

57

2016 年 3 月



真心
分享

胡麗芳：

醫治從愛
我的神
而來！

醫病同心

行過死蔭幽谷

解開心結

當飲食遇上精神壓力

胡麗芳： 醫治從愛 我的神 而來！

“屈指一算，從事消防工作已有二十二年。現在香港女消防在前線執行滅火救援行動工作的已有十多位了，但當年我正是首屆消防女將。說實在的，即使堂堂男子漢，從事消防工作已經不易，何況是女流之輩？而且在所有紀律部隊中，唯一對女學員體能要求完全與男學員相同的就只有消防，所以對我來說，不論是體能和意志都是很大的考驗。別以為我自小就身強體健，其實小時候的我患過一次又一次的重病。”

小四時的難忘十個月

當年出世只有三磅多，就像手掌般大，媽媽形容我十足一隻「濕毛老鼠」。原來媽媽懷的是「羊水胎」，痛了廿多個小時都生產不到，實在苦了她。加上生產之後已幾乎半昏迷，所以當她第一眼看見我時，真的以為是「調了包」。家中的兄弟姐妹，身體都比我好得多呢！由於先天不足，我自小就體弱多病，媽媽為口奔馳的同時，更要經常照顧患病的我，但她卻從沒覺得我是負累，反而每次生病，她都細心照料。在成長的過程中，小病已是家常便飯，但有兩次大病真的幾乎要了我的命。

十歲那年持續高燒，看了醫生仍不退熱，並且出現抽筋的情況，媽媽深知不妙，最後到醫院求診，才知道原來我患上了腦膜炎。當年的人說患腦膜炎，輕則變「白痴」，重則會死。幸好能夠及時入院，否則真的後果嚴重。只是想不到入住兒童病房，一住就是難忘的十個月了。難忘的當然是苦不堪言的漫長治療，浸冰水降溫已夠難受，更可怕的是抽骨髓，沒有麻醉或止痛藥，只能屈曲著身體，迎接那支粗針插進腰椎內以便抽取骨髓化驗。後來醫生建議試用一種靜脈注射的新藥代替傳統打滴方法，但當藥注入血管時，那種「拿」的感覺實在令人痛不欲生。

身體和心靈的痛唯有用淚水來紓解，只是我總不會在媽媽面前哭，因為不想她再為我心痛，所以總會強忍著淚水，待她走後才獨自哭個痛快！照顧兒童病人，醫護人員也會盡量的呵護。有一次姑娘又來為我進行靜脈注射，我再也忍不住痛，於是號哭起來。眼前突然出現了一隻很漂亮的藍色小蝴蝶，護士姐姐把它繫在針管上，也許是注意力被分散了，痛的感覺也稍為減輕。至今還記得那個溫暖的片段和那隻藍色蝴蝶，更發現原來白衣天使的愛心是多麼的重要。

經歷另一次艱苦歲月

出院後發覺記憶力差了很多，不禁猜想是否「白痴」的先兆，於是用圖像法來幫助自己記憶，並且加倍用功溫習。除了追趕學業成績，我更刻意鍛煉身體，因為不想再生病和入院，更不想再次連累家人，尤其是媽媽。由於勤做運動，中一那年我的身高已有 1.63 米，成為了全校的「高妹」，而體育也成了我的興趣，跑步、羽毛球、乒乓球、籃球、

游泳都是我的所長。當我以為自己已操練好身體，疾病亦離我而去時，怎料不幸地病魔又再次來襲。

某天在學校小息時我發冷得很厲害，而且體溫急促上升。學校致電通知在工廠的媽媽，但沒等她來接我，已經要把我送去醫院了。醫生診斷一番後，證實我所患的是高傳染性肺癆，並即時進行隔離，繼而把我轉送到靈實醫院。當年的「靈實」十分荒蕪，加上媽媽平日要上班，假日才能來探我，所以感覺就像與世隔絕。治療期間，每次照肺，醫生也表示情況有所好轉，所以我還以為離出院之日不遠，而且有信心自己會得到醫治。



這個信心是從聽見一個神蹟而來，就是我在醫院小禮堂聽到喬宏叔叔的見證。他分享有一次駕駛的小型飛機失事，卻神蹟地安全著陸於亂石之間。聽罷心裡想，神既然能把飛機也托起來，我只是一個小孩子，要醫好我的病又有何難？於是自己在心裡說：「神，我信你，請你醫好我的病！」現在當然明白這樣解讀信仰是有所偏差，只是當年單純的我實在滿懷希望。怎料連續吃藥打針八個月後，不但出院無望，醫生還對我說，我的右肺出現大量積水，需要把它抽出來。

為甚麼連死都不准我？

這個痛苦的經驗實在畢生難忘，一支像削尖了的鐵針管，從背部肋骨底直插入肺部，因為沒有麻醉藥，我只能咬緊牙關，對自己說無論有多痛也不可讓身體有半點移動或抽搐，直到那足足一公升的肺水完全流出來。由於肺部抽出水後呈現收縮狀態，醫生囑咐我無論傷口又多痛，都要做深呼吸肺部擴張運動，否則後果就不堪設想。其實那一刻除了肉體乏力，心靈和意志更是軟弱到極點，甚至想過放棄。只是，媽媽卻是永遠的支持和鼓勵我，叫我再次勇敢的站起來。看到醫院裡的長者每天在耍太極，自己卻連五級樓梯都行不到，我實在不甘心。於是也跟著他們練習，漸漸地身體康復過來，終於告別十個月的艱苦歲月。

我出院後仍要每周三次到南葵涌診所吃藥和跟進，本來進度不錯，怎料半年後覆診照肺，醫生發現肺部有白影，懷疑是癌腫！這個壞消息實在令我太激動，更是失控，記得我當下就把醫生桌上的文件都掃到地上。然後邊哭，邊向著醫院後面的小山丘狂跑，想往懸崖跳下去。怎料眼前突然出現了一個色魔，驚嚇之中決定逃離現場，向著診所方向狂奔，希望有人幫助我。當走到馬路中央時我已虛脫了，就跪在路上哭成淚人。心想為甚麼這天父連死都不准我？如果神真的愛我，為甚麼我會如此淒涼？回家後把醫生所說的如實告訴媽媽，聽罷她不住的安慰我，並對我說無論如何她都會陪伴我度過難關。後來幾經折騰，抽取肺組織化驗，結果證實不是癌症，而是努力和肺癆作戰後留下永不磨滅的疤痕，心裡才如釋重負，只是我沒有向神感恩，也不覺得是祂保守了我，而且決定離開這個不愛護我的神。

