

46

2014年5月

關

心

真心
分享

羅乃萱：

每天帶

著

感恩

打開心窗

紅棉綠葉

關心健康

外遊健康風險評估

院牧
服務

全人醫治 全人健康
Holistic Healing & Health



真心分享

羅乃萱：

每天帶著感恩

“我是一個願意感恩，喜歡感恩的人。但這並不是我生來的個性，也不是家庭給我造成；而是因為我和我的家人信了耶穌，才有這樣的改變。”

在家裡找不到自己的價值

因為媽媽生了姐姐之後，連續小產了五次，才再懷了我。所以姐姐和我的年紀相差比較大，而我又是一個未足月的早產女嬰。媽媽形容我出生的第一天，臉是紫綠色的，心裡害怕我也是活不了。當時她在一所天主教的醫院，護士知道媽媽的擔心，就建議給我領洗，也許天主會救回我的命。媽媽為了能夠保住女兒的性命，任何方法也願意嘗試，我就這樣領洗了。直至現在，我仍以當年的法文聖名作我的英文洋名，因為這名字對我有著特別的意義。我在醫院的氧氣箱足足住了一個月，還動了手術，最後性命終於被上帝救回。

這麼難得才能活下去，豈不應該是父母的心肝寶貝嗎？但事實卻並非如此，因為爸爸一直期望我是男孩。他更自小就把我女扮男裝，打襖、穿短褲，為我塑造男孩子的形象，直到我四歲，弟弟出世了，我才回復女兒打扮。雖然頭髮仍是短短的，但至少能夠為穿上裙子而高興，但心裡仍然沒有真正的快樂。因為我比不上姐姐的才華，也爭不到父母給弟弟的寵愛，在家裡，我是最受忽略的一個。在家裡找不到自己的價值，唯有在家以外尋找。

中學就讀培正，老師發掘了我在田徑方面的潛質。因為姐姐自小就是音樂天才，我才不會跟她比，因為根本比不上。於是我專心在田徑項目發展，跳高跳遠都是我的強項。站在獎台上，我才感到自己被肯定，心裡的自卑感也稍為放下來。但在

家裡仍是沒有溫暖，因為爸爸的性格剛烈（長大後才知道他可能是患有抑鬱症），經常發脾氣，更會以自殘的方式傷害自己，甚至拿起玻璃瓶打自己的頭，直到血流披面。媽媽卻是寸步不讓，總是和父親針鋒相對。因此每天吵吵鬧鬧，家無寧日。由於姐姐早已到外國升學，只剩下我和弟弟，我倆就是面對風暴的見證人，也是調解員，雖然我們都沒法讓他們和好，但至少在大打出手時，一人拉住一個，免了慘劇的發生。

為甚麼不求耶穌幫你？

家庭的問題，令我反叛；不成熟的愛情，讓我心傷。年紀輕輕就感到沒有甚麼是可以把握得住，就連最引以為傲的田徑成績，也會在頃刻之間被人超越。心裡總是羨慕姐姐能夠遠走高飛，中五那年，就申請到美國升學，希望逃離這「可惡」的現實，在另一個地方尋找自己的樂園。結果心願得償，我到了加拿大升讀預科。

1974年，股市大跌，爸爸的情緒壞到不得了，我們之間也緊張到不得了，我在日記上寫了無數恨他的字句。沒料到爸爸偷看了，他大發雷霆，還連聲責罵地說，不會再認我這個女兒。父親錐心的說話刺透了我，於是把自己關在房裡，拿著滴露，準備鼓起勇氣把它飲下去。就在這絕望時刻，有一把微小的聲音對我說：為甚麼不求求在中學時聽過的耶穌幫你？



▲ 短髮的童年



▲ 終於可以著裙了



▲ 三姊弟與父母

▲ 父親及女兒

▼ 喜樂的女兒

▲ 母女情

▲ 結婚二十五周年

▲ 一家三口樂融融

耶穌的名字，我從小就認識。中學時，培正是基督教學校，同學叫我參加團契，但那時十分反叛，就連耶穌也反了。同學和我講耶穌，我卻和他們談進化論。因此耶穌對於我，可說是一個陌生的名字。沒料到在這生死時刻，卻浮現祂的名字。雖然我沒有謙卑祈禱，但還是把滴露放下了。

終於收到大學取錄的通知，但卻不是帶著雀躍的心情離開香港。因為如我所料，送機的行列中，找不到父親的身影。父女之間的恩怨，原來是如此糾纏。

就在赴滿地可升學前夕，我有機會停留在多倫多，探望舊同學。怎知他們都在加拿大唸書時信了耶穌。雖然之前一直把那個微小的聲音拒諸門外，但耶穌似乎藉著鏗而不捨的同學把我說服了。心想，反正悶得難奈，就跟你們上一趟教會也好。記得那天是祈禱會，牧師和我們分享了一個紐約黑社會份子信主的故事，並叫我們為他祈禱。心裡不期然湧出一份感動，就跟著其他人一起跪下祈禱。與此同時，我心裡問自己，如果耶穌是真的，我也想相信。

身旁的人好像能看穿我一樣，問我是否覺得自己有罪。我即時回應說，感到自己有罪，因為我雖然有爸爸，但我不但沒有愛他，反而恨他，當下就向神認罪悔改，多年來心裡的重擔在那天晚上都釋放了。我帶著輕盈又踏實的腳步，夾雜著歡笑和淚水「回家」。之後，我每天寫一封信給爸爸，真誠的向他道歉，連續 3 個

月，終於收到爸爸回信，他說已經原諒了我，而且還開始到教會。我實在感恩得難以置信。1976 年的復活節，我和爸爸、媽媽在不同的天空下一同受洗。感恩我在地上的家因耶穌而重新開始，將來我們還可以在天上的家重聚。

天父對爸媽的祝福

人生總要學習不同的課題。疾病和死亡這兩份功課，雖然令人畏懼，卻又是不可迴避的。93 年，因電視短路，家裡發生火警，自始媽媽的身體就一直不好。94 年，在毫無心理準備之下，母親離世了。自從爸媽信主之後，他們的關係大大改善，甚至可以用恩愛來形容。媽媽離開前幾天，爸爸買了一件美麗的大襪送給她，還對媽媽說，他是他一生的最愛。媽媽暖在身，甜在心！越是美好的情景，我們當然越想留住。

