

13

2008年12月

關

心

真心
分享

郭晉安：

要學習把握
慢下來的機會

打開心窗

你的腳也沒有腫

關心醫院

美酒佳餚慶冬至

全人醫治 全人健康
Holistic Healing & Health

院牧
服務

要學習把握 慢下來的機會

Slow down!

我們以為事事求快就可以抓得更多，事實上卻可能因而錯過了身邊許多值得慢下來細心欣賞的美麗點滴。

“娛樂大眾是作為藝人的責任，所以不論外間的環境如何，自己的心情好或是壞，在鏡頭和觀眾面前都一定要全力投入角色。但鏡頭背後的我，其實與你一樣，一樣要面對各種生活壓力，一樣有家庭的負擔，也一樣有喜怒哀樂。在娛樂圈努力了廿多年，有如意的時候，亦有艱難的日子，然而當中的起與落，卻正是我成長的養料。”

當年第一套參與的電視劇是《城市故事》，但相信要年過三十的觀眾才有可能記得了！說來也算我走運，演出處境戲劇讓我有機會長時間與觀眾見面。對初出道的藝人，這是非常難得的機會。更難得的是《城》劇煞科後，我就接著參演當年無綫一套重頭劇《誓不低頭》。此劇不單在香港掀起一陣熱潮，海外市場的反應也相當理想，這對於我日後的發展起了莫大幫助。《誓》劇之後，我已經開始在其他劇集裏擔當主角。

常說「萬事起頭難」，我數年間就在影視界站穩了腳，實屬萬幸；但「創業難守業更難」，往後的日子我發覺自己越來越難以突破，因而亦開始對自己未來的發展感到憂慮。幸而當年拍《誓》劇為我打開了東南亞的市場，讓我有機會嘗試在外地發展。塞翁失馬焉知非福，在東南亞拍劇集的數年間，不同社會的文化帶給我許多衝擊，這不但有助我揣摩不同故事的角色，更使我對於習慣了的香港式生活，有所反思。

香港的生活節奏太急了

香港近年流行選播外購劇集，相信你也曾看過不少韓劇和國內的電視劇，論製作當然各有長短，但好些觀眾也有一個共同意見，就是覺得故事的節奏比較慢。香港人節奏急速遠近馳名，記得當年我在新加坡拍劇，在研究劇本時也不禁向編劇查問：「今集談到我的角色跟朋友鬧翻了，何以往後兩集也沒有再找他交代？是否需要補上一兩場戲？」但當地的編劇卻不慌不忙的回答：「哦！這有何不可呢？你跟他反目了，何需急於馬上處理呢？你跟他道歉也好，他跟你道歉也好，別說兩集後，就算是兩周後也挺正常啊！」



「那麼不怕觀眾嫌故事發展得太慢麼？」「噢，不算吧！這跟我們現實的生活節奏相若，但在香港可能就不行。」香港生活節奏急速，原來可以從電視劇反映出來，這真是一個有趣的比照。不知他們觀看香港的電視劇集時，會否相反地覺得：「香港的電視劇幹嗎拍得那麼緊湊複雜，一天看半集就已經夠了。」

親身經歷過異地的生活文化，我深深體會到爭分奪秒的生活態度其實並非金科玉律，或許我們以為事事求快就可以抓得更多，事實上卻可能因而錯過了身邊許多值得慢下來細心欣賞的美麗點滴。演戲也有類似的原則，一個出色的角色演繹能引發觀眾共鳴，成功與否就在於能不能準確掌握觀眾隨著故事發展的心情變化，讓觀眾能與劇中的人物悲喜同步。若那刻觀眾的情感尚未到位，即使演員哭得再豪，也只會弄巧反拙。試想想，若在現實生活中，我們都能夠花多一點時間去敏感身邊的人的感受，那會是多美好。

阿旺唔易做

回流香港工作了一段日子，終於遇上了「阿旺」這個角色，使我的事業攀上多年來的高峰。《戇夫成龍》非常受歡迎，公司順理成章開拍續集《阿旺新傳》。然而在拍攝期間，我年邁的雙親在一個月之內相繼離開，這是我入行以來其中一個最大的考驗，也是人生中最難過的一段日子。

能夠開拍續集，當然期待阿旺這個角色能再一次帶給觀眾開心快樂。當我在拍攝期間卻遇上雙親病危，並且相繼離開，心情非常為難。情感方面承受著喪親之痛，但理性方面卻不斷自我訓示：作為一個專業的演員，既然正準備為觀眾帶來繽紛的歡樂，就要避免要觀眾同時分擔我灰色的沉痛包袱。

當時我刻意低調，並只向公司請了短短的假期來處理雙親的身後事，一方面是為了減低對拍攝進度的影響，更重要的是免得這個不幸的消息在傳媒中廣泛報導。當處理好相親的後事，就立刻繼續趕拍《阿旺》。拍攝時我一如以往地將自己的心情放下並投入角色，但離開了鏡頭就要面對那反彈回來的傷痛。

隨着日子過去，那傷心的感覺似乎已經慢慢消退，而《阿旺》最終亦按進度順利完成，播出後的收視也相當理想。或許你會驚訝演員的情感控制能力可以如此過人，當時我亦以為自己真的已經把不愉快的心事放開了。但慢慢才發覺哀傷原來還藏於心內，只不過藏得太深以致不自覺罷了。後來在一位熟悉心靈輔導的朋友協助下，我將自己埋藏於心底的情緒慢慢釋放出來，此後我才真正從哀傷裏恢復過來。

