

80

2020年1月

關

心

雙月刊

真心
分享

陳
鍵
鋒

從
惑
到
不
惑

兩扇心窗

放下完美，
人生更美

從心出發

我願意……





從惑到不惑

陳鍵鋒

“四十稱為「不惑之年」，出自孔子在《論語》的為政篇，是他對人生的一點總結和展望。意思是人到四十，無論學問、做人或閱歷，都已有了一定的基礎和經驗。不惑，是自信能秉持個人的理念，堅定意志，掌握前路，不再受外在客觀因素所影響。而無獨有偶，根據聖經記載，有關四十這個數字，也經常象徵上帝子民在不同階段的開始或結束，蘊含上帝慈愛的帶領，同樣具有標誌性的意義。”

四十而惑？

前年，我為自己即將要踏進不惑之年，準備了一份別開生面的生日禮物：安排一個悠閒假期，一面在泰國享受陽光海灘、投入我至愛的潛水活動；一面利用彼邦多元而廉價的醫療設施，來個全面又徹底的身體檢查，作為之前勤勞工作的獎勵，亦為往後的新階段加油。滿以為一切節目正按著我的劇本進行，但直到醫生向我講解報告內容那一刻，我才發現自己所編排的，原來只是人生大劇本中的小過場……

終身受用的搖籃

我出生自一個基督教家庭，父母和先輩都是信徒，我這一輩已是第五代。爸爸是教會的事務幹事，媽媽任職護士，我和父母以及兩位姐姐，從小就住在教會的宿舍中，每個周末和主日，一家五口總會參與教會的崇拜和不同的聚會；而在復活節或聖誕節等大節期，我們例必扶老攜幼出席慶祝活動，可見教會和我的家庭生活是密不可分的。

或許大家會想，這樣規行矩步的過每一天，我一定感到沈悶透頂，甚至心存反叛，幻想出走去呼吸自由的空氣。然而，事實剛好相反，教會是一個培育我成長的重要平台，沒有它，絕不會成就今天的我。

教會固然是我信仰的搖籃，讓我獲得聖經知識和靈性栽培，建立了正面的人生觀和價值觀；但對我影響最深遠的，卻不是單純睿智高深的人生大道理，反而是透過恆常的聚會如團契、詩班和其他活動，塑造我和一群識於微時的友伴，藉著交流互動，砥礪琢磨，學習待人處事的態度，鍛鍊溝通的技巧，發掘和發揮各人的所長，讓我們建立起細水長流的終身友誼。到我後來踏足社會，才曉得這是個彌足珍貴的寶藏。且別看我能言善道，其實，我比較偏向靜態或個人化的活動，教會生活正好豐富了我的社群發展。

尊重一家之「主」

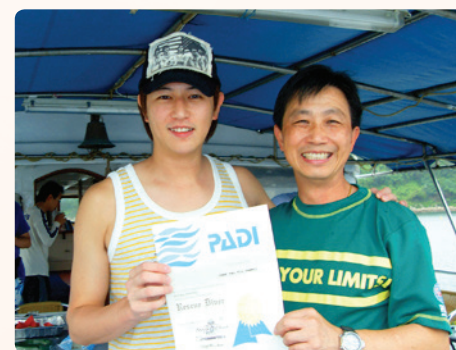
至於我的家庭，算是個平凡而又溫馨的小康之家。父母對我們的品格有一定的要求，但絕不嚴厲，願意給予子女充裕的發展空間，似乎我們姐弟

仨能夠健康快樂地長大成人，他們已經心滿意足了。更難得的是，一家人每周總會騰出時間，安排機會聚在一起，舉行家庭崇拜。當中除了唱詩歌、讀聖經和輪流禱告，我們也會利用這個溝通平台，傾訴各人面對的難處，若是遇上意見分歧的議題，也會在此討論，甚至以「一人一票」的方式表決，然後每次都以禱告來結束；無論議決的結果如何，最後必須同心合意的支持，因為尊重上帝在我們中間。我想，這是我們一家人至今仍凡事有商有量，能夠一直維繫親密關係的主要原因。

無心插柳演藝路

我樂於參與不同活動：教會的詩歌班或話劇組，學校的辯論隊、游泳隊，亦有紅十字會一類制服隊伍。憑心而論，對於熱衷的興趣或技能，我一向投入認真，例如因為喜愛語文，注重咬字，會仔細查考生詞生字的正確發音；喜愛游泳，索性考取拯溺和教練牌照！這種學習的堅持執著，也在我後來事業的追求上體現出來。

話說中六那年，我在一個私人小屋苑任職暑期救生員，泳客稀少，正閒得發慌，有天應同學邀請，下班後結伴去投考電台的播音員訓練班，竟然給通過了好幾篇如繞口令般刁鑽的誦讀材料，獲得取錄，若能達到半年培訓的要求水平，便可獲正式聘任。我想這工作頗具挑戰性，是個值得一試的機會，但是爸爸認為我還年輕，應該先完成學業。我們把事情放在家庭崇拜中討論，雖然我是家中老幺，但意見和權利都是平等的，同樣得到接納和尊重，結果一致決定，先考取大學入學試，然後以一年為限，看看工作情況和表現，否則重回校園，完成大學課程。



最終我成功進入電台工作，並且幹得有點成績，得到爸爸的認同。

「證書控」背後的我

演藝圈中有不少人謔稱我為「證書王」，不管這是褒是貶，我承認自己確實有點「證書控」，自中學時期開始，已在課餘學習拯溺和急救，繼而是潛水、獨木舟並各種教練牌照，隨後工餘又陸續考取不同類別的資格，如聾人手語或幼兒護理等技能



證書，這已經變成一種習慣，只要時間許可，我總是堅持進修。最近一次是修畢了一個關於 Digital Marketing 的 BBA 課程。

我主張終身學習，與時並進，原先的想法是為工作增值，涉獵不同的範疇，將有助演活不同的角色；若見多識廣，擔任主持時會更出色自信，表現更揮灑自如。況且在演藝圈待久了，慢慢明白努力不一定得到認同，苦幹亦非必然成功。專業技能和證書，就好比一張張的保險單，讓生活更有保障。與其天天寄望未知的前路，倒不如腳踏實地，未雨綢繆，建構明天。這種心態，正是真我個性的反映。

人在江湖、漸行漸遠

從播音開始，繼而在幕前演出，不過幾年工夫，我在演藝圈算是穩步發展。由於藝員的作息時間不穩定，入行初期便與家人分開，遷出獨居。對於一向自信自律的我，起居生活尚能處理得有條不紊，可是拍攝屬於團隊工作，個人生活必須作出遷就和配合，而顛三倒四的工作日程，完全打亂了我多年來在教會養成的習慣。既然別無選擇，家人也十分記掛，我唯有向自己承諾，一定會把握機會，盡量每周抽空出席崇拜，並保持讀經禱告的習慣。結果立志由得我，行出來由不得我：當排山倒海的工作接踵而來，我的生活優次序便慢慢變得越來越被動，有時只能偶爾在住處附近出席崇拜，虛應一下故事。



