

09

2008年6月

把 關 心 傳 開 · 讓 醫 院 有 愛

關

心

真心
分享

溫裕紅：
在人生的最低潮

學懂了放手

打開心窗
靜與停

病癒隨心

帶著感恩的心去過活

院牧
服務

全人醫治 全人健康
Holistic Healing & Health

在人生的最低潮 學懂了放手

“我是一位電視節目主持人，現在主持一個長者節目和一個年青人的文化節目，由於都是在早上，所以未必有太多人知道。但我非常開心和滿意自己的工作，因我喜歡接觸不同的嘉賓。原來每一個人都會有不同的故事，而我也有我的故事。”

2005年9月，我被證實患有乳癌。當時真的感到突然，由於癌細胞已擴散到淋巴，醫生也很難告訴我痊癒的機會有多少。人生第一次要面對死亡，心裏難免有點不知所措。當冷靜過後我想清楚，要是醫不好，死後也會上天堂，因此這並不是最壞的事。而且這亦不是一個維持生命的重要器官，所以能生存的機會應該是大的，心也就舒坦多了。

驚訝為何能熬得過

感謝神！患病帶來的打擊，只是花了很短的時間，我便恢復過來。往後的治療可以說樂多苦少的，因為有很多很多人關心我和愛我，家人也全力支持，我只需要安心醫病便成。而當時我的男朋友也很細心的照顧我，差不多每天都來探望我。雖然治療過程也有不適的時候，但當不適過後很快便又回復笑臉。我還常常苦中作樂，拿病來開玩笑。

在化療期間，身上的毛髮都脫落了，完全是一副癌症病人的模樣。但我還是到會所游泳，不理旁人的眼光，因為我知自己的價值不在於外表。我是天父的女兒，樣貌雖然變得不好看，但仍然是神的寶貝，還一邊游泳一邊在心中想：打死那些癌細胞，打死那些癌細胞，好不積極。

當時有很多我不認識的人為我禱告，我知道後真的很感動。我問神，我是誰？只不過是一個平凡人吧了！為何會有那麼多的人愛我？我真的覺得很不配。我也很感謝每一位曾經照顧我的醫護人員，不論是為我做手術的醫生，或是餵我一口水的員工，都是非常感激。

我經歷到愛是一種意志，即使我們很不想很不願，但因為這是自己的親人，所愛的人，就要去克服自私的心去愛。

其實我是一個比較內向的人，以前要是有人找我分享信仰經歷，我都會推掉。但經歷過這一次化療和手術之後，實在感受到神豐富的恩典，不能不說，否則真是忘恩負義了。所以現在只要有機會便會向人分享所經歷的恩典，要是遇上有乳癌的病友，我會很樂意向她們分享我的經歷，讓她們知道這病並不是想像中的那樣可怕，我更希望把神的愛和其他人對我的愛都與人分享，好鼓勵人走出幽谷，互相幫助。

原來還有更難過的一課

當一切治療完成之後，沒想到那位曾經與我走過這段路的男友竟要和我分手，理由是他已經沒有以往的那份激情，沒有感覺了。這個感情的打擊，比患病還要使我傷心。心中除了無奈之外，已找不到更適合的形容。但我還算渡過得很好，沒有太多

影響到自己的日常生活。我想一切真的不是必然，要不是知道還有天父非常愛我，也許我早已抑鬱或是過著自冤自艾的生活。

一次又一次遇上那麼大的困難都能渡過，我以為再沒有甚麼可以再難倒自己了。誰不知沒隔了多久，一位至愛的親人患上了抑鬱症。原來這個才是更大的難關，這比起自己有病還更辛苦，因為她不知自己有病，也不肯吃藥。眼見明明有方法能醫治，但她卻不願接受。當時我的壓力很大，全身出了紅疹，身體很痛，時常哭泣，失眠，甚至會埋怨神為何要我受那麼多的苦，也會勸這位親人不聽勸告。眼見她的情況一直差下去而又阻止不了，心裏有很大的挫折感，更愧疚自己以前沒有好好關心她，以至她得出病來。

一切好像在困局中，死，好像是對她和我們脫離痛苦的唯一解決方法。最差的時候，自己也變



得很憂鬱，吃也吃不多，思想負面，不想見人，也不想返教會。常在家中睡覺，無精打彩，有時為免傷感，心也變得麻木，甚至心不在焉，有一次連車也忘記泊回家。

低潮裏學懂放手

我知道不可以這樣下去，朋友叫我放手，我卻不知怎麼樣放；叫我依靠神，我不是已經依靠了嗎？如今回頭看，才知道真的並未完全交給神。直到有一次，看到楊牧谷牧師在《相繫深深》中這樣寫：「如果神的計劃是最好，為何執著於自己次好的旨意呢？」我問自己為何執著要神立即醫治？為何不相信祂有祂的時間和方法呢！

