

32

2012 年 1 月



真心
分享

余德淳：

最真實的

EQ
考驗

打開心窗

油雞與好立克

病癒随心

心理治療上的反思



余德淳： 最真實的 EQ考驗

“很多人問我為甚麼多年來不斷的推動情緒智能 (EQ) 教育，甚至有些人認為我總是把 EQ 掛在口邊。相信大家也聽過一句說話：態度決定高度。其實「態度」就是我們的 EQ，而 EQ 對一個人實在有很深遠的影響。”

遇上 EQ (情緒智能)

在大學時我是主修社會科學的，畢業後曾在理工大學（當年是理工學院）任教。主要教授的範疇是組織和行為訓練，那時對 EQ 這門學問並沒有認識和接觸。直到 95 年，有一次接受《突破雜誌》訪問，訪問出版後，我當然要看所刊出的內容，但視線卻被同期另一篇介紹 EQ 的文章所吸引。那是引述一本 EQ 的書，指出每個人「今天」的心情，都是由「昔日」所累積的感受而來。如果我們不仔細處理這些積存在心裡的感受，很容易就會影響我們的感受和思想，甚至形成消極的心態。我開始對 EQ 這個學問有興趣。因為在接觸學生的過程中，我留意到他們常常流露出一種不求進取的態度。

他們經常遲到，又不準時交功課，當問到畢業後有甚麼理想時，他們大都沒有甚麼抱負，只求找到一份不用拼搏的工作就算了。對於這些才 20 出頭的青年人，我感到既詫異又失望，因為他們絕對不應該這樣毫無鬥志。從 EQ 的研究中，明白到原來問題源於他們深藏著自我否定的情緒。因為他們認為自己所讀的並不是最頂尖的大學，心裡有一種遺憾感，但一直都沒有正視和正確的處理這種感受。當我對 EQ 有更多的認識，我也對學生的問題有更多的發現。也更確定，原來在一個人成長的過程中，父母或長輩對他的性格塑造和待人處事有很大的影響，因此每個人都必需好好的「處理」自己的成長經歷，而這就是 EQ 的學習。

96 年，我離開了理大的教職，從事關於 EQ 的寫作和培訓工作，並有四年的時間受聘於政府培訓署，參與訓練公務員。在培訓的工作中我觀察到一個現象，就是每當學員觸及到孩童或求學時期不愉快的經歷時，他們經常會有很強烈的情緒反應，即使是 40 多歲的男子漢，也有不能自控的哭出來。這樣的表現不獨是公務員，其他行業的都是一樣。不論是商界，或是教師，都有不少人因為童年的挫敗或創傷，以致一直缺乏對工作，甚至對人生

的動力和遠象。

這是後來我開設訓練機構，並以兒童和家長為訓練對象的原因。

改變是可能的

每個人與生俱來都有思想和感受。EQ 的訓練就是教導我們如何有效地運用思想來管理情緒。簡單來說，一般人都是「感受先於思想」，而 EQ 訓練就是要學習「思想先於感受」。但這對於成年人往往不能一蹴而就，而對小朋友就更加要有耐性，並且不同性質的問題和不同的人，更要用不同的方法。

舉一些具體的例子，接受我們訓練的學生中，有一些是要接受心理或精神輔導的小朋友，他們的品行比較差（其實往往都是欠缺情緒管理的能力），對人常常懷有敵意（其實往往是沒有建立對人的信任感）。他們在學校裡總是被「標籤」，不受老師和同學歡迎。然而，這一類小朋友不少卻是高智商 (IQ) 的，只是學校講求服從和一致性，他們往往會因為失言和不守秩序，而被處罰和孤立。

對於這樣的小朋友，最重要的是接納他們的特殊性，並且不再用「聽話」的框框來對待他們。這些小朋友其實並非不喜歡上學，只是他們的表現未能被學校和其他同學接納和欣賞。因此，EQ 的訓練就是幫助他們學習如何融入群體，懂得尊重別人和培養自己的風度，並且願意遵守「遊戲」規則，透過分明的賞罰，幫助他們「懂得」在規範之中說話、行動和競爭。多數的小朋友經過一段日子的訓練，他們都會有明顯的進步，並且能夠更加融入學校的群體。

至於一些「過動」的小朋友，他們的表現常常是操控人、好勝，甚至大叫大嚷，引人注意。那麼訓練的目標就是要他們學習自我發現和自我反省。我們會設計 EQ 劇場，由導師（或家長）演繹他們的行為，並且請他們自己提出改善的意見。我們的經驗是，其實這些小朋友大部份都願意思考和討



論，甚至會主動的提供改善建議。漸漸他們就會懂得不再用粗暴的方式去表達自己和對待別人，亦明白公平的重要性。

有效的訓練，除了課堂之外，更要在學校和家中應用所學的 EQ 原則。而家長在孩子有改善的表現時，就應該馬上給他表揚；當他們有明顯進步時，更要給予「獎勵」。我們有不少成功的個案，足以證明表揚和獎勵對改善小朋友的 EQ 其實是很重要的，而且是有效的。可惜仍有不少家長誤以為只要對小孩子嚴厲一點就可以了，當小孩子長大之後，他們便會自動變乖，其實，這只是一廂情願的想法。因為控制和壓抑，只會增加一個人的「負能量」，如果沒有解決，這「負能量」最終還是會以不同的方式爆發。這就是我們看見很多人生活不開心，工作不積極，甚至有情緒病或破壞性的原因。如果我們（以及幫助孩子）能盡早懂得管理情緒，我們的人生都會更正面和積極面對逆境和困難，並且更有創意和更快樂。

最真實的 EQ 考驗

二十多年來，我差不多每天都在談 EQ 的課題，也由 EQ 的研究延伸到 AQ（逆境智能）、MQ（多元智能）。因為訓練工作的緣故，也曾經幫助過一些小朋友，他們的父或母在病危之中，甚至因癌病離世，以致他們的情緒出現問題。在幫助他們的過程中，我體會到他們那份徬徨和失去至親的難過心情。只是沒料到，我和太太還算是「年青」的夫婦倆，一直生活正常，身體健康；但太太在 06 年因一次小病而檢查，竟然驗出患上癌症，對我們來說這不但是是一個噩耗，更是一個最真實不過的逆境考驗。

