

03

2007年9月

把 關 心 傳 開 · 讓 醫 院 有 愛

關

心

真心
分享

沈祖堯：
許多疾病
是不能靠
藥物治癒。

沈祖堯教授
PROF. JOSEPH J. Y. SUNG

Joseph Sung, M.D.

LESCOL

關心健康

咖啡與身體健康

醫病心情

不能叫愛護
我的人失望

院牧
服務

全人醫治 全人健康
Holistic Healing & Health

許多疾病是 不能靠藥物治癒

搏殺的香港人，很容易會輕視我們所享有的健康，我們自以為走路走得快、進食自如、呼吸暢順，都是理所當然。要鼓勵他們注重身心健康，我想可能要待他們病倒時才會較為容易。”

健康原來是那麼寶貴

我在醫院遇過不少病人，他們之所以生病，不少是因生活壓力和精神緊張所造成。香港醫生工作時間之長是眾所周知的，但據我所知，還未及得一些金融投資者，據知他們每周工作的時間可以長達一百二十小時，甚至半夜三更也要監察著外國股市動向。其實有許多由心理引發的疾病，都是和工作壓力有關。我本身是腸胃科醫生，經常接觸一些因肚痛、腸抽筋、胃抽筋之類而入院的病人，有時候他們也不必接受甚麼治療，只在醫院接受觀察，休息數天就能康復出院。

如果疾病能迫使我們在繁忙的工作中暫停下來，我想這也或許是一件好事。尤其當我們從忙碌的工作崗位轉換為病人的角色時，突然間會發現許多身邊的人對自己的關心、照顧和慰問，對於平時忙得連家庭生活也沒有香港人來說，確實也是一種意外的得著。

在無病無痛的時候，我們都習慣活得像個強人，動作快、效率高，加上我們中國人很多都不擅於表達對身邊人的關心，若非臥病在床，尤其是醫院的病床，我們也難以察覺，原來身邊的人是這麼愛自己。

我們身體健康的時候，可能不會以為那是一份福氣，直到當我們出了毛病，那怕只是腳板底生一個小瘡，又或是咽喉生一粒「飛滋」，我們才醒覺平時能暢順地走一步路和吞一口飯，也不是必然的。健康原來是那麼寶貴，值得珍惜。

如果疾病能迫使我們在繁忙的工作中暫停下來，我想這也或許是一件好事。

我也住過醫院

其實平時的我，和其他人也是一樣。我在醫院也走得很快，趕東趕西，神氣得很，但我也有一臥病住院的經驗。記得當時我躺在病床上，眼望天花板，然後被推往X光部。那刻我真的體會到做病人的被動和無奈，因為醫護人員要我打針，我就要打針，要吊鹽水，我就要吊鹽水。更因為同事們都認得我，緊張起來還失手幾次才成功把針喉刺好。所以無論我是多有經驗、多高級的醫生，病倒的時候，也沒有例外，也得由別人推著走，可謂肉隨砧板上，聽天尤命，究竟會否康復，也不在自己掌握之中。

我們行醫的，清楚知道許多疾病是不能靠藥物治癒。例如高血壓，我們只能靠藥物控制它，卻不能根治它；然而，卻又常常會遇上有些疾病卻竟不藥而癒。健康，還是疾病，除了醫生幫助之外，我們自己的努力和珍惜，可能更加重要。

究竟生命是甚麼回事

一場「沙士」叫我們突然醒覺，原來生命可以在短短一兩星期內被奪去，這大大改變了許多人的價值觀。

我有一位舊同學，他也是一位醫生，「沙士」期間不幸受到感染。還記得他進院時，一看他的肺部X光片，我幾乎已能確定他是受感染。當時他的反應可以用「震驚」來形容，因為他接受不了自己突然要面對死亡。幸而他在住院的數個星期裏，雖然不斷發高燒、打冷震、經歷了非常的辛苦，但卻終於康復過來。

就在這些日子裏，他有機會安靜下來，好好反思自己過去的生活內容和態度。他的太太十多年來一直向他傳福音，他從沒有回應，但在他離開醫院轉往療養院那天，他致電告訴我，他信了耶穌。其實他住院期間我們都沒有跟他提及信仰的問題，只是在他面前忙過不停，但他卻在自我反省當中，接受了耶穌為生命的主。

其實香港人生活太奔波，都沒有時間靜下來思想：究竟生命是甚麼回事？自己的價值觀又是否正確？如有機會靜靜的坐下來思想一下，該是多好。

給病人的錦囊

若你現正抱病在床，我鼓勵你，首先要認真放下手上的工作，讓自己有機會休息。有些病人住進醫院也不願放下工作，床頭放著數部手提電話，甚至帶同手提電腦進院，那又如何休息？

然後，就要放開心情，接受別人的關心，接受別人的照顧。有些病人會覺得尷尬，因為從來上廁所和洗澡也不需協助。但我請你放開懷抱，接受別人的關心，別人的幫助，你會發現原來身邊許多人都很好，對你尤其好。

有一本書叫《最後十四堂星期二的課》，談及一位要面對死亡的教授，他的身體逐漸喪失活動能力，但在這生命末段的旅程，他就讓自己享受身邊人對他的愛護，他十分正面的面對那不治之症，他認為接受身邊的人的愛護關懷，是生命的一部份，而且是精彩的一部份。