從小就十分討厭的 912

自小在公屋長大，912 正是我家的門牌，但我一直都十分討厭這三個數目字，因為這個家沒有給我溫暖的童年，雖然有很愛我的媽媽，卻沒有一個稱職的爸爸。他並非沒有賺錢能力，只可惜他完全不顧家，只懂自己享受，更是沈溺賭博，連妻兒捱餓抵餓，他都當作若無其事。媽媽從早工作至深宵才回家，沒有正規的飯餐已不在話下，甚至要用腐乳來送飯，看在眼裡，痛在心裡。難怪兄姐也不願留在 912，而我亦只有媽媽和弟弟，多年以來我都沒有把爸爸放在心裡，唯一有的感覺就是討厭，更是當他「透明」。

可憐的媽媽，要長年累月獨自擔起這頭家，雖然在我心目中，她真是一個鐵人，但也終於病倒了，不是身體的病，而是患了情緒的病。現今社會對情緒病或抑鬱症都多了認識，但當年比較忌諱，亦沒有那麼多資訊和資源，而媽媽唯一可以做的就是離開 912。其實她患上情緒病也是可以理解，而且離開爸爸也只是遲早的事。記得那天媽媽只執拾了三兩套衣服，依依不捨我和弟弟便獨自踏出家門，自己一個人租住板間房獨自謀生和醫病。

媽媽走了，爸爸又不顧家，弟弟唯一可以依靠的就是我。其實弟弟也成了我唯一的親人，若不是答應了媽媽要好好照顧弟弟，可能我也做了逃兵，離家出走。那時弟弟還在讀初小，他的起居飲食都要我照料。每天早上六時起床煮早餐給他，亦準備



午餐，因為中午要極速午飯，放學後又要教他做功課。為了多點錢用，在整個讀書生涯裡，從沒有放過長假期，只要有時間也去了做兼職。因那段日子真的不易過，但姊弟情深卻又是難能可貴。

由體育老師到消防女生

也許從小多病，總想自己能夠健康強壯，更希望有一天能成為體育老師。我的夢想果然成真，師範畢業後，我在一所中學教體育科，又帶領學生參加比賽，贏過不少獎杯，為校爭光。那時開始感到對人生有點掌握，亦有一份滿足感。所以沒有再為自己定甚麼遠大的目標，直至教書一年後的暑假，與師範同學茶聚時，從報章上看到消防處招聘首批女消防人員，大家都說笑式地嚷著要去試試。但其中最難符合的條件是要沒有近視，身高也需超過 168 厘米，而云云同學中又只得我和其中一個符合這個要求，就在一眾同學游說之下報考去了。

當體能的測試都一一過了關，心裡想給自己一份充滿挑戰的工作，於是決定成為消防女隊長，並隨即在八鄉接受為期廿六周的「非人」訓練。我這樣形容絕不誇張，因為對男女學員的訓練要求都是一視同仁，實在少一點意志都會放棄。受訓期間實在流過不少汗水和淚水，記得第一個月已瘦了十多磅，整個人都「黑黑實實」，連媽媽和弟弟前來探訪時也差點兒認不到我。不過無論多難，我也不會放棄，也許這份堅毅和鬥志，正是從小時候與病魔搏鬥中鍛煉出來。



參與消防工作眨眼已超過二十個年頭，有不少難忘的片段，但其中有兩個最深刻的，教我對生命有更深的體會。其中是一宗交通意外，就在一秒鐘之內，車箱內的父母都死去，那小女孩立時成為了孤兒。這震撼的一幕令我徹夜思想生命的脆弱，我們的責任是盡力的拯救，但生死實非人所能控制。還有當年轟動全港的嘉利大廈五級火警，多名市民葬身火海，我們更有一名同胞殉職，心情悲痛沉重之餘，更讓我想到要好好珍惜身邊人，尤其是血脈相連的家人。

學懂感恩學會寬恕

認識我的朋友，又或是聽過我故事的人，都會形容我「大病不死」、「苦盡甘來」，甚至說我的生命是「奇蹟」，但我會說這是「神蹟」。說實在的，連我自己也不信先天體弱、病得幾乎要死的我，竟然成為了滅火救人的消防人員。曾經連幾級樓梯都行不到的人，卻可以勇闖火場，身上還可承載六、七十磅的消防裝備。

兒時屢患重病，只盼神應我所求，當所求未蒙應允，就以神並不愛我。即使我大病得癒，也沒有為此感恩，更沒有體察神在我生命中的足跡。童年的淒苦雖已過去，生活亦豐足起來，但原來多年的苦澀和對爸爸的怨恨讓我未能活得真正的開懷。雖然我常常對自己說不會再信耶穌，但多年來身邊總有給我真誠關懷的基督徒同事和朋友。

記得 2001 年，因膝蓋十字韌帶斷裂及半月板撕裂，需要做手術和住院，鄰床的基督徒女士給我溫柔的慰問，還送我一本基督教屬靈書籍，心裡雖然有感動，但也十分激動，因為覺得神對我不公平，要我每每面對困難時也是孤軍作戰。心裡忿忿不平，充滿怨憤。療傷休養期間，沒想過在髮型屋剪頭髮，翻開雜誌竟然讀到基督徒藝人見證，她形容沙灘上只得一雙足印，原來並不是神撇下她獨行苦路而留下，而是神揀著她去行的「足印」。當下不但十分感觸，更是恍然大悟。其實多次大病不死，難道真的單憑自己一份頑強的鬥志？多年來闖過一個又一個的關口，真的只因自己能力過人？當我用謙卑的心回望走過的路，實在不得不承認，人

生中最艱難的步伐，其實都是神揀起我，叫我安然的經過。神在我身上有著很多恩典，只是我看見而已。一直令自己苦苦生活，全因不懂得感恩。

當我再次認信，與神重新結連，心靈經歷到一份真正的平安，更是釋放和輕省，因為神教曉我感恩，也教曉我祈禱交託。當我越體會神的愛，越明白祂不只喜悅人與祂復和，也盼望我們能與別人復和。聖經中耶穌教導門徒要原諒得罪自己的人七十個七次，無限的寬恕需要有很大的愛和包容，要去寬恕帶給自己傷害最深的人，尤其困難。感恩再次決志信主這十多年，我學習實踐寬恕，原諒了爸爸，並修補了多年缺裂的關係。更感恩的是，這位病態賭徒終於重獲自由，不再沈迷賭博，轉移醉心粵曲。看到如今家人之間有著和諧的關係，亦學習用神的愛去彼此相顧，心裡無限感恩！原來身體和心靈的醫治都是從愛我的神而來，但願我也繼續帶著神的愛和使命去服務市民，更盼望神在我生命中的作為能夠成為別人的祝福！





