

38

2013年1月

關

心

真心  
分享

黃愷欣：

加我一個家

打開心窗

舊物新思

解開心結

想快樂的陷阱

院牧  
服務

全人醫治 全人健康  
Holistic Healing & Health





—— 黃愷欣

“對於小孩子，家，就是安全港，就是樂園。但九歲那年，我被拖出了安全港，也逐出了樂園。因為父親欠債而被人封屋，他更逃避照顧家庭的責任，母親在一怒之下也撒下了這個家。從此我們六兄弟姊妹就成了「無家者」，只能過著流離失所的生活，最後終於在一間豬欄旁邊的鐵皮屋棲身。”

### 期待的是一個家

由於我排行第二，算是家姐，雖然只是唸到小學二年級，也得要停學照顧弟妹。十二歲那年，我有「資格」當童工了，就到工廠賺錢「養家」。小小的年紀，心裡沒有世界，也不會為自己打算，只希望「一家人」的生活好一點。後來經人介紹更入了賭場負責派牌，當起「荷官」。其實那時我只是一個十四歲的黃毛丫頭。

在品流複雜的賭場，我很快就學懂怎樣討人歡喜和保護自己。所以常常做出古靈精怪的樣子，又裝凶作勢的扮惡。賭場的人就給我兩個「花名」（外號）——辣椒仔和小妖怪。在賭場工作的日子，我體

我在九歲的時候經歷了「家變」，沒想到 79 年演出的第一部劇集就是《家變》。其實我是個內向的人，但在娛樂圈卻必須面面俱圓。由於一早出來工作，更在賭場混過，所以也能夠適應這個圈子，並且頗得人緣。只是彼此之間的交往只是流於表面，投其所好、吃喝玩樂，大家都是各自將自己收藏起來，更不會分享心事。在多姿多采的背後，心裡其實感到十分孤單。所以那只是一個「圈」，不是「家」。對於我，始終期待的，是一個家。

### 信仰追求的開始

由於童年「家變」的陰影實在太大，又看見身邊的朋友、藝人，總是離離合合，所以每一次談戀



會到人性的貪婪，更看到人性的醜陋，特別是那些賭徒輸了錢的時候，他們的表現在可怕得難以形容。所以雖然在賭場工作，但我一直也不賭錢，並非因為我不想贏錢，而是接受不了那可怕的賭相在自己身上出現。

在賭場工作，收入不單穩定，甚至是可觀，那時月薪有千多元，比一個大學生還要高。只是我並不喜歡這份工作，唱歌才是我的所好，所以工作之餘，就花上不少時間和金錢去學唱歌。七十年代娛樂事業開始興起，甚至不少台灣歌手也來香港賺錢。我的歌唱老師也介紹我去「登台」，最初只是到啟德遊樂場當「牛奶咀」，就是那些最先出場的「配角」，漸漸有機會到夜總會演唱。74 年無線電視需要歌手參與《歡樂今宵》，我就這樣加入了電視台，後來更拍起電視劇來。

愛，都是既投入，又抽離；心裡很想，卻又害怕。在幾次失敗的「戀愛」之後，我就更加認定不會有真正的愛情。從組織家庭的夢想中醒了，感到是更加的迷糊和無奈。人生該向哪個方向走呢！

也許是越沒有安全感，就越想去掌握自己的未來。身邊不少的藝人都喜歡求神問卜，我也跟著他們四處去拜神、睇掌相、擺風水，希望能夠逢凶化吉，事事好運。另一方面，又趁著自己有點知名度，拍劇集之外就四處登台、出唱片，還搞時裝批發的生意，總之把握每個機會去賺錢。表面上，那時我算是既充實，又風光的；但實際上，心裡的虛空感反而越來越大。

在 85 年，有一次又到星加坡處理時裝生意。在咖啡店裡聽到朋友跟人「講耶穌」。朋友說：「聖經很奇妙，這幾千年來，神不斷的實現聖經的應



許。」奇怪的是我當時心裡不但沒有駁斥，反而想：「噢！我拜的神並不是這樣的。」朋友又繼續的說：「神是愛！」並且舉了不少的例子。我的心又想，我拜的神從來不講愛，只講靈不靈。它靈，我就繼續拜它；它不靈，我就去拜其它。

翌日在回香港的飛機上，我望著窗外的雲海，層層疊疊的一直鋪到天邊，鋪到無限遠。心裡忽然感到原來人是那麼渺小，更出現了一個從來未曾有過的想法，就是「這世界必定有神！」於是我暗暗的祈禱：「神啊！祢是否就是那一位，如果祢是，而我的生命又和祢有關，請祢告訴我。」我不知道這是一時的感觸，還是一個信仰追求的開始。

想不到回到香港的第二天，有兩位曾經一起拍過劇集的女藝人一起來找我。原來她們都信了耶穌，並且參加了「藝人之家」。她們向我傳福音，又邀請我返「藝人之家」。我當時心裡有點震驚，並且暗忖：「真的是神叫我！」更用藉口拒絕了她們的邀請。

也許是神聽了我在飛機上的禱告。隔了一天，她們又再來找我，並且直接和我讀聖經，當她們指給我看聖經上寫著「世人都犯了罪，虧缺了神的榮耀」，我有如一個犯了錯誤被當場捉著的小孩子，以前的很多錯誤行為，內心的怨恨，都一一顯露出來，我強烈的感到自己實在是一個罪人。之後我再在聖經裡讀到「若有人在基督（耶穌）裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」才知道原來不論我犯過多少錯，神都會寬恕，並且完全的接納我，那一刻我實在不能自控地哭起來。但哭過之後，整個人感到很釋放，心靈更像清洗過一樣。信了耶穌之後，姊妹們告訴我，信主的都是一家人。從那時開始，我加入了「藝人之家」。



### 享受家的甜蜜

在「藝人之家」大家都像家人般的相聚相交，但更重視的卻是學習做神兒女的本份，就是要敬畏神，遵行神的旨意，明白神的教導，並且要寬恕人，愛人和傳福音。但對於我，第一個難題就是要寬恕我的父母。由於過去受的傷害太大了，我竟然連寬恕他們的能力也沒有，只能求神幫助我。當我心靈的創傷慢慢的被神醫治了，我終於可以再次接納爸爸和媽媽。

