

53

2015年7月

把 關 心 傳 開 · 讓 醫 院 有 愛



真心
分享

鄭敬基：

在愛與寬恕中

從新出發

兩扇心窗

名字 · 故事

關心健康

酒「引」起

院牧
服務

全人醫治 全人健康
Holistic Healing & Health

愛

與

在

寬恕中

從新出發！

— 鄭敬基



“也許大家已忘記我的名字，也許還記得那句熟悉的歌詞。酒杯敲鋼琴……詮釋傳著人生中總難免會有錯失與無奈。走過半百，回看我的生命故事，讓我更明白人的軟弱和過失，同時也更體會愛的真實與可貴。”

由「敬基」說起

敬基，一個很普通的名字，但正如很多人的名字一樣，背後都有一個意思，更是對孩子的期望。這個敬虔的名字，並不是父母改的，而是由他們十分尊敬的牧者，為我和雙生妹妹所定的，為了提醒我們人生的方向，也為了盼望我們能活出信仰、活好生命。牧師以「敬愛基督」為題，給我起名敬基、妹妹愛基。

生於基督教家庭，教會也就是我長大的地方。在那物質貧乏的年代，每年的聖誕節能收到聖誕禮物，固然開心，更興奮的是能與妹妹一起做聖誕話劇，由我扮演耶穌的父親約瑟，由妹妹扮演耶穌的母親馬利亞，從現實的兩兄妹到話劇裡的兩夫婦，真的太有趣，長大後我們仍不時拿來說笑。別以為我是乖乖的小羊兒，童年時的頑皮事、少年時的反叛行為，在教會中不知上演了多少幕，但都會被原諒，也得到接納，更被耐心教導，心裡總有一份被愛的感覺。

由於父母忙於西餐廳的飲食工作，早出晚歸，所以我最多見到父母的時間就是在禮拜日，最能與父母一同坐下來地方就是在教會。爸爸每逢禮拜日一早就帶我們到教會，即使天氣不好，因有外公的堅持，我們都是風雨不改的回到教會。聚會後，大家一起午餐，那是最開心、熱鬧、豐富的一餐。家與教會的生活都很幸福。

我是一個滿有童真的人，從小已是，至今亦如是，好奇、開放、自我、隨意的形容詞都很配合我的性格。由於父母工作忙，管教相對少了，只是他們對我的學業成績也有要求。我明白讀書成績好正是一個乖孩子的表現，所以我也會付點代價，加上自己有幾分聰明，實在不難把一張不錯的成績表呈獻父母，贏得他們的信任和稱讚。

那些年，如處身溫室，開心、順利、無憂無慮，每天活在愛中。

離開溫室，踏上事業征途

高中開始，我就到外國留學。外國生活節奏較慢，也很自由，這種沒有壓力的環境，我很快就適應下來，也有繼續教會的生活。升讀大學後，在沒有自己想讀的廣告課程之下，就選了較接近的一個科目來讀，只知要好好完成大學的學位，令父母安心。至於志願或抱負，自問實在沒有。即使唱歌算是我最大的興趣，我可沒想過要做歌星，更沒計劃將來要做明星，踏入娛樂圈。曾聽過我唱歌的都知道我聲音有點沙啞，那是因為從小愛在球場大叫，尤其是失球時，更會叫破喉嚨，發洩不忿。當年樂壇，知名的歌星都具備悅耳的聲音，試問沒有靚聲的我怎會想過要飛上枝頭？不過，有些事情是意想不到的。

有一天，表弟忽然給我新秀歌唱比賽的報名表，見他如此熱誠鼓勵，我便填交了，也參賽了。整個過程既沒爭勝的心，也沒取勝的渴望，居然僥倖勝出了，連回港試音的一關都順利通過。其實當時仍有一年多才畢業，但唱片公司竟然願意待我完成學業後才開始工作。這豈不是太美好的安排嗎？既可完成學業，又有一份前程吸引的合約等待著我，我還需要掙扎和考慮嗎？那一年的校園生活過得特別快，也感到一股前所未有的動力，想像自己能夠以熱愛的歌唱興趣作為事業，不禁興奮雀躍。我就是以這分單純的心，離開溫室，踏上事業的征途。

娛樂圈有它的文化，也有複雜的地方。年青又單純的我，其實沒有甚麼野心，但總想努力表現，把歌唱好，得人賞識。有時機會是自然來到的，但很多時候也要自己爭取。取捨之間，有時不得不放下原則，把自己置於灰色之中，感覺會好受一點。歌手的生涯，並非朝九晚五，更多的情況是日夜顛倒，有正常的睡眠和休息已經很難得，哪裡還有空間像昔日規律地上教會！整個人的焦點轉向為事業打拼，思想和行為越來越離開信仰的軌道，甚至把「基督徒」的身分收起，免得太過掙扎。心裡也彷彿



對神說，祢明白我的。其實我是在自圓其說，希望神會接受我要暫時行自己的路。

錯得一敗塗地

專心打拼讓我得到成功和回報，我終於在樂壇佔一席位，更有自己的成名金曲。我的滿足不止於此，除了事業，我還有一位很可人，又十分愛我的賢妻。她更為我生了一對活潑、可愛的兒女，讓我成為一個幸福的男人，有自己的家。難道我不知道這些其實都非必然，而是神所賜的禮物？也許我一路走過來都太順意了，更是太自由和自主了，沒有好好珍惜我的家，更沒有守著對妻子許下的終身承諾。

現在回想，當然知道自己萬分要不得，但當年卻陷在放縱情感的萬象深淵之中，不能自拔，以致一而再、再而三的出現婚外情。妻子多番的原諒不單沒有叫自己痛改前非，反而與罪糾纏不清。直到

到低點，但那齣十分叫好的電視劇卻又使我走紅起來，經理人還替我高興萬分，說有信心可以讓我乘勝再闖事業高峰。可惜我沒有那分高興的共鳴，內心只有一個意念在重複浮現，就是我要「回家」。

經歷愛與寬恕

孤身一人，回到「現場」，內疚、自責，內心如負重壓，更是揮之不去，無法訴說。想到所犯的錯，實在接受不到自己，甚至用「衰人」來形容也未夠貼切。我討厭自己，實在覺得不配得到好的對待。我便故意租住鄰近洗衣房的地牢為棲身之所，讓那不停轉動的聲音來責打我；屋裡不掛窗簾，讓自己像當街示眾的囚犯。每天所作的一切，都是為了懲罰自己，不想面對自己一手做成的惡果。心裡滿是矛盾，多麼渴望能重建破碎了的關係，更希望能找出解決的方法，彌補過錯。只可惜錯在自己，又如何可以解決呢？我連自己也不能原諒，又如何



