

35

2012年7月

把 關 心 傳 開 · 讓 醫 院 有 愛

關

心

真心
分享

譚智明：

選擇
選擇

不放棄

關心健康

好好活下去

打開心窗

遺忘也許是幸福

全人醫治 全人健康
Holistic Healing & Health

院牧
服務



不放棄

選擇

譚智明：

“雖然在十八歲那一年失去了右腳，但我沒有放棄向前行；雖然在三十五歲更要坐上輪椅，但我仍要站起來。99年在泰國舉行的傷殘亞運會，我終於得了團隊射箭金牌。2000年更取得了悉尼傷殘奧運會的參賽資格。雖然在那次的比賽中沒有得到獎牌，但能夠參與奧運，對於任何一個運動員，特別是傷殘的運動員，都是一生最大的榮幸。”



「失足」的決定

由我出生的第一天，病魔就與我形影不離，我的右腳患有先天性象皮腿。因為淋巴組織受到傷害，導致淋巴腺循環障礙，整條腿都腫脹起來，就連鞋子也穿不下。由於淋巴腫脹引致右膝蓋的關節經常發炎，嚴重的時候更要到醫院動手術，剖開膝蓋，放出濃水，每次做手術都要在醫院躺上個多月。父母十分疼愛我，見我受苦當然心痛不已。所以即使家境並不富裕，他們也從不間斷的四出找尋名醫，各種聲稱可以醫好這病的方法，他們都會嘗試，甚至返回內地就醫也試過，只可惜我們都是失望而回。

由小學開始，我便經常出入醫院，初中之後情況就更加惡劣。每年夏天，病魔總會頻頻作怪，我既不情願卻又總是無奈的要在醫院「放暑假」，接受放膿和刮骨的治療。那種痛不欲生的感覺至今仍然記憶猶新。多年的折騰和沒完沒了的醫院生涯，實在令我身心疲累極了。

到了十八歲那年，心想自己每年也得往醫院一次，長此下去，那裡還能如常讀書和工作。由於不想一輩子就被這條不中用的腿拖垮，當時我作了一個非常勇敢的決定，就是把右腿割掉！家人知道我的決定之後，當然很驚愕和難過，就連醫生也勸我不要衝動，免得後悔一生。在他們好言相勸之下，起初也有點猶豫，但很快就下定決心，義無反顧地堅持做手術。至今對這個「失足」的決定，我仍是無怨無悔！

還是要提起腳步

手術後，第一個感覺是「輕飄飄」，之後在醫院住了三個多月。最初架著柺杖走路很不習慣，但很快我就帶著它穿梭醫院的每一個角落。然而，漫長的等待康復，對於年青的我和同房病友都不容易忍受。所以每天我們都會想出不同的主意，好讓時

間能夠過得快一點。有一次我們偷偷乘的士（計程車）到附近的大排檔吃宵夜，怎料卻碰上當夜班的護士，幸好得他體諒，沒有舉報我們。

這段住醫院的日子，至今仍令我有不少回憶，但最難忘的還是穿上義肢那一刻的心情竟是如此的矛盾。當義肢部的職員通知我，「你的『腳』已弄好了，跟我來試。」這應該是令人感到興奮的事，但當那已經輕鬆多時的「小腳子」（截肢後只能保留11吋），插進既冰冷且沈重的義肢去，才知道每一步都不容易走，因為這個義肢有十幾磅重。但我知道還是要提起腳步，因為漫長的人生路才真正開始。

原以為出院之後，可以重返久違了的校園，並且追回已經倒退的學業。沒料到本來並不算好的家境，已經變得更差。考慮到父母已為自己付出了很多，實在不希望成為他們更大的擔子，所以我決定開始工作，賺錢養家。但一個初中還未畢業而且更是傷殘的年青人，要找工作又談何容易！雖然沒有甚麼競爭能力，但憑著誠懇和毅力，我終於找到一份工作。雖然工作辛苦，薪酬亦不多，但能夠對家庭盡上一份責任，我已經感到滿足。可惜劬勞未報，父親就突然去世，後來姊姊要出嫁，照顧母親的責任便落在我身上。我加倍的勤力，每天拖著沉重的義肢，無論晴天雨天，也在街上到處奔波。有時因為要長時間走路，殘肢與義肢不斷磨擦而流血，回家時汗水與血水甚至染紅了整條褲管。雖然如此，但我仍然咬緊牙關全力投入工作。曾經有五年的时间，我每天做三份工，為了爭增取時間，更考取了傷殘駕駛執照，並且買了一輛經改裝的自動波汽車代步。

擁有了第一把弓

因我自小就愛好運動，所以即使患象皮腿，後來又截肢，但也一直參與不同的體育項目，包括游



泳、乒乓球、籃球甚至田徑等，但最喜歡的卻是射箭。但當年一把專業的弓，實在所費不菲，於是我努力儲蓄，終於在我工作了6年之後擁有了我的第一把弓。之後花了三年時間的努力，終於取得了射箭教練的資格。當年其中一份兼職，就是在渡假村教射箭，而我的第一任妻子更是在那裡認識的，那時她正是跟我學射箭的學生呢。

別以為射箭比其他的運動容易，其實射箭不但講求技術，更要求體能和臨場發揮，並且需要很大的耐性，而且要絕對的專注。因為每次拉滿一次弓，就要用45磅的力，每次瞄準發箭都要先把弓鎖定幾秒到幾十秒，然後才能發射。每射一箭，就等於把45磅舉起一次，每次幾秒到幾十秒。而按國際賽規定，一場賽事須要發射144枝箭，體力、耐力與專注力的要求，實在不容易應付。但我熱愛射箭，甚至感受到這運動帶動了自己人生的積極性，因此仍然是樂此不疲。可惜，當我向著一個又一個的比賽目標進發時，身體卻再次出現極大的毛病，而且從始不能站起來。

只能在輪椅上射箭

91年的一個早上，我如常戴著那有十多磅重量的「腳」，提起公事包，動身前往取車。那健壯的左腿忽然失去了所有的力量，整個身軀就「坐」了下來。起初還以為只是自己不小心，但當這情況在一個月內連續出現了三次，我便意識到事態嚴重，馬上就找醫生檢查。但多番診斷仍無法找到問

