

41

2013年7月

關

心

真心
分享

鄧嘉玲：

玻璃
並
不易碎

打開心窗

壓得好！

關心健康

克服「癮誘」



鄧嘉玲：

玻璃並不易碎



“很高興六月份能有機會與力克·胡哲（Nick）見面，從前只是透過影片認識他，今次能夠現場聽他的分享，實在既感動又感恩！相比之下，我應該是幸運多了。因為我仍有雙手，雖然雙腳沒有活動能力，要靠輪椅才能走動，但我還有一雙手，可以書寫，也可以為自己打扮。天父更賜我樂天的性格、健談的嘴巴、甜美的笑容。我發現當我能善用這些天賦的禮物，雖看似微小，卻能發揮出很大的效用，這是我一路走過來的體驗。”

我是個「玻璃 BB」

我患的是「成骨不全症」，俗稱「玻璃骨」，是一種罕見的先天性遺傳病。當年的超聲波技術沒有如今的那麼先進，所以要等到出生後才知道，連為我接生的醫生最初也不知道我患的是甚麼病。只是知道我的四肢有扭曲情況，結果醫生要從醫學的文獻中找尋參考病例，才能為我斷症。醫生告訴我父母，我的情況其實不是最嚴重的那一種，否則我已經早在母腹中死亡。雖然如此，我出生後就在醫院住了三個月，經多番診治和觀察之後，才被父母接回家。

照顧新生嬰兒已經不是一件容易的事，更何況要照顧我這個「玻璃 BB」。由於我的骨頭很脆弱，因此會經常出現骨折，即使父母用最溫柔的方法抱我，也總是提心吊膽。所以在成長過程中，大大小小的骨折或受傷可謂是多不勝數。孩童時，因為父母都忙於為口奔馳，照顧我起居飲食的重任就落在祖母的身上了。現在回想這個安排，實在令我感恩。因為當年我的雙親其實難以接受自己女兒的殘缺。我長大後，從祖母口中知道他們足足哭了三年，如果當年他們每時每刻都對著我，他們一定很難過日子。雖然父母只能放工後才回家陪伴我，但這麼多年來他們都給我無微不至的愛護，實在感激不已。

家中的小天地的確令我感到十分安全和備受保護，但漸漸長大後，心裡其實有更大的渴求，就是可以和其他小朋友一樣背著書包上學去。其實當年姨丈和舅父都十分鼓勵我要上學，但我父母卻感到為難，我也只好把這個心願收藏起來。我十分理解父母的出發點，他們是想盡量保護我。特

別是媽媽，她一直都沒有向人披露自己的女兒有嚴重殘缺。因為她怕別人歧視的眼光，更是不想聽到別人對我指指點點或閒言閒語。

沒有機會進入學校上課，不等於完全沒有學習的機會，因為在家中可以透過電視和收音機認識外邊的世界。我自小就喜歡唱歌，更會把偶像的歌背得滾瓜爛熟，只是不懂得所背的字，於是媽媽把字寫給我看，我便在家裡跟著寫。雖然筆劃未必完全正確，但總算是一個完整的字。對於這種自學方式，我是樂在其中，而且也十分奏效。到了十二、三歲，我已經能夠閱讀報章上所有的文字，算是學有所成了。

17 歲的嬰兒車

雖然我沒有一個健全的身體，但我卻擁有開朗的性格。在成長的歲月中，縱使也會有情緒低落的時候，但總是很快臉上又會再次展現笑容。雖然我的身高一直停留於兩歲的階段，但我的體重卻隨著年齡而增長。17 歲的時候，我開始想要有一架代步車，一方面不用每次出街都要爸爸辛苦的抱我；另一方面是我希望可以更加自立，走自己的人生路，並實現心裡的夢想。父母體會到這個意念，便答允了我的請求。

別以為我第一部的代步車，就像如今所駕駛的電動輪椅一樣，其實那只是一部嬰兒車。大家可以





想像一個 17 歲的人坐在嬰兒車的模樣嗎？雖然旁人的眼光難免會有點奇怪，但多年夢寐以求的事情實現了。我終於第一次不再被抱在父親的手中，看著父親背後的景象；而是自己坐着，一清二楚的看見前面的世界。那份興奮的心情足以令我把所有的尷尬和奇異的目光拋諸腦後。

當有機會接觸外邊的世界，我就開始尋找學習的方向。首選當然是我最喜愛的音樂，於是便去學電子琴。為了擴闊圈子，我更透過互聯網結交朋友，當中不少更成了我的好朋友。父母看到我越來越自立，也放心讓我與朋友外出。由於我十分喜歡與人交談，於是參加了網上電台的節目，而且成為活躍份子。因而認識了一班志同道合的朋友，他們就邀請我一起參與義務工作。

由小至大，我都要接受別人的照顧，從沒想過原來自己也能夠幫助人。參與義工服務的經驗，令我體會到自己原來也有能力的，而且從中經驗到如何與人合作和彼此幫助。我的自我價值亦因而建立起來，這實在是意外的收穫。自從八年前開始，我就一直積極參與義工服務，更是樂此不疲。因為我希望鼓勵更多殘疾人士，讓他們知道雖然身

體有限制，卻是仍然可以貢獻社會，我們都是有價值的人。

媽媽終於會笑了

有些朋友以為我從小就是基督徒，其實我是三年前跟媽媽參與教會的福音聚會才信主的。四年前，媽媽的改變已令我體會到神的真實。多年來媽媽為了我承受很大的壓力，可以說是苦難言。有一次她被朋友邀請參加教會辦的佈道會，分享的朋友也是先天沒有雙手的，但他卻展現出無比的生命力。媽媽被他的見證所觸動，心裡的抑壓也一下子湧出來了。她明白到原來殘缺的人也可以生活得很好，終於勇敢的告訴人，她也有一個身體殘缺的女兒。多年來，媽媽的臉上甚少展露笑容，但自從她信了耶穌之後，顯得開朗了，笑容也多了，神真的改變了她。

媽媽的抑壓被神釋放，我卻正好陷入感情的網綁。在接觸教會前，其實我正在經歷失戀之苦。因為在義工服務中，我認識了一位男孩子，他是一個健全的人，但和我十分投契，後來我們更發展起來。初嚐戀愛滋味的我，感覺盡是甜美，當然渴望能夠開花結果。只是現實和想象的距離越來越大，相處的過程中有很多困難原來是克服不到的，最後只有分手收場。這是我人生中最大的打擊，因為從小到大，家人都保護我，不會傷害我。但在感情的事情上，我真的受了傷。不過即使陷入了三年的抑鬱狀態，我也沒有告訴家人和朋友，因為不想他們擔心，更不想讓他們認為是對方對待我不好所引致。

媽媽用心良苦，邀請我參加教會崇拜和燒烤活動。當時我剛完成大考，因有兩個月沒有陪伴媽媽，很想藉此機會陪伴她，所以應邀出席。當日的崇拜講道，牧師所說的正好道出了我的心聲。他說主耶穌明白我們的痛苦，並且願意牽著我們的手，把我們從痛苦中拉出來。我聽著的時候，淚水忍不住湧出來，因為失戀的苦與痛一直都埋在心坎裡，只有自己承受著。但那一刻卻感到神是明白我的感受，並且應許帶領我從傷痛中走出來。我的心彷彿注入了一股暖流，當下便決志信主。

