

33

2012年3月

關

心

真心
分享

林志美：

愛 是
不 保 留

打開心窗

船的命運

病癒隨心

何貓貓漫遊中風路



林志美：

愛是不保留

「常聽說世界愛沒長久，
哪裡會有愛無盡頭……」

《愛是不保留—林志美》



“很多人都喜歡這首歌，甚至不是基督徒的朋友也喜歡唱。相信除了是歌曲的旋律優美之外，最重要是歌詞能夠觸動人心。道理很簡單，因為最能觸動我們的就是愛，而且是不保留的愛。在我的人生中，我有深深的體會。”

我的媽媽原是生長於新加坡一個富裕的華僑家庭。雖然她有機會讀書，但卻對讀書沒有興趣，而外婆又十分「寵」她，所以就由得她不上學，媽媽常常說她從小到大都生活無憂，想要甚麼東西，外公外婆都會給她，她未曾捱過半點苦頭。但是我的爸爸卻剛好相反，他的家境十分清貧，而且爺爺早逝，媽媽要獨力養育他們六兄弟，所以生活非常艱苦。

愛，可以超越任何的阻礙

媽媽說，當年是她的結拜姊妹介紹她認識爸爸的，爸爸對媽媽就一見鐘情，在爸爸的追求下，媽媽的芳心很快就被他打動。雖然知道爸爸只是窮漢子一名，但也不介意，而且認定爸爸就是他要付託終身的人。兩個背景截然不同的人就這樣走在一起，可見愛的力量可以超越任何的阻礙。

婚後爸爸媽媽生了哥哥和我，他倆各盡其職，為家庭無私的付出。作為經濟支柱的爸爸，他很努力的賺錢養家；作為家庭主婦的媽媽，她很盡責的照顧孩子。這幅美麗的圖畫自少至今都在我的腦海中，他們實在給了我們最好的榜樣。雖然我們的家庭並不富裕，但童年時卻有豐衣足食的感覺，生活所需可以說是一無所缺。因為爸爸媽媽都願意把最好的給家人，而且還樂意將食物與鄰舍分享，所以我常常都為能夠在這個充滿愛的家庭長大而感恩。

更難得的是，爸爸媽媽在每天忙碌的工作和家務中，仍然不減他們恩愛之情。由於爸爸是當廚師的，工作時間很長，每天都要很晚才能回到家裡。但我有一個很深刻的印象，就是媽媽總會在爸爸回家前穿戴整齊，甚至略施脂粉，然後拖著哥哥和我一起在門口等爸爸回來。雖然當時我只是一個小女孩，但從媽媽期待的眼神中，我已體會到她對爸爸有著一份從心而發的愛意和甜蜜。而爸爸對

媽媽就更過之而無不及，因為他對媽媽體貼萬分，即使媽媽偶然向他發嘮嘮，他也會遷就到底，總之他對媽媽真的是呵護備至。

我們常常在婚禮中聽到：「執子之手、與子偕老」的祝福，而我從爸爸媽媽的身上真的體會到這祝福的真實。媽媽在年紀漸老的時候，患上了風濕關節病。由於媽媽太過希望自己的病盡快得到醫治，每每在看醫生之後，還未把藥吃完，又會聽別人的介紹，轉去看另一個醫生或購買成藥，因此她的病不單不能好轉，反而越來越差，起初還願意慢慢的走動，後來逐漸變成行動也不自如了，連身體也陸續出現其他毛病，健康情況加速衰退。每天都躺在床上或梳化上，叫人擔心。這樣的情況一直持續了廿多年。但爸爸對媽媽卻是不離不棄，無怨無悔的每天從早到晚，都給她貼身的照顧。口裡不單沒有一句怨言，更會常常想辦法來逗媽媽開心。因為他愛媽媽的緣故，一點也不覺得辛苦。

例如有一次，媽媽突然想吃咖喱，爸爸就立刻去買材料，煮了香噴噴的咖喱給媽媽吃。雖然爸爸是廚師，煮食對他來說並非難事，但他願意這樣做，卻完全是愛的動力。這麼多年來，不論衣、食、住、行，爸爸都全方位的照顧媽媽，難怪媽媽的朋友都十分羨慕她，異口同聲的讚媽媽是一個幸福的女人。我也十分同意媽媽是一個幸福的女人，但我認為爸爸也是一個幸福的男人，因為他的確是很享受照顧媽媽的「工作」，我甚至會用「甜蜜地」照顧來形容他們。



雖然爸爸為媽媽付出了他全部的時間、體力和心力，但媽媽因為身體其他機能不斷衰退而要經常進出醫院，最後還是離開了我們。當我以為爸爸終於可以放下長年累月服侍媽媽的擔子時，誰知對他來說，媽媽的離世竟帶來他人生中最大的失落。

照顧爸爸給我生命的操練

媽媽過身後，我和哥哥都希望爸爸哀傷的心情能夠盡快過渡，於是就帶他去泰國旅行，並且探望他多年沒有見面的哥哥，這本是他多年的心願。怎料到了泰國之後，卻發現爸爸的說話和行為變得怪異。我們剛在酒店吃過自助早餐，他卻嚷著沒有吃過任何東西。帶他到伯父家中，他卻嚷著要回家。我們都不明白發生了甚麼事，只見平時很少發脾氣的他情緒變得大上大落，又不停重複說著相同的話。我們心感不妙，很快就結束了旅程回港。後來帶爸爸看醫生，原來他患上了腦退化症。其實爸爸的身體一直都很健康，但媽媽離世前他卻曾經輕微

中風，可能當時腦細胞已經受損，又或者媽媽的離世對他已造成了我們估計不到的創傷。

無論原因是甚麼，我只知道，爸爸需要有人照顧。由於工作的緣故，我多年都不是與父母同住，而且亦已經習慣了一個人獨自生活。但作為女兒，我自覺這麼愛爸爸，我真的希望他在晚年時可以得到更好的照顧。既然他可以無怨無悔地照顧媽媽廿多年，難道作為女兒的不可以也作點犧牲嗎？所以就決定搬回家與爸爸同住。雖然我知道要照顧患有腦退化症的人絕不容易，而且亦作了充份的心理準備。但當親身照顧爸爸時，才體會到原來自己是這麼有限和不足。

