

87

2021年10月

關

心

季刊

真心分享

蔣慧瑜

：

停下，為

了

走得

更遠

兩扇心窗

意外與意義

病友心語

祢的觸動，恩典滿載！





“當感到乏力，要記著「我們不是甚麼都能做到，也不是甚麼都不能」。既然神要我們停下來，要我們放下，就接納祂的意思，因為我相信神會讓我日後有事情要作。”

• 真心分享——蔣慧瑜 (p.4)

“意外這個議題，原本就衝著人們的認知理性而來，不受控制……意外無法預知或參透，值得深思的，是到底它把「我」變成更好的我，還是更壞的我。”

• 兩扇心窗（生活篇）——危寶珊 (p.8)

“我也常常提醒自己，專業知識是重要的，但我也要對自己誠實、對病人誠實，醫學不及之處，我應該要讓人有機會認識上帝扭轉生命的能力。”

• 醫護心語——黃朗晞醫生 (p.10)

“我們不需要成為完美的人才能擁有愛，時常提醒自己「不管我做了多少，還有多少沒做，我已經夠好了。」你是神美好的創造，勇敢的相信你值得被愛。”

• 解開心結——鄭詠茵 (p.14)

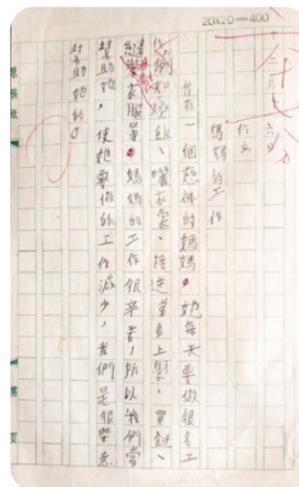


停下，為了走得 更遠

蔣慧瑜

“回望我的人生路，既有助人的經歷，成為幫助弱勢基層的社工、心靈作家與及人生課程的培訓導師；途中亦有停頓，每一步都有神的旨意。人生的跌盪是為了磨練意志，堅定信心；過程的得與失，亦不忘感謝神為我預備的路。”

從不獲重視到獲得接納



▲ 小學三年級的作文，當時字體醜陋，作文技巧幼稚，怎想到可以完成作家的夢想呢？

我在屋邨長大，一家五口有父母、姐姐、弟弟和我。通常排行第一的孩子特別受父母的關注，我還記得父親那部古老相機，為稚嫩的姐姐拍了許多照片，記錄初為人父的興奮。到我出世後，生活擔子壓下來，他已經沒有太多閒情了。我們兩姐妹年齡相若，平常喜歡跟左鄰右里的孩子一起玩。女孩子好爭寵，偶爾吵架，我們也不例外。孩子們經常在走廊、樓梯之間跑來跑去，是玩樂小天地。

幾年後，弟弟出世了，父母非常高興，我記得很多人祝賀媽媽說：「終於追到個仔啦。」小時候不懂得重男輕女的概念，直到那一刻才發現，原來生仔與生女是有分別的。我在小學四年級已經開始學買餸煮飯，等父母放工回家吃晚餐。我每天精打細算去買餸，跟姐姐一起分擔家務和照顧小弟，還要做功課，童年生活一點也不輕鬆，所以身為老二，特別懂得生存之道。升上中學，為了省錢，兩姐妹第一次買二手課本。我還記得挽著一袋舊書回家，翻開書頁，上面交雜各式的筆跡，這何止是二手，簡直是三、四手！一時間難以接受的震撼畫面，歷歷在目。到了開課日，呆看著書本，心情失落。

小時候總覺得媽媽偏心兒子，就算是姐姐也曾獨佔父母的愛，而我是最被忽視的一個。心裡不忿媽媽的重男輕女，於是經常頂嘴，她亦不滿意我的態度，兩母女



▲ 反叛時期總愛與媽媽頂嘴，後來發現孝順才會獲得父母的愛。

的誤會和隔膜越來越深。直到有一天小學老師教我們要孝順父母，例如可以在晚飯後倒一杯茶給父母，當晚我姑且試一試，想不到竟然得到爸媽的讚賞，從那天起，我便放棄與媽媽吵嘴，反而用孝順的方法去賺取爸爸媽媽的愛。

許多年之後，我嘗試運用心理治療去拆解兩母女之間的牆。我把自己代入她的角色和處境，去理解舊社會觀念下女性的掙扎，那時候我才明白到，其實媽媽也是重男輕女觀念下的受害者啊。當年媽媽生了我的姐姐不久，在毫無預備下懷了第二胎。她掙扎應否墮胎，最後毅然把我生下來，怎料又是個女兒，相信她當時也相當失望。換個角度看，當年母親明知生活難捱，仍然決定把我生下來，實在是勇敢的決定。想到父母含辛茹苦，把孩子養育成人，我突然醒悟了。

至於父親，他是個很和善的人，愛惜兒女，給予很大自由度。當我羞愧地告訴他會考成績不佳，打算重讀的時候，他卻寬容地說：「知恥者近乎勇，你下次一定做得更好。」當時我的唯一人生目標就是會考取得好成績，結果一塌糊塗。連我都質疑自己的能力，他卻毫無保留地信任我，接納我的不足，令我深深感動。



▲ 當年會考失手，感恩的是爸爸相信我會做得更好，所以當我能夠大學畢業的時候，一定要找爸媽一同來個合照啊！

從幫助弱者到成為弱者

父母對我最大的影響是幫助別人，我從小的家教就是幫助別人，不要怕吃虧，所以一開始已經想做一份「對人」的工作。我的第一志願是成為作家，因此不斷寫作，由小三至中五的作文，包括徵文比賽、報紙校園版投稿等等文章，到現在還珍重地保留著。我雖然喜歡中國語文，但始終覺得做作家是個遙遠的盼望，不可能實現。

