

58

2016 年 5 月

關

心



真心
分享

辛尼哥哥：

喜歡忠於
辛尼哥哥
這形象

兩扇心窗

信是有「程」

關心健康

向低頭族 Say NO

院牧
服務

全人醫治 全人健康
Holistic Healing & Health

喜歡忠於 辛尼哥哥 這形象！



🎵 天空海闊任鳥飛，小小天地跳飛機，
大眾一齊唱首歌，開開心心真有趣… 🎵

也許你還記得這首兒歌，又或似曾相識，甚或完全不懂。這是當年我主持兒童電視節目「跳飛機」的主題曲，由那時起大家就叫我「辛尼哥哥」（我的中文原名是黃汝樂）。這個稱號是沿用我的英文名字（Sunny）的發音而演變出來的，意思是「陽光」。我常提醒自己要像太陽一樣，發光發熱，更要有積極的心態和勇氣去面對自己人生要走的路。因為只要面向陽光，就不會看到自己的陰影！即使現在已由哥哥變成伯伯了，但認識我的人仍然稱呼我「辛尼哥哥」。這個稱呼不但十分親切，更成了我的註冊商標。別誤會我在自我吹噓，也不要以為這個「品牌」為我帶來了名利富貴。令我欣慰的是多年以後「辛尼哥哥」仍然給人一個純真樸實的印象，我更為自己能夠在人生中有這獨特的形象而感恩！

充滿愛和溫暖的成長歲月

說自己在窮苦歲月中長大也是真的，不過我出生的時候卻是家境富裕。因為那時我們一家仍住在廣西梧州，家裡有田也有地，而且有工人服侍我們五姊弟，衣食無憂，生活豐裕。記得當年爸爸愛好攝影，媽媽則喜歡唱大戲，他倆都喜歡跳交際舞，這些嗜好都不是窮苦人家的玩意。對我們來說，遊山玩水也不是很奢侈，但有一個地方，父母更著緊帶我們去，而且每逢禮拜天都會去的，那就是一所基督教教堂。

八歲那年舉家來港，改變的不單是生活環境，更是生活條件。一家七口由昔日的富有人家，變成清貧的新移民，一切都要重頭開始。爸爸在一間雪糕廠當廠長，但薪金微薄，還記得當年一碟餸要分開七份，辛勞了爸爸，更是難為了媽媽。後來爸爸帶了三哥到工廠宿舍住，而大哥又可在學校寄宿，居住的地方才沒那麼擠迫。

我們的家在黃大仙區，也就是名副其實的獅子山下。房子當然比不上從前的花園大宅，但可以親手種菜和飼養小動物，雖是簡樸，卻給人自由和回歸大自然的感覺，心裡已感滿足。我的少年十五二十時，就是在獅子山下那小山坡上的獨立屋中度過，並且留下很多美好難忘的片段。也許我從小就嚮往自然和純樸，所以即使長大後對生活的追求也是相對上簡單。

雖然在成長過程中我沒有太多物質享受，卻擁有快樂的童年歲月。其實小朋友的安全感並不是從物質而來，他們內心最需要的反而是父母的愛、接納和肯定。物質永遠不能代替關心子女和陪伴他們成長，這聽來雖是老生常談，卻又不是每個父母都能夠切實做到，特別在現今忙碌的社會，工作和生活壓力實在叫人喘不過氣來，「親子」的時間也無奈地變得越來越少。雖然童年離我很遠了，雙親也不在世多年，但我至今仍常常感謝他們給我充滿愛和溫暖的成長歲月。

自小就愛上唱歌和表演

幸福的童年固然是一份美好的禮物，但父母給我更大的禮物就是讓我從小認識主耶穌。來港後，我們在九龍城浸信會聚會，而且一家也先後在那裡受浸。我自小就對音樂有興趣，說我是「由細唱到大」一點也不錯。教會就是啟發我熱愛歌唱的地方，



天真的小孩子們，用純真的歌聲和燦爛的笑容唱詩讚美天父，至今仍不時在腦海中浮現。感謝天父賜予我音樂的天賦，更感謝當年姊姊用辛苦賺來的薪金買了一部小型唱機給我，人生中開始聽英文歌曲就是由那時開始。我們姊弟們的喜好和天份都各有不同，但我們都能和諧共處，從來沒有比較和競爭，更不會嫉妒，因為自小就明白天父創造的奇妙和獨特。其實每個小朋友都有不同的潛質和潛能，只要好好發揮就是了。

除了唱歌，我更愛上了魔術，所以廟街和大笪地也成了當年經常流連的地方。那裡有很多街頭表演，唱歌的、表演魔術的，精彩無比。雖然我是個循規蹈矩的小孩子，但腦袋裡也有豐富的想象力和創意，而魔術那種出人意外、超乎想象的表達正深深吸引著我。不過，要成為出色的魔術師實在需要很多時間、金錢和精神；幸好當年雖然著迷，也不至沉迷，甚至荒廢學業，因為我知道努力讀書是我的本份，更是不想辜負父母對我的教導和期望。說到底，我也不覺得自己有反叛的理由，因為他們真的很愛我。

感恩能在浸會專上學院（現在的浸會大學）完成了大學學業的階段。在選科的事情上父母都給我自由，我便主修了社會學，副修心理學，這些都是我喜愛的科目，因為我喜歡從事接觸人的工作。

不過我也不是終日埋首書卷，因為在校園裡除了知識的追求，也是發揮興趣所長的地方。其實，唱歌和魔術以外，我也十分喜愛演戲，所以第一年便參加了劇社，更慶幸得到話劇大師鍾景輝先生成為我的啟蒙老師，實在獲益良多。那段青春歲月多姿多采，話劇、唱歌、跳舞都得到充份的發揮，也有演出的機會，但我最喜歡的還是唱歌，甚至瞞著媽媽，每逢周末就到一間酒店當夏威夷樂隊成員，這要算是我最反叛的經歷了，可見我對唱歌的熱愛程度。

選擇忠於「辛尼哥哥」的形象

雖然我喜愛唱歌表演，但從未有想過要成為歌星或要進入演藝界。其實畢業之前有一個機會可以成為電視台藝員，但最後決定還是以完成學業為優先。畢業時認真考慮過是否要全時間投身演藝行業，不過明白自己的性格和價值觀，結果選擇「雙線」發展，我在全職工作的同時，也走到電視台做