我開始不再單單要求她吃藥，而是要給她全人的關愛。原來要顧及一個病人的身心靈各方面，這比起用金錢或是找方法，其實是困難得多。我嘗試更多用心來聆聽，建立她的信心和正確的態度，才知道那份愛心和耐性實在不容易。我每每為這份愛而求神，因為我發現這正是我最需要有的品質。在一段不短的時間，我仍然不能令她吃藥，但她知道我很愛她和願意和她一起走過這段艱難的日子。最後，她終於願意接受治療和吃藥，雖然至今仍未完全康復，但已經在進步中。經歷過這件事，我才更多的學會了甚麼叫放手、交托、承擔。

當我再思想「愛」這個字，我深深的體會到，這並不是有 feel 就是愛，無 feel 就沒有愛。我經歷到愛是一種意志，即使我們很不想很不願，但因為這是自己的親人，所愛的人，也因為這是神的要求——你們要彼此相愛，就要去克服自私的心去愛。我感謝神！原來我也可以去愛。

曾經有人問我：如何才算得上是一個好節目？我覺得只要能為觀眾帶來一點人生啟迪，一點激勵，就算是好節目。希望我的故事也能為你帶來一點鼓勵或啟迪，如果今日你也正在人生的低潮，但願你也在當中學到你的功課。■

攝影場地：I do Garden



A Moment of Tranquility

◎ 李錦洪

從電台直播室到不同場景的講台，我習慣以聲音來傳播訊息，不會也不能受個人的心境與際遇影響，只要對著咪高峰，必然進入最佳狀態，既要專業，更須負責。

在現實生活中，我卻是個不太喜歡說話的人，看重個人的空間與時間，喜歡在獨處中擷取生活的養分與能量，享受寧靜的樂趣。

城市生活充斥著太多的噪音，無謂的資訊，來不及消化，也不求甚解。

在公共交通工具上，流動電話的鈴聲比午夜凶鈴更可怕，高談闊論，旁若無人的大聲對話，更是莫大的缺德行為，終日在人聲、車聲、廣告與爭論聲中生活的香港人，難怪大家都變得神經兮兮，憂鬱緊張。

基督徒每個星期天上教會，叫做「守安息日」，安息的意思，就是要放下，放下世俗煩情，

放下思慮纏擾，唯有進入上主的寧謐中，才能享受心靈的饗宴。

聖經說：「你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩」（以賽亞書三十 15）點出了靜中得力的真諦，與中國人寧靜致遠的境界相近，但聖經更將得力與得救並論。

心靈的救贖，是一種由死入生，由暗轉亮，由混亂進入秩序的過程，這一切都從寧靜、獨處、安息開始。

中國人造字，有意境、有美學。「停止」的「停」字，就是意味著一個人經過亭子時，需要停下來，歇息一下，欣賞最美麗的風景——亭，通常建在最佳的景點上。

唯有讓身心停下來，才能聆聽天地最美的聲音，叫做「天籟」。■



◎ 周淑屏

當教師的朋友告訴我，她最喜歡有禮貌的學生，那些遠遠看見她就向她敬禮，大聲和她打招呼的學生，令她感到備受尊重。她說，所謂「禮多人不怪」，對待有禮貌的學生，有時候明明是想罵他們，也會不忍心，這就是禮貌的魔力。

然而，我並不完全同意她的話，就以我今天遇上的事情為例。今天到快餐店吃下午茶，在這段時間，通常快餐店廚房的員工也會休息用膳，坐在鄰桌的一位太太記起自己那桌，正是最近廚房，每天廚房員工都會坐在這張桌子吃東西。

她看見一位員工拿著食物找位置，連忙向那位員工道歉，說：「真對不起啊！佔了你的座位！」那員工回了句「不要緊」，就坐到附近的桌子。坐下不久，這太太又再鄭重向他道歉，之後，索性辛辛苦苦地把自己的食物搬至另一張桌子，對那已把食物吃了一大半的員工說：「我還是把你慣坐的桌子還給你吧！」

當然，我們不能否認這位太太很有禮貌，可是，太多禮卻會令人不自在，不但那位快餐店員工吃不安樂，連帶坐在旁邊的我，也感到拘束、不安。

最近姐姐身體抱恙，我和家人為她奔走、找合適醫生。每次，我們幫了點少忙，姐姐也會千多萬謝，而且常感到麻煩了我們不好意思，這令身邊的人也感到有點不安。其實大家是一家人，互相照顧是應該的，我知道一旦我有病她也一定會樂意照顧我，那又何必太拘禮，常因麻煩了別人而內疚呢？

一位牧師朋友早陣子染了急病，教友紛紛來探望，他請每一位來探望的教友也和他一起禱告，教友們當然很樂意，這位牧師又絲毫沒有因麻煩了別人來探望而感到不安，於是，服侍人的和被服侍的人也安樂、愉快，互有得著。

