

02

2007年7月



真心  
分享

# 蔡少芬： 你微笑 所以我微笑

心情依舊

天使的衣裳：

趣談護士制服設計與演變

關心醫院

快得有道理



# 你微笑所以我微笑

在現實生活中，可幸我沒有經歷過大病，只在《妙手仁心》的劇集裡，飾演過患有腦畸型的醫生——唐姿禮（Jackie）。Jackie 這女子好倔強，愛將感情收藏，就算病情愈來愈嚴重，也不告訴任何人。其實當時的她，很是孤單。

## 心靈深處的幸福

有些人在遭遇困難的時候，會堅持自己單獨去面對，不要別人可憐自己，也不想人家因自己而傷心，但身邊的人豈可真的撇下你不管嗎？《妙手仁心》的結局裡，Jackie 最終願意敞開自己，接受程至美（劇中男主角）的愛，手牽手的共同面對前路。縱使她仍然要經歷疾病的煎熬，但她的心靈深處所感到的卻是幸福。

## 讓他感到有人關心

九年前，我最疼愛的公公躺在病床上，當時我和公公一同接受教會弟兄姊妹的關懷和幫助，這成為了我人生中很重要的一個片段。

公公晚年居住在潮州，後來因年老體弱，又患上了老人痴呆症，因此被家人接回香港入住老人院。我覺得這是天父的眷顧，使我能夠與公公多年後重聚。可能有親人在身邊，公公回到香港之後情況漸漸好轉，開始認得人了。

而教我最欣慰的，是公公懂得體諒我們。有時候，我看見他雖然很辛苦，但他不會埋怨，也不會要人家可憐他。他常說：「你有時間就來探望我，沒有時間就不要來了。」每當看見公公主動跟周圍的人聊天，我就會很高興。見他懂得自處，沒有「收埋」自己，沒有愁眉苦臉，我就較為放心。但身為孫女的我，仍是會心痛他時常孤伶伶一個人。





**聖經說：我們愛，  
因為神先愛我們。  
只要我們嘗過了，  
就會明白愛這樣  
東西有多重要。**

當一有空閒時間我就去探望公公，但拍劇的生活日夜顛倒，可能整個星期也沒有一次機會。教會的弟兄姊妹知道我很疼愛公公，基於他們愛我，也愛我所愛的人，竟然輪流探望公公，與他聊天、跟他下棋，有時候還會透過電話告訴我他的情況，我真的很感激他們。其實公公生活很簡單，只要見他一面，讓他感到有人關心，就已足夠。後來有天，公公意外在老人院跌倒，被送到醫院，他就在那時候決志信主了。縱使兩個月後他離世了，但他給家人遺留下來的，是重聚的盼望。

### 愛是付出與接受


在這個過程中，我深深體會到在愛的關係上，假如我們願意接受別人的安慰和幫助，其實是很美好的事。

上帝給我們許多愛，有天父對我們的愛，也有人與人之間的愛，正如聖經說：我們愛，因為神先愛我們。只要我們嘗過了，就會明白愛這樣東西有多重要。好像《妙手仁心》裏的 Jackie 一樣，當初她以為選擇逃避會令自己好過一些，然而這卻令身邊的人更難過；最後她想通了，願意接受別人的關懷，縱然人家未必能夠在疾病醫治上給她幫助，最少大家也可以一起同行。這就是我從自己的經歷與角色中領悟出來的「愛的真諦」，你同意嗎？

香港人普遍工作壓力都很大，我不也例外。記得有一次感到自己軟弱無力時，恰巧收到一位姊妹的短訊：「努力呀，我好掛住妳，今天讀聖經看到這一句很想送給妳：『凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息』。」雖然這一節經文我一早已經認識，但這刻卻帶來了適切的安慰。

### 你微笑，所以我微笑

不論是誰個的人生，或多或少也會遇到困難。有一次我面對很大壓力，當時剛巧身在異鄉，自己又患上重感冒，感覺很難受。不論誰對我表達關心，我全都拒絕，甚至埋怨神要我受這麼多的苦。後來有些姊妹看見我這麼痛苦，叫我躺下來，替我按摩背部。當她們輕輕按摩我的背，我就問自己：「我是誰呢？竟然值得人家這樣疼愛我？」原來安慰一個人，並不需要有高深學問，也不必有待異功能。愛心的輕輕一觸就已足夠。

正因為也曾經歷困難，我也明白困難中人的需要。可能我們只要坐在他身邊，讓他知道就可以了；不用說太多，或許與他一起哭，他是會明白的。我很認同聖經所說：「要與喜樂的人同樂，與哀哭的人同哭」。愛是需要付出與接受，才能發展下去。一個微笑，背後是一份愛；一滴眼淚，代表著感同身受。假若你現在正不幸抱恙，我盼望你此刻仍能發出微笑，亦願意接受家人和醫護人員及院牧的微笑。 



# 人生滿是風景

◎ 吳思源

李嘉誠是全球華人首富，許多人都羨慕他，說如果有他千分之一甚至萬分之一的身家已心滿意足。但有一次記者問李嘉誠：「你最大的快樂是甚麼？」他的回答竟然是：「在沒有人認出我的情況下，一個人到公園走走。」

在財富上你我都比不上李嘉誠，但論到快樂李嘉誠卻極可能遠遠遜色於我們。港九新界的大小公園，如濕地公園、九龍公園、香港公園，我們都是常客，可以自由自在地進出遊玩，從來不擔心其他人認出我們。即或遇上熟人，揮揮手打個招呼即可。至於李嘉誠先生呢？前後左右都是保鑣，連上廁所也是前呼後應，試問還有甚麼樂趣？