眼鏡

◎陳曼華

與朋友們相聚，看見 Eva 的眼鏡右邊鏡片若隱若現一條直紋，好奇向 Eva 問個究竟。

原來之前她看東西出現重影，看見人人都好像有分身術似的，一人變兩人，一左一右，嚇得她馬上去找醫生，生怕是腦袋出現問題。幸好經過詳細檢查，知道是視力而不是腦袋的問題，她方才舒一口氣。視光師為她找來一片特製的，有凹凸直紋的薄膠片，貼在她右邊的眼鏡片上，為 Eva 矯正了重影的障礙。

據 Eva 形容，這薄膠片上的凹凸紋就像三稜鏡一樣，調節光線的折射。中學年代，我也曾學過三稜鏡的光學原理，但現在還留在腦海的，只是三稜鏡實驗中見到的美麗彩虹，其他通通忘記得一乾二淨。

從 Eva 這特製的鏡片令我聯想到眼鏡的用途還真不少：近視鏡片可以幫助看遠景，遠視鏡片可以幫助看近物；既有近視加上老花的，就要配戴一副雙焦距鏡片的眼鏡了。爸爸以前也有一副雙焦距眼鏡，可是當年的鏡片製作技術比現在遜色，鏡片會因應焦距不同分成上下兩部分，上下之間有一條明顯的界線。爸爸每次看遠景時，總會把眼鏡撥低，眼球上望，依靠上半部分的鏡片；看近物時，又會把眼鏡提高，垂下眼球，使用下半部的鏡片。眼球忽上忽下的神情，常常教我忍俊不禁。

在鄰居中，我曾遇過一個孩子戴著一邊遮上眼

罩的眼鏡。這是因為孩子有“懶眼”(lazy eye)，所以要遮掩正常視力的眼睛，多訓練有弱視的另一隻眼睛。

不單視力有障礙的人，即使擁有正常視力的人也需要戴眼鏡，例如：在炎炎夏日，為了減少太陽的紫外光線對眼睛的傷害，最好戴上太陽眼鏡；看 3D 立體電影，要欣賞特別的影像效果，必須戴上立體眼鏡。

心靈有如眼睛一般，既有不少缺憾需要矯正，更會脆弱而需要保護；這樣看來，心靈實在也需要配戴眼鏡。

當人遇上困難失意之時，自然會產生困惑、苦惱、悲傷、生氣甚至怨恨等等負面情緒。我們毋需否定這些負面情緒；事實上，它們是促進我們成長成熟的重要部分。然而，過度沈溺於負面情緒而不能控制，對身心都會產生不良影響。這個時候，我們特別需要一副屬靈的眼鏡，一副看到神恩典的眼鏡，好將我們的焦點從個人的苦困中轉移，叫我們重新看見生命中的美好事物，讓這些美好的事物提醒我們神的供應足夠，祂的眼目未曾離開，從而讓我們重新振作，跌倒也可以重新起步。

今天不論我們活在甚麼樣的境況，無論是有缺乏的，抑或豐足的，願我們都戴上屬靈的眼鏡，看見神在我們身上的特別計劃，看見神已站在我們的旁邊，無論順境逆境，高山低谷，總與我們同在同行。☀

廣東人有句俚語「見招，拆招」，形象鮮明兼且實用，尤其針對即時解決眼前的問題。只是生命中經歷的際遇，多不是關乎招式，而是焦點。所以，更多時候我們需要學習對焦與變焦。

記得十八歲那年，正唸預科，發現漸漸看不清楚黑板上寫的字。驗眼之後才知道自己有近視與散光。在一個寒冷的早上，戴上第一副膠框眼鏡，穿上厚厚的毛衣走進課室，同學們看見我怪怪的打扮，都不禁捧腹大笑，臉上腼腆之情，記憶猶新。時光飛逝，不知不覺戴了眼鏡已三十多年。步入四十歲之後，又發現多添了「老花」。感恩遇上細心的驗光師，為我配了第一副漸進（變焦）眼鏡，戴起來很適應及舒服。十年過後，雖換上了第四副，仍是方便實用。現代的變焦鏡片已改進了，鏡面平滑無痕，卻奇妙地照顧到短、中、長距離的視力需要。想深一層，原來變焦不只是物理現象，也是我們屬靈生命的寫照。

遇上難處時不妨短視，以免被過度的憂慮淹沒了明天。主耶穌說：「所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」（太 6:34）眼看時下香港的年青父母要面對很大挑戰。孩子剛出生已憂慮申請心儀的幼稚園；才牙牙學語就要部署小學叩門；為了升讀一等（Band 1）中學，原本開心快樂的童年生活卻變成密密麻麻的補習及課餘活動；十多萬的中學畢業生為了幾萬個大學學額不眠不休，各出奇謀；一旦上了大學，還要擔心……。這一切都是香港的生活現實。想到從孩子出生那天，便要為未來二十年的學習生涯每天憂慮，教人怎樣活下去？值得嗎？但生活的各樣難處又豈只在父母及孩子身上才發生。

要作聰明人便要看遠一點。人的靈性美德與品格才是成功之道。主耶穌說：「所以，凡聽見我這話就去行的，好比一個聰明人，把房子蓋在磐石上；雨淋，水沖，風吹，撞著那房子，房子總不倒塌，因為根基立在磐石上。」（太 7:24-25）經驗告訴我們，物質供應對培育孩子的靈性美德並非關鍵，品格才是持久的實力。我們更需要以神的道來建立美善的價值觀與道德觀。心若改變，態度便會改變；態度改變，習慣便會改變；習慣改變，人生便會改變。

我們都是在世寄居的客旅，凡事朝永恆的方向看才至重要。使徒保羅曾勸勉說：「所以，你們若真與基督一同復活，就當求在上面的事；那裡有基督坐在神的右邊。你們要思念上面的事，不要思念地上的事。因為你們已經死了，你們的生命與基督一同藏在神裡面。」（西 3:1-3）地上的事或好或壞，都是短暫的，有一天都要過去。惟有憑信建立的人神關係與盼望，才是永遠長存。

記得驗光師曾提醒，若近距離工作了一段時間，適宜小休一會，讓眼睛看遠一點，有助保護視力。原來當中也有屬靈意義。對焦有時，更要懂得變焦。☀



變焦

◎盧惠銓





紓緩治療的使命



◎陳煒嫻醫生

紓緩治療是負責照顧晚期病人的專科。病人有患癌症的，也有患其他晚期器官衰竭的，包括晚期腦退化、腎衰竭等。

試想像一下如果自己患了不治之症，肉身受盡病痛的折磨，你的感受會是如何呢？你可能會感到驚慌害怕、絕望無助、內疚埋怨、甚或憤怒、內心滿是鬱結…。讓我們一邊投入他們的感受，一邊聽聽紓緩科的一些小故事。