題所在，結果就拖了一段時間。最後，醫生把我送進醫院，接受一連串高風險的檢查，包括抽骨髓化驗和大動脈血管鏡檢查等等，最終確診了我有脊椎畸形動靜脈瘤，而且腰椎第11節的神經細胞已被壓壞了，引致我的下半身開始癱瘓，所以必須馬上動手術。但醫生很坦白卻又是殘酷的告訴我，即使做手術，手術後能夠「行走」的機會也只有三成。

進行手術的那天，早上在洗臉時，我連拿毛巾都感到無力，雙手不停顫震。那一刻，實在感到完全的無助，心裡似乎已經知道自己永遠都不能再站起來。我流著淚向神祈禱，求祂讓我有力量繼續「走」我未來的路。我信主是在年青時住醫院的時候，只是後來並沒有參與教會生活。但我知道可以把心裡的憂慮交托給神，於是誠心祈禱，並求祂帶領我。

手術並沒有帶來奇蹟，最終我還是要坐在輪椅上。雖然沒有了再次走路的機會，但我卻感到神的幫助，祂給我不放棄的力量。癱瘓並不等於失去一切，我仍有雙手可以射箭，只是要由站立射手，轉變為輪椅射手。於是我很努力的接受物理治療，希望盡快增強上半身的臂力，可以如常的受訓。因為我的夢想就是參與亞運，以至奧運。

沒想過會得到亞運的金牌

1999年我得到了畢生難逢的機會，能夠代表香港在泰國曼谷舉行的第七屆傷殘亞運會，參加團體男子射箭項目。參與亞運，對我來說好像是夢境成真；因為自知技術並不如其他對手精湛，所以從未想過奪冠。但最

後因為團隊的發揮，竟然擊敗了強勁的對手韓國，奪得金牌。我從心裡感謝天父所賜的禮物，也感到多年付出的時間和汗水能夠得到肯定。

亞運之後，我向著更高的目標進發，就是2000年的悉尼傷殘奧運會。為了贏取奧運入場券，必需接受一連串密集的艱苦訓練，並且要參與不少高水平的外圍選拔賽事。由於長時間坐在輪椅上，結果就長出褥瘡來。雖然甚是痛苦難耐，但為了出線，我仍堅持到底。最後終於在紐西蘭的選拔賽中前列第六，取得了殘奧射箭比賽的入場券。雖然這一次沒有再添獎牌，但對於一個運動員，能夠參與奧運，已經是圓滿了最大的心願。而且，對我來說，參與運動會，絕對不只在於贏取獎牌，而是能夠結識不同國家的運動員，彼此交流心得，互相激勵。曾經遇上一位選手，他只得一條手臂，因此他只能左手握弓，用口來咬弦拉弓，但他竟然能夠成為參與國際賽的運動員。在欣賞他的技術之餘，我更深深體會到，一個健全的人當運動員已是不容易，更何況是一個傷殘的人要當運動員。這除了個人的努力之外，背後的支持更包括了家人朋友、隊友教練，甚至政府和社會。

選擇不放棄

我的奮鬥，除了信念和信仰之外，一直以來給我最大鼓勵和支持的是我的妻子。但她在2003年因為先天性腦血管疾病，短短十數天便離我而去。這突如其來的打擊，把我那似乎頑強的鬥志一下子摧毀了。原來人最難承受的打擊莫過於生離死別。經歷了一段時日不短的喪妻之痛，令我再次領會到生命確是掌握在神的手中，我們只能珍惜，不可以強留。也許歷練能使心靈的泥土變得更加肥沃，在苦難和悲痛中，我再次認定信仰並不是用來逃避人生，乃是要加增力量去承載生命。

感謝神！當我選擇不放棄，願意積極生活，在07年，神為我預備了一位願意與我甘苦同行的另一半。我們信仰相同，彼此支持、互相照顧，享受平凡卻是滿有恩典的每一天。

生命轉動生活，悉尼奧運之後，我的體力，特別是臂力，好像漸漸流失似的，我知道是時候要告別射箭運動了。但這並不等於我要放棄運動。我開始接觸氣手槍，經過一年多的訓練之後，便獲得世界射擊錦標賽的參賽資格，出席了丹麥傷殘人士世界射擊錦標賽。原以為氣手槍的運動沒有射箭那麼消耗體力，可以「玩」很長的時間，可惜身體仍是支持不來。但我知道，運動是我不可放棄的選擇。我只可以再選擇

另一個運動以配合自己的體能，結果我選擇了草地滾球。

草地滾球和射箭與射槍不同，它不是個人的運動，而是要團隊的溝通和合作。過去我一直專注操練個人的技術，現在卻要學習合群，也許這是一個神要我學習「放下自己」的功課。還記得與隊友們贏得馬來西亞及澳洲世界隊際銅牌時，令我切實體會到人與人之間的默契和彼此信任，是如此可貴並令人喜悅！

自出生開始，我一路走過來，從人的眼光，可能會認為是充滿不幸；但我感到的，卻是充滿主的恩典。我經歷了一個又一個的不可能，不但是我選擇了不放棄，也是因為神也選擇了不放棄。「壓傷的蘆葦，祂不折斷；將殘的燈火，祂不吹滅。」（以賽亞書42章3節）





生命的智慧

Wisdom of Life

◎羅杰才

內地作家及漫畫家鄭辛遙先生的作品常常能觸動人的思緒與心靈。他的作品不但在內地受歡迎，即使在歐美及亞洲都得到欣賞。可見好的作品能超越地域甚至種族的阻隔，因為人的心靈對美善有相同的感應。以下分享鄭辛遙《智慧餐車》中的一些精句（**粗體字部份**），也續筆寫下一些領會。

光環有多大，靶子就有多大。從新特首梁振英身上，相信我們都能夠感受得到。**命運就是你所做的錯事和蠢事加起來的總和。**無論我們有沒有光環，都要小心避免做錯事和蠢事，否則一旦曝光，就要受靶了。因為**世上沒有比白拿的更貴了。**

時間就是金錢，但時間比金錢溜得更快。金錢溜了，還可以把它賺回來，但時間溜了，就永遠找不回了。**騰不出時間休息，遲早會騰出時間生病。**這話可能不中聽，但如果臥在醫院裡的人仍然沒有留心，恐怕不但會「白病一場」，而且可能還要「再病一場」。**多數的人在關心你是否飛得高不高，少數的人在關心你是否飛得累不累。**當你累了的時候，那些鼓勵你高飛的朋友，可有來陪伴你？

