

42

2013年9月

把 關 心 傳 開 · 讓 醫 院 有 愛

關 心

真心
分享

毛俊輝：
你我其實也 是
演出者！

病 癒 隨 心

學懂更要珍惜

打 開 心 窗

坐在角落的小男孩

院牧
服務

全人醫治 全人健康
Holistic Healing & Health



毛俊輝： 你我其實也是 演出者

“在演藝舞台上，我有遼闊的創作空間，可以盡情發揮；每個角色、每句對白都在我的設計之中。一路走過來，我也以為自己可以編寫著人生的劇本，但原來生命的導演並不是我。”

尋找我的藝術夢想

戰後的上海，依然繁華，中西交匯，文化多彩。我有幸生於和平，並且還能見識到中國上一代的文化餘輝。因為父母都是戲迷，所以我從小就有機會接觸戲劇。當年上海流行各種類型的地方戲曲，雖然廣東粵劇都經常有表演，但以京劇最受歡迎。即使解放後，藝術家仍然可以自由演出，劇場依然熱鬧。因此我有幸見識到一流的舞台演藝，名家的精湛表演啟發了我對戲劇的興趣，我就在學校裡尋找表演的機會，因而發覺自己在戲劇方面有一點天份。

十歲那年，隨父母移居香港。在這陌生的地方，看不到內地的中國戲曲，反而看了不少外國電影。但是對戲劇（或舞台）藝術的愛好和追求卻是有增無減。中學之後，我在浸會學院修讀外文系，但心裡最渴望的是修讀戲劇，可惜當年的香港並沒有演藝學院。父母知道我对演藝事業的嚮往，但他們清楚此路難行，所以總是提我，畢業之後要踏踏實實的找份工作，而不是追求虛無飄渺的藝術理想。

他們口雖如此，但知道我確實熱愛藝術，而且的確是有點天份，不想我未曾嘗試就終身遺憾。所以暗暗的節衣縮食辛辛苦苦的儲蓄了一筆錢，準備給我到外國讀戲劇的學費。但他們所能夠預備的只是第一年的經費，因此再三的叮嚀，如果發現自己沒有條件讀下去，就要作出理智的選擇，千萬不要盲目堅持。父母親這份無條件的愛，我永遠感激。

1968年，得到美國愛荷華大學取錄，修讀戲劇藝術碩士。我就辭別父母和已經完全適應了的香港，朝陌生的美國出發，尋找我的藝術夢想。那些年，這是一個嶄新的學位課程，學院對學術與實踐兩方面的學分要求都很高，戲劇藝術碩士學位就等同博士的要求。作為一個外地生，而且是亞洲人，舉目無親，身上無銀，而且還必須爭取到第二年的獎學金，才可以繼續讀下去，徬徨的感覺，就像孤舟夜航。如今想起來都有點難明，當年是怎樣捱過的呢！或許是親恩，或許是主恩，給我力量吧！幸

運地，一年後我分別取得國際獎學金和校內助學金，總算沒有辜負父母為我的付出，更不用為未來兩年的學費擔心，可以全心全意努力讀書。

踏上百老匯舞台

終於完成了在愛荷華大學的藝術碩士課程，成績還是不錯呢！但畢業之後，卻不知如何選擇前面的去向。由於當時美國大學戲劇系還在發展中，有人建議我去教學，馬上「升呢！」生活亦即時可以穩定下來。但我並不想單單教授藝術的知識，而是去經驗藝術的光彩。因為我一直渴望能夠透過舞台把藝術演繹出來。但70年代中國人要踏上美國演藝舞台，實在難於擇星。到荷里活演配角（茄喱啡）幾乎是唯一的路，但能像李小龍可以在「青蜂俠」裡演出加滕這樣的角色，已經是絕無僅有。但我仍然心心不息，只要有機會演出，爭取到一點實踐經驗就很滿足。於是我考入三藩市最大的劇院進修班再去學習，後來得到劇院推薦我到柏克來大學當地的劇團實習，在一次偶然的機會之下，我居然第一次踏足舞台，並且得到意想不到的收穫。

這次意外的演出機會，是由於原定演員病了，我被臨時選上。命運的轉角處，原來是沒有記號的；神的引領，總是出人意外，只是我當時並不知道。那次的演出劇目，劇評並沒有給予褒獎，但對我演的小士兵角色，卻給予特別讚許。因著這一篇評論，我得到機會留在劇團繼續演戲，並且得以參與當地不同的劇團演出，後來更被加洲一個年青劇團聘任為演員、導演甚至嘗到藝術總監的滋味，那時我才27歲。從追求藝術的角度看，這可以說非



▲我在美國演戲的日子



▲ 毛俊輝與太太胡美儀

▲ 1985 返回香港演藝學院教學

常幸運，似乎應該滿足了。然而這一切都要付代價的，因為一般劇團的收入都是很少，甚至在劇季以外的未必一定會找到其他工作。幸好自己當時吃得苦，從不計較賺到幾多。

當時美國百老匯有齣新的大型音樂劇要找亞裔演員參與演出，並且作全國性遴選。這實在是個千載難得的機會，但我發覺自己並沒有足夠的信心，幸好身邊的朋友不斷的鼓勵我去試試，終於我鼓起勇氣前往公開應試，並且幸運地被選上了。但是幾個月後，當我興高采烈地到達紐約正式參加排演之際，噩耗忽然來臨。因為我仍未得到居留證（綠卡），演員公會禁止准許我演出。那一刻，就仿似從天堂掉進地獄，而唯一能拯救我的就是這部戲的導演，只要他認為我是一個不可缺少和替代的人，就可以駁回演員工會禁制。當導演了解過我的背景，知道我有藝術碩士學位和豐富的演出經驗，他願意幫我申請居留證。我終於有份演出由當時百老匯第一把交椅導演、編劇、作曲所製作的《太平洋序曲》，在百老匯演了 191 場，加上巡演前後歷時一年半之久。就是這個戲劇性的轉變，使我終於和舞台結下不解之緣。演出多了，人也成長了，就更加明白，無論是人生如戲，或是戲似人生；夢想、奮鬥、際遇和別人的幫助，都是環環互扣，缺一不可。

再給自己一個冒險和挑戰

在美國 17 年是我人生第一個演藝旅程。85 年香港的演藝學院成立，在全球招聘華人戲劇導師。其實那時我已在美國扎了根，亦有一定的發展空間，要把一切放下，離開美國，等於又再從頭開始，所以心裡很猶豫。只是想到若自己能夠把累積多年的經驗，回饒這個我成長的地方，幫助中國人的演藝發展，卻是挺有意義的。於是就參與在紐約進行的面試，結果順利被接納。隻身在外十多年，再次重返自己成長的地方，我終於適應下來，能用自已的語言演繹自己的文化、生活和故事，更是有尋根的感覺。

