

07

2008年3月

把 關 心 傳 開 · 讓 醫 院 有 愛



真心
分享

金培達：
不要忘記
每一刻！

打開心窗

一生的深情喜悅

關心健康

掉以輕心之一血壓高D之嘛！

院牧
服務

全人醫治 全人健康
Holistic Healing & Health



不要忘記 每一刻！

別讓眼前的困難成為
你將來向前走的阻礙，
試試在回憶裏找尋一些
值得高興的事情，或是
值得去愛的人，你會得
著力量再向前行。

“音樂最震撼的地方，是它能夠將人內在的感受立體化。要用言語清楚解釋自己的感受其實十分不容易，但音樂卻能在短短幾分鐘內把人內心的感受變成另一種聲音，勾起你的回憶，感動你。”



當言語不能形容

閱讀和電影欣賞都可能類似的共鳴，但始終比較費時，不及音樂快而準。音樂如果加上歌詞可更厲害，試想想若有一首歌詞寫出了你內心的感受，那彷彿在世界上某個角落，發現一位和你經驗了相同感受的人，在空氣中與你共鳴。音樂這東西一方面非常抽象，因為它並非一五一十地述說某個特定的故事；但另一方面它卻又非常準確，因為它能準確地表達你在某個故事中的感受。感謝神，讓我懂得用音樂來道出別人的感受。

人的心情和感受非常複雜，而且往往並非單一，有所謂「百感交雜」；而一首數分鐘的音樂，其複雜的變化，正好也能反映著我們複雜的情感。可能因為我本身是音樂創作人，所以特別敏感音樂與情感的關係，一般人卻少以音樂或歌曲來表達自己的感情，尤其是上年紀的人。看看現時流行的網誌寫作，你會發現年青的朋友比較喜歡節錄歌詞來表達自己的心情。或許人越年青，感情就越赤裸裸，雖然情感是複雜的，但年青的時候可以十分直接地表達。年紀越大，隨著家庭、事業，各樣的生活壓力日益加重，我們反而不會以那麼感性的角度來看待音樂。

當音樂向我呼喚

作為一位幕後音樂創作人，我平均每天工作十數小時，如遇上趕死線，尤其是電影配樂的死線

時，工作時間就更加難以計算，甚至要通宵留在工作間。由於日間需要處理許多公關事宜，想專心創作，難免要等到一天較晚的時間。說來也有點孤獨感，但也不至要命，因我十分享受我的工作，且還渴望繼續進修。每當我聽到一些大師級的電影配樂時，當中的精彩樂器配搭和巧妙的和弦組合，常提醒我當繼續努力去創作，它們讓我知道，我還有很大的進步空間。

年中有沒有休息呢，這個恐怕我還在學習中。所謂活到老學到老，最近我發現原來休息也得學習。其實我也喜歡去旅遊，可是我卻丁點不通這方面的概念。定期出外旅遊對於許多朋友來說是非常重要的生活環節，但我休息的時候卻只會留在家中看影碟和聽音樂。相對而言，雖然我創作的音樂類型十分多元化，但生活模式卻不及別人多姿多采。原來去旅行是要預先計劃的，我卻「得個講字」，所以從來沒有成事。

有時候耳邊傳來一些編曲簡單、富異國風情的音樂，真的有一刻被吸引，但數秒內已經被忙碌的工作拉回來，總不能停下來慢慢欣賞。其實內心正在呼喊著，叫自己要停一停，因為世上還有許多好的音樂我未欣賞、好的地方我未去過、好的食物我未嚐過。那音樂正似在呼喚：「你聽聽我好嗎？我這兒有一片很寧靜的天地，很富感情的天地。」但這個天地需要你慢下來甚至停下來欣賞。我想我真的要好好學習去為自己計劃未來的外遊假期。



當回憶變成力量

其實人生有許多事情值得我們去留意、欣賞，甚至銘記，我覺得人的一生就在不斷積蓄「回憶」。人生的路很長，當中難免有起有跌，每當自己不如意、情緒低落的時候，別讓眼前的困難成為你將來向前走的阻礙，試試在回憶裏找尋一些值得高興的事情，或是值得去愛的人，你會得著力量再向前行。

外國有一套由電影改編而成，以韓戰為背景的電視劇集——《MASH》，描寫戰場上流動軍事醫院（Mobile Army Surgical Hospital，簡寫為 MASH）裏的故事。其中有一個故事，講述一位年輕士兵，他因為右手受傷而來到醫院接受醫治，但因為傷勢嚴重，最後被迫把右手切除。康復過程中他情緒非常低落，原來他熱愛彈奏鋼琴，他一直期待戰爭過後要努力成為鋼琴家，現在希望幻滅了。

劇集裏有一位醫生，外表高傲冷漠，絕不討好，但他看見這青年人的景況，就動了慈心，因為他自己也是古典音樂迷，他十分希望可以為這青年人付出一點點。於是他努力去尋找，終於尋得一首由法國著名作曲家 Ravel 所作的鋼琴協奏曲——《Piano Concerto for the Left Hand》（左手鋼琴協奏曲）的樂譜，那是一首單以左手彈奏的樂章。

