

73

2018年11月



真心  
分享

楊英偉：

我們成了一台戲

兩扇心窗

行山樂

從心出發

作一個由心出發的護士







# 我們成了一台戲

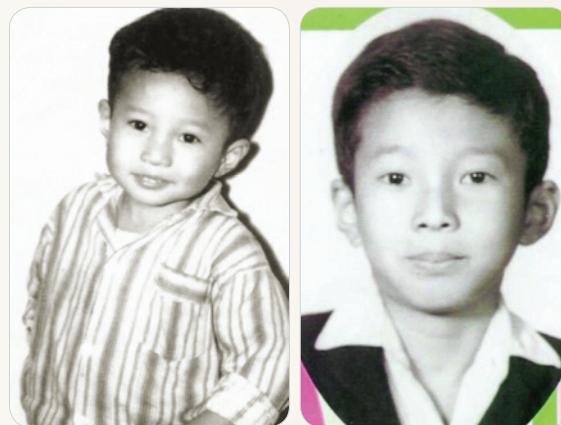
楊英偉

“去年一齣「人人都是小飛俠」的音樂劇，看過的人都讚不絕口，笑中有淚，故事發人深省，你可知故事出自誰人手筆？是楊英偉，他是該劇的監製、編劇、導演和演員。究竟他是如何走上演藝之路？戲劇對他來說有何特別之處？他又是如何看待自己人生的劇本？且聽他娓娓道來。”

## 被父母看扁的無名小卒

對我來說，戲劇就是自我尋找的過程。在最初，我只是個小角色，沒有人認識我，父母也看扁我。我自小在中產家庭長大，星期日父親會帶我們去汀九游泳，秋天則帶我們去調景嶺釣魚；而母親最拿手的是煮菜，但唯一一樣不好就是甚麼都罵。

我就讀九龍城街坊福利會小學，當年小二，全級兩班共八十多人，我考第一名，拿成績表回家給媽媽看，怎知她劈頭一句就是：「你看，你這學期的平均分比上學期低，是別人低分，你才考第一。」就算長大後，有一次，騎術學校舉行校內比賽，我和師兄參加雙人跳欄比賽。師兄先跳，我隨後，結果我們在這項目取得第一名。我拿獎牌回家給媽看，怎知她說：「你之所以贏，全因師兄『帶挾』你！」



孩子努力學習，希望討好父母。但我因被媽媽看扁，自小二開始便失去學習動機。父母喜歡說：「你長大後必是個乞丐……不是，是乞丐也做不到，因別人『乞到』的金錢一定比你多！」當時我試過去土瓜灣一間盲人院外實地觀察，見有盲人在此行乞，他們個個「乞到食」，我覺得我也可以「乞到食」。因為自小受到父母說話上的貶抑，我比較自卑，幸好我為人樂天。中一時，我入讀華英中學，愛打乒乓球，記憶中我要到很後期才知道自己天資聰敏，有過目不忘的能力。

## 人生劇本有得揀

中三那年，我因為一位男同學的邀請而參加教會，有一次他相約我到樂民新邨附近的紅燈山傾談，我感覺有個聲音在呼喚我，我便決志信主。之後就讀中五的哥哥也信了主。媽媽知道後，她很激動，感覺像天要塌下來般。有一天，凌晨三時，我正熟睡之際，突然被媽的咒罵聲吵醒，只見她

手拿著剪刀一邊發狂地「插」我掛在門上的「祈禱手」素描畫，一邊破口大罵說：「兩個兒子沒有了！」好恐怖！想不到因為信仰緣故，親人竟如此對我。由那刻開始，我愛上看恐怖片，因為我想用另一樣東西蓋過當日的恐怖感覺。然而，我無理會媽媽的反對，繼續參加教會。

中五那年，我開始思考人生方向。因為我發現這世界很大，我相信「人生勝在有得揀，冥冥中自有老闆」。當時學校派了一本少年警察訓練學校的小冊子給我們，我翻開小冊子，就被第一頁的泳池圖片吸引著，因當年香港只有九龍仔、摩士及大環山等幾個泳池，一到假日就人山人海，要排隊入內游泳談何容易，我只能望門興嘆。還有小冊子的第二頁，我見到有人在燒烤，我就心癢，於是決心投考。因我有拯溺章，游泳也了得，所以我順利通過體能測試，只因有一百度近視而不被取錄。那年的標準是近視五十度以下才獲取錄。想不到第二年，我收到警校的取錄信，因為他們調高了近視的可容納度數，可惜這是個遲來的通知。因我會考的成績不俗，有兩科取得「良」的成績，所以當時我已在香港浸會學院（後來正名為香港浸會大學）讀中六



預科，中七高考後我便直入中文系修讀大學課程。感謝天父讓我有機會接受大學教育，若我當日選了當警察這條路，只怕我會「搞搞震」，因為會面對太多誘惑。

另一方面，我參加教會八年以來，像在參加一個「鬥乖」比賽，那裡不容許人半點佻皮，很不真實。我感覺在人群中我做不到自己，難以融入其中。之後我再沒有參加教會，但我心中仍有祈禱，只是人不回到教會，價值觀跟隨世俗的事物就更多了。



### 戲劇夢從浸會開始

至於我對戲劇夢的追尋，則始於在浸會讀書的日子。小時候，我愛看粵語長片，尤喜歡扮神仙及愛看馮寶寶演戲。當年我和師弟林超榮在浸會合作做了一齣舞台劇參賽，結果得獎。大學三年級那年，我是劇社主席，我們演了很多戲，很有滿足感。

畢業在即，我再次要面對前路的抉擇。當年大學畢業生若求生活安定，當個教師也不錯，月薪有七至八千元，做兩年工作，就可以買樓、結婚、生兒育女。適逢香港演藝學院開辦，而父母又肯在學費上支持我，我便報讀演藝的戲劇文憑課程，並有幸成為第一屆畢業生。當時學院共取錄廿五人，分文憑及基礎課程兩班，有誰想到我竟在這裡認識了現在的太太，她是舞蹈學院首屆畢業生，主修芭蕾舞，我們因一同演歌劇而認識，拍拖六年便結婚。



演藝畢業後，我便加入香港話劇團成為全職演員，大約有五至六年的時間，其後約有八個月在一間女子中學任教；太太則加入香港芭蕾舞團成為全職舞蹈員。1995年我加入有線電視成為節目主持人，後來再加入無線電視工作，入行超過二十年，拍過五十套電視劇，因為要滿足公司的出場時數，所以我甚麼角色都做，就算是只得一句對白的角色也做。我以前更試過一天做三份工去賺錢，比其他人更加努力，因我內裡的安全感不足。

