

05

2007年12月

關

心

真心
分享

張堅庭：

心態決定我們的
喜 怒 哀 樂

打開心窗
不可失真

醫病心情
與痛共舞

院牧
服務

全人醫治 全人健康
Holistic Healing & Health

心態決定我們的 喜、怒、哀、樂

今年主持了「一擲千金」這個電視台遊戲節目，據聞收視率不俗，我自己也享受其中。我喜歡這個節目，不單是遊戲設計本身的娛樂性，還有每位參加者跟觀眾分享的生命故事。事實上，若然這個節目內容只得遊戲與獎金，要吸引觀眾看足一個小時，並非易事。”

別以為一句「無癮」就可以理直氣壯地放棄，甚至發晦氣；參加者依然要站在台上，他的一言一動依然要出鏡。

這個遊戲玩法好簡單，26 個寶箱載著 1 元至 300 萬元獎金，參加者先從中抽出一個，代表著一份已經屬於你但未知數目的獎金，然後逐一打開其餘 25 個，若果一直打開的都是細銀碼的寶箱，即代表你已抽中高銀碼寶箱的機會越來越高；相反，若打開的寶箱都是大銀碼的，你手中寶箱所載的應該屬細銀碼居多。因著這個機會的轉變，一位幕後的對手（稱為 Banker）會數次開價引你出賣手上的寶箱，若參加者不為所動，就繼續打開餘下的，最後才打開自己的寶箱，得到裏面所存的獎金。

喜怒不在乎得失

有人認為這個遊戲的設計就好比人生旅程，我也覺得有其相似的地方。想像一下，寶箱內載著的是生、老、病、死，以及各種不同的際遇，我們每天都要陸續打開它們，然後面對它們。在遊戲中，逐一打開那 25 個寶箱時，一看見是 300 萬，參加者和觀眾都會十分失望，甚至乎洩氣。我常常忠告他們，別以為拿不到 300 萬就等於玩完，否則就真的「玩完」了。還有別的大銀碼寶箱未開啊，你亦根本不知道下一個打開的會是甚麼，試問又何用洩氣呢？

據我的觀察，參加者的心理狀態對遊戲的結果也有影響。曾經有參加者在開了大銀碼的寶箱後信心決堤，露出一副「無癮」的樣子，玩下去也有點意氣用事。亦有一些參加者，他們同樣在遊戲中途就知道無機會拿走巨額獎金，但仍以冷靜和積極的心態繼續完成一個小時的遊戲，雖然最後得到的獎金不豐，還總算能在 Banker 手上贏得高過自己本來抽得的獎金。獎金數目看來決定了得失，但心態卻決定我們的喜、怒、哀、樂。



沒有「應得」的獎金

別以為一句「無癮」就可以理直氣壯地放棄，甚至發晦氣；參加者依然要站在台上，他的一言一動依然要出鏡。獎金雖少，但仍然可以在舞台上玩玩，何不就當自己是一位表演者？試想想，遊戲開始之前你根本就沒有甚麼「應得」的獎金，最後就算是 1 元，你亦算得了獎。許多參加者在遊戲結束後，都高興有此參與的經驗，甚至有人會藉著出鏡，向觀眾介紹某弱勢社群的需要，又將所得的微薄獎金捐給志願機構。玩遊戲也可以達成獎金獎品以外的目的，何況做人處世？

身為導演，我擅長的是從平淡中抽取特別的、可觀的、突出的元素，再把它們提煉，然後展現於觀眾眼前。所謂突出，不一定是成功例子；失敗也可以突出，痛苦也可以突出，殘缺的也可以突出。一個好故事總是在「意料之外、情理之中」。人生裏總有不同的際遇要面對，但所謂好運與厄運都只是相對，有人可能走到半路已經被奪去了寶貴的健康，但我相信他們仍然可以在人生的舞台上活得突出，叫人刮目相看。

關鍵的決定

其實也試過有參加者一開始就抽中了 300 萬的寶箱（這當然要在遊戲最後才揭盅），換句話說，他若然有膽識，又抵得住 Banker 出價的誘惑，遊戲結束時就可以拿 300 萬回家。不過他沒有堅持到底，在 Banker 出價數十萬時就把寶箱賣了。儘管他已取得數以十萬的獎金，但當知道原來自己是用 300 萬來交換的一刻，仍覺若有所失，仍然「撩心」。人生旅途上，有時一個決定的確會帶來關鍵的後果，就如有人一時誤入歧途以致身陷囹圄，悔不當初。

