

67

2017年11月

關

心

雙月刊

真心
分享

陳友：

從軟弱中
體會恩典

兩扇心窗

苦盡甘來

從心出發

毋忘初衷、謙卑服侍

院牧
服務

全人醫治 全人健康
Holistic Healing & Health



從軟弱中 體會恩典

陳友



“大家都喜歡叫我陳友，這個用上了幾十年的藝名實在容易記又有親切感，意思是「萬眾之友」；不過我的原名其實叫陳志濤。提到陳友，自然又會想起「溫拿五虎」，我們五人的友誼超過半個世紀，實在難得，更非必然。回望過去，我的人生同樣並非偶然，所走過的路，得失與際遇，原來都早有安排……。”

少年十五尋夢時

五十年代的香港並不富裕，大多數人都要為生計而奮鬥。我有幸能在一個小康之家長大，童年有父親在一起，相比我的父親要是幸福多了；因為父親自小由曾祖父帶大，他從未見過自己的父親。原來當年曾祖父由新會來港，生了祖父，祖父生了父親後，便往外面去做生意，之後就沒有再回來。我有六兄弟姊妹，排行第四；父親向來做事一視同仁，當哥哥去了加拿大升學，他也打算送我去外國讀書。當時我只有十五、六歲，對於升學的建議，顯得十分抗拒，不願走父母為我安排的路，皆因我希望可以追尋和實現自己的夢想。

那時我家住在北角電氣道，健仔、陳百祥（阿叻）、阿強和我住在同一條街，大家的距離只是一步之遙。我們的大本營設在阿叻家中的閣樓，每天我們完了上午的校課，便開始練歌至下午四、五時。由於當時房間沒有隔音設備，我們經常接到鄰居投訴，說我們的聲浪嘈擾人，幸得叻媽每次都幫我們解圍。

年青人打不死

當年的零用錢不算多，我們便在鴨寮街買了個木結他，而且大家要用執籌方式輪流去彈；說實在的，我對結他也不過是情有獨鍾，於是選擇了打鼓。當時房間的窗口對住維多利亞公園，每次有女學生經過，我們就特別彈得落力；能夠得到欣賞的目光，就是我們最大的滿足感。之後阿強引介阿麟加入，我們便開始去舞會唱歌，後來更準備參加比賽。當母親知道我是認真的，她也顯得立場堅定，不准我參加比賽；健仔及阿叻極力游說伯母不果，我便偷偷地去了比賽。我很清楚此舉並不是出於反叛，而是要證明自己的能力。

我們的努力沒有徒然，還贏了總決賽。當帶著興奮的心情回到家去，怎料門鎖卻緊閉了；原來堅持的確需要付上代價，健仔也和我一樣有家歸不得，可說是同病相憐吧！年青人總有打不死的信念，最後我們便搬出去租地方住；靠去酒吧唱歌賺取生活費，每晚有 200 元的收入，其實也算不錯呢。後來阿麟和阿叻兩兄弟也加入樂隊，我們的樂隊原名為“The Loosers”，後來改名為



“The Wynners”。雖然父母一直不認同我的夢想，但我並沒有不开心，也沒期望他們的想法會有很大改變。

在台上我覓理想

成立溫拿後，我們的組合也經歷不少變化。有成員因要出外升學而離隊，幸好他回港後雖然日間要工作，晚上仍會歸隊；亦有成員中途因為私人理由而離隊。到 1973 年我們重組溫拿，阿強和阿 B 亦相繼加入。當年我們這五人組合每晚都去灣仔酒吧唱歌，收工後就夾歌，一直練至天亮，而日間才是我們睡覺休息的時間。其實我們沒有學壞也算幸運，因為當時灣仔區黃與毒的問題都相當嚴重，那些年灣仔一帶又常聚集許多水兵，我們都得小心扒手及黑社會滋擾。

記得某一天，迢逸夫先生來酒吧做星探，我們便落力演出，後獲邀加入電視台，也找來經理人，幫我們接洽唱片公司出碟，又幫我們聯繫酒吧，而且確保一個月起碼有兩晚演出，五人每月均有穩定的收入。不過，金錢也不是我們最大的滿足，堅持夢想才是更大的目標。年青人有的是青春和熱情，更是嚮往認同與掌聲；華麗的舞台和吹捧不但叫人樂在其中，也會在不知不覺中變得自我。

不過，無論我看自己有多高，在父母眼中我永遠是他們的孩子。他們明白我始終需要家人的肯定和支持。記得我們開第一場演唱會時，家人問我有沒有演唱會的門票，並說父親想去聽。那一刻我真的感覺被肯定，心裡實在有說不出的感受；其實我何嘗不想念家人，但要踏出第一步卻又談何容易，加上父親的個人尊嚴，總不會向兒子道歉吧。但當下我知道要珍惜和家人的關係，直到今天我仍然感謝上天賜給我父母和家人，我們是血脈相連，更是生命的祝福。

1978 年溫拿五虎分道揚鑣，各有各的發展；為了大家可以聚首，重溫友情歲月，我建議每五年就來一場演唱會。當遇上老友有事，我們也會仗義相助。我們從相識到成名，全因為志同道合，大家都是音樂發燒友。沒有飛黃騰達的奢望，也沒有太

多計算。這份難能可貴的友誼也是生命中一份大禮物！

我不是超人爸爸

不再站在台上打鼓的日子，我轉到電視和電影圈發展。朋友都說我是個「講古佬」，我也自覺喜歡「度橋」。早於溫拿在酒吧唱歌的日子，我已被訓練到可隨時興之所至講起笑話來，而且引得大家哄堂大笑。記得當年在《歡樂今宵》演出，唸著那些笑



話台詞，感覺自己更有創意。於是我轉而從事電影製作，幸運地入行，並於早期便拍到一套十分「收得」的電影，讓我可以更有信心在電影創作上努力打拼。那正是 80 年代，也是很多香港人紛紛移民的日子，而我的家也不例外。

記得有一天太太告訴我，之前申請移民美國獲得批准了。對於我們來說，這應該是個好消息，因為沒想過這麼快便獲批。那時兒子才一歲多，一家三口去到美國還可以先適應生活，然後好好計劃兒子的入學安排。可是，這個好消息卻令我感到為難；因為那時我的電影事業才剛有點成績，我和太太都知道很難兩全其美，最後太太願意獨自帶著兒子過去美國，第一站先到紐約，再轉到她娘家所在的三藩市居住。知道她和兒子都有親人照應，也令我放心多了。太太並不是女強人，但原來她很精



