

81

2020年9月

關

心

雙月刊

真心分享

賴超娣：

有了重病，

人生仍可**豐盛**

兩扇心窗

新常態下的疫境思維

體現心情

人生艱苦，怎樣好？





# 有了重病，人生仍可豐富

賴超娣



“當人生遇上兩個一生緊隨的重病，又因重病帶來的種種障礙、失去，若要怨天尤人，誰可批評你的不是？若說做人應要勇敢向前，排除萬難，不要被困難所克服，又談何容易？若說做人要樂觀、積極，從好處去想，這又豈是一個容易的轉念？當感到被可憐、自尊心受挫；當沒人理會、感到不被重視時，人可如何自處？世間很多做人的道理、哲學，甚至不同的宗教信仰都為面對重病、苦難的人作出解釋，也提供面對的方法。至於我，這數十個寒暑卻在經歷中有所發現。”

## 先天病患帶來身心的傷痛

從小，我就面對分離，一家三口總不能齊齊整整的住在同一屋簷下。

由於患了先天外胚層發育不良症，出生時的我，除了指甲不明顯之外，本是一切如常的。可是，三歲那年，眼角膜開始混濁，視力也漸漸模糊，這情況一直惡化；兩年後，中國政府才批准祖母帶我來港就醫，縱然可以與父親團聚，但就要與母親分離。被確診永久失明之後，我被安排入讀寄宿盲校，雖與父親相聚，可惜仍是要分離。每年暑假，我可回鄉與母親團聚，卻每次都要經歷離別母親的情景：我在車上聲嘶力竭地哭，汽車卻在無情地前進，雙目失明的我，深感母親是呆站路旁，默然垂淚，目送汽車把我帶走，內心充滿的是難過、無能為力及自責。此情此景，刻骨銘心。

因這重病，我來港就醫並被確診失明，除此以外，指甲、指頭、關節和手掌的皮膚會隨著年紀，逐漸變質扭曲，令不知情的人以為我這是傳染病，不敢觸摸我或是與我握手。為了接受教育及照顧，我經常與母親聚而又散，這些童年之痛，相比失明，也做成很大的痛苦。這些經年累月的分離，一直影響著我的性格和成長，例如當宿營曲終人散時，我就會不期然地泣不成聲，直至長大，我才意識到原來是把和母親分離之痛，投射到其他相類似的處境上，抒發內心的傷痛。同時，由於自小和母親的分離都是不由自己掌控，以致對一切關係既想千方百計地操控，卻又會表現得滿不在乎，終日活在矛盾和不安中。

母親在內地、父親在港已有新的家庭，我就住宿盲人學校，不但缺乏安全感，在缺乏家庭溫暖、母愛和教養的情況下，內心充滿憤怒，形成了無理、霸道、不友善的性格。雖然身處盲人學校，大家都是同一遭遇，同聲同氣，根本就不知道世界艱難，只是在學習如何不受限制的生活，可沒被歧視或感到不便；但當轉到主流學校升讀中三時，由於所有設施都是為健視人士而設，那時我才開始體會到世界之大，日子之難！例如看不到黑板抄筆記，點字參考書欠奉，天天需要倚靠義工翻譯點字功課，運動課和生物課也無緣問津等，心生比較，不禁悲從中來；而每天往返家、校途中，也多了聽到街坊叫我「盲妹」或者「死盲鬼」。自卑心作祟，我變得自我、我行我素、任意妄為，只懂及時行樂，不顧別人感受，男同學稱我「發電機」，女同學則叫我「辣椒仔」，為了一時之快，我會作弊、說謊，甚至偷同學的零用錢去買好吃的。由於心底充滿苦毒，只要一點不順意，我就會把同學們罵得狗血淋頭。記得有一位師姐，為了息事寧人，竟然當眾跪在我面前求我停止咒罵別人，這令我更加有恃無恐，更加目中無人。



## 帶著重病面對人生不同階段

無論是甚麼人，都會經歷成長、讀書、工作、戀愛、家庭、生活等階段，就算我有重病，也不例

外，都要一一經過。在成長路上，我的人生是否就要受著因重病形成的負面性格支配，成為一個經常把自己的傷痛、自卑發洩在別人身上的「惡人」？



世事難料，記得在一個宿營頒獎會中，義工們竟然給我頒發了一個「最受歡迎獎」，這實在令我百思不得其解，相信在場的師生們一時都瞠目結舌，如墮五里霧中！另有一次

在一個聯歡會中，我被抽中領獎，當時，司儀向著全場宣布，得獎者是一位漂亮的女孩子，想不到司儀的一句話，竟然令我這個一向不懂自重自愛的野少女，立時重拾了自信。這兩次的經歷，給了我肯定和接納，讓我知道自己原來是可愛的，是有人在乎和欣賞的；那隱藏的自卑原來從沒離開過我，它只是用我行我素、不考慮別人的包裝來表達自己。自此以後，我對自己有新的評價：我是好的。

由於盲校的中學課程不是完整的七年，若要完成整個中學課程，除非轉到主流學校，否則，就沒機會讀下去了。前路茫茫之際，一間知名中學的校長竟然願意取錄我升讀中三，沒有盲人設備的主流名校竟然讓我入讀，實在不是一件順理成章的事情。然而，完成中學後，還可繼續讀書嗎？就算有理想的學業成績，也不是易事，我也明白自己的重病將會是學校考慮的因素，因為那個年代，大學的傷殘設備實在不足。所以，縱然我有機會修讀行政秘書課程，卻遇到種種技術限制，學成的機會微乎其微。沒想到，也非順理成章的是盲人輔導會的一位牧師知道我的情況後，竟然資助我到英國進修。想到那個年代要能出國進修，可不是易事，就算學業成績、學習能力、適應能力、語言能力都可配合，經濟卻是一個能否成功出國的重要決定因素，沒想到一位與我非親非故的牧師竟然那麼慷慨。