「醫生，我怕我會傳染人！」一位八十多歲患了晚期肺癌的婆婆告訴我。原來她有一個十分可愛的小曾孫，婆婆每次跟曾孫見面都很開心，只是每當小曾孫想親一親婆婆的臉，或摟抱婆婆一下，婆婆都要不情願地推開曾孫，怕自己經常咳嗽會把癌症傳染給孩子。經解釋後，婆婆不再被這些誤解困擾，並露出燦爛的笑容。

「你們醫院有沒有格格衫借給我穿？」一位近九十歲患有晚期腎衰竭的婆婆準備要參加紓緩科舉辦的「全家福拍攝活動」，她要求穿得像清朝的公主格格一樣。負責的社工只好連忙解釋這個活動的目的，也告訴她穿喜歡的便服就可以了，我們抱歉未能提供戲服。後來婆婆的女兒為她租了一套漂亮的清朝格格服在當天穿上來拍照。婆婆自豪地告訴我們她是真正的格格，她在媽媽的肚內曾經被慈禧太后冊封為格格，只是在她出生之前清朝就滅亡了。這天我們看見一個被遺忘了的公主格格終於得到眾人的肯定了！

「我冇事，我好快會好的！」一位患了晚期癌症的年青人。他氣若柔絲，連說話都顯得很吃力，生命以日計算。他仍然無法接受自己快要離開世界，因為他不忍心丟下獨力撫養他成人的單親媽媽。「我會好的，我會永遠和媽媽在一起！」聽見這話，負責照顧他的醫護人員都感到心酸和難過。最初我們都欠缺勇氣去告訴他時日無多，因為這個事實太殘酷了！我們要讓他帶著這個無法實現的希望離開世界嗎？兩天後，他的肝臟也開始衰竭了，已經無法進食，身體愈來愈虛弱。他意識到自己快要離開世界了，他問道：「醫生，為甚麼我這樣累？」他開始接受身體和病情的惡化，明白人無法控制生命的長短。最後，他回顧了自己的一生，發現身邊有很愛他的母親和朋友。他重拾放下多年的基督教信仰，誠心將生命交托給掌管生命的神。母親被他的改變所感動，因此也相信了耶穌。母子相信現在只是暫別，將來一定能夠在天家重聚。在母親的陪伴下，他最終平靜安詳地離開世界。

大自然有「春、夏、秋、冬」，人生也有「生、老、病、死」，自然的定律就是日新月異的醫學也改變不了。紓緩治療的使命就是透過團隊的照顧，減輕病人的痛楚和身體的不適，支援並關懷家屬，從而提升病人的生活質素，讓病者在餘下的日子活得更舒適和有尊嚴。■



行過死蔭幽谷

Walked through the valley of the shadow of death

◎哈拿

從接過化驗報告，到做手術切除腫瘤，開始第一階段化療，剃去頭髮免受掉髮之苦，只不過是短短一個月左右的時間，身心就經歷重重創傷。談癌色變，就如大多數人，我只有乖乖的依從最穩妥的治療方案。

第一階段的化療藥物，反應劇烈，完全在我和腫瘤科醫生的意料之外：五臟六腑像翻天覆地，整個星期上吐下瀉，胸悶不適，肚餓卻吃不下一口飯，口渴卻吞不下一口水，嗅覺和味覺都改變了，很多氣味令我作嘔，身體像完全失控似的。過往學過許多放鬆技巧如腹式呼吸、肌肉鬆弛、靜觀……都似乎不太能夠減輕不適。就算請來中醫師針灸，也只帶來短暫的紓緩，人虛脫得氣若柔絲，心靈經歷漫長黑夜，不知何時到天明。

在身體極度不適的時候，深深明白一些病人厭世，在痛苦中求死的心情。有好幾個難熬的晚上，我也感到身心已走到盡頭，呼求神救我脫離這取死的生命。仿似聖經中約拿被大魚吞下在魚腹裏，不見天日，不知何時有得救的指望。

在最無助的日子，神親自用祂的話語、詩歌、教會弟兄姊妹的禱告、勉勵、家人的陪伴撫慰，讓我走

出幽暗。正如聖經詩篇 29:10 所言：「耶和華坐在洪水之上為王；耶和華坐著為王，直到永遠。」神也在我身心疲憊時，體會主耶穌昔日親嚐肉身的苦難。我亦抱持一個信念，今次的經歷必有神的美意。祂使我經過苦難的試煉以後，信仰能更經得起考驗。往後幾個月，當我和朋友分享病患經歷時，他們都很主動地將困難和問題和我分享，互勵互勉，生命彼此連結。我並非孤單上路，神和祂差來的許多天使與我相伴同行，叫我嚐到天國在人間的實在。

「我們在一切患難中，他就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰，去安慰那遭各樣患難的人。」（聖經·哥林多後書 1:4）

回望整個病患之旅，我猶如行過死蔭的幽谷，經歷過心靈和身體極大的考驗，強烈的無望感、無助感和無力感把整個人淹蓋了。感覺時間過得特別慢，與人的關係特別遙遠，身上的疼痛特別強烈，自己是特別孤獨，沒有人能理解。但感謝神，讓我不單從以往作為臨床心理學家所得到的專業認識中，以正面思維幫助自己在逆境中轉向，我更在那段黑暗無光的日子中，因仰賴神的臨在，並祂所賜的堅忍與力量，使我能夠重新得力。■

當飲食遇上精神壓力

◎ 李靜慧（臨床心理學家）



阿賢近來的生活有很多轉變：搬家、轉工、還要照顧剛完成手術的家人。她堅持事事親力親為，盡心盡力做到最好。然而，勞碌的生活令她感到很大壓力。只有在吃東西時，她才頓感心情放鬆。阿賢漸漸開始「隨時吃」，即使她並不感到肚餓。

經常穿著的牛仔褲，一次比一次難扣鈕，阿賢意識到靠吃來減壓令自己肥胖了。可是，她越抑壓食慾，想吃的衝動卻越大，心裡經常充滿著吃與不吃的掙扎。有時，她忍不住去吃個痛快，吃完卻又後悔自責。

精神壓力影響飲食

阿賢經歷的正是由精神壓力而引起的飲食問題。正常飲食的目的是為了解決飢餓，攝取營養，以維持身體健康。由精神壓力而引起的飲食則主要為安撫情緒：不快樂時可能吃蛋糕、朱古力；氣憤時可能吃掉一桶炸雞；感到無聊時可能吃薯片、糖果、杯麵……不論是食量，或吃喝的頻密次數，都超出身體對飲食的基本需要。