由於我太太是一位資深的護士，所以她有相當的醫學常識，而且她對自己的健康向來十分留意，但病發之前她的身體毫無異樣。所以當醫生確診她患上胰臟癌時，我們實在詫異萬分。也許就是 EQ 訓練所致，更可能是由於信仰的原故，很快，真的得快，我們就冷靜下來，並且接受了患癌的事實。因我們相信凡事臨到我們的身上都必定經過神的允許，而且我們亦明白到憂慮不能改變患病的事實，重要的是用怎樣的心態來看待這個病。結果，我們共識了不要懷疑和埋怨，因為這樣不僅對病情無補於事，更會削弱了我們順服和倚靠神的心。話雖如此，要實行出來卻絕不容

易。所以我們一直常常互相提醒、同心禱告，彼此守望。

醫生說癌細胞已經擴散，而且胰臟的附近有大動脈，因此能夠切除腫瘤的機會只有十分之一。雖然成功機會很微，但經過思想和禱告之後，我們決定一試。手術的結果出人意外的順利，醫生更告訴我們，肉眼所見的腫瘤都全部切除了。我們實在喜出望外，更是感恩不已！一般而言，手術後仍需



要進行化療，但醫生卻認為既然癌腫瘤已經完全切除，就無需再進行化療。由於這決定十分重要，我們當然向不同的朋友請教，而他們都建議我太太進行化療，以求更徹底的根治。但最後我們還是接受了醫生的建議。

手術後半年，太太再次感到身體不適，診斷後證實有癌細胞，換句話說，就是癌症復發了。當下我們都心裡一沉，並且不期然的有忿怒的情緒：

醫生為甚麼要建議不進行化療？是否因為沒有做化療和電療，以致癌症復發？但隨即想到，既然當時我們都認為手術成功，並且最後選擇了不進行化療和電療，如今就不應該把責任歸咎於醫生身上，更不應埋怨他。我們寧願相信醫生已經盡了力，而且醫生也是有限的。記得當我們複診時，醫生不安的對太太說：「妳的病已經無法可治，我也不知道妳尚有多少日子！」感恩的是，我們的心裡還有平安。我們知道，唯一可以做的就是仰望神，並且嘗試尋找其他可能的醫治方案。從那時起，我們知道最重要的是要珍惜和善用餘下的日子。

出人意外的平安

後來經關心我們的朋友介紹了一位醫生（我們相信是神的恩典），太太進行了一個遲來的化療療程。在「無法可治和不知道尚有多少日子」的情況

我，因為她的血糖下跌到只有 0.7，一個人如果跌到 2 就會昏迷，低於 2 的一般都不能再甦醒過來。但我太太竟然只有 0.7，所以連醫生也說她是一個奇蹟。那一刻，我和太太更加體會到聖經所說：「生有時，死有時。」是多麼的真實，而這一次的經歷也給她更大的信心，讓她更無懼死亡。如此，我們又再多了相聚的日子。

在不久之後的一個星期六早上，太太一時疏忽，為自己注射了過多的胰島素。需要進食較多食物來中和過多的胰島素，因此引致不停嘔吐而要入院。醫生診斷她只是腸塞，需要做一個簡單的通膽管手術就可以解決。但後來卻再診出是細菌入腸，而且腸臟將會在 5 小時內壞死，換言之，太太只剩下不多於 5 個小時的性命。雖然我早已有了心理準備，但那一刻仍然是感到晴天霹靂和十分矛盾。雖



下，竟然又過了兩年。期間太太雖然接受過 12 次化療和 15 次電療，這兩年間只發過 3 次病。更感恩的是化療的針藥並沒有帶來太多副作用，因此她基本上是如常的生活。不但繼續參加教會的詩歌班，還有足夠體力去游泳，而且每次是游 30 次直池（1.5 公里）。她又為小朋友補習英文和數學，每一天都過得十分充實和有意義。身邊的朋友和親人都很驚訝她的能量，常常問她為甚麼可以這麼積極和樂觀。我們相信這是 EQ 訓練的結果，更是神的保守。

雖然太太似乎異於一般的病人，但她依然是一個實實在在的癌症末期病人。08 年 9 月的一個晚上，太太半夜時份突然不醒人事，送往醫院時她已經沒有呼吸和脈搏似的，我也以為她已經死了。沒想到，急救後她又奇蹟地醒過來。當時醫生告訴

說腸塞的手術，成功機會是零，但我也堅持一試，因為太太已經準備好了要做手術。

由於太太仍以為自己只是做通膽管手術，所以她進手術室時還是帶著微笑，而我也對她微笑，我們都舉起 V 字的手勢。當她被推進手術室還不到 3 分鐘，醫生就出來告訴我，手術還未開始，她已經安然的停止脈搏和呼吸。我立即進入手術室，見到她好像睡著了一樣，十分安祥。那一刻，我雖然難過，但更多的是感恩。因為由太太患病以至離世，神都賜給我們無法測度，出人意外的平安。即使到了最後的一程，太太都是帶著平安而去。雖然身邊的親友都說我們有很好的 EQ，而我也不否定我們的確懂得如何轉化負面的情緒，但更知道是因為神與我們同行，我們才有這樣的力量。



◎羅杰才

現代的潮流與瘦身，但回顧過去，豐滿（肥胖）才是代表美麗，顯示成就。因為以前的社會搵食艱難，工作的勞動量又大，所以多見瘦人，小見肥仔肥妹。因此肥胖就成了富足和成功的標記。如今糧食充足，就是窮人也能吃得癡肥，工作的勞動力又少，差不多人人都可以有一個肚臍。所以肥胖已經不能代表成功和富足，反而保持纖瘦是表示有時間做運動 keep fit，或是有錢瘦身，那才代表成功和有型。

利奧·羅斯頓是上世紀 30 年代的美國演員，他身軀肥胖，腰圍就有六英尺，體重差不多 400 磅。1936 年他一次在英國演出時心臟出現問題，被送到湯普斯醫院急救，但結果仍是返魂無術。臨終前羅斯頓喃喃的說：「雖然我們的身體可以很龐大，但生命需要的，只是一個心臟。」羅斯頓這句話傳到湯普斯醫院的院長那裡，他感到十分有意思，而且羅斯頓也是一個著名的人物，他就把這句話刻在醫院大堂的牆壁上。

差不多半個世紀之後，1983 年一位身軀並不太肥胖，卻是腰纏萬貫的大富翁，美國的石油大亨默爾又住了進來。原因是默爾忙於生意，要經常在

歐、美，亞飛來飛去，結果他也得了心臟病。雖然如此，默爾在醫院也沒有閒着，他包了一層醫院，安裝五部電話，兩部傳真機，還有人在這裡協助遙控他的石油王國。當時英國的報紙甚至稱湯普斯醫院為「美國的石油中心」，可見他的成功與不幸。

