

43

2013年11月



真心
分享

劉美娟：

天女塑造

我們的生命

打開心窗

杯裡還有咖啡

病癒隨心

原來愛的力量真的很大

院牧
服務

全人醫治 全人健康
Holistic Healing & Health



劉美娟： 天使塑造我們的生命

“自從 02 年與丈夫張崇德開辦音樂學校，我就甚少參與幕前演出。07 年之後更是專心照顧家庭和一對初生子女。今年初「復出」，其實只是每天在電台開咪三小時，是聽聲不見人的，和以前的演出並不一樣。而且我一定把家庭放在第一位，因為我認為家庭是最重要的。”

無意入娛樂圈

無線電視在 80 年代舉辦健美小姐選舉，讓我無意地踏進了演藝界（或說是娛樂圈）。別以為我參加健美小姐選舉是追逐明星夢，其實當年參選甚至不是自己的意願。但是從小就喜歡跳舞，而且也有一點成績。中五那年，等待放榜時，姐姐知道無線有健美小姐選舉，覺得形象健康，很適合我參加，於是就到電視台取報名表，並且極力鼓勵我參加。

但我的回應卻是十分抗拒，甚至哭起來。因為那時畢竟年幼，對電視台，娛樂圈這樣的地方，實在有點害怕，況且自己是在一間保守的教會長大，覺得那不是基督徒應該參加的。但姐姐卻是鏗而不捨的遊說我，還用「激將法」說，別以為參加就會必定入圍。我不知她是否用心理戰術，但覺得她的話也不無道理，於是便報名參加。沒料到通過兩輪面試後，電視台就取錄了我，還說要我和簽約，其實那時心裡是驚多於喜。

驚，不單是沒有心理準備，更是害怕與自己的信仰有抵觸。由於父母親都是基督徒，我自小就返教會，也是在教會成長，因此基督教的價值觀，從小就植根在心裡。我的性格並不反叛，生活安份守己，又遵行聖經教導，做人做事都講信仰原則。加上我的教會十分保守，當年牧者甚至不准我們看電影，說世俗文化會沾污思想。所以，當電視台要我簽約，我第一時間想到的就是要請牧師祈禱。但我心裡其實已有答案，就是牧師一定會反對，祈禱後的答案也必會是：「不要簽」。而這個答案也正是我想要的，因為從沒想過要成為電視藝員，所以心裡其實很平安。

只是萬萬沒料到，當我與牧師分享和祈禱之後，他竟然對我說：「你只管簽，這是神的心意！」我對牧師說，神的心意一定不會要我去追名逐利，那麼我加入娛樂圈有甚麼目的？牧師說，他也不清楚，並重申這是神的心意。當時我心裡真的十分掙

扎，但最後還是和電視台簽了約。

娛樂圈有「家」可歸

雖然心裡知道自己與娛樂圈所持的價值觀不一樣，也明白這是一條不易走的路，但相信神既然把自己放在這裡，就要有好的見證，以基督教的價值觀去與人相處。但現實比想像困難得多，我的單純和直率往往會被取笑，甚至被利用，所以常常都會受到傷害。我已忘記自己哭過多少次，但感恩的是在困難和淚水之中我會禱告尋求神的幫助。更感恩的是我沒有因為要得到別人的認同而放棄信仰原則，也沒有因為自己吃虧受傷而變得「世故」，或是以牙還牙。我由始至今仍然忠於自己和堅守信仰原則，原因是我一直深信自己入行是神的帶領，因此最重要的不是能否「紅」起來，而是必須不能「黑」下去。很感恩神賜給我敬虔的父母，讓我可以有一個基督教家庭長大，家人在我入行之後都支持我、守護我。

雖然家人總是給我鼓勵，常常為我打氣，但畢竟他們都是圈外人，很難完全明白娛樂圈的處境和所面對種種複雜的人與事。當年藝人當中很少基督徒，即或有，也會十分低調，所以很難找到同路人。但我心裡很渴望能有人同行，可以一同分享彼此支持。

其實當時已經有藝人之家，但因為我是新加入娛樂圈，又不認識喬宏叔和明明姐（鄭明明），不知道怎樣才可以加入。有一次在化妝間聽到兩位基督徒藝人在傾談中提及藝人之家，但我因為膽怯沒有主動問她們，事後心裡十分後





悔。但後來透過一位基督徒藝人邀請，我終於可以在娛樂圈有「家」可歸了。

記得當時我踏入「家」裡，見到明明姐不期然就放聲大哭，那情況甚至可以用失控來形容，難怪她以為我有甚麼傷心事。但我很明白自己為甚麼會有這個表現，因為當我見到她，就像尋回親人一樣，那一刻有一個很強烈的感覺，就是「回家」了。從此之後，我不再是孤身一人，而是有很多同路人；因為大家都是藝人，很明白對方所面對的處境和掙扎，彼此就互相鼓勵和支持。

其實我不只一次想過離開演藝界，因為實在承受不了別人加給自己的傷害和不公平的對待，但「家」人總是為我禱告和守望，而牧者不單給我們支持，更教導我們如何做一個有生命見證的基督徒藝人。感恩神藉着藝人之家，使在演藝界的基督徒得到照顧和教導，使我們在這個「特別」的地方持守信仰，活出見證。

在「家」裡得到幫助，也要有承擔。我曾當過副主席，而由於需要負責和管理的事務較多，所以要有一個輔助的，他就是崇德，負責「家員」的紀律，也就是「風紀」。認識崇德大約是在 1998 年，

他比我較遲才返「家」。但他給我的印象是投入和認真，且有責任心，是十分稱職的「風紀」，而我就被封為「班長」。「家」裡的人都說我們很合拍，事實上在管理和處事上我們都相當一致，只是沒想過會「拍拖」。就在某一天，我和他的心裡都不約而同有一份感動，認定對方就是神所預備的另一半，在拍拖第一天，崇德更向我求婚呢！

神是愛，天是藍

01 年，我們踏上紅地氈，在神的祝福和親友的見證下組織了我們的家。婚後的生活甜蜜和愉快，我們的「合拍」程度甚至勝過拍拖的時候。崇德和我的性格與做人原則都十分相似，在很多事情上我們都會有完全一致的看法，或許因為他也是第二代基督徒的緣故吧！崇德在音樂上追求完美，他比我更加執著，但我是欣賞的。因為對信仰和追求美善的堅持，我們不單合拍，更能夠合作。02 年，我們一起籌辦音樂學校，整個過程都充滿喜樂和恩典，音樂學校亦漸漸發展起來。婚後三年，我們祈求神給我們一個小寶貝，05 年，我們的第一個孩子天藍出世了。只是沒想過我們從最興奮的一刻跌到最低一點！

