

# 与癌面对面

徐友仁与太太林芳兰在《与癌面对面》一书中记述了友仁的抗癌心路历程，出发点是为癌症病友和他们的照顾者带来安慰和希望。首四个版本记载了友仁于1999年与鼻咽癌（俗称鼻癌）抗战的历程。第五版记录了2006年的第二次抗癌之旅；第六版则是友仁于2011年的第三段抗癌历程。

本书的第七版，由芳兰记载了友仁于2015年5月至2016年11月17日不敌病魔逝世的第四段抗癌历程。友仁以积极豁达的态度走过四段抗癌之路是深具启发性的。友仁不曾因为疾病而改变“生命要活出圆满”的宗旨。本书关于勇气和盼望的故事，一再阐明友仁的这个信念：**勇于抗战，绝不言弃。**



四次历程。。。神都同在

徐友仁与林芳兰著

## 诗篇23

耶和華是我的牧者，  
我必不致缺乏。

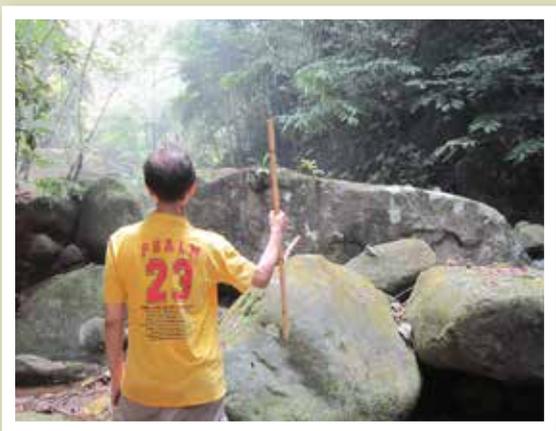
他使我躺臥在青草地上，  
領我在可安歇的水邊。

他使我的靈魂甦醒，  
為自己的名引導我走義路。

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。

在我敵人面前，你為我擺設筵席；  
你用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。

我一生一世必有恩惠慈愛隨着我；  
我且要住在耶和華的殿中，直到永遠。



這篇詩篇對友仁有特別意義，他在進行療程時會默默背誦。他在醫院里通常會穿上同一件“詩篇23”T恤。這是2012年6月在Lepok瀑布遠足時拍的照片。

## 不要輕言放棄

陷入人生低潮，不要輕言放棄  
前頭就是轉機

滿腹疑問未解，不要輕言放棄  
你會有學習

暗夜漆黑一片，不要輕言放棄  
黎明片刻將臨

走過最遠路途，不要輕言放棄  
終點已然在望

山坡陡峭難攀，不要輕言放棄  
目標幾乎將近

你並沒有失敗，不要輕言放棄  
不嘗試才真敗

——沃爾夫(Jill Wolf)



# 与癌面对面

四次历程。。。神都同在

徐友仁与林芳兰著

2017年版

修订与附加

**免费：  
非卖品。请传阅。**

初版2002

次版2004

第三版（中文）2006

第四版2006

第五版2009

第六版2012

现版2017

© 徐友仁与林芳兰

黎慧婵与梁淑芬翻译

印刷：

My-Alliance Sdn Bhd

Email: my\_allsb@yahoo.ca

本书所有内容皆可自由转载，唯一条件是只供鼓励癌症患者或关怀者而非牟利。如果您使用书中任何内容，请通知作者。《与癌面对面》的电子书，包括早前版本，可由此博客下载：  
**[sooewejin.blogspot.com](http://sooewejin.blogspot.com)**

献给上帝，  
我们的  
医治者、  
磐石  
与拯救。



## 前言

这本小书已出版至第六版，总共印了1万5千份。前四版（包括中文版）专注于1999年4月友仁第一次抗癌的历程。

第五版面世是因为友仁在2006/2007年走过第二次抗癌历程。它包含新内容，以及第一版本的特选内容。

2011年3月，友仁再度抗癌。我们把这第三次历程收录在本书的第六版。

2015年5月，友仁展开第四次抗癌历程，这也成为他的最后一战。他一直勇敢抗战，可惜于2016年11月17日不敌病魔与世长辞。本书的第七版是由身为他妻子的我重编的。我感到荣幸能与友仁一起经历他的抗癌历程。我们结婚30年，有17年的时间友仁是在接受疗程或疗程之间度过的。

对于每一个患者，每一段历程都不尽相同。当友仁和我第一次决定分享我们的经历——他作为患者，我作为关怀者——我们的目的正是为了鼓励像我们一样的患者和关怀者。

我们分享我们的想法、我们的恐惧、我们的欢乐，以及各种各样的情绪。我们觉得这多少对走上抗癌之路的人有帮助。更

重要的是，我们分享了我们是如何凭着信心，坚强地一路走过来。

我们的书并没有建议最佳疗法或最好的医生。但它分享很多关于家人、朋友、国家的多元化，以及一位真正奇妙又慈爱的上帝。

这第七版包含之前几个版本的篇章，内容都保持原状，没有任何编辑更新，因为我们希望保留原著精神。我在现版加添了一段关于友仁生命的最后阶段，以及他在生命的最后几个月如何继续影响着身边认识的人的一些叙述。

愿您从本书获得鼓励。我们感谢那些慷慨解囊使它得以出版的人士，使我们可以继续毫无顾虑地免费分发。

我们希望若你知道有某人需要它，你会毫不犹豫把书交给他。请传阅。

**林芳兰**

2017年9月

▶ 欲获取PDF格式的完整早期版本，包括中文版，请浏览：[soewejin.blogspot.com](http://soewejin.blogspot.com)





## 作者简介

徐友仁和林芳兰的职业生涯，几乎都在新闻工作中度过。

友仁从2000年至2016年11月19日逝世，一直在〈星报〉担任多项职务：〈星报〉线上编辑、〈星报〉星期刊编辑、特殊项目编辑、副执行主编、执行主编。他在〈星报〉的定期专栏为“启动周日”供稿。

友仁曾任职于“全国回声”、“马来邮报”、大马“战略与国际研究院”、大马野生动物基金会和The Edge。他曾在家中当了几年全职“家庭主夫”，并认为那段时光是他事业生涯中最棒的里程碑。

林芳兰曾在“大马商界”和The Edge当新闻从业员，后来加入〈星报〉。她在2001年从〈星报〉离职，成为全职家庭主妇。2014年她加入国家石油公司，两年后辞职陪伴友仁走完生命最后的路程。

友仁与芳兰育有两个儿子：稳信和稳理。稳信与Evelyn Yarzebinski 结为夫妇。

芳兰可以通过电邮取得联系：  
**[angeline.lim06@gmail.com](mailto:angeline.lim06@gmail.com)**



## 由衷感激

如此的历程如果没有广大的支持与丰盛的爱是无法走下去的。随着我们的四次历程，忠心陪伴我们的人增加了许多，无法在此逐一列出。

你们曾用片刻或很多的时间为我们祷告，帮上忙，分享小食，减轻我们的负担，并以诸般方式来爱惜我们。你们知道自己曾如何雪中送炭。我打从心底感激你们。

最重要的是，我们要感谢我们全然信实的神，祂的爱超过人的知识所能测度，充充足足地成就一切，超过我们所求所想的。  
(以弗所书3：19-20)

# 与癌面对面



四次历程。。。神都同在

徐友仁与林芳兰著

## 关于封面

这张照片是友仁逝世前几个星期拍摄的。当时友仁正沉浸在乌鲁音溪水的浸泡中，再再显现了他向来快乐与积极的个性，即使在经历考验与磨难之时也是如此。友仁说，耶和華的喜悦是他的力量！我衷心感谢Sweeng Hoo的封面设计以及为这一版作的页面设计。

# 第四轮搏斗

那是2015年的5月。。。

友仁与癌症的第四轮搏斗，是最艰巨的一场仗，而且非常遗憾地，也是他这一生的最后一战。他于2016年11月17日不敌病魔，撒手人间。他始终以坚韧与开朗的个性走完生命的最后几个月。友仁的妻子芳兰记述了这一段历程。

## 诊断

友仁的第四段抗癌历程始于2015年5月。那次的诊断确认在他的右眼后端，即头颅正下方的海绵窦区域出现了一颗恶性肿瘤，压着第3，4，5和6条颅神经。事实上，打从2014年12月起，友仁已经感觉有些不妥。他出现视觉重叠和听力困难。接下来是进食时难以下咽。直到他的右眼眼帘严重下垂，看起来就像完全合拢的时候，我们知道真的出问题了。

尽管如此，友仁的诊断有点迂回路转，原因是肿瘤在脑袋里埋得太深，无法进行活检。经过一系列扫描并和几位医生轮番咨询，包括一位放疗科医生朋友将扫描报告带到新加坡与当地同僚斟酌之后，证实友仁的癌细胞复发了。庆幸的是癌细胞没有扩散，肿瘤受抑制，没有渗入头脑。白沙罗专科医院肿瘤科林允兴医生建议友仁接受Beacon医院的射波刀治疗（cyberknife treatment），由Dr Kua“操刀”（白沙罗专科医院没有该项设备）。

射波刀是一套先进的机械化放射外科治疗系统。它无痛感又非侵入性，能进行高剂量的精准靶向性放疗。2015年5月8日，我

陪同友仁接受了这套疗程的“规划”。从5月14日至5月23日这段期间，友仁在射波刀下接受了10次放疗，每次费时数分钟，这有点像他之前做过的放疗。当时我全职工作，我特别感谢友仁身边的朋友们自动现身，一次次陪伴友仁去做放疗。友仁还特意做了一分表，好让每一次由不同人轮流陪他上阵。正如他以往的疗程一样，友仁总是对医院的医务人员展现开朗、友善的一面，对其他病友总是鼓励。他的疗后副作用并不显著。

完成了10次放疗后，Dr Kua为友仁安排三个月的修复期，于9月做跟进扫描。任何比9月更早的时间点做的扫描都不管用，因为放疗后组织会肿胀。医生希望疗程奏效。但是我们发现友仁的情况并没有多大的改善，他仍然食难下咽，听觉不灵，右眼还是紧紧合拢。我们在想：也许须要给一点时间才能见到疗效。

## 始料不及的急转弯

2015年9月3日，友仁如期接受核磁共振成像（MRI）扫描。当我们咨询这位女医生时，她告诉我们虽然友仁原有的肿瘤已经消失，但是在周边却发现了几个新的瘤。我们没有料到会有这样的结果，这简直犹如晴天霹雳。由于友仁已经受到最高程度的放疗辐射，这个时候只剩化疗一个选项了。友仁问医生如果选择不做任何治疗后果会如何，医生给出这样的回答：“依我看过这么多病人得出的经验，你很快就会走了，大概三个月时间。”离开医院时，

我们的心绪一片阴沉，感觉我们已到穷途末路。

## 化疗

友仁决定在白沙罗专科医院进行化疗，由林医生主诊。友仁对林医生以及这家医院很熟悉，他以前的医疗记录都在这里。9月4日，我们会见了林医生，他确信化疗基本上可以延长友仁的生命。他认为友仁之前使用过的爱必妥（Erbix）这种靶向性药物曾有效为友仁缩小肿瘤，这次也会一样。

友仁的士气振作起来了。虽然这次化疗只能起缓和作用，但这并没有左右他的决定，他毅然准备抗战。他还有许多事务有待完成，他不甘心让恶疾阻挡他的前路。我申请了无薪假，后来干脆把工作辞掉陪伴他。友仁向来是一个积极的病人，能够成为他的灵魂伴侣，陪他走到生命终点，是我莫大的荣幸。

2015年9月8日化疗开始。朋友们问疗程要多长时间，要做多少次？我们无法回答。事实上，这可能耗时超过一年，或直至友仁生命的终点。结果，友仁总共做了30个周期的治疗：12次使用吉西他滨Gemzar、奥沙利铂Oxaliplatin和爱必妥Erbix的混合剂；13次紫杉醇Paclitaxel；2次nab-Paclitaxel以及3次Gemita加Navelbine。由于友仁须要做这么多个周期的化疗，医生一开始就替友仁做手术装上了一个化学端口。

每隔两、三周回到白沙罗专科医院肿瘤科病房报到已经成为我们的例行公事。疗程初期真的有些成效，因为化疗使瘤缩小，因瘤造成的不适明显减轻了，这使友仁感到好多了。但接下来的路却越来越难走，因为药效减弱了，而癌症仍在进展阶段。进食成了友仁最大的挑战。食粮必须完全搅碎。吞咽是项苦差，看他进食更叫人痛心。这段期间，友仁整个人消瘦了。吞咽的问题引发多次的气管感染，食物流入肺部，两次构成了大面积肺炎。尽管如此，友仁继续向其他病友伸出友谊之手，经常鼓励他们向自己看齐，坚持下去。

2015年12月，我们在美国的大儿子稳信回国探望爸爸。更令人感到愉悦的是当时为稳信女友的这个可爱的美籍女子Evelyn Yarzebinski，也第一次随儿子回来与我们见面。稳信和他弟弟稳理心里明白能陪伴父亲的时间已经不多，于是充分抓紧这几周的时间，与他们敬爱的爸爸谈话，一起缅怀阖家大小曾经拥有的美好岁月。

在圣诞期间，友仁告诉我他感觉更亲近神，而且对死亡不感到害怕。但他还未作好“放手”的准备。我现在回想起来切实如此。对友仁来说，现在显然还不是时候。友仁在接下来的几个月还有许多事情有待完成。每一次，一种感恩的人生态度令他继续往前走。这在他的年终回想篇里，可见一般。

## 神的医治

30/12/15, 4:45am

癌症指标正常  
肿瘤缩小  
不再鼻子出血  
不再中午时分面颊疼痛  
不再出现身体失衡问题  
正常排便  
进食有改善，晚餐特别好  
能尝冰激凌  
听力较好  
液体分泌较少  
能上公园和超市  
红血球数量上升  
能睡、能休息  
感谢主  
彼得前书5:10

署名：仁

友仁2015年12  
月30日年终回  
顾心得。

30/12/15 4:45 AM  
GOD'S HEALING TOUCH

Cancer marker normal  
Tumour shrinks

No more bleeding from nose  
No more pain on face in the afternoon  
No more balance issue  
Proper bowel movements  
Can eat better, especially dinner  
Can taste ice-cream  
Can hear better  
Less fluid discharge  
Can go to the park & mall  
Red blood count rising  
Sleeping, resting well.