### 身分轉變帶來的使命

四至五年前，我加入香港電視，成為合約藝員；合約完結後，我有更多時間陪伴兒子諾諾成長。有了兒子而成為家長後，我有很多感受和訊息想表達出來，所以創辦咪嚟劇團(Me More Theatre)。自從我做了家長，感覺現今的孩子有如置身「讀書監獄」中，而家長則像身處地獄中好

苦。有孩子說跟媽媽吃完晚飯後，媽媽便會由天使變成魔鬼，會為著他的功課而情緒失控。所以我替劇團起名都有其意思。「咪」(Me)代表Do Re Mi，即音樂，「嚟」(More)代表魔術，「咪嚟」合起來就是一齣齣親子魔術音樂劇。我們相信每一個小孩，即每一個「我」(“me”)都可以有更多選擇(“more” ways to choose)，人生的道路每個人都不同，求學路上亦因人而異，期望社會給予孩子空間，看重求學的動機和趣味，而不是功課的艱難與份量；看重個人的成長，而不是分數的高低；不以艱深為榮，而是以開心為樂，這樣孩子都會愛讀書，而不是怕上學，這樣社會才有未來，人生才有期盼。

劇團的演出善用音樂的元素，因為音樂是個很好的媒介，用以傳遞情感。我嘗試使用經典童話故事，再加上現實處境，嬉笑怒罵地帶出現代社會或教育的怪現象，盼望大家看了笑過哭過後，心靈和思想得到滌淨，

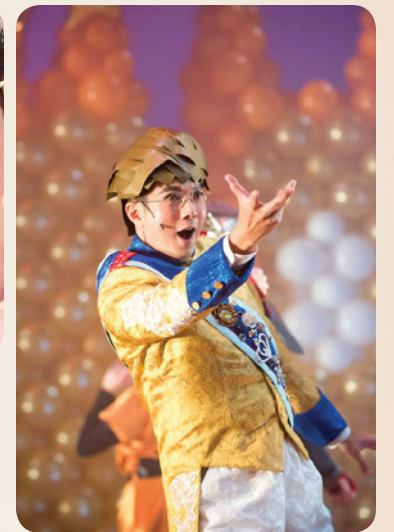
為自己的人生認真地作決定，並好好選擇自己要走的路。現在我有二十多個劇本在腦海，我正逐一將它們呈現在舞台上。至於創作的靈感乃來自於跑步時天父加給我的。通常我用一個星期寫好劇本，再用一至兩個月排練，就可公演。最近我們夥拍一個慈善基金，到過三十多間小學演出，再在觀劇之後，舉辦情緒講座及工作坊等跟進。當中不乏引起孩子們的共鳴，亦有家長看劇後情緒激動，忍不住哭起來，之後再過來多謝我們。當你找到你值得做的事，又覺得有意義的，就要去做。

除了籌辦戲劇，我也是網上電台飲食節目的主持，始於二十年前我認識飲食專業人員協會，他們舉行廚神比賽，我連續十五年擔任司儀，當時電台方面會帶人去日本及西班牙等地方吃東西及住酒店。我發現在歐洲，一個大學教授和一個餐廳侍應生的生活大致一樣，平均每星期工作三十八小時，相反香港人每天工作十二

小時，工作像無止境地壓著肩頭，叫人感覺人生無希望。人生是應該「咪嚟」(relax)的；但在節奏急速的香港，這看來似是不可能的。

### 上帝是人生劇本的導演

先前說我沒有參加教會多年，後來我又是如何重返教會？話說我一直有從事商業製作，我和太太合作開設



製作公司，以國內為主要的市場。有一次，我在香港拍電視劇，而太太則帶著一隊工作人員上昆明。由於要兼顧的事多，弄致她身心俱疲；當時香港正懸掛九號風球，怎知她抵達昆明後，儼如兩個世界，見到那裡湖光山色，內心有個聲音對她說：「有天上父親『睇住』你，你不用怕。」她回港後，打開我送給她的《荒漠甘泉》小書來讀，覺得很感動。剛巧有對夫婦朋友從加拿大回港，跟太太分享信仰；最後她信了主，想找教會，結果我和她一同參加「藝人之家」。後來我又透過「藝人之家」認識張祥志教授，跟他學習研經，因此打下對認識上帝及聖經的基礎。上帝作事，人猜不透。當日我和太太為生活奔波，有誰想到上帝會用廣闊寧靜的大自然，來吸引人就近祂。

至於媽媽的信主，在人看來，實在是難若登天。她八十多歲時患上肺癌，做手術切除了四分之一個肺，當日「方舟之家」的徐玉琮牧師來探她，媽竟叫牧師不用來；及後媽因為身體狀況急轉直下，轉到靈實醫院，徐牧師再去探她，媽因為捨不得兒女，希望在天家可以重聚而信主。媽離世前四天，牧師為她進行灑水禮，當天牧師問她是否信主，她大力點頭，之後又睡著了。第二天，我們和她一起唱歌，然後她就進入昏睡狀態。在媽媽的安息禮上，所有人都俯伏讚嘆天父奇妙的作為，當媽媽走到人生盡頭，上主無嫌棄她一生對祂的抗衡態度，反而用祂的慈繩愛索將媽媽一步步牽引到祂那裡。以前我在佈道會上擔任主持，媽也會出席，其實相比以前，媽的轉變已是一種突破。今天最開心的莫過於爸爸也信了主，並跟我和太太、兒子一起上教會。

今天我只求按天父給我的劇本演好我的角色，就如耶穌出來傳道三年，祂不會看人怎看祂，祂不求掌聲，不求觀眾欣賞，只求天父的看法，做好天父的劇本；其實祂也曾想過改劇本，但祂最終選擇跟從天父的意思。而耶穌的愛就是徹底的犧牲，那份無私的大愛叫人敬佩，因為祂降生為人，來與人建立關係，你不得不佩服祂的坐言起行。現在

我做基督徒，不像從前只著眼於甚麼可以做，甚麼不可以做，如今我知道基督徒不限於星期天在教會裡是基督徒，而是不論何地何時也是基督徒，並且愛不只是口講，而是要有實質的行動。盼望別人能感受到我正用心去演好我人生的角色給上帝看，也給大家看。







