

83

2021年1月

把 關 心 傳 開 · 讓 醫 院 有 愛

關

心

雙月刊

真心分享

陳家儀：

那只是我的小半  
卻成了我和別人的祝福

兩扇心窗

網絡的善與惡

病友心語

走過新冠肺炎病患的路







“在過去的人生路，上帝看見我，尋找我，是祂引領我用不完美的插畫角色去鼓勵別人。”

• 真心分享——陳家儀

“其實連線不一定能夠連結，唯有進入別人的生命，才能分享彼此生命的源頭。神創造人，讓人有群體的特質。”

• 兩扇心窗（信仰篇）——吳芳芬

“面對親友突如其來自殺離世的朋友，他們所經歷的哀傷反應比面對其他情況死亡的親友會更複雜。這些朋友需要我們學習像天父般給予更多愛與扶持。”

• 解開心結——黎曉慧

“每一位病人都是神親自交在我手中，縱使可能病人未認識神，但是神卻視每一位為寶貴，神藉着我作為護士去照顧他們。”

• 醫護心語——莫寶鳳護士





# 那只是我的 小半

## 卻成了我和別人的祝福

陳家儀

“我內向、害羞、怕事、缺乏自信，害怕成為焦點，也因要站在人前而恐懼、不安，總想瑟縮在一角，不被人看見，那麼，我就感到最自在了。但心底裏，我卻羨慕那些外向、活潑、主動、果敢的人。我畫了小半，活出我心底裏所羨慕的性格，而這角色成了我的祝福，相信也成了別人的祝福。”

### 沒人看見我，我就感到最自在

出生後，我是被帶回鄉間由外婆照顧的，很多事的印象都很模糊。較清晰的印象是發生在我回港後到幼稚園上學的第一天，那恐懼、不安的情境歷歷在目，不是因為別人，只是因為我的性格。成長的日子，都是一樣，每當面對人群、面對要回答老師的提問，甚至是展開社交的圈子，心中不時出現惶恐不安的感覺，不知如何自處。所以，我盡量採取不作聲、不主動的應對方法，瑟縮於自己的安全圈中，沒有一絲表現自己的想法，也沒求學要問的學習態度，只想不要被看見，我就感到最自在了。



課堂裡，我不敢分神，努力做個乖學生，好讓老師不留意我、不叫我答問題，而這往往都十分湊效，因為在急速的課堂時間、在數十名學生的課室裏，只有特別出眾的學生才被老師留意到。所以，我絕少被老師發現、叫我名字，要我在眾目睽睽下成為焦點；不但如此，我也不會主動向老師發問，甚或有任何的要求。不過，這可換來一個難忘的經歷，那就是我曾因不敢在上課時間要求上廁所而尿裤子。縱是如此，我仍選擇不作聲、不主動，靜靜的存在，難怪曾有同學誤以為我是啞巴呢。課堂的時間，我可不作聲、不主動、不要求，那麼，老師們就看不見我，同學們看不見我，我也看不見自己的不自在。可是小息的時候，縱然沒有人看見我、留意我，我還是看到自己的不自在，十分不安，相信

那是因為不主動、不埋堆，就會變成異類，就會變得突出而被人注意到。

小學的日子，我就是這樣「靜靜」地度過了。直到中學，學習要求多了，不可能只聽而不說話，甚麼學習匯報、兩分鐘短講、小組討論，都是鼓勵要主動、要有意見的學習模式，卻是令我透不過氣的學習要求。結果，就算我準備得多好，也逃不過成為焦點，數十對眼睛望著我而產生的恐懼、不安，無法把預備好的話表達出來之餘，更是瞠目結舌，手插腳震，腦子一片空白；就算評分準則是看個人表達的表現，也不能鞭策我主動出擊，發表



意見，以致凡與意見表達有關的學科，評分都是甚低的。大學選科的時候，對於自己的興趣，我毫無頭緒，於是用上了剔除法，避過了所有要分組做專題、匯報分享，需要能言善辯的科目，最後選了對錯分明，講求邏輯理性的數學科。

成長的歲月裏，我都是一個安分守己的平凡乖學生，一個似有還無的存在，老師不會覺得我有成長的問題，不視我為問題學生，每次操行都是中上分數，每次的品德評語都是文靜、勤奮好學。在這樣成長的氛圍下，因內向、害羞、沒自信的性格建立了不作聲、不主動的對應方法，成了我人生的盲公竹，帶著我走前路，若有差池，就提醒我轉向，不要再向前。人生就是逃避，不要被人看見，



也不要面對挑戰，要做簡單、不出錯的事，要避免接觸人的目光，那我就不用看見自己的恐懼、不安。

### 活在性格的限制中，期望轉變

雖然我選擇了不作聲、不主動來面對外面的世界，但我在家中卻不是如此。較之在外，處身家中，我可以用「嘈吵」來描述自己，我有很多要說的事，我也會不停的去說要說的事，其實，那感覺是很好的。所以，我內心很羨慕那些活潑、自信、說話因很有信心而大聲，願意以說話來表達自己的人，我羨慕他們能在群眾中口若懸河、怡然自得，不會像我那麼恐懼、那麼不安。雖然我是平平穩穩的成長，讀完書，進入社會工作，繼續持著那盲公竹走路，但我一直都很奇怪：為何自己那麼內向、害羞、怕事、沒自信？我更看到我的性格如何影響我做的決定，如何令我損失了很多的機會，如何令我時刻遭遇失敗……我不時都有一個想法，我可以



轉身嗎？我可以不用這盲公竹、滿有自信的走人生路嗎？我可不是一個甘於平凡的人，我也想有好表現、也想出人頭地啊！

完成學業，踏足社會，以我的性格來看，當然多次觸礁，不要說有否機會見工，就算見工了，也多被拒，不予錄用。終於得到錄用，是一份顧客服務的工作，要接聽電話，解答客人的疑問，出外見客戶，為客戶做簡介會；可是，我工作了兩年，自覺仍未能達到工作要求，眼看只做了兩個月的新人卻充滿自信及有表現，我問自己：我是否仍要被自己的性格框著，是否就是這樣生活下去，人生就是逃避、再逃避嗎？

迷惘的日子，我轉換了工作，工作性質從比較對外轉換成比較向內，與此同時，我重拾兒時繪畫的興趣，公餘時報讀一些短期繪畫課程，並在從中找到了自己；在新的工作中，上司建議我以繪圖為