神的愛醫治了我的心靈，讓我有能力重新出發。參加教會之後，身邊多了弟兄姊妹的關心支持，我除了繼續義工服務之外，也學習事奉。最感恩的是，我終於克服了小朋友的眼光和稱呼。因為他們會用「好大個的BB」或「好細小的姐姐」來形容我。但現在我是教會的兒童導師，這些小學生都很接受我，並且會叫我「Kelly姐姐」。雖然我是他們的導師，其實他們也成了我的鼓勵和動力。

我是毅進的學生

雖然我一直都沒有向父母提出讀書的要求，但卻從沒有放棄過要讀書的念頭。因著教育制度的改變，即使像我未曾有受過正規教育，原來也可以有入學的機會。2006 年我夢想成真，報讀了毅進課程。由於第一次正式上課，對我來說很多學科都十分吸引，所以一報就是十個科目。沒想過自己這麼的「勇」是要付代價的，在學習的過程中才發現上課真的一點也不輕鬆。結果到了去年七月我才完成所有科目，取得等同中五的學歷。付出的努力終於得到成果，也得到成功感。

修讀毅進課程期間，我又報讀公開大學的遙距課程，雖然公開大學並沒有設下入讀的門檻，但要達到合格指標卻是絕對不易，所以要畢業相信並不容易，但我會繼續努力。這七年來我雖然要專心讀書，但也希望能夠分擔家庭的責任，至少也不用家庭負擔我的經濟。這兩年，我成了心靈激勵演講員，能夠走到不同中小學校、教會和機構傳揚愛和正能量；這是神賜予的恩賜。雖然手短腳短，但藉著口裡所說出的每一句話，原來可以造就很多生命，這是一個很大的祝福。

幻想成真

如果讀書是夢想，旅行可能就是幻想，感恩在 08 年我有機會實現這個幻想。我終於坐上飛機，衝出香港。明白我身體限制的，才可以想像到我要坐飛機有多大的困難。感激我的一群好友，他們悉心的為我安排了一個四日三夜的台灣團。由預備到出發，從經過海關到登機，入境，真是過了一關又一關。一次別人容易的旅行，對我而言，真的是一次人生體驗。感恩一切都十分順利，旅遊不單令我大開眼界，更讓我深刻體會到，原來很多不可能的事，只要有信心，毅力和愛，都可以成為可能。

這也是我現在不斷努力傳遞的信息，在我演講和分享的經驗中，我深深的體會到，最能感染人的，就是信心，毅力和愛。我還有一個夢想，就是希望能夠成為一位輔導員，把神給我獨特的生命，獨特的經歷，造就和祝福更多的人。



▲ 跳出香港開眼世界



◀ 2010 年決志信主，同年正式受浸



2012 香港精神大使 ▼



▲ 復康力量在職達人



平安夜快閃送暖行動 ▼▶



▼ 在特殊學校舉行復活節週會





喝茶，是中國人的愛好，早上可以一壺兩碟，閱報聊天，實在是生活的福氣與享受。中國茶的品類不少，酒樓一般供應的有龍井、水仙、壽眉、鐵觀音和普洱，其中以普洱最多人喜歡。

普洱在中國茶之中，可說是冠軍茶。它是最平民化，最普通的茶，幾十元都可以買一斤。因此一般人家都能飲普洱。但普洱又是最矜貴，最值錢的茶。一些優質的陳年普洱，卻賣到幾千元，幾萬元，甚至十幾萬元一兩，比冬蟲夏草更昂貴。賣茶葉的店，三數千元一斤的茶葉並不多，但三數千元一個普洱茶餅（5兩左右）卻只能算是中價貨。

和其他茶葉相比，普洱真的是別具一格。其他的茶葉都是散茶，雖然普洱也有散茶，但最基本和最傳統仍是茶餅、茶磚和沱茶。把茶葉緊壓成茶餅或茶磚，最主要的原因是為了運輸上的需要。因為古代運輸靠馬，要由產地雲南把茶運到省外，無論是一袋袋，還是一箱箱，散茶不但耗費空間，並且容易漏失；山路崎嶇，長途顛簸亦會令茶葉散碎。因此茶商就發明先把茶葉蒸軟，再用重物壓成茶餅茶磚。普洱的形態和品質經此一壓，它的「命運」從此改變。

因為茶餅緊壓的程度不但改變茶餅的體積，更會影響茶餅吸收空氣和濕氣的份量，也就影響了茶餅的陳化過程。換言之，壓茶的力度如何，不只關係茶餅的數量，更會直接影響茶的品質和品味。所以即使是同一茶廠同級數同年份的茶餅，因為壓緊的程度不同，陳化的過程就會有異，品質就有高低。

壓得太緊，茶葉之間密度會太高，茶餅內部吸收空氣和濕氣就不暢順，不利陳化的過程。但壓得太鬆，不但會影響運輸的效益，並且造成茶葉的陳化速度太快，茶的韻味就不夠深長。所以，壓茶的力度適中最好。茶餅要不鬆不緊，茶質才會變好。

普洱性質溫和，其實老中青少都合適，但它卻被稱為老人茶。最基本的原因，是上了年紀的人喝其他比較濃烈的茶，容易引起失眠或其他反應，但普洱性質溫和，所以成年人比較喜歡。其實更深層的原因，是普洱的茶韻，要經過歲月的沉積而有。要喝好的普洱，不但所費不菲，而且還要有點經歷，才能懂得享受。所以稱普洱老人茶，應該不是貶意，而是抬舉。

如果我們感到時間太趕，壓力太大，不妨泡一壺好普洱，把杯聞香，想想它壓餅和陳化的過程；然後淺酌慢嘗，感受那回甘的滋味，也許能夠幫助減壓和轉化心靈。■



大家都說周伯伯一生十分幸運。家境不俗，而且身為哥哥，弟弟們都聽他的。長大後，兄弟各自娶妻，幾家人仍不時來往，節日時彼此拜會。每逢過年，小孩子排隊喊「大伯父」，說些吉利的話，那場面甚是熱鬧。旁人看著，都說周氏一家兄友弟恭，互相尊重，在如今的社會中實屬難得。

這種良好關係，直到周伯伯驗出身患重疾時，更顯得鞏固了。那一天，醫生告訴周伯伯，他的病症已到第三期，周伯伯當場就昏倒了。醫生連忙替他救治，聯絡他的家人；很快地，周伯伯的弟弟和弟婦都趕來了。第一個來到的，聽醫生說了情況，轉頭便向其他人報告一遍。其他人坐在病房外面，又用電話向遠房親戚繪聲繪影地描述起來。到周伯伯醒來時，消息已經傳開了。

周伯伯從此就住進醫院裡，再也沒有離開。周伯伯沒有子女，他的弟弟們為了表示關懷，各自差遣家中的外傭每日到醫院探望，因此周伯伯的床前總是站著傭人。周伯伯睡著時傭人便玩手機，周伯伯睡醒時傭人便批蘋果給他吃，也不管周伯伯吃不吃。周伯伯不懂英文，不跟傭人講話；傭人見周伯伯沒吩咐，也不主動作些甚麼。其他病友見到周伯伯天天換傭人以為周伯伯是極富有的人家，也不便上前搭訕了。

