

68

2018年1月

關

心

雙月刊

真心分享

李亞男：

順服等候、
就是最美

兩扇心窗

我懷念用菲林拍照的日子

從心出發

堅守服侍的使命



順服等候 就是最美

—— 李亞男

“我和丈夫王祖藍由相識、相知，拍拖到結婚，足有九年時間。猶記得 2014 年的台慶夜，祖藍手持玫瑰花和戒指，突然下跪向我求婚一幕，仍然歷歷在目。感恩我們經過愛情長跑的考驗，願意共訂婚盟，承諾終生委身對方。感情固然需要時間培養，人生同樣需要經歷不同階段的成長。或者就由我的第一個十年說起。”

在上海度過我的童年歲月

我在上海虹橋出生，外公一見我，就說：「生了個女，也好，不亞於男，就叫她亞男。」這就是我名字的由來。我爸爸是畫畫的，媽媽則有做霓虹燈的手藝。八十年代，爸爸身邊的朋友都紛紛移民，他也萌生了移民的念頭，更是一心想尋找機會往外發展。1987 年爸爸放下他心愛的畫畫工作，隻身去到加拿大。無親也無顧，就在餐館洗碗及清潔，之後轉到報社做排版印刷，一切只能由低做起。

有一天爸爸打電話回來，訴說難奈冷清之苦，很想回老家。但媽媽卻鼓勵他：「你既已辭去了上海的工作，不如繼續留在加拿大。」媽媽知道爸爸需要支持，於是把我交給外公外婆照顧，往加拿大去與爸爸一起。他們平均一年回來一至兩次，記得他們不在家的頭兩年，每當想念他們，我就哭起來，雖然之後習慣了，但心裡仍是十分的惦念。

外公和外婆不但悉心照顧，還很疼愛我，更是處處保護。外婆尤其怕我遭人欺負，又擔心我學壞，所以每天只給我在屋前的巷弄玩耍一會兒。她很注重我的品行，常常教我對人要有禮貌，又說女孩子要有儀態。平日我都不用做家務，真的有點像個小公主。到了入學年齡，我便上小學，讀了三年，也學會上海話。十歲那年爸媽在加國安頓了，便把我接往溫哥華的列治文。當時我十分捨不得外公外婆，但可以和父母團聚，卻又感到興奮。1994 年我離開祖家上海，開展在加拿大另一個十年的生活。

學會單純的倚靠天父

以往在上海，我像戴著一副灰濛濛的眼鏡看周圍景色，但到了加拿大，所有景物竟是清澈如鏡，奇美如畫，原來天可以這樣藍，樹可以綠得如此美。從前在上海，甚麼家務外婆也不讓我做，但和父母一起生活，就不再是嬌嬌女。適應新環境並不困難，語言才是我要面對的最大挑戰。由於我入讀的是本地人的學校，大部分同學都說英語，他們初時見我不懂以英語交談就不和我結伴，於是我去參

加學校及教會舉辦的補習班，很快就追上了進度，漸漸認識了很多同齡朋友。

當年媽媽也是在教會學英文的，後來經常參加聚會。這間華人教會離我們家不遠，最初我也視參加教會聚會為恆常的家庭活動，但當我知道可以向天父爸爸傾訴，我便透過祈禱與祂建立起關係。自小害羞的我，其實不太懂得表達自己，童年時父母不在身邊，內心世界也很少和人分享。向天父傾訴讓我感到十分安全，而且我知道祂一定明白。那些年，每當遇到功課上的難題，我都會問天父，第二天就會有靈感。我遇有不開心或孤單的時候，除了寫日記，也不忘祈禱，翌日我就豁然開朗，就連身邊的叔叔嬸嬸都常對爸爸說：「你看，亞男的臉上常掛著笑容，看來她很適應這裡的生活，你們可以放心。」也許從小外公外婆怎樣教，我就怎樣聽，這份單純就在成長過程中培養出來，所以我對天父沒有質疑，因為我相信並知道祂愛我。



選美讓我第一次踏足香港

2004 年我踏入 20 歲，那時正在大學修讀美術，沒想過父親竟主動替我填了選美的申請表。事緣我 12 歲時已長得亭亭玉立，身高有 170 厘米，叔叔和嬸嬸常常游說父母鼓勵我去參加溫哥華小姐選美。當我知道此事，第一時間就去徵詢教會牧師的意見，心裡想只要牧師不贊成，參選一事就可以告吹。但牧師的答案卻不是贊成或反對，而是要我思考背後的動機：「亞男，若你參加不是為了炫耀，而是為了豐富人生經驗，那就沒有問題。」既然動機清晰了，我也不再多想，便決定去參選。

只是沒有想過自己那麼緊張，除了每日都祈禱，我更把聖經帶在身邊，有時我將聖經放在桌上，一些候選佳麗還以為我是牧師的女兒。有一天，有兩個候選佳麗過來找我，說他們很緊張，請我為他們祈禱，我當然十分樂意。最後我得了冠軍，她們也分別得了亞軍和季軍。2005 年我又代表溫哥華到香港參加國際華裔小姐選美，也是我第一次踏足香港。當年媽媽陪我同來，並打算比賽完畢，便帶我回去加拿大繼續升學。記得當時電視

台保安員還奇怪媽媽那麼快就執拾行李。結果我得了冠軍，實在是喜出望外，但更意料之外的是我沒有回去加拿大，而是留在香港工作，經歷了另一個十年。



媽媽終於有了平安的決定

對我來說，選美既不是為了炫耀，也不是要以此作為甚麼踏腳石，更遑論要晉身演藝界。我和家人對香港的娛樂圈都是完全陌生的，所以當電視台邀請我簽約時，媽媽都十分謹慎關注；而我則以平常心看待，既沒有太大的抗拒，也沒有極力的期待。不過，媽媽最後提議先回加拿大再作決定，我也同意她的想法。我們回到加拿大，媽媽第一時間找了一位相熟的牧師，希望得到一些指引。

