

50

2015年1月

把 關 心 傳 開 · 讓 醫 院 有 愛



真心
分享

寶珮如：

得到的
比失去的
更多

解開心結

在病中善待自己

關心健康

醫生，唔加藥得唔得呀？

全人醫治 全人健康
Holistic Healing & Health

院牧
服務



寶珮如： 得到的 比失去的 更多

真心
分享



“我的人生好像是失去的多，得到的少；苦的多，樂的少。破碎的童年、跌蕩的感情、不幸的意外…但原來更大的失落和痛苦並不是從外而來，而是心靈深處缺乏了愛、信心、喜樂和穩妥。”

童年生活不在學校裡過

童年時，我們一家每天與豬為鄰，嗅到的是豬味，吃的飯餐都必有豬屎的味道伴著；不過，我們不是養豬人家，而是因為窮困得要住在豬場附近。我來自一個單親家庭，因為在我三歲左右，爸爸就不辭而別，只剩下媽媽和我年幼兩歲的弟弟。媽媽一直獨力負起供書教學和養育我們的重任。爸爸當年為何拋棄我們？又去了哪裡？至今仍是一個謎。

在上世紀的六十年代，香港主要是以工業為主，人人都要靠雙手來幹活。我們這個沒有經濟支柱的家庭，生活更是困難。媽媽唯有咬緊牙關，一天做兩份工；因為無暇照顧我們兩姊妹，於是我們要經常搬家，拜託親戚照顧，我和弟弟自小就成了遊牧民族。從小缺乏父愛的我，對爸爸怨恨之餘，更激發我要自力更生，努力賺錢的想法。

升上中一後，功課雖然深了、忙了，但看到媽媽實在太辛苦，每天放學後，我都會到媽媽工作的電子廠上班，一心想著要幫補家計。也許漸漸對工廠的環境熟悉了，工友們也很友善，我發現自己愛上了工廠的工作；由於每晚放工後回家都沒有足夠時間溫習，追不上功課和學習進度是意料之內。我發覺自己對學校生活已不再有甚麼興趣，學習也缺乏動力，所以決定停學，全時間工作賺錢。

但這只是我一廂情願的想法，當我把這決定告訴媽媽時，她還未作了解和問個明白，就拿起藤條狠狠的打在我身上，痛斥我為何不用心讀書，浪費她付出的一切。當時，身上的痛還不及心裡的委屈，因為一心以為媽媽會欣賞自己的孝心，卻反而遭她責打。但一向性格倔強的我，仍是堅持輟學的決定。現在回想，當年實在年少衝動，沒明白媽媽的心意，她只想我專心讀書，學有所成。長大後才懂後悔，因此多年來我都因學識不足而有自卑的感覺，只可惜也未有重拾書本的決心。更可惜的是，身邊的朋友個個都有舊同學，但我卻沒有，因為我的童年生活不在學校裡過，而是在工廠裡過。

雖然我孝順媽媽，但她卻疼愛弟弟，甚至弟弟頑皮犯錯，她都會認為是我看管不善。但我從沒有

遷怒弟弟，因為我們相依為命，一齊玩、一起上學，也會一起做一些家庭手作來賺取零用錢。每當我無故捱打或是與媽媽鬥氣不吃飯，弟弟都會安慰我。也許因為沒有童年的好友，沒有要好的同學，連可以陪著成長的玩偶都沒有，弟弟是我唯一的摯愛。姊妹情深，到如今仍是一樣。

以為已經找到人生的滿足

中三輟學，轉轉折折，我做了不同的工作，見識多了，也滿足了我怕悶、愛尋找變化的性格。工作之餘，我喜歡唱歌，也會到一些酒廊唱歌打發時間，就在那裡認識了我第一位男朋友，沒想到生活也因他而起變化。男朋友是藝員訓練班出身，在電視台工作。因著好奇心，我多次叫他帶我去電視台看拍戲，只是他一直都不肯；後來電視台舉辦未來偶像爭霸戰，心想這豈不是一個大好機會見識一下？於是便報名參加。最後雖然沒進入決賽名單，卻被電視台的高層留意到，並且說我的樣子很適合在娛樂圈發展。經過一天的考慮，我就決定要當藝員，因為這麼難得的機會，一試又有何妨！

很多藝人都會改藝名，這是形象的一部份，所以，公司也為我改藝名，但特別的是，他們只為我改姓氏。沒想到踏上藝途的第一步就是脫離父姓，讓我感到生命從新開始，能夠以一個新的身份來面對人，這是我沒想到而又興奮的事情。改姓後，我在心理上、工作上都覺得自己猶如一顆新星。原來讀書不成的我也可以站在人前做藝員，當起歌星和明星。而且我這個初哥更經常被安排與金牌司儀、影星等同台演出，甚至自己「擔大旗」。後來知名度高了，又有機會從電視台走向電影圈，在水銀燈下扮演不同的角色。





從沒想過自己會在娛樂圈發展，更沒想過自己可以成為明星。從小就捱窮的我，不但終於可以一嚐豐衣足食的滋味，更讓我感到有很大的安全感，因為即使我不結婚，也可以自己養自己。其實媽媽的遭遇令我自少就不相信婚姻，更不會奢望有天長地久的愛；即使遇上深愛的人，也不敢把終身幸福交付於婚盟之約。那段走紅的日子，我真的以為自己已經找到人生的滿足和快樂，不需要像別人一樣求神問卜，趨吉避凶。

雖然媽媽是拜祖先的，而且非常誠心，但我心裡卻不相信，因為若然祖先真的保佑媽媽，她就不用那麼苦！在電視台認識的好朋友龐秋雁，她是一位基督徒，經常叫我參加藝人之間的聚會，當時只信自己的我，當然不會去，加上工作忙碌是一個很大的理由，我就經常借詞推卻。不過，她的盛情實在難卻，有一次我終於跟她去了藝人之家的聚會。

還記得那天我遲到了，到達時牧師已在講道，牧師是誰，我也記不起，依稀記得他說的是有關平安、喜樂的事。奇怪的是，當我靜下心來聽牧師講道時，心裡十分感動，更不期然流出眼淚來。我也被自己的眼淚嚇呆了，不明白自己為何會有這樣的反應。當時心裡想，難道我與這信仰有緣份？當我再三思考後，不禁問自己，莫非我心裡真的沒有平安和喜樂？所以牧師的信息一語中的，觸動了我的心靈深處？聚會結束前，我也決定接受主耶穌為救主，既因為心裡感動，卻又是出於貪心的想法，因為對我來說，信耶穌有平安和喜樂，何樂而不為？由那天起，我便成為了基督徒，只是對聖經的認識很少，在生活上也是靠自己多於交托神，所以還未深刻地經歷到神在我生命中的改變。直至1999年遇上車禍，不單揭開了我人生的另一頁，更讓我真正在信仰裡重生。

演藝事業和人生都要「完蛋」了

在車毀人翻的車禍現場，我仍然清醒，並隨著救護員的指示忍痛爬出車廂；不過那一刻的痛苦也只是為往後漫長的痛苦歲月揭開序幕。由於盤腔骨裂了，我要卧床兩個月，一切生理需要，全在床上處理，大小事情都要靠人。我是一個習慣了自己照顧自己的人，也相信只有自己才是可靠的，沒想到當動彈不得之時，即使意志多麼強，仍是要靠人幫忙。不過，最令我尊嚴受損的是面部嚴重毀容。

