

44

2014年1月



真心
分享

林崇綏：

用
愛心
提起
油燈

打開心窗
誰對誰錯？！

病癒隨心
原來愛的力量真的很大



林崇綏： 用愛心 提起 油燈



“當我在北京人民大會堂，從國家主席習近平先生手上接過第44屆南丁格爾獎章時，雖然感到萬分榮幸，但心裡更是不住的感謝神！自從接到獲獎通知，我的腦海就不斷浮現一幕又一幕的舊片段……”

護理是一個召命

在基督教家庭長大的我，曾祖父那一代起已經是基督徒，他更是潮汕的第一位牧師。所以我從小就跟隨父母上教會，更積極參與教會服侍，並且常常渴望有一天能去到遠方宣揚基督的愛。

中學時就讀伊利沙伯醫院附近的女拔萃書院，讀的是文科，並且對藝術、歌唱、跳舞、設計都十分熱愛，更喜歡閱讀課外書。有一次偶然讀到護士之母南丁格爾的事蹟，知道她出身貴族，有高等的學問，卻立志做一位護士。不過在當時社會，護士的地位極之低微，甚至被鄙視；但南丁格爾卻甘心服侍傷病的人，甚至願意冒險遠赴戰地治理傷兵。在她心中，服事病人就是回應耶穌基督愛的呼召，更是她的人生使命。我受她感召，立志能夠成為一位宣教護士，結合服侍病人和宣揚基督的使命。

有了這個立志，我就朝著夢想進發。那時每天上學都會望著對面伊利沙伯醫院的護士學生，期盼有一天自己也能穿上那套紅色制服。中學畢業之後，我向父母分享自己的心志，因為長兄是護士，二哥是醫生，所以父母都支持我的選擇，於是我的願望成真，成了伊利沙伯醫院護士學生。

但到了醫院的真實環境，才知道不是看傳記那麼浪漫感人，護士大部份時間都是單獨的面對一張張陌生的面孔，而且大多數都帶著愁容，有時還有可怕的場面。有一次照顧一位肝硬化的病人，他忽然大量吐血，簡直像噴泉一樣，不但嚇我一跳，更把我的制服都染紅了一大片。病房的實習讓我真正體會到護理原來是如此「實在」，甚至是會令人「厭惡」。但我不但沒想過要退縮，反而更感到南丁格爾的偉大和上帝呼召的真實。即使到今天，我仍然認定護理是一個召命，並非是一份職業。因為如缺乏使命感是不會有獻身精神的；對我來說，信仰就是我回應召命和獻身的動力。



歌唱的護士

護士的艱難，外人很難體會，以上病人吐血的情況或許不多，但十份一或百份一「難搞」的病人，已經足夠折磨護士的心志與熱情。所以我們都應該對護士有更多的體諒支持，但護士要克服醫院的工作壓力，除了要有召命與獻身精神，也要懂得調節自己的內心，常常保持喜樂。感謝神給我唱歌天份和對藝術的興趣，除了參加教會的詩班，我還加入歌唱團，甚至丈夫（曾立華牧師）也是在歌唱團認識的。在病房工作雖有艱難，但心裡因為感到事奉的喜樂，常常不期然的哼出詩歌，病人甚至叫我做「歌唱的護士」。也許醫院真的需要有喜樂的聲音，病人都是喜歡我哼的詩歌，甚至要我教他們唱呢！一位患白血病（血癌）的男病人，要聽一首新的聖詩，我在家練習好了，然後在不用當值的晚上回到醫院唱給他聽。沒料到，第二天早上他就離世了，我感恩能夠把握時機還了他的心願。

在不用當值時，我常常參加病人福音活動，又會到兒童病房講故事，這些都不是護士的職責，但卻是服侍人的機會，感恩天父賜我的藝術細胞能夠用得上。如是者，三年的學護生涯過得十分充實，心裡也很滿足。因為感到是裝備自己實踐召命，而不是學習做一份工作。學護是有薪金的，但我節省儲蓄，計劃畢業後就到美國進修，預備成為「宣教護士」。

71年，我離開香港到美國芝加哥繼續學習，期間又到不同的地方作宣教體驗，包括：墨西哥和法國。那時福音船「真道號」剛剛啟航，並且要遠赴印度。因為當時巴基斯坦和印度打仗，而我又是護士，所以得了這服侍的機會，我們更是第一隊運



送物資到孟加拉首都達卡市的支援隊伍。雖然留在孟加拉只是一個多月，卻讓我深深體會南丁格爾在戰地服侍的危險與艱難，也再次確認宣教的呼召。回航之後，原本希望留在美國讀神學，但男朋友卻希望能早日結婚並且一同事奉，於是回港結婚。

視醫院為家

73年9月，回港著手籌備年底舉行的婚禮，11月知道基督教聯合醫院就要開幕。雖然距離結婚只有一個月，卻非常希望應徵，因為我一直期望能夠在一間基督教醫院服務。那時聯合醫院在各方面都需要人，當知道我有留學和宣教經驗，更參加過「真道號」的服侍；雖然我仍是「新丁」，卻問我有沒有膽量當舍監，我不知地厚天高，一口便答應；因為在美國曾經修讀輔導學，他們再問我可否輔導護士，我又一口應承。其實那時我只是20出頭，沒有甚麼經驗，但覺得能在一間基督教醫院服務，應該盡己所能，即使身兼數職也是樂意。

醫院初開，資源缺乏，人手又緊張，所以有甚麼需要我都會去做，簡直視醫院為家。沒料到因為過份忙碌，懷了7個月的一對子女小產了。雖然丈夫體諒我，完全沒有責怪，我也表現堅強，旁人都覺得我還撐得住，但其實心裡卻是非常難過和失

落。感恩在休養安靜的日子，神透過聖經的詩篇安慰我，使我重新得力。這次經歷使我對人多了一份同理心，並且特別同情那些經歷小產的母親。因此每當有護士希望在這方面多作研究，我都一定支持，因為我是從苦痛中走過來的人。

當了舍監護士長一段日子之後，因為希望重投病房的前線服侍，於是去澳洲進修護理教育之前就在病房任護士長。由於發現教育和培訓護士的重要，由院方派去澳洲進修，回來後開始在聯合醫院的護校任教，及後得到院方再派到英國進修管理的課程，81年出任護士學校校長，直至90年。能夠參與培育護士的機會，看到一屆又一屆的護生畢業，是神的恩典。

由荒年到豐盛

91年臨時醫院管理局剛剛成立，我被借調到那裡工作，之後轉到律敦治醫院任總護士長一年多。醫管局正式成立，我成為第一個護理總行政經理，律敦治一年多的經驗，正好使我更深的體會前線同事和管理層所面對的問題。

自94年加入醫管局至08年退休，這14年是我護理服侍（侍奉）最重要的日子。我一直思考和努力如何把護理專業提升和完善。醫管局成立初期，各醫院紛紛大量增聘護理人手，以便配合醫療服務的發展，因此護士求過於供，甚至出現「護士荒」。那時我雖然未曾正式上任，但知道這是刻不容緩的事，因此立即組織7個改革工作小組，成員包括：護士工會、專業團隊和醫院高層，尋找解決方案，但直到上任後護士人手仍然不足。

