

78

2019年9月

關

心

雙月刊

真心
分享

何基佑：

的
媒體人
著重健康家庭



兩扇心窗

銀髮族的精彩人生

從心出發

以關愛讓醫患同行



何基佑

的 媒體人 著重健康家庭

“何基佑 (Kay) 是一位跨媒體藝人，其涉足範圍之廣，包括主持、節目製作、音樂、拍劇，以至寫作、家庭教育、甚至婚姻評估協談。他與同道建立教會，強調家庭與關係的重要；近年他更成為兩孩之父，並透過不同媒體推動健康家庭的訊息。原來年少時他已經清楚認定「媒體人」這使命和人生方向。”

管教嚴謹但快樂的童年

我出身小康之家，雖然家境算不上富裕，但亦不會缺乏，自小以來，父母一直都將最好的給予自己。爸爸是一位公務員，在懲教署工作，更有機會成為第一批被送往外國進修的公務員，他堅毅的個性一直影響著我。爸爸跟我分享，他到美國進修時有機會學習英文；為了熟識英文，他願意發奮圖強，只用了一個學期，就把手上的英文字典讀得滾瓜爛熟，甚至幾乎把字典揭爛了。所以爸爸常常對我說：無論遇到任何問題，總不要怕，努力克服 (tackle) 它就得了。他的榜樣深深地影響我，練就了我有一個信念：我想做或肯做的，一定可以做得到的。我並非天資聰敏，年少時，我的讀書成績亦不太理想，但我入大學前的成績卻是全部甲級 (Straight A)。為何可以做到呢？因為我願意下苦功努力讀書，例如我把整本課本背熟了才去考試。當時我亦竭力學習中文，連普通話的拼音也努力研習。有誰會想到，只讀了五年中文的我，後來竟然寫了三本中文書，並且入圍成為「十大好讀」。只要我肯發力，我一定做得到。

我家的家規頗嚴，除了執拾床鋪、吃飯等要有規有矩，父母更限制我每天看電視的時間，連卡通片「變形金剛」也認為過分暴力而不准看，待我要長大了以後才可以看。所以小時候我跟一般小孩無異，會偷偷看電視及打機。我有錯，父母會出言勸導及責罰；我怕父母，不想捱罵，只好學乖。雖然這樣，我仍覺得我的童年是快樂的。今天回望，我知道父母是因為愛我才會這樣嚴謹地教導我。

小五那年，我由傳統學校轉到國際學校讀書，因為爸爸是公務員，有政府津貼，但讀了一年多，我不想再待在那裡，因為學習和生活模式很不同，所以我轉到另一間國際學校讀書。十四歲那年，我的中二課程只讀了一半，我跟父母說想去加拿大升學，父母一口答應，我很開心他們信任我的判斷。最後，我們一家人移民加拿大的溫哥華。



長大 · 獨立

十五、六歲的時候，我逐漸有自己的想法，我想擁有一些屬於自己的東西，所以我開始與父母駁嘴。那一次，我和媽媽針鋒相對，我大聲駁斥說：「我是人，為何你如此說我？」只見媽媽上樓去哭，我感覺既受傷，又內疚。自此之後，媽媽給我多些空間，我們的關係一直很好。媽媽對我的照顧可說是無微不至，她很會烹飪，任何菜式，她只吃過一次，就會煮出來，很有「家」的美味。

十六歲那年，我參加 DJ 比賽並入了圍，之後我有部分時間在溫哥華的電台做深宵節目，我一直有為自己的事業祈禱，至少有五至七年。我從小就知道自己的使命是從事媒體工作，若不是成為藝人，就是做幕後的媒體工作者。因為我自小對電視的出現很有興趣，我好奇為甚麼那人會在電視出現？為甚麼那些廣告會在電視重

複播放？

同時，自十六歲開始，我沒有再跟父母取零用錢，因為我可以靠從事多份兼職賺到生活費。十九、二十歲時，我一邊讀大學，一邊在電台做兼職 DJ，同時在教會也有不少服侍，加上我喜歡出外玩，在外邊的生活這樣充實，令我一直不察覺家中父母親的關係有何異樣。直到有一天，我突然得悉父母要離婚，感到很震撼和愕然。一次教會聚會中，我聽見牧師在台上說我爸爸因個人原因要辭任教會執事，心裡感到不是味兒。無怪乎媽媽轉去另一間教會聚會。幸好當時不是有太多教會裡的人「關心」我，有自己的朋友關心我已經足夠。其實，我當時有點手足無措，爸媽要搬走，由於我已長大，他們不用討論我要跟著誰生活，於是我決定隻身從溫哥華回香港發展。

想起來爸媽的分開，不是沒有原因，爸媽的個性很不相同，爸爸為人沈默，他自小生活窮困，要寄人籬下，但媽媽很會表達自己。無怪乎大學二年級那年有個學期，我的成績不理想，GPA 超低，父母卻沒有罵我，只叫我下次用心讀書，原來當時他們也自顧不下，反而我比以前更加努力。

回港後發生一件我認為是很「超自然」的事。在溫哥華的電台認識的一位高層員工，當年他也是由香港移民至加拿大；在我回港之際，剛巧他再回流到香港並成為一位電台台長。他記得我，來電說請我做節目助理，那時我的零用錢差不多用盡，剩下只能應付大約一個月的生活費，我深深感受到上主的時間恰到好處。我由最低的職級——節目助理 (PA) 做起，當時有幾個監製同時找我幫手。因著堅毅與勤奮的性格和工作態度，大家逐漸對我有信心，給予多一點點發揮的機會，首先是讓我幫人替更做錄音節目，到後來一星期有九次直播的機會。我發現原來當你對人有禮，做事有交代，別人信得過你，就會找你做事。面對工作，我相信我有得揀的，但要視乎我揀選的是甚麼，上帝會有祂的方法為你開路，最怕你半信半疑。上帝在我心中實在超級重要，我當時只有倚靠祂。

重視婚姻與家庭

父母離異並沒有影響我去追求自己的幸福，倒反而更渴望有家，因而樂於建立自己的家庭。太太出身聾人家庭，但她是健聽人士，我想照顧她，給她一個家，我認為太太開心，我就開心，這就是我眼中的成功。我的成長，不缺乏甚麼；相反太太卻很缺乏物質，她令我看到世界的另一端。太太曾