那年的冬天特別寒冷，剛生產完畢的我，身體極度疲乏，只是還不及我內心崩潰的難受。天藍出世時並沒有任何異樣，但醫生告訴我們，天藍不懂哭！醫生在天藍出生十多個小時後建議把他轉送到政府醫院，以便可以 24 小時加護照顧。我躺在床上，睡不了、吃不下，更是哭不出，心裡的陣痛比生產過程還要折騰人。電話傳來的消息，天藍接受了多次搶救，但仍然沒有起色，於是通知我們去見他（可能是最後一面）。姑娘知道為人母親的心情，知道產後不宜行走，特別為我預備了輪椅，幾經艱辛，終於到了醫院去。當我見到天藍，他細小的身軀插滿了針喉，而且每一條都有血水滲出，我的心痛得難以形容，眼淚也忍不住了，我伸手為天藍祈禱，叫他不要放棄。

之後我返回醫院，但心裡仍然十分掛念。他問我是否已經預備好？我當下立即反問他，為甚麼要預備好！我並非不明白他的意思，只是作為母親的我，怎會捨得放手讓自己的孩子離開。但很快我便安靜下來，緊握著他的手，我們一起祈禱向神說我們已準備好。凌晨 3 時，崇德接到電話，知道天藍搶救無效。接著我們到了

醫院見天藍最後一面，我的淚水有如瀑布一樣傾瀉出來，緊緊的把天藍抱在懷中。雖然他只活了 26 個小時便離開世界，但我知道在天上他有永遠的家，而他也永遠活在我和崇德的心中。

我們身邊很多人都因著天藍的離開而難過，有些更不斷的尋問原因，但我和崇德都沒有。我們當然傷心，甚至在天藍離世後的一段日子，我倆一睡醒便哭，哭得累了又睡；我們誠實地面對傷痛的感受，不把它隱藏起來。只是我們都認定這個不幸並非由神所造成，更相信神在整個過程中保守我們。所以我們沒有埋怨神，反而安慰那些關心我們的人，沒想到身邊很多朋友因著我們的經歷和態度而相信神，這又豈是人所能預計的呢！

學習在愛中成長

天藍離開後，我和崇德都努力地面對我們的人生，而當時亦決定了不會再生 BB。不過，在天藍離開一年後，我們有了不一樣的想法。感謝神！07 年祂賜給我們日希，08 年再給我們日晴。經歷過三次的生產，讓我更加體會生命的奇妙，更加珍惜神所賜給我們的生命。

現今一些父母視子女如珠如寶，不自覺地過份的寵愛，所以我們夫婦常常互相提醒，只要珍惜孩子，卻絕對不可溺愛。我們都十分重視家庭，所以會共同努力營造一個正面和開心的家。在教導子女方面我們共識要有一致的標準，不要扮演一忠一奸的角色。兒女所接收的只會是一個標準，不會有爸爸和媽媽兩個版本。

我和崇德都是第二代基督徒，明白讓子女從小認識信仰的重要。所以除了帶他們返教會，每晚我們四個人都會一起祈禱。別以為只有崇德和我為他們代禱，其實他們也會為父母、祖父母和同學祈禱。我們希望他們從小就經驗到祈禱帶來平安和力量，更加懂得關心身邊的人。

子女相處，其實是常常令家長頭痛的事情。所以我們鼓勵一對子女不要貶低對方，要學習互相欣賞。我發現哥哥會開口稱讚妹妹畫的畫很美，而妹妹就會讚哥哥英文串字很棒。兄弟姊妹之間，其實很容易產生嫉妒，如果從小就讓他們懂得用欣賞和稱讚代替指責和攻擊，他們長大後就能更加相親相愛，也更懂得尊重別人。

現代社會，其中一個家長難題就是電子產品的泛濫。我們不會完全禁止孩子使用平板電腦，但當發覺他們有沉迷的趨勢，就會向他們講解，例如看屏幕時間太長會影響情緒和健康。我們會和他們共識如何遞減屏幕時間，卻不會完全禁止使用。至於課餘學習，雖然潮流都在鼓吹小朋友要贏在起跑線，但我們並不認同，小孩子應保留多一點「童真」，所以孩子的課餘學習不會排得密麻麻。我們曾經合寫了一本書「讓孩子學會輸得起」，就是因為我們不認同贏在起跑線這個觀念。感恩天父賜這對寶貝給我們，雖然他們年紀小小，卻往往成了鼓勵我們的天使，甚至啟發我們對生命的思考。

天父塑造我們的生命，是由上一代開始；如今我們成了上一代，又怎能不向孩子負責呢！天父給我們規律，不是要轄制我們，而是讓我們的生命不至混亂和失去方向；天父給我們經歷，不是要我們受苦，而是使我們成長。我們知道，孩子和我們都是生命的學生，我們一起經歷天父的塑造。





杯裡還有咖啡

◎羅杰才

喜歡喝咖啡，但要喝好的，如果不是在家裡泡，就必需到咖啡專門店或高級餐廳才能品嚐。這些專門店和高級餐廳為了把咖啡賣得好價錢，那些咖啡杯都令人賞心悅目，甚至愛不釋手。和朋友到咖啡店把杯談心，怎料他看見那些美麗的杯子，變成了把心談杯，要繞一個圈才能返回話題。情景使我想起一個故事。

幾個舊同學約好到老師家中聚會。老師與他們亦師亦友，而且興趣廣博，他們每次在老師家中聚會都會非常快樂，而且往往有所得益。但由於經濟不景，各人都面對不少煩惱，這次聚會大家都互吐苦水。有的說自己的公司可能要倒閉，感嘆所有付出的都要化為烏有了；有的說自己的投資上損失了一大半，置業計劃要泡湯了；有的說自己被裁員了，如今仍然失業。以前是各自誇耀自己的成績與幸運，如今卻不住訴說自己的不幸和艱辛。

老師是一個通明的人，聽著這些在社會上闖蕩的學生們訴苦，一直沒有給任何意見，只是當大家談得差不多了，就說要為他們泡咖啡，又說：「今天我把的珍藏的咖啡杯拿出來給你們欣賞。」於是打開櫃子，裡面有從各地搜羅回來的杯，有銀的、金的、瓷的、水晶的，有屬於古董，也有是現代名家的精品。

