

45

2014年3月

把 關 心 傳 開 · 讓 醫 院 有 愛



情
與
義
值
一
生

張達明：

真心
分享

打開心窗
人生的製作

關心健康
龍眼的功用

院牧
服務

全人醫治 全人健康
Holistic Healing & Health



情與義值一生

真心分享

張達明：



“雖然我是在大學教書，而且經常在公開場合發言，又接受傳媒訪問，其實我曾經是膽怯及充滿自卑的人；雖然我是理科出身，並以法律作為專業，一直堅持證據邏輯，不鬧情緒，原來我是個內心深處擁著澎湃感情的人。”

獨立刻苦是這樣走來的

人的處事態度往往關係成長的背景，我也不例外。父母經營士多，雖然辛苦勞碌，卻算得衣食無憂。我排行最小，有兩個哥哥和一個姐姐。因為人手不足，所以我們放學後及假日很多時都要在士多幫手，而且經營士多基本上是年終無休，每年只會在中秋節翌日休假一天。因此暑假未到就望穿秋水地期盼中秋的來臨，可以和父母享受郊遊之樂。

父母整天都在士多辛勞工作，沒有時間監管我們的學業或課餘活動，從小我們便享有很多自

由，但卻懂得向自己的學業負責，不用父母操心。我性格好動，參加了不少的課餘活動。小學是足球及童軍，中學在男校就讀，更愛上跑步、游水、足球、排球、籃球，甚至風帆等運動。學校的生活多姿多彩，所以我很喜歡上學，早上 7 點前就會回到學校參與體能訓練或越野跑。當時家住土瓜灣馬頭涌道，為了節省交通費，每天 6 時我就出門，急步 10 分鐘到九龍城碼頭，以月票坐船到北角，再花 18 分鐘急步到達皇仁書院。今天獨立和刻苦的個性，也許就是這樣走出來的。

大學生活有如進入了另一世界

中七高考，慶幸在數理化 4 主科都考得 A1 的成績，並獲得獎學金到牛津大學修讀數學。但最後我卻突然「轉軌」，改為在香港大學修讀法律。原因是考慮到要與外國的尖子競爭有點怯場，沒有信心可以成為出色的數學家，覺得當律師前途較為有保障。故此牛津大學雖然非常吸引，最後我還是作了「理智」的選擇，但歸根究底卻是自己內心虛怯害怕失敗。但如今回看，卻看見神明白我的軟弱，並施行奇妙的拯救和帶領。

法律與數學都講求客觀和理據，但兩個學科的性質卻是截然不同，而且大學與中學的學習模式和要求亦有很大分別。大學生活令我有如進入了另一世界，三年間，我沒有埋首書中，而是享受充實的宿舍生活，並當了兩屆法律學會的幹事。我從自己的小天地，開始走進大社會。

83 年入港大時，中英兩國正積極談判香港回歸問題，大學的學會都十分關注。大學二年級時，我擔任法律學會的外務副主席，亦是大學學生會其中一位評議員。84 年中英聯合聲名頒布，作為法律學生，關注《基本法》這史無前例的構思，感到責無旁貸。那些年，我們經常通宵達旦的開會，甚至曾經帶隊去見港澳辦公室主任魯平先生，以法律系學生會的名義表達意見。

就是這樣孕育了我對社會、時事和政治的關注，並且明白到表達意見和訴求的重要性，但同時也學懂尊重別人同樣有表達意見的權利。當年的同窗，今天有的成為政府主要官員，如律政司長袁國強、廣播處處長鄧忍光，也有一起在港大的同事戴耀廷，《明報》前總編輯劉進圖等，他們的身份位置、觀點立場，各有不同，但我們仍是就事論事，彼此尊重。我覺得這是學法律和追求公義的人，必需要有的處事態度。我慶幸自己在大學裡能夠學會這些。

對信仰的追尋

三年充實的大學生活轉眼過去，86 年取得法律學士學位。但若要取得法律專業資格，卻必需要再讀一年的法學專業課程 (PCLL)，因此就繼續留在港大進修。那年暑假我選報了美國哈佛大學的一個暑期課程，希望提升英語能力，同時體驗外國生活，更可探望在麻省理工就讀博士的二哥。想不到這個暑期的學習，不單開闊了我的眼界，更啟發了我對信仰的追尋。

其實年輕人並不會有太多的時間和空間認識自己真實的一面。從小到大，兩餐不成問題、家庭又有溫暖、讀書成績理想，而且有不少朋友，人生算是相當美好。所以一直以來都不感到有需要尋找信仰或心靈的寄托。但在哈佛學習的日子，因為哥哥再三邀請，就勉強地跟他到教會，但最初總是覺得這信仰是真是假與我無關。可是當我抽離了在香港繁囂緊張的生活，在夜闌人靜時反思生命，開始發覺自己並非沒有需要。

在別人眼中，我是個高才生和「有料」的人，不應該有自卑感，但這個假設並不正確。大學選科時突然「轉軌」，甚至寧願放棄獎學金到頂尖學府就讀，正是因為自己內心的自卑與虛怯。我更發現自卑和順境與成就並不是背道而馳的。原來自己暗地裡總是將自己的短處與別人的長處相比，自卑感隨之而生。於是我將生命價值建基於外在成就，但越是成功，內心就越是恐懼，因為擔心當順境不再或被人超越之後，自己的價值和被認同亦隨之失去。害怕失敗令我內心不安及不敢展示真我，於是把自己困在安全區內，限制了自己的發展。

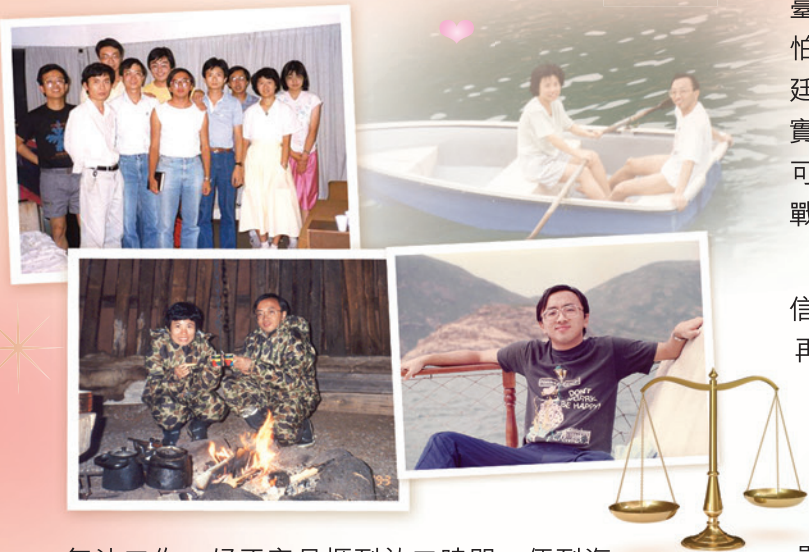
教會祥和的氣氛令我感動，使我能夠以開放的心靈去聽講道，於是明白到罪與赦免的道理，更感受到教會裡弟兄姊妹的「真」和神的愛。在查考聖經時，猛然發覺這位神不是因為我做得好或是要有任何成就貢獻才接納我，而是無條件地愛我。我生命的價值無需依靠外在成就，這令我如釋重負，欣然面對自己的軟弱與不足，願意真心坦誠的與人交往。這次暑期之旅讓我對基督教的信仰改觀了，回港後，主動到教會繼續查考聖經，更決定將生命交托給這慈愛真實的神，成為基督徒。