醫生把樂譜送給青年人，並對他說：「的確你已失去了一隻右手，但這個世界還有許多好音樂待你發掘。」雖然世上以單手彈奏的鋼琴樂章並不多，但這一首樂章，足令這青年人振作過來。

當戰地醫生非常難熬，從早到晚為傷兵動手術、縫傷口，一批傷兵才離開，又送來另一批，心力交瘁之餘更自我質疑意義何在。就像這位醫生，實在不能怪責他那冰冷的臉孔，他已在戰地服務了一段日子，已找不著醫治的意義。但這個故事最感人的地方，是在醫生冷酷的外殼之內，原來還保存著一份同情心（compassion），他還記得起有一首音樂，可以送給這傷兵。

所以我常鼓勵自己和別人：「不要忘記每一刻。」



祂看顧麻雀。



◎ 羅杰才

在聖詩裏有一首叫《祂看顧麻雀》，歌詞是這樣的：

為何灰心常怨嘆？為何黑影瀰漫？為何心靈覺孤單？甚至欲脫塵寰？

耶穌是我的良友，萬福賜我享受，祂既看顧小麻雀，深知我必蒙眷佑。

祂既看顧小麻雀，深知我必蒙眷佑。

我唱，因我得自由，我唱，因我無憂，我救主既看顧麻雀，深知我必蒙眷佑。

麻雀是一種粗賤的飛鳥，除了長相不吸引，形態也不惹人喜歡，所以沒有人會把麻雀養在籠中觀賞。少年時，也曾好奇捕過麻雀養在籠中，但不多久麻雀就會死掉，後來聽說麻雀養在籠中必會死掉，也就沒有再捕麻雀了。但還記得一位叔叔，晚上拿著一根細長的竹，上面放上一些很黏的膠，頭上戴一個照明燈，往樹上照睡了的麻雀，然後輕巧的把一隻一隻的麻雀黏下來，聽人家說，是賣給酒家充禾花雀用的。在新界，如今還經常看見麻雀，但其他少年時可以見到的白頭翁和豬屎渣差不多都絕跡了，只有麻雀還在逍遙。

在聖經中記載，耶穌曾經用麻雀作比喻：「兩個麻雀不是賣一分銀子嗎？若是你們的天父不許，一個也不能掉在地上……所以不要懼怕，你們比許多麻雀還貴重。」從這段經文的上文下理去看，那是指信徒要受逼迫而說的。小麻雀雖然粗賤，但因為兩個麻雀仍然可以賣一分銀子。因此捉麻雀的人，自古已有，信徒受逼迫，也是一樣。很多人誤以為信耶穌之後，就不用經歷受苦，其實這是一個很大的誤解。因為耶穌並沒有這樣的應許，祂只應許：「我留下平安給你們，我將我的平安賜給你們。我所賜的，不像世人所賜的。你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。」（約 14：27）耶穌不也是曾經受苦嗎？但祂卻克勝了恐懼、憂愁、苦毒。因為祂心裏充滿屬天的平安。

耶穌選用了這種極粗賤、卻又捉之不盡、生命力特強的飛鳥比喻信徒，除了給我們安慰之外，麻雀的特質不也是值得我們好好學習嗎？有一天，偶然地逛進了在花墟的雀鳥街，這裏名雀雲集，愛鳥的人手持心頭所好，互相比炫；鳥店之中一籠一籠的也是待價而沽的「名鳥」。在那些有身價的名鳥之外，卻有三數十隻麻雀在籠外覓食，吃鳥籠潑漏出來的穀粒，誰也沒有理會牠們。看著看著，心裏就想，粗賤而有自由，那又何妨？看著麻雀，似乎又多一點領悟耶穌的精彩比喻。 ■



昨天早上，電話那端傳來一把溫柔有禮的聲音，是一個男人說著福州話：「哈囉，請問這裏是不是聘請機械師啊？」我聽了哈哈大笑，說：「老爸，您打錯了。」他聽了也傻笑起來。我的糊塗老爸，肯定是按錯手機鍵了。

三年多前，為了照顧剛切了右腳的媽媽，老爸放下了工作。前年媽媽去世之後，老爸為了家，沒有再出遠門工作。但我知道，老爸對於木山機械師的工作，一直眷戀不捨、戀戀不忘，不斷嘗試要找家裏附近的工作機會。

老爸曾說：「我非常喜歡機械師的工作，就算每天都搞到全身黑漆漆，滿身汽油臭味，我卻一點也不介意，心裏非常快樂。」

老爸的教育程度只有小學畢業，但他把所有的好學、勤奮、忠誠、熱情，完全投入在這份工作裏面，也把天分發揮的淋漓盡致。從昨天的電話，我更加肯定老爸對於這份工作的召命感，歷久彌新。

布赫納（Frederick Buechner）曾說：「召命就是你最深情的喜悅與世界最深切的需要交會之處。」如果不是帶著最深情的喜悅，老爸怎麼可能忍受幾十年來都住在深山野林？如何天天承受著生命安危的高風險？在當時來說，木山工作的確就是當地「世界最深切的需要」！老爸沒有辜負他的年代。

從來沒有問過老爸，他小時候有沒有想過長大了要做甚麼。但我看見他順著心裏的聲音，回應上帝給他的機會，從中獲得深刻的喜悅；他的生活與工作，就像是把自己當作上帝精心創造的禮物似的。

