

14

2009年1月

# 關 心

真心分享

羅冠蘭：

只想在人生舞台上

演齣好戲

病癒隨心

痛,可以不苦

關心健康

該打不該打? — 疫苗



# 只想在人生舞台上 演出好戲。

“許多訪問我的人都會喜歡問及我多年來得獎的感受。可能大家都視獎項為事業甚至人生的目標，既然得到獎項，想必有許多激動的心情與人分享。獎項無疑帶給我鼓勵與榮譽，但由於我一向並不視獎項為人生目標，得獎背後除了每天努力之外，其實也沒有多少可歌可泣的故事。”

## 我的志願

好些從事藝術的人自小就被發掘和悉心栽培。今天的我醉心演戲，但小時候的我卻並非話劇「發燒友」，更從來沒想過長大後會當上職業演員。我依稀記得，除了唸幼稚園的時候老師愛挑選我做話劇之外，小學至中學我也不曾跟戲劇扯上關係。小學的我更可以用「大蕃薯」來形容，讀書十分懶惰，糊里糊塗就過了六年。升上中學後，有幸遇上了幾位好老師，他們盡心盡力的教學態度，對我產生了莫大的影響，並驅使我立志要效法他們，將來要獻身教育事業。中學畢業後，偶然得知無線電視台有藝員訓練班招生，我被那豐富得令人「難以抗拒」的訓練內容所吸引，反正當時正在等候大學放榜，有的是青春和時間，於是我決定一試，這才開始真正與戲劇藝術結緣。

之所以說要「一試」，皆因被取錄者要先通過三次面試。在中學階段，唱歌繪畫等藝術科目我都有不俗的表現，但似乎獨缺演戲才華，當年在中學的劇社中只曾擔任過幕後代唱，從沒有機會在幕前擔綱。即使今日回想，還是百思不得其解為何會被

演員對戲劇中的情節與結局早已掌握，但現實生活中的處境際遇，我們只知道是環環緊扣，當中變化卻難以預先捉摸。

無線取錄。因為中學畢業時雖然不至於像「大蕃薯」，但比起其他藝訓班的同學，自己仍像「細路女」一名，傻乎乎的。

藝員訓練班挑起了我對戲劇的興趣，入讀浸會學院後，就積極參與劇社活動及進修眾多有關戲劇的課程。然而我並非全身投入話劇界，我只把話劇當作課外活動，因為我的理想仍然是為人師表。當時我在浸會學院主修的是歷史科，即使藝員訓練班畢業後電視台邀請我簽一年合約，我為怕影響學業，結果只答應簽半年。那時訓練班的同學都笑我傻，因為只有出色的畢業生才有機會簽一年的合約。我在浸會學院畢業之後，真的如願以償，當上教師。





“應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求神所賜出人意外的平安，必在

### 人生際遇環環緊扣

既然償願，本來就打算終生為人師表，但因著自己全情投入教學，卻感到十分的吃力。而當時的課餘時間，我總愛參與香港話劇團的演出，碰巧劇團這時要招募全職演員，心想亦不妨一試，就當作稍事休息，一年後再重執教鞭也無妨。結果又給我成功當上全職話劇演員，每天只有排劇和演出的生活，讓我肯定自己對戲劇的熱愛，由那時開始，我就再沒有離開過舞台與戲劇了。

人生就是這麼變化多端，出人意外。從一個角度看，年青時候似乎已經找到理想，得圓老師夢；但從另一個角度看來，當初放棄了電視台的合約，後來又決定回歸舞台，以演戲為終身事業，豈不是兜了圈子？其實我從來都沒有為此而感到困惑與後悔，反正我最終都找到自己真正嚮往的人生方向。

今天再細心回顧，當初在大專選修歷史科，其實很可能是因為自己對研究人物和故事的愛好；而熱愛教書，亦可能跟自己喜歡表達有關，這樣走過的亦不算是冤枉路吧！我們都愛將戲劇比喻人生，而事實上一套戲劇的故事就如顯微鏡下的一節人生片段，兩者之間的分別，只是演員對戲劇中的情節與結局早已掌握，但現實生活中的處境際遇，我們只知道是環環緊扣，當中變化卻難以預先捉摸。

和感謝，將你們所要的告訴神。基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。”

### 人人皆好戲

我們生命舞台上演出，雖然事前並無綵排，但一樣要盡力把自己的角色演好。其實每個人都具有相當的演戲天份，我們自出娘胎，就一人「扮演」許多角色：孩子、同學、伴侶、同事、親戚、上司、下屬……，而且一「埋位」就會自然投入。每個「打工仔」都懂得埋怨老闆孤寒，但有朝輪到自己做「老闆」，卻又會嫌伙計的工資過高——多麼入戲，比任何一個演員也毫不遜色。

所以說人生如戲，並不是說生命虛幻，而是指出生命的多姿多采。雖然每個人都有既定的人生角色和劇本，正如每一個戲劇也必然有一個劇本和演員的編排，但一個好劇目之所以能夠傳世，皆因它的故事與角色總蘊含極豐富的層次，而演員亦有機會從中發掘千變萬化的演繹方法。我們戲劇圈有一句名言：「沒有小角色，只有小演員。」所以千萬別貶低自己，以為自己在社會上的角色毫不起眼就得過且過，只要用心去演繹，表面上平凡的家庭主婦、打工仔，都一樣可以「演」得多姿多采。

