

77

2019年7月

關

心

雙月刊

真心  
分享

伍桂麟：  
觸碰死亡  
從死看生

兩扇心窗  
記憶的力量

從心出發

與院牧一起  
以愛服侍病人





# 觸碰死亡從死看生

伍桂麟

“後現代是個多變的年代，同時也是個否定一切的年代！”

想起惹人爭議的作家 David Shields 的名句：「關於人生，就是每個人都必死無疑！」看似廢話，但的確道出了人生無法否定的真相。”

中國人相信人傑地靈，或說天時地利，都是指出人和環境的關係密切。我來自一個小康之家，成長於擁有非常豐富視覺元素的中環舊區，日夕浸淫在新舊交替、華洋薈萃的文化氛圍中，加上天生多愁善感，寡言內斂，從小享受安靜獨處，長於觀察聆聽，自然而然就對藝術情有獨鍾。在求學年代，繪畫是我的榮譽和自信來源，慢慢地，許多人把藝術視為我的一個標誌，而它甚至已成為我一種個人形象，有點像一個「藝文青」似的。



▲ 十八歲的 Pasu



▲ 讀書時的海報設計作品

在設計學院畢業後，順理成章地加入設計行業，仿似走進預想好的工作，既能學以致用又能大顯身手，但應該沒有人會想到，我竟然另闢蹊徑，轉入一條常人看為神秘陰暗的小巷。緣於有親友從事殯儀行業的，因利乘便，我亦以兼職的形式參與處理遺體的工作，為期長達五年多之久。一邊從事喜愛的藝術工作，即使收入有限，但另一邊廂的殯儀工作剛巧有可觀收入，我算是平衡了生活所需和興趣之間的需要。

殯儀是一個很保守和黑箱作業的行業，自己眼見多有不公和「發死人財」之事，希望自己趁年輕時嘗試改變這種生態，可惜個人能力有限，所以尋求在既有事業基礎上作出突破，而我在 2010 年之時，剛巧遇到香港中文大學聘請遺體防腐師，於是在這年全職進入中大醫學院的解剖室工作。對很多人來說，這是難以理解的，但對我來說，卻是有跡可循，回望過去十多年的光景，重新審視個人的成長和經歷，帶著生死教育的使命，選擇今天的工作，就如拼圖能最終拼砌成畫，堪稱恰如其分。

## 拼圖一：一顆同理心

中區彈丸之地，沿山建城，小時候我們幾兄弟和父母住在一幢舊唐樓中，當生活條件稍有改善，

即順山勢往上遷移，就算一街之隔，階級已涇渭分明，街道所在的位置，儼然代表社經階層的高低：荷里活道是一個階層，堅道是另一個，羅便臣道又是另一回事……。生於斯，長於斯，幼小的我，也能看得分明——我的學業平凡，心思都放到藝術上去了，肯定不會成為社會上受人重視的主流精英，不會在這條階梯上參與競逐、拾級而上。

或者是同病相憐吧，對於貧苦和弱勢，我總是常存一份憐憫之心！因為自小酷愛繪畫，但偏偏對顏料的化學成分產生過敏，雙手為此吃盡苦頭，除了痕癢痛楚，還得忍受旁人奇異的目光、同輩的嘲笑和歧視；其實，只要放棄繪畫，所謂皮膚病就迅速不藥而癒。幸好我的性格雖則帶點憂鬱，卻不是負面，亦絕非懦弱退縮之輩，一向處事冷靜平和，感性而不會蓋過理性，相信這是訓練得來的。試想一下，創作之路豈會一帆風順？必須尋尋覓覓，跌跌碰碰，一路摸索走來，讓我學會了堅持、學會不放棄，同時體會有人扶一把的重要。

憑著這份對弱勢的同理心，內向和沈默都無阻我的正義感，自中學年代開始，就持續參與義工行列，尤其關注無依無靠的獨居老人，看到他們生活拮据，晚景淒涼；然而經常記掛關注的，卻是死後蕭條，殯葬無著落。這份對死亡的不安，不斷蠶蝕他們的生趣。每次面對一張張佈滿皺紋的臉，直視他們茫然無奈的眼神，心底總希望能為他們盡點綿力，做點甚麼……。

## 拼圖二：「死亡」只是商機？

外行人視殯儀行業冷僻而詭異，退避三舍，但實際上「殯儀」在香港原來是一種相當高消費而低競爭的商業活動，最難得是全民會主動直接或間接參與；更由於資訊在行內異常封閉，無需廣告或宣傳，顧客仍是源源不絕，形成供求一面倒的現象，因此單就職業本身的穩定性和帶來的可觀收入，非常吸引。記得當初入行，就算是兼職，我竟然除了賺取足夠生活費外，仍可以騰出時間和空間，放下原先全職的設計工作，不必再聽命於客戶，而能以自僱形式，自由選擇個人喜好的設計項目，發展創意和進修，並能參與服事教會的青少年，可見這個行業絕對有利可圖。

在兼職殯儀工作期間，我是專責防腐和修復遺體的，完全不用涉及生意營銷。但依我所見，大部分逝者離世前與家屬就後事安排溝通不足，可能因為華人社會，對死亡的忌諱根深蒂固，沒有足夠



的生前規劃，也沒有周詳的死後安排。家屬在至親離世後，有感死亡已奪去他們最親愛的，以為錢財只是身外物，似乎沒想到正在展開一連串高消費項目，一不留神，便被勸說購買了不相關或價值不對等的用品或服務，殯儀商早已完全掌握消費者的心態；傷痛也削弱了人的判斷力，有些原先精明的消費者，無論是在殯儀商的鼓動下，或是親友們的壓力下，均以殯儀商所謂「以先人的安穩和後人的福蔭」為前提，此情此景，鮮有見到討價還價或再向業內格價的。何況大家一致認為，這是為死者做的最後一件事，何必斤斤計較，更遑論消費者權益？

當年我才二十多歲，正是思考人生意義和方向的黃金時期，我的信念是：生命神聖、獨特和尊貴，死亡雖然是生命的終點，但要是純粹視「死亡」為商機，已經動搖了人價值的根本！所以，我雖然是半個行內人，卻總是從消費者的角度冷眼旁觀。一個有體面的喪禮，不是每個家庭都負擔得來，何況弱勢社群如獨居老人？