重返溫暖的家

就在我將自己內心情緒釋放的同時，以往與家人相處得不愉快的感受也如出土文物般一一被發掘出來。我決定要認真地面對，於是主動的找家人坦誠分享過往自己一直收藏起來的感受，對於我曾經傷害過的，更主動向他們道歉。經過大概半年的復和行動，我和家人的關係比以前親密了不少，與此同時，我們一家人亦開始一起反思信仰的問題。

“從前我以為戲劇裏的世界才會時而令人捧腹，時而賺人熱淚。原來現實世界裏根本同樣精彩。”

因為當日母親喪禮採用的是道教儀式，家屬在喪禮前收到一份儀式細節的說明書，詳細解釋儀式中種種意義。但即使讀過說明書，那些儀式帶給我的仍是只有不安。父母過身後，我們九兄弟姊妹曾經圍在一起，認真的討論這個問題，因為我們都懷疑此等儀式到底有沒有意義。我們坦誠的問：將來當我們再有家庭成員離開時，誰還會採用這些儀式？結果沒有一個表示會採用。就是這樣，信仰的問題開始成為我們共同關心的事情。就在反覆思索的日子裏，一天我那位非常相信運程的太太突然告訴我：「老公，我今日番咗『藝人之家』。」過了些日子，她又對我說：「老公，我決咗志信主。」不久，她就邀請我說：「今個禮拜你陪我番教會㗎？」既然有心尋求信仰問題的答案，我就答應了太太。

其實我年青時候也曾跟我其中一位哥哥到過教會多年，但當時只作為課外活動，並不認真。事隔多年，在這樣的情況下自自然然的再次踏足教會，感覺就像返回一個離開多年的家一樣的溫暖。更料不到的是我的兄長和姊姊後來也相繼的信了主。我們期望所有家人都擁有這永恆的盼望，即使各人都離開世界，將來也可於天家重聚。

從前我以為戲劇裏的世界才會時而令人捧腹，時而賺人熱淚。原來現實世界裏根本同樣精彩。只不過我們在現實生活中，不可以只作觀眾，而是必需投入演出。當我在父母離世後，認真地與家人重建關係，並且尋求信仰，結果我經歷了在過去未曾經歷過的實在，因為我可以在鏡頭以外，演一個真我的角色。





你的腳也沒有腫

◎ 吳思源

金融海嘯來勢洶洶，許多人損手爛腳，不單是雷曼兄弟的「苦主」，即使是近幾年間購入了藍籌股的市民，以至強積金的供款者，都有相當程度的虧蝕。

舊約聖經《申命記》記載摩西對以色列人說了兩句耐人尋味的說話：「這四十年，你的衣服沒有破，你的腳也沒有腫。」（申八：4）以色列人在黃沙漠漠的曠野度過漫長的四十年，路途艱險日曬雨淋，試問所穿的衣服又怎會沒有破，雙腳又怎會從未腫過呢？

摩西想告訴以色列人的，不是衣破腳腫曾否發生，而是即便是衣破腳腫，也不能攔阻以色列人穿越曠野，到達上帝應許他們要得為業的迦南美地。衣破腳腫是人生的一部份，也是難熬難耐的考驗，但這又如何呢？只要信靠上帝，定睛上帝的保守引領，人一定能夠勝過衣破腳腫的磨練，走完上帝要我們所走的路途。

今天我們打開結存的戶口，總會看見或大或小的損失，彷彿霎時間虧蝕了許多財產，會覺得很不值，很痛心，也會自憐自咎。這時候我們需要平心靜氣，想想自己仍然有生命氣息，可以吃喝，可以走路，可以工作，也有家人友人陪在左右，這其實已經是很大的恩寵。當我們把注意力集中在生命中美好的事物，而少看失去的那部份，我們就可以較為從容自在的向前走。當繼續走了一段日子，再轉身回望，你就會驟然發現自己原來一無所缺，昔日所亟亟抓住不放的「失去」，只是自己所放不下的「心魔」；真的本來無一物，又何處惹愁煩呢？

摩西說：「這四十年，你的衣服沒有破，你的腳也沒有腫。」這句話重新挑旺以色列人的信心，叫他們回望過去，看到的盡是天府上帝的恩典保守。有上帝就有一切，即使衣破了腳腫了，我們的內心仍滿有力量，走路也是輕快有勁。❤️



◎ 文蘭芳

有一天我走過公園外的停車場，看到一輛停在那兒的車子後窗玻璃上，有一行英文字：「My Kids Can Drive（我的小孩會開車）……」有這樣的事？我不禁走近一點再看看，下面原來還有一行小字：「…… Me Crazy（叫我氣得發瘋）」讓人看了不禁莞爾。

原文的 Drive 一字有不同釋義，於是這個汽車標貼就玩了一點小把戲，把「小孩逼得人要發瘋」變成「孩子會開車」的文字假象。開玩笑本來就是這些汽車標貼的主要功能，我看到的這一個標貼，十分成功。

我必須承認，開玩笑、幽默感這些東西是我長大以後要努力學習的，不是為了趕時髦，而是漸漸認識到歡笑對人極其重要。我成長的年代，不論社會環境、學校及家庭，都是不開玩笑的，嚴肅得很，所以我一直以來都相信，幽默感云云，是外國人的東西，跟我們這些天天叨念修身治國平天下的中國人無關。

