

55

2015年11月

把 關 心 傳 開 · 讓 醫 院 有 愛

關

心

真心分享

廖智：

在苦難中仍會

鼓舞

兩扇心窗

不要怕，你信麼？

關心健康

男士也有更年期？

全人醫治 全人健康
Holistic Healing & Health

院牧
服務



在苦難中仍會 跳舞

廖智

“2008年5月，在我身處的家鄉綿竹市漢旺鎮，除了天氣較為悶熱外，一切都如常。路上行人有自己的步速、去處，家中各人有自己的作息安排。更有不時傳來孩子的嘻笑聲，當然還有蟲蟲，就是我那位十個多月大的女兒，她的笑聲更是令我感到開懷。只是沒想到，在這平淡、如常、平靜裡，原來正醞釀著一場改變這個小鎮，更改寫了我生命的災難。”

爸爸鏗而不捨的愛叫我不放棄

正當婆婆喊了一句「地震呀」，還來不及反應，身處的全幢房子已裂成兩半，看著另一半在我面前塌下去，嚇呆了的同時，我立時抱著婆婆及女兒，只想如何可逃出生天之際，「轟」的一聲，腳底一空，灰塵、泥土不知從何而至，我們就和著它們墮下。不知過了多久，我才清醒過來，睜開眼睛時，只看到一片漆黑，很想爬起來看看發生了甚麼事，可是，身體動彈不得，稍一移動，就是錐心的痛。正想伸手去摸蟲蟲時，婆婆虛弱的聲音回應了一



句「不要動，你一動，我這裡就特別難受，蟲蟲睡在我的懷裡了。」真的嗎？婆婆沒再答我。我沒動，也沒問下去，彷彿沒有答案之前，還是有希望的，只要不問下去，就算蟲蟲再沒作聲，也沒哭鬧，她仍是活著。隨著蟲蟲「睡著了」，我們也靜下來了。

又不知過了多久，外面傳來了聲音，是爸爸，是鄰居。有了聲音就有救了，就可以走出黑暗了，只怕他們聽不到，我使用盡全力大喊「我們在這裡，在這裡。」可是，救援工作實在困難，我和婆婆不但無法爬出去，他們也無法鑽進來，我們只有等，等甚麼？我不知道，但若是不等，又可以做甚麼？

等待中，除了驚懼和絕望，還有不甘心、懊悔、遺憾、自責、不捨、內疚、憤怒等複雜的情緒，腦際也浮現出一個又一個片段，近的、遠的，都一併在腦海裡交錯出現。當時我只有23歲，還很年青，仍沒好好活過，沒盡力做好一件事，也沒盡心去愛人，更沒認真的生活；我實在不想生命就此完結，我仍想有機會好好的活，做好一點事，盡心去愛人。過去的日子，我只為自己籌算，工作、談戀愛、結婚、生育女兒，我只想到自己，沒時間照顧父母之餘，更沒耐性去聽他們說話，不理會他們的感受，我豈不該好好陪伴他們，孝順他們，向他們報答養育之恩？幼弱的女兒最需要我的保護，如果我在墮下之前能把她放在那個在我眼前沒塌下來的鞋櫃裡，又或是甚麼地方，或許她就可以

逃過此難；還有很多的如果、如果……如果從頭來過，我一定會應付得好一點，如果時光倒流，我一定會……但是，無論思緒多複雜、心裡多困擾，原來最大的恐懼是面對可能快將來到的死亡！若死亡就是終結，也許就是一個解脫，但若然不是，我又會去到哪裡？那又會是一個甚麼樣的地方？

黑淵中，婆婆再沒作聲，蟲蟲也睡了，愈來愈靜，我也愈來愈感到孤單，也沒力氣去求援。放棄生存的想法佔據了整個腦袋，我選擇不再回應爸爸，不再向外界求援。但黑淵之外卻不是如此，爸爸仍然留守，仍然不斷叫喊和鼓勵我，仍然不斷告訴救援人員，必須想辦法把我救出來。那怕救援人員認為我已死去，還有那餘震的威脅，爸爸就是鏗而不捨，不顧自己也可能會跌傷，他非看到我不罷休，就算我已放棄回應，他認為我仍然生存。終於，在他的堅持下，我再次回應，而他，也真的看到我從頹垣敗瓦中被救出來。

從失去的痛到跳出鼓舞來

不知等了多少時間，我終於重見天日，重獲自由，離開那困著我26個小時的黑淵，只是，蟲蟲真的「睡了」，婆婆也陪著蟲蟲「睡了」，我再也沒見過他們，大家都說我是全幢房子的唯一生還者。



離開黑淵，我即時被放上卡車，與其他傷者一起被送去醫院。醫生說因敗血從雙腳回流至身體，若不即時截肢就有生命危險。獲救後，表弟一直陪伴著我，雖然他聽到醫生的建議時都哭著反對，但當我想到保存生命比失去雙腿來得更重要時，就不再猶豫並即時簽紙接受截肢手術，亦被迅速地推入了手術室。但所謂的手術室，也只是一個臨時搭建的帳篷，而且同時間有多台的手術一起進行，更因為沒有專業的麻醉師，只能安排半身麻醉，後來才知當天的外科醫生原來是一位牙醫。

八個多小時清醒的半身麻醉手術過程中，我放下為失去雙腿而哀傷，為日後的生活而憂慮，反而

選擇了用輕鬆的心情，和醫護人員聊天度過。手術後，要面對和處理一連串的后遺症，包括傷口嚴重感染。雖然難關重重，但慶幸自己還有生命，所以再三對自己說，必須放下埋怨、積極生存下去。後來我有機會被安排到重慶接受進一步的治療，就在那裡認識了很多和我境況相同的病友。大家彼此鼓勵、互相支持，醫院都成了我們的家，成了我們的保護，甚至當醫生宣布我們可出院了，大家都只想留在當中。不捨以外，更真實的原因是沒有人知道離開醫院後，生活到底會是如何。雖然在我心裡也有這份恐懼，但最後我還是鼓起勇氣離開醫院，迎向未知的將來。



失去女兒、失去雙腿，最後，我和丈夫也離婚了。「失去」是很痛的，但我知道要給自己一個重新開始的機會，我更盼望有一天可以再次站起來。所以截肢後，我努力適應沒腿的生活，忍著痛在床上學習翻身，甚至學習跪；才發現原來沒有下肢及腳掌支撐，翻身及跪著的動作是不可能的。當我穿上重重的義肢學習走路時，只能用「痛不欲生」來形容；但我不想用輪椅代步，因為對我來說，不能用腳走路還算是小事，最大的痛苦是我不能再跳舞，就是我最擅長和喜歡的。我也不知從哪裡來的動力，在手術後兩個月我竟然參加了一場賑災義演，那管只是「跪」在大鼓上跳舞，卻仍舊得到台下的掌聲。更沒想過，一場的「鼓」舞，不但鼓舞著我，也鼓舞了其他人。