後來我開始想成為老師，喜歡把自己所學的知識與人分享，又不時參加義工服務，幫助別人很

有滿足感。第二次會考成績不俗，獲得當時的理工學院取錄，修讀高級文憑，學習統計、數學和電腦等課程。這好比抓住救生圈，儘管不太喜歡這些科目，我還是決定放棄中六，趕快跳入大專校園。神的安排很週到，我在理工學院透過「學園傳道會」認識信仰，成為基督徒。學習數理科，可以訓練邏輯思考、分析和解決問題的能力，應用在日後的工作。憑著第一年的成績及大專院校的課外活動參與，成功考入香港城市大學，是我夢寐以求的社會工作課程。

因著自小薰陶，我第一份工作，順理成章服務基層家庭，在藍田邨為街坊排難解紛和爭取清拆重建的權益。這個當時拆卸在即的公屋舊區，真是三山五嶽；幸而我自幼在屋邨見慣大場面，一個人游走於光線昏暗的樓梯、士多舖後面半掩的麻雀檔也不害怕。我身上掛著工作證，逐門逐戶做探訪，召喚街坊參加會議，工作之中



▲ 憑著眾人集合的力量，表達對搬遷的訴求，果能眾志成城，爭取到原區安置，成果令人振奮。

最深刻的就是讓街坊明白發聲的重要，特別是獨居長者，他們依賴別人照顧，亦不明白自身權益。憑著眾人集合的力量，表達對搬遷的訴求，果能眾志成城，爭取到原區安置，成果令人振奮。工作期間，曾經有一位患抑鬱症的婆婆，我花了許多唇舌勸服她就醫，經過一段時間的診療，她不獨康復了，還開始學習跳舞，重尋人生樂趣。後來她帶著孫兒來探我，小男孩給我送上親手繪製的心意卡。小禮物看似微不足道，卻盛滿對生命的盼望和喜悅。能夠幫助別人徹底扭轉人生，從深淵跳出來，這份滿足感一直驅使我繼續向前。

那段日子，工作充滿幹勁和熱情，以幫助貧困者為使命。清拆計劃結束後，我離開藍田區，轉去深水埗區做外展工作，同樣是住滿貧窮戶。我們社工隊接觸千幾宗個案，工作量龐大，逐漸感到乏力，體會到貧窮是整體社會的問題，我如何再努力，都無法改變貧富懸殊的困局。加上對工作安排感到不滿，與上司關係緊張，種種不如意，熱誠一點一滴被磨蝕。整整一年之久，放工回家忍不住哭

起來，每天抱怨，不想上班，又經常遲到。當時心情很沮喪，無力感籠罩著空洞的軀體。丈夫很體貼，為我安排旅行，好讓壓力舒解。可是出發前夕，我連收拾行李，照顧鳥兒等事務完全提不起勁。我很想辭職，但在新制度底下，新合約不再沿用舊制薪酬表，轉工的話收入將會減少一半，我不甘心收入被削。

有天，我看見一位婆婆朝著辦公室走來，心裡萌生一種厭惡的感覺：「你最好不要來找我。」然後有另一把聲音在責備說：「你可是專業社工啊，竟然會討厭見到自己的 client！」我清楚知道那一刻是個警號，情緒很快會爆出來，唯有不得已放下工作。第二天一早回到辦公室，我很開心地告訴同事自己決定辭職，情緒瞬間釋放，自己都感到驚訝。我願意接受減薪的現實，轉到一間長者中心工作，不過工作了九個月後辭職，心情再次墮進谷底。

從人生上半場到下半場

這些日子，我一直糾纏在「失敗的社工」的思緒裡，心裡失望，甚至埋怨神。我從讀書到工作，一直順風順水，求仁得仁。神不是對我很仁慈和眷顧嗎？為何我竟落在如此的苦難中，默默地忍受哀愁呢？我當時只有三十幾歲，被迫停下來，路如何走真是一籌莫展。適逢某機構有個新計劃，為提早退休的人，透過活動去學習規劃人生下半場，於是我也參加了，跟一群比我年長成熟許多的「哥哥姐姐」一同學習。那時，我想通了，所謂人生下半場，首先要放下「上半場」，跟舊我說聲再見。沒有上半場，何來展開下半場人生呢？神沒有離棄我，而是引領我走向新方向。

人生有時需要停下來，經歷挫折後，覺悟停下來是好事，讓我們看清前路。停頓是一種學習，原是神在帶領我們開拓新路。當失去工作之後，我嘗試轉型做培訓導師，開辦講座和工作坊，有幾年時間收入非常不穩定，學生人數很少。我嘗試重返校園，進修心理學，並繼續寫作，透過網誌分享心靈故事。沒想到我的網誌越來越受讀者關注，幸運地獲網站選為精選網誌，從而帶動人氣，出版了第一本書。

然而，第一本書並沒有預計中受歡迎。後來，我跟另一間出版社合作，第二



▲ 原來我可以海闊天空，做一個社工，心靈作家，也可以是導師，教授心理輔導。

本《你的態度，決定你的高度》廣受歡迎，成為暢銷書。神很幽默，如果祂讓我一炮而紅，我一定會很驕傲，於是利用兩本書銷售的反差來教導我。建立了知名度，培訓工作亦見順景。我很享受自己的影響力，原來我可以海闊天空，做一個社工，心靈作家，也可以是導師，教授心理輔導。