大家拿起這些像藝術品的杯子把玩欣賞，不快的心情都拋開了。沒多久老師就把咖啡泡好，更讓他們各自挑一個喜歡的杯來盛咖啡，大家又繼續的聊下去，但話題還是離不開這些可愛的杯子。過了一會老師忽然有話：「噢！我忘了告訴你們，這些咖啡是朋友從牙買加帶回來的，是今年最好的咖啡，產量很少，是難得一嚐的。」這樣一說，大家馬上就把注意放到咖啡裡，輕輕一聞，香味果然很特別；淺淺一嚐，果然真的很香醇，是從未嚐過的美味。

這時老師柔柔的說：「剛才你們都談論杯子，你們有沒有留意我的杯子？」大家就把目光轉到老師的杯子，只見那是一般家用的杯子，各人馬上悟到這是故弄玄虛。這時老師睿智的看著自己的學生說：「人生的快樂、親情、友誼，就像咖啡；工作、金錢、地位，就像咖啡杯。但無論多名貴的杯，都只是盛載咖啡的器具而已。你們手中的杯雖然名貴，但對於你們真正有價值的是杯裡的咖啡。因為這些杯你們都不可以帶走，只有咖啡才是真正屬於你們的。我的杯子雖然普通，但卻無損咖啡的美味，太注重杯子反而會忽略那屬於你們的咖啡。要知道，無論杯子是如何貴重，它都只是配角，只有咖啡才是主角。」「你們的杯裡還有咖啡嗎？」老師帶點幽默的問。■

咪咪是我在中醫診所認識的小女孩，今年才六歲。

我看中醫是不定期的，覺得身體有不適才上診所。然而每一次，我幾乎每次都會碰見咪咪和她的母親，看來她們該是中醫的常客吧。咪咪身體弱，瘦瘦的，但尚算活潑健談。她手裡總是抱著一隻貓布公仔，她說那是家裡的貓小咪。

「我最喜歡小咪！」咪咪說「我每天晚上都跟牠睡覺。」

「啊！」我笑著回答「小咪和咪咪是好朋友呢！」

「是的，小咪是我最好的朋友！」咪咪也笑了，露出兩隻門牙。

「咪咪，你這隻布公仔，多髒呀！」咪咪的母親這時插話「丟了它吧，我給你買一隻新的。」

「不要！不要！」咪咪把布公仔緊緊抱在懷裡「小咪不喜歡上街，它就是小咪！」

中醫一邊讓咪咪伸出舌頭，一邊哄她說：「咪咪回家替布公仔洗個澡，好嗎？」

「她哪有這空間？回家還要練琴呢！」咪咪的母親說。

咪咪一家走後，中醫替我把脈，帶點感慨地說：「咪咪雖沒有甚麼大病，但也很難好起來。」

「為甚麼？」我問。中醫平時不多話，既說了，必定有原因。

「她的父母太緊張了。咪咪除了上學，還有好幾樣課外活動，學琴、補習，每晚不到十一時功課做不完。我平時就跟他們說，是藥三分毒，小孩子多運動，早點睡，比吃藥更好，不必打個噴嚏就看醫生。他們就是不聽。現在的父母

啊，也不知是愛孩子，還是苦了孩子？」中醫無奈一笑。

過了兩個月，我再次在診所碰見咪咪母女。咪咪好像又再瘦了，臉色也不太好。

「咪咪，好久不見，你好嗎？」我跟咪咪打招呼。但這一次，她跟平時不同，只微弱地叫我一聲姨姨，便低頭玩弄衣服上鈕扣。我才發現她雙手空著。「噢，你的貓咪布公仔呢？」我問。

咪咪抬起頭看我一眼，然後又回頭看看母親。她的母親低頭看雜誌，咪咪又低下頭去，眼眶裡彷彿有淚水。我覺得氣氛有點不對，就不敢再問。

「媽媽」咪咪忽然拖著她母親的衣袖「我不吃苦藥。」

「這怎麼行？」咪咪的母親仍然低頭看雜誌「不吃藥身體不好呀！」

咪咪又不作聲了。就這樣，咪咪一直沉默，直到離去。

到看病的時候，我忍不住心裡的疑問：「醫生，怎麼咪咪的臉色，好像比之前更差呢？」

「唉！咪咪的健康很難改善的。」中醫皺眉「她的母親說咪咪老是咳嗽是敏感，就把家裡的貓送到動物協會安樂死了。」

「呀！」我吃了一驚「咪咪很愛她的貓呀！」

「就是嘛！」中醫嘆了口氣「中醫看來，身心是互相影響的。對貓毛的敏感，無論如何比不上壓力與抑鬱啊！」我想起咪咪的眼神，那是不應該出現在孩子眼睛裡的無奈、無力、無助。■



孩子的無奈

◎張婉雯





醫者的

道才師

◎ 徐德義醫生

從醫以來遇過不少給我深刻印象的前輩和同事。教授、講師們在所屬領域是權威和先鋒，課堂內外總會溢出令人望而生畏的光芒，加上英式大學教育，紳士淑女舉止、談吐和魅力，令人肅然起敬。但是能激勵我活出「仁心」，影響我行醫態度的，卻另有其人。

讀醫科時，對著投影片照讀講義的講師當然不會欣賞，口若懸河把書本和資料一字不漏橫掃的，只會使我驚嚇和自卑。最喜歡的教授，他們從來都是從容不逼，深入淺出。上他們的課會很「舒服」，我會不經意的投入他們的科目。

醫學院四年級，要到幾所當時最大的公立醫院上臨床課。有一天，在伊利沙伯醫院內科病房跟著一位醫生巡房。一位又瘦又黑的老婦人瑟縮在床上，面無表情，似醒非醒。醫生問她有甚麼不舒服，她全無反應。站在對面的護士忍不住氣，催促老婆婆回答。但那位醫生卻柔聲說：「她受心內膜細菌感染影響，精神紊亂，所以不能答你。」

原來婆婆是印尼華僑，乘船來港時急病發作，被送到醫院。那年代公立醫院的醫護人員普遍都是冷漠和按本子辦事。這位醫生敦厚的態度和溫和的聲線，不單調解了同事的情緒，也保護了這位流落異地的長者。他好像對她說：「我們理解你很虛弱，請放心休息，我們會盡力把你醫好的。」

身為醫生，家人的大病小病都得要關心。最深刻的經驗是媽媽因患上鸚鵡熱而發高熱和產生幻覺，我們把她送到QE，但她只能獲分配到一個帆布床位。看見她虛弱的躺在那裡，我們都非常心痛。當天醫生更要我們簽「生死狀」，表示明白她病危，隨時有死亡的可能。這突然的要求，把我們推落了極深的幽谷。幸好經過治療，媽媽終於痊癒了。但這次經驗讓我深切體會至親重病，甚至要永久分離的創傷和無助。

