

65

2017年7月

把 關 心 傳 開 · 讓 醫 院 有 愛

關

心

雙月刊



真心分享

蕭智剛：

機會，就是不放棄

醫病同心

祂使我剛強起來

從心出發

給病人唱歌的護士

院牧
服務

全人醫治 全人健康
Holistic Healing & Health



機會，就是不放棄

蕭智剛

“很多人都叫我蕭 Sir，但間中仍聽到有人稱呼我「蕭笙叔個仔」。父親離世已十多年，他熱愛電視工作，曾編寫過無數膾炙人口的劇集。若說人生如戲，相信他都想把最美的劇本留給自己和兒女，不過現實的人生並非完美。在我五歲時父母已經離異，雖然我是家中老大，卻是最頑皮又反叛……。”

從片場到新娘潭

我在片場度過整個小學階段，因那正是父親日以繼夜為事業打拼的時期，片場成了我們兄弟姊妹的遊樂場。每天放學後，我們就留在片場做功課、玩遊戲、打瞌睡、吃晚飯……，直到父親工作完畢。在這片瞬間當作永恆的虛擬空間，我見證過多位巨星的誕生，看到流離光影如何成就他們的傳奇。事實上，我的童年彷彿也是虛擬的，在不經意和放任中逝去；沒有父母的呵護或督責，也沒有朋輩的互動或競爭，甚至每天所目睹的，根本不是一個真實的世界。



渾渾噩噩地踏入青少年期，當時父親已經薄有名氣，一面擔任導演，一面創作劇本，忙得不可開交。為了方便與藝人接觸和安靜地編寫劇本，他長期租住在一個酒店房間，而我口袋中日益豐厚的零用錢，反映出他的事業正穩步邁向高峰。他知道我的學業成績每況愈下，又不能循規蹈矩地融入校園生活中，就一直讓我與他待在一起。但其實他自己忙得天昏地暗，連陪伴我的時間都沒有，更談不上教導。

還記得中學第一年，我在一所英文中學就讀，除了上中國語文科，其他都跟不上，就好像個「聾啞人士」！日間，我糊裏糊塗在酒店和學校之間往來；晚上，就常常溜到附近的電影院去看午夜場，逃避無法排遣的孤獨感。轉校已是意料中事，可惜的是想在學店完成中二也勉強不來。期間又因父親經常穿梭往返東南亞拍電影，最終我被安排到大埔一所中學寄宿。雖然遠離誘人的場所，卻無法讓我的學業重回正軌；相反，天空海闊任鳥飛，逃學變成等閒事，我經常和幾個同伴騎單車出走，流連於新娘潭山野之間，還壯大了日後走入歧途的膽量。

我在江湖的日子

中三輟學後，父親唯有把我放於慈雲山徙置區與祖母同住，這一帶正是當年黑社會的大本營。苦悶寂寞的少年一向是幫會吸納的對象，而我需要的是同齡玩伴和消耗過剩精力的途徑，我們有點相逢恨晚，一拍即合。人在江湖的頭兩年，可以用八個字來總結，就是「吃喝玩樂、惹事生非！」年少的我，並不曉得這一切根本無助於解決心靈的苦悶和寂寞。

出於好奇和好勝，我在十七歲那年開始吸食海洛英（俗稱白粉），還記得首次吸毒其實很難受，因為身體有抗拒的本能反應；不過自傲比抗拒更大，心裡想毒癮只會發生在意志軟弱的人身上。但經歷幾次吸食後，產生脫離現實的亢奮和迷糊感覺，就不知不覺愈陷愈深了。染上毒癮後，我從一個精力充沛、活躍起勁的年輕人，淪為一名軟弱無力的癮君子。起初是向家人用各種藉口要錢，慢慢變成苛索、爭執，甚至偷竊、變賣……；最後被父親逐出家門，開始一段流離失所的生活。離家後每天挖空心思，只為解決吸毒的開銷和毒癮發作的煎熬；東藏西躲，惶惶不可終日，擔心碰上警員，也害怕與人接觸，甚至不想面對自己，而最叫人沮喪的，是每一次戒毒失敗帶來的內疚感和絕望。

和很多癮君子一樣，我沒有想過自己會加入這個「道友」行列，更沒有想到要脫離竟會是如此艱辛痛苦。毒品的可怕不單讓我舉目無親，有家歸不得，又教我抬不起頭，自絕所有的人際網絡；並且它蠶食我的意志，摧毀我的自信，也把我的心靈困於牢籠。每次吸食白粉後，我都會狠下決心，說「這是最後一次」，但只要心中有任何不快，自然而然會想到以毒品來麻醉，我的理智雖然說「不」，行出來卻完全身不由己！

從身不由己到重拾自由

大概過了兩年這種行屍走肉的日子，我的毒癮每天在加深，體力也日益減退。有一天，我拖著孱弱的身軀，躲在城寨一個暗無天日的角落，給自己注射白粉針，當手上仍然拿著針筒的剎那，心中猛然湧出一陣悲涼，萬念俱灰，了無生趣；聽說不少「道友」就在這樣的角落死去，我也不想再苦撐下去了！正當我預備用那個空針筒來了結生命的一刻，耳邊竟然響起一個微小聲音：「人生到底有甚麼意

義？」我即時愣住，丟下針筒，轉念要給自己一個機會，起碼要回答以上的問題。

這事過了不久，有一天如常地無所事事，呆坐在路旁的欄杆上，忽然聽到有人呼喚「蕭智剛」，這名字於我是既熟悉又陌生！江湖人皆用化名別號，可能名字都蘊含父母的期望，太尊貴，也太沉重——而招呼我的，竟然是曾經一度叱吒風雲的慈雲山十三太保頭目陳慎芝。原來他和幾個信徒義



工，辦了個「青年茶座」，邀請我去茶聚閒聊，實際上是為吸毒者而設的福音平台，他們又在竹園區一所平房成立了「互愛團契」，就是一個戒毒中心。在一次茶聚後，他鼓勵我嘗試以信耶穌、靠祈禱來戒除毒癮。聽來仿似天方夜譚，但面對他這個脫胎換骨的過來人，就算半信半疑，也願姑且一試。