我對教學有著如火一樣的興趣，對著一屆又一屆的學生，完全是樂在其中，甚至是樂此不疲。我的學生如黃秋生、張達明、謝君豪、麥兆輝、詹瑞文、劉雅麗、蘇玉華、潘燦良等等，分別在舞台、電影和電視圈得到成就，這都是作為教學者最大的滿足和回報。在演藝學院過了 15 個寒暑，2001 年香港話劇團實行公司化，邀請我擔任藝術總監。為了提升香港話劇團的演出水平，更希望能夠拓展香港的舞台文化，我決定再給自己一個新的挑戰。接任劇團的藝術總監之後，由於要兼顧很多不同的範疇和事務，更希望能夠創出成績，總是日以繼夜，勞心勞力，沒料到自已的身體負荷不了。

不到兩年，02 年 10 月 3 日晚上，如常的排劇完畢後，疲乏地回到家中，只想能快快安睡一覺。突然胃痛得很厲害，接著就嘔出一塊又一塊的鮮血，身上的恤衫變成了血衣。當下我嚇呆了，不懂反應，女友胡美儀立刻打 999 把我送到醫院急症室。醫生為我診斷和止血之後，第二天再為我做胃鏡檢查。但因為胃仍然出血，所以不能麻醉。沒有麻醉的情況下做胃鏡檢查的辛苦，如今回想也會心寒。但比這更加痛苦的，是醫生告訴我胃部有淋巴腫瘤，而且開始擴散，必須把整個胃部切除，並且要做多個月的化療。一直以來，我都在指導舞台的演出，沒料到這一次在自己生命的舞台上，卻是由人支配。但後來我又發現，原來神才是導演。

感受到生命中真實的愛

手術的痛楚並不多，最難熬的是化療的日子。第一次化療要 6 個月，觀察後再做第二次，要 3 個月。對於我這個總要善用每分每秒的人，這實在是一個漫長的過程，而且虛弱的身體更令我感到時間和生命都停頓了似的。幸好有美儀給我細心的照顧，特別是每次化療之後，身體都會有反應，她總會加倍給我呵護。更重要

的是除了照顧我身體的健康，她更常常與我一起祈禱和讀經，讓我從中得著支持和力量。

對於基督教信仰，其實我並不陌生。因為我自小在教會學校讀書，心裡也相信有神，更認為神就是一切美善的源頭。但青少年的時候，感覺得世界有太多罪惡和不平，對信仰所講的美善，覺得十分飄渺。那時當然不會有一套思想哲學，更不懂得從信仰角度了解人生。也許正是因為不想面對真實的世界，於是就更想走進戲劇領域，希望從中建立自己的美好世界和人生，因此戲劇成了我的整個生命。

但隨著歲月磨礱，經歷得失，反而讓我下決心尋找真實人生的真相。92 年我認識了美儀，她與我分享神如何醫治了她受傷多年的心靈，她讓我認識到有一種大愛，是真實和永恆的，甚至超越父母之愛。後來跟美儀參加教會聚會，明白聖經更多，明白到人雖然有罪，也會作惡，但靠著信主可以得到赦免和改過。自覺需要真真實實的信靠這位美善的神，就在 99 年成為了基督徒。感謝神的保守！因著有了幾年的信仰根基，使我有力量走過這死蔭的幽谷，並且可以唱出凱歌。

因為醫生告訴美儀，我治癒的機會只有三成，甚至更低。作為導演，我當然明白醫生所表達的意思，就是不要抱太大的希望，當時心裡真的很無奈。一直自持的信心和意志也派不上用場。但美儀常常提醒我，生命在神手中，只有祂才能醫治，我們必須完全謙卑地依靠神。因此我們把那三成交給醫生負責，另外七成祈禱求神幫助。結果神真的使我得到醫治，化療的效果比預期理想，身體的癌細胞受到控制。由 03 年至今，除了因此成了「無胃」之人，飲食要稍加注意之外，其他一切已經如常，這實在是神的恩典。

神給我更多空間

經歷癌病之後，感到更需要善用神給我在藝術方面的經驗和資歷，讓更多人重視香港以至大中華的藝術文化。08 年，我離開了香港話劇團，為的是要尋找更多藝術創作空間，例如兒時心醉的中國劇曲。2000 年我導演的京劇《慈禧與德齡》是北京國家京劇院的作品；2012 年在自己的出生地上海導演真人真事改編的原創劇，又嘗試另類的藝術接觸和交流，在香港創作了一個跨界的原創音樂劇《情話紫釵》。聖經說神可以讓生命如鷹返老還童，我可以告訴你，是真的。

藝術創作是我的興趣所在，但推廣藝術文化更是心中的一份承擔。我有幸成為香港台灣文化合作委員會的召集人，2012 年在台灣舉辦了第一屆的「香港週」，

有 10 天的展期，不同的藝術團體展演了香港的藝術特色，2013 年將會有第二屆。我期望將來可以拓展更多空間，例如香港-北京、香港-上海、香港-日本等等。因為東方之珠，其實有許多美麗的藝術光華值得閃耀。

從前我以為舞台就是要將世界演繹出來，原來真實的舞台就是這個大的世界。你我其實也是演出者，神才是我們生命的導演。在餘下的日子，我希望能夠把自己的角色在神的帶領下，演得更加精彩。



▲ 原創音樂劇《情話紫釵》

▲ 本年五月，獲美國加州議會表揚對表演藝術行業的貢獻。



▲ 2000 年導演的京劇《慈禧與德齡》

▲ 文化領袖論壇 2013

2012 年台灣舉辦的第一屆「香港週」▼





◎羅杰才

時光是順流，還是倒流？生命是向前，還是回歸？

剛剛過了 60 歲的生日，在生日會中回顧了 60 年來的人生片段，也收到不少朋友的祝福、叮嚀與禮物，帶來了不少的感觸與感恩。有些朋友提醒我，過了 60 人生就要倒數，更有朋友送我一隻「倒時錶」（逆時針方向行的錶），叫我珍惜「餘下的日子」。

這倒時錶是朋友在以色列帶回來的，錶上有以色列的國徽大衛之星，但不是甚麼名牌，卻是相當特別。我問朋友，以色列人的手錶是倒行的嗎？他說，不是，以色列的時計也是順時針方向的，這錶是一個特別的設計。它的秒針、分針、時針，都是倒行的。因此 12 點 15 分，它會指向 11 點 45 分，3 點正，它會指向 9 點正。

無論是順時針的錶，或是逆時針的錶，都是以 12 點作起計。順時錶的計算是過了多少時間，3 點就是由 12 點計起過了 3 個小時。但倒時錶的計算卻是還剩下多少時間，所以 3 點它指向的是 9 點，表示還有 9 個小時就到 12 點。因為倒時錶不是直接指出現在時間，所以每次看錶就要用心算一算還剩下多少時間，才能知道當下的時間。

