

12

2008年10月

關

心

真心分享

蔣麗萍：

讓上天為我們選擇  
其實更好

醫心直說

她可以出院了

關心健康

汗止心更爽

院牧服務

全人醫治 全人健康  
Holistic Healing & Health



# 讓上天為我們選擇 其實更好

既然上帝讓我們生活在當地，就必定在當地為我們預備最合適和足夠的食物。

青年人都愛做夢，而最愛做的，可能是名星夢。年青的我也曾在娛樂圈經過數載。後來隨著婚姻生活的展開，我結束了歌手的生涯，專心照顧家庭。這可能是由於自己成長於一個溫馨的大家庭，所以特別看重家庭。

我的父母一共有七名子女，我們的家也算得上是大家庭。雖然大家庭總給人易生衝突的印象，就如《瀟心風暴》之類，但我們一家卻相處得十分融洽。記得當年自己初出茅廬，發覺原來在社會裏，尤其是在娛樂圈，要找到能交心的朋友實在困難；由於成長的經歷，我明白到家人是最能夠彼此支持和信任，這對我非常的寶貴。成家之後，我也期望孩子將來能享受同樣的福氣，所以雖然現代的家庭多數只有一兩名子女，我卻有四個小寶貝。

## 千萬不要斷章取「吃」

現今家長對子女健康的緊張程度，比以往的父母是有過之而無不及，市面上雖有五花八門的中西保健食品，但卻只是花多眼亂，越幫越忙。雖然我一家有六口，但多年來都沒遇上棘手的健康問題。偶爾家人也會患上傷風感冒，但大都以維他命丸、多喝水和休息讓身體自行復原，就算見醫生也只是為了檢查有沒有感染到其他惡菌。一家人可以擁有健康的體格，相信與我們的日常起居飲食習慣有莫大關係。

多年前，我認識了一位養生導師，從他身上我學習了一些起居飲食的方法，並持之以恆的與家人一起遵循。舉早餐為例，我們每天都必定要吃早餐，並且不可馬虎隨便。這對上一代的人可能近乎笑話，怎麼會不吃早餐？那還有體力開始一天的工作嗎？但今日的城市人，就如我的丈夫與孩子，曾幾何時也是喝一杯鮮橙汁或鮮奶就了事，有時推說沒胃口，空著肚子就出門了。

另一個都市人飲食惡習，就是遲吃晚飯。老師提醒我，盡量要在八時前進晚餐，好讓腸胃有足夠時間於入睡前進消化。還要養成早睡的習慣，因為我們的體內各部份都有天然的作息時間表，若能在晚上十一時前上床入睡，就最好不過。

除了改善飲食和作息的時間表，老師還給我一些餐單建議，並向我詳細解釋當中的好處。其實日

常生活中我們不難接觸到各類的健康餐單，報紙雜誌也時有刊登，但老師給我一個重要的提醒，就是千萬不要斷章取「吃」。有些人自作聰明，加上揀飲擇食，在專家建議的營養餐單中左挑右選，最後只進食自己喜愛的部份，其他的就擱之不顧。其實不同種類食物之間的平衡是非常重要的，箇中的道理就如按藥方配中藥，若然藥方上列明十種藥材，但回家打開藥包卻只挑五種，難道你會以為有效嗎？

## 讓上天為我們選擇

談到選擇食物，老師還有一套發人深省的學問值得分享。他說聖經中記載：「你們看那天上的飛鳥，也不種、也不收、也不積蓄在倉裡，你們的天父尚且養活牠，你們不比飛鳥貴重得多麼。」既然上帝讓我們生活在當地，就必定在當地為我們預備最合適和足夠的食物。我們要攝取足夠的營養，根本無需要依賴千里之外的甚麼珍貴特產。





我們生活在香港，可以享盡全球美食，選擇多得很，不知不覺改變了飲食的習慣，例如麵包和意大利粉都是不少人喜愛的選擇。但我們既生長在廣東地區，理應以這裏最豐富的土產——即是稻米，作為主要食糧。若我們能夠安份地享受大自然的安排，既合我們體質需要，經濟亦化算，何需不斷購買昂貴的進口食品來補充營養？

買餸可能是許多家庭主婦最頭痛的問題，因為既要考慮營養和價錢，更要考慮家人口味。我們習慣了按自己的口味來決定「今餐食乜餸」，但老師說：讓上天為我們選擇其實更好。以買蔬菜為例，走進街市，總有一兩種蔬菜貨量特別多，價錢也比較平。千萬不要輕看供應量的啟示，這代表它正切合時令，質素肯定好，加上供應多，價錢自然平。按這個原則買餸就最不費周章了。

理論歸理論，一旦要在家裏實行難免會遇上一定困難。當年我也花了近半年的時間，更用上諸般智慧和方法，才把一家人的起居飲食習慣改變過來。我相信這些年來一家大小都甚少病痛，是和飲食的習慣有關；而且孩子們改善了吃早餐的習慣以後，學習的表現真的比過往更精神醒目。

### 困難時最大的支持

雖然自己很少見醫生，但自從信主之後，卻時常有機會到醫院探望病人。探訪對象中，有一些已

經進入了生命的末期，他們對陌生人一般都抗拒，但卻願意接受我對他們的關心與禱告祝福，我實在感謝他們讓我有這樣服侍的機會。

每次探望快將離開的病人，經驗都相當震撼，他們處於生命最軟弱的時候，也是對生命的反應最真實的時候。但當中一些有信主的病人，卻是令人不憂反喜，他們給我的感覺是充滿平安祥和，有些甚至會主動與沒有信主的親友分享信仰，反過來安慰別人。

