

13個茁壯者 的故事

香港中文大學出版社：具有版權的資料

01

抗癌超人

香港中文大學出版社：具有版權的資料

Jenny

現時年齡：20

現時職業：學生

患癌年齡：17

確診癌症：急性骨髓性白血病（血癌）

現時情況：治療中

「要相信自己可以打敗呢隻怪獸！」

訪問、撰文：何國熙、翁琳



難道是報應？

Jenny就讀中五時，發現在學校的體育堂總是力不從心。她常感到疲憊不堪，甚至無故流鼻血，血色深褐。起初，她以為只是普通的小毛病，但在媽媽的堅持下，還是去見了醫生。

不幸的是，在一系列檢查後，報告結果讓她的整個世界瞬間崩塌：她確診患上了急性髓系白血病。

「點解係我？」確診那刻，這個問題反覆撕扯她的心。可是病情來得突然，她一時也找不到原因，便開始在自身尋找答案。她回想起八歲那年，父親被診斷出同一種癌症。當時家中唯一與父親骨髓吻合的只有她。然而，由於自己當時年紀尚小，她擔憂手術對自己身體造成後遺症，所以沒有捐贈骨髓給父親，父親最終因為病情加重而去世。九年過去，這份愧疚從未消散。她不禁自問：和父親患上同一種癌症，是否就是當年沒有幫助父親，而得承受的報應呢？

回頭看，Jenny當時要面對的，正是癌症帶來的漫長治療。她曾目睹父親接受治療時的痛苦經歷，深知副作用將接踵而至：頭髮會掉光嗎？會臥床不起嗎？要依靠喉管進食嗎？問題接踵而來，對未知的恐懼如潮水淹沒她。母親嘗試安慰她，鼓勵她不要失去希望，事情或許會

有轉機，她還年輕，不會重蹈父親的覆轍。然而，Jenny明白母親只是強忍悲痛，不敢表現出負面的情緒，深怕會影響Jenny。丈夫和女兒相繼患癌，對母親而言是個沉重的打擊。那一刻，Jenny知道，自己已經沒有退路。她只能振作，挺起胸膛直面癌魔。

首輪化療後，劇烈的頭痛與反覆的嘔吐令她無法進食，連聞到食物的氣味也讓她覺得噁心。最虛弱的時候，就連起身行走都需咬牙硬撐。

治療帶來的痛苦，讓Jenny有時候想放棄，徹底地做個了斷，脫離一切痛苦。然而，她的母親和姐妹一直保持著樂觀的心態，期盼著她治癒出院的一日。治療過程中，母親和姐妹堅定不移地支持自己，為了她的病情四處奔波，努力為她尋求更好的治療方案，四出尋找骨髓捐贈者，甚至曾經提出送她去外國治病。「單靠自己真係會睇唔開。」Jenny說。家人是她最強大的後盾，在Jenny打算放棄自己的時候，她們從來沒有放棄過自己。

給自己貼上病人標籤

除了家人的不離不棄，來自社會的關愛和希望也溫暖著Jenny。在治療中，她遇到了不少病友，當中不少是比她年紀更輕的小朋友，他們的樂觀開朗鼓舞了她。一

個小朋友患者告訴她：「白血病係壞人，我哋係超人！」這句稚氣的話語和小朋友天真爛漫的模樣一直迴盪在她的腦海中。他們是打從心底相信自己就是那位對抗癌症的超人戰士，一定會打敗白血病這個壞人。Jenny想到自己的消極悲觀，她暗暗自問——如果連小朋友都可以這樣樂觀，自己又怎麼可以一直「頹」下去呢？

離開醫院時，一位小朋友走到她的面前，伸出小手，在她的傷口上貼上了一張超人貼紙。這個小小舉動，治癒了Jenny那天治療後的疲憊、小朋友那發自內心的關心，觸動了她內心最柔軟的部分。這份純真的關懷，讓她驚覺自己早已將「絕症患者」的標籤深烙心底，將自己困在絕望的牢籠裡。小孩子的舉動重燃了她心中的希望——面對癌症，Jenny相信自己可以是個戰士，也可以是個超人。

Jenny還記得一次化療後，家人因事無法接送她離開醫院，她獨自拖著疲倦至極的身體回家。從醫院走到附近的電梯，短短的路程已讓她舉步維艱，每步都很要命。幸好，有一位陌生阿姨主動關心她需不需要幫忙，並扶著她走到巴士站。這個簡單的舉動讓她真切體悟：即便命運殘酷，人間仍有不期而遇的溫柔，世間總有不求回報、助人為樂的人。

治療奪走了Jenny享受美食的樂趣。昔日，她熱衷到不同的高級餐廳發掘美食，尤其喜歡精緻的食物，甚至曾為了品嚐分子料理而存起零用錢。治療後，不僅身形瘦弱許多，Jenny的胃口也隨之縮小，失去了食慾。她開始把吃飯當作任務，進食只為維繫生命，面對精緻食材也只覺食之無味——一切只是為了填飽肚子，變得毫無意義。