戒毒的頭一天最辛苦，毒癮發作時，涕淚交流，發冷發熱，全身骨痛，上吐下瀉……，最大的挑戰不是身體的痛苦，而是內心的掙扎，皆因竹園區原是白粉拆家的天下，只要踏出中心，毒品立即唾手可得，那一刻可謂內外交戰，但我知道這次是我不能錯失的機會！幸好陳慎芝和其他弟兄輪流來服侍我，不停為我禱告，又鼓勵我自己禱告。想不到禱告成為我人生的轉捩點，可說是我重生的憑證。禱告真的讓我得力，身體的狀況也慢慢舒緩，而且還可以安然睡覺，實在不可思議！到了第三天，已經感到身體不再受毒品控制；最終我用了七天，完全擺脫三年白粉的捆鎖，同時戒除極深的煙癮，還卸下多年粗言穢語的惡習。這一切都全憑禱告，我的感恩實在無法言喻，從前身不由己，如今得回自由。記得我當時曾經許諾：「耶穌，要是祢能改變我，我願意委身給你！」

我在二十歲那年戒掉毒癮，剛碰上電視發展的黃金歲月，父親加入了麗的電視不久，許多人慫恿

我把握機會入行，認為必有一番作為。但我恐怕受不住外面的引誘，重投毒海，因此決定繼續留在中心，當一名學徒，一則堅固自己，二則學習服侍。起初也是出於一種回饋的心態，卻不經意地留了四年，並且是人生最刻苦的四年。



謙卑是要操練出來

作為學徒，我的主要工作是服侍中心的戒毒者，任何有關他們生活的需要，都是我的工作範圍。我在中心留宿，睡一張摺疊床，晚析朝拆，四年如是。還記得那些戒毒者，身體非常軟弱，起居生活都需要別人照顧，每天除了打掃房間外，也替他們手洗浸透汗水的骯髒衣服，甚至內衣褲。不過，印象最深刻的一件事，要數在隆冬的一個晚上；我負責照顧的老弟兄因為腹瀉的緣故，半夜七次喚醒我，要我攙扶他上廁所。

惱人的是，上廁所就必須走出中心，橫過馬路到對面的公共廁所，每次我拿著衛生紙、瑟縮站在又髒又臭的廁格外，既擔心他可能無力昏倒，又嫌他在裡面待得太久，對當時血氣方剛的我，絕對是耐性和愛心的熬煉。現在回想才明白苦差最能造就人的生命，因為謙卑是要操練出來的。那段日子，我重拾書包，並在一所成人夜中學進修，直到中五畢業。

夜中學畢業前一年，我開始思考人生的大方向。我有機會在一間福音書室工作，負責書店所有進出存貨的記錄，由於空間有限，我的辦公地點就假借在樓層的小小茶水間。浩瀚書海對我原是個陌生世界，但浸淫其中，就發現自己的不足，思維因而得到養分和啟迪。在那裡我每天又有機會接觸福音團契的幹事，更認識了突破機構的多位元老；沒想過就在這狹小空間，讓我與



胸懷大志的弟兄姊妹互動交流，更被他們服侍年青人的心志所感染。

機會不在乎準備

1982年，我在教會弟兄姐妹的支持下，毅然報讀神學院辦的首屆基層福音工作者文憑課程，1985年畢業時三十歲，同年結婚，接著加入突破機構，負責青少年福音外展工作，透過行山、定向、歷奇等野外活動，讓青少年在大自然中認識福音。我在「突破」度過豐富的十年，見到社會在急劇發展，覺得青年事工必須專業化，才能跟上時代的步伐。踏入不惑之年，我選擇再度走入校園裝備自己，在大學進修社工學位課程。

我上大學那幾年，兒子正在上小學，這段日子是我和兒子建立關係的大好機會，也可以說是我童年的一個補償！經歷過一個孤獨的童年，尤其體會家庭生活的重要，父子情是怎樣建立起來的？我沒有藍本參考，但記得小時候渴望有人陪伴，害怕孤獨，就深知孩子最需要是父母的陪伴。其實當年我手上參與的公職不少，被選為傑青以後就更加忙碌，所以必須刻意安排與孩子一起的時光。我便為自己定下規矩，每周三次和他一起晚飯，周末和禮拜天是家庭日，平日盡量抽空接送他上、下課，陪他遊戲，跟他談話，晚上給他說故事，假期為他預備節目等等。

聽起來一切都是為孩子付出，但原來父母從中獲得的，實在難以估計！因為和孩子建立了關係，他自然尊重父母，言聽計從。記得在兒子小時候，我們夫婦定下許多家規，為他建立正確的價值觀，他完全不會抗拒，而且良好關係的效益是一生之久，兒子今天已經長大成人，仍然非常重視我的意見，事事與我有商有量。

獲得註冊社工資格後，我創立了一所以輔導與歷奇結合的軍訓營，希望藉著禱告、紀律、輔導和醫療，給予有沉溺行為的隱蔽青年一個更新的機會，協助他們重返正途。天父在我的人生中給予一次再次的機會，都不是我配得的，只是祂沒有放棄我，我才懂得不放棄自己。所以我對年青人的行軍格言是：「我見過你成功，我見過你失敗，我未見過你放棄！」常聽說「機會」只留給有準備

的人，但「機會」真的那麼吝嗇和挑剔嗎？機會不在乎準備，在乎不放棄，這是我過去數十年的經驗。





好事，即人們眼中的福，而壞事則是人們看為的禍。通常人們視榮華富貴，添丁長壽，有成就為福，而視死亡、責備、逆境為禍；簡單來說，得到是福，損失是禍。但其實壞事是否一定不好？好事又是否一定就好？

《淮南子·人間》有這個故事：有一對父子，他們有一匹馬，村民都認為他們很有錢。一天兒子發現馬兒丟了，看來是損失，是壞事，誰知隔天兒子打掃馬房時，發現跑掉的馬兒回來了，還帶了幾匹小野馬，這意外獲得的馬兒，看來是得到，是好事，誰知竟引發令人措手不及的壞事。兒子騎馬摔斷了腿，這看來是世上最糟糕的事，但兒子最後卻因此免去被徵召入伍打仗的噩運，得以平安度日。

所謂世事難料，塞翁失馬，是福還是禍？全看我們用怎樣的角度來詮釋。聖經說得好！它指出我們可以怎樣去面對順境和逆境：「在亨通的日子，應當享福；遭遇患難的時候，就當省察，上帝使這兩樣並存，叫人查不出未來的事。」（傳道書 7:14）