主持了數十集「一擲千金」，我也期望監製可以讓我下場玩一次。問我有策略可言嗎？有人會以碰運氣的心態來參加，我卻不以為然。我認為每一個寶箱只是代表著機會的變動，因著形勢的轉變，人就要作出適當的回應。得到 300 萬當然最好，但我更想要的，是走上這個舞台上經驗一下。

明明是同一樣的獎金，以不同的心態來面對可以帶來相反的感受；面對人生不同的遭遇，我們又能否試試以一樣的積極心情去面對呢？祝福你。❧



不可失真

DEAL OR NO DEAL

◎ 羅杰才



近年實在很少看電視，直到和張堅庭為今期的〈真心分享〉約談，仍沒曾看過任何一集的《一擲千金》，甚至連遊戲的玩法也不知道。

相信大家都知道張堅庭是基督徒，並且頗為熱心向人分享自己的信仰。但他作為一位節目主持，卻不能把個人的信仰帶進節目。相反，一些信風水和運程的，卻可以毫無禁阻，在節目中表現出來。張堅庭說他就曾遇過在節目中吹噓怎樣算過運程，所以必勝的人。還幸他們雖然出盡八寶，最終仍是失意收場，否則真的有導人迷信之虞。

因為做了本期《關心》，才特意看了由許冠文當嘉賓的那一輯〈一擲千金〉。當晚許冠文不改笑匠本色，還請了風水師麥玲玲作軍師。麥玲玲說他不應穿黑衣，紅色才當旺。他就拿了兩個紅咕啞，又穿上一件紅衣，但結果他只拿到 1000 元，算是失敗的結果。

相信許冠文並沒有在節目中宣揚風水和運程等動機，因為他由始至終都不太認真！所以他一時間麥玲玲該當如何，一時又說或者上帝要他怎樣。可見他的表現與信仰無關，而是純粹要好玩。

或許有人會以為信仰是一件很嚴肅的事，並不好玩。其實信仰雖然嚴肅，但卻不失喜樂。聖經更鼓勵我們要常常喜樂。信仰給人嚴肅的感覺，只是因為信仰要求認真。還看張堅庭，他可以主持一個令人覺得好玩的遊戲節目，也處理得十分使人開心。但他從不會把自己的信仰作為「玩」的一部份，這就是對信仰的認真。任何人如果把自己的信仰作為「好玩」，那麼他的信仰就失真了。

尋找地衣

Lichen



◎ 文蘭芳

小時候我不知道甚麼是地衣，但我常常看到它。地衣除了長在石頭上，也長在樹皮上。那時候年紀小，甚麼都不懂，看到樹皮上一搭一搭灰綠暗褐的東西，直覺以為是髒東西，不敢去碰它。在我的小心靈中，以為那是樹木的皮膚病。

現在我知道地衣是藻菌共生體，而且它跟空氣質素很有關係，空氣好的地方地衣生長蓬勃，空氣不好的地方地衣長不了。因此，看看周圍環境中有沒有地衣存在，可以推測一個地方的空氣是否清潔。我認識地衣以後，才想起來，近年來不常見到它們。現在城市中的樹，大多都「皮光肉滑」，沒有甚麼附在上面，不要說地衣，連螞蟻都不常見。

想想現代人真可憐，深受外表迷惑，無論是人是物，悅目就是好的。光潔豔麗的水果、肥大整齊的蔬菜，就此連同高量的農藥和殺蟲劑，進入我們的身體。不但是一切食品，連同人體，都是包裝先行。鞋子不是用來保護雙足，更多時候是用來殘害骨骼。追求伴侶不是考慮終身相處，而是此刻討好。時間、金錢、心思，都投放在外表的修飾上，至於人格的修養，不在考慮之列。美，難道只在外觀上嗎？皮光肉滑，就等同甚至重要過健康嗎？

至於我，我喜愛樹皮上的地衣，因為我喜愛看不見的清潔空氣。

對於寫作或投稿的喜愛，除了興趣，不知道與當年寫情書，是否也有一些關係？

時下資訊發達，通訊快速，只消幾秒鐘就可以天下通；現代人已經很少寫信或收信了。說起來，真的蠻懷念那種感覺。

從接到情書開始，心跳已經加速。再找一個安靜的地方，小心翼翼的打開，生怕把它弄皺了。然後，細細咀嚼對方的每一個心意，每一份關愛，讀到心甜的字句，忍不住發出會心的偷笑。

往往讀一遍是不夠的，有點像是上癮似的，多讀幾遍，讓心窩多溫暖幾回。等到幾乎可以把那好幾頁的情書背熟了，就開始回信。對方的每一個字，幾乎都可以逐一回應，同時也加入自己的心聲與點滴，寫啊寫啊，不知不覺就寫了好幾張紙。有時候，一整個晚上的時間，都花在寫信上面了。

經過如斯的訓練有素，對於寫文章的純熟程度或速度，怎麼可能沒有影響？想起來，當年的中文寫作功課，未曾起過草稿，向來都是下筆成文。加上雙方都喜歡咬文嚼字，經過一段日子的互相切磋，要中文不進步也難。這一切，可都是拜寫情書所賜。

最後，還要謝謝先母從未沒收我的情書，這樣才有回信的機會，對於寫作完全是有助無害啊。嗯，謝謝寫情書的人，謝謝寫情書的日子。可惜沒有留下當年的情書，否則就可以像潘霍華的情書那樣，結集出版啊。

情書

love letter...