兼職，包括主持音樂節目和兒童節目等。幾年後適逢另一個電視台籌劃製作兒童節目，需要物色一個主持，可能我有過相關的經驗，於是成了他們的首選對象。其實那時我正在一間外資電腦公司負責人事管理的工作，亦得到老闆的賞識和信任，在事業上也有發展的機會。不過，能夠參與一個有教育意義的兒童電視節目，我倒覺得十分有意思，而且我常為自己有一個快樂的童年感恩，也希望小朋友們都能正面和健康地成長。我再三考慮後，決定給自己一個嘗試，發揮表演的興趣之餘，也為人生多添另類的體會。

當年的「跳飛機」，製作實在用心，幕後功臣可真不少，所以一播出就十分受歡迎，小朋友固然愛看，更鼓舞的是不少學校、老師和家長都給予正面的迴響，並譽為一個娛樂與教育並重的創新兒童節目。而「辛尼哥哥」的角色也開始深入民心，

一首又一首的「跳飛機」兒歌更變得耳熟能詳，對小朋友的影響也非常深遠，其中有不少灌錄了的兒歌，更獲得白金唱片和金唱片的美好成績。這些都是意外的收穫，能夠和一班認真製作的工作人員愉快合作，大家又一起享受觀眾欣賞的成果，實在是十分難忘且美好的回憶。還有更難得的，就是認識了當年的飛機仔和飛機女，多年以後我仍然和其中多位保持聯繫，他們都已事業有成，也各自有著精彩的人生，實在欣慰。參與這幾年兒童節目的製作，實在是一個很寶貴的人生體會，也讓我學懂取捨的功課。

其實當年「辛尼哥哥」能夠這麼成功已是一份驚喜，只是想不到甚至得大財團垂青，主動邀請我做生意合夥人，計劃將一系列的產品和服務冠以「辛尼哥哥」品牌，在市場上推銷。其實有生意頭腦也不是大集團的專利，當年不少演藝界的朋友也向我招手，希望和我合作。說實在的，他們的想法



我也很理解，我也不認為自己特別「清高」。也許我的生意頭腦真的比較遲鈍，又或者對名利的追求沒有那麼熱切，亦不感到需要以財富作為身分的肯定。還有更重要的是，我實在不想把「辛尼哥哥」這個形象商品化，倒想將它毫不添加地保存下來。我相信這不單單是忠於自己，而是我感到這也是天父賜給我的禮物，需要好好珍惜和保存。對於這個決定，我至今也沒有後悔。

渴求心靈富足和生命豐盛

人生都會遇上很多機會和抉擇，而基督徒更常要在試探誘惑中作出正確的選擇。聖經說：「教養孩童，使他走當行的路，就是到老也不偏離。」這實在是我親身的經驗，因為聖經的價值觀一直也在帶領著我走人生的道路。俗語說，三歲定八十也不無道理，因為性格都是從小塑造而成的，而父

母實在扮演著很重要的角色。我發現不少家長即使自己不是教徒，也會帶小孩子到教會去，因為他們感到教會可以教「好」他們的孩子。這也是十分良好的動機，但家庭的教育卻是同等的重要，言教和身教，兩者相輔相成，小朋友才能更好地被建立起來。

雖然我在電視圈中沒有大紅大紫，在事業上也沒有名成利就，但我內心卻有一份很實在的滿足感和安全感。身分地位、名利財富，都是令人趨之若鶩的，但我體會人生真正的滿足卻不是從「成功」而來，其實當我們得的越多，就會越害怕失去，而且追逐名利和成就也會容易令人迷失，甚至要付上沈重的代價。主耶穌說：「人若賺得全世界，卻賠上自己的生命，有甚麼益處呢？」不要以為聖經教我們不思進取，而是要我們把生命的優次定好，不要盲目追求物慾的滿足，而是要渴求心靈的富足和享受生命的豐盛。



年紀越大，也就越明白感恩的道理。原來自己多年來有著健康的身體真的並非必然。話說八、九年前甲狀腺的細胞開始不斷的發炎，而且越長越大，雖然醫生說沒有變質，但因為體積太大，建議我還是把它切除。終於去年入院動手術，由於整個甲狀腺都要切除，醫生解釋有機會影響聲帶，導致失聲。雖然只是百分之五的機會，但失聲這個可能性的確令我十分不安，因為我擔心會失去我視之為最寶貝的禮物。這次手術真實的考驗了我對天父的信心和順服，也想起聖經所說：「賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華。」原來人往往都會視幸福為必然，直到將要失去時才懂得擁有的可貴。

手術雖然成功，但的確對聲帶有一定程度的影響，甚至有一段時間不能發聲，更是提不到氣。我心裡雖沒有埋怨，卻真的有點鬱悶，因為擔心不能用清晰的聲線唱歌。但我知道凡事臨到都有神

的心意，我便安靜等候康復，直到現在仍然要做言語治療，但情況已有明顯改善，讓我重拾信心再踏舞台，用更有深度的感情透過音樂與朋友分享我人生的心路歷程，實在感恩。在住院的日子，不但體會到人生中充滿甜酸苦辣、悲歡離合，生老病死更是每個人都必須經歷的，教我更懂得珍惜現在擁有的一切。所以當遇到不如意的事，都會藉著禱告，把我的掛慮交託那加給我力量的天父，讓我曉得用平靜安穩的心態去面對無法改變的事實。因為憂慮的情緒，一定會為我們帶來很多負面的影響。正如聖經說：「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。」

當年自己還是年青伙子，陪伴小孩子成長，樂在其中。時間真的不知怎樣過去了！現在自己已是「辛尼伯伯」，近年也開始更多參與長者事工。當然不能和他們「跳飛機」了，卻樂意聆聽他們的生命故事，也盼望能把我的生命點滴和信仰與他們分享。

編註：若想重溫你所認識或從未認識過的——辛尼哥哥在前半生的所作所為，可瀏覽「辛尼哥哥」歡樂家庭網站 www.Sunnygogo.com，希望你和每一位家庭成員，都可以在這裡找到各自喜愛的事物並童年時的集體回憶！





不用怕， 只要……

在潮濕炎熱的日子，寒冷的感覺十分遙遠，心裡更不時呈現一種冬天快到的想望，好讓乾爽的冬風吹走悶熱。不過，若回想剛過的寒冬，看來人們只會想而不會望，為的是那個冬天特別冷，冷得教育局宣佈幼稚園及小學因寒冷天氣而停課，輿論更集中討論寒冬停課的機制。

