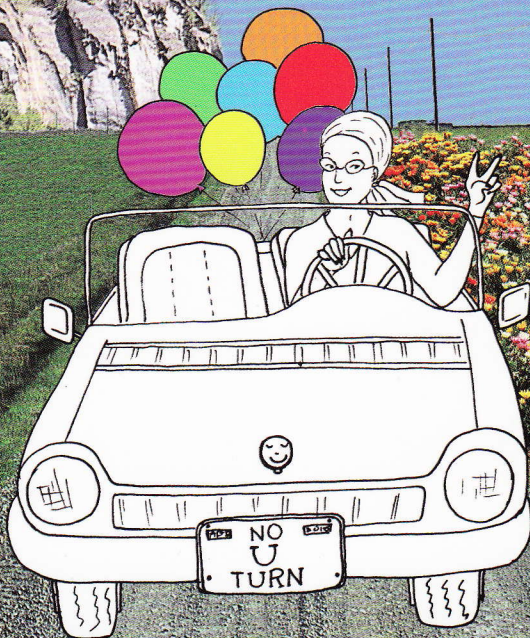


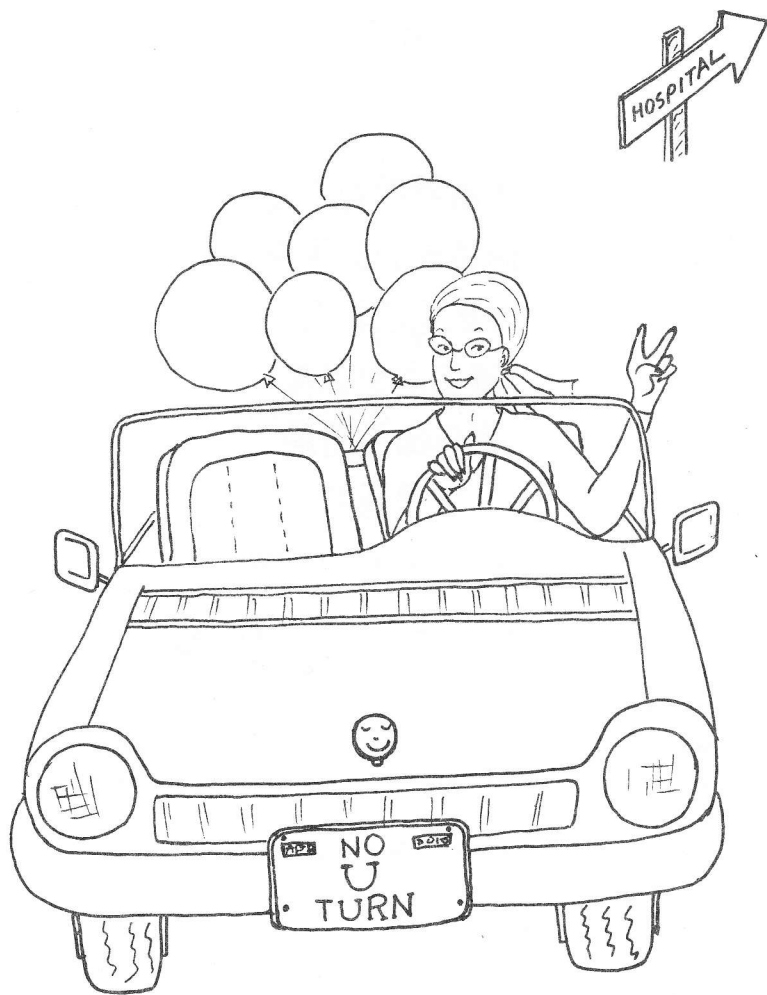
特笑藥

The Best Medicine

沈悅
Joyce Hsu

HOSPITAL





用幽默面對癌症
用微笑面對困境
沈悅總是四兩撥千斤
讓生活更歡愉
讓生命更輕盈
這是智慧

沈悅

感謝

付予我幽默感的父親母親
一起在笑聲中長大的妹妹弟弟
結伴四十多年仍有新鮮話題可談的丈夫
被逼聽完我說故事還要提供評語的三個孩子
為我在主前禱告或在佛前美言的朋友們

獻給

曾經或尚在接受治療的朋友
一群為人類疾病研究而貢獻的小動物

I would like to thank...

My parents from whom I inherited my sense of humor
My sister and brother who shared my love of laughter growing up
My husband of more than forty years with whom fresh topics of conversation continue to entertain
My children who suffer through my jokes and stories and are their first critics
My friends who put in some good words for me when they pray

This book is dedicated to...

People who have fought or are still fighting a disease
Animals that have contributed their lives to the study of human diseases

這本小漫畫集

這是我第二本漫畫集，和前本“笑果奇佳”一樣是為正在辛苦做治療以及努力繼續抗癌的病友們而畫。陸續刊登在美國防癌協會加州華人分會的“談癌季刊”，希望以幽默來調適病中無奈的歲月，漫畫書中的情境有的出於自己哭笑不得的經驗，有些則是看到一些圖片或照片而觸發的靈感，本冊取名為“特笑葯”，中外皆有“笑是最佳良葯”的說法，希望能奏效。

採用中英文對照，但在翻譯上特意隨性而不顧精準，以免失去這兩種語言獨有的趣味。

About this small cartoon book 2010

This is my second cartoon book. As with the first one titled “Laugh Along the Way,” this book is dedicated to patients undergoing treatment and to those in recovery. Many of these cartoons have previously appeared in the quarterly newsletters published by the American Cancer Society’s California Chinese Unit. My goal is to introduce some humor into a challenging period in people’s lives. Some of the cartoons are based on personal experiences. Some were inspired by photos or drawings that I came across. It’s often said that “laughing is the best medicine,” and so I name this book – “The Best Medicine”. I hope it is effective.

Captions are provided in both English and Chinese. However, some jokes defy direct translation, so author’s privilege is claimed for a looser approach.



“Flowers, cards and comic books are better than any medicine.”

“花、卡片和笑話書比什麼特效藥都靈。”



Chemo Party "This is perfect for a Princess Diana look."

化療派對 "這帽子太配我的戴妃裝了。"

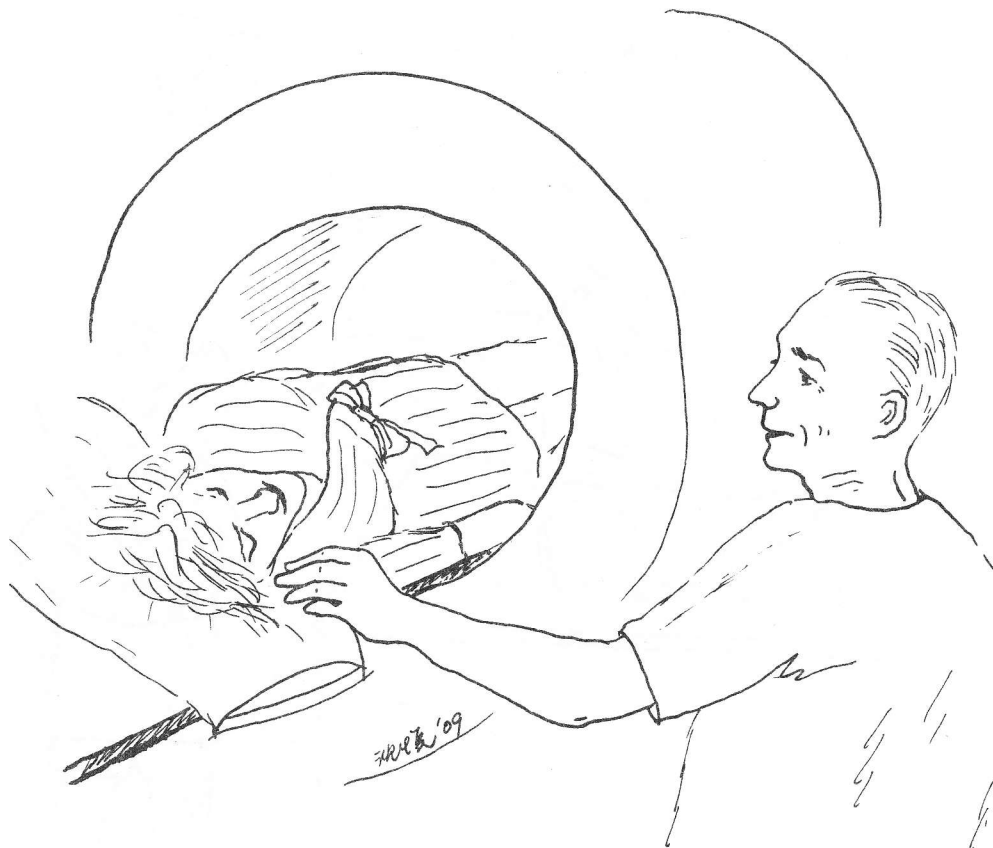


Lady: "Ooops.....there are my wig."
 Police: "Chemo huh? Well, I'll let you go this time."
 “。髮的假裝，啲女”：文
 “。警，卜察。察了啲吧！”：警



“Ten bucks to the one who finds my vein first.”

“誰先找到就給誰十塊錢。”



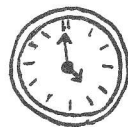
Patient: "Can you hear me if I yell for help?"

Technician: "Don't Worry, I can even hear you snore."

女: "我在裏面喊, 你會聽得到嗎?"

技: "連妳打呼都聽得到, 放心吧。"

Homework Due
Today



Teacher: "You used your mom's breast cancer as your excuse last time."

Boy: "But this time it's the other side."