▲ 人生的下半場可以很精彩，想不到在地鐵站竟然有這個巨型宣傳，簡直像做夢一樣。

從病患學會停頓

修讀心理學期間，父親確診第三期癌症。禍不單行，兩天後，我的同班同學跳樓自殺。我認為自己是專業社工，在同學之間又是最成熟，理應擔起輔導的角色，不論面對家人或同學都盡量冷靜。我習慣獨立處事，擔子再重都會挑上肩膀，其實心底裡雙倍的憂傷，無從抒發，結果九個月後，我便患上類風濕關節炎，醫生說原因不明，但我心裡清楚是自己的壓力太大。

我平時思想正面，經常教導別人正向思想，到自己病了，簡直像天塌下來，在腦海湧現許多糟糕的畫面，幻想自己將會遇到的慘況。後來我把這段心路歷程寫下來，坦誠地與讀者分享，再樂觀的人也會難以面對苦難，病患讓我看到自己的能力有限。我喜歡擔當照顧者的角色，卻不願意別人來幫我。其實身邊的人很樂意照顧我，而且能夠照顧我，令他們有種被需要的感覺，產生快樂，所以不要以為自己是家人的負累。我父母的年紀雖然很大，卻不時陪我看中醫，善用他們的經驗去教我煲中藥，看醫生的過程雖然奔波，卻令我們有更多機會相處，也令爸爸媽媽重新有機會去照顧我這個已外嫁多年的女兒。辛苦了九個月，類風濕關節炎竟然奇蹟般痊癒了。

類風濕關節炎痊癒後五年，父親的癌症到了末期，身體日漸衰弱，五個月後就離開了。我把以前學過的「生死教育」去照顧臨終的父親及輔導家人，怎料姐姐說「你似社工，多過似我個妹」。我知道自己一直抑壓著情緒，直至院牧安撫我說：「你應該為你父親哀傷。」她的話一針見血，還記得當時不斷發作的濕疹、感冒及各種身體大小毛病，其實是身體給我一個答案，我的病是來自無邊的壓力。



▲ 我把以前學過的「生死教育」去照顧臨終的父親。

從停頓學會接納

神藉著疾病，叫我停下來。回想一直忙碌的生活，凡事費神，直至累得停下來，才發覺自己真是白忙一場。不要介意停下來，因為那是神為我們寫的精彩劇本的轉變部分，我們只管好好去做自己的角色。在我失落的時候，忽爾記起蠟燭的比喻，我只不過是神造出來的一支小蠟燭，竟然質問為何這個世界有黑暗。神既造了黑暗，也叫蠟燭去照亮黑暗。蠟燭或許有時光亮、有時微弱，就像我們的內心。我學懂接納自己的微弱，屬靈狀況總有高低。當感到乏力，要記著「我們不是甚麼都能做到，也不是甚麼都不能」。既然神要我們停下來，要我們放下，就接納祂的意思，因為我相信神會讓我日後有事情要作。

神一直在帶領，待我休息夠了，現在安排我讀神學，繼續從事輔導和寫作，在看不見的將來，祂仍默默地引領我往前走。



在看不見的將來，祂仍默默地引領我往前走。



今年的仲夏黃昏，修讀芝加哥大學雙學位的 20 歲青年 Max Lewis，剛從下城的實習公司下班乘坐輕鐵回家，在車廂內誤中流彈，導致幾乎全身癱瘓，三日後他透過眨眼示意家人，授權醫護拔去維生器死亡，報導指當時附近發生槍擊案，流彈是經過車廂窗口，擊中坐在旁邊 Max 的頸部。Max 已經一腳踏進人生勝利組，正在起跑線上整裝待發，瞬間因一次意外而全盤幻滅了。

人類對「意外」這觀念充滿迷思，對聰明一族尤其是一種嘲弄。意外原本的意思是意料之外，但這只是人們憑主觀意願的詮釋。以死亡的人口比率來看，每天單就使用交通工具而產生的「意外」死亡數字，實在穩定得叫人驚訝！其他如感染一種不治之症、吞嚥時食物誤入氣喉、高空墜物導致傷亡、遠足時被雷電擊中……儘管造成意外的原因千奇百怪，發生的可能性有些更接近匪夷所思，但數字比例絕對不容小覷；相反，另一個讓人們大惑不解的迷思，就是許多機率甚高的「意外」……不少人卻又冥冥中給躲過了！

禍福無門，世事難料，人生基本上是由高山低谷和柳暗花明所組成。並非每次意外都足以致命，而作為萬物之靈，是否必須等到意外臨到，才安身立命？有人認為談論意外，純粹事後孔明，實質是一種廢話，甚至說是不吉利；但一個人對意外的取態、或是善後的舉措，都應被視為一種啟發，因為當中智慧，往往高下立見。