神教導我為誰而活的功課

87 年取得 PCLL 資格後，我隨即加入了著名的孖士打律師事務所工作，上工不久就被分派協助處理一宗頗大金額的財團借貸，更被安排獨自負責後期簽約的程序，當時戰戰兢兢地順利完成工作，事後也有點自豪。

沒多久因為要處理另一宗性質類似的個案，就翻查這個案的文件作為參考，豈料發現原來文件出了錯。這個發現立時把我嚇呆了，不敢再看下去，快快把文件夾合上，整個下午心裡一直忐忑不安，





無法工作，好不容易捱到放工時間，便到海旁祈禱。當時我感到神要我真誠地面對兩個問題，第一，為甚麼我會這麼害怕？我清楚知道，我不是害怕客戶或公司蒙受損失，因為我知道有補救的方法。所以擔心的不是問題能否解決，而是害怕這個錯誤會影響自己的前途。

第二個問題是，我是否相信神的安排是最好的？若因這錯誤而被解僱，當不成律師，神仍會給引領安排？當我梳理了內心的不安，謙卑的向神承認自己的軟弱，並立志接受祂一切的安排，即時心內湧流出前所未有的平安與喜樂，經歷了聖經所應許「出人意外」的平安。

翌日回到辦公室，把之前不敢面對的文件又重看一遍，準備向上司請罪。這才發現原來有錯的文件，都是沒有給客人簽署的備用副本，客人所簽的版本都沒有出錯。除了感謝神的保守之外，我更感到這是神教導我信心與誠實，謙卑和順服的功課，令我日後面對種種難關及工作壓力時能處之泰然，笑看成敗得失。因為知道神只要我做一個忠心的管家，在神喜悅的事上盡力而為。以後工作除了加倍小心之外，誠實盡忠是我最大的堅持。

人生不單單為事業打拼

89年，正式成為律師，專門處理民事訴訟。律師行的工作十分充實，也有一定的滿足感和算是豐厚的收入，但承擔的責任和工作量卻不斷增加。93年，我和寶英結婚了；94年，30歲剛出頭便被委任為法律改革委員會成員，律師行亦晉升我為合夥人，事業可謂一帆風順。

但神卻讓我清楚知道人生的追求不在於為事業打拼。我寶貴的時間及有限的青春不應該單單放在工作上，而要有時間陪伴家人和追求生命的成長。於是禱告求神安排另一份的工作，當時考慮過不同的選擇，但卻從未有認真考慮到大學教法律。因為一想到要站在講

臺前，對著學生以英語講解複雜的法律概念，便感到害怕。在一次偶然的機會，與在港大教書的同窗好友戴耀廷聊天，得悉他正在享受一年多的悠長「安息年假期」，實在令我非常羨慕。於是我再重新思想禱告，想到教學可以有的「自由」，感到神既然讓我累積了多年的法律實戰經驗，應可補足較為偏重純學術理論的教學模式。

在96年知道港大法律學院有講師空缺，就立刻去信應徵，滿以為憑著自己豐富的執業經驗及事業成就，再加上得到數位有份量的資深大律師及教授的鼎力推薦，獲取錄應不成問題。但最後學院卻決定聘用另一位應徵者，神藉此再次提醒我要心存謙卑。事情很快又峰迴路轉，港大突然又多了一個講師空缺，在後補錄用名單上的我便得到聘任。相信是神要我不單學習謙卑的功課，更要我清楚知道，是祂放我這個崗位上。轉眼在港大教學已愈17年，雖然也經歷不少困難壓力，有時甚至比當律師時更為忙碌，亦沒有放過多少次長假，但我卻是常常充滿喜樂平安，最難得的是讓我有機會服務社會，參與法律改革、監警會、特首選舉委員會、主持房屋及建築物條例上訴等，讓我實踐公義、關懷社會，捍衛法治。

超越了理性的交托

寶英和我成長背景與經驗很不相同，彼此性格有很大差異。我是個理性漢子，結婚多年，即使心裡愛她，卻欠一份她所嚮往的濃情和浪漫；而寶英為人感性，對人對事比較執著和容易受傷，亦缺乏安全感。但我們有同一的信仰，願意互相委身，真誠面對矛盾衝突，彼此努力建立基督化的家庭。

婚後三年，子女分別出生，寶英就辭去小學老師一職，專心照顧一對子女。她是一位稱職的妻子和母親，敏銳家人的需要，並會給我們適時和合宜的幫助和鼓勵。2000年寶英發現乳房有疑似腫瘤，檢查後，只是一場虛驚，但過程卻讓寶英大大經歷神的愛，令一直缺乏安全感的她充滿平安。02年，同樣的異常情況又發生，醫生最初認為多和上次一樣，但結果卻證實是乳癌，而且必須立即做切除手術。原來2000年的虛驚是一次演習。

從瑪麗醫院出來，我們最初出奇的平靜，即時安排一連串的事情，把握時間商量和部署。但回家後寶英的情緒開始浮現出來，不斷打電話告知相熟的教會姊妹，哭著請求她們代禱；而我就不停瀏覽網頁，希望掌握更多的診斷和治療資料。直至晚上我們才安靜的跪下禱告。

當我正為寶英的手術祈禱時，一個前所未有的經歷臨到我，使我超越了以往只有理性的交托，而是情感澎

湃的呼求。神又讓我看到自己作為丈夫的不足，我向神認罪，並且祈求祂賜下愛和力量。那一夜的禱告，不但更新了我的信仰經驗，也改變了我和寶英的關係，我們之間的鴻溝被填平了。原來苦難不是只帶來傷害和破壞，它也逼使我們面對自己，當晚深深體會到是神教曉我們愛的功課。

終於可以用心對話

寶英抗癌的日子經歷不少起伏，04年她癌症復發，癌細胞轉移至肝臟。之後3年，是無間斷的化療、標靶治療和手術，但她仍充滿平安地堅強面對，並且維持有質素的生活，05年我們一家4口到新西蘭自助旅遊12天，我倆享受珍惜眼前人，為賺回來的每一天感恩。07年初，寶英的病情開始轉壞，情人節的前夕，醫生更給我一個噩耗：寶英可能只能多活兩個星期。雖然我們一直都沒有迴避談論死亡，甚至作了最壞打算。但當知道她快將要離開時，心裡仍是抑壓不了難捨的情緒，獨自痛哭了一場。

情人節那天，我將醫生的話告訴寶英。豈料她平靜得令我出奇：「其實我早已預備好！」結果我們都沒有哭，反而深情對話，她更柔情的說：「理性的你，終於可以用心和我對話了。」「我曾不斷追求浪漫的愛情，但神和你給予我不離不棄的愛，才令我得到真正的滿足。」我們談到她未了的心願和離世後的安排，這真是一個最難忘的情人節。

再過5天是年初三，也是寶英的生日，她希望能夠舉行「生日·感恩·歡送會」，於是我就通知親友。結果那原本只能容納二百多人的醫院演講廳，擠滿了三百多位親友。寶英和我再次宣讀婚姻盟誓，又再感謝雙親，許多的親友們都給我們祝福；最感動的是一對子女獻給媽媽心意咭，將他們的真情都表白出來。寶英的臉上，流露了無憾的笑容！她以柔弱的聲線滿有平安地說：「神是很真實，雖然要走，但我一生沒有遺憾！」年初六，寶英安祥在我的懷中睡著，輕盈的步上天堂。

實踐「公義」與「憐憫」的平衡

寶英離開後，在照顧一對子女和教學之外，我就更多利用自己的法律專業關心社會。對於社會公義的追求，雖然我沒有走在最前線，但一直參與其中，並總是提醒自己要以聖經「行公義、好憐憫，存謙卑的心與神同行」為原則。

