

76

2019年5月

關

心

雙月刊

真心
分享

陳錦霞：

臨老講後生最

Happy!

兩扇心窗

天涯若比鄰

從心出發

為主還可多走一步



臨老講後生最 Happy! ——陳錦霞



“對人稱「霞姐」的陳錦霞來說，豐足時，幫助人；缺乏時，人幫我。當年她助人，全沒想過有甚麼回報，但上天讓她看見收成，無怪乎聖經說：「施比受更為有福。」究竟她是在何種環境下成長，因而造就她風趣幽默的個性？”

出生時朝霞現

祖父是台山歸僑，他只用了三年便建成洋房。在新屋落成擺入伙酒當日，他在天井仰望穹蒼，瞥見朝霞，聽見房中傳來嬰孩的哭聲，那嬰孩就是我。祖父為我取名「錦霞」，喻意太陽出，錦繡現朝霞。大家都說我「腳頭好」，一出生就住洋房。

年少豐足無憂

以前女孩子多沒機會讀書，而我六歲就入讀幼稚園，學校是由歸僑建成，設備先進，有草地、操場、籃球場和用作跳高的沙地。有人說上八十歲者，三人中有一位患有認知障礙症，我曾求上帝叫我是另外那兩個，祂的確應允了我的祈禱。我自小記性特別好，一篇課文，我只要讀三遍就行。背好之後，我就去沙地玩跳高，九歲的我已是班上的跳高能手。我又參加女童軍，穿短裙，唸口訣，邊繞圈行邊打鼓，好神氣！

學校請來名師教我們，在音樂室，我們玩各式各樣的樂器，男生吹笛或喇叭，女生玩手風琴。我玩夠了手風琴，便搶男生的喇叭來吹。五年級那年，音樂老師搞歌詠團，當然少不了我的份兒。那時的我少不更事，無憂無慮。

由於家境不俗，我不愁吃和穿。家中經營魚市場，魚蝦蟹應有盡有，還設有酒廠蒸酒，只見工人將一籬蝦倒入酒醒，就成醉蝦，好滋味！祖母更叫我將蟹筍分給同學吃。我過去甚麼好東西也嚐過，反而現在我對吃沒甚麼要求。由於鄉間無中學，祖父及父親決定送我去寄宿學校讀書。原來祖父在我就讀的中學附近有許多生意，其中一項就是魚穫生意。他對人說：「若我的孫女來你的舖頭造衫，你就任由她選甚麼布來造，我之後會還款給你。」每當我在街上走，就會有人叫我：「霞仔，過來看，有新布。」因此，我常穿新衣。怪不得我常聽見人家說：「這是誰家的姑娘，如此多漂亮衣服穿。」你可能會羨慕我天天華衣美食，但我不以為然，我那時「朦茶茶」做人，不知何謂得罪人，真個不識死。

逃難到港生活艱苦

日本侵華，我那條村是日本人必經之地，有日本人經過，我們就用機關槍掃射，當時我們很安

全。小時候，我有很多錢借給人。一天，我正要去收取借款，卻見人們在台上做「反地主」的戲，我還走過去看，怎知有人拉住我，叫我快離開，怕天一亮就來不及。那次險象環生，我由泉山踏單車過去澳門，只聽見身後傳來十多下響聲，有十多人仆倒，我慶幸自己沒被打死。

之後我來到新界一條村，跟人家割禾才有飯吃。我們租了一間屋，打算在此居住，怎知村民說我們是外人，不許我們住。幸有一姓杜的年青人（即是我後來的丈夫）出來說：「現在夜深，這家人老的七十多歲，少的仍要飲奶，你叫人家去哪？」這年青人曾去過打西洋工，見識較多，他說由他作擔保，大家才肯罷休。

包租婆介紹我去九龍打住家工，一個月十五元，無假期。怎知有人識破我是台山大地主家庭出身，甚麼也不曉得做，對老闆說：「她這個人不是幫人打工，是用工人的。」我急得

哭起來。老闆問我有否讀過書，我說我讀到初中。那人說：「你幫我教四個子女做功課，唱歌做動作，而我負責煮飯。」那時他們睡帆布床，我卻睡在走廊，並不好受。

後來有人介紹我去元朗幫人看小孩，跟孩子唱歌，做動作。我們一家住在一起，母親和妹妹在家繡花，爸爸去地盤做工，祖父則靠「棺材本」和姑媽每月寄來的五十元過活。生活跟從前在台山的日子，完全是天淵之別。

組織家庭但仍艱苦

我不知拍拖是怎麼一回事。有男生約我晚上下班後去踏單車，我就去；姓杜的青人拿雞蛋給我吃，我就吃。

有一天，我因胃痛入了醫院，護士問：「為甚麼有這麼多男生來探你？」我卻說：「他們常來我家，煩死了。」護士說：「讓我告訴你哪個好。這個肯為女生開車門，又肯為你撕糖紙，既有風度，又夠細心，你嫁他最合適。」父親卻認為我該選個有學問的，是我在大陸逃難時認識的，他會給我唱時代曲。但母親不同意，她說：「我們不可忘恩，姓杜的給我們這麼多食物，你嫁他最合適。你父親讀書雖多，一樣叫我受氣。」的確，在逃難的日



子，我沒有飯吃，沒有水飲，但姓杜的有間屋，屋前有河水，我不愁沒水喝，因此我選了姓杜的。

婚後不久，我們已經有三名小孩。丈夫要去瓦努阿圖工作，一簽就是三年合約。他去了半年，音訊全無，我帶著孩子，生活困難，沒有飯吃，所以我見神就拜，例如黃大仙、觀音等，為求安心。及後，我才知丈夫沒死，原來颱風吹襲，他要等有