日前，朋友遇上車禍，我去醫院探望她。想不到劫後餘生的她竟對人生有如此體悟：「以前我從不覺生命中有何恩典，但今天才深深體會能平靜渡過每一天，是多麼奢侈的福氣，我現在會為每天平安無事而感恩。」

的確，人們在順利的日子，往往不知感恩，但逆境來到的時候，就只知埋怨。面對大病，人通常的反應是不服氣，覺得自己不該如此，「為甚麼以前好，現在不好？以前我行動方便，可以周圍去，現在卻不可以。」大病是苦，但苦不等於禍，病的事實是改變不了，但人可利用逆境學習智慧和忍耐。大病時，錢有用，但智慧更有用。轉個角度想：現在不好，明天或會好一點。所謂「柳暗花明」，與其抗議，不如多一點忍耐，活好當下。

認識林伯，他年青時追隨五金店老闆，由「後生」做到老闆的左右手，他每餐大魚大肉，吃得是福；卻每天抽三至四包煙，把白蘭地當水飲，夜夜笙歌。他因為不知節制，結果退休後經歷了一場大病，令他消瘦了 40 多磅，他由不服氣而變為洗心革面；終於戒了煙酒，還注意飲食健康，作息定時。

其實，人們總以為擁有越多便是福。不少有錢人生前省吃儉用，死後留下一大筆遺產，不但自己帶不走，最後反弄得妻兒爭產，相信這不會是他喜見的結果。眼見的不一定是福，用得到的才是福。擁有物質不一定是福，得著智慧才是更大的福。

就算我們知道何謂福，也不能控制環境，更不能保證所碰到的事都是好事，但人可以用正面的態度去對待自己的際遇：順利時莫驕傲自誇，存感恩的心去過每一日；逆境時勿自暴自棄，嘗試用智慧的角度去理解和回應，選擇你的人生如何走下去。■

是好事還是壞事？

◎ 吳芳芬



中國傳統文化深受儒、釋、道的思想影響，其中對善惡有報的邏輯頗為一致。儒家之說「積善之家，必有餘慶；積不善之家，必有餘殃。」佛家之說「善有善報、惡有惡報；不是不報，時辰未到；時候一到，一切全報。」道家之說「禍福無門，唯人自召；善惡報應，如影隨形。」從這些思想衍生出來的邏輯是：「當好人遇上壞事」便是不合理、不公平、不應該的。這是歷世歷代不同宗教與哲學難以迴避的課題，更是造成許多人在生活際遇裡感到困擾的緣由。

耶穌基督的福音既有包含上帝的審判，亦同時提供救贖的途徑，卻沒有明確承諾在人眼中的好人不會在地上遇上人看為壞的事。舊約聖經中有提到先知和詩人曾向上主伸訴，為何壞人遇上好事，義人卻遭禍害？新約聖經有記載主耶穌論愛仇敵時說「造物主叫日頭照好人，也照歹人；降雨給義人，也給不義的人。」說到底，更值得我們反思的是人追尋信仰，莫非只是為了導人向善，趨吉避凶嗎？

想深一層，誰來定義怎樣才是好人，怎樣才算足夠好？誰來定義怎樣的際遇是壞事，怎樣的經歷才足夠壞？舊約聖經中約伯的故事，可說是好人遇上壞事的典型例子；新約聖經記載主耶穌的含冤受害，更是無辜。假若信奉某某，便能倖免於罹患絕症、生活挫折、天災橫禍、死於非命等各種不幸的話，這是一種怎樣的信仰？世間上可有這樣的信仰對象嗎？

人對苦難的詮釋，大致包括磨練論、懲罰論、報應論、自然論及奧秘論，這些詮釋均有信仰上的依據，卻不應被視為單一及唯一的因果關係，皆因每個當事人與他所遇上的獨特處境，均不會是完全相同。人面對苦難的過程中，亦經常期望找出苦難的來源、因由、意義、主權及公平性等等。臨床經驗告訴我們，若輕率地以所謂「標準」答案來回應當事人，更有可能只會衍生進一步的困擾。

為何好人不可以遇上壞事？為何虔誠愛主的信徒就不可能遇上意外？為何忠心事主的神僕就不應遇上無妄之災？因為這些現象看似違反了上主保守看顧的原則。難道信仰就是這麼簡化嗎？一位本地備受尊敬的前輩牧者，在當年確診罹患癌症時，曾對自己的信仰深深的作出反思，反問一句「為何不可以是我？」

病患心靈關顧服侍的主要任務，並非給當事人提供對苦難的詮釋，而是陪伴當事人同行，在好人遇上壞事的過程中，一起經歷上主的掌管、同在、加力、恩典與盼望，幫助當事人得著所需的力量走過艱辛的歲月。正如聖經中那位完全正直卻遇上多重打擊的約伯，給身邊好友們不奏效的肺腑之言折騰一番後，感慨而敬畏的對上主說：「這些事太奇妙，是我不知道的。……我從前風聞有你，現在親眼看見你。」■

當好人遇上壞事

◎ 盧惠銓





盼望 為 他們 付出 多 一點

◎ 胡惠蓮護士



在護士行列工作了二十多年，大多與癌症病人接觸。每一個病人的故事都給我留下無比的鼓勵和生命的意義……。

記得我曾接觸過一位中年男病人，他白手興家，建立了一個美滿的家庭，又與妻兒生活得快樂。不幸的是他患上胰臟癌，經歷了多次手術，身體也一天比一天的瘦弱。當他的病情進入晚期後，要一直留在醫院裡，夜闌人靜時，他瑟縮一角在哭。當時我年紀輕，但很想上前安慰他，雖不懂說甚麼，只說了一句「神愛你」，並為他祈禱。他的哭泣聲在瞬間停止，並回了我一句「謝謝」。

之後我曾數次探望他，深深體會到太太和兒子對他的愛，這份親情實在多麼的寶貴，並非金錢所能買的。我還依稀記得他臨終時，帶著微笑與家人說再見，並感恩他們的陪伴，這也成為他和家人最美的回憶。而我也從那天起由外科部門轉往腫瘤科工作，因我希望能多了解和認識癌症病人的內心世界和需要；盼望在護理過程中能為他們付出多一點，那怕只是一杯水、片刻的陪伴和安慰！

