

48

2014年9月

把 關 心 傳 開 · 讓 醫 院 有 愛



真心
分享

蔡志森：

不要
把
傷
念
和
心
裡
的
火
熄
滅

打開心窗

回憶四態

關心健康

如何減慢腦退化

院牧
服務

全人醫治 全人健康
Holistic Healing & Health



不要把信念和 心裡 的火熄滅

真心
分享

蔡志森：

“電影《歲月神偷》重現了六七十年代獅子山下的生活情景和價值取捨。我就是成長在這物質貧乏，生活多姿，著重道德、倫理、正義，堅持生命價值的年代。曾有人說，從外到內我都像那個年代的人。”

最大的願望是當記者

六十年代初的家庭，一般都有幾個孩子。我在家裡排行中間，有兩個哥哥和兩個妹妹。一家七人都擠在徙置區小小的房間，家境清貧，卻是知足常樂。父親為人勤奮，到了我讀初中時，他在屋邨裡開了一間小小的裝修公司，接些維修的小工程。因為工作需要，他買了一部可載貨的旅行車。在那個年代按我們的家境，其實不可能擁有一部「私家車」的。但因利乘便，我們成為有車階級，更開心的是爸爸每逢周末都會驅車帶我們四圍遊玩。因為有機會「遊車河」，讓我開闊了眼界，對港九新界多了認識，並且對所觀察到的人與事感到興趣。也許是這樣的原因孕育了我的志願——長大後要成為一個記者，將社會百態展現出來。

童年的心願，成了驅動的力量。雖然在浸會大學我是主修中文，但畢業之後卻一心想做新聞從業員。可惜經過多番嘗試都沒有得到傳媒機構取錄，為了生活，我於是應徵中學老師的職位。雖然作教育工作也很有意義，而且我教書的成績也不錯。但我只是教了兩年就停了，因為新聞和傳媒才是我的理想工作。之後我在無線電視的編劇組有四年的時間。在無線的日子，不但提升了自己的寫作能力，也讓我對這個製造潮流，影響社會價值觀的電視文化多了認識。這是一段有趣的工作經驗。由於我最大的願望是當記者，在 89 年 6 月 1 日我終於如願以償，加入了香港電台新聞部，成為記者。

六四、保釣、回歸

當年的新聞傳媒在社會上有很高的公信力，香港電台（港台）更是業界翹楚。能夠成為其中一員，也不期然的感到自豪，並且希望有更多學習和體驗的機會。入職時正值中國的八九民運，作為新丁當然不會被選上赴京採訪，但因為資深的同事都已肩擔重任，不久我就參與主持電台的新聞節目，也兼顧採訪的工作。因為前輩們無暇指點，惟有自行在職培訓，採訪寫稿都自己一手包辦。對於記

者而言，八九民運是一生難以遇上一次的歷史大事，但我一開始就遇上了。作為一個讀中文系，而且內心有濃濃中國情的年輕人，面對八九民運本來應該是熱血沸騰的，但對於一個記者，卻必須要冷靜抽離。因為這樣才能夠中立客觀，不偏不倚。八九民運，為我的記者生涯上了第一課。

六四之後幾個月，港台的工作沒那麼緊張了，就給我們這些新人正規的訓練，對傳媒工作和記者守則就有更準確的認識。記者必須要冷靜、抽離，堅持客觀中立，不偏不倚的原則，就更加確定了。在港台 10 年的日子裡，期間參與和見證過不少大事要聞，其中最深刻的要算是 96 的保釣事件和 97 回歸慶典。

96 年釣魚台再起風雲，香港的保釣人士 9 月啟動保釣號漁船，要登島宣示主權。當時我已算是資深記者了，被派隨船採訪報導。當年的保釣行動是社會大事，因此隨船出發的記者也有十多人。雖然保釣行動似乎很激烈，但出發時並沒有人想過可能會壯烈犧牲的。因此陳毓祥先生意外溺斃實在是始料不及。親眼目睹由激情急劇轉到悲情的一幕，至今想起仍然戚戚於懷。

記得當時在船上打算訪問計劃下海暢游宣示主權的陳毓祥，他說：「返上嚟先！」意思是他現在要落海，回到船後再接受採訪。可惜這個訪問永遠都不會完成了。是激情、是意外、是勇敢、是犧牲、是衝動……或許各有評說，但生死往往在一念之間決定。不少朋友問我，當年在船上有沒有被熱





血沸騰的保釣人士所感染？我的答案是：沒有！完全沒有！因為我一直堅持記者的角色必須保持冷靜、抽離和中立。記者的職責是要如實報導不同人士的立場和意見，絕對不應該加上自己的觀點。因此記者不但不應投入現場的氣氛，更加要抽離出來。可惜現時有些記者有如時事評論員，先有觀點，再加判斷，實在不敢苟同。我甚至認為記者除了捍衛新聞自由之外，不應該參與其他政治議題的示威或遊行。

香港 97 回歸，我被派在會展的大禮堂，現場報導整個回歸儀式，能夠置身其中，見證這歷史時刻，實在感到興奮和榮幸。97 年 7 月 1 日零時零分，英國的旗幟緩緩落下，中國的國旗隨著國歌徐徐升起。在會展之內，冠蓋雲集，典禮莊嚴；會展之外，風雨交加，示威抗議。我知道，無論樂觀悲觀，擁抱排斥，香港已經步入新的紀元，我們必須為這城市負起責任。

用另一個方式關心社會

自從 89 年開始，我就認定新聞記者的角色，既要為市民大眾發聲，反映社會不公不義的現況；同時也要表揚好人好事，傳遞正面積極的信息。可惜隨著年日過去，我感到大部份傳媒的報導變得嘩眾取寵、誇張失實；失卻了應有的持平，也糟蹋了記者的形象和公信力。這個現象實在令我感到十分失望。我曾經以「記者基督徒團契」的名義發表文章，呼喚同業要努力保持專業操守，只可惜小舟一隻，實在難於洪流之中逆行。



正在矛盾交織的時候，99 年初，在一個講座認識了明光社，一位我所敬重的教會牧者更鼓勵我考慮出任總幹事。由於明光社其中一個使命就是傳媒監察，正是我心裡十分認同的理念，只是這並不是我所專長。但作為一個擁抱信仰，堅持社會正義的人，如果能夠在記者以外用另一個方式關心社會，幫助業界，我願意開放自己，積極考慮。