離開了歌壇十多年，近年我本著事奉主的心灌錄了兩張詩歌唱片，當中的歌詞都來自聖經的金句，因為我希望上帝的說話可以讓更多人聽到。很高興知道這些詩歌安慰過許多的病人，這使我更肯定上帝的話語是人在困難時最大的支持。

曾經有一位末期病人邀請我去探望他，與他一起唱詩歌。他非常有心，還特意邀請了他一些未信主的家人到來，與他一同分享上帝的愛。他的母親原來一直不知道兒子的病情，突然要面對如此現實，可以想像到她是何等心傷。本來這情景下，應該是哭泣聲充斥房間，但最終卻充滿歌聲和感恩的話，當中唱得最投入的竟是病床上的那位弟兄。事實上他也極之捨不得身邊的親人，但上帝的愛幫助他，使他可以放心繼續餘下的人生路程，並充滿盼望接受隨時離開。雖然他的家人未信主，但眼見這

位弟兄飽受病痛煎熬下依然滿有平安，他們也感到安然，他的母親也得到最大的安慰。

### 金錢買不到的平安

從華麗燦爛的舞台到令人哀傷落寞的病房，我更深的體會到生命的無常和有限。我見過許多人窮一生追求名利，但走到最後，有誰能夠不承認自己的有限？有誰能夠不放下金錢和慾望？有一位已過身的弟兄，他在世的時候生活過得愜意，信仰讓他明白人生最重要的道理，而物質方面他也一無所缺。人生如此，你猜他在最後的三個月還有甚麼追求？原來他每天都在聽詩歌、祈禱、唸聖經，他所渴慕的，就只有上帝和祂的話語。

還有一位身家數以億計的富翁，他病重時所住的是私家醫院，病房是私人病房，裏面醫療儀器一應俱全，還駐有私家看護。人家看見的，或許是金錢可以滿足他的要求，但其實對他最寶貴的，只有那待在床邊的老伴，和她柔聲的禱告。

每次當我從病房出來，就更加體會到，健康是千金難求，而生命的平安更是金錢買不到的。可惜很多人只追求吃盡山珍海錯，卻忘記有益健康的食物其實往往十分便宜；往往又誤以為越有財富名氣，就越有安全感，卻不明白真正的平安並不是從財富而來，而是因為心中有愛。所以我們不要盲目地追求世界的價值，而是要懂得珍惜友愛的關係、和睦的家庭。而更重要的，是要知道耶穌基督就是生命、健康和平安的源頭。✠

“每次當我從病房出來，就更加體會到，  
健康是千金難求，而生命的平安更是金錢買不到的。”



蔣麗萍灌錄了兩張詩歌唱片，  
當中的歌詞都來自聖經的金句。





◎羅杰才

倉和太空衣的保護，使他們可以在真空和失重之下能夠生存和活動。

在整個太空探索行動，最危險和最關鍵的，其實不是升空，甚至也不是出倉，因為這一切已反覆計算和模擬；而是太空倉穿越大氣層，受到大氣壓力和地球引力的考驗，太空人能否平安返航，就在乎能不能解決大氣壓力的挑戰。最後，太空倉平安著陸，但太空人仍不能即時出倉，他們要待在倉內，重新適應地球的壓力，可見壓力是我們生活的一部份。

我們都不是太空人，也不會有機會登上太空，但我們卻都不可能避過生活、經濟，甚至疾病的壓力。如何抗壓，怎樣減壓，就是能否成功「著陸」的最大考驗。太空人靠的是科研專家的智慧和努力，並自身的堅忍奮鬥。我們呢？除了靠自己之外，還可靠誰呢？

耶穌說：凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裏來，我就使他得安息。■

經濟下滑，神舟升天。這兩件似乎毫不相關的事，但都和壓力有關。

早前在網上流傳甚廣的短片《巴士阿叔》，一段「你有壓力，我有壓力……未解決，未解決。」不但成為各方笑談，同時亦引發不少共鳴。如今美國出現金融海嘯，全世界的經濟無不受影響，恐怕不少人所面對的生活壓力將會大增。古語有云：貧病交煎。如今不幸抱病的人，處境和心境都可能更加難過。經濟崩盤，當然和升得太高有關，但更重要的是它缺乏堅實的條件，甚至只是一種泡沫，以致下跌時，摔得粉身碎骨。

神舟問天。飛船不單衝上太空，甚至太空人還出倉揮揚國旗。這趟太空任務的成功，除了是靠火箭的推動力，更重要的是太空倉和太空衣的保護能力。太空人登上太空，走出太空倉，靠的就是太空



# 生活的一部分

◎盧美玲

老友與我分享一件事：「我從新聞看見記者訪問那些航班延誤的乘客，有一位外國人受訪時說：『的確帶來不方便，但這是生活的一部分』。」老友說很欣賞他可以接受有些不方便是生活的一部分。

聽老友這麼說，讓我想起在多年前，我從新加坡飛抵菲律賓，正等著轉機去香港的時候，才知道香港刮起八號風球，飛機無法起飛。結果唯有等候有關方面的安排，不知不覺等了四個小時。

突然間，傳來一陣吵鬧聲，有一個男人大聲質問為何等了廿分鐘，卻還未為他安排好酒店。看看他，再聽聽他的英語，不用猜了，肯定是香港人。香港著重辦事效率，萬事講求快捷方便；大家都受到如此要求，所以大家也會如此要求他人。實際上這並不是壞事，更是香港先進與發達的重要因素。