我喜歡有趣的東西，更喜歡能刺激思考和有意義象徵的東西，而且這錶的款式也合心意，所以就試試戴上。只是一直以來看錶都能直接的知道時間，但倒時錶不會直接顯示現在是幾點幾分，所以每次都要轉一轉腦筋才能知道時間。有些朋友發現我的錶的指針不正常就好奇的問我，我就向他們解釋這錶的特色，但他們聽了之後大都會表示，太麻煩了。

每次看錶都要計時，真的有點麻煩。但藉著「數算光陰」，卻多了一點對時間的感觸。這錶的背後用英文刻有一段聖經的經文 Repent, for the kingdom of heaven is near（天國近了，你們當悔改）。原來這倒時錶的目的是提醒人要為天國的來臨（或生命的終結）而要回轉。

這倒時錶使我想到了當代大儒牟宗三先生對宗教的一個見解。牟老說：宗是其歸宿，教是其軌道。因此，宗教就是引導人返回歸宿（本源）的軌道。原來宗教所追尋的不是未來的國度，而是回歸本源的出處。按基督教的觀點，人的宗（本源）就是啟示聖經的那一位自有永有的神，祂就是天國之主，也是生命的源頭。因此，人生最重要的追尋，就是回歸神的懷抱，預備天國的來臨。

時計可以倒行，但時光不會倒流；生命依然向前，往歸宿之處進發。■

一位稚氣並充滿陽光的小男孩，坐在分組用膳的餐桌一角。若不是這組的大姐姐邀請我在他們那一組共膳，我也沒有發現他。一坐下，就被他喜樂的笑容所吸引。小男孩應該是十二歲了，但身材卻像八、九歲似的，不高、不胖，卻流露安定、自信，滿足。

這裡是一個兒童中心。這偏遠的地方經濟落後，愛滋病蔓延，毒品充斥，到處都是尋找工作和生活艱苦的少數民族。一位牧師看到這裡不少的父母有病，或是吸毒、或是販毒、或是經濟的問題，而無法照顧子女。就在這裡開設了這個兒童中心，收留有問題家庭的兒童，供吃供住，還供書教學。牧師不是甚麼有學問的人，也不是家財萬貫的富翁。他，只是一位充滿愛心、獻身服事上帝的農民。

兒童中心資源有限，入住的孩子少少年紀就要學習獨立，稍為年長一點，更要照顧較他們少兩、三歲的同學。由協助下廚，飯後洗碗，到房間的衛生，洗濯衣服，他們都要自行完成，太年幼的就在協助下完成。每餐吃的是簡單的一菜、一湯，但求能飽；穿的是破舊而且不稱身的衣服，但求蔽體；睡的是木板床，但求可以安睡。他們沒電子產品，只有自創的玩具；沒電視教育，只有殘破的書本；入黑了，卻仍昏暗的燈光下完成當日學習的功課。

這一天，因為我們來了，餐桌上除了慣常的一菜一湯外，還多了兩個菜。孩子們看見都挺開心啊！但謝飯後，他們仍是坐著，沒拿起餐具，當然也沒搶吃的舉動。正在猶豫疑問之際，大姐姐說：「老師，請分菜！」這才知道他們在等我。心想，這天的餸菜多了，他們一定很開心，很想多吃，也就盡量的多分給他們。當見他們盤子上的差不多吃光，就再分菜給他們，但沒想到，他們都說：已經夠了。就是鼓勵要多吃一點，他們仍是婉拒。小男孩一邊吃，一邊看著的，不是桌上的餸菜，而是我這位老師，為要聽聽我在說甚麼，看看要否為我作翻譯。桌上「豐富」的餸菜，似乎沒有動搖他們用餐的規定。吃分配的、吃夠就不要吃。

小男孩與父母和姐姐分處三地，一年最多可以相聚三次，通電話的機會也不多。當問及他家庭的情況，他訴說的雖然只是家常瑣事，卻流露著一份明白父母艱難的神情。但他與同伴嬉戲時，卻表露了他的童真。他說喜歡生物科，更喜歡解剖的學習。談到將來，他沒想將來要做甚麼，只想要做好現在的事。看著這小男孩的主動，聽著他的自然對答，爭取機會去接觸成年人，等候機會去提供幫助，願意服從和合作。他像在告訴我，現實環境無論是如何艱難，前面也許未知如何，仍要知足，不抱怨的活好每一天。■



坐在角落的小男孩

◎黃華娟





病房裡的微聲

◎ 呂卓如醫生

在腫瘤科病房工作，常常都忙得不可開交。每天巡查住院病人是指定動作，但病人情況常常會突然變化，以至還未完成手頭上的工作又要動身去處理更危急的問題。又或在同一時間從門診及急症室接收病人，卻又要找時間安排和親屬會面，講解病人的情況或商討治療方案。

還記得最初立志要做腫瘤科的醫生，是希望能夠幫助和陪伴癌症病人面對生命的困境，為他們打氣，給他們鼓勵，並用自己的專業能力幫助他們，使他們不至絕望。但在急症的醫院裡，工作壓力往往使自己無法進一步關心病人，甚至只想平平安安完成責任，因此心裡常常有著一份無奈的感覺。

這段日子又是輪到由我負責女病房的時候了，其中一位病人是末期腸癌的婆婆，她因為痛症入院。我為她調校止痛藥之後，她的痛楚稍為紓緩，但其他的就無法可施了。我偶然見到她的家人來到探望她，這位婆婆也可以清晰的和他們應對。有一天，病房工作尚可應付，我便花了一些時間問婆婆對自己的病有沒有甚麼掛慮。

婆婆的灑脫令我有點意外，更願意和我交談，那一天我除了關心她的病情之外，還向她介紹耶穌的救恩。幾天之後，她突然很氣喘，脈搏也跳得很快，我們擔心她有急性肺栓塞，便給她做了心電圖，抽血，又安排電腦掃描。正當我向她解釋檢查的目的、風險等，希望她同意接受進一步檢查的時候，她卻很清楚的表示拒絕，她說知道自己的病情在走下坡，只希望不要太辛苦，並希望家人尊重她的決定。

往後幾天，我們也只是用藥物減輕她的不適，並處理了她的病徵，就不能再做更多了。有一次我問她是否記得耶穌，並願意信靠祂？婆婆表示記得，並且叫我教她禱告，她的反應令我感到很意外。婆婆在病痛裡仍有清晰的思想，單純的信心和平安使我感恩。

很多醫生（包括我），因為要（或是怕）承擔責任的原故，需要安排病人做很多檢查和治療，卻忽略病人心靈的需要。其實我常常接觸的那些癌症病人，他們的心靈需要，往往比身體的檢查，甚至「治療」更大。這位婆婆給我很大的提醒，不要忽略病房裡的微聲。

婆婆雖然走了，但她的家人卻得著安慰，知道她已卸下重擔，只是暫時跟他們道別，到更美的地方去。■



學懂更要珍惜

◎ 貓貓

去年5月，我如常在學校授課，突然肚腹痛得很厲害。其實間歇性腹痛在這幾年間經常出現，只是近來痛得越來越頻密，那次更是劇痛，甚至令我站立不住。終於要家人陪我入急症室，醫生替我抽血後，發現白血球高出正常指數，他推斷我是患了腹膜炎，並立即送我到內科病房作進一步檢查。