原來我們大多數人都是身在福中不知福。心無牽掛、自由自在、從容輕鬆，本身就是快樂。早上到茶餐廳邊嘆奶茶邊讀報紙，日間有工作做，晚上有家可歸，周末周日到公園逛逛，即使生病了也有醫生看，有家人在旁照料慰問，其實已經很幸福。聖經說：「凡事謝恩」，就是在生活一切際遇中看到上帝的恩典和保守。

德蘭修女曾說：「喜樂是愛，付出最多的人是懷著喜樂付出的人。一顆喜樂的心是一顆燃燒著愛的心，它終必結出果實。」願我們心中有愛，有喜樂，像在公園看到人生滿是風景。 🌳



## 「有用」與「沒用」



◎ 羅錫為

年長的人常說自己沒用，病了，更覺自己沒用。

我的教會有一位姊妹，年紀不小，卻十分活躍。常常探訪街坊，誰需要幫忙就幫忙，帶他們上教會。最近病了，身體虛弱，在家休息，好像甚麼也不能做，連教會也不能回來。我們到她家裏去探訪，她很開心，面帶著笑容，和我們一起讀經、禱告、說話。

有一天，收到消息，她在家裏跌倒，腿骨斷了，送入醫院療養。我去探訪她。她躺在床上，愁容滿面。她一見到我，就說自己沒用。

一個人年長了，體力會不如前。病了，躺在醫院的病床上，從前能做的事也做不來，更需要別人照顧自己，就覺得自己沒用。我對這位姊妹說，不要說自己沒用。有用，沒有，用的都是主的恩典，不是自己

的力量。年輕時，或沒病的時候，主的恩典夠我們做很多事，幫助別人。身體軟弱了，或無論任何境況，主的恩典總是夠用的。

那位姊妹聽到我不住對她說「不要說自己沒用，要說主的恩典夠用」，她再度露出笑容，跟著我說主恩夠用。

主耶穌的恩典為誰用？夠誰用？祂說：「我的恩典是夠你用的，因為我的能力在人的軟弱上顯得完全。」（聖經哥林多後書 12:9）我們力強之時，或者沒有想過要靠上帝的恩典才可以支持下去，直至我們知道自己有軟弱，需要上帝幫助。

覺得自己「無用」，正是主的恩典「有用」的時候。怎樣去支取這恩典？可以向主耶穌禱告，祂的能力就臨到你身上。 🌳





每個人都可以想象自己成為一本書，不求別人完全的接受與解讀，更需要自我的創作與編寫。

書中每一個篇章 Chapter，是由不同的生活細節組成，篇章與篇章之間，有著起承轉合和種種互動關係，有的輕描淡寫，有的沈鬱猶疑。

作為生命的主人，你可以撰寫自己的篇章，不應由別人去操控把持，儘管客觀環境未必盡如人意，自我的肯定，願景的拓立，轉化的能力，都有著很強的自主性。

有些人愛抱隨遇而安的生活態度，隨遇是平常心，而安卻不易求，真正的情況是，隨遇而不能安。

積極而正面的人生觀，應該有生命的藍本，包括路線圖與時間表，從容不逼，按步就班地，擬寫人生的篇章。過程中難免有不可預測的橫逆與意外，需要有人生風險管理意識，達致動態的平衡效果。

不要讓你的生活被任何一種支柱與力量所支配，即使有退倒或橫逆，不要讓它成為趨勢和常態，在混亂的日子，更需要保持私人時間，冷靜地反省。這一頁篇章雖或褪色，要記住下一篇來得會特別精彩。

甚麼時候是需要另起篇章，有甚麼感覺與徵兆可以佐證？

- ※ 當你感到不斷地重複自己
- ※ 沒有甚麼新的目標吸引你繼續前進
- ※ 發現自己走錯了原來的軌道
- ※ 生活中再沒有甚麼優先次序
- ※ 拒絕聆聽自己心靈的聲音
- ※ 太重視別人的評價與導向

在篇章與篇章之間，總會寫下一個小句號。句號，意味著片刻的休止，讓人重新釐清自己的需求，價值與目的。■

## 舊.物.舊.情.

◎ 周淑屏

路過都市繁盛的街道，在人多擠迫的街角，有一位老婆婆蹲在垃圾箱旁，伸手進箱中找尋報紙、鋁罐，可是，這些剛才都給另一人撿走了。婆婆在嗟嘆之餘，撿起一把破得不能再破的雨傘，左看看，最後決定拾回家去用。

站在一旁的一位先生看見了此情此景，他從錢包裏抽出一張二十元紙幣，遞給老婆婆說：「這給你。」老婆婆問：「甚麼？」他答：「給你喝茶的。」老婆婆搖頭說：「不要，我不需要別人施捨。」

這句話，讓我想起香港人自六、七十年代流傳下來，自力更生的精神。

經過了繁盛的街道，走到一條公共屋邨，疲累的我在一眾舊式茶餐廳坐下來。環顧四周，來幫襯的都是街坊，都是這兒的熟客，餐廳老闆在親切地和街坊閒話家常。

茶餐廳的食物價廉物美，餐廳的老闆與侍應都待街坊如家人，這種濃厚的街坊之情，同樣令人珍惜。

今天，我們常見爭取保護有歷史價值建築物的行動，這些載有集體回憶的事物，當然值得保存；可是，更值得保存、珍惜的，是這種上一代流傳下來刻苦耐勞、自力更生、街坊鄰里間的守望之情，卻少有人再去提及、談起了。■



