不斷經歷困難障礙，慢慢從中體驗到「神是與我同在」，體會到祂怎樣看顧我。當我知道患癌時，第一個向神問的問題不是「為甚麼是我？」而是：「祢又來了，這次想我用這個病為祢做甚麼呢？」神讓一個人身上發生的事，都有祂的計劃，祂的美意。

我深知「抗癌路」，最起碼是能為神作美好的見證，加上一邊治療，一邊留意祂為我所作，發現這三年的抗癌生活，是比以前豐富快樂，和身邊的人、隣居同事、父母哥哥、兒時舊友、以及和上帝的關係，都變得更親密。現在比以前更注意飲食和保持健康的方法，若果不是有癌，我可能讓自己不當的生活形態和飲食習慣，一直糜爛下去，到年老體衰時患癌的話，可能一病不起。很多人都說我非常勇敢樂觀，其實我從來沒有想過要勇敢去面對，他們眼中的勇敢樂觀，是來自對上帝的信心和祂的大能，感謝神給我乳癌這個試煉。基督徒也會死，不過我們有美好的盼望，將來一定能在天家與神和主耶穌相聚。

送給大家一首歌，我唱的「A Love Song For You」

<http://youtu.be/ma3PcYie--o>

更多的分享，請到這頁

<http://www.youtube.com/user/Eaterand3LegsCat>





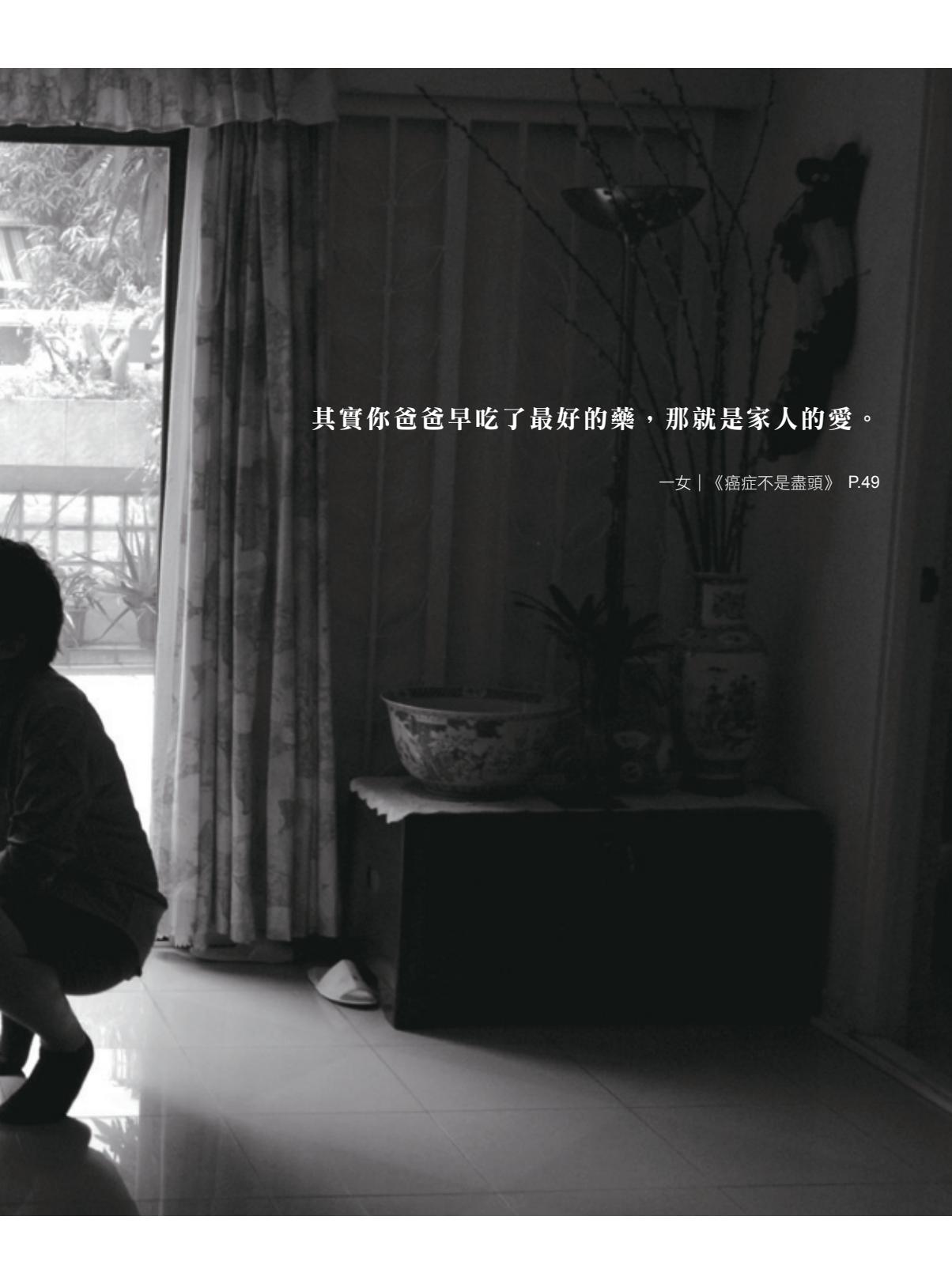


在澳門出生長大的周斯敏，取得了日本和美國的學位後，選擇留在美國工作。人生裡遇過好幾個低潮：工作上的人際關係不順、被排斥、感情遭離棄、被拋棄，本來就愛喝酒的她，變本加厲地飲酒，成為了習慣。2010年確診乳癌，卻讓斯敏認真去思想自己的現在和將來。以往嚴重的負面情緒、不當的生活型態和飲食習慣，都令癌症風險倍增。

因著基督教的信仰，令斯敏不恐慌、不抱怨、抱正面的態度，能立刻放下酒精，並積極進行治療，感謝神的安排，使她還在年輕有力時接受考驗，有足夠時間去反省和改善不完美的自己。今天，身心都痊癒的斯敏，努力爭取為神工作，盡力傳揚祂的愛和福音、以更多的愛和熱情去生活下去、願自己經歷過的困難、能成為他人的祝福。

通過今次參與這個計劃，令我有機會認識周斯敏。我不是教徒，但也感受到神在帶領著她，使她改變以往態度而積極生活。我們應早日改善生活方式，注意飲食，覺得應該做的事就應該立刻去做，不要借藉口忙而不做，應該愛的就用心去愛，包括親人，愛人，朋友……不要愛得太遲！！每個人都不知道還有多少路要走。





其實你爸爸早吃了最好的藥，那就是家人的愛。

一女 | 《癌症不是盡頭》 P.49



| 生命祝福生命

三度得癌三闖癌關，得到的不是傷口，而是得著。

我是何國器—— Tony。

【第一關】2000年底，我確診鼻咽癌。經過三十三次電療後總算康復了。但是自覺身體大不如前，於是向公司遞交辭呈。其後身體漸漸復原，使我領略到身體健康總比工作重要。

【第二關】2003年癌病又來找我，這一次是胃癌，和膽同時生了息肉。或許這是神的安排，要一再給我的試練。

與醫生商議後，決定進行手術切除胃和膽兩個器官，希望得到最佳的治療效果，減低日後復發機會。開刀後傷口比較大，痛楚是難免的。碰巧這年香港遇上SARS的侵襲，留在醫院期間不能被親友探望，只可以透過電話與家人聯絡，當時真的有點寂寞和失落。

雖然我受了皮肉之苦，可是我有一個很大的得著，因為胃部切除以後，結果我的體重由原本的150磅減至120磅，身體變得健美。但是為了保持健康狀態，我開始了做運動，由最初步行，繼而跑步，後來更參加了十公里的長跑比賽。身體變得更加健康。

【第三關】2011年是發現在鼻咽的小細胞癌。這一次我堅定不移，百份之二百信任神會帶領我走出難關。因為第二次癌症時，我已做好預備，鍛鍊好身體，有了更佳的健康狀態。

最終這個難關我也闖過了。

身體有了好的變化，生活也是。



患癌後我沒有靜下來，平日會到老人中心做義工，教英語，定期在教會出席關懷癌症病人活動。除此以外，每星期也會和一班朋友踢足球，鍛鍊身體。最近，更在機緣下參加了癌症康復者的龍舟隊，不時練習和參加比賽。這些都鍛鍊了我的身心。