完成學業，回港求職，我是一位盲人，如何勝任秘書呢？就算我自信能夠，就算僱主看到我的履歷後感到滿意，只要一知道我是失明人士，就卻步了。經歷了七個月的申請、面試、考核、不斷被拒，營營役役，挫敗、無奈，真是欲哭無淚。尋找工作真不易，處處碰壁，但卻再次遇上非順理成章、非必然的事。一位醫院主管再找秘書不獲的多個月後，竟然決定聘用我；上工當日，同事們都說這職位一直懸空，像是留給我的。是的，我也有這感覺。

工作多年，我也如普通人一般曾經談戀愛，但也像很多人一樣，沒有結婚，沒有新的家庭。雖然我沒有結婚生子，但是我卻有機會陪伴一對侄兒女們成長，也陪伴了一些破碎家庭，也與已婚人士同行。重病像要扭曲我的人生，但我經歷的卻不是這樣，似乎默默地有著許多並非順理成章的恩典。

### 看不到，還要走不動？

縱使先天外胚層發育不良症引致失明，但醫生沒有放棄我，一直為我尋求不受這病影響而可恢復視力的方法，所以，我也曾有機會接受視網膜移植手術，先是左眼，繼而是右眼。每次手術後，我都可以逐漸恢復視力，看到眼前的事物，甚是興奮，但同時間排斥也逐步出現，最後還是看不到，左眼情況如是，以為右眼情況不會，沒想到也是如是，由充滿希望到看見了，之後重回看不見的情境，由得到失、再得再失，那心情著實難以言喻。醫療機構沒放棄我，醫生為我進行最好的手術，我抓緊每一個機會，嘗試、失敗、再嘗試，結果，仍是失明。傷心過後，深思細想，這事臨到我，總有其意思，我慢慢接受下來，繼續我的人生路。是的，經歷很痛，但這經歷卻又令我存了一份感同受明白，更能體會那些眼力健全卻之後失明的人的心情。

先天的病症除了影響視力，及至最終失明，它也令我手腳掌的皮膚隨著年紀而逐漸變得乾硬和脆弱。在2010年底，右腳腳跟皮膚破裂後無法癒合，還長出一個輪狀細胞皮膚腫瘤來。醫生替我切除了腫瘤和做皮瓣手術後，一年多也不能癒合，甚至導致痛不欲生的骨髓炎，重劑量抗生素和中西結合治療，甚至七次刮骨也是徒勞無功，最終因發現癌細胞已經轉移到腹股溝的淋巴核，無可奈何唯有破釜沉舟切除小腿，期盼穿上義肢便可重新行走自如。誰知過了幾年，左腳不勝負荷，腳跟

皮膚破裂，同樣長出腫瘤來，為免重蹈癌細胞轉移的覆轍，只好忍痛，在2015年中接受截肢，把唯一的左小腿也切除了。

從2010年出現病徵，到2015年再次接受截肢的六年間，由於經常進出醫院，家人和我都疲於奔命，崩潰、抑鬱一觸即發。那段日子，親友們關懷、探訪，還有發來訊息安慰鼓勵，陪我外出聚會用餐，讓我得以散心。他們還顧及到我那位孤單的母親，並且透過電話和造訪，讓她抒發情緒，以解及時之困，她們的愛心，令我住院也稍覺安心。我再一次經歷：重病可以傷人的身體，卻不能害人的心靈；只是，失去了兩小腿，我還可以站起來嗎？想到我已失明，但心靈仍是健壯，可以排除萬難，出入自如、工作、照顧自己，我就嘗試用義肢，希望仍可維持之前的生活方式。沒想到我居然那麼堅持，滿有毅力，在過程中，能克服一切疼痛，排除萬難，終於穿上一雙義肢，繼續過去的生活方式、上班，還可四處旅遊，真有彷彿隔世之感。

### 心靈眼睛沒有盲、心靈雙腳仍在走

多年來，重病引致失明、皮膚變得乾硬和脆弱，之後因癌病切去兩隻小腿，近年更在偶然情況下確診心臟主動脈心瓣鈣化，導至血液倒流，上下壓距離很大，有時會心跳加速影響呼吸，曾經幾度短暫窒息。危險訊號響了，生命備受身體的狀況威脅，其實可以在一剎那間就撒手人寰。

旁人或會認為重病與重病帶來失去、傷痛，似是不可能正常生活，一生都要倚靠旁人照顧，但事實又不盡是如此，也非一般人的想法——重病又重病，身體因此殘缺，真慘啊！我雖有重病，但我也有很多美好的經歷。昔日，我被欣賞，建立自信、積極的性格；在當日傷殘設備不普及的社會，入讀主流學校，且是數一數二的名校；出國留學已不易，且有經濟支持；就算處處碰壁，也找到稱心的工作；以致買樓、供養母親、與親友重建關係、出入自如、出外旅遊，這些都不因身體殘障而失去；最寶貴的，是我也可以去醫院探訪病人、經濟資助有需要的人、分享人生、鼓勵身陷困境的人，這些可不是沒病的人的專利，重病的我也可以一一經歷。

耶穌曾說：太陽不但照好人，也照歹人；我會說：太陽不但照健全的人，也照重病的人。聖經裡也有這樣一句說話：「耶和華是我的牧者，我必不至缺乏。」（詩篇23:1），對我來說，身體或有缺欠，生活所需卻從不缺乏，心靈的需要也是滿滿的。

誰能使瞎子看見？我盲了，但心靈之窗沒有盲，仍能看見前路，仍能看見身邊很多好人好事，仍能看到源源不絕的供應。誰能使瘸子行走？我跛了，心靈雙腳仍在行動，仍可好好的生活、做有意義的事。

經歷之前，或會迷茫，經歷再經歷，就成為印證，在有了重病的人生路上，仍能看見上主賜予豐盛的恩典。





**新**冠狀病毒肺炎肆虐全球已超過半年。在疫情下，為了減少互相傳染，很多生活習慣被迫改變了，新的生活常態逐漸形成，例如在家工作、在公眾地方戴上口罩、與人保持社交距離等等……

根據維基百科的闡釋，新常態 (New Normal) 一詞源自商業與經濟範疇，曾經用來形容金融海嘯以及全球經濟大衰退後的經濟狀態。經濟上的新常態可以是波浪式的急劇改變，也可以是螺旋式的演變；二者的結果都是一樣，新的經濟模式取代了舊的。那麼，生活上的新常態又如何？當衝擊過去，生活狀況會改換成新的抑或回復舊觀？