船過去，才寫信回來。因為生活苦悶，他下班就賭錢，輸了錢，就沒有錢寄回家。

為了生活，我只好每天背著鹹魚仔、豆豉和螺乾等去元朗賣，生意非常好，因為老人家不方便出外買菜，他們幫我買，我就「搵到食」。後來，我發現附近有一間小學，但沒有士多，我便推著木頭車，賣魚蛋、香腸。那時的我內心多抱怨、不滿、自憐、記仇，又常哭。因為自1949年逃難來港，我失去所有，要種田及做小販，大清早就要起床幹活，怎會不苦？

生命由苦變甜的轉機

有一天，讀中一的兒子跟我說，他要返教會，因他信了耶穌，我很好奇，教會是怎樣的？於是我去教會看個究竟，因為是鄉下人，不敢入內，我在門外偷看，發現教會的人很開心，之後有人出來跟我握手，招呼我進去坐。我這一生常給人欺負，但在教會竟有人和自己握手。台上有人說話，周圍的人很安靜，自己卻靜不下來。

後來，有個外籍傳教士在村口租了屋，天天在樹下彈琴唱歌，唱「主耶穌愛我」，我也跟著唱。有一天，他按著我的右肩，為我祈禱。及後我遇上一位退休護士吳姑娘，她賣了九龍的兩層樓，來到元朗建「迦密園」，她請牧師講道和老人家講見證。原來信耶穌是敬拜創造天地萬物的真神，用心敬拜就行，一年中省下不少銀兩，倒不如也信。之後教會派人來拆偶像，將香爐和掛紅拿走，屋寬闊了，人說坐在這裡很舒服。

信主後，我每天早晚祈禱，甚麼也向主講，說了出來人開心。牧師說：「記仇不要記到日落。你不原諒別人的錯，就是將別人的錯來折磨自己。」從前別人欺負我，我常想辦法報仇，報不到就哭。我學曉不肯昨日的重擔。往後，每日我早起開檔搬貨物到學校門外，早上空氣好，開心推著木頭車，一邊走一邊跟雀仔唱歌，口中唱著「主耶穌愛我」一直唱到檔口，一邊煮食物，一邊祈禱主耶穌潔淨食物，讓小孩子吃後身體健康。生活依然，但是心境由苦變甜了。

想不到生意越做越好，我便搭棚賣汽水、雪條、糖果或小玩具。我試過在車上，有人說認得我，讓座給我，並向人介紹說：「這是霞姐，小時候我們三兄妹無錢吃早餐，霞姐就在棚仔後面煮了一大窩麵給我們吃。」我又試過去上村球場晨運，有個女人對我說：「那時我無錢買東西，但你有新玩具和糖果，總會拿一些放到我校服裙內。有個小學生雙手骯髒，你就幫他剪指甲，帶他到河邊幫他洗頭。」我說：「我記得，他說我抹枱的布比他家中的面巾還漂亮。」又有母親過來跟我說：「我的孩子不肯吃家中的麵，卻要來吃你煮的麵。」多不可思議！

兒女出身到自己退休

那一年，我那位做教師的弟弟叫我送兒子到九龍讀書。怎知兒子說聽也聽不到，學不到也追不上。但班主任說，他曉得哭就行，最終他留了下來，並且追上了。小學畢業後，我的兩個孩子都考上了有名望的一級中學。有天兒子放學後，匆匆拿了盒飲料和麵包就走



了，我不明白。我很緊張他們讀書，所以不需要他們做家務，也不准他們看電視。原來兒子放學後去兼職，幫老闆娘送西瓜去附近教會，然後在那裡洗澡，再拆窗簾當被子蓋，睡在長椅上。

有一天，老闆娘買了些雜橙回來，要我兒子在橙上貼SUNKIST貼紙，但他不想騙人，因為他信了主，我很欣慰。當年考中大很難，他考不到，便入讀師範學院，但我無錢供他讀書，他便跟政府貸款，讀畢便執教鞭，後來他考入美國的大學，然後再教書。我很欣賞他的獨立自主，其後另外兩個女兒也當上護士。隨後兒女陸續成家立室，現有八個孫。

做手術的奇妙之旅

我曾經在教會聽見有人說起天堂、地獄、靈魂和永生。我想：我住的村那麼多人死，怎麼會有永生？這問題，我問了多年。

大約兩年前，我在醫院做手術，做了四個多小時。記得當日手術室的床很硬，我全身給包著，手腳被縛上，感覺自己似主耶穌釘十字架，不同的是我有麻醉藥，但主耶穌就沒有。醫護人員問我做甚麼職業，我答做小販。又問我種甚麼農作物，我答種蕃茄。又問通常一季有幾多收成，我答有幾千斤，然後我就睡著了。

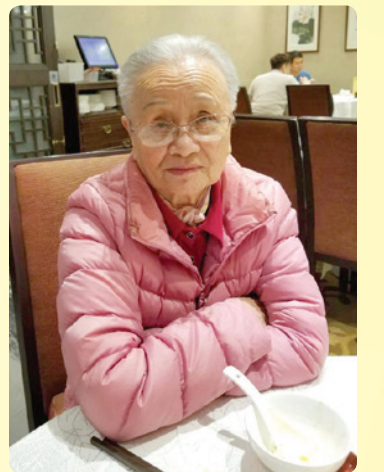
睡了後，我感覺自己像穿過隧道，有位男士給我一枝古銅色指揮棒，我問他給我作甚麼，他問我信不信主，我回答說我受

浸至今兩年。對方說：「你還未信！」接著我到了一片大草地，那裡的風景很美，中間坐著主耶穌，我走過去攬著他，並問他：「老友，點解你做得我咁慘？」耶穌說：「有人得一千銀子作本錢，而你就有二千五銀子作本錢。」

