

17

2009年7月

把 關 心 傳 開 · 讓 醫 院 有 愛

關

心



真心
分享

万会容许自己
再白过日子! 😊

— 北川中学学生

院牧
服務

全人醫治 全人健康
Holistic Healing & Health



5.12 大地震一周年，院牧聯會協辦由香港基督教協進會主辦的【堅強的理由——5.12 大地震紀念音樂會】，並為北川中學學生的需要籌款。本文是六位赴港同學的分享。如欲更多了解及支持他們，可登上 www.hkcc.org.hk。本文照片由協進會提供。

“人生道路各有不同，好比指紋般獨特。數以十萬的四川地震災民中，幾位北川中學學生四月時來港分享，他們受過同一個災難，然而一路走來的，是不一樣的心路歷程。或許唯一相同的是——他們都走過了。”

真的如此發生時……

“曾在書本和電視節目裏聽過一句說話：「失去了才覺是最珍貴」，那時覺得這只是一句比較好聽的說話，沒有特別的意義，不怎麼真實，直到不幸的事發生在自己身上，我才明白。”

“古語云：樹欲靜而風不息，子欲養而親不在。我從來沒想過這些事情會發生在自己身上，當親人離開自己的時候，我難以接受，還想法子欺騙自己。親人是關係最親密的，擁有的時候我們不懂珍惜，當失去時我們才知甚麼是不捨得。但無論我們再傷心、再悲痛，生活都是要繼續；所謂「讓死者安息、生者堅強」，我唯一能做的，是自己好好活下去，不辜負親人和其他朋友對我的關心。我們都要堅強起來，我們一定會渡過難關。”

總得熬過去……

“今天我還算樂觀，看起來也挺開朗，但畢竟我父母都不在了，學業上也好，生活上也好，所有事情都需要自我打算，我感到很大的壓力，也因此感到難過。”

“失去了肢體帶來甚麼問題？問題可多了！至少我不可能像正常人一樣了，正常人做得到而我做不到的，全都是問題。”

“有甚麼不高興的，我寧願晚上躲在被窩裏面哭，免得白天在人前讓人家看見和擔心。我決心將來要做個有用的人，自己好好過活，不用倚賴別人，不用給人家添麻煩。”

“我將來會努力賺錢，我總不能期望倚靠別人的支持來過一生，每個人都得靠自己。”

“夢想？現在沒有甚麼夢想了，我所「想」的東西如今已經太遙遠，太難追求了。”

“經歷過大災難的人，心靈都很脆弱和敏感，雖然有時候會表現得頗堅強，但其實仍十分在意身邊人的一言一行，人家隨便的一句說話，可能帶給他們溫暖，亦可能帶給他們傷害。所以大家除了在金錢上支持災民，亦請關懷和體諒我們的情緒。”

不會容許自己再白過日子……

“地震發生後，我覺得自己最大的分別是學懂了珍惜。以往雖然也有做人的目標，但卻總是不能堅定地為著目標來付出。地震後經歷過失去，才真正懂得珍惜，我不會容許自己再白過日子，以免將來後悔。”





“我覺得自己以前是個不懂事的小孩子，很任性，很貪玩，做事不努力，不懂珍惜，目光短淺。地震之後我改變了許多，失去過對事物也有新的看法，知道自己以後的目標，知道自己要努力。雖然過去一年我沒有長高也沒有長大，但是我真的成熟了很多。”

“以前覺得人只要有夢想，未來便會一片光明；現在發現，原來實現夢想的過程中會被許多因素阻撓。我們要學會承擔，才能走上成功。”

“地震後有許多人來幫助我們，包括醫療上、心靈上、書本送贈和生活補助，那時覺得全世界都在圍著自己轉，我們要甚麼便有甚麼，感覺近乎理所當然。後來我們才明白，受到別人的幫助時應懂得感恩和如何感恩。最初我們只把「感恩」掛在咀邊，慢慢我們懂得不是靠講，而是靠行動。現在我們都努力讀書，盼望將來學成，能在社會幫助更多人。”

“我以往慣用右手寫字，但地震時候右手受傷了，我便訓練左手寫字，後來經過一番治療，右手漸漸康復了，現在我左右手也能寫字呢！”

看現在、看未來吧……

“我當然要繼續讀書！每個人都要繼續完成自己該完成的事，而且不能整天沉淪在痛苦裏面，因為即使你呆在家裏，也不會對災區有甚麼幫助。繼續努力讀書吧。”

“我常常因自己身體殘缺，不能活動如常而覺得很痛苦，也懷疑自己在人家眼中還可有價值；但隨著時間流逝，加上身邊的同學、師長、叔叔和姨姨的關愛，我現在已重新肯定自己是很有價值的了。”

“每個人都有自己要面對的困難，其實有些困難是我們自己加給自己的，只要我們心裏不懼怕它，相信自己能戰勝它，我們便能把它克服。”

“人生路總是崎嶇不平，充滿波折，但我們都要在這些困難和波折中學習堅強和努力，因為有很多人關心我們，我們並非孤軍作戰。我想並非每件事都那麼糟糕的，我相信世間上還有許多美好的事，所以我們要用笑臉來面對人生，感恩生活。”