我深信謙卑和與神同行是最重要的，「公義」與「憐憫」必須同樣得到重視，社會才有和平幸福。因此我常

常鼓勵教會和信徒對於社會議題不應該置身事外，要有適度的參與（如政改），但必須尊重不同的意見。

我願意是身體力行地支持發展民主，雖然民主並不能解決所有問題，但卻是最能體現人人平等及最有效防止專政濫權的制度。但我認為現在的香港發展民主的同時，更需要愛與包容。因為太多對立，太少對話，並不能促進民主；真實的民主，必須尊重別人同樣有表達意見的權利。這是我的堅持。

近年我主力在香港大學開設了一個「臨床法律教育課程」，除了讓同學有實戰體驗，更重要是希望培育一群不只著眼「賺錢」，而是有使命感的律師，並且願意用專業去幫助有需要的人，讓弱勢社群也得到法律的保障，實踐「公義」與「憐憫」的平衡。過去4年，我們為400多人免費提供法律諮詢服務，並在資源許可下選取一些個案幫助被告人成功進行上訴。

當年背著書包，今天站在教室。雖然已變得頭髮稀疏，但回望我的成長路，心中充滿感恩。我對公義的追求和憐憫的擁抱，依然嚮往。❤️





◎羅杰才

感冒本來是小病，即使是強壯的人，偶然也會染上。但自從發現禽鳥的流感可以傳人之後，感冒這個小病，成了大麻煩。春節將臨的年廿九，因為在內地供港的雞隻中驗出有 H7N9 禽流感，導致過年也沒有活雞供應。在這些日子，真是打過噴嚏也令人驚怕，自己擔心。

雖然禽流感似乎嚇人，其實亦不必過份擔心。因為禽流感的個案其實很少，人傳人的可能性甚低。謹慎當然是需要的，但沒必要太過緊張，況且感冒難以完全避免，如果太過緊張，心理的壓力和關係的張力太大，倒過來反而會使免疫力降低，因而易病難好，就更不化算了。

感冒這病，如今可說是得到充份重視，個別的人甚至過份緊張。無論如何，如果感冒能夠提醒我們注意健康，保養身體，卻是壞事得了好結果。其實，除了身體會患感冒之外，人與人之間的關係，也會患感冒的。因為關係和我們的身體一樣，也是有機體，需要時常給它照顧，供應養份，提升免疫力，才能健康強壯。

夫妻、兄弟姊妹、朋友之間的關係，並不是必然「健康」的。爭執、賭氣、冷戰就是感冒。一旦有了感冒，彼此避免接觸是自然的反應，頭痛發燒（煩惱與憤怒）往往隨之發生。但在正常的情况下（關係的基礎穩固），「感冒」在三幾天之後就會好的。但如

果長期不退消（煩惱與憤怒不能止息），就要詳細檢查，用心治療，否則一場感冒可以有「致命」（終止關係）的結果。

無論是身體的或是關係的感冒，其實都是小病，夫妻、兄弟姊妹、朋友之間，爭執、賭氣都是平常事，若是偶然發生，又能夠快速退消，就不必擔心。但若常常感冒，而且一病難好，就反映「健康」（關係）出現了問題，必需好好調理鍛煉。

身體的健康需要營養、運動、休息；關係的健康其實也是一樣。如果我們的心靈營養不良，除了生活瑣事、娛樂八卦、飲食消閒之外，就沒有別的關心。這樣的心靈，因為沒有角度和深度，對人對事都不能「扣」得緊緊的，即使是夫妻、兄弟姊妹、朋友之間的關係也只會是表面的。彼此之間，若不是疏離，就是容易爭執。

醫生和藥物不能使我們身體健康，娛樂八卦、飲食消閒對心靈的提升和人際關係的幫助也不大。若是多看書、多關心別人真實的需要、多留意社會、多思考、多點談論有意義的話題；開發生命的深度、闊度、力度，不但能令生活與工作更加良好，就是人際關係亦可以進步。因為談的話題可以更多、更深入，而且即使爭執起來，也有更多的「招式」和拆解方法。

感冒難以完全避免，健康卻可以鍛煉；身體如是，人際關係亦如是。但兩者都要由自己開始。■

相信很多人在兒時都有玩過砌積木的玩意，這絕對是一個考驗智力和耐性的遊戲。有些人會很重視製成後的結果，但我卻享受製作時的過程。或許，在中途會遇上一些困難。

「到底那一塊才是正確的？」
「究竟圖紙上所寫的是怎麼樣的呢？」
「怎麼來來回回也找不合適的啊！」

砌積木是一個漫長而且要花上心思的歷程，有時甚至會令人感到懊惱，在茫無頭緒的時候，選擇繼續堅持或是放棄，又是一個考驗。

在人生中，其實經常也會出現不同的機會，讓我們作出選擇，例如進入了一家精品店，在林林總總的積木裡，選購最喜歡的一款。當把它帶回家，卻不能肯定是否有把握能夠完成，但卻一定渴望看見製成品的誕生，所以必定會滿懷希望地開始。

將這小小的玩意兒套用於我們的人生上，我們會發現：

為了追求更快的得到成果，我們會容易忙亂。甚至會只憑自己的小聰明，不願按照程序一步一步而行。只是有不久之後，便會發現錯了位置，不但無法繼續下去，還得要推倒再來。

即使按部就班而行，但漫長的過程中，因為常常會遇上不明白的地方，困難也會一次又一次的出現，挫敗感、信心不足就會取代了耐性。

砌積木，能夠完成當然重要，但砌的過程卻更有價值，並且應該好好享受。因為箇中是操練耐性、思考、變通、堅持的好功課，能夠欣賞當中的樂趣，也就能把握成功之道。

我們有的人生積木嗎？這積木就是我們人生的目標。如果有的話，是否也正在經歷當中的難處，不知如何是好而因此猶豫不決，甚至想放棄！其實放棄很容易，但真實的人生不是模型積木和拼圖，可以隨意擱置、轉送或丟棄。

每個人的人生，都必須作出很多個不同的選擇和決定，我們要立志，並且定下目標，然後朝著這個方向而努力。我們不能沒有方向、動力和意志。因為沒有方向、動力和意志，人生就像一盒沒有完成的積木，只是散亂的木塊。

砌積木雖然是玩意，但卻有生命的智慧，也能鍛煉我們的耐性和毅力。如果我們發現自己連砌積木的智慧和耐性都缺乏，也許應該想想，怎樣砌人生的「積木」！

萬事起頭難，中途更會辛苦，但艱難卻必會有所收穫。由今天開始，打開我們的人生藍圖，提起勇氣，堅持信念，開始「砌」吧！■

人生的製作



◎鄧嘉玲



同行者



◎ 劉俊彥醫生

「全人醫治」是一個知易行難的事情，特別是香港現有的體制下，醫療、社會福利、康樂、體育等等是完全分割。其實「全人醫治」並不是醫生一人可以完成的，而是要透過團隊的搭配，社會資源的妥善運用才能達成的。

相信不少醫生，無論是私人執業家庭醫生或是醫院急症室醫生，最怕遇上的一類病人，就是疑病症的病人。這類病人長期處於焦慮狀態，他們的思想過份集中於自己身體的狀況，不斷懷疑自己身體會不會有甚麼危疾。這病難以處理的原因，是沒有有效的藥物可以治療。

疑病症的人會動不動就看醫生，但簡單的安撫往往並不能消除他們的疑慮。疑病症屬於身心症的一種，所謂心病還需心藥醫，要改善這類病人的症狀，就必需要由心開始。感恩上帝讓我可以工作的地方如此實踐。