後來我又去到另一個地方，中間是一條小路，不多行人，路很窄，但另一邊是條大路，很多人背著黑袋在走。我問耶穌：「為何還未到我？我很想過去對面，因為那地方風景如畫。」我見那裡有人坐在草地上、溪水邊和樹下傾心事，也有人載歌載舞。只見雲彩迎接人來，當時我想跑過去，卻是不行。有人對我說：「你還未去得到，時候未到。」

麻醉藥過了，我需要輸血、吊葡萄糖及鹽水，床後有急救儀器。我很口渴，想拿起半杯水也不行。那一刻心中喚起兩句話：「離開耶穌，甚麼也不能作。」我當下就哭，我跟耶穌說我知罪了，然後拿起那杯水，飲了，人就精神。我更感覺有人幫我下床。我聽見身邊的姑娘說：「昨天那麼多醫生救她，想不到她可以這麼快就自行起床梳髻。」多奇妙！

現在我雖然有肩頸痛，但我喜歡看書便看書；喜歡祈禱便祈禱。有人來探我跟她傾偈，聽我分享從前的事，我便開心，因為臨老講後生最Happy! 🍀





中國人說：遠親不如近鄰——這個容易理解，單就鄰居一對小夫妻來看，他們甚麼時候吵架，吵得有多頻密激烈，這小兩口的父母不一定會知道，但薄薄的天花板卻掩不住澎湃的聲浪，怎能瞞得過樓上樓下的住客？因此對左鄰右里的實況，近鄰往往勝過遠親。可是，城市人的關係疏離，著重私隱，而香港居住環境又極狹小擁擠，與近鄰的關係就變得很微妙，有種似近實遠的荒謬感。

由於長期居家工作，筆者輕易就知道近日樓下單位搬來了新鄰居，腳踏的地板就是這單位的天花，雖則未曾見面或交談，但透過聲音，肯定其中住著一名正在牙牙學語的小娃娃！偶爾「聽到」銀鈴般清脆響亮的童音，知道小傢伙天天在模仿、在進步，是一種另類的工作調劑；若聽到他連續好幾天常常躁動哭鬧，恐怕是生病了，也不免記掛，暗暗禱念他快快好起來。

之所以對聲音如此敏感，緣於之前剛搬走的一家，曾被懷疑虐待過小孩。記得某天從外面回家，碰巧與屋苑經理和兩名管理員同乘一部升降機，他們看來煞有介事，按了我家下面的樓層，說收到投訴，某單位的保姆常把搗蛋的幼兒逐出門，讓恐慌的孩子留在單位門外的走廊號啕大哭……，自從那次他們的友善「介入」後，果然情況就有明顯改善，孩子的哭喊聲大大減少了！

筆者認為，小屋苑的管理人員及外傭本質上也是鄰居。管理人員每天在屋苑工作，與住戶朝夕見面接觸，不但負責我們的家居保安，維持日常生活中公共設施的有效運作，並不時作為住戶之間的中介橋樑起調停作用，故彼此必須保持良好溝通和互信關係，他們是住戶安居一個重要因素。

而外傭其實與我們生活在同一屋簷下，她們照顧老少，操持家務，直接影響了僱主家庭的和樂及安舒，並且留在家中的時間，可能比許多成員都要長，是近鄰中的近鄰！想起隔壁的印傭姐姐，來港已快十年了，看著鄰家兩個小兄弟出生，陪伴他們成長和入學，讓這對夫婦全無後顧之憂，「姐姐」早已成為當中一份子。還記得我們首次認識的情境：她發現筆者的大門鑰匙插在匙孔，還連著個重重的鑰匙小包，立即按鈴通知。當時開門所見，她手上滿滿的提著七零八落的餸菜雜物、懷中襁褓仍躺著熟睡的小主人。那天晚上，筆者特意向鄰居提議，傭人若需在天氣欠佳日子外出購物，筆者樂於提供暫托小孩服務。回想起來，那是我們兩家人關係更進一步的開始。

遠親不如近鄰？但誰是我們的近鄰呢？僅僅是同樓層住戶嗎？不要忽略身邊的小人物，相信點滴的貢獻也可能環環相扣，息息相關，甚至缺一不可。要驅走冷漠並重建溫暖的社區，或者可從多點尊重和欣賞近鄰做起。■

近鄰

◎危寶珊



天涯若比鄰

◎吳芳芬



小時候，筆者的左鄰右里關係非常密切。我們煮了糖水，會彼此分享。大家有事要辦，可以將孩子暫托鄰居。反觀今天鄰舍間的關係，只流於點頭之交，大家碰面，就打個招呼而已，甚或漠不關心。究竟問題出在哪裡？怎樣可以跟鄰舍建立親密的關係？

或者我們可以從耶穌所說的一個故事，得到一點點啟發：

有一個人要從耶路撒冷下耶利哥去，聽說這條路有很多賊人匿藏，伺機搶劫。想不到賊人從後跳出來，用刀刺他，剝去他的衣服，把他打得半死，搶去他的錢，他奄奄一息躺在地上，受了重傷，不能動彈，希望有人經過可以幫助他。

接著他聽到腳步聲，心想：「有人來了！原來是祭司，他教人認識神，一定會幫我。」但祭司沒有停下來，他繞路急急走開。可憐傷者孤單一個躺在那裡。

他再聽到腳步聲，心想：「有人來了！原來是個利未人，他教人認識神的律法，一定會幫我。」但利未人沒有停下來，他同樣繞路急急走開。

那傷者很憂愁，還沒有人來幫助他。

今次他聽到驢子身上的唧唧聲，心想：「有人來了！這人或者會幫我。」那人停下，從驢子身上下來，彎腰在傷者旁邊，原來是個撒瑪利亞人。他看見傷者，就動了憐憫的心，上前將油和酒倒在他的傷處，包裹後扶上驢子，帶到客店照顧。第二天他拿出兩個銀幣交給店主，叮囑店主照顧傷者。

