

75

2019年3月



心
分
享

何嘉麗

愛可溶情

兩扇心窗

尋找時間的人

從心出發

護士就是一個「召命」



愛可溶情

何嘉麗

“聖經中有個關於家庭復和的故事：有一位慈父，育有兩個兒子，大兒子一向安分守己，循規蹈矩，小兒子則偏愛反叛，任意妄為。話說兄弟倆仍羽翼未豐，小兒子竟要求父親分家產，達到目的後，就立刻遠走高飛，在外放浪形骸。後來他散盡家財，生活潦倒不堪，方才懊悔回家，幸得老父完全包容接納，重新做人，反而大兒子心生不忿，認為父親對弟弟偏頗，感到受傷害，不肯復和……父親對大兒子說：「你常和我同在，我一切所有的，都是你的；只是你這個兄弟，是死而復活，失而又得的，我們理當歡喜快樂。」”

沒有尊重、沒有愛

自有記憶以來，我的童年可說是在冷漠中度過的，就算與父母一起，我們好像沒有享受過一般家庭的和樂。聽媽媽說，當我仍在母腹，爸爸已經想放棄我。當媽媽在醫院分娩在即，仍希望拖延生產至爸爸趕來，但等到胎兒快要缺氧，他最終都沒有來到。爸爸思想傳統，重男輕女，可惜到第二個孩子出生，也沒有如他所願，仍然是個女孩。

小時候我們住在公共屋邨，爸爸好賭，經常不在家，而在家的日子總是兇巴巴的。印象中，他和媽媽從來不談話，開口只有吵架，有時甚至大打出手！面對家暴場面，我習慣一聲不響，怔怔的躲在角落偷看，深恐自己也會變成受害者。後來弟弟出生了，他的確是家中的焦點人物，但卻完全沒有改善父母的惡劣關係。可想而知，媽媽終日眉頭深鎖，愁腸百結，飽受情緒困擾；而最不幸的是，她



認定我的長相和性格與爸爸是同一副模子，我便成了她长期的情緒發洩對象。作為長女，自然要承擔所有家務和照顧弟妹，但這些只被視為我的本分，不被欣賞。因此我的自我形象一直極低，覺得自己天性愚鈍，加上學業成績欠佳，不善辭令，無論在家中或是在學校從不起眼，自卑感很早就讓我否定了個人的存在價值。

因母親要外出工作關係，妹妹出世便送給一位姨姨代為照顧，妹妹跟我的性格完全是南轅北轍。她得天獨厚，聰明活潑，成績優異，而且口齒伶俐，善解人意，常是自信滿滿的。可能是基於這些差異，媽媽對待我們也很懸殊，例如妹妹課餘可以自由出外玩耍，我就必須呆在家裡做家務和溫習，這種種的際遇和比較下，姊妹倆就無法建立起親密的關係。每當見到別的家庭相親相愛，姊妹情深，便不期然生出一種既羨且妒的矛盾心理。這樣的家庭氣氛，對暴風少年特別難熬，妹妹在中三那一

年，一次與爸爸爭執後，便毅然離家出走了，這是我的家實質解體的第一步。中五那一年，知道爸爸已有新伴侶，媽媽亦在外面覓得新房子，隨即帶著弟弟遷出，剩下我和爸爸。當時我曾有個天真的想法：倘使我一直在學，未能獨立，爸爸就會留在這個家。所以中五畢業後，便繼續修讀商科。可惜，任何課程終有完結的一天。在我踏足社會以前，原先的五口之家，結果只剩下我一人了！

演戲發現真我

面對茫茫前路，著實不知何去何從。我曾經想過要成為一名社工，好幫助那些與我遭遇同樣不幸的家庭，重回正軌，但明白個人學歷的限制，恐怕這只能是個夢想；也想過當一名警察，認為起碼可以保護自己，不被欺負，於是投考警隊，可是在面試時，有位長官竟然說我一表斯文，根本不適合當警察，反倒像個藝員，真是令人洩氣！

正好這時候，一名舊同學相約我去參加「小太陽」培訓計劃，聽說是個自我認識的課程，由於尚未找到工作，便毫不猶疑參加了。當年，倪秉郎先生是我們的導師，教我們演默劇和話劇。他見我總是沈默寡言，心事重重的，就常常找我談話，鼓勵開導我。後來，更推薦我參加電視台舉辦的首屆「電視小姐」比賽，想不到能入選五強，得以進入藝員訓練班，繼而掀開我十年演藝工作的序幕。



我看似是機緣巧合地躋身娛樂圈，不過回望過去，卻不能否定背後有位精妙的策劃者，賜予機會讓我重塑支離破碎的人生。

對我來說，演戲的興趣很可能是始自它的療愈作用。在真實的人生中，我早已界定自己是個失敗者，被親人離棄和瞧不起。本身的角色充滿憂慮、埋怨和缺乏安全感，但戲劇中我可以是個俠女、媽媽生、或是前呼後擁的大人物，沒想到透過投入演繹不同的角色，竟能藉此宣泄積壓已久的鬱結情緒。戲劇給我另一層意義是反思自己的價值觀。

記得有次在同一天接拍兩部不同的劇集，都是床上戲，心中感到極大的衝擊和不安，才驚覺自己原來對濫交、性感或一些邪情惡念，存著一定的底線，有份不可逾越的堅持。但在處理人際關係上，卻又不能勝過自己，例如我會妒忌妹妹事事比我優勝，或看到別人家庭幸福美滿時會感到難受等等。演戲，讓我更認識潛藏的真我，既有原則操守，亦有軟弱限制！

真愛使人復和

回想入行初期，可說機會不斷，但我看到身邊許多藝人的情緒，往往是隨知名度和收視率的高低而起伏；初出茅廬的我，正獨自摸索前面的人生



路，常常自問：我是否也要在這星途上隨波逐流？從往日否定自己的價值，轉而由別人來釐定我的價值？甚麼是我真正渴慕而又值得追求的呢？另一方面，雖然每天置身鬧哄哄的工作團隊中，內心卻總是懷著淡淡的失落感——心裡想，我的父母健在，但生活與孤兒無異，有弟妹，卻孑然一身，習慣了掛著一張冷漠的臉孔，在人群中獨來獨往，為的是保護脆弱的心靈，我已不懂得如何與人建立互愛互信的關係了。