看來「禮多」不一定「人不怪」，相反，大家打開心胸互相服侍，才是最好的相待之道哩！



身體還需心藥醫

◎ 陳欽勵醫生

「醫生，我頭又痛了！好似上次一樣，痛到要食止痛藥先返到工！」

「我好驚訝！會不會有甚麼大病？我尋晚驚到完全瞓唔著覺啊。」

「醫生，我好驚訝！你話我係咪要再照一次磁力共振呢？」

認識黃太已經有數年，她令我印象深刻。她大概是我認識的人之中，最「精於」凡事憂慮的一個。從小事到大事，父母子女，近親遠親，甚至家中天天發生的瑣事，她都憂心忡忡。至於自己的身體，她更緊張非常。從頭痛到腳痛，眼睛痕癢，鼻塞喉痛，心肝脾肺腎，腸胃婦科，幾乎沒有任何一個器官會被她忽略。她所做過的身體檢查多不勝數，你數得出的她大都做了，包括各式各樣的血液尿液檢查、全身的X光檢查、胃鏡、大腸鏡、癌病指標、腦掃描、磁力共振、全身的正子掃描（PET scan）等。她近乎傾家蕩產的做盡各式各樣的檢查為求心安，縱使檢查的結果表示正常，但她卻從未安心，仍然害怕還有未查出來的隱疾。我知道要真正幫助黃太，必須要幫

助她明白，最重要的問題不在於身體的感覺，而是她的過份憂慮。

在公立醫院全科門診工作，可說是見盡不同的求診者。來看醫生的，大都帶著不同程度的憂慮，絕大部份病人的憂慮我們也不難理解。但醫學不斷的進步，診斷的準確性，治療的成效也越來越高，卻不能為病人帶來安心放心，反而病人的憂慮指數卻是越來越高。無憂無慮，樂天知命，心裏平安喜樂的人彷彿鳳毛麟角，買少見少。

為了幫助黃太，我用了約一年的時間，定期約見她大約十次，在忙碌門診之後用額外的時間輔導她，幫助她漸漸明白問題的所在，讓她可以積極並正面地對付她的過度憂慮。到現在她的身體狀況好多了，也不需要更多不必要的檢查，也不再天天一味的憂心忡忡了。

雖然我們也不得不承認適當的憂慮是有建設性，因可以幫助我們提高警覺和避開一些危險的事情，但作為醫生，我們更清楚知道，過份的憂慮反而對病人的身心有損無益。千萬要記得，若要身體健康，必須具備健康的心靈。



帶著感恩的心去過活

◎ 何珍珍

我告訴一位朋友我的病況，他鼓勵我要做一個殘而不廢的人。我接受事實，放開懷抱，選擇以喜樂的心去面對。

在過去漫長的 20 多個月裏，身邊的朋友為我做飯，照顧我，更為我祈禱。他們安慰我、開解我、鼓勵我。我由沒法自然地吸一口氣，到可以緩緩步行，情況一天比一天改善。我每天都告訴自己痊癒的日子比昨天又近了一天。

在手傷的日子，反而我寫得最多情書給家人和摯友。兩次重病，令我更珍惜每一天和身邊的每一個人，因為每一天都可能就是最後一天。於是把握機會，告訴他們，我愛他們。我為從前曾經傷害他們的事致歉和求他們寬恕，更感謝他們帶給我的祝福。

最近又發現我的內分泌嚴重失調，再加上一個小小的肺積水作「額外獎」(bonus)，醫生說很難完全康復，但我已選擇活在當下，就以平常心面對。

雖然疾病仍然纏繞我，但我也仍感謝天父為我預備最優秀並充滿愛心的醫護人員，為我安排了許許多多的朋友給我關心。即使我暫時面對著經濟上的難處，祂也叫我不至缺乏。即使這些病可能不會成為過去，我仍會帶著感恩的心去過活。❤️

「你」雙手證實永久局部殘廢？」清早，保險公司來電，要確認醫生的診斷。

為何又是我？幾年前才發現有腫瘤，經歷過生死的惶恐；這次雖然死不去，但我還年青，如何面對將來呢？這只是另一次的考驗嗎？眼淚，沒法控制的流下。心裏很彷徨。真想就這樣躺下不起了。

夜深，痛得完全沒法入睡，終於體驗到「十指痛歸心」、「千支針刺在心」的難忍。時而肌肉抽搐，時而頸項不能轉動。上半身至大腿麻痺……。食藥，又藥物敏感，身心都快要崩潰了！

我開始懷疑，那位我自年幼便認識的天父，此時此刻到底在哪裏？我用盡僅餘的氣力，大聲的告訴祂高估了我的忍耐力，那並不是我可以承受的痛！思緒混亂之中，似是有聲音溫柔的說：「我的恩典夠你用。」身感乏力，心感無奈。忽然，有一股出人意外的平安湧進心內，不知不覺的睡著了。

*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 香港醫院院牧事工聯會

*查詢：(852) 2339 0660 梁小姐 (Edith)



燕：

很久沒有與妳見面了，願妳個人的身、心、靈，與及妳的家庭都是常常安好。

去年差不多也是這個時候，病房護士告訴我，因她見妳的情緒十分低落，甚至因為妳曾經向她索取剪刀自行了斷，於是便急 call 我到病房與妳會面、傾談。

當時，我實在為妳感到擔憂，加上當我細閱妳的病歷記錄時，知道妳常有抑鬱的困擾，這使我感到為難，不知可以為妳提供怎樣的幫助。及後，妳告訴我，妳已患有二十多年類風濕關節炎，經常有著難以言喻的痛楚，而且也常常受著妳其中兩個女兒的行為問題所困時，更叫我為妳所面對的感到難過。

