

生活書房系列



潮玩台北



潮玩墾丁南台灣



港孩不笨



逆思維心理學



俗物圖鑑
流行文化裡的日本
復刻新版



不喜勿插



一代宗師



中女解毒



你快樂，所以我快樂



港童失控

認識生活書房

hk.myblog.yahoo.com/livepublishing@gmail.com

誠徵作者

如你也有好題材，歡迎電郵至：

livepublishing@gmail.com

癌症的出現，並非可怕！

致癌原因千百萬種，
縱然我們有多注意健康、均衡飲食、勤做運動，也難保污染物質已悄悄地溶入日常生活

本書《患癌，也可以笑》作者，是一個癌症康復者。

08年確診乳癌後，她沒有終日鬱鬱寡歡，

反而，在哭過了，

選擇笑，選擇樂觀面對每一天！

作者希望透過本書，鼓勵在面對逆境時，

在傷心失望痛哭流淚後，應該也是笑的時候！

願每一位看過本書後謹記，以笑臉化作每個祝福，幫助自己和身邊人。

這是一本了解癌症患者的最佳生活指導書！

本書重點內容

- 與醫護人員溝通的技巧
- 住院前要做好準備
- 治療後降底痛楚貼士
- 認識化療及電療
- 治療癌症藥物一覽
- 容易入睡的秘密
- 提出從容與癌共存的生活法則
- 放鬆心情出外旅遊減壓
- 懂得自我尋找快樂
- 如何與家人朋友溝通的技巧
- 回職場後如何調整心態投入工作

ISBN 978-988-19646-3-2



Published and Printed in Hong Kong
定價：HK\$88 NT\$400

生活書房
LIVE PUBLISHING



患癌

也可以笑

我這樣做，
讓癌症不再來

小黃菊 著

生活書房
LIVE PUBLISHING

患癌 也可以笑

我這樣做，讓癌症不再來



我是一個過了新……鮮期的癌症病患者
因為我已經康復了！
當被告知患上癌症，傷心失望痛哭流淚少不了，
但哭過了，哭完了，也問完了沒有答案的為什麼後，
其實，我們還可以選擇笑！

小黃菊 著

生活書房
LIVE PUBLISHING



作者簡介

小黃菊，

又名 Daisy Wong (抵死黃)

行年廿八(十年前)

無甚成就

讀了兩個學位

嫁了一個窮鬼

找了一份教職

得了一個癌症

現專職享受生活

過著有一天當兩天的快樂日子

終極目標 Healtization

(翻出來意思是：hea 做賴死中)

傷心失望痛哭流淚後

我是一個癌症病患者。

我是一個過了新……鮮期的癌症病患者——因為我已經康復了！

在腫瘤科進進出出期間，看見病友都無甚歡容，鬱鬱寡歡。

當然，遇上生關死結時，大家都會心煩意亂傷心失望憂慮暴躁……

但面對逆境時，我們不是更需要幽默感嗎？

很多病人在確診後，都會問為什麼：「為什麼是我？」「為什麼我會患上癌症？」

現實是，很多時，很多事，都不為什麼。

而且，為什麼不呢？

致癌原因千百萬種，人生在世，不難命中其中三五七項。縱然我們有多注意健康、均衡飲食、勤做運動，也難保污染物質已悄悄地溶入日常生活了……我們可以不呼吸受污染的空氣嗎？懂得釋放壓力嗎？可以拒絕遺傳因子嗎？

當被告知患上癌症，傷心失望痛哭流淚少不了，但哭過了，哭完了，也問完了沒有答案的為什麼後，其實，我們還可以選擇笑！

想一想，這可能是最後的日子，可能是和家人朋友相聚的最後時光。光陰似箭，日月如梳，何必讓僅有的時空成為人生中最傷心最悲哀最痛苦最差的日子呢？

若然病況不是太嚴重，吃點苦頭後，可以當個生還者的話，又何必預支傷痛傷心傷感呢？

走過了，割雞還神擺酒慶祝；一旦走不過，也只有接受。畢竟，生、老、病、死，是自然定律啊！但就算走，也要走得灑脫，走得甘心，更要走得令人安心。

雨後，往往是彩虹；若然彩虹不出現，退而求其次，在雨中漫步，也不失浪漫呢！

在傷心失望痛哭流淚後，應該也是笑的時候了！

自序

第一章 序曲～由確診患癌到訂定治療方向

私家醫院歷險記	008
廣華醫院求真記	014
正電子掃描記	015
想見多你幾面	017
給親愛的	022
QE 訂餐記	023

第二章 化療進行曲

After Tomorrow	028
化療第一針	030
化療針後的任務	033
英國女皇醫院渡假篇	036
化療第二針	043
提升白血球針	046
化療第三第四針	049
第五六七八針	052
渡假有感	057

第三章 手術進行曲

手術前	060
羅茲威爾外星人侵略日誌	062
病理報告	065

第四章 電療進行曲

Try my breast & 摺紙人	068
Anti-cancer 的最後樂章……電療	070
電療加時劃位	072
電療記趣	074
打尖事件簿	075

第五章 加時進行曲

英國女皇醫院之旅 前奏曲	080
英國女皇醫院之旅 進行曲	082
案件重演	084
日間診所半日遊	088
待宰的生活多姿采	091
小孩子長大了	094
十日精華遊	096
等電話	101
hea 爆雜思	104

第六章 現在進行曲

復工札記	108
我的周星星同學們	109
我的快樂生辰	113
Girls Talk VS Boys Talk	115
聖誕遊蹤	119
追趕跑跳碰的樂子	121

