

15

2009年3月

把 關 心 傳 開 · 讓 醫 院 有 愛

關

心

真心
分享

楊羚：

樂天是可以
感染下一代的

打開心窗

愛，縮短距離

關心健康

捱夜後遺症

全人醫治 全人健康
Holistic Healing & Health

院牧
服務

樂天是可以感染下一代的。

“或許因著一副天生的娃娃臉，在別人眼中，我似是一個長不大兼笑口常開的女孩子。我確實屬於樂天派，對比今日社會的緊張氣氛，可能還顯得格外傻氣。但到底我的快樂性格何來，相信大家也難估計，因為就連我自己，也是最近才發現這個快樂的秘訣。”

源於上一代的樂天性格

我在基層社會長大，父親在我六歲時候因病過身，雖然由於當時年紀尚幼，不太懂得喪親之痛，但畢竟孩子都需要父母的愛，眼見其他小朋友都有雙親愛錫，可以左手牽著爸爸，右手牽著媽媽，內心羨慕得很。所以小時候我十分喜歡與一些在整全家庭，有爸爸、媽媽、和兄弟姊妹的同學做朋友，總之越溫馨的家庭我就越歡喜，我不但常常到他們的家中作客，還會在他們家裏度宿，幻想他們的家就是我的家，他們的父母就是我的父母。

父親離開了之後，媽媽遇上另一段愛情，由於當時自己還小，不懂得體諒媽媽，與她的關係就不知不覺間起了變化，我們之間好像隔了一道牆，很少交談，而「親情」就彷彿離我越來越遠，越發促使我到處沾別人的家庭溫暖，四處去追求別人對我的愛。

儘管小時候的家庭生活並不滿足，但今天回看，卻十分佩服當年母兼父職的媽媽。我是家中幼女，上有三位哥哥，父親過身時他們都正值反叛年齡，可想而知媽媽教養我們是何等的辛勞。但多年來她也沒有埋怨或放棄，及至今天她還是落力地湊孫，兼且在教會當義工，協助照顧街坊的小朋友，

可算忙碌，卻滿懷歡樂。媽媽這種樂天知命的人生態度，雖然我未曾請教，但多年來卻不知不覺間受感染了。

孩子誘發了我的愛心

今天的我已為人母，有一對分別七歲和三歲的子女——樂天和樂童。近年不時有機構邀請我分享有關家庭與育兒的快樂心得，但其實我原本並不嚮往生孩子。婚前醫生曾診斷過我和丈夫有孩子的機會很微，而我倆亦沒有強求，一切交托天父，隨遇而安。當時我們還有一個想法，若然有一天真的想為家庭添一名小成員，領養也是一個好主意呢！婚後不久，有一天我參加了一個義工活動，探訪患上唐氏綜合症的兒童，並帶他們出外遊玩一天，這次的經歷為我帶來莫大的改變。

我雖然生得一臉孩子氣，卻不喜歡逗小孩子玩耍，只有那些又漂亮、又整潔、又乖、又安靜的小朋友才會對我有所吸引。如果在公共場所遇上一些正在發脾氣的小孩子，我必定第一時間走避。那天

“面對環境的轉變，使我明白順逆是人生的一部份。我每天學習勇於接受現實，並珍惜和欣賞自己仍擁有的，不與他人作無謂的比較，慢慢我發現原來我有相當強的適應能力。”

當我步入那所唐氏綜合症兒童的院舍，院童們就像「甩繩馬騮」一湧而上，還攀樹般爬到我身上來，我原本對他們也有所抗拒，但還未來得及反應，他們已經把我一向冰冷的心溶化於瞬間，他們熱情和興奮的表現，讓我明白到他們是多麼需要被愛。從那天開始，我對小孩子的態度完全改變，母性亦因而被釋放。就在這次義工探訪之後，我發現自己原來已經懷孕三個月了，這真是多麼奇妙的經歷。

一同面對經濟的低潮

首度懷孕，全家上下都十分驚喜，小兒樂天出世為一家平添不少歡樂。然而卻因為香港經濟的大跌，對我一家的生活有頗大的衝擊。兒子出世後不出數年，就有「沙士」襲港，香港經濟急速下滑，丈夫的旅遊生意亦大受影響，最後還加入失業大軍。因此我也要努力幫忙家計，那時我和一間纖體公司簽約當代言人，但剛開始履行合約，卻赫然發現自己再度懷孕。首度懷孕帶來的是驚喜，二度懷孕帶來的卻是震驚，丈夫正處失業時期，一家三口面對經濟困難，現在跑出個新生命來豈非叫擔子更沉重！加上自己在擔任纖體公司代言人期間懷孕，帶來了法律問題，真是屋漏兼逢連夜雨。

不過，既然上帝多賜我們一個小生命，我和丈夫亦欣然接受。感恩的是纖體公司的代言人合約問題最終處理妥當，讓我可以安心待產。只是當年由於家庭經濟環境許可，樂天可以在私家醫