雖然，妳所面對的情況是艱難的。但是，我卻很欣賞妳對痛苦的堅忍，妳為了照顧家庭而情願忍受難以言喻的痛楚。我記得妳曾對我說，為了希望用多些時間照顧那兩個在行為上有問題的女兒，直到去年才為已經痛了兩年的左邊膝蓋做了手術，今年再做右邊膝蓋。然而現在你入了醫院，管教不到她們，妳為此感到難過，也感到自己很無用。但妳不是說過，妳有一位十分愛妳，甚至願意與妳生死與共的丈夫，妳甚至感到驕傲。妳說當妳向丈夫講述妳求死的想法時，他甚至對妳說：「若果妳死了，我也會跟妳一齊死。」當然，這只是為了對妳的鼓勵，但也是他的真情。妳也曾對我說，妳還有一位女兒十分自立，也很自律，無論讀書與運動也是十分出色，不單能夠自我照顧，從不用妳操心，更懂得關心妳，我也因此為妳感到高興。從妳面上流露出的微笑，我可以肯定，妳心中必定會為妳有這女兒而感到滿足。這豈不是從上帝而來的恩惠嗎？

雖然痛楚並不會忽然離妳而去，但妳丈夫和妳女兒對妳的愛，同樣也不會離妳而去，我深信上帝對妳的愛，更不會離開妳。

願妳能漸漸更多認識創造我們的生命，又是天天背負我們的重擔的天父上帝，每天從祂得著祝福和加力。

院牧

凌銳輝
2008 年 5 月



◎ 陳穎昭（臨床心理學家）

住院的病人呆在醫院病房，受著院規的活動制限，陣陣消毒藥水氣味撲鼻而來，醫護人員在身旁來來往往，鄰近病人的咳嗽或呻吟聲聲入耳……。

病房與家中的環境顯然天壤有別，而傷病引致的不適或疼痛、健康狀況和治療過程的種種不確知因素、往往構成很大的壓力、使病人未能適應、心情焦慮不已，不少病人因此愁眉苦臉、默不作聲。有些更表現煩躁、埋怨吵鬧。怎樣才可以減少上述情況對病人身心的負面影響，從而增進醫療護理的果效，對醫護人員、甚或病人及其他持份者都有需要知道。

從負面到正面 ✨

心病固然可以心藥醫，接受臨牀心理輔導是個辦法。A 君首次和我見面時，剛剛接受腦科手術，身體看來相當虛弱，面容和言詞都表現出他內心十分焦躁。當他知道自己需要接受手術保命時，感覺仿如晴天霹靂，過往的他一直無病無痛，因此一時之間實在難以接受。他埋怨上天為何這樣對待他，因病而令他失去了許多許多，還有他將不能回復病前的工作能力及體力，以及要支付醫療費用等都困擾他。他的家人也表示他們看著病人在患病中受苦，不知該怎樣幫助他，感到很無奈及無助。接受輔導後，他們明白到病人身體上的問題只能交給醫護人員處理，他們可做的是在病人住院期間探望及陪伴病人，多安慰鼓勵，聆聽及了解他的需要，使他在情緒上得以紓緩及漸趨正面，幫助他住院及日後的適應，對病人來說就是最好的支持。

A 君接受輔導後，嘗試把思想從另一個角度去看待事物，積極面對及正面思想，學習如何放鬆自己。他亦逐漸能接受自己的病情及處理自己的情緒，並能以較平靜的心去面對手術後的生活。A 君經過提醒，遵從醫護指示，也用功改善自己情緒，康復進度令人滿意，月內將可出院。他笑容可掬地對我說，他從前只是著眼自己已失的種種，埋怨自己的倒運，卻忽視了人生許多正面的東西。現在的他，會時常提醒自己仍然「擁有」的和值得感恩的事情，覺察到很多東西不是必然的，而自己其實還擁有很多，有他的

信仰，有家人和朋友。他說在輔導過程中，已學會懷著一顆感恩的心情、更深刻地去感受世界，更積極地生活，盡量體驗當下 (here and now)，珍惜每一天。我留意到他不自覺中娓娓道出了他已「內在化」了 (internalised) 若干正面情緒的點子，真為他的努力和康復感到高興。