目錄

請你滾 滾起佢	123
跳掣燒 fuse	126
港燦北上拾趣記	128
滿清十大酷刑	130
回不去	133

第七章 走過治療的日子

藥物篇	136
化療小貼士	140
電療小貼士	146
三陰性乳癌	148
中醫 VS 西醫 VS 巫醫 VS 風水	151
飛越瘋人院	155
識飲識食識放鬆	158
紅燒豬手	161
入睡的秘密	163
我的頭七和尾七	165
先生 VS 哥哥 VS 弟弟	168
與死神的距離	172
動植物公園雜思憶	174
台北	178
畢業旅行記	182
一個人在途上 英國法國	184
一班人在途上	188

後記 活著多好	191
---------	-----

第一章

序曲～由確診患癌到訂定治療方向





私家醫院歷險記

近年，流行大胸。

應該是，近幾十年，都流行大胸。

還是應該說，近幾千年都流行大胸吧！

自問不是胸前偉大，大概屬於「都夠使啦」一族；只是，可能，女人的潛意識都覺得，大胸，可以是無止境的吧！

08年的3月，小妹發現右胸竟然再度發育……

雖然小妹天生「鈍」品，但不用請教玲玲師傅，也自知命格承受不起成為一個浩瀚的女人，因此，趕緊安排見醫生，讓醫生定奪。

見醫生，應該見哪一科呢？婦科？腫瘤科？

猶豫猶豫之間，打電話到醫院查問，護士小姐叫小妹往外科……

4月頭，到了荃灣區一間私家醫院做檢查。

醫生一摸，面色一沉，馬上安排小妹在同一日進行照乳房造影，超聲波和真空抽針。超聲波，也就是常用於懷孕婦女用以窺探胎兒的儀器。

乳房造影，有些像照肺，但焦點落在胸前，所以要將右胸放在膠板上，然後用兩塊透明膠板壓實夾緊後，才開始造影。

照完右面再照左面，然後又照多一次右面，跟住還要多來兩張側身。

滿清十大酷刑也不過於此……

最後是再見醫生，進行真空抽針……

抽針，即是用帶針筒的針，直接插入黑影的部位，抽出組織，其間，是不會麻醉的。

首先護士和我進入簾幕後準備抽針，親愛的和醫生尚在外面傾談，跟住，護士走出外拿東西。

親愛的：咁快抽完嚟？

護士：未……

醫生：我都未入去！

護士：你唔使咁緊張！

我：（死蠢……）

當時都頗為擔心，但回心一想，到真有其事時，才開始傷心吧！

未有心存僥倖，但也未至於太樂觀。

好不容易等到派彩……結果是……不是水瘤……都應該或者好大機會不是惡性腫瘤，即是不是癌症，醫生說：100%是良性的！

醫生建議可以切除，費用也只是一萬多兩萬左右；又或者先觀察，再決定。

鬆了一口氣，放下了心頭大石。

怎料……



廣華醫院求真記

跟爸爸提起我再度發育的事件，爸爸建議我找一位親戚醫生再看一下，因為當年媽媽癌症發病時，也是他診斷出來的，是一位很有經驗的醫生。

親戚醫生看了一輪造影的底片後的結論是：縱然結果是良性，也要多找一兩個專科醫生看一下底片，多聽一些意見，才決定做或不做手術。

於是，他幫我寫了封轉介信去廣華醫院的乳腺專科。

馬上到廣華排期，見醫生的日期是6月25日。

過了幾天，收到廣華醫院的電話，叫我提早至5月28日到診。

5月28日 WED

是日到診廣華醫院。

先見姑娘，姑娘看了底片和病理報告後的反應是：良性的話，多數都只是觀察，不會馬上幫你做手術。

然後見醫生，醫生覺得有些問題，馬上跟我再照超聲波，然後再抽針；

上次抽幼針，有90%準確；今次抽粗針，接近100%準確；

當護士小姐拿出針筒時，真的很有喜劇效果——因為針和針筒加起來有尺多兩尺長，而針頭……我不敢看，所以不知道有幾粗，但恐怕抽完之後，如果喝水的話，水可能會像噴泉一樣，從抽針的位置噴出來。

然後，醫生安排我6月17日入院做手術，切除「良性」腫瘤。

醫生：我睇片同照聲波，你個瘤都應該係良性嘅，但佢大得好快，如果係良性嘅就唔會通知你，你6月16日直接入院就得啦；如果結果有異常嘅時候，就會打電話通知你。

6月2日 MON

收到廣華醫院的電話，通知我手術取消，改為6月4日到醫院見醫生。

6月4日 WED

去到醫院，醫生證實了腫瘤是屬於惡性的，即是癌症……

親愛的：（有啲激動咁彈咗起身）嗰個醫生又話100%係良性嘅？點解會咁嘍？

醫生：……（關我咩事嘞，又唔係我斷錯症）……

姑娘：你冷靜啲先……



我：check 到都好過 check 唔到啦！時間過咗就係過咗，而家要怪邊個都無用，最緊要而家醫唔醫得返啫！

醫生：……（無答我有無得醫）……

醫生：一般都係做咗手術先至做化療，你個 case 都可以選擇先做化療，將個瘤縮細咗先再做手術，咁就有機會唔使成個乳房切咗佢，可能可以局部切除；而家安排你去 QE 照正電子掃描（即係睇下有無擴散咗），之後先決定打咩嘢針藥啦。

然後，姑娘為我安排了各項檢查事項——照正電子掃描（PET），訂假髮，見藥劑師，初選 ABC 餐……

然後，我和親愛的離開醫院，走到熙來攘往的旺角街頭……沒有抱頭痛哭，而是到電訊店舖買了一部心儀已久但又捨不得買的手提電話——而家仲唔買，等幾時？我，已經是一個不一定有將來的人了。