由於爸爸習慣了煮食，所以他會不停地買餸回家，把雪櫃都擠得滿滿，於是我天天都要為處理過量的食物而煩惱。爸爸有糖尿病，但卻因為經常忘記了吃過飯餐而重複吃東西，因此我每天都要花很大氣力來勸阻他，甚至和他爭拗，結果又弄得關係緊張，讓我心裡很是難受。因為一直以來爸爸和我的關係很好，我甚至覺得自己親爸爸比媽媽更多，所以當發現自己這樣沉不住氣來跟他說話時，心裡既自責又失落。而令我更難受的，是爸爸竟然對我不信任，甚至常常懷疑我拿了他的東西，更要檢查我的房間，其實是他的病令他經常把東西藏起來又忘卻了。雖然我知道是腦退化症的病令他有這種疑心，但當面對他不合理的表現時，卻是難以招架，甚至連情緒也會失控。因此，每當我感到自己近乎崩潰時，就會放自己一天的假期，走到沙灘，吸一口清新的空氣，讓自己安靜、祈禱、看書。因為我知道這是一件很難學的功課，我需要天父加給我力量。

愛是一個很難學的功課

經過了多一些日子，我漸漸懂得如何處理爸爸的行為和反應。這不是適應了那麼簡單，而是天父讓我有更多的愛心和忍耐，使我能夠完全的接納和體諒爸爸。天父也賜我智慧，使我懂得用更適當的說話回應，並且用更適切的方法去幫助他，就是不單只著重照顧還要給他尊嚴。在照顧爸爸的過程中，天父真的給了我貼身不過的生命操練。雖然常常聽人說，成長往往是從逆境和苦難中學習的，但到如今那親身的經歷，才令我真正體會和明白箇中的道理。那時爸爸也參加了教會的耆英中心，他們也常為他禱告和關顧他。

我學懂了每一天都為自己仍可以陪伴和照顧爸爸而感恩，因為我知道腦退化症會使他的身體機能衰退得很快。沒料到只是一年多，他的情況已退步轉差到我再沒有能力照顧，但我不又想強迫他入住護老院。兩難之間，實在想不出更好的方法，於是不斷向天父祈禱，求祂給我勇氣和爸爸說，更祈求爸爸能夠接納住進護老院的建議。天父真的聽了我的禱告，當我告訴爸爸這個安排時，他竟然十分「聽話」，實在令我難以置信，心裡不禁再一次的感恩。雖然爸爸人生的最後一程是在護老院裡度過，但我感謝天父給我一年多的時間，能夠為他付出一點點，我知道自己只能扮演女兒的角色，絕對不能取代媽媽的位置，更無法與他當年照顧媽媽的用心和細心相比。

在我學習照顧爸爸的過程中，天父給我很多體會，從中我不斷對「愛的功課」有所反思。我常常想，如果爸爸對媽媽的愛能有多一點智慧，他們的故事會否改寫？如果爸爸能夠早些阻止媽媽經常轉醫生的壞習慣，媽媽的病情可能早受控制和得到醫治。媽媽是否因為太享受爸爸的「寵愛」，養成了太倚賴爸爸的習慣，而忽略了好好照顧自己身體的責任？

漸漸我明白到，「愛」要有智慧，也要有「對」的方法。雖然我自小也算是一個乖乖女，但中學時期也有過反叛的情緒，原因是媽媽管教得實在太嚴。她要我一放學就回家，即使只是遲了十分鐘也得解釋。而且她總要我專注在學業上，完全不准我參加任何形式的課外活動。現在回想，雖然明白

能夠在這樣一個充滿愛的家庭中長大，我特別感謝媽媽。因為她把基督教的信仰帶給我們的家庭，讓我們知道原來除了地上的父母外，還有一位天上的父親。天父不單愛我，更愛世上每一個人，因此「愛」就成了我們人生的追求。天父愛我們雖然毫無保留，但對我們的生命卻有要求。聖經就給我們很多的指導，就以愛這一點，聖經已經讓我們知道，原來「愛是恆久忍耐，又有恩慈，愛是不嫉妒，不自誇，不張狂，不作害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理。凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息的。」（聖經·哥林多前書 13 章 4-8 節上）」每當想到天父的愛，我的心都會觸動。

如今雖然爸爸和媽媽都不在身邊了，但我知道天父永遠不會離開我，因為祂完全的愛是永恆和不變的。所以無論我處於人生的任何境況，健康或疾病，我都深信祂會賜我平安、給我安慰，監察我的內心，並且引領著我前面的方向。



◀▲ 2011 年 9 月中應加拿大世界宣明會邀請到廣西來賓金秀瑤族自治縣進行探訪及拍攝工作。



她的用心，甚至她認為這樣做是愛的表現；可惜她卻是用錯了方法，因為她不明白成長中的小孩子的需要，更沒有給我適當的空間。幸好我的反叛只是鬧鬧情緒，沒有闖出大禍。但我仍然覺得父母除了愛護孩子，還是有責任去管教的。原來「愛」不單是一個很難學，更是很難實踐的功課。



◎羅杰才

新年的日子，又到長洲，這趟坐的是大船。在船的下層，看見甲板的銹蝕顯露了這船經歷過的風浪，讓我想起一個關於「船」的故事。

在幾個世紀以前，以造船和航海聞名的西班牙，他們的船隊不但稱雄海上，甚至幫助哥倫布發現新大陸，因而改變了近代歷史的發展。今天在西班牙著名的港口城市巴塞羅那，仍有一家著名的造船廠。這造船廠有一個規矩，就是所有從這裡造出來的船，都要造一個模型留在廠裏，並把這隻船出廠後的「命運」都刻在模型上，因此船廠裡陳列了各種各樣船的模型。由於船廠的歷史悠久，所造的船數量又不斷增加，陳列室也不斷擴大，從最初的一間小房子，變成了現在是造船廠裡一所宏偉的建築，裡面陳列著將近 10 萬隻船的模式。

走進這個陳列館的人，很多都會被那些船的模型所吸引，因為那些船的模型千姿百態，真令人想登上它的甲板迎風破浪。然而更讓人激動的，卻是模型上面所刻上的文字。例如，有一艘名字叫西

班牙公主的船，模型上的文字是這樣的：本船共計航海 50 年，其中 11 次遭遇冰川，有 6 次遭海盜搶掠，有 9 次與另外的船相撞，有 21 次發生故障拋錨擱淺。這裡每一個模型都會有類似的文字，記錄了這艘船經歷的風浪和危險。

在陳列館裡的一幅牆，更將造船廠所有的船的「命運」做了一個概述。出廠的近 10 萬艘的船，當中有大約 6000 艘在大海中沉沒，其中更有約 6 萬艘船在它的「一生中」遭遇過 20 次以上的大災難。就是從沒有一隻船，出海之後從沒有過受傷的經歷。