(1) 影響食慾：

美國哈佛大學醫學院指出，當人受到壓力，腦部會即時分泌抑制食慾的荷爾蒙 (corticotropin-releasing hormone, 簡稱 CRH)，使人暫時減少食慾，全力應付挑戰。然而，當壓力持續，身體會分泌另一種荷爾蒙「腎上腺皮質醇」(cortisol)。腎上腺皮質醇刺激細胞釋放葡萄糖、脂肪及氨基酸，以增加身體能量對抗壓力。當壓力過去，腎上腺皮質醇會相應回落。但假如壓力長期偏高，腎上腺皮質醇水平高，會抑制 CRH 分泌，令食慾增加。

精神壓力亦會妨礙睡眠。睡眠不足一方面會減少身體分泌負責傳送「已經吃飽了」訊息給腦部的荷爾蒙 Leptin，另一方面會增加分泌使人感到飢餓的荷爾蒙 (Ghrelin)，導致食慾增加。

(2) 影響對食物種類的選擇：

有研究報告指出，精神壓力會令人渴望吃高脂肪、高糖分食物。這是因為當高脂肪、高糖分食物被消化，會抑制大腦產生和處理壓力訊息以及相關情緒區域的活動，令人減少感到有壓力。所以高脂肪、高糖分食物又


被稱為「安慰食物」。但研究發現，大量進食高脂肪、高糖分食物會導致成癮問題。身體會出現耐受性，需要吃更多高脂肪、高糖分食物才能感到滿足。一旦吃不到這類食物時，便可能出現吊癮徵狀，結果減壓不成反而更感到有壓力。(註)

應付因壓力而引起的「想吃的衝動」

- **思想目的** — 運用放鬆技巧，先令自己冷靜下來。例如做深呼吸。然後，問自己：「我現在是因為肚餓而需要進食，還是為了心情欠佳而想吃？」
- **思想後果** — 再問自己：「如果現在吃了，我會否感到後悔和自責？」
- **喝一杯水** — 當有衝動想吃，便先喝一杯水，製造飽腹感，能降低想吃的意欲。
- **刻意分心** — 將自己喜歡做的幾項簡單活動寫在咭紙上，隨身帶備。當有衝動想吃，便專注地去作這些活動，把心思從吃上移開。
- **清潔牙齒** — 很多人也有這樣的經驗：擦牙後，不想進食以免弄髒潔淨了的口腔。也可以想像自己正在擦牙，口裡充滿薄荷清涼爽快的感覺。

- **有益取代** — 可以健康小食代替高脂肪、高糖分食物。
- **控制份量** — 將大包食物分作小份，並分開存放，減少吃過量。
- **眼不見為淨** — 將零食移離視線範圍，放在不易拿取位置，有助減少取食意欲。
- **淺嚐即止** — 對進食高脂肪、高糖分食物，要為自己設限。例如，最多吃四口甜品便停止，並馬上將食物拿走。淺嚐即止跟吃掉整份甜品所帶來的安慰作用差不多，但對健康和體重造成較少負擔，且能增加自我控制成功的滿足感。
- **定時進食** — 一日三餐要定時進食，以免因飢餓而胡亂飲食。
- **避開誘惑** — 三餐以外，避免在食肆和零食店林立的場所閒逛。
- **只買所需** — 假如十分想吃漢堡飽，便只買漢堡飽，不要因為套餐價錢好像較化算，便把原本沒有打算吃的薯條汽水也吞掉。專心細嚼漢堡飽，並對自己說：「我已吃過我很想吃的，我的需要滿足了。」

註：Neuroscience and Biobehavioral Review (2015)



我的恩典夠你用的，因為我的能力
是在人的軟弱上，顯得完全。

(聖經·哥林多後書)



薑能「通神明」

◎ 陳慧琮 註冊中醫師

生薑，為薑科多年生草本植物「薑」的新鮮根莖，粵諺有云：「廣東三樣寶，陳皮老薑禾稈草。」可想而知「薑」的好處多多。民間常用作祛腥羶味、治病或作辛辣調味料等用途。

古書曾記載，生薑能「禦百邪」，這大概是指生薑能抵禦因受寒所引起的一些疾病。所以人們下冷水、經雨淋後、或受寒時都有飲服薑湯的習慣，方法是用生薑五片，加適量紅糖煎水，乘熱服下；或用老薑一大塊，將它打碎，放下滾水煎出辣味後用來洗澡，待全身滾熱汗出，病就好了。這是借助生薑的發表散寒之力。

生薑又有「嘔家聖藥」之譽，民間有用生薑汁一湯匙，加水三湯匙，煮熱一次服，治療偶感風寒而嘔吐不止；若因胃風作悶，又有用生薑切碎粒炒飯食。這是由於生薑能祛風止嘔之故。

中醫遇到脾胃虛寒的病症，經常會在方藥中配用生薑以溫中散寒。當人體脾胃虛寒時，消化吸收能力就會減低，因而嘔吐、腹瀉或胸腹作痛，此時使用有溫熱作用的生薑，可使之恢復正常。因生薑含有的薑辣素能刺激神經，先刺激舌頭上的味覺神經，使我們感到有股辣味，以後又刺激胃腸黏膜上的感受器，通過神經反射促使胃腸道充血，增強消化道蠕動，讓消化液分泌旺盛，又能刺激小腸，使腸的吸收能力加強，從而起到健胃、止嘔的作用。

本草書上亦說生薑能「通神明」，指飲服薑湯可用作救急，治療暈厥，恢復神志之意。生薑所以能發汗、驅風寒，是因生薑味辛性溫。當人感受風寒之後，身體抵抗病菌的能力較差，侵入身體內的病菌就會使人頭痛、發燒、咳嗽。那麼，只要祛除風寒，病就會好。而生薑所以有發汗作用，是由於含有「薑辣素」原故。它對心臟和血管都有刺激作用，能使心臟加快跳動、血管擴張，血液流動因而加快，使全身產生溫熱的感覺；同時，流到皮膚去的血液增加，促使身上的汗毛孔張開，滲出來的汗也多了。流出的汗，不但可以把多餘的熱帶走，而且還把病菌放出的毒素排出體外。所以，民間常用薑湯發汗治療風寒，是有科學根據的。

生薑之所以能「通神明」，正是因為它能增強和加速血液循環，故能在暈厥時作急救之用。生薑亦常用於外科，作為灸治法。生薑內服一般用量是一至三錢，或兩至四片。

由於生薑的藥性是辛溫，只適用於受寒的情況，如果受寒後，感到喉痛、喉乾，大便乾燥，就不宜用生薑了。故凡熱性疾病、陰虛火旺、津液缺乏、以及血症等，均宜慎用或忌用生薑。❗



