

47

2014年7月

關 心

真心  
分享

林淑敏：

坦然面對自己  
是多麼的可貴

打開心窗

愛就是出路

關心健康

素食之選——天貝





真心  
分享

林淑敏：

坦然面對自己  
是多麼的可貴



“沒有人會希望遇上癌症，我也不例外。但感恩的是，我現在已經康復過來，並且樂意分享自己的經驗，更願意成為癌症病人的同行者。因為神不但幫助我戰勝癌魔，更把我的生命更新了！”

#### 整個人都出了問題

2000 年我從多倫多回流香港，立刻感受到香港十分急促的生活節奏，但年青的我很快就適應了。我不但趕上香港快速的步伐，更嚮往消費及金錢至上的文化。當時還不知道，原來這是內心缺乏了安全感，以為只要金錢越多，生活就有更多的保障。由於在加拿大是主修電影，回港當然希望能夠在演藝界發展。幸運地 02 年在電視台得了一份工作，並且有機會參與幕前演出。由於工作的時間多在晚上，而我十分希望賺多一點錢，於是再幹一份全職的日間工作。如是者，06 至 08 整整兩年，總是日以繼夜地工作，有些時候更是不眠不休。

到了 08 年尾，身體終於負荷不了，我患了甲狀腺亢進症（甲亢）。往後的一年半，我需要服藥。雖然身體已經出現毛病，但因為有藥可醫，我認為並不是很嚴重，於是仍然繼續工作。但每天我都會檢查自己的眼睛，如果有凸起的跡象，就代表我需要休息；若沒有凸起的跡象，我就繼續「搏殺」。如是過了一年半，甲亢仍然過高，醫生要我再多吃半年藥，並且說，情況還沒改善就要做手術了。雖然知道有可能要做手術，但那半年仍然沒有停下來，一心靠著自己的「小宇宙」（意志）繼續撐下去。

半年過後，驗血結果顯示甲亢的指數竟然回落到正常水平。那一刻我真的如釋重負，並且認為靠自己的努力和意志終於戰勝了病魔。那時候，我不知道自己的愚昧！但一個星期之後，我完完全全體會到自己的無知和軟弱。醫生從驗血報告中，發現我可能患上乳癌，最後更確診了。雖然只是第一期，但因為腫瘤毒性很強，醫生說手術後很大機會需要接受化療。我一直都不願放下工作，但這時候我不能不停下來了！

其實在身體生病之前，我的心已經病了。我雖然知道擁有健康並不是必然的，而且過去幾年，身邊相繼有朋友和親人患癌，但我卻仍然不肯減少

工作，讓自己有休息的時間。甚至甲狀腺出現了問題也不願意停下來。看來我不單單是病態工作，而是整個人都出了問題！

#### 癌症是成長的機會

我是一個極度緊張的人，而且凡事認真，甚至是過份認真。雖然我是基督徒，但因為沒有真正的安全感，很多時候都是靠自己的能力處理問題。我只看重自己的感受和需要，不懂得體諒和欣賞別人；所以常常給自己很大壓力，也令身邊的人承受不少的壓力。也許是神明白我生命的缺欠，祂不但要醫治我身體的疾病，更要醫治我心靈的疾病。癌症來到我的身上，給了我一個成長的機會。

當初知道患了癌症，心裡實在是懼怕的。但因為在幾年前，有照顧癌症病人的經驗，使我對癌症有一些了解，才不至手足無措。05 年，我相熟的一位基督徒姊妹，雖然只得 26 歲，卻患了末期卵巢癌。當時她的情況轉壞得很快，發病不久就離世了。她的經歷讓我認識到，原來癌症與年齡無關。

07 年我的好朋友溫裕紅也患上乳癌，她治療時身體雖然也出現一些狀況，卻不算太嚴重。我們每次見面，她都是面帶笑容，我相信是因為她選擇了用樂觀和積極的態度面對，也是有神的幫助。最後她完全康復了。她是一個令我鼓舞的個案，在她身上我知道癌症是「有得醫」的。

08 年我男朋友的親姨姨乳癌覆發，因為沒有近親可以照顧她，我接她到我家居住。她在我家住了半年，但病情每況愈下，在最後階段，貼身的照顧令我親身體會到癌症的殺傷力。現在回想，這些







那裡的氣氛卻令我感到有一種莫名的孤單感。記得當我們離開時，一位打扮高貴的婦人剛好坐著輪椅進來，我特別留意到她的雙眼流露出十分憂傷的神情。心裡就不期然的對自己說，我不要這樣的憂愁，並求神給我十足的平安！

我們再到伊利沙伯醫院，那裡進行化療的地方，病人都在一處，環境並不寧靜，也沒有私隱可言。可是病人卻彼此談談說說，互相鼓勵，反而充滿生氣。當下我知道應該怎樣決定了。起初以為公立醫院的診期會很難安排，但手術後三個星期，也就是接受化療的黃金時間之內，醫生就約見我了。他清楚向我講解化療方案，並立刻安排兩天之後就開始標靶治療。我的心感覺到，一切神已經預備好了。

### 露出光光的頭來

神真的為我預備了最適合的地方，祂知道我害怕孤單，所以帶領我在公營醫院進行化療。因為化療的地方是開放式的，一間大房坐滿了接受化療的病人，病友們有傾有講，不會只注意針藥，時間就過得很快了。由於我對針藥有敏感反應，其他病人每次只需 2 小時就完成化療，我卻要 4 個半小時才能離開。如果在私家診所進行化療，每次只得我一個人，恐怕會難過得要死了！

每次化療，除了有藥物治我的身體，更有心藥治我的心靈。因為不少病友都曾經在治療過程中出現情緒問題，有些更接受過臨床心理學家的輔導。聽了她們的分享，就等於給自己提醒和預防，實在是很好的幫助。病友還會分享實用的食療經驗，又會給予精神上的支持。我們互相鼓勵，每次都不會吝嗇稱讚和為對方打氣的說話，因此整個病房都充滿正能量。