記得當我初來到腫瘤科病房工作時，遇到一位女病人，她的病情已踏入第四期胃癌。她樣子消瘦，痛楚不斷地煎熬她，她甚而撲向我來痛哭。原來她的痛還不止於身體，她渴求有親人陪伴，期望丈夫和兒女的探望。可是她訴說丈夫離棄她，女兒又不明白她，那時我只能擁抱著她，給了她一個依靠的角落，然後安排約見家屬，表達病人的心願。我扮演著中間人的角色，期望讓家人盡量明白病人的心情。最終病人都能夠在家人、丈夫陪同下離世，當中體會到有愛和原諒。這個經歷使我更加肯定在腫瘤科病房工作的意義。

雖然隨著工作一天比一天的忙碌，愛心有時也會不自覺的溜走。但感謝神在這幾年間，又藉著不同的人和事在我內心再次燃起了對病人的愛。當我有更多機會接觸接受舒緩治療的病人，更深入了解他們的背景和聆聽他們的內心感受，就更能明白癌症病人的內心世界。那一幕幕的哀傷、痛苦的呻吟、無助的眼神和絕望的呼求，都在癌症病人的生命中重複出現。舒緩治療除了幫助患者減輕身體疼痛，更是要替他們紓解內心的不安，尋找共融方法，讓病人及家屬都能勇敢面對死亡。

能夠陪伴病人走過人生最後的一段，心裡滿是感恩。而事實上，護士對病人的幫助還不及病人給我們對生命的教導。因為透過接觸病人，與他們一起度過的每分每秒，都能啟發我們對人生有正確的看法和對生命的尊重。🌱

祂使我 剛強起來！

◎ 梁小燕

2015年11月，我確診患上第三期鼻咽癌，入住醫院接受治療，經歷了2次大化療、7次小化療及35次電療，終於在2016年6月痊癒了！

感恩在這漫長的治病過程中，主差派了很多「天使」來幫助我、照顧我，令我深深感到人間有愛，痛而不苦！尤其感謝為我動手術的外科醫生，他不但專業和細心，更是溫柔和風趣！每次見面，他都會很詳細向我解釋療程及耐心地為我解答問題。

由於我的體質特別差，當電療到第10次時，口腔開始潰爛，連喝一口水也像吞玻璃般辛苦，我形容它是十級痛楚，終於需要插鼻胃喉來餵營養奶兩個半月，才度過那段痛苦的日子！這段日子，信仰成為我最大的力量和安慰，當沒有人能體會我的痛楚時，我知道主耶穌最能明白我，因為昔日他被釘在十字架時，所承受的痛楚豈不遠遠比我受的還要大很多麼？

除了醫生，病房裡的護理人員也是無微不至的照顧我，印象最深刻的一次就是在我第8次化療那天，突然抽筋不止，我痛到大喊起來，足足痛了一小時，護士拿來暖包和保暖被給我保溫，又替我按摩小腿。後來才知道她是病房的行政總管，實在感謝她謙卑地服侍我這個「大喊十」！

在電療期間，很高興認識滿有愛心的醫護人員，她們常常鼓勵我，為我加油！在我35次化療中，竟遇上了兩次壞機，第一次我躺臥在床上45分鐘，最終電療機未能修妥，要改天補電。記得有一次心裡十

分恐懼，我在床上禱告求主幫助使電療機盡快回復正常，心裡就默默背誦著詩篇23篇。不久，我聽到電療機重新啟動的聲音，我便可以完成餘下的電療程序！

住院期間，天父又為我預備院牧常來探我，很用心聆聽我的經歷，為我禱告，令我感到很溫暖！我很喜歡她送給我的基督教書籍，更珍惜這份主內情誼！以前健康的我，也常聯絡院牧，轉介患病的親友，想不到現在我也親身感受到這份濃情厚意！

感謝愛我的妹妹每天載我到醫院接受電療，每次我都會嘔吐，有一次一下車就嘔，還來不及拿嘔吐袋，正感狼狽之際，護衛哥哥立刻送上嘔吐袋及輪椅，他們體貼的服務令我感到很舒服，肉體雖然很痛，但一點也不覺苦啊！

回想當我得知自己患上癌症初期，真的很擔憂，但天父透過身邊的「天使」們，使我剛強起來！在病患中讓我真實體驗詩篇94:19所說：「我心裡多憂多疑，你安慰我，就使我歡樂。」

現在我還要克服化療和電療的後遺症，如口乾、手指腳趾麻痺、聽覺受損等等。有朋友問我會否擔心有一天癌症會再復發，我告訴他們，當每早晨醒來還有生命氣息，已經很感恩了！因我深信生命是掌握在天父手中，若然要離開，也只是回到永恆的家鄉，這也是生命中最大的盼望，能使我在軟弱中剛強起來！🌈



成為自己的關懷者

S e l f - c o m p a s s i o n

生老病死是人生的必經階段。很多人並不擔心死亡，卻害怕面對疾病的痛苦，尤其是經歷長期病患，除了身體不適，日常生活也會有不少限制，有時甚至要停止工作，經濟也受牽連；假若治療進度未如理想，就更容易失去希望和心情低落。其實，身邊的照顧者也同樣要面對各種挑戰，例如到醫院探病、陪伴病患者覆診、照顧他們的起居飲食等等，身心勞累，更難過的是看著自己的至親受苦，心裡那份傷感與無奈，難以言喻。然而，疾病痛苦並不能奪去我們的生命意義，困難挫折也無法搶走我們對至親的愛，我們會以堅毅面對種種挑戰，讓我們在過程中也多一點自我關懷 (self-compassion)。

自我關懷

自我關懷就是以關懷的態度對待自己。面對自己的痛苦、失敗、弱點、不幸，不是批評或責怪自己，而是把自己當成是自己的好朋友般善待。¹

在社會裡的确有些人自私自利，只顧自己；但相反地，也有不少人不曉得關心別人，卻不懂得以相同的態度關心自己。可能受著傳統中國文化影響，他們都「待人以寬，律己以嚴」，對自己的要求總比別人高，對自己的態度總比別人嚴苛。朋友遭遇失敗，他們會安慰鼓勵；自己經歷挫折，則責怪自己愚蠢、無用。別人犯錯，無傷大雅；自己失誤，卻罪無可恕。遇上疾病意外