我感恩，神為我安排的一切。



經過了這麼多，我明白到「喜樂的心，乃是良藥」，還有「痛不可避免，苦有得選擇」。只要時常懷著正面的心，把正能量帶在身邊，那有闖不過的關！用足球比喻，身體是我的球場，我絕對有主場之利的優勢，把「正能量和喜樂」這強勁的攻勢發揮出來，我我便可以把癌病一一攻破，勝利必在我方。願一切榮耀都歸於我們在天上的父。

“Simple is the best”，生活簡單，簡單生活，一切便變得最好！





生、老、病、滅……是人生必經階段，

單是「病」已令很多人卻步……包括我！

「生命祝福生命」是我在 Tony 身上學習及感受到的！

他教曉我們要用平常心去面對生命的種種變化，

他用積極的態度活下去，即使面對不能預測之未來！

他努力鍛鍊身體去證明癌症患者並非弱者，要有希望的往前跑！

他令曾做過切腸手術的我，有更深的啟悟……

他說「生命祝福生命」，但我認為 Tony 正在「生命影響生命」！

GIVE WAY
50m
五十米前
讓路



信望愛

從這天起，我人生排序大洗牌。

當天下午，被診確患上急性白血病，即血癌。

當下，正直壯年歲月，有穩定教職，進修碩士，閒時與友聚歡暢，周遊列國，享受自己喜好的生活方式，無拘無束，自由自在，樂在其中。

從得知病患開始，生活不再一樣，生命也不再一樣。

過去擁有的，即使是生活細微瑣事，都變得不再必然，不再理所當然。

有氣有力自出自入、戴隱形眼鏡打扮一番、梳理長長秀髮、早餐芝士蛋治配鴛鴦、飲茶食蝦餃腸粉、與家人友好相聚暢遊、按摩舒緩放鬆、到影院追看最新影片、努力工作發揮自我、追求知識拼搏進修……，這一切，昔日輕宜易舉做到的，從確診起到治療期，已不能再按個人心思意念進行，甚或成為奢想。

被押在生死門前，迫切反思生命。

過去認為重要的，已經變得不再重要。

一直以來執著的，亦再沒有必要堅持。

人生唯一要我堅持和執著的，就只有信仰，信念和愛，愛惜自己，愛人如己。

若沒有信仰，沒有永生的盼望；若沒有愛，沒有人的愛……我是撐不過這關。



生命的成長，在於穿越一個又一個難關。

人生從來不是完美，人也沒有完美。

人活在地上面對滿有大大小小又難的關，常常事與願違，當下在前，很多人和事不在你掌控之內，更不由得你選擇。

不要問：「為甚麼是我？」

倒要問：「我該如何去過？如何可以穿過這關？」

使生命得成長，得造就。

我信苦難是揀選，若被揀上的人能順服並謙卑靠信、望和愛去面對，會得著更大的祝福。

感恩人是有選擇的自由，在難艱的日子裡，你可以抉擇以何種態度去面對。





持好信念，相信眼前的難關為要成就更多，得著更大的祝福。

選擇站在光下，積極數算現有的恩典，存感恩的心度日。

感恩，活在此繁榮的社會裡，可以得治療機會。

感恩，我仍可接受治療，代表我未到死的一天。

感恩，無數前人走過我當前的路，醫學藥物更被驗證，治療成效更大。

感恩，在醫院裡不只我一人，面對各種頑疾正接受治療的人更多，我並不孤單。

感恩，活著的一天，都是盼望的一天。

感恩，有無數天使、家人和友人們，他們身處不同位份上支撐我，與我同行。

感恩，有與我骨髓吻合的敏姐，她願意捐獻並救我一命。

感恩，有文字，尤其可以在病患被困的日子中藉此交流，得安慰，同時札下心路歷程，願成為人的祝福。

感恩，有愛，學習被愛又同時去愛，沒有生命便沒有愛，享受在愛中得盼望。

感恩，有望，盼望在天，停止手上的工，好好歇息，不再靠自己，靜默在盼望中得力得信心。

感恩，有信，知道人總有一死，若信的人死後得永生，活在天上好得無比。

重生後的我，更知限制，更認不足，

更懂感恩，更落實活在當下，實踐愛，將正能量發放。





攝影後記 | x K K Ho



很多謝 Cathy !

只是一次短暫的傾談和認識，便信任我為她拍攝一輯作品，表達她患病時和康服後之心路歷程。

這次的拍攝對我來說是一個很好的經驗，從來都未曾試過與被攝者作出較為詳細和深入的溝通，而拍的時候也是戰戰兢兢，害怕自己技巧差，拍不出好的效果。

慶幸 Cathy 體諒我的不足，還參考了我的意見，盡量和我互相配合，所以兩天的拍攝過程都非常順利！

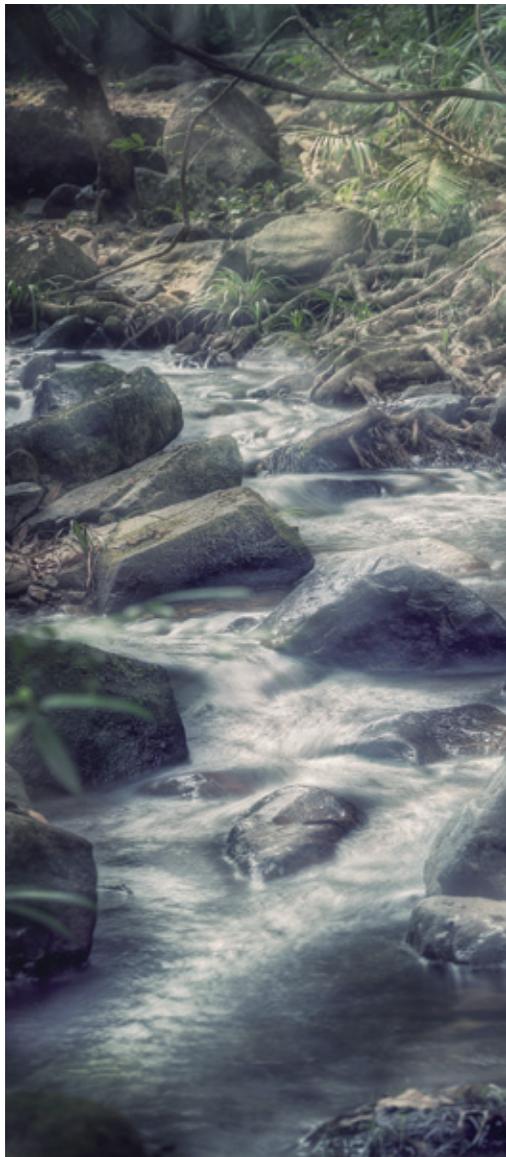
希望這次我們的作品，可以為大家帶來一些正面和積極的能量！

流水人生

早在2009年的年度身體檢查，發現我的第一個癌症——肝癌。那個時候，我是受僱於一間美國嬰兒產品公司在上海設立的代表處。手術進行前曾諮詢幾名醫生的意見，手術是成功的，而手術後仍然需要連續用藥。工作崗位保不了，因不能同時回上海工作和接受醫治。

回到香港，找了另一份工作量較少的工作，但在六個月後，在覆診時再確診直腸癌，而這個癌症與我以前的腫瘤是沒有關係的。我回到醫生的辦公室問：「我每年做身體檢查仍然不能夠提前發現，請讓我知道這一次癌腫是否最後的一個？有任何方法可以查證我現在不知道的嗎？」醫生建議採取正電子掃描作全身檢查。

兩天後，掃描結果顯示另一腫瘤位於腦下垂體。這次發現真的使我搖頭嘆息，那一刻我在問自己：真的再次發生在我身上？問題不斷在我的腦海裡重複又重複的浮現，沒有答案，在腦海裡不停地重複又重複……







幸好的是還有太太 Iris 的全力支持。醫生建議我先進行直腸腫瘤切除手術，而將腦下垂體腫瘤暫時擱置，原因是我剛剛接受了肝臟手術及現在急需進行直腸手術，這連續兩個主要的外科手術實在令我的身體難以應付。尚好的是那個在腦下垂體的腫瘤是可以用藥物控制。工作要再次暫停。