香港山多平地少，無論香港島或新界都滿佈高高低低的山丘。因此，行山活動非常普遍，喜愛行山的香港人也不少，丈夫正是當中一份子。他經常揶揄我只選擇往外地旅遊，忽略了香港的山巒景色其實也相當吸引，就連權威旅遊指南《Lonely Planet》也推介香港郊外優美的旅遊路線。

我家在香港大學附近，沿大學往山邊走，近可到龍虎山，遠可至太平山。往來龍虎山是我最熟悉也常走的一段路，全段都是鋪得平坦的柏油路，沿途長有茂密的樹木，春日的草叢中還長了野花，風景雖談不上壯觀，但也足以令人心曠神怡。但由於要上坡，所以也要花上一點力氣才能到達龍虎山上的一片青草地。我住了這區超過二十年，可是從前因為工作忙碌，日常瑣事繁多，總沒有心情往後山跑。直至十年前，我因病停工，開始注重身體健康，在丈夫的鼓勵及陪伴下，方才開始在這片常綠天地走動。原來，營營役役的生活，不但有損健康，也容易令人漠視身邊的美好景緻。

遇上天氣好又空閒的早上，我會獨自往山坡去。這幾公里的小山徑一點也不寂靜，常常有上坡落坡的行人：有的是風雨不改的晨運常客；有的像我偶爾來活動筋骨；有人拖著小狗在悠閒散步；也有人氣呼呼的練跑……從山腳的大學校長宿舍走到龍虎山的草地，全程大約二十分鐘，不長，卻足以讓我暫時放下世事的煩擾，一邊欣賞神創造的美麗大自然，一邊安靜享受與神親近的美好時光。

想起一位好姊妹的分享。她小時候與爸爸一起行山，愈走愈累，小小人兒不停問爸爸何時才到達目的地。爸爸明白女兒的耐性有限，便教導她把前方遠處可見的一棵樹，或一塊大石頭，化作短期小目標。如此，幾十步便達成了一個小目標，然後父女倆再定下一個小目標，幾十步後又到達了。小女孩覺得滿有盼望，又容易得到成功感，最後與爸爸歡天喜地的完成整段行山之旅。小女孩長大後，遇上困難的事情，都記得爸爸的教導，把難解的事情拆細，訂立短期目標，逐個完成。

丈夫喜愛行山，多年前更參加毅行者遠足活動。活動參加者每每需要行足一百公里，通宵達旦才能到達終點，的確是毅力與體力的大挑戰。根據他的經驗，最艱辛的要算是走到差不多四分之三的路程，此時體力已大量消耗，卻還有近半的路程要走，是最容易叫人放棄的一段路程。惟靠堅持信念，深信「目標就在前方」，支撐著一班筋疲力竭的參賽者，叫他們將身體內一點一滴的力量發揮極致，才能走畢全程。

沒有人知道自己的人生路要走多遠，沿途是平坦抑或高低迂迴？在人生路上若走得累了，或正因目標遙遠而氣餒時，不妨放慢步伐，欣賞一下身邊被你遺忘的美好風光；在決定放棄之前，細想值得你堅持下去的信念或人物，並數算你已經成功完成的很多小目標。然後，禱告求主讓你重新得力，依靠主重新提步往前走。■

◎陳曼華



有人說生命原是一趟登山之旅。人人都有自己的山路，究竟我們是誰？要往哪裡去？甚麼是我們人生路的目标？你有想過嗎？

有人喜歡挑戰自己登上高峰，征服了一個高峰，又要尋找另一個高峰，期待攀上一個又一個高峰。有一位老師放下工作，成功登上珠穆朗瑪峰，她的毅力令人敬佩。有人喜歡一個人去旅行或行山，但亦有人喜歡夥拍一群志同道合的朋友去登山，因為登山之路，危機重重，有人會因為患上高山症，無法繼續往後的行程，只好下山。加上山路崎嶇難行，碰上大霧或風雨，就更是叫人寸步難行。因此若有一個熟悉山路的響導在前面引路，實是必須的。領路的人，通常走在隊伍的前頭，他一邊走一邊繫上救生繩，好讓後面的人有所倚靠，甚至將救生繩繫在腰間前行。因為山路狹窄，大家繞山而行，就要格外留神，稍一不慎，輕則一旦踩到鬆動的石頭，會扭傷腳踝；嚴重的甚或會很易滑下山崖，故絕不可掉以輕心。

的確，人生有些事情總在你意料之外。有誰想到自己有一天從外地回來，竟發現丈夫不在家，原來是進了醫院隔離病房。半年後，他再次入院，確診患上肺癌，而癌細胞亦已擴散至腦。他還有一年就「登六」，正計劃退休後的生活，想不到一個意外就令原本井然有序的生活頃刻失序。今年年初二他離世了，死時很安祥，像睡了一樣，沒有痛苦地返回天家。這是我一位友人的際遇。

我們的人生路不一定是平坦大道，有時走在山中狹窄的小路，不知不覺走近崖邊，強風襲來，瘦弱的身軀彷彿搖搖欲墜。本來是二人同行的路，當一人比你先走，即使只得你一個人，你也得繼續走下去。然而，即使你覺得自己登山經驗豐富，也不要孤身上路，要尋找同路人，有人陪伴，互相扶持鼓勵，正如聖經說：「兩個人總比一個人好，若是跌倒，這人可以扶起他的同伴。」（傳道書 4 章 9-10 節）因此要珍惜有同伴同行的當下，和彼此最珍貴的相聚相依。

除了同行者，我們亦非常需要一位引路者。誰是我們人生路上最可靠的引路者？是耶穌，祂曾如此宣告：「我就是那條路，同時也是真理，也是生命。若不藉著我，無人能到父那裡去。」（約翰福音 14 章 6 節，畢德生 Eugene H. Peterson “The Message” 譯本）原來我們人生目的地不是登上山峰，而是回到父家。登山客最終也要下山回家，有個「永恆的家」在等著我們回去。人生在世數十載，我們在上只是客旅，一路上，上主會引領我們去經歷不同的事情，為的是叫我們生命更成長。人生不會沒有困難，但當我們回望人生，定會發現處處留下神同在同行的痕跡。神是我們現實旅程中隨時的幫助。■

