

#新聞報導

中國時報：「一切都是最好的安排」蕭慧英快樂抗癌

整理：官網編輯小組 2008-8-24

林志成／專訪



▲全國家長團體聯盟前理事長蕭慧英，幾年前得到癌症，她以「一切都是最好的安排」的座右銘來勉勵自己抗癌。（陳麒全攝）

「得癌症是滿有趣的經驗。」全國家長團體聯盟創會理事長蕭慧英，在人生最忙碌階段，去年3月發現得到乳癌2期，從此對人生有更深刻體驗。她調適自己心情面對癌症，「一切都是最好的安排」是現階段座右銘。

現年51歲的蕭慧英，有一個「雞婆」個性，當年她小孩讀士林福林國小時，她參與學校家長會，除捐錢外，還會質疑學校「錢到底怎麼用的？」之後不久，她成為台北市家長協會理事長，2003年時出任全國家長團體聯盟理事長。

蕭慧英是台大園藝系畢業、美國威斯康新大學景觀建築所碩士，她和先生共同經營一家園藝行銷公司、一家花店，後來又整合各地家長團體成立全國家長團體聯盟，投入教育。2003年到2007年是她人生最忙碌階段。

「每天這樣壓榨自己，不生病才怪」蕭慧英說，那時雖然樂在其中，但工作時間長、愛吃肉、不運動、愛喝咖啡，加上2006年底花店關門造成身心壓力沉重等，具備得癌症所有條件。去年3月2日到醫院診斷出得到乳癌時，她當時內心就想「終於來了」。

蕭慧英去年3月12日進開刀房切除左乳，那一天，剛好是她50歲生日。之後到8月底，她共進行10次化療。化療過程身心受很大折磨，她就回想小時後、談戀愛時的快樂回憶，來緩解痛苦。她認為「這一招比藥物還有效」。

得癌症後，蕭慧英卸下全國家長團體聯盟理事長工作，專心治療。那時她身體痛、頭髮掉光，但她說「這實在是有趣經驗」，她從鏡子中看到自己光頭，第一次知道流汗時汗從哪一區域頭皮開始流，及頭皮不同部位對冷熱感受很不同。

面對癌症，她一定要改變自己飲食及生活習慣。以前她忙了一天後，常會去速食店買炸雞犒賞自己，現在連肉都不吃了。不愛運動的她，現在每天要走路一小時，周末還要去爬山。以前每天總是用咖啡叫醒自己、用小酒讓自己入眠，現在咖啡和酒都戒了，每天晚上一定不工作，作息正常。

做完化療後，蕭慧英回到經營的園藝行銷事業，去年11月起又投入全國家長團體聯盟「愛你一輩子守護團」工作，培訓家長志工，將「愛」廣為傳出去。

蕭慧英癌症並未痊癒，還要追蹤治療5年，她人生態度跟以前大不相同。「以前我只把快樂當配菜，現在追尋快樂是我人生目的。」蕭慧英說，以前快樂只是工作成就感附屬品，她其實沒有真正照顧過自己的「心」；現在，她只做讓自己快樂的事。

如何讓自己每天快樂？蕭慧英表示，外在經濟環境變動，她和先生事業現在面臨不少挑戰，但她學會打禪、打坐，並以「一切都是最好

安排」為座右銘，用正面態度面對生活，每天都很快樂，可以治療癌症。

補上來自蕭執行長部落格 文章內容：

中時昨天刊出這份訪問，讓我很不好意思的是：竟然放在"名人養生"。朋友們看到這篇報導有幾種回饋：(1)wow~現在變得白白胖胖的，(2)很好~現在看起來臉色比以前還要好，(3)報導你的快樂抗癌態度會讓一些病友也感染樂觀的...

其實會接受訪問，真的希望「一切都是最好的安排」這樣的想法幫助其他病友，但另一個重要的原因.....就是想幫「愛你一輩子運動」宣傳一下。(現在你才知道：我的「愛病」才真是病入膏肓!!)