於是我和同事到東南亞國家招募具備認可資格的中國華僑護士，又在各區大型商場舉辦巡迴展覽，向市民宣傳護理信息，並且招募有心人投身護士行列，那才勉強的渡過了「荒年」。幸福不是必然，健康也不是必然；原來，在醫院有護士照顧也不是必然的！

隨著醫療發展，護士必要有專科訓練和資格。因此95年成立了護理深造學院，開設10多個專科課程，「專科護士」亦應運而生。與此同時，更設立護士門診，服務社區內的慢性病患者，如糖尿病、心臟病、腎病。一直以來，護士晉升都要走教學或管理的路線，因而使有臨床經驗的護士離開所屬的專科。從服務病人的角度來看，這絕對是不理想的，因為最有經驗的護士都不在臨床服務了。

因此在我退休前制定了一個護士專業發展藍圖，就是在專科護士之上有「顧問護師」（Nurse Consultant）。成為顧問護師需要修讀相關的碩士課程，並要符合嚴謹

的要求。顧問護師將會是護理專業一個新的里程碑，如今正在籌備「護理專科學院」，期望香港的護理專業更進一步、更加豐盛。

但無論如何，護士的專業離不開愛心與承擔、應變與創新。我們這一輩的護理人員，03年的沙士一疫，一生難忘。當年危機處處，不斷有同事受到感染，人手和物資又極度短缺，對醫院管理層來說，每一天都是考驗，我當然也是其中一份子。

但感恩的是我們的醫護團隊展現出專業，甚至是無私的獻身精神。沙士對醫療團隊絕對是「危」，但同時也是「機」。沙士展示了醫護人員的專業精神，也揭露他們所承受的沉重壓力。所以沙士後醫管局推出了「心靈綠洲計劃」，鼓勵每間醫院都在病房或工作間設立一個供醫護人員從新得力的加油站；並且設立感染控制護士，規定每250張病床就要有一位，如今感染控制已經成了專科。沙士之後，因為前線護士不足，為了挽留人材又增加了資深護士的晉升機會。這些有的是因時制宜，但也是對護理人員的肯定和欣賞，亦有助護理服務的發展。凡事能看到正面，就能轉危為機。

護理服侍最重要的一步

今時今日「中港融合」即使有不同理解，但已是大大勢所趨。其實在護理界，「中港融合」早已經開始了。因為對生命的關懷，超越了政治和經濟，所以我們一一起步。

當香港的護理專業發展走上了軌道之後，就要把優質的護理專業知識和經驗與國內護理界分享，幫助內地護理水平提升，使同胞受惠。中港兩地相連，而且血濃於水，其實香港人也會受惠。

07年開始，醫管局與廣東省的醫院協作一個為期10個月的護士培訓計劃，課程包括15個專科訓練，廣東省挑選拔尖的護士前來受訓。除了課堂，這些廣東護士更會被分派到各個聯網醫院作臨床服務。計劃收到很正面的回應，這些護士不但把所學的专业護理實踐出來，而且表現出無比的熱誠。整個廣東護士培訓計劃歷時四年，合共培訓了614個專科護士，他們回到國內帶動了提升護理專業。原來香港的醫療與護理專業可以對內地作出幫助。雖然已經退休了，但我仍然經常到國內參與培訓和交流。

只是現時要更專注於護理專科學院的工作，因為這學院是我護理服侍最重要的一步。護理專科學院的基礎是否穩固，對護理專業發展將會有長遠影響。護理專科學院共設14個分科學院，心臟科、骨科、老人科、兒科、婦科以致深切治療和社康等都一應俱全，而且所有分科都會各自設立培訓和考試制度。由於設立護理專科學院需要立法會通過，所以現時仍是臨時性質，期望3至5年內學院正式成立，為香港專業護理建築堅固的基礎，如此，我一生的護理服侍就能劃上完美的句號了。

由伊利沙伯醫院到聯合醫院，從前線到教育，從印度到中國，我一步都沒有離開過護理，也沒有離開當初的呼召。由立志以跟隨南丁格爾的腳踪開始，我就相信，只要有一盞油燈和愛心，無論環境多麼黑暗，就能戰勝恐懼；今天的醫院，也許仍有許多不足與困難，但肯定會比南丁格爾所處的醫院要好。親愛的「南丁格爾」，讓我們用愛心提起油燈吧！





長者



Ten Reminders for Elders ©羅杰才

過了 60，雖然身體壯健，心境活潑，但無論如何都是步入中老年了。偶爾在地鐵上會遇上有禮的年輕人讓座，他們的善意告訴我，你是長者了。收到朋友傳來《長者十誠》，不知算是勸戒還是互勉，但覺得有些意思，就和大家分享，也加點自己的體會。

一、不要再替成年子女操心，才不會增加煩惱。

孩子年幼，照顧他們是責任。當他們成年了，無論他們是否能夠照顧自己，我們的責任都已經完了，為他們操心不但無用，更是無益。甚至會使兒女反過來要操心我們。

二、不要將成年子女當成未成年來「監護」，免得他們埋怨。

把任何人的智慧、心智、能力低估，都會使對方反感，甚至忿怒。即使是兄弟、夫妻、兒女，都是一樣，只是兒女會礙著關係忍在心中而已。識趣的，任由他們吧！這不是不關心，而是尊重。

三、不要事事都「非知道不可」，要尊重成年子女的隱私權和自主權。

懂得尊重，少加追問，反而會使兒女願意更多講述自己的事情。追問得來的消息，多半都是修飾過才告訴你的。

四、不要以兒孫為生活重心，要開創自己生活的天地，才不致常常望門興嘆。

弄孫為樂，偶一為之就好了，若是成了生活的重心，就成了責任或是習慣，這對長者無益，甚至可能害了孫兒的發展。

五、不要逢人訴苦，寧可畫畫、運動、唱歌、寫作以昇華情緒。

找人訴苦並非不可以，但不可常常如此，否則朋友和兒女都會怕了你。要多些留意自己的說話，是令人開心的多，還是令人煩心的多？

六、不要事事抱怨、批評，要多欣賞和感謝別人為你所付出的。

生活永遠是半杯水，不會滿足的。但看這半杯水，是半滿還是半空？卻決定我們是抱怨還是感恩。

七、不要因孫兒與兒女或媳婿衝突，這樣只會造成惡性循環，甚至會害了孫兒。

可以關心孫兒，但不可以和他們的父母衝突。因為衝突無助問題解決，反而加多問題。如果你的方法和見解是對的，也要取得信任才可能實行。

八、不要因病痛常常叫苦，有病能治就治，領了藥就要服藥，治不好就要忍耐。

聖經說：喜樂的心，乃是良藥。這是任何一位醫生都認同的至理名言。

九、不要疑心太多，要感激願意照顧你的人，免得最後連他也都走開了！

別的不必多想，只要多想自己是老糊塗了，凡事作不得準。任由照顧自己的親人擺布就好了，反正他們比你精明，而且一定不會害你。

十、要培養宗教情操，有堅定的信仰，對未來抱著盼望，用愛心擁抱現在。

人生盡頭，前無去路，難免使人消沉。宗教信仰開展的是對永恆的探索，正確的信仰不逃避、不迷信，卻能給人信心、盼望和愛。

如果以上十點，每一點是十分，我們即使不能得到一百分，也得合格啊！■

嗚！嗚！嗚！面前急速而過的便裝警車，令我心頭一震，腦海裡浮現了數個景象：火災？交通意外？凶殺？雖然不知發生了甚麼事，但不同方向的行人開始朝著同一方向走。走不多幾步，二十分鐘前才經過的十字路口已經被警察用膠帶攔著，人走不進去，車也不能駛入，但視線越過人群卻清晰看到兩輛車因相撞後停留在行人路上的景象。

