

04

2007年10月

把 關 心 傳 開 · 讓 醫 院 有 愛



真心
分享

謝寧：

每個人都可以
「再靚D」!

打開心窗

味覺旅程

醫病心情

失還是得?

院牧
服務

全人醫治 全人健康
Holistic Healing & Health

每個人都可以

「再靚D」!

自冠上香港小姐的名銜以來，「美」就似是別人跟我的必然話題。天生的麗質固然悅目，但沒有人會相信外在的美麗可以保留一世，尤其是當你已經像我一樣步入人生另一階段，不再少年的時候。但若仔細想想外在美的源頭，其實每個人都真的可以「再靚D」！

十多年前當我懷有第一胎時，我跟眾多準媽媽一樣，意識到一個危機，就是分娩之後如何回復身材窈窕。我開始十分注意自己的飲食，最初的出發點只是為了外在美，慢慢才了解到原來注意飲食所能帶來的最大收穫，是長遠的健康。

健康飲食 源於母愛

說來也有點尷尬，要當媽媽了才學習健康飲食的重要。我自小是個饞嘴的人，那管食物健康不健康，好吃的都通通給我放進口，吃過夠；誰知不但苦了自己的身體，更苦了自己的小寶寶。記得有一年中秋節，剛剛當了母親的我，還是依舊大吃月餅，那金黃色的咸蛋黃，一口氣得吞下四、五個才肯罷休。結果我雖然沒有甚麼大礙，但由於我是哺母乳的，女兒卻因此給我弄至消化不良、嘔吐大作。想起也要多得兒科醫生的當頭棒喝。

源於一份母愛，為了兒女的健康，我甘願放棄廿多年來的飲食習慣，開始辨識食物的營養價值。香港雖然缺乏天然資源，食物的供應主要依靠進口，但可幸健康食品的選擇還算足夠。儘管它們的價格相對較高，但食得健康，單是省回平時傷風感冒的醫藥費也除笨有精，精打細算的香港人實該最易明白。香港生活指數高，愛「扮靚」的女士們最清楚，化妝品、靚衫隨便都過百過千，為何我們願意為外在美花多一點，卻吝嗇為自己的健康投資多十元八塊？其實擁有健康的身體，人就自然容光煥發。

只要注重飲食，人就自然精神奕奕，容光煥發；更重要的，是我們內裏那份對人關愛的心意，那才是最美的。

健康飲食要配合個人口味

有人以為要食得健康，就要一下子變為清茶淡飯，人家的健康餐單如何，自己的也要如何，實在悶得叫人卻步。香港向以美食天堂稱著，要我們放棄珍饈百味，我覺得也沒此必要。每種食物都各有營養，如果可以把調味料份量控制得宜，多吃蔬菜，多選用有機材料，已經比港人常吃的「撈汁扒飯」健康得多。我認為能夠把健康的飲食習慣融入個人原有的口味喜好，才會有效和持久，否則一面食一面埋怨，又何來健康！所以若然你也一樣關心家人的飲食，除了要認識健康飲食規則之外，還要了解他們的口味。

健康的食物 美麗的心意

香港人碰面的問候語總離不開「食咗飯未」，事實上分享食物是建立人際關係的上好機會，家人一同享用一頓美膳，那份色香味俱全的心意，足叫做的和享用的也同感快慰。有人選擇電視汁撈飯，我則主張專心一意，電視、收音機、Hi-Fi音響通通關掉，好好的欣賞下廚者的心思，並跟上帝所賜的食物溝通溝通。

別以為只有上等的佳餚才配稱讚，其實我每次下廚後最期待的，不是對食物味道的評分，而是孩子對我那份美意和努力的認同。如果你曾為你的家人下廚，相信一定明白這種心情；如果你從沒對照顧你起居飲食的家人表示過甚麼，該好好思量一下，他們配得你如何的回應？

很多人都不甚懂得去關懷別人，更不敢表達自己的需要。其實只要親手做一份簡單的三文治，或是煲一碗清湯，都代表著一份愛與關懷，這都是我們可以為所愛的人做到的。當家人生病的時候，這種表達最是簡單直接。若然病倒的是自己，則要樂於表達自己的需要，不要怕麻煩別人，只管存著感謝的心，告訴他們你想吃甚麼、喝甚麼，只要是有益健康的，他們也必欣然為你送上。

有人說，如果你認識德蘭修女是如何全心全身投入去照顧印度的窮苦病人，你會介意她煮不好一碟咖哩嗎？會介意她其貌不揚嗎？其實每個人都可以更加美，只要注重飲食，人就自然精神奕奕，容光煥發；更重要的，是我們內裏那份對人關愛的心意，那才是最美的。🍌