如果我們要在人生的舞台演繹好戲，不可缺少的是勇於面對和接受的生命中的規限，卻又能夠作出靈活轉變。有人愛預先規劃自己未來的發展，這亦是當有的責任，但我們同時亦要明白，生命無法預定下一刻的事情。舞台上的一切都會經過細心綵排，但是每一次的演出卻仍會有意外發生，如果演員不會「執生」，整齣戲就演不下去了。過去我曾一心一意在香港話劇團演出，後來卻接拍電影和電視劇，亦離開過香港到英國進修戲劇，今天又接受演藝學院邀請擔任講師，這一切都在我意料之外。每一次，我只是因著當時面對的困難、客觀環境的變遷與及自己的興趣和條件而作出相應的決定。今天我依然鍾愛戲劇，但同時我發現自己有許多經驗值得與新一代分享，所以現在也非常落力的當我的演藝講師。



### 要勇於面對困境

所以不論我們處於甚麼環境，只要盡力做好自己的本份；或許有時會遇上分岔路，那就要就勇敢地作出負責任的決定。比如今天身體出現毛病，就要做好一個病人的「角色」——為康復而努力，不要灰心喪志，只管認真配合診治，好好調養。記得我唸中學的時候，因為自己不認真應付學習上的困難，以至幾何數的成績一直「捧蛋」，每次派測驗卷時我都十分害怕被老師責備，但自己一直逃避現實，只期望老師也像我一樣，對那「白卷」視而不見。直至有一次老師不知何故沒有把功課還給我，唯有硬著頭皮去找老師。雖然老師仍沒有責罵自己，但心裏忽然醒覺，長此下去每天也要提心吊膽，為何不解決問題，面對功課？於是就立定決心重新學習幾何，並虛心請教老師和同學，終於把問題克服過來，至學期最後的測驗我幾乎得到滿分。我很喜歡和別人分享這個深刻的經歷，因為它多年來一直鼓勵著我要勇於面對困難。我們都不願自己或自己所愛的人患病，但若問題已經出現了，我鼓勵你不要逃避和拖延，這樣只會讓我們每天都要活在恐懼和不安之中。

有一句我常常自用，也用來鼓勵朋友的話：「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。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡，保守你們的心懷意念。」這並非我自創的人生觀，而是聖經對世人的應允。面對疾病，我們可以「演」得痛苦徬徨，但請別忘記，我們也可以「演」得舒坦平安。願我們都放下掛慮，並捉緊神所賜的平安，一同在人生舞台上演繹好戲。





◎ 李錦洪

**味** 蕾的感覺，會隨著歲月而改變，不是遲鈍，而是一種與心靈會通的人生細味。

還記得孩子的時候，獨愛甜食，對其他酸、苦、辣的東西全無興趣，最怕是偶有抱恙，發燒感冒，母親總會強制飲下大碗苦茶，說甚麼苦口良藥，唯有受苦似的按著鼻子一口氣嚥下，另一種不能避免的苦食，是家中長輩愛吃的苦瓜，總笑說為何「找苦來吃！」

打從甚麼時候開始，每當身體稍有不適，自覺會在街頭喝一碗廿四味，並且是慢慢地吞嚥，好在苦味中重尋那份民間的健康，母親的關愛。只是這年頭，傳統的涼茶舖關了一間又一間，真料炮製的苦茶愈見難尋。

只是苦瓜卻依舊以一身的翠綠，引發我味蕾的衝動，並且不愛以濃汁調味，最愛清炒，淡淡細嚼出絲絲的甜。

曾有現代的甜品店推出過「苦瓜薏米糖水」，我將之改名曰「思苦憶甜」，啖出了百般人生滋味。

人生於世，總愛趨吉避凶，愛甜逐苦，然而沒有遺憾與失望，焉能反照生命的整全與多姿，因此不必盲目地追求沒有痛苦的生活，乃要在痛苦中保持清醒與沉著，啟動內在最大的潛能與生命力，在困難中學習新的功課。

作為傳播人，我深受「快樂因分享而增加，痛苦因分擔而減少」所啟發，孤獨無援，愁城坐困才是限制快樂的關鍵。

聖經說：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，我可以叫你們得安息」，在信仰中有著承受苦痛的深層力量，就是在上帝的愛中，找到安然棲息，分擔痛苦的承諾。

生命中總有無可選擇的甜酸苦辣，每一種味道都需要細味品嚐，既上喉頭，復上心頭。■



# 信 望 愛



*Faith* ♥ *Hope* ♥ *Love*

◎ 周淑屏

**看** 到在泰國車禍痛失丈夫的馮敏慧姊妹的公開信，我熱淚盈眶了。她在意外後的表現與語論，是多美好的見證，我認為，這見證了信、望、愛。

在意外發生的數秒之內，她丈夫的生命被奪去，在傷痛、恐懼、埋怨、無助的心情中，她向大能的上帝呼求。丈夫去而不復返，她仍堅信：「一粒麥子落在地上，死了就能長出很多的麥子來。」信心沒有動搖，也沒有埋怨與不忿，這是多大的信心！

雖然丈夫已逝，剩下她面對將來的日子，但她相信自己並不孤單，知道來日上帝與身邊的人仍會與她牽手同行。她在患難中仍有堅定的盼望，她說：「現在自己雖然與丈夫暫別，但日後定能在天堂再相見。」

在整件事情上，整封信中，更難能可貴的是見

證了「愛」。許多人都以為意外中的遺孀事後一定會聲討港府，一定會滿腔怨懟，然而，她沒有。她沒有就意外諉過任何一方，指出意外就是意外，沒有人需要負責。她還在公開信中感謝李少光、感謝入境處人員、感謝各大使館、領事館人員，形容來自各方的幫助是「奇妙的雙手」，以此比喻各方給予她的協助，並向各方一一致謝。