THANK YOU  
LORD

1 PETER 5:10 Jim

## 肺炎

2016年1月23日，39.5度高烧。友仁什么都吃不下，老是把药呕出来。我送他入院。他染上双侧肺炎，被送入加护病房。他的血压很底，又不稳定，还有可能肾脏衰竭。肿瘤科的林医生和心脏科的Dr Tiang合力把他稳定下来。他得依赖仪器呼吸，戴上了氧气罩，并使用控制血压药物。

Dr Tiang说友仁的情况“稳定但严重”，又说：“就看接下来这两天了”。又过了难挨的几天。友仁就是一个战士，他成功撑了过去。他在加护病房住了3天，2天在高度护理病房，10天在普通病房。这时，友仁摘掉输氧管，在一位物理治疗师的协助下再次挺起身体，站立起来。

## 饲管

在肿瘤科医生的建议下，友仁于2月5日做了手术，在胃部装了胃饲管。林医生认为这是最妥当的选择，因为正常的进食方式对友仁来说风险太大了。2月7日，友仁在农历新年除夕出院了。他很开心可以回家与家人共享团圆晚餐！胃饲管功效大好，营养餐非常见效，友仁在两个月里体重增加了8公斤！友仁抑制不住的乐观精神使他一次又一次脱离危急。我很感恩。

除了进食问题，友仁还得一一克服其他医疗上的问题。他的听力越来越差，装上了助听器。因为瘤往脑上方压，使他不能站稳，须要坐轮椅。他有几次感到昏晕，医

生认为是血液没上头，这归咎于颈部血管受到过放疗。尽管如此，友仁心态还是挺好的。他坚强走下去。

## 一场婚礼

2016年上半年有如坐过山车，友仁的情况时好时坏。有些时候状态很好可以回公司处理一些事务，与朋友见见面。有些时候他感到乏力不振，提不起劲。有些天感觉疲累只能躺在床上。不过有一件事总能唤起他的士气，那就是稳信和Evelyn的婚礼。他们将举行两场婚礼，一场在美国，一场在国内。友仁和我忙着为国内举行的那场婚宴安排宴席和处理宴客名单。

很感恩在4月份时友仁的状况还算稳定，而我必须和友仁分开超过一周时间，由我的姐妹们帮忙照料友仁。我于24日飞到匹兹堡出席稳信在美国举行的那场婚宴。友仁开心地通过Skype观看了整个仪式。那是5月1日的凌晨时分（匹兹堡时间4月30日下午2时）。

5月，稳信和Evelyn回国补办婚宴。婚宴于28日在沙亚南的Saujana酒店举行。友仁非常开心。他向全场30桌席的宾客们作了感人的致辞，还逐桌与宾客们合照聊天。当天他整整站立了5个小时，从上午10时敬茶仪式开始一直到下午3时宴会结束。

一对新人于5月29日飞返美国令我们伤感。但是我们很欣慰友仁在这段繁忙的时间里表现得非常好。

## 两本著作

友仁在生命的最后几个月参与了不是一本，而是两本著作的出版。第一本是他在〈星报〉星期刊专栏“启动周日”定期刊登的文章集本。这本书总共卖了6万马币，全作慈善用途。Kenosis Home是一所戒毒中心；联合之声United Voice则是一个为学习障碍者成立的民办组织。它们分别从这本著作的销售营利中获得3万令吉的捐款。7月28日，友仁出席了在八打灵星报大厦举行的支票转交仪式。

另一本是他编的《中庸之道》Moderation，里面收录了28篇由本地作家和新闻从业员撰写的文章，由星报媒体集团出版。书由CIMB集团主席拿督斯里纳西尔拉萨于9月29日在星报大厦举行推介仪式。友仁一样出席了，但这次必须坐着轮椅。

## 生日会

友仁生命最后的3个月，身体已日愈衰弱，但信心还是不断增长的。他变得更容易疲劳，入睡的时间更长。他最舒服的睡姿是侧右边睡，以至在他的右肩部开始长出压疮。此外，肺感染复发也叫他尝尽了苦头。

虽然友仁已经依赖胃饲管进食，但他仍然喜欢亲口尝尝饮料，特别是混冰咖啡，但大部分都从嘴边沿着下巴流出来，只有少部分流入喉咙里。每次出现这种情景时，

只有一次友仁让我看到他发脾气了。那瞬间他说“神没有垂听他祈求痊愈的祷告”。9月间他感到特别不适，后来再度因肺炎送进了医院。

出院后他还是很虚弱，我本来在9月25日他57岁生日那天筹办了一个庆生宴会，也被迫延迟到10月1日。以友仁的性格，他果然及时复原，出席了自己的庆生会。他非常享受家人和朋友的陪伴。当天早上，约50人聚在水晶皇冠酒店会议厅，以许多赞美和欢笑以及一些泪水，庆祝了他的生命。友仁频频喜极而泣。

## 乌鲁音

友仁在生命最后几个月最爱做的事之一是到公园漫步（实际上是坐在轮椅上）。吉隆坡和八打灵一带多处公园我们都去过了。他经常会引我们走到一个安静的角落停下来，静静思考并向神感恩祷告。他满心投入欣赏着大自然。他总爱看日出日落，喜欢观鸟看湖，特别爱看彩虹。

那段日子中最大的喜悦是当我们领着友仁到乌鲁音一处溪流，让友仁尽情地浸泡在溪水中。这还不只一次，而是分别于9月27日、10月10日和10月25日一共去了3次。他总要我们带他去那里，因为在我们的孩子仍小的时候，我们经常在此处流连。现在，来这里变得有些“大费周章”，因为这时友仁大部分时间得依赖轮椅。我们会经常找到一处有柏油路一直延伸到

河岸的溪流段，然后把轮椅推到岸边。友仁一旦泡在水里，活力全都回来了。他慢慢攀爬到石块间，找一个最舒适点静静仰卧着，让溪水从他的头上肩上冲泻而下。在家里他就很爱冲凉沐浴，但自从浸泡溪泉回来，他曾在面子书上贴文：“在家洗澡从此变得很不一样了。”

## 感恩

癌症的延续折磨令友仁感到沮丧。除了吞咽的问题，这个时候的友仁即使戴上助听器也很难听见。他连走几步路都显得太吃力，说话口齿不清。他剩下的另一颗眼睛（左眼）视力也逐渐衰退。那些时候，友仁发出了这样的心声：“我感到自己在涉水过河”；“我觉得眼睛就要关闭了。”；“我感觉自己攀着悬崖峭壁，紧紧攀附在岩石上。”；“我觉得身处天堂和地面之间。”

尽管面对艰巨挑战，友仁身边最亲的人都知道，他对神的信心随着一周又一周的进度变得越来越坚定和单纯。对这副越来越不中用的身躯他曾表达伤心，但同时他也体现出更大的平安和预备心去面对死亡。在他的身上永远带着一种积极正面的人生态度，毫不动摇的感恩。他总是信靠那位爱他、陪伴他这一路走来的神。

在他逝世前几周的某一天，当时他躺在床上，用那只尚好的眼睛望着我，面带微笑地说：“我真有福气。”他又说有更多人

比自己走的路更苦更难。他当然没错，但是一个病人能说出这么一番话，实在令人惊叹。

最后那几个星期，我们用一些轻微止痛药如希乐葆Celebrax、曲马多Tremadol和必理痛Panadol等，帮友仁舒缓头痛和脸疼的情况。友仁白天的大部分时间都在睡觉，晚上会醒来几次要水喝。即使在这种情况下，友仁仍然在“启动周日”专栏上继续供稿，一直到他逝世那最后一个星期。友仁的几次抗癌历程都一样，他始终抱着“该做什么就做什么”的态度生活，把诸多不便一一扫到脑后，总是往前看。

## 回天家

2016年11月16日，友仁再度因气管发炎入院。他的每一口气都在挣扎，医生只能给他麻药。那个难挨的晚上，只要麻药一过，友仁就陷入呼吸困难。隔天早上医生替他量血压，告诉我们友仁已经进入弥留状态，可能当天就会走了。我为之震动。友仁每次都从死亡边缘绕回来，我以为这次也会一样，但这次就是不一样了。

友仁的姐姐们纷纷从槟城赶来，赶到医院刚过下午4点，围绕在他床边。接下来探望的访客一波接一波，有旧同学、同事和教友。接近5点，友仁的呼吸已经非常微弱。我们唱起诗歌，我们的朋友Micky Kua

传道带领祷告。我们围在一起，向友仁告别。我吻了他的脸颊，拥抱他。2016年11月17日5时24分，目送他呼出了最后一口气。友仁走完了一生，回到了天父怀里。

我很感恩友仁的去年是圆满度过的。虽然医生告诉我们友仁的瘤到后期会引起剧痛，可是友仁并没有。我也很感恩在友仁逝世的那天获得大家的扶持，以及这一路走来得着大家的支持。

友仁逝世后，〈星报〉等各报章一一刊登了友仁的同事、朋友及读者致友仁的悼文。在友仁的追思会和出殡仪式上，社会上各行各业都有前来悼念他的人。他们说着友仁的善良和慷慨、友仁对促进社会团结及打破种族和宗教隔阂的远见。很显然的，友仁用他的生命触动了许多人。朋友们非常慷慨，我们一共收到5万令吉的帛金。这笔钱将用作〈星报〉教育基金旗下的“徐友仁奖学金”种子基金，马来西亚理科大学新闻系学生将是受惠群体。

友仁勇于抗癌。他在生时，乃至他死后，都一样有很多贡献。我现在祈求：友仁的精神不朽；更多人会把友仁这种无时无刻鼓励别人、传播善良和征服黑暗的精神传承下去。而能够做到这样的，只有凭着一种无所不能的爱。



## 2015年12月25日 友仁的圣诞回想

今年的圣诞节见证了神的信实。总的来说，不只是我，连我的家人今年都是在艰难中度过。但是由于我选择凡事交托神，于是我学会了拥抱神所承诺的平安，也学会依靠神赐的力量，以勇气和信念走下去。

去年开始，我的身体陆续发出了讯号告诉自己身体出了毛病。我的视力、听觉和吞咽都出了问题。进行的检验却给不出一个全面的结果。经过和新加坡医生的咨询，他们建议我于5月进行射波刀治疗。这是一种高度密集而且非常精准的放疗，以消除一颗深埋在我脑下肿瘤。

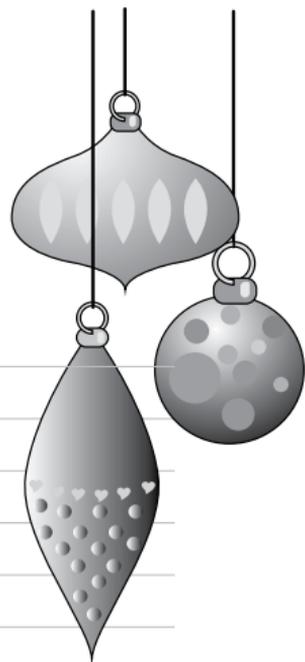
治疗很顺利，我们惊讶于治疗后几乎没有任何副作用。医生很有把握肿瘤可以消除。从单方面来说她说对了，因为9月做的扫描证实瘤已经消失了。但我们没料到又出现了几颗新的瘤。于是我展开了第四次抗癌之旅。这次是化疗，在你阅读此文的同时，我仍在进行化疗。肿瘤科医生决定延长我的治疗时间，用的是比较低剂量的化疗药物。

整体来说，治疗进行顺利。反复的起起落落是难免的，但神是美好的，领着我们走过了试探。我的身边围绕着许多爱我的人，帮助我在波涛汹涌的水中涉足前进。

我向神倾诉我会将自己完全交托。我会顺服，无论最终结果如何，我要神的名得荣耀。这样可以帮助我尽可能如常地生活下去。身体上的诸多限制固然存在，但借助旁人伸出的援手，我基本上还可以活动自如。我现在使用助听器，还可以好好地吃进有营养的食物，尽管这些食物必须先经过搅碎。

我向公司申请长假，也很感激公司帮我处理所有的医疗费用。10月下旬，我在《星报》星期刊每周一篇的专栏文章已经编集成书。这本书广受读者欢迎，我很欣慰我写的文章触动了许多人。书本销量不错，在书上为读者朋友署名也是一种乐趣。

这一年再度让我看到芳兰的美好。她真是我的灵魂伴侣。她是何等细微地照顾着我。神也在我们身边派出人间天使，一再帮助芳兰照顾我。我的姐姐们大半在檳城，不断以祷告和多次的探望支持陪伴着我。



现代化的通讯工具让我能够按时将手头上的记录上载。你们也许是我面子书中的朋友，因此基本上了解我每天到底在干些什么。

我感谢你们给予的友谊和爱。我向你保证神在我的家庭里完全掌权，并很好地看顾着我们。稳信在国外两年，这次回来还带着他的女朋友Evelyn，这是一件愉悦的事情。我们都很喜欢Evelyn。稳理的工作已经稳妥，而现在我尽管不能做一些之前能做到的事，我还是感恩自己的一切需要都获得家人和朋友的照料。

在这圣诞佳节，当我们记得耶稣诞生的同时，让我们也不要忘记神赐予我们的救恩：神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不至灭亡，反得永生。

愿神祝福你。

## 第4次疗程的相片日记



上至下：2015年5月23日完成射波刀治疗；2015年10月出版《启动周日》集本；肿瘤科林医生的治疗方案延续了友仁的生命。



上：友仁喜获  
新轮椅；左、  
下：八打灵和  
吉隆坡的多座  
公园都留下我  
们的足迹。





上至下：2016年5月28日庆祝稳信和Evelyn的婚礼；2016年6月我们在肿瘤科病房庆祝30周年结婚周年；友仁浸泡在乌鲁音溪流中，无比享受。



上至下：2016年7月捐助3万令吉于Kenosis Home戒毒中心；2016年在Anak-Anak Malaysia Walk 与漫画家Lat合影；庆祝友仁57岁生日。



# 我们的抗癌 日记： 第三场战

始于2011年的3月。。。

# 一年了...

今天是星期天。这天一大早，我在以马内利英文卫理公会（我的教会）带领8点半的崇拜。这似乎是神安排的机遇，因为今天刚好是我的抗癌疗程结束一周年。

8点半的礼拜向来会众较小，但我感受到聚会众人无比的爱。

我指出教会里的花，是我和太太为感恩而献的。我在去年9月9日在荧幕上投影我“走完全程”的画面，然后给大家一瞥本书封面，就是你读着的这本。

只不过一年，我的人生却似乎经历了那么多。

2011年3月20日那天，我记得丝毫不差。那个星期天，我正准备第二天开始疗程，我在讲台上勇敢地传讲一篇有关盼望的信息。这是一个预先安排的讲道。三月初诊断过后，我曾要求我的肿瘤专科医生将我的疗程稍微延后，以便我能在教会讲道。

那天，知道我患病的会友不多，但我在8点半与10点半两堂讲完后，感觉好像全世界都知道了。

我有几次情绪激动，但总算尽我所能地讲完盼望的信息。教会为我祷告，有另两位

会友正走着相似的旅程。每个人都走到台前来。很多人彼此拥抱，我从来没有看过那么多成年男人哭泣。

但那些不是绝望的眼泪，而是盼望与期待的眼泪。虽然大家都知道我向来态度积极，我知道要紧的并不是我自己的力量。上帝会看顾我，他也会差遣祂在世上的天使来帮助我，正如祂在我前两次疗程眷顾我一样。

我在面子书和博客分享我的抗癌历程，甚至也通过我在〈星报〉的专栏分享，它们协助我追溯我的历程。

本书接下来的两篇相当全面地叙述我们的经历，但我想以这篇反思这第三次疗程如何不同。

这可能是最艰辛的一次疗程，因为我不仅要历经化疗，化疗后还有放疗。我的身体肯定受摧残。

在支援方面，我着实惊讶，有那么多人以各种方式回应。住在附近的准备餐食，较远的定期送来他们的祷愿——以礼物和鲜花提醒我，我并不孤单上路。

因为有互联网，世界各地都有人以祷告托住我。我在佛蒙特州的好友Mark Tarnacki从半个地球以外寄给我一套拼图游戏，让我在家里打发时间，他为我做了一件绝妙好事。

我在〈星报〉也写一个名叫“启动周一”的专栏（因为它转去星期天刊出，如今称为“启动周日”），我约略暗示会进行疗程时，就开始收到读者的电邮，祝我一切顺利，并为我祷告。

疗程于3月21日开始那天，我在专栏加上这一段：

“我即将踏上一个我曾走过的历程。此刻，我看不到明显的路标与方向，但我知道我总可以凭信心踏上第一步。

我们人生中遇到意想不到的改道时常问：‘为何是我？’有时，可能这样问也好：‘为何不是我？’

虽然我们不知道将来会怎样，我们当中那些曾因过去的搏斗而伤痕累累的过来人可以放心，我们如今有多一点准备来面对人生抛给我们的任何磨难。

我们不能因自身的能力而自负，但如果我们持谦卑态度，并且知道神掌控一切，行程可能到底不太难走。

你们当中有追看此专栏的可能明白，我曾尝试适度地发出积极的回响，帮助您开始您的一周，将一点心意注入公司里，在凡俗中看到不平凡，并时不时令你会心一笑。

今后几个星期，我希望继续如此写专栏，甚至在我请假，离开我的办公桌以面对此个人历程时，也一样如此。”

虽然我离开工作岗位，我会忠心地继续写我的专栏。写作有治疗作用，而我几乎未提及历程本身，而是不断反思人生的种种，这是我专栏的特点。

这也是一趟不一样的旅程，因为我的大儿子稳信以英联邦奖学金远赴英国，在伦敦大学学院攻读硕士学位。

托Skype之福，我们得以保持联系，他可以追踪我的疗程进度。

我在槟城的家人也尽心尽意，几次南下短期探望逗留，带来了我要的特别美食让我开心，还加上他们的特殊料理。

每次我住院，总会有人来探望。所以，我准备好相机，留下相片为记录。而因为医院如今有无线上网的便利，我也能实时作实况记述。

这就是现代科技的奇迹。

6月7日，我和太太庆祝结婚25周年纪念，但只能低调庆祝，因为我正好在疗程当中。

我也必须说，这次与我一同接受治疗的患者最多。这是我们彼此鼓励的机会，但当中一些人离世，令我异常悲伤。

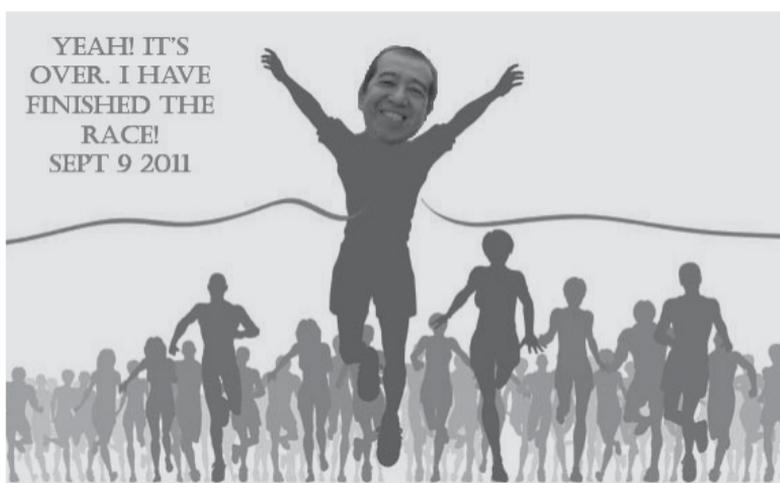
正如前两次疗程，我不知道为什么我必须经历这次疗程。但我知道这些考验和磨难都是为了一个目的——祂的目的，我唯有顺服，乖乖走过旅程。

