

11

2008年9月

把 關 心 傳 開 · 讓 醫 院 有 愛

關

心

真心  
分享

何嘉麗：

只要比賽還未結束，  
你仍然可以贏

病癒隨心

雖然上天拿走了我一條腿

打開心窗

心之所繫

院牧  
服務

全人醫治 全人健康  
Holistic Healing & Health



只要比賽還未結束，  
你仍然可以贏

專心控制自己能控制的範圍，別狂抓自己能力範圍以外的問題（control the controllable）。

“今屆北京奧運雖然已經曲終人散了，但運動健兒們優秀的身影，相信仍會留在我們的腦海之中。”

早年的運動員生涯中，奪取獎牌是我參加比賽的唯一目標。日子久了，才懂得享受比賽，享受在比賽當中把自己平日所練習得來的，盡情發揮。我喜歡比賽，其中一個原因是因為它的「公平」。由於每一項運動比賽都有賽例，亦有裁判，所以運動員都可以在一個相當公平的環境下比賽。反觀我們日常的工作，若要有所成就，除了靠自己本身的條件之外，還要面對許多環境和人為的不公平因素，甚至有利益交換，弄虛作假。但在一場公平的比賽中，若要勝過對手，除了靠自己的實力之外，再沒有任何的「方法」了。這就是為何運動員會視獎牌如無價之寶的原因，因為一個真正的獎牌是不可能以其他方法交換得來——包括金錢。

#### 真正的體育精神

許多人會以「體育精神」來安慰落敗的參賽者，所以一旦提到「體育精神」，就好像與勝利無緣，要甘於接受失敗。但我覺得真正的體育精神並不單只是接受失敗，更是要拒絕失敗。多年的比賽生涯，我見過很多反敗為勝的例子，面對開賽不久就被對手遠遠拋離，一些低水準的運動員會輕易放棄，但有體育精神的選手，卻可以咬住一口氣，將落後的分數一分一分的爭回來。曾經目睹過一場令我難以置信的劍擊比賽，落後的一方竟然連追十幾劍之後反勝對手。這使我確信教練多年前給我的訓示：「只要比賽還未結束，你仍然可以贏」是絲毫不假。

除了不言放棄之外，還有一些態度可以表現出運動員的體育精神。有一位世界級的劍擊選手，在比賽時，因裁判錯判而讓自己多得了一分，但他卻馬上主動向裁判提出更正，拒絕了接受這可能是讓他「贏」得比賽的一分。這樣高尚的情操實在令人讚歎！因為當時知道事實的，只有他自己，而競技場上每一分都足以改變賽果，要是換了沒有「體育精神」的參賽者，那一分可能已經袋袋平安了！





運動競技，除了比賽的過程吸引之外，運動員背後的苦練經過往往也十分動人。每次奧運前後，都會有一些出色運動員背後故事的訪問，這都使我們更明白，成功是由無數次的努力與堅持所造成的，絕對不會有僥幸而得。

### 放膽跨出傷後的第一個弓步

2001 年底，我因為一次意外，弄傷了左膝蓋前十字韌帶和內則附韌帶，需要即時休息和接受治療。那時正值要備戰 2002 年 10 月的亞運，因此心情極之徬徨。當時我面對兩個選擇，一是動手術，之後要休養六至九個月；另一是進行密集式的腿部肌肉力量鍛鍊，藉強化肌肉來保護膝關節。若選擇前者，我未必能夠在亞運前恢復操練，即使趕及，也難以在短時間內把狀態提升至出賽水平；若選擇後者，則要面對我一向最「憎」的體能訓練，而事實是連治療師也「睇死」我不會熬得過。但為了參加亞運，我毅然選擇了後者，並且一直堅持每天到體育學院接受物理治療，做大量針對體能的訓練，更接受運動心理學家的協助。

雖然這個決定為出戰亞運保留了一線希望，但如何在養傷期間繼續練劍又成為一個新的煩惱，而且在我受傷後教練坦白的對我說：「若然在國內，我必定會棄用你，只是香港選手有限，你就繼續隨隊練習吧。」以往我是隊中主力，每次練習時，教練都對我重點栽培。但現在我受了傷，教練惟有急急提升其他隊友的水平，我頓時由首席退為末席，感覺也頗為難受，但這是事實，也是現實，終歸也要接受。

### 戰勝了傷患和恐懼

劍道上我一向以拼命見稱，如今受傷的陰影使我有恐懼。今後比賽會觸及舊患嗎？到時會傷得更厲害嗎？我曾經這樣問過丈夫：「若將來我因為比賽而弄跛了，那怎麼辦？」「不用怕！跛了，我養你一世！」他說。丈夫的支持給我心靈注入了無比的力量，使我能夠放心備戰。亞運前，我更在一項世界賽中取得個人第七名，這是我參與劍擊運動以來最佳的成績，更為我贏回信心。最終在當屆亞運我們的劍擊隊首次取得團體銅牌。

銅牌的成績可能在一般人心目中不算突出，但在亞運劍擊比賽，中國與南韓劍擊隊的實力一向凌駕其他國家，換句話說，團體金銀牌只屬中韓之爭，其餘各國能爭的，就只是這一面銅牌。這並非長他人志氣，而是現實的條件確實有所差距，運動比賽，其實是不可能創造奇跡，只能竭力爭取