其實能放開自己，除了對自己的心情甚至康復進度有幫助之外，對人際關係也有益處，一些以前破損的關係，或許也能因著一份關懷與接納而得著修補。



不是廢物

皇后碼頭

◎ 羅杰才

政府為了建設一個新的中環，把舊的東西差不多都拆掉了，因而引發了保衛天星碼頭和皇后碼頭的抗爭。

到底事物舊了，功用少了，是否就只有被淘汰的命運？這不單是我們對事物的思慮，而且亦是我們對自身的擔憂，因為在講求功利的社會，沒有用其實就是沒有價值的同義詞。

如今旅遊方便，相信不少人也曾外遊。外遊時，也總會參觀一些名勝古蹟，而這些名勝景點，又大都結聚一些專賣古玩舊物的店子。如果真的是舊物無用，那麼為何古物又有價呢？

曾經在江蘇同里水鄉的古鎮上走過一趟，但見街道兩旁都是賣些舊破爛。有些是破了的花瓶，工匠們用木板把它鑲起來，完整的一面又成了一個別緻的擺設。一些從破碗破碟中剝出來的碎片，因為它上面有一些圖案，或是人物的形像，於是又可以賣得價錢。

當初把這些花瓶碗碟丟棄的人，又何曾會想到，這些已被遺棄，已經破碎的「廢物」，因為受夠了歲月的摧殘而仍然保存了自己僅有的形像，到今天，它們依然有價值。

歲月催人老，遭遇亦可以使人破碎。但只要仍能保住自己的形像，那怕只有一片一角，仍會不失價值。物尚如此，何況是人！

向著光的方向走

◎ 盧美玲

據說從前葵花長得很難看，身體又粗又黑，渾身是毛，一點香氣也沒有。別的花總是嘲笑她，連昆蟲們都不喜歡接近她，葵花自卑的連頭都抬不起來。

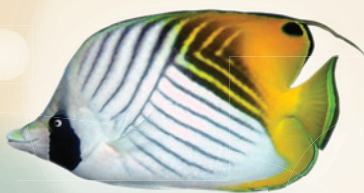
造物主知道了，便安慰她說：「抬起頭，望著太陽吧！妳將會改變的。」於是葵花便照著上帝的話去做。當太陽升起，葵花時刻盯著，從東邊望到西邊，沒有一天停止。

漸漸地大家都發現她變了。她的花瓣染了太陽的金黃色，她的面貌變成太陽的笑臉，並且開始結出子粒，這些子粒成熟後，是人們喜愛食用，芳香可口的葵花子。

葵花因為天天盯著太陽，連自己也變的像太陽那麼亮麗、那麼可愛，甚至連生命都豐富了起來。俗話說「相由心生」，當葵花的整個心思方向都對著太陽的時候，整個相貌與生命都徹底的改變了。

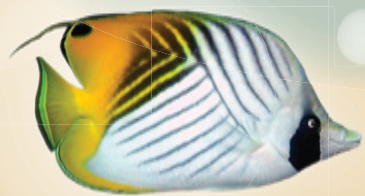
有一句話說「向著陽光走，陰影永遠在後頭」。人貴為萬物之靈最特殊的地方，就是擁有自由意志為自己選擇。生命如何造化，還看自己向著甚麼方向走；追隨光明就走向善，追隨黑暗就走向惡。無論走到那一個地步，永遠可以重新開始；只要一個轉身，陰影就留在後頭。





相安則無事

◎ 文蘭芳



有一天獨自在外午餐，吃著吃著，突然喉頭一陣刺痛，啊，不好，魚骨刺進喉頭了，我可以清楚感到它卡在扁桃腺上。所有吞嚥動作，都帶來痛楚。

家庭醫生的診所就在附近，可是要到下午三時才應診，我只好閉上嘴巴，苦苦等候。醫生用鑷子把魚骨拔出後，跟我開玩笑：「你現在可以回去吃完餘下的半碟飯了。」

一分鐘前我還清楚知道其位置的扁桃腺，現在只是平靜的身體的一部分。我們身體有許多器官，通常我們不會特別感覺它們的存在，要是你很意識到自己的某一部位，往往是它出現了

問題。比如說胃痛叫你知道胃在甚麼位置；關節疼痛你才知道原來日常動作要動用這些關節。如果身體所有部分跟你相安無事，那就太幸福了。

身體本來跟我們相安無事，默默服務，不過我們也許因此當它們理所當然，沒有妥當照顧，到某部位受苦過度，它就反過來叫你受苦。

原來人際關係也是一樣，最美妙的時刻是相處安然，不用恐懼、不用憤怒、不須刻意討好。但彼此的善意若得不到珍惜，以對方為理所當然，最後關係的惡化就會帶來痛苦。無論是自己的身體，無論是家人朋友，總要珍惜彼此的相安。■

同傲滄桑

◎ 何子江

我們常踽踽獨行於悲喜境，彷彿只有個相，沒有共相；驀然回首，共感卻在病室裏、床榻間。

覓得知己，是祝福，然而更多時候，疏離是關係的主調。在工作間，共事多年，情淡如水，甚或互相傾軋。在商界，很多人投入零和遊戲，認為你得即我失，否定共贏的可能。劇院裏，觀眾同哀樂；幕落人散，各不相干。

在醫院裏，你不一定跟同室病友搭訕，也覺得夜裏不同角落的咳嗽聲是干擾。不過，躺著，念往昔，忖前路，瞅見鄰床的病人凝望窗外，若有所

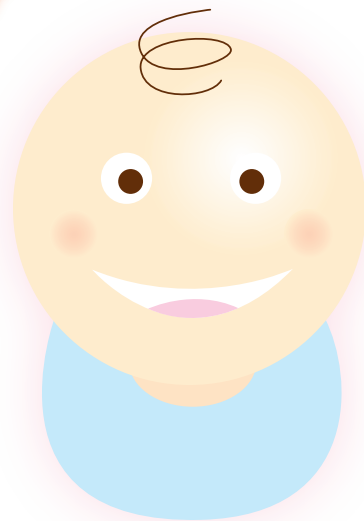
思，你感到與他有共通的東西。探訪時段到了，你和室友都帶著期盼的眼神，看進來的是誰。病友跟護士說住院比廉價外遊團的住宿安排還要好，你莞爾。那邊，床上的人瞪眼，面容扭曲，露疼痛之色，叫你鼻酸。

英國文學家鄧恩 (John Donne) 說到點子上：「沒有人是孤島；每個人都是大陸的一部分……任何人的殞逝都令我遜色，因我是芸芸眾生的一員。」離院者向病友道別：「外邊見！」人海滄桑，再見難料，但一句短語，蘊含鼓勵、關切，甚至一點契通。■



我實在給她的生命力和熱誠打動了!