停課的那天，我到一幢老區的舊樓探望朋友。在電梯門前，一位可能只是小學四年級的學生，與我一起走進電梯。小男孩縱然是從外而回，卻沒有穿上較為保暖的衣服，看他衣衫單薄，身在發抖，雖然他天真的笑臉沒被那份寒冷所掩蓋，但流著鼻水，雙手在磨擦取暖，並不時呵氣暖手。看著他一臉天真爛漫，猜想他並不會因我是陌生人而不理睬，我假裝不知地問小男孩為何不上學，他真的沒半點忸怩，並微笑著向我道出他沒上學是因為學校停課的原因之餘，更訴說讀中學的姊姊卻仍要上學，眉宇間散發出一絲為姊姊未能停課在家，而仍要冒著寒冷回校上課的掛念。當我問他冷嗎？為何上街也不多穿一件外套時？被如此一問的他卻不發一聲，立時伸出他的小手給我，沒半點不快之餘更多了一份俏皮，像是要把我冰一冰般。我握著的是他冰冷的手，但看到的卻是一副天真爛漫的面容，那笑容像是告訴我，他沒被寒冷嚇怕，也不因為沒有足夠保暖的衣服而不開心、甚至埋怨，更沒有那種因身處缺失而要捱冷的控訴。

在不知如何回應的時候，電梯已去到他的樓層，可愛的小孩說了聲拜拜後，就走出電梯，在走廊蹦蹦跳跳，直至消失在關上的電梯門外。縱使這是老區舊樓的電梯，即使它的速度真的很慢，與小男孩的相遇時間實在也是很短的，但他的影像仍在我腦中，我的手仍感覺到那小手如何冰冷，而那天真瀟灑的面容仍在震撼我心。

震撼，是因為這身處寒冬、穿不暖、小手冰冷的小男孩，像在向我揭示一個面對困難的心境——不用怕。只是，對於有能力的人，面對困難時，當然不會被嚇怕，但當他們遇到非能力可應付的困難時，又可以不怕嗎？至於這小男孩，處身寒冬之中，沒可保暖的衣服時，他不擔心會冷病了嗎？他可承受多久？就算可以，可不怕會冷病嗎？若繼續冷下去，將會如何？輿論、新聞報導、車上、路上、食肆裡的人不都在討論、又或訴說他們的憂慮、籌算嗎？

雖然已處身夏日，但那憂慮、籌算再一次令我感到害怕，是因為我想得太多、太遠、太複雜嗎？相比小男孩，縱然他處身寒冷，仍能那麼天真、俏皮，沒被嚇怕，難道是因為小男孩不去想、不籌謀，只留意寒冷中一些有趣的事，才能笑對困難？

寒冬已過，這可愛小孩的影像仍在我腦際，他更教曉我人生的一課：不用怕，只要不多想，不籌算，定睛在此際。■

◎黃華娟



「神學」，一個看似深奧艱澀的辭彙，若從生活角度來看，可理解為信仰與生命際遇之間互動的對話。

一個人的信仰，可以影響對生活經歷的理解；同樣地，一個人的生活經歷，可以改變對信仰的體驗。每個人都有自己的神學，且會隨著人生不同階段的閱歷而改變。

聖經裡的福音書，記載有一次有人帶著小孩子，甚至包括手抱的嬰孩來見耶穌，要耶穌給他們按手禱告，門徒就責備那些人。結果，耶穌即時公開當著眾人，以嚴厲的口吻教訓祂的門徒說：「讓小孩子到我這裏來，不要禁止他們；因為在神國的，正是這樣的人。我實在告訴你們，凡要承受神國的，若不像小孩子，斷不能進去。」於是抱著小孩子，給他們按手，為他們祝福。（馬可福音 10:13-16）

看到這裡，許多人都有興趣進一步思考，究竟耶穌比喻「進天國的人要像小孩」，所指的是甚麼意思？有人理解為要像小孩般天真無偽、清潔單純；也有人認為應該是比對上文所指的那些虛偽、假冒為善的律法主義者，以及下文所指因為產業很多而無法接受永生之道的少年富官。然而，主耶穌卻沒有在這裡作進一步明確的闡釋。

到了初期教會時代，我們卻看見使徒保羅勸勉信徒，信仰不可永遠停留在幼稚階段。他警戒當時哥林多教會的信徒，說：「…弟兄們，我從前對你們說話，不能把你們當作屬靈的，只得把你們當作屬肉體，在基督裏為嬰孩的。…在心志上不要作小孩子。然而，在惡事上要作嬰孩，在心志上總要作大人。」（哥林多前書 3:1; 14:20）

就如其他初期教會的領袖，也有類似的教導。「看你們學習的工夫，本該作師傅，誰知還得有人將神聖言小學的開端另教導你們，並且成了那必須吃奶、不能吃乾糧的人。凡只能吃奶的都不熟練仁義的道理，因為他是嬰孩；惟獨長大成人的才能吃乾糧；他們的心竅習練得通達，就能分辨好歹了。」（希伯來書 5:12-14）「就要愛慕那純淨的靈奶，像才生的嬰孩愛慕奶一樣，叫你們因此漸長，以致得救。」（彼得前書 2:2）

這樣說來，仿如我們看見嬰孩喝奶乃是正常之事。但若看見成年人仍拿著奶喝，像那沒有長大的嬰孩，則匪夷所思，絕非好事。信仰之旅，實情是簡單有時，複雜有時；天真有時，老練有時；幼稚有時，成熟有時；單純有時，深思有時。

不管是主張信仰要生活化，或是生活要信仰化，這種充滿互動變化的信仰旅程，儘管有時難免會起起跌跌、若近若遠，總要以耶穌吩咐的兩大誡命為目標，就是「盡心、盡性、盡意、盡力愛主你的神。其次就是要愛人如己。」■

信是有「程」

◎盧惠銓





手術室中的微小角色

◎張金鳳

當我還是護士學生時，已經喜歡與病人和病人家屬交談，當忙完了一整天的工作後，也會作最後的巡房，爭取時間到病人床邊與他們交談。有時下班後更會與院牧及護士團契的組員一起到有需要的病人床邊慰問及為病人禱告！