故事中的傷者好比社會上身心受創、需要別人關愛及支持的人。祭司和利未人，代表看見而沒有行動、有能力卻不願顧惜。相反，撒瑪利亞人的一連串行動：倒油、包裹、扶上驢子等正是愛的流露。至於要付出多少的油、酒、布、驢子、銀幣、時間、陪伴和擔保等，他沒有計較，慷慨地按他能力所及的照顧傷者，只因他見到這個受傷的人而動了憐憫的心。

今天，當你見到別人落在水深火熱中，你會否踏前一步，向對方伸出援手？多年前，我從報章得悉一位在大雨中因救人而溺斃的工人，住在我工作地方的屋邨內，想到有人在如此突然的情況下痛失親人，一定非常難受。於是，我嘗試訪尋，之後看見那位工人的遺孀及年幼的兒子，就請教會弟兄姊妹按心中的感動作出愛心奉獻，並在卡紙上寫上慰問的說話，然後我就代表教會送去，讓他們感覺鄰舍間的情。

2003年SARS肆虐，全城人心惶惶，我在工作地方附近，發現新建了一幢長者屋。我想為獨居長者送上一份慰問，於是請教會弟兄姊妹預備了一些口罩及日常生活物資送給長者，表達關心。之後更有多次探訪，有些街坊竟成了朋友。

其實，這不足為怪，筆者的兄嫂因工作關係，需要將女兒交鄰居暫托，想不到鄰居卻成了我侄女的契媽。

總的來說，鄰舍間親密關係的建立，乃始於先看見、後動心，而動心自會帶來一連串愛的行動，正如上帝的兒子來到人間，親自將那份無私的大愛向我們展現出來。■



得 主 安 慰

分享主

愛

◎ 多加

「姑娘，我老公在外面有女人！」她眼泛淚光的對我說。

我在醫院的日間婦科中心工作，轉眼間已經超過十年了。在這段日子，我見證了婦女們所承受的壓力越來越大，她們的壓力大多來自婚姻、教導孩子和工作。

「人有疾病，心能忍耐；心靈憂傷，誰能承當呢？」（箴言 18:14）。大部分前來這裡求診的婦女，她們的病情都很穩定，但是有些婦女面對困難和壓力，卻沒有人可以讓她傾訴，因而飽受情緒困擾，於是這些婦女便趁著求診的機會，向我們說出她們的困擾。這些困擾通常是關於發現丈夫有婚外情、子女沈迷打機、甚至逃學等等。我會耐心地聆聽她們的傾訴，她們一邊說、一邊哭。然而，當她們訴說完了，就感覺釋放了很多，因為她們可以有機會抒發內心的鬱悶。

記得有一次，我遇到一個仍然受到失婚之痛困擾的婦女，她的心情十分低落。當她對我訴說完自己的悲痛後，我告訴她，其實我和她一樣都是已經離婚，但因為我相信耶穌，所以我可以有平安和喜樂去繼續工作和生活。她當時感到很驚訝，因為她覺得失婚的我該是愁苦滿面的樣子。於是我鼓勵她參加教會，認識耶穌。「喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。」（箴言 17:22）。我告訴她只有耶穌，才能給她平安和喜樂的心。當她聽完我的分享後，她表示願意更多了解基督教的信仰，於是我便立即邀請院牧同工向她講解，後來她更決志信了耶穌。

神的安排真是很奇妙，原來我的遭遇可以成為別人的祝福。「我們在一切患難中，祂就安慰我們，叫我們能用神所賜的安慰，去安慰那遭各樣患難的人。」（哥林多後書 1:4）。傳福音是每個基督徒的本分，所以我也願意透過護士這工作崗位，關心有需要的婦女，情況合適的話也會與她們分享信仰。聖經說：「我不以福音為恥；這福音本是神的大能，要救一切相信的。」（羅馬書 1:16）。引用一位牧師的名言：「為己無所求，為主求所有。」但願神保守我們職場的工作，透過職場的服侍擴展神的國，將所有榮耀歸給全能的神。■



有主同行 恩典夠用

◎ 少燕

2015 年底，我確診患上第二期乳癌，與很多人一樣，當時我感到震驚及難以接受，因為我身體一向健康。作為基督徒的我，面對這突然的噩耗，只有透過禱告將自己完全交託主，祈求主憐憫、施恩和醫治。

感謝主從沒有離開過我，一直在我身邊，為我預備一切。其實全能的主是絕對有能力使我一夜之間好起來，但祂沒有這樣做。主讓我在治療過程中真真實實的體會祂施恩的手拖著我，每步與我同行，也讓我清清楚楚的經歷祂對我那份深不可測的愛眷！以下兩個例子，說明了我的經歷：

化療藥物有很多副作用，其中一樣是令人沒胃口，吃了又會嘔。醫生提醒我，要盡量多吃有營養的食物，因為嘔吐是非常普遍，多數病人的體重會因此下降。我常常為自己的飲食和胃口禱告，求主幫助我吸取足夠營養來打這場仗。因著藥物的影響，吃飯時總感到食物的味道怪怪，有苦味，有酸味，還有臭味，但我還是大口大口地把食物吞下去，晚餐至少要吃兩碗飯才滿足，餐桌上的餸菜也給我清理得一乾二淨，甚至半夜還會餓醒，要起床吃一條香蕉才能再入睡。化療其間，我一次都沒有嘔吐過，體重還增加了