養生有法

◎ 陳慧琮 註冊中醫師

現存最早的中醫經典醫籍之一的《黃帝內經》，已經有一套完善的養生法則，認為通過養精神、調飲食、練形體、慎房事、適寒溫等方法，以達到體健延年益壽的目的。

生、長、壯、老、死，是人生的自然現象。隨著年齡的增長，人便會衰老。有謂「有諸內者，必形諸外。」從外貌的變化和精神的變化，可看到衰老表現，如皮膚皺紋增多、肌膚鬆弛、頭髮細軟脫落或粗硬變白、聽力下降、視力減退、牙齒脫落、骨質疏鬆、越老越矮、爪甲變脆出現縱脊紋，忍尿困難、便秘、精神萎靡等。根據中醫的理論，老化速度的快與慢、衰老出現的早與遲、壽命的長與短，均取決於腎氣的強弱，也與肝心脾肺等臟的衰變有關。

預防老化早現，就要從多方面養生：如堅持適量運動，預防外感時邪，並運用飲食調養身體，做到營養均衡，飲食有節，不過飢過飽，不偏食，三餐合理編配，避免煙、酒、高熱量、高脂肪、過鹹、過甜、濃味及刺激性食物，注意控制體重，避免勞累及高度緊張，生活要有規律，作息要定時，並要保持心情開朗。

適當的飲食調養，有延緩衰老的功效。根據現代科學研究，軟骨素、膠原蛋白、透明質酸等能美容潤膚去皺、滋潤關節；核酸能促進新陳代謝、消除黑

斑、潤澤肌膚；鹼性食物能使血液呈弱鹼性，延緩機體衰老；維生素 A、C、E 是抗氧化劑，均可防皺去斑，避免早衰；礦物質中的鐵質能使皮膚光澤紅潤，硒是很強的抗氧化劑，能增強免疫力，鋅是人體內多種酶的重要成分之一，對皮膚健美有獨特的功效；植物性化合物是來源於植物，如胡蘿蔔素來源於胡蘿蔔、茄紅素來源於番茄等，均是抗氧化劑，具有抗衰老抗癌作用；以及適量飲水可防止皮膚乾燥、出現皺紋及失去彈性等等。其實，只要飲食均衡，就可吸收以上所需營養。

選擇食物養生時最好根據中醫的理論，因應不同體質選擇不同性能的食物。例如：熱性體質表現有身熱、面紅、口乾、小便黃、便秘、舌紅、苔黃、脈數等症狀。可選用清補食物，如薏苡仁、蘑菇、百合等。寒性體質表現有面白、發冷、口淡、小便清、大便泄瀉、舌淡、苔白、脈遲等症狀。可選用溫補食物，如龍眼肉、紅棗、核桃仁等。至於平性食物，如蓮子、冬菇、芝麻，則任何體質也適用。

美容養生食療舉例：黑芝麻黑豆黑米漿

功效：補益肝腎、烏髮明目、潤澤肌膚

組成：黑芝麻，黑豆，黑米等份

製法：用適量清水煮成粥，放入攪拌器磨成糊狀即成。❖





回應？反應？

◎張啟賢博士 (ABNLP 認可 NLP 培訓師)

話說當年愛因斯坦第一天在普林斯頓大學上班時，他的教務長問他需要甚麼？愛因斯坦回答說：「不需要太複雜的儀器，只需要一個大黑板和足夠的粉筆。」教務長一口答應。愛因斯坦跟著說：「還有一件……我是十分需要的……」那究竟是甚麼呢？

常言道：開心與否都是一種選擇。你同意嗎？面對不同的事情我們會有不同的反應。——我們會因為某些事情讓我們感到開心，也會因著某些事情讓我們感到心煩。在種類繁多及變化萬千的後現代文化生活中，我們在不知不覺間，產生了「三失」現象，也就是失「焦點」，失「中間」和失「控制」，叫我們茫然而不知所措。

失「焦點」——反映著我們對事情本質思考的能力。觀察現今社會，理性思考與對話空間不斷萎縮，「求真」被「求其」取而代之。一旦問題來了，我們就急不及待地作出即時反應，根本沒有思考事情的本質與意義，我們活像一個「扯線公仔」般的被操控著。

失「中間」——意味著我們的思考立場變得兩極化，思考事情非黑即白。這就使中間路線及溫和派的思想「失去」了。正正因為這個世代的變化實在太快太多，根本沒有時間和空間給我們作回應，對事情的反應就只有簡單的兩極化了。

失了「控制」——當我們失了「焦點」及「中間」時，我們就變得無力控制生命中所發生的任何事情；最後就是對自己的掌控權（回應外在發生事情的選擇）都失掉了。

因此，當大家下一次遇到不如意或感到痛苦的事情時，我們不妨嘗試停一停，想一想，讓我們用回應取代反應。

首先我們可以考慮以下的問題，再作回應：

1. 究竟是甚麼原因讓這件事情出現？
2. 除了目前看到的壞處之外，還有沒有其他的好處呢？
3. 如果只有壞處，我可以做些甚麼來避免事件重演？

回應是經過思考，反應是即時的。當我們對事情的反應是持「開放原碼」(open source) 時，我們可以開放地對事情作多種解讀。由於「反應」與「回應」之間有著很大的鴻溝，所以如果我們不知道當中的分野，也不懂控制的話，很自然地就會被他人或社會所操控。當然，我們並非對事情視而不見，又或是使現實合理化；而是謙遜地再三思考而後行，因為沒有經過思考的反應，很可能有所偏差。「去而學之」(unlearn)，才能重新「復而學之」(re-learn)。這樣，才能對每日發生在我們身邊的事情，有更深的認知與應用。

愛因斯坦究竟還需要甚麼呢？他跟著說：「我還需要一個很大很大的垃圾桶，越大越好，我要把我所有思想的垃圾掉進去。」

沒錯，我們每個人都需要一個思想垃圾桶，好讓我們在這變化多端、高速發展的世代中多一點過濾和思考空間，也可把不愉快的事情倒進去。想開心就先要學會與「理性」和「感性」做朋友，每當遇到因不同事情而引起情緒到訪時，學習利用反思回想來調整自我身心。希望大家能把這個操練變成一個新的習慣！

