

我有我天空 - 第 37 集-司徒偉儉-樂觀達仁
主持：W William 嘉賓：司徒 司徒偉儉

W：在「我有我天空」裡有很多嘉賓也很特別。今天請來的這位嘉賓說「小時候醫生跟他說要注意飲食、要注意戒口。」他由二十多歲開始一直也沒有理會醫生勸告，較為任性，到現在最後吃出了糖尿病。司徒，你好。

司徒：Hi，你好。

W：你的全名叫司徒偉儉，是嗎？

司徒：是啊、是啊。

W：我怎樣稱呼你較好？

司徒：叫我司徒。

W：司徒，正如我剛才開場說，你患了糖尿病。

司徒：是啊！我今年五十三歲，我在二十多歲時已經有。一開始確診我已是很高的了，去到二十多度。

W：嘩！

司徒：會感到暈、舌頭也白了。

W：等等！我想問一下，那時你年紀那麼小，為何突然血糖這麼高？是從小至大有遺傳？還是你的飲食很不檢點？還是怎樣呢？

司徒：應該不是遺傳，因為我家族沒有這個病，應該是我的飲食不好，我喜歡飲汽水、喜歡吃很多東西。我初時也想不到是糖尿病的，我挺厲害！一到急症室五分鐘便可以上到病房留醫。

W：為何會這樣？

司徒：醫生說太緊要了，二十多度已爆標，不上病房就沒事可以做。一定要上病房，人們要等候幾小時，我也不用。

W：你喜歡飲汽水。試過一天喝多少？

司徒：那時三、四罐可樂一起飲，又喜歡吃街邊那些用刨冰機弄成的刨冰，拿著一邊走一邊飲。我本是很肥胖、很容易出汗的，常常想著出汗飲藉口於是補些水份，便飲很多汽水。這是一個不好的藉口。

W：得了這個病，之後怎樣？

司徒：醫生確診後，我也沒怎麼理會。常常想著「怎會輪到我的？不管怎樣也好，明天才開始吃少一點吧。」不再亂吃東西。做製衣時上了內地，更加肆無忌憚。

W：是較便宜？

司徒：不是較便宜。那時候我是做發單的，所以很多時早幾天、或是早一星期已被人約了去吃飯。

W：哎呀。

司徒：是啊。那時年輕，二十多歲，好吃。

W：口腹之樂。

司徒：是啊。煙、酒，什麼東西也喜歡，那時人們點食物又會點很多。

W：是啊，要面子。

司徒：對啊！司徒吃啦、吃啦，我又不客氣便吃很多。弄到最後，醫生說我不聽話，便斬了我的腿。

W：剛才你說你很胖，說給聽眾聽最胖的時候有多重？

司徒：最胖就是現在，上星期覆診是磅了 99.7KG。

W：公斤。

司徒：是啊，差不多二百磅左右。

W：什麼？什麼？乘 2.2 的。

司徒：我們不計算小數。

W：你挺幽默。接近二百磅，那時你沒有想過要減少許？

司徒：有，我有一句至理名言「明天才算！」

W：你「明天才算」那也有些扮裝的行動，有沒有真的扮裝過一些行動？

司徒：有啊！

W：是什麼呢？

司徒：有時候家裡的東西吃光了，又不想出外買。

W：那便停一停了。

司徒：很多想也有半日的。

W：剛才你說斬了腿，是一對還是怎樣？

司徒：初時先斬了腳趾尾，因為腳趾尾出事。

W：爛？

司徒：是啊！斬了兩日也未有出院，醫生說「不行了，看過那些菌原來已上到小腿位置。」那邊要斬小腿，膝頭以下開始。

W：一隻腳趾尾的菌走到那麼高？

司徒：其實是走了上去高處很久，剛剛出事的時候是在腳趾尾那裡。

W：外觀上有沒有什麼特徵能夠看到？

司徒：那時候自己覺得腳的神經不好，常常「戚戚下」，與人坐著聊天也「戚」得很厲害，有時候若我貼著桌子，整張桌子也會震動的。

W：那麼厲害？

司徒：睡不到，腳突然間「戚」，膝頭會搵到上心口，整夜也沒有睡，是累到早上五時多才睡幾小時，便要起床工作去。我也沒理會，直到腳趾尾出事，醫生說「要斬。」我才意識得到糖尿病的副作用，已經太遲了。

W：你也有些像我，Comma 那時又是青光眼，以為青光眼是眼壓高，好像白內障那樣，割了現有的晶片換上另外一塊便光明一片。誰不知當我有一隻廢了武功才後悔，那當然後悔已經來不及。要割腳了，你心情怎樣？

