

52

2015年5月

把 關 心 傳 開 · 讓 醫 院 有 愛



真心
分享

司徒永富：

唯有恩典，心中有富

兩扇心窗

愛裡沒有懼怕

關心健康

高「風」險

全人醫治 全人健康
Holistic Healing & Health

院牧
服務

司

徒

永

富

唯有恩典 心中富有



“聖經有一個這樣的天國比喻：一位葡萄園的僱主請工人，說好了日薪金額後，便請他們開工。之後，每隔一段時間，僱主又再出去請工人，告知會給應有的待遇後，工人又去開工了，到將要完工前一小時，僱主又出去找工人，看到那些等了一天也找不到工作的，也請他們進去工作。收工了，所有工人，無論是何時入園工作的，僱主都一視同仁，給與相同的日薪。”

回顧過去，望著前路，我的人生就像那完工前一小時被邀入園中工作的工人，得到園主的恩待，做了一小時，卻得到一日的工錢，全是恩典。

失去母愛、卻仍有愛

我生於一個五口之家，不過，出生後八個月，媽媽就因腎病去世，剩下我和二哥由祖父母照顧，而爸爸就帶著大哥一同去了婆羅洲打工，賺錢養家。

失去母親的同時，我身體也不大好，患了哮喘病。祖父說可能是因為媽媽懷我時身體已很虛弱，以致先天不足；又因為出生後不久，媽媽曾帶我回鄉，在過境久候的時間著涼，體質弱了，引發哮喘。記憶所及，童年時最多去的地方就是醫院、診所，最多見的陌生人就是醫生，經常服用的藥物是類固醇，自然也少不了常要接受藥物注射。體弱多病、失去母愛、缺乏照顧，家人說我經常會哭，但我的哭聲卻使住在隔壁板間房的表嬸生發憐愛之心，她不時都會抱我、呵我，最後還把我認作契仔。她給我的愛填補了不少我失去的母愛，到今天我仍視她為摯親。

爸爸雖然在外地工作有十年之久，但每到農曆新年，都會寄來一盒燕窩，表示他對家人的掛念。雖然他間中才回港一次，但也會帶我們去茶餐廳，又會到親友家拜年。爸爸和我相處的時間不多，但我也感受到那份盡在不言中的愛。

我入讀的小學位於二樓，全是板間課室，沒有空間上體育課。後來學校在區內租了運動場，終於有地方上體育課了，只是我卻因為沒有波鞋上不到這課。不過即使後來有了一對波鞋，卻因哮喘不時發作而只可坐在一旁觀看同學上課。雖然如此，我卻沒有抱怨，沒有自憐，更沒有與人比較。

沒有爸爸作為學習對象，同住的祖父就成了我的模範。他在英軍軍營作清潔工服務多年，既有紀律，更有無私的精神，甚至常常主動清潔公家地方。生活縱然十分艱苦，他卻不隨意求人，反而樂於助人。這份男子氣概和承擔，也令外表柔弱的我變得自立和剛強；心裡更知道做人要善良、做事要公正。



沒靈魂的成長歲月

我十歲那年，爸爸回港，祖母為他找了繼室，我們一家也從唐樓遷往廉租屋，居住環境改變的同時，生活圈子也擴闊了。爸爸工作，早出晚歸，我便一如那個年代的孩童，在沒有成人看管的情況下，做了街童，並且經常在街上遊玩和在球場踢波。那段日子，原來黑社會正和我擦身而過，因為兒時的玩伴，不是加入了黑社會，就是被人「物色入會」的兒童，而當年我也見識過甚麼神打和加入黑社會的儀式。幸好我並非「高頭大馬」，非他們的池中物；更慶幸和他們「埋堆」，既有玩伴和認同，並且得到「保護」，卻沒踩進難拔的深淵。

記得有一次，玩伴們因搶劫銀行、分贓不均而驚動警方，有關人等都被抓上囚車，就是這一幕，爸爸才猛然醒覺我是處身在一群壞人當中，平時的玩伴都不是乖孩子。為怕我出問題，他開始對我高壓管治，甚至把我所穿的時興喇叭褲割爛，每當長假期就帶我到 he 工作的地方幫手，免得我與朋黨為伍。

學校的純樸風氣當然要與社會的潮流文化抗行，只是學校越管得嚴，我卻越是反叛；蓄長髮、走課不在話下，書包內的更不是書本，而是為下課後的節目作好準備。初中時期，逃學的日子可不少，打麻雀、開派對、追女仔，幾乎是生活的主要部分。玩樂和放縱的一刻固然開心，但當一停下來心靈卻空虛不已。每當感到孤單，我就不期然對著媽媽的相片哭，也會回唐樓找祖父母，因那裡猶如

我的避風港，更是我的保護罩，特別是當我不想留連在外，卻又不願回家的時候。

那段日子，我形容自己好像只有軀殼，沒有靈魂；但我卻感到自己即使有多放縱，心裡仍有一條底線。即使愛打麻雀，卻沒有成為賭徒；即使處身很多不良場所，卻始終沒有成為他們一份子。

遇上生命師傅

記得小五時，代課老師在離職前給我們一番忠告，其中一句形容我們是「爛泥、沒前途、沒希望」，猶如鑿一般嵌入我心，更教我突然醒覺。心裡想自己一年後就要考小六升中試，豈不是時候「振作」起來？就在一個星期六早上，年紀輕輕的我，竟然帶著十個同班同學一起去找學校，向著一個山丘走上去，心想沿途若有學校招生我們便走進



去申請。可是越過了山丘卻仍是一片荒蕪，在渺茫之際，終於在遠處看到一新蓋的學校招生，我們便歡天喜地的走進去，還記得接見我們的是一位黎姓主任，在逐一傾談後，他竟然願意全數收留我們。不過，在開學時，就只有我和另一個同學真的入學。這次轉校，不但讓我追趕學業，考上中學，更讓我遇上了另一位改變我生命的老師。

中三下學期，有一位在港停留、等待簽證到印度的英文代課老師，沒想到她這一等，不但改變了她的生命，也改變了我的生命。老師在港停留期間，認識了基督教信仰，並且決定不去印度學佛，反而留在香港讀神學。她給我深刻的印象，是因為她的教學方法生動有趣，例如鼓勵我們以話劇形式把英國文學故事表達出來。更難得的是，她特別留意我和另外幾位「麻雀友」同學，而且離任了還回校探望我們。她願意花時間聆聽和明白我們，又向

我們傳福音，帶我們返教會。從來沒有遇過這麼真誠關懷自己的人，是她的愛心感動了我和同學，願意接受神的救恩，並且認信耶穌作生命的主。

感恩在年青時遇上這位生命師傅，她不但肩負作為教師的神聖使命，更以自己的生命影響學生的生命，並且讓我有機會認識基督信仰。記得後來出國讀書，在機場送行那天，她提醒我要時刻活在神的管教中。直到今天，她的提醒仍然祝福著我，因為在信仰路上，我實在深深體會了神的教導和引領。