七至八磅！主就是這樣奇妙地照顧我，使我有好的食慾，這是主恩典。

經過一連串化療和電療後，腫瘤縮小了很多，於是按醫生的建議，在一間私家醫院動手術割除餘下的腫瘤。手術當日，心中一直有些忐忑和緊張，牧師陪著我並為我禱告，心情總算安定下來。豈料進入手術室後，心情又緊張起來，於是我切切的祈禱，坦誠的呼求：「主耶穌，我知道祢一直與我同在，但現在我又有點擔心，好像感受不到祢的臨在，現在要動手術了，祢可否讓我實實在在的感受到祢與我同在，讓我平靜和安心？」禱告後，我的主診醫生過來，甚麼都沒說，只伸出他那溫暖的手來握著我的手，這個時候，我感到舒暢和得到支持，緊張的心情放鬆了，我感受到主藉著醫生這個小動作來告訴我，祂確實與我同在。結果手術順利進行及完成，現在慢慢進入康復的階段，醫生繼續悉心跟進我的病情，實是滿心感恩。

主的恩典確實超乎我的想像。確診前約八個月，我意外地獲得一份住院保險為禮物；現在回想起來，是主為我作的安排，連醫藥費用都為我預備好了，讓我可以應付檢查、治療等各樣醫療開支。主耶穌是又真又實在，每日與我同行並看顧著我，處處都見到祂的恩典，感謝讚美主！■



兩種帶來改變的思維： 意義和遠景 的思考

一般人都認同正面積極思想的重要性，但為何真正樂觀的人卻不多？或者許多時候我們希望不往壞處去想，但偏偏就是不能，總是為事情憂慮，彷彿與「樂觀」這兩字無緣似的。原因何在？首先，我們要明白憂慮悲觀的想法也不是毫無用處的，俗語所謂「人無遠慮，必有近憂」，又所謂「未雨綢繆」，憂慮可使人預防問題的出現或惡化，是生存之道和自我保護的本能，不會憂慮的人可能會因過分樂觀而招致麻煩，當不幸的事情或打擊發生時，他就可能因毫無準備而不知所措。然而，過分憂慮或經常憂慮會製造痛苦和問題，負面的影響肯定較正面的影響為多。

培養正面積極的思想就像栽種植物一樣，除草和殺蟲的工夫固然重要，但施肥和澆灌的工夫更是不可缺

少，那麼，我們當怎樣運用正面思想的力量，令自己的人生過得更加精彩和美滿呢？

首先，讓我們認識兩種不同性質的思考。第一種我們稱為「意義的思考」，焦點是尋找意義和價值。心理學研究和心理治療的理論認為，活得有意義和有價值是每個人內心深處的渴求，很多心理問題其實都是源於對意義和價值追尋的放棄或幻滅，例如抑鬱可以是由於感到生活沒有意義和方向造成的。

所以，如果要活得開心、積極，就須作「意義的思考」：到底甚麼才是有價值的事情？怎樣才算是有意義的人生呢？這類問題沒有劃一的答案，不同的人抱持不同的想法，有些人認為賺錢享受人生就最有意義；有些人認為能享受天倫之樂才是最有意義；有些人視個人成就最有價值；有些人則覺得助人或做義工最有意思。無



Meaning & Vision

◎ 湯國鈞博士（臨床心理學家）

論怎樣，每個人都應該思考和確認自己的價值觀和人生的意義何在，然後盡力去追求和實踐過有意義的生活。

有一點值得留意：很多人對「甚麼才是有意義的事情」的想法，未必是由自己內心而來的。從小到大我們不停地受他人影響，很多思想可能都是從別人而來的。例如社會上大多數人，甚至可能包括自己的父母，都認為賺錢、財富、地位等至為重要，是快樂人生的必需品，個人也難免會受這些思想感染，抱持相似的想法。問題在於：這是你個人真正的感受嗎？你是否真的能從這些東西得到個人最深層的滿足呢？我們要謹記這點：為自己認真的去活，一定比活在別人的影響下更有意義。

第二種積極人生的思考，我們稱為「遠景的思考」。想像力是人生智慧的寶藏，許多偉大的發明都是由豐富的想像力產生的。意義的思考能為你的人生確立

目標；然而，很多人一生沒有理想，或是中途放棄理想，就是因為沒有意識到達致理想的可能，他們不敢去想像，被所謂的現實限制於無形的框架之內，沒有膽量去想像如何可以達到理想。因此，若你想活出有價值和意義的人生，達到自己的理想和目標，就要盡量多去想像達到目標的遠景，越細緻越好，以及達到目標的途中要做甚麼事情。不要小看這種想像和遠景思考的能力，它是推動你努力向前的最佳拍檔。

最後，若要培養樂觀積極的人生觀，其實也可從人生中真、善和美的經驗入手。多思想、欣賞和細味這些生活中難得的事情，可助你持守對人生的信念，體驗人間有愛和對未來抱有盼望。良性循環的法則指出，只要願意積極和努力，正向的人生觀是可以逐漸形成和發展出來的。🍀

耶和華是我的避難所；
你已將至高者當你的居所。

(聖經·詩篇)



Chad 110911



中風後康復的物理治療

◎楊德恒 註冊物理治療師

筆者過去幾年所治療的中風病人，大多只有三、四十歲。面對身體突如其來的轉變，令他們需要經常來往物理治療室。中風患者出院後，初期多因害怕街上人多擠迫，令他們難以兼顧行路及四周環境，所以通常選擇以的士代步。康復路上，物理治療師除了治療中風患者的肢體偏癱外，更要多安排社區復康訓練，以確保「出入平安」，協助他們有信心地重投生活及職場。以下是常令中風患者在街外卻步的「黑點」：