明；她投資並放租物業來賺取生活費，還把我寄給她的錢好好儲蓄起來。

不過自己仍然對家人感到虧欠，尤其是太太；因為她要獨力照顧兒子的起居飲食，也要負起教導的責任，她所承受的壓力也是可以想像的。然而，正是內心的孤寂感讓她對信仰多了一份開放。就在一位港台導演的鼓勵下，她去了當地的華人教會，而且信了耶穌。我一直沒有宗教信仰，但也不抗拒別人信教，因我認為信仰應該是使人更好的，而且基督教也沒有給我負面的印象。太太信主後有一段日子，我發覺她不但開朗了，而且不再像從前一樣，事事都拿不定主意。後來才知道她對所信的耶穌很認真，常常為自己的憂慮和解決不到的事情祈禱，原來她的信心和輕省是從信仰而來，實在叫我作丈夫的放心多了。

除了丈夫的角色，我也是兒子的父親。聚少離多，到底在兒子的心目中我是一個怎樣的父親？有一年，我從太太口中得知兒子給「鬼仔」欺負，她說兒子將我的大頭相貼在超人的宣傳單張上，要向同學展示他的超人爸爸。有一回我親自去到他的校園，他遠遠看見我，豈料不是歡喜迎來，竟然是速速的避開我！原來他接受不了眼前這個身材瘦削的爸爸，我的出現破壞了他心目中健碩超人的父親形象。

驚覺將要失去太太

直到 1990 年，太太坐完移民監回港，我們夫妻二人終於可以相聚了。大概有兩年時間大家都沒有分隔兩地，她也更體會我工作的忙碌，承受的壓力是如此的沈重。體貼的她和我分享一些聖經金句，又用詩歌來鼓勵我，可惜當時我的腦袋都只是擠滿了眼前的工作和難題，信仰對我絲毫沒有滲透力；心想若不是我努力去

幹，難道耶穌會出糧給我？這也實在是我人生的經驗，因為從生意壓力到出糧問題，一直都是靠自己解決的。

1993 年我在國內發展廣告和電視創作，將全副精神都放在工作上，留下太太和孩子在香港，是名副其實的「周末丈夫」。到 2000 年我的生意更開展至北京，回港的時間少之又少，再次和太太分隔兩地，而且足有十多年。當時我的生意做得不錯，但整天要周旋在投資老闆和工作人員之間，確實疲累不已，甚至要靠安眠藥入睡。不管是日間拼搏，或是夜闌人靜，我心裡都有強烈的感覺，就是很想很想回家去。

我自問不是個迷信的人，但原來心靈的催逼是個預兆。2013 年某天太太跟我說：我要走了！我還以為自己聽錯，但不幸地仍要接受這個真實的噩耗。原來太太突然患上重病，連最好的醫生也束手無策，並宣判她活不過幾個月。我才驚覺自己將要失去太太，心裡千萬個不願意，更感到十分遺憾。

最好的生日禮物

太太面對生死一線，竟然沒有埋怨，實在令我有點費解；若換了是我，相信我必定不服氣，並且會問所信的耶穌為何會這樣？眼見自己所愛的人每天在極度痛苦中受盡折磨，卻又愛莫能助；我用盡方法，太太不但沒有起色，病情反而每況愈下，我就更加內疚自責。當兒子的教友知道我太太的情況，就帶來問候並提我要懇切為她祈禱。於是 I 想起太太查經小組裡的一位姊妹，便立刻聯絡她前來為太太祈禱。她答應了，也再三叫我也要認真祈禱。我明白她的意思，也知道這是我唯一可以為太太做的。

那一晚我跪在太太床邊說：「主耶穌啊，我得罪祢，求祢原諒我。求祢醫治太太的病，讓我有更多時間陪伴她，好補償過往失去的日子。求祢讓她好起來，求祢讓她不要太痛苦。若你應允，我承諾會到處去見證祢。」現在回想，自己的祈禱像討價還價，但我是真心真意的為太太祈禱。我不知道神蹟會不會在我們身上出現，但我確實放下了自己，也知道不能再靠自己。

到了入院後第三天，醫生說之前診斷錯誤，太太的病源不是在肝，即不是肝癌入骨，而是因為骨髓瘤入侵身體所致，名為「多發性骨髓瘤」，這病是有藥可醫的。在場的人聽了都舒了一口氣，我當然也不例外。隨即想起她在美國行山回港後，感到不適，找人按摩，怎知對方一按，她的鎖骨及盤骨就碎了，原來她患的是骨髓瘤。醫生說這是屬血癌的一種，壞細胞會分解她體內的鈣質，令她骨枯，產生骨折，那天她行山，大腿骨其實已經蛀了。

接著我們聯絡哈佛的幹細胞中心，和瑪麗醫院合作，抽出太太體內的細胞進行淨化，然後再將提煉出來的新細胞放回她體內，那一天恰巧是我的生日，也是天父給我最好的一份生日禮物。我知道往後的日子不會再是工作優先，好好照顧太太才是我的首要任務。這並不是出於責任，更是愛的實踐。太太接受了幹細胞治療，到今天已快四年了，感謝天父一直看顧保守；每一天能夠活著都並非必然，原來是如此真實的體會。



這幾年我不斷去分享見證，每一次都讓我更確認天父在太太身上的醫治與眷顧，提醒我要不斷的感恩，更要常常倚靠主；並用親身的經歷去安慰和鼓勵病人及他們的家屬，讓他們同樣可以經歷從主而來的平安和幫助。雖然我喜歡「講古」，但述說上帝的作為絕對不可輕忽。「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。」這是我親身體會過的經文，盼望你也能從軟弱中體會神完全的恩典。☀





若問味道可分哪幾種，相信大部分人都會說出「鹹甜酸苦辣」這五種最普遍的味道。中醫的理論，五味為「酸苦甘辛鹹」，甘味即是甜味。所謂同甘共苦，正是比喻不論在甜日子抑或苦日子都能共同進退。

五味中，我最愛甜。小時候，糖果當然是佳品；眾多糖果中，我最喜歡巧克力，愛其濃郁軟滑。大專時代，放學後要兼職當補習老師賺取零用錢。有時放學已覺疲倦，惟有在途中的便利店買來巧克力當小點；幾顆巧克力落在肚子裡，血糖升高，精神也馬上回復過來。平日吃麵包餅食，我也儘挑甜味的來嚐。雞尾包是小時候的寵兒，內裡甜甜的椰絲砂糖餡香軟美味，配合暖暖的麵包，簡直是人間美食。