直腸腫瘤切除後需要接受連續八個療程的化療。化療並不成功，因我的血小板總是偏低。



八個月後，我的血液測試發現腫瘤讀數偏高，再照正電子掃描後發現接近低骨盆多個位置有癌細胞的跡象。手術安排在兩週後進行。這次令人驚喜的是沒有發現任何腫瘤，經由兩位醫生確認這次奇蹟的結果。

在2014年4月，正電子掃描顯示多個復發部位，與及肺和骨侵蝕。這一趟共需要廿五次的放射治療，接下來連續的化療直至今天。

自2010年起，參加癌協服務中心擔綱義工至今，期望將我的經歷和正面訊息傳給後來者，同時給予自我的確定。

在過去的四年中，我曾面對接二連三的檢驗結果和手術。時而面對壞消息，然後失去工作，偶有好消息，又來壞消息，出現奇蹟。這歷程中我得到了兩個主要力量的支持：

第一是我太太 Iris 給我的全力支持，並作我的傾聽者。我想在這裡感謝她。

第二是我以正面的心態去面對事實，並作最壞的打算，同時總是以積極的態度去面對。

我想：常與你的家人、愛人和朋友愉快地享受生活的每一分鐘，常保持積極的態度，始終奇蹟是會出現的。





流水從源頭出發，不曾知道往那個方向走，會滙聚那些支流，只是義無返顧地尋找出路。就像人生路上，你曾遇上的人，所經歷的事，冥冥中已有安排，一旦碰上了，躲也躲不了。

流水雖不能攀山，但也不曾被崇山峻嶺所擋。平靜小溪左彎右拐，支流結合，不知不覺變成了滔滔江河，滾滾向前。人生也是如此，每當遇到困惑挫折，看不清前路的時候，你的摯愛、關心你的好友，就是伴你一起面對逆境的支流。他們穿插在你的生命中，給你編寫出一段段真摯的樂章，與你攜手結伴同行。

流水有時寧靜安逸，有時奔騰喘急；不管從哪裡開始，大溪小流總不息地向前走，也同樣終於大海。人生正如流水，充滿喜怒哀樂，高低起伏，但總要你去經歷、你去感受，無論是苦是樂，也是你留下的印記。

認識了Alex，認識了他的流水人生。正當他事業發展穩健，享有安逸生活的時候，卻毫無先兆地發現患了第一個癌症；做了腫瘤切除手術後不久，又接二連三發現有其他腫瘤，令他對前路充滿疑慮，不知何去何從。Alex面對反反覆覆的病情，和持續的電療及化療，最終亦能豁然面對癌病帶給他身體和心靈上的考驗。他還透過參與義務工作，把自己的心路歷程和其他癌症病友分享，給他們帶來正能量，以積極樂觀的態度面對未來。這正顯示了他的流水智慧，在載浮載沉的人生路上，與他的摯愛親朋攜手面對逆境，找到出口，與同路人安然地穿梭於彼此的故事裡。

讓我們為Alex的流水人生喝采！為彼此的流水人生加油！

在此特別鳴謝陳心源先生和伍美媚小姐的幫忙，讓這次拍攝得以順利完成。



感恩

不經不覺和它相處已十年。在這十年間發生了許多許多的事。而這些事更加速自己的成長。

以往我是個不容易接納別人和改變自己的人，但現在的我，學懂了接受別人和接受自己有病的事實（腦瘤），學識不再依賴別人，而是自己去面對它。

媽媽常說我是「大快活」，都是的……即使這病引發出其它的重症等，特別是副作用帶來的痛苦，但我知道與其每天愁眉苦臉，倒不如盡量找些令自己開心的事過每一天。

曾經多次和死亡邊緣很近，而在這事上我明白到生命是很可貴，所以要及時行樂，因為真的沒有人知道下一秒會發生

何事，所以，要好好珍惜目前自己擁有一切和要好好活在當下喔。

前面的路有多難行，自己是知道的，但我相信，只要我活著、保持樂觀的態度去面對任何事，即使再難和痛也會捱過去。

不過真的很希望香港在「腦科」上有更多的醫生和資源去照顧好病人，因為實在真的不多呢！

而我自己信仰上的改變，真的很感謝主和感恩，以前的我不容易要把自己的事公開，但現在不再感到難過和恐懼了，反而很想分享出去，幫到與自己一樣的病友，一起分享當中的苦與樂；大家一起加油，一起互勉。

我有幾句聖經是自己常記著的：

「喜樂的心，乃是良藥。」（箴言17：22）

「你們禱告，無論求甚麼，只要信，就必得著。」（馬太福音21：22）

「忘記背後，努力面前。」（腓立比書 3：13）

特別感謝我的家人和朋友並沒有因此而離棄我，仍繼續支持我、鼓勵我。無論怎樣，我衷心的感激你們和妳們。

人生要有逆境才精彩，失敗只是過程，不是結局喔。路雖然難走，但對疾病不能視而不見，要接受自己；別人怎樣看不重要，重要的是自己怎樣看自己，要有尊嚴地活著！







攝影後記 x Ben Lee



很榮幸有機會參與這次有意義的攝影活動。開始的時候經常會想：究竟應該用甚麼手法去拍攝，後製時又用哪一種 picture style 會合適？

第一次與Rebecca見面，得知她竟已被病魔纏繞十年及飽受藥物副作用的影響，感覺到強烈無助及無奈！但亦感受到她的樂觀態度。之後在Facebook及Whatsapp中亦經常談天說地，反而將拍攝一事忘記得一乾二淨。有段時間，她多次沒有回覆我的留言，其後又在Facebook近況上發佈一些放棄用藥等的留言！有影友提議我不如找負責人編排另一位同路人去進行拍攝。但我認識的Rebecca已經與病魔抗戰10年亦不是一個輕言放棄的人，我猜可能是一時間情緒出現波動而矣。所以我堅持己見，如果Rebecca真的要放棄，我亦會乾脆退出這項活動。

最後……慶幸我的堅持沒有白費，Rebecca終於想通了，拍攝工作順利進行，但我知道她在拍攝時，身體狀況不太好，有嘔心及氣喘的情況，但她都能強忍堅持下去。在此，我要再跟你說多一次：Rebecca，多謝你的配合！

到正式拍攝時，我已沒再考慮拍攝手法及圖像後製，用心去拍，不就是最好的效果嗎（自我感覺良好……哈）？

Rebecca，雖然我沒有宗教信仰、大家又對人之初，性本善或惡的看法有別，但很高興能認識到你。希望你亦能如我一樣繼續堅持！要記得我們的約定，康復之後和快樂攝影群組的朋友一同行山及影相。





學生眼中的Ada

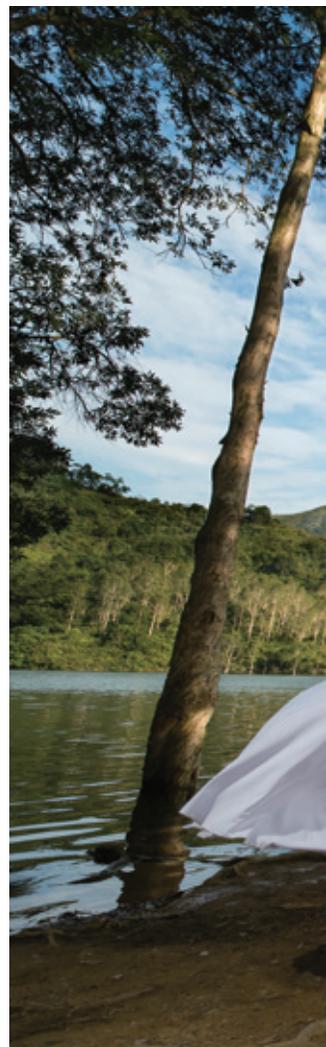
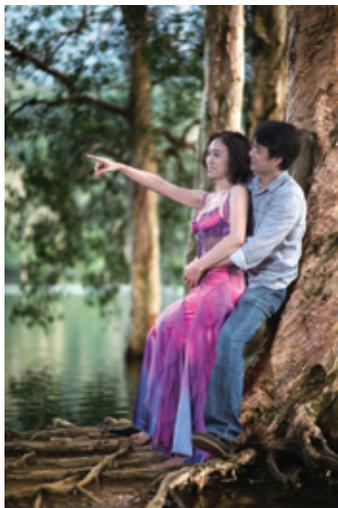
途經舞蹈室，看見一位女士隨著輕快的音樂不停在扭動身體，美妙的舞姿看得我目瞪口呆，極是吸引，如是者吸引了一位又一位的「我們」停下腳步；細細欣賞她的舞蹈，心想：「啊！跳得太好，太好看！好渴望跟她學跳舞呀！」從此我們決定了跟隨這位女士學習跳肚皮舞，緣份由此而起。或者她也知道，每當起舞之時，她有著不能言喻的吸引力，自信的舞姿使我們每一個也趨之若鶩。她是我們的肚皮舞導師，Ada。