這實在是我最不能接受的創傷！我是一個藝人，失去了完好的面容，我還可以繼續演藝事業嗎？那些日子，不但痛苦，更無法走出困局，沒有盼望，也無從想像之後可以如何。當時，秋雁不時來探我，為我祈禱，送我聖經，給我鼓勵，叫我倚靠主耶穌走出這段黑暗的日子。雖然她的關心是一番好意，但我的心情實在跌到谷底，反而埋怨耶穌沒有保佑我。因為過去的生活雖然艱難，也靠自己的努力得到改善。為何信了耶穌反而遇上了車禍，甚至我的演藝事業和人生都要「完蛋」了！神豈不應該為我趨吉避兇嗎？那時的我對神的認識就是那麼膚淺，對信仰的內涵實在明白和掌握得太少。

差不多兩個月的非人生活後，骨裂的部分癒合了，卻換來了肌肉萎縮，需要一個月的物理治療，才可重新走路。至於毀了容的面部，在植入鈦金屬片後，卻因深層肌肉起變化，咀唇扯向一邊，變成兔唇，不但難看，也影響說話。當時，我以為可以靠整容改善，醫生也相信只要把耳皮植在該位置，應可回復九成以上的面容，有咀形，也可笑。可是，當我看到一點曙光、再遇生機之時，卻要面對整容失敗的惡果，醫生解釋失敗的原因是我的皮膚容易長肉芽。錢花了，不但醫不好，樣子比之前更難看，莫說要出鏡，連朋友我也不想見。絕路中，整容醫生建議我接受一個嚴苛的整容療程：每半年做一次批皮、縫針、注射類固醇，並放入植片壓著傷口，左右交替，合共六次，維時三年，期間還要24小時穿著壓力面套，並每兩週到物理治療師那裡做面套收緊的調整。是三年！甚麼地方也不能去，甚麼事都不能做。我問自己可以忍受到嗎？但我知道若要重踏舞台，繼續當演員，我沒有別的選擇。

這段治療路實在太難走了，看著難看的面容，甚至覺得美麗的衣服都會被我的面容破壞，每天只有和難過與自卑共處。而且錢用盡了，不但要典當，更要借貸度日，當時的男朋友不但未能扶我一把，更讓我感到自己是他的負累。打從車禍的第一天開始，我的情緒就出現問題，要倚賴安眠藥才可入睡，而且服食的劑量越來越高。在無所倚靠，又感到自己無藥可救時，實在沒信心

及能力面對那漫長的治療，輕生的念頭就在此刻走來叩門，因為我相信，死了也許可以解決，更是給自己的解脫！

神的祝福超過所想所求

那個晚上，我把好不容易才儲存下來的四十多粒安眠藥一次過服下，決定了結痛苦的人生。怎料天亮醒來，四十粒安眠藥竟沒奪去我的生命，甚至沒有嘔吐或其他不適。心裡仔細思量，與其說地府不收容我，豈不應該說，是耶穌打救了我！並且催促我要重新振作。那一刻的確有「死過番生」的感覺，神不單讓我好好睡了一覺，更是叫我在信仰上「醒覺」。其實，車禍沒有奪去我的命豈不已是神的保守？今次自殺不遂，甚至連到醫院洗胃都不用，神真的保佑了我！原來，祂一直都在我的生命裡，只是我從未有真正把自己交托給祂，經歷祂的同在和帶領。那刻我才感到自己真的重生了，就好像聖經所說：「舊事已過，都變成新的了。」由那天開始，我學習放下自己，等候神醫治我的面容，更醫治我的心靈。

2006年，歷時七年的面容重整終於完成了。雖然並不是完美，但我已學懂感恩，因為失而復得不是必然，這小小的缺憾反而成了祝福的印記。更感恩是我有機會把自己的人生經歷成書出版，並到不同的地方分享，鼓勵那些在苦難中的朋友不要放棄。原來神的祝福真的超過我的所想所求，在我認為自己不再適合做演員時，瞬息萬變的娛樂圈卻沒有忘記我，更有監製找我拍電視節目。這又豈是人所能籌算的！再次踏上藝途，唱歌、做電視節目、拍電影，我都比之前更加用心，因為我要在工作中見證神。同時我也爭取時間到不同的機構、教會分享見證和鼓勵人的信息，更因此遇上了「他」。

那年在紀律部隊的團契認識他，他買了我的書送給朋友，然後就沒有再見面。直至四年後，有一個聚會要請歌手，他就聯絡了我；就是這樣，我們開始交往。他改變我對婚姻的看法，成為我願意締結婚盟的另一半。更重要的是，我終於體會到原來愛是從神而來，兩個人能夠相愛也是因為有神；聖經說：「愛裡沒有懼怕」，我自小所缺乏的安全感也在愛中尋回！終於我作了愛的承諾，願意委身「一生一世」的婚盟。至今也快四年了，我們都很享受婚姻生活，更明白幸福的家庭需要雙方努力去經營，用心維繫，彼此包容，互相尊重。

回頭細看，破碎的童年、跌蕩的感情、不幸的意外；這些都不能靠自己的努力或外在的收穫填補。感謝神讓我在人生的歷練中體驗了祂的真實，雖然失去的不少，但得到的卻是更多、更豐盛！





◎黃華娟

六月榴槤飄香，那麼，秋末初冬又是甚麼飄香？因我家鄰近油麻地生果批發市場（俗稱果欄），所以知道那季節是橘子飄香。

處身人煙稠密、空氣污濁的都市，橘子的香氣飄進腦際，除去身處稠密都市的繁囂，香氣傳來，彷彿處身大自然，令人心靈得到洗滌，感到平靜。眾所週知，若要嗅到橘子的香氣，必須近距離把它送到鼻子前，稍微用力一嗅，才會嗅到，不然，就要把橘子皮剝開。但若要橘香飄溢，除非用上精製提煉的橘子香薰油，否則就要同時間把大量的橘子皮剝開。

每年十至十二月，是橘子成熟之時。走近果欄，總見三五成群的長者圍坐一起，看似在做甚麼手作似的，原來他們正在剝橘子皮。見他們邊說笑、邊剝皮，純熟的把刀子在橘子皮上界了數下，果皮離肉卻不黏肉，不但果肉完整，果皮也像朵四瓣小花，展現人前。不知情的人，看著果皮離肉後的一刻，總會面露目瞪口呆的神情，為的是他們接著的動作都是一樣的，就是把我們視為應該留下的果肉丟到不清潔的果箱內，卻把慣常會丟棄的果皮，珍而重之的放在袋中。知情的人，當然知道那是因為這看似無用的果皮，不但蘊含更豐富的營養及藥用價值，若能經過好好的加護，假以時日，更是價值不菲。

那麼，要如何加護、照顧多久才能把本來無價值的果皮變成無價之寶？原來，剝下來的果皮，先要曬乾，串成「花環」，掛在通風乾爽的地方，直至乾透，然後放在罐中收藏，保存最少三年才可食用。就是因為等候食用的時間很長，所以，這些果皮都稱為陳皮。對陳皮有認識的都知道，果皮愈陳，味道愈清香，藥效也愈好，在烹調食物時加上少許，不但散發清香，更可感其療效。