有時候，Jenny會從家裡的窗戶看著樓下打籃球的年輕人，看著他們充滿活力的身影，總令她懷念過往健康靈活的自己，也讓她感嘆自己如今身體狀況大不如前。偶爾，Jenny也會容許自己放縱、任性一下，趁著病情還受控時，與好朋友出去玩樂一番。所謂的「任性」，其實就是在海洋公園玩機動遊戲——明知這類設施會讓自己頭暈腿軟，醫生曾叮囑她身體未完全恢復時別挑戰這類活動。雖然看似微不足道，但她坦言，這次沒有聽從醫囑的經歷，卻是她最快樂的回憶之一。打破限制和規則，讓她感到了久違的自由和快感。

對一個正值青春年華的少女來說，治療最直接的副作用和影響就是外貌。儘管戴上假髮遮蓋脫髮，Jenny仍覺得自己看起來格格不入，和她所追求的自然美背道而馳。她感受到患癌前後旁人目光的變化，彷彿自己身上

有個異樣的標記。在Jenny看來，這些目光交織著同情，又帶著疏離和排斥，讓她感到渾身不舒服。

在第一次治療完成後，Jenny遇到了讓她心動的男孩，兩人成為了好朋友。但那一年，Jenny始終沒有告訴他自己的心意，因為她覺得自己患過癌症，「冇資格愛佢」。她擔心自己的癌症復發會拖累另一半，而遲遲不敢表達心意，最終錯過緣分。

學業停擺也讓Jenny特別煩惱，因為患癌被迫停學，她擔心自己連中學學歷都沒有，難以立足社會。僱主是否會對癌症康復者有偏見，又是否會因她的身體狀況而降低聘用意願？想到這些，Jenny都會對康復後的前路和發展感到迷惘。

現在回想起來，Jenny意識到自己一直把「癌症病人」這個標籤貼在自己身上，帶著這種自卑和負擔，無時無刻不在意別人的目光，也預設了大家的看法，最終導致了一連串的負面情緒。同時，她也留意到社會上的人，往往會因為在一個人身上看出明顯的病症，而表現出疏離，這也加劇了癌症病人在社會上所感受到的孤立和無助。

Jenny指出，青少年癌症病人這個群體最缺乏的是情緒上的支援。儘管加入「青春頌」這個組織後給予她很大的心靈支持，她仍覺得只有少數人能接觸到這些同路人

組織，香港青少年癌症的支援網絡覆蓋率依然不足。她建議，醫療系統內的醫院可以安排更多心理學家和心理治療師，直接加入治療團隊，參與癌症病人的全程治療。治療過程所造成的生理性苦楚讓病人覺得厭煩，衍生出眾多負面情緒，使他們容易把一些看似雞毛蒜皮的小事過度放大，導致更大的挫敗感。若有專業人士的情緒輔導，便可以幫助病人更好地認知自己的情緒，從而掌控和調整自己的心理狀態。

活好當下的你

經歷一連串的治療，Jenny坦言自己的世界觀發生了變化。回顧過去的種種經歷，她學會了珍惜每一個機會、每一次相處，要不留遺憾地活著。患癌前，許多東西她都視為理所當然，認為一切都來得及。但癌症的突如其來，打亂了所有計劃，迫使她直面生死這個可怕的問題，也讓她更加珍惜和欣賞生活中的小確幸。

過去，Jenny性格內向，沉默寡言，不擅長與人溝通，因此有些同學對Jenny產生誤解，甚至霸凌她。現在，Jenny想更主動修補人際裂痕，和同學好好相處，多交朋友。生病後，Jenny也學會了考慮其他人感受。以前她比

較直率，不喜歡或不合心意的事情會直言不諱，甚至會發脾氣，無意間傷害了他人。但在治療期間，她感受到了許多關懷和善意，這也促使她反省自己過去的言行。

由於自身的經歷，讓Jenny對於身患疾病的人更有共鳴，也多了一份體貼的關心。對於例如輪椅人士、或是需要使用呼吸機的人，經歷患病後的Jenny更能察覺到他們的需求。她記得有一次，在街上看見一位帶著呼吸機的孕婦在默默地流淚。不知是哪裡來的勇氣，她鼓起勇氣主動走近她。她坐在孕婦的身旁，溫柔地安慰她，並詢問她的狀況。在得知孕婦的擔憂和懼怕後，Jenny也坦然和她分享了自己抗癌的經歷，鼓勵她一切都會好轉的。

當問及Jenny有什麼話想對同路人說時，她強調，最重要的是擁有堅定不移的信念。她戲稱醫生告知病人預期壽命時都只是在嚇唬病人，「越唔開心就越中咗佢計啦！」其實不必過於在意這個所謂的期限，而是應該把注意力集中在當下。Jenny相信吸引力法則的存在，正向信念會牽引康復的曙光，只要深信自己會康復，最終的結果就會如你所願。「最緊要令到自己開心啲，要相信自己可以打敗呢隻怪獸！」

她提醒同路人，只要把這段艱辛的治療歷程視為人生的鋪墊，多想想康復後想做的事情，帶著希望勇敢面

對疾病，緊接而來的便是精彩的人生。最後，她也鼓勵每位經歷困境的讀者和同路人：「記住你哋並不孤單，因為喺遠處，同你地素未謀面嘅我都努力面對緊呢隻『怪獸』。千祈唔好放棄呀！」



這個蛋糕是Jenny的朋友送她的生日禮物，他們的支持和愛，是Jenny撐過這段旅程的重要力量。

中文大學出版社：具有版權的資料