由於腹膜發炎可以致命，所以醫生為我注射了大劑量的抗生素，情況才穩定過來。當做完一連串化驗和掃描之後，醫生發現我一邊的卵巢有囊腫（水泡），推斷是因水泡破穿了導致腹腔發炎。他建議我把卵巢切除，免除後患。我和丈夫都同意，於是很快便做了手術。原以為手術後已無大礙，怎料醫生把切出的卵巢化驗後，發現有癌細胞。當下雖感到突然，但醫生告訴我暫未有擴散蹟象，心情很快就放鬆下來，並且聽從醫生指示，進行6次化療，以作保險。

化療未有對我的身體造成很多副作用，只是頭髮大量脫落令我一時間難以接受。為了讓自己有充足時間休養，我打算休息至今年7月才重投工作。但在2月底我又感到腹部不適，起初以為是手術的後遺症，但持續的不適實在難奈，於是往私家醫生求診，醫生為我照超聲波，發現我有腹水，建議我立即回醫院見腫瘤科醫生。

還未做任何檢查之先，首要的就是要抽腹水，過

程當然不好受。但更晴天霹靂的是腹腔掃描之後，醫生告訴我癌症已經復發，而且癌細胞散佈腹腔之內，甚至已經去到橫隔膜的位置。那一刻我真的無法接受，因為以為自己完成化療已無大礙，怎可能這麼短時間內會復發？因此立時放聲大哭，眼淚如缺堤一般，哭聲連整個病房都聽到。我一向是樂觀和自信的人，但那一刻卻感到自己完全無助。原來當人面對惡疾時，真的會方寸大亂，縱然有多理智，心裡也逃不過莫名的恐懼。

丈夫知道這個噩耗後，當然十分難過。他自小是基督徒，所以除了安慰我，更常常為我禱告。一直以來我也有跟他返教會，只是覺得靠自己也能掌控和解決各種事情，所以並不太著意對神信靠。但當知道自己癌症覆發之後，實在感到需要信靠天父，才能得著平安和力量去面對前面的日子。化療雖然辛苦，但對我來說最可怕的是抽腹水，所以每一次我都會祈禱，求天父保守。除了禱告，我也會藉著詩歌來平伏緊張的心情，經歷神所賜那份出人意外的平安！

住院期間，有醫院院牧主動來探望我，起初我表現冷淡，其實是內心壓抑了很多情緒。最後我向院牧傾訴內心的痛苦和擔憂，才感覺到輕省多了。我也感恩院友們給我不少支持，如今化療完成了，再接受標靶治療，雖然未知效用如何，但我會為每天依然活著而感恩。從前以為理所當然的，如今都學懂更要珍惜。■

*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)

兒童過動的 家長

可以怎辦？

◎ 譚浩明（註冊社工）香港小童群益會

「我真係就嚟發癲！我嗰仔一日係度走嚟走去，叫都叫唔停！叫佢做功課仲激氣，我一唔係佢身邊睇住佢，佢就即刻停晒手唔做，係度發夢！一係就係度玩擦膠，都唔知點解咁鍾意玩！」

在「專注力失調／過度活躍症」孩子的家長支援小組，經常聽到家長這樣說。每次聽到這樣的說話時，都感受到家長的氣餒及對孩子的失望。這些兒童經常被認為是容易分心、過度活躍、衝動、情緒起伏不定、喜歡騷擾別人等。他們在學習和社交上都會遇到困難，家長更感到很大壓力，親子關係經常十分緊張。要幫助這些孩子健康快樂成長，必須了解他們的特性，針對他們的需要，配合有效的管教的態度和技巧。

接納特徵

這些孩子有幾個主要的特徵，如專注力弱、過度活躍及容易衝動。專注力弱：例如是容易受外界影響而分心、經常未做完一件事便轉做另一件事、不留意細節、常遺失物品、經常逃避或抗拒參與需要集中精神的活動（如功課）。過度活躍：例如是身體及手腳動個不停、時常說個不停、經常處於過度活躍的狀態、難以安靜地玩耍或參與活動等。容易衝動：例如是時常打斷別人的話柄及干擾別人的活動、未聽完問題便搶著答、缺乏耐性等候。

擁有以上特徵的兒童，在學習、社交、守秩序等方面會遇到較大困難，甚至會影響兒童建立正面的自尊

感。如果孩子身邊的家長及老師能接納他們，積極正面地幫助他們成長，孩子才可以有進步及有美好的將來。

雖然要接納這些孩子的特徵，但接納不等於對孩子沒有要求。家長了解孩子有這些特徵，就要運用合適的態度和技巧，循序漸進地教導和訓練孩子改善。緊記不要「一步登天」，要求過多過急，反而會打擊孩子對自己的信心，降低求進步的動機。

正面注意

假如孩子心中有一個空瓶，當他接收到一個批評或一句責罵就等於放進一粒黑豆，而當他接收到一個讚賞或一句稱讚就等於放進一粒白豆。你認為自己孩子的心中，是黑豆多還是白豆多呢？

所有的批評和稱讚都會留在孩子心中。如果孩子只是不斷接收到批評和責罵，肯定會影響他對自己的自我形象，亦會降低進步的動機。一個經常打斷別人談話而被責罵的孩子，是不會介意被人責罵多一次而停止這種行為的。

我們不是說只有稱讚而不可以責備孩子。當他們有不恰當的行為，家長需要以合宜的方法和態度教導孩子不要重犯，並設立獎罰使孩子明白後果。如果孩子有好行為，家長覺得這是理所當然，甚至害怕「讚壞」他，欠缺正面的欣賞孩子。這樣使孩子就不能公平的認識自己，覺得父母只是「有彈無讚」，他就不會有改善的動機了。

「正面注意」，就是要具體和精確描述孩子值得稱讚的行為，如「我很喜歡你安靜坐下來的樣子」、「你能夠

自己準時起床，你真是長大了」、「我為你能自己完成功課而感到開心」等。家長要緊記，切勿只是空泛的讚賞，例如「叻仔」、「乖仔」、「聰明」等。因為孩子較難掌握那一些行為及怎樣的標準才得到父母的稱讚，他就不知道要重複這些好行為。

先獎後罰

獎勵計劃是一個十分有效的方法。家長可以與孩子訂立一些具體的行為目標，再設立一些獎勵項目。當孩子能做到某些目標行為，就可以有獎。這些目標行為可以是家長期望孩子做的好行為，例如自己執拾物品，又或是要改善的壞行為，如吃飯時不要離座等。目標行為必須具體清晰，使孩子清楚知道要如何做才能得到獎勵，例如「要在 30 分鐘內不離開座位和吃完晚飯」就比「要專心吃飯」具體得多，孩子亦較容易掌握。