# 讓每一天成為 收禮物的日子



◎ 明慧

**作**為一個註冊護士，每日的工作都是重複為病人做各項的護理程序，甚至是一些人認為是「核突」的護理工作，亦要照做。可能是工作習慣了，也不覺得怎樣，只想儘快完成手上做不完的工作。

可是，自從我的奶奶離世之後，心中對老人家的需要顯得比較敏感，對他們的護理亦特別留心。不知道這是不是心裏有一些遺憾沒有盡上最多的照顧，或是仍然對奶奶思念的原故。

有一位我經常為她護理的婆婆，她已八十多歲，身體條件已不太好。雖然家人也經常來探望她，又買她喜歡吃的豬腸粉給她。但她總是時時嗟嘆，怨自己為何不死，留著連累兒女。而且她也抱歉，要麻煩我為她處理大小二便。每次聽她這樣嗟怨，心裏都感到不舒服。

有一天我有機會和這個婆婆聊天，因為她感到我平常對她好，所以她對我亦很友善。在交談時我對婆婆說：「你已經把兒女養大，一生為他們

付出，是一個好母親。如今兒女孝順你，你安心接受照顧吧。沒有人知道自己的死期，你為甚麼不把每一天都當為收禮物的日子，是上天賜給人的。當你的兒子買你最喜歡吃的豬腸粉給你，你就當一份禮物吧，開心地吃。不要只注視自己的問題，身體這副老機器總是有問題的，就交託俾醫生護士吧。」就這樣我們談了大約二十分鐘，婆婆這一日的心情好像特別開朗。

過了幾天，婆婆的女兒對我說，婆婆很多謝我，如今她開朗了很多。聽見她這樣說，我的心情也開朗起來。平時我們工作都是靠一雙手，但原來我們的口也可以護理，而且是護理人的心。

我對婆婆說，讓每一天成為收禮物的日子，不要只注視自己的問題。這句話其實也應該對自己說，當我有工作，有機會去照顧病人，這豈不是在收禮物嗎？

歡迎投稿：請參 P.15 頁 \*





◎ 亞美

**06**年的5月，因為感到胸口漲痛，就去看醫生，醫生叫我去睇胸肺專科。起初我以為要排很久的，原來不用排很久，很快就可以做X光和檢查，結果是肺癌第三期尾，醫生話無得醫，唔可以做手術，唔可以電療，只可以做化療，仲話只係禁住D癌細胞，唔係有得醫。

我只有50歲，一直以來都在工作，而且每日工作十四五個小時，忽然間話有病，而且是末期癌症，真是太過突然。記得要打第一支化療針時，病房裏面只有自己一個人，心裏感到很淒涼。後來，醫院的院牧來探我，握著我的手和我傾偈，我很感動，也因著她我信了主，成為一個基督徒。

在化療的過程，我遇到很多和我一樣的人，他們都是憂心忡忡，愁眉苦臉，但不知怎的，我自己卻是好像沒有甚麼大病似的。其實我讀書不多，亦不是一個很有思想的人，我的工作超級市場的理貨員，是名副其實靠雙手搵食的人。

可能是我的性格樂天，而且有了信仰，知道死亡並不是終局，所以心裏沒有了害怕，反而豁

出去，而且珍惜每一天，盡量把握機會和家人相處。以前我忙於工作，很少花時間和家人相處，但如今得了癌症，不能工作，反而和家人相聚的時間多了！

很多人都十分害怕死亡，甚至連提也不想提。但我在接受化療時心裏覺得需要作最壞打算，並要讓家人知道如何安排自己的後事，所以便向兒子交待了心願。記得我當時跟他這樣說：「死亡就像冬天臨到一樣，遲早都會來的，現在媽媽及早預備，就像預先買件羽絨過冬，沒有甚麼大不了的。」

由我發現有癌症至今已有一年，但身體的狀況還是可以，這是我意想不到的，也是很感恩的一件事。現在我一方面努力維持身體，另一方面盡量把握時間和家人相處，或者去做義工。我知道自己的日子不多，更會快樂生活。聖經說：「喜樂的心乃是良藥。」我覺得這句說話很真，也希望其他在病患中的人能勇敢面對，活在當下。🍷

歡迎投稿：請參 P.15 頁 \*



# 身心運動

# 掃走抑

香港有百分之八的人口患有抑鬱症，情況十分普遍卻治療不足。根據中文大學醫學院香港健康情緒中心去年的研究顯示，女性、長者、失業人士或長期痛症患者似乎較易罹患抑鬱。此病不但影響患者的日常生活質素和生產效率，嚴重者甚至衍生自殺傾向，也間接為公共衛生開支帶來沉重負擔。

## 增強抵抗力 簡易「自療」法

2006 年在美國有一學術研究<sup>[註1]</sup>，有趣而發人深省。實驗參與者被分為不同組別，分別閱讀令人感暢快（如：哇！我的感覺非常好！）或傷感（如：唉，我真的希望長眠不起……）的句子，及以不同速度閱讀（分別以每秒六個字或二十個字閱讀；正常情況下閱讀速度一般為每秒十二個字）。結果發現，閱讀令人感暢快句子有助產生積極和喜悅的情緒；如果閱讀速度更快，效果更為明顯。

