

56

2016年1月

把 關 心 傳 開 · 讓 醫 院 有 愛

關

心

真心  
分享

# 郭峰： 投入演好每個 人生的角色

兩扇心窗

活好當下

關心健康

食嘢都可以降膽固醇？

院牧  
服務

全人醫治 全人健康  
Holistic Healing & Health



郭峰：

投入演好每個

人生的角色



“走過 60 個年頭，演戲至今亦已 45 年多，十分體會「人生如戲，戲如人生」的意思。人生就是充滿劇情，不同的階段、不同的際遇，一幕上演，又接著另一幕的出現，每一幕都不盡相同。人生總會經歷甜酸苦辣，劇本裡也有喜怒哀樂，生命就是那麼多彩多姿。若說每個人都是演員，我的角色肯定是由一個頑童開始……。”

### 兩個「好」字再加一個我

五十年代的香港，普羅大眾的生活條件都是相當貧乏，但求有一宿三餐已很滿足。不過，上一代卻多抱著「天生天養」的樂觀心態，不會因經濟條件而影響生兒育女的計劃，所以我們家有五兄弟姊妹，在當年來說絕對稱不上是「多產」家庭。小時候住在九龍城，記得妹妹還未出世，我們一家六口，還有爺爺嫲嫲，八個人就睡在一張木板床上。有時，爺爺會睡在帆布床上，又或是到天井，甚至到街上去找睡覺的地方，為的是希望讓我們有多一點空間休息。

爸爸的角色當然更加吃重。他是個勤奮又有毅力的人，在離家不遠的九龍醫院任職接線生，幾十年都忠於職守，一直工作至退休。爸爸沒有不良嗜好，愛護家人無微不至，怪不得身為千金小姐的媽媽，當年甘願下嫁這個窮小子，原來現實生活中的確有這樣的愛情故事。媽媽出身書香世代，她不但在家裡扮演母親的角色，更是我們學校裡的老師，我們小時候都在她任教的幼稚園和小學裡讀書。

我排行第三，上有兄姐，下有弟妹。我常說自己是多出來的一個孩子，因為爸媽已有兩個「好」字，缺了我也不損完美。不曉得是天生，還是想自己在家裡顯眼一點，在五兄弟姊妹中，我的而且確是「另類」的一個，也就是特別頑皮的一個。兒時

的跳皮，不管是趣事、是鬧劇、甚至是惡作劇，我都演繹得淋漓盡致。當年我更因為貪玩，有一次於午飯後的小睡時間，竟然上演「失蹤」一幕，嚇得大家都四處在找我，後來才發現原來我獨自去了公園仔騎單車。結果當然是受罰一場，沒有豁免。現在回想，令身為老師的媽媽這麼尷尬和丟臉，真的不該！

只是當年我這個「百厭仔」還不忘帶著弟弟和我一同頑皮。無他，因為哥哥和姊姊一方面年紀比我大，而且他們都是勤學的高才生，只喜歡看書，缺少了我的好動細胞。至於弟弟，他比我少 3 歲，所以也不得不服從！當年其中最好玩的，就是教他射豆槍；而最鬧禍的一次，就是我教他用刀切蠟燭，怎料他不慎割傷手指，而且傷得很深。嫲嫲真的火了，為免我日後再鬧禍，實行大大教訓；我當然走為上計，還自以為聰明，躲到床下底裡，不讓嫲嫲捉到。豈料一山還有一山高，嫲嫲竟然用上火攻（燒報紙）一招，我就不得不快快爬出來，然後給她恨恨的打了一頓。



### 父親的眼目不會離開兒子

自小好動的我，喜歡跑來跑去，而且常常自創玩意，其中一個經典作就是騎三輪單車落樓梯，結果當然可想而知。唸中學時，最感興趣的科目就是地理和生物，因我喜歡探索和發掘新奇事物。不過學術和成績始終不是我的奮鬥目標，我最熱愛的還是運動項目。不論是足球、排球、乒乓球、羽毛球、水上活動，每項我都愛好；我更是學校的田徑隊員，也參加過公開馬拉松比賽和渡海泳。記得當年爸爸手裡拿著毛巾，在終點站等候，那時我還不明白他是擔心，想看著我跑到終點。父親等候兒子的這一幕至今仍深深印在我的腦海裡。

除了養育自己的父親，從小我更有機會認識天上的父親。由於外公外婆都是十分虔誠的基督徒，所以媽媽每逢星期日都會帶孩子們上教會去。我喜

歡唱詩歌，也不會在上主日學時「搗蛋」。不過，最令我開心的，還是可以穿越教會每個角落，就連高高的鐘樓，我也帶著弟弟爬上去。小時候的我感到教會是一個充滿溫暖的地方，聖經就是故事和話劇。但現在更加明白，教會使人溫暖是因為有神的愛在其中，讓我們也學習彼此相愛，並且愛人如己。聖經也不單是歷史和宗教故事，更是讓人思考與造物主的關係並人生的意義等。當年紀越大，就越體會無論我好像走得多遠，天父的眼目原來都沒有離開我，祂就像父母一樣，不單單愛錫兒女，也會管教，讓我知道行在祂的道路中才是最穩妥和有福的。地上的父親默默等待兒子，原來慈愛的天父更是無條件地等候祂的兒女歸回自己的身邊！