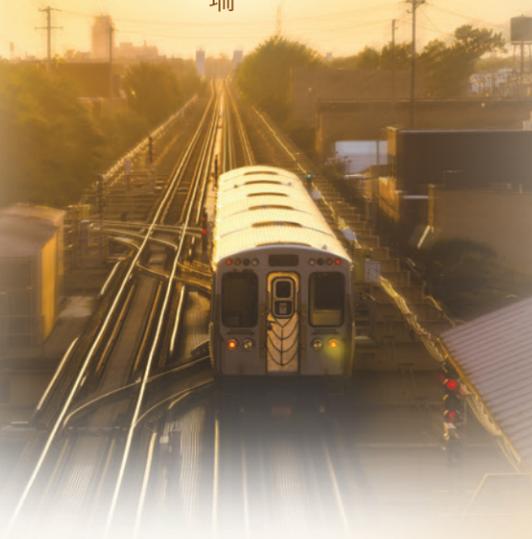
想起高中時期，在一個翹首靜待公開試放榜的炎炎夏日，收到一位同學意外被工廠機器齊掌的砸了右手四隻手指的消息，而這天竟然是他上暑期工的最後一天！事發一周後，猶記得是約好兩位同學探望他的前一晚，年少的我，心情極度忐忑，未知見面時該如何措辭安慰。想不到踏入他家門的頃刻，見到的那一幕，才真的是個意外——右手厚厚重重的包著白色紗布，擱在一旁，左手卻緊緊握著一管筆，正安靜專注地練習寫字，渾然不覺有客到訪！意外的主人翁往後不但學業有成，婚姻美滿；後來又持續進修多個神學課程，投身學術研究，更成為牧師，今日雖然已經退休，仍積極回饋社會，培育接班人。我倆識於微時，對他內在的改變尤其衷心佩服：從原本腼腆害羞的個性，慢慢開放自己，樂於與人交往，熱愛生活，最難得的是處處體恤別人；唯一不變是他謙謙君子的風度，還有孜孜不倦學習的精神……

嚴重如 Max 的事故著實無法估計，但如何讓有限生命成為一首讚歌，或是碌碌無為的虛度，某程度取決於我們的態度。說到底，生命的價值不在長短，而在意義。

意外這個議題，原本就衝著人們的認知理性而來，不受控制。從順境轉逆境、從平安到危難，許多時候扭轉的不單是命運和進程，還有思維和方向；衝擊環境和生活的同時，也會衝擊信念和選擇。意外無法預知或參透，值得深思的，是到底它把「我」變成更好的我，還是更壞的我。■

一次意外

◎ 危寶珊



意外與意義

◎ 吳芳芬



意外，意味著失控、日常的生活可被打亂。若說無軌電車是你每天上班不可缺少的交通工具；今天車子沒有按規定的線路開行，甚至駛離了街道，當下你或會感到驚慌，繼而憤怒斥責司機。司機試圖安撫你的情緒，並且澄清：他也不知道是怎麼回事，是電車自作主張，完全不聽指揮。原來一切不在我們的掌握之中。

我們可以有許多計劃，但作為受造之物，我們只可以在有限的時間與空間中生活。以色列第三位國王所羅門說得好：

「凡事都有定期，天下萬務都有定時。生有時，死有時；栽種有時，拔出所栽種的也有時；殺戮有時，醫治有時；拆毀有時，建造有時；哭有時，笑有時；哀慟有時，跳舞有時；拋擲石頭有時，堆聚石頭有時；懷抱有時，不懷抱有時；尋找有時，失落有時；保守有時，捨棄有時；撕裂有時，縫補有時；靜默有時，言語有時；喜愛有時，恨惡有時；爭戰有時，和好有時。」(傳道書 3:1-8)

原來一切都有個時間，究竟是誰去定奪日子時辰？經文有十四對相當兩極的人生圖畫，我們或多或少都曾經歷過。志耀願意花三個月心思去建造愛巢，因為那刻看為重要；怎知兩年後，人要搬走，他只得毫無保留地拆掉一切。這豈不是「白做」一場？既知有一天要拆毀，可能先前簡單一點，一張「碌架床」就夠，真是「拆毀有時，建造有時」。

我們如此努力，其實是為了甚麼？我們今天擁有的一切，包括健康、財產、所愛的人等，有一天會失去。現實是：努力未必有成果，有成果也存留不到，死了也是歸於塵土。那麼人生有何意義？原來神造我們的時候，將祂才有的特性（永恆）放在我們裡面。(傳道書 3:11) 然而，現實的東西卻不存到永恆，兩者構成一個落差，使我們感覺「白做」。

雖然如此，當甚麼都有時間，甚麼也有可能。24 歲的維多利亞·阿倫 (Victoria Alan) 是 ESPN 體育台有史以來最年輕的主持人，2012 年她在特奧會女子 100 米自由泳取得金牌。年紀輕輕的她，原來曾有四年是植物人。2005 年，11 歲的她罹患了兩種罕見疾病：橫貫性脊髓炎和急性播散性腦脊髓炎，突然間她無法走路及說話，即使她意識完全清楚，卻無法與人溝通，醫生說她即使活下來，餘生也是植物人。她選擇不放棄，向上帝許諾：「如果你給我第二次機會，我會發聲去改變世界，我一刻也不會浪費。」2009 年，她奇蹟地甦醒，慢慢康復。她說：「現在我要告訴人們：沒有甚麼事是不可能。」

現實環境縱使會有意外打亂我們的人生，但每當你細味人生，你往往會發現造物主給你的恩典與美好。正如主創造一年裡有四季，冬去春來，春天是萬象更新的日子，予人盼望與可能，我們可以尋找生機、創造機會。生命本是造物主給予人的禮物，縱然勞碌過活，還是值得的，今天就去做神說好的事，尋找與體會生命的意義。■



醫學有限時

◎黃朗晞醫生

「嗯，好啦，那麼我們下次見吧。」上一位病人剛出去，當我還在他的會診紀錄上簽署時，下一位病人就進來了。我趕緊將手上的排板放好，然後掃一掃下一份排版上的條碼，很快看看這位病人上次的會診紀錄——是一位患有混合焦慮抑鬱症 (Mixed anxiety and depressive disorder; MADD) 的病人。她以往是由其他醫生跟進的，我是第一次見她。