我也收過親友送來的小袋陳皮，拿起來輕得幾乎沒有重量，相比兩者的色澤，還是新鮮橘子皮的顏色吸引得多。但當打開袋子，幽香撲鼻，那香氣卻又勝過新鮮的不知多少倍。親友提醒我，別少看這些橘子皮，它們已經「十歲大」了，十年前都被視為「垃圾」，但因盛產於秋天，在秋高氣爽的天氣幫忙下，很快就被大自然風乾，只要人們欣賞、珍之、重之，小心照顧，好好保存，就可搖身一變，成為有價值、具藥效的食物。這小袋陳皮，真是物輕情重。

如今冬季已到，不但日短夜長，天氣漸寒，萬物也像是歸於沈寂，冬眠的小動物也不出沒了。走向果欄，當然再嗅不到橘子的香氣，但當天被加護了的橘子皮，卻已在愛護者的罐子裡「冬眠」，靜待那一天的來臨，散發幽香，回饋「主人」對它的悉心照顧，發揮它因被照顧而產生的食用及藥用功效。■



榴槤散發的味道，濃厚激情，愛好者自然沉醉其中，吃得津津有味，厭惡者則捏鼻而逃，恨不得它立刻消失，到底這種味道是香是臭，見仁見智。陳皮散發的幽香，卻含蓄內斂，歷久不衰，且普遍為人所受落，甚少被拒。若把兩者比喻為生命氣質，我情願是後者。有此選擇，只因我對聖經裡一位傳道者的臨終之言特別鍾情，冀盼自己像他一樣，生命能散發基督馨香之氣，即或走到人生最後一刻，仍不變質。

「我現在被澆奠，我離世的時候到了。那美好的仗我打過了，當跑的路我已經跑盡了，所信的道我已經守住了。從今以後，有公義的冠冕為我存留，就是按著公義審判的主到了那日要賜給我的；不但賜給我，也賜給凡愛慕祂顯現的人。」

（聖經·提摩太後書 4:6-8）

多年以來的醫院服侍，本已教我看透人生無常的真相，人的身體與心靈的確十分脆弱，一旦危疾臨到，不分你我是誰，無可倖免。如今更令人感到弔詭的，是一方面人均壽命愈來愈長，但危疾病發的年紀卻愈來愈年輕，所以何時是「時候到了」，無人能知。有的想多活一天卻不可，有的想少活一天也不能。以往曾陪伴病友一起走過艱難的日子，若遇上久病纏身，痛楚難耐的時候，真的容易使人感到無奈沮喪，甚至萌發放棄之想，輕生之念。所以要把關心傳開，讓醫院有愛，才能幫助病友在逆境中活好當下，守護生命、尊重生命到最後一刻。

生命不僅需要守護，還要做醒，因為身體固然脆弱，人性更是軟弱。出道二十多年，見過有些前輩的經歷，有的借鏡，有的借鑑；也嚐過與知己朋輩的同行，彼此守望，一起跌跌；還勸過一些後輩，要趁早回轉歸正，立己立人。過去日子，從別人與自己身上，看見「成就」，當然感恩，同時也看見「閃失」，感慨唏噓。所以，我渴慕他朝一日，能有這生命的總結。近年，多聽了「入伍」、「登陸」之類的辭彙。因我和一些同齡朋輩也是今年「入伍」，所以俏皮的給自己和好友開玩笑說，未知我們可否安全「登陸」，以及過渡「頭柒」、「初捌」、「歸玖」與「上百」……。

雖然今天未是時候蓋棺定論，也未敢說自己已做得到，卻喜歡把這段聖經銘記於心，提醒自己。記得一次與同窗結伴遊杭州西湖，看見湖畔有一幅石作，上面刻了「晚節留香」四個字，甚是喜歡，隨即拍下，成為我的智能電話及電郵帳戶裡的個人頭像。但願有一天當自己走到人生的終點，用得上這四個字。■

心願晚節可留香

◎盧惠銓





成為我們

的

一份子

親愛的 Rita：

歡迎你加入我們老人科醫療團隊的大家庭！有你成為我們的一份子，大家都非常高興，並期待你和其他成員合作愉快。

照顧體弱老年的病友，不單單針對他們的身體，更要關顧身心社靈的需要，這正是我們團隊的主要使命。由於長者們的需要是多方面的，而且往往需要全面的專業評估，所以我們都經常有跨專業的合作，共同商討最切合病人需要的治療方案。醫生是團隊的主要協調人，首先要為病者作出正確的醫學診斷及治療，並在適當時轉介病人到合適的專科醫生或專職醫療人員（如治療師、社會工作者或院牧等）作個人化的診治。護士們會在病房或日間治療單位中為病患者作護理評估、藥物諮詢、臨床觀察，並作為病人及家屬與醫療團隊的聯絡人。物理治療師則經常以不同的物理因子技術、手法及肢體訓練為病人止痛、除痰及協助病人恢復活動能力。

至於職業治療師，也就是你的專長，在指導病人改善家居環境、精神行為方面等，都發揮了很大的功用，以致病人能漸進地獨立生活。若病人因患病而需要調整飲食時，我們便要轉介營養師為他們處方合適的食譜。另外，很多老年人或患者因腦科或腫瘤等疾病而影響到言語或吞嚥功能時，我們的言語治療團隊會給他們專業的指導。

相信你也觀察到老年人患病後，有的人因康復進展不理想，未能過著病前的生活方式，或有需要接受一些社會服務（如送餐、家居清潔、外出接送或生活協助等），甚至有財政上或入住院舍的需要，那時候我們的社工便可為他們排難解憂。不少老人家因感到自己可能已走到人生的末段，故此特別珍惜和親友相處的時間；另一方面也會回顧自己過去的日子及思想死後的世界，所以在靈性方面的需求也特別大。院牧也就經常到病房內去探望並為他們禱告，也會和他們分享信仰。

其實病人的需要不光在病房內，他們出院後可能會因為支援不足而經常要重返醫院作住院治療。院方也可能會介紹合適的病友自助組織予病者，好讓同路人互相扶持，一同面對疾病的挑戰。最後，我們當然也不可忽略病人的親屬，因為他們的積極將會是病者康復的重要因素。而我們對親屬的關心、聆聽及緊密的溝通也起了一定的推動作用。

看到這裡，可能你已感到我的角色實在是個不折不扣的協調員。沒錯，這是我多年在老人科醫療團隊中扮演的角色，也是我樂於承擔的。專業隊工協作正是現今醫療團隊需要學習和發揮的，而且透過合作讓我認識到更多不同專業的同事，大家在醫院裡一起配搭，為著病人的全人健康而齊心努力。盼望你日後在團隊中也慢慢體會我所體會的，並且歡迎你提出創新的意見，讓我們的服務能更加精益求精！

Philip

P.S. 勿忘出席逢星期二早上舉行的多專業團隊會診

不少的病人 還需要心藥

◎ 吳瑞群

「家家有本難唸的經」這句話雖是老生常談，卻又是最真實不過。結婚 27 年，未曾和老爺奶奶同住過，但一直以來他倆都表現得恩愛，在家人面前極少爭吵，又經常出雙入對，就像是對模範夫妻。不過這只是我們表面的觀察，原來老人家未必越老越看得開，相反卻是越老越執著，甚至把多年都沒有處理的負面情緒如山洪般爆發出來，甚至到不可收拾的地步。