經在「兒童之家」住了九年，她的母親不愛她，但神愛她並醫治了她。昔日的暴風少女，今天成為一個健康的人，她的出現令我原本複雜的生活變為簡單。她很節儉，家人開心，她就開心，她很易滿足。當夫婦的情緒健康及經濟穩定，就有助孩子帶來相對穩定的情緒。現在，我有個四歲大的兒子和

七個月大的女兒。兒子常說他很喜歡爸爸。我認定孩子要尊重父母的管教角色，要分尊卑，有禮貌。管教上有必要嚴，但要有好的關係才能對孩子講嚴。

作為一個爸爸，我的責任就是愛太太。當然，我也很投入「爸爸」這角色去照顧我的孩子。可是，很多人生了孩子之後，就忽略了夫妻關係。夫婦關係其實是家庭穩固的基石，孩子從父母親的相處學習怎樣與異性相處，我希望兒子學懂尊重女性，讓孩子知道爸爸最愛的是媽媽，爸媽相愛，家就幸福。我通常在孩子面前稱讚太太，多向太太表達愛意，每次離家或回家，我都會親吻太太，讓對方覺得你重視她。每逢星期二晚，我又會和太太出外傾偈吃飯，即使我倆有了小孩之後，仍保持有二人拍拖的時間。

除了上帝，家人在我的心目中永遠是最重要的。太太坐月的日子，我不出外，選擇在家陪伴，太太餵嬰孩飲奶時，我便手握平板電腦讓她看電視劇「大時代」解悶。有時我也會出去茶餐廳吃一碟有味的飯，讓自己鬆一鬆。我很享受在家的日子，記得兒子出生時，我可以不睡。我和太太也喜歡在家打機，就算有了孩子，我們每晚待孩子睡了，我就和太太一起打機。

要作個好丈夫、好父親，我要有很好的時間管理。每天我會送兒子上學，之後跟太太一起做運動，再接兒子放學，在車上爭取時間跟兒子談天。我的工作比較彈性，我可以在家工作，因有合作無間的經理人處理和協助工作上的安排；我要出外工作時，又有太太在家幫忙照顧孩子。我希望下一代可以活出美好的人生價值，孩子喜歡上學，放假時也會想著上學，因為上學令他感覺開心。

推動健康家庭的信息

大約八至九年前，我和另一位基督徒藝人開辦了一間以家庭為主的教會，當中參與的歌手、藝人不多，反而我們的會友主要是職青或以上年齡的群體。我們最初在新蒲崗聚會，後來才搬到尖沙咀，今又再搬到現址。

教會內，大家每星期見面，彼此是兄弟姊妹，非常親切。我們的教會，規模不大，沒有太多架構，開會時，大家一邊吃喝，一邊傾偈互相關心，我們用兩分鐘討論事務，半小時彼此代禱。我認定我只可以靠神，若無上帝的介入，生命難有突破改變。

我在教會亦有替準夫婦進行婚前及婚後評估協談，我不單是服侍者，也是被服侍的一個，我希望香港家庭可以愉快些，大家可有不同方法去管教孩子，但我們要與時並進，健康而有效地教育下一代。現在香港的離婚



率高企；以前一件物件爛了就修理，但今天物件爛了就丟棄。關係的起點，乃靠上帝，只要你願意就可以做到。今天的人結婚有不同原因，有人因為愛而結合，但有人因為貪喜慶而結合，倘若一段關係沒有愛，則很難長遠。婚姻出問題，你一心想改變對方，若不是從良好的溝通開始，少指責，多分享感受，到頭來也是慘澹收場。



作為教會領袖，我心目中希望能結出三種果子，就是：

1. **生命的果子**：這是因為經歷信仰改變，品格得建立而有。
2. **生活的果子**：透過婚姻及人際關係表達出來，就如作個好丈夫、好父親。
3. **福音的果子**：可以問問自己：有多少人因著你的生命而被吸引從而認識主？

幾年前，我在網上社交平台及電台開設與爸爸有關的專頁及節目，分享教仔心得。健康的家庭生活是我分享的重心，我相信只要掌握育兒的重點方向，人人有能力教好自己的孩子。我們的平台上有一個爸

爸群組，讓一眾男士可以有一個渠道分享表達。希望大家由小做起，回到美善。至於節目內容，我們採取集體創作的形式，首先由我構思框架，然後再交團隊作出微調，所以談不上天馬行空。作為一個「媒體人」，我的使命就是將正面及健康的訊息帶給觀眾，所以我認為節目內容除了有娛樂性 (Entertainment) 之外，也要有營養價值 (Enrichment)。



我希望透過網上平台向人示範一個不一樣的生活方式，我們關心人，與他同行，讓他從中認識信仰，有機會的話亦讓他與天父建立關係。所以我不僅是一位跨媒體的「媒體人」，更加是一位「媒體的傳道人」。





有位男性朋友在 whatsapp 動態上載了一張書本封面的相片，書名是《變老的勇氣》。有趣的題目，可見人人都不大願意變老，所以需要勇氣去面對。原以為女子比較怕老，事實並不然。然而，變老是人生必然的經歷，即使沒有勇氣也無奈需要面對。

許多年前，父親還只是四十多歲的中年人，有天他放工回家，忿忿不平的踏進家門，口裡不斷喃喃自語：「離譜，真離譜……」我們都圍到他身旁，洗耳恭聽他的牢騷。原來他在街上幫了小朋友一個忙，那位小朋友禮貌地回應：「謝謝伯伯。」父親非常不滿：「那孩子的眼睛出問題，我橫看豎看極其量只可稱得上叔叔，怎可能是伯伯呢！」我們幾姐弟頓時哄堂大笑，心裡一致認為他小題大做。直到自己步入中年，才開始明白父親當天的心態。

害怕變老，不想看到面上逐漸明顯的皺紋與頭上愈來愈多的白髮，害怕發現肌肉的鬆弛和身體機能的退化。身邊的中年朋友聚會，最熱衷的話題就是養生之道，大家都希望藉運動、食療、美容、裝扮去延後老化。早兩年，網絡熱傳的《世界衛生組織最新年齡劃分標準》，把 44 歲以下標示為青年人，45 至 59 歲是中年人，60 至 74 歲稱為年輕老年人。一班 40 歲左右的朋友們最是興奮，大家彷彿打了一支強心針，暫且放下中年危機的包袱，重拾青春的確信。

