

54

2015年9月



真心
分享

張思縈：

走出局限，「極地」奔馳

兩扇心窗

心靜自然涼

關心健康

退休大「計」

院牧
服務

全人醫治 全人健康
Holistic Healing & Health

走出局限 「極地」奔馳

張思縈

“刻苦的童年生活，讓我體會到無論如何艱難，總要向前走；爸爸雖然無力，仍盡力的保護家人，教曉我堅持不屈的做人態度；學業未能如意、前路茫茫、自卑的心曾令我迷惘、失落、沒有動力。直至學懂走出思維框框，並在極地經歷缺乏、灰心喪志、生死脅迫，更深刻體會到每個人都有他要奔走的「極地」，但只要不輕言放棄，在艱難中仍堅持向前走，「極地」之旅必能完成。”



從小就學習承擔和堅持



生長在香港工業起飛的年代，縱然家境貧窮，生活艱苦，但只要刻苦耐勞，堅持下去，就算未能改善生活質素，仍可有錢開飯，活好每一天。爸爸、媽媽為了養活我們四姐弟，也就持著這種精神，一起出外工作，克勤克儉，把我們養育成人。

雖然我排行第二，但從小就知問題來了便要去解決，在父母忙碌養活我們的日子，不但懂得補位，更成了「一家之主」。除了上學、做功課，我還要做家務、照顧弟妹等，就算未能給父母放工後做一頓安樂飯，或提供舒適的休息環境，也至少希望可以令他們專心工作，不用擔心在家的四個子女。自小單純的我，不但沒有抱怨父母為何常把年幼的子女留在家中，更沒埋怨大家姐為何不承擔這責任。只知道要接納、包容和幫助別人，想不到也就成了我長大後待人接物的態度。

不過，現在回想，這種人生態度應該是由父親的身教而來。記得那年，我只是一個中一學生，我們有機會搬去一所新房子。爸爸親力親為，搬傢俬不在話下，更親自裝嵌櫃子，沒想到其中一個櫃子實在太重了，還未安裝好就翻下來，爸爸為了保護我們，不顧一切撐著那快要倒下來來的櫃。眼見他根本沒有足夠的力量承托，卻仍堅持不讓它倒下來傷及我們，心裡不但十分感動，更喚起了我愛護家人和好好照顧別人的心，即使超過自己的能力，我也要像爸爸一樣去嘗試承擔，更是要堅持到底。

被揮之不去的迷惘所困

父母都是勞動階層，自然期望子女能出人頭地，不用捱窮，生活環境可以得到改善。我明白他們的心情，也不自覺地認同了這想法，而且知道要出人頭地，就要好好讀書，取得好成績考入大學，畢業後可以有好的職業，生活也就自然會好。於是，我為自己定下了十分清晰的目標，埋頭苦讀，一心要向著最高學府進發。

中學會考那年，成績卻是強差人意，雖然最後也能在原校升讀中六，但只是一場僥幸，因為原

校仍有學位，還可以把我收留。會考的失敗令我醒覺到若再不加把勁，入讀大學的機會十分渺茫。所以預科期間，全力衝刺，結果高級程度會考成績真的不錯，但可惜的是當年入讀大學的條件不但要看高考成绩，連中五會考成績也要一併考慮。結果，我所付出的努力都只成了泡影，入讀最高學府的夢想幻滅了。自己固然感到十分失落，更難過的是要令父母大失所望。心裡不禁問，為甚麼努力過後，卻得如此結果？眼見和我並肩作戰的同學，都一一順利入讀心儀的大學，那一刻感到自己像被遺棄了一樣，異常的孤單。

雖然在別人眼中，我也是個大學生，但心裡揮之不去的迷惘、自卑和埋怨卻籠罩著整個人，叫我無法投入學習生活。幸好我在乏力之中仍懂得勉勵自己定要堅持，繼續前行，就如昔日爸爸拼命撐著那個快要倒下來來的櫃一樣，在無力之中仍要盡力。直至大學畢業，同學對我說了一句「時也、命也」，這句話不是叫我「認命」，而是給了我當頭棒喝，讓我突然想通了！原來我一直陷於如此乏力的狀態中，皆因自己仍然活在迷惘的牢籠中。

就是因為我不願意接受自己的失敗，沒有勇氣放下這包袱，所以失去了跳躍的動力，只能像一潭死水般去捱日子，完全沒有好好享受過三年的大學生活。其實上天為我安排了這新一頁，為何我不善用呢？難道父母的失望、沈重的自責就這樣窒息了我餘下的人生？終於我也從深谷中走出來，不再被局限所困。

助人者的挑戰與鼓舞

雖然自小就學會照顧別人，卻從沒有想過要成為助人者。若要把興趣轉化成事業，最有可能就是與運動有關。因我從小就熱愛運動，尤其喜歡運動時心在「嘜嘜跳」那種活著的感覺。但可能是客觀環境影響，因為就讀女校，老師較為鼓勵學生在音樂、藝術方面發展。當年的大學也不多運動的學科，而我也沒有追求成為甚麼運動精英，或以運動為事業的心態。到上大學要選科時，我選讀社工都是因為身邊不少同學也選



修這科，我便「跟大隊」。順理成章，畢業後也當上社工，還加入了協助戒毒人士的行列。屈指一算，又是十多年了！

當親身接觸戒毒人士，才認識到他們的艱難和需要，也讓我更肯定人人都是平等，不分高低優次的。縱有不堪的過去、錯誤的選擇，以致沾染了吸毒的惡習，扭曲了人生，他們仍然可以重回軌道，過著正常人的生活，甚至有精彩的人生。作為社工，最重要的是扮演同行者的角色，陪伴他們決心完成戒毒過程，鼓勵他們接受康復服務，並透過輔導幫助他們重建生活秩序。其中最困難的是教導他們學習理性思考方法，糾正錯誤的觀點和脫離扭曲思想的捆綁，從而建立正確的自我價值，適應新生活，為踏上新旅途作預備。雖然事實告訴我，並



沒有改變。

多年同行，戒毒人士對我這位「資深」社工多了一份信任，他們都感受到有人鼓勵及支持。不過，雖然成功的個案也不少，但去而再返的卻是更多。或許有人會認為他們真失敗，但若說失敗，我這個助人者豈不更失敗？其實，失敗與否視乎從哪一個角度出發，若因未能幫助他們一次過戒掉惡習就認為是自己無用、失敗，並懷疑自己的能力，失去了使命感，甚至想離開，恐怕如此放棄比戒毒人士更加消極。其實他們每一次願意再接受戒毒，都是一個機會、一個希望，也是作為助人者的一個挑戰和鼓舞。

更新人士戒毒後重新投入社會，要面對的挫折更多，若仍看低自己，自我標籤，無力感也會時刻出現，遇上無力又未能盡力時，稍一灰心，心靈軟

弱，就會再次失腳，失腳後仍回來戒毒，總算是對生命仍有希望，仍想新生。這也是我多年來堅持與他們同行的原因，也盼望他們堅持與自己同行。

為一位朋友參加北極馬拉松

工作多年的同時，我也開展了自己的興趣。揹著背包到外地旅遊的日子，擴闊了自己的視野之餘，也深深體會到，走出局限時，會看到更多，明白更多，執著的就會愈來愈少。一向愛好運動的我，2013年起開始跑馬拉松。除了跑步本身，我更享受為自己定目標，作好賽前準備，然後向著目標進發。那種排除萬難和終於達成目標的興奮感受實在不能言喻；還有支持者的吶喊歡呼，更是一股難以形容的正能量。我愛跑馬拉松，更愛過程中



