



腎利人生蛻變

腎友：何玟宣 首次透析日期：87 年 4 月 目前透析院所：竹南鎮宏仁診所

在六歲時，因為水腫去醫院檢查，發現我有了腎臟病，從這時候開始服用類固醇，媽媽、阿嬤常帶我去拿藥、看醫生，聽到這個說，對腎臟病有用就會去，甚至也有人說改了名字會好，可是都沒有用，直到小學二年級，醫生就說要洗腎。



一開始用腹膜透析，其實洗的並不好，毒素無法清除乾淨，我常感到不舒服，沒有胃口，也用了機器洗但還是沒比較好，當時因抵抗力差，常常感冒，嚴重到肺積水，甚至差點送命，但很感謝我還活著，甚至在醫院交了朋友，也看到了很多比我更小的小孩在洗腎，也看到了許多癌症病人，覺得自己很幸福，我還能跑、能跳、能唱。

爸媽因為我身體的關係，儘可能不讓我在物質上有所缺乏，在學校我會買東西給同學吃，不過也很怪，當我這樣做時，有許多同學都會來找我，但當我比較沒有錢時，他們就慢慢疏遠我，我看到了人性的現實，讓我對金錢的觀念不一樣，不再輕易相信人，相反，我對錢更信賴，覺得錢不會背叛我，開始喜歡存錢，希望少少的錢也能積少成多。

但是，那時候的我，心裡已經出現問題，只是自己並不知道，還抱著一種天真的想法，希望永遠活的開開心心。

上了國中一年級，就被班上同學排斥，只要看到我，就像看到病毒一樣，能閃就閃，或許是我身體黑黑的又生病，不知道是什麼原因，這一年是我人生中最痛苦的一年，也是第一次有想死的念頭，我沒告訴家裡的人，心裡覺得告訴他們又怎樣，並不能解決我的問題，心裡想能忍過三年就會好轉，但每想到要去學校及看到同學，我的心就覺得痛苦及憤怒，雖然國二有換班級，在學校還是會遇到，他們的態度依舊沒有改變，心理真的很

痛苦，也不知道怎麼發洩，想過自殺但又害怕，看見同學們拿著鐵尺在畫自己的手，我也想畫看看，當很用力的將尺在手背上畫的時候，我竟然有種快感，當畫完看到一條又一條紅紅又凸起來的痕跡，還覺得很酷，我在不知不覺，把那當成一種發洩的方法；不然，我就是在家一直看電視，讓自己不要去想起學校的事情，這段時間，我不知道在我的頭腦裡想了多少報仇的方法，就這樣三年過去了也畢業了，可是心裡面的傷及對那些同學的忿怒，卻一點也沒有消退…，這不是我要的生活。

上了高中，護理老師-藍老師是位基督徒，知道我身體的狀況，在一次的聖誕節，他邀請我參加教會活動，我去了但沒多久就走了，騎著腳踏車，在外面晃啊晃，想起了過去所去的教會，就去看看，他們的熱情讓我驚訝，也讓我超開心的，事隔一年他們還記得我，依舊熱情的問我怎麼那麼久沒來，之後接續參與教會活動。

受洗之初，我仍充滿了負面消極，尤其一遇到壓力時，負面想法在腦海中迴繞，使我更害怕，與人相處有摩擦時，我依舊選擇逃避，與家人的關係還是一樣，當阿嬤唸我，就忍耐，直到有一天忍不住，再來個大爆發，不是頂回去就是甩門，不敢去表達自己真實的想法，與人相處仍有隔閡，並沒有比較好，最可怕的是，我害怕受傷，熟悉的人，突然用不好的口氣，或一些異樣眼光看我，不理我時，心理就會感覺受傷了，就會想我做錯什麼了嗎？不然他為什麼這樣子，因為別人一個動作、眼神、說話、態度不太對勁，心理就會感覺到難過。

我開始學習讀聖經，禱告，過程中，還是會感到挫折、難過，有時希望找個人安慰我、幫助我，卻不知道要找誰，感到很無助，最後只有禱告才讓我的心得到平靜。

當下面對壓力、疾病的痛苦、傷害時，總覺得別人不會了解，告訴別人有什麼用，安慰我、鼓勵我然後呢？最後我還是要自己去面對問題。就信仰方面，得到的不只是安慰跟鼓勵，還有內心的平安與力量，讓我漸漸有了勇氣、信心去面對。就這樣當負面的思想慢慢減少，浮現出來的卻是內心隱藏許久的自卑感，我在別人面前表現的很開朗、勇敢，許多人都都這樣說，自己也這麼認為，但，心裡卻有一個極深的自卑感：討厭讓別人知道我是洗腎病人。甚至政府給我的社會福利能不用就不用，殘障手冊可

以買車票、電影票等都半價，但我覺得自己有能力，為什麼要用，除非費用龐大，不然絕不用，我自認沒有不一樣，我有手有腳。可是從小被家人說：你就不是正常人、跟別人不一樣，甚至一開始覺得我是個沒有價值的人…，這樣的自卑感，讓為了保護自己、為了不要讓別人看不起我，我拼了命去學樂器、去練舞，慢慢換我看不起別人，以驕傲來掩飾自己的缺點，不斷放大自己的優點，無形中，我傷害別人也傷害了自己。

透過不斷讀經禱告，讓我認識自己，知道這些反應都是有原因的：與其說是過去同學以及家人在言語、態度所帶來的傷害，更重要是自己走不出來的自卑感，才讓自己變成了這樣的人，這些傷害的影響不只在內心，甚至影響了我的人生。

我開始為自己的過去禱告，我因各種傷害有了自卑、驕傲、還使我無法與人自然的談話，總覺得就是有鴻溝等等的問題，依靠信仰幫助我，原諒我過去傷害的那些人，醫治過去一直到現在內心的傷痛，我向曾被我傷害的家人、朋友…道歉，這樣做之後，我跟家人關係變好了，過去在餐桌上完全不說話，現可以敞開心胸談話，很自然與人群相處，不會覺得說什麼都很尷尬，就算大家在笑，或是尷尬的氣氛圍繞，我也恢復了自我的價值。雖然我洗腎、生病，但也因為這樣更了解這些人的痛苦及絕望，等待著換腎，從一年、兩年、五年到十年過去了，我知道就算不換腎，我依然可以帶著極大的期望過生活，每天充滿了歡樂，透過我的生命去幫助他人，我知道生在這個世界上，目的不是在受苦，更不是受完苦等著死亡那天到來就結束，我的生命是有價值的，可以透過我的故事去鼓勵、幫助別人，也可以去看見別人的需要，我間接明白了自己的價值。現在的我不用為了別人的認同，而看別人臉色，也不再去猜想別人如何看待我。

接下來的日子，我依然會有需要面對絕望、難過、傷心及痛苦的事發生，但，我相信：我可以倚靠信仰化解，並且能夠用感恩、喜樂的心面對。