師：“你上次已經用過媽媽得了乳癌做藉口了。”

童：“但這次是另一邊啊！”



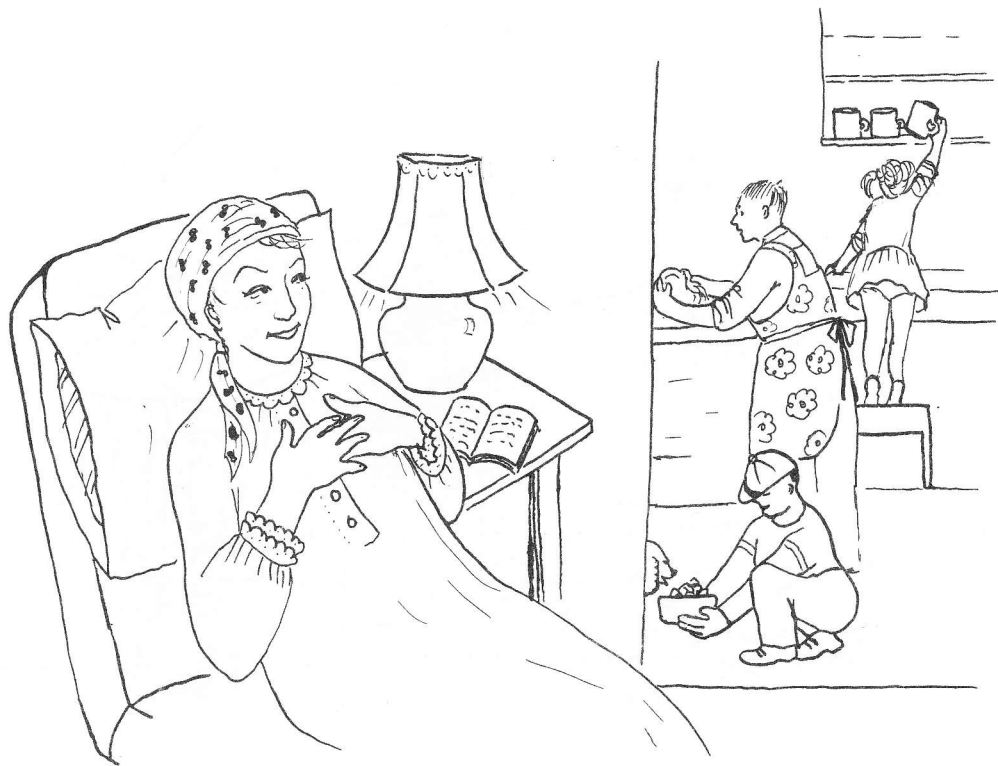
Father: "Duh.....Mom better gets well soon."

父：“這個……這個，媽媽最好趕快出院。”



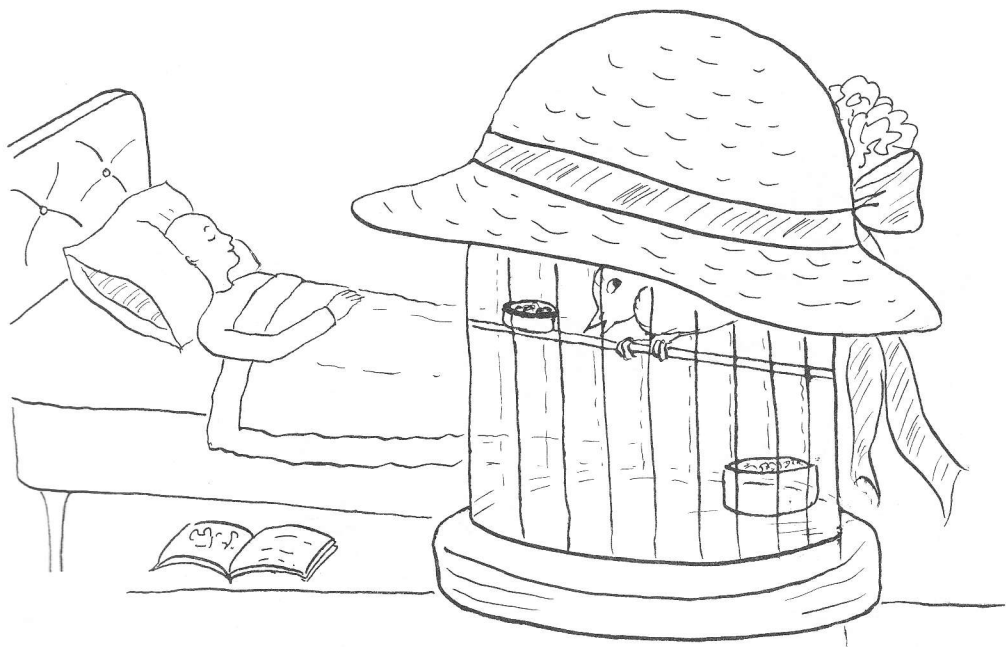
Husband: "Yummy...Who sent these?"

夫：“唔……誰送的？”



Mother: "Maybe I should stay in bed longer."

母：“我不如多躺幾天。”



Bird: "Can't she put her hat someplace else?"

鳥：“難道沒別的地方放她的帽子嗎？”



Speaker: "One out of eight women will get breast cancer in her lifetime."

Audience: "I'm one of the seven?"

講者：“八個女人之中有一位會在此生得乳癌。”

聽眾：“我屬於七個之一嗎？”

X-RAY
MAMMOGRAM



Seated Lady: "Already done? So fast."

Standing Lady: "I only have one left."

左女：“這麼快就照好了？”

右女：“因為我只剩一個了。”

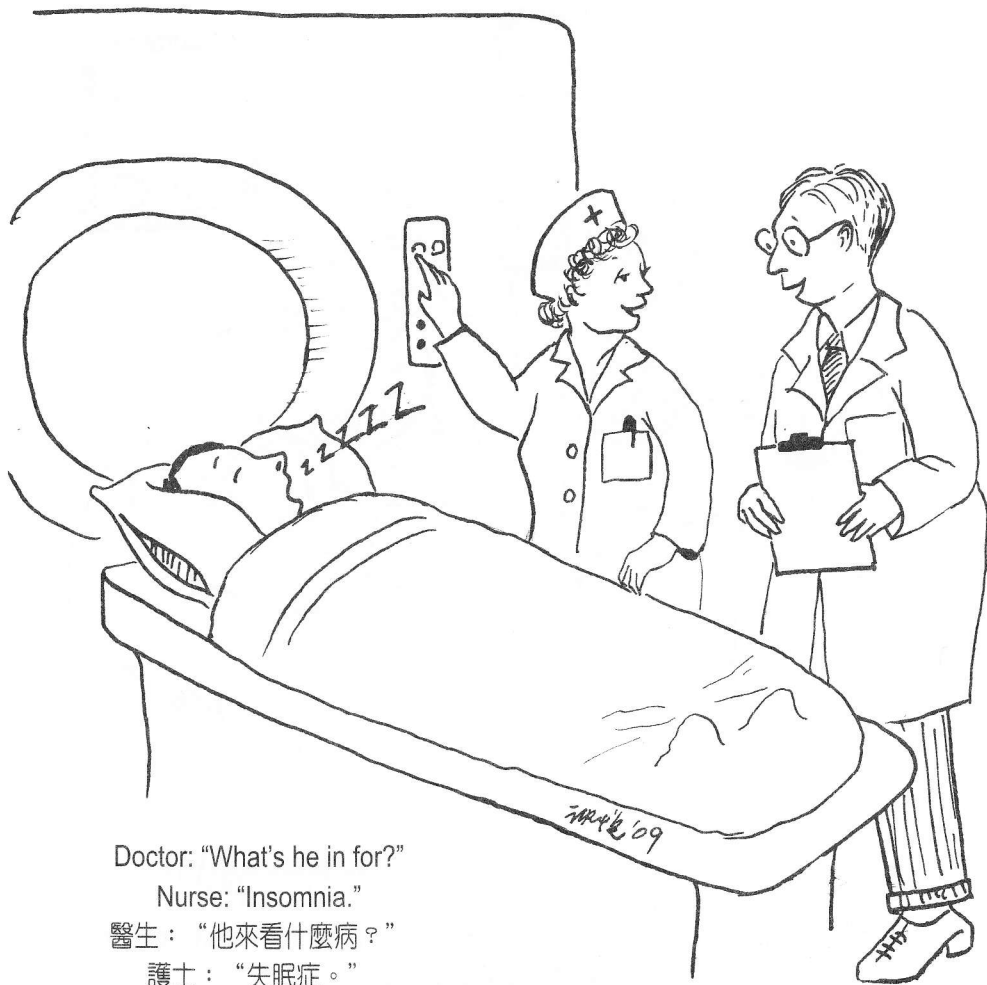


“God is partial to women. They all live longer”
“上帝真偏心女人，她們一個個都比我們活得長。”



Lady on the right: "If I hang on longer, my friends in heaven would think I couldn't make it up there."

右女：“我再活下去，天堂裏等著我的朋友一定以為我沒上得去了。”



Doctor: "What's he in for?"

Nurse: "Insomnia."

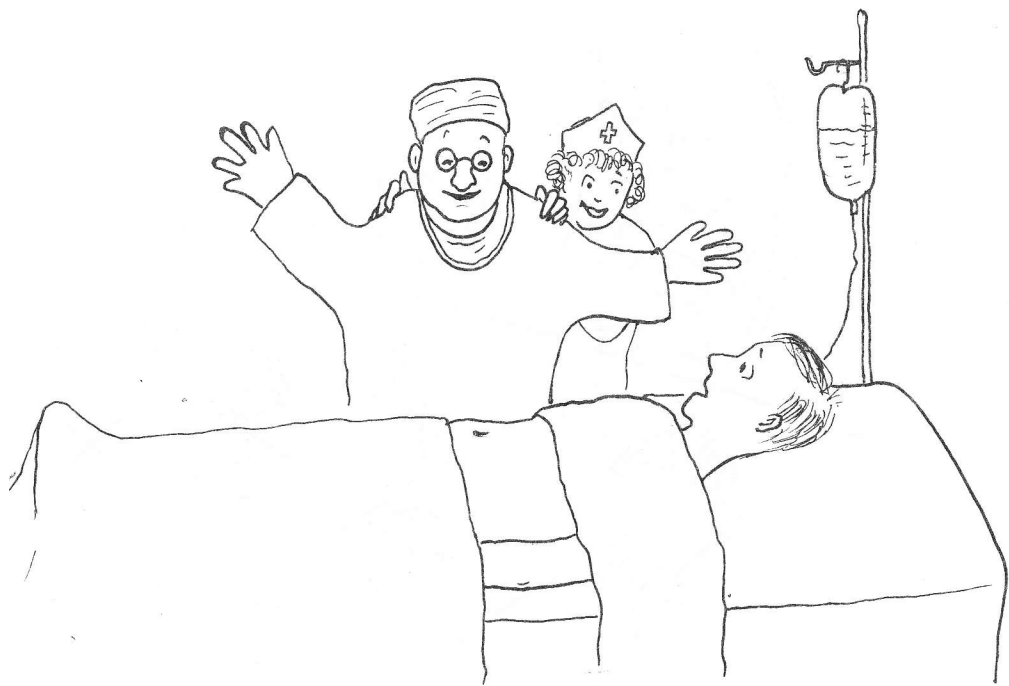
醫生：“他來看什麼病？”

護士：“失眠症。”



Patient: "If I keep you laughing with my jokes, you'll keep me around longer."