不是每一個個案都會成功，但從開始到現在，我的工作使命和信念依然

沒有改變。的啟迪；不但在香港跑，也到過不同的地方跑。只是要到冰天雪地跑馬拉松，卻是從未有想過，因這實在不能兒戲！直至一位在康復路上走了一年多的戒毒「朋友」，最終選擇放棄了自己，不但令我有著很多反省，更促使我決心報名參加北極馬拉松。

北極馬拉松在每年四月舉行，最冷的時候，溫度可以是零下41度，全程42公里分作12個圈，每跑完一圈（3.5公里）就要進入大會所設的帳篷接受醫生的檢查，若是出現低溫情況，就會被禁止繼續比賽。在極度寒冷的環境下劇烈運動，很快就會消耗大量體力，更會因呼吸困難和缺氧，可能會令血管收縮、變脆及破裂。所以，要參加北極馬拉松，第一件要做的事，就是要處理自己固有的身分及觀念。我反覆的問自己，只有一年多跑馬拉松的經驗，是否真的要參加一個如此嚴峻、甚至可能有生命危險的賽事嗎？還有十分客觀的問題，就是我有數十萬計的報名費及旅費嗎？再者，我對北極，以至在北極跑馬拉松的認識又是否足夠？在極



好支持和鼓勵自己的還是佔了大比數，否則就會未成行已放棄。

終於征服「極地」之旅

踏足極地，見到白茫茫的比賽場地，那一刻親身體會了當日「朋友」寫下的遺言，終於明白「看不到前景」是甚麼一回事。到了第二日，雖然天朗氣清，但身處之地，只是冰山處處，根本分辨不到自己所在的位置，實在有點心寒。幸好有參賽者及大會工作人員陪伴，心緒才安定過來。只是腦海裡仍盤算著過程中可能會出現的情況，包括身體因抵受不了寒冷而出現凍瘡，雖戴上面罩，但面部依然可能會結冰，還有寒冷至四肢沒有感覺，最後若應付不了就要退出……。

開賽不久，運動員間的距離愈拉愈遠，冰冷的跑道上好像只得我一人，一圈又一圈，心裡也泛起了一個又一個的問題。我在做甚麼？我為何要如此？何時才可完成？我可應付嗎？我可捱下去嗎？

太辛苦了，放棄好嗎？差不多跑了三分一賽程，腳的舊患越來越痛，似乎告訴我快要停下來！每跑完一圈，進入醫療站飲水和休息，醫生都會檢查和評估，更會鼓勵地說：「你可以嗎？」。我點頭說可以，又過一圈。更窩心的是穿了媽媽送給我的保暖羊毛襪，那對平平無奇、一心只作後備的襪子竟然起了決定性的作用。最難的還是克服心理障礙，特別是每次有參賽者在身邊超前自己，必須即時調整心態，對自己說只管保持速度，不要心急，必定能夠跑到終點。

我終於用了七個多小時完成42公里的「極地」旅程，完成了這個耐力之旅。最艱難的其中一幕是那保護眼部的眼罩果然結了冰，阻礙著視線，心裡猶疑，不除下它就看不到前路，除下又怕強光引發雪盲，多麼的想可以有人告知我當如何決定，只是我必須為自己下一個決定。最後還是選擇除下眼罩，豈料看到的不是刺眼的強光，而是柔和的陽光，突然感受到造物主在保護和呵護著我，並且與我同行，心裡的孤單感也消失了。

衝線了，隨身播放音樂的手機響起「遇見神」，一首與「朋友」常唱的詩歌，我不能自控的流下眼淚來，心裡感慨，如果他願意走出局限，奔向夢想，在極地堅持奔馳，豈不可以像我一樣遇見神，可以達成目標，甚至有喜出望外的結果嗎！那刻實在百感交集，也被陣陣的喝采聲包圍著！

僥幸得到女子組的季軍，同時是亞洲第一位女運動員得這殊榮，心感興奮的同時，更讓我再次肯定只要不放棄，堅持到底，不只可以征服「極地」之旅，更可以好好跑畢人生的馬拉松。





炎夏 好去處

Hot Summer

◎黃華娟

炎熱的夏季，令人只想留在冷氣間，享受剛好的溫度，合宜的濕度，甚至是那因冷氣開放而緊閉的寧靜空間，處身其中，悶熱走了，沒有昏昏欲睡，精神爽利；工作效率高了，情緒平穩，滿有活力。難怪不用上班、無需上學的假日，商場就變成歇暑的地方，人山人海。不過，對於仍想尋找涼快、寧靜、歇息、活力之所，而又不介意溫度、濕度高了一點，以下這個地方可能也是一個好選擇。

胸懷理想的年青人、奔波生活的中年人若不因這地方是必經之路，可不會走進去。但是，純真、好奇的小孩卻愛在此流連，而從忙碌中退下來安享晚年的長者，這更是他們的「榕樹頭」，互陳往事，暢談人生體會，細訴個人情懷。這地方，沒有冷氣，卻有蔭下涼風；不乾爽，濕度卻不擾人；不寧靜，卻有悅耳的鳥聲、蟬叫、蟲鳴；或許會令人流汗，你卻感謝汗水為你抒發熱氣；或會昏昏欲睡，卻又寧願享受其中。這裡就是公園。

那些年，筆者重病的日子都發生在夏天，炎熱的日子加上治病的不適，每天日未出，人已轉身多次，在早起不能眠的情況下，我選擇重探當年帶著幼女經常踏足的後花園——家居附近的市政公園。置身太陽伯伯仍未發光、四周只靠電燈照明、朝向公園門前的路上，還以為公園門未開，守護看更仍在上班途中，自己只是早到的一位。一到門前，卻原來門已開、閘已起，護衛員還主動與我這久違了的孩子媽媽早晨問好，而一生勤勞的長者已在草叢、樹間漫步起舞。

日出之際，或許你才盡興回家，或許剛完成已到死線的工作，又或許你才從失眠進入睡夢。但太陽伯伯不等你了，它已開始新一天的工作，把陽光帶給萬物，讓植物開始光合作用，讓日出而作、日入而息的生活規律繼續運行，讓寂靜的城市重現生機。已在公園中的，卻在經歷日出前的黑暗、溫度的突變，深深體會到太陽出來了的那種轉變，四週漸光，氣溫漸高。高樹低草，綠葉紅花，鳥叫蟲鳴。不花一毫，不用費力，無需掛慮，生機重現。

日頭出來了，走進公園的人越來越多，三五成群，聚首一堂，開始不同的晨運活動，太極、舞蹈、伸展、揮扇、耍劍、緩步跑。每早相見，每天如是，公園的晨運客成了「親朋好友」，早晨問安，互訴心事，彼此勉勵，互相支持。不用經營，不再愁煩，沒有憂慮，禮待信任，片言隻語，溫情洋溢。