當時我在港台已經十年，而且亦有機會升上高級公務員的位置，可說是前途光明。如果辭職加入明光社，無論是工作前景，或是生活保障，反而是迷霧一片。但當我和太太分享並且祈禱，彼此心靈再沉澱之後，我們便同心決定離開港台，加入明光社，開展信心之旅，踏上人生的下半場。因為我們都認為豐盛的生活，比豐富的物質更有意義，更令人滿足快樂。

在明光社 15 年，由於我們對監察傳媒，對色情、淫猥、賭博，與及同性平權運動都清楚表達立場，並且呼籲社會抵抗，因此承受不少壓力、攻擊、詆毀，例如說我們是「道德塔利班」等。但我們堅持立場，用愛心說誠實話，不亢不卑的據理力爭，亦得到不少支持。

常常有人問我，世風日下，我們能改變嗎？我們的答覆是，如果我們不抵擋，情況必定會更壞，而且壞得更快。大家在傳媒中看明光社，以為只是對抗同志運動。其實這是一個很大的誤解。多年來，明光社的資源主要用於「傳媒教育」、「性教育」和「生命及倫理教育」，對象包括公眾人士、中小學生、教會人士等。

因為傳媒的報導手法和節目製作都是由市場主導，傳媒機構既會製造市場，又會適應市場。因此我們針對的不單是傳媒機構，更是要向普羅大眾灌輸對傳媒的正確認識和期望。我們是旗幟鮮明的反對傳媒污染，亦關注性文化和社會倫理，反賭波和同性戀等議題上也積極喚起關注，並組織教會作適切的回應和表達。

雖然現實是未必能改變結果，但我們會認定使命，並要竭力把基督教的價值觀和道德觀，帶進社群之中。力量即或微小，但總能夠發揮一點作用，讓社會的道德和價值底線不至於每況愈下。我自己的座右銘是「盡忠、盡力」，結果如何也不要把信念和心裡的火熄滅，這也是我常常對明光社團隊的鼓勵。

家庭給我力量堅持理想

我的童年和家庭塑造了我的價值觀，也影響我對工作和家庭的計劃。人生的下半場，工作上有了新的挑戰和考驗，家庭生活也經歷了嶄新的體驗。婚後多年，我們夫婦都未有計劃生兒育女。但到了打算有小孩子時候，太太卻兩度小產。於是我們決定放棄做父母的念

頭。由於我們都喜歡讀書和旅遊，所以工作之餘，就各自進修，又到世界不同的地方旅遊，生活也算得愜意和充實。但人到中年，太太更是特別喜歡小朋友，所以我們就認真考慮會否領養子女。

一般人都重視血脈傳統，我們也希望有自己所生的子女。但隨著年代和社會模式轉變，對領養子女的接受程度也提高了。雖然我和太太對領養子女並不抗拒，但知道作為父母是一生的責任，影響的不單是我倆，而是小朋友的一生。所以我們再三的思考和切切的祈禱，最終才平安地作了這個重大的決定。

2000 年初，我們的家多添了一名成員，就是我們的大兒子。那時他只有三個月大，現在已經是快 15 歲的年青人了。由二人世界變成三人組合，全間屋或整個家都熱鬧起來。我們都很小心，更是很用心的照顧這個兒子。做了父母之後知道，養兒育女比進修和學習難得多，但當中的樂趣和滿足感卻又難以言喻。

太太付出的時間和心力都比我多，但她十分享受當母親這個角色。我們感恩上帝的帶領，讓我們作了一個正確的決定。以前家計會宣傳一個矯兩個妙（下一句是三個斷擔挑），目的是希望減少人口增長。但我們卻是真的感到一個孩子有點孤單，於是希望有個妹妹和他一起成長。02 年底我們再領養了一個女兒，她「出生」在我們家的時候，是 5 個月大的 BB。

多了一個女兒，也多了一份責任，但亦多了十分愉悅。很快我們就適應了一家四口的生活。05 年某天社署來電告訴我們，女兒的母親又生了一位女孩，已經 9 個月大。由於是同母所生，社署希望安排她們能在同一個領養家庭，所以優先給我們考慮。但這個意外的邀請卻令我們有所掙扎，因為我們知道領養孩子不是選擇玩意，而是一生的責任。我和太太為這事祈禱，也和孩子們商量，經過「家庭會議」和禱告，我們全家一齊作出了決定。

三個孩子的確有點令人吃不消，由於要照顧三個小朋友，太太辭去教師的工作，擔任全職媽媽。但這份全職工作絕不輕鬆，更恰當的形容是十分辛苦！所以每天下班回家，我都要分擔太太的辛勞。兩口子同心，要建造一個充滿人氣的歡樂家庭，就是我倆共同的想望。事實上，無論是過去的和現在的家庭經驗，都成為我堅持維護家庭價值，社會公義的動力。

因為領受了神給我們恩典，讓我們有機會培育三個孩子。所以對現在社會色情泛濫、賭博盛行，個人主義被高舉，漠視權威成了風氣的現象就更加痛心。孩子踏出家門就是社會，如果社會道德瓦解，價值蕩然，關係疏離，孩子能夠有美好的未來嗎？也許，工作給我智慧去維護家庭，家庭給我力量堅持理想。這一切都是神的恩典！





瓦片

◎羅杰才

在新界，仍見古老的磚屋。老磚屋都是用木架成金字頂，然後鋪上瓦片，接縫處就用水泥合好，看上去瓦片就像陷了下去，所以叫「坑」。量度老磚屋的大小，不是用呎，而是數算它有多少坑。坑越多，代表房子越大。

最初認識「坑」，是指地面排水的溝，又叫坑渠，作排污之用，不是好名聲。後來知道屋頂上防水的瓦片也是坑，又叫瓦坑，負責遮光擋雨，蔭護一屋子的人，高高在上，風光得很呢！如果明白坑無貴賤，識處高低，就不必對「坑」有所介懷了。