病人：“我講笑話給你聽，你就會盡力讓我活久一點。”

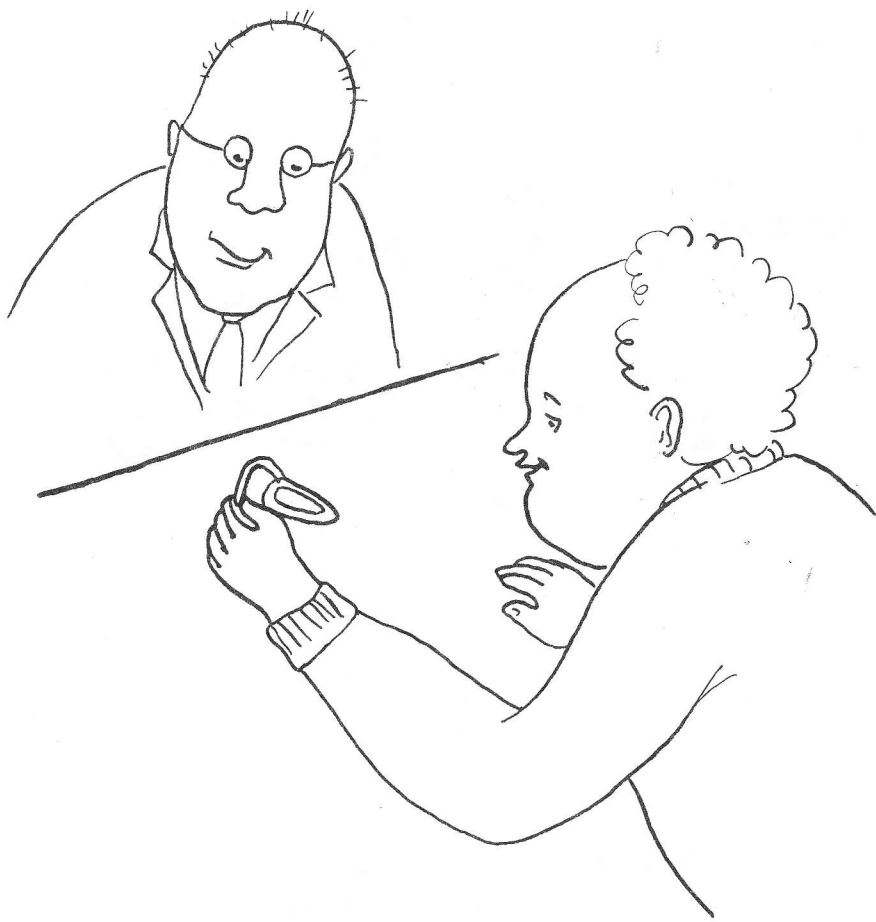


Patient: "Are you a Democrat or a Republican?"

Doctor: "I'm an Independent."

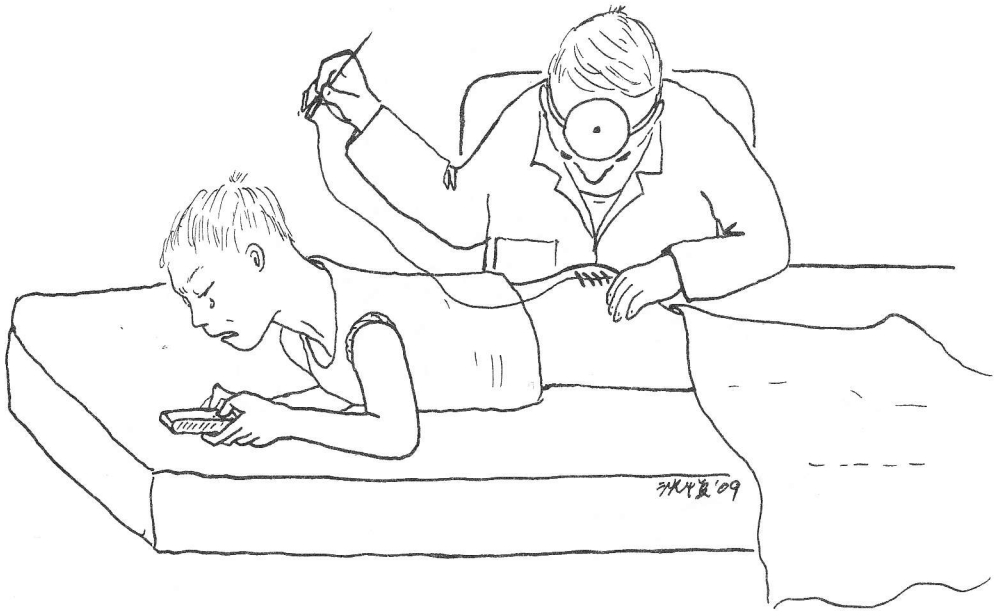
病人：“請問您是藍還是綠？”

醫生：“我是白。”



“Good design! A hearing aid that looks like a blue tooth.”

“把助聽器做成藍牙一模一樣，太棒了。”



Boy: "Done? Boo hoo...."

Doctor: "We're about done. Just keep playing your game."

孩：“好了沒？嗚……嗚。”

醫生：“快好了，你繼續打機。”



Nurse: "Come on. This is your favorite strawberry flavor"

護：“乖乖，這是你最喜歡的草莓口味。”



Lady: "Can you also do face lifts and liposuction while doing the mastectomy?"

女士：“做乳房割除的時候可不可以順便幫我拉皮和抽脂？”



Granddaughter: "Wow, you brought your iron along."

Grandma: "This way I know I have unplugged it."

孫女：“哇！外婆，妳把熨斗也帶來了？”

外婆：“這樣免得我擔心有沒有拔掉插頭。”



Old Lady: "The surgeon took all the trouble-makers away. Who cares if I can't wear bikinis any more."

老太：“好啦，所有會找麻煩的東西都拿掉了，管它以後能不能穿比基尼游泳衣。”



PKA '09

Nurse: "Time to take your anti-hallucination medicine."

Patient: "Wait. Marilyn Monroe is all over me right now."

護：“該吃抗迷幻藥的時候了。”

病人：“等一下，我現正在和瑪麗蓮夢露談情說愛。”



Dentist: "Why did you miss
so many check ups?"

Patient: "I thought my cancer
would get to me first."

牙醫：“你怎麼這麼久沒來看牙。”

病人：“我還以為一得了癌症就死定了。”



Online Health Check, Computer: "Don't worry. No one is peeping."

網上看診，電腦：“放心沒人在偷看。”



“Turn off your computer and come down for your medicine.”

“請關掉電腦，下樓來吃藥。”



Brother: "Come try acupuncture."

Sister: "Help!"

小哥：“快來試試我的針灸。”

小妹：“救命。”



Old Lady: "Are you getting ready to take flu shots?"

老太：“你們在排隊打預防針嗎？”



Mom: "We should throw away out-dated medicine bottles."

Boy: "Mom, this bottle says 1999. Should we throw it away?"

媽：“過期的就要丟掉。”

子：“媽咪，這瓶子上寫1999，要不要丟？”



Mom: "You always say mom's meat balls are high in cholesterol. There. I added some Omega 3."

母：“你老說媽媽的獅子頭含太多膽固醇，我這次加了Omega-3一起煮。”



"No sugar, no salt, zero cholesterol.... I wonder how it tastes?"

“沒糖、沒鹽、不含膽固醇……不知好不好吃。”



“After talking to a Cantonese lady, I dare not eat anything.”

“自從認識個廣東朋友之後，變成什麼都不敢吃了。”

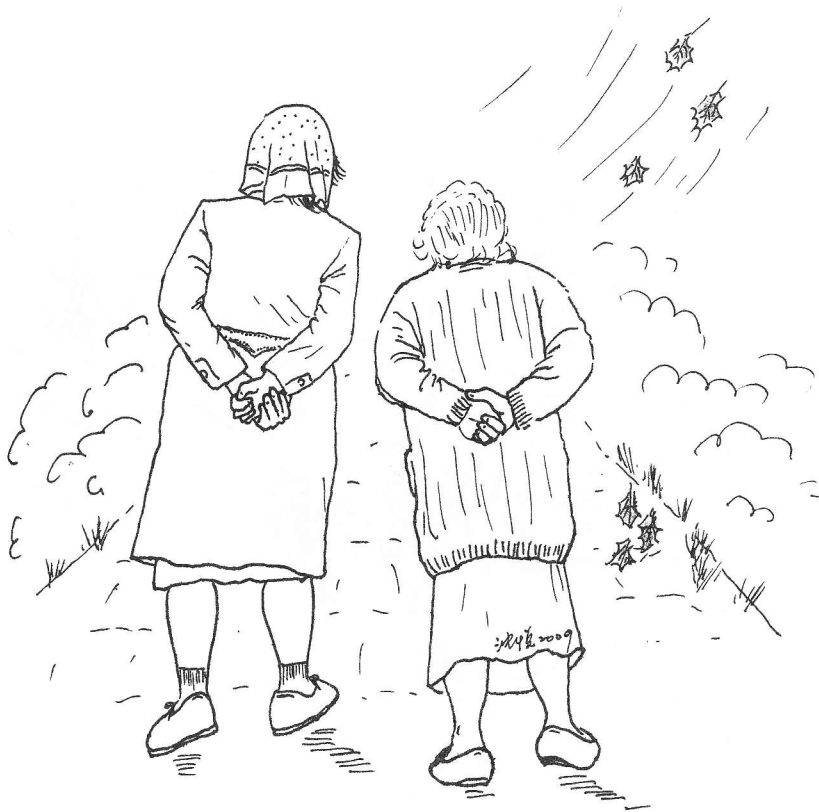


Boy: "Please make my mom healthy again."

