

24

2010年9月

關

心

真心  
分享

小金子：

祂讓我回憶時

不會有絲毫的遺憾

醫心直說

真係唔打唔得

病癒随心

似失非失

全人醫治 全人健康  
Holistic Healing & Health

院牧  
服務





“很多人都稱呼我「喜樂婆婆」，我當然稱得上一位「婆婆」，因為我到今年10月就剛好80歲了。至於「喜樂」，我真的很感恩自己能有一個喜樂的生命，但我可以告訴你，其實我的人生並不順利，那麼我的「喜樂」又是從何而來的呢？相信你看完我的故事和分享之後，便會知道我人生能夠得著喜樂的秘訣。”

### 我不是一個快樂的孩子

就讓我先由童年說起。我是在河南出生的，媽媽一共生了15個孩子，我排行尾二。當我只有3、4歲時，媽媽因病去世，那時爸爸很快就另娶了一個妻子，當時親戚都對我們兄弟姊妹說：「你爸爸真的沒有良心，你們的後母一定不會善待你們。」由於當年還未懂性，親戚的說話我都信以為真，所以一開始已經不接納我的後母，與她的關係十分不好。那時我心裏感到很苦，因為覺得沒有人愛自己。7歲時我被一對夫婦領養，這樣我就離開了自己原生的家庭和兄弟姊妹，隨養父母到過不同地方居住，最後更去了北京。

領養我的夫婦比我父親的家境富裕得多，所以在生活和物質上都給我最好的。然而，我不單沒有為這些感恩，反而終日板著臉，心裏仍舊不快樂。養母為了讓我開心點，希望有人和我作伴，於是再領養了一個妹妹回家。但我不懂她的苦心，還諸多妒忌我的妹妹，覺得她比我長得漂亮、更是比我聰明和活潑。心裏的妒忌和不快日積月累，到了差不多11歲那年，竟然萌生了自殺的念頭。幸好當年我真的年少無知，手裏雖拿著剪刀卻不知往哪裏刺去，否則可能已一命嗚呼。

不過，我還是活得很不快樂，因為不懂得欣賞養父母對我的愛和關心。由於一直採取自我封閉的態度，所以在學校裏沒有同學願意和我做朋友。唯獨有一個女同學，她是基督徒，不知怎的，我多次不理睬她，她還是要和我做朋友，就這樣我與她建立起友誼。有一天她極力邀請我去聽宗教課，但我沒有進到課室裏，只站在窗外聽。還清楚記得老師向同學解說宇宙萬物中有一位創造主，他還用了一些很具體的例子說明造物主存在的真實性，聽後雖然感到很有道理，但心裏說這又與我何干，所以之後也沒有再聽宗教課。想不到原來神的道已在自己的心裏播下了種子。

### 沒想到喬宏會喜歡我

1947年隨著大陸政局改變，我們一家離開了北京，來到香港居住。由於我和妹妹都不懂廣東話，所以養父特別安排我們入讀一所講普通話的中學。校內有不少同學都是基督徒，他們喜樂的生命很吸引我。我也有跟他們去過一次佈道會，雖然當中聽到神愛世人的信息，卻仍然沒有接受這份愛。但我心裏一直在思想，基督徒能夠這麼喜樂必定和他們的信仰有關，所以最後我也主動去禮拜堂，希望可以尋得一條出路，讓自己活得開心一點。不過，我對信仰仍是一知半解，而滿腦子仍是負面的思想，加上性格內向又有很重的自卑感。所以雖然信了主，心裏也沒有很多的喜樂。

當我高中尚有半年就畢業的那年，香港突然經歷金融風暴，養父就在一夜之間失去了他的所有，而我也因此要輟學。由於我中學還未畢業，而且英語水平又低，更不懂廣東話，要找一份工作實在談何容易？但感恩的是，上天賜了我一把動聽的聲音，也因為曾在北京住過一段日子，操得標準口音的普通話，終於就在麗的呼聲電台找到新聞報導員一職。那時，我雖然已是花樣年華，但總覺得不會有人追求自己，更不敢憧憬有一天可以結婚生子，擁有屬於自己的家。怎料神卻讓我在那裏認識了我的丈夫喬宏。

喬宏當時已是一個演員，但他與其他演員很不一樣，因為他是一個對信仰十分認真的基督徒，並且為人正直，做事很有原則，更不會因利益而妥協自己的信仰。因此除了幾個朋友，很少與圈中人來往，但我心裏卻十分欣賞他。只是從少就自卑的我，加上並不是天生麗質，所以做夢也沒想過，我竟然成為了他的意中人，喬宏更主動的追求我，最後我們就雙雙踏上了紅地氈。







“當我每次回想，心裏都默默感謝神，因為在他離世前心所想的，我都成全了，並且他已變得那麼尊重我，是祂讓我回憶時不會有絲毫的遺憾！”

婚後我們連續生了三個兒女，而家姑又不幸中風了，需要有人照顧，所以我便辭去了工作，專心做個全職主婦，喬宏就得一個人肩負起養活一家六口的擔子。雖然喬宏當年已是個有名氣的演員，但他的收入並不多，不過神的恩典卻是多而又多，祂讓我們能夠住在鑽石山大觀園農場一個玫瑰園裏，這正是我們夢寐以求的居所，不算華麗，但對我來說卻像天堂那樣美。其實由我們結婚開始，就過著感恩的信心生活。現在回望，神的恩典和供應真的超過我們所想所求，這麼多年來所需要的，祂都給我們了。

### 是神救了我 和 喬宏

由 70 年代中起，我和喬宏有機會參與福音廣播，神就這樣透過我所讀的信息和見證，餵養我的心靈，把我的生命建立起來。記得有一個見證，主角是一位姊妹，她患了癌病需要接受電療，當她身邊的病友都很害怕時，她卻仍然臉帶笑容地接受治療，因她知道自己是神的女兒，神必定會醫治她；但結果她並沒有醫好，按理這位姊妹應該很失望，甚至會責問神。但她卻沒有，她反而從中體會到，神從來沒有應許我們生病不死，但祂卻賜給我們有永恆生命的盼望。因此，這位姊妹就憑著對神的信心，以笑臉迎接死亡。