◎ 周鑑明醫生



在瑪葵院牧 20 週年感恩聚會中，一位院牧邀請我跟一位我曾替她接生的母親及她的女兒聚一聚舊，當我詢問她的名字時，她故作神秘，說要給我一個驚喜。在步向她的桌子時，一個獨特的背影坐在輪椅上出現在眼前。

15 年前，骨科的文遜大夫通知我，要轉介一位病人給我檢查，及評估她是否可以懷孕。這位病人因為一次交通意外失去了一手一腳，盆骨也受了重創，曾經住了醫院一年多。文遜說她最近結了婚，想知道自己可否懷孕。


當她進入我的診療室時，我見到一位少女帶著燦爛的笑容坐在輪椅上，她只有右邊的手腳。在診症期間，她開朗的笑容及談話，實在跟她肢體的殘障格格不入。她說在住院期間有不少的基督徒醫護人員鼓勵她，她自己後來也信了主，並且很感恩自己仍然活著，更可以結婚。

檢查完後，我告訴她，在生理上，她是有生育能力的。但作為一位婦產科醫生，我不得不向她解釋懷孕、生產及產後照顧嬰孩，對她來說未免是過重的壓力和要求，她實在需要三思；但她卻堅定地說，她深信神會給她足夠的恩典和能力去作一位母

親。我實在給她的生命力和熱誠打動了，於是我盡力指導她怎樣去作出最好的預備。

半年後，她順利懷孕了，在產前檢查時，她敏捷的身手不像是只得一手一腳的人，她更堅持如果可以，她會自然分娩。終於在一個晚上，她的女兒在我手中接生下來，她的表現也令產房的姑娘驚訝，更奇妙的是她產後復原的速度比正常的產婦還要快。在護士悉心的照顧、指導及幫助下，短短五天內她已經掌握照顧嬰孩的技巧了！

在她出院之日，看著她一家人滿有喜樂的踏出醫院，滿懷喜悅和信心迎接未來的生活，我實在十分感動。她對生命的執著、她的勇氣和堅毅確實激勵了我，也教我曉得，不論是病人或醫生，只要不放棄，奇蹟總是有可能出現的。

當晚的聚舊十分可貴，看著她的女兒悉心地照顧她，絲毫不以母親的殘障為恥，我實在為她們高興和感恩。醫者可以用自己的專業祝福病人，這豈不是最大的使命和滿足嗎！

歡迎投稿：請參 P.15 頁 *



不能叫愛護我的人失望

◎ 愛玲

你可曾知道一個長期病患者，心裏承受著多大的痛苦？我是一個名副其實的長期病患者，所患的病包括糖尿、高血壓和哮喘等，而我的血糖指數，就像人人喜歡的恒生指數，持續於高企的水平，更常創新的高峰。但這些糖指數對我和醫護人員來說，卻是嚇破膽的指數呢！

由於糖尿藥和針藥對我好像沒有作用，也控制不了我的糖尿進度，我決定放棄所有糖尿病的藥物和針藥治療。怎料，這就樣我變得抑鬱、暴躁、猜疑、孤僻、怨天尤人、發脾氣，令我的朋友都躲到老遠去。煞那間，我好像失去了一切！

雖然朋友都遠離我，但我的主診曹醫生卻由始至終沒有放棄我，她反而常常鼓勵我，她知道我是基督徒，就提醒我要更多倚靠神。在一次入院的經歷中，我不知道是怎樣來的力量，忽然除去了心裏的害怕，我體會到生命是神所賜的，雖然苦難、疾病臨到我身上，我要從病患中學懂領略生命的可貴，並且還要學習一些我仍未學懂的功課。

從那時起，我對自己說：「不要再鬧情緒，不要終日愁眉苦臉，我要接受自己，並且積極面對自己是一個長期病患者，我雖然有病，但往後的日子仍要好好活下去！」

但這樣學習的過程實在不容易，我仍常常有灰心、也常有流淚的時候。還幸有醫院裏的張院牧，她就好像主差來的一位天使，經常在我身旁安慰我、支持我、鼓勵我。我才發現原來身邊仍有這麼多的人關心自己、陪伴自己，我怎能輕言放棄，怎能叫愛護我的人失望！

現在，我已經進步了不少，臉上多了微笑，心裏多了喜樂。我深深體會到長期病患者需要持久努力，路途縱然崎嶇，心情或有起伏，但只要不放棄，最終都能夠勝利。如果你也在這崎嶇的路上，我願意你也能積極面對，但更重要的，是不要拒絕你朋友的關心。❤

歡迎投稿：請參 P.15 頁 *



咖啡與身體健康

◎ 黃至生醫生





我們不時聽到醫生叮囑病人不要抽煙、少酗酒，但似乎較少提及「戒咖啡」。咖啡幾乎是世界各地最流行和受歡迎的飲品，甚至是一些南美國家的經濟命脈。近期醫學研究顯示，年齡介乎 25 至 64 歲、歐洲族裔的咖啡飲用者，其生活習慣比非飲用者較不健康，如多吃肉類、少吃生果、缺乏運動等。可是這並不表示飲用咖啡本身會對身體有害。究竟現時醫學界對飲用咖啡持有甚麼看法？選擇「齋啡」會比有糖咖啡更健康嗎？

