

21

2010年3月

把 關 心 傳 開

讓 醫 院 有 愛



真心
分享

彭家麗：

慶幸自己能夠
一步一步的走出來

醫心直說

我還會和以前一樣嗎？

病癒隨心

醫生，感謝你看著我！

院牧
服務

全人醫治 全人健康
Holistic Healing & Health

慶幸自己能夠 一步一步的走出來

—— 彭家麗

“我從沒有刻意為自己的人生定下甚麼目標或計劃，但回看自己所經歷的都不算平淡，高低順逆，我都嘗過；當我再回想從前所走過的路，卻感到原來每一步都像為我度身訂造，而且不遲也不早……”

很多人以為我自小就很擅長唱歌，但事實並非如此。唸小學時，學校規定我們要參加課外活動，由於我不想參加其他的活動，所以就加入了歌詠團。至於參加歌唱比賽都是「陪跑」性質，因為姐姐很喜歡唱歌，更常常要我陪她參加比賽。就這樣無心插柳之下，我在1987年SONY唱片公司舉辦的歌唱比賽中勝出，那就「順其自然」的簽了合約，一面繼續學業，一面灌錄唱片，走進了一個完全陌生的世界裏。

其實我沒有期望過要進入藝能界，更沒有想過要名利雙收。但既然得到入行的機會，就要好好提升唱歌的造詣，灌錄有水準的唱片。卻沒料到自己這麼「單純」，又十分堅持自己的「原則」，所以那段做歌星的日子，發現自己十分不適應複雜的人際關係，而且跟其他人的處事方法很不相同。當發現工作上有種種不公平的現象時，我就會問：「為甚麼？所以很多人都覺得我太執著，甚至覺得我很傻。」

走自己想走的路

由於我始終未能適應演藝圈的遊戲規則，多年來內心一直都很掙扎，而且感到壓力很大。還幸自己一直與家人的關係都十分親密，而且無所不談，所以每當我感到失意的時候，我都會與家人分享，而他們總會給我體諒和支持。我實在很感激我的家人，因為他們陪伴我度過人生中每段艱難的日子。

隨著自己漸漸成長，我開始問，到底甚麼才是自己最想做的呢？七年的歌唱生涯讓我更加肯定，上天真的給了我唱歌的天份，而且發覺自己對教人唱歌的興趣越來越濃厚，所以很想開設一間歌唱學校。考慮了好一段日子，我終於鼓起勇氣，向公司提出解約的決定。由於當時我的歌曲《從不喜歡孤單一個》剛剛得了多個獎項，大有走紅的機會，所以公司多番挽留。不過，我還是忠於決定，走自己想走的路。

95年我和兩位朋友開了一間歌唱學校，生意不俗，我也十分享受教學生唱歌。97年又用了差不多一年的時間，親手製作一張台灣唱片，過程中得到很寶貴的經驗。原來能夠做到自己真正喜歡的工作，可以是如此的充實和滿足，我再次肯定當日的決定是正確的。

踏在死亡線上

當以為一切都平平順順，如己所願，不料在04年初的一個晚上，我給一名賊匪打劫，他從後重擊我的頭部，令我頭破血流，不支倒地，迷糊之中，我聽到一名的士司機說：「你有電話嗎？快報警吧！」幸好那賊匪沒有搶走我的電話，於是我以極度緩慢的動作按下三個9字。

救護車來到之後，一位女警立時為我包紮頭部。雖然眼睛昏矇，但我仍見到自己手上全是鮮血，還一滴一滴的落



在地上。當我被送到醫院後，在急症室等待的過程中，血仍是不斷在流，躺在床上等候醫生的時候，耳中聽著鮮血滴在枕頭上的聲音。

由於不想驚動父母，所以只通知了姐姐，她知道後立即趕來醫院了解情況。醫生初診以為屬於皮外傷，還對姐姐說只要沒有流鼻血和沒有嘔吐，應該沒有大礙。怎料醫生剛離開，我便開始流鼻血，而且還越流越厲害；接著就嘔吐，還吐了一袋又一袋的血水。醫生趕回來看我，知道情況不妙，立即替我掃描。結果發現原來我的外頭骨與內頭骨之間裂開了，情況非常嚴重，而且一旦積有瘀血，引致內腦受壓，就會即時死亡。

當聽到「即時死亡」這四個字，我立時不懂反應。腦子裏立刻回想一生所經歷過的事，心裏不禁問：我的生命就這樣結束嗎？生命真的這麼脆弱嗎？我還有很多事情要做呢！我很想結婚生子，很想唱歌；我很想見我的家人，很想多謝我的父母……。從未想過死亡原來可以與自己這麼接近，那一刻我真的感到人是多麼的渺小、無助，生命原來從不掌控在自己的手中。

從前當我遇到一些很難解決，又或是不想面對的事，總會衝口而出：「不如讓我死了罷！」但當自己真的面臨死亡時，才知道心裏其實還有很多牽掛，更是捨不得，捨不得一直愛護我的家人，捨不得多年與我同行的朋友，甚至捨不得跟我學唱歌的學生；那一刻我才明白原來生命是多麼值得珍惜，生命原來是這麼可貴。那時我雖然還未信主，但也感謝上天的眷佑，我的頭部最終都沒有積聚瘀血，我的性命得保住了！

一步一步走出來

雖然我只住了一個星期醫院，但感覺卻是度日如年。由於要等候頭骨癒合，加上不斷出現頭痛和頭暈的現象，只可以完全臥床，並且只能向一邊側臥，結果弄至全身都麻痺，包括頭、頸、肩、手、身、和腳；當我稍作移動，更會痛得要命，所以整個星期都無法安睡。還有後腦的傷口有兩吋長，縫針後口部痛得不能張開，因此無法咀嚼，只能用飲管吸啜流質食物。這個星期實在是我人生中最難捱的一段日子，但當時卻會想，能夠仍然活著，豈不已算幸運，還在埋怨甚麼