後來才發現，認真跟嚴肅不是同一回事，板著臉孔過生活跟積極愉快過日子，過的都是同樣的二十四小時，問題是愉快歡樂卻會令身體更健康，分別可大了。還有，幽默感是人際關係的潤滑劑。在良師益友的啟發薰陶下，我開始學習幽默。認識我多年的朋友會同意，現在的我比起從前要容易相處得多。

最近小組的組員病重，我差不多天天跑醫院，醫生還發出過病危警告（即是那些含糊的「大家要有心理準備」之類的說話），我只管每天為病人祈禱。很奇蹟地組員漸漸好多了，神智回復過來，可以拔掉喉管，可以進食，可以下床走動……這時候我們就大大發揮高度的幽默感，探病的時候，大講笑話，嘻嘻哈哈的，同房的病人，並不是側目，而是流露出很羨慕的眼神。其實，病人並未痊癒，癌腫確已擴散，醫生也不再提出治療方案，但是，這又何妨，皺上眉頭和開開玩笑同樣是過一天。我們和醫護人員、其他的病人親友同樣溫言積極以對，的確令這個沉重的病房多了一點生氣。為甚麼不輕鬆一點？生死的事由上帝管理，我們只應好好過現在這一天！❤️



要學懂珍惜和感恩

◎ 周志佳醫生

「等，寂寞到夜深，夜已漸…」收音機傳來陳百強的歌聲。陳百強是一位我十分喜愛的歌星，他容貌俊朗，歌聲悅耳，能作曲、填詞，在八十年代風靡萬千少女，即使是少年時的我亦被他迷住了。現在每次聽他的歌，都會勾起少年時的回憶。

據報紙和雜誌的報導，這位多才多藝、屢奪殊榮的歌星，卻因歌唱事業發展未如理想，情緒低落服食過量藥物引致昏迷，最終離開世界。在沉醉於陳百強歌聲的同時，我亦不禁為他感到惋惜。

為甚麼我們常常會身在福中不知福，沒有學會懂得珍惜所有，心存感恩地生活。認識一對夫婦，結婚後好幾年都沒有小朋友，他們心急如焚，四出尋求良方。經過多次治療，太太終於成功懷孕，並生了一個可愛的 BB 女。正當我懷著開心愉快的心情去恭喜他們時，竟然碰了一鼻子灰。他們彷彿已忘記了當年如何渴望能有 BB，到現在真的有了 BB，他們竟埋怨 BB 不是男孩子！或許他們真的很喜歡男孩子，又或許他們受到家庭的壓力，要生一個男 BB，但他們已比許多不育的夫婦幸運，因為即使最先進的科技亦不能保證能夠成功生育。當時，我腦海中閃起一句歌詞，「誰會珍惜，當你還擁有」。他們本應享受孩子帶來的喜悅，如今卻自添愁苦。

在這個追求卓越，力臻完美的世代中，我們不自覺地將眼光只放在自己做不好和缺乏的地方；再加上一些貪心，一些憂心，往往對於已取得的成果和福份視而不見。這樣發展下去，甚至會變得事事挑剔，尖酸刻薄；亦會過份無止境的追求，而不斷加添壓力，最終將自己逼向死角。都市人很多的病徵如頭痛、心跳、疲倦、失眠等等都是在巨大的壓力下形成。在我接觸過的病人中，有不少也是典型的壓力一族，而這些壓力卻又是大部份由自己造成的，他們即使服了藥得到暫時的舒緩，但因為沒有明白和解決核心的問題，所以不多久病癥又會再重複出現。

其實我們若懂得退後一步，將目光放回現在所擁有的東西、工作、關係等等，並且學懂珍惜和感恩，心情就會變得輕鬆，病痛也會因而減少。若果能夠發現「原來上天對我也不薄」，我們就能夠更正面對待自己，對待別人。要身體健康，最大的秘訣還是要心靈先得到健康。■

歡迎投稿：請參 P.9 頁 *



感恩地珍惜所有

◎ 過來人

友，因為他跟進我的病情已有 20 年。他是一位基督徒，對病人十分細心，他對我的選擇沒有批評，只是聆聽和提出一些忠告意見。雖然我當年還未信主，但能夠遇上這位好醫生，我實在非常感恩。

在廣州做了換腎手術後，不料出現排斥和急性併發症，需要盡快把我送返香港救治。

還記得回港那一天的早上和中午，香港正是刮起大風和下著傾盆大雨，很多地方均交通癱瘓，我很擔心能否順利回港；但真是很奇妙，當日黃昏時天氣突然轉好，我在沙頭角過境轉乘救護車後並無交通擠塞，最後更安全回到醫院，那時已是下午 6 時多了。雖然已過了下班時間，但我的主診醫生還在等候，並且隨即把我送到深切治療部進行救治。我實在有說不出的感激，並且再一次體會上天對我的眷佑。

之後我在醫院住了差不多半年，身體才漸漸好轉和穩定下來。住院期間，院牧經常來探望我，給我安慰和鼓勵。當我回想過去 20 多年患病的日子，雖然我沒有一個健康的身體，但卻仍然有一位好醫生，還有體諒和無條件支持我的家人，更有我不認識的院牧和教會的義工關心我，這些都不是用金錢可以換得到的。就這樣，我開始認真思想信仰，並且在出院後參加教會的聚會，心裏著實感到有一份平安和力量。

