

與生命共舞：癌後的心靈旅程

Dancing with Life: A Spiritual Journey After Cancer

恐懼不會因治療結束而離去，
但你可以選擇如何與它共處。

接受無常，是一種勇氣；
活在當下，是最深的自由。

與生命共舞，就是在不確定中前行，
在每一刻，找到活著的意義。

血液腫瘤科
李楊成醫師等著

與生命共舞：癌後的心靈旅程

"Dancing with Life: A Spiritual Journey After Cancer"

目錄

1. 前言
2. 第一章 面對癌後的焦慮
 - 。 莉莉的焦慮
3. 第二章 擁抱生命的不確定性
 - 。 芳芳的呼吸
4. 第三章 學會正念，緩解憂慮
 - 。 阿勇的恐懼
 - 。 正念呼吸練習
 - 。 S-T-A-R 口訣
5. 第四章 做，能做的；放下，不能做的
 - 。 建國的改變
 - 。 小提醒
6. 第五章 勇敢向前
 - 。 雅惠的勇氣
7. 結語：你已經走得很遠了

前言

親愛的朋友：

恭喜你！你已經勇敢地走過了一段艱難的旅程，這本身就是一項了不起的成就。然而，我知道，當治療告一段落，新的挑戰也隨之而來——你可能會擔心癌症復發，害怕未來的不確定，甚至在每一次回診或檢查前，心中充滿焦慮。這些情緒我們都能理解，也知道它們是如此真實。

身為血液腫瘤科的醫師，我們每天見證著許多病友的心路歷程。有人滿懷希望前行，有人掙扎於不安與恐懼之間，而我們的角色，不只是提供醫療照護，更是陪伴者、傾聽者，幫助你找到內在的力量。請相信，我們不只是關心你的病情，更在乎你的感受，並願意成為你堅實的支持。

恐懼並不可怕，它只是提醒我們去珍惜生命、善待自己。學會與它共處，並將焦慮轉化為行動，例如培養健康的生活習慣、建立正向的心理調適，或是與值得信任的親友、醫療團隊分享你的心情。最重要的是，請記住，你並不孤單。這條路上，醫師、護理師、家人和朋友，始終與你同行。

這本書透過許多真實動人的故事，希望幫助你找到面對未知的勇氣，讓你在恐懼中依然能夠擁抱希望。我們相信，每一位病友都擁有難以想像的韌性，而我們的使命，就是陪伴你發掘這份力量，讓生命在每一刻都充滿意義與溫暖。

讓我們一起勇敢前行，擁抱未來的每一天！

李楊成

第一章 面對癌後的焦慮

莉莉剛剛完成乳癌治療，按理說應該感到鬆一口氣，迎接新生。然而，真正的解脫卻遲遲未來到。她發現自己比以往更敏感，每當站在鏡子前，手總是不自覺地伸向胸口，來回觸碰那片曾經承受過刀鋒的肌膚，深怕會摸到什麼異樣的東西。即使醫生說她目前的狀況良好，她仍無法放下心中的不安。

到了夜晚，焦慮變得更加無處可逃。躺在床上，她睜著眼望向天花板，心跳隨著思緒加速：「如果癌症復發怎麼辦？如果下一次檢查結果不好呢？如果這只是暫時的康復？」這些「如果」不斷在腦海裡盤旋，使她輾轉難眠，連夢境都被未知的恐懼籠罩。她的胃口變差了，日常的活動也提不起勁，甚至開始害怕回診，因為害怕醫生的話會再次改變她的人生。

醫師試圖安慰她：「這種感覺很正常，你的擔憂只是因為你在乎自己的健康。」

「癌症治療後，許多人都會經歷類似的焦慮。接受它、理解它，是走向內心平靜的第一步。每一次恐懼的來臨，都是我們重新確認生命價值的機會。正因為害怕失去，我們才更懂得珍惜。」

莉莉靜靜地聆聽著，雖然內心仍有波瀾，但她開始明白——這場心理戰不會在治療結束後就戛然而止，而是需要時間、理解與練習去馴服。她開始思考，也許焦慮不是敵人，而是提醒她活在當下的一種方式。



心靈雞湯時間

- 焦慮，證明你在乎自己的生命
- 你已經比想像中更堅強
- 當下的平安，就是最好的答案



第二章 擁抱生命的不確定性

芳芳確診肺癌後，經歷了漫長而艱辛的治療過程，終於迎來康復。然而，這場與疾病的戰鬥並沒有真正結束，每當她稍微咳嗽幾聲，內心便湧上一股強烈的不安：「是不是癌症復發了？」

最讓她害怕的，是每一次回診的檢查。每隔幾個月，她都必須抽血，排電腦斷層掃描，等待醫生告訴她結果。然而，在醫院的長廊裡，等待報告的時間總是特別漫長。她盯著電子螢幕上的叫號，心跳隨著數字的跳動而加快，手心微微出汗。她害怕那一張白紙上的數據，害怕任何一個指數超標，害怕醫生的語氣裡透出絲毫異樣。