儲備正面能量 ❤️

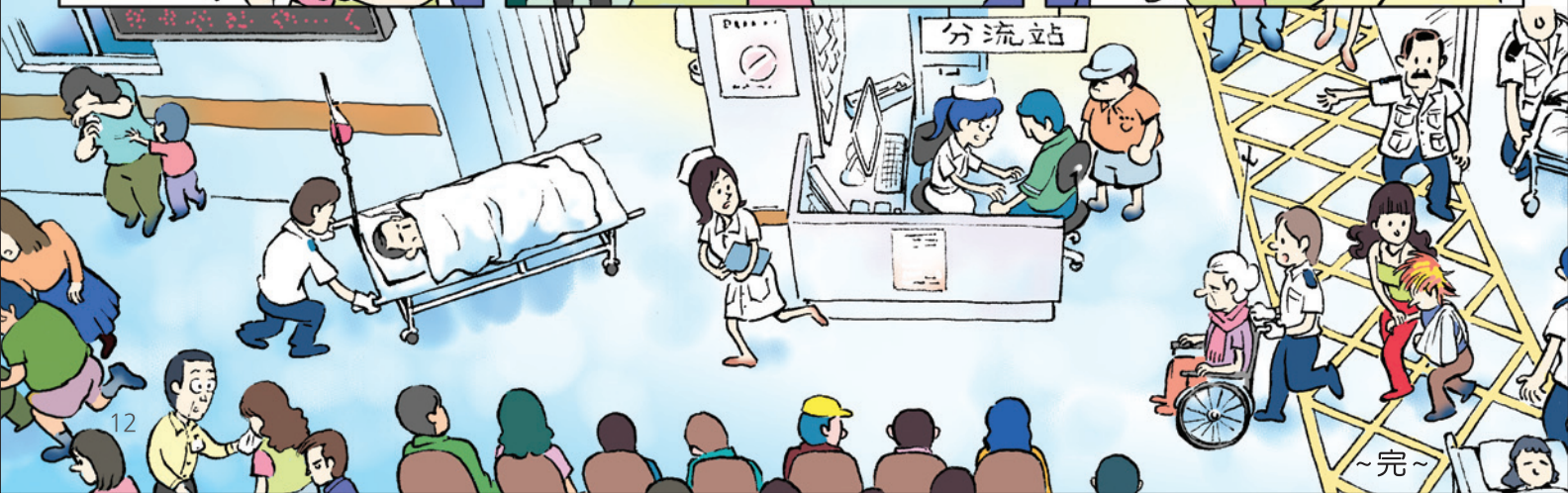
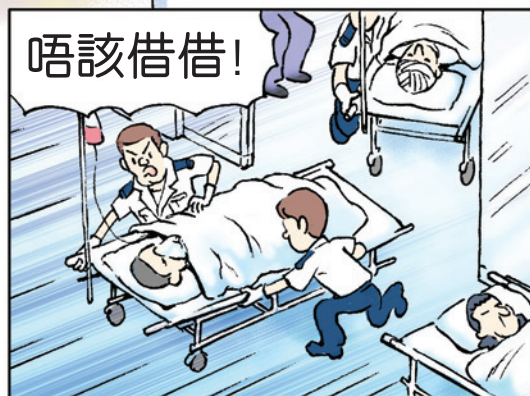
許多心理學研究結果顯示，正面情緒，諸如平靜、滿足、感恩、希望等，都是可以累積存儲，不時提取，以優化自己的心境。也就是說，時常經驗到正面情緒，可作為面對逆境時的一些「正面能量」儲備，減低事件對身心的負面衝擊，擴闊注意能力、增加個人面對逆境的適應能力，啟動有建設性的思想及行為的良性循環。病人學習培養及維持正面情緒，有助康復。

要注意的是，要承認並接納自己在面對壓力時會有情緒反應，如感到焦慮、悲傷或憤怒，有負面鑽牛角尖的想法。要容許和給予自己時間及平靜空間去處理自己的感受。另一方面，我們也要培養正面的行為習慣，實際地放眼於自己日常可以控制的範疇上，自我掌握一些心理技巧去調節情緒。學習如何放鬆自己，能夠紓緩負面情緒，增加正面感覺，並讓自己有一個緩衝期，定一定下來，然後才繼續去處理壓力問題。

一個人在平靜、放鬆的狀態時，思想往往會較積極、有彈性和創造力。放鬆的方法有很多種，可隨著個人喜好和習慣而定。深呼吸、聽音樂、洗澡、按摩是一些最簡易的方法。聖經記載：「患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望」（羅馬書五章三至四節）。傷病是一種患難，成就忍耐、老練和盼望，有需要提升正面思維，增強正面情緒，身體力行正面的行動。放眼立身處事的層面上，也正是這樣。🌱

急得及待

亞漸



問你知唔知?

- 人耳朵的鼓膜有幾厚？
A. 0.1 mm
B. 0.05 mm
C. 0.01 mm
- 人類聽得見的聲音頻率範圍為 20Hz (赫茲) 至幾多？
A. 10000 Hz
B. 15000 Hz
C. 20000 Hz
- 負責將耳鼓膜的振動傳達至耳蝸的聽小骨共有多少塊？
A. 2 塊
B. 3 塊
C. 4 塊