現在我的腎功能尚算穩定，但每天仍要服食很多藥物，而且要比一般人多喝幾倍的水，所以小便的次數也會特別頻密，這當然為我帶來不便。但我感恩的是，我仍然可以工作、仍然有家人和朋友、仍然可以享受生命，我深深知道這些都不是必然的。作為一位長期病患者，我明白失去的滋味，所以我更學懂珍惜我所擁有的，並且懂得感恩地珍惜所有。■



我是一個名副其實的長期病患者。當我只是 20 歲出頭，就發現自己患上紅病狼瘡症。患病初期身體沒有太大不適，但過了兩、三年，卻出現心瓣栓塞的現象，主要是因為我心臟的血管偏幼，血液容易積成硬塊。由那時起，我要天天服食薄血丸，並且需要每月到醫院覆診。屈指一算，進出醫院已差不多有 20 年了。

8 年前，我的腎功能出現了嚴重問題，就是過濾不到尿液中的蛋白，所以要開始接受洗血。雖然每次洗血的過程都使我十分痛苦，但我都一次次的熬過了，我想這也許是多年從病患中磨練出來的意志吧！可惜，我的腎功能仍是急劇轉差，到 05 年更出現腎栓塞的現象，醫生說唯一可以做的就是換腎。我知道自己沒有別的選擇，只是在港等候換腎的時間實在太長，恐怕自己等不及，所以最後決定上廣州換腎。事前我也徵求過在港的主診醫生，他可以說是我的老朋

*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)



「勇士」的誕生

◎ 黃潔貞博士（臨床心理學家）

昨天，五十來歲的林女士來到門診，這是我在她出院後在門診的第一次面談。我才步出診症室找她，她便面帶笑容走上來：「黃小姐，唔好意思，上星期我病倒了，要把覆診時間改為今天。」「沒關係，進來吧！」

這次面談，我打算跟她仔細討論對患上癌病的種種困難和適應。她一坐下便說：

「我最近心情已經好了一點，因為我開始懂得放低，不再為以前悲傷的經歷而嚎哭大喊了！」

「是甚麼事情或經歷讓你作出改變嗎？」

「那天我終於找到機會跟十八歲的兒子傾談，發覺他心智上長大了很多，我可以放下心頭大石去醫病。而且妹妹也答應幫我好好照顧八十歲的媽媽。」

「還有自殺或放棄治療的的念頭嗎？」我的記錄上寫着：「她向醫生要求安樂死」。

「沒有了。雖然上個月在住院時心情的確很差，自殺念頭愈來愈多。回家後有天晚上還差點想服下所有藥物……」說著眼淚開始從她眼眶掉下來。「但我後來還是阻止了自己，沒有做出傷害自己的事。」

「是甚麼想法制止了你嗎？」

「當時我想到我的孩子，我的至親，我捨不得他們啊！」她抹去眼淚說下去。「而且他們很愛錫我呀，我不想傷害到他們。況且，我才這麼辛苦從虐打我的前夫陰影走出來，不值得死啊！」

林女士在去年跟丈夫正式離婚、現跟十多歲的兒子同住。今年六月，發現了自己患上第三期乳癌，辭退了工作，手術後便進行化療。約個

半月前，她因化療期白血球太低及發燒而進了醫院。腫瘤科醫生察覺她情緒低落，而且亦很焦慮不安，便建議我為她作評估及適當治療。跟她第一次接觸的時候，她相當抗拒和我交談，語氣間帶着不少的怨氣，並指出反正她就是得了絕症，見誰也幫不了甚麼。

「想到前夫，還有覺得不好的事總發生在自己身上，感到忿忿不平嗎？」

「唔……不想這些了，最初醫生告訴我得了癌症的時候，我真的覺得上天很不公平，又或是作弄我，為甚麼又是我？我又沒有做過甚麼壞事，生活又健康，卻給我遇上這壞傢伙，好不容易才和子女逃出被虐待的生活，才休息了半年，又得了這病，真是一關比一關難捱啊！」

接著，我繼續和她談論對自己患癌的看法：

「現在想有關病源問題也沒有甚麼意思。而且也沒有甚麼可加證實的答案。想這些太多會令自己很辛苦的。反正也是病了，將來有多久還是由上天作主吧！」言語間透露的一點無奈我覺得是可以理解的。

「那你覺得有甚麼是自己可以作主呢？」

她想了一下，「我知道我還是要好好愛惜自己，要讓自己心情好一點，希望生活質素好一些，否則便白費了在化療期間所受的苦。」

「擔心將來腫瘤惡化或擴散嗎？擔心子女嗎？」

「不想將來了，想不了那麼多呢！總之要照顧好自己的身體，配合醫生給予的治療，有足夠精神的日子便出外走動一下。」

我仔細聽着她的話，並觀察她的神態，真的感到她那份自若及釋懷，亦相信她的確從核心價值中作出了改變。

* * *

癌症是香港人的「頭號殺手」，是大家不願提及的名詞。以往，它被視為「死刑」、「痛苦」、「喪失」的同義詞。無論是病情本身、或是治療過程，都為病者帶來不同程度的身體痛楚、外表破壞，甚或是意志消磨。然而，能夠像林女士一樣的人：從無法相信、震驚，到憤怒、和上天討價還價，再經歷憂傷、至今豁然接受，繼續努力生存等心路歷程，其實佔上我接觸的癌病患者一大部份。當然，有人需要用較長的時間、亦有人要尋求心理支援及干預去協助對患病的適應。