炎熱的七月到了四川的涼山，那裡海拔 1500 公呎，就是夏天也感涼快。公務完了，抽空遊覽佔地 32 平方公里的邛海生態公園，踏著木造的小橋板路，磚鋪石砌和用瓦片排成的步徑，享受樸實的環境，自然的風光。

木石鋪成的小路，以前都見過走過，但瓦片排成的步徑，卻是初遇。這些瓦片不是一片片鋪在地上，因為這樣一踏就會碎了；而是一片片的疊好，排成正方，垂直地藏入地裡，橫豎的擺放。一紋一紋，一方一方的瓦片平在路上，成了方格圖案，很好看；踏著又不滑腳，感覺很穩實。

別過邛海公園簡樸的自然，再見成都的繁華熱鬧。現代化的成都像中國其他的大城市一樣，總

要保留一些舊街老巷作旅遊的點子。成都的寬巷子和窄巷子就是賣老舊，看新奇的地方。但我是過來人看舊東西，所以沒啥新奇。只是穿梭舊街老巷，仍是有點感觸。這些舊屋老巷，一直被視為是過時無用，但是拆得了八八九九之後，才發覺當中有寶貝，於是又再興土木，將復古作新潮。

從寬窄巷子回到酒店，窗外仍見一些矮矮的老舊屋，它們已經破落，卻佔在繁榮的地段，相信不久它們都會被拆卸，再建新型的大樓。想到這些老房子的命運，目光戀戀的盯著那些老瓦片，思緒回到涼山邛海生態公園的步徑和寬窄巷子的舊街老巷。

中國的舊東西拆得太多了，如今應該懂得珍惜吧！我想：這些老房子的青磚舊木，說不定會被保留起來，用作修補舊建築，或是用來建新的「老屋」。寬窄巷子不也是用舊材料修修補補加加改改的弄出來嗎？至於那些瓦片，長年的日曬雨打，應該已經脆化，新建築恐怕不會再用了，或許還可以成為步徑的材料。

瓦片本該在屋頂，高高在上，頂住陽光和雨水，蔭護一屋子的人。但房子老了，屋裡的人都遷走了，自己也脆化了，就是繼續高高在上也沒多大的意義了。不如放下身段，成為步徑，讓人踏得穩實，走得愉快，豈不更有意思！

中學畢業多年，因著母校的特別安排，畢業了的同學都可定時再返母校重聚。在這數年難得一次的日子，那些平日公私兩忙的、或是身處異地的，都很願意在母校的鼓勵下，回來重聚。

老同學相聚，從當日愛吃、喝、玩樂、講理想、覓夢想、思考人生意義、尋根的黃毛小子，到今日立足政界、鼎足商界、為人師表、專業人士、家庭主婦、公司文員的，都已是白髮中年了。如今有仍是努力工作、尋求理想的，也有已退下來、平淡過活的，更有另覓精彩人生的，還有身體健康不佳的。

大家聚首之時，卻仍愛說過去的同窗生活：老師的認真、用心、有趣的小動作、不能張揚卻全校皆知的老師別號；學習的種種遭遇、成敗得失的後果、老師懲處的方法、校方獎勵的特色；同學的有趣軼事、小動作、花名；校園的每個角落、下課後的課室、課後的操場、小食部、美味的小吃；佻皮同學如何在課堂中「倒蛋」，令老師無法教學，乖巧的同學也傳紙仔、戲弄同學……大家你一句、我一句，彼此互補不足，務求集各人的追憶令當日的情景重現眼前，邊說、邊笑，這些已經在社會打滾多年，被模塑得圓滑、言行小心的每一位，在談笑中都放下了那冷硬的外框，回復當日的純真、可愛、重情、重義。

也因著資訊科技發達，這些相識多年的同學更追上潮流，不讓自己的電腦、電話只停留在工作的層面，並以此來調劑緊張的生活，大家相繼加入面書群組，智能電話群組，保持在線，時刻在時空中相遇。結果，無論身在何處，就算身處那有很大時差的地區，無論何時，只要「開機」，盡看到各老同學的過去、現在，都可找到舊日的片段，經常活在回憶中，一天二十四小時，那怕是晚上失眠，仍有遠方的同窗與你細說當年。

愛回憶嗎？有人害怕回憶，因一走進過去，可能都是不快、失望、愧疚、失敗、憤怒，回憶是冰雪，令人瑟縮，不願前行；有人不願回憶，因為從小就被教導，做人要向前望，過去了就不要回頭看；回憶是冰水，冰水對健康不好，回憶對人生不好；卻有人愛回憶，因回憶令他脫離現實，感到自己仍有價值、仍有可掌控的地方；回憶像暖水，在冷漠的當下給人溫暖；有人熱愛回憶，因為當中有快樂、夢想、理想、友誼；回憶像熱水，溶解、浸泡、散發熱氣、蒸氣，引領前望，是向前的推動力。

這些多年才一聚的老同學，其實不盡是有成就的，當中也有事業失敗、婚姻觸礁、失去健康，甚至站在人生十字路口，卻仍要作出前路抉擇，希望圓未完的夢，育未成的理想。他們都選擇了像熱水的回憶，溶解「過去」，浸泡「現在」，使「過去」上升的熱氣，帶動「現在」，朝向「將來」。

曾聽說：沒有過去，那有現在；沒有現在，那有將來。過去、現在、將來在人生的輪軸上，互為關連；因此，回憶要取態，好讓過去成為動力。



回憶四態

◎黃華娟





難忘

愛心粥

◎ 翁姑娘

自小我就害怕離愁別緒，有電影叫《一公升眼淚》，我的眼淚豈只一公升！每次有病人離世，我的眼淚總是不受控制的。我甚至問過自己，是否適合當護士？但現在我可以肯定，護士不單是有意義的工作，而且能讓我對生命的意義有更深切的領悟。

2006年媽媽患上胃癌。我不斷否認這個事實，「認為」只是醫生斷錯症。我每天在哭，甚至問神為甚麼媽媽會得這病！在痛苦之中，我慢慢學習接受媽媽患癌的事實。那段日子，我體會了病人家屬的心情，並明白病人的真正憂慮。