這一天，弟婦帶著一位遠房親戚朱太太來探訪。朱太太因為擔心病人要戒口，甚麼也沒帶來，一心想跟周伯伯好好的談談天。到了病房門口，弟婦把手信拿出來，是一盒野生高麗蔘。朱太太見了，說：

「我聽說患這個病的，飲食要清淡……」

弟婦嘆了口氣：「可是，三叔上個星期送了燕窩。」

朱太太吃了一驚：「燕窩！不是說要戒口嗎？」

弟婦又嘆了口氣：「可不是，但他既送了燕窩，我們也不好意思不送點好些的東西。這也是我們對大伯的一點心意。」

又過了幾天，朱太太再到醫院探訪周伯伯。這次她獨自前往，到步後，見到周伯伯的另一個弟婦站在床尾較遠的位置，手裡拿著手帕，捂著鼻子。他上前跟她打了招呼，交換了幾句病人的病情。朱太太一邊說，一邊嗅到一陣異味，病床上傳來的，是排洩物、汗味、口臭混在一起的氣息。朱太太建議替周伯伯抹身，弟婦尷尬地笑道：「這樣不太好吧？我是女的，他是男的。何況他是我大伯，我豈可這樣不尊重呢？」

朱太太忍不住，找來一個小盤，往洗手間裡倒點熱水；拉開周伯伯的睡衣，背脊後的皮膚一片紅斑，應當是許久沒清潔過，都出疹子了。護士走過，看一眼朱太太，又看一眼周伯伯的弟婦，自言自語地說：「總算來個管他的了。」朱太太聽見，不禁掉眼淚。弟婦依然站在床尾，小几上還放一盒未開封的高麗蔘。就這樣，一生幸運的周伯伯，才病了幾個月就離開人世了。■

幸運的周伯伯

◎張婉雯





無價的禮物

◎ 陳淑芬醫生



慢性腎衰竭是一個病徵輕微，很難察覺的病。發現的時候，往往已經藥石難返。作為一個腎科醫生，常常要殘忍地說服病人接受「末期腎衰竭」這個診斷，彷彿是宣判死刑。很多病人得知自己需要洗腎，總會問：「可不可以不洗呀？」可惜在他們面前的，只有一條單程路，並沒有其他選擇。

為了維持生命，為了過「正常」生活，末期腎衰竭的病人終生都要洗腎，而且每天最少三次定時洗腎、定時洗傷口、不能游泳、不能遠行……還要面對各種可能出現的併發症，如傷口發炎、腹膜炎、水腫等等。即使進行洗腎，腎衰竭的問題也不能徹底解決，病人還要面對日益衰殘的身體，一半的病友更可能活不過五年。因此腎臟移植成了這些病人唯一的盼望。但由於缺乏捐贈者，等候換腎每每要等上十年五載，大部分病人等不到便離開了。作為他們的同行者，每當有捐贈的腎臟出現，我們都會非常緊張，嚴陣以待，不容有失。對我來說，每次都是難忘的經歷。

第一次遇上腎臟移植，是在傍晚下班前一刻接到通知，初步評估是合適的個案，我們需要馬上作出準備，隨時候命。午夜前，知道家人已經同意，化驗室立刻開始為輪候病人配對，我們要在名單上篩選兩位最合適的輪候者。幸運兒在睡夢中被叫醒，並要在短短時間內聽我們解釋移植手術複雜的程序和利弊，並且立刻作出決定。相信那一刻他們的心情一定如在生死關口前忐忑不安哩！

但是機會稍縱即逝，雖是夜闌人靜，他們卻必趕快來到醫院。那時已經差不多是凌晨四時了，緊接著還有各項檢查和預備，以便在早上可以進行手術。手術後，他們清醒過來時卻已經是傍晚了。那時我才可以回家休息。在回家的路上，雖然身軀非常疲累，但心裡卻是十分溫暖。既為兩位病友得到「新生」而感恩，更為他們能夠順利康復而祈禱。

手術後的一星期，由於要避免感染，換腎病人需要單獨隔離護理。因此他們見得最多的是醫生和護士，我們便成了他們最親密的戰友。手術後初期的病情容易反覆，醫生和護士必須緊密看顧。除了身體上的照顧，還要體貼他們心靈上的需要。看見他們漸漸康復出院，我們都會為他們感恩。我曾經出席病友的浸禮，細聽她「重生」的見證。看見他能夠重新投入工作和生活，一點一滴，都使我感動。雖然擔當病人的守護者，會有壓力和辛酸，但卻是非常值得的。即使成功換腎的人，他們面對人生的路，難免仍有波折。我衷心希望他們珍惜這份無價的禮物——重生的機遇！



終有一天會成功！

◎ Sodium



我今年23歲，3年前確診患了抑鬱症。回想過去的日子，其實早在小學階段，我已感到自己活得不愉快，只是一直沒有正視和處理，而抑鬱情緒就這樣陪伴著我成長。

請不要問我為甚麼從小就不開心。這個問題我也思想過無數次，卻找不到答案。唯一找到的，就是自小就被人排斥。或者和我患有先天性白內障有關吧！視力的缺陷也許影響了我的自尊，更令我的行為不自覺地變得粗野，惹來同學們的反感，甚至將我排斥。我在學校裡是一個不受歡迎的人，沒有人願意和我做朋友。記得小四那年我已問自己，生存到底有甚麼意義？

還以為升上中學可以重新開始，但因為改變不了自己的行為模式，結果被人排斥的經歷又再重演。中二那年我再次萌生「不想生存」的念頭，幸好當時有一位老師主動關心我，還帶我參加教會，漸漸身邊開始有人願意和我為伴，我也勉強完成了初中階段。只是上了中四，不能專注的情況十分嚴重，甚至對著自己最有興趣的科目，也會不由自主的在老師面前睡著了。雖然我很想擺脫這種低沉、消極、缺乏目標和動力的狀態，卻是完全無能為力。感恩當時有教會導師和姊妹的鼓勵，我總算捱過了會考，並可以報讀香港專業教育學院 (IVE) 的高級文憑課程。

雖然 IVE 的學習比中學自由，但功課仍是給我很大的壓力。情緒的問題更從身體的毛病反映出來，包括耳鳴、頭痛、腰痛、腳痛、心悸等等，而且情緒常常低落，甚至無故哭泣。我因各種痛症往普通科門診求醫，

當醫生進行完生理和心理評估，確定我是患上了抑鬱症。當時因為不想家人知道，所以確診後，一直沒有告知家人，只是向學校社工、老師和同學提及過。

終於有一天我在家中以喝酒來發洩情緒，之後就回到學校見社工，他見我出現嘔吐情況，便急召救護車把我送院，家人在那時才知道我的情況。最後我被安排入住急性精神科病房，一住便是 46 天。起初我仍然把自己收藏起來，後來經過醫生、護士、臨床心理學家，還有院牧的幫助，他們不厭其煩聆聽我重複又重複的傾訴，又多番的開解和鼓勵我，最後我終於願意出院，重回這個我並不喜歡的現實世界裡。

雖然我從沒想過自己會與「精神病」（情緒病）扯上關係，更沒想過要服食精神科藥物，但仍然是遵照醫生的指示服藥，並願意接受社工的幫助和轉介。可是我抗拒需要和家長一同進行心理輔導，因為他們一直都認為是我意志不夠堅強，行為負面。說穿了，就是他們不接受我有情緒問題。

