

74

2019年1月

關

心

雙月刊

真心分享

蔡廉明：

活出忠於
使命的
人生

兩扇心窗

雪中送炭

關心健康

只是行出來由不得我？
— ADHD 與 執行功能

活出忠於使命的人生

—— 蔡廉明

“對蔡廉明來說，每一天也是恩典。他由從事科網到投身青年工作，及至成為媒體工作者，每一段路都非他所預計得到，從他的故事，你會發現彷彿有雙無形的手在牽引他，領他翱翔在藍天之上。他從沒想到上帝竟會這樣用他，透過他的工作喚起年青人獨立思考、關心社會。究竟他是如何成長，並走到今天這地步？”

快樂而有空間的童年

我有個快樂的童年，我和弟弟不單有父母滿滿的愛，他們還給予我們成長的空間，讓我們決定自己要走的路。兒時家住沙田，外面有球場。每逢考試，母親會叫我們去踏單車、踢足球，玩夠了才溫習。有一次，母親對我說：「太陽快下山了，還不快去踢波？」自小父母沒有逼我們讀書，反而鼓勵我們去玩，因此我們有很多時間玩耍，但我們亦很自覺，成績算是中規中矩。

小時候，要是誰生日，我們會舉行「生日盃」，邀請朋友在家門前的草地比賽，贏了真的會有獎盃。小時候父親在醫院工作，一星期有幾天不在家吃飯；但我明白他無論做甚麼事都是完全投



入，在家也不例外，他會花時間陪伴我們成長，無論他有多忙，他一定會陪伴我們參加崇拜，講聖經故事給我們聽，參與每星期一次的家庭聚會，還有的是帶我們走遍全港的公園和海灘。除了游泳，我們會去政府大球場「睇波踢波」，到我們長大一點，父親當起球證來，因此我們的成長是充滿歡樂的。

可能你會驚訝父母對我的絕對信任。有一次，我們一家去澳門，到了碼頭，母親才發現沒有帶我的護照，我主動提議自行回家取證件，之後再跟他們在澳門會合。當時我只得十一、二歲，回家拿了證件去碼頭，才發現船票已售罄，正徬徨之際，見到有人在炒「黃牛票」，我便過去問價，並買了船票，對方見我手上所有金錢已「進貢」了給他，他倒很有「良心」地退回二十元給我，好讓我過去澳門，可乘計程車找父母。事後母親說她因為未有陪我回家取證件，她很後悔，但我卻非常感激父母對我的信任。

小時候，我們有段時間隨父親一同前往加拿大的溫尼伯 (Winnipeg)，它是世上最冷的大城市之一，每年十一月中至翌年三月，平均溫度在攝氏零度以下，晚上氣溫可低至攝氏負四十度。父親在此進修輔導及神學，這是他屬靈成長的地方，畢業後他回港辦雜誌，我們又隨他回來。

跨越三代的親情

弟弟感覺父親的要求較嚴格，對他管束較多，但我感受到父親的形象卻不是這樣，可能因為我們兩兄弟的性格不同。在我十三歲之後，父親就與我訂立了一個協議：從今以後，他不會打我，就是打手掌也不會，因為猶太人十三歲就進入成人禮，十三歲正代表孩子進入青春期成長的階段。我敬重父親，支持他，因他不用強權管治我們。因此當我成為父親，兒子十三歲時，我也是這樣與他協議。



我們中學畢業後，父親「半刻意」安排我們到溫尼伯讀大學，因那裡有我們熟悉的教會朋友。所以溫尼伯不僅成為父親屬靈成長的地方，也成為我學會怎樣去經歷神的地方，對我的成長來說確實是非常重要的。選科方面，父親放手讓我們自己決定，這很不容易，到我做了父親，發覺要忍住不多干預孩子的意見，原來很困難。

我的兒子今年十八歲，明年升讀大學，我們對他無限支持。至於我，卻是後來才知在我出國讀書的日子，父母立志每天為我們祈禱，我很感動，原來他們天天在背後守護著我們。但當時我正值青春期，卻覺得母親很煩。其實，我的母親很懂得關心人。她為了具體鼓勵孫兒多讀中文書，竟對孫兒說：「你用心看書，每看完一本中文書，我就給你五十元。」今天母親已回天家，有時我會很想念她。從來沒有人教你怎樣作父親，而我主要是從父母身上學習得來的。

我們一家人關係非常密切，父親跟三個孫兒的關係非常好，兒子小時候，爺爺會蹲在地上和他玩；兒子生日，他總能夠找到兒子喜歡的「心頭好」送給他，那時父親跟人家說他最忙的是湊孫，彷彿孫兒是他的心肝寶貝，無其他事比與孫兒玩來得重要。兒子十歲時，就道出誰最遷就他：「爺爺嫻嫻也都得，阿爸有時得有時唔得，阿媽就也都唔得。」

第一個十年：投身網絡媒體

中學畢業後，我計劃先讀生物學，之後再報讀醫科，因為加拿大規定要讀完第一個學位才可讀醫，弟弟則選讀輔導。有誰料到，結果我沒有讀醫科，而是轉了讀電影；讀完我又不是立即加入電影業，而是轉了去做網絡媒體行業，並且一做就十年。

為何會有這個人生轉向呢？有一年暑假，我從加拿大回港，有機會在突破影音中心做暑期實習，



令我對媒體、電視及電影製作大開眼界，發現大眾傳媒的影響力很大，於是我決定主修電影。記得當時我問父親意見，他叫我祈禱，最終我去了美國一所基督教大學 (Regent University) 主修電視電影製作。1995 年，我碩士畢業，但我沒有入行，而是去了從事當時新興的網絡媒體行業。事後我跟父親說笑，說他行醫五年才轉行，但我卻未讀醫已轉讀媒體。只是我也從沒想到，十年工作之後，我的生命出現重大的變化，帶來人生第二個轉向。