學護畢業後就在手術室裡工作，直至現在。手術室總是給人一種冰冷的感覺，而手術人員也好像表現得很冷漠！其實手術室內絕對不缺乏溫暖人心的故事！

記得有次在手術室的病人等候區裡，我與一位女病人擦身而過，並看到她眼泛淚光，便立即走上前為她送上紙巾並安慰她。怎料兩日後當我護理一個需要接受乳房手術的病人時，她問我：「你記得我嗎？我就是那天你為我遞上紙巾及安慰我的病人！好多謝你的安慰和問候！」那一刻我才記得起她。原來，兩天後她的化驗報告出了，需要再做多一次手術把餘下的組織切除。但當日再見她時，發現她已經多了一點勇氣去面對手術，實在為她感恩！

又記得有一次有位病人已經在手術床上預備好了，她突然好想找一個人為她禱告。於是我的同事第一時間想起我是個基督徒，便來找我為那個病人作術前禱告！最後，手術順利完成，那個病人也感激我們為她所作的。那次以後，當病人需要禱告，同事們都會想起我，謝謝天父讓我在手術室裡也成為代禱者。

還有一個十分難忘的經驗。一位女病人因腦部出血需入院動手術，但經過兩次緊急手術後，最終病人證實已經腦幹死亡。經家人商量後，決定把母親的器官遺愛人間。感恩那次我有機會參與這次十分有意義的手術，也是我們服務的醫院首次與公營醫院合作。由於這個女病人在清醒時我也接觸過她，因此對她的印象比較深刻。當晚我們一班手術室同事與公營醫院的醫療團隊一早便緊密的聯繫及溝通，務求做到最好的配合。當手術到了稱為「放血」的最後程序，需要將一些特定的藥水輸入病人體內，然後把病人全身的血都放出，最後麻醉科醫生替她關掉呼吸機。這個時刻，我深深感受到病人真的已經離開世界了，心裡默默為她禱告及祝福！最後，合用的器官便順利的取出並好好保護，隨即跟著公營的醫療團隊運送到合適的病人身上，繼續延續這個器官的生命力，更遺下了人間可貴的愛！

在手術室裡，我們繼續為這個病人慢慢拔掉所有的喉管，並且溫柔地幫她拭抹乾淨全身。在每個轉身或換衣服的過程中，我們都輕聲地稱呼她的名字。最後，我們更為她戴上口罩及蓋好被子，默默地送她離開手術室，並親手把這個偉大的母親交回她的家人。從家人的表情也感受到「安慰」這兩個字。這次經驗讓我深深體會到原來學生時代學到的護理知識「死後護理」，今天我仍然能用得著。這位病人捨己的精神令我十分敬佩，更鞭策自己雖然角色微小，卻要繼續忠於使命，好好用上帝所賜的專業，每天在工作中盡心盡力服侍病人！



耐心等待神的醫治

God is my healer



◎ Angel

我一直都是個幸運的人，從來沒有經歷過甚麼不順利的事。高中畢業後開始當空中服務員，雖然一直飽受皮膚過敏的困擾，要不時服用口服類固醇及長期塗藥膏，但幸好大部分時間我都有著美麗的肌膚。直到去年九月，我的人生出現了巨變。

那天下班回家後，我發現全身的皮膚都紅腫起來，而且脫皮流水，腳更是腫得不能動。當下實在不知所措，媽媽馬上帶我去醫院看急症，醫生看到我的情況立刻安排我入院。第一次住院，沒多久就可以回家，因為服用了抗生素後，我好像沒事了。但不到兩個星期，我突然發高燒，皮膚又開始紅腫，我的臉腫得連眼睛也不能張開，皮膚也開始痛起來，不能碰也不能吹到風，而且皮膚會不斷流水，甚至會流血；既癢且乾，可憐的是手心也裂開了，就連最基本的吃飯這動作也做不了，更別說其他動作。

醫生看到我的情況後便加重了類固醇的劑量，可惜卻沒有好轉，我實在感到快要痛死，每天都以淚洗面，不想見人，也不想說話，因為我覺得自己活像廢人一樣。後來醫生叫我回家休息，但我根本就不能照顧自己，沒有上班，沒有出門，只覺得自己成了家人的負擔。從沒想過會患上這個「怪病」，它把我所有最愛的都拿走，我以前最愛陽光和水上活動，現在我不能照到太陽，更是連水也不能碰。由於皮膚不斷

脫落，樣貌的變化令我不想照鏡，而且越來越討厭自己，甚至開始自殘，更一度萌生結束生命的意念，因為連醫生也對這病沒有太多掌握，實在沒有信心能夠痊癒。

後來醫院轉介了我去看精神科醫生，但我知道不能單靠藥物，我且要好好管理自己的情緒，因我發現越哭得多，皮膚就越不舒服。原來「喜樂的心乃是良藥」這金句是如此的真實。患病後對聖經的說話有了更深刻的體會，「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。」這句經文一直在鼓勵著我，也讓我回想過去自己雖然信神，卻是倚靠不足。從前只懂祈求，渴望神應允我心中想望，卻沒有為著神所賜的感恩，反而往往覺得還未足夠。在病患中多了獨處和反思的時間，讓我更看到自己是多麼的自我中心，教我重新學習把生命的主權交給主。

雖然我仍然每天祈求醫治，盼望有一天神賜給醫生找到解救這怪病的方法，但我相信神不是要我逃避苦難，而是學習順服和等候。除了感謝神，更要多謝愛我的家人，尤其是貼身照顧我的媽媽，縱然我覺得自己是個負累，但她總在身旁鼓勵，實在令我十分感動，也成了我面向明天的動力。「但那等候耶和華的，必重新得力」，我會繼續耐心等待神的醫治，即或不然，我也願意順服，因我相信凡事臨到我都有祂的心意。



孩子的情緒學堂

◎ 黃欣（臨床心理學家）

去年一套叫好又叫座的奧斯卡最佳動畫《玩轉腦朋友》，小主角看似平凡的成長故事，背後原來具深度寓意的情感教育。笑中有淚引起不少成年人的共鳴，因為電影其實是在描述一個你和我與生俱來的伙伴們的故事——情緒。

五個可愛的角色（阿燥、阿憎、阿樂、阿愁和阿驚），正是我們都經歷過的情緒（憤怒、討厭、快樂、憂愁和害怕）的折射，這樣一來「情緒」這個既複雜又抽象的概念就變得生動又有趣。小主角面對搬家及轉校等轉變時，焦慮、挫折、悲傷等負面情緒接連出現令她手足無措，過分強調樂觀忽視負面情緒反而使她越發焦躁。逐漸小主角發現每個「腦朋友」，也就是每種情緒其實都有它的功能，例如「阿驚」督促我們遠離危險事物；「阿燥」讓我們調動資源應付威脅等。而這些情緒感受也需要疏導，不能被忽視或過度壓抑。