結果默爾在醫院住了五個月，算是康復出院了，人人都以為這個工作狂會如猛虎出柙。但他卻出人意外的把生意結束，在蘇格蘭買了一間大屋住下來，過簡單寧靜的生活。1988 年湯普斯醫院慶祝 100 周年，邀請這位在醫院住了五個月的著名病人作嘉賓，當時記者問他，為甚麼病好了反而要結束生意呢！默爾指着醫院大堂牆壁上羅斯頓的那句話：「雖然我們的身體可以很龐大，但生命需要的，只是一個心臟。」這就是默爾在醫院的發現，也是他改變生活的原因。

現代人不喜歡身體肥胖，卻羨慕腰纏萬貫。我們會為多餘的脂肪煩惱，卻不會因為擁有超過需要的資金而不安。其實無論是身體上過多的脂肪，或是荷包裡過多的資金，都可能危害我們的生命。因此耶穌說：你們要謹慎自守，免去一切的貪心，因為人的生命不在乎家道豐富。（聖經·路加福音 12 章 15 節）



「油雞」與「好立克」不是茶餐廳午市套餐，也不是甚麼增肥食療，而是兩隻貓，兩隻病貓。

先來介紹油雞。油雞本居於某公立街市大樓；那兒的人靠牠抓老鼠，卻沒供給牠基本的食糧和照顧。油雞吃食檔的剩飯殘菜、睡的是濕漉漉的石尿地。生活在這種環境中，油雞當然生病了。專門照顧流浪貓的義工發現牠時，牠已是皮包骨，滿身油垢（義工懷疑是被人潑上去的，亦因此後來給牠取名「油雞」），油雞嘴巴不斷流膿，唾液像兩行鼻涕，從嘴角流出。可能被人欺負得多，十分怕人，躲在高處的欄杆後面不肯出來。最後，是義工趁街市收檔，來個「潛行追擊」，施展「飛簷走壁」功夫，才把油雞帶回家。

經檢驗診斷，油雞的肝腎指數都嚴重超標，醫生甚至建議安樂死。可是油雞很願吃啊！雖然口腔已潰爛不堪，但牠還是忍痛進食，彷彿要告訴人：「我要活下去！」醫生和義工見油雞這樣頑強，也就決定給他一個生存的機會。從這一日開始，義工就每日餵藥、餵食、餵水，替油雞穿衣保暖，用紙皮箱給牠做一個窩；網友也寄來許多貓糧、小食，給油雞和義工打氣。就這樣，油雞活了下來。

想不到，油雞還未完全康復，又來了一隻「好立克」。

好立克是某家酒樓養的「治鼠貓」。同樣，酒樓只把牠當成工具，一件不用對之負責的工具。如果油雞是「皮包骨」，好立克就是「紙包骨」，義工發現牠時，看見寄生蟲從貓的眼睛鼻孔裡鑽出來。

寄生蟲已在貓的血液裡繁殖了，醫生說情況並不樂觀，即管讓牠留醫治療。幸好，好立克在醫院裡留醫一週，好歹算是撐過來。義工把好立克接回家，就得一個人同時照顧兩隻病貓。網友替貓取名「好立克」，寓意是「立刻好」，希望牠的病早日痊癒。經過個多月的努力，好立克終於能靠自己的力量在籠裡站起來了。

在救治兩隻病貓期間，也有人質疑過：不如把其中一隻送人吧！甚至是，既然貓們這樣痛苦，醫療費又這樣昂貴，倒不如「送牠一程，讓貓痛痛快快地上天堂吧！」

這些話也許沒有錯。義工沒有經濟支援、沒有人手幫忙，而且大部分義工都是兩袖清風，何況天下間好貓乖貓名種貓比比皆是，值得為兩隻鬼門關前的貓付出這麼多嗎？

義工沒有回答這些問題。她只是說：「能拯救一條生命，是最開心的！」

苦與樂、悲與喜，本源生命。如果問：這些都值得嗎？那就等如在問：生命，值得嗎？



◎張婉雯



心理治療路上



的反思

◎ 麥永接醫生

——直很多朋友問我，在一間有宗教背景的醫院工作，是否一定要是基督徒？治療精神科問題是要否運用很多有關信仰的解說？其實，除了福音戒毒或戒酒之類的服務，大部份臨床精神科或心理治療，並沒有特定的信仰基礎。醫生也不一定是基督徒才聘請，病人當然不會只有基督徒才醫治。早年在精神科工作，一直以為精神科的臨床治療跟宗教信仰並沒有太密切的關係。但這樣的想法卻因為見到以下的一些病人，令我有一點反思。

有一個年輕人，他在不錯的家庭長大，但一次小病之後便變得非常擔心死亡，更害怕失去擁有的一切。每當身體出現任何不適感覺，他都以為自己身體有嚴重的問題，終日生活在惶恐之中，甚至需要接受入院治療。他本身不是一個虔誠的基督徒，偶然從病房的地上拾到一張基督教的福音單張，讀到人根本不需懼怕死亡，因為只要信靠神，神自有安排。之後他有所領悟，病情便很快的復原過來。

另外，有一個年青有為的學者，他亦是一個基督徒，在人生和信仰都有所迷失，最後陷入嚴重的情緒困擾，就連日常社交和工作也嚴重受到影響，甚至需要接受入院治療。他變得沒有動力，沒精打采，整天拿著小說，卻一頁沒有翻過。經過了一輪心理輔導，我亦鼓勵他接受院牧的開導，他最終願意重新接受他的信仰。跟著由信仰開始，他又慢慢從工作和社交層面當中重拾動力。

在這些個案中，我看見人的軟弱。無論學識有多高，背景有多好，信仰的支持對人生意義的搜尋是很重要的。我們工作辛勞，如果沒有目標、沒有方向，工作便會變得營營役役。信仰的追尋正是為了訂立人生的方向。原來治療精神科問題和宗教可以有這樣緊密的連係。因此，我們除了確立精神科護士、社工、心理學家、職業和物理治療師外，院牧也是我們精神科的重要工作夥伴，有適當的個案便找他們跟進。例如那些希望得到教會支援、需要在宗教信仰層面上尋求平安的人。我慶幸在有宗教背景的醫院工作，而有熱心的院牧支援，更成為我們治療路上的一大特色。