親身的經歷，使我在腫瘤科病房中更懂得關心病人和他們的親人，心裡也不禁問，如何可以做到「去者能善終，留者能善別？」經過多年和病人及家屬的接觸，我發現了關鍵在於和病人及家人建立信任的關係。故此，當病人出院後，我仍會聯絡關心他們，或為他們提供協助。不用上班的日子，我會辦一些活動，使病人在治療期間有正常的社交活動，家屬們也可以互相交流護理心得。除了讓病者和家屬加強溝通，有時大家也會討論死亡的問題，讓彼此都能有更好的預備。

腫瘤科的病人，由患病到康復或離世的路上，他們確實需要一支強而有力的愛心團隊，鼓勵和協助他們面對前面艱難的日子。現在就讓我分享一個真實故事。

亞文來自澳門，他患了腸癌並和病魔搏鬥了兩年。這兩年間他和他的女朋友亞恩和我們建立了深厚的感情，而且透過院牧的關心和傾談，他更信了耶穌。

每三個星期亞文便要接受三日兩夜入院化療，亞恩每次都和他入院，並且通宵陪伴。亞文不習慣醫院的食物，我們知道亞恩不敢走得太遠去買。我們便為他們帶來新鮮出爐的麵包或「愛心粥」。只是化療期間，亞文的味覺走樣，並用「難吃」來形容。但大家的愛心和關心，他卻是完全體會！

記得最後一次見亞文，他問我：「你會掛念我嗎？」當時眼淚已經在我眼中打滾，可是我仍拉起嗓子問他：「你面對死亡有甚麼感想？」，他握著我的手說：「我不捨得家人和你們！」後來亞文選擇返回澳門走完他最後的日子，他不想和我們在眼淚中道別，他要我們留下的都是美好的回憶。

亞文離世之後，我們仍然關心亞恩。她生日的那一天，我們買了鮮花到澳門去和她慶祝，希望她不會覺得孤單。感恩信仰成了亞恩的力量，她的傷痛亦已過度了。我和她亦成為了好朋友，雖然各自忙碌，但仍然保持聯絡。■



◎ 綠悠悠

從2007年父親肺氣腫病開始轉差，母親又剛巧中風。至2010年父親離世，2013年母親亦離世。母親離世不久，我亦不幸患了病，還進出醫院幾次。其實回想這麼多年，若果我沒有信仰、若果自己不是一個正面思考及主動尋求不同途徑幫助自己的人；相信我很難面對以上種種的不幸。要走出哀傷並不容易，甚至需要經過一段漫長的時間才能慢慢走出來。以下與大家分享我如何走出哀傷之路，希望與大家互勉之。

深信我的信仰真的幫助了我很多，因為基督教相信人死後可以上天堂，亦會有永生，所以感恩我和我的父母都已經成為基督徒。因此，現在我只是和他們短暫的分離，將來我們在天堂是可以再見的。就是因為這樣，我的心，釋然了很多。

除了信仰，我也是一位主動尋求別人幫助的人。最初自己實在太難受，所以曾聯絡一個助人經歷親人離世的機構，接受他們短暫的幫助。另外，當自己懷念起父母時、又或有情緒困擾時，我第一時間就會找親朋傾訴。當然，悲傷是不會立即被除去，但卻可以使我心舒服一點；又或當感到孤單時，我亦會主動找好友陪伴。所以，主動尋找別人或機構幫助，都是一

個非常重要的途徑，幫助我們走出失去親人的悲痛。切忌把自己「收埋」，暗自神傷。

可能自己思想比較正面。有時想想，人人在世必定要經歷親朋死亡，只是現在遇上了。況且爸媽在世受疾病之苦，他們如今卻在天堂無憂無慮、又無疾病的煎熬，不是更好嗎？想到這裡，心又開了一點。

又想想，相信我的父母一定希望我在地上健康快樂地好好生活；而不是為他們每天以淚洗面悲傷地渡過。於是，我慢慢學會愛自己多一點，告訴自己每天要開心地度過；更開始參與義工和報讀一些自己有興趣的課程，如學習語言、書法、太極和參加穿珠班、魔術班和扭氣球班等等。一方面，可以使自己沒有太多孤單的時候；另一方面，亦可減少對父母思念的時間；慢慢使自己一步一步走出傷痛。

此外，我亦喜歡看書；在書本中不但找到很多的正能量；亦可以排解很多孤單和傷心的時刻。在這段期間，曾經看過杏林子、施以諾、蔣慧瑜、區祥江和渡部典子等作者的作品；從而開始慢慢幫助自己走出悲傷。

總結自己能夠走出哀傷路，主要是依靠信仰和個人比較主動、正面及積極尋求幫助、與願意開放自己與人分享、及願意接受別人意見及願意被人幫助。■

* 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)



從

創

傷經驗

中

成長

Posttraumatic Growth

◎ 羅澤全（臨床心理學家）

過去一年接二連三發生嚴重的海難及空難事故，令人感到無奈和哀嘆。生命是如此的脆弱，讓已經生活在充滿壓力的香港人，額外的增添一份危機感。事實上，生活在香港社會的家庭，都持續面對著不少突發的事件。如工作性質的變化、家人身心健康問題、人際關係的張力、子女的成长問題、政治生態環境的變化等。我們不難意識到生活不再是簡單的學問，事實上，生命教育的課題，亦不單是面對生離死別的經驗，更重要的是如何在困難的環境中仍能活得精彩。

人性的光芒，在危機中燃點

當我們細心留意其他人面對危機的反應時，不難發現突發事件對人的影響是難以準確預測的。若事件發生在性格開朗的人及團結的家庭中，這些事造成的負面影響不單會較為短暫，事件過後更會對個人及家庭的素質帶來提升。這現象愈來愈受到學者的重視，在世界各地開始有更多專業人士，積極推廣這種在困難中成長的正向心理。從韓國海難的事故中，我們看到學生在危難中仍然發揮守望精神，他們的表現