「如果癌細胞又回來了呢？」她無法停止這樣的想像。每當檢查結果正常，她會短暫地鬆一口氣，但這種安心總是曇花一現，因為她知道，下次檢查時，這種恐懼仍會如影隨形。

然而，她逐漸明白，生命的本質就是充滿不確定性。她無法掌控未來的結果，但可以選擇如何面對這份未知。於是，她開始學習與害怕共存，開始提醒自己，當下的每一次順暢呼吸，都是值得珍惜的禮物。

她輕輕吐出一口氣，感受著空氣進入肺部的溫度，然後慢慢地微笑。是的，她仍然害怕，但她也正在學習擁抱這份不確定，與生命同行。



心靈雞湯時間

- 害怕未來，無法改變結果；珍惜當下，才能活出奇蹟。
- 不確定性並不可怕，可怕的是忘了享受此刻仍擁有的美好。
- 人生沒有保證，但每一次心跳、每一口呼吸，都是值得感恩的奇蹟。



第三章 學會正念，緩解憂慮

阿勇是一位四十歲的公司主管，經歷了大腸癌的治療後成功康復。然而，即使醫生已經確認他的身體健康，他仍無法擺脫對疾病復發的恐懼。每當他的肚子稍微不適時，他的心跳就會加快，思緒變得混亂，腦海中不斷浮現最糟糕的假設：「是不是癌症復發了？這次會不會更嚴重？如果要再次接受治療，我還撐得住嗎？」

這樣的想法像滾雪球一樣越滾越大，導致他變得極度焦慮，不僅難以專心工作，連與家人共度的時光也充滿憂慮。他開始過度關注自己的身體變化，頻繁地上網搜尋疾病的相關資訊，甚至多次前往醫院檢查，儘管醫生一再保證他的健康狀況良好，但他仍然無法安心。這種持續的擔憂讓他夜晚難以入眠，白天則容易煩躁不安，甚至影響到與同事和家人的關係。

他的心理治療師發現，阿勇陷入了「災難性思考」的陷阱——他總是朝最壞的方向推測，無法客觀看待自己的身體狀況。為了幫助他減少這些負向思考，治療師建議他練習**正念思考**，讓他學會與焦慮共存，而不是被恐懼掌控。

正念呼吸練習

阿勇開始每天練習正念呼吸，透過簡單的步驟讓自己回到當下，不再讓恐懼主導思緒：

- 一、坐下來，腳掌貼在地面，感受身體與大地的連結。
- 二、閉上眼睛，專注於自己的呼吸，不用刻意改變，只是單純感受空氣的進出。
- 三、當焦慮出現時，不去對抗，而是讓它自然流動，就像觀看雲朵飄過天空一樣，允許情緒存在，而不是被它吞噬。

這樣的練習幫助阿勇慢慢減少內心的煩惱，學會接受焦慮，而不是過度放大它。正念不只是減壓的方法，更是一種與自己和世界重新連結的方式，讓他在生命的每一刻都能找到平靜與力量。

S-T-A-R 口訣應用

除了正念呼吸，治療師還教阿勇一個簡單有效的技巧——S-T-A-R 口訣，幫助他在焦慮來襲時穩定情緒：

- S - Stop (停下來) 當你感到害怕或擔心時，先停下來，給自己一個短暫的休息時間，不讓情緒不受控制地蔓延。
- T - Take a breath (深呼吸) 慢慢吸氣，再慢慢吐氣，讓身體放鬆，穩定心跳。
- A - Accept (接受) 接受當下的感受，提醒自己：「這些擔憂是正常的，我不用抗拒它們。」
- R - Relax (放鬆) 做一些讓自己放鬆的動作，比如伸展、散步或輕輕搖動身體，讓焦慮隨著動作慢慢消散。

這個方法讓阿勇在恐懼與焦慮來襲時，不再被負面思緒牽著走，而是能夠覺察、接受，並找到安穩的方式應對。

透過這些正念練習，阿勇逐漸學會如何與焦慮共存。他仍然會感到擔憂，但不再那麼害怕，而是能夠用更理性、更平靜的心態面對自己的身體變化。他發現，自己的生活變得輕鬆了，能夠更專注於當下，與家人和朋友相處時也不再被恐懼干擾。

正念思考並沒有消除阿勇的焦慮，但它讓他學會如何與焦慮和平共處，找回對生活的掌控感，並在每一天都能找到內心的安定與力量。



心靈雞湯時間

- 恐懼並不會消失，但我們可以選擇如何與它共處。
- 專注於當下，才能找回對生活的掌控感。
- 不要讓腦中的災難劇本決定你的現實。



第四章 做，能做的；放下，不能做的

建國坐在醫院的長椅上，手指無意識地緊扣著掌心，指甲幾乎嵌進了皮膚。他的胸口沉悶，像有一塊大石壓著，讓他喘不過氣。醫生剛剛說的話在腦海裡一遍遍回響——「這次的病情還算穩定，但要注意，未來仍有復發的可能。」