退休前我也是從事安老服務，但主要負責行政，所以對老人家的「心事」也不太懂呢！直至一天，老爺致電求救，才知道奶奶因一小事竟然傷害了他的身體，而老爺因為自然反應也傷了她。那刻才明白原來兩夫婦幾十年來都欠對方一份真正的體諒和包容，欺凌的仍然不懂放過、捱打的最後都要還手。雖然知道清官難審家庭事，但為人媳婦的總也希望能幫上忙，所以往後一年我就成為了他們的中間人，幫助他們的同時，自己也得著不少。

由於對社區資源有點認識，最初尋求了社工和社康護士的幫助，但奶奶的固執又豈能被三言兩語所說服。幸好她沒有拒絕看精神科醫生，出事後第二個月便和她去了私家醫生所轉介的公立醫院見精神科醫生。醫生開了一些情緒藥物給她，以為她會「乖乖」服藥，但原來整整一個月，所有的藥都原封不動；問她為何不服藥，她說藥物太多副作用，所以不吃。聽後心裡一沈，不斷盤算還有甚麼出路？精神科醫生建

議和奶奶去見駐院院牧，雖然對院牧服務沒有認識，但心想一試又有何妨。

沒想過就這樣奶奶和院牧展開了漫長的對話之旅。最初和院牧見面，我也有在場，但很快奶奶已經不用我陪伴了。後來知道奶奶對院牧真的絕對信任，甚至把自己多年的鬱結和內心世界都一一剖白。她還告訴我，能夠把多年的苦澀都吐出來，實在感到很釋放。從前的她原來也只是裝作堅強，表面上常常欺負老爺，但其實心裡有很多苦，更常常獨個兒在哭。聽罷心裡不禁酸起來，更是慚愧；因為相處這麼多年，我和丈夫也真的不夠細心，不知道老人家原來有這麼沈重的包袱，兒子們都成了家，孫兒都長大了，以為他們都滿足快樂，原來在婚姻關係上有著這麼大的裂縫。

真的很感激院牧的愛心和專業，既願意花上時間和耐性，聆聽老人家的心事，並且鼓勵奶奶學習放下和復合，而院牧所給予的支持和建議實在是湊效了。一年後，奶奶終於願意正式回家，和老爺再一起居住和生活。縱然他倆的關係仍然時好時壞，但已有很大的進步。我和丈夫也知道需要繼續關心，維繫他們的關係，從而培養更多愛和包容。

院牧的幫助實在可貴，一張謝咭也不足表達謝意。我相信醫院裡的病人除了藥物，不少的還需要心藥。



在

病中

善待自己

◎ 湯國鈞博士（臨床心理學家）

黃先生今年 55 歲，三個月前開始間中感到心口不適，走動時有氣喘跡象，甚至有心絞痛出現，經醫生診斷後證實患上冠心病，有兩條心臟血管已經閉塞，需要進行俗稱「通波仔」的心導管手術，之後還要參與心臟復康課程，和定時覆診。黃先生乃一家的經濟支柱，任職的士司機，一向不太注重健康，少做運動，經常暴飲暴食，身形肥胖，也是一名煙民。患病後黃先生極度自責，後悔忽略了健康的生活方式，造成身體的損害，以致心情變得沮喪，終日自怨自艾，覺得人生已沒有任何希望。

很多病人都和黃先生一樣，患病後感到非常自責、內疚和後悔，認為是自己一手造成健康的問題，以致心情低落，甚至出現抑鬱的徵狀，如消極負面的想法，對事物失去興趣，失眠和沒胃口等。其實，終日後悔和自責並不能改變患病的事實，不單無助改善情況，更可能加深病情和影響心情。研究和臨床經驗顯示，悲觀和抑

鬱的病人，他們的康復進度往往會較慢，例如手術後會感到較多痛楚，而住院時間也會較長。

作為病人，最好能夠接納和善待自己，對自己好一點是很重要的。沒有人是故意生病的，在生病前忽略健康是很多人的通病，當中有許多無奈的原因；例如為口奔馳，生活壓力大，因而沒有時間去理會生活的方式是否健康。而且，生病的原因有許多可能性，如遺傳因素不是自己可以控制的。但無論如何，我們都要面對現實；既然明白健康並非必然，生病了就更愛惜和善待自己，盡量尋求醫治和改善方法。改變生活方式之餘，更要注重自己的心情，保持平靜放鬆，留心自責、自我批評的內在聲音，要多對自己說些寬容和愛惜的話，為自己加油！這樣就可以避免過多的負面情緒。

病人可以考慮一些實際的建議：

- 1) 每天多說一些為自己加油的話，提醒要疼愛自己，這對身心都是很重要的。

- 2) 多做一些令自己開心的事情，善待自己就是要令自己開心快樂，即使有病亦不等於沒可能，一切視乎你的態度和行動而已。
- 3) 多與身邊的人接觸，尋求他們的關心和支持，分享自己的情況和感受，切勿孤立收藏自己。社交活動可以帶來很多愉快的經歷，值得注重。
- 4) 若然你有宗教信仰，可多尋求上主的護蔭，祈禱交托可以是非常有效的情緒調節途徑。研究顯示，禱告可以改善病人的心情，增加抗逆能力，甚至對病情也有裨益。

若果你是病人的家屬或照顧者，可多留心病人的內心感受，察覺一下他（她）可有自責內疚的想法，或自慚形穢，自我形象低落等問題。很多時病人因失去健康，正常的工作或活動能力，會容易感到心灰和自卑，很需要身邊的人細心的愛護和鼓勵。你可以考慮用以下的建議來扭轉病者的自卑和自責的心情：

- 1) 明確的表明你對他（她）的愛護和關心並不會因他（她）的患病情況而改變，即使有所改變，也只會是更深化而不會減少。
- 2) 特別為病者安排一些小小的驚喜，如送贈小禮物，上餐館吃些美味的食物，甚至去短途的旅行等。
- 3) 耐心聆聽對方的感受，特別是那些自我埋怨或自卑的想法，繼而引導對方改變這些想法。
- 4) 多注意對方的優點和長處，尋找適當的機會多加讚賞和肯定，可增強病者的自我形象和自律。
- 5) 鼓勵病者多尋找些愉快的事情來做，累積愉快的經驗，自然會對自己寬容些、接納些，漸漸可改變負面的自我想法。

健康的自我形象和多善待自己是病患適應中常被忽略的問題，值得病者和家屬多加注意和增強的。■



動一動、想一想

1 「問」出生天

阿虎被囚在一座塔裡。其中一道門通往出口，另一道則通向地牢。每道門各有一個守衛，其中一個只會說真話，另一個則只會說謊話。阿虎只能向其中一個守衛發問一次。他要如何問，才能確保自己可以逃出生天？