在這過程中，是甚麼因素決定患者能否成功適應？近年的心理研究顯示：個人性格、處理問題技巧、對健康的態度、社交的支持，及其他生活壓力等，都會影響癌症康復者的心理適應。患者對病程及治療保持適當信心，在治療後盡量提高對日常生活參與，都會有助康復。曾經有一位癌症病患者很感激我鼓勵她完成化療後

重返教會，因為這讓她慢慢遠離「廿四小時」的病者生涯；現在她已不用再進行心理治療，回到她「平常」的生活中。

相反，若採取過分迴避的生活態度，對生活刻意作出一百八十度的改變，如臨大敵，終日憂心復發擴散，因怕見親友而避世，都會減慢心理上的適應。有另一位病者以往很愛吃東西，但病後按親友不同的意見，每餐只吃蒸豬肉和灼菜。對他來說，生活失卻了很多樂趣，治療後生活質素大大降低，心情因而很差。後來他決定偶爾吃一點牛肉和最愛的甜品，不再單以「癌病」為生活中心，反而心情和精神都好了起來。

當患上大病後，我們在不同方面作出改變是很正常和合理的。然而生活上的改變必須以本身想法改變互相配合和平衡，當中主導概念以生活 (Living) 而非患病，才容易作出適應。要接受患病的現實，我們或會重整生命的價值觀，因癌病會令我們更體會到人身限制及生命的無常，但隨後可選擇作出正面改變，投入實際生活，例如較以往更注重健康和愛護自己，為爭取和珍惜家庭時間作出行動，而非單單誠惶誠恐「避免病發」。

親愛的依璋：

自時間飛逝，闊別數年。我想妳已經長得亭亭玉立了。妳和媽媽最近如何呢？我想念您們。已許久沒有和您們通消息了，真希望可以聚一聚。

記得妳父親來醫院時，妳只有十歲。幾歲大的幼童跟隨著父親由內地遷移至香港彈丸之地生活，實在有許多的適應。但妳愛父親，感受到父親那份循循善誘、悉心、慈愛的教導和撫育，這亦是每一個小孩子成長過程中最需要的一環。可惜，父親患了重病，那份慈愛父親的形象，自此在妳心裏消失了。當時妳遭受父親責罵，慈祥的父親彷彿突然間變了樣。「為甚麼我好像沒有了父親，那位愛我、疼我的父親往那裏去了？」隨之而來，恐慌和驚懼的情緒就充塞著妳的心間。

幸然那時，妳還有慈母在旁。我還記得那一個片段，就是妳依偎著媽媽，一步一驚心地逐漸走近父親的病榻旁。妳似乎想與父親傾訴，卻又退後了！我相信妳內心感到矛盾吧。「為何父親的病會令他改變了那麼多，難道他不想多珍惜跟我們相處的日子，多向我們表達他對我們的愛嗎…」

當妳願意與我分享，談及內心的感受，妳終於勇敢起來了。我欣賞妳願意以勇氣的心面對問題，尋求明白事實的究竟。多謝妳對我的信任。為何我要對妳說多謝？因為妳當年的經歷，讓我回憶十歲童年時所發生的點點滴滴，記憶猶新呢。

我的父親也是長期活在病痛中，甚至痛得他想要從十多層樓跳下來（這番說話，後來由母親告訴我的。）他的脾氣很大，對著我就罵。當時，我常常哭。但因為年少，也不以為然，然而這童年的經歷影響了我的成長。到了我長大之後，才漸漸明白父親當時的心情。他以一雙手辛勞賺錢養活一家九口，亦給我們供書教學，雙親的擔子十分沉重，父親的感受又可向誰傾訴呢？

後來，我嘗試與父親傾訴心事，他驚訝我竟然知道和明白他表達情緒的限制。他甚至向我道歉，我亦釋然了。他在我們家中永遠是剛柔並濟的父親。我相信妳長大了，也會更多的體諒父親在患病中的限制，也會更多的回憶父親慈愛的一面。因為在父母子女之間，愛才是最真實的。雖然妳的父親已經離開了，但他留下的愛，並不會消失的。因為聖經說：「愛是永不止息」。最後，我深深的祝福你們生活愉快、心靈得力。請代我問候妳媽媽。

您的院牧
楊麗玲 謹上
08 年 10 月



美酒佳餚 慶冬至

亞海

估唔到今年要
喺醫院過冬至。

唔好愁喇老友，
冬大過年，今餐食
大佢啦！

燒鵝、鮑魚、帶子
西蘭花，要邊樣？

呢度係醫院
嚟嫁，食咩
大咩。

咁你都帶到
入嚟？係真
唔係啊？

係咪好開胃呢？

哈！咁你都認得
出。點解冇叉燒？

駛唔駛開支紅酒
俾你呀！

嘩！邊個食
鮑魚咁香。
咦，有餚無
酒點得呀？

噃，因為冇
紅色筆。

你又話冇紅
色筆？

哈！

哈！

隻燒鵝咁
嘅。

都話冇紅色筆咯！

~完~



關節痛

的運動處方

Exercise
Prescription

◎ 林冬醫生（香港家庭醫學學院）

作為一個家庭醫生，在日常的工作中，我們會經常遇上病人投訴周身骨痛。一般人認為這些情況通常只發生在長者身上，但是我們並不難發現，一些中年甚至年輕人也有這些病歷。到底周身骨痛有哪些常見的成因？而作為家庭醫生，我們又怎樣處理這些問題？

