

把 關 心 傳 開 · 讓 醫 院 有 愛

關



特

別



號

Special Edition

關心 * 特別號

序 言

自 2007 年創刊以來，《關心》一直以其出版使命——「把關心傳開，讓醫院有愛」為目標，透過院牧將這本刊物派給醫院內的病人及其家屬與醫護人員。2020 年 1 月底，面對新型冠狀病毒疫情的影響，醫院恆常探訪被暫停，院牧亦不能如常到病室探訪。因此編輯小組決定將原有的《關心》文稿延期印刷出版。

然而，在這特別的時刻，人們更加需要關心——包括仍在醫院留醫的病人，未能探望病人的家屬，更加忙碌地工作的醫護人員，以及在疫情下生活的我們。於是製作這個電子版《關心》特別號，盼能為讀者帶來相關資訊和信仰信息，在疫情期間獲得多一點正能量。🍊

《關心》簡介

《關心》是一份以醫院定位，專為病人、家屬、醫院員工出版的心靈關顧刊物。出版的目的是——把關心傳開，讓醫院有愛。《關心》希望在醫院裡促進積極、和平、尊重、包容、關愛的精神。《關心》由各醫院院牧室免費派送有意收閱的病人、家屬、醫院員工，是一份在醫院內非常受歡迎的心靈關顧刊物。如欲更多了解《關心》，歡迎瀏覽 wecare.hospitalchap.org.hk。



人生拼圖



◎ 吳芳芬

有說人生如拼圖，嬰兒如一張白紙，是拼圖的起點，我們每天努力構築，任憑我們起初如何胸有成竹地拼砌，怎知後來總是碰壁，無一塊像樣。原來是缺乏藍圖，沒有拼圖盒上那幅畫來對照，失去方向和指引。因此，我們先要認識生命藍圖的創造主，只有祂知道我們前面的道路，就如詩人大衛確信神必將生命的道路指示他。（詩篇 16:11）你若相信祂的智慧，祂定會為你勾畫出最美麗和滿有意義的拼圖。

有經驗砌拼圖的人，會按藍圖先砌好四角和邊陲，因為這個框架可以幫助往後的拼砌。這樣說來，到底是誰為我們的人生定下框架？原來是創造主，祂為我們定下許多法則，不是要限制我們，而是要幫助我們活得更好。正如排拼圖是有規則，每一片小拼圖都有它最合適的位置。

砌人物拼圖時，人物衣服上的色彩最是吸引，我們的人生亦有其獨特之處。有人天資聰敏，對形狀、大小、顏色、深淺特別敏銳，拼起來特別快，而他事業上總比別人早一步成功，但他又可能會錯過人生另一些體驗；另一些人卻可以將許多看似殘缺的拼塊拼出最美的一幅畫。

著名心臟學家道西葛（Helen Taussig）從小有讀寫障礙，常將 b 看成 d，或是 p 看成 q，又將 261 讀成 621；而且因一次肺結核病，險些令她喪命。她在哈佛大學畢業後成為心臟科醫生，誰會料到她實習時染了病毒，令她失去兩耳的聽力。於是她學習手語和唇語，以保持與病人的溝

通，又用手的觸覺取代聽筒。她說：「我總是在自己的有限裡尋找最佳的角度。我將身體的殘缺當成一門課去學習，許多人沒有這種機會，我也學會集中自己的精力做最重要的事。」

砌拼圖時，碰上一些朦朧的背景，來回拼了好多遍也拼不出個端倪，最令人感到挫折。但這些背景拼圖一旦砌好，你會讚嘆其美麗，原來它們的出現是令周圍環境更有立體感。道西葛的人生正是如此。人生中一些灰暗的時候，有人希望自己從沒經歷過；然而回眸一望，這些經歷卻突顯生命的美麗之處。