然而任何人如果長期生活在「壓力鍋」之中，常常面對「死線」(deadline)的追逼，還有各種競爭、生活環境、自我增值等問題，不但容易導致神經緊張，甚至在目光變得狹窄、心胸變得刻板時，也未必會有所自覺。

僵硬的生活目標與方向，剝奪了人心的寬容，令人忘記了隨機應變，也剔除了隨遇而安的空間，讓人無法體會豁達與輕鬆所帶來的自在與快樂。

生老病死、天災人禍，同樣是天下人「生活的一部分」(Part of Life)。總有一些事物，是在人類的力量之外。我們可以選擇氣急敗壞的面對，也可以選擇處之泰然；當然，兩種態度之間可以是一段培育與展現素養、節操、洞察力與信仰的過程。

懷著愛與寬容，忠心與盡責，加上平常心接受生活中各種不受歡迎的「客人」，以風趣和瀟灑與逆境共存，久而久之，就沒有甚麼不是我們生活中的一部分，生命的情感能量也越來越豐富；天要塌下來時，先來一個微笑吧。■







◎ 李寶笑醫生

她可以出院了！

在兒科已當了十多年的醫生，期間我經常被派到「初生嬰兒部」當主診醫生，而早產嬰兒正是我常見的「病人」之一。06年4月，一位只有25週不足2磅的早產嬰兒帶給我一個極難忘的經歷。其實這個嬰兒和其他的早產嬰兒也沒有甚麼不同，不同的反而是我自己。因為這是我信了耶穌後第一次回到初生嬰兒部工作，而信仰令我對生命有了新的體會，而且讓我更明白人心靈的需要。

這個嬰兒出生後，不久就出現了極嚴重的併發症——腦出血第四級（最嚴重的一種）。在過往醫學案例中，這類嬰兒將來成為殘缺的機會，如發展遲緩、不能走動、失聰等，是高於九成的。而且這麼「輕磅」的早產嬰兒，要餵養她到二公斤時，很容易會有其他的併發症，甚至隨時失去生命，因此心裏知道她的情况實在不樂觀。

我每天都把嬰兒的病情向她的父母匯報，每當談到嬰兒有腦出血時，他們的神情都顯得極其沉重，但我卻發現自己竟然沒有說過一句安慰的話。經過數次腦部超聲波掃描，確診了嬰兒嚴重腦出血後，我再約見她的父母。經過一番詳細的講解，他們明白到女兒將來要面對的種種問題時，媽媽淚流滿面地說：「未到最後一刻，我不想放棄。」而爸爸就愁眉深鎖，不發一言。最後，他突然痛哭說：「若是太勉強地讓她生存，不如放棄吧！」聽到他們的說話，我心裏實在極之難過，也再次看見醫生的有限。當時心裏有一個強烈的感動，就是要去安慰這對傷心的父母，所以除了說我會盡力而為外，我還問：「你們是否願意我為你們禱告，求主耶穌安慰你們的心，並賜你們力量去面對未來的日子？」雖然他們不是基督徒，但卻毫不猶疑地應允了。禱告完後，他們的情緒也稍為紓緩下來。

往後的日子，我每天除了做醫生的份內工作外，還會特別為這嬰兒祈禱。很奇妙的事發生了，這嬰兒順利地日漸長大，而且再沒有出現併發症。兩個月後，她的重量已達到標準，換句話說，她可以出院了！她的父母都歡喜若狂，而她的媽媽更多謝我在他們幾乎絕望的一刻，安慰了他們和為他們祈禱。她說自那天起，她也學習每天為女兒的健康和成長祈禱，而她心裏實在多了一份平安和力量。

我實在很高興看到這位嬰兒能夠活下去，更慶幸自己能給予她的父母點點關懷和支持。這次經歷讓我更深體會到關心病者家人的重要，那怕只是一句安慰的說話、一個祈禱、一刻的陪伴，對病者家人來說，都是十分寶貴！

歡迎投稿：請參 P.9 頁 \*



◎ 小青

病，沒有人願意經歷；去年，家父和我都得了重病，雖然在人看來是禍不單行的事，但我們卻從中領受了各樣美好的祝福。

06年10月，爸爸因前列腺指數高及嚴重的腰痛，反複造了一連串的檢查。直至07年4月初，他突然發起高燒，急送往醫院，住了兩天仍不退熱，後來醫生通知我，爸爸原來是患了末期前列腺癌，而且已擴散至身體多個位置。由於高燒令細菌入血，若出現併發症就會有生命危險。我知道爸爸的情況十分嚴重，心裏很是擔心，因為他是我唯一的親人；我是獨生女，媽媽在我8歲時已因病去世，所以我也是爸爸的唯一摯親，他當然也不想就這樣離開我。

醫生建議爸爸做手術，因這樣會減低復發的機會。爸爸的心很亂，雖然知道應該開刀，但心裏又十分害怕。他於04年曾患初期腸癌，已動過一次手術，如今又要接受另一次手術，他當然是不願意。我知道他心裏很不平安，便為他禱告，而他也十分主動與我一起祈禱，求上帝給他有平安的決定和有順利的手術。結果，手術十分成功，傷口也癒合得很快，而且醫生更說他的癌指數大幅度回落，可以不用進行化療。感恩之餘，我的確如釋重負，因爸爸不用經歷化療的日子。