我是萬萬想不到這位姊妹的見證，竟然成為我日後面對癌症的力量和幫助，而且神的預備是多麼的適時。我在醫務所進行婦科檢查時，醫生要求我馬上入院作詳細檢查，只是我仍然沒想過癌病真的會發生在自己身上。記得在醫院的頭幾天，因為化驗報告還未出，身體又沒有甚麼不舒服，難得有充裕的時間，我便專心讀經、祈禱，享受與神親近的時間，而神更藉著靈修信息，給我安慰和支持，

並應許無論我遭遇何事，祂都會帶我經過。那時，喬宏比我先知道化驗結果，他走到我的床前，一邊拿著我最愛吃的芒果，一邊眼泛淚光的望著我，我才心知不妙，結果我真的被證實患上了子宮頸癌。但很奇妙的是，我當時心裏湧現的不是懼怕和埋怨，反而是一份從神而來的平安和盼望。

在接受手術和治療的整個過程中，我的丈夫和女兒都一直在我身旁照顧我，我們更每天一起祈禱，同心交托仰望神。這段日子，我們一家人的關係是前所未有的親密；眾所周知，喬宏是個大男人，但在病患中我卻深深體會到他溫柔的一面，既感動又實在，更是甜在心頭。雖然我曾經歷癌病，但這不是生命的咒詛，反而是更美的祝福。我更要感謝神，因患癌至今已有 31 年，但我的身體依然平安無恙，並且到如今神還用我這副老骨頭！

神不單保守我的生命，祂更拯救了喬宏的生命。1978 年 9 月，喬宏遇上一次十分嚴重的意外，他所駕駛的小型飛機撞了山，但他不單沒有喪命，身體竟然只是輕微的受傷，就連一些非基督徒都說，喬宏能夠安然無恙確實是一個神蹟。自此之後，喬宏到處為神作見證，而作為妻子的我，當然與他並肩一起，同心服事主。及至我們在 94 年移居美國之後，我們仍繼續參與傳福音的工作，為的是要把這位又真又活的神介紹給還未認識祂的人。

### 無憾的離開，快樂的生活

聖經說：「生有時、死有時」，人的一生真的不在人的手裏。雖然喬宏一直都有鍛煉身體，健康很好，但在香港時他已患有心臟病，95 年在美國他再次病發，差點兒就活不過來了。但神很憐憫我們，讓喬宏又和我多過了 4 年。直到 99 年，同樣是突發的情況，在一個星期四晚上，我們於朋友家中吃



完飯回家途中，喬宏駕著車時，突然張大口努力喘氣，我叫他先把車子停在路旁，但當車一剎停後，他急喘幾下就沒呼吸了。雖然救傷車來得很快，並且馬上急救也沒用。原來他已在我們禱告中被天父接去了。

雖然在沒有心理準備之下，喬宏就離開了我，但我回想這 41 年來的相處，卻讓我留下很美好的回憶。特別在他離世前的一天，我們一起去逛一間二手商店，他很想買三樣東西，包括一件恤衫、一張搖椅和一幅手造畫，雖然最初都給我一一否決了，但我感到他心裏的失望就改變主意，再返回店鋪。原先只是要買那件恤衫，後來見店主再給我們減價，結果就把三樣東西都買了。喬宏當時滿足得好像一個小孩子一樣，而當我見到他的喜悅時，我也感到一份莫名的高興。原來夫婦之間的和諧是這麼美妙的一回事。當我每次回想，心裏都默默感謝神，因為在他離世前心所想的，我都成全了，並且他已變得那麼尊重我，是祂讓我回憶時不會有絲毫的遺憾！

相信每一個失去過老伴的人也同意，要渡過哀傷的日子確實不容易，雖然我知道我們是基督徒，有一天在天家會重聚，但我由結婚開始就一直依附著他，他突然離開了我，真的叫我很難適應。但感謝神，靠著祂我再次起來，因為我知道，只要尚有生命，就當好好為神而活。而當我願意站出來見證神，與人分享神的福音，就越感受到喬宏在我身邊支持和鼓勵著我，而滿足和喜樂也就再次湧溢在我的心中。



相片鳴謝：宣道廣播中心





# 回到現在

◎羅杰才



2010年7月號的《讀者文摘》，以電影《回到未來》的主角米高福克斯 (Michael J. Fox) 〈病中的領悟〉作為封面故事。《回到未來》是一套有趣的電影，1985年第一集播映後，反應奇佳，之後就有第二集和第三集。相信不少看過這套早期科幻電影的觀眾，對片中的故事、人物、情節仍會念念不忘。

主角米高今年49歲，拍攝《回到未來》那年，他也不過是24歲。因此他可算是與大部份的觀眾一起成長，如今大家也都步入中年，開始人生的黃金歲月。只是米高似乎沒那麼幸運，他在1991年，也就是30歲，不幸被診斷患上了早發性帕金森病 (Parkinson's Disease)。現實的人生，可不像電影，能夠穿梭過去未來，疾病一來，一切可能都會停在現在。

一個人能夠把電影裡的角色演得好，已是不簡單；若然他能夠把人生的角色演得好，那就簡直了不起。因著帕金森病的原故，米高已不能再繼續演戲了，但他卻並沒有因此放棄自己，沒有放棄家庭和生活，不能演，就寫吧！不能像正常人一樣享受快樂，就帶著病去尋找快樂吧！米高今年出版他第三本書《回到未來，樂趣無窮：人生的轉折與教

訓》(A Funny Thing Happened on the Way to the Future: Twists and Turns and Lessons Learned)，而他上一本書是《永遠向前》(Always Looking up)。可見疾病不一定可以把人打倒，樂觀而智慧，再加上堅持的人，甚至可以因著疾病，把生命升高，越過苦難的牆，像進入時光穿梭機一樣，到達另一個時空。

米高知道，回到未來或回到過去，都只是電影的虛構，真實的人生，只能回到現在，也就是活在當下。才30歲就被證實患上了早發性帕金森病的米高，醫生告訴他，最多只能再工作10年，換言之，9年之前他就要「報廢」了。米高說，他開始時也拒絕面對現實，不肯向人透露病情，只期待藉藥物可以控制病情，但嘗試過所有辦法之後，他終於接受了現實。