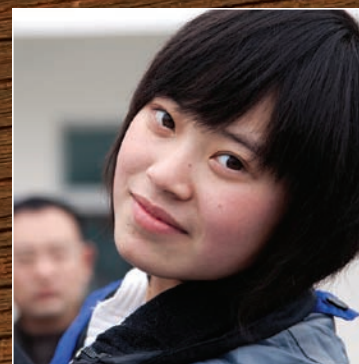
“災難裏我遇上許多從未遇過的事，那都是無法想像的痛苦；但經歷過之後，我和同學們都成熟了。所以我慶幸我能在這麼年輕的時候便遇上這大困難，它好比天賜的財富，我會好好利用它，讓我今後的人生活得更輝煌燦爛。”

“其實我覺得親人不是失去了，而是往我的心裏去，我們現在更親密。人生有許多困難要面對，當中有些困難是我們控制不來的，例如我們不能抱著房子叫它不要塌。災難臨到，只要我們展開笑容來面對它，便能戰勝它。相片中都看到我們的燦爛笑容，這說明我們已戰勝了困難。曾有學長

跟我說，人生是一個面對困難、挑戰困難和戰勝困難的過程，這可能就是人生的意義。人生沒有困難便沒有意義，要戰勝困難，最重要是戰勝心中對它的懼怕，過程中可能會失去很多東西，亦不知道往後會發生甚麼事，但在眾多不確定之中我們仍有可以掌握的，那就是心中的夢想和追求，以及人與人之間的關係與交流。這就是我們堅強的理由。”

“那是痛苦的過去，我們都不想它影響我們的現在。事情已經過去一年了，還在談過去我覺得不好，應該把握現在，何況那都是暫時的困難，一定可以渡過的。老活在過去的痛苦中有甚麼好？看現在，看未來吧！”

患難中的支持與鼓勵固然可貴，然而最不可缺的，始終是自己一份不肯放棄的決心。對於這六位青年人，要回應眼前各自的困難，「咬緊牙關」原來並非無辦法之中的辦法，而是基本得無需多問的生活態度，使他們能在無奈與被動的環境中反客為主。我們有否因為過份著急於尋求苦難的因由和意義，倒頭來使自己裹足不前？或許它是我們在困境中再起步的助跑器，然而即使沒有它，人一樣可以起步。參加賽跑的運動員，有的在乎成績；有的在乎完成；有的在乎過程；也有的只在乎曾經參與。但無論你在乎甚麼，基本的要求都是——向前。六位同學已為我們清楚示範。



楊鳳，高二學生。單腿截肢。



王德駿，高三學生。右手嚴重傷殘，父親在地震中遇難。



王洋，初二學生，孤兒，成績優異。



牟彬文，初二學生，孤兒，成績優異，學生會秘書部部長。



段志秀，高二學生，單腿高位截肢。



鄧陽秋，高二學生。單腿截肢，孤兒。學生會學習部幹事。



憂鬱太太與紫羅蘭

◎ 羅錫為



這是個真實故事。

有一位牧師，去探訪一位太太。

這一位太太常常要牧師掛心。她體弱多病，情緒不穩定，孤單一人，覺得生命灰暗一片。牧師懂心理輔導，明白她身體的確有些毛病，也有點憂鬱。雖然常常關心她、開解她、鼓勵她，但對她好像沒有太大幫助。

有一天牧師來到她家裏，看見客廳的窗台上，放了幾盆紫羅蘭，陽光透進來，覺得十分亮麗可愛。這位憂鬱太太發覺牧師欣賞她種的花，就把其中一盤送給牧師。

牧師順口問她，那都是名種紫羅蘭，要花很多錢買嗎？她告訴牧師，不花錢，都是自己插葉繁殖的。牧師讚賞她能把人認為很難栽種的花種

得那麼好。忽然他想到了一個幫助「憂鬱太太」的主意，提議她何不把花送給那些有病的人和不開心的人？「憂鬱太太」認為那不難做，就開始留心身邊有沒有人要送花。

二十年後，「憂鬱太太」去世了。她的葬禮來了許多人，同來悼念「紫羅蘭皇后」。原來「憂鬱太太」變成了城中的「紫羅蘭皇后」。牧師的一個小主意，改變了她下半生。她不再是需要牧師常常關心的「病號」，而是一個關懷別人的人。她送出的紫羅蘭不計其數，許多人收過她送的花，因此而記念她。花都是她親手栽種的，顏色各異，替別人的生活添上色彩，也照亮了自己的生命。

聖經說：「施比受更為有福」是有道理的。為別人做點小事情，對自己的好處更多。可以幫助自己從灰暗的角落跑出來，看見頭頂一片光明。■



住進醫院不是人所樂見的事，但有時候，人際關係倒因為探病而變得更為密切。去年秋天，岳母在家跌傷，需住院及動手術。我和太太差不多每天到醫院看她。岳母精神不錯，可以長時間傾談，且有心情說家庭瑣事。那一陣子，也較多與太太的哥哥、嫂子、侄兒、姐姐及姐夫相見，並有機會一起吃飯，談岳母和家庭的情況。

也是去年。朋友患病住院。他常聯繫的親人不多；往探望他，盼望帶來一點鼓勵，而他亦敞開心扉，抒發胸臆。我們相交多年，少長談，但在病榻旁，反而能細聽他縷述十多廿年來的體驗：如何在職業上出人頭地；健康怎樣因著酬酢繁忙而變壞；與人交往的心路歷程。在醫護人員忙於工作、病友不時躁動的病室，我們卻可以訴說人生。