這個經驗讓我更學會轉移視線，不去凝視各種會令我乏力、灰心的事情，而是轉向那些可以令我奮力、積極的事情。於是我主動探訪病人，雖然自己的外表有所缺失，但原來從心而發的關懷卻更被珍視，不但病人開心，我也因他們的接納而開心。之後我又透過文字整理自己的經歷，並出版了一本書，希望能與更多人分享自己的生命故事。

經歷了祂的眷顧與恩惠

很多人都對我說，我能夠大難不死，實在是一個神蹟。沒錯，連我自己都是這樣想。全幢房子四十多人中，只有我一個生還，為甚麼不是女兒？為甚麼不是婆婆？為甚麼不是其他人，而是我？埋在黑淵中，身體不由自主，我才醒悟到過去能自由地四處走動，原來都不是必然的。當看到生活可以突變，生命可以在剎那間終結時，不得不承認人是何等的渺小和脆弱。置身深淵裡接近 30 個小時，為甚麼我會不渴、不餓、不累、不冷？眾多傷患者中，為甚麼我是被挑出來即時接受手術的一位，不致性命不保，在醫療設施和資源的限制下，為何傷口感染不但沒造成嚴重的後果，更可被安排到設備好一點的醫院接受跟進？是我真的如此「幸運」？還是真有一位掌管生命的主宰？

留院期間，反思生命，我閱讀了很多書籍，直到遇上一群來到汶川參與救援工作的基督徒，他們送了一本聖經給我。當我認真地、仔細地讀聖經的內容，心裡感到很震撼，因為有些經文是我在小時

候聽人家說過或讀過，甚至「應用」過的。記得從前父母總喜愛吵架，常常為一些小事就爭持不下。腦海裡就出現了「愛要忍耐、要包容…」的字句，心裡想這些說話真道理，如果父母能夠實踐出來會是多麼好呢。

還有，地震後我們幾乎甚麼都沒有了，我知道父母十分憂心，我竟然用了聖經安慰他們不要為明天憂慮。經文是這樣說的：「所以我告訴你們，不要為生命憂慮吃甚麼，喝甚麼；為身體憂慮穿甚麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裏，你們的天父尚且養活牠。你們不比飛鳥貴重得



多嗎？」他們聽後也安心了一點，更以此來安慰其他在憂慮中的人。

當我再讀這些經文時，我知道這些不僅僅是道理，而是真理。當天我不明白為甚麼在活埋中仍然沒有死去，但當我從聖經中認識到有一位創造天地和人類的主宰，我就明白能夠活命全是神的恩典。當我知道耶穌基督為世人的罪捨命，我更被神的愛深深打動。原來神的愛並不抽象，而是透過人具體地表達出來。就在災區所遇上的那群基督徒，他們遠道從加拿大而來，不但給我關心，還希望讓我可以繼續跳舞，甚至為我籌錢和安排我到加拿大裝上一對更合適的義肢。期間，牧者帶我參加教會，又常常和我禱告，讓我更加體會神何等的愛我。還有一份更大的禮物，就是為我安裝義肢的弟兄竟然

不嫌棄我的缺陷，彼此進一步有感情的發展，最後我倆在神在人面前共訂婚盟。

與其說好像造夢一般，不如說神給我這個平凡和微小的人太美好的恩典，就如聖經所說：「超過了我們的所想所求。」既然一切都是從神領受的，我就更要懂得珍惜和善用祂給我的恩賜，藉著舞蹈表演，鼓勵別人不要放棄；更要用文字和親身分享，祝福更多未認識神的人，讓他們明白神的愛，知道活在世上有祂的真理引導，死後也可以得著永恆的福樂。

苦難誠然帶來傷痛，但當人經歷苦難的時候，不是要問「為甚麼？」，也不是要埋怨、更不是要放棄。人在苦難中最需要的是有能夠承載悲苦的能力，並且有信心迎向未來。「我若不信在活人之地得見耶和華的恩惠，就早已喪膽了。」這節經文是我親身的經歷。在苦難中能夠不喪膽、不驚懼，都是因為我實實在在的經歷了祂的眷顧與恩惠！

圖片來源：中和出版《感謝生命的美意——無腿舞者激勵心靈的勇氣之書》





不要怕，只要信！

◎ 鄧嘉玲

當我們遭遇到突如其來或接二連三的苦難時，剎那間要面對眼前所發生的一切，都會使人難以相信事實的發生，並因為我們是人，都會感到無所適從和非常害怕。早前，我也同樣處於難以置信、無所適從和害怕不已的狀態，深深體會到人即使有多強壯，也會有軟弱和灰心喪志的時候。

從朋友口中得知，前度男友因腦中風，曾一度處於危險期，清醒過來，發現半邊身體失去活動能力。我得知這消息後，那一刻的內心像撕裂了一樣的痛…，沒想到一個外表堅壯的人，突如其來遇上這不幸的事情發生。但感恩的是並沒有影響大腦的言語表達。

我們雖然已經分開多年，作為相識且曾交心的朋友，也很想給他一份支持和祝福。但是，我知道他暫時不想面對任何人，所以這個時候前往醫院探望他並不合適。我嘗試理解他當下的感受，相信他也需要時間去面對當前和日後的生活轉變。

遇上一個自己認識的人，身心靈受到衝擊，而變得疲乏軟弱的時候，對方當然很難過。但我發現自己那種愛莫能助的感覺更是難受。那時候，我甚麼都做不到，只能透過每日每夜為他向上帝禱告，

在淚聲中呼求主的醫治與安慰，盼望主能賜給他內心平安，度過艱苦，願神的愛滋潤著他的生命。

從知道事情發生的第一天，直到往後整整兩個多月的日子裡，上帝透過不同的方式，一次又一次的向我說：「不要怕，只要信！」這真是一句堅定不移、強而又充滿力量的說話！神的安慰不單寫在聖經上，祂並且真實地擦去我這個哀慟的人所流下的眼淚，叫我相信祂。我既是要一直為他代求，便要持守與順服神的旨意，相信禱告必蒙垂聽；並因著對祂的信，教我學習等候，順從祂的帶領，讓生命站在安居之處。