自己最佳的成績。這一面銅牌，對於我們劍擊隊可謂是能力範圍內最佳的成績，所以全隊都欣喜不已。對我而言，意義就更重大了，因為我不單戰勝了對手，還戰勝了傷患和恐懼。

### 每一劍都是從零比零開始

參與一場比賽，我當然希望能夠勝利，但除此之外，更要重視自己是否發揮了應有的水準。比賽壓力是影響運動員發揮的一大障礙，在應付劍道上的對手之前，首要擊敗的，是那些無形的對手。運動心理學家教導我們許多應付臨場壓力的方法，例如在可能的情況下離開比賽現場，外出吸一口新鮮空氣，想像一些自己覺得最開心寫意的情景，這都有助減壓。另外在比賽過程不單要集中精神，更要視每一劍都是從零比零開始，為的是放下分數的包袱。

還有一招是非常重要的，就是「專心控制自己

能控制的範圍，別狂抓自己能力範圍以外的問題（control the controllable）」。

例如觀眾和裁判的反應既不由參賽者控制，我們就要懂得處之泰然，專心比賽。其實，面對人生也是同樣道理，我們總有一些不由自己控制的遭遇，那就只管盡力做好本份，這也是「體育精神」。

每一個人都希望自己努力過後會達到預期目標，正如每一位運動員都希望可以勝出比賽。但若因為過份執著成績反而影響了表現，那豈不是跟原來的目標背道而馳嗎？在一場比賽中落敗，當然會令曾經全力操練的運動員難受，但若然對手各項的條件都比自己優秀，就算「輸」，亦得心服口服。何況比賽又豈止一場？今仗落敗，就總結經驗，下一戰捲土重來。我相信一個優秀的運動員最難接受的，反而是「輸給自己」。當自己因沒有完全發揮應有的實力而錯失勝利，這才是最令人難過的賽果。🍀





◎ 羅錫為

有句話說，「心病還需心藥醫。」甚麼叫「心病」？「心藥」誰來處方？

跟人有「心病」，看別人總是看不對眼。聖經裏有一段耶穌談論待人之道，就是著名金律：「你們願意人怎樣待你，你們也要怎樣待人」。耶穌說，人與人相處，貴乎「和」。在奧運開幕禮上千人砌的字盤所現出的「和」字，代表我們所追求的一個心靈和人際的境界。

「衝突」是怎樣發生的？與人有心病怎去醫？耶穌說到有些人看到別人眼中的「刺」，卻看不見自己眼中的「樑木」。那是問題之所在。別人眼中有刺，看不順眼。但是，應該先察覺自己也有嚴重的眼疾，先醫好自己的眼睛，才去挑人家的刺。

耶穌說的那隻眼睛是心靈的眼睛，祂關心的是我們內心的澄明，那是「病」的源頭，也是人的「死穴」、盲點。別人的死穴，你看在眼內，自己的

盲點，也暴露在別人之前。看人不對眼，跟人過不去，自己也不好受，日子也不好過。

要心境復歸平和，對別人好，對自己好，要為自己的心靈照一照「內窺鏡」。內省，能使內心澄明。體己之道，不是看別人之不是，也不是跟自己過不去，而是敞開懷抱，在造物主面前得到祂無限的體諒。

那是一服最有力的心藥。❤



我們平日的的生活，不一定觸動心靈最深的層面。

我們為學業、事業與家庭努力，在或簡或繁的人際網絡裏取態或冷或熱。生活有甚麼難處，我們就盡量泰然待之。這樣已是踏實地生活，我們想。

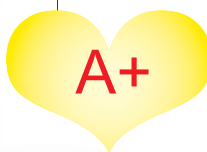
許多人在患病的時候，才發現平常沒有發掘的心靈層次。對於鍥而不捨地追求的目標，原來從沒有反思；對於一些人際關係，原來一直都想當然，未曾投入；對於生命的意蘊，原來以往有意或無意地不屑去探討。

臥在病榻，一切都變得明澈。當生命在明滅之間，人會重新思想生活目標的優次；當意識到自己有可能離開身邊的人，才珍惜、檢視同行的腳蹤；念天地悠悠、千里雲月，方感悟生命的蒼茫，覺察內心的信仰情操。

有人犬儒地詮釋，認為這份澄明，無非是身心軟弱時的反射作用：若生命氣息將盡，又得不到要得的，自然質疑所定目標；自己或將逝，與眼前人大別，當然不捨；面對世外的不可知，便寄望於永恆的歸宿，而所謂信仰，如此而已。

也許，每一個人都可以自忖心靈的深層是否原屬虛幻。人生目標的輕重是否不需要估量？人與人的關愛是否沒有本質上的價值？信仰是否僅為尋找永遠寄托的逃世心態？還是，病患委實給我們時間與空間去打開一扇從未打開的門，叫我們抬頭面對天上人間，低頭思念安身立命之所。❤

◎ 何子江







◎黃慕蓮醫生

Blessings

祝福自己



「喜樂的心，乃是良藥。」聖經這句話是真的，只是人生總有低谷。醫學院畢業後，這二十年間，面對自己、家人、朋友和在內科及老人科病房的工作，也有難以喜樂的時候。慶幸自己有一個真實的信仰，叫我可以經歷擔子得卸，絕處中重新得力。一個人，連原本可以有的開心也失去，是一件很不值得的事。事實上，開心除了是一個感覺，也是一個決定。我有一個小錦囊，常常都會和病人分享，希望有需要時，你也用得着：「願平安康泰，歸與近處的人，也歸與遠處的人。」（聖經）