公司做一些電子卡、單張、小冊子的設計，甚至給我資源，資助我進修，鼓勵我做好這工作。進修加上上司給予的機會，製成品一出爐，看著自己的製作，我很興奮。而這經歷也讓我發現自己是多麼喜歡做一些較有創意的工作，我可以做設計工作、成為設計師嗎？

我期望不讓性格成為我的框子，我想轉變，我也開始在轉變。

### 我看見了自己，我也被看見

回想求學階段，較令我感到被鼓勵，又很有成功感的，就是美術科的作品被貼堂，這也是唯一可以展示於人前而不會令我不安的事。雖然如此，我並沒因此朝向藝術學習之路，還是追隨潮流，選擇那些可以令自己不用站在人前的學科，好像是損失了一個可以「翻身」和發展自己所長的機會。不過，有誰知道真是損失？還是一個過度？

從工作中得了鼓勵、支持，在眾多的繪畫門路中，

我選擇了專心學習插畫。學習插畫的課程到了一個段落，是時候安排畢業畫展，老師鼓勵我們創作一個插畫角色作為畫展的作品。我人生閱歷有限，見識又少，若從市場需求看，我更完全不了解市場的需要，又沒獨特的見解，如何塑造這插畫角色呢？那是甚麼人物？有成就的，或是有突出表現的？是甚麼主題？旅遊、飲食、時下流行文化……腦海一片空白。得到老師提醒，原來不甚成功、不可愛、有缺陷、不完美的人物都可以成為插畫角色。而我最熟識的人物就是自己，最熟識的主題就是害羞、沒自信。作品要公之於世，必須要有正面的信息；綜合這些，我創作的插畫角色小半就誕生了，她不但是我的創作初生兒，更是我自己。

在畢業展中，插畫角色公之於世了，很多人對我的創作表示欣賞，令我感到十分鼓舞。印象很深刻的是一位參加者的意見，她說我這害羞的主題很有意思，叮囑我要繼續畫下去，那會成為很多人的祝福；又有一位7歲的小女孩，隨父母來看畫展，被媽媽描述為也是很害

羞時，小女孩淚如泉湧，那個情境觸動了我，看見小女孩就像看見自己一樣。我連忙送上插畫角色的項鍊給她，鼓勵她要勇敢一點，不要錯失成長中的快樂事和可以發揮自己的機會。就是因為那種身同感受，我說出了一番可能我心底極需要的鼓勵語。還有一位基督徒，在畫展的尾聲出現，她看著我的畫作，很是興奮，十分雀躍，並表示欣賞，還說要為我祈禱，求上帝賜我力量，讓我有自己的繪本和產品，可以祝福更多人。我當刻很是感動，這位我不認識的基督徒為何會知道我心底所想的呢？

畫展所發生的人與事，令我很被鼓舞，但回到平日的的生活，內心卻很失落，掙扎於理想與現實的拉扯中，到底我應否放棄工作，專心發展我的插畫角色？我選擇了兩者兼得，繼續工作，工餘繼續繪畫，並於有關的平台作交流，避免作出太大的轉變。畫展之後過了半年，我進入人生的轉捩點，得老師的安排，認識了一位基督徒禮品商。雖然當時我不是基督徒，但他們願意探討是否可以以我的插畫角色設計產品。那時，我開始認識基督教，體會到我的性格是獨特的，我就是我。原來，在過去的人生路，上帝看見我、尋找我，是祂引領我用不完美的插畫角色去鼓勵別人。我的性格沒變，仍是那麼害羞、怕事，沒自信，但我不再因站在人前或人群中目瞪口呆，因為用插畫角色去鼓勵別人的熱誠及想望在我內心是十分肯定的。人生的確有限，能為理想努力的時間也不多，不能既工作又兼顧插畫的理想；既然我願意相信上帝，並相信祂是我的供應者，我選擇放棄高收入、穩定、有前途的工作，勇敢地從抉擇的掙扎中走出來，成為全職的插畫師。

### 分享感受，成為祝福

我創作的是一個內向、害羞、怕事、缺乏自信的插畫人物，認識我的人及之後聽過我表白的，都會發現這個插畫人物就是我。曾有人問我：為何要創作一個其實是暴露自己性格的人物？我那麼沒自信，又怕成為焦點，站在人前總會恐懼、驚慌，說真的，我又怎麼會有這勇氣呢？

回想起來，這性格原來是一份禮物。由於我沒自信，就算畫作貼堂，我沒沾沾自喜，也沒有人告知我可以多向這方面發展，因性格原故累積了很多負面的成長經歷；即或上司欣賞、鼓勵我學設計，我也沒信心可以向這方向發展；直到導師的提醒——不完美、軟弱的都可以是插畫角色，我就很肯定的要把我的性格以插

畫角色表達出來，說出心聲，然後走出框框，好讓讀者能產生共鳴，感到被明白，也能走出自己的安舒區。我心底渴望透過插畫角色讓人看到、讀到，是真實的體會，沒一點說教，這心意就成了我的勇氣，成了我新的一支盲公竹。

隨著不斷的創作，這插畫角色也日漸成長，原來這創作的歷程先祝福了我，我感到自己從過去被性格圍著的框框中釋放出來，我也感恩我這軟弱的部份也可成為別人的祝福。

或許，我不是真的很喜歡繪畫，有挫敗時，我也會想放棄。在插畫界，我可是初生之犢，畫工仍很幼稚，我也覺得自己沒多大的天份及創意，我的性格也沒多大轉變，但我仍想繼續繪畫，努力進修，既相信神有祂獨特的計劃，也因為一份使命感——期望在插畫中分享體會、智慧、人生的想望，鼓勵別人勇敢生活。

小半是我，小半果敢向前走，以自己的軟弱經歷去祝福別人。







相信不少家長像我一般，兒子雖在外國升學，但靠著互聯網絡的發達，動輒可用文字透過電話應用程式互通訊息，或以視像通訊見面聊天。對方縱使生活在世界另一端，卻依然咫尺相近，互相聯繫。網絡的發展不但拉近了人的距離，更能擴闊人際網絡。好幾年前，一位移民外地廿多年並與我失去聯絡的中學同學，竟然透過臉書的人際網路輾轉尋到了我。