接受化療的病人大多數都會選擇把頭髮剃光，所以他們都是帶著假髮的，我也不例外。但因為我對藥物有反應，化療時全身會發熱冒汗。所以每次化療，我都會把假髮脫下，露出光光的頭來。病友們都稱讚我勇敢，因為愛美是女士的天性，更何況我是演員，應該更加「貪靚」。但我明白，沒有健康，即使再美麗的外貌也沒有用。而且我開始明白到，神要我有的是更多的內在，祂要的是我活得更真誠。因此每當我脫下假髮的一刻，反而能夠感受到，坦然面對自己是多麼的可貴。癌病使我知道，我的價值和安全感是從神而來，而不是從外表而來。

經歷卻成為今日的知識和力量，只是當時不明白，還常常禱告求神挪開這些沉重的擔子！

今次到自己成為主角了，難道還可以逃避嗎？當然不可！因此我知道，不可以靠自己，而是要實實在在的倚靠天父，並相信祂會為我預備最好的！

### 神另有預備

我感恩神的預備。因為身邊接二連三有人患上癌症，感覺到需要多點保障。在 08 年，就購買了一份危疾保險。如今有了保險的賠償，缺乏安全感和素來緊張的我就少了掛慮。手術之後，很快就要選擇化療方案和在什麼地方進行。因為保險的最高賠償是 100 萬，按理應該在私家診所進行，但最後的選擇卻不是這樣。

手術後第五天，我拿著病理報告見醫生，他說癌細胞十分活躍，用藥需要多加留意，並建議我參考私營和公營醫院治療方案後再作決定。因為保險賠償足夠有餘，我以為醫生只會推薦我到私家診所做化療，聽他這樣說，我實在感到有點意外。心裡不期然想，莫非神另有預備？所以沒有即時決定在私家診所進行化療。

於是我和男朋友先去私家診所觀察情況。一如所料，那裡的環境舒適寧靜，而且每個病人都會在獨立的房間進行化療，絕對不會受到騷擾，而且確保私隱。但

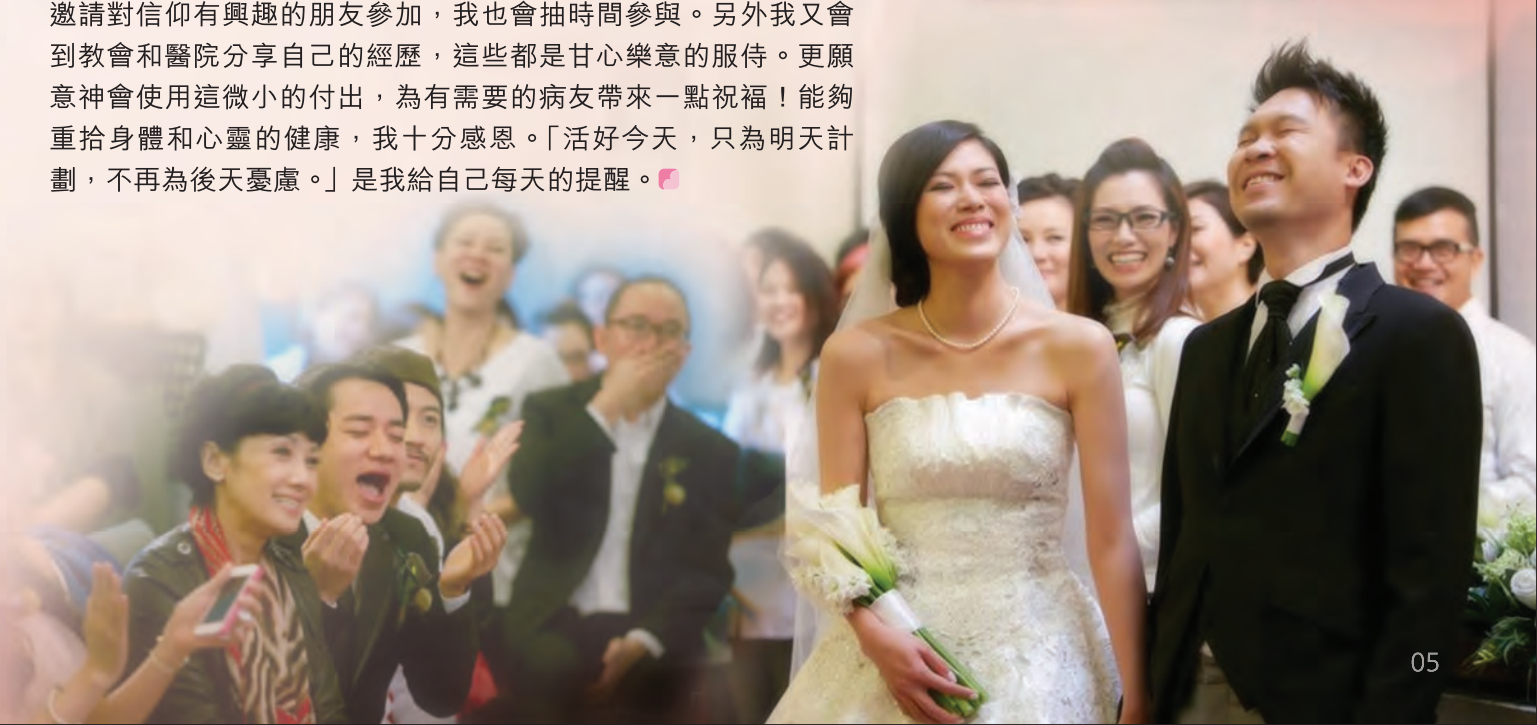
### 愛就是付出和犧牲更多

其實治療過程中，也有出現十分難受的副作用反應，甚至也想過放棄。但最後都能夠堅持到底，完成了一共 18 針的療程。感謝神！除了身邊的病友，更有我的男朋友（現在已是丈夫了）給我的照顧，他讓我有力量走到終點。

發現患了癌症之後，他一直陪伴我、照顧我，支持我。以前我追求成功、財富和歡樂，他似乎不能給我滿足。但當我經歷癌症之後，才明白甚麼是愛，就是他對我那份無條件、不嫌棄，並且不離不捨的接納。從前我不懂得欣賞他的愛，在患病的日子卻深刻體會了。從前我只是向他提出要求，卻是少有付出；但經過了癌病，卻懂得欣賞和珍惜了。結婚一年多，我們一起學習分享和分擔，越發體會到愛就是要為對方付出和犧牲更多。