牧師和我們分享聖經人物以斯帖皇后的故事，並說若神要放在某個特別的崗位上，也許是祂要使用我祝福身邊的人，並為信仰作見證，這是我需要留心的地方。往後三個月媽媽繼續祈禱，又四處張羅打探，為的是要確保她沒有為我作錯決定。我絕對明白媽媽的苦心，因為在父母呵護備至的照顧下，我的確是個聽話的乖乖女，一直面對的環境比較簡單，對於複雜的人與事未必能應付得好。不過，父母都想子女有長大獨立的機會，三個月後，媽媽終於有了平安的決定。不過她也先在香港陪伴我三個月，讓我安頓下來才回加拿大。

在「家」遇上我的另一半

選美常用的口號是美貌與智慧並重，但要在演藝界立足，最重要還是才藝。無論演戲或是唱歌，我都沒有接受過專業的訓練，而最大的難題是我不懂廣東話。入行初期我實在有不少被別人否定的經驗。當我聽到別人的批評時，心裡難免不高興。想起以往在加拿大的日子很不同，那裡的人總給人很多鼓勵，不過想深一層，兩個地方的文化和生活形



態都很不一樣，我便放開懷抱。聖經豈不是教導我們要愛仇敵嗎？更何況別人批評的說話也不一定是出於敵意。雖然話不好聽，但我仍要持守正確的工作態度，並求天父給我智慧面對不同的人與事。

媽媽一再叮囑我要參加藝人之家，讓其他基督徒藝人可以給自己支持和提點。雖然工作繁忙，但只要不與開廠的時間相撞，我都會盡量回「家」去。我在這個屬靈的大家庭認識了很多主內藝人，他們都很主動關心我，又和我分享入行經歷，不論是內心的軟弱和掙扎，或喜或悲，大家都互相扶持，讓我感到自己並不孤單。這個「家」是一個讓我可以完全安歇的地方，而天父更讓我在這裡遇上我的另一半。

只管順服和等候神的時間

當我第一次在藝人之家見到祖藍，覺得他很有趣，而且很有領導才能。至於我跟祖藍的母親第一次碰面，是在藝人之家的懇親燒烤活動裡。記得伯母走過來和我打招呼，並稱讚我說：「李小姐，你很美麗！」之後她燒了一隻雞翼給我，又再一次說：「李小姐，你很美麗！」她回家跟兒子提起我，但祖藍的回應卻只是「哦」了一聲。原來當時他感到我這位「華姐」有點高不可攀，而且他喜歡女孩子眼睛又大又圓，就像卡通片的女主角般。

及後我們一起在電視台上班，他偶然發現我的手袋內有本〈路加福音〉，這使他對我有點另眼相看。2006年，公司派祖藍幫忙訓練國際華裔小姐，主要教我們廣東話及演戲，我很欣賞他的藝術才華，那段日子我們似乎都被對方吸引著，之後他主動約會我，雙方都開始有拍拖的衝動。在藝人之家，大家都很尊重和聽從牧師的教導，對於戀愛婚姻這些人生大事，我們當然更覺得需要先徵詢牧師的意見。

怎料當我們和牧師分享後，牧師竟叫我們各自買一本日記簿，然後四十天不要見面，連電話傾談也不可。牧師解釋這樣做是要考驗一下大家的感情，好打破年青

人一見鍾情的衝動。也許我們都被牧師一言驚醒，冷靜過來又考慮了一些各自的關注，最後共識不如等三年後再算。聽來大家都很瀟灑，但心裡都明白這段感情可能會隨著時間而變淡。不過想深一層，若我們都相信對方是神所預備的另一半，那就不須擔心對方會否變心，只管順服和等候神的時間。

我認定了你，你也認定了我

神不但為我們預備最好的時間，祂更以這段等候的日子考驗我的信心與堅持，讓我用更成熟的態度去看待婚姻。我固然不想輕忽，而父母對我的大事就更是百分之二百的重視。我的性格一向都不反叛，不過對於喜惡和選擇，怎會沒有自己的取向呢？每個人都會有自己心目中的完美，父母不例外，其實我也不例外。

自小我對白馬王子的憧憬，與很多女孩子無異，都是喜歡樣貌俊俏的男生。但我知道內在美其實更加可



貴，也是神所看重的。女孩子大都喜歡男生長得高大威猛，因為給人安全感，可以保護女生。若單以我和祖藍的高度為標準，我也自覺並不合襯，加上祖藍在螢光幕前的百變形象，所以父母的反應是可以想像的。不過，最重要是我和祖藍會否介意？既然他不介意，我也不介意別人怎麼說。其實，祖藍是個強型領袖，甚至帶點「大男人」；他恰如承擔了聖經中形容丈夫作為「頭」的角色，給我安全感，而我就作個順服的妻子，彼此正好互相配合。

約定的三年後，大家都有點猶豫，又像有點逃避；但神讓我們在一個佈道會的事奉裡再相遇，又在工作上接觸多了，愛火重燃，我們便正式公開拍拖。之後幾年，因爸爸身體健康的緣故，我常常往返香港與加拿大。父母也意識到我在感情事上已有自己的想法，看似是「反叛」，我倒希望他們知道我是真的長大了。2014年我和祖藍又再到加拿大，並且和父母商量結婚的時間。台慶當晚，祖藍在電視直播節目上，當著父母、台前幕後的兄弟姊妹們向我求婚：「無論追你有多困難，能夠娶到你，我一生會很幸福！我很矮，你很高；我複雜，你單純，在人看來不合襯，但我認定了你，而你也認定了我！」事前我雖毫不知情，但當下我知道時候到了！