### 好玩卻不好勝

有人或會以為，我這個好玩之人必定也十分好勝。聽來好像合情合理，因為參與的總是想贏，哪會有人喜歡輸？雖然人生中也要有勝利的歡呼聲和滿足感，但對我來說，是否能夠在過程中好好享受卻是更加重要。記得中學時參加小童軍，某天一行人等到新娘潭去，大家決定來一幕兵捉賊，我當然十分投入角色，時而開槍，時而中彈，聲音此起彼落；過了一段時間，發現聽到的好像只有自己的聲音，其他隊員彷彿完全靜止了一樣。噢！原來大家已離我而去，回到集合地點，只剩下我一人仍樂在其中。只是我沒有不高興，反而笑自己太愛玩，並且加快腳步歸隊。其實人生豈不也和遊戲一樣

嗎？我們要享受其中，就必須全程投入，全力以赴，有時更要多點冒險精神，這樣才會「好玩」！熟識我的人都说我「唔識個死字點寫」。雖然有點誇張，但也是貼切的形容。其實當年入演藝行業，也是如此，興趣加上心口一個勇字罷了！

中學畢業後兩年，曾做過百貨公司的抄寫員，又試過上門推銷飲品，更在旅行社工作過，由出機票到帶團都做過。雖然每份工都有其樂趣，但做上一段日子後，我就想作別的嘗試。也許是性格使然，我很怕千篇一律，常常要有新鮮感，所以在中學時參加了話劇組。我發現演戲十分有趣，每個角色、每段劇情都有不同，十分配合我的性格，就是用不完的「鬼馬」細胞。無意中看到電影公司招考

演員，湊巧該公司又離我家不遠，自己抱著好奇心態，便一試無妨；結果表現還算理想，幸運地被取錄了。當年的訓練範圍十分廣泛，有電影知識和演技之外，還有學燈光、配音、拍攝、化妝、中西舞蹈、武術、唱歌，就連騎馬都有，實在可以用十八般武藝來形容。受訓期間發現自己真的對演戲情有獨鍾，卻沒料到這期訓練班就是最後一屆。雖然畢業後公司因突發事情而結束製作，但適逢電視開始進入彩色年代，電視台紛紛招募演員，我便投考了某大電視台的第一期藝員訓練班。當年面試十分認真，除了考演技，即興表演，還要選唱一首歌。我沒有絕對的把握，只管盡力而為。最後收到電視台寄來的取錄信，便帶著興奮的心情進入了電視圈。

### 沒有一個是「閒角」

轉眼間在電視圈又是數十年，不論是主角、配角，小生、中生，甚至老角；正派、反派，大部分的角色我都演過了。在這個銀色旅途上，我感到最滿足的當然是能夠發揮自己的演技，並且能夠認識很多好戲的前輩，還有充滿潛質的後起之秀。終身學習，此言非虛，我發現很多人都是我的學習對象，從演戲中給我一個更大的學習和知識，就是更要多加去瞭解別人。演戲訓練了我的觀察力和進入別人的內心世界，這其實是現代人十分需要學習的。因為人與人之間越來越疏離，我們很容易活在自己的世界裡，往往只從個人出發，忽略了別人的感受。其實真誠的關懷、愛與包容都是人所渴望得到的，尤其當人處於掙扎、困難、病患等處境中，更需要有聆聽的耳朵和鼓舞的說話。雖然我天生樂觀，但經歷過順逆起伏，更加體會家人和朋友支持的重要，當然更需要仰望我從小時候已認識而眼目從沒離開過我的天父。

常有人問我，心底裡會否也渴望能從一些獎項中得到肯定？我當然不會抗拒領獎，但我始終認為過程比結果更重要。不是嗎？若我們過於著重結果或成績，反而給自己或別人太大壓力，甚至某程度上不知不覺傷害了其他人，而且更大的損失是不能在過程中好好享受和發揮。其實演戲如是，人生也如是，每一個角色都是同樣重要，主角更需要有好的配角來襯托，投入角色，盡情發揮，就可以演出一台人生的好戲。在天父的創造裡，沒有一個是「閒角」，珍惜和好好演活自己的角色，必會有其價值和意義！





◎陳曼華

我家附近有不少石牆樹。十多年前搬到這區，偶爾在附近散步，發現好幾幅擋土牆上都長了樹幹粗壯，樹冠茂密的大樹。最吸引我停下腳步來觀看的，是外露在牆上的樹根，縱橫相疊，盤曲交錯的攀滿整幅石牆，活像纏繞的網羅，也像人的手臂把石牆緊緊抱住。

禁不住好奇心，我曾經伸手捏過樹根，都長成樹幹一般的堅硬，任憑我多大力氣也不能把它們拔離牆身。這些石牆樹讓我記起中學時唸過的一篇文章《榕樹的美髯》，縱使我對植物的認識不多，但憑著這些氣根的特性，我猜它們也是屬於榕樹的種族。

一棵棵的石牆樹雖然生長在惡劣的環境下，但憑藉頑強的生命力，都能茁壯長成為碧綠一片的遮天林蔭，為社區添上綠意。炎炎夏日裡，石牆樹的樹蔭正是居民躲避太陽暴曬和降溫的好地點。人工的擋土牆與大自然的樹木，二者竟然融合成為一體，石牆樹可說是香港一種獨特的生態和景觀。然而，不少擋土牆由於建成年代已久，不符合現代的安全規格，政府的有關部門近年都在土坡上鋪上水泥漿以鞏固坡面；可惜，水泥漿密不透風，對石牆樹的生長造成嚴重威脅，粗壯堅挺的大樹開始病起來了。這一、兩年間，每每在颱風與豪雨之下，就聽到有大樹倒塌的新聞。

去年七月下旬，黃色暴雨及山泥傾瀉警告生效期間，我家附近巴士站旁的一棵巨大的石牆樹倒下來，還壓傷了途人。為免意外再次發生，這幅牆上另外的五棵大樹在八月初也被政府部門火速斬除。