西班牙人認為，所有的船，不論用途是甚麼，造出來的目的就是要到大海裡航行。船一旦下海，即使是堅固的也都有機會遭遇災難。但它卻不可能為了安全而永遠停在港口，因為船是為了要離開港口而建造的。

在船上，望着藍天，偶見有海鷗飛過。不禁想起徐志摩的詩句，「翅膀的命運是迎風」。

這也許是一件微不足道的往事，卻間中會浮上心頭。

那一年，父親不小心在街上滑倒，跌斷了腿骨，在公立醫院住了幾天。還是中學生的我，每天放學後就去探望父親。父親只是行動不便，精神尚好，也就跟其他病床的病人閒聊起來，又把我和其他家人介紹給他的「新朋友」認識。

在父親隔壁的病床上，是一位老伯伯，約七十多歲吧。頭一兩天，我去探父親，也跟他打招呼。這一天，我跟父親聊天時，老伯伯忽然問：「你讀甚麼年級？」

「中五。」我答。

「那麼，你打算繼續求學，還是出來工作？」老伯伯問。

「如果能升學，當然想繼續升學啦，最好能考上大學。」我如實作答。

「你應該出來工作！」老伯伯忽然用非常權威的口吻教訓我：「出來工作，賺錢！讀書有甚麼用？」

我嚇了一跳，一時不知怎樣回應，也覺得他有點無禮，只好含糊回應：「看看有沒有學校收我讀中六才算吧……」

豈料伯伯對我這個「毋寧兩可」的答法極不滿意，從床上坐起來，架起眼鏡，指手劃腳地說：「我說，你應該出來找工作！誰不想在社會上叱吒風雲？誰不想發達？誰不想當話事人？你應該去學習做生意！賺大錢！書，讀來幹甚麼？」

莫名其妙被人教訓，我也生氣了：「每個人都有不同的志向嘛！不同的人負責不同的崗位！個個都去叱吒風雲，醫院裡也沒有醫生護士了！」

一老一少就這樣在病房爭持不下。最尷尬的是我父親，只好不斷跟我說：「我沒甚麼啦，你回家吧……」「你走吧，回家去吃飯吧……」

那時我才是一個中五生，「情緒智商」實在不太高，之後的一段日子，想起此事仍感氣憤：看樣子，老伯也不見得怎樣「叱吒風雲」啊，要不然就不用住公立醫院大房，跟我老爸擠在一起啦！就讓醫生都去做生意吧，到時候看誰在醫院照顧你？

然而，這幾年，年紀大了，想起事件中的對話，也同時想起爭執以外的另一些細節：父親在醫院住了一星期，我每次去探望，都沒碰見老伯的家人。也許，根本沒有人探過他。

人在醫院中，想來是寂寞的，總希望有家人朋友來探望自己，感受一下關心溫暖。可是，放不下所謂的「面子」、「尊嚴」，不承認自己身體和心靈的軟弱，見到年輕人就來不及似的「訓話」，把願意跟自己聊兩句的人趕走，又真的開心嗎？愈講「權威」，愈沒有人願意接近；愈沒有人接近，就變得愈「權威」……惡性循環的結果，就是到最後一個人孤單地躺在病床上，看著天花板等時間過去。

如果讓今天的我跟老伯伯相遇，也許，我更能讀出他心底裡的孤寂，能對他的話報以一笑，或者，至少我學懂了不再跟他爭辯……



孤寂的面具

◎張婉雯





全方位

迎戰



◎ 馬燕盈醫生

聽到「精神病」一詞，許多人都聞之色變。由於傳媒對有關精神病人的新聞往往使用過份渲染的報導手法，加上普羅大眾對精神病認識不足和誤解，使病患者及其親友感到被標籤和歧視。一般人都都不願意接觸精神病患者，可是，神卻給了我不一樣的心志。

神給我看見的，是一群需要額外關心和體恤的人，所以我從小就定意要作一個精神科醫生。如今行醫多年，更深深體會到患者除了在精神上受困擾外，他們的心靈亦同樣需要醫治。而作為患者身邊的親友，很多時都會感到徬徨無助，因此他們亦需要專業的支援。

我的一個病人阿儀（化名），今年 39 歲，剛失業，已婚，和丈夫同住一個私人單位內。她是朋友轉介來醫院門診部看我的。到診以先，她已曾看過多位醫生，並且被診斷患上抑鬱症。細問之下，我發現她的身、心、社、靈都有需要醫治。生理方面，她常感到疲倦，沒有胃口和失眠。心理方面，她有很多負面思想，自怨自艾，情緒低落，對事物提不起興趣，缺乏主動性。另一方面，她也很抗拒見精神科醫生和服用精神科藥物，害怕被標籤，也誤以為精神科藥物等於「懷仔丸」和一定會上癮，所以常常偷偷減少或停服醫生的處方，以至病情反覆不穩。信仰方面，她原本是一個基督徒，可是她爸爸在兩年前因患肺癌而逝世了。她埋怨神沒有醫好她的爸爸，於是再沒有返教會了。和家人相處方面，她覺得丈夫不了解她，常常責備她詐病不去工作，二人關係越來越緊張。

經過詳細評估和分析，我從身、心、社、靈各方進行醫治。生理方面，為她重新調配藥物，改善她的情緒、失眠和胃口，也儘量選擇一些較少副作用的藥物給她。心理方面，向她詳細解釋抑鬱症的病理和治療方案，以及坊間對精神科藥物的誤解，藉此幫助她消除對精神科醫生和藥物的抗拒感。信仰方面，在她同意下我和她一起祈禱，也和她分享聖經裡面有關祈禱、醫治、苦難等看法，一步一步地幫助她消除對神的怨憤，重建她對神的信心。我也鼓勵她接受弟兄姊妹的關心和邀請，再次回到教會。和家人相處方面，在她的同意下，我約見了她的丈夫，了解他對她患病的看法以及相處上所遇到的問題，並給予相關的專業意見。後來阿儀告訴我，他們的關係改善了不少。

雖然要從身、心、社、靈全方位的醫治，要花上額外的心機和時間，但是能夠看見病人有好轉，我心裡就覺得很安慰，或許這就是人家所說的「醫者父母心」。我感謝神賜給我對精神病患者及其親友的使命感和力量去幫助他們，願一切榮耀歸給神！



HO CAT CAT



何貓貓漫遊中風

我喜歡叫自己做何貓貓，現年 30 歲。於 8 個多月前因輕微中風，以致左半身完全失去感覺。

「病」一度令我跌入谷底，認為自己毫無價值，連累家人及身邊的朋友。

起初確診中風後，我異常冷靜，沒有反應、情緒、眼淚，還再三向丈夫強調「無事啲！」，並堅持不住院，不用拐杖；繼續上班、出街，堅持如常過以往的生活。然而，現在回想當日的行徑，皆因是自己未能接受病的事實，以及拒絕讓人看見自己軟弱的一面。