雖然他們都各有自己的家，但我始終是他們的骨肉，我們永遠都是家人。有一次我到美國佈



道，特意與已經移居美國的媽媽共住三天，也是我第一次聆聽她生命的故事，對她有了更多的

了解。分別時，我特意送她一件心愛的棉襖，媽媽感動得不敢相信！因為有愛和接納，我終於享受了家的甜蜜。

有「藝人之家」的弟兄姊妹相伴，而且又和父母和好了，我其實已經心滿意足了。但神的恩典真的是超過人的所想所求，三年之後，我更有了自己的家。最初遇上我的丈夫戚劍豪，其實是在 76 年。那時我們還未有信主，我在夜總會唱歌，他是負責音樂的，大家趣味相投，還發展過一段閃電的戀情，但只有一個月就結束了。因為當時他有一段未了的感情，我們根本沒有發展的可能。

我們再見，已經相隔十年。那時我已經信了主，而他更準備接受洗禮。劍豪知道我信了主，約我見面，並且將曾經結婚，又離了婚，而且還有一個七歲大的兒子的事告訴我。我明白他的意思，也願意接納他的過往，更重要的是我們都願意學習尊重對方，聆聽對方，在主裡彼此相愛。經過兩年多，88 年 12 月，劍豪和我步入教堂，我們終於有家了！而且還有一個已經九歲的「兒子」。

### 加我一個可愛的家

我九歲的時候，失去了母親，當年只能無奈接受；恆仔九歲的時候，卻多了一個「母親」，他卻極力抗拒。當我以為結婚之後會有一個避風港，安樂窩，怎知道這個「兒子」卻常常在家裡刮起暴風。我只能盡力去



忍，希望慢慢的建立他對我的信任，但他總是防避我，抗拒我，而且反叛的表現更隨著年紀而增加。

其實這個孩子並非不知道自己的行為是錯的，也知道劍豪和我都愛他，而且百般的對他忍耐，因此他也想改過。他裡面好像有一股不能約束的力量，發動的時候就是自己也控制不了。到他十六歲那年，我們得了一個移民美國的機會。最初是非常猶疑，因為移民一切都要從新開始，而且我們都沒有把握在美國找到工作。但為了要讓恆仔可以離開他的「朋友」，有一個新的開始，我們決定「搬家」。

不要以為我們是到美國「嘆世界」。其實結婚時，因為我的時裝生意虧了大本，更是欠了一身債，而劍豪亦沒有甚麼積蓄，一家人只是住在官塘的一間天台屋。經過幾年，才只是剛剛還清了債。

當我們決定移民，就聯絡在美國的喬宏叔。在對移民後的生活和工作都毫無頭緒的時候，神卻給我們開了路。由於劍豪曾經在中國神學研究院受過「基福」的訓練，西雅圖一間福音中心在唐人街開始了對新移民的事工，於是我們便成了福音中心的開荒者。就這樣，神為我們預備了工作和一個屬靈的家，而我們的家也成了這些新移民的家。

恆仔到了美國，有明顯的改變和健康的成長。現在他已三十出頭，而且也成了家。恆仔的改變使我深深明白，忍耐和愛是不會白費的；神的救恩足以補償任何的虧損。有一次，恆仔在我生日的時候，送我一條連著手套的白色圍巾，並且親手寫了一張咭「親愛的媽媽：多謝你多年來這樣愛護我，准我叫你一聲媽媽！媽媽我愛



你，願神祝福你！恆仔」我能不感動嗎！我和恆仔雖然沒有血緣關係，但卻成為真真正正的家人。

當恆仔獨立生活之後，劍豪和我的家庭責任也完成了，07 年我們就重回香港。因為「藝人之家」要我和劍豪牧養一些信主的藝人，也向藝人傳福音。當年我們都是由「藝人之家」成長的，所以也願意回來照顧今天的弟兄姊妹。直到去年，劍豪要退休了。今年的五月，我們將會返回美國。因為恆仔說：「你們年紀大了，要回家，讓我們可以照顧你們。」

當父母離棄我，感情一次又一次的失落，我以為自己永遠也不會有家。但當信了主，教會和「藝人之家」成為我屬靈的家，神又幫助我接納父母，使我們一家團聚。更因著神，我和劍豪能夠成家。今天，兒子更要我們回家。感謝神！加我一個又一個可愛的家。❤️





◎羅杰才

搬了屋，這個春節將會在新屋過新年，但感到窩心的還是舊人舊物。由於生活習慣簡單，能用的東西一般都不會隨便丟掉；加上年紀漸大，也就更加懷舊。

九十年代中到了長洲的教會事奉，那時近乎獨居，就添了一套音響，以音樂為伴。當時買了一台舊膽機，喇叭也是舊的，都是在旺角的二手店買的，但效果自己滿意。長洲的一些教友見我有這些舊東西，就送來一些「待棄」的黑膠唱片。只是當時並沒有唱盤，這些黑膠也只是換了地方擺著而已。

九九年離開長洲，轉到院牧聯會事奉，這些舊東西就隨我「回家」。那時就決心找一台唱盤，好試試這些「陳年老餅」是否真的能聽，於是又找來一台舊唱盤。

記得當時把唱盤調較好，找出唱片洗淨，放下唱針，音樂從喇叭出來的那種感覺，至今仍是印象深刻。原來這些被人遺棄，差不多發霉的舊唱片，竟是如此動聽。後來一些朋友更為我四處「執垃圾」，知道誰有黑膠不要就找來給我。結果人棄我取，不費分

文，就有幾百張，其中一些更是難得的版本。

由九十年代中到如今，已經快二十年了，也搬過兩次屋。但那套舊膽機和唱盤仍是有如當日，雖然音效變化不大，但仍聽得舒服。但這次進了新房子，重新擺位之後，竟然好像「新」的一樣。原來音響和人一樣，地方不同，擺位有別，表現差異可以如此的大。聽著這些美妙「新」的旋律，就不由在想，這些被認為過期、無用，甚至要拋棄的舊東西，原來只要有「機」，並且能夠就「位」，它們不一定會輸給新事物。