可是母親肺炎癒後只是一年左右（是我現在這年紀），她顯得舉步困難，間中更要找管理員幫忙開門鎖，就連簽名也不順利。大概兩年後，她終於被診斷患上大腦退化。當天向我宣佈的是比我高兩班的師姐，當時我呆了一會，不曉得如何反應。我們又要踏上另一次告別之旅。好幾年後我們發現一封未完成的信，她告訴鄉下親人自己力不從心，很多事不能處理。這信我們到現在還保存著。

由於親身經歷過與患病的至親同行，因此面對病人和家屬時，很容易便可以代入他們的角色，明白他們需要甚麼。如果有選擇，我絕對希望父母健康長壽，安享晚年。但這些遺憾，卻成了我在行醫路上最真實的磨練。■

在一個寧靜的晚上

◎ 小腦師

我是一位中學老師，除了熱衷教學，更對電腦有濃厚興趣。雖算不上是專家，但每當有人問我電腦知識，或有電腦難題要解決，我定必幫忙，甚至廢寢忘餐都不計較。也許多年來只顧埋首工作，忽略了平衡生活的重要性，身體終於亮起警號。

今年8月24日，雙腿突然顯得無力，甚至連行一步都不能，於是急召救護車入院。醫生為我做了很多檢查卻未能找出原因，於是要我留院。雖然身體已十分疲倦，但當晚卻睡得不好，因為感到情況實在有點異常，擔心出了甚麼毛病。

很不容易才度過漫長的一夜，翌日午飯前，一位個子高大的男士來跟我打招呼，並介紹自己是醫院的院牧，還留了一些基督教單張給我看。第三天又有兩位義工來探望我，其中那位女義工更和我分享她如何從信仰得著力量，並神如何為她安排一位醫生，讓她的手術成功進行，病得醫治。那一刻，我是多麼渴望自己也能夠像她有一份平安和力量，因心裡確是焦急和擔憂。

第四天終於從醫生口中接到壞消息，原來雙腿無力的原因是我患了肺癌，而且癌細胞已擴散和壓住了神經線，所以下肢開始沒有感覺。雖然我萬萬沒想過自己竟然會患上肺癌，但令我最難受的，卻是雙腿不能行走！失去活動能力是多麼痛苦的一回事，處處要人照顧實在不是味兒！所以那一刻最想望的不是醫好癌症，而是如何盡快可以恢復行走的能力。

9月初醫生把我轉到另一間醫院，並安排進行十次電療。記得我轉院第二天早上，一位院牧走近我的病床，原來在前一間醫院探望我的院牧轉介她跟進我。這位女院牧很細心的了解我的病情，更聆聽我內心的不安和擔憂，之後她為我祈禱。我確實感到自己心裡的重壓放輕了。她又把一份《關心》給我看，剛好那一期的封面人物是分享自己的患病經歷，並如何從信仰得力。那一刻我實在體會到人是多麼渺小，並且相信若我有一天誠心信靠神，祂必會賜我力量面對病患所帶來的痛苦。

感恩電療沒有太多副作用，醫生建議我服食標靶藥，雖然費用昂貴，但家人都支持和鼓勵我嘗試。由於雙腿要長時間做物理治療，10月中我就轉到一間療養性質的醫院。我每天都聽從指示，努力的鍛煉雙腿和雙手，因為我真的很渴望有一天能夠站起來，並且行走自如，這也是我太太的期望！在我患病的日子裡，她每天風雨不改的來探望我，又給我做輔助運動和按摩。其實多年來照顧我和一對子女，已經辛苦了她；現在子女都已經成長了，卻因我的病又要她操勞，心裡真的很歉疚，所以更希望可以有一天身體痊癒過來，可以和她一起旅行。

在一個寧靜的晚上，我作了一個祈禱，對神說我願意真誠的信靠祂！雖然我不知道明天將會如何，但我確信當我真心投靠祂，祂必會看顧和保守！■

*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)



走過

「不惑」之年

一個中年的心理治療師的真情剖白

◎ 葉就鴻（心理治療師）

子曰：「三十而立，四十不惑，五十而知天命。」活到中年，照理應該是更成熟，更自信，更多解自己，對人生更能知所進退。但事實卻不盡然，「中年危機」卻引起更多人的關注及共鳴。

何謂「中年危機」

中年危機是由於生理、職業、婚姻、家庭和靈性各方面（變化）促成的，包括：身體機能衰老、婚姻生活持續不滿足、事業發展空間到了瓶頸、雙親離世、兒女長大獨立，要面對家庭「空巢」。

中年危機就是：要在很短時間內同時面對種種變化，並且在當中調整自己的人生方向、目標和態度，使自己能順利過度這些挑戰，而步入晚年以至終老。心理學家容格曾說，人的一生可分為兩個段落。中年期以前，人會拚命地追求現實世界的一切及自我發揮的機會。當社會地位及工作有了某程度的成就以後，人便會思考人生的意義，反省自己真實及偽裝的一面、善良及醜惡的本質、及處理未了的情結。原來要到中年期以後，人才能踏上真正面對自我的旅程，感受人生的喜悅。

如果到了這階段還沒有深刻的察覺，這便會出現「中年危機」，認為人生沒有意義，甚至自暴自棄。

我的「中年危機」

還記得七年前，我四十五歲時的一個下午。身處於泳池中，但整整兩小時內腦子都在同一個問題上盤旋，應不應該辭掉已幹了廿年的教師工作，踏上人生下半場的新階段。繁忙的教學及行政的工作令我身心俱疲，其實在四十歲時已經常常泛起要辭掉教師的工作，裝備自己投入心理治療的行列。但那時候，太太剛生了孩子，朋友都對我說：「怎麼可以這樣自私的追求自己的夢想而沒有顧及太太和孩子的將來！現在收入不錯，工作又穩定，經濟怎樣差也不會失業，為甚麼要這麼冒險！而且多做十幾年就能拿取那非常不錯的退休金。你正是『仔細老婆嫩』，這樣貿貿然轉行實在太冒險、太衝動了。」

朋友的關心使我不能不認真思考。問題是當一步一步妥協，一點一滴調整自己去配合別人，迎合環境的同時，我發現自己與真正的自己，與及自己真正的需要，距離越來越遠。心情常常很反覆，甚至連工作也總是提不起勁，很多自己喜歡的事情也失去興趣，經歷以上所形容的中年危機現象。為了不想下半生遺憾，幾經掙扎後，決定用一年時間思考及計劃人生下半場。最終我辭了教師的工作，還用一年時間修讀神學課程；靜下來，好好聆聽內心的聲音，並尋求上帝給我下半場的引領。一年的反思及聆聽，我非常清楚上帝要我作一個如盧雲神父所說的「負傷的治療者」(Wounded Healer)。我要成為一個心理治療師，與受傷痛苦的心靈同行。