然後，就要著手安排工作上的事情，通知需要通知的人，約會要見面的人，做一些資料搜集……

然後，在網上訂機票酒店到台北玩幾天……

6月10日 TUE

初診 QE 腫瘤科醫生

6月11日 WED

到診廣華醫院：訂假髮，約見一位過來人義工，見藥劑師，見社工……

6月12日 THUR

QE 到診：正電子掃描

6月16日 MON

牙科：化療前檢查牙齒，洗牙

6月17日 TUE

到診 QE：當天是訂餐日，我有 A，B，C 餐可以訂（實情應該是醫生幫我選），

A 餐：化療＋手術＋電療

B 餐：手術＋化療＋電療

C 餐：有得食好食，有得玩好玩埋佢……

化療第一針

6月20日 FRI

Today is another day……

今日都真係幾好天氣，係洗衫晒被嘅吉日。

可惜，今日唔得閒做啲咁幸福嘅嘢，因為……今日要受死啦！

去到醫院，首先，有個小講座，教病人打化療針後嘅護理。

跟住，要見醫生。

然後，又撞到熟人。

姑娘預備好藥之後，就會叫你個名：小黃菊，入打針房洗手。

咁……原來洗手，只不過係暗號，正確嘅意思係：到你受死啦！

Step One

真係要洗乾淨隻手。

Step Two

醫生同我種黃豆。

……姑娘啲手勢應該會好啲囉……

Step Three

醫生擺出一堆針筒，有大有細。

大概大約好似一隻大蕉咁，有兩紅一透明，紅色嘅係聞名天下嘅紅魔鬼，好多病友都多得佢唔少嘍；細嘅好似一支 marker 筆咁，都係透明，大約有四五支。

Step Four

開始打第一支，係止嘔嘅。

感覺到有一道道嘅冷鋒沿住手指向身體各部分伸展。

然後，我見醫生好用力咁逐支打入我身體。

Step Five

打到第三支時，覺得丹田有一陣刺痛感，我咁驚死，梗係問醫生啦！

醫生話：係止嘔藥嘅副作用，正常嘅。

……止嘔藥係為咗防止副作用，但就有另外一啲副作用……都係正常嘅……

Step Six

打到第四支，開始想嘔，又有啲頭暈，總之就周身唔妥啦！
捱完晒啲針，又無咩嘢嘞，只係有啲唔舒服。

Step Seven

護士就會同第一次打針嘅病人講解一吓要注意嘅地方，然後就走得！

Step Eight

帶上口罩，走出醫院，正式成為一個長期病患者！

……以後要填報職業嘅時候，係咪要考慮填「病人」呢？定係「癌症病人」呢？個名好似勁啲咁……

以前，我係填「家庭主婦」㗎！

化療針後的任務

打咗第一枝化療針之後，我嘅主要任務係食，同瞓。

呢兩個任務，原來係好難好難去完成——我真係唔係晒命㗎！

Day 1

下午打完針，食到半碗飯，半碗粉；瞓到 6 至 7 個鐘。

Day 2

食咗小半個蘋果，3 至 4 粒草莓，2 個橙。

自早上 6 點起身之後完全瞓唔到。

上吐下瀉，每半小時一次；仲成日要去小解，每十五分鐘一次，眼花手震……

Day 3

食咗幾粒草莓，打電話比 QE 求救，姑娘問咗我啲情況之後話：你咁唔得㗎，好孬㗎！你要食啲營養補充品㗎。

英國女皇醫院渡假篇



7月1日回歸日開始，去咗渡假，地點係英國……女皇醫院……即係 QE 啦！

入院，係因為發燒；留院，係因為醫生驚我會死……

入院時，住大房；留院期間，被轉入單人房，原因，都係醫生驚我會死……

7月1日 阿媽發功日

呢一日精神好好，所以同妹妹到粉嶺拜祭媽媽。

返到屋企剛好黃昏6點，自覺有啲唔舒服，攤咗喺沙發蓋被瞓到夜晚8點。

半夢半醒間，感覺到自己發燒！起身探熱，果然無令我失望，39度……阿媽咁大整蠱呀，問你攞幾個六合彩號碼，唔比咪算囉，使唔使咁呀？

敷下冰 hea 吓，到10點鐘又真係退咗少少……38.8度。

馬上收拾已經執咗一半嘅走佬袋，落樓截的士去 QE。

去到 QE，出示我張 VIP ——化療病人卡，姑娘即刻請我入6號房等。

7月2日 結果……

零晨兩點幾……

急症室醫生：你嘅白血球低咗啲，不過打呢啲針就個個都係咁啱啦！但係你有啲發燒，所以都要留院睇睇點。

我：吓……（講到咁峰迴路轉嘅？）

跟住，都係啲啲啲；最後，上得病房嚟，已經早上4點幾啦！

結果，上到腫瘤科病房，個 D.O. 睇咗個 file……

D.O.：打呢啲針就個個嘅白血球都低啱啦！可能係急症室醫生唔係好了解，一般嚟講都係比口服嘅抗生素你返屋企。

我：咁……即係聽日出得院？

D.O.：聽日等主診醫生決定啦！

結果，主診醫生係一個 Handsome 佳……

Handsome 佳：唔……白血球有啲低，仲有發燒嘞，住多一兩日觀察吓先啦！

我：即係最樂觀聽日出得院啦？

Handsome 佳：都係嘅……

結果，成日都燒；

結果，成日都無胃口；

結果，老公同妹妹同我搬咗半間屋嚟；

結果，我係全房最行得走得嘅一個，黃昏探病時間，仲同親愛的到樓下散步；

結果，我係同死神最接近嗰個……

7月3日 萬中選一……其實係百中選三

又係 9a.m.