獎勵計劃要有效果，一定要堅持實行一段較長的時間，如兩、三個月。因為獎勵計劃實行時間太短，因為孩子很容易在缺乏獎勵下而沒有動機繼續好行為，未能把好行為成為習慣。在家長小組中，有一位家長這樣說：「自己的管教很多時是有目的，卻無組織！」。這句說話確實有意思，因為每位家長都是希望孩子能夠改善，都有良好的目的，只是缺乏有策略及有計劃的執行

指令要具體而堅定

當家長給予孩子指令時，一定要簡單及具體；更要確定孩子是專心聆聽你的指令，而且每次只給一至兩項指令，不可太多，因為孩子很容易忘記。曾有家長這樣

發指令，當時這位家長正在廚房煮飯，孩子在看電視，他在廚房大叫說：「你先關電視，跟著去洗手，然後幫手開枱吃飯，要快些吃飯，吃飯後要立刻做功課。」這樣一連串的指令，孩子很難完全完成。

給予指令時的態度要堅定、直接但平和。如果態度不夠堅定，孩子會誤以為這個指令不重要，不必執行。但如果發指令時有過多情緒或帶責罵的態度，亦會挑動孩子的情緒，引起反感。此外，要設定時限使孩子知道要完成的時間，家長可以使用計時器幫助孩子具體的掌握時間。當給予指令及工作時，可以把計時器設定完成的時間，幫助孩子更清楚要何時完成。

家校合作

有些家長會擔心如果學校知道自己的孩子是有「專注力失調／過度活躍症」，就會對孩子有負面標籤。然而事實並非如此，許多有這些孩子的家長的經驗說明，他們都知道家校合作才是真正幫助孩子的重要方向。他們的經驗是當學校知道孩子的困難時，不是帶來負面標籤，反而是更能得到老師的了解和照顧。現時絕大部份的學校和老師都對這些孩子有一定程度的認識，而且教育局對有特殊教育需要的學生都會有額外的資源給學校，讓學校能按個別學生的特別需要提供支援。如果學校對學生的困難不了解，又怎能為他們提供適合的支援和幫助呢？

親愛的梁伯：主內安好！



從認識到至今，轉眼間已四個年頭。記得第一次探訪你，你敷衍的回應，不想傾談，令我不知所措。但很奇怪，心裡莫名奇妙的對你有好奇心，所以隔天又再到訪。終於我們能打開話題了，你告訴我你昔日是一名江湖中人、販毒、坐監、打架、搶劫，吸毒 20 多年。25 年前戒掉毒癮，以往生活是渾渾噩噩，沒有目標的生活。曾經被警察誣告、被人打。曾經以擦鞋為生，因為要「借」鞋箱，從而認識了黑道中人。

後來，你和幾個兄弟不再跟這個擦鞋大佬，轉去另一個「大佬」。你那年代，連警隊內都有黑社會，所以你索性成為全職黑社會。轉了大佬之後，你負責寫字花，有些時候會與人打架，爭地盤，狠起來甚至會用刀刺人，有錢有機會就找女人快活去。

你的「大佬」叫手下一起去吸「煙」，你以為是普通煙，原來是鴉片煙，從此就染上毒癮。後來你自己也成為「大佬」，但上得山多終遇虎，你十幾次給警察拘捕，賣白粉、打架、偷竊……坐牢幾次，短則三幾個月，長則幾年。但你對坐監卻不當是一回事，總覺得自己還年青。

直至 25 年前，你在石鼓洲的晨曦島住了 40 天，在那裡開始認識神。你的母親更懇求你不要再吸毒了。因著媽媽的愛感動了你，你痛下決心，決定離開黑道，重新做人。

梁伯，我回顧你的前半生，是希望你知道自己是怎樣走過來的，你曾經坎坷，卻也是一條漢子，更重要的，你是一個被神拯救的人。

因為身體的疾病，你多次希望早日終結生命。最初我與你分享福音，你亦是反應冷淡，但感恩最後你願意接受救恩，將生命交給耶穌基督，更接受洗禮。從開始變得積極，願意接受治療，又學習為同房的病友祈禱，常常鼓勵別人。在信主後，你覺得自己的脾氣好了，形容自己以前是一個「好勇鬥狠」的人，只相信自己，但信主後有很大的改變。

梁伯，您的身體雖然日漸衰退，多次手術亦為你帶來很多的痛楚，但你的生命卻是仍然能夠成為別人的祝福。因為你是傳福音的鴿子，你常向年青人講述自己蒙恩的經歷，又勸年青人不要吸毒。你是許多人的祝福，天家的榮美，你必有份！祝

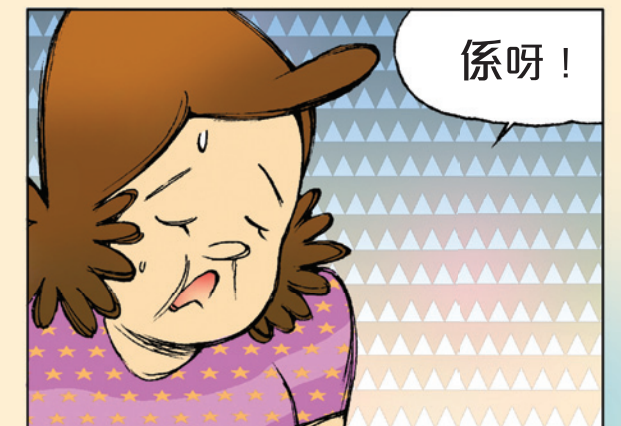
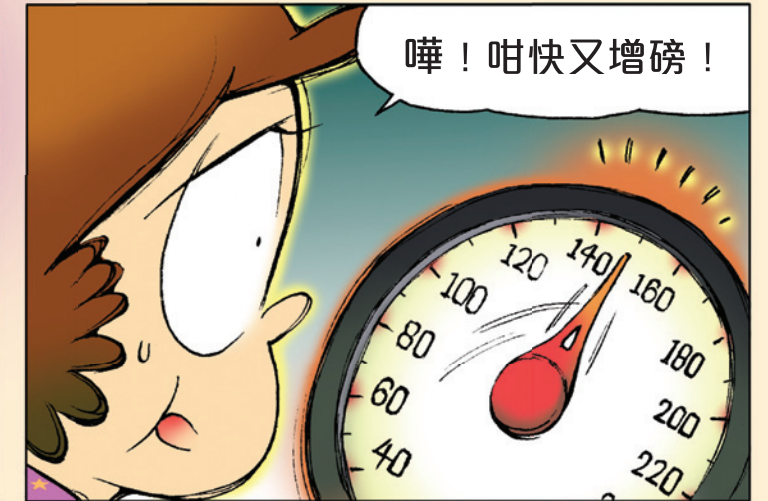
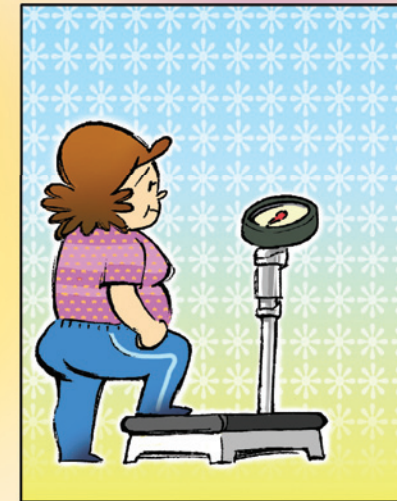
常常喜樂！