呢？而且照顧我的護士都很體貼，看著他們在病房裏忙個不停，但有時仍然停下腳步，向我們說幾句關心和安慰的說話，我實在很欣賞和感謝他們。

記得當我能夠再次把雙腳放在地上並站起來的時候，心裏不禁說：我終於自由了！我嘗試扶著牆壁，一小步一小步的走到洗手間，實在高興得難以形容，並且深深體會健康不是必然這句話的道理。

由於出院後我身體的狀況仍然很差，姐姐知道我需要人照顧，便叫我在她家裏休養，而我一住就住了差不多兩個月。這段日子，因為頭暈的情況持續，我每天仍要長時間臥床，因為仍然不能咀嚼，整整兩個月都只能吃粥。我實在很感謝姐姐和家人的照顧，因為他們又再一次陪我經過艱難的日子，讓我再次體會親情的可貴；除了家人，朋友的關心也是讓我走過這段日子很大的支持。

兩個月之後，我終於可以嘗試吃固體食物，但身體還有很多部份需要跟進治療，也要定期到不同的專科覆診，包括腦外科、耳鼻喉科等。這次受傷更帶給我不少難以復原的後遺症，包括記憶力減退、反應遲緩、聽覺和視力受損等。雖然我大概一年後已經可以慢慢重投工作，但卻要持續服藥，一直到05年底。回想這段康復的日子，實在漫長，但我也慶幸自己能夠一步一步的走出來。經過這一「劫」，我深信只要我們有勇氣和信心，堅持不放棄，即使看似是很漫長的黑夜，也終必能夠經過，並且重見黎明。

雖然我的小腦曾經受損，但如今一切已大致回復正常，而作為歌唱老師必不可缺的聽力，依然「極好」！這實在是一個神蹟。我為著沒有失去這份上天賜給我的禮物，為著仍然可以教學生唱歌，仍然可以享受我的工作而感恩。

重生之路

很多人都說我簡直就是「死過番生」，這個形容我也十分認同，而且不單是我的身體，我整個人都好像「重生」一樣。因為在意外之



後，我信了耶穌。信仰不但改變了我的價值觀，讓我發現原來有很多事情都可以用另一個角度去看。我在娛樂圈的日子不長不短，但已培養出「時刻警醒」和「防衛被人傷害」的心態；受傷後，信了主，反而學會包容和寬恕，不會自悲、自憐，更不會在是誰傷害了我的問題上糾纏。以前我比較主觀、自我、抽離；但信主後，我感覺自己與世界、與人的關係都親密了，並且懂得去欣賞別人更多，和真正的去享受生命。從前我會常常問：「為甚麼？」信主後才領會到每一件事情的發生，都可以給我們學習、思考和成長的空間，所以能夠懷著欣然豁達的心去面對現實。漸漸就懂得人生原來有學不完的功課，因禍也可以得福。有人以為我是不堪意外帶來的創傷和痛苦，才去找一些信仰的慰藉，但我內心很清楚，若沒這個可怕的經歷，若沒有曾經失去過健康，恐怕我至今仍無法體會生命的真正價值和意義！

喬宏叔曾經講過一句話，這話常常在我腦海浮現：「明天一定會來，但明天不一定有你。」對於我來說，每一個「有我存在的明天」也是一個恩典。所以我每天都懷著感恩的心走我今天的路。





登

↑ 登機門
GATE

機

◎羅杰才

步進機艙，交出自己，出來的時候，踏足之處已是另一個國度。那裏有不同的文化、語言、氣候、風景、甚至法律。生活的旅程，聯想到生命的終程——歸宿的去向。

航機上，想起朋友的經歷。這位朋友生於香港，卻在內地成長，因父親是革命元老，更是高幹級別，因此他一直受黨國照顧，而他亦從小信仰共產主義。大學畢業後很自然的投入政府工作，而且一切順利。但隨著年紀漸長，閱歷增加，反而放棄了原有的信仰，轉而學佛求法。只是那時候仍身在內地，而且亦是黨政官員，一切只在暗中進行。

正當內地經濟不斷發展，似乎前途無限之際，這位失卻了對共產主義信仰的朋友，在八十年代末期毅然棄官退黨申請來港，讓一切重新開始。他來港後不久我們相識，大家談天說道，交淺言深。他對我所講的基督教道理表示虛心聆聽，但卻沒有成為基督徒。

九十年代中期，這位朋友移民澳洲，在彼邦他又有機會參加教會，而他亦非常慕道。經過一

段頗長的日子，卻仍像門外漢（看）。一次，牧師問他：你經常參加教會，道理聽了那麼多，該了解的，也應明白了。但為何仍不相信呢？他答：我覺得道理很好，但卻是沒有像你們的那一份「信心」。這位朋友是一個勤思善問的人，很多大道理小道理他也明白。面對這樣一個既友善，又理智的人，牧師知道再多的道理也不會有用。忽然靈機一觸，問他：「你來往澳洲，乘坐甚麼？」「當然是飛機。」「那你乘甚麼飛機？」「澳航。」朋友直答。牧師再問：「為甚麼不選擇其他呢？」「我對澳航有信心。」朋友再答。

「對啊！那是信心的問題。如果你沒有信心，就是更多的航機資料對你也沒有用的；而你也必須憑信心把自己交給航機，然後它才能把你載往目的地。信仰，也是這樣。」這個似乎簡單不過的例子，卻使這位朋友豁然開朗。結果他就憑「信心」，成為了基督徒。幾年後，他從澳洲返回香港，當我們再相見時，他已經不只在今生的國度往返；如今我們更多談到的，是那個屬上帝永恆的國度。■

想起應該是前年，一位做醫生的同學提醒我要留意爸爸可能面對憂鬱的問題。這段時間的爸爸，看起來很可能是處在憂鬱的狀態。他多數的時間都是呆呆的對著電視機、看看報紙、睡覺、胃口不好、注意力不集中、精神恍惚等。