等不能控制的事情時，發生在別人身上屬於不幸，出現在自己身上就是報應。其實，人人平等，為何我們要持雙重標準呢？

有些人擔心若對自己過度寬容，自己便會鬆懈，不再進步。然而，事實剛剛相反。當好朋友感到沮喪時，你安慰他，並不會令他放棄，反而他會因為得著你的鼓勵而重新振作。近年不少研究發現多些自我關懷的人，在面對困難時，有較高的抗逆力，較少的負面情緒，較為不怕失敗，勇於再接再厲，積極解決問題；他們懂得體諒別人，在對方有需要時給予支持，甚至寬恕他人的過失。²

三個元素

根據 Dr. Kristin Neff 的解釋，自我關懷包含三個元素：^{1, 2, 3}

- **以寬厚仁慈對待自己 (self-kindness)**
「人生不如意事十常八九」，身體病痛、意外不幸及人生挫折等事情無人能夠倖免，我們當然不能否定其中的痛苦，但自怨自艾或批評自己無用，只會令自己更沮喪、更大壓力。相反地，以寬厚仁慈的態度，體諒自己的難處，接受當下的境況，雖然客觀現實不能改變，但內心卻有一份平靜。
- **明白困難是人類共有的經歷 (common humanity)**
面對逆境時，若我們將所有注意力都放在自己的痛苦上，會覺得自己好像是世界上唯一不幸的人。但只要

懷者

◎ 胡鳳娟（臨床心理學家）

我們打開報章或上網瀏覽，便會發現自己並不孤單。古今中外，許多擁有學識、財富、名譽、地位或權力的知名人士，也有各自的苦難、挑戰或缺點。家家有本難唸的經，只是我們未必知道他人的難處而已。

- **以平常心靜觀自己的思想及感受 (mindfulness)**
假若我們忽略別人的痛苦，我們怎能關心對方呢？同樣地，如果我們不理會或否認自己負面的情緒，又怎能關心自己呢？不要只顧尋求治療方案或解決問題的方法，嘗試安靜下來，以開放的心，留意自己的感受，不壓抑但也不放大，沒有嚴厲的批評，只有無條件的接納。

練習自我關懷

自我關懷看似簡單，要實踐卻未必容易，大家不妨嘗試以下練習：⁴

- **怎樣對待朋友，也怎樣對待自己**
試想想：當你的好朋友遇到你現在的處境時，你會如何對待他？你會對他說甚麼、做甚麼？你會怎樣安慰他、鼓勵他？你會以相同的方式對待自己嗎？如果不會，那是甚麼原因？如果你以對待好朋友的方式對待自己，你估計會有甚麼改變？請將你的想法寫下來，並嘗試付諸行動，看看有何效果。
- **將批評變為鼓勵**
當你對自己不滿時，留意你對自己說甚麼，例如：「我真無用，這麼簡單的事情也做不來！」嘗試改為

以正面的方式鼓勵自己，例如：「我希望可以自己照顧自己，不用家人操勞，但欲速不達，慢慢努力吧。」如果你沒有頭緒，可以想想最關心你的朋友會怎樣安慰你。

- **照顧者也要照顧自己**
照顧者承受不少壓力，有時也會感到吃不消，又或心情煩躁。此時，可嘗試給自己一點支持，告訴自己：「我明白此刻我感到勞累，但我在照顧我所愛的人，是值得的，明天我會讓自己休息多一會，不要令自己心力交瘁。」

結語

疾病影響患者，也影響照顧者，要面對當中的挑戰，家人及朋友的支持是非常重要的。如果我們也可成為自己的關懷者，則無論是夜闌人靜或孤身獨處時，我們也可隨時隨地給自己多一點鼓勵、支持。🍀

參考資料：

1. Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. doi:10.1080/15298860390129863
2. Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 856–867. doi:10.1002/jclp.22021
3. Neff, K. D. (2017). *The three elements of self-compassion*. Retrieved from <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/#3elements>
4. Neff, K. D. (2017). *Self-compassion guided meditations and exercises*. Retrieved from <https://self-compassion.org/category/exercises/#exercises>

應當仰望神，因他笑臉幫助我，我還要稱讚他。

（聖經·詩篇）





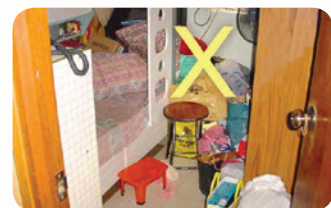
預防長者跌倒

根據研究，在香港每 10 名長者就有 3 人在一年內曾跌倒過，而跌倒的人當中，約有 75% 會因為受傷而需要就醫，如頭部創傷和骨折。長者因體格較弱、加上關節退化和平衡力不足，所以較易跌倒和傷勢較為嚴重，而復康的路亦較漫長。

長者跌倒的原因除了與個人健康問題有關外，還與居住環境和個人衣著有莫大的關係。在一個關於本地社區長者跌倒的研究中，發現有 57% 的長者表示跌倒是因為環境風險因素，如濕滑的地板或踢到地面的障礙物；有 27% 的長者表示跌倒是因為穿了不合適的衣著，例如穿上了過長的褲子或鞋底光滑。

正所謂「預防勝於治療」，其實大部份意外是可以透過適當的環境改善及增加本身的認知與警覺性而相應減低。如有需要，職業治療師會實地進行家居安全評估和建議家居環境改善，減低長者因跌倒而受傷。

家居環境



- 保持整潔和通道暢通，避免擺放雜物。



- 地上的電線要捲好，以免絆倒。



- 避免擺放地布、易捲曲的地毯於門口。



- 夜燈光線要充足，半夜往廁所會更安全。



- 地面若有不平或破爛，要盡快修補。



- 要特別留意門檻，需要時可加上鮮明顏色來提高警覺性，以免摔倒。

廁所



- 在廁所適當位置安裝扶手，在地板放上防滑地墊。

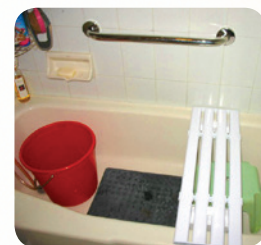


- 行動不便或上廁頻密的長者，可在床邊使用尿壺、便盆或便椅。

浴室



- 在洗澡時，坐在高度適中及穩固的沖涼椅上。



- 如使用浴缸者，可加放浴缸座板，和在適當位置安裝扶手及放置防滑墊。

其他注意事項：

- 避免坐摺椅或有輪的椅，應坐高度適中、有靠背和扶手的平穩椅；
- 行動不便的人士，切勿倚傍不穩固的傢俬而行，應使用高度適中及底部有橡膠套的步行器，例如拐杖，四腳架等；
- 衣服要稱身，以質輕及保暖為原則，臃腫的衣服及過長的褲管，容易引致摔倒；
- 平安鐘應常戴在身上，無論睡覺或洗澡。萬一不適或摔倒，也可以立即按平安鐘求救。