路人的聲音此起彼落，有因為當時在場，為倖免於難而抹一把汗；有為聽到相撞的隆然巨響而驚魂未定；有為受傷者感難過…因為一位婆婆是這宗交通意外的受傷者。消息慢慢傳開，途人個個嘩然，並開始道出這位置是交通黑點，不知多少次這類撞車事件，看來這又是嚴重的一次了。

是的，這是一個交通黑點，因為八個月前我也在這裡與另一汽車相撞，不幸是車頭盡毀，幸運是我們沒人受傷，就是對方的司機也沒事。

回想當日情景，兩車一撞，連忙看看身邊的女兒有否受傷。驚魂稍定，就自然反應要下車去責怪那撞我車的司機。沒想到他已經走到我車旁，第一句話是：有沒有受傷呀？當時，我心裡泛起一陣愧疚感。為甚麼只看到自己的遭遇，沒看到別人的需要！連一句關心的話都沒有，只是想著怪責和追究。難道自己沒錯嗎？很快我們都安定下來，向警察述說事發的過程，再環顧四週的環境，心裡浮出了兩個問題：我有錯嗎？我有否為了自己利益而忘記了自己可能有錯的地方？

到底誰對誰錯？！警察說雙方都對，雙方都錯，誰都不用負責，因此警方不會追究。雙方都「對」，因為大家都沒違反交通規則，也沒超速；雙方都「錯」，因為十字路口前雖然沒有停車讓路的標誌，也沒有交通燈指揮行車的先後，但駕駛者應該留心、彼此相讓。

是的，我們要守交通規則、要守課堂規則、要守遊戲規則、要守社會規則。但我們可有留意到規則的有限？如果當日我們在十字路前再慢一點，不以為自己有優先權就加油，那怕對方沒留意，也不會有相撞的情況。今天，如果兩車的司機任何一方能禮讓，慘劇就不會發生了。

下筆至此，想起沙士十週年一位康復者的分享，她說當日醫生為她作靜脈注射，但一針又一針都刺錯位置，最後，醫生更擲下針筒發脾氣走了。她當時心裡又氣憤、又難過。但不久之後，醫生回來向她道歉，表示自己有很大的壓力。因為他冒著被傳染的危險留守沙士病房，甚至不敢讓家人知道。那一刻，她感受到原來這位醫生是如此願意為病人付出。於是她回應了一個微笑，說：醫生，再來吧！你一定成功的。結果，醫生再試，一針就找到靜脈了。

誰對誰錯？！或許我們都錯，或許我們都對。如果我們不讓，如果我們相讓。■



誰對誰錯？！



◎黃華娟



無

言

感激



◎ 沈姑娘

五年前，認識梁太時，她的大兒子鏗鏗因急性白血病（俗稱血癌）三度復發，需要再次入院接受化療。鏗鏗是位智障人士，但他的父母將他教得很有禮貌，每次到病房，他必先向各醫生、護士及嬌嬌問好，有時候他更會佻皮的把其他病人弄得開懷大笑，活脫脫是一顆開心果。

當鏗鏗接受化療藥後出現發燒或白血球過低的情況而需入住醫院時，他會嚷著要回家，但只要媽媽一句說話或是我們承諾買檸檬茶給他喝，他便乖乖聽話。鏗鏗有兩個很懂事的妹妹，雖然她們仍在求學階段，但常常會在放學後到醫院接哥哥回家，她們也很有禮貌，真替他們父母自豪。

直至半年前，鏗鏗體內的癌細胞不受控制，幾近藥石無靈，可惡的癌細胞使他疲倦乏力，莫說下床走動，就連他最喜愛的檸檬茶也未能令他提勁。以前鏗鏗會走到病房每個角落，一時充當糾察，協助姑娘勸服頑固病人吃藥打針，逗他們笑，一時又會在病房「幫忙」姑娘工作，將冷冰的病房變得溫暖。

日子一天一天的過，鏗鏗的病情就一天一天的差，有時我會向他的主診醫生查詢他的最新情況，可是每次得到的答案總是令人擔心。一天，梁太跟我閒聊，期間我問她，鏗鏗知否甚麼是死亡，他會害怕嗎？原來梁太曾經向兒子談過死亡這課題，她問病榻上的兒子：「你害怕死亡嗎？」兒子說：「很怕！因再不能見到媽媽，向媽媽撒嬌。」但她強認淚水向兒子說：「仔，不用怕，你會在天家那裡見到婆婆，記得你兒時婆婆帶你上街嗎？還有媽媽亦會在主的懷抱內再與你重逢，因此，你只是比媽媽早些見到婆婆！」由於梁太曾對我提過兒時婆婆最疼愛鏗鏗，所以讓他知道死後可見到婆婆。梁太說，鏗鏗以後就不再害怕死亡。

有一天接到病室經理的電話，說梁太想替鏗鏗出版一本紀念冊，好讓喪禮上眾親朋戚友能夠回顧鏗鏗的往事，於是我便找來幾位曾經照顧鏗鏗的醫護人員為紀念冊留些感受。梁太邀請我們參加兒子的喪禮，遺憾我因要上學未能出席。喪禮後約兩個星期，梁太帶著那本紀念冊和一些禮物來到病房探我們，讓我們很感動。

大家寒暄後，梁太細訴喪禮上的點點滴滴，使我非常佩服梁太的意志和鏗鏗的堅毅，更驚訝梁太的勇氣，能夠再次踏足昔日與鏗鏗常來的病房。但她亦不諱言這次到訪讓她勾起很多昔日與鏗鏗一同並肩作戰的往事。這時，我的眼淚不期然地淌了下來，我們四目交投而未能言語，良久，大家輕拍肩頭、互相勉勵。梁太很感激我們對鏗鏗的包容及照顧，我亦很感恩能夠讓我在他們身上學會那份堅毅不屈的意志，祝願鏗鏗在天上與婆婆一起快樂，梁太及家人也得平安。而我們亦能夠保持堅毅不屈的意志，繼續關愛病人。■

原來愛的力量
真的很大！



◎ 老友記

天還未亮我已梳洗完畢準備出發，別以為我是去公園晨運，我的目的地是醫院。這麼早出門是因為要進行 5 個小時的洗腎，一個星期 3 天都是如此。這例行「工作」已有 20 多年了……既然上天沒有放棄我，我也不會放棄自己。

很年輕時我已經覓到如意郎君，22 歲便結婚，丈夫對我十分體貼愛護，我實在感到自己很幸福！其實身體一直都很好，但在 34 歲那年，不知怎的覺得自己的體力明顯下降，常常感到疲倦，甚至睡到中午也不願起床。丈夫為我量血壓，發現血壓持續的高，他認識一位泌尿科醫生，於是帶我去見他。醫生作了一連串檢查，只發現尿蛋白稍高，於是給我開藥。服藥一段日子，身體的情況仍然沒有好轉，反而經常頭暈。後來轉去看一位腎科醫生，檢查後才發現腎功能只剩 10 度，雖然往後幾年不斷服藥和戒口，但腎功能仍是每況愈下，最後醫生說我必須開始洗腎。

