

86

2021年7月

關

心

雙月刊



真心分享

方文聰：

看似盡頭，  
還是有可選擇的路

兩扇心窗

走進生命花園

解開心結

從不喜歡孤單一個？！



“過去或是引領進入絕路，或是進入光明，原來是有選擇的，就算無人接納自己，連自己也不接納自己，原來主耶穌是那位接納罪人的救主。”

• 真心分享—方文聰 (p.4)

“種植讓我更珍惜生命，感受生命的奧妙。植物發新芽、長嫩綠、花開花落的生命周期，每每提醒我天父的創造秩序。”

• 兩扇心窗（生活篇）—陳曼華 (p.8)

“人人有一個內在的生命花園，它是隱藏在人心裡的密室。在那裡我們可以和內在的自己相遇，認識自己更多……”

• 兩扇心窗（信仰篇）—吳芳芬 (p.9)

“但願大家緊記，我們的靈魂從來都不是孤獨的。在最孤獨的時候，我們還有神可以倚靠。”

• 解開心結—梁重皿 (p.14)



看似盡頭，  
還是有可選擇的路  
——方文聰



“小學階段，我選擇流連屋邨樓下公園，成為街童；初中時，我加入了黑社會。起步錯了，毒、黃、賭的路似是往後的日子唯一可走的路，似是沒十字路口，更看似不能回頭。年紀一天一天地增長，我看到的不是光明前途，更不是前路任我闖，而是黑暗的絕路……我，還可以有其他出路嗎？”

轉路、迷路

大概是三歲那年吧，爸爸把我從廣州帶到香港，這一轉變，不但是從備受關注、時刻被呵護的熟悉環境轉向，更是失去疼愛我的外婆每時每刻的照顧，失去常在身邊的親友、鄰舍等玩伴。或許當時的親友會認為我能在香港成長是好的，能在香港受教育，將來一定會前途無限……不過，對我來說，事實並非如此。

那些年，我們一家三口能住在一百多呎的唐樓，爸、媽能有工作，絕不容易。但為了生計，爸、媽就必須從早工作到晚，沒休息、沒假期，不太夜到幼稚園接我放學已是很好的了。常要留在幼稚園等爸、媽接放學，與在那裡寄宿的同學相處，對我來說是不好的經驗，一方面，有家歸不得，另一方面是被視為另類。

升上小學，讀書成績不錯，但在二年級時，卻因學校拆卸而要轉校，轉校之後，才知讀書不易，成績一落千丈。沒多久，我們搬屋了，屋子面積大了，但因遠離學校，我這個當時不足十歲的小子，每天都要自行乘坐地鐵上學，放學後去補習社。我不知父母為何會放心我自行返、放學，或者是因為工作，他們也不能顧慮這麼多吧！

從廣州到香港，搬屋、轉校，適應需時，若當時身旁有人能扶助、疏解，應可很快就過度的，但爸、媽實在沒有時間關心我的需要、疏導我的情緒、糾正我的錯誤。為了生計，沒事發生、平平安安、健健康康是那年代父母持守的養育原則，也是爸、媽堅守的原則。所以，在我的記憶中，他們



沒有聽取我的要求，為我安排轉讀另一間可能符合我學習程度的學校，也沒有明顯的行為表達對我的寵愛，肯定、鼓勵、欣賞更不是他們所懂得的。他們對我的要求不高（或說不知如何要求），更不會強迫我一定要名列前茅，但媽媽仍會把我與人比較，我不但聽得不是味道，更看到他們表露無遺的羨慕之情，認為他們不欣賞我，是在責備我。每當這情景出現，我都會出言頂撞，親子關係愈來愈疏離，我不再向他們表達心中所想所求，放棄小孩對父母有理或無理要求的機會，而是向外面的世界尋找。

雖然當時年紀小，甚麼事都會由家人為我選擇，但原來在不知不覺中，我也開始為自己作選擇。為了不想被小看，也不想被歧視，我選擇以謊話來保護自己，說自己是混血兒，是富戶人家，來騙取同學的羨慕；選擇以逃學、更改手冊家長欄來逃避面對學習的挫敗感；在屋邨樓下留連，與同樣缺乏監管的街童結黨，成為街童、小渾渾，換取那種可帶頭作決定的成功感及肯定；甚至在外留宿不回家來享受同聲同氣、同話題的生活，逃離沒溝通的家庭。雖然出了很多行為問題，校方警告、記過，也曾見家長，無奈父母能力有限，沒有協助，不懂如何管教，也不知如何制止。

沒明燈指引，我迷路了。

迷路中尋尋覓覓

在街留連、逃學、無心學習，可想而知，成績一定很差，所以，當中學派位時，已失去了條件選擇入讀成績較好的中學。

中學的日子，為了滿足內心的需要，希望能得到認同、肯定、被看重，就算我的中文學習能力較英文為好，我選擇校內以英文為教學語言的精英班；縱然初中時的成績也不算差，中三時更發力用功讀書，也曾立志最少也要完成中學階段，但在中

四選科時，我還是為了要顯示自己讀書能力不差，而選擇修讀理科，令學習生活難上加難。

踏進中學的校園，除了要面對學習的模式，也要面對同學之間的相處方式。為了有群眾的擁戴，不想被欺負，我主動加入了黑社會。相對於學習需要用力、要付出，黑社會的生活就不同了，義氣子女初時會互相供應，有福同享、有禍同當，兩極的拉扯下，加上貪玩、生活不開心，又不想辛苦，我選擇了與義氣子女同生活、同出入、同享樂，也因此與毒品扯上了關係。從最初的煙、酒，到看著他們吸毒，在好奇、想融入他們的圈子及想逃避現實的情況下，我也開始吸毒，就算初時對毒品有反應，不斷嘔吐，很是辛苦，也繼續下去，最後適應了毒品就難於自拔，要有錢買毒品，就成為了販毒者。路，似是要這樣走下去。

是的，就像車子入了隧道、上了公路，只有前行，不能調頭，販毒者不是泥足深陷毒海，就是被發現而要受檢控。十六歲那年，在多次帶毒品給買家的情況下，終被警察抓著，因瞞過了父母，也自以為年少不會被檢控，沒因此而修心養性，仍繼續販賣，只是過了幾天，我又被抓，且被帶回家搜查，父母雖然似是被我的謊話所瞞，以為我是在街上拾得有毒品的袋才被抓，當時我看出他們是不相信我會販賣毒品，但更有可能只是不能接受這是事實。