本來已回復正常的生活，想不到3個月後，一天我肚瀉得很厲害，入院後才發現肚內有一個腫瘤套住了腸子，必須立即做手術。由於事出突然，又恐怕驚動了仍在養病的爸爸，我只叫了丈夫和一對子女，還有教會的師母，到醫院來為我在手術前祈禱。手術後，多天不得進食，更要接受很多檢查，身體疲憊不已，人也消瘦了很多。

住了院10多天，終於有化驗報告，原來我患的是第二期大腸癌。當聽到這噩耗，我第一個反應是，爸爸尚要我照顧，求上帝醫治我，不要讓他老人家孤苦一人。還以為爸爸知道這壞消息後會很憂心，想不到他對我說：「第二期又不是末期，放心吧。我會為你祈禱，上帝會為你預備合適的治療。」他的安慰與支持令我十分感動，更感謝上帝讓我們學習信心和倚靠的功課。

聽過醫生的建議，我最後選擇了在家服用化療藥。由於藥物對身體帶來不少的副作用，我不能如常的照顧家人。相反，他們卻分擔了大小的家務，而更令我感動的是，教會小組的夫婦們按時為我們一家送上湯水和飯菜，他們就像天使一般圍繞著我們。

常言道：「患難見真情」，在爸爸和自己生病的日子中，更見上帝的恩典夠用、親情的難能可貴、弟兄姊妹的切實相愛，這些祝福實在是無價的禮物！

#### \*歡迎投稿

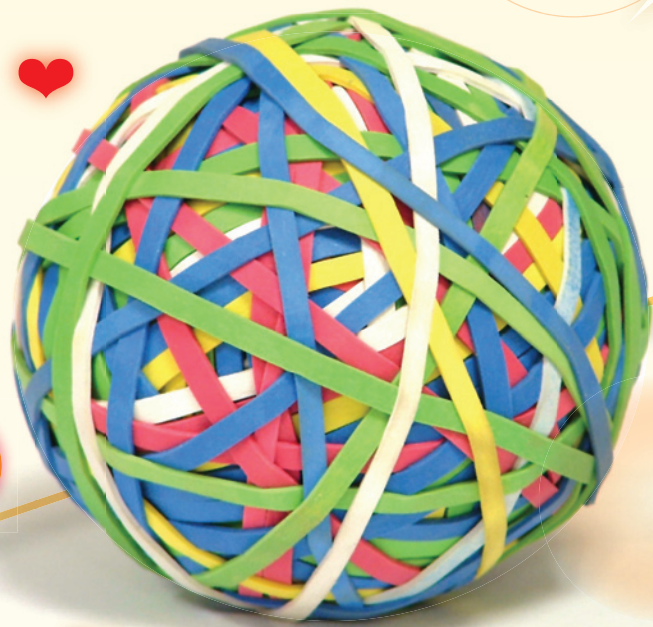
「醫心直說」和「病癒隨心」是醫療人員和病人分享心中情感的專欄，藉此對映出醫者的堅持和關心，病人的勇氣和期盼。

● 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)





# 加



# 壓

談到壓力與精神健康，我會想到一位年輕且能幹的病人。這位病人每天也非常準時上班，在公司總是忙過不停地工作。她對自己的要求很高，每逢犯了小小錯誤，都會將已完成的部份拋棄，從頭再開始做，直至做到完美為止。所以她往往要比別人花更多的時間去完成一項工作。她亦常常怪責自己把工作做得不夠完美，不斷的自我批評，令她時常感到沮喪和自卑。由於只顧着要完美地完成所有工作，她很少與同事來往，社交圈子狹窄。平日沒有娛樂，缺乏運動更令她經常病倒。另外，無論上司要求她接手處理甚麼工作，她都會一口答應，從不懂得向上司說「不」。於是，她的工作已累積到一個令她不能負荷的地步，令她每天也受負面思想和情緒的困擾。最後，她患上了抑鬱症，需要接受治療。

以上的個案反映了壓力與精神健康的關係。其實，適當程度的壓力能夠成為一股推動力，提升個人

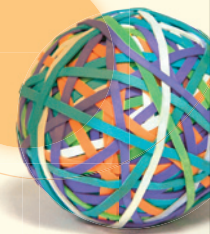
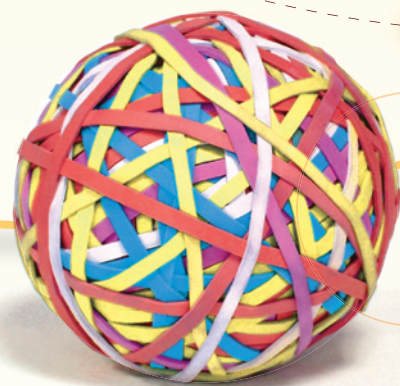
的工作效率和質素。若我們未能有效地處理壓力，或長期處於壓力當中，對於個人的精神和心理健康都有一定的影響。

### 壓力是甚麼？

專家將壓力定義為：任何透過個人與環境互動的經驗，引致正面或負面的心理或生理反應。簡單而言，壓力的來源可以很廣泛，包括身體、家庭、工作、社會等等。不論是面對日常事務或重大事件，我們都需要就事情作出調節，壓力的大小就視乎要作出調節的程度。例如，一個人要面對離婚所需要作出的調節比搬遷要大，要承擔的壓力大得多。所以，當我們感受到負面情緒或壓力時，就需要了解導致這些反應的壓力源，然後作出相應的紓解壓力方法去減低壓力所做成的負面影響。