在這段迷失的日子，我應邀參加「藝人之家」的團契，當日聽到牧者講到父母對子女的愛、家庭及人與人之間的愛，並主耶穌讓人和好的愛，整篇信息內容仿似對準我的心靈發出，不但澄清我混亂的思緒，解答我的疑慮，最奇妙的是它能撫慰我心底的傷痛……，自從這天天父以真理來啟迪我，我便逐漸走出迷霧，如浪子回頭，踏上尋索豐盛人生的新旅程。

信主後，我不斷為這三個願望禱告：祈求天父能讓我經歷祂的愛；讓我與家人和好，重獲一個完

整的家；讓我走出孤單，懂得與人建立愛的關係。至於怎樣達成願望，我完全理不出任何頭緒。

那時忙著拍攝《義不容情》，每日只能睡幾小時；忽然接到妹妹的電話，說要回來跟我同住。原來她離家後，獨自掙扎求存，連中學都未能完成，幾經波折，透過參加電視台的模仿梅艷芳大賽，勝出後一直在澳門登台表演，收入也很可觀；只是她小小年紀就在夜店工作，流連於消費場所，養成喝酒吸煙和賭博揮霍的陋習。在妹妹回家以前，我懷著滿腔熱忱向天父禱告，期盼重修斷絕多年的姊妹情，卻沒有想到理想和現實的落差竟是如此的大！

妹妹回家後，竟每天呼朋喚友，在我們狹小的公屋單位中打深宵麻將，讓人受不了的豈止噪音？還有粗言

穢語和嗆鼻煙味，撐了短短一個多星期，終於忍不住跟她狠狠的大吵一場，並決定分開居住。那晚我在床上邊禱告邊痛哭，聽到妹妹也在自己床上飲泣。在那瞬間，浪子的故事再一次浮現，給我提醒：當我仍是「小兒子」的時候，天父用愛接納我，領我回家；現在妹妹這「小兒子」要回家了，我卻變成了自以為是、滿腹牢騷的「大兒子」……，立時醒悟過來，跟妹妹道歉。自此我倆盡釋前嫌，家中也牌局不再，為家庭復和邁出了第一步。

弟弟是我第二個復和的對象，他見大姐專誠來道歉、要求建立關係，二話不說即欣然答允。相比要與媽媽修補關係的過程則困難得多，母女閒話家常也是稀罕事兒；自己也要面對往日的累累傷痕，最終我花了兩年多時間，藉著母親節、透過文字，向媽媽表達我對她的愛，是記憶中跟媽媽的第一個擁抱！之後每逢假期，我必定去和她同住，爭取相聚時刻。至於爸爸，雖然我已定意與他和好，但別後首度重見，我竟不能自持地嚎哭，胸臆間像有一團不能壓抑的怒火，才知道對他實在是愛恨交纏！直到看見他在第二段婚姻中的困境，

明白他也不過是個迷失的浪子，最終拋開對他的各種抱怨，成功建立了一種像朋友的平和關係，但他很少跟我見面，況且，媽媽對爸爸始終恨意難平，表明與他誓不兩立，老死不相往還！與家人復和是我的「願望」，而父母復和，可能是我的「奢望」，更遑論叫他們與神復和了。

經歷恩典、經歷愛

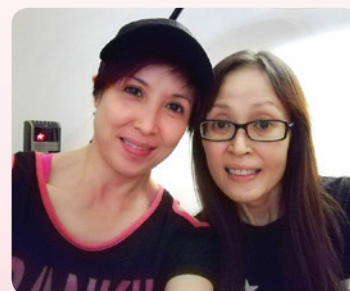
信主以後，體會到與家人復和的重要，也希望騰出時間嘗試其他的發展，從前自卑畏縮的我，對前路多了期盼，少了膽怯。及至商談續約時，我主動要求減少工作，星期日能輪空返教會，公司竟願配合，讓我主持定時預先錄影的節目，生活頓時有了規律。這幾年間，我開始參與一些基督教機構的義工服務，透過與不同團體和背景的信徒一起事奉，認清自己的微

小，同時肯定自己的價值，從自卑到謙卑，是新生生命成長的明證。

在拍攝《刑事偵緝檔案》期間，意外地接觸到一位警務人員，她大力鼓勵我去投考輔警，認為我不僅演繹神似，也有這種素質！沒想到成就了

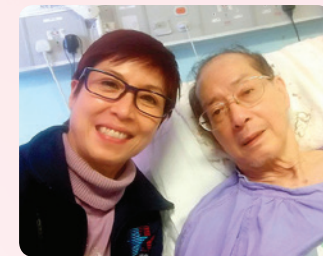
我幾年「警、藝雙棲」的美妙生涯。其實，勇於嘗試原不是我的個性，這改變連自己都感到驚訝，終於明白人的價值不在於旁人目光或地位財富，而在於潛能發揮和盡力而為，行走在上帝的計劃中。我最大的改變，莫過於放下往日對人的不信任、對婚姻的恐懼，在輔警隊伍中遇到我的終生伴侶，憑信踏入婚姻殿堂。

由於丈夫家人在加拿大，婚後我們移居彼邦，經歷彼此相愛的家庭生活，繼續參與不同機構的事奉，最難得的是有機會延伸學習，完成多個輔導課程，對處理我一些早年的心理陰影有莫大裨益。



移民期間，得知妹妹患上乳癌第四期、曾接受電療化療，可惜當時自己未能陪伴她共渡生命難過的時刻。移民十年後決定回港定居，盼可有更多時間與家人

共聚！後來妹妹的癌病又再度復發及擴散；當時自己正全時間在神學院就讀，惡耗傳來那天，正是五年後畢業禮的翌日，天父讓我能全心全意，陪伴妹妹走畢生命最後的日子！



當處理完妹妹的後事，兩個月後，收到一位由醫院老人科防止自殺組的主任的來電，才得知爸爸因經歷第三度婚姻失敗，他兩名兒子亦被前妻拋棄，繼而又患上末期胃癌，曾兩度自殺；只好收拾喪妹的不捨之情，再踏上照顧及陪伴的旅程，與老父同行人生最後的終點站！

爸爸和妹妹都是固執任性的人，多年來一直偏行己路。我很感恩能陪伴他們同走生命中最艱難的一程，最滿足喜樂是在與他們離別之前，鼓勵他們願意回轉相信接受主，見證他們與神復和；媽媽也在爸爸的病榻旁邊，接納了他由衷的懺悔。縱然現在爸爸和妹妹已經離世，復和的平安和滿足把我們的心緊緊連著一起，爸爸再婚的兒子已變成我們新添的至親成員。