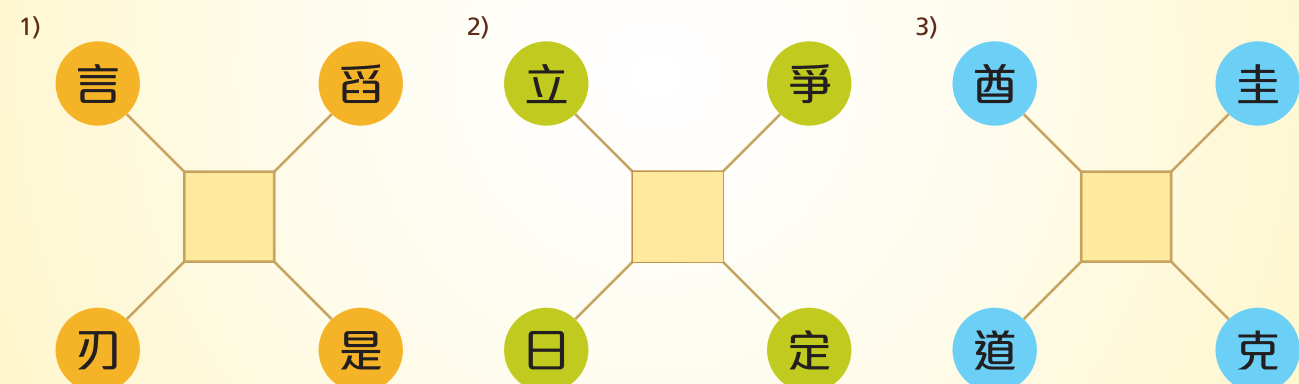
試試動腦筋，別急找答案：在第21頁



3 字成組合

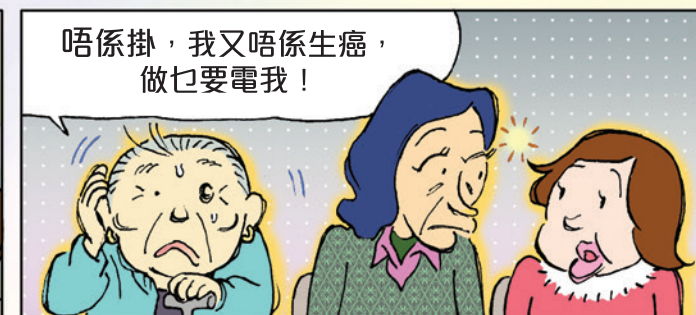
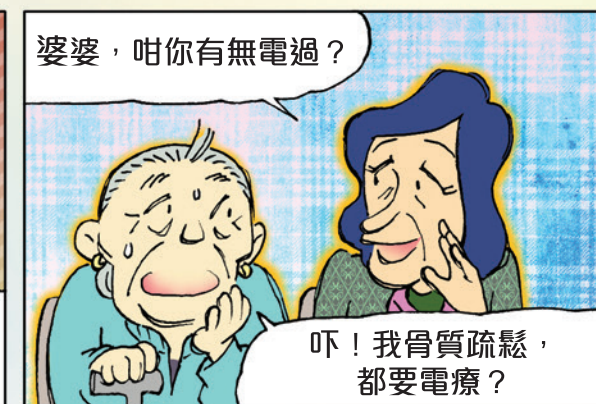
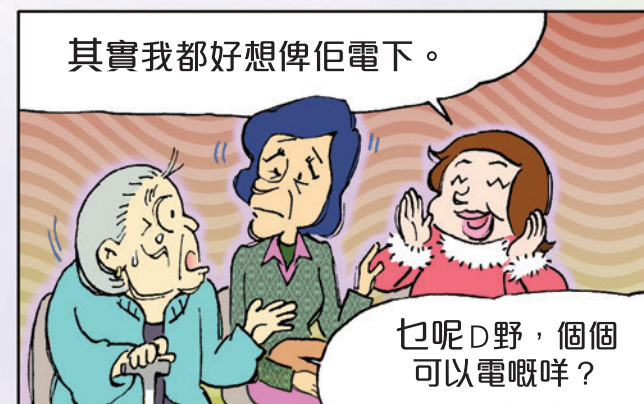
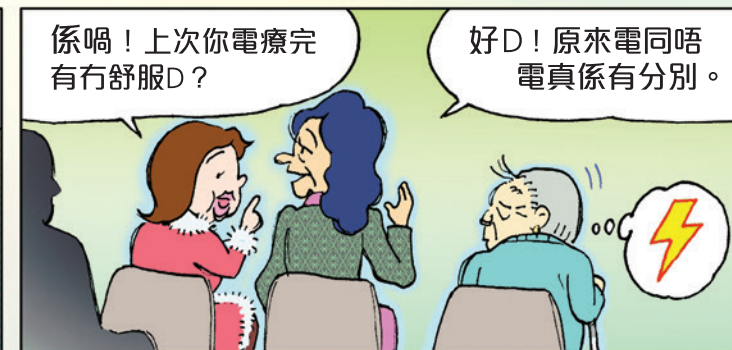
下面空格內填上一個字，便能和其餘四字各自組合成另一個字。試試吧！

試試動腦筋，別急找答案：在第21頁



做乜「電」我

繪畫：亞樹





醫生，唔加藥得唔得呀？

◎ 顏寶倫醫生（香港家庭醫學學院）

「醫生，唔加藥得唔得呀？」這是很多患有慢性疾病的病人，在見醫生時常問的一個問題。以病人的角度來看，似乎是醫生在強人所難；但從醫生的方向去想，卻又是病者不依從醫生的指示！到底準則何在？又是否有「客觀」的根據？還有多少個需要考慮的因素呢？

賴先生最近發現患上糖尿病，開始看家庭醫生和定期覆診。他以往沒有定期檢查身體，也一直喜愛大吃大喝。有次吃了很多甜甜的葡萄，豈料吃過後又頭暈又作嘔，身體大感不適，以為是吃的葡萄不潔淨，到急症室一看，

刺手指的血糖指數高達 16 mmol/L（正常餐後不高過 8 度）！原來賴先生已患有糖尿病多年而一直不自覺，因為吃了大量甜甜的葡萄而「谷」高血糖，「意外」地發現了糖尿病。

當醫生再為他做糖尿病併發症檢驗後，

發現他已有中度的「糖尿上眼」（視網膜病變）。於是他要服用降血糖藥「甲福明」（Metformin）三個月，覆診時查看驗血報告，顯示「糖化血紅素」（HbA1c）為 9.0%（理想水平應為 7% 以下）。換句話說，賴先生的糖尿病水平仍不理想，醫生告訴賴先生需要加大糖尿藥的分量。

「醫生，唔加藥得唔得呀？我唔想愈吃愈多藥啊！」賴先生坦白跟醫生說。

「不行！」醫生也堅定地回答。「你的糖尿病控制仍跟理想水平距離很遠，有需要加藥才能有效控制。你要明白藥物是用來幫助你啊！當然你仍然要堅持戒口和多運動啊！」醫生進一步向賴先生解釋。

下一個到診的是舊症病人施女士，她也是來覆診糖尿病，而她同時有高血壓與高膽固醇。多年的跟進，她的「三高」都已控制得不錯，用藥習慣與生活調節也很好。今次覆診也是來看上周的驗血結果：HbA1c 是 7.4%，比理想的 7% 為高，其他的指數則很理想。

「你的糖尿病控制比之前差了點，不夠理想。」醫生比較過去的報告，坦白地告訴施女士。

「醫生，唔加藥得唔得呀？」施女士倒也主動地跟醫生說。「我知道為甚麼我的糖尿病差了點：我最近添了孫啊！忙著照顧他，這幾個月運動少了很多，也趁高興吃了些甜醋呢！我今後會多留意，回復以往的運動量，不再吃甜醋了！」施女士向醫生保證。

