

39

2013年3月



真心分享

張潤衡：

烙印只會成為
生命中的一個休止符。

打開心窗

生命的真實

關心健康

出疹？點診！

院牧
服務

全人醫治 全人健康
Holistic Healing & Health



烙印只會成為 生命中一個 休止符。

張潤衡



“雖然 96 年到今日已經過了 17 年，
但仍然常常有人問我：「你是怎樣從八仙嶺火災的傷痛中走出來？」”

但每次我都會這樣回答：「其實我一直沒有要走出來的感覺，因為我從來都不覺得自己是被困在那一次的災難裡。人生就有許多遭遇，有好的，也有不好的。只要向前走，向前望就是了。」雖然山火的烙印將永遠的留在我身上，但這個烙印只會成為生命中的一個休止符，使我生命樂曲的下一個音符更動聽。我常常感恩能夠跨過一次又一次的難關，不斷前進。

困難和傷痛不是單憑客觀的事實來決定的

那一年，我只有 12 歲，在馬鞍山的馮堯敬紀念中學讀中一。當日參加學校主辦八仙嶺的遠足活動，沒想到遇上山火。我算是倖存了，但不幸被燒傷了六成以上的皮膚。雖然經過搶救後我的生命保存下來，但面容和手指都受到嚴重傷害。其中一隻眼的視力失去了，聽力也受到損害，手指也沒有完整的保留。燒傷之後，原來我是昏迷了三個月，是所有傷者中最遲甦醒的一個，並且要留醫差不多一年。出院之後，一有假期就要持續的返回醫院，接受各式各樣的手術和治療。所以我在中學階段，就要非常懂得把握時間。

其實當時我只是一個 12 歲的中學生，不幸成為了一場轟動全港的八仙嶺大火的主角之一，而且身體又燒傷得那麼嚴重。所以我從醫院出來，重返校園的時候，當然很受注意。但最令我不開心的，是因為我停課太久，要重讀中一，而且不論是學校或同學，常常想幫我讓我，這反而使到我強烈的自尊心受到傷害。

因為我個性好動又好勝，火燒雖然造成很大的創傷，但仍然沒有使我倒下。反而看見同學升班，自己卻要留級，卻幾乎想死。不是說笑的，是真的想自殺。原來困難和傷痛不是單憑客觀的事實來決定的，主觀的感受才是最重要的原因。

有動力更多突破身體的限制

我很不容易才接受了留班的事實，但當要參加我最喜歡的足球比賽時，老師和同學都不准我落場。原因十分簡單，因為他們把我當作傷殘人士，就連物理治療師也說可能我要坐輪椅，這樣的身體

狀況又怎能踢足球呢！但我就是不服，結果為了要重返球場成為我的動力，於是我努力的不斷鍛煉雙腳，結果不單可以穩步行走，還可以踢波。雖然不能完全像以前一樣，但終於可以落場參加比賽。在那一場比賽中，我還射入了一球呢！雖然那是同學們送的「大禮」，但能夠穿上球衣，實在令我開心不已，並且使我重建信心，令我更有動力突破身體的限制。

不要以為我是誇口自己的能力，其實我想分享的，是我明白自己的限制。由青少年到青年，我的興趣越來越多。攝影、夾 band、電腦…，而且更想過把這些興趣發展成為自己的專業。但現實讓我我知道，攝影要配備很多器材，我的身體負荷不了，手也沒有足夠的靈活。因此就算有很好的觸覺和構思，也不可能成為出色的攝影師。至於夾 band 也是一樣，結他、打鼓、彈琴，難度高和速度快的，手指都做不來。至於電腦，應該可以吧！但真實的情況是，打字太慢，也一樣不行。

要改變現狀就要靠自己努力

因此我深深體會到身體的確是有種種無法消除的限制，但有限制並不等於要完全放棄。雖然在這些領域中我不能達到一流的專業水平，但仍然可以按能力發展我的興趣。所以我還會夾 band、攝影、玩電腦。我最感恩的是，上帝讓我明白到，接受限制，不是成為放棄的理由，而是作為努力的原因。

我小小年紀就遇上那麼大的傷害，似乎應該要有特別的保護。我的父母也只有我一個兒子，他們疼我也是應該的，只是他們卻沒有縱我。我之所以從來沒有「從不幸的災難中走出來」的感覺，相信父母對我的態度很有關係。一直以來，我的父母都沒有把我的不幸放大。這不是說他們不關心我，不重視我，而是他們從不怨天由人，並且要我積極的面對學習和生活的挑戰。他們不但不會寵我，反而更加鍛煉我。

記得有一次，老師體諒我手指不靈活，寫字很慢，所以建議給我多一點考試的時間，但爸爸卻拒絕了，並且要求我練習寫快一點。他說，恐怕其

他同學會覺得老師不公平，而且即使今天在學校有「特權」，將來在社會上卻不會得到同樣的對待。他更時常提醒我，「不要以為自己是最慘的，要改變現狀就要靠自己努力。」至於媽媽，也是和爸爸同一鼻子呼氣的，她從不讓我遲交功課或缺課，還鼓勵我參加童軍、做義工。這不但使我習慣面對不同的人，建立自信和社交能力，也能感到自己是有用的人，不是廢人。有人說：助人為快樂之本。聖經說：施比受更為有福，都是真的。

跌倒唔緊要，最緊要起身起得快

分享到這裡，也許會令人以為，這個少年實在太生性了。其實不是的。我沒有被困在那一次的不幸之中，並不表示我沒有困惑，沒有煩惱，沒有跌倒。我給自己的格言是：「跌倒唔緊要，最緊要起身起得快！」正正是因為我一路走過來都比別人艱難，而且曾經跌倒過無數次才悟出來的。



因為自少就在基督教幼稚園和小學讀書，對聖經和耶穌的故事早已聽過，學校的老師也請我參加團契，我也有興趣，並且在 12 歲那年已經把聖經讀過了一遍。雖然不太明白，但心裡已經有一點信仰。正巧就在那一年我遇上山火的災難，還記得慌忙逃生，正要跌落山崖時大聲呼叫：「耶穌救我！」但最終耶穌沒有像「超人」一樣飛來把我抱走。當我清醒時，原來已經在醫院昏迷了三個月，之後是不斷的整容、植皮、矯形，每天都在痛楚之中渡過。