◎ 盧美玲

末覺途程遠

◎ 何子江

醫院裏佈告板上貼著病友送給醫護人員的謝卡。有些卡上面是孩童的畫，有些寫上恭敬的謝句；繽紛的色彩與圖文透出被關顧心靈的回應。

常言醫護人員要懂得在抽離與投入之間取得平衡。把治病護理看成當值時的事務，不牽情，病人便變成疏離的客體。讓別人的病患上心，看顧無微不至，莫怠莫忘，則情緒負荷過度，難以履行職責。在醫院裏面對這種張力，大家都說理性與感性須調節得宜。

你用醫者的專業知識與關懷治療小朋友的血癌；孩子大量脫髮仍稚氣地咧嘴而笑，叫人低徊。

他對你說希望見到喜愛的藝人哥哥；因著你和有心人的奔走，這願望竟實現了。孩子終離世，但在他最後的路途上，有你的足印。女病友患上惡疾，情緒不穩，身為護士的你不斷被她責罵，但你細心看顧，並無愠色；她康復出院，其後你收到她及家人的謝函。

參與別人生命中的重要一程，是莊嚴的美事。在悲歡交錯的病室日子裏，令醫護人員超越工作上感情收放考量的，是對軟弱者不離不棄的心，是與病者同行的那份莊嚴。



不 一 定
是 必 然
的 進 程

◎ 梁詠梅

在產科實習時，每當看見嬰孩快要出生，我和同學們在旁都是非常緊張地看著助產士為母親接生。當嬰孩順利誕生後，我們都吁一口氣，換上燦爛的笑容，凝望著可愛的新生命。那種喜悅的氣氛是產房獨有的，我再沒有在其他病房感受得到。在婦產科我有機會為初生嬰孩餵奶，看見小生命健健康康地成長，世界好像充滿了希望。

後來，我又到了兒童病房實習。同樣我又有機會餵奶，可是，這趟小孩不是用口喝奶，而是透過胃喉把奶直接送入他們的體內。在兒童病房內，有幾個月大至十多歲的兒童病人。有被遺棄的、有患先天性疾病的、有被家人虐待的……。其中有幾位病人，更是病房內的長期「住客」，他們的病歷紀錄，厚度有如幾本電話簿，記載了他們的成長、所患的疾病和曾接受的手術。我實在難以想像，年紀輕輕的小豆丁，怎樣能夠忍受疾病折磨和多次手術所帶來的煎熬呢？他們曾服

的藥或曾接受的藥物注射，比我過往廿多年內所接受的還要多。誰說人老了才來患病呢？這些小孩還有機會年老嗎？

死亡對中國人來說，是一個避忌的話題。可是，在病房裡，無論你是處於壯年，或是踏入了垂暮之年，同樣要面對死亡的威脅。即使現今醫療科技發達，面對死亡，我們都是束手無策。但它一定是可怕嗎？卻又不然。我曾與一些患癌的病人傾談，他們可以欣然地談論死亡。他們可能是有信仰的背景，生命擁有永恆的盼望；或者他們在過去的日子，已盡力完成了人生的使命，因而無憾。

曾經，我以為生老病死是一個必然的階段，但原來能夠健康地成長是一種祝福。曾經，我覺得死亡是可怕的，但原來有人可以安然無憾。實習的經歷告訴我，生命變化無常，生老病死原來不一定是必然的進程，喜怒哀樂也沒有一定的程式。🍅