Handsome 佳：係咪呢！仲燒緊呀！住多兩三日觀察吓先啦！

我：咁……點解會咁嘅？

Handsome 佳：有啲人係會有呢啲反應嘅啲啦！

10:30a.m.，大巡，有大醫生——SMO (Smart Mature Officer)

SMO：住多五日啦！

我：吓……（咁豪？）咁……點解……

SMO：打咗化療針嘅病人，個個嘅白血球都係低㗎啦！但有 3% 嘅人係會完全造唔到血嘅，你係 3% 裡面嗰個囉。

我：吓？（六合彩又唔見我中……）

SMO：你下一支針 7 月 11 日打嘅時候，打多支造血針啦！800 蚊 1 支，每個療程打……（下刪 30 字，因為唔係好明要點打同打幾多支）你係公務員家屬，一定有得 clam 嘅（嘩！望下個 file 就咩都知，快！狠！準！）

7月4日 天字一號房——Please call me number one

又係 9a.m.，又係 Handsome 佳。

Handsome 佳：驗血報告出咗，仲係有啲低！

我：哦！……咁……食多啲同馴多啲，係咪會高番啲嘍？

Handsome 佳：唔……都無咩嘢影響……

我：……

早上十一點幾，當我好衰相咁橫躺床上（上半身啱床，下半身啱凳度），用手機影緊窗外嘅風景時……）

豪爽嘅姐姐：33 號嘅靚姐行唔行到幾步路？

我：得……（行返屋企都得呀！）

豪爽嘅姐姐：咁就行幾步轉房啦！

靚姑娘：你白血球低，所以要轉房。

我：哦……（好自然咁執嘢啦！）

佢哋：你唔洗執啦！我哋會幫你執！你行就得㗎啦！

然後，唔知有幾多個人，幫我連床帶櫃轉咗入一間細房，全



房有 2B1P1W1TV (2 Bed, 1 Patient- 即係我啦, 1 Washroom, 1TV)。

優雅姑娘：你白血球低，所以要住呢度，有人嚟探就叫佢哋洗手著外套帶口罩啦！無嘢嘅，困幾日啦！

我：吓……哦……

就係咁，我由 33 改名叫 1 仔！

成日都話我嘅白血球低，到底，有幾低呢？

第一日，係 0.8。

過咗兩日，抽血再驗，係 0.6，所以要即刻轉房。

0.8 同 0.6 代表咩嘢呢？

我嘅五月時做身體檢查，係 8.8。

正常嘅，應該介乎 4.0 至 11.3 之間。

所以，啲醫生都好客氣㗎啦，只係用低低咁形容……

我出院時，數值係有 2 點幾㗎，叻呢？

新抱仔喺長沙灣做嘢，Lunch Time 飯都唔食，冒雨買盒飯嚟

QE 比我，然後又拿拿淋趕返去開工……結果我食咗大半盒，係成個月最好胃口嘅一餐，我唔洗死，都係靠佢咋，新抱仔，多謝晒！

7月5日 願望成真

又係 9a.m.，又係 Handsome 佳

Handsome 佳：咦？睇緊咩嘢咁開心呀？

我：無，啲牛仔骨，cowboy legs 個啲囉。

Handsome 佳：啊！北京啲啲英文菜名。

我：係囉。

Handsome 佳：……

我：……



啲姑娘成日都會隔住個房嘅玻璃窗望吓我，都好有安安佳佳 feel。唔知我打個肋斗，會唔會有窩窩頭或者竹葉食呢？

呢一日，舊學生籃球高手同佢女朋友買咗個豬扒飯比我食。



我：打！（有政府比錢，唔打就笨啦！愈係貴就愈係抵呀！
老公，我愛你……公務員嘅身份！）

見完醫生，又係時候等入打針房洗手……

打針房裡面，有我，靚仔醫生（QE 嘅質素真係得呀！又後生，
又靚仔，仲要唔係一個，而係個個都得呀！），仲有靚女姑娘。

靚仔醫生：上次打針時，有無唔舒服？

我：打到第三支針時想嘔囉！

靚仔醫生：你放鬆啲就得㗎啦！

我：你咁樣幫人打完針，啲手指咪好叻囉？

靚仔醫生：如果日日係咁打，真係老鼠仔都打埋出嚟呀！不
過應該係出咗關節炎先囉！

打到第四支針，我開始忍唔住，嘩啦嘩啦咁嘔晒 5 個鐘頭前
食嘅粥出嚟。

我：唔好意思！

姑娘：你都唔想嘅！（好窩心的一句！）

靚仔醫生：你打完針要坐多一陣啲，舒服啲至走啦！