2015年的情人節，我們雙雙踏上紅地毯。結婚至今快三年，感謝神一直的祝福，我們知道幸福的

婚姻需要雙方努力經營，愛要有信任、忍耐、包容、犧牲，這些我們都在不斷學習中。聖經說得好，愛是永不止息，也就是我們一生的功課。





我懷念用菲林拍照的日子，現在偶然翻閱舊相簿，仍會珍而重之。

我的童年是個物資匱乏的年代，拍照是一項難得的家庭活動。猶記得每逢農曆年初三，父母總會帶同祖母和我們幾兄弟姊妹，上附近一家照相館（又稱影樓）拍「全家福」大合照。這一天我們從老到少都穿戴整齊，隆重其事；照相館是一間在樓上經營的小店，身兼店員和攝影師的老闆對自己的器材、技術、以至作品，非常引以為傲，因為由上菲林到照片誕生，可說是他「一手造成」！拍照那天，老闆會一邊以盛滿糖果的「全盒」接待我們幾個小孩，一邊跟幾位長輩閒話家常，然後才安排拍照。印象中，他較像一位鄰家叔叔多於店主，而我們就像是老朋友多於顧客。這是一家人的開心時刻，在等候菲林沖曬完成的那幾天，天天都充滿期待。

當媽媽取得新照片後，會小心翼翼地從客廳牆上拿下相架，換上新照片，舊的「全家福」隨即安放在相簿中。這時候，一家人除了欣賞新合照外，也會圍攏起來，趁勢翻閱舊相簿。我們幾個兄弟姊妹，例必互相取笑大家往日舊照片中的外貌神情、髮型服飾、比較各人的身高體重的變化……，似乎越舊的照片，笑料越多！大家總是七嘴八舌，鬧作一團，直到媽媽半認真地收拾好相簿，我們方才罷休。就算年復一年重溫同一冊相簿，大家的興致仍然有增無減。結果是舊照片隨年月漬痕斑駁，而相中人的模樣，卻深深烙印在腦海中，永誌不忘。

祖母逝世不久，我們遷離那個小社區，新居附近有沒有影樓，我已不復記憶。只知道生活條件開始改善，照相機也逐漸普及，照片是越拍越多，家中相簿同樣越存越多，甚至給家居空間平添了不少壓力。曾幾何時，我們幾個小毛頭已經羽翼長成，各奔前程，成家後有些成員散居海外，漸漸聚少離多，忘了從哪一年開始，年初三的「全家福」活動，已經此情不再！

時至今日，拍照已是輕鬆等閒事，管他辰時卯時、大事小事、人物景物……鏡頭都不會放過，每天發放在社交媒體上的照片，如雪片紛飛，目不暇給，是百分百的浮光掠影，難以在記憶中留痕。現在的照片無需沖印，不會泛黃、不會褪色，質高而量多，大部分儲存在各式電子器材中，相簿相對變得可有可無，空間確實省卻不少，但聚在一起翻閱舊相簿的樂趣，亦幾成絕響，大伙兒從而少了凝聚重溫「當年情」的契機！我想，菲林代表一個老去的年代，但老照片和舊相簿的魅力並不止於昔日情懷，而是保留了一代人成長的痕跡：訴說一個又一個不可再得的溫馨故事；當中沉澱了逝去的時光，也沉澱了濃濃的情意，讓人再三回味。■

◎危寶珊



我懷念用菲林拍照的日子



有否想過忙碌的生活，有時會叫人缺乏耐性，甚至在歲月中，遺忘了身邊許多值得回味的人和事？

有天，我上朋友家，看見桌上一本精美相簿，是她親自利用電腦軟件，將過往十五年，跟丈夫外遊拍的照片，輯成相片集。每一張相片是經過她精挑細選才放進去的。我一直翻閱，她在旁解說，的確每張相片都在述說著一個個珍貴的回憶和故事。朋友說：「這是我畢生中最寶貴的東西，每張相片，都蘊藏著我和丈夫濃濃的情味，有一天我百年歸老，我攬抱著這本相簿離去，已很滿足。」

時至今日，當身邊事物不斷推陳出新，我們反而需要好好地放慢步伐，細味過往。一天過去就不再。留下甚麼？無非一個故事。如果故事沒有被傳述和記下，人就活得像飛禽走獸。我是誰？從哪裡來？一路上所遇見的人，甚麼曾讓我心動？甚麼給我氣息、盼望和啟發？這一切都值得我們去細想。

最近 Viu TV 有一個欣賞指數很高卻不太起眼的節目〈回憶備份〉，主持人每集都會訪問一些剛患上認知障礙症的朋友，趁著他們的記憶力尚未衰退而仍能憶述其心路歷程時，把這些珍貴回憶記錄下來，為他們在年青時所付出過的努力留下印記。電視台更會找來一些演員，把他們從前的經歷重新演繹出來，使其過往的生活可活生生地呈現觀眾眼前，很有意思。

盧雲在其〈活出有愛的生命〉一書裡這樣說：「你我的生命都是獨一無二的。沒有人曾活過、也沒有人會重活你我的生活。我們的一生是人類經歷鑲嵌裡獨特的石頭，既無價，又無可取代。」

今年爸爸生日，我做了他的生命故事集送給他，過程中勾起我不少兒時回憶。在爸爸經營藥行的首兩年，他常通宵工作，為了減低藥材的入貨價，更親自切藥。爸爸本該爭取更多時間休息，但他見我們踏入青春期，臉上多了青春痘，就弄些藥給我們塗在患處，又煮「龜苓膏」給我們吃，那時他用龜板來煮，要花上很多工夫，但他沒有嫌煩，就是這樣默默付出他的愛。

你可知上帝造物時，便將恩情嫩芽播於人類心田。家的恩情，溫柔似水。有一位母親，二十五年前，她的長子離家出走，她竭力尋找，始終音訊全無。每一天她在日記裡撰寫一篇短箋給兒子，告訴他每天的生活軼事。她已寫了三本滿滿的母愛短箋，期待某天兒子會回家，即使在她身故之後，兒子可讀到她在生之時寫給他的情書。

這位母親的故事，讓我想到有情的上帝對其散落各處的迷失兒女的大愛，以及祂對我們眾人的關愛。聖經是上帝寫給我們的永恆情書。當我們迷失時，我們不曾想過閱讀這本書，但當我們回家之後，聖經便成了我們生命中最珍貴的財產，每天都值得我們細味和珍惜。