前幾天他說發夢自己在木山工作。結果在第二個晚上，他很晚才去睡。到了第三個早上，他說昨晚不敢去睡覺，怕自己又發夢。聽了，心裡怪難受的。

諮詢了該位醫生同學，他說如果爸爸沒有傷害自己的行為，那就還不是很嚴重。當然他需要調整自己的生活，以及擴大生活圈子。但他最需要的，是有人支持及關心。說起來心裡難受，爸爸為了這個家，在木山賣命幾十年，也影響了我們三姐弟與他的溝通。我想，我們都很關心對方，卻總是不知道如何去表達。

昨晚，弟弟難得願意與我們一起出去吃夜宵。吃完東西之後，妹妹開著車，難得我們可以與爸爸一起去兜兜風。一路上，爸爸說著很多年輕時候的故事，談起當年如何與人打架等等「威水史」，很是好笑。這是一個難得的夜晚。

早上，爸爸一早就去了後菜園整理東西。其實後菜園是祖母的天地，她徒手種了很多東西。快要八十高齡的她，在菜園仍然非常活躍，那股活力，讓人驚嘆。

想起爸爸前幾天說過很想吃炒白粿。我問他要不要去買回來吃。他本來說要，後來隨即又說白粿好貴。我聽了明白，馬上就說做個乾拌麵一起吃。

弄著麵的時候，爸爸望著後菜園的祖母，說祖母是相當的硬朗堅強，所以影響我們個個都很「強硬」〈除了脾氣強，我想，我們都算「強硬」吧，特別是爸爸〉。爸爸又說起當年祖母吃了多少苦才把一對子女扶養長大，他自己也很拼命工作，主要的目標是儲錢建一座房子，然後修好祖父的墳墓，接著才是成家。他說他們是真的苦過，但我們這一代，根本不知道甚麼是苦。

爸爸願意去菜園做做事，也好，總算還不是完全退縮在自己的世界裡。要不然，看著他憂鬱，自己可能比他更憂鬱了。爸爸大半輩子都在木山當領袖，每天都盡心盡力的工作。現在找不到工作，的確是難受。

接近媽媽去世一週年的日子，大家心裡可能更難受。昨晚大姨打電話來，叫我們今晚都去他們家吃飯，慶祝他孫子一週歲；死亡總是讓人難受，新生命總是叫人歡欣。生生死死，願我們都學習去面對。■

【更正】：由於排版出錯，上期周淑屏的《好好活下去》最後一段文字，乃屬另一文章，並非該文內容。謹此更正並向作者致歉。

生
死

◎盧美玲





我還會和以前一樣嗎？

◎ 爾諾



「醫生，我動手術後能像以前一樣過生活嗎？」

很多病人都會問我這樣的問題。雖然現代醫學有看不盡的文獻和數據，但文獻和數據並不能保證手術後的結果。即使選擇最合適的程序進行治療，也不一定能滿足病人的所有期望。醫生唯一能做的就是盡本分，依據正確的判斷為病人診治。因為很多的骨科手術都是在殘缺不全中再重新建立，而康復的結果也是因應長遠治療來決定。然而，很多病人往往卻過早要求一個完美的結果。

因此，骨科的訓練越來越注重手術後結果的預測，以及和病人溝通的技巧，使病人能夠在知情和有合理期望下，與醫生一同決定治療方案。另一方面，雖然手術結果決定了大部份日後能達致的復原程度，但手術後的康復療程其實非常重要，往往影響最終能不能達到最理想的治療效果，以及病人日後生活的質素，因此「骨科復康」正是近年發展的重點。

「骨科復康」正是着重如何在已有的殘障中去克服環境和自我的限制，從而再開展有意義和質素的生活。但意義和質素是因人而異的，「像以前一樣」的理解是一個相當複雜的問題，對一個奧運金牌選手來說，「像以前一樣」可能就是在傷後復出再奪金，但對一個因股骨折而做手術的老人家來說，能獨立生活可能已是最理想的了。以下兩位病人是令我印象最深刻的。

有一位日籍的老婆婆做了膝關節置換手術，手術後的膝關節痛和活動能力雖然改善了很多，但她仍然很不滿意。細問之下，原來她決定做手術是因她不能蹲下來和家人用膳（這是日本人的習慣），但醫生並沒有在手術前告訴她做完手術後亦不能蹲下（中國人的醫生，又怎會留意這一點），接著我唯有請她帶同家人再來見我，向他們詳細理解她們一家的生活細節，最後家人一起決定了將家具和潔具改動以方便這位婆婆，她就非常滿意了。

另外有一位因急性大動脈栓塞而右下肢截肢的中年漢，手術後的痛楚久久不能控制，痛症科的醫生用盡各種方法和藥物都無效。我接手時他已對止痛針極度依賴，詳細檢查和問明他最印象深刻的痛楚記憶，原來是手術前病因未明而且不知吉凶的痛苦迷惘狀態。當他能表達出不同階段的感覺，我就鼓勵他用手去刺激患肢，並且學習適應新的生活和對患肢的感覺，他就漸漸脫離了對止痛針藥的依賴，重過新生活。

由患病到痊癒，要由一連串的決定和適應去湊湊拼拼。作為病者人生路上的協助者，除了專業的技術和知識外，能幫助病人懂得如何抉擇，從而令他能自覺自助亦是相當重要。

因此，「醫生，我動手術後能像以前一樣過生活嗎？」其實部分的答案是在病者本身。👉



醫生，感謝你❤看著我！

◎ 惠儀

我自小就跟著爸爸經營小生意，日出而作，日入而息。婚後多年都沒有兒女，心裏卻很想能夠成為母親；直到7年後，上天終於給我第一個女兒。

但媽媽卻在女兒出生前一年離世，心裏不明白為甚麼天意總要弄人。而更沒想過的是，接續又有第二個女兒，由於沒有親人幫手，我需要獨力照顧兩個女兒，實在感到身心俱疲。但令我更難承受的壓力卻是丈夫多年好賭，還欠下一筆又一筆的債項，甚至經常有人上門追數，我和女兒們每天都在惶恐中度過。由於沒有知己的朋友，兄弟姊妹又各有各忙，我只好獨自面對如山一般沈重的壓力，結果鑽進了牛角尖。