但接受現實並不等於向現實低頭，米高了解到，除了帕金森病是他不能控制之外，人生其他的事，他仍然可以繼續把握。於是他決定深入研究帕金森病，為自己的健康作更大的努力，積極發展與家人和朋友的關係，參與義務工作，特別是關心同樣患上帕金森病的人，結果他不但已過了第一個10年，而第二個10年也快要越過了。米高說他每天都奉行兩個原則：接納與感恩。原來回到現在，就有力量走向未來。📖



## 親愛的ZOZO,

親密的朋友都喜歡這樣稱呼你，而我知道你也樂於接受——親切，爽朗，還帶點活潑開朗的特質——雖然你都已是兩個孩子的母親了，那一直是你希望永遠能保持的心境。

我們相知相識幾十年了，可算是無話不談，心照不宣的密友。只是，我知道近來的你，正在產生一種莫名的變化，無數複雜的情緒和感覺，在你步入中年的生命裏擾攘糾纏。

那應該是從你收到那個壞消息開始的。你一直是居安思危的人，長期處於幸福平凡的生活中，你久不久就會啟動「預警機制」，提醒自己：一切美好並非理所當然，不幸的事情隨時都會在自己、最親的人身上發生。當然，那只是「預習」……

直至那天，你收到一個手機短訊：一個朋友咳嗽出血，證實食道及肺部同時出現腫瘤，請大家代禱……你一時間感到疑幻疑真——正值黃金年華的同群，擁有幸福家庭，偶然想像一下孩子的美好將來；死亡，不是與各人還有一段距離嗎？然而，原來在不知不覺間，有些事情已無可避免地在同輩當中發生了。

前兩天，你去探望另一位剛做完切除乳癌手術的朋友，從港鐵站走出路面，猛烈的陽光迫使你眯著眼，你稍停腳步環視四周，想起這個十多年前上大學時每天必經之路，卻發現周遭一切竟然如此陌生，忽然感到一陣暈眩感——曾幾何時，那個年輕跳脫的女孩子，不懼烈日不畏風雨，總是帶笑上路，好像總有用之不盡的青春活力，迎接充滿不可知的無限可能。

我知道，你近來經常數算日子，看著鏡中的自己，臉上印著護膚品都遮掩不了的歲月痕跡，還有愈拔愈多的白髮，漸漸鬆弛的肌肉……你想像自己如果慶幸還有多一個、兩個或是更多個十年，應該怎樣無悔地過，並且積極思考上帝在自己身上的獨特心意。

讓我告訴你，**二十年後的你仍活得很好**，雖然頭上披滿銀絲，肌肉怎樣也再無法鍛煉得結實，但因為廿年前的醒悟，我一直保持恒常運動、飲食健康的良好習慣，並以一顆活潑開朗、常存感恩的心，活在當下，迎接無法掌控的一切順逆。

我至今還記著我們曾一起讀過 Harold S. Kushner 的 *When Bad Things Happen to Good People* 中的話：

“...the ability to forgive and the ability to love are the weapons God has given us to enable us to live fully, bravely, and meaningfully in this less-than-perfect world.....” (……寬恕與愛的能力，是上帝給我們的武器，讓我們在這個缺乏完美的世界中，得以完全地、勇敢地、有意義地生活下去……)

好好地活，為你打氣！



◎林沙

二十年後的 ZOZO  
寫於 2030 年





# 真係唔打唔得！

◎周雪明醫生

「**醫**生，唔打針得唔得呀？」這句對白，相信大家都耳熟能詳，這甚至是不少人的心聲。身為糖尿科醫生，每天看門診我都會經常聽到病人對我說這句話。因為對於服食口服糖尿藥的病人，藥物已加至最高劑量，卻仍不能將血糖控制的時候，胰島素針便是我最後一道板斧。可是每次說要打針，差不多每一個患者都會對我說這句話。

對糖尿病人來說「打針」是一件大事。從向患者提出要打胰島素針那一刻起，便要有心理準備要打「持久戰」，因為不少人都對「針」有不同原因的恐懼。一談起打針，便會觸動他們的神經。無論是昂藏七尺的男子漢，還是七八十歲的婆婆，加藥？可以。戒口？可以。打針？睇多陣先啦！遲D先啦！都係唔好啦！

曾經遇過一位中年男病人，血糖值「爆晒燈」，卻只肯吃藥和戒口。我在門診時用了半個小時，痛陳利弊，終於勸服他入院打胰島素針。將藥量調校好後，他卻指著一條差不多一厘米粗的鐵枝很激動的對我說：「如果有人用比這鐵枝粗的針扎我，我不會害怕；但你要我將針藥打在自己的肚皮上，我是一千個一萬個一億個不可以！」其實打胰島素用的針，是比抽血用的針更幼更短呢！

至於老人家，他們很常有一個觀念，就是當醫生對你說：要打針，那就表示自己快不行了。所以一開始打針，就是好像開始了生命的倒數。「聽說某某打了針，過了不久就死了。」又或者是「某某自從打了針，身子越來越差，還是不要打針好了。」

要幫助這些糖尿病患者，不單只要讓他們明白自己的病情，還要從心出發，讓他們接受，而非逃避患病這個事實。要讓他們學懂如何與糖尿病這長期病共存，而不是當一隻鴛鴦，任由病情發展至不能挽回的地步。

「退化」是我常用的一個詞語，作為解釋疾病出現的原因。胰臟老了，退化了，令胰島素分泌不足，所以要打針作補充。而胰島素只有針劑，沒有口服。通常我這樣解釋的話，患者會比較接受自己需要打針這個事實。

不過，最重要的是這些患者願意去踏出第一步，克服恐懼，積極參與治療。作為醫生，擁有專業知識，醫術怎樣高明也不能令患者打針不痛，也不能令患者戒口和按時服藥。因此，治療的成功與否，患者的主動性十分重要。這就是所謂的「病患授權」(Patient Empowerment)，即是讓患者學會如何自我管理自己的疾病。沒有患者的積極參與，醫生有多專業知識也是徒然。