### 裏面是有兩個我

很多有都市病的人，都會描述自己很樂觀、很積極。這固然是很真實的，只是身體上的壓力反應，例如頭暈、心跳、精神恍惚、疲倦、整天慌失失等的反應，正是另一個我的表現。兩個都是同一個我，兩個都要處理。頭腦上覺得自己是強者，處理得到壓力，但另一個我卻在發出求救訊號，要自己好好地調理一下。有知識和勇氣去承認另一個心靈上的我出了亂子，肯接受別人的幫助、學習新的知識，每次都是重尋喜樂平安的第一步。

### 控制不了的回想

很多時候由於控制不了的回想帶來憤怒、自責和恐懼，心靈會變得乏力。病人來看專科門診前已看了幾遍醫生，我們多問幾句，他們便會和盤托出。曾有病人因氣喘心痛求診，原來他是獨子，母親患肺癌，他不獨照顧母親的起居飲食，還有她的大小二便，又怎能不心力交瘁！母親氣喘無助的陰影長久揮之不去，甚至以游水減壓時，情景仍是歷歷在目。作為醫護人員，我們的職責就是向病人作出適當檢查後，詳細解釋，其實他身體沒有病，可是心靈不健康，但引導他脫離這種回想，卻比要為他治病更難。有時，真的覺得醫生和病人，其實都在面對同一樣的問題，因為我們自己也一樣不容易控制回想。

### 擔心自己唔夠健康

對於自己的健康，是否常常有不必要的憂慮？覺得有應該要吃的保健藥品，健康的食物；應該要服用的延年食譜，應該要做健康檢查。誰不知：「憂傷的靈，使骨枯乾。」所以無論在甚麼境況，讓我們一同來祝福自己，學習以喜樂的心渡日，讓那個開心的我陪伴自己更多。至於回想，有時是總會難免，但擔心實在應該放棄。■

歡迎投稿：請參 P.9 頁 \*



# 雖然上天拿走了我一條腿



◎黃女士

「這是甚麼地方？為何你們都在這裏？」當我甦醒時，見到全家人都圍在我的床邊，神色凝重。之後，一位醫生走過來，對我說：「我是你的主診醫生，你的右腳感染了食肉菌，一直上到大腿，差點兒你就沒命了。在你的家人同意下，我們把你的右腿切了。你在深切治療部足足昏迷了30天，你確實是從鬼門關走出來！」

聽完醫生的說話，我的腦海一片空白。原先以為只是扭傷腳腫，怎會料到感染了食肉菌，心裏不禁說：「為何偏偏選中我？」還幸上天給我既來之則安之的樂天性格，我只有接受這個殘酷的事實，心想還幸保得住性命，尚可見到丈夫和兒媳，這豈不已是不幸中之大幸嗎？

手術後三個月，醫生替我安裝義肢，接著便是一連串的物理治療和學習步行。一切好像由頭開始，就像小孩一樣，一步一步地學著走路。在醫院足有一年的時間，我在骨科病房認識了很多病友，他們有的十分年青，因為意外成了殘廢的人，有些甚至連吃飯也要人餵；傷感之餘，我也盡量鼓勵和安慰他們，因為他們前面的日子仍是漫長，實在需要很大的勇氣才能堅持下去。

這一年來，丈夫和兒媳分擔了家中的大小事務。他們輪流來探望我，因知道我吃醫院的飯餸都吃悶了，媳婦每天下班後還送飯來給我，我實在很感激我的家人，若沒有他們的體諒和支持，恐怕沒法熬得過這一年住院的日子。我還要感謝院牧，因當我在ICU的一個月，她每天都來為我祈禱；雖然我並不是信教的，但我十分感激她對我的關心。轉到骨科病房後，她也經常來探望我，就好像朋友一樣那麼親切，所以現在每月到醫院覆診，我也會約她見面。

回家後，要重新適應生活也有一定的困難。以往一個簡單的動作，現在需花上數倍的時間才能做到，有些事情想做但卻力不從心；從前我十分活躍，經常外出，現在卻多選擇留在家中。感謝上天給我開朗的性格，以致不會怨天尤人，並且在這段日子我漸漸體會到原來簡單的生活也可以很有樂趣。

不少親友都為我的遭遇難過，同時更佩服我的勇氣。或許活到這輩子的我經歷過不少風浪，所以能夠承受得起這個難關。人生不如意事十常八九，關鍵在於我們選擇以甚麼態度來面對。雖然上天拿走了我一條腿，但路仍然是要行的，那就珍惜我所有的，好好活下去吧！■

### \*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)





在我日常的工作中，每一位病人都是獨一無二的，因為每個人都背負著一生的情意結來見輔導員，而我每天的工作就是聆聽他們人生中最不開心的事情。但我卻常為此感到開心（當然不是幸災落禍），因為我有幸可以聽到看到人生最真實並且是最真心的一面，而且還可以參與這改變人的偉大工程。

### 丈夫有了外遇

有一位婆婆，一早就知丈夫有了外遇。令她困擾的不是丈夫的婚外情，而是丈夫對她不離不棄。她百思不得其解，以致不知如何日夕相對。她問我：「如果佢喜歡我，就唔會有外遇；如果佢唔喜歡我，又為甚麼對我那麼好？」我對她說：「世界上從來不會有人告訴你，一個男人只會愛一個女人，是不是？至於他『做不做出來』就是他個人是否守承諾的問題。至於妳『要不要他』，則是你個人的選擇問題。」