幼弱的小草，不知是否被這生機重現、溫情洋溢的環境所吸引？那怕石屎是如何堅硬，磚與磚之間的接駁是如何緊密，石地的鋪排是如何有紋有理，它總有方法從裂縫、駁口、紋理、罅隙間鑽出來，而且愈長愈壯，翠綠美麗，與溫室裡的小植物相比，不遑多讓。沒定時灌溉，缺乏肥料；無悉心照顧，環境惡劣；冷不防時更被踐踏、拔掉，小草卻仍長出來，像是要告訴人——似是難於從泥土而出，卻鑽出來了；沒有生長的環境，總可活出來；像是不被照顧，卻供應足夠。看似幼弱，卻充滿生命力。

炎夏日子，到此一遊，你會有更多的發現與體會！

「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。」（箴言 4:23）

小時候，沒有空調，炎炎夏日，無論往那裡去都是滿頭大汗，裡外濕透。解暑降溫的方法離不開喝水、吃冰棒、暢泳、潑扇或開動電風扇。記得老人家還有一句話，印象深刻，感覺神奇，就是心靜自然涼。回想起來，在沒有空調的日子，這個心法屢試不爽。

今年的夏季不單來得早，看來再要比往年的灼熱。不少日子，凌晨時分的氣溫還徘徊於攝氏 30 度，從早到晚酷熱警告仍然生效，連在街上跑步的人都少了。猛烈的陽光、強度的紫外線、加上家家戶戶的冷氣機所排放出來的熱氣，把室外的地方都變成了一個不適宜人久留的「溫室」。很難想像今天若沒有空調，我們會怎樣求存或生活？

持續的熾熱，確實使人容易煩躁不安。舊約聖經曾記載過一個先知，他因抵不住炎熱而向神發脾氣。「……於是約拿出城，坐在城的東邊，在那裡為自己搭了一座棚，坐在棚的蔭下，要看看那城究竟如何。耶和華神安排一棵蓖麻，使其發生高過約拿，影兒遮蓋他的頭，救他脫離苦楚；約拿因這棵蓖麻大大喜樂。次日黎明，神卻安排一條蟲子咬這蓖麻，以致枯槁。日頭出來的時候，神安排炎熱的東風，日頭曝曬約拿的頭，使他發昏，他就為自己求死，說：『我死了比活著還好！』」（約拿書 4:5-8）其實，真正困擾約拿的不是熱氣，而是他不服氣神竟然給他眼中的敵人一個回轉得救的機會。

猶記起約 20 年前到美國進修的第一個月，正好是七月之時，外國的太陽特別熱。離鄉別井，人生路不熟，既沒有相熟朋友，也不懂開車，本已感到很孤單。豈料大兒子發熱，唯有乘搭每小時一班的公車到藥房買藥。買完了，手裡拿著藥和給家人吃的外買回到公車站。因還要等候的時間很長，人很累，也很熱，便踏在路旁一棵小樹下等著。突然間，心裡很難過，也很難受，苦問自己：「好端端的在香港生活與事奉，為甚麼要走來這個鬼地方，現在還要踏在這裡？」漫長的等候沒有因此而縮短，燙膚的陽光也沒有因此而退減。過了一陣子，心裡泛起了一句安慰自己的說話：「不打緊，這兒沒有人認識你。今天你有需要踏下來，有一天你會在這地方重新站起來。」說罷，感覺釋然。

心靜自然涼，「靈」靜自然安。憂慮不能加增壽數，籌算也不能保證凡事如願以償。假若你心不夠靜，靈不夠安的話，不妨試試聖經的建議，「……只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜出人意外的平安，必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」（腓立比書 4:6-7）



心靜 自然涼

◎盧惠銓



醫生，

咁我有無得醫呀？

◎ 薛穎雄醫生



行醫多年，常遇到患上惡疾的病人。當病人得悉診斷後，一般會問：「醫生，咁我有無得醫呀？」這是一個很難作出適切回答的問題。病人會很在意醫生的說話，作為醫生，要很小心回答。病人所指的「有得醫」，往往是冀盼把疾病治癒，不再被病患纏擾，回到患病前的狀態。要達到他們的期望，根本是不可能的。

面對這個直接而難答的問題，我是不會斷然說「無得醫」的。健康是一個包括身、心、社、靈四方面的全人概念。因此，醫治也有四方面。身體方面，縱然不能完全除去疾病，也可以盡量控制病情，阻止蔓延，並舒緩疾病帶來的痛苦。另外，醫生可以給病人帶來安慰和心靈上的支持，也可鼓勵病人家屬支援和關懷病患者。

我有一位院牧朋友，不幸在 52 歲時患上大腸癌，接受了外科切除手術和化療，休息半年後重返工作崗位。然而兩年後，她發現頸部的淋巴腺脹大了，便來診所找我。來之前，她已做了全身掃描，看是否癌症復發，正等待報告。我給她所做的淋巴核抽針檢查，證實是癌細胞轉移到淋巴核。剛巧她的掃描報告出了，我在聯網上看到癌細胞已轉移到肝、肺、胸腔和頸淋巴，並在腸的原位復發，而且蔓延到胰臟。我被結果嚇呆了，心想應怎樣告訴她這個壞消息。我打電話約見她，並在心裡禱告，求神賜我智慧說合宜的話和為我預留更多時間給她解釋。在診所與她見面，向她詳細解釋病情，和她分析將來可能遇到的情況後，我便與她一起禱告。禱告後，我寫了轉介信，讓她在瑪麗醫院跟進。之後，心裡一直記掛著她。

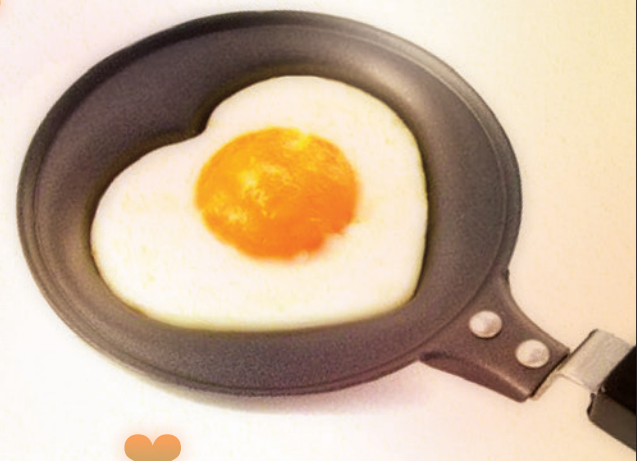
這次她要接受化療及標靶，於是辭去了院牧工作，專心接受治療。這兩年半她經常參與瑪麗醫院的癌症小組與病友分享並禱告，又約一些好朋友到不同的地方旅行，享受與老朋友見面與交流的時光。她更珍惜與家人的相處，彼此的關係比從前更深和更密切。然而好景不常，今年四月初她嚴重胃出血致休克。入院後，她感到自己時日無多，所以作了最壞的打算，並且拒絕照胃鏡和接受輸血，只想把握時間在病榻上以智能電話跟朋友道別。我收到她的訊息後往醫院探望她，跟她禱告並鼓勵她繼續接受治療。她願意接受治療後，情況終於穩定下來。她出院後，我鼓勵她約從前與她一起工作的院牧和醫護人員，分享她的經歷和神在她身上的恩典。