在香港工作的那段日子，因著家人不時的叮嚀提醒，我的屬靈生命尚算強差人意。回看過去十年北上國內發展的歲月，就只能概歎一句「人在江湖，身不由己」了。但無論人走得多遠，內心彷彿仍被一根無形的絲線牽引著，我意識到信徒置身名利場，實在很容易變成出走的迷羊，因為大部分時

證書，這已經變成一種習慣，只要時間許可，我總是堅持進修。最近一次是修畢了一個關於 Digital Marketing 的 BBA 課程。



間，只顧低著頭、追逐腳前那一方青草地，不自覺地隨著大夥兒遊走，忽略了牧者的帶領。但是多年建立的信仰，就是這根絲線：每逢面對光怪陸離的價值觀，層出不窮的爭名奪利手法，並紛紛擾擾的人事關係，我自會牢牢抓著這根線，在風雨飄搖的日子，終究能堅守原則，無愧於家庭和教會的期望。

大是大非，我總算是守住了，但灰色的誘惑多的是，陷在其中，久而不聞其臭，我沒有眾人皆醉而獨醒的能耐，充其量默默退到一邊。原本以為海闊天空任鳥飛，誰想到江湖竟是個無邊際的囚籠，漸行漸遠，超越的不單單是地域界限，心靈若被擄掠，失卻內裡的平安，何止是身不由己，其實已是心不由己了。

四十疑惑！

……「你的腦部缺少了一條主要供血的血管，應該是一種遺傳病，回港後，必須盡快找專科跟進。」聽完泰國醫生這幾句話，我的悠閒之旅就此落幕。一向以身體健康為傲，而報告實在太過反高潮，我嘗試上網了解，誰知道資料讓人越發沉重！



回港後，經過專科醫生分析磁力共振檢查結果，確診是一種腦血管遺傳病，由基因問題引起，無法預防或根治，目前發現有一條動脈已經萎縮消失，而依賴這條血管供氧的部分，可能亦會失去功能。這個病一般發病年齡是五到四十歲，發病的情況和後果會因人而異，有可能是導致中風、半身癱瘓或甚至死亡。醫生建議在腦部插入導管，注入顯影劑仔細觀察以確定病情。

原先已是越知道得多，越加深恐懼，而最令我困惑的，是四十歲是發病年齡的上限！聽到要做個高風險的

侵入性導管檢查，情緒立刻跌至谷底，腦海浮現的盡是負面的念頭：導管會刺穿血管嗎？會引致中風、癱瘓、半身不遂或是立即死亡嗎？在等待檢查那段時期，我有想過立下遺囑，甚至想過輕生。那次是在潛水中途，突然驚覺前面黑漆漆一片，真想一直潛下去，一了百了，幸好只是剎那間的念頭。

一個覺醒的契機



疾病的可怕不一定讓人痛不欲生，而是把人逼瘋，喪失平安和理性。受不了卡在崩潰邊緣的忐忑不安，我在手術前兩天致電媽媽傾訴，面對至親，我再也按捺不住那份澎湃的焦躁憂慮，像個孩子般放聲大哭。說也奇怪，媽媽的回應是非一般的冷靜，她用嚴肅而肯定的語氣對我說：「你不能用99%的信心去信靠上帝，99.9%也不行；要信，就用100%的信心來完全信靠。你在教會多年，相信日子不是白過的！」媽媽這一席話，無疑是當頭棒喝，雖然情緒稍微平復了，但一時間仍是似懂非懂，太多的疑慮教人難以釋懷。

隨即跟大姐聯絡上，當我分享到要運用手上的專業技能，考慮作其他方面的發展，以分散國內工作的壓力和風險……，話猶未了，大姐已直截了當的提出挑戰：「你已經掌控了自己的人生四十年，你認為很理想、很滿意嗎？可有想過把你的主權交出來，讓上帝管理你往後的人生？」果然是大姐，一語中的，不愧是最了解我的人！當下語塞，經歷這段心路歷程，才認識原來事事計劃周詳的我，能掌控的竟然如此有限，遇事只會驚惶失措、疑惑不安。謙卑禱告後，認真仔細地檢視過去我自主的人生，實在不外如是。如夢初醒，決定重新立志，讓上帝主宰往後的每天。

最終我能坦然面對手術，檢查後，感恩沒有出現甚麼即時狀況，既然一切結果都已在上帝手中，我決定放開懷抱，展開與病共存的新生活。首先是希望延續我的「證書控」，不過，這次不是為自己，而是修讀神學課程，預備將來為上帝所用。

安靜放手、代替尋求

但如何尋求和確定上帝給我的召命？有牧者給我適切的提醒：恢復教會生活，保持讀經禱告與上帝溝通

的習慣，安靜才能聽到主的答案，放手自會看到祂的帶領。為了好好休息和思考，我安排一次北美之旅，往多倫多和芝加哥一遊，探望兩個牧者家庭，他們都是我從少認識的良師益友。想不到藉著這個旅程，讓我確認將來的奉事方向，後來順利考入芝加哥一家神學院，現在開始了一年級的網上課程，是關於文化研究和宣教神學的，非常享受學習的內容和過程！



總結

回望過去一段從疑惑到不惑的日子，常會想起爸爸提及的一個禱告：當日媽媽懷了我，他就在她腹部按手，求神祝福這個孩子，並願意把他奉獻，好服侍所屬世代的人。整整四十年了！或者在牧羊人眼中，出走的迷羊不過是進入更廣闊的羊圈，經歷磨練，一切仍在祂視線之內、掌握之中，祂的慈繩愛索始終從未離開過。

總結

沒有經歷過考驗的信仰，不會知道這信仰是否經得起考驗；沒有永恆價值的目標，又是否值得用生命去堅持？怎麼樣的信仰，必然會造就怎麼樣的人生，在迎來生命下半場的這一刻——我就不再疑惑，只有感恩！

沒有經歷過考驗的信仰，不會知道這信仰是否經得起考驗；沒有永恆價值的目標，又是否值得用生命去堅持？怎麼樣的信仰，必然會造就怎麼樣的人生，在迎來生命下半場的這一刻——我就不再疑惑，只有感恩！





某次往外地旅行，用手機拍攝了一大片無邊際的花田美景。可惜當天是陰天，欠缺藍天的襯托，總覺相片中的景物欠了活力，有點失色。回程在巴士上，再看相片，愈看愈不忿，於是在網路嘗試尋找一個可以改圖的流動應用程式 (app)。最後，找到一個專改相片背景的程序，簡單易用，效果相當不錯——之前灰濛濛的天色一下子都變成亮麗的藍天。除了藍天，還可以加入像絮絮輕紗，或如團團棉花等不同形態的白雲，甚至加上彩虹，或換成夕陽西下的背景，非常有趣。一幀又一幀的修改相片，心情異常興奮；直到整批相片被修好，心中泛起一陣能改變世界的滿足感與優越感。

回到香港，與家人分享旅途見聞時，重看這批相片。七色花田在藍天白雲襯托下，的確倍添艷麗；然而，一份陌生的感覺卻頓然而生。眼底下的相片是當天的情景嗎？那天被眼前壯闊繽紛的花田吸引，不自禁地拿出手機想把良晨美景記錄下來的一刻感動，怎麼這時卻變得猶豫了？科技的進步讓旁人看不出相片曾經被「加工」，可是，自己的內心卻清楚知道這些是偽裝的相片；為求滿足自己，追求完美，竟然隱瞞真實，自欺欺人，真是幼稚！其實，四季更迭，各有美態，晴天陰天都有獨特景致。與其刻意營造晴朗景觀，倒不如開放胸懷，享受當下的存在，欣賞當刻的情境。