網絡的另一個好處是知識的普及化。以前要尋找資料，非得往圖書館去，在一排一排的書架中逐本參考書揭閱；現在只需一部接通互聯網的電腦，甚至手提電話，任何人都能安坐家中讀到各門各科如海量的資訊。可是，資訊的泛濫卻出現另一種危險，就是如何辨別資訊的真與假。我是癌症病人，當年確診，在互聯網上閱讀了不少所患癌症的症狀和治療等等資料，讓我了解自己的情況和需要面對的問題。後來，越看越多，在網路上發現除了一般資訊外，還有大量另類治療、食療等等的文章。當我細閱這些文章，發覺當中不少是毫無根據的，有些更互相抄襲。我開始懷疑：發表文章的是甚麼人？資料可信嗎？除了難以明辨真偽的網上言論外，我認識有些癌病友對藥物沒有信心，寧願相信網上陌生人寫的或傳的食療與「偏方」。另外，還有些癌症病人看完腫瘤科醫生，竟然在網上詢問網友的意見以決定是否接受醫生的建議。這些質疑專業建議但卻樂意聽從陌生人意見的行為，實在匪夷所思。

年前，我看了一部日本的校園推理劇集《3年A組》。劇集內，某校高中3年級A班有位學生被網絡謊言所困而自殺，班主任柊一颯為調查其死因，把全班學生困起來要他們誠實說出並面對所做過的行為。劇集揭示校園內，社會上居心叵測的人利用網絡讀者盲目相信謠言而造成有意無意的網絡欺凌。劇集內柊一颯老師多次提醒學生別胡亂相信網絡上難分真偽的圖片，不要人云亦云附和網絡上的言論，要懂得思考，用理智分析，更切勿將未經證實的事情妄加判斷，甚至大肆宣揚。他形容「沒有經過審慎考慮的言行，是一把滿懷惡意的刀。」

去年，香港面對新型冠狀病毒初期，就有人利用網絡散播謠言謊話，例如：食米供應短缺，廁紙廠停工等等，引起普羅市民恐慌。不少市民於是撲往超市去買米買廁紙，在人心虛怯下，連帶罐頭、即食麵等也迅速被搶購一空。作為國際大都會的香港，市面因此出現連續數周日用品大缺，成為國際媒體的笑柄。

網絡固然能連繫人與人的關係，增長知識，開闊眼界，但亦能分化人心，散播虛假害人的訊息，甚至為社會製造紛亂。然而隨著網絡的普及，我們沒有可能棄用網絡。但說到底，網絡終究只是一樣工具，需要管理的實在是人的心思和行為。祈求創天造地的主賜我們有智慧去明辨是非，洞察善惡，謹慎提防惡者的搞擾，好好約束自己的心，避免製造或助長歪風劣行。■

◎陳曼華

## 網絡的善與惡



——十世紀的網絡通訊技術，的確為人類帶來生活方便，叫  
——我們足不出戶就知道天下事，並且藉此將世界各地的人連結起來互通消息，網絡世界自有其獨特的溝通和傳遞的方式。

網絡世界有圖、有聲、有畫面，容易煽惑情感。今天「有圖未必有真相」，資訊畫面和數量所帶來的激烈感受，可能已超過人們所能夠承受的，其速度之快更令人缺乏反思真假的空間。曾經有內容農場(Content Farm)在社交媒體發放大量疑似真的資訊，例如「呃綜援」假新聞，利用人們憤怒的情緒去製造高瀏覽率來獲利。

新一代傾向使用某類通訊軟件，避免對話被留底，將人與人之間的關係轉為「一刻」的關係，更因沒有記錄就可以任意而為。網絡與流動世界影響最深的是「界線」，人與人之間的界線變得模糊，工作與休息的界線亦隨著通訊軟件而改變，人隨時隨地要回應上司諮詢，沒有所謂真正的休息時間；同時帶來主權的改變：網絡在我手上，我就擁有一切，令人忘記我是活在有其他人的世界裡。

其實，網絡的「阻隔」，令人容易忘記對方是有血有肉的人，於是有「起底」、揭人瘡疤等令人難堪的事。我們在社交媒體不只是接收者，更是發放者，網絡發佈信息背後已有前設立場，例如社會運動，起初大家容納有不同的見解，後來演變成「撕裂」，個人領受成為了絕對，彷彿以為自己就是上帝，是正義的一方。當我們運用自己在網絡的能力，不要忘記「和平」的重要。聖經說：「我們要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒。」(雅各書 1:19)

網絡上常出現圍爐共暖，大家同聲同氣，敵氣同仇，一呼百應，以為自己所講的就是絕對真理，甚至扮演判官的角色審判別人。有誰可以有資格審判別人？畢竟我們只是上帝的管家，小心被操控的慾望所影響。因此，我們要定期去除累積的惡毒，放下偏見，進行多角度思考。

網絡世界多虛擬，人們足不出戶，就可以去到虛擬的圖書館、商店、博物館，甚至酒吧。雖然如此，但人們卻深感孤單疏離。兩個年輕人在大學宿舍房間內，寧願背對背用電腦上網交談，也懶得轉過身來對話溝通。電子媒介在某程度上將人連結起來，但有多少是心靈至誠的溝通？我們要回到現實場景中，透過閱讀和面對面交談，認識我們的世界還有其他人在生活，有他們的故事。

善用網絡，支援互助，早前有人發起連結社群，分發口罩，關心露宿者，幫助劏房孩子上網，送贈電腦，安裝 wi-fi 網絡。亦有人透過網絡接觸日本隱蔽青年及抑鬱症患者，大家在網上交流大約一年時間，終於有機會相約出來見面，想不到那次見面，竟是挽回一個想自殺者的契機。

其實連線不一定能夠連結，唯有進入別人的生命，才能分享彼此生命的源頭。神創造人，讓人有群體的特質。今天很多人仍需要直接、個別、專注的接觸，人要在充分感情滋潤下，才能全面成長。因此，人際之間直接的連結與互動，絕對不能被其他媒介所取代。■

◎吳芳芬

## 網絡世界溝通和傳遞方式







# 護士——獨特的服侍位分

◎ 莫寶鳳護士

猶記得多年前在護士團契，被護士學生問及我是否從小的志願就作護士。其實我未曾想過自己做護士，只想過從事商業有關工作。轉捩點是我在高考等待放榜的時候。當時到了一間小型運輸公司做暑期工，我的工作需要聯絡客戶、司機、安排運輸流程及簡單會計。那刻才發覺，原來我並不喜歡商務的工作。因此我重新再編排聯招的選科次序，將商科放到最後，將護理放到最前，那時單純覺得做護士就可以不用整天對著電腦和電話。現在回想起來，神的作為確實奇妙，在我未認清自己的性格特質時，祂已經為我預備。