沒料到 99 年一次小小的意外，竟帶我走進了一個無止境的惡夢。

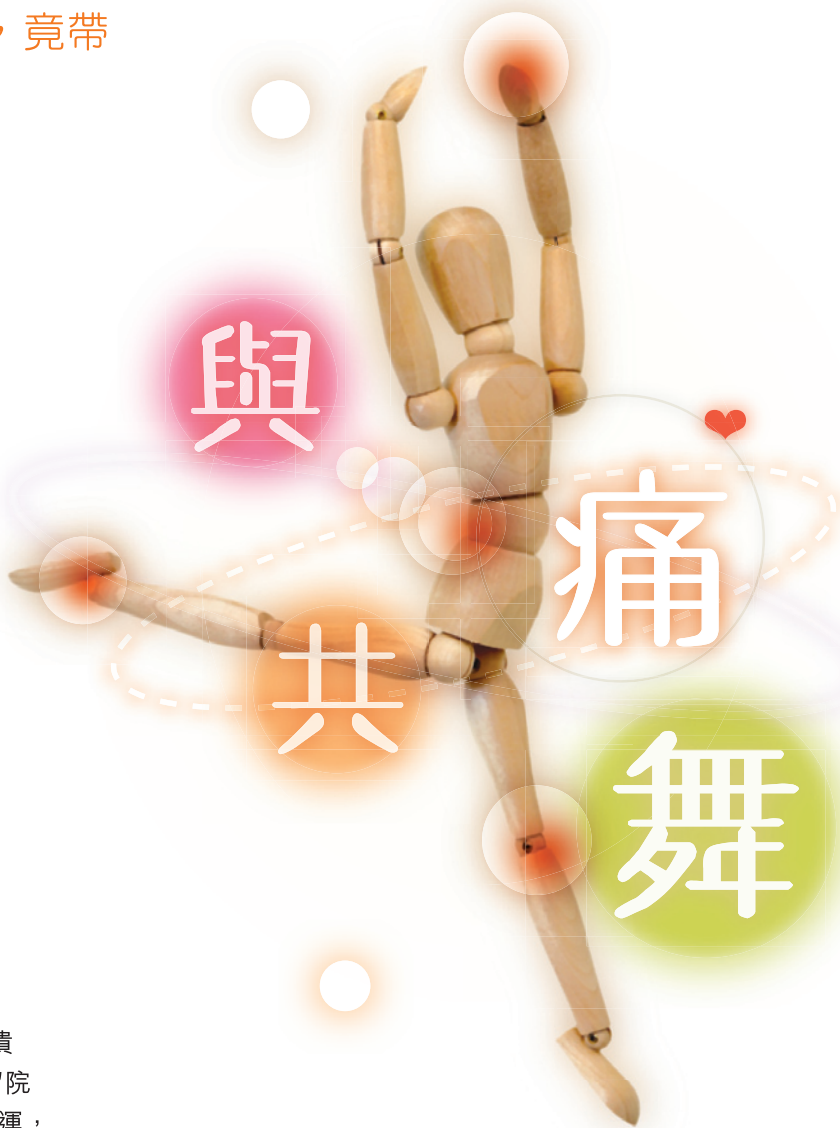
那次因搬動一些重型物件，不慎弄傷了腰骨，痛得舉步為艱。進出醫院多次，仍未見好轉，半年後做磁力共震，醫生才發現原來是軟骨組織移位。他不建議做手術，並告訴我要用保守治療，意思就是我要長期臥床及接受物理治療。就這樣我放下了工作，更放下了我的各種嗜好，包括旅遊、行山、騎馬等。我耐心地等待著好轉，但復原的一天似乎離我很遠。

原來以前真的不知道甚麼是痛，而我這種由軟組織及神經線引發的痛更是來無踪、去無影。前一分鐘還有說有笑，下一分鐘已痛得死去活來。朋友和家人還以為我在誇大，甚至有些醫護人員也不體諒。我也理解他們的反應，因為連我自己用盡所有的形容詞，也不能把那種痛的感覺說得中的！

03 年病情稍為緩和，還以為有新的開始。誰知又遭到意外，當我落巴士時，車門打開而我又未完全離開巴士時，司機突然開車，我幾乎被拋出車外，幸好還能用僅有的氣力捉住扶手。雖然有驚無險，但我的頸骨卻傷了，手腳的活動能力幾乎完全癱瘓，連拿刀叉也拿不穩。我實在崩潰了，我向神埋怨為甚麼一波未平、一波又起？但留院期間有兩位當巴士司機的院友，分別說我是多麼幸運，因為拋出車外的人都是九死一生。他們的一番話提醒了我，原來是神保守了我的性命！

自 99 年出事以後，身邊很多朋友都離我而去，令我體會到人情冷暖的真實，但奇妙的是神卻為我預備了更多的朋友，他們都是聽到我的故事後主動地來認識和支持我的。在醫院的日子中，我遇過不體諒的醫生，但也得到不少醫護人員細心的照顧和親切的關懷，我實在很感激他們。當每日活在痛楚中，我更懂得關心和開解那些同病相憐的院友，因為痛症不是一般人可以理解的，但他們其實很需要別人明白和支持。