電影呈現了在孩子們小小的世界裡，原來有著如此敏感細膩的豐富情感。喜怒哀樂乃是人之常情，只是我們有時會忘記孩子有快樂的時候，也有需要悲傷憤怒的時候。有不少家長笑言，電影中描述小朋友如過山車一般情緒起伏的場景非常熟悉。畢竟孩子們初學習與情緒相處，即使是成人，也會有情緒暴走的時候，

何況是言語表達能力尚稚嫩的他們。而更令家長有共鳴的，是故事中父母不知從何入手幫助子女處理情緒的絲絲無奈。事實上，心理學家 Albert Bandura 在八十年代已提出，情緒穩定的父母較能培養出穩定情緒及性格的孩子。比起「言教」，孩子更傾向觀察（observational learning）及模仿（modeling）父母的「身教」來學習表達情緒。《情緒智能》的作者心理學家 Daniel Goleman 形容家庭是孩子們學習情緒管理的人生第一學堂，父母著實是重要的啟蒙「教練」。父母真誠的聆聽及陪伴、引導及支持，對子女日後情緒管理能力的發展尤其重要。

要裝備自己成為孩子的教練良伴，家長可以參考寫作《怎樣教養高 EQ 小孩》的美國華盛頓大學心理學教授 Dr. John Gottman 的意見。Dr. Gottman 分析家長處理小孩子情緒的方法，認為大致可以分為四大類型：

1. 忽略型 (Dismissing Parent): 輕視及忽略孩子的情緒反應，認為小朋友的感受不重要。當孩子表達負面情緒時，會無視甚至嘲笑他們，希望負面情緒盡快消失。例如：「你發脾氣的模樣真滑稽」、「你停止哭鬧就讓你玩手機」。久而久之，孩子習慣否定自己的情緒，不懂如何自我調節情緒。

2. 否定型 (Disapproving Parent): 敵視孩子的情緒反應，認為小朋友故意透過哭鬧操控大人達到目的。當孩子表達負面情緒時，覺得這反映孩子品格有缺點，反叛又不聽話，會批評或責罰他們，例如：「我數三聲，你再不閉嘴罰你不准出街。」「你不應該哭，真無用。」同樣的結果，孩子不接納自己的情緒，亦不懂如何管理情緒。

3. 放縱型 (Lassie-faire Parent): 能包容孩子的情緒反應，但未能有效設立限制或規範小朋友的行為。當孩子表達負面情緒時，會作出安慰，但沒有引導孩子解決問題，很快又故態復萌。例如：「算了吧，下次不要這樣。」「不要生氣，我們再玩多一會。」沒有學習有效管理情緒，影響建立人際關係的能力。

顯而易見，以上三種處理方法並未能幫助孩子學會接納情緒及感受、管理自己的情緒或學習解決問題。所以 Dr. Gottman 建議，第四類情緒教練型 (The Emotion Coach) 的教養方法更有利小朋友的情緒發展。當子女表達負面情緒時，情緒教練型的家長會：

- 關注孩子的情緒及感受；
- 重視與孩子一起經歷情緒，增進親子關係的機會；


- 以同理心去傾聽，確認孩子的感受（不等於認同其行為）；
- 協助孩子表達他正在經歷的情緒；
- 陪伴孩子思考解決問題的可行辦法，同時設定合理規範。

家長在留意照顧子女的情緒需要之餘，對自己的情緒感受亦要保持覺察，做到身教心教。

學習跟情緒做朋友是一生中重要的課題，妥善的情緒管理有助建立良好的人際關係、提升心理健康，面對逆境及解決困難時更具彈性。電影親切地提醒了我們情緒是沒有好壞之分的，正視及接納自己這群各有個性的「腦朋友」就是情緒管理重要的第一步。■

參考資料：

1. Bandura, A. (1985). Observational learning. In S. Sukumune (Ed.), Advances in social learning theory. Tokyo: Kaneko-shoho.
2. Goleman, Daniel. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam Books.
3. Gottman, John, and DeClaire, Joan. Raising an Emotionally Intelligent Child, New York: Fireside, Simon & Schuster (1998), pp.19-41.
4. Gottman, John, and Katz, "Effects of Marital Discord on Young Children's Peer Interaction and Health", Developmental Psychology, Vol,57 (1989), pp.47-52.



壓傷的蘆葦，他不折斷；
將殘的燈火，他不吹滅。

(聖經·以賽亞書)



向低頭族 Say NO

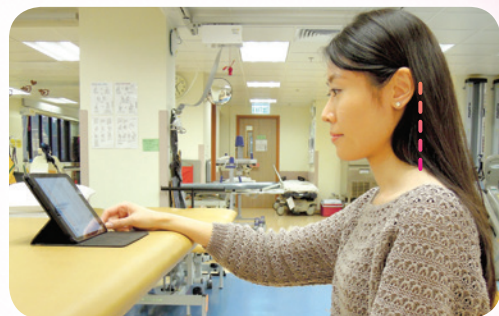
◎ 楊德恒 註冊物理治療師

日常生活使用智能電話和平板電腦越來越普遍，使用者年紀由3歲到70、80歲比比皆是。有研究指四分之一受訪對象每日使用智能產品達4小時，有超過一半用家表示受肩頸膊痛影響。都市人如何健康地使用智能產品顯然是需要關注的課題。

長時間成為「低頭族」（意即經常低頭使用智能電話或平板電腦人士），不但使我們進行有益身心運動的意欲和時間相對減少，而且不良的姿勢更會容易引致頸部過分前傾。文獻指出，前傾角度超過60度，頸椎所承受的重量便會高達60磅（正常頸部5至6倍的重量，或想像頸部負荷一個8歲小童般的重量）。頸部過分下垂可引致頸椎生理弧度改變、頸部肌肉緊張、頸關節退化、骨刺增生甚至椎間盤突出。這些結構改變除了容易產生相應痛症、頭暈及頭痛外，嚴重者或可因神經線受壓而影響四肢活動能力。若頸患需要透過手術根治，其風險及後遺症亦相對地高。

電子產品既然成為生活不可或缺的左右手，以下建議將幫助我們更能健康地運用：

保持良好使用姿勢 — 手持屏幕接近視平線，或利用外置承托，減低頸部前傾角度。此外，保持坐/站姿挺直，下巴稍向內收，從側旁看耳朵及肩膊處於同一垂直線上，有效預防頸椎過分受壓。