院出生，到樂童出生時則「慳得就慳」，還幸公立醫院的婦產科服務亦非常周到，由產前檢查到正式分娩我都能夠順利經過。雖然身為藝人在公眾場所進出少不免會有所不便，但只要放下執著，其實要習慣亦不算艱難。反而另一樣要學習適應的是乘坐公共交通工具，由於我家住新界西北，每周乘巴士三次到港島區纖體，最怕的是碰上那些沒公德心的乘客，全程肆意高聲粗言穢語，又有時為了讓座予長者，自己唯有在車廂站著出香港。這些其實都是大部份香港人每天的經歷，但對於我卻是久違多年的生活習慣。

面對環境的轉變，使我明白順逆是人生的一部份。我每天學習勇於接受現實，並珍惜和欣賞自己仍擁有的，不與他人作無謂的比較，慢慢我發現原來我有相當強的適應能力，只要放棄內心不切實際的強求，它就有機會發揮出來。

去年的四川地震對我亦是一個提醒，我亦藉以教導一對子女明白，我們這刻所擁有的，隨時可能失去，所以要懂得珍惜。正如我們一家剛剛才好像渡過了「沙士」後的低谷，現在又要面對金融海嘯的經濟難關。不久前我又重回電視台擔任節目主持，但會否很快又有所變動，也不得而知。失去工作當然捨不得，若暫時沒有新的工作機會，我也接受現實。



只希望下一代知足快樂

七年以來，我花上許多時間和精力照顧兩個小孩子，正確來說是學習照顧他們。我雖然承襲了媽媽的樂天性格，然而並不等如「闊佬懶理」，隨遇而安亦非等同得過且過。我一向「大頭蝦」，對照料小孩子更是一竅不通，每逢遇上新問題，我都要主動請教身邊好友。雖然我到今天仍不是「緊張媽咪」，但小孩子和家庭在我心中已明顯地佔於首位。最開心的是知道丈夫亦十分重視家庭，樂童出世後雖然加重了我們的經濟壓力，但丈夫仍為了爭取一家人相處的時間而放棄賺取額外收入的機會，而我亦盡量不會出席周末的宣傳工作。

小兒樂天去年已踏入小學階段了，曾經有朋友年前送我一本分析全港小學實力的參考書，但我卻不甚熱衷，亦不想過份籌算。樂天現時就讀的小學並非甚麼名校，當初選擇是因為它是一所基督教團體興辦的學校，我相信正確的價值觀是孩子成長最重要的指引，而且學校地點鄰近我家，功課亦不算多，見他每天上學都開開心心，我就知道沒有選擇錯誤了。為了讓孩子們更多受到我們的感染，我和丈夫會盡量安排時間與他們相處，但節目卻十分簡單，因為只要一家人在一起，即使只是乘坐渡海小輪穿梭維港兩岸，他們已經很滿足。如果要問我對兒女有甚麼期望，就是他們能知足快樂。





◎ 羅杰才

燦爛之後，平淡是一種福氣；調息之後，拼搏是一種精采。

人的生活得要像四季，有寒暑和春秋，感覺和生機才能旺盛。經年寒冷的南北極，每天都灼熱如火的赤道地帶，不都是人跡杳然嗎？地球大圈之上，最宜人居住的地方，是歐洲大陸和江南山水。那裏都是四季分明，風光明媚不在話下，人在大自然的眷顧中成長，也顯得特別聰明秀美。

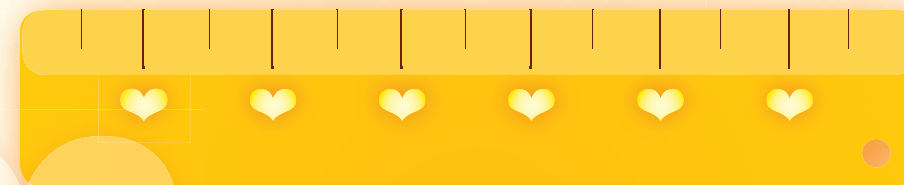
長期的吃喝玩樂，生命的活力必然停滯；不停的挨苦拼搏，亦會使靈魂變得枯槁。因為有弛有張的弓，才能把箭射往遠處；能動能靜的人，生命才能攀得更高。恰當的調息，才能為下一輪的拼搏儲蓄能量。聖經說：「你們要休息，要知道我是神。」（詩 46:10）正面的理解，當然是指人們要適時停下來，安靜在神的面前敬拜祂，等候祂，好重新得力。但若引申說：「你們要休息，因為你們不是神。」也未嘗不可。因為人是不可以不休息的，如果不勤勞的人是懶惰，那麼不休息的人就是僭越了。因為他以為自己與神一樣，有無限的能力。

「上帝造萬物，各按其時成為美好。」（傳 3:11）動與靜，平淡與精彩，沉默與歡笑，拼搏與休息，都是生命裏不可少的一部份。那一份多佔了，另一份就會被侵蝕。四季若失去了平衡，生態也會受到破壞。讓生命在冬天的日子靜下來，默然磨練生命的耐力；待春天再到的時候，就把生命拔高，好承受夏天的風吹雨打，再吸收大自然的精華。然後，接受秋風的考驗，寒霜白雪的煎熬，過得了，就會多長一歲，生命又再多添一分成熟。■



