

06

2008年1月

關 心

真心
分享

麥家碧：

上帝給我的
快樂路!!

病癒隨心

吾醫吾癒

關心健康

胡亂驗身、隨時嚇親

院牧
服務

全人醫治 全人健康
Holistic Healing & Health

上帝給我的快樂路!!


麥嘜是一個很普通的小朋友，沒有機心，性格開朗，看事物簡單純真；麥兜則一味「死蠢」，無論面對任何事情都腳震震，所以我喜歡在牠的額頭上加一滴汗。以往我以為自己似麥嘜，誰知人越大，就越覺得自己原來似麥兜，應變能力奇低，在任何情況下都是「超低能」。

我十多年前開始繪畫插圖，當初設計麥嘜家族時，很希望他們明亮正面的角色性格可以帶給讀者快樂。麥嘜就好似一般的小朋友，在不同的情況下有不同的身份，有不同的表現。這班小朋友雖然未經歷過甚麼人生低谷，但仍是活於一個有壓力的環境，例如要面對老師、家長。每段故事的背景亦十分現實，偶爾甚至予讀者有「悲」的感覺。

世界根本不是兒童樂園

這也沒法子，一來故事的創作者並不是一個「天真樂觀」的人，二來我們亦不想騙人和騙自己，把現實世界硬說成兒童樂園。若然人人都像活在天堂般快樂，那還有甚麼故事好畫呢？相反，看一個正面、開心、單純的麥嘜如何在不甚如意的環境中應變，欣賞牠的態度，這樣的故事更有價值，對人才有鼓勵。有時看見牠每天不斷向上，有時故事又會沒有結局，留待讀者自己細味，是甜還是苦，則視乎讀者的角度與心情。

別誤會我是故事的創作者，其實我較少參與故事的創作，我主要負責繪畫。無論收到的故事是喜是悲還是傻，我都愛以一貫愉快的心情來繪畫，所以讀者要在我的畫中才見到我追求快樂的一面。就算故事當中麥兜要哭了，我也會考慮多畫一隻毛公仔在牠身邊逗牠。類似這樣的處理可能小朋友才會留意，說不定完全沒有「大」人留意得到哩！




當我在發揮幽默感，或是沉醉於繪畫的滿足感時，我總覺得與創造主特別親近。

我的糊塗快樂路

可以做個快樂人，說來也要感謝天父賜我一個平穩愉快的心。我成長於一個穩定的草根家庭，屋企每天為我預備三餐，於我來說，那是家庭給我愛心的象徵之一。所以到今時今日，我仍然依照習慣在家用膳。我覺得穩定的生活和習慣有助保持好心情。其實我都算容易受傷，但卻十分容易痊癒，這又要感謝天父賜我一個善忘的心。有時遇見一些我覺得可憎的面孔，依稀記得他應該是個壞蛋，但卻無法記起他對我做過甚麼。不過，要是善忘可以不包括那些應該要記得的東西，那會更好。

城市人講求即食，往往把快感與快樂混淆。快感是短暫的，一剎那的，好易得到手。有時我們需要放鬆自己，這種刺激也有其功用，只是別讓它反過來控制自己就好了。至於快樂，我覺得它是一種可培養的生活態度。試試慢慢習慣給自己空間，別太忙碌，老是把自己弄得團團轉。當生活過得有條理，就可以開始發展自己





的興趣、嗜好，學習關心別人和讓別人關心，我相信在當中你會發掘得到上天恩賜給你的一條快樂道路，未必像我一樣「大頭蝦」，也會開心快樂！

雖然我容易忘記傷痛的感覺，但我知道那叫我傷痛的事實並無改變。例如父親過身時我非常傷心，但因為他信了耶穌，我傷心過一段時間就釋懷了，那傷痛的感覺已經忘記。又例如我兩年前做過割膽手術，那次經歷非常不愉快，但過後我沒有再去想它。其他人可能習慣重溫自己的經歷來整理經驗，我卻不甚熱衷，何況現在也忘記得七七八八了。


樂於開口求助

不過，我不會刻意逃避那些今天正在面對的困難。近來有許多朋友的家人患上癌症，又有的父母剛剛過身，大家就只有一同哭，我也沒辦法；手上工作也不能停下來，惟有在分工上讓同事幫忙。照道理我應該比當事人較快復原，當我復原過來的時候，就可以多點陪伴他們。有時候受傷的人或病人都會擔心影響或麻煩身邊人，但人與人之間就是需要彼此幫忙，說不定平日你也幫過別人不少，現在有需要就不妨開口，別人未必幫得上，但也即管講講。

可能因為我從小就自覺做事不及別人醒目（都話咗似麥兜），所以開口求助對我來說並不為難。例如我總覺得自己洗碗不及別人洗得乾淨，所以習慣了讓人家洗。工作上我總覺得自己在某些工種上做得不好，於是我就把我的意思告訴同事，他們又很能夠了解我的意念，出來的結果的確做得比我好。所以平日我們都應該多跟別人溝通，多了解別人，也讓別人了解自己，到有需要時就即管讓人幫忙，不怕會麻煩了別人，因為總會有人做得比你 good，個人的能力始終好有限。

其實別無可誇

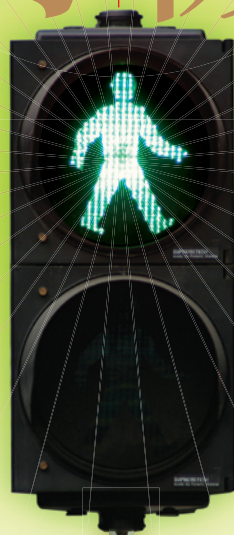
有的讀者讚賞我們所創作的故事夠幽默（同時也有人覺得很無聊），但正如我所說，我們的能力很有限，我們的幽默感其實算不得甚麼。想想斑馬的樣子，怎麼可以如此花斑斑的；想想企鵝，牠們走路時總要左擺右擺的；還有沙漠裏的蜥蜴，樣子凶巴巴的，但為了耐熱，站立時要提起其中一隻前腳和一隻後腳，那「甫士」是多麼滑稽，簡直是「超攞笑」！我們所有的幽默感和美感，原來創造天地萬物的神也有，而且犀利好多！

每當我在發揮幽默感，或是沉醉於繪畫的滿足感時，我總覺得與這位創造主特別親近。或許祂賜予我們幽默和美感，就是期望我們能透過其中來與祂親近，這個方法本身也別具創意呢。 



轉危為機

◎ 羅錫為



危機、危機，轉危為機。「危機」這一個詞語，不知是誰鑄造。我可以說，第一個掌握了「危機」的人，必是有很高智慧，生命力極強的人。

危機潛伏或顯現在凶險的變化中。愛默生說：「人的偉大不是體現在目標上，而是體現在他的變化中。」那就是機會之所在。有變化，才見成長。

逃避變化似是人之常情，因為都很害怕「危危乎」的感覺。一遇到危機就想逃，不惜一切的避免危機發生。這不單是個人的心理狀況，我們的文化也這樣教導我們。沒有人願意聽到和「痛苦」有關的事，一遇見痛苦，就要把它掩藏，把它用掃帚掃到地毯下，把它埋藏了。