研究者總括，當人陷入抑鬱情緒時，加快思想及腦袋「轉數」或能幫助掃走抑鬱。這顯示當你有抑鬱時，拿起一些內容輕鬆正面的雜誌、書本閱讀可能已減輕抑鬱的情緒！

另一方面，香港人並不喜歡運動，超過一半市民在一星期內沒有做任何最少十分鐘的中度至劇烈運動，而曾做過劇烈運動的只有約三分之一。其實醫學上已有不少研究顯示一般休閒運動，例如慢走、游泳、園藝、騎自行車、柔軟體操等，對情緒皆有正面果效，定期帶氧及耐力訓練運動更能減少五成抑鬱情緒及改善睡眠質素。

以上發現雖較初步，但足以顯示「心理的運動、積極正面的思想」都可能有效地針對抑鬱。當然，「身心運動」只是處理抑鬱症的其中一種方式，筆者並非建議患者只運動不求診。心理輔導、藥物治療等都是有效的良方，家庭醫生及有關專業人士的跟進實在不可或缺。

## 掃走康復路上的絆腳石

治療抑鬱需要時間，過程中不少病患者都有兩大疑問，值得在這裡探討。

### 我應該告訴別人自己患有抑鬱症嗎？

這問題背後反映患者一方面盼望內心景況與病患感受可得到傾訴，卻又擔心此症可能帶來的標籤效應及他人負面的眼光，以及引致家人掛心等。事實上，有不少個案顯示與家人及朋友分享病況對此症有不錯的果效，情緒亦可得到一定疏導。有些志願組織更設有病人互助小組，讓患病同路人可以互相支持和鼓勵。可是在選擇分享對象時也需謹慎：他是否一位良好的聆聽者？你為甚麼選擇向他傾訴？你放心與他訴說心底話嗎？他是否明白你的感受等等，都需要考慮。其實有適當、選擇性的社交網絡作支援是有幫助



# 鬱

◎ 黃至生醫生



的，但對週遭的親朋好友，我們還是有保留個人空間與私隱的權利與需要。

## 抑鬱症會一世跟著我嗎？我有痊癒的希望嗎？

已確診的抑鬱症患者若得不到治療，病程會持續數個月至幾年不等。但抑鬱病幾乎總可以好轉，尤以年青人而言。有數據顯示，約三份一病者於一生中只會復發一次，另三份二病者在首次患病後二至五年間發作一次。雖然只約三份一患者症狀持續或有波動，經歷社交障礙，但亦有百份之十五嚴重抑鬱病者最終走上自殺的不歸路。這顯示及時求診的重要性。

所以，雖然醫護人員不能確保患者可必定根治，但藉著定期的診治大部份患者都可得到治癒。

至於停藥方面，醫生需考慮不少因素，如病情嚴重程度和患病年數等，通常在抑鬱症病情緩解後可維持原藥服用若一年，一般不少於半年。若較易重複發病者需服用更長時間，平均二至五年，並遵從醫生建議作其他生活模式之調整。其實患者不用太擔心藥物服用的時間問題，因抗抑鬱藥並不會引致成癮。

戰勝抑鬱症，是需用一點心機，加上一份堅持。抗病可以是一條不孤單、不絕望的道路，讓家人及朋友的支持成為復康更強大的動力！🌱

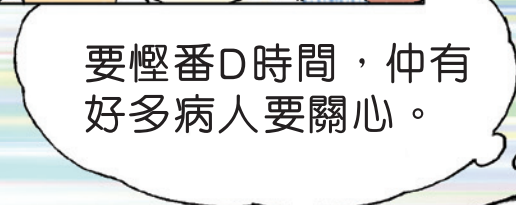
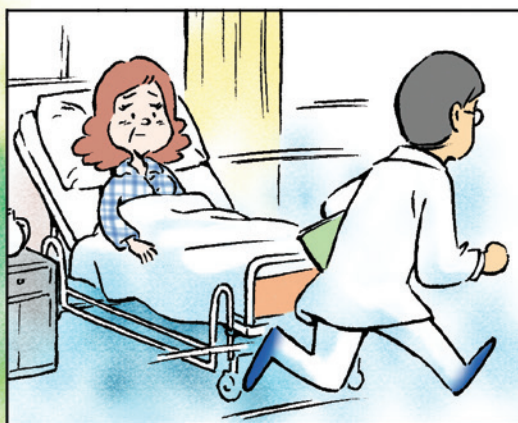
註 1：Pronin E, Wegner DM. Manic thinking: independent effects of thought speed and thought content on mood. Psychol Sci. 2006 Sep;17(9):807-13



# 快得有道理!

亞謝

內科 → 5B  
Internal



-END-





## 猜一猜

(1) 說來真稀奇，天天脫層皮，  
到了大年夜，有骨沒有皮。  
(猜一物)

(2) 四四方方一座城，  
城上二十一個兵，  
城下有兵共八個，  
還有十個沒出城。(猜姓氏)

(3) 切不斷的布。(猜一物)