除了家居環境要注意外，更要多做適當的體能活動，並保持均衡飲食、定時食藥、避免吸煙和飲酒、多參與一些開心愉快的娛樂和社交活動，如到教會聚會，以保持身、心、社、靈的健康。

◎ 謝義偉 註冊職業治療師



五臟六腑之腎

◎ 陳慧琮 註冊中醫師

腎，位於腰部，左右各一，所以稱「腰為腎之府」。腎能把五臟六腑的精氣貯藏起來，具有精巧技能，對人體的生長、發育、生殖和智力等都起著強大的作用，故稱為「作強之官」。它的主要功能是「藏精氣」、「主水」、「主納氣」、「主命門火」，它和外在組織、器官最密切關係的是：「主骨、生髓、通於腦」、「其華在髮」、「開竅於耳及二陰」。

腎所藏之精，是人體生命的基本物質，包含兩方面：一是藏生殖之精，是生育繁殖的最基本物質；二是藏五臟六腑水谷之精，是維持生命、滋養人體各組織器官，並促進機體生長發育的基本物質。前者稱「先天之精」，後者稱「後天之精」，兩者均藏於腎。

腎是調節體內水液代謝的重要器官，故有「腎主水」之稱，人體水液的輸布與調節，主要靠肺的通調、脾的運化，最關鍵在於腎，腎有分清泌濁的作用，清者即有用物質會重吸收，濁者即無用部分會流入膀胱，排出體外。故腎臟有病，就難以維持體內水液代謝的平行，繼而發生水腫、或小便失禁等症。

腎藏精，精生髓，髓藏骨腔之中，以充養骨骼，髓又通於腦，故說「腦為髓之海」。此外，牙齒和骨的營養來源相同，同樣也是腎精所化生，故有「齒為骨之餘」之說。因此，腎精充足，四肢輕勁有力，行動靈

敏，精力充沛，耳聰目明；腎精不足，動作緩慢，健忘，小兒智力發育遲緩，或牙齒易鬆脫落。

呼吸雖由肺所主，但需要腎的協調，腎有幫助肺吸氣和降氣的作用，故有「腎主納氣」之說，如腎不納氣，就會發生虛喘、短氣，其氣喘的特點是呼多吸少。

命門之火，一般稱為腎陽，是促進生殖發育的動力，又是其他臟腑之陽的根源。腎陰是物質基礎，腎陽是生命動力，兩者結合，成為生殖、生長發育的根本。命門火衰，即腎陽不足，男子可出現陽萎或精冷無子，女子可出現胞宮虛寒或不孕症。

腎上開竅於耳，耳與腎有關，腎氣強則聽覺正常，腎氣弱則耳鳴耳聾。腎下開竅於二陰，二陰是指肛門與尿道，故大小便的排泄與腎有關，如腎陽不足可致小便失禁或不利、大便溏泄，腎陰不足可致小便如脂膏、大便乾結等。

頭髮的營養雖然來源於血，所謂「髮為血之餘」，但毛髮的生長脫落，反映腎氣的盛衰。腎氣旺盛則毛髮茂密、烏黑有光澤；腎氣虛衰，則毛髮稀疏、脫落或變白無光澤。故有「腎者，其華在髮」之說。

根據以上所述，腎的生理功能，相當於現代醫學的泌尿、生殖系統和部分內分泌、神經系統的功能，並關係到營養物質的代謝。



冇耳仔?!

故事：張啟賢 · 繪畫：亞樹

都係照舊，不過要杯大嘅，陣間有排傾。

收到。

你究竟知唔知問題係邊？

我梗係知啦！

其實，解決問題有三個步驟！第一……

其實……你唔明我嘅感受！我唔係要你嘅方法！

我…出去攤咖啡先！

嘩，果然好大杯！

但係個杯冇咗耳仔，好辣手喎！

唔好收埋，快啲攤番耳仔出嚟。

冇咗耳仔，唔單只辣手，仲好棘手添！

其實…好似係你收埋先喎！

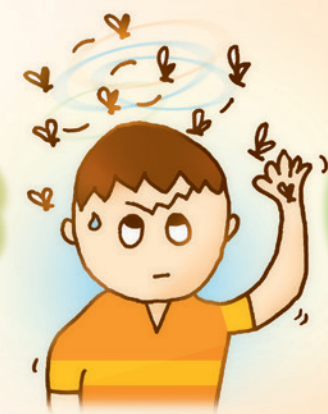
你返埋位用心聽多啲，我就整杯有耳仔嘅你嘆！

動一動、想一想

1 為甚麼蚊子喜歡在頭上飛？

傍晚小明在公園等候好朋友去玩耍時，小明發現自己頭上有一群蚊子在盤旋，把他嚇了一跳！他嘗試避開這群蚊子，但蚊子總是盤旋在他的頭上。你知道這是甚麼的一回事嗎？

試試動腦筋，別急找答案：在第21頁



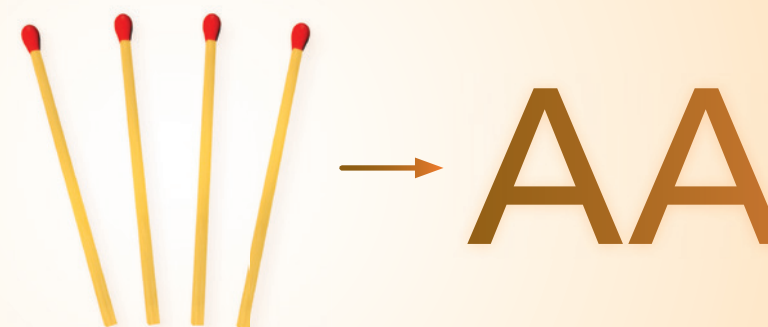
2 猜猜想！ (請猜一字)