為轉變找尋意義

◎ 羅錫為

怎樣去應付人生的每一個改變？

人生的階段如季節，有春、夏、秋、冬。季節是氣候的轉變，人生也有轉變。自出生以來，我們經歷各種改變：生、老、病、死，從一個階段過渡到另一階段。

從前孩子入學時，家裏的長輩會為他行「入學禮」，長大了又有「及冠禮」，表示孩子成年了。有些教會有洗禮和堅振禮，標示一個信徒的成長。學校有開學禮、畢業禮；結婚要行婚禮、生孩子彌月設薑酌等。每作一次這些儀式，表示我們的人生列車又到達另一個站。

人生的列車不能老是停在一個站，它必須開出。一個階段結束，是另一個階段的開始。如成年了，就不再是小孩。有些轉變，會帶來損失，或關係的破裂，叫我們不免迷惘，甚至不能接受。可是若單單為求變而轉換環境，似乎是找到了解決問題的出路，但原來只是原地踏步，甚至重蹈覆轍。問題出在哪裏？

因為我們需要為一切的改變，或人生的經歷，找尋意義。那些生命轉變的儀式，就是讓我們在轉變中，為自己的人生重新定義，訂立新的目標，從而獲得內在的力量和學習到新的處事做人之道，面對新的開始。

沒錯，無論遇到甚麼改變，是好是壞、是禍是福，全憑那內在的力量。那個力量的源頭，是從上面（信仰）來的，心靈裏發出的。✎

一念地獄，一念天堂

◎ 吳思源

由吉隆坡乘飛機回香港，臨入閘登機才得悉航機因小故障要延遲兩個小時，乘客有失望而回的，有鼓噪而群情洶湧的，也有似乎不覺一回事而到附近閒坐的。香港人多屬頭兩類，外籍人士多屬第三類。

未幾突聞爭執嘈吵聲，兩個大男人扭作一團正要打起來，幸好很快被人勸止分隔開，但仍以廣東粗口互相漫罵，看來似是香港人居多。據云爭吵的原因是一方怪責另一方把行李放在地上差點絆倒他，以該機場如此寬敞的面積，這理由實在牽強，看來是有人因航機誤點而心煩氣燥引致衝突的可能性較大。

大約半個小時後，在候機室的書店又遇見其中一個男人，只見他心平氣和的在閱讀一本英文書，神態自若輕鬆，謙謙君子，和剛才的樣子判若兩人。有云「世事多奇妙，人類居其首」，人真是千變萬化，這一刻是地獄下一刻可以是天堂；剛才兇像屠夫，剎那間又立地成佛。

想到如果不是有人勸交，口角引致動武的機會極大，除有可能流血受傷，更有可能被當地警察拘捕，控以行為不檢或傷人罪。在大馬坐牢不如香港那麼文明，只因航機誤點而差點改變了一生的命運，你說值不值得，抑或只是咎由自取。✎



施比受 更為有福……

◎ 周淑屏

星期六和朋友走在路上，遇上賣旗的人，朋友猶豫了一會，對我說：「這間賣旗的機構似乎沒聽聞過……」

我對他說：「有空的時候，何不認識各種社會服務機構、慈善機構多一點？這對我們肯定有好處的。」

我們處身的社會之所以如此安定和諧，實在有賴許多社會服務機構、慈善機構的默默耕耘和付出。所以，有時間的話，上網看看他們的機構介紹、服務範疇，既可增加我們對自己社會的熟悉程度，也是增廣見聞的途徑。

譬如，由我姑母常去的老人中心，我認識到老人服務對老人家的重要性。這些老人中心的服務、活動可以

令老人家的生活變得充實、心情變得開朗、身體也健康些，實在分擔了為人子女者的重擔。對於老人中心職員的細心與付出，我實在敬佩。

對於以青少年為對象的服務機構亦然，上網、留意新聞報道，了解一下我們社會的青少年面對甚麼問題、有甚麼困擾？服務機構會如何應付、有甚麼忠告？知道多一點，對身為家長的有很大幫助。

當然，多認識了這些社會服務機構、慈善機構，會由關心關注引發我們的社會責任感，令我們更想回饋社會、多捐點錢、多做義工、多關心身邊人的需要，這樣，不是最好的收穫嗎？因為，施比受更有福啊！