可是不足一星期，右腳因勉強行走而腫痛，痛得不能走動，其實陷入癱瘓的狀態，那是我首次感到病所帶來的恐懼及折磨。

翌日媽媽到訪，她牽著我那隻毫無感覺的左手說：「女，我成晚瞓唔著，好掛住妳！」媽媽的愛一下子將我的情感帶回來，眼淚亦開始不禁落下。從前，為著生活、工作忽視了與父母相聚的時間，上一次與媽媽手拖手，已是孩童的時候了。感謝媽媽的愛從未變更，永遠視我為她的愛女。

自始，我便帶著眼淚及難過的心去面對可怕的病。其實，每次跌倒時，我真的要花上很多力氣，才能再站立起來，而那份無奈與失落，就是我最傷心、最絕望的時候。丈夫看著這樣的我，感到格外難過，他時刻在旁

照顧著我，我們開始每晚一起禱告，希望可以把我的害怕與難過統統交給天父，並盼能將祂的平安、喜樂帶進我心中。

朋友們用禱告惦記著我，更花時間陪我往返醫院覆診，前來探訪慰問、煮飯送湯、送上心意卡及禮物；更鼓勵當設計師的我，再次畫東西及以文字來抒發心中感受，自始我便開始寫“何貓貓漫遊中風路”的網誌。隨著寫網誌，讓我慢慢認識了因病而自怨自艾，著眼於失去，並將失去放至無限大的自己。回想，其實是自己將自己推進絕望之中，真是何其笨的啊！

是「愛」喚醒了我，是大家用愛灌溉著我，並將絕望的我救拔出來。是「愛」教導我學會珍惜並常存感恩的心，享受存活的福氣及擁有的一切。那麼，我又豈能不好好地活下去，並勇敢地向前走的呢？

「病」，像是將痛苦、失去、絕望帶到我的人生當中，但我卻感謝「病」重整了我的人生價值，令我得悉從前只管追逐名利、自顧自的生活，確是大錯特錯。今天雖病仍未痊癒，但卻能讓我重拾快樂、簡樸的生活，不再作金錢的奴隸，倒要懷著感恩、珍愛的心與家人和朋友一起，並對神的信靠得到更深的體會。

今天我的心不再冰冷，並曉得不再築起圍牆來保護自己時，方知我所得到的，是遠遠超越失去的。

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



長痛不如短痛

◎ 吳奕瑩（臨床心理學家）

Short-Term Pain for Long-Term Gain

一次工業意外，讓王先生失去自信，終日留在家中發呆；一次交通意外，讓阿儀失去左腳踝，不想穿最愛的短裙，不能蹦跳追車，原來的生活姿采也漸漸褪色；一場午夜火災，讓明仔如驚弓之鳥，常擔心睡後的安全，以致難以入睡，偶爾淺睡卻惡夢連連。誰說大難不死，必有後福？

創傷事件包括交通意外、工傷意外、軍事戰鬥、暴力襲擊、虐待及天災等。它們的特色都是對人的身體或生命造成重大威脅，亦可能引發一些心理反應及困擾。以下是一些常見的心理反應：

1. 重複想起創傷事件的影像

創傷事件的片段重複地在腦海中重現，這些片段可能包括事件的經過、救護的情況、有關人仕或自己的傷勢及住院經歷等。

2. 產生負面思想

創傷事件可帶來教人感到不安的負面思想，例如：出外不安全、入睡後會很危險或自己不能平安地橫過馬路。

3. 避免接觸與創傷事件有關的事物

例如交通意外後避免乘坐車輛或橫過馬路、工傷後避免回到出事地點，亦有些人會迴避有關或類似的新聞報導或涉及傷亡的消息等。

4. 表現強烈的情緒反應

每個人的情緒反應都各有不同，常見的有驚慌、無助、悲傷、忿怒、暴躁或麻木抽離的感覺，這些不同的情緒反應，足以影響日常生活、人際關係或使人失去生活的樂趣。若果創傷事件涉及其他人仕傷亡，內疚自責的感覺亦可能出現。

5. 出現精神過敏的身心反應

這些反應包括容易感到驚嚇、提心吊膽、處處提防、不能安睡、心跳、頭痛及胸口不適等。

6. 憂鬱的情緒反應

除了感到不快外，亦可能會對以前喜歡做的事失去興趣、失眠、疲倦、沒有動力、覺得自己沒有價值及無法集中精神等。

經歷以上的心理反應，有些人會感到很不安、無助，甚至懷疑自己是否已經精神失常。原來大部份經歷創傷事件的人，都可能會出現這些反應，因為它們都是一般人面對危難時的正常反應。情形就好像割傷手指會流血一樣，流血的情形會令我們不安，但流血卻是割傷時常見及應有的反應。

其實，要明白如何調節心理，我們亦可一窺生理創傷的復原過程。不小心割傷手指，要如何讓它復原呢？是否需要很努力的處理傷呢？似乎不是。患處會啟動一種自我修復的機制，自然愈合。心理的傷患，其實亦有自然復原的機制。

一般來說，上述的心理反應大都是暫時性的，通常約維持一個月，隨著時間流逝或/及在適當處理後便會平伏過來。

可是有一少部份人，像文章開首的三位主角，在創傷事件後的數週或數月內，會經歷嚴重的心理反應，這些反應可能會揮之不去及影響他們的正常生活，這時他們便應尋求專業治療。很不幸地，很多創傷故事的主人翁，都因不願再面對及回憶相關的經歷而逃避求助。但是，我們應留意，常見於創傷事件後的創傷後壓力症 (Posttraumatic Stress Disorder)，往往對醫療系統以

致社會資源構成沉重的負擔。作為患者的親友或醫護人員，你可積極把握機會鼓勵他們求助，以便及早識別及治療，讓他們盡早重回正軌。

面對如斯逆境，選擇面對，循序漸進的減少逃避，便是克勝心理創傷的竅門。在臨床的個案中，我遇過不少受助者，願意藉逐步面對創傷，將傷痛的時間縮短，且發掘到一種生命的新意義，亦為他們的生活注入新力量——