信仰改變人生

雖然在教會中得到認同和接納，但一直作伴的朋友仍不斷叫我去打麻雀、開派對。面對著這些我認為沒有靈魂的生活，本應可以選擇不去，卻因

為怕被取笑、孤立及摒棄，怕失去朋輩認同時，明知不應再繼續這種生活，我仍然應這班朋友的約，繼續打麻雀、開派對。那段日子，我一面上教會，參加團契，唱詩祈禱；但離開教會後，就立即進入另一個圈子。當時的心情，就正如聖經中一位名叫保羅的使徒所形容的，「我也知道，在我裡頭，就是我肉體之中，沒有良善。因為，立志為善由得我，只是行出來由不得我。」

生活中有朋友，教會裡有弟兄姊妹，有不同的活動，看似很充實，內心卻是十分痛苦；感到自己像是個分裂的基督徒，因為行為表現還未能和信仰相稱。幾個月後，有一次完了團契活動，麻雀友再次邀約。我如常的掙扎一番，但薄弱的意志又敵不過引誘。就在前往途中，我突然仆倒在地，那一刻我不禁問自己為何仆倒也要去打麻雀？為何自己不堅決一點？為何明知賭博不合神的心意還要做？

我討厭自己的軟弱和虛假，之後在一次團契聚會中，終於順服下來，在傳道人的禱告帶領中，立志不再做那些自己也認為不對的事。

個人意志與信仰的結合，令我經歷真實的生命改變。從小因自卑而出現的口吃問題，當自我價值越來越被肯定，說話也變得流利自如；考不進大學嗎？我沒有氣餒，即使知道學位不被認可，仍入讀私立大專；沒足夠的經濟支持嗎？我仍申請出國留學，深信神會行奇事，在曠野開道路，在沙漠開江河，只要祂願意，定必成就。而且我一次又一次的經驗到，人的盡頭就是神動工的時候，所以即使自己沒有把握，仍會踏前一步，深信只要不是壞事，靠著那位加力量給我的，凡事都能作。從大學畢業到投身金融界，我都堅守這做人方法，在一切都看似如願以償，一個又一個故事成就之際，才恍然明白神不是要我經驗我以為的成功神學。

唯有恩典，心中富有

在金融界如魚得水，沒想過就在 1997 年金融風暴，因投資過度陷入負資產的困局中。那刻的失敗，不是從有到失去那麼簡單，而是從正到負；不是傾家蕩產，而是負資產這一擊，把我這高速前進的汽車突然剎停了，更衝擊了我的人生觀和信仰觀。積極、事在人為的人生觀不但撐不起我，連一直以為主耶穌會帶領我邁向成功的支點也擊破了。

回想當天，事業如日方中，好像甚麼都得心應手，縱有困難，總能乘風破浪，彷彿一切都在掌控之中。金融風暴真的把我所擁有的都吹走了，唯有主耶穌卻仍然同在。還記得一天晚上，我不自覺地跪下，在不懂得如何禱告之際，想起了聖經中路加福音裡浪子所說的：「父親，我得罪了天，也得罪了你。」向主認罪的同時，更體會到自己就像浪子一樣，本來已在主裡得享豐盛，卻把父親所給的，像分身家般拿走，去作自己想做的事，一敗塗地後，我還可要求甚麼？在跪下、認罪、禱告、謙卑自己和交託，不斷的反思後，發現原來自己對信仰的演繹、與神的關係都有所偏差，才會過分自負，失敗收場。感恩最後也從幽谷中走出來，安靜等候，重新上路。

經歷重創，重建信仰，再建立事業，過程中讓我再三思想何謂得失，如何取舍。當面對商業社會中各持分者、客戶、以致公司的員工，甚麼才是最好的決策？當面對各種艱難、前路的不明確時，智

慧和能力又是從何而來？世人眼中的失敗和成功，與神的定義又有何不同？聖經的教導又是如何實踐在多變的世情和現實生活之中？夜闌人靜，總結每天，我知道自己沒有可以誇口的。從出生到成長，從金融風暴，化重創為轉向，都全是恩典。細思慢數，原來伴隨一生的，不是身分、地位、成就，而是恩典；唯有恩典，心中富有。每早晨都是新的，每天都有祂的同在，更有新的經歷、學習和祝福。





愛裡沒有懼怕

Perfect love casts out fear

◎鄧嘉玲

很多人說我交遊很廣闊，家人說我沒有脾氣，朋友說我不愛計較，而教會弟兄姊妹說我的笑容常常都是如此燦爛。

坦白說，人怎會沒有情緒！只因家人的體諒，蓋過了我間歇的任性。對我而言，斤斤計較既傷及雙方的感情且太傷腦筋了。不過，這並不代表我沒有執著。我會特別敏銳別人的感受。對事情的堅持，我絕對是個自強不息的模範生。至於說到笑容，自然流露就是最好，沒想過原來留給別人一個良好的形象。

自從五年前信主後，我才重新學習「愛」。原來要愛人，也先要懂得愛自己。愛自己不是自私的行為，因為先明白個人的需要，然後把需要與人分享。這樣，人與人之間才可以有真正的互動。

從前，我因為身體的缺陷，總會覺得與人不同，這心中的隔膜也使我表現得十分拘緊。其實我很想接近人，讓他們知道我並非想孤立自己，往往只是身體的情況成了最大的限制。曾試過既然行動不便，就靠著言語表達吧！隔著電話，可以避免面對人前，能暢所欲言與好友交談。可是當大家見面時，那隔膜和拘緊又把我打回原形了。我漸漸發現最大的問題，源於自己對「愛」藏著懼怕，對「愛」未夠完全。

以為收藏身體帶來的不便，就不會讓別人感到麻煩。其實他們從來都沒有說過我「麻煩」。

是我覺得很難去親近別人嗎？其實朋友同樣感到難以親近自己。相反地，他們好想更多了解我，可是因我的心門一直關上，根本無法讓人進入。

今年初結識了一位教會姊妹。她因過去一些經歷，導致不敢於人前表達自己，也不想成為眾人的目光焦點，比較喜歡單對單的相處。她使我想起昔日的自己。初時她常常說：「聚會裡，你們如常交談就好，不用怎樣理會我。」我回應說：「若要不理會，我就連一個都不理會；若要理會，就一個都不能缺失。」當時，她沒有甚麼回應。直到有一次，她不發一言之下離開了小組的 whatsapp 群組。我即時私下慰問。據知，後來她只收到我和另一位姊妹的慰問，因此感到非常難堪。這一刻我才知道，當姊妹強調不用理會她，原來是更渴望得到愛。有時我們還以為給予對方空間，原來在對方的立場，可能已被疏遠與冷落了。