經過 18 次化療之後，我的社交圈子擴闊了，醫院裡認識的病友，很多都成了朋友。我們都是過來人，明白病人在治療過程中面對身、心、甚至人際關係的壓力。病人需要有人支持，更希望有人聆聽和分擔。於是我們便在 facebook 開始一個小小的群組，與病友連繫，在抗癌路上扶他們一把。哪怕只是一句簡單的鼓勵、一個窩心的問候、一刻的共鳴，又或是實用的食療經驗分享，只要能夠幫助病友就是有意義的付出。如今這個群組加入了很多新成員，成了一個小天地。雖然我的工作也忙，但仍然樂意經常關心和回應他們，因為我們有共同的言語和共同的心路歷程。

其實有心人不只是我一個，有些基督徒更組織了網友團契，邀請對信仰有興趣的朋友參加，我也會抽時間參與。另外我又會到教會和醫院分享自己的經歷，這些都是甘心樂意的服侍。更願意神會使用這微小的付出，為有需要的病友帶來一點祝福！能夠重拾身體和心靈的健康，我十分感恩。「活好今天，只為明天計劃，不再為後天憂慮。」是我給自己每天的提醒。







# 永恆的詩篇

Psalm 23



◎羅杰才

社會的紛擾，生活的忙亂，如果再加上家庭的爭吵，或者健康的問題，裡裡外外的矛盾，實在使人難以安穩。

在聖經中有一傳頌千秋的詩篇，曾經為無數人帶來安慰與盼望，更引領無數人走過幽谷，戰勝厄運。知名的記者程翔被困獄中，也因為這詩而從新得力，他在個人傳記《千日無悔》，程翔寫出這詩篇如何使他在絕望中感到上帝的同在，並得著力量走過幽谷。這就是聖經的詩篇第 23 篇。

1. 耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。
2. 他使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。
3. 他使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。
4. 我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。
5. 在我敵人面前，你為我擺設筵席；你用油脂了我的頭，使我的福杯滿溢。
6. 我一生一世必有恩惠慈愛隨著我；我且要住在耶和華的殿中，直到永遠。

研究聖經的學者指出，這篇詩是以色列的大衛王寫他在牧羊的日子所遇上的凶險，和他遭遇敵人

追殺的經歷。無論在平常的日子，或是遇上急難的時候，大衛都倚靠這位牧者。

這詩能夠傳頌千古，是因為它簡單直接的描寫出對上帝的期盼與信賴，更道出了得力和平安的根據。第一至第四節，詩人藉著牧人與羊群的关系，寫蔭庇和引領，五至六節，寫戰爭的得勝與生命的歸屬。今日的社會充滿憂戚愁懷，甚至四處都是戾氣和暴力，這詩篇實在是一股清泉，不但能使人從新得力，也能讓我們思想和感情得到帶領。

這詩篇像一幅圖畫，大衛以牧者的形象描畫耶和華（神），有青草地、溪水旁，也有死蔭幽谷、敵人。社會的現實，人生的場景，豈不是有順有逆、有苦有甜！這詩篇沒有逃避現實困難與危險，但因有牧者的引導和保護，所以必不至缺乏、也不怕遭害，甚至能奏響凱歌，在敵人（俘虜）面前，擺設筵席（戰勝歸來的慶祝）。

全篇詩沒有迴避現實的艱難危險，但卻又洋溢出寧靜平安，全部的原因就在於認信耶和華是我的牧者，並且跟隨他的引領。但願我們不把這詩篇當作古老的寓言，而是今日的期盼。■



我非常喜歡小孩子，他們的天真瀾漫，無論所想所說的，很直接了當；他們的喜怒哀樂，在不掩飾之下表露無遺。

對一般成年人，特別是現代的父母來說，零食、玩具等物質化的東西，小孩子難免會神暈顛倒，如此這樣，也認定了誘惑童心的最佳之物。

有沒有想過，要換來孩子一刻的歡喜，物慾上的需求實在來得輕易；相反，長久的快樂，在尋覓愛和付出愛，卻是非一般的容易，這點我們絕不能忽視。

就以小孩子作例子，千萬不要輕看那小小的內心世界，他們的思想會很明確地知道自己喜歡的是甚麼，不喜歡的是甚麼。他們反抗、哭鬧，不會無原無故的，所以千萬不要裁決孩子這樣就是等於不聽話。其實大人也是一樣，總是有原因之下才會引發情緒。如果因為出現情緒，因而失去關懷的話，這樣便會造成心靈很大的傷害。

愛，無時無刻都可以透過不同方式去表達。

例如從體外出發的，可以摸摸頭、拖拖手、擁擁抱，那默然的行動，確實是愛在不言中；從言語輸出和輸入的，慰問、安撫、溝通和聆聽，是不能離也不能棄的連繫；那形影不離的，無論在快樂與難過時「我總會在你身邊。」這不單是一句話，而是一份真摯的同在。

其實快樂就是可以很簡單，假如人與人之間，能夠放下自我中心的思想，靜下來想一想別人的處境和想法，慢慢便可以理解對方的感受。

要達到美好的果效，先不要著急，應多一些時間去領悟，畢竟要改變對別人的看法，也先要改變自己，但兩者之間，確實是一個漫長的課題。

論及改變自己，一般人，會盲目地利用物慾來填充心靈的不足，或以另一個面目來掩蓋底層的失落，那惡性循環的狀態，漸漸就連自己也不懂聽自己的心聲和需要。

愛，不單是學習如何付出，也要學習如何接受，除了接受別人的愛，同時也需要接受去愛自己。

要聽取自己的聲音，可以分享一個練習給大家。

首先，給予一個獨處時間和空間（建議晚上），放下一切生活上的人和事（把手機關掉或調較靜音）開場白可以先問一問自己：「今天你過得快樂嗎？原因？」，「從今天的生活中，怎樣可以感到快樂些？」，「愛自己、愛別人，明天會做甚麼行動？」就是簡單的三個問題，每天學習自我發問，從已過的事情中，重新揭示內心感受，同時也學習自我反思，最後學習如何付出愛和接受愛來作目標。