婆婆聽完我這番「有違」道德倫理的說話，似乎有所釋然，也開始明白到自己的困擾不在於丈夫的婚

外情，而是不解為甚麼丈夫仍要對她那麼好。其實認識婆婆也有一段日子，知道她如果想離婚的話，絕不會等到今時今日，我只是將她心裏的結稍稍解開，以助她解脫心理上的枷鎖罷了，反而一起在旁聽的學生很驚訝我是如斯的開放。其實，我只是實話實說。

原來不論是如何聰明的人，遇上了感情問題時，連一些清楚不過的問題也會被「蒙蔽」起來。這位婆婆和很多有情緒病的人一樣，一方面受制於傳統道德思想，另一方面亦很愛自己的丈夫，所以一些顯而易見，千載不變的人間定律也看不見了。我們的工作，首先是明白病人所處困局的核心思想，指出這些思想上的「謬誤」，從而為他們解開心結。

一夫一妻制是行之已久的道德規範，但男人（女人也是）會喜歡多過一個人，卻也是古今常見。以上的例子，相信很多人都會說那個丈夫不對，但其實婆婆一早就知道丈夫有外遇，但她為甚麼不一早計劃自己的將來呢？那總有她的原因。但是她卻也不能接受自己



◎ 王得寶博士（臨床心理學家）

竟然可以把丈夫分給別人罷了。我不是在這裏推廣一夫多妻制或一妻多夫制，而是要清楚指出，人是有選擇權的。當婆婆發覺自己有選擇權，並且能作出個人的選擇之後，她就釋懷了。

### 兒子霸佔了家

另有一位婆婆，夫妻倆一生勞碌，為的都是三餐一宿和養育子女，但得到的卻是住了幾十年的家，給剛已結婚的兒子霸佔了。失了家又失了兒子，逼不得已要住女兒家中。每次見婆婆，她總是滿心怨艾，數算自己一生的不幸。就算丈夫和女兒整天陪伴在側，女婿和孫兒也服侍得相當體貼，婆婆還是只著眼失去了的東西。無論我如何費盡唇舌也未能打動婆婆，於是我嘗試把婆婆轉介到我們的「老友天地」。

起初婆婆總是諸多推卻，不願接受新的環境。但在半推半逼之下，婆婆總算落腳在「老友天地」，並且和一班「老友」盡訴心中情，而我也樂得完成使命。相信婆婆在「老友天地」裏找到的不只是新的東西，

更是她學會了珍惜已有的好東西，所謂「唔怕貨比貨，最怕唔識貨」——好老公，好女兒，好女婿，好孫兒，其實她都擁有，只是身在福中不知福罷了！原來一個人不開心，不單是因為有令她不開心的事情，亦可以是她忽略了令自己開心的事情。

這位婆婆，她訴說的不幸，是千真萬確的，是有事實根據的。很多想幫助她的人都會叫她「唔開心的事唔好想」。試問如果說不想就可以不想，世界上就不會有這麼多的人不開心。這位婆婆，在認知層面上的負面思想並不容易改變，所以倒不如在行為層面上動動腦筋。「老友天地」為她製造了愉快的環境，讓她有機會笑一笑，打開了抑鬱情緒的缺口。有了這種愉快的感覺後，思想也可以鬆一鬆。又或是她已覺察到原來有些人的景況比她更惡劣，因而慶幸自己仍得到其他子女的愛護。其實這道理不難明白，如果戀愛中的男女需要羅曼蒂克的環境製造氣氛，抑鬱的公公婆婆更需要開開心心的環境，才能舒緩綁得緊緊的心結。





樺：

認識你已有一段時間，除了因為身體軟弱的原因外，每星期四傍晚五時左右你就會出現在醫院裏，樂此不疲地與我一起邀請精神科的院友到院牧部參與聚會。想深一點，真的有點不好意思，因為有時我太忙，不能向你說聲問候就要全程投入在聚會中。其實，你每次的出現都帶給我莫大的安慰，因你的出現使我更確信在醫院裏的事奉是有價值的，倚靠神的人必有上帝所賜的平安和福樂，這福氣甚至也使你身旁的人得著恩典。

樺，你真的可算是身經百戰，大大小小的病痛令你受盡折磨，但你仍咬緊牙關地繼續生活下去。最近聽你分享，你要往覆診的專科是骨科、精神科、內科、乳病科和耳鼻喉科，有時候身體的毛病令你睡得不好，你會禱告和請人為你代禱。你對天父很有信心，知道祂必保守看顧；而且你也重視靈修，這或許就是你不明白弟兄姊妹為何忙得連靈修也說沒有時間的原因。樺，我深信主知道你的心，主必定繼續賜你力量。當我和你在病房邀請病人時，如果姑娘或病人認得你，你必定會有禮貌地回應他們，並告訴她們你正在院牧部當義工，你也會鼓勵病人努力不放棄，等候調較藥物。我想如果我是病人或那些職員，必定會從你的說話中得到鼓勵，因你也是「過來人」啊！曾幾何時，你也有抑鬱或幻聽，但我很欣賞你，因你會主動找人幫忙和自己要求入院治療，我想你必定是鼓起很大的勇氣，才能靠主站起來。

還記得你很愛你那年事已高的母親，你事母至孝，但約十年前，你已很清楚知道，你沒有足夠的體力和精神去照顧一個有病的長者，而你的媽媽起初確不想進護老院，所以你心裡有很大的矛盾。現在事隔多年，我相信你的媽媽已適應了護老院的生活，而你也應放下這個包袱，不要再自我怪責，因為若她住護老院，要算是你身體不適，媽媽的照顧也不會成為問題，對你和她都是好的呢！