一：明白、接受及早作準備

轉變是生命的形態。中年日子的轉變並不比任何時段的「變」顯得份外困難。上述提及的「角色競爭」及社會期望之外；更年期、成年子女離家後的「空巢期」，或許是中年階段較難面對的危機。但當了解這是一般中年人士都會面對的情況，當危機出現時就不會手足無措，並且可以抱持正面的態度，認真的思量並落實曾考慮過的應變計劃。

二：正向及彈性思維

生活的經驗和積累的智慧是中年人的資產，但有時卻會變成他們既定的思想行為模式，以至會重複地用固有的一套來應付生活上層出不窮的轉變。有人說：世界上最愚昧的事情，莫過於不斷做同一樣沒效用的事情，卻希望得出一個不同但有用的結果。因此，必須要有一顆開放的心，經常探索並不斷產生新的設想，思考事物的新可能，能掌握越多的選擇，自然成功解決問題的機會亦越高。

三：有效及積極處理壓力

當我們為生活奔波，忘記了留一些私人空間給自己，身體和心靈就會疲憊。定期做適量運動可以強健體魄，並提升正面情緒。我提議「三三三」的運動方案：每週三天三十分鐘，做可以讓心速率提昇 30% 的鬆弛運動。這樣可避免長期受壓，提升工作效率；假期出郊外走走，融入大自然廣闊的空間，靜思生命的方向。記住：「工欲善其事，必先利其器」，樵夫只顧不停的砍樹，而沒有將斧頭磨利，結果只是事倍工半。

四：建立支援系統

人總會遇到一些困難及危機，有時更是不能單憑個人的能力解決。既然一般的中年人也會遇上同樣的情況，何不與友伴傾談，無論在情緒或實解決題的方法，若有人分擔並分享經驗，就可以避免坐困愁城。如果對熟悉的人難於啟齒，亦可利用熱線或與專業輔導員等協助理清困擾的根源，用冷靜的思維，促進危機的過渡。

那位曾經極力反對我在中年轉職的友人對我說，小葉兄：「我真的很羨慕你今天的生活！看到你今天如此投入和享受你心理輔導的工作，又能有時間去遊山玩水，又到四川作義工輔導，到東甬寨去探訪孤兒；又可以醉心於音樂，作曲填詞，而且仍有時間去進修你喜歡的課程。」其實我更衷心希望踏進中年的朋友都能找到最合適自己的人生下半場。

後記：寫這篇文章時，剛在台灣宜蘭礁溪泡了兩天溫泉，此刻正在台北誠品非常精緻的餐廳裡，對著窗外的藍天白雲與太太一起喝咖啡，我的心也跟白雲一起隨風起舞。寫著寫著，不經不覺已兩小時了。抬頭一看，外面的藍天白雲忽然變成一場大雨。人生本無常，上一刻還是天朗氣清，轉眼就滂沱大雨。青年時的我一定會覺得非常掃興；但今天已是中年的我，卻多了一份感恩的心，感謝上帝讓雨水滋潤大地、滋潤心靈。我更要好好的活在當下，享受與太太一起望出窗外的浪漫，回味牽手同心走過美麗的歲月。■

親愛的亞詠、亞深：

你們近況如何呢！安好嗎？



幾個月前與你們在醫院相遇，亞詠當時懷孕二十周，但胎兒突然沒有心跳，那時亞詠正等待流產手術，她坐在椅子上，眼睛紅紅的。你們告訴我得知懷孕與期待寶寶出世的喜悅，亞詠更感恩天父給她再次懷孕的機會，那時你們已經為寶寶起了名字。沒料到了第二十周，應該是胎兒穩定的時候，卻發現沒有心跳。那一刻，你們都恐懼，十分害怕會失去寶寶，說到這兒，你們的淚水都湧出來，聲音也沙啞了。

多謝你們的信任，與我分享你們的疑惑、難過和不捨之情。那些日子常常徹夜難眠，以淚洗面。亞詠不斷努力的尋找原因：最後發覺自己工作量過多，沒好好休息，後悔自己的疏忽，更為寶寶而內疚。我默默的留意，一直在旁的亞深把你緊緊的擁在懷中，安慰妳，勸慰妳不要再埋怨自己。他肯定妳已經盡了力保護肚裡的胎兒，這不是你的錯失。看見你們夫婦二人在哀傷中一起面對、彼此扶持，實在叫我感動。

更感恩的是雙方的父母也十分關心你們，沒有怪責是誰的過失，只是著緊你們的狀況。你們沒有埋怨天父為何讓此事發生，卻願意帶著不明白及哀傷向天父祈禱，祈求天父賜給你們平安、力量去面對那刻的艱難。你們互相緊握著手祈禱的情境，至今我仍然歷歷在目。

手術後，我曾經探訪亞詠，當時她躺在床上，顯得疲倦，聲音微弱。當時你們邀請我為你們祈禱，並與寶寶道別。你們告訴我，確信寶寶在天父那裡，有一天會在天家和他相見，現在只是暫別。當時我為你們能夠有這樣的信心和平安而感恩。

禱告後，你們與寶寶道別。但臨別前，你們卻又分享了一些掛慮與恐懼。我明白這是人之常情，但深知主願意靠近傷心的人，裹好他們的傷處。所以也不會特別的擔心，只要你們夫婦同心同行，賜人平安的天父，定必保守你們的心懷意念！但願你們如今心靈沒有陰霾，步伐輕鬆行走。祝

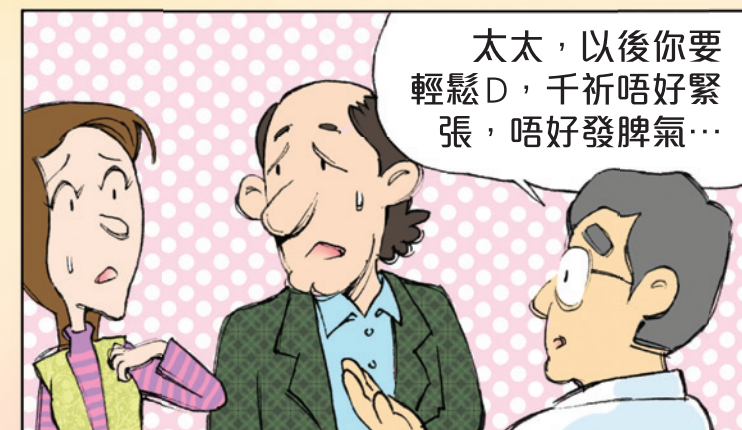
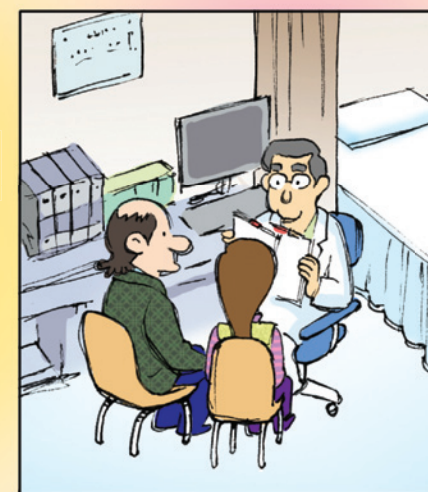
生活蒙恩！