## 笑一笑



### 神智清醒

小明因在球場食了波餅而入院檢查，醫生想考考他的神智：

「如果切咗你一隻耳仔，你會點樣？」

「我會聽唔到嘢囉。」小明答。

「如果切咗你兩隻耳仔，你會點樣？」

「我會睇唔到嘢囉！」

「點解？」

「因為你切咗我兩隻耳仔，帶不到眼鏡，仲點睇到嘢！」

### 失眠

「老婆，我又一宿沒睡著。」

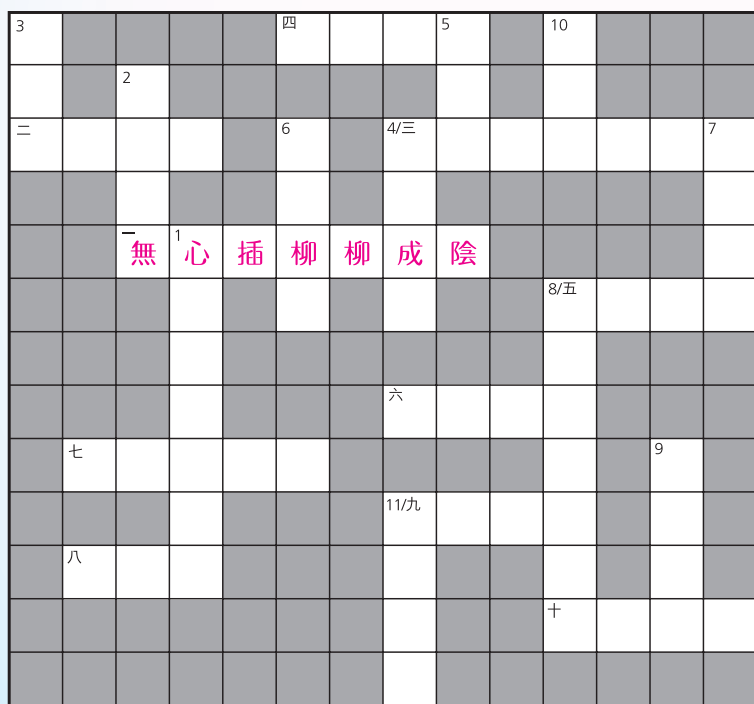
「你怎麼沒試試醫生教的數數的方法。」

「試了，我數到了 487865。」

「然後你睡著了嗎？」

「不，這時天已經亮了。」

## 考一考



- 直
1. 比喻心靈相連，情意相通，意念相契合。
  2. 「大事化小」下句。
  3. 首位成為全國政協副主席之香港人。
  4. 舊指一次科舉便登第成名，泛稱作成一事而因此聲名遠播。
  5. 香港第一高峰。
  6. 桃花綻紅，柳枝垂綠。形容春天絢麗多彩的樣子。
  7. 一所位於紅磡的表演場地。
  8. 比喻猛然省悟過去漫長歲月的虛度。
  9. 香港地方，曾被稱為「三不管」地帶，1994 年完成清拆。
  10. 秦檜治以岳飛之罪名。
  11. 中國第一艘載人火箭名稱。

- 橫
- 一. 形容無意間的舉動，竟產生意想不到的結果。
  - 二. 比喻陰謀敗露。
  - 三. 意即天外有天，人外有人。
  - 四. 美國南部喬治亞州首府，1996 年奧運舉行城市。
  - 五. 上海的代稱，或比喻熱鬧繁華的地區。
  - 六. 日本漫畫《足球小將》作者。
  - 七. 「勝讀十年書」上句。
  - 八. 金庸小說中綽號「老頑童」之名字。
  - 九. 形容活力充沛，神色自得的樣子。
  - 十. 1960 年代經典歌舞片，英文名「West Side Story」。

五. 十里洋場 六. 高橋陽一 七. 與君一席話 八. 周百通 九. 神采飛揚 十. 夢斷城西  
一. 無心插柳柳成陰 二. 東窗事發 三. 一山還有一山高 四. 亞特蘭大  
7. 高山劇場 8. 十年一覺揚州夢 9. 九龍樂城 10. 莫須有 11. 神州五號

1. 心有靈犀一點通 2. 小事化無 3. 霍英東 4. 一舉成名 5. 大帽山 6. 桃紅柳綠

考一考答案：

猜一猜謎底：

(3) 瀑布

(2) 黃

(1) 日曆



# 天使的衣裳

## 趣談護士制服演變



十八世紀，英國一位護士被派往戰地照顧傷兵，因著她對傷兵的關懷和安慰，深得士兵們讚賞。就算入夜，她還提著燈去視察傷兵，暗燈映照下的白衣身影，叫士兵們都認為她就像上帝派來的天使。她就是南丁格爾，「白衣天使」之美譽也自她而來。

美譽歸美譽，實際上護士的制服不只是白色的，各國常見的還有粉藍色、粉綠色和粉紅色。而在香港的歷史上甚至出現過深藍色。

深藍色的護士制服出現在十八世紀末，可算是本港護士的第一代制服。雖稱為制服，實際上與當期時的一般女性的唐裝便服相若，上下身都是深藍色，當時還未有護士帽。

到了 1930 年代，深色的制服漸轉為白色，而下身亦由長褲改為長裙，以今日的審美角度看來，這轉變確令護士的形象鮮明兼醒目得多。不過，想像一下當年要由本地傳統兼深色的服飾換上一套全白制服，相信不論是護士還是病人，都要一段時間才適應得來。