登山俠客行

◎吳芳芬







# 將死亡轉化為生命

◎ 張麗晶姑娘

不知何時開始愛上了跑步，特別喜歡在破曉時分出門，可以呼吸清新的空氣，享受大自然，同時聽到自己的呼吸聲和心跳，感覺實在。感謝神賜生命和健康，但這並非必然。

## 靠主得力關懷他人

護理是我第一份工作，亦將會是最後一份。當初，我只是憑著一顆單純的心，藉著照顧、幫助病者及其家屬身、心、靈的需要去服侍人、事奉神、見證神，以此彰顯主愛，嘗試做一個看似平凡但卻不平凡的護士。後來，我同樣抱著這顆單純的心，離開工作了多年的腎科，展開器官捐贈這工作，希望藉此幫助正等待器官移植的病者得到重生，讓其家屬釋去憂慮；亦盼能幫助死者（捐贈者）的家人走出哀傷，給予他們機會為亡者遺愛人間，送上最寶貴的生命禮物，將死亡轉化為生命，成為別人的祝福，藉此撫慰心靈。

自己偶爾也會因為懶惰或身心疲乏，很想當值的日子無需出動工作；另一方面，又知道個案難求，應該珍惜每一個令等候者重生的機會，不免心情矛盾。神往往有最好的計劃，透過祈禱仰望主，總叫自己謙虛受教：祂有時真的讓我休息，有時則叫我出動處理個案，但必賜我有平安、有智慧地面對各種人和事。

## 關懷的行動

事出突然，病者垂危，家人往往會感到震驚和無助，曾作為病者和病者家屬的我更能明白他們的處境和感受。要幫助他們渡過這個傷痛的過程，我會講解病者的情況，解答疑問讓他們明白，也會按需要提供哀傷輔導及適時轉介予其他相關部門，如院牧或醫務社工。有需要時我亦會為病者整理儀容，清潔面上的污垢或是口角的分泌物，或是整理一下牀鋪，或是在許可的情況下除去約束帶，讓家人接觸時感覺舒服一點。同時亦會放下牀欄，盡量提供坐椅（特別是給長者或配偶），讓他們坐近牀邊，鼓勵他們拖或握著親人的手，甚至親吻面頰；若家人願意，可以讓他們協助清潔親人的臉部和手腳。我也會主動提議給予空間讓家人與病者單獨相處，及適時拉上圍簾。

此外，我亦會善用五官去關心病者及其家屬：用眼睛細心觀察，敏感家人的反應和需要；用溫柔的聲線講合宜的安慰說話；用耳朵耐心聆聽，表示尊重；適當利用身體語言，例如拍拍膊頭和手，同在已經是表達一份關愛和支持。這些都是病人家屬所欣賞的。記得曾經有一個潛在的投訴個案，以為勸他們捐贈器官很困難，又不希望錯失任何機會，因此以平常心如常向家人解釋情況令他們明白，並提出器官捐贈的選擇。家人心存善意，亦覺得投訴和捐贈是不關連的，最終作出捐贈的決定。能令等候者重獲新生，是自己工作的動力，亦作為一個使命，彰顯主愛。我亦期望有更多人能支持器官捐贈。■



# 在病中再經歷神的愛

◎ Connie Cheung

我年輕的時候已決志信主，並曾上教會及受浸。後來畢業後出來社會工作，由於種種原因，已沒有參與教會聚會，二十多年來沒有與神溝通。

直到今年初，我的身體健康開始出現問題。有一天，由於心絞痛，我前往醫院急症室求診，經檢查後發現血壓很高，醫生安排我留院觀察。當時我的心跳很快、心痛、頭痛得像裂開一樣，躺在牀上動也不能動。此刻我突然想起神，於是向神禱告：「天父啊，求祢饒恕我過去二十多年離開了祢，我現在很痛苦，懇求祢差遣任何弟兄姊妹來探望我。」

兩天後，醫生說我的檢查報告正常，可以立即出院。但不知怎的，我在等待家人替我辦出院手續時，我的心情很緊張，心跳加速，覺得頭暈，於是我要求醫生再讓我留院一天。可是到了翌日我的心痛情況仍沒有改善，醫生遂安排我再留院觀察。當天下午，有一位姑娘走到我跟前，原來是醫院的院牧，她關心我的病況，教我如何放鬆精神，與我談到工作、家庭及信仰，並按我的意願給我介紹我家附近的一間教會，且送上兩本最近期的《關心》雙月刊，然後與我一起禱告，令我重拾對神的信心。次日中午，院牧再來探望我；剛巧醫生前來替我檢查，證實我無大礙可以出院。

出院後的一個多月內，我的身體狀況仍很虛弱，

需要在家休息而未能上班。我不斷反思自己的信仰，感到神是很真實的，充滿慈愛。雖然我離開了祂二十多年，原來祂並沒有離棄我，而且寬恕我及應允我的祈求，在延後出院時，祂差遣院牧來安慰我，為我禱告，並介紹我家附近的教會給我，我深信神是愛我的。經過反思後，我很感動，再次向神承認自己的過錯，求祂寬恕；並求祂保守我，使我可以回到教會敬拜祂，追尋真理，讓我的屬靈生命健康成長。

隨後我主動聯絡院牧，告知她我決定康復後上教會，並感謝她的關心。院牧為了更關心我的狀況，她和教會兩位弟兄姊妹到我家探訪我和我的家人，耐心地與我們詳談家庭及信仰，鼓勵我積極面對困難，與我一起禱告。我感受到他們的關心，感到很欣慰和感激。

我從這次病患經歷中看到神的愛，並學會藉著禱告將一切交託神。正如腓立比書 4 章 6 節所述：「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴神。」過去我曾因家庭的不愉快事件而動搖了對神的信心；如今我明白神沒有保證基督徒一生必定風平浪靜，但應許我們遇到苦難時仍與我們同在。正如主耶穌說：「我將這些事告訴你們，是要叫你們在我裡面有平安。在世上，你們有苦難；但你們可以放心，我已經勝了世界。」（約翰福音 16 章 33 節）■





# 思想的囚牢



◎ 湯國鈞博士（臨床心理學家）

在心理治療的工作中，經常會遇到受助人抱緊固執而主觀的想法和信念，徒然增加生活上的煩惱，受困於自己思想的囚牢而不自知，實屬可惜。若要扭轉這個局面，就先要明白一點：每個人都會在成長的過程中，形成一些牢固的觀點和信念，這是很正常和自然的。

我們從經驗中累積知識，這些知識可幫助我們更有效率地分析和應對生活上的問題，以致我們不需消耗太多時間和精力去重新思想和分析，這就是慣有思想的好處。然而，很多時候我們的心理和情緒問題也可能與這種思維模式有關。由於我們的腦袋太喜歡這種有效率而省氣力的思維模式，因此我們很容易完全接受和認同自己固有的觀念和想法，視為鐵一般的事實，以致先入為主，往往忽略或漠視事情的真相，甚至扭曲事實，造成很多生活適應上的困難和情緒問題。