當你面對生命的低潮或挑戰時，或許會執著於所缺的一塊或兩塊拼圖，以為上主不愛你。事實上你人生的缺欠或失去，正有一位愛你的天父願意為你填補，你是否有信心去投靠祂？是否願意容讓祂在你人生中佔上最重要的位置？你的人生拼圖最需要創造主這一片，因為有了祂，你的生命才是完整和有意義。就如聖經所言：「我來了，是要羊（人）得生命，並且得的更豐盛。」（約翰福音 10:10 下）

「我是誰？」你曾問過這問題嗎？有人看自己只是滄海一粟、平凡無奇的市井小民，或是孤單不被了解之人，但上主是怎樣看我們？祂看我們是祂獨一無二精心的傑作。原來我是被上主造的，有祂疼惜我，我可以愛祂及尊祂為主。☀

註：文章原刊於關心第 71 期「兩扇心窗·信仰篇」，題目為「原來如此」。



愛在 疫情蔓延時

多謝！

多謝！

多謝！

多謝！

多謝！

◎ 伍妙莊護士

新型冠狀病毒肺炎來勢洶洶，感恩醫院管理層具先見眼光，預先制定一系列防護措施，例如：專人派發口罩給所有進入醫院的人士、加強醫院宣傳。及至疫情轉趨嚴峻時，立即限制探訪時間及人數等等，以確保員工、病人及家屬的安全。然而，這些防護措施對院內病人及家屬或多或少做成不便，猶幸得到他們的諒解，不滿投訴也只是零星個案。

疫情肆虐，在產科部門，平日容許丈夫陪產迎接嬰兒誕生這重要時刻也得取消，只得產婦們單打獨鬥面對臨盆一刻，幸好產房同事十分用心鼓勵這些母親，她們大大聲的為產婦加油打氣，遠在育嬰室也聽到呢！有時經過產後室，從產婦和同事們朋友式的對話，可見她們已建立了良好關係。

至於育嬰室，平日鬧烘烘的走廊，也變得寧靜，連父母親一起抱初生嬰兒的「親子時光」也要取消。在這安靜的時候，育嬰室同事更能專心、貼心照顧及解決母親母乳餵哺等等問題，加強母親照顧嬰兒的信心。曾經有一位母親，因為面對餵哺母乳、照顧嬰兒等問題，引致情緒低落；經過同事一段時間電話跟進及鼓勵，使母親重拾信心！

就在這崩緊的氛圍中，竟然陸續收到產婦們的心意咭！這些心意咭比平日來得珍貴及感動，其中一封心意咭起首一句：「多謝多謝多謝多謝多謝多謝多謝好多謝！」即時換來育嬰室一片笑聲，帶給我們無比鼓勵，充滿正能量。

原來愛不是單向的，而是雙向的！想起早前情人節在網上平台流行的一句說話：「N95能夠阻擋飛沫、細菌及病毒，卻阻隔不了我對你的愛！」又想起聖經記載：「又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。」（來10:24）原來我們用心的工作、真心的關懷、對病者的愛護，病人和家屬是體會得到的；而他們將那份感激之情，化作文字回應，雖則片言隻字，卻帶給我們無比的鼓勵，再疲累的身軀，猶如注入一股清泉，霎時抖擻精神，重新得力投入工作！

最後一提，對於全港醫護，特別是在公立醫院 Dirty team 工作的醫護人員，致以千萬敬意，對你們無私的、專業的工作，衷心說聲：「多謝多謝多謝多謝多謝多謝多謝多謝好多謝！」





意義和遠景： 兩種帶來改變的思維

◎湯國鈞博士（臨床心理學家）

一般人都認同正面積極思想的重要性，但為何真正樂觀的人卻不多？或者許多時候我們希望不往壞處去想，但偏偏就是不能，總是為事情憂慮，彷彿與「樂觀」這兩字無緣似的。原因何在？首先，我們要明白憂慮悲觀的想法也不是毫無用處的，俗語所謂「人無遠慮，必有近憂」，又所謂「未雨綢繆」，憂慮可使人預防問題的出現或惡化，是生存之道和自我保護的本能，不會憂慮的人可能會因過分樂觀而招致麻煩，當不幸的事情或打擊發生時，他就可能因毫無準備而不知所措。然而，過分憂慮或經常憂慮會製造痛苦和問題，負面的影響肯定較正面的影響為多。