避免使用時間過長 — 每20至30分鐘運用後便應稍作休息或轉換姿勢，讓肩頸得以間歇地舒緩，減低頸背肌肉的繃緊情況。

定時進行伸展運動 — 休息期間，簡單如一個「伸懶腰」運動，已可促進肌肉的血液循環及柔韌度，改善關節排列及矯正身體姿勢。



眼望前方，雙手扣緊把肩膊向下拉，頸向右側至左邊頸項感到輕輕拉緊，稍停，然後頸向左側至右邊頸項感到輕輕拉緊。



頭向上望，雙手扣緊把肩膊向上推，直至肩膊微微聳起或背部感到輕輕拉緊。

建議以上運動每次停留1分鐘，並重複動作3-5次。如有問題，應先諮詢醫生或物理治療師的意見。



長壽果

花生

◎ 陳慧琮 註冊中醫師



花生為豆科植物。它是在花落以後，花莖鑽入泥土中所育得的果實，故被稱為「落花生」。因有滋養益壽作用，又被叫作「長壽果」。民諺有「常吃花生能養生，吃了花生不想葷」之說，足見其營養價值之高，被現代營養學家視為「植物肉」。

花生的營養價值比糧食高，可與雞蛋、牛奶、肉類等一些動物性食品相媲美。其他如維他命B2、鈣、磷等含量也都比奶、蛋、肉類為高。花生中還含有各種維他命（A、B、E、K）、糖、卵磷脂、蛋白質、氨基酸、膽鹼等。可見，花生的營養成分豐富又全面，無論是生食、炒、炸、煮、醃、醬，營養成分基本上維持不變。

現代醫學和營養學研究發現，花生蛋白含有人體必需的氨基酸，富含的賴氨酸可以防止人體過早衰老和提高兒童智力；另所含的谷氨酸和天門冬氨酸，可幫助腦細胞發育和增強記憶力。花生中的兒茶素也有抗衰老的功效。花生油所含的大量不飽和脂肪酸，可將人體內的膽固醇分解為膽汁酸，並促使其排泄亢進，不但可降低血膽固醇、預防動脈硬化和冠心病，還具有防止皮膚老化、使皮膚健美的功能。

花生也是一味良藥，既可滋補，又可治病。性味甘、平，入脾、肺經。適用於營養不良、貧血萎黃、

脾胃失調、咳嗽痰多、腸燥便秘、乳汁缺乏等症。花生既可作乾鮮果品食用，又可榨油，而其中的衣、外殼和葉均具有藥用價值。

花生衣具有抗纖維蛋白溶解作用，能促使骨髓製造更多血小板，從而縮短出血時間。常用於血小板減少性紫癜、再生障礙性貧血的出血、及血友病等。花生衣的止血作用較花生肉強約五十倍，其止血有效成分可溶解於水。以上疾病可單用花生衣二至三錢，或配紅棗煎服。

花生的果殼含有對心血管有作用的甙，對治療高血壓及高血脂症有明顯的效果。可用花生殼洗淨後以水煎代茶喝，每次三兩，有治療和輔助治療的作用。

花生葉不但能降壓，還可治高血壓引起的頭痛、頭暈和失眠，每次可用鮮葉三兩至六兩，水煎，早晚兩次分服。

因為花生是一種油脂類食物，不宜一次吃過多，若有胃腸氣脹、腸滑腹瀉忌食。另外要特別注意，花生容易霉變，霉變花生常含致癌物質黃麴毒素，切不可食，發現後應堅決丟棄。



思考盲點

◎張啟賢博士 (ABNLP 認證 NLP 培訓師)

愛 因斯坦說得好，我們每個人都帶著自己的有色眼鏡去觀看四周，試問我們怎能完全客觀的去理解這個世界呢？

為何會有思考盲點？

不同的人有不同的思考模式，正因如此，不同的人就有不同的思考盲點。假如我們想避免思考盲點，首先就要知道甚麼是思考。思考究竟是一個怎樣的過程？

思考其實是一個自問自答的過程，想知道如何思考，就必須瞭解如何「自言自語」。從瞭解說話的局限，就可以瞭解思考的局限。思考的局限就是我們的盲點。

由於我們說話有局限和缺欠，所以我們說話的內容往往都不盡不實。局限的原因有很多，首先可能因為資料太多，不能如實描述。又可能因為意識空間有限，不能同時處理太多資料；又有可能我們的思想受到情緒影響等等不同的因素而形成局限。而語言缺欠又可分為三類，包括：扭曲事實、以偏蓋全和掛一漏萬。現在就讓我們去探討一下不同類型的例子和拆解方法。

盲點的成因及其拆解方式

語言的局限

成因	例子	反問及拆解方法
情緒影響： 責任全歸咎於自己身上	個仔身體唔好，全部都係我的責任。	是否一定與我有關？其他人沒有責任？是否沒有我就不能成事？
資料太多： 把事情嚴重程度擴大，推至「災難化」的地步。	個胃唔舒服，唔通係胃癌？大件事啦！今次死梗！	除了胃癌，還有沒有其他可能性？事情是否真的如我想像般那麼嚴重？
意識空間有限： 左思右想，內容是互相矛盾。	做運動對身體有幫助，不過沒有用啦，沒有時間，沒有心情。	基於甚麼原因，我又推翻自己的想法呢？我是否想得太多，阻礙自己把事情付諸行動呢？

語言缺欠

成因	例子	反問及拆解方法
曲解 / 扭曲 — 妄下判斷	1. 你不喜歡我。 2. 醫生同護士細細聲講，我一定有很大的問題。	你怎麼知道？ 尋出資訊的來源。例如：誰發佈這個訊息或甚麼事情令你有了這種想法
曲解 / 扭曲 — 複合等同： 把兩個不同的經歷看成等同。	「她向我發脾氣」 = 「她不喜歡我」	「她向你發脾氣」怎會等同她不喜歡你？「你有沒有對過你喜歡的人發脾氣？」
以偏蓋全 — 一般化	所有人都不喜歡我。	「所有人」是每一個人嗎？所有人，他們是誰？