安徒生在童話故事〈老基石〉中這樣寫：「一切美的和善的將永不會被忘記，它將會在人們的回憶與傳說中流傳下去。」事實上，美好的事物不會被消失、被遺忘，只要我們是個有情人，學懂珍惜。■

◎吳芳芬



濃情細味



醫患同心且同行



◎呂燕華護士

為了增加醫生的診症時間及個案的數目，作為受過專科護士訓練的我，需要評估新症病人的精神及身體健康狀況，並他們所帶來的轉介信的細節內容，從而為每位病人安排一個合適見醫生的日期。

評估過後，病人或他們的家屬一般都會問我：「呂姑娘，你可否給我／他們開藥吃？」我的回答是：「我是護士，不能開藥，但我可開給你的，是每日三次每次吞三啖口水；如口乾，便要飲適量的水或有益的飲料。」他們的反應大多是正面及積極的，而且會繼續問以下的問題：

- 「飯前吞或是飯後吞？」
- 「可否吞多幾次或吞多幾啖？」
- 「可否幫助消化？」
- 「是否對預防中風有幫助？」
- 「有甚麼效用？」
- 「可否預防腦退化？」

如是者，我的部分目的便達到了，要他們記得生命裡最基本的需要是水分和食物。隨著吞口水的動作便會想起醫護人員，知道我們是樂意關心和陪伴他們的，並透過臨床綜合治療，例如：藥物、手術、運動、認知行為、心理、音樂、遊戲、藝術、營養飲食、聯誼、宗教、物理、職業、化療、艾灸類及相關的輔助治療等，幫助他們的徵狀得以紓緩。

有一次，長者病人陳伯（化名）問我：「這對醫治痛症、失眠有否改善？我痛得真要想死。」我的回答是：「痛楚真是很難受，我們是要與痛共存，需要吃藥，更要用意志來面對痛的挑戰，待它慢慢復元。至於失眠，真是現時的都市人常遇的問題，要面對睡眠不足的情況，便要好好讓自己放鬆下來，學會管理情緒，認識自己的性格及需求，讓負面的情緒「適」放出來；讓正面思維累積起來，多關心身旁的人、事、景、物，並保持適量運動，釋放安多芬能量，情況便會慢慢好轉。」陳伯於是笑著回應說：「我試吓吧！」

患病的日子許多時是辛苦的，很不容易才能捱過。病人及他們的家屬有時候會把負面情緒宣洩在醫護人員身上，衝動起來甚或會說粗言穢語、出言恐嚇、發難和動手。我常不斷提醒自己要多心兼備，包括：愛心、關心、同理心、耐心和信心等，才可以將工作的壓力化為動力，鼓勵病患者及家屬努力走過患病的日子，到身體得以復元過來，重拾美好的生活。事實上，人體結構是非常複雜，也有很多奇難雜症，要把病情控制，都要同時靠賴病人的信念及意志。在全人醫治中，醫患需要同心同行，彼此要有更多關愛和信任，從而讓身、心、社、靈都能達致平衡，促進全人健康。■



等候的必重新得力！

◎雪蕊



我在重讀中四那年患上思覺失調，那時因讀書壓力大加上感情問題，便得了此病。若不是上帝差派家人、同學、朋友、醫護人員作我的守護天使，相信我很難獨自在困境中重新站起來。

這麼多年來，我體會到最要緊是定期覆診和依時吃藥。我曾經嘗試過不吃藥，結果舊病復發要入院留醫。住院期間真的很辛苦，且失去自由，但感恩爸媽、同學、朋友、牧者及弟兄姊妹都時常到醫院探望我。多謝他們對我不離不棄的愛護，尤其父親每天都帶備我最喜歡的食物給我，有時煲靚湯，有時更給我意外驚喜。雖然同學、朋友和傳道人都忙著上班，但他們仍時常給予鼓勵支持和為我代禱。我每天讀經、祈禱、唱詩、靈修，有時寫文章，創作新詩歌，有時做職業治療，日子也過得容易和充實一點。

猶記得有一次一位中學同學在百忙之中帶了兒時照片與我分享，另一位中學同學又買了護膚品和基督教萬年曆送給我。還有舊同事、中學英文實習老師、契姐寫信給我，送上細緻的關心和溫柔的祝福，令我深感溫暖和甜在心裡。醫生、護士、社工們都幫助我，猶如守護天使，令我感激。還有院牧也很關心

我，時常開解我，為我祈禱祝福。後來我終於可以出院了！

感謝主讓我在患病過程中深感主愛，經歷人間有情。「但那等候耶和華的，必重新得力。他們必如鷹展翅上騰，他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」就是主賜給無比的力量，令我不怕困難和逆境；雖然面對苦難，只要謙卑等候，最終都能靠主振翅再飛。

由1989年成為義工至今，已經29年了。我在義工服侍中學習到接納和關懷別人，並用真誠的心待人，從中讓我更體會愛與被愛的真實。令我感到滿足的還不是得到獎項，而是在生命中能遇上一群天使！雖然我仍經歷不少痛症，但我堅持不斷學習增值，既讓自己生活變得充實，又可以增加知識和擴闊自己的視野，實在一舉兩得。

還要感謝與我同行17年的「基督教愛協團契」，機構的同工和導師們愛心服侍，成為我的聆聽者和好友，讓我在康復路上不感到孤單。衷心感謝給我包容、愛心、接納、支持及鼓勵的每一位，更要感謝主的恩典夠用，在我這軟弱的人身上顯得完全！■



◎ 湯國鈞博士（臨床心理學家）

近來愈多調查顯示香港人並不快樂，例如 2016 年英國新經濟基金會發表的「快樂地球指數」(Happy Planet Index 2016) 顯示香港排位第 123 名，比中國排 72 位還低；而在 2014 年美國民調機構蓋洛普 (Gallup) 對全球國家及地區快樂指數的調查中，香港只有 39% 的人覺得生活愉快，排行尾四！此外，中文大學生活質素研究中心在 2013 年的研究指出，在 2000 名 15 至 70 歲的受訪者中，有高達 38.9% 出現情緒困擾症狀。這些數據在在顯示一個無可否認的事實：香港人的快樂指數不甚理想。