「打針，快D好呀嘛！」你話係唔係？



# 似失非失

◎黃華娟

2006年，我遇上癌症，2009年，我再遇上癌症。兩次遇上「他們」，失去了很多東西，但是，**同時間又得到很多從沒想過會得到的東西。**

因著這個病，我失去了健康，失去了辛苦儲下來的金錢，失去了很多短期或是長期的計劃，失去了旅遊的機會，失去了習慣多年的生活及飲食模式，失去了不為疾病所纏那種瀟灑的感覺，失去了體力，工作能力大不如前，工作的信心也降低了。我被稱為病人，被動地、不情願地接受檢查、手術、打針、抽血、休息、吸取營養、定期覆診……既不能照顧自己，更遑論去照顧別人，不但令人擔憂，更被認為十分可憐，失去一個習慣了的人際角色，個人價值受到質疑，一切都不能自主，更不能想怎樣就怎樣，更甚的是開始懷疑自己。生活只有等、等、等，無論是等甚麼，作為一個病人，前路就像是在等死。

當我去計算自己失去的東西時，我看到的不是失去的東西，還有一顆憂傷、不安、失望的心。

因著這個病，我得到優厚的醫療安排，吃到很多以前沒吃過的東西，享受到原汁原味、沒加工的食物味道；家人全力付出的愛，是我從沒享受過的；親朋以不同方式送上慰問，教會弟兄姊妹的代禱，醫護人員的細心、認真、忍耐，整個人如沐浴在愛河裏，完全被愛所包圍；重建健康的生活方式，早睡早起；建立一個滿足現狀的生活態度，為每天所得到的感恩，為得不到

的仍表達感恩之心；重組生命意義的觀念，抓緊永恆的盼望；思考死亡的影響力，原來，死亡是走向永生的門檻吧了；享受每一天，活好每一天；生活是可以很輕鬆的，憂慮是可以交託給上帝的；明白到當苦難來到時，要做的不是停下來去問「為何如此」，而是靠著上帝的恩典去面對；深信不是埋怨上帝為何讓我受苦，而是讓上帝帶領我走過。

當我去數算自己得到的東西時，我看到的不是得到的東西，還有一顆喜樂、平安、盼望的心。

在病中，我經驗到一切都不在自己掌控中，我可以愁眉苦臉、怨天尤人、著眼於我所失的去過每一天；我也可以心存盼望、常存感恩的心，著眼於我所得的去過每一日。是失是得，早已出現，但決定以甚麼方式去面對，卻產生不同的果效，而我就選擇了後者。疾病確實會讓我有所失去，但經歷過後，原來沒失又那有得，正因為失去，我才有空間去拿取那些可得的東西，且是更寶貴的東西。說真的，若不是因為癌症，我仍以為自己可以掌控一切，我仍在那習慣了而不敢棄掉的「安全網」中繼續那自以為「快樂」的生活。

今天，我已如常生活，自己照顧自己。人生仍是有苦難，仍會有失去，但是，經歷這寶貴的兩課後，我想說人生仍是祝福，仍有所得，有待我們去發現。癌症，一如其他的苦難，其實是一個讓我赤裸面對生命的時刻，為要得著更寶貴的。

## \*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 香港醫院牧事工聯會  
查詢：(852) 2339 0660 梁小姐 (Edith)



# 煩「腦」有幾多？

◎ 麥健妍博士（臨床心理學家）

「他很大意，電話放在面前也看不見。」

「他明知自己站立也不穩，走路時還要這樣心急，難道他不知道這是很危險的嗎？」

「我今早已經反覆提醒他要攜帶覆診紙，他仍然忘記，為何總是不用心去記著？」

「他很固執，明知那方法已經行不通還繼續去做；他以前不是這樣子的。」

「他經常在不適當的時候大喊或大笑，令我很尷尬。」

「他以前是書蟲，現在是懶蟲，看半小時報紙都說疲倦。」

這是腦部中風或腦創傷病人的家屬常提出的抱怨。其實，病人的這些表現往往反映出他們的腦功能因腦神經受損而產生轉變。所謂的腦功能是指所有幫助我們處理訊息的能力，包括專注力、記憶、主管功能、處理視覺訊息和語言訊息、及調節情緒的功能等等。在病人中風或腦創傷後，家人一般會主要留意到病人的手腳活動

能力有沒有受影響，但逐漸地，部分家人會察覺到病人的行為和情緒跟以前不一樣。有一些腦功能的缺損是較容易發現和理解，例如記憶或語言的問題，但其他的則比較難，因此為病人扣上「偷懶」和「粗心」等罪名。很多時候，病人並不察覺自己的腦功能有所轉變，所以當別人指出他們的問題時，他們會否認或忿怒，而當病人不斷重覆這些表現時，有些家人便會感到無奈，甚至覺得病人有心作對，結果破壞了彼此的關係。

**以下是常見的腦功能缺損表現：**

**專注力問題** — 這是最常見的情況，病人往往會很容易疲倦和分心，表現亦反覆不定、易被騷擾、難以一心二用，即使面對以往一些很簡單的事情，現在都變得吃力，因而產生挫敗或煩躁的情緒。作為家人，最重要的是要明白，病人這些表現並非由於不盡力或懶惰，而是屬於腦功能缺損的徵狀，這不是他們所能控制的，所以接納是重要的第一步；但這並不代表要縱容他們，而是要體諒他們的難處，同時鼓勵他們去適應和練習，例如把工作分開幾次去完成，縮短集中精神的時間，每次只集中做一件事及減低環境中的騷擾。

**記憶力減弱** — 病人會出現早期記憶或近期記憶的遺漏，較難學習新的事物，甚至出現以錯誤資料填補遺失記

憶的情況。家人可以與病人傾談一些往事，和病人去一些熟悉的地方回顧舊事，看一些舊相片等等來重拾記憶。保持生活的固有規律對記性差的病人尤為重要，家人亦可以幫助病人用筆記、電話或電腦去記錄和作為提醒。

不過，家人要避免做「考官」，不要重覆地問病人「你記唔記得這個是誰？不是 … 你再想想」。這些重覆的提問有兩個問題：第一，病人會因不斷答錯而感到挫敗，影響自信心，特別在他人面前；第二，這不是最有效去幫助他們回復記憶的方法。所以，當在遠處見到某人時，如果你認為病人對那人的名字有些印象，便可以給予提示，如「他姓陳還是張」或「他的英文名是 A…」。如果病人不記得那人的名字的話，就直接告訴病人「他是你的病友張先生」，然後鼓勵他上前跟他打招呼，這樣既能給予他多一個溫習的機會，亦讓他有成功感。

