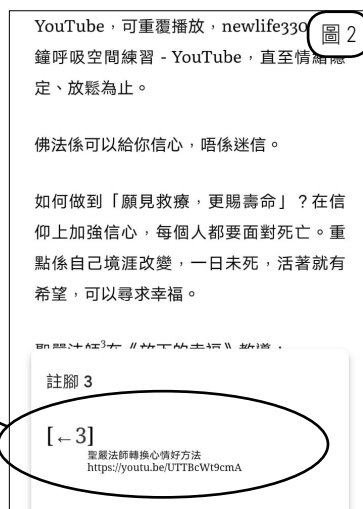
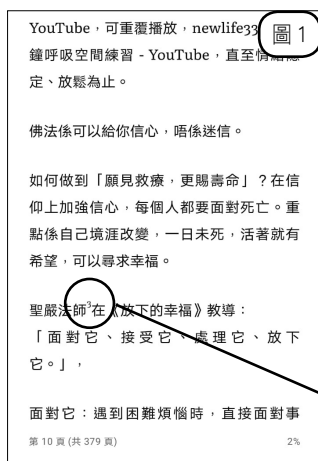


Android 閱讀《妙法療心》電子書攻略



▲ Step 1：啟動 Android 平台「Play 圖書」App，打開《妙法療心》電子書，點擊一下內文的上標 (圖 1)，下方會彈出相關上標的註腳內容 (圖 2)。



▲ Step 2：如果註腳有網頁連結，以圖 2 為例，點擊一下連結，畫面彈出相關網頁畫面 (圖 3)。

iPhone 閱讀《妙法療心》電子書攻略



圖 4



圖 5

▲ Step 1：如果大家使用 iPhone 手機，請先刪除「Play 圖書」App(圖 4、5)。利用 iPhone 手機的 Google Chrome 打開《妙法療心》電子書。

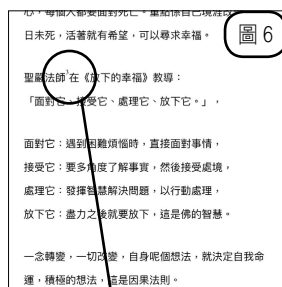


圖 6



圖 7

▲ Step 2：點擊一下內文的上標(圖 6)，就會彈出新畫面，顯示相關上標的註腳內容(圖 7)。看完註解，點擊「向左」的箭咀，可返回內文。



圖 8

▲ Step 3：如果註腳有網頁連結，點擊網頁連結，畫面彈出相關網頁畫面(圖 8)。



妙法療心：癌症康復

西英格蘭大學衛生及社會保健

黎凱玲博士著

南無妙法蓮華經

Nam myoho rengo kyo

妙法蓮華經如來壽量品¹第十六品：

每自作是念，
以何令眾生，
得入無上道，
速成就佛身。

白話：「不時自己這樣心想，要如何引導眾生，
得以進入最高的佛道，迅速成就佛身」。

¹ 創價學會原著：《妙法蓮華經並開結》(臺北市：正因文化，2003 年〔民 92〕)，522 頁。

自序

首先要向恩師池田大作和香港國際創價學會致謝，感恩 SGI 學會各香港和海外會友支持，還有我的已故父母黎忠先生、陳好女士養育之恩，感恩母校中文大學和西英格蘭大學，感謝博士論文指導老師 Stuart McClean 博士和 Mary Mitchell 博士，和論文中的十位受訪者，及家人敬培和天諾的支持和鼓勵。

我認為一本好書具備以下三個條件：

實用易懂、引發思考、交流共鳴。

照著書去做，改變一個人的生命，然後享受人生。

妙法蓮華經如來壽量品第十六

開始講故仔，「良醫與病子喻」，有位醫術高明的良醫，因事離家遠行，兒子們在家中誤服毒藥，在痛苦萬分之時，良醫回來了，佢D仔講：

「我等愚癡，誤服毒藥，願見救療，更賜壽命²。」

良醫爸爸即刻開藥方比佢食，有的子女中毒不深，即刻食藥痊癒，但中毒過深的子女，失去判斷力，拒絕服藥。因此良醫再度出門遠去，遣人回家報訊，話良醫已死。

還未服藥的孩子們聽到這個消息，悲傷不已，無所依靠，又突然想起爸爸曾經留下的藥，於是立刻服用，藥到病除。良醫比喻佛陀，兒子比喻眾生。比喻眾生對佛所說的法，不肯接受而受苦。因此佛陀示現涅槃，使眾生醒悟，出生死苦。

² 創價學會原著：《妙法蓮華經並開結》（臺北市：正因文化，2003年〔民92〕），如來壽量品第十六，513頁。

記住叫病人要食藥和接受治療，唔好放棄，**願**係希望，**見**係尋求方法，**救**係做手術及各種治療，**療**係接受康復路途的挑戰，之後就**更賜壽命**啦！

訪問了十個乳癌患者，全部用假名，年齡由 41 至 80 歲，從她們的佛法信仰及修行，勇敢克服癌症，成功地活下去，展開幸福勝利的人生故事。

本書有原著參考連結，有文章及 YouTube 影片，可深入了解，希望鼓勵癌症患者，創造價值，讓康復者從不同視野，領悟自己人生的意義，提升生命力，祈願各位抗癌路上不孤單，與佛健康同行。

請聽這首歌：

HKSGI 2011 文化節主題曲——飛·常勝利 -
YouTube

寫於 26/1/2023

目錄

推薦網址.....	8
有用熱線.....	9
1 恐懼有理.....	10
2 心理準備.....	14
3 dPhone 提問方法.....	25
4 治療過程.....	29
5 唱題方法.....	43
6 創建習慣.....	53
7 妙法療心.....	60
8 心為切要.....	63
9 感恩治療.....	73
10 癌症飲食.....	82
11 適者生存.....	91
12 化療體驗.....	102
13 輔助治療.....	113
14 宿命轉換 Transforming Negative Karma.....	127
15 開顯佛界 Opening up our Buddhahood	132
16 常菩薩行 Fulfilling the Bodhisattvas Identity	137
17 希望未來 Hope and Future	142
18 活著意義.....	146
SGI 網站	156

推薦網址

香港乳癌基金會

Hong Kong Breast Cancer Foundation (hkbcf.org)

香港癌症慈善機構 | 全面的癌症專業支援服務 -
香港癌症基金會 (cancer-fund.org)

香港防癌會 (hkacs.org.hk)

世界癌症研究基金會

World Cancer Research Fund HK (wcrf-hk.org)

醫院管理局香港癌症資料統計中心 (ha.org.hk)

智友站 - 主頁 (ha.org.hk)

紓緩治療服務 | 善寧會 (hospicecare.org.hk)

慈山寺佛法心靈輔導中心 (tszshanbscc.org)

有用熱線

癌症基金會諮詢熱線：36560800

賽馬會攜手同行癌症患者支援服務: 39213777

社會福利署熱線: 23432255

防止自殺：

香港撒瑪莉亞防止自殺會，
生命熱線：23820000

24 小時情緒支援熱線：23892222，

明愛向晴軒：18288

人生熱線：81008012

慈山寺心靈輔導中心：31626388

1 | 恐懼有理

面對突如其來的病，唔知點算好，首先病人發現症狀，摸到有硬塊，或定期檢查，之後抽組織，做病理學化驗報告，確診癌症。

會問點解係我？有很多病人不飲酒、不食煙，注意飲食和運動，反思自己過去因緣，有壓力過大嗎？

癌細胞係不正常細胞，會不斷增生，要與時間競賽，但政府醫院又唔知排幾耐先見到醫生，心急如焚，焦慮抑鬱，心裏浮出很多畫面，最恐懼係死亡。

自己應該點做？我的家人點算好？

相信大家如果好徬徨，想喊就盡情喊，先坐低、飲杯水、深呼吸，記住一定要話比屋企人知確診，情緒低落時，不要獨自面對，一定要找人陪伴商量。

請不要控制情緒，要表達自己情緒、感受和想法，唔想醫病怕連累家人，害怕面對慢長的康復過程？想法決定一切，一念無明，無明係無法看透事物的真相，而煩惱痛苦，一個又一個負面想法浮現，好似一個旋渦向下拉，停唔到，似直接墮進黑洞。

試下播放，靜觀練習三分鐘呼吸空間的 YouTube，可重覆播放，newlife330 三分鐘呼吸空間練習 - YouTube，直至情緒隱定、放鬆為止。

佛法係可以給你信心，唔係迷信。

如何做到「願見救療，更賜壽命」？在信仰上加強信心，每個人都要面對死亡。重點係自己境涯改變，一日未死，活著就有希望，可以尋求幸福。

聖嚴法師³在《放下的幸福》教導：

「面對它、接受它、處理它、放下它。」，

面對它：遇到困難煩惱時，直接面對事情，

接受它：要多角度了解事實，然後接受處境，

處理它：發揮智慧解決問題，以行動處理，

放下它：盡力之後就要放下，這是佛的智慧。

一念轉變，一切改變，自身呢個想法，就決定自我命運，積極的想法，這是因果法則。

這一個時候最重要係冷靜，沉著應戰，自己有甚麼目標，最緊要睇清楚前面條路。

優質睡眠：可能由一開始患病，就已經睡不好，有擔心身體、家人、工作等，自己個腦，不停重複又

³ 聖嚴法師轉換心情好方法 <https://youtu.be/UTTBcWt9cmA>

重複，想著同一件事、或同一個人，自己好似控制唔到，唔知點算好。

有時很難以入睡，即使入睡也不斷紮醒，或到早晨4、5點醒左，第二日又無精神，又要返工，好辛苦，持續睡不好，情緒愈來愈差。

可能小小事，就喊出來，或脾氣暴躁，早期可找家人或朋友傾訴，如有抑鬱絕望，甚至有自殺傾向。應立刻求助，香港撒瑪莉亞防止自殺會⁴，24小時情緒支援熱線：23892222，如情緒失控，想立刻尋死，要去急症室，無論如何找社工輔導，要及早睇醫生、私人或普通科門診，主動尋求協助，最為重要係，千萬不要放棄生命，如醫生處方安眠藥或抗抑鬱藥可服用，但不要自己胡亂買安眠藥來吃。

⁴ 主頁 - 香港撒瑪莉亞防止自殺會 (sbhk.org.hk)

2 | 心理準備

選擇點樣醫？係一個大問題。

香港癌症基金會 hongkongcancerfund - YouTube 頻道，有各類癌症講解，聽下專科醫生，講自己個病。

最重要了解自己病情，何時去做手術醫治最好，切忌過份急於做手術，未必一定有最好效果，因有部分病人腫瘤太大，醫生會建議先做化療，縮細左個瘤，然後去做手術，有些人不需要手術，如鼻咽癌用電療，有些人癌症擴散無得做手術，與癌共存。

堅持接受治療，係一個成長過程，在疾病過程，遇到甚麼困難，一定要將問題告知醫生，虛心聆聽，接納醫生建議，能將腫瘤盡快切除，當然最好，切忌議而不決，決而不行，所以要當機立斷。

各人病情不同，可尋求多一至兩位專科醫生的意見，睇下你個癌症係第幾期，位置、大小、身體狀況，係原位癌、侵入性癌，或已擴散的癌。

留心聽及記錄治療方法、副作用、康復期等等，選擇才是重點，與家人親友商量，才決定治療方向。

張淑儀醫生著作《乳妳同行》中，曾治療一位手術後，堅持只睇中醫，唔肯接受 anti-HER2 缺乏表皮因子受體化療⁵，結果由一期擴散至四期。

所以決定左，就要行動，做左唔好後悔，接受自己的選擇，享受治療的過程，無論結果如何，已經盡力做，算贏左。

⁵ 張淑儀著：《乳妳同行》，（香港：壹出版，2013），頁 58-59。

焦慮抑鬱：長期失眠，可能會令大腦的腦島⁶受損，腦島⁷皮質有七種功能，包括影響我們的感覺、運動、自我覺察、決定事情、自主神經功能和免疫調節、情緒和意識。發現有焦慮、創傷後遺症和神經痛感的病人，都有前腦島 *anterior insula*⁸結構性改變。

據喬·卡巴金 Jon Kabat Zinn⁹ 多本著作，指出靜觀有助控制自己的焦慮、不安及抑鬱情緒，透過靜觀、瑜伽及冥想，能增加右邊前腦島灰質的容量¹⁰，幫助改善負面情緒。

⁶ Insular cortex - Wikipedia

⁷ How the Insular Cortex Works: 7 Functions of the Insular Cortex - 2022 - MasterClass

⁸ Insular Cortex | Summary, Location, Structure & Function (human-memory.net)

⁹ Jon Kabat Zinn 著作

<https://www.mindfulnesscds.com/pages/books-by-jon-kabat-zinn>

¹⁰ Meditation and insula – Inner Light Publishers (inner-light-in.com)

慈悲心的訓練及身體素描，都有助加強內在同理心和感知的功能。唱誦¹¹有助自我療癒，平靜焦慮及憤怒的好處。

受訪者當中有六位：Amy, Chole, Elsa, Fanny, Gloria, Helen 係創價學會¹²會員，都曾經歷擔心病情，創價學會三代會長¹³教導，要確信唱念題目，**南無妙法蓮華經**，向御本尊祈求，希望遇到好醫生，最重要堅持自身信心，接受治療，相信醫療實証。

創價學會會員，做手術前，會在 WhatsApp 群組，告知其他會友，為她送上題目及祝福，祈求手術大成功，大家都相信係題目的力量，創造奇蹟。

¹¹ 14 Proven Scientific Health Benefits Of Chanting (sivanaspirit.com)

¹² 第九章 創價學會的歷史 | 創價學會全球網 (sokaglobal.org)

¹³ 創價學會 - 維基百科，自由的百科全書 (wikipedia.org)

另外有三位受訪者係佛光山¹⁴弟子，有 Dora, Iris Jane，得到各法師、師兄、義工的祝福。

Betty 係沒有參與佛法組織，自己念觀音經，她病情好轉時，到泰山功德會¹⁵做義工，並得到其他義工的鼓勵和祝福。

家人角色：家人最辛苦，擔心時又怕說出來，電影幻愛的女主角欣欣講：「**無論你有冇病，我都愛你。**」，詳情致電: 39213777，賽馬會贊助的照顧者小組活動，及攜手同行一對一¹⁶，平時自己要注重休息，發現自己經常失眠，情緒抑鬱要求助，若家人時日無多，珍惜相聚一刻，及早了解家人錢財安葬意願。

¹⁴ 佛光山全球資訊網 (fgs.org.tw)

¹⁵ 泰山功德會 (taishan-international.org)

¹⁶ 賽馬會贊助癌症患者支援計劃 https://jccsc.hkacs.org.hk/zh/programme-workshop?gclid=CjwKCAiAxP2eBhEiwA5puhNbOIFAsXnqrAsihpwk5eJQTx0_W_ul-JfxqAxW8Dx4Ws2ffHgY1UlxoC1vEQAvD_BwE

遍訪名醫：在 Google 搜尋醫德網¹⁷，有各專科醫生，建議按專科搜尋，如選擇地區，可能局限了選擇，有外科（即做手術），就有 418 位，如按一下醫生的名字，會顯示醫生的診所地址電話，辦工時間，所提供的醫療服務，其他資料，包括語言、使用的相關醫院，及最重要，係考獲專業資格的年份，可供參考醫生的經驗。

成功的手術相當重要，係康復的關鍵，當然最好有朋友介紹，了解那個醫生口碑好，上網搵只可作參考，可與自己家庭醫生商量，或其他私院內的醫生專介，了解價錢及自己財力預算，之後可致電查詢及預約。

¹⁷ 全港醫生資訊搜尋 - 醫德網 (edr.hk)

全港醫生資訊搜尋 - 醫德網 (edr.hk)



一般可查詢手術費大約價錢，要注意選擇大房，半私家房，或私家房，所有用品會價錢不同，有些可能有套餐價，住私家醫院有很多細項支出，查詢做手術的醫生，估計大約要住幾多日醫院，要預備幾多錢，有心理準備如超支，要及早返回政府醫院。

另外做完手術，如需化療電療，請醫生寫轉介信，會返政府或私家跟進，臨床腫瘤科，在醫德網就有 111 位腫瘤科醫生，對癌症的病人提供跟進診斷、檢驗，治療採取非手術性整體針對的綜合療法。

醫療保障：買左醫療保險，最好申請預先批核，未入院已預先通知保險公司，了解自己的保障。

很多醫療保險公司計劃，係病人先比錢後賠償。先參考住院保險 10 大注意事項¹⁸連結，魔鬼條款在細

¹⁸ Claim 住院保險前不得不知的 10 件事

節中，查清自己有冇買住院保障，買單時有冇漏報病歷，及有甚麼不保事項等等。

新冠疫情：2020 年開始受新冠狀病毒肺炎影響，非緊急手術需要延期，例如全膝關節置換¹⁹手術，要排五年，亦有病人選擇回國內做手術，截至 2022 年 3 月 12 日有 661816 宗新冠陽性個案，政府將伊利沙伯醫院改為定點醫院，只收新冠患者，所有住院病人，都會轉到其他醫院繼續治療，請自行查詢癌症手術及治療，病人要視乎自己經濟能力而決定，不可以放棄任何治療的機會。

<https://www.edigest.hk/%e7%90%86%e8%b2%a1/claim%e4%bd%8f%e9%99%a2%e4%bf%9d%e9%9a%aa%e5%89%8d-%e4%b8%8d%e5%be%97%e4%b8%8d%e7%9f%a5%e7%9a%8410%e4%bb%b6%e4%ba%8b-%e7%90%86%e8%b2%a1%e5%85%a5%e9%96%80-%e4%bf%9d%e9%9a%aa%e5%85%a5%e9%96%80-50054/>