憶起一些地方，常從味覺開始，可以舊地重遊，不在風景，而在食物。

在個人的旅遊札記上，留下最多筆墨與口水者，只有日本的關西。

遊關西，最好以大阪為住棧據點，作放射式的三都遊——大阪、京都與神戶，領略城市風韻，尋覓獨特美食。

京都的每一口空氣都透發著古雅的情味，是日本慢食文化的殿堂，全日本都在賣「懷石料理」，卻沒有比京都所炮製的，更臻不時不食的懷石文化，仿如京都的佈局，在古典與現代之間的協調，一石一流，都蘊涵著獨特的韻調，在此享用真正的懷石料理，吃出了天人合一的境界。

神戶以牛柳聞名，一啖千金，吃的不單是牛肉，更是牛的文化，教人想起了中國庖丁解牛的故事，每一個根節，每一片肌理，都成了味覺人生。

大阪是日本的大廚房，美食的大舞台。關西人對飲食太講究，太熱情，次一級的食肆根本無法生存。在大阪梅田車站「阪急十七番街」十七樓有間標榜 Slow Life, Slow Food 的食店叫「里山の食卓」Solviva，採開放式設計，可以看到一群快樂的廚師用音樂劇的節奏感炮製美食，餐房入口處有漢字寫著「身土不二」，比喻人與土地本來就合一，生生不息，不容破壞，選取材料和烹調，都以時令為先，清淡健康，是我每次必到的地方，吃出了人間細味，快樂悠閒。

◎ 李錦洪

味覺 旅程

J a p a n





病人應該知嗎？

◎ 傅惠霖醫生



病人應該知道嗎？這不但是病者家屬常有的問題，也是我們醫療人員常遇的問題。這問題歷久常新，經常有病者家人提出，甚至「指示」不能讓病人知道病情。病人應該知嗎？我們可以斟酌，但病的事實是肯定的。

病者家人出發點是擔心病人接受不了患病的實情，害怕病人會放棄就醫，甚至會傷害自己。但可以肯定的告訴大家，病人因接受不了自己患病而放棄治療或傷害自己，幾乎未有發生過。病人肯看醫生，肯求醫，顯示他未有放棄。

另一個不想讓病人知道的原因是，怕病人接受不了。但這很多時是心理學上所謂「投射」作用，事實是家人還未準備好接受實況。

我最不贊成將病情隱瞞，以為這樣病人會好過一點，其實所隱瞞的都是一些醫學上的專有名詞，病人自己有病徵、有症狀，他們都明白自己身體狀況。試問有誰不會感受到自己患重病，欠缺的只是一些正確的醫學名詞，或是明確的病情診斷。尤其是比較年長的病人，生活閱歷豐富，不可能不知自己患病，愈年長的病人，愈容易接受自己患病，畢竟生、老、病、死是人生必經，我們又怎能瞞騙生活經驗比我們更豐富的老人家呢？

要向病人坦白是不爭的事實，但關鍵在於表達的方式。我慣常的做法是與病人建立關係，仔細的詢問病狀，關懷和關心他的感受。待關係建立了，才慢慢解釋病情，我會循序漸進，留意病人究竟明白多少，慢慢讓他知道。因為沒有必要一下子將所有的病情、治療、風險、癒後護理等等向病人轟炸式的講述，作為「完成」自己的「責任」。

整個過程（其中可能有多次會面），我都會採用互動形式，讓病人以自己的形式瞭解。我會盡量用他們容易明白的字眼、字句，病人也許不明白甚麼是「存活率」、「復發率」，他們也許不想追問，不想尋根究底。病人不再追問，我也不再灌輸，原則是「直接問題，直接回答」，「婉轉發問，婉轉回答」。而大原則就是「一定不能說謊話，說假話」。因為一次的謊話，要用另一次謊話結束掩飾，但最後一定會被拆穿，到時醫生病人關係就完蛋了。

作為一個腫瘤科醫生，雖然每一次讓病人知道病況，都要同時面對他們的驚愕和難過，而我自己心，也會為他們難過。但我知道，惟有讓病人知道，才能邀請他們一同打這場硬仗，才有機會勝利。但我會時常提醒自己，當要讓病人知道他的病情時，也要讓他們知道有希望、有關心，有人與他同行。❤

歡迎投稿：請參 P.15 頁 *

三十一歲，對於很多人來說，可能已在經歷事業有成又或成家立室的階段。但是，對於我來說，才是人生的真正開始……

得悉患癌，只是短短兩個星期，縱使驚惶失措，卻又未至於哭得呼天搶地，死去活來。因為這已是既成的事實，做甚麼也是沒辦法改變的。這是上天給我的懲罰，還是神給我的一次考驗呢？