雖然知道媽媽已進入天國，但卻很遺憾沒有機會和她說最後一句話，心裡不停思念她，但我還是要學習面對生命中最大的哀傷。朋友教我買一本簿，每逢我想到和夢到媽媽就寫下來，心裡的哀傷才漸漸疏解了，但也足足花上兩年的時間。

媽媽離世之後，爸爸整整兩個月像陷入抑鬱之中，茶飯不思，連鬍子也不剃，我們當然擔心不已。我們可以做的就是每次探望他，都為他祈禱，祈求神親自安慰他。一天，我們探望爸爸時，發現他已經回復正常，鬍子剃了，胃口也正常了。我們既高興又有點疑惑，問他如何好轉過來。爸爸告訴我們，有一天他心情跌到最低點，打開了窗想跳下去。這時用上海的家鄉話向神祈禱，求神顧念他這位老人家。禱告之後，爸爸感到有兩位天使扶起他。

自從有了這個經驗，爸爸便振作起來，又生活了十年。直至 04 年，他的身體才真正的衰殘，他常常夢見媽媽，又說希望天父也能祝福他，像媽媽一樣，不用受折騰，而是被神溫柔的接走。我很體會爸爸的心情，所以也為他祈求。04 年 8 月一個星期六清晨，接到電話通知，爸爸在家中暈倒，情況和媽媽一樣，過了數天便安詳的離開世界。

雖然爸媽先後都離世了，但我仍是感恩。因為神讓我們有一個真正的家，這是在我童年時不可想像的。但在神的愛中，卻實現了。

上了一課很好的生死教育

先後經歷至親離世，反而讓我更願意陪伴一些患病的教友，在羅慧娟姊妹生命最後的一程，我們也一起走得更親密。其實認識慧娟是在 01 年，那時她開始參加

我們的教會聚會。她一直很率真和很有生命力，而我們也很能夠真誠相處。

她得悉自己患了胰臟癌的當日，給了我一個短訊，幽默地說自己中了獎。當天晚上，我和何牧師到她家為她祈禱。數天後，她告訴我一個心願，就是想出版一本書，也就是那本《活在地上》。我知道慧娟當日的病情，所以我敢說這書不但記錄了一個神蹟，它本身已經是一個神蹟。

慧娟從不忌諱談論死亡，所以我特意送她一本《我的心願》，那是一本讓人寫下各項臨終前安排的書，她真的把需要我們幫忙的事一一交待。雖然我好像是慧娟的同行者和幫助者，其實我從她身上學了一課很好的生死教育，以至當我面對自己的生死時，更有智慧和力量。

接受自己身體的軟弱

先天不足，年紀漸大，近來我的身體開始出現大大小小的毛病，進出醫院已經成了家常便飯。去年 4 月，醫生為我做一般的婦科檢查後，告訴我要入院做一個手術作進一步檢查，因為發現有陰影。聽到這個消息，我的手是震抖的，眼淚就流出來。這個「驚」的感覺讓我更直率的向神祈求，求祂讓我能夠在暴雨中見到陽光。

檢查結果出了，醫生告訴我應該不是癌症，但必須動手術。這位醫生是我十分相熟的，如果由她操刀，我會很放心；只可惜因為我出生時不足月，身體有先天性的問題，手術會有出現併發症的風險，所以她希望介紹另一位更有經驗的醫生給我。結果選擇那一位醫生，就成了另一個問題。一下子有太多方案，心裡只有「亂」的感覺。最後還是選擇了那位有經驗的醫生，我帶著平安的心面對這個手術。

雖然手術過程中還是出了點枝節，但醫生最後也克服了。可能是麻醉藥的影響，我的雙眼見不得光，常常想嘔，咀唇乾裂，但不能喝水，只能沾唇。傷口痛得要打止痛針，還加了止痛貼，晚上又吃安眠藥與止痛藥。

復原的過程很漫長，我像初生嬰兒一樣，連抹臉和飲水都要人幫忙。手術後第一次洗澡，全身發冷發抖，還跌倒在地上，菲傭都嚇呆了。但女兒卻十分鎮定，一直抱著我，更親自幫我洗澡。雖然當時有點尷尬，但心裡那份溫暖至今仍然窩心。我要學習給孩子貼身照顧自己的機會，我要接受自己身體的軟弱，更要學習接受別人的幫助，這實在是一個很重要的生命功課。

每天帶著感恩

從同行者的角色，轉到病人的身份，我更多的認識自己，更知道自己不是萬能，不可以有求必應。如今是要懂得有智慧作選擇，學習放慢腳步，工作之餘，要多為自己留點空間。原來空間裡有寶藏，因為我喜歡到處尋找新奇的事物，於是有機會重拾童真，還把潛藏的能量發掘出來。為了適應身體的限制，我透過臉書 (facebook) 和微博與人分享信仰與生命的體會，作為我的服侍。透過這些工具，我與跨地域的朋友溝通，並且得到很好的迴響。結果，疾病帶來機遇，空間又開出另外的空間。因此我每天帶著感恩，體會在生活的每一個細節中神奇妙的安排和恩典！

一家與奶奶 ▶

▲ 與羅慧娟同行

2013 年 5 月手術前 ▶

6 月手術後 ▼



紅棉 Bombax ceiba 綠葉

◎羅杰才

春寒已遠，初夏的和風吹落開透了的紅棉，看著白絮如雪紛揚，綠葉還枝，往日的情懷浮心上來，即興寫了一首詩。

不捨紅棉又白哉
只是春風已杳來
喜見枝頭新綠現
蔭我驕陽樹下呆

我愛紅棉是由於童年的經驗。那年代，新界還是一片郊原，樹木都長得高大茂密。孩子的身軀輕盈，膽子卻大，高大的樹三兩下就能攀到頂，甚至還能從樹過樹，好像猴子一般。今日無拘與大膽的個性，該是從樹上練來的。

那些年，和小同學們甚麼樹都敢爬，就是不敢爬木棉樹，因為木棉的樹幹筆直，而且有刺，所以沒有人敢挑戰它。聽人說這樹能長很高，只要附近有樹，它必會比其他的樹長得更高，所以又叫英雄樹。少年時崇拜英雄，從始對木棉就佩服起來。

除了這原因，更因為當年教會的花園有一株高大的木棉，樹下有一個水泥造的石圈圍著作保護，我們都喜歡在那裡閒坐聊天。這株木棉就蔭護了我們的成長，我們心中的秘密和朋友間的私語，它也知道最多。