眼前是一位打扮整齊而樸素的中年女士，樣子有點沉重。我跟她核對了名字，然後問她：「鄭翠花 (化名)，你最近幾好嗎？」她回答：「不是太好。」然後她很快接下去：「我做家務做得很沒效率。明明應該可以一起做的，但我又分開來做，時間都給我浪費了……」在接下來的數分鐘，我了解到，作為全職家庭主婦的翠花是一位非常重視自己做事表現的人。事情不論大小，如果做得不好，她的自我價值便會很受影響，繼而造成緊張和情緒低落。當我查看她之前的診症紀錄，也進一步確定這似乎是她一向的現象。

接下來，我先透過問症和精神狀態評估 (mental state examination)，確定她的情緒並非抑鬱，也沒有安全風險。同時，我也在心裡盤算，在我有限的診症時間中，可以怎樣幫助這位病人？我該為她加藥？我認為不適合，也解決不了她的壓力源；轉介臨床心理學家作心理治療？她多年前也試過了，卻似乎未能完全地幫助她，當時也已經結案 (case closed) 了；可以再試多一次心理治療？但排期到 2022 年……

我知道，解決她的壓力源，是解決她情緒困擾的關鍵，但如何可以解決？在我專業認知的範圍內，好像很多方法都試過了，似乎以往很多醫生也沒有辦法真正解決，而他們很多都比我更有經驗。

我先跟翠花確定她服藥的情況穩定，今次也沒有需要調校。我再按著心理教育的原則跟她分析，過分地著重她做事的表現是她一個主要的壓力源，而這個壓力源也是造成她情緒緊張和低落的一個主因，如果她能調整對她自己做事表現的重視程度，她的情緒困擾也得舒緩。然後，按著聖靈的感動，我將上帝介紹了給翠花，讓她知道在醫學專業之上，有一位上帝可以給她真正的價值和平安。她留心地聽著，一邊點頭，若有所思。說了一會兒，因為外面有其他病人等待，我知道我不能跟她詳談下去，只能遞上藥紙和覆診紙給她並互相道別。我向上帝禱告，希望上帝會繼續透過其他人去讓翠花認識祂，得著真正的釋放和平安。

從我進入醫學院到開始從醫的日子，慢慢累積了專業知識和經驗，我反而更明白醫學並非萬能，實在有很多的限制。(請不要誤會，我一點也不是在否定現代醫學的價值。現代醫學按著科學精神，讓我們比以往都更明白各種病症的知識，也比以前添加了很多治療方案。我十分建議病人患病時應該儘快求醫治療，並小心不要盲目跟從一些「替代醫學」(alternative medicine)，耽誤治療的時機。)但我也十分相信，上帝是在我們的母腹模造我們每一個的，祂比世上任何一個人更明白我們的身體和需要——正如製造機器的人應該是最懂修理機器的人一樣。因此，我也常常提醒自己，專業知識是重要的，但我也要對自己誠實、對病人誠實，醫學不及之處，我應該要讓人有機會認識上帝扭轉生命的能力。☛



祢的觸動， 恩典滿載！



◎陳榮願

我在徙置區長大，中三畢業後便到製衣廠學師。八十年代，我剛二十出頭，就開始開工廠做生意，後來轉到內地發展，可以一整年沒有見過剛出世的女兒。不久，我賺到人生第一桶金，四十歲時身家已有一億。當時，我經常出入夜店，夜夜笙歌，有不同的女朋友。我有過四段婚姻，三個兒女，但幾段婚姻都是失敗告終。

2003 年，我走私貨物到美國，給公安發現，一夜之間，幾十隻貨櫃給充公，結果我要賣廠、賣樓還債。兩三年後，我又想東山再起，於是計劃回國內，怎知一踏足深圳就被扣押，罪名是「合同詐騙」，最終判監十年。

在獄中，我反思一生，覺得自己做錯了很多事。記得兒時是讀基督教學校，我嘗試回憶「主禱文」的內容，但怎也記不起；奇怪的是，同室的囚友竟然送我一本新約聖經。後來，我每晚都讀主禱文，睡覺時會感到平靜安穩。

出獄後，我要一一面對男人四種最痛：生意失敗、妻離子散、銀鐐入獄，最後是患上末期腸癌。還記得醫生告訴我，情況很差，如果開刀，發現腫瘤已經擴散，就會再次縫合，即表示他們無能為力，我只有等死。那一夜，我發夢到了一處很光的地方，深信那兒是天堂；忽然記得父親臨終時有醫生帶他信主、

曾接受洗禮，母親也是自幼信主的，我很想死後可以見到他們。於是醒來時立刻聯絡朋友，邀請牧師來為我洗禮。洗禮後翌日，我就要接受手術，但我竟然完全沒有恐懼，只把一切交託主，並跟主說：「求你給我性命，我會照你旨意，幫助有需要的人。」手術後，我身上插上了七條喉管；及後，身體漸漸康復。

這個病讓我經歷上帝的大能，我也願意實踐承諾，尋找可以助人的途徑。一位愛主的弟兄，慷慨地送了一部七人車給我，我就開始利用這部車，接送有需要的人，也許是路人、之前在病房認識的院友、傷殘的小朋友；有幾位我曾接載的，今日都相繼離世了。我發現現在的身體比之前更有活力，心裡常記得一句話：「祢的觸動，恩典滿載！」

回想昔日，我坐名車、住大屋、有女人、美酒佳餚，想要甚麼都有；現在我住公屋，領傷殘津貼、領綜援，物質上，我變得一無所有；但在心底，我卻是富足有餘。昔日，我有司機接載出入，只要他遲到一分鐘，都會給我大聲指罵，但現在我可以等病人等上五個小時，也不會動氣，反覺得喜樂。每晚睡在床上，只會感恩，因為我又可以為主用車接送有需要的朋友，這種因助人而來的喜樂，和以前只靠滿足物慾而來的快樂，是截然不同的。