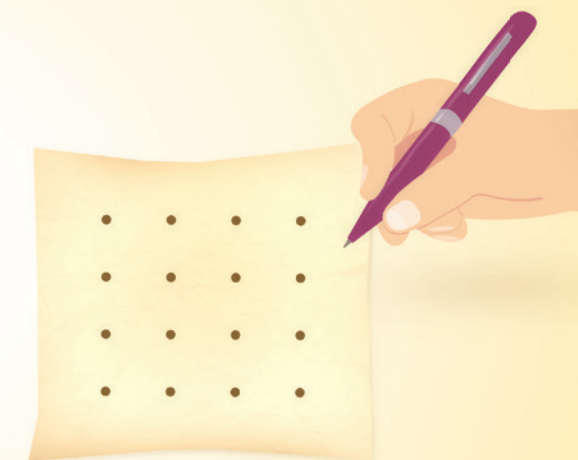
開心與否都是一種選擇，你選擇回應還是反應呢？

動一動、想一想

1 一筆過

如何能在紙上一筆過，畫出 6 條直線，連接這 16 個點？

試試動腦筋，別急找答案：在第 21 頁



2 今天星期幾？

今天不在星期一之後，也不在星期四之前，而且明天不是星期天，昨天也不是星期天，還有後天不是星期六，前天也不是星期三，其實今天到底是星期幾？

試試動腦筋，別急找答案：在第 21 頁

3 找出線索

請從以下字表找出線索，協助警方救出人質來。提示：共有 3 個線索，包括把直向、橫向、對角方向的字串連起來。

試試動腦筋，別急找答案：在第 21 頁

谷	房	松	藍	至	批	活	素	笨	原
視	伊	路	漆	怕	機	恩	牛	明	飛
司	購	九	念	撒	翻	朝	都	皇	臨
得	故	尼	龍	才	築	鄭	樂	男	智
通	迪	世	央	塘	喜	鼠	黑	生	歌
口	貴	行	個	以	又	球	討	廁	留
比	薰	操	貓	凱	器	一	糖	所	店
私	海	潑	裏	湯	族	動	城	瓜	趟
咖	刀	溜	冰	場	旁	醬	賊	但	菜
所	棒	風	翠	王	錢	勤	範	時	蛋

醫愛人生路：

周鑑明醫生

昔日被同事背後稱為「黑面神」，今日卻被尊稱「大佬周」；而且一直堅守崗位，默默服侍香港低下階層市民。2003 年沙士，周鑑明醫生是第一批醫護團隊為高危沙士病人做手術，從中讓他對生命有更深體會！他自己也曾患過重病，因而學懂了原來醫人重要過醫病！

醫生是一個被人尊崇的職業，收入高，有前途，就是這樣吸引了年輕的周醫投身這個行業。由於喜歡小孩子，他後來成為婦產科專科醫生。不過，早年周醫只把醫生當成一份職業，想望一天要從公營醫院跳去私營，成為名醫，賺取更多金錢。正因如此，在公營醫院的繁重工作壓力之下，他的情緒也開始失控，不快時會大力掉下電話洩憤，與同事關係也常有張力，甚至被同事在背後稱為「黑面周」。周醫坦言當年行醫，病人對他來說，也只是一個 CASE（個案）而已！

因著一個十分愛主的基督徒同事積極向他傳福音，周醫因而認識主耶穌，並且恍然明白原來基督的大愛，有著犧牲和付出，不禁使周醫汗顏；同時神的愛也開始注入他的生命中，使他學習用主耶穌的愛去愛人及醫人。原本硬崩崩的臉孔，漸漸變得寬容起來，信仰使他的生命不斷更新，昔日同事見他避之則吉，今天卻得到不少同事愛戴，以親切的「大佬周」稱呼他。

一個從醫超過 36 年的醫生，他最難忘的經歷又是甚麼呢？周醫認為莫過於曾轟動世界的沙士事件。當年周醫任職的瑪嘉烈醫院成為了處理傳染病的醫院，身為婦產科醫生，他就為染上沙士的孕婦剖腹產子，亦是當時為沙士病人做手術的第一批醫護團隊。雖然死亡的威脅如此真實和接近，感恩的是周醫和一班專業醫護團隊只想做好手術和拯救生命，就把自身安危全然放下。無怪乎醫護人員在沙士期間英勇及無私的付出，至今仍贏盡港人的敬佩和掌聲。與此同時，周醫在病房裡看見患上沙士的母親為了所愛的子女，願意付上再多十倍的努力來呼吸一口氣，為的是要活下去；又有一些沙士母親甚至

犧牲自己的性命，為要保存腹中骨肉；母愛的偉大實在令人動容，也激勵了周醫要對病人給予多一分愛、多一點堅持。

經過一場「死過翻生」的急性重病，也讓周醫對病患者有更深刻的體會。2013 年某天他被送到手術室，手術後更即時轉到深切治療病房 (ICU) 插喉兩日；當時他的肺功能已不能運作，需要借助儀器恢復功能。雖然在手術室及 ICU 期間，他內心有說不出來的平安，但是這個重病讓周醫深切體會，當人患病時，那種痛不欲生的感受實在非筆墨可以形容。自身的經歷使他對病人又多了一分同理心，而且和病人有更多的互動。

雖然周醫年屆退休，他卻願意繼續以合約形式留守公營醫院。信主前他一心要成為名醫，收入豐厚，但信主後有一次參加教會復活節禁食祈禱會，為第三世界被忽視及貧窮者禁食，他內心因而深深被觸動，也立志回應神，願意為弱勢社群獻上微力。堅守公營機構 36 年，為的是要服侍普羅大眾的市民，幫助經濟能力較弱的病人。同時，周醫希望往後能把自己的醫學經驗傳授下一代，使年輕醫生得到適切的培訓。

訪問隨想：

醫生得人尊敬，不但因其醫術高明，更是因他對病人有一分醫者的心腸。醫院是一個冰冷還是溫暖的地方，也視乎醫者對病人有多少愛的流露。在行醫路上，醫者若能盡力去醫、用心去愛，必能祝福更多病人和家屬。

本文按《守護生命的使者》廣播內容編寫，原稿版權屬香港基督徒醫生及牙醫團契。重溫廣播內容，請登上：
www.cmdf.org.hk/pages/sharing/broadcasting



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！*

* 每月聚會 *
(逢第二周 星期三)

2016 國際基督徒醫生及牙醫協會
東亞區域會議 (5-7/8) 及
2016 基督徒醫學生營會 (3-5/8)

主題：基督徒醫生之更新/轉化
地點：富豪九龍酒店
報名或瀏覽會議資料，請登入 <http://www.cmdf.org.hk>
查詢請電郵：info@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，
查詢詳情請往網站：

<http://www.cmdf.org.hk/pages/sharing/broadcasting>

日期	講員/分享
4月13日(三)	許開明牧師
5月11日(三)	黃子球醫生(查經)
6月8日(三)	Peggie (敬拜·禱告)

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 • 電郵：peggie@cmdf.org.hk

親愛的馬太：

初次見你時，你剛入院兩天，平靜且笑著跟我說：「我沒有甚麼大問題，只是腰痛，希望臥床一段時間，好起來就可以出院回家繼續弄孫為樂！」然而，打從你的眉梢眼角，卻隱藏著點點愁緒。這個觀察讓我知道適宜定期來探望你。果然，在探訪過程中，發覺你面上的笑容漸漸減少。