就以上的個案，當事人的完美主義性格令她在面對繁重的工作時感到很大的壓力，造成情緒和生理上一些

# 力



◎ 陳皓宜（臨床心理學家）

負面的影響。但要注意的就是，不同的人面對同樣的壓力源都會產生不同的反應。心理學家 Richard S. Lazarus 提出個人怎樣去評估壓力 (Appraisal) 對於所產生的壓力反應有很大影響。例如員工甲視上司的意見為指責或批評，就會覺得很擔心和沮喪，想到自己犯了很大的錯誤而感到面對着無形的壓力。相反，員工乙將同一件事評估為上司善意的指點，不但沒有感受到負面情緒，反而更積極地去面對壓力。另外，Lazarus 亦提到個人怎樣去評估自己應付壓力的能力 (Reappraisal) 也會影響其壓力反應。就以上的個案，當事人對自己苛刻的批評令她漸漸感到無法面對工作壓力，亦開始懷疑自己的辦事能力，於是感到沮喪和自卑。

### 從心態和行為着手處理壓力

若我們能夠掌握調較心態和改變行為的方法，在受壓時就能更有效地處理壓力。從心態方面着手，當面對壓力時我們應以積極和正面的態度去處理要解決的事情。要保持這種心態，就要留意自己的態度有沒

有被一些思想謬誤 (Cognitive Distortions) 所影響。例如，一位員工在沒有證據支持下推論自己可能沒有能力去應付正面對的壓力，這種非透過客觀事實而推斷出來的論點會影響他的心態和情緒，降低他面對壓力的能力。另外，我們有時會傾向把事情災難化或估計將會有負面後果發生，這樣也很容易低估自己的抗壓能力，帶來負面的情緒和心理反應。

行為方面，我們可以透過身心鬆弛練習去減低壓力帶來的緊張和其他負面情緒。常見的鬆弛練習包括：腹腔式呼吸法、肌肉鬆弛法及意象鬆弛法。每個人都可以選擇最適合自己生活方式和身體狀況的鬆弛法，配合恆常練習去達致放鬆。除此之外，我們亦可以運用不同的方法減少壓力源。學習良好的時間管理技巧，以工作的重要性安排好先後次序，把較次要的工作分配給下屬，在適當的時候拒絕上司或同事的額外要求，就能減少工作過量的壓力源頭。最後，我們亦要注意作息、運動和娛樂的配合，盡量過着平衡的生活。📌



可人兒燕珊：

自從五月底第三次探望過妳之後，心中不時仍掛念著妳。當我間中有腸胃氣脹和消化不良的情況，更會想起妳。畢竟我比妳年長一倍，消化系統減弱是自然的，但妳卻是自出娘胎以來，就受著腸胃功能失調的種種痛苦。

燕珊，妳留院已年半有多，每天二十四小時也得透過插在肩膊的靜脈管道引入的營養奶來活命，而鼻腔又插著另一條喉管把胃裏的分秘物抽出來。妳蒼白的面容有時會流露苦笑和無奈，然而與妳交談卻又發覺妳俏皮活潑的特質。妳那與生俱來的平和天性，叫妳能以平常心去面對不知的未來和現實的苦困。妳會將處身的病房比美為三星級酒店，會跟醫護員工玩捉迷藏（因為逃避他們在妳身上插喉打針，就藏身在洗手間或蹲身躲在床邊）。有一次，妳被推到手術室時，因為脫下眼鏡而視線矇糊，妳說：彷彿見到一個個走來走去的樹人（因醫生們都穿上全套綠色的手術制服）。喔！妳真叫我佩服，竟能在苦中作樂。

燕珊，妳年紀輕輕，正是雙十的青春年華。本該升學或工作，也該是追求感情，與戀人手牽手拍拖。可惜卻患上離奇怪病（妳叫它作大腸罷工）。我內心常常默默地為妳祈禱：「主啊！求妳憐憫珊珊，讓她經歷祢的醫治。」妳告訴我曾經讀到一節聖經：「這病不至於死……。」然而，感受到妳在長久病患裏的苦澀和失落，仍然有心酸的感覺。作為院牧的我，我常問自己可以為妳做甚麼。除了坐在妳床邊，細聽妳在病房裏的遭遇，給妳朗讀安慰的聖經和唱一些勵志的詩歌；當知道妳可以吃糖果，就帶給妳一些糖果。這一切都是為了給妳一點兒的支持和陪伴，希望妳感受到人間有情。

最近得知妳在手術後除掉了營養奶袋，可以嘗試進食一些絞碎了的食物，但仍間歇地要忍受腸的劇痛。我想妳已再不遷就那「野蠻」的腸胃了，盡量勇敢的把食物往咀裏送；但當腸胃絞痛時，妳忍受的痛楚卻是旁人難以明白。妳說：有時痛得向身邊的人發脾氣，大罵醫生和姑娘，甚至向天父吵鬧。我想大家會體諒妳的，上帝更知道妳肉身難耐的痛楚影響著妳的情緒，「因為天父沒有藐視憎惡受苦的人，也沒有向他掩面；那受苦的人呼籲的時候，祂就垂聽。」（聖經·詩篇 22：24）

最近探妳，妳笑著的告訴我，有一位俏麗的女醫生（Dr. Luk），她很關愛妳，在忙碌的工作裏，仍會抽時間到來探望妳，給妳朗讀聖經和為妳禱告。她更在妳接受手術前，帶了妳喜愛的男歌手高皓正來探望妳，給妳唱歌打氣。為此，妳開心得不敢相信。我對妳說：「他們都是天父差來支持妳的天使。」妳將會在院中渡過第二次的生日了，相信到時妳的床邊一定會出現很多的天使。願上帝施恩醫治妳，更賜妳心靈平安有力！