以往可能只懂在功名仕途上追追逐逐，在情路上兜兜轉轉，有多少時間可以真真正正的停下來，細看身邊擁有的一切？


或許，這是一次寶貴的機會，讓我可重整一次自己的人生觀及與家人、朋友、同事、甚至和神之間的關係，反思一下前半生那些無謂的執著。

留院期間，一向關係惡劣的家庭成員、親朋摯友、公司裏相熟與不相熟的上司與同事、院牧與義工都相繼前來探望，使我感到「人間有情」這個一直不太相信的事實！

就連俗語有云：「三九唔識七」的醫生、護士與其他醫護人員都如親人般悉心照顧。他們不只是在打一份工，領一份薪水，而是用心的去照顧病人，把我看成「自己的家人」一般，實在令我既感激又感動。

這次患病，讓我深切體會到生命並非必然，能夠活著實在十分可貴，因為它可能會瞬間流逝，不動聲色。人生其實何用有這麼多不必要的執著呢？過往自己遇到挫折，總是只懂怨天尤人，鑽牛角尖，沒有試過從多種觀點和角度去分析事情，原諒與寬恕別人。現在，我學懂了多一點豁達，而且更懂愛惜生命，更懂珍惜疼愛自己的人。

癌病復發是每一個癌症康復病人的惡夢，但事實是沒有人會知道它何時再來，所以就更應把握有限的時間，盡快完成自己未完成的夢想，多做自己一直渴望做的事情，更重要的是要去尋求人生真正的意義。

這次患病對我到底是失還是得？大概，是神給我的恩典吧！感謝祂讓我的生命可以揭開新的一頁。 

失還是得？



Skin
Care

皮膚物語...

「沙士」教香港人認識個人衛生的重要，700 萬市民重新學習洗手，直到今日，呼籲市民勤洗手、有病帶口罩的廣告仍然常見。但數月前，在英國有一位名叫泰利的女士反其道而行，連續 6 個星期不化妝、不洗澡、不洗頭和不刷牙。

皮膚物語...

據8月25日《明報》報道，原來這位英國的電視紀錄片製作人，因為發現自己每日使用的清潔品和化妝品含超過200種化學物質，於是決定進行這個大膽的測試，以對照平時使用的效果。結果發現，她的皮膚比6個星期前反而更光滑，似乎證明了那些昂貴的化妝潔膚用品對她的皮膚作用不大。不過，身體發出的異味直接影響她的人際關係，而檢查亦發現她皮膚表面的細菌量比原先高出5000倍。

皮膚有一定的抵禦功能

5000倍的確是個駭人的數字，若沒有這位女士的大膽示範，相信我們也鮮有留意到，原來我們皮膚的抵禦力是這麼強。其實皮膚對細菌的抵禦力遠比我們想像中高，事實上我們由早到晚都與細菌接觸，在人體表面找到細菌幾乎是必然的事。皮膚能否長期成功抵禦它們的入侵，關鍵在於是否完好無缺。那麼，我們也可如泰利一樣6個星期不洗澡嗎？

其實影響個人衛生的因素有限多，簡單而言，氣候、個人體質和生活習慣都有直接影響。以香港為例，我們位處亞熱帶地區，春天潮濕，夏天更加炎熱，稍稍勞動都難免大汗淋漓；再加上空氣污染嚴重，往街上走一會已經黏著一面灰塵，單就生活環境而言，已經不可能與泰利的例子相提並論。

皮膚需要清潔

皮膚表面有一層由油脂腺體排出的油脂分泌，它既可阻隔外來的細菌、病毒和癬菌的入侵，也滋潤著皮膚，減少皮膚水份流失。若然我們忽視清潔，任由周圍環境的灰塵污物積聚，它們有機會堵塞毛孔和汗腺，影響皮膚正常的排泄功能。另外，皮膚可分為表皮層，真皮層和皮下脂肪，當中真皮層和皮下脂肪的結構相對比較穩定，但表皮層則好像指甲般不斷更新，大約每4至6個星期就會完全更新一次。理論上，死皮會在皮膚跟外物接觸時磨擦掉，例如穿衣服、搔癢和握手，但若我們刻意不清理皮膚，死皮則會厚厚地停留在表皮之上，這樣亦會大大影響皮膚正常的分泌及排泄，削弱其保護功能。

再者，過厚的死皮正是許多細菌和癬菌的糧倉以及繁殖的安樂窩，亦是泰利皮膚表面細菌量大幅上升

的主要原因。若然皮膚有甚麼小傷口或弱處，那管只是肉眼不能見的微小破口，都容易被細菌入侵。是以在乾燥季節有需要使用潤膚品來滋潤皮膚，避免出現龜裂，即所謂「爆拆」。不過即使細菌不從皮膚入侵，它們也可從我們的眼、耳、口、鼻入侵我們的身體，任由它們大量地繁殖在身上，始終百害而無一利。