知道幾棵老樹被斬去的消息，我的心好不捨，也不忿，怎麼如此無情，把努力生長，頑強的生命一夕間取去？不捨的何止是我，接下來的一個星期，居民們都自發走到只剩樹根和樹墩的石牆下悼念，有人在樹根上插花、掛汽球、張貼抗議標語……

生命是奧妙的，不由人所操控。幾個星期後，路過石牆的居民都發現原來被斬至光禿禿的樹墩，旁邊長出很多小枝子來，小枝子上面還有片片小綠葉。石牆樹居然活過來了！大樹雖然被砍去主幹，生命仍然存留，強壯的根部繼續吸收養份，樹墩位置長枝生葉，恢復光合作用維持樹木的生長。樹木專家解釋這現象：「現在樹頭位置長出的叫『水橫枝』，所謂水橫枝，屬於『潛伏芽』，樹木健康時不會用到，隱藏在樹幹、大根內，當樹木生命受到威脅，就會“爆出”水橫枝再生葉，目的是自救。」

幾個月後的今天，這些小枝子已經長得十分茂密，一片青綠完全覆蓋著當天只剩啡色的樹頭，綠意盎然，讓路人感受到生生不息的美麗。樹木的重生絕對不是偶然，也不是意外，神造生命處處充滿奇妙，而生命的延續，甚至絕處逢生，正好展現造物主對生命的愛惜。🌱



年輕時有一段日子，因著個人進修緣故，一家四口在彼邦生活。說實話，這些日子並不容易過。無論是文化差異、欠缺支援，抑或是經濟壓力、前路不明，有時候也會感到心力交瘁，很想半途而廢，放棄目標。

還記得有一天，獨個兒在公路上開著車，漫漫長路，環顧四周，只見樹木不見人，那種寂寞孤單的感覺更是濃烈。豈料突然之間，一道從未見過這般美的彩虹竟在眼前出現，又大又近，七色俱全，很溫暖、很真實。眼睛彷彿立時明亮起來，有盼望、得應許的感覺在心裡油然而生。雖然繼續開著車，只是視線捨不得離開這幅如詩如畫的美景。腦海裡隨即泛起了創世時代，挪亞出了方舟之後，神與祂的子民以彩虹立約的事。

神說：「我與你們並你們這裏的各樣活物所立的永約是有記號的。我把虹放在雲彩中，這就可作我與地立約的記號了。我使雲彩蓋地的時候，必有虹現在雲彩中，我便記念我與你們和各樣有血肉的活物所立的約，水就再不氾濫、毀壞一切有血肉的物了。虹必現在雲彩中，我看見，就要記念我與地上各樣有血肉的活物所立的永約。」神對挪亞說：「這就是我與地上一切有血肉之物立約的記號了。」（創世記 9:12-17）

也許對慣常看見彩虹的人來說，這景象一點也不足為奇。只是對於此刻的我而言，這道彩虹卻是天父給我的標記，提醒我是神的兒女，是屬神的。天父是守約施慈愛的神。祂喜悅我們活好每一天。回港多年，再沒有看過這麼大這麼近的彩虹，即或雨後偶然遇見，也只是出現片時，更不可據為己有，長留身邊。然而這彩虹之約永存心中，而活好當下的生活態度，仍是值得我們培養的人生目標。初期教會時代，使徒保羅一生經歷過無數起伏。他曾經持著權勢，熱心迫害教會，後來誠心悔改，跟從基督，在宣教路上卻非一帆風順，最終甚至成為階下之囚。但他領悟出很重要的人生道理。

我並不是因缺乏說這話；我無論在甚麼景況，都可以知足，這是我已經學會了。我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富；或飽足，或飢餓；或有餘，或缺乏；隨事隨在，我都得了秘訣。我靠著那加給我力量的，凡事都能作。（腓立比書 4:11-13）

石牆樹那頑強自救的生命力實在叫人欽佩，可是惡性細胞那繁衍失控的破壞力也叫醫者束手無策。人的可貴非在於生命或長或短，乃在於怎樣發揮造物主所賜各樣美善的恩賜，活好當下，使自己 and 別人得福。

我們沒有一個人為自己活，也沒有一個人為自己死。我們若活著，是為主而活；若死了，是為主而死。所以，我們或活或死總是主的人。（羅馬書 14:7-8）🌈

# 活好當下

Seize the Day!

◎盧惠銓



# 傷痛之處

還不是愛莫能助

◎梁順華

小小的醫院裡，每天都有不同的故事，多年在急症室工作，見證了一幕又一幕的生離死別。走在最前線，絕對明白何謂爭分奪秒，盡力而為；生死一線，經驗告訴我，歡呼的總比哀哭的少。多年實戰，叫我更加體會傷痛之處，還不是愛莫能助……。

某天中午，急症室又收了一位心臟病發的男士，他是在島上工作的地盤工人，前幾天已發現心口痛。送來時已昏迷，救護員在十字車上不停的為他施行心外壓，我們接手後繼續做了半小時，再打強心針，希望血壓可以回升，也相信他的家人應該正在趕來醫院。結果搶救了一小時仍然無效，當值醫生宣布病人死亡。她的太太先來到，看著丈夫返魂無術，哭得十分淒涼。我便陪同她到一個房間，讓她可以稍為安靜。豈料突然傳來更大的哭聲，應該是她的女兒來了。

她哭得失控了，緊緊抱著父親的遺體，不准許其他人觸碰。她實在太激動了，呼吸太過急促，連手指也抽搐起來。原來她是大女兒，也許這個突然的噩耗不但使她傷心欲絕，更是千斤重壓！幸而她還容許我站在身旁，我便輕拍她的膊頭，用身體語言來支持她，叫她慢慢呼吸及冷靜下來，因父親的身後事仍需她處理。當看到她的情緒稍稍緩和，我便安慰她並提點一些她接著要處理的事情。