面對嚴峻的疫情，我們都無奈地作出生活上各種的協調。在群體接觸方面，以往大班朋友、整個家族的聚會，現在可免則免；不論大學以致中、小學改為網上授課；購物也透過網上進行，減少外出。對我而言，在疫情初期，最難接受減少社交的接觸；平日喜歡與朋友樂聚聊天的我，一下子天天足不出戶，像與世隔絕似的，日子變得漫長難捱。然而三兩個月過去，當我掌握了如何重新分配作息時間，如何透過電子媒介與家人朋友聯繫，發掘居家的各樣活動，如手作、追劇、炮製美食等等，現在竟然相當享受留家的悠閒。

要改變舊有的習慣其實不容易，尤其這種改變並非來自自身的需要，而是外來的壞因素逼使人作出妥協。不過，與其懷著抗拒的心態，不斷回顧以往的美好，感懷不平，怨天尤人，不如面對現實，接受改變，重新適應，或會在新常態中發掘另類的趣味。

炎炎夏日汗流浹背，外出要戴上口罩確是苦事。然而，想到小小一片口罩卻能保障自己，保護家人，雖是苦差卻饒有意義。別以為戴個口罩是平常容易的改變，看美國的疫情久未減退，其中一點正是不少外國人不願犧牲個人的舒適與自由，抗拒約束，拒絕口罩。如此看來，一樣的衝擊與威脅，基於個人的觀點與選擇不同，未必會出現一樣的新常態。

除了經濟和疫病，人生也會遇上突然其來的打擊。Kitty 在乳癌手術後，手部時常出現水腫，可是她從不埋怨，還多做運動舒緩情況。她視水腫是生活的新常態，願意接受身體的限制，更努力改善不適。阿儀的髖關節受損，但因為要接受癌症治療，未能進行髖關節手術，暫時她要用兩支手杖幫助步行。關節痛楚、行動不便是她的新常態，她雖然每天要吃止痛藥減輕痛楚，但依然平安喜樂；之前宗教聚會限制放寬後的崇拜，她每次都面帶笑容，撐著手杖一拐一拐的來參與。身體的限制沒有叫她放棄，反而積極作出協調，期盼有天手術後會有改善。芬芬經歷切除卵巢手術後，因為荷爾蒙的影響而經常失眠。她看了不同的醫生，希望能回復以往一覺安睡的日子，但一年以來毫無改善。她的不甘心和偏執，更讓她患上情緒病。

世事變幻莫測，誰也不能避免轉變。聖經提醒我們：「神為愛他的人所預備的，是眼睛未曾看見、耳朵未曾聽見、人心也未曾想到的。」(林前 2:10) 願大家面對生命的無常之時，依然確信神的掌管與預備，能懷信心存盼望，探索生命的無限可能。■

# 新常態



◎ 陳曼華

# 新常態下的疫境思維

◎ 吳芳芬

**過**去半年我們經歷彷彿完不了的疫情，很多常規的事情都暫時停了。誰會想到一個病毒就可以改變世界，以前的不可能全部變為可能，以前的可能全部變為不可能。以往人際關係講求和諧共融，今日頒令要保持社交距離；以往匪徒戴口罩去打劫搶錢，今日我們帶錢去搶購口罩；以往凡事追求做足 100 分，現在確診個案持續出現，0 宗才是最高目標。

有人說疫魔作祟，我們可倚仗的不是權力、財力，而是免疫力，要好好照顧自己的身體，方為上策。但事實上人靠自己的話，甚麼都不能把握，疫情叫我們在工作上的計劃要暫停，等候它的過去才能繼續。衝擊過後，我相信生活一旦改換成新，就難回復舊觀。畢竟人總要向前看，調適改變，人若過於偏執，容易患上情緒病，與其埋怨，不如感恩，接受現實。生命無常，面對突如其來的災禍打擊，人如何確信神的掌管、預備和看顧？

聖經人物約瑟際遇坎坷，年幼時被兄長出賣，離鄉別井，做人奴隸，辛辛苦苦做到管家高位，又被女主人陷害無辜入獄。許多人遇到同樣的事會心生不忿，埋怨神為何容許這事發生，繼而自暴自棄。但約瑟由始至終堅守本分，做他應做的事，所以聖經說：他無論做甚麼，神都幫助他。(創世記 39:2-5, 21-23) 他在牢獄中表現出色，替酒政解夢，怎知對方出獄後卻把他忘得一乾二淨。

對約瑟來說，他無端被賣，無辜入獄，又無情地被人過橋抽板，如此坎坷的經歷是他無法理解的。身處逆境，人往往看不見整幅圖畫，或圖畫背後的真相。原來這些經歷對約瑟是有幫助的，若非如此，他後來也當不成異地的宰相，不單拯救國家，甚至救活了整個以色列民族。

兩年後，約瑟為法老王解夢，王喜悅約瑟和他充滿智慧的建議，派他負責埃及全地的事。約瑟作奴隸的時候或在監牢裡，已曉得倚靠神作工，這次他也倚靠神開始他重要的任務。他巡視埃及全國，在各個城市中下令興建大型倉庫以儲存穀物。不久，同樣受到荒旱影響的鄰國人民聽聞埃及有穀物出售，紛紛來到埃及，請求約瑟把穀物賣給他們，約瑟的哥哥也在其中。

且看約瑟與兄弟相認的一番說話：現在，不要因為把我賣到這裡而憂傷，對自己生氣，因為神差我在你們以先來，為要保全性命。(創世記 45:5, 和修版) 約瑟重新詮釋自己的生命，過去由於人為錯失而加在他身上的種種痛苦，如今都變成從神而來的祝福。他清楚知道不是自己的兄弟把他弄成這樣，而是神一路帶領，一直預備、保守及賜福。約瑟沒有把負面經歷看為壞事，或莫大的遺憾，反而慢慢轉化，領悟到它們原來都是恩典。

一個人的人生縱然坎坷，但只要他站立得穩，仍可以一無所懼。怎樣的人生路，不由人選擇，我們可以怨天尤人，消極放棄；亦可以緊緊抓著神，安然度過一切危難。逆境中，學習靠神作出合適的改變，努力活出美好的見證，要知道神對人的生命自有安排，困難中仍有神的眷顧。■



# 愛在 疫情蔓延時

多謝!