他不敢去想，如果真的復發了，會發生什麼事。他還有一個年邁的母親，雙眼早已昏花，行動也漸漸遲緩；還有一個才六歲的兒子，正是需要人照顧的年紀。這個家，除了他，還能靠誰？

如果病情惡化了，媽媽怎麼辦？她已經承受過喪偶的痛苦，現在還要面對兒子的病嗎？如果自己倒下了，孩子又該怎麼辦？他還這麼小，連衣服扣子都扣不好，寫字還會顛三倒四，晚上睡覺還要抱著他才安心。他怎麼可能讓兒子孤零零地面對這個世界？

建國逐漸改變他的想法，深吸了一口氣，眼睛有些泛紅，他不能倒下，不能讓這個家破碎。他還有好多事要做，還要看兒子長大人，還要陪著媽媽度過晚年。他不敢軟弱，他只能繼續撐下去，不管未來會有多艱難。

「我能做的，就是好好活在今天。」建國輕聲對自己說。他要陪媽媽吃一頓晚餐，聽她說那些老故事；他要抱抱兒子，陪他講故事、寫字、玩耍；他要感受每一天的陽光與微風，讓自己真正活在當下，而不是被恐懼吞噬。他不能控制未來，但他可以選擇如何過好今天。這樣就夠了。



心靈雞湯時間

- 接受無常，珍惜當下
- 做你能做的，放下你不能掌控的
- 你比自己想的更強大



第五章 勇敢向前

雅惠的胰臟癌診斷來得突然，像是一場突如其來的風暴，席捲了她原本平靜的生活。一開始，她無法相信這樣的噩耗，覺得自己的人生就此被宣判了終點。然而，現實沒有給她太多時間沉浸在恐懼與悲傷中，她很快就必須面對接下來的一連串治療。

化療的副作用讓她身體極度虛弱，曾經熱愛料理的她，如今連吞下一口飯都變得困難。她的頭髮一撮撮地掉落，體力也大不如前，甚至有幾次，她躺在病床上，感覺自己再也無法支撐下去。

然而，每當她看見丈夫日夜陪伴在側、女兒握著她的手輕聲鼓勵，她便告訴自己：「我不能放棄，至少，我要為愛我的人努力撐下去。」

雅惠開始學習接受現實，而不是與它對抗。她明白自己無法改變病情，但她可以選擇如何面對。她開始用日記記錄每天的感受，把痛苦寫下來，把希望寫進未來。她開始珍惜當下，即使只是病床旁的一束陽光、一杯溫熱的茶，或是家人間的一句簡單問候，她都將這些視為生命中最珍貴的禮物。

「你已經走得很遠了，請記得，你很勇敢，並且正一步步向前。」

或許這條路仍然漫長，或許未來仍然充滿未知，但雅惠不再害怕。她選擇活在每一天，用愛與勇氣面對挑戰。她知道，真正的勇敢不是不害怕，而是在害怕的時候，仍然願意往前走。

或許她無法掌控生命的長度，但她可以決定生命的深度。她學會放下恐懼，擁抱當下，並且相信——每一個今天，都是生命給她的恩賜。

心靈雞湯時間

- 你已經走得很遠了，請記得，你很勇敢，並且正一步步向前。
- 或許我們無法掌控生命的長度，但我們可以決定生命的深度。
- 接受現實，放下恐懼，擁抱當下。



結語：你已經走得很遠了

親愛的你，

走到這裡，請先給自己一個深深的擁抱。這段旅程，充滿挑戰與不確定，但你已經一步步勇敢地走過來了。無論是焦慮、恐懼，還是對未來的擔憂，這些情緒都是真實的，也都是生命的一部分。請相信，這些感受並不代表你的軟弱，而是提醒你——你在乎自己的生命，你仍然擁有選擇如何過好每一天的力量。

作為腫瘤科醫師，我們見證了許多病友的故事，每個人都曾經害怕、徬徨，但我們也看見，即使在最艱難的時刻，依然有人選擇以勇氣前行，選擇珍惜當下，選擇讓生命綻放光彩。你並不孤單，這條路上有醫療團隊、家人、朋友，甚至曾經和你一樣經歷挑戰的病友們，與你同行。

生命的本質是無常，但正因如此，每一個當下都顯得彌足珍貴。或許我們無法掌控未來，但我們可以決定如何活在當下。我希望，你能帶著這本書裡的故事與力量，繼續前行，不再被恐懼束縛，而是學會與它共存，找到屬於自己的步調，去擁抱每一天的美好。請記住，你已經走得很遠了，未來的路雖然仍有未知，但你並不孤單，你也比自己想像中更強大。願你在往後的日子裡，無論順境或挑戰，都能帶著勇氣與希望，與生命共舞。

祝福你，擁有每一天的平安與喜悅。

—— 李楊成醫師

作者：台南市立醫院李楊成醫師、徐婕 台南市立醫院癌症個管師