司徒：沒有什麼特別的心情，只是怪責自己為何不聽話呢？十多年前開始聽話便好，不用令到自己變到現在這樣。

W：醫生有沒有跟你說隨時可能不止一隻？你剛才也懂說病菌四處走，有否擔心需要坐輪椅？

司徒：我很擔心坐輪椅，因為坐了輪椅除了行動不便，我覺得整個人開始會很懶惰，所以我現在拿著手杖不停走路。初時在醫院有很多社工跟我說「司徒，你可以申請電動輪椅，有很多基金不用付錢的。」我說「不好了，帶我去一支手杖，能夠走路就可以了。」

W：現在你的腳即是義肢？

司徒：是。

W：裝在左腳？

司徒：左腳小腿下面。

W：初時你要用這個義肢，應該有些復康課程？

司徒：那時因為我糖尿，皮膚不好，常常弄損截肢那傷口，很大的傷口埋不了口，住了醫院半年也沒有機會去學怎樣使用假腳，因為醫生不允許我裝上，是要完全埋口了才可以打石膏做一個模出來處理義肢的大小，根本不能打到模。在醫院半年也裝不了，是康復到差不多出院時才開始做假腳，那時已經要出院沒有得再學。

W：裝上義肢當然要運用它，你也說得很好，不用電動輪椅是免得更肥胖及懶惰，

那麼你怎樣學？自己學？

司徒：自己摸索，叫兩個女兒教我怎樣走路。

W：停一停。你兩個女兒也是從事這一個行業？

司徒：她們不是做這行業，但大女看著細女怎樣行，接著叫我行、教我行；細女又看大女怎樣行，又教我怎樣行。她們只是教我姿勢，實際上怎樣使用她們真的不懂，要回醫院問負責復康那些人。整個姿勢都是我的小朋友教我的。

W：起初真的行到了，行多遠？

司徒：初時不時太遠，在家裡行十、二十步，再到樓下行遠一些，第一件事是買食物。

W：又像那時候這樣吃？

司徒：這個是我的動力。

W：你第一次去買食物買什麼呢？

司徒：買腸粉。

W：你不要落什麼麻醬、甜醬，那些東西很勁的。

司徒：哎呀！第一次我遲發聲他落了，我又不好意思退換，下次不好。

W：真的要聽話啊！

司徒：現在真的不落，一去到便說只要辣椒醬。

W：感受一下腸粉的原味。

司徒：是啊。

W：你能夠走路，現在出入也是靠自己？

司徒：是。

W：真的？

司徒：是啊。

W：你四處去很重身，行一會會否覺得很累？

司徒：會，覺得累便休息一會。

W：因為我聽朋友說「太累了，動力不夠。」但我聽你，你四處去、還要去學東西。

司徒：是啊、是啊。好像走路那樣，比如下一個街口是目的地，未到便開始覺得累，我就會先停一停休息幾分鐘。始終也要行的，因為目的地在下一個街口，怎樣也要行過去，休息幾分鐘令動力來再繼續走。

W：挺好啊，我有些朋友一想便先想到最遠；害怕了！

司徒：不用怕，最遠是怎樣想呢？我就是這樣想：我為何要去那裡？因為我要去學東西。我為何要學東西？因為以前幾十年我也沒有學，現在去學。

W：挺厲害啊！你現在學什麼？

司徒：現在學雲端之類的東西。

W：電腦。

司徒：我是斷了腳後這幾年才接觸電腦，以前自己不用做這些，所以我不學的，連上網、開電腦也不曉。我現在家裡那部電腦是小朋友不用了，打算丟掉，我便說「給我吧」，接著自己再學。

W：厲害啊！增值自己。

司徒：是啊。

W：沒有把自己困在家裡。

司徒：因為那時試過找工作，打開報紙看到懂電腦、懂 Word、懂 Excel，我連這兩個字也不知道是什麼，我便想將來怎樣找工作做？於是便開始去學。

W：我知道你除了糖尿病，眼睛也有些問題。

司徒：我的眼睛就是有一個叫「斜視及重影」，即是我看東西時會看到有兩個影、沒有距離感，比如好像我現在跟你聊天，我不知道你在我一尺之外還是半尺之內，我是沒有距離感的，所以很多時候跟朋友聊天伸手會撞到他人。

W：即是好像……

司徒：我以為他坐得很遠，其實是坐得很近。

W：即是看到好像一個平面，一張紙，要估你與張紙的距離。

司徒：是啊。

W：遠、近。

司徒：是啊。

W：這是從小到都有的？

司徒：從小到大。但那時人們當「鬥雞」看待，眼睛不在正中間的，向內或向了外。

W：外觀真的見到的？

司徒：是啊，所以那時便叫「鬥雞」。那時「鬥雞」這概念以為是長得不帥就沒有理會，是這幾年才知道原來又是一個疾病。比如現在我跟你聊天，我怎樣知道你坐得遠或近呢？我是靠聽你的聲音來估計。