常常為妳禱告的院牧  
王 璇  
08 年 10 月



# 幫你照一照



醫生，  
我瞓唔着。

唔係咁，  
瞓唔着都睇  
急症？

唉，我真係好擔心。

擔心？企過個邊，  
等我幫你照一照。

有咩唔舒服？

照咩？

唔係嘛！  
咁都得？

咩唔得……

我頭先自己照過都係照到呢D。

鵝線！咩醫  
院嚟㗎……



嘩，你睇你個黑眼圈！好似俾人  
打瘀咗咁，駛唔駛睇急症呀？

多謝關心！  
我唔諗咁多，  
瞓番夠就無  
事。走先。

~完~

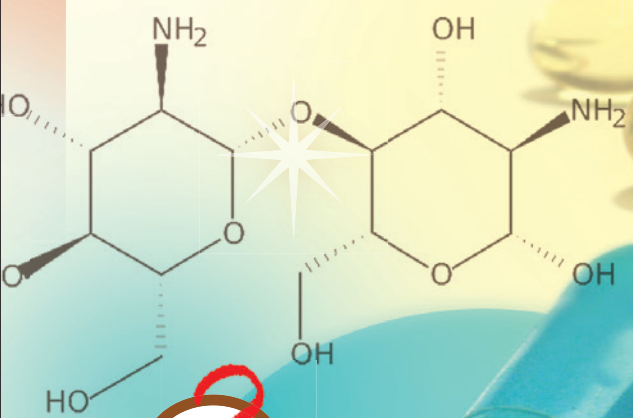




健康產品：

# 如何選、如何揀？

◎ 顏寶倫醫生（香港家庭醫學學院）



隨着經濟發展和生活水平的提昇，大眾對健康的關注自是有增無減。加上資訊的發達及日益商業化的社會，市場上便出現了琳瑯滿目的「健康產品」。大家都希望找到一些適合自己的產品，以求改善健康，預防疾病。

但當我們面對着店舖內五花八門的健康產品專櫃時，又應如何選、如何揀呢？

（先為本文所討論的健康產品下定義：標明其有效成份，無需處方，不屬藥物法例所管轄的產品。因筆者本身之局限，中成藥、食療、及有效成份不明的產品不在討論之列。）

**在選擇健康產品時，可留意以下數點：**

1. 健康產品大致可分為「廣泛補充類」及「專門功效類」。前者是各種維他命、礦物質、微養份的不同組合，所稱的益處為補充日常所需，預防衰老、心腦血管病或癌症等。後者則含特定的成份，專門針對預防或治療某種獨特的病患。例子如葡萄糖胺 (Glucosamine) 可護理關節、月見草油 (Evening Primrose Oil) 可舒緩經前不適、銀杏葉 (Ginkgo Biloba) 可增強記憶力、貫葉連翹 (St. John's Wort) 可改善情緒等等。大家應首先清楚自己大致所需，到底是「廣泛類」還是「專門類」的產品。
2. 健康產品通常都聲稱「成份天然」，並強調其安全性。這大致上都是正確的。但若服用過量，特別是一些脂溶性維他命（即 A、D、E、K 類），仍有副作用的可能。若是患有長期病患或長期服用藥物者，則更應弄清楚可能的影響及藥物的相互作用，以求可更安心服用。
3. 很多健康產品在宣傳時，都舉出不少「科學證據」，如抗氧化、對抗游離基、抗炎、改善微循環等等。某些宣傳，驟眼看來，就像科學研究報告一樣，叫普羅大眾更加相信其所聲稱的療效。

然而，必需留意的是，即使產品聲稱的科學證據為真確，卻絕不能將此直接引申為具有實際的臨

床療效。若要證實其真正效用，就必需通過嚴格的「臨床研究」來證明。

4. 即使某產品聲稱經由臨床研究證實其功效，大家都必需清楚，臨床研究的質素也可以極為參差。質素差跟質素高的臨床研究，可以有完全相反的結論。事實上，如「維他命 C 預防及治療傷風感冒」、「奧米加 3 脂肪酸預防及治療心血管病」、「葡萄糖胺治療退化性關節病」、「銀杏葉預防老年性痴呆症」等臨床功效，在醫學文獻中已有不少獨立、嚴謹、高質素的評估仔細地分析過。而絕大多數健康產品的成效，嚴格分析後的結論卻是「沒有足夠資料支持其效用」、「沒有清楚的證據證明其用途」、「未確定的」。故此，產品即使用「臨床研究」來宣傳其功效，亦實在不應隨便輕信。
5. 最重要的就是，當你在選擇健康產品時，到底抱有甚麼期望？是為了強健身體，預防疾病？還是在身體出現問題時，自己先當醫生，找些產品來試一下？或是有親戚好友，試過某產品後叫好，而介紹給別人使用呢？

在選擇「廣泛補充類」產品前，可先回顧自己的飲食是否均衡呢？若有魚有肉有果有菜，份量充足，身體是否仍需要額外的補充呢？而在選擇「專門功效類」時，則應清楚到底是否真正「對症下藥」？若身體真的不適時，是應找些健康產品來自行醫治，還是應找自己信任的醫生看個清楚明白呢？

健康的生活才是健康的最佳保證。可惜對不少都市人來說，這似乎是個遙不可及的夢想。至於是否單靠服用健康產品便能得到健康，相信最佳的造法應該好像產品招紙上所說：請向你的醫生查詢。