今年春天，到醫院看望一位朋友，碰到他的父母。他的父親對中藥頗有心得，興致勃勃地向我分析某些草藥的療效，娓娓道來，讓我得益不少。在病房裏，這種分享特別顯得自然。兩位長者不辭辛勞，頻密地探視兒子，親心亦盡現。另一位朋友腰脊意外受損，要固定地躺在醫院病床上。見到她，慰問之餘，聆聽她述說跟子女相處之道。在其他場合，不一定能有這樣的交流。離去前，還有機會開口為她禱告。

說到這方面，病者讓親友在醫院裏為他們祈禱，是很有意思的事。禱告不是浮泛地祈福、有難時求神庇佑，也不是心理作用、純粹舒緩情緒，而是把病者交托於上帝的主權及帶領，並祈求祂使困乏的病人得著力量。在留醫者床前禱告，彌足珍貴，是關愛與祝福的具體表達。■

◎ 何子江

病

室裏的

祝福



每一位醫生都要經歷過一年難忘的實習生涯。作為一位年輕醫生，希望在這裏分享我在實習期間印象深刻的經歷。這經歷使我體會到醫生除了持守專業，醫治病人的身體，也會和病人有心靈的相交，扶助他們的心靈，因為身、心、靈，本是合一的。

冬天裏的一天，一位九十多歲的病人，因為腰肌膿瘍入院。他的氣管本來就很差，每次差不多讓他出院的時候，他都會因氣喘發作而無法回家。他每次氣喘，我都要為他抽動脈血來檢驗。有一段時間，我每次 on call 都要給他抽血，我勞苦他更痛苦。因為抽血的緣故，和他熟絡了，常常都和他談天。後來他好轉了，有一天不用抽血，我就特地去探望他並大讚他「叻」，逗得他在氧氣罩後露出了罕有的歡顏。我知道他有很多孫兒，他還自豪地告訴我他的孫兒成家立室有孩子了。那天是年廿九，這天他精神特別好，我們都鼓勵他，說他可以回家四代同堂過新年了。可惜，我剛做好了他的出院文件，就聽護士說他的氣喘突然發作，我實在無法相信這弄人天意，要跑過去親眼驗證這不幸的事實。看到他失落的神情，我欲言而無語，又再為他抽了一大筒的血，勉強安慰了他幾句，自己也感到很無奈。

大年初一，剛巧我要值班，我向伯伯拜年，如常陪他聊幾句，祝他早日康復，在氧氣罩後的面容，顯得很疲倦，但卻依然很和藹。他並沒有自怨自艾，倒很樂於我每天的「打擾」。他看著我的目光，是對小孩的那種很慈祥的眼神，或許他把我當作他的「孫兒」吧！。後來他的老伴來探訪他，他們緊緊的握著手，幾十年的婚姻，並不用說話，心有靈犀。在現今人與人疏離、紛爭不休的世代，這樣的和諧令我很感動。後來這位伯伯得了肺炎，下了很高劑量的抗生素仍未好轉，還不幸再得了肺水腫，繼而心臟病發，最後他還是未能回家就安息了。

人生常有事與願違，但我相信，在我和伯伯的相處中，我的鼓勵能讓他得到安慰，而他樂天知命的精神和他奮力抗戰的生命力則叫我得到了動力。雖然是一連串的失望，但卻讓我獲得了啟發，對人生的體會又微微地多了一點：原來有時並不一定要病人由瀕死而康復，才算大團圓結局。看起來不幸的故事中，若曾存有人間的溫暖和關懷，死亡又有甚麼可怕呢？

能當上一名醫生是我的福份。我們都曾經立志要當仁心仁術的醫生，希望在未來，能給病人送上更多的溫情和祝福，使世界成為更和諧美滿的住處。❤️

知命才能樂天

◎ 伍慶賢醫生

歡迎投稿：請參 P.9 頁 *



她終於笑了

◎ 鄧英蘭

——十年前一次車禍，使我失去了左手和左腳，在瑪嘉烈醫院住了7個月，做了6次手術，痛苦的經歷非筆墨可以形容。但感謝神醫治了我的靈、魂、體。在神的保守和家人、親友、院牧及醫護人員愛心關懷下，我終於出院了。

感謝神的預備，我在覆診時遇到骨科的黃醫生，他帶著神的愛，抱著「全人醫治」的心來鼓勵我、幫助我，使我的身體得到最好的治療。他知道我想結婚時，更轉介了婦產科的周醫生替我檢查身體，他又安排威爾斯醫院的義肢師歐陽先生為我改良義肢，以配合我行婚禮之用。

蒙神恩典，結婚後，這三位基督徒醫護人員仍不斷地鼓勵和幫助我。當我懷孕時，因有小產跡象，所以要入住瑪嘉烈醫院。當時婦產科及骨科醫護人員待我如家人般照顧，使我感到無限溫暖。及後回診所檢查時，又得到周醫生悉心指導及診治，令我及家人如釋重負。

93年的母親節，我的女兒多加出生了，骨科及婦產科上上下下的員工都十分雀躍，她們又悉心教導我照顧女兒，令我倍感受到重視。我除了感謝主的祝福，也感謝院內各人的愛護，使我不因自己嚴重傷殘而自卑。

當女兒出生之後，我要返回威爾斯醫院重修義肢。歐陽先生不厭其煩地修改我的義肢。他視我如朋友，多年來與骨科黃醫生商討我各種問題，有時我面

對婚姻疑難時，他們又視我如家人，與我分析難處。神賜他們如天使般伴我經過人生的崎嶇路。願主堅立他們手作所的工。

去年，我面對家庭的改變，女兒又處於青少年反叛期，對於一個嚴重的傷殘中年婦人來說，確是苦不堪言。但神是我在患難中隨時的幫助。無所不知、無處不在、無所不能的神不斷地幫助我。我歷年在醫院相識的醫護員、院牧，教會的教牧及弟兄姊妹、福音協會的傷健義工及親友不斷慰問及支持。更高興的是廿年前在瑪嘉烈醫院有份搶救我的高醫生也寫信關心我，令我深感安慰。