20 多年前公營醫院的設施不及現在，為了盡快安排洗腎，丈夫物色了私營的腎科中心，但每次都要花上數千元，令我心裡很自責，因知道長此下去將會花光他的錢。但他叫我只管安心洗腎，並鼓勵我不要放棄。為了不叫他擔心，我也學習放鬆心情、積極面對。大部份初期洗腎的病人都有體力不繼的現象，甚至會暈倒，我也不例外。所以每次洗腎都要有人接

我回家。由於洗腎上了三、四年便不再有小便，所以飲食方面必須調節，除了戒口，更不可飲水過量，否則肺部和心臟會積水。後來醫生建議我在家洗腎，因為既可節省一點金錢，更不用家人接送，於是丈夫買了一部二手洗腎機回家。對我來說，不用舟車勞動當然是好的，卻是辛苦了他，甚至影響了他的工作，只是他從沒有怨我半句。

93 年區內一所醫院開設，對我們來說是一個喜訊。95 年家中的洗腎機壞了，我便到醫院排期。除了定期到醫院洗腎，我更有 6、7 年的時間在腎友自助小組當義工，每星期都會探訪新腎友。自己經歷了多年的洗腎很體會病友們的心路歷程，更明白他們需要有人關心鼓勵。更難得的是我丈夫也和我一起當義工，他總是給我支持，與我同行。不經不覺進出醫院已有 18 年，不少醫生護士都視我這位「常客」如他們的朋友，我也視他們為家人一樣。

兩年前丈夫因病離世，這一段是我人生最低落的日子，因為一直是他給我力量行過痛苦的歲月。但感謝上天給我開朗的性格，更感恩賜一位很愛我和支持我的丈夫。原來愛的力量真的很大。也許我不會有很多個明天，但心裡仍希望能為愛我的丈夫和關心我的人，不輕言放棄！■

* 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)



抗逆四寶

Resilience = Optimism + Emotional Regulation + Control + Meaning

© 湯國鈞博士（臨床心理學家）



曾經讀過這樣的一個故事：傑克是一家鐵路公司的調車人員，他工作認真，做事盡職，唯一的缺點就是時常以負面、否定的眼光看這世界。有一天，公司的職員都趕著參加老闆的生日會，大家都提早急忙地離開，不小心將傑克關在一個待修的冰櫃車內。傑克在冰櫃裡拼命地敲打和叫喊，敲得手掌紅腫，叫得喉嚨沙啞，外面也沒有人聽得到，最後只得頹然坐在地上喘息。他愈來愈害怕，心想：冰櫃的溫度只有零度，若我再不出去，一定會被凍死。他只好用發抖的手，從口袋裡找出筆紙寫下遺書。第二天早上，職員打開冰櫃，赫然發現傑克凍死了。但是大家卻很驚訝，因為冰櫃並沒有啟動，這巨大的冰櫃也有足夠的氧氣，櫃內的溫度一直保持在十度以上，但傑克竟然給「凍」死了！

傑克的死並非在於冰櫃的溫度，而是在於他心中的冰點——早就認定自己沒希望。他的故事告訴我們：影響個人意志的不是外在環境，而是我們的內心。

不少人當知道自己患上了嚴重的疾病時，都會方寸大亂，所有悲觀負面的思緒都在腦海中一起湧現，認定

自己的人生已經沒有希望。其實，面對嚴重疾病，我們更需要正面的心態去應付。研究顯示，樂觀和希望感高的病人的康復機會較高，甚至手術後住院的時間也可以縮短。那麼，作為病人的應該怎樣提升自己的正面心理和抗逆能力呢？根據心理學的理論和臨床經驗，我們可以歸納出以下的一個正向心理的方程式： $R = O + E + C + M$ 。R 就是 (Resilience 抗逆力)，患病絕對是人生的一大逆境，需要強大的抗逆能力去面對。左右抗逆力的心理因素包括以下四種：

（一）樂觀思維 (Optimism)

所謂「水能載舟，亦能覆舟」，思想和心態也是如此。悲觀的人只想到事情最壞的可能，並認為沒有轉變的機會；結果容易自責，令自己心情更惡劣，甚至可能因而患上抑鬱症。相反，樂觀的病人會以正面的態度去面對疾病，主動尋求最好的治療，積極配合醫生的建議，即使面對頑疾甚至絕症，樂觀的病人仍能儘量珍惜目前，不輕言放棄。

（二）情緒管理 (Emotional Regulation)

抗逆力第二個元素是良好的情緒管理，因逆境往往容易引發焦慮、抑鬱等負面情緒，病人需要懂得如何調節。病人需要學習辨認及接納自己的情緒，不開心的反應是正

常的，不用否認，但同時需要疏導和改變情緒，例如找人傾訴、練習放鬆、自我對話、轉移焦點、參與愉快活動等都是有效的情緒調節的途徑。儘量控制負面情緒和增加正面情緒有助抵抗疾病帶來的負面影響。

（三）掌控 (Control)

抗逆不能單憑口講，也需實際行動，病人在面對患病時需要具備相當的掌控，培養自己應付的能力。高掌控感的病人情緒較為安穩，行動也較為積極。掌控感也可分為兩類，一類是對自己的能力有信心，另一類是對可依靠的對象（可以是醫生，甚至是所相信的神）有信心，相信事情會受到控制，並非無助的。

（四）意義 (Meaning)

最後，如能在患病中體會到生命的真諦和意義，可以幫助我們更有能耐去接受現實和積極面對。其實，苦痛是人生所難免的，奢望諸事順利是不切實際的，只能徒添失望和痛苦。不如嘗試了解痛苦的正面價值，例如：它可叫我們更懂珍惜所擁有的；磨練我們的意志和品格，孕育出堅毅，智慧的心；亦可叫我們變得更強大和將人生看得更透晰。不少的研究顯示，經歷患難的人往往能生出智慧，更有成長，這種「創傷後的成長」(Post-traumatic Growth) 往往可帶領人更體會人生的真諦，包括靈性或信仰上的

洞見，是難能可貴的經驗。正如道家的老子所言：「禍兮福之所倚，福兮禍之所伏。」聖經也教導人：「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。」（羅八：28），因此，在病患中獲得益處和成長絕非不可能的事，全都在乎我們的心態和思維。

我想和大家分享以下的一個個案：當子盈（化名）知道自己患上乳癌時，直覺晴天霹靂，像世界末日似的，終日以淚洗面，不想見任何人，情緒直插谷底。可幸她的丈夫彥俊（化名）不離不棄，無微不至地關懷，用很多鼓勵的說話來支持她，叫她開始心情平靜下來，願意接受患病的事實，並積極尋求醫治。子盈用實際行動來提升自己的掌控感，甚至開始體會患病也非毫無益處，起碼叫她重新反思人生的優先次序和意義，以前她只會廢寢忘餐地工作，現在更懂珍惜自己與家人及與上帝的關係，漸漸地孕育出一種對人生真諦和真正快樂的體驗，並以更積極的態度去接受病患的挑戰，結果她的復康情況比預期理想。