經過護理系四年的訓練，我越加發現這科是適合自己的。雖然功課及實習十分忙碌，但能夠幫助及照顧病人，增長自己的護理知識，那份滿足感非筆墨所能形容。畢業後，我曾在不同專科病房短暫工作；在2003年，我正巧在內科急症病房工作，剛適應急症病房的步伐，SARS突然來襲。記得有一天我完了早更，護士長在交更時候向同事宣布，由於聯網專收 SARS 病人的醫院已經不勝負荷，所以這個病房將會在翌日轉為接收 SARS 病人的病房。這個突如其來的消息，令各同事都措手不及，要在短時間內決定去留。那一刻我想，若果大家都因為害怕而走了，那麼誰來照顧 SARS 病人？這是我們作為醫護的職責。最終，病房內所有醫護同事都有同樣想法，所以我們都決定留下。之後，大家回家安頓家中事情，收拾簡單行李，開始在隔離病房工作。

那時我初信主，只默想著一段經文：「他對我說：『我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。』」(哥林多後書 12:9)。接着數月在隔離病房工作的過程中，面對著未知的疫情，深深感受到人的無助、懼怕，生命何等脆弱，死亡如此接近，我們單單只能倚靠神。那段日子，家人、團契的兄弟姊妹、醫護同事、院牧等都為香港及各地的疫情禱告，我學習到從禱告中信靠神，支取從神而來的力量。「神所賜出人以外的平安，必在基督耶穌裏保守你們的心懷意念。」(腓立比書 4:7)「所以我告訴你們，凡你們禱告祈求的，無論是甚麼，只要信是得著的，就必得著。」(馬可福音 11:24)

在隔離病房工作的日子，看到 SARS 病人的病情在一至兩天內急劇轉差，當時的醫學根本未有確實治療的方法，病人似乎只能等待死亡的來臨、毫無盼望。病人在隔離病房，家人不能探病，當時智能電話未曾普及，病人即使到了生命的最後一刻，都不能見到親人，甚至因為高傳染性，病人的遺體都需要盡快處理，家人可能連最後一面都不能看見。作為護士，那一刻我能夠親身接觸及照顧病人，正因為護士的獨特身份，每一位病人都是神親自交在我手中，縱使可能病人未認識神，但是神卻視每一位為寶貴，神藉着我作為護士去照顧他們。「焉知你得了王后的位分，不是為現今的機會嗎？」(以斯帖記 4:14)

轉眼十多年過去，感恩能夠成為一名基督徒護士，在護理的崗位上繼續服侍病人、事奉神！「我們愛，因為神先愛我們。」(約翰一書 4:19) ■

2021年起【醫病同心(醫護篇)】與【從心出發】將合併成為【醫護心語】，繼續邀請不同基督徒醫護分享他們醫療服侍的心聲。是次由 NCF 護士分享，有關 CMDF 及 NCF 活動消息，請見 P.19。



## 走過新冠肺炎病患的路

我是一位患上新冠病毒肺炎的康復者，正在英國一間大學修讀音樂劇 (Musical Theatre) 三年級。

2020年3月底，我回港後入住酒店自我隔離，兩日後便確診感染新冠病毒，由酒店直接送入醫院，並要住進隔離病房。慶幸我沒有呼吸困難或氣喘等情況，只有少少病徵，例如回港前有兩個星期失聲，入院後持續五、六天有劇烈頭痛，入院後第二日有輕微發燒。

我以前沒有住過醫院，第一次就在隔離病房住了28日。我努力提升自身免疫力去打這場仗，每天服用維他命C，還有喝爸爸特意送到醫院有助增強免疫力的五色湯。頭兩星期過得很快，但是到了第三個星期，我的情緒開始波動。我住在一個獨立病房，可以見到附近經過的人和醫院對面座的病人。我看著一個個病人痊癒後離開病房，我為他們戰勝病症而高興，但我問神：為何還未輪到我呢？我幾時才可以康復出院？當化驗到第七次而結果還是陽性時，我真的很沮喪。

有一天，我的心情跌到了谷底，於是我按著感動打開一個手機聖經程式，這程式每天都會發給我一段經文作靈修，那天我收到這句經文：「你們要休息，要知道我是神。」(詩篇 46:10) 當我看完這段經文後，心情立刻平靜下來，之後我重複聽著英文詩歌“Still”，那晚我睡得很甜。



◎ 黎晴希

第二天醒來，我決定每論發生甚麼事，也要抱著正面的態度去面對。我明白主有祂的計劃和時間，我必須學習信靠祂。入院後，我知道以正面的態度去面對病情，對我的康復很重要，但是獨自住在隔離病房是很困難的，幸好醫護人員和院牧都對我很好，我又可以一直和相愛的家人及好友連繫。每晚我都會和爸爸媽媽電話聊天及祈禱，爸爸每天會帶他親自預備的五色湯給我飲用，媽媽每天都會和我傾心事，及與醫護人員和院牧保持聯絡。

我體會到作為病人那種孤單和難過，尤其住在隔離病房，不能和其他病人交談。朋友們的聯繫對我很重要；聽音樂、看短片、做運動、看聖經和祈禱，也助我消磨時間和解悶。

對修讀音樂劇的我來說，能夠徹底痊癒而肺部沒有留下半點陰影，真是莫大的祝福。患病雖然不是一個開心的經驗，但我學懂了很多且重要的人生功課，例如凡事並非必然，簡單的生活已是一個很好的祝福。

現在我爸爸經常送湯去不同的醫院鼓勵醫護人員，媽媽則透過電話支援病患者的家屬，我就負責唱歌去安慰在香港與其他地方的病人。我們一家人可以一起服侍，我覺得很幸福。希望將來我可以透過今次患病的經歷，加上神給我的演藝恩賜，去祝福更多病人和在困難中的朋友。■



我要論到耶和華說：他是我的避難所，  
是我的山寨，是我的神，是我所倚靠的。  
(聖經·詩篇)





# 與自殺者遺屬同行



◎ 黎曉慧（臨床心理學家）

「他們在一切苦難當中，祂（耶和華）也同受苦難，並且祂（耶和華）面前的使者拯救他們。祂（耶和華）以慈愛和憐憫救贖他們，在古時的日子時常抱他們，揹他們。」（以賽亞書 63:9，和修本）

