

70

2018年5月

關

心

雙月刊

真心
分享

陳永萱

輕省的
客旅人生

兩扇心窗

學像孩子

從心出發

蝶蛹與再生





輕省的客旅人生

陳永萱



“我今年 88 歲了，外子是一位牧師。很多人都形容我們是「精靈」的老人家，雖然身體退化不少，但腦袋還算可以，實在感恩！很多人都說牧師精於講道，師母就最擅長搬屋。沒錯，數一數我們共搬了十七次家，我倆都說下一站就是永恆的天家。”

幸福無憂的童年歲月

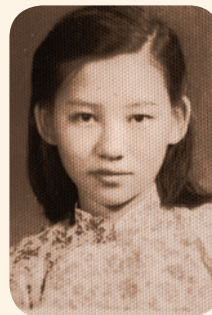
我在 1930 年 5 月 1 日清早出生於廣東省廣州市，父親和家人要到茶樓慶祝，發覺所有食肆都休息一天，原來是國家新訂定的勞動節，只好回家吃炒飯，母親也嚐不到茶樓帶來的點心了，只有一大碗豬腳薑醋，這是我來到世界第一次嗅到的美味，成為一生最鍾愛的點心呢。父親是一名西醫，是香港大學醫學院第一屆的畢業生，回到廣州行醫，後來更成為廣州光華醫院院長。

由於父親年輕時在香港接受西方教育，可謂見多識廣，所以我們小時候有機會上西餐廳，品嚐美食；聽聽西洋音樂、西方童話、學會西方禮儀；因為好些醫科同學留在香港，爸爸常被請到香港會診，回來帶給我們香港美食，最叫我們興奮的，是帶給我們兄弟姊妹的西式時裝、帽子、玩具；教我最難忘的是他給我七條手帕，一個禮拜七天，每天用一條，Monday, Tuesday, …… 我五歲已經懂得七天的英文名稱了。童年歲月，多姿多彩、生活和物質所需固然不缺，家中還有僕人轎夫，實在是幸福無憂。不過當我六、七歲時，抗日戰爭全面爆發，安穩的生活頓時起了變化。

從西樵鄉到香港

眼見日軍兵臨城下，父親意識到戰事將會一觸即發，他便扶老攜幼，一家大小匆忙逃往鄉下南海的西樵縣避難。從豐裕的大城市，走到簡樸的小鄉鎮，整整花了超過三天來趕路，沿途穿山過嶺，好不容易才安全抵步，父親才不禁鬆一口氣說：「一行十八人，沒遇上賊匪、意外，沒有人病倒、受傷……，真的要感謝上帝！」這是我第一次聽到「上帝」這個名稱，當時我想，祂大概是另一位受人膜拜的菩薩。無論如何，一家逃難，平安無恙，才是父親最珍惜的，所以他表達了由衷的感恩。

西樵鄉沒有敵機來轟炸的警報聲，不必上學，也不必做功課；每天公雞啼叫就起來，太陽下山趕雞入籠就回家；沒有汽車路、只有石路、阡陌、和小溪；可以撲蝴蝶、挖蚯蚓、抓螳螂；跟著姐姐們放牛談天、車水灌田；看叔叔們乾魚塘、嬸嬸們簸穀米；公公婆婆們抽水煙、顧小孩、烹美味……自



由自在的生活，我的世外桃源！可是，由於戰況持續轉壞，一家人又逃到香港去。

母親給我們的品格培育

母親來自大戶人家，幼承庭訓，畢業於師範學校，婚後卻在家中相夫教子，照顧和陪伴我們八兄弟姊妹成長。品格培育是母親所秉持的，而且要貫徹到生活層面去。所以從小她要求我們做好自己的本分，絕對不可以欺負傭人。母親待人從沒半點偏私，還記得當時香港在淪陷的日治時期，糧食需要配給，家裡傭人與我們獲發的分量完全一樣。她更讓我們自小就曉得生命是平等的，所以每星期必抽出時間，教導賣身的僕婢讀書識字。

她也告訴我們職業無分貴賤，還記得有次兩個女兒跟我談起往事，我告訴她們外祖母的教訓，當年碰上滿身汗臭幹粗活的工人，我總是禁不住掩鼻走過，她說我這個反應會令人難堪，況且工人可以長時間在污穢不堪的惡劣環境下工作，難道其他人路過一刻都不能忍受嗎？長大後才明白能夠體諒和幫助別人，先要有一顆同理心，當我成為基督徒後更明白同理別人的重要。

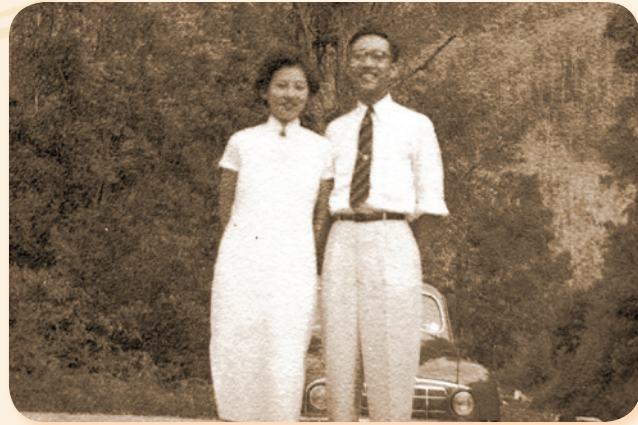
家族得著寶貴的禮物

二姐是我家第一位基督徒，她在日治時期的那打素護士學校認識信仰。她當年為甚麼會學護理？話說她中學畢業時正值香港淪陷，專上教育可謂全面停頓，只有護士培訓仍然繼續。原先她是一心想學醫的，碰巧那打素醫院招聘護士學生，於是她就報讀了，打算畢業後再考慮讀醫。淪陷期間，她完成了三年護士及一年產科課程，她不但毅力過人，且對護理工作熱忱有加，曾任兩間基督教醫院的總護士長。最感恩的是她在學護時期認識福音，讓我們全家歸主，一切確是上帝美好的安排。