當年向主許願祈求，我剛滿二十歲，少不更事，信仰仍在萌芽階段，以為「祝福」就是不勞而獲，就好比魔術師的幻術，一揮而就；根本不曉得真正的祝福，會是一場艱苦的歷練，讓我從裡而外得著更新，扭轉我那顆叛逆的浪子心，好能承載日後豐盛的人生！今日回望，豈止三個願望成真，而是恩上加恩，遠超所想所求。

後話：我的前半生是個尋找愛、建立愛、學習去愛的小孩子！

今天我的後半生願意作個以愛還愛、分享主愛的小僕人！





前些日子，本港名漫畫家嚴以敬先生（阿虫）病逝，作為他的畫迷，得悉先生離世，禁不住翻看他的畫冊，既欣賞他的作品，也愛看他後期水墨畫中的文字。筆者對其中這幾句話頗有共鳴：「日出日落自然事，別見夕陽嘆暮遲；盛衰本來有交替，夕去朝來總有時」。先生視生老病死為自然界的時序，輕看生命中的得失成敗，從容豁達，教人嘆服。

過了一陣子，又傳來武俠小說泰斗金庸先生離世消息，他留下的一句「人生就是大鬧一場，悄然離去」，成為熱話。查大俠在文壇和報業都是個響噹噹的人物；華人娛樂圈中，不少藝人因演活他筆下的角色而名噪一時，甚或從此改寫他們的星途。查大俠確實是在世大鬧一場，但離去時當然不是悄然無聲，在香港甚至海內外媒體上，一度激起重重漣漪。

2018 年末至今，各界名人病逝的甚多，而事有湊巧，筆者習慣每年離港數月，與僑居美國的親人小住，過去數月往還港美期間，都碰上兩岸摯愛親友離世，他們正藉盛年，卻遽然逝去，錯過話別時機，感覺甚是傷痛。其實人生無論成就如何，年月長短，生命的流逝總是教人唏噓不捨。細想要是時光能夠稍微倒流，讓生者與逝者彼此共聚片刻，盡訴衷情，或是來個緊緊的無聲擁抱，互相安慰，相信就算不能淡化今日的哀思，也可抹掉一點點的遺憾。常聽說「愛要及時」，但是，任誰都曉得事後孔明，甚麼時候才是「及時」呢？現代人亦強調把握時機，認為能準確拿捏這個「時機」，參透當中玄機，就是掌握幸福成敗的關鍵。

時間可真是個吊詭的課題，香港人常說：「時間就是金錢」，聽起來時間和錢財兩者同樣重要，地位對等。但事實上，錢財絕對不能和時間相提並論；擁有金錢不一定擁有時間，主宰生命長短的是時間，金錢卻無從干預，須知就算富甲天下，也不能讓人多活一刻，甚至順暢地吸一口氣。因此財富比起時間，遠遠微不足道。

時間雖則無從觸摸，卻能在每個生命或時代中留下痕跡，它不單以抽象的概念傳世，並能遊走於哲學、文學、科學和宗教之間。人若深思它，就懂得珍惜分秒，得著智慧；忽略它，只會渾噩度日，最終後悔莫及。從另一個角度來看，光陰一味頑固的流逝前進，牢牢守著世人不能超越的生死大限，對驕傲的人類也有正面的意義。歷世歷代，人類在有限的人生中，對無限的時間從未停止探索，或是藉著思考永恆而尋求宗教信仰，為精神文明開創了另一領域。「誰會珍惜當你還擁有？」簡單一句歌詞，已經說明問題的重點，對著活生生的至親仍難免忽略，何況是低調沈默的時間巨人？

時間就是生命

◎ 危寶珊



尋找時間的人

◎ 吳芳芬



有誰知時間去了哪？在愛爾蘭肯瓦拉小鎮，時間似乎被偷走，每個人都覺得時間越來越不夠用。吉吉問媽媽要甚麼生日禮物，媽媽說她甚麼也不想要，只想要多些時間。十五歲的吉吉怎樣才能找到時間？他從鄰居口中得知有個密室可通往永恆之地，在那裡有用不完的時間。吉吉決定要為媽媽買點時間。這是愛爾蘭小說家凱特·湯普森 (Kate Thompson) 的《尋找時間的人》(原文是 *The New Policeman*) 的情節。

有人竭盡全力要去尋找時間，時間究竟有何吸引力？有人說：只要活著，自然就有時間。只要有時間，遲早會等到機會，時間是最大的機會。「日光之下，快跑的未必能贏；力戰的未必得勝；智慧的未必得糧食；明哲的未必得貨財；靈巧的未必得喜悅，所臨到眾人的只在乎時間和機會。」(傳道書 9:11) 時間是最珍貴的資源，但時間卻是最易被人浪費的資源，多少時候我們讓時間白白溜走。

時間屬於誰？誰是時間的真正主人？誰掌時間？人往往以為自己在掌控時間，事實上不是！有人會將時間分為兩份，一份屬於雇主，一份屬於自己。其實，所有時間也屬於上主。神是時間的主宰，時間是神所賜的禮物。猶大王希西家病危時求告神，神用兆頭——使亞哈斯日晷的日影往後退十度——指示必會使他完全康復，然後神又多賜他十五年壽命，只可惜他沒有按神的旨意走完生命列車最後一程，浪費神多給他的生命。

從一個人管理時間的能力，可見其所具備的智慧。耶穌對時間很重視，也很敏感。耶穌說：「趁著白日(有生命)，我們必須作那差我來者的工，黑夜(死亡)將到，就沒有人能作工了。」耶穌何所指？正因為人一生要做的事多不勝數，人的欲望無窮，時間永遠不夠用。要抓住時間，不是擠時間做更多事情，而是好好決定甚麼是人生的重要課題。

若那人時日無多，他會想著工作還是他的家人？當然是他心愛的人和家人，從來關係是無可取替的。同事自知離世日子越近，她最想尋回離家的兒子，和兒子吃一頓飯。好友面對爸爸彌留之際，她選擇晚上守在他床邊，隨時候命照顧他。何解要如此選擇？正因為她很珍惜這段只有她和爸爸在一起的時間，把握機會去表達愛。有一位伯伯最想在離世前跟太太道歉，說句「對不起！多謝你！我愛你！」我就充當中間人，將他太太帶來，當時的場面很感人，到現在還歷歷在目。