最近一次入院不是因甚麼意外，而是乘地下鐵時給衝入車廂的人大力撞了一下，又把我打回原形，不知要多久物理治療才能走路！吃止痛藥和打止痛針已成了生活的一部份，雖然已是「極級」的藥物，但也只是減輕痛楚而已。我已不再奢望沒有痛的感覺，因為事實是它 24 小時都與我一起，分別只是輕重而已。我只盼望每天都有足夠的力量與痛共舞，活得喜樂。 🍷



◎ 義念



抽筋、肌肉 拉傷、關節 扭傷

認識關節與創傷
Strain & Cramp

做 運動前要熱身，相信大小朋友都知，不過多數人對此預備步驟都不甚認真。可能我們都視運動為消閒活動，按理不會像英超聯或NBA那麼激烈，那些球星每隔數場比賽就受傷一次，所以熱身才是他們的必須步驟。不過，就算不參與運動，我們平時走路也有機會「拗柴」，對於我們身體的活動機能，我們還是應該多加認識，並加以保護。

拗柴、抽筋、瞓頸

認識

關節與創傷



要認識身體如何活動，可以從認識關節入手。我們的身體依靠骨骼支撐，骨與骨之間的接觸位置為之關節，由關節囊及一些細小有彈性的軟組織連接著，這些組織就是我們所認識的韌帶。韌帶固定了骨頭之間的位置，亦決定了該關節的活動幅度。骨頭與韌帶本身並不懂得自主活動，負責操作一個關節活動的，是肌肉。

肌肉一樣連接著不同的骨頭，但所連接的位置與韌帶不同，可以說是跨過關節來連接著，然後靠肌肉本身的伸展與收縮能力來活動關節。連接著骨頭的肌肉部份稱為肌腱，即一般所稱的筋。肌腱與肌肉的長短比例每條都不同，差距可以很大，例如控制手指的肌腱非常之長，由手指經過手掌一直伸至前手臂，相比起二頭肌（俗稱「老鼠仔」）的肌腱長許多。

肌肉除了負責控制關節活動，還要負擔保護關節的重任。因為韌帶雖然固定了關節位置，但它本身的堅韌程度有限，所以要靠肌肉的力量來加以保護，才能面對外來的衝力和抵擋不適當的關節扭動。例如我們落樓梯，腳踝會因應梯級的高度，控制附近的肌肉做好預備，以致能承受衝力和震盪，然後穩定身體，再踏落下一級。由於同一條樓梯每級的高度相同，於是我們每步都會做同樣的準備。若我們一不留神，樓梯的級數比估計多了一級的話，那我們便會以踏平路的預備姿勢來落樓梯，發現出錯時可能也來不及反應，這樣的情況可能你也試過，後果輕則給嚇一跳，重則會拉傷缺少了肌肉力量輔助的韌帶。所謂「拗柴」就是類似的創傷。

肌肉有保護關節的功能，所以它就有受傷的可能。每組肌肉的力量都有限，當肌肉正在收縮時遇上相反的阻力強行拉扯，就有可能出現所謂拉傷的情況。另外，肌肉運動時會產生包括乳酸等廢物，當血液循環速度未及把它們帶走，積聚至一定程度時會使肌肉不自主地抽緊，即所謂抽筋。

活動的時候有機會受傷，那麼安坐家中是否一定平安無事？又不一定。其實人體靜止時的姿勢若不正確，後果同樣嚴重！

許多人也試過落枕，即廣東人俗稱「瞓頸」。為甚麼一覺醒來，脖子又痛又僵硬？是半夜捱了枕邊人一拳嗎？這個未嘗無可能，不過更有可能是由於睡姿不正確。照常理，一個不正確的姿勢若維持一段時間，會自然令你感覺不舒服而轉換。但若然你睡得太甜，管不了讓頸項辛苦了一整夜的話，你也怪不了它要向你報復。

任何不正確的坐姿與睡姿，都會對脊骨構成傷害。但為何總是「瞓頸」，卻少有「瞓手」或「瞓腳」？其實形成「瞓頸」的原理簡單來說與「拗柴」類似，但手腳的關節活動範圍較廣，韌帶比較長，因此對於承受不正確姿勢的耐力也較頸椎強。脊骨（特別是細小的脊椎面關節）的結構比較複雜細緻，每節的活動範圍相對較小，對痛楚又特別敏感，所以相對地容易受傷，更加需要好好保護。

鳴謝：馮德智博士（註冊物理治療師）

急驚風 幸遇 慢郎中

亞謝

婆婆，因乜事睇急症呀？

醫生！我隻腳要跛喇！

咁嚴重?! 快D俾我睇吓!