每個人都需要空間，一個舒服的緩衝區。然而這空間不宜成為隔閡，所以雙方都要懂得如何「收放自如」。收的時候，不妨大膽讓對方知道你的需要，也讓對方好好的關懷你；放的時候，容讓自己找一個安靜的空間，也接受對方給予你感到安舒的空間。

但願我們能在愛裡打破隔膜，變得通達，愛得舒暢，彼此以愛還愛建立生命，愛便能完全了。

「如今常存的有信，有望，有愛，這三樣，其中最大的是愛。」

（聖經·哥林多前書 13:13）

亙古之時，神按照自己的形像造男造女，並賜福給他們。可是有一天他們濫用了創造主給予的自由，作了不應作的事。他們知錯了，想躲避神。創造主卻沒有遺棄他們，主動呼喚那人，對他說：「你在哪裡？」那人回答說：「我在園中聽見你的聲音，我就害怕；……我便藏了。」

耶穌在世時也曾以浪子的比喻說明天父的愛。那小兒子要求父親把他應得的產業分給他。既得了，他便離家往遠方去，結果在那裡任意放蕩，浪費資財，耗盡了一切所有的，又遇上大饑荒，便窮苦起來。後來他醒悟過來，懷著痛悔認錯的心回家，只想求父親收留自己作工人。豈料苦候多時的父親看見浪子歸家，便動了慈心，興高采烈地接待這失而復得的兒子。

懼怕，阻隔了人與人之間的關係，更阻隔了人與神之間的關係。聖經說：「愛裡沒有懼怕，愛既完全，就把懼怕除去。」（約翰壹書 4:18 上）神就是愛，所以祂透過不同方式主動向我們示愛，例如：賜予、保護、同在、管教、收取、安慰、扶持、建立……等等。在眾多示愛方式中，最與別不同的是「神差祂的獨生子到世間來，使我們藉著祂得生，神愛我們的心在此就顯明了。不是我們愛神，乃是神愛我們，差祂的兒子為我們作了挽回祭，這就是愛了。」（約翰壹書 4:9-10）

世間上有許多種愛，當中也包含有很高尚的情操。然而，神的愛獨特之處，乃在於「因我們還軟弱的時候，基督就按所定的日期為罪人死。為義人死，是少有的；為仁人死，或者有敢作的。惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，神的愛就在此向我們顯明了。」（羅馬書 5:6-8）

在地上，人怎樣活出與實踐神的愛？主耶穌在離世前，曾吩咐祂的跟隨者說：「我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。你們若有彼此相愛的心，眾人因此就認出你們是我的門徒了。」（約翰福音 13:34-35）耶穌的其中一個門徒約翰，往後多年仍緊記著主的教導，他說：「從來沒有人見過神，我們若彼此相愛，神就住在我們裡面，愛祂的心在我們裡面得以完全了。」（約翰壹書 4:12）

有神的愛，能把懼怕除去。醫院裡很需要有神的愛，因為經歷病患生死，真的會使人產生懼怕。因此，需要有更多領受了神的愛的人，願意到醫院這地方，透過關心，向經歷懼怕的人示愛。

是愛
示愛



◎盧惠銓



出面見！

◎律銘醫生

第一次見陳先生是在一個晚上。他因為心口痛求醫，心電圖顯示他急性心臟病發，急症室的醫生找我去看他。那時候急症室的同事已經預備了用溶解血栓藥，同事問我稍後可否把陳先生轉去心臟加護病房觀察。當我看他的時候，他還有八分痛，額頭冒汗。為他檢查後，便翻查電腦記錄，發現他並沒有甚麼病痛，也沒有長期服藥。剛好那個晚上加護病房還有一張病床，就著急症室的醫生盡快下藥後運送他上去。

陳先生到達病房的時候已經是凌晨三時，他的心口痛減少了，只剩下三分左右，看起來面色多了點紅潤。用藥後 30 分鐘的心電圖也有些改善。我請護士把他的妻兒帶到床邊，並向他們解釋陳先生是心臟病發，剛替他下了藥，有一點好轉，並同時讓他們明白心臟病是可以突然轉壞的。陳先生很直接的問我：「我會死嗎？」我回答他現在有點好轉，不過要再觀察。他們也就沒有再問甚麼。當家人離去後，我便去忙其他病人的事，也讓陳先生可以睡一回兒。

翌日早上巡房，顧問醫生和我一起看他。他已經沒有心口痛，心電圖也回復正常，但心臟超聲波顯示部分心臟肌肉的跳動比較差，和診斷一致。巡房過後差不多下班，我便到他的床邊和他談了一會。原來他是在殯儀館工作的，每天都接觸死亡。不過，他自己只是 50 多歲，沒想過死亡真的可以那麼近。「我的工作時間一向都很長，其實兒子剛大學畢業了。不過自己仍想多賺點錢，待退休後才多陪伴妻兒，只是沒想到原來生命是這麼不可預計的」。作為醫生，我當然明白死亡是沒法避免的事實。聽著陳先生的分享，感受到他不只心口有痛，心靈也有痛；我只默默的聆聽，沒有回答甚麼。

觀察了五天，他再沒有心口痛，心電圖也沒有新的變化。顧問醫生替他排期做心導管檢查，之後就讓他出院。

兩星期後他回來做心導管檢查，發現有兩條血管堵塞，顧問醫生替他通了血管和放了支架。三天後他就龍精虎猛地離開病房。他換好了衣服和收拾好東西之後，在病房門口遇到我。他說這次一切順利，真的感到幸運；他還說很難得這十多天可以和家人一起，希望不用再回到這個病房。「陳醫生，以後在出面見！」我跟他說笑：「雖然我也不希望在醫院再見你，但是在殯儀館相遇也不是甚麼好事嘛？」他也幽默的回答：「那麼不如不見。」



希望光明 離我不遠

◎Fiona



2012 年 6 月尾，發覺喉嚨和眼睛十分不舒服，還以為是收看歐洲國家盃的代價，多休息就會好轉。怎料喉嚨實在痛得難耐，於是去看醫生。就在往醫務所途中覺得很暈，心知不妙，立即轉到私家醫院求診。經醫生初步診斷後，懷疑我患了手足口病。但過了數天，我的面和頸部都腫得很厲害，醫生擔心我患了傳染病，便送我到瑪嘉烈醫院，更入了深切治療部。其實最初醫生們也摸不著究竟我患了甚麼病，經過一輪檢查和藥物追蹤，最後才斷症我患的是一種很罕有的藥物敏感症（史帝文強生症候群），沒想過百萬分之一的機會，竟然會發生在自己身上。