老爸的生命，讓我打從心底的羨慕著。我也嘗試循著他的腳步走去，尋找一份屬於自己的深情喜悅。同時也祝願——天下人人都以深情的喜悅生活與工作。❤

一生的深情喜悅

◎ 盧美玲



前者 保護後者

◎ 吳錦鴻醫生

今年是北京奧運年，現在已開始有很多相關奧運會的報道。記起小時看電視轉播奧運會田徑比賽的節目，專業的旁述常解釋有經驗的中長距離賽跑的運動員，在比賽初段只會留守在第二、三的位置，讓領先的運動員成為他們的屏障，減少因風阻而額外消耗的體力。前者保護後者的道理，在動物的群體生活中也常常出現。在一次牧師的講道中提到加拿大的雁，要飛到南方過冬，在一羣雁裏，強壯的需輪流在最前方領航，抵擋變幻莫測的氣流，保護隨後的雁群。

在現實生活裏，人人都希望找到同樣的保護。有些是依靠身邊的親人，也有些只能靠一些不相識的人，更有一些是只能靠自己。在工作中常遇到患上晚期癌症的病人，他們因患病而擔憂及恐懼，甚至情緒低落，這是絕對可以理解的。但偶然也會遇到一些情緒較為平靜，「睇得開」的病人，這會勾起我的好奇心，查問箇中的究竟。

有一位在香港沒有家人，被人稱為「黃伯」的長者，他解釋在少年時適逢日本侵華戰亂，很

多比現在患病更辛酸、更可怕及更難以想像的情況，他都看過及經歷過。他面上的皺紋，彷彿啟示了因歲月而生的堅忍。而另一位曾是癮君子的病人，在治療的過程中甚少發出怨言。在疾病中所受的痛苦，只是他一生曾經歷的大小風浪裏的一小部份，他亦只是沉默地應付。最令他擔心的，反而是「將來」要面對從前作奸犯科的一切報應，因而他主動要求轉介給醫院的院牧以作關懷。他黝黑的膚色，也像隱隱地道出從前黑暗生活的一面。

兩位病人從前的經歷，竟成為保護他們的屏障，幫助他們向前。對於大部份人都沒有如此人生經歷，甚至像我們在溫室裏長大的一代，若遇到需要個人面對的困境，甚至是苦難，又找甚麼來保護自己呢？

在此，我想到曾因十字架刑罰而忍受無比痛苦及最終復活的主耶穌，祂沒有用自己的大能挪去十字架上的痛苦。我想到祂那份沉實應付苦難的勇氣，堅固了要面對生命逆境而害怕的人，使我們繼續往前走人生的路。我盼望每人的人生中都有一位領跑的運動員或一隻領航的雁，在前面作自己的屏障。在我而言，最重要的屏障，是主耶穌基督。✠

歡迎投稿：請參 P.8 頁 *



長路不獨行...

◎ 黃妙玲

相信沒有人會喜歡病，可是要是真的有病起來，應如何去面對和接受它，這真是一門大學問。我有了這個病才經歷到人生的起伏，從一無所知到不能接受，以致勇敢面對，期間有多少的掙扎，多少不為人知的痛苦……病真是令人沮喪！

二十年前，我聽從母親到外國留學，可是不到兩年，精神病便來了。或許是讀書有壓力，還有母親的逼婚，她甚至要我幫她辦移民，一切都是我能力以外的。結果患上精神分裂，那時這些病仍沒有太多人認識，人人忌諱，自己亦不相信和不接受這個病。回港就醫也不聽從醫生定期覆診食藥，事情被弄得很複雜，吃藥要到何時才痊癒？是否母親的遺傳？又後悔自己太軟弱，敵不過母親的威迫利誘，若然不去外國便不會發生這樣的事情了。

累積下來的是對親人的埋怨和控訴，最後知道原來是上主要我去經歷的磨鍊，我便把自己的過去寫成一本書，與別人分享我的經歷。精神病仍未普及時自己很介意別人知道，從沒有把它成為話題。到了近年，發覺原來身邊的親友不少也患上類似的病。我開始放開自己，不再執著，願意和別人傾談，分析病癥，對它加深了認識，更因信了主，有信仰的支持，令自己更有信心去面對以後的日子。

原來精神病可以是個長期以致終身的疾病，不依時服藥會有復發的危險，而且每一次復發都會令病情加重，最近一次入院才決志接納主，知道信仰能幫自己勇敢一點，無懼怕的打開心窩讓上主進來。我開始醒覺，原來過去我的病帶給家人不少的煩惱，我開始學懂檢討自己的行為和態度，學習與人相處。

我從抗拒服藥到現在每月打針一次，期間所經歷的實在是無法想像。但很感謝主，祂不嫌棄我，我更感謝我的親人和朋友，因這麼多年來，他們都沒有離棄我，且給我很大的安慰和鼓勵，深願上主賜福給他們。

*歡迎投稿

「醫心直說」和「病癒隨心」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。

- 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 香港醫院牧事工聯會

*查詢：(852) 2339 0660 梁小姐 (Edith)