為我們豎立良好榜樣，讓人看到潛藏在人性內心的光芒，在危機中被充份燃點。

有作者分析二十世紀的名人時，發現他們都具有一些相似的特質，其中四分之三的人都有過不順利的童年時期，四分之一有身體上的殘缺，甚至超過四分之一的人在童年時有語言上的障礙，他們自少便要學習面對困難。但他們因而在成長過程中漸鍛練到很多重要的特質，例如不屈不撓的奮鬥精神、對人產生憐憫、對生命境界的開拓精神及對真善美的渴求等等。從他們身上我們看到，如何在創傷經驗中積極尋找生命的意義及珍惜生命的各種起跌的經驗。不謀而合地，現代心理學研究發現當逆境出現時，能成功跨越困難的人往往較其他人更能對將來存有希望，並且能將這種主觀的希望化作具體客觀的意義目標、構思可行的方法及貫徹始終地實踐。只要我們勇於面對生活的考驗，接受意志的磨練，尋找同路人及認定人生終極目標，最終能將壓力轉化為生命力。

成功從創傷經驗中成長

每個人都希望活得快樂，心想事成往往被視為達致幸福的途徑，但這種順境中的幸福對人的成長反而

幫助不大，甚至可能使人對環境產生依賴。而且心願是否達成，生活能否順利，往往受很多客觀因素影響，並非完全由我們控制。慣於順境，一旦困難出現的時候，反而會容易感到無助及苦惱，覺得幸福好像與自己無份。困難時期是人生成長的重要契機，特別是當困難帶來心靈創傷，引發強烈的情緒反應及對人生安全產生威脅時，人便需要對生命作出全盤的反思。這個過程對個人自我形象、人際關係、價值觀，以及人生目標都會帶來很大的衝擊，那些能成功從創傷經驗中成長的人，他們會有下列各方面的表現：

一．人際關係的轉變

- 更有信心能得到別人的幫助
- 與人關係更為密切
- 更願意與人分享感受
- 對人有更多的關懷及接納
- 自然地欣賞其他人的優點
- 更接受自己需要其他人

二．更多生活的選擇

- 發展新的興趣及嗜好
- 找到生命的新方向
- 感到有更多發展的機會

- 更願意改變自己的習慣

三．個人能力的發揮

- 更為感到可以信賴自己
- 更認識自己面對困難的能力
- 有決心去活出有意義的人生
- 發覺過往低估了自己的潛質

四．靈性生活的追求

- 對靈性的事物有更大體會
- 更投入宗教信仰的生活

五．生命存留的感恩

- 改變生活的優先次序
- 更能體會每天活著的價值
- 更能接受生命變化的本質

聖經傳道書內容充滿著各種人生智慧，傳道者不斷提醒我們人生是一個轉變的循環，人在順境中要居安思危，在困難中要保持盼望。而上帝讓人經歷這一切的人生苦與樂，目的是要讓我們成長及回歸祂的懷抱，讓我們深切體會終極的盼望和永恒的歸宿。

「遇亨通的日子，你當喜樂；遭患難的日子，你當思想。」（傳七 14）

★動一動、想一想★

1 爬牆的蝸牛

有一隻蝸牛要爬上 10 公呎高的牆，牠日間可以爬 3 公呎，但晚上休息時卻會滑落 2 公呎。蝸牛要花多少天才能爬到牆壁頂？

試試動腦筋，別急找答案：在第 17 頁



2 奇怪的代碼

有一個國王，他不喜歡看見數字，所以王宮裡是沒有數字的。以下是王宮裡數字的代碼，但最後 3 個被刷掉了，你能把它復原嗎？

試試動腦筋，別急找答案：在第 17 頁

○ t t f f s s ???

3 用火柴棒排三角

用 6 根火柴怎樣才能砌出 8 個三角型？

試試動腦筋，別急找答案：在第 17 頁



「急」症！

繪畫：亞樹

伯伯，你血壓和心跳都正常。你見邊度唔舒服呀？

我好辛苦呀，你睇吓！

嘩！你D濕疹都幾多，係咪好痕呢？

係呀，就快痕死我，幾時輪到我睇？

伯伯，今日急症好多人睇，你要預等幾個鐘。

唔係啫，我黎睇急症，都要等幾個鐘。

你個D唔算大問題，所以係非緊急類別。

唔急我就唔黎睇急症啦！

伯伯，急症個「急」係指危急或緊急，唔係心急個急。你嘅情況真係非緊急。請你諒解！

非緊急？我痕到飛起！又點會唔「急」啫！



如何減慢腦退化？



◎ 陳潔玲醫生（香港家庭醫學學院）

有一次，為一位八十多歲的病人打流感針。由於這位老婆婆已經是二十多年的病人，所以每次診症後我們都會閒聊一會。在離開病房前，她突然轉頭問我：「醫生，你幫我打左針未？」老天！當時我呆了一呆，病歷記錄上明明寫著打了流感針，但實際上已經在病人身上落了針嗎？自己卻不敢百分百肯定。猶疑之下，惟有捲起她的衣袖，看到左臂上的小圓點膠布，我們才相視一笑。她露出老頑童本色取笑我：「醫生，小心你比我更快有老人痴呆症喔！」

老人痴呆症，或新名字叫腦退化症，是令人十分無奈的人生結局。British Medical Journal 的微博 doc2doc，常就有有趣的問題叫網友投票。曾有一期的熱門問題是：「作為醫生，你是否擔心患上腦退化症？」。答「是」的醫生竟然有近八成！世界各國的醫生在網上互訴心聲，因為親自目睹熟悉病人如何走下波，醫生的感受同病人或其家人一樣無奈。

腦退化症普遍嗎？

本地的統計數字是，七十五歲以上的，十個有一個患腦退化症；八十五歲以上的，差不多三個當中便有一個會有腦退化的症狀：輕則健忘，尤其是忘記最近發生的事情，繼而在處理需要思考的事上有困難。例如打麻雀時章法大亂，甚至性格改變，或有幻覺，常見的例子是投訴物件被工人偷了。更嚴重的會影響自我照顧的能力，而最令人難過的是不能辨認家人。按以上的統計，即是只要活得夠老，每個人的命中率有近三分之一。當社會愈來愈多老人，你會發覺身邊患腦退化症的人愈來愈多，近乎是「梗有一個係左近」。