這個病令我的自身免疫系統受損，皮膚近六成都有潰爛，臉和口部都不斷流血；而且體內的黏膜亦嚴重受損，引致視力和說話能力都大受影響。住院個半月後，醫生說再沒有甚麼治療可以給我，康復要靠我自己了，我便出院尋求其他專科診治。一個月後，口部終於不再流血，不過眼睛受損的情況卻太過嚴重，引發黏連生長，導致眼睛分泌不到淚水，所以每天都需要滴類固醇。只是眼睛的炎症持續，又出現青光眼和白內障，過去兩年做過不同的眼部手術，每當麻醉藥過後，傷口都會劇痛，有時甚至需要用嗎啡來鎮痛。雖然如此，只要有一線希望，我仍然堅持做手術，所以去年 10 月決定接受換右眼角膜手術。醫生說一般人傷口只需七天便會癒合，但我卻足足一百天後傷口才完全癒合。回想那段日子，每天的等待，卻

又是每天的失望，心裡更作了最壞打算，就是只能靠左眼僅餘的五成視力生活下去。

這個突如其來的「怪病」不只帶給我身、心的折騰，甚至把我的人生一下子剝停下來；不能再工作，社交活動幾乎完全停止，就連外出也盡量要有人陪伴，免得發生意外；相比起當年周遊列國，甚至跳降傘也面無懼色的我，實在是兩個人一樣。不少聽過我分享的朋友都說很難得我仍然那麼樂觀和積極。其實這兩年多的心路歷程實在很複雜，失落、埋怨、憤怒、恐懼，情緒曾經十分低落；尤其想到若真的永久失去視力，只有 30 多歲的我，還未結婚生子，我的人生還會有光明和幸福嗎？雖然心裡的負面感受十分真實，但家人和朋友給我的支持，卻成了一股很大的正能量；我對自己說必須好好生活下去，從而報答他們對我的愛。

更感恩的是，天父讓我在病發前重投教會生活。還記得在 ICU 時，很多團友來為我打氣；出院後，當我的情況穩定下來，他們又來接我到教會，讓我在患病中仍然可以感受到生活的一點精彩和希望。經朋友介紹，我認識了一位雙目失明的心理輔導員，原來他患的正是同一個病，他再三的鼓勵我，不要讓這個病牽著自己走，而是要用豁達的心迎向未來。他的鼓勵再次提醒我，要繼續樂觀和積極；而且我知道最大的盼望和愛是來自我所相信的天父，所以我仍會不住禱告，祈求祂會賜我足夠的恩典和能力活下去。希望光明離我不遠，可以再次放眼世界，讚嘆祂奇妙的創造！



解開負面情緒

在我們的成長過程中，長輩都教我們如何快樂，避免痛苦，卻缺乏一個正視負能量的教育。在我的治療室內，人們常抱著疑惑的心態來問：「我的情緒有問題嗎？」，我通常都這樣回答：「你的情緒不是問題，而是你對它的理解和處理手法出了問題。」許多人來治療的目的是要「解決」負面情緒，但若我們對負面情緒有著一種避之則吉的心態，反而會令復原過程更加困難。

以下，我想分享在我的治療室內常聽到有關負面情緒的誤解，希望透過這些訊息，解開人們對負面情緒的迷思，讓大家學習用正確的心態來了解它。

謬誤一：負面情緒是很壞的東西

謬誤可引起的想法和行為：因覺得「我不應該不開心」而產生自責的感覺；或想到「傷痛的感覺並不重要，我不理會它便可以了」而收藏自己的情緒。

個案：阿李被認識多年的伙伴在一場生意合作上出賣，他投放的資本都被對方欺騙，他感到既傷心又憤怒，但卻埋藏這些情緒，因他覺得對朋友表示憤怒和傷

心會損害自己形象，又感受到良心的掙扎，心情矛盾，睡眠和胃口變差，開始出現抑鬱的徵狀。

健康的觀念：負面和正面的情緒沒有絕對的好與壞，它們是身體對環境的自然反應，是具生存價值的，會驅動我們的行為來協助生存。例如我們看見大狼狗會感到恐懼而逃跑，我們失去自由會感憤怒而爭辯，對於別人做了違反道德的行為感到厭惡而進行譴責。在治療中，阿李學到他正經歷的情緒是被背叛後正常的反應。他意識到憤怒在告訴他，他需要向朋友討回公道；他亦察覺到傷心在告訴他一段關係經歷了破裂，他需要朋友的道歉。阿李決定跟朋友展開談話，並請法庭介入以取回他應有的東西。尋找情緒背後的需要能推動我們付諸行動，而不是在負面漩渦內無止境地轉動。

謬誤二：我現在的心情是永恆的

謬誤可引起的想法和行為：容易感情用事，將眼前的感覺看作悲觀的永恆：「我今日唔開心，我成世注定抑鬱。」

個案：靜兒經歷失戀，相愛八年的男朋友向她提出分手，她過去一年內心情極度低落，並相信心痛的感覺



的迷思

◎ 蔡穎敏（臨床心理學家）

只會有增無減。為了避免回想傷痛，她連好友聚會也缺席，埋藏自己，因她相信「只要心情一日未復原，她永遠都是有缺憾的」，直至身體出現毛病才正視心理上的鬱結。

健康的觀念：我們當下的情緒可能很痛苦，但它總會有淡化或轉變的一天。我們慣常在負面的情緒出現的時候，將它看成永恆，但當正面情緒出現時，卻相信快樂的時光瞬間即逝，其實這是一個錯誤的觀念。負面情緒「停留」的原因並不是情緒本身的錯，而是可能引發它出現的情況（如人，事）未有被妥善處理好。靜兒最初對自己的不快樂情緒下了一個永久性的判斷，其實是為自己的心情復原設下了一個大陷阱。後來，她慢慢領悟到忐忑不安的心情背後的真正原因是自己害怕孤單，於是她決定跟臨床心理學家一起積極改善自己的社交能力，最後成功擺脫負面的漩渦。

謬誤三：強烈的情緒反應是不好的，應該抑壓或將它發洩出來

謬誤可引起的想法和行為：害怕自己的情緒一發不可收拾而強行抑制它，或覺得情緒應宣洩出來而雷霆大發，做出失去理智的行為。

個案：阿明的婚姻生活並不快樂，經常和妻子吵架。每當有爭執時，阿明都默不作聲，將怒氣硬生生地吞下去，以免憤怒過度時作出過激的行為。但當他心情差的時候，控制能力便減弱，憤怒情緒一觸即發，有時還會動口兼動手，造成家暴問題，令阿明陷於無奈和後悔的心情。