生命，就是從愛而來，沒有愛，生命便會枯乾；既不可獨愛和偏愛，因為愛，就是相對和互動的；心靈，是用愛來維護，身體，是用愛來保護；昔日就是愛的建立，今天，愛就是出路。■

# 愛就是出路

◎鄧嘉玲







# 診症室內的另一位病人

◎徐兆恒醫生

美芳最初陪伴母親來看病的時候，已經是十多年前了。美芳的母親由常常忘記東西放在那裡，漸漸惡化到不懂得回家；間中更有暴力傾向，最後演變到不能照顧自己。

美芳未婚，她選擇辭去工作，留在家裡照顧母親。數年下來，美芳身心疲累。終於，申請多年的護老院有宿位了。但她又不忍心，還說母親有時還認得她，會找她。結果美芳也成為我的病人，多年來的日夜照顧母親，令她情緒低落並且經常焦慮。問她是否也有其他兄弟姊妹可以幫忙照顧母親，她只是苦笑。

有一天她哭著的告訴我，母親前一天粗暴對她，她還手時推跌了母親。結果她充滿內疚。我理解她是在一時衝動之下才有這樣的行為，並為她重新調校藥物，再尋求可以幫助她減輕壓力的方法。

其實已經有若干社區機構為她提供服務，但她仍是要面對日夜照顧的重擔。終於差不多二十年，直到美芳的母親過世了。我以為她終於可以鬆一口氣，但她的情緒病並沒有立刻好起來，長期的勞累和缺乏社交生活，美芳需要慢慢適應自己一個人的生活。

在診所裡有很多類似的個案，為了長期照顧親人，付出時間、金錢、健康。有些會懂得求診，但有更多根本沒有時間去顧及自己的狀況。他們的情緒往往被病人的喜怒哀樂牽引着，就如美芳一個人獨自照顧病患者的擔子使她也成為病人。

在診症室內碰到不少病人，他們經常胃痛、頭痛、心口痛，其實都是與家人的情況有關。人的喜怒哀樂，往往是與親人的關係分不開的，家庭醫生因為有機會照顧他的家庭成員，所以比較容易察覺這種關係帶來的影響。

有些照顧者也意識到箇中原因，但卻往往像美芳一樣，不能自拔。一些察覺不出的，在醫生提示後很快便控制病徵，他們懂得減低自己的緊張，並找人幫忙照顧親人。擔子輕了，病痛便不藥而癒。

很多照顧者要面對親人每天的需要，雖然有不少家庭都有傭人幫忙，但大部份家庭都要靠自己的。看到很多照顧者的耐性、辛勞，堅決不放棄的心，作為醫生也得到了不少鼓勵。美芳的例子除了提醒我們診治病人之外，對照顧者的健康也要留意和關心。

也許部份讀者曾經有照顧人的經驗，醫學每天都有突破，人類平均壽命也繼續延長，若不是突發的死亡，總要面對老病的過程。有一天可能我們都會成為照顧者，或被照顧。到時，我們能夠怎樣做呢！我沒有好的答案，唯有建議大家盡力保持健康和良好的生活習慣，照顧人，也照顧自己。■



# 重設生命的優次



◎ Paul

「人在江湖、身不由己」這句話我親身體驗了數十年。

工作、工作、再工作。莫說享受一個悠長假期，即使和家人相聚多幾天都是難能可貴。身體就像不可以停下來的機器一樣，也許幾十年來真的苦待了它。突如其來的壞消息，讓我立即「停機」，足足半年，「享受」了歷來最長的假期，只是沒想過要在醫院裡渡過這另類的假期！

為配合公司國內發展，銳意開展零售店舖，01年起更正式駐守國內，只能在週末才回港和家人短聚。不知不覺地，原來自己每天都不停地在解決問題，危機處理，爭分奪秒的做決定。也許這些精神壓力已影響了身體的健康，只是我感到自己仍然撐得住，又再向著下一個目標進發。

起初駐國內的六、七年，減壓的良方就是吃。直至07年發覺自己有三高現象，這個小警號讓我開始注意飲食。雖然工作壓力沒有減少，但我卻堅持吃得清淡，並且盡量減少外出吃飯。近年在飲食上自覺已有頗好的節制，三高的情況也有了改善；而且也開始學習重新分配時間優次，更每年都做身體檢查。不過，我相信冰封三尺非一日之寒，終於在去年的體檢報告，發現我患了血癌。

醫生告訴我，一共要進行五次化療，9月12日我開始漫長的化療之旅。還記得11日晚上，當家人都回家去，我獨自一人的時候，害怕和擔心的情緒就湧上心頭，終於都哭了出來。心裡不期然祈禱，求耶穌幫我！其實早於中學時，我已經在學校團契聽道理，只是錯誤地以為要先做到完美才配作基督徒，而且我覺得若要認信這位神，除非我有很獨特的個人經歷，否則我不會真心信服。沒想過，就在病床的一刻，我真的體會了獨特的經歷，心裡實實在在經歷了從神而來的平安和穩妥。

這半年除了經歷化療之旅，更開始了自己的信仰成長之旅。住院第二個星期，院牧主動來探望我，還送了一本新約聖經給我。在漫長的住院日子，我可以慢慢的看聖經，有不明白的時候便會請教她，她就一一解釋給我聽。她很明白我在不同階段所需要的是甚麼，或是聆聽、或是祈禱、或是鼓勵……院牧的同行實在是神奇妙的安排！

從前工作永遠是我的第一位，現在卻明白需要重設生命的優次。實在感激太太這段日子的照顧，每天給我送飯，我們反而多了相處的時間。除了盼望可以成功換骨髓，我更希望自己可以對信仰有進深的認識，並且活好生命，見證神的真實和恩典！■

## \*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)





# 活到老 樂到老

*Joyful Retirement*

◎ 黃志明博士（臨床心理學家）

有一些患上抑鬱症的長者，其實是退休後面對不了以後的生活才患病的，這叫作「退休綜合症」。有一位前警察部的文員，他以往工作認真勤奮，更重要的是他養成了作事很有規律的習慣。退休之後，起初還不覺怎樣，但漸漸就感到光陰虛度，慢慢減少與別人接觸。他也一改以前早睡早起的習慣，常常三更半夜才上床，弄得自己精神萎靡，更覺得自己的存在沒有意義，對將來毫無希望，甚至產生結束自己生命的念頭，結果由女兒陪同看精神科。