總括而言，患病是人生一大考驗和挑戰，需要強大的正向心理元素去增強抗逆能力，包括樂觀的思維 (O)，情緒管理 (E)、掌控感 (C) 和意義的追尋 (M)，具備這「抗逆四寶」的病人較能勇敢地面對病患，在逆境中仍可活得精彩。■

動一動、想一想

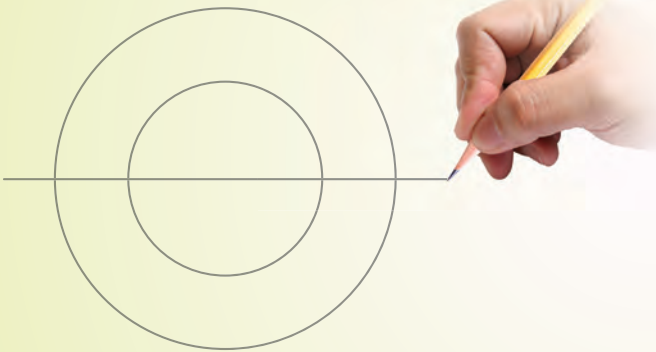
1 命運在我手

一個暴君為了顯示自己的仁慈，所以每年在國慶日都會有一次特赦的機會，暴君會設兩個瓶子，瓶子裡各有一粒石卵，一黑一白。死囚取到白色的石卵就獲赦，否則就要處決。

但暴君每次都會叫人偷偷的換走白色的石卵，因此兩個瓶子裝的都是黑色的石卵，所以從來沒有人能夠倖免。但終於有一個死囚卻能成功得到赦免，他是怎樣成功呢！



試試動腦筋，別急找答案：在第 17 頁



2 轉筆出困局？

如何能一筆過畫出以上的圖形？條件：筆不能離開紙，也不能重複任何一條線。

試試動腦筋，別急找答案：在第 17 頁

3 按時服藥

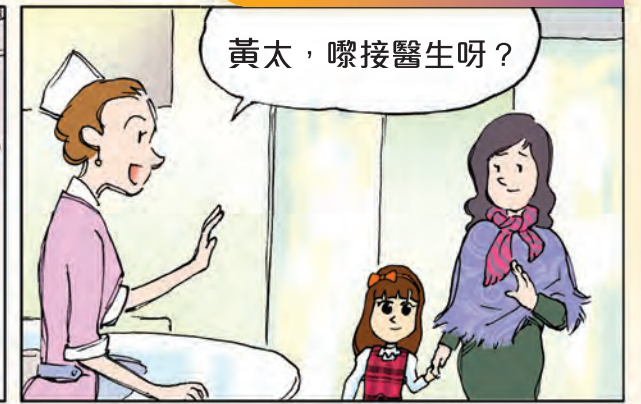
小明患上了一個特別的病，醫生給他開了 8 種藥，並且要他一定要每隔 15 分鐘吃一種。小明要多少分鐘才把藥吃完呢？

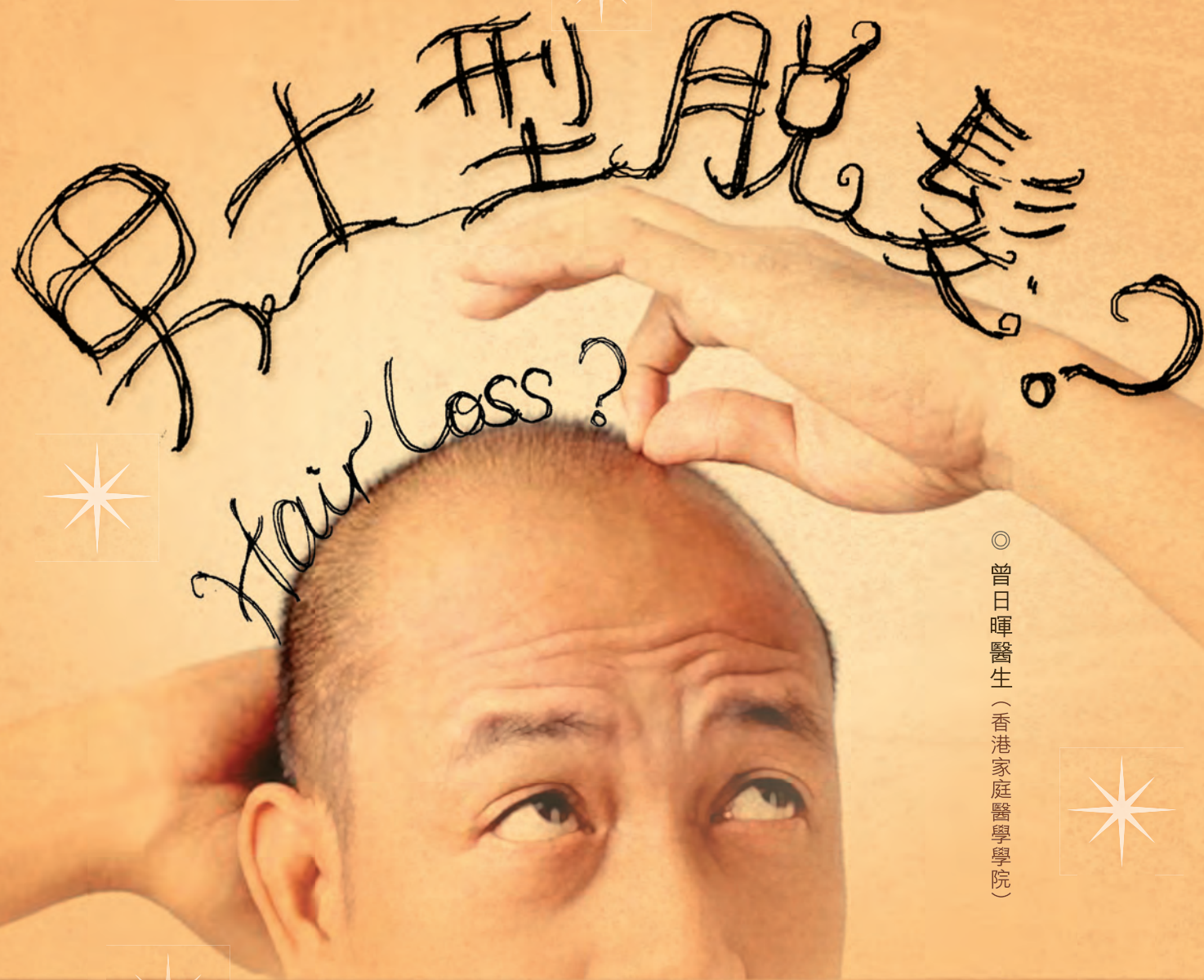
試試動腦筋，別急找答案：在第 17 頁



醫生的女兒

繪畫：亞樹





◎曾日暉醫生（香港家庭醫學學院）

波波是 30 歲出頭的年輕人，事業剛剛起步，因為長時間投入工作，常常挨更抵夜。這天他滿面憂愁的到來說：「醫生，我發現自己的頭髮越來越稀疏，這一年來脫髮的速度好像比以前厲害。看來我可能會跟我爸爸一樣，他中年時就開始禿頭了。我可能會比他還要早，怎麼算呢？我還未拍拖呢！」