柏璋：

很開心能再次與你及媽媽會面，轉眼間你們一家已離開香港有十多年了。記得第一次認識你的時候，你只是 14 歲的少年人，而今已 26 歲了，那時你的身體仍是非常虛弱，但現今出現在我眼前的竟是一位已成長的青年人。雖然仍是瘦削，但充滿著活力和生命力。你出世後，病從沒離開你，你的媽媽一直非常擔心，那時連醫生也不知冠以你甚麼病名，總之你的身體有很多器官都出了毛病，所以能活着已是一個奇蹟。

我第一次認識你是在東區尤德夫人那打素醫院的兒科病房，那時兒童心臟科顧問醫生正特別跟進你的情況，隨後因肺穿需要轉往外科病房，在那裏一住就住了三個月。你的肺一直出現問題，左肺剛痊癒，右肺又穿，右肺痊癒，左肺又再穿，病情一直反反覆覆，你默默地忍受着身體的痛楚，你媽媽時常擔心，她為你所受的痛楚感到很心痛，無奈自己又不能做甚麼，只害怕你會突然死去。雖然你並不多言，但每次的探望，你都表現得很開心，我相信這種樂觀和親近人的個性，對你十分有幫助。雖然你的媽媽初時因信仰不同而認為不太需要院牧的關懷，但因着院牧不離不棄的關心、禱告與支持，竟成為你們面對苦難的力量，後來她每天都渴望院牧來探望，因為與院牧交談後，她的情緒會舒緩很多。

終於外科醫生為你作了一個很大的決定，要為你連續做兩個大手術，這兩個手術都令你痛楚難當，但你捱痛的能耐實使人佩服。只是 14 歲的少年，在短短一星期內要接受兩次大手術，你仍能平靜渡過。我看得出除了你那份頑強的意志外，更因為你有一份對神的信心。每次為你禱告的時候，你都是認真的，雖然先前你不認識主，但後來你願意接受主耶穌成為你的救主。記得那次你正做大手術仍遲遲未出來嗎？你的媽媽非常的擔憂和焦急，她一見到我便立即擁抱而泣，後來你終於平安完成手術，自此她也決定信靠主耶穌。即使她知道自己的兒子，仍可能會突然的捨她而去，但她知道掌管生命的，是神，不是人。

你的一生都充滿奇蹟，很欣賞你那份堅強的性格。你的生命是一個活潑的生命，你的生命與經歷告訴我們一個信息，就是沒有甚麼可將一個人打倒，上帝願意眷顧每一個信靠祂的人，願你的生命激勵更多在病痛苦難中的人。

院牧

張聖愛

2008 年 2 月





照顧病患家人
更要照顧自己

◎ 馬寶詠（臨床心理學家）

照顧病患家人 更要照顧自己

我的太太患了癌症

「如果可以，我寧願病的是我。」一個患末期癌症病人的丈夫哭着說。自從太太入院後他都寢食難安，最怕是夜半的電話聲響，生怕又接到甚麼壞消息。工作有時可助他分散注意力，卻有時因惦念著在病床上的太太，工作也不能集中精神。平時工作至晚上八九時的他，這段時間也準時下班趕往醫院，為的是爭取在那每天只有三個小時的探病時間內陪伴太太。本來帶著愁容的他，對著太太時便會裝著若無其事，細緻的詢問太太一天裏所發生的大小事情。他一邊緊張地問問太太的胃口如何，一邊又為太太四出張羅洗澡的用具，忽忽的三小時過去，他要離開病房了。今天，他太太的精神和心情也不錯，極倦的他終可帶著絲絲微笑地走了。這個多星期以來日日如是，他還說一點也不疲倦，或許，這只是他不容許自己疲倦的反話罷了。

我的爸爸是中風病人

「小時候爸爸好錫我，他會教我一步一步的學走路，教我計數，又會餵我吃飯……」一個中風病人的女兒一邊扶著他爸爸練習行路，一邊帶著無奈的語氣說。陳伯伯今年六十八歲，跟太太和女兒同住，一個週末早上陳伯暈倒在家，之後被診斷為中度中風。這突如其來的病患，令陳伯失去了語言能力，右邊身體不能移動，日常起居飲食都需要別人照顧。陳伯的女兒也是為口奔馳的上班一族，但每晚也會來醫院探爸爸，為的是鼓勵爸爸積極參與復康練習。望著平日健步如飛、跟她談笑風生的爸爸，今天躺在病床上眼淚、唾液滿面的他，除了感到傷感之外，她也為爸爸日後的照顧而苦惱；幾經深思熟慮和考察後，入住護理院可能是她和陳伯最無可奈何的選擇。

這「工作」絕不簡單

患病的雖然只是一人，但病人整個家庭，無論是在家中的角色和關係、生活細節，甚至是經濟方面，也會受到衝擊。病人家屬更會承受著不同程度、來自照顧和情緒上的壓力，而病者的病情是其中最重要的壓力來源。如上述的例子，大部份癌症病人的家屬均承受著非一般的身心壓力，除了照顧問題外，他們看著家人受著病痛煎熬，於他們來說實是切膚之痛，就

