



全人關顧 療癒心靈之旅

確診癌症的一刻，腦袋一片空白，回到家中，難於向家人和朋友啟齒，獨自找資料嗎？一頭霧水，越看越擔憂，加上預視到無了期的檢查、覆診、治療，此時內心驚恐萬分，心靈頓失所依。相約 Maggie's 銘琪癌症關顧中心（下稱「銘琪中心」）的一班病友受訪，他們都經歷過上述的心情起伏，但自從在屯門醫院後方的這間小樓房內，認識了一班同路人，彼此照顧、交流、鼓勵；偶爾一起煮食、逛花園、談天說地、參加各類課程及支援小組……更重要的是，中心提供各方

面專業及社區支援，有社工、心理學家、專科護士等，幫助他們解決因癌症帶來的種種問題。漸漸，他們的內心起了一些變化，看到的風景也從此不一樣。在這裏，「癌症」並沒什麼大不了，它只是一個話題而已。

同路人分享 減輕患者焦慮

2013年8月，溫麗馨確診患上第二期乳癌，當時她滿腦子都是問號，對於前路，只有擔心、憂慮和疑惑，對治療亦缺乏信心，身為基

督徒的她，更曾經問「天父，你為什麼跟我開一個如此大的玩笑？」每次在醫院腫瘤科覆診，聽到的都是哭聲或者令人沮喪的說話，直至有位同學帶她來到銘琪中心，她開始重拾生命的樂趣。

「確診後一直很徬徨、很迷惘……但第一次來到這裏，給予我很大安全感，覺得很舒懷，更意想不到的，見到其他病友臉上都掛上笑容……很多時我們在這裏找到出路，心態上的出路。這裏有很多同路人，同聲同氣很重要！來了，大家自然圍坐在一起，飲杯水，吃



創辦人原意：患者主動積極參與治療

Maggie's Cancer Caring Centre (Maggie's Centre) 由英國人美琪・凱瑟克 (Maggie Keswick Jencks) 創辦，她本身是乳癌患者，治療期間，她深切體會到癌症病人的需要，於是她草擬了一份藍圖和項目方案，當中的使命就成為日後英國 Maggie's Centres 的發展方向。而 2005 年開始籌劃的香港 Maggie's 銘琪癌症關顧中心（銘琪中心），也就沿用英國 Maggie's Centre 的服務模式，秉承創辦人 Maggie 的信念，為癌症病人提供專業的支援服務，直至現在。「正因為 Maggie 是過來人，她明白癌症病人經常要到醫院覆診，有很多等候時間，但醫院則予人一種冰冷、沉鬱的感覺。因此，他們需要的是一個很接近醫院，但沒有醫院感覺，令人感到輕鬆、開懷，溫馨得好像屋企的地方。」香港銘琪癌症關顧中心主管雷黃恩芳說。

銘琪中心的現址於 2013 年建成，其實早於 2008 年，中心已經投入服務，但當時的會址（右圖）則是位於屯門醫院停車場，一處由貨櫃箱搭建的臨時地方。「我們的特色是當病人進來時，不用問他們的姓名、不需要查閱他們的身份證、亦不需要他們出示覆診卡或會員證，從而讓他們覺得中心是屬於他們的地方，可以自由自在地使用這裏的設施。」雷黃恩芳還指出，很多時癌症病人確診後好像失去了自己，覺得自己只是一個病症，或者一組看症的號碼，當所有注意力都放在患病這件事之上，病人會忘記自己還擁有很多其他特質。「來到這裏，希望他們感受到自己是個全面的人，而非一個病人。」



香港銘琪癌症關顧中心主管雷黃恩芳。



她又提醒癌症病人，不要低估自己在治療和康復過程的角色。「很多病人會覺得自己對病情無能為力，只好全部交給醫生。交給醫生是需要的，但不是被動、無奈，不是『肉隨砧板上』，其實病人自己都可以主動參與。因此，我們有腫瘤科護士提供資訊支援，亦有專科醫生來做講座，讓他們多了解癌症是什麼，也有心理支援小組，目的是希望病人可以主動參與治療過程，讓治療更有效，因而積極地走過這條康復的道路。」

塊餅，然後話匣子就打開了。聊着聊着，可能大家都不知道對方的名字，但很容易就有共同話題。我們有些是新病友；有些已經在康復；有些在治療中期，大家透過分享各自的經歷，能夠互相幫助，面對疾病時，就能夠減少恐懼和疑慮。例如他們可以告訴我，做完手術後將會怎樣，需要注意些什麼。」她淡淡地說。

接受第二針化療的時候，溫麗馨痛苦萬分，情緒十分低落。「我痛了四日四夜，我跟丈夫說，不想再做治療，因為又嘔，又吃不下東西，全身的關節都很痛。」後來她在中心參加了一個由心理學家及癌症專科護士主持的乳癌支援小組，從中得到很多專業意見，也跟組員互相分享經驗，更認識了一班乳癌病友，可說是「乳科姊妹」。「我們在其他日子也會聊天，互相鼓勵，她們對我說『一定要撐下去』、『我們撐你，你也要撐自己』……這些支持和鼓勵非常重要！」另外，她分享患病後另一個心理關口就是大量掉髮，「看見頭髮一撮一撮地掉下，很擔心，不知怎麼辦？」後來病友建議她索性把頭剃光，她照着做，結果不用撿拾那一撮撮頭髮，心情果然舒暢多了。