### 拼圖三：觸碰死亡是「契機」

處理遺體初期，對我是有點震撼的，但很快就克服過來，工作本身需要一定知識、專注和技巧，想不到十多年設計的專業訓練和藝術修養，對修復遺體竟然大有裨益，猶如給了我一塊跳板，助我把修復工作提升到更高的層次。加上一直以來對美和卓越有份固執的追求，讓我情緒穩定，不會過分投入或抽離，很快我就自信在同業中做得不錯。除了上述的優勢，我同時把一顆同理心投放到工作上去，堅信人對真善美的渴求，其實不分生死！那怕是蓋棺前一刻，家屬都希望摯愛能給他們留下最祥和美好的印象，遺體能修復至最接近生前模樣。我慢慢從家屬的讚許和認同聲中，肯定了工作的意義，知道能帶給家屬一點安慰，就有動力做得越来越好。

撇除收入和工作滿足感，在無聲無息的冰冷房間觸碰死亡，最寶貴是提供心靈空間，讓人能冷靜思考。接觸過的遺體中，生前有來自貧富兩極的，有地位權力高低參差的，還有壽數、死因和生命歷程各異的；身故後，悲喜跌宕已變得微不足道，最重要的是曾經好好活過，我有幸能在終站給他們一點點服務，為此，我的自我感覺是良好的。但當時年輕的我，對死亡仍懷著許多迷思、深思和反思，特別在每次探訪獨居老人後。

期間我報讀好些相關課程，如生死學、哀傷輔導等等，原本是為了增值，期望把死亡事業做得更

出眾，也開始參與生死教育的義工活動，直到我要面對一具因墮樓而支離破碎的遺體——它屬於一位我自少年時就認識的友伴，我才慢慢離開殯儀行業，投身到生死教育去。

### 拼圖四：從死看生的醒悟

死者與我同齡，中學時代已經相識，我們上同一間教會，可說是一起成長的同伴。在出事前夕，知道他為了一些個人問題耿耿於懷，心情壞透，卻沒有用言語表白宣泄，選擇把鬱結掩埋。那天晚上，我曾因記掛不安，打算給他撥個電話問候，但想到大家都是二十來歲的男生，不曉得「心事」應從何說起，自忖也可能幫不上忙，就打消了念頭，希望讓他靜靜思考，過些日子再聯絡。豈料一念成永訣，一通沒有撥出的電話，給自己內心畫下一道深刻的傷痕，生死一線間，事件成為我從死亡反思生命的轉捩點。

事已至此，我唯一可以為這位弟兄做的，是親手修復他的遺體，墮樓對整個軀體構成極大創傷，修復絕非易事。我花上比平常很多倍的時間和工夫，比往日任何一次所做的更努力和用心，效果算是令人滿意的。事後也得到家屬的衷心感謝，卻仍難掩我的遺憾：縱然修復遺體的創傷可稍微舒緩他們的哀傷，但至親自殺帶來的複雜負面情緒，有些甚至攙雜內疚和憤怒，將深藏於家屬內心，久久難以撫平，我切切實實感受到他們的絕望和悲痛。

當時我對情緒病或抑鬱症一無所知，只知道生命稍縱即逝，關心和愛必須及時，否則死亡一旦來到，一切已經太遲！一個修復得再完美的遺體，對愛他的人來說，其實沒有多大意義。所謂生死教育，應遠超過消極地防止自殺或阻止悲劇發生，或只限於把後事妥善安排；而是要把生命活好，死時能對人對己無憾。

### 拼圖五：生死教育從解剖室開始

九年前我來到中大醫學院解剖室工作，記得第一件讓我錯愕和困惑的事情，並非來自工作本身，而是得知用作解剖教學的遺體來源，一直是依賴「無人認領遺體」的供應，換句話說，那些我經常在義工服務中接觸的獨居長者，很可能是在生前非自願和沒有預設、卻在死後無法反對的情況下，「貢獻」出遺體來作教學用途。身為醫學院解



▲ 無言老師捐贈至中大醫學院情況



▲ 解剖室工作照片

剖室的遺體防腐師，有處理過千具遺體的經驗，當然明白和認同，就遺體的處理方式，沒有比用作醫學教學這用途更具意義了……倘若，這是死者生前的意願！因為我堅定相信，生命本質神聖，就算止了氣息，亦無礙應得的尊嚴和尊重，人類透過各種各樣的殯葬儀節，正是要肯定和守護這個理念。既然醫療在文明社會是個基本的人道政策，又豈能反過來罔顧死者尊嚴，奪去他們的意願？經過十多年跟死亡打交道，我有種責無旁貸的使命感：除了防腐，我的任務是要利用解剖室這個場景，解決遺體來源造成的矛盾，在此展開第一堂生死教育，並透過向公眾推廣，讓每一個未來的「死亡消費者」，反思怎樣能活得好，又死得好，而遺體捐贈，是其中一個美好的選擇。或者，能藉此為獨居的公公婆婆「做點甚麼」，也未可知！



▲ 長者參觀解剖室情況

在解剖室工作的第二年，便籌備推行遺體捐贈計劃，初期確實遇到不少阻力。身為一名「八十後」，致力推廣生死教育，許多人認為我沒有足夠的說服力；我也不以為單憑個人能力，可以移風易俗，但教育不限於知識，也在於態度的改變，或是眼界的擴闊，或是框框的突破。

「無言老師」是對遺體捐贈者的尊稱，稱他們為老師，是不忘他們曾經是個有血有肉、有尊嚴有靈魂的活人，自從每次醫科生解剖下刀前一起靜默，感念死者無私的奉獻，我見證到學生比之前更認真仔細，下課時都主動收拾用具器材，跟往日明顯不同。若對死者無言之教尚且心存感激，相信對活著的病人，自當加倍用心。



▲ 生死教育團：墳場導賞

死亡是一個點，生命卻是一條線。在這條線上，遺體捐贈者選擇在離世後成為「無言老師」，延續生命的意義，帶領我們從死看生，活好當下。

在人生路上，其實我是一面參與、一面在接受「生死教育」，對死亡認識越深，對生命自會越加珍惜。要是人能選擇扎根永恆，知道死亡不是終站，就能無畏懼地直視死亡，這是我多年來的體會。



▲ 作為一位經常「講死」的父親，有時需要多點身體力行吧

其實我本人試過不少棺材，現在氣息不錯之餘，全家大小仍安康。







與朋友閒聊，她提起幾年前與我吃的一頓飯，點菜時我選了鹽燒雞皮，她勸我少吃此類無益食物，我馬上大聲反對；從此之後，她不敢再在飲食上向我建議。聽後，我有點疑惑，這事曾發生過嗎？腦袋裡竟然完全沒有印象呢！