關心您們的

關曉牧

心裝病

繪畫：亞樹





人機合一 失多於得

◎ 陳潔玲醫生 (香港家庭醫學學院)

每天看電視、電腦、打機，用智能電話上網、寫 App、看 facebook 等等加起來的「屏幕時間」(Screen Time，下稱 ST)，對血壓、血糖，血脂都會有影響，更會增加心臟病和中風的機會。因此開機之前需要考慮關機時間。

臉書抑鬱

規範「屏幕時間」對小朋友及青少年尤其重要，因為他們各方面正在發展成長，必須慎防 ST 的壞影響。可惜，在我認識的朋友中（包括醫生），面對日新月異的電子產品，一樣會怦然心動，抵受不住誘惑而花大量時間在電腦上。面對子女的要求，亦一樣會買完又買，家中幾台電腦再加每人兩部電話都是等閒。但最新的科研報告令我們更深入了解 ST 的禍害。在這裡嘗試從家庭醫學的「身、心、社」(physico-psycho-social) 框架和大家談談。

年輕人用社交網站，是希望結識多些朋友，開開心心，然而往往卻會事與願違。美國兒科學會 (AAP) 最近發表一份電子媒體對兒童、青少年及家庭的影響報告中，有一整章題為「臉書抑鬱」(Facebook Depression)，指出社交網絡不單無助建立健康的社交，反而令人增添寂寞。日本有針對小學生的研究指出，電腦用得越多，清晨起床時感覺「唔開心」的機會較大，這和在英國及美國，針對 10 多歲少女的研究結果一樣。在年紀較長的一批，除了感到苦悶鬱結，更會覺得自己樣樣不如人，自我形象低落。

上癮的原因

除了情緒問題還有學習能力，ST 和心臟病有「劑量反應關係」(Dose response relationship)，一項在加拿大的研究指出，在 3-6 歲間，ST 每天多 1 小時，在 10 歲以後的課室表現會差 7%。另一項跟進了近 3000 名 1 歲至 3 歲兒童的研究，ST 每天多 1 小時，到 7 歲時患過度活躍症的機會便多 9%。原來在情緒和心智發展的領域，ST 是含毒性的有害物。另外一些追蹤 10 至 20 多歲組別的研究發現，ST 的魔咒，並不只是影響兒童和少年，更可以由青少年延至成年後。

為甚麼只是盯著屏幕，就會令感受、行為和專注力受影響？答案原來關乎多巴胺 (dopamine)。多巴胺是一種神經傳遞物質 (neurotransmitter)，在

大腦中負責「派糖」重任，令人感覺良好。這難得的感覺也是可卡因和冰毒等令人極速上癮的生理原因。有研究證明，年青人腦部深處的「獎勵區」在玩新奇刺激的電腦遊戲時，會釋放大量多巴胺，感覺就像吸毒的狀態。多巴胺也和專注力扯上關係，這可解釋過度活躍症為何對 ST 呈現劑量反應。

先進的指引

至於社交層面，除了在高級會所，在任何的酒樓餐廳都會看見，家人朋友吃飯，各自覆 whatsapp，玩手機，全無交流，家庭和人際關係又怎能好呢！作為家庭醫生，常常聽見病人投訴子女：「佢淨係識得對住部手機！」

ST 對社交能力的影響，從腦部深處的改變可以一窺其毒。有一項跨越三十年的綜合薈萃分析 (1979-2009)，參與的有 14000 名各國大學生，研究發現「零零後」的大學生，在同理心方面，比同門師兄師姐有極為顯著的下降。同理心的培育，在於人與人之間，面對面接觸，與喜樂的同樂，與哀哭的同哭。然而，從功能性磁共振造影 (functional MRI) 的研究看到，年青人接觸電腦多了，大腦掌管同理心的部分，對外來的刺激反應甚微。換句話說，若過多接觸電子媒體的情況不改變，我們的新一代不單會百病叢生、鬱鬱寡歡，甚至會冷酷無情，不理他人死活，自我中心。

面對如此「嚴峻」的形勢，先進的國家已經制定明確的醫學指引，就是 1). 2 歲以下不得接觸電視、電腦、智能電話及電子遊戲機，2). 2 至 18 歲的兒童及青少年，每天不可對著屏幕多過 2 小時。因此香港實在不必另費功夫做研究，只要參照外國經驗製定指引。但歸根到底家長才是最有效的防線，若是從小開始確立家規，並且以身作則，就能夠把 ST 寫為 smart time。這不單是父母給子女一生最大的禮物，亦是給未來社會的一份大禮。



適飲是良茶

◎ 陳慧琮 註冊中醫師

涼茶是嶺南地區獨具一格的清涼飲料，廣東地處中國南方沿海，氣候地理環境特別，春夏多雨，夏季暑濕相挾，容易受濕邪感染。勞苦大眾，每當出現頭痛身熱，咽乾口苦，燥熱便秘，尿少而黃等症狀，都會到涼茶鋪飲涼茶，或到中藥店購買涼茶回家煎飲，往往能起到防治疾病的作用。

廣東涼茶品種繁多，各鄉各縣不同，諸如甘和茶、王老吉、五花茶、七星茶、神曲茶、盒仔茶、廿四味等等，大多具有清熱解毒、祛濕利尿等作用。

時至今日的香港，涼茶鋪仍是越開越多，售賣品種具多元化，均以清熱解毒、祛濕利尿、生津消滯、解表消暑等為主效，而家傳戶曉，廣為人知的廿四味涼茶更是必備的。根據調查所得香港廿四味涼茶，有用到廿八味或三十味藥物不等，但也通稱廿四味涼茶。