Steven

來銘琪中心醫心

患上鼻咽癌的 Steven，多年前陪確診腦癌的太太來到銘琪中心尋找支援，太太過身後，他就經常以過來人的身份支援新病友。「我明白病人很需要別人的支援，他們自己很擔心，家人更擔心，聽完醫生講又不知怎麼辦，很多時是病人反過來叫家人不要那麼擔心！因為有時家人給予病友很大壓力，令病人不能放鬆心情面對治療，所以家人也需要輔導。而醫院只是醫病，銘琪中心就是醫心。」現在 Steven 的說話能力和聽力也不是太好，訪問時，我們的對話可能要重複數次才接得上，他指這是治療的後遺症，所以他參加了中心的音樂治療合唱團和樂器小組，希望慢慢改善情況，並提升生活質素。最後，問到他對未來有什麼目標？「繼續支援新症，做得就繼續做！」他堅定地說。



溫麗馨

練習書法對溫麗馨而言，是一個靜心的好方法。

訪問期間，其他病友不時呼喚她的別名「溫馨」，然後走過來向她問好，大家臉帶微笑，彷彿把疾病帶來的痛苦都拋諸腦後。在這裏，話不需多，交換一個眼神已足夠。「來到這裏你會有正能量，少了負面思想。有些病友知道我們要做化療，會預先煲好湯，用暖壺裝好給大家飲，人與人的關心就在這裏發芽。」語畢，她與其他病友開始交頭接耳，商量繼乳癌小組、書法班、烹飪班後，應參加什麼課程或工作坊才好。

眼前的溫麗馨活得輕鬆自在，雖然癌症復發的陰霾並無完全消退，但對她而言，復發與否也不再重要，她決定與這個病共存亡。「我在，它在；我亡，它亡。不需要害怕，欣然去面對就是了。我很感恩，原來自己亦可以把正能量傳送予其他人，令別人生活得更愉快。現在會更加珍惜身邊的家人、朋友，特別是我丈夫，他很疼愛我，對我不離不棄，這是以往我看不到。」她甜絲絲地笑着說。



專業支援 學會善待自己

潔儀是腸癌病患者，已把銘琪中心視為第二個家，她是中心的常客，一有時間，就會參加支援小組、心理教育或其他課程，如此捧場，全因為這裏讓她學懂如何愛自己。

「要先懂得愛自己，然後才能去愛其他人，以前我不懂得愛自己。剛發病時，我把病情告訴家姐，怎料她對我說『你從來都無疼惜過你自己！你只懂照顧其他人。』現在我真的學會了如何善待自己，我覺得是因病得福。」有如此的轉變，是因為經常參加中心的支援小組及心理課程，在分享的過程中，社工、心理學家的協助，讓她學會表達自己，而且中心的靜觀課程也令她開始反思生命。「以前我很內向，什麼也不會對人說，收藏自己，很自卑，沒自信，連講自己的名字都會口震。但來到中心，多了跟陌生人接觸，又參加了很多活動，我察覺到自己的轉變，比以前開心，敢去表達自己。現在對

事情有不同看法，減少執着，認識自己多一點，知道自己需要什麼，喜歡做些什麼。另外，我也很喜歡靜觀課程，回家經常練習，過程中感受到內心的平靜和喜悅。」

聽到這裏，我有點難以置信，因為眼前的她，是多麼的樂觀與自信，說話聲音響亮，笑容燦爛，熱衷分享自己的故事，更會主動找病友聊天，難怪她說這個病反而令她重生。「記得做手術那天是2007年7月3日，我把這天定為我另一個生日。」她爽朗地笑說。

問到潔儀，她的治癌路上，哪些因素影響最大？「情緒與意志。」她篤定地說。她憶述自己做手術時，兒子就是她生存下去的最大動力。「我做手術時，他只讀中二，所以我一定要幫自己，可以長命一點，我好想……起碼可以看到他中學畢業，甚至出來社會工作，這是我的心願，然後要我何時走也沒問題了。」訪問接近尾聲時，潔儀告訴我們一個好消息，她的兒子考獲獎學金到英國讀書，而今年暑假她會去英國參加兒子的大學畢業典禮。此刻，潔儀臉上只有幸福的喜悅，癌症留下的烙印，彷彿已全然退卻。☺

意見紛紜 易六神無主

春玉曾於特殊學校擔任教師，一向身體健康的她，四、五年前做婦科檢查時，發現患上輸卵管癌，做完手術後，前年不幸再次復發，兩次治療期間，她都有來銘琪中心尋找支援。「我會親自來中心或打電話找姑娘，查詢醫療上的資料，因為起初知道患病時，正如一般人一樣，覺得癌症很恐怖、死定了，又擔心不知應該用哪種治療方法，朋友給予百種意見，又學氣功，又看中醫……令我很混亂，自己都六神無主，很辛苦。」幸好，中心的專業人員為她提供了不少客觀和實用的資訊，有情緒困擾時亦可找社工和心理學家傾談，內心的擔子也就得以減輕。「另外，我也會來中心參與活動，與其他病友聊天，知道大家有什麼困難，可以互相支持，感覺很溫暖。」她認為癌症很普遍，不需要隱藏，反而應多去尋求其他人協助，尋找適合自己的治療方法。