我雖然愛甜，單一的甜味絕不能討我歡心。有一次，陪伴任教兒童畫的朋友在超級市場購買糖果，準備送給孩子們作獎勵。朋友對我說：孩子愛甜，凡是甜的都愛，會通通吃掉。我即時提出異議：小小年紀的我，儘管是個甜癡，卻極抗拒果汁糖的味道——一種除了甜還是甜的味道，所謂果汁也是非常人工的口味。

食物除了裹腹，維持生命，有些還可以讓人情緒鬆弛舒暢；這一類未必健康，也未必填飽肚子，卻可以令人感覺滿足的食物被稱為 comfort food，是一種帶有慰藉和療傷效果的食物。甜點，肯定是我的 comfort food。幾年前在痛苦的療程中，每次身體狀態較佳時，我都央求丈夫陪我外出下午茶。一杯熱茶加一件甜點，不但讓我有重新振作的感覺，還叫我感到滿滿的幸福感。「苦中一點甜」正是在我度過艱難的獨門秘技。

年前，與朋友茶聚，在朋友力推下，嚐了一件焦糖海鹽撻。焦糖雖香，但我一直嫌它的甜味太重；然而當我嚐過這份甜中帶鹹的茶點後，出奇的改變了我對焦糖的感覺。淡淡的，似有還無的鹹中和了過份的甜，卻又保留了焦糖的香。後來才知道，原來不少餅廚在做甜品時，都會加入一點鹽，以鹹提升甜的層次；當然其中的分量必須拿捏得準，才可相得益彰。

去年看過一齣日本電影「甜味人間」，初看電影的名稱，還以為是一齣喜劇或愛情片。電影故事是有關一位年輕就患上麻瘋病的老婆婆，自小被家人帶到與外界隔絕的麻瘋病醫院，成長的伙伴都是麻瘋病人。病癒了，大部分病人寧願留在麻瘋康復者的社區中，拒絕面對外界對他們的歧視目光。然而，婆婆勇敢的走出社區，以喜悅的態度、尊重生命的情懷、感恩的心，面對種種遇上的人、事和物。可惜，因著世人對麻瘋病的懼怕與缺乏認識，婆婆最後回到麻瘋康復者的社區終老。整個故事雖然滲透著淡淡的哀愁與無奈，但是婆婆在苦中對甜的追求，積極將生命轉化的態度，非常感動人心。

生命不可能總是甜，單是甜的生命也太過單調。苦中帶甜，甜中有鹹，正好為生命帶來更多意想不到的驚喜和回味。💖

甜味

◎陳曼華



苦盡甘來

◎盧惠銓



從小到大，若生了病，除了看西醫，也會看中醫。小時候總覺得西醫處方的藥水與糖衣藥丸都帶點甜味；若要吃中藥，就必定有送口果，印象較深的有杏脯、山楂片和嘉應子。秘訣是先預備好送口果，然後忍著呼吸快快的把那碗和暖的苦藥一口喝完，便隨即送上「甜頭」，驅走苦味。

多年前聽過來自民間的一個心理測驗。話說一群人去吃雲吞麵，不妨觀察每個人吃的順序，有人第一口先吃麵，到最後一口才吃掉剩下來的粒雲吞；有人則先吃雲吞，最後一口才把剩下的麵吃完。後來知道，原來在家裡吃飯，也可細心察看這微小卻自然不過的動作。這個民間智慧，想說明兩種不同的生活取向：先苦後甜，先甜後苦。至於有多可信，見仁見智罷。記起昔日唸書的日子，自己總是喜歡先把功課做完，才安心的玩過痛快；也正如有些人堅持先有儲蓄才可花費，相信這都是一種先苦後甜的生活態度。人生度盡的年日總會有甜有苦，若必須選擇，你想先甜後苦，抑或先苦後甜？

一個人的生活與信仰經歷，許多時也離不開先甜後苦與先苦後甜的過程。聖經裡有一卷篇幅很短的傳記，名為《路得記》。內容記述一個家庭，因原居地遭遇饑荒，於是爸爸、媽媽帶著兩個兒子往外地寄居。不幸地，後來爸爸與兩個兒子先後客死異鄉，只剩下寡母婆婆與兩位外族兒婦。婆婆定意要離開傷心地重返家鄉，於是力勸兩位兒婦回娘家，或許他朝改嫁後可以好好過新生活。經過連番依依不捨的道別，大兒婦終於含淚辭別，小兒婦因捨不得婆婆，堅持跟著她回鄉。

兩人回到家鄉伯利恆，合城的人感到面熟與驚訝。正當眾人疑惑之際，寡母拿俄米先開口說：「不要叫我拿俄米（就是甜的意思），要叫我瑪拉（就是苦的意思），因為全能者使我受了大苦。我滿滿的出去，耶和華使我空空的回來。耶和華降禍與我，全能者使我受苦。既是這樣，你們為何還叫我拿俄米呢？」寡母的苦水自白，教聽者也感心酸。古時候，沒有男人靠依的女人生活真不容易。婆媳兩人只好靠拾禾穗為生。奇妙地，聖經裡餘下來的傳記內容，仍沿用寡母原有的「甜」名而沒有換上「苦」名。後來兒婦路得遇上了一個愛她也有能力照顧她們的好人，最後在婆婆的安排及同意下，還娶了路得為妻，從此家裡長幼皆過著幸福愉快的生活，旁人看見也不禁讚美耶和華。

現實生活裡甜與苦的日子會不只出現一次，而是循環不息；甜與苦之間的轉變也不是單向，而是交錯的。成熟的信仰教我們懂得在甜的日子讚美與感恩；在苦的日子忍耐與仰望。現時人大了，即使吃中藥已習慣無需送口果，也發現不少西藥其實是甜中帶苦的。至於吃飯的習慣，多年如一日，最後一口仍是喜歡吃餸多於吃飯。🍲





能祝福人的舌頭

◎ 伍慶賢醫生

上一次在《關心》撰文，是剛剛入職不久的時候，分享了一位樂天知命的病人故事。幾年後的今天，希望分享在前線工作中的一點體悟和信仰反思。

曾經收過一位病人的感謝信。病人是一位患上類風濕關節炎的女士，因她的關節都變了形，常常疼痛不堪。那天她來到急症室，看的也正是關節痛。可是，她對撲熱息痛、鴉片類止痛藥以至非類固醇消炎止痛藥都一律過敏；換句話說，她的痛實在是無藥可治，急症室也不能幫到甚麼。當我抱歉地告訴她，醫院有的止痛藥她都不能用時，她輕聲的回答說：「我知道」。這句「我知道」，實在比痛楚的叫喊聲更為震撼！她在極痛之下，已經走投無路。她來找醫生，為的並不是止痛的藥，而是希望獲得能夠與病痛同行的勇氣和力量。