木棉對季節的變化十分敏感，春夏秋冬都有不同形態。夏天時綠葉茂密，冬天卻是一樹枯枝。但到了春天，滿樹就掛遍紅花，然後白絮隨風飛舞，枝頭又再長新綠。春秋寒暑，木棉都是盡顯顏色。它的多姿多變，無聲無息地感染我，也教育我，讓我知道生命有規律和變化。

去年的冬天，太太從別處撿來一株細葉榕，樹根被截了不少，但葉還綠。我們把它栽上花盆，看看能否救活。怎料它反而落葉，沒多久一樹都是枯枝。心想：這樹還是救不了！但懂得種樹的朋友卻說：榕樹的生命力很強，待到春天這樹就會再生。我們半信半疑，卻盼可以看見生命的奇蹟。

前幾天太太告訴我，在枯樹最頂的枝頭發現了新綠，幼幼的，像一粒芝麻。我馬上去看，找了好一會才發現這芝麻似的新綠。它在樹頂上豎起了生命的旗幟。■



自小就喜歡樹木，從住處門前的木瓜樹，河邊的柳樹，街道上很多不知名的樹，到公園裡常見的樹木，每棵都有不同的形態，望著一棵樹，從它的形態、生長情況、顏色、功能……都帶來很多思想的空間，無論是根、莖、葉、枝、果，都發揮了蔭護和供應的功能，還有在樹蔭下發生的人生故事。

小時候，課本和電視節目中的一幅圖像仍深記在心。炎夏的黃昏、老樹蔭下坐著年老的伯伯，一手拿扇子在搧風，一手梳理著長長的鬍子，圍著伴坐的是一群小孩子。黃毛小子你一句、我一句，問這、問那，有時中斷對答，有時靜靜的聽、不發一言，為要聽聽老伯伯說他的人生，他的經歷，更有令小孩想也想不到的驚人事。老伯伯說不完，小孩子聽不厭。這景象實在令人嚮往，老的把人生故事傳給年青人，他們謙虛的聽著老伯伯的人生故事，認識世界、學習做人。

一代一代的黃毛小子長大了，都也成了老伯伯，但可以成蔭的樹木卻日漸少了，可以圍坐樹蔭下的機會也漸被舒適的冷氣間和忙碌的生活取代了，樹蔭下的故事，仍可以繼續嗎？

天氣回暖，盛放後的紅棉花，一天天的掉下。我拾了一朵到茶樓，給朋友的小兒子看，沒想到紅花一現，鄰桌那位不相識的老伯伯就告訴小孫兒，這紅花來自紅棉樹，紅棉樹每年先開花後長葉，紅棉可用作涼茶材料…紅棉樹身大而直，但木質疏鬆，不可用作木材…。老伯伯娓娓道來，小孫子留神的聽，茶樓中上演了一幕樹蔭下的故事。

一天，約了牧師午餐，本來相聚閒談，卻因我正面對人生重大抉擇而轉了話題，牧師說了他的故事，分享了他的人生體會，我這「黃毛小子」，時而插咀問個究竟，時而留心的聽，雖然牧師年紀不大，卻讓我感受到樹蔭下聽故事的情景再次出現。

又有一次，探訪一位行動不便而留在家中的老婆婆，談到她過去的生活，才知老婆婆一生所做的就是揸大兩代的兒孫，兒孫長大成人，服務社會了，老婆婆因健康不佳而退下來，但仍是那麼樂觀積極的說，有一天過一天。簡單的人生故事，卻隱藏著一個重要的人生道理，又一個樹蔭下的故事，但發生在家中。

一位教會的老姊妹，每次相遇，她都摸著我那曾因病禿了而後長回頭髮的頭。先是為我感恩，然後就從自己三歲開始一直說到自己今天八十多歲的人生經歷，最後總說：感謝主！或許你會覺得她很「長氣」，或許你會猜想，聽眾已經可背誦她所說的，但樹蔭下的老伯伯不也是重複又重複的嗎？但每次的重複都可能讓聽者有的新體會，最少，這位老姊妹，每次說她的人生故事，仍是充滿活潑和關心。■

樹蔭下

◎黃華娟





作在這弟兄身上

◎ 李威鴻醫生



當了骨科醫生十二年，雖然參加過七次國內及海外醫療服侍，但卻不常向自己的病人傳福音，因為總覺得身份有點尷尬，怕的是病人會因為尊重或懼怕醫生，因而不敢表達自己心裡對信仰真實的看法，導致有反效果。今年卻非常特別，因為經歷了第一位自己的病人在住院期間決志信主。

他是一位三十多歲患有強直性脊椎炎的男病人，一年多前因為母親病逝而心情大受影響，終日躲在房間裡與電腦為伴，甚少活動，導致雙側髖關節的僵硬嚴重惡化，因而完全不能走動，就連坐輪椅也非常困難。由於他的髖關節非常疼痛又成八字形打開，即使從病床到輪椅也要花上十至十五分鐘的時間。

去年當我第一次在內科病房看到他時，第一個感覺就像回到天鄰基金會的河南骨科隊，因為這樣年青又嚴重的強直性脊椎炎病人在香港已很少遇到，心裡感到酸痛和難過，因為見他比其他病人年輕，但卻得到這樣嚴重的疾病。在我的專業知識上，我知道人工關節手術對他的病情有很大的幫助，但手術風險高且複雜。我更知道，即使手術成功，他前面還有漫長又艱辛的道路，心裡很希望他能認識耶穌，因為耶穌對我的生命有很大的影響和幫助，我相信祂亦必能大大的幫助這位病人。

感謝主！在今年年初，替他在一個月內進行了雙側髖關節置換手術。手術非常順利，而且整個過程充滿神的恩典，兩次手術恰巧由同一位麻醉科醫生為他進行麻醉，加上物理治療師和職業治療師非常用心地替他進行復康訓練，還有他爸爸，妹妹和眾醫護人員的支持。他康復非常迅速，在兩星期內已經可以用助行架走路，在住院治療期間，除了預備這次複雜的手術，我亦對他作出關懷，為他禱告和給他分享一些基督教信仰的刊物，加上院牧不辭勞苦的探訪（因為當時醫院實施了感染控制措施，院牧也要下午六時後才可以用朋友身份探望病人），他在轉到復康醫院的前一天，在院牧幫助下，他決志信主。雖然大家並沒有預先約好，但所有參與的人就好像一個團隊，為病人作出「全人關懷」和「全人醫治」，感覺就像在河南跟天鄰基金會的骨科隊工作一樣，雖然忙碌，但既開心又滿足。