那時開始，護士的套裙制服設計隨著時代慢慢的轉變，大致上保留著白色的傳統，但為了方便工作，亦加



1940 年代畢業護士學生合照



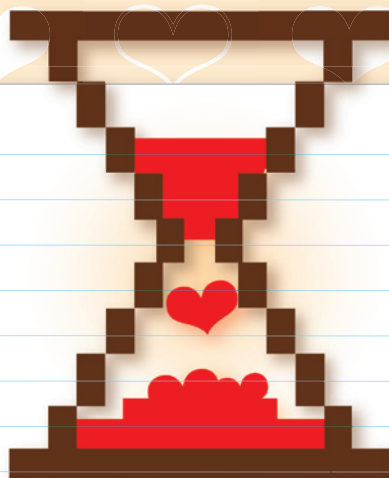
了口袋，裙子也相對改短了，帽子則由長帽改為短帽。至於顏色和款式上的分別，多數用於識別職級，例如學護所穿的制服是紅色，諺稱「紅衫魚」，而高級的護士則有在帽子上加上紅帶或花紋作標記。近年基於顧及職業安全，護士可按情況自行選擇穿裙或衫褲制服；而護士帽子，現在也可選擇性配戴。儘管護士帽現在已非必須穿戴，但它總算是全世界女性護士的標誌，一些國家的護士帽設計更十分講究。以英國為例，他們的設計十分精緻高貴，戴上它就有如窈窕淑女，相信這跟他們的傳統文化不無關係。

除了一套醒目的制服，護士身上總會掛有一件東西，小時候，我曾經猜想那是醫院送給每位護士的紀念品嗎？因為那隻護士錶總是掛在胸前，而不會戴在手上。原來護士因為常常用雙手扶抱病人，為免意外弄傷病人，或是洗手時有所不便，所以護士們多數配帶護士錶而捨手錶。另外，這件白袍裏面還有數件實用的常備法寶，包括：小剪刀、多色筆、度量衡對照表及記事簿等。你能猜到它們的用途嗎？

**鳴謝：**那打素全人健康持續進修學院主任曾秀華女士及雅麗氏何妙齡那打素醫院文物廊。



► Dear 思敏：



從電子郵箱傳來了你妹妹的通知，知道你又發病，入了深切治療室，已好幾個禮拜了，到現在還沒有醒過來。電腦屏幕上簡簡單單的幾行字，卻叫我們如真實的看見你，也看見你的妹妹，和你的媽媽一樣。你們的親愛和堅強，使我感動，也讓我慚愧。

思敏，每次見面的時候，你都會叫我 Law Sir，雖然我其實並沒有教過你甚麼，因為在你加入教會不久之後，我已經轉到別的教會牧會了。但這個稱呼也代表了一種尊重。其實你發病之後，我反而從你和你們一家身上，學到不少生命的功課。

作為病人的你，已經兩年多了，大手術動了幾次，躺在病床上的日子是以月作為單位，深切治療室和加護病房對你是平常的地方，能到普通病房已經感恩了。但這兩年多，你總是以積極、樂觀、勇敢的態度渡過，作為對每天在病床邊照顧你的母親一個最好的回報，也是對每一個關心你的朋友最大的鼓勵。

從你妹妹給我的電郵，我看見她也學會了不少。她學會了感恩，也學會了交托。從家人和朋友的心中，當然希望你最終能痊癒過來，但結果如何？相信誰的心中也沒有把握。但你妹妹說：內心總算是平安的，至少上帝沒有在一個月之前已接走了我姐姐，我們還可以捉著她的手，跟她說話，望著她的雙眼……。看見姐姐的同事們、學生們，朋友也懷念姐姐那豁達的笑聲，和她對學生，對人的真誠，也令我想起，人生在世，甚麼也不能帶走，可以留在世間的就真的只有自己所行出來的，沒有人知道自己下一刻是怎樣。活在當下，盡心盡力的為自己，為家人、為世界而活，愛每一天，每一刻吧！

思敏，真的希望你能夠知道，你的家人，你的妹妹，你的朋友，已經從這一趟的經歷之中，學到了很多，也成長了很多。這一切，除了是上帝的恩典之外，也是因為你那獨特的生命氣質。

讓我重複你妹妹的話，對你，也對每一個關心你的人：**沒有人知道自己下一刻是怎樣，活在當下，盡心盡力的為自己，為家人，為世界而活，愛每一天，每一刻吧！**

Law Sir



# 親愛的孩子黃毅、黃逸：

不知不覺媽媽已患病四年了。回想當初得悉患了癌病的時候，第一時間掛念的不是自己的身體狀況，而是擔心你們還這麼年幼，倘若我的病不能治癒，誰能代替我去照顧你們呢？想到這裏，淚水就不斷湧流而出。如今回憶那刻恐懼的感覺，實在感恩今日可以撇開憂慮。

四年前，我的生命原是危在旦夕，但主卻醫治我，讓我本來只有數個月的壽命，延長至今整整四年了，這不是祂施行醫治的奇蹟嗎？在我患病時，我們一家四口還可以多次到外地旅遊，享受天倫之樂，這不是祂豐盛的恩典嗎？另外，祂又給我額外的力量去關顧其他癌病患者，更因祂的名和祂的愛，把自己患癌的心路歷程寫下成書，祝福其他病人和為祂作見證，這不是祂的大能顯在我這卑微軟弱的人身上嗎？這一切是要讓人知曉祂是真實地活生生地顯現在我們的生命中。

也許你們會問媽媽，為何神容許我的癌病復發呢？讓我告訴你們吧！每人一生中都要經歷或多或少、或深或淺的苦難，但有神的同在、應許和恩惠，那麼不論生死順逆，我們必輕然渡過。如今我要學習的是在經歷苦難時，更深體驗祂的同在和安慰，讓我這本來是自傲的人成為謙卑，學會怎樣全然倚靠祂、仰望祂。更重要的是讓那些不認識主的人因看見媽媽的見證和對主完全的信心，就回轉相信祂。