Love

愛，縮短距離



◎ 盧美玲

在教會遇到一位媽媽，她抱著一位天生失明的女兒，名叫蜜斯，三歲了，即將入讀香港唯一的盲人學校。

從電台聽見一位媽媽有一名患上自閉症的兒子，今年已經三十多歲了，她說當初這個孩子對外界的一切刺激是「目不斜視、充耳不聞」。她曾經用了整整兩年的時間，只為了訓練兒子學習兩個動作，那就是以點頭表示喜歡，以搖頭表示不喜歡。

有一個小孩子每天都很勤勞溫習課業，可是每一次考試的成績都差強人意。他的父母後來才發覺他原來有讀寫障礙。

英國有一位女孩，因為父母的血緣問題，導致她的雙手發育不健全，手臂很短之餘，並且只有兩隻手指。為了證明自己的智力沒有問題，她挑戰自己學習中文，後來甚至學繪中國畫。她苦苦練習了

千百次，終於畫到鳥兒的喙。現在的她說得一口流利的普通話，也畫得一手美麗的國畫。

因為身邊有愛他們的家人與朋友，上述的每一位都可以盡量過著正常人的生活。麻省理工學院的數學博士師雷格教授，是一位盲人，他認為盲人應該和平常人一樣地生活，社會不該歧視盲人，也不該對盲人過份地大驚小怪。精神科醫生也呼籲社會大眾要把精神病患者當作正常人看待，但亦要接納他們力所不逮之限制。

對於患上各種病症的朋友，社會的醫療服務和公眾設施離開「完善」可能還有一段距離；然而只要我們願意付出愛心，加上接納與忍耐，把患病人士當作平常人，肯定可以縮短社會與他們的距離。讓我們打開心，付出愛，給他們關心與鼓勵，並陪伴他們堅持下去；「無距離」的社會與生活，指日可待。■



這些年來，處理的大多是出生入死（那是指病人）的個案，真的沒有太多的時間和空間憶記往事。

那是二十多年前的事了。

萬千紅霞扶落日，我從病房裏仰首外望，窗外的景緻美極了。夕陽餘暉散落在紅紅綠綠的貨櫃上，灑得滿地一片片起格的金黃。我敢告訴你，這絕對是當年醫院十大美景之一。我的元神定了，忘卻其他同事已愉快下班，我是獨留工作的啊！

未幾，我這副心情瞬即被打擾。急症室送來一個名叫小妮的十來歲妹妹。她面色蒼白，就算以我全無行醫經驗的實習小醫也曉得她貧血極了。血色素報告正如所料，隨後的工作就是忙於配血和輸血。過了兩天，診斷回來了，小妮患的是白血病。後來的骨髓檢查也確證無誤。那時我們的內科兼任腫瘤科的工作，從開藥到下藥，皆是內科醫生的範疇。我們當小兵的，當然是負責調較毒藥的位份。

在這裏要提一提，那一個年代職業安全意識並不普及。我們都知道預備化療藥物是需要完善抽風系統下才可進行，不然的話，醫護人員會吸入氣化了的化療藥物而對身體構成傷害。但是作為一個剛出來懸壺濟世的小醫來說，犧牲一點小我而可為小妮施予適切的治療，直是微不足道。

跟著的療程，對小妮當然是一次又一次的折磨！她咬緊牙關地熬過。轉眼一年，她由形骸骨瘦的樣子頓變回一個美人胚子，曾參與其中的醫者（當然包括我），都無一不感到欣慰，往後數年的隨診，小妮的血指數沒有半點復發的跡象。在醫學的角度而言，小妮可說是痊癒了。

這時我已完成內科專科考試。像小妮這樣子的妹妹，已有好幾個了。說實話，當時相若資歷的同胞，恍如女童院的主持，旗下有不少妹妹，有些「回頭是岸」，恢復健康生活，有些卻永遠失去，不再見面！

時間消逝，幾年裏沒有再見到小妮，幸好每年她均傳來聖誕賀咭，及後還有她的婚訊，真教人感到喜悅！一次偶然的機會，認識了一位建築師，言談間說到他的太太，竟是小妮。他二話不說地便邀請我到他家飯聚，因小妮做得一手好菜。

簡樸的家居設計洋溢著建築師獨特的風格，白色的飯桌上擺上別緻的燭座。燭光掩映下，女主人端上熱烘烘剛焗起的牛扒，笑言中來縈繞著他倆的笑靨，幸福之情迎面而來！

一天早上，病房裏又看見另外一位妹妹，我身上的白袍迎風飄起，在陽光的照射下，雪白的背景泛回那一頓晚餐的情懷。

原來，快樂是建築在別人的幸福上！



◎譚劍明醫生

歡迎投稿：請參 P.9 頁 *



08年2月初我發覺自己有不尋常的頭暈和喘氣，最初求診，醫生認為我只是缺乏了維他命和有輕微貧血，但服藥後卻仍未見好轉；後來抽血檢驗，發覺血色素很低，便進醫院作詳細檢查。之後，再轉到瑪嘉烈的血科，最終確認我患的是急性淋巴白血病，即血癌的一種。

當知道這噩耗時，心裏不期然感到驚慌和無奈。其實，在我的字典中很少出現「驚慌」這兩個字。因為我是一個放蕩的少年人，雖然只有25歲，但已犯過兩次刑事案，亦受過短期的牢獄之苦。怪的是自己在升中後結交了一班損友，漸漸學壞，還一直在濫藥。其實10多年前我已跟媽媽返教會，而且信了主，更有間中參加聚會，但是我實在太放任了，沒有把神放在心上，更沒有按聖經的教導做人。雖然屢次闖禍，仍不知悔改，令家人一次又一次的傷心，更不配稱為神的兒女。