培養正面積極的思想就像栽種植物一樣，除草和殺蟲的工夫固然重要，但施肥和澆灌的工夫更是不可缺少，那麼，我們當怎樣運用正面思想的力量，令自己的人生過得更加精彩和美滿呢？

若想做到這點，我們就須學習兩種正向的思維。第一種我們稱為「意義的思考」，焦點是尋找意義和價值。心理學研究和心理治療的理論認為，活得有意義和有價值是每個人內心深處的渴求，很多心理問題其實都是源於對意義和價值追尋的放棄或幻滅，例如抑鬱可以是由於感到生活沒有意義和方向造成的。

所以，如果要活得開心、積極，就須作「意義的思考」：到底甚麼才是有價值的事情？怎樣才算有意義的人生呢？這類問題沒有劃一的答案，不

同的人抱持不同的想法，有些人認為賺錢享受人生就最有意義；有些人認為能享受天倫之樂才是最有意義；有些人視個人成就最有價值；有些人則覺得助人或做義工最有意思。無論怎樣，每個人都應該思考和確認自己的價值觀和人生的意義何在，然後盡力去追求和實踐過有意義的生活。

有一點值得留意：很多人對「甚麼才是有意義的事情」的想法，未必是來自自己的內心。從小到大我們不停地受他人影響，很多信念可能都是從別人而來的。例如社會上大多數人，甚至可能包括自己的父母，都認為賺錢、財富、地位等至為重要，是快樂人生的必備條件，個人也難免會受這些思想感染，抱持相似的想法。問題在於：這是你個人真正的感受嗎？你是否能從這些東西得到真正的滿足呢？我們要謹記這點：為自己認真的去活，一定比為別人而活或活在別人的影響下更有意義。

第二種積極人生的正向思維，我們稱為「遠景

的思考」。想像力是人生智慧的寶藏，許多偉大的發明都是由豐富的想像力產生的。意義的思考能為你的人生確立目標；然而，很多人一生沒有理想，或是中途放棄理想，就是因為沒有意識到達成理想的可能，他們不敢去想像，被所謂的現實限制於無形的框架之內，沒有膽量去想像如何可以達到理想。因此，若你想活出有價值和意義的人生，達到自己的理想和目標，就要盡量多去想像達到目標的遠景，越細緻越好，以及達到目標的途中要做甚麼事情。不要小看這種想像和遠景思考的能力，它是推動你努力向前的最佳拍檔。

最後，若要培養樂觀積極的人生觀，其實也可從人生中真、善和美的經驗入手。多思想、欣賞和細味這些生活中難得的事情，可助你持守對人生的信念，體驗人間有愛和對未來抱有盼望。良性循環的法則指出，只要願意積極和努力，正向的人生觀是可以逐漸形成和發展出來的。🌱





中醫預防

新型冠狀病毒肺炎的方法

◎陳慧琮（註冊中醫師）

新型冠狀病毒肺炎屬於中醫所講的「疫癘」，預防疫症古人早就認識到要「未病先防」「正氣存內」的道理。

《內經》說：「肺為五臟六腑之華蓋。」認為肺對其他臟腑有覆蓋保護的作用，而五臟六腑、經絡之氣的盛衰，都與肺有密切關係。所以我們要好好保養肺臟。

參考古人防疫經驗，預防新冠肺炎有以下方法：

1. 持之以恆，做適量運動。
2. 作息定時，避免熬夜及過勞。
3. 保持心境平和。
4. 保持大小便暢通。
5. 注意飲食衛生及均衡，以少肉多菜為主。避免進食冰凍、煎炸、燥熱、辛辣、肥膩及生冷等食物，禁煙酒。每天多次飲用暖水，以滋潤喉嚨。