清潔的方法

簡單了解過身體表面清潔的需要，接著要知道的，就是如何清潔才算理想。就上述情況而言，理論上我們要清理的就是那層沾污了的油脂分泌以及死皮。最簡單又有效的方法，就是使用適量肥皂洗刷，然後用清水沖洗乾淨。單用清水是難以洗淨那層油脂分泌，所以要用肥皂或清潔劑。換句話說，我們日常用肥皂洗手和洗澡已經合乎清潔的需要。

有些人會使用一些消毒劑例如火酒來清潔，其實並非必要，一來火酒對皮膚屬刺激物，過份使用可對皮膚做成傷害；二來火酒只有消毒作用，卻未必能把身體表面的多餘物帶走，所以不能代替用水沖洗。又有一些人使用磨砂潔膚用品，他們也要小心，雖然磨砂能磨走死皮，但過份使用會令皮膚變得過薄、變得敏感甚至受損。其實過猶不及，就算只是用肥皂和清水洗手，洗得太頻密也會令皮膚乾燥，因為那層具滋潤和保護作用的油脂分泌在不必要的情況下被洗走了。

至於病人，礙於精神不佳、行動不便，根本不可能如常每天洗澡，或許你也正因而擔心個人的衛生。其實病人可以放心，因為醫院有空氣調節，病人在休息的狀態下應該甚少出汗；儘管因著各類病症聚集，細菌甚至惡菌必然較其他環境多，但正因如此，醫院對衛生防護的處理又是絕對地認真，所以就算病人不能履行每天洗澡的習慣，在醫護人員的料理和安排下，個人的衛生應該不成問題。

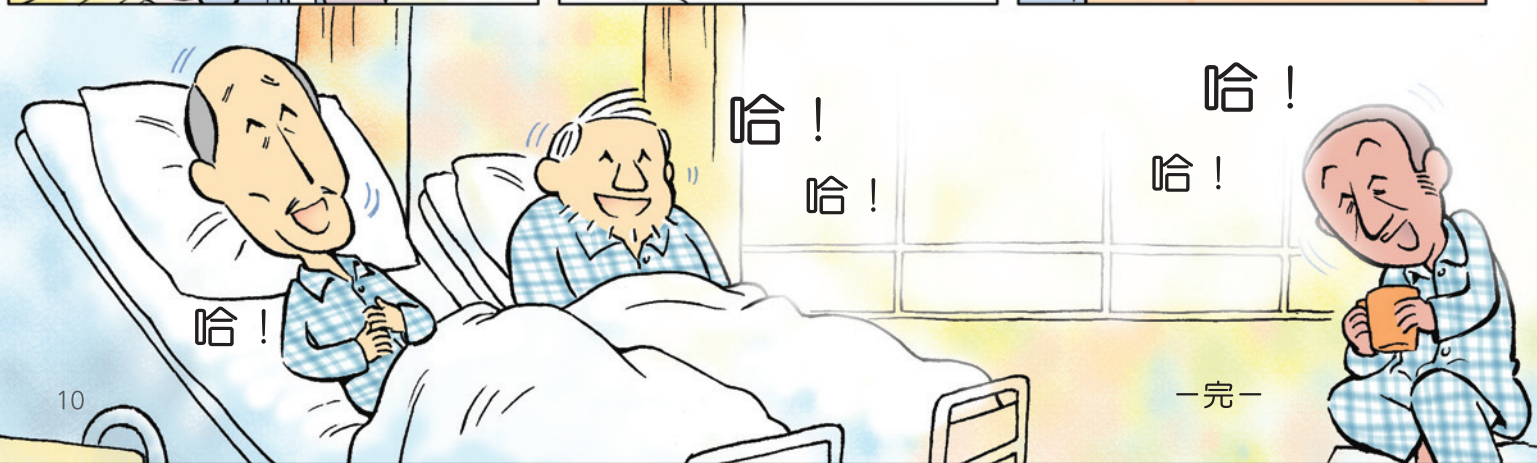
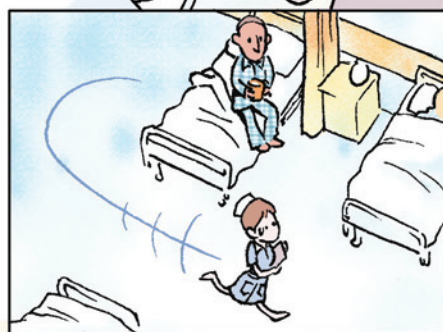
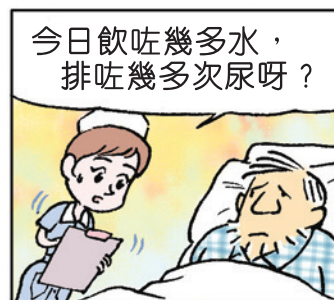
若然病人在家中休養但不便洗澡，可以清潔外露於空氣的部份，例如洗面、洗手、洗腳以及排泄部份。若身體上有傷口，就要小心包紮好，避免觸及外物，以防細菌感染。