聖經說：我實在告訴你們、這些事你們既作在我這弟兄中一個最小的身上、就是作在我身上了。（馬太福音 25:40）這次經歷以後，我除了繼續用心醫治病人之外，還讓我有更大的勇氣和他們分享自己的信仰，因為這信仰對我的生命給了很大的影響和幫助。所謂醫者父母心，我真的很希望能與我的病人分享這份祝福和喜悅。☑

親情已足夠

溫暖我的心！



◎ 陳堅鵬

今年才 35 歲的我，應該仍然滿有活力，為自己的事業和家庭打拼。對一般人來說，這些都是順利成章的人生階段，但我所走過的路卻並不一樣。

故事由 17 歲那年說起……

自小就愛好運動的我，中一起已是學校體育學會的成員，每逢星期六都去運動場，跑步、田徑、推鉛球等等都是我的強項。中五那年，腳步肌肉持續出現疼痛，起初以為自己長年累月運動，拉傷肌肉韌帶所致，於是看了幾次跌打，只是敷了藥不但沒有進展，而且痛楚加劇，最後到政府醫院求診。

在醫院裡足足有一個月時間，各樣大大小小的檢查都做過了，只是仍然找不到病因，我更是持續的發燒。肉體固然折騰，但內心更覺無奈的苦。家人十分擔心，祖母甚至以為我「撞邪」，到處求神拜佛，還求了符水給我喝。結果當然是沒有任何幫助，家人於是要求出院，另覓良醫。

內地的親友叫我上廣州求醫。於是我去了一所中醫學院，留院一個月期間，醫生為我抽血和進行檢查，最後斷症我患的是「強直性脊柱炎」。但這並不是先天引起的，而是自身免疫系統出問題所引致。他還說這個病不會得到根治，隨著年紀，病情只會惡化下去，可以做的只是盡量控制而已。

當病情稍為好轉後，我便回港嘗試找工作，因還未到 20 歲，這麼年輕豈能遊手好閒！只是因為脊柱問題嚴重，操勞的工作根本做不來，多年來只做過管

理員、收銀等，而且站立的時間亦不能太長。當病情嚴重時，由尾龍骨到頸椎幾乎完全僵硬，就連過馬路，也不得把頭轉動，需要整個人轉身才看見沒有車駛過。

家人都體諒我的限制，鼓勵我多休息，所以這 10 多年的時間我都住在內地，因為有親友作照應。那裡的生活節拍較適合我，又可用單車代步。我會多選擇留在家裡，免得太過「觸目」；因為後來我的背部也開始隆起來，連抬頭望人都要把雙腳曲起，別人都用奇異的眼光看我。

其實，由第一天得悉自己有這個病，我已知道自己所走的路會與人不同。由於沒有太多工作經驗，社交圈子很小，朋友不多，所以我的人生可說是沒有太多姿采。但家人給我很多的支持，特別是媽媽，她盡量抽空到內地探望我，還有我的弟妹，他們都是很關心我的。因此雖然友情不多，但親情卻已足夠溫暖我的心。所以當媽媽早幾年因腸癌過身，我真的感到很傷痛！

2012 年我重回香港的醫院治病，因腳較的位置被病毒侵蝕，雙腳不斷向外叉開，坐下或行走都有困難，醫生最後幫我成功更換髖關節手術，之後再做物理治療。為我做手術的醫生是一位基督徒，除了詳細講解手術和復康步驟，他更十分關心我，並為我手術前祈禱。我先後在進行手術和復康治療的兩間醫院都遇上院牧，這不僅是一份與神遇上的驚喜，更是我走餘下人生路的動力！☑

*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)



寬恕 ~

Forgiveness ~

給自己的禮物。

is a gift you give yourself.

◎ 李靜慧（臨床心理學家）

耀財、啟智和永剛是情如兄弟的好朋友。「自己當老闆」一直是他們的夢想，各自辛勤工作多年後，他們終於如願以償，合資開了一間茶餐廳。可是，耀財十分好賭，竟然偷偷地將茶餐廳的資金當賭本輸掉。茶餐廳被迫結業，耀財更因虧空公款而入獄。他在獄中懊悔不已，決心接受戒賭治療。出獄後，耀財致電約啟智和永剛見面。啟智對耀財說：「雖然我想起你曾虧空公款的事仍感心痛，但我很高興聽到你說戒賭了，也想和你見面，了解你的近況。茶餐廳結業後，我再次打工，剛儲夠錢跟朋友合資經營一間很小的茶水檔，一切重新起步中。」當永剛接到耀財來電時，卻咬牙切齒說：「茶餐廳結業後，我日夜想起你害我當不成老闆，令我不但無心機再找工作，更在憤怒、失眠和四處向人吐苦水中痛苦渡日。是你毀了我的前途，我永遠不會原諒你，也不想再見你！」

聽耀財虧空公款令啟智和永剛同樣受害，但他們對耀財和自己受挫後的生活卻有不同反應。是甚麼令永剛痛苦度日，又是甚麼令啟智能重新起步呢？

甚麼是寬恕

寬恕是當我們在人際衝突中受到傷害後，放下恨意，放棄報復的念頭和行動，原諒傷害我們的人（冒犯

者），並且對冒犯者以仁慈甚至以愛對待。寬恕不僅是消除我們對冒犯者負面的態度，還應包括個人心路歷程的蛻變，以致能夠對冒犯者作出正面的想法、情感和行為反應。

我不願意寬恕

就如耀財虧空公款令永剛拒絕原諒一樣，冒犯者的行為往往使我們有不肯寬恕的理由。可是，心理學研究發現，愈不肯寬恕的人，身體健康愈容易出問題。懷恨和負面的情緒往往會轉變成生理的症狀（例如：高血壓、心臟病和痛症等）或情緒失調（例如：抑鬱、憤怒和焦慮等）。永剛多年來為不肯饒恕耀財付出了很大的身心代價，包括無心工作、經常憤怒、失眠和終日要找人吐苦水。相反，寬恕除了能讓我們減少出現這些疾病，更幫助我們驅除會削弱免疫系統的疏離和孤單感覺，使我們覺得與他人更親密。眾多心理學研究均指出良好的人際關係能促進身心健康。

我如何能寬恕

寬恕不止是作一個決定（例如：「我決定饒恕你」），而是一個主動與怨恨搏鬥的歷程，通常需要時間，但並非被動地等時間去沖淡怨恨。由感覺被傷害到真正能夠寬恕的心路歷程包括：