面對親友突如其來自殺離世的朋友，他們所經歷的哀傷反應比面對其他情況死亡的親友會更複雜。這些朋友需要我們學習像天父般給予更多愛與扶持。

文獻上稱面對親友自殺的朋友為「自殺者遺屬」(suicide survivors)，他們要面對的哀傷往往屬於「被剝奪的哀傷」(disenfranchised grief)，不容易被社會認可，因為自殺這死亡原因未必得到體諒，令哀傷者覺得需要隱藏這種哀傷。香港每年約有 900 宗自殺個案，平均每天有最少 2-3 人自殺，即每天有 2-3 個家庭正面對這種傷痛。社會上對防止自殺等議題雖然有廣泛的討論，卻對「如何支援面對親友自殺的朋友」相對沈默；「自殺者遺屬」較少受到社會，甚或提供精神健康服務的人員關注，或許是因為大家並不知道如何安慰及幫助他們。

「自殺者遺屬」的復原可以很漫長，要幫助他們，關鍵在於我們怎樣與他們一同跨越「自殺者」和其遺屬不必有的「污名」(stigma)？怎樣理解自殺的迷思，以寬容、不批判的心去關心和支援遺屬，與哀哭的人同哭同行？

阿詩（化名）是一位醫生，也是我在臨床經驗中遇過的一位「自殺者遺屬」。她告訴我，是她回家發現丈夫自殺的屍體。往後，那些目睹屍體的畫面揮之不去，她形容親眼看到所愛的人受苦，是失去他之上的格外殘忍。接下來的幾個星期，阿詩為著丈夫的身後事忙亂，只感到麻木。正常的哀傷反應，一般會在喪禮過後得到紓緩；但阿詩在喪禮過後，才經驗更強烈的情緒，從此就無法好好睡一覺、吃一餐。她反覆地看丈夫給自己的遺書，一方面為他所承受的痛心；另一方面她怪責自己作為枕邊人和醫護人員也察覺不到一點徵兆，亦不斷檢視和歸咎自己多年的婚姻中與丈夫有過的爭吵，很內疚自己為甚麼不能做任何事防止悲劇發生。同時，她望著遺書上那句「對不起，請原諒我要先走一步」，惱恨丈夫的選擇令她痛苦，因她不能忘記昔日彼此的承諾，現在丈夫卻遺下自己，只有孤伶伶的感覺。可是，她對丈夫是深愛並掛念的，她不只一次差點想結束自己的生命，讓自己早點與丈夫再見。她更對所信的神發怒，反覆問神為甚麼讓這苦難發生在自己身上。她最怕面對家人、朋友說「節哀順變」或「時間耐咗就應該無事」，連哀傷和想念丈夫的權利也被剝奪。她決定要守住這秘密，假裝沒事發生或避開任何社交，保護自己免受傷害。

阿詩的故事提醒我們，面對親友自殺的經驗可以發生在每個人身上。她的心路歷程也代表很多「自殺者遺屬」常見的哀傷情緒反應，包括震驚、不解、憤怒、自責、焦慮和羞恥。他們更容易有自殺傾向和「複雜性哀

傷反應」(complicated grief response)，即哀傷反應變得持續，強烈地影響生理、情緒、社交和日常生活。他們較難完成學者 (Worden, 1982) 所說順利過度哀傷的四大任務：接受失去自殺的親友、處理和表達傷痛、重新適應失去親友後的新生活、將情緒和活力投放在其他關係當中。

「自殺者遺屬」其實是在不幸中努力活下去的朋友，需要更多諒解和扶持。我們可以為他們：

- 1. 打破自殺迷思：**自殺者的污名往往是性格的軟弱、個人或家庭的失敗。多國文獻研究指出不少自殺身亡者曾患情緒病，如果同時有酗酒等精神病患的問題，自殺風險亦會增加。由此可見，自殺與情緒和精神病患息息相關。而情緒和精神病患與腦部神經傳導物質失衡有關，嚴重影響一個人的判斷和解難能力。我們需要的是明白和支援「自殺者遺屬」，避免他們有不必要的自我污名感，令他們不恥於求助；可以給他們不批判的關心和支援，令他們帶著傷痛也可以抬起頭生活。
- 2. 尊重哀傷經驗，多聆聽多陪伴：**「自殺者遺屬」的生活被完全打亂，會遇到更多困難和適應，需要身邊人實務上的支援和陪伴，特別是在自殺者的生死忌或節日更容易觸景傷情，這時可主動給他們關心和慰問，例如一個合適的擁抱，因身體語言有時也可勝千言萬語；可以多運用同理聆聽技巧，尊重他們的哀傷步伐及歷程，不要責備或強迫他們復原、忘掉傷痛。
- 3. 尊重逝者：**無論自殺的逝者與「自殺者遺屬」的關係多麼千絲萬縷，不要對逝者作出任何評論，而是給予

尊重。遺屬不時很想記得逝者美好的一面，也想對方不被世人遺忘。若有機會，嘗試問遺屬是否可以容許陪伴一同拜祭逝者。而當他們表示掛念逝者時，不要嘗試阻礙，反而容許掛念並與他們細數和逝者的美好回憶、心願和優點，或許能轉化思念成為延續逝者的一些精神和心願。

**4. 陪伴開展新生活：**「自殺者遺屬」需要勇氣和力量適應新生活。多主動陪伴，讓他們逐步重拾安全感去重新出發，例如與他們一同建立一些容易達到的短期目標，再逐步地建立新的生活模式。在過程中，多向他們表達欣賞；有信仰者更可以多表達為他們禱告。

「自殺者遺屬」的生命力其實令人特別敬佩。關心他們的同時，身邊人也會被他們的成長激勵。以阿詩為例，她在丈夫逝去的數年後，慢慢走出「複雜性哀傷反應」，開展人生新一頁。她現在仍會掛念丈夫，但學會與傷痛共處，也帶著丈夫喜歡助人的精神，閒時在教會舉辦支援「自殺者遺屬」的互助小組。她也在信仰上得到力量和成長：「我學會以天父的角度看自己和丈夫的苦難，其中約翰福音有一處提醒我：『耶穌過去的時候，看見一個人生來是瞎眼的。門徒問耶穌說：拉比，這人生來是瞎眼的，是誰犯了罪？是這人呢？是他父母呢？耶穌回答說：也不是這人犯了罪，也不是他父母犯了罪，是要在他身上顯出神的作為來。』」（約 9:1-3）我相信天父不想我再怪責自己或任何人，而是透過我的經歷去學習和分享屬天而來的慈愛和憐憫。」