隨著一天一天的過去，我在各方的口中得悉他的近況。他從原本情緒陷於抑鬱的狀態，後來已漸漸復原過來；那原本失去活動能力的半邊身體也逐漸可以活動起來了，還可以開始坐立，現在只要有人扶著，他也可以慢慢走動了。

感謝上帝，祂說：「不要怕，只要信！」就是祂的力量，成為了我力量的泉源，支持我努力面對這次患難。這段期間，在上帝的愛裡讓我能重新得力，就是那全然的信靠和交托，使我能經歷神的保守，並活在祂的安慰和賜福之中。✿



耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。
他使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。
他使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。
我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，
因為你與我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。
在我敵人面前，你為我擺設筵席；
你用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。
我一生一世必有恩惠慈愛隨著我；
我且要住在耶和華的殿中，直到永遠。（聖經·詩篇 23 篇）

想像有一天無憂無慮地躺臥在青草地上，在恬靜的水澗旁邊安然休息，心靈平靜安穩，心底裡湧流出來一份滿足、喜悅和平安，不再需要營營役役、到處為生活奔波勞碌；也不再需要追逐名利、不斷尋找各樣事物來填補空虛的心靈。這豈不是許多人一生渴望得到的一種福氣嗎！

人生路上，最大的危機不是遇到困難逆境或病患危難，而是靈魂迷失方向，走錯了路，以及心靈失去力量和意志，無力向前行。詩人說神使我們的靈魂甦醒，引導我們走義路，就是幫助我們從迷途中醒悟過來，走向正確方向；也幫助我們重新振作起來，有力量繼續向前行。病患的日子當然不容易過，但沒有方向的日子可能更加難過。好像一個人在沙漠的迷宮中不斷奔跑，算他開始時有多大的力氣，久而久之，最終盡管他已筋疲力竭，仍只會停留在迷宮之中。可想而知，一個沈睡的靈魂，沒有人生目標，日子會變得很迷茫。詩人的牧者，也很樂意成為你的牧者，甦醒你的靈魂，引領你從迷失的方向中歸回正途，叫你感到疲乏的心靈能重新振作起來。

詩人自己也曾步向死亡之中，但他不怕遭遇災害，因為他深信，且親身體驗過，這位牧者會保護他、陪伴他、與他同在。在病患危難中，身體的疼痛確實擾人，但無助和孤單的感覺比肉身的痛楚叫人更難受。醫護、家人或朋友的照護與陪伴，都基於不同原因有所限制，惟有神能夠超越時空，常常內住我們的心靈中，成為隨時的安慰與幫助。因為經驗到神的陪伴與同在，人的心靈可以有力活下去。神用祂自己的恩手，撫摸醫治、安慰每顆受傷的心靈，正如牧羊人用他的杖和竿來安撫他的羊一樣。

生命中的敵人當然包括那些不喜歡甚至討厭我們的人，但也可把敵人理解為逆境，甚或有人認為人最大的敵人就是自己。神有能力幫助我們在敵人面前重新站起來，叫我們無需懼怕喪膽，無論敵人怎樣對待我們，在神眼中，我們是尊貴的，且永遠屬於祂的。

最後，詩人深深體會到原來神的愛從來沒有離開他，從前如是，現在如是，將來都如是。詩人選擇了以神為他生命的主，一生從一而終的相信祂，永遠住在祂裡面。這種神與人親密的關係，以及這份從神而來的平安，從來沒有人能奪去。今天，無論你對神的認識和信心有多少，祂很願意愛護你、保護你，以祂的恩惠和慈愛伴隨著你，直到永永遠遠。✿

不要怕，你信麼？

◎ 盧惠銓





杯

涼水

◎馬嬋卿



當年只有十五歲、皮膚白皙的明仔住進病房。他那張木無表情的臉龐表達了入院的無奈，再看他露出的手背，上面有著細小的紅疹。原來明仔是因為血小板指數過低，手背的紅疹其實是皮下出血。血液的毛病實在令人擔憂，果然不出所料，骨髓檢查結果證實他患有「再生不良性貧血」，也就是所有血球的製造均被骨髓抑制，以致血小板和血色素常常低至危險水平，甚至需要輸血。

經醫生詳細解釋病情及治療方法後，明仔開展了漫長的治療過程，並分階段地進行特效藥治療。最初他大概每六個星期入院驗血及輸血小板，不同階段已試過不同程度的特效藥物。可惜，每一次他對藥物的反應都是強差人意。看著明仔從一開始充滿希望和鬥志，卻漸漸因為藥效不理想而意志消沈，心裡既想安慰他，但現實卻又是那麼殘酷，就連最後骨髓移植的希望也因為配對不成而幻滅了！

於是明仔的入院次數越來越頻密，最後是兩星期一次。頻繁的住院影響了他的學業進度和社交活動，甚而是生活質素和自我形象。所以每當明仔入院，我和同事都會安排一個安靜的床位給他，並盡快安排抽血員抽血，好讓他能盡快離開，在等候化驗結果期間回校上課，放學後才回到病房輸血小板。

有時護士見到明仔沒有胃口，會用當值以外的時間買外賣給他，令他開心多一點。明仔和我的兒子同齡，對於媽媽級護士的關懷，他只有一句起、兩句止的回應，咀角有一絲微笑已經不錯。我將明仔轉介給院牧跟進，後來知道他信了主耶穌，心裡實在感到安慰。

五年過去，由於明仔的抵抗力越來越差，常常會因為感染發燒入院，住院的日子也越來越長！那一次，也是最後一次！他終於要入住深切治療部，最後同事們決定要給明仔慶祝二十歲生日。雖然我未能出席，但聽說在生日會上，同事幫明仔讀了一封給爸爸媽媽的信；內容是感激他們的照顧，以及對自己未能回報的遺憾。當時他的父母哭了，我們很多同事也流下淚來。

一星期後，明仔的病情轉危，並且表示希望在插喉前和醫護人員作最後告別，同事們也就逐一向明仔道別。雖然自己做護士的日子不短，但臨別時實在禁不住流淚，而身上插滿喉管的明仔也同樣落淚。明仔離世後，有同事自發地幫助他的父母籌備喪禮，也有同事在喪禮上分享明仔的事蹟，鼓勵他的家人。心裡雖有不捨，但深信他已經在天父懷裡，也不會再被疾病和苦難纏繞。

作為護士，對於重病不能治癒的病人，我們所能做的，就好像把一杯涼水給一個口渴的人。我為同事們的愛心與付出感到自豪，這段人間有情的片段，再次使我體會臨床工作的意義，更讓我珍惜每位遇見的病人。☺



期待明天的出現

hope for tomorrow!