與您同行的

鄧院牧

最輕的體重

繪畫：亞樹





屏幕時間 應設上限

◎ 陳潔玲醫生（香港家庭醫學學院）



現代人大都會用電腦，看電視。智能電話、平版電腦、筆記電腦，彷彿成了我們的「愛侶」，人機合一，難捨難離。在地鐵、巴士、車站，都是低著頭，不是在玩「糖果消消樂」，便是覆 WhatsApp、看 facebook，電郵或網上資訊。

獨立危險因素

近年醫學界關注電子媒體的使用量對健康的影響，焦點是「屏幕時間」(Screen time 下稱 ST)。把每天看電視、電腦、智能電話，遊戲機等等的時間加起來便是 ST。縱使內容健康，不涉及色情暴力，甚至是為了正常的學習和工作，只要是眼睛與屏幕接觸，就算 ST。研究發現 ST 過長會對健康有損，甚至縮短壽命。

ST 就像吸煙或過度飲食一樣被視為一種有害的行為，對健康的壞影響有「劑量反應關係」。即是接觸愈時間長，劑量越多，傷害愈大。研究指出，每天盯著屏幕多一小時，患上心臟病的機會便會增加 8%。而且 ST 是一個「獨立危險因素」，即是說不論是男女老幼，做甚麼職業，即使不煙不酒，年年參加馬拉松，但只要 ST 夠長，也會成為心臟病高危一族。

近年常常聽說的「三高」，即血壓高、血糖高、血脂高，原來全部都可以和 ST 扯上關係。因為 ST 愈長，三高的情況就會愈嚴重。或許大家會直接聯想：「梗係啦！成日坐係度打電腦，唔夠運動梗係糖尿病、高血壓啦！」但事實上，原來整天坐著並非是最大原因。

ST 過長對健康的影響

常看屏幕的害處不單是因為只坐不動，美國有一項研究，挑選一批恆常有中度至劇烈運動的人，計算他們看電視的時間和健康的關係。結果看電視較多的一組，比看電視較少的一組，死於心臟病的機會竟多出一倍。而由不同原因引致的死亡率，亦高於五成。即是說，運動不能抵銷常常望著屏幕對健康的損害。

從另一個角度探索，有研究比較同樣是靜態活動的人，坐著看書或繪畫也屬靜態活動，但相對於看電視、電腦、打機的，縱使坐著的時間一模一樣，後者的舒張血壓，或稱下壓 (Diastolic blood pressure)，亦是明顯較高。我們的上壓或收縮壓 (Systolic blood pressure)，會因年老或血管硬化和情緒緊張等因素而上升，但下壓提高則是年輕而患高血壓的重要指標，下壓提高和中風的機會有直接

的關係，因此不能不防。令人擔心的是，研究證明有大量的兒童和少年有下壓提高的現象。ST 過長會令社會新一代的體重、血壓、膽固醇、胰島素效能等等全盤變差，即是會患上心腦血管病的危險全面上升！

怎樣才算 ST 過長

按多項針對 10 多歲少年的研究顯示，每天的 ST 只要多過兩小時，驗血結果便會有分別。包括壞的膽固醇高了，胰島素抗拒會多了，如果晚上用電腦超過三小時，次日清晨的皮質醇 (Cortisol) 亦會不正常，即是連下丘腦至腦下垂體至腎上腺軸的分泌，在晚上受電腦刺激過後，就算隔一夜睡眠也逃不過被影響。

我們可能會說：「有無搞錯！現在的少年人每日打機，上網點只兩個鐘？」

不錯！英國的少年人的 ST 是 6.1 小時，美國是 7.5 小時，加拿大是 7.8 小時，香港的數字應該不遑多讓。月前就有學者炮轟英國政府，對這個嚴重影響國民健康的公共衛生問題坐視不理。美國和加拿大可能已經察覺到水浸眼眉，不同醫學組織已發出指引，兩歲以下兒童的 ST 應該是「零」，要完全不看電視電腦；2 至 18 歲的 ST 則不應超過兩小時；法國政府更厲害，連電視也禁播「適合」給三歲以下小朋友的電視節目。

把 ST 寫為 Smart time

在香港，不少家長都急不及待給子女買最新電腦學習產品；直資學校則以最先進電腦來上課作賣點；政府更積極發展出電子教科書。不斷加長的 ST，與最適時的健康指引竟是背道而馳，我們是「落後」，還是「過頭」呢？

我們可能會問：「工作上不能不用電腦，又要計埋入 ST？」當然！因此我的建議是，既然工作已需要長時間對著屏幕，放工後就要盡量減少接觸電腦、智能電話、電視。也許這樣的建議有點「不合時宜」，但卻可以把 ST 寫為 Smart time（醒目時間）。因此請記住，開機之前，需要考慮何時關機。



類風濕性關節炎的食療



◎ 陳慧琮 註冊中醫師

類風濕性關節炎是一種病因不明、與自身免疫密切相關的慢性全身性炎性疾病。主要累及多處關節的滑膜，表現為對稱性、多發性、反覆發作性關節的腫、痛、熱、受累關節常為手足小關節，最終導致關節變形、強直、喪失功能和肌肉萎縮。

特別是雙手的手指關節隆起向尺側偏歪，大小關節均可被侵犯，甚至可以造成殘疾。在早晨起床後有關節僵硬，活動不靈，嚴重時有全身僵硬感，起床活動或溫暖後即緩解或消失。

皮下有類風濕結節，X綫可見典型的類風濕性關節炎改變，如骨侵蝕性改變等。血清類風濕因子陽性。除關節病變外，可伴有發熱、乏力、貧血，還可累及全身多個臟器，是全身結締組織病中最常見的一種，多見於青壯年女性。

本病以肢體、關節痠痛、酸楚、活動障礙為主要表現，屬於中醫學「痺證」範疇。因先天稟賦不足，正氣虧虛，感受風寒濕熱之邪，痺阻於肌肉、骨節、經絡之間，使氣血運行不暢，筋脈關節失於濡養所致。臨床使用中藥須辨證分型。