**主管功能下降** — 這個腦功能的缺損是較為抽象的，病人的主動性下降，思考靈活性減弱，難以從另一個角度去思考或尋求不同的解決辦法，因而顯得固執或自私，嚴重的更會出現重覆性行為，如不斷重覆一樣的動作或說話，難以停止。有些病人的組織和計劃能力

受到影響，會難以定立目標、計劃步驟及自發地按部就班地完成工作，使他們在處理一些簡單的日程如買東西或過馬路等也顯得「論盡」；有些則變得衝動，較難克制不恰當的行為。

家人最重要的，是要明白病人並非刻意為難，很多時候，病人自己並不察覺自己有這些問題，所以當病人執著於某些行為、說話或思想時，可以嘗試轉移他的目標，容後再試，讓病人參與決定亦能增加患者的自主和控制。家人亦應經常留意患者的情緒，當病人開始煩躁不安時，及早提示他去休息；並調整期望，定立一些短期和可行的目標；保持平靜和中立的態度，鼓勵恰當的行為，協助病人建立和保持有規律和有意義的生活。

腦功能的缺損和其他身體功能的缺損一樣，有部分會隨著時間自然修復，有部分需要透過練習和訓練去改善，亦有部分功能是不能回復的，所以要接受用一些其他方法去輔助，如記性差的病人可用筆記和日程等工具去幫助日常的生活。所以，家人的了解和接納對病人的康復有很重要的作用；同時，家人亦必須好好照顧自己，給予大家空間和時間，避免衝突，互相扶持，「有福同享，有難同當」。





親愛的東華：

謝謝你的信任，並告訴我關於你的病。你說，從網上認識自己的病，是一種罕見病，現時仍未有合適的方法可以治療。但你又說，醫生並不認同你患這病。因此，這病所帶給你的，更遠超過單單身體上的折磨。

這「病」使你失去與人交往的信心，甚至不想接近人，雖然他們表示不介意與你為友，但你就是不相信，怕自己會因他們一些不恰當的表情受傷。所以你情願選擇將自己孤立，但你的心底最渴望的，仍是與朋友一起，這正是你的困擾。

看著你的淚水不斷流下，似要將內心壓抑的情緒傾倒出來。我感受到你的痛苦和委屈，情緒下面更有憤怒、無奈、不公平……

人需要群體生活，何況你還是一個在學的年青女孩，肯定需要友伴。既然你是這麼渴望有友伴，所以我鼓勵你，用你的勇氣及真誠（像對我）向你的好友表達你的心聲，讓他們明白你的處境及請他們支持你；我相信一份被明白的感覺能幫你多一分信心向前。每一個人也有自己的缺點與優點，很欣賞你願意承認自己的問題；我相信你的朋友也會有缺點與優點，只在乎你是否願意接納。接納和彼此信任友誼的重要元素，希望你也信任他們是願意接納你，包括你的「病」。

關於你的「病」，也許你會認為它可能會取去你生命的所有和意義。其實你最少還擁有父母的愛，他們為你不斷尋找醫治的良方，接納你，在他們心中你還是一樣寶貴。不知你是否還記得我和你分享關於造物主的事？祂是造你和造所有人的主，當我們還未認識祂，祂已經愛我們，甚至無論我們變得怎樣不可愛，祂仍是一樣的愛我們。

「將殘的燈火，祂不吹滅；壓傷的蘆葦，祂不折斷。」這是聖經對主耶穌的描述。所以無論你是怎麼樣，祂也會一樣愛你。所以，你只管向祂傾訴你的心事，祂一定會是你最好的聆聽者，祂一定會接納你，明白你。所以我提議你，嘗試讓耶穌成為你的知己，將你的心事向祂傾訴，看看祂會怎樣陪你度過這困難，祂的作為甚至會讓你驚訝。我也會為你禱告，求祂幫助你，有信心和喜樂渡過每一天。

祝福你  
願神引領你醫治的路

關心你的院牧  
周姑娘

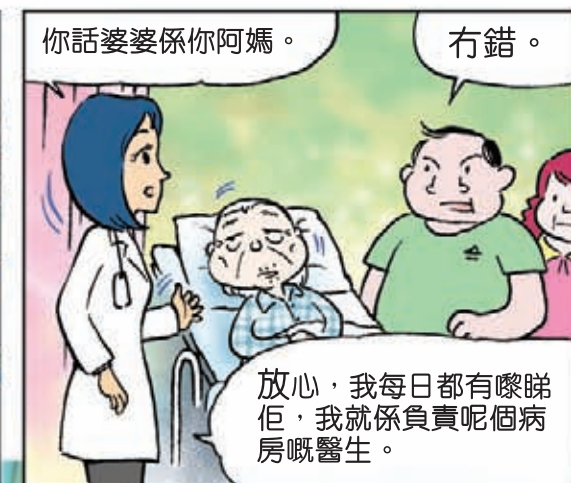
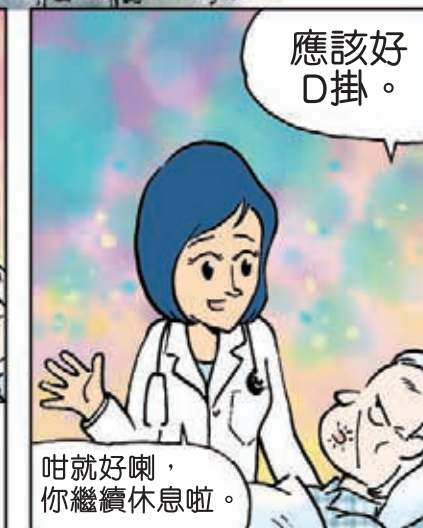
# 醫生無樣睇

~ 亞澍

關心醫院



第二天







# 聞癌無須色變

◎ 陳嵐峯醫生（香港家庭醫學學院）

侯診室內，一位太太神色凝重，她剛生了孩子，最近常常頭痛，她很擔心自己是否患上了甚麼隱疾。一進到診症室，她就問：「醫生，你可以寫封推薦書給我去照一照腦嗎？我最近常常頭痛，我怕有腦癌。」沒有等醫生回答，她又說：「我聽講驗肝癌指數可以預測患癌症的機率，我爸爸是肝癌病患，我是否也屬高危人士？……」最後，跟醫生詳細了解過情況後發現原來這位太太只是有一些產後情緒問題，而頭痛也只是情緒影響下的身體反應，而非患上癌症。