我有一位接受心理治療的病人，她是完美主義者，自幼就活在父母極高的期望下，雖然父母不是經常宣之於口，但她可以感受到他們的殷切期望，於是自小就努力做到 100 分，成為班中尖子，成績斐然，最終成功

進入大學最熱門的學科之一。可是，當她認為她必須繼續全力以赴、做到完美時，多年來累積的壓力和負面情緒終於爆發，將她壓垮，結果得了抑鬱症，需要接受精神科和心理科的治療。為甚麼會如此呢？因為我這位年青的病人，多年來都是自己思想囚牢裡的囚犯，她義無反悔地相信自己一定要做到最好，否則會被人看扁；她也極不願意令人失望，因此自小重視別人對自己的看法。對她來說，這些完美傾向的思想是絕對合理和正確的，也是行事為人的必然準則，即使這種傾向往往令她陷入極度緊張和痛苦的狀況，亦付出極大的代價（例如幾天不眠不休地完成一份功課），造成身體的損害，她也不會覺得不妥，認為是理所當然的。

你可能不是一個完美主義者，但也會有一些牢固的思想和見解，它們可以是幫助你邁向成功生活的好幫手，例如堅強的信念或信仰、價值觀、人生觀等；亦可能成為你應對現實時不自覺的障礙，形成「一定要」、「必須」、「絕對應該」等信念。這些先入為主的觀念大都缺乏彈性，不能叫你因時制宜或如實地面對現況，造成主觀的偏見和失效的見解，繼而產生許多情緒困擾和心理問題，就像我那位完美主義的抑鬱症病人。

在我的心理治療個案中，這種被自己思想所困的病人實屬不少，例如因缺乏安全感而誇大威脅和危險；因相信世界是不公平而感到憤憤不平；因害怕被拋棄或拒絕而過份自我保護等。這些心理問題的背後，都潛藏著不自覺的思想囚牢。

怎樣才可改變或打破這些無益的思想囚牢呢？現代心理學和心理治療普遍認為，我們需要學習思想脫鉤，就是學會不受自己的慣性思想所糾結或勾住，能夠中肯而清楚地視想法和信念為腦袋的活動，並不等於事實的真相；我們的思想是多變的，受許多因素影響，包括自己的心情或需要等。這些慣性思想模式多是重複地出現，佔據腦袋的空間，抓住自己不放，令自己不能彈性地或抽離地去看問題，看不見事情的不同角度和可能性。

若想與這些牢固而無益的思想脫鉤，我們可以學習覺察靜觀的心理技巧。近年，靜觀在心理治療界極為流行，是一種很有效的自我認知和探索的途徑和修煉。靜觀的精神是用開放、好奇、不批判的態度去專注當下，脫離我們心思慣常處於自動導航的狀況，能專注而細心

地覺察一切，並不執著於某些經驗，讓它們自然的來去。這種心理狀態能幫助我們脫離思想的囚牢，與牢固的思想脫鉤，不再被先入為主的觀念控制，也不會反覆地糾結於某些痛苦的思緒中，這才能真正活在當下，完全感受真實的經驗，不受腦袋的思緒所纏繞。

當我們能夠與自己痛苦的思想保持距離，不完全認同它們後，我們便能更有彈性，考慮用不同的觀點和角度去看待事情，可以幫助我們應對問題。例如，我們可以嘗試從別人的角度去看待問題；若你有宗教信仰，也可嘗試從上主的角度去看，必然會有新的體會和洞見。或者從不同的時間框架去看，例如十年後，甚至是從永恆的角度去看。你也可以反問自己，在這困難或逆境中，我可以學到甚麼呢？對我的成長有何益處呢？事實上，品格和心智上的成熟，很多時候是在艱難的日子中磨練出來的。中國老子的思想就非常明白這個禍福相連的道理，所謂：「福兮禍所伏，禍兮福所倚。」（老子五十八章）。此外，聖經也有類似的教導，鼓勵我們洞察及相信人生際遇的互動交錯，總會有助我們成長：「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。」（羅馬書 8 章 28 節）。🌸





你是我藏身之處，你必保佑我脫離苦難，  
以得救的樂歌四面環繞我。聖經·詩篇





# 職業治療

## 輪椅選擇須知

◎謝義偉 註冊職業治療師

「**職業治療**」是為一些於「自我照顧」、「工作」、「娛樂」及「社交」四方面受影響的病者提供服務。透過有治療性的活動、提供輔助用具、家居環境評估和改善建議，幫助病者恢復或增強獨立生活的能力，重新投入家庭、工作及社會。職業治療師更會關注病者的身體及心理的健康，以達至全人治療的目的。

輪椅是屬於輔助用具的一種，是部分傷殘人士和某些長者的代步工具。輪椅可以讓使用者外出活動時更加方便，幫助他們能夠融入社會。在選購輪椅時，首先要清楚了解使用者的需要和能力；除此之外，還要考慮使用者的體形、年齡和居住環境。如果使用者需要別人協助推輪椅，則也要考慮協助者的身形和能力。

現時坊間已有不同種類的輪椅可供選擇，例如有手推的、電動的、高背的和輕巧的，但基本上輪椅應堅固耐用、容易推動或控制、需具備有效的煞車系統和安全帶，以及有可以拆除的腳踏和扶手等。如果使用者需要長時間坐在輪椅上，則應同時考慮配置合適的坐墊，以減低使用者生長壓瘡的機會。如有需要，請詢問職業治療師的專業意見。

以下是其中幾種輪椅的簡介：

### ● 手推式輪椅

適合一些曾經接受輪椅訓練的使用者自行控制



### ● 協助式輪椅

輪椅設有握柄刹車的系統，方便照顧者在推動輪椅時控制速度，可減低因下斜坡時發生意外的風險



### ● 高背式輪椅

適合坐姿平衡欠佳人士



### ● 電動式輪椅

只適合空間認知能力佳、決斷性和自律性高的使用者。另外，使用者要注意居住空間和戶外環境是否適合使用電動輪椅。在選購輪椅之前，應經由職業治療師評估後才作決定。



過往曾經發生多宗涉及電動輪椅的交通意外，使用者的操控安全問題一直備受關注。法律界認為，電動輪椅專供肢體傷殘或行動不便者使用，並不屬於《道路交通條例》中所屬的車輛，換言之電動輪椅是不能在馬路行駛，違例者可遭檢控。如果電動輪椅在馬路行駛，一旦發生交通意外，有關使用者不但受傷，可能連保險賠償也沒有。此外，不少電動輪椅使用者亦以為其他行人會主動讓路，故經常在行人路上高速行駛，一旦傷及他人，有機會遭檢控或被追討責任。所以，輪椅使用者應養成良好的使用態度。如有疑問，請向職業治療師查詢。👉