人的記憶很奇怪，共同經歷的事情，有人會記得，有人會忘記，這固然與當事人的感受、事情的重要性、個人經歷和背景等等有關。中學時代，我是家中最早出門的。每天晚飯後，媽媽會把垃圾桶拿到門外的後樓梯，以便清潔工人收集垃圾。她每晚總吩咐我翌日早上出門，先把垃圾桶從外面拿回家中，才去上學。可是，每朝匆匆忙忙，一陣風的離家出門，總沒有完成媽媽的吩咐。爸爸有次聽完媽媽責罵我後，對我說：「妳的學業成績不差，可見記性不弱，只是對媽媽的吩咐不上心，所以沒有把事情牢記。」爸爸的分析很正確，考試成績是我著緊的，我當然想方設法把書本知識塞滿腦袋中；垃圾桶嘛，我根本毫不在乎，自然也不會放在心頭。

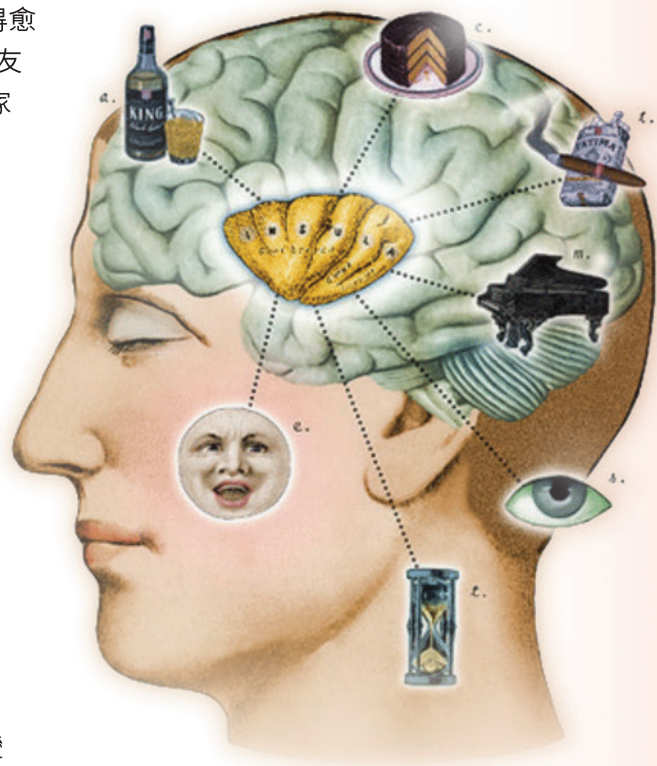
想起《射鵰英雄傳》中黃藥師不懂武功的妻子，她從周伯通手上騙來《九陰真經》下卷後，即席細閱，竟能記下全部內容，回家後憑記憶抄錄一本。年輕時，我非常希望能夠擁有如此過目不忘的本領，以應付學習和考試的需要。可惜，天生不善記憶，考試一完便把唸過的課文通通忘記得一乾二淨。在職時，因為工作又多又急，工作枱四周和電腦螢幕四方總貼滿一張又一張記事貼，寫上重要的工作或「死線」(deadline)，以提醒自己每天要完成的事情。除了記事貼，我也愛用手提電話的提示功能，提醒開會、赴約、覆診、吃藥等等事情。令人唏噓的是，記事提醒工具愈來愈多，但記憶力卻似在倒退，變得愈來愈善忘。年輕時，儘管我的記性不算出眾，倒還記得不少親友們的電話號碼，但現在只能倚靠手機通訊錄，絕對無法記得人家的電話號碼。

人的記憶有時不盡可信，以文章開首提及之事為例，我雖然已遺忘了整件事情，但我一向不愛吃脂肪肥膏類食物，沒有可能因鹽燒雞皮與朋友起衝突，所以朋友所說的應該也不是事實的全部。此外，有一回我與丈夫往教堂參加朋友的婚禮後，丈夫情深款款的對我說他對婚姻誓詞的堅定。我瞪大眼看他，然後提醒他我們在婚姻註冊署行禮，宣讀的是法律上非常簡單的一套結婚誓詞，但他連連反對，堅稱自己讀的與剛才新郎讀的誓詞一模一樣。最後，我們翻箱倒籠，找出當年結婚的記錄影片，重看一回，他才不得已承認事實。記憶會被個人的感受所影響，丈夫記錯所讀的誓詞，因為他在婚姻中的確實踐了「無論是順境或是逆境、富裕或貧窮、健康或疾病、快樂或憂愁，我將永遠愛著你、珍惜你，對你忠實，直到永永遠遠」的盟約，而不單是法律上一夫一妻的規條。

記憶是人類最寶貴的天賦，可以成為美好的寶庫，也可以變成痛苦的根源，視乎你選擇把哪類型的事情放入記憶中。自問記憶力有限，我的選擇必然是把快樂又美好，特別是有關我所愛的家人與朋友的事情優先放在腦袋內。■

# 記憶

◎陳曼華



# 記憶的力量

◎吳芳芬



記憶是人類最貴重的珍寶，但其重要性卻容易被人遺忘。一個人若無記性，就連其日常生活都不能好好運作。例如：我剛用過的手提電話在哪？我下周約了誰吃飯？剛才上司吩咐我回覆客人，客人的電話號碼是甚麼？

諾貝爾文學獎得主石黑一雄的《被埋葬的記憶》，講述古英格蘭大陸的人們離奇染上了失憶的症狀，在日復一日的遺忘下，一對夫婦憑藉微弱的記憶線索，展開一段尋找兒子的奇異旅程。在模糊的記憶邊緣，他們相互提醒記得走過的路，以及他們在尋找甚麼。

現實中，為何我們會記得某些事？有些事卻忘記了？是不想記起、拒絕記住或是往事不堪回首？故事中的老婦人說：「我們願意記起不愉快的回憶，即使會讓我們流淚或氣得發抖。」為甚麼？當彼此失去共同回憶，是否代表「愛」不再存在？如果你和丈夫不記得彼此共同擁有的過去，又如何證明你們曾經相愛？

記憶是神賜的禮物，我們記得的事，會影響我們的行為。有人說記憶型塑一個人的自我認知，以及他如何看待和回應這個世界的方式，甚至成為個人行事法則，所謂「前車可鑑」，就是這個意思。昔日以色列人面對迦南地的巨人及其堅固的城牆，他們就害怕起來，忘記神可以幫助他們，於是開始埋怨：「我們會死在這裡，不如選個領袖帶我們回埃及去！」只有迦勒和約書亞二人鼓勵說：「不要怕！神愛我們，祂會帶領我們進入那地！」但他們不肯聽，還要拿石頭打二人，神立刻制止，對他們說：「你們看見我行的一切神蹟，但仍不信我，所以我不許你們進去迦南地，這一代的人要在沙漠飄流四十年，只有迦勒和約書亞二人可以進去，因為他們專一跟從我。」可見忘記神恩非同小可。