這些悲天憫人的場景雖說司空見慣，但每次都給我反思和學習。面對病人或家屬情緒失控，很多時同事們都會束手無策。這種愛莫能助的感覺我也親身體會過，尤其是自己年輕的時候，總不知道可以怎樣幫上忙。也許是點點好學的精神，驅使自己開放學習，原來這些輔導知識就在工作中派上用場。不過，終身學習還是次要，對工作的熱誠和對服侍病人的堅持才是最大的挑戰。

還記得又是一位心臟病發的男士，他在半夜被送來醫院，連番心外壓也告無效，因之前注射過強心針，雖已停止呼吸和心跳，心電圖仍有些微電波，醫生叫家人要有心理準備，而我亦安排家人在床邊與他說話，希望他仍可接收到家人的心意。過了一小時，當大家都在注視著屏幕時，突然有同事發現他的臉色回覆有生命表徵的狀態，我們便立即再進行急救。最後，他的維生指數都穩定下來，於是把他送往島外的醫院，作進一步的治療。剎那間，家人的哀哭都變成歡笑，並且連番的多謝我們。

這個叫人振奮的經歷深印我的腦海，卻又是我廿年來在急症室所見的唯一一次奇蹟。生死一線，驚喜與無奈，都在這個小小的工作間體驗無遺。從生命的奇妙和有限中，教我更懂得尊重和珍惜生命，並在每天的工作中實踐出來。■



# 有愛不怕難

◎鄧嘉玲

八十年代的醫學，沒有現今的昌明，當媽媽懷著我進行婦科檢查時，並沒有發現異常情況。直到出生那天，媽媽分娩時非常困難，醫院緊急找來外籍醫生協助接生；幾經艱辛下，我終於順利出生了。

可是，醫生發覺我的身體和四肢都出現扭曲，經過他們翻查資料後，證實我患上先天性罕有遺傳疾病「成骨不全症」(Osteogenesis Imperfecta) 俗稱「玻璃骨」。由於膠原纖維缺陷，導致骨骼忍受外力衝擊的能力較正常人差，即使是輕微的碰撞，也會造成嚴重的骨折，並引致發育不健全，身高只停留兩歲大。

出生後三年以來，父母每天不但以淚洗臉，更要十分吃力地照顧我，因為每隔兩三個星期，我的手腳骨骼就會因輕微的碰撞而劇烈地痛起來。每次都要在家中待一至兩個月慢慢復原。疼痛的日子非常難熬，整個人都會動彈不得。即使我天生樂觀開朗，但隨著每一次受傷，都會立即變得情緒低落。每天最害怕的事情，就是家人抱我脫下衣服洗澡時，都以哇哇大哭來表達肉體的痛楚。疾病的煎熬固然痛苦，但在父母心中，也同樣飽受憂傷的痛。

出於父母的疼愛，同時害怕我會遭受到外界的奇異目光和傷害，從小我就甚少外出，也未曾接受過正規教育，只能透過家裡有限的媒體資源，爭取學習的

機會。我沒有埋怨他們為何不帶我上學和外出，因為他們給予的已經是最幸福的了！

隨著四肢長大，骨骼已穩定多了。只是在我十五歲那年，發生了一件不幸又記憶尤深的事。當時我坐在地上，爸爸想抱我到餐椅上，當離地不遠之間，不慎鬆了手把我跌了下來，隨即我聽到大腿骨“啪”了一聲，我又痛得眼淚隨即湧流。爸爸感到非常悔改，並責怪自己。看到爸爸因而哭了，我的心痛極其難受，並在哭泣中第一次向父母說：「對不起！令你們一直都辛苦了…」爸爸回應說：「我們都會照顧妳一生一世！絕不辛苦！」當晚我們一家人都在眼淚中渡過。

感恩的是我們昔日的痛苦和眼淚，都隨著年月而得著釋放，因為父母終於看到我這個長不大的大孩子，能自行駕著電動輪椅達成夢想去讀書，能自力更生找到工作，可以當上義工和在教會事奉；更加感恩的，就是能夠到不同地方分享自身的經歷及信仰見證，造就生命，這已經成為我人生中最大的使命！

病患之路雖然難走，但得著父母愛的灌溉，使我充滿著無比的快樂。無論往後的日子還有多少，主耶穌教導我們說：「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。」只要活在當下，珍惜眼前一切就可以了。■



當

疼痛

遇上音樂

*Music & Pain Relief*

◎ 李靜慧（臨床心理學家）

**痛**症的困擾容易令人產生焦慮、鬱悶、沮喪等負面情緒。除了依靠醫護人員和藥物治療外，我們也可以積極地找出對自己有效的應付方法，以減輕痛症對日常生活的影響。

### 音樂與痛楚

心理學研究發現，音樂能減輕人對痛楚的知覺。美國猶他州大學有研究員安排百多名志願者聽音樂，並吩咐他們要在旋律中尋找某種聲音。當志願者全神貫注地聽音樂時，研究員電擊他們的手指尖，同時透過監測腦電活動來量度各人對疼痛的反應。結果發現越專心聽音樂的志願者，他們感覺指尖痛楚的程度越低；對痛楚越感焦慮的志願者，越受惠於用音樂來減輕痛楚。研究員認為音樂的種類並非最重要的考量，強調只要能引起受助者興趣專心細聽音樂便能發揮減痛效用。