本书副题写着：“三次疗程，神都同在”。祂确实过去与我们同在，这次也一样。对我和家人来说，上帝非常真实，我们抓紧祂的应许：祂永不离开我们，也不撇弃我们。在祂里面，我们始终有出人意外的平安。

今天是2012年9月9日，我的“启动周日”刊登在〈星报〉的星期刊，文末有这一段：“副执行编辑徐友仁今天（9月9日）欢庆，因为这天是他疗程结束正满一年。他不知道在他有生之年，治癌药物是否能找到。”

我们可以盼望，我们都必须盼望。本书只是我们的小小心意，鼓励所有走过疗程的人，无论他们是患者、看护者或是家人与朋友。

谢谢你，手中持有这本书。请阅读，若你需要就哭一场吧（许多人告诉我们，他们读了我们的故事都哭了），然后把书传给别人读。我们出版本书乃是要它成为别人的祝福，但我们知道，我们在分享当中更为蒙福。



友仁曾在面子书及通过电邮，分享一些他自己设计的卡片来纪念抗癌之旅的一些重要里程碑。这张是友仁于2011年9月9日完成最后一轮放疗后寄出的。



2012年9月9日，我们在教会献花感谢神恩，庆祝疗程结束一周年。

# 第三次疗程 一位看护者的视角

林芳兰 2012年7月

## 诊断

2012年3月7日，我们收到了友仁鼻中肿块（在某耳鼻喉例行检查时发现）的活检结果——是恶性！我们作好心理准备，以应对另一个漫长的征途：第三次抗癌疗程。第一次是在1999年，治疗鼻子同一部位的肿块，第二次是2006年，治疗颈部淋巴结的一个肿块。

3月8日，扫描显示更复杂的病情。除了鼻肿块外，他的颌下方深入下巴处有“性质未定”的一块“东西”。肿瘤专科的林允兴医生安排友仁咨询Roslan Abdul Rahman医生：一位极温文尔雅的牙科专家及口腔外科医生。

罗斯兰医生考虑了案情，建议先医治鼻子。那深植下颌的东西在难及之处，不冒风险动手术取出一些组织进行活检，就不可能断定它的性质。Awal Hassan医生是1999年起就与我们跟进病情的耳鼻喉科医生，他也表赞同。

所以，我们还想着那块东西是否癌肿瘤，就与林医生讨论先医治鼻肿块的一些选择。

他建议用多西他赛和Eloxantin进行六次化疗，并加入一种对头颈部肿瘤具奇效的新药物——爱必妥（Erbix）。

第一次化疗定在3月21日。同时，我们向家人与朋友发出祷告事项，为我们祈求上帝掌权，祈求疗程顺利进行，尤其是那“性质未定”的东西也能设法获处理。我从圣经获得确据：“坚心依赖你的，你必保守他十分平安，因为他倚靠你。”（赛26：3）神的平安漫过我。我们确信祂绝对掌权。

对我来说，这第三次抗癌之旅中最值得一提的是第五次化疗。进行化疗两个多月后，友仁已萎靡不振。正当我们需要鼓励的那一刻，医生指令6月8日进行电脑断层扫描。扫描结果显示，鼻的肿瘤已缩小70%。另外，虽然经过四次化疗，下颌的东西显然没有变大或缩小。医生因此推断在下颌的不是恶性肿块，因为它对化疗药物没有反应。这证实了癌只限于鼻子范围，而且癌细胞完全没有扩散——这是第三次如此！

圣经说：“耶和華啊，你是我的神，我要尊崇你，称颂你的名，因为你以信实忠信行远古所定奇妙的事。”（赛25：1）完美的事很难想象。我们更习惯于不完美的世界，那里常见的是背信弃义的事以及梦想破灭。但那一天，我得以一瞥上帝完美的信实。我顿悟十分的平安只能来自完全信实的神。我们只需要信靠祂。

以下是化疗的更新电邮日志，是发送给陪伴我们的家人与朋友的。

### **第1次化疗 — 3月21日**

友仁与我衷心感激在这段历程中为我们屈膝祷告的所有人，以及所有“送餐”的女士，她们每周一次那么心甘情愿地为我们提供可口的饭菜。

我们想让大家知道，周一的第一次化疗进展顺利，这肯定是你所有的祷告蒙应允。化疗滴注花了很长时间——我们在那里8个小时：从上午9点到下午5点多，因为给友仁的有3种不同的药物——但一切都很顺利，没有副作用。我们回到家时，友仁吃了丰富的一餐（来自Violet姐妹的厨房），然后休息。随后几天，友仁一直都是他向来的开朗心情，胃口好，只是偶尔需要躺下来休息。

我们获知接下来的两星期可能会冒出皮疹与痤疮，他的头发大约那时也会脱落。我们对这些副作用做好准备，同时我们也在监察他是否发烧，因为他的抵抗力降低，我们需要更警惕。天父是多么地满有恩典！祂支撑着我们，并以祂温柔的慈爱围绕我们。祂的恩典足以供应我们的每一项需要。你们的祷告令我们深得安慰。谢谢你们在旅途中陪伴我们。

### **第2次化疗 — 4月11日**

谢谢你们继续为友仁及其他身体不适者祷告。这第二轮化疗更具挑战性。友仁更疲

劳。此外，他的嘴和舌头出现溃疡，使他更难以进食。值得庆幸的是，他的喉部没有溃疡，吞咽就不会痛。他的祷告项目是：

- 愿所有副作用消退，尤其是溃疡。
- 在主里获苏醒与得安息，能力也恢复。
- 他心中有平安。
- 他的身心灵都准备好，5月3日进行下一次化疗。

对我来说，这次化疗充满哀伤，因我的大姐Lucy与癌症搏斗三年后，于4月13日回天家。她的追思会与葬礼场面实在温馨。露茜与丈夫陈牧师（Alvin Tan）曾一同创立“阳光之家”（Sunbeams Home），有100多个“阳光之家”的孩子到来瞻仰遗容。我极受安慰，她改变了那么多孩子的生命，上帝将会奖赏她。

### **第3次化疗 — 5月3日**

这第3轮化疗，友仁心境还好，但感到更疲劳。“热性”的药物再次引起口腔溃疡，虽然它比前一次化疗的溃疡程度小。当前的酷热天气对友仁的复原没有帮助，而且他的身体已冒出红皮疹，又痒又难受。尽管如此，完成了3次化疗，他如今已走完一半，在心理上是一个里程碑！

我们一直都收到水果、鱼、冷饮、蛋、汤、甜点、许多可口的饭菜及其它更多的赠品—来自我们家人与朋友的爱如海潮般

涌来，我们不胜感激。以下是友仁的一些代祷事项：

- 化疗药物的副作用能减至最小，溃疡和皮疹获缓解。
- 药物能有效地缩小肿瘤，健康细胞则获保护。
- 在主里获安舒和深度休息。
- 他能保持快乐心境。
- 5月23日的第四次化疗能顺利进行。

### **第4次化疗 — 5月23日**

第4次化疗很顺利，大致上是因为医生留意到友仁舌头上难看的“火山口”（久未愈合的溃疡），就将药物从3种减至2种。因此，这次只用爱必妥与Eloxantin，就省去多西他赛不用，化疗滴注时间也缩短了。到了下午4点，我们就高兴地收拾东西回家。更简易的治疗方案也表示友仁这次化疗更有活力与乐观，胃口很好。我们因此有机会于6月7日庆祝我们的结婚银禧纪念，比原定的规模小，但它仍是与家人同庆的时光，富有意义又欢乐。

### **第5次化疗 — 6月13日**

6月8日，友仁进行一次评估治疗进度的扫描。我们于6月13日来到第5次化疗时，林医生告诉我们，扫描结果极令人鼓舞——我们体验到神信实之奇妙！扫描结果显示，鼻的肿瘤已缩小70%——很不错的中期战绩。除此之外，下额的块状物没有缩小，表示它非恶性！那块东西较后须由一位耳鼻喉专科或口腔外科医生检查。第6

次化疗后，肿瘤专科医生打算来一个核磁共振扫描以便为放疗作规划。完整的疗程是70戈瑞的放射剂量——通常是通过35次（7周）的放疗释出。以近距离放疗增强放疗是可考虑的选项。

第5次化疗前一天，一位挚友VK去世了。友仁非常伤痛。他在报纸上写讣告，我们也赴追思会瞻仰遗容。第二天的化疗顺利进行，再次只用爱必妥和Eloxantin，省去多西他赛。然而，友仁这次更疲劳，可能是因为前一天的劳碌，晚上9点就睡了。值得庆幸的是，他仍有好胃口，那晚吃完（Violet姐妹送来的）一餐饭。

### **第6次化疗 — 7月4日**

友仁7月4日的第6次，也是最后一次化疗顺利进行。但我们留在医院一整天，因为他同一天要做电脑断层扫描和核磁共振检查（为放疗作规划所需）。放疗可能7月开始，持续7个星期。它会一连进行5天，周末休息2天。肿瘤专家还没有向我们汇报总共多少次放疗，但可能我们会做到九月初。这里有一些祷告事项：

- 首先，感谢上帝应允我们的祷告！从第4次化疗起，友仁除了疲劳外，已没有副作用！
- 为即将到来的放疗祈求医生能妥善规划，头与颈组织的附带损伤能减至最小。
- 具体而言，祈求：
- 视神经将获保全，以便他的视力没有损伤。

- 他的喉咙不会痛，在化疗整段期间能吃喝。
- 唾液腺和味蕾大部分都免受损伤，友仁也不会失去味觉。

上星期我们的身心都相当疲惫。化疗相当于一场马拉松竞走，你知道是怎么回事：有时你不感到累，直到跑完全程。但主恩待我们，我们身心都获恢复。随着马拉松即将结束，友仁正准备作一项“中距离冲刺”——放疗。

### 放疗开始 — 7月26日

7月26日，放疗的第一天，林医生解释说，他将通过化疗加入每周剂量的顺铂以增强放疗，使肿瘤对放疗有反应，也更发挥疗效。对友仁来说，放疗是艰苦的，特别是有加入化疗的日子。但他勇敢走下去。

从他过去于1999年接受一次放疗起，放疗技术已突飞猛进，这带来莫大的帮助。过去使用的是2维的放疗机，这表示只沿着两个平面放射，即垂直与水平方向，因而造成周围组织的附带损伤相当严重。这一回是3维的放疗机，技术人员向我们示范，放疗机绕着友仁头部作360度转动时，射线如何被分成10多个不同剂量。这样一来，射线重点式聚焦于目标组织，大部分的周边组织获保全。

但他们无法避免轰击友仁的喉咙。他再次不得不完全以流质进食，解决难咽固体食

物的问题。他在化疗期间所增加的体重都失去。尽管如此，与11年前相比，他的精力更充沛，直到最后一次放疗情况都乐观。

我们每天到放疗室的亮点（除了周末外）是我们与很多病友及那里能干又愉快的职员互动交谈。我们的友谊与彼此分享的故事与趣闻，都帮助我们走下去。

这是友仁在放疗时寄给一位密友的电邮：

“副作用是溃疡、口腔的新伤口，基本上妨碍进食、喝水及谈话（我人生的三大爱好！）。所以我一直比较沉默（少说话），体重还减轻许多，因为固体食物无法入口。我喝营养饮料如Ensure以保持身体健康，通常也喝大量的水以防脱水。

最令人沮丧的当然是失去味觉，最佳品牌的冰淇淋也像硬纸皮般无味。如在1999年时一般，我祈求那只是暂时失去味觉。每天放疗射线向同一部位轰击，也导致许多毛细血管破裂，所以我流鼻血，喉咙咳出的痰往往带血。

这一切听起来很难挨，但跟我多年前的经历比较，我必须说这次治疗对我的身体算是容易忍受了，副作用也最小。早在1999年，我在疗程某个阶段累透了，不得不送去医院吊盐水。我觉得人生乃关乎视角，我们如何选择看事情。我被爱重重围绕，争战已得胜。”

## 都完成·都清除

2011年9月9日是值得欢庆的一天，友仁完成他最后的放疗；他总共做了33次放疗。在整个第三次抗癌历程，我们有神与我们同在的确据——“因为耶和华要在你们前头行，以色列的神必作你们的后盾”（赛52：12）。友仁的确失去一些味觉，吃东西是疗程结束后紧接而来的挑战。但他的味蕾正逐渐复原，看着他享受他的食物是一件乐事。2012年4月23日，友仁做了一套完整的正电子发射断层-电脑断层（PET-CT）扫描，结果棒极了——都清除了！医治的上帝多令人惊叹！



芳兰热爱绘画。这幅特别的鸣谢画作如今挂在医院肿瘤专科病房显眼处。



成为朋友间话题的出了名的放疗面具。

# 三次抗癌历程

徐友仁

“那赐一切恩典的神曾在基督里召了你们，得享他永远的荣耀，在你们暂受苦难之后，必要亲自成全你们，坚固你们，赐力量给你们，建立你们。”

( 彼前5:10 )

**我**在2011年3月7日发出一项消息：我的鼻作例行活检结果呈阳性。不久后，我收到我的挚友彼得杨致我这句安慰经文。肿瘤就在1999年4月我开始首次抗癌历程时肿瘤的另一位置。

因为还有其他的测试要进行，医生才决定我应当先做化疗，每三周一轮，共六次化疗。我的肿瘤科医生没发出警报说我必须马上进行治疗，所以我要求3月21日才开始疗程。我有我的理由。

我3月20日要在教会讲道，我不想放弃这个机会。我已开始为讲道作准备，当我在预备讲章时，我知道神在对我说话。我肩负向会众分享的使命，而神在这个过程中会提醒我，祂常与我同在。

那个星期天，教会一些会友已知道我得了癌症，但许多还不知道。我打算在礼拜将近结束才放出消息，但安德鲁牧师先我一步，在我讲道前要求教会为我祷告。

这实在是一个温馨的经验，我再也抑制不住自己的眼泪。教会会友上前来，很多按手在我身上，Ruby姐妹也在内，她当时正走着相似的旅程。

这似乎那么令人心痛：以马内利卫理公会有3名会友同时经受这项考验（另一个人是Gay姐妹）。

我终于开口说话了，我让自己镇定下来，分享一个以“盼望”为题的信息。有来自其他教会的朋友出席，我的两个姐姐与家人也在场。

在十点半的礼拜，会众再次为我祷告。就在这一天，神不只告诉我祂何等真实，还让我知道，透过祂在地上的“天使”，祂会牵我的手，每时每刻引领我。许多人哭着与我拥抱，那是真正情绪激动的一刻。

化疗第二天就开始了。在我经历的六次化疗，很多人为我打气。有人到医院探访我，有的去我家。“送餐”团队在Violet How医生的监督下起来行动，他们为与家人烹煮美味的饭菜。我的各族与各宗教的隔床病友也回应，就如我第一次和第二次抗癌时一样。

我感谢神，如在2006年，我的公司再次同意支付我的医药费。

到了第三轮化疗，电脑断层扫描显示，肿瘤就是没有消失。但疗程还是要持续下去。我的化疗结束后，医生说我必须经过35轮放疗。我的心往下沉。

我在第一次抗癌历程时也做过35次的放疗，副作用相当难挨。想到要再经历一遍，对我可不是滋味，尤其是我当时失去味觉相当久。在我的第二次抗癌历程，我做了一个手术，切除我颈部的一个肿块，而随后的辅助性化疗并不如预期那样辛苦。

但现在，我不得不经历双重的摧残。咨询了其他医生，经过多番祷告后，我决定做放疗。

我坚持下去。有了改善的设备，放疗不如1999年那次那般辛苦。尽管医学进步有所帮助，我知道最终是上帝医治了我。

6月7日，就在我的疗程走到一半，我和太太庆祝结婚25周年纪念。在我整个疗程，我的大儿子稳信正在伦敦深造，我们通过Skype保持联系。但在九月，我的疗程结束后不久，他学成回来，我真的很开心。

虽然我跟公司拿了六个月的假，我仍继续写我的〈星报〉专栏。我也在Cyberspace记述我的历程。通过我的博客和面子书，我能为我的经历作实况记述，世界各地的许多朋友在我的历程中陪