實際上，現代人無論在外貌抑或身體機能都比以前年輕化。不少朋友在身體檢查各項指數上，都顯示身體年齡比實際年齡小；加上追上潮流的打扮，旁人絕不容易從外貌看出現代人的實際年齡。然而，老遲了，但卻改變不了「每天都在變老」的大自然法則。一位女性長者告訴我，她在中年時非常緊張自己的外貌轉變，尤其接受不到烏黑的秀髮逐漸變白，於是每兩個月她就把新長出來的頭髮染黑。隨著年紀增長，她逐漸接受變老的現實，然後立定決心不再染髮，改將一頭銀白色頭髮剪得短短，以「摩登有型」的新形像展現人前。面對老去，與其糾纏於數字和外表的永恆不變，不如坦然面對，憑著一份豁出去的勇氣與信心，讓自己安然豁達地迎接另一個新的階段。

好喜歡大文豪馬克吐溫的一句話：「有皺紋的地方只表示微笑曾在那兒待過 (Wrinkles should merely indicate where smile have been.)。」多麼優美的形容！外表的改變實在是年月經過的痕跡，也是生命經歷種種挑戰後的輝煌成績。聖經也提醒我們：「你以恩典為年歲的冠冕，你的路徑都滴下脂油。」(詩篇 65:11) 年歲的增長就是恩典的標記。想起一位患癌病的中年朋友，她一次又一次自願接受非常艱辛的治療，目的就是爭取活長一點，好陪伴丈夫與女兒。

變老，不等於消失、減少與缺乏。相反，生命旅途上累積而來的豐盛與滿足，將賦予我們更大的自信，繼續前行探索，活出美好。變老，不能逆轉，但無需抗拒。■

變老

◎ 陳曼華



銀髮族的精彩人生

◎ 吳芳芬

誰說銀髮一族不可以有精彩人生？問題在於我們用甚麼眼光去看年老，所謂「歲月催人」，變老是事實，但不等於衰老。當我們用「扣分法」來看老年，彷彿生命被扣到無可再扣時，就步入死亡，變老彷彿好悲涼啊！何解人變老會被視為「衰老」？可能因為年老總讓人想到「失去」，如失去活力、行動力、視力、腦力，以及年輕時維繫自尊的事物，還有身邊的親友等。

失去是事實，一個疾病可以將人的能力或責任帶走，若我們將能力、責任、成就、或所擁有的賴以為生，則會很沮喪。因為隨著年月過去，人的能力會減弱，責任會改變，成就不再重要，擁有的也會失去。要知人本身就有價值，是上主賦予人有價值，祂將管理大地的權柄給人，將榮耀尊貴作為冠冕賜給我們，我們是上主所記念和眷顧的。

我們可以用「加分法」來看年老，它是一個人趨向成熟的階段。老年人可以將其人生中所學過的知識，以及體會過的經驗加以整合，是一莫大的喜悅。亦是變老才能擁有的「特權」，是一大「得」。另外，回望走過的日子，學習感恩，少惶恐，亦是美事。

聖經說：「年老的白髮是上主賜予的尊榮。」(箴言 16:31) 原來活到老不是人人可以做得好，不是人人有機會變老。有人想提早退休與配偶享受生活，怎知到了五十歲，一場大病襲來就離世。有母親希望親見兒女成長，怎知未到四十歲，一場意外就奪去她的生命。有年青人大學畢業五年，壯志未酬就因病告別人間。有男孩要提早慶祝八歲生日，因為癌細胞來勢洶洶。生命從來不由我們擁有，即使你萬般不甘。

在德國，長者從來不被視為負資產，而是社會的寶藏。他們仍可以有不同的途徑或方式去貢獻社會，其中一項就是做義工。按 2014 年的統計，他們 60 至 74 歲做義工的比例超過百分之四十，65 歲有一半人口每月做義工八小時，每四個人就有一個每月做義工超過 24 小時。他們由從事太空科技工程到在學校教小朋友做木飛機，亦有超過萬名退休專業人士，出外傳授知識和經驗。因此，我們要跳脫對年紀大的刻板印象，長者仍可以有夢想，做想做的事，做有意義的事。

我們退休後仍有二十至三十年的黃金歲月，去發揮那份隱藏已久的生命潛力。在香港，有長者 65 歲才學爬樹；有長者從前在天文台工作，退休後到處演講，透過公眾教育鼓勵大家保護地球；又有長者組織樂隊，名為「消化餅」(Silver Band)，他們平均年齡是 70 歲，年青時，他們因家貧要營營役役地工作，無機會學音樂，反而今天他們可以做到昨天無法做到的事，為日常生活增加豐富色彩。

人的形相時刻在變，肉身在變，心靈也在變，關鍵是變得更好，或是更壞？老人不是緩緩表現，而是漸漸成熟；不是要忍受命運，而是要擁抱機會。■



藉著福音傳遞愛

◎ 史有毅醫生

自 1990 年醫科畢業後，我一直在公立醫院工作，其後取得急症科專科院士的資格並轉往現時的醫院的急症室工作。我自小家貧，四歲時父親因交通意外離世，母親獨力將我撫養成人，我靠著努力成功地考進醫學院。本來自己對醫科興趣不大，但順應母親再三要求攻讀醫科，最終順利成為一位醫生。畢業後，因對一般病房工作興趣不大，所以選擇在急症室工作。

我作見習醫生初期，認識了當時的女朋友（現在我的妻子），她帶領我認識耶穌，並後來受浸歸主。往後我經歷幾個重大的難關，包括考試、經濟、工作及健康的問題，但藉著祈禱信靠主，神賜我出人意外的平安、各樣的祝福和恩典，慢慢感受到神的信實。2012 年，因著工作性質的改變，需要在急症病房工作，我有較多時間和病人相處，嘗試在適當時候與他們分享福音。初時最大的心理關口是想到眾同事會怎樣看？但想起聖經提到「福音本是神的大能」，於是鼓起勇氣，向一位心靈有需要的病人分享信仰。這些年來，大約曾與數百位病人或家屬分享過信仰。當中不少人有情緒問題或甚至自殺念頭；但藉著福音，他們可以從新找到盼望，更願意參加教會聚會，甚至受浸歸主。