這是何等的包容和愛！我們在她身上、在這件本來是慘劇的事情上，看到了美好的見證，在熱淚盈眶之際，學到了信心、愛心、常存盼望的功課。

聖經哥林多前書 13 章 13 節這樣說：「如今常存的有信、有望、有愛；這三樣，其中最大的是愛。」

唯有愛，能令我們寬恕、包容和忍耐；唯有永不止息的愛，可以令我們互相寬恕、互相扶持、互相建立，持守信心與永恆的盼望。■





# 加多一點

◎ 鄭杏琴（註冊護士）

需要，不論是同事或是病人與家人的需要，願意溝通慰問，及在背後為他們祝福祈禱，這樣就能幫助病人有力量面對疾病帶來的傷害。因此以愛行事，加上適切的訓練就是我們護理工作的最佳裝備、保護和動力。結果這位護士終於願意接受任命，不但如此，任期結束後她更主動要求進到深切治療部，好讓她能照顧受感染的病人。

另一個經歷是和病人有關。林太是一位新移民，在港沒有親友，丈夫老弱多病，女兒不受管教，幼子仍在求學，一家靠綜援過活。林伯因為病情反覆，已失去求生的意志，甚至要求主診醫生在他心臟停頓時不要施救。有一日，醫生約見林太解釋情況，但這個訊息卻把林太嚇至魂飛魄散，她滿面淚容向我們哭訴她不能失去她唯一的依靠，因她實在無法一人獨力承擔家庭及經濟的擔子。這時負面的思想及意念佔據了林太的心靈，任何安慰和鼓勵的說話她都聽不入耳，只是一心求死。

我扶她進入會客室，並囑咐同事幫忙聯絡可協助林太的社工和院牧，然後陪伴她和遞上紙巾。我感謝同事們能與我同心，很快便把林太的兒子帶到她面前，並為他們預備飲用水。隨後院牧及醫務社工都先後到達提供援助，讓林太身、心的壓力得到舒緩。最後林太願意放棄獨自面對困難，接受我們與她同行，亦體諒林伯的意願。

這些經歷讓我體會到醫療科技和知識其實都很有有限，而醫護人員能夠掌握和給予病人的也不多；但若我們心中有愛，能夠付出及所產生的動力和果效，卻是難以估計的。✿

在內科部工作差不多有二十年了，發現人的生命顯得最軟弱的一刻，往往是要面對不治之症的時候。這是因為死亡帶來的威脅，不單傷害人的身體，更折毀人的心靈，而受害者除了病人外，他們的家屬甚至是醫護人員亦難免受累。以下的兩個經歷，讓我知道護理人的心靈才是最重要的事情，也是信仰給我的使命。

在 03 年「沙士」發生的時候，我完成照顧「沙士」病人的工作，接著的任務就是帶領及訓練護士開辦「感染監控病房」。當時眾多被調派來受訓的護士中，其中一位護士接到被調派消息後，便在辦公的地方歇斯底里地嚎哭，嚷着要死，使在場的同事及院牧都束手無策。最後她要求與我會面。我們一見面她便哭訴害怕在感染病房工作，要求我放過她，讓她有「特權」不用在感染監控病房工作。當時我心裏有感動要幫助她建立勝過恐懼的力量。於是我告訴她，我曾患過癌症，智慧和膽量都有限，也是一位弱者，但因我相信耶穌，因此願意接受照顧「沙士」病人的使命。

實戰經驗告訴我，在毫無妙策良方之下，一個微小的服侍，一句親切的問候，一個關懷的眼神，了解人的

歡迎投稿：請參 P.9 頁 \*



# 痛，也可以不苦

◎ 尋

我是一個 36 歲的男士。如果人有 70 歲，我剛好步進生命的中場，這應是最精壯的日子，可是，我被確診患了末期淋巴瘤……。

07 年 3 月，發覺口腔出現紅腫，起初還以為是牙肉腫，但醫生認為不是那麼簡單，建議我接受詳細檢查，結果 5 月初終於找出原因，確認我患的是淋巴瘤，而且屬於末期。當知道這個噩耗後，我的心情是前所未有的消沈，這實在是我人生中最沈重的打擊。我不禁問神為甚麼要跟我開這個玩笑？尋死的念頭不斷在腦海中出現，因我沒有勇氣面對治療，更不想去經歷癌病帶來的種種折騰。然而，心裏卻同時有聲音跟我說：「若你死了，怎對得起疼愛你的家人？」感謝神，我最後打消了自殺的念頭，並選擇接受第一輪化療。

記得第一次化療時，因為需要抽骨髓和脊髓，令我的腦壓改變了，頭痛得要命，吃甚麼止痛藥也無效；最後需要完全平直地躺在床上，才能稍為舒緩痛楚。當我躺臥床上，我想起主被釘在十字架上時所受的痛苦，我覺得自己忍受的痛楚實在是微不足道，心裏就不期然地向神發出感謝。其實我年少時已開始信主，但卻不是一個很順服的基督徒；多少時候我也選擇自己的道路，甚至有得罪神的地方。但神卻藉著癌病，讓我重新反省自己對信仰有多認真？對神有多敬畏？當我真的願意全心倚靠神，祂就好像一位慈父，接納我這個回頭的浪子。

除了有神的安慰與看顧，我更看到身邊人對我的關愛。四家姐毅然辭去工作，搬往我家來照顧我；教會的弟兄姊妹常常鼓勵我和為我祈禱；而我公司的老闆一直都是以停薪留職的方式聘用我，沒有要求我離職，這些都令我不得不感恩！

經過第一期化療後，我接著做了電療。完成後發覺右手肩膀越來越痛，檢查後發現原來癌腫侵蝕入骨，醫生說不能做手術，而且我的右臂很可能會斷。這消息令我再次跌進谷底，但我知道神會保守，所以不斷的祈禱，最後醫生發現我所吃的藥令肩膀的骨頭新增出來，而且正常地包住了枯骨，換句話說，我的右臂保住了！這實在是一個神蹟，我再次體會神在我身上的恩典。