Dog: "Bone...bone....more bone."

男孩：“請保佑我媽媽恢復健康。”

狗：“骨頭……骨頭……好多骨頭。”



Woman 1: "You name it, I've had it, diabetes, high blood pressure, breast cancer, and.....
and what else?"

Woman 2: "Alzheimer."

左婦：“我什麼病都生過，糖尿病、血壓高、乳癌……還有……還有什麼我不記得了。”

右婦：“老人癡呆症。”



Man: "You look younger and younger everyday. All the wrinkles are gone."

Woman: "You need to have your eyes checked."

男：“妳越來越年輕，皺紋都不見了。”

女：“你該去檢查眼睛了。”



Husband: "All done! Lobster dinner tonight."

夫：“全做完了，今晚去吃龍蝦大餐。”



Father: "We look even more alike now."

父：“這樣一來，我們長得更像了。”



Granddaughter: "Your hair will come back faster if I give you a massage."

Grandpa: "Mmm.....it feels good."

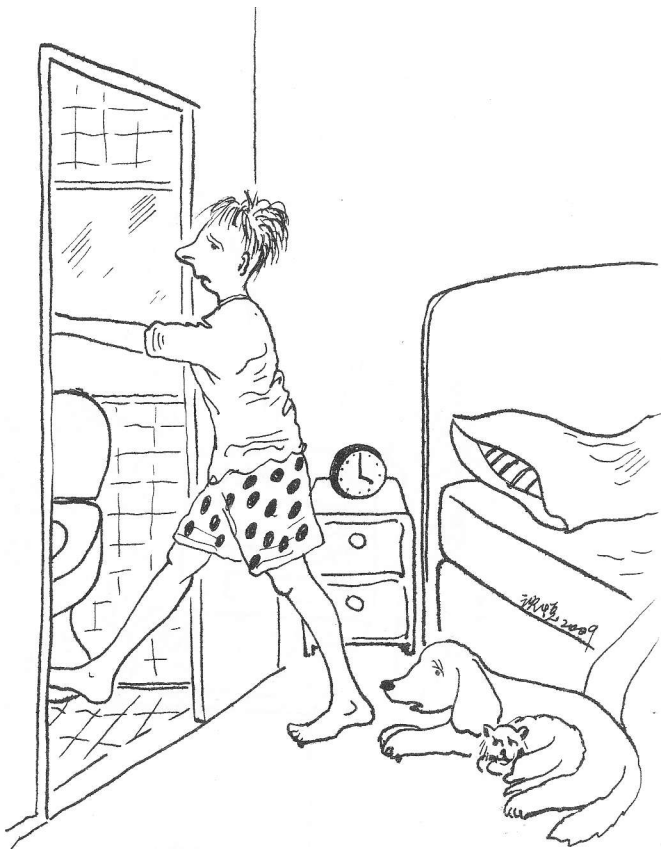
孫女：“我幫你按摩，頭髮就會快點長出來。”

公公：“唔……很舒服。”



“Again? I better talk to him about getting a prostate check-up.”

“又得去廁所？要跟他講去檢查攝護腺了。”



Dog: "Fourth time tonight? He needs to go see a doctor."

Cat: "You pee all the time too."

狗：“今晚第四次？他該看醫生。”

貓：“你還不是隨時小便。”



“Lucky. My blackberry is with me.”

“還好帶了Blackberry。”



Genie: "Funny, they never ask for health."

精靈：“奇怪，從來沒人求健康。”



The Banner: "Rain or Shine. The psychiatrist is in."

總有一扇門是開的。



Free ice cream with vaccination.

打預防針，送冰淇淋。



“What? ¼ vegetarian, ¼ sea food, ¼ Hawaiian and ¼ combination.”

“噢！¼全素、¼海鮮、¼夏威夷口味、¼什錦。”



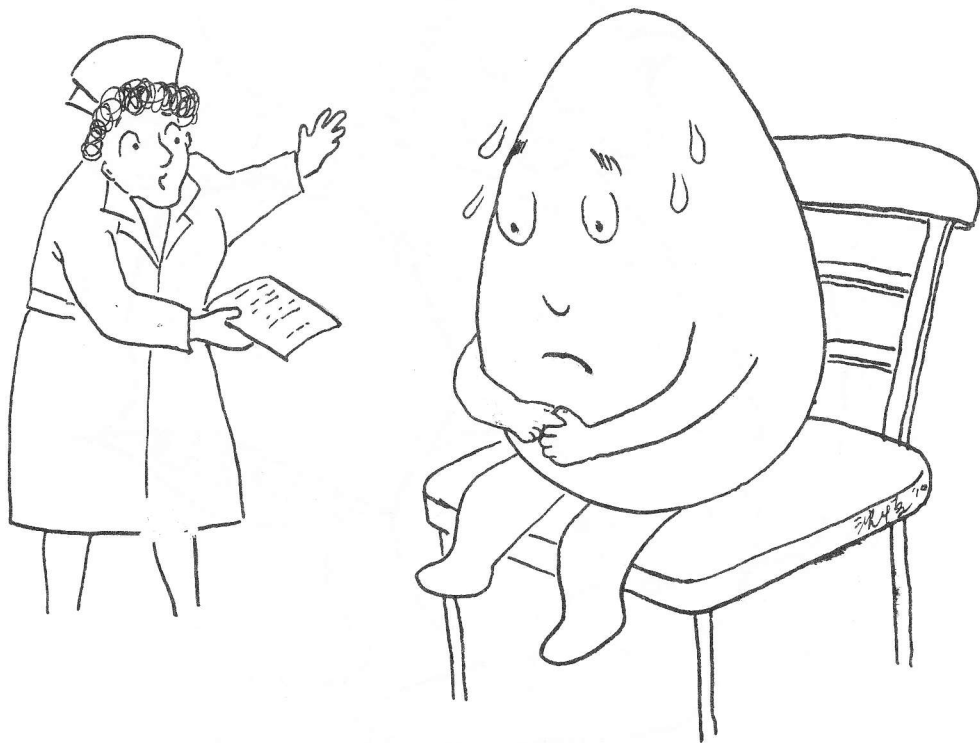
Veterinarian: "No wonder your dog can't stop coughing."

獸醫：“怪不得你的小狗一直咳不停。”



Snow Wife: "I told you smoking is bad for you but you never listen."

雪妻：“跟你說吸煙有害，你就是不聽。”



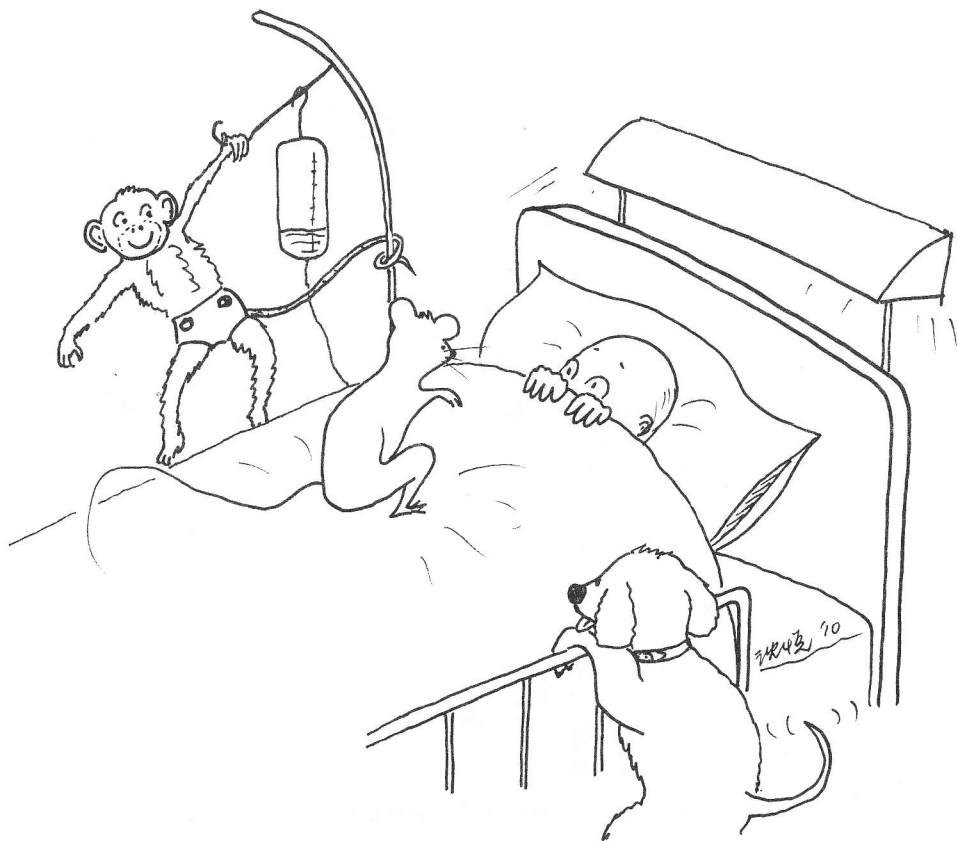
Nutritionist: "Cholesterol too high. You need to watch your diet."

營養師：“膽固醇太高，以後要注意飲食。”



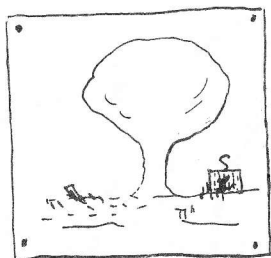
“Soft pillow makes the blues go away.”

“軟枕頭一抱，憂鬱全消。”



Rat: "Good news! The new drug works on us."