最後，太太的決心和死心讓我知道「完了」。還記得她向我提出離婚的情景，她十分冷靜，心裡並不是恨，而是不想再因我擔驚受怕，因為不知何時又要再承受另一次婚外情的打擊。那時一家人住在加拿大，我經常穿梭兩地。她選擇在我返港開展工作前，讓我知道她的決定。想不到離婚對我不單是一個解決，更好像一個解脫，因為沒有婚姻，也就沒有婚外情；心裡還未懂得懊悔，反而感到一種釋放，因為不用再負上不忠之名。是真的心安理得嗎？其實只不過是自欺欺人。

回港開始工作，沒有了婚姻的約束，以為可以享受快樂的時光。但當剩下一個人的時候，心裡想念的不再是情與慾，也不再衝動的舉措；不安和自責卻開始從內心深處湧現出來，甚至有點窒息的感覺。那刻才發現自己真的錯得一敗塗地，失去了婚姻，更是把自己的家一手拆毀。雖然我的心情跌

可以奢望家人寬恕？那段日子，只有軀殼，沒有靈魂，就像處於沒有去路的黑洞中，看不到曙光，每天麻木過活，直至經歷到愛與寬恕。

不多言、不責難的好朋友，每天陪我在咖啡室坐上數個小時，在我的沉默中聆聽我的痛，間中給我介紹一些電影，每套他介紹的電影，終結時都有短短的「愛的宣言」，引發我思考甚麼是愛；靜默的時間多了，留心到身邊所發生的事，體會到只要不把自己要面對的後果放大到不能承受，面對的能力就會大一點；獨處的日子，看到大自然的轉變，當中隱含了創造、奇妙、偉大、慈愛，讓我想起赦罪的主耶穌，祂知道我的軟弱，更知道我無法靠自己脫離罪的捆綁；無意中從書本裡認識如何處理自己的心態，之後更踏出一大步，就是接受感情輔導……為了一對子女，我不能逃避，而是面對和修補裂縫。是愛的動力，讓我踏出了第一步。

我決心要向兒子為我所作的傷害道歉，不論他的反應如何，我都願意接受。怎料在我還沒說完要說的話，他竟對我說他明白。實在難以置信，還想肯定他是否真的原諒之際，他的笑容和回應已給我答案。一位被傷害的少年人，不但沒有埋怨身為父親的我，為了婚外情而摧毀了原本幸福的家庭；他反而無條件的接納我，若不是因為愛，難道還有別的？

更令我感動的，是有一次與前妻見面，她也肯定的對我說她是原諒我的。她被我一次又一次的傷害，不但沒有把怨氣發洩在兒女身上，數我的不是；而是讓一對兒女明白父母之間發生了解決不到的問題，需要分開；由我犯錯開始，直到提出離婚，她也沒有懷恨；本來要被安慰的是她，但那一刻卻是她來安慰我。又有一次，當時只有六歲的女兒告訴我，當她與媽媽要好的叔叔（現任丈夫）一



起玩時，她認為我會妒忌，我這才知道，原來女兒也沒有怪我，他仍愛我這個不配的爸爸。

雖然不配，但被我傷害的家人確實原諒了我；我不單體會了從人而來的愛，更知道主耶穌對我的愛，是祂為了赦免我一切所犯的罪，甚至釘身十架。過去的年日，對救恩的信息彷彿只有頭腦的認知，當自己在罪中沉淪，才明白甚麼是真正的認罪，甚麼才是求寬恕和出於真誠的悔罪和改過。感恩我終於能把愧疚放下，深深體會了聖經的應許：「我們若認自己的罪、神是信實的、是公義的、必赦免我們的罪、洗淨我們一切的不義。」

告別黑洞，從新出發

經歷了愛與寬恕，心靈得著釋放，整個人都感覺輕省了，我終於可以告別黑洞，重新出發。返回熟悉的香港，是一個新的開始，也給自己新的目

標，就是不單活好生命，更要活出信仰。經歷過軟弱和失敗，我知道不可再自我中心、自以為是。曾在信仰中失落的我，現在知道人生的指引來自神，不再偏行己路，而是遵從祂的教導，作行事為人的準則。

昔日不顧別人的感受，現在多了同理心，更多了一份聆聽的耐性；多接納、少批判；多鼓勵、少責備。身邊不少朋友都在面對人生的跌盪、迷失，甚或憂傷，實在希望自己能成為他們的同行者，給他們一點安慰、一點意見，又或是一點幫助。我重投教會生活的同時，也樂意與人分享信仰的真實，用我不配卻經歷恩典的生命來彰顯神的慈愛，讓更多人早日得著救恩的福樂。

再站舞台，不是要更多人記起我或認識我，而是希望活好今天，善用天父給我的恩賜。成就不再是所追求的了，珍惜每一個機會，讓自己的名字成為真實的見證，我想這就是最大的滿足。





沒了名字，

留下意義

Meaningful Names

◎黃華娟

「清道夫」這名字有多常用？只要上網，定必有重大發現。

養魚一族一定會想起那住在摯愛水族箱中的小魚。小魚甚少游動，經常吸附在水草或水族箱壁，舔食青苔而活，卻讓那常在水族箱外望著牠的主人臉泛笑意，因為有了牠，就不用經常處理當中的青苔。這種小魚腹面像一個琵琶，故有琵琶魚之名，但因為牠有清潔青苔的功能，就如清潔街道的工人一般，「清道夫」就成了牠的名字。小魚不會說話，不知牠希望別人記得牠的原名，還是牠因其重要性而被冠的新名？

至於喜愛足球的，就會聯想到當年足球比賽中，為了加強防守，在後防的一名專職只守不攻的球員，清除攻到本方門前的一切來球。隨著只攻不守的打法顯得沉悶，近年來足球圈中少聽了「清道夫」這名字，但他在球賽中的作用，沒被忘懷。