去年8月，得家人及教會弟兄姊妹支持及鼓勵下，我和女兒跟隨一些基督徒往四川探訪地震災民。神讓我和女兒經歷良多。我們探訪了醫院，紅十字會復康中心，板間房及山邊居民，當中有很多災民斷了肢體，我單腳站著，跳著來講述我多年來不放棄的面對困難，甚至結婚，生兒育女。有位女孩子也像我般失去左手左腳，她的母親跟了我兩層樓，緊握我的手哭著，她想我鼓勵她的女兒，於是我單腳在她面前跳躍，教她單手寫字、剝橙皮，利用腳掌剪趾甲，她終於笑了，那位女士擁抱著我哭完又笑，情景令人感動。

願主祝福災民能忘記背後，努力面前，向人生的標竿直跑。❤️

* 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)



防備流感 由心做起！

◎ 李明琳（臨床心理學家）

「居安思危，思則有備，有備無患。」

《左傳·襄公》

今年春夏之際，人類豬型流感開始在全球蔓延，感染個案數字不斷上升。面對這個不知何時開始、何時終結的威脅，你有以下的想法或心態嗎？

1. 香港連 SARS 一疫都試過了，我們很有經驗處理疫情嘛，不用怕的。
2. 我總覺得不會是自己或者家人受到感染的。
3. 要是我真的感染了人類豬型流感，也沒辦法呀，世間上很多事情都是注定的，唯有到時再算。
4. 傳媒每天都報導有關新聞，內容大概是差不多，開始沒有甚麼好關注的。

如果你有以上的想法，顯示你並沒有為人類豬型流感的疫情而感到恐慌，甚至到現在仍然滿有信心；不過，這份過高的信心也可能讓你未有充足的心理和實際準備，去面對現在的疫情和將來有機會出現的社區爆發。

在危機或災難出現時，每個人都會出現不同程度的焦慮和恐懼。人的內心好自然會產生一些理解、繼而是一些行動去保護自己。不過，很多時候，這些具自我防衛的理解都潛在著心理陷阱，令有些人變得過度警覺和緊張，而有些人則會顯得自滿而選擇甚麼也不做。上述

提及過的想法和反應其實都出現了十分普遍的心理陷阱，例如：不真實的安全感、認為危機的後果完全不能控制、以及過於習慣警告訊息而減低了警覺性、還有「賭徒的判斷」令人低估了風險及高估了個人能力。抱有這些想法是人之常情，但我們確實需要在過份恐慌或疏忽之間取平衡。

近期城中大熱的電視劇《巾幗梟雄》，女主角「四奶奶」正好示範了怎樣運用愛心和智慧去化解及處理種種危機。有一場劇情提及無錫將會爆發大型蝗災，起初大部份米商和人民都不以為然，想盡量淡化可能會發生的災害，到後來他們亦開始驚惶失措，不知如何是好。幸得四奶奶當機立斷，勇敢地推動大家作切實準備，在災難爆發前預先收割好只有兩成熟的稻米，又大搞「空心倉」以穩定民心，結果無錫因為早有準備而大大減低了災難帶來的禍害。

面對這次人類豬型流感，到底我們可以怎樣好好預備呢？世界衛生組織、美國疾病控制及預防中心、澳洲心理學會、以及美國紅十字會等機構早已強調應付災難的心理準備是十分重要，並且訂立了不同種類的指引以供參考。我們可以用「AIM」三個英文字母去概括介紹：

1. **預測 (A-Anticipate)**：我們需要可靠的資訊對危機作如實的預測（如受感染的威脅性、傳播程度、對健康的影響、有效的治療方法等）。我們亦需要預計流感爆發期的實際情況而去策劃準備功夫（如因很多人同時不適而突然大增的醫療需求、實施社區隔離或學校停課的安排等）。
2. **辨識 (I-Identify)**：能夠分辨自己獨有的思想謬誤（如過份悲觀或災難化的想法、逃避或否認問題的存在），認識自己或其他人在高壓情況下可能出現的情緒、想法、行為和身體反應，以及事先明白怎樣去處理這些反應。
3. **處理 (M-Manage)**：我們需要先安定自己的心，才能安定周圍的人心，所以要學習有效的方法如鬆弛技巧去處理壓力；確切執行衛生防護措施，用心防堵病毒的擴散；好好照顧自己，調整健康的生活方式，更要培養正面開朗的心態，強化免疫系統，減低病毒入侵的機會；與人保持聯繫，互相支持與分享；訂立個人或家庭應變計劃，以及預先搜尋額外的資源或服務。

其實防疫工作不單是政府或醫護人員的責任，更是你和我的責任。社會上多一個人受感染，病毒擴散的機會亦加倍提高，醫療系統更會多一分負擔。然而，筆者發現還是有些人過於輕忽、不自律配合防疫。相信你也在公共地方遇過一些打噴嚏或咳嗽不掩口的人吧。所以，請不要以為自己身體強壯，就不會受感染；也不要因為害怕被隔離，而隱瞞病情或接觸史。