鼠：“好消息，新藥對我們有效。”



Little Rat: "What? You survived nuclear testing?"

Old Rat: "The radiation cured my cancer."

小鼠：“什麼？你參加當年核試居然存活下來？”

老鼠：“放射線正好治了我的癌症。”



Rat: "Mmm....too much oak flavor this year. By the way, you better put my name on the research paper."

Man: "Sure, sure."

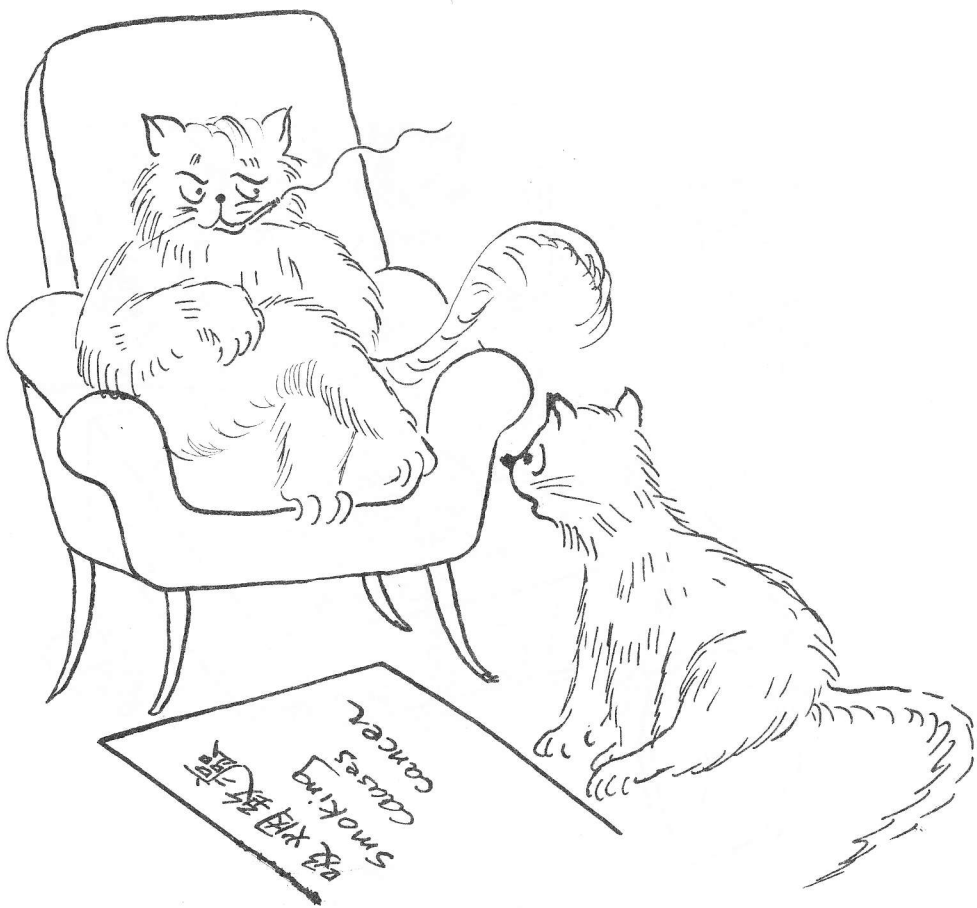
鼠：“唔……今年的酒，橡木味太重。喂，這份實驗報告我該被列名吧！”

人：“一定，一定。”



Big Tooth Rat: "Not fair! He got to test the wine and I got to test the drug."

大牙鼠：“不公平，他做品酒實驗，我做嚐藥實驗。”



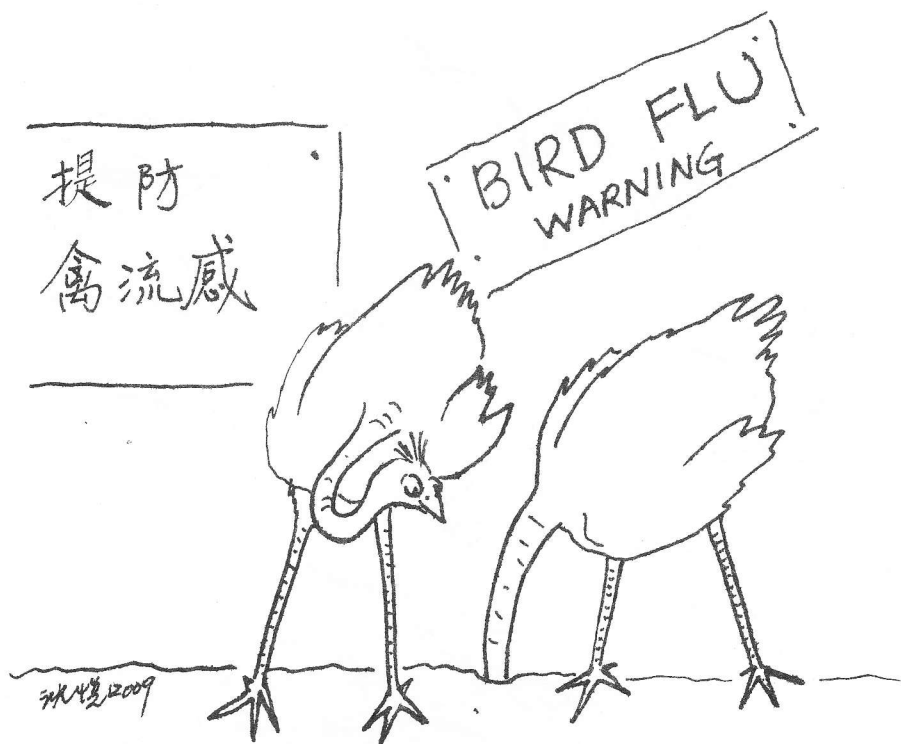
Smoking Cat: "Don't worry about it. These statistics are for humans"

吸煙的貓：“別擔心，那些是人類的數據。”



Get Well Soon.

沙盤上寫著 “我們全家祝你早日康復。”

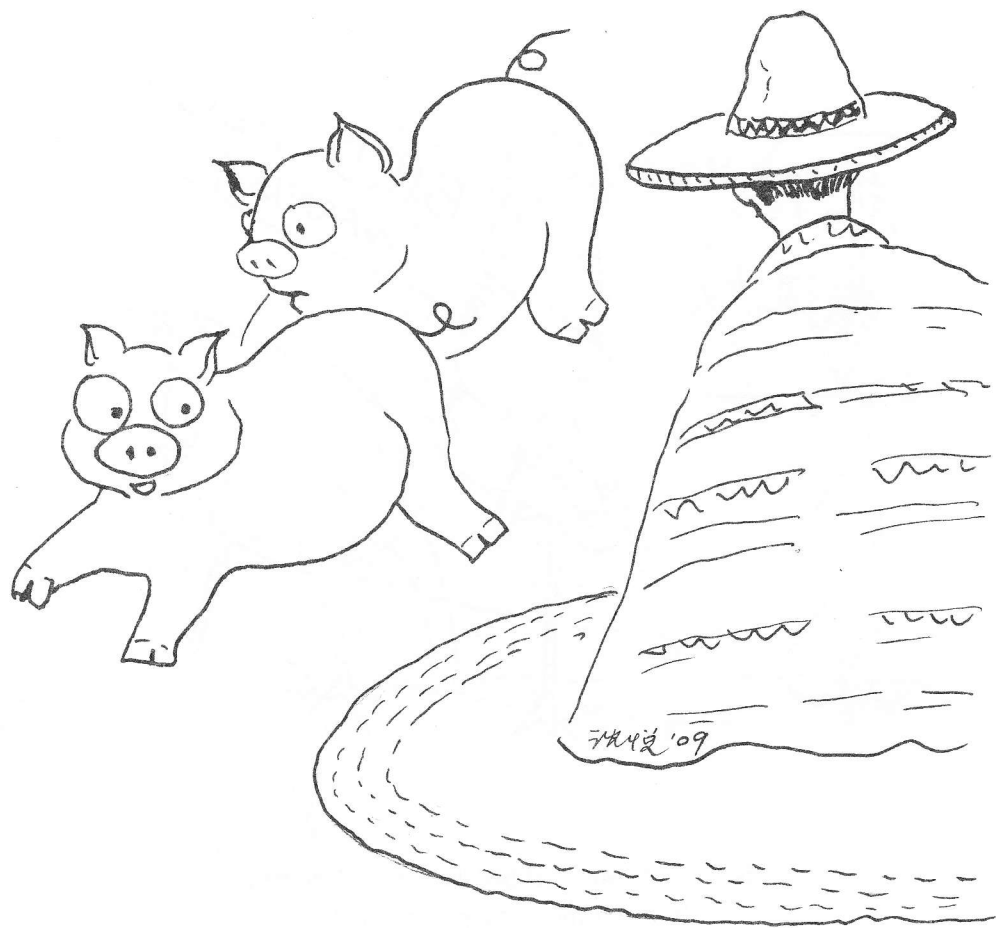


Bird 1: "We won't get bird flu, we can't even fly."

Bird 2: "Umm....even people get it."