1. 橫過馬路

一般人行走的速度為每秒 1.2 米，但中風患者的步伐或只有原來的一半，令他們擔心過馬路時「兩頭不到岸」。

建議：統計最常使用的幾個交通訊號燈「綠公仔」的顯示時間，令患者橫過馬路時有心理預算。在繁忙 / 非繁忙時段反覆進行練習，可以增強他們的應變能力及信心。

2. 上落公共交通工具

公共巴士及小巴開門的梯級高度介乎 250-400 毫米，在上落車「爭分奪秒」的情況下，確實令中風患者當刻構成壓力及容易發生意外。

建議：充分利用車上扶手，並緊記「好腳先上，壞腳先落」的原則。此外，低地台巴士可下降至離地 250 毫米（而一般行人路邊石壘高約 120 至 150 毫米），大大減少了中風患者上落巴士的困難。



上落車時，患者可請車長協助降低巴士。

3. 使用扶手電梯

一般地鐵站、天橋和隧道以扶手電梯連接，若避而不用，或會令患者出外活動時造成不便。

建議：緊記「好腳先入，壞腳先出」的原則，以好手按著扶手，整個腳掌踏在梯級正中間，以策安全。



踏入：先用好腳



踏出：先用壞腳

要讓中風患者重投生活，初期極需要身邊人多作陪伴和鼓勵，並透過日復日的練習，讓他們慢慢建立自信。另外，讓患者自己設定一個目標，例如每天堅持到附近的麵包店買早餐作生活訓練。深信身體力行的嘗試和練習下，中風患者在社區「自出自如」將會是指日可待。🌱



膽固醇高

High Cholesterol

◎陳慧琮 註冊中醫師

現代人常在偶然的體檢中發現膽固醇高，患者也有逐年增加的趨勢，如何有效地預防和治療膽固醇高，是人們越來越重視的問題。

根據現行的檢查數據，血液總膽固醇的指數最好低於 5.2mmol/L，另外低密度膽固醇 (LDL) 最好低於 3.4mmol/L，高密度膽固醇 (HDL) 最好高於 1mmol/L，三酸甘油最好低於 1.7mmol/L。若任何一項不能達至理想水平，就有機會罹患心血管疾病。

血液中的膽固醇大部分由肝臟產生，只有約 2-3% 的膽固醇來自日常飲食，如肉類、魚類、家禽、貝殼類、蛋黃和奶類產品。單靠飲食和運動只能令膽固醇減少 5-7%，對高危者並不足夠，但控制飲食中的膽固醇攝取仍然十分重要。

低密度脂蛋白能加速動脈硬化的速度，故 LDL 俗稱為壞膽固醇；高密度脂蛋白有抵禦動脈硬化粥樣斑塊的形成，具有保護作用，並可以減少脂肪沈積在血管壁上，因而降低形成心臟病的機會，故 HDL 俗稱為好膽固醇。

預防膽固醇高，要養成良好的飲食習慣，適當地節制膽固醇及脂肪的吸收，尤其含飽和脂肪和糖份的食物，注重其他有利營養素的攝取。

在均衡飲食中要多選擇富含抗氧化食物及植物固醇，如蔬果、黃豆及其製成品、綠茶，全麥五穀類，減少精製食品。每天膽固醇吸收宜少於 200 毫克。選吃瘦肉類，包括魚、瘦肉、去皮家禽，一般每天不宜超過 5-6 兩。少吃飽和脂肪，以免刺激身體產生更多的膽固醇。若甘油三酸脂過高，就要減少進食糖和甜食、甜飲料及酒類。

烹調方面，最好用蒸、煮、炆、灼方法，宜用植物油，少油、少鹽、少糖為主。除了注意飲食習慣，還要有適量運動，生活起居正常，保持心情開朗。

降膽固醇食物有：燕麥、黃豆、納豆、鷹嘴豆、核桃、綠豆芽、綠茶、冬菇、木耳、牛油果、葡萄柚、深海魚、海帶、牛蒡、山楂、蘋果、西紅柿、火龍果、紅麴。以下介紹一些降膽固醇食療方，以供參考：

1. 黑苦蕎麥一湯匙，沸水沖泡 2-3 次作茶，並吃黑苦蕎麥。
2. 山楂 2 錢、決明子 2 錢，沸水沖洗，沸水沖泡 2-3 次作茶。
3. 杜仲葉 2 錢，沸水沖洗，沸水沖泡 2-3 次作茶。
4. 三七花 3-5 朵，沸水沖泡 2-3 次作茶。
5. 桑葉 2 錢，沸水沖洗，沸水沖泡 2-3 次作茶。🌱



家點愛

繪畫：亞澍

搞咁耐，聽日份計劃書寫完未呀？

無論點你都要寫好佢，聽朝九點要見到我枱面有呢份計劃書！

老闆……我努力緊架啦！

係！

慘！睇怕今晚要開 OT 搞埋佢。

媽咪

今晚返唔返嚟食飯？ 15:02

唔理啦！趕起嘅嘢先算！

返到屋企，散晒！

搞到咁夜嘅？食咗飯未呀？

今日忙到傻咗，邊有時間食飯呀？

整熟咗啲湯俾你，慢慢飲啦！

……

唔好意思……媽咪，我講嘢大聲咗少少……

我聽日交埋份計劃書，應該得閒啲，不如星期日一齊去飲茶……



動一動、想一想

1 鸚鵡能學人說話？

星期天，美美來到洋洋家裡，很有禮貌地敲敲門，裡面傳來了一聲「請進」。

美美推門進去，又傳來幾聲「你好，你好」，卻不見洋洋的身影。美美感到疑惑，這時，洋洋走進來。美美奇怪地問：「你不在，怎麼會有人說話呢？」洋洋指著窗台上那隻鸚鵡說：「是牠在說話。」

美美驚奇地問：「鸚鵡為什麼會學人說話呢？」你知道原因嗎？

試試動腦筋，別急找答案：在第21頁



2 考動動腦筋！

請把 1 至 9 填上方格的空白位置，每個橫行或直行上的數字不能重複，在每個 3 x 3 方格內的數字也不能重複。

試試動腦筋，別急找答案：在第21頁

	1	9			3			
	5			9	4		6	3
4			6	7				9
	4		2					7
	8	6		3		9	4	
	3				8		6	
3				8	9			7
	7	2		6	4		9	
			7			3		