危機可能是一個危險時期，但那是成長的好土壤，讓我們轉變、更新和長大。生、老、病、死等人生事態的變化，身份的改變，如結婚、離婚。又或者是工作的轉變，如：失業、轉工，又或者是搬家、甚至移民。有時，是天然的災禍，或政局的改變。都可能是讓我們成長的好土壤。

懼怕危機是沒用的，因為它要來就來。它把我們推到一個「去而不復返」的處境，是自己不願意的。那都是外在的形勢，最要緊是調整我們的內心狀況，不能以老辦法去面對轉變。外在的環境，生命的規律，沒有人能享豁免優惠。最要緊是學習應變的秘訣，如聖經中有一位常經變故的人物保羅，他能說：「我無論在甚麼景況都可以知足，這是我已經學會了。我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富；或飽足，或飢餓；或有餘，或缺乏，隨事隨在，我都得了秘訣。我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」（腓立比書 4：11-13）他藉信仰，超越了人生種種危機。他的秘訣很簡單又不簡單：

1. 按聖經定人生策略。
2. 憑上帝給他添力量。
3. 調整自己生命方向。
4. 迎向轉變並不逃遁。
5. 臻於無入而不自得。

值得我們向他偷師。❤



最近看無線電視的《星期二檔案》，是關於一些所謂神醫和另類治療法的。為了證實這些治療方法是否經得起科學驗證，電視台記者約好了治療師及幾個病人接受超聲波素描及病理測試，但後來治療師反悔，還禁止病人公開病情及結果，令這些所謂另類療法再添上一重神秘面紗。

在節目中受訪的病人給我印像最深刻的，是一位已退休的小學校長。他患上鼻咽癌，經治療後康復，後來參加另類氣功班的修練，治療癌症的後遺症大大減輕，連以前的腰酸背痛、行動不便的情況也改善了。

心理學家認為這也許是他的心理因素影響。鏡頭前的老人精神豐饒、談笑風生，我從鏡頭所見，歸納了他之所以能回復健康的因素有三：

一、信心：他對這種療法充滿信心，對自己能夠康復亦充滿信心，強烈的信心對他有很大的幫助。

二、群體：和他一起參加這氣功班的，有許多也是長期病患者、癌症康復者，他們風雨不改地去參加鍛練，互相鼓勵、扶持，形成了一個有強大支持力量的群體。

三、幽默感：柱著拐杖的退休校長談笑風生，他對人說：「別看我還拿著拐杖，其實我早已變回健步如飛，如今這拐杖只有裝飾作用，令我看起來更有型有格。」

常存幽默感，樂觀豁達地面對病患，就是他的健康之道。

當然還要加上他堅持運動、鍛練，才能達致這成果的。❤️

幽

默

自

療

◎ 周淑屏





驅走遺憾的決定



◎ 熊偉民醫生

記得我初當醫生的時候，總覺得自己很有能力，可以幫助到很多病人，但漸漸我發覺事實卻並非如此。多少時候，即使我們用盡了各種的醫療方法，但最終病人也得不到醫治，甚至會離世。

17年前，我還是一個初級醫生，記得有一位患了腦癌的小朋友，他的病情開始轉差，病房的同事都知道情況不妙，但卻很想完成他的心願，就是去一趟玩具反斗城，因他從來未曾去過。我們原先也以為可以達成他的心願，但因他的病情實在惡化得太快，所以最後他還是要留在醫院，並且很快就離開了我們。去一趟玩具反斗城，其實也不是一個很大的要求，但我們就是連他一個小小的心願也無法滿足，我心裏實在有一種莫名的歉疚，而這個經歷更提醒了我，要珍惜與病人相處的時間，盡量關心他們，不要讓自己有所遺憾。

有一位年輕病人最近離開世界。我認識他已有好一段日子，他所患的是先天性疾病，身體多處神經線都有腫瘤，包括皮膚、脊椎和腦神經等。由於他的聽覺神經線長了兩個大腫瘤，壓住了腦幹，所以令到眼睛合不上，也看不見。他更是聽不到、說不到，甚至連呼吸也有困難。

但在一年前，他的情況未仍轉差，那時他還可以說話和行動。作為他的主診醫生，多年來看見他的身體受著疾病的折騰，而且每況愈下，除了盡力醫治他外，我更祈求神去幫助他，使他的身體可以好轉。我知道神會否醫治他並非基於我的主觀意願，但我心裏卻相信神把這位病人交給我醫治並非偶然，我實在很想為他多做一點。

有一天，心裏突然有一個感動，催促我要盡快和他分享信仰。我當然不能在工作時間去探望他，於是就利用了午飯時間，到他的病房去，還邀請了另一位基督徒同事一起去。我們都很希望這位病人能認識神，於是跟他分享福音，他立時就回應並表示願意相信耶穌。而自那天之後，他的情況就開始轉差，甚至連說話和行動都不行了。

雖然他最後也離開了，但我感到欣慰的是，我沒有拖延了探望他的時間，而且他能夠清楚接受主耶穌為救主。生命並不由我們掌控，所以我們更需抓緊每分每秒，不論是身體的醫治、心靈的關顧、探望和慰問，都要盡快去做，這樣才不會對病人、對自己帶來無奈和遺憾。 ■



吾醫吾癒

◎ 區鳳蓮

生命並非必然？還是理所當然？有生必有死，從前的我沒有好好思想過，以為循規蹈矩地生活就是了，原來我錯了。生命不但要健康飲食和運動來維持，更重要的是心境平和，不要沾上無謂的掛慮憂愁；萬事萬物均無常，不要執著，不要計較，要學懂釋懷，不強求，不追求無止境、無法達到的烏托邦，保持心情舒暢，開濶自己的心。

2007年8月，我剛學畢救傷隊的課程，正當準備考試之際，鼻腔內倒流出一口水，我心知不妙，最後證實是癌魔到訪。我頓時很激動傷心，腦海裏縈繞著癌症就是死亡。它使我心緒低落，我害怕生命的結束，我害怕離開愛我的家人和朋友，更湧現家人因失去我而悲痛的情境，一念及此，我便心酸落淚，覺得無奈，不想接受事實。

幸好遇上了傅醫生，他安慰我說：「今日科技比前進步，患癌的存活率比前高，不要懼怕，有病醫病。」他更關心我說：「鳳蓮，不要獨個兒躲在家中，對著四面牆，胡思亂想，回來醫院和姑娘聊天吧！」我聽他話，果真在35次電療的約會中，期間和護士們、放射化療部、製模部、設計部等工作人員，全都混熟了。他們看待病人溫柔可親，燦爛的笑容當然少不了，好一幅美極的圖畫支撐著我，令我漫長的7星期電療，終於渡過了。原來開心笑臉真的有助治病，電療副作用也減弱了。

在醫院裏，我目睹一些病友傷痛流淚、一些愁雲慘霧，我突然間有一種衝動，同病相憐。我感受到那箇中滋味，我主動地遞上紙巾，輕拍他們的肩膀，與他們傾談，安慰他們要接受它，心中自會平靜下來，堅信奮戰到底，必得勝利。很奇妙地大家再碰頭時，已不再為不速之客——癌魔而傷悲，換來的是積極樂觀，滿室歡笑聲，我們學懂了把一切放下，讓它去，因為一切有定數，活在當下，不再牽緣。🍀

