

活在當下 最幸福

文/癌症中心 李蓉蓉 臨床心理師

小金(化名)，40歲，外表清秀，說起話來輕聲細柔。和小金說話時，可以感受到她對於生命的喜愛及嚮往。小金淡淡的說起在105年9月得知自己罹癌，當時立刻就接受手術、化療及放療；化療做了11次，放療做了28次，但是隨著身體狀況的時好時壞，講到這裡小金哭了…

因為在治癌的過程中壓力很大，心理師關心小金的壓力來源，小金表示感受自己的身體一直好不起來而心慌，姊妹們購買了營養品，小金雖然知道都是大家對她的關心，但有時候吃到自己都想吐了，還是得一直吃，不敢辜負大家的好意。直到兩天前，壓力爆表的在姊妹面前放聲大哭，現在只希望姊妹們不要再花錢買營養品、不要給她壓力，說到這80多歲的媽媽抱著小金都哭了。

心理師提出願意擔任小金與姊妹們的溝通橋樑，討論這件事情，小金同意也希望可以降低壓力。

心理師安排了小金的姊妹們在陽光室懇談，也才了解小金在家裡排行老么，上有五個姊妹，所以當小金罹癌後全家人都傾全力地關心，知道了任何抗癌的營養品就會買或是介紹給小金。

心理師同理及安慰姊妹們，只是這些過程給了小金太大的壓力，所以首先來恢

復彼此的關係，幫助家人間先將壓力降下來，讓小金的心情恢復平靜的狀態，如此才能好好的對抗疾病，姊妹們對於心理師的建議都表示同意。

心理師陪同三姊回到小金的病房後，三姐代表姊妹們將心情說出來並道歉給了小金這麼大的壓力，小金也說出謝謝姊妹們的用心，只是自己心中的壓力大到無法承受，最後姊妹們相擁而泣，心理師也鼓勵家人在小金生病期間不論任何決定都先以降低心理壓力為首要目標，如此要做的治療也才能漸漸有功效，姊妹們同意不再給彼此壓力並以平常心面對醫療。

之後小金與心理師的會談中，小金主動分享現在與家人的關係變得比較輕鬆，而且三姊還陪小金去參加同學會及吃披薩。小金高興地分享和專科11位同學的趣事，心理師感到欣慰，小金現在接受的治療與想做的事情是可以並行的，把治療當作是當下的功課，而把想做的事情視為獎勵。心理師也鼓勵小金多多想想自己想做的事情，如此可以減少小金放棄自己的可能。

在治療過程中有眼淚有笑容，小金也對於做治療有了新的想法及回饋，這時候有愛她的家人及同學相伴，想跟小金說：「妳是最幸福的，珍惜當下即是永恆！」