最後，請你原諒我，當我初來醫院事奉時，可能不太習慣和你溝通，那時或許會出現一些誤會。但日子久了，我相信，只要我們能坦誠溝通，很多的誤會也可迎刃而解，因主愛你和我，祂正在我們當中帶領，使我們更有默契的配搭，只要我們在主裏，我們的目光在主那裏，我們就能繼續為主同工，不知你覺得我們現在是否已更「合拍」呢？

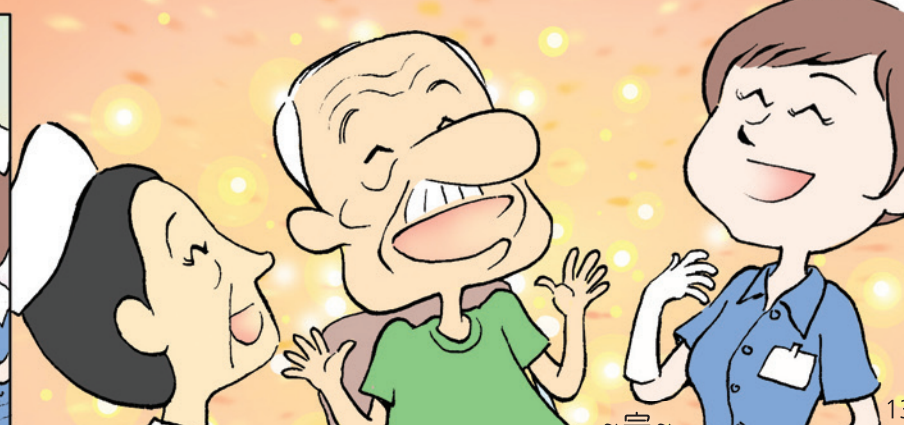
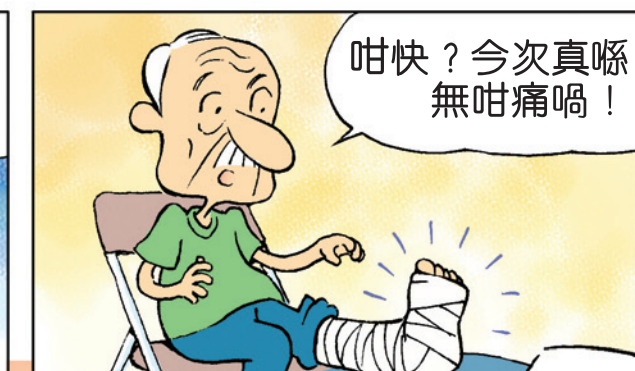
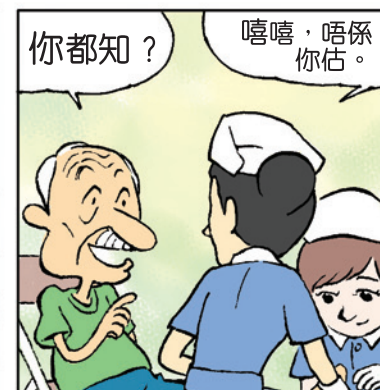
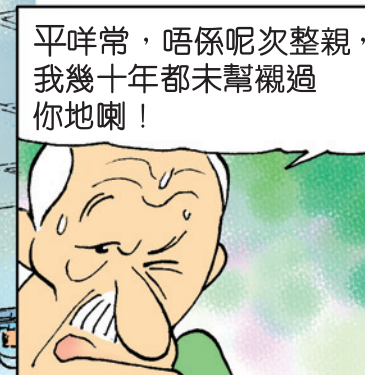
願在往後的日子裏，繼續與你同行和同工。主恩的確夠用！

愛你的  
羅婉慧院牧  
25.8.08



# 分心術 之刮骨 療傷

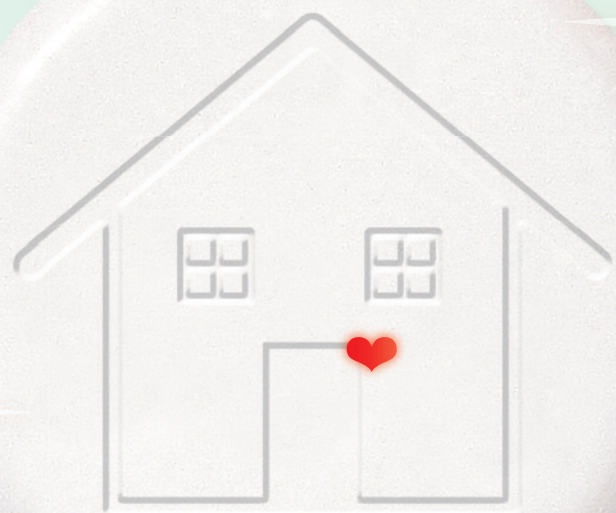
亞漸







# Family Doctor



## 醫生是家庭的 一份子

◎ 李國棟醫生（香港家庭醫學學院）



很多人都會問，甚麼是「家庭醫生」？是一家人都應該看的醫生，或是另有所指？家庭醫生是病人第一個應該去見的醫生。

在外國，「家庭醫生」的概念是十分普及，不少人在少年時已開始由一位「家庭醫生」照顧，直至他長大。所以家庭醫生對他的身體狀況和病歷都十分清楚，以致可以在治療方面提供適當意見。反觀香港，看醫生大多像選餐廳，求其方便、便宜，因而往往延誤病情。家庭醫生是以社區為本的基層醫生，為男女老幼提供持續性和全面性的醫療服務。他建立的關係就好像成為家庭的一份子。