*歡迎投稿

「醫心直說」和「病癒隨心」是醫療人員和病人分享心中情感的專欄，藉此對映出醫者的堅持和關心，病人的勇氣和期盼。

- 來稿字數 800 字為限 ● 來稿需付真實姓名 ● 不設稿酬及退稿
- 請繕寫清楚，中文打字更佳。
- 傳真：(852) 2339 0966 | 電郵：wecare@hospitalchap.org.hk
- 郵寄：九龍樂富杏林街4-6號地下 香港醫院牧事工聯會

*查詢：(852) 2339 0660 梁小姐 (Edith)



親愛的青蛙公主：



你今次入院，醫生說情況比從前複雜，可能要待上一段日子。但是每次探望你，都看見你臉上的堅強自信，完全找不到懼怕擔憂的影子。你的床邊，除了吊藥的包包和管子、各種醫療儀器和藥品之外，就是一遍青綠的擺設。我還特別留意到你喜歡青蛙。

青蛙很可愛（就像妳一樣），青蛙給人一種跳躍的動感；綠色也代表著活潑的生命力。青蛙還有一種鮮為人知的特質。牠會蹲在瀑布底下，昂首挺胸，迎著激瀉而下水流佇立。水流越強，牠的腰板就挺得更直，就像要戰勝流水一樣。想到昂首的青蛙，就浮起你那堅強的面容。你不喜歡卧床，總愛撩人傾偈，最有趣的是你那略帶卡通，高昂開朗的聲音。面對治療毫不退縮，那種勇敢真叫人感動。

還記得你叫我教你禱告嗎？每次禱告，你總會不期然地落下淚來。你不解地問我是甚麼原因。我知道！是因為你與上帝接上，祂的安慰臨到你了。從此，禱告成為你最大的安慰和能力，透過信心源源不斷的臨到你心裏。你的頭可以昂得更高，可以迎向更大的挑戰。

知道嗎？妳是我第一個用短訊及電郵交往的病友；使我的關懷可以超越時空，傳達到妳那裏。但人始終受著時空的限制；不過那份從上而來的平安和力量，卻已經永永遠遠住在你的心裏。

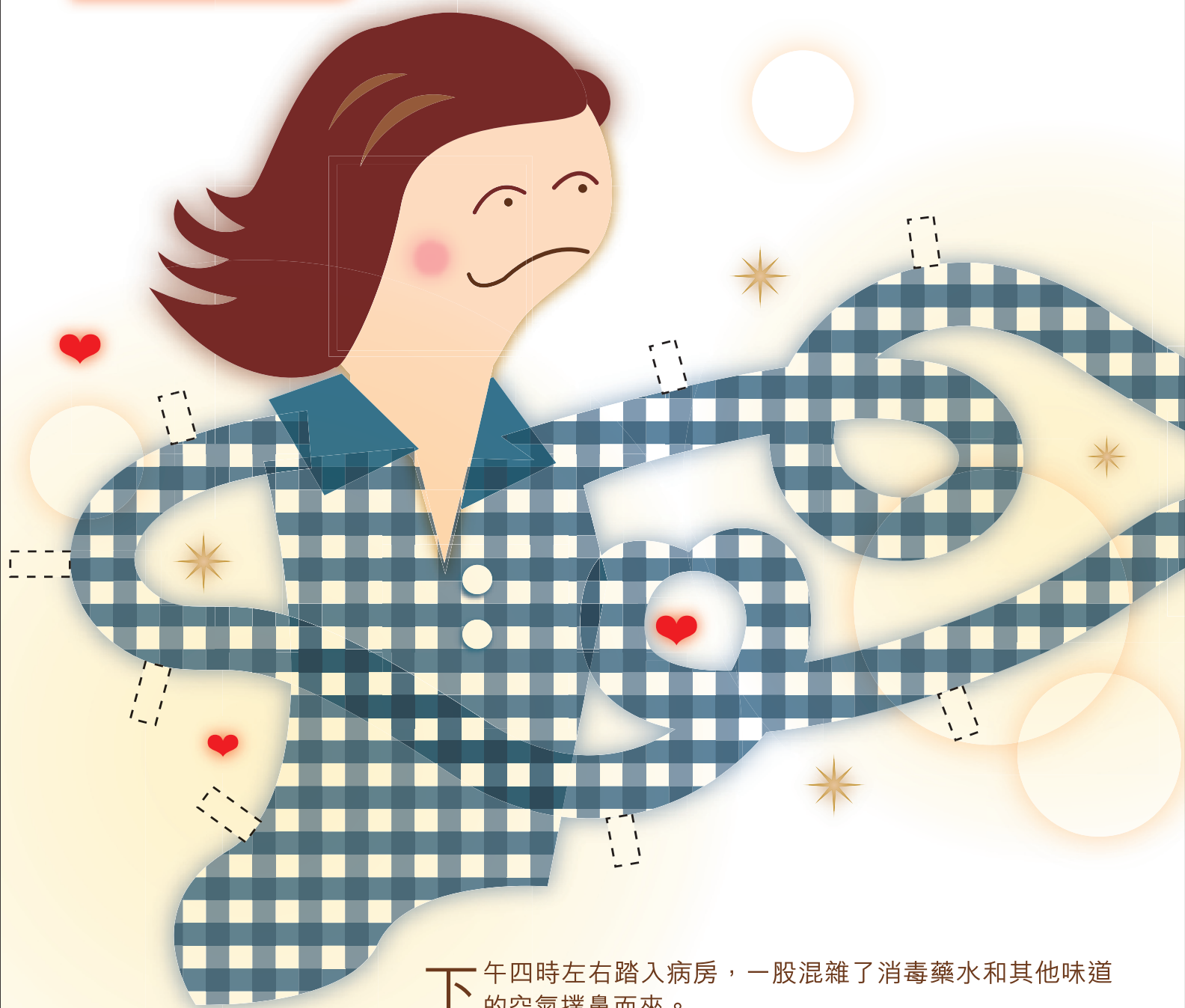
那一次，你因為不明白朋友送你的小冊子，請我為你解釋。真奇妙！這正是你那時最需要的。就由你開口接受耶穌作救主，邀請祂與你同行這病患之旅開始，上帝就成為你全天候的傾訴者。這讓我記起羅馬書 10 章 8 節：「這道離你不遠，正在你口裏，在你心裏。」主耶穌已經住在你的心裏，無論在那裏，甚麼時候，遭遇甚麼事情，祂都在等候你的傾訴，等候賜下你所需的力量。

現在你要出院了！雖然前路仍有陰霾，治療的艱辛仍在，但我知道你已經掌握了致勝之道。

送你一段聖經：「神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。」（詩 46:1）

祝主愛常偕！

你的院牧
方衛心



下午四時左右踏入病房，一股混雜了消毒藥水和其他味道的空氣撲鼻而來。

在白色光管下，醫生、護士和其他同事正忙於照料病人、討論個案、填寫記錄……

已是探病時間，看到幾位家屬也在爭分奪秒的四處張羅，為在病床上的家人抹臉、預備晚餐……

在這放置了八張病床的大房內，是幾個驟眼看來很相似的病人，他們都穿上了由深綠和白色組合成格子圖案的病人服。此時，他們的身份、地位、是貧是富，彷彿已不再重要，這套一式一樣的衣服，直截了當地向每一個人（包括病人自己）說：「我是病人。」

在一眾病人當中，我徐徐走向一位準備探望的病人床邊，她半坐半臥在床上，愁眉不展的凝視著在她視線範圍內的東西。她今年七十歲，一頭半黑半銀的頭髮梳得整整齊齊，床邊小櫃上的東西也是十分整潔，因此我推斷她是個愛清潔的人。醫院的環境對她來說會難以適應嗎？



當穿上了病人服.....