# 駐顏有術 骨膠原？

◎陳慧琮 註冊中醫師

**膠原蛋白**，是廣泛存在於動物細胞中的一種蛋白質，它是組成各種細胞外間質的聚合物，在細胞中扮演黏結組織的角色，是細胞外基質及結締組織中最重要物質，主要存在於人體皮膚、骨骼、眼睛、牙齒、肌腱、內臟等部位。

在人體中，膠原蛋白佔總蛋白質的三分之一，單是皮膚結構中已佔有四分之三。其功能是維持皮膚和組織器官的形態和結構，也是修復各損傷組織的主要原料物質。膠原蛋白除了賦予皮膚韌性、彈性及防水功能，它更是韌帶、肌腱、關節中的重要成分，若缺乏或製造不足將引發各種功能上的退化。

當年紀越大或起居飲食習慣欠佳，身體的膠原蛋白會逐漸流失，出現各種外在及內在的改變，如皮膚出現粗糙、鬆弛、皺紋等現象。

由於骨骼合成速度少於吸收速度，骨骼中的鈣就會漸漸流失，導致骨質疏鬆症，容易有骨折現象。而膠原蛋白能使鈣質與骨細胞之間緊密結合，不易使鈣質流失。但是，當骨骼中的膠原蛋白流失後，會連帶使鈣質也降低，即使靠補充鈣質，也會因膠原蛋白的不足，而無法完全保住鈣質。人體的骨質密度在 35 歲時達至巔峰，往後每年會以約百分之一的速度流失。所以當攝取充足的膠原蛋白，自然能夠保住鈣質，讓婦女及年長者不再擔憂骨質疏鬆的問題。

而關節與軟骨間的膠原蛋白，能夠強化關節軟骨，增加潤滑，降低關節在運動時造成的摩擦，還能促進關節表面細胞、組織的再生能力，自然能降低關節發炎的發生機率，也能避免關節老化的現象。

當眼睛的膠原蛋白不足時，容易引起乾眼症、視網膜神經老化、老花眼、白內障、飛蚊症，所以眼睛細胞已經老化的老年人，特別容易流淚和感到眼睛疲倦。因此，膠原蛋白是可以使身體保持年輕，防止老化，還可增強免疫力，對美容和健康都很有幫助。

如果想透過食療，從天然食物中補充膠原蛋白，就要多吃含豐富膠質的食物。動物性有豬皮、豬腳、豬筋、牛筋、鹿筋、雞腳、雞皮、魚骨、魚頭、魚鱗、魚翅、魚肚……等，但要注意這一類食物脂肪含量較高，並不適合經常食用。植物性有大豆、銀耳、黃耳、珊瑚草、海草、淮山、秋葵、蘆薈……等。

維他命 C 能幫助膠原蛋白合成，因此想要擁有平滑彈性的好膚質，除了多吃含豐富膠原蛋白的食物外，也要補充維他命 C、E、硒等抗氧化物質，才能有效促進身體生成膠原蛋白，並要均衡飲食、勞逸結合、作息定時、適量運動、保持心情開朗、做好防曬工作等，這樣，才能真正達到保養的功效和減緩老化現象。👉







# 冷親變感冒?

繪畫：亞樹

姑娘，唔該掛號睇醫生。

小聰唔舒服呀？

係呀，有D傷風同發燒。

好呀，你地可以入去見醫生。

醫生，小聰今朝起身就發燒同流鼻水。

係呀，等我檢查下先……哦，小聰只係感冒，我開D藥俾佢返去食啦。

噃！醫生話感冒，可能係轉天氣冷親啫，唔駛咁緊張。

你同佢鬪，半夜阿仔無咁被你都唔知，如果唔係唔駛冷親。

咁喇左覺又點知啫……

其實……感冒主要受到病毒感染而引起嘅……

只要小聰定時吃藥、飲多D水同休息，咁就好快好返啦！好返之後，記得帶小聰多做運動，增強免疫力，咁就無咁容易病啦！

知道啦，醫生。



# 動一動、想一想

## 1 為甚麼螢火蟲的尾巴會發光？

「哎呀！」小蜜蜂在黑夜裡迷了路，急得哭起來。這時，一隻螢火蟲飛過來，安慰小蜜蜂說：「小蜜蜂，小蜜蜂，別著急，我們一起來幫你。」說完，螢火蟲叫了牠的同伴來，牠們的尾巴一閃一閃的，像一盞盞小燈。牠們一邊飛呀飛，一邊給小蜜蜂照明指路，終於，小蜜蜂平安回到家裡。為甚麼螢火蟲的尾巴會發光呢？你們知道嗎？

試試動腦筋，別急找答案：在第21頁



## 2 考考你眼力！

以下兩幅圖共有5個不同的地方，你能找出來嗎？

圖 A



圖 B



試試動腦筋，別急找答案：在第21頁

## 3 猜一猜

一面是硬，一面是軟，  
硬的好砌牆，軟的好做鞋

(猜一字)

試試動腦筋，別急找答案：在第21頁





# 作一個由心出發的護士



◎ 林傳進護士

不知不覺，成為註冊護士已經十年了。一直都想替自己作一個回顧，碰巧《關心》徵稿，二話不說的便答應了。

回想在大學選科的時候，我花了很多時間去思想前路。當年在電腦方面的成績及表現是相當不錯的，同學和朋輩們都一直以為我會選擇與電腦工程有關的學科。但在諮詢老師及教會前輩的意見後，我發覺自己更享受與人相處，熱衷於幫助患難中的人，所以最後我選擇了當護士。

做學護的過程一點都不容易，真的嚐盡甜酸苦辣，但現在想起來仍能會心微笑。甜的是照顧病人的過程中，得到病人的稱許。別小看一些基本的照顧，即使簡單至一聲問候、給他們一杯水、遞上便壺，只要是由心出發，而不是敷衍地做，他們是知道的。神欣賞我們為有需要的人做的每一件小事。所以作學護的，別抱怨基本照顧工作太多、太簡單、沒甚麼可學習的地方，「人在最小的事上忠心，在大事上也忠心。」（路加福音 16:10）酸的是看盡了人間的慘事，尤其是在癌症病房實習的時候，心情變得十分沉重。所以遇到難以釋懷的事，要懂得找身邊的人彼此分憂，在此誠意推薦護士團契，一群同路人可以在此互相扶持。苦的是「早一晚」（A-Night）輪班工作。我有過這樣的經驗：早上忙了一天，回家睡覺的時候，剛巧樓上的單位在裝修鑽牆，我無法入睡，晚上回到病房又遇上病人需要急救，辛苦了整個晚上。第二天早上下班回家的時候，我就像沒有靈魂的軀殼，無時無刻都想入睡。辣的是遇上嚴苛的導