隻腳活動都幾自如，有乜特別喎……除咗好多雞眼之外……

咪就係囉，我驚會跛呀!

邊個話架？

頭先我去鞋舖試鞋。
店員話……

嘩! 婆婆，你隻腳生咁多雞眼，快D睇醫生好啱，因住行唔到呀!

醫生!
你要幫我呀!

唔……咁等我再睇清楚D!

鞋舖個位亞叔都幾有心……

不過現在醫生話俾你知，第一，你隻腳仲好好，唔會突然行唔到。

咁就放心啦!

真嘅，我D說服力唔差得過個位亞叔。

第二，D雞眼……

~ 完 ~



問你知唔知?

- 最大的肌肉在身體哪個部份?
A. 胸部
B. 大腿
C. 臀部
- 一個成年人全身有多少塊肌肉?
A. 369
B. 639
C. 936
- 面部有多少塊肌肉控制表情?
A. 13
B. 33
C. 53

試試睇真D

試找出兩相中 5 個不同之處。



答案：請參 P.13 頁



問你知唔知 答案：1. 答案是 C。2. 答案是 B。3. 答案是 C。

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

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

答案：請參 P.13 頁



半個世紀的足印

流動醫療服務



香港每年有數以百計醫科學生畢業，市民有需要找醫生，私家診所幾乎「梗有一間係左近」。而公營診所與醫院，現時都按地區人口比例而設立，加上交通發達，對大部份市民都十分方便。若時光倒流五十年，你能否想像到要找醫生的話可以如何？

50年代初，內地移民湧入令香港人口快速上升，當時的醫療架構不論人手與設施都不足以應付，政府提供的門診診所寥寥可數，連應付市區都甚具壓力，更莫說要照顧新界地區和離島居民了。然而，有一項已被今日社會遺忘的服務，正正在這個缺口上發揮著莫大的功用，它就是「流動診所」。

陸路與海路

早期流動診所的服務包括醫療車及醫療船，前者服務範圍包括市區與新界，而後者則負責離島與新界沿岸鄉村及漁民。當然，所謂流動診所並非巡邏醫生，不是「行到邊醫到邊」，他們按編定的時間表，每天出勤到數個指定的地點應診，在每個地點停留數小時，市民可以

收聽電台每天的公佈而得知。由於流動診所不是每天到訪，所以每次出現都需要服務相當的求診者，當時整體的使用率非常高。

每輛醫療車和醫療船都有醫生、護士和配藥員當值，足以應付一般門診需求。若有需要，醫生還可以轉介病人到專科診治，醫療船亦會將病人送往市區醫院。早年政府西醫一般被稱為「醫官」，在市民心中的地位有如高高在上的「政府官」。病人到政府診所求診，只懂回答醫官的問題，然後等配藥，過程真的猶如見官。相比之下，由於每所流動診所的隊員人數少，並固定地服務某幾個地區，醫務人員與地區百姓的關係發展得較密切，深得市民信任。



2



3

更替與發展

由於人口不斷流入，加上居住環境簡陋擠迫，在檢疫與衛生教育不足的情況下，疫症對市民構成重大威脅。由於資源所限，離島和新界地區可能還要等多數天才會有流動醫局到診，遇上病人低估病情，或是藥石亂投，往往因延誤診治而病死。直到 50 年代中期，因為一場石硤尾大火而全面發展的公共房屋，在整頓居住環境之餘，亦提供了地方開設屋邨診所。此類診所的服務運作表面上與私家診所無異，但由於屋邨單位由政府提供，故診金也由政府按市民負擔能力決定。自此，寮屋區逐漸清拆，每有新公共屋邨落成，就有屋邨診所開設。流動醫局服務雖然因而撤出

市區，但仍繼續發展，60 年代後期還加入「飛行醫生」服務，讓當時車船也不能到達的偏遠地區也能定期享受到政府提供的醫療服務。

隨著地區與交通的發展，現有的醫療網絡已經足以照顧絕大部份市民，為我們服務超過半個世紀的流動診所，近年已幾乎全面停止服務。不過，我們仍然可在海上找到兩艘流動醫療船的蹤影，若有一天你見到「慈航號」或「慈雲號」在海面經過，不妨把握可能是最後的機會，向它們敬一個禮。

鳴謝：傅鑑蘇醫生及香港歷史檔案館

- 1-2. 在兩位護士陪同下，飛行醫生抵達新界偏遠鄉村應診。
3. 60 年代流動醫療船「慈雲」號應診時，病人往往大排長龍。
4. 流動醫療人員與市民關係密切，相中小朋友正高興地從醫生手接過藥物。



4

開開心心 P.11 頁

開心動腦筋答案 →

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

試試睇真D 答案 ↓



親愛的Mandy:

你好嗎？自上個月做完最後一次化療後，也未有機會再見你。現在身體還可以嗎？

「生命的鬥士」——你不想我這樣稱呼你，因為你說很多人比你堅強，很多人比你辛苦！自你癌症復發後，你再面對一支一支的化療藥，一個又一個的療程。直至上次醫生告訴你：「沒有藥可以打了。」你微笑的對醫生說：「多謝你！」一直以來，你都沒有放棄生命！

「愛的實踐者」——容我這樣稱呼你，因每次看到家人對你的支持，我感覺到背後你曾經付出很多。特別是你住院期間，每日都有幾個少年人，穿著校服，趕著來探他們又愛又敬的姑母、姨媽。如果不是愛，那些少年人，也不願用他們寶貴的溫習時間、打機時間，陪伴一個平時並不愛他們，不關心他們的人。

「受傷的療治者」——你同意這稱呼嗎？十年前，你丈夫離世，你的傷痛無法形容。無兒無女的你們，本打算同行到老，但他卻先你而去，然而你選擇了繼續精采的生活下去。記得你復發期間，父親不幸地亦患上癌症，而且時日不多，你忘記了自己也是癌症病患者，衣不解帶的服侍父親，成為弟妹的榜樣。你主動地安排「家庭大旅行」，讓父親離世時，有個難忘的回憶。最重要的是讓弟妹重新認識放下嚴肅樣貌的慈父，接納那個曾經讓他們不敢親近的父親，原諒那個曾經傷害他們的父親。

三年前，你選擇了讓主耶穌與你同行，你經歷心靈更大的平安。特別是你自己一個人時，特別是你面對治療的辛苦時，你感受到主與你同在，賜你平安與力量。你坦然面對死亡，因為你知自己會往那裏去。你活得精采，無怨無悔！

當我來關心你時，你反而祝福了我。你讓我體會活著的意義：活盡每一天，同時活出生命的精采；你也讓我體會愛的力量：凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐，愛是永不止息。

Mandy，你出院時，微笑的多謝我探望你；此刻，也容我對你說聲：謝謝！

你的院牧
陳姑娘
2007年11月

致：明愛醫院前線醫護員工

患病的人不但要承受疾病的痛苦，更要面對疾病所帶來的種種困難。他們除了要接受藥物的治療外，更需要家人及各方面的支持，才可以渡過艱難的時刻。我很想藉此機會向你們致謝！

爸爸年屆 80，身體的毛病多的是：灰甲、耳聾、高血壓、糖尿、前列腺、心臟、骨軟等問題都集於一身，好像十項全能。但最致命的還是數月前的一次中風，令他成為一個行動不便的人。他在明愛醫院住了一個星期，並得到院方批准在日間醫院接受 3 個月的治療。

經常出入醫院，發覺原來老人科病人實在多的是，我才體會到醫護員工每天的工作量和壓力。能夠安排到日間醫院接受康復治療已是爸爸的福氣，更令我感動的是院內有著很多充滿愛心的員工，不論是主診醫生、護士、物理治療師、營養師、醫務社工及助理員等，他們都十分專業，而且很悉心的照顧和鼓勵爸爸，你們真的好像天使一般。

對於我們生活在低下階層的人，社區支援實在很重要。多謝醫生中肯的評估，讓爸爸可以得到傷殘津貼。以往有很多遭人拒絕、不被諒解的經歷，但今次能遇上你們這一群有心的醫護人員，雖然前面的日子仍很艱難，我實在感到溫暖，並且有力量繼續支持下去。

再次多謝你們的體諒和無私的付出，我們會銘記於心的！

馮嘉華、馮星(家父) 上

2007 年 11 月



*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)





你 有沒有偶像？一般大眾心目中的偶像都離不開藝人，但原來醫院裏也有偶像級的醫生。

自小身體強壯，有幸不是醫院的常客，我唯一可以算得上是認識的醫生，就只有我家附近的那幾位私家醫生。儘管診所內總掛著數個甚麼「兒科聖手」或「醫術精湛」等鏡架，不過無論如何，他們都不可能與陳奕迅或周星馳相比。

直到數年前進入醫學院，才認識一位又一位德高望重的醫學教授，他們除了受學生尊敬之外，我們偶爾也聽聞病人對他們的讚譽。自那時起，我開始了解一位好醫生在病人心中是多麼有地位，甚至乎會有歌迷般的「粉絲 (Fans)」。不相信麼？畢業後，我在醫院遇上過兩位。

跟大部份師兄師姐一樣，畢業後我到了一所公營醫院工作，有時會在門診的房間裏輪著接見一位又一位的病人。坐在門診房間與我對話的病人，好像比起在病房裏的較為放心，暢所欲言：