與抑鬱症同行已有 3 年多，試過 7 種藥物，感覺自己仍在積極與消極之中掙扎，但知道身邊仍有很多人支持和鼓勵自己，也知道這段日子的經歷不是偶然，是神讓我經歷和學習，所以我還是選擇不放棄，更願意將自己從經歷中的體會與人分享，成為別人的幫助。我歸納了 26 個叫自己學習和成長的元素，有些已經起步，有些仍未開始，但我相信只要一步一步慢慢的走下去，終有一天會成功。

接受自己 **A**ccept yourself
相信自己 **B**elieve in yourself
總結自己 **C**onclude yourself
發展自己 **D**evelop yourself
鼓勵自己 **E**ncourage yourself
原諒自己 **F**orgive yourself
理解自己 **G**et through yourself
忠於自己 **H**onest to yourself
改善自己 **I**mprove yourself
參與自己 **J**oin yourself
善待自己 **K**ind to yourself
愛惜自己 **L**ove yourself
管理自己 **M**anage yourself
親近自己 **N**ear yourself
選擇自己 **O**pt by yourself
稱讚自己 **P**raise yourself
安靜自己 **Q**uiet yourself
前行靠自己 **R**un by yourself
感覺自己 **S**ense yourself
照顧自己 **T**ake care of yourself
理解自己 **U**nderstand yourself
表達自己 **V**entilate yourself
實踐自己 **W**ork out yourself
檢視自己 **X**-ray yourself
盼望自己 **Y**earn for yourself
集中於己 **Z**ero in yourself

*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)



有親



不孤單！

Never Alone!

◎ 衛嘉欣（家長教育導師）

單親家庭的情況，就如本來有兩條腿走路，左右協調，身體得以支撐平衡，長路雖漫漫，但也能走下去。但家庭突變，雙親中少了其中一個，變成只剩下一條腿，沒有了一邊的依靠，失去了重心，路自然難走得更多。

單親路確實不易走，卻不代表單親家庭就要停止不前，即使只有一條腿，一樣可以昂首前行，享受路上明媚的風光，甚至走得比別人更高更遠。

「我以為他會行得比人慢，那知他跑得比人快。」多項世界冠軍的殘障運動員蘇華偉，與母親拍了一輯電視廣告，廣告中有蘇媽媽這觸動人心的一句話，此話也可與「只有一條腿」的單親家庭共勉。

「單親」一詞，即是只有父親或母親的家庭，成為單親家庭有不同原因，可以是喪偶，可以是離婚，甚至可以是未婚懷孕，但這三種情況面對的困難就截然不同。

要談單親家庭有多困難，實在非三言兩語可以概括，如果真是家家有本難唸的經，單親家庭的經就更加難唸。孩子還小，完全沒有其他支援，單親媽媽生病了，要住院，家中那個小孩，整天要黏著媽媽撒嬌的兒女怎辦？單親爸爸為口奔馳，父兼母職，小孩放學後誰照顧？離婚媽媽可能會糾纏於贍養費官司，經濟受壓的同時，還要照顧孩子，煩惱住屋，孩子教育的需要等。

這些實際問題，誰去分憂？至於失去摯愛丈夫的媽媽，要從傷痛中走出來，獨力照顧同樣因失去爸爸而性情大變的兒女，談何容易！如要繼續將困難寫下去，整個版面填滿也寫不完。

單親家庭要面對很多「困難」，無容置疑，但必須弄清一個概念，「困難」與「問題」不同，「問題」就像是一個「？」，有問自然有答，問題是要答案，要「解決」的。而「困難」則是一個「！」，讓人覺得感嘆、嘆息，卻不一定是要「解決」、「解答」，及有任何解決方案的。單親家庭面對很多的「困難」，有時用盡全力，仍不能使「困難」消失。然而「困難」卻是可以克服的，蘇華偉不能將自身的殘障「困難」解決，他卻可以克服殘障，當別人以為痠攣的他會行得比人慢，他卻給世人看見，他可以跑得比別人快。

聖經羅馬書有句話：「不要看自己過於當所看的。」經文原意是叫人不要自高自大。我想將這句話改為「不要看困難過於當所看的。」無論是離婚、喪偶、未婚產子的單親家庭，已不能改變的「困難」，是孩子要在只有爸爸或媽媽的家庭中成長，但卻不代表這將會成為一個不能解決的困難，亦不代表孩子的成長會因此而被局限。不要將「單親」的困難太過放大，我們要將這種特別的成長環境，看得合乎中道，家庭就能在困難中仍然充滿愛與溫暖。

早前訪港的力克·胡哲（Nick Vujicic）先天沒有四肢，但他的故事卻激勵了不少人。其實日本也有一個和力克一樣沒有四肢的乙武洋匡，他在九七年出版了他的自傳《五體不滿足》，他說：「殘障只是我身體的特徵，沒有必要為身體上的特徵而苦惱。」就像有人因為近視戴眼鏡，他則因為腳不方便才坐輪椅，他和力克一樣，非常好動，雖沒有四肢，但仍然打籃球、棒球，還會游泳、甚至賽跑。

乙武的父母沒有因為他的殘障而將他局限，乙武在幼稚園時更成為孩子王。很難想像一個沒手沒腳的小孩，竟然可以成為孩子王。乙武的父母堅持將他送進正常小孩入讀的一般學校讀書，雖然多次吃閉門羹，但他的媽媽仍不放棄，終於有一所小學錄取他，在校同學都會協助他完成一些他不能完成的事。但除了應給予的幫助之外，乙武在學校並沒有得到額外優待，同學亦待他如一般小孩，沒有故意相讓，有小孩間的爭競，亦有小孩間的情誼。

單親家庭看待自己的處境時，應效法乙武和他的父母般，看得合乎中道。必須弄清楚的是，我們不是要無視孩子的困難，例如爸爸過世了，兒子因思念爸爸，變得容易發脾氣，我們並不需要訓練他如「常人」一樣，把爸爸的離去當作沒有一回事，如常生活上學。在喪親哀傷期的兒童，的確需要額外關注才能重建他們的安全感，就像乙武，同學不能將他完全當「常人」看待，

他需要有人幫助他。但除此之外，乙武能做甚麼，卻不應該受到局限。即使他坐輪椅，沒有手腳，但他卻打籃球。他並不需要任何額外的遷就與憐憫。

歌星周杰倫也是成長於單親家庭，周杰倫的成長，並不是超然的克服一切單親的困難，當父母關係變差而商討離婚的時間，他更被「安排」與外婆同住。周杰倫回憶童年最好的「朋友」，是外婆養的一隻狗。因為成長的孤單，所以在娛樂圈冒起初期，他總給人木納的感覺。但周杰倫並沒有被單親環境局限，反而因為在單親的環境中長大，激發他的自立精神。他有一首歌《聽媽媽的話》，是寫給母親的，不善辭令的他，對母親的感情就寫在歌裡。

周杰倫的例子並不罕有，單親家庭雖然有限制，但亦有優勢。單親的孩子更容易與父或母結成牢固的親密親情，甚至雙方也更願意為對方作出犧牲。單親家庭的孩子，大多會比其他孩子更成熟、更自立、更容易適應新的生活，在逆境中也更堅強。