我印象最深刻的一個病人，是一位約六十歲的女士，她是我醫院門診的常客，病歷紀錄超過一吋厚。她經常覺得自己的心臟有事，甚至覺得自己隨時會死。即使心電圖顯示她心臟正常，但她總是不肯相信。處理疑病症，是不能和病人糾纏他是否有病，而是引導病人將焦點帶往生命的其他領域，而不是只關心自己的身體是否有病。

我的一位前輩說得好，要引導病人怎樣去活得更健康，而不是告訴他現在是否不健康，所以我努力嘗試轉移她的焦點。對於這病人，約覆診的時間亦十分重要，沒有覆診的時間他們會頻密地回來。因此，我主動安排她回來覆診，由起初三數天，慢慢延長覆診的時間，覆診時更跟她多談生活，我感到她漸有好轉。但讓她最大改變的，卻不是我。第一，是她的兒女鼓勵她返教會；第二，是她參加了長者大學課程。可以擴大生活圈子，建立學習目標，我當然給她肯定和鼓勵。

因為靈性的生活和人際關係的建立，對「全人健康」十分重要，當中涉及：「生命意義和目的」、「自我限制的超越」和「內在平安」等等。

有一次，她與教會的姊妹在一個慈善賣物會裡擺檔賣東西，結果十分成功，對於離開職場多年，這是很新鮮的體驗。因為兒女都已婚離巢，她實在需要為自己重尋生活的意義和自我價值。加上長者大學的課程也帶給她很大的成功感，藉著信仰她減少對死亡的恐懼。自從成為祖母，她的情況改善更多了。現在兩三個月才會見她一次，對身體的焦慮也大大減少了。治療疑病症的人，除了醫生，家人的支持、教會的關心、學習的機會，都可以是康復的關鍵。作為醫生，我只是擔當一個同行者的角色而已。■

對生命多了 一份珍惜和承擔



◎ 小桃子

我在醫院任職已有 20 年，雖然不是前線的醫護人員，但每天的工作節奏都相當緊湊。難得同事十分合拍，所以縱然忙碌卻不會感到太大壓力。而且大家共事多年，不少更成了好朋友。

家中兩個兒子已長大了，我也不用太操心。先生工作雖忙，但很有家庭觀念，更是十分愛錫我。一直以來，我的生活規律十分正常，身體甚少生病。我喜歡旅遊，所以每年都會外出。2011 年暑假，我和小姑旅行盡興回港，還回味著很多難忘的旅行片段之際，想起又是時候做定期的婦科檢查，也就懷著輕鬆的心情去見醫生。怎料醫生發現我的左乳房有點問題，還即時給我寫了轉介信。

我回自己工作的醫院，請乳科醫生為我作詳細檢查。幾天後醫生安排我進行抽針，結果發現有癌細胞，需要切除部份乳房。當下我實在消化不了這個噩耗，更多番掙扎是否要把這個壞消息告訴家人；最後我邊哭邊告訴丈夫，他知道後十分難過，卻同時安慰和鼓勵我做手術。

我鼓起勇氣接受手術，還以為如醫生所說，只是部份切除。怎料化驗報告顯示腫瘤比預期的影響範圍大，建議我整個切除。換句話說，我要做第二次手術，身體要再承受多一次痛苦。還未來得及適應外觀的改變，兩星期後更是晴天霹靂，因為醫生說乳腺內有一粒淋巴，這是很罕有的情況。我卻竟然這麼不

幸，個半月內，先後要做三次手術，肉體固然痛苦，但心靈更是有說说不出的苦來。

那天早上換了手術袍，等待著被推去手術室，心情極度徬徨之際，院牧又再次來探望我。其實之前兩次的手術她都有來關心和為我祈禱，只是今次見到她，我就禁不住抱著她嚎哭起來。她不斷安慰我，又為我祈禱，那份適時的鼓勵和支持給了我力量，並讓我感受到一份很真實的平安！

除了院牧的愛心，還有一些基督徒同事，她們都在我接受化療和電療的日子給我身體的照顧和心靈的慰藉。當然還有很多愛錫我的家人和朋友，尤其是我的丈夫，縱然我的情緒常有起伏，但他依然體貼。每當我完成一針化療，他就送我一份小禮物，這個行動成了我堅持的動力。在漫長的治療之中，肉體的折騰令我有過輕生的意念，但想到丈夫和兩個兒子都不想失去我，我便積極面對。還有我的姑，她不單常常陪伴我，更帶我返教會，讓我更清楚明白基督教信仰。原來病人真的很需要身邊人的同行與支持，感恩上帝放置了很多天使，在我這個軟弱的人身邊守護著我。

經歷了這個病，我終於明白平淡是福的道理，更認同聖經所說，要與哀哭的人同哭。所以我加入了醫院乳科組的義工，希望自己能以過來人的身份幫助在徬徨中的病友。現在我每天如常的出入醫院工作，不同的是對生命多了一份珍惜和承擔！■

* 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)



選得好



朋友對我訴苦，說見了一位私人執業的心理學家一年，每一次見完也只覺被她罵了一頓，不知道有甚麼得著，覺得是貼錢買難受，自己的驚恐症不但沒有好轉，連自信也越來越差。

聽後，除了替朋友可憐之餘，也奇怪她為甚麼要忍受這「不滿意」的治療整整一年，而不轉換治療師。於是我們便開始討論那位心理學家的來歷。原來，朋友根本不清楚那位心理學家的背景，只相信她是一位博士，應該不會太差吧。而博士的收費竟然比坊間的治療師還要便宜，於是便沒想到要更換治療師。況且，那位博士每次也說，罵她是為了她好。

朋友給我看那位博士的名片，一看之下更覺奇怪。第一，博士的名片上並沒有註明是哪裡畢業。第二，她的名片上只寫上 XXX 心理學博士，並沒有註明是哪一專科的心理學博士。於是我告訴朋友下次再見那位心理學家，一定要問清她的來歷，才再考慮應否繼續治療。因為如果那位博士是和我一樣受臨床心理學訓練的話，我會知道甚麼是相關的資歷，而我們的訓練是不會用責罵的方式來治療驚恐症。

一星期後，朋友來電說她恍然大悟了，也不會再去見那位心理學家。因為她詢問那位心理學家的學歷詳情，那位博士支吾以對地說是外國大學的心理學課程，主修情緒病。朋友再問是否臨床心理學專科時，博士說不是，但仍是說主修情緒病。

我告訴朋友，現時很多心理學課程都可以遙距修讀，但是修臨床心理學課程就必須有足夠的實習和督導作訓練基礎。香港現時並沒有政策和法例去監管心理治療服務，坊間便存有不少沒有相關訓練資格的心理治療師，情況就如行醫不被監管。

這位朋友的例子只是冰山一角，我遇過的病人不少也曾有過不愉快的心理治療經驗。例如：感到病情被延誤、治療師和他們爭吵、令他們情緒和自信更差、甚至令他們的病情變得更重等。曾有傳媒揭發，有難辨真偽的「臨床心理學家」以平價為小朋友做智力測驗 (IQ test)，但測驗報告竟然每份都幾乎一樣。林林總總的例子告訴我們，作為求助人一定要懂得保護自己，嚴選一個合乎資格，具備專業與愛心的心理治療師，免卻不必要的金錢損失和心靈上的傷害。

少煩惱



Choosing the Best!