最近一次巡房，我有機會接觸幾位青年病人。其中一位二十多歲的少女，她本身在性別認同上十分困擾；她和家人的相處也不理想。原本精神科醫生需要她進入精神病院作進一步治療，但她並不願意。我完成所有醫療程序後，詢問她有沒有興趣談談信仰，她表示願意，最後更決志信主。其後她的母親出現，原來這位女士在年青時也是一位基督徒，只是後來生活艱難，更與丈夫離異，沒有再上教會。母親最後帶女兒回家，亦願意和女兒一起上教會。就在這時，對面床另一位大約二十多歲的女病人也表示，她和家中幾代親人也是基督徒，她自小上教會，但信仰上一直浮浮沈沈，這次因為感情問題而入院。我和她談起來，其間她更流下淚來。她答應我，出院後會重拾信仰生活，包括上教會及與別人分享福音。

不知不覺間，原來我所作的也感動了一些在旁的醫護同事，有的本身是基督徒，但已沒有再上教會。他們被神的愛感動，參加了部門的團契小組及再上教會，神的愛就是這麼偉大及長闊高深！「他既然愛世間屬自己的人，就愛他們到底。」（約翰福音 13 章 1 節下）

有人曾經問我：「甚麼驅使你在忙碌的工作中，仍願意與病人分享信仰呢？」我相信是神的愛首先感動我，「我們愛，因為神先愛我們」。在這個漸漸缺乏溝通和關心的世代，很多病人真正需要的，不單是藥物治療，還有福音。我也深信作為一個醫治者，如果不明白生命真正的意義，怎會有動力為病人花上更多時間去延續他們的生命呢？何況生命根本不是在人的手裡，而是掌握在神的手裡。願各位醫護同事能夠齊心努力，攜手在醫院內將祝福帶給更多有需要的病人。■



憑信與愛走過康復路

◎ 煥棠（院牧代為筆錄）

我 信主三十多年，恆常參與教會聚會，喜歡平靜的退休生活。一個平常的下午，我在家中跌倒，人仰馬翻，失去意識。不知多久，發現自己身體捲曲躺在地上，幸好還可以喊叫。感恩兒子及時回來，把我抱起坐在凳上。太太擔心我中風，知道把握黃金時間很重要，立刻召喚救護車求助；又致電教會傳道，請教會為我禱告。

在救護車上，太太急不及待詢問我是否中風，感恩救護員都很細心，仔細了解出事過程並耐心講解：「大概不是中風。」太太頓時放下心頭大石。到達急症室，慌慌亂亂；往後更是一段長途跋涉的旅程。為了爭取時間作磁力共振檢查，需要來回其他醫院。雖然奔波，但我心裡平靜安穩。第二天早上，家人一起來到醫院。醫生和家人討論病情，表示頸椎需動手術，可是成功率只有一半。以我八十多歲的年齡，要決定是否接受手術，殊不容易。家人愛惜我，怕我辛苦，未必可以承受手術。然而，我心裡卻有平安，並決定做手術，相信天父帶領，無論結果如何，我也接受。現在回想，我也很驚訝當時的信心是從何而來！感謝天父給我勇氣。手術那天，感恩一切順利，主領我走過。

往後五個月，我需要住院並做復健。起初兩星期，我甚麼也做不到，只是軟癱在病床，多謝家人每

天細心照顧。有句老話「患難見真情」，年青時為了家庭，工作時間長，遺憾沒有時間陪伴兒女成長。今日他們每日關心照顧，濃濃的情，感觸的眼淚，感謝主讓我真的感受到他們對我的愛。

留院的日子好不容易。年事已高，康復需時，所以只訂下門檻較低的目標：只要能夠在家活動，照顧自己基本生活就很滿足，家人可以輕鬆一點。雖然如此，卻是滿有壓力。從雙手無力到小幅度的活動，已經是好些日子；能夠拿湯匙進食，更是不短的時間。康復進度反覆，我的心情也起起伏伏。曾經有段日子沒甚進展，但家人一直為我打氣。我沒有放棄，因為天父的恩典和家人的愛護令我堅毅面對。

感謝主差遣了很多人心細照顧我：細心的醫生、護士、物理治療師和職業治療師，讓我逐漸有進展。教會牧師、傳道和弟兄姊妹亦為我禱告。醫院裡，院牧及義工給予關心鼓勵，特別是兩星期一次的院友聚會，與不同教會的弟兄姊妹唱詩敬拜，聆聽天父的教導，相交祈禱。

在出院前一個月，感恩天父讓我雙腿開始有力，可以下床和坐輪椅，這是莫大的進展，讓我可以安心出院。天父的供應和幫助總是按時適量，就如以色列人在曠野得到嗎哪的供應，不多不少，供應及時，為的是建立我對天父的信心。■



“爸媽想跟你 說聲對不起……”



◎ 黃欣（臨床心理學家）

在家長小組中，家長們分享到他們面對家庭關係破碎時的困擾。

有父親談及對於自己早年婚姻關係破裂，令到子女一直在單親家庭成長，雖然子女從來沒有埋怨父親，但作為父親的他，總是懷著莫名奇妙的愧疚感。有一位母親分享到跟女兒在學科選擇上出現了重大的分歧，女兒發起了「家庭革命」，令母女關係跌至冰點，即使母親堅持立場，不後悔為女兒作了最好的決定，但為著母女關係變得敵視和疏離，心中默默感到非常憂傷。一對父母娓娓道出，自從女兒患上飲食失調症後，他們滿懷自責，認為是過往對女兒的要求過高、缺乏對女兒的關愛，導致女兒病發，不明白為甚麼現在已經處處遷就女兒，盡量滿足其需要，但是女兒仍然未見康復……