人生在世，偶有過不去的人、事、物，迴盪在心。有人說他已忘記了或原諒了，我相信他也許是不想重提，未必真是忘記了。約瑟可以說是世上最倒楣的人，他無端被兄長賣到埃及，無辜被主母陷害入獄，又無情地被人遺忘，如此坎坷的處境叫人無法理解。但他卻認出神的恩典，在困苦中逐步帶領他成為埃及宰相，因此人生每一步原來都是有用意的。我們不是姑息罪惡，否定人的過犯；而是能從神的角度看整件事，體會神利用人的過失，成就極重要的事情。約瑟向他兄長重申一切說：「從前你們的意思是要害我，但神的意思原是好的，要保全許多人性命，成就今日的光景。」(創 50:20)

約瑟為長子改名「瑪拿西」，意思是神使他忘掉一切困苦，他要以恩典替代過去痛苦的經歷。當他認出神的恩典，他給次子改名「以法蓮」，意思是神不單以恩典取代了他的苦，而是以恩典壓倒了他的苦。今天，即使你落到糟透的地步，嘗試像約瑟那樣，從一個不同的角度審視過去。說不定也能看見神仍然能夠將原來的壞事變為好事，神的恩惠實在奇妙！■





學

習

聆

聽

◎ 吳常青醫生

正在接受紓緩治療服務的晚期病人，除了身體上的痛苦，很多時候他們的心靈也會因為病患而飽受煎熬。

雖然醫生可以從病理方面去嘗試紓緩病情以至病徵，但是心靈的苦楚卻絕不容易化解。能夠對苦澀的心靈說出安慰的說話固然是美好的，不過即使不能及時說出安慰的話，只要能夠讓病人感覺到真切地被聆聽、被明白，這也能讓病人及其家人都感受到支持和安慰。

我在紓緩治療服務了十多年，現在仍然學習怎樣聆聽。記得最初自己在紓緩醫學受訓的時候，因為要學習掌握病人的需要，所以在聆聽病人的時候，會不自覺的打斷別人說話，並且提出很多問題以釐清其意思，結果反而窒礙病人表達心中感到重要的事情。我也試過當病人在心理上仍未預備好的時候，提問及透露一些較沉重或敏感的內容，令病人感到難受，而我卻不自知，需要有資深的護士提醒我，自己也覺得後悔和歉疚。

我曾經在門診看過一位老伯和他的兩位女兒，讓我體會到聆聽帶來的幫助。老伯一向不多說話，他確診晚期癌症後更是沈默寡言，看門診時往往要女兒代為發聲。我和老伯討論過一些病況和不適後，在幾次覆診中，我也順帶問問他面對疾病的期望和需要。老伯初時只簡單回應一兩句，後來他漸漸和我分享他對生老病死、對餘生的期望和對家人的牽掛，過程中我只是默默地聆聽，偶然回應一下他的看法。後來老伯離世了，她的女兒送了一張感謝卡給我，告訴我他父親生前每一次看完門診都會感受到被關懷和支持，心情也輕鬆了。

聆聽不是一件被動的事，我體會到好的聆聽是需要主動、用心和理解。有時候病人的心靈在很大的痛苦和悲傷中，自己未必能夠清楚表達出來，但是遇到能夠信任和陪伴的人，他們往往可以一點一點地透露自己混亂的思緒和矛盾的心情。若有善於聆聽的醫護人員，他們甚至可以在聆聽的過程中，幫助病人疏理自己的思緒和表達內心的需要。

能與病人在他們生命的晚期同行，聆聽他們的人生故事，分擔他們的痛苦和掙扎，這是一件很有意義的工作。能夠參與其中，我也深感榮幸。■

神的大能是  
不可思議的！



◎ Ken

剛移民新西蘭的時候，感到事事稱心滿意。那兒地大物博、人傑地靈、空氣清新、環境優美。我能夠在這「世外桃源」的國家建立事業與家庭，實在是神的恩典。我在這裡完成大學課程，又取得專業會計師資格，加上在香港累積的工作經驗，不愁沒工作。

好景不常，在 2011 年一次身體檢查中，發現我患上癌症，我簡直難以相信。我不煙不酒、不嫖不賭，自問是一個好人；每天下班後，馬上回家與孩子共享天倫……為何這病會發生在自己身上？

記得那天我得悉噩耗後，便跑到醫院內的小教堂抱頭痛哭，我問神：「這是懲罰？還是試煉？」其間，有一個老婦人在我背部輕拍了三次，然後靜悄悄地離開。我並沒有看到她的面容，但就能給我一份撫慰，我心想：她是神差派來安慰我的嗎？

冷靜過後，我便要面對治療的考驗，但我堅信神會帶我走出黑暗的幽谷！仔細考慮後，我決定回港，請專科醫生為我再作檢查，結果和之前的診斷差不多，這意味著我要開始進行治療。為了不讓我的孩子看到我在治療期間的痛苦，我決定留在香港接受治療。治療完畢，我便回新西蘭與家人團聚，只可惜婚姻出現問題，有幾年時間，我只能在那裡每天靠服用藥物獨自過正常的生活。

每年聖誕節，我都會回港探望家人，但 2017 年

的聖誕卻很不一樣，讓我學會更加依靠神！那年聖誕我回港後不久，就遇到病毒感染而入院。當時，我的神智非常紊亂，甚至不知自己身在何處。過了幾個月，精神總算回復正常，家人才告訴我，其實我之前的情況是相當危險。感謝神，祂又帶領我度過難關。但自此之後，我不能如常走路，每天都要做物理治療和職業治療。這對一個病人來說，是非常辛苦和疲累的。

住院其間，每天躺在病牀上不能走動，感到非常苦惱、無奈。幸好有院牧來訪，這是我每天都很期待及珍惜的時刻。院牧的出現就像天使一般，每次都帶給我一份平安及喜樂。我和院牧都會傾談很多事情，甚至談到我已破碎的家庭。她是一個很好的聆聽者，每次當我遇上不愉快的事情，她都會很有耐性地聽我發牢騷。