¹⁹ 換膝關節手術輪候時間：公立私家大比拼 - 香港骨科資訊網 (bone.com.hk)

新冠病人去急症室求診，可能要等十幾小時，也無法入院，更見數十遺體與病人²⁰，同在急症室觀察病房等候，公營醫療已經淪陷。

此時如果剛確診癌症，心情一定徬徨無助，就要鎮定面對無常，自己盡最大努力自救，睇排到幾時見外科或腫瘤科醫生，或到私家醫院求醫，希望盡快檢查及治療。

工作安排：如果你係上班一族，享有醫療福利，會決定放病假，個人或公司的醫療保險，申請細則等事項，通知你的上司、老闆及人事部的安排，請家人或朋友交回病假紙，勞工法例唔可以因病，而辭退員工，經濟有困難，就需要及早約見社工。

²⁰ 疫情 | 遺體塞爆急症室病房與患者「生死與共」 殯儀業促改善設計 (hk01.com)

醫管局的醫院，有院務社工，可協助申請綜援²¹及關愛基金，要通過入息及資產審查，可看社署連結早作準備。

請坦誠與上司或老闆商量一下，一般如沒有擴散，手術、化療後，都可以返回自己工作崗位。如受訪者 Fanny (化名)手術後，休息幾星期，日間電療，晚間做收銀工作，雖然疲倦，但要養家，自己也不覺得累，但有時會記性差，忘記問醫生，所以要用紙筆記錄，及學習提問方法。

²¹ 社會福利署 - 綜合社會保障援助計劃 (swd.gov.hk)

3 | dPhone 提問方法

描述問題 (describe)：問題係乜嘢 (What)? 用紙筆描述內容，病情、經濟、子女、感情，以免忘記。認清最影響自己的問題是甚麼，可分為幾個小問題。

p: **計劃 (Plan):** 計劃解決方法有幾多個？

h: **尋求 (how)：**尋求能協助解決方法的人和物。

o: **觀察 (observe)：**觀察每個解決方法的後果 (What)? 為我帶來甚麼好處或壞處，自己身心能否承受情度。

n: **現在行動 (now Action)：**現在行動及彈性處理 (When)? 實行計劃時間表，遇到障礙時的應變方案。

e: **探索未來 (explore)：**探索未來並回顧過程，誰人協助解決問題 (Who)? 視之為學習成長的體驗，感恩別人，繼續努力加油。

舉例:

1. 問題係乜野？

我個病屬第幾期癌症？

2. 解決方法有幾多個？優先次序？

有乜野方法可以醫？是否可以做手術？

3. 每個解決方法的後果？

手術治療過程，及有乜野後遺症？

4. 解法方法實行的時間及彈性處理？

幾時入院做手術？有床位入院的其他後備方案？

5. 回顧探索過程，誰人協助解決問題？

醫生幫做手術、護理人員的照顧，反思過程，自己學到甚麼？如自己照顧自己起床，康復期運動，若感到吃不消，先放鬆休息，之後再試。

舉例：

1. 我個病屬第幾期癌症？

第三期乳癌

2. 解決方法有幾多個？優先次序？

醫治方法可以全乳房切除做手術，及乳房重建術，
看病理報告後，才決定化療及電療次數。

3. 每個解決方法的後果？

手術治療過程後，會有少許痛楚，手術後的手避免
提高重物，預防淋巴水腫，化療電療遲下再解釋。

4. 解法方法實行的時間及彈性處理？

下星期入院做手術。

5. 回顧探索過程，誰人協助解決問題？

醫療護理團隊人員的照顧，學習感恩，探索未來。

比較少問為甚麼 (Why)，例如點解會得癌症，點解會係我？因為表示自己還在否認 (Denial) 的心理狀態，治療後再問醫生，這癌症是否基因遺傳病等等。

隨遇而安，以不執著感恩心面對。不批判自己的想法，接受自己，此時此刻的感受，身體的感覺。愈早接受自己病情愈好，或者去食個大餐或自助餐獎勵自己。無論自己想點做，都唔緊要，佛法講自業自得，即自己選擇的行為，自己承擔後果，除左唔支持自殺，醫護人員一定尊重病人的選擇。

最重要係開心見誠，同家人商量，做人要向前看，目標明確，堅持到底。跳出框框新思維 (Think outside the box)，相信一切都係最好的安排，記住要樂觀，笑到最後。

4 | 治療過程

搜尋資訊：在癌症患病過程中，大家可用關鍵字在 Google 或 Youtube 搜尋，例如癌症期數，太多資訊及廣告，如有英文可以用 Google 翻譯，有大量資料，本書附有大量參考資料及網站連結。

一定要自行分析及選擇資訊的真偽，不要單純相信一些 KOL (Key Opinion Leader) 分享意見或速銷帶貨，請獨立思考，相信一些專業人士，例如醫生、護士、物理治療師、職業治療師和營養師等等。如有疑問，請先諮詢醫生意見，你會話腫瘤科覆診，幾個月先一次，點樣問？其實平時唔舒服或有疑問，可以預約普通科門診²²，或私家家庭醫生查詢。

²² 醫院管理局：普通科門診電話預約服務 (ha.org.hk)

抽針化驗：如何確診，舉例懷疑乳癌的病人，一般會抽組織（粗針）化驗，以病理報告來確診。

電腦素描：之後病人可能會做電腦素描²³(CT scan)、磁力共振²⁴ (MRI) 的收費參考，目標看清楚腫瘤形狀大小，方便醫生做手術，確立治療方向。

當醫生診斷患癌時，病人可以做 PET scan 正電子素描²⁵檢查，全個過程大約 15-20 分鐘，注入顯影劑，即係正電子追蹤劑，能顯示身體內，那個部位有活躍的癌細胞，可檢測早期有沒有擴散，俗稱「著燈」，即擴散到其他組織，例如擴散至腦部、骨、肝臟等等，因為一早知道有沒有擴散對治療有莫大裨益。

²³ CT 電腦掃描：檢查原理、私家醫院及診所收費 | Alea

²⁴ 在香港進行磁力共振掃描(MRI)：地點和費用 | Healthy Matters

²⁵ 正子斷層造影 - 維基百科，自由的百科全書 (wikipedia.org)

化療後亦安排照 PET scan²⁶，目的係睇腫瘤對放射性葡萄糖吸收訊號(著燈範圍)，來判斷化療成效。

為左明白醫生講自己的病情，及治療過程，首先要明白一些癌症術語：

癌症分期²⁷，一般有 T N M 分類，T (Tumour) 惡性腫瘤大小、N (Lymph Node)淋巴系統及淋巴結、M (Metastasis) 有否擴散。

零期：在器官內的原位癌，切除後可治癒，
第一期腫瘤細小 (小於 2 厘米)，未擴散腋下淋巴，
第二期腫瘤較大(約 2-5 厘米)，未擴散，加減化療，
第三期腫瘤已擴散附近組織、淋巴， 加化療，
第四期腫瘤透過血液和淋巴系統擴散至遠端器官，

²⁶ 正電子掃描 (PET Scan) – 癌症資訊網 (cancerinformation.com.hk)

²⁷ 乳癌分期及治療方法

<https://her2morrow.com.hk/%E4%B9%B3%E7%99%8C-%E5%88%86%E6%9C%9F-%E6%B2%BB%E7%99%82-%E6%96%B9%E6%B3%95/>

例如腦、肺、肝、骨等等，如擴散至肺膜和腹膜，引至肺水和腹水至呼吸困難，此時加減紓緩治療。無論結果如何，都不要怪責、埋怨自己或他人，不要說負面說話，不如想想辦法解決，見招拆招。

手術治療²⁸能根治早期癌症，以乳癌為例，有乳房保留手術，即切除腫瘤，及周邊組織，保留乳房。Bundred et al²⁹, 2022 指出切除周邊組織小於 2 mm/毫米比大於 2 mm/毫米，其復發危險比率大於 2.1 倍，所以手術後，要問下醫生切得清嗎？起碼大於 2 mm/毫米以上。全乳房切除術 (mastectomy)，按前哨淋巴結切片後，醫生決定需要部份或全部淋巴切除，和有需要為年輕病人做乳房重建術。

²⁸ 關於乳癌 | Hong Kong Breast Cancer Foundation - 手術治療 (hkbcf.org)

²⁹ Margin status and survival outcomes after breast cancer conservation surgery: prospectively registered systematic review and meta-analysis - PubMed (nih.gov)

腸道手術，有不同結腸和直腸手術，如需要開造口，術前有專科姑娘講解，之後可參加造口人協會³⁰。

要做甚麼手術，記住同醫生商量，了解清楚明白，千祈唔好埋怨和後悔。

化學治療³¹係抗癌藥物，第二至四期癌症患者，醫生認為有需要化療時，會選擇不同化療藥方案，由於針對所有細胞，可能會有副作用至身體不適³²。

化療藥多數係周邊靜脈注射，有些經口服，病人如需要頻密化療，為減少每次傳統靜脈注射穿刺（俗稱打豆），而找不到血管，及減少藥物滲出周邊組織的痛楚，醫生會考慮化療藥盒（Indwelling port）輸入，即在手臂皮下，植入矽膠製造的穿刺藥盒及喉管，或經胸前上腔靜脈（Superior Vena Cava）放置，

³⁰ 關於本會 | Hong Kong Stoma Association

³¹ 香港乳癌基金會，化學治療 https://www.hkbcf.org/zh/breast_cancer/main/92/

³² 化療副作用 <https://www.youtube.com/watch?v=pIDbPZIfkaY>

中央靜脈喉管 (CVAC)，例如 Hickman 或 Broviac 導管注入身體，此導管可留置數月至一年，化療目的，係阻斷癌細胞分裂，以抑制癌細胞生長。

中大中醫學生分享，他鼻咽出血的故事，初部確診為一期急性淋巴瘤，不斷以題目為最強的兵器³³，最初好怕抽血、抽骨髓，進行六個療程的化療，以信心戰勝病魔的體驗，親身感受佛法力量。

舉例馬國權醫生，講解乳癌化療打幾多針³⁴，多數三星期一次，化療可能會抑制骨髓，造血功能，打針前要返醫院驗血，肝 (LFT)、腎功能 (RFT)及全血圖 (CBP)，經醫生評估合格再打化療針。

³³ 題目如師子吼，戰勝病魔 <http://hksgi-sd.org/2246>

³⁴ 乳癌化療要打幾多針？ - YouTube

如化療期間 7-14 日後，嗜中性白血球過低，引至嗜中性白血球性減少症 (Neutropenia)，易於感染而發燒，就要立刻返急症室，住單人房隔離，目的係確保患者不受其他人感染。並需要抗生素治療，加打俗稱升白針³⁵，刺激骨髓生產更多白血球。

放射治療，俗稱電療，原理為使用由直線加速器，放射性核種製造的高能量游離輻射，來控制或破壞癌細胞 DNA，照射前先做電腦素描、磁力共振，以三維立體計算，放射位置及劑量，治療師會設計度位，在皮膚劃上記號，或預製模具。

以乳癌電療³⁶病人為例，先躺下，形式似照 X 光，有病人照 5 分鐘，一般照 25-30 次，照射時要固定位置，病人要配合千萬不要移動，沒有甚麼特別感覺，之後可能身體感覺虛弱，照射部位皮膚變薄變紅，

³⁵ 升白針 乳癌骨針，我又使唔使打？ - YouTube

³⁶ 關於乳癌 | Hong Kong Breast Cancer Foundation - 放射治療 (hkbcf.org)

小心保護皮膏，避免損傷，有損要洗傷口，請參考網上乳癌教室³⁷，返工可以申請病假，在家休息，全心治療。

針對性治療³⁸：病人要先做癌症基因測試³⁹，預算化療及免疫療法是否有效，及復發機會，原理是一種以只針對癌細胞，並干擾癌細胞特變基因，阻止腫瘤增生所需要的分子，抑制表皮生長因子，訊號傳達抑制劑，血管新生抑制劑，令細胞凋亡誘導藥物，其副作用比化療小。

³⁷ 關於乳癌 | Hong Kong Breast Cancer Foundation - 網上乳癌教室 (hkbcf.org)

³⁸ 關於乳癌 | Hong Kong Breast Cancer Foundation - 針對性治療 (hkbcf.org)

³⁹ 全靠佢 | 我先唔洗做乳癌化療 - YouTube

標靶治療藥⁴⁰：乳癌有常用貝伐珠單抗⁴¹（癌思停），選擇性與人類血管內皮生長因子 (Vascular Endothelial Growth Factor, VEGF) 結合，以抑制癌腫瘤的血管增生。

依維莫司 (Everolimus (Afinitor)、拉帕替尼 (Lapatinib)、培妥珠單抗 (Pertuzumab)、曲妥珠單抗 (Trastuzumab)、其抗體藥物結合體。

免疫療法⁴²，免疫治療藥物，係 checkpoint inhibitors 抑制劑，目的喚醒自身的白血球，免疫細胞如淋巴細胞、巨噬細胞、樹突狀細胞、自然殺傷細胞（NK

⁴⁰ 衛生署標靶治療藥

https://www.drugoffice.gov.hk/eps/do/tc/consumer/news_informations/dm_33.html

⁴¹ 貝伐珠單抗

<https://cancerinformation.com.hk/web/2017/04/12/bevacizumab-%E8%B2%9D%E4%BC%90%E7%8F%A0%E5%96%AE%E6%8A%97/>

⁴² 癌症免疫治療 專題 — 邱振中臨床腫瘤科專科醫生@FindDoc.com - YouTube

細胞)，細胞毒性 T 淋巴細胞 (CTL) 等，黃麗珊⁴³醫生解釋免疫療法，對肺癌、肝癌及色素瘤用處較大，如通過針對腎腫瘤，注射高劑量干擾素，來共同幫助身體抵禦癌症，但不是每一種癌都適用，詳程請諮詢醫生。另外 CAR-T⁴⁴治療法，為自己的免疫細胞-T 細胞裝上雷達 CAR 後，讓 CAR-T 細胞行免疫反應對抗癌症。台灣及日本醫院更普及應用。

荷爾蒙治療⁴⁵，荷爾蒙受體即雌激素(ER) 或孕酮(PR) 為陽性的病人，在手術、電療或化療後，要長期 5-10 年，每日服用此 Tamoxifen⁴⁶ 20 mg 藥，以抑制癌細胞再生及復發。

⁴³ 為什麼我們不建議病人現階段採用免疫細胞治療 - 黃麗珊醫生 - YouTube

⁴⁴ 改造你的免疫細胞，讓他為你對抗癌症－CAR-T Therapy. 對抗癌症，知己知彼 | by Jessie Chen | H. Spectrum | Medium

⁴⁵ 關於乳癌 | Hong Kong Breast Cancer Foundation - 荷爾蒙治療 (hkbcf.org)

⁴⁶ 乳癌荷爾蒙藥 - 究竟食咩藥？ - 香港乳癌及乳病治療中心 (hkbrc.com)

紓緩治療⁴⁷，照顧晚期重症病人及家人，讓病人舒適、安寧，有質素的生活，尊重病人及家人意願，有尊嚴地渡過人生最後階段。

有時病人講：「醫生，我不想治療，希望預設醫療指示，我唔想急救。」，係希望減輕痛苦，提高生活質素，死得有尊嚴，醫生會按病人意願協助，提供紓緩治療，及輔導家人接受哀傷。

筆者建議，即使接近臨終的病人，聽覺是最後消失，可以在床邊助念唱題，誦讀法華經如來壽量品。

⁴⁷ 紓緩治療平台 - 照顧小貼士 (ha.org.hk)

誦讀法華經如來壽量品⁴⁸的經文如下：

「如來如實知見三界之相，

無有生死，若退若出，

亦無在世及滅度者，

非實非虛，非如非異，

不如三界，見於三界。

如斯之事，如來明見，無有錯謬。」

白話：係如來非常清楚三界的情況，其實根本沒有生死，好像退，又像出，也沒有在世及去世的，不是真實、也不是虛假。像這些事情，如來都已明白看清，沒有誤差。人生好像話劇的退場和出場，演完一套戲又下一套戲，輪迴於過去、現在和未來。

⁴⁸創價學會原著：《妙法蓮華經並開結》(臺北市：正因文化，2003 年〔民 92〕)，510 頁。

後事策劃：及早決定，預設醫療指示，訂立遺囑（平安紙），預留治療護理費用後，財產如何分配，中國人忌諱談死，但係早D講，想點做後事，告之家人，早作安排，心安理得。

因為中國人有死後保留全屍的觀念，有喜歡土葬、火葬，環保，海上或花園撒灰，有喜歡隆重喪禮，有喜歡一切從簡，亦有將帛金捐獻慈善機構。

「落紅不是無情物，化作春泥更護花⁴⁹。」，人死後如花葉凋謝，回歸大自然，化作春泥孕育下一代，遺愛人間，例如衍陽法師，表明死後做無言老師⁵⁰，貢獻教研用途，作醫學生解剖學習。

⁴⁹ "落紅不是無情物，化作春泥更護花。"全詩賞析_意思_翻譯_作者_全文_解釋_中華古詩文古書籍網 (arteducation.com.tw)

⁵⁰ 香港中文大學醫學院「無言老師」遺體捐贈計劃 - 全新的繁體中文WordPress 網站 (cuhk.edu.hk)



