

『人生有幾多個十年!』後記

社員：李令章

自從上期『人生有幾多個十年!』登出後，有很多社員問我，有什麼辦法可以病後維持到二十年？其實這是每個人情況都不同，亦可以說是命運的控制，但能夠支持到一段時期，多少都要靠自己的力量。

我在 1989 年病發的十年，可以說是醫治期，十年中差不多都在治療中。由 1999 年開始的十年，可以說是療養期，因為期內沒有復發的嚴重問題，反而後遺症陸續出現，頭部和口腔的問題都困擾著日常的生活，視力和聽力逐漸衰退，口腔的發聲和吞嚥慢慢轉差，雖然每天跟著言語治療師的指引，做口腔和舌頭的伸縮練習，但是結果在 2009 年尾都是敵不過現實，從此不能由口部進食，而要用胃喉飲 營養奶以維持。

在這二十年的患病生涯中，看到很多健樂社和外間的病友都因病而離開，這是無可避免的。但是我們尚存的一族，就要盡量發揮力量，例如每日做適量的運動，爭取食物的營養。最重要的是保持心境開朗，同時參加興趣學習和發揮專長，更可以參加義工訓練，以幫助同類病友或其他人士，或者寫一篇文章講述自己的病況感想或其他事物，刊登在健樂社的會訊中，作為一種寄託，以免無所事事，而胡思亂想。

以上都是我在二十年中的生活習慣，因為沒有人知道自己什麼時候會離開，但是我們尚在一日，就要盡量度過有意義的一天。