感覺自己幸福的人，是真幸福；感覺自己是聰明的人，是真愚蠢。幸福是一種感覺，真正的幸福，是一種真實的感覺；而真實的感覺，是有「真實」支持的。因此是持久的，也是經得起考驗的。**快樂，不是你擁有的多，而是你計較的少。**聖經詩篇 23 篇「耶和華是我的牧者，我必不至缺乏。」英文卻是 The LORD is my shepherd, I shall not want（我無別求）。不至缺乏，給人富足的感覺；I shall not want，更有滿足的意味。少計較，多感恩，更快樂。

人生沒有綵排，每天都在直播。冰心說：年青人！為了將來的回憶，小心描你現在的圖畫。其實，生命的每一幅圖畫，豈不都要小心的描？又何止是年青的那一幅！**要記得，每一種上坡都有下坡。**因為生命是一條單程路，我們必須懂得下坡，才能回到生命歸宿之處。**你可以不信命運，但必需相信因果。**相信命運，是愚昧；相信因果，是智慧。因為相信命運的放棄把握自己，相信因果的卻會珍惜自己。相信因果不是迷信，相信因果的人更需要尋找那一位是「施行報應的」，並且能夠謙卑、堅持，坦然面對生命的得失。■



遺忘也許是幸福

◎張婉雯

如果有一種病是「幸福」的，那麼，這種病，可能是腦退化症。

我祖母生前住安老院，那裡有好幾位患上腦退化症的老人家。其中一位是叫志群的婆婆。我還記得她的模樣：瘦小得像一枝乾癟的草，站也站不穩，老是坐在大堂中細說當年——聽眾就只有她自己；說的雖也是廣東話，但內容混亂、時序顛倒，根本無人能懂。有時，姑娘稍有空間，停下來「搭訕」，總會被志群的話弄得哭笑不得。記得有一次，院友坐在大堂一起吃飯，志群忽然指著大家，含糊地說話。姑娘追問下，她重複了幾遍，我們終於聽懂了。原來志群指著其他老人家說：

「他們，都是我的孫仔孫女！」

眾人哈哈大笑起來。志群聽到大家的笑聲，也就笑得更響了。說也奇怪，到志群真正的孫兒來探望她時，她又能認出來，一樣高高興興地吃孫兒拿來的點心。

另一位患者婆婆叫何鳳，一向「神神化化」，姑娘給她起了綽號，叫「神鳳」。「神鳳」人如其名，來無踪，去無影，最喜歡就是「離家出走」，經常站在安老院門口找機會出外「逛街」。好幾次她都成功「突圍」，幸好姑娘知道她的壞習慣，時時留心，總算及時把她帶回來。不過，有一次，「神鳳」趁來客開門時，竟偷偷溜到街上。姑娘發現後，馬上外出找尋，並在安老院附近的一家便利店門外，看見一位警察正和「神鳳」談話。原來警察見她身穿睡衣，四處遊蕩，便打算上前查詢；豈料未開口，「神鳳」便主動跟他說：「警察先生，我偷走了，迷失了路。」警察答：「既然迷路，你為甚麼要偷走？」然後「神鳳」便哭起來。這次算是有驚無險，她回去後便倒頭大睡，姑娘卻是驚魂未定。後來我才知道，「神鳳」有一次偷走，上了巴士，由安老院所在的佐敦到了觀塘，後來是司機把她送到警局。姑娘幾乎以為歷史重演，真是嚇個半死。倒是「神鳳」之後甚麼也忘記了，繼續吃喝睡覺，翌日一樣在門口徘徊……

最著名的腦退化症患者，可能是高錕教授吧！一次，我在某大商場的一家咖啡店內，無意中見到兩位老人和一位中年人在吃茶。留神一看，其中一位老人就是我的母校校長高錕教授啊！只見他專心地吃著面前的冰淇淋，一副心無旁鶩的樣子；高太太和中年人則一本正經地不知在談些甚麼。我想，當年高教授研究光纖時，也許有如此刻專注啊！

想起兩位婆婆，想起高校長，我不禁問：其實，做人是清醒的好？還是傻頭傻腦快活些？■





侯先生（化名）是一位中年商人，在內地設廠，從事電子行業。八年前與美蘭（化名）在內地相識及結婚。這是美蘭的第二段婚姻，她與前夫已有一子，年約廿歲。

兩年前，美蘭患上胰臟癌，在香港的私家醫院做了手術。侯先生深信醫學昌明，只要肯付錢及尋找名醫，是沒有醫不好的病的。美蘭在私家醫院接受了一個多月的治療及得到著名的外科及腫瘤科醫生診治，侯先生亦耗費了三百多萬。但數月後，美蘭癌病復發及肝轉移。最後因身體衰弱，化療無效，醫生建議她不要繼續作激進治療。這個建議令侯先生覺得醫生放棄了他的妻子。更與醫護人員「鬧」起來，他認為醫院只會騙錢，並沒有用心治病，病人亦得不到應有的尊嚴。最後在親戚的勸喻下，美蘭轉介到公立醫院的紓緩治療病房。

在紓緩治療病房的第一天，我接觸了他們。他們顯然很不習慣新的環境，也不相信美蘭的病已到了末期。美蘭則顯得很混亂和不安，侯先生也很煩躁，常常投訴病房環境和護士的照顧不足。同事亦申訴他們「有錢但無禮貌」。

我留心了解他們的故事。原來侯先生對美蘭一見鍾情，雖然妻子婚後生活奢華揮霍，好逸惡勞，食煙飲酒，甚至終日沉迷麻雀賭博，但也從不罵她管她，只作勸喻，直至妻子生出病來才感到後悔。於是寧可傾家蕩產，也要幫妻子治病。但妻子的病卻無法醫治，使他不但不感到無奈，也不敢相信這是事實。並且侯先生本身也有心臟病，他亦多次因為激動而感到心胸不適。

在得悉他們的故事及了解美蘭病況後，我先讓美蘭的不安和混亂得到平服，再幫助她的痛症和嘔吐得到控制，然後就讓侯先生了解妻子的病情的嚴重性，以及讓他參與治療中的每一個決定。每當侯先生在討論病情後，總會情不自禁的落淚或遷怒於醫護人員，那時我會讓他的繼子或弟弟從中幫助勸戒或給予安慰。我們鼓勵侯先生多點陪伴妻子，及鼓勵他們互相表達愛慕和關心。侯先生因為害怕妻子剩下的時間不多，甚至推遲了自己心導管手術的安排，希望可以有多些時間陪伴妻子。