在急症室，看一位病人平均只有短短幾分鐘。作為醫者，我對這位自知「來急症室其實都沒有用」的病人，可以做的就是有限的時間內，盡力為她檢查，並排除類風濕關節炎以外的症狀，然後就是讓她抒發感受，多跟她攀談幾句，多給她鼓勵，讓她覺得醫生雖然不能給她處方藥物，但仍是百分之百關心她的處境，願意分擔她的難受，見她一拐一拐離開急症室的時候，臉上露出一點笑容。

這次跟病人的相遇，讓我上了寶貴的一課，除了感受到溫柔言語的力量，更體會醫生的得著並不比病人少。聖經中的箴言說：「良言如同蜂房，使心覺甘甜，使骨得醫治。」又說「溫良的舌，是生命樹。」心裡再思，若然那天我把病人「自知來急症室都沒有用」解讀為「濫用急症」，不由分說就對病人說：「你知道來這裡沒用，你還來幹嗎？」這對病人就像一把利劍，又或似在傷口灑鹽，對病人的身、心非但沒有半點好處，更可能帶來不堪設想的後果！

想深一層，舌頭往往是禍端所在；我們往往容易口舌太快，尤其在壓力大的工作環境下，同事之間、醫患之間都容易產生磨擦，甚至有人會忍不住借鋒利的言語來宣洩自己的負面情緒，殃及無辜。難怪聖經教導我們：「你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒，因為人的怒氣並不成就神的義。」

另外我們也必須躲避是非謠言。「是非」常常源自自我中心地對人的論斷，加鹽加醋，以訛傳訛，終變成害人的暗箭。聖經又說：「因為你們怎樣論斷人，也必怎樣被論斷；你們用甚麼量器量給人，也必用甚麼量器量給你們。為甚麼看見你弟兄眼中有刺，卻不想自己眼中有梁木呢？」在人際關係中，若先站在對方的處境去想，又願意審視自己的盲點，往往誤會就可避免。

在行醫路上，自己仍有很多需要學習的地方；也許醫者盡了力也未必能使病得癒，只是我們不可失掉那顆祝福病人的心！



苦難，你讓我生命更剛強！

◎ 郭貴寬

我出生於廣州，自小父母雙亡，生活艱苦。與丈夫來香港後，育有一兒一女，為了生計及供養在加拿大讀書的兒子，終日奔波勞碌，日間或在工廠車衣，或是在學校當校役，晚上就在便利店工作；睡眠時間不足，常常疲憊不堪，後來因長期工作過勞導致經常頭痛嘔吐。

在2012年眼睛突然出現了毛病，起初還以為是飛蚊症或白內障，又因工作忙碌亦沒有加以理會，直到有天我察覺視力漸漸失去，才立即到醫院求診。我遇到一位非常細心的眼科醫生，經他詳細檢查後，證實我患有色素瘤，要即時做眼球切除手術。事出突然，那一刻我實在非常驚惶。

手術後因為不能繼續工作，經濟出現了問題，更為著兒子的學費和生活費感到徬徨。朋友知道後便聯絡教會的牧師和弟兄姊妹來探望我，給我支持和鼓勵，讓我倍感安慰和溫暖。除了心靈上得到慰藉外，神更格外施恩幫助，一星期後收到從加國讀書的兒子的好消息，校方了解到我們的家庭狀況，特別給予學費上的經濟補助，兒子能夠繼續學業，我立時可鬆一口氣，心中充滿感恩。

切除眼球後，醫生說安裝義眼的治療和手術需花

上半年時間，心裡又再次出現恐懼。除了擔心安裝義眼的過程，更憂心儀容不雅而遭人歧視，一連串的問題令我感到沮喪。感恩天父又派了一位姊妹陪我覆診，讓我不孤單地面對困難。記得有一次候診時，聽到隔鄰病室有一位小朋友在號啕大哭，後來得知原來他只是一位兩歲大的小孩，也正在接受安裝義眼手術。那一刻我想，那小孩將來要走的路豈不是更漫長和艱辛？我並非唯一不幸的一個，再想到我所愛的子女，我豈不應更勇敢的面對？我雖然成功地安裝了義眼，但對自己的外觀仍缺乏信心，外出時更是不敢與人有眼神接觸，每每總是逃避別人的眼光。天父又藉著教會的弟兄姊妹鼓勵和陪伴，堅壯了我的信心，讓我從恐懼與怯懦中慢慢放開懷抱。

世事總是難以預料，2015年我又被確診肝臟患有色素瘤，而且情況危急要馬上做手術，接下來還要接受一連串化療。天父知道我的軟弱，祂再次藉著弟兄姊妹的關心和禱告，以及住院期間院牧多次的探訪，成為我最需要的力量及支持。經過一次又一次的病患，讓我更體會神雖未曾應許天色常藍，卻應許常與我們同在的真實；苦難背後著實有神很多的恩典圍繞著我，生命就像雷雨後那道絢爛的彩虹，讓我變得更美更剛強！



抗逆有法！

Resilience



◎ 陳穎昭博士（臨床心理學家）

韌力 (Resilience)，又可稱為**抗逆力**，是指適應壓力的能力。它幫助我們從受壓或逆境（如嚴重病患、身體創傷、災難、人際關係問題、工作、家庭和經濟壓力等）中反彈；就像一個彈簧，回復到之前的正常心理狀態。有時我們更能在逆境中體會到個人成長，令往後的生活更充實和豐盛。

韌力是每一個人普遍擁有的能力，它會受內在個人（如自信心、解決問題能力、情緒管理能力）和外環境（如社交支援和鼓勵）因素所影響。它像唱歌、彈琴、跑步、打波的能力一樣，雖然有些人天生能力較高，有些則較低，然而每一個人均有能力去學習和培養面對困境的技巧，例如調節情緒、改變思想及行為等。它好比我們的肌肉，可以透過鍛鍊變得強壯。心理學研究顯示，韌力較高的人，在面對壓力或逆境時，相對精神健康較佳、較少抑鬱和焦慮情緒，以及較多正面情緒。

筆者在醫院工作時，有機會陪伴不同病友面對難關，聆聽他們「有血有肉」的故事，體會到在面對逆境時，免不了要經歷難熬的時候。身體上的痛苦，加上擔心、憤怒、氣餒、悲傷、自責等負面情緒，前面好像是條永遠走不完黑暗隧道。然而，我們與生俱來的韌