◎ 馬寶詠（臨床心理學家）

這幾十年來，除了高血壓和糖尿病，她的健康尚可，從未進過醫院，今天是她暈倒在街後，在醫院接受治療的第六天。夜半時分，在一個陌生的環境，加上鄰床病人的叫喊聲，使她難以入睡。為著裹腹，就算是不合口味的醫院飯菜，也得通通的倒進肚子裡去。過往十年，她每天會到公園做早操、逛逛街、午睡、到街市買菜，為家人預備晚飯。

留院這幾天，她要將十年來的習慣一下子改變過來：定時定候的早、午、晚餐和睡眠時間，一日數次的基本檢查，偶爾又要被推往照X光等等。一切接觸的人和事對她來說都是非常陌生，她心裡時常想著：「點解要做咁多檢查？檢查的結果係點？我幾時可以出院？之後又會點樣？」環顧周遭的病人，她心想：「我會唔會有一日差到好似嗰個病人咁？」

每天大部份時間她都躺在床上，有時納悶得倒頭再睡。等待兒女下班後來探望是她的動力來源，可是，她對兒女的愛護卻又顯得有點矛盾。「佢哋要搵食，又有個家，嚟探我會好辛苦，我都叫佢哋唔好嚟。」說罷又是一個無奈的表情。由一個向來照顧家人的角色，反過來要其他人照顧和擔心，這個轉變，相對要適應醫院的環境和節奏，才是最大的挑戰。

轉變需要時間去適應和接受 ♥

留院雖然以治療疾病為主，但千萬不要忽略病人的心理反應和需要，而第一次的住院反應更為強烈。這些適應期的反應（adjustment reactions），包括日常生活的調節。由一個自由自主的世界，轉到一個規律有限制的環境，加上身體出現的毛病和一切未知之數，當中那種頓時失去控制能力的感覺，會令病人感到焦慮、無助和失落，這轉變是需要時間去適應和接受。

在臨床經驗中，不少疾病很容易使人產生災難性的思想模式（catastrophic thinking），即是對某件事／某種狀態的發展或結果，看得極其負面和嚴重，例如：「我咁耐都未出院，係咪我嘅情況好差呀？」「今日醫生話要照X光，係咪我有好大問題？」冷靜地想想，這些想法通常都是缺乏客觀的證據，可能是道聽途說，可能是病人將自己直接代入其他病人的情況當中。遇到這類病人，可以讓他們想想那些想法是否有證據支持，探討他們真正的憂慮，發掘可行的解決方法，如果是因為缺乏資料或是誤解情況，不妨建議他們直接跟主診醫生和家人溝通。

每個病人都附帶著一個受助者的角色，有些病人會不習慣被照顧，覺得自己是負累，有時更選擇隱藏自己的需要。倘若你是病人，請謹記，家人對你所付出的，都是關心和愛護的表現。接納自己是受助者，欣然接受別人的關懷，正確地了解問題所在和採取適當的解決方法，才是最有效減輕家人負擔的方案。👉