其他研究也發現，音樂能減輕病人進行手術前的焦慮和對鎮靜劑的需要。在進行手術期間，病人認為聽著音樂能減輕在手術過程中的不適。手術後，在療養期間聽音樂的病人較少需要止痛劑。

### 音樂如何能舒緩痛楚？

音樂能活化腦部負責獎賞和減輕焦慮效應的區域，而這個區域同時也負責止痛工作，因此能舒緩痛楚。從聽音樂而產生的正面情緒也能調節人們對痛楚的知覺。一眾研究人員嘗試仔細地分析音樂的節奏、旋律、音域、音樂的高低、聲響強弱和音質等是如何牽動不同的情緒。雖然各方的研究至今仍然未有一致定論，但研究人員普遍認為音樂裡的某些結構特質有助預測聆聽者的情緒反應，希望能有系統地利用這些特質，幫助受助者改善情緒和舒緩痛症。

此外，有研究員相信聽音樂能分散對疼痛的注意力。他們將病人分為兩組：一組病人帶著正在播放音樂的耳機進行牙齒根管治療（即杜牙根），另一組病人則帶著沒有播放音樂的耳機進行相同治療。結果一邊聽音樂一邊進行治療的病人感到較少痛楚。研究員相信這是分散注意力的作用，以及音樂掩蓋了治療儀器操作時的噪音，減少令病人緊張不安。

在美國 Mayo Clinic Hospital 用豎琴音樂為住院病人改善生活質素的治療師則認為，聽覺神經脈衝對聲波

頻率、震幅、音色等具獨特反應，所以豎琴聲波能降低身體交感神經系統的激發水平，有助減壓、舒緩緊張情緒和促進深層睡眠。即使聽力不佳，治療師相信透過皮膚、肌肉、骨骼和中央神經系統，病人亦會因身體跟豎琴聲波的共振效應而獲得好處。

除了感官刺激，音樂的旋律、節奏、歌詞和所用的樂器等會使聆聽者產生各種聯想，這些想法會改變情緒。當聽到憂鬱的旋律，我們不期然地想起淒慘的景況，心情便跟著沉重起來；當聽到輕快的旋律，我們會聯想起舒適寫意的情景，心情變得愉快，繃緊的肌肉也不知不覺地逐漸放鬆了。

### 將音樂融入痛楚管理

要管理痛楚，須首先了解自己的疼痛成因、模式、和因疼痛而帶來的問題；透過記錄疼痛增加或減少的情況，便可找出疼痛的規律。

選擇一些自己喜愛而又能聯想起舒適意境的音樂。有研究發現，個人喜好的音樂比其他音樂更具鎮痛效果，這是因為個人喜好的音樂往往能把我們跟過去的經

驗連結，更易令我們投入在音樂中：「聽到這首歌，令我想起我十分喜愛的歌星，他的聲線令我陶醉不已」、「我每次聽到這首音樂，心裡都充滿著感恩、喜樂。」、「每當我失意時，這首歌的歌詞總能安慰我」。

將這些音樂預先錄備好，例如是燒錄成音樂光碟，或儲存在隨身播放器和手機中。這樣做有三大好處：

**好處一：**當感到疼痛時，能夠快捷方便地播放。

**好處二：**熟悉的旋律會令自己更容易投入在音樂裡，預知旋律的變化則能加添安全感。

**好處三：**可以為自己的疼痛做些事「未雨綢繆」，能提高自主自控的良好感覺。

了解自己的痛症、能力和限制，選擇適合自己的方式投入音樂中。例如，用拍掌、搖擺身軀和踏步等方式隨著音樂打出節奏，輕鬆而有規律地放鬆繃緊的身體。

除了聽音樂，還可以唱歌、彈奏樂器，甚至作詞、作曲、改編音樂等。一方面能分散對痛楚和負面情緒的注意力，另一方面能融入個人感受，抒發情感，更能發揮內在潛能，增添生活樂趣。■

疲乏的，他賜能力；  
軟弱的，他加力量。  
《聖經·以賽亞書》





# 食嘢都可以降膽固醇？

◎周明欣 註冊營養師

**膽固醇**是血脂的一種，七成由肝臟製造，三成可從食物中吸收。膽固醇有好壞之分，其中容易積聚於血管內壁的「低密度脂蛋白膽固醇 (LDL)」，稱為「壞」膽固醇；而幫助收集和運送血液內壞膽固醇回肝臟的「高密度脂蛋白膽固醇 (HDL)」，則稱為「好」膽固醇。因此，我們要降低的是「壞」膽固醇，而非「好」膽固醇。

動物脂肪是令壞膽固醇上升的元兇之一，因其飽和脂肪量甚高。高飽和脂肪食物包括雞皮、豬手、排骨、牛腩、即食麵、椰汁咖哩、豬骨湯及全脂奶類食品等。另一樣在飲食中要提防的是反式脂肪，它不單會令壞膽固醇上升，更會降低好膽固醇，所以反式脂肪是眾多脂肪中最差的。高反式脂肪食物包括油炸食物、丹麥酥、雞批和曲奇餅等。因此，如想降低壞膽固醇，除了減少進食一些高膽固醇食物如蛋黃（每星期不進食多於兩隻）、內臟、墨魚、魷魚、魚頭等之外，也應同時減少攝取動物脂肪及反式脂肪。