假如你發現自己心裡說「我的人生真痛苦」時，你大可以問一下自己，「我的人生」指的時限是由出生到現在嗎？還是最近這幾個月？

「真」痛苦的那個痛苦有多真？還有沒有其他的詮釋呢？

思考盲點越少，事情就越清晰，我們就越容易選擇快樂與否。既然選擇權放在自己的手裡，下次如有不開心，不妨多問一句……。👉

動一動、想一想

1 重新排列

請把這 10 枚硬幣重新排成 5 條線，每條線由 4 枚硬幣組成。{提示：線條可以是直線、橫線、斜線。}

試試動腦筋，別急找答案：在第 21 頁

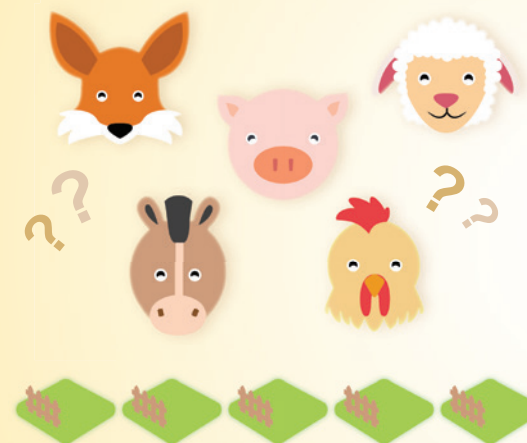


2 放回原位

動物園內的動物走散了，請幫忙把牠們正確地放回原位。注意事項：

- 狐狸與小馬是好朋友，所以住在隔壁。
- 小馬和小豬也是好朋友，所以也住在隔壁。
- 小豬害羞，要避開中間位置，要靠左手邊。
- 狐狸與綿羊互不喜歡，中間至少要隔兩個空間。

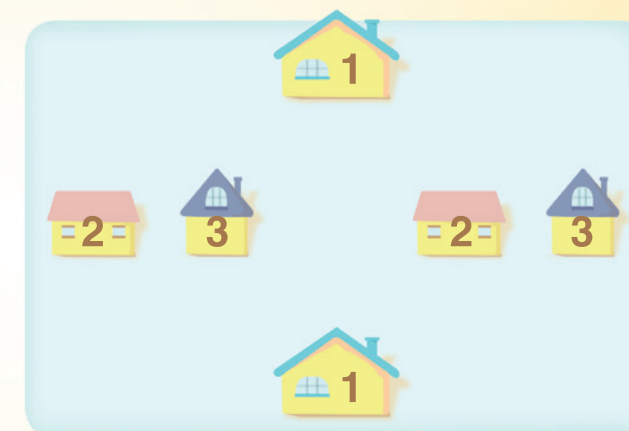
試試動腦筋，別急找答案：在第 21 頁



3 畫出通道

請把相同號數的房子畫出通道來，但通道不可以交叉重疊，還必須在線框之內。

試試動腦筋，別急找答案：在第 21 頁



為父的心：鄒錫權醫生

愛美是人的天性，有人不惜代價去整容，務要追求世界標準下的完美。但這位助人美麗，美化人臉容的整形外科醫生，卻不辭勞苦，走訪國內窮鄉僻壤，為了醫治因兔唇裂顎而被人歧視或遺棄的小朋友。在他眼中甚麼才是真正的美麗？又是甚麼動力使他幫助一班天生缺陷又無助的小朋友？

一直覺得自己被「幸運之神」眷顧的鄒錫權醫生，他考醫學院時成績不如理想，但因那年醫學院多收了30個醫學生，鄒醫生就在「吊車尾」的情況下入了醫學院，成為今天的整形外科醫生。不但如此，就連妻子在加拿大先後生產兩個兒子，他也因著準確計算預產期，兩次都可以從容不迫，親眼目睹兒子出生。一而再，再而三的經歷，他知道並非「幸運」，而是有一位神在賜福和看顧著他。謙卑與認真驅使他去尋求神，最後他找到了人生的答案，並於1993年認信了耶穌基督。

由信主到現在，他都是帶著感恩的心出外服侍有缺陷的小朋友；更感謝上帝在他和妻子沒有計劃生育孩子時卻賜給他兩個兒子，讓他體會為人父親的心情，明白及學懂何謂「父愛」，教曉他無條件的付出和愛自己的兒子；且進一步給他機會學習以上帝的愛、為父的胸懷去愛和醫治每個患病的人。他明白了愛是超越知識和學問，因為知識雖然能改善人的生活，但愛卻能改變人的生命。

鄒醫生雖然工作忙碌，但他仍很樂意擺上時間和金錢去籌備醫療服侍，特別是遠赴國內貧窮落後的地區鄉村。他明白國內推行一孩政策，若初生嬰孩生下來有先天缺陷的，例如兔唇，顎裂等，就容易遭到遺棄。於是他和醫療服侍團隊為這班無助的嬰兒動手術，改善小孩子的臉容，並醫治了他們的心靈。不但孩子的生命，就連他們的家庭也因而得以改變。

鄒醫生最難忘的經歷，是有一次在國內醫治一個斜頸症病人，就是頸部有一條肌肉收緊了，令他的脖子歪掉，整個頭歪倒一邊。醫療隊中有一位

隊員幫他鬆解收緊肌肉，手術後發現病人傷口流出口水，懷疑可能手術出了問題，以致弄破食道。由於鄒醫生是醫療隊中唯一一個受過普通外科訓練的醫生，故為這病人進行修補食道破損的重任就落在他的身上。鄒醫生也認為手術並不複雜，修補洞口便應可以了。怎料手術後病人在傷口處仍流口水，情況完全沒有改善，又因醫療隊快要回港，所以決定要立即為病人再做一次手術，同樣由鄒醫生操刀。

鄒醫生因不明白第一次手術失敗的原因，所以手術前仍未能掌握成功的關鍵，心裡不但焦急，而且出現莫名的恐懼，他便跑到洗手間去，放聲大哭並迫切的祈禱。不料哭了數分鐘後，聽到神對他說：「不用擔心，我會和你一起做這個手術。」那一刻，他知道是主耶穌聽了祂的禱告，他內心平靜下來，重拾了信心為病人動手術，並且整個過程中都用禱告和謹慎的心進行，最後手術成功了。這個深刻的經歷再次讓鄒醫生體會人的有限，提醒他要常常與上帝同工，做好每個服侍。

訪問隨想：

甚麼才是美？也許有愛才有美。有云：「醫者父母心」，能夠有著為父為母的心，病人再不會只是「個案」，而是一個活生生的人。現代醫學講求「全人醫治」，病人的身心社靈都需要得到全面和適切的照顧。身體得到醫治固然重要，但心靈的平安更是可貴。