最終，我被判入勞教所，看到爸爸為我流淚，媽媽為我變得憂愁，他們冒著可能會被辭去工作的危險，每次花一整天的時間到離島探望我，我是有歉意的，加上每天一小時的反省安排，我決定要改變及補救。

離開勞教所，離開黑社會的朋友，父母送我到內地工作，並藉此完成一年的感化令。反省了，離開了，但面對社會的批判：不讀書、無工作的就是「廢青」；面對父母時內心的愧疚；面對自己的不長進，一個十八歲的高大年青人，社會有多少機會，我有多少能耐，我能刻苦耐勞，不怕失敗嗎？其實，我對自己完全沒有信心，只想沈溺下去。

選擇再次吸毒，我踏上了一條更錯的路，參與了色情事業，在色情網吧，看見未成年的少女賣淫，我雖然感到愕然，卻沒有抽身而去，更成為中介與協調者，愈做愈順利，甚至有業績，被上司看重，很有成功感。之後色情網吧被打壓，轉往夜總

會工作，更成為經理。我需要的肯定、能力感、成就感也得到滿足。

吸毒、販毒、黃色事業，成為黑社會大阿哥，有一班手下，吸毒的次數及份量不斷增加，更從事外圍賭博，再走下去，會是如何？轉行嗎？從事正當工作嗎？於是，我嘗試開酒吧，以為可以藉此慢慢走向正路，但是，就算我想走正路，身邊的朋友卻不如是想，販毒較賣酒利潤更高、賺錢更快，結果，酒吧與毒品扯上關係。難道我的人生路就是如此走下去，要靠黃、賭、毒生活、生存？

### 原來有出路

其實我不壞，我的家庭也很正常，父母從沒吵咀，並共同為家庭努力，我也有很疼愛我的外婆。只是從小就想被肯定、被欣賞，跌跌碰碰間走迷了路；加上沒有人把我從迷途中引導出來，其中又得到我需要的肯定、欣賞時，我就沒想過要停下腳步，但，這不但是一條沒有意義的路，更是不想走下去的人生路，我要再轉行。

沒有學歷，就接受不用學歷的培訓吧！就是這樣，我參加了保健員的課程，學習過程中，我不但被老師、同學肯定和欣賞，對於課程中的英文專有名詞，我也居然能應付到，這給了我很大的鼓勵，也推動我繼續學習下去，最終成了合資格的保健員。原來我走的不是是一條沒分差、沒轉向的路，轉了方向，就出現了這個奇妙的轉變，漸漸離開了黃、賭、販毒。只是，就算感到人生有意義了，並不表示就能脫離毒海，我仍無法控制自己不吸毒……毒，會否帶我重踏以前的路？

吸毒的心癮隨著日子愈來愈深，想戒，但無法面對那種後遺症：意志消沈、抑鬱、萌生輕生的念頭，唯有再吸，讓那吸毒後的亢奮重現才會好一點。所以，在考保健員的日子，上午上課，晚上考試，中段時間，我仍是按捺不住，去了吸毒；在任職保健員的日子，日間上班，晚上就去夜總會吸毒；甚至之後信了耶穌，開始上教會，也是如此，離開教會就去吸毒。由於我吸毒的



地方是在教會附近的一間夜總會，為了戒毒，我也請牧師幫忙送我上巴士，有這幫忙，又不用走經那夜總會，但那心癮仍會催促我下車走回頭路，我立志戒毒，但就是行不出來，仍被毒品控制，內心非常羞愧。

多少時候，人心中都會響起一些聲音，可能是自責的，可能是提醒的。但是，那一天，當我又再從教會走向夜總會，預備再沾毒品時，我心中響起的是一把溫柔的、接納的聲音，是我從沒聽過的，是誰會願意接納我？我轉行了、上教會了，我外表看似改過自新，但仍在毒海浮沈，每年生日許願要戒毒成功，下一年又再重覆這願望；戒毒，或說戒掉那心癮，實在非我能為，聽到這「接納我這個人」的聲音，我感到很平安、喜樂，但那只是聲音，誰真的會接納我？

這接納的聲音，鼓勵了我再次向教會尋求幫助，牧師不惜把本來可以全時間休息的一年時間陪伴我，與我同行；弟兄姊妹甘心樂意以金錢支持我的生活費，成為我的夥伴，幫助我脫離昏亂的人生，建立規律的生活。那段日子，在身處的社區戒毒，縱然仍會經過夜總會，仍有機會接觸毒品，但日子一天、兩天、一個月、兩個月……的過去，在接納的氛圍裡，我主動向父母表示歉意，請他們原諒，我得到他們的接納，不但遠離毒品，心癮也沒有了。

### 走過的路成為祝福

那溫柔的聲音，我深深相信那是主耶穌接納的聲音。祂的接納，牧者、教會群體的接納，家人的接納，我終於重回正路。雖然是浪費了十數年的光陰，但若沒有過去那段路，我相信就沒有今天我要踏上的路，所以，我選擇去接納自己，我就是這樣成長過來的。

少時雖然荒廢學業，但當願意進修時，仍有出路，當日修讀及完成保健員的課程，以至後來修讀領袖課程、神學課程畢業，都是我這個不是讀書材料之人意想之外的，而更意料之外的是一個從沒接觸音樂、沒學過樂器的人，居然可以讓哼出來的旋律成為樂曲，也能譜上純廣東音的字、詞，成為基督教的詩歌，歌頌、讚美主。我曾經歷過迷路時沒有開導者為我解惑，更讓我明白到解惑的重要，於是我成立組織到學校推廣生命教育；在教會專職服侍邊緣青少年，幫助他們認識自己，尋找穩妥

的路，建立豐盛的生命，這一切都令我深深體會到，無論過去如何，能重新做人、不被過去纏擾是祝福，能以過來人的身分去幫助別人，是把祝福惠及更多的人。

決心重建自己，遠離毒品，我離開了當日認識的黃、賭、毒的朋友、黑社會的兄弟。但當可以重新做人，認識到耶穌基督能救贖罪人，接納失敗、絕望的人時，我決定與那班朋友、兄弟，跌入賣淫工作的少女聯絡，把我能重新做人的經歷與他們分享，讓他們看到過去或是引領進入絕路，或是進入光明，原來是有選擇的，就算無人接納自己，連自己也不接納自己，原來主耶穌是那位接納罪人的救主。