我也認識另一位院牧，他很年輕，並且非常有禮貌。每次跟他談論聖經，總會帶來一種說不出的甜甜感覺。沒想到在住院期間，仍有機會對神有更深入的認識。

現在，我的病情穩定下來；回顧這段日子，神差遣祂的使者來照顧我、關心我，每天伴我同行，賜我信心和勇氣，祂的恩典真的足夠我用，感謝天父！

「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。」這是我的座右銘！■





# 保健之道

## 從壓得力！

**心**理學家今次的面談對象是面前健碩的朋友，他叫自己做「大隻仔」。

「我從來感覺不到自己有壓力，但精神科醫生說我有身心症，是因為壓力爆煲，我不明白為何會這樣呢？」「大隻仔」問。

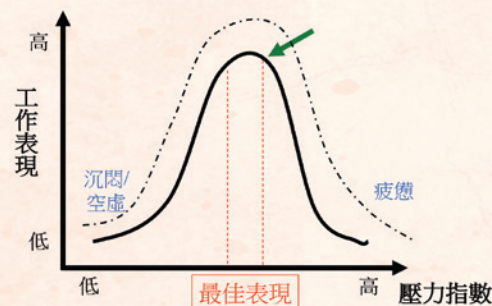
在我的臨床經驗中，很多人像「大隻仔」一樣對壓力有誤解，以為壓力只等於有情緒，忽略了長期而多方面的壓力先兆和壓力管理方法，增加了患病或身心疾病的風險。其實，我們的精神健康跟我們的腦部運作息息相關。當我們覺得面對的人或事有威脅而感到力有不逮時，腦部會發出連串指令，啟動身體面對壓力的反應，當中包括逃走、打仗、定格等機制 (flight or fight or freeze response)。當身體長期啟動面對壓力機制，腦部和身體長期損耗及不能休息，就會影響睡眠、集中力及記憶力，思維更加悲觀、無助和被困，而心血管循環系統、消化和內分泌系統等身體功能亦會出現變化。

身心互為影響，精神健康像身體一樣，亦會出現勞損情況，需要我們時常保養和關注，讓壓力管理成為日常的習慣。以下是一些壓力管理的小知識和習慣：

**1. 正眼看壓力。**近代心理學研究發現，我們對壓力的看法會直接影響我們的身心壓力反應。如果你認為壓力是不好的，身心就會有壓力反應。然而，壓力對身體是有其功用的。著名的壓力與效率倒「U」曲線現象 (McGrath, 1976) (圖一) 表明，人需要適度的壓力才能運作得宜：太多或長期壓力固然令人身心

耗損，因此我們要留意自己身心壓力的反應及先兆，懂得保養自己避免長期受壓或壓力太少而令身心得不到舒展。看來造物主創造人的身體和腦筋均需要活動，心靈要願意工作和面對挑戰才能得益。接納壓力和情緒有其正面作用是壓力管理的重要一步。

圖一 壓力與效率倒「U」曲線現象 (McGrath, 1976)



**2. 耳聽八方，建立社交支援。**社交支援是預防情緒病的良方。有研究發現，社交支援對情緒病的幫助甚至比抗抑鬱藥的效果更持久。社交圈子可以是多層次的，例如不同的職業、性格、年齡層的交流，或有特定的群體如團契、自助／興趣小組、親友群組等，這些圈子能在同一件事上提供多角度的分析 (圖二：同一圖畫，不同人看到不同面貌)；有些是屬於個體之間有深度的分享，能提供安全的聆聽空間和情緒支援。能夠耳聽八方，參考不同角度可令自己不容易鑽牛角尖。



◎ 黎曉慧 (臨床心理學家)

圖二 你看見這是甚麼動物？(Fliegende Blätter, Oct. 23, 1892, p. 147). 答：可以是兔子或鴨子



**3. 口福之食不厭精。**取自《論語》「食不厭精」的概念，現代科研亦已證實身心連結的現象，保養情緒的健康也提倡飲食之道。飲食之精不在於吃得名貴或吃得多，而在於均衡和適時。均衡之道包括：

- 避免令自己血糖過低，不要節食或短時間內吸取大量糖份，引致焦慮和頭痛等症狀；
- 減少進食鹽份，避免加重血壓負擔；
- 平常多吃含維他命 B 雜 (尤其是含葉酸、B6 和 B12) 的食物，包括穀類、豆類、奶類、蛋類、綠葉蔬菜、肝臟和魚類，增強身體調節壓力的能力；壓力大時減少吃糖，因會消耗維他命 B；
- 維他命 C 有助合成處理壓力的神經遞質血清素，但當身體處於壓力時，會大量消耗維他命 C，平日我們可多攝取含豐富維他命 C 的橘類果實、蕃茄、白菜、馬鈴薯，增強面對壓力的能力；
- 有研究發現，保持腸道健康對大腦的行為、情感和認知功能關係密切，可適度攝取益生菌。

**4. 製造睡得香甜小習慣。**睡眠和情緒狀態息息相關，腦部會在睡覺時進行記憶重組及處理腦部廢物等重要工作，良好的睡眠質素有助鞏固記憶及調節情緒。我們可以培養健康的睡眠習慣，包括：

- 尊重造物主為身體而設的生理時鐘，日出而作、日入而息；
- 懂得分配時間工作、遊戲和休息；
- 接觸適當的陽光，有助調節生理時鐘；
- 不要有太長的午睡或太晚才睡覺，以免阻礙褪黑激素分泌而減低睡意；
- 不要太晚進食、運動或攝取咖啡因；
- 晚上保持睡房漆黑，避免接觸電子產品的藍光；
- 不要過度努力要求自己入睡，反而睡前做一些令自己身心可以放鬆和放空的事情，例如睡前寫感恩日記和祈禱。

壓力是我們身心重要的一部分，而且不分好壞。是壓還是力，與我們生活習慣息息相關。以上分享簡單基本的小習慣，希望大家從身心勞損中重回造物主創造的美好狀態：「我們是上帝的傑作，是在基督耶穌裡創造的，為要叫我們做祂預先安排給我們的美善之事。」(以弗所書 2:10, 聖經當代譯本修訂版) 🙏

#### 參考資料：

McGrath, J. E. (1976). Stress and behavior in organizations. In M. D. Dunnette (Ed.), Handbook of industrial and organizational psychology. Chicago: Rand McNally.