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

**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，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>

* 歡迎醫護界人士參加！*

每月聚會
(逢第二周 星期三)

日期	講員/分享
6月15日(三) (取消6月8日聚會)	敬拜、禱告
7月13日(三)	蔡少琪牧師
8月10日(三)	李偉強醫生(精神科)
9月14日(三)	楊欽緯先生(ME Care)

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



Y先生：

知道你終於出院了，真為你高興。你由別間醫院轉到這裡，前後已接近三個月。如你所言，是比「坐監」更痛苦。喜見你重獲「自由」，更難得是你能以正面的角度去看這經驗。

記得那天我和義工到病房派發復活節禮物，偶然經過你床邊，發現你的名字竟與我一樣，使我更想進一步認識你。你看來精神甚佳，且行動如常，我估計你可能不久便會出院。但當天再到病房時卻找不到你，第二天我又放了假，心想可能跟你「後會無期」了。沒想到放假後仍在病房見到你，於我是有點驚喜。

你說數年前患上了一種因免疫力失衡的皮膚病變，之後便不喜歡與人交談，但我們一談便是個多小時，相信你也感到意外。我想一方面是因為我們名字相同，多了一點親切感；另一方面，你也有許多心底話需要向人傾訴，相信能夠成為你的聆聽者也並非是偶然的安排。

聽你的生命故事，我感受到你經歷了從雲端跌到深坑般的痛苦。你外貌英偉，甚有「明星相」，加上事業有成，本是天之驕子，可是因婚姻問題陷於抑鬱，更患上皮膚病變，實在是難以接受。當我看到你展示的患處，我明白這病患的確徹底地摧毀了你的自我形象和自信，也體會何以你曾數次有尋死的衝動。

這病患也令你常常受人質疑和嘲諷，由於你不願透露病情，同事不明白你的困難，便以為你常常詐病、騙取病假，以致你要辭去工作，偶爾接一些能在家中處理的工作維生。你今次病發需長期留院，身體感到前所未有的不適，卻被懷疑是誇大病情，更被質問是否因避債、避難等原因而不肯出院，種種委屈，真是有冤無路訴。後來，醫生確診你患上另一種能破壞內臟功能、足以致命的皮膚病變，你才得到適當的醫治，也得回當得的信任。

雖然你對宗教的看法較為負面，感謝你仍接納我的關懷，更接受我為你祈禱。你流下的眼淚，說明你的痛苦得到舒解和釋放。更奇妙的，是數日後醫生說你的炎症以超乎想像的速度好轉，就是你也猜想這會否是祈禱的果效。當然，我相信上帝是垂聽禱告的，但另一方面，你也感到對自己多了接納，少了埋怨，和醫護並病友也有更多溝通。就如我們院牧常掛在口邊的經文，「喜樂的心乃是良藥」，你現在親身體驗到了。

祝願你出院後，能保守對生命的積極態度，讓喜樂的心泉繼續洗滌沈積多年的鬱結。願你有勇氣面對懷疑的眼光，以坦誠的溝通去發掘別人對你的接納和支持。感恩能夠認識你！也願你記得我這個跟你名字相同的朋友！

S院牧



衷心迴響

家姐在患病期間，得到院牧部的同工時常安慰問候。更感恩家姐能接受主耶穌的救恩，使她能得到永生的盼望，並牧師替她施洗，萬分感激。

感謝您在爸爸生命最後的日子付出的關懷，並把他帶到主的面前。沒有任何工作比拯救人的靈魂更有價值！爸爸突然的離去誠然是很大的悲傷，但我能強烈的感到主的愛，還有從祂而來的安慰和盼望，願一切榮耀歸給這偉大充滿慈愛、垂聽禱告的主！

多謝您在我爸爸生命中最後的一段日子，探望他，關心他和與他一起祈禱，讓他認識耶穌，願天父親自賞賜您。

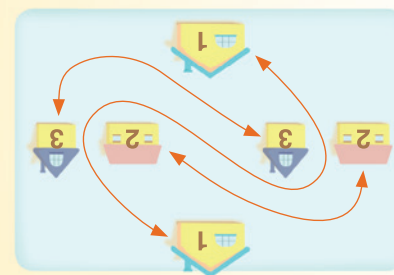
我想向你表達謝意，在我爸人生最後的一段路，你送上關愛和安慰，並將福音傳給我爸。可能我爸連說「多謝」的能力也沒有，你卻仍然記念他，在他有生命氣息的最後一天仍探望他。他現在天家，我也感釋懷。你的工作很有意義，沒有很多人看見，卻將祝福送到病危的人和家屬。可能我們也很疲倦，忘了多謝你。但請你不要介意，上帝會記念你的工作，並你的心思意念。祝福你和家人、同事！

非常感謝您多次的愛心探望，對於臥病的內子和我們一眾親屬都是很大的支援和祝福，並使內子在安詳及有信心的情況下走完了人生的旅程，歸回天家在天父懷中安息。



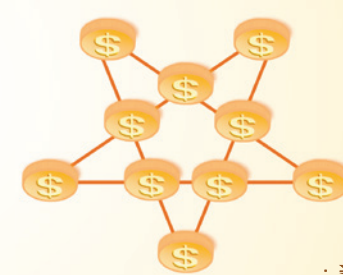
：答覆

2 牧回信



：答覆

3 事出意外



：答覆

1 重新排列

查詢：2339 0660 梁小姐 (Edith)

查詢：2339 0600

《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

如不加密封，破口处空气可以侵入，使印影消失，所以必须密封，以保护印影。密封材料亦可用纸、蜡、油泥、石膏、水泥等。

♥ 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。

(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

“你所貫徹的形象，你喜愛它有多少，你的幸福就有多少。”

~ 司恩魯



得智慧，得聰明的，這人便為有福。

聖經·箴言3章13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	黃雅各	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	李淵焄	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	冼妮薇
謝碧華	區詩琴	林佩英	呂大安	廖明活	陳汝誠	李慶廣	張美蘭	陳世昌
梁滿濠	林港	陳慧琮	黎玉英	葉榮根	陳楚卿	伍惠梅	黃漢聰伉儷	
仁濟醫院院牧事工委員會			瑪葵醫院院牧事工委員會					
Wong Hoi Ming			Lam Man Lee			CanCare Centre		
						Elmer Chen		
						Cheng Wai Lan		
						Fok Po Chu, Christine		
						Siu Chan Oi Ling		
						Chan T K		

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