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

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

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。

本期駐診醫生：Dr. BoBo

品種：史立莎犬

性別：女仔

年歲：8歲

行醫年資：3年

獨門醫術：最叻跳圈，如手圈、呼啦圈、紙圈等。細至3歲小朋友，大至80歲老友記，都鍾意拿住個呼啦圈比 BoBo 跳。每次成功跳過後，大家都會拍晒手掌。

最愛吃：狗狗零食。憑著你手上的零食，可以叫她跳舞、扮睡覺、Give me five、甚至 Give me ten 都得。

最愛：做動物醫生四出探訪。平均每月5至8次，多數去醫院及護理院，也去過學校、青少年中心、痙攣協會、聾人協進會、教會、智障人士中心、特殊幼兒中心、庇護宿舍等。

最怕：吸塵機發出的高頻聲響。每次拿出吸塵機時，BoBo 都會第一時間躲到書桌底，直到收起吸塵機，她才慢慢走出來，跳上梳化。

鳴謝：動物醫生 www.doctorpet.org.hk



1. 答案是 A 2. 答案是 A 3. 答案是 B



突如其來的 風暴

——中風的成因與護理

◎ 陳選豪醫生（香港家庭醫學學院）



中風，俗稱爆血管，是繼心臟病及癌症之後的第三大殺手。香港每日有 9 人死於中風，每年中風人數達 3 萬人，對病者和家人帶來不少生活問題。

中風原因分為腦栓塞和爆血管，成因有異，但後果相若。了解中風及其引申的併發問題，有助大家照顧中風病患者，與病者共渡時艱。

病人會有甚麼改變

中風初期，因應中風的部位和嚴重性，症狀和身心障礙亦有所不同。嚴重的中風病者，往往昏迷不醒而需要深切治療。這段時間，醫護團隊會細心檢測，例如量度維生指數、腦水腫、腦內壓等等。高危期過後，病者和家人雖作好心理準備，並了解病人在康復期間的身心障礙。

意識上出現的障礙包括認知能力改變、意識不清、終日嗜睡和注意力差。通常意識神志喪失越久，全面復元的機會越少。

身體機能亦會變得衰弱，影響最大的包括呼吸無力和吞嚥無力，直接影響吸收養份。在功能恢復前，需要用胃喉幫助進食和靜脈注射，保持身體養份及能量。其他如四肢無力、言語困難和痙攣都是有可能出現的後遺症，復元過程需要醫護人員和病者家屬耐心合作，支援病者，接受需要重新學習活動功能的事實。

其他大腦有關的功能衰退如視覺模糊、記憶力減退、穿衣困難和大小便失禁，都需要病者及家人重新適應。長期的併發症包括肺炎、尿道炎、冰凍肩和褥瘡。因著以上的問題，病人的性情或多或少會受到影響，家人的諒解支持，至為重要。

我們如何幫忙

中風除了病者本身身體機能受損，因為康復期長，問題往往需要從多方面應付。

個人方面，病者工作能力或需要重新評估，原本的家庭和社會角色都得重新安排。工作方面需安排病假，另外有關保險、申請援助、銀行戶口特別安排等，醫院社工可以提供意見。家庭方面，由於病者由負責者變為受照顧者，家庭內其他成員責任需重新分配，以照顧病者；另外家居設備和日常用品都可能要作出配合，職業治療師是這方面的專家，可以向他們求助。日後還要和日間中心、社康姑娘互相協調，以得到專業支援。

家人的情緒往往因接受不到事實而大受影響，而小孩在學校的表現可能也會受影響，成年人可和老師溝通，觀察孩子有沒有異常行為，有需要的話應找社工或家庭醫生安排輔導。

我也會中風嗎？

中風雖然事發突然，但發病前往往出現一些先兆預警。由於中風最主要是由動脈血管問題引致，要預防中風，我們可以多加留意以下高危因素：

- 1) 年齡和中風病發成正比，所以高齡人士要特別小心。催人的歲月正是一個提醒你的警號，健康非必然，坐言起行，改善自己的生活習慣和體能，方為上策。
- 2) 血壓高無疑是一個最大的警號。不少高血壓病者輕視長期服藥的重要性，以為沒甚麼病徵，就不願經年累月地服藥。要知道正常的血壓可減低一半中風機會，所以必須按時服藥。
- 3) 曾經出現「短暫性腦缺血」的病人。這類病者有如經歷小中風，但視覺和語言的障礙在 24 小時後會完全康復。此種病者當中每年有百分之七會患上嚴重血管病如中風和心臟病。
- 4) 風濕性心臟病患者、服用薄血丸者、心臟衰竭等等，都是高危一族。
- 5) 高胆固醇、高脂血症者，糖尿病人血濃度越高，中風機會越大。
- 6) 吸煙人士由於血管受尼古丁刺激而容易發炎，血小板功能也受改變，增加病發機會。
- 7) 服用避孕丸人士。研究指出，避孕丸，吸煙和肥胖，中風機會倍增。
- 8) 家族遺傳，尤以糖尿及血脂新陳代謝最為緊要。家中如有成員年輕得病，其他成員需作預防檢驗，控制這些因素。

中風雖然對病者和家人的生活帶來莫大困難，但憑著家人互相支持，加上善用相關醫療資源，康復的路仍是充滿希望。🌈



失眠的成因與治療

◎ 陳慧琮（註冊中醫師）



失眠，是一種症狀，大致上有三種形式：一、入睡困難，二、過早清醒、不易再睡，三、間歇性睡醒等。

失眠的原因主要有三方面：

- 一、心理因素：如精神過度緊張、興奮、焦慮、抑鬱等。
- 二、生理因素：如患病或不適，因工作或旅遊而致「生理時鐘」受到擾亂，以及服用興奮性飲品或藥物等。
- 三、環境因素：如外界嘈雜、光線刺激、室溫太高或太低；床褥太軟或太硬；睡眠環境突變、或有蚊叮蟲咬等。