一個腫瘤帶來的改變

2004 年底，我突然暴瘦，最初以為是源於甲狀腺問題而要服藥控制，及後驗血才發現是荷爾蒙異常所致。我看的內分泌專科醫生奇妙地發現我左眼出現盲點，原來腦下垂體有個像乒乓球般大的良性腫瘤，壓著視覺神經，要立即動手術，我得聞噩

耗，很擔心，因為我一直都很健康，從未進過醫院。幸有好友及家人為我祈禱，當時我結婚不久，兒子才兩、三歲。第二晚我約了教會牧師來家吃飯，本是洽談青少年事工，他得悉我的情況後，便為我的病祈禱，我立時感受到出人意外的平安。

想不到由我知道腦內有腫瘤到做手術，只是短短一個星期。父親很緊張，手術前他領我祈禱，我深深感受到他對我的愛。入手術室，父親再一次為我祈禱。及後我從母親口中知道，父親寧願做手術的是他自己，因他不想我受苦。聽說他邀請了很多人為我祈禱。其實，人家沒義務要為我祈禱，只因父親對人關懷，遇上服侍的機構有同事的父母入院，他定必前往探望，並為他們祈禱，所以現在他的兒子有需要，大家也樂意代禱。

這次是在鼻的位置進行的微創手術，不用開腦，做了八小時，父親在外等候得心急如焚，久久未見我出來，他幾乎要衝入手術室找我。之後進行磁力共振檢

查，醫生說腫瘤未完全清除，要再做一次。我知道手術有難度，腫瘤貼近血管，醫生說手術最多只可做三次，但我的內心很平安，並決定立刻做。我只知將手術交給主，然後和太太祈禱：賞賜由主，收取由主，求主讓我有平安的心度過難關。結果第二次手術又做了八小時，醫生事後複述：做的時候，腫瘤跌下來，就清除了。手術後，我留醫一個月，休養三個月，並加上二十多次電療，只是左眼的視力始終未能回復當初。及後每半年驗血一次，定期看內分泌專科醫生，每日吃荷爾蒙補充劑，每年定期照磁力共振，監察身體的狀況。

面對腫瘤復發的打擊

兩年前醫生對我說：你腦內腫瘤的殘餘部分有增大跡象，如果增大至某程度就要做手術。我突然覺得時間倒流至最初知道有腫瘤時，擔心自己最終會失明。記得有一次在夫婦營的活動中，我們夫婦二人輪流蒙眼，到

我蒙眼時，我很害怕。當晚太太為我祈禱，不是求主醫好我的病，只是將我的生命交給主，求主給我生命去服侍，過去我經歷了十三年的恩典，神若許可，可否多給我幾個十三年去服侍主？按醫學常識，這病會復發；即使面對不好的事，我仍要學習信靠神，相信神在我身上的工作和供應，這是個信心的考驗。面對患難不斷，我怎樣繼續走下去才是重點。當人經歷第一次病患得癒，還未來得及消化；有誰想到十多年後，正當你每天如常生活，有一天舊病卻復發，其打擊當然比之前更大。



然而當我讀聖經，看見以色列人經歷一次又一次的患難，但神繼續賜恩典，神的信實和同在是可以肯定的。以色列人經歷被擄在外七十年，國破家亡，聖殿沒有了，但他們終能復國，在人看來是不可能的。因此縱然有困難，只要相信神仍同在，祂的百姓仍可經歷神滿滿的恩典。

第二個十年：以媒體實踐信仰

病患是人生另一種恩典，它令我更清楚聽到神的呼召。我因病辭去做了十年的工作而去讀神學，思考如何整合大學所學到的和數碼媒體的工作經驗，好能為上帝做事。

2008 年神學畢業，碰上四川地震，我有兩年時間在四川跟學生進行災後輔導。後因有同工離職，我便加入突破從事媒體工作，自神學畢業後，轉眼又另一個十年。除了希望透過工作服侍年青人外，也希望跟父親學習，我看見他處事認真，對神的敏感和對人的關懷，還有跑到各地方服侍的全情投入，都令我非常佩服。我感恩可以透過媒體接觸年青人及社會，原來我用了兩個十年尋找個人的召命，接著的十年是用以實踐神的呼召：以媒體實踐信仰，服侍年青人。

數年前，我從十五歲的兒子身上見到這一代年青人追求公平公義，這是每個年代年青人的特質，他們需要社會給予信任、關心和發聲的機會。我希望培育年青人有自己的信仰價值去改變世界。其後我構思拍攝電影，

導演是「八十後」和「九十後」年青人，期望透過電影探討我們的社會、我們的未來。年青人有判斷力和獨立思考能力，他們覺得我們的信仰不夠落地，未能回應他們的真實處境，因此我們要思考怎樣提高他們的興趣去探求信仰。從前我以培訓青年領袖和僕人領袖為主，今天我希望年青人擁抱夢想，活出生命的熱情，找到個人的召命。當年青年人問我：我可以為社會做些甚麼？我會說：你要作黑暗中的光，求真又求善，帶著行公義、好憐憫、存謙卑的精神去做。我們不是單講好聽的話，而是要

講真實的事。電影作為一個媒體，不是要提供答案或方案，而是要適切地描述社會實況，讓人有反思和討論。

今天我學到心存盼望、擁抱困難，學習怎樣活出及忠於神給我的使命。回望過去，是神一直在編寫和導演我的劇本，雖然未知劇情的發展將會如何，但作為媒體工作者，我會努力打好這場文化價值的仗，編寫一些合適的作品來彰顯公義、憐憫和美善；亦會繼續仰望神，面對身體病患這場仗。祂若許可，我希望可以再多幾個十三年來事奉主，服侍年青人及社會。☘





近日認識了年輕的盈，她是一位癌症患者。患病初期她未能接受自己患癌的事實，因此隨後又得了抑鬱症。感謝神差遣很多天使在她身邊陪伴及鼓勵，她的癌腫雖然始終未能根除，但好不容易兩方面的病情都穩定下來。當她因著生計重回工作崗位時，上司竟然勸她離職申領綜援。更令她驚訝的是公司在她放病假時，單方面更改她原來文員的職責範圍，加增了一些搬運的工作。仍然在治療中的盈，根本沒有能力應付體力勞動的工作。如此，公司既可以讓她知難而退，又可以因她未達工作要求為理由辭退她。