朋友來訪，他是黑膠唱片的「發燒友」。他告訴我，八十至九十年代，最多人拋棄黑膠，但到了二千年，開始有人要找黑膠。如今聽黑膠唱片是「潮」的，並且因為內地人也開始「搶」黑膠，好的舊黑膠甚至「有錢難求」，而唱片公司更「復古」再印黑膠。

望著那旋轉的黑膠唱片，聽著那悅耳的音樂。我想，古老新潮，人生和黑膠，可有相似之處？如果能聽一聽黑膠的聲音，想一想黑膠的命運，也許我們就會更加珍惜自己。■



# 美麗的疤痕

◎何文佳

學校欺凌的情況常有發生，使我想起一個校園故事。有一個小男孩，因為背上有兩道非常明顯的疤痕，所以他非常自卑。每當上體育課，同學們都高興地換上運動衣，但他總會躲到牆角去，背部緊緊貼著牆壁，以最快速度換上運動衣。因為他害怕別人發現背上那兩道可怕的疤痕。但有一日，同學們還是發現了。「好可怕啊！」「怪物！不跟你玩了！」「你的疤痕好恐怖！」在同學們的嘲笑聲中，小男孩哭著跑更衣室。

這事以後，小男孩的媽媽特意去找班主任老師。老師是個有愛心的人，她仔細地聽這小男孩的故事。「這孩子一出世就得了重病，本來是救不了，但我們又怎忍心放棄自己的孩子呢？」媽媽眼都紅了。「我們懇求醫生要把小孩救活。經過大手術，孩子終於能活過來，但他的背部卻留下這兩道深深的疤痕。」媽媽叫小男孩把衣服掀起給老師看，老師看著這兩道標誌了生命被輾過痕跡，心疼地問：「還會痛嗎？」小男孩搖搖頭。老師摸著小男孩的頭說：「明天我跟你一起上體育課，好嗎？」小男孩不知道老師為何有這樣的要求，卻也點頭答應了。

第二天，小男孩膽怯地躲在角落，但同學們已經發出了驚嚇和嘲笑的声音，小男孩的眼淚馬上控制不了。這時老師開聲了，她叫同學們要專注地看著小男孩背上的疤痕。然後柔聲說：「我和大家說一個故事，大家想不想聽？」小同學們連忙圍了過來。「傳說每一個小孩都是天上的天使，當天使變成嬰孩時，他那對美麗的翅膀就會脫下來；但有些天使動作比較慢，來不及脫下他們的翅膀，嬰孩的背上便會留下疤痕了。」

「這就是天使翅膀的疤痕？」同學們驚訝地問。有一女孩輕輕的說：「老師，我可以摸摸天使翅膀的疤痕嗎？」老師給小男孩一個肯定的眼神，小男孩鼓起勇氣，羞怯地說：「好！」小女孩摸過之後，所有的同學也爭著要摸天使的翅膀的疤痕。小男孩聽著每個同學的讚嘆聲，還有那奇異的痕癢感覺，他臉上也露出甜甜的笑容。■







# 醫院裡的天使

◎吳錦鴻醫生



執筆時仍是十二月，春節的氣氛還未曾出現。此時此地，無論在商場、報章、雜誌或網上都充滿著與聖誕節有關的消費及廣告，七彩繽紛，令人目不暇給。回想小時候的聖誕，能夠擁有從同學送贈的聖誕咭，因交換而來的聖誕小禮物或老師賞賜的小巧糖果或朱古力，已經是喜出望外，雀躍萬分了。然而當年令我印象最深刻的，卻往往是在平安夜晚上，聽到從遠處傳來的歌聲，我和家人都總會因好奇而在窗邊探頭張望。看到一羣穿著白袍的教徒，在屋邨附近的街道上唱聖詩及報佳音。當時真的相信，天使就是這個模樣了！

第一年當醫生時，因機緣巧合，參加了由醫院的院牧部所舉辦的報佳音活動。當年報佳音的詩班是不能進入病房的，我們只能在醫院大樓附近唱詩，遠遠看到病房內的病友及宿舍內的員工或護士學生向我們揮手，就像在空氣中傳來的致意，感謝我們在寒冷的冬夜裡送上的歌聲。

自此以後，每年幾乎都會參加醫院的報佳音活動，後來醫院放寬了限制，便可以與義工一同進入病房，更直接的送上我們的歌聲及關懷。報佳音的晚上，各小隊被分派到不同的病房，如果適逢是探病時間，我們的出現更會給病人和他們的家屬帶來一些意外的驚喜。縱然只是唱詩和送上簡單的禮物，再加上幾句問候與祝福的說話，但對那些沒有家人常常探望的病人，已經能夠讓他們感受到點點溫暖。有時一些比較健談的病友，更會急不及待的說出他們住院的原因，像是很珍惜找到機會傾訴他們的心聲。他們的表現，彷彿就是要提醒我們，在這個生活節奏極快的社會裡，應該多點留意並多做一些關懷人的事情。

多年前，曾經在英國的醫院裡看到一些長者在小賣部當義工，售賣各樣食品，他們還會沖調香濃的咖啡，有些更在病房內「推車仔」，為病人送上奶茶或熱朱古力。當時心想，是不是因這個國家教育出名，所以國民的質素也特別出色。原來並不是外國的月亮特別圓，因為在我工作的醫院裡，也有義工長期在早上為病人送上點心；替住院期較長的病人剪髮；帶來美麗紛芳的花束和小擺設；在佳節時為病房佈置，營造節日的氣氛；為病友及他們的家人拍攝珍貴的合照等等。

這些美麗的圖畫就像小時所看到的報佳音一樣，就是一羣可愛的天使，替別人送上祝福！

# 擔心終於可以放下

◎皖芳

醫院對我來說並不陌生，因為我的腸經常有「粘連」的現象，嚴重的時候甚至會導致腸塞，那時便需要入院治理，但通常三數日就可以出院。今年四月四日，腸痛又再出現，吃過止痛藥也無效，而且劇痛難當，於是到急症室求醫。醫生診斷後，說我患了急性腹膜炎，要立即安排入院做手術。在手術室醫生對我說，有部份的腸壞死了，不得不切除，所以要開一個臨時「造口」排便。