「也好，那你也真的要努力！那就約定半年後跟你抽血再驗。」因為醫生會繼續跟進施女士，也知道她一向是位很自覺的病友，所以有信心她會重新控制好血糖水平。

接著進來的是 70 多歲的劉伯伯，也是來覆診糖尿病和高血壓。他是覆診多年的老病友，定時服用多種藥物，戒口和運動都做到十足；今天也是來看驗血報告：他的腎、肝功能指數正常、HbA1c 是很理想的 6.3%，膽固醇的指數則如下：總膽固醇：5.0（理想 <5.2）、甘油三脂：0.9（正常 <1.7）、高密度脂蛋白（HDL，即「好」膽固醇）：1.7（>1.6 為好）、低密度脂蛋白（LDL，

即「壞」膽固醇）：2.9（最理想 <2.6；理想 2.6-3.3）。

醫生對著報告，有點為難地告訴劉伯說：「一切都很好，唯一想跟你說說膽固醇，就是『壞』的膽固醇比『最理想』水平高了些少。你患有糖尿病，『壞』的膽固醇應降到最理想的水平才達標準。若加點降膽固醇藥物，就可以將『壞』膽固醇降到最理想水平。」醫生盡力清晰簡單地告訴劉伯，希望他能夠明白。

「醫生，唔加藥得唔得呀？」劉伯回答說。「我這幾年都覺得很好，吃的藥也真的夠多，不想再加多了。」「若果膽固醇只是高了些，我繼續努力戒清點口便好了。」

醫生考慮到那「壞」膽固醇實在只是高了丁點，加藥物去降低它當然可以「醫」好那數字，有理論上的好處；但對劉伯健康上實際的益處，也真的只是微乎其微。在這個情況下，尊重劉伯伯的意願似乎是更合情合理。

為慢性病患者用藥，將一些反映患病風險的客觀指數（如血壓、血糖、LDL）調控好，就是為了減低整體患病的風險。醫生是根據臨床研究所得出的建議為準則，這便是醫學上的「實證」（evidence based），是客觀的、是強而有力的部分，也是為每位病人作決定的根本考慮。而用上更多的藥物去調控好各項患病風險，也似乎是件自然的事。每次「度數」不夠好時，「加藥」似乎是最好的解決方法。但每次為病人作決定時，醫生考慮的又豈只是實證的客觀部份？

家庭醫生在照顧長期病患者時，除了要處理這一大堆惱人的數字外，更重要是跟病者多了一份持續長久的關係。「長期鬥爭」過程中自然有上有落，最重要是持續跟進，並從病者的整體效益出發。除了「加藥」外，肯定還有更多藥物以外的方法：好好善用每次診症，成為充份的溝通與全面了解的機會，加上一份設身處地的同理心，為病者作出最合適、最明智的決定，也就是好好用上醫生自身這一劑「良藥」了！



◎ 陳慧琮 註冊中醫師

柑 桔果色豔麗，芳香怡人，古往今來一直贏得人們喜愛，每年歲晚前後，人人都喜歡說吉祥話，放置吉祥的東西。粵語「桔」、「吉」同音，而桔的結果期正在新年前後，所以被譽為喜慶吉祥的象徵。

本港出售的桔，常見的有比柑略小而皮色金黃的大桔，皮色朱紅的朱砂桔，個子小、但味很甜的所謂「皇帝桔」等。桔屬芸香科植物，含有多種營養素。桔味甘、酸而性涼，有開胃理氣、止渴潤肺及除煩醒酒之功。民間有用鹽醃製桔子成鹹柑桔，每逢熱氣引致喉痛則取一至二粒沖水飲，頗有功效。

桔子全身都是寶，它的皮、核、絡、葉等都是中藥，桔加工製成的桔餅，也具藥用價值。

桔皮是陳皮的一種，陳皮因其入藥以陳久的為好，所以得此名，當中以廣東省的新會柑為最好，所以又叫「廣陳皮」或「新會皮」。

桔皮的外層紅色薄皮叫「桔紅」，內層的白皮叫「桔白」。桔皮內層的白色網狀筋絡，叫「桔絡」。果核叫「桔核」。未成熟的果皮，因顏色發青叫「青皮」。以下是桔不同部位的性味與藥用功效。

桔皮性溫、味苦、辛，無毒，入肺、脾二經。功能為健胃祛痰、鎮吐止嘔逆、祛風。適用於脾胃氣滯、脘腹脹滿、消化不良、食慾不振、嘔吐噁心、咳嗽痰多、胸膈悶滿等症。若因胃風嘔逆，則可用陳皮煲粥服食，有健胃祛風止嘔之功。

據現代醫學研究，桔皮含有揮發性芳香油，對消化道有刺激作用，可增加胃液分泌，促進胃腸蠕動，有健胃祛風之效，還可使呼吸道黏膜的分泌增加，有利痰液排出。

桔紅性味近似一般桔皮，然較桔皮香燥。臨床常用於咳嗽痰多、胸悶腹脹的痰濕症，或外感風寒、咳嗽有痰者。

桔白性味功效與一般桔皮略同，但燥性弱，有和胃氣、化濕濁之功，故常用於補脾胃方中。

青皮又名小青皮。性味苦、辛、溫，入肝、膽二經。功能為疏肝破氣、散積化滯、止痛。適用於肝氣鬱滯、脅肋脹痛、乳房脹痛以及小腸疝氣、食積腹脹等症。

桔核性溫，味苦、辛，入肝、腎二經。能理氣、散結、止痛。適用於小腸疝氣、睪丸腫痛、乳腺發炎等。

桔絡性平，味苦、甘，入肺經。能化痰通絡、理氣消滯。適用於痰滯經絡的咳嗽、胸脅悶痛等症。

桔葉性平，味苦、辛，入肝經。能疏肝行氣，消腫散結。適用於脅肋脹痛、乳房腫痛或乳房結塊等症。可用桔葉一錢沸水焗飲。

桔餅是用新鮮的桔以蜜糖漬製而成，性味甘、溫。功能寬中下氣、化痰止咳。治食滯、氣噎、咳嗽、瀉痢。

愛在爭執時

◎ 白言

對年青夫婦，凌晨在家中發生爭執，事緣四歲女兒應入讀國際或中文幼稚園，大家堅持互不相讓，繼而有肢體衝突。太太報警，並搬回娘家。事後丈夫說，全是他的錯，於是求太太回家。為了兒女教育常起紛爭，的確是不少香港家庭的故事。感謝神！我的故事能團圓結局，平息了淹人的無風之浪。

我和太太也曾經為了兒子的教育，時有爭論。十年前，孩子在中文小學讀四年級，太太擔心功課和考試的壓力，於是安排孩子投考國際學校。我雖不贊成也沒有明確反對，讓他姑且一試吧。結果他考取了入學資格，太太馬上堅持要兒子即時轉校，但我卻認為兒子應該先完成小學課程，即時轉校兒子會有適應上的困難。

數天來夫妻爭論不休，有一天我們吵架至深夜，我內心怨憤，有強烈的不被尊重感。躺在床上輾轉，就走出客廳跪下禱告，安靜中想到（也許是聖靈提醒我）爭執時曾經口出惡言。心裡後悔又流淚求神寬恕，並向太太道歉。