### 溝通比檢查更重要

家庭醫生和病人能夠建立一個互相信任的關係，以致身心每有不妥，能從「全人」角度去解決病情。家庭醫生要在溝通上接受培訓，要對病人的感受、心裏的疑問能敏感和理解；能用以人為本，關心家庭成員身心健康的良好態度去幫助病人。他會為每個病例尋找病源，從而設定適合病人的服務。

醫生和病人的溝通在診斷過程中是非常重要的，如果醫生沒有瞭解病人求診的原因或憂慮，病人便會失去信心，也會不滿意和不跟隨醫生的指示去對付病況。但因為家庭醫生和病人的關係是經過一段時間，在不同環境下建立起的，彼此之間的了解和信任，能夠使治療更有效果。一般的診症過程都是從病人的病徵開始，再加進其他有關資料。但家庭醫生卻常常會留意有病徵而檢查後卻沒有發現不正常的病例，並尋求其他致病的可能。這較體檢和高科技的檢查往往更有用。

### 維護病人健康上的真正益處

家庭醫生除了為病人提供治療之外，同時亦以維護健康為目標。在診症過程，會積極向病人推廣預防疾病的知識，鼓勵健康生活的習慣，並配合病人的工作、家庭及社交生活的情況，作治療的建議。因為現時社會進步，但精神壓力也日漸增加，我們居住的繁華都市充滿污染，人口密集。家庭醫生和病人的關係建立，能幫助提供廣泛而深入的醫療服務，協助病人改良身體機能、心理情緒及社交生活，以致獲得全人的醫治。

其實要建立一個理想的醫生與病人的關係，病人也有責任，每個病人去看醫生都有不同的期望，有些只想解決某些病徵或身體不適之處，也有些充滿疑問，所以尋找醫生對某些症狀的診斷。但有些時候病人會有不合理要求，如要求利用醫療保險付一般保單不包的服務；更有些病人甚至要求醫生用自己名字開藥給家人，有些則要求醫生配給維他命。有些病人因吃喝玩樂弄到混身疲倦，就找醫生寫病假紙，亦有因為買了保險，要求作不必要的專科檢查，但家庭醫生應只按照病人真正的需要作考慮。可惜仍有不少病人不理解醫生的角色，不讓醫生好好分析病情作適當的轉介，往往只尋求醫生寫介紹信，確保得到醫療保險的利益。但家庭醫生的著眼點，卻完全不是這些方面，而是病人健康上真正的益處。

### 與醫生建立一個有意義的關係

病人和醫生的關係真的可以一家人比喻，這關係是在互相信任下建立，並會在共同面對困難中穩固下來。病人要信任醫生，醫生也要以誠懇和愛心爭取病人的信任。一般病人對家庭醫生的重視不夠，以為他們可以提供的服務的價值也不高。事實上，注重病人的家庭背景、學歷文化、生活習慣也會影響治療的方法和結果。因此和一個家庭醫生建立一個有意義和延續性的關係，將成為維護健康的重要考慮。

根據外國的研究指出，以一萬人計算，每增加一位家庭醫生每十萬人中將可減低 70 人死亡，這相等於減少 9% 的死亡率。在某些國家的社區，當全科的「家庭醫生」比例高於專科醫生的情況下，醫院門診及急症室求診，以及住院治療的使用率都會明顯降低。

世界衛生組織（WHO）指出：「以家庭醫生為中心的完善醫療體制是改善公眾健康狀況的最佳方法，此方法不但節省金錢，而且更能有效地妥善利用高昂的專科處理。」因為穩固的基層醫療結構和醫療服務的效用是相輔相成的；穩固的基層醫療結構與公平分配的健康保健服務亦是互相聯繫的。家庭醫生和專科醫生的角色必須相互配合，各展所長，才能有最大的醫療效益。





◎ 陳慧琮（註冊中醫師）

# 猪蹄的特殊功效



**現**代人知道膠原蛋白可以護膚美容，其實膠原蛋白並不是甚麼神奇食物，日常的食物，如：魚皮、豬皮、雞皮、牛筋、豬耳朵、豬腳、雞爪等，都含有豐富的膠質，這就是膠原蛋白。

膠原蛋白的好處也不是現代人才知道，早在兩千年前，東漢名醫張仲景在《傷寒論》中已有記載，認為豬皮有「和血脈、潤肌膚，可美容」的功效。清代王士雄的《隨息居飲食譜》中更詳細記述豬蹄的功效，認為豬蹄能「填腎精而健腰腳、滋胃液以滑皮膚、長肌肉可癒潰瘍、助血脈能充乳汁，較肉尤補。」有些史料還記載武則天喜食豬皮，這就是她常保青春的秘訣。

豬皮、豬蹄，是膠原蛋白的最好來源，能促進和改善組織細胞的貯水功能及營養狀況，增強肌膚的彈性和韌性，有效地防止皮膚鬆弛，乾癢和起皺，使肌膚顯得滋潤豐滿光澤。

豬皮、豬蹄，除了有養顏作用之外，還可修補組織損傷，使毛髮堅固、不易斷落，保持骨骼堅韌，緩解關節發炎，預防骨質疏鬆，保護並強化內臟機能，提高免疫力，防癌抗癌，促進傷口癒合，幫助止血，並有通乳作用等。現介紹食療方如下：

