

親愛的好友們：

作為癌症基金會聯席主席，同時亦是一位癌症康復者，我想在這裡和大家分享一些患癌的感受。五年了，很感恩現時我的病況已受控制，身體亦已康復。我不時會回想起在確診當下，與及在整個抗癌過程中，自己身心所曾承受的起起伏伏。癌症沒有因新冠病毒而消失，因此在這段時期，我更為癌症患者感到份外擔憂。

直至成為癌症患者，我才了解自己並非如想像般對癌症有透徹的認識。接受癌症治療已是一項極大的挑戰，更甚的是覺得未來不再掌握於手而感到折磨，並會反覆思考不同問題，例如治療會對身心帶來什麼的副作用？我的工作、日常生活、家庭、社交會受到怎樣的影響？我的健康和生活会不會恢復正常嗎？

記得確診癌症後，為了減輕太太Sally作為照顧者的精神負擔，便求助於癌症基金會的專業團隊，他們為我解答疑難及擔當我抗癌路上的「盲公竹」，引導我如何應付壓力、負面情緒及化療的副作用。服務中心的社工Tommy（梁國良）向我保證我的一切情緒也屬正常反應，讓我感到安心；腫瘤科護士Katrina（胡凱桃）亦提供了不少實用建議，改善我的血液循環，與及幫助增強手臂、腳部及身體肌肉；營養師Fion（周倩蕾）因應我體重下降的問題，為我度身設計營養餐單，與及提議我應該進食什麼營養補充劑。憑著這些實用建議，他們讓我在最逼切的時候得到幫助，讓我在抗癌路上重拾自信和希望。

相信現時有不少患者需要接受化療，我仍清楚記得當時化療對我身體所造成的極大影響。化療令我的身體平衡感變差，而且常常出現短暫昏闕的情況。為了改善狀況，服務中心的同事建議我參加他們的身心靈課程，包括瑜伽及氣功班等。在專業導師的帶領下，我學習如何透過呼吸改善血液循環，還有進行增強肌肉力量、提高穩定性和平衡力的練習。直至五年後的今天，我仍然有持續參加中心的瑜伽課堂。



當年我還接受了社工Tommy的提議，以日記方式每天記下我身體的變化和內心感受。這真的是一個好方法，可以抒發內在感受的同時，還讓我注意到接受治療後，日子好壞的變化模式。

面對目前的疫情，我深深明白到大家、特別是癌症患者，內心也許會感到無助脆弱。活著的每一天也是恩賜，我非常感恩仍能期盼與我可愛的孫兒共度更多珍貴的時光，看著他們成長令我感到無比快樂。我更十分幸運一路上得到賢內助Sally的扶持，成為我堅持下去的支柱。



我衷心感謝一眾善心人的慷慨捐助，讓癌症基金會可以為受癌症影響人士提供有急切需要的專業癌症支援服務，確保他們抗癌路上不孤單。

順祝

生活安康！事事順心！

羅啟良 敬上