打完第二針後，一直依賴醫生啲安眠藥——不只是晚上，有
時大白天都要依賴它……

到後來，已經過咗六日，都仲係行唔安，坐唔定，莫講話睇

書，連電視都睇唔到，每 5 秒要轉一個動作——或行，或企，或
坐，或馴……仲忙過 model。

食又食唔到——1 點鐘食完半碗飯，3 點鐘可以完完本本嘔
返出嚟，即係話，完全消化唔到。

唔止係飯，湯同粥都唔得。

最後，決定到 QE 覆診，求醫生解救。

因為係特別籌，所以要等到最後。

等待時，因為坐唔定，要成日起身行來行去，有如喪屍一般，
個種感覺，我呢世都唔想記得，下世都唔想再有。

最後……

我：醫生，我頂唔住啦！

醫生：你講多啲啦！

我：好似啲學生咁有過度活躍症咁（下刪 50 字，即係上面
個啲啦！）究竟係邊隻藥搞成我咁嘍？

醫生：唔……應該唔會嘞，你有無啲咩嘢係好擔心嘍？

我：唔……無呀？

最後，醫生開咗啲勁啲嘅安眠藥，同日間用嘅鎮定劑比我。
食咗，好咗啲，好過無。

啲安眠藥都馴到幾個鐘嘍，鎮定劑都令人日間有睡意。

始終，都係要等啲化療藥力過咗，個人先會舒服啲。



hea 爆雜思

手術後，忙著 hea……
hea……但是忙……那……怎樣 hea 呢？
朋友帶我去看冰上仙履奇緣……
妹妹教我造蛋糕，又陪我 hea 了幾天……
到了小學老師家作客……
到了狗場主人家玩狗狗……
親愛的和我去看黃子華棟篤笑……
自己在家 hea 做麵粉花，玩網上遊戲，和朋友在網上 chat，
打長途 / 情電話……
到中環吃雲吞麵，牛腩麵，蛋撻，奶茶，西多士……
今天，叔叔到來請我吃午飯，又 hea 了一天……
有一日，hea 住去順寧道街市買鏹……
牛肉佬：喂，你唔好食牛肉啦！
我：嘩，而家都咁啦，有得食好食，有得玩好玩啦，點知我
仲可以玩幾耐㗎？
牛肉佬：你唔好咁講啦！你咁講，我好心噏㗎！我要年年都

見到你㗎！

然後，他收了我廿元，切了很多很多的牛肉給我……

無論是家人，朋友，同事，就是萍水相逢的，都很關心我，
令我覺得很感動！更有從未有緣見面的 blog 友，願意在我入院
時，免費供應一日三餐……

我知道有朋友為我要闖過一關之後又要跨一欄而感到難過……

其實，我並不覺得我自己有多慘情……

我想，這是因為我是甘心的！

進行八次化療時：捱過了就會好，無死啦！

乳癌手術後，個「鬆」細咗：都仲有啲剩……

三十多次的電療：一大早完成電療，可以到山頂，香港公園，
動植物公園，海洋公園逛！

因為疑似良性瘤要開刀，躺在手術床上待宰時，我跟自己說：
暑假去了歐洲，玩過了！我很甘心！

手術後，手上有八個孔三條喉一個手指夾加一個呼吸器時：
開完刀了，醒來了比醒不過來好！

醫生說我的病情有點複雜：應該都仲可以擺多陣㗎？無咁快死呀？

要開多刀：我張海洋公園全年入場證又可以用多幾次！（趁
住病假可以去多幾次！）

開多刀之後，唔知仲有咩嘢手尾跟：到時先算啦！不要預支
明日的煩惱（愉臨教我的！）

縱然死神一次又一次走近，我也不太怕，因為有更多與死神更接近，坐在握手位的同路人，我的情況，真是小兒科！

我，不太怕死……即是有點怕，但不是太怕……死神來了，但願我能戰戰兢兢地跟他說聲 Hi 吧！

不太怕，是因為我覺得自己真的沒有什麼好怨的，我享受了豐足的三十多年（雖然大家都以為我只有廿幾歲……），學喜歡學的，做喜歡做的，吃喜歡吃的，玩喜歡玩的，到過我喜歡到的，結交我喜歡結交的……大概，這就是活在當下真正實行版吧！

我常替兒童病房的小朋友可惜，小小年紀，就要承受成人都難以負擔的痛苦，每次一想到，一方面無限唏噓，另一方面，又悄悄慶幸自己好歹都叫做精采了這麼多年……

我並不是一個虔誠的天主教徒，但我相信，天主自有祂的安排，我從無求過祂撤去我的苦杯，如果祂要我背起這個十字架，我絕無怨言，我相信天主的安排，自有祂的用意……通過我，有否為你帶來什麼新的思維呢？