次日，我約了一位中學同學午膳，他因公司合併而被裁員。我以聖經故事安慰他，大衛王被他的對頭人掃羅迫入山洞，但大衛卻放過了掃羅，神後來大大祝福大衛。交談中我提到正與太太的爭執，他反而安慰我，叫我放下「自我」，信心較強的先讓步吧！朋友的話觸動了我的心，令我羞愧與感恩。

過了七天，太太有了新的體會。她讀完「每日靈糧」一篇文章，談到作抉擇時要尋求主耶穌旨意，不要被焦慮所勝，常存盼望化負為正！她領會到讓兒子先完成小學是最好的決定。感謝神！祂讓我們夫妻二人都願意放下自己，也解決了兒子升學的問題。

夫妻取向不同，如果各自堅持立場只會帶來深度傷害。化解之道是彼此放下自己的成見和利益，意見分歧時要有耐性溝通。男尊女愛是夫妻關係的平衡點，我誠心祝禱這對年青夫婦能和好如初，當他們的家庭經歷這黑洞之後，能像大衛王一樣，得到更大的祝福。

* 本欄由香港基督徒醫生及牙醫團契會員撰寫



香港基督徒醫生及牙醫團契
The Christian Medical and
Dental Fellowship of Hong Kong

* 每月聚會 *

(逢第二周 星期三)

歡迎醫護界人士參加！

日期 講員/分享

- 1月14日(三) 周鑑明醫生(香港基督徒醫生及牙醫團契主席)
- 2月11日(三) 劉慶偉醫生(雅麗氏何妙齡那打素醫院副顧問醫生)
- 3月11日(三) 楊錫鏘牧師(中國神學研究院榮譽校牧及訪問教授)

內容：敬拜、查經、禱告和分享 時間：8:30~10:00pm

地點：九龍長沙灣道137-141號

長利商業大廈十二樓(電梯按11字)

(港鐵深水埗A1出口，轉右直行約5分鐘可到長利大廈，鄰近石硤尾街有咪錶車位提供)

查詢：2369 8511 (Peggie Lam)



種一棵關心的樹

◎ 張啟賢博士 (ABNLP 認可 NLP 培訓師)



*The more you like and respect yourself, the more you like,
and respect others, and the more they like and respect you.*

— Brian Tracy

這專欄以「澄心」為題，澄心，有靜心的意思，晉陸機《文賦》「罄澄心以凝思，眇眾慮而為言。」唐王魯復逸句：「清泉繞屋澄心遠，曙月銜山出定遲。」

澄心的狀態能給予反思的空間：從而幫助我們更瞭解自己的需要，也能更瞭解別人的需要。

先容許我提出一個問題：「關懷／關心是怎樣出現的呢？」一般人接受關懷，通常都是以「四步曲」進行。**1)** 首先，關懷者要察覺（從「聽到／看到」）被關懷者的需要；**2)** 繼而作出相關的「關懷行為」；**3)** 然後被關懷者「詮釋」關懷者行為；**4)** 之後被關懷者感受到「被關懷」（也有可能是別的感受），因而作出回應。

這並不是一個新的說法，但卻是常常被遺忘的現實。當我們向別人提供關懷時，往往都會從自身的角度或習慣出發，不容易「聽到／看到」被關懷者的真正需要。關懷者要讓被關懷者感受到關懷，不只是作出一些「關懷行為」就了事，還要「看到」對方真正的需要和瞭解被關懷者如何「詮釋關懷者資訊」。

現在我們先談談如何「聽到／看到」（關注）被關懷者真正的需要，從而作出「真心的關懷行為」。在關注對方時，關懷者除了「知性」的認知之外，還要加上「感性」的體會。因此，「關注行為」需要在「澄心」的狀態下才可「聽到／看到」被關懷者真正的需要。如果「澄心」的狀態不好，關懷者就難以體會被關懷者的真正感受，被關懷者也就很難「感受」到被關懷。

尤其是在關懷長期病人的時候，正所謂久病床前無孝子，日復日，年復年，在一般的日常關懷中，會令我們對真實的感覺和知覺，甚至連反應都越來越標準化，變得越來越被動，麻木或遲鈍。於是，關心的行動變得自動化和習以為常，長此下去，甚至逐漸失去觀察內心真正需要的能力，缺乏敏銳的洞見。

「澄心」的任務，就是要我們在習以為常的現實中變得活潑。嘗試以「澄心」觀察現實會是一種新鮮及奇特的經驗，可使我們對身邊的人有一種煥然一新的感覺。這種清新的感覺能使關心者更真實和直接地經驗及觸摸到被關心者真實的內心世界。

要達到「澄心」的狀態，首先要留意自己當下的狀態（呼吸和身體是否放鬆？），留意是否給予自己及對方有「空間」？然後是用心及不帶有「偏見」地觀察和聆聽被關懷者的表達。如果

關懷者想檢查自己是否在「澄心」的狀態，可留意三個重點：**1)** 處境與感受 —— 是否流暢地意識到彼此的處境並真誠地表達內心的感受，並且能夠向對方提出懇切的慰問。**2)** 保護與相信 —— 面對艱難的時刻，仍然能夠持守信念，並且相信大家的關係和堅守合一的心。**3)** 喜樂與平安 —— 關懷的行為必需能讓對方感受到喜樂與平安，而不是因為關懷者能夠付出關懷而滿足。

在我們關懷別人的時候，我們須留意被關懷者如何「詮釋」我們的行為，因為很多時候關懷者都會理性地分析事情。我們必須知道，「生命」並不是由理論以及一大堆密集和複雜的知識組合而成，而是由一個又一個的故事所組成的。因此，真正的關懷不是從理論發展出來，更不能從理論去瞭解。理論只是我們理解自己／別人行為或狀態的一些工具而已。

而從每一個個體的經歷和故事中，我們能理解每一個個體的獨特生命。所以關懷者必須透過講述及聆聽一些屬於自己及屬於別人的生命故事來建立生命及滋養生命。在基督教，我們的主耶穌就是個說故事大師，他非常擅長用比喻來關心別人。這種說故事的特點就是不強迫別人接受，若有人聽了而願意接受的，就能夠得著關懷和滋養。

後現代社會的思想及價值觀（多元而且缺乏標準），對關懷者（特別是要匡正行為的關懷）如何關懷別人帶來一種很大的困擾和衝擊。在現今多元化的社會裡，我們必須給予別人和自己都有更大的空間；因此運用一些生活見證或個人生命的改變，往往比一些理論更能夠觸動人的心靈。當我們要關懷人，聆聽和講故事，遠比告知他一些學說或理論更有意義。因為說故事能給予被關懷者一個極大的空間去「詮釋」關懷者的意思。

大部份人能夠接受的關懷，都是透過個人經歷、故事和見證而來的。因此我們必須正視和留意被關懷者的「心靈土壤」中所有的荊棘和石頭（例如：個人主義、消極、怨恨……）。但無論何時，關懷人的時候必須從被關懷者的角度出發。種一棵關心的樹，是無法快速成長的，我們需要有長遠的佈局和眼光。■

阿華：

你好！日前致電給你，關心你出院後的近況。你說出院後回家要作各樣的生活適應。由於患病前，你因工作時間長及希望爭取多些時間休息，已有好一段日子沒有與家人同住，因此，再次回家適應與家人一起生活，對你而言，實在是一個不少的挑戰。



