

61

2016年11月

把 關 心 傳 開 · 讓 醫 院 有 愛

關

心

真心
分享

王祖藍：
感謝祂陪我走過

兩扇心窗
是藥還是毒

關心健康
五臟六腑一心

院牧
服務

全人醫治 全人健康
Holistic Healing & Health

感恩他陪我走過

——王祖藍

“大家好！你是否在想像，祖藍在這本送贈給病人和醫護的刊物中亮相，是否要為各位帶來一點歡笑？向來百變的我，實在可以用不同的形象出現觀眾眼前，「搞搞笑、扮扮野」對我來說都沒甚麼難度。但我更希望和大家分享真實版本的王祖藍……”

第一次感受到父愛

我自小就是一個情感豐富的人，不過爸爸卻是傳統的男士，實幹、顧家，但總不喜歡多說話。記得小時候當他放工回來，我是多麼的想跟他聊天，可惜媽媽都會叫我不要嚷著，好讓辛勞了一整天的爸爸可以好好休息。也許當年還不懂得體諒，心裡始終覺得為何他不可以關心我多一點，為甚麼總要把自己想要的、想說的都透過媽媽來傳話？

中一那年有機會一家人和叔叔姨姨去泰國旅行，記得大人在駕車，我們幾個小朋友坐在後面，感覺多麼寫意和幸福。不過，更大的驚喜是在 PP 島的那一幕。由於爸爸喜歡潛水，所以對魚的種類十分精通，只是沒想過他竟然花了很長的時間，很用心地教我如何辨識不同的魚，實在有點不可置信！聽來有點誇張，但我可以告訴你，人生中第一次深刻地感受到父愛真的要是那一次！當然，我知道爸爸表達愛的方式是用行動，但對我來說，接受和體會愛卻要從語言而來。關心和愛有時真的需要宣之於口。

在家裡我最喜歡看電視，尤其是卡通片，因為可以把我豐富的情感投入角色之中。到了青春期的我，腦海裡的浪漫和幻想就更加澎湃，於是也愛上了電影。雖然我喜歡情感的交流，但自小的性格偏向孤獨，不太喜歡與人溝通。可能小時候有點小聰明，讀書年年考第一，使我變得有點高傲。難怪當年老師在成績表上給我這樣的評語：有領導才能但宜謙卑。可惜我未懂得體悟反思，現在回想，當年不受同學歡迎，真是活該呢！

把情感投放藝術之中

不過，上到中學就不能只靠小聰明，而且我就讀的學校精英多的是，學業成績很快就變得一落千丈。從學術中得不到滿足，我便向其他科目發展，包括音樂、戲劇、繪畫等。沒錯，因為我可以把情感投放在藝術之中，所以特別喜歡。只是，沒想過最初只視它為一個避難所，卻培養出濃厚的興趣來。

記得中學時參加合唱團，練習到夜深，不單沒有怨言，只覺意猶未盡。中五會考後我參加了一個劇團，在公開演出中發現自己從話劇裡得到很大的滿足感，也因為劇團的導師是演藝學院的學生，心裡在想，若將來跟他一樣也不錯呢。當會考放榜時，老師看著我的成績單不禁流露出擔憂的眼神，但我卻安慰他不用擔心，因為在放榜前我已得到演藝學院的取錄。

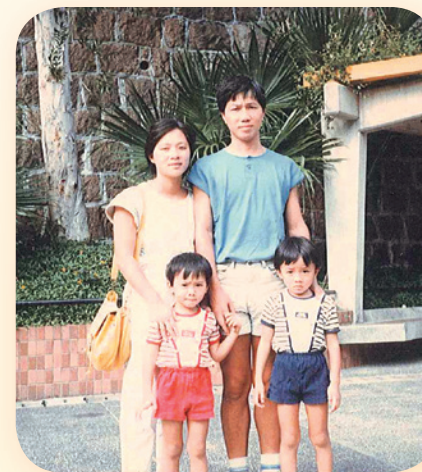
常說愛好藝術的人，總是比較自我，又不喜歡拘束。當我進入演藝學院之後，終於明白為甚麼演藝學生會被人形容為「另類」。或者較客觀的講法，就是大家都在藝術方面有獨特的才華，都是因著興趣和夢想進來，不但盡情的發揮，更是力求完美。雖然我還沒有自己的孩子，但我會絕對尊重子女在學業和事業上的選取，因為我完全體會唯有走自己喜歡的路，才会有動力全力以赴，並且追求卓越的表現。

我在演藝遇上很多好老師，他們對學生的要求絕對嚴格，而我也十分享受嚴師的教導。除了演技，更令我獲益的是從戲劇中讓我對自己有更多的認識和探索，使我更明白甚麼是孤單、情慾、虛偽，甚至自己最黑暗的一面，也被徹底挖出來了。在演藝的日子也是我人生的轉捩點，因為在戀愛、家庭上都有很多經歷，讓我在生命和信仰上都有了不少的成長。

被一層一層的剝開

也許從小就渴望有情感的寄托，很想有人明白和分享自己的喜怒哀樂，所以即使外貌並不出眾，卻因著點點的才華，贏得女同學的欣賞。所以在中學階段，已有很豐富的感情生活。進入演藝學院後，在學業上有了新的目標，卻遇到情感的失落。那段日子讓我停下腳步，不再在感情世界追逐滿足；反而心靈裡多了空間，讓自己可以再次認真地去尋求信仰。

說再次和認真，一點也沒錯，因為我就讀的小學和中學都有基督教背景，聖經是其中必修的科目，當年也跟過同學去教會，只是還未到清楚得救



的地步。在那段情感沈鬱的日子裡，神為我預備了一間我常常乘車經過的教會，留意到晚上的崇拜時段可以配合我星期日兼職工作的時間，於是開始在那裡聚會。還記得那位女傳道人，她臉上滿有喜樂，又講道又唱詩；不期然讓我想起小學時的校長，她教我們聖經科，常稱讚我唱歌好聽又特別愛錫我。那些美好的回憶隨著崇拜的詩歌在腦海中不斷的迴盪，感受到內心深處有一份實在的平安和滿足。

在團契中我又遇上十分親切的導師，他很懂講故事，把聖經的人物和道理都生動地演繹出來。我也算喜愛閱讀和思考，所以導師推介的屬靈書籍，我也會看。從中讓我真的得到不少啟發，更讓我看到自己內心種種的軟弱和黑暗。我就好像一個洋蔥，被聖經的說話光照，一層一層的剝開，在神面前都赤露敞開了。我確實知道需要靠主來修剪我的生命，並且是一生的功課。原來真正的認信，才會帶來生命的改變。

