

# 猶如生命中的 鹹苦沙石 糖尿病是加添了的 人生百味

許多人都愛甜食，但混了甜酸苦辣的甜更值得細味。

糖尿病患者大多愛吃，**Ruby**也不例外，但此症患者卻要調控飲食，自制和適應能力缺一不可。此外，她經歷過的，還有初確診時身體和情緒上的煎熬。

「正常血糖指數是個位數字，你猜我當時的數字是多少？」

很少人會猜到是逾40度。**Ruby**那時在醫院住了一個月，眼看不清人又累，最可怕是雙腳麻痺得像有千萬隻蟻在咬，心情因而跌至谷底。當護士欲教她拮手指驗血糖、注射胰島素時，她都會拒絕和逃避，覺得這些都是難以跨過的心理關口。

「直至某刻看到醫院走廊睡滿了病人，才覺得自己應該出院，讓出床位。」改變由此起，她決定正面面對疾病，「我主動找姑娘學打針，為出院做準備，姑娘也被我嚇倒。雖然腳痺最影響我，但自出院後，我會迫自己外出去分散注意力，隨後更重投工作近10年。」

至今，**Ruby**已能妥善控制糖尿病，腳痺感覺雖然還在，但已減退不少。她仍愛吃，但會留意營養標籤、計算糖分攝取，在有限的範圍內享受美食。身為朋輩義工團隊積極的一員，她更和義工和病友一起做運動，攜手控制糖尿。

能在逆境中改變思想、  
迎難而上，才是生命中最耐人尋味的甘甜。

---

東區尤德夫人那打素醫院  
那打素病人資源中心

地址：東區醫院主座大樓一樓  
電話：2595 6342  
網址：[www.healthyhkec.org/prc/py/chronic/](http://www.healthyhkec.org/prc/py/chronic/)

有興趣了解更多資訊，  
可瀏覽本中心網站





# 從 心臟病 學會 放鬆

在專科門診大樓病人支援站，與病人詳談病情的義工Raymond服務時認真投入又心平氣和，不說不知他心臟裡裝了5個支架。在心臟病最嚴重之際，通往心臟的3條大血管都塞了七成。

10年前，Raymond才剛退休，一次健身時感到頭暈眼花天旋地轉，馬上求醫，不久就斷診患有冠心病。因病情嚴重，他很快就獲安排進行「通波仔」手術。

回望這段經歷，他託賴及時發現，心肌尚未受損，治療不算複雜。現在他更反思患病經歷帶來的得著。

「這是得多於失。」談起心臟病成因，離不開家族遺傳和生活壓力，他自知屬後者，「我以前做生意，許多憂慮，常發脾氣。」

所以患病以來，Raymond 注意要放鬆自己，「做義工有助放鬆，尤其多接觸人，感受到人生無常和人的脆弱，明白要放下執著。」

可是有些病友的情況始終令他耿耿於懷，「他們幾乎放棄自己，自言不怕死亡——但其實可怕的是病情惡化至心衰竭、心律不正或中風等，未至於奪命但失去活動和自理能力，苦了自己也苦了身邊人。」作為朋輩義工，時而需要規勸病友，用心良苦，但相比從前一個脾氣暴躁的生意人，今日的義工Raymond 已更懂得沉著放鬆、以耐性和道理去鼓勵同路人。

這不是一個輕鬆的故事，但主人翁從中學會了放鬆。

70 多歲的甄仔是病人資源中心義工團隊的中堅分子。受痛症所困的他於 2013 至 2015 年間完成兩次換髁手術，康復過後就是新生活的開始——除了走路多了，他還成為義工，以過來人身分向即將做手術的病友分享經驗。

因為病患而成為義工，他這樣形容這個過程：「痛症帶给了我一段經歷，而在義工服務中，我能夠以自身故事勉勵同路人，這是一件有意義的事，與此同時我們亦會遇到正處於焦慮、痛楚中的病友，他們需要我們去照顧其負面情緒，和他們一起走過這段路。」

所以對他來說，病患之後做義工並不是一件單純為開心、打發時間的活動。吸引甄仔投身義工行列的，是以生命影響生命的力量、是為人分憂的使命感。他以暗橙黃色來象徵義工服務，亦寓意他對未來的期盼，就是希望自己可以一直做下去。