手術後，我被送進了深切治療部住了十天，才回到普通病房，醫生詳細向我解釋病情，並用「死過翻生」來形容我的情況。他告訴我康復之路是漫長而且崎嶇的，又鼓勵我要堅持下去，不要放棄。我心裡很感激他，因為他讓我看到前路確艱難，卻沒有令我感到絕望；反而鼓勵我不要單單倚賴醫生的幫助，更要靠自己的努力。

除了這位李醫生，我更感激病房的姑娘和護理人員，因為住院三個多月，他們都悉心照顧我。當時連續臥床個半月之後，才可以嘗試落床，但站起來時只感到頭很暈，身體發不到力。姑娘說，初初行走，這些現象都是正常的，她拖著我行，但也只能行一兩步，就像一個幼兒學走路一樣。直至6月尾，我才可以第一次自己乘電梯往地下大堂。當到了大堂，見坐滿了人，自動玻璃門不停在開關時，不期然有一陣驚

恐的感覺，才意識到原來住院的日子真的太久了，彷彿與世隔絕，一時間適應不來。

這次入院的确把我的生活秩序完全打亂了，還幸兒女都長大了，懂得照顧自己，不用我在病中再添擔心。但住院的日子卻辛苦了家人，特別是我的姐姐和妹妹，在ICU的日子，她們每天都來探我，之後也經常前來，每次來回需要三小時，實在令我感動，更是不好意思。

還有醫院的院牧，她的關懷也令我感到十分溫暖。雖然她知道我是個佛教徒，卻尊重我的信仰，探訪的時時也不會令我感到有壓力，我也很願意把心裡的感受如實的告訴她，因為她能夠辨識我的喜怒哀樂。特別是將要做駁腸手術的時候，我的心情十分忐忑不安，因為擔心手術萬一失敗，自己就要永遠倚賴「造口」，這是最不想見到的結果。每次當我擔心時，院牧都會給我安慰，更會為我祈禱，叫我深深體會到她那份真摯的關懷。事實上，在整段住院的日子，院牧是給我最多鼓勵的人，我要衷心的多謝她。

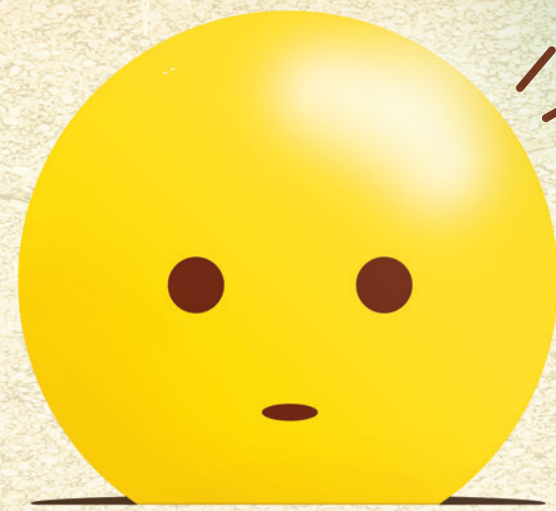
七月尾動手術，醫生順利地把腸道接回，我的擔心終於可以放下。五個月在家休息的病假快將結束，身體也算康復得不錯。雖然尚不知道自己能否如常的應付工作，更不知道腸痛會否再次出現，但我還是要感謝與我一起走過這段艱辛歲月的每一位。

## \*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)





# 想快樂的陷阱

◎ 李健祥（心理治療師）

人都想快樂，小儀也不例外。但在再次追尋快樂生活的過程中，小儀卻不自覺地跌進一個又一個的陷阱，得不到快樂之餘，更換來莫名的痛苦和無奈。

與丈夫分開多年的小儀，獨自撫養幼小的兒子。她心底最渴望得到的快樂和價值就是能夠投入新的人際關係，好好教養兒子，一起愉快地生活。可惜，縱使小儀明白自己的想望，知道快樂的路徑，但她幾年來都鬱鬱不歡、逃避與人相處，無心工作，更無法與兒子好好相處，並且漸漸變得相當焦慮和抑鬱。

## 一個自找問題的腦袋

原來小儀每次想追尋快樂的生活時，腦海就不期然會響起：怎樣面對別人知道自己與丈夫分開的事實？怎樣回應人談論家庭生活的話題？當想到自己的學歷不高，很自然就擔心工作和生活的現實問題。她更恐怕不能好好照顧漸漸長大的兒子，甚至連怎樣處理壞了的燈泡，也成了她的焦慮。當小儀不能自主的與這些思想糾纏時，她整個人就會變得緊張，甚至呼吸變促、心跳加劇、手震、眩暈、惡夢，失眠，心情亦會變得極之低落和沉重。這些身心反應令小儀不敢與人接觸，更令她無法專心照顧家庭和投入工作。

## 本性善良的焦慮和抑鬱

人與生俱來就擁有一個本性善良的自我保護機制，它原是為了協助我們偵察、逃避和解決危難。可惜這個機制有時會為求帶我們立即離開不安的人與事而變得「不近人情」，甚至會使我們與渴想的快樂隔絕。

小儀的問題，是她的自我保護機制啟動後，腦海就會不停的告訴她這裡有問題，那裡有危機，繼而產生令她焦慮的情緒。其實，焦慮和抑鬱是要令「曾經受傷者」盡快逃離危險不安的情境和感覺，目的是提醒當事人要「自我保護」。所以小儀就有告訴別人與丈夫分開的羞愧感，讓人知道單親家庭時的不自在感，照顧兒子成長的孤獨感和挫折感。雖然這些「感覺」是出自保護我們的機制，但卻也同時會成為我們的約束，使我們難以跨出一步。

## 糾纏於思想境界

當小儀單單專注腦海中一個又一個負面的想法時，她開始相信這些想法就等於她真實的人生處境，甚至分辨不到這些思想只不過是一些「念頭」，而並非事實。有一段頗長的時間，小儀完全聽從和相信這些念頭和感覺去生活，她一次又一次的逃避，結果使自己與心底最