沒想過出現这一幕

1999年在教會完成慕道，並安排了在平安夜受浸；那時感到自己不論在信仰生活和演藝學習



上都很充實和順意，沒想過在人生的劇本中會出現这一幕。記得那天剛在廣州完成十多天的表演，晚上回港後才知道原來爸爸得了癌症。其實爸爸早幾個月前已確診患上腸癌，需要入院進行手術，但因為怕影響我練習和表演，不想我擔心和分心，所以爸媽都一直隱瞞著我。

當我見到爸爸時，我激動得哭成淚人。因為有一段時間沒有見爸爸，媽媽之前說他外遊潛水，原



來也是用來隱瞞病情，加上動了大手術，他整個人實在消瘦得有點難以想像。看著他，心裡一陣一陣的痛，也不禁問神為何要爸爸受這樣的苦。還有一個實際的擔憂，因為爸爸是一家的經濟支柱，我和弟妹還未完成學業，我讀演藝也只是第二年，還有三年多才畢業。當想到往後的日子，心裡就更加徬徨。

感恩在那段日子，身邊有不少人給我們關心，尤其是教會的弟兄姊妹，不但慰問代禱，還送上實質的支持，實在感動，更是感激。更感恩的是爸爸也出席到我的浸禮，他再一次用行動來表達對兒子的支持，我是多麼的希望他能夠有更多的年日，可以讓我回報他的養育之恩。手術後經過化療，醫生再為爸爸做掃描，告訴我們可以做手術駁回腸道，不用再靠造口排便。我們舉家都為這個好消息興奮起來，一心以為黑夜已過，光明很快就會來到。

神其實沒有離開過

那天爸爸在手術室裡，遲遲還未出來，是因為醫生打開腹部時，發現原來癌腫已經擴散，當下便宣告爸爸的腸癌已經到了末期，再沒有化療或其他治療可以做。當知道爸爸的生命將要進入最後一程，心裡實在有說不出的難過，同時希望盡量可以陪伴他多一點。當年還未發生沙士，院方也准許家屬通宵陪伴。記得有一個晚上，看著病床上的爸爸，心裡的質疑和不甘就連珠爆發出來，不斷問神為甚麼：「為甚麼我這麼信祢，祢讓爸爸得這病？為甚麼我在教會聽過有神蹟醫治，卻沒有發生在我爸爸身上？若神蹟出現，我豈不可以為你作見證嗎？…」

就在爸爸鄰床有一個男病人，他只有十七歲，他所患的是百分百遺傳腸病，患這病的人腸內的息肉可以多達幾百粒，其中一粒病變都可以引發癌症。他和姐姐都有這遺傳，媽媽更因這病過身了。當晚他痛得很厲害，告訴我明天要動手術。我心裡即時有一個很強烈的感動，希望為他祈禱，祝福他明天手術順利。他願意和我一起禱告，我便握著他的手為他祈禱。很奇妙，當我們禱告完畢，他竟然說沒有那麼痛。我對他說，是神幫助你，要感謝祂！

他多謝我為他祈禱，其實我反而要多謝他，因為那一刻我好像恍然大悟。我整晚都在問神為甚麼離棄我，不聽我的禱求，但神讓我看到，祂其實沒



有離開過，而是一直都在我的身旁。我不期然想起聖經中的約伯，他遭受極大的苦難，但最終他沒有否定神，他只默然接受，並且認定：「賞賜的是耶和華，收取的是耶和華，耶和華的名是應當稱頌的。」真的，誰說信耶穌的人不會死？世上又有哪一個宗教告訴我們，信就不會死？我們這個肉身的生命原來都必定會過去，但信耶穌的人卻可以享有永恆的生命。當晚我再次確認神寶貴的應許，無論餘下的日子是多麼的難走，祂都會陪我走過。

在禱告中多謝爸爸

爸爸信了主才離開世界，是我最感安慰的。還記得最後安排他入住舒緩治療的醫院，前後三個月的時間，我們一家人分早、晚更廿四小時陪伴著他。相信那種矛盾的感受，不少病人家屬也體會過。既是十分不捨，但又不想看著他「撐」得太辛苦；而事實上家人的身心都疲憊不已，不過心裡的

愛總能給家人無比的動力。更感謝神的是每天我都可以和爸爸一起祈禱，神更在某一天感動我要在禱告中多謝爸爸，我便邊說邊將他的人生都總結出來，最後用詩篇廿三篇結束。當天晚上，天父就接走了他。我十分不捨，但心裡感恩，因為整個過程神都與我同在。

爸爸離開了已有十四年，那份傷痛隨著年日也得到醫治和釋放，心裡卻常會思念並感謝他的愛。感謝天父讓我體會祂的信實，是祂與我同行，又讓爸爸安穩在祂的懷裡。生命是由神創造和掌管的，能夠認識和歸回造物主就是最大的祝福。人生的路，也許漫長，也許是短；或順或逆、或高或低，甚至有時每走一步都覺得艱難。但願你也能在生命中經歷神所賜的平安，並祂與人同在的應許。





◎ 陳曼華

我愛在書店「打書釘」，穿梭於高高低低的書架叢中，每每看到有趣的書名或是個人愛好的書種，我總會取來讀讀。近日在健康飲食的書籍群中，瞥見不少提到「無毒」一詞。

根據我的認知，大自然的確存在有毒的植物，記得小時候已有的知識：顏色鮮豔的蕈類通常含有劇毒。然而，這些健康飲食的書籍所提到的，卻不是生物本身含有的毒性，而是人為引致的毒害。

近年屢屢見報的是蔬菜水果的殘留農藥，還有，家居用品中加入了含毒素的化學品，例如：裝修房子用的油漆、輸水喉管組件、女士用的化妝品，甚至衣物所用的染料等。每一次從報章讀到有關報導，總教人膽戰心驚，似乎日常的衣食住行通通有潛在危險，人人都有機會受到毒害！

藥物可以解毒，但偏偏有些藥物本身就帶有毒性，如中藥的附子、雷公藤等；然而，這些有毒中藥因為其獨特的療效，即使有毒性但依然被使用。至於西藥，我曾經好奇：為甚麼西藥的包裝上常見印有「毒藥 (poison)」一詞，難道這些西藥都是毒藥嗎？積極尋找答案，結果得知：根據香港《藥劑業及毒藥條例》，藥物大概分為三大類：「非處方藥物」，「藥房專售藥物」和「處方藥物」。「非處方藥物」可在商店，甚至超級市場出售，例如維他命；後兩種藥物則必須在有註冊藥劑師駐店的藥房，並在註冊藥劑師監督下方可出售；其中第三類藥物藥

性最強，因此其售賣及貯存也受到嚴格管制，必須由醫生處方，再由註冊藥劑師監督配發。原來中西藥也如是，藥性強就可能引致人產生某些副作用，過度或不適當服用都會中毒。

人人固然希望追求無毒無害的健康生活，可是，部分人如筆者因為健康問題，正正需要長期服食含毒性的藥物。藥物的毒性當然會引起身體一些副作用，甚至不適，然而這些都只是肉體上的不適而已，沒有帶給我生活上很大的難題。