為方便選擇食療，以下將類風濕性關節炎分為二型：

風寒濕型：關節腫痛或有積液、畏寒肢冷、胃納差、大便稀爛、小便清長、舌質淡、苔白膩、脈濡。

可選用豬、牛、羊骨頭煮湯，薑、桂皮、辣椒、胡椒等偏於溫經散寒、驅風勝濕的食物。不宜寒涼生冷食物。

風濕熱型：關節腫痛、發熱、咽痛、便秘、小便黃、舌質紅、苔厚、脈弦數。

可選用苡米、綠豆、芹菜、絲瓜、苦瓜等偏於清熱驅風去濕的食物。不宜辛辣、刺激、溫熱和油膩之食物。

風寒濕型可用辣椒根瘦肉湯：辣椒根一兩、瘦肉三兩，清水四碗煎存一碗，溫服。有驅寒止痛作用。

風濕熱型可用苡米粥：苡米一兩，清水適量煲粥，溫服。有清熱利濕作用。

預防類風濕性關節炎：要避免風寒濕邪侵襲，防止受寒、淋雨和受潮；注意關節保暖，不穿濕衣、濕鞋、濕襪；不要貪涼飲冷；不要居臥濕地；勞動身熱汗出後，應及時更換衣服，也不宜即時洗浴。

注意均衡飲食，定時有節，不宜暴飲暴食，不宜亂服健康食品。保持心情舒暢，預防外感時邪入襲。注意勞逸結合，起居有常，過度勞累，正氣易損，風寒濕邪可乘虛而入。經常堅持體育鍛煉，如做八段錦、打太極拳等，可增強身體抗禦風寒濕邪的能力。《內經》所謂「正氣存內，邪不可干」、「邪之所湊，其氣必虛」，正是這個道理。🍵

那些年的平安小姐

二十世紀下半葉的清潔教育運動回顧

◎ 林佩玲（從心會社）



▲「平安小姐」系列宣傳海報（1959年）
平安小姐話：只飲煮沸之水，勿飲不潔之水



人口密集香港經常都面對著不同傳染病的威脅，政府對市民大眾的衛生教育工作可謂舉足輕重。現時，電子傳媒普及，政府可以採用多元的宣傳手法。那麼，在資訊科技相對落後的上個世紀，港英政府是如何向市民大眾推廣保持環境衛生的意識呢？

上世紀 50 年代初，大批中國難民湧入香港，香港的人口因而急劇增長，同時，惡劣的居住環境引發了不少社會衛生問題。為了解決社會衛生問題及預防疾病傳播，於是港府便以海報作為推行政策和教育宣傳的工具，因為海報的成本低且收效大，能有效接觸和教育廣大市民。1959 年，Public Relations Office 成立（即現時的政府新聞處），負責設計政府大部份的宣傳海報。由於當時市民大眾的教育程度較低，所以海報的設計通常以圖為主，輔以一、兩句簡潔的標語，令人一目了然。

談到海報，我們有否想過為甚麼我們會將 Poster 翻譯為「海報」呢？原來，海報這個名字真的與海有關！據說，在清朝時期，洋人來華從商，我國沿海碼頭不時泊滿載貨的洋船，商人會在碼頭沿街張貼 Poster 以推銷貨品，人們遂將這種具有宣傳目的的張貼物稱之為「海報」了。

Public Relations Office 成立初期，特別塑造了「平安小姐」作為推廣衛生運動的代表。她的外貌由「平」和「安」這兩個漢字組成，身穿一條潔白的裙子。從 50 年代後期至 60 年代早期，「平安小姐」成為政府宣傳健康教育的形象大使，她每次都會教導市民一些簡單的日常衛生習慣，例如，呼籲市民注意家居清潔、防治蚊患和飯前洗手等。直至現在仍深入民心的「垃圾蟲」則是在 70 年代才誕生，取代平安小姐成為當時家喻戶曉的清潔宣傳大使。到了 90 年代，宣傳保持環境衛生的重責由形象正義的清潔龍家族接棒，包括：「清潔龍」、「沙灘龍」、「郊野龍」，以及時常提醒小朋友玩樂時，亦須保持環境清潔的兩條小龍「小清」和「小潔」。

除了海報外，港府亦逐步展開更多宣傳衛生教育的活動。在 70 年代，港府成立了全港清潔運動委員會，推行一系列的衛生教育宣傳。例如，1974 年在各中學和小學成立「少清隊」（現稱為「公益少年團」），鼓勵學生參與清潔環境的工作。隨著電視的普及，港府亦開始嘗試製作一些鼓勵市民保持環境衛生的電視宣傳片，並邀請一些影視紅星唱宣傳歌曲，藉以提高其宣傳成效。

以上所提及的「平安小姐」、「垃圾蟲」和「清潔龍」，有否勾起那些年的回憶呢？抑或是第一次認識他們？無論如何，希望大家都不忘他們的使命——保持個人和環境衛生，減低疾病的傳播。📺

1-3.「平安小姐」系列宣傳海報（1959-1961 年）。

4. 「垃圾蟲」系列宣傳海報（1975 年）。





「探頭族」的迷思

◎ 羅民樂 (從心會社)

每逢做完運動，或者操勞過後，我們都會感受到來自肌肉的疲倦訊號，輕則感到酸痛，重則抽筋，提醒你是時候休息了。收到訊號當然就知所行止，但若然我們察覺不到，那就有可能不知不覺間勞損了肌肉，要避免就唯有靠自己主動多加關心了。

小肌肉大功能

關節能夠活動，乃是靠一條條的肌肉出力伸展和收縮。我們可能一直以為只有活動才需要肌肉出力，那麼從早到晚最賣力的一定是大件的肌肉了；那些細小又不知蓋在深層甚麼位置的，應該清閒得像個旁觀者吧。這是個大誤會。

人體筋骨肌肉結構與運作其實非常複雜，若簡單地理解，肌肉整體有兩個主要任務：關節活動的時候固然要出力，但即使不活動時，肌肉也要出力把它鎖

定以固定姿勢。長期維持一個姿勢，其實肌肉也需要工作，並沒有得到休息，所以呆坐也會讓你感到疲倦。應付這兩大任務，肌肉也有所分工。一些較大塊的肌肉主要負責大動作，而位於深層比較細小的則常負責固定關節。由於後者疲倦時往往不易被察覺，當我們於日常生活中充斥不良姿勢甚至成為習慣時，卻不知道其實肌肉已疲倦不堪，亦令其欠缺足夠的休息。小肌肉發出的疲勞訊號並不明顯，若收到它發出的訊號仍不加以糾正和舒緩，後果可大可小。

一個常見的不良姿勢

新近流行一個名詞叫「低頭族」，所指的是今天許多人都只顧低頭望著手機和平板電腦。其實除了望手機，看電腦顯示屏也好，看書報也好，我們即使不一定低著頭，頭頸也會常常處於一個不自然的姿勢，常見的是不知不覺地探前。這個姿勢的後果相信你我都體驗過，頸部的肌肉好像全都繃緊了，即使如何用手按壓也不能舒緩多少。頸部結構非常複雜，如果姿勢長期不正確，會出現肌肉繃緊並阻礙血液流通，有機會因而引致頭痛和影響精神狀態等，再嚴重者，頸椎和神經也會受傷，到時要處理就麻煩得多。