一面是硬，一面是軟，
硬的好砌牆，軟的好做鞋。

試試動腦筋，別急找答案：在第21頁

3 動一動！

有四根一模一樣的火柴棒，
請用它們排出兩個字母『A』。



試試動腦筋，別急找答案：在第21頁



給病人唱歌的護士

◎ 陳秀敏

雖然我有樂於助人的性格，但其實從來沒有想過自己會成為護士。

中七選科時，我將沒有興趣的學科篩走，而護理學課程只是意願表上其中一個選項，那時我仍不清楚護理究竟是讀甚麼的。

直到會考之後，收到各院校有關護士課程講解的邀請信，我才認真真去參加有關護理學的講座。經過用心了解，我才發現護理課程又新奇又實用。最後，我將護理課程放入首三個志願之中。

入大學前，我做了人生一個極重要的決定，就是決志成為基督徒，感恩有主耶穌拖著我的手進入護理路途。學護的歲月絕不輕鬆，除了知識的裝備、護理技巧的訓練，還要經常面對及接觸生、老、病、死，實在令我感到吃不消。雖然如此，我並沒有後悔；縱然有懼怕、膽怯，甚至會懷疑自己的能力，但上帝藉著詩歌給我安慰、鼓勵和力量，靠著祂我能闖過一關又一關。

到畢業班的時候，腦海裡不時出現一個疑問：「讀護理係咪一定要做護士呢？」恰巧那時發生了南亞海嘯，有天收到一個招募醫護人員參與災區服侍的電郵。當時我正聽著《讓我高飛》，歌詞不斷的在腦內迴旋，思前想後，即使自己只是一個護士學生，未必幫到甚麼，但我仍決定打電話去查詢一下。

領隊回答我說：「我們的團隊醫生已足夠，但現在缺乏護士，雖然你仍是護士學生，但團隊也很需要。」我第一次感到「我」和「護士」的關係，並且「護士」這

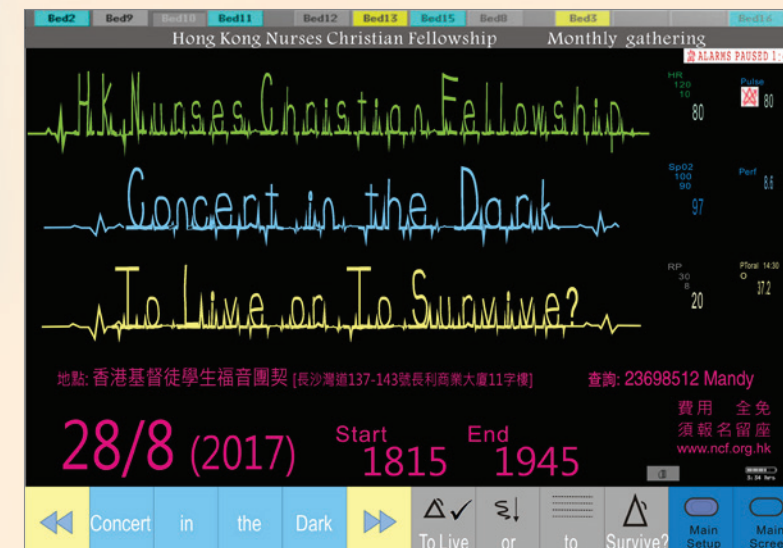
身分的重要。我反覆思想領隊的話，彷彿天父已經告訴我擁有護士身分的獨特性，我便決定參加救援服侍。

當地的翻譯員帶救援團隊到災區的醫院探望生還者。我仍記得當時那場景，就是一位與親人失散，雙腳折斷，用絕望無助的眼神環顧我們這班包圍著他床邊的陌生人。當時的氣氛寂靜而沈重，但團隊中的音樂治療師突然帶領大家唱剛剛學識的當地民謠，他的眼閃出淚光。這是我人生第一次在醫院床邊給病人唱歌，也是第一次感受到音樂進入人內心的威力。當時，我對天父作了一個禱告——我想成為一個給病人唱歌的護士。

畢業後，進入醫院的內科病房工作，努力、努力地適應職場。大約在一年後被調到婦科腫瘤科工作，並且鼓起勇氣找機會給病人唱歌。記得有一天，有位院友的丈夫神色凝重地在醫院裡找了我幾次。原來他有一個請求，希望我有時間可以與他的太太唱歌。因為那位院友入院後變得沈默無聲，令丈夫非常擔心。他想起太太入院前曾經提起很喜歡與他一起唱歌，在無計可施下，他唯有試試找我幫忙。我趁著有點空檔時間，一邊求聖靈教我選擇一首合適的歌曲，一邊為那位院友禱告。當我走進病房，看見她呆呆望著窗外；我便拿著歌詞，坐在她身旁，慢慢唱出《全新的你》。她的眼淚一滴一滴地淌下，飲泣著；沈默的她終於慢慢跟著唱，及後更道出心裡對病患復發的恐懼和憂慮。我便和她一起禱告，之後也請了院牧去關心她。

感恩藉著音樂打破了大家的隔膜，透過詩歌，人的心被觸摸，內在的情緒得以抒發；我更相信上帝以詩歌把祂的愛、安慰、醫治、饒恕、接納、鼓勵都帶進人的心。

其實中學時期的我，極討厭在人前唱歌，更沒有想過要當護士。上帝卻教曉我將詩歌和護理結合，藉此祝福人的身、心、靈。上帝就是如此豐富而且滿有創意，只要我們保存一個願意被主所用的心，護理的服侍也可以充滿新意。



手・飾

*圖中為淡水珍珠

導師：黎恩婷
(註冊護士, Little Little Handmade 創辦人)

每天穿梭病床之間的妳，
卸下制服後也一起來動手弄些bling bling 給自已吧！

當晚你可以用平日照顧病人的一雙手，
用手心的溫度為每件親手製作的飾物打造獨特、個人化的味道。
只因爲，每個護士都值得一點點與別不同。

日期: 31/7/2017 (一)
時間: 18:15-19:45
地點: 香港基督徒學生福音團契 (FES) 團契室
(長沙灣道137-143號長利商業大廈11字樓)
查詢: 23698512 Mandy
費用: 100元 (材料費) 請登入www.ncf.org.hk 報名]]
備註: 堂上會製作一條17" 長的頸鍊並會採用水晶珠，另有珍珠可以加錢選購，款式可以上課時查詢。

香港基督徒護士團契7月份團契



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
8月9日 (三)	張智欣醫生 (放射診斷科)
9月13日 (三)	陳一華牧師 (2017香港福音盛會總幹事)

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)