在美蘭臨終前幾個星期，她囑咐侯先生要照顧自己，保重身體，更清楚交待日後的喪禮安排。最後，他們在紓緩治療病房渡過九週年結婚紀念。幾日後，美蘭便釋懷地離去。

一個月後，侯先生間中致電給我，訴說他仍是很掛念妻子。他經常哭泣，感到孤獨、無助，思念的情緒反覆出現。我每次都向他表達關心，並嘗試感受他的哀痛，又鼓勵他採用一些宣洩方法來紓緩起伏的情緒，並提醒他要有適當的休息、睡眠及攝取充足營養。大約六個月後，侯先生從哀傷中渡過來，亦聽從了妻子的遺願，保重自己，做了心導管手術。

有一天，他在醫院約見我，說他已想通一切及學會了面對哀傷，也懂得如何把它轉化，他更感謝醫護團隊在這段日子真摯的關懷及體恤，還贈送了我們一面錦旗。■

◎ 林寶鈿醫生



我患有一個名叫「克隆氏症」的先天性疾病，這是一種炎症性的腸胃病，令致結腸、小腸和胃部發炎。雖然在孩童時期，我並未有受到這病太大的影響；只是到了初中，這病就開始發作，甚至整個中學階段，都可以說是在病中度過的。我是醫院的常客，特別在夏天。不知何故「克隆氏」總是要在六、七月到訪，令我常常不能如期考試，學業成績當然大受影響，運動項目與我無緣已不在話下，就連進食也得非常小心。例如要盡量少吃海產，更慘的是只要多吃一點紅肉也會胃痛得要命。即使性格樂觀的我，心裡也不禁埋怨，為甚麼上天要這樣苦待我！

大部份克隆氏症患者的病發高峰期是在 20 至 30 歲，我也不例外。去年 10 月急性發病，排便時大量出血，醫生認為必須切除部份腸道，而且要在腹部開造口。由於我的情況複雜，手術未能一次過就成功，所以在短短一個月內，共接受了 4 次手術，10 次洗腹腔，每次洗肚都要把肚皮打開，並且要全身麻醉。由於手術後初期未能如常進食，只能以營養奶維生，體重足足「減了 30 多磅。回想那段日子，真的可以用「地獄」來形容，特別當獨個兒躺在深切治療病房的床上，真的好像完全的死寂，唯一聽到的就是醫療儀器的聲音。

難過的日子過得特別的慢，如今已經住了 8 個月醫

院，醫生說如果一切順利，7 月中就會為我做癒合手術。雖然我明白這並不代表已經康復，因為事實上這病是無法根治的，但至少也可算暫告一段落，讓我也可以離開醫院，重新返回工作崗位。

在這段漫長的住院日子，我深深體會家人對我的愛。特別是住院初期，媽媽和弟弟每天都來回醫院多次，弟弟更為我抹身，實在令我十分感動。除了家人，還有不少朋友、同事、教會弟兄姊妹，甚至中學同學都來探望我，讓我發現原來身邊有這麼多人關心自己。照顧我的醫護人員，每當見到我在忍受著身體的痛楚時，都會給我安慰，讓我體會到，一句鼓勵的說話比一口嗎啡（鎮痛劑）還要有效得多。醫生還特別允准我每天可以離開病房，在醫院的範圍內自由逛逛。他明白到把一個只得 25 歲的年青人長時間的困在病房裡，會令他抑鬱。所以對於他的心思，我實在萬分感激。

當然不得不多謝院牧的探望、陪伴和祈禱。我告訴她當年是弟弟帶我參加教會，讓我認識主耶穌，使我懂得如何從埋怨到學習倚靠神；而在住院期間，院牧更解答了我不少有關苦難的問題。沒錯，因著親身體會過生命的有限，才明白到不單是我的健康，甚至是整個的人生都需要由神來掌舵；雖然患有這個先天性病似乎是一種不幸，但能夠在年青時就讓我學懂珍惜一切，這豈不己是一個更大的祝福嗎？■

* 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)



好好活

下去！

◎ 梁婉萍（臨床心理學家）

當一位媽媽得悉自己患上癌症，因害怕成為兒女的負擔，決定放棄所有治療，希望早日離世，不用忍受病痛的折磨，更不用成為別人的包袱。一位中年男士，因脊椎神經嚴重損害，下身癱瘓。他一生從未遇過挫折，當知道餘生要靠輪椅代步時，感到絕望難過，不能承受這種「折磨」，便萌生自殺的念頭。

在患病（尤指長期或晚期）過程中，部份的病者會出現較強烈的負面思想和情緒，甚至產生輕生的想法或行為。

唔想「累人累己」？

若以為一死了之，便不用再負累家人，這是大錯特錯的！病者的輕生，留給家人的不只是雙倍的哀痛，更是揮之不去的自責和內疚。只要你是家庭成員，你的存在本身便能給予家人整齊、穩妥的感覺。不要輕易放棄能夠見證及陪伴兒女成長、結婚生子，與他們經歷同悲同喜的機會。研究調查指出，若有家人因自殺離世，他們會較一般人容易自尋短見。為了愛自己的人，

病者應肯定自己曾對家庭、社會所作出的貢獻，然後用坦然和感恩的心接受別人的幫助和關懷。

唔想成為「廢人」？

不要讓病患成為你的全部，用積極的心態面對病患，縱使生活受到一定的限制，嘗試有彈性地作出合理的調整，盡量讓自己做回能力範圍可完成的事情（如：進食、更衣）。不要放棄外出散步、品嚐美食、閱讀、看電視、與親友共聚、參與教會聚會等機會。

盡量把握時間，實踐未完的心願，探望遠方的親友、旅行、把自己寶貴的技能或人生經驗傳給下一代，甚至花點心思製作禮物（如心意咭、相簿、錄影帶等），留給家人作為紀念。如體力許可，更可參與義務工作，化悲為喜成為生命鬥士！