同樣的問題也許亦在困擾你，或者是你的親友。其實脫髮問題十分普遍，研究顯示，五十歲以上的男士，超過一半或多或少有不同程度的脫髮問題。

很多人以為男士脫髮是遺傳註定，沒有方法醫治。但隨著醫學的進步，我們對男士脫髮有更多的瞭解，也有新的治療方法。

在解答脫髮的問題以前，先讓我們認識一下頭髮的生長。

頭髮的生長週期

每個人大約有 12 萬至 15 萬條頭髮，大部份都處於生長期。在生長期裡，頭髮每個月以大約一厘米 (1cm) 的速度生長。由於頭髮的生長期有別於身體其他毛髮的生長期，可以持續長達 2 至 6 年。所以頭髮可以長得很長，成為一頭秀髮。男性鬍子的生長也跟頭髮差不多。

至於身體其他的毛髮，包括眉毛、眼睫毛，一般生長期只有大約一個月，便會進入靜止期，所以不會長的太長。

人類的頭髮與毛髮，它們並不會同步生長。一般來說，頭髮大部分都在活躍生長期中，約 85-90%，有些則處於靜止期中，約佔 3%。靜止期一般維持兩至三周；其他的會處於脫落期，約佔 10-15%。脫落期一般維持約三個月。脫落期過後，新的頭髮便會從毛囊中長出來，頭髮再次進入活躍的生長期，這樣，一個新的生長周期又重新開始了。

正因為我們的頭髮不會同時進入脫落期，也不會像一些動物一樣，有季節性的生長或脫落的週期。

脫髮的成因

大部份的男士脫髮是和家族遺傳有關，例如父親有脫髮問題，兒子脫髮的機會便會大增。

其他的原因也可以或多或少引起脫髮，例如：壓力大或情緒受壓、營養不良或過度偏食、身體疾病、懷孕生產、經常暴曬太陽、長期染髮及電髮，

甚至長期過緊地紮起髮辮，這些都會對頭髮的髮囊有一定的影響。

但是最常見，也是最令人困擾的，要算是典型的「男性型脫髮」。男性型脫髮，嚴重的可以很早開始，有些還不到二十歲，便有雙額髮線上升，頭頂頭髮開始變得稀疏的情況。

科學研究顯示，男性型脫髮是由於頭頂頭髮的髮囊比較敏感，容易受身體的一種男性賀爾蒙的影響。這種男性荷爾蒙叫二氫睪酮 (Dihydro-testosterone DHT)，雖然它在血液中往往屬於正常水平，但對於比較敏感的髮囊來說，二氫睪酮若是過盛了，就會導致髮囊萎縮，提早出現脫髮的現象。

脫髮的醫治

坊間有不同減少脫髮的產品，包括營養素，防脫髮洗頭水等等，一般來說，它們的效果都是強差人意，並不理想。

保持良好的生活習慣，心情開朗、足夠休息、足夠營養、避免偏食、減少染髮及電髮和避免長時間暴曬太陽等等，對髮囊的健康都有一定的幫助。

若你有脫髮的困擾，不妨向醫生請教一下。藥物的治療一般效果比較好。

其中最有效的，要算抑制二氫睪酮的藥物，例如非那雄胺 (Finasteride)。這藥物只適合男士使用。一般用藥半年後，效果會比較明顯。但要維持髮囊的健康，則需要繼續長期使用此藥，以減少二氫睪酮的水平。

另外，也有用在頭皮上的外用藥物，例如米諾地爾 (Minoxidil)，它也可以令頭髮重生。這藥物沒有性別之分，只要有脫髮的問題，無論男女，都可以合用。

病向淺中醫，就算是脫髮也是一樣。要是等到髮囊都已經完全萎縮以後，就甚麼藥都不能將髮囊挽回了。到時只能用植髮的手術方法，將頭顱後面位置的頭髮，一束束的移到頭頂去。或是其他非手術的掩飾方法，例如織髮，假髮等等。如果不想這樣，我們就要愛惜頭髮。❧



中藥名稱的由來

◎ 陳慧琮 註冊中醫師

中藥來源品類廣泛，要了解中藥，先要熟悉各種中藥的名稱由來，現將有趣的中藥命名方法介紹如下。

1. 因地區而命名

同一藥物，在不同地區生長，其品質或性能上亦有差別，如在某些地區所產的藥效最好，則常在藥的名稱之前冠以產地名稱，根據產地而命名的中藥材，習稱為「道地藥材」。例如雲茯苓是雲南特產，杭菊花產於杭州。

2. 因形態而命名

中藥原植物的外觀千姿百態，不少中藥就以外形特點而命名。例如人參因其與人形十分相像而得名，鉤藤因有彎曲的鉤。

3. 因顏色而命名

很多中藥具有各種天然的顏色，因此藥物的顏色也就成為藥名的來源。例如白色的有白芷、黃色的有黃連、紅色的有紅花等。

4. 因氣味而命名

有的藥物根據其氣味的特點而命名。例如略帶臭氣的有雞屎藤、有陳敗醬氣之敗醬草。

5. 因滋味而命名

中藥有辛、甘、酸、苦、鹹等不同滋味，不少藥物即由滋味而命名。例如甘甜味的甘草、苦味的苦參。

6. 因性能而命名

藥物的性能，有升降浮沉、緩急、走守等差異，因此，有些中藥的名稱，是以其性能的不同而取名的。例如升麻之性浮而上升、急性子秉性急速等。

7. 因功效而命名

由功效而命名的中藥也是很多的。例如防風能治諸種風邪、益母草善治婦女疾病等。

8. 因生長特性而命名

例如夏枯草，因夏至後花葉枯萎而名；忍冬的葉，經冬不凋等。

9. 因用藥部分而命名

中藥材有用全株的，但大多僅使用其花、葉、根、莖、果實或種子等，因此，由藥用部分命名的中藥就更多了。例如用花命名的有雞蛋花、用葉命名的有紫蘇葉、用根命名的有葛根、用種子命名的有萊菔子等。

10. 因紀念人名而命名

有部分藥是為紀念發現者或最初使用者而命名的。例如何首烏是說有位姓何的老人，因吃了它而變得長壽、甚至鬚髮變白為黑而得名等。

11. 因進口國名或譯音而命名

從國外輸入的某些藥物，即以譯音為名，如曼陀羅；也有冠以「番」、「胡」字樣的，如番木鱉、胡椒等。

12. 因避諱而命名

在封建時代，由於需避帝王的名諱，連藥物也常改換名字。如延胡索本名玄（音與元同）胡索，因為避宋真宗的諱而改名。

此外，還有些藥名來源更有趣：由於人們的習慣喜吉避凶，故將一些不吉利的藥名更為吉利的名字，例如牡蠣改稱有利、蟬蛻改稱今進等。■

幸福

的

鑰匙

◎ 思澄



有一位父親創下了一份豐厚的家業，當他到了人生暮年，要考慮日後的安排。他有兩個兒子，一樣的聰明，一樣的有學問和能幹。按人情常理，只要把財產一分為二，兩個兒子各得一半就解決了。但是他把兩個兒子叫到面前，然後拿出一條鑰匙，凝重的對兩個兒子說：「我一生所有的財富，都鎖在這把鑰匙能打開的箱子裡。可是我只會把這把鑰匙給你們兄弟二人中的一人。」