相比起來，心靈的苦毒更具破壞性，足以摧毀整個人生。生活上難免遇上不如意的事，甚或遭人傷害，令人心懷憤慨、怨對與仇恨。這些苦毒的情感，絕對不能在心內紮根；否則，不但影響個人健康，甚至蠶食心靈。心靈因為遭遇打擊固然受到創傷，心存苦毒更讓這個創傷難以癒合，然後發炎含膿。如此，一輩子帶著苦毒的傷口，既令自己痛楚，也傷害別人，給生命無窮的災禍。

聖經上記載受了極度苦難的約伯回應他的妻子對神的質疑：「難道我們從神手裡得福，不也受禍嗎？」人生有福也有禍，若深信禍與福總有神的美意，以信心與盼望回應一切苦難，以平安與喜樂面對所有挑戰；這樣，心靈的苦毒在我們的生命中自然沒有任何餘地。我們的生存環境縱然充滿各種各類，有形無形的毒素，然而靠著愛我們的主，我們還是可以享受無毒的自由。■



早年一齣風靡香港的韓劇《大長金》，當中一段講述主角長金重返宮廷，在太醫院接受醫女訓練。其中一次考試，是分辨藥材與毒材。長金起初持著自己勤奮好學，記憶力強，便充滿信心的把她認為的藥材與毒材清楚劃分出來，滿以為胸有成竹。豈料教授評她不合格，並透過臨床經驗糾正她的誤解，說明藥材與毒材不能絕對區分，因為藥用得不當便成毒，毒用得適宜便是藥。

十九世紀猶太裔德國哲學家馬克思，曾留下了一句被廣泛引用的名言。他認為宗教是人民的鴉片。許多人表面上認為他這言論是共產主義無神論的基礎。然而，學者們對馬克思這句話作深入研所得出的見解，則認為他提出這個挑戰，反而促使人對信仰應作出更深入的反省。馬克思把宗教形容為鴉片，是指當宗教（或詮釋宗教的人）塗毒了人民的思想，以至對社會的不公平、不公義所產生的苦難昇華，逆來順受，一言不發。而近代關於宗教與社會現象的研究更提醒人民要防範「有毒的宗教」(toxic religion)，這些宗教（或其領袖）以信仰之義提倡極端激進的思想，藉此影響甚或操控別人作出許多傷害自己、別人及社會的行為。

良知可說原是人的心靈免疫系統，幫助我們懂得判斷是非，分辨善惡，知所對錯。可惜當這個心靈免疫系統出現失調現象時，便無法抵禦病毒。人便會埋沒良知，顛倒是非，變得任意妄為，無惡不作，甚至連神的子民也不例外。舊約聖經裡的詩人與先知，曾嚴厲的責備他們，說他們的信仰不但虛假，更是用來欺壓他人的；而新約聖經也曾記述主耶穌以「毒蛇的種類」來形容當時那些假冒為善、徒具虛名的宗教領袖，指他們借助宗教掌握的權勢，以及對教條的詮釋，反造成別人生命的禍害。

帶來醫治的便是藥，帶來傷害的便是毒。怎樣的信仰才是藥，怎樣的信仰變成毒？從事心靈關懷服侍多年，我常自問，莫非耶穌基督的福音只是一種屬靈的嗎啡，抑制人在痛苦中的知覺，甚至干擾著那些提示人感到痛苦的神經末梢？斷乎不是！昔日主耶穌「道」成了肉身，取了人的樣式，他在世時多次預言自己將要受害，也預告屬他的人將來在世上也會遇到苦難。時候到了，他親身經歷肉身及心靈的痛苦，也曾掙扎求阿爸父收回成命，最後卻甘願遵照父神的旨意完成他到世間來的使命。主耶穌在十字架上經歷疼痛和被棄絕，仍勇敢的堅持下去。結果，他勝過肉身的死亡，帶著榮耀的身軀復活，穿越苦難，進入永恆。耶穌的福音，並不否定人間疾苦，也不輕看人在患難中的痛苦和掙扎，更不是用來麻醉人的心靈，而是賜予應許、力量與安慰，叫我們在痛苦裡得蒙拯救，承載我們有盼望的向前行。主耶穌的福音是人心靈的良藥，為尋求祂的人帶來醫治。■

是藥還是毒



◎ 盧惠銓



喜出望外的康復



◎ 杜玉玲

記得大約十年前，我遇見一位二、三十歲的男病人，由於他的心肺都幾乎失去功能，需要等候捐贈者給他一個正常的心和肺。心裡不期然為他擔憂，因為以我入行多年的經驗，能夠成功的個案實在是微乎其微呢！

他的主診醫生要求他每星期也要到醫院接受帶氧及強化運動治療。由於他的心肺功能差，需要靠氧氣機提供氧氣才能維持身體足夠的氧分，出入也要用輪椅代步。幫他推動輪椅的是他年老的媽媽，不論天氣有多壞，媽媽都會推他到醫院接受治療。過了一年多，我們都建立了友情，除了是他的治療師外，我還是他的支持者。不論我的工作有多忙，我也會安排一連串的運動給他；而他不論身體有多疲勞，都只會要求有點休息時間，最後也會完成所有運動。雖然大家都很努力，只是仍看不到治療的終點。

某天上午，我接到他姐姐的電話，從她飲泣的聲音中我得知捐贈者已經出現，而他已準備接受手術。當時我變得啞口無言，心裡十分驚訝，就和他的家人一樣，擔心他不會捱過這關，更懷疑手術是會否成功？但更大的感受是他面臨重大的手術前，還記得與我的約會。可惜我知道自己不能為他做甚麼，十分難過。我無意中看到寫在運動室枱面上的金句：「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。」（腓立比書 4:6）這節經文提醒了我要為他祈禱，要把這位不幸的年輕人交託給神，希望神會醫治他。

由那天開始，我決定要默默的為他祈禱。我每天也會打聽他的消息，終於傳來他手術成功的好消息，但還需留院接受一段很漫長的治療。過了大半年，護士通知我，他已經康復出院。不久他還到醫院探望我們。

他手術成功，我已十分感恩，更喜出望外的是他不再需要媽媽為他推輪椅，也不再需要氧氣機給他供應氧氣。在我眼前的是一位活動自如，充滿信心的青年人。看著他，簡直不敢相信這是事實！雖然我知道他的康復實有賴很多醫務人員的努力，但我也要十分感謝神，因我相信只有祂才有這大能，成就了我們覺得沒有可能的事。這次的經歷使我了解到雖然自己可以做的十分有限，但我的責任就是凡事全力以付及全心交託，因我相信神必會為我及我的病人有最好的安排。■