力，會引領我們從軟弱中一步一步走向光明。透過適當的引導，在困境中我們總能遇強越強，發揮「小宇宙」去克服困境。

記得曾遇過一位四十多歲做文職患有長期痛症的男病友，因交通意外上半身受傷引致脊骨神經痛，連洗澡、扭毛巾時雙手也難以用力，無論是行、坐或站立也只會維持大約 10 至 15 分鐘，便因疼痛難耐要轉換姿勢；在打風下雨等天氣潮濕的日子，痛楚更是劇烈。除了日常生活、興趣活動及工作大受影響外，他亦經驗到一些創傷後遺症的症狀（如發惡夢）及抑鬱症的症狀。初時他難以適應，康復過程經歷多次低谷，還要面對復工後的各種挑戰。後來，透過學習長期痛症的自我管理方法，例如調整日常姿勢、活動及心態，做合適的運動；同時學習管理因痛症而帶來的情緒問題，明白到不受控的負面情緒只會令他感到「痛上加痛」，惟有主動疏理負面情緒，了解其帶出的重要訊息並轉化它，才會感到較平靜自在，容易培養出正面情緒及達到「痛而不苦」。最終他學習到與痛症「並存」，積極面對人生。

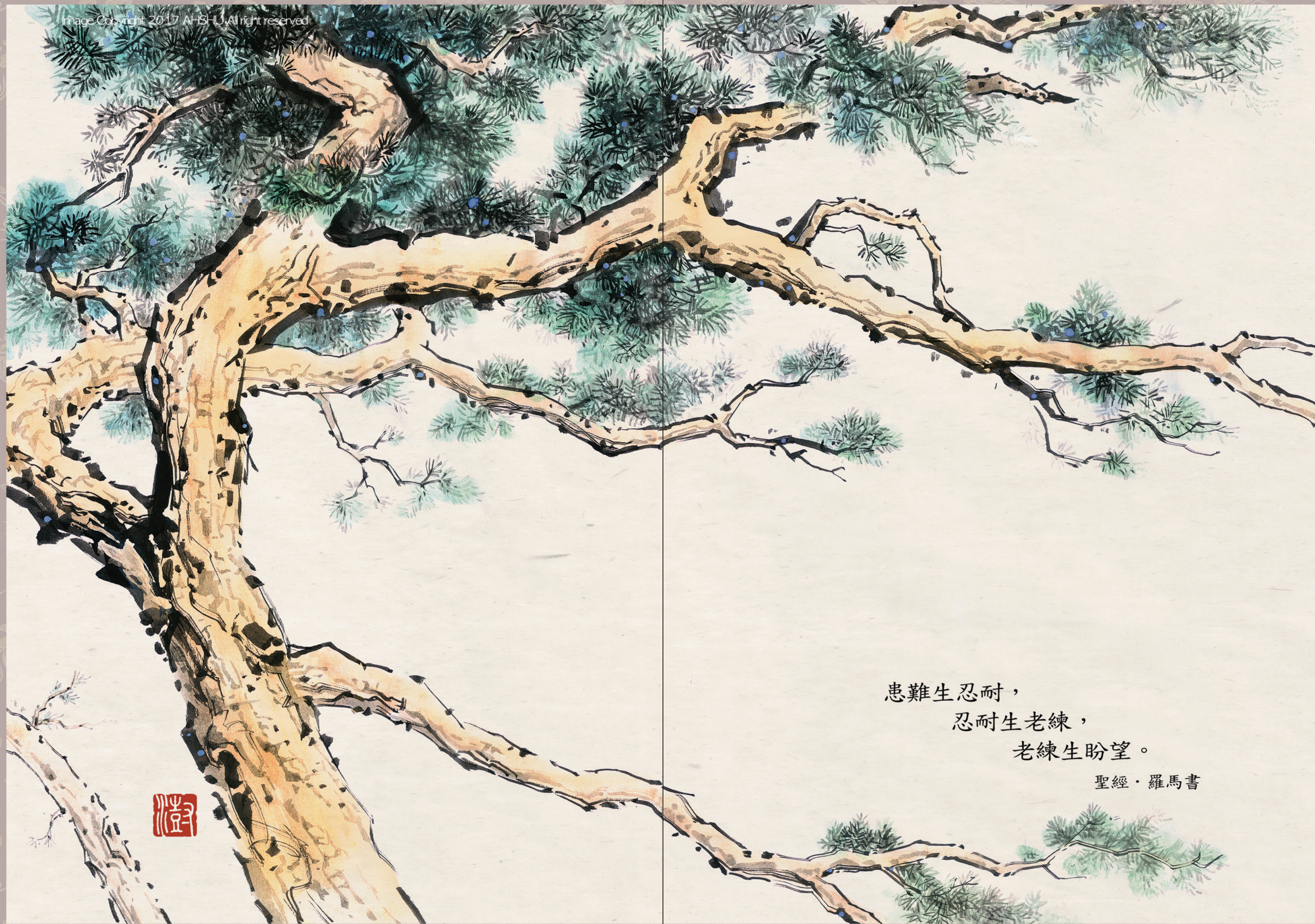
其實每個人在面對逆境時會有不同反應及應對方法，適合阿甲的方法，未必適合阿乙。我們可不時在自己的「韌力百寶錦囊」增添一些「好使好用」的法寶，彈性地在不同境況中，拿出適合的方案來應對。

篇幅有限，未能在此詳盡分享，以下是一些提升個人韌力的重點建議：

- **對準焦點**：在面對壓力和有問題要解決時，把焦點放在可控制、影響的範疇上，學習以開放的態度去面對不可控制的事情。
- **認清自己的先後次序**：了解自己在生活中真正重要的事項、目標和價值。
- **主動與他人聯繫，需要時「搵幫手」**：找可信任、熟悉或有經驗的親友傾談、討論或協助（如不同治療方案的好處和風險因素、手術後的照料、住院期間所需用品等）。親友的陪伴、關心、情緒支援和實際幫忙是非常重要的。此外，亦可向醫護人員了解清楚病況或治療程序等（如手術前後的情況和預備）、接觸為病人提供協助的機構或組織尋求支援、參與社區同路人互助小組和尋求宗教與靈性支援（如找院牧傾談和一起禱告），又或找專業人士如社工或臨床心理學家等去學習解決問題的技巧和調適情緒等。
- **與自己聯繫，聆聽內心真正需要**：疏理好負面情緒，容許它們存在，讓自己有空間及冷靜地聆聽