多謝!

多謝!

多謝!

多謝!

◎ 伍妙莊護士

**新**型冠狀病毒肺炎來勢洶洶，感恩醫院管理層具先見眼光，預先制定一系列防護措施，例如：專人派發口罩給所有進入醫院的人士、加強醫院宣傳。及至疫情轉趨嚴峻時，立即限制探訪時間及人數等等，以確保員工、病人及家屬的安全。然而，這些防護措施對院內病人及家屬或多或少做成不便，猶幸得到他們的諒解，不滿投訴也只是零星個案。

疫情肆虐，在產科部門，平日容許丈夫陪產迎接嬰兒誕生這重要時刻也得取消，只得產婦們單打獨鬥面對臨盆一刻，幸好產房同事十分用心鼓勵這些母親，她們大大聲的為產婦加油打氣，遠在育嬰室也聽到呢！有時經過產後室，從產婦和同事們朋友式的對話，可見她們已建立了良好關係。

至於育嬰室，平日鬧烘烘的走廊，也變得寧靜，連父母親一起抱初生嬰兒的「親子時光」也要取消。在這安靜的時候，育嬰室同事更能專心、貼心照顧及解決母親母乳餵哺等等問題，加強母親照顧嬰兒的信心。曾經有一位母親，因為面對餵哺母乳、照顧嬰兒等問題，引致情緒低落；經過同事一段時間電話跟進及鼓勵，使母親重拾信心！

就在這崩緊的氛圍中，竟然陸續收到產婦們的心意咭！這些心意咭比平日來得珍貴及感動，其中一封心意咭起首一句：「多謝多謝多謝多謝多謝多謝多謝多謝好多謝！」即時換來育嬰室一片笑聲，帶給我們無比鼓勵，充滿正能量。原來愛不是單向的，而是雙向的！想起早前情人節在網上平台流行的一句說話：「N95 能夠阻擋飛沫、細菌及病毒，卻阻隔不了我對你的愛！」又想起聖經記載：「又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。」(希伯來書 10:24) 原來我們用心的工作、真心的關懷、對病者的愛護，病人和家屬是體會得到的；而他們將那份感激之情，化作文字回應，雖則片言隻字，卻帶給我們無比的鼓勵，再疲累的身軀，猶如注入一股清泉，霎時抖擻精神，重新得力投入工作！

最後一提，對於全港醫護，特別是在公立醫院 Dirty team 工作的醫護人員，致以千萬敬意，對你們無私的、專業的工作，衷心說聲：「多謝多謝多謝多謝多謝多謝多謝多謝好多謝！」



## 同行—— 最美的祝福



◎ 劉林凱恩 Jessica Charis

**2**018年12月底，我因為胃出血入院，沒想到是胃潰瘍，進行胃鏡檢查時更發現癌細胞，很快便確診為末期胃癌，並且已擴散到卵巢及腹腔。

其後，我在私家醫院開始五輪進取式化療，每次吊藥 60 小時，再轉到公立醫院加入醫學研究計劃，期間作了卵巢切除手術、三次腹腔化療、長達八小時的全胃及膽切除手術，以及四次補底化療，感恩於 2019 年 12 月 25 日完成治療，而且癌細胞不見了。這種歷程，癌病患者聽了可不陌生，一般人聽罷則會感到可怕。朋友問我：「凱恩，你是如何走過的？」這問題，是我作心理輔導時常問受助者的。有趣的是，這次角色倒轉了，我想到是——同行。

### 主·同行

確診後，一位牧者送上詩篇 91 篇給我。我看的是英文版 (NLT)：「For HE will rescue you from...deadly disease.」(神救我離開致命的疾病，詩篇 91:3)，我每天清早都會頌讀宣告。在我每次注射化療藥物時，必讀另一節經文：「信的人必有神蹟隨著他們……若喝了甚麼毒物，也必不受害；手按病人，病人就必好了。」(馬可福音 16:17-18) 我接受了 12 次化療，一次也沒有嘔過，只在後期出現較嚴重的腹瀉，是神的應許保護；在我擔憂時，神提醒我：「我的心哪！你要仍歸安樂，因為耶和華用厚恩待你。」(詩篇 116:7) 神適時給我很多應許，讓我可以捉緊來度過每個艱難的時刻。我亦定期會向弟兄姊

妹發送病況消息，不單自己教會，還有海外的肢體，有二百多人在禱告中記念我。神應允了我們的禱告，禱告的力量叫我在軟弱中剛強。

### 天使·同行

在詩篇 91 篇，神應許無論我往那裡，祂也差派天使保護我。我有三位姊妹是資深護士，她們在我接受診治的醫院工作，是最貼身的照顧和顧問。媽媽和奶奶是湯水和食物的供應天使，爸爸和老爺則是「食物速遞員」。我的主診醫生和醫療團隊是仁心仁術的守護天使。住院期間，有院牧作我的心靈天使，家人不在時，他們是最大的心靈支援。還有最重要，時刻守護在我身旁的丈夫。加上四方八面的代禱天使；感謝神，總有天使在我身旁。

### 病友·同行

院牧的聯繫讓我也有一朋輩守望天使。這個小故事是關於我和一位相隔 10 個樓層的胃癌病友 Jennifer，院牧把我們連繫起來，我們吊著藥水，雖不能離開病房，但透過手機，我們「隔空」同行了一段不容易的化療日子。在醫院中我也認識了一位曾患癌的院牧，更得她邀請到電台節目分享，與更多病友在大氣電波中同行。