那天，我如常探望你，你沉默且看似疲倦。我陪伴你一會之後便問：「今天心情如何？」你無言並示意我看看你躺了床已超過一個月的身軀。我回應：「病情怎樣……我見你一直以積極的態度來面對自己的病患……」沒料到「積極」一詞打破了沉默，你的眼角更泛起淚水，即時回應我說：「自住院一個月以來，是第一次聽到有人肯定我是積極的！」我耐心等待你說出箇中原委。你慢慢道來：「我丈夫和兒子都說我不積極，不常常自己活動身體，拖延復原！他們昨晚還怪責我不像以前，積極做人做事……院牧，我是不是不夠積極？」我輕輕握著你的手。你的眼淚一滴一滴掉下，似是流露著一連串的委屈，實在不吐不快：「我已經很積極，躺了床一個月也沒埋怨過甚麼！其實我也想有氣力自己活動，但真是無氣無力，叫我怎麼動？奈何他們不相信，只一味怪責我不積極！」「家人不明白自己，真覺委屈！」「他們就是不明白！雖然我一向做人積極，處事勤快，但今次是脊椎出事，像癱了一樣，想自力活動也無能為力！」我的聆聽和同理回應，使你逐漸放鬆了，我便鼓勵你在合宜的情況下，找機會與家人說出自己的真實狀況和內心感受，你表示樂意。

之後我持續探望和關心你，但不再見到你的家人，卻見到有位傭人從旁照顧。你告訴我已經跟丈夫和兒子如實表達自己的病情和感受，他們對你明白多了，不再提「積極」一詞了，還特意調動了傭人來照顧你。我為你與家人關係復和而高興。然而，康復的路實在漫長，某天你對我說再沒有積極的心去面對自己的病，因病情時好時差，而轉差時是一次比一次辛苦！看見你長時間在病苦中受折騰，真不容易，實在會消磨你的意志！雖然你說自己不是信徒故曾婉拒祈禱，但是當我再邀請為你祈禱時，你卻願意接受。在禱告中，你流淚了。之後你輕聲並連連說多謝我，更多謝上帝的看顧。你開始經驗到創造生命的主的恩惠！

自此每次探望你，你都接受我為你禱告，並感受到上帝的加力，使你仍然懷著鬥心，面對自己的病患。我曾邀請你決志信耶穌，你說還未是「時候」，我尊重你的決定。在治療路上，你仍要面對大大小小的困難，到了「時候」，深信愛你的天父上帝必然親自醫治你的身心靈。

超過四個月了，雖然你仍躺在这病床上，但感恩你仍鬥志可嘉，期待著步入康復期。願上帝保守並賜福給你！

徐曉牧

衷心迴響

我一家衷心感謝院牧在媽媽留院期間多次探望、關懷、傳福音。特別感謝院牧帶媽媽決志及出席媽媽的洗禮，見證神的大愛和恩典光照媽媽和家人，送了一份寶貴的禮物給媽媽。我們都感到欣慰和蒙福！

謝謝你在我奶奶離世一刻，在床邊安慰我的家人；用你的專業細察家人的需要。願主使用你的服侍！

在主內深深感謝您們，愛心守望每個病友，特別是我的母親，又關顧我的心靈軟弱。願主大大加能加力給你們，謝謝「眾人天使」！

Thank you so much for visiting me so many times and praying for me at the hospital! It was very comforting and encouraging to see you there. May the Lord fill you with wisdom and strength, and bless your work so you can be even greater blessings to those who are in need!

衷心感謝您們在我最軟弱的時候，在百忙中送上的祝福、安慰、鼓勵和禱告，使我的心感溫暖和感動，使我在疲累中得著安慰和得力！

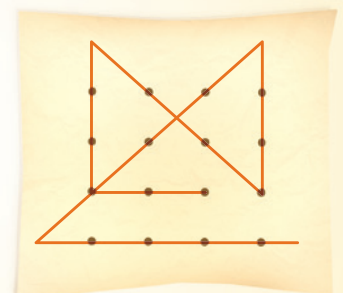
所	棒	風	翠	王	錢	動	鄭	時	蛋
咖	刀	溜	冰	楊	芳	壽	誠	但	萊
私	海	發	震	湯	族	動	城	瓜	趙
比	藥	操	細	凱	器	一	糖	所	店
口	畫	行	個	以	叉	球	討	廁	器
通	迫	世	央	塘	喜	鼠	黑	生	歌
得	故	尼	龍	才	琴	鄭	樂	男	魯
司	購	九	急	撒	翻	朝	都	皇	臨
觀	伊	路	漆	怡	機	恩	牛	明	飛
谷	房	松	藍	至	批	呂	泰	李	原

答案：

3 找出線索

P17頁

2 今天星期幾？
日期：星期



答案：

1 畫一

查詢：2339 0660 梁小姐 (Edith)

《開心》需要支持
歡迎訂閱《慈聲》

- [illegible]



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	2986 2227
東華東院	2162 6362
黃竹坑醫院	2873 7271
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
香港防癌會賽馬會癌症康復中心	2575 5554
港島區私家醫院	2575 5554
基督教聯合醫院	3949 4691
靈實醫院	2703 8797
靈實護養院	2703 8797
靈實胡平頤養院	2703 8797
靈實司務道寧養院	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
香港眼科醫院	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
雅麗氏何妙齡那打素護養院	2116 7351
基督教聯合那打素護康院	3586 7300
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)

♥ 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

如用信用咭，可直接傳真：(852) 2339 0966

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。

(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

“滴水穿石，不是因其力量，而是因其堅韌不拔、鏗而不捨。”

~ 拉蒂默



凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息。

聖經·哥林多前書13章7-8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。回應表見封底內頁。

全年贊助：



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	李淵琳	張玉貞	何樂燕	徐扶風	林偉彥
林慧如	陳慎芝	馮少芬	何耀華	梁惠賢	陳伯權	陳汝誠	馮美瑩	黃緯立
馮嘉寶	冼妮薇	謝碧華	區詩琴	林佩英	呂大安	廖明活	郭七嬌	陳汝誠
李慶廣	黃漢聰伉儷	仁濟醫院院牧事工委員會			Lu Dah An Diane	Lam Man Lee	Fok Po Chu, Christine	
Wong Hoi Ming	Lam Man Lee	Chun Kit Lee	Chan Yau Tung, Tony	Elmer Chen	CanCare Centre	Cheng Wai Lan		

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：盧惠銓 | 執行編輯：梁婉琴 | 設計及排版：OpenTheClose | 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