算想盡辦法為病人尋求醫治或補身的方法，但是病情往往不能在掌握之中。在死亡之威脅下，反覆不定的病情和對治療患得患失的感覺，都令人感到沮喪、徬徨、恐懼及焦慮，這些都是說不出的無形壓力。另外，老人痴呆症、嚴重中風等病患者的家屬要面對的，是病患者離院後的長期照顧和經濟壓力。此類病患者大多失去自我照顧能力，從起居飲食、個人衛生、覆診吃藥等各方面都需要別人照顧，這「工作」絕不簡單。有些家屬會感到身心俱疲，而在長期受壓及缺乏支援下更會導致身心出現毛病。

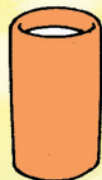
保重自己的身心靈健康

研究顯示，家屬會因照顧和情緒帶來的壓力導致高血壓、免疫系統減弱等生理毛病。另外，有研究指出，女性照顧者患上抑鬱症或出現焦慮徵狀的機會比非照顧者的女性高出六倍。因此，要照顧患病的家人前請先好好保重自己的身心靈健康。以下是一些處理壓力和情緒的建議：

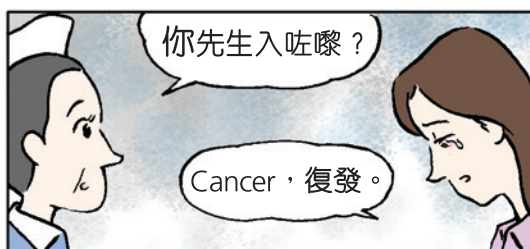
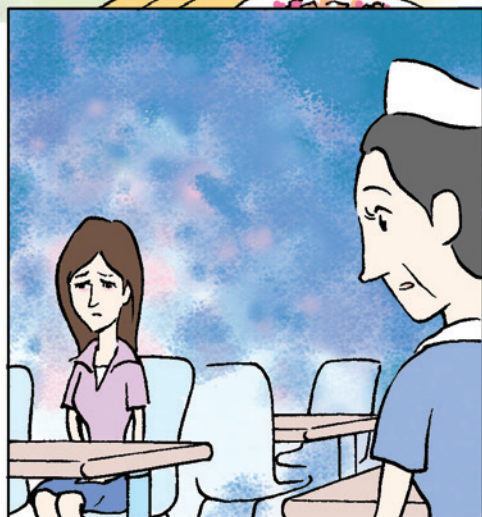
1. 向醫護人員正確了解病情，與病人坦誠溝通，一同定立治療方向。
2. 要對有關疾病和照顧方法有正確認識，不可盲從沒有根據的資訊。
3. 理解及接受自己和客觀環境的限制，嘗試欣賞自己所付出的。
4. 接納自己的情緒，容許有悲傷、憤怒、無能為力等負面情緒。與家人或朋友傾訴心事，有助紓緩壓力。
5. 切勿忽視身體的小毛病，也要留意自己的壓力和情緒反應，有需要請向專業人士尋求協助。
6. 與家人保持溝通，一同面對問題，一起分擔責任。
7. 尋求別人幫助，減輕生活上其他方面的壓力，如找鄰居暫時照顧小朋友，騰出時間探望病人。
8. 保持均衡生活，給自己空間休息。



一杯清水



亞潮



~ 完 ~



問你知唔知

- 位於小腦的神經細胞，數量佔全身所有的幾多成？
A. 一成
B. 三成
C. 超過五成
- 小腦皮質每 1mm^2 約聚集了多少個神經細胞？
A. 30 萬個
B. 50 萬個
C. 70 萬個
- 大腦的重量是小腦的多少倍？
A. 10 倍
B. 12 倍
C. 14 倍

開心動腦筋



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

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

答案：請參 P.19 頁

開心診症室



動物醫生來自不同界別，動物的種類主要以狗隻、貓隻為主，並包括其他小型動物。每星期牠們也會和主人結伴出診，用最輕鬆的方法為病人帶來生理和心理的療效。

今期註診醫生：**Dr. Gi Gi**

品種：蘇格蘭摺耳貓

性別：男仔

年齡：2 歲

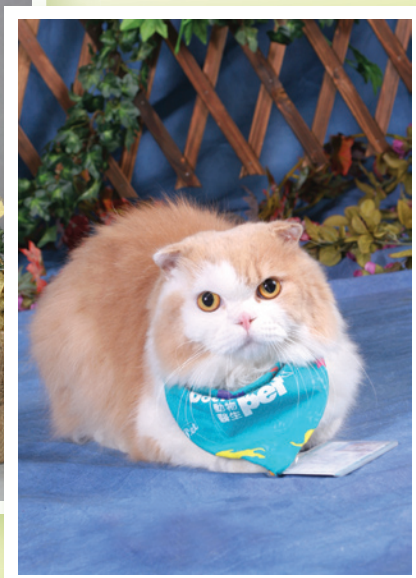
行醫年資：1 年

獨門醫術：可愛樣子、投懷送抱

最愛吃：雞柳

最愛：與家中狗狗一起睡覺

最怕：突如其來的巨響




鳴謝：動物醫生 www.doctorpet.org.hk

問你知唔知 答案：1. 答案是 C 2. 答案是 B 3. 答案是 A



掉以輕心之
血壓高D之嘛！

© 陳嵐峯醫生（香港家庭醫學學院）



近日銀行幾乎變成投注站，無論懂與不懂投資的小市民，都全情投入股海之中，當中多少人的血壓指數，亦跟隨波動的大市上上落落。雖然大市走勢難測，但我們身體的血壓指數，幾乎是可以預測得到的。