當我們還是醫學生的時候，解剖學 (Anatomy) 是一科我們必修的學科。從解剖學的角度來看，骨關節的最重要組成部分為筋腱、肌肉和骨骼。因此我們也可以從這個角度去探討。

肌肉疲勞

肌肉疲勞是最常見的疼痛原因，作為都市人，肌肉疲勞的最普遍成因是與工作和運動有關。如果我們在工作時不留意坐姿、書寫工具和電腦的擺放位置，便很容易發現在一天的工作後會全身出現酸痛。解決方法很簡單，除了改善坐姿和工作用具的擺放外，伸展運動也能減低肌肉酸痛發生的機會，適當的運動更能改善身體素質。

筋腱發炎

筋腱發炎是一樣常見的疼痛原因。不斷的重複性動作是導致筋腱發炎的常見成因。因此我們會發現一些需要經常進行重複性動作的工種，如打字員和搬運工人等很容易會有筋腱發炎的問題。當然筋腱發炎或長期的肌肉酸痛也可能是一些嚴重病患的先兆，如紅斑狼瘡等，因此必須請教您的家庭醫生。

骨關節退化

至於我們最經常遇見的骨關節退化，不單常見於長者，也可以在年輕人身上發現。最常見的退化關節是頸椎、腰椎和膝關節等。關節退化與年紀增長是有關的，但這不是唯一的成因。我們不能忽視其他因素如家族遺傳、性別、肥胖、工作性質、運動性創傷以及一些罕見的代謝痛變等。總體而言，女性相對男性較容易患上關節退化。體重過高亦令關節負荷增加而令關節退化的機會提升。一些長期需要大量體力勞動的工作，也增加患上關節退化的機會。運動創傷常見於職業運動員，而受過創傷的關節也較容易退化，這是年輕人也會出現退化性關節炎的其中一個原因。罕見的代謝疾病，例如生長荷爾蒙分泌過多，而患上巨人症的病人也會較容易患上關節退化。針對一些可改變的因素，如體重和運動方法的調整，可延遲或改善關節退化的問題。

適當的運動處方

全球每年有多達二百萬人，因缺乏運動而死亡，因此運動處方在近年得到重視，這不但有助改善關節活動

和平衡，也可以幫助改善體重。運動處方相對藥物處方有較少的副作用，而且亦是大部份人都適合的處方，更可在疾病未出現前，發揮預防的作用，是主動積極的對抗疾病方法。

當我們「處方」運動時，必須重視處方的效果，便利程度、安全度、個人化的安排、享受程度及醫生的定期檢討。醫生會就個別病人的心理素質進行評估，觀察病人是否已進入預備階段。評估其健康狀況後而安排適合的體能活動，也會定期跟進而調整運動量。

其實，運動無須劇烈也可促進健康，對於沒有長期病患的人士，世衛建議每天最少進行 30 分鐘中等劇烈程度的體能活動，已可促進健康，並減低患上心臟病、糖尿病、結腸癌及乳癌的風險。而所謂中等劇烈程度的運動，一般而言，體能活動若令人稍感吃力，但仍能舒適交談，就屬中等劇烈。急步行是其中一個好例子，既簡單方便，又可隨時隨地進行。

至於長期病患者，運動處方一如藥物處方，可針對不同的疾病，舒緩慢性病者的病情。例如可幫助糖尿病人控制血糖，又或讓高血壓病人降低血壓等。但慢性疾病的人士應由低劇烈程度的運動開始，如緩步跑和步行等。每次運動只需 20 至 60 分鐘已經可以，但每周卻最少 4 次才能產生效果。

患有膝關節毛病者，則可嘗試做一些中等強度的帶氧運動，例如可於座位上，小腿與大腿成直角，再慢慢將腿抬起與地平行，停留 5 秒後慢慢放下，反覆 5 次為一組，每日做 3 組。缺乏運動固然不好，但亦千萬不要過份運動，否則會產生反效果。必須緊記，運動處方是要適量才能有效。

運動期間必須常常留意自己有否不適，並向醫生提出，從而作出適切跟進。長期病患者應先諮詢醫生意見，由醫生設定運動模式及適當的運動量。心血管病人及 40 歲以上的人士，亦最好在運動前做健康評估；而 30 歲以上的吸煙人士、高血壓患者及患有心臟病的人士，亦應先做心臟評估。所有處方都不能一擊即中，需要醫生與病人相互合作，以致處方能適切每個人的需要。家庭醫生會在診症期間不斷評估病人的病情及身心狀況，以提供最為病人所接受的治療方案，這就是全人治療 (holistic care)。



唔通有問題?