3 猜一猜

楓樹不見風，巧匠不返工。

(猜一字)

試試動腦筋，別急找答案：在第21頁



為主還可 多走一步

◎ 陳玉麟醫生

我小時候體弱多病，經常要見醫生，對那位相熟的家庭醫生可謂既愛且恨。他的醫術能減輕我肉體的痛苦，但每次他都不由分說便給我打一支大大的針，還要叮囑媽媽不要讓我吃雪糕、喝汽水等；他豈不知我最怕打針及最喜歡雪糕、汽水嗎？他總是不能明白我的內心世界和需要！我意識到醫生應該不單是這樣的，好像欠缺了一些東西，當時小小年紀的我並不懂，但自此行醫卻成為我人生最大的目標。

以我平庸的資質，要比別人加倍努力讀書才能考上醫學院。經過多年艱辛苦讀，終於如願以償，但興奮過後便立刻掉進了人生低谷，缺乏目標是何等空虛，也體會自己的渺小和罪性，於是開始深入思考人生與信仰問題。感恩在校內有些熱心的基督徒帶領我信主，讓我能有盼望地繼續向前走。

醫學院的生活並不好過，我的生活就是讀書、讀書、再讀書！喜歡胡思亂想的我確實感到不是味兒，深信學醫不單是這樣的，希望能多走一步，於是毅然用多一年時間專心做病理研究。這年的訓練給予我更濃厚的醫學探索精神和更多空間去思考，同時亦明白人類對疾病的認知原來很有限，唯有依靠上帝才能找到真正的平安。

在臨床學習生涯中，親身體驗醫護們在病房裡忙得透不過氣來的苦況，每天總是忙於處理大量醫療程序、報告及文件，缺乏與病人溝通的時間，這再次牽

動我兒時得不到醫者心靈關懷的遺憾，因此畢業後便選擇了當年非常冷門的精神科。

畢業後，我隨即進到大學精神科部門工作，需要兼顧研究、教學和診症。當年精神醫學的知識很有限，仍有很多機會和空間作科研，適逢腦神經醫學及基因工程急速發展，年青的我在研究中沈醉得不亦樂乎。過了十多年打拼後，要平衡科研、教學和臨床工作的張力愈來愈大，明白自己應該專注其一。聖靈再次感動我要謙卑自己，無忘初衷，為主多走一步，照顧病人身、心、社、靈的需要。

從大學轉到私人執業確實有很大的改變，好處是有更大的空間和自由度照顧病人，但同時要一力承擔所有醫療責任和風險，所以需要更加謙卑自己來依靠上帝。我透過日常接觸病人及參與一些非牟利團體的工作，眼光開闊了，更加體會到社會不公義及貧富懸殊的嚴重性：為甚麼有錢人可以立刻選擇私家醫生治病？而窮人則要受至少一兩年病痛之苦，甚至冒著喪掉生命之險來輪候公營醫療服務？為甚麼精神病患者仍是普遍受到歧視？感恩有一群志同道合的基督徒醫生願意為主多走一步，在社區為基層市民提供醫療服務。

自出道行醫以來，「全人醫治」口號常掛在自己口邊，但撫心自問，面對病人診治時有否真的兼顧了身、心、社、靈這四方面？如何關顧病患者的靈性？是否偶爾跟病人分享一些信仰生活點滴，或在精

神健康教育文章的結尾附上一句聖經金句便是了？我深信還有更多更多。回想過往行醫的路上，跌跌撞撞，有得有失，總希望能多走一步。今天願意再次順服聖靈，謙卑放下自己，到神學院進修，尋求上帝的恩典、更加認識上帝及操練靈性，盼望日後

靠著上帝實踐全人醫治。在此分享一段經常鼓勵我多走一步的經文：「弟兄們，我不是以為自己已經得著了，我只有一件事，就是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。」（腓立比書 3:13-14）

凡/煩 人的理財 實戰篇

講員: 鄧世安先生
(東亞銀行經濟研究部首席經濟師)

基督徒護士在工作、家庭、教會、進修及日常生活中，多是十分忙碌，很多時候因專注工作生活，忽略了個人經濟上的長遠策劃及理財知識，如何策劃理財以能合適地運用辛勞得來的薪酬和儲蓄？

介紹及討論理財相關的技術性議題，包括保障/保險、安樂窩/住屋及控制開支等，認識自己投資的分(恩賜/限制)、夫婦如何同心理財及弟兄姊妹如何彼此守望？

香港基督徒護士團契5月份團契

日期: 27/5/2019 (一)
時間: 19:00-21:00
地點: 香港基督徒學生福音團契 (FES) 團契室
(九龍長沙灣道137-143號長利商業大廈11字樓, 深水埗港鐵站A1出口右轉)
費用全免, 歡迎醫護出席及邀請同事參加
請於網上報名: <https://forms.gle/s6reaBjMN7pYGYeW7>
查詢: 23698512 Mandy

與社會邊緣人士同行：關懷本地「一樓一鳳」

同行者期望成為基督的使者，帶著天父的愛和關懷進入黑暗裡，關心所有在色情行業中被捆綁的人。如果你也願意了解不同被隱藏和忽略的婦女事工的需要，或有關世界各地人口販運的狀態，歡迎參加是次分享會。

香港基督徒護士團契6月份團契

日期: 24/6/2019 (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: 陳婉蘭及郭漫麗世界福音動員會 (OM) 宣教同工 (同行者事工)
查詢: 23698512 Mandy
費用全免, 歡迎醫護赴會