耶和華啊，求你記念你的憐憫和慈愛，  
因為這是亙古以來所常有的。（聖經·詩篇）

Chan Wai Tin





# 職業治療——社康職業治療

◎謝義偉 註冊職業治療師

在香港，有不少剛出院的病人住在偏遠的鄉郊或沒有電梯設備的唐樓平房，他們因健康欠佳和不良於行，難以回到醫院接受復康治療，因此可能影響病情而再度入院。職業治療師無縫地為剛出院的病人提供社康外展復康服務，改善病人的活動及生活自理能力，減少病人不必要的入院次數。除此之外，職業治療師也會到各院舍，為有需要的病人進行治療。

職業治療師透過家居探訪及評估，實地了解病人在家中和社區生活的能力和需要，按其情況提供合適的家居訓練、建議輔助器具、進行家居環境評估和建議環境改裝，以提升病人的自我照顧能力，融入社區生活。職業治療師也會為照顧者提供照顧技巧訓練，減低他們照顧病人的壓力。

社康職業治療的服務範圍包括：

## (一) 家居訓練及照顧者教導

出院後，有很多病人在自理、家務及餘暇生活面對不少困難。治療師會根據病人的需要和能力，提供合適的訓練，並教導照顧者如何照顧和訓練病人，減低照顧者的壓力。

## (二) 輔助器具評估及訓練

出院後，因病人的日常生活能力大不如前，治療師會使用輔助器具，幫助提升病者的獨立自理能力。



在浴缸上安裝沖涼板，病人可獨自安全地轉移在浴缸內洗澡，減低病人跌倒的風險。

## (三) 家居安全環境評估及環境改裝

根據研究，有 57% 長者跌倒是因為環境風險因素，尤其是在洗手間濕滑的環境內。職業治療師實地評估家居環境，建議家居環境改裝。



在洗手間內安裝扶手，可防止病人在如廁時跌倒。

## (四) 家居認知訓練

有些患有認知障礙的病人，會對陌生的環境產生恐懼和不安，所以在熟識的環境（例如在家中）進行訓練可以事半功倍。家居認知訓練可以減低病人認知功能衰退的速度，延長他們自我照顧的時間，從而減少照顧者的身心壓力。



治療師亦教導照顧者如何在家中訓練病人，例如利用平板電腦進行家居認知訓練。

## (五) 社康舒緩治療

為了改善接受舒緩服務的病人的生活質素，讓他們的人生最後一段路過得有尊嚴、安適及平靜，職業治療師會建議使用合適的輔助器具以舒緩痛楚，如使用氣墊床和減壓坐墊，減輕肉身痛苦的煎熬。加上合適的餘暇活動訓練，增強病人的疲憊管理能力 (Fatigue Management)，減低情緒的困擾。



利用合適的遊戲，增強病人的活動耐力。

## (六) 社區生活技能訓練

不少病人在康復後對外出缺乏信心，會選擇困在家中。職業治療師會與病人外出作實地評估和訓練，減低跌倒的風險和提升他們的社區生活技能，並鼓勵他們積極參與社區活動，融入社會。



社區外出訓練，例如到街市買菜。



在日常生活中融入訓練，例如在洗碗時單腳站立，訓練平衡力，減低跌倒的機會。

# 神經衰弱

Neurasthenia



◎陳慧瑋 註冊中醫師

現代生活緊張，工作壓力大，越來越多人患上神經衰弱。

神經衰弱是指大腦由於長期的情緒緊張和精神壓力，從而導致精神活動能力減弱的功能性疾病。其主要特徵是精神容易興奮和容易疲勞、睡眠障礙、頭痛並伴有各種軀體不適的症狀。病情遷延，症狀時輕時重，病情波動，常與社會心理因素有關。診斷該病時需排除器質性病變。

神經衰弱大多由於思慮過度勞倦或精神過度緊張，傷及心脾所致。心主血脈，血的生成主要依靠心脾二臟的協調配合。如果精神活動失常，心血過度消耗，就會影響脾胃的運化；反之，勞倦傷脾，健運失司，不能充分地把水谷精氣輸送到心，也會造成心血不足。這樣就會出現失眠、多夢、健忘、乏力等一系列心脾不足、氣血兩虛的症候。此外，久病或婦女產後失血過多，導致氣血虧耗，亦能引起此病。進一步則引起肝腎陰、心肝火旺，出現心煩、急躁易怒、遺精、舌紅、脈數等陰虛火旺的症狀。

神經衰弱一般起病較慢。大多數病人開始夢多易醒，醒後翻來覆去，不易再睡。如不正確治理，逐步失眠嚴重，從僅三、四小時，甚至發展到徹夜不寐。隨著睡眠日漸減少，繼而出現一系列的症狀，如頭暈、頭痛、腦脹、驚悸、耳鳴、目花、健忘、思想不

易集中、容易興奮激動、焦慮、煩躁、學習和工作效率降低。除此以外，還出現消化系統症狀：如納呆、胃脘脹痛、噯氣泛惡、咽喉如有物哽阻、腹瀉或便秘；生殖系統症狀：如陽痿、早泄、遺精、帶下和月經不調等。在體檢中，或會有皮膚紅潤、手足多汗、心跳加快、感覺過敏、腱反射活躍或亢進。並沒有與症狀相適應的陽性體徵發現。

神經衰弱患者要有持之以衡的適量運動，勞逸結合，避免勞慮過度或過飢過飽，良好的睡眠是治療神經衰弱的關鍵。睡前應避免食用一切具有興奮劑和利尿作用的食物，如咖啡、茶等。使用中醫藥及食物調治神經衰弱效果良好。

以下介紹食療方性質平和，有滋養寧心，安神解鬱作用。適用於神經衰弱，心悸失眠，精神不安，憂愁思慮過度等。

## 蓮子百合金針花瘦肉湯

材料：蓮子一兩、百合一兩、金針花（乾品）一兩、瘦肉半斤

製法：蓮子、百合洗淨，金針花浸泡洗淨，瘦肉洗淨切片出水，用清水八碗煎存四碗，加鹽少許調味即成

用法：溫服，飲湯食渣





# 感恩其實好簡單

繪畫：亞樹

大家好！今日想同大家講下最近值得「感恩」嘅事！

我好感恩有個好老公，成日關心我！

我就普普通通，叫做個仔算生性，咁都算感恩嘅！

知你幸福啦！

咁你呢？

有咩值得感恩㗎！

我周身病痛，覆診又話我有三高，我兩個仔女又唔生性，唔讀書……

唔……聽到你有好多煩惱，生活有時真係好唔容易！

其實呢……我都好唔容易架，老公舊年病死咗，而家要自己照顧自己……

但平時見你成日充滿笑容……不如你又分享多啲㗎！

可能我會為一啲小事就去感恩，例如……

好！唔知道大家認為點樣呢？

識得為小事感恩，其實生活會開心啲架！

咁樣我都有嘅……尋日覆診，見到個好人又靚仔嘅醫生，應該值得感恩㗎！

朝早起身，為著瞓得好感恩。去街市買餸，撞到街坊互相問候一下，又好感恩……



## 天使@凡間 醫護心靈健康分享會

醫護人員一直默默為香港市民服務，現時醫院服務量有增無減，他們每天承受著許多壓力與挑戰；醫護人員怎樣才能適切地照顧自己的靈性與精神健康，同時加強生命中的承載力？

日期：2019年9月7日（六）

時間：上午10:00至下午12:30

地點：醫管局演講廳（九龍亞皆老街147B）

講員：余德淳博士

（余德淳訓練機構及護心行動創辦人）



於一九九二年榮獲香港第一屆優秀社工獎，一九九六年創立余德淳訓練機構有限公司，曾為香港心理治療團體學會會長及國際壓力管理學會會員，現為婚姻及兒童啟導中心主席。過去任教於香港理工大學，逾二十年為商界、學界及公務員培訓處主持數百個EQ及AQ工作坊，並有十多本成人及兒童情緒管理的著作。

