

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의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)