這個連醫生自己也擔心的病，有預防的方法嗎？中文大學對此曾經作研究，以三年時間追蹤十四間老人院，四百名老人的飲食習慣，發現日食兩份水果的長者，腦退化的情況明顯較少。甚麼生果不重要，因為任何生果都有抗氧化功效。研究中，長者最常食的生果，也是大家都會常常吃的——橙。日食兩個橙，就收到減慢腦退化的效果，何樂而不為？

除了注意飲食，能夠令腦退化慢一點再有些新發現，這發現對新中年尤為重要。研究發現，若在幼年開始，有機會在母語之外，再學多一種語言的人，相對於只懂一種語言的人，腦退化會平均遲四年才出現。因此，退了休的

人，亦不妨參加興趣班，學學日文、韓文、法文，刺激刺激自己的腦袋，減慢退化。

腦力的最佳鍛練

另外又有研究發現，管理階層的腦部跟其他人略有不同。做管理的人，左海馬體 (left hippocampus) 在腦掃描中是特別發達的。在阿爾茨海默氏症中，海馬體是大腦受到損害的第一個地區之一。管理階層並非指那些一人之下、百人之上的高級職員，只要你的工作涉及人事，而有人的地方便會有衝突，有大量說話的機會，互動的機會，管理人的必須隨機應變，靈活走位，見招拆招。這些勞苦，原來是腦力的最佳鍛練；日常訓練有素，連海馬體也會練得「大隻咗」，可以有抗腦退化的功效。因此，退了休的人，應保持健康的社交，即使有拗頸、有爭執，也是一種「腦袋掌上壓」，保持活躍最重要。

網上有一套免費 Apps，名為「健康塑身」(Brainyapps) 可往 www.brainyapp.com.au 下載到智能電話。這玩意的功用是預防腦退化之餘，把心臟健康也一併兼顧，提醒使用的人不吸煙、做運動、飲食均衡、控制血壓，因為心腦健康是相連的。這 Apps 的主菜當然是一些刺激腦袋的電腦遊戲。雖然未有英文版本，但一些串字遊戲都是簡單易玩的，另一個遊戲是不用文字，只跟隨紅色波波行走的方向取分。不過，對於會打麻雀的老人家，可能會覺得這些遊戲幼稚呢！話說回來，若懂得打麻雀，只要玩得有節制（即不會久坐不動或不顧正餐地沉迷），是非常好的「腦健身」！

以上的預防新概念，大部分都已有實證支持，枝節或仍會進一步研究。大體方向都是一些常理，希望研究預防的步伐和增加適切服務的步伐，可追得上本港人口老化的步伐！



山楂

——祛脂清瘀妙品

◎ 陳慧琮 註冊中醫師

山楂，又名山裡紅、紅果。為薔薇科植物山楂的果實，主產於我國北方，它不僅是人們喜愛的水果，也是常用的中藥，其果實、根、莖、葉、核均可入藥。

山楂性味酸、甘、微溫，有開胃消食、化滯消積、活血化瘀、收斂止痢的功效。它含有多種維他命，尤以維他命C含量最豐富，每百克有多達八十多毫克，亦含胡蘿蔔素零點八二毫克，果酸含量也極豐富，主要有酒石酸、檸檬酸、山楂酸。此外，尚含醣類、內脂、甙類、蛋白質、黃酮類和鈣、鐵等礦物質。

山楂臨床應用有以下數種：

1. 消肉積

山楂是重要的消導藥，對消除油膩、化解肉積有獨特的療效，能緩解因進食油脂過多而引起的消化不良、胸腹脹滿等症狀。故此，山楂是喜愛肉食者的「救星」。山楂也可用於胃酸缺乏症，對治療小兒消化不良、食慾缺乏，效果也好。

2. 治腹瀉

焦山楂及生山楂，均能抑制痢疾桿菌和大腸桿菌的生長。對於治療急性腸炎、急性菌痢及小兒腹瀉均有一定效果。

3. 治瘀痛

山楂是一種很好的活血化瘀藥（能夠擴張血管而解除鬱血狀態）。較常用於因瘀血鬱滯而引起之經痛及產後下腹疼痛，有止痛作用。

4. 治血壓高，降膽固醇

山楂含有的三萜類和黃酮類等成分，可加強

和調節心肌，增大心室心房運動振幅及冠脈血流量，還能降低血清膽固醇，促進脂肪類食品的消化，降低血壓。山楂對於心臟活動功能障礙、血管性神經官能症、顫動性心律失常等症，也有輔助治療作用。所以，山楂有心血管病良藥之稱。

5. 治疝氣痛

山楂核用於疝氣（即小腸氣）偏墜脹痛，能消脹而散結。

山楂雖然功效多，但亦有禁忌，凡脾胃虛弱、無積滯、氣虛便溏、胃酸過多、胃炎、胃潰瘍、食管炎、血脂過低、孕婦及血壓低者均應慎用。

單方介紹如下：

1. 治消化不良

山楂、炒麥芽各三錢，水煎服。

2. 治產後腹痛

山楂五錢、紅糖適量，水煎服。

3. 治血瘀經閉

山楂五錢，紅糖適量，水煎服。

4. 治高血壓

山楂五錢，水煎服。

5. 治高血壓

山楂、杭菊花各三錢、決明子四錢，稍煎。當茶飲用，每日一劑。

其實，使用山楂也需對症下藥，飲用前請教中醫師最為妥善。■



計數和計較

◎ 思澄

相傳這是古老的阿拉伯世界流傳的智慧故事。

有一位老族長，死後留下了十七隻駱駝和一張遺囑給他的三個兒子。依照遺囑的劃分，老大可以得到半數量的駱駝，老二則可以得到三分之一，而老三則只有九分之一。

問題來了，十七隻駱駝是不能整除於二、三或九。因此必需要將其中兩隻駱駝宰了，才可以分得平均。但是死的駱駝卻是沒有價值的。三兄弟為了這問題大傷腦筋，甚至鬧起來了，沒有辦法，只好請猶長裁決。

猶長了解情況後，笑咪咪地表示，為了要讓兄弟們和睦相處，決定再送他們一隻駱駝，這樣就湊成十八隻。於是老大就得了九隻駱駝，老二和老三則分別拿到六隻和兩隻。有趣的結果是，三兄弟所得的駱駝加起來還是十七隻。猶長送的那一隻，仍舊原封不動。由於分也無用，於是就原原本本地送回猶長，並感謝他解決了兄弟間的紛爭。