了解過去所遭受的人際傷害對自己心理狀況的影響：包括當中產生的負面情緒（例如：憎恨、沮喪

等），負面想法（例如：認為世界是不公平的、有仇一定要報仇、認同以牙還牙），和負面行為反應（例如：冷漠對待他人、向冒犯者報復）。這個過程很可能令人感覺傷痛，但同時也令人察覺到解決人際傷害的痛苦是重要的。

反思寬恕的意義：我們常對寬恕有種種疑惑（例如：「寬恕等於認同冒犯者的行為是對的？」、「寬恕冒犯我的人，等於他／她欠我一份人情？」、「寬恕等於縱容不公平的作為？」）。這類想法容易令我們抓住憤怒和痛苦情緒而不肯寬恕。一旦我們能對寬恕作出確切和更深入的了解，以致肯定寬恕對促進自己的心理健康和與人親密相處有莫大價值時，我們便能突破不肯寬恕的心理框框，積極邁進寬恕之路。

積極蛻變：以同理心，加上用新角度新觀點、易地而處等方法去重新思考冒犯者的行為。例如自己被同事以辛辣言語揶揄，惱怒對方攻擊自己，但當知道該同事因「壓力爆煲」導致情緒失控，便對同事產生新的看法：一個壓力爆煲情緒失控的同事還是一個值得體諒和寬恕的人。

重建個人價值觀和發展新的生命意義：回想自己也曾因壓力太大而亂發脾氣，令他人受冤但獲對方包容和寬恕，便體會到「人難免會做錯事」、「我並非總是個受害人，有時我也是個冒犯者」，並產生「當我得

罪別人時，對方的原諒令我很感動」的感恩想法。這些想法幫助我們舒解對冒犯者的惱怒情緒，從人際傷害的痛苦中走出來，甚至進一步反思「何謂公平」（例如：「我得罪人時，別人原諒了我；別人得罪我時，我卻不肯饒恕，這樣公平嗎？」）和「受苦的積極意義」（例如：「人際傷害的痛苦加強了我追求仁慈的心」、「痛苦提醒我要珍惜幸福時刻」）。

並非每一個人都會經驗相同的寬恕歷程。有些人可能花長時間跟怨恨搏鬥；有些人則對寬恕的意義感到疑惑而停滯不前；亦有些人需要別人幫忙才能學會以不同角度重新思考問題。不過，就如所有路線一樣，寬恕歷程亦會「越走越知怎麼走」。經常寬恕的人，會較一般人更願意選擇用寬恕來解決人際傷害的痛苦，並會較快和容易通過寬恕歷程而達到情緒釋放，給自己的生活注入幸福感。

有人形容寬恕是「給冒犯者的道德禮物」。事實上，寬恕也是「被冒犯者送給自己的禮物」。在家庭中，寬恕能增進家人間的感情；在婚姻裡，寬恕是維繫親密關係不可或缺的要害；在個人成長上，寬恕的過程使人有機會重新整理自己的價值觀，走向樂觀的人生。啟智選擇寬恕耀財，除了將怨恨情緒釋放，也令自己的精力能投放於重建新生活上。寬恕實在是一份有多重益處的禮物，你願意送給自己嗎？

動一動、想一想

1 可以睡多久？

小強連續幾個晚上沒睡好，今天9點已經很累，要睡了。但怕明天10時還不知起床，就較好他的機械式鬧鐘，因為它鈴聲很大。請問小強可以睡幾多小時，才被鬧鐘叫醒？

試試動腦筋，別急找答案：在第17頁



2 由內變外？

用4枝火柴造成一個叉子，裡面有4粒小石（如圖），如何只移動2根火柴（須保留叉子形狀），就把4粒小石由在內變成在外？

試試動腦筋，別急找答案：在第17頁



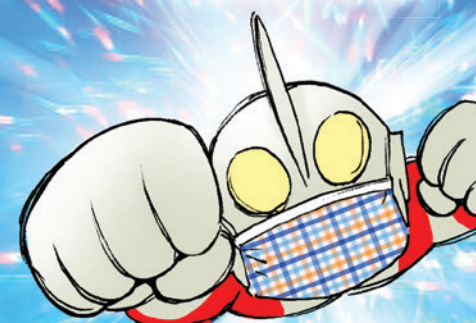
3 三刀八片

要把一個方包（如圖）分成八份，但只能切三刀。可以怎樣切？

試試動腦筋，別急找答案：在第17頁



超人救醫生



繪畫：亞樹





外遊健康風險

評估



◎ 陳穎欣醫生（香港家庭醫學學院）

香港人喜歡外遊，近年的旅遊熱點已不再局限於鄰近地區或歐美等先進國家，非洲、南美洲、甚至北極南極亦成為熱門目的地，連電視的旅遊節目都以沙漠及極地來做主題。但到這些衛生情況較落後、環境不熟悉的地方旅遊，可能存在相當的健康風險，所以出發前應做足準備，就可以玩得安心又放心。

有預計，無閉翳

李先生將與拍拖多年的女朋友拉埋天窗，蜜月旅行打算到東非肯尼亞觀看動物大遷徙。執教鞭三十多年的張先生下月榮休，打算退休後一嘗到西藏拉薩布達拉宮遊覽的心願。究竟他們出門有甚麼需要特別注意或準備呢？

要評估外遊的健康風險，首先要考慮該地的傳染病風險，擬好目的地後要計劃好行程。例如到海拔高於 2500 米，要考慮高山反應；如潛水、滑雪，要考慮體能和受傷的風險。以李先生的蜜月旅行為例，東非肯尼亞有黃熱病、瘧疾等傳染病流行，而瘧疾及黃熱病主要透過帶病菌的蚊子傳播，所以防止蚊叮蟲咬有助減低受感染的風險。

小處的風險更高

要預防被蚊叮，外出時應穿着淺色長袖衫褲，佩戴帽子；同時應使用含 DEET 的驅蚊劑，注意 DEET 含量至少達 20% 以上方有效用。所有外露的皮膚都需要塗上驅蚊劑，留意要包括耳背位置。如果需同時使用防曬產品，應先塗上防曬，最後才塗上驅蚊劑。