「我發覺原來我一直忽略了家人對我的關心，以後我要努力生活，報答他們。」

「原來我比我想像中堅強。」

「這生命是我失而復得的，我要再好好規劃我的生命，重訂各事物的優先次序。」

「我看到自己的弱點，這使我更願意接受別人的幫助。」

其實越是逃避，相關的情緒徵狀就可能會越發增強及延續，亦令自己陷入長期的煎熬中。即使重回昔日光境是困難，展開新一頁亦不容易。但一步一步學習接受當下的自己、面對創傷經歷，長痛不如短痛，轉禍為福，我們是可以選擇的。■

親愛的林先生：

你的近況好嗎？那天在病室探望你的時候，你告知我因鼻息肉增生入院抽組織化驗。當時你剛好抽完組織回來，我仍記得在傾談中你時不時用紙巾抹鼻涕的樣子，你也感到有點尷尬。因為知道你明天才有化驗報告，淺談後我就先行離開，讓你好好休息。

第二天再到病室探望你，因你不在床，就到護士站了解，原來你請假外出，晚上才回來，所以翌日上午再到病室探望你。那時你坐在梳化上，我告知你昨天到訪時你外出了。你似乎心情不好的回應說：「係呀！因為要去見牙醫。」當時我有點好奇問你，為何要去見牙醫呀？你就告訴我，檢驗結果確診你患上第二期鼻咽癌，因要同步接受7次化療和30次電療，故要先檢查牙齒，你也告訴我腫瘤科醫生說有七成痊癒的機會…就這樣你就經歷治癌艱辛的歷程。

接近四個月的療程，你的健康曾經一度轉差和有起伏的情緒，真叫我為你擔心。看見你頸項被電療弄黑的皮膚、口腔被灼傷的潰爛和化療藥物對你身體造成的摧殘，體重驟減了約20磅，消瘦的身軀和微弱的呼吸，讓我有一種感覺，你好像奄奄地等待死亡的來臨。

有一天，你對我說：「好辛苦！」第五針化療藥也要延遲進行，當時你感到絕望。因為口腔潰爛疼痛又不能進食，只能靠吊營養液維持身體需要。在艱苦中你灰心，想放棄，不想再做化療，無助中你甚至流下男兒淚。因著早前跟你談過耶穌為我們也曾走過受苦的道路和關於福音的事，我就邀請你接受耶穌做你的救主，讓祂擔當你的憂患，讓祂賜你平安，讓祂與你一起走過這痛苦的療程。我記得你當時很辛苦，聲音微弱，但你也願意跟著我祈禱接受耶穌做救主。自你這天信主後，每次我到病室探望你時，你臉上都流露平安，你也告訴我，在你心中有耶穌的平安，有耶穌的同在，你也相信靠著耶穌有能力面對餘下的療程。

癌症治療的日子對你而言，每天都不容易渡過，完成了電療，你口腔潰爛漸漸康復，能以進食，又可以繼續做化療。好不容易的完成一切療程，身體也日漸康復。當你出院時，你買了很多蛋糕請醫護人員吃，甚至感謝我的支持和陪伴。你說，感謝耶穌與你一起走過這艱難的日子，看見你對人對耶穌的感謝，我真的為你感到高興。

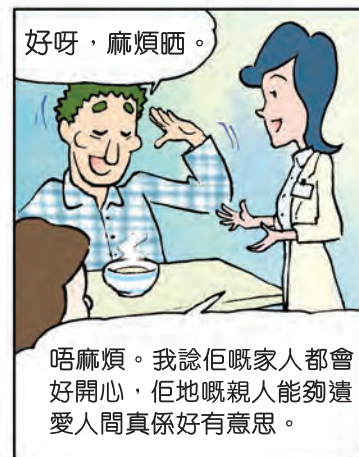
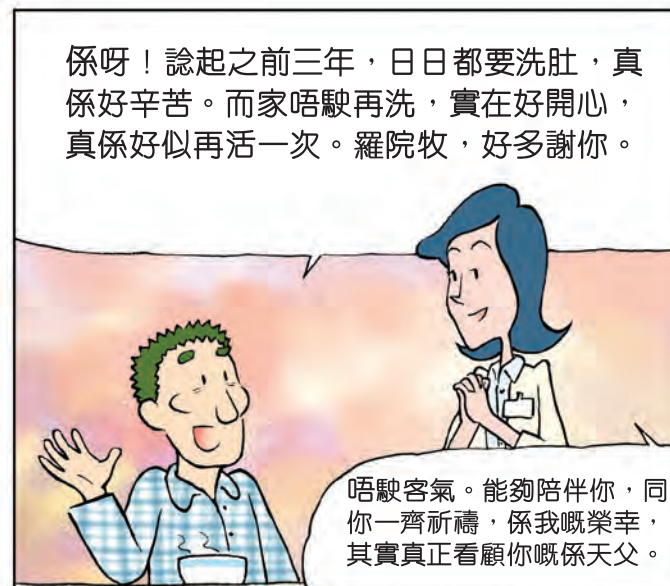
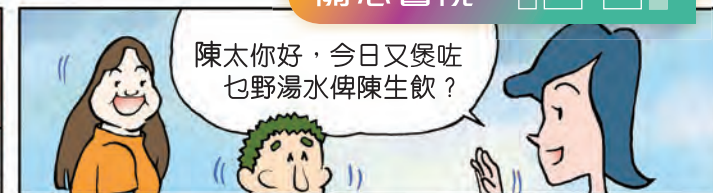
在此，祝你身體健康，生活愉快，心靈平安！

曾院牧



遺愛人間

~ 亞謝





食德是福



◎ 何家銘醫生（香港家庭醫學學院）

糖尿
三問

食甚麼？
幾時食？
食幾多？

糖尿病是本港、以至全球各個發達國家當中一種最嚴重的慢性疾病。其普遍程度和它所帶來的併發症，是每個人和每個社會都必須正視。它的病因是身體的胰臟胰島素分泌不足或失效，以致不能有效使用血液中吸收了糖份。

糖尿不是問題所在

糖尿病的問題是「血糖」過高，而並非「尿糖」的問題，相信大眾都已知曉。但不少人對糖尿病的其他認識仍然是不深。先以其併發症來嚇一下人：若糖尿病長期控制得不好，嚴重的併發症包括視網膜病變（糖尿上眼以致失明）、腎功能衰退（嚴重者需「洗腎」）、周邊神經線及血管病變（可能要折肢、「斬腳」）、心血管疾病（最令人擔憂的中風和冠心病）等。嚴重糖尿病人除了身體上受痛苦，更會影響他們的情緒，亦會增加社會的醫療負擔。

糖尿治療主要可分為非藥物治療和藥物治療，當中非藥物治療是指生活習慣的改變 (Lifestyle modification)。生活上飲食的控制和適量的運動可有效控制血糖水平、改善體重，是每位糖尿病患者要認識和實踐的。當中飲食控制尤為重要：若糖尿病人不注意飲食，只靠服用降血糖藥是不能有效控制血糖的。