這次患上癌症，我感覺自己好像是被神一掌攞醒了。原來我一直活得太不像樣了，當知道死亡原來是這麼的近，才知道生命的可貴。醫生告訴我，接受化療只是消極性治療，若要減低復發率，必須要換骨

髓。還記得同房的一位病友，他也是需要接受骨髓移植，但在他六、七個兄弟姊妹中，竟然沒有一個吻合。而我只有一個弟弟，若他的骨髓不適合，我也是要落空了。最後，檢驗結果是，他的骨髓合適移植，我實在喜出望外，一方面感謝天父為我預備，更感激弟弟的犧牲，回想過去我對他多是惡言惡語，我萬萬想不到他竟願意捐骨髓給我。

11月初完成了移植手術，現在正服食抗排斥藥，身體出現了不少難耐的副作用，但我感謝天父，因祂讓我在痛苦中更懂得放下自己，謙卑的祈禱倚靠祂。我更對主說，我立志不會再離棄神和愛我的家人，我要認真做人 and 作神喜悅的兒子。我知道這次患病實在是神讓我有重生的機會，媽媽見到我的改變也十分感恩，一切就好像聖經中浪子的比喻。我豈不是媽媽死而復生，失而復得的兒子嗎？

這次疾病對我有著正面的意義，在這短短一年，我發覺自己真的成長了，也較正了我的人生觀和價值觀。以往我只著重追求物質，以致走入歧途；現在我才明白很多東西都比物質重要，包括親情和健康，而更大的福氣就是能夠有永恆的盼望。

*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)



極度

Panic Disorder

兩年前的夏天，程先生大清早準備工作，突然感到胸口一陣的緊縮，心臟砰砰亂跳；急促的心跳持續了十多分鐘，而他總覺心跳狂亂得會隨時停止，氣也開始喘不過來。程先生感到自己將會失控，怕會就此死去。起初他以為是天氣太熱，令身體不舒服，但這樣的發作竟一次又一次的突襲。

程先生為此進了好幾次急症室，抽血、心電圖、胸部 X 光等檢查全作了，各種檢查結果也是正常的。程先生為此擔心不已，總覺是他的心臟出毛病，只是醫生不夠經驗，查不出來；不然為甚麼他的「發作」仍然不斷？於是在這兩年來，他跑過不少心臟科的醫生，花了不少錢作檢查，但結果也顯示他的心臟沒大問題。程先生情緒逐漸變得不穩，晚上難以入眠，整天擔心會再病發。「要是在教車途中病發暈倒便出大問題了！」越想越擔心，更怕的是自己會突然病發死去，尚在念初中的

子女和妻子沒人照顧；也因發作不斷，程先生變得不愛獨自出門，因擔心發作時沒認識的人在旁，自己會失救而死。

其實程先生出的問題不是他的心臟，而是他的情緒。他患上的是「驚恐症」(Panic Disorder)。「驚恐症」是焦慮症的一種，患者必定曾經歷一次或多次的「驚恐發作」(Panic Attack)。在無法預知下，感到極度驚恐，通常在十分鐘內達到嚴重程度；其症狀包括：心跳突然加速、出汗、發抖、呼吸困難、胸口痛、頭暈眼花、喉嚨硬塞、噁心或腹部不適、麻痺、打冷顫或血湧上頭而感到臉龐發熱、害怕自己會死、精神失常……如同時有以上四個或以上病徵，而在一次驚恐發作後一個月內不斷擔心再度出現驚恐；又或者驚恐發作後而導致行為上有明顯改變，那便可判斷為「驚恐症」。

四十多歲的程先生是一名教車師傅，一向身體健康。每天八時多開始工作，回到家已是晚上十一時多，天天如是。星期六、日更是工作的搏殺時候，找他學車的學生一個接一個；有時連吃飯、上廁所的時間也沒有。程先生努力工作的目標，為的是全家人有更舒適的生活，為子女日後升學多儲點錢。他可以說是為家人拼了命去工作。

恐慌

◎ 張詠思（臨床心理學家）

「驚恐症」並不罕見。香港中文大學醫學院香港健康情緒中心於 2002 年 4 月以隨機抽樣形式，訪問了 3004 位年齡介乎 15 至 60 歲的人士。調查結果顯示，超過百分之四的受訪者可能患上「驚恐症」；以此比率推算，全港 15 至 60 歲的人口中，有十二萬人可能為「驚恐症」患者。約有 93% 的受訪者，驚恐發作時會感到心跳加快得很厲害，所以他們會誤以為自己患上心臟病。而約有 20% 患者為此進入急症室。調查亦顯示，每位患者的醫療開支由數百至超過十萬元不等。有些患者會願意花很多錢去做身體檢查，但大部份病人在求診或作身體檢查後，病情也沒有改善，也查不出患病的真相。

「驚恐症」的成因，包括遺傳、外在壓力、突發事件引致等。而腦部傳遞物質失衡亦是醫學界公認的原因之一。治療「驚恐症」，藥物和「認知行為治療」往往有相輔相成的作用。新一代的血清素令腦部化學傳遞物質回復平衡，經過一段療程後，大部份患者的病情會有明顯的進步。