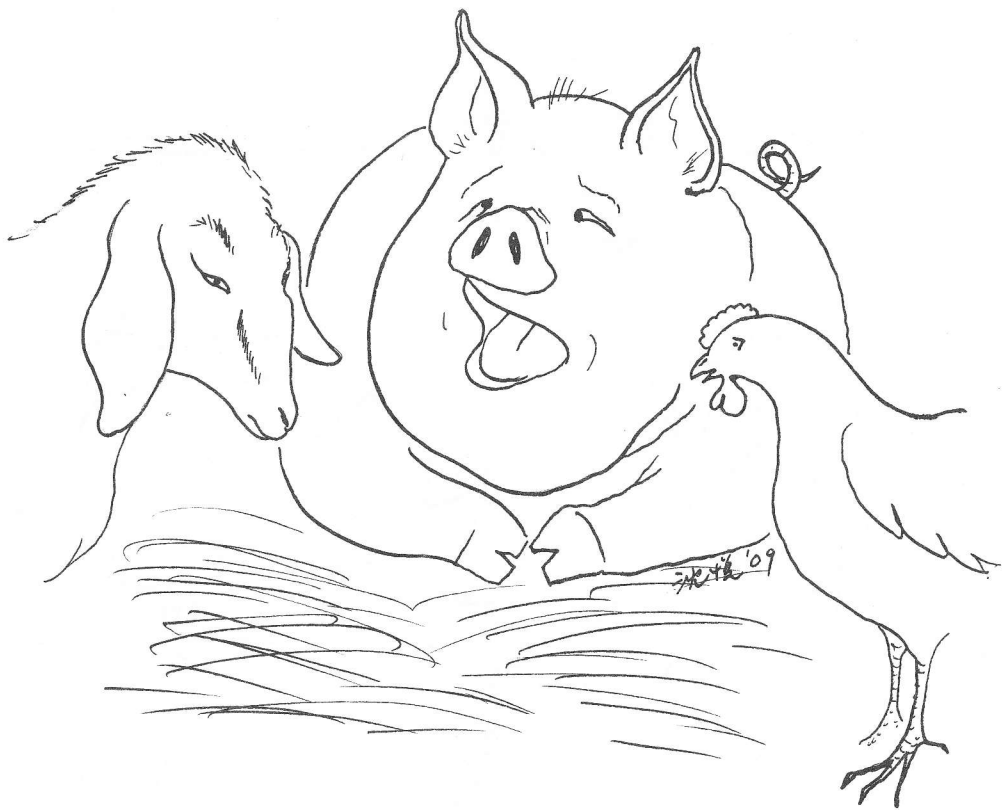
“我們連飛都不會飛，禽流感不會傳給我們的。”

“唔……連人類都會感染。”



Pig: "Don't cross the border."

豬：“千萬別過國界。”



Pig: "Not fair. No sheep flu."
豬：“不公平嘛，沒有羊流感。”



Music's magical healing power.

音樂的奇妙療效。



Future airport screening.

未來的機場。

乳癌的東侵

沈悅 2007

亞洲的腫瘤科醫生，大多曾經診視過一些乳癌已經大到穿破皮膚的婦女。當醫生很驚訝地問她們為何不早來就診時，她們的回答是：「沒感覺痛啊！」「我最羞於做婦科檢查」，「這不是只有白種女人會得的病嗎？」，「我這麼年輕，怎麼會？」

由於許多正在開發中的亞洲國家的國民飲食及生活習慣漸漸西化，攝取高熱量高脂肪的食物量增加，運動量減少，婦女生育晚，生育數字少，不親自哺乳，這都是可能造成「乳癌東侵」的原因。如果「防癌教育」及「早期診斷」的腳步跟不上，則在二十一世紀裏會看到亞洲婦女罹患及死於乳癌的數字急速上揚。美國防癌協會(American Cancer Society)與中國的健康單位合作，於2005年開始為一百萬名中國婦女作乳房X-光(mammogram)檢查。這當然是下了一步很對的棋。但中國地廣人多，要普及「防癌教育」是一件浩大的工程。當今我們防癌工作者都認為應該集中火力向大城市把宣導做好，因為大城市人口密集，飲食西化也始於此。同時希望西化的氾濫不要太快的到達偏遠地區，可以等待教育的遍及。

華裔婦女如果慶幸生活在一個環境衛生很好的地方，自己對防癌的知識也算略知一二，不吸煙，不多喝酒，到了四十歲就乖乖的聽醫生指示每年照乳房X-光。照理說她們就算罹患乳癌，也該是「早期發現」。但往往仍然有些婦女沒那麼運氣，這就和我們的體質也就是遺傳脫不了關係。

(I) 東方婦女的乳房組織比較緻密，因此用X-光照出來的片子的「黑白對比」(contrast)不如白種女性的分明，結果就造成已有腫瘤而沒被照出來的頗多失誤(false negative)，而直到腫瘤長大到自己或醫生或伴侶摸到時才趕緊治療。

我們的防癌協會乳癌互助小組「開心俱樂部」曾針對這情況作了一次問卷調查，在101份答卷裏得到下列的統計數字：

經由 X-光檢定的	36人
X-光 失誤，由自己/醫生/伴侶摸到	15人
40歲以上，沒照 X-光，由自己/醫生/伴侶摸到	37人
40歲以下，沒照 X-光，由自己/醫生/伴侶摸到	11人
其他方法	2人

總數	101人

當然101位是很少的人數，不足當成科研數據，但從中仍可看出一些概念：

- (1) X-光雖有失誤，但仍不失為在現階段沒有更容易更便宜的方法之前的篩檢必經之途。況且它可以在腫瘤很小，乳房還沒有任何徵狀，手還摸不出來的早期就可以照到。近年來有用數位(digital)機器來視閱X光片子的方法，對東方婦女憑著機器在視閱時可以調黑白對比可減少失誤。
- (2) 有63人(15+37+11)是用手摸到的，這數字很驚人，因此對華裔婦女每個月的自我檢查極為重要。我們防癌協會有教育組專為社區婦女作自我檢查的示範。
- (3) 在美國灣區居然101位之中有37位40歲以上的華裔婦女沒有照X-光，可見教育工作，文宣推廣仍待加強。
- (4) 有11位40歲以下的婦女罹患乳癌，這族群一直是防癌工作者的心頭之痛。ACS的建議是40歲以上才每年照X-光，可見東方婦女比白種婦女發病的年齡低，因為ACS是根據白種婦女易發年齡做的建議。請讀者看完 (II) (III) (IV)之後，注意我們對年輕東方婦女的建議。

(II) 東方婦女較白種女性罹患“非嗜荷爾蒙”(estrogen-receptor negative)類型乳癌的比率多，這類型比“嗜荷爾蒙”(estrogen-receptor positive)型的侵略性大，而且易發年齡比後者平均早十年。

(III) 在遺傳基因突變的狀況上東方婦女也較吃虧，白種女性帶有BRCA 1 及 BRCA 2基因突變的人不到10%，而東方婦女比較高。有了這種突變會使發生率增高三倍至七倍，兩邊乳房都先後發生病灶的機率也高，而且大多數是得了“非嗜荷爾蒙”型，真可謂雪上加霜。

(IV) 幾乎所有治療方法的研發都是以白種女性為對象，東方國家極少努力於研究對東方婦女最有效的藥物劑量，新加坡有較先進科研指出，造成「最低不良副作用，而仍能達到藥效」的劑量因人種而異。白種女性需要量高於非白種。

希望讀者看到此處不要感到心焦氣餒，誠然體質上東方婦女是有吃虧的地方，但遺傳是與生俱來，輪不到我們選擇，幸好抗癌新藥陸續出籠，有針對突變基因下手，可以抑止它們的活動。乳癌只要「早期發現」是可以治癒的，「較晚發現」的存活率及生活品質也一直在

提昇。願我們彼此鼓勵飲食清淡均衡（但不表示要吃素），生活得宜（不煙、少酒），適量運動，對自己身體的變化提高警覺，按時檢查，萬一發現病灶，立刻做正確治療，隨時向身邊的親友作宣導。

四十歲以下的年輕東方婦女一直是防癌抗癌難度較高的一群，雖然她們的發病率遠低於四十歲以上的婦女，但由於不知道如此年輕就有患乳癌的可能而沒能早期發現。而一但發生病之後，由於年輕所以賀爾蒙分泌高，新陳代謝快而造成抗癌的路走得很坎坷。容我們如此建議：

- 〈1〉 向防癌協會索取關於乳癌資訊，瞭解乳癌的徵狀，通常早期乳癌不會引起疼痛，而隨著癌症的生長，應該會發現一些症狀：
 - 在乳房附近或腋下有腫塊或變厚
 - 乳房大小或形狀改變
 - 乳頭有分泌物
 - 乳房，乳暈或乳頭有顏色或皮膚感覺的改變（凹陷，皺摺或呈鱗狀）
- 〈2〉 每月定期自我檢查，從20歲開始，熟悉自己的身體是自己的責任。
- 〈3〉 家族有先例的，盡量去了解她們乳癌的類型，是“嗜”或“非嗜”賀爾蒙類型嗎？她們是否有Her2U、BRCA 1、BRCA 2 這種突變基因？
- 〈4〉 如果家族有先例，要儘早告訴妳的婦科醫生，讓醫生也提高警覺，一但有徵狀如果尚不適合用 X-ray，則視情況是否用超音波（ultrasound）或 MRI（Magnetic Resonance Imaging）來協助篩檢。MRI 是現今最精確的方法，但價格昂貴，只用於高危險群。
- 〈5〉 若已近40歲，可能醫生讓妳照X-光，如果妳住的城市亞裔很少，又是白種醫生，不仿提醒他用數位(Digital Mammography)機器視閱X-光片子，不能怪醫生，他們對「非白人族裔」的經驗較少。

美國每年十月份定為「乳癌宣導月」，此篇的部份資訊來自美國抗癌協會十月間舉辦的乳癌講壇中 Dr. Lisa Cursio 的答問；香港大學乳腺外科主任鄺靄慧 (Ava Kwong) 今年在「開心俱樂部」的演講，以及時代雜誌 (Time Magazine) 的專題報導 “The Changing Face of Breast Cancer”。在此也感謝 101 位“開心俱樂部”回答問卷的姐妹們，也特別紀念剛去世的謝慧真女士，她三十七歲罹患乳癌，四十二歲離開了我們。

生活品質

— 不知「死」焉知「生」 —

沈悅 2008

病友們在一起談「生活品質」當然不是談一般的穿些什麼，吃些什麼，住在那裡，開輛什麼車那種事。而是想探討如何在病中歲月能活得泰然，在嚥下最後一口氣，兩腳一蹬（kick the bucket）之前，能既按自己的意思又兼顧家人的方式下安排生活。“在病中如何過才算有生活品質？”這題目是沒有標準答案的，但不防我們自己嘗試一下毫不避諱的把現象展開來談，然後各自去拿捏。免得有時候健康的親友們完全出於善意的建議，但病人聽了不順耳，會被回一句“你倒是說得輕鬆，你沒病過，怎麼能了解我的心情？”我們偶而也有看到病人反過來安慰探訪的人那就是這位病人已經成功的度過“不能接受、不相信、恐懼、憤怒、悲傷、怨天尤人、自責”的心路歷程，已懂得體諒病床邊手足無措、喃喃不知如何啓口的親友。