一直都沒有察覺，原來多年來自己就像生活在一個壓力煲之中，直至03年尾，情緒出現了嚴重的問題，繼而不斷產生自殺的念頭；甚至想過要兩個女兒與自己同歸於盡。幸好我最終都沒有勇氣，否則自己的性命不保之餘，更是白白奪去了女兒寶貴的生命。

幸好自己還意識到需要尋求幫助，最後得到社工轉介與醫生見面，經評估後，我要入院接受治療。我在醫院足足住了個多月，感覺就像在集中營，因為不能與家人見面，甚至連通電話也不可以。醫生說，我一定要耐心等待，因為需要時間觀察和調較藥物，直至病情受控才可以出院。我知道需要合作，所以很主動的向他表達內心的鬱結，記得當時他只顧一面聽、一面急忙地

把我的病情打入電腦，我冒犯的說了一句：「沈醫生，你可否看著我，留心聽完才入電腦？」他呆了一呆，然後對我說：「好，請你說吧！」之後，每次見他，他都用心聆聽我服藥後的反應，並且讓我知道康復的進展。當我可以出院回家，與兩個女兒相聚時，心裏就像重獲自由，又像如獲至寶一般！

由於我的情緒仍然時有起伏，所以往後5年都要進出醫院，而沈醫生也一直跟進我的情況，甚至後來他轉往另一區的醫院，我也獲轉至該院，並且繼續為我診斷。多年來我都很信任他，甚至當他是我的朋友。除了沈醫生是我多年的聆聽者，還有近年認識的院牧徐牧師，她也實在是我的「天使」。記得有一天我很想找人傾訴，徐牧師便前來探望，還很有耐性地聽我分享多年的苦況，讓我可以盡情釋放我的感受；她沒有用說話回應，只不時用手安撫，感覺就好像我的親人，給我一種很親切和溫暖的感覺。

回想過去7年，我能夠從幽谷中慢慢走出來，實在要多謝很多同行者，包括社工、醫生、護士和院牧等。我深深體會逃避和試圖自己解決情緒的困擾是不可能的，因為當局者迷，我們只會越鑽越深。只有踏出勇敢的一步，及早求醫和積極面對，才能走出困境。我們身邊總有親人和朋友，他們會是傾訴和開解自己的好對象，我們豈不應該更珍惜與他們的關係嗎？👉

*歡迎投稿

「醫心直說」和「病癒隨心」是醫療人員和病人分享心中情感的專欄，藉此對映出醫者的堅持和關心，病人的勇氣和期盼。

● 來稿字數 800 字為限 ● 來稿需付真實姓名 ● 不設稿酬及退稿 ● 請繕寫清楚，中文打字更佳。
● 傳真：(852) 2339 0966 ● 電郵：wecare@hospitalchap.org.hk ● 郵寄：九龍樂富杏林街4-6號地下 香港醫院院牧事工聯會
查詢：(852) 2339 0660 梁小姐 (Edith)



明兒是一個七歲的男孩子，他自幼便比一般同齡的孩子活躍，經常像裝上了馬達一樣跑跑跳跳、到處攀爬。無論在學校或家裏，他都不能安坐，會無緣無故離開座位。就算坐在椅子上，身體亦會不停搖擺，雙腳踢來踢去，雙手不停玩弄著桌上的東西。他十分多言，做任何事都不能安靜下來。他的專注力較同齡的孩子弱，上課時東張西望，很容易被外界的事物分心。

不能專注的孩子

別人對他說話，有時他好像聽不到似的，又常常忘記帶家課，在學校遺失文具、水壺和筆盒，做事也欠缺條理，書包內永遠是混亂一片。他十分衝動，要他耐心排隊和等候是一件難事，上課時不能先舉手後說話，並且經常打斷別人的說話。

原來明兒患上了「注意力不足過動症」(英文簡稱 ADHD)，或稱「過度活躍症」。這並非一個罕有的疾病，現時每 100 名學童就有大約 3-5 人患有此症，並以男孩子較多。

「注意力不足過動症」的孩子較一般同齡孩子易犯規，故經常被學校老師投訴，而家長在管教上也會倍感吃力。由於孩子的專注力較弱，上課時容易魂遊太虛，未能聆聽老師授課，做功課亦不留心，易犯下不小心的錯誤，連學業成績也受到影響。孩子較衝動、自制能力弱，易與同學或兄弟姊妹為小事爭執，有時甚至會被人排斥和孤立。故此，患有「注意力不足過動症」的孩子可能較缺乏自信心，自我形象亦較差。

切勿延誤診治

若家長察覺孩子有「注意力不足過動症」的問題，應及早安排孩子約見精神科醫生或臨床心理學家^{註1}，作進一步評估和診斷。有些家長抱著孩子只是較活躍好動，長大後便沒有問題的心態，往往延誤了孩子的治療，令孩子繼續在學習、社交和家庭生活各方面處處碰壁。當問題變得嚴重時，治療也會更困難。

除了可以透過藥物和行為治療外，家長若能接納和體諒孩子的困難，給予正面的支持和鼓勵，對孩子會有莫大幫助。孩子有「注意力不足過動症」，家長往往會

將注意力集中在孩子的問題行為上，並且可能會因而生氣責備。其實，當孩子有好行為時，抓緊機會加以肯定和讚賞才是重要的「醫治良方」。讚賞並非一定要是物質上的獎勵，一個口頭的讚賞，配以親切的笑容或輕輕的撫摸，往往已可滿足孩子，令孩子繼續改善自己。讚賞時宜清楚地告訴孩子做對了甚麼所以獲得讚賞，避免空泛地說「你今日好乖喎、你今日 D 表現唔錯喎」。