在醫院上的寶貴課堂！

◎ 嘉芸

癌症復發令我價值觀改變良多……

年幼時覺得自己運氣欠佳，父親意外早逝，家庭頓失依靠而生活變得拮据。作為家中長女自然承擔起照顧和供養祖母、母親及眾弟妹們的責任，箇中辛酸真是難以盡道。成長經歷令我變得像為別人而活，身兼數職，拼命工作賺錢，照顧家中老幼，事事獨力承擔，亦不會把內心任何感受與人分享分擔，錯誤認為只要有金錢、權力、地位就能帶給家人幸福快樂，漸漸地忽略自己及親人的真正需要，也錯過很多環繞身邊美好的人和事。

記得初次發現乳癌時冷靜得不尋常，滿腦子顧念的只是怎樣處理工作，並沒有善待自己身體及丈夫和女兒的感受，兩次大手術及多次化療後理應休養生息，而我卻只顧投放時間在工作和賺取金錢上，令身心靈都處於極度疲勞及壓力之中。第一次癌症復發在五年後，檢查結果發現右肝有個近九厘米大的癌腫瘤，於是我便再次進行化療。感激醫生們在數次化療後，願意替我動手術切除整個右肝及膽臟，希望延長我存活的日子，這是我平生第一次感覺自己是個幸運兒！

在醫院裡雖不能活動自如，卻上了寶貴的課堂，讓我更深了解生命的真正意義。從醫生、護士們、物理治療師、護理員、醫院牧者、病友及他們家人身上，讓我明白到愛就是最有效的療癒良方。對於徘徊

生死邊緣的病人及充滿擔憂的家人來說，能得到別人關心問候、真摯笑容或一句祝福話語比任何藥物治療可能更奏效。猶記得第一次住在外科病房的點滴，那時候我的禿頭子常引起部分女病人及她們家屬的注目，她們由好奇，進而給我關懷，大家互訴心事並互相鼓勵，我開始留意到每個病人背後都有他們的生命故事，聆聽她們的經歷後，讓我更堅定勇敢的生存下去。像鄰床一位八十多歲老婆婆切除膽石，因術後傷口不能自癒而需住院近一年多，縱然她只能在醫院度過生日、中秋節、聖誕節及農曆新年，亦未能回家與兒孫們團聚，見她仍能用豁達開朗的心情面對生命跌宕起伏，每天不斷鼓勵我和丈夫，成為別人的祝福，將信心和關愛帶給我，令我憶起童年時的祖母。

轉眼患病已十二年，雖然癌腫並沒徹底消失，至今仍在接受不同類型的艱苦治療，但癌症讓我學習到寶貴的道理：「你們看那天上的飛鳥、也不種、也不收，也不積蓄在倉裡，你們的天父尚且養活牠。你們不比飛鳥貴重得多嗎？你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢？」（馬太福音 6:25-27）。從小擔憂生計至現在每天數算神的恩典，在患難時不自怨自艾、在順意時不自鳴得意，遇上憂慮時全然交託，因為我明白無論順逆都是神的安排，當中總有祂的美意。感謝上帝讓我在醫院上了寶貴的課堂，也讓我成為別人的祝福！■



老

當益

Staying Healthy as You Age!

◎ 黃思敏（臨床心理學家）

陳先生現年 60 歲剛退休，退休前為一間銀行分行經理，一直刻苦工作接近三十餘年。他從最初入職當一名櫃台小職員，透過不斷進修和累積工作經驗，逐漸晉升至經理的職位，他在工作上的傑出表現一直獲得上司和同事的肯定。

他剛退休時，認為自己辛苦了一輩子應該好好享受人生，所以與太太去了兩次長途旅行，可是接下來面對度日如年的生活卻使他十分苦惱。首先，他失去了工作的角色，突然由經理變為退休人士，自我形象急劇下降，甚至覺得自己一無事處。每當想起以往管理著十多名下屬所擁有的權威，比較現在在家經常被太太指指點點，便倍感失落，有時甚至向太太亂發脾氣或以冷戰來表達不滿。另外，他性格較內向，不喜歡社交生活，缺乏朋友及親友支援，終日待在家中，既不運動，又不注意飲食，漸漸出現失眠及高血壓等症狀。

人口老化這個問題在香港存在已久，根據香港政府在 2014 年的統計數據，65 歲或以上人口佔總人口 14.7%（即是約每 7 位港人便有一位是長者），按香港人口推算，到 2064 年長者人口將上升至 36%（即是約

每 3 位港人便有一位是長者）。另外，世界衛生組織預期，到 2050 年，本港將在全球佔最大長者百分比的城市中排第五位。可見香港未來的長者服務需求將有增無減，面對持續的人口老化，我們有否作好準備呢？

「老化」一般給人負面的感覺，有些長者口邊經常掛著一些負面想法，例如「老咗就無用」、「等死」等，可見大部分人對「老化」都帶著一些心理恐懼，害怕失去年輕時曾擁有的，包括美貌、活力、健康、工作、賺錢能力、自理能力、朋友、家人，最終害怕失去生命。歸根究底，我們害怕失去自主權及控制感，很多長者不是畏懼死亡，而是害怕痛楚及連累家人。其實「老化」是一個過程，筆者盼望與大家分享如何以正面的角度來面對老化，並及早計劃晚年生活，積極邁向豐盛的晚年。

一．實踐健康生活模式

若將人體比喻為一部機器，那麼我們最重要的三大燃料便是充足睡眠、均衡飲食和恆常運動。可惜有 75% 長者有不同程度的睡眠問題，影響日常生活、健康、情緒及人際關係。實踐良好的睡眠衛生包括：(1)

待有睡意時才上床、(2) 定時起床及避免午睡、(3) 適當的日間活動及接觸陽光、(4) 睡前放鬆心情，如聽音樂、減低環境刺激等、(5) 盡量避免依賴安眠藥、吸煙及飲酒、(6) 盡量避免在午後喝咖啡或茶。論到第二大燃料，均衡飲食就是三餐必須定時定量，並按照健康飲食金字塔的建議進食。至於第三大燃料，恆常運動的好處真是數之不盡，除了可強健肌肉及骨骼、促進新陳代謝、增進心肺功能和增強抵抗力之外，還可以使腦部分泌天然的鎮痛制「安多芬」，使人有愉悅的感覺。

二．休閒生活、持續學習

休閒生活是保持心理社交健康不可或缺的元素，有部分長者覺得參與休閒活動是浪費時間和金錢，甚至覺得享樂是不應該的，賺錢才是應該的。但事實上，休閒生活能擴闊社交圈子，提升生活質素，以及預防腦功能退化。長者可視乎個人喜好、時間和能力，抱著不妨一試的心態，也不必太介懷自己的表現。休閒活動是多元化的，可選擇以個人或群體進行：