健康的觀念：很多人以為打人、罵人、甚至打枕頭能給他們發洩的機會，但很多心理學研究指出，發洩其實不但不能有效地緩和情緒，反而會加強了下一次憤怒的強烈程度。況且，成功令到對方難受可能會使你「開心」一陣子，但對自己並不會產生長遠實質的好處。不過，過分壓抑情緒也有壞處。若情緒很久也不能平伏，會令我們容易反覆想著那些事，甚至影響睡眠和胃口。最佳的面對方法是提醒自已別讓問題積累，要在問題未嚴重前尋求解決。平時亦要保持身心健康，如做運動，閒娛社交等，有助減壓。阿明在治療中學會認識自己憤怒的原因，學習處理激動的情緒和跟太太改善溝通方法。■



動一動、想一想

1 還原對等

「/」符號現在放錯了，請移至正確位置使算式對等。

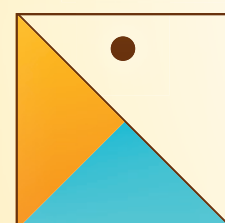
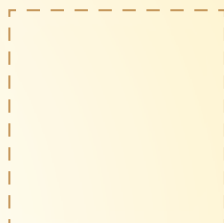
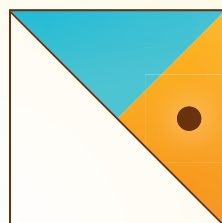
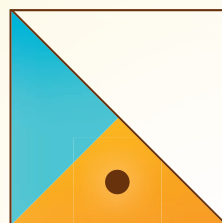
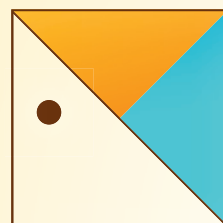
試試動腦筋，別急找答案：在第21頁

$$5 + 5 + 5 = 550$$

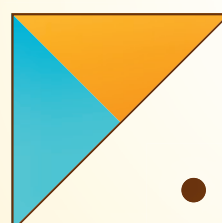
3 考考大腦

請想想第四個正方形圖案是 A 至 E 中的哪一個？

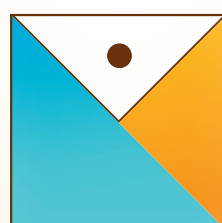
試試動腦筋，別急找答案：在第21頁



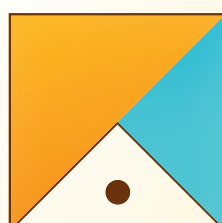
A



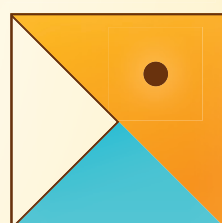
B



C



D



E

2 「日」中詩

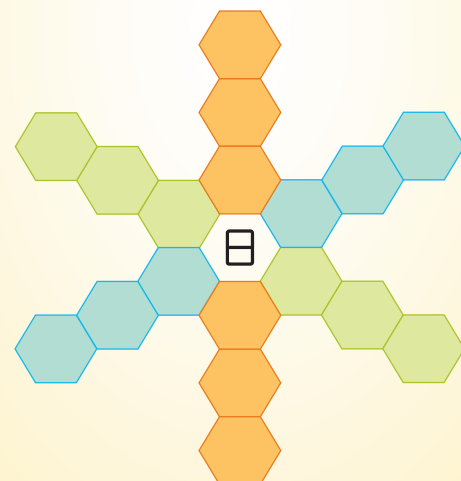
請把以下三首詩的其中一句填在格內，提示：每句詩均有「日」字。

橙格：崔護《題都城南莊》

綠格：杜甫《麗人行》

藍格：白居易《長恨歌》

試試動腦筋，別急找答案：在第21頁



不同陰影

繪畫：亞樹



唔好意思，原來係崔太你。
你戴住口罩唔認得出你添！

唔緊要！林醫生返咗未？

未呀！
今早有手術做，佢應該返緊黎。

唉！希望唔會再有陰影！

你上次睇咗甲狀腺報告，
照過晒唔係冇野咩？

係呀，又過一關。

咁今次黎覆診，
更加唔駛擔心。

都仲有陰影架！話時話，
陣間多人黎，都係要戴番佢。

你甲狀腺報告都冇野，
點會有陰影？

唔好意思，我一路講陰影，係上次
黎睇報告，冇戴口罩，之後感冒咗兩個
幾星期，所以今次戴實個口罩。

原來係感冒留下嘅陰影！
雖然流感高峰期過咗，
戴番個口罩都係穩陣㗎。



高「風」險

Stroke Risk Factors

◎ 陳選豪醫生（香港家庭醫學學院）

秦太太今年 60 歲，身體肥胖，重 70 公斤。多年持續「超磅」，愛吃又很少運動；她今天突然感到臉上發紅頭脹，十分擔心，所以來診所檢查血壓。量度後發現她的血壓為 190/100，屬於偏高。即使經過 30 分鐘的休息，讀數仍是高企。她以前已有兩次頗高的血壓讀數，我亦已安排過血液測試，排除其他疾病的可能性，例如腎功能衰竭。最後我建議她開始服降血壓藥治療。「但醫生，我聽說一旦開始用藥，便不能停下來，我不想永遠依靠藥物。」秦太太面帶猶疑地說。

六分一的機會

不少病者都抗拒長期服用降血壓藥，他們認為小小血壓高，身體又沒有甚麼症狀，為甚麼仍要每天服藥？病人拒絕服藥，是因為他們還未認識到，血壓高與中風的密切關係。事實上，高血壓令中風危險性增加六倍，而血壓正常卻可減低中風機會一半。

很多人都不知道這個事實：世界上六分一的人會在他們一生中中風。原來每六秒鐘，便有一人死於中風；每六秒鐘，有人會因中風而成為永久傷殘；65% 的人中風後，殘疾阻礙了他們的日常活動能力，生命質素將永遠被改變。中風是繼冠狀動脈心臟病之後的第二大殺手和導致殘疾的首要成因。中風引致的死亡人數比乳腺癌、前列腺癌更多。至於中風的男女比例，從醫學研究中推算女性一生中風的危險性為五分之一，男性則為六分之一。

中風的類型

主要有兩種情況阻礙血液流向腦部：

1. **缺血性中風**—血管堵塞
2. **出血性中風**—血管破裂，引起血液洩漏到大腦組織

「**缺血性中風**」佔病例 87% 左右：脂肪沉積於內血管壁發展成為障礙物，導致供血至腦部受到阻塞，稱為動脈粥樣硬化。這些脂肪沉積可引起兩種類型的梗阻：「**腦血栓**」是指血栓（血凝塊），在血管的堵塞部分再發展。而另一類是「**腦栓塞**」，通常指血凝塊在另一位置形成，如上胸部、頸部、心臟和大血管；血凝塊的部分破散，進入循環系統，穿過大腦血管，直到達太窄而無法讓它通過的血管，做成堵塞。