除了防止被帶病菌的蚊叮，疫苗和藥物都有助預防感染黃熱病和瘧疾等傳染病。黃熱病、甲型肝炎、傷寒、日本腦炎都有預防疫苗，但須注意，大部份疫苗均需要於出發前至少兩星期接種，才可以提供有效保護。至於瘧疾，雖然沒有預防疫苗，但有口服預防藥物。預防瘧疾的藥物需於出發前開始服用，旅途中持續服藥，回程後仍需依照醫生指示完成療程，方可達致預防的功效。

由於鄰近赤道，肯尼亞陽光普照，紫外線極高，所以防曬措施亦要做足。每年七、八月份，即每年動物大遷徙的高峰期，更要留意。一般建議採用可阻隔 UVA 及 UVB 的防曬產品，應選用防曬值 SPF (Sun Protection Factor) 15 或以上，最好有防水、防出汗的產品，需於外出前最少二十分鐘前

塗於所有外露皮膚上，尤其注意耳朵、頸背、腳背及手背位置，而且需要隔一至兩小時再補上防曬產品。由於嘴唇都有可能被曬傷，所以應採用 SPF15 或以上的唇膏作保護。注意避免使用同時含 DEET 驅蚊功能的防曬產品，因為 DEET 會減低防曬功能，而防曬產品亦可能增加皮膚吸收 DEET。外出時亦應佩戴闊邊帽及可阻隔 UVA 及 UVB 的太陽眼鏡，而且避免於上午十時至下午四時之間長期留於戶外，並要補充足夠水份，預防曬及中暑。當然飲食衛生亦不可忽視，盡量避免食用未經煮熟的食物，例如沙律，食水則以樽裝水為主。

保險並不保你不受傷

至於打算前往西藏旅遊的張先生，應慎防「高山症」。如果外遊目的地處海拔 2500 米以上，前往該處都有可能出現高山反應。高山症的早期症狀包括倦怠、全身無力，嚴重者會有頭痛、失眠、持續心悸、噁心、嘔吐；更嚴重者可能有肺水腫與腦水腫的致命併發症。現今醫學上並無有效測試去評估可能出現高山反應的風險，而且這個風險跟個人體格或運動量並無直接關係，意味著即使一向健康、一直有運動習慣的朋友也同樣可能有高山症。

登山的朋友會否出現高山反應，完全取決於目的地的海拔、爬升的速度和在高地逗留的時間。要預防出現高山反應，可考慮服用預防藥物。預防藥物需於登高前一天開始服用，並於高地上持續服用兩天；如需前往更高海拔的地方，應持續服更長時間。另外，身處高海拔地方最初的四十八小時內應避免喝酒或從事劇烈運動。

出發前購買旅遊保險，固然有助出現事故時加強保障。但防患未然，旅行最重要是愉快平安。所以長期病患者，出發前應先徵詢家庭醫生的意見，評估旅遊的風險及作相關的預防措施。市民亦可致電衛生署健康中心預約會診和接受預防疫苗及藥物，或登入衛生署旅遊健康服務網址 www.travelhealth.gov.hk 瀏覽更多相關資料。



煎煮中藥的方法

◎ 陳慧琮 註冊中醫師

煎劑是中醫治病最常用的劑型，中藥煎煮方法的正確與否，會直接影響療效，因此要掌握煎煮方法。

煎中藥最好用砂鍋（俗稱藥煲），因為砂鍋性質穩定，受熱均勻，而且不會使中藥的有效成分起化學變化。煎藥用的水量多少看藥量而定，一般情況下，一兩藥用一碗水，如果藥物的體積大，則宜添多些水。煎藥的目的是提取藥物的有效成分，最佳方法是在煎煮前先將藥物用冷水浸潤十五分鐘，使藥物軟化，然後加熱煎煮，不可直接用沸水，否則藥物裡的蛋白質很快凝固，影響有效成分煎出。

煎煮時應注意火候，未沸前可用「武火」（大火），已沸後宜用「文火」（小火），同時要加蓋煎煮，防止揮發成分逸出。

煎藥次數，一般認為外感藥一次即可，補益藥可以煎兩次，第二次用水量可減半。若果不慎，煎焦了中藥，就不宜服用，需另煎一劑。

一般情況下服中藥，只需每天一劑，病情嚴重的，如急性病發高熱等，可以一天兩劑，此外，一般宜溫服，易嘔吐者宜小量頻服。

服藥時間也必須根據病情和藥性而定。一般來說，滋補藥宜在飯前服，其他藥性宜在飯後服；而安眠藥物則應在睡前服。無論飯前或飯後服藥，都應略有間距，如飯餐前後一至個半小時左右，以免影響療效。

煎完後要趁熱過濾，一劑藥每次煎取藥液二百至二百五十毫升左右，即所謂「八分」，小孩可酌減。

一般藥物可合煎，有些藥物性質比較特殊，可用特殊煎藥方法，常見的有如下幾種：

1. 先煎

用於礦物藥及貝殼藥質堅不容易煎出氣味，如石決明、牡蠣等，都要搗碎先煎十五分鐘。

2. 後下

用於氣味芳香、容易揮發的芳香類藥物，如薄荷、藿香等，宜最後投入同煎五至十分鐘即可，以免煎久藥效散失。

3. 包煎

用於粉末類或小粒的種子類藥物，如青黛、車前子，以及直接刺激咽喉胃腸的藥物，如旋覆花、赤石脂等。它們均需用紗布袋包好再和其他藥物同煎。

4. 沖服

散劑、丹劑、小丸、自然汁以及某些貴重而劑量又小的藥物，需用煎好的藥液沖服，或用溫開水沖服。如牛黃、珍珠末、薑汁等。

5. 另煎

對貴重的藥物，如人參、燕窩等，宜另煎或另燉，取汁服，或兌入湯劑中服。

6. 烱化

對於易溶解而不宜入煎的藥物，如阿膠、龜板膠等，宜用煎好的藥液烱化後服用。

7. 燉服

對於揮發性較強的藥物，如肉桂、茄楠香等，宜用煎好的藥液燉約三至五分鐘即可。

另外某些毒性藥物，經慢火久煎後，能減低或消除毒性，如附子等。

以上幾種不同的煎藥法，中醫在處方時，也會加入註明。有時因為病情或藥性關係，醫師會另有囑咐，記緊聽從為要。■

會飛的河流

◎ 思澄

一條河流從高山上流下來，經過了很多個深谷與森林，最後來到了一片沙漠。它想：「我已經越過了重重的障礙，這次應該也可以越過沙漠吧！」

當它正越過沙漠的時候，它發現河水漸漸的消失在泥沙裡面，它一次又一次的希望衝過去，但總是徒勞無功，於是它灰心了，頹喪地自言自語。「也許這就是我的命運了，我無法像我的前輩，去到那個浩瀚的大海了。」