我們仍有選擇，讓主耶穌開啟和引領我們的人生路。





我家客廳的窗子朝西，窗子下方是一塊差不多兩平方米的窗台。最初搬來時，我在陽光充沛的窗台放了幾盆非洲紫羅蘭、白掌和酢醬草作點綴。後來，將茂盛的盆栽分株，一盆變兩、三盆；朋友又給我送來紫蘇葉、驅蚊草、到手香……還有，過年後沒有扔掉的蘭花；加上，在花市場買來的其他植株如繡球、紅掌……幾年間，整個窗台變成了一個嫣紅翠綠的小花園。

種植的品種越來越多，每種植物所需要的生長條件又大不相同，要做個稱職的園子主人兼園丁實在不容易。試過買來鬱金香的種球生根並長出嫩芽時，我便沾沾自喜，以為很快便長出花苞。誰知因為水分控制不當，泥土積水，根也霉爛了。年前，朋友送我一盆夾雜不同種類多肉植物的仙人掌，需要猛烈陽光但很少水份。於是，我將盆栽隨意放在窗台，任由陽光曝曬，每兩三星期才澆水。可是，盆內的多肉植物越養越萎縮，不消兩個月已經逐一枯謝。後來上網查看，方知道不同品種的多肉植物各有不同特性，要按品種去澆水，日光要充足但不能直曬，有些多肉植物還喜歡享受室內的冷氣。

新植株的特性要了解，舊有的盆栽也不能掉以輕心。前兩年，因為疏於照顧，種了多年的非洲紫羅蘭在一個炎夏死了近半，令我非常心痛。決心做個好園丁，先從認識小園子內各種植物的特性開始，然後按時為他們換泥、澆水、施肥、滅蟲……還要和植物們聊聊天，給予讚賞和鼓勵。種植讓我更珍惜生命，感受生命的奧妙。植物發新芽、長嫩綠、花開花落的生命周期，每每提醒我天父的創造秩序。一粒種子，或是一片葉子，就能長出新的植株，這份強韌的生命力更叫人鼓舞。難怪很多人覺得種植有療癒心靈的功效。

南非首位黑人總統、反種族隔離的革命家曼德拉曾經被長期監禁達二十七年之久，其中約十八年被監禁在羅本島。在島上，囚犯都要在石炭礦場做碎石的苦工。辛勞的苦役讓曼德拉的內心充滿憤怒、仇恨和埋怨，但他醒覺若這樣持續下去，不但身體被牢困，連心靈也被摧毀。於是曼德拉向監獄申請一塊小空地，讓他在工餘時間開墾小花園。最初不獲批准，幾年後終於獲批得採石場的水泥牆邊一塊狹長的石地。曼德拉獨自努力開墾，又問獄方取了種子，在小園子裡開始種植蔬菜。他形容：「菜園是我在獄中少有的能自主管理的事情。播下種子，觀察生長，悉心照料，然後收穫。成為這一方天地的主人的感覺，讓我體會到了一絲自由的滋味。」這片長滿鮮紅的番茄、雪白的洋蔥、碧綠的蔬菜和青椒的小菜園，為死氣沈沈的監獄帶來了盎然生機。曼德拉更將農產品分給獄吏和囚犯品嚐，讓冷冰冰的人際關係滲入暖意。

「要開墾你們的荒地，不要撒種在荊棘中。」(耶利米書 4:3) 你的心靈是荊棘叢生的荒地嗎？你可希望把荒地開墾成充滿生機的小園子？敞開心靈，讓神的道把荒地變成好土，然後，用信心作種子，以希望和愛心去耕耘，並連結於主耶穌這活水的源頭，你的生命必能長出青蔥綠葉、芳香鮮花與碩果纍纍。🍎

# 小花園

◎ 陳曼華



# 走進生命花園

◎ 吳芳芬



花園，給人美麗、休閒舒適的印象。如果人生是一個小花園，內中植物一旦遇上狂風暴雨，黑暗無光的日子，是否就不能生長？可能我們會說：要看它是甚麼植物或是由誰栽種。聖經哥林多前書 6 至 7 節指出：生命成長的原理是出於神的設計，惟有神叫他生長。栽種的人本身不能將生命賦予種子，他只能將種子置於土裡，種子需要被灌溉，但成長的奧秘是存在於種子本身。

有小孩記得出生前的事，即所謂「胎內記憶」。原來胎兒在母腹中已有學習和記憶能力。曾聽過一個傳說：寶寶出生前，住在粉紅色、軟綿綿的雲上，和親切的天神及其他寶寶一起生活。有一天，天神叫寶寶來選擇自己最喜歡的媽媽，以及選一份禮物，帶到媽媽身邊。寶寶選了會讓自己生病的禮物，因此出生時可能會有先天性疾病，這個決定看似為父母帶來負面影響，但當一個家庭迎來一個有先天疾病的寶寶，也可能會因此變得更團結，也更懂得關心彼此。曾認識一個患上先天性成骨不全的寶寶，父母依然看這個寶寶是珍貴的禮物，大家沒有看為不幸，還慶幸寶寶生在他們家中。他們視孩子到來，會為大家帶來一段特殊的人生經歷。

有人說：生病本身是痛苦的事，為甚麼要美化它？且聽玲玲如何解讀生病對她的影響。「首先，生病是我人生的加速器，我再沒有時間去考慮其他出路。剛生病的幾個午夜夢回，我常想到很多夢想還沒有實現。生病讓我懂得專注在自己想要，而非別人想要的事情上。化療那年，我做了很多獨自體驗人生的事情：學油畫、寫作出書都是我人生清單中一直想做但沒有做的。之後，我去過土耳其坐熱氣球，在印度學瑜珈呼吸法，又學潛水。我學會找到可以一個人做的事。獨處是人人必學的重要功課，最終人們要素面以對的，只有那個心底的自己。我因病而經營的網站創立至今兩年，發表的無數文章，也累積了七萬粉絲。生病更是修復關係的好時機，是重新替關係『斷捨離』的時候；和家人的關係要怎樣修復，都是考驗。因此，生病是上天給我的禮物。」

人人有一個內在的生命花園，它是隱藏在人心裡的密室。在那裡我們可以和內在的自己相遇，認識自己更多，甚至是尋索自我的生命、價值和意義的重要地方；那裡更是我們與上主相遇之所，叫我們覓得人生召命的地方。

話說孩子在母腹中看見這個世界，感受現實的殘酷凶險：戰爭、飢荒、憂傷、權貴欺人、海洋垃圾、人的功利短視，甚至人生種種困境和眼淚，但是他仍決定出生。他認定縱使世界不是全然美好，生命依然有它生存的方式和能力，並且他已經準備好面對生命和社會議題，就是用一種關懷的心情去對待。