「**出血性中風**」佔中風病例約 13%，起因從破裂血管出血到周圍，血液積聚並壓縮周圍腦組織。出血性中風有兩種，分別為腦出血及蛛網膜下腔出血。

出血性中風通常由一個弱化血管破裂所造

成，其中又分為動脈瘤和動靜脈畸形兩種。動脈瘤是血管氣球化的弱化區域，如果不及時治療，動脈瘤繼續弱化，直到它破裂出血。

如何預防中風？

任何人都可以採取行動，降低中風的風險：經常鍛煉身體，保持健康飲食，足夠水果和蔬菜，任何人都做得到。建議每天攝入量少於 5 克，即一茶匙鹽。孩子不要吃太多鹽，尤為重要，因為血壓先在童年開始上升。低鹽飲食需要時間來習慣，學習享受低鹽食物的美味。另外，吸煙人士的血管受尼古丁刺激、容易發炎；吸煙令血小板功能改變，中風機會倍增。

切勿忽略中風警告訊號，大家可學習一項簡單詢問測試：臉、手臂、言語和行動的 (FAST) 測試：

1. 檢查患者的臉 (Face)。他們的嘴有向下垂嗎？
2. 患者能舉起雙臂 (Arm) 嗎？
3. 患者講話語音 (Speech) 含糊不清嗎？
4. 時間 (Time) — 最重要是分秒必爭。

如果注意到有一個或多個以上跡象，不要等待，立即打 999，把患者送到醫院去！

中風之後

若身邊不幸有人中風，我們需要作好心理預備，中風患者的康復期可能以年計，所以必需要在復康治療和生活照顧上作出適當的安排和轉介。由於中風之後，至少四分之一人會再次中風；而且中風 5 年之內，再次中風的風險亦會增加 40% 以上，所以照顧者更需多加留意患者會否有再次中風跡象。

其次，照顧者亦要認識中風後遺症，如痙攣、身體疼痛、失禁、溝通和認知能力減弱等。這些限制一方面會影響中風康復者與家人的關係，也會為親屬和照顧者帶來一定的壓力。所以除了專業的醫護人員，還需加上愛心和耐性，陪伴病人過度。📌



◎ 陳慧琮 註冊中醫師

中國藥材中兼具食用、藥用、觀賞的也佔了不少，其中以蓮最為特殊，因蓮出污泥而不染，別具一種俊逸高雅的氣質，所以獲得許多文人雅士的偏愛。

蓮，又名荷，為睡蓮科蓮屬植物。以湖南的品質最佳，福建的產量最大。蓮一身都是寶，用途廣泛。凡蓮子、石蓮子、蓮子心、蓮鬚、蓮房、蓮花、荷葉、荷梗、荷蒂、藕、藕節，無一不具醫療效用。

蓮子是蓮的果實，於秋末冬初割取蓮房、取出曬乾入藥。蓮子性味甘、澀、平，入心、腎、脾經，功效為養心安神、益腎固精、補脾、澀腸。適用於夜寐多夢、遺精、淋濁、久痢虛瀉、婦人崩漏帶下等症。中滿痞脹及大便燥結者，忌服。

對於腎虛遺精、脾胃虛弱、食慾不振者，可用蓮子一兩（去心），淮山五錢，芡實五錢、豬肚一個及瘦肉半斤，洗淨切成塊，加水適量，共煮湯食之，有補腎益精、益脾健胃之效。若大便秘結者不宜服用。若睡眠欠佳，可用蓮子百合煲小米粥，有清心安神作用。

蓮子除了有醫療價值之外，還可製成蓮蓉、糖蓮子、蓮子羹或糖水等。

蓮子心是蓮成熟種子的綠色胚芽，性寒、味極苦，能清心、祛熱、固精、降壓、安神。適用於治療因高熱

引起的煩躁不安、神智不清和夢遺滑精。

蓮鬚是蓮乾燥的雄蕊，以色白純淨者為佳，故又名白蓮鬚。性味甘、澀、平，入心、腎經。功效為清心、益腎、澀精、止血，適用於夢遺滑泄、吐、衄、崩、帶、瀉痢等症。但是，小便不利者忌用。

荷葉是蓮的葉，性味苦、澀、平，功效為清暑利濕、升發清陽及止血。適用於暑濕泄瀉、眩暈、水氣浮腫、口渴、小便短赤、及各種出血症等。夏季暑天可用荷葉、冬瓜、赤小豆、扁豆等煎水飲以解暑。

荷梗是蓮的葉柄，性味與荷葉同，功效為清熱解暑、通氣寬胸。適用於夏季感受暑熱、胸悶不暢、泄瀉等症。

荷蒂是荷葉中央近梗處剪下的葉片。性味苦、平。功能為清暑祛濕、和血安胎。適用於血痢、泄瀉、妊娠胎動不安等症。

藕是蓮肥大的根莖。性味甘、寒，入心、脾、胃經。生用能清熱、涼血、散瘀，適用於熱病煩渴、吐血、衄血、熱淋等症。熟用能健脾、開胃、益血、生肌、止瀉。

藕節是蓮根莖的節部。性味甘、澀、平。功效為止血、散瘀。適用於咳血、吐血、衄血、尿血、便血、血痢、血崩等症。■

航機偶遇

◎ 有容



有一次在乘搭航機的途中，忽然在睡夢中被叫醒。原來離我座位不遠有一名沒有同伴的越南籍中年女士，突然在座位上昏迷了。同行的朋友知道我是內科醫生，便第一時間通知機組人員並把我叫醒。那位女士當時已甦醒過來，但因為不諳中英文，只能用手勢溝通。雖然她仍是虛弱，但也能勉強回應我的手勢及肢體語言；看來她似乎沒有很明顯的疼痛，呼吸暢順，手腳也能自行移動。

機組人員啟動了急救箱，內有少量儀器可供使用。我在嘈吵的機艙中，好不容易才為她用聽筒及無水銀血壓計量血壓，並用即棄的額貼量體溫，再用血糖機量血糖。因為自動刺手指的儀器失靈，只好戴上手套用刺針直接刺女士的手指來量血糖。數字顯示她的血壓、脈搏、血糖和體溫都正常。估計她的問題不太大，屬於會自行好轉的「簡單休克」。隨後便應機組人員要求填寫所需記錄，並署名作實。過了不久，病人可以起來行走，到了航機下一個站後更自行下機。見她沒有大礙，大家都舒了一口氣。