◎宗

約三年前，我的左腿經常無故地抽搐，感到少許乏力，走路時偶爾會不由自主地跌倒。初時只以為疲倦所致，但慢慢發現左腿的肌肉開始收縮，才察覺問題的嚴重性。到醫院求診及經一連串檢查後，確診為運動神經元病。醫生還告訴我目前仍未有任何藥物及醫治方法。

聽罷心裡不禁發出許多問題，並抱著懷疑的態度在網上搜尋有關資料。可惜越是搜尋，就越感無助，因為原來這真是個不治之症。最可怕的是患者由始至終都保持思想清醒，只是全身不能動彈，好像被禁錮在一個已殘廢的軀殼之內，絕望地等待死亡的降臨。

雖然我不明白為何這可怕的病竟會臨到自己身上，卻不想絕望地等待死亡。我要努力活下去，說不定在有生之年，有突破性的醫治方法出現。我抱著這個信念，沒有放棄，只管努力的過每一天。感謝身邊很多親友不斷地鼓勵和關懷我，還有愛我的妻子。她每天下班回家，縱使身心疲憊，仍盡力地照顧我。由於我的雙腿已經無力，腰力又開始轉差，每當睡覺前，她總會幫我擺好姿勢，令我睡得舒服一點，甚至半夜起來幫我轉身。她由於長年累月為我推輪椅，雙臂已有勞損的跡象，只是她再三的說，不管以後的路有多難走，她仍會一直陪伴我的身旁。一向不算是感性的我，聽了她的話也哽咽得說不出話來。

最初擔心別人不理解我的病（直到冰桶籌款活動才較多人認識），加上自尊心，我並沒有把病情告知朋友，直至有一天在家中附近坐輪椅的時候遇到一位朋友，才把實情告訴了他。沒想到過了不久，在手電新增了幾個關心我的群組，其中有些更是久違的小學同學。他們的關心和親切的問候，使我明白到疾病雖然可怕，但在對抗病魔的過程中，我原來不是孤單一人。他們和我一起聚餐時，無所不談，卻不會刻意提起我的病情，只把我當作平常人一樣。能有如此明白自己的朋友，夫復何求？

在醫院裡也不乏關心自己的人，除了醫生、院牧，還有物理治療師，他們不停地為我調整治療的方法，而且在準備過程中，往往要花上十數分鐘的時間，有時還得要三數人來為我準備，他們如此用心照顧實在令我深受感動。現在我已經不能走路，要用輪椅代步，日常起居生活也要人幫忙。雖然身體的限制越來越多，但我仍會好好地珍惜和享受每一天，或在家附近的海濱長廊感受美麗的景色，或到圖書館閱讀，或到市場去買菜，領略難得的社區人情味，更會和關心我的人共渡每刻歡樂的時光。

與其問自己有甚麼做不到，不如把握光陰，做那些我仍然可以做的事。著名的名物理學家霍金在確診同樣疾病時，醫生說他只有兩年命，但現在他已七十多歲了。無論神蹟會否在我身上發生，我都會期待明天的出現。☺



培養正面思想的習慣

building positive mindset

◎ 湯國鈞博士（臨床心理學家）

培養積極正面的思想就像栽種植物一樣，除草殺蟲的功夫固然重要（所以要反省自己
有否犯思想上的錯誤），但施肥澆灌更不可少。那麼，我們當怎樣運用思想的正面力量，達到目標，令自己的人生更加精彩和美滿呢？

首先，我們要分辨兩種不同性質的思考，第一種稱之為「意義的思考」，焦點是尋找意義和價值。心理學研究和心理治療的理論認為，活得有意義、有價值是每個人內心深處的渴求。很多心理問題其實最終都是源於對意義和價值追尋的放棄或幻滅，例如抑鬱可以是由於感到生活沒有意義和方向造成的。

所以，要活得開心、積極，就必須多作意義的思考。到底甚麼才是有意義的事情，有意義的人生？這沒有劃一的答案，不同的人抱持不同的想法，有些人認為賺錢享受人生就最有意義；有些人認為能享受天倫之樂才是最有意義；有些人視個人成就最有價值；有些人則覺得助人或做義工最有意思。無論怎樣，每個人都應該明白自己的價值觀和人生意義何在，然後盡力過有意義的生活。

在這裡值得一提，很多人認為甚麼事情才是有意義的想法，未必是出於自己的。這是因為我們從小到大都

不停地受人影響，很多思想可能都是從別人而來的，例如社會上大多數人，可能包括自己的父母，都認為賺錢、財富、地位等極為重要，是快樂人生的必需品時，你也難免會受到感染，持相似的想法。但問題在於這是否你真正的感受呢？你是否真的相信追求這些東西就是最有意義呢？我們必須明白，認真地為自己去活相比活在別人的影響下要好。

第二種積極人生的思考就是「可能的思考」。想像力是人生智慧的寶藏，許多偉大的發明都是由豐富的想像力產生的。意義的思考能為你的人生確立目標。很多人一生沒有理想，或是中途放棄理想，就是因為沒有想像到理想達標的可能，所以不敢想像，被所謂的現實圍困，沒有膽量去想像理想得以實現。所以，若你想達到目標，就要儘量多想像達到目標的遠景，越細緻越好，和達到目標的途中需要做甚麼事情。不要輕看想像力，它是推動你努力向前的最佳拍檔。

既然正面積極的思想是這麼重要，為何真正樂觀積極的人卻又不多？又或者許多時你希望不往壞處去想，但偏偏就是不能；總是為事情憂慮，彷彿與樂觀這兩字無緣似的。原因何在？你要知道，憂慮悲觀的想法也不是毫無用處，俗語所謂「人無遠慮，必有近憂」，又謂「未雨綢繆」，憂慮可使你提防問題出現或惡化，是生存