你的人生有過不去的時候嗎？倘若讓你重回母腹，你會決定出生嗎？你會猶豫嗎？畢竟人面對世界不幸的事情太多，慢慢就會變得麻木。當我們曉得與人分享，就知道自己是豐足的。學習每天轉化心情。不要怕接觸到人生的陰暗面，只有了解生命的不美好，才會珍惜所擁有，並且對世界持有寬容的心。🍎



# 從軟弱到剛強

## 我的「護理路」

◎ 梁悅宜 護士

「護士」從不出現在「我的志願」的作文裡，更不是我立志要做的理想職業。然而，「神能照著運行在我們心裡的大力、充足足的成就一切，超過我們所求所想的。」（以弗所書 3:20），卻在我生命中真實呈現。

從小我較喜歡修讀有關文史哲的科目。在高考前的首輪選科，我的首選是心理學系，其次是文學系；倒數第十位我才放了護理系。假如成績不允許我入讀首、次選，護理系也是所謂「鐵飯碗」的行業，不失為一個保險的選擇。再加上當年爸爸初次患癌，手術後雖迅速康復，若他離世，家裡還是有經濟壓力的。放榜後，我的高考成绩未如理想。當初我希望修讀心理學，是希望日後可以從事醫治別人心靈的職業；既然做護士也屬於助人的工作，我估計應該都適合自己吧！

自小在嚴厲的家教下成長，自覺算是抗壓能力較高的人。然而，踏進護理系後的挑戰，比我想像中大。首先是學業方面。當我修讀病理學、藥劑學時，比想像中吃力。其次，護理實習也將我一些缺點表露無遺。例如每次實習後，導師總會提醒我做事速度要快一點，一眼關七，不能太專注某項工作上。到了大學四年級，我更因多樣壓力而患了躁鬱症，停學了半年。當時我曾質疑自己是否可以應付這個行業的要求。然而，我一年級時的護理系校長羅鳳儀教授的分享，卻激勵了我繼續在護理路上堅持。她提醒我們不要被「公立醫院護士」的角色所局限，在任何崗位，只要細心思想病者的需要，總有創造機會的可能。

踏入公立醫院的職場後，縱然環境不容易，但神讓我遇到不少有使命感的資深同事。第一位是我以前在老人科病房的同事，當時同事們都會尊稱他為「師兄」。雖然他的年資已逾十年，但仍事事親力親為，更將自己的護理經驗和知識毫不吝嗇地與年資較淺的同事和學護分享，甚至願意犧牲自己下班後的時間解答疑問，藉此培養更多有知識和能力的護理新一代，以減少病人因護理質素不足而受到影響，並以此為他工作的使命。另一位是我現時工作的內科日間中心的血科資深護師。他平易近人，往往願意為病人「多走一步」，從而為他們帶來方便，贏得病人們的信任、尊重和愛戴，讓我感動。

我本來的目標是在公立醫院工作三年後，便轉往其他可能較「舒適」的崗位。然而，很感恩的是，我剛剛已踏入在公院工作的第五個年頭。雖然我因病延遲了一年畢業，但有幸比同年畢業的同學較早修讀了心儀的「紓緩護理專科課程」(PRCC in Palliative Care)，並順利畢業。回想當初學護時，沒想過原來有適合自己發展的專科，更沒料到看似繞遠了的路，其實正是上帝一步步地帶領我去實踐初衷，從事醫治別人心靈的工作。

在紓緩護理的學習中，我又找到了一些醫治別人心靈的新可能，並感恩有機會開展一個新領域來學習。雖然我不知前路如何，但求主繼續帶領，讓我順服去行，相信上帝最清楚如何讓我的生命發揮得最好，以祝福更多生命。

「我豈沒有吩咐你嗎？你當剛強壯膽！不要懼怕，也不要驚惶。因為你無論往哪裡去，耶和華你的神必與你同在。」（約書亞記 1:9）

「祂對我說：『我的恩典夠你用的，因為我的能力，是在人的軟弱上顯得完全。』所以我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。」（哥林多後書 12:9）



# 病患中的祝福

◎ 藍天空

在一次身體檢查時，我發現患上癌症。第一刻我問：為何？是弄錯了嗎？第二刻我便望著天上，覺得天父要懲罰我，更加懷疑自己是不是做人不夠好，得到這樣的懲罰。之後，我再沒有憎恨，只覺得是上天愚弄。從前我算是一個多神論者，我也相信冥冥中自有主宰，亦覺得只要人心善良慈悲，信任何宗教也可以的。

我需要入院治療，突然之間，有不信神的家人，突然建議我信主，說主會幫助我！其實他這樣說，我也覺得是奇蹟！因為我這家人從來都不相信有鬼神的。隔了幾天，我遇上了院牧，在家人的陪同下，我便決志了。我是一個很著重信用的人，凡事都希望做到合乎標準。當我表達相信耶穌後，我便不能夠食言了。而且當時真的病得太重，除了不斷禱告之外，我也沒其他方法。我以前是一個很獨立的人，但是因著病患，我覺得已經很累了，希望有一個倚靠。治療的過程雖然痛苦，我得到神的幫助去面對。

我真的很感恩在醫院裡遇上院牧，她就像一道橋樑，把我帶到神面前。在病患中，我看見神將我的人生重新整理。我把人生交託給天父，得到祂的安排及照料。信主後，我的思想改變了，多了感恩，明白到人有健康、食物、家人、朋友也不是必然的。而且身邊發生的事也改變了，我到現在也活得很開心。

翌年，父親突然病了；臨終之前，他得到院牧的祝福及帶領他決志信主。原來過去幾十年間，父親心內都在掙扎是否要決志信主。這時候，父親堅決信主的意識比我強一百倍。他還告訴我們以前發生過的事，為何影響他信主的想法。最後，因為一切已經釋懷了，父親在臨終前接受水禮，完成了他的心願。不到幾個月後，在神的幫助之下，家人順利地替父親排到一個很好的骨灰位，我也覺得是神蹟，因為聽說很難排到公眾骨灰位，十分感恩。

這幾年之間，在生活各方面，我從心裡感覺得到神在看顧我。例如每當下大雨時，我也能避過，也許是神讓我避免生病。我也曾經發生撞車事故，雖然身體沒有很大的傷害，但我當時也很吃驚和害怕，甚至想過不知道神是否要提早接我回天家去？當我回望，覺得這是神給我的挑戰，看看我對祂的信心是否堅定。