咖啡有害還是有益？



咖啡在釀製後含超過 1,000 種化學物質，其中的咖啡因（caffeine）在人體新陳代謝中，會增加血液中「壓力賀爾蒙」之濃度而使血壓上升。這些賀爾蒙能促使我們身體進入興奮狀態，產生所謂作戰或逃亡反應。當然，飲一兩杯咖啡不見得便進入如斯狀態。可是醫學文獻卻發現飲用咖啡與患上高血壓無關，甚至不影響高血壓病患者的健康情況。另外，兩項分別在日本及波蘭的研究均同時指出，咖啡飲用者血液中的尿酸水平較低。因為高尿酸可能引致血管硬化及管心病（Coronary Heart Disease, CHD），所以這不禁使科學者聯想到咖啡是否可以保護心臟？

事實上歐洲一項研究顯示，適量飲用咖啡（每天不多於 300 毫升——約一杯半）可減少 CHD 患病機會 31%，但過量飲用（每天超過一升）卻相反增加患上 CHD 的風險達兩倍。可是在美國進行超過 40,000 位婦女的大型研究卻指出，即使每天喝超過 6 杯咖啡，對心臟反而有保護作用；但若飲用非過濾咖啡則對心臟有害，甚至增加血中脂肪水平，使血管更易堵塞，進一步增加 CHD 的風險。

另外，咖啡因含有抗氧化功能，亦可能減低患上亞氏癡呆症、帕金森病、糖尿病、肝硬化及痛風症等的機會。但又有一些針對咖啡與骨骼健康的研究，發現咖啡的利尿作用可增加鈣質從尿液中排出量，每天飲用超過四杯（即共 600 毫升）人士可能較易罹患骨質疏鬆症並引致骨折，特別是少進食含鈣質食物（如牛奶、芝士、乳酪）之中、老年婦女。

咖啡有害還是有益？



至於無糖咖啡是否比一般咖啡健康，則需從「飲食金字塔」的均衡飲食原則說起。一般而言，糖、鹽等調味料位於金字塔的最頂部，即每天用量應是最少為佳。飲用太多有糖咖啡的其一問題是會增加卡路里的攝取，新陳代謝後在體內轉化為脂肪，容易導致肥胖。這與不少都市慢性病息息相關，例如高血壓、腦血管病、糖尿病及冠心病等。值得一提的是，中間肥胖（即「大肚臍」）是引致以上病患更高危的因素。

若本身已患有以上慢性病，而工作性質屬於靜態，運動少再加上高糖份的攝取，都市病便較難得到

合宜的控制，亦較容易衍生併發症。現時本港高血壓的罹患率超過 27%，冠心病、腦血管病與糖尿病更分別位列「健康殺手榜」之第二、第四及第九位，且有年輕化的趨勢，飲食習慣的配合實在不可或缺。所以有糖咖啡的飲用需要適可而止。

要遠離咖啡嗎？



以上科研結果似乎很混亂、具爭議性並較難作出一些總結，亦沒有最權威之醫學實証支持或反對咖啡的飲用。此外，這些研究較多是觀察歐美人士，科研方法存在亦可能有偏差，亦不一定適用於香港人。可是我們還是可作一些結論和建議：