盈的例子在香港並不罕見，不少公司或機構看重成本效益，資源增值是他們最樂於看見的，而貢獻不大的長期病患員工，自然成為他們的負資產，要想盡辦法除去。然而，若以員工病患為原因解僱員工，則會抵觸《殘疾歧視條例》，公司於是唯有想方設法去為難員工，直至員工離職。以為這等以經濟利益為先的思維只會出現於講求利益的商業機構，事實上，幾年前一位任職老師的朋友也曾告訴我類似的故事。

朋友校內有一位患嚴重眼疾的同事，長時間需要接受治療。不幸地，經治療後她的視力已無法回復正常標準，但亦足夠應付日常生活甚至一般工作。可是校長卻不太滿意老師的工作能力，但又不肯因此辭退她，唯有吩咐我那已晉升行政主任的朋友私下向老師勸退。朋友覺得不公義，馬上當面拒絕校長的要求。朋友向我慨嘆：怎可開口說出這些涼薄的話呢？人家若不是經濟需要，都情願在家休息，誰會願意病後馬上投入辛勞的工作呢？

我明白無論公司或學校都需要稱職，甚至能幹的員工，有利機構更大的發展；然而，只看到自身所求而漠視人家所缺，難道不是太自私自利嗎？人的價值是否只建基於他的可使用程度？顧念別人的需要，彼此協調遷就是一個可行的途徑，以達致雙贏的效果？

時值寒冬，以上兩事不禁令我想起「雪中送炭」這四字成語。這句成語相信人人都讀過，比喻在別人有困難時給予物質上或精神上的幫助，但你能在生活或工作環境中實踐起來嗎？

主耶穌曾教導門徒：「無論何人，因為門徒的名，只把一杯涼水給這小子裡的一個喝，我實在告訴你們，這人不能不得賞賜。」（馬太福音 10:42）小子通常是指一些毫無重要地位的人，就如社會上的弱勢社群。一杯涼水則看似簡單的施予，卻蘊含愛心與體貼。試想像你在炎熱夏日暴曬後，極渴之時的那一口涼水，能給你多大的力量與感動？

無論是寒冬送上溫暖，抑或暑熱天遞來的涼水，施予者的善良和體恤對受助者來說都是適時的幫助，是重新振作的力量源頭。讓我們在新的一年里，緊記主耶穌的教導，多一分敏感去關顧弱勢社群的需要，盡心盡力給予別人適切的幫助，將溫馨的愛意傳遞人間。❀

雪中送炭

◎陳曼華



「添水人」與「耗水人」

◎吳芳芬



在香港這個商業社會，經濟利益掛帥，有老闆視一位病後復職的員工為「公司的負資產」，要想方設法除之而後快；但有人看一位員工為「公司的福利」，即使她請假不在公司的這段日子，老闆依然會支薪給她。可能你會以為她是老闆的親戚，非也！

其實，她只是公司一位接待員，原打算請假一星期來陪伴患病的母親，怎知母親病情惡化，她要請更多的假。一個月後，老闆打算叫人事部找人取代她，但她的同事竟告訴老闆說他們不想讓別人取代她，他們願意繼續幫她代班，並會盡一切努力讓公司正常運作。你想不到一位小員工竟可有如此影響力，公司裡的人都疼愛她，同事有困擾會對她說，有開心事也會第一時間告訴她，只因她能在困境中給人鼓勵，在順境中與人同歡。

與哀哭的人同哭，與喜樂的人同樂，與人同情共感，在與人建立美好關係的基礎上，非常重要。所謂「自私生出自私，顧念生出顧念」，有一條黃金定律：「己所不欲，勿施於人」，正是人際關係的起始點。聖經說得好，你願意人怎樣待你，你就要怎樣待人。倘若有需要的是你，你想別人如何待你？

這世上存在著兩種人：「添水人」與「耗水人」。所謂「耗水人」，就是那些對人苛刻，用粗魯負面的話語掏空他人者，他們不僅耗盡別人桶裡的水，自己桶裡的水也在減少。至於「添水人」，則是那些為人加油、打氣，用恩慈言行投注在別人身上者，當他們為人投注心力時，他們的桶子也是滿溢的。可見讓人有影響力的不是其社會地位，而是其心靈素質。我是誰？我是個「添水人」還是「耗水人」？

有一次，我到朋友家中，見他的客廳內放了一缸魚，閒話家常談起他養魚的始末，原來他是因為不忍生命給糟蹋而養起魚來。事緣他一位同事一時興起買來魚缸養魚，怎知數天之內魚兒死得七七八八，他不服氣再買新的來養，但魚兒仍是養不活，如是者他買了三、四次，情況並沒有多大改善，於是他任由魚兒自生自滅，最後在意興闌珊的情況下，決定將魚缸丟掉，但我朋友見內中仍有幾條活魚，畢竟魚兒也是生命，所以他便接手養魚。

以上事件令我想到上帝無條件的大愛。本來面對人類犯罪作惡，上帝可以像那位同事般放棄人類；但因為愛，祂不單沒有放棄我們，反而還差派耶穌來，為人伸出援手，拉我們一把，無論我們的過去是如何邪惡不堪，祂仍願意拯救我們。上帝救我們不是因為我們「乖」，就是每次我們做得不好，祂仍幫助我們。還有上帝不是專門來定人的罪，而是來愛人，並且使人變得更好。既是這樣，愛上帝與愛人如己，是我們的不二選擇。我們愛，因為上帝先愛我們。若你想作個添水人，你先要有上帝滿滿的愛才行。❀