因此我心裡不斷疑問，為甚麼會遇上山火？我那麼乖，12 歲就讀了一遍聖經，耶穌為何不救我？一種得不到公平對待的感覺，成為我少年時的一種抑壓。直到 16 歲那年，一位基督徒補習老師在每次補習之後都會和我談到信仰，他又帶我參加教會，漸漸我明白到，很多人都會把問題歸咎上帝，好像不好的事情都是由祂一手造成，人卻完全不需負上責任。其實又不是耶穌叫我上山，更不是祂放火。這純粹是不幸的意外，那又怎能歸咎上帝呢！通了這一點，我心中的迷惘才掃除了。

說了那麼多，也許大家會以為我是一個很懂事很堅強的青年人，有兒子如此，應該放心了。其實，最擔心我的，仍是父母，特別是我的母親。但他們的擔心是有理由的，因為我原來並不如自己想像中的那麼懂事和堅強。媽媽對我最關心，她每天都堅持要親自為我滴眼藥水，才放心讓我上學。因為我只剩下一隻眼睛能看見，更要小心保護。但我卻嚷著要往外見識世界，過自己的獨立生活。

一件殘廢了的廢物

18 歲的時候，父母因我堅持的要求，讓我到美國升讀高中，並且準備在那裡讀大學。02 年父母把我送到機場，他們流露的是一份依依不捨和擔心之情。但我當時不但沒有共鳴，反而為將要得到的「自由」而沾沾自喜。

到了美國，我這個飯來張口，從不用洗衣服和做家務的人，忽然要擔起一頭「家」，原來並不容易。但這還不是最難，最難的是怎樣維持和女朋友的聯繫。因為她仍在香港，我們距離幾千公里，而且有 15 小時的時差，講電話時間和金錢都是問題。所以我到了美國的初期，其實並沒有專心求學，也沒有好好的照顧自己。

離開了父母和相熟的同學，女朋友不在身邊，環境又未曾適應，逛超市就成了我解悶和謀殺時間的活動。

父母不在身邊，美國的學校又不用穿校服，我更把頭髮染成橙色，甚至綠色。原因只是要型給女朋友看！反正沒有人管。但如今若要我再染的話，我情願光頭。可見少年時的荒謬。

但「好景」不常，沒有多久，我知道女朋友已經另有新歡。我失戀了！感情的打擊，卻使我失去學習的目標。於是我和在美國認識的一些同學，開始借酒消愁的日子。不要以為美國很開放，原來要 21 歲才可以買酒和飲酒，但當年我只有 18 歲，所以要飲酒就要想辦法（犯法）。

酒精為我在深夜時分減輕了悲哀的情緒，也增加了我的睡意。但從那個學期，我的遲到紀錄，就從零變成百分之九十。有時第一堂已經不用上，第二堂才是一天的學習開始。記得在香港曾經有同學嘲笑我：「張潤衡，你以前是一件垃圾，一件廢物，一堆爛泥，如今你更是一件殘廢了的廢物。」這個時候，我覺得他似乎沒有講錯。

遲到、逃學，但卻逃不出自己的心理魔障，我終於得了情緒病——抑鬱症。這段日子，我經常到海邊看海，幻想自己是一條小魚，能夠在海中自由的游來游去。但望著茫茫大海，心裡卻又怕得要命，甚至大喊：「爸媽，我好驚訝！我想返屋企呀！我真的受不了。就當我輸了，把我帶回家吧！」

爸媽其實並不知道我的處境，但上帝卻明白。有一次，我甚至把自己藏在衣櫃裡，感到自己就在困境無法出來，茫茫中向上帝禱告。「主啊！我可以怎樣？你看我這個被人笑作垃圾的廢人，你想我怎樣？……主啊！你愛我的話，我求你教我……。」終於我決定要寫一本書，把自己的經歷、感受和發現整理出來，好好感受和面對，於是慢慢的，勇氣讓我起飛。

勇氣讓我起飛

也許有人會以為我的經歷比較特別，其實又有那一個人的經歷不是特別的呢！我有我的經歷，別人有別人的經歷，其實每個人的經歷都是獨一無二的。每個人的路都是要自己去行，苦與樂都由自己去嘗。千萬不要以為我特別，我比其他人更堅強。其實我和每一個人都是一樣，有華麗登場的時刻，也有跌倒的時候。「跌倒唔緊要，最緊要起身起得快！」這是我的格言。何況我們每一個人身邊一定會有幫助我們的人。只要我們有感恩的心，就能感受到他們的關心。今天有「勇氣讓我起飛」（我的一本書，幫助我走出抑鬱），除了上帝之外，其實也是他們給我的動力。



張潤衡小檔案

1996 年 2 月 10 日，54 位馬鞍山馮堯敬紀念中學的師生在八仙嶺遇上火災難，釀成 5 死 13 傷，事件透過電視直播，震動全港。

張潤衡是當年重傷者之一。經過自己的努力，家人師友的支持，上帝的恩典，張潤衡完成中學（04 年），大學（08 年）及赴美供讀碩士（10 年）。現為香港教育學院博士生。

張潤衡並且取得美國聯邦身心語言程式學高級導師、美國催眠學會催眠治療師資格等，現為生命動力培訓及輔導中心總監、香港灼傷互助會副主席等。2009 年當選香港十大傑出青年，亦是香港十大再生勇士，2010 年再被委任香港精神大使。張潤衡熱心參與社會公益，及作基督徒信仰分享。喜歡音樂、攝影、足球、潛水。2012 年與 Rainbow 共諧連理。2013 年 2 月 22 日榮升爸爸。

張潤衡著作：
《過渡期——八仙嶺山火後再生記》
《勇氣讓我起飛》
個人網址：www.cyh.hk





◎羅杰才

當紅棉花落，綠葉再生，復活節就將近了。

醫院的情景，其實和大自然一樣；春夏秋冬，生老病死，如果用心細察，其實各有風姿。

曾經有一段日子，常常要探訪關顧一些年老體弱，甚至是長期卧床的老人家。每次舟車勞頓，才能到他們所住的護養院或醫院，但面對他們的時候，卻是無從著手，不知怎樣！因而也有一份無奈的壓力感。看著他們蜷縮的身軀，一天比一天瘦弱，生命的尊嚴與價值似乎正在一點一點的流失。甚至偷偷會問，這樣衰殘的軀體，似乎連尊嚴都沒有了，還有價值嗎？