伴我。他们来自千里之外的勉励话语，给我的经历增添了新的面向。

2012年3月20日，我在面子书贴文：“今天是3月21日，标志我开始第一次化疗后刚满一年。接下来还有五次化疗，然后是35次放疗。这是相当漫长的一段路。我穿着的T恤就是我在2006年就开始穿的那件。〈诗篇〉23篇使我想起神的眷顾及常与我同在。那些可爱的百合花是Maria Rode昨晚透过我的太太送来的，为要“欢庆上帝的美善、信实以及对我的大爱。”感谢上帝，也感谢我的面子书大家庭。”

我感谢陪伴我的每个人，包括我在以马内利卫理公会的大家庭。有病友回天家，是我哀伤与悲痛的时刻。然而，我总是有确据：他们安然回到祂的怀里，那里不再有痛苦，每一滴眼泪都要抹去。

主让我走过三次抗癌历程，又每一次都彻底治愈我，是要成就什么呢？我继续寻求祂对我的计划。

此刻，我知道上帝把我带回肿瘤病房有一个原因，因为那里有那么多的患者需要谈话、分享，并为他们祷告。我也希望能很快踏上另一次写作之旅，更新我的小书〈抗癌心路历程〉，在那里我可以更详细记述这第三次的抗癌历程。

信息仍然一样：上帝掌权，祂掌管全局。我们走过各种考验和磨难，惟有神使一切改观。荣耀归于神！

( 本文乃是为以马内利卫理公会于2012年3月的15周年纪念出版的〈神本为善〉而写。 )



玩拼图游戏的美好时光：特别感谢美国佛蒙特州的朋友 Mark Tarnacki。友仁在1986年以美国报界研究生奖学金派去 Brattleboro Reformer 时与他见过面。Mark 将拼图游戏邮寄过来，让友仁得以在治疗与复原期间消磨时间。

本书不可能将抗癌历程中友仁面子书的所有贴文尽都收录，但这篇贴文具有特殊意义，我们决定把它列入书中。

## 一片乌云中，很特别的一线曙光……

今天是6月7日，我和太太庆祝我们结婚25周年纪念。这银禧纪念令我想起了俗语：每一片乌云后都有一线曙光。

我不知道你们当中有多少人真正看过这样的银光。我曾多次看到，因为我经常抬头往上看 - 无论是欣赏日出、日落、云雾，或仅仅是清澈的蓝天。

我知道认识我的人很难将我目前与癌搏斗视为乌云。毕竟，那些探访过我的人经常说，我看来完全没问题。除了光头外，没有人知道我经历着什么。

我在公众面前所写的向来是积极的文章，人们真的怀疑我是否有我的黑暗时刻。一位朋友说，你似乎总是逆流而上。

我不知道你们当中有多少人看过我们的书〈抗癌心路历程〉，那是我前两次疗程的实况记述。

我注意到一点——从头到尾看一遍的是那些癌症患者或直接看护者。我想，大部分

有本书在手而未真实体验癌症者，都只是快速翻过一遍。

那真可惜。事件的记述会揭露，事情不总是乐观的。正如我的太太所说，那就像过山车，我的情绪有时会失控。本书与其说是抗癌历程，不如说是我与我的知己共赴的旅程。

这次历程也一样。就在另一天，我实在情绪低落，我实际上告诉我的太太，我已对人失去信心。访客渐少，来信、卡片、短讯也一样，我感到寂寞。似乎再也没有人想拥抱我。

因着医疗需要而待在家，我无法如健康时那样主动地找朋友。一些朋友在医院，我无法探望他们。我也不能探访年老孤独者喝茶或聊天。我不能到处走动处理事务。世界似乎已改变，我落在后头了。

但，真实光景当然并不像我所描述般黯淡。化疗药物竟会扰乱人的心思意念，令人啼笑皆非。寂寞感被放大了。因此，我情绪如此时，我的太太也只是微笑说：“别担心，你永远不会失去信心。你永远不会万念俱灰。”

然后，事情果然如此，我第二天就恢复雄风。

我的太太就是这样。她确实是我生命中的曙光，我知道上帝不会因我这么说而感到受冷落，因为祂属于完全不同的境域。

但肯定的是，在天国的这一边，谁可以与我亲爱的太太相比？我们结婚的25年，我每一步都有她同路。同度美好时光，共赴艰难时刻，她一直是我人生的定锚。

对我们来说，人生肯定是很有意思。我的事业有成，但我还是觉得我呆在家当全职爸爸，照顾我的两个儿子那几年最有意义。我能站起来告诉全世界：家中男人确实要有一位不凡的太太，否则无法胜任一家之主。

我的抗癌之旅又如何呢？不是一次，两次，而是三次？经过这一切，她是那位出类拔萃的特殊看护者。我有很多朋友、亲戚和邻居给我打气，但当我需要找一个肩膀靠着痛哭，或在半夜醒来，焦虑又恐惧，不知明日如何时，只有她能在那里侍候我。

我有计划想大事庆祝25周年纪念，但我目前健康欠佳，无法如愿。我后来领悟到一点：对我们来说，每一天都是庆典。我们不需要规划某一天来正式庆祝。

太太着实认真看待我们的婚姻誓言，我每天早上在她的怀中醒来。她无须参加千依百顺妻子俱乐部来证明这一点。她不仅是伟大的妻子，也是我的朋友与知己。

25年过了，我们仍然交谈，就像当初我们拍拖时一样。她做我们两个孩子的母亲，我觉得没人比她称职。

每当问及为什么她在众多倾慕者中选我，她会说：“我知道你的心！”

我也是如此。我们两颗心合为一，因为每一颗心都与另一颗同步。不亚于她对我的爱，她的心还要大得多。她的爱延伸出去，寻求赐福其他人。

她一直都是不可或缺的提醒者：我们在世界上，却不属于这世界。我们可以选择物质繁荣，但我们感谢上帝赐给我们所需要的一切，不多也不少。

我在1985年5月2日认识我的太太，401天后就结婚了。这肯定是闪电式谈恋爱，我们没有太多时间来真正认识对方，就断定终生了。

过去25年来一直是发现之旅，每一刻、每一项决定，都为旅程增添快乐。我们当中许多人有时可能会留意到一线曙光。我很感恩，我的生命中时刻都拥有这一线曙光。

因此，无论我们是庆祝银禧、金禧或钻禧纪念，我们都无悔度过这些凝聚成岁月的每一天，的确非同凡响。

## 我另一半的回应...

友仁有时称我为〈箴言〉31章的贤妻。其实，没有〈诗篇〉1篇的男人——他要像一棵树栽在溪水旁，按时候结果子，凡他所做的尽都顺利——也就不可能有〈箴言〉31章的妻子。

我一直都那么蒙福，能与这奇人共度25年——我人生的一半，他如一棵获充分浇水的植物茁壮成长，总是给身边的每一个人提供慈爱的好果子，并且在神的眼中发旺，他聚有的财宝虫无法咬，锈也无法蚀。

从我们相识那天起，我就盯着友仁的心，我所看到的令我动容——一颗善良无私的心，大到足以容纳每个人，包括朋友和敌人。

葡萄酒和玫瑰很快就转为为孩子换尿布和抹鼻涕。磨合问题、成长的烦恼、少年的愤怒 - 这些都足以困扰任何人。但有友仁在我身边，亲子时光每一刻都是欢乐。事实上，我这极平凡的女人嫁给如此超凡的男人，一直都是我非常高兴和荣幸的事。

友仁是如此的一个男人：可以突然放下工作（你要知道，他极胜任这些工作），呆在家里多年当孩子的全职爸爸，义无反顾。对有需要者，他也总是第一个自愿伸出援手。最重要的是，他对生命有一种富有感染力的热情。

25年来，就有那么多次的生日惊喜！我一直都饱受关爱与珍惜。我们继续同行，无论生病或健康，我知道最好的岁月还在前头。我的知己，愿你结婚纪念快乐。我爱你！



我们花些时间特为结婚周年庆而设计礼物。那些花是友仁的母亲从老远的槟城寄过来。

## 第3次疗程的相片日记

幸好有数码相机，我们在疗程期间拍了很多相片。每位到医院或到我们家的访客，我们都用相机拍照留下记录。我在翻看数码相簿时，不可能将所有照片都收录里头，但这里是一些“官方”照片，标志抗癌旅程的一些重要里程碑。



化疗疗程开始了...3月21日注入首剂药。



今天的头发，明天就掉了...头发开始脱落时，友仁给自己剃了个光头。



肿瘤专科病房可以无线上网，还是第一次。



稳理给病房带来喜气。



稳信在伦敦透过Skype保持联系。



肿瘤科林医生也是友仁的挚友。



在化疗中全程照料友仁的一群可爱护士。



放疗施诊组从7月26至9月9日为友仁做了33剂的放疗。

一切为放疗准备就绪。



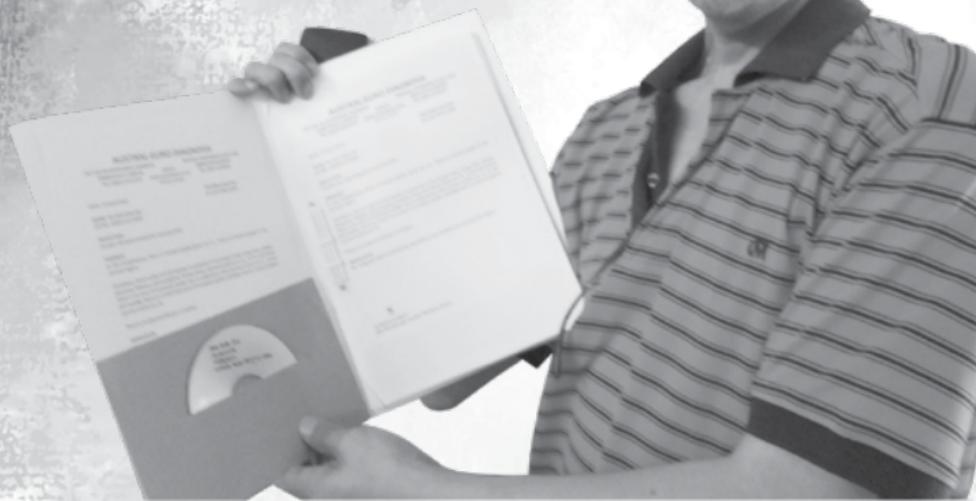


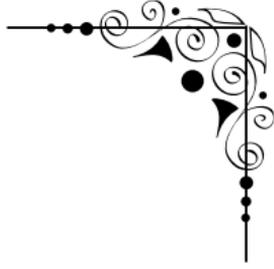
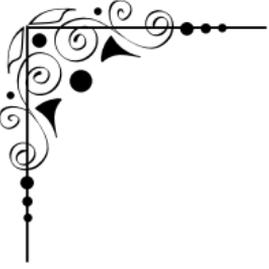
于**6月7日**  
在疗程进行当中庆祝我们的结婚25周年纪念。



**9月14日**：稳信在伦敦念完他的硕士课程后学成归来。

**2012年4月23日**发出的一份癌细胞尽都清除的PET扫描报告。





## “癌”所不能

---



它不能削弱爱心  
也不能粉碎希望

它不能腐蚀信心  
也不能侵蚀平安

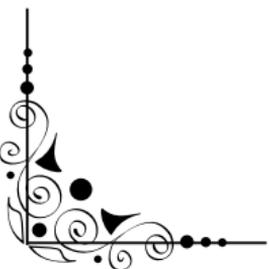
它不能毁灭自信  
也不能抹杀友情

也不能削弱勇气

它不能攻击心灵  
也不能夺去永生

它不能浇灭灵魂

——佚名



# 我们的第二次 抗癌日记

始于2006年的11月。。。

# 我们的第二次抗癌日记

正如1999年的第一次抗癌，友仁与芳兰忠实地以记者的笔触记述发生的事件和他们的一些看法。

## 肿瘤与手术

### 友仁记述的故事

2006年10月30日是星期一，我带一位朋友见我的肿瘤科医生咨询第二意见后，Gurcharan Singh医生检查了我颈部过去两个星期困扰我的一个肿块。

一周前，我的耳鼻喉专科Awal医生检查过，认为它没有问题，但他指出，只有全面扫描可以得出定论。我的肿瘤科医生要我做磁共振成像（MRI）扫描，我第二天就做了。

磁共振成像扫描与超声检查显示2公分见方的坚实肿块。医生解释说，若受感染，肿块会更为扩散，而不那么坚实。

我的肿瘤科医生则表示，（因着我的病历）肿块有五成几率是癌，并希望能在进行抗癌之前排除那可能性。我做了一次骨扫描，一次肺部的电脑断层扫描，以及一次肝与肾的电脑断层扫描。

那是一个漫长的过程，使我想起1999年4月的那段抗癌日子。我的太太当然一直都陪着我，我们等着做扫描及看医生时，所

有的来电和收到的短讯都确实安慰我们。

我的肿瘤科医生分析所有扫描结果后宣布：“没有比这更好的消息了。”因为身体任何部位都没有任何癌细胞活动的迹象。但那肿块须要切除。11月15日，我在白沙罗专科医院耳鼻喉专科的Awal医生与Tawakal医院的头/颈部外科Solahuddin Kenali医生联手进行切除手术。（Gurcharan和Awal医生从我第一次抗癌起就跟进我的个案）

按照计划是要切开颈部，快速切取样本，并送去病理学家作立即检验。如果没有发现癌细胞活动，手术就比较简单：他们只需切除肿块，然后缝回去。如果有任何癌细胞的迹象，他们会更深入探测，并切除肿块附近的结点和组织。

手术预计持续约3小时。因为过去从未全身麻醉动手术，我非常担心，但我知道上帝时刻与我同在，祂会确保我安然度过。

麻醉师晚上来为我的手术作准备。我请求她要格外小心，并确保我会醒来。她微微一笑，神态让我很放心。她告诉我睡前服用一些药片，这样我就可以一夜好睡。

第二天一早，我就被推进手术室。我很高兴看到Awal医生，他告诉我别担心。我听到一些护士说：“他样子好像唐医生。”

我曾听人那样说过。显然，白沙罗驻院的普通科与结直肠外科的唐医生很像我。我告诉自己，我手术复原后应该跟他打个招呼。

我们准备好了。Ibtisan Ibrahim医生看着我，说她要输入麻醉气体了。她叫我数到10。我算1...就进入梦乡了。我所知道的下一件事是被人叫醒。“徐先生，你听到我们吗？”我即刻回答：“我是否还活着？”

### 芳兰记述的故事

2006年11月15日：两星期前的所有扫描都没有发现癌，我就期待友仁的活检也会过关。这回却过不了关。手术室护士在周三的手术告诉我是恶性肿瘤时，我相当震撼。我假定它是良性的。因此，原本应该3小时的手术延长至7小时。

(顺便一提，外科医生缝合友仁的伤口到一半时叫我过来，让我看包在塑料袋中的组织，因为护士曾通知他：“太太急着要看样本。”我当然没那么说，只是问过活检结果吧了。那组织有手掌般大，好像一块肝。)

接下来两天很忙碌，我无暇停下来思考。但星期五早上，我终于领悟到恶性肿瘤的意义何在。它其实表明我和友仁几乎卷入一场更大的抗癌之战。

这表示目前已有癌细胞等着要散布开来，但我相信神的手堵拦住癌细胞，不让它们扩散到骨、肺、肝和其他部位。当然，时间上的拿捏简直是天衣无缝。我们慈爱的天父叫我和友仁幸免了一个极其艰难的历程，我们永远感恩。

医生告诉我们，他们会用已切除的组织做活检。如果组织的边缘没有发现癌细胞，那么很可能就不必进一步治疗。但如果边缘发现恶性细胞，肿瘤专科医生将决定下一步要怎样行。

我们定于11月22日去见耳鼻喉科医生以获取完整的活检结果。祷告、鼓励人的短讯、现款与实物捐赠、自愿做饭，以及家人与朋友的陪伴，都安慰我们。在这段时间，我们有上帝的平安。我们亲眼看到祂如何奇妙供应祂的儿女——我们为之惊叹。

## 活检结果

我们将友仁的活检结果“发布”给家人和朋友：已切除的25个淋巴结中10个有癌细胞，其他的都过关。所有其他周边组织（肌肉、血管、腺体等）都过关。耳鼻喉科医生对手术感到满意，并认为那里不需要进一步治疗。

神发出多明确无误的消息：正如祂每次都掌权，这次祂也掌控大局，过去三个星期祂的保守与护理使我们确信祂无穷尽爱我们。最重要的是，我们经历了这一切。

上帝都与我们同在。祂那“出人意外的平安”——曾是我们的俗套话，如今成为事实。我们深信不疑：我们的神是真实的。

这里有其它使我们不胜感激的其他祝福：

- 家人与朋友的恳切祷告带给我们极大安慰。
- 我们收到那么慷慨的捐赠，我们其实还有剩余。
- 一些朋友和邻居表示愿意为我们做饭，于是芳兰制定了一张轮值表，我们一周的每一天都享用来自不同厨房的佳肴美食，都是爱心餐。我们从来没有吃得那么棒！