談神說愛

不如

實踐愛

◎ 霍振堅 護士

轉眼之間，我已從事護理的工作二十年了，也曾不同的醫院工作過。護理工作的道路縱然不平坦，但深深感受到神在當中的帶領及幫助。作為醫護人員，在工作上必然承受一定的壓力，因工作量繁重，而且不容許有些微的出錯。如果有人問我，甚麼力量驅使我繼續護理的使命？相信是因為我年少時有許多病痛，時常進出醫院，期間我親身遇見有很多用心服侍的醫護員工，給我無比的愛護及關心。為了要延續這份愛與關懷，我決意投身護士這個行業。

耶穌說：「施比受更為有福。」（使徒行傳 20:35）能夠照顧病人是神給我的福氣，神的愛感動我在病房裡為病人多走一步。在醫院裡，與家人溝通院友的病情通常是被動的，即是院友的親屬問及，護士就會解答；而我則會主動地向院友的家人細說病情，也會特別關心照顧者的壓力。若時間許可，我在下班後更會逗留多一會兒，關心及問候一些沒有親人探訪的院友，也會轉介紹院牧去關心他們。去年聖誕節，我特意帶同家人，參加醫院報佳音唱詩，在自己工作的病房關心院友及同事，從他們的面容告訴我，他們的內心有種特別的喜悅，特別是我曾照顧的院友。

記得我曾遇見一位患上晚期癌病的老伯伯，他雖然信主已有二十至三十年，但在人生路上營營役役，沒有正式參加教會。每當有機會，我就與他一同祈禱，也與他一起閱讀聖經，使他對主耶穌有更深入的認識，讓他可以帶著平安和永生的盼望離開這個世界，他信主的女兒也深感安慰。另一位沒有信仰的伯伯，因為嚴重中風，在醫院中休養復康而住了很久；他知道自己從死亡的邊緣逃脫出來，生命不在自己的掌握之中。我把握機會與他分享耶穌的愛，他也欣然相信耶穌，接受救恩。

馬太福音十三章記載耶穌提到撒種的比喻，種子落在好土裡的，就能結出百倍的果子。對我來說，我只是其中一位有份參與撒種的人，人願意聽道而又明白，全是神的工作，藉著主的愛才叫生命發芽成長。我的經驗也告訴我，有效的治療不只是藥物和照顧，更要多加點愛心和關懷。在工作中，雖然不是常常有機會經歷感動人心的故事，但是我很清楚天父給我的使命就是在日常工作環境中，簡單而默默地服侍和付出愛，透過實際的行動，將神的愛帶給所接觸的院友和同事。■



因信得生



I am
feeling better now
Thanks for Supporting
ME.

◎ Mandy 母親

「信心是甚麼？信心不是在你富足時，說你多有信心，能做甚麼。信心就像一個行在鋼索上的人，站在高空上，一不小心就會跌落深淵……當面對前面的黑暗，信心是何其的挑戰。」（Mandy 札記）

Mandy 是一位熱愛生命的女兒，她一直專注藝術創作和教育，擅長中西的繪畫。可是在 2017 年 7 月，她證實患上了第二期末胃癌。在她對抗病患的半年間，十多次大大小小的手術，令她身心俱疲、苦不堪言……然而，她找到面對痛苦的方法。除了繪畫能讓她感到平靜及愉悅，她更透過信仰得到安慰和盼望。「你在苦難的爐中，我揀選你。」（以賽亞書 48:10 下）縱然 Mandy 心裡很害怕，甚至不時有很多負面思想浮現，但仍然堅信神與她同在，因為主總會親自安慰她，讓她感到不懼怕，親身經歷神的真實。

「究竟神想我學習甚麼功課？是盼望？是信心？」（Mandy 札記）

Mandy 屢次進出醫院，看著自己身體的變化，逐漸明白她要學習面對死亡、珍惜生命。她曾這樣寫著：「我感恩活著的每一天，今天張開眼睛，實在感恩！也許明天要去打針、禁食、抽腹水……一個傷口未復原，又出現另一個……」她深知道生命的長短都不是自己能夠掌握，而是掌握在神的手中。她反問自己：「我真的信任神嗎？還是我介意這樣年輕就

要死？」面對病患和痛苦，她沒有埋怨天父，反而學習向祂禱告，讓人看見她身上的美事。多次的手術，就像在生命的海洋中遇上許多風波；然而當安靜下來時，她看清楚海上的燈塔一直在指引方向，那就是她所依靠的神。

活著是靠神的話

及至患病的後期，Mandy 的身體變得愈來愈虛弱。她積極地背誦聖經經文，繼續讓神的話成為自己的幫助。最後半年，她深切體會到聖經不是堆砌道理的文字，而是生命之道，不但給她力量，亦是天父與她同行的確據。

親眼看見祢

常言道：「生命不在乎長短！」那麼，生命在乎甚麼呢？相信大家也許知道，生命只在乎活著的意義與價值！感謝神讓 Mandy 擁有寶貴的三十年，雖看似短暫，但這三十年別具意義。她對藝術創作的堅持，直到生命將盡之時，藉此影響他人；因著在病患中對天父的信靠，使她的生命成為別人的祝福。現在，Mandy 已經得著安息了。願此分享讓大家看見信仰對生命的影響，鼓勵大家珍惜眼前人，並有力量和勇氣去活出一個不平凡的人生。女兒，願我們在天家重聚。■

註：本頁插畫及本期中間頁面畫作乃 Mandy 生前的作品



長期痛症的療痛步伐

◎ 朱懿芬（臨床心理學家）

曾聽過「調適步伐」這名詞嗎？

八年前，我嘗試將英文名詞 Pacing 翻譯作「調適步伐」，即是「調節」生活至適合自己的步伐。

香港人生活節奏又快又急，步伐既要比自己快，又要自己做得比旁人快，生活逼人就變得習以為常。對受長期痛症困擾的人來說，當失去這步伐和節奏時，例如：腰腿乏力、坐立不安、失去工作和收入、需要家人諒解、關係要重建、情緒低落、沒法進行以前喜愛的活動等，便以為自己無能及很頹廢。外國人傾向表達痛症，中國人則會傾向忍受，忍不住才尋找名醫，耗盡積蓄只為重獲失去的原先步伐。有調查發現，百分之五十至七十受長期痛症困擾的受訪者患上情緒抑鬱；百分之七十認為痛症影響日常生活、社交及工作能力。通常患者的心願是「不再痛」，以為「不再痛」就可尋回那失去的步伐！