單親，不應成為家庭的枷鎖，亦不是任何失敗的藉口，更不應有「幸福快樂輪不到我們單親家庭擁有」的消極想法。這只會畫地為牢，限制了孩子的成長，亦破壞了「整個家庭」的幸福。只要能夠善用單親的優勢，單親家庭仍然一樣充滿歡樂，孩子仍然可以創造出意想不到的成就。■

主內家美姊妹：



你出院到如今已經差不多半年了。偶然見你回來做復康運動，看到你的身影，你的笑容，為復康中心帶來一份陽光氣息。這份陽光的感覺，與你初到醫院時的滿面陰霾，真是天壤之別。

你入院的日子，是寒冬的時候，面上帶著一臉寒霜。因著病菌進入骨中，你要重新像小孩子一樣學習走路，學習坐起來，所有看似簡單的動作，你都要重新開始學習，但家庭卻不容許你慢慢來。你要獨力照顧患有情緒困難的8歲兒子，又要面對自己的情緒低潮，因此壓得你透不過氣來，甚至也有了情緒病。

我們初相識時，你就把過往的故事和我分享，從戀愛到孩子的出生，到獨力面對種種的難關。我最深刻你那句「有了孩子，比起有沒有伴侶、甚至自己的生命更重要」。作為單親媽媽，面對這條不易走的路，能行了8年，當中需要多少的堅持、母愛、眼淚和汗水。今天再要面對病患，一切像繩子一樣緊緊捆綁著你，卻無力解開。

我曾經與你談起信仰，你說從幼稚園已認識神，但怕了教會中陌生人。你的情緒病亦讓你不自控地對厚厚的聖經和默默的細字感到懼怕。感謝天父讓你有開放的心，願意以祈禱開始，踏上信仰之路。慢慢地，你對大字的金句卡可以接受，更對神話語有渴慕的心，盼望從當中得著安慰。

在醫院的整個團隊，不論是物理治療師、職業治療師、社工……在眾多的同路人支持下，你面上的陰霾漸漸散去，你更開始在職業治療師教導下，學習做手工給你的兒子。看到你望著每一件製成品的滿足，那份滿足感是筆墨不能形容的。

每當你可以回家渡假，看著你一早準備，練習走路，預備家人接回家，你的期待和興奮，就如小孩子期待去旅行的心情一樣。你更常常禱告，把回家的準備和過程，全交給天父。回來時，你滿足的笑容，對天父的開聲感謝，為你每次的旅程畫上句號。

雖然曾經有兩次的出院安排取消而令你失望，但你仍然盼望天父給你一個最好的出院時間。今次你正式出院了，在出院前你告訴我對出院後憧憬，就是可以照顧兒子，和孩子一起返兒童主日學……，一切一切都是你的期望，也是你的禱告。看到你對生命的盼望和期待，想起你喜歡的詩歌：「天上來的愛，它帶來人類無限真善美，直教生命得意義，這愛能令一生似春光笑揚眉。」

祝福你出院後，和兒子常在天父的春光明媚中！

張院牧

最後希望！

繪畫：亞樹





克服 「癮誘」

Overcoming Addiction

◎顏寶倫醫生

現今人們的嗜好可謂種類繁多，因此有更多的朋友上了各種的「癮」。傳統上有害的癮如：煙癮、酒癮、毒癮、賭癮；有較中性的如：咖啡癮、美食癮等，也有更新穎的癮如：上網癮、打機癮、色情網站、社交網站癮等。每種不同的「癮」有不同的性質，有生理性、有心理性，也有很多關乎習慣和社交環境的因素。

「上癮」的範疇很廣闊，有嚴重，也有較輕微的。上癮成為問題，最大的關鍵就是那種癮嚴重到影響了日常生活其他更重要的活動如：學業、工作、家庭生活…，並產生健康、心理、家庭及人際關係上的問題。「癮」一日不除，問題便不能解決。很多時候，上癮者對自己的問題似乎盲目不知，也不會自動去作出任何改變。著急的只是身旁的家人和朋友，希望上癮者可以迷途知返，或苦口婆心、或曉之以義、或責之以理，但結果卻往往是適得其反，更破壞了彼此的關係。

解鈴還需繫鈴人，每個上癮者其實都是自己的原由，故此也只有他自己才能真正解決問題。要上癮者願意改變，最重要是要找到一個出於他自己的原因，和使他有動機去開始改變。這些原因，不是他的家人、朋友、同事、醫護、輔導員加在他身上的，而是屬於他自己的，也是他自己真正關心的。那個原因，可能是為了幼小的兒女著想，也可能是不想再令家人失望；又可能是不想中風以後要別人照顧，又可能是不希望要服用各種慢性疾病的藥物，又或者是希望自己的視力不會再衰退下去，甚至只是打機的手指不要再疼痛下去…。

上癮者從願意改變到成功戒癮，當中的心路歷程殊不簡單，往往要反覆經歷過不同的階段，才能達到最終的成功。研究歸納出一個稱為「改變的階段」的模式，描述上癮者在轉變各階段中的特點。如果我們能夠理解不同階段的情況，家人和朋友能配合得更好，就能更好輔助上癮者成功戒癮。

「改變的階段」的首階段可稱為**懵懂期**：上癮者在這階段根本不視自己的「癮」為問題，也不會想過要改。他們只感到「過癮」的好處，沒想到對自己的害處。他們或會說：「鄧小平都吸煙到九十多歲才死呢！」「我身體很好，為甚麼要戒食減肥呢？」「個個都在玩手機，有甚麼問題呢？」

關心上癮者的親友，或者會為他的上癮行為定下限制。但對這階段的上癮者，行為限制能幫助到的實在不多，甚至可能會幫倒忙。對這階段的上癮者，切忌嘗試說之以理、因為那只會是枉費心機，甚至會惹來無謂的爭執，傷害彼此的關係。

第二階段為沉思期：這時上癮者已經發覺成癮的問題，並且找出要改變的動機，開始認真地考慮繼續上癮與戒癮兩者的利與害，也願意接收相關的健康資訊。跟上一個階段不同，這階段為上癮者提供合適的輔助，說明上癮的害處與戒癮的益處，可以刺激他進入一步深思，在矛盾之間漸漸步向改變。

第三階段為決定期：這時候上癮者已經下定決心要戒癮，雖然仍未能立刻完全戒除，但已開始有實際行動去減少上癮的活動。在這階段家人和朋友需要多加支持和鼓勵，甚至可以鼓勵他定下一個「戒癮日」，正式跟上癮活動告別。

第四階段為行動期：這時上癮者剛開始要戒掉了上癮習慣，並且得到初步的成功。戒癮者應該學習一些「行為治療」的技巧，應付一些以往持續已久的老習慣。例如吸煙者以往很喜歡飯後一枝煙，那麼在飯後便應該做一些別的活動，如出外散步逛逛，那便他可以離開已往習以為常的情景，幫助他離開上癮的習慣。

第五階段為維繫期：這時戒癮者應該是戒癮超過六個月，可謂已經得到成功了，這時最重要就是預防復發。戒癮者應跟親友與輔導者一起探討，何人、何時、何地會最易受「癮誘」，並預備在意志軟弱時（如孤獨、失落時）該如何處理。

不少戒癮者都不能一次就成功，是過不了最後的階段復發期：如果戒癮者回復以往的習慣，更會因為失敗而意志消沉，再難重新行動去戒癮。這時身邊的親友更需要充份體諒，支持陪伴上癮者，在適當時候鼓勵他重新嘗試再戒癮。