## 还未结束

虽然我们本来希望在上一段就结束我们的故事，但有必要加一段附言。我们在11月29日咨询肿瘤专科医生时，他要我们决定友仁是否要接受辅助性化疗。

这基本上是预防性治疗，且是为了除掉可能潜伏体内别处的任何癌细胞。这是一项选择性治疗，因为无法确定地说是否真的需要它。

抉择摆在我们面前，令我们一时不知如何应对。因为我们原以为我们的耳鼻喉科与肿瘤科医生已达致共识：不再有治疗了。感觉似乎刚登山回来，正要温浴并架高双脚，却被告知又要开始向另一座山进发。

尽管如此，经过多个朋友（包括医生）的咨商及多番祷告后，友仁选择做化疗。

整个疗程有六轮化疗，将在12月14日开始。如果一切顺利，预计将在2007年3月29日完成疗程。药物有卡铂和紫杉醇。每轮化疗也打三支粒细胞集落刺激因子（GCSF）强化针。友仁可能在圣诞节仍保留他的头发，但过后很快就会脱光。

当然，事态如此进展并没有偏离神为我们安排一切的方式，从扫描到手术与活检，都在祂的完美的定时。我们很感恩，能幸免一场硬战。

如友仁所说，我们知道，无论我们须要攀越哪一座高山，都有好牧人与我们一起。我们知道，祂永不会放弃或撇开我们。

友仁很积极，说这样会使他的抗癌经历更趋完整（因上次他只接受放疗），并把他打造成辅导并鼓励其他病人的“全面向导”。

## 化疗历程

### 芳兰的心声

我不能对一名患者再要求更多了。友仁个性开朗、积极，不发怨言，伤口也愈合得漂亮。他动手术取出恶性淋巴结一个月后，我们踏上了另一征途：化疗。

## 12月13日/化疗前夕

13日那天，友仁比我更开朗。我一直都因靠着上帝而刚强，但此刻站在这道门槛，第一次抗癌历程的种种回忆如潮水般涌来，我动摇了。感谢上帝，友仁的快乐心境协助我们度过化疗前夕。后来，我才确信这将是一场不同的历程，与过去不同的一条路，会有很多体验和学习。

眼泪终于流下来。  
我确信祂的同在  
却对前路感焦虑，  
这条熟悉的路  
与它的高山低谷。  
我被磨倒了  
因想到阴霾满布的日子  
加上不留情的筋骨疲劳。  
主啊，在我的软弱中，  
你的力量得以完全。  
你的恩典够我用。  
我会依靠那双永恒的臂膀。

## 12月14日/决定性的一天

我早上六点半就起身，将三明治和饮料包好，但不是为野餐。友仁在化疗过程中必须不断有小食及饮料入口。我们七点十五分就到了肿瘤门诊部门口，那里已聚集了一群人。护士七点半到，人们争先恐后去拿号码。我们拿到8号。

血液测试后与医生协商，转眼就上午10点，过后我们拖着脚步到药店“订购”药物——卡铂和紫杉醇。友仁开始滴注输液

时已11点。药物包括去除恶心有奇效的预药。友仁是“最快乐的病人”，如7年前一样。看着整包药注入他的静脉，他还鼓励化疗间的其他人，那是令人欣慰的。

本来四个小时可完成的疗程实际上拖到六个小时才结束，第一轮化疗由于采取预防措施，滴注器被调慢。结果花了一整天，过了下午5点才做完。

我们步行到车那里时，友仁说他要上厕所。我在车里等着。过了一会儿，我收到他的来电，他气喘吁吁地说：“快来帮我……”我冲进去，看到他瘫在一张椅子上，汗水直流。腹泻是化疗副作用之一。我叫一位服务员用轮椅推他到门口，我就把车开过来，为前头漫长的煎熬做好准备。

友仁因化学药力发作而精疲力竭，草草吃了晚餐就睡了。

## 友仁的心声

我的太太虽然早已退出记者这一行，行事方式仍然很像记者。她的记事方式不但准确地反映了她的经历，也道出我的经历。

我想我必须维护我在白沙罗专科医院最快乐与积极的病人之名声。这些年来，我定期到肿瘤病房去见朋友与一些完全陌生的人，尽点棉力来帮助他们。对于那些经过化疗者，我发现我无法完全与他们感同身受，因为我只做过放疗。现在，我感到

上帝的旨意似乎是要我经历一项手术与化疗，以便我可以分享已知的治癌方式各方面的知识。

但我心中有一种焦虑。我到底是人，不是超人。就算是超人也抵挡不了氦石...

化疗给药的第一天，感觉如一阵轻风般过去，直到我完成疗程后上厕所时。那腹泻，那生命力从我身体流失的感觉...我第一个想到的是：“嘿，化疗果真是这么一回事？我是否受误导，以为它会很容易挨？”

更多的问题自心中冒起。那一刻，我觉得我正要爬珠穆朗玛峰，而不是我所钟爱的槟城升旗山（我在学生时代经常到那里徒步行走）。上帝啊，不是靠我的力量，而是你的力量。神话语中的应许，让我回到正确的视角看事情。但我是累了。

结果，如随后几次治疗显示，腹泻只是我对首次治疗的反应而已。我整个疗程的其余部分再也没有感觉那样。

## 芳兰的心声

### 12月15日至16日/首轮治疗开始

接下来的两天没有预料中的副作用——疼痛或恶心。友仁状况良好，感谢主，他也吃得好。我的挑战是要持续送上营养丰富、高蛋白的膳食——对一个平庸厨师绝非易事。

但友仁一次也没有抱怨食物不好吃，真感谢他。一般来说，友仁精神倦乏，因为他的身体正与注入的化学药物作战，今年徐家无疑将度过一个宁静的圣诞。

## 12月17日至20日/顺利进入化疗

“轮次”对我来说曾是一个中性名词。但友仁的化疗疗程是以轮次来施行的（共六轮）。如今，这名词连带蕴含多重意义——病情有起色和恶化，时高时低……一遍又一遍的重复治疗程序。想象一部过山车有六次令人心惊胆跳的爬升又往下直冲，而你是坐在车的前座，而车的轮子正沉重地滚着上坡，准备首次自由往下冲。在心情忧郁的一刻，那约略描述我对事情的感受。

但我们进入友仁化疗的第一周时，如此的时刻并不常见。大多数日子，我醒来感谢上帝，祂把许多福气送到我这里来——友仁食欲很好、美丽的天空（无烟霾）、关爱的家人和朋友、当天及时所需的力量、身体与精神上的力量。

我们已得知每个患者对化疗药物的反应都不同。友仁的身体似乎在逆来顺受，几乎没有任何副作用，只是持续疲劳。腹泻止住了。没有感到恶心。我们受告知要警惕的四肢麻木完全没有发生，第一周几乎安然度过。许多个晚上，友仁与正度假的两个孩子玩英文拼字游戏。能如此正常生活，我多么感恩。

## 12月21日/免疫力低

每三周一轮的化疗的第二周，友仁的免疫力跌到最低点。我们应注意的是，这时的任何感染可能会造成生命危险。虽然友仁爱公司，我不得不做不受欢迎的事，在这时定下“谢绝访客”的规则。

周四，我们开车到医院进行格拉诺赛特（Granocyte）注射——现代医学的一项奇迹，能使他的血球计数立即上升，以协助他的免疫系统应对感染。我透过观察学习如何将药物注入友仁的腹部。我能说的是，我很庆幸我没有选择护士这一行。

我们过后享用丰富的香蕉叶午餐。友仁甚至比治疗开始前吃得更开胃。到目前为止，那是很不同的一条路，比起我们的第一次历程，对我也是很好的教训，让我信靠上帝只给我看到下一步，而不是焦虑地凝望远方的地平线。

## 12月22日至24日/皮疹、访客及火鸡

我领略到这点：你无法将一个自由的灵魂隔离。友仁漫不经心，无视我的“谢绝访客”规则，他的朋友继续来探访他。我能做的至多是筛查他们是否有流鼻涕和喉咙痛。周五出现新的副作用：全身狂冒出皮疹，特别集中在肘部和膝盖四周。

上周六，我们开车到医院做第二次格拉诺赛特注射。肿瘤科医师当时休假不在，因此我们找护士查看皮疹状况如何。她说，

这在化疗患者当中并非罕见，可能是药物过敏。当天下午，友仁的两个姐姐从槟城下来，在厨房准备了大餐——当见面礼款待我们。

第二天是圣诞前夕。午餐后，友仁的姐姐就回槟城，他的情绪明显转差。皮疹令他苦恼，他似乎呼吸更吃力。家中笼罩着低沉的气氛。我们都感到急躁和闷闷不乐。

神清楚我们的每一个需要。那天晚上，祂差遣天使到来：陈家送来特制的圣诞火鸡。后来，卢家送来美味的意大利面，是来自他们的平安夜派对。我们开朗起来。我们把丰富的食物当晚餐吃，还加上奥黛丽送来的一瓶起泡葡萄汁。她是友仁的侄女，曾来与我们吃一餐。

打从这次旅程的开始，我们的天父已供应我们所有的需要，远远超出我们所求。我们的经济需要获意料之外的供应。朋友与家人合力支助我们。

柯家和胡家继续每星期提供至少一餐营养丰富的晚餐——他们称之为“送餐”。卡纳一家定期提供豆腐（高蛋白）和其他美食。Vivian和Karen定期送来在家泡制的鸡精。我们继续收到支票和现金奉献。每天为我们的代祷如云彩般升到神的宝座。

我们感到如此蒙福与深受眷爱。

## 12月25日/一个有意义的圣诞

圣诞节那天，我们没有参加圣诞庆典敬拜，因为预期会有人潮，友仁去参加实在太危险。我们也放弃了传统的住家开放日，圣诞第一次在宁静中度过，与我们过去的圣诞形成鲜明对比。

但当天的节奏从中午开始加快。稳信的朋友过来将吃剩的火鸡和意大利面条当午餐吃，还加上我们亲爱的邻居玛哈尼 (Mahani) 令人垂涎的一块鸡肉馅饼。我们订了比萨饼，一起开心享用。友仁与年轻人一同玩Boggle拼字和其他游戏。

有另两家人来访，逗留好一阵，与友仁聊聊抗癌新历程。晚上，我们参加林家的美味圣诞大餐，彼此团契，报佳音和交换礼物。

任谁的圣诞许愿单都自然不会列入化疗在内。但庆幸的是，它并没有令我们情绪低落。我们或许比平时低调地欢庆上帝的爱，但我们四周都有家人和朋友，圣诞并未失其意义。

## 友仁的心声

我知道2006年圣诞节会不一样。我想向我的朋友和广大公众传福音。我想与他们分享一番心灵深处的话。所以，我圣诞前夕在〈星报〉星期刊这么写：

## 施与和宽恕的节日

今年的圣诞节，我的家不如往常般开放。但我知道，玛哈尼婶婶仍会送来她特制的鸡肉馅饼。她曾建议我因着健康而今年低调庆祝。

多年来，这位好邻居让我学到很多实际的事物，以及很多关于马来人/穆斯林世界的事。我的其他不同种族和信仰的邻居也一样，让我有所学习。

我们不仅认识到开放住家合宜与不宜的当注意事项，也认识到生孩子、嫁娶及丧葬的礼仪。其中最重要的一课是如何爱你的邻舍。

通过这种互动，我们的家一直与邻舍保持对彼此开放，而不只是在特殊节日才如此。

今天是圣诞节前一天，尽管头条新闻尽是国内脆弱的种族关系据称出现紧张，我很感恩，我的邻居的作风是如此不一样。

我相信，维系我们一起的是一种分享的精神。我们经常自愿替人从当地杂货店拿一些东西回来，或把梯子或电钻传来传去用，或让邻居在办盛宴时接驳我们的水或电过去用。

我们在光景好时若能很自然地分享，我们也能自然地共度时艰。

我目前因疗程而经历生命的一场剧变。几位邻居已作出回应。他们不仅为我祷告，也迅即提供实际的帮助。

我最近的手术后不久，不同的邻居轮流给我们做晚餐，从全餐饭菜到鸡汤（对心灵特别好）、果汁和各种小食都有，他们确保我受到妥善照顾。这些“善意”（muhibbah）餐，爱心满满地调制，从来没有吃过那么美味。

敦哈聂夫（Tun Hanif）在他的专栏“观点”（2006年12月3日〈星报〉星期刊）写道：“我们开始四处张望，看看他们是什么样的人之前，请先认真看看自己，因为他们总的来说，跟我们自己一样。”

“是的，我的朋友，你我和我们的态度，你我和我们的欲望，你我和我们做的事，你和我，以及我们如何养育我们的年轻一代，你和我：选出了我们的国会，并且让我们的公务员和市民成为今天那样！”

“对许多人来说，我们对国民团结的唯一贡献，除了存留、需索和期望外还有什么？”

这是重话，肯定是，但他已一矢中的。许多对我国出了什么问题诸多抱怨者，他们的生活与他们所抱怨出问题的制度沾不上一点关系。

当我送我的孩子去附近的国民学校，我们认识了那里的老师、家长和孩子。在家教协会，我们分享我们的看法及我们所关心的课题。

通过我们的参与，无论是中学或小学的行政部，虽以马来人和穆斯林为主，对少数民族群的需求总是敏锐反应。

国家走过了将近50年，我们要一番挣扎才在公共领域讨论这些问题，感觉似乎总是踩在敏感地带。这很可悲。

那是关乎施与受的一回事，或许，如果大家都强调付出，而不是获取，这个国家将更容易向前迈进。

是的，我们有我们的权利，但其他人也有。如果我以爱心慷慨施与，那么所有的种族和宗教分歧将黯然失色。如果我们根据需要而分配，东西总够大家使用。

同样的道理，如果我们曾受到不公平对待或因敏感的言论而受伤，也许答案不在于报复，而是宽恕。

毕竟，这是圣诞节，也是施与和宽恕的节日。

愿我们大家努力，那些失去了信心的，我们给他们信心，给那些在绝望中的重获盼望，那些感到受遗弃的得到爱。

## 芳兰的心声

### 十二月26日至28日/另一个里程碑

我们的好朋友彼得在节礼日请我们吃一顿绝妙的日式午餐。友仁仍然有一个像样的小平头。但那天晚上，我们发现他的头发轻轻一扫就一撮撮掉下来。因此，在12月27日化疗的第13天后，我们走过另一个里程碑：友仁去理发店剃了光头。他说，光头很好看。他不太像尤伯连纳（注：美国光头影帝，在《国王与我》演暹罗王而著名）——更像特利萨瓦莱斯（注：美国影星，演《光头神探》电视剧而著名） - 但绝对很“有型”。

尽管有脱发及皮疹持续发痒，我们如今以平和心看待。这是免疫力低的一周接近尾声，而友仁的温度始终没有升到要敲响警钟的关键38度。一些好心人曾提醒，接下来的几轮化疗会“更毒”。我们不知道将来会发生什么，但我们知道，我们的神毫无疑问能让我们度过每一个难关。

### 12月29日至31日/别了，2006年

周五，友仁的精神明显转差，但他自己进行一项极有效的补救行动——“宜家疗法”。他买了四套“自己动手做”的货架，花了整个晚上将配件装成架，然后重新将他的DVD和杂志放上去。不到200令吉就换回一个更整洁的家居空间及一个更愉快的病人——那真划算。

第二天，南希到来，在我们的厨房大展厨艺，准备一场大餐：炸鸡、卤肉、色拉酱

鸡肉和蔬菜。我们享用融合了爱心和厨艺的飨宴，乐在其中。

星期天是新年前夕。友仁今天在教会负责读经，他已几个星期没上教会，朋友再次见到他，无不热情接待。那天也是稳理的生日。我和友仁想要为他安排一些特别的庆祝，因为他这个假期帮了那么多又毫无怨言，而我所有的心思都集中于照顾他的老爸。我们开了一个小型烧烤会，由几个要好的朋友和最喜欢的阿姨来参加。

那天夜深时，稳信的朋友来了，要在我们的家迎接新年——有起泡葡萄汁、少许的酒和打桥牌。没有烟花或美食为排场，但我们再次与家人和朋友共度有意义的时光。

### **1月1日至4日/新的一年，新的开始**

2007，你好！我曾祈求这是一个更和善、平和的一年。然而，即使那样不成，首要的是，我祈求那又是更亲近神的一年。如果早在一年前就知道2006年我会如何，我可能会常试逃跑并躲起来。但事实证明，我已学到完全倚靠神——我的磐石与牧者。祂忠实地陪我一步一步地走过，踏过火焰，走过风雨。