不少數學參考書或腦筋急轉彎之類的書籍都收錄了這則故事，其實這不僅是數學或IQ題目，它還告訴我們解決問題的智慧，而且在現實生活中，也真的有這樣的情況。

台灣名嘴何進財，就有這樣的故事。因為他的老家在嘉義的新港，從台北坐火車回到嘉義車站，還要再另外花兩百元坐計程車才回得了家。有一次，何先生又坐火車回老家，在等計程車的時候突然想到，一個人搭車是兩百，三個人坐也是這個價錢，何不再找兩位鄉親免費讓他們坐上一程呢？稍微詢問之後，果然找到兩位鄉親一同坐車回新港。

在途中，三個人自然寒暄客套，一聊之下，才知道何先生就是名嘴何進才。這時原先是搭便車的兩位鄉親齊聲說道：「何先生，剛才不認識，所以讓你出錢請我們，現在已經認識你了，就讓我出錢請你吧！」何進才連忙搖手推讓，於是三個人都搶著要出錢。

這時候計程車司機說話了：「各位鄉親，我也是新港人，這樣好了，你們每人各出一百，也都比單獨一個人坐車省一百，也讓我多拿一百，這樣子每個人都賺一百元囉！」在滿車歡笑中，大家都一致同意了。

原來解決問題有許多方法，只是在凡事講求「公平」的社會，一旦涉及利益，往往只會計算自己的得失，結果常常兩敗俱傷的收場。其實「計數」和「計較」是兩回事。懂計數是知識，不計較是智慧。寧可吃虧一點，卻有雙贏的結果，豈不是更懂得計算嗎？■



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ot t f s s 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

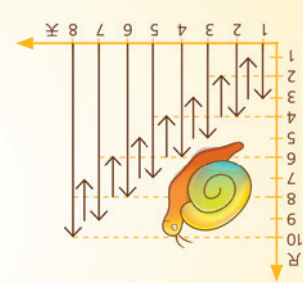
P 12 頁

3 用火柴棒排三角

答案：本區只要排六芒星就可以了。(誰說所有的三角形大小都得相同?)

2 奇怪的代碼

答案：ent，這個序列的項目對應的是英文數字的開頭字母。



答案：它會在第8天的傍晚抵達牆上。

1 爬牆的蝸牛



◎ 張啟賢博士
(ICEHK 總監 / ABNLP 認可 NLP 導師)

在我們的生活中，衝突是一種司空見慣的「正常」現象。人與人之間，由於不同的觀點或不同的意見，常常會發生衝突。長期沒有衝突的關係很難發現，甚至可能根本不存在。我們甚至會在不受外界的干擾下，也要面對來自自己內心深處的衝突。

凡是人們共同活動的領域，總會產生不同意見，不同需求和不同利益的碰撞。雖然，一般人都都不喜歡衝突，但從積極方面去看，衝突也可以帶來很大的轉機和改進。關鍵就在於如何去面

對它，如何去處理它，才能讓我們在應對衝突的過程中能彼此學習，並取得正面成果。

所謂工欲善其事，必先利其器，現在就讓我們去全面探索一下關於應對衝突的 5 種工具，也

就是我們面對衝突的五種模式：**1. 競爭 2. 迴避 3. 退讓 4. 妥協 5. 協作。**

這 5 種處理衝突的方式就是著名的衝突管理的“湯瑪斯—基爾曼” Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument (TKI) 模型。我們先來看看這 5 種競爭方式各有甚麼特點：

首先讓我用一個檸檬的故事簡單解釋一下這 5 種解決衝突的模式區別。

如果現在有一個檸檬，你想要，我也想要。若然我不管三七二十一，先把檸檬搶到手，只滿足自己而不理會對方，這就是「競爭」；如果我考慮到你更需要這個檸檬，並且把檸檬讓給你，滿足對方而不理會自己的，這就是「退讓」或「禮讓」；如果我不想在這檸檬的事情上有所爭吵，因此顧左右而言他，俗語所謂打岔，這是「迴避」；如果我建議把檸檬掰開，一人一半，這就是「妥協」；如果我們能坐下來共同探討怎樣分配這個檸檬，也許會是我要吃檸檬肉，你要的是檸檬皮做糕點，這樣我們兩個人的需求都得到滿足。這種方式就是「協作」或「協商」。

以下再給大家詳細說明一下：

- 1. 「競爭」** 往往發生於那些既重要又緊迫的事情上。每當一提起競爭，我們都會想到一勝一負，或是兩敗俱傷的結局，因此會認為「競爭」是不好的，不可取的。但事實並非如此，在一些情況下，在清楚知道自己是在正確的前題下，「競爭」策略是十分必要的。例如：小朋友要玩火，你就要立刻採取「競爭」策略去阻止他。
- 2. 「迴避」** 一般是對那些不太緊迫的問題，不要以為「迴避」就是不負責任，其實在生活或工作中，有時候採取「迴避」會有意想不到的結果。在以下情況我們會建議採取迴避的策略，例如：1) 引起衝突的事件不重要也不緊急；2) 當時還不是解決問題的時機，收集資訊或判斷形勢，比立刻做決定更重要；3) 衝突雙方都在非理性的情緒中；4) 處理這個衝突會可能引發一個更大的衝突。這時「迴避」的方法，可以是上洗手間或去喝杯水來冷靜一下。

3. 「退讓」 適合於那些既不重要又不緊迫的事情，而選擇「退讓」並不代表自己軟弱。退一步海闊天空，就是指這種處理衝突的方法。採用這方法有時更需要智慧和寬容心。在以下的情況，我們可以嘗試選擇退讓，例如：1) 當別人帶給你的麻煩，是你可以承受的。2) 為了維護融洽的關係，如夫妻間的衝突。很多時候為了保持家庭穩定，夫妻都會用「退讓」的方式來處理，因為對錯往往並不重要，良好的關係才是最重要。最常見的衝突如去甚麼地方旅行或吃甚麼菜。換句話說，選擇「退讓」，只是為了愛護對方。