讀過網上花邊新聞，一位內地網路紅人，由於長相甜美、五官精緻，獲得近千萬網民的點讚，更被封為「女神」。某次在網路直播時，一時忘記開啟美肌功能的濾鏡，令真面目意外曝光——一直以來的粉嫩尖削少女臉，頓時變成粗糙飽滿的鄰家大爺臉。網民看到她的真面目後，都大吃一驚，直呼被騙。電腦科技近年突飛猛進，不少美圖應用程式唾手可得，因此網絡上造假的情況屢見不鮮。記得幾年前，我與一班已步入中年的中學同學聚舊，某同學利用手機中的美圖攝影程式為眾人拍合照，相片中一張張圓滑無瑕疵的臉龐，讓一眾彷彿回到少年十五二十時。然而，大家心知肚明這只是個搞氣氛的小工具，誰也不會把這些相片珍而藏之。

參觀過好幾次攝影展覽，能令觀眾產生共鳴的作品，往往不是靠賣弄鏡頭技巧以取悅觀眾，甚或追求視覺刺激的相片。功力深厚的攝影師，鏡頭下捕捉的盡是平凡現實中的種種情境，如狂風暴雨中撐著傘在趕上班的城市人、滿臉深刻皺紋的老人家、笑容燦爛可愛的孩子們，還有街角成群的流浪貓兒……這些貼近生活的題材展現了真實的美。

創世記第 1 章記敘了上帝創造一切的過程，其中好幾次記載了「上帝看著是好的」，這表示上帝看祂所創造的一切都是美好。「耶和華啊，你所造的何其多！都是你用智慧造成的，遍地滿了你的豐富。」(詩篇 104:24) 上帝創造的萬物不但豐富、美好，更是充滿祂無限的智慧。讓我們都學習放下自以為是的完美標準，重新發現現實世界中蘊藏著的美和善。☘

完美

◎ 陳曼華



放下完美，人生更美

◎ 吳芳芬



追求完美的人，往往有點英雄主義，他們想的是打一場漂亮的勝仗。

聖經人物以利亞，正是這樣一位英雄主義者。他以為只要他一出手，以色列人就回轉，不再敬拜巴力 (巴力是當時迦南地掌管風調雨順的神)。以利亞一整天與 450 個巴力先知對戰，並且勝了他們，他感覺自己好“man”，好英雄！但以色列人並沒有因此改變，王后耶洗別還說要追殺他，他感覺很孤單，選擇逃走。昔日他瞧不起那匿藏在洞內的一百個先知，他們沒有勇氣站出來，和他一起向巴力開戰。今天他何嘗不是如此「龜縮」，躲在洞裡，倚靠天使供應糧水。可能我們也會覺得他這樣不濟，若他不退縮就完美。

其實他打贏那些巴力先知，故事可以在此結束。但聖經不避諱說他在樹下求死，當時全國的先知或失蹤或被殺，他感覺孤立無援，很想放棄。最令我感動的是：上主不是責備他為何不撐下去，而是派天使安慰他，供應他餅和水，讓他好好休息。完美主義者往往是工作狂，不可能讓自己有時間休息放鬆。其實他與巴力先知對戰後，徒步走了很多路，先是在基順河誅殺巴力先知，再跑上迦密山頂跪下禱告，最後又跑到耶斯列和別是巴，再在曠野走了一天。上帝知道他疲倦和飢餓，他最需要的是休息、睡眠和進食。

完美可以是一個束縛。因為對自己要求太高，以利亞覺得自己一定要成功，必須負責完成所有事情，取得所有成果；其實這都是不必要的期望。反而失敗叫人醒覺：我們可以不完美。因為完美的耶穌基督道成肉身來到世間，就算我們不完美，祂仍然愛我們，這才是完美的愛。完美的上帝願意接納人，正正告訴我們：我們不必完美；面對他人犯錯，我們可以原諒他人，正如上主原諒我們一樣，這樣我們每天可以越來越像上主。

何謂完美？標準不是由人決定，而是由神決定。神看著祂所創造的一切都甚好。但是以利亞卻覺得自己的工作徒然努力，達不到完美的標準。他遭受的壓力不少：長期與朝廷作對，深受三年飢荒之苦，經歷被人接濟……這些苦況正是他所預言會發生的。最後仗著上主供給他的飲食，他走了四十晝夜前往最少在 320 公里外的何烈山。上帝問他「點解搞成咁？」(為何弄成這個樣子？) 他向上主抱怨只剩下他一人。然而，事實不是這樣，除了那一百個先知外，還有七千人與他站在同一陣線，只是他不知道。以利亞抱怨上帝不施援手，所以他又失望又氣憤。無怪乎完美主義者比較容易抑鬱焦慮，有社交焦慮、飲食失調、慢性疲勞綜合症、失眠等症狀，因而有英年早逝的風險。

當時，神吩咐以利亞走出洞穴，站在他面前，祂會從那裏經過，狂風隨即刮起，之後有地震、烈火，但上主不在其中。以利亞以為神的顯現應該是這麼轟動的，但是神卻讓他知道 he 可以用另一種很不同的方式做事。

朋友，讓我們嘗試放下完美，好讓人生更美。☘



一張為你炮製的秘方

◎陳啟賢 註冊中醫師

中醫師用藥開方，都是經過望、聞、問、切，分辨病人患上甚麼證候，度身訂造他的藥方。所以有兩個感冒病人，同樣有咽喉痛、咳嗽、鼻水等症狀，但是開出來的藥方可以大有不同。行醫十多年，除了如上述常規開藥方外，也不時額外炮製「秘方」。

黃先生（化名）是大腸癌患者，化療期間接受針灸治療以減輕副作用。化療結束後他繼續覆診，服中藥調理身體。儘管化療完成，副作用亦大致消失，但仍有難以入睡或半夜經常醒來的問題。中藥的酸棗仁、茯神等有良好的養心安神作用，有助改善睡眠質素，但有時失眠不單是五臟六腑的「心」病，也是心靈的「心」病。我問及黃先生有沒有甚麼掛心的事情，可能影響到他的睡眠狀況。原來他患病後失去工作，出現經濟壓力，所以完成化療後便馬上積極尋找工作，可惜仍未找著，心裡焦慮不安。言談之間，得知他在化療期間已考取保安牌照，一早安排出路，可謂十分進取。聽完他的難處和辛勤後，我再繼續用電腦開藥方，他接過了兩張藥方後表示格外感謝。我給的一張處方是養心安神的中藥，另一張「秘方」是在電腦上找到的醫院保安招聘通告。雖然不知黃先生能否成功，但希望這「秘方」讓他感到關心和支持。