由於每個人的文化、生活背景、個性等等的不同，判斷「生活品質」的好壞，猶如品評一幅畫那樣主觀。我想大家都見過或聽過有些病人一病下來就自封為皇帝或皇后，一家人的生活、飲食以及談話的話題全都要以他及他的病情為中心，不管物質條件再好，護理多麼週全，他還是不停的埋怨。家屬要每天“愛心、孝心大競賽”結果自己和全家人都過沒有品質的生活。怪不得有人說“久病床前無孝子”了。然而有些病人只要那一天是睡覺睡到自然醒，一睜開眼全身上下沒有疼痛，呼吸不困難，吃東西有胃口，扶著拐杖可以走，看看日曆很高興的說：“真好，今天不用去醫院”那就感到是個生活品質蠻不錯的一天。若有親友來訪，自己匆匆換件衣服，梳個頭，女士們塗上個口紅出來見客，也許一起能外出走走，甚至看個電影、打個小牌就是很有生活品質的一天。如果還有力氣和老伴拌個嘴，看電視上的政治人物不順眼還可以罵幾句，那簡直不就是和一般人的生活品質一樣好了嗎？這種病人就不會把身邊的人一個個都嚇跑。

給自己及家人一份安心的禮物

每個病人不論是有無宗教信仰，對死亡總免不了有恐懼，只是多與少的稍許不同，但這種恐懼遠不及害怕病到末期身體受折磨。處於一個無法治癒，沒可能復原的狀況，全身上下插滿了氧氣管、餵食管、導尿管，不能和親人溝通，拖累家人，自己也過得毫無尊嚴。真是求生不能，求死不獲准，經年累月在辛苦的日子裏煎熬。心裡直羨慕那得了心臟病的人走得灑脫。為了避免如此痛苦，最好我們在理智清醒的時候，簽下一份「醫療照顧事前指示 (Advance Health Care Direction)」，即選擇自然善終 (Allow a Natural Death) 及願意接受

安寧療護 (Hospice Care) 的意願書。這是給家人設的一個榜樣，也是一份給自己和家人安心的禮物。好了，正如一個作家寫故事，他把故事的結尾已經想好了，就可以慢慢寫內容。如今談完了如何安排「死」的方式，就可以談死之前怎麼「活」了。有些病人已經知道自己只有幾個月可活。但多數人壽命的長短是個未知數，只有把身體交給醫生，把生命交給老天爺，自己要在剩餘的日子裡「快活的活」，「好好的活」，「有品質的活」。生命的長度不操在我們手中，但它的寬度是我們可以掌控的。

我是「值得」的

在這裡先講幾個美國病人的小故事。有一位七十多歲的義工(Volunteer)，她常去拜訪新患乳癌的病友，當有一次她探訪的對象，一位八十歲的老太太提出想做乳房重建，問這位義工對重建的方法熟不熟悉時，這位口直心快的義工就說“唉喲，我們這把年紀，乳房割了割了，還做乳房重建給誰看啊？”結果那八十歲的老太太很生氣，把義工攆了出門，臨關門時喊著“給我自己看，不行嗎？”另外在美國八十多歲的老人換一口合咀的假牙，甚至植牙也大有人在，因為品嚐食物的美味是人生最後放棄的一個享受。在市面上也有看到把老人常常用的放大鏡做成一種套在脖子上的美麗鍊子，雨傘兼作拐杖以掩飾老態這種也是英國早有的設計。一個人在乎自己的形象、儀容，就是表示自己是「值得」的，別人也就不敢對你太馬虎。我們中國人的觀點就不太一樣。常常覺得老了，又有病，什麼都將就算了。年輕時勞碌，到了年老也還是沒對自己好一點。在此我勸大家，只要經濟許可該善待自己，牙齒整好，不要只三餐喝流質。助聽器裝好，小孫輩們的笑言笑語別錯過。老花眼鏡配好，YouTube、FaceBook、email 樣樣要通，件件都得曉。在我們有限的人生裡不要白活，有一天好日子就過一天，因為誰知道有沒有下輩子？

工作到倒下，玩樂到趴下

記得當年在香港我們的家庭醫生的太太是位英國人，同時也是位精幹的藥劑師，平日都在診所負責配藥，動作迅速，絲毫不會錯。後來這位太太得了癌症，接受治療。而我們每次去診所她都仍然在那裡孜孜不停的做她平常每日做的事，生活規律儘量維持，據說她一直做到倒地不起。有人批評她的丈夫，為何太太病得如此，還不停診，陪太太過點休閒日子？但那醫生說“這是他太太的選擇，她自己是個醫療人員，對生老病死已司空見慣，她如此一直維持正常生活反而日子容易過”。又美國前總統 Bill Clinton 的母親，在她兒子仍任總統時患了末期癌症，她在全世界最愛去的地方是 Las Vegas，所以她選擇去那裡一直拉吃角子老虎，拉到昏倒在賭場。這種用「工作」來度過餘生，真是很令人敬佩。至於用「吃喝玩樂」來填滿所剩無多的日子，這對一些年長的病人，又有何不可？玩得開心時連止痛的麻醉藥都可以少打一些。

“The Last Lecture”（最後的演講）

近年在美國上了暢銷榜的一本書，“The Last Lecture”的作者 Randy Pausch 的態度又不一樣，四十七歲正值壯年的他因胰臟癌過世，留下三個孩子各是六歲、三歲及兩歲。他本是 Carnegie Mellon 的一位很受學生愛戴的教授。他生命最後幾個月的安排是一方面把妻小的住處搬到離妻子的娘家很近的地方，一方面不放過在學校講了一堂精彩的最後的演講，這個演講上了 YouTube，有千萬人上網分享到他的人生哲學，他以絲毫沒有自憐的口吻勸學生要追尋及實現兒時的夢想，也要為別人圓夢。全篇中他不提他在如何抗癌，也不提死亡，只熱情的談「人生」。由於這演講造成的轟動，他就有意要出書，那時他和妻子就為這事掙扎，因為他為了寫書，一定會剝奪了已所剩無幾與家人共處的時間，但最後他的妻子支持他完成這創作，因為這也等於是為他那三個幼年對父親將不會有太多記憶的孩子們寫的。書中有一段很有趣，他的一位同事有一天開車上班時看見前面一個開著做篷車的人，車上的音響放很大聲，一隻手還伸在車外，在車門上隨音響打拍子，他的同事心想：“好小子，這個傢伙真是懂得如何活得開心。”後來居然兩部車都停在校園的停車場，一看原來就是這位剛幾星期前講完“The Last Lecture”的作者，所以 Randy Pausch 的選擇是精彩的活到最後，把生命推到極致。

Tuesdays with Morrie〈每星期二的課〉

在這之前的好幾年來，有另一本讓人看了驚喜讚嘆的書是“Tuesdays with Morrie”作者記錄他的老教授在生命快盡頭時，每個禮拜二和他定時見面談些人生的功課，這裡包括有關於愛情、工作、家庭、社會等等的課程，隨著老教授的病況加劇，最後的課程便是如何面對衰老，喪失隱私和死亡。他毫不迴避的把這一步步披露在學生的眼前，因為他覺得死亡是再自然不過的事，沒什麼需要隱避或感到羞恥的，並且他還異想天開舉行了一次「生前告別式」，他選了一天把所有的親友都請到他小小的家中，他聽著他們本來準備在他葬禮上要唱的歌，要說的話，要讀的詩，他開懷大笑，享受每一個時刻，度過他生前最愉快的一天。他把本來聽不到的讚美他的好話都一字不漏的聽到了，人生再無遺憾。

“The Bucket List”，心願表

另外有一部值得一看的電影 “The Bucket List”，裡面敘述兩位同住一個病房的男病人，同時被診斷都得了末期癌症，結果二人商量好，決定離開醫院結伴出遊，以完成一些未了的心願，他們寫下一個兩腳一蹬之前要做的事。當然這是兩位美國老男人的心願，和我們中國人會有些不同，但仍可激起我們心中深處的感受，他們的心願包括：

1. 觀賞一個壯麗的景色
2. 幫助一位陌生人
3. 笑到掉眼淚
4. 開跑車
5. 吻世界上最美的女孩
6. 紋身
7. 高空浮潛 (Sky Diving)
8. 去看英國古蹟Stonehenge
9. 用一個禮拜觀賞羅浮宮
10. 羅馬一遊
11. 金字塔一遊
12. 與親友重聚

他們居然後來都做到了，其中第 5 項是親吻了從未見面的孫女。在這個單子裡除了 6 也許不合我們的胃口之外，其他都是“於我心有戚戚焉”的事，就算不易遠遊，也可以用去 New England 看楓葉，到 Baja 看鯨魚來取代。如此一來，以尚有的時間去忙著完成這些心願，是夠我們忙的了。在養病的日子裡，雖然明知憂心並無助於事，但心中擔心復發的心情是在所難免。我只能用句話來與大家共勉：

Worry is like a rocking chair. It keeps you busy but it doesn't get you anywhere.
憂慮就像個搖搖椅，你坐在上面忙著搖但達不到什麼目的地。

再會，朋友們，我剛死了

看到這裡一定有讀者批評為何不挑選些華人的例子，原因是我們中國人比較悲情。勸導積極抗癌，教人活在當下的固然有，但是在只剩下幾個月的生命時還能以樂觀、感恩、幽默的態度，接受上天發給他的死神牌，務實的來面對即將來臨的命運，這是我們尚有待學習的地方。在此忍不住還要提起一位有名的政治專欄作家 Art Buchwald，在他的筆下被諷刺的政治人物不計其數，他八十一歲時放棄不停以洗腎來拖延沒品質的生活，接受安寧療護，並大大誇讚這是一種很文明的死法。他說家人有的很反對，認為他該勇敢的活下去，那就是繼續無止盡的洗腎，但他自認為他的選擇是個最好的選擇。他還囑咐在他走後，在他多年寫稿的 Washington Post 上登出最後一篇文章“再會，朋友們，我剛死了。”