## 冬菇花生栗子甘荀無花果豬手湯

**材料：**冬菇 8 隻、花生連衣 3 兩、栗子 10 粒、甘荀半斤、無花果 4 粒、豬手 1 隻約 1 斤、生羌 2 片

**製法：**1. 冬菇去蒂洗淨浸軟、留浸冬菇水，  
2. 花生連衣用清水沖洗，  
3. 栗子去衣用清水沖洗，  
4. 甘荀去皮洗淨切小塊，  
5. 無花果洗淨切小粒，  
6. 豬手去毛切塊洗淨出水，  
7. 生羌去皮洗淨切片，  
8. 將所有材料及冬菇水，用清水 10 碗煎煮，  
9. 大火煲滾，改用小火，  
10. 煎煮至 5 碗湯即成。

**用法：**溫服、飲湯食渣

**功效：**補血益氣、健脾補腎、滋養生肌

**主治：**宜氣血虛弱、脾腎不足之患者，症見腰膝酸軟，筋骨無力、眩暈耳鳴、面色暗滯、胃口下降、皮膚乾癢。手術後傷口癒合緩慢、體重減輕。治療後白細胞、紅細胞、血少板減少等。以及婦女產後貧血、乳汁缺乏等。

**性質：**平和

# 心病還需心藥醫



◎ Lime

**近**日認識了一位新朋友，他劈頭就問我：「你在醫院裏當『臨床』心理學家，那有沒有『離床』心理學家呢？」這真是一條好問題。

除了臨床心理學家，的確還有其他的類別，例如專門研究教育範疇的有「教育心理學家」，而從事一般心理研究的，也稱為「心理學家」。所謂「臨床」，其實是翻譯自英文 Clinical，可以簡單理解為會直接接觸病人，並且進行評估、診斷與治療。此外，我們亦會進行相關研究，以及為醫院同事和社區提供有關情緒與心靈健康的訓練與講座。

雖然是臨床，但卻別誤稱我們為心理醫生，其實社會上根本沒有所謂心理醫生。我們所接受的是心理學科訓練，當完成以實習及心理學理論為基礎之碩士學位，就合資格成為臨床心理學家。我們會根據心理學原理來替病人診斷和治療，並不使用藥物。

在醫院裏，當病人的主診醫生發覺他們情緒上面對較嚴重困擾，就有可能被轉介到來讓我們協助，有需要的時候，我們還會約見病人的家屬。我們主要的工作是評估病人的情緒狀況，例如是否患上焦慮症、抑鬱症和有否自殺傾向，又或是評估病人的性格，行為和認知能力等等。治療的目標是舒緩病人和家屬

的情緒困擾，提升他們的適應能力，促進身心健康。此外，偶爾遇上院內有病人突然情緒失控或自殺，我亦要即時處理這些突發危機。

入行七年以來，雖然工作中要面對世界非常的一面，也是一般人少有機會接觸的一面，但因著過往所受的訓練，即使大部份個案都叫人感覺沉重，面對情況較嚴重的病人更甚具壓力，我還不覺得算是苦差。其實每當見到病人的問題有所改善，看見他們的臉容由起初的緊繃到後來的從容，我都覺得很開心。能夠陪伴哀傷者一同走過人生的難關，得見他們經過指導和舒緩後能勇敢地踏上前路，表面上似是我幫了他們一把，其實我也在他們的生命中學到不少人生道理。

話說回來，我那位新認識的朋友還問了一個有趣問題：「我還以為心理學家老是跟人催眠解夢，偌大的會見室奉旨放有一張黑色豪華真皮臥椅，就如《無間道》裏陳慧琳的房間一樣。」其實我們常用的治療方法有許多，催眠與解夢只是其中一類；至於工作間的裝修陳設，亦非必定有一張豪華臥椅。若想了解臨床心理學家的工作，還是別過分相信電影和電視劇集的演繹好了。■





# 石頭記

## 調景嶺靈實醫院



2

自從醫院管理局於 1990 年成立，負責管理全港公立醫院，隨著舊醫院的重建，新醫院的落成，公立醫院不論在制度、設施與效率，都在市民心目中建立了新的形象。然而，相信年長一輩的香港市民，對於那些歷史悠久的「老」醫院當年如何本著各自的宗旨與特色來服務大眾，依然記憶猶新，而創立的事跡，許多至今仍為人津津樂道，例如——「靈實醫院」。

靈實醫院之前身為靈實肺病療養院，建立於 1955 年，然而若要追溯其來龍去脈，則要從二次大戰後香港人口的特殊變化談起。

### 一顆慈愛的種子

二次大戰於 1945 年結束後，延續數年的國共內戰迫使大量難民流出中國，而當時仍身為英國殖民地的香港，正是他們熱門的南大門。適逢日佔時期外流的香港居民戰後回港，儘管各民間慈善組織和志願機構都竭力照顧貧苦大眾及難民，惟數年內倍增的人口數字實在令當時的港英政府頭痛非常。1950 年，政府在

調景嶺設立簡陋的難民營，原先安置了大約七千名難民，但聞風而至的難民短時間內已將數字翻了兩翻。

國共內戰引至難民離國，而緊接的韓戰則迫使國內西方傳教士離開。他們亦大多南下經香港返國，當中有的看到在港難民的需要，就動了慈心，毅然留下來服務他們。美國傳教士麥瑪莉是其中之一，她本身具有豐富的醫療護理經驗，1951 年開始在調景嶺為難民贈醫施藥和教授疾病常識，當時只以一塊大石為診桌，就這樣開始了調景嶺基督教醫務所的服務。