其後，我的家人或朋友曾遇過困難，也希望我可以開解或幫助他們。神讓我活著，透過我的經歷讓其他人認識神和知道神的愛。因為神愛我們，也希望我們將這份愛帶給有需要的人。當年的我，也曾因為閱讀到其他人的分享，得到神的祝福；我希望現在的你讀畢這篇分享之後，同樣得到神的祝福。



求祢使我清晨  
得聽祢慈愛之言，  
因我倚靠祢。

聖經·詩篇



從

# 不喜歡孤單一個？！



© 梁重皿（臨床心理學家）

**孤**獨，一個讓人敬而遠之的名字。

自古以來，群居一直是人類的天性。在這繁囂的城市內，我們努力地與他人結連，渴望得到良好的社交關係與人際連繫。在我過往的臨床經驗中，曾聽過不少病人提及孤獨感與其負面影響。有時候，對一些人來說，甚至連獨處也彷彿變成一種毛病，必需要脫離或消除。

**究竟，甚麼是孤獨感？**

一個常見的定義，就是當我們缺乏與別人於社交上互動及連繫所產生的感覺。值得注意的是，倘若一個人身邊圍繞著很多親朋好友，卻仍然自感格格不入，難以融入群體，他依然可以是孤獨的。由此可見，孤獨感與親友數量未必有直接關係。研究告訴我們，孤獨感與心理健康息息相關，持續強烈的孤獨感會有增加抑鬱及焦慮症狀的風險，而患有心理疾病亦令人倍感孤獨。例如，患有社交焦慮症的人士對社交環境感到極度恐懼，

往往經常逃避社交場合，因而較難結識朋友或維繫人際關係，孤獨感便會產生。

**那麼，我們該如何面對及處理孤獨感呢？**

首先，我們要先分別孤獨與獨處兩者的不同。孤獨是一種情緒感受，而獨處是一種「物理」狀態。有些人花很多時間獨處，卻依然繼續快樂地生活。由此可見，獨處並不是一種毛病，而是一種選擇。

面對孤獨感的第一個方法，便是先要學會獨處。獨處也許對一部分人來說，是一件十分不自在的事情，尤其對習慣以社交來排解內心孤獨的人來說，獨處的時光更是顯得可怕。

其實，獨處為我們提供了一個可貴的機會與自己相處。透過獨處的時間，我們可以嘗試了解、反省自身的事情。日常生活中，我們的思緒經常被外界瑣事一一佔據，往往容易忽略了照顧自己的內在感受。然而，你可以在獨處中，透過靜觀、寫日記等方式來重新與自己的

內在恢復連繫，花一點時間好好照顧自己的內心需要。同時，你亦可以為自己安排一些喜歡的活動，例如畫畫、種植、烹飪等，容讓自己享受心無旁騖、專注於喜好的事物中的感覺。獨處，其實也可以快樂。

面對孤獨感的第二個方法，則是建立有益身心的社交連繫。有時候，我們會錯誤認為只要無時無刻身處群體，就能遠離孤獨感。然而，群體也有「好壞之分」，「壞」的群體令我們無法表現真我，為了迎合群體因而要經常「戴著面具做人」。這樣不但無助減低孤獨感，只會令你更感到格格不入。相反，「好」的群體能讓你泰然自處，舒適地表達自己的性情、想法。這樣的群體才值得我們找尋及維繫，寧缺勿濫。

有時候，孤獨感也較容易於社交媒體展現。試想想，當你看著手機，發現別人的生活彷彿都過得比你，他們的社交媒體每天有無數的讚賞及留言，朋友天天不同、節目日日新鮮。這時候，你也許會感到既羨慕又妒忌，別人的豐盛好像正在影射你的孤獨。不過，

姑且勿論社交媒體的真實性（大部分人都傾向花時間經營最好的一面給別人看），正如之前所述，孤獨感與親友的數量未必有關，相反，關係的質量才是最重要。因此，寧可花時間深化友誼的質量，也許這樣才能令你減輕孤獨感。

除此，有些時候，孤獨感來自成長中的不同步伐。曾經的好友，如今都各有家庭、各有各忙。由從前一年幾次聚會，變成幾年才見一次面；甚至乎只剩下寥寥幾句的問候，或最後已讀不回的藍點。逝去的友誼，不但令人惋惜，更為我們帶來強烈的孤獨感。這時候，不妨跟自己說，每個人的生命旅程不同、步伐亦不一致。有好些人於我們的人生出現，陪伴我們走過一段路程，然後暫別、分離，縱然傷感，卻不代表曾經歷過的時光不值得珍惜。每個人都需要朋友，雖然今天大家經歷不同的階段而暫別，期盼不久的將來，我們還會再次相遇。

最後，但願大家緊記，我們的靈魂從來都不是孤獨的。在最孤獨的時候，我們還有神可以倚靠。☘





# 慢性胃炎

◎ 陳慧琮  
註冊中醫師

慢性胃炎是常見的都市病，慢性胃炎分為慢性淺表性胃炎和慢性萎縮性胃炎，近年增加了新型的膽汁反流性胃炎及疣狀胃炎。慢性淺表性胃炎可以演變成慢性萎縮性胃炎，而慢性萎縮性胃炎屬於胃癌前病變。患了慢性胃炎，一定要及早治療，尤其有腸上皮化生者，若錯過治療時機，會產生癌變。

慢性胃炎病因分為外源性和內源性。外源性：幽門螺桿菌感染、飲食因素（營養不均衡、喜食辛辣等）、吸煙、飲酒、藥物（非甾體抗炎藥、激素等）等；內源性：年齡、遺傳易感性、膽汁反流、糖尿病、自身免疫性胃炎等。而緊張、焦慮、激動、暴躁、憂傷等均會加重慢性胃炎的症狀。

慢性胃炎之經過、輕重長短不一，多呈慢性消化不良症狀，如食欲不振、胃脘飽滿、口腔常具糊樣味覺，喜食辛辣或酸焗香濃之品，口有惡臭，舌苔厚膩，常有噯氣吐酸，時或嘔吐，如屬酒客往往有晨間嘔吐，大便異常，多發便秘，亦有呈腹瀉症狀，患者常呈顯著的神經徵狀，如頭部脹痛、精神抑鬱、失眠、甚或眩暈、面色蒼白，胃酸初稍增多，病久即減，胃粘膜大部份萎縮，病患過程徵狀輕微者，可不致於嚴重痛苦，但亦有胃部症狀劇烈，甚而影響營養狀態，病久纏綿，可因營養不良而致危及生命。