孔老夫子不願談死亡，就說“不知生焉知死”，使中國人忌談死亡，廣東朋友們更是連與「死」的音很相近的「四」字都避諱，醫院大樓沒有四樓，病房也沒有四號。做長輩的不願談死，做晚輩的不敢和長輩談死，一大堆人不要說「醫療照護事前指示」沒有簽，連個像樣的遺囑也沒有，害慘了家屬。

如果我們能把後事安排好，以平常心看待生病及死亡，以隨時可以走而了無遺憾的心情來過日子，這該算是有品質的生活。所以對我們病人來說：“不知死焉知生”。

“法拉”和“麥可”

沈悅 2009

法拉(Farrah Fawcett)和麥可(Michael Jackson)做夢也沒想到二人居然有“雖不同年同月同日生，而得同年同月同日死”的緣份。兩位演藝界巨星，同一天和世人揮別，一個死於纏身的癌症，一個死於心臟罷工。這陣子想想有點替法拉抱屈，她雖然不是靠高超的演技，但好歹她靠那頭罕有的美麗金髮，使她在“查理的天使”(Charlie's Angels)影集中竄紅。七零年代多少男士把她的玉照高懸牆上。但她的光環是沒法和打五歲起就動輒牽動粉絲們心弦的麥可來比，因此連日來媒體對她的報導的篇幅是遠遠不及麥可。今天我們要給法拉一個公道，用這版面專談法拉和“肛門癌”搏鬥的經歷。她自從知道癌症復發之後，請友人把治療過程錄影，如此一來，幫助增加大眾對肛門癌的認識，她的精神可佩，勇氣可嘉。

提起“肛門癌”，第一串浮起心頭的問題就是：怎麼很少聽到這種癌症？它的症狀是甚麼？甚麼人是屬於高危險群？如果我得了這病，醫生會怎樣治療我？

的確“肛門癌”是一種較罕有的癌症，我們較為熟知的“大腸癌”(也就是結腸癌和直腸癌)在美國每年有14萬8000個新發病例，大約有5萬人死亡。而“肛門癌”每年只約有5000個新病例，有680人死亡。相較之下，“肛門癌”的殺傷力不及“大腸癌”。如果運氣好及時做最適當的治療，而且對治療的反應也很好的話，五年下來的存活率很高。症狀的初期像是患有痔瘡，有出血現象。用“肛門抹片”檢查可獲診斷。但由於患者人數少，因此“肛門抹片”檢查不被包括在例行的身體檢查項目之中。病灶的起因有一種可能是由“人類乳突狀瘤病毒”(HPV)這種過濾性病毒引起，這病毒已被證明是導致子宮頸癌的元兇。一聽到這種病毒就會聯想到如果一個人的性伴侶多，肛交則是屬於高危險群，另外若對愛滋病毒成陽性反應的人(HIV positive)，免疫系統受壓制者(如器官移植需要長期服用類固醇，Steroid)，曾患婦科癌症，抽煙都屬於此群。由於一部份病患的病因與性生活習慣有關係，患病的人多不願外人知道，甚至延誤就醫。而其實有一部份的病因是與性生活完全無關。醫生對這種癌症的治療方法，大多數是用外科，化療及電療。對付尚未轉移的病人，能救命的方法是切除括約肌的外科手術，但是一旦喪失了括約肌，病人的腹部就必需要開一個“人工肛門”和佩帶一個收集糞便的貼身口袋。談到這裡我們也就不難想像法拉2006年被診斷後不願接受人工肛門的手術，而採用化療及電療。但她運氣不好，治療後不到一年就復發，顯然她對化療所用的藥物的反應不佳。另外也不知道是否她受了她那頭傲人的美髮所害，她的醫生有沒有為了保存金髮而採用了不會使頭髮脫落但療效較差的化療藥物。在她的的紀錄影片中，一

位醫生談到她復發後所接受的治療還在提起他如何謹慎從儘量能不傷及她的頭髮的那些藥物中挑選。當時我心中暗罵：就算病人要求如此，做醫生的也該解釋藥物是對所有分裂很快的細胞一律封殺。癌細胞，我們的頭髮和白血球都屬於這類細胞，因此掉頭髮不就正表示藥物在產生作用嗎？頭髮掉了是會再長出來的，命都沒了還留甚麼頭髮？

她在UCLA的治療沒有成功，原處復發，更不幸的是已經擴散到肝。法拉對這批醫生很不滿，他們也不願意在已經接受過放射治療的肛門做任何割除腫瘤的手術，因為皮膚已受創，恐難癒合。當時法拉聽聞德國有醫生對這種手術頗有信心，她就和愛人Ryan O'Neal飛去德國。德國醫生一方面誠實以告，她的病況是很嚴重，擴散後基本上不能痊癒。當然醫生看她求生欲望非常強，也會說上些樂觀，有希望，盡力而為的話。病人和家屬在這種光景下常常會只選擇自己想聽的句子，因此既然醫生還說希望仍有，法拉就接受了當地的對肝方面的一些治療。此地 CNN 的 Larry King 曾在訪談節目上請了四位醫生專家參與討論她的病情。談及德國醫生對她肝臟腫瘤的治療法，其實美國醫院也都可以做。她長途跋涉，一次次地往返德美之間，精力耗損不算，她又倔強，在德國做完第一次手術後第二天就堅持長途飛行回到南加州。這都是些不智之舉。到最後看她容顏已改，頭髮也落盡，整個床上都擺滿了各種藥物，一聲聲有氣無力的說“我要活下去！”真令人不忍卒睹。

法拉走了，我們從她那裡總該學到點功課。我們不是名人，也許這是我們的運氣，可以在沒人打擾下安靜的養病。我們不是美人，所以一切治療以救命為前提。我們不是富人，談甚麼飛到歐洲去治療，好好的在這裡盡量配合醫生尋回健康。做了人工肛門的病人大有人在，醫技的進步已可做到完全無臭，滴水不落的境地。我有一位朋友十多年前就做了人工肛門，至今仍每年興高彩烈的出門旅行。想想，我們真比法拉運氣好。

肛門癌的病例是遠遠不及大腸癌的普遍，在此奉勸五十歲未做大腸鏡 (colonoscopy) 的朋友不要拖延，在做時順便請醫生做個肛門抹片也不妨。

Author **Joyce Hsu**

Born in China, Joyce grew up in Hong Kong and Taiwan. After graduating from Taiwan National University, she came to California in 1965 to pursue her graduate studies in biochemistry at Caltech. She later married her college sweetheart and raised three wonderful children- two sons and a daughter.

After being diagnosed and treated for breast cancer in 1996, Joyce became a volunteer with the American Cancer Society's Northern California Chinese Unit (NCCU) and was later elected president of the unit in 2001. As an editor of the NCCU newsletter, she has been contributing cartoons to the publication for many years. Following a recurrence in 2005, Joyce remains active in the Reach to Recovery program, continuing her support of new breast cancer patients and working to enhance cancer awareness among Chinese communities both here and abroad. Her first cartoon book "Laugh Along The Way" was published in 2006.

Though educated as a biochemist, Joyce has always fostered a strong interest in the arts, theatre and script writing. During her treatment in 1996, an urge to pursue her dream of being a playwright awoke. Her first work, "Who's the Winner?" was produced that year. "Date of a Lifetime", "Hsi-Shih and Fu-Chai", "A Bushel of Love", "Yin and Yang", "It's Too Much Trouble to Change Your Wife", "Neckties vs High Heels" and "21st Century Fairy Tale" soon followed. All eight of her plays (written and performed in Chinese with English subtitles) premiered in the California Bay Area. "Hsi Shih" a historical drama, was transformed into a musical in 2001, and exhibited in the Shanghai International Arts Festival. In 2006, "It's Too Much Trouble to Change Your Wife", a comedy, was showcased in Shanghai's Grand Theatre. Short video sections of her plays can be viewed by going to www.youtube.com and search for "joycehsu88".

Drawing cartoons has been a hobby of Joyce's since childhood. She hopes that this collection, by offering a humorous perspective on serious medical situations, can bring some much needed sunshine and laughter to the lives of patients, their families and friends.

作者 沈 悅

中國出生，在香港和台灣成長。從台大化學系畢業後，1965年至加州理工學院攻讀生化研究所。她的先生與她是大學同學，育有二子一女。

1996年被診斷得乳癌，治療後加入「美國防癌協會北加州華人分會」當義工。2001年被選為該分會會長，並參與「談癌季刊」編輯工作及提供漫畫至今。2005年她乳癌復發，又再度接受治療，2006年出版第一本漫畫小冊“笑果奇佳”，現仍不斷扶持新乳癌病友，並致力於提高華人對癌症的認識及警覺。

雖然學的是生化，但熱愛藝術、舞台及劇本編寫。1996年的患病成為激發她實現舞台創作夢想的推手。她的第一個作品「誰是贏家」就在那年推出。陸續的主要作品有「今生有約」，「西施與夫差」，「戀愛一籬筐」，「陰錯陽差」，「換個老婆太麻煩」，「領帶vs高跟鞋」及「廿一世紀的童話」。八齣華文話劇均在她居住地的加州灣區首演，後至美國及亞洲各城市演出。其中有四齣被上海職業劇團採用。歷史傳奇劇「西施與夫差」更被改編成淮劇，於2001年在上海國際藝術節中參展。2006年她的喜劇作品「換個老婆太麻煩」在上海大劇院演出。若有興趣觀賞舞台劇的精選片段，請登入www.youtube.com及搜尋“joycehsu88”。

漫畫源自童年興趣，她希望這本漫畫集能給病人及親友們辛苦的日子裏帶來些許陽光和笑聲。

Special thanks to

My sister, Cynthia Shen and my three children,
Mark, Michael and Irene for reviewing the English captions.

©版權所有。如欲複印或轉載，請通知作者。E-mail: joycehsu88@yahoo.com