最後以「北風與太陽」的寓言來勉勵各位上癮者的親友。北風呼呼大作，卻不能吹開人們身上的大衣，反而使他們愈抓愈緊；太陽則以和煦的光照，令到人們溫暖，他們便自願地脫下大衣。希望親友們能夠明白每個上癮的習慣，也掌握每個戒癮的階段都有獨特之處。理解到改變的階段，便更能因勢利導，配合不同階段去輔助上癮者。■



黃褐斑，有清單



◎ 陳慧琮 註冊中醫師

面部皮膚光潔細嫩，是所有人夢寐以求的。如果出現色素沉着則有礙美容，最常見的莫過於黃褐斑。

黃褐斑是指面部出現面積大小不等的黃褐或淡黑色斑片，撫之不礙手的一種色素增生性皮膚病。此斑因分布在鼻及鼻兩側，形似蝴蝶，故俗稱「蝴蝶斑」。因面色灰暗如蒙上灰塵，故又稱「面塵」；如發生在妊娠期間，故又稱「妊娠斑」；若因肝病引起的，又稱為「肝斑」，古書稱之為「蠟黑斑」。

現代醫學認為本病與內分泌失調有關，如口服避孕藥、妊娠期、更年期內分泌改變等。一些生殖系統疾病，如月經不調、痛經、宮腔慢性炎。以及某些慢性消耗性疾病，如肝病、結核病、內臟腫瘤等，均可引起黃褐斑。除此之外，某些劣質化妝品或經常日曬等，亦可引起本病發生。其他如過度疲勞，休息不足，精神負擔過重時，以及憂鬱、精神創傷等，都可引起色素加深。上述情況改善後，色素就會減輕。本病多發生於婦女，尤多見於青中年，男性亦可見。

中醫治療本病效果顯著，認為發病與腎精虧虛、思慮傷脾，肝氣鬱結，血瘀凝滯等有關，治療時多從肝、脾、腎三臟及血瘀四方面進行辨證治療。除內服

藥物外，平日注意多食富含維生素C、E的食物，如大豆芽菜、綠豆芽菜、豌豆、雪耳、核桃仁、黑芝麻、豆漿、鮮奶、番茄、柑桔、檸檬、柿子、胡蘿蔔、南瓜等均有助去黃褐斑。

治療黃褐斑，亦可用外塗面部方法：

雙杏奶敷面方：

組成：銀杏（去殼去皮）一杯半，南杏（去衣）一杯半，鮮奶一杯半，蜂蜜半杯。（以上均以容量比例計算）

功效：營養肌膚、美白去斑

製法：將所有材料放在攪拌器內研製成糊狀備用。

用法：塗搽面部，一小時後用清水洗去。

治療黃褐斑，除內服外治，還要保持心情舒暢、不急不躁、心胸豁達，避免過度勞累，養成早睡早起的習慣，適當運動，節制性生活。飲食適宜，避免油膩、煎炸燥熱、辛辣刺激及不易消化食物，多食新鮮蔬果，保持大便通暢。不宜煙酒、咖啡、奶茶。避免強烈日光照射，使用防晒用品，停用劣質化妝品。面部皮炎應及時治療，避免引起炎症性色素沉着。積極治療慢性病，要注意排除內在誘發因素。■

的愛的穿牆過壁

—— 醫療傳道與香港基督教醫院的醫療發展

◎ 林佩玲、鄭建熙（從心會社）



▲ 上世紀 60 年代那打素醫院病房舉行主日崇拜的情況。



▲ 1887 年 2 月 17 日，位於荷里活道的雅麗氏紀念醫院正式開幕，設有五個病房共八十張床。

在香港，我們不難發現不少醫院都具有基督教背景。為何會有這些醫院出現呢？那就要追溯至香港開埠初期了。當時，西方傳教士紛紛來中國傳教，除了直接佈道外，他們還發展了醫療傳道的方式。談到香港最具代表性的教會醫院，那就非雅麗氏紀念醫院莫屬了。雅麗氏紀念醫院由倫敦傳道會於 1887 年成立，並於 1954 年與後來相繼成立的何妙齡及那打素醫院合併，命名為雅麗氏何妙齡那打素醫院。

醫療傳道的起源

其實，醫療傳道的起源可以進一步追溯至 18 世紀的英國。英國於城市化和工業化之後，出現了不少社會危機，當時教會積極回應，努力傳福音。不過，以往直接傳道的手法並不奏效，故除了說教外，傳教士也創辦了社會慈善事業，如贈醫施藥和辦教育，並發現以這些方法傳道的效果顯著。其後，英國的國力逐漸強大，便嘗試用這些方法到國外傳教。

那打素醫院的佈道工作

在英國殖民統治初期，港英政府對港人的醫療需要並不太關注，雅麗氏醫院的建立及其所提供的免費醫療服務為當時華人解決了燃眉之急，是香港醫療發展的一個重要里程碑。作為一間基督教醫院，其工作不止於幫助病人解除疾病的煎熬，更進一步關懷病人和醫護人員的心靈需要。醫院投入服務初期，譚臣醫生被委派為醫務傳教士，開展醫院中的佈道工作。他邀請了基督徒藥劑師黎富治醫生以及道濟會堂的王牧師向醫院門診病人佈道，並在男女診室之間的牆打穿一個洞，以便佈道時男女病人皆可聽見和看見。當時，每個病房皆有主日崇拜及早晚禱，並為醫學生及護士成立查經班。直至 1954 年，醫院不再委派專任的佈道員，幾乎所有的傳道工作都是由護士和醫生負責，他們在一些外來的講員協助下，用影音廣播來幫助佈道。

巴治安醫生及「無牆醫院」

談到傳教士醫生，就不得不提上世紀 50 年代來港服務的巴治安醫生。他原為倫敦傳道會的傳教醫生，擅於免唇裂顎整型手術，其後加入倫敦傳道會所創立的那打素醫院。巴醫生提出的「無牆醫院」概念，更一直為人津津樂道。所謂「無牆醫院」，即幫助病人不應有醫院牆裡和牆外之區分，提倡社區醫療服務，將對病人的愛與關懷由醫院擴展至社區中的貧窮人士，體現出基督對人的愛是無分等級的。同時，巴醫生對於基督教聯合醫院的創立以及觀塘社區健康發展計劃皆有莫大的貢獻，並奠定了其他基督教醫院的社區醫療基礎。

時至今天，基督教醫院已經沒有傳教士醫生的足蹟了。但醫院的佈道工作並沒有因而結束，今天在不同醫院服務的院牧彷彿繼承了這個心志，並且遍地開花，向更多的病患者提供愛與關懷，以及信仰的慰藉。■



「媽媽手」與智能手機

◎ 鄭建熙（從心會社）

智能手機是現代人的象徵，日常生活中不難發現身邊的人皆有使用。這些智能手機大部份都具有觸控功能，方便又時髦，更有攝影，錄影等其他裝置，深得年輕人喜愛，似乎百利而無一害。當中不少人習慣以拇指操控手機，例如打字，玩遊戲等，雖然看似輕而易舉，但原來長期使用會對控制拇指活動的肌腱造成負面影響，甚至發炎，即為狄魁文氏症候群。此病症常見於中年或生產後的婦女，她們於處理日常家務或照顧嬰兒時用力不當，以及準媽媽懷孕末期荷爾蒙的變化皆是罹患此病的成因，因此狄魁文氏症候群又俗稱「媽媽手」。