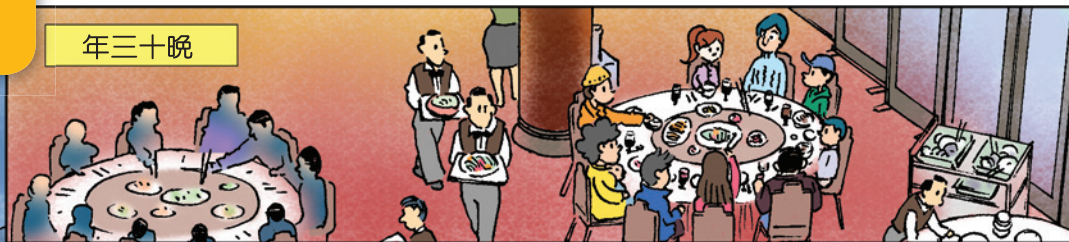


年三十晚

記住去拜年

亞濤

開心大酒樓



點解團年唔見公公？

公公唔舒服，入咗醫院啊。

咁聽日會唔會一齊去醫院拜年？

全部一齊去？咁多人……

一齊向公公拜年，開心D啲。

我有辦法！

依家你哋同公公講新年快樂、身體健康！等我聽日俾公公睇啦。

我哋要唱首賀年歌！

祝公公身體健康！龍馬精神！萬事勝意！

哈哈！睇見你哋就高興。

D 孫都掛住你，話等你出院後要食多次團年飯啲！

好……好！掂樣回帶睇多次？

~ 完 ~



問你知唔知



1. 全身有多少塊骨？

- A. 156
- B. 206
- C. 256

2. 脊骨有多少節？

- A. 27
- B. 30
- C. 33

3. 全身最小的骨頭在那裡？

- A. 耳朵
- B. 頸椎
- C. 腳掌

開心診症室



動物醫生來自不同界別，動物的種類主要以狗隻、貓隻為主，並包括其他小型動物。每星期牠們也會和主人結伴出診，用最輕鬆的方法為病人帶來生理和心理的療效。

名字：Dr. QQ

品種：西施犬

性別：男仔

年齡：6 歲

行醫年資：3 年

獨門醫術：中鎗扮死、Say Hello、眼定定

唔准食、跳超矮小手圈

最愛吃：雞條、鮮雞肉、芝士條

最愛玩：足球

最怕：吸塵機、會飛嘅昆蟲

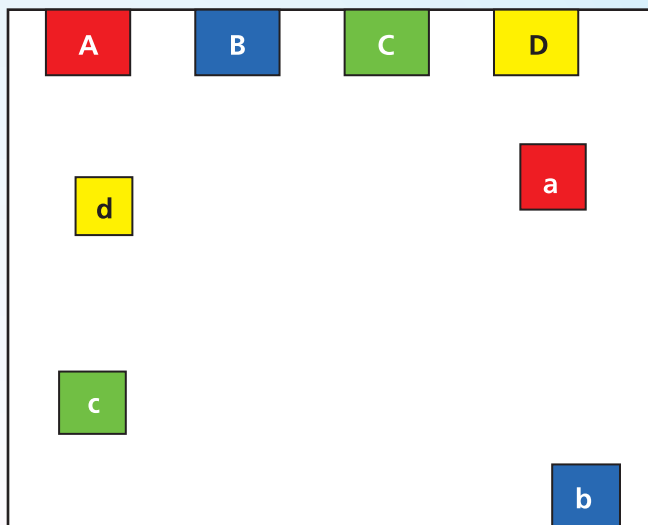


鳴謝：動物醫生 www.doctorpet.org.hk

開心動腦筋



試用線把燈掣連接到相同顏色的燈泡，條件是每條連接線之間不能重疊。



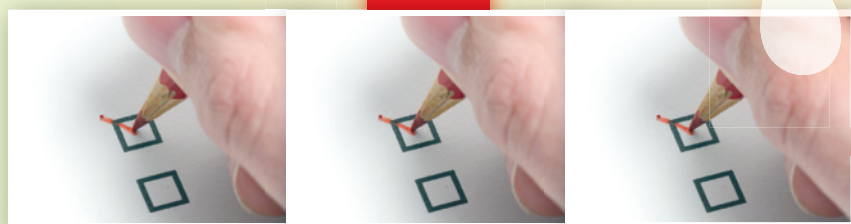
答案：請參 P.19 頁

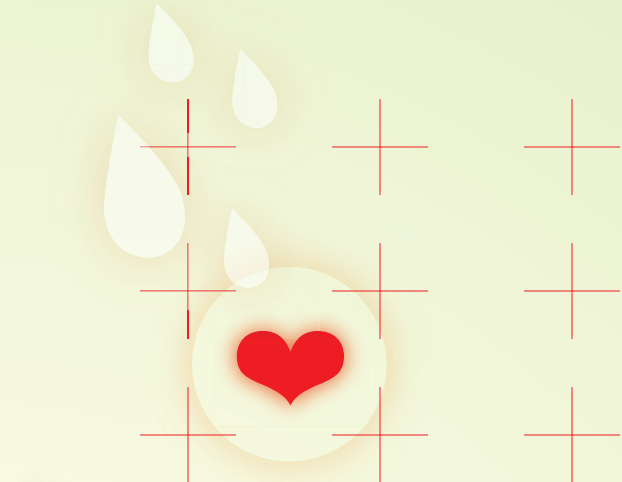
問你知唔知 答案：1. 答案是 B 2. 答案是 C 3. 答案是 A 耳朵內的「聽小骨」



胡亂驗身 隨時嚇親

◎ 陳嵐峯醫生（香港家庭醫學學院）





診症室中的陳先生，滿頭大汗，神情緊張，甫坐下劈頭就要求檢驗腸癌指數，細問之下，才知道原來最近他參加了一個「超值驗身套餐」，報告結果指他大便帶血，腸癌風險甚高。才 30 出頭的陳先生收到這個噩耗後，這幾天都食不下嚥，睡不安寧，所以急急來找醫生弄個明白。

近年不少市民都聽過一個口號：年年驗身，令你放心。坊間一些驗身套餐亦應運而生。適當又定時的身體檢查，的確能有助發現一些潛藏的疾病，以便及早治療或加以控制，不過如驗身不得其法，胡亂驗身，輕則無病當有病，虛驚一場，嚴重者，會以為化驗報告「正常」則代表健康，而忽略一些身體毛病，延誤醫治。

「抵食」不等如「啱食」

如要驗身，首要注意的是必需度身訂做檢驗項目，「套餐」雖然「抵食」，卻未必人人「對胃口」。像陳先生的例子，他一個啤梨型身材，很可能患上心臟病、高血壓或糖尿病，但一些他最需要做的如量血壓等，卻不包括在「套餐」之中。

而當你在比較各款「套餐」那個項目較多較「抵」時，往往很多都是浪費資源的，有些檢驗項目，做和不做的分別其實不大，例如：不少驗身項目都包括總膽固醇、尿酸、尿素、肝酵素等，然而即使這結果顯示上述度數正常，卻未必能夠完全否定心臟病的風險，肝病和腎病的存在。

又或像陳先生一樣，其實驗大便是要根據既定程序的，檢驗前數天要戒吃某類食品，但負責提供「驗身套餐」的單位卻沒有提醒他，結果他在留大便前數天吃了豬紅及不少牛肉，致令報告出現誤差。

加上人的身體就像一個人的財政狀況，你沒有負債，並不代表你有錢，正如你沒有生病，亦不代表你健康。所以單憑一個「無事」的體檢報告，是不能反映一個人的健康狀況的。

溫馨建議

香港家庭醫學學院在 17 年前，已刊登了一份「驗身建議」，雖非屬官方指引，部份細節亦需更新，然而，建議中提出應按個人年齡、性別、家族病史、職業、生活習慣等度身訂造「體檢清單」，則是當中的精髓。

有些建議可能和你心目中的驗身計劃大相逕庭，例如 5 至 14 歲的兒童，應留意家居安全；青少年期，探討朋輩關係、讀書壓力、軟性毒品、性知識甚至黑社會問題等，皆屬體檢範疇。而 20 至 64 歲的成人，在注意心血管疾病風險（糖尿病、高血壓、高血脂）及癌症篩檢之餘，體檢亦包括口腔健康、職業病、工業安全等。到了 65 歲以上晚年期，除了要繼續留意慢性病如高血壓等，還須關注老年的自理能力，及能否適應退休生活，有否失去老伴等。

這些以人為本的體檢項目，雖然沒有經過抽血，亦沒有在實驗室做化驗，卻是最能幫助你去活出健康人生的有用指標。

總而言之，定期的身體檢查是有一定需要的，我建議你先請你的家庭醫生作出評估，才按需要度身訂做進一步的化驗項目。你的醫生可能建議你作一些生活習慣的改變，如戒煙或減肥等，他亦可能因應你的風險，要求你定期覆驗某一些項目，例如血壓和血糖等。

千萬不要輕看這些提議，這可能比你的化驗結果更為重要，因這才是你改善健康的關鍵。



癌症治療後 白血球減少 之治療 ♥

◎ 陳慧琮（註冊中醫師）

癌症是一種消耗性疾病，經過手術、放療或化療等抗腫瘤治療後，患者會體力消耗，營養障礙，還會出現一些副作用或後遺症，影響治療效果。

最常見的副作用就是骨髓抑制，血象下降，包括白血球、紅血球或血小板減少等，導致患者身體免疫功能不足。這時候，若配合中藥、飲食營養及運動等整體調理，則可減輕治療的副作用，提高治效，增強體質，加快體力恢復。以下介紹一個能調治血細胞減少的食療方：

蘑菇紅菜頭花生水

材料：蘑菇 1 兩半、紅菜頭 4 兩、花生連衣 2 兩

製法：蘑菇洗淨切片、紅菜頭去皮洗淨切粒、花生連衣用清水沖洗。將蘑菇、紅菜頭用清水 4 碗煎存 2 碗，放入花生連衣再煎存至 1 碗即成。

用法：溫服，可每天服用 1 次。

功效：補血健脾

主治：白血球減少。亦可治療血虛引致的貧血、症見面色萎黃、失眠、心悸等。

對於紅血球減少及血小板減少亦有幫助。

性質：平和、不論寒性或熱性體質均宜。具有防癌作用，適合一般人飲用。

注意：服後大、小便可能會出現粉紅色，這與紅菜頭的顏色有關。

備註：

- 蘑菇含有的多糖成分，能增強人體抵抗力，有健脾益氣，提升白細胞的功效。
- 紅菜頭含有豐富的鐵、鈣、磷、鉀等礦物質，有補血補腦抗癌的功效。
- 花生連衣煎煮時間短，其實是取花生衣的功效，花生衣具有止血作用，可治因血小板減少而引發的出血現象。 🍵



點止職業 咁簡單!