糾正姿勢

論這個姿勢問題的成因，對於電腦使用者，有機會源於顯示屏擺放不當，例如太遠或高低和角度不合。放得太遠可能是為了在桌前要擺放其他物件，試試可否清走，若行不通就可能要考慮更換一個面積較大的顯示屏。但要留意，新款顯示屏的解像度越出越高，使用者應按自己的視力將字體相對放大，否則屏幕大了，字體卻越來越小，不探頭前看才怪。許多顯示屏都可以調較高低與角度，而且非常方便，卻常被忽略，結果顯示屏往往不是過高就是過低。其實只要將顯示屏的高度稍為調校，以致其頂端的一行與視覺成水平位置，問題就大致解決了。(圖 1-3)

圖 1



圖 2



圖 3



圖 4



圖 5



圖 6



可是，即使顯示屏擺放妥當，我們仍會不知不覺間將頭探前。這亦很自然地發生在使用手機和閱讀的時候，環顧地鐵車箱內的手機使用者你就會發現不少例子。這現象不難解釋，高解像技術成就的細小屏幕配以微小字體正是罪魁禍首。不過放心，應付這個問題還有一招，就是每十五分鐘提醒自己動一動身，例如倒杯開水，或四圍望望，做甚麼也好，只要打斷你的「定鏡」姿勢，頭就會自動重新擺放，頸項也可以回復自然。可能數分鐘後又會故態復萌，但能定時重整姿勢已經有很大的幫助。

舒緩方法

除了糾正姿勢，有一個伸展運動可以幫助舒緩這個壞姿勢所引致的不適。首先，背靠牆壁，然後稍微用力將後尾枕移向牆壁，以致下巴也靠近頸前，擠出一般不受欢迎的雙下巴甚至三下巴就差不多了。這個下巴後收的運動宜每隔十五分鐘做三次，每次維持十五秒。若學懂這個動作，以後就不用找牆壁作輔助了，但切勿誤將頭垂下令下巴貼向頸便可。(圖 4-6)

舒緩肌肉疲勞不適，熱敷和按摩是物理治療常用的方法。不過要自行熱敷頸背位置甚具技巧。至於按摩也要小心，若對痛楚根源不清楚，即使你付費按摩也可能越幫越忙。不想動輒就去見專業治療師，處理好姿勢問題是關鍵的第一步。

鳴謝：雷展榮物理治療師



唔好亂咁嚇



◎ 李展鵬律師

陳先生在酒樓用餐，侍應上菜時不小心弄污了他的衣服，陳先生即時破口大罵。雖然該名侍應生已經馬上道歉，但陳先生繼續用粗言穢語責罵該名侍應。經過一番擾攘後，侍應離開了陳先生，回到原本崗位工作。當陳先生離開酒樓時上前對侍應說：「你小心啲，唔好俾我再見到你，再見到你我實打到你殘廢。」侍應聽後感到非常害怕。

甚麼是刑事恐嚇

根據《刑事罪行條例》第 24 條「任何人威脅損害其他人或第三者的身、名譽或財產，或威脅損害任何死者的名譽或遺產，或威脅作出任何違法作為，並且在任何上述情況下意圖使受威脅者或其他人受驚，或導致受威脅者或其他人作出他在法律上並非必須作出的作為，或導致受威脅者或其他人不作出他在法律上有權作出的作為，即屬犯罪。」

刑事恐嚇是一項具「特定犯罪意圖」的控罪，控方必須證明被告人有「威脅作出損害」並且有「意圖使受害人受驚」。當中的威脅必須是被告人認真想要表達的威脅，如果被告所作出的威脅只是在一時情急之下，或在一時盛怒下說出的無心快語，則未必構成此罪行。

陳先生粗言責罵侍應並不構成犯罪，但他離開酒樓時對侍應說的話明顯帶有威脅損害他人人身安全的成分，加上該番說話並非在他衣服被弄污時所說的，這顯示陳先生對侍應說的威嚇話，並非是在一時情急或在一時盛怒下說出的無心快語，而是切切實實的人身威嚇。因此，陳先生的行為可能已符合了「威脅作出損害」和「意圖使受害人受驚」兩項刑事恐嚇的控罪元素。

刑事恐嚇的刑罰

根據《刑事罪行條例》第 27 條，任何人觸犯刑事恐嚇罪，經循簡易程序定罪，可被罰款 \$2000 及監禁 2 年，若經循公訴程序定罪，可處監禁 5 年。

一名的士司機恐嚇另一名的士司機不准他在落馬洲支線輪候站上客，否則會打他。經審訊後，作出恐嚇的的士司機被裁定一項「刑事恐嚇」罪罪名成立，被判處 12 個月監禁。

的士司機不服判刑今年一月提出上訴，上訴人的代表律師力陳非監禁式刑罰是該案最恰當的判刑，而控方的代表律師則指上訴人在證據確鑿的情況下仍然否認控罪，是毫無悔意的表現，認為非監禁的刑罰，包括社會服務令或緩刑均不合適。

在考慮該案整體案情及以往案例後，高等法院推翻裁判官以 12 個月監禁作為量刑期點的決定，但亦同時確認涉及強佔壟斷行為及影響別人生計的刑事恐嚇罪一般應以即時監禁判處，若不涉及黑社會因素，審訊後的量刑起點可以是 9 個月的監禁。若涉及黑社會因素，審訊後作量刑起點可達 14 個月監禁。最終高等法院改判該案上訴人監禁 4 個月。



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)
生命的蛻變 【新增】	蔣麗萍姊妹	見證系列	46:50
不凡足跡 【新增】	張瑪莉姊妹	見證系列	35:23
「鴻福齊天」 【新增】	司徒永富博士	見證系列	35:01
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
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://www.13.ha.org.hk/healthinfo/world/zone/zone_01.aspx
- 病人互助組織聯盟 <http://www.apmho.org>

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

捐獻方式：

- ☐ 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。**

個人資料： [請用正寫，中文更佳]

(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

不如欲破此干物，可以影印，或以紙填竄資料，亦可。

“一個人的價值，應當看他貢獻了甚麼，
而不是看他取得了甚麼。”

~ 愛因斯坦



一粒麥子不落在地裡死了，仍舊是一粒，若是死了，就結出許多子粒來。

(聖經·約翰福音 12 章 24 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	郭多加	麥家碧	周 全	鄭肖珍	鄭靜香	陳嘉瑛	李信廣	甘志培
李日玲	何樂燕	吳順珠	蔡潔儀	陳淑娟	李達庭	陳麗莎	劉玉卿	黎詠詩
黃雅各	林靜華	林偉彥	林少文	胡婉芳	黃楚芳	林胡求善	林向紅	游少薇
梁惠琮	區詩琴	黃潤強	郭玉蓮	李淵焄	Yeung Sau Kam	Fok Po Chu		

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