現在我剛好完成了第二期化療，並且需要每個星期到醫院驗血。最近的驗血報告出現了紅燈，需要進一步檢查。這年多以來，我的身體闖過一關又一關，心情亦經歷一次又一次的起伏，若不是有聖經的說話「喜樂的心、乃是良藥」作為每天的提醒，恐怕我也不能堅持下去。但願在病患中的朋友也能經歷病而不苦，並有神的愛與恩典同在。✿

## \* 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)







# 停不了的焦慮

n - n - s t o p A n x i e t y

五十多歲的母親阿蓮，年輕時個性已比較敏感，且事事追求完美。十多年前她的丈夫因癌病過世後，阿蓮便要肩負教養四個孩子的重擔。這些年來，她經常覺得疲倦，但晚上又難以入眠，必須依賴安眠藥入睡；也會因肌肉酸痛、頭痛而服止痛藥。她也有長期胃痛、腹痛的困擾。緊張時更易有胸悶、呼吸不暢順的感覺。阿蓮為此看了不少醫生及作了不少檢查，但也找不到特別的問題，症狀時好時壞。

阿蓮總是忍不住擔心生活上每一件事情。當孩子年幼時，她對他們的學業、飲食、生活習慣、說話方式、交友，都時常提醒；弄得家中的氣氛相當緊張。隨著孩子長大出了社會，阿蓮的擔心也沒有減少。若孩子因加班晚歸，她隨即會擔心他們是否遇上意外。於是她會經常致電孩子，確保他們平安。其實阿蓮知道每個孩子都算獨立懂事，但總停不了擔心他們。

有一次，小兒子遲了兩天才交家用給她。阿蓮便擔

心兒子是否最近投資失利，陷入財困；還是他被老闆減薪，飯碗不保？如果兒子被減薪裁員，她的積蓄只可維持三兩個月的家庭開支，以後的生活怎麼辦？難道要拿綜緩？她的親戚朋友會歧視她嗎？最差的是自己年紀大，找份工作也不易，幫不上忙… 想著想著，一個一個的擔心如電影片段播出，沒完沒了，越想越糟，越想越憂心。阿蓮眼睜睜的到半夜三時也睡不著，胃部又隱隱作痛了…

其實，焦慮是正常的情緒。當我們預計有危險時，我們的身體會出現變化（例如：心跳及血液循環加快、身體會出汗…），其作用是令我們面對危險時，使身體作好準備，進入戰鬥或逃跑的狀態。焦慮也會使我們的注意力轉移到威脅上，思想會集中於負面的可能，令我們準備應付的方法。少許的焦慮也可以提升我們的表現：例如面對考試，學生多會擔心成績不合格，這些焦慮會促使他努力溫習。

# 慮

◎ 張詠思（臨床心理學家）

但過份或長期的焦慮會影響我們的正常生活。根據香港中文大學醫學院香港健康情緒中心於 2004 年的研究，估計在香港 15 至 60 歲人口中，約有 11 萬人患有不同程度的「經常焦慮症」。「經常焦慮症」的定義，是指過去半年內曾出現經常擔心許多不同的生活事情（如工作、家人、經濟等）。那些焦慮比一般人強烈，難以自控。患者亦有以下的身體或情緒徵狀：坐立不安、容易疲倦、易怒、肌肉繃緊、難以專注、睡得不好… 患者會有一些「焦慮行為」：透過做一些行為（如經常打電話給家人確保他們平安）或逃避某些環境（如避免閱讀傷亡的新聞報導）以求短暫減低焦慮情緒。

「經常焦慮症」是一種很常見的情緒病。成因除個人性格和環境外，患者腦部化學傳遞物質失去平衡是重要因素之一。可惜很多患者面對焦慮症的病徵時也以為是工作過勞，情緒少不免緊張；伴隨出現的身體徵狀，往往只以為身體有病，不知病源是來自「心」而不是「身」。「經常焦慮症」是可以治療的。目前醫學界主要採用認知行為治療及藥物治療。近年醫生多採用新一代的

情緒調節劑，因其治療效用已被確認，而長期副作用亦較少。不過，無論服用何種藥物，都不要自行停藥，要和醫生商量配合，而認知行為治療法是透過改變患者的思想謬誤及增強解決問題的能力，從而舒緩患者困擾。此外，學習一些鬆弛練習（例如肌肉鬆弛法、深呼吸、意象鬆弛法）也能幫助緩和焦慮的情緒。若發現家人或朋友患上焦慮症，應鼓勵他們及早求醫，及向臨床心理學家或輔導員尋求協助。我們常說「預防勝於治療」，建立健康的生活模式：作息有時、做帶氧運動、安排一些為自己帶來喜悅的活動，避免喝過多咖啡因飲品（例如咖啡、茶或可樂…），亦能使我們生活輕鬆，能更有效地處理焦慮情緒。🍊



親愛的知弟兄：

上次和你提及想寫一篇有關你的〈心箋〉，你欣然的答允，並說不用化名，可以直稱你的名字，你每一次也很用心的細看每一期的《關心》。

記得半年前第一次在病房內探望你，你的心情不好，不大願意和我傾談，後來我察覺到你的聽覺可能有困難，我表示想用寫字和你交談，你沒有拒絕，並開始了我們「無聲的傾談」，一張又一張寫滿了字的紙，記載了你面對疾病的心路歷程。