根治失眠，最好找出原因治理，亦可參考以下處理方法：

- 1) 調節生理時鐘，起居生活要有規律，作息定時。
- 2) 消除心理因素，放鬆心情，樂觀開朗，不要為明天憂慮。
- 3) 改善睡眠環境，保持臥室寧靜舒適，空氣清新，溫度適宜，光線宜暗，床鋪被褥乾淨舒適，枕頭軟硬適中。
- 4) 每天要作適量運動，以助鬆弛身心。
- 5) 日間經常梳頭，能鬆弛頭部神經的緊張狀態，每日3至5次，每次3至5分鐘。
- 6) 臨睡前用熱水浸腳，可消除全身及足部的疲勞，減少惡夢，改善睡眠。
- 7) 臨睡前聽一些輕柔的音樂，亦有催眠的作用。
- 8) 睡前不宜太餓或太飽，也不宜喝茶或咖啡等刺激性飲品。
- 9) 若失眠持續或沒有改善，應即請教醫生，切勿自行購買或長期服用安眠藥。若選擇中醫藥治療失眠，可請教中醫師辨証論治。

若經常受到失眠的困擾，可採用以下的食療方：

蓮子百合瘦肉小米粥

材料：蓮子3錢、百合3錢、豬脰4兩，小米1兩

製法：蓮子、百合、小米清水洗淨，豬脰洗淨切片，將以上材料用清水4碗煲粥，加鹽少許調味即成。

服法：溫服

功效：滋養和胃、養心安神。

主治：脾胃虛弱，心神不安所致的失眠多夢，精神煩躁、神經衰弱等。

性質：平和

備註：1) 蓮子：味甘、澀，性平，有養心安神、益腎固澀、健脾止瀉的作用。

2) 百合：味甘、微苦，性平，有潤肺止咳、清心安神的作用。

3) 小米：味甘，性涼，有健脾除濕、和胃安眠、清熱解渴的作用。小米營養價值高，其中所含的色氨酸，能促使一種讓人產生睡意的血清素——五羥色氨酸，所以小米是一種很好的安眠食品。🍌

兩餐以外的滿足感

◎ Rachel

不經不覺，原來已經在醫院工作了廿多個寒暑。當年中學畢業，沒多考慮就順著老師和長輩的鼓勵，踏上這一條路，彷彿以為女孩子長大了就應該當護士哩！

可能由於護士的形象一向鮮明，就像醫生、警察、消防員，所以沒多少人會對我的工作內容產生好奇。其實護士的工作範圍非常廣泛，在病房當值只不過是其中一種最為人熟悉的崗位，過去我也曾在病房工作了十年，之後有機會轉職到放射診斷部門，一做又是十多個年頭，直到今日。

簡單來說，放射診斷是藉著X光、超聲波和電腦掃描的協助來替病人診斷。例如利用超聲波協助針抽組織檢查和酒精注射治療，以及在X光協助下進行肝臟化療和動脈血管造影等，皆是我們經常處理的診斷程序。當病人的主診醫生認為有需要進行此類診斷，就會安排病人到我們這裡來。由於這些程序往往花上個多小時才得完成，一天能參與處理的個案最多也只限三數個，眼見長長的輪候病人名單，想趕工也趕不來。

在過去的廿多年，我見證著醫療科技的進步，診斷技術愈來愈仔細、精確，愈來愈快得出結果，診斷方法也愈來愈多。能夠更全面地幫助病人，當然叫人開心。不過，要應付重重的診斷程序，對病人和醫療體系都有一定壓力，甚至是吃力。一些非緊急的診斷個案動輒也要輪候半年以上，病人固然不滿，自己也萬分無奈，只能盼望每位病人能夠早日痊癒。

在我接觸過的病人當中，對一位「長期顧客」的印象特別深刻。當年我加入放射診斷部門不久，認識到一位年青的男病人，他不幸患上腎病，由於長期洗腎令到血管收縮，醫生轉介他定期到我們的部門來接受擴張血管的診療。當年的一位年青伙子，今日已是中年男子，轉眼就「招呼」了他十多年，大家都成了朋友。近年他終於成功接受了換腎手術，結束了種種相關的折磨，我們都十分替他高興。現在他雖然情況穩定，但間中還要到醫院來接受觀察，每次他都會特地到我們這裡來打個招呼呢！

雖然我沒有甚麼懸壺濟世的抱負，事實上我自覺跟一般打工仔沒有兩樣，不過，回想自己能夠在醫院裡料理了病人廿多年，總好像有一點說不出來的滿足感。🍌



鼠年憂患

今年三月，一隻現身於旺角商場食肆的老鼠，喚起全港市民對城市衛生的「再」關注。要不是牠如此亮相，恐怕這近年多番當上電影和卡通片主角的東西，已經成功地換了形象。說來，今年還正是鼠年呢！或許這正是檢討香港鼠患的提示，免得重蹈一百年前的覆轍。