落紅不是無情物，
化作春泥更護花。

清代龔自珍的《己亥雜詩·其五》

5 | 唱題方法

佛陀在《妙法蓮華經·藥王菩薩本事品第二十三⁵¹》

教示：

「宿王華！此經能救一切眾生者，

此經能令一切眾生離諸苦惱，

此經能大饒益一切眾生，

充滿其願。」 632 頁。

「此法華經亦復如是，

能令眾生離一切苦，一切病痛，

能解一切生死之縛。」 633 頁。

⁵¹ 創價學會原著：《妙法蓮華經並開結》（臺北市：正因文化，2003 年〔民 92〕），632-633 頁

如何做到「生也歡喜，死也歡喜。」呢？

確立人生目標：唱題係求於自身的發揮潛力，不是向外求的他力。日蓮大聖人⁵²教示，御本尊⁵³係根本尊敬妙法蓮華經的意思，因過去無數佛、菩薩成佛的修行方法，受持、誦讀、重複不斷唱題，念**南無妙法蓮華經**這經題，與眾生一同成佛係終極目標。

御本尊：係日蓮大聖人，用文字圖顯法華經虛空會的現場景況，寫上各佛及菩薩的位置，在意義上，是一個對境，我們能找到生命與宇宙至高無上的寶藏，覺醒自己生命中的佛性。

⁵² 日蓮大聖人一生及其教導

<https://www.sokaglobal.org/cht/resources/study-materials/buddhist-study/the-basic-s-of-nichiren-buddhism-for-the-new-era-of-worldwide-kosen-rufu/chapter-1.html>

⁵³ 御本尊·生命的寶圖，摘自黎明聖報 1615 號

<https://youtu.be/q4dfCePZAug>

御本尊不單只是一張紙的捲軸，可以視為一面鏡，
反影自己的生命狀態，係一念三千⁵⁴、十界互具，唱
題達至佛的覺悟境界，詳細解釋，請看御本尊⁵⁵的連
結。

「若有能持，則持佛身。」

妙法蓮華經見寶塔品第十一，416 頁。

妙法蓮華經係佛陀講，受持、讀誦能成佛的方法，
透過這唱誦音聲，能通達宇宙，日蓮大聖人教示，
南無妙法蓮華經係歸命於成佛的方法，並非歸命於
一位佛、菩薩。在妙法蓮華經化城喻品第七，佛陀
還是十六沙彌時，就係聽大通智勝佛講法華經而成
佛，所以我們以成佛為目標，達至「生也歡喜，死
也歡喜」。

⁵⁴ 第五章 一念三千 | 創價學會全球網 (sokaglobal.org)

⁵⁵ 御本尊 <https://ekcashushin42.pixnet.net/blog/post/6742945>

〔摘自馬來西亞《宇宙》2000 年 8 月號・許錫輝譯自美國 SGI《Living Buddhism》1997 年 11 月號〕

早晚勤行：有六位受訪者，係創價學會會員，每日早晚面向御本尊勤行⁵⁶（可看以下勤行供養 YouTube），全世界 192 個國家地區，即使語言不同，但勤行發音係一樣的，有興趣可聯絡各地 SGI⁵⁷。

儀式先敲磬，三唱題目包含供養諸天的意義，誦讀法華經方便品第二(敲磬)，及如來壽量品第十六自我偈(敲磬)，與唱題即念南無妙法蓮華經，有受訪者每天唱念 3 小時以上，她說唱幾耐無所謂，唱題後(敲磬)，根據勤行要典，默念祈念文，祈求自身的人間革命與宿命轉換，成就種種大願，祈求世界和平及一切眾生幸福，最後題目三唱，完成勤行。

⁵⁶ Ideal Speed Gongyo 勤行供養 <https://youtu.be/XVm4aBNSfE>

⁵⁷ Soka Gakkai (global) (sokaglobal.org)

唱題⁵⁸：有甚麼好處？唱題有冇作用⁵⁹？係求諸於己，戶田城聖⁶⁰(Josei Toda⁶¹) 先生說：「人體是一大製藥工廠」。妙法是最強的「生命大良藥」。唱題集中精神，呼喚內在免疫系統，產生強而有力的 T 細胞，攻擊入侵的病毒及癌細胞，原理係似免疫療法。

同頻共振：假設當人體唱題時，產生特殊聲音振動的頻率，附近有相同振動頻率，也會跟著振動而發出聲音，這是共鳴，唱題振動的音聲，與大宇宙產生共鳴，就好像看不見的宇宙同頻共振⁶²，產生佛界的大生命力，開發自身無限可能。物理學家可能會認為，唱題中會同宇宙同頻率量子共振係偽科學，但唱題會唔會係人類智慧未理解的科學呢？

⁵⁸ 唱念題目基本修行 <https://youtu.be/LGsCE4hkkeE>

⁵⁹ 「唱題」的作用 <https://youtu.be/7xLwpssbufo>

⁶⁰ 值遇人生之師 | 池田大作中文網站 (daisakuikedo.org)

⁶¹ Josei Toda Website | Home

⁶² 宇宙共振 宇宙最神奇的力量——同頻共振 * 阿波羅新聞網 (aboluowang.com)

共振現象：以前未有人發現人的大腦意識俱與心跳有關，到 2022 年 Kerskens and Perer⁶³發現，人的呼吸心跳、血液循環有固定頻率⁶⁴，人的意識令心與腦電波產生共振⁶⁵，指出係量子糾纏作用，Dr. Christian Kerskens⁶⁶在新研究指出大腦是用量子計算⁶⁷的，仍存在未知的運作系統。

以電飯煲比喻為大腦對宇宙發揮的作用，我們煮飯(自我療癒)，先放米(相信御本尊的心唱題)，及水(集中意識祈求)入電飯煲，按電制(持續唱題)之後有飯食(自我療癒)，我們未必明白甚麼是量子糾纏，和了解電飯煲煮飯的原理一樣，這六位受訪者，相信唱題的力量令佢康復，講述親身的體驗，話最重要係信心，好似加水放米和放沙粒(不信御本尊的心) 入

⁶³ Experimental indications of non-classical brain functions - IOPscience

⁶⁴ 共振 - A+醫學百科 (a-hospital.com)

⁶⁵ Consciousness may rely on quantum entanglement - Big Think

⁶⁶ New research suggests our brains use quantum computation (phys.org)

⁶⁷ 科学网—新研究表明我们的大脑使用量子计算 - 诸平的博文 (sciencenet.cn)

電飯煲，點解有人煮到飯(增強自身免疫力及康復)，
點解有人煮唔到飯(對治療反應不好)。

患上癌症，由於對將來迷惘，有很多病人感覺抑鬱，
唱題能令焦慮雜亂的思緒平靜，有安全感，集中祈
求自身健康，大腦減少壓力能增強自身免疫力，積
極面對，發掘自身使命和大生命力。

因為長期抑鬱的人，會減低自身免疫力研究，Ader et
al., (1995)⁶⁸ 指出臨床抑鬱症患者，血液內淋巴 T 及
B 細胞及自然殺手細胞 NK cell (Natural Killer cell)
下降，自然殺手細胞即大顆粒淋巴細胞 (Large
Granular Lymphocytes)，減弱殺死癌細胞能力。

⁶⁸ Ader, R., Cohen, N., & Felten, D. (1995). Psychoneuroimmunology: interactions between the nervous system and the immune system. *Lancet (London, England)*, 345(8942), 99–103.
[https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(95\)90066-7](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(95)90066-7)

信佛法的人，相信一切都是最好的安排，還是自己的宿命業報，即過去世的罪業的結果，還是為了發揮菩薩使命呢？

《妙法蓮華經並開結》，法師品第十：「哀愍眾生，願生此間，廣演分別妙法華經。」(377 頁)

願兼於業：即菩薩的大願為了普渡眾生，甘願捨棄清淨業報，以病人的身份，出生於惡世，宣說法華經，克服自身的病業，明白自身使命，克服任何困難，來證明佛法的偉大。

勇敢堅毅：放下自己堅持的想法，細心聆聽醫生治療意見，勇敢堅毅地克服困難，正向心理學教導，凡事向好的方向想，一心感恩，自己康復後，如何協助他人，唱念誓願的題目，祈求要保持信心。

人的眼球很小，卻可以看到無限的宇宙。

池田⁶⁹先生話：「一定要好好感受自己所擁有的」，人生的目的係幸福，故此我們需要學習佛法，健康係每一個人的心願，南無妙法蓮華經這題目，係透過佛法加強信心，確保面對逆境時，永不放棄。

⁶⁹ 池田大作 - 維基語錄，自由的名人名言錄 ([wikiquote.org](https://www.wikiquote.org))

日蓮大聖人話：

「 南無妙法蓮華經
如師子吼，
任何病障不足為禍⁷⁰。」

〈覆經王書〉・御書 1169 頁。

⁷⁰ 創價學會原著：《日蓮大聖人御書全集》（臺北市：正因文化，2000 年〔民 89〕 1169 頁。

6 | 創建習慣

佛陀在**法華經普賢菩薩勸發品第二十八**：

「**欲修習是法華經**，

於三七日中，

應一心精進。」 (713 頁)

Wendy Wood⁷¹ 指出一個行為只要堅持 21 日可形成習慣，創建唱題靜坐、運動和意象療法的好習慣。

1. 可先**正念靜坐**練習三分鐘⁷²，後**唱題**⁷³或聆聽，
2. 運動，**森林沐浴**，
3. 然後做意象療法，**即妙法療心**。

⁷¹ Good Habits Bad Habits by Wendy Wood; Book Summary | PrepVitals

⁷² 三分鐘呼吸空間 <https://www.youtube.com/watch?v=56MkjZa8iuk>

⁷³ 唱題發音指南 <https://youtu.be/pGdBJC2TkBY>

正念靜坐：Carlson et al⁷⁴, (2014) 研究 88 個患有一至三期的乳癌病人，至少在三個月前完成治療，聯合治療組 (Mindfulness-based cancer recovery and supportive-expressive therapy) 與對照組在實驗前之端粒比較，沒以明顯差別，正念減壓、表達支援治療及配合柔和的哈達瑜珈 Hatha yoga，發現治療組的端粒長度(telomere length) 得以保持，對照組則端粒長度減少。

一念心⁷⁵：自我慈心休息⁷⁶的改變和好處。端粒⁷⁷作用保護細胞內的 DNA 末端，保持染色體內遺傳信息完整，當端粒長度極短時，細胞進入衰老並降低活

⁷⁴ MBSR and SAT maintain telomere length

<https://acsjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cncr.29063>

⁷⁵ 一念心 (lotussutra.org)

⁷⁶ Blackburn, E., and Epel, E. (2017) The Telomere Effect: A Revolutionary Approach to Living Younger, Healthier, Longer. London: Orion Sping.

⁷⁷ <https://zh.m.wikipedia.org/zh-hk/%E7%AB%AF%E7%B2%92>

力，出現疾病，能夠恢復端粒長度⁷⁸有助逆轉老化，研究由哈佛 Nagpal et al⁷⁹., 2020 發表在幹細胞模型中，只要透過抑制 PAPD5 的第五型磷酸二酯酶抑制劑⁸⁰，可以保護端粒酶的 RNA，就能逆轉老化。

運動 Sport： 2016 年研究常常運動⁸¹，能減低患上乳癌風險 12-21%，減低患上腸癌風險 19%，減少發炎感染，提升免疫力。建議每星期 150-300 分鐘的中等強度帶氧運動，每星期最少 2 次的肌肉強化活動及平衡訓練，Spei et al⁸²., 2019 指出乳癌康復者恆常運動，減低 42%整體的死亡率，乳癌手術後及化

⁷⁸ <https://heho.com.tw/archives/87473>

⁷⁹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32320679/>

⁸⁰ PAPD5 小分子抑制剂可用于恢复病人干细胞的端粒酶活性—小柯机器人—科学网 (sciencenet.cn)

⁸¹ Physical Activity and Cancer Fact Sheet - NCI

⁸² Physical activity in breast cancer survivors: A systematic review and meta-analysis on overall and breast cancer survival - PubMed (nih.gov)

療後都要做運動，有物理治療師教導，在家請看陳穎樂⁸³醫生 YouTube 示範，及乳癌淋巴按摩⁸⁴。

森林沐浴 Shinrin-yoku：據 Li et al., (2007)⁸⁵ 在日本東京研究 12 名 37 至 55 歲健康男士，每日早晚在森林步行 2 小時，經 3 日 2 夜森林步行沐浴，第一日中午行 2 小時，第二日早上及中午後行 2 小時，之後抽血化驗，發現第二日及第三日血液自然殺手細胞(NK cell) 增加 50%的活躍性，森林浴增加細胞外的抗癌蛋白，包括增加穿孔素 (perforin) 能分泌溶解癌細胞蛋白質，增加顆粒溶素 (granulysin, CD8+) 及顆粒酶 (granzymes A/B-expressing cells) 釋放能誘導靶細胞自動細胞死亡程序。

⁸³ 運動改善水腫 <https://youtu.be/ReqWjJQhaug>

⁸⁴ 台灣癌症基金會 <https://youtu.be/4zRWB6ASlvg>

⁸⁵ Li Q, Morimoto K, Nakadai A, Inagaki H, Katsumata M, Shimizu T, et al. Forest bathing enhances human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins. *Int J Immunopathol Pharmacol.* 2007;20(2):3–8. Visiting a forest, but not a city, increases human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins - PubMed (nih.gov)

Park et al., (2010)⁸⁶ 在日本 24 個森林做研究，參加者與對照組(在城市步行及觀看)比較，在早餐前步行 16+/- 5 分鐘及坐下觀看森林 14+/-2 分鐘，之後發現唾液皮質醇下降，心跳減慢，血壓降，副交感神經較活躍，淋浴於森林慢步，減輕焦慮壓力，每一步都專注自己的步法及呼吸，暫時放下不停的焦慮，順其自然，放慢腳步。

請在家中或附近公園散步 20 分鐘，有樹最好，可選擇早晨、中午或黃昏時段，有助減壓、專注，血壓心跳下降，不追隨負面思想，身體好時可行山，術後或化療後、康復期堅持散步，堅持運動。

⁸⁶ Park, B.J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., Miyazakai, Y. (2010) The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environ Health Prev Med* (2010) 15:18–26. DOI 10.1007/s12199-009-0086-9 <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s12199-009-0086-9.pdf>

意象療法：卡爾·西蒙頓醫生和斯蒂芬妮·馬修斯-西蒙頓和詹姆斯·克賴頓，是探索癌症的心理學家及治療中先驅，根據癌症患者自助治療指南⁸⁷，*Getting Well Again*⁸⁸ (A Step-by-Step, Self-Help Guide to Overcoming Cancer for Patients and their Families) 一書記載。

發現病人的信念，「活下去的意志」很重要，在 1978 年進行實驗，就是內心意象療法治療，當時醫學認為不可醫治的患者，有 159 人預計只可存活 12 個月，最後有 63 人存活超過四年，而對照組的存活時間與國家標準大致相同，治療組人長壽兩倍 24.4 個月。

⁸⁷卡爾·西蒙頓醫生，斯蒂芬妮·馬修斯-西蒙頓，和詹姆斯·克賴頓，孫宗魯、阮玉香譯，癌症患者自助治療指南，北京：清華大學出版社。P.7-8, P.99-102 頁

⁸⁸ <https://www.amazon.com/Getting-Well-Again-Step-Step/dp/B001PZB1B6>

卡爾醫生治療的病人，建議每天早晨起床時、午飯後及晚間上床前，分別 3 分鐘、5 分鐘至 15 分鐘練習，內心意象療法，想像放射治療為能量子彈，飛射殺死癌細胞，身體白血球免疫系統協助清理，死的癌細胞經小便排出體外。

病人同時接受，放射治療和內心意象療法，即創造性想像與引導心像⁸⁹Guided Imagery，患者繼續好轉，兩個月後，癌瘤消失，令卡爾醫生驚嘆結果。但他建議決不可耽誤自身醫療，這只是輔助，及尋求心理情緒支援，以達至精神、肉體、情緒協調和諧一致。在美國的 Simonton Cancer Center⁹⁰有線上課程，內心意象療法⁹¹，有興趣可參考連結詳程。

⁸⁹ 創造性想像 - 维基百科，自由的百科全书 (wikipedia.org)

⁹⁰ Simonton Cancer Center <https://www.simontoncenter.com/>

⁹¹ Simonton Method | Cam-Cancer

7 | 妙法療心

歸納十位受訪者的康復歷程，筆者建議如下：

第一步靜坐，可先**靜坐**練習三分鐘⁹²，然後想象自己在一個安靜、令人感覺愉快舒適的環境，聆聽內心，反思過去，懺悔改正，**宿命轉換**。

第二步唱題，祈求御本尊或諸佛及菩薩，能遇到好醫生，重覆**唱題**⁹³即南無妙法蓮華經，念法華經神奇感應⁹⁴，可以三句，5 至 20 分鐘，無限制時間長度，或重覆誦南無觀世音菩薩或念佛號，量力而為。

開顯佛界境涯，「**願見救療，更賜壽命**。」，祈求自身免疫力增強，配合醫生治療，能自我修復，保持健康。

⁹² 三分鐘呼吸空間 <https://www.youtube.com/watch?v=56MkjZa8iuk>

⁹³ 唱題發音指南 <https://youtu.be/pGdBJC2TkBY>

⁹⁴ 妙法蓮華經的各種神奇的感應事蹟@人生安樂 | PChome Online 個人新聞台

第三步使命，祈求自己為實踐使命而活，例如照顧子女及家庭，並希望實踐學習及佛道修行，為了要宏揚妙法蓮華經⁹⁵的使命，因為法華經能使萬人成佛⁹⁶，自己一定要活下去，直至康復正常為止，立誓護持佛法，**常菩薩行**。