你沉痛的告訴我，你所患的喉癌是吸煙五十年的後果，雖然醫生建議你動手術作治療，但你說自己已經一把年紀，弄至如此地步，做甚麼也是沒用了。你對自己犯錯的悔恨讓你打消了動手術的念頭，好像覺得自己是罪有應得，是因果報應無法抵抗。當下我告訴你，人生的法則似乎是這樣——我們都要為自己的過犯承擔惡果。但原來在這之上，卻有另一個更高的法則，就是愛的恩典——聖經告訴我們神愛世人，祂以獨生子耶穌為世人擔當過犯刑罰，叫人罪得赦免。上帝不放棄人，祂也不會放棄你。當時你回頭一想，過往求診的經歷雖然有不憤和無奈，但經轉折卻又奇妙的轉到這醫院看耳鼻喉專科，以至能最終確診出病情，醫生亦很快提出治療方案，冥冥中似乎真的有神的保守。

那次傾談後，你的心情明顯不同，往後你願意更多分享內心的鬱結和憂慮，以及在信仰上的疑惑。你漸漸明白到無論以前是怎樣，現在仍然可以為自己作出正確的選擇，終於你告訴我願意接受手術，為生命作出積極的行動。過去你一直是信奉道教，相信人生無常，禍福倚伏，在醫生向你確定你患的是癌症時，你已暗暗決定放棄自己的生命，想不到遇上我的探望，使你願意讓神帶領你行前面的路。

手術後你被送到深切治療部，我看到你又長又腫的傷口縫線，和你面上仍流露著出人意外的平安，教我驚訝你可以如斯的安穩信靠，你告訴我無論前面治療的境況是如何，你已是賺了，也無懼，可以全然放心交託。

我們往後「無聲的傾談」不再單單是你自己的病情心情，漸漸加多了一個又一個其他院友的名字，你的心廣濶得令人動容。我們開始為他們禱告，希望他們也能得著耶穌的平安和幫助。