新的一年，我们有一个平静的开始。1月4日，友仁结束第一轮化疗，他的身体似乎已完全从第一次的药物齐注射恢复。我们现在身心都已准备好，迎向1月8日的下一轮化疗。走过一个循环的化疗，这对我

们来说已不再陌生。有时会波涛汹涌，但我们从来没有覆舟的危险，因为神与我们同在。事实上，有上帝与家人及朋友的帮助，我们能笑迎风暴。

## 1月8日至2月1日/第二轮化疗的思考

我见过的云没有一片不令我屏息。无论是细长云，壮观的大团云，暴风雨云，镶银边的云，粉红色或金色的云——都有着不可言喻的美。每当我仰望天空，我的心就雀跃，于是作感恩祷告。

云跟化疗有什么关系？好，在这第二轮化疗期间，天气一直非常潮湿——每次倾盆大雨后出现的云都很壮观，是上帝在一面辉煌画布上的杰作。对我来说，它们是作为日常的提醒：上帝来亲近人，祂赐给我一切美物让我享受。

除了天空的荣耀，好朋友也是如此的祝福——友仁的三位好友于1月8日第二次化疗期间到来，与我分担一些责任，使我得以去学校接稳理回家，也得以休息一下。友仁从治疗开始又重了1.9公斤；那是另一福气！第二轮化疗进行顺利——这回没有腹泻，但依旧会疲劳。

第五天，友仁的皮疹已很难受，我们不得不去看医生，以取得治疗药物。药丸会令人嗜睡，当友仁驾了金龙鱼轿车出去办事时，车挤向另一辆车，使对方的车门受损。这是一个很好的教训：必须留意药品的警告标签。有一件事很难搞：各种建议

不请自来，堆积如山，这时我们更希望人们单单借我们一双耳朵。

我如今比较熟识化疗的进展样式：第一周会疲劳，第二周免疫力低，第三周恢复，然后就进入下一轮化疗。总而言之，第二轮化疗平安渡过——而剧烈程度不及几年前放疗的一半——我们一般上都还乐观。

尽管如此，我们不是圣人，远非如此。友仁有他阴郁的日子及消沉的时刻。到目前为止，我平均每轮化疗都有两次流泪。这些可能凑巧碰上我本身围绝经期的荷尔蒙高峰，但我没有进一步探究是否如此；有太多轮的化疗要应对，事实是如此。

在此刻的历程，时间似乎停了下来。我与友仁把一切都挪后处理，专注于治疗。有时也会很折磨难受，事情以慢动作进展，如吴宇森电影的慢镜头般。但我想，上帝在告诉我们要等候祂。

我感谢上帝一直守住祂的承诺——白天有力量，劳苦中有安息，路上有光，试炼中有恩典，有天上来的帮助，永不止息的恩慈，永恒的爱。

## **2月2日至 22日 -在第三轮化疗的想法**

做完三轮化疗，还有三轮。走过疗程一半的关口在心理上给我们注入一支兴奋剂。但事实上，这第三袋毒药发出狠狠的重击，令友仁沮丧。他的身心更感疲劳，整整一星期后才恢复过来，比先前几轮化疗

需要两倍的时间。我很感恩，他没有恶心的不适，还重了2.3公斤，实在是奇迹。然而，注入的药物如一波又一波地袭来，耗损他的身体，我们为下一轮化疗出现类似状况而做好心理准备。

相对于放疗——连续七周的快速给药治疗，化疗相当于一场马拉松竞走，根本不可能如一百米冲刺般奔跑。事实上，日子如蜗牛般爬着过，就像在远程竞走，途中还有很多寂寞的路段。挤满病房的成群访客已减少，剩下几个与我们长期共度患难。我们多么感恩，这些天使经常帮忙家务，带来餐食，并以祷告托住我们。

这是一个提醒：人生有那么多关键旅程是马拉松竞走，重要的是要坚持下去，走完赛程。认识神——我们最忠实的恩友，祂会保守我们走到终点，那是何等安心的保证。

## 友仁的心声

华人新年初一发生的一件事，是我应当留意的。那天是2月18日。我去将食物盒还给我们的邻居，他们为我们煮了很多餐饭。

我走近大门时，他们的狗——我们多年来熟识的狗，扑向我，就在我的腹部咬了一口。

也许它认不出是我，因为我剃光了头，或许我因化疗而散发不同的气味。我花了一

段时间才找到一个医生给我注射一支抗狂犬病药。

我告诉任何肯听我说的人，狗年要让给猪年，那狗肯定为之烦躁。而我是猪年生的。

## 芳兰的心声

### 2月23日至3月15日-第四轮化疗的思考

有人从我记下的日记留意到，有时不清楚是友仁在做化疗或是我。我在写作时太过任意发挥，无拘无束。其实是友仁走上这趟过山车般的旅程。这不是我的旅程...但我能感受到它的一些令人惊惧之处。护理者经常受困于一片无人地带，感到进退维谷。我希望友仁很快就能道出他自身的体验，这样我们就可知悉“内情”。与此同时，写下这些对我是一种治疗。

化疗室是一道窗户，进去是一个全新的世界。无论我感到什么痛苦，我在一旁察看，我永远无法完全知道等待五小时让半公升的毒物注入血液（且知道它会在他身上如何肆虐）的患者，会有怎样的一种思绪。这些勇敢的患者如此刚毅面对治疗，他们该获颁紫心勋章。

我很感恩，友仁对治疗安之若素。他又重了1.4公斤，肚围也越来越大。最重要的是，在大多数日子他那惯常开朗的心绪依旧。尽管随这轮化疗而来的是疲劳，他下决心一切如常般过活。

第4天，他去市场买东西，然后预备午餐。他在第7天（如前次化疗般）完全恢复体力，他就出去探访其他癌症患者，并与朋友叙旧。正如一首歌这么唱：“你无法捕捉一片云，然后把它钉住”。尽管如此，下次治疗日期渐近，他明显疲弱下来——治疗的威力，旅程的恐怖，我由此可见一斑。

我们欣慰的是，3月16日的下一轮治疗将是倒数第二次。这轮化疗之后，就只剩一轮！我知道，人生的一章结束，另一章就要掀开。我们的时间表、角色、饮食都必须重新评估；还有我们生命的重心。但我们会一步一步地转变。

一位朋友指出，我和友仁的信心必定很大，因为她看到我们有“那么深的平安与笃定”。事实是我们的信心非常小，但我们确实有一位非常大的神。那是挑战性的旅程，有时甚至是艰辛的，但我经历过这一切，得到一样东西，就是持久的平安。这是一种不符合逻辑的平安——与如此不安的时刻格格不入，并且它那么坚强，以致经得起风暴的怒气。那种平安向我保证：我的神在我走的每一步都在我身旁。

### **3月16日至4月6日/第五轮化疗的思考**

当患者与护理者都感到不适时，谁照顾谁？这轮化疗让我们有机会发现情况会怎样。化疗前两天，我因眩晕而必须躺下。值得庆幸的是，我们有家人的强力支持，我的姐姐Adeline在3月16日友仁第五轮化

疗那天代替我撑住。她在早上6点45分就到了我们家门外，准备把他送去医院。她照料他的午餐，下午3点载他回家。感谢神，有人乐意协助！

药物的威力看来每两轮化疗左右就升一级，不是因为剂量有多强，而可能是对一个备受折磨的身体之累积效应。这轮的药力似乎肯定比之前的更强，尽管它只持续一星期。我注意到友仁疲惫不堪——不只是身体，心灵也如此。他以微弱的声调对我说：“什么都不对劲。”我再度想起那些药物多强力，不知道对身体有怎样的长期影响，特别是肝。

但时间真的带来复原，他一星期内就“起死回生”了。当我们探访并帮助其他癌症患者时，友仁指出，与其他患者相比，他免去那么多的苦难。他肯定神引领他踏上这么一个“不过如此”的旅程——给他抗癌经验，却让他免去剧痛，有祂的旨意在其中。

最后一剂药将在耶稣受难日注射，那是一个结束旅程的好日子。对于友仁，它象征着“癌细胞之死”，还有就是癌症以外的新生命。来到最后一轮化疗，我们百感交集。当然，我们打算庆祝，但也需要下定决心切实规划“化疗后的生活”。

转变始终是一项挑战，我们希望能顺利地走过这部分的旅程。这轮化疗当中，我们参加了一个追思会，安息者将他的一生献

于神。赞美诗凯旋的音符和悼词向我们再次确定，地上的这趟旅程是为天上生活的准备，我们决定立刻采取一些行动，以便这最后的过渡年日能走得好。我们在受苦中有喜乐时很感恩：我们的喜乐与力量来自一位永不改变、永远慈爱的神。

#### 4月6日/旅程结束时的想法

这是一个小小庆祝——诊所放满了松饼、坚果和葡萄干，以一面自制的“最后一次化疗”小布条拍照留念。4月6日还不是化疗之旅的结束，但它是友仁最后一次做紫杉酚滴注，而我们与其他患者和愉快的肿瘤科护士为此而欢庆。

就在第二天，我倒下来了。第5轮化疗时的眩晕，因休息不足而未变缓，如今卷土重来。这一次，我惟有睡足五天，让它过去。可怜的友仁尽管经受化疗的十足威力，这期间不得不让护理者休息。这是一个履行我们婚约誓言的机会：“无论生病或健康”都作彼此相助的配偶。

这时候，我们也因我的兄嫂Magdalene（本身也曾走上抗癌之旅）的逝世而感到很伤心。尽管我们哀伤，她的追思会和出殡仪式有着如此凯旋的基调。热烈表扬的悼词再清楚不过：她过去忠心服事上帝时改变了许多人的生命。

我们再次受提醒，要紧的是人生的最后过渡阶段。那是何等宝贵的确据——确切知道藉着相信耶稣，一旦走过死亡门槛就回到神那里。

我们仍有一些琐事要了结，并作出一些化疗后的关键决定——我们的生活方式、饮食、事业。友仁下个月就回公司上班，并在三个月内有更多的扫描要做。因此，尽管我们的化疗减慢直至结束，生命的旅程仍持续下去。我为过去六个月作一番检讨时，一些观点变得清晰明确。

**没来由的恐惧：**旅程开始时，有两件事令我流泪：一、我害怕再次经历友仁几年前放疗时的情感折腾；二、想到连续几个月友仁感恶心时要喂他吃东西，我被难倒了。事实证明为这两件事而害怕是杞人忧天。友仁是众多患者当中最开朗的。没有情绪波动，也没有恶心——他的胃口那么好，六轮化疗下来重了10多磅，除了疲劳和脱发外也没有其它副作用（麻木、口腔溃疡等）。

**信实的上帝：**在整个抗癌之旅，我们已经一而再，再而三地蒙福。神的信实完全令我们心悦诚服。每一项经济需要都获照应。一直到旅程结束，我们都会偶尔收到捐献，往往就在必须付款的关头。我们也获得家人与朋友的大力支持。总有人伸出援手，帮助做家务、做饭及当跑腿。一直到疗程结束，友仁持续每星期至少两次收到刚煮沸的鸡精。对我来说，定期送到我们家门口的“载送餐”是有史以来最棒的点子。

**吸取的教训：**回想过去，我觉察历经风暴的那时刻我真正有所学习与成长。七年前

友仁做放疗时，我发觉内心有一股力量，是除了神以外我不可能有的。神的力量在我的软弱上显得完全。这一次，是神的平安——如此难以解释却又不可动摇——使我稳妥又安心。我在动荡不安的时刻紧紧抓住神，祂就引我更贴近祂。

因此，这场“马拉松”赛结束了，我相信万事互相效力，正如神所应许一样。这是我的祷告：友仁与我会继续等候耶和華，让祂在疗程后揭示祂对我们的旨意。

### 友仁的见证

两人成为一体——无论生病或健康，顺境或逆境。如果你已读到这里，你会察觉我娶了芳兰是何等大的福气。若给我记下抗癌之旅，我不可能做得比她好。

6月7日我们结婚20周年纪念那天，我们带两个儿子到波德申作短暂一日游，才再开始上班。我感谢〈星报〉恩待我，批准了我的病假，并照应我的医药费。

我回去上班时还是光头，但头发最终长回来了。我不再是〈星报〉星期刊的编辑，而是调任为特别项目编辑。我以面对新挑战的热忱接下新岗位。不久，我的人生渐渐恢复如常，而我再度接触其他的癌症患者，这回拥有更多“资历”。

2008年4月，我的疗程结束一年后，我要求我的牧师给我一个机会上台，感谢教会在疗程中给我极大的支持。我想在这里分享我的部分见证。

## 与我的教会分享

你们大多数人都熟悉，我第一次抗癌只做放疗，但现在我已通过了一项手术以及化疗。在癌症世界里，我们称这三种治疗方式为切、烧及毒的机制。您动手术时是被切，做放疗时被烧，做化疗时被注入毒性药物。现在，我可以在这三方面给人辅导。

我尝试积极看待事情。是的，神使用我。但是，神啊，我累了。我还是要问你：“为什么？为什么是我？”上帝回答说，祂知道祂的恩典够我用。手术与化疗共用了半年时间，我感谢神，我的公司解决所有的医院帐单。在那几个月，神赐给我出人意外的平安，还派出那么多天使来照顾我。

作为癌症幸存者，且为鼓励许多正踏上类似疗程者，我可以这样说，只有上帝能使一切更新。将自身病况交托给祂的人享有出人意外的平安，是那么显而易见。即使在死亡关头，他们脸上的平和已说明一切。

我也想分享有关我们人对某些状况的反应。譬如，一个亲人或朋友因病而须踏上艰辛的疗程。为此感到愤怒有问题吗？可以哭吗？可以这么想吗：深爱我的神一点都不靠近我？高声喊：“为什么是我”可以吗？

我一直倡议患者（和亲人）有权发怒、感到极痛苦及沮丧。我们的神是大神，祂忍耐得住我们的咆哮。

在我自己的抗癌旅程，没有什么比受斥责对神如此“小信”更令我心痛。当我们身心灵都在挣扎时，为什么要期盼我们有超强的信心？我记得有人叫我住口，他们恐怕我若质问上帝，表示我的信心太小。

詹姆斯多布森在他的畅销书〈当上帝难以理解时〉说：“对自己的信心和自己感到怀疑是基督徒生活的自然部分。”

他讲述基督徒如何经常在这方面失败，因为他们太急于提醒患者上帝能做什么。因此探访过程中有很多“有关神的谈话”，足以使患者苦不堪言。

在我治疗期间，我的太太不得不阻止一些人来访，他们只会耗损我的安康。想一想——你是否属于这么一群——坚持赶去探访某癌症患者，不是要提供实际帮助或默默祷告，而是要说服自己：上帝正掌控大局？

我想建议一些实际步骤，希望在我们的亲人要走上抗癌历程时对我们有助益。

- 如果你不是医生，特别是你对癌症一无所知，请不要提出医疗建议。我不但不提出医疗建议，我也小心不过度分享自己的经验，因为我们知道每个患者都不一样，不只是性情，他或她对疗程的反应也不同。

- 我们应当很乐意与非信徒分享我们的信仰，但我个人并不认为在此时硬销福音会有用或适当。我曾几次亲身经历，一些教会会友受拦阻探访某些人，因为患者和护理者都无法应付当时的情况。请以朋友的身份去探访，让上帝做祂的工，以祂自己的方式，并按祂自己的时间。
- 我察觉我经常要协助人揭穿一些迷思。我告诉他们不要听几年前在那里躺过的病人的恐怖故事。所有癌症患者都面对一个问题：一提到癌症，每个人都有恐怖故事要讲，有补品要推荐，有替代疗法要推介，有医生要批评。这种不请自来的建议能混淆视听、令人忧郁与烦扰。我们要小心提供意见。
- 经过多次的试验和错误，我已了解到，当某人正面对问题时，他最不想听到的是另一个人的问题。请注意：当您探访时，请您将探访对象暂时当作是最重要的人。没必要告诉他关于这人或那人的事。我记得某人将我的经历告诉某病人，那人直接反驳：“你看，上帝如此不公平。他医治友仁，却让我受苦！”
- 你可以单单逗留在癌症患者身旁，这是最妥善的帮助，胜过提出建议。如果我们要别人与我们分享重担，就让我们学习闭上闭嘴打开耳朵。让我们只是在那里握住他们的手。

- 实际的帮助最有用，且经常是幕后的帮助。协助载送，协助煮食，带病人的孩子出去。与患者分享您的书本、CD和DVD。
- 最后，请记念护理者。我的太太——〈箴言〉31章的妇女，她的价值远胜过珍珠。朋友来时若不只是送我水果，还送她鸡精或一束花，我会多么开心。请带护理者出去吃饭或看电影，或在公园散步。要记得护理者，不只是病人。