長期痛症的神態與真相

在過去心理治療的工作中，最令我印象深刻的，莫過於在痛症診所工作這十八年裡。患者被轉介過來的原因甚多，有些是遇上意外、工傷、身體關節退化或長期

的炎症；亦可以是找不到任何誘因。若痛楚持續三至六個月以上，都可被界定為患上長期痛症。沒有患過長期痛症的人，很難明白患者的感受——痛楚會持續難耐，時多時少，甚至痛楚位置變移，被折磨得痛不欲生。無論患者如何形容：「冤」、扯、搽、扭、針拮、痺、燒、無力、斷裂……等等，這些無助的感受叫聽到的人也無不心酸。

傳統醫學雖然某程度可解釋疼痛的由來，亦有止痛藥可助舒緩，但痛楚並非單靠生理機制可解釋，因此不能純粹以藥物治療。很多時候已做了身體檢查、吃過止痛藥卻未見效，關鍵在於痛楚背後的心理與社會因素。有時痛楚不能透過檢查顯示，在外看不到；也不是心理想像出來的病，卻是一個真確、主觀、內在的感覺。痛楚只是一個訊號傳遞的結果，不是需要作出任何回應的警號。它只是一些由腦部隨意發放出來的訊息傳遞，分別送到身體任何的部分。

讓我再作說明：因為痛，患者怕再受傷而減少了活動。例如休息或卧床超過一、兩天，骨骼及肌肉開始發軟及漸漸僵硬，若再郁動，痛楚就更明顯。當有人告訴他，如果痛就應停止活動，一個惡性循環進程就會這樣產生出來。當體質漸漸走下坡，一不留神失去平衡，常

會誤以為是痛楚令他摔倒，但事實上摔倒是與日漸軟弱的肌肉有關。相反地，曾經有位患者行動自如，生活應付得還可以；農曆年前辦年貨時，因提貨太重，痛得要臥床休息兩天。他並非不能勝任，而是超過自己的負荷，屬於過勞。

「調適步伐」的原委和技巧

痛症治療的目標不一定是務求把痛楚完全消除。很多研究指出，痛症患者常是時好時壞。以背痛為例，九成的患者沒有完全康復，七成以上則在康復一段短時間後便復發，但治療可減輕大部分痛楚，維持患者的生活質素。

在此提倡「調適步伐」這個重要技巧，讓大家學習把它慢慢滲入日常生活中。這有三個好處：防止過勞、防止過懶、漸進地提升每天活動量而又不損害身體。換句話說，「調適步伐」是為患有痛症人士而設計的一種學習工具，讓他們嘗試找到一個平衡點，使他們的肌肉活動量維持在一個適當的水平。因為太多或太少的活動量，都可能產生不良的後果，「調適步伐」能讓肌肉增加耐力，應付日常生活的需要。痛楚是一種在混亂狀態

下發放出來的訊號或感覺，並不應只視作休息的訊號，過分休息只會帶來更多問題。

「調適步伐」應如何開始？

第一招：坐下、站立或行走是三種基本活動單元，可先量度你可以「站立」的最長時間（以分鐘計算），也記錄你「行」及「坐」所能夠應付的活動量。隨後的數星期，跟著設立了的分鐘交替去轉姿勢（例如由坐轉站立），以免過勞或過休。

第二招：將一項工作分拆，再加入「行、坐、站立」。做完一部分歇息一下，再繼續做另一部分，如此類推。

總括來說，「調適步伐」並不在於完全減去痛楚，而是幫助患者在劇痛或小痛的日子裡，能夠繼續正常生活，不被痛楚折騰。若在進行調適步伐的日子，遇到突發的劇痛或起伏不定的痛楚是難避免的。我們首先接受這些反覆的現象，然後設法應對，不要因痛楚而停止這計劃。很多患者曾使用這技巧都覺得終身受用，劇痛的次數也減少。如欲提升應付長期痛症的能力，鼓勵患者多試多學，慢慢學會不再浪費時間去征服痛楚，而是承認、接受和適應它，讓自己的生活過得好些。過程中遇到困難的話，謹記要尋求痛症科的專業人士幫助。

忍受試探的人是有福的，因為他經過試驗以後，
必得生命的冠冕；這是主應許給那些愛他之人的。

（聖經·雅各書）





只是行出來由不得我？

ADHD 與執行功能

◎陳佩儀 註冊職業治療師

希希是一個高小學生，每天完成功課已是深夜，幾乎沒有玩樂時間。每月首個周日是希希最期待的日子，因為媽媽會帶他去探望外公外婆，他們都很疼愛希希，每次準備很多他喜歡的食物給他吃，而且還有表兄弟姊妹一起玩耍，這都是希希最喜歡的。

然而，希希每次出門時的表現卻激得媽媽七孔生煙。有一次吃過早餐後，媽媽吩咐希希立刻做三件事：換好外出的衣服、挑選一份玩具去與表兄弟姊妹一起玩、把玩具放進背囊並且背上準備出發。希希一如以往，很真誠且決心的答應媽媽會立刻去完成，便隨即回房準備。

媽媽洗好碗碟後，走過希希的房間，發現他仍穿著睡衣坐在地上玩玩具，完全不像在準備外出。雖然知道希希患有專注力不足／過度活躍症 (ADHD)，但媽媽仍然按捺不住：「到底是怎樣一回事！難道完成三件事是這樣困難嗎？」媽媽亦不明白，既然希希很渴望到外婆家，為何他在出門前的一刻總是這樣？