時間之珍貴在於其無可替代。乏人力，可以招募；乏物力，可以外借；乏技術，可以培訓；乏財力，可以募捐；乏時間，則無法增加。人人一天只有廿四小時。時間比金錢更珍貴，世上有價值的東西都是用時間去換，就如要得智慧，就得用時間去觀察、閱讀和思考。為免時間輕易被偷走，我們需要好好地數算日子，把握轉瞬即逝的光陰，今天就想好我要分配多少時間做該做的事。



神的意念

高過我的意念

◎ 廖保龍醫生

2006年，我來到這醫院工作，轉眼已經12年了。中國人說六十年一個甲子年，這五分一甲子也算是我人生的一部分。

從前我在一間急症全科醫院任職骨科創傷科的醫生。每天分秒必爭地搶救因交通意外被車撞傷的病人、在地盤工作而從高處墮下的工人、為沒有呼吸的病人施行心肺復甦法、在手術室裡接駁血肉模糊的殘肢和固定粉碎的骨頭等，每天非把自己弄至累得半死才回家。

2006年因為工作的需要，我被調配到現時工作的醫院，負責骨科康復的工作，每天要跟進一些完成手術的長者的康復進度，看他們能不能走路，何時能出院等。來到這醫院後，我再也不需要搶救病人，也不需要做手術，就像一隻小船從巨浪滔天的怒海流進風平浪靜的小河小溪。我感到異常納悶，甚至有點憂鬱，更懷疑我所信的神：為甚麼要浪費了我靈活的頭腦？為甚麼要浪費我高超的外科手藝？為甚麼要浪費我勇敢救人的拼搏精神？

有一天，我看到牧師和一群教會的義工，坐在長者病人的床邊和他們談天，關心他們的身體、家庭狀況等。即使他們有老人癡呆或狂燥病，義工們都會耐心的陪伴和傾談。很奇怪，他們都顯得平靜、充滿笑意地談天。從那天起，我對康復治療的看法有一百八十度的改變。每次巡房，我都會用病人的名字來稱呼他們，每次都會關心他們疼痛和走路的情況，瞭解原因並想辦法治療。考慮病人應否出院時，我亦會瞭解出院後病人能否得到照顧？由其親人照顧還是需要為其安排老人院？出院後病人能否繼續在門診做物理治療？這樣的思考令我逐漸對自己的家人也有改變，會多關心父母，陪他們吃飯，和他們聊天；也會多關心子女，瞭解他們的需要。終於我明白神的安排，祂幫助我更完善自己，為祂作鹽作光。

這幾年的工作，讓我慢慢掌握對復康病人的治療。物理治療和職業治療讓患者盡快恢復肌肉的力量，適應家居生活。但是除了紓緩肉體上的疼痛外，我發現最重要是心靈方面的安慰。每當病人缺乏家人的照顧，從住院開始已經沒有家屬探訪，意志軟弱甚至有尋死的想法，或在心靈上需要扶持的病人，我都會轉介給院牧去關心他們。教會的義工們也會探望和關心病人，回應他們心靈的需要。更重要的是若有機會的話，讓病人認識上帝是全能的主和慈愛的神。不管人的身分、曾經做過的事或經歷多少痛苦，只要人願意相信，神都會接納他、保護他、赦免他的罪，讓病人不是孤獨的受苦，而是有上帝愛他和支持他，給他心靈的安慰。

現在我每一天在醫院都非常開心滿足。感謝神！

度患難、
得重生、
再啟航！

© Tony

2015年底，我曾經因鼻涕出現血絲，於是到醫院做鼻咽癌檢查，但驗血和鼻咽組織檢查結果都確定我沒有患上鼻咽癌。可是到2016年7月，我在另一間醫院卻被確診患上鼻咽癌。知道這消息時，我感到很意外，對我的打擊十分大，我接受不到這個事實，因為只不過短短八個月的時間，為甚麼我就患上鼻咽癌呢？而且那時女兒還在讀中三，小兒子才一歲半，我覺得患病是太殘酷了！

當時哥哥建議我去私家醫院接受治療，最後我接納了他的提議。在治療初期，神安排了院牧關心我並引導我信主。然而，信主並非代表病情就會好轉，往後我卻面對更大的衝擊。在我接受電療的第三周，突然聽到我七十多歲的父親患上直腸癌的消息，當時我很難受，因為在這麼短的時間裡，我家裡有兩名成員同時患癌，這打擊實在太大。及後到了電療的第五周，由於我口腔的創傷太嚴重，令我完全不能進食，因此要入醫院以營養液「吊命」，太太當時為了全在醫院照顧我，她忍痛把兒子送到深圳交人照顧。每

天看見她掛念兒子的表情，我都覺得很痛心，曾經叫她不用理會我，回去深圳照顧兒子，但她總是不肯，她對我不離不棄，常常向我的主診醫生詢問我能否完全康復，讓我看見太太對我十分著緊，我從她身上經驗到一份真摯、願意犧牲的愛。

在我患病及接受治療期間，院牧常常探訪我，亦常常為我祈禱，使我感到安慰。我相信神容許這考驗臨到我，祂必定賜我力量去面對及度過這些難關。我很感謝院牧對我的關心和支持。

經過九個星期的化療和35次電療後，我的體重減輕了21公斤，並且超過一個月沒法進食，當時身體的狀況極其虛弱。最後一次的電療剛好是在我生日的那天進行，完成後，醫院內幾位放射治療師都不停跟我說生日快樂！這個生日實在太難忘了。我覺得神的安排真的很奇妙，雖然我遇見患難，但是讓我在患難中遇見祂，祂拯救我度過並脫離患難，並教我學懂要珍惜我所擁有美好的一切。祂是至高而永活的神，我們要堅信祂，願一切榮耀歸於神，阿們！



成為正面的

Positive Caregiver

◎ 黃志明博士（臨床心理學家）

雅兒（化名）剛回家，發現女兒沒有做功課，只顧打遊戲機。雅兒突然非常憤怒，搥了女兒兩巴掌，然後氣憤地衝入房裡。她想起自己現時的情況，有點悲從中來，因為丈夫上年因工傷不能再工作，更患上抑鬱症。雅兒要照顧身邊的丈夫和女兒，更要做兼職工作，責任與壓力非常重大。她覺得這幾個月她的情緒越來越差，常向丈夫及女兒發脾氣。她甚至想過帶著女兒離開家庭，結束這個重擔。她來求助時，已確診患上適應障礙症，需要和丈夫一樣看精神科及接受心理輔導。