四十多年前，「清道夫」是清潔街道工人的專稱，他們手抓大掃帚，把街道上的垃圾、落葉、凋花，以致你想不到的東西，從左到右、從前到後的掃，不一會，散在不同地方的垃圾就成堆，街道就清潔起來了，之後走上街的人都知那是清道夫的傑作。可是，不知為何，也不知從何時開始，專稱淡出了，取而代之的是一個你看了也不能肯定他工作所在的稱謂——清潔工人。

或許就是這樣，一位小女孩只叫清潔街道的工人掃街叔叔、掃街孀孀。這位只有六歲的小女孩，每天早晨在家門前等待保姆車接送上學的時，時而唱歌，時而跳來跳去，時而與母親說這說那，也會與途經的鄰居打招呼，當遇上清早就來掃街的清潔工人，小女孩就會叫叔叔、孀孀。

有一天，小女孩因病不能上學，只是站在窗前，沒唱歌，沒跳來跳去，也沒與途經的鄰居打招呼，保姆車經過她家門沒停下，但清潔街道的工人仍照常工作。小女孩突然指著他們說：「媽媽，我長大後要做掃街孀孀。」陪伴在側的媽媽，來不及問個所以，小女孩已道出了她的想法。在小女孩心裡，掃街孀孀不但令街道清潔，也很聰明，長長的街道，垃圾處處，還有吹得滿地的落葉凋花，要如何掃？掃向那個位置？如何避免掃在一堆的垃圾不被吹開？天氣變化，四時不同，時而翻風，時而下雨，烈日當空，驟雨突來，令清潔工作更為艱巨，但只要動動腦筋，定能完成工作。

不知那母親如何回應女兒的這個志願，也不知那小女孩長大後會否真的成了掃街孀孀，但小女孩看到的是工作的意義，艱難原來是挑戰，就算她完全不知道掃街孀孀的專稱是「清道夫」，卻留意到他們的工作內容、面對的困難，更在純真的心靈裡塑造了一顆佩服「清道夫」及不畏艱難的心。■

名字，常常承載了人的故事。古今中外，命名或起名，都是重要的事。聖經裡有三類關於名字與故事的記述方式，頗有意思。

每個名字都有故事

天地創立之時，神用泥土造了第一個人並他的配偶。那人（亞當）給自己的妻子起名叫夏娃，因為她是眾生之母。許多年後，以色列人的民族領袖，年青時的埃及王子；他原是個遭丟進河裡的棄嬰，後來反給公主救起來，給他起名叫摩西，意思是把他從水裡拉出來。摩西曾對神說：「我到以色列人那裡，對他們說：『你們祖宗的神打發我到你們這裡來。』他們若問我說：『他叫甚麼名字？』我要對他們說甚麼呢？」神對摩西說：「我是自有永有的。」

耶穌的母親馬利亞，乃是童貞女懷孕，她的未婚夫約瑟正為這事思前想後之際，主的使者安慰他，並吩咐他說：「你要給他起名叫耶穌，因他要將自己的百姓從罪惡裡救出來。」

您知道自己名字背後的故事嗎？

換了名字別有故事

遠古之年，有一族長原名亞伯蘭。他聽從神的吩咐離開自己的原居地前往神所要指示他的地方去。神應許他要成為大國，使他的後裔如同地上的塵沙那樣多。後來神對他說：「你的名不再叫亞伯蘭，要叫亞伯拉罕，因為我已立你作多國的父。」

耶穌離世之後，有一位出身名門學府的激進青年，原名掃羅。他曾大發熱心逼害初期教會，後來卻親身遇見主，經歷了生命的改變，換上新的名字保羅。他把福音廣傳，是新約聖經的重要作者之一，也是基督教史上最具有影響力的宣教士。

有些人希望轉變自己的命運而更改名字，也有些人遇上特殊經歷後換上新的名字，藉此表徵新的生命，或新的生活態度。哪樣的更換名字，對你更有意義？

沒有名字也有故事

聖經裡還有許多動人的故事，雖然沒有記述主角的名字，卻蘊藏著深厚的屬靈意義。主耶穌在世時曾醫好過許多人，大部分都沒有記錄他們的名字，例如：長大癱瘓的人、被朋友把他從房頂吊下來的癱子、患了十二年血漏的女人、躺在畢士大池子旁邊那病了三十八年的長期病患者。除了病人，還有來到耶穌面前求道的少年富官、奉獻一切養生的窮寡婦、行淫時被捉拿用來誣陷耶穌的婦人、撒瑪利亞井旁與耶穌談道的女人等等。這些故事背後的意義，比他們的名字更重要。

慈愛的主耶穌，不單認識我們每個人的名字，更清楚我們生命的故事。祂來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。換句話說，祂使我們的生命故事變得更精彩、更亮麗。■



名字

故事



◎盧惠銓



五分鐘

日常生活中，你會怎樣運用五分鐘的時間？吃個早餐？發個短訊？玩手機遊戲？還是白白溜過？在公立醫院全科門診工作八年了，我學會善用五分鐘看一個病人。

現時全港大部份全科門診醫生，每晝需要處理三、四十個診症，才可應付公營醫療的需求。如此計算，每位病人平均只分得五至六分鐘的診症時間。在這短短數分鐘內，求診者需要盡訴病情，醫生也要完成診症，實在是對病者和醫者的考驗！

以慢性病為例，病人一般是定時覆診的。醫生需要回顧病歷，了解當下病情是否受控，同時要查閱平日的血壓血糖記錄，詳問有否定時服藥、戒口、運動或併發症等，然後按需要而調整藥物配方及安排併發症篩查。若一切順利，病人通常可以在五分鐘內步出診症室，但也會經常遇到病情不穩或有其他病徵的病人，診症時間也就因而超標！由於病者都有不同病徵或原因來求診，診症時間難以估計，我們唯有「拉上補下」，盡量騰出時間補貼較複雜的病症！

長期的「五分鐘衝症考驗」磨鍊了我的診症技巧，也推動我經常更新醫學知識，而且間接促成我完成了專科考試。不過，我偶然也有燒盡 (burnout) 的感覺，而且未能完全體會從幫助病人而有的滿足感，因為能夠按時完成診症已經很不容易，更遑論令病者得到身心社靈的全人關顧！

雖然在工作中有過低谷的日子，但感謝上帝的恩典和看顧，祂讓病者的感謝、家人的支持，同事的互助不住激勵我！漸漸地，我明白到要好好把握這五分鐘，讓自己和病者都不再一樣。