「認知行為治療」亦被很多研究證明，能有效醫治「驚恐症」。由於患者往往把突然出現的生理反應誤當作

災難性後果的先兆（例如呼吸急促，心悸等反應會造成心臟病發或猝死）。患者非常擔心災難後果的出現，因心情緊張而致心跳和呼吸加速，繼而加劇緊張的情緒，惡性循環，令身體反應更強烈，更易引發另一次的驚恐發作。臨床心理學家首先會令患者明白形成驚恐發作的惡性循環，幫助他們檢視現有的思考模式，明白後果的嚴重性並非如想像中厲害。患者也會學習利用鬆弛方法（如腹部呼吸法）以舒緩驚恐徵狀。有時患者因怕驚恐突發而逃避一些場合或活動（例如獨自乘地鐵、升降機或到人多的地區），心理學家會和患者定立恐懼程度表，由淺入深，逐步去克服本來不敢面對的場合。親身的實習能讓患者了解到，他們一直恐懼的情況不會發生，以改變其災難化的思想。

程先生最終經朋友介紹，求診於精神科醫生和臨床心理學家。在服用藥物和參與「認知行為治療」後，他的驚恐症病徵明顯減少。更重要的是程先生重新檢視自己的生活模式。現在他不會貢獻所有時間給工作，他會多花時間陪伴家人，和朋友去運動，更重拾遺忘多年的彈結他興趣。畢竟一個令人心平平衡的生活模式便是預防和對抗情緒問題的最佳辦法。🍊

陳先生：

近日病情穩定些嗎？相信你最渴望的是不要嘔吐，因為當你努力地喝一口妻子為你烹調的愛心湯水時，你的胃卻非常「扭計」，硬要你吐出來。我多次見過這種情況，雖然你一貫沉默地吐出，然後用紙巾輕輕抹嘴，但是我感受得到那種無奈。



最近我被調派到外科病房，所以不能再常來探你，但是心中仍記念你，甚願你平平安安並珍惜天父賜你的每一天！能在醫院認識你，也算是一份難得的情誼。還記得第一次與你見面是這樣的：我如常到病房探望，叩門進入一間三張床的病房，近門口兩張床的病人都不在，行近正在臥著的你，我簡單的自我介紹，你回應說你想休息，看來你的眼神是疲倦及臉色蒼白，我表示明白，只是補充問你是否要關掉那部掛在牆邊沒有人看的電視，你回答好，我便樂意為你效勞。

再次探訪你是經主診醫生轉介，醫生希望院牧的關顧能協助你面對頑劣的胃癌病況，因為化療及電療都幫不了忙，醫生只能作出一些舒緩治療及以營養液供應你身體所需。我不知一位院牧的到訪會令你有甚麼感覺呢？這次探訪只約 15 分鐘，因為你喝了一小杯水便開始嘔，我遞上一片紙巾給你抹嘴，停了嘔吐你便沉默地休息，你表示胃常痛，嘔是平常事。我陪你坐了一會，你沒有反對，閉目養神，其後我輕聲地囑咐你休息才離開，你點點頭，我留下一包小熊維尼紙巾給你用，雖是微不足道，卻是發自真心的一份關懷。

其後經過多次探訪，對你多了一點認識，你坦然表示沒有任何信仰，但這場癌病叫你感到突然，逼使日常工作和生活都要停止，只能無助地等候，等候一個不知道是好還是壞的結果。我徵詢你是否接受祈禱，你肯定地點頭，我請你合上眼聆聽聖經的安慰，並為你讀出詩篇 23 篇，然後為你祈禱，說完「阿們」打開眼睛，見你流著淚。我沒有驚惶失措，這些原本早要流下的男兒淚，被你隱藏著，為著妻兒的緣故，你一直不肯淌，這趟卻被天父的恩言感動了，洗滌你憂傷的心靈。我直覺地問你這是否第一次在醫院流淚？你點頭說是。後來每次探訪都會為你祈禱，你也樂意接受，並且必會安靜地合上眼低頭預備。為你代禱我感到溫暖，相信天父的慈愛會覆庇你，並成為你隨時的幫助！

雖然我現時不能常來，但仍會繼續為你代禱！

送上小熊維尼紙巾的院牧
鄭姑娘
24-12-2008

不一樣的復活節





◎ 朱蘊晶醫生（香港家庭醫學學院）

捱夜後遺症

活 在香港，「捱夜」已經成為我們的一種生活習慣，無論是為了工作、學習還是消遣娛樂，我們的睡眠休息時間總是越推越遲。或許我們還認為這就是生活在大都會的應有方式，或是無可避免的現實。然而，人體的生理時鐘是否真的能夠如此被扭曲？

睡眠的恆定機制

睡眠是生存的本能，一個人不能長期不睡眠。長時間沒睡眠，便會十分渴睡。相反，睡得足夠之後，自自然然就會醒過來，很難再次入睡——這就是睡眠的恆定機制。

控制我們作息時間的，就是腦部中的丘腦下部（亦即腦下垂體），它會分泌出黑激素等荷爾蒙，讓我們的身體變得清醒或渴睡。外國曾有一項研究，將丘腦下部正常和受損的猴子作比較，發覺前者的作息時間有一定規律，後者則是完全雜亂無章。