要知道，能夠照顧和保護自己的身心健康，是愛自己，也是愛家人和其他人的表現。防備流感，需要「由心做起」，期待你們看到此文章時香港仍然平安，而大家能在處於安穩時繼續用心作好準備，推動衛生觀念及保健之道，發揮同心互愛的力量面對這一次流感的威脅。

有關網頁：

<http://www.who.int/zh/index.html>

<http://www.cdc.gov/h1n1flu/>

http://chinese.pandemicflu.gov/pandemicflu/enzh/24/_www_pandemicflu_gov/plan/individual/index.html

<http://www.chp.gov.hk/>

http://www3.ha.org.hk/oasis/b5_resources.html



親愛的展霆：

上星期相約你父母和你外出茶聚，讓我再看到你，心裏確是高興及感恩，你與兩年前簡直是天壤之別。多謝你主動向我問候和關心我在醫院的工作情況。今日，你已經有穩定的工作，雖然只在一所社會企業內擔任售貨員一職，但看來你很享受並取得工作滿足感。再者，你告訴我現在已經不需要任何藥物幫助，這令我非常驚訝和感恩！

回想兩年前，初與你父母會面時，他倆憂愁的面孔仍歷歷在目。你母親向我訴說你入院的前因時，我感到沒有人比她更愛你和著緊你。她覆述在鬼門關拚命搶救你回來的情境，一直表現猶有餘悸。你經醫生搶救甦醒後，父母不情願和無可奈何地接受你要進院接受精神科治療。面談過程中，你爸爸是沉默而冷靜，也非常尊重你媽媽的表達，默默地支持她。

翌日，我與你父母一同到病房探望你。當第一次看到你的時候，你抑鬱而憔悴的面容使我非常心酸！你的臉上絲毫找不到年青人的活潑與陽光氣息，我們所見是愁眉不展、神情落寞和面色蒼白的樣子。無怪乎你父母那麼憂心而要天天到醫院探望你，並帶給你最好的支持與美食。之後我定期每星期都與你和你父母接觸與傾談，我們彼此的信任與情誼便建立起來了。因此可以時而嚴肅地討論你的病程，時而也輕鬆地告訴你家庭的軼事。

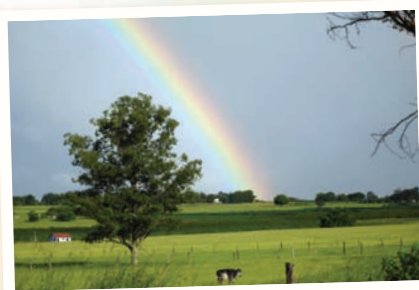
還記得有一次頗驚險的事情嗎？當你入院初期，情緒尚未穩定，某日你向媽媽透露仍有自殺念頭。幸好她向我說出她的擔心，讓我們可以將你的情況悄悄告知當值醫護人員，以策安全。誰知你在當晚真的有所行動，警覺的醫護人員即時出手相救，才避免悲劇再次發生。隨後經過一系列的心理、藥物和腦震盪治療後，你的病情終於有所好轉，由初時不能行出病房至到可返家渡假，甚至康復出院。

在這漫長的日子裏，多謝你給我機會陪伴你行走這不尋常的病患經歷。雖然我以往無論在醫院探訪或出院後的家訪，每次與你的傾談都不多，大多都是你說出心內感受，我只是聆聽你的內心世界而已。我也常常給你電郵，送上簡單的問候。雖然你沒有回覆我的電郵，但你也從沒有推卻我到你家中的慰問。其實我真的多謝你父母對我的信任，他們允許我關心你。其實，你父母也不是完全交付予我，我只不過是上帝的僕人而已；他們是將你交托給主。因為你媽媽相信上帝，無論甚麼境況，也不離棄神，她天天為你祈禱，今天她也因著你的康復而感恩。

展霆，今天能夠康復是你勇氣的表現！繼續努力邁向充滿希望與挑戰的明天。願神賜福予你及你的家人，期待下次的約會。

仍是關心你的
許奇崇

* 許奇崇是青山醫院的助理院牧。展霆是化名。



擋不住的笑容

亞謝

唉！由朝到晚都要遮住半個樣嚟開工。

同學仔，好快你就習慣架喇。

專家話，人與人之間嘅溝通，面部表情比言語更重要，咁掂攞？

你重有對眼嘛！笑嚟睇吓。

你笑緊架喎？！

笑咗喇，笑到眼咪會有魚尾紋架！

唔一定喎，你有冇睇過IQ博士？

咁樣會唔會太誇張……

小朋友，今日有冇聽話食飽飽早餐呀？

有！

幾好反應！

高貴優雅D得唔得呀？

你今日好嗎！

~完~



最 怕 肥 高

◎ 張國威醫生（香港家庭醫學學院）

典型的都市生活令人傾向攝取更多熱量，加上多數使用交通工具代步，缺少運動，以致更容易產生肥胖和三高（即高血壓、高血糖及高膽固醇）等都市病。近年研究顯示這些都市病有年輕化的趨勢，上一代五六十歲發病，這一代三四十歲開始，下一代二十歲可能就已有問題，情況真的是一代不如一代。這些難治的都市病，如何治療？如何預防？今天就由認識開始。