一年多的癌病路，走過死蔭幽谷，神曾應許：「我必不致死，仍要存活，並要傳揚耶和華的作為。」(詩篇 118:17) 因為有主同行，生命得著最美的祝福，甚願這祝福得以延續到更多人身上。



# 建立愛護自己的

# 心理質素



◎ 黃志明博士（臨床心理學家）

**新**型冠狀病毒肺炎肆虐，香港人可說是疲於奔命，沒有一刻輕鬆下來。公立醫院接收確診或初步確診病人的數目幾乎到頂，港人生活大受影響，連外出運動或用膳也擔心會受到感染，學生提早放暑假，部分人士也要留在家中工作。

有專家指出，人類現正面對一個新方向——如果病毒繼續蔓延，人類的生活都會重新改寫，換言之我們會轉到一個新常態：人與人之間減少接觸，並要時刻防備病毒的來臨。

這段期間，究竟我們處於怎樣的心理狀態呢？研究指出，我們很可能處於一種戰鬥狀態，亦即是打或逃 (fight or flight) 的狀態。在這種狀態下，我們常作好最壞的打算，隨時肌肉繃緊、心跳加速，為準備戰鬥或逃跑作最快的預備。如果情況繼續變差，有些人會進入一個僵硬的狀態，變得木然及無反應 (freeze)。

我有不少病人，在面對疫症及其他社會事件的衝擊時，他們的情緒變差，病情反覆，更有些承受工作或家庭上的壓力，無論夫妻關係、親子關係都大受衝擊。另外，由於減少外出，一家人經常困在家中，如果彼此間的溝通欠佳，更容易令家庭成員產生更大的壓力。有一些照顧者，更因為不能探望病人或院舍中的長者，感

到無奈、擔心及憤慨，陷在一個越演越烈的情緒陷阱當中。

本港最近發布的一項調查顯示，新冠肺炎、社會事件及經濟下滑的情況，均打擊市民的心理健康，平均每五個人就有一人有中等程度以上的焦慮或抑鬱，而且每三個人就有一人表示不快樂。這是前所未見的情況，也是全球人類面對的巨大挑戰——在這時間，我們應當怎樣準備自己，好讓我們能繼續走下去？

**在臨床經驗中，我仍然見到一部分病人展現意想不到的心理復原力 (resilience)，可以綜合為以下幾點：**

## 作好最壞準備，但仍抱有希望

有些人雖然經常作好最壞準備，但內心仍然抱有希望，期盼事情仍有轉好的一天。在這心態下，內心仍然存有足夠的盼望。

## 常常感恩

有些朋友甚至病人，雖然經常聽到他們有壞事發生，但仍然常常感恩，數算每天發生在他們身上的好事情。這幫助他們在逆境之下，仍然保持內心的滿足感。

## 保持笑容、幽默感

常常保持笑容或幽默感的人，他們活得比較快樂。儘管被環境影響，產生許多負面情緒，他們仍然能夠停

一停、想一想、呼吸一下，在逆境面前想想仍能歡笑的原因，反映他們具備產生正面情緒的能力。

## 放過別人，幫助別人

在當下的情景，許多人都變得冷漠自私、只顧自己，但這沒有令他們快樂。如果能放過別人，甚至主動去幫助有需要的人，反而會變得更快樂。我們都會聽過在逆境中仍然有人會互相幫助，帶來一點溫暖。

## 慈心待己

有些人在逆境之下，對自己會更加批判、苛刻，陷入抑鬱之中。我們需要幫助自己、明白自己、體諒自己的處境。在困難時刻，放開對自己的不恰當要求，如實地面對自己的遭遇，嘗試自我照顧。

## 靜觀世事

靜觀就是對每事、每物都如實觀察，不帶太多的批判。能夠保持冷靜及客觀，對於逆境中的自處很重要。不妨嘗試每日花三五分鐘，靜觀自己的內心感覺及想法。

## 不忘學習，從困難中找其他方法

在新常態中，許多過往的方法都不再適用，我們要學習適應新的方法，運用新的生存法則，例如使用網絡吸收資訊，並與人進行網上溝通，千萬不要故步自封、封閉自己。

## 信靠主

你可能會覺得沒有方法去解決目前的困難，感到無助甚至無望。面對不能改變的事實，我們可以保持信靠的心，相信主會拯救我們。

回應之前提及的調查，當中亦發現有些人在創傷事件後得到成長，他們能建立個人的靈性，看到個人的長處，以及與人建立更深的關係。這些創傷後有成長的人，他們的抑鬱及焦慮程度較低，快樂指數亦較高。

當發生重大事故及經歷時，大部分人都不能逃避。除了留意生活及經濟的影響外，大家更要注重自己的心理健康，學習以不同的方法關顧自己、協助他人，才能在經歷創傷之後，體驗寶貴的成長。

最後與大家分享一個慈心待己的練習：先留意呼吸，留意自己的身體，容許自己打開內心。跟自己說：「這是一個困難的時刻，我要更加愛護自己，希望自己充滿愛心，希望自己平靜，接受自己，充滿快樂，為自己仍然生存、仍然有呼吸而感恩。」繼續停留在呼吸中幾分鐘，感受自己身體的感覺及內心的情緒和想法。

「我們行善不可喪志，因為若不灰心，到了適當的時候就有收成。」（加拉太書 6:9，和修版）



求祢使我清晨得聽祢慈愛之言，  
因我倚靠祢，求祢使我知道  
當行的路，因我的心仰望祢。

(聖經·詩篇)