大家都知道，一般人每日大概需要睡八小時。然而，不少人誤以為只要日間睡足八小時，就可日夜顛倒而不影響健康，事實卻不然。人的身體很聰明，會知何時是日間，何時是夜晚，進而決定分泌甚麼激素，而消息來源就是陽光。就我們身體受陽光照射的時間，丘腦下部會知道日夜的分別。外國曾有一項實驗，將被測試者放在一所密閉房間內，檢查他的作息時間。被測試者的身體由於受不到陽光照射，結果生理時鐘被混淆了，作息時間開始後移。原來，生理時鐘會有後移的傾向，這源於它一天有 25 小時左右。這一小時的誤差，可讓我們調節作息時間而不損健康，但也會令傾向「捱夜」的人，自自然然地愈來愈遲睡。

荷爾蒙有話說

即使我們的作息時間改變了，身體的荷爾蒙分泌卻不會完全調整過來，即是我們所說的荷爾蒙失調。晚上工作或玩樂時，荷爾蒙會令身體變得疲倦，精神狀況變得較差，難以集中精神，思考能力減弱。反過來說，日間睡覺時，荷爾蒙則會令身體變得清醒，導致難眠、常常「扎醒」，影響睡眠質素。

這些荷爾蒙對消化系統、體溫、免疫能力都有影響，例如夜晚時身體溫度會較低。另外，長時間荷爾蒙失調，亦會引發不少病痛，如感冒、發燒等。而且，工作時不夠精神的話，不但會影響工作，更會較易發生意外。

由於有部分荷爾蒙會因應作息時間的不同而稍作調整，為了盡量令荷爾蒙分泌不致太混亂，可以的話，最好能有固定的上班時間。長期上夜班工作，總好過一時日班、一時夜班；即使是一星期夜班、一星期日班，也會比較好。

要調節精神狀態，有兩個方法可以考慮，其一是淺睡，15 至 30 分鐘的淺睡，對精神和健康可以稍作補救。但要注意時間不能太長（如 45 分鐘以上），否則身體可能會進入熟睡狀態，醒來後精神反而更不

濟。另一方面，我們也可利用丘腦下部對陽光的反應，對身體作出提示。例如早上醒來後曬一曬太陽，可「告訴」身體要提早清醒；相反，在傍晚時分曬太陽，則可延遲渴睡的時間。

調理捱夜後遺症

當我們睡眠不足，身體便會增加腎上腺素的分泌來令我們清醒。腎上腺素是我們身體用來防禦的內分泌，當我們遇到打鬥或是逃走等危急情況時，便會分泌出腎上腺素，它的功效包括增加心跳、增加血液中血糖的水平、增高血壓、加促新陳代謝和抑制免疫系統等。而捱夜整體帶來的後遺症則包括：眼乾症、皮膚乾燥、黑眼圈、口乾口臭、腸胃欠佳、頭痛和沒精打采等。若你經常捱夜，看看以下有關飲食營養的介紹，相信對你會有所幫助。

1. 眼睛乾澀、皮膚乾燥都是缺乏維他命 A 的表現，捱夜後或是熬夜期間可多吃含豐富維他命 A 的食物，如紅蘿蔔、蕃茄、豬肝等等。維他命 A 更有助控制油脂分泌，減少暗瘡的出現。
2. 維他命 C 有強化血管壁的作用，能改善眼部表靜脈的循環，並有助減少黑色素的浮現，從而改善黑眼圈。含豐富維他命 C 的食物有奇異果、橙、西柚等等。
3. 一天應飲 8 杯水，水份充足才可以保持大便濕潤以助排泄。口乾時會出現口臭，所以要多飲開水。此外，腸胃欠佳時也會出現口臭，所以要根治口臭，便要好好地調整腸胃。
4. 維他命 B 雜有助增加腦部的血液循環，解決因捱夜而引致的頭痛症狀。含豐富維他命 B 雜的食物有瘦肉、雞肉、豆類（如紅豆、綠豆、紅腰豆等）和穀類（全麥包、麥片等）。
5. 碳水化合物能增添能量，以應付一天的工作。不過要注意它亦同時加重腸胃的負擔，血液供應給腸胃增多，腦部供血便相對減少，更會加重疲倦的感覺。含豐富碳水化合物的食物有粥、粉、麵、飯等。
6. 喝綠茶以代替咖啡，因綠茶含有兒茶素，既有提神作用，又可消除體內過多的自由基。

但最重要的，還是盡量保持充足睡眠，和避免捱夜。 🍵



在乍暖還寒的氣候環境下，體質虛弱的人士最容易發作鼻敏感。鼻敏感分為季節性和常年性兩種，季節性發作的又稱為花粉症，多發作在春夏兩季；另一種是全年性都會發作，但並非每天都同樣嚴重，部份患者在天氣轉變或出入冷氣間發作較頻密。

鼻敏感的發作與過敏體質、遺傳因素、內分泌失調等因素有關。由於鼻腔粘膜有特殊敏感反應，當外界各種致敏原，如冷熱刺激、氣候變化、濕度不調、光線刺激、化學氣體、刺激性氣味、塵埃、花粉、動物毛髮或空氣中的霉菌等刺激鼻粘膜以致本病發生。總之，引起本病發作的因素是多方面的，每個人每次發作原因也不一定相同。