這一類在航機上發生的自願醫療服務，醫學上統稱好撒馬利亞人行為，源起自新約聖經中耶穌所說的好撒馬利亞人故事。故事中有有人在荒野被強盜打傷，路過的祭司和利未人置之不理，反而一個被當代猶太人看不起的撒馬利亞人卻伸出同情之手並解囊相助。當時的祭司拒絕伸出援手的理由，部分可能與避免染上不潔等宗教禮儀有關，反映當事人重儀節多於重視對人的實質幫助。撫心自問，我在航機上也曾考慮該乘客會否帶有潛在的傳染病，她的情況會否突然惡化？若治理不當我會否反而惹上官非等。感恩我當下沒有把對自己安全穩妥的考慮放在該乘客的安危之上，更感恩乘客的情況不算太嚴重，這次考驗總算安然渡過。但願我們都可以在能力所及之處，成為憐憫他人的鄰舍，為別人帶來祝福。讓我們再仔細一點聽聽耶穌對律法師講的話：「你想，這三個人哪一個是落在強盜手中的鄰舍呢？」他說：「是憐憫他的。」耶穌說：「你去照樣行吧。」（路加福音 10:36-37）

「我實在告訴你們，這些事你們既做在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了。」（馬太福音 25:40）。看到這節經文的時候，覺得很欣慰，感到神在鼓勵我作祂喜悅的事。■

* 本欄由香港基督徒醫生及牙醫團契會員撰寫



香港基督徒醫生及牙醫團契
The Christian Medical and
Dental Fellowship of Hong Kong

*** 每月聚會 ***

（逢第二周 星期三）

歡迎醫護界人士參加！

日期

講員/分享

6月10日（三） 蔡宗灝牧師（中國神學研究院榮譽校牧及訪問教授）

7月8日（三） 何傑博士（現任神召神學院客席講師）

8月12日（三） 何傑博士（現任神召神學院客席講師）

內容：敬拜、查經、禱告和分享 時間：8:30~10:00pm

地點：九龍長沙灣道137-143號

長利商業大廈十一字樓（電梯按11字）

（港鐵深水埗A1出口，轉右直行約5分鐘可到長利大廈，鄰近石硤尾街有咪錶車位提供）

查詢：2369 8511 (Peggie Lam)

網址：www.cmdf.org.hk



情感也能調控



◎ 張啟賢博士 (ABNLP 認可 NLP 培訓師)

今天我被人罵了……我生活不順利……朋友都不喜歡我……事事都不如意……以上種種的說法是否常常從朋友口中聽到呢？又或是自己心中的抱怨呢？面對這樣的情況，我們應該如何是好呢？

由於我們經常要處理自己或身邊朋友的情緒，所以我們運用了不少應對技巧。其中有一種很簡單的方法，用來改變我們對事情的看法，就是學習和應用次感元。

那麼，次感元是甚麼呢？原來，我們的大腦是用五種感官（視、聽、嗅、味、觸）來輸入資訊，用其中三種感元來保存資訊，這三種感元分別是：視感元 (Visual)、聽感元 (Auditory)、觸感元 (Kinesthetic)。它們的縮寫是 VAK。而科學家發現，雖然我們見到或者想到一個人時，腦海裡會湧出一張面孔或一個聲音，其實這只不過是很多很多微細資料的合成結果，而這些微細的資料，又是由一些更基本的元素構成。這些從感元中再細分下來的基本元素被稱之為次感元，也叫經驗元素，即是組成我們的經驗或記憶的基本元素。次感元，是次級感官元素，也就是每個感元的具體化。例如：

1. 視感元的次感元有：光亮度、大小、顏色、距離、清晰度、位置、對比、動或靜等。
2. 聽感元的次感元有：來源方向、距離、速度、音量等。
3. 觸感元的次感元有：壓力、位置、範圍、強度、溫度等。

每一項記憶，只涉及有關的基本元素。因此，不同的記憶，便有不同的組合，而構成的元素則基本不變。我們腦裡所儲存的所有記憶，都是由次感元構成。事情發生了，我們不能改變，但事情帶給我們的情緒效應，我們可以憑改變構成記憶的次感元而將之改變，因為只要改變次感元就可以改變我們對事物的看法，甚至改變我們對過往的記憶的感受。

讓我們利用視覺作為例子來經驗一下次感元是甚麼：

首先回想一件使你憤怒的事情，把當時的情景在腦中重現，注意在腦中這幅景象的一些特質：

1. 顏色：是黑白抑或彩色
2. 光暗：光線中的光或暗程度。
3. 距離：景象中的事物和你之間的距離（遠或近）
4. 清晰：景象中的事物的清晰度（清晰抑或模糊）
5. 大小：景象中的事物的大小

6. 畫面：景象是 360 度包圍著你，抑或像電視銀幕般有框邊的？
7. 動靜：景象是靜止抑或是活動（像電影）的？
8. 位置：景象（像照片）中心的事物，在你腦中的甚麼位置（左、右、正中、上或下）。

把上述的特質記下，然後想一些其他事，如今天吃了甚麼早餐（打破狀態），再回想一次使你感到愉快的經驗，把當時的情景在腦中重現，注意在腦中這幅景象的一些特質，同時亦把它們記下其次感元。從以上實驗我們便能發現到我們的內心感覺是由次感元決定的。

所以有一次當我要幫一個朋友面對一些未來的難關時，就利用這個技巧以不同的「心境」去面對。以下是治療的步驟：

1. 請他想起一個情景，一個未來的難關，並留意看到甚麼，聽到甚麼和感覺到甚麼；
2. 請他嘗試分多一個自己出來，站到自己後面；
3. 請他如旁觀者一樣，看著自己在那情境中，如看電視般；
4. 請他想像在他分身和真我之間有一道玻璃漸由天花下降，落在他和他自己分身之間漸將玻璃加厚由四吋到六吋並一直加厚到一呎；
5. 現在讓玻璃裡面的他和那人漸漸往後退，後退，再退到十呎到廿呎以外，在另一方面他也同時讓他自己向後退，後退五呎到十呎，再退到廿呎外；最後他會發現心情有所改善，並能以一個更積極的態度去面對那個未來的難關。

運用改變次感元來改變我們感受的過程中，讓我們震撼的，不僅是它的「神效」，而是它所揭露的層面，對人類主觀經驗的本質性和各種可能性提供另類的思考。它的影響能夠解除限制，帶來更多的選擇和自由。透過經驗內在感官元素的重組，使我們能鬆動固有的觀念，讓人們經驗到他還有別的選擇（由別的經驗組成）——原有的經驗並非絕對和單一的。透過這樣的體驗和覺察，他或許有機會跳脫出來，重新選擇和再決定——生命是可以自由的，因為它本是流動的。只要我們能夠覺察，就會有自由和選擇，就能夠脫離時刻糾纏而又難以控制的情緒或困擾。■

親愛的美美：

還記得初次認識您是2012年在化療中心，當時您正接受化學治療，給我很柔弱的感覺——高高的個子、瘦弱的身軀、白白的面容、溫柔的聲線——我總不敢粗聲粗氣跟您說話，深怕會嚇倒了您！