◎ 黎曉慧（臨床心理學家）

以下提供一些建議，希望有助選擇合適的心理治療師：

1. 首先要知道心理學家是有很多種類的。臨床心理學家這專科的专业是做心理評估、治療和輔導的工作。臨床心理學家是需要接受一系列全面的臨床實習訓練，並且要學習以科學的方法進行實證心理治療。現時香港的臨床心理學家是由專業學會監管。香港心理學會臨床心理學組 (Hong Kong Psychological Society, Division of Clinical Psychology) (簡稱：DCP) 成立於 1982 年，是香港臨床心理學界的專業團體。它負責監管行內的學術水平、專業操守和訓練質素，為業界服務品質把關，以確保大眾接受的臨床心理服務達致國際專業水平。DCP 一直持守著一套嚴謹客觀的入會準則，詳情請參 http://www.dcp.hkps.org.hk/members_criteria.php。DCP 成員需嚴格遵守學會的治療守則 (Code of Ethics)，否則會被取消會員資格。DCP 也設投訴機制，讓大眾一同監察臨床心理學家的質素。DCP 會提供會員名單讓大眾選擇臨床心理學家時有保障。(http://www.dcp.hkps.org.hk/members_directory.php)
2. 不要盲目的相信學歷。要看清楚治療師的學歷與心理治療是否有直接關係。例如：如果治療師的博士學位是從教育學系來的，他的心理學知識對心理治療的幫

助未必有用。有一些很好的治療師，面對不同病人的經驗很豐富，對病人很有同理心，治療方法科學化得來也很有創意，但他們卻未必有博士學位。

3. 重視自己的感覺。作為求助人，我們絕對有權選擇一位可以明白自己，尊重自己，支持自己，可幫助自己的心理治療師。「人夾人緣」是有一定的道理和現實性的。要選擇一個和自己相處溝通得來的治療師，否則事倍功半，甚至徒勞無功。
4. 應該先了解（包括詢問他）治療師的專業是甚麼、他有否接受相關治療方法的訓練、他計劃是用甚麼方法來幫助你，他主要幫助你的方法有否科學實證證明有效。
5. 由於香港現時並未有法例規管心理治療師的名涵，因此要小心識別坊間治療師的不同名涵。這些名涵款式甚多，例如：兒童心理學家、行為心理學家、臨床行為學家、情緒治療師、心性治療師等等都有。因此我們必須知道名涵背後那心理治療師的相關背景、經驗和訓練，才不會遇上不合適的治療師，接受了不適當的治療。

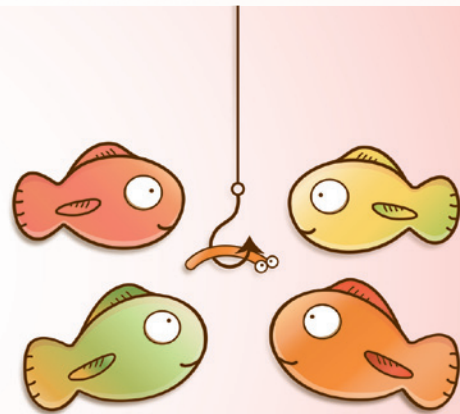
希望大家好好保護自己的身心靈，嚴選合資格的治療師。■

動一動、想一想

1 魚兒為甚麼少了？

約翰與大衛的兒子，各自陪著父親去釣魚，他們每人都釣得 4 條魚。但他們的魚加起來，卻只有 12 條。為甚麼？

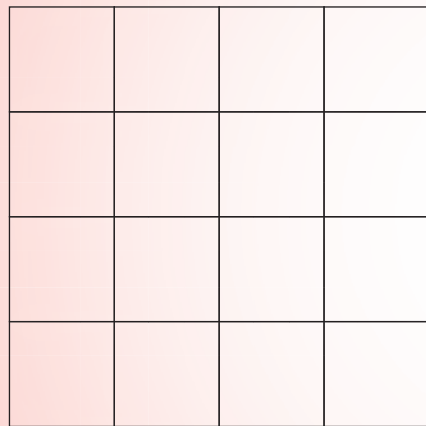
試試動腦筋，別急找答案：在第 17 頁



2 有多少個正方？

國王賞賜大臣，也考驗他們的智慧，給他們一張圖，只要能找到一個正方就可以得到一個金幣。甲大臣得到 16 個，乙大臣得到 20 個，但丙大臣卻得到 30 個。丙大臣怎樣找出 30 個正方？

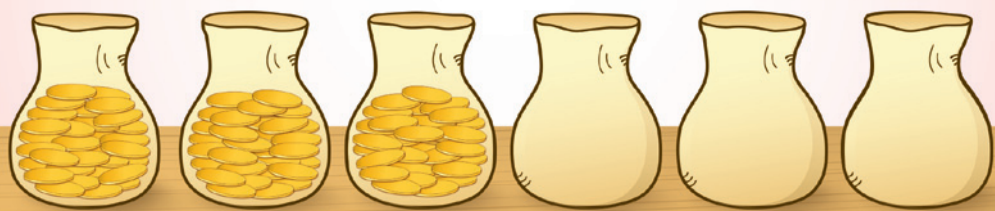
試試動腦筋，別急找答案：在第 17 頁



3 錢袋大挪移

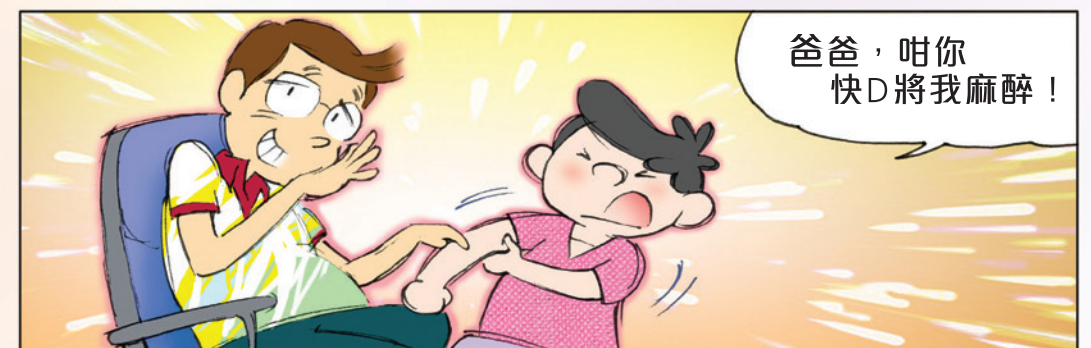
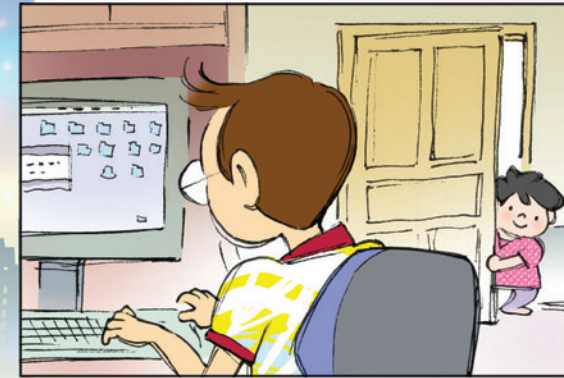
老師在桌上放了 6 個一樣的袋子，3 個裝滿錢幣，另外 3 個是空的（如圖）。學生只可以移動 1 個袋，就要使裝滿錢幣的和空袋交替排列順序。可能嗎？

試試動腦筋，別急找答案：在第 17 頁



迷魂擋

繪畫：亞樹





發福， 不是福！

◎ 顏寶倫醫生（香港家庭醫學學院）

近期電視有一句宣傳語句：「現在沒有，將來一定會有。」打趣地想到：「是指『肚腩』嗎？」這似乎是個事實。不少人成就愈大，聚積財富愈多，身體的重量也愈見增多。中年人士體重日漸增長，正是都市人極常見的現象。