鼻敏感的症狀變化較大，這與病者接受刺激物多少、時間長短、以及當時病者的反應狀況有關，病情每次也不盡一樣，可輕可重，時間有長有短。鼻敏感的典型症狀有：突然發作的鼻癢、連續噴嚏、鼻塞、流涕質清量多及分泌物倒流，甚者出現兩眼發癢、流淚、畏光等。檢查時可見鼻粘膜潮濕、蒼白、水腫。患者通常在早晚時間發作特別嚴重，如果在休息不足、壓力大的情況下，鼻敏感的症狀又會較嚴重。

中醫稱鼻敏感為鼻鼽，認為其根本原因與正氣不足有關，尤以肺脾腎虛損為主，故治療時需辨症用藥。

預防鼻敏感，應注意氣溫變化和寒溫濕度的調節，尤其頭部溫度與防護更為重要。避免接觸致敏原，並根據具體情況，可佩戴口罩，堅持做適量運動，以增強體質。經常用手做鼻部按摩，以促進局部血液循環，增強鼻部的抗病能力，亦可用熱水氣蒸鼻或用熱毛巾濕敷鼻部。注意鼻腔清潔衛生，可用溫開水或生理鹽水沖洗。保持心情舒暢。飲食宜清淡富營養，避免生冷、油膩、以及已知能致敏的食物。多吃蔬果以增加維生素 C 的攝取。

鼻敏感患者如有鼻塞、噴嚏、流清鼻涕，可試用以下食療方：淮山辛夷花瘦肉湯

材料：淮山 3 錢、辛夷花 3 錢、瘦肉 4 兩、蜜棗 2 粒

功效：健脾益腎、壯肺通竅

製法：將以上材料用 4 碗水煎成 1 碗

服法：飲湯食淮山瘦肉，溫服（每星期飲 2-3 次，如大便秘結者，則不宜飲服。）

性質：平和

備註：淮山有補脾胃、益肺腎的作用。辛夷花有祛風寒通鼻竅的功效。❶

◎陳慧琮
註冊中醫師

不想要的「輻」



◎龔慧珊（放射治療師）

放射治療部隸屬臨床腫瘤科，在這裏工作，我所接觸的大都是癌症病人，他們都帶著軟弱的身體來到，期望著治療後的曙光。

放射治療是治療惡性腫瘤其中一種常用方法，原理是利用高能量輻射殺死癌細胞，可分為體外放射及體內放射兩類。體外放射是比較常用的方法，病人來到治療室，經過小心確定癌腫位置，放射儀器就會對準病灶位置，按計劃從不同角度釋放高能量輻射。治療過程對病人來說並不複雜，亦無特別感覺，全個過程短則十數分鐘，長者亦有超過四十五分鐘。另有一種療法稱為 X 光刀，以較精密的形式把癌腫一次過清除，達致外科手術的效果，由於此療法的使用只局限於治療某些腫瘤，相對地比較少用。至於體內放射治療，做法是將放射性物質放入體內需要治療之位置進行照射，此療法常用於婦科癌症及食道癌。

放射治療的過程雖然簡單，但任何一種治療方式都有它的風險，放射治療亦不例外。釋放了輻射是不能收回，要避免對病人造成傷害，我們全組同事須依足程序，所有步驟需反覆核實，才可施行治療。另

外我們亦要為自己做足保護，放射治療室有特別的設計，包括一條特別長的走廊、加厚的牆身等，以確保我們員工不受輻射影響。

雖然病人每次接受治療的時間不算長，但要完成一個療程，需要有極大的恆心，連續每天接受治療。次數多寡則取決於哪一種腫瘤，例如鼻咽癌病人一般要做三十多次治療，乳癌病人也需要二十多次。其間，我們往往也能跟病人建立良好的關係。我們不僅是病人的治療師，亦成為支持他們的同行者。

癌症病人的身體固然軟弱，然而心靈上的軟弱更令他們疲憊不堪。病人要承受惡疾帶來的身心壓力，加上放射治療帶來的短期副作用，例如皮膚變得非常乾燥、甚至脫落，使他們的情緒大受影響。看到一些病人流著眼淚來接受治療，我亦為他們感到傷心。幸好經常傳來病人康復的好消息，其中一位癌症康復者將自己的經歷出版成書，字裏行間也有我的份兒。這件事常常提醒著我，自己並非是治療室內的一部儀器，每天只懂機械式地工作，要用心去服務，才可發揮我專業的價值，幫助病人。❷



從

「癲房」到「病院」

——香港精神科服務之開發



香港生活壓力大，近年不時有報告指香港人患上精神病的比例相當高。焦慮、抑鬱、躁狂等等名詞經常見報，大眾對精神科醫療服務亦需求甚殷。今天各大醫院均設有精神科部門，當中最為人認識的當然要數專為治療精神病人而設的青山醫院，然而老一輩的香港居民，對位於港島上環高街的舊精神病院印象可能更深刻。