這時候，耳邊響起了一陣低沉的聲音，「如果風可以跨越沙漠，那麼河流為甚麼不可以？」原來是沙漠對它說話。

河流很委屈的回答說：「風可以飛過沙漠，是因為它可以飛，可是我卻不能。」

「那是因為你認為自己永遠是河流的樣子，所以她才認為無法跨越沙漠。只要你讓風帶著你，你就可以穿越沙漠，到你的目的地——大海。你放棄河流的樣子，讓太陽把你蒸發到風中吧！」沙漠用它低沉的聲音對河流說。

河流從不知道有這樣的可能。「放棄河流的樣子，然後蒸發到風中？不！不可能的！」河流無法接受這樣的改變，畢竟它也從未有這樣的經驗，叫它放棄自己的樣子和特質，那麼是不等於是自我毀滅了嗎？它抗拒地質問：「我怎麼知道這是可能的？」河流這麼問。

「風可以把蒸發了的水包含在它之中，然後飄過沙漠，到了適當的地點，它就把這些水釋放出來，於是就變成了雨水。然後這些雨水又會形成河流，繼續向前進。」沙漠很有耐心地回答。

「那我還是原來的河流嗎？」河流憂心地問。

「可以說是，也可以說不是。」沙漠回答。「不管你是一條河流或是看不見的水蒸氣，你內在的本質從來沒有改變。但你從水蒸氣再還原為雨水，又再成為河流，你就不再是原來的河流了。而你本來也是這樣形成的。你堅持不肯改變，是因為你從來不知道自己內在的本質。」

這時河流隱隱約約地想起，自己在成為河流之前，似乎也是由風帶著自己，飛到某個高山的半腰，然後變成雨水落下，才成為今日的自己。於是河流終於鼓起勇氣，投入風的翅膀，讓它帶著自己穿越沙漠。■





滿足的溝通

◎ 張啟賢博士 (ICEHK 總監 / APP 認可 FIRO-B 執行師)

「希望能有一個良好的溝通之前，我們必須要知道，我們都活在不同的感知世界裡，並運用我們所熟悉的模式去與他人溝通。」 To effectively communicate, we must realize that we are all different in the way we perceive the world and use this understanding as a guide to our communication with others.

~ 安東尼羅賓 Anthony Robbins

溝通是甚麼，我們為甚麼要溝通？

溝通其實是用來滿足人類心靈的需要。打個比方，我們的溝通就像吃飯一樣，吃得飽和吃得滿足是兩回事。所以無論我們和多少人溝通，用甚麼形式來溝通，是用語言，還是用文字（現在流行的書信形式包括電郵，what's app、line、微信

等等），但假如我們的溝通，只是為了傳遞訊息，而忽略了滿足雙方的需要，就跟吃飯一樣，吃飽了但吃得不足。

所以自古以來，人類為了要吃得滿足，都會努力不懈地研究不同的調味和烹飪方法。同樣，我們為了心靈的滿足，也會尋找各種不同的溝通模式。

訊息本身就像是食物，而溝通模式就是食物中的色、香、味。至於訊息的質素，就像營養成份。所以我們不難發現有時候當我們接受一些訊息時，會有一種「明知是對的，卻不想接受」的反應。知道應該要做卻是不想去做，原因可能是我們還未在溝通模式中的色、香、味的基本需要上得到滿足。其實，這樣的要求並不容易，在這方面，FIRO-B 提供了一些解決的方案，就讓我們一起探究一下。

FIRO-B 是甚麼？

FIRO-B 的中文翻譯是：基本人際關係與行為導向。FIRO-B 是一種工具，它揭示我們在人際關係方面的基本需要。我們常常把它與 MBTI 配合使用（在上一期《關心》曾經介紹了 MBTI），因為它能辨識更多在 MBTI 中不能揭示的一些內心深處的需要，從而幫助我們更深入理解自己和他人的需要，包括我們如何對待他人，以及我們希望別人如何對待我們。FIRO-B 評估了人類在溝通上三方面的需要（融入、控制和情感），及兩方面的導向行為（表達和期望）。由於篇幅有限，我們今天只是淺談溝通上的三個需要（融入、控制和情感）。

溝通需要之一：融入 (Inclusion*)

融入最終的目標是期待被他人接受。當中包括認識、歸屬感和參與。

融入的表達方式就像廣東話中的「埋堆」。在溝通模式中，融入需要高的朋友會踴躍參與他人的活動，儘量增加與人共處的機會，並且極期望得到他人的邀請。當獲得他人注意時，會很開心。他們會努力尋找共同點，經常與他人接觸，在團隊中他希望每個人都會參與其中。

溝通需要之二：控制 (Control)

控制最終的目標是期待被他人尊重。當中包括影響、領導和責任。

控制的表達方式是：對各種事物設法施加控制和影響。在溝通模式中，控制需要高的朋友喜歡組織活動和指揮他人。無論在生活或工作中，都期望

可得到清楚明確的指示；他們會努力尋找高效的管理、目標和指標；在團隊中，他們希望提供（或被提供）架構和決策的意見。

溝通需要之三：情感 (Affection)

情感最終的實現目標是期待被他人關心和欣賞。當中包括接近、熱情和敏銳。

情感表達方式是：接近他人、表達情感，和支持他人。在溝通模式中，情感需要高的朋友期望得到別人熱情對待；喜歡別人與他們分享各類事情，並表示鼓勵及支持。他們會努力尋找彼此的忠誠，並共用個人理念，交換意見和看法，促進和諧。

在我們的日常生活中，如何應用 FIRO-B 這工具？

綜合以上的資料，我們不難知道，不同的人在溝通時都在尋求不同的需要。當兩個人相處時，總是一方的表達對應另一方的期望。但我們相信，越靈活的人，越能掌控大局。因此我們如果能使用不同的說話方式，就無往不利。