食甚麼？幾時食？食幾多？

講到「戒口」，實在是不少糖尿病患者的最大難關。糖尿飲食控制應注意三項法則，就是要知道「食甚麼？幾時食？食幾多？」。糖尿病人還可以選擇的食物種類很多，但要食得健康，就應選擇低糖高纖的食物，亦應低脂低鹽，這就不會影響身體血糖的控制。另外，每天進餐亦要定時，要少食多餐，每天於相近時間進食正餐與零食，身體的血糖水平便不會過高或過低。當然，進餐要定時外，亦要定量。糖尿病人每餐進食的份量不應過多，而不同種類食物的份量亦要有所安排。每餐蛋白類的食物如肉類應少於三份之一，餘下的二份之二就是蔬菜類或穀物類。

不少糖尿病人患病多時，仍然對糖尿飲食控制有很多誤解。首先，糖尿患者應努力減少進食糖份，簡單地說，就是所有放進口有甜味的飲食都應盡量避免。有不少流言指出進食某些甜味的蔬果不會引至血糖上升，結果不少患者竟然信以為真。如

果荔枝、龍眼或水果又平又靚，便有不少病者自欺欺人地以為多吃點也無妨，結果血糖自然勁升。

糖不一定是甜的

另一方面，又有些糖尿病人認為糖尿飲食就是無糖飲食。只要戒糖，其他的食物也可以一樣照吃無妨。糖份是碳水化合物的一種，它是較容易被吸收的，固然是戒口的重點。其他的含澱粉質的碳水化合物主糧，包括米飯、麵包、粉麵等，消化後亦是以糖份吸收，因此亦應好好控制其進食份量。在另一個極端，也有糖尿病人覺得不應吃澱粉質重的食物。澱粉質食物如米飯是重要的主糧，亦有很多重要的養份和纖維，是每餐的必須。最緊要的還是要控制好進食的份量。

另外，零食會被一些糖尿病人視為禁品。他們認為不可以吃零食，因為零食會令他們血糖升高和肥胖。其實，最重要的也就是要選擇合適的健康零食。在正餐之間進食一些健康的零食，可使糖尿病人不會容易饑餓，亦可防止於正餐時進食過量。特別對於需要注射胰島素或服用磺胺尿素類 (Sulphonyurea) 降血糖藥的病人，零食可預防他們出現低血糖的情況。當然，零食的選擇應該要健康，要以低脂肪低熱量為佳，紫菜、果乾、豆粒等，不含額外糖份油份，都是不錯的選擇。

飲食是件開心事的，糖尿病患者亦應繼續享受這樂趣。而更高層次的樂趣，就是在享受食物的同時，亦能好好控制血糖水平。大家認識的健康飲食，就是糖尿病人需要的飲食。糖尿病人要注意的是每餐食物的種類和份量，並不是單單計算「卡路里」。當然飲食習慣的改變並不是一朝一夕的，首先應要認清目標，立定決心，循序漸進才會較易跟從和成功。每個人的文化背景和對生活習慣改變的準備都會有所不同，有需要時可詢問家庭醫生和安排營養師的輔導，這就可以更好控制糖尿病，和預防糖尿併發症的發生。■



菇且食得樂

◎ 陳慧琮 註冊中醫師

食用菌菇味道鮮美，肉質細嫩、蛋白質含量高、纖維素高、低脂肪、低熱量、低糖、低鹽，具有人體必需的各種氨基酸，能增強體質、提高機體抗病和病後康復能力，而且它還含有一種抑制腫瘤生長的物質，有明顯的抗癌作用。經常食用能防治高脂血症、高血壓、冠心病和功能退化性的疾病。食用菌菇，種類多種多樣，如香菇、平菇、草菇、金針菇、蘑菇、猴頭菇、銀耳、黑木耳……等多種。限於篇幅，現只可介紹四種如下：

一、冬菇

冬菇性味甘平，有補肝益氣、健脾胃作用。宜於年老體弱、氣短乏力、頭暈、食欲不振者，並可降血脂、降血壓，亦適用於動脈硬化、糖尿病、肥胖症。冬菇富含維生素D，能促進鈣、磷的吸收，有助骨骼和牙齒的發育，亦可使用於小兒佝僂病。冬菇含有多糖物質，能提高機體對癌症的抵抗力，並能增強放、化療的效果。但痛風症患者不宜多吃。

二、猴頭菇

猴頭菇性味甘平，有健脾益氣、助消化作用。宜於脾胃虛弱、消化系統疾病患者。猴頭菇含有多糖類及多肽類物質，能有效抑制癌細胞生長，可防治消化道癌腫

和其他惡性腫瘤，猴頭菇有利於血液循環，能夠降低膽固醇、甘油三酯及調節血脂，並可提高人體免疫力，抗衰老及促進頭髮生長的作用，對患有氣管、食道及平滑肌組織疾病患者有保健作用，可安眠平喘。

三、金針菇

金針菇性味甘涼，有益氣補虛作用，宜於氣血不足、體質虛弱、營養不良的老人和兒童。金針菇富含賴氨酸和鋅、有促進兒童智力發育和健腦作用。含有的樸菇素，且有顯著的抗癌功能，經常食用可抑制血脂升高、降低膽固醇，並可預防高血壓和防治心腦血管疾病。但金針菇偏涼，故脾胃虛寒、腹痛泄瀉者不宜食用。

四、蘑菇

蘑菇性味甘涼，有補氣益胃、理氣化痰作用，宜於脾胃虛弱、食欲不振、體倦乏力者食用。蘑菇含有豐富的蛋白質、多種氨基酸、維生素和其他營養成分，有一定的抗菌作用。並且有抗腫瘤、抗肝炎和提高人體免疫力的功效。經常食用，對高血壓、高脂血症及肝炎、糖尿病等均有良好的補助治療。蘑菇所含的大量膳食纖維，能防止便秘，促進排毒的作用。

以上菌菇類與其他食物一樣，須按個人的身體狀況而適量進食。■

欠債還錢

◎ 李展鵬律師

陳小姐訂了一件貨品，但沒有收到貨，公司又不退錢。張先生借錢給同事，雖然簽了借據，卻不肯還。李太太對大廈的管理不滿意，欠交管理費，怎料管理公司向小額錢債審裁處提出申索。