渴望的生活絕緣。因為小儀過度投入這些想法，她多年來都遲疑不決，生活就在自我欺騙的想像中打滾。

## 容許與行動

經過幾次的心理治療之後，小儀開始有意識地觀察由保護機制所產生的思想，她開始察覺那些「負面思想」出現的形式。小儀學習不再無止境地掙扎，因為這樣她將會把自己所有的精力花在與負面思想對抗，最後她只會再次失敗。所以小儀最終願意一步一步地學習「容許」這些思想的出現，容許由此而來的「實在」感受，但她卻學習「選擇」繼續做當下有意義的事情。

小儀知道要過一個「價值導向」的生活，才會為自己帶來真正持久的快樂。因此即使有負面思想和不安的感覺，她仍然與新朋友和新同事一起上茶樓，仍然與兒子參加親子班，仍然料理家務，仍然投入工作以賺取更多的收入，仍然……，這一切都源於她對重建生活的真正渴求。事實上，若要得到快樂，就要學習容許有不如意的經歷和感覺。為了要活出生命的價值，小儀最終學會與不安的念頭、心情和身體反應好好相處。她鼓起勇氣了結多年壓在心頭的疑慮，把家庭的問題坦白地告訴朋友和同事，更定期出席約會，並且享受關係中的滿足。雖然小儀的自我保護機制依然活躍，負面的感覺也

經常出現腦海。但她已經明白和學會體諒它們存在的目的，並且持續為自己渴想的快樂生活而勇敢地向前行走。

## 接納與價值導向治療

在幫助小儀克服自我保護機制的過程中，我們運用了由 Hayes 等學者主張的接納與價值導向治療 (Acceptance and Commitment Therapy)。「接納與價值導向治療」被稱為第三波的「認知行為理論」，其中的重要內涵就是：樂於接納和活出生命的價值。小儀在心理治療中所體會到的主要包括：

- (1) 察覺自己的念頭和感覺而不執著，以「容許」來取代逃避、拒絕和抱怨；
- (2) 重視「此時此刻」的生活，完全投入其中；
- (3) 尋求「有價值的人生」；
- (4) 持續採取「與自我價值相符」的有效行動。

如果我們只顧控制和驅趕「懼怕的念頭和焦慮的感受」是不會使我們快樂的，反而會令我們陷入更深的懼怕與焦慮的感受。唯有當我們追求價值導向的生活，我們才不會將渴想得到的幸福拒於門外！



偉：

近況可好？祝您身心靈更加進步！



還記得初認識你，是在醫院的二樓走廊遇上了你的家人，當時你媽媽因極度擔心而感到不適，幸好遇上有愛心的姑娘送她到急症室去看醫生。從你媽媽的口中，得知你正要面對腦手術。對於只是一個高中生的你，發現自己的腦裡面有瘤，真難以接受和明白。感恩的是，透過手術和化療等治療，腫瘤亦見縮小，令人安慰。

我不會忘記，每當與你交流，你分享到人生的目標和對生命的看法，都使我深覺你對主耶穌的信心堅定不移，實在令人佩服。聖經曾說：「不要叫人少看你年輕，總要在言語、行為、愛心、信心上，都作信徒的榜樣。」(提摩太前書四章 12 節) 你年紀還小，而且面對一連串的治療，但你的能耐和信心卻是令人鼓舞的。你讓接觸過你的人看見在主裡能得著非人所賜的，而又滿足的平安。

如今你要面對化療的過程，你最擔心的就是不能吃東西，因為你曾說最喜歡吃。高興初步的治療總算順利完成，成果更見理想，我為你感謝神。因為這一切不是我們可預期和應付的，但神的恩典夠我們用，神的能力在人的軟弱上顯得完全。

雖然我們會經歷恩典，但人生中仍會有不如意的事。我知道你期待出院回家休息，但如今卻因為發燒而告吹，更要進入隔離病房。我希望你不要忘記，主耶穌雖沒有應許天色常藍，卻應許與我們同行。請記住烏雲背後仍有太陽，也許以後的日子，所面對的環境仍然會有晴有雨，有順有逆的。但每一位愛你的家人都會與你同行，我們也會繼續的關心支持你，為你禱告。

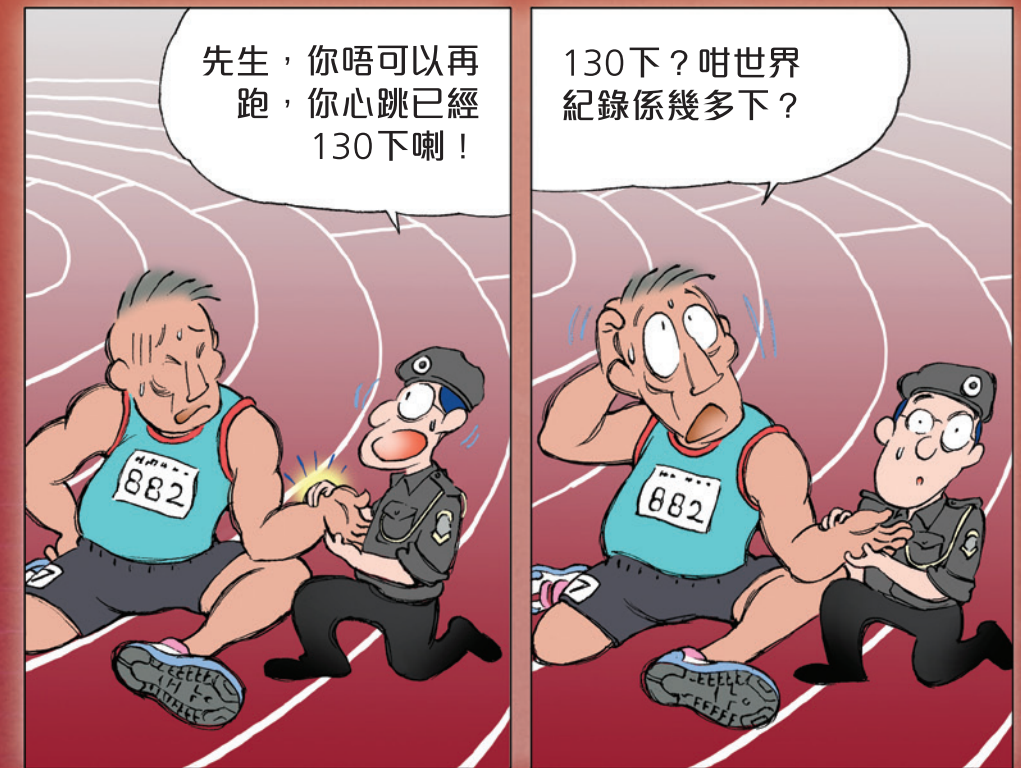
雖然人生難免會經歷困難，有時甚至會有遺憾。但不要忘记，有主與我們同行，而且身邊還有很多關心我們的人。我知道你的夢想是成為一位飛機師，在天空裡翱翔。雖然經過這個病，你夢想成真的機會可能會少了，但在心靈的天空裡，我們仍然可以翱翔啊！