- 知識學習方面：閱讀、寫作、書法、語言、電腦


- 文化藝術方面：聽音樂、看電影、畫畫、攝影、唱歌
- 社交方面：社交舞、結伴旅遊、茶聚、探訪親友
- 康體方面：行山、游泳、球類活動、瑜伽
- 義工方面：探訪長者或病人、參與義工服務
- 宗教活動：團契、查經班、讀經計劃、讚美操

三．退而不休

熱愛工作的長者要跳出繼續從事受薪職業的狹窄視野，才能走進不同形式的新領域工作。長者退休後仍可與後輩分享知識、見解和經驗，甚至繼續以兼職或擔當顧問的身分，善用自己的時間、體力、學識及經驗，鼓勵年輕一輩，甚至幫助有需要的長者；也可投身社會公益事務，在志願團體擔任義工及委員，推動社區發展；更可參與學術研究或藝術創作等，繼續成為社會的寶貴資源。

其實我們應該平衡一點來看年邁，記得聖經形容「強壯乃少年人的榮耀；白髮為老年人的尊榮。」不同的人生階段都有其價值和意義，只要樂中就能活得開懷。🌈





耶和華是我的力量，
是我的盾牌，
我心裡倚靠他，就得幫助。
(聖經·詩篇)



藥要用得其法

◎ 雷惠琴 註冊藥劑師

當病人在藥房領取藥物時，他們都經常有這些提問：我是否只可用清水送服藥物？這種藥物是否需要飽肚服？我應該在甚麼時間服藥？我可否將藥物存放在雪櫃內？我是否需要完成整個抗生素療程？以下的資料可作參考。

服藥的方法：

- 1) 建議用清水服藥，其他飲品如茶或咖啡會有可能影響藥物的吸收。
- 2) 如藥物標籤沒有特別指示，一般都應該空腹服藥（即餐前 1 小時或餐後 2 小時）。空腹會幫助身體吸收藥物，使藥物發揮最佳成效。
- 3) 但在某些情況下，藥物必須與食物同服，例如亞士匹靈，非類固醇止痛消炎藥，因為這些藥物的副作用會引致腸胃不適，例如噁心、嘔吐等。餐後才服可以減少副作用。

服藥的時間：

- 1) 留心藥物標籤所指示的服藥次數和劑量。如果藥物只規定每天服一次而沒有特別指示，可以在一天的任何時間內服用，最重要是養成每天同一時間服用藥物。
- 2) 培養日常服藥的習慣，並要找出有助提醒自己吃藥的方法。例如每天服一次的藥物，可考慮早上梳洗完畢後即時服食；而每天服三次的藥物，可考慮跟早、午、晚餐的時間服用，這樣就能避免遺漏。

藥物存放方法：

- 1) 根據藥物標籤或藥廠的指示存放藥物，可以保持藥物的最佳效用。藥廠的指示一般註明於包裝盒上或內裡的說明書。一般的藥物需要存放於陰涼及乾爽的地方，避免日曬和潮濕的環境。如胰島素必須存放在攝氏 2-8 度內（冷藏）。
- 2) 許多人都以為將藥物存放在雪櫃內，可保持藥物的效用；但其實雪櫃內的濕度高，容易令藥物潮濕，從而影響藥物的穩定性，使藥物質素變差或減退效能。所以，如藥物標籤沒有特別指示，不應將藥物存放在雪櫃內。
- 3) 緊記將藥物儲存在原有的包裝盒內及放置在兒童觸摸不到的地方。

服用抗生素的方法：

已經有很多學術研究證明，服用抗生素必須完成整個療程，才可徹底殺滅病菌，治療疾病。如果服用處方抗生素一段日子後，病者覺得病情已受控制，甚或痊癒，便不再依循醫生指示完成整個療程，自行停止服用已處方的抗生素，這樣有少數的致病菌很可能還活著，並有機會變異和增長，從而產生抗藥性；導致日後醫生再處方同樣的抗生素治療這類病菌，效果不理想，甚或需要處方其他種類的抗生素去克制病菌，影響深遠。

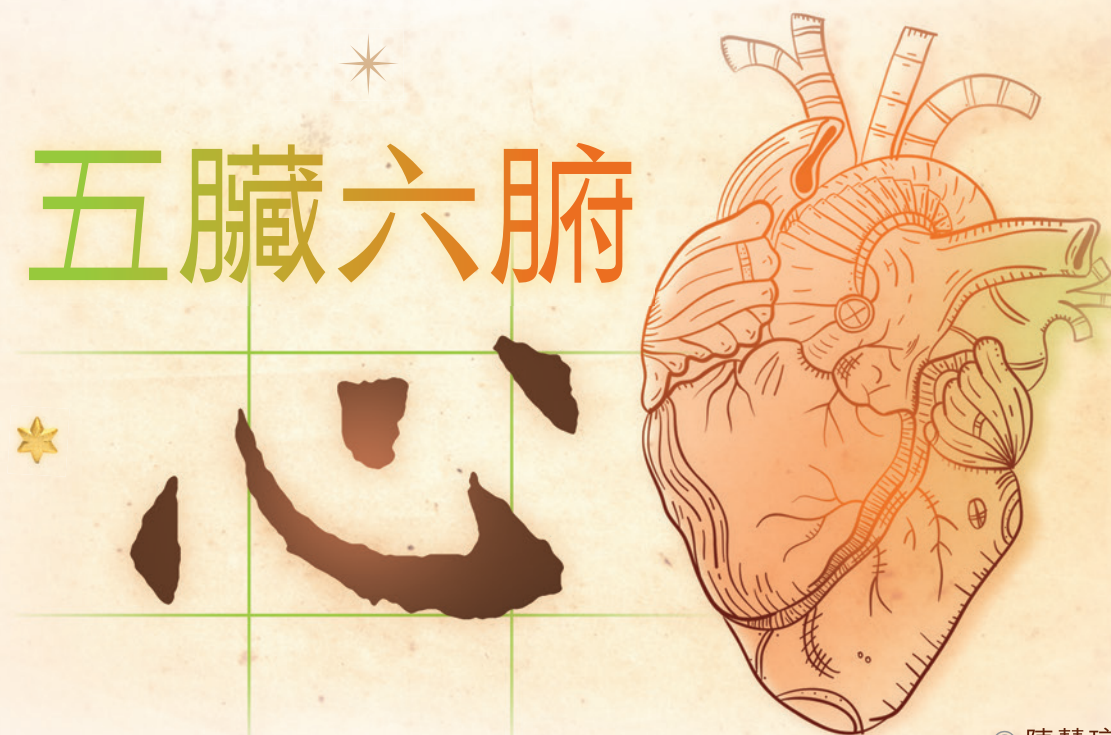
~ 溫馨提示 ~

- 如果有藥物過敏，病患者應通知醫生，讓醫生記錄在您的個人資料內。
- 除有註明「需要時服用」等指引外，不要自行停止服食藥物或自行調整藥物劑量。
- 即使症狀相似，不要拿別人的藥物服用，或將自己的藥物給別人服用。
- 保留藥袋上的標籤，方便核對服藥的次數和劑量。
- 每次從藥房取得藥物後，應檢查標籤資料上的劑量是否有所改變。