對著這樣的情景，問題已經不是理性的思考，而是心靈深處的觸動。當時經常會想，如果有一天，那個躺在床上，身體衰殘，思想空白的是自己。我能否依然對生命作出肯定？

忍受身體衰殘至死，也許是人生最大的痛苦，也是最令人困惑迷惘的事情。然而，敢於面對痛苦和困惑的，豈不是生命的勇者和智者嗎？轉念想來，換一個角度再看，心裡竟然少了憐憫多了敬佩，並且改了態度。

從以為是要照顧他們，變為「閱讀」他們生命的表現。並將每次的探訪，作為一次學習和致敬的機會。

基督教信仰對受苦，衰殘，甚至死亡，從不迴避。原因是耶穌親自經歷受苦和死亡，卻又從墳墓中復活。或許有人會問，耶穌既然有復活大能，為甚麼還要受苦和經歷死亡呢！聖經裡有一段經文：「所種的是會朽壞的，復活的是不朽壞的；所種的是羞辱的，復活的是榮耀的；所種的是軟弱的，復活的是強壯的；所種的是血肉的身體，復活的是靈性的身體。既有血肉的身體，也就有靈性的身體。」（聖經·哥林多前行書 15 章 42-44 節）或許能夠幫助我們無懼身體的衰殘。

按聖經的啟示，耶穌臨到世界，並且成為人，既是要拯救人脫離罪惡和死亡；也是要讓人知道生命的價值，使我們懂得尊重和珍惜這個會朽壞的、羞辱的、軟弱的、血肉的身體；因為它能成為那不朽壞的、榮耀的、強壯的、靈性的身體。

復活的應許，其實並不只是給人將來的盼望；更是讓我們在今天有勇氣和智慧面對生命的限制。所以我喜歡把這個節日稱為「受苦復活節」，因為受苦和復活都是生命的真實。■

家裡的客人終於都走了。丈夫在廚房洗碗，敏儀悄悄地、慢慢地，走到孩子的床邊。

這孩子出生才兩星期。此刻，他已經熟睡了，呼吸均勻，像一隻小貓。這是敏儀的第一個孩子，也是家族的第一個孫，大家都份外緊張。來探訪的親友絡繹不絕，老人家更是天天的來，丈夫請了大假，還有陪月姨姨和鐘點女傭，家裡總是擠滿人，廚房裡的爐火着個不停。高興似乎是理所當然的，只是敏儀心裡總覺得怪怪。日間太忙，忙於應酬親友，忙於吃各樣補品，忙於餵奶換尿片，也沒時間細想。

現在，她終於可以與孩子獨處了。以前，敏儀總以為母愛是最偉大的。童話、電視都這樣說。事實上，如果要拿孩子的命來換她的命，敏儀會毫不猶豫地答允。她知道自己愛孩子，但就是沒那種激情；看見別的母親抱著自己的孩子又摟又親，敏儀覺得自己做不到。到底該怎樣讚美別人呢？如何讓別人知道自己對孩子的愛呢？敏儀學歷不差，卻就是不懂。

忽然，她想起自己的童年。小學一年級時，她考了全級第三，高高興興地拿成績表回家給父親看。父親看了，只淡淡說了一句：「不要驕傲，下次努力些。」從小到大敏儀的成績都不差，默書常拿一百分。有一次她串錯了一個英文字，拿了九十七分，老師問：「這個字你平時明明懂的，為甚麼這樣粗心大意？」弟妹為了爭玩具打架，敏儀就把自己的玩具讓給他們。母親看見了，說：「當姐姐的照顧弟妹，是應當的。」

考上了全香港最好的大學，親友都道賀，父母當著敏儀的臉說：「我們辛苦供書教學，她考上大學是應該的。」在公司裡，她是幾個年輕人的上司。下屬做得好，她心裡賞識，口中卻說：「你的工作還可以做得更好……這個地方為甚麼不再小心些……」

丈夫偶爾說句「愛你！」或讚她漂亮，敏儀便會借故走開，不然就改變話題……

敏儀發現，唯一能讓她肆無忌憚地說「媽媽愛你」的，是家裡的小狗。小狗每次見主人回家，那股搖頭擺尾的開心勁兒，是敏儀見過最直接最坦誠的愛，因為小狗不會計較她成績好不好，漂不漂亮，有沒有升職……

敏儀的淚流下來了，孩子卻不知道母親的心思，打起呼嚕來了。孩子總有一天會長大，而且這一天來得比想像中快啊！理智告訴她，是時候作出改變了。是的，敏儀一向是個理性的人。於是，她看著孩子，深呼吸了一下，小聲地，生硬地說出一句「媽媽愛你！」■



學習說

愛

你



◎張婉雯



一個稱讚，



四個投訴



◎ 余枝勝醫生

醫生診症，不僅在病房，更要在門診。從 93 年 4 月開始，我們嘗試在老人院舍診症，效果倒是不錯！現在我們的醫護團隊已去到五十四間老人院診症，當中包括資助院舍和私營院舍。我們也試過數次往病人家裡診症，當中有過愉快的經歷，但也有不愉快的經歷。

記得 05 年的一個春天，我和兩位老齡精神科同事上門家訪，為八十三歲的陳伯作首次評估。轉介人是他的小女兒，而陳伯卻和他的兒子同住。陳伯可能患有痴呆症，即現今所說的認知障礙症，兒子沒有興趣帶陳伯看醫生，更是不准小女兒探望陳伯。

作為老齡精神科醫生，我們多會倚靠社區外展隊作家訪和評估，但也希望可以間中自己做一些家訪評估，因為這是最有效地評估病人精神狀況的方法，病人的小女兒和女婿和我們同行。她事先已給我們心理準備說，病人的兒子可能不會禮待我們這些不速之客。

一到達房子，已看見門口擺放了一部攝錄機，我清楚表達了我是醫管局的顧問醫生，評估目的是希望為陳伯找到合理的照顧和治療。陳伯的兒子很不願意地讓我們進到屋內，讓我們順利見到陳伯。和陳伯傾談，知道他身體尚算健康，但記憶力和智力已大不如前，卻從沒有為此看過任何醫生。

我的護士長何先生很能幹地做了一個簡易智能測驗，發現陳伯只能得到三十分裡面的五分，代表他不能有效回答其餘的二十七條問題，智力表現和一個三、四歲小孩相似。記憶力弱和其他智能缺損正是嚴重痴呆症的常見問題。