雖然這些家庭的親子關係，發展的脈絡不一，但是當中也有相同之處，就是這些父母都是深深愛著他們的

孩子。他們大多明白，家庭正面對著不同程度的關係破裂需要修補，他們願意為子女付出，只是不知道從何入手，與子女重建關係。

當家庭關係出現重大的裂痕，即使時間過去了，父母及孩子的情緒或許仍然會受到影響。有些孩子依然會暗暗地責備自己（例如認為自己是導致家庭出現裂痕的因素）、怪責家長或其他人。同時，有些父母也會同樣地暗暗地責備自己。這些內化了的自我責備、憤怒、羞愧感往往會窒礙關係的修補，無形中阻隔了父母給予孩子最真摯的支持。但我相信，每個孩子的心中，其實都渴望父母幫助他們療癒，而每位父母亦希望能夠支援子女，讓子女的情緒得到舒解。

在小組中，我邀請願意與子女修補關係的家長，嘗試贈送一份名為「道歉」的禮物給子女。這份禮物並非懺悔宣言，不是爭辯開脫，更不是執意要求對方原諒；

而是表示家長願意設身處地看見孩子的情感傷口，理解及認同子女的經歷和感受，讓子女的自責和憤怒的情緒得以釋放，關係的裂痕逐漸得以修補。要知道，作為父母，向你的孩子道歉並不代表你是錯的那方，而是代表你更願意為子女背負起情緒的重擔。

真誠的道歉包括了四項主要元素：

1. 說出你為了甚麼道歉，以及這原因如何造成了關係中的裂痕。
2. 說出子女當時經歷的感受：「當時的你一定感到……」（例如被拋棄 / 憤怒不被理解 / 沒有自信）
3. 作出道歉：「對不起，我做 / 說了甚麼；沒有做 / 說甚麼……」（例如沒有主動關心子女的感受 / 甚少讚賞子女）
4. 指出你當時應該怎樣做，以及日後會作出甚麼改變：「我當時應該……」（例如多聆聽子女的感受 / 讓子女有

表達的機會）；「從今天起，我會……」（例如警惕自己不要總是否定子女的選擇）

子女有機會作出不同的表現和回應，例如爆發（強烈表達甚至發洩壓抑已久的負面情緒）、抗拒或沉默（對於情緒表達感到不知所措或不信任）。家長可以嘗試認同子女當下的感受，讓子女明瞭你願意以真誠去理解及接納他們的情緒反應。例如：「如果我是你，我也會有生氣的感受，因為一直以來你都感到不公平，但沒有機會表達出來。」「難怪你現在甚麼都不說，因為以往你表露心聲時，我未必即時回應你。」

親子之間能夠建立情感溝通的平台，是家庭關係康復最重要的基石，期望各位家長都能找到與子女最有效的方式互動，讓破碎或受影響的家庭關係得著重建。🍀

但那等候耶和華的必從新得力，他們必如鷹展翅上騰。

聖經·以賽亞書





扳機指

Trigger finger

◎楊毅聰

註冊物理治療師

在門診常見家庭主婦（一隻或多隻）手指近手掌位置疼痛，屈曲後不能自然伸展，甚至要借助另一隻手才能用力拉開，且伴隨劇痛，臨床上可診斷為扳機指。

扳機指，學名為「屈指肌腱鞘炎」，又名「彈弓指」。手指屈肌腱及其腱鞘因長期過度摩擦勞損，導致積聚的炎變。發炎的腱鞘因充血、水腫、組織粘連甚至變厚形成結節，使肌腱滑行的管道收窄。屈曲手指時，肌腱會卡在肌腱滑輪中，以致手指在伸直時受阻或無法完全伸直。

常見病因

- ◇ 多由過度重覆或持久的手部動作或用力所致（如家庭主婦經常手挽重物），亦會發生於急性創傷之後（如手腕骨折）；
- ◇ 長時間握緊物件或提舉重物；
- ◇ 高風險工作類別人士，包括：家庭主婦、廚師、攝影師、常用手機或電腦的人士、彈奏樂器表演者、糖尿病及類風濕性關節炎病患者等等。

臨床徵狀

- ◇ 手指底部有腫脹或壓痛點，近掌處可摸到小結節；
- ◇ 手指屈曲或伸直時，發出聲響或感到疼痛，有時被卡住，不易或不能伸直。起床或工作疲累時，情況更為明顯。

治療方法

藥物治療

- ◇ 經醫生處方的口服藥物，包括止痛藥及非類固醇消炎藥；
- ◇ 局部注射類固醇藥物。

手術治療

物理治療

- ◇ 如超聲波治療、衝擊波治療，冷/熱療法，手法治療、針灸治療、按摩及針對性運動治療。

扳機指的護理方法

急性期護理

應減少手部用力抓物及提重，適當休息，並於患處冰敷 15-20 分鐘，每天 2-3 次，以減輕炎症症狀。

亞急性 / 慢性期護理

當急性發炎減退後，可使用暖水療法，促進血液循環，水溫大約為攝氏 35-38 度，每次 15-20 分鐘。

手掌張開，輕按患處，向指頭方向推按 3-5 分鐘。

家居運動

肌腱伸展運動

把患指向後拉至有輕微拉緊的感覺後，維持 20-30 秒，然後放鬆，重覆 10 次。

手指關節舒展運動

讓患指的每個指關節獨立活動，每個關節分別重覆 10 次。

手握力運動

輕握軟球 / 泥膠，每次約 10 分鐘。以不增加手指痛楚為準。

預防及日常生活貼士

- ◇ 避免手部過分用力及集中手指動作，如提攜太重的膠袋或長期使用剪刀；
- ◇ 避免長時間使用同一隻手指作長時間活動，如玩遊戲機或智能電話等；
- ◇ 讓手部有適當的休息，並持之以恆地進行以上家居運動。



更年期潮熱

◎陳慧琮 註冊中醫師

婦女在絕經前後（四十五至五十五歲）出現或輕或重、或久或暫的一些症狀，如月經紊亂、烘熱汗出、潮熱面紅、五心煩熱，或頭暈耳鳴、情緒不穩、煩躁易怒，或失眠心悸、面目浮腫、皮膚感覺異常等，症狀持續三至五年。這段過度時期，內分泌變化很大，身體暫時不能調節和適應，出現以植物神經功能失調為主的症候群，總稱為更年期綜合症。其發生的原因，主要是卵巢功能減退，雌激素分泌減少。