6. 注意個人衛生，要勤洗手，避免與人握手。盡量避免直接接觸公用設施。戴口罩，不要用手觸摸眼鼻口面，不要與附近的人同時摘掉口罩。

咳嗽或噴嚏時要用紙巾掩住口鼻，如廁後要洗手，不要隨地吐痰。不要共用私人物品和共用飲品，吃飯時使用公筷。家居物品要定期清潔消毒。

7. 注意環境衛生，定期注清水入排水口。如廁後蓋上廁板才沖廁。室內要開窗保持空氣流通，溫度最好調節在攝氏 25 度左右，濕度在 55% 左右。
8. 小心穿衣保暖，避免外邪入侵。
9. 為確診或疑似患者設立隔離病房，阻止疾病傳播。
10. 避免人多聚集，不要密切接觸，保持一定的社交距離（約 1.5 米）。

以下介紹幾種中醫壯肺方法：

1. 拍打肺經

用空拳拍打肺經循行路綫，由中府穴向下至少商穴方向拍打，每邊手拍打十下為一次，左右各五次。有疏通肺經，增強呼吸系統的抵抗力。(圖 1)



圖 1：(肺經)

2. 按摩穴位

按合谷、足三里、風池穴位，各揉按三十下。有疏通經絡、健脾鎮痛、增強免疫力的作用。(圖 2-4)



圖 2：(合谷穴)

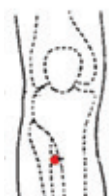


圖 3：(足三里穴)

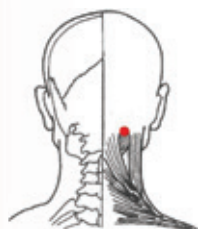


圖 4：(風池穴)

3. 刮痧

用刮痧板刮拭皮膚。刮痧上背部兩旁脊肌（拍打或拔罐也可以），可疏通經絡，排走體內濕氣毒素，並促進血液循環，增強免疫力的作用。(圖 5)

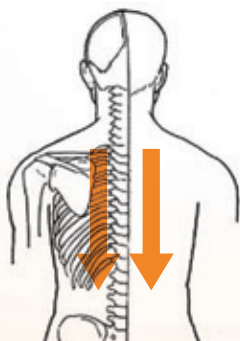


圖 5：(刮痧圖)

4. 呼吸操

呼吸操要站立放鬆做。用鼻子吸氣，吸氣時下腹凸出，忍住 10 秒鐘以上；呼氣時像吹口哨那樣用嘴慢慢將氣呼出去，下腹凹入。建議每天早、晚各鍛鍊 5-10 分鐘。可增強肺功能。

5. 主動咳嗽

每日早晚做主動咳嗽的動作。可以清除呼吸道及肺部的廢物，減少肺部受感染的機會。

6. 香薰療法

採用辛溫香燥的中藥，如：檀香、藿香、蒼朮等。有芳香開竅、辟穢化濁和消毒殺蟲的功效。常用方法有焚香薰煙及佩帶香囊。研究發現香囊能刺激鼻黏膜上的「分泌型免疫球蛋白 A」的含量提高，從而提高人體免疫力，起到預防傳染病的作用。但有過敏性體質、哮喘、皮膚過敏人士及孕婦等不宜。