阿黃是我的病人，但我和他見面不多，因為他的座右銘是：「得閒死唔得閒病。」上一次來求診，已是三年多前，當時已發現他連續多次求診都出現血壓偏高，我建議他要緊密觀察自己的血壓指數，並接受進一步的化驗，但可惜他一直未有覆診。

這也難怪，他本身會計的工作已非常繁忙，還要忙於炒股，最近他覺得心口疼痛，本來亦打算「拖得就拖」，經太太軟硬兼施，才勸服他求醫。經過一輪檢查及化驗後，赫然發現他的血壓已升至約 160/100，並驗出膽固醇過高，至於心口痛則是因為其中一條心臟血管收窄所致。

雖然阿黃的情況並非致命，但令我感到惋惜的是，若三年前及早醫治，此情況是可以避免的。很多病人都會對血壓「偏」高或「踩界」掉以輕心，以為「血壓高 D 之嘛」，而錯過最佳的治療黃金時間。

認識高血壓前期

高血壓是指血壓的持續升高，重點在於多次測量的血壓都處於過高的水平，而非偶爾出現的血壓短暫升高。一般而言，最少要三次以上在不同時間測得血壓都有升高的情況，才能診斷為高血壓。以下是根據 2003 年美國國家心肺血液學會關於高血壓的指引之最新定義：

- 成人正常血壓：上壓低於 120mmHg，並且下壓低於 80mmHg
- 高血壓前期：上壓 120~139mmHg，或下壓 80~89mmHg
- 高血壓：上壓高於 140mmHg，或下壓高於 90 mmHg

根據美國心臟協會 (American Heart Association) 的報告，成年人的血壓若在正常以上，即使並未達到高血壓的水平，當中三分之一人會在未來四年內，演變成真正的高血壓。根據統計，隨著血壓的升高，發生嚴重心血管疾病（包括心肌梗塞、心臟衰竭、中風及腎病等）的機會也愈高。因此，近年定義的「高血壓前期」就是要提醒我們留意血壓變化，及作出預防性治療。

高血壓前期通常沒有症狀，事實上就算連真的高血壓也是絕大部份沒有症狀的，如有症狀的話，可能已代

表相關的器官已受損。所以你會發現，有時候醫生無特別原因也會替你量度血壓，那是為了及早預防可以避免的心血管病。一般而言，最少每兩年應該驗血壓一次，如有需要可按醫生指示作更緊密的觀察。

最佳良藥

高血壓前期和真正的高血壓一樣，大部份也沒有一個特定的成因，但跟我們的日常生活卻有密切的關係，如你有以下的危險因素就要特別留意。

- 親屬中有高血壓患者
- 高鹽飲食
- 缺乏運動
- 過量飲酒
- 本身患有糖尿病、高膽固醇或睡眠窒息症

除非你同時患上糖尿病、腎病或血管病等，一般來說，處於高血壓前期的人士沒有必要接受藥物治療。但你仍然要認真對待，以減低將來患上心血管病的機會，而當中的不二法門，就是持之以恆的健康生活習慣。包括：

- **食得醒目**：多菜低脂，少油少甜。
- **標準體重**：如你已屬超重，即使減 5 磅已可改善血壓。
- **少少鹹多多趣**：控制每日食用鹽份少於一茶匙 (6g)。
- **一靜不如一動**：定期運動可助降低血壓，每天應做最少 30 分鐘的帶氧運動。
- **少飲為妙**：建議每日的酒精攝取量，男性每日少於 2 份，女性少於 1 份（1 份 = 30ml 酒精，約為 720ml 啤酒或 90ml 威士忌）。
- **戒煙**：雖然吸煙和高血壓沒有直接關係，但吸煙會破壞血管壁，加速心血管病發。

科技不斷進步，隨後幾年，我們可能對血壓指數又有另一些新看法，但唯一不變的，就是健康的生活習慣，無論對你的身和心都是最佳良藥。健康的投資與健康的身體，都需要我們下點苦功，各位股民，除了睇實個市外，亦要緊記睇實自己的血壓。🍷



蒜頭的利弊

◎ 陳慧琮（註冊中醫師）

最近，有一位年青母親帶同她五歲兒子來診，訴說其子手足生瘡，經常搔癢，乃至夜間不能眠，並有大便秘結現象，病童曾看皮膚專科多次無效。

觀察其瘡紅腫，部分被抓至破損出血，唇紅乾脫皮，面頰皮膚乾燥，脈滑數，舌質紅，苔黃乾。經辨證分析，診斷為腸胃積熱，熱毒蘊結引致生瘡，治以清熱解毒之方劑，並囑其多飲水，忌食辛辣、燥熱及煎炸食物。服藥兩劑，皮膚好轉，無新瘡出現，再如前法加減處方。兩天後菲傭帶回覆診，發覺瘡癤紅腫如前，部分被抓破流血，從問診得知，孩童嗜食 garlic (蒜蓉) 豬扒，有時一星期多至五次，菲傭亦稱其主人夫婦認為 garlic 有益健康，故家中多用 garlic 作佐料。我對小孩說：「garlic garlic，加添火力，皮膚就會生瘡痕癢紅腫，不要再食啦！如果再食，皮膚就唔靚啦！返去告訴媽媽，知道嗎！」小孩一路走，一路笑着說：「garlic garlic，加添火力，嘻嘻！」至第四診，該童症狀盡去，皮膚光潤。