◎ 陳慧琮 註冊中醫師

在正常的情况下，食物經胃腸道消化、吸收，直至形成殘渣排出，需20至40小時。排便習慣，因人而異，多數人每天排便一次，有的2至3天排便一次，有的一天排2至3次，排出的為成形便。

便秘是指排便次數減少，經常在3至7天，甚至更長時間才大便一次，糞便在腸內滯留過久，水份過於吸收，以致糞便過於乾結，排出困難，長此以往，就形成習慣性便秘，對身心帶來不良影響。

長期便秘，可出現舌苔增厚，食慾減退，腹脹腸鳴及口苦口臭等症狀。堅硬糞便的堆積，可使直腸靜脈血液的回流發生障礙而造成痔瘡。乾硬的糞便排出時，可以擦傷粘膜，導至便血和肛裂。另外，糞便中所含的有毒物質不能及時排出體外，被人體吸收後對健康十分有害，可使人產生頭昏、頭痛、精神不振等症狀，甚至增加腸癌的風險。

引起便秘的原因很多，如不良飲食習慣，多肉少菜，飲水不足；身體虛弱，多坐少動；腸炎和痢疾的恢復期；腸道內容物前進受阻；甲狀腺功能減退，慢性

嗎啡中毒；精神緊張，生活無規律，某些藥物的副作用，以及濫用瀉藥等。

中醫認為便秘是由於腸胃燥熱、氣虛鬱滯、氣血兩虧或陰寒凝滯造成的。

預防便秘，最好養成按時大便的習慣，多飲水，在每日清晨空腹飲一杯水，亦有助腸胃運化，多吃富含纖維素的食物，如粗根、蔬果等，持之以恆地做適當運動，切忌長期服瀉藥或用灌腸藥物。此外，更要常常保持心境愉快。

治療便秘要找出原因，對症用藥。如果只是經常排便次數較少，並沒有其他症狀，也沒有甚麼器質性的毛病，只要在生活中改進一下就可以了。亦可採用以下食療方：**杏仁糊**

材料：南杏仁1兩、白米7錢、白糖適量。

製法：白米洗淨，浸1小時，南杏洗淨。將南杏、白米放入攪拌器內，加水適量，磨成糊狀，磨好後煮沸，加白糖適量即成。

用法：溫服

功效：潤肺補脾、潤腸通便。

主治：肺燥乾咳、腸燥便秘。

性質：平和

注意：大便泄瀉不宜服用



有口難言也難嚥

◎ Eric Pun (言語治療師)

言語治療在香港有數十年歷史，早年全港只有寥寥數位曾於海外受訓的言語治療師，直至90年代首批本地訓練的言語治療師畢業，我們才開始廣泛地為市民服務。談起言語治療，相信大部份人都會聯想起有語言障礙的小朋友。但其實除了小朋友，大朋友和老朋友都需要我們的幫助，就如我身處醫院裏工作，所接觸的轉介病人其實以大朋友居多。

導致語言障礙的原因有許多，有先天或後天性，先天包括發展遲緩和生長結構問題，如兔唇裂顎；後天原因如腦部疾病或創傷，包括中風、腦外傷、腫瘤、受感染、柏金遜症或老人痴呆症等，亦可引致語言障礙，我們稱此等為神經性語言障礙。除此之外，說話的聲線問題也是我們的治療範圍。常見的聲線問題包括聲音沙啞、失聲、走音、喉嚨疼痛、音調過高或過低、聲量過大或過弱等等。病人可能由於聲帶過勞或受損、喉部肌肉過度緊張或鬆弛、情緒困擾、發聲方法不當或神經性疾病等以致聲帶運動不良，導致聲帶出現發炎、水腫、息肉、潰瘍、痙攣等等症狀而

影響發聲。還有一類病人因為腫瘤或創傷以致部份或全喉被切除，因而喪失發聲能力。

語言是我們重要的溝通工具，我們會用心教導病人正確和有效的發聲或發音方法，盡力訓練他們學習或重新建立溝通能力，有需要時亦會為個別病患者設計及幫助其使用適當的輔助溝通工具，並教導家人使用有效的溝通技巧。治療過程的長短一般視乎病情而定，由數個月至數年不等，而最終康復的程度亦按不同病況與年齡而有所分別。

在我們的工作範圍中，有一種比較鮮為人知的是治療吞嚥障礙。做成病人吞嚥困難的原因有許多，例如受腦疾影響，又或曾接受過喉部或食道手術等。我們會評估患者的情況和訂定最合適的吞嚥方法，並根據患者的能力而決定食物的濃度及採用適當的方法。有些情況比較困難的病人，短期內可能要為他們插鼻管或胃管以將營養液直接注入胃中，見到他們的日常生活深受影響，我也希望可以盡快為他們解決吞嚥的問題，但病人實際的康復進度卻不一定如意，所以每次得見他們能拔去喉管，我都深感欣慰。



棚屋 溫情

金融海嘯讓許多香港人回想起「沙士」的艱難時期，屈指一算原來已經過了五年多了。沙士去而不返，很大程度有賴於市民對環境及個人衛生的重視。事實上，過去半個世紀以來，環境衛生的改善以及醫療藥物的發展減低了疫症爆發對人類生命的威脅，取而代之是一些慢性惡疾，例如癌症。

隨著資訊的流通，加上政府與醫療界落力的教育，今天我們對癌症已有一定的認識，例如我們會懂得惡性腫瘤、化療、電療等等醫學名詞，並且知道癌症並非傳染病。然而，在粵語長片的年代，癌症在一般市民心目中卻與其他疫症無異，而且基於它有致命的可能，癌症病患者多少也受到歧視。