師或護士，有時給無理指責，心中當然不是味兒，於是我告誡自己要推己及人，他日我教導學護的時候，要避免使用傷害他人自尊的言語。

還記得在我成為註冊護士不久，有一次上班，完成手上的工作後，我走到一位年輕的男病人身邊關心他。可是傾談不到十分鐘，就被當值的護士前輩們拉回護士站，說我做多了。我心中在想，我們強調全人護理，難道關顧病人的心不重要嗎？當時我沒有和前輩們爭辯。聖靈在心中提醒我，一件好的事、值得做的事，並不會因為身邊的人的批評而變得不值得去做。後來我署任資深護師，完成工作後不但會和病友們交談，遇上一些滿臉愁容的病友，我還會邀請他一同祈禱。因為這就是我的初心，我享受其中。

護理工作除了要有心，我也深深感受到知識和技巧同樣重要。有次參與醫療短宣，跟隨醫生去農村探訪一位男士，他的右腳有一個很深且已經變得灰白的傷口，細問之下，原來他長期使用高錳酸鉀去處理傷口，加上赤腳落田工作，傷口變得越來越差。我們送了一雙水靴給他，並建議他使用生理鹽水沖洗傷口。原來在農村，生理鹽水不是隨手可得的東西，本來我們應該教導他如何製作生理鹽水，但作為護士的我卻不懂。這種從心的愧疚感驅使我往後更用心認真的持續學習。

最後，我鼓勵大家做一個由心出發、稱職稱心的護士，在工作中榮神益人。因為只有這樣，才能支持自己，在這繁忙的環境中服侍下去。

## 夜遊魔鬼山

我深向病房，別問我信仰，高聲白白的喊，擋不住憂傷，我深向病人，心裏是否悲傷，手上沉重的秤，盛滿了惆悵，像那塵土，飄散在風中，誰又能帶領著我一起飛翔。

今天的你帶著什麼心情上班呢？  
你又是如何釋放你的壓力呢？  
你有否回到上帝的懷抱裡？  
你有否忘記了一開始的信念盼望呢？  
不想靈魂枯乾，誠意邀請你一同夜遊魔鬼山，一起思考上帝的話語，回到上帝的恩與慈愛裡。

（Credit to 詩經卷十 黃明志）

香港基督徒護士團契11月份團契

日期: 26/11/2018 (一)  
時間: 19:00-21:00  
費用: 全免，必須請登入 [www.ncf.org.hk](http://www.ncf.org.hk) 報名  
集合時間及地點: 18:50 油塘港鐵站A2出口  
查詢: 23698512 Mandy

## 整全組長訓練

此課程為有心改進帶領小組技巧或對有興趣裝備自己成為未來組長的弟兄姊妹而設，全期共七堂，會循環開辦，學員可於任何時段加入或於下次課程補堂，務求讓弟兄姊妹可以學習到整全的知識，也歡迎完成課程的弟兄姊妹回來重溫或操練技巧，每個學習主題都會適時加入一些進階內容，讓回來重溫課程的學員有新的領受。



7/12, 21/12/2018, 4/1, 18/1, 1/2, 15/2, 1/3/2019 (隔周五舉行，共7堂)  
19:00 - 21:00 @ 小息書店 (長沙灣道137-143號長利商業大廈11字樓)  
費用: 會員免費, 非會員\$200 (會員申請, 詳見<http://www.ncf.org.hk> 成為會員)  
報名: [www.ncf.org.hk](http://www.ncf.org.hk)  
查詢: 2369 8512 Mandy  
主辦: 香港基督徒護士團契



香港基督徒醫生及牙醫團契  
The Christian Medical and  
Dental Fellowship of Hong Kong

\* 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
12月12日 (三)	感恩與頌讚
2019年1月9日 (三)	新年聯歡會

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](http://www.cmdf.org.hk) • 電郵: [peggie@cmdf.org.hk](mailto:peggie@cmdf.org.hk)



親愛的阿仁：

前陣子，收到你和太太的電話，告訴我眼科檢查的新消息，令我雙重感恩：一方面，言語間感受到你們的興奮，感恩出院後一切安好；另一方面，檢查結果喜出望外，從以往總是未能確定，到這次醫生奇妙地看清楚眼球內的情況，暫時無需其他治療，讓大家放下心頭大石，實在是恩上加恩。

不知不覺，認識你已經半年了。感謝主讓我在醫院裡有機會陪伴你走過康復的高山低谷，經歷恩典。猶記得當初只是在恆常探訪時與你相遇。你剛經過命懸一線的中風手術，從另一間醫院轉過來這裡接受復康療程。最初探訪你的過程是很戲劇性的：也許是大病初癒，你的記憶力暫時受到影響，所以每次探訪也像初次見面，得先介紹自己多一次。那時，我也有心理準備，隔天你就會把我忘記，不過我總會給你知道真相：「其實我來過了。」聽罷你總是恍然大悟，點頭稱是。那段日子，對著一位熟識的院友，每次見面也重覆介紹自己，活像電影情節，叫人哭笑不得。然而，從你身上我學習到一項屬靈的功課：即使甚麼也記不起，仍然記得自己的身分——我們是天父的兒女。

起初，我從你口中知道你是信主的弟兄，其他事情好像所屬教會等等，你也想不起來。後來認識了你的母親和太太，才得知多一點。其中感動我的是：你在入院前沒太投入信仰生活，但身體經歷翻天覆地的巨變後，即使甚麼也不記得，卻自自然然記起耶穌。

隨著身體的康復，你看得見和記得起的事情也漸多。有時候，你會比較患病前後身體的狀態，對進展停滯不前感到失望。你最擔心是眼睛的情況，因為特別影響你的生活。每每就在徬徨的時候，你總會把心裡憂慮訴說出來，我們就一起數算過去主的恩典，再把現在的焦慮交給祂。你還記得嗎？我們把福音書裡耶穌的事蹟一個一個的讀、主禱文逐句逐句的唸嗎？你當初鏗鏘有力的認信，從你記得主開始，我就以耶穌的教導和事蹟鼓勵你在反反覆覆的歷程裡繼續依靠祂。感謝主，主的教導漸漸刻在你的心裡，出院前你更能夠以主禱文成為禱告。