「若有能持，則持佛身。」

《妙法蓮華經見寶塔品第十一》，416 頁。

第四步感恩，心存感恩，默念經文如下：

《妙法蓮華經分別功德品第十七》（535 頁），

「願我於未來，長壽度眾生。」

重覆三句題目，南無妙法蓮華經三次，慢慢打開眼睛，完成練習後可起身自由活動，抱持**希望將來**，想做甚麼就做甚麼。詳細內容請看 128-146 頁。

⁹⁵ 「南無妙法蓮華經」的含意 | 創價學會全球網 (sokaglobal.org)

⁹⁶ 第四章 日蓮大聖人與《法華經》 | 創價學會全球網 (sokaglobal.org)



「若有能持，則持佛身。」

《妙法蓮華經並開結》見寶塔品第十一，416 頁。

8 | 心為切要

佛陀在受辱罵時，面對八苦⁹⁷時，心不為所動，我們經歷「生、老、病、死」苦，怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦、五蘊熾盛苦，惡業因緣時要記住，

法華經分別功德品第十七，(533 頁)：

「設眾惡來加，其心不傾動。」

白話：即使有許多惡事加害，他的心志也不動搖。

病人無論聽到甚麼壞消息，第一時間深呼吸三次，可以心中唱唸南無妙法蓮華經，心裏話比自己知：

「我就係佛，我要活下去，

我一定做得到，唔會放棄」。

"I am Buddha, I refuse to give up."。

我們就是要學習佛陀，自己想像自己是一座山，「不動如山」其原理，即三昧⁹⁸係不為任何事而動搖，心

⁹⁷ 講道大綱：人生八大苦 - 品茗 - udn 部落格

⁹⁸ 何講三昧 <https://youtu.be/S0C7CC96OH0>

情不會大上大落，大吵大鬧，是心態的調整。

不動明王⁹⁹代表生死即涅槃，修行要領是慈悲不動，在於心的不動如山的境涯。

人生無常，變幻原是永恆，往往特如其來，唔執著任何榮辱得失的心，心歡喜，就不怕身心苦。

活著就是勝利，平靜放開心胸，不為任何大、小事動搖，「安住不動，如須彌山」，不動如山的心法。

還有即使初次癌症康復後，未來幾年也有機會復發，要有心理準備，受訪者 Elsa 在 55 歲得乳癌，在 80 歲復發，再次接受電療，時時口乾，要飲好多水及果汁潤喉，不斷唱題，最後成功康復。建議覆診時最好有家人陪伴，筆錄醫生的治療方案，例如手術、化療、電療的作用與副作用等。

⁹⁹ 不動明王（不動尊菩薩） - 每日頭條 (kknews.cc)

不動如山：方法可以選擇坐、臥或散步的想像，先專注呼吸，想像自己是一座山，可以係純想像的山，可以係現實的，或你曾真實到過的，如日本富士山，中國的泰山，香港的獅子山，都無所謂。

《妙法蓮華經》安樂行品第十四，456 頁

「在於閑處，修攝其心，安住不動，如須彌山¹⁰⁰。」

先從遠處觀看，再慢慢 Zoom in (如微距鏡頭) 對焦入去放大見到樹、小兔或野豬，再再慢慢 Zoom 埋去，看到樹上的花或葉，細緻地描述一下，或看到動物的樣子，它們是怎樣的，是奔跑？是進食嗎？

之後再慢慢 Zoom out (如廣角鏡頭) 對焦出來，見到山的外貌，又似航拍機睇全局大環境，不需要與別人比較，純粹專注，接受自己，此時想像自己，就

¹⁰⁰創價學會原著：《妙法蓮華經並開結》(臺北市：正因文化，2003 年〔民 92〕)，安樂行品第十四，456 頁。

是這座山，滋潤萬物，不為所動，包容一切事物。

好似一座山上，有樹木經歷四季，動物的生老病死，無論艷陽高照或滂沱大雨，地震也好，都默默承受，轉眼就過幾億萬年。

如果選擇步行，先專注呼吸，每一步「提起」、「送前」和「放下」，然後感受腳底接觸地面的感覺。

步行時**唱題行**，即南無妙法蓮華經，可心唸，可唱出聲，唔需要介意唱題時，腳步係提起或放下，只要連續唱唸南無妙法蓮華經，就可以。

唔需要介意自己分左心，分心係人之常情，只要發現時，溫柔地提醒自己，每 10 分鐘為一節，停下來評估自己身體狀況，注意呼吸和步態隱重。

總之要享受過程，唔辛苦，量力而為，適可而止。

寂願¹⁰¹寫的青原惟信禪師提出的三自性：

「見山是山，見水是水；

見山不是山，見水不是水；

見山祇是山，見水祇是水。」

停下來，可以反思，體驗人生三境界¹⁰²。就好似用手機影相，如何構圖？如何選擇鏡頭？如何佈局自己的人生一樣。

自己會不會放大 (Zoom in) 痛苦，還是放大感恩珍惜當下，細心觀看花草樹木，心感受不動如山的感覺，無論面對甚麼困難時，要宏觀大局 (Zoom out)，堅持到底。所以一定要活著，發揮使命。

¹⁰¹ 從「三自性」看「見山是山，見水是水」的三境界 - 佛門網 - 香港佛教網站 (buddhistdoor.org)

¹⁰² 人生三境界：看山是山，看山不是山，看山還是山 - 每日頭條 (kknews.cc)

山景 Zoom out



山景 Zoom In



盲人摸象¹⁰³：故事起源於印度，佛陀在《涅槃經》、及《長阿含經》提及，有人摸到象牙，似根蘿蔔，有人摸到尾部，似條蛇、又似條繩，摸到隻腳，就似樹幹，若果大象比喻為癌症，每個人的經驗感受都不同，不要與別人比較。

可能其他病友化療四次，而自己要化療 18 次，再加標耙、口服藥或靜脈注射，即使自己每次癌症化療、電療，感受都不一樣，無論如何，要接受自己，遇到甚麼副作用時，告知醫生，並正面話比自己聽：

「會過去的，我完全可以康復，

同家人一起幸福快樂活下去。」

眼見病人入醫生房前，還很鎮定，之後聽了報告話癌症第四期，就以為自己無得醫，好似判左死刑。

¹⁰³ 盲人摸象 - 維基百科，自由的百科全書 ([wikipedia.org](https://www.wikipedia.org))

曾有四期肺癌¹⁰⁴病人李女士，有擴散至骨轉移，胸腔積水，本來得半年至一年命，幸好對標靶藥反應好，延長了七年壽命。

原來對第四期癌症，根本理解不夠全面，自己滿腦子恐懼不安，稍後醫生講的治療方案，全聽不進去，如雲遊太空，因為醫生講五年存活率，只是一個統計數字，不是代表你，每個病人情況不同。

日本人田中加子¹⁰⁵兩度患癌，成為全球人瑞至 119 歲，45 歲時患胰臟癌，又在 103 歲得大腸癌，做完手術康復，奇蹟地更賜 16 年壽命，她喜歡吃朱古力，覺得最好就是活在當下，此時此地。

見患有肺癌基因突變四期病人，更積極求生，因為

¹⁰⁴ 肺癌骨轉移 <https://health.ettoday.net/news/830309>

¹⁰⁵ 田中加子 <https://health.udn.com/health/story/10429/6399376>

食左新的針對 EGFR 基因突變的標靶藥¹⁰⁶，或免疫療法，達到減慢癌細胞生長和擴散，雖然藥費高達每月 5 萬元，與癌共存，延續生命，是值得，經濟困難者，可申請撒瑪莉亞基金¹⁰⁷。

記得聖嚴法師患腎癌時說：「將病交給醫生，將命交給菩薩」，自己就無病，心無掛礙。

衍陽¹⁰⁸法師和聖嚴法師都曾經歷癌症，即使病重也宏揚佛法，實踐畢生使命。衍陽法師笑稱自己是專業病人，笑看人生的苦與悲。

¹⁰⁶ EGFR T790M 基因突變

https://www.livingwithlungcancer.asia/tc/lung_cancer/egfr_t790m/about-egfr-t790m-mutation?gclid=Cj0KCQjwz7uRBhDRARIsAFqjulk4hzGNZoS62K

¹⁰⁷ 撒瑪莉亞基金

https://www.ha.org.hk/visitor/ha_visitor_index.asp?Content_ID=10048&Lang=CHIB5

¹⁰⁸ 衍陽法師

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%A1%8D%E9%99%BD%E6%B3%95%E5%B8%AB>

衍陽法師教導，可在病向笑中醫¹⁰⁹Youtube 重溫，她說病得最舒服係中風，最辛苦係肝癌，又再中風至失明，又肺癌，並於 2009 年在香港成立大覺福行¹¹⁰，關懷病苦。

死後成為中文大學無言老師，因自小有牛皮癬，希望能從她身上找出病因，幫助其他患者，根治這自體免疫疾病，不執著生死，她相信自己能實踐佛法的使命，死後留下的精神，讓後人延續。

就係老子講的：「不失其所者久，死而不亡者壽¹¹¹。」，衍傑法師、傳燈法師等，繼續宏揚大覺福行，對病者的關懷，精神長存。

¹⁰⁹ 病向笑中醫 - YouTube

¹¹⁰ 大覺福行中心 / SPGAHK

¹¹¹ 《道德經》不失其所者久，死而不亡者壽 - 每日頭條 (kknews.cc)

9 | 感恩治療

病人入院做手術前，醫管局轄下的醫院，都有提供免費宗教服務，包括天主教的神父修女，基督教的牧師傳道人，佛教院侍部，病人要通知病房護士，就會聯絡他們來探訪，給予心靈的鼓勵。

每個人的病情及治療，進展都不同，請常常抱持希望，及以感恩的心，請感謝每一位給予治療、護理、關懷及看護自己的人。

能自己做的事，盡量自己先試下做，量力而為，小心術後頭暈跌倒，如有困難，一定要找人協助。

出院前如需要社康護士服務，或家務助理的協助，記住出院前，同病房醫生、護士申請，齊備覆診紙及藥物，安排是否要非緊急車，護送返屋企等等。

回家後社署有改善家居及社區照顧服務¹¹²，主要服務 60 歲以上長者，經「安老服務統一評估機制」評估後安排，收費視服務使用者的經濟情況決定，詳情請看連結，致電社會福利署熱線查詢: 23432255。

切勿自己獨力面對難關，有沒有家人、親朋戚友的幫助，往往是康復的成敗指標，如果感到孤單寂寞，這時最好以自身信仰祈求健康，一邊心裡描繪，康後自己的樣相，例如受訪者 Fanny 要做全乳房切除術，亦同時做乳房重建術，要接受自己新形象。

受訪者 Amy 相信創價學會的日蓮佛法，她得知乳癌時，第一時間就係唱題，唱念南無妙法蓮華經，祈求自己有最好的安排，她最初由私家醫生確診，由於 2011 年私家醫院，接收大量雙非嬰兒分娩手術，

¹¹² 改善家居及社區照顧服務

https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_csselderly/id_enhancedho/

此時私家亦要等個多星期，才有床位，她在廣華醫院求醫，約 4-6 星期才可安排手術，於是她到黃大仙聖母醫院求診，竟然三日就可安排手術。

她不斷唱題，並再次諮詢私家醫生意見，她真的很感恩，很感謝那位私家醫生，沒有只求賺錢，反而建議她，返政府醫院盡快做手術，她確信係御本尊的安排，手術很成功，之後轉介回到伊利沙伯醫院，繼續電療及化療，一切都很順利，她還慶幸剛好在兩年幾前買左危疾保險，保險金能支付，標杷藥大部分費用，她說若購買危疾保險不足兩年，不能獲得賠償，另外，當中有「生存期」，一般為幾星期，舉例做完手術幾日就死，可能未必獲得賠償，現在她已完全康復。

如果自己理解賠償與保險公司有落差，都不要太氣憤，了解清楚後，計算自己付款能力，再決定在私家醫院或醫管局醫院做手術，有些病人選擇全程治

療在政府，有些選擇在私院做手術後，返公院繼續接受化療及電療，到時記住請私家醫生寫轉介信。

心理準備：一般麻醉醒後，會在手術室內觀察半小時至一小時，視乎維生指數而定，如麻醉科醫生，認為血壓及血含氧量合格，就會返回病房。

之後每小時監察血壓，這時會覺得很疲倦，身上插滿喉管，如靜脈輸入喉管、尿喉、傷口引流的喉管等等，請小心避免拉扯。

由於曾經插喉連接呼吸機，所以喉嚨會好唔舒服，最好做深呼吸，如要咳痰，或轉身要小心，一定要用雙手輕按傷口，以免拉扯，增加痛楚。

如精神慢慢恢復，就要輕微轉側身，一時轉左，一時轉右，馬國權醫生講解治療到術後¹¹³注意事項，避免背部、臀部長期受壓，以致壓傷皮膚形成壓瘡，之後做成嚴重後果。

曾經見過多位長期臥床病人，即使後來康復，可以行走，但臀部傷口，無左好大塊肌肉，好似個橙甘大個洞，有D甚至見骨好難好，要避免壓瘡。

政府醫院長期人手不足，最好靠自己左右轉身，私家醫院，如長期臥床，一般會建議請私家看護或陪人，協助照顧，總之記住時刻心中，唱念南無妙法蓮華經，或唱念佛號，南無觀世音菩薩，或按自己的信仰祈禱。

¹¹³ 治療 <https://www.breasthk.com/treatment1/>

盡快落床，減少全身麻醉後，容易有吸入性肺炎，通常手術之後第二日巡房，醫生會告知手術情況，手術成功，代表將腫瘤全部切除，腫瘤周邊有足夠的位置切除，有部分擴散至淋巴位置，淋巴都切除得乾乾淨淨。將癌腫瘤切除後，還要等病理學報告，看是否要接受化療、電療、標靶治療 (Target therapy¹¹⁴)。

以乳癌為例，醫管局智友站¹¹⁵，有其他腫瘤¹¹⁶資料可參考，覆診時再問下自己的癌症指數，現病人可透過下載 HA Go¹¹⁷在我的紀錄，再選報告，可看自己血報告，旁邊有正常值範圍，請申請醫健通¹¹⁸，方便諮詢第二位私家醫生時查看。

¹¹⁴ Targeted Therapy for Cancer - National Cancer Institute

¹¹⁵ 智友站 - 乳癌 (ha.org.hk)

¹¹⁶ 智友站 - 以疾病分類 (ha.org.hk)

¹¹⁷ 首頁 - HA Go

¹¹⁸ 醫健通 - 主頁 (ehealth.gov.hk)

癌症指數：以下數值，只供參考，詳情請諮詢醫生，

CEA¹¹⁹正常值在 0-2.5 ng/mL or µg/L¹²⁰，

但在 CEA: 0-5 ng/mL or µg/L 亦考慮為正常

在大腸直腸癌、肺癌、乳癌等也會上升，CEA 在吸煙者及腸胃發炎時也可升高，

「癌症指數」癌胚胎抗原¹²¹ (CEA) 值例如為 12，有輕微上升現象（正常值抽煙者小於 10，不抽煙者小於 5），但這個 CEA 不能用來確診癌症，主要係看趨勢向上升、向下跌，不斷上升，表示癌症對治療反應不佳，醫生可能考慮變更治療方向，不斷下降，表示治療反應好，康復者每年覆診前，都會驗 CEA，睇下有冇復發跡象及擴散，切記許多癌症指數的高低，也不能完全代表腫瘤生長的速率或大小。

¹¹⁹ <https://www.webmd.com/cancer/cea-tests>

¹²⁰ <https://www.ucsfhealth.org/medical-tests/cea-blood-test>

¹²¹ <http://web.tccf.org.tw/lib/addon.php?act=post&id=1839>

許多癌症並沒有特別的癌症指數，例如頭頸部癌、胃癌、軟組織癌、惡性腦瘤等。癌症指數無法真正精確地評估癌症預後，病人要問清楚醫生，切勿誤解，一定要聽從醫生解釋。

AFP(甲型胎兒蛋白)¹²² 在男性及非懷孕婦女，正常值應低過 40 ng/mL or µg/L。在肝癌及睪丸癌均可上升，例如 AFP 在嚴重急性肝炎、肝硬化、或是懷孕時期會升高。

CA-19-9¹²³在膽囊癌及胰臟癌可常見上升，膽石或膽管阻塞時膽汁積聚，亦會上升。正常值<34 U/ml，對肝膽部的癌症，50-75%靈敏度。

¹²² <https://www.ucsfhealth.org/medical-tests/alpha-fetoprotein>

¹²³ 檢驗項目-CA-199 腫瘤標記 | (sl-lab.com.tw)

CA-125¹²⁴在評估卵巢癌、子宮內膜癌、輸卵管癌，亦會 CA-125 上升，正常值<35 U/ml，良性卵巢囊腫或骨盆腔疾病亦可見升高。

CA-153¹²⁵在乳癌治療的監察，如 CA-153 下降為有成效，上升可能有抗藥性，正常值<25 U/mL。即使是末期乳癌症，指數也並不會百分之百升高，例如 CA-153 在末期乳癌上升的比例只有 60-90%不等，另外乳房發炎時亦會上升等。