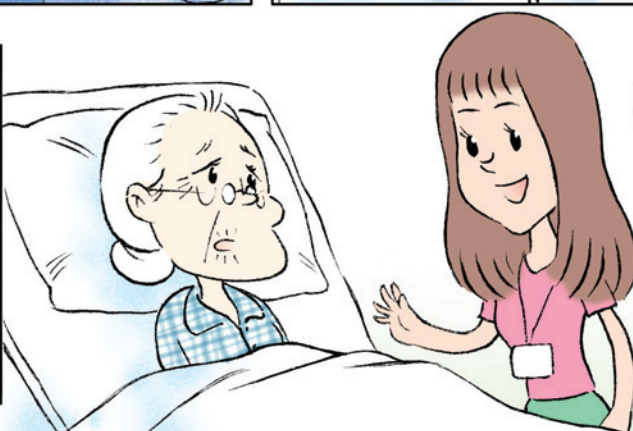
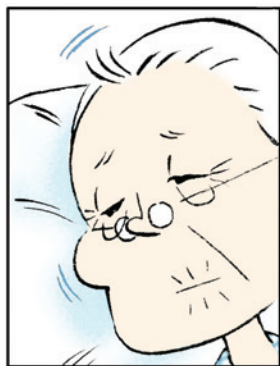
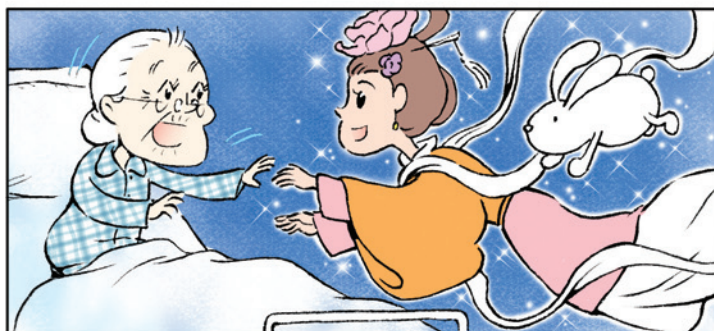
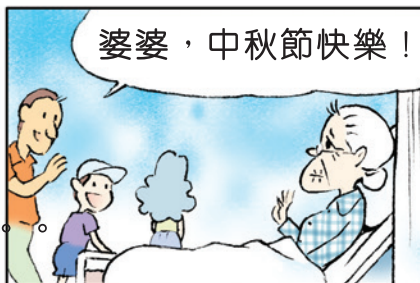
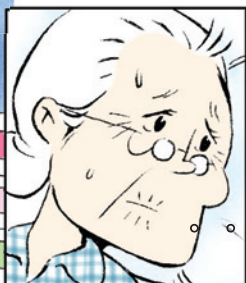
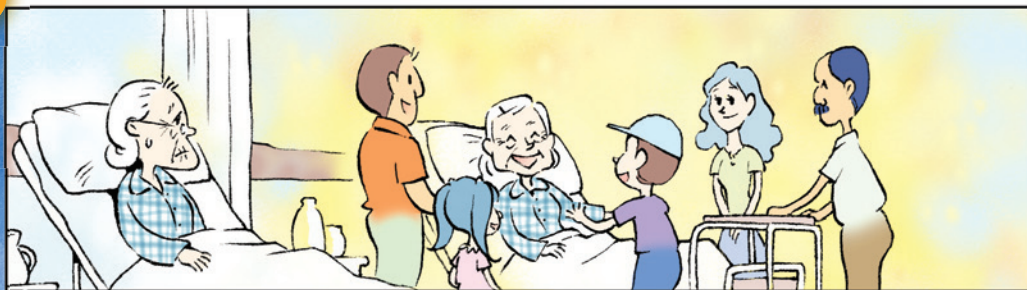
- (1) 根據現有醫學知識，適量飲用過濾咖啡是可以接受的。
- (2) 如有任何身體毛病、尤其是長期病患者（如高血壓、糖尿病、高血脂等），應先徵詢家庭醫生的意見。
- (3) 如病患突然轉變，比方血壓控制不理想、血糖升高者，則不宜飲用，直至病患控制穩定。
- (4) 已診斷為骨質疏鬆症，或有此症之高危因素人士（如 45 歲前停經、更年期後婦女、吸煙、飲酒及少運動者），都應減少咖啡的飲用量。
- (5) 若你一向沒有飲用咖啡的習慣，不適宜因為以上對咖啡的正面描述而開始飲用。
- (6) 咖啡對身體還有其他影響，如導致緊張、手震、心跳、失眠等，情況因人而異。兒童、青少年及老人較易出現副作用；孕婦亦應把每天攝取量減至少於 3 杯（即少於三百毫升之咖啡因），以減少流產及胎兒異常的風險，但筆者仍建議在產前檢查時與醫生商討。如我們以咖啡提神，並出現以上徵狀，這時便是減少咖啡攝取量的時候了。

咖啡可口味美，與三五知己相聚享用，確是一大享受。相信聰明的讀者仍會繼續健康生活的模式，保持定時運動、充足睡眠及均衡飲食等習慣，偶爾飲用適量的咖啡相信問題不大。

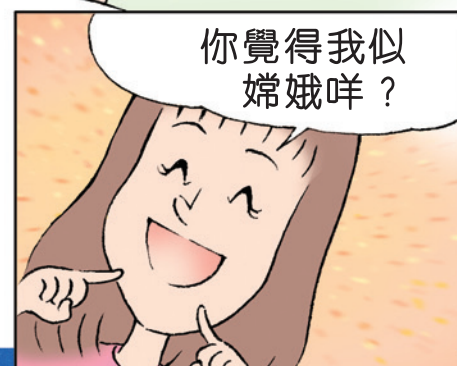
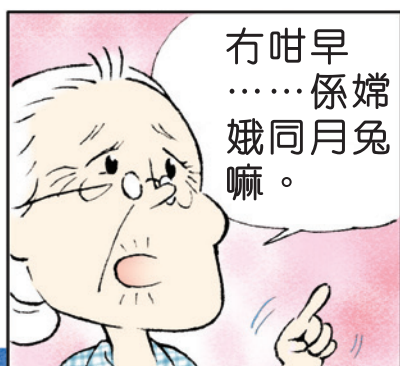