往後，我願繼續用餘生，為主作工，服侍有需要的人！☛



因我們神憐憫的心腸，
叫清晨的日光從高天臨到我們，
要照亮坐在黑暗中死蔭裡的人，
把我們的腳引到平安的路上。
(聖經·路加福音)

Chan 130731



愛不完美的自己， 因為你值得被愛！



© 鄺詠茵（臨床心理學家）

「我唔需要愛自己，愛我自己好難，但係我可以繼續去愛其他人呀！」Jennie(化名)不喜歡自己，她總認為自己比其他人差，亦很在意別人的每一個評語。因此她很努力地去成就理想的自己，盡力去掌控自己生活中的不同事情。在工作上，Jennie會力求完美，即使要犧牲睡眠時間通宵工作亦在所不計。為了控制體型，她亦會嚴格限制自己進食的份量，並每天做運動至筋疲力盡才願意停下來。

上述 Jennie 的例子其實是很多人的生活寫照。在現今「永遠不夠」的社會文化當中，我們會很常對自己說：「我覺得自己做得唔夠好、外表唔夠靚、唔夠完美、唔夠成功……」生活在這個資訊泛濫的年代，我們很容易將自己的生活、家庭、人際關係及成就與其他人比較，將自己的自我價值等同於自己的成就、外表、有多少人欣賞或在社交媒體上有多少讚好。這些思想文化慢慢影響我們，讓我們認為要迎合他人的價值觀才值得被愛，相信得到愛是有條件的。

當我們認為自己不夠好，便會想掩藏缺陷。為了防止別人看到那不完美的自己，「完美主義」便會成為一面防衛盾牌。背上這面盾牌的人會用盡自己的時間、心力去追求完美，以獲取別人的認同。這種忙碌的生活模式能麻痺自己，避免接觸自己真實的感受。但其實這樣追求完美並不能幫助你追求卓越，把焦點放在別人身上並不是推動自己努力奮鬥的內在動力，反而會離自信滿足越來越遠。無論我們花多少時間和心力，別人的觀感都是無法控制的。當我們做不到那些別人心目中完美的標準時，只會批評責備自己，更相信因為自己不夠好才不值得被愛。

愛與被愛是沒有條件的，自我價值也不是建立在別人的觀感上。布芮尼·布朗教授(Dr Brene Brown)過去主要研究人的脆弱、自卑感、自我價值及勇氣。她訪問了很多不同背景的人士，並把受訪者分成兩組，一組是擁有愛與歸屬感的人，而另一組則是渴求愛卻得不到的。研究結果發現，這兩組人只有一個主要差別，前者並沒有比後者擁有更好的外在條件或人生路更平坦，而是擁有愛與歸屬感的人更願意「去相信」自己值得被愛。

我們喜歡看見別人真實的一面，卻害怕別人看見真實的自己。當我們能勇敢地踏出去，讓大家看見真正的你，包容和接納自己的一切，便能相信那不完美的自己也值得擁有愛。教授克莉絲汀·聶夫博士(Dr. Kristin Neff)指出自我包容(Self-compassion)中有三大要點，包括：

1. 善待自己 (Self-kindness)：在痛苦、失敗及遇上困難時體諒自己。
2. 普遍人性觀 (Common Humanity)：明白痛苦、失敗及患難是所有人都會有的經歷，「我」並不是孤身一人。
3. 正念 (Mindfulness)：以持平的方式面對我們的情緒，不抗拒逃避，也不讓自己陷入迷失。

當看到身邊的人沮喪難受時，我們能感同身受並去安慰陪伴對方；但當面對自己的失敗脆弱時，你能同樣的包容自己嗎？

體諒及安慰別人往往比安慰自己容易得多，想要練習自我包容，可以嘗試把自己當作是一個好個朋友般對

待。用對你愛的人說話的方式來自我對話，試回答以下的問題並記下自己的答案：

1. 回想一次你的好朋友經歷沮喪失意時，你會如何回應他/她？你會說甚麼安慰對方？
2. 再回想一次當你自己經歷沮喪失敗時，你通常會如何回應自己？對自己說甚麼？
3. 以上的回應有很大的分別嗎？是甚麼讓你對待自己與他人有這麼大的分別？

在面對沮喪失意的時候，嘗試包容和體諒自己，相信真實的自己亦值得被善待。

愛是沒有條件的，神無條件的愛我們，我們也可學習無條件的去愛自己。「唯有基督在我們還作罪人的時候為我們死，神的愛就在此向我們顯明了。」(羅馬書 5:8) 我們不需要成為完美的人才能擁有愛，時常提醒自己「不管我做了多少，還有多少沒做，我已經夠好了。」你是神美好的創造，勇敢的相信你值得被愛。🍓



保健穴位按摩

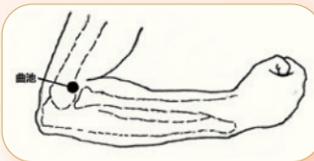
◎ 陳慧琮 註冊中醫師

按摩是通過刺激人體的特定部位來調節氣血的運行，達到防治疾病和養生保健的效果。其好處可緩解肌肉的疲勞和疼痛、消除浮腫、改善皮膚問題、減輕壓力及提高免疫力。

以下為大家介紹一些常用的保健穴位：

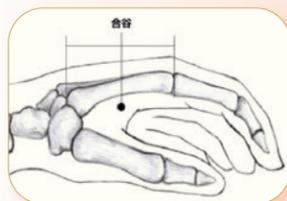
曲池

- 位置：當屈肘成直角，肘皺褶的外側凹陷位置。
- 按壓方法：
 - 將另一隻手的拇指放在穴位上按揉 1-2 分鐘，達致輕微酸痛感。
- 功效：有清熱、通便、舒筋、鎮靜以及開竅等治療效果。
- 適應症：
 - 因壓力、睡眠不足或不規律飲食使消化系統變弱，臉部皮膚乾澀，以及導致各種皮膚疾患；
 - 肘臂麻痺、網球肘等肩臂部不適；
 - 感冒頭痛。