更年期綜合症是否發生或程度輕重，除與卵巢功能衰退，以及缺乏雌激素有關外，亦會受氣候、環境、精神、情緒及家庭等因素影響。大部分婦女會平安度過，少數婦女會出現生理及心理不適的症狀。因此，重視更年期的保健是必須的，亦可預防老年病或癌症的發生。

更年期最困擾婦女的莫過於潮熱汗出，由於更年期體內雌激素含量不穩定，血管因而會舒縮不穩定。患者突然感覺有一陣奇熱從胸背部湧向頸部及頭面部，然後波及全身，同時全身尤其是面部皮膚變紅，緊接著全身出汗，尤以頭頸及胸背部明顯，出汗後皮膚散熱，血管收縮，繼而有少許畏寒感。有時罕有陣陣發熱，面部潮紅而無出汗則稱為面部潮熱。伴隨潮紅發生有心悸、眩暈、疲倦等不適感。此等症狀發作的

頻率及持續的時間有很大的個體差異，有的僅偶然發作，有的每天發作數次甚至數十次，持續時間有的很短，數秒鐘即過去，有的持續數分鐘。潮熱汗出一般發生在絕經期前一至二年，直至雌激素下降到很低的水平時，潮熱的現象便會停止，通常持續一至五年，即絕經後幾年才結束。

更年期綜合症中醫稱為「絕經前後諸證」，其發病機理為經斷前後，腎氣漸衰，天癸將竭，沖任脈虛，生殖機能逐漸減退以致喪失，臟腑功能衰退，使機體陰陽失於平衡而導致該證。然腎虛是致病之本。至於潮熱汗出此症，大多屬於腎陰不足所致，因此忌刺激、香脆的食品，忌煙酒，不宜用煎炸辛辣烤焗烹調方法，保持心情開朗，樂觀面對，適量運動，起居正常。以下介紹食療方以供參考：

浮小麥糯稻根大棗湯

材料：浮小麥五錢、糯稻根五錢、大棗五枚

功效：養心益氣，除煩止汗

適應證：氣弱易汗，心煩不安，潮熱汗出

製法：用清水沖洗浮小麥、糯稻根、大棗。將所有材料用清水三碗煎煮，大火煲滾，改用小火，煎至一碗湯即成。溫服。

使用注意：外感、實邪者不宜



助人為快樂之本

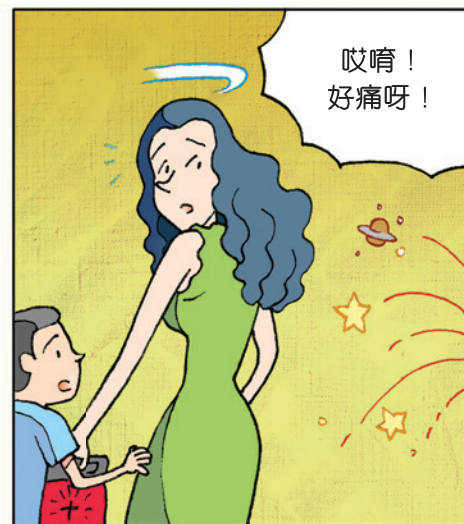
繪畫：亞樹

我地企係呢度，
然後同人講……



哥哥姐姐，請幫忙買支旗呀！

哎呀！
好痛呀！



你點呀？
我扶你起身先。



咦？舊同學，
無嘢咁嘛？

咁啱嘅！



跌親下啫，ok 啦！
依家趕住同個女去學琴，
遲啲搵你。



唔好意思，你嘅面色……
好叻咁樣……擔心你……

湊女真係好叻架，又要帶
佢去學琴、晏啲又要上
playgroup，夜晚又話咩
幼稚園同學聚會……



你地咁得閒，
唔洗去學嘢呀？

我地一齊做義工賣旗。



係呀！我地最近多咗做義工，有時間
就關心下一啲有需要嘅人，個人精神
咗又開心咗！



一齊做義工，仲係有益嘅
親子活動！

幾好咁嘅！我帶個女學琴
先，返屋企再考慮下，多
謝你嘅提議！



動一動、想一想

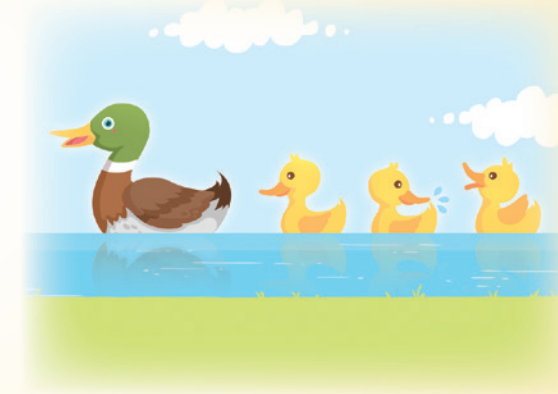
1 為甚麼鴨子經常舔毛？

星期天，明明一家到池塘邊釣魚。這時，一群小鴨子跟著鴨媽媽游過來，牠們在水裡一邊游一邊嬉戲，明明在岸上靜靜地觀察。

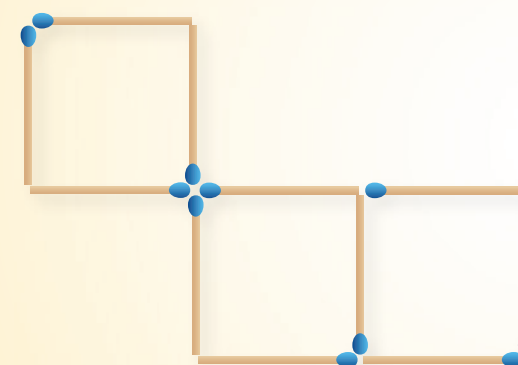
突然，明明發現了小鴨子經常用嘴去舔身上的羽毛，而且總是舔了尾巴，再舔身上的各個部位。明明忍不住問爸爸：

「爸爸，鴨子為甚麼舔自己的羽毛呢？」

你知道原因嗎？



2 動動腦筋吧！



下圖是用火柴棒拼成的三個正方形，
請移動三根火柴，讓它們只剩下兩個
正方形。

試試動腦筋，別急找答案：在第21頁

3 猜一猜

千里隨身不戀家，不貪茶飯不貪花，
水火刀槍都不怕，日落西山不見他。

(猜一自然現象)