最初信主的是我們幾姊妹，那時父親還未認信，但他是個思想開通的人，也尊重子女信仰的自由，更難得是他心存謙卑，花了半年時間研讀《約翰福音》，又跟牧師理性討論，最終他明白神創造的美意和救恩的寶貴，也就願意成為基督徒。二姐不但把福音帶給家人，她更經常利用假期往返廣州，向親友傳福音。她在家族中被稱為「送禮物的人」，因為無論處身何地，她都不忘與別人分享



「救恩」這份禮物。她是我十分敬重和深感佩服的人物，她的愛心和信心，把基督信仰的力量活活呈現出來。無獨有偶，二姐、我和五妹都分別嫁了給三位牧師，數一數三代人共有十二位傳道牧者，是何等奇妙的恩典和福氣。



找到有志氣的另一半

我和丈夫麥希真是在教會認識的，時年十四歲，很快就被他的敢作敢為所吸引；正確來說，是他經常把我「想做而不敢做」的都實現出來！記得有次我們上主日學，他不動聲色，把前面女同學的兩條辮子牢牢捆在椅子上，到她想站起來，才發現無法動彈。少年的他充滿陽光創意，卻又異常頑皮搗蛋，起初，我只感到他膽色過人，後來才發現原來我欣賞的是他的志氣。年少時父親教導我們在選擇配偶時，首要考慮「志氣」，財富和學問反而是其次；當年聽了似懂非懂，卻是潛移默化了。

那些年我家在灣仔，他家在銅鑼灣，每個主日，他必定先步行到我家，然後和我們姊弟結伴同行，到堅道香港浸信教會守禮拜。回想這段往返教會的路途，在戰雲密佈的氛圍下，沒想到共同面對艱難的歲月，分享越見坦誠深入。直到盟軍反攻，多次空襲維港一帶，平民經常被流彈炸傷炸死。當灣仔被炸後，家長便禁止我們外出。

他見我們家住的樓房較寬敞，竟然想到借用它來辦「家庭主日學」。他原來很有繪畫天分，把一幅幅聖經故事畫好後，就讓我寫金句，很快招聚了十幾個街童來上課。後來又試過舉辦街頭佈道會，記得他神學剛畢業，便辦了十場晚上露天佈道會。創意和勇氣之外，更是他那傳揚福音的心志，令我認定他要成為我的另一半。

容不下累贅的行裝

師範畢業後，當了三年教師，我和麥希真結婚，踏上人生另一階段的學習。婚後的八年，我們都在星加坡生活，因為負責當地教會的西教士即將退休，希望丈夫能夠接棒。在開荒植堂的日子，我們雖有房



子住，但只有主人房是私有的，其他房間都要隨時開放給教會使用。早已習慣了家當輕省，搬屋就不覺困難。聖經豈不形容我們在世只是客旅，真正的客旅實在容不下累贅的行裝。

當我們在星加坡和馬來西亞建立粵語教會後，丈夫感悟培育的重要，希望能進入神學院造就更多青年人，便和我分享回港進修的想法。這時候，兩個女兒已經出生，是個四口之家了。經過禱告，我們決定舉家回港。

留港的四年間，我重回曾經任教的小學，沒想過獲委以校長的重任。雖得信任但也感自信不足，主動

要求由教務主任做起，但畢竟是自己喜愛的工作，漸漸就如魚得水，樂在其中。不過，丈夫則正好相反，他絕對是個離開校園多年的超齡學生，要天天面對考試功課，追趕死線的種種壓力；而且以往他是家庭的經濟支柱，現在卻由妻子負起養家的責任。可知道，五、六十年代仍是個男性主導經濟的社會，對他來說也是一個考驗。

完成四年進修後，他接受了檳城浸信會神學院的教學崗位，我們都滿懷期盼的到新工場去。他當然學以致用，全情投入教學工作。由於我在檳城的身分是僱員家屬，不是公民，不能做任何受薪工作，更遑論教學！那段日子，我便做個不折不扣的主婦，專心照顧家庭。人在異鄉才明白甚麼叫英雄無用武之地。由於教會的通用語言是福建語，我完全不懂，其他的常用語是國語或英語，但我最靈光的只有廣東話。謙卑的功課，真是一生的學習。神要我明白自己的有限，回想結婚初期，我常對丈夫說：「這個我不懂，那個我不能……」，丈夫總鼓勵我說：「不要說『我不能！』要說『讓我試試看。』」這句話成了我們人生和事奉的金句。

真的是越搬越輕省

丈夫個性樂觀，凡事持開放態度，不怕迎難而上。我雖然內心充滿激情和夢想，卻缺乏勇氣和動力；丈夫讓我更認識自己，更有勇氣去發揮個人的潛能，我對他是由衷的佩服。聖經教導妻子應當順服丈夫，讓他作自己的頭；但丈夫也得愛妻子，甚至到捨己的地步。就是說彼此也要學習為對方付出，不斷操練愛的功課。當我們年紀越大，就越體會互補不足，互相扶持的重要。丈夫因多年糖尿病影響，現在已完全失去視力，他甚麼也不能閱讀，我便成了他的「眼睛」，有時我會聽得不清楚，他就成了我的「耳朵」。院舍的老友記常說我們秤不離砣，心裡一再感恩我們仍然能夠彼此照顧。

我們在星馬事奉廿九年，退休後，從熱烘烘的東南亞搬到冷冰冰的多倫多，因為幼女移居加國多年，很想和我們一起生活。我倆明白女兒的孝順和心意，倒更想給他們自主和空間，最終因當地老人院舍的安排未能配合我倆彼此照顧的需要，我們決定離開，又再回歸香港老家。最後一次，是一人一箱行李，真的是越搬越輕省！