接著和大家介紹有效抗高膽固醇的功能食物。所謂功能食物，即食物中含生物活性化合物，有助降低膽固醇。功能食物有五類，包括：

## 1. 蔬菜 / 菇菌類

功能：所含之纖維素及抗氧化物質能分別降低膽固醇及減低血管內壁被氧化而造成動脈血管硬化

建議份量：每天兩碗（熟菜 / 菇）或以上

可選食物包括：菜心、芥蘭、椰菜、番茄、冬菇、木耳、西蘭花

## 2. 乾豆類

功能：所含之水溶性纖維會與膽汁酸結合然後排出體外，令肝臟需用更多膽固醇製造膽汁酸，從而改善膽固醇值

建議份量：沒有特定建議份量，可每天用 1/3 碗交換 1 安士肉類或每星期進食三次，每次用一碗豆代替一餐的肉 / 魚

可選食物包括：黑豆、腰豆、利馬豆、海軍豆、雞心豆、黑白斑豆

## 3. 黃豆食品

功能：黃豆的蛋白質及其抗氧化物質異黃酮能降低膽固醇和預防心血管疾病

建議份量：每日二至三份（一份 = 1 杯豆漿 / 半杯豆腐 / 1/3 杯黃豆）

可選食物包括：豆漿、豆腐、豆干、腐皮、枝竹、黃豆

## 4. 深海魚

功能：深海魚中豐富的奧米加 3 能下降三酸甘油酯及降低凝血造成的心血管堵塞危機

建議份量：每星期最少兩次，每次 3 安士熟魚肉

可選食物包括：三文魚、吞拿魚、沙甸魚、鯖魚、鱈魚

## 5. 植物固醇

功能：植物固醇能減少食物中的膽固醇在身體腸內吸收

建議份量：每日 2 克

選擇：有添加植物固醇的牛油 / 乳酪 / 豆漿、小麥胚芽、花生、紅腰豆、蔬果類



# 中藥歸經

◎陳慧琮 註冊中醫師



**中藥**的特性，概括起來有四氣五味、歸經（作用部位）、升降浮沉（作用趨向）等，每個方面互有關聯，統稱為藥物的性能。

「歸經」就是藥物對人體某些經絡臟腑，具有特殊選擇性作用，而對其他經絡臟腑的作用較少，或沒有作用，也就是說明藥物治病，均有一定的適應範圍。

「歸經」是以臟腑經絡理論為基礎。人體有十二條經脈，能溝通上、下、表、裡，如果體表有病，可以通過經絡而影響到臟腑。反之，臟腑有病，亦可以通過經絡反映到體表。

不同臟腑經絡的病變，所產生的症狀是各有不同的。如心有病變時，常出現心悸、心慌、失眠等症狀；肺有病變時，常出現咳嗽、氣喘等症狀。酸棗仁、茯神能安神定心治失眠心悸，說明它們能歸入心經；貝母、杏仁能鎮咳定喘，說明它們能歸入肺經等。由上可知，歸經的依據，是以藥物的功效、主治為主的，能治療某一經絡臟腑病變的，就歸入某經。

但很多藥物的作用是多方面的，因此，一藥歸二經的情況也很常見。如黨參歸肺脾二經，因

黨參有補肺氣與補脾氣的作用等。疾病的性質有寒熱虛實等分別，用藥也必須有溫（治寒證）、清（治熱證）、補（治虛證）、瀉（治實證）等區分。但是，發病的臟腑經絡又是不一致的。如熱性病證，又有肺熱、胃熱、心火、肝火等不同；在用藥治療時，雖然要根據「療熱以寒藥」的原則，選用性質寒涼的藥物，然而還應該考慮臟腑經絡的差異。如葶藶可清肺熱、蓮子心可清心火、夏枯草可清肝火，就是由於它們歸經的不同而有所區別。

在具體選用藥物時，如果只掌握藥物的歸經，而忽略了四氣五味、升降浮沉等性能，也是容易出問題的。故治療時，必須重視藥物的性味、功能及歸經的運用。如肺經咳嗽，雖然黃芩、百合、乾薑、葶藶子等藥物都歸肺經，但使用時則需有所選擇：如清肺熱用黃芩、溫肺寒用乾薑、補肺虛用百合、瀉肺實用葶藶子等。此外，因經絡臟腑病變可互相影響，故在治療時，常不能單純地使用某一經的藥物，如肺病而有脾虛的，每輔以補脾的藥物，使肺有所養，中醫稱這種治法為「培土生金」法。



# 自我認識 由反思開始



◎張啟賢博士 (ABNLP 認可 NLP 培訓師)

我們都是世界的小蟲，但我相信自己是一隻會發光的螢火蟲。  
~ 邱吉爾

自我認識是一個很多人都會感興趣的題目。因此，我們在報章或雜誌都不難看到一些性格測試的小專欄。記得在教授性格學的課堂（如九型性格，MBTI 等）時，同學們最喜歡問的問題是：「博士，請問我是屬於甚麼類型？我是怎樣的……？」這是個相當難答的問題。因為怎能一看便能斷定別人、分析別人呢？所以我只好回答及反問說：「你自己認為呢？其實我和你相識只有數小時，而你認識自己卻已數十年了！」

在古希臘神話中有一個弔詭的謎語：有一隻人面獅身，背上有了一雙翅膀的怪物，站在海邊的懸崖上，每個經過的人都一定要回答牠一條問題，答錯了就會把他吃掉。那條問題是：「世界上有甚麼生物起初是四條腿爬行，慢慢變成兩條腿走路，而最後是三條腿的？」有無數的人因答不出正確的答案而慘被吃掉。到最後有一位巨人天神終於猜中了。答案就是：「人」。然後那怪物就消失了。

這古老的謎語在西方的哲學和文學上一直佔有一個很重要的位置。這故事讓我們思考到人還沒有在認識自己之前，就好像野獸一樣爬行；認識到自己之後，雙手就可以被解放出來直立行走，然後鼎天立地；到人生晚年時，還可以憑著經驗和智慧繼續前行。「認識自己」可說是終生學習的課題，在人生的歷程中，我們需要在不同的階段，以不同的角度，不同的層面去努力認識自己。