試試動腦筋，別急找答案：在第21頁

以關愛讓 醫患同行

◎ 邱健聰醫生

近年醫護人員常因繁重工作而壓力爆煲。在全科門診中，我和同事也常承受時間壓力，每天替六、七十個病人診症。為病人不同的訴求作出準確的臨床判斷，提供以病者為中心的全人醫療，幾分鐘的診症談何容易？年復年，我對病人的愛心幾乎耗盡了！我不時回想：自己為何走上醫者路？

我在屋邨長大，父母為一家六口的生活忙於工作。中一那年，家裡發生了突變。妹妹患了紅斑狼瘡症。她發病初期已有腎炎，年紀少少便要戒口，服食多種藥物。她常因不同併發症留院治療，飽受了各種病痛的煎熬。我們一家常擔心得愁眉深鎖！幸好，妹妹在就讀的基督教學校信了耶穌，有團契和同學的支持。她的主診醫生也是一位很有愛心的基督徒，常關心鼓勵她。

但妹妹的病情反覆，而我也在中五會考那年壓力爆煲。我每天不停埋首溫習，常為會考感到焦慮惶恐。會考前夕，妹妹病發住院。我探望她時看到許多病童的苦況，我頓覺他們正努力和病魔搏鬥，為要生存下去；我只是面對人生其中一個考試，何懼之有？就這樣，妹妹患病的經歷重整了我生命中的優次，啟發我尋找人生的意義。我對病理知識漸感興趣，最終我立志讀醫，希望學以致用幫助他人。中七的暑假，我應同學的邀請上教會。因著妹妹的歷練和上帝的愛感動，我也相信了耶穌。

在醫學院修讀的五年間，神大大陶造改變了我。除了醫學知識外，我也努力學習聖經真理。我恆常參

加教會和團契，在信仰上日漸成長！我不再只為考試而活，而是學習去珍惜和關愛身邊的人，特別是病重的妹妹。在爆發沙士的2003年，妹妹因病情不斷惡化最終離世。我們一家靠著上帝的安慰和弟兄姊妹的支持走過哀傷。上帝藉著我與妹妹同行的經歷磨練我，使我體恤病人的痛苦，以關愛的心與他們同行。

從醫十多年來，我仍銘記這顆初心，提醒我要全心全力對待每個病人。在全科門診中，病人的病徵五花八門，但我知道他們都帶著身心的獨特需要來求助。我們要以仔細的問症和適切的檢查達至正確的診斷，又以同理心耐心地發掘他們心中的想法、顧慮和期望，繼而定下相應的治療方案。這需要家庭醫學的訓練，也要累積多年的臨床經驗，以及不斷自我更新學習，才能盡善盡美。正因如此，若要兼顧診症的質素和速度，心理壓力實在不少；有時，這壓力會驅使我變成衝症機器，只求準時完工。但當我看到病人從病痛中康復舒緩過來，我的壓力又會轉化成再次用心診症的動力！畢竟，面對再嚴重、再複雜的病症，我們醫者肯定可以給予病人的就是關愛的心！

我不能做到診治每個病人時都充滿著愛心或毫不犯錯，因為我們也只是血肉之軀，智慧和愛心都有限。但當我休息過後，新一天開始時，我會求世上最大的醫生主耶穌，常賜我愛心和能力，繼續幫助更多有需要的病人，同行這醫患之路。

婚前輔導

為準婚的護士會員及其配偶提供婚前評估和輔導，促進雙方彼此認識的深度，為婚後生活作出準備。

評估工具：PREPARE/ ENRICH婚前預備問卷評估

內容：回顧彼此關係的建立
戀愛歷史檢討
性格關係的互動
原生家庭探索
對婚姻的期望
Prepare/ Enrich 婚前預備問卷評估及分析及聖經教導等等

全期6節（每節1小時30分鐘），費用：1200元
完成輔導之後會提供證明信，以便申請教堂行禮
**費用並未包括：
1. Prepare/ Enrich 關係評估費用350元（由生命與啓迪培訓公司收取）
2. 相伴一生婚前輔導伴侶手冊80元（一套兩本）

輔導員資歷：
~ 道學碩士（主修輔導）
~ Prepare/ Enrich 證書輔導員
~ 國際認可NLP高級執行師

有意參加請聯絡香港基督徒護士團契同工
Jackson（電話96026435）作初步商討及約見面談

快速自我改變的竅門 1.0

課程目的：此課程為護士及護士學生而設，讓他們可以在高壓的工作及學習環境中，突破個人的限制性信念，消除負面情緒，增強個人的正面思想及正能量。由於潛意識控制著我們90%以上的思想，認識潛意識的運作，並有系統地改造潛意識的模式，能快速改變過去固有的壞習慣，成為情緒管理的高手，從而創造新的生活，啟發個人的潛能。此課程亦會透過基督教的信仰整合，讓我們重新認識上帝給我們的召命，切實地活出信仰。

導師：國際認可Neuro-Linguistic Programming (NLP) 高級執行師、傳道人

課程內容：
1. 認識潛意識、輕鬆減壓及提升睡眠質素、基督教的信仰整合
2. 認識次感元、建立親和感、了解自己和別人的思考模式
3. 如何快速去除壞習慣、負面情緒及增加正能量
4. 如何克服恐懼症、面對批評及心緒的設定
5. 教授：快速眼動療法 Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)
EMDR被認為是治療創傷後壓力症 (PTSD) 的一種非常有效的心理治療方法

日期：21/10, 11/11, 18/11, 2/12, 9/12/2019 (共5堂)
時間：19:00 - 21:30
地點：香港基督徒護士團契會址（長沙灣道137-143號長利商業大廈11字樓）
費用：會員\$100，非會員\$400（會員申請，詳見<https://www.ncf.org.hk/>或致電會員）
報名：www.ncf.org.hk
查詢：2369 8512 Mandy 主辦：香港基督徒護士團契