我們入住頤養院這幾年，院舍生活都適應得很好，再次體會到神所預備的總是超過我們所想所求

的。與老友記們一起生活，更明白長者需要學懂與後輩的相處之道，便把自己的觀察和一點心得寫成一本小書，希望與別人分享，也帶來祝福。





感恩神給我行醫的職分



◎楊海珈醫生

不知不覺原來我已經行醫了廿年，當中雖然有很多的淚水和汗水，但更多的是滿滿的喜樂與平安。我為著神賜予自己這職分感恩，更常常提醒自己，服侍最小的便是服侍主。

這許多年間，我曾醫治的有老有幼，輕至傷風咳，重的患上不治之症；也有本來昨天還正常工作，今天卻躺著不能動彈，且要用呼吸機維生的病人。還記得當我剛完成實習訓練不久，病房接收了一個才 20 歲的少女，診斷發現她的肺部有多個腫瘤，我需要見她的父母和家人，向他們講解這個壞透的消息，結果自己也忍不住眼淚。現在我雖算是年長了，但每當我看到認識多年的病人，因為慢性病的緣故身體越來越差，常常入院，甚至要談及預設醫療指示時，包括商議及決定在危急時是否插管和使用呼吸機，又或當心臟停頓時是否施行心肺復甦等，我都不禁心酸起來，有時真的忍不住也會眼濕濕。過後，當我安靜下來，想到感受和眼淚都是造物主賜人的禮物，真心自然的表達並不會損害我作為醫者的尊嚴和醫術，那又何必強忍！

很多病人臨終的時候都在醫院裡度過的。作為醫護人員，除了減輕他們身體的不適和痛楚外，照顧他們心靈的需要更加重要。我深深明白醫者父母心，醫者不是只頭痛醫頭、腳痛醫腳，而是要全人照顧，也要體會照顧者的辛勞。感謝神讓我有機會讀醫，畢業後在一間超級繁忙的大醫院學藝，讓我打好基礎，十年前轉到現在的復康醫院裡工作。在這裡我不用應付太多的急症，我所屬的呼吸科只有我一人，也謝謝上司的信任，讓我有許多空間發揮，好好分配時間和安排各項服務，用我的專長去關愛病人；也感恩在工餘還有機會修讀神學，學習把自己的信仰，在行醫的過程中更好的整合應用出來。

數年前，在我負責的病房裡住了一個末期慢阻肺病的婆婆，我知道她今次有嚴重的肺炎，情況並不樂觀。我認識了她唯一的女兒，並向她解釋了病人的情況，讓她有心理準備。我同時轉介了醫院的院牧和教會的牧者關懷婆婆，讓她心靈得著安慰並且認識信仰。後來婆婆認真的相信主又在病房裡接受洗禮。當我出席她的安息禮拜時，也有向她的親友分享婆婆離開時是滿有平安的。現在，她的女兒和女婿也信了主，並恆常參加教會，實在值得感恩。

另外，我曾經在某年復活節，把我的信仰經歷寫在每一張心意咭上並親手送給我一位同事。沒想到前年收到這位已經離職多年的同事發短訊給我，告訴我她已經信了主，並拍下當年我送給她的那張心意咭給我看！感恩神給我行醫的職分，祂不但使用了我的專業祝福病人，更讓我有機會與更多人分享神的愛。■



繼續走上復康之路

◎卓志民

當年我求學時已進修設計，十分勤奮，到出來工作，晚上亦繼續學習電機課程，終於成立了一家小型的工程公司，並且成家立室。回想自己一生努力的工作，生活尚算愜意，但想不到，竟要面對人生一個重大的打擊……

2012 年 8 月中旬，突然持續發燒了三天，後來在半昏迷的狀態下，被送入急症室。經搶救後，我在深切治療部昏迷了兩個月，之後才逐漸回復意識。可惜當時醫生找不到確實的病因，無法對症下藥。回想經歷每天不斷接受抽血、造口和插胃喉等等不同的檢查，好不容易才度過那些日子。

當身體的情況穩定後，我被轉往東華東院接受住院復康治療。出院後，再轉介到綜合日間復康中心繼續復康運動。在復康過程中，有一位物理治療師常常指導及陪伴自己，差不多有兩年的時間，他盡心的使用各種方法來幫助我，讓我的身體慢慢復原過來。他就像神派來幫助我的一位天使，而且藉著他讓我開始接觸到基督教。

雖然患病前我也曾聽過有關耶穌的故事，卻沒有人和我詳細分享過福音是甚麼。一直以來，我認為基督教也只是導人向善的宗教而已。就在治療過程中，那位物理治療師常常和我分享聖經，又給我講解

信仰小冊子，更會為我祈禱。這信仰最觸動我的是主耶穌捨身的大愛，祂來到世上原來是要拯救世上的罪人。以往我從未想過要人救，更甚少要人幫。但病患讓我深深體會到肉體和心靈的脆弱，叫我終於明白主耶穌所說：「我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。」

2017 年 3 月 15 日，治療師邀請我作認信決志，他知道我內心仍有掙扎，便鼓勵我不要以為必須做到最好才配得救恩，只要我有悔罪的心，把生命交託給主便可以了。還記得那一刻，內心很平靜，並且願意讓耶穌成為我生命的主，帶領我餘下的人生。當時心靈感到很大的安慰、滿足和平安，因為有主成為自己真正的依靠及盼望。

患病至今已差不多六年，回想最初活像一個死人，後來慢慢好轉，可以靠電動輪椅代步，並且用雙手能夠處理很多日常的活動；到後來雙腳也開始回復力量，慢慢鍛煉到可以用助行架站立起來，並維持約兩分鐘的耐力。現在我已能夠用助行架獨立步行一段很短的距離，也可以自理基本的日常生活和自由活動，這真是神很大的恩典！雖然現時的步行能力仍有限，還要用電動輪椅代步，肌肉有時也會抽筋和麻痺，但我相信神每天都會看顧保守，繼續領我走上復康之路。■