如果您不確定何時或如何服用你的藥物，必須立即向藥劑師或醫生查詢。❏



五臟六腑



◎ 陳慧琮 註冊中醫師

中醫學所講的五臟六腑，是體內的主要器官。五臟是指心、肝、脾、肺、腎；六腑是指膽、胃、大腸、小腸、膀胱、三焦。五臟有貯藏精氣的功能，六腑有腐熟水谷、分別清濁、傳送糟粕的功能。臟腑與組織器官，通過經絡的聯繫，構成一個有機的整體。五臟六腑的功能概念，有的與西醫基本相同，有的則差別很大，因此，我們不能簡單地用西醫的臟器概念來套用在中醫學裡應用。

心是人體生命活動的主宰，在臟腑中起主導的作用，對各臟腑進行統一的協調，故有「君主之官」之稱。心的功能有二：一主血脈，二主神明。心和外在組織器官最有密切關係的是「在體為脈」、「其華在面」、「開竅於舌」。

中醫學認為血液在脈管裡，是靠心氣的推動而供應全身的需要。心氣的強弱，直接影響血的運行，如心氣強，血脈充盈，脈搏緩而有力，面色紅潤光澤；心氣弱，血脈空虛或循環不暢，脈搏變得細弱無力或節律不整，面色蒼白無華或青紫無光澤。故有心「主血脈」、「在體為脈」、「其華在面」之說。

所謂心主神明，是指心主管一切精神意識，思想活動，具有相當於大腦的某些生理功能。我們常用的術語，如「心情舒暢」、「心慌意亂」、「專心一致」等等，

所指的心也是代表精神活動和思想意識而言。故有「心藏神」之說。如心神功能正常，則意識清楚，精力充沛；若心神發生障礙，輕者有失眠、多夢、健忘、心神不寧等症，重則可見譫言妄語、神志昏迷等症，甚至危及生命。故《內經》一書提出「心者，五臟六腑之大主也」，所謂「大主」，是主宰的意思。

從舌質上的變化，亦可反應出心臟的機能活動。如心火過旺，則舌尖紅赤或口舌生瘡；痰迷心竅時，可見舌強不語。故又有「心開竅於舌」、「舌為心之苗」之說。

中醫認為心與汗有密切關係，有「汗為心液」之說。如果病人因服藥而發汗過度，或因其他原因而致汗出過多，均可以損害心臟機能，甚至出現「大汗亡陽」的危重現象。

另有一臟名叫「心包絡」，為心的外包膜，有護心的作用，其病理變化大致與心相似，故歸屬於心，所以習慣上只稱為五臟。心包絡與心一樣有神志活動。中醫認為如果疾病侵犯心臟時，心包會代替心受病而出現神智失常的症狀。由此看出，不論中醫或西醫均認為心包有保護及滋養心的作用，不同的是，中醫還認為心包有代心受病的功能。

根據以上所述，心的生理功能，相當於現代醫學的循環系統和中樞神經系統中大腦的部分功能。❏



細味生命

的

咖啡室

◎ 張啟賢博士
(ABNLP 認可 NLP 培訓師)



「不用急，最緊要快！」已經是香港人的口頭禪。

這是一個關於長期病患的人的真實故事……

在得病之前他是一個工作狂，一星期工作七天，一天工作超過 12 小時。最後因為身體過度疲勞而得了怪病。在醫院裡他感覺非常失落，並拒絕自己的身體需要休息，所以仍然不停的工作。有一天他去了醫院的咖啡室提取他的精神食糧——咖啡。誰不知咖啡機壞了，他便好像被困一樣呆呆的等著……在等待途中，他發現原來咖啡室有一幅很大的落地玻璃。從窗外看天空是藍的，山是綠的，河流是清澈的。他才驚訝為甚麼自己從不意識到有這樣美麗的景色，同時他又留意到身邊的醫生、護士和所有人，都不停的忙著和急步的走著，從沒有停下來，看看這美麗的景色。

就這樣他的生命起了戲劇性的改變。雖然他還是一個病人，但他開始用另一個完全不同的生活態度去認識生命。他感到需要放下從事業上得到的成就，轉向學習培養自己成為一個出色的心理輔導員，期望出院之後能夠幫助那些像他一樣在生命中曾經迷失過的人，學習慢活。

香港甚麼都有，就是缺少了一份浪漫而細緻的情操。綜觀香港的咖啡室，細看之下運作模式和賣魚蛋的檔子一樣。客人匆匆的來，下了單後，拿了咖啡便匆匆的去。咖啡室裡本應有上好的咖啡、文化的氣息、親切而不被騷擾的服務。香港，可以慢下來嗎？

良好的咖啡文化，提醒了我們需要安靜休息的觀念。安靜似乎不一定帶來經濟的利益，卻會帶來另一種生命的原則與態度，至少讓我們可以在忙碌的生活中取得安靜的形態，對生命有更多的體悟。

從香港的高度城市化，咖啡室的魚蛋化，到家庭的快餐化；永無休止的追逐只會帶來失節制的增速。如果不停下來想一想，就會被鎖在自己思想的牢房裡。若不是那個咖啡機壞了，他也不會停下來打開自己的頭腦和心靈。

現代人真的需要一間讓我們慢下來細味生活的咖啡室。☐



動一動、想一想

1 海龜也會哭？

小明和爸爸在沙灘上散步，看見一隻海龜在流淚，便好奇地問：「爸爸，為甚麼海龜會哭」？爸爸不知道如何回答，你可以幫他嗎？（不是 IQ 題）

試試動腦筋，別急找答案：在第 21 頁



2 幾多秒？

水喉師傅要到 15 層大樓的第 9 樓工作，不料電梯壞了。他從 1 樓跑到 4 樓，用了 48 秒。若他以同樣的速度往上跑到達 9 樓，需要多少秒？

試試動腦筋，別急找答案：在第 21 頁



3 考考你！

一位佳人穿得妙，外披蟬衣七八層，
脫下蟬衣黃澄澄，原來身懷美珍珠。

（猜食物）

試試動腦筋，別急找答案：在第 21 頁

不一樣的看見： 陳念聰醫生

用「無悔一生」來形容陳念聰醫生，可算是貼切不過！陳醫生於80年代在大學攻讀醫科，1986年已成為專業眼科醫生。年輕的他沒有把醫療學識和技術投放於可以令他致富的醫療行業上；他反而放眼世界，並且走進漫天戰火、烽煙四起的阿富汗，在喀布爾當了六年導師，培訓當地的眼科醫生。縱然每天生命受到威脅，他卻從患難中學懂堅毅，從生命中尋得意義。現今他仍然積極投身醫療宣教和扶貧工作上。