記得你年初入院時，從高處跌下，跌傷腰椎及跌碎腳掌骨。不單要做駁骨手術，更要駁回神經線。你笑言你是在這次意外中「死過番生」。手術後身體多月異常痛楚，令你經常無法入睡，但你卻堅持寧願忍痛也不肯服止痛藥。看見你面上難掩的痛楚表情，心裡不禁一陣陣的心酸。你卻淡然回應：「唔係咁點喎！」。聽罷，我唯有默默的陪伴，鼓勵你有需要時可以隨時向耶穌祈禱求幫助。你卻回應：「我只靠自己」。雖然你多次告訴我，你是不會相信耶穌的，但我很想你知道，耶穌愛你，不想你如此孤單無助地獨自面對人生的困境。我仍然堅持定期探訪關心你的近況及進展。

過了一段日子，你的身體情況日漸好轉，心情也較從容，面上開始泛起笑容。我心裡為你高興，並且再次鼓勵你思考與耶穌的關係。在我多次誠懇的邀請下，你終於願意參與午間的查經聚會，並且自己也開始看聖經。你雖然口口聲聲說自己只是「得閒睇下」，暫時並不打算決定相信，但你對信仰的認真追求態度，不禁使我為之動容，我更加知道神已在你的心裡動工。你多次分享從讀經得來的心得及使你驚訝的屬靈經驗：耶穌竟然藉著不同的人與你多次分享同一段經文去回應你心中的疑問及掛慮。你說你的心頓時不禁感到砰砰地跳。我笑著回應你：是耶穌親自來找你，在你的心門外敲門，邀請你開門讓祂進來，讓祂成為你生命的主，可以與你結伴同行，面對一切的人生起跌。聽罷，你默然的會心微笑。

阿華，耶穌真的很愛你，將你從死亡的邊緣拯救出來，讓你在病患過程中親身經歷祂對你醫治的大能。醫生本來以為你已不會再有進展，但你近日卻發現小腿能再舉高了些及神經線開始有多些感覺。這情況就如聖經所言：在人不能，在神卻是凡事都有可能。但願這幾個月的奇妙經歷能刷新你對耶穌的認識、除去你心中的疑慮、撫平你過去生命中的傷痛，使你在祂裡面得著一份出人意外的平安及盼望。雖然在復康路上，你仍要面對大大小小的困難，但祂必會為你的一切困難開出路，因為祂是一位定意愛我們就愛到底的主。

祝你早日康復，不斷經歷神的愛是何等長闊高深！

黃惠珍院牧

2014年11月

衷心迴響

非常多謝您！我先生在屯門醫院康復病房留醫時，您的愛心、愛護及祈禱，耐心地聆聽家人的心聲及為家人祈禱。現在我先生走了，不幸地在哀怨中離開了這個世界。您又給我很大的慰問，還親自去送我先生最後一程，非常有心。在我和家人極度悲傷及怨憤時安慰我。非常非常多謝！

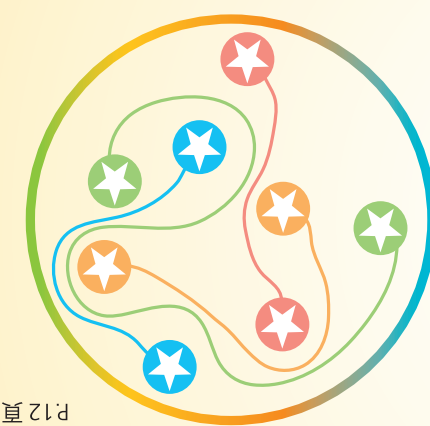
感謝院牧，令我改變心態！（雖然至今痛楚依然，但心境平復不少。）本人是個自尊較強，凡事喜歡親力親為，無任何宗教信仰的普通婦女。感謝主耶穌讓我遇上溫姑娘，她不厭其煩，不怕辛苦，耐心講解聖經中各種我從來未聽過的故事給我認識。經常為我禱告，幫助我解決問題等。

謝謝你帶領了母親真心決定信耶穌，她生前沒有一個外面的朋友，安息禮拜卻有這麼多人送別她，是主的恩典。願有更多親戚朋友因見證她信主的經歷而認識耶穌。感激不盡！

人生裡，有些事是意料之內，但有些卻又在預計以外。

約10年前首次病發開刀後，醫生已預告將來很大機會要再動手術，故去年再次入院，並不感到意外。而因著舊同事的轉介，碰上了黃院牧，感謝妳在我留院期間，每天都抽空來探望，即使間中因疲倦沒有精神，妳仍會在耳邊對我讀出鼓勵的話，令這次住院得了一份意料之外的關心。誰想到會因生病而額外多了一個朋友呢！

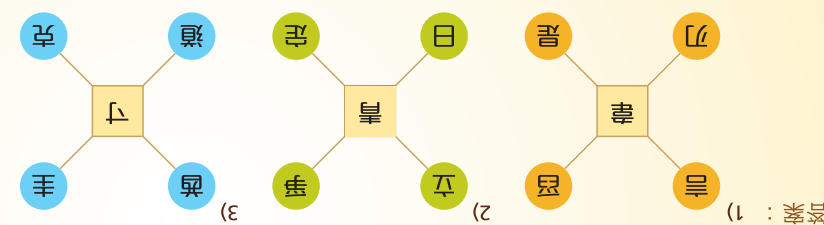
感謝主，在我和家人最難過的時候遇到你，並得到你的幫助，相信一切都是主在安排，無盡感謝。你的一席話對我而言有很大的幫助，令我的傷痛稍稍減輕，感謝你為我家及天國的爸爸禱告。



答案：

2 色色相連

P.12 頁



3 字成組合

答案：阿虎要問其中一個守衛：「另外的守衛會指示我哪道門是出口？」然後，他向另一道門走就對了。

1 「問」出生天

- ☐ 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

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
北大嶼山醫院	3467-7570
仁濟醫院	2417-8076
屯門醫院	2468-5433
青山醫院	2456-8430
博愛醫院	2486-8678
小欖醫院	2456-8430
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(本年度)

香港醫院院牧事工聯會 2339-0660

不如欲破此刊物，可以影印或另紙填寫亦可。

“改變永遠是有可能的，即使外在的改變是有限，
內在的改變是有可能的。”

~ 維琴尼亞·薩提爾

祂的恩典乃是一生之久；
一宿雖然有哭泣，早晨便必歡呼。

(聖經·詩篇 30 篇 5 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
陳淑娟
胡婉芳
張宏恩

郭多加
陳麗莎
林偉彥
王寶文

麥家碧
黎詠詩
陳慧琮

Chong Chi Kong

周全
黃雅各
張玉貞

鄭靜香
林靜華
林慧如

Glanda Yeung

陳嘉瑛
李淵琳
陳慎芝

Fok Po Chu, Christine

李日玲
何樂燕
馮少芬

吳順珠
徐扶風
林胡求善

Lu Dah An Diane

蔡潔儀
林少文
何耀華

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

編輯：梁婉琴 | 人物採訪：黃華娟 | 設計及排版：OpentheClose.com | 封面攝影：黃少凌 | 督印人：盧惠銓

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

版權所有 免費贈閱