PSA¹²⁶在前列腺（攝護腺）分泌，前列腺肥大、發炎都會升高，正常值< 4.0 ng/mL，大於 10 ng/mL 要經肛門直腸超音波抽組織化驗，按病理化驗報告，才可確診前列腺癌，和電療治療後的參考。

¹²⁴ 檢驗項目-CA-125 腫瘤標記 | (sl-lab.com.tw)

¹²⁵ 檢驗項目-CA-153 腫瘤標記 | (sl-lab.com.tw)

¹²⁶ 檢驗項目-攝護腺特異抗原 | (sl-lab.com.tw)

10 | 癌症飲食

癌症基金會的飲食指導如下：

Cancer-Diet-Aug18CC.pdf (cancer-fund.org)

請先看以上連結，非常齊備，癌症飲食營養¹²⁷，想吃就吃¹²⁸，四季湯水¹²⁹，食慾差時，要飲營養奶。

以下是另一些補充：

色氨酸¹³⁰ 配合維他命 B 群

色氨酸¹³¹ 俗稱幸福因子，幫助人體產生血清素，又好開心的，及製造「褪黑激素」的主要材料，就係色氨酸，食物中有高蛋白質食物，如魚肉、雞肉，還有燕麥、大豆即黃豆製品、乳酪、堅果、糙米、小米等，都有豐富色氨酸。

¹²⁷ 癌症飲食指南 | 癌症營養 - HKIOC

¹²⁸ 抗癌期間這樣吃就對了！癌友飲食 4 重點，成功對抗病魔 - Heho Cancer

¹²⁹ 癌症飲食指南 | 春夏秋冬四季防癌湯水食譜推介 強化自身抵抗力 | healthyD.com

¹³⁰ 色氨酸 <https://heho.com.tw/archives/39596>

¹³¹ 色氨酸 <https://goodmood.com.tw/tryptophan/>

酪氨酸¹³²

酪氨酸是神經傳導物質「多巴胺」的來源，食物有杏仁、香蕉、菠菜、雞蛋、豆腐、豆漿、乳製品、芝麻、南瓜子等。

脂肪酸¹³³

世衛認為，含豐富單元不飽和脂肪的油，例如芥花籽油、橄欖油、花生油，以及來自堅果及牛油果的油，或含豐富多元不飽和脂肪的油，例如粟米油、葵花籽油、大豆油、紅花油，以及來自油脂較多的魚類、核桃及種子的油，較為有益健康。

脂肪酸當中 Omega 3 可食三文魚、鯖魚、沙甸魚、秋刀魚，吃時加新鮮檸檬汁。

¹³² 酪氨酸 <https://goodmood.com.tw/what-tyrosine/>

¹³³ 食衛局

https://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_fsf_158_02.html

另外 10 種超健康的高脂肪¹³⁴食材，有酪梨即牛油果、芝士、黑朱古力、蛋、魚、堅果、天然牛油（奶油）、初榨橄欖油、椰子油、乳酪。

五青汁¹³⁵排毒

材料：西芹 2 條、青椒 1/2 隻、青瓜 1/4 條、苦瓜 1/4 隻、青蘋果 1 個，洗乾淨切片，不用加水攪拌，在 15 分鐘內，五青汁連渣食，可改善便秘，如有腹瀉、胃痛應停食。

¹³⁴ 超健康高脂肪食材 <https://www.edh.tw/article/9120>

¹³⁵ 五青汁 <https://www.harpersbazaar.com.hk/lifestyle/five-green-juice-benefits>

益生菌¹³⁶ (Probiotics) 有六種好處：改善腸胃功能，穩定腸道有益菌群生長，增強免疫力，降低癌症風險，另外 Hadad et al¹³⁷, (2019) 研究，指出鼠李糖乳桿菌 (*Lactobacillus rhamnosus*) 與化療藥 5-FU 一同使用，在實驗中的老鼠，有效減低慢性發炎，更佳的預防腸癌形成的效果，黃聖筑¹³⁸引述研究雙歧桿菌，對使用免疫療法 PD-L1 抗癌藥更有效，陳駿逸¹³⁹引述最重要的腸道微生物細菌屬，是擬桿菌 *Bacteroides* 和雙歧桿菌 *Bifidobacterium*，有效預防腹部化療時引至的腹瀉，可選乳酪、泡菜等。但在實驗中成功，未必在人類有相同效果，如有疑問，一定要問左醫生先好試，可試飲益力多或乳酪。

¹³⁶ 益生菌是什麼？專家帶你認識益生菌的 6 種功效與副作用 | 健康醫學院 (medschool.cc)

¹³⁷ *Lactobacillus rhamnosus* Enhances the Immunological Antitumor Effect of 5-Fluorouracil against Colon Cancer (docsdrive.com) P.9

¹³⁸ 全球 3 大科學團隊研究指出：腸道菌群影響癌症免疫療法功效！ - Heho Cancer

¹³⁹ 台中市全方位癌症關懷協會 - 益生質 (Prebiotics) 和益生菌 癌症病人也該吃嗎?? (cancerinfotw.org)

十種最強抗癌蔬菜

佐藤典宏¹⁴⁰著作，《專科醫生教的 21 個癌症知識：從癌症中復原的導引書》，很值得大家詳細閱讀。

據郭庚儒¹⁴¹報導最強抗癌蔬菜，包括椰菜花、高麗菜、大蒜、番茄、苦瓜、薑、香菇、芹菜、洋蔥、紅蘿蔔。

有另一版本，由壹家人餐飲發表的十種最強抗癌蔬果¹⁴²，包括紅薯、蘆筍、椰菜、西蘭花、芹菜、紅蘿蔔、茹類、葡萄、海藻類、番茄。

享受下自己煮野食的樂趣，繼續相信有效。

¹⁴⁰ 佐藤典宏

https://healthwikitw.com/books/1f2ada3cca57c81f73?feature_id=659

¹⁴¹ 10 種最強抗癌蔬菜 國人最怕癌症都能預防！|花椰菜|高麗菜|大蒜 | 健康 2.0 (tvbs.com.tw)

¹⁴² 10 大最強抗癌蔬果，排第一名居然是它 - 每日頭條 (kknews.cc)

另外佐藤典宏博士網誌¹⁴³及 Youtube¹⁴⁴，可考慮吃補充劑，包括：多種維生素及礦物質、EPA (Omega3) 奧米加 3 的脂肪酸、薑黃素（含黃色多酚化合物）、蘇爾福拉凡（即西蘭花內磺胺）及乳清蛋白（最好含谷氨醯氨），40 克 DNS 乳清蛋白及加鋅和硒，有效提升血液內谷胱甘肽濃度和 IgG 的免疫力，請諮詢醫生的劑量，不要過量，如有不適，請即停用。

腸癌肝轉移 10 年未復發¹⁴⁵病例，使用蔬果汁如下，

材料 (2 人分量)：

紅蘿蔔及白蘿蔔 6 公分，切長條，

柳橙 3 個，切外皮，切半月形，

檸檬 1 個，切外皮，切半月形，

以上放進果汁機打碎，攪拌蜂蜜 1 小匙飲用。

¹⁴³ 癌症治療是否需要補充劑（健康食品）？ 醫生推薦精選 5 種 | 關於不放棄癌症的人的信息博客 (satonorihiro.xyz)

¹⁴⁴ がん情報チャンネル・外科医 佐藤のりひろ - YouTube

¹⁴⁵ 腸癌肝轉移 10 年未復發 <https://health.tvbs.com.tw/nutrition/334973>

蘿蔔硫素¹⁴⁶

不少實驗證實了蘿蔔硫素 (sulforaphane) 的 40 份研究，**西蘭花**中蘿蔔硫素，有預防口腔癌¹⁴⁷，抑制乳癌¹⁴⁸、膀胱癌¹⁴⁹的效果，如欲購買蘿蔔硫素補充藥丸，請先諮詢醫生，飲食只是輔助。

柏格¹⁵⁰醫生講解 YouTube: 蘿蔔硫素中的 p21 表達，令癌細胞凋亡。 <https://youtu.be/aTvdh5u7S7M>

柏格講乳酪、泡菜、克非爾 KEFIR 有更多，可選擇蘿蔔硫素¹⁵¹，聯合紫杉醇有抑癌奇效。

<https://youtu.be/WUMSVIyX2SA>。

¹⁴⁶ 蘿蔔硫素

<https://www.living-inch.com.tw/pages/sulforaphane-research-archives>

¹⁴⁷ 口腔癌 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27339168/>

¹⁴⁸ 乳癌 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20388854/>

¹⁴⁹ 膀胱癌 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18310317/>

¹⁵⁰ 會讓癌細胞自殺的植物 <https://youtu.be/aTvdh5u7S7M>

¹⁵¹ 潛力新神藥—蘿蔔硫素 - 每日頭條 (kknews.cc)

森光康次郎¹⁵²，教導生食西蘭花，或水煮西蘭花加白蘿蔔泥一起充分咀嚼食，德州農工大學助理教授 Praveen Rajendran¹⁵³，表示蘿蔔硫素 (Sulforaphane) BSE 補充劑，西蘭花提取物，誘導一種叫做 Nrf2 的蛋白質，它具有有益的抗氧化和解毒作用，對抗癌症有效，但其他補充劑，未必有相同的活性成分，包括蘿蔔硫素，實驗成功，並不代表每個人，也能一樣得到相同效果，成功抗癌。

黃駿¹⁵⁴教授指有四類人要小心服用，包括過敏、甲狀腺機能亢進、腸易激症及服用抗凝血藥者，**如有疑问，請先諮詢醫生。**

¹⁵² 蘿蔔硫素抑制慢性發炎、抗糖化！用水煮花椰菜補充蘿蔔硫素 2 招密技 (edh.tw) 本文摘自《超級食物青花椰苗：集解毒、抗癌、防老化等功效於一體的最強蔬菜》／森光康次郎（御茶水女子大學生活科學部食品營養系教授）／台灣東販。

"蘿蔔硫素"相關健康好文，共 26 篇 | 早安健康 | P1 (edh.tw) 如下：

¹⁵³ 西蘭花芽丸可以對抗癌症嗎？ (innerself.com)

¹⁵⁴ 西蘭花是最強健康食物！抗癌降血糖、調血脂促排便！4 個食用禁忌要知 (businesstimes.com.hk)

中國人傳統，在手術後，不飲生魚湯，怕傷口長出肉芽，還有部份癌症病人，手術後不食雞，話D雞打賀爾蒙針大，亦有中醫建議戒食牛肉，有很多人會睇 Youtube 介紹，要獨立思考，自己決定。

其實食魚、雞、肉類，有豐富蛋白質，可以選擇一些無激素的嘉美雞，或選擇魚類統營處 (www.fmo.org.hk) 網頁介紹優質商店，下載"Local Fresh"，即"本地魚菜直送"手機應用程式訂購。

手術後或化療期，可能容易作嘔，食慾不振，要小量多餐，或飲營養奶補充，以免肌肉減少，體重下降，飲益力多或含有益生菌的飲料，腸道有更多好菌群，及預防便秘。**如對飲食上有任何問題，請諮詢營養師意見。**

11 | 適者生存

壓力源頭：癌症病人的壓力，一般分三個階段，

第一係患病初期，對疾病的恐懼、死亡的焦慮。

第二係治療期的痛苦與孤獨，身心的改變，如何面對大手術後的自己，例如乳癌有全個乳房切除，大腸癌之後面對造口袋，胃癌的全胃切除，如何面對適應新的自己。

第三階段係之後角色改變，如何回復正常，例如有乳癌病人全部淋巴切除後，那邊手為避免淋巴水腫，要避免提舉重物，避免受傷，她們可能因患病失去工作，或做回媽媽的角色，也感困難，以及如何做家务，湊小朋友，生活上面對種種的困難和挑戰。

如果有家人支持當然好，如果沒有照應，請及早向社工求助，如身體未恢復，或有抑鬱焦慮，未能工作，請同醫生及醫務社工講，申請援助。

如果出院，可查詢及聯絡，各地區的社會福利署，講述自己的困難，如申請經濟援助，或家務助理的協助，心理輔導等，無論是否付合資格，都要試下，天無絕人之路，我們會全力唱題祈求，有好安排。

有乳癌病人，要繼續服食抗癌藥，如荷爾蒙治療¹⁵⁵，藥物抑制及阻截雌激素 (Oestrogen) 和孕酮 (Progesterone)，輸送到乳癌細胞，所以要記住每日食藥，在手機日曆，設提醒自己，覆診和檢查日期，如撞期及早改期。

¹⁵⁵ 荷爾蒙治療 https://www.hkbcf.org/zh/breast_cancer/main/89/

我有一個受訪者 Helen，2012 年患有乳癌，當時只有 41 歲，佢係家庭主婦，家境貧困住公屋，佢有四個子女，又無乜錢，她的媽媽、妹妹及自己一齊唱題祈求，念南無妙法蓮華經，她話實在感受御本尊，有最好的安排能夠盡快做手術，那時在博愛醫院完成全乳房切除，並做乳房重建術，之後到屯門醫院繼續化療及電療，丈夫有工作，及家人協助解決經濟問題。

當時丈夫養家，還有讀緊小學的四個子女，她自己擔心死左，就見唔到子女成長，一念強盛祈求，希望能好好照顧子女，每日勤做好家務，種種的身心受苦的也不緊要，只想做好母親的角色，成日出入醫院，參與乳癌基金會，及銘琪癌症中心的活動，子女又參加癌症基金會的彩虹會，在無常的人生，波濤起伏的宿命中，從新適應環境的轉變，接受自己，真佩服她的勇敢和堅毅，最後成功康復。

鏡中暗示：了解鏡中自我¹⁵⁶，如何改變自我，不受他人影響，重點係每日重複，又不斷有規律地重複鼓勵自己，

從每朝早起身洗面後，要微笑對鏡中的自己說：

「我要活下去，我要活下去，我要活下去。」

睡覺前，要以感恩的心，微笑對鏡中的自己說：

「我好感恩，我擁有幸福勝利的人生，

我未來要繼續貢獻。」

可在早晚勤行時，或做其他佛教儀式、誦經、持咒時說：**「願見救療，更賜壽命。」**，這樣自我對話，有正面暗示的力量，藉法華經力，成就人生最大的奇蹟，成為夢想中的自己。

¹⁵⁶ 鏡中自我 - 維基百科，自由的百科全書 (wikipedia.org)

自我對話 (Positive self talk¹⁵⁷): 請參看自我對話例句，哈爾·埃爾羅德¹⁵⁸寫的書《早起的奇蹟》，他曾發生嚴重車禍，曾經休克瀕死 6 分鐘，醫生判定為要下半生坐輪椅，車禍既然已經發生，不能改變，就決定接受，要做一個快樂的人，每晚都自我暗示要站起來，奇蹟真的在三星期後，扶著學行架站起來。

他在書中提到一個心理效應，後視鏡綜合症 (Rearview Mirror Syndrome)，係個人過往的經歷而自我設限的情況，根深蒂固地植根於我們的潛意識，就比喻為駕車時只望倒後鏡，而忘記自己想去邊處目的地，自己過去失敗經歷，影響人不敢面向新挑戰或新嘗試，凡事向前看，不忘初心，**對自己要有信心，將不可能變成可能。**

¹⁵⁷ 自我對話例句 100 Positive SelfTalk Examples To Adopt Now - Empowered and Thriving

¹⁵⁸ 6 分鐘早起技巧，打造你不平凡的人生！讓曾經死過一次的人，教你創造奇蹟——《早起的奇蹟》閱讀筆記 (darronku.com)

佛法十如是義理精妙，強盛一念，建議每晚睡前，自我暗示，我會迅速康復，成為快樂的人，第二天早起我會精力充沛的醒來，相當有效。

在佛法的因果中，妙法蓮華經方便品第二¹⁵⁹：

「如是相，如是性，如是體，如是力，
如是作，如是因，如是緣，如是果，
如是報，如是本末究竟等。」

感恩法忍法師¹⁶⁰解釋十如是，讓我們理解因果法則，我們每一念中的選擇與行動，都影響現在及未來。

¹⁵⁹ 創價學會原著：《妙法蓮華經並開結》(臺北市：正因文化，2003年〔民92〕)，方便品第二，116頁。

¹⁶⁰ 法師開示-佛法十分鐘-第124集 體會法華(3) 覺悟——通達「十如是」(上) (dharma-nature.org)
法師開示-佛法十分鐘-第126集 體會法華(4) 覺悟——通達「十如是」(下) (dharma-nature.org)

我的受訪者 Betty，乳癌手術後，再加化療，有一段時間，身體虛弱到不能行路，心情抑鬱，覺得連累家人，曾經想過自殺。但一想到家人及子女，佢就唔想死，於是她每一晚對住窗邊祈求，不斷唸南無觀世音菩薩，和十句觀音經。

受訪者 Betty 和 Iris，都祈求觀世音菩薩，更賜壽命，真的慢慢康復過來，之後 Betty 去泰山功德會，Iris 去志蓮淨苑，堅持做義工，她們覺得係觀世音菩薩，賜與新生命，所以佢想幫返其他同路人，這種使命感，令佢覺得生命有動力和有意義，所以現在就要為自己訂下人生目標，立志學習的心。