最近一次在午飯前，遇上一位特別的婆婆。她七十來歲，患有三高才三年多，已服用三種最大劑量的口服糖尿藥，而平均血糖值 (HbA1c) 仍一直高企（一個月前升至 13.5%）。她早前還做了糖尿眼的激光手術。特別之處是她一直以來都堅決拒絕各類醫療建議。除了服藥外，她不肯打胰島素針，不願見營養師，也不做併發症篩查，更不願醫生通知兒女或叫他們陪診。我一如其他同事，嘗試了解箇中因由，鼓勵她聽勸，甚至警告她有嚴重併發症的風險，只是都無功而還。她還回答說死了也罷！

由於接近午飯時段，本想為她安排快期覆診便算了。但就在那時，姑娘通知我門外有婆婆的女兒等候。我便動用剩下來的五分鐘時間，在另一房間跟她解釋婆婆的病情。原來，婆婆的五個兒女都不同住，這個大女兒剛從外國回來探望。她知情後很擔心，哭著說定必跟進母親服藥和安排其他弟妹陪診。往後的覆診終於出現曙光，婆婆依時服藥和配合各樣治療，回家後血糖開始回落至理想水平。

這件事讓我更確定五分鐘可以帶來重大改變，秘訣是用得其所。但願我們這有限的五分鐘診症，繼續默默地為醫者和患者帶來更美好的明天！

◎ 邱健聰醫生



愛遮掩了病患的痛苦

執筆寫這篇見證文章時，我正與病魔搏鬥著。我是瑪嘉烈醫院的「常客」，經常要返醫院覆診，當我看見醫院外牆掛著 40 周年院慶的橫額，不禁憶起自 1980 年開始成為瑪嘉烈醫院的病人，直到現在已 35 年了。我返醫院有一種「回家」的感覺，因它與我一起成長，我在這醫院做過四個手術，包括：脊椎骨、小腸、婦科和乳病科手術。差不多八成的專科也去看過了，亦見證著每一幢專科大樓的建立，我現在仍需要在多個專科覆診。我與瑪嘉烈醫院建立了一份深厚感情，絕對可以用第二個家來形容！

童年時因肺結核菌侵入了脊椎骨，動了一個大手術，住了半年醫院，之後人生經歷很多病患，也是在這醫院接受治療的，我是名副其實的長期病患者，住院次數已打破一般人的記錄，與醫護人員的關係也算良好。我很感謝一位醫治我多年的醫生，大家建立了互信的關係，也得到他的鼓勵，在我診治的漫漫長路，他陪我經過，明年已是 20 年了。另外，我也遇過不少對我照顧無微不至的醫護人員。在 2013 年做完乳病科手術後，因有一個傷口不能癒合，甚至有些潰爛滲血的情況，我需要每天回醫院去洗傷口，乳病科專職護士很細心為我清潔傷口和敷藥，我初時看到

血肉模糊的傷口，久久仍未能癒合，令我非常擔心。護士給我一點安慰，也將我的情況告訴醫生。經過了一個月痛苦的洗傷口日子，終於傷口癒合康復了。為了感謝這位護士，我親手造了天使手機掛繩送給她。

在我醫病這漫長的人生路上，神派了很多小天使在我身旁，他們對我的生命非常重要，我以前初信主的一位女團契導師，她時常鼓勵我和為我代禱，我非常感謝她多年來對我的關心。我在醫院不單是一位病人，也曾是院牧部義工十多年，與一班瑪嘉烈院牧同工建立了一份深厚的情誼。當我病了進到醫院看急症或住院時，院牧也會來探望我並為我禱告，我真的感謝他們對我的疼愛和多年來的支持！病人與義工的角色我也擔當過，我知道「愛與被愛」同樣重要！

人生下半場我仍要在瑪嘉烈醫院接受治療，人生經歷的病患緊緊地纏繞著我的生命，然而有神的愛和身邊愛我的人，他們的愛遮掩了我面對病患的痛苦！所以，我從來沒有放棄自己，將醫病的主權交託給神。最後我用一首短詩來描述我的生命：

病患的人生，堅毅的精神；
上帝的恩典，陪伴度此生；
緊握神救恩，死後享永生。

◎ 張少琴



一顆臨在的心

◎ 陳穎昭博士（臨床心理學家）

病痛使人身心受壓，因為所面對的壓力往往來自多方面。身體方面：壓力來源包括因疾病所引致的身體不適（如疼痛、反胃、氣喘、頭暈、痕癢、腫脹、失眠等）和行動不便（如要使用手杖或輪椅），或因意外所導致突如其來的身體創傷。心理方面：壓力可以來自疾病本身的診斷（如癌症、心臟病、長期痛症、慢性疾病）、醫療費用負擔、不同的醫療程序、治療、不確定或惡化的病情等。有些人會感到難以適應住院生活，亦有些病人在其他生活範疇如工作、自我照顧、社交、進行興趣活動等能力會因病痛而下降甚至喪失，使生活質素及自我形象受損。

不自覺地鑽牛角尖

面對以上種種很多自己控制範圍以外的不明朗因素，病人少不免會感到徬徨、害怕、無奈和焦慮。同一時間，又可能會感到很氣憤，不明白為何自己會那麼不幸？心情很複雜，容易被情緒操控，有時亦可能會感到很無助、沮喪及抑鬱。很多人都認為在面對病痛而情緒欠佳時，應要樂觀、振作，堅強面對。但知而行難，事

實上，情緒要來的時候，就像洪水猛獸洶湧而至，讓人招架不住。往往的情況是，腦袋想一套，心裡感受到的，卻是另一碼子的事，腦袋總是不自覺地鑽牛角尖，不能自拔。

心情低落時，不是越想越傷心，淚如雨下；就是封閉自己，與外界隔絕，提不起勁去做任何事情。感到壓力已到頂點，快要爆發，面對任何不合自己心意的情況時，就很容易發脾氣。在電光火石之間，不該說的話可能會衝口而出，對身邊人造成傷害，後悔莫及了。害怕面對所困擾的情緒，長期壓抑或逃避它，只會令人感到麻木或身心不適。無止境破壞性地發洩情緒，毫無適當的調節被情緒操控，只會令自己更難受。