## 第2次疗程的相片日记



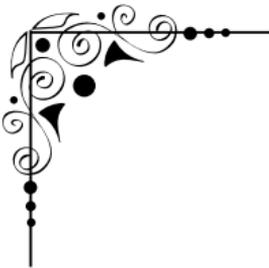
颈部手术成功：  
耳鼻喉科的  
Awal Hassan 医生是友仁全程抗癌的主治医生之一，也是友仁的挚友。



Gurcharan 医生则是友仁首两段历程的肿瘤科医生。Gurcharan 医生后来移民美国。



白沙罗专科医院肿瘤科病房有了这群笑口常开的护士，友仁在进行化疗时心情轻松很多。她们分别是 Aminah（左）、Azura（右）及 Anita（后）。Aminah 同样在友仁的第三段抗癌日子中照顾他。



# 上帝的应许

---

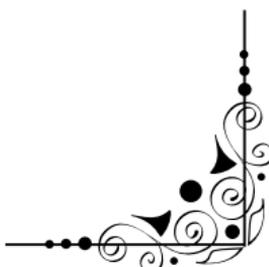
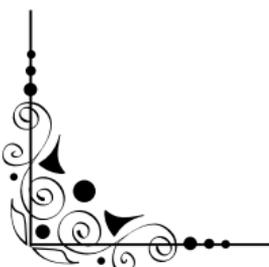


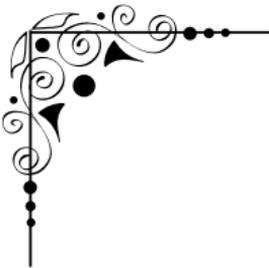
上帝没有应许  
人生不会有痛苦  
只有欢笑，没有忧伤  
或只有阳光，没有风雨。

上帝却应许  
当天的力量  
哭泣得安慰  
路上有亮光

他必以永恒的爱  
回应所有仰望  
天上国度的人。

这是一首家喻户晓的诗，但作者不详。友仁办公室的桌面上放了一块牌匾，上面刻的正是这首诗，提醒自己无论顺境逆境都要忠心仰望神。





# 神的话语 能赐安慰

---



“耶和華是我的力量，是我的盾牌；  
我心里倚靠他，就得帮助。”

- - 诗篇28：7

“我的心默默无声，专等候神，我的  
救恩是从他而来。惟独他是我的磐  
石，我的拯救；他是我的高台，我必  
不很动摇。”

- - 诗篇62：1，2

“你不要害怕，因为我与你同在；不  
要惊惶，因为我是你的神。我必坚固  
你，我必帮助你，我必用我公义的手  
扶持你。”

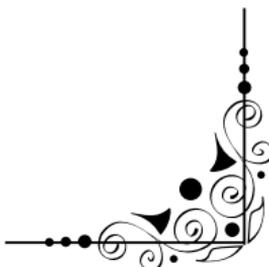
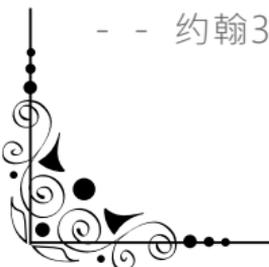
- - 以赛亚书41：10

“复活在我，生命也在我，信我的  
人，虽然死了，也必复活。凡活着信  
我的人，必永远不死。”

- - 约翰11：25，26

“神爱世人，甚至将他的独生子赐给  
他们，叫一切信他的，不至灭亡，反  
得永生。”

- - 约翰3：16



# 我们的抗癌 日记： 第一场战

始于1999年的4月。。。。

# 抗癌日记

1999年4月19日，这一天如昨天一般记忆犹新，正是我接受放疗（radiotherapy）的第一天，乃是分7周（除周末外每天都进行）完成的35次化疗的第一次。回想起来，那已是五年前的事。

今天，我的鼻咽癌（俗称鼻癌）已完全缓解。

做放疗期间，我的体重剧降。如今我的旧裤子再度紧贴腰围。放疗期间，我完全失去味觉。今天，我再次尝到每道食物的美味，我的涎腺还算合作。

过去五年，我的健康安危未卜，病情也起伏不定。但更重要的是，上帝让我康复，使我更坚定地信靠祂。以下是我在7周疗程期间写下的简要记录。当中也穿插了我的太太芳兰的一些感受。

## 发现癌与疗前阶段：

1998年11月中，我有流鼻血及耳塞。我平时不会为这点小事看医生，但出于某种原因，我还是去找我的一位朋友——普通科的曾志华医生。他转介我去马大医院（现称马大医药中心）的耳鼻喉专科医生对症状作检查，只为以防万一。活组织（biopsy）检验结果呈阴性，我和家人趁感恩圣诞节聚会，特别为“好消息”庆祝一番。1999年3月，我的耳压问题卷土重

来，因此受促作第二次活组织检验，连同电脑轴向断层扫描（简称CAT扫描），受通知在4月15日领取报告。

### 4月15日

马大医院的医生告诉我，我患了癌症。令我震惊的是，癌细胞竟在短短的4个月内从良性转为恶性！“好消息”是，我的是第一期癌症，100巴仙能治好。马大医院的众医师所言不虚。况且，马大医院的鼻癌驻院专科医师乃鼎鼎大名的Umapati Prasad教授，一生致力于鼻癌研究已为他在国内外的医学界奠定权威地位。我感谢神，当初曾医生没有取巧而省掉转介去马大医院。由于在马大医院放疗诊所排期原要等上好几个星期，我询问有哪些医院可供选择，结果被转介去白沙罗专科医院，由Gurcharan Singh Khera医生主诊。

### 4月16日

我前往白沙罗专科医院准备接受放疗。疗程分35次，要在7周内完成。我的头戴上一面白色的塑料罩，有点像击剑手戴的面罩，每次做放疗都得戴上，以固定我的头部位置。我的两个孩子说我看起来像电影《星球大战》中的黑武士（Darth Vader）！

### 4月19日

放疗开始了。第一次放疗有如赴嘉年华。我有太太芳兰陪伴，还有五姐和姐夫（他们刚好从檳城南下探访我们）。这里的医务和工作人员都彬彬有礼，令人感到欣慰，我感谢神带我来到这家医院。

我也认识其他病人和他们的看护者。有一个病人每天早上从汝来赶来医院，另一病人来自巴生。与他们相比，我其实走路都可以到医院。但每个病人逗留放疗室的时间大致相同：每人最多3分钟。

头两周的疗程轻松过。诊所的医务人员给我取了一个雅号：“最开心的病人”。那时，细菌和真菌还未开始侵袭我的咽喉。

### **（以下是芳兰在第二周疗程后的心声）**

我们大体上还乐观，因为友仁的癌症是第一期，很可能完全治愈。他正接受放疗。我们庆幸他不必挨化疗的摧残。

在数算恩典的同时，我们也深切同情那些在肿瘤科病房认识的病友。比起友仁，他们当中有些身处更艰巨的战场，也有些是在孤军作战、独忍痛楚的。我们不知道生命中碰上这样的大转折到底有什么意义，但它肯定激发出我们对其他病友的同理心。这种同理心若不亲身经历是难以认可的。

## **5月1日**

疗程最难挨的阶段是第3至第5周。我的咽喉受细菌和真菌侵袭，严重感染。我只能饮用Enercal（一种高能量饮品）和果汁。我的体重直线下跌。整个喉咙痛得厉害，连喝水都很难受。我经常胸口发闷、想吐。

在头两个星期，我狂喝了那么多水，以致他们穷于装满空水瓶，让我喝个够。在第3周，我却好不容易才喝完一瓶水。

## 5月7日

我咳出血来，在厕所呕吐。我躺在地上，浑身乏力。这时，我的五姐和七姐都过来了。让她们看到我受苦，我实在很难堪。我终于决定住院一晚，接受输液。

那只是做放疗的癌症病人的又一天。输液果然见效，我的咽喉状况逐渐好转，但脸颊和颈部的皮肤开始起变化，出现如严重晒伤后的晒斑。那些晒斑蛮引人注目。

### （芳兰在第三周疗程后的心声）

感觉恶心。口腔溃疡，痛楚难耐。我开始察觉，我们还得继续挨一段苦日子。友仁上周五入院输液。医生给我们提出选择，友仁毅然接受。他连喝一口水都痛楚难当。我们有一连串的疑问，都令我们极困惑，对医生却是稀松平常。他往往这样回答：“是，只需输液一天，友仁就能恢复液体饮食。不，友仁的喉咙痛不会消失，直到疗程全结束。是的，他理应恢复信心，再度进食，并坚忍余下的疗程。”

“还有其它问题吗？其实，无论选择怎样进食都没有多大分别；只要有高卡路里、高蛋白质，全液状食物都没问题。还有其它问题吗？”

医院提供的是五星级服务。护士都非常体恤病人，药物也发挥奇效。我在医院陪友仁一夜，他需要上厕所时，我协助他拆管子。

他周六出院，周日早上他精神奕奕、充满活力。到了傍晚又开始痛。友仁紧锁眉头、一脸愁容。我沉不住气，不可理喻地对他说：“不要像游游拉线盘（yoyo）般又上又下。我不要你拖累我。”

## 5月9日

今天是母亲节。我一觉醒来，心情很好，上教会，跟很多一直为我祷告关心的会友见面交谈。我能喝下整瓶水。回到家里，我还吃了一点粥。溃疡不会一夜间消失，但我想目前病情受控制。医生给我各种的药物以减轻不适，包括软糖状的局部麻醉剂。这一路走来，是亲人深切的爱心和关怀撑住我。我衷心祝福天下所有的母亲：母亲节快乐！

### （芳兰在第四周疗程后的心声）

我们已来到疗程中段。放疗医师面带笑容告诉我们，第一阶段疗程结束了。疗程中段，我们的情绪却起伏翻腾不已，如过山车一样。一天那么多次的大起大落，我被折腾得筋疲力尽。

通常在早上我们充满期待，那天会过得好。友仁觉得自己能轻松打败这一仗。他会在屋里走动，做一些日常琐事。到了中午，他的步伐就慢下来。下午他会有干呕。我的心再度往下沉。

这段期间也充满各种的矛盾。每天照料友仁服药，我已无法不专心，无暇兼顾其它琐事如家务、衣着打扮等。但这些琐事在这时候却变得那么重要。

昨天是母亲节。友仁太疲倦，没精神“安排”孩子们给我送礼物。一位朋友的女儿给我一枝玫瑰，另一位朋友的孩子送我一个花香包。这些朋友与我分享的母亲节礼物，让我感到非常窝心。

更有一些朋友送来料想不到的金钱和实物作礼物，令我喉头哽咽。亲人自动到来帮忙，如接送孩子、抹地、抽空陪伴，都令我热泪盈眶。友仁绽发笑容或开个玩笑也会令我哭起来。我猜想疲倦和睡眠不足会使情绪绷紧。当一切都成为往事，我再回看那段日子，我也许会觉得自己好傻，竟那么多愁善感。在那当儿，我只知道必须加倍努力使自己情绪稳定。或许第二阶段疗程不会有那么多高山和低谷吧。我衷心希望如此。

## 5月19日

今天我做了第23次放疗，前头还有12次放疗。我可以把握十足地说，我看见了隧道尽头的亮光。我和某病人聊天，是一位50来岁的拿督，为人很随和。他对我说：“与化疗相比，放疗不过是微风拂面。”他因肺癌而切除一边肺后，还得忍受化疗的煎熬。他并没有抽烟。另一个年轻伙子跟我一样患了鼻癌，但发现时已是第二期。我在医院总是尽我所能地鼓励我遇见的每

一个人。我很庆幸每次去做放疗都有一小群的“随行者”相伴。在经济方面，到目前为止我们还有能力应付所有开销。“耶稣是我暴风雨中的锚”——一辆车驶过，挡风镜上的贴纸这么写着。何等贴切！

### （芳兰在第五周疗程后的心声）

倒数已开始。只剩下10次放疗就结束疗程！我们看见了隧道尽头的亮光，顿时觉得日子再难也能捱过去。但就在这时，我的身体决定它已受够折磨，就来一场大伤风。属灵力量固然比体力重要，但两样都有肯定有帮助！

近来较常听到友仁的笑声。尽管当时稳理觉得爸爸“瘦得像土拨鼠”，但孩子们仍为“爸爸完成疗程回来”而高兴。我们须要接待一批又一批的访客。我想我替友仁开心，有那么多朋友关心他，但我们也因此疲惫不已。有人曾尝试帮我们，有些的确帮上忙。现在回想，最大的帮助应该是：做个好听众，不提意见；以及办些杂务如：煮饭、打扫、买菜、接送孩子；在我需要时给我一双援手，做我的跑腿！感谢神，我的身边总不缺这些及时雨的朋友。

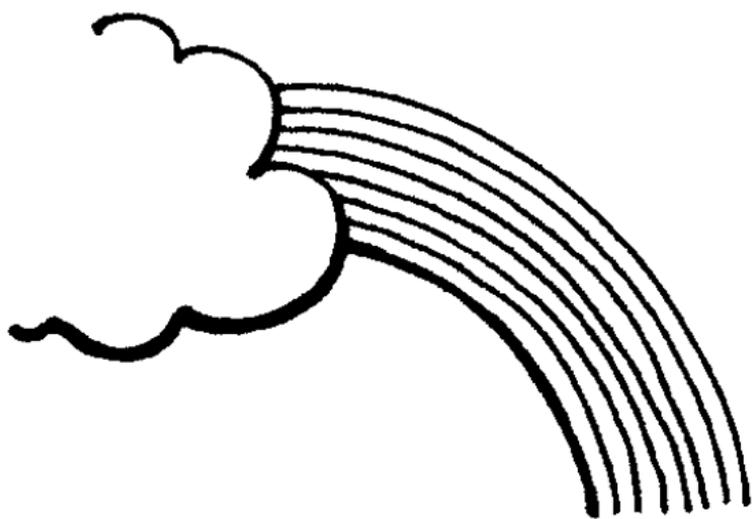
这星期，我还收到一张卡，是单单给我的，不是给我和友仁。如此的小小动作，令我感到很窝心。我要向世上所有细心照顾病人的看护者致敬，他们都应当获颁奖章。

## 6月4日

今天是疗程最后一天，太好了！我送小狗熊给肿瘤科医生和诊所职员以示庆祝。下一次检验是一个月后，但要宣布癌细胞完全清除至少还要一年。从疗程第一周开始，我已瘦了10公斤。放疗，看来是挺有效的瘦身配套！

## 6月7日

今天是我们结婚13周年纪念，我们也在当天到马大医院领取我的肝与骨骼扫描报告。扫描结果显示肝与骨骼都没有癌细胞，癌细胞没有扩散！我每隔6个月仍须做例行检验，并要保持5年不扩散记录，才正式宣布“痊愈”。



## 《彩虹的那一端》

开始疗程的前一天，我们决定到海鲜楼吃晚餐，然后才开始限制饮食。那天傍晚，我们坐在餐馆里，心情都不太好。这时，我往外望去，惊讶天上出现了一道彩虹，既清晰又亮丽，尽管外面没下一滴雨。对我来说，那是神给我的应许：祂必陪我走完全程。不久后，我写了这首诗：

我心何等沉重  
重重疑问未解  
内里一片混乱  
绝望加上悲叹

心灵饱受虐待  
思绪野马狂奔  
有声向我呼唤  
“我儿，抬头看！”

我的彩虹在那儿  
要照亮我的道路  
神给我一个印记  
就在无雨的晴天

我儿，放心吧  
别再恐惧战兢  
你想我在天边  
但我就在身旁

我必差派众天使  
安抚你倦乏之灵  
我儿，安息在我里面  
你必不孤单上路

神应许了我  
我信靠应许  
我开始行程  
向彩虹另端

前路阴晴交替  
心却绽放喜悦  
再痛苦又何妨

彩虹的另一端  
没有黄金珠宝  
神的生命应许  
却在每个转角

# 看护者的心声

## 芳兰记述

那是一个完全不同的世界，超现实又冷漠。1999年4月的某天，友仁和我毫无心理准备，就突然与肿瘤科扯上关系。

癌症比什么都令人消沉。似乎人只能做输家，只看你输得有多惨。有人失去味觉、头发、一些器官，甚至亲人。

经过这场身体折磨与情绪大变天，我们仍庆幸拥有家人和亲友的连线支持，最要紧的是，我们一直对上帝坚信不移。

友仁在八打灵的马大医院被诊断患上鼻癌。幸运的是，发现时是第一期癌。

病情的预后报告令人放心。医生开朗地告诉我们：“徐先生，你被车撞倒比死于癌症的几率更高。过去12年来，我们保持百分百的痊愈记录。”