原先顯得緊張的陳伯，當認到他的小女兒時，隨即手牽手地坐在一起。陳伯的兒子則緊張的出入廚房，並經常致電他的大姊。經過評估後，我便向家人解釋陳伯的病，並介紹陳伯入住葵涌醫院老人病房作一個更詳細的評估。陳伯勉強有能力同意這個安排，但他的的兒子和大女兒卻極力反對評估安排，情況轉眼間變得有些緊張，我和我的同事變成不受歡迎人物，並可能有人身危險。我們請陳伯的女婿悄悄報了警，警方來了以後，病人最終在警方的陪同下，入了瑪麗醫院的精神科病房作進一步痴呆症的評估。

事後，病人的大女兒作出四個對我的投訴，分別是醫務委員會、中區警署、東方日報和葵涌醫院，說我假扮社工入屋作評估。但由於小女兒寫了一封感謝信給我，這樣就使所有的投訴都不能成立。

這實在是我們的一個寶貴和難忘的診症經驗！對於部份痴呆症病人就醫，仍是面對重重困難！而對於醫生，一個稱讚，四個投訴，是鼓勵，還是挫敗？需要堅持，還是放棄？



無心必失

◎ 陳朝冠

去年 7 月持續咳嗽了個多月，前後看過三個醫生，也服了藥，但始終不見好轉。除了咳嗽，後期還覺得呼吸有點不順。醫生見我的徵狀，懷疑我的肺有事，於是轉介我到化驗所做檢查。原以為只是要照肺，但他同時要求我做心電圖。心想為甚麼要多花錢做心電圖，但也聽從醫生的指示去了做檢查。

當檢查完畢之後，即日便接到診所來電，叫我立即帶報告回去見醫生。那一刻心知不妙，猜想可能是肺部有事。自問幾十年來都無煙無酒，千萬不要是肺癌啊！醫生看完報告後，終於揭盅了。原來我的心臟發大，引致肺積水，所以我的咳嗽久久未癒。聽到醫生這樣說後，心想莫非我患的是心臟病？還未開口問醫生，他已經寫信轉介我到明愛醫院急症室。

當急症室醫生看完報告和為我診斷後，立即安排我入院。醫生為我注射去水針和服用去水丸之後，呼吸很快就暢順很多，兩天後便出院了。回到家中再次感到不適，於是又再入院，醫生懷疑我心臟血管出了問題，並建議我排期到葛量洪醫院做心臟導管檢查，若發現血管真的阻塞，就即時做「通波仔」手術。我當下拒絕了，只要求醫生給我開藥回家。

現在回想，我拒絕做心臟導管檢查 其實是諱疾忌醫的表現。一直以來我都算是健康，甚少病痛，想到要住院做手術不期然就有一種抗拒。加上做手術需要

花的錢也不少，我情願留多點錢給家人。但太太卻因我這個決定十分不安，當我跟他返教會，不少教友也鼓勵我要去做檢查。我反覆思量，心想若我真的有一天心臟病發，我的家人，特別是太太豈不會很難過嗎？我也真的不想再令太太擔心，所以決定排期做檢查。

雖是堂堂男子漢，但在做手術前也不禁有點緊張和擔心。太太很細心，特意請了她教會的牧師來為我祈禱，讓我感受到一份格外的平安。檢查結果發現我有兩條血管阻塞了，於是也做了手術。術後的復原比我想像中快，數天後我已經可以開工，生活一切如常。

醫生說我患的其實是屬於冠心病，由於沒有任何心痛心驚的病徵，若不是那次醫生叫我照心電圖，我可能根本不會知道自己心臟有問題。由照心電圖到做通波仔，前後也只是三個月，整個過程都十分順利，實在很感恩。突然發現心臟出毛病，更令我體會到人的脆弱。向來都覺得男兒漢接受別人的關心很不自然，但手術前後，不論是太太教會的牧師、教友、明愛醫院的院牧等，都讓我體會到當自己願意接受別人的關心時，心裡也好像多添了一份支持和力量。

和一些擅醫的士的行家提起自己心臟的問題，發現原來也有不少我們這個年紀的人需要通波仔。雖然我也算吃得健康，但這麼多年都缺少運動。所以我決定由現在開始就要多做運動，每天盡量抽時間步行。身體的警號提醒了我健康實在不是必然，需要我好好珍惜和保養。

*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)



「管」好身心



「我 每天也要加班，回家後還要工作，每晚也睡不好，常常胃痛，但不知怎樣改善！」

「我的工作很悠閒，但做了七年已經習慣了！現在轉工的話，恐怕不能適應。」

「我和同事關係不好，每天都不開心，不想上班！」

以上的話，相信不少打工仔也聽過或講過。在我們處理過有關工作壓力的精神問題個案中，大致可分為三個類型：

- 1) 工作負擔超越個人可承受的水平
- 2) 與上司、同輩和下屬的關係欠佳
- 3) 對工作失去興趣和動力及事業發展停滯不前

世上沒有完美的「筍工」，必然有甜有辣，能夠擁有一份「相對稱心」的工作已經是難能可貴。因此，要想工作有滿足感，關鍵在於能應付工作帶來的不同壓力，創造和諧的工作環境，以及自我發展。以下的建議可作參考：

「管」好生活目標

如果工作駕馭了你的人生，令你有「捱騾仔」和「唔做唔得」的感覺，是無奈和痛苦的。其實，你可以

嘗試為工作賦予更深層次的人生意義，把工作視為「完善」人生的工具。我們認識一些已完成大學課程的年輕人，畢業後選擇從事一些較「平凡」的工作，不強於追逐高薪，換來是比較自在的生活。另外一些朋友，畢業後出來工作，十分拼搏，他們雖然辛勞，卻是甘心，因為他們冀求能早日儲得資本，創業或買樓。由此可見，清晰的生活目標，主宰工作背後的意義，這樣才能樂在其中。

我們也遇到不少生活目標模糊的朋友，他們容易成為工作的奴僕，常感到工作諸事不順，懷才不遇，終日愁眉不展，把自己鎖在困局中，影響精神健康。要突破框框，首先要思量自己的生活目標，並配合性格和興趣來選擇工作，相輔相成，才能享受自主人生，工作壓力亦會相對抵消。

「管」好個人想法

工作壓力部份來自自己的「思想陷阱」，包括「非黑即白」、「妄下判斷」、「大難臨頭」、「貶低成功經驗」、「以偏概全」、「負起太多工作」、「自我消沉」、「左思右想」及「感情用事」等。因為高估或低估了工作上的問題和困難，而錯誤猜測別人的動機，都會令我們產生負面情緒和行為，一發不可收拾。在工作間，相關