情緒並不可怕

事實上，情緒並不可怕。它們的存在是有意義的，背後代表著不同的需要，幫助我們去作出合適的行動去面對各種困擾。例如，面對難以預料的病情，適度的焦慮、徬徨，有助我們作出更好的準備去面對不同的可能性及治療方向，未雨綢繆去照顧自己。所以，如要調

節情緒，我們可以學習培養一顆「臨在」(presence) 的心。試回想近期一次與別人訴苦或分享心事的經驗。一次你感到真正被聆聽的情況，這時對方有些甚麼特質讓你能夠暢所欲言？他們是否抱著好奇、接納及開放的態度、有興趣、有耐性、包容及非批判地用心聆聽你的說話？

「臨在」，又可稱為「同在」，是指抱著以上同樣特質的狀態，讓我們有能力、感到安全地去聆聽自己，去留意及體驗此時此刻內裡需要被關注的感受，不去壓抑、逃避它。你會發現這些感受自然會向你發放訊息，讓你知道內裡真正的需要。簡單來說，「臨在」是指一種適切陪伴自己內心感受的狀態。

如何培養一顆「臨在」的心？

當感到情緒困擾時，第一步要學習提醒自己去「停一停」，問當下有甚麼感受需要自己去關注，這些感受是在身體哪部分呈現出來的？並以好奇、開放的態度等「臨在」的特質去留意及確認這些情緒，不加以任何分析或批判，不標籤為好或壞，只是如實地覺察情緒。例

如，傷心時，有些人可能會感到胸口隱隱作痛，有些人會感到很沉重，或者「哽住」。感到有壓力時，有些人胸口可能會感到「囉囉攣」或有東西壓住，有些人會感到喉嚨像有東西堵塞著。

當覺察到此刻感受後，可繼續抱一顆「臨在」的心，有意識地去確認這種情緒，陪伴及感受一下它的存在，並問一問此刻有甚麼令它感到困擾、有甚麼是它想你知道的，然後再確認它。這樣，我們便可以逐漸與內裡不同的感受建立更健康的內在關係，而不被它自動控制或淹沒自己。

「停一停」及「臨在」，能讓人有更大的空間去留意此刻的需要，悟出更多解決問題的可能性，亦可令我們感到放鬆了些。例如，當留意到及確認了「緊張」這感受，明白到為甚麼感到緊張，原來它是想提醒自己不用心急，要營造一個私人空間去安靜下來，人反而會感到舒緩了些。這樣，我們便不用再浪費額外力氣及時間去壓抑或逃避與困難有關的情緒，能讓它逐漸轉化為有助適應問題的內在資源。🌸



動一動、想一想

A

B

C

D

1 燈泡數字

C 燈泡內應該是哪個數字？

試試動腦筋，別急找答案：在第 21 頁

2 字謎

以下 5 個謎語，每個猜一字：

試試動腦筋，別急找答案：在第 21 頁

閉著嘴，卻在笑

1

主動一點

2

寶島姑娘

3

日落半林中

4

一加一，不是二

5

3 五色蜂窩

這個圖案共出現 5 次，你能找出來嗎？

試試動腦筋，別急找答案：在第 21 頁

唔止肥佬

繪畫：亞樹



我好唔開心。又肥咗！

XXX 營養師

你有冇照我俾你嘅餐單食呀？

有呀！

上磅睇下先。

唔駛擔心，可以接受啫！

總之肥咗好唔開心。老公叫我放棄罷！

千祈唔好放棄，肥咗好少啫！

唔係呀！三個大剔，全部肥晒！

原來你係考車肥佬，唔係自己肥咗！

唔好意思，令你誤會添！尋日肥佬咗，今日仲諗住。

明白明白，但係記得唔好化悲憤為「食」量，如果唔係就唔只肥佬。

唔只肥佬，仲有肥婆。



你有多少 常識醫學

Common Sense
Medicine

◎ 顏寶倫醫生（香港家庭醫學學院）

別以為弄錯了題目，今次分享的正是「常識醫學」(Common Sense Medicine)，而非「醫學常識」。醫學常識大家聽過很多，在看醫生時也會接收到不少醫學常識。又或有病人關注一些醫學問題，希望醫生以其專業知識與經驗來解答。但這些問題不少都是一些「常識問題」，只要以常識、常理、邏輯去作思考推斷，不難找到正確的答案。

以下用大家都相當熟悉與關注的「高血壓」為例子。醫學常識告訴我們，高血壓會導致冠心病、腦中風等嚴重心腦血管病，所以必須把血壓控制好。但把血壓控制得好之前，我們必先正確理解血壓的高與低。這就是我們的常識醫學。

例子一：

有些朋友平常也有自行量度血壓，度數正常也便放心。但往往在頭暈身熱、身體不適時，量度出來的血壓會比平常高出很多！這些情況經常在求診時出現，而量度血壓的醫護人員或會凝重地警告說：「你有高血壓，當心會中風心臟病啊！」

常識問題：我血壓一向都很正常，但今天的血壓卻高了很多。我是患有高血壓嗎？

答案：每個人的血壓都會波動，隨著身體狀態、情緒波動而起落。真正高血壓患者，是指血壓持續高企不下，無論身體舒服與否，血壓每天都仍然是高高的。如上述的情況，難道那天血壓高了便患有高血壓？

醫生為病者確診高血壓前，必須考慮病者的血壓是否「持續」過高（持續的定義是最少三個月）。醫生一方面不該漏診一個真正患有高血壓的病者，同時更也不應妄下判斷，單單考慮一次的血壓度數就隨便為病人冠上「高血壓」這長期病患！

例子二：

另一個愈來愈常見的問題就是「白袍高血壓」。病者已確診患有高血壓，在長期服藥與定期覆診外，也有在家裡定時量度血壓。奇怪的是，在家中的血壓十分正常，但到了診所或醫院覆診時，血壓卻是忽然高了起來！問起病者的感受，有的會說到了診所便特別緊張起來，怎樣也平靜不了；有的說在等候時也沒甚麼，但在「埋位」量度血壓時，卻又立時感到有些不安，結果量度出來的血壓也便高了起來！

病者有時懷疑家中的「血壓機」有問題，便把家裡的血壓機都一併帶到診所處量度。結果大多數都是連家中的血壓機都量度出一個很高的度數！這證實家裡的血壓機沒有問題，在診所量度出的血壓就是異常地高。