之道，是自我保護的本能；但過份憂慮或經常憂慮就會製造問題，帶來負面的影響多於正面的影響。那麼，如何能減少憂慮，培養積極正面的思想呢？

以下 10 項的樂觀原則可作為參考：

- 1) 我們自幼養成不同的思想習慣，直接影響我們的情緒。憂慮悲觀的思想習慣會帶來負面情緒和不利的結果。
- 2) 我們若非經過自覺性的檢討和反省，通常都不察覺自己固有的思想習慣。遇事時自然會按這些習慣來思考。
- 3) 要改變這些思想習慣是可以的，但必須多練習，扭轉負面想法，多以正面的角度去思考事情。
- 4) 要扭轉負面想法，必須清楚了解這些想法的禍害，明確的決定不再受這些想法拖累。所以，認清負面思想的真面目，對改變這些想法非常重要。
- 5) 習慣是有它自己的生命的，當你想改掉它時，它必然會反抗，你不要退縮；每當你稍有進展時，就當獎勵自己，欣賞自己的成果。
- 6) 起初，要你多從正面樂觀的角度去思考事情並不容易，可能要費很大的氣力才能想到一個積極的理由或樂觀的想法。但只要堅持，漸漸地你就會習

慣新的思維，遇事時這種新思維的產生也就愈來愈易。

- 7) 當初，你可能要刻意的勉強自己去尋找正面思想的角度，過程中你要夠創新、大膽，不要受傳統的框架所限制，多欣賞生命的種種，學習小孩的純真和創意，這樣，自然能創造出新思維和樂觀心態。
- 8) 當然，不單是遇事時要樂觀思想，更重要的是你有否堅持樂觀積極的人生觀，也就是做人的心態。積極的人生觀就如航海中船的舵盤一樣，助你朝你的目標和方向前進。
- 9) 培養樂觀積極的人生觀，可從人生的真、善和美的經驗中入手，多思想、欣賞這些人生中難得的事情，可助你持守對人生的信心，體驗人間有愛和對未來抱有盼望。
- 10) 最後，緊記思想主宰我們的人生，這是毫無置疑的事實，你培養怎樣的思想，就會有怎樣的人生，豐盛圓滿還是無聊痛苦都在乎此。所以，不可以輕看你的腦袋，應將它發展成你最重要的資源和最佳助手，使你的人生愈走愈積極和光明。

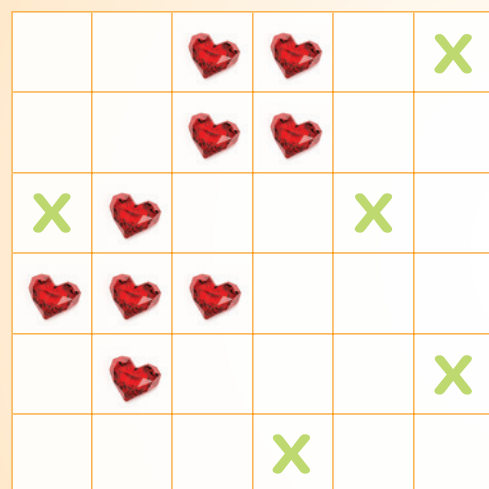
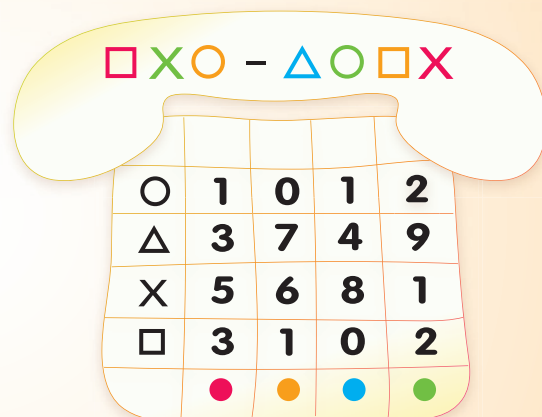


動一動、想一想

1 電話解碼

神秘人沒有留下電話號碼便走了，但他卻用符號和顏色留下了線索。可否幫忙把電話號碼找出來？

試試動腦筋，別急找答案：在第21頁



2 尋找寶石

這塊尋寶圖內共有 18 顆寶石。已有 9 顆找到了，請找出其餘 9 顆。提示：每一橫排及直列均分佈 3 顆寶石，而確定沒有的已用 X 表示。

試試動腦筋，別急找答案：在第21頁

3 婆婆的鐘壞了？

婆婆倦了，要睡 40 分鐘。她看看電子鐘，睡前明明是 12 點 11 分。怎料睡醒後竟然是 10 點 21 分。但婆婆的鐘沒有壞，原因在哪？

試試動腦筋，別急找答案：在第21頁

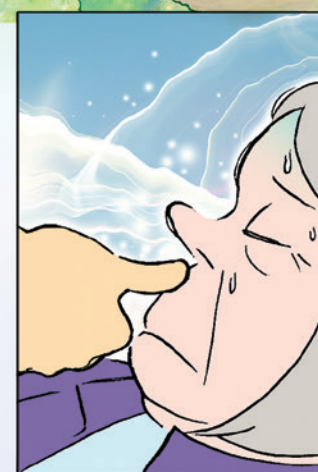


救命「中」

繪畫：亞樹



你咪行咁快，小心頭暈。





?? ??

男性也有

更年期

?

◎ 林永和醫生（香港家庭醫學學院）

張先生（化名）年近六十，一向注重健康，身材樣貌均保養得很好，看上去只像四十來歲。他年青時已天天健身，擁有健碩肌肉，叫他甚為自豪。但在過去一年，他發現肌肉日漸「縮水」，胸腹開始鬆弛，甚至有小肚腩，即使加強操練，也無法逆轉。此外，他的體能也下降了，易倦，記性衰退，間有失眠，心情容易煩悶，令他擔心身體有問題。他在網上搜尋資料後，懷疑自己踏入了更年期，便來找相熟的家庭醫生。

如何對應更年期現象

張先生是退休公務員，幾年前退下來後，生活充實，除運動外，平日喜愛閱讀、攝影，好友甚多，更經常當義工來回饋社會。不過，他也告訴醫生，自從父母在近年相繼離世，自己較從前悲觀了。張先生的太太比他年輕十年，任職律師，精明能幹，而兒子於前年在英國畢業後，留在當地進修，甚少回港。他認為自己的生活已很不錯，經濟也穩固，主要的憂慮是健康，怕老，也承認很掛念兒子；而在真誠交流中，他開始埋怨太太工作太忙，甚少交流，同時亦怪責自己因更年期而令心情、脾氣及性生活轉差，影響親密關係，並分享了一些家庭生活片段，讓醫生更多理解他的心理狀況及家人關係。

醫生向張先生解釋「男性更年期」，並建議進行有關的血液檢驗，亦向他反映，他對更年期的疑惑或許因他追求完美、自律、要求高的做人態度而放大了，而情緒困擾也可能與父母離世，即所謂的「中年危機」以及家庭在進入「空巢期」的協調有關。張先生很接受醫生的意見，並說要學習放鬆，想辦法令自己開心。