執筆之時，我知道你正在等候著另一個治療的安排，衷心祝願你繼續靠著那愛的恩典，跨過前面的挑戰。因為「你的日子如何、你的力量也必如何。」（聖經·申命記 33:25）

以禱告守望你的院牧  
溫淑儀



# 有入有出

亞謝

過年先至嚟肚痾，  
真係唔好彩……

你掂知嚟日會好  
翻㗎？

希望在明天㗎嘛！

呢句係亞媽嘅  
口頭禪。

放心啦，  
嚟日一定  
會好翻㗎。

禪得過你個句  
——係真唔係呀。

喺，嚟日好唔好得翻就嚟  
日至知，不過呢幾日就要  
食清D。

聽到未呀！  
皇帝。

係真唔係呀，過  
年咁多嘢食，點忍  
得口呀！

過年咁多人放假，  
我咪又無假放！

唉，咁我地都算同病  
相憐，祝你工作愉快  
啦！醫生。

咁我都祝你  
有入有出啦！

係真唔係呀！？

係唔好再痾，仲短多D利是。

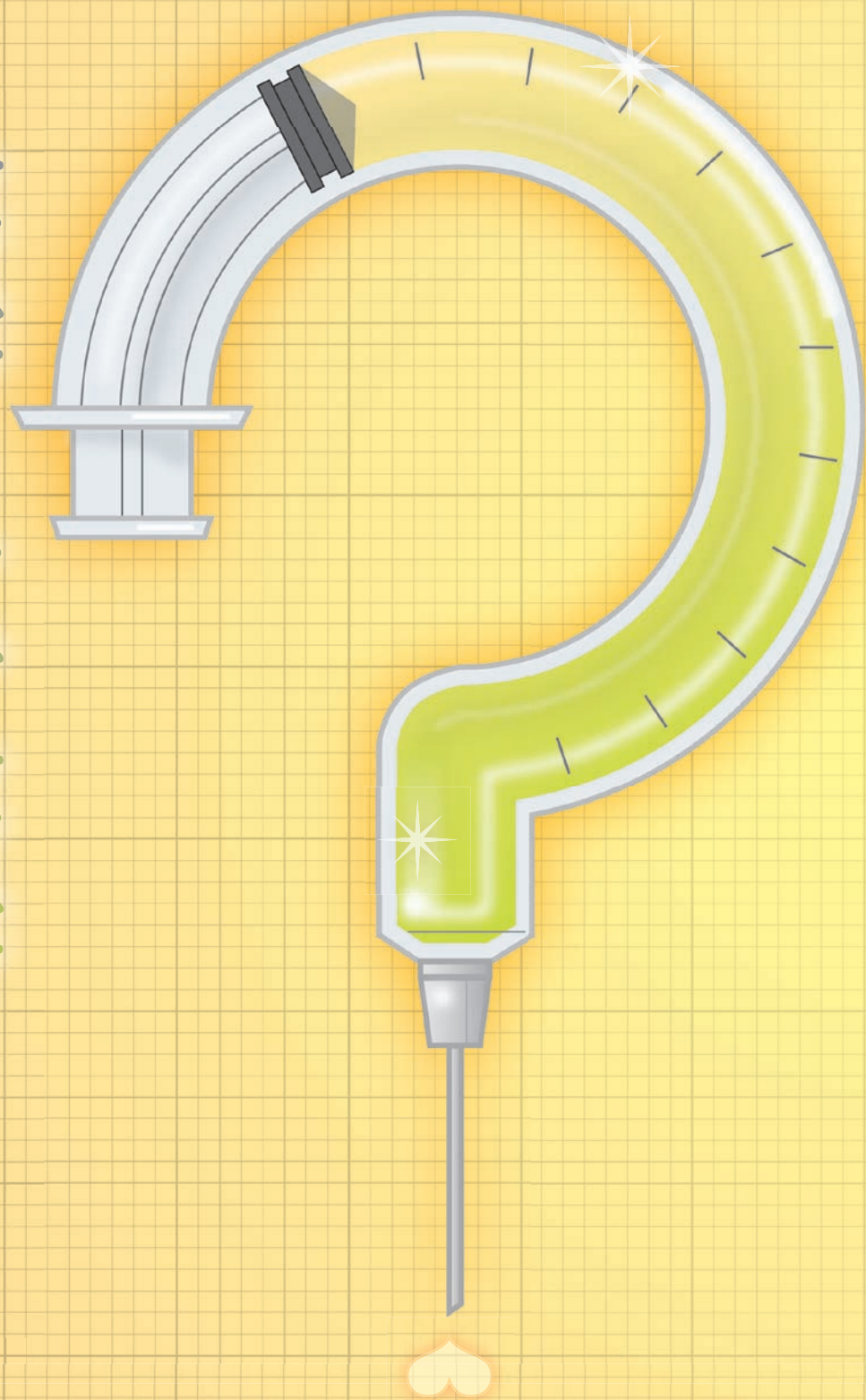
~完~





# 該打不該打？ 疫苗

◎ 陳嘉龍醫生、陳嵐峯醫生（香港家庭醫學學院）



「預防疫苗，有很多副作用，最少發燒幾天。」「現在甚麼年代？還有麻疹？打疫苗多此一舉！」「聽說這種疫苗會導致自閉症，不打為妙！」

每個人由出生至成人，甚至死亡，或多或少都注射過不同種類的疫苗，然而市面的疫苗種類繁多，流言及傳聞更多，究竟哪些疫苗「該打」？哪些「不該打」？認識疫苗多一點，就讓你精明選擇，「打」救健康。

常言道：「預防勝於治療」，其實就像敵人未曾出現前，建好城牆堡壘，將它們隔絕在門外，那總比在敵人入侵後，才想辦法將它趕走容易，所以在適當的地方建一道穩固的「城牆」，就是疫苗的主要功用。

## 疫苗的種類

疫苗可分為兩大類。第一類稱之為「必打」類，例如衛生署建議的兒童免疫接種計畫內的疫苗，所有兒童都應該遵照指引接受注射，因為那些病都是經專家審定，發病率較高，或者會出現較嚴重的併發症，且沒有有效的治療方法；那些疫苗都是非常安全的，而且能保護抵抗力較弱的幼兒，預防嚴重的疾病，更重要的是，疫苗能減低由這些疾病所引起而影響終生的一些後遺症。

而另一類，則屬於「選打」類，只是個別高風險人士，才需要接受的疫苗注射。以流感疫苗為例，幼童、長者患流感後出現併發症風險較高，就應該接受注射；而醫護人員或照顧幼童長者的人士，為預防感染流感而傳染病人親友，亦應該接受注射，其他人士則可向醫生查詢風險。又例如要到衛生條件較差的地區旅遊，衛生署或世衛亦有指引，建議出發前應接受那類防疫注射。

## 疫苗的作用

要知道疫苗如何在身體內發揮作用，就要先明白人體的免疫系統是如何運作的。我們的免疫系統，就像一隊士兵，他們負責守護我們的身體，如遇外敵入侵，就會群起而攻之，而這些士兵更有「過目不忘」的本領，凡入侵過的敵人，就會「見一次打一次」。

而疫苗的作用，就是先將一些「類似」厲害疾病的「外敵」，或「減低武裝」的「外敵」先注入身體，讓免疫系統先「認識」它們，當一旦患上這些疾病，即真正「強敵」進攻時，我們的身體就因為有了「抗敵演習」，就能成功「打贏」疾病。所以，注射預防

疫苗，只能對抗某些疾病，並不代表身體就因此健康起來。

## 錯誤的疫苗說法

不過，近年坊間流傳一些關於疫苗的錯誤資料，以致部份人非常抗拒疫苗注射，尤其是西方國家，某些人認為那些嚴重的疾病（如麻疹），在發達國家已幾近絕跡，實在沒必要再注射疫苗，承受不必要的副作用。

但事實上，這種「疾病絕跡」的錯覺，其實是因為過去的疫苗覆蓋率做得好，並不代表疾病已消失，如疫苗覆蓋率減低的話，疾病會隨時再次爆發，情形就像搶救一隻漏水的船，當我們加快將水舀出去，船底乾了，我們以為船不再漏水，其實只要我們一停手舀水，船又會再次入水，甚至沉掉。

另一個流傳甚廣的疫苗說法，有指預防麻疹、德國麻疹及耳後腮腺炎三合一疫苗（MMR）中的麻疹疫苗，會引發自閉症。但由於該說法的醫學上證據薄弱，而且近年更嚴緊的研究亦推翻了該說法的可能性，現時各國醫學權威組織皆支持繼續使用麻疹疫苗，所以家長們可不用為此擔心。

最近亦常有一誤解流傳於市民當中，指流感疫苗「打開就要年年打」。這也難怪有如此誤解，因為有需要接受注射的人士，的確要每年於秋季接受新一年的疫苗。原因並非因為身體「依賴了疫苗」或是「轉弱了」，而是因應流感病毒的基因變異，而接種疫苗後產生的免疫力亦會隨時間降低，我們便需要每年接種新的疫苗。

雖然每種疫苗確實有一定的副作用，但大部份都非常輕微，較嚴重的如藥物敏感或其他後遺症，其實非常罕見，若相對因沒有打針而患上的疾病的後果及損害而言，兩害取其輕，疫苗仍是值得注射的。

一般來說，香港的疫苗覆蓋率已非常理想，市民在公營或私營的醫療機構，都可接受不同的疫苗注射，而在香港接種的疫苗，都需經註冊，其質素已有一定保證；但我們仍建議，在接受疫苗注射前，先諮詢家庭醫生的意見，以了解當中的好處和風險。