市面上廿四味涼茶的配方，不盡相同，但大致相差不遠，較通行選用的藥材及主要功效如下：苦瓠乾（清暑解毒）、榕樹鬚（清熱利尿、消炎解毒）、鬼羽箭（清熱涼血解毒）、鴨腳皮（涼血解毒）、水翁花（清熱解毒）、崗梅根（生津止渴）、露兜筋（發汗解熱、利水化濕）、木患根（清熱解表）、土地骨（涼血除蒸、清肺降火）、白茶餅（清熱降火）、尖欖榔（消積殺蟲、行水）、

六神耬（消積導滯）、青蒿梗（清熱截瘧）、老桑枝（祛風通絡、去骨火）、白茅根（清熱利尿、涼血止血）、布楂葉（除滯消積）、蔓京子（散風熱、清頭目）、千層紙（潤肺止咳）、蒲公英（清熱解毒）、芒果核（健胃消食、行氣化痰）、土銀花（清熱解毒）、淡竹葉（清熱利尿）、乾蘆根（清熱生津）、粉葛根（清熱解肌）。

廿四味主要功效為清熱利尿、去濕解暑、消滯解毒、生津止渴。適用於體質壯實者，應用於多方面：如感冒發熱惡寒、咽喉炎、燥熱流鼻血、胃熱口糜、腸胃積滯、大便秘結、尿道炎、瘡癤等，在疾病初期往往能起到較佳的治療作用。

但由於主要藥材都偏寒涼，所以體質虛弱、脾胃虛寒、月事期間及孕婦都不宜飲用，或平素容易腹瀉、胃部不適、小便頻密、頭暈、血壓偏低、面色蒼白等均不宜應用。

現代人飲食起居失調，經常進食高脂肪和燥熱食物、熬夜、煙酒過度、休息不足、運動缺乏，以致毒素積聚體內，氣血陰陽失調，體質虛實挾雜，如果錯誤選擇涼茶，不但疾病沒有改善，反而更傷害體質。故建議勿太倚賴飲涼茶，無論調理或治療，最好請教中醫師。■

醫生的

的

座右銘

◎ 從心會社·吳思源整理
梁明娟醫生口述



To cure sometimes.

To release often.

To comfort always.

有云現時公立醫院的醫生很辛苦，工時又長，但相比於以前，其實可算已改善了許多。1967年畢業的婦產科女醫生梁明娟，回想在伊利沙伯醫院做實習醫生的那一年，可說是年中無休，除了公眾假期和星期六、日沒休息，更往往連續工作三十六甚至四十八小時，甚至有次捱到胃潰瘍，在手術床邊跌個不省人事。

梁醫生立志做醫生，源於唸中一時目睹父親患胃癌，很辛苦的在家等候醫生來打止痛針，往往一等就幾個小時，小小的梁明娟就焦灼的站在門口大鬧等呀等，最後父親終於離世，而她就下定決心要做一位解除病人痛苦的醫生。

當年香港大學醫學院只有百分之十左右的女生，所以在教授以至同學眼中，女生們都很「矜貴」，不單沒有人會欺負，她們甚至得到教授的偏愛。當時的女生唸書成績都很好，所以上課時往往應男同學要求坐到最前排，給教授最先發問。

那日子對醫學生的要求很嚴格。梁醫生記得有一位外籍教授連學生穿的衣服和髮式也要管，學生若遲到就連課室也不准入。畢業後初到醫院工作，梁醫生和一眾女醫生也多穿旗袍和高跟鞋。那時的病房沒有空調，病床又擠逼，她們穿得那麼隆重，反而顯得很「古怪」。

梁醫生一直服務於婦產科，起初在贊育醫院，後來加入瑪麗醫院，及後再到般含道的那打素醫院和東區尤德醫院。六、七十年代的婦產科比現時高危，因為當時不少產婦來自艇家，既高齡又多胎，特別容易有各式各樣的併發症，有些來到時已經危殆，醫護人員都得緊張應對。梁醫生曾遇過大量失血的緊急個案，但血庫又剛剛缺乏血，有若干次她二話不說的就親自捐血，叫另一位醫生繼續急救，自己跑到鄰房捐血，她笑說新鮮的血效果特別好，大大有助凝血。

談及對現時的年青醫生有何忠告，梁醫生提出三句話，她說是作醫生的座右銘：To cure sometimes, To release often, To comfort always. 她說醫生一定要有承擔和慈悲的心，知道自己不是萬能，世上有許多病是醫不好的，最緊要是陪伴病人，紓緩他們的痛苦。

梁醫生現時已七十歲多，仍堅守著這個信念退而不休，在香港防癌會做義工，她念念不忘的，除了因癌病去世的父親，更加是普羅大眾的許多病人。■

劫過擔泥



健康坐姿小貼士

◎ 羅民樂（從心會社）

許多人都患有腰酸背痛的毛病，有時我們會怪罪於工作操勞，但即使我們在辦公室工作，它一樣像職業病般纏繞著。其實比起許多室外勞動工作，辦公室的工作環境表面上是舒適得多，但實際上卻潛藏著許多令人防不勝防的小陷阱。

雖然在辦公室不需要經常應付繁重的體力勞動，但埋首在辦公桌前工作半天，也足以令我們感到腰酸背痛。若然座椅較為舒適，情況有機會改善，但不同款式的辦公室座椅價錢相差甚遠，一張符合人體工學設計的座椅動輒以千元計，老闆未必願意投資。加上香港租金昂貴，辦公桌的大小和款式以至整個工作間的設計有許多環境限制，舒適程度往往不是老闆的首要考慮。既然如此，為著自己的身體健康著想，

我們要嘗試從一些小地方和小習慣著眼，免得長期勉強自己的筋骨肌肉。

正確坐姿由雙腳談起

談到座位我們都懂得關注座椅的設計，尤其是椅背的承托是否舒適，但最健康舒適的座椅也不能保證用者的坐姿正確。坐姿不正確會增加腰背承擔體重的壓力。坐姿包括的不僅是腰背部份，原來雙腿如何擺



放也相當關鍵，不妨試試以下一個簡單小實驗，你會有所發現。

找一個普通的浴室磅，放在座位上然後坐上，放鬆身體，雙腳腳掌平放著地（圖1），看看體重多少；然後試試將小腿向內屈曲，可自然地擱在凳腳（圖2），再看看磅數；再試試吊腳而坐（圖3），又看看磅數。我們會發現，第一個姿勢所錄得的磅數明顯比另外兩個輕，換句話說，第二及第三個常見的坐姿會加重腰背的負荷。

原來雙腿的擺放姿勢是健康坐姿的要素之一，需要多加注意。我們下肢的姿勢多變，除了是個人習慣外，座椅的高低和辦公桌下的空間也直接影響。有些辦公室因為存放空間不足，連辦公桌下都放滿物件，以致雙腿不得舒展。又有一些枱椅高度不配合用者，致令用者雙腳不能著地（即吊腳），自然就會屈曲擱在凳腳上。這問題不能長期置之不理，若枱椅不能更換，就應該配以腳踏。