經文如下：

妙法蓮華經觀世音菩薩普門品第二十五¹⁶¹

「若有無量百千萬億眾生受諸苦惱，
聞是觀世音菩薩，一心稱名，
觀世音菩薩即時觀其音聲，
皆得解脫。」

白隱禪師的延命十句觀音經¹⁶²：

「觀世音，南無佛，
與佛有因，與佛有緣，
佛法相緣，常樂我淨。
朝念觀世音，暮念觀世音，
念念從心起，念念不離心。」

¹⁶¹ 創價學會原著：《妙法蓮華經並開結》(臺北市：正因文化，2003年〔民92〕)，
觀世音菩薩普門品第二十五，660-661 頁。

¹⁶² 十句觀音經 - 維基百科，自由的百科全書 (wikipedia.org)

自我預言實現¹⁶³ (Self-Fulfilling Prophecy¹⁶⁴)

心理學的解釋係自我預言實現，就是個人只要相信或預期會發生，其信念產生行為，會預言成真實發生。「自我實現預言」現象最初在 1928 年，由美國社會學家 William Isaac Thomas 及 Dorothy Swaine Thomas，提出的托馬斯定理：

「If men define situations as real,
they are real in their consequences¹⁶⁵」，

「如果個人定義這情況是真實的，
他們的後果會真實發生。」

¹⁶³ 自我預言實現

<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%87%AA%E8%AF%81%E9%A2%84%E8%A8%80>

¹⁶⁴ Self-Fulfilling Prophecy in Psychology (Incl. Examples +PDF)
(positivepsychology.com)

¹⁶⁵ https://en.wikipedia.org/wiki/Thomas_theorem

另外，這心理現象應用在教學方面，由羅森索 (R. Rosenthal) 與傑克布森 (L. Jacobson) 研究，在一九六八年出版〔教室中的比馬龍〕(Pygmalion in the Classroom)一書，指個人(教師) 對另一個人(學生) 的期待，暗示他們係資優生，及後兒童真的有大進步及較好的智能發展，應用這自我預言實現。

我們要對自己有信心，有信心康復，有信心成佛，佛法角度，唱題聲音係通達宇宙，相信自己係佛，自己就係佛，佛覺悟者的意思，南無妙法蓮華經，是宇宙的法體¹⁶⁶，開顯自身佛界，祈求必能達成，

《妙法蓮華經》信解品第四，238 頁

無上寶聚¹⁶⁷，不求自得。

¹⁶⁶ 微風之信部落格-佛曰：悅可眾心
<https://ekcashushin42.pixnet.net/blog/post/49165363>

¹⁶⁷ 無上寶 (lotussutra.org)

國際創價學會會長池田大作鼓勵的力量¹⁶⁸：

講述波多黎各的萬達·迪亞斯·梅賽德失明兼糖尿病，經師匠鼓勵唱題後，成為劃時代的天文學家。

「如同原本富裕的女明星在舞台上擔綱悲劇的主角一般；不管處於任何境遇，都不需悲歎，只要劇本是美滿的結局，最後一定會獲得幸福。只要抱持不敗的心，必定能在人生舞台上展現勝利的成果。」

送上這首歌

This is my name! (SGI Live + Lyrics)

<https://youtu.be/Cao3qMNTjU4>

¹⁶⁸ 池田大作的人生與思想——鼓勵的力量 | 池田大作中文網站 (daisakuikedada.org)

12 | 化療體驗

我有一位受訪者 Chloe (化名)，雖然佢係第一期乳癌，沒有擴散至淋巴，只需要作乳房部分腫瘤切除術，但是癌細胞病理報告顯示，係三陰性乳癌 (ER:Estrogen Receptor、PR:Progestrone Receptor、HER2: Human Epithelial Receptor 2)。Chloe 要接受一連串的化療，點解係第一期癌症？卻要受那麼多苦？化療反應，有記憶衰退，失眠、脫髮等等，連眉毛都脫下，因肝功能受影響，她黃疸¹⁶⁹至雙眼變黃。

自己身體的感受，因人而異，有人覺得化療最痛苦，很多人都試過大量脫髮，起身照鏡時，無法接受自己的樣子，有人選擇剃光頭，之後包絲巾、戴帽或戴假髮，病人可向香港癌症基金借假髮或求助。

¹⁶⁹ 黃疸 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%BB%84%E7%96%B8>

香港癌症基金會¹⁷⁰有一系列的免費支援服務：

服務熱線：36560800

醫護及營養諮詢

醫護工作坊

復康活動

剪髮及假髮借用服務

經濟援助

訂購營養奶粉

彩虹會：係協助 4-17 歲以下，因家人患癌受影響的兒童，提供情緒支援。

由於一切專業服務，都是免費，有很多康復者都成為每月捐款人，以協助更多癌症病人，又有康復者參加朋輩輔導計劃，成為義工，有錢出錢，有力出力，以過來人身份分享經驗，病人可到訪其中心，記住癌症路上不孤單。

¹⁷⁰ 癌症支援服務 | 香港癌症基金會 (cancer-fund.org)

Chloe 明白化療目標，係殺死癌細胞，同時包括全身正常細胞，正常細胞好快康復，癌細胞就會死左，由於化療期間，體內白血球過低，要注射俗語稱升白針¹⁷¹ (Zarxio=Filgrastim)，即係白血球生長激素 (G-CSF)的針，一般病人到普通科門診注射，亦可自我注射。因藥物在骨髓作用，令她全身骨痛，無論坐下或躺下，24 小時都覺得痛，旁人無辦法明白及知道其感受。

另外常見化療副作用化療腦¹⁷² (Chemo Brain)，最初乳癌病人有 20-30%表示化療之後，引至認知障礙、記憶衰退，時常失眠，有時詞不達意的現象，稱為化療腦。

¹⁷¹ 升白針 乳癌骨針，我又使唔使打？ - YouTube

¹⁷² 化療腦 - 维基百科，自由的百科全书 (wikipedia.org)

對適應化療腦，American Cancer Society 美國癌症協會¹⁷³建議很多，Joely Johnson Mork¹⁷⁴介紹 Fred Hutchinson Cancer Research Center 的是行為心理學家，Dr. Bonnie McGregor 與 Dr Monique Cherrier 成立，以七星期的靜觀訓練，包括：

1. 靜觀的靜坐及步行
2. 腦記憶力訓練，填字遊戲、計數等
3. 每日中午戶外散步運動
4. 求助，有任何問題，一定要同醫護人員講
5. 專注發展自己的強項，

受訪者 Amy 話麻雀能醫百病，如打麻雀叻，就多玩麻雀啦，記住笑多D，哈哈！

¹⁷³ 7288.pdf (cancer.org)

¹⁷⁴ Coping with 'chemo brain': 5 tips for combating mental foggy after treatment (fredhutch.org)

克利夫蘭醫學中心，乳腺腫瘤專家 Megan Kruse¹⁷⁵博士，75%化療患者曾有化療腦症狀，35%的人在化療後持續，難以集中精神、及一心多用，建議：

1. 寫日記，最好寫前一日的事，如前一晚食左乜野，寫三件感恩的事。
2. 寫下每日備忘事，每日計劃要完成的事情，例如覆診，約左朋友，飲下午茶吹水，去花墟買花等等。
3. 利用手機或筆記簿，即時寫下自己重要的靈感，或寫下覆診時，想告知醫生的事。

¹⁷⁵ 化療腦訓練

<https://health.clevelandclinic.org/chemo-brain-a-less-talked-about-side-effect-of-cancer-treatment/>

4. 將重要事寫在 Google 日曆，筆者也忘記上 Zoom 或國際會議，並設兩個提醒，分別在 3 小時及 10 分鐘前，或寫在自己的行事曆、或日記簿上。

5. 在各櫃門貼上物品提示，如貼上煮食糖、鹽的標記，好似電影黑玫瑰對黑玫瑰，劇中馮寶寶，扮演失憶的掌門人，周圍貼紙仔，電視、雪櫃，搞笑在佢係師姊頭上，貼"師姊"兩個字。

6. 每日定時做適量運動，如瑜伽、伸展拉筋，八段錦、太極等。

有三位受訪者 Dora、Iris 和 Jane 係佛光山弟子，佢地早晚靜坐，修習慈心禪，另外創價學會 Amy, Chloe、Fanny、Helen，每日唱題，都有化療，但沒有甚麼化療腦的症狀。

受訪者 Chloe，佢選擇避免見其他人，包括親朋好友，因為佢覺得不停有人關心問候，要重覆又重覆講，相同的對白，不斷重提自己，全部頭髮及眉毛無曬，個樣又好衰，令自己壓力大增，想忘記自己有病都唔得。

所以每人感受不同，認清自己想點做，溫柔告知別人就可以，沒有對或錯，選擇自己喜歡的生活模式，只要處理好情緒，勇於面對、接受自己的、樂觀心情，會康復快一點。

Chloe 還有味覺改變，皮膚敏感，全身感覺痕癢，喉嚨也有痕癢，輕微呼吸困難，幸好及時告知醫生，替她調整藥物，之後沒有敏感痕癢，味覺漸漸恢復，所以病人化療後，有不適要盡快告知醫生。

復發體驗：你痛苦嗎？(Are you suffering?)，時時都感受不同程度的苦，癌症患者在治療中、康復期及康復後，自己就是照顧自己的主人，要身心自在，一定要有強盛的一念，有信心跨越任何困難，保持樂觀，凡事向好的一面想，

有一位創價學會會友，講述佢二度「末期¹⁷⁶」癌症的故事，1988 年患上末期淋巴癌，十年裡數十次化療、電療、復發，直至骨髓移植，才康復。

2021 年 7 月又患上末期舌癌，醫生告知要經歷大手術，切除部分舌頭、淋巴腺和甲狀腺，手術後克服劇痛，以聽著唱題錄音，心裡跟著唱，她不是空等奇蹟，而係以努力學習吞嚥，每兩小時一次，四星期成功甩掉胃喉，完成化療、電療之後，跟言語治療師學習發聲，她現在能清楚表達及說話，確信自

¹⁷⁶ 劉真途：〈二度「末期」無疑曰信，順利康復，滿載感恩〉，《黎明聖報》，2022 年 8 月 29 日 VOL:2730，第九版，香港國際創價學會。

已定能跨越，凡事輕鬆面對，因為相信日蓮佛法，
以彰顯宿命轉換的實証，題目的力量。

無論你抱持甚麼信仰，都要確信自己，能克服眼前
的一切困難，有一種「天跌落來當被蓋」的豪氣，
一定能康復的希望。凡事多為別人著想，十位受訪
者，以服務別人的心，是最強的原動力。

國際創價學會¹⁷⁷會長池田大作先生

在 4 月 13 日的每日指導說：

「希望給苦惱的朋友帶來幸福」、

「希望解消朋友的苦惱」、

這樣的想法會成為

「生活的勇氣」、

「希望的光明」、

從而一起去開闢

「幸福的大道」。

在這樣的生活態度中有著

最高的人性的光輝。」

¹⁷⁷ 創價學會全球網 (sokaglobal.org)

<https://www.sokaglobal.org/cht/resources/daily-encouragement/april-13.html>

腦細胞再生：化療的癌症康復者發現有化療腦¹⁷⁸ (Chemo Brain) 現象，出現認知、記憶及情緒問題，常見抑鬱，藥物影響體腦細胞再生，Sandrine Thuret¹⁷⁹解釋因抗癌藥，阻止新神經生長，所以發現有癌症康復者，依然有抑鬱。

Sandrine 建議，不停學習，能夠使腦部海馬體腦細胞再生，壓力大、睡眠不足，則減少腦神經再生，又建議跑步、帶氧運動，間歇斷食減少 20-30%卡路里攝取、增加 Omega 3 三文魚、食藍莓及黑朱古力，都有助腦細胞再生，亦有助減輕抑鬱症。

¹⁷⁸ 化療腦 - 维基百科，自由的百科全书 (wikipedia.org)

¹⁷⁹ You can grow new brain cell https://youtu.be/B_tjKYvEziI

13 | 輔助治療

Poonam Sachdev¹⁸⁰建議，再加其他醫學研究論文：

支援小組 Support Group

首要係參加支援小組，在各大醫管局轄下醫院覆診時，可到病人資源中心或癌症資源中心查詢，參加自己所患癌症的自助組織，因為我們癌症康復者，稱為同路人，他們所經歷的甜酸苦辣，同路人可以給大家鼓勵分享，非常貼心，絕不是離地空談。

因新冠疫情，減少面對面的接觸，請先在醫管局網頁的病友中心¹⁸¹，輸入病人資源中心，填上自己地區，找出地址及電話查詢，舉例東區醫院¹⁸²的新症導航計劃，以視像 Zoom 形式講解。

¹⁸⁰ Breast Cancer Surprising Things That Help With Treatment (webmd.com)
medically reviewed by Poonam Sachdev 6/3/2022

¹⁸¹ 醫院管理局：病友中心 (ha.org.hk)

¹⁸² 癌症病人資源中心 Cancer Patient Resource Centre (healthyhkec.org)

家人可一同參與，還可參加病人組織約會分享，或歡看 University of California San Francisco Patient Education¹⁸³網站，如乳癌教學¹⁸⁴ 互相送上關懷，病友中心還有很多有用資料，如智友站¹⁸⁵、病人互助組織，中醫診所、藥物名冊，撒瑪利亞基金¹⁸⁶，及關愛基金¹⁸⁷的醫療援助計劃，為貧困患者帶來曙光。

參加相關的病人互助組織，分享治病過程，或參加自己有興趣的群組，例如繪畫班、烹飪班、瑜伽、攝影班、環保團、文化歷史導賞，行山組、自助旅行組等等。

¹⁸³ <https://www.ucsfhealth.org/education>

¹⁸⁴ Breast Cancer Self-Care and Recovery: Guided Imagery | UCSF Health

¹⁸⁵ 智友站 - 主頁 (ha.org.hk)

¹⁸⁶ 醫院管理局：撒瑪利亞基金 (ha.org.hk)

¹⁸⁷ 醫院管理局：關愛基金醫療援助項目 (ha.org.hk)

針灸 Acupuncture

美國在三個人當中就有一個人，在一生中曾患癌症，三藩市加州大學 (UCSF) YouTube 介紹癌症綜合照顧¹⁸⁸，頻道有大量輔助資料，針對痛症，包括針灸、正念減壓及瑜伽。

針灸在中國有超過二千年歷史，中醫師運用幾根幼針插入皮膚，有小小刺痛感，有時候會接上微電流，停留 10-30 分鐘，亦有針刺入外耳穴位。

根據英國癌症研究針灸 (Acupuncture¹⁸⁹)，針灸刺激神經的作用，是產生類似天然嗎啡物質，類似在大腦及脊髓內產生內啡肽 (endorphins) 及血清素 (serotonin)，使癌症病人感覺良好及舒緩，對痛症有效，另外舒緩化療期間不適，減輕焦慮使人放鬆。

¹⁸⁸ VIDEO: Integrative Cancer Care: Bringing Innovative Approaches into the Clinic - UCSD-TV - University of California Television, San Diego

¹⁸⁹ Acupuncture | Complementary and alternative therapy | Cancer Research UK

西方研究不多，Zhang¹⁹⁰ et al., (2021) 文獻回顧 (Systematic Review) 指出，使用針灸的乳癌病人與對照組，治療後表示生活質素、痛症、面部潮紅、疲倦、睡眠障礙及焦慮有改善。針灸未必適合每一個人，如有疑問，請先諮詢中醫師辨證，了解病人陰陽虛實體質才進行，而且每個人身體反應不一樣，在針灸過程中，如有任何不適，應立即通知醫師。

¹⁹⁰ Acupuncture for Breast Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis of Patient-Reported Outcomes (nih.gov)

按摩/推拿 Massage

推拿即肌肉按摩，有中式、泰式等，臺灣張釗漢¹⁹¹醫師，最初太太患癌疼痛，他親自為太太按摩，太太2003年死後，張醫師研發出，十二個原始點 (Yuan Shi Dian)，來舒緩痛症，每一個人的逝世，對另一個人都有的意義，如法華經經文：「**常懷悲感，心遂醒悟**¹⁹²」，更成立原始點基金會¹⁹³，分享心得。

原始點網站介紹，其理論身體各處感受的體傷或痛症，係因為熱能不足，需要熱源的改善 (Heat-energy and Origin Point Massage)，由於是新的方法，只有浙江大學¹⁹⁴一個口腔灼熱症候群的研究，但未有結論，故西方暫未有相關的實証研究。

¹⁹¹ 十二個原始點 <https://heho.com.tw/archives/12920>

¹⁹² 創價學會原著：《妙法蓮華經並開結》(臺北市：正因文化，2003年〔民92〕)，如來壽量品第十六，516頁。

¹⁹³ 原始點 <http://www.cch-foundation.org/>

¹⁹⁴ Head Yuanshi Dian Therapy in Burning Mouth Syndrome
<https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT04481841>

英國按摩師 John Holman¹⁹⁵ 指出按摩是安全，能減低化療時作嘔、作悶的感覺，減輕痛症及疲倦感覺，促進睡眠，但建議癌症患者避免深層肌肉按摩 (deep tissue massage) 及一些香薰油按摩，可能引起副作用。

癌症病人痛症原因很多，有來自腫瘤本身，有化療及放射治療時，引起附近組織黏膜發炎，或癌細胞轉移骨折等，好多病人唔食止痛藥，怕副作用，奉勸各位一定要治療，及告知醫生任何不適。

台大醫院癌症疼痛介入治療中心¹⁹⁶，詳細介紹藥物以外的其他方法，可供參考。

¹⁹⁵ Is massage safe for people with cancer? | World Cancer Research Fund (wcrf-uk.org)

¹⁹⁶ 台大醫院癌症微創介入治療中心
<https://www.ntuh.gov.tw/cmio/Fpage.action?muid=2329&fid=2176>