# 一日三餐 的健康要訣

*Healthy Meal!*

◎ 林思為

(香港營養師協會會長，澳洲註冊營養師)

香港人工作繁忙，往往因不夠時間，連一日三餐吃甚麼都不太注重。根據香港衛生處的資料顯示，香港人有經常（即一星期5天或以上）出外進食的習慣，尤其是出外吃早餐和午餐。從營養學的角度來看，每一餐都是同等的重要，而最好的飲食習慣就是「少食多餐、定時定量」，並配合均衡的營養，這樣才可以保持身體健康。

## 1. 不可不吃的早餐

多項科學研究指出吃早餐對健康有莫大的益處，例如增加集中能力，提高新陳代謝率和有助減肥。吃早餐可有助減肥主要是因為可減少午餐時吃過多的情況。根據美國 National Weight Control Registry 指出，98% 成功減肥人士都有吃早餐的習慣，而早餐主要以五穀類和水果為主。近年更有科學研究指出在早餐加入適量蛋白質如雞蛋、吞拿魚、瘦肉、牛奶、豆漿等，能減慢食物消化的速度，令早上的飽感更持久，有助控制其他餐飲時的食量。

## 2. 一頓均衡的午餐

一頓均衡午餐的分量可跟隨香港衛生處建議的 3-2-1 比例，即是把一個餐盒容量平均分為六格，五穀



類應佔三格，蔬菜佔兩格，而肉類佔一格。而出外進食要選較低脂的餸菜，盡量以多菜少肉、適量的五穀類、少獻汁和少煎炸為原則，同時必需控制份量，不要「有幾多、吃幾多」。

## 3. 太遲吃的晚餐

太晚吃飯會致肥這傳聞暫時還未有被科學研究證實，但太遲吃晚飯會較易致肥也可被解釋。第一，可能是從吃午餐到晚餐的時間相隔太長，餓得太久至晚餐時忍不住吃多了；第二，可能因為出外進食而多選了高脂的快餐；第三是因為太晚吃飯的同時亦無暇做運動，所以才致肥，與時間沒直接關係。解決方法可在每日午餐和晚餐之間吃一份低脂小食如麥包、麥餅、水果、脫脂奶或豆漿等，這樣便可減少餓感而避免晚餐時忍不住吃過多。而晚餐吃太少其實是不必要的，若晚餐吃不夠只弄巧反拙，令你更想吃消夜或飯後吃零食。

若以每天攝取 1500 卡路里為例，3 餐加 1 份小食的熱量最佳分配應為：

早餐：400 卡路里

午餐：500 卡路里

小食：100 卡路里

晚餐：500 卡路里

其實只要每日的總熱量攝取不超過熱量消耗，無論甚麼時間吃飯都可達至體重控制的效果。🌱

香港營養師協會屬非牟利組織，會員全屬註冊營養師，主要從事有關食物及營養的臨床諮詢工作，為有需要的人作營養治療，從而改善健康及達致預防及治療疾病的效果。若要聯絡本會請瀏覽我們的網站 <http://www.hkda.com.hk>。

點止

西方跌打  
咁簡單

◎ Emily (物理治療師)

在眾多的專職醫療隊伍中，物理治療師相信是比較為人所認識的名稱，而就我多年來身為物理治療師的觀察所得，我們在市民大眾心目中的印象大概是職業治療師、跌打醫師、針灸師、脊醫、按摩師……的混合體。有時候我也會為此感到光榮，因為我在病人心目中是那麼多才多藝，縱使這只屬一場誤會，亦無傷大雅。

我們的確會使用許多不同方法去為病人治療，既稱為物理治療師，那當然是使用藥物以外的物理方法，諸如電流、冷凍、熱敷、按摩和運動等等。而接受治療的病人種類亦非常廣泛，例如筋骨創傷類，從最初設法為病人止痛，到後期協助病人恢復肢體運作機能，皆屬我們的治療範圍，而性質相近的運動創傷類，因最近奧運的關係亦開始為人認識。我們的服務亦覆蓋內科病人，例如肺炎病患者，我們會為他們拍痰，亦會教導他們通過不同的身體姿勢來讓自己容易排痰；而對哮喘病人則教授有效的呼吸方法及適當運動以改善病情。

現時我的主要服務對象是中風老人，許多時候需

要外展到病人家中，視察他們的居住環境。雖然病人中風後有機會康復，但康復進展則因人而異。由於老人家的身體機能已隨著年齡而下降，中風後也許身體未必能像以往般活動自如。遇上一些中風後自我照顧有困難的獨居老人，我的責任除了施以所需物理治療，還會聯同其他有關的同事到他居所，一方面了解他生活小節上所需的體力與活動能力，另一方面為他度身安排所需的輔助器具例如拐杖與扶手。部份病人因康復進展未如理想，出院後需先安排入住老人院舍，直到康復程度滿意我們才放心讓他回家居住。

中風病人對康復的期望都很高，尤其近年中風病人的年齡越來越年輕，他們對自己能夠完全康復的期望亦相對更高，可惜世事往往並不盡如人意。面對病人的失望與難過，我們也感同身受，唯有不斷和家屬一起鼓勵病人，朝著他們心中合理的康復目標而努力配合治療。有時候知道病人回到家中也沒有躲懶，努力做我所教的復康運動，我會感到非常高興；當然，如果可以見到病人由起初的痛苦表情轉為輕鬆愉快，那就更是我工作所得的最大回報。💪