具體的獎勵計劃

好行為獎勵計劃對改善孩子的行為非常重要，當孩子做到一定數量的好行為便可以獲得一些獎勵，例如讓孩子做一些他喜歡的事情，如踏單車半小時或滿足他一些心願等。很多家長也聽過甚至試過類似的計劃，但往往認為成效有限。按筆者了解，一些計劃之所以未能成功，往往是家長在不知不覺間跌入一些陷阱，較常見的例子包括：家長要求孩子完成的目標行為過於空泛（例如「你乖 D 就獎你」）、目標行為對孩子來說太困難（例如孩子「本來」要一個多小時才吃完飯，但家長要求半

小時內完成）、給予的獎勵未能吸引孩子、即使孩子達到了要求也要等待一段長時間才獲得獎勵等等。家長與孩子訂立行為獎勵計劃時，必須將細節討論清楚和寫下來，盡量不要留有灰色地帶，避免日後爭拗，甚至令孩子產生不信任。若能先徵詢專業人士的意見，然後再跟孩子一同定出改善目標和獎勵的方法，必定能事半功倍。

孩子也可以健康成長

「注意力不足過動症」的孩子，若缺乏適當治療和照顧，會在學校和家庭生活裏面對重重困難。當罰抄、罰企、罰留堂變成等閒事時，孩子甚至可能會自暴自棄，把自己也標籤成「壞孩子」。若能及早發現及接受治療，再配合家長和學校老師的調適，孩子也可以有一個快樂童年，並健康成長。

註 1：醫管局轄下的兒童精神科診所可參考
www.ha.org.hk/kch/adhd/help.html

衛生署轄下的兒童體能智力測驗中心可參考
www.dhcas.gov.hk

親愛的陳弟兄：

今天下午，剛從教會回家，便接到你的來電，使我深感欣慰。自去年初因食肉菌入侵身體，令你的肌肉腐爛，醫生通知家人說必須立即做切除腐爛肌肉的手術，否則生命不保。此時，病房的護士因看見陳太神情慌張，便急召院牧來疏導你家人焦慮的情緒。當我趕到病房時，因你已進入了手術室，只見你的太太在房門外等候。她一臉慌張，我便問她，手術要進行多久。陳太回答說：「至少要6個小時。」聽到後，我更明白為何她會如此擔憂。當時我除了安撫她焦慮的情緒，並且邀請她一起禱告，求天父保守你的手術順利完成，讓你能安然度過。那時還未信主的陳太竟毫不猶疑便與我一起祈禱，之後心情稍為平靜下來，並耐心地等待著你返回病房。

你在瑪嘉烈醫院的深切治療病房，先後接受過五次搶救的大手術，生命可以說是危如累卵。手術有如過關一樣，而陳太的心情也就像坐過山車一樣。每次你要動手術，她都顯得無奈和驚慌；我每次都會陪伴她，或讀聖經給她聽，或唱安慰的詩歌，與她一起祈禱。

每次手術之後，你仍然昏迷未醒，我們就在床邊為你切切禱告，祈求天父親自保守你，讓你盡快甦醒過來。後來你與我們分享，在昏迷期間，不只一次經歷主耶穌的拯救，讓你一次又一次的甦醒過來，並且心裏有一份很平安的感覺。經過五次的手術後，你主動的信了主，並接受了洗禮。當天，我也在場見證，心裏實在為你感恩。

不久，你因為要做植皮手術而轉往廣華醫院繼續接受治療。而我近來也十分忙碌，所以幾個月也沒有與你們聯絡，但心裏卻常常記掛著你的情況，所以致電聯絡陳太，並知道她正忙於協助教會兒童聖經班。你們一家由遇上不幸而自悲自憐，到今日可以心境平安而且更樂於助人，我深感欣慰並感謝上帝。因為陳太自從信主以來，由內向怯懦改變為活潑開朗，更在教會中熱心參與，還常常跟隨牧師探望病患老弱長者。當然，我知道她更是每天悉心的照顧你呢！

你曾對我說過在出院後，很想見證上帝在你身上的奇妙恩典。我也實在從你和陳太身上看到上帝奇妙的作為，你們生命的改變就是最美好的見證！

在禱告中常記念你們的

王院牧



6號窗 擺藥！

亞樹

無事嘅，你去擺藥喇！

等我去買飛先！

睇嚟有排等！

成大半個鐘頭，仲未有得擺，有冇攞錯！

6號窗唔該到5號窗排隊

真奇怪，點解咁多人排過嚟？

點解唔叫我哋去5號窗排？

太好了，終於叫我排5號窗喇。

先生，你唔係排5號窗，請去4號窗。

係你叫我過嚟嘅！

先生，我無叫你過嚟。

你明明話：陸浩昌唔該到5號窗排隊。我就係陸浩昌。

唔好意思，我唔係叫你個名。我叫排6號窗嘅人到5號窗擺藥。

原來攞錯咗，仲以為叫自己個名！

~完~



有機冇機

在乎自己!

◎ 陳嵐峯醫生 (香港家庭醫學學院)

近年有機食品大行其道，標榜市民不會吃進農藥、化學品、防腐劑、色素等；更有較高的營養價值。然而有機食品價格比一般食品貴上三至四成，花上較多的金錢，是否就能換來健康身體？不吃有機食品，又如何吃得精明？吃得「有營」？其實只要懂得一些小竅門，無論吃的是否有機，人人都「有機」成為健康大使。

如今市民的確愈來愈注重健康，從前只有一些專賣的小店，才有有機食品出售，但近年，各超市也加開有機櫃位，可見大眾對有機食品的需求愈來愈大。

然而，有機食品是否真的更有營養？英國就有研究，將 1958 年至 2008 年的食物中所含的十一種營養素作比較，發現有機食品與普通食品的營養價值，大致上分別不大，但有機食品的售價，卻往往較普通成品貴上三至四成，認為大眾無需多花金錢購買有機食品。