要注意雙臂的擺放姿勢

另一個容易被忽略的壞姿勢出現於上肢。不少電腦使用者都將鍵盤放在辦公桌面，有時候放得太前，雙臂就自然地跟著伸前。這姿勢可能會讓人誤以為舒適，因為雙臂伸前了，手肘也放在桌面，肩膀感覺輕鬆了，但卻會不知不覺間引致背部肌肉過勞。

雙臂長期往前伸會為背部肌肉帶來一定壓力，尤其是背部近脊骨位置的一組低層肌肉，它們的主要責任是固定手臂的姿勢，長期處於拉展狀態會使它們過勞。試試請同伴幫忙，沿著頸椎以下緊貼脊骨兩旁用力按下去，如果感到酸痛的話，就要想想是否自己日常也有類似的壞姿勢。

要舒緩這種肌肉疲勞，按摩膏和藥貼都幫助不大，因為患處在深層，表面的藥力不足以滲透，沖熱水涼也因同樣原因而不會有顯著效果。物理治療常用的熱敷方法比較奏效，但自行敷背部卻頗為不便，加上要施壓讓熱墊緊貼皮膚，需要有人從旁協助。如果想方便鬆一鬆，則可以試試圖4及圖5兩個簡單的舒展運動。第一個運動可幫助鬆弛背部的肌肉，反手緊扣雙手並盡量向前伸展，維持姿勢十五秒然後放鬆。第二個運動可幫助你鬆弛腋下兩旁的肌肉，同樣反手緊扣雙手，然後盡量向上伸展，維持姿勢十五秒然後放鬆。這兩個運動每次可重複三至五下，每天做兩回。

要舒緩疲勞酸痛還有根本問題，就是手肘的擺放位置。理想自然的姿勢是讓上臂自然垂下，手肘剛好由座椅的把手承托，屈曲前臂，鍵盤的擺放位置剛好讓雙手觸及操控。但正如前文所說，現有的椅桌設計可能不甚理想，如何在有限的條件下為自己創造健康的工作環境，善待自己，就得動動腦筋。

圖4



圖5



鳴謝：雷展榮物理治療師



請勿打擾

◎李展鵬律師



陳小姐和男友李先生分手後，不斷收到對方要求復合的電話及短訊。後來李先生變本加厲，除了電話和短訊，更經常在她家外遊蕩，甚至在她工作地點等候她，尾隨她回家，令她感到非常困擾和不安。

雖然「纏擾行為刑事化」仍在諮詢階段，但在有關法例正式通過之前，律政司仍可透過其他刑事條例提出檢控。

電話滋擾

根據《簡易程序治罪條例》第 20 條，任何人無合理理由，不斷打電話或以電話傳送任何極為令人厭惡的訊息，或任何不雅、淫褻或威脅性質的訊息，旨在對其他人造成煩擾、不便或令他人產生不必要的憂慮，可處罰款 \$1000 及監禁 2 個月。

李先生不斷打電話給陳小姐的行為很可能已觸犯刑事法例。條例雖並未就「不斷」一詞下定義，但法庭會根據每件案件的客觀情況判斷次數是否達到「不斷」，並根據案件嚴重性、被告重犯機會，考慮各減刑因素作出判刑。初犯者而案情較輕一般判處守行為或感化數月至數年不等。

遊蕩

根據《刑事罪行條例》第 160 條，任何人在公眾地方或建築物的共用部分遊蕩，不論單獨或結伴在該處出現，而導致他人合理地擔心本身的安全或利益，即屬犯罪，一經定罪，最高可處監禁 2 年。

由於陳小姐對李先生的行為感到不安，如果李先生並不能解釋在場原因，他的行為很可能已構成遊蕩。法庭會根據案件嚴重性、被告重犯機會，並考慮各減刑因素作出判刑。初犯者而案情較輕可判處守行為或感化數月至數年不等。

民事索償

李先生除了可能面對刑事檢控外，陳小姐亦可循民事訴訟向李先生提出索償。今年 4 月香港法庭首次就侵權騷擾作出判決，確立侵權騷擾為一種訴訟因由。該案中被告人與原告人分手後騷擾原告人達六年，持續對原告人作出一連串威嚇性的騷擾行為，包括惡意電郵、滋擾電話、監視、張貼侮辱他的海報等。

原告人需向法庭證明被告人作出了騷擾行為，即進行一連串重複、令人憂慮、情緒困擾或煩擾的行為，而且騷擾者知道自己的行為會造成這樣的效果。若案件成立，原告人將可追討金錢損失，亦可就感受、尊嚴和自尊受損提出損害賠償。原告人更可向法庭申請禁制令，禁止被告人再向他作出任何騷擾行為，包括不得進入原告人住所和工作地點範圍。任何人違反禁制令可因藐視法庭罪而被判入獄或扣押其財產，法庭亦可判處罰款。

如果案件同時涉及刑事和民事訴訟，提出刑事或民事訴訟並沒有既定的先後次序。但如果在刑事檢控程序法庭已裁定被告人電話滋擾或遊蕩罪名成立，則被騷擾的受害者在民事訴訟中可要求法庭接納有關刑事定罪為證據，以證明被告人作出了騷擾行為。

求助

如不幸被騷擾，受害人應嘗試辨認對方身份，記下來電號碼、談話內容、接電話日期、時間及地點，然後盡快報警求助。如果受害人想提出民事索償，則應盡快尋求法律意見。■



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	蔣麗萍姊妹	見證系列	46:50
不凡足跡	張瑪莉姊妹	見證系列	35:23
「鴻福齊天」	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>

“我們夫婦兩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。”



《關心》需要支持
歡迎訂閱《慈聲》

查詢：2339 0660 梁小姐 (Edith)



《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128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、神學生及有心關懷病患人士，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)



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

香港醫院院牧事工聯會 2339-0660

♥ 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

信用咭號碼：|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

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

“我決心一生像太陽，
無論甚麼景況，總是展現光明。”

~ 赫德

要常常喜樂，不住禱告，凡事謝恩。

(聖經·帖撒羅尼迦前書 15章 16、18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	甘志培	陳慧琮
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
黃雅名	林靜華	游少薇	梁惠琮	區詩琴	黃潤強	李淵舜	張玉貞	梁兆英
張宏恩	謝秀蘭	張少樸	林胡求善	楊牧谷牧師基金	Yeung Sau Kam	Fok Po Chu		
Law Yin Wah	Yau Che Ming							