那時您跟我分享，已不是第一次接受治療，面對病患復發的您，雖然身體因著治療而變得虛弱，您仍然很努力的完成每一次治療。我問是甚麼推動您有這麼大的勇氣，您說是兒子，他還小，只有七歲，您很希望可以陪伴兒子成長，這便成為您怎樣辛苦也會努力下去的因由。加上您因著這個病患相信了主耶穌，您深信主耶穌會與您同行。那刻，我真的很感動，面對復發並非一件容易的事情，但見到您滿有力量的面對這次挑戰，也與您一起祈禱，將這次治療交託，求主讓您經歷祂的幫助。

轉眼間，又過了個多月，再一次在化療中心遇見您，這次您顯得很愁煩，我走到您的跟前，您已忍不住哭起來。我陪著您，待您情緒較為平伏時，便問您發生何事。您告知我，驗血報告顯示指數又回升了，醫生表示這隻藥可能已沒有效，要考慮轉換另一隻藥，當時我內心有點沉重，但我更關心您此刻想到甚麼、感受甚麼。您提到您很失望，也有害怕，不知以後治療的情況會如何；您甚至會懷疑神，沒有信心再向前走。我鼓勵您，既然醫生仍說有藥可用，便仍有機會。此外，我們只是血肉之軀，在信仰的路上，也會有軟弱的時候，但緊記要緊緊的捉著主耶穌，不要放手。當時您好像若有所思，之後，向我表示會繼續努力，為了孩子，為了主耶穌，您會努力嘗試。之後，為到您的軟弱，為到日後的治療，我們再一次以祈禱交託主耶穌。

之後，再有機會在化療中心及病室遇見您，您與我分享在治療過程中病情有起有跌，但您怎樣通過祈禱，將您的軟弱、害怕等等，向主耶穌祈求幫助，怎樣在過程中經歷信仰給您的力量，給我很大的鼓勵。縱然，身體的情況起起伏伏，您總給我一種感覺——為了您的孩子，為了主耶穌，您真的盡了您的努力！

最近一次見您，您又再要轉藥，但每次您總會笑著要求我為您祈禱，又或與我分享病患帶給您的辛苦；還有在辛苦的時候，您怎樣緊緊的捉著主耶穌，將掙扎和起跌告訴祂，通過祈禱，求主耶穌幫助您，給您力量度過。美美，多謝您，每次聽您的分享，都成為我的鼓勵，多謝您，讓我在您生命中艱難的時間可以與您同行。或許，正如您所說：「我會盡我的能力去做，其他的交給神吧！」(We do our best, God do the rest!) 為了孩子，為了主耶穌，繼續努力！

陳曉牧



衷心迴響

多謝您在父親入院期間的探望，給予安慰及鼓勵，更感謝您給予家人寶貴的意見。父親已在屯門醫院順利完成心臟除顫器手術，並出院回家休養。願神賜福您的事奉，使用您祝福更多人。

多謝你們安排了一個簡單而溫暖的基督教儀式，使小兒能到達天家，投主懷抱，令我能達成心願。真的很感激你對我和小兒的襄助，更感謝天父的帶領使到我能認識你們，我永遠也記得你們對我和我兒的幫忙。謝謝！

在母親去世那刻，我們感到十分無助及孤單，有您來到我們中間，安慰我們又幫助我們，為母親祈禱及讀經，讓我們感受到神的愛及神就在身邊。你這份關心幫助及愛心，我們一世都會銘記在心。

感謝您們在我媽媽危在旦夕時，及時到訪為她祈禱、打氣。老媽已康復出院。她說患病時有人為她祈禱給她力量。很多謝您們。院牧事工是值得支持的！

Thanks for attending my mom's funeral and your prayer!

My Sincere appreciation for everything you have done for us during our most difficult times. May God keep using your gift to glorify His works. Thanks again for sharing the most precious message with my mom.



答案：

2 「日」中詩

P.12 頁



答案：A。橙色與藍色三角形移到對面，圓點則按逆時針方向每次移動90度。

3 考考大腦

$$545 + 5 = 550$$

1 還原對等 答案：「+」號變成「4」

- ☐ 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

[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

(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

院牧室聯絡電話

東區尤德夫人那打素醫院	2595-5507
春磡角慈氏護養院	2595-5507
律敦治及鄧肇堅醫院	2291-1833
長洲醫院	2981-9441 Ext.61
東華東院	2162-6362
黃竹坑醫院	2873-7253
葛量洪醫院	2580-7253
瑪麗醫院	2255-3770
麥理浩復康院	2872-7413
根德公爵夫人兒童醫院	2872-7413
馮堯敬醫院	2872-7413
東華醫院	2589-8386
養和醫院	2575-5554
聖保祿醫院	2575-5554
基督教聯合醫院	3949-4691
靈實醫院	2703-8797
* 將軍澳醫院	2208-0859
* 伊利沙伯醫院	3506-7011
九龍醫院	3129-6956
香港佛教醫院	2338-9694
香港浸信會醫院	2339-8908
播道醫院	2760-3494
廣華醫院	3517-5406
東華三院黃大仙醫院	3517-3890
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
北大嶼山醫院	3467-7570
仁濟醫院	2417-8076
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
屯門醫院	2468-5433
博愛醫院	2486-8676
青山醫院	2456-8430
小欖醫院	2456-8430

*非院牧聯會會員(本年度)

香港醫院院牧事工聯會 2339-0660

“想左右天下者，必先能左右自己。”

~ 蘇格拉底



敬畏耶和華是智慧的開端，
認識至聖者便是聰明。

(聖經·箴言 9 章 10 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：



WM / Nethersole Fund
世界傳道會 / 鄧打素基金



本期贊助芳名：

薛樹德
陳淑娟
林少文
何耀華
譚華
黎玉英

Wong Yuk Tong

郭多加
陳麗莎
胡婉芳
林佩英
何嘉雯
冼妮薇

Elmer Chen

麥家碧
黎詠詩
林偉彥
梁惠賢
雷同德
梁志華

Chan Chor Hing

周全
黃雅名
陳慧琮
王美儀
黃漢聰 伉儷
郭玉蓮

Ying Lai Wah, Mary

鄭靜香
林靜華
張玉貞
郭七嬌
伍惠梅

Fok Po Chu, Christine

陳嘉瑛
李淵焱
林慧如
羅桂芳
曾秀華

Lu Dah An Diane

吳順珠
何樂燕
陳慎芝
譚齊順
余孝國

蔡潔儀
徐扶風
馮少芬
潘德
廖活明

Wong Hoi Ming

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

編輯：梁婉琴 | 人物採寫：黃華娟 | 設計及排版：OpentheClose.com | 封面攝影：黃少凌 | 督印人：盧惠銓

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

版權所有 免費贈閱