舉例

比如家長希望小朋友收拾衣服，我們最少可以有三個不同的溝通模式：

對包含需要高的小朋友來說，由於他們期望尋找共同點，所以我們可以說：「媽媽洗完澡，自己收拾衣服；哥哥洗完澡，也自己收拾衣服：你呢？」

對控制需要高的小朋友來說，由於他們期望尋找清楚明確的指示，我們可以說：「請你將衣服收拾好吧！」

對情感需要高的小朋友來說，由於他們期望尋找彼此的忠誠和支援，我們可以說：「媽媽做家务很辛苦，可不可以幫媽媽把衣服收拾好？」

為了進行更有效的溝通，我們可以用不同的溝通模式來滿足對方的「需要」，當我們善用這些的技巧，就能更有效和他人溝通，而且我們的心也會更滿足。🌱

* Inclusion 官方翻譯為「包含」

不是神的懲罰

◎ 張院牧

某年的聖誕節，收到阿良寄來的聖誕卡，感到莫大的驚喜！心想，已事隔一年了，難得他還惦記著我！

記得我入職院牧不久就遇上他。第一次探訪，只見他面上滿是哀愁，全身都不能動，連說話和聽覺都有問題。他說自己是基督徒，在生日那天入了馬場，可能因為刺激過度，結果中了風，被送進醫院。他問我：「這是不是上帝的懲罰？」我記得有導師說過，若遇上這種情況，就領對方到神面前認罪，好讓他得到赦罪的平安。

但怎知當我禱告之後，他卻心有不甘說：「又不是做了甚麼壞事，只是入馬場吧了！神用不著降下如此大的懲罰，況且平常我也有做善事，又有捐助樂施會，還有助養孩子，為何神待我如此嚴苛？」我不懂得如何回應，只能說：「我不曉得答案，但我相信當事情過去了，再回望，我們一定會知道答案的。」

第二次探阿良，他剛失禁，床褥都濕了，心很沮喪，仍是問著同一的問題：「這是不是神的懲罰？」我的回應都是一樣。之後，我把自己的觀察說出來，我說：「你的狀況好了很多，聽聲音、講說話都明顯好了，這是很大的進展。」他聽見之後像重新又有了盼望。我鼓勵他不要放棄，並承諾會繼續支持他。阿良謝謝我的到訪，並說我讓他的心舒服多了。

第三次探訪阿良，沒料到他「忽然」堅定地對我說：「我知道這不是上帝的懲罰，我知道！」原來那個晚上，他因大便不暢通，吃了一粒西梅，但他有吞咽的困難，那粒西梅塞在喉嚨內，令他幾乎要窒息。他立刻按鐘叫護士，但因為不能發聲，只能指著檯上的西梅，護士以為他想吃西梅，說了一句：「這些你不能吃的！」就離去了。在極無助之際，阿良唯有呼求耶穌，求祂拯救。突然他聽到聲音說：「把它吐出來！」他立時鎮定下來，慢慢把西梅吐了出來。阿良說：「是耶穌救了我！」

之後再探他，他漸漸可以拿著輔助器走路，更會與高彩烈的示範給我看，並且說出院後會在教會領洗，為上帝作見證。感謝神！讓我與阿良相遇，也讓我經歷到神奇妙的作為！但願他日後在教會學習到正確的生活態度，身心靈都更加健康！

院牧服務廿載情

今年是院牧服務踏入公立醫院的30周年（1984-2014），對於《關心》的讀者，院牧服務是甚麼一回事，怎樣走過來，也許所知不多。因應30周年院牧服務舉辦多項誌慶活動，因此也在《關心》和讀者們分享30年來院牧服務發展的點滴。

上期分享院牧服務第一個十年（1984-1994）已經取得醫院的全面接納。因此第二個十年（1994-2004）最大的挑戰是動員教會參與和訓練探訪義工和院牧。因為院牧服務是在醫院進行，而關懷的對象大都是並未認識的病人或病人家屬。

因此，明白醫院的情況和病人需要就十分重要。所以開辦義工訓練課程和臨床牧關訓練（CPE）是這階段最重要的工作。



◀ CPE 以小組形式進行，理論與實習並重，是院牧的必修課程。



▲ 新趨勢、新機遇～全人醫治研討會 2002

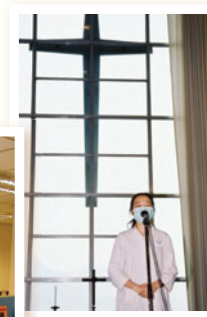
◀ 身、心、社、靈「全人醫治」的理念，不但要在醫院落實，還要在教會推廣。



另一方面，「全人醫治」、「心靈關顧」這些觀念，仍需要推廣和深化討論，感恩這些都能循序漸進。

2003 年的沙士，院牧與醫護人員一起緊守崗位，2004 年「院牧服務廿載情」，除了感恩沙士過去，也為未來踏出更有力的一步。

沙士時為醫護人員和醫院的病人祈禱守望。



◀ 參與視像探訪，與醫護人員一起站在最前線。



◀ 「一杯涼水」愛心行動，支援醫護人員。

「關心熱線」，安慰恐懼的心靈，解答疑難。



▲ 20 周年感恩晚宴醫管局行政總裁何兆輝醫生親臨鼓勵。



▲ 20 周年感恩晚宴嘉賓一同舉杯感恩。

關於院牧服務和 30 周年活動，可瀏覽 www.hospitalchap.org.hk

“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。”



Handwritten signatures and initials.

《關心》需要支持
歡迎訂閱《慈聲》



- 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)



♥ 支持院牧服務 ♥

☐ 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

如用信用咭，可直接傳真：(852) 2339 0966

信用咭姓名 (英文正楷) :

*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)

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

葛量洪醫院	2580-7253
黃竹坑醫院	2580-7253
瑪麗醫院	2255-3770
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
春磡角慈氏護養院	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
小欖醫院	2456-8430
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

如不欲破壞此刊物，可以影印或另紙填寫資料亦可。

“人生下來不是為了抱著鎖鏈，而是為了展開雙翼”

~ 雨果

等候耶和華（神）的必從新得力。他們必如鷹展翅上騰；
他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。

（聖經·以賽亞書 40 篇 31 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
蔡潔儀
鄭瑞珊
徐扶風

郭多加
陳淑娟
潘 德
Fok Po Chu

麥家碧
陳麗莎
葛蘇香

周 全
黎詠詩
郭七嬌
Kwan Wai Hung

鄭肖珍
黃雅各
翁月英
Chong Chi Kong

鄭靜香
林靜華
何樂燕

陳嘉瑛
梁惠琮
林安莉
Ho Lok Yin

李日玲
李淵焱
張卓祺

吳順珠
陳慧琮
趙炳華
Wan Kin Kwan

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

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

版權所有 免費贈閱