◎ 米米

在醫院裏，人們都稱呼我們職業治療師（Occupational Therapist）為姑娘或亞 Sir。有時女同事們為了工作時更方便，將標緻有型的制服裙以另一套衫褲制服代之，因此在病房裏偶然也會給人誤叫亞姐呢！幸好，大家多數會給一些情面，還未叫做孖孖。

怎麼會入行？原因是想找一個可以發揮創意，又一點也不刻板的工作，每天也有著服務人的使命。至今已工作了十多年，但仍然感覺新鮮而且樂在其中。

當病人因受傷或先天因素而影響日常生活，職業治療師會因應個別需要在評估後提供治療活動、訓練、支架、輔助用具等以協助病者達至個別最好的狀態能力，以適應新的生活模式。工作範圍廣泛，對象由初生嬰兒（例如發展遲緩、不能有效地吞嚥等）、學齡兒童（讀寫障礙、自閉症等）、年青一輩（創傷、骨折等），到上班一族（工業意外後工作能力受損）又或年長一派甚至中風病人……等等。

部門內也有不同的工作間，各以不同功能作區分。例如：滿是玩具的兒科訓練室，當然少不了訓練感覺統合的設施；制作矯形支架的工作室；壓力治療室專供制作壓力衣；家居操作訓練室更設有浴室、坐廁、睡房、廚房等角落可作模擬訓練。雖然玩耍或倒一杯開水是平常不過的事，但當病人的活動能力有限

制時，恢復這些基本能力是相當重要的。我們有需要時也會進行家訪和工作環境評估，以配合病者重投社區生活及工作。

工作上面對人總是件富趣味性的事。舉個例子吧！在思維評估中有一個名為簡短智能測驗，常用來替病人作初步評估，包括測試老人癡呆症。雖然是短短十分鐘時間，又是日常生活的認知記憶等問題，但遇到的妙答有時也教我哭笑不得：

「你叫咩名呀？」

「你自己睇排板啦。」

「你當我傻咩。」

「今日係幾月幾號呢？」

「你自己睇日曆啦。」

「我從來都唔記呢啲野。」

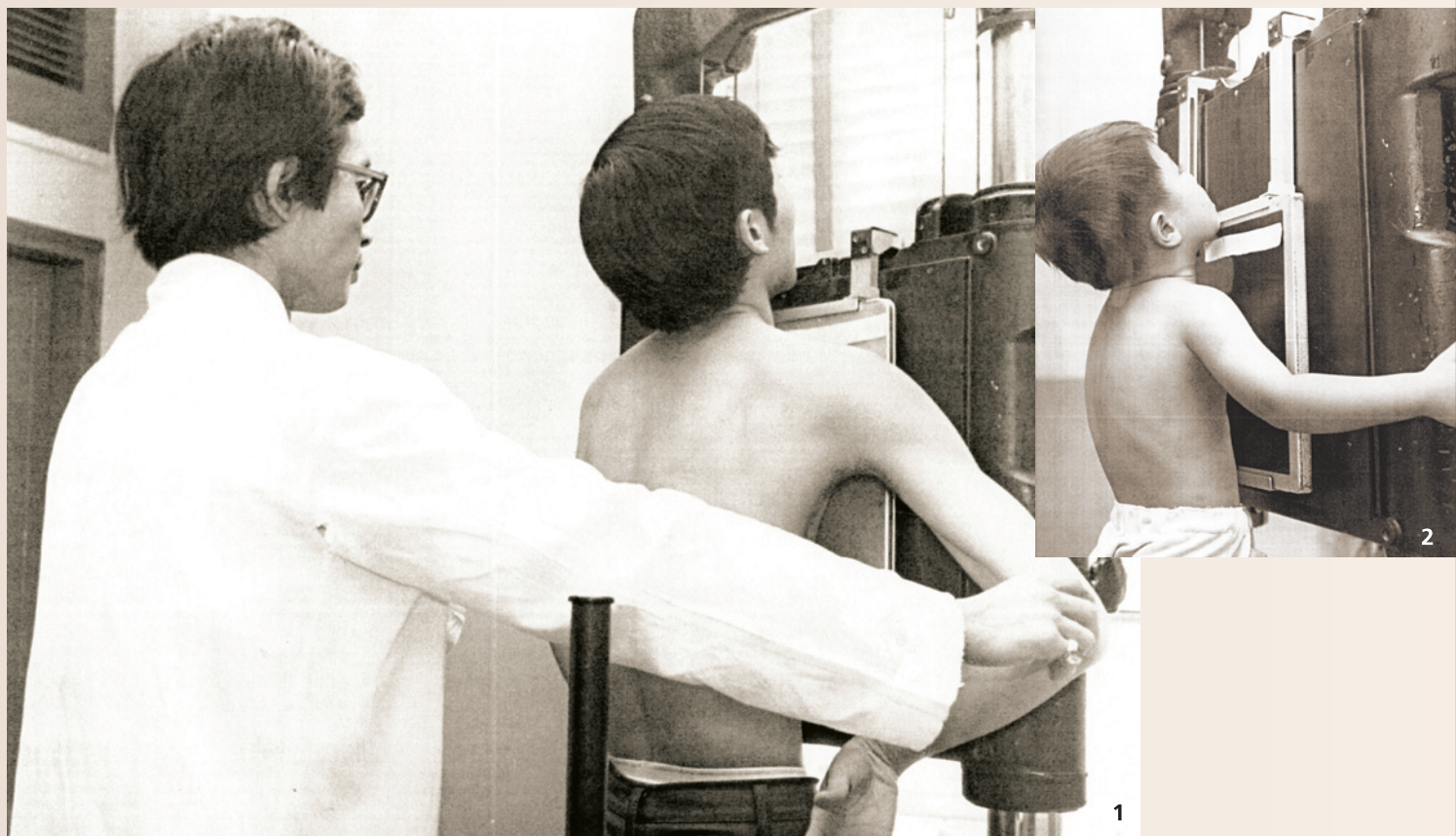
看似不耐煩的反應，但亦有可能是他們「醒目」地「逃避」不作答。當然，大多數的病人都合作的。

工作上有時遇上了「激動」或滿是疑惑的病人和家屬，也是我們面對挑戰的時候。但看見他們在接受講解及治療程序過後，面上露出一絲微笑，又或是看見他們的進步，總成為我們的動力，繼續在這專業上邁進。🍌



積勞成「癆」

今天若有同事問你：「最近有沒有照過肺？」相信你大概不會以為他是出於對你肺部健康的關心，所以你會回答：「最近無，老細脾氣近來甚佳。」的確「照肺」一詞今日已經附有這個更普及的意思，但其實一直以來，「照肺」是香港衛生防護非常重要的一環。



50年代起，肺癆（即肺結核病）十分猖獗，按記錄顯示，當時結核病個案呈報率由40年代後期每10萬人有200多人染病，急升三倍至接近700人。雖然以當時的醫學技術，肺癆已非不治之症，但死亡率仍高逾30%。若你認識誰是張瑛和張活游，相信他們在粵語長片中積勞成疾、咳出血痰的經典場面你一定記得。痰中帶血的確是肺癆病徵之一，但由於患者又不一定出現病徵，所以就算是本地個案也難以發現，帶病入境的更加防不勝防，控制疫情有一定難度。