W：這個可以啊。

司徒：沒有什麼辦法，就是這樣。

W：醫學上有沒有什麼能夠幫助？

司徒：現在我很幸運，在那打素醫院幫我開了檔案看這個病。他用了一個叫「菱鏡片」，是一塊膠片，「一棟一棟」好像百葉簾似的，效果是將我的重影、兩個影拉近一點，讓我看東西時不會看到兩個影，看書時不會變兩個字。

W：你今天也有帶上來用。

司徒：有。我這個是看遠的，鏡片裝在裡面，所以你們不覺得有「一棟一棟」，但是左邊裝的是較厚鏡片，我家裡看近那副就貼了「菱鏡片」。

W：有機會可以照些相片給聽眾看一看。

司徒：好啊。

W：日常生活有這樣事實當然有些困難，走路又走得不容易，會否在街上不小心撞倒人們？

司徒：不會，因為我知道自己不方便，害怕撞倒人們，所以我是用手杖行路。很多時我的左手是活動自如，便會伸前少許。

W：即是像一個保護方法。

司徒：是，希望不會撞倒人們、自己又不會撞到玻璃等東西，很多時商業大廈或商場的玻璃，因為反光的問題我們很多時看不到，我們很多時也會撞到的。以及，近年來大廈正門玻璃好了些貼一張膠紙在中間，「小心玻璃門」提醒人們，我們靠看那張有顏色的膠紙，撞倒的機會少了。以前不會這樣，真的常常撞倒，所以我用手杖走路時手杖伸得很前。

W：不怕弄到人們嗎？

司徒：我就是想撞到別人，亦希望因為我撞到他們會行開一點。

W：變相讓自己較有把握。

司徒：是啊！

W：可以懂得怎樣調校。還有你剛才說伸手出來，路人會否覺得你很奇怪？

司徒：不奇怪。

W：常常伸手出來，人們會否誤會你是小兒麻痺、傻的人？

司徒：不要緊，我的目的是大家不要撞到而已。若果人們當我是這些的便行開一點，便達到我目的。

W：在街上有沒有人說過你是小兒麻痺、傻的？

司徒：沒有，一直也沒有留意。

W：那又不錯啊！為何我這樣說？因為我試過一次在地鐵，跟聾人朋友一起出外，他們在打手語，下一站有一位家長帶著小朋友進來，那小朋友便問媽媽「為何他們手舞足蹈，不停揮動？」接著媽媽回答「他們傻的。」

司徒：你這個情況我遇過了，因為我自己也有學手語，我是害怕遲些耳朵會聽不到而先學手語。

W：你挺厲害。

司徒：初時接觸這東西不用付錢。

W：為什麼呢？

司徒：有些中心教是不用付錢的。

W：是啊。

司徒：我那麼空閒為何不利用這些資源呢？不用便浪費了。

W：你遇過哪些人？

司徒：我跟朋友用手語聊天，又有一個小朋友問媽媽，接著他的媽媽就好像你那樣說，雖然聽不到她說什麼但她不是說傻，我便立即說「小朋友，因為我們的耳朵聽不到東西，眼睛能夠看東西，所以用手勢來說話，手勢是要專門學習的，不是馬馬虎虎。」解釋給他聽。接著他的媽媽的口撐得還大過我的眼睛，她不知道我會開口跟她說話，因為我也是用手語跟朋友聊天。我覺得沒有什麼，你們不明白的便說給你們聽。