# 高血壓

◎ 陳慧琮  
註冊中醫師

## 病

**高**血壓早期會有精神緊張，每當勞累後出現輕度而暫時性血壓升高，去除原因或休息後便可恢復。有的患者可有頭痛、頭脹、耳鳴、眼花、心悸、失眠等症狀，這些症狀，一般人都容易忽略。因此，有必要及早預防和診治。

血壓就是心臟收縮時將血液泵入血管而對血管壁所產生的壓力。當心臟收縮時的壓力就叫做收縮期血壓（或稱上壓）；當心臟舒張時的壓力就叫做舒張期血壓（或稱下壓）。一般成人的收縮期血壓平均為一百至一百四十度，舒張期血壓平均為六十至九十度。不過，正常血壓並不固定，休息時血壓降低，情緒激動或吸煙又會令血壓上升。年齡增長，血壓亦同時遞升。

高血壓是因為體內動脈血管血壓增高，分為繼發和原發兩種。繼發性高血壓又稱症狀性高血壓，其血壓增高是繼發於某些疾病，如腎臟病、內分泌病、動脈病變、妊娠中毒症等。原發性高血壓指的是以血壓升高為主要表現的一種獨立疾病，即高血壓病。據統計有九成病者是屬於原發性高血壓，一成患者是屬於繼發性高血壓。

高血壓起病潛隱，病程進展緩慢，四十至五十歲以上者較常見。早期可有頭痛、頭暈、頭脹、耳鳴、眼花、健忘、注意力不集中、失眠、煩悶、乏力、心慌等症狀。隨着病情發展，血壓明顯而持續地升高，就可能出現腦、心、腎等器官的損害或功能障礙，如腦血管爆裂、心臟衰弱、腎功能不正常等。

高血壓病的病因還不完全明白，長期精神緊張、缺少體力活動、有高血壓家族史、體重超重、飲食中食鹽含量多、大量吸煙者等，患病率均會偏高。

高血壓病屬於中醫的「眩暈」、「肝陽」、「肝火」等範圍。其發病原因主要是機體陰陽平行失調，加之精神緊張、憂思鬱怒，或過嗜醇酒厚味，而出現肝火上炎、陰虛陽亢、肝腎陰虛或陰陽兩虛等證型。

預防高血壓要：注意飲食要清淡、盡量少吃或不吃高脂肪、高膽固醇、辣味和刺激性食物，以及避免吃太鹹食物、控制體重、避免肥胖、戒煙酒、生活要有規律、持之以恆做適當運動，以及避免情緒緊張。

民間常用以治療高血壓的藥食方法，可供參考，如：

- 1、山楂：山楂五錢，水煎服。
- 2、芹菜：芹菜半斤，絞汁飲。



# 樂在活動



◎ 畢穎雪 註冊職業治療師

**現**今香港兒童玩樂時多半專注於電子遊戲，很少會投入體能活動。

世界衛生組織指出，兒童缺乏體能活動及不活躍的生活模式是導致肥胖、脊柱疾病及多種慢性疾病的風險因素。

因此培養兒童體能活動的習慣是十分重要，並需從小做起。將體能活動設計成遊戲能大大提升小朋友參與的興趣，而家長參與其中更可加深親子關係。

以下和大家介紹有助小朋友投入體能運動的遊戲指南：

## 訓練目標：上肢力量及耐力

| 活動   | 初階版                                | 升級版                                  |
|------|------------------------------------|--------------------------------------|
| 爬馬騮架 | 攀爬單向馬騮架                            | 攀爬多方向馬騮架                             |
| 拔河   | 小朋友用雙手跟家長拔河                        | 小朋友用單手跟家長拔河                          |
| 人力車  | 小朋友手按地面，家長扶起小朋友的腰部向前爬行傳送放置在背上的豆袋。  | 小朋友手按地面，家長扶起小朋友的雙腳向前爬行傳送放置在背上的豆袋。    |
| 相撲手  | 小朋友與家長雙掌相貼站在呼拉圈內，雙方用力推掌，目標將對方推出圈外。 | 小朋友單手與家長手掌相貼站在呼拉圈內，雙方用力推掌，目標將對方推出圈外。 |

注意：做體能運動應量力而為，循序漸進，不宜勉強。  
如運動期間有任何不適，應立刻停下休息，並於有需要時求醫。

參考資料：

世界衛生組織 (2010)。關於身體活動有益健康的全球建議網頁 [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/zh/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/zh/)  
香港學校體適能獎勵計劃網頁 <http://hkchf.hku.hk/>  
協康會 (2019)：《自閉症兒童初小體育訓練》。香港：協康會出版。

## 訓練目標：下肢力量及耐力

| 活動  | 初階版  | 升級版  |
|-----|--|--|
| 升降機 | 小朋友背靠牆，雙腳分開約肩膀闊站立，慢慢屈膝蹲下至大腿與地面平行。單手在一側拿起小球傳至另一隻手再投入另一側的籃子。 | 小朋友雙腳分開約肩膀闊站立，慢慢屈膝蹲下至大腿與地面平行。單手在一側拿起小球傳至另一隻手再投入另一側的籃子。 |
| 升降機 | 小朋友在標記的路線以雙腳跳模式運送豆袋到目標位置。                                  | 小朋友在標記的路線以青蛙跳模式運送豆袋到目標位置。                              |
| 跳飛機 | 雙腳跳飛機  | 雙腳單腳交替跳飛機的豆袋   |
| 尋寶  | 升級則增加距離  |  |
| 跳大繩 | 升級則增加時間長度  |  |





# 去左旅行?

繪畫：亞樹



唉！年年新年假期一家人都可以去澳洲過一個溫暖嘅新年...今年就無得去...



無辦法啦，疫情仲未停，我地都係留係屋企安全D。



成日係屋企好悶囉！

老婆唔駛愁！老公幫到你！



真係嘅？！

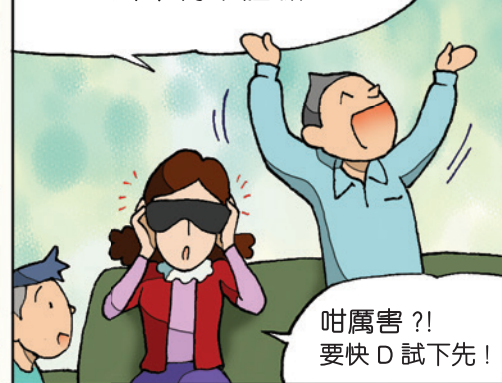


噉...噉...噉...噉！  
呢個係虛擬實景眼罩。

戴住佢，只要輸入你想去嘅地方，轉眼間就到了！

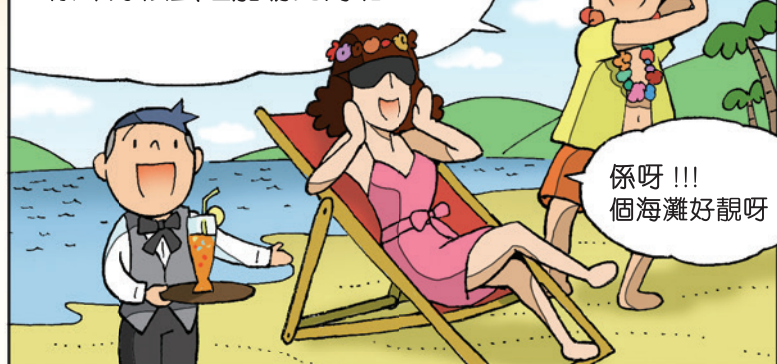


更帶嚟感官前所未有嘅體驗！



咁厲害？！  
要快D試下先！

嘩！呢度風和日麗，陽光海灘，係咪好似去咗加勒比海呢！



係呀!!!  
個海灘好靚呀!!