若要提升香港人的快樂指數，除了改善社會環境和氣氛之外，個人心理素質的修煉和提升也不可或缺。在香港這個極度物質化的社會中，心靈的教育一向貧乏，過度或盲目地追求金錢和物質享受，只會造成更大

的空虛和不快樂。著名作者約翰·伊佐 (John Izzo) 在他的近作《是誰偷走我的快樂？》(The Five Thieves of Happiness) 中提出非常獨到的見解，闡釋五個叫現代人不快樂的元兇或「小偷」，值得和讀者分享一下。

第一個快樂小偷名叫「控制」，我們不快樂並非因生命中發生的事，而是我們不願意單純接受當下現實，要掌握結果的慾望才是叫我們不快樂的真兇。大多數人以為快樂的秘訣是活在當下，但其實更重要的是要懂得放手，不再試圖控制。若不願意接受人生種種的現實，只會帶來內心的折騰，只有放手不執著於控制，才會產生內心的平靜，能真正的活在當下。

第二個快樂小偷名叫「自我」，即是自我中心：覺得世界應該圍著自己打轉，沒有比自己更重要的事情，於是害怕失去自己所擁有的，無論是金錢、物質、健康、享受、名利、地位等等。這個小偷也會叫我們對別

人的需要和痛苦視而不見，無動於衷，結果只會孤獨地生活在自己築起的圍牆之內，難於建立親密的關係，快樂也會自然離你而去。我們當放下「自我」，存謙虛的心與別人分享快樂和痛苦，所謂「獨樂樂不如眾樂樂」！

第三個快樂小偷名叫「覬覦」，是一種帶有嫉妒的慾望，是指當我們看見別人擁有或自己沒有的東西時，心生妒忌甚至是忿忿不平的感覺。我們總是想更有錢、更有地位、更有天賦、更好身材……，只是關心與別人比下去的問題。「覬覦」這小偷搶走了我們心存感恩的能力，只會埋怨為何上天不可以給我更多！我們不會與別人分享他們的快樂，只會對他們的幸福和好運感到怨恨。覬覦的解藥就是感恩。研究顯示，感恩是一種非凡的力量，能夠增強個人幸福感和改善健康，更能加強利他行為，促進社會和諧。可幸的是感恩是一種可以學習的心理狀態。

第四個快樂小偷名叫「消費」，它在你耳邊不斷地說，除自身以外，你還得往外追尋才能得到快樂，其實快樂並非在乎你擁有多少和如何消費，快樂是一種心態，一種選擇。只要知足，就能常樂！快樂可以很簡單，就是滿足於你所擁有的，擁有多少並不重要，重要的是知足的心態，不斷地消費並不能帶來真正的滿足。

最後的一個快樂小偷名叫「安逸」，最形象化的描述就是一個癱在梳化上，手裡拿著電視遙控器，昏昏欲睡的人。「安逸」叫我們停留在一個頻道，保留同一個舒適的坐姿，卡在一個不會帶來生命力的常規循環之中。這小偷想要我們停留在陳舊思想的窠臼裡，阻礙我們突破和尋找創新，結果我們就失去因學習而來的滿足和快樂。

認清這五個「快樂小偷」的真貌，不中它們的詭計，才能擺脫它們自由地活出快樂的人生。🌟



每早晨這都是新的。(聖經)



5招踢走脂肪肝

◎周明欣 註冊營養師



肝臟是我們身體的第二大器官，負責消化及儲存食物營養素、製造膽汁和解毒等重要工作。當過多脂肪在肝細胞內積聚，脂肪肝便會形成，影響正常肝功能。除了肝酵素可能有異常外，脂肪肝並沒有明顯症狀，但部分患者的肝臟會演變成肝硬化及肝衰竭，罹患肝癌的風險亦會因此而增加。

脂肪肝可分為酒精性脂肪肝及非酒精性脂肪肝兩種。前者是因攝取過量酒精而成，後者與過量飲食和缺乏運動有關。研究資料亦發現肥胖、粗腰圍、糖尿病、高血脂、高血壓和代謝綜合症等都跟脂肪肝有密切關連。

在西方國家，脂肪肝流行率估計介乎 15% 至 42% 之間。香港的情況跟西方國家相似，在 2010 年首次大規模肝臟健康普查研究中，港人出現脂肪肝達 42%。與女性比較，26 至 55 歲之間的男性發病率最高。

脂肪肝是可逆轉的。治療脂肪肝的良藥就是跟隨一個可行及可持續的健康飲食及運動模式。以下有五招教你如何「踢」走脂肪肝。

第一招：由脂肪入手

為減低食物中脂肪酸在肝臟內轉變成脂肪及存積在肝內，建議選吃免煎炸、免汁、去肥及去皮等食物。多選用蒸、燜、燉、焗和一些低脂食物如魚背/尾、雞肉（去皮）、豆腐、牛柳及瘦肉來代替魚腩、雞翼、炸豆腐、肥牛及排骨等。小心一些隱藏脂肪如牛角包、炒飯/麵及薯條等。每日脂肪建議攝取量男士為 50-60 克，女士為 40-50 克。

食物	脂肪(克)	食物	脂肪(克)
蒸魚 100 克	4	炸魚 100 克	15
雞肉(去皮)100 克	8	雞翼 100 克	20
瘦肉 100 克	6	排骨 100 克	20
白飯 1 碗	0.7	炒飯 1 碗	12
方包(2 片)	3	牛角包 1 個	12

第二招：注意「糖」分

高糖分飲食，特別是果糖，會加速脂肪肝形成。建議避免飲用汽水、果汁、進食甜品、蜜糖、大量生果等。生果每天 2 份已能足夠供應身體所需的維生素。1 份生果等於 1 個細橙/蘋果/梨、1 隻短的香蕉及半個火龍果等。生果進食時間較好在正餐前或後兩小時進食。