W：對，所以很多時候不要著急，先了解一下。我知道除了視力、糖尿病，你還有一樣東西的。

司徒：心肺病，我是裝了調節器的。

W：嘩！是幫助你……

司徒：它最大的效用不是普通幫助我心跳正常，是我的心突然不懂活動時，它會電醒我。

W：明白。這個儀器裝了多久？

司徒：裝了三年，但是我用電用得很快，人們是五年換一次，我一年多至兩年已經換一次，現在已經是第二個了。

W：醫生也知道若果有危險它會幫助到你，即是說你的身體是五癆七傷。

司徒：是啊。

W：你怎樣面對？

司徒：每個疾病都有個原因、醫治方法，我們盡量自己學習，醫生叫忌什麼、忌什麼、忌什麼，我盡量把它們全部忌。其實我是這樣想的：我在幫醫生，讓他下次看我時不用太辛苦。

W：又是啊，真的。

司徒：是啊。

W：有時候覺得自己以為患病好像「大晒」，但若果你願意行一少步，醫生也會佩服。

司徒：是啊。

W：說回你說現在去學電腦、學手語這些事。停了工作那麼久，你在家裡怎麼辦？常常自己在家很悶，有什麼細藝？

司徒：不悶的，原來一上網可以看足一整天的。

W：有什麼那麼好看？

司徒：初時我是追故事，後來開始追新聞，最後發現很多中心把很多教材放到網上。

W：什麼教材？

司徒：最簡單好像我們傷殘人士怎樣走路，或者該怎樣照顧。原來有一個叫扶抱技巧的。

W：「扶」是哪個扶？

司徒：扶著別人那個扶，抱是抱著人們那個抱。

W：扶抱。

司徒：扶抱的技巧，比如教人們……

W：行動不便。

司徒：老人家、行動不便、或是長期卧床，教他們如何協助去洗手間、由床轉到椅子或輪椅、怎樣協助他去洗澡。原來很多中心放了這些資源到網上，那就可以在這裡看，不用出外付錢學習。

W：那些是影片還是文字？

司徒：影片，有影片有文字，不同的中心放不同的資源出來。第一次我是去復康會學的，是要付幾十元去學，接著給了我筆記，底下寫了有關文字。我跟著這些字去找網站，心想「會否找到東西看呢？」

W：挺厲害啊！

司徒：讓我找到很多很多免費的東西任看。

W：所以雖然說長時間留在家裡，你願意打開自己也可以學到很多東西。

司徒：是啊。

W：你剛才說你有小朋友，作為爸爸有這個長期病患，你跟他們相處融洽嗎？

司徒：融洽的，還較以前好。

W：以前差的程度是怎樣呢？

司徒：很多時在內地工作，常常不在家裡的。回來時大家的話題少了，他們不知道我的生活如何，我又不知道他們的生活如何。回來香港一、兩天又要回到內地，但是這兩天我不是留在家裡的，會出外跟朋友相聚一下，根本很少留在家裡，大家溝通少了。弄到腳後，逼著留在家裡反而話題多了。

W：最多的話題是什麼？

司徒：最多話題就是比如剛才陳述病情時，我跟我的病友通電話聊天，讓他們知道原來爸爸有個這樣的病，爸爸現在怎樣去醫治這個病，讓他們聽一下。比如有時看不到東西，又叫他們讀給我聽，大家話題多了，他們便會問為何有這個病？又開始說給他們聽，很多家庭不會說這些話題，可能只是今期周潤發，下期是那個——這些我們反而少說，生活上、疾病上就說多了，很多時叫女兒提醒我何時覆診，其實我在電腦已經做了記錄提自己，「你又要去覆心臟病？」「是啊，今次覆是因為這樣這樣……」「你又要去複診糖尿？」「是啊，因為這樣這樣……所以便要複診。」於是便多了話題，讓她知道我的病情、什麼時候要做什麼、醫生吩咐了做什麼，有時我沒聽醫生吩咐她又會提醒我，「爸，你又不記得上次醫生那樣說？」「是啊，我有少年癡呆的。」

W：即是你自己主動出擊，讓他們了解你更多！

司徒：是啊，因為這一代的小朋友跟我們以前不同，我們以前可以坐著五分鐘、一小時聽爸爸媽媽說話，現在的小朋友不行的了，我不會很正經坐著跟他們聊天。

W：以及現在是網絡世界，我知道你跟小朋友也會用網絡溝通。

司徒：我學識了用 WhatsApp、微訊，他們又有的，有空時便跟他們聊一下天，又是免費的。

W：你這種心態挺厲害，很多時身為長輩的我們常常跟社會脫節，科技發展得太快、太新了，怎學到那麼多？懂得使用電郵經已很厲害了。居然連 Whatsapp

你也懂得用。

司徒：外面的世界不是這樣，我認識很多朋友超過六十五歲；是長者，他們也在用這些科技。還有，我去「耆康會」入面學電腦，這一個會全都是教老人家學電腦的。學電腦時有很多很特別的興趣班，專門開設一個課題教你使用 WhatsApp、雲端上載。

W：這些很厲害的。

司徒：不是很正經教怎樣使用 Word、Excel，那些太沉悶了，專門開設興趣小組給老人家學，普通怎樣開啟電腦各樣，他們會教老人家。其他很多中心走來找我們到外面教，我們又會在中心找些老人家出外當義工教其他老人家。