自主人生



◎ 新生精神康復會（安泰軒）

的例子頗多，例如常誤認為別人針對自己而感到憤慨（妄下判斷／以偏概全）、常擔心犯錯而提心吊膽（大難臨頭）或信心不足而影響工作能力（貶低成功經驗／自我消沉）等。

因此，遇到工作壓力時，可簡單自我反問，從而糾正思想陷阱，更要理性地思考問題，例如：「我的想法，是不是事實的全部呢？」、「我是否過度誇大事情的嚴重性？」、「我是有優點的，在哪方面發揮較合宜呢？」等。有貼近事實的想法，人自然會變得較理性和輕鬆，隨之而來的情緒和行為也會更正面，壓力管理就更得宜。

「管」好個人身心

不同的減壓方法，例如運動、藝術、朋友聚會和宗教活動等，都能發揮「過濾器」作用，協助排走負面情緒，讓身心處於健康水平，持續提供正能量。相反，缺乏「過濾器」或「過濾器」失效，就可能弄至身心耗損。要管理好自己的身心狀態，首先要有足夠和有效的「過濾器」，並要時刻留意身心發出的情緒病警號，包括失眠、痛症、怠倦、情緒低落和失去動力等。如情況持續一個月或以上，便需尋求專業人士的意見，切忌坐視不理。

我們的個案中有一位朋友，由於與上司交惡且屢次嘗試調解不果，因而常感到委屈和無助，導致出現抑鬱徵狀如失眠、情緒低落和失控、生理失調和抗拒社交活動等達四個多月。經勸喻後看醫生，開始服用血清素，同時申請內部調職。現在她已在復原當中，抑鬱徵狀亦大大舒緩，雖然新工作環境適應需時，工作亦絕不輕鬆，但人事較以前順利，令壓力源頭得以消除。這個經驗正好說明病向淺中醫的道理。如果問題未能解決或減壓方法失效，切忌「死撐」，應暫時離開壓力源頭，調理身心為先，避免陷進不能辭職或不能轉職的迷思中，加劇惡性循環。請謹記，選擇總在自己手中。

工作順心與否很在乎個人管理工作之道。管理得宜，自然諸事稱心順利，壓力亦隨之減少。以下是另外一些人的對話，正正展示出管理好自己的工作，自己主宰人生的成果和欣喜：

「我辭職了！將會到澳洲 Working Holiday，實現自己的夢想！」

「這份工已經做了6年，雖然很困身，但不打算轉工了，人工不錯嘛！趁後生搏多一會吧！」

「我計劃轉到一些小型公司，人事應會簡單些，少些煩惱，較適合我吧！」

呈太太：

您好！教會來電通知我，你的丈夫已經安息了。
願主保守和安慰您們一家！



記得初次去探訪呈先生時，他不願意與我交談。我明白到在病困中的呈先生，因心中的愁煩苦惱，不願意說話。我知道他不是故意的拒絕院牧關懷，而是需要時間讓驚慄的心靈，能夠從剛知道大概還有三個月可以活的壞消息中平伏下來。作為院牧，沒有切身處地的同感體諒和接納，就沒有深切的關懷，那時我只有為他禱告，並先轉到探訪他旁邊的病人。

當我探訪他鄰床的病友時，注意到他在床上輾轉反側，知道他心情其實是起伏不安。他一時望著我和鄰床的病友談話，一時轉身望著窗外，一時似在留心聽我們對話的內容，一時用被單蓋過頭。他看似是不耐煩我們在他旁邊談話，但其實反映著他內心在掙扎。也許他在思量要不要院牧的探訪，若要，到底要講些甚麼？不要，但卻有很多要傾訴的話，心情十分難耐。這些感受是他後來告訴我的。

為此，他苦了幾天。我嘗試在鄰床的探訪之後，轉到他床邊來。但他劈頭就說：「我們沒有甚麼『好傾』的！」然後把頭縮進被窩去。當時我心裡想：「要不要離他而去？還是要多等他一會。」結果我選擇了多等一會。他知道我沒有離開。不一會，從被窩探出頭來望著我說：「有甚麼好傾！」我回應他：「不如傾你想傾的事。」

雖然他這樣回應，但記得你每次來探他時，你倆總是沒有講話，有時卻會流淚對泣。於是就問他說：「想不想傾傾和太太面對的困苦之事？」他靜默了一會才說，「我們是因為……」終於因為您，打開了話匣子，他就將心中的困苦訴說出來。

正值盛年的他，已經有董事的銜頭，人生和事業似乎都在起飛之時，卻要放下一切，離別妻兒！當中的無奈實在難以承受，您倆相對亦無言，是因為彼此都找不到安慰對方的說話。難道就這樣走盡餘下的日子嗎？呈先生從傷痛無路的幽暗中，傾訴了自己內心的苦情，心靈和情緒得以漸漸安定下來，終於也接受人改不了的事實，開始勇敢的面對自己的人生。

我和他分享基督的福音，結果他在信仰中找到永恒的盼望，並得到心靈的力量。後來甚至能夠平靜的與你傾談後事的安排和關於您和女兒們的照顧。我知道，那一刻你們是極難受的，但卻是值得感恩的。因為您們有力量面對人生中最大的挑戰。

後來我多次見你倆彼此依傍，用慈愛的目光看著兩個年少的女兒，在病房外的等候區天真的互相追逐。此情此景的天倫之樂雖不復眼前，但靠主的恩典，你倆特別能夠安然的面對生命，並且把握了餘下的日子。

如今呈先生雖然離開了，但我們都知道他是進入永生神的家鄉。教會告訴我，你和兩個女兒如今都有參與教會的活動，並且有積極的生活，女兒們也能快樂成長，這都是主的恩典。

最後祝您和兩個女兒在主裡常蒙眷佑！

關心您的
梁曉牧

貴重 的手環



好消息！

繪畫：亞澍



出疹？ 點診！

◎ 陳穎欣醫生（香港家庭醫學學院）

「欣欣連續發高燒三日，昨晚才剛退燒，但今早全身長滿紅疹。醫生，欣欣會否染上手足口病呢？」歲半的欣欣表現活潑，除了身上有著紅疹外，不像有病；反而手抱著欣欣的媽媽卻憂心忡忡，兩者形成強烈對比。也許不少母親都有試過欣欣媽媽的經驗吧！

筆者唸醫科的時候，有一個英文「口訣」幫助我們「記憶」發燒及出疹的時序與病因。口訣如下：Very Sick People Must Take No Exercise.