陳醫生自幼讀書成績優異，為了順從父母的期望，他選讀醫科並成為醫生。影響他一生的，莫過於他在大學時代有機會接觸基督教，後來更信了主，這改變了他對生命的態度和人生的價值觀。在唸大學期間，他有一個心地善良、孝順父母的中學同學突然離世，這件事令他初嘗苦難的衝擊。才二十出頭的他，儘管看了一大堆哲學和有關苦難的書籍及聖經，仍然不能解讀或理解苦難的由來，但苦難卻又是那麼真實，就像生老病死一樣，無人能夠逃脫。

當他再看主耶穌的一生，發現祂在世的日子不但親身體會人間的苦難，更親嘗了十架之苦。他明白了信仰不是要我們逃避苦難，而是要與在苦難中的人同行並且幫助他們。主耶穌對世人的愛和犧牲成為了他學習的榜樣，他立志以「燃燒生命，為主所用」的生活態度來活好每一天。

當年他以醫學生身分參加一個英國舉辦的基督徒醫學生會議，認識到來自非洲和印度的醫學生。看到他們雖然缺乏卻仍樂於參與服侍，不禁令陳醫生反思華人是否只願意幫助華人，還是也可以和其他民族分享財富和知識？那次會議擴闊了陳醫生的視野，並提升了他對跨文化、種族和地區服侍的心志。

接著於90年代在阿富汗六年的服侍，讓他得到十分寶貴的體會和學習。陳醫生憶述一位在阿富汗的母親，帶同一個殘疾孩子求醫。這孩子被地雷炸傷了眼睛及手臂，因而導致雙目失明及失去雙臂。當他回覆那位母親，她的孩子雙眼已壞死得無法醫治

時，那位母親痛哭後並沒有放棄，仍帶著孩子堅強地活下去。這個經歷讓陳醫生深深明白甚麼才是真正的「堅毅」！當人在逆境中必須靠著堅毅和勇氣，才能跨勝苦難，並且看見出路和盼望。

除了從服侍中看見不一樣的世界之外，陳醫生的太太也改變了他對人的看法。陳太是一位職業治療師，經常接觸弱智小朋友。她認為雖然他們沒有正常的智力，但他們仍可以發揮生命的其他方面，甚至可以比一個正常人活得更精彩。這個「看見」讓他更明白不要以世界的方法來計算及斷定人的價值，亦讓他更領悟聖經所說，不要顧念看得到卻會朽壞的東西；相反要追求那些看不到卻有永恆價值的事物。就好像人只能看到光譜，卻看不到紫外光、紅外線；說明了有很多真實的東西是人用肉眼看不到的，只有用心靈的眼睛去看，才可以看得更深更遠！

訪問隨想：

不少人視生命的價值莫過於賺取金錢、得到名聲、建立權位等。所以大家都被鼓吹「要贏在起跑綫」，事事要快人一步、捷足先登。陳醫生卻用了不一樣的眼光來看自己、別人，甚至那些在世界另一角落的人。他更願意走進苦難之中，肯定別人的價值並給予實際的扶助。行動要由看見開始，我們所看見的又是甚麼？

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)

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，由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>

日期	講員/分享
11月9日(三)	麥基恩醫生(精神科)
12月14日(三)	感恩會
2017年1月11日(三)	CMDF團隊醫生

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S姊妹：

轉瞬間你已經出院接近兩個月了，當我回顧在病室中與你同行四個多月的片段時，實在不難發現上帝在你身上的恩典和慈愛！在祂奇妙的作為和安排下，你能在病患軟弱中得著永生的盼望，我不禁為你非常感恩！

還記得那天接到一位院牧探訪義工的來電轉介，得悉你的入院原因和一些背景資料，及至我首次來到你的病床前目睹你的情況時，我不禁感到心酸！你還這麼年輕，卻因嚴重中風令全身動彈不得，只能靠胃喉供應營養液到體內，更因喉部有造口而無法說話，甚至陷於眼睛只能微微張開的半昏迷狀態！

來電轉介的姊妹告訴我，你丈夫及家姑都是拜偶像的，對基督徒的探訪和代禱極度抗拒。所以我選擇每次都在非探訪時間內前來探望你，希望可以單獨和你傾談。

在最初一個多月的探訪中，我主要關心和鼓勵你，與你分享聖經並為你祈禱；當我發現你的病情並無顯著進展，身體狀況一直十分虛弱，連張開眼睛亦顯得相當吃力時，我多次在私禱中記念你，祈求上帝憐憫拯救你，為你開路。

我漸漸地察覺到你的情況開始改善，你已有足夠力量張開雙眼望向我，你的手指可以微微擺動，我便帶領你祈禱感謝上帝，我意會到我已和你建立了一份互信的關係，於是進一步與你分享上帝的愛，鼓勵你嘗試在心中禱告。不知不覺地從某天起，我觀察到你有了明顯的改變，當我邀請你一起祈禱時，你竟然閉上眼睛！

有一天，更出乎我意料之外，我在電話中聽到一個大喜訊：你已在剛過去的週日信了耶穌！作轉介的姊妹告訴我，是她教會的信徒在探訪時帶領你決志信主的，而你的丈夫也沒有那麼抗拒，願意接受信徒探訪和為太太祈禱。所以從那天起，我改於探訪時間內關心你，盼望可以遇見及安慰支持你的丈夫。某天我終於見到他了！他不單接受我的關懷和祈禱，甚至向我表達謝意，實在感恩！

自此以後，你的病情有穩定進展，你的手已經可以稍為提起並向我揮手致意，我為你感到非常鼓舞，常常提醒你要感謝上帝及禱告交託。還記得我們在禱告中的約定嗎？將來你要在上帝的聖殿中再次站立在眾信徒面前作見證，述說祂在你身上施行的奇妙作為！雖然我從未聽過你的聲音，但我衷心盼望在不久的將來能接到你的來電邀約我出席你的見證分享！願主施恩賜福予你和家人！

L 院牧



衷心迴響

我在住院期間，得到你的探望，經驗分享及禱告支持，讓我有平安的心去面對第一次入院及做手術，謝謝你愛心的服侍！

感謝主讓我遇見你！雖然癌症讓我不斷的進出醫院，身心疲累，幸得你經常探望和來電，你親切的話語和關懷，給予我莫大的安慰和鼓勵，讓我感到愛和溫暖，在癌症所帶來的痛苦中仍有一絲喜樂，許許多多的感激之情不能一一盡述。

謝謝你在媽媽住院期間，天天都去探望媽媽，開解她，幫助她解開心裡的鬱結，又為她祈禱。

感謝院牧部所有同工們，在我住院期間，不斷而又迫切的為我身體禱告，無論是做手術，接受藥物治療和重新學習呼吸、進食、行走或說話，你們都一一放在禱告中，讓上帝因著你們的禱告和對自己的憐憫，賜下格外的平安和穩妥，在整個治療過程中，免去一些皮肉之苦。探訪工作對院友來說，是多麼重要，住院期間，使我對此有更深的體驗；因此，院牧部的服侍是很重要，謝謝你們的付出和愛。

My mother became a Christian today. This is a major breakthrough for all of us. This is a total surprise for me. In the past, we have tried to get her to go to church with no positive results. Thank you all for your concern and support.