內心的情緒感受；確認它們，並了解其背後所反映的需要，嘗試找出解決問題的方案。

- **靜觀負面想法**：嘗試以開放、好奇、不批判的態度去覺察腦海中鑽牛角尖的思想，明白它們只是想法而已（特別是心情欠佳時），並不代表現實。
- **調較期望**：無論對自己、他人、病情及治療方法要有實際和合理的期望。
- **不用勉強**：不要強迫自己追求完美，容許及接納自己的限制。
- **培養正面情緒，更愛自己**：提醒自己需要定期經驗正面的情緒（如：平靜、放鬆、盼望），例如：精神許可下看看自己喜愛的書本、喜劇或網上錄像等、做合適自己身體的運動、如果沒有呼吸問題的話可做放鬆呼吸練習、聽自己喜歡及令自己感到舒暢的音樂等，這些都可舒緩負面感覺，為自己「加力」去面對病患或傷痛。
- **以「舊」迎「新」**：試回顧過去曾經成功面對困境及解決問題的經歷，看看有甚麼成功的經驗和方法可再運用，以調整心態去面對當下的難關。🍀



患難生忍耐，
忍耐生老練，
老練生盼望。

聖經·羅馬書



白內障睇真D

◎高醫生

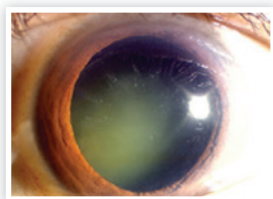
提到白內障，不少人也認為這是「老人病」；雖然一般來說，出現白內障的平均年紀約為 60 歲，但近年患者已有年輕化趨勢，更有不少中年病例。所以，及早認識和作出預防也是明智之舉。

白內障是甚麼？



眼球內的水晶體本是清澈透明的，它的作用在於將光線聚焦於視網膜上形成清晰的影像，原理就如相機鏡頭一樣。如果水晶體變為混濁時，會阻擋部分或全部光線透過，導致視力模糊，這種情況稱為白內障。

白內障的症狀與成因



患者可能有視力模糊、複視、畏光、眼鏡度數經常改變等；並覺得光線散射或周圍出現光圈，以及影像的顏色鮮度和對比度變差。形成白內障的原因很多，最常見是隨著年齡增長眼內晶體自然老化，其餘包括先天性因素，例如遺傳、感染、青光眼、糖尿病、深近視等。此外，長時間服用類固醇和暴露在陽光下，吸煙，也會令白內障提早出現。

白內障的預防方法

到目前為止，還沒有方法阻止因年齡增長引發的白內障，因為這是眼睛的自然退化過程；但白內障的早發和惡化都是可以預防的，方法包括：

- 佩戴防紫外線 UVA/UVB 的眼鏡或太陽眼鏡
- 糖尿病的病人要好好控制血糖
- 工作或運動時，要特別注意眼睛的安全防護，預防外傷白內障
- 均衡飲食、避免抽煙
- 作定期眼睛檢查

無論如何，定期的眼科檢查是很重要的。眼科醫生會診斷究竟所患的是白內障，還是因其他眼部疾患而造成視力減退，再決定是否要施行白內障摘除手術。至於患者何時接受手術，要視乎視力是否影響日常生活或工作。現今醫療技術先進，白內障手術是非常安全，而且是有永久療效的；患者不應等到白內障「熟透」才開刀，因這反會增加手術風險。事實上科技一日千里，現今的白內障手術不但無痛無縫，甚至可用鐳射處理，兼可清除老花、近視、散光，可謂一舉數得。📱

預防流感

湯水篇

預防流行性感冒，要注意均衡飲食，足夠休息及做適量運動，以增強體質，保持良好的個人衛生，室內清潔及空氣流通。飲食宜清淡富營養，注意多飲水，多吃蔬果，避免煎炸燥熱肥膩生冷及刺激性的飲食，忌煙酒。同時，可以飲用湯水作為保健。

一、清肺潤肺的湯水（四人份量—用水適量，煎存四碗）~ 適用於體質偏於熱者（症見口乾、喉乾、面紅、身熱、煩躁、小便短黃、大便秘結等。）

1. 橄欖蘿蔔水
功效：清熱利咽
用量：鹹橄欖四粒、白蘿蔔一斤、冰糖適量
2. 竹蔗紅蘿蔔馬蹄茅根水
功效：清肺胃熱
用量：竹蔗半斤、紅蘿蔔半斤、馬蹄十粒、茅根一兩、冰糖適量
3. 雪耳燉木瓜
功效：滋潤壯肺
用量：雪耳三錢（先浸開）、木瓜一個（約一磅）、冰糖適量
4. 無花果冰糖水
功效：清熱潤肺
用量：無花果四兩、冰糖適量
5. 蘋果南杏蜜棗瘦肉湯
功效：清熱潤肺
用量：蘋果三個（去皮核）、南杏一兩、蜜棗三粒、豬脰半斤
6. 雪耳無花果南杏百合瘦肉湯
功效：清熱潤肺
用量：雪耳三錢（先浸開）、無花果四粒、南杏一兩、百合一兩、豬脰半斤
7. 西洋菜羅漢果蜜棗瘦肉湯
功效：清熱潤肺
用量：西洋菜一斤、羅漢果 1/3 個、蜜棗三粒、豬脰半斤，生薑二片
8. 青紅蘿蔔薯仔蕃茄洋蔥瘦肉湯
功效：清熱滋養
用量：青紅蘿蔔各四兩、薯仔四兩、蕃茄四兩、洋蔥四兩、瘦肉半斤、生薑二片



◎ 陳慧琮 註冊中醫師

二、溫肺健胃湯水（二人份量—用水適量，煎存二碗）~ 適用於體質偏於寒者（症見口淡、面色蒼白、怕冷、小便清長、大便泄瀉等。）

1. 薑葱橄欖水
功效：健胃驅寒利咽
用量：生薑三錢、葱頭五錢、鹹橄欖二粒
2. 葱豉湯
功效：健胃驅寒除煩
用量：葱頭五錢、淡豆豉三錢、生薑三錢
3. 薑糖飲
功效：健胃驅寒
用量：生薑五錢、紅糖適量
4. 生薑炒米粥
功效：益氣健胃
用量：生薑五錢、炒米一兩、鹽少許調味

三、健脾去濕湯水（四人份量—用水適量，煎存四碗）~ 適用於體質偏於濕重者（症見疲倦乏力、頭身重、大便稀爛、胸悶等）

1. 薏米赤小豆扁豆瘦肉湯
功效：健脾去濕
用量：薏米一兩、赤小豆一兩、扁豆一兩、豬脰半斤
2. 薏米粥
功效：健脾去濕
用量：薏米一兩、白米一兩
3. 扁豆粥
功效：健脾去濕
用量：扁豆一兩、白米一兩
4. 赤小豆粥
功效：健脾去濕
用量：赤小豆一兩、白米一兩