常識問題：我的血壓有問題嗎？今天看的不是平常熟悉的醫生，也不看我家裡的血壓紀錄，

就是說我的血壓很高，很危險，要給我多加降血壓藥。我該怎麼辦呢？

答案也很清楚了吧！以常識去思考，也知道不應該加藥。萬幸的是醫學研究觀察得出來的實證，也跟常識推斷的結果完全吻合：「白袍高血壓」患者，若果在家裡的血壓能夠維持理想水平，也同樣可以降低其心腦血管病風險，跟沒有患上高血壓的人士無異。相反，若果只根據診所裡「特高」的血壓，就隨便加上額外的降血壓藥，最終只會令病者在家裡時的血壓愈降愈低，令到病者有「體位性低血壓」(Postural Hypotension) 的不適，更導致跌倒的危險！

例子三：

血壓波動的情況，在垂垂老矣的長者身上更是十分明顯。例如老人院所紀錄的血壓表上，高血壓長者的度數往往是日日不同，有高有低。想到年老長者在院舍裡的生活，該是日日如此，沒有甚麼緊張刺激的事情發生。那為何他們的血壓每天都不同呢？長者的家人或院舍的人員，都會不知該如何處理這些度數。

常識問題：這群高血壓長者，心腦血管病的風險又是否很高呢？

長者的心腦血管病風險當然是非常之高，就是因為「老年」本身肯定就是最強的風險！長者的血壓波動不平，是因為他們身體各方面的機能退化，難以將血壓控制到平平穩穩。假如今日老人家的血壓理想，你或會對他說：「放心，你的血壓很好！」但明天的血壓發現高了，就對他說：「嘩！你的血壓很高啊！當心會中風啊！」

今天血壓正常，風險就很低；明天血壓高了，風險就突然變得很高，很危險了嗎？當然不是這樣！這不僅違背了常識，更會把老人家嚇呆呢！

現今愈來愈多「臨床指引」，有建議醫生依從這些指引，來處理病者的患病風險。指引固然十分重要，因為有助判斷每項臨床決定的對與錯；但指引是死的，坐在面前卻是活生生的病人。若只硬生生將一些臨床指引搬到病者身上，卻不充分考虑每位病者的獨特情況，甚至到了違反常識的地步，那就只會為病者帶來傷害。

提出「常識醫學」，是因為觀察到現今有愈來愈多違反常識的醫學。以常識去審視醫學，其實也只是最基本、最簡單的要求吧！



◎ 陳慧琮 註冊中醫師

酒，在醫學上一向被認為是既有益又有害的東西，中國很早以前便對酒的利弊，做過詳細論述。《本草備要》中說酒「辛者能散，苦者能降，甘者居中而緩，厚者熱而毒，淡者利小便，用為嚮導，可以通行一身之表……熱飲傷肺，溫飲和中，少飲則和血行氣，壯神禦寒，遣興消愁，辟邪逐穢……過飲則傷神耗血，損胃燦精，動火生痰，發怒助欲，致生濕熱諸病」。關於酒的記載非常全面，亦合乎科學道理。

中醫學認為，酒為水穀之氣，味甘、苦、辛，性溫，有毒，入心、肝、肺、胃經。有暢通血脈、活血散瘀、祛風散寒、溫中暖胃以及宣行藥勢的功效。應用得當有助氣健胃、舒筋活絡、消除疲勞、安定神志等作用。

宜酒不宜酒？

酒能傷肝，因進入體內的酒精除了其中的百分之十經由尿、汗、唾液和呼吸排出外，百分之九十會在肝臟解毒。長期大量喝酒，會讓肝臟逐漸喪失解毒能力，形成肝病，因此肝病患者不宜喝酒，否則易發展成肝硬化。患有心血管病、胃病、肝病、腎病、精神病和皮膚病者，都應禁酒。此外，肥胖者、年老體弱者、孕婦和兒童也應禁酒。陰虛、失血及濕熱甚者也忌喝酒。

對健康的人來說，喝酒亦應節制，以適量地飲用低濃度的葡萄酒、啤酒等為佳。喝酒前還要吃些食物，喝

時不要急速，這樣可延緩酒精的吸收，以免醉酒。身體虛弱者，也可適量地飲用合乎體質的補酒。

酒作藥引

酒除可作為藥用治療疾病，亦可用來炮製中藥，既增強藥效，也能作為藥引應用。將中藥放入酒中浸製，是我國獨有的製法，有外用（如跌打酒）和內服（如人參酒）兩種，其目的是想借酒的辛溫行散之性治病。

補益藥酒，是用白酒、黃酒、米酒浸泡或煎煮具有補益性質的藥物，去掉藥渣而成的口服酒劑；或者用具有補益性質的穀物如秫米、糯米、粳米等釀製，然後壓去糟渣而成的低度口服酒劑。

藥酒應用範圍廣泛，既可治病，又可防病，還可抗衰老，延年益壽。

枸杞酒

功能為滋腎養肝、補精壯陽，是古人常用的延年益壽補酒。適用於腰膝痠軟、陽痿滑泄、頭目眩暈、視物模糊及未老先衰等症。

組成：枸杞子 90 克、白酒 500 克。

製法：將枸杞子洗淨拍破，置入淨瓶中，倒入白酒，加蓋密封，置陰涼乾燥處。每天搖盪一次，20 天後，濾過澄清，即可飲用。

服法：每晚睡前喝 10 至 15 毫升。

使用注意：脾胃虛弱、陽盛發熱及性功能亢進者勿服。❗

人有悲歡離合

◎ 半兵



生老病死，是每人必經之路。人人必有一死，亦是眾所週知。所以說，死，是眾人的結局。但死後且有審判，卻不是每人都肯接受。

現代醫學和資訊發達，大家都明白，死亡不再是老年人的專利。就是嬰孩，也會有突然的死亡，老年人當然有。即使青年人、壯年人，以至警察、消防員，甚至是馬拉松跑手，都有突然死亡的案例，而且通常與呼吸道、心臟血管、心律、腦血管等有關。我們或身邊親愛的人，應該存怎樣的心態，來面對不可知，卻又無法避免的死亡呢？