聖經說：「兒女是耶和華所賜的產業。」意思說你們原是神賞賜給爸媽在地上暫時託管的，最終掌管你們生命的是天父。我是母親，當然愛我的兒子，但神是你們天上的父親，祂愛你們比我愛你們更深，祂看重我們，視我們為寶貝。因此，不要憂慮終有一天我會離開你們，祂比我更疼愛你們，並應許一生看顧你們。每當遇上困難時，只要用心靈誠實向祂禱告，祂必垂聽幫助，而媽媽也會在遙遠的一方為你們代求，並看著你們每天快樂地成長。

媽媽一生感到驕傲的，是有你們這一對活寶貝，縱使你們有頑皮的時刻，但你們給我有滿足美麗的一生，感謝主把你們放在我的生命裏！最後，緊記認識耶和華是知識的開端，要盡心盡性盡意去愛主。每人必有一死，但我們有永生的應許，最終我們必在天國裏相遇！

永遠愛你們的媽媽  
2007.6



## \* 歡迎投稿

「醫病心情」是醫療人員和病人分享心中情感的專欄，藉此對映出醫者的堅持和關心，病人的勇氣和期盼。  
「心信筆擬」是讓病人或家屬，有機會向對方公開的表達心中的感想和期望，並藉此引發共鳴。

- 來稿字數不限，但勿超 800 字。
- 來稿需付真實姓名。
- 不設稿酬及退稿。
- 請繕寫清楚，中文打字更佳。
- 傳真：(852)2339 0966 | 電郵：wecare@hospitalchap.org.hk
- 郵寄：九龍樂富杏林街 4-6 號地下 香港醫院院牧事工聯會

\* 查詢：(852)2339 0660 梁小姐 (Edith)



# 貼身的照料

◎ 亞僥

**病**房有好些病人是行動不便的，例如老人家和骨科病人，但他們精神尚算可以，飲食也算正常。要照顧他們，其中一樣必須好好處理的，就是他們的排泄——「換片」。作為學護，初接觸每樣工作都是戰戰兢兢，這個當然不例外。

處理病人排泄物需要轉動病人的身體，整個過程需要兩個甚至更多的工作人員協力才能辦得到。我們要視乎病人的體重和病況，既要移動病人身體而又不弄痛病人，尤其是骨科病人，觸及傷處的話病人可辛苦了。這比起清潔時如何處理衛生保護問題更具挑戰。

「換片」這工作看似微小，但老師十分鼓勵我們要好好學習，一來觀察病人的排泄物是了解病人身體狀況的重要途徑之一，就算替病人主診的醫護人員沒有親自為病人處理，有時過後都會向負責的同事詢問情況；二來替病人好好處理他們的衛生問題，病人才可以繼續舒舒服服地休養。這番教導深深刻在我心，明白了這工作的背後意義，有助我衝破各種心理障礙。

有一次我為一位婆婆清潔時，赫然發現她的排泄物中有許多黑點，我和同學都給嚇呆了，那是血塊嗎？但為免令婆婆擔心，我倆都沒作一聲，定過神來，趕快替婆婆清理好，立刻跑到老師那裏報告。當老師聽過了我們急急的報告之後，冷靜地叫我們回去問婆婆一個問題，才再作處理。我們回去見婆婆，只見她一臉安舒的樣子，我們還未開口，她就先多謝我們剛才的照顧。我們就照老師的吩咐問她：

「婆婆，你昨天是否吃了許多火龍果呢？」

「對呀！是我的孫女買給我的，很好吃呢。」

薑，還是老的辣；經驗，還是需要一天一天的累積。

習慣了替病人「換片」，的確確感受到他們的需要。我明白有些病人由始至終難以接受這方面的護理協助，奈何現實叫他們不得不習慣下來。無論如何，病人能夠這樣信任我們，讓我們如此「貼身」的照料，是對我們的鼓勵和支持。❤





## church.com.hk

是一個基督教的有聲網站，該網站特別設有一個「關心專輯」。

如果你或你的親友出院後，可以登入該網站收聽，或許會有意想不到的收穫。



### 登入方法：

先進入 [church.com.hk](http://church.com.hk) 的「專輯」，再選出「關心專輯」。然後找出你想聽的題目。

### 題目

信心

喜樂之源

生命之盼

主耶穌說：「只要信，不要怕」

傷痛中的醫治

生命的光輝——杏林子見證（1）

生命的光輝——杏林子見證（2）

葉特生先生見證

我留下平安給你們

死亡，別狂傲

病痛人的需要

點解？無解？正解！（廖啟智、陳敏兒見證）

人生的掙扎：我看？神看？

每天快樂的秘訣

蒼天悠悠，獨我憂憂——由復和到得生的路

一個拒絕在死河渡口屈服的見證

死病無懼

憂之良品

人生起落？喜樂？

### 講員

曹偉彤博士

蔡元雲醫生

蔡元雲醫生

李炳光牧師

劉少康牧師

杏林子小姐

杏林子小姐

葉特生先生

陳恩明牧師

劉少康牧師

解英崗牧師

梁永善牧師

溫偉耀博士

余德淳先生

楊牧谷博士

楊牧谷博士

陳一華牧師

李錦洪先生

張堅庭先生

## 護助同行2007

- 是為應屆護理畢業生而設的關顧平台。
- 是一個建基於信任、守望及彼此支持的關係。
- 是透過多元性活動和聚會，讓新畢業的你與在職護士自然地建立亦師亦友的旅程，幫助你適應護理工作和發掘你的潛質及能力。