第三招：小心越飲越多酒

酒精攝取過量可引致酒精性脂肪肝。一般來說，建議健康男士每日不飲超過 2 個標準酒量單位、而女士則每日不飲超過 1 個標準酒量單位的酒精飲品。為避免因攝取酒精而導致低血糖，避免空肚飲酒。

第四招：經常運動

運動不但能消耗卡路里，亦同時能提高身體對胰島素的敏感性。建議成年人應每周進行至少 150 分鐘中等強度的帶氧體能活動，如急步行、跳舞、游泳、打羽毛球等。

第五招：穩守正常血糖值

血糖水平最好經常維持在建議的範圍內。因為多餘的糖份會變成脂肪儲存在肝內。正常的血糖值為 4 至 8mm/L。若你現在對自己的血糖值或飲食有問題，請詢問你的醫生、護士或營養師。

吃蛇好不好？



◎陳慧琮 註冊中醫師

所謂「秋風起，三蛇肥」，不少市民喜歡在秋冬季節與親友享受一頓豐富的蛇宴。究竟蛇宴是否有益？蛇肉是否所有人都適合吃呢？

三蛇是指眼鏡蛇、金腳帶、過樹榕三種，但毒性較強。蛇分有毒和無毒，有毒的蛇，其毒汁在毒牙下面的毒囊，蛇肉沒有毒，切去蛇頭，有毒的蛇也可食。廣東人特別喜歡吃蛇，已有悠久歷史，對蛇的烹調方法也層出不窮，最常為人饗用的是蛇宴。

中醫認為蛇肉性味甘溫，有祛風濕、通經絡、舒筋骨、止麻痺的作用。現代研究認為蛇肉所含營養成分很高，蛇肉含有人體必需的氨基酸，其中有增強腦細胞活力的谷氨酸，還有能解除疲勞的天門冬氨酸，是腦力勞動者的良好食物。蛇肉含有的鈣、鎂，是以蛋白質融合形成存在的，因而更便於人體吸收利用，可預防心血管疾病和骨質疏鬆、炎症或結核等。蛇肉膽固醇含量偏低，對防治血管硬化有一定的作用，同時有滋養肌膚、調節新陳代謝的功能。

一般來說，體質虛弱、氣血不足、營養不良、容易疲倦者、風濕痺痛、四肢麻木、風濕及類風濕關節炎，脊柱炎患者；過敏性皮膚病，末梢神經麻痺者，都比較適合食用蛇肉。

任何食物也有禁忌，蛇肉也不例外。蛇頭最好不

吃；做蛇肉大餐不宜與豬肉、牛肉一起烹飪，吃的時候最好只吃蛇肉；吃蛇肉不宜同時食用土豆、洋蔥、青蔥、橘子；對於感冒發熱咳嗽、哮喘、內熱、瘡瘍、小兒、孕婦均不宜；忌吃半生不熟的蛇肉、防止野生的蛇肉有寄生蟲在裡面。

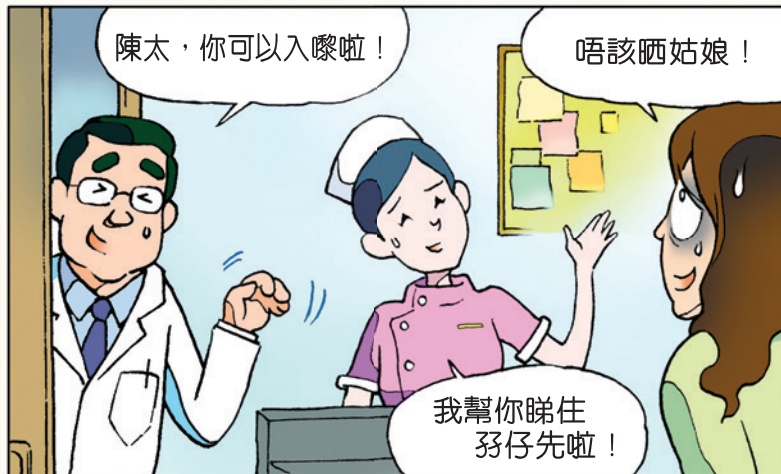
蛇肉入饌，最好的烹制方法是清燉成蛇羹或炒蛇肉絲，可淨用蛇肉切絲，加上冬菇、木耳、桂圓、大棗、蓮子等配料燉羹。市面上的蛇羹其芡汁用了大量油分製成，使蛇羹成為高熱量食品，又在蛇宴當中，除了蛇羹外，還有各式油炸菜式，多吃容易致肥，偶然一次也無妨，但對高血壓、高膽固醇或患有糖尿病人士，以及消化系統失常、脘腹脹滯、內熱濕困者，應該盡量避免進食。

至於蛇膽，性味甘寒，有祛風、清熱、化痰、明目的功效，是治療風濕性疾患、眼赤目糊、咳嗽痰多等之良藥。以蛇膽汁、川貝母為原料制成的「蛇膽川貝液」，是目前使用的成方。

蛇退下的皮名蛇蛻（退），又名龍衣，味甘鹹，性平，有祛風定驚之功。在中國南方民間有用蛇血治病，印尼人認為飲蛇血有利保健，但生飲蛇血、生吞蛇膽是非常不衛生的，有一定危險性，可引起急性胃腸炎和一些寄生蟲病。



唔要變熊貓



動一動、想一想

1 為甚麼大象用鼻子吸水不會被噏著？

大象和小猴在湖邊玩耍時，大象用牠的鼻子吸滿了湖水，然後噴向小猴，小猴在水花裡手舞足蹈地玩水。小猴說：「你的長鼻子真有意思！為甚麼我用鼻子吸水會被噏到，而你卻不會呢？」你知道原因嗎？