7. 湯水預防

一般來說，飲食、二便、睡眠均正常，抵抗力較強人士，不需服藥預防。

若有以下情況，可參考以下防疫湯，但患有基礎病或症情複雜者，可先請教中醫師診治。

一、平素易感冒，怕風，易汗，面色蒼白，大便稀爛。

湯方：淮山蓮子芡實赤小豆扁豆瘦肉湯

二、平素易咽喉不適，口乾作咳，常覺有熱內困，易疲倦，大便易結。

湯方：雪耳無花果南杏百合紅蘿蔔瘦肉湯

總括而言，新型冠狀病毒主要通過飛沫和接觸被飛沫沾染的表面進行傳播。所以預防新冠肺炎主要有三方面：

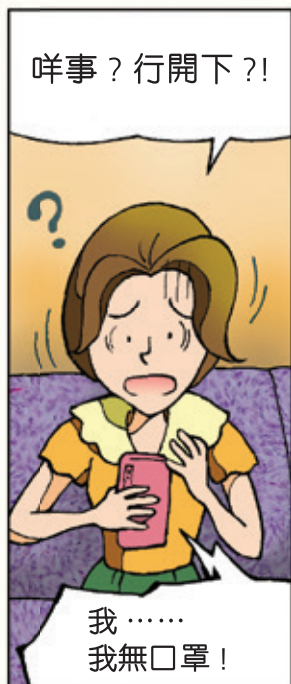
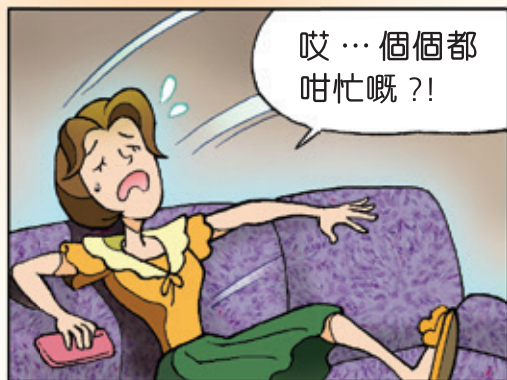
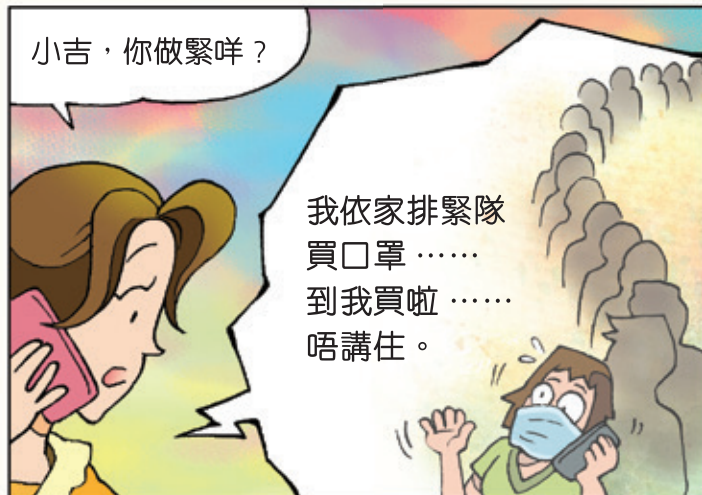
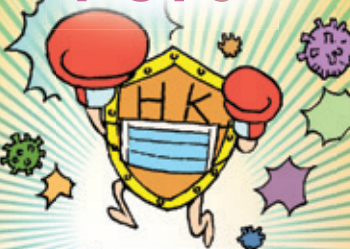
1. 避免密切接觸，保持一定的社交距離（約 1.5 米）
2. 勤洗手
3. 戴口罩

如能做到以上這三點，被感染的機會就很少。如有任何不適，請立刻求醫。👉



抗疫同行

上集





抗疫同行

下集

繪畫：亞樹

好悶呀爸爸！好多日無出街啦，我想去公園玩、想同爺爺麻麻食飯、想……。



依家疫情持續，我地要多留係屋企，同埋依家實行咗限聚令……



限聚令??
係咩黎架?!

因為太多人聚集一齊，好容易傳播病毒，所以出街不論食飯定係聚集都限左人數！



下……咁我地咪好耐都唔可以見爺爺麻麻?!



不如我地打視像電話比佢地，都可以見到佢地架！



爺爺麻麻！



小波！

我好掛住你地呀……



我地都好掛住你！
你係屋企乖唔乖呀？



乖呀，我有做功課同做運動架！你地係屋企都要做運動呀，身體先會強壯！

知道啦！



不如我地每日都打視像電話比你地，一齊做運動抗疫啦！

“求你使我清晨得聽你慈愛之言，因我倚靠你；
求你使我知道當行的路，因我的心仰望你。”

(聖經·詩篇)



院牧
服務

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 | 設計：OpentheClose

網址：www.hospitalchap.org.hk | 電郵：wecare@hospitalchap.org.hk

製作日期：2020年5月

版權所有 免費贈閱

YouTube | 院牧事工聯會