在重聚晚會，我看到她從心而發的喜樂。她分享自己雖然身體經歷很多痛苦，但心靈卻有從神而來的力量與盼望。她已預備好隨時回到主耶穌身邊，並盼望主用溫柔的手把她接去。

她的經歷再次提醒我最初當醫生的召命，就是要以同理心理解病人的難處，以專業知識醫治病人，以愛心關懷病人，以禱告支持他們，並在治療的過程中給他們盼望。感謝神讓我有機會與病人，也是我的好友，同行了一段路。每個病人都是有得醫的！「我們知道，萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。」（羅馬書 8 章 28 節）■



誰是最重要？



◎ Nelson

看過「玩轉腦朋友」後，覺得自己兒時的經歷有點像電影中的女主角，有著一個愉快的童年，家庭島、友誼島和籃球島一直伴我成長，無論發生任何事情，我都總以樂觀面對。

小時候只有一件事經常令我十分困擾，就是我發覺自己總是比其他人容易跌倒，「三日一小跌，五日一大跌」，同學都笑我是個大冬瓜。為了改善情況，我便積極鍛鍊自己。雖然身體越來越好，但易跌的情況並沒有改善。心裡不明白原因，總覺得只是不小心所致。

在一次籃球比賽中，我不幸跌斷手腕。在休養期間，我以玩樂的心態參加了教會的暑假福音營，卻在營會中認識了主耶穌，真真正正成為一個基督徒，開始建立了基督島，並且體會天父的愛顧和保守。

我二十歲那年，正修讀副學士期間，又在一次比賽中不幸弄傷了十字韌帶，需要動手術修補傷患。輪候手術的時間漫長，又恐怕手術後不復從前，令一向樂觀的我開始活在驚惶和憂愁之中。雖然升讀了大學，我卻發現自己的記性越來越差、很容易疲倦，而且經常嘔吐大作，最初家人和朋友都以為是我未能適應大學生活，又擔心手術，所以身體才出現這些情況。直到某天醒來後才知道原來是另一回事。

記得那天張開眼睛時，發覺自己睡在病床上，心想應該是剛做完腳部手術吧。但為甚麼全身乏力，而且插滿醫療儀器？在迷糊的意識中，覺得時間過得很漫長，加上身體長期痛楚，令我再無鬥志，一時間像所有的「島」和夢想都失去了。

半個月後，我的情況開始好轉，妹妹遞上了一本為我寫的日記，是她記錄了我患病的整個歷程。原來完成腳部手術回家後，我開始出現昏睡情況。精明的媽媽洞悉到我不是因為壓力而逃避，而是身體另有毛病，於是她接二連三再帶我到急症室檢查，到了第三次醫生終於發現毛病源自一個五厘米大的腦腫瘤。

在等候腦手術期間，一直處於迷糊狀態，當時我完全不知道發生甚麼事。這段時間，我的家人承受了所有擔心和驚慌，尤其是媽媽，她為了全力照顧我，即時辭去工作，每天為我送上愛心湯水和飯餸，每次探病時間更要照顧我的起居飲食。記得有天我不舒服，一手推翻了桌上的飯餸。晚上，我就後悔了，因為把媽媽的心血都白費了。誰知明天媽媽拿來更多的飯餸，正當我想道歉時，她溫柔地對我說：「我知道你辛苦，那根本不是你的本性，何況你是我的兒子，我會包容你的一切，你昨晚甚麼也沒有吃過，所以今天拿了更多東西來給你吃。」

自那天起，我可以報答他們的，就是盡快令身體康復，不用他們再那麼操心，於是每天把飯餸吃光外，其餘時間都努力去鍛鍊自己。終於三個星期後，就在媽媽生日當天，醫生送給我們一份生日禮物，因為我可以出院了，可以回家和她慶祝生日。

十年過去了，再次感謝神醫治了我的病。轉眼在機構裡亦服侍了五年多，有很多學習和個人成長，並深深體會到每一天都是神所賜的禮物，教我更要珍惜和愛護身邊的人，尤其是家人，因他們實在是我生命中最重要的人！■



傾聽情緒

Listening to Your Emotions

◎ 黃志明博士（臨床心理學家）

我們發覺，很多情緒病（包括抑鬱症，焦慮症等）患者，原來對自己的情緒都抱有誤解，以為所有的情緒都不受控制。由於他們病了一段時間，便認為情緒病不能治好，等同絕症。難怪，他們視自己的情緒如洪水猛獸，不敢接觸它，別說去處理它了。但其實我們可以透過一些調節情緒的方法，進入內心並聆聽情緒的聲音。就讓我們來學習與情緒共處的秘訣。

重新認識情緒

我在醫院帶領一個小組，目的是讓情緒病患者重新認識自己的情緒。首先是接受情緒的教育，明白到情緒是我們的重要功能，就算是焦慮、抑鬱等負面情緒，也都起著保護和提醒我們的作用。只不過，假如負面情緒長期出現，造成失調的現象，情緒便變得不受控制，越演越烈。隨著我們的人生事件出現，情緒病便如雪球般越滾越大。

情緒病小組組員認識到，要打破情緒病的惡性循環，便需要「入虎穴，得虎子」。第一步學習的，就是

傾聽自己的情緒聲音。我們發現，很多組員原來雖然長期受情緒影響，但往往用了壓抑逃避等方法，從來沒有真正面對情緒。他們分享，憂慮恐懼出現的時候，便立刻服用精神科藥物，再去睡覺，又或是不斷重複思想令自己擔心憂慮的事情，往往的結果是，他們一直都「怕了」自己的情緒，以後只好重複使用以上的方法去「消滅」情緒，只能治標，未能治本。

察覺情緒出現和變化

在小組裡，組員都學習一種察覺的方法，先讓自己靜下來，從呼吸開始，留意自己的一呼一吸，處理好內心紛至沓來的思緒。這時候，再去察覺情緒，慢慢感受它的性質，變化，以及起起落落。同時，留意身體感覺以及思想怎樣隨著情緒波動而出現，以至消失。利用浮雲和大海波浪的比喻，組員更能觸摸自己情緒的變化。

我們也讓組員聆聽或觀看不同的影音資料，從中發現，原來我們的情緒都容易受外界的刺激影響，特別是情緒病患者，原來特別的敏感。有組員分享，看了日本

311 地震的短片，立刻勾起他當時身在日本驚惶失措的回憶。

透過察覺情緒的訓練，組員慢慢開始留意到自己的情緒出現模式，以及自己的慣性反應傾向。有組員分享，每次恐懼的感覺一來，她都跟感覺說「不」，拒絕讓恐懼進入內心。也有組員反映，儘管留意到自己的羞愧情緒，但都不能阻止自己的慣性反應，對其他人容易出現強烈的羞愧感。似乎，情緒這隻洪水猛獸，你越察覺牠，越容易被牠牽著走。