試試動腦筋，別急找答案：在第21頁

2 考考你眼力！

你能在以下兩幅圖內找出5個不同之處嗎？



試試動腦筋，別急找答案：在第21頁

3 動動腦筋吧！

請把1至9填上方格的空白位置，每個橫行或直行上的數字不能重複，在每個3x3方格內的數字也不能重複。

6					1		3	
	3	1		9			8	
9			3	8	1		7	
	5	7		2			6	
		2		1		4		
8			6		5			1
				7			4	
5	1		4					
		6			3	9		2

試試動腦筋，別急找答案：在第21頁



堅守服侍 的 使命

◎ 諾呈

從小我就知道自己不是那種滿懷大志，要向著「我的志願」訂立目標並努力衝刺的孩子。其實我的本性是喜歡用小聰明，甚至帶點懶惰和取巧。中四的時候選了理科，一來感覺會有較多出路，二來是要背誦的資料較少，所以後來中六選了數學班，也是想避開繁重難讀的生物科。按我的性格，醫科這個要求高、考試多、工時長的工種，又怎會是我的選擇呢？

那為甚麼最後卻又當上了醫生？原來信仰在我的生命成長中產生了很大的影響。中三升中四那年暑假，我在一個福音營中信主，漸漸經歷神的愛和改造，尤其到中七那一年，對信仰的追求更是認真和用心。主耶穌讓我看到自己的問題，祂不喜悅我那種追求短期好處和缺乏愛心的人生態度。我渴望能從事以生命服侍生命的職業，因而萌生了做醫生的想法。但入讀醫科又談何容易，更沒有信心自己能在高級程度會考取得讀醫的分數。不過，我知道自己可以做的就是付上努力，因為好的成績絕不會從取巧而來；更重要的是祈禱，因為我深信若讀醫是神的心意，祂定必成全；若未能入讀，也不用感到失敗，因為祂會帶領我走更合適的路。最終我順利入了醫科，高興和感恩之餘，更知道神要我在醫生這崗位上見證和榮耀祂。

在讀醫的過程中，神預備了很多天使教導我如何去做一個基督徒醫生，在大學裡也有很多機會參與細胞小組及福音工作，當中認識了一班好友，自 2000

年到現在，仍是生活上和屬靈上的好兄弟，彼此同行互勵。

畢業後需要選擇一個專科行醫，我的選擇是內科。這其實是一個很重要的科目，但似乎已不再是醫科生所熱衷的了。內科要讀的資料相對上較難且多，而隨著人口老化，在公立醫院的內科醫生工作量只會有增無減，加上內科醫生在私營市場一般叫價能力較低，升遷機會也較其他專科的少及時間慢，並必須留院當值，而且工作量一定多，此外還要面對每年冬天流感高峰期病人數量驟升的挑戰。這些現實的考慮往往令很多對內科有興趣的醫科生到找工作時感到卻步。我當時並非沒有掙扎，甚至入讀了內科仍會質疑自己的決定是否正確，但內心同時聽到神藉聖靈的提醒，叫我不斷反問自己當醫生不就是要去服侍有需要的病人嗎？若我也認定內科的需要這麼大，還需要掙扎嗎？我更體會讀內科正好訓練我要撇棄練精學懶的本性。在過程中，我發現用心學習其實也是充滿趣味和滿足的。

忙碌的行醫生涯很容易消磨人的愛心和意志，醫生也很容易把病人看為一堆堆的醫學問題，忘記了人乃有神的形象，每個生命都是寶貴的。感恩信仰不斷幫助自己突破軟弱，因為人的意志和道德有時也很難持久，唯有靠著主耶穌的愛，讓我好像從樹幹得著養份一樣，能堅守起初的愛心和服侍的使命。盼望神使用我，讓病人在被醫治的過程中同樣能經歷神的愛。

有溝通好嗎？
有溝通好...嗎？

在忙碌的工作或學業之中，
你留意到自己是怎樣的方式與人相處嗎？

中國神學研究院基督教研究(家庭及婚姻輔導)神學生彭玉琴
會來與大家分享心理學大師沙提雅SATIR的五種溝通方式，
並介紹其中的防衛機制，讓你更了解自己的溝通習慣，從而
更有效地在生活環境中作有效的溝通，活出豐盛、精彩的人生。

香港基督徒護士團契2月份團契

日期: 26/02/2018 (一)
時間: 18:15-19:45
地點: FES 團契室 (長沙灣道137-143號長利商業大廈11字樓)
[港鐵深水埗站A1出口]
講員: 彭玉琴女士 (前急症科護士)
查詢: 23698512 Mandy

對人不對事——
我這個人的價值

在忙碌的香港社會中，人往往會視自己的工作果效代表了自身的價值，在護理界這容易使人耗竭的助人行業更不例外。

中國神學研究院基督教研究(家庭及婚姻輔導)神學生彭玉琴
會和大家分享心理學大師沙提雅SATIR的冰山理論，與大家
一起去明白自身各層面的行為並意識自己內心的渴求，並從
中察驗上主的眼光。

香港基督徒護士團契3月份團契

日期: 26/03/2018 (一)
時間: 18:15-19:45
地點: FES 團契室 (長沙灣道137-143號長利商業大廈11字樓)
[港鐵深水埗站A1出口]
講員: 彭玉琴女士 (前急症科護士)
查詢: 23698512 Mandy



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14日 (三) 敬拜渴慕神
[參加者請先預備1至2首詩歌，並於聚會1天
前聯絡Peggie預備有關詩歌mp4]

3月14日 (三) 吳振智牧師

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)

查詢: 6701-3555 (Peggie Lam) • 網址: www.cmdf.org.hk • 電郵: peggie@cmdf.org.hk

親愛的蒙恩太太：

自從蒙恩(化名)離世至今，已有半年多時間沒有與妳聯絡。今天能夠在一個感恩音樂會重遇妳，見妳臉上充滿喜樂的笑容，令我心感安慰，我相信蒙恩離世所帶給妳的哀痛已稍為舒緩。