鳴謝：皮膚科專科醫生王夢貞醫生



記住要飲

亞樹





問你知唔知

1. 一般人有多少根頭髮呢？
A. 約 30,000 根
B. 約 60,000 根
C. 約 100,000 根
2. 頭髮每個月大概生長幾多？
A. 約 0.5 cm
B. 約 1 cm
C. 約 1.5 cm
3. 一般人每天會自然掉下幾多根頭髮？
A. 0 至 100 根
B. 100 至 200 根
C. 200 至 300 根

試試睇真D



試找出兩相中 5 個不同之處。



開心動腦筋



- Sudoku 玩法：**
- 1) 將數目 1 至 9 填入空格中
 - 2) 每行數字無論橫直都不得重複
 - 3) 每個九宮格內數字不得重複

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

答案：請參 P.13 頁



答案：請參 P.13 頁

1. 答案是 C。金髮人士比黑髮者多 20%，而紅髮人士則比黑髮者少 20%。
2. 答案是 B。平均一天大概長 0.3 至 0.4cm，一個月大概長 1cm。
3. 答案是 B。隨年紀增長，脫髮數量會上升，頭髮也漸漸變薄。

問你知唔知 答案：



馬路天使

香港的救護服務



近年因著電視劇集的效應，急症室服務廣為人識。提起急症室，就必然聯想起救護員以及救護車。《關心》曾經介紹過，香港第一所西醫院成立至今已經有120年歷史；但是，比較具規模的救護服務原來要遲數十年才出現。

由第一輛救護車說起

香港開埠初期，救護服務由當時的醫務衛生處提供，在未有救護車的時代，運送病人只靠人手拉動的鐵皮車。及至1919年，第一部救護車從英國引入，由消防處管理，政府提供的緊急救護服務從此就交由消防處負責。除了消防處，救護服務多年來還有其他機構輔助，例如醫療輔助隊和聖約翰救傷隊，他們都擁有自己的救護車隊，一同為市民服務。

原來在過去的日子，救護車服務並非完全免費的，例如早在第一輛救護車服役時，私人緊急召喚的收費是2元，但由警務署指派的服務則免收費；到50年代，

市民在非緊急情況下召喚救護車，市區收費為15元，郊區到市區為25元，過海則為10元。以50多年前的生活指數推算，相信不會有濫用救護車的問題出現。直到1974年，消防處因應當時法例的規範，取消了收費的指引。

發展迅速三十年

隨著時代進步，我們的救護員隊伍也不斷提高他們的服務水準，例如在過去數十年所發展的現場傷者處理和院前輔助醫療服務，成績有目共睹。70年代末，消防處為了應付一旦發生大型意外時的大量傷者，將一部消防車改裝為流動醫療車，車上備有外科手術器材、獨





立發電機以及空氣調節。請留意，當時香港公共交通工具還未有空調設備。而為了應付香港路面擠塞的問題，80年代開始引入救護電單車，以盡力確保能在最短時間內到達傷者現場。

另外，離島地區的救護車服務則面對道路狹窄的問題，除了大嶼山在60年代開始有救護車駐守外，其他人口比較多的離島例如長洲和坪洲，到80年代仍然只能倚靠備有基本急救裝備的手推車接送病人。直至90年代，消防處與機電處合作，特別為離島設計了獨特的鄉村型救護車投入服務。時至今日，消防處救護總區一共有救護車超過250輛、流動傷者治療車4輛、鄉村救護車4輛以及35輛救護電單車。以2006年為例，一年的奉召次數超過575,000次，相比70年代每年出動110,000次，數十年來增幅超過五倍。

對於一般市民，或許未必了解救護隊伍多年來的勞苦與進步，但對他們所使用的救護車則可能自小就感興趣，尤其是它那潔白的車身加上響號與閃燈，簡直是一種世界語言。事實上，單就它的外型設計而言，救護車確是一代比一代有型有款；然而看看它們上幾代的舊照，儘管是數十年前的設計，但似乎也散發著同一樣的雄風。