部份病者更在患病時反思人生，從而再次確立自己的人生目標和價值，生活反變得充實有意義。

作為病者，當你想放棄時…

- 有自殺的念頭不等於你真的想死，極有可能只是一剎那的衝動，代表你當時感到極度痛苦或絕望而已！

- 給自己一些空間及更多的時間，您想結束自己的生命不等於需要立刻行動，請把自殺的「念頭」與「行動」留些距離，先讓自己的心情穩定下來、並冷靜地分析利害。
- 您此刻可能感到很沮喪或絕望，但請相信問題總有解決的方法，如：積極尋求病痛的緣由和接受治療、學習如何處理病患引起的不適、等待有效的治療。
- 要知道世上仍有關心您的人（家人、親友、教會、社會服務機構、醫護人員），願意聆聽和了解你、幫助你面對困難。

想盡快擺脫尋死的念頭，你可以：

- 先讓自己遠離所有可以傷害自己的物件、利器或地點。
- 把自己有尋死的想法告訴家人或信任的人，或打自殺求助熱線，緊急時立即打 999 或到急症室求助。
- 想一些曾令你愉快的人、物、事情，細細回想那些良好的感覺，令自己的情緒平穩下來。

- 不斷為自己打氣，注入正面思想，如：「我要努力活下去」，「辦法總比困難多」，「我可以尋求幫助」，「只要活著，就有希望」。

作為家屬，如何幫助病者…

- 家庭成員共同承擔照顧病者的責任，以減低病者的內疚感和被照顧的壓力。
- 多留意病者的情緒，如病者有不尋常的行為舉動（如：將心愛物件轉送他人，預備自殺工具）或說話（如：表達希望死去，與親友道別），家人應直接查問病者是否有自殺的念頭，鼓勵病者說出自己的想法和感受。向病者表達愛和關心，認定病者的存在價值，願意與病者一起面對困難，使病者感到被了解、尊重和關懷。同時，家人應格外謹慎，避免讓病者接觸自殺工具，與及盡量不讓他獨處。

專業的介入

如若病者有自殺傾向，病者或其家屬應主動向醫護人員透露，按個別情況，安排社工、院牧、臨床心理學家或精神科醫生為病者提供情緒支援、心理輔導或藥物治療。■

親愛的林太：

不經不覺已認識你三年。看著今天的你，已經從舊日喪夫的陰霾裏走出來。不單珍惜自己生命，甚至以你的手工藝服侍別人。你的改變，令我驚嘆上帝在你生命中的奇妙帶領與醫治。

與你相遇，是醫生轉介，但我更相信是上帝的帶領。那時你因燒碳而腦缺氧，身體不能活動。我初次見你時，看著你靜靜的坐在病房一角，面上帶著哀愁。我慰問你，卻沒有太多反應，只是你眼神把我的心留在了，並堅持每次到該病房，也都要陪你同行。記得有一次我唱了一首關於愛的詩歌給你聽，聽著詩歌，你的眼淚悄然掉下。我為你擦去眼淚，並默默祈求上帝也擦去你心中的哀愁。

後來你一天天的進步，加上醫護人員對你的鼓勵與支持。你奇蹟地開聲說話，身體的活動能力也漸漸恢復。我驚嘆你的意志與努力，亦默默為你感恩。你知嘛，我最難忘的，是每星期也帶著詩歌和故事跟你分享，聆聽你的心聲與回應，並為你代禱。

有一段時間因為病房編配，你不在我負責的病房，我們疏了連繫。但再聽聞你的消息時，卻令我內心一沉。你病房的院牧同事告訴我，你一直也不能離開亡夫的傷感情懷，每逢丈夫的生辰死忌也就加倍想著他，常常偷偷在哭，甚至盼望與他一起離去。我只默默的在背後為你禱告，不久後你又調回我負責的病房作跟進治療。

這一次重遇，我們就更了解與深交。我雖然知道你深愛著因病而輕生的亡夫，但卻從沒體會到你與他關係的深厚程度。作為好媽媽的你，一直只盼望女兒安心在外展翅高飛，因此把所有難過都埋藏心底，但最終卻是壓垮了自己。你說，你的大女兒與我只差數年。我說，我若是你的女兒，就更巴不得想知道你真實的感受。就是這樣，我們展開了幾個星期的哀傷輔導和懷緬治療。你還以擅長的手工藝，並我們一起合作的創意，製作了一本悼念你亡夫的紀念冊。

謝謝你願意與我分享你與亡夫相識相愛的甜蜜，並分擔你面對丈夫患病的心痛。對於自己曾執著於要跟著丈夫離世，你問我：「這樣的愛是否很自私？」我沒有太多回應，只說「愛可以讓人變得尊重和放手，亦可讓人變得控制與堅持」然後就讓你靜靜思考。很高興你最後選擇了諒解丈夫，並願意延續他的遺願——好好照顧自己，並用心照顧兩個女兒。

願主賜福你，繼續活出精彩的人生！

仍是關心您的

許曉牧

食粥
3餐

~ 亞樹

醫生就無，擺藥嗰陣藥劑師就同我講咗化療有乜副作用，仲俾咗包止嘔藥我食。



佢仲叫我做化療嗰陣要日日食粥。

食粥？你有無問佢點解要食粥？



無呀！佢仲話要每餐都食粥！

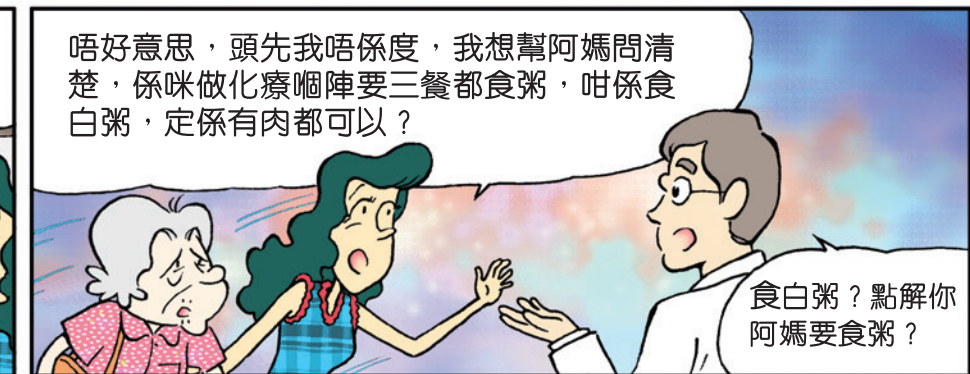
咁奇怪！每餐都要食粥，咁你點夠飽？我要問清楚。



阿女，嗰個係醫生，你快D問吓佢。



唔好意思，頭先我唔係度，我想幫阿媽問清楚，係咪做化療嗰陣要三餐都食粥，咁係食白粥，定係有肉都可以？



食白粥？點解你阿媽要食粥？

係藥劑師叫喎，仲叫佢每餐一定要食粥。



我明啦！我估佢聽錯咗咋，應該係話D止嘔藥要餐餐食。如果佢食得，照平常咁食飯就得啦，唔駛食「粥」。

唔好意思，唔該晒醫生。好彩阿女你問清楚。



唔使客氣，最緊要係搞清楚。咁你記得食足三餐啦！



知道、知道，一定要食足、食足。



~完~



難逃

副作用?