慢性胃炎是最常見的胃病，屬中醫學「胃脘痛」、「痞滿」、「吞酸」、「嘈雜」、「納呆」等病範疇。中醫認為，慢性胃炎多因長期情志不遂，飲食不節，勞逸失常，導致肝氣鬱結，脾失健運，胃脘失和，日久中氣虧虛，從而引發種種症狀。在臨床上應根據病人的實際情況給予辨證論治。中醫辨證主要分為肝胃不和型、脾胃濕熱型、脾胃虛弱型、胃陰不足型、氣滯血瘀型五個類型，因此臨床上常採用舒肝理氣、健胃祛濕、和胃止痛、補中益氣、養陰清熱、活血化瘀等方法治療。

預防慢性胃炎要忌煙酒、濃茶、咖啡、辣椒、芥末等刺激性食品。不宜吃過甜、過鹹、過濃、過冷、過熱、過酸的湯類及菜餚，以防傷害胃黏膜。忌暴飲暴食。大量飲用碳酸飲料也會對胃黏膜造成不同程度的損害。食宜定時定量，細嚼慢咽，注意均衡營養。並要保持精神愉快。避免過度緊張和疲勞。積極治療口咽部感染灶，勿將痰液、鼻涕等帶菌分泌物吞入胃，導致慢性胃炎。

相信大家知道做運動能改善體能、增強心肺功能、強化肌力，甚至可能預防或改善「三高」（高血壓、高血脂、高血糖）等等，但其實「運動」亦能改善精神健康，甚至預防腦退化！

根據「全港精神健康指數調查 2020」顯示，大約 1,000 名受訪市民中，有超過半數 (58.9%) 受訪者的精神健康指數不合格，是近六年來最差。當中「疫情」、「社會爭議」、「工作或個人前途」都是對精神健康有負面影響的生活範疇。此外，根據香港衛生署 2017 年的報告，香港患有認知障礙症的患者高達 10 萬人，接近長者人口十分之一。物理治療除了藉運動來幫助市民處理不同的痛症外，亦推廣透過運動來改善精神健康以及預防腦退化。

## 運動與精神健康

大腦內的不同化學物質能直接影響我們的情緒，而運動則能幫助調節大腦中影響情緒的化學物質。運動能刺激腦部分泌一種名叫安多芬 (Endorphin) 的化學物質，它能帶給人愉快的感覺。恆常的運動亦能調節大腦中的一些神經傳導物，如多巴胺 (Dopamine) 和血清素 (Serotonin)，這些物質都會影響我們的心情和思維。因此，運動有助預防及治療抑鬱症和焦慮症等情緒病。

## 運動與腦退化

運動能促進腦部的血液循環，帶走腦部的代謝廢物；運動也能提高腦部神經營養因子 (Brain derived neurotropic factors)，這些因子能幫助腦細胞的成長和發展。有外國的研究指出，恆常的帶氧運動甚至能增加大腦內海馬體 (Hippocampus) 的體積 (海馬體是腦部負責記憶的區域)。運動期間，大腦需要協調肢體的動作，能訓練腦部的執行功能 (Executive function)，絕對是能令人更「醒目 Smart」。

## 「運動金字塔」

為了達到以上所講運動的好處，建議各位能在日常生

# 健智運動

## Smart Move

◎ 李建新 註冊物理治療師

活中按照「運動金字塔」來制定運動計劃。



「運動金字塔」的底層代表是基本的身體活動量。世界衛生組織將步行列為世界上最好的運動，每日步行最少一萬步，有助各項健康指數達標。若以每分鐘走 120 步來計算，累積有 90 分鐘左右的步行時間便能達標。

「運動金字塔」的第二層是帶氧運動：建議每星期累積 150 分鐘的中等強度或 90 分鐘的高強度運動，例如游泳、緩步跑、急步行、健康舞等。一般來說，進行中等強度運動時，有些氣喘，不能唱歌，但仍能一口氣說出完整句子。

「運動金字塔」第三層建議每星期進行 2-3 次的肌肉阻力訓練，特別針對上肢、下肢的大肌肉和核心肌肉。通常可利用自身的體重或其它重物作阻力，每個動作做 10-15 下，完成後感到有些疲累為之適合；每組動作重覆 2-3 組。

「運動金字塔」的頂層表示我們要盡量減少安坐的時間，例如在看電視期間，也能同時進行踏步或其它肢體的動作。我們不妨由生活細節開始，慢慢建立「活躍的生活模式」(Active lifestyle)。

運動有益身心而且「免費」，實在是上帝賜予人類美好的禮物。祝願各位「日日運動半個鐘、醒神健康人輕鬆！」大家齊齊「Smart Move」！



# 邊到飲茶好?

繪畫：亞樹

阿媽，今個星期日我哋一家同你去飲茶呀?



唔好喇! 星期日人又多，依家仲係疫情，無乜事我都唔出街喇!

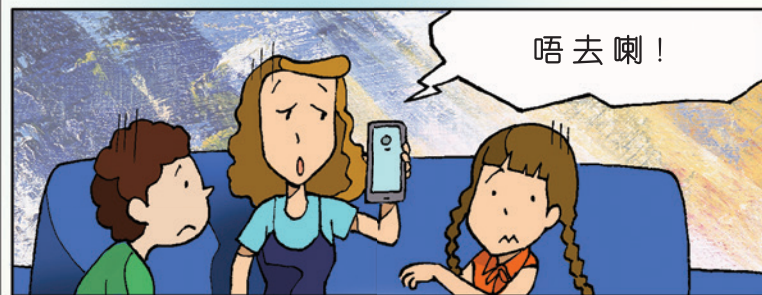


婆婆! 婆婆!

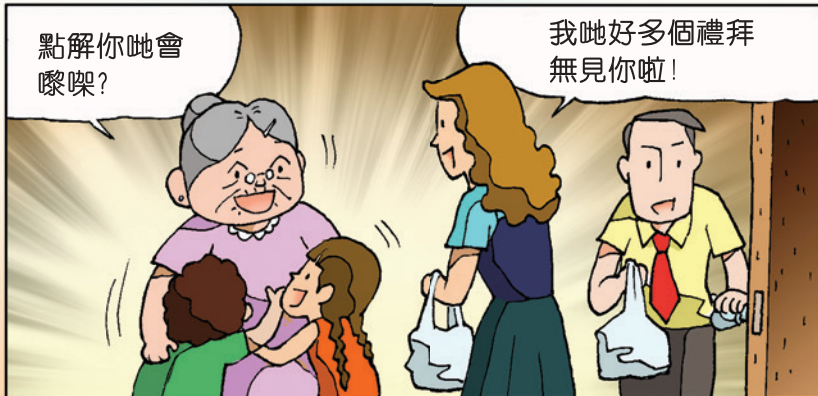


我哋好想你呀!