近年，越來越多人患上癌症，是家族遺傳？環境因素？還是由食物導致？事實上，癌症是由多個因素引起，絕大多數情況非由單一因素致病。環境及生活習慣與癌的形成有密切關係。如一個家庭多名成員患癌，並不一定是遺傳引致的，因為家中各人的飲食、生活習慣（例如吸煙）、生活環境都大致相同，所以他們通常接觸到的致癌物質亦會一樣。此外，如果一個人遺傳了一些可能引致某種癌症的基因，他若再接觸到相關的致癌物質，便會提高他患癌的機會。

由此可知，生活習慣與遺傳皆可以增加患癌風險，那麼我們應從哪些方面對應預防呢？

## 飲食

改變一些飲食習慣可減低患癌風險。不同研究指出：

- 進食過量紅肉（牛肉、羊肉和豬肉）與患大腸癌有密切關係，建議每星期應進食少於 500 克紅肉。
- 食用加工肉類是引致大腸癌的原因之一。
- 醃製的食物很可能引致胃癌。
- 高熱量密度的食物（或每 100 克食物含有多於 225 至 275 卡路里）或含糖的飲品等會導致體重增加和肥胖，而癌症與過重和肥胖息息相關。
- 酒精飲品可導致口腔癌、咽喉癌、肝癌、乳癌和男性患上大腸癌的風險。酒精亦很可能增加肝癌。
- 進食低熱量蔬果可預防體重增加和肥胖。亦很可能預防口腔癌、咽喉癌、食道癌和胃癌。建議每天最少進食 5 份或以上的蔬果。
- 還有，切勿吸煙或咀嚼任何煙草產品，否則，以上的飲食建議便事倍功半。

## 運動

恆常進行體力活動有效減低患癌風險，也可幫助你控制體重。

可訂立不同目標，以建立每天做 30 分鐘中等強烈的運動的習慣，如急步走、跑步、游水或踏單車等。每次運動可先以緩慢的速度開始運動，讓身體有時間適應進入熱身及鬆弛的狀態。

## 體重

研究指出身體肥胖與癌症息息相關。肥胖人士較易患上腸癌、食道癌、胰臟癌、膽囊癌、子宮內膜癌和乳癌（更年期後婦女）的風險。因此，控制體重很重要。

## 認識個人及家族成員的患癌風險

所有癌細胞都由基本基因突變產生，但是並非所有異常基因都是遺傳下來的，因此，只有大約百分之五至十的癌症是遺傳來的。但加上相同的環境因素，家族中多人患上同一癌症的情況並不少見。

如懷疑自己對某癌症有較高風險，應與家庭醫生商量，進行適當風險評估和基因測定，以及諮詢有關家屬是否須進行檢查或預防治療。

## 個別癌症預防

以下四種香港常見的癌症是可以提早預防並有效減低患病風險的：

### 子宮頸癌

- 注重安全的性行為，如維持單一性伴侶，使用安全套，避免年少時進行性行為等
- 接種人類乳頭瘤病毒 (HPV) 疫苗。
- 有性經驗的婦女，應定期接受子宮頸細胞檢驗。

### 乳癌

- 一般而言，建議 50 歲或以上婦女每兩年進行一次乳房 X 光造影檢查

### 大腸癌

- 建議五十歲以上人士應諮詢醫生並進行以下一個或多個的檢驗：
  1. 每年一次大便隱血測試，或；
  2. 每五年一次乙狀結腸鏡檢查，或；
  3. 每十年一次大腸鏡檢查；
 並再因應個別情況，需加密跟進檢查。

### 肝癌

- 市民應先做乙型肝炎測試，如沒有乙型肝炎，可注射乙型肝炎疫苗。
- 如發現有乙型肝炎病毒，應先向醫生諮詢定期血液檢測和照超聲波。
- 另外，乙型肝炎患者應戒煙戒酒。

由以上種種可見，減低患癌風險與我們改變飲食和運動的習慣及維持健康的體重有關。我們知道有許多實際的方法有效減低患癌風險，防癌可由今天開始。

很多人都聞癌色變，但其實隨著科學進步，現在有很多早期發現的癌症都能夠徹底治癒，關鍵是能否及早發現。因此，從今天就開始知己（自己家族的病歷）知彼（癌症各種成因），及早預防。👉





# 何謂「虛不受補」

◎ 陳慧琮 註冊中醫師



一般人都認為體質虛弱者，就需要進補，但為何又會說「虛不受補」呢？

所謂「虛不受補」，就是說體質虛弱的人服用補藥或補品後，出現口乾、唇熱、煩躁、睡眠不安，以及消化不良、腹脹等一系列不良反應。

出現上述情況，主要有兩種原因，一種原因是由於患者脾胃虛弱，平時消化吸收功能已減弱，免疫力下降，容易感冒，而許多補品特別是補血滋補之品，如鮑魚、響螺、水魚、阿膠、花膠等，比較滋膩礙胃，不易消化，脾虛者服後會腹脹胃滯、消化不良加重。

另一種原因是由於「補不對症」，例如，陰虛體質者盲目地用溫熱補藥，會使原有的陰虛証候加重。所謂陰虛體質，即身體由於久病、房勞、多產、熱病後期或情志內傷等，身體的機能不斷地消耗，導致體液不足（陰分不足），神經系統功能不平衡，大多表現為交感神經興奮，陰分不足所表現的症狀（即陰虛症狀）有：低熱顴紅、手足心熱、失眠盜汗、口躁咽乾、視力減退、

頭暈耳鳴、尿少而黃，大便秘結、舌紅無苔、脈細而數。而大部分補養藥，如補陽藥和補氣藥，這些溫補藥物能興奮神經系統，尤其是交感神經系統，使人體功能亢盛，使原有的陰虛症狀（虛火）加重。