肥胖

肥胖是由於過多的能量在人體內以脂肪形式貯存，身體能量攝取多於消耗的結果。想知道自己是否屬於肥胖，首先要懂得如何計算體重指數 (Body Mass Index)。

體重指數 (BMI) = 體重 (公斤) / 身高 (米) 的平方

例如：你的身高是 1.75 米，而體重則是 70 公斤，你的 BMI 便是 $22.9 [70 / (1.75 \times 1.75)]$ 。

亞洲人的體重指數 (BMI) 介乎 23-24.9 表示過重，25 或以上代表肥胖。肥胖的成因複雜，包括先天的遺傳因素和後天的環境因素，如都市化的生活型態及飲食行為，進食過量及缺乏運動。長期肥胖會增加三高的發病率，它與高血壓，糖尿病和高膽固醇有密切關係。

高血壓

高血壓通常與遺傳及肥胖有關。成年人正常血壓應低於 140/90mmHg，糖尿病或腎病患者要求更高，正常血壓應低於 130/80mmHg。根據流行病學研究，近年高血壓有年輕化趨勢，好可能與都市化的生活型態及飲食行為，肥胖和缺乏運動有關。高血壓患者一般不會感覺不適，通常在身體檢查時才發現，因此容易被忽略。如果得不到適當跟進和治療，高血壓會損壞血管，增加患上腎衰竭，冠心病及中風的機會。

想及早預防高血壓，飲食方面應減少吃鹽、高脂肪和膽固醇的食物，保持適當運動，有充分睡眠及避免煙酒。肥胖亦是造成高血壓的因素之一，因此維持理想體重對預防高血壓很重要。藥物治療雖能有效控制高血壓，但需長期服用。

糖尿病

全港每十個人便有一個糖尿病患者，糖尿病的嚴重性實在不容忽視。糖尿病屬於內分泌失調的疾病，是身體胰島素分泌不足，或對胰島素產生抗拒，或兩種現象同時出現而導致血糖過高。原因與遺傳、不良飲食習慣、肥胖及缺乏運動有關。大部份患者更沒有明顯徵狀，以致延誤至併發症出現，才發現患上糖尿病。高危人士如有糖尿病家族史，平常缺乏運動，肥胖等。成年人應照醫生建議，按個別風險定時驗血檢查，及早處理引至糖尿病的高危因素。

糖尿病的併發症包括引起心肌梗塞、中風、糖尿病眼、糖尿病性神經病變和糖尿病性腎病。作為一個糖尿病患者，究竟應該如何自保，才可避免出現各種併發症呢？有研究顯示，糖尿病人血糖和血壓控制的好壞會直接影響病者日後出現血管病變的機會。當血糖長期不受控制，血管和神經系統就會在數年甚至數月內受到損壞，引致各種併發症。

美國糖尿病協會 (American Diabetes Association) 於 2007 年起建議當診斷得了糖尿病，應及早同時採用生活飲食控制 (lifestyle intervention) 和口服降血糖藥。若飲食控制、運動甚至加上口服藥物仍無法控制血糖值，就需要胰島素來幫助控制。

由於糖尿病治療需要長期食藥，不想與糖尿病一世為伴，及早預防十分重要，必須保持均衡飲食，定時定量，多餐少食，烹調宜清淡，採取三低一高飲食習慣，即低糖、低鹽、低脂肪和多進食高纖食物如蔬菜，瓜類。配合每週保持三次運動如 30 分鐘的帶氧運動，緩步跑、游泳、踏單車等，並保持理想體重，都有助防治糖尿病。

高膽固醇

膽固醇是一種在血液及細胞內的脂肪，其中大約 25% 可從食物中吸取，75% 則由身體製造。我們需要膽固醇來幫助身體運作正常，若自動調節機能失效，身體便會製造過多膽固醇，積聚在血管內。就算體內膽固醇過高，大多數人也沒有症狀，因此定期檢查是非常重要的。膽固醇過高會引起動脈硬化，腦中風、冠狀動脈心臟病和心肌梗塞等。

一般高膽固醇患者先經三至六個月飲食療法處理，如膽固醇仍高才考慮並以藥物治療。日常飲食宜選吃瘦肉類，包括魚、瘦肉、去皮家禽，一週不宜吃多過 2 至 3 只蛋黃，少吃飽和脂肪食物如牛油、動物脂肪、魷魚和墨魚。植物油（如芝麻油，橄欖油）、莢豆類、蔬果屬於植物固醇。它能抑制腸道膽固醇的吸收，從而減低血膽固醇的水平。水溶性纖維如麥片，糙米、全麥麵和蔬果，亦有助減低膽固醇。

我們認為積極推行健康生活文化，足以減低肥胖、高血壓、糖尿病及高膽固醇等都市病的發病率，改善全民的健康狀況，對社會及民生均有所得益。如何透過教育、醫療及輔助醫療界的努力，來減少這些都市病為社會帶來長遠的負面影響，正是當務之急！



消化不良

◎ 陳慧琮 註冊中醫師

各種原因引起的消化功能障礙，稱為消化不良。如果因為胃炎、或胃、十二指腸潰瘍、膽囊炎、胃擴張、胃下垂、慢性肝炎等引起的，屬於器質性消化不良；如果因為暴飲暴食、精神緊張、過度思慮等飲食、情志因素導致的，則屬於功能性消化不良。

不論何種原因造成的消化不良，總與胃腸道動力不足、消化液分泌失調、或腸內細菌失去平衡等有關。臨床上會出現食欲不振、燒心感、腹脹、腹痛、口臭、噯氣、噁心嘔吐等症狀。

器質性消化不良，應針對原發病治療。至於功能性消化不良，主要是因為飲食失調引起，特別是暴飲暴食，因此調節飲食尤其重要，飲食以營養豐富而易消化為原則，避免進食生冷、過硬、或易脹氣的食物，切勿過飢過飽、進餐要定時定量、寒溫適宜、少吃零食。除此之外，還應注意生活要有規律，勞逸結合，早睡早起，保持心情舒暢，不要過度思慮、緊張，經常做適量運動。