# 中醫預防 新型冠狀病毒肺炎的方法

◎ 陳慧琮 註冊中醫師

**新**型冠狀病毒肺炎屬於中醫所講的「疫癘」，預防疫症古人早就認識到要「未病先防」「正氣存內」的道理。

《內經》說：「肺為五臟六腑之華蓋。」認為肺對其他臟腑有覆蓋保護的作用，而五臟六腑、經絡之氣的盛衰，都與肺有密切關係。所以我們要好好保養肺臟。

參考古人防疫經驗，現時預防新冠肺炎有以下方法：

1. 持之以恆，做適量運動。
2. 作息定時，避免熬夜及過勞。
3. 保持心境平和。
4. 保持大小便暢通。
5. 注意飲食衛生及均衡，以少肉多菜為主。避免進食冰凍、煎炸、燥熱、辛辣、肥膩及生冷等食物，禁煙酒。每天用鹽水漱口及喉 3-4 次，並多次飲用暖水，以滋潤喉嚨。

6. 注意個人衛生，要勤洗手，避免與人握手。盡量避免直接接觸公用設施。戴口罩，不要用手觸摸眼鼻口面，不要與附近的人同時摘掉口罩。  
咳嗽或噴嚏時要用紙巾掩住口鼻，如廁後要洗手，不要隨地吐痰。不要共用私人物品和共用飲品，吃飯時使用公筷。家居物品要定期清潔消毒。
7. 注意環境衛生，定期注清水入排水口。如廁後蓋上廁板才沖廁。室內要開窗保持空氣流通，溫度最好調節在攝氏 25 度左右，濕度在 55% 左右。
8. 小心穿衣保暖，避免外邪入侵。
9. 為確診或疑似患者設立隔離病房，阻止疾病傳播。
10. 避免人多聚集，不要密切接觸，保持一定的社交距離（約 1.5 米）。

以下介紹幾種中醫壯肺方法：

## 1. 拍打肺經

用空拳拍打肺經循行路綫，由中府穴向下至少商穴方向拍打，每邊手拍打十下為一次，左右各五次。有疏通肺經，增強呼吸系統的抵抗力。（圖 1）



圖 1：(肺經)

## 2. 按摩穴位

按合谷、足三里、風池穴位，各揉按三十下。有疏通經絡、健脾鎮痛、增強免疫力的作用。（圖 2-4）



圖 2：(合谷穴)



圖 3：(足三里穴)

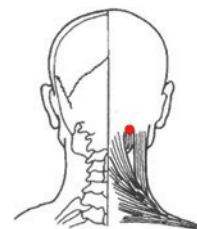


圖 4：(風池穴)

## 3. 刮痧

用刮痧板刮拭皮膚。刮痧上背部兩旁脊肌（拍打或拔罐也可以），可疏通經絡，排走體內濕氣毒素，並促進血液循環，增強免疫力的作用。（圖 5）

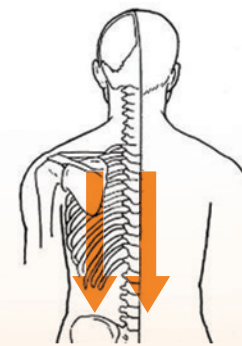


圖 5：(刮痧圖)

## 4. 呼吸操

呼吸操要站立放鬆做。用鼻子吸氣，吸氣時下腹凸出，忍住 10 秒鐘以上；呼氣時像吹口哨那樣用嘴慢慢將氣呼出去，下腹凹入。建議每天早、晚各鍛鍊 5-10 分鐘。可增強肺功能。

## 5. 主動咳嗽

每日早晚做主動咳嗽的動作。可以清除呼吸道及肺部的廢物，減少肺部受感染的機會。

## 6. 香薰療法

採用辛溫香燥的中藥，如：檀香、藿香、蒼朮等。有芳香開竅、辟穢化濁和消毒殺蟲的功效。常用方法有焚香薰煙及佩帶香囊。研究發現香囊能刺激鼻黏膜上的「分泌型免疫球蛋白 A」的含量提高，從而提高人體免疫力，起到預防傳染病的作用。但有過敏性體質、哮喘、皮膚過敏人士及孕婦等不宜。

## 7. 湯水預防

一般來說，飲食、二便、睡眠均正常，抵抗力較強人士，不需服藥預防。

若有以下情況，可參考以下防疫湯，但患有基礎病或病情複雜者，可先請教中醫師診治。

- 一. 平素易感冒，怕風，易汗，面色蒼白，大便稀爛。  
湯方：淮山蓮子芡實赤小豆扁豆瘦肉湯
- 二. 平素易咽喉不適，口乾作咳，常覺有熱內困，易疲倦，大便易結。  
湯方：雪耳無花果南杏百合紅蘿蔔瘦肉湯

總括而言，新型冠狀病毒主要通過飛沫和接觸被飛沫沾染的表面進行傳播。所以預防新冠肺炎主要有三方面：

1. 避免密切接觸，保持一定的社交距離（約 1.5 米）
2. 勤洗手
3. 戴口罩

如能做到以上這三點，被感染的機會就很少。如有任何不適，請立刻求醫。👉





# 疫裡見真情

繪畫：亞淘

喂，搵邊位？

姑奶，唔好意思，呢幾天我要返工，可唔可以請你幫我照顧文文幾日？

當然可以啦！

表弟會過嚟住兩日，可以陪你玩啦！

媽咪，依家日日係屋企，好悶呀！！

好嘢！！

表弟，我地一齊玩積木呀！玩電視遊戲機！一齊睇圖書！一齊玩搖控車！

一天後

天天，你做咩咁唔開心呀？發生了咩事？

我好唔鐘意表弟！我辛辛苦苦砌嘅積木佢又推跌！

玩電視遊戲佢又唔識玩，一齊玩搖控車佢又亂咁撞！

天天呀！今早老師打嚟話我知，你同學傑仔嘅婆婆患病入左醫院嗰！

哦！原來係咁，唔怪之得你咁唔開心啦。

係咩？！

係呢個疫情下，患病嘅人要與親人暫時分開，所以我哋能夠平平安安與親人相聚，要好好珍惜呀！

咁樣啦！我陪你哋兩個玩一陣，之後我先去煮晚飯啦！



# 人生艱苦，怎樣好？

◎ 余靄明

人生不免遇上艱苦的時候——

- 疫症出現
- 突然患病
- 遭遇意外
- 工作壓力
- 社會轉變
- 家庭破碎
- .....