一星期後，張先生回來覆診，檢驗報告顯示他身體很好，血壓、膽固醇、血糖等皆正常，而男性荷爾蒙則確實偏低。最後，他決定去看內分泌專科醫生以評估應否使用男性荷爾蒙補充治療。

雖然補充荷爾蒙或可改善張先生的健康，但副作用也不少，加上父親患有前列腺癌，令他擔心使用荷爾蒙後會誘發癌症，所以與專科醫生商議後最終決定不使用它。張先生沒因此而沮喪，並表示這數星期的診治讓他更了解自己，更明白該如何照顧自己，若能維持健康的生活模式，便不用怕病、怕老、怕死。

其後，張先生一方面繼續讓家庭醫生跟進，一方面也接受轉介作婚姻治療。夫妻的關係在數月後漸有增長，他的身心狀況亦大為改善。後來，張太太也踏入了更年期，他作為過來人用心地去照顧太太，令彼此的感情更上一層樓，實在令人欣慰。

更多認識，減少不適

醫學上，男性更年期是具爭議的課題，不少學者認為更年期是女性才有，皆因女性從月經開始紊亂到停經，可清楚界定更年期，女性荷爾蒙分泌亦隨收經而完全停止，但男性除了沒有類似的明顯跡象作根據，身體亦不會完全停止製造男性荷爾蒙。

然而，性荷爾蒙水平是會隨著年華老去而下降，不分性別，只是女性的女性荷爾蒙水平通常在50歲前後才急劇下降，而男性的男性荷爾蒙水平一般在30歲以後便開始下降，但遠較女性慢，約以每年百分之一的速率下降。弔詭的是，健康男性的男性荷爾蒙水平原來大有差異，以致約半數80歲的男性仍可維持正常水平，而某些人即使水平很低，身體也沒出現多大變化，難怪個別男性的更年期經驗可以完全不同。

曾有調查發現，40歲以上華人男性中有百分之十二出現影響生活的更年期徵狀（註1）。男性荷爾蒙直接影響性功能及精子質量，亦與製造血液細胞、骨骼形成、蛋白質及脂肪的代謝、肝功能及前列腺生長有關。當水平不足時，身體多項功能便可能受影響，引致各種不適。其中最具代表的徵狀均與性功能有關（註2），而其他常見的徵狀包括：一、生理方面：易倦、體能衰退、肌肉質量及強度下降、脂肪增加（中央肥胖）、皮膚乾燥及變薄、毛髮脫落、潮熱、多汗、乳房隆起、睪丸變小及身高下降（骨質疏鬆）；二、心理方面：抑鬱、憂慮、難以集中、缺乏動力及失眠。雖然在一般情況下，檢驗男性荷爾蒙是必須的，但由於其水平未必能完全反映臨床徵狀，所以在分析結果和決定應否使用荷爾蒙補充治療時，便要考慮多方面因素。

一般來說，均衡飲食、定期做運動、戒煙、減少飲酒、改善體重及有效管理糖尿病等慢性疾病已被證實可減少男性更年期的不適。即使你正為歲月催人而煩惱，希望也會像張先生一樣走出疑惑，飛越所謂的更年期，欣然迎接每一天。☺

註1：Journal of Sexual Medicine 2009; 6:936-946.

註2：New England Journal of Medicine 2010; 363:123-135.



四氣五味

◎ 陳慧琮 註冊中醫師

古語有云：「用藥如用兵」。意為用藥治病，猶同派兵打仗一樣，需要掌握全部敵情（辨別病證），和部署作戰計劃（定下治療法則），然後就要調兵遣將（處方用藥）。辨證、立法、處方三個步驟有一定的規律，簡稱「辨證論治」。但是作戰的具體行動，必須依靠藥物這工具，才能完成消滅疾病。

各種中藥都具有不同的特性和功能，在治療上，就是利用藥物的特點，祛除病邪，調整臟腑功能，糾正陰陽偏盛或偏衰的病理現象，從而達到治療疾病的目的。藥物的特性，概括起來有四氣五味、升降浮沉（作用趨向）、歸經（作用部位）等，每個方面互有關聯，統稱為藥物的性能。使用中藥時，必須掌握藥物的性能，讓我們首先認識藥物的四氣五味。

四氣，又稱四性，即寒、熱、溫、涼四種藥性，其中，溫熱與寒涼屬於兩類不同的性質，而溫與熱、寒與涼，只是程度上的差異，即涼次於寒，溫次於熱。所以，寒涼藥大多具有清熱、瀉火、解毒的作用，常用來治療熱性病證；溫熱藥大多具有散寒、助陽、強壯的作用，常用來治療寒性病證。

五味，就是中藥的辛、甘、酸、苦、鹹五種藥味。每種藥都有一定的味道，甚至有的是幾種味，每種味都有各自的獨特作用。其具體作用如下：

1. 辛味

辛味藥有發散、行氣的作用。如生薑和薄荷能發散解表，治療表證。

2. 甘味

甘味藥有補益、緩急、潤燥等作用。如黃芪、黨參能補氣，治氣虛證。

3. 酸味

酸味藥有收斂、固澀等作用。如五味子能斂肺止咳。

4. 苦味

苦味藥有燥濕、清熱、瀉下等作用。如黃連清熱瀉火燥濕，治胃火上衝的牙齦腫痛和腸道濕熱所引起的泄瀉。

5. 鹹味

鹹味藥有軟堅和瀉下等作用。如海藻能軟堅散結，治療核（頸部淋巴結核）等。

氣味結合，用藥準確

一般來說，味相同的中藥，其作用有共同之處，味不同的中藥，其作用往往不同。由於每一種藥物都具有一定的氣，又具有一定的味，兩者的關係非常密切。因此，兩者必須綜合起來看，才能比較全面掌握藥物的性能。