我還有許多其他的「秘方」，家庭主婦們最愛的是老少咸宜時令湯水，我也樂意花時間在中藥處方背後寫上「家庭秘方」，因我感受到太太們對她家人的關愛和悉心照料。有時遇上突發嚴重失眠的病人，我會耐心等待，讓他們緩緩地抒發情緒；從經驗之中，他們大多數剛經歷人生重大轉變，如親人或摯愛突然離世。一個寧靜的空間、一位聆聽的醫護、一盒紙巾，可能便是他們最需要的藥方。我也會在中藥處方背後寫上情緒支援熱線或院牧室聯絡電話等，鼓勵患者尋求協助。然而這些處方都要額外花上時間和心力去炮製，因此「你要保守你的心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出」（箴 4:23）是我在炮製秘方時的提醒。

保守病人的心，不單治療身體的症狀，也關心病人心靈的需要。

保守自己的心，作醫護多年，在忙碌工作中，仍不失卻一顆同理心。■



「好彩」，從哪裡來？

◎黎明慧



2019年7月21日，一個星期日的早上，一覺醒來，忽覺左腿膝蓋腫又痛，以為是常有的膝蓋腫痛，於是帶著痛完成當天要做的事。

翌日早上，一拐一拐地到中醫診所登記，醫師為我針灸，針沒有觸及膝蓋。繼續痛著完成了義工會議，便去醫院看急症，醫生診斷後要我立即入院，安排我到骨科病房。

本想低調處理入院的，但因第二天我要負責一些工作，交代清楚後，我便安心等待醫治。過了一天，猜想不到弟兄姊妹來探訪。入院後，我開始發燒，兩星期內，醫生用了不同方法檢查、化驗，後來更進行兩次「微創」手術，直至8月5日才驗出膝蓋內有不常見的細菌。

做完手術，痛楚非常，我的腿不能屈，也不能伸直，不能坐椅，因為左腿若下垂，便有痛不欲生的感覺，躺在床上也要用枕頭托腿，每天要吃強力的止痛藥，半夜要打止痛針，左腿像「梗」了。幸而物理治療師找來一部機器，名為「持續性被動機」，這部機放在床上，左腿放在機器上，腿便運動了。

護士在我的手背上種「豆」，以便注射抗生素；後來因為方便注射，所以做了「心導管」，由微生物學師調較抗生素，把消炎藥由心導管注射體內，每晚注射半小時，希望能把細菌消除。後來因為我有藥物過敏，全身出現紅疹，於是停用注射，改用口服抗生素。

職業治療訓練我出院後能在家中做些輕微的家居護理；物理治療訓練我的肌肉，現在我不但能用四腳助行架進出洗手間，也在學習用四腳叉和「士的」。

上帝是不可思議的，我真想不到祂會使我在醫院住上了一百天。我能夠康復出院，實在感謝不同醫護人員的幫助。醫生、護士、職業治療師、物理治療師、所有護理病人的工作人員，他們的工作雖然非常繁重，但從未見他們拉長臉孔，總是讓人樂於親近他們的感覺。

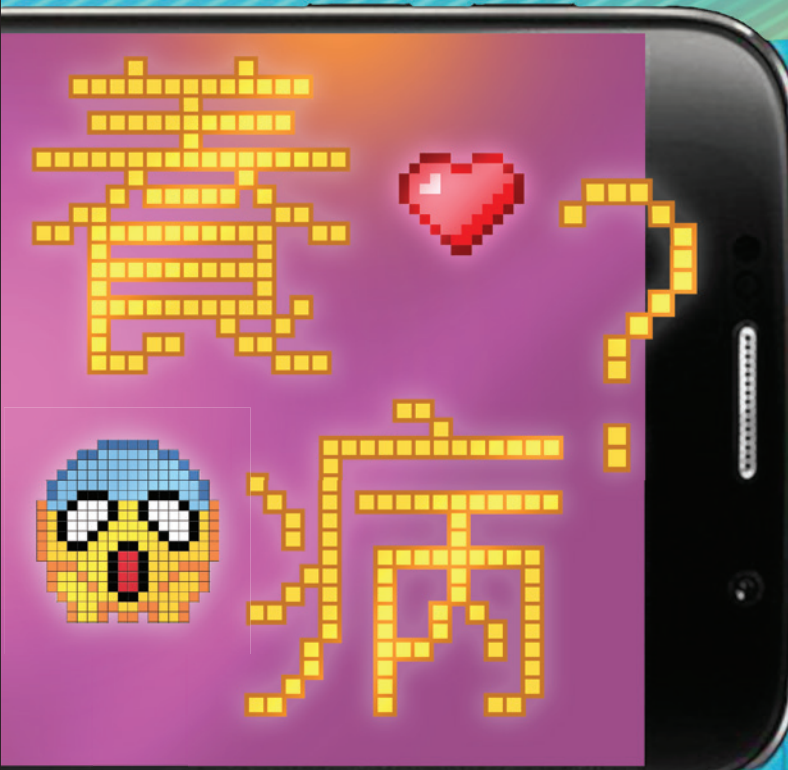
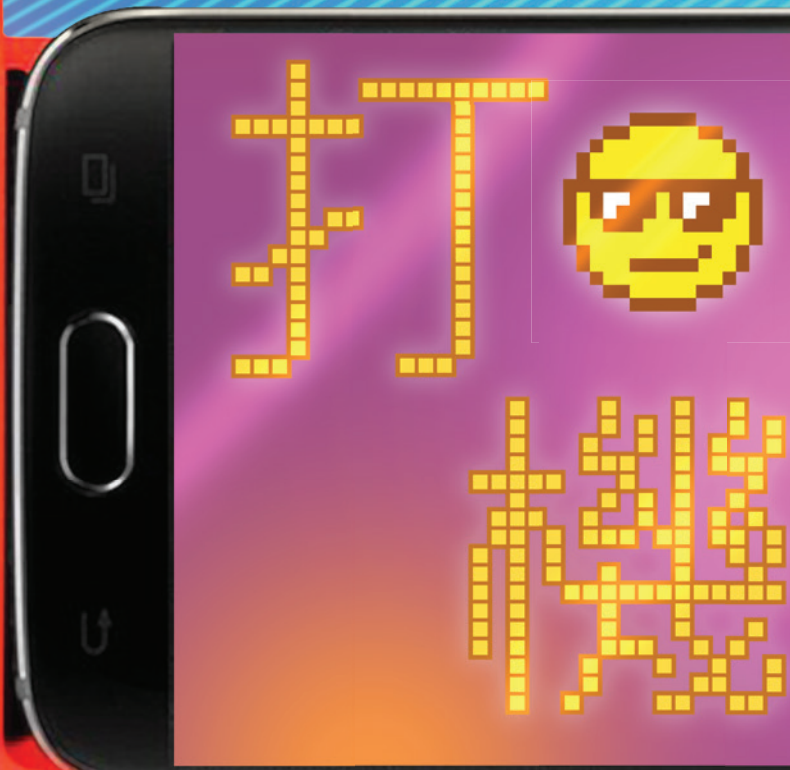
「妳是怎樣受傷的？」醫生詳細地詢問。