若遇見一位很久不見的中年朋友變得瘦了，我們可能會擔憂他是否患上重病，甚至是生 Cancer（癌症）；相反，當發現朋友長胖了，卻會笑稱他是「發福」，說起來似乎是件好事。但可有細想，發福真的是「福」嗎？

不少人對自己發福的情況不大理會，或者故意視而不見，事實上過份關注或完全忽視體重問題的大有人在。那體重是否有客觀的標準呢？其中最常用的就是以「體重指標」來計算。計算很簡單，就是以體重除以身高的平方。【體重指標 = 體重（公斤）/ 身高²（米）】亞洲人的理想指數為 18.5 至 23；23 至 25 為超重；高於 25 已屬肥胖。這是個相當嚴格的標準，當你一經計算，可能會驚覺自己已到達了超重/肥胖的類別。

另一個較為簡單的指標，便是量度「腰圍」。腰間是指腰中間最闊的「水泡」位。男性腰圍達 90 厘米（約 36 吋）、女性腰圍達 80 厘米（約 32 吋），便是「中央肥胖」。請注意，腰圍並非褲子的「褲頭」。因為當閣下仍能努力地將 34 吋的褲頭扣上時，你的「腰圍」可能已經達到 38 吋的中央肥胖了。更簡單的說，若腰間出現了「士啤軟」，極可能已經是超重/肥胖了。

說來說去，就是希望大家及早發現，並努力改善超重/肥胖這個都市人的重要隱疾。現今有一個奇怪現象，就是社會和個人在愈來愈重視健康的同時，大眾對肥胖的問題卻像視而不見，容許它持續下去。若我們屬超重肥胖，可真的要問問自己，到底有正視過它嗎？

理想體重的人，患病的風險為最低；超重/肥胖的人，患上各類疾病的風險則明顯上升。肥胖者患上二型糖尿病、血脂異常、睡覺窒息症的相對風險，比起體重理想的人，高出超過三倍。冠心病、高血壓、膝關節退化病的相對風險則高出兩至三倍。某些癌症如大腸癌、乳癌，肥胖人士的風險亦高出一至兩倍。相反，在改善肥胖問題之後，各種病患的風險亦會減低，就連已有的病情也能改善。

導致肥胖的原因，其實大家都知。都市生活物資豐富，飲食從來不缺；但正因為隨手可得，

就更不懂珍惜，無論在家裡吃飯或出外用膳，預備的食物總是比所需的多。多有多吃，吃進肚子的便已會超出所需。若有食物餘下，卻又想到不要浪費，便在吃飽後繼續將食物掃光。而且人到中年，生活壓力可能太大，應酬又多，對飲食享樂便額外寬容。好好享受美食，不時更會到自助餐廳「食餐勁」，已是不少都市人習以為常的事，卻也是日漸長胖的原因。

也許空餘時間實在太少，也許做運動實在太辛苦，不少人怎樣也提不起勁去開始運動。由於都市的交通便利，辛勞一天之後已經太疲倦，於是就連步行這最基本的運動也少得很。最終在「入口過多、出口過少」的不平衡情況下，體重便日漸增加。也許改變現實太艱難，接受現實便是個最佳選擇。於是對於中年人士的超重肥胖，大家喜歡以「發福」、「成熟」、「穩重」等形容詞去美化它。但如此自欺欺人，最終受苦的恐怕還是自己。

曾經問過不只一位中年發福的朋友，有否想過要去改善體重，他們都可以說出無數個做不到的理由。若問他們在二十年前的身型體重是否如現在一樣，則大部份都會回答說：「可不是，那時 fit 得多呢！只不過這些年來……」要改變這個狀況，真是一件難事。正因為肥胖是後天習慣所做成，要重新改正回轉它，就必須糾正習慣，只要有意志和恆心，一定有機會做到！

真正有效的方法，不是甚麼減肥藥物或甚麼速效減肥餐單，而是切實地控制飲食，和恆常充足的運動量。更先決的，是要為自己找個坐言起行的原因。或許是為了幼小兒女著想、或許是不想中風以後要別人照顧、或許是不希望要服用各種慢性疾病的藥物、又或者是希望可以再次穿起那件不合身的衫褲……立定決心去減肥的原因，每個人都可以不同，但一定不是家人或醫生強加給你的。我們必定要找到屬於自己的原因，才能有切實行動的可能。

控制好體重，反映出自制、節約、珍惜、積極、自重等素質，而最終也就是自己的健康得益，得到真的福份。🍌



龍眼的功用



◎ 陳慧琮 註冊中醫師

「圓如驪珠，赤若金丸，肉似玻璃，核如黑漆。」這首古詩把龍眼形容得維妙維肖，於其形似龍之目，故稱龍眼。又因龍眼能益智，令人聰明，也叫「益智」。龍眼是南方特產果品，形狀渾圓，以果肉鮮嫩，色澤晶瑩，汁液甜美而聞名於世。龍眼生產於廣東、福建廣西、四川、台灣等地，為無患子科植物。

龍眼樹的壽命一般約八十至一百年。晉江縣磁灶鄉有四株明代萬曆年間種植的龍眼樹，已是四百多年的「老壽星」，目前仍然枝葉繁茂，子孫滿堂，每年結果達一千多公斤，堪稱中國已發現的最古老的龍眼樹。

龍眼除了鮮食之外，加工龍眼肉的又稱桂圓。加工方法有生曬、熟曬兩種。生曬的龍肉為琥珀色，明淨油亮，味道也好；熟曬的顏色發黑，質地不及生曬者佳。龍眼肉（桂圓）可泡茶、作甜食、浸酒等，尚可製成龍眼膏、罐頭糖水、冷凍龍眼等等。

龍眼營養豐富，內含糖類、蛋白質、膳食纖維、維他命 A、B、C、磷、鉀、菸鹼酸等，肉性味甘、溫，無毒，能入心、脾經。許多古典醫籍都有記述它的作用。《本經》認為龍眼「主五臟邪氣，安志、厭食、久服強魂魄、聰明。」《本草綱目》中說：「食品以荔枝為貴，而滋益則龍眼為良。」中醫認為，龍眼肉有滋補強壯、補養心脾、補血安神、健腦益智之功

效。凡因思慮過度引起失眠、驚悸，或神經衰弱、健忘、記憶力減退、貧血、年老氣血不足及病後、產後身體虛弱等症服之有較好的療效。

龍眼美味甜膩，一般用量為一至三錢，不能多食，多食會引起胃滯、消化不良，故凡舌苔厚膩、內有痰火或陰虛火旺、濕滯、腸滑泄瀉、感冒或肺受風熱、痰中帶血者，均不宜服用。

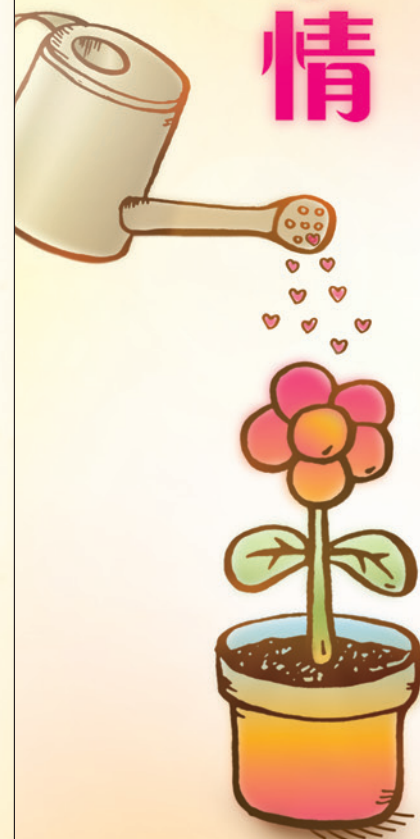
1. **龍眼殼**：為龍眼的果皮，性溫、味甘、無毒，入肺經。煎服治心虛頭暈，研末敷燙火傷。
2. **龍眼核**：為龍眼的種子。味澀，能止血、定痛、理氣、化濕。主治一切疥癬瘡毒、創傷出血、濕瘡、疝氣。
3. **龍眼根**：性味苦、澀，用治白帶，近來試治絲蟲病，有其療效。