4. 「妥協」 是針對緊迫的問題而採用的策略。在下面這些情況我們可以嘗試選擇「妥協」，例如：1) 發覺過於堅持己見可能會造成更壞的後果；2) 當對方承諾不再出現類似的問題時。3) 當時間十分緊迫需要採取其中一個方案時。4) 當為了一個複雜問題達成暫時的和解時，例如病人不願意吃藥，我們可以跟他談一些條件，或是給予一些獎勵。這策略叫「妥協」。

5. 「協作」 需要在雙方意願下才能成為有效的方式。協作需要花時間溝通並深入了解問題，達成共識，從而滿足彼此的期望。達成協作的關鍵在於雙方不再站在衝突的對立面上，而是攜手站在同一戰線上，共同面對所遇到的問題。在這個前提下方能進一步溝通，通過積極聆聽、提問、回饋這些溝通技巧，找出衝突的根本原因，明白對方真實的需求並努力尋找共同的利益，尋找出一個大家都接受的解決方案。

既然衝突是我們生活的一部份，無論我們喜歡與否都是要面對的。當我們認識了 5 種處理衝突的方式，就更能掌握哪一種模式是自己處理衝突的首選；甚麼時候採用甚麼模式才可取得上好的效果？最重要的還是要嘗試應用一些不是您慣用的模式來處理人際關係上的衝突。當我們再次面對衝突時，可以先停下來想一想，現在要處理的衝突是甚麼樣的衝突，處理方式還有別的更好的選擇嗎？

親愛的阿比：

收到你從病房寄來的感謝信，謝謝你的鼓勵，也為你感恩。因為你已不像以往那樣，經常被埋怨和憤怒的負面情緒所牢籠着，而是變得更隨和忍耐，臉上也多了真摯的笑容。

自少在精神科醫院長大的你，經歷了許多不容易的日子。你我的認識，已經是二十多年前了，那時你只有十多歲，而我還是一個護士。記得那時你既暴躁又衝動，更加有一些難以接受的頑皮舉止，為院友和職員帶來了不少困擾。但當大家明白到你的情緒和行為之所以失控，是因為腦部意外受創的後遺症，對你就多了一份體諒和接納。在空間有限，資源不足的病房生活裡，你最大的喜悅和安慰，就是見到經常來探望你的父母。

闊別多年，兩年前的某天，接到你從病房的來電，因為從院牧服務的宣傳單張看到我的名字和電話，希望我能到病房探望你；並且告訴我，你的父親已病逝多月，你感到孤單和悲傷。重遇之日，你流淚傾訴思親之情，不善言詞的你，眼神裡流露出內心的孤單感以及面對將來的不知所措。後來更得知你母親也因患了癌症而未能經常探望你。面對痛苦的你，我沒有嘗試解釋意外、疾病和死亡的處理方法，只是盡量陪伴和聆聽你的心情，並一起祈禱，讓你經歷上帝的安慰。

原來在因腦部受傷而留院的那段日子，曾經有院牧探望並向你介紹耶穌基督的愛，那時你曾經以單純的心信了耶穌。腦創後遺症使你有某程度的認知及記憶障礙，但有一次醫生考問你，信耶穌有甚麼好處？初時你不懂得如何應對，但在學習聖經之後，你竟會引用「神愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們，叫一切信祂的，不至滅亡，反得永生。」《聖經》來表達你對基督信仰的認知，那使我感到意外又感恩。現在你愛上了搜集聖經金句咭，愛那些美麗的圖畫設計，更愛那些鼓勵和安慰人的聖經說話，因為這些都能滋潤你的心靈。

兩年下來，經過藥物的調較、醫護人員的關心和訓練，你日漸進步，脾氣收斂，更能離開病房參與職業治療。在我看來，這是醫護人員和你自己的努力，更是上帝的幫助，上帝應允了你單純的禱告。一次探訪中，你以堅定的眼神和語氣說，為自己定下了計劃，五年內必可出院到康復院舍繼續生活。我們都知道這並不容易，但我心裡亦因你感恩，因為每個人要活得有意義，是需要有目標的。

今年的母親節你自己從職業治療訓練所賺取微小的酬勞，換了一條手鍊送給母親，相信她必感到欣慰。執筆之時是父親節，我在想，雖然你的父親已離開了，但他卻是在天家，將來你們還要重聚。如今愛你的天父上帝，仍然陪着你，人生順逆，不要單靠自己面對。親愛的阿比，只管放開心懷、努力生活吧！耶穌愛你！

梁盛龍院牧

2014年父親節

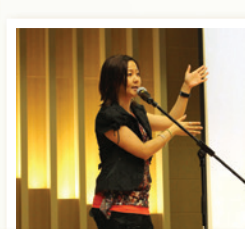
情長義重的院牧義工

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。

院牧服務的關鍵人物除了院牧之外，當然就是「院牧義工」。他們在下班後、家務中抽出寶貴時間，情長義重的關心病人，使醫院更添溫暖。為了表揚和鼓勵院牧義工，5月31日舉辦「全港院牧義工嘉許日」，並邀得醫院管理局聯網服務總監張偉麟醫生親臨主持，並對院牧義工勉勵。



▲ 張偉麟醫生鼓勵



▲ 「遊戲無限」帶來歡樂的開始



▼ 院牧帶領義工同心立志

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。

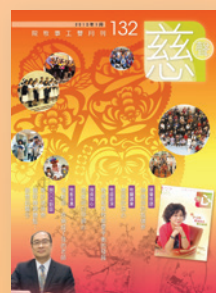


Handwritten signatures and initials.

《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) :

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)

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，亦可。

“成大事不在力量大小，而在於堅持多久。”

~ 塞繆爾 · 約翰遜

因為神賜給我們，不是膽怯的心，
乃是剛強、仁愛、謹守的心。

(聖經·提摩太後書 1 篇 7 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	李淵琳	鄭瑞珊	何樂燕	林安莉
徐扶風	黎玉英	林少文	胡婉芳	林偉彥	冼焜薇	游少薇	陳慧琮	林胡求善
張玉貞	林慧如	羅之慧	譚 華	陳慎芝	馮少芬	Chong Chi Kong		Wong Hoi Ming
Glanda Yeung	Fok Po Chu, Christine		Lam Yin Wah		Lu Dah An Diane			

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