查蒜頭的殺菌力特強，有健胃、散寒的功效，能調節血脂、血壓、血糖，並可預防心臟病。其中所含的大蒜素及有機鍍，均有防癌抗癌作用，並能直接阻斷致癌物亞硝胺的合成。大蒜雖然有多方面的效果，但亦有其禁忌之處，尤其對胃腸道疾病，如胃炎、胃腸道潰瘍患者不利，肝病患者不宜多食。由於大蒜味辛，性溫，容易傷陰耗損津液。故此，若有面紅、午後潮熱、口乾、便秘、煩躁、內熱等陰虛火旺症狀的人，絕不宜食用，其次，若經常有肝熱眼疾、口齒喉舌疾患、熱毒生瘡及熱性體質者，均不宜服用蒜頭。（熱性體質，症見發熱、口乾渴、喜冷飲、面紅、煩躁、小便少而黃、便秘、舌質紅、苔黃乾、脈洪大而數。）

中國醫學強調醫食同源，當我們選擇食物時，除了留意其功效、性質外，還要認識其禁忌範圍，這樣，才會令你食得開心，食得放心。🍵



藥丸也有生命!

◎鄺耀深

當上藥劑師廿多年，曾在社區藥房服務，也試過在跨國藥廠工作，及後進入醫院裏工作，一幹就十多個年頭。有朋友問我：「對著藥丸廿多年，一定很悶吧！」可能大眾對我們這工種的認識，總括來說就是一個「悶」字吧。

有人以為在藥房裏工作的藥劑師，大概只在「執藥丸」和「數藥丸」，還有別的要關心嗎？在我來說，多年來的而且確花了大部份時間去履行這些工序，有時也難免覺得它沉悶，但總不會忘記它本身是一項會直接影響別人健康的任務，所以每天還是要專心地工作。不過，其實藥房只是我在醫院裏其中一個工作間，還有別的環境可以發揮我的專長呢！

或許你未必有機會留意，原來藥劑師也會到病房探望病人，而出院病人有時候也會回醫院見藥劑師。我們會向病人解釋藥物的用途和服用方法，也會關心他們有沒有定時按指示服藥，以及服用藥物過後的反應和成效。當然還會跟醫生緊密合作，務求使病人得到最適切的藥物治療。每次得知病人因著藥物而得到

醫治，就最是滿足，眼前一樽一樽的化學品，也頓時變得好像有生命一樣。

與藥物共事了多年，對它可謂又愛又恨。它一方面是我的「老拍檔」，藥物的最新研究和發展往往都給我們帶來驚喜。但另一方面，有時面對疏忽的藥物使用者，我又擔心藥物會為他們帶來麻煩。香港人近年流行服食所謂保健藥物，平時無病無痛也樂意吞一兩顆甚麼維他命之類的東西；可是真的病倒時，有人卻不願意按時服藥，又或見病徵一退就把藥物擱在一旁。作為藥劑師，我實在希望每一位病人都明白，服藥的目的不一定與病徵掛鉤。就如服用抗生素，或是治療高血壓和糖尿病的藥物，總有病人不能耐心地按吩咐完成整個藥物療程，這樣不單浪費了藥物，對病人健康的影響也可大可小。要改變這種錯誤的心態，看來還需時日。

跟病人溝通，是最值得珍惜的時候。每次拿著藥物處方，對過一項又一項的英文藥名，最期待的就是面對面把藥物交給病人的那刻。每次都希望那些藥物能幫助病人解決他們的困難，也希望不論平貴的藥物也不會被浪費，能夠發揮它的功效。❤



與時間競賽—— 叫人抹一把汗的紀錄

為了對抗流行性感冒，每年踏入流感高峰期之前，政府均呼籲高危人士盡早接受疫苗注射以防感染，疫苗使用之數量以十萬計。要為數十萬人注射疫苗，當然也得花一點時間，若然全港 700 萬市民齊齊響應當局呼籲，你估計最快可以用多少天來應付呢？所謂「打針咁快」，究竟可以有多快？



從宣佈為疫埠開始

1961 年 8 月 16 日，香港因為發現多宗霍亂個案而宣佈成為疫埠，一場與時間競賽的抗疫戰隨即展開，注射疫苗成為最主要和迫在眉睫的全港性衛生工程。在宣佈成為疫埠之後，官方立刻在港九新界設立 32 個免費疫苗注射站。面對傳染性高兼可致命的霍亂疫潮來臨，市民無不恐懼，首日已經有超過 10 萬名市民注射了疫苗。32 個注射站明顯不足以應付需求，次日已增設至 59 個，往後數天內再增至 79 個，當中包括一些由民間社團所設的注射站，單日的疫苗注射人數高近 25 萬。注射站的緊張和擠湧情況，不難想像。