例如：紫蘇性味辛溫，辛能發散，溫能散寒，所以紫蘇的主要作用是發散風寒，治療風寒表證。

通常，性味相同的藥物，其主要作用也大致相同。但氣同而味異，或味同而氣異，其功效上也有共同之處和不同之點。

例如陳皮、佛手等藥，皆為苦、辛、溫，故都有燥濕理氣的作用。

所以，在辨證準確的基礎上，掌握藥性，運用藥物，才能達到治療疾病的目的。■

能醫不自醫

◎ 陳慧忠 醫生

自己是呼吸系統的專科醫生，頑痰久咳對我來說算是小兒科，而且診症無數，應付敏感咳之類可說是藥到病除。直到自己早前傷風感冒後久咳未愈，睡夢中咳個不停，明明知道正是敏感咳的症狀，無奈落入了「能醫不自醫」的陷阱中，如此雞毛蒜皮的小毛病卻變成沉痾重疾，手到拿來的症候會變得頑劣乖舛。處方了抗生素竟然沒有效用，只怪遲遲未有替自己照肺片和更換奏效的藥物！自己作為有經驗的醫生卻不知何解竟然不能為自己作出這般簡單容易的判斷，真是百思不得其解的汗顏。結果拖拖拉拉的折騰了差不多兩個月。

有言醫生是最差的病人，所言非虛。醫生如果自以為博古通今，閱歷無限，是疾病的剋星，手握生殺之權者，其實只是沒有真正認識生命。自己原來都只是對疾病沒有免疫能力的凡夫俗子。自命不凡者，充其量是比普通人多一點醫學知識。醫生在病人心目中是指路明燈，但當臥在病榻上的是自己，誰又可以給予正確的方向？記得五年前當自己患上重病，以醫生的專業知識，心知命不久已。即使看盡身旁能夠給予專業意見的同行專家，亦用盡了一切財力、物力和人際關係，卻仍然苦無診斷答案來作治療的方向。「若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力；若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然儆醒。」（詩127:1）聖經中這句說話就是我在病榻上的寫照。

我患上的是個非一般的骨髓癌，若非是神的奇妙帶領，幾乎沒有可能得到及時的診斷和治療。直到今天，這個遲早會復發的病未有復發。神透過病榻裡的經歷讓我體會誰握著生命的主權，更讓我明白原來萬物都是服在神的手中。神叫萬事都互相效力，成就祂的旨意。我們是祂創造的，也就是屬祂的。這經歷使我重新反思，醫生救急扶危，盡忠職守，乃是透過神的能力來執行祂的醫治工作。至於醫療的果效以及康復痊癒的機會，非完全掌握在醫生手中。■

* 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

香港基督徒醫生及牙醫團契 週年晚會暨守護生命的使者感恩會

日期：12月15日（二）
時間：7:30-9:30pm
地點：香港浸信會醫院9樓禮堂

** 守護生命的使者授訪醫生出席當晚聚會 **
歡迎醫生及醫學生參加

每月聚會 (逢第二周 星期三)

日期 講員/分享

12月9日（三） 敬拜禱告會

2016年1月13日（三） 周鑑明醫生

2016年2月 暫停（農曆新年）

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！



同出一舌

◎ 張啟賢博士 (ABNLP 認可 NLP 培訓師)

很久以前聽過一個很有趣的故事，叫舌頭的故事。話說從前有一個國王，他很喜歡新奇的事物。有一天，他召了各大臣前來，命令他們找出天下間最美好同時又最醜惡的東西，並做成一道菜來給他吃。大臣們都十分苦惱。過了幾天，國王將各大臣召到殿中，並問他們想好了沒有？……

有沒有想過，人是怎樣思想的呢？又或是我們的思想過程是怎樣的？我們每天都在思想，同時又希望知道別人如何思想，甚至有些人更希望改變他人的思想。那麼，究竟甚麼是思想呢？

每句語言都有自己的思想

每個人都有自己的思想，都有自己的「語言」。語言往往承載了人的思想，而思想其實是一個「自問自答」的過程。我們會從別人的說話去理解對方的想法。我們如果希望知道自己的想法，就應留意自己跟自己說甚麼。以下一些例子正好表達了兩種不同的自語（自我對話）方式：

方式一	方式二
我做不到	我有甚麼欠缺的呢
那麼難，我放棄	還有甚麼需要學習才可解決這個難題
實在太困難了	我需要更多的心思氣力來把它完成
我不能做得更好	如果努力嘗試可以做得好
我不明白	我可以鍛煉我的腦袋
做錯了	錯誤帶來學習

不同的說法帶來不同的想法，不同的想法帶來不同的行動，不同的行動最終帶來不同的結果。

換了說法 別有洞天

如果換了不同的說法，就能帶來不同的想法；那麼，透過不同的說法，一方面可以肯定說話者的正面動機，另一方面又可以幫助對方擴闊及豐富內心世界，從而把一些限制性的信念或懷疑的態度，轉化為開放或更有效的信念。

以下我們看看如何運用不同的說法來改變對方的思想：

「治療過程太辛苦了，好想死，好想放棄！」

- 1) **動機** — 用正面動機回應對方，例如：「你這樣說，其實很關注家人對你的擔心。」
- 2) **重新定義** — 把句子中一些字眼以新的字眼來取替，例如：「是的，當我們辛苦的時候，很多時都會有一些不顧後果的念頭湧上來，不是嗎？」
- 3) **後果** — 引導當事人將注意力轉移到正面信念的果效，例如：「當我們有自殺的念頭時，是時候細想一下生命的重要性。」
- 4) **比喻/隱喻** — 通過比喻/隱喻幫助對方，例如：「聽說你過去都經歷過一些十分辛苦的日子，但都

被你一一跨過。現在的辛苦你必定能夠跨過，人生有時需要經歷先苦後甜。」

- 5) **另一個結果** — 從信念所指向的目標或意義中跳出來，轉換成為另一個目標，例如：「辛苦的治療希望可以帶來康復。」
- 6) **向下歸類** — 將句子的元素分拆為更少部分，例如：「你說得對，治療的過程有部份真的是很辛苦的。」
- 7) **向上歸類** — 將句子一般向上歸類，成為一個更大的類別，從而產生一個新的角度或充實的理解角度，例如：「所有治療過程都有辛苦的一面。」

所以我們下次可以嘗試這樣回應：

「是的，當我們辛苦的時候，往往會有一些不顧後果的念頭湧上來，不是嗎？你說得對，有部分的治療過程真是很辛苦的。所有治療過程都有辛苦的一面。辛苦的治療希望可以帶來康復的。聽說你過去都經歷過一些十分辛苦的日子，但都被你一一跨過。現在的辛苦你必定能夠跨過，有時人生需要經歷先苦後甜。當我們有自殺的念頭時，是時候讓我們細想一下生命的重要性。你這樣說，其實很關注家人對你的擔心。（然後再安慰對方並解釋康復是個過程，當中出現負面的思想是人之常情。並讓她看見一些正面的思想和感受。）」