瑜珈 Yoga

瑜珈是統稱其種類繁多，有拉筋、伸展運動，根據 Agarwal and Maroko-Afed¹⁹⁷ (2018) 系統性回顧 (systematic review) 研究，整理共 10660 個癌症病人來自 20 個國家，瑜珈有效改善生理、心理、免疫力及生活質素。

另外 Cramer et al., 2017¹⁹⁸指出，瑜珈對乳癌患者的益處，可長期改善精神健康、慢性痛症、疲倦，提高生活質素，請做乳癌患者上半身瑜珈練習¹⁹⁹，下半身瑜珈練習²⁰⁰，努力加油。

¹⁹⁷ Yoga into Cancer Care: A Review of the Evidence-based Research - PubMed (nih.gov)

¹⁹⁸ Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer - PubMed (nih.gov)

¹⁹⁹ 乳癌患者上半身瑜珈 <https://youtu.be/PnVOWWu5CGo>

²⁰⁰ 乳癌患者下半身瑜珈 <https://youtu.be/7RNZZQ3mK14>

大笑瑜伽

大笑瑜伽²⁰¹由印度家庭醫生 Madan Kataria 普及，香港大笑瑜伽學院文獻²⁰²指出，能提升免疫力及減壓，Teresa Corrigan, MA, RN, 介紹，Liliana DeLeo²⁰³ Ted Talk 英語版大笑瑜伽²⁰⁴的好處，可看廣東話的愛笑瑜伽一齊笑²⁰⁵，或看普通話版，由台灣愛笑瑜伽第一集²⁰⁶，自己感受下練習後，有何好處。

²⁰¹ 大笑瑜伽 - 維基百科，自由的百科全書 (wikipedia.org)

²⁰² 大笑瑜伽相關文獻 Research on Laughter Yoga | Hong Kong Laughter Yoga Acedamy 香港大笑瑜伽學院 (hklya.org.hk)

²⁰³ Laughter Yoga Liliana DeLeo <https://youtu.be/4p4dZ0afivk>

²⁰⁴ Laughter Yoga | UCSF Osher Center for Integrative Health

²⁰⁵ 愛笑瑜伽 <https://youtu.be/h8vVSt6N72g>

²⁰⁶ 愛笑瑜伽第一集 <https://youtu.be/AFr6oUShkiw>

太極 Tai Chi

癌症基金會的楊家太極²⁰⁷示範， Yang et al²⁰⁸., 2021 歸納 14 份對太極的研究，一星期三次的太極，由專業指導練習 40-60 分鐘，並連續 8-12 星期練習，能令癌症康復者，有效改善疲倦及提升睡眠質素。Luo et al²⁰⁹., 2020 研究左 15 份，做太極的乳癌康復者與沒有運動者比較，當中有楊式、陳式太極，做三星期對肩膊活動有進步，連續 12 星期，對改善痛症及恢復肩膊功能有改善，及改善手臂的肌力。

少林的八段錦²¹⁰示範比較易做，一般化療後患者，身體比較虛弱及疲倦，不需要任何輔助儀器，可做八段錦，是很方便的運動。

²⁰⁷ 楊家太極 <https://youtu.be/VLjDZ5OPTsI>

²⁰⁸ Tai Chi for cancer survivors: A systematic review toward consensus‐based guidelines (nih.gov)

²⁰⁹ Effect of Tai Chi Chuan in Breast Cancer Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis (nih.gov)

²¹⁰ 八段錦入門 <https://youtu.be/Bewk1ML6WIE>

藝術表達治療²¹¹ Art Therapy

Kendra Cherry²¹² 藝術治療，能有效治療創傷後的影響，幫助癌症病人提高生活質素，包括所有繪畫、禪繞畫、紙黏土、小手功、花藝、陶瓷、銀器創作、沙畫等等。Eldridge²¹³(2022)藝術可以好簡單，鉛筆、畫簿就能陪伴癌症康復者，我們不需要成為大畫家，只要享受過程，去參觀下藝術館，香港藝術學院²¹⁴，畫畫班，都係體驗生活，和表達自己的感受和情感，無論在住院、化療、電療其間都有幫助減壓。

美容 Makeovers

病人要注意儀容，美容包括所有提升自我形象，化妝、髮型、衣著、儀態等等，係接受新的自己。

²¹¹ Expressive Arts Therapy | Psychology Today

²¹² Art Therapy: Definition, Types, Techniques, and Efficacy ([verywellmind.com](https://www.verywellmind.com))

²¹³ Art Therapy for Cancer – Benefits and Resources ([verywellhealth.com](https://www.verywellhealth.com))

²¹⁴ Art for All | Hong Kong Art School 香港藝術學院 ([hkas.edu.hk](https://www.hkas.edu.hk))

寵物輔助的治療 Animal-Assisted Therapy

Morrison²¹⁵(2007) 指出小動物是良伴，尤以慢性疾病及精神治療方面，研究指出動物治療在抑鬱、焦慮、失智症、中風患者應用，在 1977 年精神科醫生 Dean Katcher 及助手 Erika Friedmann 發現病人養寵物，最常見係養狗，改善血壓、心跳和孤獨感有幫助，檢測唾液中免疫 A 蛋白提升水平(salivary immunoglobulin A levels) ，增強免疫力。

西方指學習照顧馬匹及騎馬，推廣寵物治療，就是透過動物與人接觸，帶來歡樂的治療，常聽見有寵物狗狗醫生，貓貓主子，倉鼠、兔仔、金魚等等。癌症患者如果自身已經有寵物，自己要評估體力，可能要家人協助照顧，切勿棄養在街上，可聯絡親

²¹⁵ Morrison, M.L. (2007)
Sci-Hub | Health Benefits of Animal-Assisted Interventions. Complementary Health Practice Review, 12(1), 51–62 | 10.1177/1533210107302397

友或相關組織照顧。如果係想現在開始養寵物，一定要想清楚先，每個細節問題，三思而行。

注意暫時未有應用在癌症病人的研究，及不適用於對動物有恐懼症的人，化療期間，養寵物請注意風險²¹⁶，因自身免疫力低易感染，請注意感染控制。

園藝治療 Horticultural Therapy

香港的園藝治療中心²¹⁷，馮婉儀女士介紹，園藝治療係透過人與植物的接觸，如花卉及蔬果種植、乾花手工藝、治療性園景設計等，從而令參加者獲得社交、情緒、身體、認知、精神及創意方面的好處，可先去花墟行下，買花及小盆栽試下，有興趣了解園藝治療²¹⁸的人士，可查詢園藝治療協會。

²¹⁶ Should Cancer Patients Keep Their Pets? (verywellhealth.com)

²¹⁷ 香港園藝治療中心主頁 (hkhtcentre.com)

²¹⁸ 成為園藝治療專業人士 - 香港園藝治療協會 (hkath.org)

舞蹈治療 Dance Therapy

舞蹈治療²¹⁹可以一個人或五人一小組進行，在美國視為輔助治療，舞蹈治療會指導動作，透過身體活動，理解及釋放自己情緒上的感受，治療師有時會做鏡像動作 (mirroring)，以感受治療者的感受，現代舞者，受 HS Sullivan²²⁰人際關係理論等的影響：“舞蹈是一種交流。相關的，它的一致性是個體存在，因此，這，通過身體接近心靈精神，平行通過身體和其他互動是可能的。” Anne Kraniz²²¹ 介紹舞蹈治療在影片 43 分鐘開始示範，首先治療師指導下做熱身，然後輕柔活動雙手，自然扭動身軀，之後各人分享感受，重建信心，從心感受，正念專注，鼓勵自己，克服癌症，參加任何形式舞蹈班試試玩。

²¹⁹ Dance Therapy | Psychology Today

²²⁰ Harry Stack Sullivan - Wikipedia

²²¹ Anne Kraniz, Healing Through Dance: When the Body Speaks and the Spirit Moves

<https://www.ucsd.tv/shows/Healing-Through-Dance-When-the-Body-Speaks-and-the-Spirit-Moves-17358>

音樂治療 Music Therapy

聽你喜歡的音樂、歌曲，不論中、英、日、韓語的歌曲，不論粵劇、京劇、時代曲、流行曲，古典音樂，只要你喜歡就可以。介紹頌鉢療癒音樂²²² 和 Deep Alpha²²³ 冥想音樂都有頌鉢的聲，可讓人放鬆。

敘事治療²²⁴ Narrative Therapy (Write About It)

Micheal White and David Epston (2009) 敘事治療將重寫生命故事的對話過程，有七個步驟²²⁵，我們將不安恐懼，用紙筆記錄下來，培養寫日記的方法，記錄自己生活過的經驗，如成功完成一次化療的體驗，將自己的心情、感受寫低，自己邁向回復正常的過程，提高士氣非常有效。

²²² 頌鉢療癒音樂 <https://youtu.be/nL7XROw71FI>

²²³ Deep Alpha 音樂 <https://youtu.be/TOWO7Irchyl>

²²⁴ 列小慧博士敘事治療 PowerPoint Presentation (edb.gov.hk)

²²⁵ 人從來就不是問題，問題才是問題——敘事治療的七個假設 - 第 1 頁 - The News Lens 關鍵評論網

14 | 宿命轉換 Transforming Negative Karma

獲知患癌那一時刻，受訪者 Betty 和 Helen 話感覺徬惶無助，唔知點做好？佢地生活空間(lived space) 充滿痛苦。佛法教導如何將宿命轉換？

生活空間(lived space²²⁶)

生活空間(lived space) 根據 van Manen(1990) 解釋，係你個人感受的空間，並不是你身處的物理空間，筆者的受訪者，覺得癌症係無常，身體由健康轉為患病受苦，癌症係宿命，對未來不確定，打亂原本的人生規劃，那種痛苦，他人是不會明白，難以筆墨形容。

²²⁶ van Manen, M. (1990). Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy. New York: Routledge.

生活空間總是困在醫院或屋企，受訪者 Betty 做完手術，經歷化療時，身體虛弱到行唔到，有時作嘔作悶，又冇胃口，又覺得頂住，體重驟降，唔吸收總是食極唔肥，又怕連累家人來照顧自己。

另一位受訪者 Dora，年輕時丈夫突發心臟病死亡，自己曾經想過自殺，當她想到大仔，讀緊小學五年級，細仔讀幼稚園 K1，她說自己要堅強一點，因為要湊大兩個仔，在單親家庭下，又要返工、又要煮飯做家务，一直做文職至退休，從無怨言。

幸好 Dora，在佛光山學習星雲大師的佛法多年，又曾到台灣佛光山，參加禪修七日，令佢深深明白到無常，同埋接受自己的宿命。

早晚靜坐誦經，患乳癌做手術前一刻，一心唱念，南無阿彌陀佛及南無觀世音菩薩，她想學習觀世音菩薩的慈悲心，希望自己能夠代別人承受痛苦。

她是全素，在化療時要補充蛋白質，這樣她還有靜坐及靜觀呼吸，勇敢地接受 18 次化療及 10 次標靶療法。Dora 從來沒有想過放棄，自己已經康復，非常感恩，覺得死而無憾。

佛教信仰如何協助癌症康復者？首先撫心自問，自覺係癌症病患者 (patient) ？還是癌症倖存者或康復者(survivor) ？

即使接受治療中，如果你覺得自己係康復者，覺得自己未死得，係倖存者，你就會充滿鬥志。

好多人會問，點解自己會有癌症？為何是我？係自己的業力 (Karma) 報應嗎？甚麼係業力呢？

業力是指過去或現在，自己身(體)、口(說)、意(念)，而引發的各種各樣的身體行為、語言及思想，無論是善和惡，業由心造²²⁷，都記錄在自己的心田。

宿命又稱宿業，過去世的行為，帶來現世及後世的苦報或福報，電影「大隻佬」講，「萬般帶不走，唯有業隨身」。

十位受訪者，相信透過學習和修行佛法，行善積德，功德迴向，借助誦經，以佛法懺悔清除業障，改變自己的身、口、意三業，定能宿命轉換，及發菩提心，護持佛法的功德。

²²⁷ 業由心造、轉消有道：如何消除宿世的惡業罪障？ - 每日頭條 (kknews.cc)

日蓮大聖人在開目抄²²⁸解釋，宿命轉換即轉重輕受，他認為自己現世的種種苦難，係在過去世犯下無數誹謗法華經的惡業所導致，本質係對痛苦的報應，輕輕受之，罪障消滅的原理，係受持法華經。

日蓮大聖人以引用《觀普賢菩薩行法經》的經文：

「眾罪如霜露，慧日能消除。」(772 頁)

「持此經者，即持佛身，即行佛事。」(743 頁)

「遍禮十方佛，懺悔諸罪，自說已過。」(776 頁)

指出如霜露般降積在自身生命中的罪障，若遇到南無妙法蓮華這题目的智慧的太陽，罪障業報，就能馬上消失無蹤（御書 820 頁），透過唱念南無妙法蓮華經，將宿命轉為使命，渡過幸福勝利的人生。

²²⁸ 開目抄講義: 開目抄講義 第 15 回: 轉重輕受—拯救全人類的宿命轉換佛法 (omcdisgi.blogspot.com)

15 | 開顯佛界 Opening up our Buddhahood

生活時間(lived time) ，這些時間係我們存在著，自我主觀對時間的感覺，並非指客觀的一分鐘等於六十秒，有些人開心時覺得時間，過得好快，唔開心時，一分鐘也很難捱。

受訪者在未誦經、念佛、唱題時，常覺得生活時間係慢長的等待，心內很困擾，因為由確診那一刻，就開始等、等檢查、等見醫生、等做手術、等康復、等覆診、等批關愛基金，忐忑不安，一齊都專注聚焦在自己身上，苦不堪言。

誦經唱題之後，如經文「**一彈指頃除却百萬億阿僧祇劫生死之罪²²⁹**」。心情改變，自覺感恩，感恩自己活著，感恩曾照顧治療自己的人，感恩自己可以成為佛弟子，感恩自己還有能力照顧家人。

怎樣開顯佛界的生命境界呢？

在法華經方便品第二佛陀講：

「**欲令一切眾，與我等無異²³⁰**」，

若然擴大自己的一念，專注照顧別人時，希望別人成佛，得到幸福，又有另一番體會，她們時常實踐慈心及功德迴向，相信佛事及利他的時空 (lived time)，係得到自他(眾生) 皆幸福的原因。

²²⁹ 創價學會原著：《妙法蓮華經並開結》(臺北市：正因文化，2003年〔民92〕)，佛說觀普賢菩薩行法經，775頁。

²³⁰ 創價學會原著：《妙法蓮華經並開結》(臺北市：正因文化，2003年〔民92〕)，頁140。

與我等無異，即每人內在俱有佛性，並無差別，迷時凡夫，覺悟成佛，即覺悟自己能成為佛陀那樣行動，希望眾生成佛，佛法有八萬四千法門，唯信能入，不同修行的方法及儀軌，各有適合相應的人，但終極係希望將佛陀的教導，傳揚到所有人，眾生無邊誓願渡，有人念佛號、誦經、正念、禪修等等，**學常不輕菩薩**²³¹，成為法華經行者。

修行時感覺完全不同，成個生活時間及空間轉變得神聖，心境變得平靜、舒適，由迷轉悟，可以係由只專注自己，提升到關心別人，希望別人得到幸福，並且實際行動，達至「人人幸福」、「世界和平」這是菩薩的境涯，

受訪者 Jane 係患上乳癌後才信佛，她說當時禍不單行，除了自己生病，個仔得 2 歲，丈夫又被騙，與

²³¹ 常不輕 (lotussutra.org)

人合伙做生意，欠下巨債而試圖自殺，幸好被救回，她開始去旺角佛光山，學習佛法，很快接受自己的遭遇，明白這是自己的宿命。

她相信不斷做佛事、做義工及佈施，能為自己累積功德，並迴向眾生，她慢慢康復後，現在依然持續返道場幫手做義工，現在個仔讀小學啦，話一返到來道場，就好開心，生龍活虎。

還介紹星雲大師的三好四給²³²，三好係「做好事、說好話、存好心」的三好理念，四給係「給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便」，廣結善緣，身心自在。Jane 還有捐錢去佛光山建立菲律賓大學。

受訪者 Fanny 在手術後，立刻回復工作，日間化療，夜晚做收銀，還兼職做保險及補習老師，幫補家計，

²³² 香港佛光道場 » » 大師勉勵義工 做好三好四給 (fgshk.org.hk)

唱題時感恩御本尊，幫助自己能順利完成 12 次化療及 35 次電療的過程，還幫助他克服生活財政壓力，時刻感恩身邊幫助過自己的人，一生不退轉，堅定信仰，持續唱題，並照顧其他創價學會會友。

受訪者佛光山弟子 Dora, Iris, Jane 誦經、念佛後迴向，創價學會受訪者 Amy, Chole, Elsa, Fanny, Gloria, Helen, 祈求世界和平及一切眾生幸福。她們感謝醫護團隊的照顧，家人的關懷，覺得生存多一日係為使命而活。

總結所有受訪者的生活時間 (lived time)，專注唱題、禪修、學習佛法，及讀誦法華經，如一行禪師²³³說：

「感受幸福就是此時此地」，生命時間由被動受人幫助，變到主動幫助別人，享受幸福一刻。

²³³ 一行禪師開示/這是幸福一刻

<https://plumvillage.org/zh-hant/%E6%96%87%E7%AB%A0/%E9%80%99%E6%98%AF%E5%B9%B8%E7%A6%8F%E4%B8%80%E5%88%BB/>