為了及早得到疫苗的保護，各注射站外連日出現長長的輪候人龍，天亮前到來輪候的不在話下，索性通宵

露宿在注射站外的也大有人在。在李鄭屋村徙置區的防疫注射站，輪候人群更發生過混亂場面，反映當時市民如何不安和焦慮。

眼見長長的人龍，相信每個市民都關心著同一個問題：「究竟尚存幾多疫苗供應？」而你和我可能會多緊張一個問題：「1961 年香港有幾多人口？」

疫苗供不應求

1961 年香港人口已超過 300 萬，而疫苗存量在首數天曾出現緊張。8 月 19 日，香港宣佈為疫埠後第三天，官方估計全港大概已有 60 至 100 萬名市民注射了疫苗，但當時官方的疫苗存量只夠供應多 70 萬人注射。為了優先照顧高危地區市民，要暫停其他地區的



注射服務。當年有報導指坊間一些無良私營診所，乘機炒高注射服務收費，原本廠價 6 元左右的一小瓶疫苗，17 日晚售價急升至 30 元，18 日升至 50 元，19 日更升至 65 元。但叫人髮指的是，他們所用的疫苗，卻是由政府免費供應。

要大量補給，即使政府下令 24 小時不停生產疫苗，亦不可能趕得上每天數十萬的需求。眼見形勢岌岌可危，香港政府急向外國求助，亦感激國際社會第一時間回應，歐美以及東南亞多國於數天內運來甚至免費送來大批疫苗，及時解決供應問題，穩定民心。至 8 月底，已經有超過 200 萬市民接受注射，政府亦繼續向餘下百多萬市民發出疫苗注射呼籲。而為了應付注射站的服務，大量醫療人員被緊急抽調，甚至連醫科學生也被徵召加入流動注射隊。



是次疫埠之名共維持了 58 天，至 10 月 13 日才得解除，期間受感染病人及曾經與他們接觸的市民一律被強行送往隔離治療和觀察，當時政府採用的隔離地點包括精神病院舊址、荔枝角傳染病院和漆咸道集中營舊址等。該次疫情全港有 129 人染病，當中 15 人不幸去世，而曾遭隔離的市民共有 731 人。

曾經轟動香港的霍亂病，時至今日已經成為風土病，雖然每年都有零星病例，卻未致於蔓延和引起恐慌。願當年驚心動魄的一幕，永遠只留在回憶中；一日替 25 萬人注射疫苗的紀錄，永遠不打破。

鳴謝「香港政府檔案處 歷史檔案館」提供以上圖片。



1. 灣仔郵政分局當年也被設立為臨時疫苗注射站，駐有警員維持秩序。
2. 貝夫人診所為灣仔區另一個注射站，門外只見人龍，卻不見龍尾。
3. 即使烈日當空，市民仍撐著傘子在人龍裏苦苦等候。
4. 輪了大半天，終於得到疫苗注射的喜悅，對小朋友來說似乎難以領會。
5. 香港紅十字會和聖約翰救傷隊亦參與照顧遭隔離觀察的市民，圖為隔離營裏的飯堂。

開心動腦筋 P.11 頁

答案：

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



請支持：

把關心傳開 讓醫院有愛！

2008年《關心》出版，全年8期，
每期20,000至25,000本，經費需要50萬元

《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。



電話 / 網絡顯關心

電話收聽：

3678 3588

→ 見證系列，請按 ① →

→ 專題分享，請按 ② → 選擇**你想聽**的題目！

→ 講道信息，請按 ③ →

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

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。

病人互助組織介紹

疾病，會為病人和家屬帶來身心的痛苦與壓力，面對措手不及的挑戰，可有過來人或同路人予以援手？
香港有為數不少的病人互助組織以及社會機構願意與您同行，如欲查詢有關資源，可登上以下網頁：

- 醫院管理局 http://www13.ha.org.hk/healthinfoworld/zone/zone_01.aspx
- 病人互助組織聯盟 <http://www.apmho.org>



歡迎借用MP3 / 書籍

如在住院期間，希望聽一些詩歌、見證分享，又或想閱讀一些信仰書冊和病人見證，請與院牧室聯絡。



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



生涯規劃營 2008



香港基督徒護士團契



香港基督徒畢業生團契 合辦

日期： 25/4(五)18:00 至 26/4(六)17:00
地點： 道風山基督教叢林 (沙田道風山路 33 號)
講員： 陳榆先生 (基督徒畢業生團契主任)
對象： 畢業十年以內的護士
費用： 420 元 (11/4 前 HKNCF 會員可以優惠價 380 元報名)
查詢： 2369 8512 (HKNCF Mandy)
網頁： www.ncf.org.hk

名額有限，額滿即止



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



那裏的生命受到尊重，那裏的人們就能承受苦難。
人類生活有一種特權，就是讓痛苦得到昇華。

——查爾斯·謝靈頓（英）

“你要保守你心，
勝過保守一切。
因為一生的果效，
是由心發出。”

（聖經·箴言 4 章 23 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。

全年捐助50,000元或以上：

鳴謝本期捐助出版1000本或以上：



GLYCOcell®

天醫國際有限公司
Sky Medi-Tech Limited



香港浸信會醫院

SNAP TOYS (FAR EAST) LTD



WM / Nethersole Fund
世界博愛會 / 那打素基金

李治平先生

黃漢聰伉儷

張國堅先生

何樂燕女士

李浩然先生

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：嚴君南

版權所有 免費贈閱