# 換髁 過來人 傳遞

暗橙黃色，是種明亮的顏色，但比一般橙黃帶多一點深沉。甄仔特意選這種顏色來形容他做朋輩義工的心情。

## 生命影響生命的 義工精神

東區尤德夫人那打素醫院  
那打素病人資源中心

地址：東區醫院主座大樓一樓

電話：2595 6342

網址：[www.healthyhkec.org/prc/py/chronic/](http://www.healthyhkec.org/prc/py/chronic/)

有興趣了解更多資訊，  
可瀏覽本中心網站



# 慢阻肺病後

早年在印刷廠工作，長期吸入碳粉，並染上煙癮——最高峰時期1日可吸3包煙。臨近退休之齡，時有氣促，後於一次身體檢查，他確診患有慢阻肺病。

本來戒煙屢屢失敗的他，得悉患病後就一下子成功戒煙了。現在回想起來，他覺得自己很幸運，以當時的生活習慣，即使不患上慢阻肺病，肺癌也會找上門。如今已與此病相處了10年多，他形容自己是賺了。

對於保持健康，他也有一套看法：「自知一心急就會氣促，所以大多只會到家附近，不會遠走，那即使想上洗手間都可以很快回家，這是應付氣促的方法。同時要保持活動能力，社區一有課程教做運動我就會去報名，平日也會做運動，最重要是能多呼吸清新空氣。」

對他來說，一日可克服氣促、維持現狀、照顧自己，就已是最大心願。原來，每餐清茶淡飯，每一呼一吸，看似基本，實非必然，值得我們珍惜、活在當下、好好感受。

能呼吸清新空氣是一件值得感恩的事，這由患有慢性阻塞性肺病的普慶道出，特別有說服力。

## 珍惜每下——呼——吸

剛確診患腎衰竭時，倩群亦曾不禁想：「又多一種病。」

她的病史本已不少。現年70多歲的她自為人母之後就得了高血壓，二十年前始患上糖尿病，幸而多年來與病共存，她得到的不單是調控健康的經驗，還培養出靈活的態度應付疾病。

「普遍人初患糖尿病時都很擔心，但我會想著，糖尿病患者需控制飲食，這會否幫助我瘦身呢？雖然最後都沒有成頁，哈哈！」愛笑的倩群數算著她每日要食的藥，也像有數算著自己的福氣。「醫生開許多藥給我，我早上吃7粒藥，晚上再食2粒……不是每種病都有藥醫，我可吃藥是一件好事，是讓我有機會可活下去。」

才能控制腎病

睇得開

現在雖然因為洗肚（腹膜透析）而令體內常要裝著兩公升洗肚水，但亦無礙倩群對理想生活的追求。「我喜歡去旅行，所以雖然初時以為用機洗肚一日一次較方便，但最後也決定手洗。」

對她來說，雖然腎衰竭是「多件事要做」，但外面的花花世界對她吸引力更大，因此她不但不會放棄，更會努力治療，為自己爭取最大的自由。

「如果出遠門的話就要計算清楚需要帶多少洗肚水，有些洗肚水可以用14個小時，那麼就可以安排在出發前和回到酒店後換水，預留多些時間去玩。上月我和一班朋輩義工到桂林旅行，接下來會去廈門；不去旅行的時候，我也有許多喜歡做的事。」

能靈活變通、積極見招拆招，才能令自己成為疾病的主人。

人生人生，生老病死，但不是人人都有機會經歷病和老。志強說：「既然有機會經歷，就將它們看成一場磨練吧！」但我們在磨練甚麼？

他有他的答案。

在志強70多年的人生路上，他先後經歷過飛蚊症、抑鬱症，再在60多歲時確診類風濕關節炎。雖然波折重重，但亦因這次患病，他的人生出現180度轉變。曾經又煙又酒，終日捱夜又常食宵夜的他，打從確診起，漸從職場退下，並開始建立健康的生活，戒煙戒酒、開始做運動，以防病情惡化。