她平常笑臉滿載，平宜近人，是一位開朗的好老師。和她相處沒有嚴肅的師徒關係，我們好像一家人，是朋友，是姊妹，不過在課堂時她是百分百的認真，十分嚴厲。

數年前得知她患上大腸癌，起初我們也沒有特別擔心，因為她表現從容，面對治療亦十分積極配合，縱使患病期間，依然會準時指導我們上課，沒有全程一起跳動，也會給我們做出示範，十分敬佩她對舞蹈的熱誠和對教學的盡責。

最難忘的一次，是老師做完手術後去醫院探望她的時候，她面容憔悴，臉色蒼白，差一點點也認不出這一位是我們熱愛的老師。從來也沒有看見她如此瘦弱，當畫面真的放在眼前和想像完全是兩碼事，這一刻真是令人心酸。最好笑反過要老師安慰我們，她的堅強使我們稍為安心，直至現在我們每位都會持續為她加油，繼續打氣。

Ada於義務工作時認識了另一位癌症患者Priscilla，她在一次分享會中認識到她是肚皮舞導師，於是去參觀她的舞蹈班，看到後感覺驚訝，為何一位癌症病人，身上還帶有個造口袋，依然可以保持身體的柔軟度，跳出如此美妙的舞步！她病後仍可以對跳舞熱誠不減，持續進行，那種震撼，使我覺得世上沒有事情是做不到的。生命影響生命的工程，正正發生在Priscilla和Ada之間，今天Priscilla已成為Ada舞室的新一位學生。









斜陽裡氣魄更壯

斜陽落下心中不必驚慌

知道聽朝天邊一光新的希望

當我知道要為《我們都是同路人》攝影計劃做其中一位攝影師時，心中既驚且喜。驚——怕自己做得不好，辜負了大會期望。喜——就是我可以參與這個有意義的計劃。未與我的主角接觸前，腦裡總是丈八金剛，毫無拍攝頭緒，當我與同路人Ada見面後，得知她是一位肚皮舞導師，立刻湧現我要拍攝的題材，才安然放下心頭大石。

世界正在改變，你是不是改變世界的人？

你有沒有主宰自己命運？

勇往直前？抑或總是隨波逐流？

由第一刻到最後一刻，世界有沒有因你而改變？

傳奇由自己創造

與Ada多次接觸後，感覺她是一位做事積極，態度認真的好導師。家人、友情、事業、與趣都是支持Ada抗癌的最大原動力，癌症雖然可怕，但只要有信念，堅毅，永不放棄，終可以有戰勝病魔的一天。

小小苦楚等於激勵

等於苦海翻細浪

藉著毅力

恃我志氣

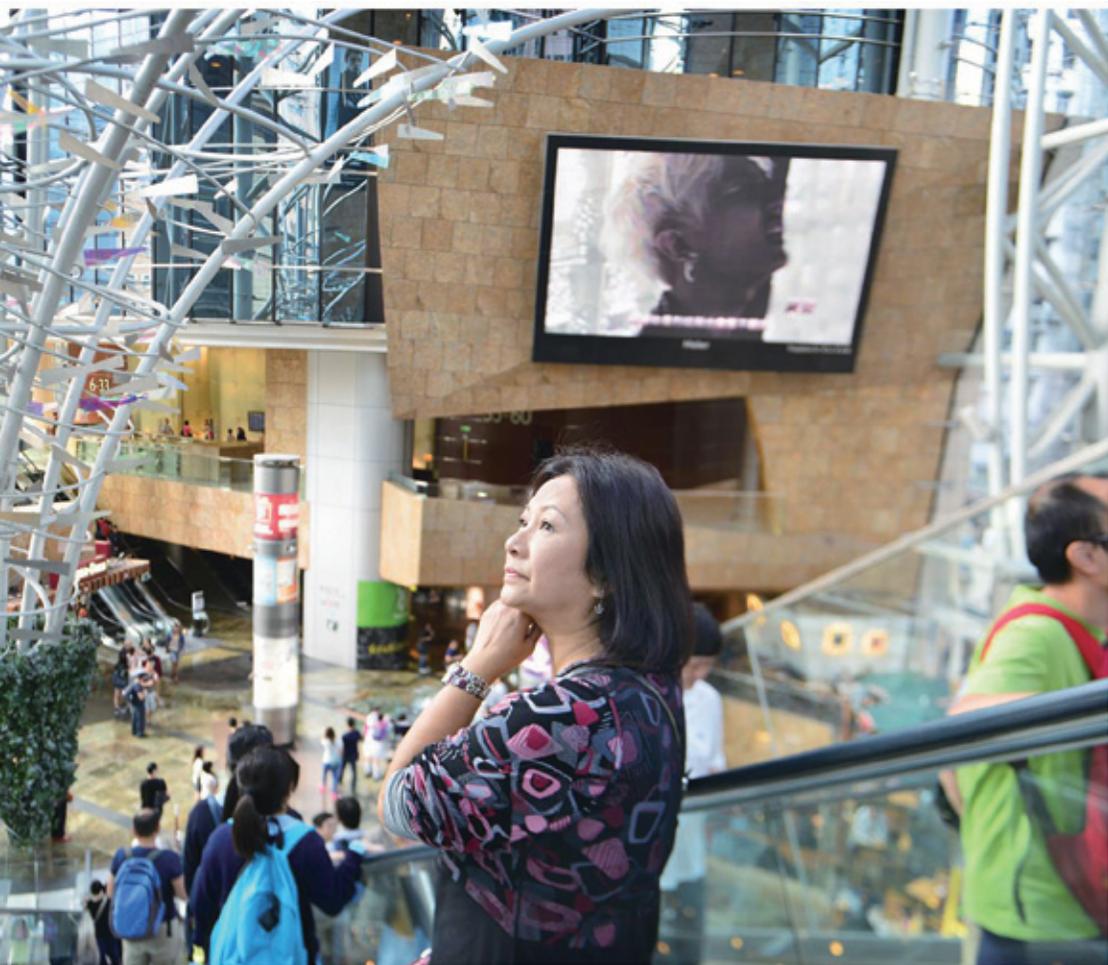
總要步步前望

我的見證

2004年，我確診為早期肺癌，幸好手術過後不用化療。六年過去，我以為康復了，怎料2010年11月復發。翌年4月再做手術，但這次一定要進行化療，因為左、右肺都有細小的癌細胞，不可以全部切除。2013年3月證實又有新的癌細胞，要接受第二次化療。

我信主之前是個膽小怕黑、怕鬼、怕死的人。最初得知患上肺癌的時候，我很震驚，心裡恐懼，感覺死亡就在門前。當時若我不是信了主耶穌，我就不能接受這事實和面對。復發後接受化療的過程中，副作用令我不斷嘔吐、胃部疼痛、味覺改變、頭髮脫落（感謝神，我頭髮沒有脫光！），身體極度不適。每當我痛苦難當時，我就向神禱告。神藉著聖經的話語安慰我，詩篇23篇：「耶和華是我的牧者，我必不致缺乏……我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在……使我的福杯滿溢……必有恩惠慈愛隨著我……直到永遠。」









手術期間，神派很多天使陪伴我走過人生的幽谷：香港和外國教會的弟兄姊妹不斷懇切為我禱告；教會姊妹輪流陪我去做化療；我的家人和兒女很愛護支持我。我最感安慰的是慶幸自己信了耶穌，可以無懼癌病的威脅，因為我深信天家裡沒有眼淚、悲哀、傷痛和疾病，只有平安、喜樂。因此，我決心積極面對，現在每一天也滿有喜樂，生活充實：學中國畫、跳讚美操、探訪患癌的教會姊妹和病友。我也會去市場買餸菜，為家人預備豐盛的晚餐。