相信不少人聽過「小額錢債審裁處」（下稱審裁處），究竟「小額」是指多少金額？「錢債」是否表示審裁處只處理金錢債務糾紛？這個「審裁處」和其他審裁處或法庭有甚麼分別？

何謂小額？

所有索償金額不超過五萬元（港幣）的案件都屬於審裁處的權力範圍。即使索償金額多於五萬元，申索人也可以放棄超過五萬元以上的金額，以符合在審裁處提出申索的限制。不過，申索人不可以把一宗超過五萬元的申索，分割成幾宗案件提出申索的要求。

不限錢債？

其實審裁處處處理的案件並不只限於金錢債務糾紛。除了有關誹謗、贍養費、持牌放債人欠款、屬於地產代理監管局權力範圍的訴訟（如收回土地管有權）或屬於勞資審裁處權力範圍的申索（如追討欠薪）之外，審裁處有權處理所有索償金額不超過五萬元的民事索償案件。因此，除了金錢債務外，有關合約糾紛、財物損毀、購買貨物或服務而引起的爭議，甚至因意外人身傷亡而提出的申索，只要索償金額不超過五萬元，都可以在審裁處提出。

審裁處能否請律師？

審裁處其實也是法庭，但是它的規則和程序比其他法庭簡單寬鬆，而且訴訟雙方都不可以聘用律師代表出庭，因此案件涉及的訟費通常不高。雖然訴訟雙方仍可就案件諮詢律師索取法律意見，但獲得勝訴的一方卻不能向敗訴的一方討回在案件中所支付的律師費。

如何提出申索？

申索人只需到審裁處的登記處，索取表格（1）及表格（2），填妥後送回登記處，登記處會收取20至120元（視索償金額多少而定）的提交費，即會安排聆訊日期。

在第一次聆訊當日，訴訟雙方要先向法庭的調查主任報到，調查主任會協助雙方自願達成和解。如果雙方同意和解，審裁官會按照和解協議作出命令。如果雙方未能達成和解，審裁官會作出進一步指示，並安排下一次聆訊日期。

在正式審訊之前，審裁官會調查案件的爭議，並解釋案件涉及的法律問題，及應傳召那些證人。審裁官會再鼓勵雙方和解，如果雙方仍不能和解，審裁官會在確認雙方都已準備好審訊後才擇定審訊日期。

審訊會由申索人和他的證人先作供，之後再到被告人和他的證人作供。證人作供完畢後，雙方可作出結案陳詞。視乎案件的複雜程度，審裁官可能會即時宣佈判決，也可能會押後宣判。

如果任何一方不滿意審裁官的判決，可以在審裁處申請覆核或向高等法院原訟法庭申請上訴許可。不過，除非涉及法律觀點或法庭權限問題，否則上訴不會被接納。換句話說，訴訟雙方不能要求高等法院推翻或更改審裁官就案件事實所作的裁定。■



廣華*瑪麗 重建話當年

◎ 羅民樂（從心會社）



1



2



3

政府在公佈今年財政預算案時，提出重建廣華醫院及瑪麗醫院。即使你不幸是這兩所醫院的「常客」，相信也未必了解這兩間「老」醫院群的建築物如何不夠用。從傳媒隨後相關的報導，我們才知道兩院其地方不夠用和不合用的困難其實已困擾多年。今天兩院要面臨大規模重建，希望真的能根本解決問題，因為不論擴建或重建，對兩院都不是新鮮事。

廣華醫院

東華三院服務香港市民超過一百四十年，位於上環的東華醫院於 1870 年開始投入服務時，經已廣受歡迎。然而，對於維港對岸的九龍半島居民始終不甚方便，是以於 1907 年有建議以東華醫院為藍本，在九龍開設一所醫院服務九龍及新界地區的居民。得到當時政府撥地撥款，以及在政商界籌募了不少經費，建議終於落實，廣華醫院於 1911 年揭幕，當年全院只可容納病人七十二位。

雖然當年政府應允每年補助經費六千五百元，但建院初期財政仍甚困難，加上政府將附近的診所和天花醫院合併歸廣華醫院管理，當時的總理們除了自己落力捐款，還要積極向街坊募捐。不過當時九龍區的

市民以基層為主，募捐成績不算理想。後來在政府的推動下，廣華醫院接管了九龍天后廟，可以運用該廟的收入支持醫院運作，情況才有改善。

建院以來，除了二次大戰期間由於經濟陷入危機，所有擴展計劃被迫暫停之外，廣華醫院一直不斷加建地方，以配合服務發展。例如在 1919 年就在主樓增建了一層，病床數目得以增加了六十張，當時還分為自費和免費兩種病房，但自費病房每日亦只是收費一元。1929 年及 1931 年廣華分別擴建了產房和肺結核病房，1940 年重建了殮房，1950 年新護士宿舍落成。

1953 年廣華醫院原本計劃大規模重建，然而因為耗資龐大，初時估價已高達二千五百萬元，是以經



4



5



6

過數年醞釀仍未落實。直到 1957 年，政府答允補助全部重建費用五分之四，為期七年的重建工程終於展開。從 1958 年起，大約每年都有一期工程完成，至 1965 年正式揭幕，病床數目由重建前七百張倍升至一千五百張，總費用超過三千四百萬元。為了讓醫院更有效地運用資源，廣華醫院重建同時還增建了黃大仙護養院，即今天的黃大仙醫院，以安頓一批一直長期住院的殘疾病者，此計劃當年亦額外耗資多約一千萬。

這次重建幾乎拆卸了所有原有建築物，惟獨保留了昔日的大堂，並於 1970 年命名為「東華三院文物館」，見證著廣華醫院今昔。

瑪麗醫院

談到瑪麗醫院的歷史，要由西營盤醫院說起。今天位於西營盤原址的賽馬會分科診所，創立於 1874 年，是香港第一所公立醫院，俗稱國家醫院。瑪麗醫院啟用之前，它是港大醫學院的教學醫院。到 1920 年代，由於該院使用率經已飽和，有病人因而未能入院，亦有病人因而要提早出院。當時港督金文泰對醫療服務尤其關注，因此提出在落成的九龍醫院之後，要再在港島區興建一所新醫院，最終選址薄扶林。

醫院自 1933 年開始興建，可能由於資金不足，以致工程延誤至 1937 年才落成啟用，當時金文泰經已卸任，開幕儀式由繼任港督郝德傑主持。醫院命名是紀念當時的英國瑪麗皇后。瑪麗醫院落成後，當時的山頂域多利醫院與國家醫院合併遷往，香港大學醫學院的大本營從此亦遷到瑪麗。