「妳的年紀施手術比打石膏好……」醫生細心地分析和解釋。

護士巡房對某病人說：「靚女，手痛呀？吃了藥，便不痛了，乖乖睡覺。」

醫生醫病，使病人恢復健康，保全生命；院牧醫心，沒有醫療儀器，沒有藥物，有的是耐心、專心、同理心，既聆聽，亦語帶安慰。

我住院一百天，家人和親友們，年紀不少，八、九十歲以上，老遠跑來，有些友人想來探病但不懂來，多次電話慰問，毫無虛假，使我感動萬分，他們的勞苦，求主報答。神也給我恩典，因為我家裡雜物亂放，之前求天父給我幾天假期去執拾；但神知我無法處理，現在有人代勞，這個「好彩」除了是神賜給我，無法想得通是從哪裡來。■



◎ 李靜慧 (臨床心理學家)

16歲的阿軒(化名)是個陽光大男孩，學業成績中上，個性開朗，且是學校籃球校隊主力成員。在一次聯校籃球比賽中，阿軒意外跌傷導致骨裂，需要動手術。養傷期間，因為不能走動，很多活動都做不了。阿軒頓感百無聊賴，便隨手拿起手機，跟朋友們互通訊息、看影片、玩遊戲……阿軒甚享受這種既方便又有趣的解悶方法，樂此不疲，沈悶的休養時光也變得容易度過。父母眼見阿軒走動不便，也就任由他玩手機解悶。

做物理治療的時候，阿軒也是一心二用：一邊做治療師指導的動作，一邊玩手機。治療師要求他放下手機專心做訓練，阿軒初時還勉強順從，後來卻憤然違抗。醫生警告他，這樣下去會影響康復進程。可是，想玩手機的強烈慾望令阿軒心裡希望自己不要那麼快復原，因為這樣便可以製造更多空閒時間繼續玩。不知不覺間，用手機自娛已成為阿軒日常生活的主要部分。早上醒來，他第一件做的事就是查看手機訊息；吃飯時，他的眼睛也是盯著手機畫面；就連上洗手間，他也要跟手機「結伴同行」。經父母多番規勸，他嘗試放下手機做

其他活動，卻發現對它們失卻興趣，心裡老是想著玩手機，簡直覺得「欲罷不能」。

眼見阿軒沈迷玩手機，父母感到非常無奈又無助。阿軒並不認為自己有沈溺問題，他反駁說：「我只是玩手機解悶而已，有何不妥？」究竟是父母過分擔心，抑或阿軒真的有沈溺問題？

經過科學化研究，哈佛大學精神醫學教授 Howard Shaffer 指出沈溺行為有三大特點：

- (1) 失去控制力
- (2) 對沈溺行為有十分強烈的渴望
- (3) 不顧後果地去繼續沈溺行為

阿軒的個案呈現以上這三大特點。究竟他是如何墮進沈溺裡去呢？近年有關腦部神經功能的研究發現，沈溺行為會刺激大腦的獎賞系統，分泌出大量腦神經傳遞物質多巴胺 (dopamine)，讓人頓覺舒緩、愉快和滿足。大腦涉及學習、記憶和情緒等功能的海馬 (hippocampus) 會記着這種愉快滿足的感覺，而負責情

緒的杏仁核 (amygdala) 則產生感覺聯繫，使人當遇到跟沈溺行為相關的事物 (例如：手機、充電線或家中慣常玩手機的角落)，便馬上自動聯想起愉快滿足的感覺，以致不自覺地追求和重複著那些沈溺行為，令自己保持愉快滿足。

隨著網絡使用的增加，美國心理學家 Kimberly Young 提出若出現以下情況，便需要多加關注網絡沈溺問題：

- 覺得被網絡活動所操控
- 需要花越來越多時間在網絡活動才能感到滿足
- 屢次嘗試去控制或停止網絡活動，但總不成功
- 當網絡活動終止時，覺得悶悶不樂或煩躁憤怒
- 花在網絡活動的時間，經常比預期更長
- 為了進行網絡活動，不理會可能對學習、工作或人際關係的損害
- 向其他人撒謊，隱瞞網絡活動
- 為了逃避問題或發洩情緒而進行網絡活動

在休養期間，玩手機解悶本來無可厚非。但假若毫無節制地使用手機，以致妨礙正常生活，便需要正視沈溺問題。「預防勝於治療」是最佳的方法。父母以耳濡目染、身教言傳的方式，建立子女有節制地使用手機的習慣，並加強他們對沈溺行動的警惕性。更重要的是要協助他們在家庭關係、社交、嗜好、學業、志向等不同範疇建立多方面的滿足感，避免讓玩手機成為他們日常生活唯一的滿足感來源。心理學研究指出應加強下列保護因素，以減少青少年出現沈溺行為：

- 有良好的自制力
- 父母給予有效的管教
- 家庭的培育和扶持
- 有正面的人際關係
- 同輩間良好的影響
- 有能力應付學業

若青少年出現上述提及的沈溺行為問題，便要盡早尋求適當的幫助。👉



求你使我們早早飽得你的
慈愛，好叫我們一生一世
歡呼喜樂。

(聖經·詩篇)

© Kan 140721



有關體重的 五個常見問題

◎周明欣 註冊營養師



在營養師診所中，我們會遇見有關體重的不同問題，以下是五個常見的問題：

1. 我已經戒口及控制飲食，但為甚麼體重沒有下降？

減重的原理就是要達到每天攝取的能量入不敷支。對大部分人來說，健康的減重攝入熱量為每日約 1,200 卡路里（女性）及 1,500 卡路里（男性）。一磅身體脂肪含 3,500 卡路里，你體內的脂肪會跟隨每天累積的卡路里負結算而減少。例如黃先生每日熱量需求為 2,000 卡路里，如他每天攝取約 1,500 卡路里，一個星期後他應有約一磅體脂減少。

2. 我每天進行 1 小時的鍛煉，但體重沒有下降，反而上升？

這種情況經常發生，特別在一些只利用運動但沒有調節飲食的人身上。一個簡單的解釋就是，由於運動增加飢餓感，令運動後反而吃更多，他們不知道運動 1 小時可能只有消耗 450 卡路里，一個下午茶餐的一隻雞翼加一杯紅豆冰已經相若這熱量了。

3. 我的朋友在去除碳水化合物後的兩周內，體重減掉 10 磅以上，這是減肥最有效的方法嗎？

減少碳水化合物無疑是減輕體重的最快方法，不僅減少體內脂肪，而且減少體內水分。在沒有適當指引地恢復碳水化合物飲食後，體重反彈是必然會發生的，這種「大落大上」的改變真令人又愛又恨。實際上，人體是需要一定份量的碳水化合物支持細胞工作，進食太少會導致疲勞、難以集中注意力和手腳冰冷。為了能供給身體所需及避免體重反彈，可嘗試從質及量調節，例如用糙米代替白飯或用不同顏色的根莖類食物代替麵包等。至於份量方面，可嘗試用自己半個拳頭的大小為一餐份量開始。

4. 我已經每天減一餐以控制體重，但體重卻保持不變。這是為甚麼？

減肥飲食的方法是每天三頓正餐和一份低熱量的零食。低熱量零食即每份進食份量為約 100 卡路里。因為這可以幫助穩定血糖，減低下午或深夜飢餓感增加而大量進食的情況。如果白天的食物量少而晚上的食物量多，這反而令體重持續上升，腹部內臟脂肪難以減掉。而有隱性糖尿病的人士晚上及第二天早上的血糖會偏高。