 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

6月12日 (三) 廖志勇牙醫

7月10日 (三) 何崙醫生

8月14日 (三) 廖國權醫生

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

小寶寶：

再次收到你媽媽發給我的照片，看到你張開小腿，強而有力地站著，長大了不少啊！算算日子，相信你已學懂走路，開始四處探索環境吧！



記得第一次在醫院探望你媽媽是因為收到護士的轉介，當時電話傳來迫切的聲音，告訴我一位懷孕 24 周的孕婦有小產跡象，情緒不穩定，需要院牧為她禱告，我放下電話立即往婦產科去。病房內唯有你媽媽拉上了布簾；一簾之隔，鄰近的孕婦安靜地在床上休息，你媽媽卻隱藏在布簾內獨自悲傷。我拉起布簾走進去，迎著我的是一臉愁思的面容，當你媽媽知道我是院牧後，立即展露笑容，感到神差派了天使來陪伴她。安靜了好一會後，你媽媽告訴我，婚後一直盼望有小孩，你的出現就像上天賜予的珍寶，是世上最寶貴的禮物。你剛剛度過了 24 周，羊水突然流出，檢查後發現羊膜出現了一些小洞導致羊水早破，醫生評估有流產跡象，勸你媽媽考慮做流產手術。她說當時的心就如被利劍刺穿那樣的痛，滿腦子疑問，不明白上天為何給了這份禮物又要取回呢？為何要開這個玩笑呢？上天對他們太殘忍了。詢問了幾位醫生的意見，他們都說認為無把握保住你，最後轉介來到醫院，醫生也請她考慮盡快做流產手術，這個殘忍的建議就好像奪走了她的希望，也判處你「死刑」。然而，當你媽媽撫摸著肚皮時，感到你在肚裡扭動，好像告訴她不要放棄你，你這份強烈的生命力燃亮了她的盼望，最後決定不做流產手術，要與你一起努力共度難關。她在醫院只能卧床休息，每個舉動深怕影響了你，家人的關心及檢查報告都令她感到很大壓力。就在軟弱無力時，她突然想起了耶穌，之前因為工作繁重，漸漸少了上教會，甚至把信仰淡忘了；那一刻她很想從耶穌得著力量和安慰，因為不知道如何禱告，於是請我來為她祈禱。

往後的日子，每星期我探訪你媽媽約一至二次，聆聽她的需要，與她一起禱告，她告訴我每天為你播放兒童詩歌，讓神的話和音樂陪伴你，讓你在母腹中認識神。多次探望，看著你媽媽聽到報告若是壞消息，她會哭成淚人；若是好消息，她就好像擁有了全世界一樣的快樂，過程中我陪伴並見證著她的喜與悲，我也禱告主保守你在母腹中健康地發育成長。

對你媽媽來說，雖然身體每天像是過著煎熬的日子，心靈卻是滋潤快慰，因為她把重擔交託了耶穌。有主的同在，祂看顧你在母腹中安全地度過每一天。現在你健健康康的來到世上已有 17 個月了，祝福你漫步人生路，享受世界的美好，珍惜從神得來的生命。

楊曉牧

衷心迴響

感謝你們在我父親患病期間的探訪及代禱，令他在病患中得著關顧及平安！雖然他已去世，但仍想在此感謝你們！願主祝福你們！

感謝你的安慰和鼓勵，相信家母已在天國，身為她的兒女，雖然萬般思念她，但想到她在主懷得到永生也感高興。

多謝你送上電郵關心。感謝天父垂聽禱告：「若果爺爺已經接受主耶穌基督，請接他回天家；不然，讓他仍然有機會認識主。」感恩，爺爺能夠安息主懷。衷心感謝你的勞苦，「在主裡面不是徒然的。」願你們成為眾病人的祝福，並願恩惠慈愛永遠隨著你們！

本人的親友於月前離世，在家人迷惘、傷心之際，多得兩位院牧出手相助，幫手聯絡，奔波，主禮安息禮拜，並安慰、鼓勵我們，讓逝者得以安息，生者得以慰撫！感謝你們的無私奉獻！

6	1	9	8	2	3	7	5	4
7	5	8	9	4	1	6	3	2
4	2	3	6	7	5	1	8	9
5	4	1	2	9	6	8	7	3
2	8	6	5	3	7	9	4	1
9	3	7	4	1	8	2	6	5
3	6	5	1	8	9	4	2	7
8	9	6	4	5	2	7	3	1
8	1	7	2	3	6	4	5	9

「54」。

3 猜一猜

答案：鸚鵡的舌頭與人類的舌頭形狀相似，非常靈活。牠的鳴管外還有一層其牠小鳥沒有的鳴肌，這塊肌肉可以伸縮，使鳴管顫動，就會發出各種聲音。

1 鸚鵡能學人說話？

2 動物腦筋吧！

答案：

“快樂很簡單，只要懂得感恩就可以了。”

~ 海倫海勒



要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩；
因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。

聖經·帖撒羅尼迦前書5章16-18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	李淵焄	李惠珠	周 全	林佩英
林偉彥	冼妮薇	徐扶風	徐秀俐	區良昌	張文敏	張玉貞	張國光	梁玉英
梁婉琴	莫志華	許培君	郭七嬌	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	黃雅各	廖明活	劉玉卿	蔡潔儀
鄭肖珍	黎玉英	黎詠詩	薛樹德	謝興肇	譚齊順	梁智達伉儷		
姊姊（紀念弟弟許偉光醫生）			仁濟醫院院牧事工委員會			卓達興業有限公司		

Chan Po Wai	Chung Yuen Wah	Fo Po Chu, Christine	Fung Lin Foon	Lee Sheung Hang
Man Sau Fong	Tang Ching Yee	Wong Hoi Ming	Alpha Oncology Centre Ltd	

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：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