16 | 常菩薩行 Fulfilling the Bodhisattvas Identity

菩薩的心願是上求佛道，下化眾生，菩薩的四弘誓願，眾生無邊誓願度；煩惱無盡誓願斷；法門無量誓願學；佛道無上誓願成。

法華經分別功德品第十七：

「況復有人能持是經，兼行布施、持戒、忍辱、精進、一心、智慧。其德最勝，無量無邊。譬如虛空，東西南北，四維、上下，無量無邊。是人功德，亦復如是，無量無邊，疾至一切種智。」 (540 頁)

甚麼是身心合體(lived body)，不是單純的指我們的身體，這肉身給我們的經驗，沒有了乳房，有可能影響，自我女性形象，手術前要與醫生商量好，年

輕受訪者 Fanny 和 Helen，慶幸自己有做乳房重建手術，好快適應新生活。

我們的經驗係主觀感覺、感受和情緒，可以改變，見到別人受苦，自己會唔開心，見到人地幸福開懷大笑，自己也感覺愉快，係大腦的鏡像神經元²³⁴作用，這是同理心(empathy)的表現，但慈悲心(compassion)係我們會加以行動，令別人能夠離苦得樂，佛法講色心不二，身與心互為影響。

怎樣確認自己身份認同？如何自覺菩薩使命 (inner Bodhisattva identity)？建設自我身心合體 (lived body) 在慈悲心，菩薩的六度波羅蜜²³⁵。

²³⁴ 鏡像神經元 <https://sa.ylib.com/MagArticle.aspx?id=938>

²³⁵ 六度 - 維基百科，自由的百科全書 ([wikipedia.org](https://www.wikipedia.org))

受持法華經功德²³⁶，這就是利他的行為，這不是單純行善，做義工或布施，這一齊行動，都希望別人能夠接觸佛法，而能夠將來成佛。

受訪者 Elsa (化名) 接受訪問時已 80 歲，但在 25 年前確診乳癌，她很清楚記得手術日期在 1989 年，當年她在左邊乳房發現有腫塊，她的家庭醫生話佢知係良性，於是無理，當時未有香港乳癌基金會，及未知道有香港癌症基金會，都係自己面對，三年後才確診，自己不斷唱念題目，即係南無妙法蓮華經，在東華東醫院做手術，祈求手術大成功，之後手術、化療也很成功，Elsa 早在 1987 年加入創價學會，一直參與學會活動，佢話每日勤行唱題，持續信心，令佢思想平靜，沒有太多負面情緒，還有得到其他會友關心及鼓勵，自己更積極，術後也沒有感受痛楚，迅速康復，住院期間深信御本尊守護，鼓勵其

²³⁶ 受持《法華經》的幾種層次 - 每日頭條 (kknews.cc)

他住院病友，教導她們唱題，術後三星期出院，就返創價學會會館，她還參加守護會幫手淋花、洗廁所，精神奕奕，其他會友也不察覺她有病，其信心堅定令筆者非常敬佩。

她回憶電療時，覺得身體皮膚及喉嚨很乾，自己還記得護士教她做梳頭動作，唔好飲生魚湯，之後接受左長達九年的荷爾蒙療法，希望控制癌細胞不再復發，但之後子宮出現很多瘰肉，她說係纖維瘤，最後要做全子宮切除手術，但人生無常，25年後又復發，她說其實可能係新的癌細胞，又在左邊位置，又係癌症，又要重新做電療，這次 Elsa 沒有太大憂慮，一心唱題，反而擔心患有老退化(認知障礙症)的丈夫，她自己患有高血壓、骨質疏鬆病。

Elsa 現在 80 歲好難去學會活動，希望達成法華經行者的誓願，廣宣流布南無妙法蓮華經，只能在家唱題，祈願世界和平，少一點天災地震，這關心世界

大事的慈悲心，為他人送上祝福，是身心的菩薩行，有人覺得有用，其實慈悲心發出善念，如發出回力標一樣，啟動善業循環，莫以善少而不為，一切都為時未晚。

地涌菩薩是「久遠之佛」，係佛陀五百塵點劫時，親自教化的弟子，其願望是什麼？那就在《如來壽量品第十六》描述的「**每自作是念，以何令眾生，得入無上道，速成就佛身**」。希望能達成眾生成佛的大願。

總結所有受訪者的身心合體 (lived body)，會專注自身的菩薩使命，唱題、禪修、學習佛法，以不同形式的義務工作，來宏揚佛法及法華經。

17 | 希望未來 Hope and Future

日蓮大聖人御書²³⁷覆妙一女書其一，1310 頁：

「能化所化²³⁸，

俱無歷劫；

妙法經力，

即身成佛。」

白話：以妙法蓮華經的力量，即身成佛²³⁹，而唔需要經歷三大阿僧祇劫修行後，才成佛，只係受持妙法蓮華經，就能克服任何苦惱困難，而達至覺悟成佛的大自在境涯。

²³⁷ 創價學會原著：《日蓮大聖人御書全集》（臺北市：正因文化，2000 年〔民 89〕）。1310 頁。

²³⁸ 女人成佛抄 創價學會御書、法華經、佛教哲學大辭典檢索網 (sgilibrary.org)

²³⁹ 即身成佛
<https://zh.m.wikipedia.org/zh-hk/%E5%8D%B3%E8%BA%AB%E6%88%90%E4%BD%9B>

就好似《法華經·見寶塔品第十一》，「**若有能持，則持佛身**」(416 頁)，《法華經·提婆達多品第十二》，「**不信此女於須臾頃，便成正覺。**」(431-432 頁)，以娑竭羅龍王女成佛之快，快到唔駛一秒就成佛，無需外求，超越時空，難以想像。

成佛應用在生活中，是廣宣流布法華經，想繼續菩薩行，應如何與別人建立美好的人際關係 (lived human relation)，以希望別人獲得幸福為目標，自己能夠康復，亦希望別人康復的境涯。

誓願人生：創價學會會友 Gloria 的體驗，1980 年 32 歲乳癌，全乳房切除後，沒有做乳房重建手術，受訪時 69 歲啦！好瘦體重得 70 幾磅，但好有活力，她回憶自己電療時受，皮開肉爛的苦楚，眼泛淚光，她說無論怎樣痛苦，都時刻掛念家人，安排做家务及煮飯，好忙碌，她是創價學會本部婦人部長，時刻記掛照顧 200 家庭，聯絡開會和學會活動，非常

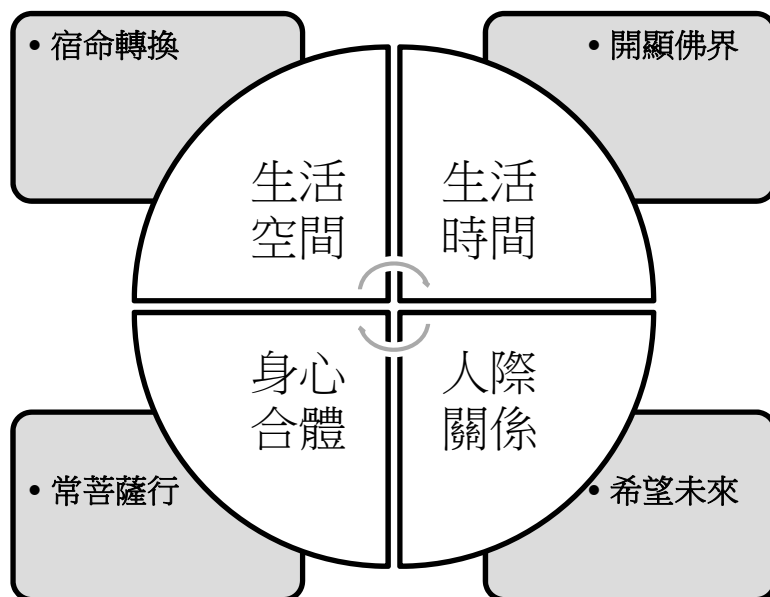
繁忙照顧其他會友，會致電關心她們近況及鼓勵，可能沒有專注自己的病苦，慢慢康復過來，她康復後，喜歡游水，從無後悔，永遠向前，解決問題。

Gloria 在患病期間，每日唱題 3 小時，佢好感恩身邊的人關心佢，認為賺左 30 年，係御本尊更賜壽命，誓願人生，培育創價學會後繼人才，她的仔及姨甥女，都是創價學會會員。流露幸福的眼神，不斷祈求康復，除了做家庭主婦外，還繼續為創價學會義務工作，培育後繼人才，實踐自己地涌菩薩²⁴⁰使命。

無論現在病情如何，要對未來有希望，發揮使命。

²⁴⁰ 第七章 地涌之使命與實踐 | 創價學會全球網 (sokaglobal.org)

妙法療心圖²⁴¹：



²⁴¹ Adapted from Author. (2019). "The Buddhist coping experiences of breast cancer survivors: A phenomenological approach (worktribe.com) "University of the West of England. A Doctor of Health and Social Care thesis. p.276.
doi:<https://uwe-repository.worktribe.com/output/847064>

18 | 活著意義

老友你的理想點？活著有甚麼意義？

嚴重疾病之後，令人反思人，重要係這一生做了甚麼？首先回顧一生，有甚麼好想做，而未做，臨死前，唔做一定會後悔的事，就盡力去做，一樣可以有幸福勝利的人生。

全部受訪者，認為照顧子女，是最重要，係推動自己，保持希望的原動力，來自家庭，她們注重自己將來的角色，一方面要照顧好家庭，希望子女健康成長，另一方面，希望繼續佛道修行，貢獻自己。

每一個人都有自己的使命，一定要向前挑戰，唔能夠每日想住自己患有癌病，就乜都唔想做，記住要**活到老，學到老。**

人最緊要對未來有希望，最重要的投資，身體健康，
內心平靜，先尋找一項小目標。

尋找目標：

首先訂立行動計劃：

我想做乜野(目標)？

我每日有甚麼行動？

我有幾多信心做到 (愈高愈好)？

我幾時可以完成？

舉例 1

我想做乜野(目標)？身體健康行動

想一星期有四日落街散步曬太陽 15- 30 分鐘，

我每日有甚麼行動？

最初每日 10-15 分鐘，就算成功，

慢慢增至 30-45 分鐘，最後可增至 1 小時，

超額完成，就額外獎賞自己。

我有幾多信心做到（愈高愈好）？

有八成信心，因為如果落雨就去唔到，安全至上。

我幾時可以完成？

連續四星期為完成，再重新訂立新運動目標。

運動鍛練好身體後，要放下自己的病，重新出發，可能會積極搵工，能做返自己老本行，就真係好，但心態上要接受其他工種的可能性，疫情下有飛機師轉做巴士司機²⁴²，之後獲貨運公司獲聘為飛機師，做人要能屈能伸。

先試做兼職，覺得身體適應後，再做全職，但不能太辛苦，量力而為，從新振作，我們可以由小目標開始，建立目標。

²⁴² 前機師做巴士車長

<https://www.weekendhk.com/weekspecial/%e6%a9%9f%e5%b8%ab-%e5%b7%b4%e5%a3%ab-%e8%bb%8a%e9%95%b7-ctb08-cc-1096095/3/>

舉例 2

我想做乜野(目標²⁴³)？

想將自己貢獻社會，培育後繼人才。

我每日有甚麼行動？

每星期參與義工、或與人對話一次，或每月捐助一個慈善機構，就算成功，慢慢增至二次或三次，算超額完成，就額外獎賞自己。

我有幾多信心做到（愈高愈好）？

有八成信心，因為如果身體不適就去唔到。

我幾時可以完成？

連續四星期為完成，再重新訂立新運動目標。

²⁴³ 設定目標卻總是做不到？心理學家教你 5 條成功黃金法則，半途而廢先問自己「是在討好誰」 | Bella 儂儂 | LINE TODAY

霍羅綺華²⁴⁴女士係傑出的模仿偶像，乳癌康復後，以同路人幫助「姊妹」，為香港乳癌基金會貢獻，成就非凡，功德無量，是我們學習的好榜樣。

為了達成目標，要尋求良師，持續奮鬥，就好像攀登眼前這座宿命的大山，就如化城比喻²⁴⁵一樣，人生有高有低，上山時就鍛練自己肌肉，慢慢強壯起來，一路上山，自己的眼界不同，由只看到前面條路，見步行步，到半山看到的，同山頂看到的不同景色，將宿命視為使命。我們法華經行者，誓願係講法華經，希望死後，承願再來，渡化眾生，並不是想去極樂世界，現世每日都希望分享自身體驗，讓更多人聽到，如何透過唱題，唱念南無妙法蓮華經，獲得力量，抱持希望，創造價值。

²⁴⁴ 霍何綺華張淑儀教康復運動

<https://www.mpweekly.com/entertainment/focus/local/20201015-216067>

²⁴⁵ 化城喻 (lotussutra.org)

保持希望，不忘初心行動：

「照顧他人，讓他人發揮力量，
自己的力量也會增長。
擴大他人的生命。
自己的境界隨之提升，
利他與自利一致，
此即菩薩道之妙。」

國際創價學會會長池田大作²⁴⁶

²⁴⁶ 第一部幸福的指針，第七章自他皆幸福(7-2)
<https://www.sokaglobal.org/cht/resources/study-materials/buddhist-study/the-wisdom-for-creating-happiness-and-peace/chapter-7-2.html>

行動目標：先想想以下幾個問題：

實踐自己的生命意義？

想想這樣做是為了誰？

想想這樣做造福甚麼？

想想這樣做是為未來？

我身是²⁴⁷尋找生命意義，係十位受訪者克服癌症，跨越種種難關的成長過程，受訪者 Amy 乳癌康復後，又要做全膝關節置換手術，康復後還到醫院與病人分享，鼓勵病人不要害怕做全膝關節置換手術，還有受訪者 Chloe 返醫院做義工鼓勵乳癌病人，Betty 在泰山功德會做義工，Dora 與 Jane 在佛光山做義工，有協助法會及日常活動，Iris 在志蓮淨苑小賣部做收銀義務工作。

²⁴⁷ 我身是 (lotussutra.org)

Amy, Chole, Elsa, Fanny, Gloria, Helen 康復後，在創價學會做義工，有做園藝組、守護會的清潔工作、或黎明組的摺報紙。

我的十位受訪者，希望參與本研究，係令人明白病苦是會過去的，銘刻三世的幸福，在於菩薩行。

如果癌症康復者，想參加醫院關懷服務義工，如大覺福行、慈山寺等等，各醫院的癌症資源中心，可聯絡香港義務工作發展局²⁴⁸。

本書希望啟發和鼓勵各位，令大家反思自己的價值，讓康復者從不同視野，尋找自己，實踐生命的意義，從而提升生命力。

²⁴⁸ 主頁 - Agency for Volunteer Service 義務工作發展局 (volunteering.org.hk)

為了實踐法華經行者的使命，要像穿上柔和的忍辱衣²⁴⁹，大願係宏通法華經，如以下經文：

法華經分別功德品第十七 (535 頁)

「願我於未來，長壽度眾生。」

白話：希望我在未來，能保長壽以渡化眾生。

最後祝福各位身體健康，希望你們加入宏揚「妙法蓮華經」的行列，唱念南無妙法蓮華經，畢生成為法華經行者，送這首歌給你，飛·常勝利。

HKSGI 2011 文化節主題曲——飛·常勝利 -
YouTube

創價學會是以日蓮佛法的組織，創價是指價值的創造，目標是創造「人人幸福」和「世界和平」的價值，以下介紹世界各國 SGI 網站。

黎凱玲敬上

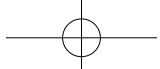
²⁴⁹ 忍辱衣 (lotussutra.org)

SGI 網站

- 創價學會全球網 (sokaglobal.org)
- 日本 索卡協會官方網站 (sokagakkai.jp)
- 創價學會總本部 (sokanet.jp)
- 關於創價學會 - 香港國際創價學會
(hksgi.org)
- 台灣創價學會 | Taiwan Soka Association
(twsgi.org.tw)
- 英國 Home | SGI-UK
- 美國 Home - SGI USA (sgi-usa.org)
- 澳洲 SGI Australia - Nichiren Buddhism & Soka
Gakkai International
- 紐西蘭 SGI New Zealand – Buddhism for daily
life (sginz.org)
- 德國 Startseite - Soka Gakkai International -
Deutschland | SGI-D
- 歐洲 SGI Europe

- 巴西 BSGI - Brasil Soka Gakkai Internacional
- 印度 Bharat Soka Gakkai (BSG) | Empowering individuals
- 韓國 韓國 SGI (ksgi.or.kr)
- 马来西亚创价学会 (SGM) | 创造价值 · 跃动生命
- 創價大學舉辦全球公民教育的國際研討會 | 池田大作中文網站 (daisakuiked.org)
- 創價學會御書、法華經、佛教哲學大辭典檢索網 (sgilibrary.org)
- Lecture on the SGI's Spiritual Independence - World Tribune

全書完



作 者 | 黎凱玲博士
書 名 | 妙法療心：癌症康復
出 版 | 超媒體出版有限公司
地 址 | 荃灣柴灣角街 34-36 號萬達來工業中心 21 樓 02 室
出版計劃查詢 | (852) 3596 4296
電 郵 | info@easy-publish.org
網 址 | http://www.easy-publish.org
香 港 總 經 銷 | 聯合新零售 (香港) 有限公司
出 版 日 期 | 2023 年 7 月
圖 書 分 類 | 流行讀物
國 際 書 號 | 978-988-8806-71-3
定 價 | HK\$100

Printed and Published in Hong Kong
版權所有 · 侵害必究