以下介紹兩個食療方，供大家參考。

一、穀芽麥芽鴨肫瘦肉湯

材料：穀芽三錢、麥芽三錢、陳鴨肫一個、瘦肉四兩。

製法：穀芽、麥芽用清水沖洗，陳鴨肫用清水浸軟切片，瘦肉洗淨切片出水，將所有材料用清水四碗煎存兩碗即成。

用法：溫服。

功效：健脾開胃、消食和中。

主治：胃口欠佳、飲食積滯、腸胃脹滯、消化不良。

性質：平和。

注意：痛風患者不宜。

二、蘿蔔瘦肉粥

材料：白蘿蔔一斤、白米三兩、豬脰六兩、水適量。

製法：白蘿蔔洗淨榨汁，白米洗淨，豬脰洗淨切片，用豉油、糖、豆粉醃製備用。將白米、白蘿蔔汁及水煲粥至七成熟，加入豬脰再煎煮片刻即成。

用法：溫服。

功效：消食導滯、和胃寬中。

主治：食積飽脹、胸膈滿悶、胃口欠佳、消化不良。

性質：平。

注意：服人蔘後不宜服食此粥。❗



遇上

交通意外

怎麼辦？

◎ 陳榮基律師

張生張太衝紅燈過馬路，被一超速小巴撞倒，小巴不顧而去。現在張太受重傷，丈夫更身亡。面對身心創傷及經濟困難，張太想追討賠償，但有重重疑問……

向誰追討？

只要證明肇事司機的行為構成疏忽、受害人的傷勢由意外引致，張太便可替自己及就丈夫的死向小巴司機索償。

Q1. 自己衝紅燈也有錯，仍能索償嗎？

可以。因為小巴司機超速屬疏忽，張太可獲賠償，但金額會按本身錯失的嚴重性而扣減。

Q2. 律政司不是會控告司機違反交通規例嗎？那仍可向誰索償嗎？

可以。律政司只追究刑事責任，張太仍可循民事索償。

Q3. 現在找不到肇事司機，怎辦？

只要證明意外由車輛導致而司機有疏忽，便可向香港汽車保險局索償。

Q4. 即使找到司機，但他無力賠償，還應追討嗎？

若意外時車輛有第三者保險，即使司機無力賠償，亦會由保險賠償。若沒有第三保或保險公司倒閉，則由香港汽車保險局賠償。

追討什麼？

張太意外前是美容師。意外後半身癱瘓，不能工作。因為傷勢嚴重，要專人照顧生活，家居及交通亦需作特別安排。她可追討的賠償分為財務和非財務損失，前者包括：

1. 收入損失
2. 醫藥費用
3. 意外引致的必須和合理費用，如覆診時的車資、補品等
4. 因傷勢嚴重而需專人照顧日常生活的費用

5. 因傷勢嚴重而需特別家居或交通安排的費用

非財務損失一般指她因意外承受痛苦及失去生活樂趣的賠償。

至於她的丈夫方面，則可追討：

1. 喪親的賠償
2. 受養人的生活費
3. 死者原本可累積的財富

如何追討？

張太可直接索償，但司機的保險公司或公證行理賠經驗豐富，加上法律問題繁複，與其自行索償，不如徵詢律師意見能更有效保障她的權益。但是張太又遇上以下的問題：

Q5. 留醫時有索償代理說替我索償，並且不成功，不收費？

索償代理屬非法運作，最終更會瓜分受害人的賠償。其實只要勝訴或對方願意和解，對方一般會支付受害人的律師費，律師不會扣減受害人的賠償。再者，索償代理多數是有限公司，一旦追討責任，清盤後公司可能只值 1 元。相反，律師受律師會監察，即使失誤也有疏忽責任基金賠償予受害人。因此切勿相信索償代理。

Q6. 無力聘請律師，可以怎辦？

如有財政困難，可嘗試：

1. 申請法援
2. 與律師商討費用安排，如分期或在案件完結後付款
3. 香港律師會的傷亡訴訟 1 小時免費電話諮詢 (2824 8200)

其他援助

除依法索償外，合資格者亦可申請政府援助，如社署的交通意外傷亡援助計劃、傷殘津貼或綜援。❗

* 本文作者為資深事務律師。



義不容辭

——毋懼受傷的聖約翰救傷隊

當 03 年有醫護人員因對抗「沙士」而殉職時，我們彷彿才察覺，原來肩負救護工作也相當危險，只是類似的悲劇鮮有發生。不過，服務香港近百年的聖約翰救傷隊，原來過去也曾經有 56 名救護人員英勇殉職。

100 年前有急救班

早在九百年前，聖約翰團體已經開始在耶路撒冷地區照顧傷者，四臂八角白十字的徽章亦在當時出現。及至 1877 年，英國聖約翰救傷會正式成立，因著當年英國國勢強盛，聖約翰組織亦相繼在世界多個地方成立，包括當時的英國殖民地——香港。今天，不少市民參加過由香港聖約翰救護機構所辦的急救班，原來類似的培訓，早在 100 年前經已開始。