「吾」係嫦娥

亞濤



婆婆你好！
仲以為你已經
瞓著㗎，我就
唔嘈醒你。



你嚟探我？

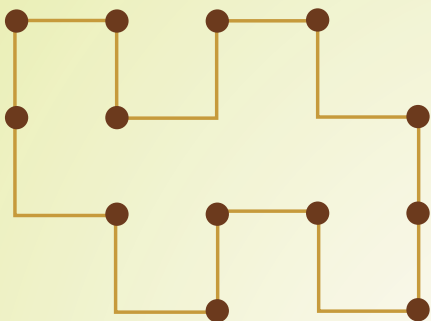
係啊。今晚胃口好嗎？

噃！我……



猜一猜

試移動圖中四根火柴，使它變成由三個長方形組成的圖形。動動腦筋，可以有多個答案啊！



笑一笑

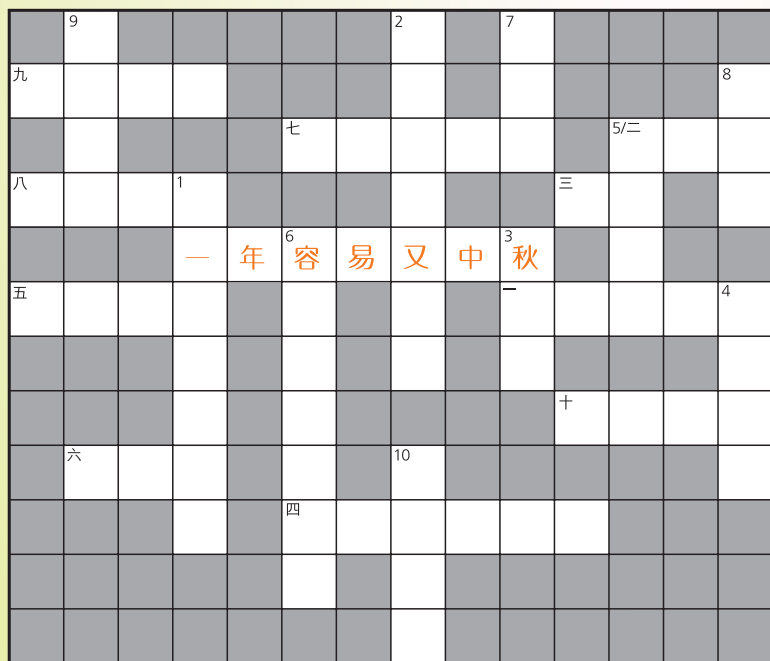
美人兒

兒童病房裡有一位甚為佻皮的小病人，有一天，她問姑娘：「姐姐，你覺得我漂不漂亮？」姑娘猶豫了一會，回答：「……漂亮，好漂亮！」小病人聽罷就滿足地繼續看電視。過了十分鐘，小病人又問姑娘說：「你說我漂亮，是不是怕傷害我啊？」姑娘回答說：「不，是我怕妳傷害我才對。」

同行

一位人客到餐廳消費。埋單時，老闆將帳單拿給這位客人。他看了一下：「嘩！隨便一兩道菜就三千多啊？」「我們是同行的，算便宜點啦！」老闆問：「哦～你也開餐廳呀？」客人說：「不，我是專門打劫的。」

考一考

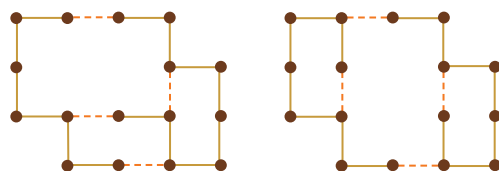


- 直
- 「忍一時風平浪靜」下句。
 - 比喻不但佔不到便宜，更吃了大虧。
 - 狗隻品種，被譽為日本國犬。
 - 比喻言行卓越不凡，難覓知音。
 - 稱結拜為異姓兄弟姊妹的朋友。
 - 九十年代流行曲名，王菲代表作。
 - 現役意大利國家足球隊前鋒射手。
 - 電影《胭脂扣》及《長恨歌》導演。
 - 比喻力量微小但持之以恆。
 - 意指誠心誠意的服從。

- 橫
- 貝多芬第六交響曲名稱。
 - 健身術一種，有文八段、武八段之分。
 - 阿拉伯聯合酋長國之一，帆船酒店所在。
 - 形容女人為喜歡的人裝扮自己。
 - 「百尺竿頭」下句。
 - 台灣五人搖滾樂隊名稱。
 - 芭蕾舞劇《胡桃夾子》作者。
 - 比喻人處於得意順遂時，能見機功成身退。
 - 比喻抱著必死的決心，奮戰取勝。
 - 政事通達，百姓和順。形容國泰民安。

1. 退一步海闊天空 2. 賠了夫人又折兵 3. 秋田犬 4. 曲高和寡 5. 八拜之交
6. 容易受傷的女人 7. 恩沙基 8. 關錦鵬 9. 細水長流 10. 心悅誠服
一. 田園交響曲 二. 八段錦 三. 杜拜 四. 女為悅己者容 五. 更進一步
六. 五月天 七. 柴可夫斯基 八. 急流勇退 九. 背水一戰 十. 政通人和

考一考答案：



猜一猜答案：



一圓診金的日子。



60年代廣華醫院免費門診部登記情況。

「一位曾產下六胎之婦人，當第七胎臨盆時一胎產下三女嬰，本來添丁是好事，但在這貧窮婦人來說，更形困苦，所以昨天在小小的木屋家中，接受記者訪問時，不斷飲泣訴苦，盼政府收養那孿生之女嬰。」〔天天日報，1966年5月6日〕

六、七十年代的香港，人口急速膨脹，經濟發展仍於起步階段，以上的一段報導，正正反映當時草根階層的困苦生活。儘管三胞胎的出現只屬罕見例子，但一家八口一張床，甚至因為經濟無法負擔而被迫賣兒送女的，甚為普遍。

普羅大眾過著手停口停的日子，遇上家人患病，可謂屋漏偏逢連夜雨。雖然當年政府醫院已設有門診服務，但一元的收費，對於佔多數人口的貧苦大眾，依然偏高。當時工人的日薪，大約只有三數元，若診金負擔不來，就得依賴一些贈醫施藥的診所。不過於此等診所就醫也有其代價，就是大排長龍。

非宗教的華人民間力量推動慈善濟世的工作，遠可追溯至四百多年前的明朝時代。在香港，因應社會和政治發展，過去也催生了大大小小的慈惠組織。以東華三院為例，由成立初期純由華人捐款支持，到後來加入政府的大量資助，百多年來為香港貧苦大眾提供多元化的



昔日廣華醫院免費門診所外貌。



昔日廣華醫院提供免費中西醫門診服務，照顧貧苦大眾不同需要。

慈善服務，當中醫療方面包括免費中西醫門診、留醫及留院生產等等。

按東華三院 1966 至 67 年度紀錄，一年內就有超過 100,000 人次使用免費中醫門診服務，使用免費西醫門診服務的更超過 570,000 人次，免費留醫方面亦高逾 580,000 人次，留院生產的婦女也接近 9,000 人。單就東華三院的統計數字，可見此等免費醫療服務對市民的重要。