音樂分享嘉賓：彭家麗小姐（香港歌手）

內容：專題、心靈音樂、醫護分享

對象：醫護人員

費用：全免



網上報名（額滿即止）

<https://35th.hospitalchap.org.hk/7sep19/>

查詢：2339 0660 吳小姐



出席者將獲香港醫院院牧事工聯會出版之《醫病同心》書籍，以及余德淳博士送出著作《EQ在線》。

主辦機構：

東區尤德夫人那打素醫院院牧事工委員會/律敦治醫院院牧事工委員會/長洲基督教聯合「院牧事工」委員會/牧群關愛會有限公司院牧事工部/香港私立醫院院牧事工有限公司/基督教聯合醫務協會院牧事工委員會/基督教靈實協會福音事工部院牧事工組/九龍塘宣道會向外佈道部醫院佈道事工委員會/基督教樂城院牧事工有限公司/香港浸信會醫院基督教事工委員會/播道醫院院牧事工委員會/廣黃院牧事工有限公司/深水埗區院牧事工委員會/瑪嘉烈醫院暨葵涌醫院院牧事工委員會/北大嶼山醫院院牧事工有限公司/仁濟醫院院牧事工委員會/沙田區醫院院牧事工有限公司/雅麗氏何妙齡那打素醫院院牧事工委員會/大埔區院牧事工委員會有限公司/基督教北區院牧事工有限公司/新界西院牧事工有限公司/香港醫院院牧事工聯會

協辦機構：那打素全人健康持續進修學院/香港基督徒醫生及牙醫團契/香港基督徒護士團契

統籌：香港醫院院牧事工聯會

Co-ordinator: Association of Hong Kong Hospital Christian Chaplaincy Ministry

香港九龍樂富杏林街4-6號地下 G/F, 4-6 Heng Lam Street, Lok Fu, Kowloon, H.K.

電話 Tel: 2339 0660 傳真 Fax: 2339 0966 電郵 Email: 35th\_anniversary@hospitalchap.org.hk

網址 Web: 35th.hospitalchap.org.hk

鳴謝：醫院管理局



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





# 與院牧一起 以愛服侍病人！



◎ 張金鳳護士

**感謝**《關心》的團隊再次邀請我分享，連同今次已經是第三次了，回想入行以來都滿有主的恩典和帶領！

感恩自己雖在一間沒有宗教背景的私立醫院工作，全因老院長是一位基督徒，他容讓院牧服務得以在這裡開展，使我們在護生時代可以在上課時聽院牧的分享及學習生命的課題。感恩我就在這時決志信主了！

## 院牧影響我有關懷的心

更感恩的是無論在護生或畢業後的護士生涯裡，院牧與我一起同行，無論工作、人際關係或人生的課題，我可以與院牧和一群基督徒護士分享、分擔，最重要的是上帝一直與我同行。其中一位一直影響我的生命導師就是陳任敏儀院牧，她既是我們的護士師姐，又是我們敬佩的院牧，曾伴我跨過生命中最低谷的時候，她委身服侍神、服侍病人，是活生生的見證。她在我護生時帶著我們一起去病室探訪，培育我對病人有另一種關懷。有時我會覺得自己正職雖然是護士，但副業其實是「兼職院牧」。

偶爾有朋友或家人轉介到我工作的醫院接受治療時，若時間許可，我都會抽空探望他們，給他們慰問、鼓勵、送上祝福及祈禱！若有同事因生孩子或生病入院，我都盡量去探望、陪伴及祝福他們。記得有一次，因為工作太忙，我未能抽空探望同學的母親，便請院牧代為探訪。後來從院牧口中得知，病人已經決志信主，真的感恩！

除了在自己工作的醫院探訪，我亦會抽空探望教會弟兄姊妹患病的家人或父母，有需要時也會協助洗傷口，因為上帝給我的使命與恩賜就是成為一位有愛的

基督徒護士，我可以藉著我的專業去關心和協助有需要的病人。有次教會姊妹的母親入了院，伯母很喜歡乾淨，但因為未能及時換片，心情變得消極低沉。因此當我一有空便去探望她，替她進行換片及抹身等個人護理。每次清潔後，伯母都很開心，自己也很滿足。

## 與院牧一起關心病人

有一次，我與院牧參加院牧事工步行籌款後，便家訪了我一位護士同學的妹妹。她也是一位護士，卻患上末期癌症，當時萌生尋死的念頭，好不容易才能入屋探訪。自此之後，我和院牧便成為她們一家的同行者。她妹妹最終決志信主，在這段艱難的日子，最感恩和感動的事就是在她清醒時，我和院牧一同見證她在床邊接受洗禮。雖然她曾經好轉，但最後也敵不過癌症，安詳地被天父接回家了！我為這生命感恩，因為她在病裡遇見上帝。這次經歷讓我更深體會，與院牧合作能造就更多生命！我更體會聖經所言：「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處。」（羅 8:28）

每年由院牧部舉辦的醫院聖誕報佳音，都是與院牧同工合作的好機會，我幾乎從護生時代參加至今都未曾間斷，每次參與我都很感動！不時有病人因著報佳音而決志信主。最印象深刻的一次是有位插著胃喉、坐在輪椅上的病人，一邊聽我們報佳音，一邊不停地流淚。之後我們再問候這病人，得悉她患了末期癌症；她聽見我們像天使般報佳音的歌聲，令她感動落淚！作為一位醫護人員，能在醫院裡照顧病人之餘，同時也能送上歌聲給他們打打氣，正是激勵我每年參與醫院報佳音的原因。

我會繼續善用神給予我的恩賜和愛去服侍人。深願我們作為基督徒護士的一員，能與院牧團隊彼此配搭，在醫院的職場上祝福更多有需要的人！

### 自我照顧工作坊

面對每天繁亂，沉重的護理病者工作，身心靈也有很多狀態，然而卻沒有空間停頓下來，沒有合適的方法、溫柔的陪伴去關顧自身。是次工作坊，會透過使用「關關聯在」的情緒及需要卡，讓自己有溫柔的空間去與自己連結，去關照自身潛在的需要，更有方向如何陪伴，關顧自己。

香港基督徒護士團契7月份團契

日期: 29/7/2019 (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: 邵倩文姑娘 (前華義中心資深導師，現為崇基學院神學院助理校牧)  
查詢: 23698512 Mandy  
費用全免-歡迎醫護赴會