友仁须接受35次放疗。由于在马大医院做放疗必须等很久，我们决定在白沙罗专科医院进行疗程。

我们初踏入白沙罗专科医院肿瘤科，才第一次看见癌症数据后的真相。癌症病人不分老幼，有穆斯林或基督徒，也有尊贵的拿督或平凡的老伯。

我们认识了许多病人。有些是第二或第三期癌，要应对更顽强的恶性细胞。我们特别同情那些显然在孤军抗癌的病人。

我在想，这人生的转捩点对我们有什么意义？答案到时自然会分晓。目前，我们惟有感谢上帝依然信实，保守我和友仁走过这段路。

过去几个月，我们也学到如何应对危机才有帮助，而不是使事情更糟。

## 祷告

我们一“拉响警报”，家人与朋友就开始与我们同心祷告或为我们代祷。知道为友仁的恳求每天如大片云雾升到天父面前，对我是极大的安慰！

我必须坦白地说，对身体医治这回事，我和友仁都有各自的信念。我们也曾为患病的朋友祷告，从过去经验得知，一个人藉祷告得医治，就有至少另一人未得医治。

（我要将身体得医治和心灵医治分开。我们相信每个求心灵得医治的最终必得着。）

如果身体得不到医治，那我们对上帝的观感如何？我们可以怪求医的人信心不足吗？如果我们心存疑惑，上帝就会小器到不医治了吗？上帝的能力如此不足，以致一些小障碍就能干扰人得医治？

以友仁的例子来说，我们完全有信心友仁会全然治愈。然而这是根据我们对上帝的信心，也同样根据医生的预后报告。如果那是后期癌症，我们是否还能不假思索地说：上帝要友仁得医治？

友仁和我始终相信“神在天上，祂掌管世上一切”。对我们来说，无论得医治或疾病缠身，上帝依然掌权。我们会完全依靠祂，按祂旨意为我们的生命掀开新页。

## 疗方

短短两个星期，我们收到一大堆忠告：饮食、药物及疗法。

我们就以爱心收下这些忠告，毕竟别人提出忠告也出于爱心。但医生曾慎重告诉我们，放疗期间必不可尝试任何其它疗法。

疗程使病人和看护者同样疲累，并考验他们。不断地听人说某邻居或同事喝小麦草汁或其它草药而愈，会令人厌烦。那时，我们不太想知道别人的抗癌细节。这实在是我学到的教训。过去，每当有人向我透露某亲人患癌，我就提出这类忠告。现在，我知道我应当只聆听，才更能帮助他们。

## 赠礼

虽然友仁当时没有一份固定的工作，但我们告诉大家，我们在经济上还过得去。但有人不动声色地把钱塞入我们手中，或

静悄悄汇入我们的银行户头，我们都很感激。

很感谢有人送来半箱青苹果，给我们打果汁喝；还有经常送来的自制豆咖喱、增强抵抗力的维生素；慰问卡和信也给我们极大安慰。

总之，出自爱心的赠品是医治疲惫心灵的良药。

我必须提一件事：友仁做放疗备受煎熬，连喝水都成问题。结果他必须入院输液。

住院一晚费用是1,200令吉。我们考虑是否要向亲友求助。《圣经》有说，你们求就必得着。我们又想起《圣经》说是向神求，于是我们单单将需要交托神。

在三天内，神分三次供应了我们需要的数额：两次各500令吉，然后200令吉。何等完美的数目！何等奇妙的上帝！

我们学习凡事都靠祂供应。我们每天仍在学习依靠祂。

## 探访

你的亲临不如赠品那样直截了当。坦白说，我与友仁觉得有些人的探望令人振奋，另一些人却令我们疲累不堪。

你探望癌症患者前，要先问自己为什么探访。如果你只是要亲自确定亲人状况良好，那就别去。

抗癌期间，病人十之八九与病英勇搏斗，但疗程的各种副作用也开始冒现：嘴生水泡、皮肤干焦、喉咙痛等等。病人这时候还要叫探病者放心并非易事，且实在对病人很不公平。

友仁有一位朋友，每天早上都出现在他做放疗的肿瘤科诊所。这位朋友单单陪友仁等候，看他的报纸，放疗做完后就离开。探访成了他每天早上的常例。

他没有为友仁逐步显现的副作用而大惊小怪。他只是在场，默默给予支持。

这让我学到一件事：探望病人时，你的在场理当鼓励并安慰病人，不然就失去意义了。如果你有疑问，请先问一问病人家属。如果你的到来毫无帮助，看护者会告诉你。就延后探访吧，或以其它方式表达你的心意。

学习是终生的事，对我们来说，那肯定是极艰苦的事：我们必须在短时间内学很多。尽管过程中感到各种不适与不便，但我相信我们已从中增添智慧。

7月4日，友仁在我们参加崇拜的吉隆坡英文卫理公会按轮值读经。他感谢教会的祷告与支持。

他已走过漫长的路。我也如此。我们俩深知，没有神的恒久慈爱恩典，我们无法走过来。

## 病人的话

在我发现鼻癌前夕的那个周日崇拜，牧师的讲道是有关神从未预先赐我们力量。我们需要爬一座小山，祂就赐我们爬小山的力量；当我们需要攀一座高山，神就会给我们登山的力量。

我这一路跌跌撞撞走过来，确实是神在每一个转弯处支撑我。神不但保守我，使我坚强，还确保芳兰作我的支柱、堡垒，也如长在溪水旁的一颗树，坚韧不拔地扶持我。

她勤快料理家务，令所有人惊讶，并竭力确保我的事不会对家人造成干扰。芳兰如翻山越岭，徒涉急流般努力，有她在我身边，我得以专心抗癌与安心复原。感谢主，赐我这位了不起的太太！

“耶和华啊，求你医治我，我便痊愈；拯救我，我便得救，因你是我所赞美的。” ——〈耶利米书〉17：14

“因为我耶和华是医治你的” ——〈出埃及记〉15：26

本文于1999年刊登于我教会的Wesley Tidings简讯。

## 友仁的心声

我开始想把文章整理成小书，同时也在想：我的抗癌故事是否值得分享？我的抗癌历程有什么特别？很多人都走过这条

路，写过更精彩的故事，出书的也大有人在。

但我深信我的故事自有它特殊之处。我的四姐和父亲都因癌症去世。两人的抗癌历程，我都曾陪他们一同走，而他们的历程都不一样。

四姐被诊断患癌，家中所有人都感震惊，大家都在黑暗中摸索了好一段时间。回首她与癌搏斗的最后几个月，我发觉她在寻找答案，当时却没有人能帮助她。我这个弟弟远住外地，除了寄钱给她或偶尔回乡探望她外，也做不了太多。她临终那一刻，我陪在她身边，却帮不了她，深感无助。

到父亲患上癌症时，我想我能给他提供一些心灵慰藉。那时上帝已在我生命中，我知道上帝关心，祂会眷顾我的父亲。单单这点就让我在当中觉得稍微好过些。我向父亲分享我对神的信仰。父亲走的那刻，我就在他身边。

看过我的两个亲人这样离去，如今“癌魔”竟找上我，奇妙的是，我竟然不感觉死神正在敲我的门。我确知自己拥有永生的应许，就因仰赖上帝而有信心面对前路，得以处之泰然。

记得很多次，我看到来探望我的朋友们愁容满面，总会嘲笑他们：“为什么这样看我，好像我就要死了！”他们问我哪来的

平安，我答道：“相信你的医生，也完全信靠上帝！”

1999年被诊断患癌时，我正准备重新投入职场，但原先保证会给我的那份工却无法如愿实现。起初我感到失望，但后来发觉是那更大的力量把我重返职场的计划暂时挪后，因为我得先历经这场考验。

这场考验，我是否胜过了？我无法回答，但我知道若我没有这位救主给我安慰和指引，我肯定一败涂地。我抓紧这一信念：“上帝给我们的考验，绝不过于我们所能承担的”。

正好一年后，放疗对身体产生的副作用早已消失，我在〈星报〉找到一份工，今天还在那里上班。

奇妙的事连二接三发生，我只能将自己的故事浓缩在一本小书里，让读者能速览我的经历。还有很多小故事，我必须割爱。若你问我是什么使情况改变？为什么我的历程那么不凡？我的回答是：神使一切都改观。

### **芳兰的心声**

我们战胜了癌魔！友仁和我、儿子稳信与稳理、我们成员众多的家族、许多忠实的朋友——更重要的是，那位慈爱、赐我们力量和盼望的上帝，我们都在这场与癌搏斗的战争中打败了强敌。三年前，友仁被诊断患上鼻癌，如今他的癌已完全缓解。

友仁抗癌期间，主要是我在看顾他。那段期间，我的情绪如过山车般起伏不定，很不好受。我的人基本上是就事论事、不动感情的，不习惯把情绪宣泄。

我个人要面对的大挑战是学习“坐言起行”，以及如何完全信靠上帝。这不是一件容易的事，尽管我已是多年的基督徒。友仁一直都是我力量的支柱，从职业抉择到缴付帐单，事无巨细都由他一手包办。这根支柱突然出现裂痕，我慌了。

我也担心往后得独自以双手将两个孩子养大成人。一想到这里就令我心寒。原因很简单，友仁向来是尽责的父亲，对两个孩子疼爱有加。

那段日子，我感觉自己正如走在钢线上，底下却没设安全网。不只一次，我一有机会独处，就即刻倒下，绝望的泪水如泉涌。当下情况令我感到实在太难承受。

直到我精力耗尽，再也无法靠自己来背负重担时，我终于放手，让神接管一切。我这么做时，随之而来的纾解多么甘甜！我不再为“怎办”、“万一”而忧心。

“他对我说：‘我的恩典够你用的，因为我的能力，是在人的软弱上显得完全。’”——（林后12：9）

是的，这段路的确艰辛，但走完全程，神证实祂永远信实。有祂在我身旁，我能面对一切，甚至死亡。

“我虽然行过死荫的幽谷，也不怕遭害；因为你与我同在，你的杖，你的竿，都安慰我。”——（诗篇23：4）

2004年4月7日，医生给我“五年观察”报告，癌细胞尽除。我在一星期后写下这篇文章。尽管我已作好准备，迎接这大好消息，但当天我仍按捺不住心中的激动。我随身带了相机，跟Gurcharan医生和Awal Hassan医生合照。

## 上帝，我的医治者

1999年6月7日，我在日记本写道：今天是我与太太结婚13周年纪念，我也在当天去马大医院领取肝和骨骼扫描报告。报告显示：癌细胞尽都清除，鼻的癌细胞没有扩散。目前，我每六个月仍需做一次身体检查，并要连续五年没有观察到复发迹象，才正式宣布“痊愈”。

2004年4月7日，白沙罗专科医院的医生宣布我体内的癌细胞已完全清除。由当初发现癌细胞与治疗至今，刚好满五年。这些年来，我的癌细胞一直处于缓解中，但是医生的观点认为五年是一个关键指标。上帝行事的时间固然不同，而祂从起初就保证会治愈我。但医生能从医学角度证实上帝信守祂的诺言，这令我感到欣慰。尽管好消息是预料中事，但那天到来，我仍相当激动。

我还在医院就给大家发短讯，宣布好消息，回复如疾风骤雨般传来。许多朋友为好消息而欢呼，令我万分感动。也许你们当中有些人曾听过我的见证，或读过我和太太合著的小书〈抗癌心路历程〉。

五年前，我满腹疑问，为何我必须与癌交战？今天我确信，这场考验使我更坚强。我为此而感谢神。这就是我的见证。

### 抗癌之路

唐·摩恩 (Don Moen) 唱的《我是医治你的神》这首歌，我不知听了多少遍。我们都知道神能医治。但医治不应只限于身体得医治。我有幸身体得医治，但我也必须说，在这五年，我也有几位朋友死于癌症。对身体得医治这事，我与太太都有各自的信念。

我们也曾为患病的朋友祷告。从过往经验，我们得知有一人藉祷告得医治，就至少有另一人未得医治。(我将身体得医治和心灵医治分别开来。我们相信每个求心灵得医治的终必得着。)

如果身体得不到医治，那我们对上帝的观感如何？我们可以责怪求医治者信心不足吗？如果求医治的人心存疑惑，上帝就小器到不医治他了吗？上帝的能力不足，以致一些小障碍就能干扰人得医治吗？

以我的特定病例来说，我的信心是建立在医生的预后报告，同时也建立在对上帝的信靠。我们无时无刻都相信“神在天上，祂掌管世上一切”。对我们来说，无论得医治或疾病缠身，上帝依然掌权。我已学会完全信靠祂，按祂旨意掀开我生命的新页。虽然患癌初期，我受过不少苦，我也知道患难生忍耐，忍耐力老练，老练生盼望，盼望不至于落空，因为神的爱，已藉着所赐给我们的圣灵，浇灌在我们心里。

### **神是供应者**

在我抗癌期间，我在享受着当“全职爸爸”之乐，这也表示当时我并没有受任何公司保险计划的保障，我们须付的一切开销的钱都来自别处。这期间，神施行大能，满满地供应我们，所有帐单都透过家人或朋友的慷慨捐助一一还清。

有一次我必须住院一晚，结帐时须付1,200令吉。我们自问钱要从哪里来。因为我们已收到钱来付预期的医药账单，但这笔住院费实在叫我们措手不及。我们知道只要向人开口，他们一定会帮忙，但我们决定先屈膝向神祈求。接下来的三天，我们收到三张支票，两张各为500令吉，另一张是200令吉。这难道不是神完美的算计与作为吗？

因着事后的回想反思，事情的目的如今变得明显。我的经验肯定使我能更有效地辅导，协助那些开始抗癌的病人。我能提出一些实际又有用的建议；我的话能安慰人，人听了不觉得空泛。我想这有点像一个跟学员一同下水的游泳教练，而不只是在泳池边向学员发号施令。其实，肿瘤科诊所的护士们随身有我的手机号码，有新来的癌症病人心烦意乱或需要找人谈，她们会把我的手机号码交给他。能如此帮助他人，我视之为荣幸，自己也蒙福。

最后，对人生的看法方面，我学到凡事感恩。每天一早醒来，我们有太多事情可以感谢神，但很多时候我们都视之为理所当然。我尝试让那些与我接触的人也感染到这种感恩心态。我将〈抗癌心路历程〉这本小书送给一些为工作问题而烦的同事，或走着坎坷人生路的朋友。他们读完后，往往会致电告诉我如何受我的故事启发，退一步来看事情，并察觉自己真的何等蒙福。

是的，癌症确实有办法使其它问题显得微不足道！

# 抗癌十诫

1. 你当纯粹视“癌”为一个单字，不多也不少。它的原意已随年月有巨大变化，正如天花、小儿麻痹症这类一度令人丧胆，如今却已绝迹的疾病。你的癌之结局也会如此。那些在场聆听的就会知道答案。
2. 你当爱你的化疗、放疗以及其他疗法，如同爱自己。因为它们是你的朋友与战士。尽管它们医治你的同时会耗损你的身体，却往往也赐下极大的恩惠。
3. 当全情投入你的复原过程。你要尝试多了解你的病症与诊断法、病情预后及疗法（传统与其它疗法）。你要与你的肿瘤科医生坦诚磋商，有任何不明白都向他们提问。然后，你跟你的医生合作，要有智慧与见识。
4. 你当视“病症”为你人生的暂时绕道——你当规划未来，如同绕道没发生一般。你千万不可将你暂时的病视为永久的状况，一次都不要。你要为自己设下长期目标，因为你真的会复原，你的信能大大帮助你的身体康复。
5. 你当对亲人坦诚表达自己的感受，因为他们也深受影响；你要安慰他们，肯定他们，因为他们与你一样，也需要安慰与肯定。



6. 你当安慰其他患癌者，付出你的知识、鼓励、见识与爱心。在他们绝望时给他们盼望，因为他们惟有在盼望中才得着救恩。你如此行，也同时安慰了自己。
7. 你当坚持到底，绝不放弃，无论你当时心情如何。要知道在你心的最深处，这种沮丧只是片刻，因为更好的明天正等待你去发现。
8. 你不可把疾病看为你人生的全部，那不过是你生命的一部分。让其它活动充实你的人生：世俗的活动、勇敢的行动、帮助人，或只是娱乐。让疾病占据你的生命等于向疾病投降。
9. 你当保持身心愉快——在任何时候与情况都保持幽默感，因为笑使心情愉快，加速康复。这不是一件易事，有时似乎不可能做到，却是值得努力达成的目标。
10. 你当有坚忍与不可征服的信心——无论那是相信一位至高者、医学、你的前途或你自己，或任何事物。维持信心，坚定不移，它也必托住你，使你能走下去。

保罗H卡莱恩

来源：[www.lymphomation.org](http://www.lymphomation.org)