小姐，飲杯橙汁。

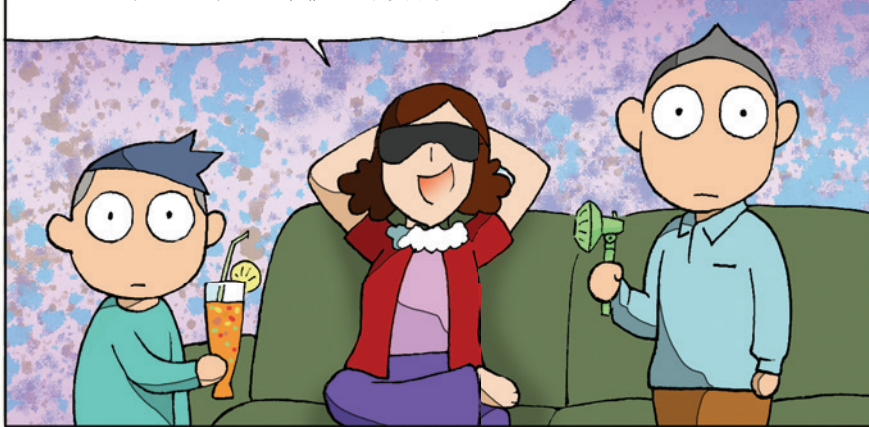


有輕輕嘅海風吹過~~

嘩！簡直好似去左旅行咁！



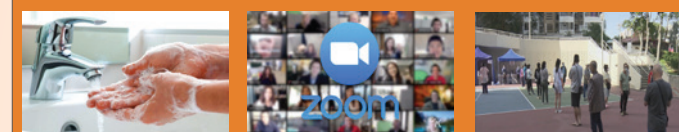
發達啦！今個新年假期有排嘆!!



香港基督徒護士團契(HKNCF)

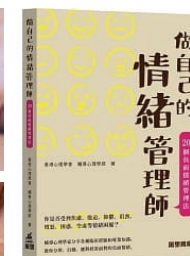
## 防疫新生活

2021年2月22日團契聚會 19:00 ~ 20:30 @ HKNCF 會址



新冠肺炎演變成肆虐全球、奪去數以百萬計性命的2019冠狀病毒病，全球確診感染人數突破6000萬大關。持續至今仍未知何時完結的疫情，這一年來我們經歷了甚麼？讓我們一起回顧這段時間發生過的重要事項，彼此勉勵，結伴前行。

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  
費用全免，歡迎醫護赴會  
查詢：23698512 Mandy



讀書組 做自己的情緒管理師——20個負面情緒管理法

你是否受焦慮、強迫、困惑、空虛等情緒困擾？

透過閱讀、討論和分享，引導讀者明白「情緒」是身心健康的指南針，做好預防和自我療癒工作，改善自己和身邊人的心理質素，享受身心健康的生活。

費用：全免（只接受香港基督徒護士團契會員報讀，會員申請詳見 [ncf.org.hk](http://ncf.org.hk)）

日期：12/3、26/3、9/4、23/4/2021(五)  
時間：19:30 - 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)

報名：[ncf.org.hk](http://ncf.org.hk)  
查詢：23698512 Mandy 或  
Whatsapp 90174513  
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     |
|----------------|-----------|
| 2021年2月10日(周三) | 農曆新年，暫停一次 |
| 2021年3月10日(周三) | 團契醫生主領    |

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)

\*歡迎基督徒醫生牙醫中醫及醫科牙科學生參加

查詢：2369 8511 • 網址：[www.cmdf.org.hk](http://www.cmdf.org.hk) • 電郵：[info@cmdf.org.hk](mailto:info@cmdf.org.hk)





大健：

聽到你明天要出院的消息，我實在為你感到萬分雀躍和感恩！在你住院這 42 天的難忘歷程，既是危、亦是機，足以改寫你人生下半場的軌跡。

疫情關係，我未能上病房，唯有透過電話關懷。記得當時我緊緊抓著聽筒，全神貫注地聆聽著

你分享全身出疹和水泡、每天洗傷口的折騰、包紮如木乃伊等的慘痛經歷，這些情境也一幕一幕地呈現在我的腦海裡。肉體的痛有強弱之分，可以靠止痛藥稍為減輕痛楚；但心靈裡的絕望卻是無時無刻纏繞著，實在不是「唔去諗」就可以瞬間消失。當時既不知道致病源頭，又未找到有效療法，加上旁人的奇異眼光，日復日嗅著血腥，面對洗傷口的戰慄，還有清淡而無味的三餐……想到往後每一天要在醫院彷彿受刑，我體會到你說生不如死的感覺。

人活著是為了甚麼呢？由十幾歲走出社會闖天下，見過不同的世面，試過風光、嚐過落寞，又經歷過婚姻的甜蜜、離婚的心痛失望，你說再沒有留戀世上的人和事。你反問我：「為何這麼痛仍要活下去？我可以為誰而活呢？」

電話筒的另一邊，我實在語塞，我感到你對人生充滿著憤怒和失望。皮肉之苦仍可撐，但心靈之苦實不能為外人道。我們聊著聊著，聊到你的家人和你在醫院裡的人和事……

九十歲的媽媽仍未知你入院的事，實不願老人家為你操心；隔天老遠送來物資的弟弟，疫情下不能探望你，只能隔空叮嚀，與你「夾口供」瞞著媽媽；醫護團隊毫不忌諱你的腥臭味，每天花上兩小時，小心翼翼地料理你每一寸肌膚；專職醫療同事和院牧不厭其煩，耐心聆聽你的嘮叨……原來在你看來這一切都不是必然的！而我看到的，是你裡頭有一顆感恩、謙虛、愛人的心！