參考資料：

<http://www.hkemergency.net/>
<http://www.geocities.com/stbadhk/>
<http://www.hkfsd.gov.hk/home/chi/organization.html>
http://hk.geocities.com/amshkena/amsgallery/Ambulance_Aid_car.htm

開開心心 P.11 頁

開心動腦筋答案 →

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

試試睇真D答案 ↓



1-4. 早期柯士甸型號救護車
 5. 新一代救護電單車



Dear all,

看看上次的電郵，原來已有接近兩個月沒有向您們發出有關姐姐近況的電郵了！時間也過得很快，姐姐入院也快到四個月，但願她在院的時間可以縮短一點吧！因我知道姐姐實在不喜歡住在醫院，這幾年也住夠了。

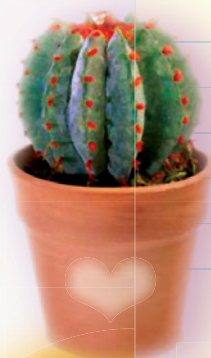
在這段沒有電郵的日子，姐姐的情況總算是不過不失，也可說是穩定。期間，在葛量洪醫院的協助下，姐姐從北區醫院轉到葛量洪醫院，經歷多次生死的邊緣。在醫生間意見不一，我們一家人在危急的時候，冒著姐姐可能死亡的危險下，亦決意為姐姐進行安裝心臟起搏器的手術。最後手術亦順利完成，手術後亦沒有醫生所說的細菌感染，同時亦可達到減少因心律不正而再次令姐姐心臟停頓的情況。

感謝鼓勵和反對我們接受手術的醫護人員，因他們也是真心關顧病人和我們一家人。無人會知道手術過程及後來的結果，但也只管憑信心，並預備最壞的打算，事情就是這樣的又過去了。現時姐姐又再次回到北區醫院，處理身體內的其他細菌 看著一次又一次的難關，難關難過次次過。過程中，對上帝依靠的心也有起伏，上帝又容讓我們選擇依靠還是走遠，有時也佩服上帝給予我們的自由度。

每當新聞傳出不同意外，傷者過身的消息，我會為他們流淚，為他們的家人感慨。但同時，卻又真實的去感謝！30分鐘心臟停頓的時間，也沒有奪去姐姐的性命，也沒有擊破姐姐的生命力，更不能阻礙上帝的作為。**總相信上帝的安排，無論是好是壞也會是美好的。神讓我學到，一切在祂手裏，祂掌管。**上帝，我們生活在世，對祢的心意無人能猜，只懂求祢親自安慰受傷的心，讓恩典於其中叫人明白祢對我們的愛！

願上帝與我親愛的弟兄姐妹同在，直到永永遠遠！阿們。

Jess



親愛的子盈：

您的近況如何？手術後身體是否已好轉了？

偶爾也會想起那次探訪，您與我分享自己的生命故事，那活生生的經歷，您以疼痛的心情，卻以交托的心態與我分享。那天，細心的您留意到兒子微微發燒，從此便開始了您經常往返醫院的旅程，經過多次檢查，結果證實他患上血癌，當時您如跌落無底的深淵。隨後的日子，您如何陪伴六歲的兒子行過漫長的化療路；當您眼見其他小朋友上學，但自己的兒子卻上醫院時那種無奈；當分享到心靈深處那孤單與無助，您的淚水如斷了線的珍珠般掉下來，我完全不忍心去制止，只是活出聖經的教導：與哀哭的人同哭。淚水過後，我與您分享基督的愛及盼望，你以肯定的語調告訴我，你會勇敢地生活下去。我相信是因為上帝的愛及他是您的兒子。

子盈，就是您的信心和毅力，常常成為我軟弱時的鼓勵。在苦難中我們不容易看到神的同在，聽不到祂的聲音，甚至不知道祂去了那裏，但當我們默默地一步一步向前行時，我們不難發現原來神一路與我們同行，從來沒有離開我們，甚至祂背負著我們。寫到這裏，我想起一句聖經的話與您分享：

「婦人焉能忘記她吃奶的嬰孩，不憐恤她所生的兒子？即或有忘記的，我卻不忘記你。」以賽亞書 49：15

小朋友該是七歲了，在此，誠心默默地祝福您和您的家人。

您的院牧
莉莉

*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 800 字為限。
- 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)