兄弟倆驚訝地看著父親，幾乎異口同聲地問道：「為甚麼？」父親停了一下就繼續說道：「現在，我讓你們自己選擇。接受這鑰匙的人，必須承擔起家族的責任，按照我的意願和方式經營和管理這些財富。但沒有接受這鑰匙的人，不必承擔任何責任，他的生命完全屬於他，他可以按照自己的意願和方式，或賺取財富，或享受他的生命，或追求他的理想。」

兄弟二人聽完父親的話，心裡開始思想。接過這把鑰匙，可以保證一生沒有苦難，沒有風險，但也因此而要束縛。雖然箱子裡的財富不少，但畢竟是有限的，而且外面的世界精彩，可能有更多機會；但亦充滿變數，凶吉難料，萬一……

父親猜出兄弟倆的心思，就對他們說：「不錯，每一種選擇都會有快樂，也有痛苦；有利，也有弊；有得，也有失；這就是我們人生，我們不可能只有快樂，沒有痛苦；只有利，沒有弊；只有得，沒有失。每個人最重要的是要了解自己想要的是甚麼？」

兄弟二人終於明白父親的心意。弟弟說：「哥哥，如果你願意的話，請你要了這把鑰匙。但是你必須答應，要好好管理父親的產業和照顧家族的每一個人。如果你答應的話，我就可以放心去闖蕩了。」這樣的結果與父親先前所預料的不謀而合，因為最了解兒子莫過於看著他們長大的父親。

歲月如流，兄弟二人的經歷、境遇截然不同。哥哥雖然生活舒適安逸，但是並沒有放縱，他把父親的家業管理得井井有條，生意甚至更加壯大，而他的性格更越來越溫文儒雅，到了暮年，與父親更是越來越相似。弟弟離家後，一直追求自己的理想，幾起幾落，受了不少磨練，但亦練得堅毅睿智。經歷過人生的起伏跌宕，他也創下了一份屬於自己的事業。這個時候兄弟二人都深深的感激父親，因為他留下的，並不只是一條財富的鑰匙。■

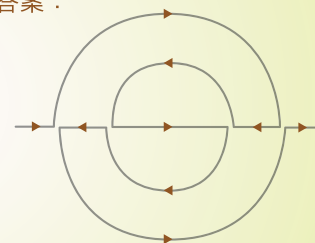
1 命運在我手 P.12 頁

答案：死囚隨意從其中一個瓶取出石卵，在沒有任何人看見之前立刻把石卵吞下肚。為了要知道他拿到的石卵是甚麼顏色，就只有看看另一個瓶裡留下的石卵，暴君在眾目睽睽之下，只能赦免他。

3 按時服藥 答案：1 小時 45 分鐘

2 轉筆出困局？

答案：





童眼看世界!

◎ 黎家傑（註冊藝術治療師）、張啟賢博士（ABNLP 認可 NLP 培訓師）



我們每個人都希望瞭解自己。放眼各大報章、週刊及電視節目，都充斥著各式各樣的星座、運程或性格測驗；它們之所以歷久不衰，皆因擁有大量的讀者。在授課時，往往遇到學生這樣提問：「張博士，請問我的性格類型是甚麼，你替我分析一下好嗎？」我們總喜歡從別人的口中去認識自己；但細心想想，最瞭解我們的，不該是我們自己嗎？

今次讓我們嘗試用兒童的眼睛來看世界，並認識自己。因為「童眼」無論深度還是廣度，比成年人能夠看見更多。在童眼中，世界充滿奇妙與可能。恐懼和苦困在他們眼裡都會變成驚歎(!)和好奇(?)，並呈現出「澄心」的態度。

現在我們就透過藝術治療師的闡述，學習以「澄心」的態度欣賞不同作品，從而令我們能「澄心」地瞭解自己，並找回自己的「童眼」，使我們每天都能懷著愛的同在，愛自己和身邊的人。

讓我們以一位兒童的繪畫為例證，說明童眼與澄心的含義。

多重意義

多重意義是指圖畫中的每件物件都可以有多重的意義。(圖 1) 作畫者一位八歲的小朋友，畫中描繪他在叔叔家裡居住一段時間中所發生的事。當中真的有烏

龜，高大的人物是叔叔。而左下方的鯊魚群，並不是真實存在於叔叔家裡。鯊魚的喻意可能是作畫者想像在這環境感到的危險。要留意的是，各物件可以有多重意義。通過了解這些物件，我們就能了解作畫者的心境。

多重經驗

多重經驗的意思是透過不同的圖畫，深層的經驗可以重複多次，而每次都可以有新的體驗。我們可以用不同的方法表達同一個故事，或用另一個方式，甚至大致不變，只更換人物再說一遍，各人會依自己的體會，加入新的元素再說一遍。這些「新的故事」就好像美感的回應。

例如(圖 2)和(圖 3)出現的水平線，都是海底世界；但在(圖 4)，同一條線的重複，卻表示雲層。這表示作畫者活用不同的方式/故事表達內心情感裡要處

圖 1



圖 3



圖 2



圖 4



理的不同層次的經驗。不同的體驗，他加入比喻和想像就會重新再活一次，轉變就在他的身上發生。

我們如果能夠在每一次經驗中有一些心理上的轉化，就能有成長。但我們在許多重複的經驗中控制自己，沒有給予自己空間。其實我們可以透過遊戲、繪畫，甚至觀察，只要改變位置/轉移框架，以「童眼」，用「澄心」重新認識世界，我們的人生就會不一樣。

童眼看世界

兒童所見、所感、所想總是全新的；在發展出這種防禦機制之前，則更能夠「活得更人性化一些」。對於兒童來說，觀察是介於真實和幻想之間的事情。因此，他們每天都充滿樂趣和探索的好奇。

學習「澄心」

先緊緊閉上你的雙眼，慢慢地轉身 180 度，站在原地，留意周圍發出的聲音，還有感應你身體的所有觸覺。如果在戶外，你或許會感覺到微風吹過你每一寸肌膚……就是這麼簡單。

大概半分鐘之後，猛然睜開雙眼，讓自己看清楚眼前所能看見的一切。在眼睛睜開的那一剎那，之前看見了甚麼？如今又看見了甚麼呢？

當您完成了以上的練習之後，細細體會當中所感受到的一切，然後問自己以下的問題：

- 當突然睜開眼時，感覺到看見了甚麼？
- 在睜開眼的那一剎那，看見的景象是否光明，甚至是耀眼的？
- 有沒有看見空間、外形、輪廓、顏色、光芒和陰影？
- 在第一瞬間過後，看見了甚麼？
- 現在是不是開始辨認出眼前的景象？
- 完成整個過程有困難嗎？

當你察覺已經可以辨認出睜開眼睛後的景象，那麼便是時候再次提升速度了。身體可以任意轉過角度，然後或平視、或抬頭、或低頭，再次睜開眼感受這一切，如此循環。可以嘗試迅速地睜開和閉上眼睛。當閉上眼睜開眼睛的速度越來越快，給予思維的時間便越來越少，但你可以為自己選擇一個最為合適的速度。