不用為我難過，我很好，也希望你們可以好好享受生命，想學想做想玩想吃想到想結交的，Go ahead! 就是明天再有天大的事發生，也要甘心！

對於我，生命，從來不論長短，只有精采斑斕充實與否！

朋友，共勉之！

當然，我還沒玩夠……神啊！請祂給我多一點時間！

PS：如果可以膽拖不勞而穫就更好……

第六章 | 現在進行曲



藥物篇

打化療針有副作用，所以醫生會用藥物去減輕這些副作用；但服用這些藥物又會有不同的副作用……

Filgrastim 0.5ML ～～提升白血球針

並非所有化療病人都要用的。

化療針會令骨髓功能降低，因此白血球會減少，針藥效力過後，白血球就會回升；但有 3% 的病人因此而會完全不能造血，因此要靠提升白血球針去刺激骨髓，幫助提升白血球。

醫生會根據病人的體重計算用藥份量，一般由打完化療針第四日開始打，連打七日，約為六千蚊左右；最新的只需打一支，但現時只限私家醫院供應，政府醫院暫時未有提供。

打完之後會有骨痛，嘔吐，發熱，發燒，尿酸過高等副作用。

提升白血球針對我副作用：

1. 骨痛
2. 嘔
3. 勁出汗
4. 發燒
5. 潮熱
6. 合理個口有困難
7. 食唔落嘢

因為是注射形針藥，所以可以自行在家中注射（姑娘會教你

打，教到你好好打為止！）；或到附近賽馬會診所要求姑娘注射，每次收費 17 元。

Metoclopramide HCL ～～一般止嘔藥

對我個人來說效用不，服食後仍然會嘔吐大作，會有些累，會有大量汗水排出。

Lorazepam 1MG ～～鎮定劑加止嘔

止嘔藥的加強版，服食後感到疲累，日間會有睡意，效果不錯，但就不可以長期服用，一般醫生只會開出三至四日的份量。

自費止嘔藥

政府醫生說還有一款自費的止嘔藥，效果會更佳，但因為我服食 Lorazepam 都 OK，所以沒有再試其他；費用不太貴，幾百元左右吧！

Dexamethasone 4MG ～～類固醇

又叫肥仔丸，可以防敏感，可以止嘔，還有鎮靜作用；服食後有可能引致失眠，會有水腫情況、皮膚乾燥、痕癢等，因此也是不能長期服用，醫生一般只會開出三至四日的份量。

化療小貼士

其實，有咗癌症，同有咗，係差唔多㗎：

1. 都係作嘔作悶。
2. 都係要食葉酸，幫助骨骼生長、造血，所以都會有骨痛。
3. 戒口，唔可以亂食嘢，尤其係啲蝦蟹牛同加工食品。
4. 要食多啲，吸收多啲營養。
5. 口味改變——我個人對酸嘅食物要求大咗。
6. 唔好成日出街。
7. 小心唔好比人撞倒。
8. 等時間過去：個B瓜熟蒂落 / 化療完成 / 腫瘤byebye。
9. 都係要做手術。
10. 完成個程序之後，要回復以往嘅工作。

個人認為化療是眾多療程之中，最辛苦的。以下是我個人的小經驗：

1. 清潔家居

因為打化療針時，個人的抵抗力會變得很差，尤其是白血球的數量會跌得很低，若然生活環境不乾淨，一不小心感染細菌，隨時因併發症而行先一步。

2. 預備「走佬袋」

萬一被細菌感染而發燒，要入院進行治療。

「走佬袋」內要有：內衣褲、紙巾、水杯、暖水杯 / 瓶、頭巾、眼鏡（如果有近視的話）、遊戲機、書本小說、有香味的膏藥（我有一瓶在泰國買的薑油，提神醒腦止嘔去瘀，塗在抽血針口，幫助去瘀）、糖（苦中一點甜）、餅乾、即食魚肉腸、即沖好立克、朱古力、抱枕 / 毛公仔、電話、乾電叉電器。

3. 準備食物

打第一針時，因為身體未能適應，所以會特別辛苦，最常見的副作用是嘔吐。因此，我會預備

- a 水果，因為比較容易進食和消化。但也不是所有水果都適合，例如荔枝、榴槤等燥熱水果。而以下的水果則是個人認為較佳的選擇：

西瓜（清涼、幫助排出毒藥）；
車厘子、提子、士多啤利（補血）；蘋果（正氣）；
檸檬（止嘔，可以用作檸檬水或握在手中吸收香味）；
芒果（止嘔）；
橙，奇怪果（酸酸易入口，豐富維他命）。

- b 麵包也是一個好選擇，沒有流質食物般容易令人嘔吐。
- c 要預備適合個人口味的營養補充品。因為真的食不下嚥時，便不能吸收營養，令人變得虛弱。

4. 安排照顧者

打完針後幾日，病人會覺得很疲憊，做什麼也無精打采，提不起勁。因此，最好可以安排化療後最少四日，有人可以協助照顧病人。

5. 配假髮、買帽和頭巾，預備迎接一毛不拔的日子。

- a 假髮有不同價錢，一般幾百元已經可以買到，若用真髮製成的，最少要幾千元；推介一款纖維假髮，很透氣，帶上後很自然，若為一千元左右。
- b 購買假髮後，可找相熟髮型師幫你修剪，可在佩戴時更自然自信。



尼龍，幾十至幾百元不等
以真髮製成，因此用長度計算價錢，這一款要五千大元
也是以真髮製成，只有頭頂的部分，適合真髮再生但仍太短時

- c 夏季宜選一些輕軟疏氣的帽子，日本製的，百多元已經很不錯了。可選漁夫帽或西瓜帽，不宜戴鴨舌帽，因為會令光頭更顯眼。深色較低調，一般路人都不會察覺我是一毛不拔的人。
- d 冬天時宜戴冷帽。
- e 晚上睡覺可以包一條頭巾，以防著涼



醫生講解時，我第一時間諗：

1. 吓？咪即係可能好快又嚟過？
2. 咁……而家咪好可能係我收尾兩年？
3. 係咪應該辭咗份工佢，留多啲時間比自己？
4. 但係，唔做嘢咪好悶？要咁多時間做咩呀？
5. 而且，我好鍾意份工喎！
6. 都係去多啲旅行，玩多啲啦！唔係咪好蝕！

以我悲觀嘅性格，當時簡直覺得好似已經復發咗……

過多兩日，自己開解自己，無咁唔開心啦！因為：

1. 都未復發就諗咁多，蝕晒啦！
2. 諗得多，唔開心，仲容易復發啦！
3. 要復發都無法子，都唔到我諗啦！

都係嗰句，活在當下，玩咗至算！

幾個星期之後，做完手術，再到廣華醫院見醫生看病理報告時，顧問醫生否定了我是三陰性乳癌，服食抗荷爾蒙藥後，復發機會只有兩成。

後來再問 QE 腫瘤科醫生，他們都認為我不屬於三陰性。

而我，也樂於相信自己並不是三陰性，可以幸福安心地繼續我的生活了！

中醫 VS 西醫 VS 巫醫 VS 風水

患病了，才發覺自己的人緣也不差，收到大量關心之餘，也收到不少資訊：要吃什麼，不吃什麼，要做什麼，不做什麼……

有不少人提議，不如搬家吧，生病的原因恐怕是因為風水不好啊！

抵過了一關又一關後，連拿著碩士學位的叔叔也忍不住，叫我搬一搬……中國人，無論讀了多少書，遇有事情發生，大都會相信命理。

我也相信，因為這都是中國人集大成的智慧：一命二運三風水四積陰德五讀書。一是出生時的背景，二是人生旅途的際遇，命運都是不可預料未能掌握的；而讀書只是排第五，居住環境和做好事都比後天的努力重要……