若你是年輕一輩，看過以上的數字相信也明白，為何 1966 年天星小輪加價五仙也足以引發市民騷亂。其實當年政府也曾建議東華三院，將免費門診服務改為收費服務，事實上政府醫療福利開支龐大的問題，早在當年經已存在。但此建議一出，即引起社會巨大的迴響，報章社評甚至將它與天星小輪加價相提並論，最終東華三院還是成功保留此項過百年的濟貧服務至今。

（鳴謝：東華三院）



近日與朋友到南丫島消遣，島上一間又一間的精品店，老是叫我留步。其中一店，擺設著許多精美的公仔，它們都是成雙成對的。第一時間吸引著我的，是一對醫護人員，一位男醫生加一位女護士，相信這必是「沙士」之後的出品。旁邊的一對非常「無厘頭」，是男醫生配著一位新娘子。我好奇地問老闆：「有沒有女醫生的公仔呢？」老闆笑著答我：「沒有。」

儘管由幼稚園開始，書本的插圖就總是將醫生畫成男的，護士畫成女的，但我卻一直不以為然。誰個都知，醫生是有女的啊！尤其當你看見街上註明「女西醫某某某」的招牌，誰還會相信醫生只有男的，還一定是叔叔呢！我就是當今世上其中一位女醫生。

記得當年選讀醫科時，我完全沒有考慮性別的因素，反而有些對電子工程有興趣的女同學就有點顧慮，怕那裡「全是男生，悶到抽筋」。初入學的時候，聽過教授說：「噢！這麼多女生。」聽說在很久很久以前，男生與女生的比例是 9 比 1，到我入學的年頭，已變到 6 比 4，現在呢，似乎女生比男生還要多。

「唏，誰個病人都稱呼我『姑娘』的。」師姐淡然地說。

「沒那麼誇張吧。」

「曾經有女醫生因此決定離開醫院，自己掛牌，寫明『女西醫』。」

反應，真是因人而異。

果然，進入醫院實習不久，就有病人對我說：「唔該姑娘。」那刻真的有點尷尬，但其實對方是禮貌的答謝，毫無惡意，我就回應了一句：「別客氣。」

自此我常常思想，究竟有沒有必要澄清呢？以往師姐們穿著醫生袍，尚且也常被誤會為護士，今天我們的工作服不是更難分辨嗎？似乎這種誤會已屬人之常情了。況且病人往往已經衝口而出，我再多說恐怕只叫場面愈加尷尬。在此真的要感謝那些經驗豐富的真護士，常常代我回應和介紹。

日子久了，我學懂了一招「先發制人」：「早晨，我是來替你檢查的呂醫生。」雖然醫生和護士皆為病人服務，卻不能互相代替，始終不同的崗位在病人心裡都有其特別的意義，主動讓他們知道我的真正身份，我想也有其好處。不過離開時聽到的，多半還是那一句：「唔該姑娘。」

唔該姑娘！

◎ 呂醫生

雅麗氏何妙齡那打素醫院 120 週年紀念 「關懷之心·服務之靈」專題研討會

日期：2007 年 10 月 3 日（星期三）

時間：上午 9 時至下午 5 時

地點：九龍亞皆老街 147 號 B 醫院管理局大樓閣樓演講廳

持續進修學分：CME、MCHK-CME、CNE、CDE 及 CPD

報名費用：200 元（全日制學生 100 元）

截止日期：2007 年 9 月 15 日（星期六）

*查詢詳情及下載報名表，請瀏覽 www.nethersole.org.hk



明：

從初認識妳到現在，看著妳身體的機能不斷衰退。從可以用腳拉動輪椅向前到只能靠人推動輪椅；從可以抬起頭到要用頸箍支撐頭部；從可以吃牛腩飯到要插胃喉；從可以書寫到只能豎起大拇指作表示。每一個階段的轉變都令妳痛苦不已。妳樣貌娟好、身材纖瘦、眼睛大大的，本是一個可人兒，但一個病卻弄得妳如斯地步，妳的忿怒、不甘，又豈能用任何的言語來表達呢？

每次看見妳眼淚連連，用妳微弱的聲音哭泣，我是無比的心痛。我真的不敢輕言對妳說安慰的話，因我覺得這些話對妳太空洞，只能默默的守在妳身旁為妳送上紙巾，輕拍妳的肩頭，我們就這樣建立了一種關係。妳知道我明白妳，妳的表達不用費力，單從妳的面部表情、眼神，我們就可以溝通。明，我珍惜這份情誼。

記得妳在新院舍的飯堂，控制不了久經壓抑的情緒，從心底的深處，將一切的冤屈都哭叫出來。妳竭嘶底里的大叫了好一段時間，一時間我真的有點不知所措，只用手抬著妳的頭，因妳太用力，差點要從輪椅上跌下來了。當時我的心痛極了，我很少在病人面前哭，但那次我的眼淚差點要流下來。明，我想妳在我面前可以盡情哭訴表達，彷彿妳向造物者道出不能言喻的忿怒、不甘和痛苦。

但自那次後，妳卻對神的感覺變了，妳願意祈禱，又從祈禱中經歷神的安慰，妳比以前開心。妳生命出現這個轉捩點，而我竟是你的同行者，妳知道我的心情是多麼的欣慰！多謝妳讓我這段日子與妳同行，從妳的身上讓我看見生命的掙扎，也看見生命的光輝。我欣賞妳，願未來的日子，妳的生命活得更光輝。願主祝福妳！