智慧簿

創傷後成長

Post-traumatic Growth

「在低谷裡真的很痛苦。經過兩年的治療，我認識多了自己。我發現這世界並不只有黑白。我很感恩，心念不同，現在看到擁有的，世界亦不同了。」（智慧簿）

在我的診療室內，放有一本神奇的簿子。它的神奇之處是令翻開它來閱讀的朋友每每臉上泛起一絲微笑，為人帶來一份力量。曾有想自殺的朋友告訴我，他捨不得放下這本簿，因為他的心從裡面得到共鳴和安慰，得到盼望。我稱它為「智慧簿」，簿裡不記名地結集了許多生命英雄的智慧。這些生命英雄是來我診療室尋求心理評估和治療的朋友，他們一點一滴地寫下在逆境過後的體會與學習，記錄他們一個個面對苦難、傷害、失去、掙扎等有血有淚突破生命的故事。

近這 20 年，心理學家開始用科學方法研究人的潛能，包括在病症和創傷以外的經驗。正向心理學派的研究發現，人不單可從創傷中復原到以往的心理狀態，更有可能經歷「創傷（逆境）後成長」（Post-traumatic Growth, Tedeschi & Calhoun, 1996）。這現象不單出現

在寫下智慧簿的朋友身上，即使在災難受害人、癌症康復者、曾參與戰爭的士兵當中也不斷被發現及引證。

近代歷史上最能代表「創傷（逆境）後成長」的是猶太裔弗蘭克醫生（Viktor Emil Frankl），他是猶太大屠殺倖存者。苦難讓他寫下成名作《活出意義來》（Man's Search for Meaning, 1972）。他常引用尼采所說的：「打不垮我的，將使我更加堅強。」（“What doesn't kill you makes you stronger”）他覺得在集中營的經歷對他的人生有一重新意義，使他後半生能活得更好。

「創傷（逆境）後成長」的意思是在經歷人生困境、危機或重大的創傷事件後，人生經驗到以下其中一項（或多於一項）正面轉變：

1. 感覺人生有新的機會或可能性。例如，開展新興趣；改變舊習慣；展開新的人生方向。
2. 和他人有更好的關係，而且不只限於和朋友家人，甚至可以和同受苦難的人。例如，感到和別人更親密；更懂表達情緒；對人有更大的憐憫。

長

3. 感到處理情緒的力量得以提升。例如，覺得自己比想像中堅強；更有能力接納現況；更能可靠地處理問題。
4. 對生命有更大的欣賞能力。例如，開始重整生活的優先次序；更珍重自己生命的意義；更能珍惜每一天。
5. 體驗進深的靈性或信仰上的成長，但並不一定會有信念上重大的轉變。例如，我對信仰有更深刻的了解；我對神有更大信心。

有心理學家曾提出以下方法去增加「創傷（逆境）後成長」的機會：

1. 接受自己必先經歷一些創傷後的壓力。因為在不尋常的處境下，有不尋常情緒反應是正常的，就好比蝴蝶必須經歷掙扎才可破繭而出。嘗試鼓勵自己用不同方法表達感受，可以利用繪畫、藝術創作、寫文章或日記等去整理自己的經歷和感受。
2. 接受人生已有改變，不強求要完全回復到未有逆境前的狀態。就好像不要求自己重拾花瓶碎片，把

它們變回原有的花瓶。對學習和體驗新事物持開放態度，就好像看到如何利用花瓶碎片創造新的藝術作品。

3. 嘗試探索靈性或宗教上的成長。聖經說：「敬畏耶和華是智慧的開端，認識至聖者就是聰明。」（箴言 9:10-12）。創傷經歷會開啟人體驗一份謙卑，尋求超乎凡人之上的智慧。
4. 尋求有效的社交支援，主動與信任的人，甚至與專業的輔導人員傾訴。研究發現，如果創傷經歷被接納和聆聽，創傷後成長可以在一份內在安全感下得以支持。

「智慧簿」裡每一個生命無名英雄，給予我們每一個「逆境後成長」的力量和盼望：「沒有人想要遇到創傷或逆境。只是，人生在世，並不會天色常藍。逆境雖是人生中的必然，逆境後的成長似乎也是神賦予人的潛能，使人能夠衝破障礙，體現全新的智慧，有目標和意義的色彩人生。」（智慧簿）

◎ 黎曉慧（臨床心理學家）

我在困苦中，你曾使我寬廣。

（聖經·詩篇）





職業治療

與痛同行

◎謝義偉 註冊職業治療師

有很多長期痛症患者，因受痛楚之困，除了應付基本的自理外，大部分時間不是用於休息就是接受治療，忽略了正常的社交及餘暇活動，令生活乏味和情緒低落，甚至患上了抑鬱症。職業治療師會針對患者在「自理」、「工作」和「餘暇」中的問題，教導患者善用與痛同行的生活策略和技巧，例如作活動計劃和調適等。透過學習和活動實踐，使患者從成功經驗中增加自信和功能，重建正常的生活。

一、善用與痛同行的技巧

與痛同行的技巧包括了活動計劃、調適、人體功效學、節省體力原則等。在制訂活動計劃時，痛症患者要先了解自己的能力和分析每項活動對自己的體能要求，不要把所有需要大量體力的活動安排在一起，而應把輕巧和吃力的活動交替地進行，例如在家務方面，吸塵和拖地都是較吃力的，兩者之間可安排如摺衫這類較輕巧的家務。

活動時，在痛楚加劇或感到疲乏前，可運用不同的調適方法。調適並不只等於休息或停止，可以是減慢活動速度、改變姿勢、作呼吸鬆弛法和伸展運動等，這樣便可以把活動較從容地完成。活動時更要注意保持正確姿勢，例如在熨衫時要端正地站立，不要彎著腰部。需要時可使用人體功效學的知識，例如把兩腿輪流交替踏著一張四至六吋高的凳子，讓腰背兩旁的肌肉輪流放鬆。

除此之外，可活用節省體力的原則，利用一些大眾化的輔助工具，如使用手拉購物車和旋轉拖把等，把活動完成。

二、訂立短期和長期目標

有了目標，才有方向和動力。應訂立多個實質和可達成的短期和長期目標。正所謂一切從簡開始，例如重新學習在「餘暇」中尋找快樂時，可先選擇製作一件較簡單的手織繩作為短期目標，並以一年後可縫製衣服作為長期目標。雖然在製作初期或會有點吃力，肌肉會繃緊且痛楚，可是當看見成果時，便會增加不少自信心和成就感，從而敢於去嘗試製作其他較具挑戰的工藝。透過不斷的堅持，循序漸進地完成所有的短期目標，繼而邁向長期的目標。