而美國的有機食品專家卻反駁上述「營養價值相等」的結論，指有機食品，絕對較普通食品有更高的營養價值。而有機食品最主要的賣點，除標榜營養價值外，更是較普通食品含更少殘餘的化學或有害物質。但按英國所做的研究，並沒有針對這一點，而有機食品比普通食品，含有更高的抗養化物，對人體更有益處。

但值得注意的是，有機蔬果不就等於沒有農藥，也是不百分百「安全」。美國 2002 年一項有關殘餘農藥的研究，發現有機產品中有 13% 含有殘餘農藥，非有機產品有 71% 含有殘餘農藥。雖然有機產品並非百分百不含農藥，但比例卻低得多。

不過，沒有農藥不就等於安全，因為植物有天然保護機制，當沒有農藥殺蟲時，某些植物如薯仔、西芹等，會自行產生毒素殺死昆蟲，人進食後亦可能對身體有害。還有就是細菌，有機植物採用天然肥料，如處理不當，含菌量亦可能過高，如用來做沙律生吃，卻沒有徹底清洗乾淨，亦可能有損健康。其次就是要記緊細閱營養標籤，有些零食如薯片等，雖標明有機，但卻含高鈉及高脂肪，部份有機早餐穀物，糖分亦甚高，多吃一樣無益。

其實無論吃的是有機或無機，飲食均衡，緊記三低一高（低脂、低鹽、低糖、高纖），加上以下小貼士，也可以輕輕鬆鬆，吃得精明吃得「有營」：

1. 要做到高纖飲食，不用大費周章，只要煮飯加入紅米、糙米，就能增加大量膳食纖維，如早餐愛吃麥片者，就盡量選擇要煮熟的麥片，因其纖維含量較即沖或三合一的麥片更高。
2. 相比在家吃飯，外出用膳往往吃較多脂肪和鹽，所以可免則免；如必要外出用膳，也可精明點餐，做到「三低」（相對較低）效果。
3. 夏天可以多吃沙律，既清新又可口，但要避免用沙律醬，因脂肪含量非常高，可用果醋或乳酪替代。
4. 蒸和焗的煮食法，遠比煎和炸健康。
5. 避免食醃製食物，如鹹蛋、炸菜等，可大大減少鹽分吸收。
6. 選購飲品和奶類食品時，盡量選擇「無糖」，「低脂」等種類，必需小心留意食物標籤上的實際說明。
7. 盡量不吃會「吸油」的食物，如炒粉麵飯或蒸飯等。
8. 吃肉時可選一些容易分隔脂肪的。例如吃切雞飯，可將皮和肉分開，不吃皮。避免吃肉餅、午餐肉、肉醬等脂肪與肉混在一起的飯餐；點菜或飲品時，多加一句「走油」、「少甜」。

英國有電視節目名為「YOU ARE WHAT YOU EAT」（你就是你吃的東西），單是節目名稱，已準確道出了精明的健康飲食之道。事實上，我們必需要有清楚的意識，知道我們吃下肚的東西，經過身體一輪加工吸收轉化後，就會化成我們的髮膚血肉，成為「我」了，所以如你不想變成一堆脂肪，就避免吃進太多脂肪，如你不想變成一副「尼古丁」的枯黃面容，就絕對不要抽煙了。



肝火盛

◎ 陳慧琮 註冊中醫師

何謂「肝火盛」？當我們觀察到別人性情急躁易怒，面紅目赤，動輒發火罵人，我們就說他「肝火盛」。有時候當我們遇到不如意的事，或者受到不公平對待，都會大動肝火，拍案叫罵。

在正常情況下，喜、怒、憂、思、悲、恐、驚，這七種情感活動，是大腦對客觀事物的反映，屬於正常生理範圍，不會引起身體不適，有時候還會有益身心，如俗語所講的「喜笑顏開」、「人逢喜事精神爽」等。

如果人的情志活動過多，對某些疾病的發生或加重也有很大的影響，有時甚至可危及生命。如憂思太甚易患神經衰弱，經常抑鬱不舒易致胸肋脹痛，怒氣太過易誘發冠心病，甚或傷及他人身體等。

中醫認為：如果人的精神受刺激程度嚴重或持續時間較長，就會引起陰陽失調，氣血不和，經絡阻滯，臟腑功能紊亂，從而導致正氣虛弱，免疫力下降，進而疾病發生。

憤怒過極，肝火旺盛，導致交感神經高度興奮，

血壓會突然升高，促使心肌梗塞或腦血管意外的發生。肺結核患者可能會有咯血出現，即中醫所說的「肝火犯肺」；胃潰瘍患者可會有嘔血出現，即中醫所說的「肝火犯胃」。此外，如經常壓力大，心情緊張，肝火盛，亦可導致甲狀腺機能亢進症的發生。

現代醫學雖無「肝火」一詞，如上所述，許多疾病的發生和加重，都與「肝火」有關。預防「肝火盛」發生，除了積極治療原發疾病外，最重要的要保持心情舒暢，心胸豁達，待人以恕，凡事包容，常存喜樂的心，樂觀積極面對事情的發生。

肝火盛患者除了要忌食甘肥辛辣厚味食品及戒煙酒、濃茶、咖啡等刺激性食物之外，還要適當地多吃有清肝瀉熱的食物，如苦瓜、西紅柿、綠豆、綠豆芽、芹菜、白菜、絲瓜、火龍果、菊花茶等。

聖經箴言十五章一節，教導我們如何面對怒氣的人：「回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。」就是這樣「以柔制剛、以愛包容」，「肝火盛」就會消滅於無形了。🔴

何故說病生

◎ 陳榮基律師

在我差不多二十年的律師生涯中，有一件工傷案件令我感受良多。

好端端的一個屋宇設備工程師，日夜辛勤工作賺錢養活一家四口，2006年12月的一個上午，剛完成建築地盤內一個廁所天花燈的檢查，從洗手盆跳下來才約2分鐘，他突然感到左腳無力，開始頭痛，暈眩，之後只感到一切都非常迷糊。送院後更從醫生口中傳來噩耗：經電腦掃描檢查，證實他右腦內有部份組織缺氧壞死；引致急性中風，左邊身癱瘓，血壓上升及口齒不清。