歷代文人，對死亡有不同的惆悵和悲歎，但都束手無策。豁達如蘇東坡，寫出「人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全。但願人長久，千里共嬋娟。」勾劃出人生的現實、無奈和願望。多年前筆者的朋友，一對事業成功的中年夫婦，兩個兒子都長大了。大兒子隨父作業，小兒子正讀大學，身心健康，無不良嗜好。有一天，母親回家時，看見小兒子安然躺在梳化上，已經離世。一家人當然悲痛不已。筆者也不知如何去安慰他們。此時傳來王菲的幽怨歌聲，想起蘇東坡的詞句。因為朋友一家是信耶穌的，對死後再見滿有盼望；就把詞句稍改：「人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全。喜得人永久，天上聚更歡。」成為提醒和安慰。

又筆者的一位親戚，阿婆輩，是個虔誠的基督徒。有一天起床後定意出門，去探望教會中的兩家人。兩家人因有誤會而生嫌隙，互不瞅睬。老人家經過努力，那一天就幫助兩家人和睦了。回家後，因疲倦上床休息。到孫女去叫她用飯時，才發覺她已安然逝去。這兩個見證常常提醒筆者，基督徒是有福的，因為有永生的確據，永恆的盼望，以致無懼死亡。

有一首詩歌，調用「平安夜」，歌詞（普通話）很好：「暫時離別，暫時離別，非永滅！非永絕！不像花謝，不像月缺，乃是過夜，乃是安歇；歇到天使來提接，主前相會不再別。」可惜東坡先生逝於一千年前，不像我們今天，有機會聽到有福祉、有盼望的信息。❗

* 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

醫生退修營（2日1夜）

10月3日（六）晚上 6:00 開始

10月4日（日）中午 12:00 結束

地點：道風山（沙田道風山路33號）

截止報名：**9月7日**

請到CMDF 網頁或致電 2369-8511 (Peggie) 查詢

歡迎醫護界人士及醫學生參加！

日期

講員/分享

每月聚會

8月12日（三） 何傑博士（現任神召神學院客席講師）

9月9日（三） 郭文池牧師（播道神學院院長）

10月14日（三） 郭文池牧師（播道神學院院長）

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137-143號，
長利商業大廈十一字樓（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)

網址：www.cmdf.org.hk

歡迎醫護界人士參加！



向高處想 向高處行

© 張啟賢博士 (ABNLP 認可 NLP 培訓師)

「縱使我們搜索枯腸去尋找解決方法，
但只用相同的想法去處理，問題還是解決不了的。」

~ 愛因斯坦

每人都會面對困難，也有各自解決問題的方法和方式。雖然年紀和經驗往往有助解決難題，但有時難免感到束手無策。以下和大家介紹一種處理問題的另類方法——理解層次 (Logical Levels)。

何謂理解層次？

理解層次是由著名人類學家和語言學家 Gregory Bateson 發展出來，後由 Robert Dilts 在 1991 年整理及發表。

理解層次是指我們大腦處理事情的一種邏輯推理，故此亦稱為邏輯層次或身分層次。理解層次將問題分成六個不同的層次，由低至高，分別為環境、行為、能力、信念價值、身分及精神層次。六個層次是相互影響的，較高的層次會決定或影響較低的層次。理解層次是一套用以解釋事情的模式，將不同問題放在不同層次裡，從而明白當事人的困擾所在，然後找出解決方法。運用理解層次並非幫助我們做決定，而是幫我們在做決定以後如何去面對和處理各種的困難。

以下是不同層次所包含的範圍：

- 1. 環境 (Environment)：**所有身外的東西，包括人、財、技、時、地等情況和條件。
- 2. 行為 (Behavior)：**能力的實際表達，如：我要做甚麼？沒有做甚麼？在當前環境中，實際做了甚麼？
- 3. 能力 (Capability)：**我有多少能力？我有多少選擇？
- 4. 信念、價值 (Beliefs and Values)：**為配合上述身分，我需要一套怎樣的價值和信念，用作衡量生活裡的每件事和每個選擇？
- 5. 身分 (Identity)：**我是誰？我與別人的關係，我打算以怎樣的身分去實現人生意義？
- 6. 精神層次 (Spirituality)：**我活在世上的意義，我的信仰，我與世界的關係，我公司或所屬組織在世上的意義是甚麼？

由環境到能力的低三層，是我們每天都有意識接觸到的，一般來說都是由意識所主導；而信念、價值到精神的高三層，則是在我們日常活動中，很少留意的領域，所以往往會被忽略了。然而，在我們人生中所做的每一件事，其實都由這高三層所主宰。它們是由潛意識所控制，所以很難說得清楚，卻是人生成敗得失之決定因素。

由此可見，環境至能力的低三層，只不過是高三層的反射或在現實生活中的表徵而已。個人的最高（或者最深的）境界則在身分層次。一般情況下的問題，我們只需用到理解層次中的頭五層就可解決。問題結晶在越低的層次，就越容易解決。日常生活中的困難多與環境及行為層次有關，當問題發生在信念或身分層次時，要解決就顯得困難多了。通常一個低層次的難題，容易在更高的層次裡找到

解決方法。反過來說，一個高層次的難題，用一個較低層次的解決方法，就難以成效。

再次強調，理解層次不是用來幫助我們決定事情，而是幫助我們如何獲取更大的力量去面對我們所作的決定。

例如當一個病人要面對決定去做化療與否的時候，理解層次如何發揮其功效？決定做化療與否是在哪個層次？讓我們在這裡做一個簡單的定義，這可能是一個環境又或是行為層次的問題。

病人所遇到的困難，很多時候並非做還是不做，而是身心不一致，又或是家人如何支持他一同去面對所作出的決定。

例子一：治療（病人知道要做但又沒有膽量或能力去面對）

我們可以在身分層次去思考這個問題，並假設病人知道接受治療是好的，卻又沒有膽量或能力去面對。當思考身分的層次時，由於大部分訊息都是由潛意識層次浮現上來的，未必能用文字或話語來表達。我們可以嘗試幫助病人實現自我的角色和身份，例如他是某人的子女或是某人的父母。當病人想起他的至親或至愛的人時，他會有多點力量面對問題，而這股力量會幫助他更有膽量或能力去跨過難關。