最樂天的病人

◎ 子謙

考考你！知不知有甚麼玩具是不得在船上玩的？一會兒告訴你。

再考考你！知不知進入兒童病房之前要必須準備甚麼？答案是：IQ 題、笑話和玩具。

兒童病房相信是全醫院最「熱鬧」的病房，一來病人都是十八歲以下，所以白天常常充斥著小孩子的笑聲、叫聲和嬰兒的喊聲；二來這批小病人都伴著一批緊張的家長，所以病房內的人數往往是病床數目的雙倍。

若有人以為面對這人多聲多的環境，醫護人員必定敬而遠之，那就大錯特錯！其實會選擇投身護理行業的，都有耐性和喜愛與人接觸，所以一般都喜歡小朋友，尤其那些特別可愛的，偶爾向你撒嬌，簡直是在忙碌工作中提神醒腦、消除疲勞的最佳靈藥。難怪每每提起在兒童病房工作，師兄師姐都讚不絕口。

成年病人住進醫院，多數都選擇好好休息，但小朋友則仍然嚷著要玩，所以管不了病房的工作多繁忙，我還是要抽一點時間跟他們玩玩，他們才肯罷休。有時求他們服藥，也先要拋出一條 IQ 題，然後用答案來交換。別笑我「認叻」，我覺得我這個護士哥哥似乎比護士姐姐更受小朋友歡迎呢！

記得有一天，一位醫科教授帶著一群醫學生巡房，當時一個年約一歲的小朋友，可能因為怕見陌生人而哭得呱呱叫，幾位平日跟他要好的護士姐姐也沒他法子。我走近看看可否幫忙，誰知他竟然向著我伸出雙手要我抱，還牙牙學語般叫著：「爸爸…爸爸」！我一臉自豪地把牠抱過來，牠立即乖乖地安靜下來。圍著的醫護都目瞪口呆，而我則得意洋洋地扮爸爸，那感覺真是好得無比！

不過，與小朋友的感情建立得越深，有時候也越辛苦。我最怕做的工作就是替這些小病人抽血，一來他們多數不肯就範，二來要他們承受那針刺的痛楚，我也十分心痛。要成功抽血，除了鼓勵他們要勇敢，有時還得依賴一些「外星朋友」幫助，例如多啦 A 夢、Hello Kitty 和軍曹 Keroro。所以你會發現，在兒童病房當值的醫護人員，身上除了掛著名牌，還會掛著最受小朋友歡迎的公仔。當人力不能勝的時候，它們可助我們渡過難關。

其實小病人跟大病人一樣，有些轉眼出院，有些長期住院，有些病情反覆，也有些先行一步。但他們沒有掛慮，他們只關心可否下床玩，可否看電視，可否吃雪糕，卻不會擔心自己的病況。可以笑他們少不更事，但這份樂天卻實在叫大人羨慕。

有甚麼玩具是不得在船上玩的？爆旋陀螺是也。何解？問問小朋友吧！



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



護助同行 2007

- 為應屆護理畢業生而設的關顧平台。
- 一個建基於信任、守望及彼此支持的关系。
- 透過多元性活動和聚會，讓新畢業的你與在職護士自然地建立亦師亦友之旅程，幫助你適應護理工作和發掘你的潛質及能力。



護助聊天室

日期：2007年11月12日（每月第二週星期一）

時間：4:30-5:45pm

地點：彌敦道138號聖安德烈基督中心三樓

內容：分享挑戰、衝擊、抒發內心的樂與怒，提供鬆一鬆的空間。

查詢：2369 8512 Mandy

網頁：www.ncf.org.hk

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

請按右面電話聯絡所住醫院的院牧室



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（即右頁）※

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。

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

2339-0660

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

快樂生活的15個習慣

○ 日野原重明 ○

- 心中有愛的感覺
- 渴望改進自己
- 找尋新挑戰
- 訓練專注力
- 向敬佩的人學習
- 關心別人感受
- 珍惜交朋友的機會
- 只吃七分飽
- 不過分緊張食物的營養成分
- 盡量步行
- 多做運動
- 找出生活的興趣
- 調節生活壓力
- 做負責任的人
- 樂於改變習慣



「有施散的，卻更增添；有吝惜過度的，反致窮乏。
好施捨的，必得豐裕；滋潤人的，必得滋潤。」

(聖經·箴言 11 章 24-25 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：

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 / 鄧打素基金

出版支援

New Excel 新愉有限公司
New Excel Limited

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

鴻福堂
HUNG FOOK TONG

黃文遜醫生
羅澤文醫生

周鑑明醫生
黃碧霞女士

黃東英女士
李治平先生

曾秀華女士
梁璐珊小姐

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