更不幸的是當時43歲的他，已有3年的高血壓病歷。雖然他每天都定時吃血壓藥，成功保持血壓於正常水平，但承擔僱主工傷責任的保險公司卻堅決指出是次中風乃他的高血壓引致，堅持不作任何賠償。僱主亦停止支付任何薪金或工傷病假錢。可憐一家四口頓時失去依靠。眼見他終日惶恐不安，情緒低落，他的太太和一對子女都陷入極度慌亂之中。

就法律而言，在工傷索償案中，只要傷者能證明他是僱員，而令他受傷的意外是在工作期間，因為工作的原故發生，僱主就必須根據僱員補償條例向傷者作出補償。但今次的困難在於僱主認為他的中風及半身癱瘓，並非因為他從頗高的洗手盆跳下來，震動了大腦血管引致爆裂，而是由傷者本身的疾病所引發。

所以這案件的成敗關鍵，在於傷者可否取得一位權威腦科專家的報告去支持自己的論點。在我跟傷者夫婦面談時，我也有給他們說明。當時雖然我覺得案件並無必勝把握，但我也願意接辦他這案件。因為他們一家人非常關愛對方，而在這驚濤駭浪的轉變中，他的太太和子女仍然不離不棄，努力為他奔走，找尋合適的醫生和律師去幫助他。

最後得到一位腦科權威的專家醫生報告，直指傷者腦部的創傷是因為上述意外所引致，和他患有高血壓無關。到這個階段，案件才真正踏上較平坦的道路。但叫人氣憤的是，承保僱主工傷責任的保險公司、仍堅持自己的論點。

但在法庭上敗陣的風險，隨着審訊日期的逐漸迫近而越見真實的同時，保險公司的態度也開始軟化。經過多次的討價還價之後，傷者最終都能取得一個合理的補償。

這案件的啟示，在於傷者必須不怕艱難，堅定不移的尋求專業律師及醫生的協助，直至對本身案件的成功索償機會有深切的了解，才決定怎樣開始索償程序。

後記：傷者一家（暱稱貓家）於2007年信了耶穌，並恆常參加教會聚會。2009年更獲由香港家庭議會及香港電台協辦的“笑容從家開始——情人節最靚笑容選舉”頒發優異獎。🐱

* 本文作者為資深事務律師。



瘋狗「症」傳

狗是人類最忠心又能幹的朋友，捉賊、緝毒、搜救都有牠的份兒，逗主人開心則更是拿手，是許多人首選的寵物。不過，狗狗過去也曾經在香港經歷過幾段艱難時期，不單牠們自己的性命受到威脅，連普羅市民也陷於恐慌之中。

與動物有關而影響人類的疾病，近年最受關注的要算是禽流感，外國則還有瘋牛症。為了防範疫情，各地政府都小心謹慎，一有風吹草動，隨時準備大量撲殺禽畜。對於殺雞殺牛，相信市民都只會想到賠償問題，但若然要滅的是犬隻，可能大部份人都會覺得心痛。奈何香港在五十年和八十年代出現過兩輪瘋狗症疫潮，以致數以萬計的流浪犬遭人道毀滅。

病徵一出，必死無疑

此病雖名為「瘋狗症」或「狂犬症」，但患病的狗隻實際並不止於發瘋發狂，而是麻痺致死。病發過程分為初期、興奮期和麻痺期。初期的病徵不甚明顯，漸漸行為變得反常，經常表現得十分口渴，但找到水時卻又不會真正喝下去；原本具攻擊性的狗會變得馴和，而原本馴和的狗則變得具攻擊性，甚至對一

向喜愛的主人也會感到討厭；牠們又會向頭上的空氣亂抓，彷彿在捕捉蒼蠅。到了興奮期，牠會變得越來越煩躁不安，漫無目的地四處亂跑，凡有擋路者皆會受到襲擊。進入最後的麻痺期，牠的肌肉開始不受控制，吠聲也特別高，出現虛脫，以至呼吸肌肉麻痺而死。通常由症狀顯現到死亡，不會超過十天。

瘋狗症的歷史其實非常久遠，公元一世紀已經知道染有此症的狗隻咬人後會將病傳給人類，甚至遠至公元前廿三世紀撰寫的《後期摩西法典》也有提及，詳述若有瘋犬咬人致死，對狗主的罰則。染病的瘋狗雖然不至於把人襲擊致死，但人若被牠咬傷或抓傷，會因傷口接觸到狗隻的唾液而染上致命的瘋狗症。人感染瘋狗症初期的病徵並不明顯，只是疲倦、發燒或頭痛，與流感病徵相似，可能持續數天，受傷部位附近可能麻痺或刺痛，病人又會討厭液體，連看見一杯



水也不高興，所以瘋狗症又名「恐水病」；數天後患者會出現焦慮、神智不清、咽喉肌肉痙攣、癱瘓、昏迷，最終死亡。此症有不定的潛伏期，短至幾天長至一年，常見是三至八週，但無論如何，只要明顯的病徵一出現，病人已無藥可救，實在非常可怕。

為保人命，貓狗遭殃

香港在 1930 年代已曾出現零星瘋狗症個案，1934 年進入高峰期，當年共錄得 10 宗動物和 4 宗人類感染紀錄，其後數字逐年下降，沉寂了多年。日治時期過後，出現新一輪來勢洶洶的疫潮，由 1947 年再次發現的 1 宗，到 1948 年 3 宗，及至 1949 年急升至 60 宗，奪去 40 頭動物和 20 名市民的性命。為了遏止疫情，避免狗隻受傳染，當局呼籲狗主帶狗隻注射疫苗，還下令禁止狗主攜帶狗隻跨區活動，違者會被罰款和監禁。而流浪街頭而又未有套上口罩的狗將被捕捉，甚至可能被警員開槍射殺。而不幸被狗咬傷的市民，當局強烈勸籲盡快報警並接受防疫注射，因為只有在病徵出現前開始接受注射，才有可能保住性命。