願感動以利亞的靈加倍的感動您，我們極需要您一同參與及支持醫療服侍。

醫療短宣服侍	日期
1 柬埔寨	18-24/11/2017 (7天)
2 清遠連山 (中國)	23-26/11/2017 (4天)

查詢: 2369 8511 (Peggie Lam) • 網址: www.cmdf.org.hk • 電郵: peggie@cmdf.org.hk

CMDF RETREAT CAMP 2017

講員: 楊錫鏞牧師 (中國神學研究院榮譽校牧)
日期: 9 - 10 Sept (周六 5:00pm至 周日 5:00pm)

題目:
在資訊氾濫及社會撕裂時代, 我們怎樣才能明白上帝旨意而作出正確抉擇呢?
地點: 沙田道風山 - 雲水堂 (沙田道風山路33號)

歡迎醫護人員及牙科/醫科學生參加

醫護人員\$ 600 (全營) / \$ 400 (日營)
牙科/醫科學生免費(名額有限)
查詢: CMDF office (Peggie)
電話: 2369-8511 / 電郵: info@cmdf.org.hk
報名: http://www.cmdf.org.hk

親愛的阿陽：

多謝你通知我，你已經物色到合適的教會，並計劃進一步投入教會的生活，帶同女兒參加主日學，真的為你感恩。

記得那初次接觸你的晚上，你身心極其軟弱乏力。你的丈夫因有急事，較平時早些離開醫院，體貼的護士轉介院牧來關心你。我坐在你床邊的椅子上，你伸出手來讓我握著。就這樣靜靜地陪伴著你，不知過了多久，你拭著淚水，以微弱的聲音說出你的內心感受……

「現在我覺得人生好像沒有意義的。」突然而來的病患，猶如一個巨浪沖擊你的生活 and 人生觀，你從小就覺得人靠著努力便可以改善自己的生活，你努力讀書贏取獎學金，在外國完成了碩士課程；你努力工作，順利地晉升至現今的職位；你的丈夫非常疼惜你，你還有一位可愛的女兒，前途本是一片光明。

突然間，你意識到過去艱苦經營的、美好的一切再不是你能掌握的，包括你的生命，隨時也有可能失去。「癌症」使你體會到人的限制，它動搖了你自幼抱持的人生哲學。我為你當時的困擾和迷惘禱告，求神賜你盼望和信心。祈禱後，你說有一股暖流進入心中，你感到釋放和平安。跟著我建議為到當時最迫切的實際需要祈禱。第二天你開心地笑著說：「我放到屁啦！真的很感恩。」

於是我們便展開了一段「感恩」的學習，我們每天為一些事祈禱和感恩，包括「第一口粥」、「可以下床」、「可以散步」、「家人的健康」、「媽媽能承受得來」……。當中有些很快便見到結果，另一些要耐心等待。出院前一天你決志信主，你願意讓主耶穌帶領你的前路。

你離院後我與你通電話，發現你感恩的功課學得很好，你每次也會為不同的事感恩，例如：「媽媽原來比想像中堅強」、「上司很體諒」……。你告訴我趁未開始化療前，曾偷偷地溜進我介紹給你的教會，但覺得不太適合。跟著你便接受為期半年的化療，之後又回到內地娘家休養，我開始擔心你會把返教會的事就此擱下來。

你的來電，實在令我不得不讚美神，因祂讓我有機會見證祂在你身上的作為。

願你在教會中有美好的團契生活，生命茁壯，穩步踏上感恩之路！

陳院牧



衷心迴響

感謝神，賜你這位小天使來鼓勵、安慰我，使我得安慰和力量，靠著那加力量的，凡事都能作。感恩天父讓你一直以來在我困境和憂傷中那麼支持我，感謝你引領我不斷地成長。

作為基督徒，不是祈求神趨吉避凶，而是學會在逆境時倚靠祂。我在留院期間得到院牧義工鼓勵，她們為我禱告，臨走前說：「既然你也想關懷病人，就應該藉此機會發揮院牧義工的精神。」那份使命感就來了，甚至忘記自己的傷患。

感恩能遇到妳及其他醫護對母親的上心。在她彌留的時候，妳更在百忙中趕及再次探訪，為母親禱告及讀經，這確實給我及家人一個莫大的安慰。

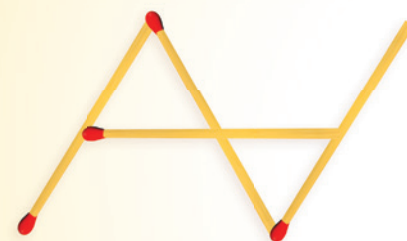
感恩在最難過的日子遇上院牧。雖然是短短數分鐘的禱告，卻教我們永記於心，讓我們感受到信仰給予的力量。願天父能與爸媽同在。

多謝你對珊珊的關顧，使她在病患中得著安慰和平安的心，讓她能從你的禱告中給予她從神而來的愛，使她有動力去接受康復療程。

There are really no words to express our heartfelt thanks for the sympathy and support you have extended toward our family during this time of sadness. Your thoughts, prayers and words of sympathy will always be remembered.

P17頁

3 動一動 i



1 為甚麼蚊子喜歡在頭上飛?

答案：蚊子很喜歡在人的頭上盤旋，是由於人的腦袋工作量大，會產生很多熱量，這些熱量需要通過揮發汗液來散發。汗液中含有大量水蒸氣、灰素、二氧化碳等物質，這些物質正好可以幫助人蚊子尋找到吸血目標。

2 猜字謎 i

啟示：

☐ 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)

查詢：2339 0601

《開心》需要支持
歡迎訂閱《慈聲》

- 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）



“人生最大的榮耀，不是永遠不敗，而是屢敗屢戰。”

~ 拿破侖

若有人在基督裡，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。

聖經·哥林多前書 5 章 17 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	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
冼焜薇	謝碧華	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	殷兆威	陳妙霞	吳中偉	李淵舜	李偉彥	梁潔冰
劉玉卿	譚齊順	謝興肇	廖活明	陳玉珍	許培君	何慕貞	吳琴香	張美蘭
郭七嬌	林胡求善	黃漢聰伉儷	仁濟醫院院牧事工委員會			Wong Hoi Ming	Lam Man Lee	
Angela Pang	Cheung Kwok Kwong		Chan Yau Tung	Chan Chor Hing Brigg	Lai Shi Hong Edward			
Lee Sheung Hang	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 | 人物採寫：危寶珊 | 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