我是相信的！只是，我不懂什麼是好，什麼是不好；也不認為搬家了，病就會好了；也不相信若然當初不住這裡，人就不會生病了；而且，若果搬了以後，更差呢？怎麼辦呢？最重要的是，我覺得住得順心，也就沒有要搬家的必要吧！

叔叔說：你應該相信我啊！我是從事和物業有關的行業（其



我認識的同路人，
每一位都捱過漫長艱辛的治療路程，
尚未遇過一個可單靠風水命理
另類療法而痊癒的病人。

實佢係一個頂尖資深建築工程師，起咗無數嘅咩嘢苑咩嘢軒咩嘢庭呀咁！），居住的環境對人的影響很大，你現在住的地方不好啊……

我：如果……（下刪 300 字，千百個理由，都睇上面啲啲啦！）

叔叔：你真「硬頸」……但若你的性格不是那麼「硬頸」，可能一早受不了，捱不住了！

也許吧！

我認識的同路人，每一位都捱過漫長艱辛的治療路程，我尚未遇見過一個可以單單依靠風水命理另類療法而痊癒的病人。

我有聽過不少，但從未遇見過。當然，是一定會有的，只是，我尚未遇到，也不認為奇蹟會出現在我身上。

根據醫生的說法，少於 5% 的晚期病人，其身上的腫瘤是有機會自動縮細。

（資料來源：沙加醫生 HYPERLINK "<http://hk.myblog.yahoo.com/IAM-SAGA2007/article?mid=4652>" <http://hk.myblog.yahoo.com/IAM-SAGA2007/article?mid=4652>）

可能，是因為氣功；可能，是因為心境豁然開朗而增加了免疫力；可能，是中醫藥發揮了作用；可能，是食療：吃了特效抗癌食品，例如靈芝、海藻、天山雪蓮、三千年開花三千年結果的聖果……可能，有太多的可能。

也是有的，也是有可能的。即使「腫瘤」縮細了，也不等於癌病已被治癒。

（資料來源：沙加醫生 HYPERLINK "<http://hk.myblog.yahoo.com/IAM-SAGA2007/article?mid=5678>" <http://hk.myblog.yahoo.com/IAM-SAGA2007/article?mid=5678>）

而且，當她可以突然出現時，當然也可以突然消失，不是不可能的啊！

但這些奇蹟的發生，就好像中了六合彩頭獎一樣，每期（或每幾期）都有人中獎，只是，那不是我，我也不認識中了六合彩頭獎的人。

但仍有不少人，相信另類療法。

作為一個病人，要機靈醒目一點。

個人認為，另類療法作為輔助性質，無可，無不可。

因此，我也跑去學抗癌氣功。

但若只以另類療法作為治病的方針，期望奇蹟出現在自己身上，我認為有點不切實際，甚至有點不智！這樣等同認為自己一定會中一次三千萬的金多寶一樣，而且，是只買一次，只買一注的孤注一擲！

醫學，都是數據的集大成，一切皆以統計為依歸，無論中醫西醫，醫生在斷診時和訂定治療方法時，都是估計和預計；其中，需要大量前人及個人的經驗。

其中，現時的西醫又較有系統，而中醫也正在邁步中。

中醫源遠流長，醫學理論以醫治人的整體為依歸。

中醫對我說：我不會為你醫治癌症，因為治癌要置之死地而後生，西醫做得比較好；但我可以幫助患者在治療時減輕各項治療時的副作用，治療後為病人調理身體，減少復發的機會。

西醫，無論是腫瘤科外科婦科都告誡我：治療期間，不要服用中藥，很多中藥都會影響人體內的荷爾蒙，有些會抵消、有些會增強藥物的效果。

中醫說：因為他們不認識也不認同我們的治病理念。

作為一位讀了多年西方醫學（香港的大學醫科要讀六年呢！），一輩子也以此為治病原理，要他們再重新認識認同另一套醫學理念，就算有心，也恐怕沒有時間吧——醫生們，真的很忙很忙很忙……

而我作為一個自以為專業的病人覺得：到最後，為我簽發死亡証的將會是西醫……

因此，我在治療時沒有服食中藥或抗癌食品（例如靈芝）；但我也信服中醫的意見，所以在治療後，勤看中醫調理五勞七傷的身體。

若然，不幸地，你認識的人不小心地成了我的同路人，請你鼓勵他要作一個機靈的病人，作出正確的選擇啊！

飛越瘋人院

進行化療期間，常常睡不著睡不好，打針後第三四天更會有異常焦慮的情況出現，行不安坐不穩。因此，腫瘤科醫生轉介我往精神科——我知我知，很多認識我的人認為我早廿年就應該見精神科醫生！

其實我覺得自己單就患病事件上來說，也算是處理得不錯，接受得很好。我從來沒有想過自己有多不幸，只係覺得自己常常都遇上幸運——幸好及早發現；幸好被私家醫生誤診後，拖延了兩個月都還有救；幸好有眾多親朋好友支持；幸好在網上認識到一班同路人；幸好不用先行一步……