以新的方式應對情緒

這時候，需要重新學習對情緒的應對方法，這些方法的重點是透過察覺情緒的基礎，進一步去傾聽和回應情緒帶給我們的訊息。既然知道過往對情緒的壓抑或逃避只會進一步強化情緒，形成不健康的惡性循環，便要選擇一個新的，對情緒的包容方式。組員要學習去為自己決定，繼續以往的逃避方式，還是要作新的反應，接受自己出現的負面情緒，傾聽並包容它。就如一個相處

已久，一直被認為是敵人的傢伙，我們能嘗試伸出友誼之手，去接觸他、聆聽他、嘗試瞭解他嗎？

對某些人來說，這種重新學習應對情緒的方法，是一種當頭棒喝，點醒了他們對自己情緒控制的迷惑。但對一些患病已久的人，包括本小組的組員，這就像積習難改一樣，是很難跨出的一步。要提出的是，在小組內，如出現了同舟共濟的集體感覺，組員之間便會互相鼓勵，而且暫時未能改變的組員，眼見其他組員出現改變的時候，也起了正面的鼓勵作用，為自己日後的改變奠下基礎。

組員會繼續學習如何正面應對情緒的方法，包括善待自己，自我舒緩，作相反行動等等。篇幅所限，不在此詳述。縱觀整個小組，其目的是讓情緒病人從根本源頭去找出情緒失調的成因，透過認識及察覺自己的情緒反應，瞭解一種長期的慣性反應模式，並為新的、健康的情緒反應模式開路，作出嘗試。從一些病人的成功個案裡，我們辨認出面對情緒病一條可行的治療之路。對個人來說，尤如上了一趟情緒過山車之旅，隨著速度不一的上落與起伏，對何謂自我的認識也增加了不少。🍓