追求自我認識是人類普遍的現象。當我們愈了解自己就愈能減少錯誤，減少人云亦云，進而更快尋找到合適自己的人生方向。我們在成長路上，不論或早或遲，都會明白別人走的路未必一定合適自己。所以我們必須尋找合適自己的路向，才能減少走冤枉路。

認識自己，首先要從反思開始——「專注自己心中所想」。但是我們如何專注自己心中所想？那就要開始留意我們自己的內心對話，留意自己最常跟自己說甚麼。因為我們自己的內心對話會一點一滴的塑造我們的自我形象。從大量研究發現，靜坐是最佳的方法之一。安靜使人能夠提高集中能力，而無論學習與思維，均需要人集中精神。因為集中才能輸入資訊，有足夠的資訊才能進行學習與反思。

如果當你有空閒的時候（或是自己創造一些空閒時間），大約 10 分鐘，利用這段時間，把你的眼睛閉上，挑選一幅特別的圖片或身處一個舒適的環境，如瀑布、海邊、大樹下……然後努力全神注視它。如果有其它的事情進來打擾，你要平和的把它們擱置一旁。每天這樣做一、兩次，就可讓你的大腦達到一種放鬆的安靜感覺。當我們有這種放鬆安靜的感覺後，便能將這種安靜的感覺帶到日常生活當中，並在生活中多加留意自己跟自己所說的話（即自我對話），從而更加了解自己心中所感、所想，並達到認識自己的最終目的。清楚了解自己的人，可以在人生的路途上更易發揮自己，減少無謂的虛耗，不但為自己、甚至為別人的生命發光發熱。☀



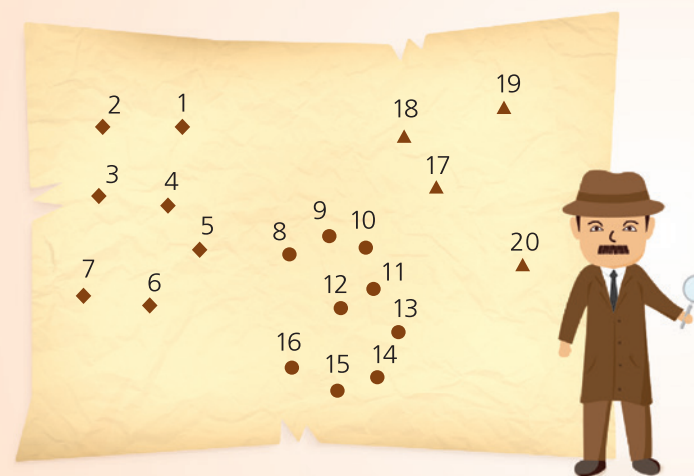
## 動一動、想一想

### 1 考考你

請用數字 1-9 填滿以下九個空格，而且每格數字組合不能重複。

試試動腦筋，別急找答案：在第 21 頁

	6		7			5	3	
8					5			4
				2		8		
5			9		8			
4	1	3				6	8	9
			3		4			7
		7		4				
1			8					2
	4	2			3		1	



### 2 請解碼

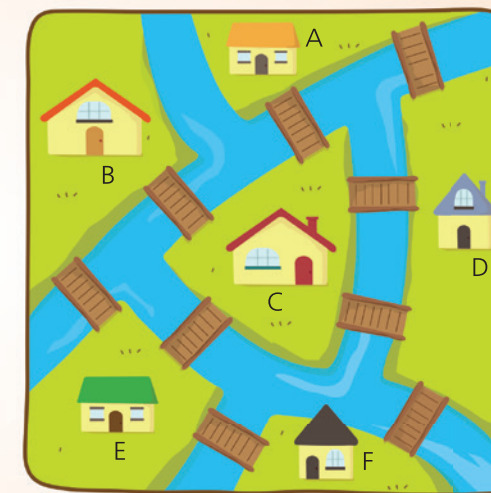
華探長需要迅速解碼，你可以幫忙嗎？提示：把相同圖型連起來，每個密碼數字都是單數。

試試動腦筋，別急找答案：在第 21 頁

### 3 神秘人路線圖

神秘人身手敏捷，為避開追捕，由 C 房子瞬間就入了 E 房子。試試提供他的路線。  
提示：他要穿過所有的橋。

試試動腦筋，別急找答案：在第 21 頁





醫生的職責是醫人治病，但當醫生成為病人時，醫生又怎樣面對呢？這正是黃建明醫生的真實境況。黃醫生於 2008 年被證實患上大腸癌第三期，擴散到淋巴腺，尋求醫治及經歷三次復發。面對兇惡的疾病，身體受盡折磨，今天他仍是抱著生命的盼望迎接疾病的挑戰；透過專訪，讓我們看見這位每天面對死亡威嚇而不懼死亡的病人，及每天迎接新生命來臨的婦產科醫生的生命故事。

昔日黃建明醫生很喜歡病理學，因可以說出病的根源，找出病的真相，故畢業後黃醫生當了兩年法醫，後來轉投婦產科。從昔日在贊育醫學生時代「接仔」的開心日子，到現在見證著小生命誕生的喜悅，這位執業婦產科醫生，行醫至今已接近 40 年了。