在主耶穌基督裡，面對逆境疾病，我就得著平安喜樂。以賽亞書53章5節：「哪知他為我們的過犯受害，為我們的罪孽壓傷。因他受的刑罰，我們得平安；因他受的鞭傷，我們得醫治。」

在人看來癌病像是一個咒詛，對我來說卻是一個祝福，因為它逼使我重新思考自己人生的意義，與神有更密切的關係，願意順服神帶領。這段日子，我深深體會到病患者的痛苦，以致曉得怎樣安慰和鼓勵同病相連的人。人變得成熟，更加珍惜身邊人和朋友。對事不再執著，看事物有更深體會。耶穌說：「你們有苦難，但我勝過了。藉著神沒有恐懼、害怕。」感謝讚美主！







Maggie，不抽煙不喝酒，為人樂觀，做夢也沒想到會與肺癌扯上關係……

由2004年發現證實患了肺癌，期間接受多次手術及化療，距今已接近十年的時間。感謝上帝與她同行，走過死蔭的幽谷，與癌病鬥爭了十年，終於戰勝病魔，終令病情平穩下來。雖然不知明天怎樣，但**Maggie**已將她的明天交托了給神，想信在神的引領下，她已經變得好堅強，生活好充實，努力享受每一天神賜的恩典！

認識**Maggie**的日子不多，短短的兩次見面，感到她是一個非常樂觀、看得開、不執著、喜歡助人、懂得安排生活的人。她與她的丈夫、兒女相處融洽，雖然並非天天能見面，但在**Maggie**患病期間，卻給予她萬分的支持和鼓勵，令她安心養病。

一個平凡的人，自從認識主耶穌後，生命變得不平凡，生命變得豐富及豐盛，時常有喜樂有平安，感謝主，因為祢，**Maggie**得著得勝且永恆的生命！**Maggie**，祝福你！

感受後記

很開心今次可以參與「同路人」的拍攝工作，好有意思的事情，認識了**Maggie**，認識了生命的真意！珍惜生命！珍惜眼前人！



沒有過不去的門檻，擦乾淚痕，
忘卻痛苦，重新站起來。

阿佩 | 《癌症不是盡頭》 P.151



老有所為

陳文勝先生，朋友們都稱呼他勝哥。

他是義工領袖，他是行山團體的領隊，他也是一位老闆。

訪談期間，我們的談話給一個又一個的來電中斷，經常性日程滿滿的他，仍然在百忙之中抽時間接受訪問和拍了這輯照片，十分感謝他的參與和支持。

他今年六十過外，身體依然健美，說話音色清澈，很多年青人也比不上。不說不知道，原來他已經沒有正常的胃部功能，整個胃部已經切除，食物需由食道直接進入腸道，故此只能少食多餐，細嚼慢吞，這一切都是因為**2004年**患上胃癌開始。

2004年前，勝哥是一個體胖的典型生意人，為了自己的商品生意，經常四處奔波，走遍世界各地，生活中只有工作，因而廢寢忘食。日子久了卻忙出胃癌這個大病！走過情緒低潮以後，他積極面對癌病，聽取醫生意見進行所有治療程序，現在雖然沒有胃部，但是生活依然正常，甚至比患病前生活更健康。







病後人生來了個極大轉變，由以往的工作狂變成了今天的健康大使。

行山，唱歌，做義工幫助同路人是如今他生活的最重要部分，以往為「金錢」積極，現今為「人生」積極。

感覺比過去任何時候也富足，也更為人敬重。

他喜歡行山做運動，近年組織了行山隊——「勝景之友VIP」，以領隊身份帶領其他愛好者走過路直路彎，穿越難行的山坡。不少隊友也讚賞他的行山路線，行程編寫詳細易明，建議也十分專業，處處顯示領袖風範。



他認為行山好比人生：

「驚」時，走在難行之山坡石路用決心去迎接，有如面對病魔，唯有積極的態度才可以戰勝。

「喜」時，用感恩的心去享受那順暢的平坦道路，那樣我們的人生才會有意義。

(撰文：Pen Pang)







人們常言：「人一生之中，遇上不如之事十之八九！」在漫漫人生之中，總會有喜也會有悲，只看不同的情況在何時何地出現，也看人們用甚麼的態度和方法去處理這些事情吧了。第一次與我的同路人勝哥通電話，傳來一把洪亮而力的聲音，很難想像他曾經是一位胃癌病患者。

勝哥在2005年被確診患了「胃癌」，最後要切除整個胃，再開始進行化療和電療。經過5個多月地獄式的洗禮，期間因為白血球太低，引致甩頭髮、嘔吐及失眠等等的副作用，身心都受到難以容忍的煎熬，最後終於戰勝胃癌，取得勝利！這方面的感受，外人是無法去理解的，但勝哥在自己頑強的意志、家人的支持和照顧之下，才可以安然度過；由從前只計劃如何去賺錢和奔波海外各處的外貿商人，轉變成積極參加體能訓練、學氣功、積極參加義工服務，到處去分享自己患病的經歷和養身之道。

在拍攝過程之中，雖然時間不多，但勝哥樂觀、開朗的聲音和笑容，已感染了我，所以整輯相都見他面帶笑容，他利用自己的笑容，去感染周圍的人，希望人們明白已發生的和已過去的事，既來之則安之，自怨自艾和消極的態度是解決不到事情的，反而加重事情的嚴重性和令身邊的人的不安。

由2005年康復之後，勝哥先後參加不同團體的義工隊，如：「創域會」、「泰山公德會」等及2006年創立的「勝景VIP」行山隊，建立分享群組與大眾分享健體活動，並以「開心健康」為口號。

勝哥給了幾句說話來勉勵我們「積極人生、心境愉快和注意飲食！那麼你的人生就更好了！」





舞出新天地

回想2010年之前，我是一個舞蹈老師。一天突然發現可能患上乳癌的時候，馬上看醫生作身體檢查，果然確診了。當時並不知道乳癌分很多等級，定神過來的時候，就傷心落淚了，報告出了之後，請問醫生看看怎樣做，直到了手術前幾天，將家裡所有事情安排好，以免回家後操心，可能家庭主婦，為人母親的 心態就是這樣。

4月15日手術當天，一對兒女陪同到醫院安排入院，上午十一時做手術。手術後聽到兒女叫喚我，張開眼望了一眼便睡著了。第三天，醫生約見了家人說我的手術尚算成功，但是發覺有部分癌細胞走出乳房之外，醫生說可以選擇做不做第二次手術。在這一剎那，腦海只想保留整個乳房，覺得較理想，再回想為了免除後患，在不足十秒之間，決定再做第二次手術，將整個乳房切除。但是沒有難過，留院半月，醫生說癌細胞全沒有了，本以為甚麼療程也不用再做，那一刻非常開心。



回到政府醫院見腫瘤科醫生說要做化療、電療，還要打18支標靶針，真是整個天也跌下來，女兒叫我不要做所有療程，怕我太辛苦，但我想了一星期，決定聽從醫生所說，原來算算整個療程需要一年半左右，真是非常漫長。

當療程開始的時候，回到醫院等候見醫生，相識了一班同科的院友，每次談天說地，說說化療後有甚麼感受，現在還做了好朋友。

再回想第一針的時候，真是非常辛苦，回家一小時後藥到了身體，即睡了四小時，當時感覺不知做甚麼，起床之後，雖然辛苦，還給自己煮飯食，因家人全要上班。



打了第一針之後的第十四天就脫髮了，感覺十分可怕。但是面對鏡子時說，一定要打勝這場仗！我縫製了頭巾給自己，院友見到也很喜歡，所以也縫製了一些給他們。頭巾就這樣相伴一年，像戰友一樣。之後每一針之間都安排好所有東西，每次和院友交換病況和心得，大家互相勉勵，就這樣完成了這次人生的突變。

療程中也有參加醫院興趣班，非常開心。說到興趣，我最喜歡跳舞，醫院姑娘說康復後，可以治療中或康復中的院友跳舞，覺得好有意義，所以一口答應。現在教了一年多，還在每年乳癌科會慶表演，一年高興過一年。