三、接受現在的我作為鍛煉的起點

不要和從前的自己或其他人作比較，從自己實質的狀態和能力作為鍛煉起點。就以拖地為例，有一患者拖地十分鐘後，已經筋疲力盡。他應該將十分鐘的八成，即是八分鐘作鍛煉的起點目標，在拖地了八分鐘後作出休息。然後每天把鍛煉的時間慢慢增加，例如翌日增加至八分鐘十五秒，從而不斷提升自己的活動技巧和能力。在每次活動後，檢討在活動中使用過的技巧和成效，找出可改進的地方，並記錄下來作為日後參考之用。

四、保持積極思想及養成良好習慣

要培養積極和正面的思想，與痛同行。此外，要養成飲食定時和均衡、早起早睡的習慣，還要依照醫生吩咐定時吃藥和每天作適當的運動，例如八段錦等。



貧血與血虛 如何分辨？

◎陳慧琮 註冊中醫師

臨床發現，有些中醫說「血虛」的病人，雖有頭暈、心悸、失眠、乏力、面色蒼白等不適症狀，但抽血檢查發現血紅素沒有下降；而有些西醫說「貧血」的病人，也不見得有頭暈、心悸、失眠、乏力的表現。究竟，貧血和血虛如何區分？

貧血是一個症狀，不是具體的疾病，有多種疾病都可伴有貧血。臨床上常見的有缺鐵性貧血（營養性和失血性）、再生障礙性貧血（骨髓造血功能障礙），其他如營養不良、潰瘍病出血、痔瘡出血、月經過多、瘧疾、鉤蟲感染等，因少量反覆出血而引起嚴重貧血。各類貧血都有共同的臨床表現，其理化指標都是血紅蛋白減少，血液攜氧能力減低，全身組織和器官都有一系列的缺氧變化等。所以，病人一般以皮膚粘膜變白和面色無華，活動後氣促、心悸心慌、食欲不振、月經失調等症狀為主。

血紅蛋白是紅細胞的主要成分，正常人血紅蛋白的含量與紅細胞的數量密切相關，一般情況下，血液中紅細胞數量多，則血紅蛋白的含量也相應地高，反之亦然。

中醫所講的「血虛證」，是指一組症候群，表現有面色蒼白或萎黃、唇舌爪甲色淡無華、頭暈眼花、心悸怔忡、疲倦乏力、手足發麻、健忘易驚、失眠多夢、脈細弱等症狀。

中醫認為血的運行要靠氣來推動，氣行則血行，氣滯則血瘀，而一切組織器官的功能活動，又要靠血液來滋養，故此，治療血虛證時，雖然一般用補血法，但根據以上理論，補血法又常與補氣法同用。

綜上所述，「貧血」的臨床表現與「血虛」的症狀頗為類似，但並不完全等同。臨床上發現，當貧血越嚴重，即血紅素降至越低（少於9度以下），則「貧血」與「血虛」兩者的關係會越密切。當身體發生單純而嚴重的貧血時，機體會產生一些代償反應及變化，如心跳增強、心跳次數增加、血液粘稠度降低，心臟擴大或有雜音；因而表現出面色蒼白或萎黃、頭暈、眼花、心悸、失眠多夢、舌淡苔白、脈細無力等中醫所講的「血虛」症狀。

由此可見，西醫所說的「貧血」並不完全等於中醫的「血虛」，而中醫所述的「血虛」範圍較為廣大，治療「缺鐵性貧血」也在中醫學裡「血虛」的範圍內。

不論血虛或貧血，也須注意均衡飲食，避免勞累，做適量運動，注意保暖，避免受寒，調節情緒等。

以下介紹食療方：杞子南棗煲雞蛋。有補虛勞、益氣血、健脾胃、養肝所的作用。可治療貧血、以及體質虛弱、頭暈眼花、健忘、視力減退的血虛證患者。方法：用杞子三錢、南棗五枚、雞蛋一隻。將材料清洗，用三碗清水煎煮，蛋熟後去殼取蛋再同煎，煎至一碗即成。



諗多
左啦!