◎ 范婉雯醫生（香港家庭醫學學院）

林女士再次到來我的診所，她大約五十歲，發現血壓高大約三個月，運動和飲食的改變都不能降低血壓。因此我和她商討用血壓藥的需要。

林女士說：「人家說血壓藥，一開始吃便要吃到死那一天。」

「很多人都是這麼說，就是真的嗎？」我用問題回應她。因為回答「是」或者「不是」也不對，她已經把吃藥的好意扭曲了。這是一個非常消極的想法，將「血壓藥」跟絕望劃上了等號。也許很多人對於一些要長期服用，甚至終身服用的藥，都有這樣的想法。

其實我們有很多事情是一開始做便要做到死那一天。一開始學懂行路，可能便要行到死那一天，但我們卻不會覺得有問題。只要是一件好事，要做到死那一天，我們不會認為有問題。但林女士認定了吃血壓藥不是好事。

如果一個人頭暈頭痛，吃了藥頭暈頭痛消退了，他一定會感激這個藥。但是，大部份高血壓的人，卻完全沒有不舒服的病徵。醫生量了他的血壓，然後告訴他：「你有高血壓，雖然沒有病徵，但是要吃藥，而且是要長期的吃。」所以病人心裡有疑惑、有些抗拒，是可以理解的。

經過了一輪解釋，林女士終於明白吃藥的需要，但她再問：「如果吃了藥，血壓回復正常，可不可以停藥？」

藥還未開始吃，就希望盡快停藥，明顯是抗拒血壓藥。這樣怕吃藥，又怎能讓藥有足夠的機會發揮作用呢！醫藥醫藥，不吃藥又怎能醫呢！林女士說：「藥物總有副作用嘛！」

很多病人都經常說藥物有副作用，但是，是否真正明白甚麼是副作用，副作用對人體有甚麼影響嗎？這些影響重要嗎？一定帶來害處嗎？

我們作為醫生的，開一隻確認有效的藥給病人，絕對不是為了給他們一些副作用。一種藥物需經過多年科研和重複測試，並臨床試驗，才會通過實效證明。當病人把藥放進嘴裡，或注射到體內，就會被身體吸收而發揮作用，不被吸收的則會分解排出。每一個過程，每一種成份都清清楚楚。每種藥對身體可能產生的任何影響，都會一一列明，醫生都要知道。

吃藥和吃糖果零食不同，我們不能把不想要的感覺，都稱之為副作用。例如作悶、口乾也列為副

作用，其實那只是藥物發揮治療過程的現象。至於有些藥可能會影響身體某些器官的功能，也不表示是藥帶來的破壞，中肯一點的說，那是藥的限制，而不是藥的破壞。負責任的醫生會為病人留意，並適當的定期檢查可能受影響的器官的功能，目的是讓病人使用這些藥，可以得到最好的益處。

很多時病人都喜歡「聽人家說」，其實每個人的情況都不一樣。醫生如果不告訴病人關於藥物的「副作用」，他可能會去醫務委員會投訴；告訴他有甚麼甚麼「副作用」，他又有憂慮。市面上林林總總的成藥，往往不說明有甚麼副作用，難道它們就沒有副作用？即使是標榜全天然成分的，為甚麼就一定沒有副作用？人蔘夠天然吧！不就是最天然的賀爾蒙！草藥難道沒有毒？白果的芯也含鉛啊！

在香港使用的西藥，全都依法例向政府註冊，有甚麼問題都能查究。相反，大部份健康食品、維生素、補充劑都不是根據西藥條例註冊，它們未必經過嚴格科研和檢查。排毒丸、健康茶，我們知道是甚麼成分嗎？有甚麼副作用嗎？所以，擔心「副作用」，往往只是一種抗拒吃藥的藉口。

經過一番解釋，林女士說：「如果醫生覺得我應該吃藥，我便吃吧，我甚麼都不懂。」

其實降血壓藥目的是要減低中風和心臟病的機會。我考慮到林女士的年歲、性別、沒有吸煙的習慣、沒有糖尿病、沒有膽固醇過高，根據國際的健康標準，她未來五年患中風和心臟病的機會並不高，所以我反而認為她沒有急切需要用血壓藥把血壓降低。

我對她說：「你可以放心，不用草草決定，今次我不會開藥。你不需要吃藥，我更輕鬆，因為不用為你衡量藥物的成效和反應。當然，這個不是我的目的。我希望你能夠多了解血壓病，清楚確立自己的治療目標，然後作出精明的抉擇，保障自己的健康。到時候，你可以充滿自信的告訴家人，你是清楚藥物的功效，而不再是甚麼都不懂。你可同意？」

最後，林女士帶着似乎又喜又憂的心情離開我的診症室。因為她既為自己可以不必馬上要吃藥而開心，卻也因為沒有藥吃而擔心。也許這也是疾病的「副作用」吧！



解鬱舒氣宜養生

◎ 陳慧琮 註冊中醫師

所謂「有諸內者必形諸外」，中醫根據構成人體體質的結構、功能、心理等要素，觀察個體的皮膚、形態、飲食習慣、性格心理特點、以及對環境的適應性、對疾病的易感性等方面，歸納出不同體質的特徵。了解自己的體質，採取相應的保健措施，可起到預防疾病和強身健體的效果。

現在就讓我們先談氣鬱體質如何養生，氣鬱體質是由於長期情志不揚、氣機鬱滯而成的，以性格內向、情緒不穩、神情抑鬱、情感脆弱、敏感多疑為主要特徵。其成因多因先天遺傳、或突然遭受強烈的精神刺激、又或所欲不遂憂鬱思慮等。