在使用補虛藥時還有一點需要留意，就是防止「閉門留寇」，「寇」即「病邪」，泛指一切炎症或毒素，對於病邪（如外感、瘡瘍）尚未完全清除的病人，補養藥不宜過早應用，以免「留邪」，因為，許多補養藥有收斂、抗利尿、止瀉、止汗等作用，不利於病邪（毒素）從大小便或發汗而解，所以說「留邪」「留寇」，若果必須應用時，也要與祛邪藥配合，以扶正祛邪。

所以，在使用補養藥或補品時，必須根據體質選擇進補方式，或清補、或平補、或溫補等，注意消化功能，防止「虛不受補」、「閉門留寇」，同時，不要依賴補品，只要在日常生活中，注意飲食有節，起居有常，勞逸結合，保持心情舒暢，加強適量運動，這樣做已有調補強身的作用了。🌿

# 看不見的保障

◎ 陳榮基律師

方小姐參加美容院的美容療程及購買護膚品。在一次臉部美容療程中，方小姐覺得有液體流入眼部，她立即告訴美容師，她的眼部不適，但美容師沒有理會她。當天晚上，方小姐眼睛愈來愈痛及視線模糊，她立即求診並證實眼睛受感染。此外，她使用從美容院購買的護膚品，用後全身痕癢紅腫。方小姐有以下疑問：

我有索償的理據嗎？

有。就美容療程引致眼睛受感染，方小姐可以以美容師疏忽為理由提出索償。並且根據服務提供（隱含條款）條例——凡提供服務的人在其業務過程中行事，則在有關的服務提供合約中，即有一隱含條款，規定該人須以合理程度的謹慎及技術作出服務。因此，方小姐可以就美容院違反服務提供合約內的隱含條款提出索償。

美容師在替方小姐進行臉部美容療程時，不但不小心使液體流入方小姐眼部，更在方小姐投訴眼部不適時不理會她，這顯示美容師在進行脸部美容療程時有疏忽，即美容院違反須以合理程度的謹慎及技術作出服務的合約隱含條款。

至於護膚品的問題，所有售賣貨品給消費者的人都要採取合理程度的謹慎措施確保產品安全及沒有缺陷。此外，貨品售賣條例規定所有貨品售賣合約中均有隱含條款，規定所售賣產品的安全及品質。

因此，只要方小姐可證明她全身痕癢紅腫是由護膚品引致的，她可以控告美容院疏忽售賣不安全的產品及違反貨品售賣合約的隱含條款。



除了售賣貨品的美容院外，只要方小姐能證明護膚品在製造、生產、包裝或運送過程中，任何負責人士在執行有關工作中有疏忽而引致貨品有問題，她還可以控告護膚品的製造商、生產商、批發商、進口商或經銷商等。

我在進行美容療程前已簽署同意書確認自願承擔療程的風險及同意不向任何人追究法律責任，我還可以索償嗎？

可以。方小姐簽署的同意書受【管制免責條款條例】監管。【管制免責條款條例】規定，任何人欲藉合約條款、指示、說明或警告局限或豁免自己的法律責任，該等合約條款、指示、說明或警告必須清晰、具體和合理。

不過，【管制免責條款條例】同時規定，當有人在業務過程中提供服務時因疏忽而引致他人死亡或受傷，該提供服務的人不能夠藉任何合約條款、指示、說明或警告局限或豁免自己因疏忽引致他人死亡或受傷的法律責任。

因此，即使方小姐簽署的同意書條款清晰、具體和合理，美容院也只可以藉該同意書的條款，局限或豁免其違約引致的法律責任，或疏忽引致其他損失損害的法律責任。方小姐仍可以以疏忽引致她受傷為理據提出索償。

我妹妹使用我買回來的護膚品後也全身痕癢紅腫，她可以索償嗎？

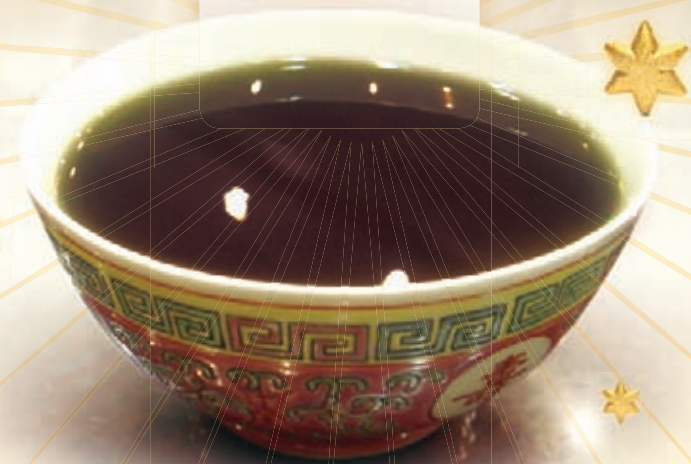
可以。雖然她不是購買貨品的人，因而不能以違反貨品售賣合約的隱含條款控告美容院，但她仍可以以美容院疏忽售賣不安全的產品為由提出索償。👉

\* 本文作者為資深事務律師。





# 苦口「涼」藥



◎ 周宛媚（從心會社）

**提**起葫蘆你會聯想起甚麼？道教的捉鬼天師，還是風水陣？我卻想起放在涼茶舖內的藥葫蘆。經過舊式涼茶舖，總會看見一兩個銅葫蘆放在門前，葫蘆內盛滿涼茶，但你有沒有想過為甚麼要以葫蘆盛涼茶呢？

## 葫蘆裏賣甚麼藥？

漢代某一個夏天，河南地區爆發瘟疫，很多病者死去。有一天，一個老人來到長安並開了一間中藥店，店門前掛了一個盛了藥丸的葫蘆，每當有染上瘟疫的人來求醫，老人便會把藥丸給患者沖服，患者便藥到病除。（出自《後漢書·方術列傳·費長坊》）自此以後，很多藥材舖就以藥葫蘆作標誌，然而今天葫蘆裏賣的不再是治瘟疫的藥，而是清熱解毒祛濕的苦口良藥。

## 「賣豬仔」不可缺少「廿四味」？

涼茶起源於 19 世紀，在廣東地區流行，包括香港、澳門及廣州。廣東地區多雨潮濕，容易滋生病菌而引發傳染病，亦令人容易生病及「上火」、「熱氣」，因此，民間流行以藥性寒涼的中草藥煎成茶，喝下便能防治輕微的疾病。