延遲享樂與自我調節

美國史丹福大學的學者曾進行實驗，研究孩子控制自己的行為與意慾一致的能力。研究人員安排孩子獨自在一個小房間等待，同時給他們每人選擇一客零食，又告訴他們如果能待一會吃，將得到多一客零食。結果有些孩子忍不住立刻吃掉零食，有孩子能忍耐到底，結果得到雙倍獎賞！自我調節能力低的孩子會常注視那零食，結果很快按捺不住。反之，自我調節能力高的孩子，能夠想辦法幫助自己等待，例如閉目不看那些零食，或以唱歌、玩手玩腳來分散注意。成功的孩子往往有較成熟的執行功能，能運用適當策略去抑制衝動，調節自己的情緒、思想及行為。

執行功能

近年不同研究指出 ADHD 孩子的執行功能比一般孩子弱。執行功能是由腦的前額葉皮層負責，透過控制思想及行為，策劃並執行一系列的活動，使我們能依計劃達成目標。一些執行功能包括：

1. **反應抑制** —— 在回應事情上首先啟動的機制，抑制我們未考慮清楚的即時反應。例如希希很想到外婆家玩，但他的「反應抑制」沒有好好發揮，忍不住先把玩具攤出來玩。
2. **工作記憶** —— 在執行任務時，能夠提取及處理記憶內的相關資料去完成任務。希希記住要到外婆家，必須完成媽媽吩咐的三件事。
3. **展開工作** —— 能夠適時、不拖延、有效率地開始新工作。希希外出前要換衣服，但他遲遲未能開始，選玩具亦變成玩玩具。

給予合適的訓練及教授不同的策略運用，包括調節專注力、情緒及延緩衝動反應，均有助提升孩子的執行功能。以下是一些建議：

1. 學習樂器或參與音樂、節奏有關的活動（跳舞、打鼓等），從中學習自我監察、選擇性專注，運用工作記憶去記著旋律，多練習雙手協調更有助發展執行功能。
2. 玩益智砌圖、填字遊戲及數字遊戲（如數獨），學習把資料先記在腦中再整理，有助提升孩子的工作記憶。
3. 多玩策略性的遊戲，如大富翁、象棋，或團體球類運動，如足球、籃球，學習計劃、調整及估計情況等，有助發展執行功能。

如有疑問，可向職業治療師查詢。■



小兒遺尿



◎陳慧琮 註冊中醫師

有些小孩子經常有夜間尿床，令家長非常煩惱，孩子們也很痛苦，他們何嘗不希望自己的遺尿症早日痊癒呢！

切勿疏忽小童撒夜尿，這種稱為「原發性夜間遺尿」，其中一個原因與環境轉變和精神心理因素有關。研究發現，三歲以內的小兒，因為中樞神經系統發育不成熟，不能控制排尿的動作，這種遺尿是一種正常生理現象。一般來說，三歲以上的小兒，當膀胱內有一定小便量時，其大腦排尿中樞能控制「尿意」，抑制反射性排尿，同時又能在希望小便時就排尿。所以，絕大多數的小孩在三歲以上便有控制排尿的能力。如果三歲以上的小童經常不能在夜間控制自己的小便，這就是遺尿症，俗稱尿床。

導致遺尿的原因有多種，一部分是由泌尿系統疾病引起，如膀胱炎、龜頭炎等。蟻蟲晚間爬到肛門產卵，引起局部發癢刺激，也可引起遺尿。治好這些疾病，遺尿就會痊癒。又如控制小便系統成熟較慢，膀胱容量較少，控制尿激素分泌節奏紊亂導致夜間排出大量尿液，以及遺傳因素等，均可引起遺尿現象。

但有許多小兒遺尿，常常找不到明確的原因，有時可能由於父母不注意訓練幼兒小便的習慣，任其自然發展；又或是小兒情緒不穩定，尤以失去父

母的關顧，或調換新環境、生活起居失常、過分熟睡、長期疲勞、精神創傷、缺乏教養，又或晚飯後臨睡前飲用大量液體等，亦容易產生遺尿。

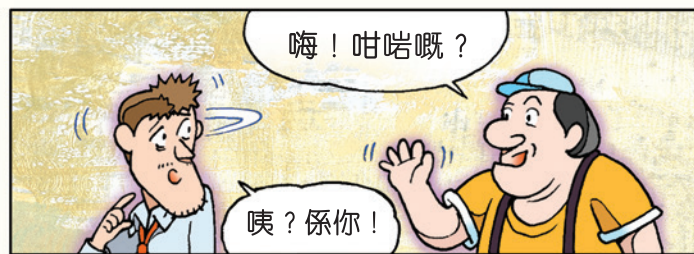
這些遺尿的小孩也容易產生自卑感，注意力分散，心理壓力大。儘管在多數情況下，遺尿可在數年內自行好轉直至痊癒，但及時治療仍有必要。其實，治療遺尿症，父母或家長的參與最為重要。當孩子尿牀時，切忌打罵責備及到處宣揚，以免傷害孩子的自尊心；在不尿牀時，應予以讚揚。家長宜掌握遺尿時間，在尿牀前半小時叫醒小兒，讓其充分清醒去洗手間小便，久而久之可養成每晚自行到洗手間排尿的習慣。此外，還要養成良好的生活規律，晚間控制飲水量；最好堅持每天午睡，使其夜間易叫醒；白天不宜太興奮或太疲勞，同時亦要養成睡前小便的習慣。有些小孩由於控制膀胱的神經發育遲緩，短期內難於糾正遺尿，這些孩子如果受到適當的膀胱功能訓練，可收到事半功倍的效果。

中醫治療小兒遺尿仍須辨證，嚴重者可請教醫師治理。臨床常見原因多為腎氣不固，不能固攝尿液所致。如症見睡中遺尿、面白神疲、食欲不振、大便泄瀉等。可試用淮山三錢、芡實三錢、白米適量煲粥服，有健脾補腎、縮尿止遺作用。但大便秘結不宜。■