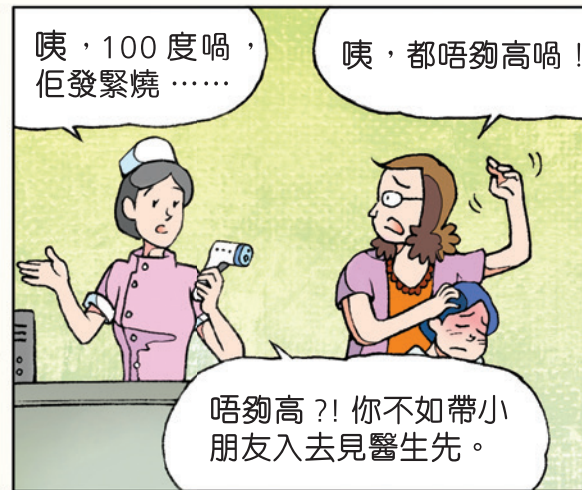
繪畫：亞樹

姑娘，我想掛號睇
醫生，阿仔唔舒服。



好呀，等我幫佢
探下熱先……

噢，100 度喎，
佢發緊燒……



噢，都唔夠高喎！

唔夠高？！你不如帶小
朋友入去見醫生先。

小朋友有咩
唔舒服呀？

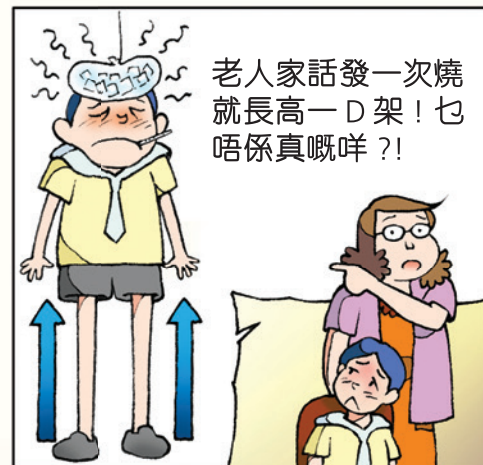


醫生，阿仔又發
燒。唉！成日發
燒又唔見高？！

吓？你想佢燒高 D，
定係長高 D 呀？



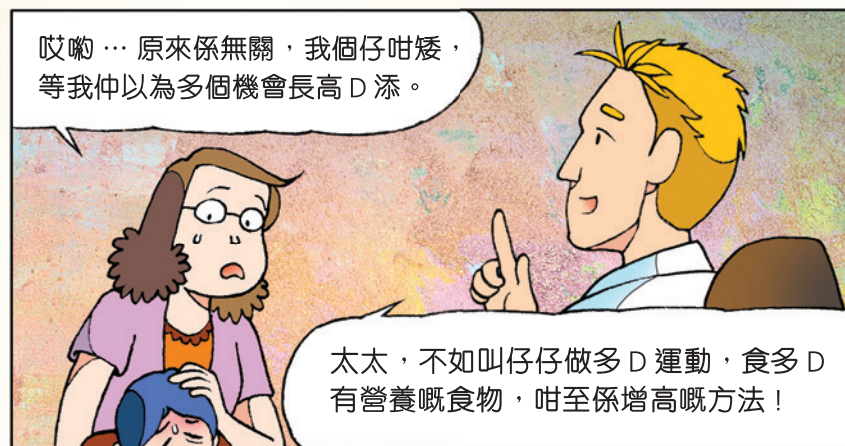
老人家話發一次燒
就長高一 D 架！乜
唔係真嘅咩？！



長高？！你諗多左啦！
發燒只係身體嘅免疫
系統抵抗疾病，係一
種自然反應，同身高
無乜關係。

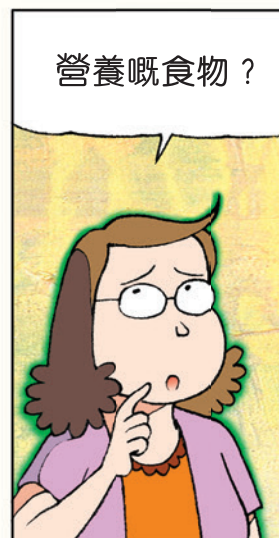


哎喲……原來係無關，我個仔咁矮，
等我仲以為多個機會長高 D 添。



太太，不如叫仔仔做多 D 運動，食多 D
有營養嘅食物，咁至係增高嘅方法！

營養嘅食物？



咁……人地話小朋友食多
D 蔥會聰明 D 喎！



咳……咳！
太太你又諗多咗啦！



動一動、想一想

1 鯨不是魚嗎？

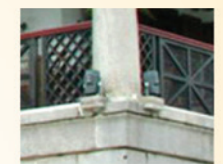
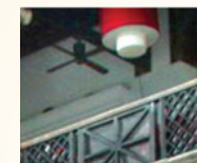
美麗的珊瑚礁旁，有一群魚兒游來游去。突然有一條鯊魚衝過來，嚇得魚兒紛紛逃散。小鯨奇奇看到後連忙游過去，保護魚兒。鯊魚看見小鯨奇奇龐大的體形，就落荒而逃了。魚兒感謝地說：「奇奇，你真是一條勇敢的魚。」小鯨不好意思地擺擺尾說：「我不是魚。」你知道為甚麼嗎？

試試動腦筋，別急找答案：在第 21 頁



2 估估吓

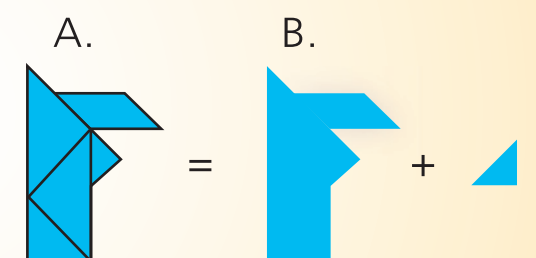
你知道這是甚麼地方嗎？



試試動腦筋，別急找答案：在第 21 頁

3 用少一塊，形狀不變？

下圖 A 的形狀若重新排列變成 B 的形狀，居然
可以少用一塊三角形！
你也來試試排？



試試動腦筋，別急找答案：在第 21 頁



蝾螈與再生

◎ 李浩銘醫生

不知不覺，已經行醫七年了。入醫學院已經是十多年前的事。朋友問我當初為甚麼選擇醫科，不禁勾起很多回憶。

還記得唸高中時，我最喜歡的是生物科。到了大學聯招，我首七個志願都是七間大學的生物系。後來是因為一些師友的勸告，才在最後一刻改報醫科。

那時我很喜愛在圖書館看生物科技的書籍，因發現這世界充滿奇妙的生命，遠遠超過我們所能理解的。記得我在一本圖文集中看見一隻名叫蝾螈的生物，牠有四肢再生的能力，就算一整隻手被咬斷，牠也能把整隻手再生出來。這能力是其他生物所沒有的。如此神奇的生物，真的是偶然出現的麼？還是有一位奇妙的造物主創造牠？我偏向於相信後者。但為甚麼這位奇妙的造物主只給蝾螈有這種能力，而其他生物卻沒有？這一點我就想不通了。

入了醫學院以後，在無盡的課業中，我漸漸地忘記了蝾螈。每天都是上課和上病房。在醫學院修讀醫科，考試合格不是必然的事。所以同學們都要很用功，並且要把人體讀得很深入，甚至連一條血管、一條神經的走向也會背得滾瓜爛熟。然而，對於人體以及生命的奇妙卻變得麻木了，更沒有欣賞大自然的閒情。