## 長者的抑鬱

從這個案中，退休後的生活可見有以下問題：

1. 社會角色萎縮、2. 生活不規律、3. 缺乏目標。踏進了退休後的生活，必須面對角色重大轉變。從一位工作人士，變作甚麼都不是的「住家男人」，如果沒有適當的生活計劃，很快就會掉進了一個惡性循環裡。退休者需要得到家人與及朋友的支持，從退休後的心理幽谷跳出來，建立生活的目標和方向，否則的話只會越來越消沉，覺得已經被社會淘汰了。

獨居長者固然容易有情緒問題，但經驗告訴我們，與子女同住的長者，亦有機會遇上情緒問題。有些患上抑鬱症的長者，其中令他們長期不開心的因素，就是與子女不和。一位婆婆與丈夫女兒和女婿同住，但兩代之間的生活習慣不相同，例如：女婿喜歡晚上看電視到深夜，但婆婆則習慣早睡。家中環境狹小，沒有獨立房間，晚上電視機的畫面和聲浪，實在影響婆婆的睡眠。但當婆婆嘗試勸女婿晚上看少點電視，讓她可以睡好一點的時候，反而惹來脾氣暴躁的女婿一頓責罵，說她干涉他的生活方式。諸如此類的生活上的摩擦，而又苦無渲洩渠道之下，婆婆的情緒形成長期抑鬱。

另一種情況是，長者遇到喪偶，頓然感到茫茫然不知所措，甚至失去活下去的打算。有一位大學教授的太太，在丈夫生前跟他走遍全球，還做科研工作，後來丈夫患上癌症，她亦常伴病榻左右，最終丈夫離她而去。作為知識份子，表面看來不怎樣，但內心卻沉溺在哀傷之中，後來她隨兒女勸告搬家，並積極參與老人義工，教授英文，才慢慢從哀傷中釋放出來。

## 樂到老的秘訣

從以上三個案例中，都可看到長者在不同處境中面對轉變，難以適應生活的問題，無論退休、與子女不和，甚或喪偶，以至面對身體疾病，能力下降等等。假如持續難以適應，不能在角色轉變和遭遇中走出來，很容易便會產生無助無用的念頭，因而產生抑鬱等情緒問題。事實上，長者在社會上要面對許多不利因素，隨著年華老去，生命的意義似乎一點一滴地減少（其實並非如此，只是在功利社會，真實的生命意義被忽略了），要不是還有家人支持，可能不少長者會選擇不歸路。一些長者亦覺得在社會上光輝已過，他們活得長久，反而成為自己及別人的負累。

以上的問題，除了在醫學或心理的層面可以探究，其實更牽涉社會對長者的看法。今時今日香港社會對老化的問題仍有不少的迷思，例如：老了便沒有生產力，老了便沒有貢獻等等。那麼長者能否活到老，樂到老呢？我的答案是肯定的，但我們必須一起打破對老化的種種迷思。

首先我們須釐清貢獻或生產力的意思，我們常以為生產力只包括有薪工作，但廣義來說生產力也包括

沒有收入的工作，例如義工。很多長者即使退休了，仍會在社區服務機構或家中當義工，例如服侍病人，照顧家中小孩等。沒有這些長者的幫忙，家庭或機構便須另聘工作人員。因此，他們仍是有「工作」的。此外，許多65到75歲之間的長者，其實不少仍然可以工作的（包括義務工作），過早退休的話（完全不工作），反會令長者長期無所事事，情緒低落，甚至有心理困擾。

研究發現，越多參與各種活動的長者，患上精神問題的機會也愈少。由此可見，「長者沒有生產力」是一個倒果為因的看法，我們應思考如何幫助長者安排有薪工作或當義工，使他們對社會更有貢獻，生活得更開心，減少許多不必要的精神問題。

最近十多二十年，我們看到各式各樣的長者學習課程，以至老齡大學的出現，從各式興趣班、語文班，電腦課程等等都有。讓長者認清了學習的目標，肯定了自己對社會的價值，協助長者活到老，樂到老。希望我們這一代成為長者之後，即使面對退休問題，家庭問題，以及健康問題，都仍能保持活到老，樂到老的精神。🍅



# 動一動、想一想

## 1 我的兒子？

一對父子參加比賽，但父親和兒子都不幸受傷了，他們被送到不同的救護站。當醫生看見那位父親，驚呼「啊！我的兒子！」但在另一邊，醫生看見那位兒子，同樣驚呼「啊！我的兒子！」為何會這樣呢？

試試動腦筋，別急找答案：在第17頁

啊仔？

## 2 如何均分？

如何才能把這塊田（圖）分成4塊形狀和大小一樣的田？

試試動腦筋，別急找答案：在第17頁



## 3 由8到1000

如果只有一個數字8，可以怎樣加，才能得到1000的總數？

試試動腦筋，別急找答案：在第17頁



## 抑測病！







◎ 顏寶倫醫生（香港家庭醫學學院）

已經正式全面執行的《2012年商品說明（不良營商手法）修訂條例》，為各種「商品」與「服務」的宣傳作進一步的規範，限制各種失實的宣傳手法，更好保障消費者的權益。

### 注意「或」與「可能」

市面的廣告宣傳，馬上就出現了改變。最明顯的是多了很多「或」與「可能」這些字眼出現在廣告之中，而在各種保健產品的宣傳之內就更常見。以往的說法通常是：「臨床研究證實，本產品可以預防心臟病／癌症。」但在新條例實施後，現在見到的字眼，就會改成為「或有助預防心臟病」、「可能預防癌症」等等。

同樣的產品，以同樣的研究提供證據，在條例實施之後，兩者的效果可有分別嗎？這些產品宣傳都以「臨床研究」作賣點，那更要問清楚這些「臨床研究」到底有多可信可靠呢？

某產品聲稱「或有效」降低膽固醇和預防心臟病，是在實驗研究中，參與者的膽固醇水平在服用產品之後真的降低了些。而較低的膽固醇則會降低患上心臟病的風險，那麼宣傳產品時，便可以「推斷」這產品可「預防心臟病」。而某產品在「白老鼠」身上的動物研究，發現有降低「游離基」(Free Radicals) 的功效；因游離基是致癌的物質，那麼便聲稱這產品「可能」有效防癌！