W：這個不錯啊！

司徒：我也做過，去其他老人院教其他老人家如何開啟電腦；基本功。

W：我有位朋友已七十多歲，他很堅持學東西，但是常常說沒記性，他很享受跟年輕一輩有話題。

司徒：是啊。

W：打字打得慢，怎麼辦？不要緊，用手寫板寫也是一個方法。他是信耶穌的，現在他在教會裡的每月報告，是他自己逐個字逐個字寫的。每次拿紀錄出來看，他覺得很有成功感、滿足感。

司徒：是啊、是啊。

W：我呼籲聽眾朋友若果你不懂，找司徒，司徒可以幫到你。

司徒：盡量、盡量。

W：司徒，除了電腦，有沒有協助一下家中的大小事務？

司徒：有，我從事製衣，所以老本行是熨衣服。全部由我負責，熨衣服熨得很漂亮的。接著是洗碗，洗碗最簡單，只是用洗潔精便可以，煮食要調味更為麻煩。

W：我想問一下，你的小朋友很大了，有多大？

司徒：最大那個是二十三歲。

W：二十多歲？

司徒：是啊。

W：很坦白說，爸爸那麼多病痛、行動不便，他們應該出手幫助為你減輕負擔才對的，為何你是倒轉很喜歡做這些家務？

司徒：我做這麼多家務代表我正常、動作自如，不是因為我患了病而常常要小朋友協助做這樣做那樣，我不希望他們覺得我是一個負累，他們不覺得是一個負累的話爭吵便會減少，聊天又會開心些了，這些做得到的我便努力做，好像你剛才說「有病不是大晒」。

W：那麼他們有沒有讚賞你熨的衣服很漂亮？

司徒：讚賞就沒有了，因為年輕時已開始熨至現在，他們全都習慣了：「阿爸這件、阿爸那件。」

W：他們會否有時說衣服是不用熨的，你也熨？

司徒：不要緊，熨完後他們穿得漂亮便可以，不用熨的也會放在那裡，熨了又不用收取任何費用。

W：真的挺開心，會多了話題。

司徒：我又看過些報告，原來熨衣服也可以消耗很多能量，可以減肥。

W：你真的……

司徒：一熨便要熨一個、兩小時的。

W：當然，你一家五口。

司徒：是啊！

W：每人一件衣服，已有五件衣服。

司徒：有很多衣服不能直接在上面熨，尤其是有印花公仔那些要用布蓋著慢慢熨，挺浪費時間的。

W：有些是要到最後拔走插蘇待熨斗不會太熱才能熨。

司徒：調校熨斗。

W：是啊，又要調校。

司徒：那一、兩小時小朋友便不會煩我，他們會去做其他事情。我便定下來兩小時。當然我一直在看電視，便會熨慢一點，那就能夠善用晚上數小時了。

W：這種態度真的不錯。我知道你現在跟家人的關係要非常要好，將來會否考慮找工作？

司徒：我現在已經在找了。

W：做哪一行業？

司徒：製衣那一行業，其他東西我真的不懂。我又試試看，現在放上去的履歷表說明患了很多病，以及說明我是使用手杖、還要覆診的，全都說給僱主聽，免得浪費大家時間。

W：對。

司徒：「上到去……下！你用手杖？回去等電話吧。」我不想浪費大家的時間，應徵信內寫了自己的情況，很多朋友說「你傻的？不寫可能有機會上去見一下，寫了就可能沒機會。」我說「沒有便沒有。」

W：我反而在你身上學到這樣東西，你是主動讓人認識你，好過收藏自己。人們怎會猜到你那塊菱鏡眼睛是「鬥雞」、腳裝了義肢，怎會知道你的需要？

司徒：是啊，所以我把所有事說給他們聽。

W：如果那製衣要你到內地工作，你會做嗎？

司徒：能夠的。

W：你也願意回內地？

司徒：我可以的，但我不在內地過夜，最大問題是洗澡，我的假腳不能接觸水。

W：很重要啊。

司徒：因為很多酒店不會有膠椅給我坐著，所以我的要求就是不在內地過夜，我在內地工作沒問題。

W：在司徒身上可以學到就算有困難，也勇敢面對。司徒我想問一下你，將來有什麼夢想？

司徒：真的從今天開始減肥。

W：這個不是夢想，是你的口號。

司徒：口號是從明天開始，夢想是從今天開始。

W：好。我跟聽眾監察一下你，你說你是 99.9……

司徒：99.7 公斤。

W：99.7，我預一年，一年後到時我們再有機會再找你出來。

司徒：好啊，那時不用計算小數。

W：也要計算的了，磅一磅看看能否達到目標。

司徒：好。

W：今次說到這裡，下次再說過。

司徒：謝謝。

W：再見。

司徒：再見。