數管齊下，加上 1950 年起立例規定狗主須為狗隻領牌和定期注射疫苗，疫情於 1955 年後再次沉寂下來。但廿五年後，1980 年瘋狗症重臨新界北區，當局立即將肇事地點附近劃為禁區，禁止攜帶狗隻出入，並再次大舉搜捕流浪狗，80 至 82 年間，約十萬隻狗、千多隻貓遭人道毀滅。疫情反覆延續多年，直至 1987 年最後一宗本地個案出現後，瘋狗症才再絕跡於香港。

肚臍要捱廿幾針？

雖然瘋狗症主要影響狗隻，但其他哺乳動物也可能像人類一樣受感染，過去亦有貓隻感染瘋狗症後咬傷主人的紀錄，也有報章報導被瘋狗咬傷的貓

咬傷牛隻，其後三頭動物相繼病發死亡的奇聞。有關瘋狗症的傳聞還有很多，例如患上瘋狗症的病人會發出狗吠聲，人類疫苗須在肚臍注射等等。前者未聞有醫學研究支持，後者則可算接近事實。早期的人用疫苗注射位置就在腹部肚臍周圍（並非肚臍），更視乎病人情況，在十四天內注射十四至廿一針。聽了也十分嚇人吧！但要及時逃過死亡威脅，此乃唯一方法。

時至今日，對付瘋狗症的方法仍只能靠在病徵出現前及時注射疫苗，然而疫苗已有所改進，可以在手臂上注射，而次數也減至五針。若不幸被狗咬傷，還是盡早求醫，切莫心存僥倖。雖然香港已多年沒有發現新個案，但其他地區還間中傳來瘋狗症報導，外遊時還須小心。📌



- 1,2. 1980 年代政府漁農處捉狗隊在上水捕捉流浪狗隻。
3. 1960 年代的瘋狗症防疫注射宣傳海報。

鳴謝：「香港政府檔案處歷史檔案館」提供圖片

請支持 把關心傳開 讓醫院有愛!



*每本經費3元，每期經費6萬元。
捐款回應表刊於封底內頁。

《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。並希望透過《關心》在醫院裏促進積極、和平、尊重、包容、關愛的精神。《關心》免費送閱，每期出版2萬至2萬5千本，由全港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。

“我們夫婦倆曾經長時間進出和逗留在醫院之內，深深體會到醫院實在需要多一點的支持與關心。我們都認同《關心》是一件美事，希望你們會和我們一樣支持《關心》，讓醫院有更多的愛。”



查詢：2339 0660 院牧聯會 梁小姐 (Edith)

電話 / 網絡顯關心

電話收聽：

3678 3588

- 見證系列，請按 ① →
- 專題分享，請按 ② → 選擇你想聽的題目!
- 講道信息，請按 ③ →

題目	講員	類別	時間 (時：分：秒)
每天無憂無懼	余德淳先生	見證系列	52:19
小麥子	陳敏兒女士	見證系列	48:58
在人不能，在神凡事都能	黃愛恩博士	見證系列	22:32
賺得全世界 (中國麥當奴之父的分享)	朱源和先生	見證系列	21:48
張崇德劉美娟夫婦見證	張崇德先生	見證系列	22:32
人生——起落？喜樂！ (張堅庭見證)	劉少康牧師	見證系列	1:05:16
當我所愛的人病了 (1)	楊牧谷牧師	專題分享	30:10
當我所愛的人病了 (2)	陳一華牧師	專題分享	26:01
當我所愛的人病了 (3)	多位講員	專題分享	51:30
擴闊你的心靈空間	何羅乃萱師母	專題分享	1:12:53
在掙扎中成長的操練	溫偉耀博士	專題分享	1:24:23
憂之良品	李錦洪先生	專題分享	43:14
喜樂之源	蔡元雲醫生	專題分享	32:08
拉撒路出來	羅錫為牧師	講道信息	37:34
天堂與地獄	羅錫堅牧師	講道信息	31:36
一生中你找到了甚麼	林以諾牧師	講道信息	35:35
上帝的數學	陳恩明牧師	講道信息	28:08
雙重的醫治 (含程翔見證)	楊柏滿傳道	講道信息	40:41
美妙的人生 ~ 擁有喜樂的生命	吳家駒牧師	講道信息	48:53

• 中止收聽後，如用同一電話收聽同一信息，可選擇由中止的地方開始。

鳴謝：華人教會網絡/新音訊全力支持

網絡登入：church.com.hk

先進入 church.com.hk 的「分類」，然後在「專輯」中選出「關心專輯」，就可以找到你想聽的題目。



與其讓時間白白流過，不如把握機會用心感受。

病人互助組織介紹

疾病，會為病人和家屬帶來身心的痛苦與壓力，面對措手不及的挑戰，可有過來人或同路人予以援手？香港有為數不少的病人互助組織以及社會機構願意與您同行，如欲查詢有關資源，可登上以下網頁：

- 醫院管理局 http://www13.ha.org.hk/healthinfoworld/zone/zone_01.aspx
- 病人互助組織聯盟 <http://www.apmho.org>

“一個人的快樂，不是因為他擁有的多，而是他計較的少。”

～雨果

有施散的，卻更增添；有吝嗇過度的，反致窮乏。
好施捨的，必得豐裕；滋潤人的，必得滋潤。

（聖經·箴言11章24、25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。回應表見頁後。

全年捐助50,000元或以上：



鳴謝本期捐助出版1000本或以上：

蔡潔儀小姐

鄭淑兒女士

李浩然先生

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：羅杰才 | 統籌：梁婉琴 | 設計及排版：OpenTheClose.com | 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