直至有一天，在整形外科的課堂上，我又看到了蝾螈。教授解釋，我們可以複製生物，又可以製造多種藥物改變人體，卻始終想不透蝾螈的再生能力。小小的



蝾螈所擁有的奇妙力量，遠超人類所能測度，也許只有造物主才能明白。

看著小蝾螈的照片，聽著教授的話，我又想起造物主。祂創造了奇妙的世界，但祂的心意也許不是人所測度的。如何才可以認識祂呢？人類比蝾螈高等多了。如果一條小蝾螈也被給予這奇妙的能力，那麼我們人類又被賦予了甚麼？

我在醫學院第五年，在整形外科病房裡認識了小B。她是個一歲的小女孩，因被人關在家裡，後遇上火災，她逃不了，被烈火燒傷了四成皮膚。在命懸一線之間，她被消防員救了。教授替她做了多次手術，把人工皮膚植上。看到她身上到處是植皮，不禁令人心酸。

我每天探望小B。看著她流淚的臉和滿身的人工植皮，我又想起了蝾螈。為甚麼造物主不把再生能力給予小B？對蝾螈來說，斷手斷腳也是小事。如果小B有再生能力，這點燒傷就算不了甚麼。但她是人，沒有再生能力。我閉上眼睛，就想起她困在家中被烈火燒身的情景。雖然無情的火災發生在她身上，但藉我們的手救了她，把人工皮膚植上，使她重獲新生。

後來當小B適應了新的皮膚，愈發健康，就常常要爬出床外玩耍。我在畢業前夕，再次回到病房，想看看小B。怎料她的床已經空了！護士對我說，她已經出院了。我發呆良久，但也感到欣慰，因為我知道小B已經像一條康復了的小蝾螈，回到她本來的世界去。

以後我每次行山涉水，看見蝾螈，都會想起造物主的奇妙。雖然苦難的發生是我們所不能測透的，但造物主卻給予人心裡有愛，又賦予我們各樣能力，使我們可以改變和祝福別人的生命。也許人類社會，就是一隻大蝾螈，在無盡傷痛中，不斷再生。

「神造萬物，各按其時成為美好，又將永生安置在世人心裏。然而，神由始至終的作為，人不能參透。」甚願我們能在忙碌中也懂得停下來，觀察大自然，思想造物的奇妙，努力發揮所學，照顧病人，幫助別人在苦難中重建人生，再現生命中的真善美。

BLS

Basic Life Support
for Christian Nurses and Nursing students
基督徒護士及護士學生基本生命支援術

聯校AO CAMP 2018
1/6(五)-2/6(六)
薄扶林傷健營

營會目標: SAVE YOUR LIFE
從信仰出發，針對初畢業之護士及護士學生面對的問題，探討能於第一黃金時間施以有效自救技術，以減低傷害以及增加存活率，並提升生活質素。

入營時間: 15:00
出營時間: 翌日下午1時30分
名額: 40人
對象: 護生、畢業5年內護士

營費: 在職350元、護生200元
網上報名: www.ncf.org.hk
查詢: HKNCF Mandy 23698512
主辦機構: 香港基督徒護士團契

社區服侍 - 行動篇

分享嘉賓: 余錦榮 [註冊護士·現為全時間神學生]



基督徒護士是全職的身份，然而除了在醫院與工作以外，我們可以怎樣參與社區的服侍？當中有甚麼的經驗與啟迪？有甚麼需要注意與準備？是次神學生余錦榮將會帶大家從他實踐的經歷中，思考社區服侍的不同可能性。

香港基督徒護士團契6月份團契

日期: 25/6/2018 (一)
時間: 18:15-19:45
地點: 香港基督徒學生福音團契 (FES) 團契室
(長沙灣道137-143號長利商業大廈11字樓)
查詢: 23698512 Mandy



* 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
6月13日 (三)	何志濂牧師 (中國基督教播道會同福堂)
7月11日 (三)	趙芷媛教師 (基督教九龍城潮人生命堂)
8月8日 (三)	陳念聰醫生 (施達基金會董事及眼科醫生)

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: 2369 8511 (Peggie Lam) • 網址: www.cmdf.org.hk • 電郵: peggie@cmdf.org.hk



偉媽：

您好！和您見過幾面，是因為探訪阿偉的時候遇上的，所以彼此可算是朋友了。其中兩年前五月初和您相遇的一次探訪，給我留下深刻而難忘的印象。

那次探阿偉的時候，您已比我先到達病房；阿偉從院方為他儲存的社署福利金內，提取一千五百元，在護士面前簽收了款項後，再把這些錢交給您，說是要送給您作母親節買禮物之用。

這幾年來，每個月我都會探訪阿偉三數次，對阿偉的認識逐漸加深；也從偉媽您和阿偉的口中，瞭解到您作為長期精神病患者家屬所要承擔的，是何等的不簡單！

阿偉由十六歲病發，住院至今二十多年都未能出院，您要照料家庭，又要經常抽時間到醫院探阿偉；還得為著阿偉對下四個弟妹的成長而費盡心力。而您自己也有長期的足部疾患，要兼顧家庭和自己的足患，可謂百上加斤。況且早十年前，偉爸又患上癌症，照顧丈夫的重責同樣落到您身上，直到偉爸幾年前離世為止。您這二十多年裡所承受的又豈只是含辛茹苦，實在教人難以想像！

然而，儘管您長年累月處於這麼不容易的境況裡，偉媽您仍能堅毅地生活著，原來全因基督信仰一直成為您生命力量的來源。這種信仰力量，不僅在您身上體現到，而且更正面影響著阿偉的生命。阿偉的病，有時會相對地穩定，但跟康復的標準來說依然有距離。因此，他經常都有執拗和亂發脾氣的表現，從醫護人員的角度看，這是病人的常態。但是，每當這些「常態」過後，阿偉都會要求我為他祈禱，求主耶穌幫助他止息自己的壞脾氣，又要求我為您的健康和其他家人祈禱。相信他有不少您為他禱告的經驗，所以他知道禱告可以為他帶來正面的幫助。