涼茶有廣狹兩種定義，狹義指的是傳統涼茶，以及其他有顯著療效的涼茶，如廿四味，這些涼茶味帶苦澀，而且有藥用性質，主要是治療疾病；而廣義的涼



茶除了指傳統涼茶外，亦包括其他草本健康飲料，如五花茶、菊花雪梨茶，這類涼茶屬於保健涼茶，味帶甘甜，沒有藥用性，不是針對治療某一種疾病，而是清熱消暑，保健及預防疾病。

1870 年代，廣東地區及香港出現「賣豬仔往金山」潮，大批民工被送往美國做礦工。他們從廣東地區及香港到美國需要幾個月的時間，但船上並沒有完善的醫療設施，因此，當時的法律明文規定豬仔船必須有足夠的中藥材料製廿四味，以供身體不適的民工服用，而有些民工亦會自備涼茶防治疾病。由此可見，涼茶對當代的民眾很重要，簡直是他們的貼身藥囊。

## 涼茶發展的黃金時期

1920-1950 年代是香港涼茶發展的黃金時期，這年代的香港市民生活水平低，而涼茶相對於其他醫療藥物較為便宜，一碗大概幾仙一毫，故此深受低下階層歡迎。另外，市民又不相信西醫，所以生病的時候，通常會到涼茶舖喝涼茶或執中藥回家煎來飲用，涼茶因而成為貧苦大眾首選的治病良藥。

到了 50 年代以後，涼茶舖為了吸引顧客，除了售賣傳統涼茶如廿四味外，亦兼售火麻仁、五花茶等保健飲料，以及小食如馬荳糕等；另外，又設置收音機、唱機或電視機。由於當時電視仍未普及，所以吸引到很多顧客，不論是年輕一族，還是帶老攜幼的家庭也喜歡走到涼茶舖，喝杯涼茶、看看電視，就這樣消磨一個下午，涼茶舖仿如一個小型的電影院，每逢假日總是「全院滿座」。在這個年代裡，飲用涼茶不僅是為了防治疾病，亦是一種消閒娛樂的潮流文化，就如現代青年人喜歡三五成群到糖水店喝糖水吃甜品一樣。

## 西醫普及，涼茶業息微

1970 年代起，隨著西醫逐漸普及，加上香港市民的生活水平提高，許多人生病時也會到西醫診所求診，再不是到涼茶舖飲涼茶，自此，傳統的涼茶舖



逐漸被淘汰。今天，新興涼茶舖再沒有盛滿涼茶的藥葫蘆、桌上再沒有一碗碗被玻璃片蓋著的廿四味，取而代之的是一樽樽放在雪櫃的草本飲品，還有深受年青人及女士喜愛的甜品及小食。

隨著時代變遷，涼茶在香港已經從 20-50 年代「著重醫療治病果效」的苦口良藥，演變為著重健康的飲食文化。雖然涼茶文化有如此大的演變，但涼茶在港人及廣州人心中，仍然有非常重要的地位，2006 年還被列為 518 種「國家級非物質文化遺產」之一。



1. 1930 年代的涼茶攤檔，木檯上放滿一杯杯的涼茶。
- 2-3. 1950 年代的涼茶舖許多都會設置點唱機，年青男女很喜歡為心儀對象點唱，憑歌寄意。而當時受歡迎的涼茶種類包括銀菊露、酸梅湯、火麻仁及茯苓茶，是老少咸宜的消暑飲品。
- 4-5. 香港今天仍有些超過 50 年歷史的涼茶舖，圖中是位於廟街的「春和堂單眼佬涼茶」，百多年前由李鑄昌先生創立，今天舖面仍有兩個藥葫蘆，檯上放滿一碗碗涼茶，很有懷舊風味。

鳴謝：「香港歷史博物館」提供圖片



歡迎個人、  
教會、團體、  
公司參加及贊助

# 同心♥結伴♥行

醫院院牧事工聯合步行籌款

籌募2011年經常費



日期：2010年11月6日(六)

時間：2:30pm 報到 (聖公會馬鞍山主風小學)

3:30pm 起步禮 (聖公會馬鞍山主風小學)

4:00pm 步行 (由主風小學出發，沿馬鞍山  
海濱長廊，步行至 YMCA 烏溪沙青年新村  
結束)

為預計人數及提供籌款表格，參加者必需先向院牧  
室或院牧聯會報名。

查詢：2339 0660 (梁小姐)

電郵：edithleung@hospitalchap.org.hk



大會提供免費接駁巴士，參加者報名時請查  
詢乘車安排。

如未能參加，但願意捐款贊助或代為籌款，亦可透過電話、電郵聯絡本會。

合辦：(由以下醫院之院牧室)

律敦治及鄧肇堅醫院 / 香港區私立 (港中、聖保祿、養和) / 東區尤德夫人那打素醫院 / 廣華醫院 /

東華三院黃大仙醫院 / 九龍醫院 / 香港佛教醫院 / 香港眼科醫院 / 基督教聯合醫院 / 明愛醫院 / 寶血醫院 /

瑪嘉烈醫院 / 葵涌醫院 / 北區醫院 / 雅麗氏何妙齡那打素醫院 / 北區醫院 / 院牧聯會

統籌：香港醫院院牧事工聯會 www.hospitalchap.org.hk 查詢：2339 0660 梁小姐 電郵：ahkhccm@hospitalchap.org.hk

贊助：



\* 首10名籌款額最高者，可獲贈草姬禮品包乙份。

\* 凡參加者籌得\$1000可得贊助機構送出禮品乙份。



## 心靈一線通



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](http://church.com.hk)

先進入 [church.com.hk](http://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](http://www13.ha.org.hk/healthinfoworld/zone/zone_01.aspx)
- 病人互助組織聯盟 <http://www.apmho.org>



## 支持院牧服務

☐ 本次捐獻

☐ 每月捐獻

由\_\_\_\_年\_\_\_\_月至\_\_\_\_年\_\_\_\_月（☐ 至另行通知為止）

☐ \_\_\_\_\_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

2010/09



“有錢不能使人幸福，幸福的源泉  
只有一個——使別人得到幸福。”

~ 諾貝爾

遇亨通的日子你當喜樂，  
遭患難的日子你當思想。

(聖經·傳道書7章14節上)



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

何樂燕女士

謝秀嫻女士

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