惠芬

給東區醫院一病房的經理及全體職員：

沒有甚麼特別的事情，只想向您們說聲：謝謝！多謝您們在我留醫的時候，給我的照顧、愛護和關懷。

記得99年出院後，曾對自己說，「不要讓自己病發再入院。」我怕入院，我怕再見到你們。下定決心後，定時督促自己覆診、食藥，不敢輕視疏忽，更努力投入每天的生活。

如此，一年又一年的過去了……平安無事。時光飛逝，不覺又七年了。誰料，心裏慶幸之際，病魔突擊，而且來得那麼突然，殺個措手不及。我完全沒有招架、反抗的能力，結果，又被送回東區醫院。

當時，我又驚又怕，對自己非常失望，十分氣餒，是一次嚴重的打擊和挫敗。整個人就像跌入了萬丈深淵似的，漆黑一片，情緒陷入極度低潮。

想不到被帶到病房後，聽到的都是護士們開解和安慰的說話：「七年才病發，你已經好叻㗎喇！」「唔使怕，呢度有好多人幫你！」「有咩唔開心就搵姑娘傾吓，知道嗎？」「放心，好快就好番㗎喇。」

護士們一個接一個送上溫暖和關心，令我即時感到自然一點、舒服一點，再也不怕了，也放下了羞愧自責的心，匆匆入院。

知道嗎，您們的好意促使這個憂心忡忡的我，放下心頭大石，安心留醫，不再抱怨。是次留醫，讓我深深體會您們沈重的工作，您們雖然忙碌，卻能照顧到每一位病人的需要，全以病人為主。我欣賞您們的團隊精神，也十分佩服您們對病人的愛心、耐心和忍耐力。

病人笑，你們就笑了！最後，就讓您們致以萬二分的敬意和謝意！珍重！

願主祝福您們！

一市民朱艷梅敬上

2007年7月23日

*歡迎投稿

「醫病心情」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。
「心信筆擬」是讓病人或家屬，有機會向對方公開的表達心中的感想和期望，並藉此引發共鳴。

- 來稿字數不限，但勿超800字。
- 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 香港醫院院牧事工聯會

*查詢：(852)2339 0660 梁小姐(Edith)

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。



網絡 / 電話顯關心

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。



電話收聽：

3678 3588

→ 見證系列，請按 ① →

→ 專題分享，請按 ② →

→ 講道信息，請按 ③ →

選擇你想聽的題目！

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

* 普通話/廣東話

△ 普通話

鳴謝：華人教會網絡/新音訊全力支持



香港基督徒護士團契主辦 姊妹專題分享聚會

- ◎ 在人生不同階段中如何持守對護理的熱誠？
- ◎ 在五花八門的護理發展中如何闖出一條新路？
- ◎ 在急速變化的護理情勢中如何求生？

從女性角度重塑在護理工作的價值與信念！

日期：2007年9月11日（二）

時間：7:00pm-9:00pm

地點：FES 大專部

（彌敦道138號聖安德烈基督中心二樓）

講員：黃瑞玲校長、羅小明專科護士、何慧敏護士

對象：歡迎所有女護士及護士學生參加

費用：全免（必須報名）

查詢：23698512 Mandy

* 請參加者依時出席，不作個別通知 *

前途

錢途

護途

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

請按左面電話聯絡所住醫院的院牧室



第十一屆

香港十大再生勇士選舉頒獎禮

日期：2007年10月21日（星期日）

時間：下午 2:00 - 6:00

地點：醫院管理局大樓地下

免費入場（需致電登記）

查詢：再生會 2382 6963

- 表揚長期病患者克服疾病困苦的奮鬥精神
- 激勵社會人士積極自強，以生命燃亮生命

主辦：



協辦：



場地提供：



HOSPITAL
AUTHORITY



Health InfoWorld

贊助：



頒獎嘉賓（排名不分先後）

梁智仁教授 OBE, JP

香港公開大學校長

高永文醫生 JP

再生會名譽會長

沈祖堯教授 SBS

香港中文大學醫學院副院長（常務）暨
內科及藥物治療學系主任

葉永玉教授

香港大學李嘉誠醫學院矯形及
創傷外科學系副教授

方啟良先生

社會福利署康復及醫務社會工作總主任
傑出青年協會主席

陳念慈小姐

再生會顧問

陳日升教授

心臟科專科醫生

梁達智醫生

香港健康情緒中心一級臨床心理學家

郭碧珊小姐

香港理工大學康復治療科學系助理教授

邱貴生博士

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。





“我們怎能以為生命是一場家家酒呢？生命本就充滿無常，無常卻不是無奈；生命也是有許多限制，限制卻不是大限；在無常與無奈之間有著很大距離，正如限制與大限之間是存在著很大的空間一樣；我們怎麼這樣容易就放棄？”

——楊牧谷

「原來我們不是顧念所見的，乃是顧念所不見的；
因為所見的是暫時的，所不見的是永遠的。」

（聖經·哥林多後書 4 章 18 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。

鳴謝本期捐助出版1000本或以上：

出版支援

 **Medi-Globe**
The Spirit of Care™

GLYCOcell®

天醫國際有限公司
Sky Medi-Tech Limited

 **WM / Nethersole Fund**
世界博道會 / 那打素基金

 **New Excel** 新愉有限公司
New Excel Limited

 健康在草經
關懷由心起
HERBS
草姬國際有限公司
Herbs Generation International Ltd.

 **HUNG FOOK TONG**

黃文遜醫生
陳崇一醫生
羅澤文醫生
李偉強醫生 / 梁智達醫生
鄭明明教授

林佩英女士
文春花女士
黃碧霞女士
黃東英女士
曾秀英女士

陳美蓮女士
王煒東先生
莊志剛先生
馮佰浩先生
黃光明先生

陳慎芝先生
李治平先生
薛樹德先生
陳佐才牧師
林少文 胡婉芳夫婦

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. Simon Li | 封面攝影：黃少凌

版權所有 免費贈閱