5. 許多人說，腹部脂肪是最難消除的脂肪。真的嗎？

不。這是完全錯誤的。腹部脂肪（又稱為內臟脂肪）是不難去除的，因為它靠近肝臟。研究發現內臟脂肪多會增加糖尿病和心臟病等長期疾病。而喜歡吃肉類的人士通常上身包括腹部的脂肪都較易會過多。體重正常的人亦有機會腹部脂肪過多。建議男士正常腰圍少於 90cm 及女士少於 80cm。要減去腹部脂肪，除了控制飲食中的熱量之外，脂肪的種類及份量亦要注意。例如建議選用單元不飽和脂肪高的食油，如茶花籽油、芥花籽油及橄欖油等；每餐份量建議一至兩茶匙左右。🍏



◎陳慧琮 註冊中醫師

肥胖症是由多種因素引起的慢性代謝性疾病，表現為體內脂肪堆積過多和（或）脂肪分佈異常，通常伴有體重增加。

根據世界衛生組織 (WHO) 定義，男性腰圍超過 90 厘米，或女性腰圍超過 80 厘米，即屬中央肥胖。身體質量指數 (BMI) 亦為衡量肥胖的指標，以體重 (公斤) 除以身高 (米) 的平方，結果數值達 25 已為中度肥胖，超過 30 更為嚴重肥胖。

肥胖症的原因包括熱量攝取過多、欠缺運動及體質問題，其他如基因缺陷、內分泌因素、藥物影響及精神因素也可能造成肥胖。根據病因，肥胖症可以分為原發性肥胖症和繼發性肥胖症。原發性肥胖症又稱為單純性肥胖症；繼發性肥胖症，是指由於其他健康問題所導致的肥胖。

肥胖為「百病之源」，因肥胖與多種嚴重疾病有關，包括代謝綜合症（糖尿病、高脂血症、痛風）、心血管病（高血壓、動脈硬化、冠心病、卒中）、呼吸系統疾病（哮喘、睡眠窒息症）、骨關節炎（膝關節負擔大，易磨損發炎），而肥胖亦會造成脂肪肝等。

防治肥胖症，要注意均衡飲食，避免高熱量（高油高糖）食物，並增加高纖食物，多吃蔬果；並要持之以恆做適量運動。現代醫學認為：若良好的飲食控制無法有效減重，則會考慮搭配抗肥胖藥物，減低食慾

和抑制脂肪吸收。如果飲食、運動、甚至搭配藥物都不見效，運用減少胃容積的胃內水球置放術可能會有幫助，以手術來減少胃容積或腸道長度也能直接降低食量並減少營養素的吸收。

中醫學認為肥胖者多氣虛：因肥胖人多不喜歡運動，若稍微動，則出現氣短、汗出等症狀。多濕：因肥胖人大多脾虛，脾虛則運化失調，水濕停滯出現泛腫、乏力、腹脹、體力下降。多痰濁：由於脾虛津液運化輸布停滯，鬱而化痰，此過程常與濕濁並存，故通稱為痰濁，症狀為痰多、舌胖、脈滑、胸悶、身重不爽、困倦、下肢浮腫等。多血瘀：肥胖人常見氣虛，因氣虛不足以推動血液而造成血液瘀滯，且肥胖人多痰濕，阻鬱氣機運行，也可以發生血瘀。

肥胖症臨床表現多為本虛標實，本虛以氣虛為主，標實以痰濁為主，常兼水濕，亦兼有氣滯，血瘀。故治療肥胖症要辨證論治，恆心服藥，效果確實。

民間有用山楂菊花茶作為降脂減肥降壓之用，可供參考：

材料：山楂二錢、菊花二錢

做法：將山楂、菊花沖洗後沸水沖泡飲服。但胃酸過多或孕婦不宜。🍵



活得快樂

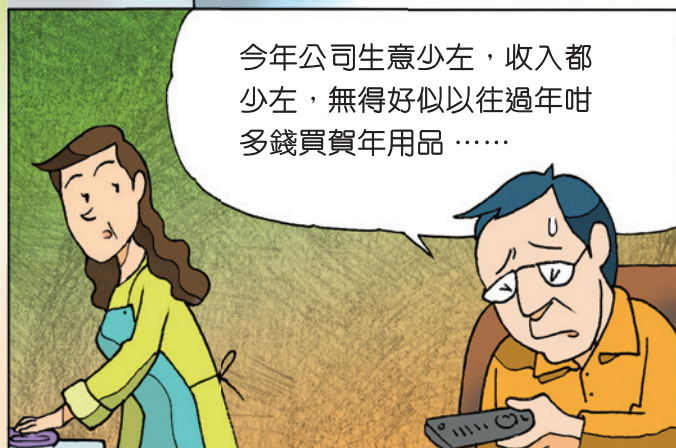
繪畫：亞樹



過兩日就過年啦，清理好屋企後就出街買過年用品、新衫，添下氣氛。



好呀媽媽，我想買條靚裙出街！



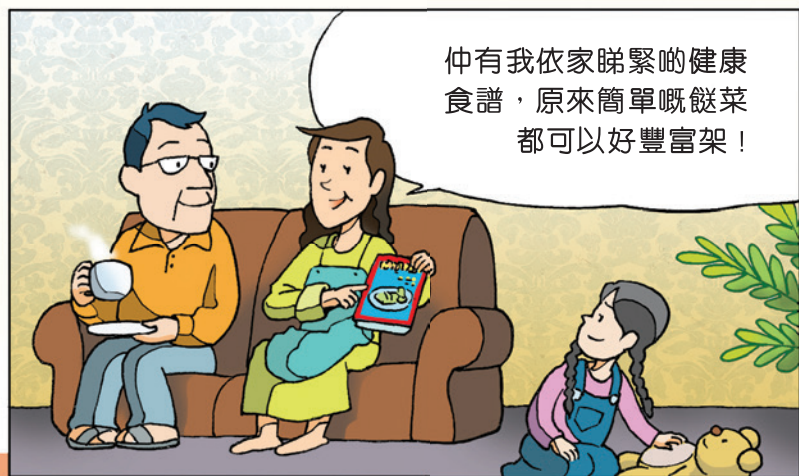
今年公司生意少左，收入都少左，無得好似以往過年咁多錢買賀年用品……



唔緊要，買嘢可以簡單啲，一家人能夠一齊放下假，已經好開心。



「快樂不是擁有多，是計較少。」爸爸你平時為左頭家努力工作，盡量將最好嘅都比晒我地，我地已經好滿足。



仲有我依家睇緊啲健康食譜，原來簡單嘅餸菜都可以好豐富架！



咁又係，簡簡單單，一家人可以談天說笑已經好好！



爸爸，不如我地過年時影多幾張靚相，得閒睇返，人都開心D架！



我是誰？

我是誰？
 可能你會想起你的
 名字
 性別
 身分
 職業
 崗位
 與他人的關係……



(網絡圖片，來源：Toys Story IG)

我是誰？
 在去年大熱電影《反斗奇兵 4》(Toy Story 4) 中新角色小叉 (Forky) 卻喊叫：
 「我是垃圾！」
 這可曾是你的心聲嗎？
 想起自己的
 無用
 一無是處
 幫助不了別人
 照顧不好自己……
 但是
 在製作小叉的主人心中
 小叉是陪伴她上學的至寶
 幫助她適應新環境
 小叉是主人眼中看重的玩具
 不見了的時候會四出奔走去尋回它……

我是誰？
 我們怎樣看自己？
 在造物主的眼中
 你想
 祂又怎樣看我們呢？



我願意.....