病人自建「難民營」

今天社會上有許多的志願機構為癌症病人和家屬提供支援，50年代的癌症病人則要孤軍作戰，甚至有家歸不得。當年的癌症病人同樣要定期到醫院接受



1

治療，每次治療完畢只稍作休息就要出院。可是由於市民對此病有誤解，怕被傳染，有時候連家屬也不歡迎他們回家休養。所謂「馬死落地行」，當年有一些無家可歸的癌症病人，在瑪麗醫院接受過治療後，就到醫院對落的山坡自行搭建簡陋棚屋棲身，等候下一次治療。聽罷實在令人感到淒涼，但同時又萬二分佩服我們的上一代，面對如斯逆境依然能屈能伸、韌力驚人。

這情境深深感動了一群熱心人士，當中包括一些腫瘤科醫生，例如何鴻超教授，他們在60年代初籌募了一筆建院經費，並得到政府批出土地，在瑪麗醫



2

院附近興建了一所小型院舍——「Oxfam Hostel」專門收容無家可歸的癌症病人。該院舍於1961年開幕，有25個床位，由一對夫婦受聘來負責管理院舍和照顧病人，每年有近二百名癌症病人受惠。營運經費最初依靠民間以及宗教團體捐助，後來則主要由政府承擔。

Oxfam Hostel 投入服務後，何教授與一眾熱心人士決心為癌症病人籌建一所正式的癌症醫院。他們於1963年成立了香港防癌會，繼而在南朗山興建「南朗醫院」。該院於1967年落成啟用，最初名為「香港防癌醫院」，翌年才易名為「南朗醫院」，當時設有120張病床，是香港第一所專為癌症而設的醫院，寶血醫院亦特別派來護理經驗豐富的護士與修女，使病人得到適切護理，這對於癌症病人來說可謂大喜訊，而Oxfam Hostel之歷史任務亦於同年結束。

突破性的關懷服務

近二十年來每提起南朗醫院，許多人都為之卻步，皆因它後來以善終服務聞名，有人甚至謔稱之

為「死人醫院」。其實南朗醫院一直以來並非只護理末期癌症病人，相反大部份病人都在接受治療階段，而且該院之善終服務亦不過始於80年代，並一直限於小部份病床資源，若就此視之為一所「死人醫院」似乎過於片面。

今日社會已能開放地談論有關生死的課題，對善終服務也較以往易於接受，但二十年前的病人和家屬連一張有關善終服務的單張也避而不接。今天我們都認同病人除了肉身需要被醫治，其實心靈也需要被關懷，但令人意外的是，原來善終服務在西方醫療界獲提倡也只不過比我們早十年！可能因着資源問題，各地社會似乎也慣於忽略病人的心靈需要，治「病」卻忽略了「人」，但我們相信每個醫護人員都要懷有一顆愛心，且看以下一段四十年前的演詞節錄，希望不論醫護和病人也從中得到鼓勵、提醒和安慰：

「……為癌病患者施行治後調理及康復工作，其重要性與在醫治期間施行積極治療，不相伯仲，醫生及其他人員均十分關懷癌病患者在精神與情緒方面所受之影響，因此與治理癌疾有關之醫護人員均認為設置一個適宜環境以減輕病者之精神痛苦，使其悉心調理，為一當前重務……」——鄧炳輝醫生於香港防癌會第六屆週年大會（1969年）演詞節錄。

- 1, 2. 聖誕期間，由醫護與義工唱詩歌和派禮物是南朗醫院的傳統節目，為病人帶來溫暖與喜樂。
- 3, 4. 影視名人來訪為病者帶來社會的關懷，鄺美雲小姐與梅艷芳小姐當年曾探訪南朗醫院病人。



3



4



為感謝支持《關心》，

特預留一些 1 至 10 期的《關心》，作為結集本。凡在過去曾奉獻支持《關心》超過 1,000 元者，將會獲贈一份。（12月底前安排寄出，如未收到者請致電聯絡。）

並為籌募經費，

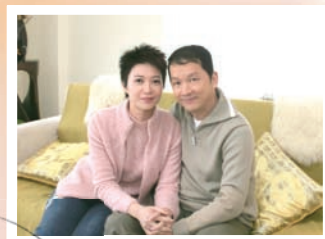
凡在本次奉獻支持《關心》300 元或以上者，亦可獲贈壹份。

*如欲索取多於壹份作為協助推廣或贈送親友之用，請致電 2339-0660 與梁小姐 (Edith) 聯絡。

數量有限，贈完即止！



“我們夫婦倆曾經長時間進出和逗留在醫院之內，深深體會到醫院實在需要多一點的支持與關心。我們都認同《關心》是一件美事，希望你們會和我們一樣支持《關心》，讓醫院有更多的愛。”



梁小姐 (Edith) 和梁先生

《關心》全年出版 8 期，每期印發約 2 萬本，每本經費 3 元。每期經費約 6 萬元，全年經費約 50 萬元。請代禱、支持，把關心傳開，讓醫院有愛。

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

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 Ext.61

香港醫院院牧事工聯會 2339-0660

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。**

(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

“愛是一件奇妙的東西，你永不需要從一個人身上拿走，
才能給予另外一個人。愛總能源源不息，四處散播。”
~ 潘美拉·迪洛

「你們要謹慎自守，警醒禱告。最要緊的是彼此切實相愛，因為愛能遮掩許多的罪。」

(聖經·彼得前書 4 章 7-8 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：



Medi-Globe
The Spirit of Care™

GLYCOcell®

天醫國際有限公司
Sky Medi-Tech Limited



李治平先生

梁路珊小姐

莊志剛醫生

陳伯權先生

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