香港開埠早期，華人的生活模式和環境基本沒有改變，仍然十分傳統和簡陋。當時華人主要聚居在港島上環太平山街一帶，所住的房舍一般是樓高三兩層的磚屋，若單以外觀看來，也挺整齊。不過，內裡卻是烏煙瘴氣：一屋多伙、窗戶細小、空氣不流通、人與禽畜同住、地台沒有地磚。



當時政府還沒有為華人社區興建地下排污系統，屋內自然也沒有抽水廁所。有些居民將糞便和污水倒進用來排雨水的去水口，但那些破舊的水渠時有淤塞，以致污水穢物四處流瀉。食水方面，華籍居民所飲用的，多數來自他們自行挖掘的簡陋水井，有的在室外，有的在室內。但無論如何，由於污水處理不善，水井的衛生根本得不到保障。1890年代香港人口雖只約25萬，但人口密集地區的基本衛生建設卻仍停留在農村年代，遇上疫病來襲，情況可一發不可收拾。

嚇跑三分之一人口

當時香港鄰近地區時有疫症爆發，當中叫人聞風喪膽的「鼠疫」，傳聞早在1880年代已於廣西爆發，並成為風土病，隨著人口的流動，逐漸蔓延到廣東省一帶。1894年2月，鼠疫在廣東

省大規模爆發，死亡個案數以萬計。因著香港與廣東省地理相鄰，加上正值春節和清明前後，人口流量高，病毒滲入香港，似乎無可避免。

鼠疫由一種名為「鼠疫耶爾森菌」引起，再由老鼠身上的帶菌跳蚤叮咬人類而傳播。常見的鼠疫有腺鼠疫和肺鼠疫，前者通常不會人傳人，但後者則可透過空氣在人與人之間傳播，而且傳染性和死亡率極高。

1894年5月8日，香港終於發現第一宗鼠疫個案，3日後宣佈疫症爆發，一個月後已經導致1,900人死亡，太平山一帶成重災區。雖然夏天過後情況稍緩，但全年仍錄得2,679個病例，當中2,485人死亡，死亡率高達92.7%。但這只是當年醫務部的記錄，並不包括在街上發現和直接送往墳場安葬的屍體，加上還有一些逃避政府防疫措施而返回內地的病人，相信真實的數字會更駭人。事實上，當年為了逃避這場瘟疫，80,000華人離開了香港，佔總人口三分之一。

抗戰30年

為何當年的華人會逃避政府的防疫措施呢？這是基於文化差異而形成的互不信任。當年港府發現事態嚴重，立即實施一系列逐屋搜查病人和強行隔離的措施，並接受西醫診治。但由於當年華人對西醫存在偏見，哪還接受得了甚麼隔離診治和屍體解剖？他們千方百計把患病家人藏起來，甚至與搜屋的警員衝突。想不到一場鼠疫挑起了管治危機，連砲艦也開到太平山區對開的海面戒備，而一幕醫療改革亦同時借勢掀起。



除了治療，政府在太平山區展開大規模的清洗和消毒，俗稱「洗太平地」，又焚燒病人用過的家具。當然，短期要治標，長期還要治本。政府於1895年收回太平山區一帶土地，清拆民居重建，並整治地下排水道。而位於普慶坊及太平山街之間的土地，則改建成「卜公花園」。今天你還可以在公園內找到紀念是次疫情的牌匾。

這場抗疫戰打了超過30年，期中1914年的發病數字仍高達2,146，而平均死亡率高逾90%。治療鼠疫的方法，其實也經多年研究後才發現，即使以今日的醫療技術，染病者若不馬上得到醫治，生存機會仍然限微，故必須防患未然。俗語有話：「過街老鼠人人喊打」。看來，老鼠還是留在卡通世界裡好了。

鳴謝「香港政府檔案處 歷史檔案館」以及「香港歷史博物館」提供圖片。



1. 鼠疫期間，政府人員在普慶坊進行潔淨消毒。
2. 堅尼地城一琉璃廠被臨時改為隔離病院。
3. 1868年由東華醫院東眺太平山區，中間由上而下的是普慶坊，當時稱為街市街。
4. 1898年的太平山區已經重建，相中所見左右兩排乃新建成樓房，中間空地隨後改建成「卜公花園」。

開開心心 P.13頁

開心動腦筋答案→

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



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>

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。



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



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

香港醫院院牧事工聯會 2339-0660

♥ 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
- ☐

☐ 信用卡 ☐ 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

「敬畏耶和華是智慧的開端，認識至聖者便是聰明！」

（聖經·箴言9章10節）



“上主，力不能挽者，求賞我泰然處之。力能挽者，求賞我毅然為之。孰此孰彼，求賞我智慧以明辨之。活在當下，珍惜當下，接納艱辛乃導向詳和的路徑。”

雷諾·尼布爾

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。

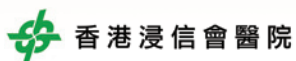
全年捐助50,000元或以上：

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



新鴻基地產工程監察部



李治平先生
陳淑娟女士

周鑑明醫生
蔡潔儀女士

鄭淑兒女士
梁璐珊女士

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：OpentheClose | 封面攝影：黃少凌

版權所有 免費贈閱