某些生產者或銷售商也許有自知之明，知道宣傳中陳述的「功效」有多可靠，便只好先在宣傳上改變用字，以「或有效」，「可能」等含糊表達，藉此避免觸及新法例中「虛假陳述」、「選擇性遺漏」等指控，以求自保。

### 甚麼是臨床實效

其實這樣的推斷與估計，對於認定產品的臨床實效，只是「十劃都未一撇」！首先，這些研究到底是否有足夠與合適的參加者，有充份的跟進時間（對預防一些重症，研究往往需要三至五年的跟進才具有效的說服力）。其次，研究本身的範格質素，可能全部成疑。在臨床研究上，如果只是在一些「替代指標」(Surrogate Marker：如降低膽固醇／游離基) 上有效，便推斷這產品在實際的「臨床終點」(Clinical Endpoint：如較低心臟病或癌症的死亡率) 上有效，其實是「亂估」，是「過度推斷」的思考邏輯謬誤。

研究治療方法在預防疾病上的效力，需要以「隨機對照測試」邀請病人參與。透過隨機分到「治療組」與「對照組」，無論是「研究治療」與「對照治療」，都必須通過嚴格的範格才算有效。在評估

結果時，參與者與研究人員兩者都必須是「盲目的」，即是不知道正在服用該產品的對象是「研究治療」還是「對照治療」，才算是正確無偏。但要觀察出實際有用的臨床終點結果，卻往往需要數以年計，更需要在正式研究結束後持續跟進參與者，偵查是否有意料之外的結果或副作用。

### 細心解讀研究結果

好了，就算做足了以上的一切，是否就能肯定了產品／藥物的療效呢？其實要考慮的還有更多！首先是「利益衝突」。如果研究完全掌握在開發者手上，而成功研製一種新藥會為他帶來巨大利益時，總要考慮當中有鑽空子的可能吧？近年有一降膽固醇藥，進行的大型研究完全在藥廠的控制之下，而在發表成效時則巧立名目，在一些較次要的臨床終點項目上證實該藥的成效，但原來在最重要的「死亡率」，卻比「安慰劑」還要差！

還要說的是，若果有藥廠的新藥，在一些研究證實有效，而在另一些研究卻發現無效，那會怎麼辦呢！照實發表？還是只大肆宣傳那些證實有效的研究結果，卻將那些發現無效的放到櫃底，叫它永遠不見天日！這更是值得關注的「發表偏誤」(Publication Bias)。

若果研究是正正經經，獨立和無偏見地進行，但有些證明有用，有些卻發現無效，那又該如何分析呢？近年的例子就是以「前列腺特異抗體」(Prostate Specific Antigen, PSA) 作普查篩選，到底能否降低男士因前列腺癌的死亡率呢？有大型研究證明有效，建議為所有適齡男士做普查；同時亦有大型研究否定普查的功效，建議不應為無恙的男士作檢查。該驗還是不該驗？至今仍然是莫衷一是。

更高層次的研究有「薈萃分析」(Meta-analysis) 與「系統性評論」(Systematic Review)，就是集中所有相關的研究結果作分析，以求得出更準確有力的證明。但當一切資料都清楚無誤，仍有最後的問題，就是這治療又是否適用呢？任何藥物或保健品，必須考慮「適用性」(Applicability) 的問題。

所以最終要考慮的，還是這些藥物或保健品是否「適合個人」(Individualized) 的選擇，而這也是另一種大學問。🍌





# 素食之選 ——天貝

## Tempeh



◎ 陳慧琮 註冊中醫師

**天貝** (Tempeh)，又名天培、丹貝、黃豆餅，是一種印尼的傳統發酵食品，據說最早起源於爪哇島一帶，主要是將黃豆去皮煮熟後接種寡孢根黴菌 (Rhizopus Oligosporus) 發酵而成。新鮮成品有類似菇類或堅果類的味道。

大豆經發酵後製成的天貝，蛋白質和氨基酸含量都會增加，可作為魚、肉類的替代品，是素食者良好的蛋白質來源。由於天貝的蛋白質易於消化吸收、特別適合年老及體弱者的需求。

經過發酵的黃豆含豐富的維生素和鈣、磷、鐵、鋅等礦物質，能強壯骨骼，而維生素 B 雜含量明顯增加，如 B1、B2、B6、B12、煙酸、葉酸等，其中 B12 的含量尤為增多。是素食者、貧血病者、老年人、腸道病變者的福音！

天貝含有天貝激酶 (Tempeh kinase)，能有效溶解血栓，清除血管壁上粥樣斑塊，明顯改善動脈硬化，還能分解血中膽固醇和甘油三脂，及防治肥胖症、糖尿病、高血脂、高血壓和心腦血管病變的作用。

天貝的異黃酮比發酵前的大豆有更強的抗腫瘤活性，特別是對激素依賴型腫瘤，如前列腺癌、乳腺癌、子宮癌、卵巢癌等有抑制作用。異黃酮亦可能強壯骨骼，預防骨質疏鬆，幫助舒緩更年期症狀，降低心血管疾病。天貝含有的纖維素可與致癌物質結合而排出體外，有益於腸道功能，對大腸癌、直腸癌有預防作用。所含的抗氧化物質可以預防癌症、減緩老化、養顏美容。

但是，如果是尿酸過多者，則應避免多吃天貝。天貝可以自製，製法如下：

準備物品：

1. 有機黃豆 200 克
2. 天貝黴菌 Tempeh Starter (發酵粉) 1/2 茶匙
3. 米醋 2 湯匙
4. 清水 400cc
5. 細號保鮮袋 1 個
6. 牙籤 1 支
7. 筍箕 1 個
8. 大碗 1 個
9. 蒸籠架 1 個
10. 廚櫃