記住 開心

繪畫：亞澍



動一動、想一想

1 為甚麼青蛙只吃活的蟲子？

某天，小鳥捉了很多蟲子送給很久沒見的好朋友小青蛙，為牠慶祝生日。小青蛙正在池塘的荷葉上休息時，小鳥飛過去，把蟲子放在小青蛙面前，說：「青青，生日快樂！這些蟲子是送給你的。」

「蟲子在哪裡？我沒有看見啊！」小青蛙說。小鳥突然想起來：「啊！你只吃活的蟲子。」你知道原因嗎？

試試動腦筋，別急找答案：在第21頁



2 考考你腦筋！



有兩個人想要過同一條很寬的河，但岸邊只有一艘只能搭載一人的小船，沒有其他人或用品了，最後兩人都乘著這艘小船順利到了對岸，請問，你覺得他們是怎麼做到的呢？

試試動腦筋，別急找答案：在第21頁

3 猜一猜

雖有十張口，只有一顆心，
要想猜出來，必須動腦筋。

(猜一字)

試試動腦筋，別急找答案：在第21頁



一路走來： 回顧多年職場 與信仰的路

◎ 關子凱醫生

回想當年，我就讀的中學有不少朋輩都立志讀醫，而且我受到一位很有愛心的老師影響，他希望我們能有一份為別人奉獻自己的心志。他當年所言至今仍在我的腦海中：「你們為他人流的一滴眼淚，會成為多人的祝福和希望。」那時我對世界的未來頗為悲觀，認定世界愈亂愈需要醫生，於是選擇了行醫濟世為個人職志。那年代本港只有一間醫學院，每年只收生一百五十人，那一屆竟然有三十人來自我的母校；回想起來，這母校誠然成了我們獻身行醫的搖籃。

進醫學院時我仍然沒有宗教信仰，但骨子裡相信，人存在的意義在於服務他人。當時身邊雖然有不少基督徒同學，但不認為基督教是我「那杯茶」。我甚至有一份心靈的驕傲，認為自己比基督徒更「基督徒」呢！但神透過我早年在醫院內科當值時照顧一個病危個案的經歷，使我看清自己表面謙虛，但骨子裡驕傲的本相，因而明白我是個罪人，更需要主耶穌的救贖。猶記得1989年6月中旬一個晚上，透過那個心跳異常的少女由瀕死到穩定下來的臨床經歷，神恍如解開了我對當時國情的心結。最終，我一個人半夜跪在宿舍的床上決志信主。

神很快讓我的事業植根在新界西的一間醫院。這兒的病人大多屬於草根階層，普遍比較貧困，不論在心理和社交方面都充滿挑戰。我選擇了投身內科中

的腎科，大部分病者同時存在多項醫療、身、心及社交方面的需要，論照顧的難度，可算是特別富挑戰性的。神又透過沙士一役令我看見醫學的極限、人的渺小以及在危難時信靠神的寶貴。當年的同事謝婉雯醫生那份理所當然、擺上自己而最終作出犧牲的情懷，都深深的感動著我。

近十多年，見證了醫療服務急劇的發展。不論是病人的數目，或是公眾和管理層對服務的需求都日益增加。前線員工所經歷的壓力一天比一天大，醫療職場彷彿成為了一個壓力鍋，令在當中工作的同事苦不堪言。後來我終於醒覺，在這麼富挑戰性的工作環境中，單靠個人的能力，絕難克勝！唯有扎根於神的話語中，吸取其中的養分，才能在洪流中站穩腳步，靠主得力，活出見證。很感恩我可以有機會以「細水長流」的方式修畢職場神學課程，明白到自己所知的原來是這麼少，要學習、思考和實踐的原來還有更多！更感恩可以在醫院裡認識了不少同行者，透過定期的團契聚會、網上群組與每周恆常的禱告聚會，一起在這個充滿挑戰的醫療職場彼此守望。這些年，我也曾經歷職場上的驚濤駭浪，但神的恩典、院內肢體與院牧的支持實在是我今天仍能走下去的原動力。有人說，召命其實就是個人的熱情與世界的需要所交匯之處，感謝主把我放在今天這個崗位上。祝願各位醫護同道努力向下扎根，往上結果，在這個充滿挑戰與混亂的世代，一起為主作美好的見證。✿

與敏同行 2.0

2017年初，宣教士敏由創啟之地——柏圖回港述職。她述說如何在神的帶領之下，在充滿戰亂的地方將神的大愛宣廣出去。兩年過去，在2019年的開始，宣教士敏再來到我們中間，她會述說如何靠著神的恩典及神信實的引領去開拓事工，裝備更多弟兄姊妹一同服侍。

誠意邀請各位弟兄姊妹，一同來為敏守望祈禱！

於是對門徒說：「要收的莊稼多，做工的人少。所以，你們當求莊稼的主打發工人出去收他的莊稼。」馬太福音九37-38

香港基督徒護士團契1月份團契

日期: 29/1/2019 (二)
時間: 19:00-20:30
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

香港基督徒護士團契主辦

詩篇 Psalms 選讀

查經班

詩篇是神向人啓示的真理，也是人在神面前傾心吐露的禱告。詩人在不同的人生處境中向神發出讚美、感謝、哀求甚至質問，為我們說出藏在心底的話語，引起我們的心聲。詩人在禱告中與神相遇，經歷生命的轉化，更新我們的生命。每堂會選讀一篇詩篇，讓大家一起細味其中的生命信息。

日期: 8/2, 22/2, 8/3, 22/3, 12/4, 26/4, 3/5/2019 (隔周五舉行, 共7堂)
時間: 19:00-21:00
地點: 小息書店 (長沙灣道137-143號長利商業大廈11字樓)
費用: 會員免費, 非會員\$200 (會員申請, 詳見<http://www.ncf.org.hk>/成為會員/)
查詢: 23698512 HKNCF Mandy
歡迎護士及護士參加, 名額有限, 請登入 www.ncf.org.hk 報名

CMDF 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
1月9日 (三)	新年聯歡會，也歡迎新朋友參加
2月	(農曆新年，暫停一次)
3月13日 (三)	葉慶良牙醫