回顧患病這一場，無論舊朋友和只有數面之緣的朋友，和一直支持我的所有學生的，你們的關心和關懷使我十分感動。面對將來，也不再理會癌細胞會不會回來，只要每日活得開心就好了。







攝影後記 x William Wong



Amy是一位好資深的舞蹈老師，她熱愛跳舞，當知道自己患上乳癌時，她從不懼怕，勇敢面對，積極樂觀地接受治療。接受化療期間仍然戴著頭巾教跳舞及做義工，康復後更用自己抗癌經歷，鼓勵癌病患者積極面對，更教導康復者跳舞，令他們身心健康。

其實癌病並不等於死亡，只要積極樂觀接受妥善治療，許多癌症其實是能有效被治療的，癌病並不可怕。學習攝影多年都希望用攝影去幫助別人，藉著參與今次「我們都是同路人」攝影計劃，令我加深了解癌病及將來都會繼續參加多些有意義的攝影工作。



香港乳龍

以往身體健康對我來說很有信心，經常保持運動，如廿年來壘球比賽未有間斷過，2005年開始每年跑一至兩個10公里或半馬拉松賽事，健身、室內單車、網球、游泳等等都佔據我生活的一部分，成為一種習慣，每年冬天到日本滑雪及旅遊，何等愉快！

沒想到2011年9月當洗澡時發現左乳房內有硬塊，都不以為意，沒有理會，一個月後聽到朋友做乳房抽針，才悟到要檢查為上，結果確診是乳癌及已擴散到淋巴，屬三至四期。

癌，對我來說是一無所知，未想過發生在自己身上，最終選擇做切除手術（左面乳房切去一粒2.2cm的腫瘤及左腋下切淋巴兩粒）。

手術後手臂是提不高，要做復康運動，否則會有五十肩，另每天要做「淋巴液引流運動」，否則水腫出現很難完全康復，令我極之憂慮。

接著治療這關真難受，我需打6針，每三至四星期打一針，難受的是「藥」不是令病人紓緩的嗎？此「藥」有效殺死癌細胞，連健康的細胞亦受損、脫髮、口腔潰爛、食慾不振、身心痛楚，家人的擔心和照顧，令彼此都心痛無比，幸好我參加了香港癌病基金會、乳癌基金和妍進會等組織，它們提供很多資訊及講座和活動來了解「癌」如何共存及面對，最重要有同路人的分享，自己情緒才有紓緩，增強我的正能量。



因病共請了8個月病假，感謝僱主包容，復職後，身體及精神大不如前，需要開始做運動，每星期做一小時器械鍛鍊，練氣功做大笑瑜伽，如是者做了一年，體能已回到七八成，剛好癌協舉辦了龍舟體驗班，幸好又被我成功參加了。

扒龍舟最吸引我的是，它的上肢運動能令淋巴水腫機會減低，非常適合我，所以決定參加了「香港乳龍」，由於組織的成熟，配套充足，而且訓練後達到標準還可參加比賽，更有機會到外地參賽，我本人很推介扒龍舟運動給乳癌康復者及健全人士參與，分享其中的樂趣。





滿足就是快樂，活一天賺一天，注意飲食就是我的生活方向。

攝影後記 x Tony Tsui



癌症，一個相當可怕的名字，好像是一個不可能根治的疾病，也相信是現今威脅人類健康與生命的惡夢，患者心理恐懼、抑鬱，更遑論將來！然而現代醫學昌明，癌症絕非不治之症，在現實個案中，積極面對的態度，親人的關懷，健康的飲食，自身免疫力的提升，加上參與團體活動及互相的鼓勵，癌症患者大有可能治愈。

Ceci，一個剛認識的同路人，她在患病期間當然要承受一般患者的艱鉅治療，同時亦要面對多方面負面情緒、恐懼和抑鬱。但跟她溝通了解後，我認為她是其中積極面對癌病的表表者。治療過後雖然身體極度虛弱，但Ceci採取正面及積極的態度，建立健康生活概念，為了加強自身的體力及免疫力，聘請了私人

教練，在健身室不斷強化體能，積極參與不同運動。後期更加入了香港乳龍組織，認識了由一群乳癌康復者所組成的龍舟隊。成為乳龍的成員後，她對癌症有更深入的认识，透過身邊隊友的支援及鼓勵，在抗癌路上並不孤單，活得無比精彩。

在拍攝期間，雖然天氣驟變，風起雲湧，但我親身見證全體隊員的合作及奮鬥心，要比一般康健者更甚。眼見隊員齊心合力，不畏困難地向著同一目標前進，每一下撥槳充滿信心及喜悅，發放著極大的正能量。

在此祝願Ceci及她的隊友繼續努力，不畏艱難，發揮奮鬥及團隊精神，一步一步讓身心一併復康，積極投入豐盛而充實的人生。



喜樂的心乃是良藥

起初經朋友介紹為本書影專輯及寫感受時，真有點擔心自己應付不來……樣子既不漂亮、文筆亦不流暢，唯恐影響本書銷路。但作為一個尚算年輕的癌症患者，我很榮幸得到這個機會訴說自己的感受，希望不會影響大家閱讀的意欲吧！

四年前，當知道自己患上癌症時感覺就好像看電視劇一樣：由於當時老公恰巧不在身邊，因此聽完醫生報告後便立即打給老公，去請他的朋友介紹手術醫生給我，所以當他問我究竟是甚麼病需要找手術醫生時，我才發覺在忙亂中還沒有告訴他我已確診患上癌症需要動手術呢！誰知道患病後我才學懂人生的真正意義……

手術後休息了大概一個月便開始接受化療以及電療，整個過程歷時大半年的時間。老實說化療雖然辛苦，但我經常自我安慰：天父給予的試煉一定是人所能夠承受的，加上每次打針時老公亦會特意請假陪伴及為我祈禱，家人的愛與關懷令我更有力量去接受任何醫療上的安排。但當然在化療過程中頭髮是會全部掉下來的，這亦是我最不喜歡的副作用，所以事先預備一頂合適的假髮或帽子是非常重要的：)

完成所有療程後我很奢侈的休息了兩年才重出江湖去找工作，但最終仍因為請病假的事而引起上司不滿，所以現在還是賦閒在家「休息」。但我沒有對天主失去信心，仍然深信上主自有最好的安排。可能我需要做的只是保持一個健康的身心、珍惜家人和朋友的愛、以及不再讓愛自己的人傷心及擔心便足夠了，其他的事就交給天主吧！病後才知健康的可貴，生活反而更簡單及快樂～

願各位病友及您們的家人能夠平安地度過每一天！

喜樂的心乃是良藥，互勉之！





攝影後記 x Joe Wong



今次的攝影活動，讓我認識了同路人Jane，我們相約好在咖啡店見面。她有著一種親切的感覺，笑容帶著寬容，感覺很從容不迫，不一會便跟她熟絡起來。

從前，癌症對我來說是相當陌生的，直至我的媽媽被發現患有此病。病發初期，她認為得到此病，最終一定是必死無疑！整個天空都是灰色，面對著死亡的恐懼，害怕治療時身體受到極大的痛苦，說著說著Jane回答說她都有著同樣的感覺！

透過治療，再加上身邊的親朋好友及教會弟兄姐妹的陪伴和鼓勵，Jane以及我

的媽媽，慢慢開始看到生命的曙光！

從前的Jane只顧著埋首工作，這正正是很多香港人的寫照。事實上陪媽媽覆診期間，你並不會知道癌症科的大堂，人數就好像我們患小傷風一樣普遍，經過這一次經歷，令我深深明白到「一個人來，一個人走」這道理！在世的時候，陪伴著我所愛的人；離開的時候，我所愛的人陪伴著我，這是我所希望的。