(來源：網絡圖片 HackSaw Ridge)

第二次世界大戰，可說是近代其中一段艱苦的時候。

在美國軍隊中，卻有一位與別不同的人，因著其信念，帶來不一樣。

他的名字叫戴斯蒙·T·杜斯 (Desmond T. Doss)，是美國陸軍軍醫。

因著信仰，他堅持不帶槍、不殺人；

卻成為隊中軍醫，在戰事中英勇地拯救了 75 位傷兵。

每當拯救了一位傷兵，他就呼求：「上主，請讓我多救一人！」

(Lord, help me to get one more!)

他的行動，不但拯救了不少生命，更贏得大家的欣賞，鼓舞了軍隊的士氣。

在艱苦中，我們或許會感到

- 灰心
- 沮喪
- 失望
- 無助
- .....

如果，我們能夠持有一些正向的信念，也許有助我們面對艱苦的時候。

你有這樣的信念或信仰嗎？

參考電影：鋼鋸嶺 (HackSaw Ridge)

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%8B%BC%E9%90%B5%E8%8B%B1%E9%9B%84>

【體現心情】是 2020 年《關心》的新欄目，期望透過不同媒體，展現不同的心情，一同感受與思考生命中的點滴。



# 「已退而未休」 的醫生工作



◎ 周鑑明醫生

**我**現職醫管局婦產科醫生，這是我第二次在這兒分享，上次是分享我在 2003 年 SARS 期間照顧受感染產婦的經歷。巧合地，在 17 年後的新冠狀病毒肺炎疫情中寫下我即將完成全職醫生的心聲，不過今次我不再是 Dirty team 的成員了！

醫管局在五年前推出「特別退休重聘計劃」，讓年屆退休的醫護人員可以再受聘為全職合約員工直至 65 歲，而我是第一批獲重聘全職工作至 65 歲的「退休」醫護人員，今年更是這份合約的最後一年了！正式退休前的數年，很多人詢問我會否選擇私人執業？我也反過來向我的前輩討教：為甚麼私家執業的同行沒有退休的問題？他們會在甚麼時候退下來呢？我過往的觀念是：人在完成神給予的工作後和身體敗壞前應該停下來，好好享受神的創造和世間的生活。

與公營體制比較，私人執業的醫病關係可以建立得更好和更深入，不過這關係要在我退休後短短的十年或更少的時間內就要結束，那種分離的傷痛我已嚐過！當我通知一些認識超過十年的病人即將退休的消息時，雖然他們會送上祝賀，我也感到他們有點失落，我只可以安慰他們，我的團隊會繼續像我一樣用

心去照顧他們，不過那種分離的傷感仍在！我對自己說，這感受一次已經超越我所能承受，我不會讓它再出現第二次了！

另外，在禱告中神清楚指出我的位分是服侍公營醫院的病人。在得知新的退休重聘政策後，我知道是神應允了我的禱告！

重聘的第一種改變是不需再負責行政工作，只需注重臨床服務；「死線」這個重擔已靜悄悄地在我的雙肩上卸下了，奇蹟地數年煩擾我的皮膚病不藥而癒！我才明白壓力是患病的元兇，可惜我的接班人也「繼承」了我有的壓力皮膚病，我只能忠告他盡量健康地管理壓力，免得它帶來身體傷害！

第二種改變是離開我所服務的母院——瑪嘉烈醫院。我由實習至出任部門主管，整整 36 年也在這裡。重聘的第一天到屯門醫院報到時的感覺也很特別，好像回到 36 年前人生踏入職場的情景！離開我的安舒區也是其中一個心願，讓我重新體驗人事、行事的方式，也讓我的接班人可以在沒有我的影子下開展他的新工作和抱負。我還爭取前往不同醫院幫

忙，第一年我的足跡從市區至郊區，這兩三年我則在九龍西和新界西兩個聯網服務。

另外，我可以專注於我的專長——微創手術和不育科。退休前我負責的其中一個項目是推動婦科微創手術普及化。由於我出現於不同醫院，自然成為一位「推動大使」，協助不同團隊發展微創手術，間接令病人受惠於這些手術帶來的好處：微創、微痛和短時間復原！同時我亦可以發展日間非麻醉的子宮內窺鏡手術，這也算是在「已退而未休」之年的一個新里程！

近年我不時與年輕醫生合作，指導他們如何優化手術，他們的年紀與我的大女兒相若，甚至碰到我女兒的數位中學同學。在家中教導時，我的女兒總抱怨我太長氣，在解說途中總會離我而去！不過這群年青醫生反而不嫌棄我這位前輩的長氣，願意虛心學習。大部分時間他們在我監督下受訓，這也磨練我的耐力去接受他們的經驗不足，體諒他們的膽怯和壓力，透過鼓勵、幫助和循循善誘幫助他們成長！

除了知識和技術的傳授，關心和探索病人的內心世界也是年輕醫生要學習的重要一課。現代的教導以知識為主，循規蹈矩地跟著指引行，機械式說明得失，盡量令病人明白及幫助他們作出選擇便可。在臨床指導上，我盡力令年輕醫生明白病人內心的恐懼和疑惑，也講解「全人醫治」的理念，希望在繁忙的工作中令他們理解如何作為一位懂得醫「人」的醫生！

回首過去幾年，我沒有作轟烈的事蹟，卻非常享受箇中的工作！踏出我的安舒區去體驗新環境、發揮我的專長、無壓力地去教導新一代、推展新的服務和種植「全人醫治」的種子於我所遇上的年青一群！

雖然我即將放下全職醫生的身分，不過我希望神可以繼續開拓我的職涯之路，令我繼續去體會和享受神給我的位分！



\* 歡迎醫護界人士參加！\*

\* 每月聚會 \* (逢第二周 星期三)

日期	講員/分享
10月14日(三)	高銘謙博士(講員)
11月11日(三)	因週年大會，暫停一次
12月9日(三)	團契團隊帶領(敬拜/禱告/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，鄰近石磡尾街有咪錶車位提供)