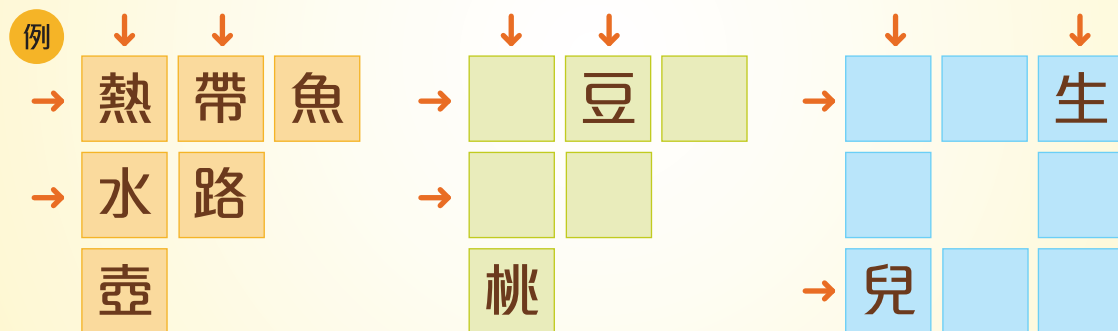


動一動、想一想

1 一字多用

請利用各方格內的提示，造出順著箭頭方向閱讀，皆有意義的詞彙來。

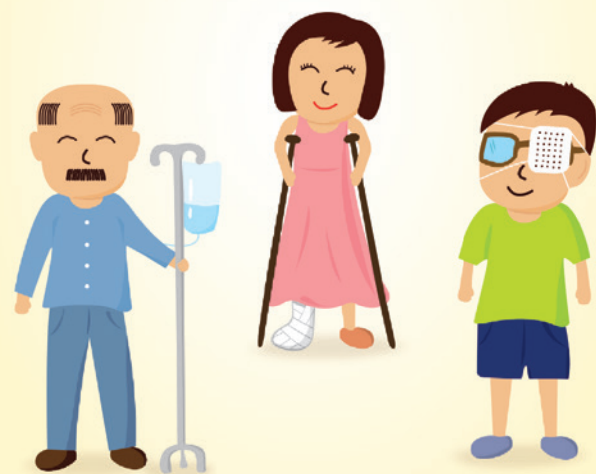
試試動腦筋，別急找答案：在第21頁



2 鬼馬醫院

歡迎進入鬼馬醫院！請細心看看每位病人，找出誰是最有破綻的病人。

試試動腦筋，別急找答案：在第21頁



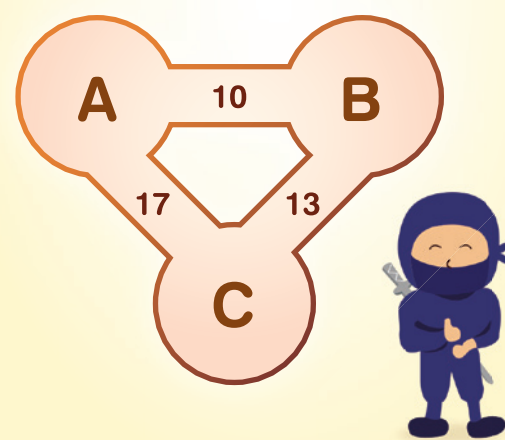
3 數數忍者

忍者分別藏於A、B、C三個山洞，各有通道連接，方便走動。

A及B共藏了10名，B及C共藏了13名，A及C共藏了17名。

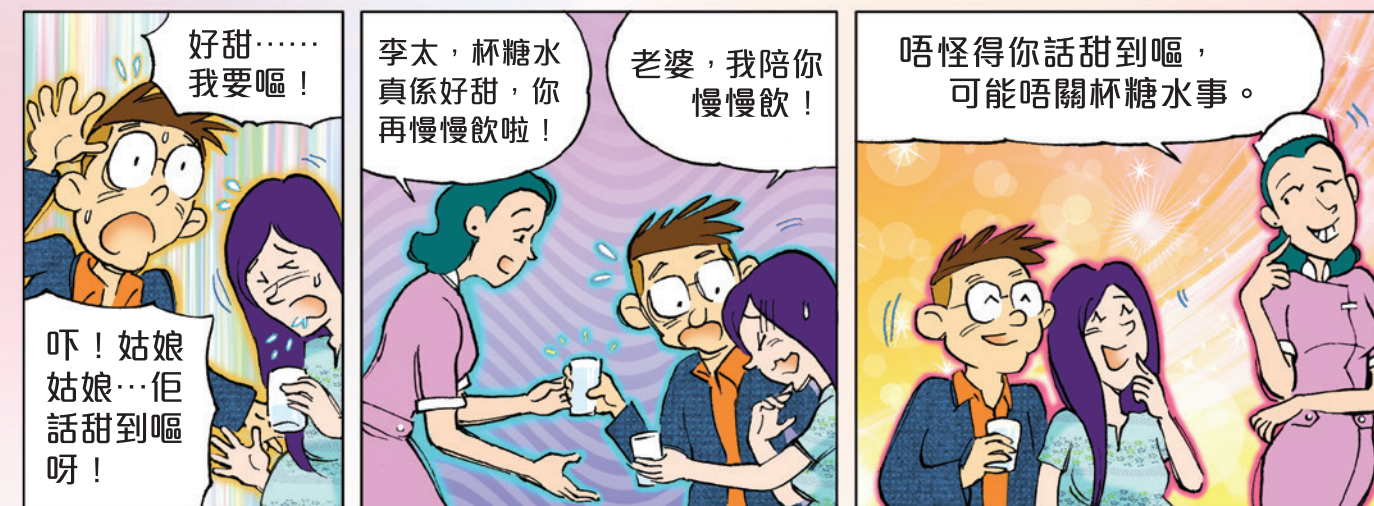
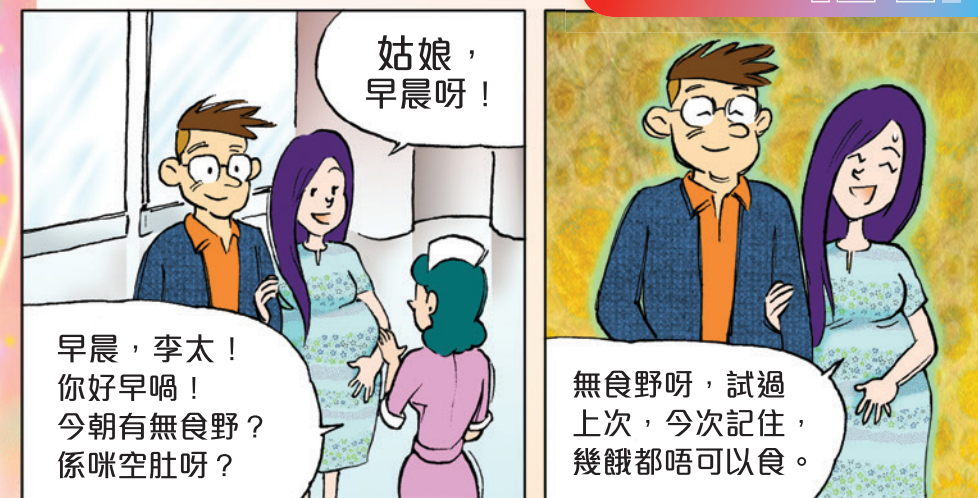
數一數，到底A、B、C合共有幾多名忍者。

試試動腦筋，別急找答案：在第21頁



甜到嘔

繪畫：亞樹





退休大計

Retirement Plans



◎ 何家銘醫生（香港家庭醫學學院）

何先生是位的士司機，他從 30 多歲開始便患有「代謝症候群」（俗稱「三高」），即糖尿病、高血壓和高膽固醇，需要長期服藥。最近何先生前來覆診，發覺他的「三高」有顯注改善。細問下，原來何先生已到花甲之年，早前已經退休，沒有駕駛的士。大家心裡可能不期然會問，是否退休後就能百病痊癒？這當然不是答案的全部，因為雖然退休後可以讓身、心休息的機會多了，但若不好好規劃退休後的生活和時間表，狀態可以比退休前更不理想。

當然，退休計劃因人而異，每個人生活背景不同，退休計劃也會有所不同。維持退休生活當然要考慮經濟保障，所以先要定好預算，並及早作退休儲蓄。除了不需要為基本生活開支籌謀，亦適宜預留充裕一點作醫療費用及其他開支等。不過，除了經濟方面，更值得關注的是退休後人生就進入另一個階段，生理、心理及社交方面都會有不同的變化，所以更需要為自己的退休計劃作全方位準備。

退休生理計劃

說回何先生的例子，多年來，他的「三高」控制並不理想，主要因為工作關係，每天於街上接載不同車程的客人，使他飲食不能定時，引至食藥也不定時。很多時候更因為接載客人而延遲飲食，每當出現低血糖症狀時，他就隨便進食大量食物充飢，因而使他越難控制血糖。

另外，他每天的工作朝六晚六，有時更要「替更」，每日收工時已疲累不堪，實在很難定時做運動來幫助控制「三高」。但當他退休後，他每天有空就會到公園步行運動，並且大多在家煮食，甚少外出用膳，退休後的生活習慣使何先生的慢性疾病得以控制。

當然，我並不是鼓勵慢性病患者要待退休後，才改變生活習慣去控制「三高」，但退休後的生理健康是更值得關注，及更有時間改變。隨著年紀漸長，身體各項機能慢慢退化，退休後更要注意均衡飲食和定時運動。慢性疾病的患者應該在病發時及早控制，至退休後要繼續保持，使身體素質持續有所改善，減少「三高」併發症的風險。

另外，身體機能退化可引起不同的疾病，如退化性關節炎、白內障等，這些疾病都可造成日常生活的不便。但很多退休長者會認為大多身體出現的毛病是因為年紀大而引致的，並沒有治療方法，這使他們延遲就醫，甚至有意外發生如跌倒時才就診。其實，關注生理健康於退休計劃中是不可缺少的，並且應定時檢查身體，監察並及早治療身體各種疾病，令生活不受影響。

退休心理計劃

李先生是位銀行職員，他最近因失眠及情緒低落求診。和他傾談後，發現李先生最近已榮休賦閒在家，但因他早年喪偶，現與在職子女居住。他退休後每天都會睡至中午，睡醒後只會獨自在家，回想與妻子相識相知相處的往事，百感交集，但又不願與子女傾訴。

隨著時間，李先生的心情更一沉不起。當嘗試瞭解李先生退休前的計劃，他只坦言退休前並沒有計劃，之前他生活的目標就是每日工作，供養子女成才。工作已充塞了他大部分時間，根本沒有時間去計劃退休，甚至連懷緬故人的精力也沒有。直至退休後，他頓時失去人生的目標，感到失落，加上對太太的思念，令他走進情緒低谷。

退休也是人生另一個階段，身分的改變，可能是由一個專業的佼佼者轉而成為退休長者，確實需要時間適應。及早準備退休計劃可減少對心理的影響，讓心理上更快適應這個轉變。

退休社交計劃

張太太是一位家庭主婦，她會定期到診所覆診。最近察覺她的血壓控制較之前不穩，細問之下，她便訴說因丈夫張先生最近退休，常常在家。她發覺與丈夫相處十分困難，因丈夫常常挑剔她的不是，使她常常感到生氣，致令血壓經常升高。

退休不是個人的事，因會影響家庭生活，特別是與至親的相處。因為退休前，大家相處的時間較少，磨擦的機會相對較少；但退休後，與至親朝夕相對，生活上的瑣事就會是大家吵架的導火線。所以，社交方面，退休計劃應該要與家人商量，如退休後可如何分擔家庭的工作，或退休後與至親找尋共同的興趣，享受生活。

退休是人生一個重要的里程碑，周詳精明的計劃，不但可減少財政的負擔，更能保持生理健康，減少對心理的負面影響，及避免社交的磨擦。不妨想一想你預算何時退休，也許現在是時候計劃了！



癌症病者 如何透過飲食 提升免疫力



◎ 陳慧琮 註冊中醫師

癌症經過手術、放療、化療或標靶等治療後，體力消耗，營養障礙，是大部分患者所面對的問題。因此，癌症患者在接受中醫或西醫治療期間，當中飲食結構是否正確，對整體健康有很大影響，至於踏入康復期的患者，注意飲食養生，則可減少復發的機會。