句子中每一個詞語開首的字母代表一個疾病名稱，「發燒」第一天便「出疹」的診斷排第一，即 Very 中的 Varicella，亦即「水痘」，如此類推；起燒後第七天才出疹的就是代號 Exercise 的 Enteric Fever，亦即「傷寒」。

拆解這口訣密碼後，各字母代表的診斷就是：

V	Varicella	水痘（發燒第一日便出疹）
S	Scarlet Fever	猩紅熱
P	Pox (Smallpox)	天花
M	Measles	麻疹
T	Typhus	斑疹傷寒
N	No	（沒有代表任何疾病）
E	Enteric Fever	傷寒 / 腸熱病（發燒第七天才出疹）

當然口訣只能作參考，最終斷症還得靠醫生的經驗和臨床診斷。至於欣欣所患的則是常見於幼童的「玫瑰疹」(Roseola Infantum)，成因是由於病者感染「人類疱疹病毒六型」(Human Herpesvirus 6，HHV-6) 而引起。

診斷「玫瑰疹」主要依靠臨床評估，以及排除其他引致發高燒及出疹的病因。患病幼童通常會發高燒，體溫可達攝氏四十度，高燒會於三日後退卻，退燒後病童隨即全身會長出紅疹，紅疹通常維持一至兩日才消退。但除了高燒外，病童卻沒有呼吸道感染或腸道感染等其他徵狀。不過約百分之十五的病童可能會出現「發燒抽筋」(Febrile Seizure) 的併發症。

HHV-6 病毒的傳染力很高，可幸的是病毒性並不強，幼童感染後會自行痊愈，極少有其他後遺症。醫學上並無專門對付 HHV-6 的抗病毒藥物，治療主要是舒緩病徵。即使出現抽筋的情況，一般亦不須藥物治療，這病也不會為患者帶來任何永久損害。

另一個值得大家關注，也是會引致發燒與出疹的病症，就是「手足口病」(Hand-Foot-Mouth

Disease)。這病主要由「克沙奇病毒」(Coxsackie virus) A16、與其他「腸病毒」(Enterovirus) 如 EV71 引起。感染病毒的高峰期常見於每年夏季五月至七月，而幼兒中心或幼稚園通常都是手足口病的爆發 (Outbreak) 熱點。

手足口病的病徵包括發燒、喉嚨痛、手掌及腳掌出現紅疹及水疱、口腔出現水疱及潰瘍。這病主要透過患者的糞便或直接接觸皮膚上已破損的水疱而傳播病毒。潛伏期約為三至七日，患者於發病首星期傳染性最高，但數星期內患者的糞便中仍然可能帶有病毒，依然有傳染性。大多數染上手足口病的患者病情相對較輕，多能自然痊愈；但如果不幸感染上 EV71 腸病毒這毒性強烈的病毒，則有可能引起嚴重併發症，包括心肌炎、腦炎及類小兒麻痺癱瘓，甚至可能導致死亡。

由於大部分病者的徵狀輕微，一般無須住院治療，但家長不應讓患病的幼童到托兒所、幼稚園、學校，又或者參與社交活動（如興趣班、游泳等），直至所有水疱都變乾或所有徵狀都痊愈。但如確診感染 EV71 腸病毒，家長便須要等待徵狀痊愈兩個星期後才可讓幼兒上學。

不過，如果家長發現病童情況惡化，如持續高燒（超過 3 天體溫高於 39°C）、精神疲倦、呼吸急促、嘔吐、胃口變差及排尿減少、意志迷糊、手腳出現重複抽搐動作等病徵，就應馬上到醫院求診，因為病童可能已出現嚴重併發症。

家長遇到小兒發燒、出疹時，往往心慌意亂，手足無措。但最重要及最能幫助到小朋友的，還是要保持鎮定，小心觀察，留意其身體及精神狀態的變化，將發燒與出疹時間這些重要的資料如實地向醫生報告，自能協助醫生作出準確的分辨和斷症，並安排最合適的治療。

為兒童預防傳染病，依時注射預防疫苗當然是極為重要。另外，每年在冬季開始之時，為兒童接種「流行性感冒」疫苗，也是很有效預防流感這嚴重傳染病的有效方法。當然家長也應同時接種流感疫苗，自己也有了對流感的抵抗力，自然也可以減低子女們感染流感的機會，更好保護自己的家人！



汝順風調

◎陳慧琮
註冊中醫師

中醫認為，人體對外界致病因素的抗禦能力，稱為「正氣」，而致病因素就叫「邪氣」，疾病就是正氣與邪氣鬥爭的一個複雜過程。在《內經》一書中把病因分為「內因」和「外因」兩大類，前者是病始於內，後者是病起於外。

外因包括六淫，六淫是：自然界的風、寒、暑、濕、燥、火，六種氣候的異常變化。這些反常氣候引起的疾病，各有不同的特點，這裡只簡略介紹「風邪」。

何謂「風」？根據自然界「風」的特性，是一種無形的活動氣體，來去迅速、變化多端、活動性大、時有時無、能使樹梢動搖。風是春天的主氣，但四季皆有，並常與其他病邪結合而致病。因此，風邪引起的病證為多見，故有「風為百病之長」的說法。

風邪致病特點：

1. 發病急、消失快、病程短：如風疹塊。
2. 風性善行而數變，故其症狀常表現遊走不定，如風痺（遊走性的風濕性關節炎，其痛處不定）。
3. 風性多動，故稱多動的一些症狀，如抽搐、震顫、眩暈等歸之於風。
4. 風性輕揚，多侵及體表及頭面。
5. 風邪傷及皮膚可以發癢。
6. 風性疏泄，侵襲人體肌腠，可使皮毛、汗孔開泄、故出現汗出、惡風等症狀。

風邪常引起的病證有兩種，即外風和內風，外風主要是傷風感冒及感染疾病的早期症狀，臨床上風邪雖然可以單獨致病，但往往是兼夾其他病邪同時侵犯人體，如風寒、風熱、風濕等。

風寒為風邪與寒邪結合，症見惡寒重、發熱輕、頭痛、全身酸痛、鼻塞流涕等。風熱為風邪與熱邪結合，症見發熱重、惡寒輕、口渴、舌乾、目赤、咽痛等。風濕，為風邪與濕邪結合，症見肢體困倦、頭重如裹、納呆、噁心欲吐、小便少、大便泄瀉等。