不少個案裡，需要求助的不止病者本身，更包括照顧者（如配偶、子女、父母、親友）。許多照顧者可能一直不察覺自己已經壓力過大，主要原因是自己把專注力過分投放在照顧病者身上，忽略了自己的身心需要；加上經濟原因，部分照顧者需要兼顧工作，以致壓力一直處於極高水平，身處情緒病的邊緣。例如許多來求助的父母，其子女有過度活躍症、自閉症或學習障礙等問

題，影響他們的情緒及行為表現。與子女相處時，這些家長往往不能分辨病者的反應是否和他們作對，以致不能放鬆自己的情緒，長期處在受壓狀態，結果自己的心理狀況也越來越差。

也有一些過度熱心照顧情緒病患者的親友，常常不斷接觸患者，欲提供不同方法讓他們處理情緒，反而忽略了患者的感受。他們有時甚至要求患者不要作出某些情緒表達，又或對患者作出不合理的評價，批評他們的負面思想。這些熱心的親友似乎走進了不同的錯誤區，有機會增加患者的負擔甚至困苦。曾有一個個案，患者有強迫症及過分執著的負面思想；因為父母將她的情況告訴了其他親友，反而令患者覺得很大壓力，覺得父母不了解她，將她的私隱隨處傳揚，令她更難面對自己的病況。

許多照顧者其實非常關心有情緒病的親友，但也因為他們過分地關心，弄得自己身心疲累。究其原因，似乎這些照顧者都有一個特點，就是很容易過分投入照顧

照顧者



別人，而容易忽略了自己。這些照顧者似乎很容易忘記自己的真正需要，過分纏繞在照顧親友當中。例如許多認知障礙症患者的照顧者，和被照顧的父母有著非常親密的關係，一直未能接受自己的父母的記性越來越退化，變得像另一個人那樣。有其中一個照顧者，因安排了母親入住老人院，常怪責自己為何不能好好照顧母親，每次到老人院探望母親的時候，心情都非常低落，自己的抑鬱症也時好時壞，一直未能復元。

假如你發覺自己和以上的照顧者有相似的特徵，例如你的內心可能不斷會問：「為甚麼我的親友會有這些情緒病困擾，甚至精神問題，而我又要一直背負照顧者的擔子？」我建議你更要留意，其實你最需要的不是答案，因為真正的答案不容易找到。你可能更需要的，是學習接受所發生的事情，避免怪責病者或自己，嘗試轉為一個正面的照顧者，並繼續過一個有意義的人生。

如何成為一個「正面的照顧者」？請你花些時間停下來、慢下來，嘗試深呼吸幾下，在這空間裡嘗試接受

你所面對的事情，包括親友的情緒、說話、負面思想、病徵……這一切的出現，雖然不是我們想見到的，但似乎並不是偶然出現的。你再想像一下，究竟這一刻「照顧者」這個角色，對你有甚麼意義或提醒？記著，這是你所關心的親友，他所遭遇的必然是你關心的。對他而言，你對他的任何說話和照顧，都可以是重要的支持。嘗試聆聽他的感受，用一個不加批判的角度，讓他感受到他可以安全地宣洩情緒，並得到你的接納就可以了。記著，你不是他的判官，更不應該將你的情緒倒過來發洩在他的身上。

假如能按照以上方向，對情緒病患者的親友多嘗試幾次，你可能慢慢會發覺你和他之間的關係會有所改變，你對他的情緒病或精神病也可能會有所改觀，能包容的空間會多了，這樣反而可能讓你更能認識這位親友，與他的關係更進深一步，你對他的支持也能夠維持更久。更重要的是，你也有更多空間可以與他一直相處下去，陪伴他繼續走人生餘下的旅程。🍊

耶和華是應當稱頌的，因為他在堅固城裡
向我施展奇妙的慈愛。

聖經·詩篇



「五十肩」是甚麼？

◎楊毅聰 註冊物理治療師

很多病人肩膊無緣無故疼痛及活動能力大幅減少，都會懷疑自己是否患了「五十肩」或是肩周炎（肩關節周圍炎）。有些短期的會困擾好幾個月，有些患上慢性肩周炎則長達一、兩年之久。

五十肩，又稱為冰凍肩 (Frozen Shoulder)，顧名思義，就是肩關節好像是凍僵了，以致活動受限制，患者肩部周圍持續性隱隱作痛，尤其在夜間那疼痛或痠痛的感覺會更厲害，影響睡眠，在天氣轉冷時亦漸趨嚴重。患者一般介乎 40 至 60 多歲，有些曾受肩傷，例如創傷、骨折、脫臼、外傷、勞損或退化性肌腱炎，導致肩關節活動範圍受限，臨床症狀包括不能主動或被動做外展、向前、向後彎屈或外旋等動作，肩膊並會感到疼痛。有些患者則是肩膊關節無緣無故地逐漸感到疼痛及僵化起來。這些情況，我們稱為肩周炎或俗稱為五十肩。此症以女性發生的比率略高於男性；另有研究報告指出，患者主要為非體力勞動者及伏案工作者較常見。

五十肩或冰凍肩並非醫學名詞，而是許多肩部病患的總稱，包括退化性肌腱炎、二頭肌肌腱炎、肩峰下滑液囊炎、被膜周圍炎、鈣化性腱板炎、黏連性關節囊炎等等。儘管病因不同，它們的臨床症狀卻非常相似，因此亦會採取相同的治療步驟。臨床上通常把五十肩分為三個階段：

急性期

這階段可能長達 2 至 9 個月，患者即使休息時肩膊也會感覺疼痛或痠痛，但不能指出真正的痛點，只知道整個肩部正受痛楚。上肢的功能漸漸受到限制，手臂不能高舉或轉動不順，甚至摸不到自己的頭髮和後背，穿衣服或洗澡擦背時都會覺得疼痛，影響日常生活。

冰凍期

這階段可能維持 4 至 12 個月，患者疼痛的感覺已經微減輕，但肩關節已僵硬起來，關節活動程度受進一步的限制。由於依然有痛感，患者不敢多作運動，使肩膊的肌肉群有萎縮的現象。