製法：

1. 將黃豆洗淨，用清水浸 8 至 10 小時後去皮。
2. 將黃豆放入水及米醋內煲 20 分鐘。
3. 取出黃豆放筍箕在室溫涼乾。
4. 將黃豆放在大碗中，加入天貝黴菌 Tempeh Starter 攪拌均勻。
5. 在保鮮袋底及面用牙籤每隔 1 cm 刺孔一個，這個動作是讓天貝黴菌能夠有空氣幫助發酵。
6. 將黃豆放入保鮮袋裏，密封後把黃豆鋪平，放在蒸籠架上面，然後一起放在清潔的廚櫃內，擺放 36 至 48 小時（約冬天 48 小時，夏天 36 小時）後，發現保鮮袋內的黃豆表面鋪滿白色黴菌即成。
7. 取出切片食用、蘸鹽水煎熟吃或調味炒燴吃均可。
8. 新鮮天貝可存放雪櫃，保留 5 至 7 天也可。👉

註：Tempeh Starter (發酵粉) 可在印尼商店有售



有一個人，他很怕死。因此心裡常常想：「死亡是在前面來呢？還是在後面來呢？」他發現大部份的動物都是被追上來的敵人捕殺，也就是因為逃命得不夠快而喪生。所以他斷定死亡應該是從後面追趕的。

他得到了這個重要的結論之後，認為要避免被死亡追上，生活要更快，甚至要超越時間。於是，他每天總是行色匆忙，不論是吃飯、工作或走路，都比從前快。雖然生活和工作都很充實，但心裡卻仍然沒有安全感。

有一天，當他匆匆忙忙的趕路時，突然被一個老人叫住。老人問他：「你如此匆忙，是在追趕甚麼呢？」他說：「我不是追趕，我是在逃避呀！」「逃避甚麼呢？」老人問。

他回答說：「我在逃避死亡呀！」老人說：「你怎麼知道死亡是在後面追你呢？」他說：「因為所有動物在逃命時都是快跑的，跑得慢就會死亡了！」老人說：「唉！你錯了。死亡不是在後面追趕你，而是在前面等你呀。你越跑得快，只會更快遇到它。」「你怎麼知道？」他驚訝的問。「因為我是時間老人，死亡也歸我管啊！」老人回答說。

他大驚失色：「你今天出現，莫非我的死期到了？」時間老人說：「喔！你不用害怕，你的死期還沒有到，只是你跑得太快，死亡的兄弟「活著」向我一直抱怨趕不上你。如果你不和他會合，現在的生活只會令你更快遇見死亡。他特別請我通知你，要等他啊！」他聽到之後，連忙問：「我要如何才能和「活著」會合呢？」時間老人說：「首先，你要閒下來，靜下來，然後環顧四周，用心體會，用愛感覺，品味你的生活，「活著」就會趕上來了。」

他一回頭，老人不見了，卻看見了從來沒有看見的美麗景象。👉

◎ 思澄



0001=888+88+8+8+8：孝景

0001 陸 8 甲 3

頁 12

2 如何安排

1 我的安排





# 從藝術治療 角度探討 「用心聆聽」 的技巧

◎ 張啟賢博士 (ICEHK 總監 / ABNLP 認可 NLP 導師)

常常聽到朋友抱怨，聆聽病人的說話是如何的困難。他們常說：「這人說來說去都是那些東西，煩都給他煩死，他們雖然是病人，但我的心情也不是太好，真是唔探又唔得，探又唔知講甚麼？」帶病的親友，整天獨自面對疾病所帶來的困擾，情緒欠佳甚或脾氣暴躁，期望有人傾訴是可以理解的。但任何要當聽眾的，當然也不是一件容易的事。

## 入「耳」了，才算是「聆」

「聆聽」的確是一種藝術。因此不但要有「技巧」，更要有「狀態」。正如音樂家演奏，畫家作畫，詩人寫詩一樣。「聆聽」，看起來好像是一個很簡單的舉動，但正如「聆聽」的寫法，先是從「耳」，但這只是一半；另一個部份，還需要「令」

他覺得說話你入「耳」了，才算是「聆」。這樣的解釋，或許會比較容易發現話中的意思，理出前因後果，從而作出適當的回應及安慰。有了「聆聽」，回應和安慰，才能有如金蘋果掉在銀網子裡。

既然我們都知道，在探訪病人或親友交談的過程中，「聆聽」有著一個非常重要的任務，那

麼，我們應帶著一個甚麼樣的心情或狀態進入對方的世界去聆聽他們的心聲呢？就讓我們試試用藝術治療的角度去尋找答案。

## 進入「澄心」狀態

「澄心」(mindful) 一詞，有「在當下」的意思。如果我們能進入「澄心」狀態，我們才可以「用心聆聽」，以下的步驟，可以幫助我們成為一個聆聽者：

- 1) 先合上眼睛，深深呼吸。這時候我們可以先清理一下自己當天的負面情緒，然後再放下一些自己對未來的憂慮。在呼氣時同時呼出負面情緒，如果放不下的話，可以將負面情緒暫存於一個心靈存物櫃裡（可以是想像出來的，用來暫存各樣情緒）。
- 2) 先想一想你期望在探訪或對話過程中得到的正面結果（以第三身想像為佳）。將那正面的結果利用心靈照相機（參《關心》44 期），拍成一幅圖畫。這幅畫可以按著自己的喜好，將他的對比度，光暗等調一調，調教到自己認為最合適的影像。然後再將這幅圖畫放在心中，深呼吸。
- 3) 帶著愛的同在進入溝通。告訴自己一會兒與你共聚的是一位你所愛及珍惜的家人或朋友。

當我們帶著這樣的「狀態」去溝通時，往往就能夠做到用心聆聽的效果。在平和的氣氛下，不單是用耳朵去聽，還是用心的交流。使他們覺得安全、被尊重及沒有壓力。

說了這種「狀態」以後，讓我們現在討論一下如何建立親和力，怎樣進入「他們的世界」，並達到良好的溝通。

## 建立親和力

要建立親和力，就要透過模仿對方。那就是「配合」(Matching) 和「映現」(Mirroring)。「配合」(Matching) 指的是透過模仿對方的語言文字、聲調和肢體動作，讓你能快速地和對方產生共同點。(緊記：不一定相同，相似便可；不用所有都模仿，模仿部份便可。)