早期精神病院猶如監獄

其實香港早期的醫療架構中，並無治理精神病人的專科，一般本地精神病人會被囚禁於東華醫院當年稱為「癲病房」的暗室，狂暴者更被鎖以鐵鍊；而外籍精神病人則被囚於域多利監房，以待遣返回國。直至 1875 年，第一座臨時癲人院出現，它設於荷李活道已婚警察宿舍現址的一間破屋之內，五年後才遷往西營盤國家醫院。1884 年，政府在般咸道現時戴麟

趾康復中心的位置，興建了一座歐籍癲房，而首間為華人而設的癲房則於 1891 年啟用，位置相鄰，座落於東邊街美沙酮診所現址。1906 年，兩所癲房合併，後來成為域多利精神病院。

域多利精神病院原附屬於國家醫院，直到 30 年代後期才獨立運作。今天已被改建為社區中心的高街部份。原為國家醫院的護士宿舍，1938 年為紓緩精神病院的擠迫情況，才撥作精神病院女病房之用，當時



全院共提供 84 個床位，駐有醫生和護士。雖然名稱由「癲房」改為「病院」，但主要功能仍在於羈留多於治療。據當年的醫生憶述，病人每餐的食物是經過病人倉門的傳菜窗送入，由此可見該病院實質是似監獄多於醫院。

1948 年，受訓於劍橋的精神科醫生葉寶明醫生受聘成為精神病院院長，他引進了現代精神病的概念及療法，加強精神科專業醫護的人手之餘，更配合職業治療及醫院社工等服務，在隨後十年為本地精神健康服務帶來劃時代的轉變，精神病院才真正成為治病之院。

精神科服務現代化

香港戰後人口上升，連帶精神病患者人數亦急增。1946 年間有 340 人入住精神病院，每日留院治療的平均人數為 90 人，到 1960 年已分別上升至 1697 人及 941 人，然而全院只有 142 張病床，兼且在沒有完善的門診設備下，還要應付全年超過 8000 個門診人次，資源嚴重不足。

雖然政府早在 50 年代初已計劃於青山興建一所新的精神病院，但籌建速度卻趕不及需求上升。1957 年青山醫院首期落成，率先提供 240 張病床，但政府明白問題依然嚴重，遂即時改變將床位分階段加至 1000 個的原定計劃，最終青山醫院於 1961 年正式開幕時，1000 個床位已完全就緒。為了確保有足夠人手配合醫院的規模，除了從英國聘請擁有相關資歷的男護士來港，政府亦急急將大批見習護士送往英國接受專門訓練，而青山醫院開幕後亦創辦了精神科護士學校，培訓本地護士。

隨著青山醫院啟用，舊有的域多利精神病院則改用作門診及日間醫院，直至 1971 年才關閉。雖然 60 年代起，香港已陸續有其他醫院和診所發展精神科服務，但青山醫院仍然是唯一接收精神科病人入住的醫院，加上按年累積有一定數量的長期住院病人，醫院開幕短短十年又要面對人滿之

患。1970 年全院提供 1242 張病床，但卻住有超過 1600 名病人，情況一直無法改善，成為社會多年的話題，直至 1975 年荔枝角精神病醫院啟用才見紓緩。

50 年代興建的青山醫院，在 90 年代開始分階段重建，如今已發展為一座社區精神健康服務中心。而位於高街的域多利精神病院，經過數十年的荒廢棄置，曾經成為鼎鼎大名的高街鬼屋，其正門部份於 1992 年被列為古蹟，十年後政府決定將其餘部份拆卸，現在已重建為西營盤社區綜合大樓。簇新的大樓外形，是否配合那保留於下層外圍的維多利亞式古雅石牆和走廊，見仁見智，但這正好展現了香港發展的速度之快，變化之大，叫你咋舌。

1. 此照片約攝於 1895 年，正中的是位於高街的護士宿舍，後期才改為精神病院，右邊較後的是歐籍癲房，最右邊較矮的是華籍癲房。
2. 青山醫院在 1961 年 3 月 27 日正式由港督柏立基爵士主持開幕典禮。
3. 香港首間精神科護士學校亦創立於青山醫院。
- 4-5. 今天仍得以保存的舊精神病院正面外牆和走廊，背後已經改建為社區綜合大樓。

鳴謝「香港政府檔案處 歷史檔案館」提供圖片。





受整體經濟不景影響， 《關心》的出版經費已近赤字。 請支持 把關心傳開 讓醫院有愛！



*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。”



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
- 病人互助組織聯盟 <http://www.apmho.org>



請按右面電話聯絡所住醫院的院牧室



報名截止日期3月10日

香港醫院院牧事工聯會 2339-0660

如有查詢，歡迎致電院牧室或院牧聯會。Tel: 23390660

如不欲破壞此刊物，可以影印或以另紙填寫資料亦可。

“如果沒有德行，人類就只是一種忙碌，有害和可憐的生物，不會比任何一種渺小的害蟲更優越。”

～ 培根

不可使慈愛、誠實離開你，要繫在你頸項上，刻在你心版上。
這樣，你必在神和世人面前蒙恩寵，有聰明。

（聖經·箴3章3-4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 陳伯權先生 鄒小寶女士

吳順珠女士 蘇秀娟女士

羅澤文醫生 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 | 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.com | 封面攝影：黃少凌

版權所有 免費贈閱