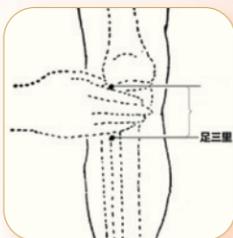
合谷

- 位置：先以右手拇指內側橫紋對準左手虎口，右手拇指下壓所按之處便是此穴。
- 按壓方法：
 - 右手的拇指放在穴位上按揉 1-2 分鐘，達致輕微酸痛感。
- 功效：主要有通行經絡、鎮靜止痛之用。
- 適應症：
 - 若面部或者手腳出現浮腫；
 - 目赤腫痛、眼睛疲勞；
 - 感冒頭痛、頭面部神經痛、牙痛、痛經等痛症。



足三里

- 位置：外側膝眼下四橫指，脛骨旁開一橫指處的位置。
- 按壓方法：
 - 正坐，屈膝呈 90 度，用大拇指或中指在穴位上按壓。
 - 每邊按摩 5 次，每次 3 秒，休息 3 秒。
- 功效：此穴是保健、防病、抗衰老主穴之一。有健脾胃、補氣血、強身健體之效。
- 適應症：
 - 以消化系統疼痛為主，對循環系統，呼吸系統，泌尿系統，以及神經系統等有良好效果；
 - 同時治療膝痛，下肢痠痺，腳氣等不適。



三陰交

- 位置：內側腳踝，踝尖凸起最高點上四橫指的位置，近脛骨骨側。
- 按壓方法：
 - 坐在地板或床上，屈膝呈 45 度，腳掌貼著地板，大拇指按在穴上。
 - 每邊按壓 5 次，每次 5 秒，休息 3 秒。
- 功效：可以健脾利濕、疏肝補腎、通絡安神。
- 適應症：
 - 用於治療消化系統方面的疾病；
 - 調治婦科疾病，調和內分泌；
 - 對失眠健忘、皮膚不適也有治療效果。



注意事項：

- 以上穴道均以略感疼痛的力度按壓。按壓時避免造成瘀血或引起過度的疼痛。
- 由於刺激穴道可能會促進子宮收縮，孕婦應當慎用。❗

營養奶



◎ 周明欣 註冊營養師

病人及病人家屬經常會諮詢營養師飲那一種營養奶最好。近年市面上推出不同的營養奶，大部分主要是幫助患病人士在日常飲食以外補充營養，我們應怎樣選擇營養奶？

營養奶大致分為三種，分別是標準均衡營養配方、疾病專用配方和單元營養素配方。標準均衡營養配方的營養奶可作為代餐，它的熱量、蛋白質、脂肪、澱粉質和額外營養素，如維他命、礦物質等等都符合人體一日所需分量。疾病專用配方的營養奶針對疾病的營養所需而設。癌症、糖尿病、腎病、肝病，以致呼吸系統疾病均有專用配方。而單元營養素配方常見包括蛋白質粉、澱粉質粉和纖維粉，可以將其添加到湯、粥或飲料當中，作為額外的營養攝取。味道方面，大部份屬偏甜，

有水果味、咖啡味及雲呢拿味等。不喜歡甜可用水稀釋或另選其他少甜配方或肉、菜湯味。

由於它們營養豐富，對於營養攝取不足的患者、熱量及營養需求增加的人，都可以飲用營養奶作為補充來源。但對於肥胖、糖尿病患者，則需小心選擇營養奶，否則有機會令體重意外增加之餘，甚至因其澱粉質或糖分攝取過多，令血糖上升而影響病情。建議最好在飲用前詢問醫生或營養師的意見。

部分人飲用營養奶也有機會出現不良反應，例如腹瀉或噁心等，所以剛開始飲用營養奶時，應從少量開始，之後逐漸增加。實際上，食物本身可以提供足夠的熱量和營養，胃口好的就不需要飲用營養奶；如果因為挑食問題而飲用，為甚麼不嘗試你以前沒有品嚐過的食物呢！❗



聖誕禮物

繪畫：亞樹



HK NCF 香港基督徒護士團契
Hong Kong Nurses Christian Fellowship

每月聚會 (逢月尾 周一)

內容：敬拜 / 禱告 / 分享

時間：7:30~9:00pm

地點：九龍長沙灣道137-143號
長利商業大廈11字樓
(深水埗港鐵站A出口)

*歡迎護士及護士學生參加

FOLLOW US & Share

scan me



2021年10月25日(周一)
周年大會，歡迎會員出席!