解凍期

這階段可能維持 6 至 9 個月。肩膊的僵硬逐漸消解，疼痛大大減輕。患者如有適當的運動及護理，一般都能恢復肩關節的活動機能。

治療方法

物理治療師會根據患者的病徵進行個別評估及檢查，再選取適當的治療，如冷／熱敷、超聲波、干擾波、透皮神經電療、激光、針灸等，減輕患者的痛楚。此外，透過手力治療法幫助患者舒整僵硬關節；針對性的運動治療，包括伸展運動和舒整運動，可改善肩關節的活動度，增加患者重拾日常活動的能力。

日常護理方面，患者應：

1. 盡量減少用痛手提舉重物。
2. 在工作或做家務時避免集中或重複使用同一肩關節，應輪流交替使用。
3. 穿衣可先穿痛手，然後才穿起好手。
4. 避免側睡在痛手一邊。
5. 睡覺或運動前可熱敷 10-15 分鐘，增加局部血液循環，減輕疼痛程度。
6. 定時運動：痛楚嚴重時，患者可做輕量的肩部運動，以增加局部血液循環、放鬆肌肉以及減少痛楚。痛楚舒緩後，要依照物理治療師指示，進行適當的關節運動。

新一年，願大家「量力而為 持之以恆」，祝各位身心靈安康！



青春痘

Acne Vulgaris

◎陳慧琮 註冊中醫師

暗瘡，醫學上稱為「痤瘡」，中醫稱為「粉刺」。粉刺是一種毛囊皮脂腺的炎症性皮膚病，常發生在面部，也可發生在胸及背部。本病多發生在青少年時期，故又稱為「青春痘」。

發生暗瘡其中一個原因是性荷爾蒙的變化，因此在發育時期，生長暗瘡的機會較多。另一個原因是皮膚分泌油脂太多，令毛孔閉塞，形成黑頭，若受細菌感染，易引起毛孔發炎，便形成暗瘡。因此，面油特別多的人，患暗瘡的機會也高些。

中醫認為暗瘡發生的原因，是由於肺經風熱、薰蒸肌膚；或過食辛辣，脾胃蘊濕積熱，外犯肌膚而成；亦可因沖任不調，肌膚疏泄失常所致。

長粉刺者若用手擠壓，往往有白色豆渣樣物質隨手排出，之後有可能引起細菌感染，炎症嚴重者可發生毛囊炎、膿腫或囊腫等，消退後有明顯疤痕形成，影響容顏。

暗瘡的日常護理，需注意保持皮膚清潔，用溫水和肥皂洗臉，減少皮脂，但這並不是鼓勵患者頻頻洗臉。不要用油性化妝品。避免擠壓，以防細菌擴散。飲食宜清淡，少吃脂肪、糖類和辛辣刺激的食物或飲

品，如肥肉、糖果、辣椒、蔥蒜、煙酒等。多喝開水，多吃蔬菜，使腸道保持暢通，有便秘和胃腸道障礙的應及早治理。生活要有規律，作息定時，充足睡眠，適當運動。經常熬夜、夜生活頻繁或工作壓力大的人，皮膚抵抗力會逐漸下降，使面部容易出現暗瘡。

外用中藥洗面或塗面對暗瘡均有一定的效果，現介紹如下：

一、洗面

用適量鷹粟粉水調外洗面（此法方便），或用綠豆粉水調糊狀外洗面。以上兩者均有消炎、解毒、去面油作用，可以任擇一種，一天洗二至三次。

二、塗面

可用新鮮蘆薈搗爛取汁，塗搽患處，每日二至三次。有清熱解毒、止癢收濕作用。

如果面部油脂分泌過多，可用薏苡仁一兩，山楂三錢，三碗水煎存一碗飲，有去濕驅脂作用。

粉刺是青春發育時期的一種常見生理現象。輕者可不治，嚴重者可進行適當的防治。運用中醫的辨證論治方法治療暗瘡效果良好，但仍需進行適當的護理，才會達至理想的效果。



返咗成日
工，好邋！

點解咁人咁得閒，咁多時間係度跑步？

嗨，咁啱嘅？

吓！今朝你同我一齊搭車返工，依家又撞見你跑步嘅？夜晚唔駛湊仔咩？

都係唔明，我份工一日 24 個鐘都唔夠用，已經日日同時間賽跑……

所以羨慕你有時間做運動，究竟你做緊乜嘢嘢工？

哈哈！依家邊有唔辛苦嘅嘢工架？

其實重點係點樣忙碌都要抽時間對自己好啲，咁先會開心架！

見你個樣好愁喝！不如下星期試下一齊慢跑，時間由你定啦！

我都得咩？

梗係得啦！



動一動、想一想

1 為甚麼黃鼠狼會放臭屁？

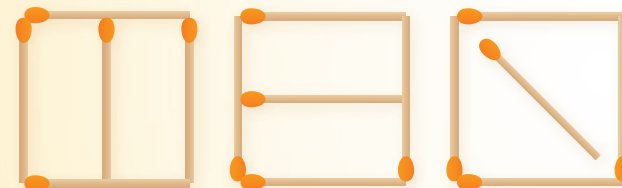
一天，小黃鼠狼和爸爸來到森林，突然，前路飄過一片巨大的黑影，小黃鼠狼回頭看見一隻兇惡的野豬朝自己方向走來，頓時嚇得兩腿發抖。

在這關鍵時刻，黃鼠狼爸爸躍了出來，屁股朝著那野豬放出一股臭氣。「真臭啊！」野豬被熏得慌忙逃離。黃鼠狼爸爸趁機拉著小黃鼠狼逃走了。回到家裡，小黃鼠狼驚訝地說：「爸爸，你太厲害了！但為甚麼我們會有這樣的技能呢？」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！



左面是用 15 根火柴排成的圖形，請拿掉其中 6 根火柴，讓剩下的火柴形成 10。

試試動腦筋，別急找答案：在第 21 頁

3 猜一猜

小小一條龍，鬚子硬幫幫，
活著不見血，死了通身紅。

(猜一動物)