我曾經跟你說，在你出院後我會寫信給你，刊登在《關心》。當時，我問信裡該如何稱呼你？你的回答看似很認真，又難掩你的幽默：「人造人。」聽罷我莫名奇妙，然而感謝你的信任，讓我們可以藉此再次深入的分享，好好梳理病患裡的深層感受。你說「人造人」是因為醫生為你安裝了一個裝置，讓生命重新開始。這半年，看見上主在你心上放置了「信心芥菜種」，讓你心靈重生。作為你的同行者，深深祝福你這棵重生的芥菜苗在基督裡繼續發旺生長。

連院牧



## 衷心迴響

我們衷心感謝你一直對爸爸的關心及照顧，你的愛心令我們一家也很溫暖，願主親自報答你的勞苦！事奉忙碌，你也要多保重身體。

謝謝你對我們的問候和安慰，亦帶領我們為已故的親人作入殮儀式。感謝你對我們懇切的幫忙。願主的恩惠常與你同在，亦讓你可祝福更多的家庭。

感謝你們的來到，送上多而有力的安慰與鼓勵。願上帝繼續使用你們，請繼續把神的愛帶給世人。願主祝福保守你們！

在媽媽和我最需要的時候，妳就出現了。這及時的撫慰，讓我走過這一段傷痛的日子，我代表爸爸和全家，向妳致以無盡的感謝。

Thanks for taking care of S for a month in the hospital. Your prayers gave comfort to S during her stay in hospital. You never give up to pray for her in whatever situation she was in. I feel grateful to have a great and concern pastor like you. Thank you for everything.



答案：「破」字。

猜一猜 3

考考你眼力！ 2

答案：螢火蟲的尾巴裡有一種發光物，遇到氧氣就會閃亮。但這種光很弱，因此，只有在夜晚才看得見。

為甚麼螢火蟲的尾巴會發光？ 1



The collage displays six book covers from the '關心' (Care) series, each with a unique design and author:

- Top Left (Cover 62):** Features a woman in a red and white striped shirt and a red scarf. The title is '關心' (Care) and the subtitle is '陸梅梅 上帝沒有丟下我' (Lü Meimei: God hasn't abandoned me).
- Top Middle (Cover 63):** Features a man in a blue suit. The title is '關心' (Care) and the subtitle is '陳家亮 傳承醫者心' (Chen Jialiang: Inheriting the heart of a doctor).
- Top Right (Cover 64):** Features a woman with blonde hair in a white dress. The title is '關心' (Care) and the subtitle is '陳明恩 一個愛與成長的故事' (Chen Ming'en: A story of love and growth).
- Bottom Left (Cover 65):** Features a man in a white polo shirt and a baseball cap. The title is '關心' (Care) and the subtitle is '鍾雷 雷哥，就是不放棄' (Zhong Lei: Brother Lei, I won't give up).
- Bottom Middle (Cover 66):** Features a woman in a floral shirt. The title is '關心' (Care) and the subtitle is '陳麗嫻 孩子給我生命課' (Chen Li-xian: Life lessons from my child).
- Bottom Right (Cover 67):** Features a man in a dark blue polo shirt and glasses. The title is '關心' (Care) and the subtitle is '潘毅強 體育經典' (Pan Yiqiang: Sports classics).

查詢：2339 0660

《開心》需要支持  
歡迎訂閱《慈聲》

[illegible]

- # 慈

THE COMPASSION

## 157

新華書店經銷  
（010）63999188

【新書】

### 人與我共進



◎ 內容簡介

生與死是世界上最難解的謎  
◎ 內容簡介

包公評林之驚天動地  
◎ 內容簡介

與世隔絕的奇妙旅程  
◎ 內容簡介

歷史與我的未來世界

◎ 內容簡介





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
靈實司徒道寧養院	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)

♥ 支持院牧服務 ♥

☐ 本次捐獻 \_\_\_\_\_ 元

☐ 每月捐獻 \_\_\_\_\_ 元，由 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月開始  
(☐ 至 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月止    ☐ 至另行通知)

☐ \_\_\_\_\_ 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

☐ **信用咭**（將會按註明的日期內每月向銀行支取，無需再次填表。  
另建議信用咭捐款金額為港幣100元或以上）

如用信用咭，可直接傳真：(852) 2339 0966

信用咭姓名 (英文正楷) : \_\_\_\_\_

☐ 劃線支票，抬頭請寫「院牧事工聯會」或“AHKHCCM”  
(支票號碼：\_\_\_\_\_ 銀行：\_\_\_\_\_)

\* 本會為香港政府認可的慈善團體，捐獻可憑收據獲稅局扣減稅項。  
為節省行政開支，捐獻港幣100元或以上方獲收據。  
定期捐獻支持，更助院牧服務穩定發展。

(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



“生命不要求我們成為最好的，只要求我們盡最大的努力。”

~ 傑克遜布朗



因你們知道從主那裡必得著基業為賞賜；  
你們所事奉的乃是主基督。

聖經·歌羅西書3章24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：

王煒東	何耀華	吳玉娟	呂大安	李俊傑	李素琴	李淵焄	李惠珠	李鳳儀
周 全	林佩英	林偉彥	冼妮薇	徐扶風	區詩琴	張文敏	張玉貞	張宏恩
梁玉英	梁婉琴	郭多加	陳汝誠	陳崇一	陳淑娟	陳華倫	陳詠文	陳楚卿
陳嘉瑛	陳慧琮	陳麗莎	麥家碧	馮少芬	黃汝榮	黃華娟	趙敏儀	劉玉卿
蔡潔儀	鄭肖珍	黎詠詩	薛樹德	謝興肇	鍾榮基	林胡求善	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			Chan Po Wai	Cheung Kwok Kwong		
Liu Ming Wood		Tang Lok Pool, Maria		Wong Hoi Ming	Alpha Oncology Centre Ltd			



全人醫治 全人健康  
Holistic Healing & Health



鳴謝

WM / Nethersole Fund  
世界傳道會 / 那打素基金

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：余靄明 | 人物採寫：吳芳芬 | 設計：OpenTheClose | 印刷：雅卓印刷公司 | 封面攝影：黃少凌  
網址：www.hospitalchap.org.hk | 電郵：wecare@hospitalchap.org.hk

版權所有 免費贈閱