唔去喇!

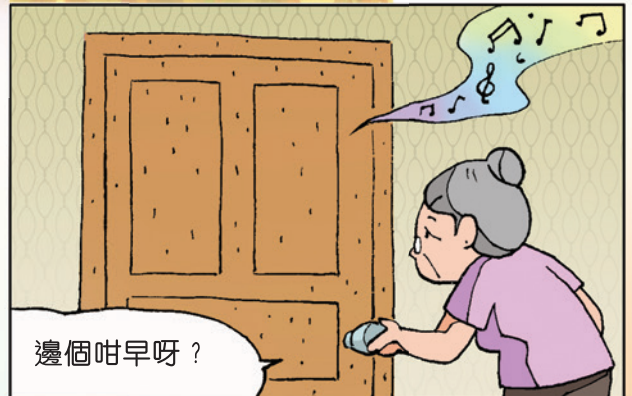


點解你哋會嚟㗎?



我哋好多個禮拜無見你啦!

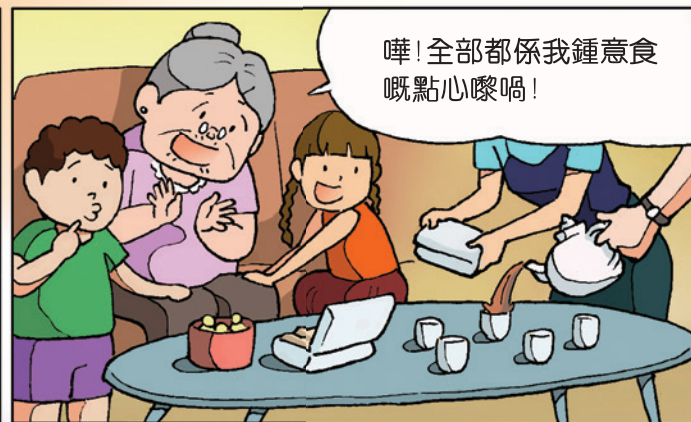
邊個咁早呀?



兩個細路又話掛住你，所以咪買埋點心上嚟同你「飲茶」囉!



嘩! 全部都係我鍾意食嘅點心嚟㗎!

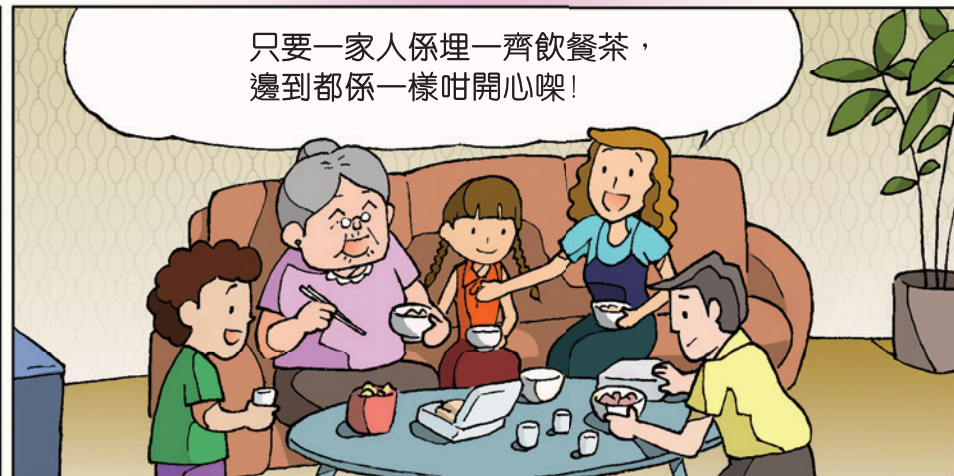


係我哋揀㗎!

兩個都係我嘅乖孫! 你哋真係有我心㗎!



只要一家人係埋一齊飲餐茶，邊到都係一樣咁開心㗎!



## 聯校護團重聚夜

香港基督徒護士團契  
8月份聚會  
2021年8月30日(一)  
19:30-21:00



讓不同院校及不同年代的護團團友可以再次聚首一堂，數算主的恩典和帶領，作適當的回顧和前瞻，靠著主的能力和同路人繼續薪火相傳，為主走下一里路!



地點：長沙灣道137-143號  
長利商業大廈11字樓  
對象：在院校護團中曾經得著幫助和支持的團友  
報名：https://nef.org.hk  
查詢：23698512 Mandy 或  
Whatsapp 90174513

### 香港基督徒護士團契 誠聘文職幹事

有意請電郵履歷至  
info@ncf.org.hk

- DSE/中七畢業或以上學歷
- 兩年或以上工作經驗
- 中英文良好，擅於與人溝通，願意學習
- 懂MS Word、Excel、Power point、Access、會計、設計及網頁管理經驗
- 職責包括簡單會計；設計；網頁及社交媒體程式管理；活動安排及支援；一般查詢處理；辦公室行政包括文書處理、物資及資料管理

ICMDA EAST ASIA CONFERENCE on  
6-8 August, 21, for more details, please  
go to our website: [www.cmdf.org.hk](http://www.cmdf.org.hk)

## ICMDA EAST ASIA CONFERENCE

6-8 August, 2021  
Online Zoom / Venue: Tao Fong Shan Christian Centre, Hong Kong  
Official Language: English / Course: Free of Charge  
ALL Healthcare Workers and Students are welcome



Remember · Repent · Revive · Reconnect · Rejoice

Enquiry:  
info@cmdf.org.hk  
whatsapp (852) 6701 3555  
www.cmdf.org.hk

Registration  
https://forms.gle/7u7PCuG01u2Dh9e7



Speakers:  
Dr. Peter Saunders (ICMDA)  
Professor Joseph Sung (HK)  
Dr. Patrick Fung (HK)  
Dr. Nobuyoshi Oota (Japan)  
Dr. Han Sanghwan (S. Korea)  
Dr. Chem Heng Der (Taiwan)  
Rev. Andrew Chai (HK)  
Principal Chan Siu Cheuk (HK)