### 護助聊天室

每月第二週星期一

時間：16:00-18:00

地點：彌敦道 138 號聖安德烈基督中心三樓

內容：分享挑戰、衝擊、抒發內心的樂與怒，提供鬆一鬆的空間。

查詢：2369 8512 Mandy

網頁：[www.ncf.org.hk](http://www.ncf.org.hk)





## 一個為你心靈加油的特別聚會 能醫不自醫

分享：郭炳江先生

(新鴻基地產集團副主席兼董事總經理)

講員：蘇穎智牧師

(中國基督教播道會恩福堂主任牧師)

日期：2007年9月14日(五)

時間：5:45pm-7:00pm

地點：葵涌醫院B座LG1講堂  
(即瑪嘉烈醫院J座LG1)

※ 歡迎瑪嘉烈及葵涌醫院員工  
設有茶點招待！

查詢：瑪葵院牧部 (Tel: 29903271 / 29598234)

## 床邊探訪 / 約見院牧

如果你，或你的親友：

- ☐ 心靈需要支持
- ☐ 面對手術或治療有恐懼
- ☐ 不懂得如何安慰家人／病者
- ☐ 知道不幸的消息，不知如何面對
- ☐ 對治療的進程感到擔憂
- ☐ 有問題未能解決，希望有人提供意見
- ☐ 希望祈禱／洗禮／聖餐……
- ☐ 希望有人傾訴

請按左面電話聯絡所住醫院的院牧室



## 白色彩虹 心靈音樂會

原來在透明的光譜中，白色裏面隱藏著彩虹。  
我們的白衣裏面，也會有彩虹嗎？

### 音樂會內容：

- 音樂及詩歌 (葉錫安先生及生命之泉)
- 短劇 (香港中文大學護理系學生)
- 分享 (李耀全牧師)

日期：2007年9月18日 (二)

時間：8:00pm

地點：高山劇場

### 憑入場券 · 免費入場

(索取入場券，請聯絡各醫院院牧部、香港基督徒護士團契或院牧事工聯會)

票務查詢：香港基督徒護士團契 Mandy (電話：2369 8512)

合辦：香港基督徒醫生及牙醫團契 · 香港基督徒護士團契 · 香港醫院院牧事工聯會  
那打素全人健康持續進修學院 · Caring Hands · 開心樹社會服務 全力支持

本節目按康樂及文化事務署場租資助計劃予以補助

誠意邀請  
醫院的同事們  
出席！

葛量洪醫院	2814-9088
黃竹坑醫院	2873-7271
瑪麗醫院	2855-3770
馮堯敬醫院	2855-6157
根德公爵夫人兒童醫院	2855-6157
麥理浩復康院	2855-6157
東華醫院	2589-8386
東華東院	2162-6362
律敦治及鄧肇堅醫院	2291-1833
養和醫院	2575-5554
聖保祿醫院	2575-5554
港中醫院	2575-5554
東區尤德夫人那打素醫院	2595-5507
伊利沙伯醫院	2958-7011
廣華醫院	2770-7208
黃大仙醫院	2354-2890
九龍醫院	3129-6956
播道醫院	2760-3494
香港浸信會醫院	2339-8908
香港佛教醫院	2338-9694
基督教聯合醫院	3513-4691
靈實醫院	2703-8797
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
仁濟醫院	2417-8076
屯門醫院	2468-5433
青山醫院	2456-8430
博愛醫院	2486-8449
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	2671-2732
長洲醫院	2981-9441 Ext.61

**2339-0660**

## 回應表

## 支持院牧服務

把關心傳開・讓醫院有愛

- ☐ 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
- ☐

### 捐獻方式：

- ☐ 信用咭    ☐ VISA    ☐ MASTER    ☐ JCB

如用信用咭，可直接傳真：(852) 2339 0966

[illegible]

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。**

**個人資料：** [請用正寫，中文更佳]

(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



“每次與人見面，就要想到應該如何親切待人。一天終了，你就要自我反省，曾做了多少次親切的事。也許你會覺得對人多親切一回，會有甚麼大的意義呢！而事實上它是意義重大的——你待人親切就表示你喜歡對方，而對方在某種程度下，他會喜歡你的。”

亞伯特·修爾伊沙



「你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人。你們要給人，就必有給你們的，並且用十足的升斗，連搖帶按，上尖下流地倒在你們懷裏；因為你們用甚麼量器量給人，也必用甚麼量器量給你們。」

(聖經·路加福音 6 章 31&38 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。回應表見頁後。

鳴謝本期捐助出版1000本或以上：

 **Medi-Globe**  
The Spirit of Care™

**GLYCOcell®**

天醫國際有限公司  
Sky Medi-Tech Limited

 **new excel** 新愉有限公司  
New Excel Limited

 **WM / Nethersole Fund**  
世界傳道會 / 那打素基金會

 **HERBS**  
健康在草姬  
關懷由心起  
草姬國際有限公司  
Herbs Generation International Ltd.

雷同德醫生

文春花小姐

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

網址：www.hospitalchap.org.hk | 電郵：wecare@hospitalchap.org.hk

顧問編輯：吳思源 | 主編：羅杰才 | 文稿編輯：從心會社 | 統籌：梁婉琴

設計及排版：Open the Close. Simon Li | 封面攝影：鄧子俊

版權所有 免費贈閱