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

親愛的秦先生：

你好！轉眼間，你出院已經三個多月了，半年不在家，能重新回家的感覺如何？適應得好嗎？近日早晚天氣開始轉涼，你與太太多加保重啊！

還記得起初在病房看見你，總是昏昏欲睡的，好不精神的樣子！每次經過只能與你點點頭、打個招呼而已。後來知道你是因為腎病入院，發現你需要定時「洗肚」，心裡才恍然大悟：「難怪你這麼的累！」難得一次看見你做復康運動回來，仍有些精神，就引起我的好奇心，前來向你問安。那次的傾談，你開了我的眼界，認識了你滿有活力的一面，原來年青的你是社交能手，除了活躍於當年的舞場、歌場之外，你還醉心於騎馬！你知道嗎？當你憶述昔日騎馬的情境時，你的眼神是那麼神采飛揚，充滿自信！你太太前來的時候也驚訝地說：「很久沒有看見你跟人聊得這麼興奮了！」能夠喚起你這些動感的回憶，使你重拾活力，給加了油的不只是你，看見你的歡顏，我與你太太也同樣得到鼓舞！

那次對談，拉近了我們的距離，謝謝你對我的信任，與我分享你面對長期病患的心路歷程。雖然此病是遺傳而來，你感到無奈，但也沒有難阻你對父親的敬重，你欣賞他顧家，給你很大的安全感！令尊風趣、幽默，你把他視為你的偶像崇拜他！並且你也繼承了他這些美德，你的兒女同樣地敬重你，封你為偶像。可恨的是你知道兒子也得了這個遺傳病的消息……通紅了的雙眼難以掩飾你內心的痛苦與自責！對於遺傳病這回事，解釋也不能消除你心中的忿怒，我可以做的，是聆聽你宣洩抑壓內心已久那些複雜的心情，還有肯定你很愛你的兒子，冀盼他健康、快樂！所以你也願意我為你們祝福祈禱，求神的愛擁抱你們，給你們力量！謝謝你給我機會，分擔你內心的痛楚！

你還記得你遇見神的經歷嗎？這個經歷也給我對「神蹟」有很大的反思！之前你還因為得了此病，懷疑神的愛，非得醫治便不信神！那天晚上你很辛苦，你竟然向你不相信的神質問！我細聽你跟神相遇的過程，雖然神沒有用說話回答你，但你說祂用力把你抱緊，你深深經歷了愛的洗禮，心中的恐懼也被消除！原來生命的更新、改變就是神蹟，當你願意尋求神的那一刻，神蹟就開始了。

我深信你當日經歷神的愛是真的！謝謝你每一次的分享，每每都在豐富大家的生命，願你與你所愛的家人，繼續常歷主愛！

王院牧



衷心迴響

感謝你對我們一家的關心，尤其在媽媽病患期間，雖然她已不能作任何反應，你仍每天來到床邊為她禱告及支持我們。最感恩的是當媽媽即將離世時，你趕及為她作最後的禱告。這段時間若不是有你陪伴，亦難以度過，真的感恩遇到你！

本人代表愛夫感謝你對我們的關懷和幫助。當日得到你的真摯慰問，讓他釋懷，便安心回天家。如沒有你的出現，我們亦未能放下憂愁和擔心。雖然他已回到天國，但是我們的愛意依然埋藏心底，直到在天國再重遇。希望日後更多病人得到你的天使般的幫助。無言感激！

感謝你的聆聽、關懷和慰問，
謝謝你的幫助和付出。
謝謝你一直以來對家姐和家人的
關顧和祝福。
感恩主讓我們在醫院認識
你，從而得到主的恩賜。
多謝你無私的幫助和付出。
願天父上帝永遠祝福你。

謝謝你到來為家母施聖餐，帶給她信息和祝福！你送給她的「八福祈禱卡」，她十分喜歡，讀完安心睡覺，還含笑說：主保佑我，不怕黑暗。聽完她的自言自語，十分感謝主！

「雷」字：
猜一猜
3



P.17

2 考考你腦筋！
答案：兩個人本來就在河岸的不同邊，一個人先搭小船到對岸，然後另一個人就可以搭小船回來了。

1 為甚麼青蛙只吃活的蠅子？
答案：青蛙眼睛的結構非常特殊，對靜止的東西視而不見，對運動的物體卻非常敏感。所以，面對一堆死蠅子，青蛙也不會有任何反應。但如果有隻小飛蟲從眼前飛過，青蛙就會迅速伸出舌頭，把蟲子捲進嘴巴裡。

“生命的價值，不是用長度，而是用深度來衡量。”

~ 托爾斯泰



忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，
要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。

聖經·腓立比書3章13下至14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：

王煒東	何耀華	吳玉娟	呂大安	李俊傑	李素琴	李淵焄	李惠珠	周 全
林佩英	林偉彥	冼妮薇	徐扶風	張文敏	張玉貞	梁玉英	梁婉琴	郭多加
陳汝誠	陳崇一	陳淑娟	陳華倫	陳詠文	陳嘉瑛	陳慧琮	陳麗莎	麥家碧
馮少芬	黃汝榮	黃華娟	趙敏儀	劉玉卿	蔡潔儀	鄭肖珍	黎詠詩	薛樹德
謝興肇	黃雅各	陳妙霞	黎玉英	吳中偉	林少文	胡婉芳	張國光	游潔萍
區良昌	陳宗言	林胡求善	梁智達伉儷	家姐（紀念弟弟許偉光醫生）				
仁濟醫院院牧事工委員會			瑪嘉烈醫院暨葵涌醫院院牧事工委員會			卓達興業有限公司		
Chan Po Wai	Liu Ming Wood	Wong Hoi Ming	Tang Ching Yee	Amy Hsu Siu Ying				
Chiu Wai Man	Law Kwai Fong	Jillian May	Alpha Oncology Centre Ltd					



全人醫治 全人健康
Holistic Healing & Health



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：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