2021年11月29日(周一)
Midwife 之日常

2021年12月20日(周一)
夜遊嘉頓山

查詢及報名: 9017 4513

CMDF 香港基督徒醫生及牙醫團契
The Christian Medical and
Dental Fellowship of Hong Kong

每月聚會 (逢第二周 星期三)

2021年11月10日(周三) 因週年大會，每月聚會暫停一次

2021年12月8日(周三) 感恩祭

2022年開始，每月聚會改為逢第二周星期一，時間改為晚上8時正至9時30分

2022年1月10日(周一) 聚會內容，網站公佈。

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)

* 歡迎主內醫療界工作人員及醫護學生參加。

查詢：2369 8511 • 網址：www.cmdf.org.hk • 電郵：info@cmdf.org.hk



光哥：

你好！當收到你的來信，得知你的近況時，既為你已經適應中途宿舍的生活環境而感恩，另外為你感到鼓舞的，是你已經懂得透過書寫文字幫助你練習組織思緒，好好向別人表達自己的想法和感受。當然要運用文字向別人清楚傳遞自己的想法和感受，對你來說可是一項艱辛的工程；但從你來信的字裡行間，我深深體會你的努力，一面讀信，腦海中不禁浮現一幕一幕你用「堅持」寫下去的片段。

回想第一次接到你從病房的來電，你講述你的過去：因工作壓力，你要以飲酒去舒緩，卻因變成酗酒而破壞了和太太的關係。雖然你知道酗酒不好，也曾多次嘗試戒酒，可惜事與願違。這不單使你感到沮喪，太太也對你失望，甚至搬回娘家居住。你曾努力修補與太太的關係，無奈的是就算太太病重也不想和你見面，甚至連你的電話也不接聽。當時身處病房接受治療的你，感到徬徨失措，更不知怎樣才能修補與太太的關係。當我聽到你重複地說：「都怪我唔好，而家唔知點做，老婆先至原諒我！」從你嘶啞的聲音中，我感受到你那份自責、內疚和無奈。苦無對策之下，我鼓勵你先在留院治療期間，嘗試學習組織思緒，用文字記下內心的一些想法和感受，將來有機會給太太看，讓她知道你的想法和感受，作為關係修復的第一步。當時你告訴我會嘗試一下。

在往後的電話交談中，除了得知你的治療開始見到成效外，你更提及自己開始積極嘗試在精神較為理想的狀況下，將自己的想法和感受用文字記錄下來，為與家人修復關係而努力，我也為你付出的努力而感到鼓舞。

不料，在一個星期五的早上，我再次接到你的來電時，你用沙啞的聲線告知我，太太在星期一離世了。那一刻，相信你的傷痛不止是失去太太，也代表你不再有機會親身獲得太太的原諒，痛上加痛的是女兒更因你未能陪伴媽媽走人生最後的一段路而責怪你，甚至不接受你的解釋，不體諒你身在醫院接受治療的限制，百詞莫辯。面對這雙重打擊，話還沒說完，你的哭泣聲就已經傳到我的耳中，我感受到你內心的悲傷和冤屈是筆墨所不能形容的。當你情緒稍為平復後，我邀請你一起禱告，將你內心的感受向主耶穌傾訴，求主耶穌在你傷痛和哀慟之際，賜下安慰給你，使你有力量去度過眼前的困境，因「他醫好傷心的人，裹好他們的傷處。」(詩篇147:3) 感謝你對我的信任，讓我可以陪伴你一起度過生命中那段傷痛的時刻。

今天，看著你的來信，我期盼你能早日學到「我手寫我心」，好用文字向你所珍愛的女兒表達你對她的關愛和太太的思念之情。祝你早日康復！

願意陪伴你一起前行的院牧

林院牧



衷心迴響

謝謝你為病榻中的院友帶來溫暖的陽光。感謝你們對院友的陪伴，令她能在充滿愛及關懷中走完人生最後一里路。祝院牧安康！

媽媽突然入院留醫，因疫情關係，家人未能探訪。媽媽醒後情緒非常不穩，令家人不知所措，幸得院牧開解及安慰她，令她情緒穩定下來。非常感謝你！

多謝院牧在爸爸最後的時刻為他禱告，給他心靈上的支持，向他傳遞「神愛他」的信息。他在病痛中，不只是身體上得醫治，心靈上也得治療，我也同得支持。哥哥一家在外地，也感激你的探訪。

感謝院牧在我病危及隔離中相伴、慰問及支持，我實在感恩，有你及主耶穌的愛讓我有力量繼續治療及復康。謝謝你！

感謝你在我的愛妻彌留之際貼心的付出，給我指引，讓我心靈平安，得著慰藉。今日她的骨灰回歸天地，再沒有世間牽掛，我們的生活亦回復安靜。祝願院牧生活有力，路有花香！

感謝院牧對伯伯於病患中的關心和守望，並為他送上祝福，將他帶到上帝面前，最後能安息主的懷抱，實在是對我們極大安慰。

“當我們不再能改變一個情況時，我們的挑戰是改變自己。”

~ 維克多·弗蘭克



耶和華說：我的意念非同你們的意念；
我的道路非同你們的道路。天怎樣高過地，
照樣，
我的道路高過你們的道路；我的意念高過你們的意念。

聖經·以賽亞書 55章 8-9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。

本期贊助芳名：

朱國明	吳琴香	呂大安	李小芳	李俊傑	李淵焜	李儀婷	冼妮薇	周全	金秀莉
殷慧瑩	張玉貞	張宇鵬	張美蘭	梁惠賢	莊志剛	許煥英	陳汝誠	陳妙霞	陳惠萍
陳鳳萍	陳慧娥	陳慧琮	馮少芬	黃雅各	楊麗玲	劉偉儀	樊月馨	潘偉康	鄧少鑾
鄭肖珍	黎詠詩	薛樹德	何偉強	伍惠梅	仁濟醫院院牧事工委員會		基督教宣道會北角堂		

Hui Pui Kwan	Lam Man Lee	Lam Yin Wah	Lau Yuk Hing	Lau Yuk Ying	Law Chung Wei Carmen
Ma Kim Wa	Park Kuen Chen	Takeuchi E Rosawati	Wong Tin Wing		

院牧服務 全人醫治 全人健康
Holistic Healing & Health

鳴謝
WM / Nethersole Fund
世界傳道會 / 那打素基金

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：余靄明 | 人物採寫：李潔嫦 | 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

YouTube | 院牧事工聯會