愛的延續

咦！換咗咖啡杯呀？幾靚喎！

噢！同之前個位先生套杯碟又唔同喎，真係有心思！

嘩！老闆，套套杯碟都唔同，做乜咁重本呀？

唔使錢架！

好開心大家都咁欣賞D杯杯碟碟！其實係附近幾間結業嘅咖啡室送出嘅。

上星期替工打爛咗好多杯碟，仲未買番，咪用住先囉！

唔單止冇浪費，仲可以延續咖啡嘅生命。

老闆你真環保！

對！其實我地都可以延續其他人嘅生命。

你講器官捐贈？

係呀！我仲時時都袋住張捐贈咭。

哈哈！同路人喎！咁啱我上個月都加入咗器官捐贈行列。

見你地咁夾！不如搵你地拍條短片上網推廣啦！

好喎！愛心係要延續落去，希望有多D同路人！



動一動、想一想

1 為甚麼樹懶這麼懶？

小蜜蜂清早就去了採蜜，一直忙到中午才回家，卻發現樹懶仍在樹上呼呼大睡。小蜜蜂忍不住大喊：「起床吧！」樹懶緩慢地回答說：「讓我再睡多一會吧！」小蜜蜂說：「你真懶啊！」你知道這是甚麼一回事嗎？

試試動腦筋，別急找答案：在第21頁



2 猜猜想！

一間屋，三個門，
裡面只住半個人。（猜一物）

試試動腦筋，別急找答案：在第21頁

3 動一動！

這個三角形每邊有四個數字，請互換其中兩個數字，讓三個邊的數字總和都相等。



試試動腦筋，別急找答案：在第21頁

毋忘初衷 謙卑服侍

◎ 陳玉明

不知不覺已經成為護士三十年了。回想從前，自己對作護士一點興趣也沒有，絕對沒有想過會有這樣的一天吧！

從前沒有考慮成為護士，並不是因為如一般人以為我怕血，我害怕的倒是要面對病人的呻吟和痛苦，以及家屬的難過和哭泣，而且自知不是一個細心有耐性的人，怎可能成為照顧病人的護士呢？不過，母親當年卻勸我去當護士，原因是希望我有份穩定可靠的工作，日後的生活也就可以安心一點。可是當時對我來說，安穩不是我對工作的期望，而是找一份自己喜歡的工作，因為我相信如果我無法喜歡自己的工作，這樣的生活也沒有意義。再者，如果我單為了擁有安穩的生活而選擇從事醫護行業，某程度上也是不尊重甚至是冒犯了這專業的「神性」，因此我一直未有聽從母親的勸言。

直至在一次基督徒團契聚會中，討論耶穌為門徒洗腳的故事，我明白到耶穌所作的服侍不是為了滿足自己，而是全因為愛，讓我也重新思考工作到底是為了滿足自己的喜好，還是讓神透過我的生命去祝福別人？於是我開始為自己的工作方向認真禱告，並漸漸對護士的工作產生了好感，神也一步一步的帶領我成為了一位護士學生。

在過去的三十年，神的恩典和憐憫真是數之不

盡，我經歷過迷茫和失去信心的時候，也曾經感到意興闌珊，但神的同行和安慰總不缺少，又讓我在當中遇上了不少天使，成為我人生路上的榜樣和支持。在護士學校的日子，我有機會跟隨院牧接受門徒訓練，她生命的教導也成為我的榜樣。在那一年多的日子，我對自己和上帝也認識多了，對信仰及工作的使命也更清晰。雖然在過程中也有軟弱，但神的愛和話語不斷激勵我，讓我在護理崗位上能為主作見證。

記得在 2007 至 2010 年期間有不少資深護士離職，在人手不足的情況下，各人的工作壓力也大大增加，有些同事需同時兼顧家庭，就更感疲憊；面對這樣的工作環境和各樣限制，部分人對未來失去盼望，都紛紛離開。那時候，自己也有同樣的掙扎，感恩在沮喪中得到家人、朋友及教會弟兄姊妹的支持和鼓勵，讓我能夠堅持下去。除了工作，我也利用工餘時間進修神學課程，從中不但增進信仰知識，也更多認識神的創造與愛顧，讓我對生命有更深的體會和發現。

作為一個護士，我有幸能閱讀甚至參與別人生命的故事，同時也更明白人身體和心靈的需要。過去的日子，感恩能在不同的護理崗位服侍，由最初主要照顧病人及家屬，到現在多了關顧同事的機會，且參與行政工作，讓我體會自己的不足，更多學習謙卑服侍，並盼望神加添我愛心、忍耐和智慧，毋忘這個回應神恩典的初衷。

香港基督徒護士團契 2017 培靈會

FAITH MISSION

在撕裂風浪中
憑信心持守使命

講員：袁天佑牧師
(前循道衛理聯合教會香港堂主任牧師，現任FES董事)

日期：1/12/2017 (五)
時間：18:30-20:30
地點：FES 團契室 (長沙灣道137-143號長利商業大廈11字樓)
[港鐵深水埗站A1出口]
無須報名 費用全免 歡迎醫護肢體出席
查詢：23698512 Mandy
凡參與香港基督徒護士團契的活動，均假設其同意把活動相片展出或刊登於任何媒體中，若參加者不希望被攝影或攝錄，可直接向香港基督徒護士團契同工提出。

雅麗氏何妙齡那打素醫院院牧部、香港基督徒護士團契合辦

短期心靈關顧訓練(2017)

18/12-23/12/2017
[共6天]
9:00am-6:00pm

目的：透過理論與實踐，提升護士學生/畢業生對全人關懷的認識及技巧，對個人生命故事的珍惜，對信仰的反思。
對象：護士學生 / 畢業生
收費：500元
地點：雅麗氏何妙齡那打素醫院臨床牧關教育訓練中心
內容：臨床實習、個別指導、逐字報告、生命故事分享、專題講座、經驗交流
導師：雅麗氏何妙齡那打素醫院臨床牧關教育訓練督導及資深的院牧
查詢：HKCNCF Mandy 23698512 或 Jackson 96026435 *有意參加者，請提供姓名及聯絡電話電郵至 info@ncf.org.hk 索取報名表；完成全部課程將獲證書。



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)

日期 講員/分享

12月13日 (三) 陳維智醫生 (心臟專科醫生)

1月10日 (三) 新年聯歡聚會 (歡迎新朋友)

2月14日 (三) 敬拜渴慕神
[參加者請先預備1至2首詩歌，並於聚會1天前聯絡Peggie預備有關詩歌mp4]

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)

11月27日 (7:30~9:30pm)

CMDF 週年大會
歡迎醫學生參加
CMDF 師友計劃，
詳情請與 Peggie 聯絡。

浸會醫院9樓禮堂

12月8日 (7:30~9:30pm)