我還是喜歡繼續走下去

© Janice

自出娘胎我就患有血管腫瘤，年幼時又曾跌在沸水中，雙腳嚴重燙傷。五歲時媽媽病逝，爸爸獨力持家。小學時期，腳部腫瘤快速生長，醫生建議截肢，否則活不過二十歲，但爸爸極度抗拒，手術始終做不成。印象最深刻的倒是：常被推進擠滿醫生的房間，成為病理研究的活標本，充當展覽品、實驗品，真不好受！年幼時燙傷的腿，更因血管腫瘤而扭曲變形，物理治療師用盡方法為我拉直雙腳，每一次治療都如酷刑般痛苦。由於腳上長滿腫瘤，每天只能忍著痛緩緩而行，腳上的腫瘤仍會因擠壓而破裂，血蹟斑斑已是見怪不怪。儘管傷痕累累，痛苦不堪，我還是跨過二十歲的生命期限。

經歷多次受傷、脫肢及腫瘤的折騰，我毅然於05年接受截肢手術。事前多番掙扎和擔憂，卻因信靠耶穌，都能承受。記得手術當晚，護士問：「需要服些紓緩緊張的藥丸嗎？」我答：「我禱告交托耶穌就可以了。」手術後醒來，預計中的恐懼及痛苦沒有，卻平安得有點出奇。住院期間，認識了一位信主的院友，我們十分投契。病房中，我倆算是最重量級（病情）的病人，同樣也是最重量級開懷的一對。出院後，傷口時好時壞，最壞的時候痛至昏厥，我倚靠信仰、家人、朋友

及醫護人員的安慰和幫助，好不容易地走過這些艱苦的路程。

傷口逐漸好轉，經醫生轉介到義肢矯形部裝配義肢，原以為一切苦難都成過去，豈料更難的還在後頭。我初次接觸義肢這「新朋友」，但完全找不著重心、無從入手、更是無法控制。單單學習佩帶義肢，已經汗流浹背和力竭筋疲，傷口的嫩肉受不住磨擦而痛楚難當，每次佩帶義肢仿如生死決鬥。因腳部肌肉萎縮乏力，無法支撐身體，學習站立和走路，艱辛得令我沮喪、無助、身心疲憊不堪，很多負面的感覺湧上心頭，常常哭泣不斷；惟有不住禱告，求一顆剛強的心。感謝主，使我堅強不放棄；醫護人員及家人無限的支持下，我才能撐下去。當初用義肢上街，惹來不少奇異目光，到現在，我不在乎別人的觀感，只想努力走好每一步。現在的我不用拐杖，單用義肢也能像正常人般走路。

聖經說：不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。我接受過大大小小的手術，諸如腫瘤擴散、切除脾臟、關節矯型等，這些都讓我領略到人生際遇並非一切，反倒是自己的心態才是重點！經歷了人生百味，才能嚐出截然不同的人生滋味！

*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)



小小抑鬱



不少青少年踏入青春期的時候表現得情緒化、脾氣暴躁、投閒置散，有時家長都會誤以為是一般的情緒低落及青春期的反叛行為。然而，如果孩子長時間都表現得情緒很低落，對事物失去興趣，經常投訴身體不適卻找不到原因，有可能患上抑鬱症。抑鬱症的病人有一種扭曲了的負面想法：容易掉進一個負面情緒、想法及行為的惡性循環。如果青少年有傷害自己或自殺的傾向以及日常生活受到一定影響，就必需尋求專業意見。

青少年抑鬱症的表徵跟成年人相近，家長可在以下多方面去留意子女有否出現情緒困擾，如感到抑鬱、無緣無故鬧情緒、沮喪、表現過份擔憂；在思維上充滿負面的想法，如感到前路很絕望、覺得自己成為別人的包袱、失去自信、感到不公平、覺得自己很不受歡迎、被排斥、自己一無是處，所有做的事都是錯的、生命沒有意義或價值、不合理的內疚和自責及自殺的念頭；行為上表現得不能集中精神或冷靜思考、對事物和活動提不起勁、做事急躁、行動緩慢、沒有朝氣、自我隔離及逃

避社交活動；在身體方面，食慾突然增加或減少、睡得過多或失眠、早醒卻不能再入睡、容易感到疲勞乏力、以及找不到原由的身體痛楚如頭痛、肚痛、心口不適等。

除了以上徵狀，抑鬱的青少年亦可能同時出現其他問題，包括焦慮、行為問題、進食失調或濫用藥物等。

成因

抑鬱症的成因相當複雜，一般涉及先天遺傳、生理、心理、環境因素及生活壓力。我們無法改變先天的因素，但我們可以盡量改善其他的因素以減低患抑鬱症的機會，例如學習處理生活上的壓力。然而，也有些情況，抑鬱症的出現並無明顯原因。

青少年的壓力來源

- 1. 突發事件：**人生各種打擊及不幸遭遇，如失去至親、好友、永久的身體創傷、診斷有絕症或嚴重疾病等，令青少年人剎時間不能適應及接受而帶來情緒困擾。
- 2. 家庭關係：**香港有不少雙職的父母，由於工作的關係，很多時都把孩子交到外傭或其他親戚朋友照

輕視不得！

◎ 顏俏歡（臨床心理學家）



顧。有些甚至在幼兒期長時間在別人的家中託管，令致與父母關係疏離，影響親子關係的建立。而近年離婚個案不斷上升，製造了不少破碎家庭，令孩子感到不安，缺乏安全感或感到被遺棄。

- 3. 人際關係：**青少年期是建立社交關係的重要階段，一般都很著重自己在朋友心目中的形象及地位。他們心理上需要朋友的接納和認同。當他們感到不被朋輩接受，往往會感到不快和沮喪。

- 4. 學業：**本港家長一般對孩子的學業成績非常注重，很多初小的孩子已經天天「進補」，放學後再返補習社，空閒及休息的時間不多。再加上連綿不絕的功課、課外活動、其他學習經歷與考試都令學生普遍感到沉重的壓力。

- 5. 發展階段的轉變：**青春期的心理及生理轉變的適應，由一個事事可以依賴父母照顧的孩子漸漸要變成一個獨立思考的年青人，要為自己的將來努力和打算，尋找自己的方向。他們亦開始探索人生意義，確立自我的形象和價值觀，在這過程中可能會感到迷失。

治療

- 1. 藥物：**對於情況嚴重的個案，必須尋求精神科醫生的醫治，醫生會因應青少年的病情而決定是否需要藥物治療。
- 2. 心理治療：**對於青少年及較輕微抑鬱症，現時一線的治療方法是認知行為治療。這治療方法幫助青少年改變導致抑鬱情緒的想法和行為。除此之外，人際關係治療和家庭治療都是經常採用的治療方法。

預防

其實，預防勝於治療，自小應養成積極人生觀及良好的生活習慣如均衡飲食、定時的作息時間、運動的習慣、有益身心的消閒活動和興趣。參與社團服務、建立良好的社交關係、掌握解決困難及社交技巧等，都可令青少年身心健康、生活充實、變得有自信及增強抗逆能力，並可減低患抑鬱症的機會。