其實，只要你想的話，把一件事情「放大」是很簡單的，工作和親人，你們會怎選擇呢？我知道她的從容並不是一朝一夕的，看著Jane，我找到了我要的答案！



人生變幻莫測，沒有人能掌握和預知自己的未來！

| 信仰

2001年初以為患了感冒，看了四次普通科醫生也沒有改善，後來去看耳鼻喉科醫生，經抽組織化驗後確診是鼻咽癌。我父親是因鼻咽癌過身的，但從來沒想過會發生在自己身上。在等待報告的一個星期，是最難度過的日子，好像等待被判死刑似的，當時真是無法接受患癌的事實，感覺很快會離開這個世界，心中充滿彷徨和絕望。為了丈夫和家人，只好鼓起勇氣去面對和接受35次的電療，每天從沙田乘火車、地鐵和小巴去瑪麗醫院接受電療，路途遙遠。當接受了10多次電療後，口腔和咽喉開始潰爛，非常痛苦，只是口水和說話這麼簡單的動作也令我痛得要命，味覺也失去，在短短一個月內，體重由140磅降至110磅，人變得虛弱。幸好有丈夫及媽媽的照顧，家人每天陪我去醫院

接受電療，我才能度過這段艱辛的日子。沒有他們付出的愛，我根本不能打贏這場仗！病後續漸回復了正常的生活和工作，飲食變得小心，食雲芝和中藥作保健，直至過了五年安全期，以為完全康復，以致作息、飲食也鬆懈了。

2009年在耳鼻喉例行檢查時發現鼻咽癌復發，並且擴散至頸部淋巴，需要做揭面手術。為了生存，只好冒著毀容的風險去接受這個長達8小時並由兩位醫生操刀的手術。手術後帶來很多後遺症：左耳聽覺變差、頸部肌肉組織纖維化、吞嚥困難、身體虛弱、左手乏力、失眠……！差不多過了一年，身體才稍為穩定下來，為了健康，只好放棄自己的工作，專心在家調理身體。

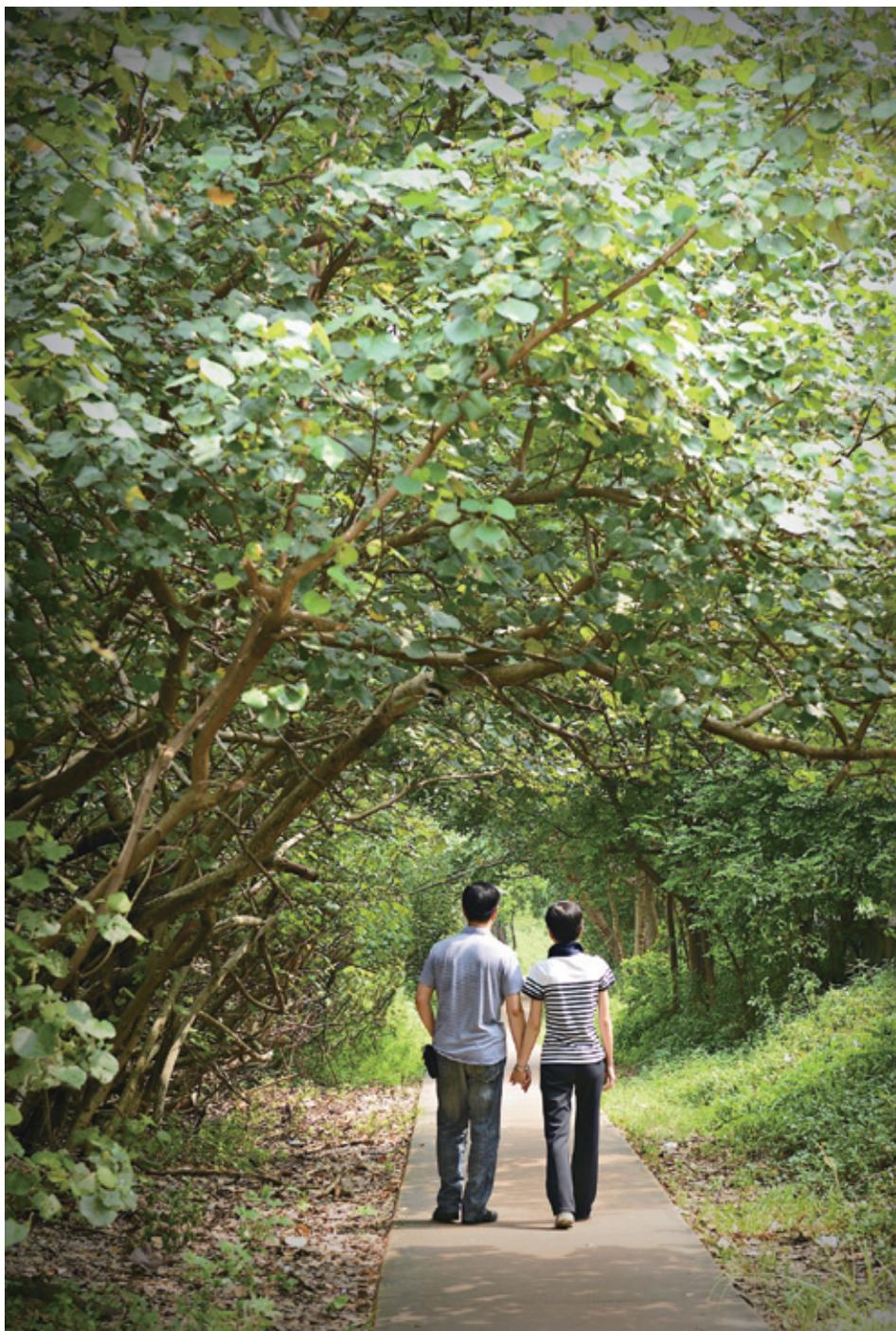
好景不常，2011年1月又被確診患了第二期最惡的HER2型乳癌，當知道要做手術、4次化療、25次電療及18次標靶治療長達一年半的療程後，整個人崩潰了，情緒跌至谷底。沒有信心和把握再去打仗，曾經想過自殺，不想再受任何痛苦，但卻不捨得丈夫、媽媽和家人，只好接受所有療程。但有嚴重情緒問題，幸好有朋友教我祈禱求主的幫助，我在最絕望的時候，只好嘗試去祈禱。開始祈禱後，便感受到很多實在的神蹟和奇妙的恩典，這是我拜了多年觀音和黃大仙從未有過的感覺，我相信找到了一位全能、慈愛、掌管我一切的主，助我慢慢從谷底走來。我開始懂得把自己所有的事都交託給祂，人也活得比以前開心；治療過程雖然辛苦，但終於順利完成。感謝主！感謝愛我的丈夫、媽媽、家人和朋友！十年間雖三度遇上癌病，但當我信主後，心卻一天新似一天。人的能力雖然不敵病魔，但心靈被洗滌過後，反而感到平安、喜樂和滿有盼望！





「我雖然行過死蔭的幽谷、也不怕遭害，因為你與我同在，你的杖、
你的竿、都安慰我。」（詩篇 23：4）







細心聆聽屬於阿菲的故事，希望能夠用我的鏡頭紀錄她的心情、她的故事，拍下令她舒服自在的相片。多次對抗病魔而能夠堅強地面對是談何容易呢！她經歷過一次、一次又一次的衝擊，仍有足夠信心去對抗逆境面對困難，相信除了有家人和朋友支持外，最重要是找到屬於她的信仰，得到了生命支柱，讓心靈上得到支持而獲得平靜。

生老病死我們無法選擇，我們可以選擇改變自己思維，面對逆境時就盡量將心境轉化成順境心態。你以為複雜實屬簡單，只要多用半杯水道理去調整對生命的態度，讓心靈保持住最佳狀態，無時無刻做好最好的準備，去面對生命當中的每一個挑戰。我想同大家分享一下自己對生活態度的少少見解，希望看到文章的有緣人能夠跟我一樣，可以放開愁容，學會輕鬆面對困難，學懂凡事兩面睇的小道理，將快樂進駐你的生命，將開心停留在身邊。

「快樂」屬於免費產品，你大可分文不花便垂手可得，亦有人千金耗盡也拿不到手。對於「快樂」，人人定義不同，相信樂觀的人得到快樂的機會，總比悲觀的人來得容易。到底怎樣才可「快樂」？腰纏萬貫可以快樂？百毒不侵就可快樂？廣結善緣等同快樂嗎？在生活步伐中遇上困難十常八九，事情總可兩面睇，有正亦有負。到底你擁有「還有半杯水」的思維，或是「只剩半杯水」的思想呢？問題的好壞在於自己的選擇。你選正面看，最差亦未算；若選負面看，最好也未夠。