◎ 戴梓朗醫生

中學時，我曾問老師：「為何要努力讀書考取好成績？」老師回答：「讓自己有成就感。」因對這答案的不滿，我一直決意不為名譽讀書，單單為了報答那疼愛我的天父、老師和家人而努力。

高中時，恰巧我聽了患上末期癌症的 Randy Pausch 教授發表「最後的演講」，啟發我從死亡的角度去作出無悔的選擇，所以選修了對我來說最有意義、且感興趣的醫科。後來天父在大學時讓我深入體會祂的愛，並且呼召我以宣教士的心志在香港的醫療界拯救靈魂與生命，使我更清晰前路。

作為一位剛在醫學院畢業的實習醫生，我們較容易受人的氣。記得一次我因欠缺溝通而被訓話，心裡因對方的語氣，感到極為不爽。然而，我選擇在醫院裡找機會跟天上的「大老闆」訴苦。從天父來的意念，肯定我已經付出的努力，又肯定「我是祂差來的」這不可動搖的地位，使我有力量去寬恕和看見自己可改善的空間。我又選擇去相信自己未來必定做得更快、更準。

同時，作為一位基督徒醫生，我的身分別具挑戰。醫生能以專業知識為病人提供最適切的治療，又能關心他們，已經十分理想。但作為「拯救靈魂的職場宣教士」，我深知自己所救的生命有一天終必逝去，所以與病人和同事分享基督，讓人得著永恆生命，便成為我服侍的重中之重。最近，天父透過一個令人振奮的經歷，鼓勵我繼續祝福病人。

初出茅廬的我，忙碌而努力地適應骨科的新工作。在眾多病床上，我看見一雙特別憂鬱的眼睛，來自一位前列腺癌擴散至腰椎的病人。未過 60 歲的他面對下半身癱瘓的噩耗，倍感徬徨。

我利用午膳時間前往病房關心他：「你覺得怎樣呀？」

他說：「我很痛……」於是我額外給他加些止痛藥。

進一步關心他後，我嘗試再問他：「患了這病，你的心情怎樣呀？」

他開始訴說心底話：「很擔心孩子們，一個才剛剛畢業，一個還在讀書……我覺得上天很不公平，因為我沒有做壞事……」

我：「你有沒有信仰？」

他：「我想信主，因為最近太太不見了一隻手鐲，一直也找不到。她祈禱後便在她家門邊找到了！」

我：「如果天父可以替你太太找回手鐲，你相信祂可以醫治你嗎？」

他願意讓我為他禱告，願天父的心意成就在他身上。

我們初次見面的對話就這樣結束。不通門路的我，竟在那幾天碰見院牧，於是我立刻請院牧去探訪他。

接下來的兩個月，我十分忙碌，直至 2019 年 9 月的一天，在眾多排板中，一個特別的字眼吸引著我：「XXX 明天受洗！」恭賀他後再翻閱他的資料，

他的癌指數已由原來的一千多，跌至十一，感謝天父使用藥物醫治他！

洗禮中，只見這位坐在輪椅上的男士容光煥發，有一種說不出的喜樂和盼望從他的眼睛洋溢出來。當中認識到他的兄弟，竟然都是主內弟兄，甚至有的是牧師。原來這位病人一直聽過福音，天父卻奇妙地通

過不同的人 and 事，讓他實在地經歷祂！雖然他的下半身還是乏力，他的下半生卻從此不再一樣！

就這樣，在平凡的病房裡，神與祂的兒女們一起作工，見證祂的奇妙。深願聖靈充滿每一位說「我願意」的職場宣教士，從他們身上散發祂的榮光！

快速自我改變的竅門 1.0

課程目的
此課程為護士及護士學生而設，讓他們可以在高壓的工作及學習環境中，突破個人的限制性信念，消除負面情緒，增強個人的正面思想及正能量。由於潛意識控制著我們90%以上的思想，認識潛意識的運作，並有系統地改造潛意識的模式，能快速改變過去固有的壞習慣，成為情緒管理的高手，從而創造新的生活，啟發個人的潛能。此課程亦會透過基督教的信仰整合，讓我們重新認識上帝給我們的召命，切實地活出信仰。

課程內容

- 1. 認識潛意識、輕鬆減壓法及提升睡眠質素、基督教的信仰整合
- 2. 認識次感元、建立親和感、了解自己和別人的思考模式
- 3. 如何快速去除壞習慣、負面情緒及增加正能量
- 4. 如何克服恐懼症、面對批評及心結的設定
- 5. 教授：快速眼動療法 Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), EMDR 被認為是治療創傷後壓力症 (PTSD) 的一種非常有效的心理治療方法

主辦：香港基督徒護士團契

日期：10/2, 17/2, 2/3, 16/3, 23/3/2020 (共5堂)
時間：19:00 - 21:30
地點：香港基督徒護士團契會址 (長沙灣道137-143號長利商業大廈11字樓)
費用：會員\$100, 非會員\$400 (會員申請 <https://ncf.org.hk/> 成為會員)
導師：國際認可 Neuro-Linguistic Programming (NLP) 高級執行師、傳道人
報名：www.ncf.org.hk
查詢：2369 8512 Mandy

香港基督徒護士團契 感恩會

2020年1月20日
19:00~20:30@HKCNCF
(長沙灣道137-143號 長利商業大廈11字樓)

一般人的想法，是在喜樂的時候感恩，當然這沒有甚麼不對。但是，我們該知道另一方面，感恩會使人喜樂。感謝神的恩典，不僅為了神賜給我們甚麼，還要感謝祂保守我們，沒有失去甚麼。感恩是神在基督耶穌裏向我們所定的旨意，讓我們一起來以感恩為祭獻給神，一起述說神在我們身上的恩典。

常要追求良善，要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。(帖前五:13-18)



香港基督徒醫生及牙醫團契
The Christian Medical and Dental Fellowship of Hong Kong

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	
2月12日(三)	CMDF 團隊帶領	<p>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)</p>
3月11日(三)	林以諾牧師(講員)	

歡迎基督徒醫生牙醫中醫及醫科牙科學生參加

查詢：2369 8511 (Peggie Lam) • 網址：www.cmdf.org.hk • 電郵：peggie@cmdf.org.hk



親愛的李太太：

轉眼間，李先生離世已經六個月，我一直擔心妳和女兒的生活是否過得好。多謝妳那天到醫院探望我，得知妳們都安好，讓我放下心頭大石。生活雖然艱難，但妳們沒有埋怨，反而努力過好每一天，實在為妳們感恩！