香港聖約翰救傷會創立於 1884 年，但二十年過去，本地仍然沒有較具規模的急救組織。一些自發組成的小型急救隊，因著資源缺乏始終難於發展。在慈善家何甘棠先生出錢出力地倡議下，專責前線救護工作的香港聖約翰救傷隊，終於在 1916 年正式成立，當時約有 100 名男隊員和十多名女隊員。救傷隊的日常工作包括在海灘及球場當值、處理意外求助、災難現場急救等，此外也曾經為市民接種牛痘以預防天花，並



開設醫院和診所。今天服務長洲居民的長洲醫院，前身正是 1930 年代，由胡文虎胡文豹兄弟捐款興建，並由聖約翰救傷隊提供服務的一所醫院。

多元服務賴於善款

救傷隊屬慈善團體，經費依賴善長捐款，而參與者皆屬志願性質，多數只能於課餘和公餘時間當值。為了使救護車服務能維持 24 小時運作，救傷隊需聘請受薪司機及救護員，於人手短缺的日常辦公時間當值。偶爾遇上經費不足，服務便直接受影響。例如在六十年代中期，救傷隊曾獲元朗商會及上水鄉紳捐贈兩輛救護車，但可惜九龍及新界區救護車服務的常年經費籌募不足，以致有一段時期只能提供有限度的服務。至於七十年代，由於缺乏資源，每名隊員只獲發一套長袖制服，無分冬夏；天氣熱的日子，隊員便把衣袖捲起當作夏裝。這套制服當年被諺稱為「四季衣」，套用現代的用語，可稱為「全天候制服」吧。

救傷隊的服務其實不止於急救及培訓，有一項服務或許較鮮為人知，就是牙科服務。救傷隊曾在五十年代組織了一隊巡迴醫療隊，每逢星期天就會出動，前往偏遠村落和離島，免費提供醫療服務，包括牙科。那時對付牙痛的方法非常原始，總括只有一個字——脫。在一些只有數百人聚居的村落，醫療隊曾經在一天內為村民脫掉了二百多顆爛牙。好不驚人的數字，證明該服務多麼受歡迎。1960 年，救傷隊正式成立牙科診所，為失明、聾啞、殘疾青少年及兒童提供免費牙科服務。時至今日，這仍是全球云云聖約翰救傷隊當中，我們香港隊伍獨有提供的服務。

56 名救傷隊員犧牲

志願成為救護員者，皆以救急扶危為己任，即使環境有多危險，為了拯救傷者，仍義不容辭。今

天我們都生活在和平的時代，但翻查歷史，香港因戰爭而血跡斑斑的日子其實不算遙遠。二次大戰期間，灑血的除了抗敵軍民，還有英勇的救護人員。為了準備應付戰爭期間的傷者，聖約翰救傷隊積極進行演習，因為隊員將要駐守的崗位，並非球場與泳灘，而是軍事與民防陣地。據已退役的救護員憶述，當年在戰亂中堅守崗位的同胞，不少被日軍槍殺和斬首，也有不少淪為戰俘，被囚禁多月才獲釋放。1941-1945 年間因公殉職的 56 名救傷隊員，其名字乃刻在現時港島總區總部的烈士紀念牌匾上，以示紀念與表揚。至於當日曾經有隊員被斬首處決的黃泥涌峽，也豎立了紀念碑，每年 11 月的和平紀念日，救傷隊皆會在碑前舉行悼念儀式。

聖約翰救傷隊之服務與發展，曾因二次大戰而陷於停頓，戰後雖然致力復興，唯隊中器材設備因戰亂已全數毀壞，在財政與人力資源不足下，原有的醫院及診所服務交由政府接管，救傷隊則集中培訓救傷隊員、提供急救及救護車服務，並進行重組。經過救傷隊數十年的努力，加上社會各界的支持，今天的香港聖約翰救傷隊，已有超過 5,600 名受過專業訓練的義務工作人員。願當年一眾烈士的英勇氣慨，不單鼓勵一代又一代的救傷隊員，同時也勉勵香港人，勇敢地迎接一輪又一輪的抗疫戰。



1. 周年檢閱乃救傷隊之傳統儀式，英治時期由港督擔任檢閱嘉賓。此照片攝於 1926 年 5 月 31 日，當年港督金文泰爵士（穿禮服者）正檢閱救傷隊。
- 2,3. 1934 年興建的長洲醫院，今天大門上仍保留著當年負責運作的「聖約翰救傷隊」以及捐贈者「胡文虎胡文豹」兄弟的名字。
4. 位於黃泥涌峽，紀念二次大戰時期殉職隊員的紀念碑。

鳴謝「香港歷史博物館」提供圖片。



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)

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)
每天無憂無懼	余德淳先生	見證系列	52:19
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
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
拉撒路出來	羅錫為牧師	講道信息	37:34
天堂與地獄	羅錫堅牧師	講道信息	31:36
一生中你找到了甚麼	林以諾牧師	講道信息	35:35
上帝的數學	陳恩明牧師	講道信息	28:08
雙重的醫治 (含程翔見證)	楊伯滿傳道	講道信息	40:41
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

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

♥ 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

“人生並非遊戲，因此，我們並沒有權利
只憑自己的意願放棄它。”

~ 列夫·托爾斯泰



「你的日子如何，你的力量也必如何。」

(聖經·申命記 33 章 25 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：

李浩然先生
鄭淑兒女士

陳伯權先生
何樂燕女士

鄒小寶女士
卓禧蘭女士

吳順珠女士
黃光明 林靜華伉儷

蔡潔儀小姐

Ms. Rita Chow

何珍英女士

Ms. Pinky Liang

陳淑娟女士

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.com

版權所有 免費贈閱