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

11月 暫停一次

12月11日（三） 感恩敬拜

* 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）

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



親愛的明霞：

你出院已經兩個多月了，你和丈夫近況如何？猶記起在病房遇見你時，你那燦爛的笑容和溫煦的眼神，好像在邀請我坐下來。我們很快便傾得投契，由你的病情需要，再到講述你的成長故事，以及近日你與丈夫的「爭拗」。謝謝你對我的信任，讓我能有機會聆聽你的心聲，對你表達關心。在你過往不愉快的童年和青少年時期，看到耶穌拖帶著你經過。雖然你經歷很多患難，卻願意以愛還恨，藉著主耶穌的愛修補了多年來你和至親的關係。可是，兩夫婦近日的爭拗令你傷心難過，甚至令你懷疑丈夫不再愛自己。聽罷你的分享，我鼓勵你嘗試以對方關心自己的角度去明白丈夫的行為表現，更嘗試引導你從多方面去思考，對現況有多一點與多角度的理解。

後來我有機會再次前來探望你，看見你面帶愁容——原來是病友的一句說話刺痛了你的心，導致你的情緒很低落。我鼓勵你抒發那種委屈和無助的感覺，你立時流出了眼淚。我們一起默然無語，那時我漸漸留意到你的眼神，你所流出來的淚水好像有點不一樣，似是帶著欣慰的感受，我體會到你的心境已平靜下來。接著我建議你，不要太執著及介懷別人隨意的說法，也鼓勵你嘗試學習接納自己的限制。

隨後，我也想關心你和丈夫近日的關係是否在修補中？原來你們恢復了一起祈禱。但願這是邁向和好的重要一步，彼此都回到神裡面。那時我想到倘若你們能有合適的教會群體的支持，相信對你們夫婦二人更有幫助，所以當下邀請你想想在教會內有沒有談得來的朋輩好友。這刻，你突然想起與一對夫婦是祈禱夥伴，認為可以坦誠地與他們分享你們夫婦之間「爭拗」的事，並且互相守望祈禱。就在此時，你的團友（禱伴）剛巧來了，我邀請你們一起祈禱，然後我跟你祝福後話別。

透過與你的分享，我希望讓你知道你是耶穌寶貝的女兒，被祂所愛和看為珍貴的；父母也愛你，丈夫也愛你。我期望你與丈夫在團契裡繼續學習相愛、學習服侍、學習互相幫助。若有機會，希望可以再次聽到你的消息和近況。

關心支持你的
吳院牧



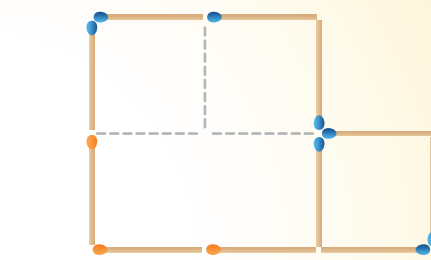
衷心迴響

在我今次中風，多謝你幫助、安慰、鼓勵及支持我，我會努力和勇敢面對明天。你時常為我禱告，十分多謝，也時常把詩歌播放器給我，讓我得鼓勵。

我非常感謝你，謝謝你今天等我，用了很多時間幫助我處理我對媽媽死亡的哀傷。謝謝你讓我回憶起媽媽、婆婆、公公給我無條件的愛、關懷的感覺。我現在感覺好實在、好溫暖、重獲力量。

我跟你認識已有半年多，感謝你每次探望其他病人時，都不忘探望我。妳為人親切，對病人細心、充滿關懷。妳願與病人分享生活點滴，原本內斂的我逐漸願意打開心扉，分享心中的點點感受。跟你談話時，感覺真是舒適自在。多謝有妳！主佑！

感謝神派你這位天使來，叔叔入院當天就遇上你來探訪，更為我們祈禱。叔叔的腫瘤大量出血的當天，全家人都齊集在醫院裡，你領著大家一同唱詩，當時叔叔雖然不能口唱，但用心一起讚美神。最後，叔叔終於安息主懷了。感謝你在這33天給予的支持、鼓勵及祈禱。



答案：將原在虛線處的火柴移到粉色火柴處即可

2 動動腦筋吧！

答案：鴨子的尾部有一層厚厚的油脂，鴨子是用嘴巴把這些油塗到自己身上。沾了油的羽毛水裡不會濕，還會使鴨子游得輕快。

1 為甚麼鴨子經常舔毛？

「猜」：答案

3 猜一猜

The collage displays six covers of the 'Heart to Heart' (關心) magazine. Each cover features a different celebrity or public figure and includes the magazine's title '關心' and a subtitle in Chinese.

- Top Left (Issue 68):** Features a woman in a blue dress. Subtitle: 李亞男：順服等候，就是最美 (Li Yamen: Obedience and waiting, that's the most beautiful).
- Top Middle (Issue 69):** Features a man in a black shirt. Subtitle: 吳振智：以夢為父，承擔獨挑 (Ng Chun Chi: Father of dreams, bearing the burden).
- Top Right (Issue 70):** Features an elderly woman. Subtitle: 陳永浩：輕省、字強、足 (Chan Wing Ho: Light, strong, and full).
- Bottom Left (Issue 71):** Features a man in a suit. Subtitle: 張偉麟醫生：迎難而上，積極面對人生 (Dr. Cheung Wai-lan: Facing difficulties head-on, actively facing life).
- Bottom Middle (Issue 72):** Features a woman in a blue blazer. Subtitle: 韓浣心：你 can do it! 白領引路，教路給 (Hoi Wan: You can do it! White-collar guide, teaching the way).
- Bottom Right (Issue 73):** Features a man in a plaid shirt. Subtitle: 我們成了「台胞」 (We became 'Taiwanese').

查詢：2339 0660

《開心》需要支持
歡迎訂閱《慈聲》



- 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）



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
天水圍醫院	3513 5305

回應表

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)

☐ _____ 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

☐ **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，捐獻港幣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

“無論是國王或農夫，家庭和睦是最幸福的。”

~ 歌德



我們愛，
因為神先愛我們。

聖經·約翰壹書4章19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	何慕貞	何耀華	吳玉昆	吳玉娟	吳香琴	呂大安	李俊傑	李淵焄
李惠珠	李鳳儀	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	張美蘭	梁玉英	梁婉琴	許培君	郭多加	陳汝誠	陳淑娟
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	黎詠詩	薛樹德	謝興肇	隱名氏	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		卓達興業有限公司			
Chan Po Wai		Chan Tak Kin	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：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