代問候你的媽媽，告訴她，醫院中的各個團隊都關心她，我們也支持她的，主耶穌更是願意隨時聽她的傾訴。祝

主恩滿溢

默默支持你  
鍾陽牧

## 想「創」個心



繪畫：亞樹

惱人的門





# 有心睡眠

◎ 陳嵐峯醫生（香港家庭醫學學院）

失眠是很公平的，那管你是超級富豪，抑或是劊房住戶，都可能試過無眠的夜，那種睡在床上，輾轉反側，時間逐分逐秒的過，直至天邊吐白，仍無法入睡的感覺，真的非常難受。一晚半晚「數綿羊」還算可以，如長期受失眠困擾，日常生活必大受影響。千金難買一覺眠，如何可以換得一覺安睡？

## 沒有「睡是糖」

睡眠是健康的測量器，健康的人常有優質的睡眠，相反，重複的睡眠問題（失眠、渴睡、多夢和難以熟睡等）表示我們可能隱藏著或大或小的生理或心理的問題。另一方面，睡眠的質素對我們的情緒、體能、工作效率及處理壓力的能力，都有極大的影響。忽視睡眠問題更會導致相當嚴重的後果，不但健康會受損，也會容易發生意外，工作的表現亦會下降，人際關係也受到影響。所以，睡眠不是「瑞士糖」，不是可有可無的甜點，而是生活的必需品。

## 無心睡眠

睡眠的時間要多少才夠呢？一般人每天要睡眠七至八小時，但有人可能會更多一點，也有人可以少一點，但差別不會太多。一般而言，失眠包括難以入睡和不能保持熟睡，而有些患者可以是兩者並存。徵狀是醒來會覺得沒有睡得足夠，因此精神困乏、頭腦不清、沒有動力，甚至有頭疼，頭暈等現象。假如情況持續，則會明顯的影響工作和生活。也許我們偶然都會有睡眠問題，但怎樣分辨問題是輕是重呢？你是否：

- 常常感到煩躁或困倦
- 無論是看電視或閱讀時都難以保持清醒
- 駕駛時感到疲倦或想睡
- 難以集中精神
- 常被人質疑感到疲倦
- 反應遲緩
- 難以控制情緒
- 差不多每天都要午睡一會
- 需要以提神的飲料來刺激

如果以上任何一項或多項發生在你身上，那表示睡眠問題已影響你的日常生活了。你需要找醫生找出問題所在，以及改善生活及睡眠的方法。

## 「眼光光」無關飲了豬肉湯

引起失眠的原因有很多，但應該和飲了「豬肉湯」沒太多關係，但生活習慣如果不「檢點」，則可能令自己整晚「眼光光」。如睡前喝含咖啡因的飲料或過量的酒，甚至從事一些令腦筋高速運轉

的「食腦」工作，都可能影響睡眠。房間太冷或太熱、太吵或太亮，枕邊人鼾聲大作，輪班工作或旅行時差，都會使生理時鐘受到攪亂，而導致失眠。

而大部份的失眠患者，都是由心理因素引起，例如面對工作上的「死線」、重要的考試、夫妻失和，子女問題等的壓力和焦慮，都是失眠的「催化劑」。若果有情緒病，如抑鬱症、狂燥症等，更會有長期失眠的病徵。有些疾病也會引發或惡化失眠的情況，如慢性痛症、哮喘、心臟病、胃酸倒流、甲狀腺疾病、前列腺疾病等等。因身體本身的不適，都會令人無法入睡。

## 重回甜夢鄉

首先我們要知道失眠只是一種症狀，而不是疾病。失眠既由不同原因所致，治療方法也有所不同。我們必需用對方法才能收效，如果用錯方法，不單不能改善失眠，甚至會令情況繼續惡化。

若失眠是由生活習慣所致，最直接間單的方法，就是調整以往錯誤的生活習慣，例如睡前不喝「提神」的飲料，不做「傷神」工作等。因心理因素導致的失眠，則可透過藥物和心理治療來改善。而如果我們的失眠是由疾病引起，那就要對付病根，才是良策。

不少人想起失眠，就想到安眠藥。無可否認，安眠藥對某些患者可能起到作用。但若不恰當使用安眠藥，不但會養成倚賴的習慣，甚至令失眠惡化。因此，服用安眠藥前，應先由醫生診斷，在醫生的監管下服用，唯有適當使用安眠藥，才可重回夢鄉。

## 睡之錦囊

要有良好的睡眠，就要有規律的睡眠習慣。為自己訂下固定的作息時間，並每天持守，即使週末和假期，也不要胡亂放肆。其次是要確保有足夠的睡眠時間，除非你像傳聞中的拿破倫，每日只需睡眠四小時。事實上大部份的人每天需要七至八小時的睡眠才能恢復體力。此外需留意睡眠的環境會否光線太多，空氣是否流通，環境是否寧靜等，並且睡前要謹記「斷線」——關掉電視、電話及電腦，免受騷擾。因為夢鄉是寧靜的。☀