Houseman Career Talk

詳情請與 Peggie 聯絡

查詢：6701-3555 (Peggie Lam) • 網址：www.cmdf.org.hk • 電郵：peggie@cmdf.org.hk

親愛的菲比：

你已出院一星期多，你、丈夫和寶寶近況好嗎？第一次探訪你時，你跟我說：「我患有先天性腸塞，所以自從開始懷孕就十分擔心自己和胎兒會有危險；如今又未適應醫院這環境，因而感到焦慮不安。」之後我持續探訪你，你又告訴我：「醫生與我計劃嬰孩在哪個週數出生，因彼此意見不同，令我非常擔憂。」你擔心嬰孩太早出生會不健康，但若嬰孩太遲出生，你又擔心腸塞嚴重或需進行緊急手術。聽罷我也實在感受到你內心的矛盾掙扎和恐懼不安。我嘗試耐心的聆聽、同理和疏導你不安的情緒，感恩看見你漸漸舒緩下來。原來你從前有跟媽媽上教會，但你與丈夫仍未決志信主。我得知你需住院一段時間，便邀請你和丈夫參加醫院祈禱會，你也表示樂意出席。後來得到病房醫護同意，由丈夫陪伴你出席祈禱會，你們更在會中一起決志信主，實在替你們感恩。

後來再探訪你，看見你滿面笑容，與第一次探訪時不同。你說：「祈禱會那天很多人為我們祈禱，內心感到支持和平安，感覺這醫院的醫護很好，現在我可以安心在這裡接受治療。」你還問我：「我如何從祈禱中知道神的心意？」我內心驚喜你決志後便有如此平安和追求的心。我便鼓勵你運用這段等待的時間，學習透過詩歌、靈修和祈禱來認識神，並送你初信靈修書籍。往後的每次探訪，你都拿出靈修筆記分享神如何透過經文與你對話。你分享到：「神的智慧比我們高，神的安排總比我們好。要明白神心意才不會在人生路上走錯。現在每天都期待靈修時間！」我內心驚訝的說：「你決志不久便能敏銳神的話語，為你有這份單純和追求成長的心而感恩。」

探訪時你繼續跟我說：「偶然仍會有擔心，更曾因為腸塞需動緊急手術而置於生死邊緣，以至有揮之不去的恐懼和焦慮。」當我細心聆聽及疏導你的情緒後，也與你一起禱告。你回應說自己會更多倚靠主去面對未可之的將來。上星期你告訴我：「雖用胃喉吊營養液及進食流質食物，但我竟然增了磅，胎兒體重剛好合格。連醫生也說像我這種情況，母子都有增磅，其實是不太可能的事，並說我和胎兒的情況都穩定下來，明天可回家直至嬰孩的預產期到了再回院。」我們都為這好消息高興並一起感恩禱告。

我再次為你在醫院裡經歷神的看顧而感恩！願你在家繼續親近神，並且堅定相信無論將來怎樣，主的恩典和慈愛都永不離開你；祂所賜的平安能成為我們面對人生風浪的安穩和力量，我亦會繼續伴你同行。願主祝福你在家能靜心休養，胎兒平安出世，並你生產後腸部情況能夠穩定。期待下次你回院分娩時再見面。

關心支持您的
梁院牧



衷心迴響

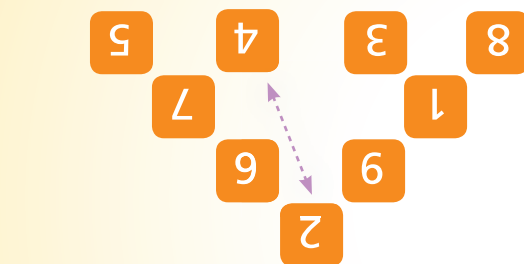
感謝你的關懷、幫助、陪伴，在我處於人生最黑暗的日子裡，是你的鼓勵和支持讓我走到了今天。常常想起你鼓勵的眼神，銘記你無微不至的關心，牢記你諄諄的教誨。這許許多多的感激之情不能一一盡錄... 未來的路無論多坎坷，只要還有一絲信仰在心中，我還會繼續走下去。

衷心感謝院牧給予她精神上很大的支持和慰勉，並引領她主動相信主耶穌，精神得到很大的支持和鼓舞，並減輕了肉體受到的痛苦。

非常感謝你們如天使幫助家父重回耶穌的懷抱，他手中一直緊握你們贈送的十字架，安祥地離去。謝謝你們。

謝謝你為我姐姐付出如此心思預備安息禮，感謝神！讓我們看到祂對姐姐的關顧，多謝你成為姐姐和我的天使。

感謝你的關懷同行，在這路上的支持及欣賞，照顧病患者是不易做，關懷病者及其家屬更易疲累，願妳有從上帝而來的愛和目光，以此事奉為榮及喜樂！深深祝福妳！



答案：交換頂點的4跟下排的2後，三個邊和都為20。

P17頁

3 動一動！

1 為甚麼樹懶這麼懶？

答案：樹懶不是懶，而是樹懶調節體溫的能力很差，如果活動多了，會使體溫升高。若體溫調節不過來，樹懶就會有生命危險。

2 猜字謎！

字謎：天

☐ 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

如用信用咭，可直接傳真：(852) 2339 0966

信用咭姓名 (英文正楷) : _____

*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)

(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

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	3505 3275
沙田醫院	3505 3275
沙田慈氏護養院	3505 3275
白普理寧養中心	3505 3275
仁安醫院	3505 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
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)

不如不欲破壞此刊物，可以影印或另紙填寫資料亦可。

查詢：2339 0660 梁小姐 (Edith)

《開心》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）



“朋友間必須患難相濟，那才能說得上是真正的友誼。”

~ 莎士比亞

父親怎樣憐恤他的兒女，耶和華也怎樣憐恤敬畏他的人！

聖經·詩篇
103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	黃雅名	蔡潔儀	郭多加	麥家碧	陳淑娟	周 全	陳嘉瑛
陳麗莎	張玉貞	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	梁滿濠	王煒東	陳華倫	鄭肖珍	梁玉英	游少薇
李俊傑	黎家屏	陳妙霞	李淵焄	李偉彥	梁潔冰	劉玉卿	謝興肇	林立世
吳中偉	黎玉英	張宏恩	黃漢聰 伉儷	仁濟醫院院牧事工委員會				
瑪葵院牧事工委員會		Wong Hoi Ming	Lam Man Lee	Angela Pang	Cheung Kwok Kwong			
Chan Chor Hing Brigg		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 | 人物採寫：吳芳芬 | 設計：OpenTheClose | 印刷：雅卓印刷公司 | 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