癌症是一種消耗性疾病，腫瘤在體內能否受控、惡化、擴散或轉移，都是取決於免疫系統。扶正培本方法能增強身體的免疫力，減輕放療、化療的毒副反應，增加手術的成功率，改善骨髓的造血功能，減少體重下降，提高抗癌能力，控制癌症的發展，延長生存期和促進機體康復。故此，可選用有扶正培本作用的食物，如香菇、蘑菇、銀耳、靈芝、紅棗……等。

食療方舉例：紅菜頭蘑菇花生水（紅菜頭半斤，蘑菇三兩，花生連衣四兩。）

腫瘤形成後，聚結成塊，堅硬如石。軟堅散結方法能軟化堅塊，消除痰結，並有瀉火之效，亦可縮小腫塊，抑制腫瘤生長。故此，可選用有軟堅散結作用的食物，如海帶、海蜇、紫菜、牡蠣、海藻……等。

食療方舉例：海帶苡米馬蹄豬骨湯（海帶五錢，

生苡米一兩，馬蹄八粒，豬脊骨一斤，生薑三片。）

腫瘤與熱毒經常存在，特別是中、晚期的癌症患者。腫塊局部灼熱疼痛，患者有發熱、口渴、或便秘，舌苔黃膩、脈數等症狀。清熱解毒方法能控制和消除腫瘤周圍的炎症和感染，在一定程度上亦可控制腫瘤的生長、減輕症狀和防止擴散。故此，可選用有清熱解毒作用的食物，如綠豆、西瓜、苦瓜、胡蘿蔔、牛蒡……等。
食療方舉例：苦瓜黃豆排骨湯（苦瓜一斤，黃豆二兩，排骨一斤，生薑三片。）

癌症患者在進行一連串的治療後，元氣大傷，身體虛弱，疲乏無力，食欲不振。開胃消化方法能刺激食欲，幫助消化。故此，可選用有開胃消化作用的食物，如山楂、麥芽、番茄、魚類、蘋果……等。

食療方舉例：番茄蛋花湯（番茄三個，雞蛋二隻，麻油一茶匙，糖適量。）

亦可適當選用抑制亞硝胺致癌物質合成的食物，例如柑橘、羅漢果、獼猴桃、大蒜、南瓜……等。

食療方舉例：番茄南瓜黃豆瘦肉湯（番茄半斤，南瓜四兩，黃豆一兩，瘦肉半斤，陳皮 1/4 個，生薑三片。）

醫學與自然律

◎ 諾呈



記得以前還在醫學院讀書時，和一位師弟談及醫學是否違反了自然定律；為何他會有如此想法呢？原來他覺得生老病死本是每個生物的必經階段，是自然及合理不過的事，但醫學卻好像千方百計去延長人的壽命，這有如逆天而行。在那刻我也有點語塞，一時間也不知該怎麼回應。

後來我最終也想通了！在自然界裡，當動物遇到危險時，牠們都必然會逃走，為的就是生存下去。醫學，某程度上也是這種求生本能的一種演繹方式，所以並非違反自然。

現今的醫學確實讓人比以往多活 20 至 30 年，生老病死的過程雖是延長了，但仍是鐵一般的定律。在醫院裡嬰孩從母腹來到世上，同一間醫院的另一邊廂，老年人死在病榻，結束一生的年日。作為醫生的我有幸天天見證著這自然律，卻仍不知生命從何而來，將來又要往那裡去。

當我相信了主耶穌基督後，確實對時間觀、生活、死亡、永恆都有了新的看法。聖經詩篇 90 章 12 節說：「求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。」作為醫生，我不單要努力幫助病人保存健康，同時盼望為他們爭取更多的時間，讓他們能有更多機會在生命裡得著從神而來的永恆祝福。

* 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

歡迎醫護界人士參加！

2015 醫療服侍年會

主辦：香港基督徒醫生及牙醫團契
協辦：香港浸信會醫院
講員：劉志明牧師
題目：醫療服侍使命的延伸
日期：11月14日（六）
時間：2:30-5:00pm
地點：香港浸信會醫院9樓禮堂
* 歡迎醫護界人士出席 *

日期

講員/分享

* 每月聚會 *

10月14日（三） 郭文池牧師（播道神學院院長）

11月11日（三） 迎新及感恩聯歡會

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

守護生命的使者～社區參與廣播計劃

由CMDF製作的13集講述醫生生命故事的廣播節目，將於17/10/2015起逢周六晚8:00-8:30pm在香港電台數碼31台播放。查詢詳情請往網站：
<http://www.cmdf.org.hk/pages/sharing/broadcasting>



從發問帶來聆聽， 從聆聽帶來關心

◎ 張啟賢博士 (ABNLP 認可 NLP 培訓師)

現代人講求速度，解決每樣事情都要「速成方案」。所以當我們談話時，往往很快就會幫對方定了案。表面上好像把事情解決了，但實際上卻未能真正針對問題。這是因為我們還未有好好「聆聽」對方的心底話。

要進入對方的內心世界，就要細嚼他們的說話。真正的「對話」，就是當彼此交流時，留意當下的體驗過程。現代人喜歡刺激和新奇事物，很容易會對平日的家常事顯得毫無感覺。「對話」其實是一分慢慢培養出來的情操，讓我們重拾心靈的敏銳，重拾對生命應有的體驗能力，細嚼彼此話語中的訊息。

當我們成長了一段時間後，都會在某些知識領域上逐漸豐富起來。故此我們在談論這些話題時會不知不覺有了先入為主的立場，而這種帶有立場的語言往往容易帶來衝突，輕則沒有支持對方，重則可能傷及彼此的關係。

其實在關心對方之前，必先有足夠的聆聽。「發問」是一個幫助我們聆聽的工具，所以在聆聽過程中需要有適當的發問。

1) 靜靜地聽

要讓自己先停止發言，讓對方說話，並且靜心地聆聽。要在每次提問後稍作停頓，好讓對方有時間思索。不可連續發問，使對方透不過氣。要靜靜地聽，不單言語之間，也包括身體姿態和表達態度。這樣才會使對方感到安全，安心地繼續說下去。

2) 清潔地聽

首先是關掉自己的腦袋，不作任何的預想，進入不知道 (not knowing) 的狀態。然後在接收對方話語的時候，實行六個「不」政策：

1. 不增加
2. 不減少
3. 不修飾
4. 不演繹
5. 不批判
6. 不分析

唯有清清潔潔地聆聽對方，才能在沒有刪減及扭曲下，完完整整的聽到對方想說的話。

3) 專心地聽

當我們一旦提出問題後（提問題的方法將於下面探討），就應專注地聽，並完全貫徹地聽。不單要聽對方的表面說話，更要細心觀察對方的肢體語言、臉

部表情、姿勢或含糊字句；而且專注於對方說話時的語氣和態度，從而聽到對方藏於內心的弦外之音。

4) 中立地聽

我們聆聽時要相信對方所說的話。雖然要做到完全相信對方有時是有難度的，但切勿裝扮相信。若我們不相信對方說話的內容，往往很容易就會作出批判性的反應。如果我們要聽得中立，就必須接受對方說話的內容。其實接受不等於贊同，不管對方的想法與你有多大的不同，也與對方站在相同的觀點，不要因此而作出批判，否則只會使對方引出自我防衛機制，增加溝通困難。另一方面，我們可以透過開放式和沒有立場的提問，展示你尊重他們的看法。這是說，我們的發問是要沒有立場的，又或是沒有引導性的。以下是一些例子：