生老病死，隨時都會發生喺每一個人身上，發現自己患上癌症，有什麼稀奇呢？亦不是什麼大不了的事情。

只是，恐怕自己抑壓了負面情緒而不自覺，而負能量就好似吹汽球一樣，到受不了的時候會爆發出來。

加上化療時不用上班，有時間，就去見一見吧！

去到九龍醫院的地下大堂，首先見到一個女人在和汽水機聊天……

畢業旅行

治療時，每天都在家中看著收費電視的旅遊節目，一面看，一面怕自己沒有機會到訪想到的地方。

最怕坐長途機的親愛的豪邁地說：你好番，我邊度都同你去！好不容易畢業了，頂著一頭毫毛，戴著帽子，跳上飛機，出發了！

畢業旅行的目的地是澳洲的墨爾本。

然後，假又放完，錢又洗晒，工又要返……長期休假後，仍有工作在等著我，不是不幸福的！



朋友帶我們遊覽 mornington 的酒莊和海灘



適逢當地舉行花展，所以去湊湊熱鬧！



斷橋

坐了一整天車，只為看看海邊的石頭——十二門徒石



跑到老遠去搭蒸汽火車



少不了要和袋鼠做做好朋友



其中幾天寄住在朋友家中

一班人在途上

確診患癌後，一輪的衝鋒陷陣——化療之後是手術，手術之後是電療；吃完全餐不久，又來一次手術；以為可以過幾天好日子，又要多做一次手術；輾轉間，一年半的日子過去了，其中，沒有多少天是太平的日子！

這年半過的，大多是宅女的日子——留守家中（逼不得已時）休息上網看電視玩電視遊戲焗蛋糕搓麵包做麵粉花；外出閒

1	2	5	6
3	4		

- 1 比利時，我們把馳名的朱古力放在頭上供奉
- 2 荷蘭阿姆斯特丹運河
- 3 Can you take a photo for us = Can you take a photo with us
- 4 荷蘭海德蘭省 Glendermalsen 踏單車找尋蘋果堤中。
- 5 越界中……話說我們聽說 Glendermalsen 是一個風景優美的踏單車好去處，在沒有地圖，沒有概念的情況下買了火車票，胸前掛上勇字，就出發了。到達後，問明了巴士司機租單車的位置，便依照指示找。豈料，過河的橋道正在工程中，所以我們……回程時，照辦煮碗，不料，被人搵捕個正著，最後，要勞動了警察叔叔來訓話，並抄下了我們身份證上的英文姓名，和中文電碼……他們大概以為是身份證號碼吧……by the way，我們全程也是以廣東話與之對答……我們真的很壞！
- 6 荷蘭村





逛（不用到醫院打針食藥檢查開刀留院覆診時）逛遍遠近街市大小商場公共公園山頂牡丹樓……

乳癌療程完畢後，加時作賽前，一個人去了歐洲旅行。

一個人去旅行，不是不逍遙自在的；但一個人，遇到開心興奮失望驚險時，沒有人分享，總會有些寂寥。

結果，下一個暑假，即是 2010 年，再戰歐洲。這一次，是一行七人。

回來後，人生旅途仍然持續進行中……

1	4	6
2		7
3	5	

- 1 在法國，租了車，跑到了西部，途中的 Caen
- 2 向日葵田，俯拾皆是
- 3 有求必應
- 4 金碧輝煌金的凡爾賽宮
- 5 住進了找了一整天才找到的城堡……被騙了！橫看豎看也只是一間酒店……還要在荒郊野外……
- 6 Le Mont St Michel
- 7 途中遇見美景良辰，馬上停下車，拍照拍個夠！

後記

偶不小心聽到了這首歌，令我哭了起來，哭了很久……

活著多好
當我還在 花園散步
當我還在 浴室洗澡
十步以內 可擁抱

遇著什麼 煩惱
想跟我說 都可聽到
翻到有趣 圖畫
何妨大笑 讓妙事亦被我看到

遊玩時 開心一點 不必掛念我

來好好給我活著 就似最初
仍然在呼吸都應該 要慶賀

如果想哭 可試試對嘉賓滿座
說個笑話 紀念我

到處還是 香水氣味
到處還是 塗鴉筆記
就像我未 拋低你

黃偉文的歌詞，唱出了我的心聲——希望有一天當我不在了，我的最愛，我的家人，我的朋友，可以好好地活著，好好地生活，不必掛念我！

生命中，放得低的，放不低的，到最後，也是不得不放低。但在未放下前，我會緊緊地握在手裡，否則，將來要放下時，便會不甘心了！

因此，我努力地工作，拚命地玩樂，不再宅在家中，多到外頭走動走動見見朋友，假期時盡量安排節目旅行，放眼世界，吃喝玩樂，不亦樂乎！

現在，醫生每幾個月會為我簽發續命通知書（覆診日期紙，表示醫生對我是樂觀的，應該最少可以「擺」多幾個月），接過通知書，即表示這些生活，每天仍可持續地進行……



患癌，也可以笑 我這樣做，讓癌症不再來

作者：黃小菊

責任編輯：譚倩盈

版面設計：samwong

出版：生活書房

電郵：livepublishing@ymail.com

發行：香港聯合書刊物流有限公司

地址 香港新界大埔汀麗路 36 號中華商務印刷大廈 3 字樓

電話 (852) 2150 2100

傳真 (852) 2407 3062

印刷：Rainbow Harvest Graphic & Printing

初版日期：2010 年 12 月

定價：HK\$88 / NT\$400

國際書號：978-988-19646-3-2

版權所有 翻印必究

Live Publishing Wholly owned by Big 4 Media Ltd.

(作者已盡一切可能以確保所刊載的資料正確及時。資料只供參考用途，讀者也有責任使用時進一步查證。對於任何資料因錯誤或由此引致的損失，作者和出版社均不會承擔任何責任。)