# 天賜的禮物

# 蜂蜜

◎陳慧琮 註冊中醫師

蜂蜜是一種天然的高級營養補品，對老年人特別具有良好的保健作用，故被稱為「老人的牛奶」，古希臘人視之為「天賜的禮物」，《神農本草經》亦把蜂蜜列為食物中的上品。

蜂蜜俗稱蜜糖，是稠厚的液體。根據採蜜季節的不同，有春蜜、夏蜜、冬蜜之分，並以冬蜜質量最好。冬蜜色淡黃、濃稠、起珠粒狀；春蜜色黃、稍稀、不起珠粒狀，均以純淨無雜質為好。蜜糖的成分因蜂種、蜜源及環境不同，其化學組成差異甚大。蜂蜜最主要成分是果糖和葡萄糖，容易被人體迅速消化吸收。蜂蜜亦含有澱粉酶、脂肪酶、轉化酶等，是含酶最多的一種食物，並含少量的蛋白質，多種維生素（B1、B2、C、K、E等）和多種礦物質（鐵、磷、鈣、鎂、鉀、錳等）等營養成分，因此具有許多功效。不同蜂蜜的抗氧化劑含量不同，顏色越深的蜂蜜其抗氧化劑含量越高。

蜂蜜味甘性平，入肺、脾、心、胃、大腸經。中醫應用蜂蜜治病，記載最早的是《神農本草經》，而明代李時珍的《本草綱目》更有詳述：「蜂蜜，其入藥之功有五：清熱也、補中也、解毒也、潤燥也、止痛也。生則性涼，故能清熱；熟則性溫，故能補中；甘而和平，故能解毒；柔而濡澤，故能潤燥；緩可去

急，故能止心腹肌肉瘡瘍之痛；和可致中，故能調和百藥而與甘草同功。」

蜜糖作藥用，有生、熟之分，生蜜擅於清熱解毒，熟蜜擅於補中益氣。生蜜，就是蜂房採出的蜜糖，市面出售多是生蜜；熟蜜，是將生蜜加工煉制，又名煉蜜，多作藥用，中藥的丸散，多用煉蜜配制而成，取其粘稠性、能矯味、防腐，緩和藥性和補養的作用。

蜂蜜適用於肺燥咳嗽，乾咳無痰者；腸燥便秘，尤其是老年、產後、病後、體虛便秘者；以及神經衰弱、失眠患者。

蜂蜜還可防止腎、胆結石的形成；殺菌抑菌；抑制胃酸分泌，保護潰瘍面，故可緩解胃和十二指腸的疼痛；保護肝臟，預防脂肪肝；滋潤皮膚，抗衰老；補充體力，解除疲勞；增強人體抵抗力；並有增強心肌，促進心臟功能的作用。但由於蜂蜜中糖分含量較高，熱能也高，故糖尿病、肥胖及高血脂患者忌食，或濕熱內蘊、腸胃脹滯、平素大便稀薄及濕熱腳氣等均不宜。

蜂蜜應以溫開水沖飲，不宜用沸水調服，因高溫會破壞蜂蜜所含的氨基酸、維生素，並影響它原有的色香味。嬰兒腸胃稚嫩，不宜食用蜂蜜，以免導致蜂蜜中毒。❶

# 棉花也要循環再用

## ——日治時期的護理見聞



◎退休護士口述  
從心會社·羅民樂整理

——戰期間，香港淪陷。在那三年零八個月的日子，我在廣華醫院當學護。當時九龍連新界只有兩所公營醫院，分別是九龍醫院和廣華醫院。日治時期九龍醫院為日軍佔用，只餘廣華醫院照顧貧苦大眾，所以那時在廣華的醫護同事，都見盡不同病症。

低下階層的生活一向艱苦，打仗時期更慘，不少病人都是因為生活環境惡劣和營養不良而生病進院，例如肺癆和腳氣病人，都是醫院常見的。隨著環境改善，這類病人如今已經難得一見，諷刺的是不少現代人卻因為吃得太「好」而血壓偏高，甚至患上糖尿病。由於當年好些疾病例如肺癆仍是不治之症，加上藥物短缺，病人所得的治療其實有限，我們只能努力提供護理，盡量減輕他們面對發病的痛苦，例如派咳藥水和止痛藥等。雖然有經濟能力的病人，仍可請醫生代為在醫院以外購買較理想但昂貴的藥物，但此等例子少之又少。

除了藥物，其他院內物資亦不敷，就連棉花也要循環再用。那時候，新的棉花主要留給外科手術使用，大塊的會回收，交由專人以清水沖洗及以沸水消毒，過程雖然頗原始，但「二手」棉花也保證符合衛生要求，會作一般敷料使用。

甚麼都缺，醫院的膳食也好不到那裡，記憶中就有非常深刻的一幕。當時病人每餐只獲分配白粥一碗，是名副其實的「稀飯」。某天，一位病人從家中帶來了少許鹽，派粥的時候慷慨地主動與鄰床分享，院友非常高興，就好像「加餸」一樣。這情景讓我深受感動，卻也不勝唏噓。至於醫護人員，已相對地算是豐富。當時市民每天獲配給白米六兩四，而我們醫護人員則不論職級高低，從工人至院長一律每人每天獲配一斤。我不算「大食」，每天吃不盡一斤白米，便將餘下的拿到市場變賣，然後買來少許油和鹹魚仔做餸。

戰爭帶來的困苦實在難以忘記，直接受戰火所傷的固然可憐，一輪轟炸後在醫院門口趕忙接收傷者的場面歷歷在目；但老百姓承受的困難，更叫我害怕。那年頭的廣華醫院，似乎每天仍如常地接收新症和進行手術。但所謂巧婦難為無米炊，對病人而言，或許只比倒在路旁多些少尊嚴而已。❷



# 踏出家門 上學去

兒童中風後的復康、成長與適應

◎ 羅民樂（從心會社）



▲ 詠然的校園生活愉快，與同學相處融洽。

1994 年的一個晚上，詠然與家人慶祝完她的八歲生日，正當各人安然就寢，詠然突然尖叫一聲，隨即昏迷過去，醒來的時候，已是八歲半。

腦中風的詠然，當晚命懸一線，甚至連呼吸和心跳也曾停止，尤幸及時搶救成功。半年後醒來，一切胡裡胡塗，只知自己躺在病床上，全身動彈不得，視力、聽覺、語言能力也受損，還失去了大部份記憶，連爸爸媽媽也認不出來。