其後數年，不同的海外教會相繼加入服務調景嶺難民之行列，既派來醫務傳教士，亦在財政上給予重



3

要支持。於是醫務所由露天診桌發展為蓋搭簡陋的診棚，再由診棚改建為用磚和石塊蓋建的診所。

### 驚濤駭浪中扎根

50 年代正值肺結核病（即肺癆）肆虐香港，調景嶺難民營內亦有數以百計患者。由於此病具傳染性，病人需要隔離治療，醫務所得著政府及其他慈善組織之協助，在地方資源上得到臨時的調配，得以同時間兼顧多類病人。奈何那搭建在海邊，臨時且簡陋的病房在 1954 年被颱風「艾黛」嚴重破壞，在危急關頭疲於安頓病人的司務道教士更險被海浪捲走。風災過後，一眾醫護人員不但沒有氣餒，反而決心要認真興建一所肺病療養院。

當時香港負責治療肺結核病的診所不多，政府對他們的熱心甚表欣賞，並答允批地，卻沒有資助建築以及營運經費。經過一番努力，由尋覓合適院址，到籌措經費，到動工興建，到第一期院舍落成，只用了不足一年時間！療養院於 1955 年啟用，命名「靈實肺病療養院」，取《聖經》「聖靈所結的果實」之意。據《聖經》〈加拉太書〉第五章 22 至 23 節記載：「聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。這樣的事，沒有律法禁止。」今天，靈實醫院還是沿用這些「聖靈的果實」作為病房的名字。

雖然靈實肺病療養院在資源上可謂捉襟見肘，但因著醫生和護士的悉心照料，病人的康復情況卻

叫人欣喜。一年後，政府醫務衛生處醫生到來巡視，更主動邀請當時護士長司務道向政府申請資助，這可謂對一眾醫護與工作人員之愛心和努力的認同。

### 照顧社會需要的分枝

其實除了主力於醫療服務，靈實協會（早期稱為「調景嶺基督教醫務所委辦會」，1957 年易名為「將軍澳區醫援會」，1990 年再易名為「基督教靈實協會」）在發展初期已經同時著眼於其他社會需要，例如在靈實肺病療養院成立當年，亦同時成立助理護士訓練學校，培育本地護士；另為了臨時照顧肺癆病者的子女，1961 年創立了恩光護幼院。隨著肺癆病案例逐年減少，1976 年靈實肺病療養院重新命名為靈實醫院，而恩光護幼院亦改為寄宿學校，服侍及照顧嚴重智障學童。

經過數十年發展，今天靈實協會數十個服務單位遍佈將軍澳，服務範圍包括醫療健康、長者、家庭以及復康，照顧現時將軍澳超過三十萬的人口。將軍澳的新居民，相信難以想像，環抱著整個將軍澳的靈實協會服務，原來當初只有一塊石頭，和一顆慈愛之心。

1. 1954 年，用石頭及磚塊蓋建而成的醫務所。
2. 病人與海富生醫生（後排左四）於舊肺病療養室前合照。
3. 靈實肺病療養院獻院禮當日，司務道教士與助手劉家敏（左）及王翠蘭（右）合照。
4. 1955 年靈實肺病療養院全貌。

鳴謝「基督教靈實協會」提供圖片。



4





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。

《關心》已推出網上版，歡迎登入院牧事工網頁 [www.hospitalchap.org.hk](http://www.hospitalchap.org.hk) 瀏覽。

電話 / 網絡顯關心

更新了!  
NEW!

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)
小麥子	陳敏兒女士	見證系列	48:58
在人不能，在神凡事都能	黃愛恩博士	見證系列	22:32
賺得全世界(中國麥當奴之父的分享)	朱源和先生	見證系列	21:48
張崇德劉美娟夫婦見證	張崇德先生	見證系列	22:32
人生起落？喜樂？(張堅庭見證)	劉少康牧師	見證系列	1:05:16
葉特生先生見證	葉特生先生	見證系列	24:59
當我所愛的人病了(1)	楊牧谷牧師	專題分享	30:10
當我所愛的人病了(2)	陳一華牧師	專題分享	26:01
當我所愛的人病了(3)	多位講員	專題分享	51:30
擴闊你的心靈空間	何羅乃萱師母	專題分享	1:12:53
在掙扎中成長的操練	溫偉耀博士	專題分享	1:24:23
憂之良品	李錦洪先生	專題分享	43:14
喜樂之源	蔡元雲醫生	專題分享	32:08
死亡，我不怕你！	劉少康牧師	講道信息	30:54
苦難、人生與救恩	林以諾牧師	講道信息	48:04
雙重的醫治(含程翔見證)	楊伯滿傳道	講道信息	40:41
耶穌哭了	羅杰才牧師	講道信息	49:17
美妙的人生～擁有喜樂的生命	吳家駒牧師	講道信息	48:53

• 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

網絡登入：[church.com.hk](http://church.com.hk)

先進入 [church.com.hk](http://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](http://www13.ha.org.hk/healthinfoworld/zone/zone_01.aspx)
- 病人互助組織聯盟 <http://www.apmho.org>







66 普通人和鬥士最基本的差別在於：鬥士會把每一件事情都當作挑戰，而普通人卻把每件事情都當成祝福，或是詛咒。88

~ 唐璜



「我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富，或飽足、或飢餓、或有餘、或缺乏，隨事隨在，我都得了秘訣。我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」

(聖經·腓立比書 4 章 12-13 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



李治平先生  
黃光明先生

陳淑娟女士  
黃雅各先生

蔡潔儀女士  
陳伯權先生

黎詠詩女士  
鄒小寶女士

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