# 汗止心更爽

◎ 陳慧琮 註冊中醫師

**出汗**是一種正常的生理現象，有調節體溫和排泄代謝廢物的作用，但是，有些人非因天氣過熱或衣著過多而出現多汗，這是一種不正常現象，醫學上叫做多汗症。

多汗如局限於腋部、手掌、足跖等處的，多與遺傳因素有關，尤其在情緒比較激動時，汗珠如雨般的不停流淌，此種汗出多屬體質虛弱。

日間稍動即汗出，稱為自汗。若伴有少氣懶言，疲乏無力，怕風怕冷，容易患感冒，此屬脾肺氣虛的自汗。若伴有心悸、失眠、煩躁易怒，怕熱口渴、易食易飢、疲乏無力，大便頻繁，此屬心脾氣陰兩虛的自汗，多見於甲狀腺機能亢進症患者。

經常睡著汗出，醒後汗收，且自覺周身煩熱，疲倦不堪，這種出汗稱為盜汗，此類病者多患有某種慢性病，多屬陰虛現象。

若僅半邊身出汗，半邊身不出汗，此多見於氣血不足，經脈不通暢的中風偏癱患者。

另有一種情況，三歲之內的小孩睡著後經常在頭、頸、背部有少量出汗，如果小孩胃口好，發育正常，肌肉結實，面色紅潤，活潑好動，這是精氣旺盛，生機勃勃的現象。但如果長期睡著後大量出汗，

而且伴有精神疲乏、煩躁，胃口欠佳，肌肉不結實，這是脾虛肝盛之現象。

出汗過多，在飲食方面宜多選擇有補虛斂汗、益氣補血或滋陰降火的食材。如糯米、小麥、山藥、桑樹、大棗、黑豆、烏梅、鯽魚、白木耳、百合等。汗出過多時宜多飲淡鹽水以補充汗液所喪失的水和鹽。不論那一種情況引致的出汗，均可使用以下的食療方：

## 麥麩糯米粉

用麥麩與糯米等分，同炒至糯米出現微黃色，研細末，每日服三錢，用米湯送下或湯水送下。有健脾益氣，固表止汗的作用。

**備註：**麥麩——性味：甘平

**功效：**補益脾腎、潤腸止汗

**治療：**虛汗、盜汗、便秘、糖尿病、口腔炎、熱瘡、風濕病、腳氣、外傷。麥麩是小麥加工時脫下的麩皮，是一種高纖維食物，並含有豐富的維生素B族，硒、鎂等礦物質。

**糯米：**性味：甘溫

**功效：**補中益氣、健脾益胃、止虛汗止瀉

**治療：**消渴、小便多、自汗、大便泄瀉

# 義不容辭



◎ 柔（義肢及矯形師）

**十**年前的某個上午，一個小生命臨到世上，正當家人都興高采烈之際，卻赫然發現小嬰孩只長有一條腿。醫生解釋，由於女嬰的臍帶在母腹中意外纏著自己的右腿膝部，以致膝下發育不健全。一家人的心情一下子跌進谷底，然而無論如何，他們都選擇堅強地與孩子一同面對現實。女嬰經醫生轉介來到義肢及矯形部，我們要為她安裝義肢，好讓她自小就學習適應，培養她對義肢的認同感。這是我當義肢及矯形師以來，最深刻又最具挑戰性的一次。

我們最常接觸的義肢使用者大都是成年人，而且以長者為主。比較多的例子是因傷口處理不善，加上其他長期疾病，例如糖尿病影響，肢體受細菌感染，為了保命而被迫折去，然後裝上義肢。相反，年輕人因復原能力高，就算遇上意外引致肢體嚴重受傷，經現今先進的外科手術接駁和處理，一般需要進行折肢的機會已比以前大幅減少。

雖然香港的義肢及矯形服務在60年代已開始發展，但為嬰孩安裝義肢的案例還是絕無僅有。最大的困難，是找不著專為嬰孩而設的義肢組件。結果當年

我花了不少時間，親手為這小生命製造一件又一件的義肢組件，直到她三歲才開始轉用現成的製品。一般義肢使用者每年可能只需回來檢查和調較一次，惟小孩子一天一天的長大，最頻密的時候，她每隔三兩個月就要來跟我見面了。如今這小妮子已是小學生一名，十年以來，看見她如何堅強地成長，實在欣慰；但看見社會對殘障人士仍然側目，甚至歧視，我內心還是不甘不忿。

即使今日義肢的功能相當完善，材料亦甚為舒適，但「它」始終是假的。我常常勸導使用者別抱錯誤期望，因為要如常生活，他們難免要比其他人花更多精神和努力，兼要學懂承受周遭的目光。你有試過於繁忙時間在港鐵金鐘站轉車嗎？列車到站，人群競賽般爭相奪門，試想像當中夾著一位只能以「常速」步行的殘障人士，他所承受的壓力不言而喻。

近年不論城市規劃和交通配套，都已考慮到殘障人事的需要，但社會大眾對他們的包容和接納則仍有所落後。若有人希冀新式義肢的研發可以幫助他們重投社會，我更期望的，是社會大眾能早日適應他們也是社會的一份子，收起奇異的目光。這是你我都可以給予殘障人事的支持和幫助。





# 聞「瘋」喪膽



人的姓名，或多或少承載著父母對子女的寄望；一個地方名稱，則往往記錄著一段感人故事。大嶼山以東有一小島，它原名「坭姑洲」，50年代卻改為「喜靈洲」。今天喜靈洲以戒毒服務而為人所認識，但島上的戒毒服務其實始於70年代中，究竟五十多年前在島上發生過甚麼故事，以致小島為之而易名？