夢想

你們有甚麼目標和夢想？

小時候我已經很喜歡唱歌和跳舞，還會常常在家裡吃飯時唱歌，所以當一位歌手是我的夢想！很幸運，兩年前，當時我二十二歲的我，被一間藝人公司發掘了，真的有機會可以站在舞台上表演給大家，非常開心！但當我的夢想差點兒可以實現的時候……

有一天，忽然流很多鼻血，還流血不止，後來我去檢查，原來鼻咽裡長了腫瘤，證實患了罕有的癌症，是屬於一種惡性腫瘤，名稱是「腺樣性囊癌」！當我知道自己得了癌症的時候真的不知所措，我在想為甚麼會發生在自己身上，我是否在做夢？家人非常緊張和擔心，但我看到爸媽為我擔憂的樣子反而令我堅強起來，身邊還有很多朋友給我支持和鼓勵，我的信心和樂觀也回來了！



我是一位基督徒，我每天都祈禱求主醫治我！使我的心靈也得了安穩，每晚都睡得很美好！之後我完成了三十八次電療和三次化療，最後腫瘤雖然沒完全消滅，但比之前縮小了都算是不錯了。因為腫瘤長在血管和大動脈上所以不能動手術，醫生說可以替我做的治療都做了！但我不會因此而氣餒，現在我的目標是要努力堅強地生活，保持樂觀心情，要以健康為先，我要戰勝病魔！很感激我的家人一直陪伴和照顧，所以我不會辜負他們，為了爸媽我更不會放棄！

每個人都會經歷一些不同的考驗，也會遇到一些不如意的事，但我們都要有勇氣去面對和接受，這個考驗也令我長大了，懂得珍惜現在所有，還要天天感恩！藉著此，我想鼓勵每一位患了癌症的朋友，不要放棄，只要有信心，樂觀和堅持一定會闖過這個難關！加油！





攝影後記 x Vincer Chan



生老病死是人生必經階段，在人生旅途當中包含很多很多開心與傷感、相識與分離。這些過程是每人都必會遇上。

生與死是無得選擇的，不論貧富，沒有人有特權避免，公平的每人都必會經歷的旅程。

年老亦如是。人出生之後會慢慢成長，隨著時間流逝，會逐漸老去。

疾病是每人都必定會患上的，不論你的生活環境如何，疾病亦會侵襲，無可避免。雖然病情有輕有重，患上相同疾病，會因各人體質不同而出現不同的病情。

今次的拍攝對象是位青春美麗及前途一片光明的少女：**Sarena**，原先有機會進入娛樂圈開展她的璀璨人生，但因為患病使她不得不停下來，接受治療。她因

為得到香港頭號殺手病「癌症」，生活隨即變得不一樣，而她所患的亦是非一般常見的癌症，小妮子患的是腺體癌。因為病例太少，醫生們亦只能按基本的方法治療，並無任何針對性醫治方式。

Sarena因為接受了共**38**次化療，導致左邊面及嘴唇的肌肉失了控制活動能力，左耳聽力嚴重下降……雖然多次化療帶來沉重的身體負擔及嚴重的後遺症，她還是選擇樂觀及勇敢地面對。

治療期間**Sarena**得到不少親友支持，亦找到她的信仰，接受主的祝福及洗禮。她改變了一些生活習慣，早睡早起、勤運動及開始附加一些自然療法，以加強身體健康與癌病對抗。

從第一次接觸開始，**Sarena**給我的印象都是樂天開朗，可能因為患有少見重病，使她比一般同齡少女思想更為成熟。更能懂得接受飄忽無常的變化，努力地過每一天，不懼癌病的可怕。



**最少，活著的時候努力過
假使你仍然記得我，無論去到何方依然是活著。**

Alan Ng



不完美，才是美

癌症資訊網

一個由病患者和照顧者角度出發的資訊網站

www.cancerinformation.com.hk

癌症資訊網 由同路人和照顧者角度出發的互動資訊網站

<http://www.cancerinformation.com.hk/>

我們的宗旨，是建立一個同路人分享互助的平台。並時刻提醒困惑中的你和我，信任你的主診醫生，及早接受正規的療法治病。

我們以搜羅與癌症相關的報導，科研報告，人物分享為己任。除此之外，邀請不同界別的專業人仕選寫文章，並定期舉辦健康講座。網站內亦設置討論區方便公眾互動交流，探討所有關於癌症的事情。初次遇上癌症的人，總要面對滿腦子疑惑，甚麼是癌？如何治療？甚麼才適合我？在那裡可以找到答案？有多少孤單的患病中人，需要大家雪中送暖，支持打氣呢？

一個資訊爆棚的年代，我們隨時隨地可以找到許多抗癌，防癌資訊，但當中有

幾多可信？有幾多是無中生有的？對於日新月異的治療技術，大家會有甚麼看法？

許多朋友也依靠宗教的力量，輕渡心靈上的難關，可以和我們分享，討論當中的點點滴滴嗎？這一切一切，也可以在癌症資訊網當中討論與交流。

治療，並不是醫生單向的提供服務。同路人的切身體會，和照顧者付出的超額心力更是非常寶貴的經驗，願意和所有後來者分享嗎？我們同樣要為自己的身體去努力經營，時刻增進知識。

網頁的內容仍然有很大的擴展空間，期待你們的參與，給予最寶貴的意見。

| 我們的工作



舉辦健康講座

由2011年開始，我們定期到各區舉辦健康講座，與不同單位合作，邀請專業人士講解醫學知識，也有同路人分享養生心得。



從癌症跑到馬拉松

我們一班志同道合的癌症患者/康復者/照顧者，組成我們都是同路人SuperTeam參與渣打馬拉松2014，鼓勵更多同路人積極面對生命，一一走向康莊大道。是次活動為香港防癌會籌得超過壹拾叁萬的善款。



美好一刻攝影計劃

2013年5月開始，我們曾與屯門醫院紓緩病房/香港癌症基金會黃大仙癌協服務中心合作，為病者和親友拍攝照片記念，並製作精美相簿，留下最後美麗的回憶。

整個過程當中，參與的所有人也得到很大的滿足。

如果你也希望參與這樣的工作，為紓緩病房的個案拍照拍片，請隨時和我們聯絡。

如果你是同路人或照顧者，也希望留下美麗的憶記，不論所在何地（其他醫院／住家），也歡迎隨時和我們聯絡。



心願計劃Project Wish

由2013年開始，我們的義工隊協助香港防癌會執行「心願計劃Project Wish」的項目，為患重病的癌症病人達成願望，讓他們感受願望成真的喜樂和希望。服務查詢電話39213833 / 39213825

<http://www.jccrc.org.hk/Big5/NewsDetail.aspx?RowID=27>



關注罕有癌症ALK基因變異肺癌

2014年4月1日我們舉辦了關注罕有癌症ALK基因變異肺癌新聞發佈會，並於同日建立名為ALK關愛小組，希望提升公眾對此病的認識，減輕有ALK基因變異病人的無助感，提供與該病相關的資訊及支援服務。

<https://www.facebook.com/groups/224232227778127/>



復活與我生命工作坊

二零一四年四月，舉辦了一場復活與我生命工作坊。由藝術家Carol Yeung帶領一眾參加者製作美麗的復活蛋。活動後的製成品全部送贈至公立醫院紓緩病房的院友。

鳴謝贊助是次活動的安固生藥用雲芝



我們都是同路人

編輯	Alan Ng
美術設計	Crystal Siu
文字校對	Sylvia Li, CK Yuen
聯絡	Stella Lo (DC-Cafe), CK Yuen, Erica Chan, Mandy Lam
採訪	Pen Pang
攝影顧問及統籌	Shun Wong (DC-Cafe)
封面攝影	Shun Wong (DC-Cafe)
封底及內頁攝影	Alan Ng
出版	紅出版 (青森文化)
地址	香港灣仔道133號卓凌中心8樓
電話	(852) 25407517
電郵	editor@red-publish.com
網址	http://www.red-publish.com
發行	香港聯合書刊物流有限公司
電話	(852) 27750388
圖書分類	勵志
ISBN	978-988-13577-2-4
定價	港幣一百圓正
出版日期	2014年7月
版次	香港第一版第一次印刷

版權所有 不得翻印