內風是風從內生，是疾病發展到比較嚴重階段的病理現象，內風乃與心肝腎三臟有關，主要責之於肝功能失調，表現大多關係於筋、目和精神異常、症見頭暈目眩、四肢麻木、肌肉跳動、抽搐、角弓反張，乃至卒然昏倒、不省人事、口眼喎斜、半身不遂，臨床常以「肝風內動」通稱之。內風的發生，不外乎血虛生風（因貧血、失血引起的頭暈眼花，四肢麻木等）、熱極生風（因高熱引起的抽搐、神昏，如流行性腦膜炎）、陰虛動風（因肝腎陰虛而致肝陽上亢，多見於高血壓病、腦血管意外等）。

預防風邪致病，需要注意起居生活正常、均衡飲食、情智穩定、勞逸結合、適量運動，以及衣著適中以避風邪入侵等。至於血虛生風之頭暈眼花，可用紅棗三十枚，洗淨，清水三碗煎存一碗、溫服，有補血作用。■

沒有溫箱與超聲波的日子

——五十年代的婦產科

◎退休護士口述 從心會社·羅民樂整理



四十年代打仗期間生活困苦，出生率很低。和平之後，隨著社會慢慢恢復元氣，市民生活漸見安定，才重新展開生兒育女的大計。

迎接新生命是家庭的開心事，而且半個世紀之前，普遍家庭都生養眾多，初生的嬰孩的確沒有今天那麼「矜貴」。今天的準媽媽大部份都做足入院準備，載滿入院用品的「走佬袋」亦會一早收拾妥當，更計劃好由家門到醫院的最快路線，緊張得很。但以前的媽媽則較輕鬆冷靜，有些臨生產前還在店子叫賣，突然覺得要生了，才跑去醫院。

當年的醫療科技固然不及今天，但產前檢查卻相當重視，因為出生率高，婦產科醫護人員的臨床經驗非常豐富，所以在醫院分娩已經十分安全。當時超聲波檢查的技術還未發明，負責做產前檢查的助產士都是憑經驗，用眼用手來為孕婦驗查，例如胎位是否正常、有沒有腳腫、有沒有產前流血等等。至於今天許多準父母都會透過產前檢查預知孩子性別，但當年則是無可奉告。

除了醫院，當年坊間仍流行私營留產所，只要有合資格的助產士就可以掛牌，基層大眾不少都會選擇。如果經濟條件較佳的，則可以到私家醫院分娩，環境當然舒適得多了，至少不會那麼擠迫。但若比較，私家醫院又不一定比政府醫院優勝。尤其是當新建的贊育醫院於五十年代投入服務之後，政府的產科可謂跑贏一條街。

當時的贊育醫院號稱遠東最大產科醫院，最新的婦產科醫療設備一應俱全，例如嬰兒溫箱就是當年新引入的，就是在私家醫院都沒有。其他醫院或留產所類似的設備就只有一張小木床加一盞大光燈照射著。除了設備，贊育醫院人手也相當充足，因為它是香港大學的教學醫院，有醫學生派來實習。那時候贊育醫院非常受歡迎，早上排隊掛號的人龍長達數個街口，經常由西營盤山腰排到落山腳的七號差館（西區警署），情況好比今天家長排隊為子女報學校。

我在贊育醫院的手術室工作過數年，每天推進來的都是生產過程出現異常的產婦，有時忙起來數天也有家歸不得。雖然如此，這並不表示當年異常生產個案比外國多，只不過是當時生育率高，個案數目的也按比例增加而已。但由於設備先進，加上常有婦產科教授坐鎮，進入手術室的產婦多數都有驚無險。■



1

治療無需藥

◎ 羅民樂（從心會社）

大家都試過病痛的經歷，那怕只是最輕微的喉嚨不適，都會令人渾身不自在，心中只想身體可以盡快恢復原狀。許多疾病經過治療都會康服，有些甚至不藥而癒，然而在某些情況下，被折磨過的身體卻不一定可以百份百回復原狀。

藥物以外的治療

除了醫生和護士之外，醫護界中還有許多專職治療師，例如物理治療師就是較為人熟識的其中之一。物理治療是利用藥物以外的方法來治理病人，透過訓練身體，讓病人回復身體機能。人手按摩推拿、器械運動、電療、水療、冷敷熱敷都是物理治療常用的方法，個別治療師還會使用針灸。

需要接受物理治療的病人，種類其實非常廣泛，由剛出生的嬰孩到臨終的病人都有，並不限於治療筋肌勞損和創傷。例如早產嬰兒因為肺部發育未健全，物理治療師便會替嬰兒進行胸肺物理治療，助他呼吸和抽痰。

有時臨終病人也有需要接受物理治療，例如有些末期癌症病者手腳會發腫，物理治療師便可幫助他們舒緩症狀。

在香港，理工大學是唯一提供物理治療師培訓的地方。二十多年前，葉瑞芳姑娘就是在這裡接受訓練。像醫生護士一樣，受訓過程包括在醫院實習，畢業後便正式受聘進入醫院服務。雖然已事隔超過二十年，但當年作為新丁的體會仍十分深刻，因為在有限資源下要同時服務眾多病人，實在是艱鉅的任務。工作了一段日子，葉姑娘選擇專注服侍中風病人，於是開始朝這方向進修，還學習針灸，為自己多添一份治理病人的裝備。



現實有時難以接受

比起一般骨科病人，中風病人的治療期多數較長，視乎個別病人的復原進展而定。病發初期，病人會留院接受治療，離院後仍會有一段時間繼續定期覆診和進行物理治療。由於每位病人都是獨特的，面對的困難也不相同，物理治療師為病人提供治療，當然希望他們能夠恢復以往的活力，但大家也明白這只是一個理想的目標，實際上病人的活動能力可能只會復原至某個程度，到時治療就會停止。這是個不容易接受的現實，但身為治療師，葉姑娘必須在適當的時候向病人坦白，並鼓勵病人積極面對和生活下去。

面對突如其來的巨變，病人情緒難免低落，若患者正值壯年，甚至是家庭支柱就更憂心頹喪。由於身體失去部份活動能力，他們容易對自己失去信心，埋怨自己，甚至自覺是家庭的負累。因此鬥志對於病人康復非常重要，尤其是物理治療是非常需要病人努力配合的。雖然葉姑娘不是專業的輔導員，但身為同行者，她也會想法子鼓勵病人，例如引導他們將目光從自己的困難轉移到身邊愛護自己的人身上，這往往會較容易令病人重拾動力。身為基督徒，若病人願意，葉姑娘更樂意為他們祈禱，有時候還會介紹院牧給他們認識。