面對青少年抑鬱情緒，父母要多點耐性去聆聽孩子的心聲和觀察他們的需要，不要誤以為他們懶散、詐病、玩對抗、逃避現實、無心向學；反而要多花時間去瞭解他們的內心世界和想法。■

中立：

願天父的恩惠和平安常與你同在！

有一天在家翻閱舊相片時，回看當天出席你浸禮後跟你和你太太的數張合照，一邊細看、一邊哼唱「望著舊照片，心中感恩千遍，深知主愛不變……」，亦回想昔日在醫院探訪你的片段，叫我不得不感謝我們所相信這位守約施慈愛的父上帝。

記得第一次探訪你是在深切治療部，只見你當時穿上多件衣服、面帶倦容，瑟縮的坐在床邊椅子。當我緩步走向你時，你報以一個微笑，一聲：「早晨，今日身體點呀？」你便慢慢向我訴說這兩三天在你身上發生的事情，道出在生死邊緣中如何驚險、如何恐懼、如何無助等。當我正在細心聆聽之際，你竟說：「院牧，我覺得神是特別讓我在手術後見到你。」這句說話令我有興趣在信仰層面深究下去。你又開始分享如何在進入手術室前呼喚主耶穌拯救你的經歷。這時候，「人若賺得全世界，賠上自己的生命，有甚麼益處呢？」這節經文便在我的腦海中出現。於是，我便用來回應你。

你開始與我分享你的人生經歷。生於小康之家，出身自名校，才四十出頭的你已是會計師樓的合夥人。雖然你曾認識耶穌，會考宗教科也取A級成績。但是，你卻選擇相信自己。當你經歷生命不是在你的掌控時，你頓然發覺人的有限。那一刻，你願意邀請耶穌基督成為你生命的主。你的真誠令我感動了！

記得當天下午，我鼓勵你親口向女朋友（現在成為你太太）表示你決志信主的行動，她知道後感動得淚流如雨。後來才知道她不斷為你祈禱。由於你的康復進度反覆無常，小信的我不斷掛心你對神的信心。感謝主！你不但沒有動搖，反之你更認定生命屬主，你的擔子反而比我更輕省。謝謝你反過來鼓勵我。

知道你不斷操練身體，為的是用天父給你的新生命去見證祂。聽到你分享自己在天父的愛中學習施與受所帶來心靈上的滿足，見到你的笑臉就感到你從內心發出的喜樂與平安。為你懂得作息有時感恩，為你太太積極投入教會事奉感恩，為你願意在工餘時間服侍基層家庭感恩，更為你的生命因著天父得著改變及成長向天父發出說不盡的感恩。

在此深願你在新一年不斷體會主恩更深。

主內
楊院牧



龍馬精神

~ 亞樹

先生，你好！
我係院牧部嘅義工，送個春節禮包俾你，祝你龍年快樂！

多謝，多謝！

伯伯，送個春節禮包俾你，祝你龍年快樂！

多謝！

個「福」字好靚喎！

係呀！其實唔單只中國人講福氣，聖經都經常提到福氣，你慢慢睇吓單張嘅內容就會知。

爺爺！

好呀，一陣慢慢睇。

爺爺，醫生有無話你可以出院過年？

醫生話要睇埋我今日精神點先至決定。

我可以證明俾醫生睇你好精神！

你點證明？

爺爺，你睇吓張揮春。

爺爺，你叫做馬如龍，既然龍馬都精神，即係爺爺你都好精神，咁一定可以出院啦！

乖孫，其實今朝醫生巡房已經話我可以出院過年……

恭喜伯伯，真係要恭喜你「龍馬精神」！

大家咁話！

「龍馬精神」

好嘢好嘢！

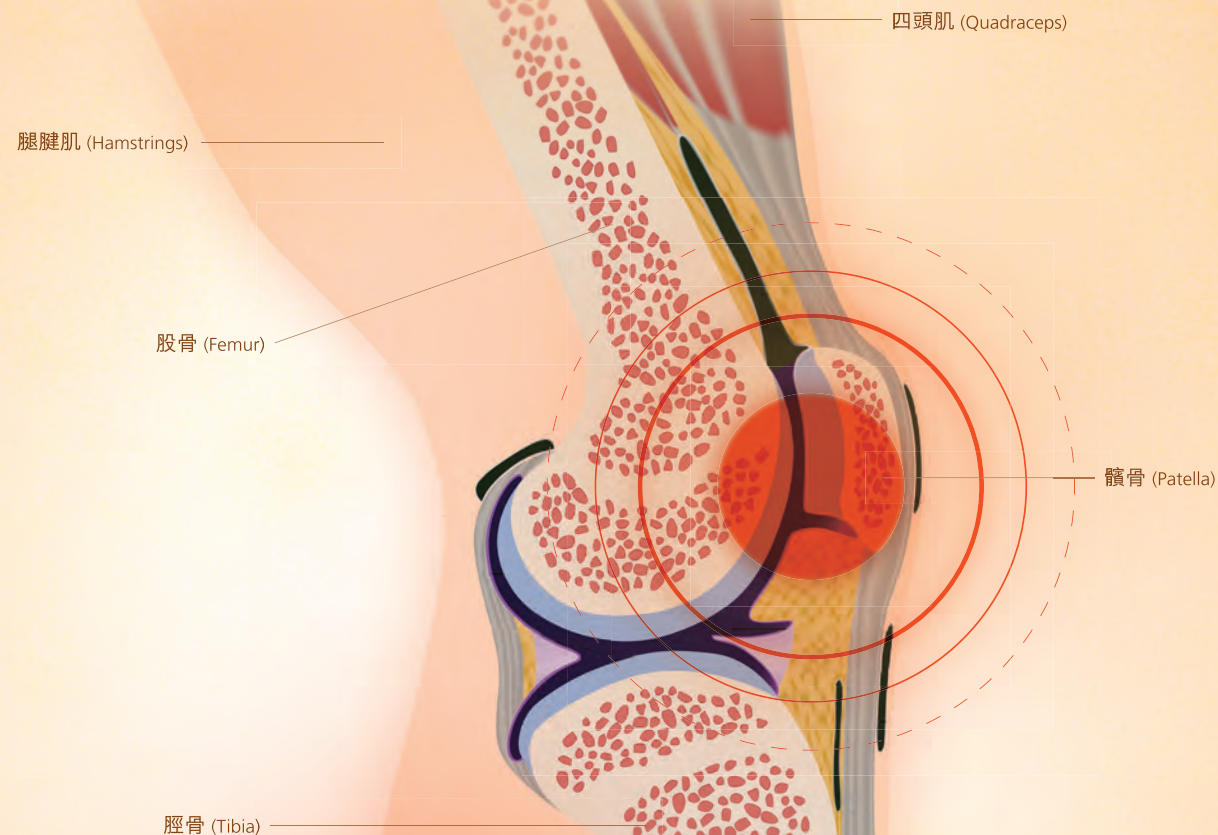


膝關節痛

◎ 陳選豪醫生（香港家庭醫學學院）



林女士一天到診所求醫，她告訴醫生，不知道甚麼原因，膝蓋持續疼痛，並注意到膝蓋越來越大。原來林女士體重接近 200 磅，長年在寫字樓工作，平日缺少運動，又年屆更年期。她出現的情況是典型的膝關節痛問題。