「媽媽手」患者不限於媽媽，男性、年輕人亦可能得此病患，主要出現於經常使用拇指的人。原來人的手指只有少許肌肉，手指活動主要依靠連接前臂肌肉的肌腱（即「筋」），外層有腱鞘包覆，拇指活動主要由「外展拇長肌」及「伸拇短肌」兩條肌腱經由手腕突處的腱鞘內滑動來控制。重複性、使用過度或用力不

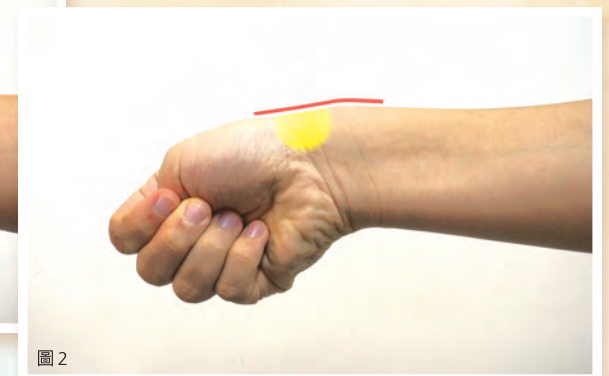
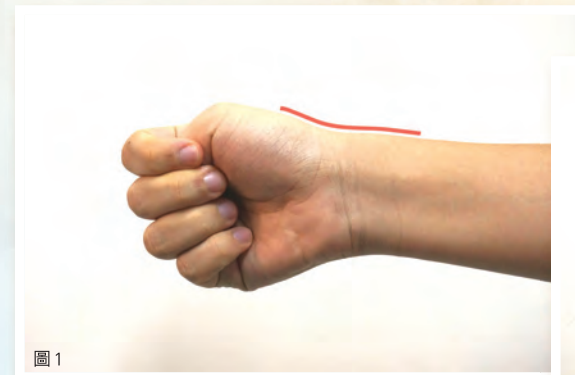
當等不良動作，例如長期使用拇指於手機螢幕上滑動打轉，拇指要作出大幅度的動作，會對肌腱構成壓力並使其增厚而與腱鞘及其他組織反覆摩擦，產生發炎現象。

那麼「媽媽手」有甚麼病徵呢？若果你手腕近拇指基部持續疼痛，有明顯的腫脹和壓痛點，而拇指用力

或伸展時亦會引起痛楚，則很可能患了「媽媽手」。另外有一個可行的測試方法，首先如圖 1 所展示將拇指向掌心內屈，手握成拳頭狀，其餘四隻手指包緊拇指，然後向下屈曲，若果感到手腕近拇指基部（即圖 2 黃色標示的位置）產生痛楚甚至劇烈不適，就有可能得此病症。而嚴重者的痛症更會伸延至手臂，提取物件時感到乏力等。

若出現以上的病徵及測試時出現痛楚或不適，就要多加注意。若果情況並非十分嚴重，可以自行治療，減輕症狀：

1. 日常生活而言，必須先減低使用拇指的強度及次數，減輕工作量，例如減少使用手機，以免情況惡化及給予拇指肌腱充分休息。



2. 冰敷能夠減輕病症以至消炎，可以透過使用冰毯及冰水達至冰敷的效果。若果選擇冰毯，則應先以毛巾包裹冰袋，再放於患處上。冰水方面則是將拇指至手腕部分浸於水中（圖 3、4），冰與水的份量至少要 1:1 才能達至治療所需的低溫，期間你會感到冰凍難耐，皮膚甚至會略為轉紅，皆屬正常現象。次數方面，一天敷兩次，每次 15 至 20 分鐘。一般而言，大約 48 至 72 小時（即敷 4 至 6 次）就能夠消炎，若果超過了以上的時間依然感到不適，就應該求醫。

若果以非手術療法（包括藥物及以上療法等）治療半年以上也沒法改善情形，則有需要以手術解決問題，傷口兩星期便可癒合。

所謂預防勝於治療，平日保持良好的習慣與姿勢十分重要，例如使用手機時應盡量避免只用拇指單手操作（圖 5），比較好的方法是一手提機，另外一手負責螢幕上的操作，可使用食指，並且由手臂帶動食指的移動，減少拇指因作出大幅度及重複性動作而造成肌腱與其他組織摩擦。另外，以熱感筆代替手指操作手機也是一種可行的做法（圖 6）。若果你是「手機發燒友」，又酷愛以手指操控手機，那麼最好就每 45 分鐘小休一次，並且做適當的伸展運動。



鳴謝：雷展榮物理治療師



切勿作虛弄

◎ 李展鵬律師

假

王先生申請報讀一個兼讀課程，需要提供工作證明。王先生自行填寫工作證明之後，更以僱主公司的信紙列印信件並自行簽署信件，但信件關於他工作的資料是真確的。在這樣的情況下，王先生是否有犯罪呢？

根據《刑事罪行條例》任何人製造虛假文書，意圖由其本人或他人藉使用該文書而誘使另一人接受該文書為真文書，並因接受該文書為真文書而作出或不作某些作為，以致對該另一人或其他人不利，即犯上偽造的罪行。《刑事罪行條例》亦有列出“虛假”的涵義，其中一個涵義是指該文書是以某式樣製成，並看來是由某人以該式樣製造，但事實上該人並無以該式樣製造該文書。

因此由王先生「製造」的工作證明信件，看來是由王先生的僱主發出，但事實上僱主並無發出王先生的工作證明。因此，縱使信件內列出王先生的工作資料是真確的，王先生仍然犯了製造虛假文書的罪。

如果王先生取得一份由僱主公司經理撰寫及以公司信紙列印的工作證明信件，但信件沒有簽名，王先生自行在信件上簽名，這樣是否仍然犯罪呢？

《刑事罪行條例》中“虛假”的涵義亦包括該文書是以某式樣製成，並看來是獲某人授權以該式樣製造，但事實上該人並無授權以該式樣製造該文書。

雖然上述信件事實上是由僱主撰寫及以公司信紙列印，但信件並沒有簽名，如果王先生沒有獲僱主授權代簽，即使該信件是真實的，也會由於王先生的假冒簽名而變成虛假文書，王先生亦因此同樣犯上製造虛假文書罪。

又設若王先生要提供在酒店工作的證明，但他從未在某酒店工作，方先生是酒店的經理，他以酒店信紙撰寫及簽署信件證明王先生曾在酒店工作，之後把信件交給王先生申請報讀課程，這樣王先生也是犯罪嗎？

雖然上述信件並非由王先生製造，但他有可能被控使用或管有虛假文書罪。因為上述信件是「虛假」文書。

法庭曾經審理過類似上述情況的案件，初審時法官認為信件是真實地製造的。（由方先生以酒店經理的身份以酒店信紙撰寫及簽署），即使信件內容並不真確，該信件也並不符合《刑事罪行條例》內「虛假」文書的涵義。