長年累月陪伴病人對抗逆境，物理治療師也會有疲憊失望的時候。葉姑娘不只一次遇過有病人辛苦鍛煉了一段時間，眼見進展良好勝利在望之際，卻再次中風，又或是染上其他惡疾。這些例子彷彿提示我們人的能力

實在有限，然而，每當見到年邁的公公婆婆遵照指示，努力不懈地做鍛煉運動時，並且有所進展，葉姑娘又會一再被鼓勵，深信自己和病人的努力都並非徒然。

心思和創意

在醫院服侍病人多年之後，數年前葉姑娘決定另謀發展，嘗試以私人執業形式上門替病人治療。除了公立醫院，其實坊間還有許多私營的物理治療診所，但葉姑娘卻獨愛親自上門，讓病人免於舟車勞頓。雖然葉姑娘熟練的手法和針灸仍舊大派用場，可是病人家中絕對不會有治療中心提供的大型器械和電子儀器。因此葉姑娘要花心思搞創意，按病人家居環境就地取材，結果一樣可以幫到病人。例如在床頭安裝一個簡單的小滑輪加上繩索，病人就可以在自己的睡床做運動了（圖1）。在治療室常用來作負重練習的沙包，在家中以裝滿輔幣的布袋就可以代替。還有從超市買回來的袋裝急凍雜菜，從冰箱取出來再輕輕敲散它，就成了用來冷敷的冰粒袋了。

雖然沒有一份固定的收入，但每次能專心地治療一位病人，卻為葉姑娘帶來更大的滿足感，加上工作時間自由，讓她不時可以到國內和海外參與醫療義工服務。然而在窮鄉僻壤進行物理治療，就更考驗創意了。但只要醫護人員用心，加上病人的信任和努力，遇上的不會只是健康問題，也必然有燦爛的笑容（圖2）。❀



1. 加添少許工具，病人也可以在家中床上做運動。
- 2-4. 這位生活在內地農村的叔叔，雖然下半身癱瘓，但經過葉姑娘的協助，現在也能靠扶架慢慢行動。
5. 用來鎖定腿部關節的工具配件，其實都是就地取材得來的毛巾、布碎和電線通。



唔打都唔得



◎李展鵬律師

今年一月，一名地盤散工因在去年七一遊行期間，面對面向當值警員的耳邊吹口哨，被判襲警罪成。控方陳詞時指出聲音是有能量的，除非雙方有默許共識，如日常交談，否則即使沒有造成實質傷害或有身體接觸，只要造成滋擾，已構成「毆打」。法庭接受控方說法並裁定被告吹口哨行為構成「毆打」。

甚麼才算「毆打」？

原來任何未得到另一方同意下故意作出的直接或間接身體接觸，在法律上已可以構成「毆打」。因此，受害人只須證明對方違反他的意願及有意圖地接觸他的身體，則無論對方是否有意傷害他，也可以構成「毆打」。向他人潑水，甚至如果警員無故給市民戴上手銬或未經病人同意進行的醫學程序，都可能構成「毆打」。

甚麼情況下不構成毆打？

如果身體被接觸的一方同意被接觸，則不會構成「毆打」。當然那人必須自願地同意該身體接觸，而並非在威迫之下同意。另外，即使沒有得到對方同意，但屬於在日常生活中普遍可接受及無可避免的合理身體接觸，都不會構成「毆打」。例如在繁忙街道及車廂內的碰撞，輕拍一個人的肩膀以獲得注意，都是日常生活普遍可接受的合理身體接觸。當然，就算是日常生活普遍可接受的合理身體接觸，接觸的程度及力度也不可過分。如在一直不被理會的情況下仍然不斷觸碰他人的身體，則未必會被接受為「合理的身體接觸」，也可能構成「毆打」。如果是為了保護自己的人身安全或財產、防止罪惡、維持社會秩序、或行使法律賦予的逮捕權力而作出的身體接觸，則可作為「毆打」的抗辯理由。

另一案例

曾經有示威者在警員耳邊使用揚聲器（俗稱「大聲公」）叫喊，被裁判官裁定襲警罪成。被告其後上訴至高等法院。高等法院的判決指出，人能感受到熱力、看到光及聽到聲音，這些能量能夠「接觸」身體不同器官。一般人會默許接受日常交談中產生的聲音或光線所「接觸」。然而涉案的聲音並非一般強度的聲音，而是被大聲公放大的聲音。法庭認為除非有特殊情況，否則一般人不會同意被放在耳邊很近的大聲公發出的聲音所「接觸」。因此，法庭的看法是當一個人在未得到他人的同意之下，使用大聲公在他人耳邊故意發出增強了的聲音，引致他人耳朵短暫不適，已構成「毆打」。

法律責任

「毆打」罪成的人須要同時負上刑事及民事責任。刑事方面，可被控《侵害人身罪條例》第40條的普通襲擊罪，最高可處監禁1年。民事方面，受害人可循民事途徑向「毆打」他的人提出索償。不過，受害人在提出民事索償前應考慮「毆打」他的人是否有能力支付賠償。



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>

“

“



Handwritten signature: *[Signature]*

《關心》需要支持
歡迎訂閱《慈聲》

查詢：2339 0660 梁小姐 (Edith)

-



♥ 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

☐ 信用卡 ☐ VISA ☐ MASTER ☐ JCB

[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

2013/3

如不欲破壞此刊物，可以影印或以另紙填寫資料亦可。

院牧室聯絡電話

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
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

“未曾受過傷的人才會譏笑瘡疤。”

~ 莎士比亞

壓傷的蘆葦，祂不折斷；將殘的燈火，祂不吹滅

（聖經·以賽亞書 42 章 3 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
張玉貞
田玉祥

黎詠詩
鄧少鑾
余詩思

郭多加
陳嘉瑛
莊志剛

王凱明
關詠娟
沈瑞芬

麥家碧
陳友冬
盧淑明

周 全
馬翠薇
李日玲

鄭肖珍
李信廣
陳華倫

鄭靜香
甘志培
陳慧琮

Wong Po Man

Chow Chor Fong

Chan Po Wai

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 | 編輯：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