食療介紹

1. **血虛失眠**：
龍眼肉三錢、蓮子肉三錢、雞蛋一隻，煎水飲用。
2. **貧血、血小板減少**：
龍眼肉三錢、紅棗三錢、花生連衣五錢，水煎服。
3. **神經衰弱屬於血虛心悸者**：
龍眼肉、松子、白米各適量，煮粥食。
4. **頭髮早白、貧血萎黃**：
龍眼肉三錢、何首烏三錢，水煎服。

只做有希望的事情

◎ 思澄



1871 年的春天，一位醫學生正在為自己期末考試的成績擔憂。但在偶然之間，書上的一句話改變了他的一生，使這個原來只會擔心將來的生活，歎息命運的年輕醫學生，成為了一位有名氣的醫學家。他不但被聘為牛津大學醫學院的欽定講座教授和冊封為爵士，甚至創建了約翰·霍普金斯學院。

他就是威廉·奧斯勒爵士，而他所看到的那句話是由湯瑪士·卡萊里所寫的：「人的一生，最重要的不是期望模糊的未來，而是重視清楚的現在。」

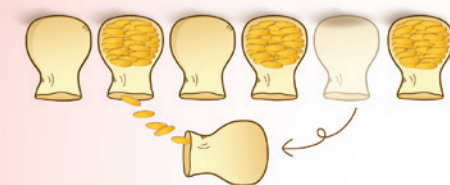
1913 年，在一個鬱金香盛開的溫暖春夜，耶魯大學請了威廉·奧斯勒爵士到來演講。當時已經耄耋老已的威廉爵士告訴學生們，在很多人眼裡，他是曾經當過大學教授，寫過暢銷書，建立過醫學院，因此他應該是擁有一個特殊的頭腦。可是知道他的人卻不會這樣認為，因為他和所有的普通人其實都是一樣。

他又說：在很久以前，曾經有一個人對前來聽他教訓的人說了一句流傳千古的話：「不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處，一天當就夠了。」這句話收錄在聖經馬太福音第 6 章 34 節，說這話的人就是耶穌。或許大多數人會覺得耶穌這句話很難實行，因為大家都認為，為了保障明天的生活，家庭和事業，一切都必須做好準備。

威廉爵士繼續說：我們有必要為明天制定計劃，但完全沒有必要去擔心。我認識的一位著名美軍海軍指揮官，他曾經說：「在戰爭中，唯一可以做的，就是提供最好的武器裝備，選擇最合適的作戰計劃，僅此而已。」這位將軍又說：「如果一艘軍艦被擊沉，我們不會去做無謂的挽救和悔恨，我們的時間只會用來做還有希望的事情。」

積極的思考和態度，會帶我們走向明天；消極的觀念，只能讓我們一直留在沮喪的昨天。但一個不幸的現實，就是在我們的醫院裡，有越來越多的病床被憂慮的、抑鬱的病人佔據著，這些病人大多數是因為不堪忍受生活的重負而精神崩潰的。如果我們接受耶穌的教訓，「不要為明天憂慮」，任何的難處也不要延後到明天，我們就有能力活好今天了。

這是一位成功的學者，在最著名的學府，對最聰明和最希望的年輕人的老生常談，也是智者之言。



2 有多少個正方向？
答案：1 X 1 的有 16
2 X 2 的有 9
3 X 3 的有 4
4 X 4 的有 1 個

3 錢袋大挪移
答案：你必須把第二個錢包裡的銀幣統統倒進第五個錢包裡，然後把倒完的空錢包放回原來第二個位置。
1 魚兒為甚麼少了？
答案：其實總共只 3 個人：祖父、爸爸和兒子。

P 12 頁



◎ 張啟賢博士（ICEHK 總監 / APP 認可 MBTI 執行師）

「當你手握一把鎚子，很容易會將其他的事物都變為釘子。」

~ Abraham Maslow（馬思勞——20世紀最具影響的心理學家之一）

「愛人如己」是我們自小被教導的做人道理。但許多時候當我們將自己最好的東西或關懷給予別人，他們卻不一定領情，有些甚至會反感呢！為甚麼我們慷慨付出、關懷備至的去對待朋友，他們卻不領受我們那份真心至誠的關懷呢？為甚麼即使有心關懷朋友，卻常常會吃力不討好？

其實，我們很多時候都把「愛人如己」錯解了。首先讓我們看看，甚麼是愛自己？「愛自己」在心理或感性上的意思，是指按自己的意向或感覺來對待自己。如果「愛人如己」是指按自己的方式或感覺去對待別人，就是用對自己認為或感覺最好的方式及方法去對待別人。但有趣的是，對我們是

最好的，但對其他人卻往往並非如此，那就是把對口單位弄錯了。所以真正的「愛人如己」是按別人所悅納的方式去對待別人。

因為每一個人都有著不同的性格（當然還有習慣和價值觀，但這裡暫且不談）。不同的人需要用不同的形式與方法來溝通並表達關懷。如果我們真的想關懷別人，我們應該先放下自己，謙卑下來，並以對方認為最好的方式與他溝通。現在就讓我們運用 MBTI 來探討一下這個問題。

甚麼是 MBTI？它的全名 Myers-Briggs Type Indicator。這是一套性格測驗，理論源自心理動力大師容格 (Carl Jung) 的性格類型分析，經 Myers-Briggs 家族半世紀精研改良而成。心理動力大師容格，是繼弗洛伊德 (Sigmund Freud) 之後，對近代心理學影響極為深遠的另一宗師，他的心理學博大精深，對人類行為觀察入微。

MBTI 性格測驗，旨在反映個人性格類型，對個人成長、發掘性格潛能、改善人際關係，並瞭解自己在壓力下之心理反應，都有很大幫助。容格及 Briggs 認為人類大致可分為四種基本運作與態度類型，不同人有不同取向，由此而形成十六種不同性格：

心理能力走向——「外向型 (E)」或「內向型 (I)」

很多人誤以為多說話的人就是外向。但其實內向的人也可以說話不停。外向或內向，其實是當我們思考時，我們的思路是外顯或內斂。「外向型 (E)」的表徵，通常是一邊說話一邊思考、反應迅速而不會停留在熟思中；而「內向型 (I)」就需要一個安靜的空間來思考，並常停下來反省多於作出反應。

所以當我們關懷一個「外向型」的朋友，需要多與他談話；如果我們不多說話，「外向型」的朋友會認為我們不關心他。反之，當我們關懷一個「內向型」的朋友，我們需要注意靜默，給予空間等待對方思考和回應。如果我們不停地說話，對「內向型」的朋友來說，是一種不尊重或不了解。

認知功能——「辨識型 (S)」或「直覺型 (N)」

「辨識型」喜歡透過五官收集資料，強調事

實，注重實際和具體觀點。他們會以證物（事實、細節及例子）作陳述，常常直截了當地提出實質建議；而「直覺型 (N)」卻喜歡注重事情的可能性與關連性，留意潛在的遠景。他們喜歡未知的可能性及創新的事物，甚至具顛覆性的建議。