60 年代瑪麗醫院進行了一系列擴建，包括護士宿舍和醫科教學設施，例如課室與實驗室，明顯是為增加培訓醫護人手而準備，而 1969 年擴建主樓就讓病床數目增加了四百多張。另一次大規模擴建工程，要數 80 年代興建，樓高二十八層的 K 座，從此除了搭小巴「瑪麗有落」之外，行經薄

扶林道的小巴上更多了一句「新院有落」。原來這幢市民眼中的「新院」，到今天也超過二十歲了。

幾近八十年前興建的主樓雖然今天仍在使用中，不過其原本簡單的 H 外形因為多次擴建已改變了許多；至於年紀一樣的護士宿舍 A 座，亦因其歷史建築價值，即使醫院經過兩次大規模的重建仍逃過拆卸，得以原座保留至今。未知今次的重建，是否仍然得以保留，以為我們留下一點「集體回憶」？



7



8

鳴謝：香港政府檔案處歷史檔案館、東華三院提供相片。

- 1930 年代廣華醫院外貌。
- 1937 年，瑪麗醫院剛落成，院前對落山坡上的建築物屬牛奶公司。
- 1970 年代廣華醫院外貌。
- 1950 年廣華醫院增建護士宿舍奠基禮合照。
- 當年的廣華醫院大堂，今天已變為東華三院文物館。
- 從這張 1947 年的照片所見，瑪麗醫院週圍的環境的確十分怡人。
- 1935 年瑪麗醫院地盤，當時只見主樓鋼架。
- 1966 年新建成的瑪麗醫院護士大樓。



《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。《關心》希望在醫院裏促進積極、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，由各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。《關心》每本經費只需約3元，每期經費6-8萬元。捐款回應表刊於封底內頁。

“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 梁小姐 (Edith)

《關心》需要支持 歡迎訂閱《慈聲》

《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。至今已出版120期，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、神學生及有關關懷病患人士，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
- 2) 電郵至 ahkhccm@hospitalchap.org.hk 索取訂閱表
- 3) 電話辦理：致電 23390660 梁小姐 (Edith)



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)
鄧萃雯姊妹見證		見證系列	40:19
天國恩典未了情	文千歲、梁少芯伉儷	見證系列	47:08
王祖藍弟兄見證 (訊息：樓恩德牧師)		見證系列	1:09:01
死不了、情不了	梁藝齡小姐	見證系列	1:05:38
每天無憂無懼	余德淳先生	見證系列	52:19
在人不能，在神凡事都能	黃愛恩博士	見證系列	22:32
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
面對人生的遭遇 — 信仰基督教，有何不同	溫偉耀博士	講道信息	52:35
希望在人間	蘇穎睿牧師	講道信息	33:53
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
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。

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>

如在住院期間，希望聽一些詩歌、見證分享，又或想閱讀一些信仰書冊和病人見證，請與院牧室聯絡。



如果你，或你的親友：

- ☒ 心靈需要支持
- ☒ 面對手術或治療有恐懼
- ☒ 不懂得如何安慰家人／病者
- ☒ 知道不幸的消息，不知如何面對
- ☒ 對治療的進程感到擔憂
- ☒ 有問題未能解決，
希望有人提供意見
- ☒ 希望祈禱／洗禮／聖餐……
- ☒ 希望有人傾訴

請按右面電話聯絡所住醫院的院牧室

院牧部有定期的員工聚會，亦會關顧院內醫護同事。如需約談或查詢聚會詳情，請與有關院牧室聯絡。



院牧部經常都會舉辦病人福音聚會，又會於特別節日，安排義工到病房送上關懷和祝福。如想參加病人聚會，歡迎向所住醫院院牧室查詢。



葛量洪醫院	2580-7253
黃竹坑醫院	2580-7253
瑪麗醫院	2255-5891
馮堯敬醫院	2872-7413
根德公爵夫人兒童醫院	2872-7413
麥理浩復康院	2872-7413
東華醫院	2589-8386
東華東院	2580-7253
律敦治及鄧肇堅醫院	2291-1833
養和醫院	2575-5554
聖保祿醫院	2575-5554
港中醫院	2575-5554
東區尤德夫人那打素醫院	2595-5507
*伊利沙伯醫院	2958-7011
廣華醫院	3517-5203
黃大仙醫院	3517-3890
九龍醫院	3129-6956
播道醫院	2760-3494
香港浸信會醫院	2339-8908
香港佛教醫院	2338-9694
基督教聯合醫院	3513-4691
靈實醫院	2703-8797
*將軍澳醫院	2208-0859
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
仁濟醫院	2417-8076
屯門醫院	2468-5433
青山醫院	2456-8430
博愛醫院	2486-8678
威爾斯親王醫院	2632-3275
沙田醫院	2632-3275
沙田慈氏護養院	2632-3275
白普理寧養中心	2632-3275
仁安醫院	2632-3275
雅麗氏何妙齡那打素醫院	2689-2240
大埔醫院	2607-6607
北區醫院	2683-8397
長洲醫院	2981-9441 Ext.61

*非院牧聯會會員

香港醫院院牧事工聯會 2339-0660

♥ 支持院牧服務 ♥

把關心傳開，讓醫院有愛

- ☐ 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

☐ 信用咭 ☐ VISA ☐ MASTER ☐ JCB

如用信用咭，可直接傳真：(852) 2339 0966

[illegible]

信用咭姓名 (英文正楷) :

簽署：_____有效日期：_____月_____年

*若以信用咭作每月捐獻，銀行將按註明的日期每月支付。

- 支票：請寫「院牧事工聯會」或“AHKHCCM”並加劃線。
 - 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)
- * 捐獻可獲稅局扣減稅項。定期捐獻支持，更助院牧服務穩定發展。**

(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

“任何事情，只要盡責去做，都會做得「很好」；
但如果用愛去做，則會做得「很美」。”

~ 李良修



無論何事，你們願意人怎樣待你們，
你們也要怎樣待人，因為這就是律法和先知的道理。

(聖經·馬太福音 7 章 12 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。

全年贊助：



本期贊助芳名：

薛樹德	黎詠詩	何樂燕	梁惠琮	黃雅各	林靜華	劉玉卿	林文莉	吳順珠
蔡潔儀	郭多加	羅慧芳	王凱明	麥家碧	黃碧霞	李文傑	梁璐珊	伍惠梅
李偉強	黃楚芳	林少文	胡婉芳	譚齊順	黃志萍	文春花	鄭靜香	潘德
黎玉英	郭玉蓮	李家富	梁漢威	葉榮根醫生	張國光醫生	馮康醫生		
李淵堯醫生	陳友冬醫生	Chun Chor Fong	Tang Wai Chun					

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