人類自懂得行走後，每天都使用膝部，百磅的體重，由身軀、脊椎、盤骨、大腿骨，經膝蓋下傳致足踝。日久磨擦創傷，自是必然。

膝部解剖

膝部由股骨 (Femur) 遠端，脛骨 (Tibia) 近端和髌骨 (Patella、即俗稱「菠蘿蓋」) 組成；內外側各有副韌帶，外連大腿的肌內群；前方有四頭肌 (Quadriceps)，後方有腿腱肌 (Hamstrings) (由半腱肌，半膜肌和二頭肌合成)；加上橫跨大腿的縫紉匠肌和內側肌群，組成膝部。

膝痛成因

膝痛是一種很常見的痛症，成因極多。

膝部前面部份常見有髌骨脫位、脛骨突炎、髌骨軟化、髌骨肌腱炎。膝部內側有內側副韌帶扭傷、內側半月板撕裂、滑囊炎；而外側亦有副韌帶扭傷、半月板、髌脛束肌腱炎。膝後方有貝加囊腫 (Baker's Cyst)、十字韌帶損傷等等。

膝關節裏面有前後十字韌帶和內外側半月板，創傷常見於羽毛球、檯球、籃球等運動員身上。「重複使用綜合症」則是前膝痛常見病因之一：髌骨直接受到大腿壓力磨擦，檢查時或有發聲。縫紉匠肌，股薄肌，半腱肌重疊插入脛骨內側位置，內側膝痛往往忽略了滑囊炎的可能，容易和內側副韌帶扭傷混淆。

臨床上，成年人因工作關係或姿態不當，可以產生常見的「髌股關節綜合症」，滑囊炎，韌帶扭傷和半月板創傷。因細菌感染而引發的「化膿性關節炎」(Septic arthritis) 更是急症，應從速處理。兒童青少年或因遺傳病變，如股骨頭骨下滑、髌骨肌腱發炎 (跳躍膝蓋)、髌骨脫位、脛骨突出 (即奧斯古施拉特病) 等。年長者有結晶體引發的新陳代謝關節炎症 (如痛風，酒肉過多為誘因。) 和最常見的「退化性骨關節炎」(Osteoarthritis)。

骨膝關節炎 (OA)

骨膝關節炎 (OA) 是最常見的關節疾病和老年人能力喪失的主要原因。60 歲或以上的老年人中膝骨關節炎發病率為 37%。

骨膝關節炎診斷

患者必須滿足以下標準中的 5 項：

1. 年齡大於 50 歲

2. 僵硬時間少於 30 分鐘
3. 檢查骨節時有摩擦音
4. 接觸骨骼時有痛感
5. 骨骼會有增粗現象
6. 觸摸時沒有溫熱感覺
7. 血液化驗發現紅細胞沉降率 < 40 毫米 / 小時
8. 血液化驗發現類風濕因數 < 1:40
9. 造影檢查發現骨關節有滑液跡象
10. 造影檢查發現骨贅

膝痛的處理治療

從臨床診斷入手。詳細的病史和檢查，排除內科疾病如糖尿病、風濕病、腦神經炎症、癌症、痛風、骨裂創傷 (如背骨股骨的轉介痛)、神經系統等等嚴重訊號。

治療大體上分為藥物性和非藥物性。在全人醫治考慮下，要評估病人身體的其他病狀 (老年人視力可好?)，家庭工作環境和職業安全 (需要平衡嗎? 會跌倒嗎?) 等，以組合適當的治療方案。

治療初期通常都由消炎鎮痛藥物為主，並配合適當休息和活動。嚴重的關節水腫或須即時轉介骨科，抽取腫水或血，或安排內窺鏡，找出原因。

治療三管齊下 肌力訓練

在慢性膝痛中，肌力訓練為主要的關鍵和突破。研究指出，膝關節損傷後，初期萎縮的為一型肌肉纖維，而後期的病變，則以二型肌肉纖維為主。膝痛引致活動減小，肌肉組織萎縮，肌力下降。一旦慢性膝痛形成，經由膝關節痛感，通過神經系統，對肌肉產生抑性反應，更令肌肉減少活動，再加劇萎縮。故此，肌肉萎縮、關節不穩、和疼痛這三項，形成惡性循環。

治療得三管齊下。肌力訓練，尤其四頭肌的力量訓練，能穩定膝關節和改善步行平衡；當中以直腿抬高較為實用，亦適合高齡人士。近年美國發展筋膜注射治療，在肌腱韌帶病源注射鎮痛和刺激復原藥物，關節內注射透明質酸，可緩解關節炎疼痛和功能，加上肌力訓練和姿勢習慣的改善，令治療事半功倍。在疼痛和功能限制導致生活品質下降時、考慮全關節置換手術，可減輕疼痛及改善生活。

在家庭醫生，物理治療師，痛症科，肌骨科和骨科醫生的合作下，膝痛，絕對有改善的空間。📌



吾係好記得

Loading...