Organizer  
CMDF

## CMDF The Christian Medical and Dental Fellowship of Hong Kong

### \* 每月聚會 \* (逢第二周 星期三)

2021年10月13日(周三) 待覆，詳情請參閱團契網站

2021年11月 周年大會，暫停一次

2021年12月8日(周三) 年終感恩

內容：敬拜、查經、禱告和分享

時間：8:30~10:00pm

地點：九龍長沙灣道137-143號  
長利商業大廈十一字樓(電梯按11字)  
(港鐵深水埗A1出口，轉右直行約5分鐘可到  
長利大廈，鄰近石硤尾街有咪錶車位提供)

由於疫情緣故，聚會內容稍後於團契網站 (<https://www.cmdf.org.hk>) 公佈，不便之處，敬請原諒。

\* 歡迎主內醫療界工作人員及醫護學生參加。

查詢：2369 8511 · 網址：[www.cmdf.org.hk](http://www.cmdf.org.hk) · 電郵：[info@cmdf.org.hk](mailto:info@cmdf.org.hk)



## 親愛的金伯伯：

謝謝你上星期送來的致謝卡和禮物，院牧部同工們深深地感受到你和家人對我們的心意和鼓勵！知道你太太然婆婆早前已順利轉往復康醫院療養，不單代表她身體情況好轉，又得到更適切的復康照顧，相信你和子女們暫時也鬆了一口氣。請代我問候她，祝願她早日康復，快快回家與你們共聚天倫！

還記得個多月前你獨個兒來到院牧部，臉上帶著那份徬徨無助的愁容，仍然深刻印在我的腦海中。老伴再次中風入院，生死未卜，的確令你心急如焚、坐立不安。但由於疫情的影響，你卻未能進入病房探望太太並在旁扶持她，多日來的牽腸掛肚，使你的身體和精神都漸漸走下坡。當你坐困愁城，突然想起幾年前太太第一次不幸中風，曾有院牧在她住院期間探訪關懷，故今次你抱著即管一試的心態，親自過來一趟，希望我們能夠幫助，看看為太太可以做到甚麼。

當我聽完你的來意，感受到你對太太的掛心和思念之情，便提議若得到病房醫護同意，希望最快明天可以為你和家人安排視像探訪，以解大家的憂心。你聽到這裡，你的眼神立時一亮，像看見曙光一樣，二話不說就馬上致電女兒，讓我跟她溝通，好了解有關的細節和準備。同時，雖然你不是基督徒，但在見面的過程中，你願意接受我為你一家祈禱，求主醫治然婆婆。你離開前，看到你的心安穩下來，望著你帶著感恩和平安的心回家，我也感安慰！

及後，視像探訪終於安排好了！雖然以現今的科技，你大可以選擇安在家中與太太視像見面，但每次你總是不怕勞累，堅持要來院牧部。我相信除了你不擅使用電子產品，恐怕偶有失誤便白白錯過與太太見面的機會之外，我更加體會你的掛心，希望在視像之後，能夠立時跟在太太病房協助的院牧溝通，好了解多一點太太在視屏外的情況，才感安心。你和太太鶼鶼情深，在跟你閒談日常小事上表露無遺。

雖然每次視像相見時，然婆婆的反應不算大，說話也不多，但只要你們能聽到她偶然發出的聲音，看到她輕輕舉手示意安好的時候，都感到你和子女們都心滿意足，像放下心頭大石一樣。

雖然，叫人掛心的是然婆婆年事已高，身體日漸衰弱，常常出現突然其來的不適，這似乎是無可避免的事；好像今次病情反覆，多次延期轉往復康醫院，更令大家掛心和難過。或許這樣的情況將來仍會持續出現，但我鼓勵你，正如我們一起禱告的時候一樣，可以將一切的憂慮卸給神，因為能夠真正為你抒懷解憂的，是那位愛世人、憐憫世人的耶穌基督，祂必顧念尋求祂的人！

祝福你身體健康，闔家平安！願主耶穌的恩典常與你和你的家人同在！

鄧院牧



## 衷心迴響

感謝你在媽媽住院期間，一直探望她並為她禱告，讓她得著很大的安慰及平安。你亦為媽媽主持安息禮拜，我們一家見到主無比的愛和極大的恩典，衷心感謝你。

我代表在外國的家人多謝院牧探望先生和協助他接受水禮。多謝你的愛心與關懷，感謝主應允了我們眾人的禱告，使他明白救恩，信心得到堅固，成為上帝的兒女。

感謝你們在我最悲痛的時候，在主內伸出援手，讓我得到主內弟兄的憐愛和幫助。你們的一個電話問候，一句叮囑，一個禱告，都讓我的心靈得到安慰，讓一個喪偶的生命可以重新振作，實在十分感激！

你溫柔的陪伴，耐心地解釋，帶有能力的禱告，令我們的哀傷悲痛得以減輕與緩和。感謝、感激、感恩！

### 出版變動

因應疫情下的院牧服務情況，經商討後，2021年下半年《關心》將由雙月出版改為每季出版，下次出版月份將為10月，敬請留意。有關變動如構成不便，敬請見諒。如有任何查詢，歡迎致電2339 0660與院牧聯會聯絡。



“你的今天會如何，完全取決於你選擇怎樣活！”

~ 吳漢斯



你或向左或向右，你必聽見後邊  
有聲音說：「這是正路，要行在其間。」

聖經·以賽亞書 30章 21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。回應表見封底內頁。

本期贊助芳名：

朱國明	吳琴香	呂大安	李小芳	李俊傑	李淵焯	李儀婷	周全	金秀莉	殷慧瑩
張宇鵬	梁惠賢	莊志剛	陳汝誠	陳鳳萍	陳慧娥	陳慧琼	馮少芬	黃雅各	樊月馨
鄧少鑾	鄭肖珍	黎詠詩	蕭少玲	薛樹德	基督教般福堂		卓達興業有限公司		
基督教宣道會北角堂	Lam Man Lee	Lam Yin Wah	Lau Yuk Hing	Luk Tat Keung	Ma Kim Wa				
Maria Tang	Takeuchi E Rosawati	Wong Tin Wing							

院牧服務 全人醫治 全人健康  
Holistic Healing & Health

鳴謝  
WM / Nethersole Fund  
世界傳道會 / 那打素基金

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  
主編：盧惠銓 | 執行編輯：余靄明 | 人物採寫：黃華娟 | 設計：OpenTheClose | 印刷：雅卓印刷公司 | 封面攝影：黃少凌  
網址：www.hospitalchap.org.hk | 電郵：wecare@hospitalchap.org.hk

版權所有 免費贈閱

YouTube | 院牧事工聯會