試試動腦筋，別急找答案：在第 21 頁



護士就是一個「召命」

◎ 周小婷護士

「你的志願是甚麼？」是很多人在小時候的一條必答题。我還是小學生時，跟大部分同學一樣，都回答：「我要當老師！」小六時，有人轉贈《醫生札記》一書給我，內容是生命的故事與對生命的體會，讀後很感動，也感受到生命的無助。然而，作者愛人的心腸，在人的無助中帶來安慰與醫治；醫生在專業背後，面對生、老、病、死仍有一份會跳動的心靈和感受，這種心靈的觸碰吸引著我，更夢想有一天自己也要成為這樣的醫生。可是因公開試的成績未能考入醫學院，結果兒時的志願不能如願以償。中學畢業後曾在航空業打滾了幾年，漸漸感到乏味和厭倦。偶爾聽聞護士學校重開，雖然自己未能當上醫生，但認為投身護理工作也可以幫助別人。

入學後，第一次臨床實習被派去急性中風病房。第一天我預備好了，穿著整齊，懷著既興奮又緊張的心情準時到病房報到。踏進病房，環境很擠擁，走廊都是常見的臨時病床，病房助理、各院校的護士學生、物理治療師、職業治療師、清潔員等穿梭病床之間，當然還有剛開始巡房的醫生。護士在處理一疊疊排牌，電話又響過不停，像是十分繁忙。最初未適應忙碌與「追更」的工作模式，回家經常失眠，夜裡不住想著當天發生的事……

後來漸漸適應了常規的工作，偶爾能夠與病人談話。有一位伯伯叫阿興（化名），第一次看見他，不明白他為何不臥於枕頭上，原來他因右手感到疼痛難消，用枕頭墊起來會使痛楚減退一點。於是我多給他一個枕頭，也繼續與他聊天。他表示，年輕時在玻璃廠工作，面對熊熊烈火，徒手觸摸燒熱了的玻璃也

不覺痛，還即席示範「吹」玻璃樽的手勢。但現在經常手痛，很無奈。雖然如此，他卻勉勵我要慢慢學習，且很健談，因此每天我也會找他寒暄幾句。其後阿興的情況轉差，思緒變得紊亂，需要高濃度氧氣支持和接受輸血。我心情很沉重難過，不敢逗留在其身旁，怕自己會哭。後來他漸漸昏迷不醒，兩天後便離世了。還記得那天，我請同學替我為他包裹，自己只敢遠遠地目送他上「花車」。

在這病房實習的一個月，經歷十分深刻。不論是第一次為病人轉身、換片，或是參與急救、包裹遺體……第一次看見病人由說說笑笑到死亡，覺得生命很短促。在醫院入職後，每天在病房營役役，面對大量文件，能真正走到病床邊、體會這些生命故事的時間又有多少呢？我開始感到身不由己、偶有灰心。

記得曾有前輩分享過，護士本來就是一個「召命」，當時我未有信仰，不太明白這意思。後來決志信耶穌後，才發現神是如此奇妙，在我未認識祂以前已揀選了我成為一位護士，從一本書的感動，將一顆愛人靈魂的心栽種在我身上，成為病人的祝福。我該如何回應這召命？

「我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式……」（馬太福音 11:29 上）想起耶穌基督謙卑服侍人，正是我的榜樣——學習放下自我，藉工作祝福病人。我漸漸發現，雖然工作繁忙，仍然享受其中；雖然時間急促，仍然帶著基督的愛去幫助每一位病人，不論是一針、一藥，甚至只是一句問候。或許偶有疲累，當想起這是神給我的召命，我願意盡心，成為工作的動力，因為我既是服侍人，也是服侍神。✎

花香滿徑
路滴脂油
恩典之路

由學識至一院之長
也許謙虛一句「感謝神帶領」已能完說
但背後所要付出、協調和奉獻的，實非我們所能想像
本月團契有幸邀得香港基督徒護士團契顧問曾永華先生
與我們分享數十年的護理生涯
誠意邀請大家當晚與「曾爺」盡訴心中情

香港基督徒護士團契3月份團契

日期: 25/3/2019 (一)
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)
講員: 曾永華先生 (曾任播道醫院總經理、醫院管理局春曉角慈氏護養院及長洲醫院行政總監)
查詢: 23698512 Mandy
費用全免 歡迎醫護赴會

香港基督徒護士團契 誠聘全職 / 半職幹事

有志於護理界牧養關顧使命的服侍，必須具備護士工作經驗及神學訓練，另有推展事工和牧養經驗為佳。如對以上事奉崗位有負擔，歡迎來函申請。請將履歷、推薦信及待遇要求，寄至九龍長沙灣道 137-143 號長利商業大廈 11 字樓香港基督徒護士團契人事小組收或電郵至 info@ncf.org.hk。

(申請人所提供資料只供職位甄選之用。)



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

3月13日 (三) 葉慶良牙醫 (題目: 賜我活水泉源)

4月10日 (三) 楊錫鏘牧師 (題目: 他神的廟, 我主的國)

5月8日 (三) 楊錫鏘牧師 (題目: 他神的廟, 我主的國)

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

親愛的大鳳凰：

提筆之時，相信妳正在外國很努力地完成妳最後一年的大學課程，盼望很快能收到妳畢業的好消息！

記得在醫院初次遇見妳時，感覺到妳的困擾、徬徨；妳跟我說，妳原本是計劃回港放暑假，卻因咽喉的傷口發炎，影響吞嚥而被迫留醫。當時妳很不開心，因妳剛知道自己不單要接受抗生素療程，還要嘗試一項陌生、尚未有期數的高壓氧治療。妳最擔心的是治療將會拖延妳的學習進度，特別這是課程的最後一年，論文的題目和教授都已選定了，如果因病未能返回校園，會有較多的影響和考慮。

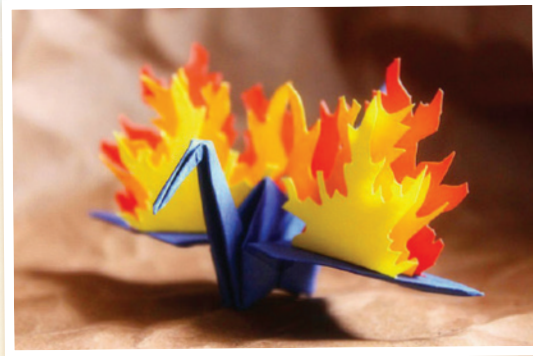
在往後的採訪中，我聽到妳內心更深的擔憂，不知如何面對明天。「現在還有爸媽照顧，但有天失去他們，或再遇不到好的醫生，到時身體漸漸衰退，那麼自己以後的人生將會怎樣？」我再細聽妳的經歷，當時妳才十六歲，就被確診頸椎癌，經歷手術、化療和電療的煎熬，雖然腫瘤已清除，但治療的後遺症，卻使妳經歷一連串的失去和身心的改變。頸椎的枯骨使妳的頭不能隨意轉動，電療的後遺症影響妳不能吃固體食物，不能再像以往一樣的吃喝，不能再做劇烈運動。妳的性格也出現了很大的改變，原來患病前的妳是個愛笑、很活潑、很健談、交遊廣闊的人。

