

# 生命最難的一段路！

生命，  
最難的一段路！

在人生看似  
平坦的路上，  
突如其來的疾病，  
令人不知所措……

家人，朋友  
每日禱告，  
上帝，祢聽見嗎？

11月12日  
晚上7:30-9:30

## 「重建生命—希望之聲」

講員：張黃求邦博士

### 如何在疾病中重建生命？

疾病大致可分三期：初期、中期和後期

每一個時期都有不同的情緒反應

在患病時期，我們需要面對不同的問題，例如：

在治療復康中，我們或者會問：復原後可以怎樣？

即使沒有患病，我們仍需要有活力去面對餘下的生活……

所以，我們嘗試用幾個問題來準備一下，讓自己日後可以活得更有價值和意義。

### 重整生命的問卷：

- ✓ 我已經準備好，使我的生活更具平衡嗎？
- ✓ 我已經準備好，戰勝自我限制的和思想和行為嗎？
- ✓ 我已經準備好，探索我的人生意義，並願意去實踐嗎？
- ✓ 我已經準備好，使我的人際關係更加和諧嗎？
- ✓ 我已經準備好，使我的人生有一個積極、正面，而且真實的改變嗎？
- ✓ 我已經準備好，使我的人生更加有樂趣，而且充滿色彩嗎？

這問卷讓你能夠清楚地選擇你的路，並懷著信念和目標向前走。

## 邁向康復：

- ◇ 收起悲傷，堅持下去
- ◇ 鼓起勇氣，面對現實
- ◇ 改變心態，轉移重點
- ◇ 重整生命目標，按部就班向前走

## 重整生命四部曲：

- A. 作出基本的決定
- B. 正視情緒的重要
- C. 踏上康復的三步
- D. 重建自強和諧的人生

**第一步：**作出基本的決定：

我到底要不要活下去？

**之後的三步，也可以同時進行：**

選擇要作個有用的人，還是只可以躺在病床的人？

選擇要過的生活，是有朝氣，有光彩，有目標，有意義嗎？

**記著：**這是你自己的抉擇，沒有人可以為你作主

如果我選擇要活下去

— 那麼，我是有價值的、燦爛的、光明的、歡笑的...

如果我選擇不要活下去

— 那麼，我是被動的、軟弱的、悲傷的、幽暗的、哭泣的...

**記著：**這是意志上的決定

1. 取決於我們的意志，而不是遭遇或環境
2. 這個決定能幫助我們勝過恐懼與憂慮
3. 所以要釐訂自己生命的價值，甚麼是最重要的？
4. 還有很多最重要的事與人等著我們，這動力幫助我們克服失敗、沮喪、疲乏與困難

然後，作出正確的心態調整：

1. 用思想意志來支配，而不是依賴環境，常存一顆感激的心（只有少許進步，而沒有退步，已感到興奮與感恩！）
2. 從消極心態改為積極心態（40% 生存機會不代表死亡來臨，明天可能增至 50% 生存機會呢！）
3. 不要氣餒，不要喪志（堅強的意志令你向前行，縱使身體軟弱及痛楚，亦無阻一步一步向前行）

意志是聯繫於盼望：

- ✧ 有盼望的意志，會帶來一股無形的力量
- ✧ 盼望能讓我們繼續往前望、向前走
- ✧ 盼望能幫助戰勝恐懼與憂慮
- ✧ 盼望能帶給我們鬥志，以及克服病患的力量
- ✧ 盼望能讓我們看見成功，而不是失敗的一面
- ✧ 盼望能幫助我們看見烏雲後的陽光、雨後的彩虹

## 2. 正視情緒的重要

情緒會影響我們的康復

更加影響我們的免疫系統，阻礙復原

死亡率跟信念互相關連

— 想像會生病，便會生病

“Nocebo” - affect / phenomenon

— 愉快的心情可以消滅一些癌細胞

“Serotonin” - Good mood chemicals

## 個人思維 / 生命的信念

- 負面思維引致容易生病
- 積極的信念、生命的滿足感，可以加強身心的力量

## 怎樣處理情緒？

1. 清理垃圾（把負面情緒如垃圾般丟在垃圾桶內）
2. 培養輕鬆 / 放鬆的心境
3. 適當運用時間：休息、工作、娛樂
4. 知足常樂，常存感恩的心
5. 用正面、積極態度來面對一切困難

從惱恨、憂慮 到 互愛、關懷

從消極、負面 到 積極、正面

從哭泣、懼怕 到 歡笑、安然

Grace Gawler—Cancer Survivor ( 癌症倖存者 )

具備生存的意志、康復的意志，面對真實的自己，保持情緒平靜、安穩

## 3. 踏上康復的三步

### 建立生存的意義：

1. 不容易氣餒、沮喪
2. 有助面對痛苦、困難
3. 讓家人較容易承受心靈和肉體的擔子

### 建立康復的意志：

1. 願意嘗試各樣的治療方法
2. 願意與醫護人員合作
3. 讓家人 / 朋友伴你一同走過
4. 克服治療所面對的挫折

### **有勇氣地面對真實的自己：**

1. 誠實地接受自己是有某種病患
2. 有可能復原
3. 不要想像最壞的情況
4. 運用堅強的意志力與病患摔跤

### **對己：**

1. 忠實地面對自己：做真實的自己
2. 不要沉溺於自憐和怨天尤人
3. 愛護、關心、欣賞和敬重別人 / 自己
4. 保持積極的人生觀，在逆境中學習忍耐、堅強、信靠

### **對人：**

1. 存感激之心去接受身邊的關心和幫助
2. 互表關懷，互訴心聲
3. 珍惜情誼，鞏固關係
4. 播種善良，盡力助人

### **對生活、事物、環境：**

1. 用智慧和心力去面對患病的考驗
2. 保持獨立生活，不過分倚靠別人
3. 充實生活：運動、學習、閱讀、默想、休假、享受、工作、投資
4. 學會放手，不宜執著

### **個人信仰的重要：**

1. 信仰幫助我們把一切交託慈愛的神
2. 信仰帶來力量面對一切
3. 信仰給我們盼望
4. 信仰帶給我們平靜、安穩的心靈
5. 研究發現有信仰的人，痊愈的機率較高

#### 對神：

1. 不住禱告，學習依靠
2. 靠主喜樂，凡事謝恩
3. 靠主得力，支取主恩
4. 安然靠賴，一無掛慮

## 4. 重建自強和諧的人生

#### 自強恆常的操練：

1. 每星期有一次為自己的福分而發出感激
2. 每天散步半小時，欣賞四周的大自然
3. 每天做一些喜歡做的事
4. 每天開心地笑

#### 結語：

天色不會常藍，人生常有變幻！

保持積極的人生觀，逆境中學習忍耐、堅強、喜樂，克服困難，超越逆境，樂於助人，簡化生活，信靠主恩，常存盼望，不住的愛。

( 本會蒙講員允許使用其講義 )