### 手穴按摩

我哋的一雙手，每一日會接觸幾多人同物件？每日派藥、洗傷口、過床、換片，每一天都係無比忙碌中渡過，除左搽hand cream，仲有冇諗過點樣對我哋的一隻手好D？結合香薰治療同手穴按摩，不但可以為對手扮靚，仲可以改善身體，大家一齊來試吓啦！

香港基督徒護士團契8月份團契

日期: 26/8/2019 (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)  
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

9月 暫停一次

10月9日 (三) 關子凱醫生

\*歡迎基督徒醫生牙醫及醫學生參加！

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)

## 退修營

日期：21/9 傍晚入營至 22/9 黃昏離營

講員：蔡宗灝 牧師

地點：烏溪沙青年新村

\*歡迎醫護人員及醫學生參加

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



親愛的陳先生：

看見你的流感癥狀好了許多，即將出院，願你身體健康！在尋找工作上，嘗試交託上主，深願你在新工作既能維生，也能發揮專長，並與同事有美好的交流。

記得初次見面，當你知道我是院牧時，立刻滔滔不絕分享自己的過去：你曾上教會，可是因為看見很多自稱是信徒的人，行事為人卻強差人意而疏遠教會；在工作上，又遇到自稱是信徒的高層不分是非、屈枉他人，以致有人無辜請辭。當你勇於表達事實時，卻遭到排擠，內心憤憤不平，質疑耶穌所傳的可能是歪理。你更慨嘆自己自工作以來，常常遭人欺負。我用心的聽著，既感受到你內心的憤怒和無奈；同時感覺到你期望信仰群體裡人人理應聽取意見、尊重和善待別人、「行公義、好憐憫」。我無意改變你的看法，卻希望你能親自看聖經，從中了解耶穌的行事為人和心意。你表示願意多聽一些，若是合理，你願意改變心中的想法。

我開始與你分享耶穌的經歷，祂除了關心和醫治貧病，也曾受盡冤屈，祂因義正辭嚴指出當時的宗教領袖假冒為善，勸勉他們悔改，卻引來殺機；最後耶穌經歷被鞭打、被嘲笑，更被當作重犯釘上十字架。耶穌沒有改變惡劣的環境，卻選擇以勇氣、以善勝惡的態度回應定意害祂的人，甚至為他們禱告：「他們所作的他們不曉得。」我們面對危險或挑戰時，通常落入「格鬥」(fight) 或「逃避」(flight) 的兩極反應，但耶穌的回應讓我們看見，人可以選擇帶著善意表達心中的想法，即使對方不一定接納，至少避免積存苦毒阻止仇恨在心中蔓延。

我再與你分享約瑟被兄弟出賣和受冤屈坐牢的故事。故事的終局，約瑟向害他的哥哥們表示，雖然他們的原意不好，但上帝的心意卻是要約瑟拯救他的一家。當我們專注看著自己的痛苦，實在難以跳出苦困；既然聖經裡展示了不同人物以及耶穌怎樣回應冤屈、苦困，或許我們嘗試踏出一步，將眼光轉移尋問上帝，求祂指教我們如何回應工作上、身體上的難處。

聽了約瑟的故事，勾起了你與家人過去一些恩怨的回憶，至今你對他們仍未釋懷。難以想像這些年來，你是怎樣走過來的？雖然我未能繼續與你一起探索內心複雜的感受，但記掛你的情況，並祈求上主眷顧你，讓你在受苦之處，得見祂的恩典和同在；也邀請你將心中積壓的怒氣向上帝分享，上帝的心比人的心廣闊，相信祂會細聽，並會施行拯救。

李院牧



## 衷心迴響

母親住院期間，十分感激你們的探訪、慰問和為她禱告。感恩媽媽臨終前決志信主並接受洗禮。感謝你們協助安排洗禮的事宜。再次謝謝你們的關懷和探訪，給予我們家人莫大的支持。

感謝你探望我的叔叔，雖然他在幾天後離世，但相信他能聽到你為他禱告，更相信因著我們的禱告，上帝使他安息在祂的懷中。謝謝！

感謝你在我爸爸剛入院時就前去探望，為他祈禱，在他病重時和他談話，讓他抓住機會得到耶穌基督的赦恩。在我正從外地趕回來時，你把電話放在爸爸病床邊，讓我有機會在爸爸意識仍清醒時和他傾談，訴說我的心聲；當我趕到醫院時，爸爸已經失去意識，所以之前的電話傾談，使我少了一些遺憾。

感謝主，家姐離世後你與我同行，實在是奇妙的安排。每次見面你都耐心聆聽我失去親人的悲傷心情，為我祈禱，安慰我的心靈，還有用經文鼓勵和提醒我，讓我感受你的愛也是從主而來！願主耶穌的恩惠和慈愛永遠祝福你！

十分感謝你真心為主，並付出真情關懷，為我的兒子勞心勞力，給他許多勉勵和幫助。願主繼續使用你和妳家，成為榮耀神的見證並別人的祝福。

多謝你在手術前與我一起祈禱。雖然是小手術，但是人生第一次做手術，對我而言是人生裡暫時面對過最大的恐懼。感謝上帝在我手術前讓你來到病房，在禱告裡，我感受到上帝給我的溫暖和安慰：「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因有祢與我同在。」衷心多謝你。



查詢：2339 0660

《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](http://www.hospitalchap.org.hk)
- 2) 電郵至 [tendervoice@hospitalchap.org.hk](mailto:tendervoice@hospitalchap.org.hk) 索取訂閱表
- 3) 電話辦理：致電 23390660（院牧聯會）



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
靈實司徒道寧養院	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)

## 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: 23390660



“人類最大的悲劇不是死亡，而是沒有掌握有意義的人生。”

~ 托爾斯泰



你趁著年幼、衰敗的日子尚未來到，就是你所說，  
我毫無喜樂的那些年日未曾臨近之先，當記念造你的主。

聖經·傳道書12章1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	吳香琴	呂大安	李俊傑	李淵焄	李惠珠	周 全
林佩英	林偉彥	冼焜薇	徐扶風	區良昌	張文敏	張玉貞	張國光	張淑儀
梁玉英	梁婉琴	許培君	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	劉玉卿	蔡潔儀	鄭肖珍	黎詠詩
薛樹德	謝興肇	譚齊順	林胡求善	梁智達伉儷	家組（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	Chan Chor Hing			
Chung Yuen Wah			Fo Po Chu, Christine	Fung Lin Foon	Tang Ching Yee			
Wong Hoi Ming			Alpha Oncology Centre Ltd					



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：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