氣鬱體質者其體形偏瘦，常感到悶悶不樂，鬱鬱寡歡，容易緊張、激動，焦慮不安，坐臥不寧，多愁善感。情感脆弱，遇事敏感、多疑，對身邊很小的事情都能引起心情的變化。常有悲觀失望的感覺，對任何事情都覺得無聊，對生活沒有信心。常為一些小事生氣。情緒波動較大的情況下，如生氣、緊張、焦慮的時候，出現兩脅疼痛、頭痛、偏頭痛。常感到乳房及脇部脹滿、或有走竄疼痛的感覺。常無緣無故嘆息，感到孤獨，有想哭的感覺。不思飲食，脘腹脹滿或噯氣、呃逆。咽喉部有堵塞感或有異物感，有吐不出、咽不下的感覺。睡眠質量較差，容易受到驚嚇，常出現心慌、驚悸、健忘的現象。皮膚灰暗、無光

澤、缺乏血色，面色偏黃或蒼白。舌淡紅，苔薄白，脈弦細。

氣鬱體質者對精神刺激適應能力較差，不喜歡陰雨天氣。其發病傾向以抑鬱症、臟躁症、百合病、不寐、梅核氣等病症為多。

在保健養生方面，氣鬱體質者起居宜動不宜靜，宜參加群體活動，積極鍛鍊體格，培養多方面興趣，多聽輕快的音樂，防止獨處，多結交性格開朗的知心好友，居住環境宜清靜，作息定時，勞逸結合，待人以恕，凡事包容，不要為明天憂慮，樂觀開朗，凡事量力而為。

氣鬱體質者飲食方面亦要均衡，可多吃玫瑰花、菊花、茉莉花、合歡花、黃花菜、橘葉、金橘、橙、柚子、洋蔥、絲瓜、蘿蔔等具有疏肝解鬱、理氣寬胸作用的食物。避免寒涼生冷食物，不宜睡前飲茶、咖啡或可可等具有提神醒腦作用的飲品。

食療介紹：

1) 玫瑰菊花茶

功能：疏肝解鬱

製法：玫瑰花一錢、菊花一錢，用沸水泡服

2) 黃花菜蓮子百合瘦肉湯

功能：解鬱除煩、養心安神

製法：黃花菜一兩、蓮子五錢、百合五錢、瘦肉半斤，八碗水煎存四碗溫服

損害感情要賠償

◎ 李展鵬 律師

謝小姐被性騷擾，她向僱主提出投訴，但僱主不但沒有給她回答，反而把她解僱，她決定作出投訴。許小姐因懷孕而被僱主取消聘用合約，她當然不服，也同樣作出投訴。她們可追討的不僅是收入上的損失，還有「感情損害」的賠償。

感情損害

任何人士如果由於性別、種族、殘疾或家庭崗位而被歧視、騷擾或中傷，均可根據《性別歧視條例》、《種族歧視條例》、《殘疾歧視條例》及《家庭崗位歧視條例》就「感情損害」追討賠償。

感情損害賠償的原則是屬於補償性的，法庭在考慮此賠償項目時會公平對待雙方，不會因受害者對冒犯者的行為感覺憤怒而提高賠償金額。但賠償數目也不能訂得太低，否則可能令人感覺歧視條例不被重視。法庭認為社會人士應該對歧視他人者予以譴責，賠償金額應反映這種歧視行徑是錯誤的，可是過高的賠償金額亦不適宜。法庭在評估感情損害賠償金額時可參考人身傷亡賠償案件，以及考慮當時生活指數以及市民購買力和物價。除了「感情損害」的賠償，受害人還可以根據《性別歧視條例》要求被告作出書面道歉，及要求法庭作出懲罰性或懲戒性賠償。

案例

在香港首宗涉及性騷擾及感情損害賠償的案件中，被告人暗中把攝錄機放在其大學女同學的宿舍房間，拍攝她的一舉一動，包括更衣。被告人後來更向朋友展示錄影帶。法庭裁定被告人作出了性騷擾行為。法官考慮到受害人在發現攝錄機之時以及隨後幾個月所感到的震驚、沮喪、侮辱及被背叛的感覺，但同時亦考慮到受害人是一名學生，當時並非社會上的知名人士，錄影帶亦沒有向大批公眾展示。因此，法官評定被告人需支付感情損害賠償 \$50,000、懲戒性賠償 \$20,000 及加重的損害賠償 \$10,000。

在一宗因懷孕而被僱主歧視的案件中，上訴庭指出“以任何方式歧視一名懷孕婦女是極為嚴重的違法行為，法庭亦必會向該名被歧視的懷孕婦女作出可觀的感情傷害賠償以反映法庭保護懷孕婦女的決心。一般來說，賠償額不應低於 \$50,000。”在該案件法庭評定的感情損害賠償及懲罰性賠償分別為 \$62,500 及 \$10,000。

此外，在該案件，上訴庭引述及接受英國法院所訂下感情傷害賠償的三層定額原則如下：

- (1) 最高級別的賠償金額 15,000 至 25,000 英鎊，針對涉及長時間歧視及騷擾行為的最嚴重案件；
- (2) 中等級別的賠償金額 5,000 至 15,000 英鎊，針對嚴重但不屬於最高級別的案件；及
- (3) 最低級別的賠償金額 500 至 5,000 英鎊，針對只發生一次或個別事件而不太嚴重的案件。

求助

任何受到歧視及騷擾的受害人，皆可向平等機會委員會（平機會）投訴，平機會會先調查及安排調解，若調解不成，平機會則考慮向受害人提供法律協助提出訴訟。



1

電影《落葉歸根》中，病重的朋友向主角訴苦，說害怕客死異鄉後會化為無主孤魂，得到主角一口承諾：「你過身後，我就是背也要把你背回家鄉！」其後朋友病逝，主角果然歷盡千辛萬苦將朋友背回鄉間。電影除了展現朋友間的道義，其電影名稱亦道出中國人對身後事的傳統觀念——落葉歸根、入土為安。這種觀念在華人社會一直根深蒂固，及至十九世紀，遠赴重洋的華工亦希望自己的遺體能運回家鄉安葬，當中義莊扮演著重要的角色。