總結

透過這個練習，能夠幫助你更加清晰地觀察事物。原來大多數時候，成年人都是透過大腦過濾性地看見事物。這套眼睛照相機操的練習，能夠幫助我們理智地區分兩種看待事物的方式，從而獲得長久的、超乎想像的觀察力，並且更加自信地看待這個世界。🌱

以上練習翻譯自 Andy Karr 及 Michael Wood 的著作
【The Practice of Contemplative Photography】

Drago Lai Ka Kit, MSS, MCSmDVATI, RCAT, RCC

主內雅詩姊妹：

好嗎！您與丈夫、兒女最近有沒有返教會？希望你們可以在家的附近找到合適的教會。

上次您提過的兩間教會都是正統和可靠的，如果您們想有穩定的教會生活，要考慮教會的地點，崇拜的信息是否有造就。為甚麼我這麼著緊您們參加教會？因為基督徒在靈性上不斷成長，需要有弟兄姊妹的同行，有群體共同學習、互相守望及支持。有穩固的信仰根基，我們才能在人生艱難的時刻安然度過。

記得第一次在病房探望您爸爸時，您在旁陪伴，我與您爸爸分享信仰並邀請他決志相信耶穌，當時您也很感動，並流出感恩的淚來。其實您事前已有與他傾談信仰，甚至問他是否願意相信，而他亦同意，所以他信主，您是付出最大的努力！

之後我多次探望您爸爸，雖然很多時他都氣喘，但仍願意表達感恩，我們所唱的詩歌也成為他的激勵。他常常感謝主給他能力度過艱難的時刻，在非常痛的時候，祈禱後又能安然入睡。他較為精神的日子，我們常常分享祈禱的內容，他又學習讚美、認罪、感恩、祈求與代求，所以我相信他會為您及您的家庭成員祈禱。

到他離世時，您們已有心理準備，他亦安祥地回到主懷中。您們很有效率地處理他身後事，但基於您們參與教會不多，所以期望院牧協助。我當然樂意，亦邀請了同工及兩間教會的弟兄姊妹，並探訪義工協助安息禮。我邀請您為爸爸撰寫生平，出乎您的意外，也牽動了您的情緒。多謝您與家人的信任，讓我可以與您們共度這段生命的關鍵時刻。

在安息禮當天，因為大部份的親友都不是基督教徒，特別是從國內來的親人，對基督教的安息禮儀更是陌生。但因為親人表示信仰使心靈因著盼望而得到放鬆，讓他們都得到安慰。當日所有的事宜完結後，可能會是您處理情緒的時候了，不知您有沒有如當初所計劃，找一個安靜的地方，痛快地哭一場！能好好的放下哀傷是重要的，但如何建立我們自己的生命，就更重要。歡迎您們隨時的聯絡我。

祝主恩滿溢！

余曉敏



影衰自己

◎李展鵬律師



陳小姐打扮入時，愛穿短裙。一日，她乘坐地鐵，在站內往上方方向的扶手電梯離開車站時，聽到身後傳來相機拍照的“咔嚓”聲。她轉身時，看到後面的男子急急收起電話，而且神色慌張。她懷疑該男子偷拍了她，卻又不敢肯定，不知如何是好。

隨著科技進步，電子產品越來越普及而且越來越精密、輕巧，引申而來「偷拍」亦變得容易，人多擠逼的鐵路範圍更成為偷拍犯案黑點。

刑事檢控

現行法例並沒有針對偷拍行為明確訂立一條罪行。因偷拍裙底罪行而被捕的人士，警方主要以「公眾地方內擾亂秩序行為」提出檢控。根據《公安條例》第 17B(2) 條，任何人在公眾地方作出喧嘩或擾亂秩序的行為，或其上述行為相當可能會導致社會安寧破壞，即屬犯罪，一經定罪，最高罰款 5000 元及監禁 12 個月。就以上陳小姐的個案，如果該男子只是拍攝她的背影，原則上她並無權提出阻止，該男子亦沒有干犯任何刑事罪行。但如果該男子正在偷拍或企圖偷拍她的裙底，則很可能已干犯《公安條例》第 17B(2) 條。

法庭在一般刑事案件會根據案件嚴重性，被告重犯的機會，並考慮各減刑因素作出判刑。但面對偷拍案件，案件嚴重性一項曾被法官批評是否適用。高等法院法官就一宗偷拍裙底上訴案時指出，如果以偷拍是否成功（如拍得的影像是裙外或裙內）、受害人是否知情、相片的數目多少、錄影片段的長短、影像是否已被清洗等因素來決定個別事件的嚴重性，便是太過隨機，因為這是視乎被告的犯案手法是否純熟和其他各種各樣事情的偶合率。雖然有案例考慮犯案人士認罪及為初犯者可判處社會服務令，但一般量刑起點為監禁 14 天至數月不等。



由於以上條例只在公眾地方適用，如果偷拍行為發生在私人地方，上述罪行便不適用，要以另一條法例提出起訴。有案例指一名男子在公司女廁偷拍女同事，被控以不誠實使用電腦。根據《刑事罪行條例》第 161(1)(c) 條，任何人有目的在於使其本人或他人不誠實地獲益而取用電腦即屬犯罪，一經循公訴程序定罪，可處監禁 5 年。根據以往案例，法庭在詮釋電腦一詞時會給予廣闊的定義，所以電腦也可以包括其他種類的裝置及器材，例如手提電話。

法律改革委員會諮詢文件

由於現有的性罪行，不足以涵蓋各種在未經同意下作出而應該受到刑事制裁的行為（例如：裙底攝影），所以法律改革委員會轄下的性罪行檢討小組委員會於 2012 年 9 月 17 日發表諮詢文件，就改革《刑事罪行條例》中的性罪行提出初步建議。諮詢文件有特別指出裙底攝影為某些故意作出而本質又涉及性的行為，所以應該修例納入為「性侵犯」的一種，而且將被定罪的偷拍人士列入現已實行的「性罪行名冊」中。如果條例獲通過，將有助遏止近年不斷增加的裙底偷拍案。有關改革諮詢期已於 2013 年 2 月 28 日結束，諮詢結果有待公佈。

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》



- 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)



《慈聲》

是一份以聖經和基督教神學立場，探討「全人靈關顧」與「院牧服務」的雙月刊。每期出版一次。在同類中文期刊中，具有代表性。對於教牧及有關關懷病患人士，這是一份值得閱讀的刊物。

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

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

☐ 信用卡 ☐ 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

“偉大與平凡最大的區別，不是以自己獲的多寡來比較，而是以別人因你生命所獲得的祝福來衡量。這些祝福絕不會因人的逝去而隨之消失，所以真正的衡量不在生前，而在死後。”

~ 南丁格爾

人子來，不是要受人的服事，乃是要服事人。

(聖經·馬太福音 20 章 28 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	郭多加	麥家碧	周 全	鄭肖珍	鄭靜香	陳嘉瑛	李日玲	吳順珠
蔡潔儀	陳淑娟	李達庭	陳麗莎	黎詠詩	黃雅各	林靜華	游少薇	梁惠琮
黃潤強	李淵焱	張少僕	劉景君	王寶文	林胡求善	Fok Po Chu	Yau Che Ming	