# 病患磨練 更好的我

改變並非易事，但志強說他的決心是源自責任感：「認識了其他慢性疾病後，很慶幸得知原來類風濕關節炎帶來的生活影響並不大。既然如此，就應好好照顧自己，保持心境開朗，否則日後活動和自理能力下降，辛苦的不只自己，還有身邊照顧自己的人。所以我常說，接受治療、要愛惜自己、不要放棄，是病者對自己和對身邊人的責任。」

為自己著想就是為他人著想 —— 這份責任感推動志強做好本分，正因如此，這場人生磨練，練就他成為一個更健康、更正面積極的人。

東區尤德夫人那打素醫院  
那打素病人資源中心

地址：東區醫院主座大樓一樓

電話：2595 6342

網址：[www.healthyhkec.org/prc/py/chronic/](http://www.healthyhkec.org/prc/py/chronic/)

有興趣了解更多資訊，  
可瀏覽本中心網站



道家說：「天下莫柔弱於水，而攻堅強者莫之能勝。」最堅強的物質是水，而文有不單像水，更似海。

漁民出身的文有，小時候曾被拋下水，奮力掙扎後學會游泳；長大後成為水手，仍以海為家，並有如承托著龐大貨輪的大海般，他成家立室，是家庭經濟的命脈，養妻活兒，同時盡自己天賦，積極活出人生，貢獻社會。

但天有不測之風雲，中風有如前所未見的風浪，使海面翻波。當時文有還未到50歲，本已半隻腳踏進鬼門關口，但入院診治醒來後，卻驚覺左半身體動彈不能，並被告知永久失去部分身體機能。

這是一個嚴峻的考驗，但文有選擇堅強，無懼痛楚疲倦，努力做復康運動，由最基本的活動重新出發，學習站立、抬手、抬腳，把醫師曾說幾近不可能的復原變成事實，更成為朋輩義工，把自身滴水穿石的經歷化作養分，向其他中風同路人注入動力和生命力。

雖然多年來，海浪從未止息——輕則身體機能提升又下降、血壓血糖指數起起跌跌、大則再次中風、再次承受治療副作用，但儘管人生海面不復平靜，見慣海浪的文有已有一套心法面對一切。「自強不息、隨遇而安」，他這樣告訴自己，也這樣告訴病友。

雖然他總說以前的海更美麗，但現在的他，在經歷波濤洶湧後，變得更成熟柔韌和寬宏，成為了遼闊浩瀚的大海，為自己和他人盛載更多的喜怒哀樂。

# 如大海 一樣的 堅韌和意志

中風後  
重新出發

# 猶如 成就彩虹 般 守護 腦退化症 父親

瞬間出現、瞬間即逝——這是彩虹的本質，雖出現短暫，但足以讓人留下美好回憶，這就有如生活偶然的一個甜頭、老師給學生的一句稱讚、也有如腦退化症父親對照顧他的女兒，偶爾冒起的幾分記憶半句感謝一個微笑。

「父親以前很醒目，怎料會患上此症，發現時已屆第三期。」由父親在 2005 年確診起計，Brenda 就照顧了父親 14 年。由搬家、聘請工人、至照顧安排，她都與家人一起商討、親力親為。「我當初對此病所知不多，只好不斷查看資料。」

關懷、接受、學習、耐性、慈悲，都是 Brenda 認為腦退化症患者家人需要的特質。明知此症沒回頭路，仍願意投入無比耐性和關懷，為的是換來父親晚年的安穩和舒服。

「父親變回小朋友般，曾經半夜突嚷著要找相機但找不到，我就安慰他說，相機拿了去維修，他才安心下來了。平日他偶然會如小朋友般樂透，我們也跟著開心起來。」

現在父親所餘時間已經不多，但能夠擁有這些年，Brenda 於願足矣，將能豁達面對摯親離去。身為佛教徒的她以佛教所說的「自利利他」去形容這 14 年：既在守護父親，亦是她的一個學習過程。

創造彩虹，同時修練自己，  
這就是 Brenda 作為腦退化症  
照顧者的心境。

東區尤德夫人那打素醫院  
那打素病人資源中心

地址：東區醫院主座大樓一樓  
電話：2595 6342  
網址：[www.healthyhkec.org/prc/py/chronic/](http://www.healthyhkec.org/prc/py/chronic/)

有興趣了解更多資訊，  
可瀏覽本中心網站