記得一年前，第一次與妳通電話，妳很著急地分享丈夫的情況。當時，他因癌細胞影響，雙腳已沒有知覺，不能起床，妳很擔心他的心情，加上他仍未相信耶穌。往後，我探訪李先生，每次他都有不同的壞消息告訴我，最壞的是電療和化療都無效，標靶藥和免疫治療亦不適合。當我與妳和女兒接觸時，我嘗試聆聽妳們的內心掙扎，同理妳們心中的失望和無奈；漸漸地，妳們開始接受病情不能逆轉的現實。雖然妳們會失望，卻沒有絕望。李先生一直都渴望回家，與妳和女兒共同生活；而妳亦渴望丈夫能尋得信仰的盼望。每次當我按著李先生的手，為妳和女兒祈禱時，我都會將妳們的渴望告訴天父。就這樣，他也開始向天父禱告。

探訪的過程不都是哀傷的，也有愉快的時刻。每當李先生憶述他的人生故事，講述兒時的快樂時光、與家人的趣事、工作的滿足感，他都會展露笑容，我也從心底表達欣賞和肯定。這自小孕育出來的樂觀和積極的性格，都讓他願意把握時間多與家人共處。另一方面，每次與妳談及妳對丈夫的境況感到焦慮、擔心，妳都是淚流滿面，可見妳對他的愛是何等深厚。當下，我只能鼓勵妳珍惜每一天與丈夫相聚的時刻；妳聽後，嘗試暫時強忍悲傷，盡心盡力好好照顧丈夫，這實在令我感動。

感恩妳們的願望終可達成，李先生的身體情況穩定了，可以回家休息，與家人好好相聚。這個時候，上帝親自感動他，讓他願意決志信主，並且接受洗禮。記得李先生最後一次入院，醫生告訴妳和女兒，他的生命已到了最後階段。妳除了要面對自己的哀傷，還擔心丈夫能否帶著平安面對死亡、九歲的女兒能否接受爸爸的離開。最終，上帝讓他多活三個星期；這段期間，每當我坐在他身旁為他禱告時，他都會握著我送給他的十字架，安靜地聆聽，更表示自己已準備好回天家，這句話亦令妳放心。同時，我也鼓勵妳和女兒向丈夫和爸爸表達心中情。感恩我能見證妳們陪伴他平安地度過最後的人生階段。

李先生的離世令家庭失去支柱；為了家庭，妳要暫且放下哀傷，母兼父職，努力工作，養活女兒，那種壓力與擔子實在不輕，這也是我記掛的地方。願妳努力工作之餘，也能好好照顧身體和心靈的需要，多向天父祈禱，也多與教會的好朋友傾訴，接受他們的支援。我也會默默地為妳們祈禱！

馮院牧

衷心迴響

感謝你在他在世最後一段日子與他同行，並牧養了他，亦感謝你安慰他的數位弟兄姊妹。願主常與你同在。

衷心多謝你對我們敬愛的母親、媽媽、婆婆的關心和代禱，願主賜福你院牧的服侍！

家姐已經安息主懷。雖然只留院數天，但家得到你們的關心和祝福，我們都很感動。特別感謝你們的探訪、關顧和熱切的代禱，使家姐在彌留之際，能帶著平安和祝福到主耶穌懷中，家人都得到安慰。我們在事後去追尋家姐的信主經歷，並確認家姐曾決志受浸，使我們更釋懷地去面對親人離世的哀傷，並實在地體會到神的安慰！

先父在院時麻煩你多次前來為他祈禱和祝福，令先父在最後的日子得著安慰和盼望，先父後事的安排得你們提點，現已安排妥當，而先父已回天家享受永生，我們一家再次向你道謝！祝主內平安！

Thank you so much for your prayers and compassion during our difficult times. Your prayers with us and our mother were great support to us all. Thank you for your hard work and generosity with your time in preparing such beautiful service for our mother.

支持院牧服務

把關心傳開·讓醫院有愛

- 本次捐獻... 每月捐獻... (至... 至另行通知)

捐獻用作:

- 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:

- 信用卡 (將會按註明的日期內每月向銀行支取... 另建議信用卡捐款金額為港幣100元或以上)
VISA MASTER JCB
如用信用卡, 可直接傳真: (852) 2339 0966

信用卡號碼:

信用卡姓名(英文正楷):

簽署: 有效日期: 月 年

- 劃線支票, 抬頭請寫「院牧事工聯會」或「AHKHCCM」
(支票號碼: 銀行:)

- 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)

*本會為香港政府認可的慈善團體, 捐獻可憑收據獲稅局扣減稅項。
為節省行政開支, 捐款港幣100元或以上方獲收據。
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)

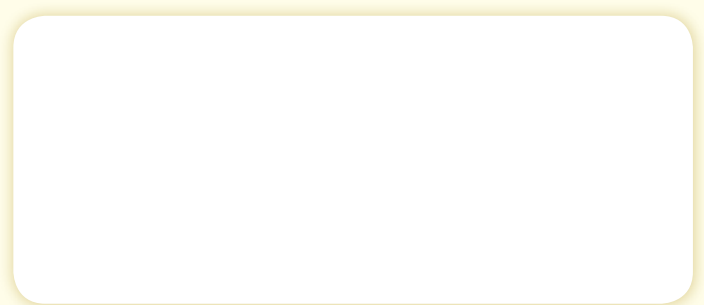
姓名: 先生/女士

(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

Table listing hospital names and their contact numbers, including 東區尤德夫人那打素醫院, 春磡角慈氏護養院, etc.

*非院牧聯會會員(本年度)



欲破壞此刊物, 可以影印或以紙填寫資料亦可。

《關心》是一份以醫院定位, 專為病人、家屬、醫院員工出版的心靈關顧刊物。出版的目的是——把關心傳開、讓醫院有愛。



查詢: 2339 0660

《關心》需要支持 歡迎訂閱《慈聲》

《慈聲》是一份以聖經和基督教神學立場, 探討「全人醫治」、「心靈關顧」與「院牧服務」的雙月刊。每期出版超過10,000本, 在同類中文期刊中, 具有代表性。

- 1) 網上下載訂閱表: www.hospitalchap.org.hk
2) 電郵至 tendervoic@hospitalchap.org.hk 索取訂閱表
3) 電話辦理: 致電 23390660 (院牧聯會)



“我們若不經過艱難的地方，
在生命中便學不到交託的功課。”

~ 考門夫人



人心籌算自己的道路；惟耶和華指引他的腳步。

聖經·箴言16章9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：

王美儀	王愛蘭	朱國明	呂大安	李小芳	李俊傑	李淵焜	李儀婷	冼焜薇
周全	殷慧瑩	張文敏	張玉貞	張宇鵬	張宏恩	梁惠賢	許培君	陳汝誠
陳伯權	陳鳳萍	陳慧娥	陳慧琮	游潔萍	馮少芬	楊志榮	雷同德	劉麗儀
樊月馨	潘美琴	潘偉康	鄭肖珍	黎詠詩	蕭少玲	薛樹德		
姊姊（紀念弟弟許偉光醫生）			Chan Wai Ping		Choi Lai Wah Candy		Chong Chi Kong	
Lam Sai Lap	Lam Yin Wah	Lau Yuk Hing		Ma Kim Wa			Mak Yee Wah Eva	
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：危寶珊 | 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