但當案件到了上訴庭，上訴庭認為“虛假”的涵義亦包括該文書看來是在某情況下製造，但事實上並非在該情況下製造。上述信件看來是在王先生曾經在該酒店工作的情況下製造，但王先生根本從未在酒店工作，因此該信件符合「虛假」文書的涵義。事實上，就算上述信件並非「虛假」文書，王先生使用該信件報讀課程也會犯上以欺騙手段取得服務或欺詐罪。

根據《刑事罪行條例》不論製造、使用或管有虛假文書，一經定罪，最高可被判處 14 年監禁。由於這類案件的犯罪情節的嚴重性可以有很大的差別，因此上訴庭並沒有訂下判刑指引。

在 2011 年一宗案件，一名台灣人被控使用及管有虛假文書罪，案件涉及虛假旅行支票總面值為美金 15,000 元，法院認為使用虛假旅行支票是嚴重行為，裁定被告人監禁 4 年 3 個月。

2003 年 6 月 23 日世界衛生組織（WHO）宣佈香港解除疫埠的名稱。連續三個多月令全港驚恐的沙士疫災，終於成為過去。香港再現曙光，重新啟航。

沙士疫災波及全世界，香港受創最深，但卻是抗疫表現最好的城市，因此贏得全世界的尊重。抗疫成功最關鍵，也是最動人的，是醫護人員捨生忘死的勇敢，矢志救病扶危的專業精神。

十年過去，我們感恩沙士沒有再來，更感謝醫護人員的勇敢和專業精神從沒變改。然而，香港和全世界的城市一樣，因為社會對醫療需求不斷增加，醫護人員的挑戰與壓力亦越來越大。

院牧在醫院關懷病人，亦是醫護人員的同行者，我們可以見證醫護人員的專業與承擔，並且體會他們的辛勞與壓力。在此，衷心以「愛心不改 祝福常在」對醫護人員表達感謝、鼓勵，支持，並願全港一同響應。

愛是恆久忍耐，又有恩慈…
愛是永不止息。（聖經 • 林前 13 章）



「愛心祝福」短片：請收看及廣傳，分享更多的感謝和鼓勵。

<http://www.hospitalchap.org.hk/sars10y.htm>



<http://www.facebook.com/sars10y.blessing>

感謝支持醫療在線的每一位

愛心不改 祝福常在

為醫護人員的專業和愛心而感恩，能夠有他們在醫院裡工作，是香港人的福份。

林志袖律師

沙士康復者 / 沙士互助會會長

醫療人員和病人，病人家屬彼此的愛，能使整個醫療系統建立上去。

謝耀揚牧師伉儷 沙士康復者

醫護人員面對的不單只是一個個的病例和病徵，而是一個個的人。因此我們要更多體會他們的人性和生命的需要。

沈祖堯教授 中文大學校長

支持在醫院中緊守崗位的醫護人員。祝福每一位，我們與你們並肩作戰！

司徒永富博士 鴻福堂集團執行董事

雖然可能會有 H7N9 或其他不知名的疾病侵襲我們，但有你們在這裡，我們就會非常放心。謝謝各位醫護人員，大家努力，加油！

張學友

醫護人員如何提升自己生命的素質和抗疫能力非常重要。惟有燃亮自己的心燈，我們才能為別人驅趕黑暗。

鄭麗淑兒 醫院管理局 心靈綠洲總監

醫院其實是一個生命劇場，醫護人員每天都在參與演出許多人的生命故事。一聲多謝，一個讚賞的眼神，都是給醫護人員最好的鼓勵。

鄧萃雯

我深深的體會到醫護人員的壓力，和他們裡面的一份熱。醫護人員，加油！我們看得見你們的辛苦；加油，我們看得見你們的努力！

陳敏兒



發起團體：東區尤德夫人那打素醫院院牧事工委員會（東區尤德夫人那打素醫院 / 春磡角慈氏護養院）、香港區私立醫院院牧事工委員會（養和醫院 / 聖保祿醫院）、律敦治醫院院牧事工委員會（律敦治及鄧肇堅醫院）、牧群關愛會有限公司（瑪麗醫院 / 葛量洪醫院 / 黃竹坑醫院 / 東華醫院 / 東華東院 / 馮堯敬醫院 / 根德公爵夫人兒童醫院 / 麥理浩復康院）、長洲基督教聯合醫院院牧事工委員會（長洲醫院）、廣黃院牧事工委員會（廣華醫院 / 東華三院黃大仙醫院）、播道醫院院牧事工委員會（播道醫院）、九龍塘基督教中華道會向外佈道部醫院佈道事工委員會（九龍醫院）、香港浸信會醫院基督教事工委員會（香港浸信會醫院）、基督教樂城院牧事工委員會（香港佛教醫院 / 香港眼科醫院）、基督教靈實協會福音事工委員會及諮詢委員會（靈實醫院 / 靈實護養院 / 靈實胡平頤養院 / 靈實司務道護養院 / 靈實寧養院）、基督教聯合醫務協會院牧事工委員會（基督教聯合醫院）、深水埗區院牧事工委員會（明愛醫院 / 寶血醫院）、瑪嘉烈醫院暨葵涌醫院院牧事工委員會（瑪嘉烈醫院 / 葵涌醫院）、仁濟醫院院牧事工委員會（仁濟醫院）、新界西院牧事工委員會（屯門醫院 / 青山醫院 / 博愛醫院）、沙田區醫院院牧事工委員會（威爾斯親王醫院 / 沙田醫院 / 沙田慈氏護養院 / 白普理寧養中心 / 仁安醫院）、雅麗氏何妙齡那打素醫院院牧事工委員會（雅麗氏何妙齡那打素醫院 / 雅麗氏何妙齡那打素護養院 / 基督教聯合那打素護康院）、大埔區院牧事工委員會（大埔醫院）、基督教北區院牧事工委員會（北區醫院） *括弧內是發起團體提供院牧服務的醫院 / 院舍

策劃及統籌：香港醫院院牧事工委員會 九龍樂富杏林街 4-6 號地下 電話：23390660 電郵：ahkhccm@hospitalchap.org.hk



鳴謝：

“

“



2/1/2020

《關心》需要支持
歡迎訂閱《慈聲》

查詢：2339 0660 梁小姐 (Edith)

- [illegible]



♥ 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

如用信用咭，可直接傳真：(852) 2339 0966

信用咭姓名 (英文正楷) : _____

*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)

(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

葛量洪醫院	2580-7253
黃竹坑醫院	2580-7253
瑪麗醫院	2255-3770
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
春磡角慈氏護養院	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

如不欲破壞此刊物，可以影印或以另紙填寫資料亦可。

“一個人無論看似再怎樣渺小，
都有他存在的價值與意義。”

~ 荷姆

耶和華(神)不像人看人，人是看外表，耶和華(神)是看內心。

(聖經·撒母耳記上 16 章 7 節下)



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
李信廣
李達庭
黃雅各
林向紅

郭多加
甘志培
林佩英
林靜華
游少薇

麥家碧
李日玲
溫見群
林偉彥
黃志華

周 全
陳華倫
羅桂芳
林少文
梁惠琮

鄭肖珍
何樂燕
陳麗莎
胡婉芳

Yeung Sau Kam

鄭靜香
林文莉
廖明活
黃楚芳

張玉貞
吳順珠
劉玉卿
翁月英

陳嘉瑛
蔡潔儀
黎詠詩
林胡求善

陳友冬
陳淑娟
陳慧琮
陳選豪

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