# 接生「到會」



1

## 輸入西方助產技術

基於中國傳統思想，女性向來三步不出閨門，分娩過程更屬私隱中的私隱。因此雖然早於 1897 年，西營盤國家醫院已在港率先設立婦產服務，但當年全港只有 20 位孕婦使用，她們可能都是西婦或是西化的香港人，普遍華人仍然信靠穩婆接生。由於一般家庭的基本衛生條件難與醫院相比，加上穩婆欠缺應付細菌感染的知識，所以不論母親與嬰兒的死亡率也非常高。產後婦女和嬰兒被緊急送往醫院的事时有发生，可惜的是他們到達醫院時往往經已奄奄一息。

雖然社會並未接受西方醫學，但熱心人士眼見市民有所需要，還是積極在香港發展西方助產技術。1904 年，全港第一所婦產科醫院——雅麗氏產科醫

醫院雖然是許多人最害怕的地方，但有趣的是，今天大部份嬰孩來到世上的第一站正是醫院，人生在世第一喊、第一餐、第一便、第一覺都在醫院經過。醫院給我們的感覺實在既可怕卻又安全，可以選擇的話準媽媽應該都會住進醫院待產。但回想在未有醫院的日子，臨盆生產數千年來都在家中進行，可倚靠的只有長輩的經驗，與及當時的助產士——「穩婆」。

院投入服務，並開始訓練首批本地助產士。礙於孕婦對在家中分娩的堅持，雅麗氏產科醫院的一隊助產士唯有隨俗，像穩婆一樣將服務「到會」至孕婦家中，1909 年，他們總共在社區協助了千多位孕婦誕下嬰兒，比在醫院的二百餘個分娩個案高出五倍。

隨著需求增加，其他醫院包括國家醫院、東華三院、養和醫院以及專為孕婦而設的贊育醫院相繼於二、三十年代開始訓練本地助產士。雖然在 1912 年開始已有法例禁止無助產士資格人士為孕婦接生，但穩婆仍活躍於一些貧民區、新界鄉村和漁村等地方，直到三十年代後期，她們參與了助產士訓練而被納入為合資格助產士，由穩婆接生的「傳統」才絕跡於香港。

除了接生，助產士還會為孕婦提供產前護理服務與相關教育，今天的準母親都十分著緊產前檢查，但當年即使有數以千計的產婦每年由合資格助產士助



2

產，但願意到醫院使用產前服務的卻不過數百。在三十年代，嬰兒夭折率仍高近五成，多數受營養不良及腸胃問題所影響。為此政府在社區層面大力推行育嬰教育，助產士不單到社區開設講座，教導年輕母親育嬰常識，更協助免費分派嬰兒營養粥品。

## 逼爆婦產科

基於早年市民對大型西醫院仍然抗拒，於是有助產士領導的小型留產所應運而生，即使二次大戰結束，嬰兒出生率飆升，多數新生嬰孩還是在家中或留產所出世。直到 50 年代中國難民潮湧港，低下階層家庭衛生環境惡化，才令大部份孕婦不再堅持於家中分娩，帶來關鍵的轉變。由於在短短數年間，選擇到醫院分娩的孕婦數目躍升至佔整體五成，全港醫院婦產科頓時被逼爆，兩名孕婦「孖舖」的情況並不罕見。當年贊育醫院亦被迫只接收高風險個案，一般低風險孕婦只能預約到留產所分娩。

為了應付急速上升的需求，助產士的訓練亦進入高峰期，60 年代全港總共有十所醫院設有助產士訓練課程。而靠著多年來助產士對市民的努力教育，孕婦普遍樂意進行產前檢查及參加母嬰健康講

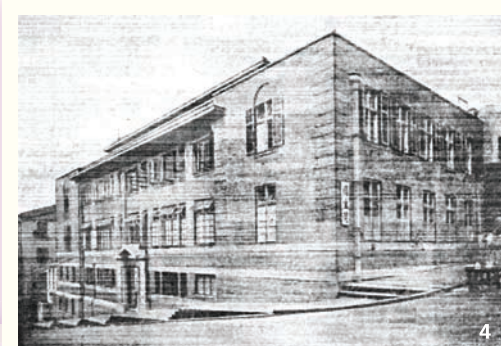


5



3

1. 贊育醫院於1922年落成，圖為1925年第一屆助產士畢業生與導師合照。
2. 贊育醫院一眾職員當年於正門合照，大門兩旁的石刻對聯今天仍然保存。（見圖5）
3. 圖為贊育醫院落成初期的病房，嬰兒床就置於母親床尾。
4. 贊育醫院當年位於西邊街的舊址，今天已改用途為社區中心，並列為三級歷史建築。（見圖6）



4



6





# 出版經費只餘3萬 緊急籌募09年出版經費！



\*每本經費3元，每期經費6萬元。  
捐款回應表刊於封底內頁。

《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**。並希望透過《關心》在醫院裏促進積極、和平、尊重、包容、關愛的精神。《關心》免費送閱，每期出版2萬至2萬5千本，由全港醫院院牧室派送有意收閱的病人、家屬、醫院員工，是一份非常受歡迎的心靈關顧刊物。

“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)*

查詢：2339 0660院牧聯會梁小姐 (Edith)

## 電話 / 網絡顯關心



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](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。



- ☒ 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，亦會關顧院內醫護同事。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 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



“人生是一連串的課程，我們活著就是要去了解這些課程。”

~ 海倫海勒

「遇亨通的日子，你當喜樂；遭患難的日子，你當思考。」

（聖經·傳道書 7 章 14 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：



李治平先生

梁路珊小姐

陳伯權先生

鄒小寶女士

陳淑雯女士



K K Tang

FUNTEC Engineering Co Ltd

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](http://www.hospitalchap.org.hk) | 電郵：[wecare@hospitalchap.org.hk](mailto: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