◎ 陳慧琮 註冊中醫師

記憶力減退又稱健忘，是指記憶力差，遇事易忘的一種病症，尤其對近期發生的事情、數字、人名，尤為明顯，常伴有注意力不集中，工作效率降低，工作過久即感頭昏腦脹，疲乏無力。有的還表現有失眠、食欲減退、語言遲緩、神思欠敏、腰腿酸軟、表情呆滯等病狀。

按中醫理論認為本病多因心脾不足、腎精虛衰而引起，由於思慮過度，傷及心脾，引致消化吸收機能減弱，造血不足；如先天稟賦不足或房事不節、大病之後、年老體弱，營養失調、精神長期刺激或勞心用腦過度等，均會引致精力虧損。若長期的心脾不足、腎精虛衰，就會導致腦失所養，記憶力衰退。

思慮過度者，症見精神疲倦、面色無華、食少心悸，失眠多夢健忘。腎精虧耗者，症見腰酸乏力、多夢失眠、心煩易醒、體倦神疲或精神恍惚，頭暈耳鳴健忘，甚或遺精早泄等。

中醫治療本病之原則以養心血、補脾腎為主。飲食調理方面，應多進食優質蛋白質，如乳類、蛋類、肉、魚、動物肝臟等，用以強化大腦功能。多吃各種蔬果，以補充足夠的維生素C、B族等。經常食用黃綠色蔬菜，並多吃富含鈣、鎂、鋅類的食品，如海產類、貝殼類、魚類、乳類、豆類、硬果類等，能調節電解質平衡。

平日可多吃含卵磷脂豐富的食物，卵磷脂對乙酰膽碱的生成至為重要，而乙酰膽碱是神經傳遞介質，大腦中乙酰膽碱缺乏，記憶力就會衰退。因此，多吃含卵磷脂的食物，有增強記憶力的功效，對改善大腦機能有重要作用。含卵磷脂豐富的食物有蛋黃、松子、核桃、花生、桂圓、大棗、大豆、黑芝麻、葵瓜子、青花魚，其他如冬菇、小米、黃花菜、銀杏葉等，也有健腦作用。

除了選擇補腦食物外，也要有充足睡眠和休息，持之以恆的運動，生活起居要有節制，不宜飯後立即用腦（以免影響消化功能），戒煙酒，掌握記憶竅門及改善精神心理的不良刺激等，對預防記憶力減退亦有幫助，茲介紹食療如下：

芝麻核桃豆漿鮮奶糊：

黑芝麻一兩、核桃肉一兩、豆漿 250cc、鮮牛奶 250cc、白糖適量。

製法：將黑芝麻、核桃肉洗淨，微炒香，將所有材料放入攪拌機內磨成糊狀，煮沸，加白糖溶後即成。溫服。

功效：補腦益智、滋潤肌膚。

適應症：體質虛弱、記憶力減退，鬚髮早白、大便秘結、皮膚皺紋、黃褐斑、腰膝無力、骨質疏鬆。■



難分高低

◎ 李展鵬 律師



一般市民對律師的工作認識有限，分不清律師與大律師的分別，甚至受到電影電視誤導以為只有大律師才可以代表客人出庭打官司。此外，也有不少人受到「大律師」的稱號影響而誤以為大律師比律師高級或要先成為律師才可晉升為大律師。

如何成為律師與大律師

其實，香港的律師行業一分为二，分別是律師（又稱事務律師 Solicitor）及大律師（又稱訟務律師 Barrister）。要成為律師或大律師所修讀的法律專業課程及要通過的法律專業考試是一樣的。當順利通過考試後，如要選擇當律師便要在律師行實習 2 年才可正式執業；如要選擇當大律師就要跟隨已執業至少 5 年的大律師學習 1 年才可正式執業。因此，當律師或大律師只是個人職業上的選擇，並沒有高低之分。

律師與大律師的工作

簡單來說，大律師是訟辯專才，主要工作是在民事及刑事案件中代表客人出庭，他們也會向客人提供口頭或書面的法律意見。

至於律師的工作是為客人提供廣泛及全面的法律服務，包括處理樓宇買賣、草擬合約、協議書、遺囑及一切法律文件、申請註冊商標及專利、協助企業進行上市融資、處理個人破產及公司清盤、處理遺產承辦、處理婚姻訴訟、民事訴訟、索償及刑事辯護等等。因此，大部份與市民生活息息相關的法律問題都是由律師處理的。

可以直接聘用大律師嗎？

客人要聘用大律師，必須經由律師代為轉聘。一般來說，客人要先告訴律師案件的詳情及提供所有資料，之後律師會根據案情需要建議是否需要聘用大律師及推薦合適的大律師。如果客人心中另有人選，也可以向律師提出要聘用他指定的大律師。由於客人不能直接與大律師接洽，客人與大律師會面時或大律師代表客人出庭時都要由律師或律師代表陪同。

訴訟案件是否一定要聘用大律師？

是否聘用大律師是由客人決定的。不過如果案件是在高等法院審理或涉及上訴而要在上訴法庭甚至終審法院審理，則只有大律師才有權代表客人出庭出席審訊。一般來說，民事訴訟中涉及金額超過港幣一佰萬元或較嚴重的刑事案件都會在高等法院審理。

換句話說，如果案件是在區域法院或裁判司署審理的（即民事訴訟中涉及金額不多於港幣一佰萬元及較輕微的刑事案件），律師可以代表客人出庭而不用轉聘大律師出庭，而客人也可以省回聘用大律師的費用。

當然，由於大律師始終較律師專注於打官司的工作，如果案情複雜而律師也建議客人應該聘用大律師出庭，客人應該接受律師的建議以保障自己的權益。

從以上可見，律師與大律師其實不分「大小」，他們只是分工合作，各自在自己的崗位上向市民提供法律服務。■



失明人士 幾翻身

——心光盲人院的飄泊五十年

◎ 羅民樂（從心會社）



數十年前，日本人拍了一系列「盲俠座頭市」的電影，「盲俠」的勇武形象從此深入人心；不過，同樣來自戲劇，慈善伶王新馬師曾口中「那盲眼的乞兒仔」似乎較為切合以往的社會現實。今天隨處可見方便失明人士出入的設施，這算是社會對失明人士的起碼尊重；但在半個世紀以前，瞎眼者只能躲在家中，甚至乎更不幸地被家人捨棄街頭，自生自滅。

動了慈心的德國人

香港自開埠以來，吸引了不少西方宗教組織到來傳教，而除了傳教，他們亦切實地幫助基層市民。戰前的香港生活困苦，草根階層的生活環境甚是艱難，身體殘障的孩童往往遭家人遺棄街頭，而華人社會重男輕女，是以遭遺棄的失明小童以女孩居多。這情況引起來自德國的喜迪堪會（Hildesheimer Blindenmission）關注，他們遂在 1897 年開始設院收容失明女童，並供書教學。首間院舍位於西營盤，只是一所殘舊的小屋，收容了四名女童。

後來由於環境實在欠佳，女童多患腳氣病，他們不得不決定遷出該舍。當年資源有限的小機構想另

覓地方，然而卻碰巧有許多菲律賓人因逃避當地戰亂而到香港來，以致便宜合適的居所更加難尋，最終決定全體遷往一水之隔的澳門。可是他們到了澳門不久，義和團的亂局就蔓延到來，於是全體人員又被迫搬回香港。在動盪的日子過活真不容易，老百姓如是，慈善組織亦如是，難得的是組織負責人仍竭力維持服務。