答案：80秒。因為1樓是不需要跑的，所以他每跑一層用了16秒，一共跑了5層。

2 幾多秒？ P17頁



答案：玉米

3 考考你！

答案：海龜不是哭，而是在排鹽。長期與海水為伴的動物，都會有這種看似「流淚」的現象。原來在海龜的眼窩後面，有一種排鹽的腺體，叫做「鹽腺」。鹽腺能把進入海龜內的多餘鹽分，通過眼睛邊緣慢慢地將其排泄出來，看起來好像海龜在「流淚」。

1 海龜也會哭？

The collage displays five book covers from the 'Heart' (心) series, each featuring a different celebrity or author. The covers are arranged in a grid-like fashion against a light purple background with a large white heart shape at the bottom right.

- Top Left (Cover 55):** Features 鄭智 (Zheng Zhi) in a purple shirt and white skirt, dancing. The title is '心' (Heart) and the subtitle is '在苦難中仍會 跳舞' (Still dancing in hardship).
- Top Middle (Cover 54):** Features 張思賢 (Zhang Si Xian) in a yellow shirt and red shorts, running. The title is '心' (Heart) and the subtitle is '走出苦難，擁抱幸福' (Walk out of hardship, embrace happiness).
- Top Right (Cover 53):** Features 劉卓基 (Liu Zhuo Ji) in a blue shirt, pointing upwards. The title is '心' (Heart) and the subtitle is '在變幻中 從新出發' (In the midst of change, start anew).
- Bottom Left (Cover 52):** Features 司徒永清 (Siu Tung Wing) in a red and black shirt, sitting. The title is '心' (Heart) and the subtitle is '進升與降，前赴後退' (Advancement and decline, forward and backward).
- Bottom Middle (Cover 51):** Features 陳任敏儀 (Chan Yan Man Yi) in a white sweater, standing. The title is '心' (Heart) and the subtitle is '每天為它 走在幸福路上' (Every day for it, walking on the path of happiness).
- Bottom Right (Cover 50):** Features 陳任敏儀 (Chan Yan Man Yi) in a red sweater, smiling. The title is '心' (Heart) and the subtitle is '得到比失去更多' (Getting more than losing).

查詢：2339 0660 梁小姐 (Edith)

《開心》需要支持
歡迎訂閱《慈聲》

[illegible]

- [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

信用咭號碼：|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

信用咭姓名 (英文正楷) : _____

簽署：_____有效日期：____月____年

☐ 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：_____

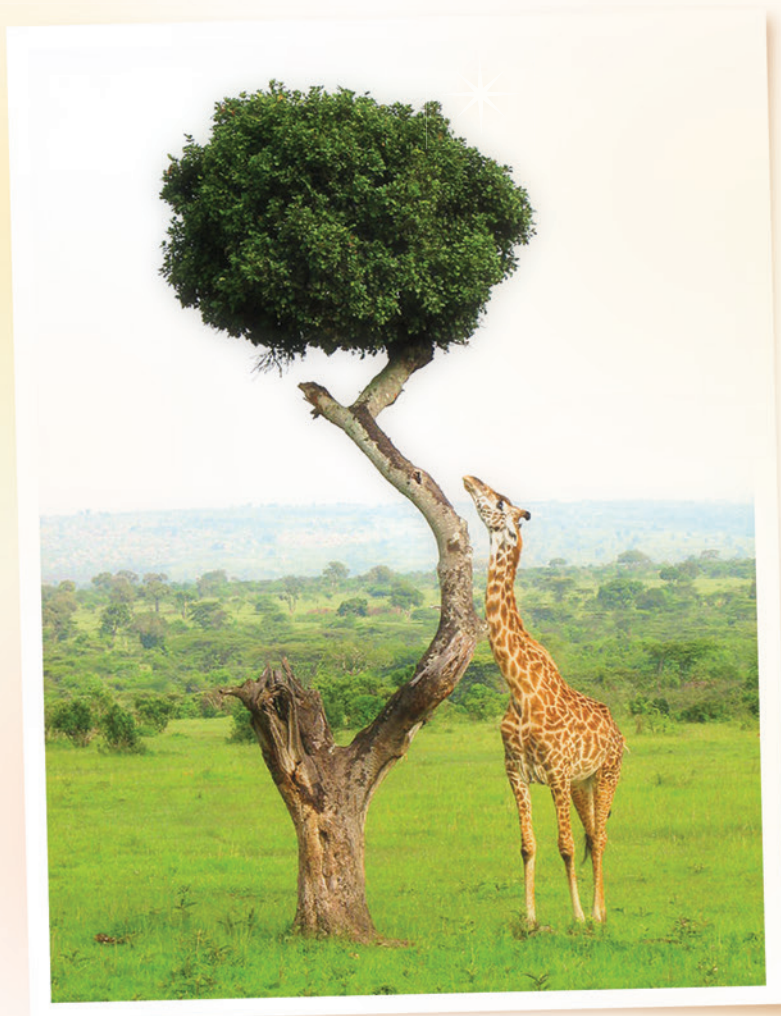
電郵：_____ 電話：_____

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

“對上帝的態度，決定了您生命的高度。”

~ 施以諾



你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。

聖經·箴言 4 章 23 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	蔡潔儀	郭多加	麥家碧	陳淑娟	周 全
陳嘉瑛	陳麗莎	張玉貞	何樂燕	徐扶風	林偉彥	林慧如	馮少芬	何耀華
陳伯權	陳汝誠	冼妮薇	林佩英	呂大安	李慶廣	梁滿濠	陳慧琮	王煒東
陳華倫	鄭肖珍	李繼堯	梁玉英	游少薇	黎玉英	葉榮根	陳嘉宜	李俊傑
張宏恩	林胡求善	黃漢聰伉儷	誠信綜合治療中心	仁濟醫院院牧事工委員會				
Elmer Chen	Wong Hoi Ming	Lam Man Lee	Angela Pang	Fung Ling Foon	Tse Sau Lan			
Chu Chau Kan	Ip Pui Ta	CanCare Centre	Christine Tjang (紀念曾海元)					

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