回想年多前，在一個偶然的機會裡探訪蒙恩，當時我介紹自己是醫院院牧，想關心他的病況。雖然對蒙恩來說是十分困難，但他仍用盡力氣跟我分享自己身體的不適。由於他未能清晰的表達，當下我對他的過往及病況不太掌握，幸好在一次午飯時間遇到妳及其他家中成員來探望他，從中了解蒙恩原是一位基督徒，基於身體不便而未能返到原屬的教會，家人亦與教會失去聯絡。在言談間我知道妳、蒙恩以及家人都想重返教會，蒙恩更有一個心願，就是希望可以受洗加入教會。於是我嘗試按妳所提供的資料去找尋，感恩終於找到蒙恩的教會，並安排到該會的牧者前來為他在床邊舉行灑水禮。

蒙恩在醫院住了幾個月後，由於病況稍為穩定，可以安排入住安老院以便照顧。我心以為一切已較為穩定，沒再那麼掛心。但我有一次於胸肺科病房內探訪另一位病人時，再次重遇妳。那時我看到妳面帶愁容，而且比從前見妳時多了點憂心，心裡不禁感到沉重。我們再次重遇，按妳所言真是天父的安排，讓我可以陪伴著妳及家人一同經歷這段不容易過的日子。我知道妳內心的擔憂，但妳每次穿上保護衣進到蒙恩的床邊時，妳卻表現得積極及信靠，而我每次探望蒙恩，問及他的情況及為他禱告後，他亦會盡他所能帶著微笑做個手勢，讓我看到他對天父的信靠。就這樣，我們在床邊分享生活點滴和世界時事，有說有笑，雖然蒙恩不能表達，但從他的表情看到他是聽得津津有味。

記得那天中午時間，突然收到妳的來電，語帶沙啞地表達蒙恩的情況不太樂觀，而妳也不知如何是好，於是我立即跑上病房，當我擁抱著妳時，妳已哭不成聲。待妳稍為平靜下來，我就與妳一同進入病房為蒙恩禱告，將他交託給天父，直至子女們來到，對爸爸道謝又一起禱告。蒙恩就在那天零晨時分返回天家。

在蒙恩這次住院期間，每天下午及晚上的探訪時段，妳總是坐在病房門外等候，以便第一時間入到病房探望丈夫，而我亦因此有機會關心妳及聆聽妳的種種心事。期間更感恩我們建立了進深的關係。蒙恩離世後我們仍繼續保持聯絡，在不同節日妳會帶來祝福及問候；在妳回醫院覆診時，亦總會約我見見面談談大家的近況。

今天見到妳已漸漸過渡哀傷，相信天父的安慰及保守正一直陪伴著妳。我為此而感恩，亦相信蒙恩也願意看到妳在家人的陪伴下，能重新適應並過著愉快的生活。

願主繼續賜福及保守妳和家中各人！

關心支持妳的
楊院牧



衷心迴響

神的愛沒有離開過我們，經過不斷祈禱，我終於學會如何用愛照顧媽媽。更感恩的是，媽媽彌留之際，在院牧帶領並兒女及女婿見證下接受了耶穌基督為救主，令家人得到最深的安慰。

感謝院牧為先父主持安息禮拜，你的慰問和服侍使我們很窩心。最感恩是你給先父傳福音，使他在人生尾段日子認識救主，清楚得救，是他最大的福氣！你在床邊的陪伴，不單照顧了他的需要，更堅固了他兒子的信心。更感激你協助家人處理哀傷，以愛與我們同行，令家人體會好牧人的心腸。

我們作為家人，因為各種理由，不能時常親身到醫院探望，但每次和婆婆聊天，知道你們的同在，對她來說是很大的支持，就像黑暗中的光明一樣。也很感謝你們常常帶著義工來探望她，使婆婆在最後的時光也不孤單。若沒有你們，她也不能走得如斯舒坦，我們也得著很大的安慰。如今婆婆已在愛中回到天家，我們再不捨，也明白她已在主的身邊。願院牧事工繼續在天父的心意中，地上常存信、望、愛。

I wish to express my sincerest appreciation for all your efforts. My family and I, are forever grateful that God has brought us all together. We will always remember your kindness, and will forever be thankful that you have brought our father closer to God. Thank you, for giving us peace and strength that we need, to get through such circumstances.

2	1	6	3	5	8	9	7	4
7	3	8	2	9	4	6	1	5
5	4	9	6	7	3	1	8	2
1	2	7	5	3	9	4	6	8
9	5	4	8	1	7	2	6	3
8	9	3	4	2	9	5	7	1
6	7	2	1	8	3	5	4	9
4	8	5	6	9	2	1	3	7
3	9	1	7	4	5	8	2	6

答案：

1 為甚麼大象用鼻子吸水不會被呛著？ 2 考驗你眼力！ 3 動動腦筋吧！



答案：

1 為甚麼大象用鼻子吸水不會被呛著？
答案：因為大象的鼻腔結構比較特別。氣管和食道是相通的，在鼻腔連接食道的上方有一塊會自動關閉的軟骨。當大象用鼻子吸水時，軟骨會自動蓋住氣管，水就只能進入食道，所以不會被呛到。

2 考驗你眼力！

“愛是人生的合弦，而不是孤單的獨奏曲。”

~ 貝多芬



兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。

聖經·傳道書4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。

全年贊助：



本期贊助芳名：

薛樹德	黎詠詩	黃雅各	蔡潔儀	郭多加	麥家碧	陳淑娟	周 全	陳嘉瑛
陳麗莎	張玉貞	徐扶風	林偉彥	馮少芬	何耀華	陳伯權	陳汝誠	冼妮薇
謝碧華	林佩英	呂大安	王煒東	陳華倫	鄭肖珍	梁玉英	游少薇	李俊傑
黎家屏	陳妙霞	李淵焄	李偉彥	梁潔冰	劉玉卿	謝興肇	林立世	許少媚
黃漢聰伉儷	仁濟醫院院牧事工委員會	Wong Hoi Ming	Angela Pang	Leung Yuk Pui				
Cheung Kwok Kwong								

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：梁婉琴 | 人物採寫：吳芳芬 | 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