## 千年詛咒

在眾多叫我們生氣的傳染病中，近的有非典型肺炎，遠的有黑死病（即鼠疫），但論到歷史悠久，還是要數麻瘋病。這三類傳染病患者都須要接受隔離治療，記得百年前香港治理鼠疫時，華人因抗拒政府的強行隔離政策而與執法者衝突，他們寧可伴著家人的屍體也不願與衛生當局合作。但遇上麻瘋病人，情況就截然不同。千年以來，麻瘋病人都被社會排斥，外國社會視之為不潔，中國傳統也視之為鬼神詛咒，藥石難醫；所以要隔離的話，越遠越好。

早年香港若發現傳染性麻瘋病例，會安排送往廣東省石龍麻瘋病院診治。但這安排於1949年起終止，港府需要自行為傳染性麻瘋病人安排隔離治療。1951年，政府聯同一間來自英國的麻瘋病救濟機構 London Mission to Lepers，在香港尋找合適地點開設麻瘋病院，最終的選址就在坭姑洲。當時坭姑洲是人跡罕至的一個小海島，島上並無食水、電力和通訊設備供應。因著地理和資源所限，建築簡單的麻瘋病院三年後才由當時港督葛量洪爵士宣佈正式啟用，而島嶼名稱亦改為「喜靈」，取自「healing」的英語翻譯



讀音。別小看這彷彿與世隔絕、毫不起眼的小病院，它是當時世界上其中一所設備最先進的麻瘋病院，不單提供診療服務，而且還是一所病理研究所，力證麻瘋並非不治之症，麻瘋病人亦絕非生人勿近。

麻瘋令病人皮肉受損，更失去神經感覺，甚至令肢體潰爛收縮。麻瘋病雖然存在經年，但或許因著社會對它根深蒂固的誤解，過去就連西方醫學也少有對它進行的研究，直至40年代末才有突破性發展。不過，對於麻瘋病人，心靈的創傷恐怕更難治癒。當年一位在喜靈洲麻瘋病院工作的醫生曾這樣說：「每個踏上喜靈洲碼頭的麻瘋病人，都是一臉迷茫和絕望。為怕遭別人棄絕，直到身上肢體病至殘廢之前，他們都想盡辦法掩飾自己的病情。我想他們優先需要醫治的，不是那幾近殘廢的肢體，而是他們的心靈。」

## 連家屬也拒絕探望

其實許多麻瘋病人的自理甚至工作能力都大致正常，為了避免他們因得此病而自我放棄，院方會盡力為他們在島上安排合適的工作，木工、雕刻、織網、搬運……甚麼也好，就是別呆在島上自怨自艾。世上少有由病人為自己興建病院，喜靈洲上的麻瘋病人卻有份參與建設該院。請看看附圖，相片裏在工作的都是60年代喜靈洲上的麻瘋病人，看他們都能如常地發揮自己所長，卻為了治病而受隔離實在無可奈何，但因誤解而受社會歧視就千萬個不該。「你看，漁船都不敢靠近喜靈洲，甚至連一些家屬也拒絕到來探望病人。『遠離麻瘋病人』這古老觀念在社會上的傳染能力比麻瘋病本身還高得多。」當年一位居住在喜靈洲服侍病人的物理治療師如此慨嘆。

病人平均在島上居住兩年，經過藥物和手術治療，加上物理治療幫助恢復肢體的活動能力，康復

的病人就可以重歸社會。不過，即使已康復的病人，仍然會面對無理對待。有康復病人受工友排擠之餘，連他碰過的工具也被要求銷毀。

隨著醫療發展以及生活環境改善，在香港出現的麻瘋病新案例逐年減少，而喜靈洲麻瘋病院的歷史任務亦於1974年結束，未康復的病人由荔枝角醫院繼續負責治療，而喜靈洲上的院舍則於翌年由懲教署接管並改為戒毒所。今天，麻瘋病在香港每年只有零星新案例，相信新一代的市民甚至醫護人員都少有機會接觸麻瘋病人，但若在互聯網上搜尋得來的麻瘋病人照片仍可能會叫你目瞪口呆，但願昔日喜靈洲的故事可以讓你了解多一點，並對麻瘋病人多一點憐憫，還他們一份「喜」樂的心「靈」。

1. 喜靈洲麻瘋病院的醫療人員為病人刮取皮膚碎屑檢驗。
2. 檢驗病人皮膚碎屑有助決定病人的療程。
3. 因病情嚴重，圖中病人已把右腳切除，物理治療師正協助她重新適應。
4. 圖中病人右手皮膚龜裂，腳趾亦見收縮變形。
- 5-7. 病院除了為病人提供治療，還鼓勵病人如常工作，達致身心靈的重建。

鳴謝「香港政府檔案處 歷史檔案館」提供圖片。







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>



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

院牧部有定期的員工聚會，亦會關心院內醫護同事。如需約談或查詢聚會詳情，請與有關院牧室聯絡。



院牧部經常都會舉辦病人福音聚會，又會於特別節日，安排義工到病房送上關懷和祝福。如想參加病人聚會，歡迎向所住醫院院牧室查詢。



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



「患難生忍耐，  
忍耐力老練，  
老練生盼望，  
盼望不至於羞恥。」

(聖經·羅馬書5章4-5節)

“悲觀者從機會中製造困難，  
樂觀者從困難中製造機會。”

~ 唐璜

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

陳淑娟女士

蔡潔儀女士

陳伯權先生

鄧小寶女士

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