## 上學去

中風患者以成年人居多，詠然年幼中風而且情況嚴重，實屬罕見。中風病人因腦細胞受損而失去控制身體的能力，能否甦醒，甦醒後又能否復原，因人而異，視乎他腦部自我復原的程度，再配以適切的治療與訓練。一般情況下，年輕人因為新陳代謝速度較高，進展會較年長者理想。

詠然在瑪麗醫院住了一年，之後轉到麥理浩復康院接受復康治療，逐漸恢復活動能力，也重新學習說話。奮鬥目標對於病人非常重要，不少成年的中風病人都因著重返工作崗位和養活家庭的決心，而有動力排除萬難，詠然也有一個急於達成的心願——上學去。

見到小朋友渴望重投正常生活，醫生也表示鼓勵。經過治療和訓練，詠然雖已恢復部份聽寫能力，但按她當時的狀況，醫生建議她選擇特殊學校。不過由於該學校離詠然家甚遠，經過衡量，最後詠然媽媽決定嘗試在區內尋找主流學校。這其實也相當不容易，因為詠然要坐輪椅，當時的自理能力仍非常有限，而跟其他小朋友相比，學習能力也有很大差距，學校有所顧慮亦無可厚

非。但精誠所至，金石為開，詠然終於得嘗所願，重踏小學校園。

## 忘了乘數表

相比復康院和自己的家，校園環境明顯障礙重重，單單在沒有電梯的校園內上落，就已經是詠然和媽媽每天的考驗。基於詠然的需要，學校特准媽媽於校內照顧女兒。但無論詠然如何用心，首年成績欠佳是必須面對的事實。因為聽力受損，老師在課堂上的講解其實只能勉強接收部份，惟有靠努力自修惡補；由於失去了部份記憶，過去所背的乘數表都忘記得一乾二淨，算術頓時變得艱深；雖然直接受復康訓練，但雙手的靈活度仍大不如前，雖然能夠執筆，但中文字的每筆每劃都變得十分複雜。

面對書寫困難，詠然做家課要比同學費時，每逢測驗考試就更需要加時作答，曾有同學質疑不公平，實在有苦自己知。默書對於一般學生可算等閒，但詠然聆聽老師所讀已覺困難，在有限時間內默寫出來更是不可能，故老師每讀下一句時，詠然都只默了半句，唯有先漏空格，跟著老師所讀繼續默下去，結果當同學停筆時，她的默書簿必定滿佈空格。幸而體恤她的老師總會額外給她時間完成，並請同學代為再讀一次。

## 沒有體育課

升上中學，由於該校不許媽媽在校內陪伴，詠然要學懂照顧自己，幸好中學有電梯，轉堂換課室也方便很多。經過小學階段，詠然的成績已經趕上，亦能融入校園生活，例外的，就是體育課。中風對詠然的活動能力影響深遠，雖然經年的訓練讓她可以扶著物件站起來，以至步行一段短距離，但身體的支撐能力仍然有限，所以大部份時間都需要坐椅支撐背部，難以跟同學們一起跑跑跳跳。於是體育課變成英文補習課，由教育署特殊教育組派來的老師負責。

中學階段最緊張的關口，莫過於參加公開考試。對於有特殊需要的學生，考評局會提供協助，詠然就獲准加長作答時間。如考生因健康理由不能到試場應考，考評局也會另作安排，例如讓考生在醫院內應考。曾有考生因背部問題不能長時間坐下，考評局便於試場預備房間設施讓他有需要時站著應考。兩次公開考試沒有難到詠然，她還取得不俗的成績，升讀理工大學副學士課程，主修會計及金融。

十年過去，小妮子已長大成人，掌握了一套屬於自己的生活方法，也懂得面對別人的目光。小學和中學都找到就近的學校入讀，減輕了行動不便引來的問題，但如今要升讀理工了，詠然只有兩個選擇：每天靠著輪椅

來回港島與九龍，或入住大學宿舍。明知住宿舍要面對的挑戰大很多，但她依然選擇了後者。

## 在乎適應

離開安全熟識的家居環境，這是重要但艱難的一步，日常生活許多小節都要自己應付，雖然理工大學的校園設計方便輪椅使用者，但起居安全仍叫詠然憂慮，其中一樣最害怕的是跌倒，結果，她真的跌過一交。當時她在宿舍房內，一不小心從床上跌了落地，還碰損了頭，房間內又只有她一人，她非常驚慌，急急致電宿舍保安求援，幸好只是皮外傷，沒有大礙。

這次不愉快的經驗，沒有嚇退詠然，也沒有使她後悔住宿舍的決定。自從詠然出院，體貼的父母就在家中的牆壁安裝了扶手，洗手間的地板也特別防滑，這是校園和宿舍都欠奉的，問她當時是否覺得處處不方便，詠然說：「其實當然不方便，但沒有扶手的地方豈止學校，若是必如此考慮，恐怕我連家門也踏不出了。我要盡力適應。」

畢業後的詠然今天仍要以輪椅代步，她努力尋找工作，也積極參與社會服務。她是其中一個迎難而上、竭力適應環境的康復者，他們難免要面對別人無情的比較，但卻不會自卑。相信這個七百萬人的社會，必有適合他們的僱主。



▲ 積極努力的她常常參與義工活動。



▲ 中風後的詠然曾在瑪麗醫院留醫逾年。



媽媽是詠然背後最重要的支持者。





《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](http://www.hospitalchap.org.hk)
- 2) 電郵至 [ahkhccm@hospitalchap.org.hk](mailto: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](http://church.com.hk)

先進入 [church.com.hk](http://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。



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
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

♥ 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



“強大的勇氣，嶄新的意志——這就是希望。”

~ 萊布尼茨

我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？  
應當仰望神，因他笑臉幫助我；我還要稱讚他。

（聖經·詩篇42章5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  
林文莉  
梁靜怡

黎詠詩  
郭七嬌  
林偉彥

郭多加  
黎玉英  
陳佐才

王凱明  
馮若詩  
梁兆英

麥家碧  
張玉貞  
馮玉蘭

周全  
葉志偉  
楊牧谷牧師基金

鄭靜香  
鄧少鑾

Christine Fok

何樂燕  
鍾惠蓮

Chung Hau Yee

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 | 編輯：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