當彼此所使用的文字、談話的語氣、音調、表情、舉止動作、甚至呼吸的頻率都處在一種共同的狀態時，很自然地就會產生一種共鳴，彼此的距離也拉近了，親和感也自然而生。

「映現」(Mirroring) 也是模仿。不同的地方是當我們透過映現模仿時，我們就像是對方的影子，所做到的效果就如他在鏡子前一樣。「映現」是當對方舉起右手時，你就舉起左手；而「配合」就是當對方舉起右手時，你也舉起右手。當然，我們也可以同時兩者兼施並用，以比較有彈性的方式，去進行模仿。

其實，模仿是每一個人常常都會做的事情。如果我們仔細觀察兩個非常投入且談得投契的人，如情侶。我們會發現，他們的型態是相似的。比如他們的身體都會向同一方向傾側，或前傾或後靠；一齊將腳蹠起，又或是雙手都放在桌面上。雖然他們不太可能會察覺到自己的身體姿勢或語調，是與對方如此一致，但是這種自然表現的親和感，正是建立互信的方式。

## 緊記保持三個基本態度

在此要說明，兩個正能夠在親和感交流的人，並不一定會有相同的志趣或持有一致的看法。親和力的建立是指兩人有相同的「感受和思考方式」，而非思考的內容或溝通的主題。

要與人建立親和感，我們就必須先進入「他們的世界」。我們並不需要同意它，但卻要認知及尊重它，隨著它的步伐，讓它主導談話。值得注意的是我們有時會側重於自己「想聽」的範疇及方向，不自覺讓「想聽」主導了，甚至帶領整個交談的過程。其實，我們應該讓對方有足夠的空間去表達他們的感受。

當我們再去探望家人或朋友的時候，首先讓我們進入「澄心」的狀態（深呼吸、想結果、愛的同在），再運用親和感建立（映現及配合），並用心聆聽。在過程中要緊記保持三個基本態度：「專注」、「接納」和「不批判」。讓被探訪的親友的情緒得以舒緩，從而更有力量去面對挑戰。■



親愛的阿比：

您好！那天在主日崇拜之後與妳交談，關心妳的近況。妳告訴我，妳的健康狀態確是差了些，但仍然能夠照顧自己。知道後為妳有點擔心，但也為妳感恩。

記得第一次在病房遇見妳，妳正在陪伴丈夫，妳表達自己要照顧多病的丈夫，要日以繼夜在心力及體力上的付出。我感受到妳並不是埋怨，而是藉著傾訴舒緩日積月累以來的壓力。我聆聽之後，表達了我的關心，並且與妳分享如何透過禱告把難處交托給神，也向妳分享關於耶穌的救恩，還有一些信主的人的見證，妳十分留心的聽。

有一次在醫院我們再見面，那次真是別具意義，因為那次我是參與妳丈夫楊先生在病床上接受灑水禮儀式。在那次簡單而隆重的儀式中，妳感受到神的信實及慈愛，以及妳丈夫受洗跟從神的決心。在楊先生水禮儀式之後，妳主動地向我表示願意認識神更多。

之後，我帶領妳返教會，感恩妳十分投入教會的生活。原來妳在教會學校讀書，因此對聖經並不陌生。因著教會弟兄姊妹的支持，加添妳力量去繼續照顧丈夫。雖然有時妳因為丈夫的病情反覆而不能返教會聚會，但妳對神的信心依然不減。

妳已盡力照顧楊先生，但一段日子之後，他仍是離開了妳。他的離世帶給妳哀傷，但卻讓妳放下了照顧的重擔。把一切安頓了，妳開始重新整理自己的生活，也更加投入教會的生活，並且開始參與信仰預備班，甚至決心受洗加入教會，成為神家裡面的一份子。

楊太，那次見妳在台上分享得救見證，實在令我感動。看見妳面上的喜悅，我知道無論往後的日子如何，妳已經有了信心去面對。知道教會傳道人，弟兄姊妹在信仰和生活上都會協助妳，我就更加放心和感恩了。願意妳在教會中靈程日長！

祝妳

主恩滿溢！

梁盛龍院牧  
2014年父親節



# 不斷進步的院牧團隊

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。

經過了20年（1984-2004），院牧服務在醫院有更多參與和得到更多的認受，醫護人員的轉介更不斷增加；有些院牧會受邀請參與醫生主持病人的個案研

討，並提供「心靈關顧」的意見；醫院成立的「心靈關顧服務委員會」，院牧是當然委員；醫院進行「認證」（Accreditation），院牧服務亦是要受評審；醫院更給予院牧「榮譽委任」（Honorary Appointment），院牧在醫院裡不單有正式的身份，更是得到認受和肯定。

以下是跨過20年不斷進步的院牧團隊的活動與成績（摘錄）。



▲ 院牧註冊：身份確認，專業提升



▲ 臨床牧關教育（CPE）：專業培訓、知行並重



▲ 普及牧關教育：傳授技巧、建立愛心



▲ 在職院牧培訓：理論與實踐的增進



▲ 榮譽委任：身份確認、責任承擔



▲ 院牧日：專題探討，砥礪交流



▲ 海外交流：拓闊眼光、尋求進步



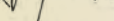

▲ 院牧義工培訓：專業培訓、裝備服侍

關於院牧服務和30周年活動，  
可瀏覽 [www.hospitalchap.org.hk](http://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。”



《關心》需要支持  
歡迎訂閱《慈聲》



《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。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](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)



♥ 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

☐ 信用卡 ☐ VISA ☐ MASTER ☐ JCB

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

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。



“不是鎚的打擊，而是水的載歌載舞，使鵝卵石臻於完美。”

~ 泰戈爾

不要效發這個世界，只要心意更新而變化，  
叫你們察驗何為神的善良、純全可喜悅的旨意。

(聖經·羅馬書 12 篇 2 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	郭多加	麥家碧	周 全	鄭肖珍	鄭靜香	陳嘉瑛	李日玲	吳順珠	蔡潔儀
陳淑娟	陳麗莎	黎詠詩	黃雅各	林靜華	李淵焱	鄭瑞珊	翁月英	何樂燕	林安莉
張卓祺	徐扶風	黎玉英	林少文	胡婉芳	林偉彥	關潔文	冼妮薇	伍惠梅	余曉彤
鍾建民伉儷	Chong Chi Kong	Wan Kin Kwan	Wong Hoi Ming	Glanda Yeung					

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