從治療的實況來說，阿偉的病在短期內都不會有太大好轉（連他自己也能感受得到），只是您仍會繼續每月奔奔波波的到醫院探訪阿偉。雖然現實沒有多大改變，但您對兒子的愛更是從來沒有改變！相信除了偉大的母愛驅使您產生如此無怨無悔的愛之外，更大的動力是您有著從耶穌基督而來的恩典和盼望，也就是您常常跟別人所分享的。

也許，在我們的社會裡，偉媽您只是個普通的市民；在教會生活裡，您亦只是個平凡的信徒。您那偉大母親的形象不但感動了我，相信也成為了眾多病人家屬的鼓勵，並因著您對兒子不離不棄的愛，添加了他們繼續走下去的力量。

在母親節的日子裡，透過阿偉把這封信轉達到您手上，作為我對您的敬意，又祈求主耶穌賜給您無比的愛和盼望，讓您繼續有力量成為一位看來平凡卻一點也不平凡的母親。

關心和支持您的
鄭院牧



衷心迴響

衷心感謝妳在
母親安息禮一

事上給我們提供很重要的幫助。願神使用妳在院牧的事工上成為更多家庭的祝福。

Just a few words perhaps not enough to express our appreciation. Thank you for your cares, support and prayers especially during our difficult times.

感謝你們的幫助和關愛，使爸爸能得到永生的盼望！願上帝保守你們身心健康，事主得力，讓更多的病人在病榻上能見到主的榮美，得到永生！

在我住院期間多次的探望和慰問，給我心靈上和精神上的支持和鼓勵。也多謝為我安排輪椅，使我得以解決行動不便期間日常出外的問題。

你成為今次阿M在病患中的安慰支柱和牧者，阿M的改變很明顯，以前他不會肯接觸人，他是第三期腸癌，復康可能長路漫漫，請也記念他前面要經歷的，祈求天父賜他亮光和力量！



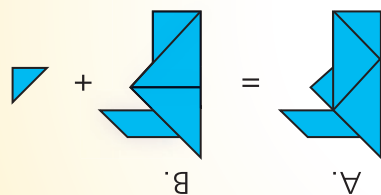
答案：赤柱—美利樓

2 估估吓

答案：因為鯨是用肺呼吸，而且是胎生的，牠們是世界上最大的哺乳類動物。

1 鯨不是魚嗎？

3 用少一塊，形狀不變？



答案：

查詢：2339 0660

《慈聲》是一份以聖經和基督教神學立場，探討「全人醫治」、「心靈關顧」與「院牧服務」的雙月刊。每期出版超過10,000本。在同類中文期刊中，具有代表性。對於教牧同工、神學生及有心關懷病患人士，這是一份值得閱讀的刊物。《慈聲》**免費訂閱，歡迎奉獻支持**。訂閱方法：

- 1) 網上下載訂閱表：www.hospitalchap.org.hk
- 2) 電郵至 ahkhccm@hospitalchap.org.hk 索取訂閱表
- 3) 電話辦理：致電 23390660（院牧聯會）



院牧室聯絡電話

東區尤德夫人那打素醫院	2595 5507
春磡角慈氏護養院	2595 5507
律敦治及鄧肇堅醫院	2291 1833
長洲醫院	2986 2227
東華東院	2162 6362
黃竹坑醫院	2873 7271
葛量洪醫院	2580 7253
瑪麗醫院	2255 3770
麥理浩復康院	2872 7413
根德公爵夫人兒童醫院	2872 7413
馮堯敬醫院	2872 7413
東華醫院	2589 8386
養和醫院	2575 5554
聖保祿醫院	2575 5554
香港防癌會賽馬會癌症康復中心	2575 5554
港島區私家醫院	2575 5554
基督教聯合醫院	3949 4691
靈實醫院	2703 8797
靈實護養院	2703 8797
靈實胡平頤養院	2703 8797
靈實司務道寧養院	2703 8797
將軍澳醫院*	2208 0859
伊利沙伯醫院*	3506 7011
九龍醫院	3129 6956
香港佛教醫院	2338 9694
香港眼科醫院	2338 9694
香港浸信會醫院	2339 8908
播道醫院	2760 3494
廣華醫院	3517 5406
東華三院黃大仙醫院	3517 3890
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
北大嶼山醫院	3467 7570
仁濟醫院	2417 8076
威爾斯親王醫院	3505 3275
沙田醫院	3505 3275
沙田慈氏護養院	3505 3275
白普理寧養中心	3505 3275
仁安醫院	3505 3275
雅麗氏何妙齡那打素醫院	2689 2240
雅麗氏何妙齡那打素護養院	2116 7351
大埔醫院	2607 6607
北區醫院	2683 8397
屯門醫院	2468 5433
博愛醫院	2486 8676
青山醫院	2456 8430
小欖醫院	2456 8430

*非院牧聯會會員 (本年度)

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

“一個人的價值，應當看他貢獻甚麼，而不是看他取得甚麼。”

~ 愛因斯坦

求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。

聖經·詩篇90篇12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。

本期贊助芳名：

薛樹德	黎詠詩	黃雅名	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	冼婉薇
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	劉玉卿	謝興肇	林立世	蔡素妹	梁鳳菁	陳玉英	梁婉琴
許培君	廖明活	陳慧琮	吳玉娟	黎玉英	陳楚卿	黃潤強	譚齊順	黎美瑩
黃漢聰伉儷	梁智達伉儷	家姐（紀念弟弟許偉光醫生）			仁濟醫院院牧事工委員會			

Wong Hoi Ming

Cheung Kwok Kwong

Chiu Kai Shun

Lee Sheung Hang

Alpha Oncology Centre Ltd

院牧
服務

全人醫治 全人健康
Holistic Healing & Health

鳴謝
WM / Nethersole Fund
世界傳道會 / 鄧打素基金

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：危寶珊 | 設計：OpenTheClose | 印刷：雅卓印刷公司 | 封面攝影：Stephen G Woo

網址：www.hospitalchap.org.hk | 電郵：wecare@hospitalchap.org.hk

版權所有 免費贈閱