切勿隨地吐痰

肺癆病菌主要透過病人咳嗽或打噴嚏的飛沫於空氣中傳播，感染過程一般需要長時間接觸，而病人所吐的

痰也帶有病菌，當痰涎乾涸後病菌會能因風吹而擴散。有沒有留意以前在許多公眾場所都放有痰盂，而盂內一定有水？此舉一來希望市民不要隨地吐痰，二來是因為肺癆菌不能在水中生存，所以痰盂原來有防疫作用，因此不要瞧不起這看來污穢的器皿。

肺癆病雖然傳染性強，但若然身體抵抗力強，其實是足以抵擋它的侵襲。可是當年低收入的草根階層工作勞苦，飲食又缺乏營養，加上居住環境擠迫，肺癆病就似是專為他們而設。以往有說：「捱到肺癆」，實在不算誇張。但改善經濟和生活環境難以一蹴而就，早年政府惟有加大宣傳力度，呼籲市民主動照肺檢查身體，甚至推出「流動照肺車」服務，方便市民。還有向市民派發芝士、牛油之類食物，補充營養。



3

對付抗疫逃兵

每當發現感染個案，同屋居住的人都要接受檢查，而病者則要入院隔離醫治。當年專門醫治肺癆病人的醫院有律敦治療養院、葛量洪醫院及靈實肺癆療養院（靈實醫院前身）等。此病雖然有藥可治，但療程非常長，即使病人已無須隔離，但仍要每天服十數種藥。更由於整個療程長達一年半甚至以上，加上藥物副作用強，許多病人見病徵已去，就不理醫生吩咐私自停藥，但此舉對病人本身和社區都構成重大威脅。

由於政府察覺到大約有四分三的病人其實沒有完成整個療程，於是引入「全監督治療」的概念，規定

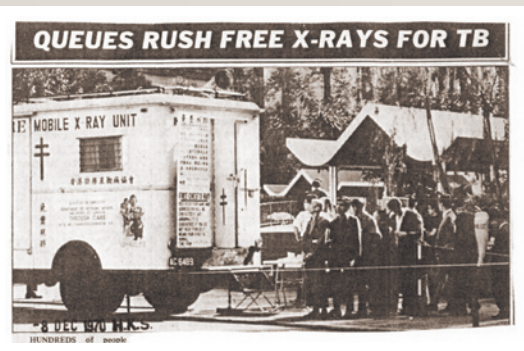


4

病人每天要回診所，在醫護人員監督下服藥，直至完成整個療程為止。隨著多管齊下的疫情監控，加上為初生嬰兒和學童接種卡介苗，70年代中期的結核病個案呈報率已回落至每10萬人有不多於200人，死亡率亦降至10%以下。

雖然新結核病例在過去幾十年一直下降，但相對於其他國家，香港的數字仍然偏高，主要原因是出入境旅客量相當高，但整體情況仍算受控。賴於藥物和科技的進步，今天的肺癆病人已不需服十多種藥物那麼多，而且療程也縮短至半年了。

- 1-2. 要確認病例，照肺是主要步驟。
3. 60年代其中一所專治肺癆的醫院——葛量洪醫院。
4. 為初生嬰兒接種卡介苗，大大有助控制肺癆疫情（1959年攝於贊育醫院）。
5. 大批市民排隊登上流動照肺車免費照肺（1970年攝於皇后像廣場）
6. 60年代的政府宣傳海報，勸籲市民勿隨地吐痰。



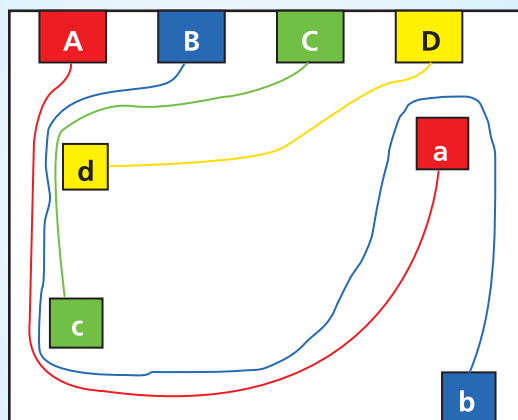
5



6

開心動腦筋 P.11 頁

答案：



答案其實不止一個，你的跟這個一樣嗎？



請支持：

把關心傳開 讓醫院有愛！

《關心》是一份以醫院定位，專為病人、家屬、醫院員工而出版的心靈關顧刊物。

《關心》的出版目的是：把關心傳開、讓醫院有愛。

《關心》希望在醫院裏促進積極、和平、尊重、包容、關愛的精神。

《關心》現時每個半月出版一期，並透過各醫院的院牧部，在醫院及病房內免費派送病人、家屬及員工。

《關心》的出版經費全賴捐助，請慷慨支持。

《關心》歡迎教會、團體、品牌、企業、公司給予贊助，凡贊助1,000本以上，將在封底鳴謝。

※ 回應表在封底內頁 ※

查詢：2339 0660院牧聯會梁小姐（Edith）

如欲索取更多的《關心》轉送醫院內病人或員工，請與醫院的院牧部聯絡。



電話 / 網絡顯關心

電話收聽：

3678 3588

- 見證系列，請按 ① →
- 專題分享，請按 ② → 選擇**你想聽**的題目！
- 講道信息，請按 ③ →

題目	講員	類別	時間 (時：分：秒)
生命的光輝——杏林子見證 (1) *	杏林子小姐	見證系列	27:28
生命的光輝——杏林子見證 (2) *	杏林子小姐	見證系列	32:13
葉特生先生見證	葉特生先生	見證系列	24:58
點解？無解？正解！（廖啟智、陳敏兒見證）	梁永善牧師	見證系列	1:18:03
一個拒絕在死河渡口屈服的見證	楊牧谷博士	見證系列	1:02:40
人生起落？喜樂？（張堅庭見證）	劉少康牧師	見證系列	1:01:15
死病無懼	陳一華牧師	專題分享	39:27
憂之良品	李錦洪先生	專題分享	43:12
喜樂之源	蔡元雲醫生	專題分享	32:08
生命之盼	蔡元雲醫生	專題分享	38:48
病痛人的需要 △	解英崗牧師	專題分享	59:03
人生的掙扎：我看？神看？	溫偉耀博士	專題分享	1:22:50
每天快樂的秘訣	余德淳先生	專題分享	22:19
蒼天悠悠，獨我憂憂——由復和到得生的路	楊牧谷博士	講道信息	1:02:40
信心	曹偉彤博士	講道信息	39:41
主耶穌說：「只要信，不要怕」	李炳光牧師	講道信息	38:15
傷痛中的醫治	劉少康牧師	講道信息	27:38
我留下平安給你們	陳恩明牧師	講道信息	37:21
死亡，別狂傲	劉少康牧師	講道信息	29:55

• 中止收聽後，如用同一電話收聽同一信息，可選擇由中止的地方開始。

鳴謝：華人教會網絡/新音訊全力支持

* 普通話/廣東話 △ 普通話

網絡登入：church.com.hk

先進入 church.com.hk 的「分類」，
然後在「專輯」中選出「關心專輯」，
就可以找到你想聽的題目。



與其讓時間白白
流過，不如把握
機會用心感受。

病人互助組織介紹

疾病，會為病人和家屬帶來身心的痛苦與壓力，面對措手不及的挑戰，可有過來人或同路人予以援手？
香港有為數不少的病人互助組織以及社會機構願意與您同行，如欲查詢有關資源，可登上以下網頁：