以上說明了，透過不同的「說話技巧」可以讓對方脫離「問題導向」，而用「結果導向」或「回應導向」去重整自身的思想。換了不同的說法，慢慢就換了內心的想法。從「死路一條」換成「別有洞天」。

正當各大臣「你眼望我眼」的時候，朝中最聰明的大臣，站出來吩咐他府上的廚師，為皇上獻上一味「五香牛舌」。國王看了看，不明其所以，就問其因由。大臣解釋，皇上要的是天下間最美好同時又最醜惡的東西。所以微臣特為皇上獻上這一道菜。原因很簡單，舌頭可以說出美麗而動聽的故事，講出安慰人的說話，也可以用來鼓勵人，所以舌頭是世間最美好的東西。國王聽了點點頭，但仍有點不明白，問為何又是最醜惡的東西呢？大臣繼續解釋說，舌頭可以說謊，捏造是非，謠言惑眾，可以說出惡毒批評的話語，又可以製造爭端與挑釁，所以又是最醜惡的東西。

讓我們能夠善用舌頭說出安慰和建立別人的說話。■



小小：

你好嗎？雖然有一段日子沒見面，但我相信，妳已開始適應宿舍和工場的生活，希望下次見面時，能聽到妳新生活的情況。上次見面，妳不忘請我問候和關心在院的姊妹，她們也很掛念妳呢。希望妳有機會回院探望，分享及了解住宿舍的情況，她們也很多謝妳所送的糖果。

猶記得第一次在院探訪的情景，是妳主動要求護士聯絡院牧部，見面時，妳說有很重要的事情告訴我，還說不想有人聽到，妳細聲在我耳邊訴說，怕有人在監視，我明白這是妳的病徵，並耐性的聽妳述說，又送給妳小冊子及為妳祈禱，妳還希望我下一天會再來。如是者，認識妳多月，妳被調往復康病房繼續治療，我也為妳高興，因為距離康復的路又走近一步。妳住院期間透過各樣治療，如藥物治療、職業治療及小組治療等等，助妳邁向復原的目標。記得在一個小組的活動上，見到妳燦爛的笑容，和組員一起手牽手唱出讚美的詩歌，發現妳的歌聲原來是那麼甜美，妳還說是唱出曾唸過的歌詞，腦中還有許多歌曲，我不禁為妳感恩，並鼓勵妳多唱及與同房姊妹一起唱。每次探訪時，妳要求我為妳預備歌紙及經文，因妳每晚唱詩及讀經後才睡覺，這是姊妹們見證的。

小小，在上一次見面後，妳再給我來電，問及那「官司」的案件，就是妳最煩惱的事情，因妳在病發期間不斷地報案和寄出律師信，控告某人侵吞妳的財產。後來妳為了這件事要出庭應訊，妳還希望我陪同一起面對困擾的事。事件雖已告一段落，但也因這官司令妳由中途宿舍調回復康病房！在那裡治療多月才又轉返宿舍，令人想到處理壓力的重要。學習增強抗逆的能力，相信病房中的小組也成為妳的鼓勵。

說到這裡，不得不多謝妳參加步行籌款，妳還送來曲奇，使我甜在心頭，雖然見妳胖了一點，但秀髮仍明亮照人，整齊的服飾、甜美的笑容，真為妳感恩，妳還希望下次我能到宿舍探望，且要請我飲下午茶，因妳已有工作，還做得不錯呢！這個情景我是不會忘記的，在康復的路上要穩步上揚，必須有忍耐和努力。妳展示了在出院時我送的外套，就是要鼓勵妳、支持妳繼續活下去。路雖是難走，但靠著那加給我們力量的，凡事都能作。我們交換了電話，就這樣送妳出院，方便的話，在妳覆診時，致電給我，告之近況，又或者留言，報個平安。

小小，多謝妳也成為我的鼓勵和幫助，因為看見妳在困境中願意放下及順服；在前路茫茫時學習交託；看似無奈卻是有盼望地等候。記得我還欠妳兩粒「德國糖」，下次見面時還給妳，祝妳工作及生活愉快！

妳的朋友 吳院牧上

衷心迴響

感謝你們悉心照顧家母及細心地看待我們，讓家母能安詳地走到人生最後一段旅程。家母曾入住貴院兩次，這兩次的體驗令我們感受到在人生的最後一段路，心靈安慰比藥物治療更為重要。感謝你們細心的照料及提供心靈輔導，讓家母能有尊嚴地活到最後，也能讓我們順暢地為家母安排身後事。

感謝您之前探訪我的媽媽，媽媽已經主懷安息。感謝妳的安慰，讓我想通了很多事，感謝上帝開路，最終也為媽媽安排基督教安息禮拜儀式，教會也有參與，再一次多謝妳！願主祝福妳。

衷心感謝你在家母患病期間經常探望，給予她不少安慰與關懷！

因著你的關愛，讓作為子女的我們也感到心靈得安慰！

Many thanks for your kindness & concern for the patients.

Just to let you know all of you are much appreciated. May God bless you all!

爸爸昨晚走了……謝謝牧師的靈養，爸爸和我們都藉著你得到從天上而來的幫助。……家父安息禮已安排了，我們商量後覺得牧師在父親離世前在他及我們身上烙了很深的感動，我們想邀請你出席安息禮，並在當中作一個三分鐘的分享，見證您在我們跟爸爸最後幾天所看見神的看顧及賜給我們平安。



P12 頁

2 尋找寶石



3 婆婆的鐘錶了？
答案：只因婆婆由始至終都把鐘顛倒來看，她確實睡了40分鐘！

1 電話號碼
答案：310-4215

“凡是發生過悲劇的地方，恐懼和憐憫就會留在那裡。”

~ 雨果

愛裡沒有懼怕；愛既完全，就把懼怕除去。
因為懼怕裡含著刑罰，懼怕的人在愛裡未得完全。

聖經·約翰一書四章18節上

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。回應表見封底內頁。

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	李淵焯	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	雷同德	張國光	陳伯權	葉榮根	溫見群	主知名	陳華倫
葉根銓	陳詠文	余詩思	劉宏傑	陳維智	吳琴香	梁桂珍	陳汝誠	馮美瑩
黃漢聰伉儷	莫志華伉儷	中華基督教會馬禮遜堂			Wong Hoi Ming	Elmer Chen		
Lu Dah An Diane	Lam Pui Ying	Hung Chi Tim			Lam Man Lee	Fok Po Chu, Christine		
Chan Yau Tung	Lam Yin Wah	Kan Sui Kuen, Gus						

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