1901 年，機構成功向政府申請撥地，於土瓜灣興建了一座可容納女童五十名的院舍，命名為「心光書院」又名「就光書院」。而位於薄扶林的院址則於 1913 年落成啟用，取名「以便以謝」。此名來自聖經，意思為「幫助的根基」。擁有自置的院舍，心光盲



人院的服務卻未可穩定發展，皆因面對兩次世界大戰的展開，心光跟社會大眾一樣，又陷於困難。

戰火中的顛簸歲月

第一次世界大戰期間，本來香港沒有被戰火波及，但由於心光的負責人來自德國，德國戰敗後，幾位德籍員工於 1919 年被迫離港，而心光的服務則由其他教會團體接辦，直到 1928 年才由喜迪堪會重新接管。誰知才過十年，第二次世界大戰又來了。

其時港英政府徵用薄扶林院舍，由於當時土瓜灣的院舍已經關閉，苦無出路之下幸得善心人及時提供一所大屋棲身。這所大屋位於新界，本來地點與環境都不甚合適，但眼見全院人數超過半百，連帶大量物資，院長也實在沒有考慮的空間，便在政府與一些善心人士的協助下匆忙地遷到新界。當年的新界非常落後，基本的水電設施原本已十分簡陋，加上戰亂被破壞，要照顧眾多失明院友可想而知有多困難。

1941 年尾，才遷入新界不久，日軍便大舉攻入。今天稍為認識何謂「三年零八個月」的香港人，都知道當時的日子難過，何況他們首當其衝，且院友皆為婦孺，想必凶多吉少。但世事如棋，局局新鮮，或許因為二次大戰時日本與德國結盟，據聞日軍不但沒有為難他們，甚至在日治時期接濟他們，還以軍事武力保護他們免受土匪傷害。可是雖然避得過炮火，卻避不了傳染病。由於他們所居之新界地方疫症流行，加上戰爭期間缺乏醫藥，院中女童因感染瘧疾和腳氣病致死者眾，能生存至重光的只有十八人，僅餘三分之一。重光後數年，幾經爭取，心光眾人終於在 1948 年重返薄扶林。

是苦盡甘來抑或禍福相倚？

兩次世界大戰過後，由於傷殘人士數目大增，而當中許多都是為國家參與戰事以致傷殘的年輕軍人，各國政府基於責任感而向他們提供福

利、服康和再培訓等服務，協助他們重投社會，繼續積極生活。而從那時起，世界各地對傷殘人士的態度開始逐漸轉變。心光在過去顛簸的歲月裡一直倚賴德國喜迪堪會的經濟支持，直到 1956 年亦開始接收到政府的資助，標誌著社會的認同和接納。

失明人士和其他殘障人士一樣，以往曾被視為家庭以至社會的負累，即使在西方較先進的國家亦不受尊重，誰會料到這情況會因為兩次世界大戰而轉變，甚至現代化和系統化的復康服務、職業訓練及特殊教育亦因而萌芽？禍兮福所倚，福兮禍所伏也。



1. 於 1913 年啟用的薄扶林院舍。
2. 心光第二所院舍設於土瓜灣，1901 年啟用，1930 年交還政府。
3. 1897 年心光首間院舍設於西營盤。
4. 前排為心光最初收容的四位瞎眼女童，後排為當時的職員。
5. 1937 年心光院友攝於薄扶林院舍。
6. 1947 年心光院友攝於新界上水，當中有院友已在心光住了五十年。



《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，由各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。《關心》每本經費只需約3元，每期經費6-8萬元。捐款回應表刊於封底內頁。

“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。”



張敬兒 梁小姐 (Edith)

《關心》需要支持 歡迎訂閱《慈聲》

查詢：2339 0660 梁小姐 (Edith)

《慈聲》是一份以聖經和基督教神學立場，探討「全人醫治」、「心靈關顧」與「院牧服務」的雙月刊。至今已出版120期，每期出版超過10,000本。在同類中文期刊中，具有代表性。對於教牧同工、神學生及有關關懷病患人士，這是一份值得閱讀的刊物。《慈聲》**免費訂閱，歡迎奉獻支持**。訂閱方法：

- 1) 網上下載訂閱表：www.hospitalchap.org.hk
- 2) 電郵至 ahkhccm@hospitalchap.org.hk 索取訂閱表
- 3) 電話辦理：致電 23390660 梁小姐 (Edith)



心靈一線通



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)
九姑娘與你真情對話【新增】	鄧萃雲小姐	見證系列	40:19
天國恩典未了情【新增】	文千歲、梁少芯伉儷	見證系列	47:08
王祖藍弟兄見證 (訊息：樓恩德牧師)		見證系列	1:09:01
死不了、情不了	梁藝齡小姐	見證系列	1:05:38
每天無憂無懼	余德淳先生	見證系列	52:19
在人不能，在神凡事都能	黃愛恩博士	見證系列	22:32
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
面對人生的遭遇——信仰基督教，有何不同【新增】	溫偉耀博士	講道信息	52:35
希望在人間	蘇穎睿牧師	講道信息	33:53
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
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。

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	2580-7253
黃竹坑醫院	2580-7253
瑪麗醫院	2255-5891
馮堯敬醫院	2872-7413
根德公爵夫人兒童醫院	2872-7413
麥理浩復康院	2872-7413
東華醫院	2589-8386
東華東院	2580-7253
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	3517-5203
黃大仙醫院	3517-3890
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
*將軍澳醫院	2208-0859
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	2486-8678
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	2683-8397
長洲醫院	2981-9441 Ext.61

*非院牧聯會會員

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

☐ 信用咭 ☐ 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

“能忍受試煉的人，是有福的，因為他經過考驗之後，
必得著生命的冠冕，這冠冕是主應許給愛他的人的。”

聖經《新譯本》雅各書 1:12



苦難可以使人變得崇高，
也可以使人變得乖戾。

— 泰戈爾

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。

全年贊助：



本期贊助芳名：

蔡潔儀	郭多加	黎詠詩	薛樹德	何樂燕	黃雅名	林靜華	劉玉卿	吳順珠
林文莉	羅慧芳	廖明活	王凱明	麥家碧	黃碧霞	許少媚	郭七嬌	古永珍
蕭榮華	Chan Suk Har	Kwong Po Ling	Chun Chor Fong					

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：羅杰才 | 統籌：梁婉琴 | 設計及排版：OpenTheClose.com | 封面攝影：黃少凌

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

版權所有 免費贈閱