在採訪過程中，我感受到妳的艱難；我讓妳哭訴傷痛，讓妳哀悼種種的失去。同時我何等驚訝，不禁問：「妳自發病後，這七年是怎樣走過來的？」妳停了一會，漸漸地對自己有更多發現。妳發現患病後，腦袋突然開竅，成績突飛猛進；學習方面，妳比患病前更清晰自己的目標和方向，並立志成為負傷的治療者，在醫院關懷病人的心靈需要。妳更清楚自己身體的限制，更懂得照顧和保護自己的身體，因此妳不隨意參加大食會和吃燒烤的食物。妳更說：「自己的『病』只是較別人早一點經歷而已，其實『病』是每一個人遲早都會經歷的」。我很欣賞妳敏銳的思考和發現，能夠分辨自己和別人的不同，又能站穩自己的位置。

最後我問：「妳對明天的憂慮是從何時開始？」妳醒覺說：「原來是自己對今次新的治療抱了過高的期望。」雖然我們無法知道明天會是怎樣，但相信妳必能一步步地走過，正如妳在七年前發病時，也不知道今天將成為一位準心理學家。

記得《危機介入與創傷反應——理論與實務》一書提到，遭遇危機與創傷事件的人，大多是具有功能且運作正常，當他們面臨具有破壞性的不尋常狀況時，若有人能協助他們發掘並善用其「內在資源」，他們通常能夠逐漸走出傷痛，重新迎向未來，猶如「浴火鳳凰」。我相信你正是這樣的「火鳳凰」！

院牧



衷心迴響

真的很感謝妳的幫忙，很感恩父神安排妳接觸我媽媽。我媽媽對宗教很抗拒，但自妳接觸她後，她的態度開始軟化。我女兒在電話表示每晚都有為她的手術禱告，她哭了出來。這個轉變真是很大的恩典。再一次謝謝妳。

多謝妳在父親住院期間對他的關愛，傳福音給他。在爸爸最後幾日的一段路，感激妳的陪伴。多謝妳讓我認識院牧的工作。如日後有機會，我也想當義工去探訪醫院的病人。

謝謝你一年多前關心和開解，在你的陪伴下我送別了至親至愛的丈夫，一直以來對你心存感激，謝謝人生路上曾有你的出現！現在我已經逐漸適應沒有他的日子，雖然想起他還會淚流滿面，想到生活仍需繼續，不得不堅強面對。現在兒子大學二年級，非常孝順懂事，令我感到欣慰和驕傲。衷心祝你幸福健康！

奶奶住院這段期間，特別感謝院牧為她祈禱，鼓勵她決志，令家中各人感受到愛與平安。願院牧部各人一切安康，繼續為各院友及家人帶來溫暖與希望，主恩常在。



答案：把下圖虛線的火柴拿掉，就會形成英文的 10 (TEN)。

2 考考你腦筋！

答案：黃鼠狼的肛門附近有臭腺，臭腺能分泌具有惡臭的液體或臭氣，嚇退敵人。

1 為甚麼青蛙只吃活的蟲子？

3 猜一猜「蝦」。

回應表

支持院牧服務

把關心傳開・讓醫院有愛

- ☐ 本次捐獻 _____ 元
- ☐ 每月捐獻 _____ 元，由 ____ 年 ____ 月開始
(☐ 至 ____ 年 ____ 月止 ☐ 至另行通知)

捐獻用作：

- ☐ _____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** (將會按註明的日期內每月向銀行支取，無需再次填表。
另建議信用咭捐款金額為港幣100元或以上)

☐ VISA ☐ MASTER ☐ JCB

如用信用咭，可直接傳真：(852) 2339 0966

信用咭號碼：|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

信用咭姓名 (英文正楷) : _____

簽署：_____有效日期：____月____年

- ☐ 劃線支票，抬頭請寫「院牧事工聯會」或「AHKHCCM」
(支票號碼：_____ 銀行：_____)

- ☐ 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)

* 本會為香港政府認可的慈善團體，捐獻可憑收據獲稅局扣減稅項。
為節省行政開支，捐款港幣100元或以上方獲收據。
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: 23390666

院牧室聯絡電話

東區尤德夫人那打素醫院	2595 5507
春磡角慈氏護養院	2899 1357
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
大口環根德公爵夫人兒童醫院	2872 7413
東華三院馮堯敬醫院	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)

。可。可。亦。料。登。寫。真。紙。另。以。或。印。影。可。以。物。干。此。壞。破。欲。不。如。

《關心》是一份以醫院定位，專為病人、家屬、醫院員工出版的心靈關顧刊物。出版的目的是——把關心傳開、讓醫院有愛。《關心》希望在醫院裡促進積極、和平、尊重、包容、關愛的精神。《關心》免費送閱，每期出版約2萬本，由各醫院院牧室派送有意收閱的病人、家屬、醫院員工，是一份非常受歡迎的心靈關顧刊物。《關心》每本經費只需約4元，每期經費約8萬元。如欲支持《關心》的出版，請參閱刊於封底內頁回應表。



查詢：2339 0660

《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、神學生及有心志關懷病患人士，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 tendervoice@hospitalchap.org.hk 索取訂閱表
- 3) 電話辦理：致電 23390660（院牧聯會）



“痛苦或許會提醒我們還活著，愛則讓我們明白活著的意義。”

~ 特里斯坦·歐文·休斯



我以永遠的愛愛你，因此我以慈愛吸引你。

聖經·耶利米書31章3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	李淵焱	周 全	林佩英	林偉彥
冼焜薇	徐扶風	張文敏	張玉貞	梁玉英	梁婉琴	郭多加	陳汝誠	陳淑娟
陳華倫	陳嘉瑛	陳慧琮	陳麗莎	麥家碧	馮少芬	黃汝榮	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	區良昌	陳宗言	莫志華	梁智達伉儷	仁濟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	Chiu Wai Nin	Fung Lin Foon	Alpha Oncology Centre Ltd				

院牧
服務

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：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