- 1) 還有呢？
- 2) 還有甚麼可能？
- 3) 可以講多一些來聽聽？

善用這些有意義的提問，可有助理解，澄清和支持。

切記我們要快快的聽，慢慢的說，逐字的聽，不要急，出現冷場時也不要感到不安，只是因為對方正在思考而已。由於說話是相當個人化的，即使你和對方說完全相同的話，其意義也絕不一樣。加上說話的意義也是具有時間性的，就算你自己在不同時間發出同一個訊息，也可以代表著不同的含意。

每個人都有自己的說話方式，你、我、他都有各自的說話方式。如果我們聽得不清楚，對話就很容易不自覺地帶來彼此的抗拒和批評。所以只有先聆聽，才能營造一個沒有批評的談話環境，讓彼此盡訴心中情。

其實，要追求說話的藝術，往往不是要說得多，而是要聽得多，說得少。最後和大家分享聖經中的語言藝術：「一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裡。」（箴 25:11）。讓我們都能從聆聽中說出關心和祝福的話語。

親愛的友婆婆：

雖然你在一年多血癌治療期間，經歷重重艱難，但看到你信靠順服上主堅定不移的心，又以堅忍和包容的能耐跨越困苦，得以康復出院，心裡不禁為你戰勝了病魔並可回復正常的家庭生活而感恩。在另一間醫院和你重遇，還以為你們倆老正過著開心愉悅，弄孫為樂的生活。怎料你卻說：「寧願自己病死也不願承受喪夫之痛，還有年青力壯的兒子，在癌病中離世了，實在痛不欲生！」不足一年相繼失去兩位至親，你說傷痛不斷纏繞妳，我十分認同。又說自從嫁入夫家就跟隨奶奶每個禮拜日返教會敬拜神，並盡力做好基督徒的本分，見到有需要的人就不計較地幫助他們。雖然你理性上明白信仰並不是用來趨吉避凶，但你確實不能承受接二連三的痛，你感到十分孤單和無力！

你有五個兒子，在你患病前已有兩個兒子去世。現在小兒子又正在與病魔搏鬥，並擔心他不知能否逃過大難。你埋怨自己不單幫不了兒子，還要他掛心你的生活沒有人照顧。其實，你又何嘗不是在艱難的處境中！你現時要在護老院日託，形容自己「耳又聾、眼又矇，隻腳又行得唔穩陣。」你從血癌中康復過來，仍要定期覆診服藥，還有高血壓和糖尿，又不識字，單要記著不要吃錯藥，已經很大壓力了！這年多以來你只有將這些事埋藏心底，找不到合適的人訴說你的苦澀。這些日子你活得有多苦實在可想而知！感謝天父，讓我們重遇，並謝謝你對我和義工的信任，將你的心底話都傾吐出來了。聽吧你的分享，我們實在體會你的無奈和難過，也忍不住和你一起的落淚！

其實安慰的說話也不足以撫平你心裡的苦澀，但我願意與你分擔，並為你和你兒媳守望祈禱，盼望得著從神而來的醫治和平安。我深信神與你們同在，雖然人生的苦難有很多都是無法找到答案，也未必能明白神的計劃到底如何，但祂必不撇下你們。還有，相信我們的再遇也實在有祂美好的心意，在你感到孤單時有人與你同行。在你身上我見到勇敢、堅忍和順服，不過你也需要適當地釋放內心的壓力，不用介意與人分享心裡面真實的感受，並告訴愛你的天父。最後希望你能繼續堅心依靠神：「我要向山舉目，我的幫助從何而來？我的幫助從造天地的耶和華而來。」(詩篇 121:1-2)

繼續與你同行的
陳院牧



衷心迴響

感謝你在2011年先夫因腎臟有腫瘤，需要接受手術時，你在病房內為他祈禱及安慰。我們夫婦二人於2013年復活節一同受浸，加入教會。今年4月，先夫病情開始惡化，需要多次入院治療，感謝神再次讓你多次探望和安慰祈禱，並在5月14日黃昏先夫在彌留時為他作臨終祈禱，並給家人安慰，在喪事上也給了很大幫助。

Our whole family thank you very much for your visits & prayers for our brother during his hard time in the hospital. Also thanks for your support & help to our family over his funeral. May God continue to bless you, your family & your ministry work. Take care!

家父已於6月3日晚零晨時分安息主懷。感謝你在他住院期間屢次探訪並給他和我們的慰問、關心和禱告！特別感謝你在6月2日重要時刻的陪伴！願天父上帝的慈愛繼續與你同在，賜福予你和你手所作的工。

由入院開始，院牧一直對我們一家關懷問候，很顧及家屬的心情，在很多事情上都會盡力幫忙。感謝院牧一直為我們一家禱告、傳福音給爸爸，在6月5日爸爸接受洗禮，信奉了主耶穌基督，令爸爸有正確的信仰道路，安詳的可以返回天家，回到天父身邊。

感謝大家專業而用心的幫忙，讓弟弟在人生最後一程有著無比的溫暖！



P12頁

2 鬼馬醫院
答案：破綻：病人眼裏戴了眼鏡之上。
3 數數忍者
答案：20名
因每個山洞的忍者人數都重複計算了1次，全部加起來再除以2，就是答案。

1 一字多用
答案：
桃 榴 紅 豆 沙 小 龜 魚 片
兒 童 片

“我們夫婦兩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》



《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
- 2) 電郵至 ahkhccm@hospitalchap.org.hk 索取訂閱表
- 3) 電話辦理：致電 23390660（院牧聯會）



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	

香港醫院院牧事工聯會 2339-0660

☐ 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

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

2015/09

“忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑。”

聖經·腓立比書 3 章 13~14 節錄

灰心是動搖的開端，動搖是失敗的近鄰。

，易普生

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 / 鄒打素基金



本期贊助芳名：

薛樹德	黎詠詩	黃雅名	林靜華	吳順珠	蔡潔儀	郭多加	麥家碧	鄭靜香
陳淑娟	周全	陳嘉瑛	陳麗莎	李淵焯	陳慧琮	張玉貞	何樂燕	徐扶風
林少文	胡婉芳	林偉彥	冼妮薇	林慧如	陳慎芝	馮少芬	何耀華	林佩英
梁惠賢	廖活明	雷同德	張國光	陳伯權	葉榮根	溫見群	主知名	陳華倫
葉根銓	陳詠文	余詩思	劉宏傑	陳維智	吳琴香	梁桂珍	陳汝誠	馮美瑩
黃漢聰伉儷	莫志華伉儷	中華基督教會馬禮遜堂			Wong Hoi Ming	Elmer Chen		
Lu Dah An Diane	Lam Pui Ying	Hung Chi Tim			Lam Man Lee	Fok Po Chu, Christine		
Chan Yau Tung	Lam Yin Wah	Kan Sui Kuen, Gus						

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