雖然你要獨自面對身體的疼痛，但我們卻可以一同分擔驚怕、度過黑暗、迎接將來！我和你透過電話為著你的傷口復原、免疫力增強、家人的健康、同事的擔子、醫護團隊的智慧禱告。你也學會聽著詩歌，學習以專注呼吸的練習，懷著盼望的心情接受每天洗傷口的痛楚。

你知道嗎？你、家人、醫護團隊和天父已成功地令這次危險轉化成機會，使你脫胎換骨，知道人為何和為誰活著！過了這 42 天，你說選擇不再流浪，更珍惜與家人相聚；你也重新檢視工作，願意對同事作出更多鼓勵和欣賞；你不再像從前「死做爛做」，只懂批評和埋怨，反而學習去愛錫自己、數算恩典，去過現在和未來的日子。

大健，我相信你人生的下半場比上半場一定更精采、更溫情、更能祝福自己和身邊的人！

祝福你  
林院牧



## 衷心迴響

十分感謝院牧自去年年初開始對病者的關心、聆聽、鼓勵！直至病者離世，仍繼續關懷支持家人，讓我們不至徬徨，感到溫暖。生命有限，院牧的大愛無限！謹此致以深切感激！

在這疫情下，多謝你一直以來的鼓勵及聆聽我的心底話，讓我有力量面對此艱難時刻，願主保護你和同工們，藉著你們的服侍祝福更多人。

在家父病危中，你給予他無私的關懷、安慰和鼓勵，向他傳福音，讓他經歷神的愛，願意一同禱告。你好像是神派來幫助我們一家人度過傷痛的天使，不但安慰了我們，還幫助我們為家父舉行追思禮，很多謝你！

我們十分感謝你陪我們走過很多重要的日子，尤其過去幾年，爸媽經常出入醫院，每次有你的祈禱、關懷、聊天吃飯、家訪，讓我們更親近神、得平安，兼且送上親手做的十字架給爸爸，十分感謝。你的禱告和開解，對我們很大幫助。

在此代我媽媽感謝你，在她臨終前勸勉她要跟從主耶穌，讓她平安地在主懷裡安息；更感恩是你出席她的安息禮，見證她回天家享平安，她一定非常安慰和高興。願主祝福你，事主得力。

很感謝你的禱告守望，我家人於今早安然離世。感謝你在早前得知她垂危後，馬上爭取時間去陪伴她，給她打氣，給為她唱詩歌、讀經、祈禱和祝福，讓她感到平安，明白耶穌陪伴她，跟從祂便無眼淚和痛苦，得到永生和無盡的福氣。





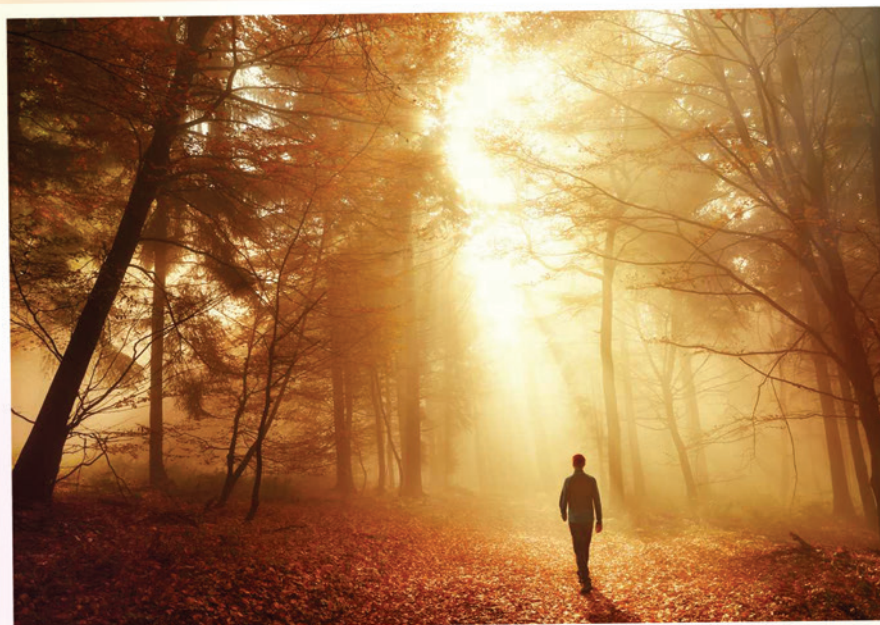


“在光明中勇敢的走，要相信上帝的恩手會扶助你。”

~ 白瑞

他對我說：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我……因我甚麼時候軟弱，甚麼時候就剛強了。

聖經·哥林多後書12章9-10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           | 朱國明                  | 伍惠梅           | 何慕貞   | 呂大安       | 李小芳         | 李俊傑               | 李淵焯       | 李儀婷 | 李謙君 |
| 冼妮薇           | 周全                   | 林佩英           | 林寶鈿   | 殷慧瑩       | 張玉貞         | 張宇鵬               | 張宏恩       | 梁惠賢 | 莊志剛 |
| 許秀俐           | 郭七嬌                  | 陳汝誠           | 陳伯權   | 陳嘉宜       | 陳慧娥         | 陳慧琮               | 陳選豪       | 游潔萍 | 無名氏 |
| 馮少芬           | 黃雅各                  | 楊麗玲           | 雷同德   | 趙伯宏       | 樊月馨         | 潘美琴               | 鄭肖珍       | 黎玉英 | 黎詠詩 |
| 蕭少玲           | 薛樹德                  | 文李澤華          | 梁智達夫婦 |           | 蔡宅（紀念蔡友強）   | 卓達興業有限公司          |           |     |     |
| 仁濟醫院院牧事工委員會   |                      |               |       | 香港福音魔術佈道團 |             | 瑪嘉烈醫院暨葵涌醫院院牧事工委員會 |           |     |     |
| Choi Lai Wah  | Fok Po Chu Christine | Lam Sai Lap   |       |           | Lam Yin Wah | Lau Yuk Hing      | Ma Kim Wa |     |     |
| Ngan Sze Yuen | Takeuchi E Rosawati  | Wong Tin Wing |       |           |             |                   |           |     |     |

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：黃華娟 | 設計：OpenTheClose | 印刷：雅卓印刷公司  
網址：www.hospitalchap.org.hk | 電郵：wecare@hospitalchap.org.hk

版權所有 免費贈閱

YouTube | 院牧事工聯會