為何會有義莊的出現？

義莊建立的主要原因有二：第一，為海外華人提供原籍歸葬服務；第二，為本地居民提供暫時安放先人遺體的地方，使他們有足夠時間尋覓合適墳地。

探究前者，得一提海外華僑在異國所建立具有地緣色彩的會館和血緣色彩的同鄉會等組織，這些組織除

了維護會眾的自身利益外，亦會提供喪葬服務；而義莊則應運而生，成為運送的中途站。中國人重視鄉情，加上對先人遺體的尊重，所以客死異鄉也要將遺體運返生地，讓落葉得以歸根。即使不幸未能將先人的遺體運返，他們也會運送一個空棺木回鄉，當作運回死者的靈魂，圓死者「回鄉」的心願。所以義莊有時候也會接收到空棺木。

◎馬穎茵、賴忠玲（從心會社）

回鄉客棧

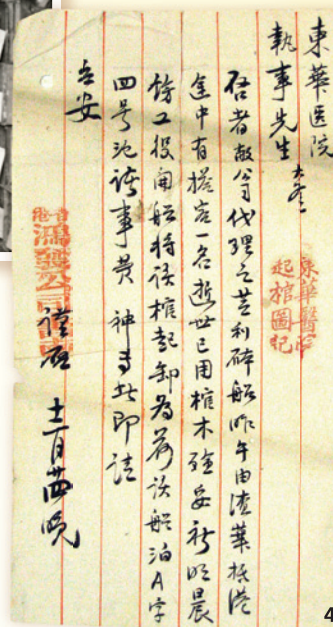
途經義莊的最後一程



2



3



4

至於暫放先人的用途則源於中國人多信風水命理。信者認為山墳地點和落葬的時辰會影響後人的壽元或健康等問題，故此為先人下葬不能輕率急切；加上葬禮往往要等死者家屬到齊才可進行，而集合家屬亦需時間，義莊正好解決了棺木暫存的問題。

東華義莊聞名海外

本地以至海外華人都對義莊服務需求殷切，但多年來能夠聞名海外的服務單位，要數東華義莊。東華義莊特別獲華人信任，內在條件方面，因東華三院乃香港政府認可的慈善團體，而且總理大多是非富則貴的商人，早年他們又可以「捐官」，意思即是購買官，所以他們能同為官員和商人，與海外接觸頻繁，為處理義莊的問題帶來便捷；外在條件方面，香港的地理位置適合成為轉口港，而且政局相對於內地為穩定，為香港成為原籍歸葬的中轉站帶來機遇。

再者，東華義莊所提供的服務十分仔細週到，不單只是照顧離世者，也照顧正在航行去美洲途中的華人。當年東華三院會施贈數副棺木予航赴美洲的輪船，萬一有華人於航行的途中離世，船上職員便會把他的遺體暫存在該副棺木中，抵美後再交予東華義莊處理。由於當年華人稱美洲為金山，所以有關棺木也稱為「金山棺」。

東華義莊遇到的困難

隨著義莊營運日久，名聲開始建立，東華義莊受到海外華人信任，營運上的困難亦接踵而來。

首先，戰爭幾次令到義莊營運幾乎停頓，戰事每禍及香港，棺骨運送便被大大阻撓。在日本佔領香港「三年零八個月」的苦難歲月，日本禁止香港輸入物資到內地包括棺骨，從外地運抵香港的棺骨結果要囤積至戰爭結束才能運返內地。但數年後又爆發中國內戰，棺骨運送再次停頓。雖然戰

事過後，棺骨運送回復正常，但一時之間也難以處理之前囤積在義莊的大量棺骨，即使擴建地方仍未能解決義莊過度擠迫的問題。當時幸得各同鄉會及其他團體攜手合作存放義莊棺骨，問題才得以舒緩。

但即使在和平年代，運送路線暢通，東華義莊仍要應付好些「麻煩」。當年東華義莊會運用俗稱「蝦筍艇」的小型漁船，將先人棺木經水路運返內地。對於有關運費，東華已經要常常處理長生店「坐地起價」的情況；在船運過程中，更要面對地方官吏以至海盜的勒索。義莊提供的服務表面上受到各種協議和法規保障，但按當年香港和內地的法治水平，即使掛著「東華義莊」這個金漆招牌，亦難保一帆風順。

雖然東華義莊遇過不同的困難和挑戰，但它依然營運至今，甚至名人蔡元培先生、林百欣先生、周啟邦先生等遺體也曾安放於這裡。或許今天大家提及義莊就只聯想到死亡，然而它百多年來卻撫慰過無數海外華工，是達成他們落葉歸根這個心願的一個中轉站。它不但見證了百多年來華工在遠洋漂流的辛酸史，對傳播中華文化的鄉土觀念更是功不可沒。■

鳴謝：東華三院提供相片及資料。

1. 位於大口環的東華義莊，2003年曾進行大型修復工程，圖為義莊正門。
2. 東華義莊大堂現貌。
3. 1960年代存放於東華義莊的部份骨殖。
4. 1930年代一間輪船代理公司致函東華醫院，要求卸下一具來港途中去世乘客的屍體。



《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。”



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128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、神學生及有心關懷病患人士，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)
鄧萃雯姊妹見證		見證系列	40:19
天國恩典未了情	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	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

*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

☐ 信用卡 ☐ VISA ☐ MASTER ☐ JCB

如用信用咭，可直接傳真：(852) 2339 0966

[illegible]

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

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

“在人生的賽局裡，全力參賽的人，
比冷眼旁觀的人享有更多樂趣。”
~ 斐勒



壓傷的蘆葦，祂不折斷；將殘的燈火，祂不吹滅。

(聖經·以賽亞書42章3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。

全年贊助：



本期贊助芳名：

薛樹德	黎詠詩	梁惠琮	黃雅名	林靜華	劉玉卿	林文莉	吳順珠	胡求善
蔡潔儀	郭多加	王凱明	麥家碧	梁璐珊	李偉強	文春花	鄭靜香	葉榮根醫生
李淵焄醫生	李達庭	黃嘉慧	陳淑娟	徐扶風醫生	王寶文	林蘊詩	張卓祺	
譚華醫生	關慧雄	樊月馨	周全	Maria Tang	Ho Chiu Fong	Wong Yuk Tong	Ruth Hui	

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