當我們關心「辨識型」的朋友，就必需多用具體的實例和一些可以量度及觸摸得到的東西；但關心「直覺型」的朋友，就應該多用比喻及故事。

決定功能——「理智型 (T)」或「感性型 (F)」

「理智型」的人喜歡根據客觀事實，並且倚重分析來做決定，更重視公平的原則。他們分析事情，會先以客觀事實和邏輯關係作第一層資料，情緒及感受只會是第二層資料；「感性型」的人下決定時，卻會從價值觀出發，重視關係、喜好，他們往往先把情緒及感受放於首位，客觀的事實和邏輯關係只能在次位。

當我們想勸服一個「理智型」的朋友時，就應該從事實和邏輯出發；但要說服一個「感性型」的朋友，從關係及親情出發，會更容易得到認同。

生活態度——「決斷型 (J)」或「熟思型 (P)」

「決斷型」的人喜歡有條理的生活，實踐計劃時，以目標為本；「熟思型」不介意突發事情，喜歡彈性生活，注重過程而非目標。

當我們與「決斷型」的朋友相處，要隨計劃行事，並集中在目的及方向；但與「熟思型」的朋友相處，要具備彈性，甚至願意接受死線在最後時段的突發改變。

MBTI 是用來協助我們了解自己和別人的工具。它是其中一樣最有效的方法，能幫助我們彼此瞭解，從而更能掌握自己和別人性格上的差別。如果我們接納容格理論的信念，認為人的本質和性格的原型是與生俱來的（或是上帝所賦予），因此每個人都有自己獨特的性格。

當我們在我去關懷別人的時候，是否應轉轉角度，按對方的特質去關懷他，而不是按「自己」的想法或感受去「愛」他呢！

楊太：



您好！那天在主日崇拜之後與妳交談，關心妳的近況。妳告訴我，妳的健康狀態確是差了些，但仍然能夠照顧自己。知道後為妳有點擔心，但也為妳感恩。

記得第一次在病房遇見妳，妳正在陪伴丈夫，妳表達自己要照顧多病的丈夫，要日以繼夜在心力及體力上的付出。我感受到妳並不是埋怨，而是藉著傾訴紓緩日積月累以來的壓力。我聆聽之後，表達了我的關心，並且與妳分享如何透過禱告把難處交托給神，也向妳分享關於耶穌的救恩，還有一些信主的人的見證，妳十分留心的聽。

有一次在醫院我們再見面，那次真是別具意義，因為那次我是參與妳丈夫楊先生在病床上接受灑水禮儀式。在那次簡單而隆重的儀式中，妳感受到神的信實及慈愛，以及妳丈夫受洗跟從神的決心。在楊先生水禮儀式之後，妳主動地向我表示願意認識神更多。

之後，我帶領妳返教會，感恩妳十分投入教會的生活。原來你在教會學校讀書，因此對聖經並不陌生。因為教會弟兄姊妹的支持，加添妳力量去繼續照顧丈夫。雖然有時妳因為丈夫的病情反覆而不能返教會聚會，但妳對神的信心依然不減。

妳已盡力照顧楊先生，但一段日子之後，他仍是離開了妳。他的離世帶給妳哀傷，但卻讓妳放下了照顧的重擔。把一切安頓了，妳開始重新整理自己的生活，也更加投入教會的生活，並且開始參與信仰預備班，甚至決心受洗加入教會，成為神家裡面的一份子。

楊太，那次見妳在台上分享得救見證，實在令我感動。看見妳面上的喜悅，我知道無論往後的日子如何，妳已經有了信心去面對。知道教會傳道人，弟兄姊妹在信仰和生活上都會協助妳，我就更加放心和感恩了。願意妳在教會中靈程日長！

祝妳

主恩滿溢！

黃曉牧

院牧服務的第一個10年

今年是院牧服務踏入公立醫院的30周年（1984-2014），對於《關心》的讀者，院牧服務是甚麼一回事，怎樣走過來，也許所知不多。因應30周年院牧服務舉辦多項誌慶活動，因此也在《關心》和讀者們分享30年來院牧服務發展的點滴。

80年代開始，香港社會漸上軌道，醫療界開始提及「全人醫治」的理想。與此同時，香港的教會亦注意到「全人醫治」的需要，並開放探討仿效外國醫院，派駐院牧為病人提供「心靈關顧」。



▲ 教會與基督徒醫療人員於79年舉辦研討會後發表的報告書，促成日後的院牧服務

1984年以前，基督教背景的醫院如：雅麗氏何妙齡那打素醫院、靈實醫院、浸信會醫院、播道醫院、基督教聯合醫院都有院牧服務，但非基督教的醫院卻沒有院牧服務。直到1984年在港島的葛量洪醫院率先開始，之後，由於深受病人、家屬和醫護人員的歡迎，院牧服務短短10年間，先後在30間得到接納。



首位公立醫院院牧
陳一華牧師（中）



▲ 葛量洪醫院舉辦病人福音事工異象分享會

▼ 伊利沙伯醫院第一次主日崇拜（89年）



直到1994年，院牧服務已經得到成立不久的醫院管理局的肯定，教會及基督徒亦踴躍參與，成為各區院牧事工的委員和義工。



▲ 鄺廣傑大主教（左）楊永強醫生（中）李志剛牧師為院牧聯會啟用感恩典禮剪綵（92年）



▲ 探訪義工結業暨見證會（92年）

院牧服務十載情（94年）：



▲ 於文化中心音樂廳舉辦院牧之夜晚會
前赴台灣與當地醫院作交流分享



▲ 義工大旅行



1984-1994 開設院牧服務的醫院

- | | |
|------|--|
| 1984 | 葛量洪醫院（首間公立醫院開設院牧服務） |
| 1985 | 威爾斯親王醫院 |
| 1986 | 瑪麗醫院 / 葵涌醫院 / 瑪嘉烈醫院 |
| 1987 | 南朗醫院* |
| 1988 | 伊利沙伯醫院 |
| 1989 | 青山醫院 |
| 1990 | 廣華醫院 / 黃大仙醫院 / 屯門醫院 |
| 1991 | 養和醫院 / 仁濟醫院 |
| 1992 | 博愛醫院 / 粉嶺醫院* / 沙田醫院 / 沙田慈氏護養院 / 荔枝角醫院* / 明愛醫院 / 九龍醫院 / 白普理寧養中心 |
| 1993 | 東華東院 / 東華醫院 / 香港佛教醫院 / 長洲醫院 / 律敦治醫院# / 東區尤德夫人那打素醫院 |
| 1994 | 戴麟趾夫人復康院* / 馮堯敬醫院 / 贊育醫院* / 鄧肇堅醫院# |

* 醫院現已停止服務 # 於1998年合併為律敦治及鄧肇堅醫院

下期繼續 1994 之後的發展 ...

www.hospitalchap.org.hk 可瀏覽所有院牧服務資訊

“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。”



Handwritten signature: *[Signature]*

《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)



♥ 支持院牧服務 ♥

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：

- ☐ 信用卡 ☐ VISA ☐ MASTER ☐ JCB

如用信用咭，可直接傳真：(852) 2339 0966

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。

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

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	2255-3770
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

同。亦刻。海。宮。博。覽。會。印。影。以。同。刊。上。博。覽。會。不。加。

“果實的事業是尊貴的，花朵的事業是美麗的，但讓我們
做葉子的事業吧！因為葉子謙遜地垂著綠蔭。”

~ 泰戈爾

正直人在黑暗中有光向他發現，
祂（神）有恩惠，有憐憫，有公義。

（聖經·詩篇 112 篇 4 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	梁惠琼	黃潤強
李淵焄	劉景君	陳慧琼	黎玉英	鄭瑞珊	譚齊順	張玉貞	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

網址：www.hospitalchap.org.hk | 電郵：wecare@hospitalchap.org.hk

版權所有 免費贈閱