\*歡迎基督徒醫生牙醫中醫及醫科牙科學生參加

查詢：2369 8511 • 網址：www.cmdf.org.hk • 電郵：info@cmdf.org.hk



W姊妹：

妳好嗎？因疫情影響，想到妳不單面對身體軟弱的困擾，更要面對疫情所帶來的不安，願主賜妳十分的平安！

回想初次在病房探望妳，妳感到雀躍！妳被安排在隔離病房，感到孤單、苦悶，很想有人傾訴。



妳跟我分享，因著手術後的感染，需要再接受四次手術，妳感到苦不堪言！我真的佩服妳的耐力，忍受這些痛苦。可是痛苦過後，妳還要面對另一種徬徨，就是日後可能無法行路。雖然考慮到行動不便令你無法自我照顧，妳仍堅持獨居家中，因妳對老人院實在很抗拒。這令人感到擔憂；我想這也是妳女兒的擔憂。女兒在妳心中一定佔了很重要的地位，因為妳每天都期待她的出現。當我提起她時，妳常感到落寞，原來她因工作及進修，未能經常來訪；但每次來訪，她都帶備不少妳喜愛的食物，但相信最令妳快慰的不是這些，而是看見女兒，每次妳見過她之後，我察覺到妳的心情是明顯的開朗。

雖然妳在困苦中，但仍能惦記著受苦和有需要的人。妳在轉院前認識了一些有特別需要的院友，常記掛著她們，致電問候她們，甚至為她們找來合胃口的食物。妳亦很重情義，對於一位有心靈需要的舊同事，即使在病床上，妳也寫信鼓勵安慰她，相信她收到妳的信，必然增添信心及盼望。我欣賞妳在患難中仍關心別人的愛心，我也曾問及妳的愛心是受誰的影響？原來是源於小時候家人的經歷。當年家人經營的農場面對困難，妳看見教會義不容辭的幫助，令你們能度過難關，令妳動容。這個深刻的經歷，塑造了今天的妳。今天妳雖在病患中，卻常想到別人的需要，我真為妳感恩，然而更重要的轉變就是妳因著這次病患，回到神的身邊。

妳曾經決志信主，後來因工作時間長，沒上教會而遠離神。經歷此次患病，我看見妳誠心的回轉。妳說因為以往有困難解決不到才想起神、沒事就忘記祂而感到內疚；現在認真覺得自己要改變，不想有事才尋找神，希望與祂建立關係。讓我更感受到妳愛主的決心，那次妳坐言起行，主動問我索取每天的靈修資料，我不期然想起一本簡潔易讀的靈修書籍，一直希望送給合適的人，相信正好是神為妳預備的。當妳收到此書後，妳不但認真閱讀，當我再次探訪妳時，妳亦主動詢問我有關內容。加上妳每天隨心地在网上聽的詩歌，亦奇妙地與每天靈修內容不謀而合，令妳感到神向妳表達的心意。感恩妳與神的關係再次建立起來，願妳繼續愛神，並以愛去關心有需要的人！

「王要回答說：『我實在告訴你們，這些事你們既做在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了。』」（馬太福音 25:40）

葉院牧



## 衷心迴響

在此衷心多謝你們在媽媽住院期間，探望她及安排電話視像聯絡，在醫院禁止探訪下，讓我們也能見到媽媽，減輕我們的掛慮。你們為媽媽祈禱、讓她聽詩歌，也讓她有平安。十分感激！

願主堅立你們的工作，縱然在疫情當中，也不能阻隔你們給予病人的愛。

My heartfelt thanks for your attendance to my father's funeral service. This meant a lot to my mum and families. Mum was comforted to know you have come. Thanks for looking after my father in the hospital.

我們很感謝你對我們的關心和幫助，你堅定的愛心，使無數病人於危難痛苦、要告別親人的難捨之時，直到最後，他們都帶著尊嚴、沒遺憾的安息，等待復活來臨。你的愛心、責任感溫暖了人間，我們感激你！

再次多謝你願意探望我爸爸，並跟他在離別之前分享福音，給他一個確信的機會，也給我們一家將來有相見的盼望！感謝你！

感謝你在我們最擔憂媽媽時，媽媽最需要人鼓勵及堅固信心時，妳在她身旁及幫助我們安排視像聯絡，讓她及我們家人安心。謝謝你的協助。



# “不要只注意愁雲和苦雨， 須知風雨的另一邊有藍天無際。”

~ 考門夫人



他對我說：「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。」

聖經·哥林多後書 12章 9節上

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：

王美儀	王愛蘭	伍惠梅	朱國明	吳琴香	呂大安	李小芳	李俊傑	李淵焜	李儀婷
沈瑞芬	冼妮薇	周全	林佩英	殷慧瑩	袁月霞	區幼齡	張文敏	張玉貞	張宇鵬
張美田	張美蘭	梁惠琮	梁惠賢	梁智達	許培君	陳汝誠	陳伯權	陳素嫻	陳淑冰
陳鳳萍	陳慧娥	陳慧琮	麥家碧	馮少芬	楊志明	雷同德	廖明活	趙之琦	樊月馨
潘美琴	潘偉康	鄭肖珍	黎玉英	黎詠詩	蕭少玲	薛樹德	羅桂芳	譚齊順	林胡求善
彭志	姚慕華	姊姊（紀念弟弟許偉光醫生）			中華基督教禮賢會香港堂			仁濟醫院院牧事工委員會	
卓達興業有限公司	循理會竹園耆樂會所	Chan Wai Ping	Choi Lai Wah Candy	Chong Chi Kong	Cheng Lap Kwan				
Fok Po Chu Christine	Hsu Siu Ying Amy	Hui Sau Lee	Jane Chan	Kam Wai Ming Michael					
Lam Kwai Fong Donne	Lam Sai Lap	Lee Sheung Hang	Lam Yin Wah	Lau Yuk Hing	Ma Kim Wa				
Pang Siu Chik	Takeuchi E Rosawati	Wong Tin Wing	Yung Leung Tung	Cancare Centre					

**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