例子二：不治療（家人如何支持他一同去面對所作出的決定）

讓我們假設家人一般都會鼓勵病人接受治療，但若到最後病人決定終止治療的時候，家人又如何面對呢？家人要面對的首先是自己而不是病人，很多時候家人鼓勵病人接受治療是不希望失去家人，因為失去至親是痛苦的。但可能沒有想到漫長的治療對病人來說更是痛苦。雖然家人理性上知道不治療可能是對病人最好，但感情上卻又捨不得。當思考身分的層次時，或會想到不希望至親受到痛苦，那就尊重她所作出的決定，而不是從自己的角度出發。這樣家人就可以從心底裡支持他一同去面對所作出的決定和將來所安排的一切事情。

當我們還是小孩的時候，我們都相信自己是最高級的（信念層次），所以大多能夠從這個層次去解決身邊的問題和環境。隨著年紀漸長，我們較多從環境或能力層次去解決問題，反而減弱了解困能力。盼望這套邏輯層次能幫助你更準確瞭解問題的癥結屬哪一層，從而引發較高層次的資源，更奏效地處理問題！



親愛的日昇弟兄：

多謝你的浸禮邀請信，雖然我未能出席，但收到你的見證很感動。你是一個有為的年青伙子，卻在創業路上承受了很大的壓力。記得你來到精神科初期，仍然是放不開創業過程的許多心結。畢竟我也年青過，也曾努力打拼過，所以體會事業挫折對你所帶來的殺傷力。只是沒想過你對我的生命故事起了興趣，就這樣你不自覺地從自己的世界鑽出來。當我們在病室傾談時，許多時候不斷被前來探望你的人發問，你開始覺得要「反守為攻」，主動問對方，讓自己從對別人（尤其是親人）生命裡一無所知的處境中走出來。當你能融入親人的生活圈子中，你原有的思維困局也漸漸取得平衡，不再死板板的看問題，反而變得有點彈性。

和你同行的日子裡，多謝你的家人配合，他們學會不是每次探訪，都追問你的進展，反而懂得互相交談，問候對方生活和工作近況，讓你既可專心進食，又可安心「偷聽」，自由插咀，彼此對話互動得很精彩。我知道你需要有這種持續的支持系統，所以我屢次婉拒你稱讚我（其實我心領的），因我希望你家人能更多操練，少問多答，讓你融入他們爽快的對談中。

當然我也答應你出院後可以繼續 WhatsApp 我。但我卻先旨聲明，十時後不回覆。免得大家你一言我一語，情緒興奮影響大家的睡眠。你該知道失眠對你絕對不利，你也喜歡選擇倒頭大睡，留給自己最好的精神狀態。對於信仰，你是一個尋道者，留院期間你努力地讀聖經，也常常要我向你講道解經。但願你像聖經中的提摩太，保羅提醒他：「你從我聽的...，要用在基督耶穌裡的信心和愛心，常常守著。」（提摩太後書 1:13）

記得那一次你有「行街紙」，可以在探病時間離開病房散悶，當路過地下大堂，義工邀請你參加福音聚會，在推辭的一刻，我們巧遇，你最後願意留下來，並且把神的信息聽進心裡，流淚決志。每次福聚、輪椅遊花園、病室獻詩，我們都盡上本份，用心預備。多謝你的信任，因你喜歡凡事規劃，所以特別欣賞人用心的安排。更感恩的是你已體會主對你的事業前程，也是用心安排，並且願意順服，由主引導你繼續前行。再次為你受浸感恩，更多謝主讓我們一起同行。

梁院牧

衷心迴響

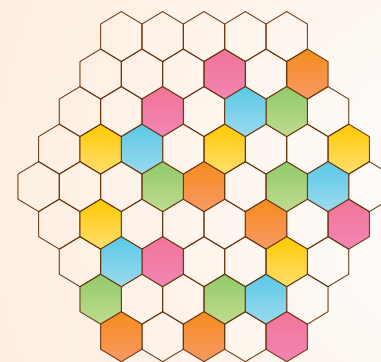
多謝你在我住院期間不斷的探訪，帶給我很多歡樂笑聲，令我不斷開朗，快樂起來。入院前情緒直插谷底，住院兩個月，反彈了180度，想通想透很多事情，不再執著，活在當下最緊要，家人、親友、朋友們的愛錫，也令我振作很多。每次和你談話，都很開心，舒暢。衷心感激，多謝你！

感謝您，每天探望，陪伴她行到最後階段，雖然她常昏睡，她知道你來，聽到你的祈禱，令她有力量進入永生。再次多謝您！

感謝你們以基督的愛，上帝的道來鼓勵、幫助和安慰病患中的人。願施比受更為有福！

多謝你們幫忙，使這安息禮拜能順利進行，家人也得到安慰。我的弟兄姊妹說院牧的訓勉很好，訊息很明確，希望這種子能在未信的親友心裡，在往後的日子有它的果效。

The family would like to express our heartfelt thanks to you for taking care of our mother spiritually so tenderly and perfectly when she was walking towards the end of her life path. The loving care you gave to our mother indeed overwhelms the warmth of the sun, making her life not a nightmare anymore.



P.12 頁

五色轉宮

答案：

答案：C = 37

(將4個數字加起來 ÷ 2)

燈泡數字

2 字謎

答案：1) 哈 4) 東
2) 玉 5) 王
3) 婚

“對著太陽，陰影永遠只能在你的背後。”

~ 惠特曼

一宿雖然有哭泣、早晨便必歡呼。

(聖經·詩篇30篇5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	黎詠詩	黃雅名	林靜華	吳順珠	蔡潔儀	郭多加	麥家碧	鄭靜香
陳淑娟	周全	陳嘉瑛	陳麗莎	李淵堦	陳慧琮	張玉貞	何樂燕	徐扶風
林少文	胡婉芳	林偉彥	冼妮薇	林慧如	陳慎芝	馮少芬	何耀華	林佩英
梁惠賢	廖活明	余孝國	羅桂芳	譚齊順	雷同德	張國光	鄧唐少珍	陳伯權
葉榮根	溫見群	張卓祺	主知名	何福弟	謝秀蘭	陳華倫	黃漢聰伉儷	
葉根銓	馬玉蘭	盧淑明	鄭肖珍	陳詠文	余詩思	劉宏傑	陳維智	吳琴香

Wong Hoi Ming

Lu Dah An Diane

Ying Lai Wah, Mary

Elmer Chen

Chan Chor Hing

Lam Pui Ying

Hung Chi Tim

Lam Man Lee

Lam Yin Wah

Chan Yau Tung

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 | 人物採寫：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