「陳醫生你真係好，問症又細心，又有耐性聽我慢慢講。」

「份內事啫，其他醫生都好好。」（呢個病人真客氣）

「都唔係㗎，好似你咁後生就咁有醫德，真係好難得！」

「嘻，多謝你嘅支持同鼓勵。仲有冇其他問題？」（你咁欣賞我，仲難得啦）

「嗯，其實我嘅病都好得七七八八……」

「點樣？仲有咩幫到你？」

「醫生你咁好人……可唔可以幫多我一個忙，轉介我給劉醫生看看？其實我好想見一見他。」

究竟劉醫生是何許人？究竟這病人是來求醫還是求見他一面？原來這位劉醫生誠然是位好醫生，論人品、論醫德，各方面都是我們的榜樣，許多病人都十分喜歡他，遠遠望見他就揮手跟他打招呼，彷彿視他為偶像，不過這病人用這樣的方法來求見他，實在太用心良苦了。

「醫生你真係好，次次問症都咁細心，又有耐性。」

「份內事啫，其他醫生都好好。」（呢個可能又想見劉醫生）

「都唔係㗎，上次你開嗰 D 藥真係好好。」

「真係？希望今次都一樣幫到你啦。」（上次？我好似第一次睇你㗎）

「唔該晒！拜拜王醫生！」

究竟王醫生又是何許人？與我的外形那麼相似嗎？但總之我就不是「王」醫生，我是「陳」醫生！換句話說，我又吃了一頓「詐糊」。

陳醫生啊！會否也有一天當人病倒的時候想見你，病癒後也會記得你呢？

（按：劉醫生和王醫生真有其人，但並非姓劉和姓王）

我 都想
做 你 偶像





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。



與其讓時間白白
流過，不如把握
機會用心感受。

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

• 中止收聽後，如用同一電話收聽同一信息，可選擇由中止的地方開始。

鳴謝：華人教會網絡/新音訊全力支持

* 普通話/廣東話 △ 普通話



2008年度心靈護理課程

邁向心靈自由 — 依納爵靈修操練



心靈護理課程特別是為護士們提供一個學習場所，整合自身的心靈世界，以致能夠對他人作出全人的關懷、護理。

誠意邀請您在忙碌的護理工作中有停下來竭息的空間，個別操練默想與禱告（以「神操」為藍本的日常退省操練），讓基督捨己的精神與復活的生命深植於我們的生命中；也透過定期的相聚，一同細察上主在自己與別人生命裏所施的恩惠。

日期：31/1(四)；28/3(五)；30/5(五)；31/7(四)；
26/9(五)；28/11(五)

時間：10:00am-4:30pm

地點：道風山基督教叢林（沙田道風山路33號）

導師：謝麗芳女士

查詢：2369 8512 (HKNCF Mandy)

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



香港浸信會醫院

香港浸信會醫院將於2008年**恢復主日崇拜**，對象為留院的病人及家屬、因當值未能參與教會崇拜之同事及公眾人士，時間為每主日下午三時三十分（約一小時），於醫院禮拜堂舉行，歡迎參加。



樂逆行 Happy Backward Walk 2008

日期：1-1-2008

時間：09:00-12:00

地點：迪欣湖活動中心

捐款 / 查詢 / 報名：
2703 3223 / 2703 8061

「樂逆行」2008

- 全港**首個**倒後行籌款活動。
- 攜手嘗試**創出**最多人同時倒行的**健力士世界紀錄**。

籌款目的

- 為靈實醫院的非資助性服務籌募經費



網頁：

www.hohcs.org.hk/backwardwalk

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





“偉大與平凡最大的區別，不是以自己獲得的多寡來比較，而是以別人因你生命所獲得的祝福來衡量。這些祝福絕不會因人的逝去而隨之消失，所以真正的衡量不在生前，而在死後。”

—— 南丁格爾

「所以我告訴你們：不要為生命憂慮吃甚麼，喝甚麼；
為身體憂慮穿甚麼。你們要先求祂的國和祂的義。」

（聖經·馬太福音 6 章 25 & 33 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**
世界傳道會 / 鄧打素基金

出版支援

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

 健康在草經
關懷用心起
HERBS
草經國際有限公司
Herbs Generation International Ltd.

 **HUNG FOOK TONG**

SNAP TOYS (FAR EAST) LTD

李治平先生
游少薇醫生
譚笑嫦女士

何樂燕女士
潘啟迪先生

莊志剛先生
黃漢聰伉儷

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 | 封面攝影：黃少凌

版權所有 免費贈閱