- 醫院管理局 http://www13.ha.org.hk/healthinfoworld/zone/zone_01.aspx
- 病人互助組織聯盟 <http://www.apmho.org>



歡迎借用MP3 / 書籍

如在住院期間，希望聽一些詩歌、見證分享，又或想閱讀一些信仰書冊和病人見證，請與院牧室聯絡。



床邊探訪 / 約見院牧

如果你，或你的親友：

- ☒ 心靈需要支持
- ☒ 面對手術或治療有恐懼
- ☒ 不懂得如何安慰家人／病者
- ☒ 知道不幸的消息，不知如何面對
- ☒ 對治療的進程感到擔憂
- ☒ 有問題未能解決，希望有人提供意見
- ☒ 希望祈禱／洗禮／聖餐……
- ☒ 希望有人傾訴

請按右面電話聯絡所住醫院的院牧室



呼籲：

誠邀關心香港基督徒護士團契的弟兄姊妹預留時間參與二〇〇八年三月三十日的步行籌款，為院校裝備護士學生、校園福音事工，以及護士團契在職牧養護士的需要，同步同行，籌募事工經費。

2008 心靈護理課程

香港基督徒護士團契 道風山基督教叢林 合辦

明陣工作坊 — 貼近心靈 · 貼近上主

在忙碌高壓的護理工作中，人的心靈容易紊亂，猶如置身迷宮，容易失掉方向。誠意邀請你參加這經驗性的工作坊，從忙碌的工作中，給自己片刻的空間，學習享受安靜，緩步於「明陣」，默想心靈不同的課題。從中幫助你與心靈對話，貼近心靈、貼近上主，體驗神的光與愛之引導，藉「明陣」穿越心靈迷宮，走一趟心靈之旅。

工作坊內容：

祈禱學習、團體默想、慢步明陣、個人獨處、撰寫心靈札記、個人經驗分享、小組靈修指導等。

日期：15/2(五)；10/4(四)；12/6(四)；14/8(四)；
9/10(四)

時間：10:00am-4:30pm

地點：道風山基督教叢林 (沙田道風山路 33 號)

導師：黃玉薇女士

費用：1200 元 (HKNCF 會員)、1400 元 (非會員)
(包括五天工作坊學費、午膳及茶點)

報名查詢：2369 8512 (HKNCF Mandy)



回應表

支持院牧服務

把關心傳開，讓醫院有愛

- ☐ 本次捐獻
- ☐ 每月捐獻
- 由____年____月至____年____月（□至另行通知為止）
- ☐ _____元支持_____醫院院牧服務
- ☐ _____元支持院牧聯會事工
- ☐ _____元支持《關心》出版
- ☐ _____

捐獻方式：

- ☐ 信用咭 ☐ VISA ☐ MASTER ☐ JCB

如用信用咭，可直接傳真：(852) 2339 0966

信用咭號碼：

信用咭姓名 (英文正楷) : _____

簽署：_____有效日期：____月____年

*若以信用咭作每月捐獻，銀行將按註明的日期每月支付。

- ☐ 支票：請寫「院牧事工聯會」或 “AHKHCCM” 並加劃線。
 - ☐ 銀行直接存款：匯豐銀行143-5-014681
(請將銀行入數紙連同此表格傳真或寄回)
- * 捐獻可獲稅局扣減稅項。定期捐獻支持，更助院牧服務穩定發展。**

個人資料： [請用正寫，中文更佳]

(用作寄發收據及通訊，絕對遵守私隱保密條例)

姓名：_____先生/女士

(如有尊稱，敬請列明)

地址：_____

電郵：_____ 電話：_____

郵寄地址：九龍樂富杏林街4-6號地下 香港醫院院牧事工聯會/或

如有查詢，歡迎致電院牧室或院牧聯會。Tel: 23390660

院牧室聯絡電話

葛量洪醫院	2814-9088
黃竹坑醫院	2873-7271
瑪麗醫院	2855-3770
馮堯敬醫院	2855-6157
根德公爵夫人兒童醫院	2855-6157
麥理浩復康院	2855-6157
東華醫院	2589-8386
東華東院	2162-6362
律敦治及鄧肇堅醫院	2291-1833
養和醫院	2575-5554
聖保祿醫院	2575-5554
港中醫院	2575-5554
東區尤德夫人那打素醫院	2595-5507
伊利沙伯醫院	2958-7011
廣華醫院	2770-7208
黃大仙醫院	2354-2890
九龍醫院	3129-6956
播道醫院	2760-3494
香港浸信會醫院	2339-8908
香港佛教醫院	2338-9694
基督教聯合醫院	3513-4691
靈實醫院	2703-8797
明愛醫院	3408-7486
寶血醫院	3408-7486
瑪嘉烈醫院	2990-3271
葵涌醫院	2959-8234
仁濟醫院	2417-8076
屯門醫院	2468-5433
青山醫院	2456-8430
博愛醫院	2486-8449
威爾斯親王醫院	2632-3275
沙田醫院	2632-3275
沙田慈氏護養院	2632-3275
白普理寧養中心	2632-3275
仁安醫院	2632-3275
雅麗氏何妙齡那打素醫院	2689-2240
大埔醫院	2607-6607
北區醫院	2671-2732
長洲醫院	2981-9441 Ext.61

香港醫院院牧事工聯會

2339-0660

如不欲破壞此刊物，可以影印或以另紙填寫資料亦可。



“幸福是點點滴滴獲得的，但幸福本身絕不瑣碎。”
——第歐根尼·拉爾修（古希臘思想家）

「虛心的、哀慟的、溫柔的、饑渴慕義的、憐恤人的、清心的、
使人和睦的、為義受逼迫的，有福了。」

（聖經·馬太福音 5 章 3-10 節）



本刊出版經費全賴捐助，敬請支持，讓更多醫院中的病人、家屬和員工得到關心。回應表見頁後。

全年捐助50,000元或以上：

鳴謝本期捐助出版1000本或以上：

出版支援



HERBS
草姬國際有限公司
Herbs Generation International Ltd.



GLYCOcell®

天醫國際有限公司
Sky Medi-Tech Limited

NEw excel 新榆有限公司
New Excel Limited



香港浸信會醫院

百本24小時私家看護
BAMBOOS.com.hk

SNAP TOYS (FAR EAST) LTD



WM / Nethersole Fund
世界傳道會 / 那打素基金

李治平先生

黃漢聰伉儷

譚笑嫦女士

張國堅先生

何樂燕女士

李浩然先生

出版：香港醫院院牧事工聯會 | 地址：九龍樂富杏林街4-6號地下 | 電話：(852)2339 0660 | 傳真：(852)2339 0966

網址：www.hospitalchap.org.hk | 電郵：wecare@hospitalchap.org.hk

顧問編輯：吳思源 | 主編：羅杰才 | 文稿編輯：從心會社 | 統籌：梁婉琴

設計及排版：Open the Close | 封面攝影：嚴君南

版權所有 免費贈閱