從醫學院畢業，到結婚建立家庭，工作又一切順利，可說是盡如人意！可惜厄運於 2008 年臨到他，因他被證實患上癌病，手術後經歷前後三次復發…因病情反覆，治療期間黃醫生更要先後停止工作，休息治病。除了神蹟出現，他深知道康復無望…再者，黃醫生認為求神蹟醫治，乃屬自私的祈禱。他認為神施行神蹟，是給那些要看見神蹟才信的人，他卻不需要神蹟來改變他對神的信心，所以他沒有為自己可以得到神蹟醫治而禱告。

當一個人知道自己要跟時間競賽的時候，他會作甚麼？黃醫生趁著身體還有力氣，他第一件事就是探訪移民加國已 20 年未得相見的二哥，手足之情，可想而知！其次，作父親的黃醫生也分別探望身在澳洲及英國讀書的子女，愛子女之切，洋溢無遺！探望自己的親人，固然是人之常情，但黃醫生卻於第三次復發及治療後，前往中國四川北川落鄉授課（為期一周）。「趁著身體還可以，要做一件渴望已久的服侍。」否則他會帶著遺憾離開……

因癌細胞已擴散，導致肝和腹膜脹大，身體疼痛。疾病折磨已令黃醫生進食有點困難。當時他認為繼續醫治只會增添身體受苦的時間，加上他覺得已完成在世的責任，故他想過停止藥物治療，推掉不試新藥。後來黃醫生祈禱尋求神的心意，發覺這不是神的意思，也得到家人支持及病人的鼓勵，他最後決定繼續接受新藥治療。今天黃醫生常常掛著嘴邊「我會做到死為止」，所以除了回自己診所外，他仍舊到工聯會應診，為要幫助一班低下階層的市民，23 年來，風雨不改。黃醫生回望過去的人

生，深信是神給他「醫生」這個身分，所以他繼續堅守崗位，盡心盡力醫人治病。他說要活下去、幹下去，直到生命的盡頭！

當問及這惡疾帶給他有甚麼影響（或啟發）時，想不到這位抗癌勇士只是淡淡然說出身體上的折磨令生活受到影響；令人驚訝的是他以「因禍得福」來形容箇中經歷，因這個病刹停了他為工作忙得天昏地暗的日子，更想不到這個病，拉近了他和家人的關係，讓他可以安靜下來思想人生問題，與主的關係更親密，從主那裡得著力量。黃醫生更以堅定不移的信心，導出一段感人肺腑的分享：「晴天雨天都是天父所賜，其實你發覺不好的事情發生在你身上，也會同時發覺神就越在你身邊，與你一起。縱然天父容許這病在我身上，但祂有獨特的計劃，祂不會讓我跌進深淵，我更發現每個禱告祂都垂聽。這些經歷，讓我明白患病不是我最大的痛苦，離開神才是最大最大的痛苦！我縱然在患難當中，天父沒有一刻放棄我，他一直與我同行！」

問到黃醫生生命中最大的轉捩點是甚麼？還以為答案必定是患病，他卻安然道出他一生唯一的轉捩點，就是信主！有了信仰，不管環境如何，看事情就有了不同的眼光和價值取向。

#### 訪問隨想：

生老病死是每個人都必須經過的階段，當人置身其中的時候，又會怎樣面對呢？抗癌七年的黃建明醫生，沒有選擇埋怨和逃避，這位生命戰士反而積極面對治療及好好活出每一天，堅守他做醫生的使命，繼續服侍病人，用生命活出他的信仰。

（編按：上述訪問於 2015 年 6 月進行，黃醫生於 8 月安息主懷。）

本文按《守護生命的使者》廣播內容編寫，原稿版權屬香港基督徒醫生及牙醫團契。重溫廣播內容，請登上：  
[www.cmdf.org.hk/pages/sharing/broadcasting](http://www.cmdf.org.hk/pages/sharing/broadcasting)



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

\* 歡迎醫護界人士參加！\*

\* 每月聚會 \*  
(逢第二周 星期三)

#### 守護生命的使者 ~ 社區參與廣播計劃

由 CMDF 製作的 13 集講述醫生生命故事的廣播節目，由 17/10/2015 起逢周六晚 8:00-8:30pm 在香港電台數碼 31 台播放。查詢詳情請往網站：  
<http://www.cmdf.org.hk/pages/sharing/broadcasting>

查詢：2369 8511 (Peggie Lam) 網址：www.cmdf.org.hk

日期	講員/分享
1月13日(三)	周鑑明 醫生
2月10日(三)	公眾假期(暫停1次)
3月9日(三)	溫偉耀 博士
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)	



Y先生：

昨天在中醫部門外碰到你，你帶著女傭準備做針灸。我們就在那裡交談起來，你仍是那麼客氣多謝我過去在病房的探訪，而且也關心我孩子的近況。當時你還取出我曾經送給你的一張圖片，表示不會忘記我的分享鼓勵。這使我想起個多月前的事……。

那天上午，我接到你的好朋友來電，邀請院牧探望患上腦血管病的你。當我去到病房時，看見你面帶愁容。可幸你是一位健談的人，所以我們很快便談得投契，還聆聽你分享患上這病的過程，並醫生要你決定是否接受手術。當時你表示擔心手術不成功，又或者會帶來後遺症等情況，你也害怕失去或負累了太太和只有十多歲的兒子。原來你和我都有一個十多歲的兒子，而且他們也是處於反叛期，也同樣是喜歡打機的少年人。作為一個關愛家人的丈夫和父親，我表示明白你今次做手術的顧慮，也彼此分享了「湊仔經」和愛護太太的事情，你對家人的關愛實在使我感動。當我說你過去為家庭付出了很多，你雙眼通紅且輕輕的點頭。我在你同意下和你一起禱告，也求上主幫助你在手術的問題上作出適當的抉擇。

由於你可以在病房自由走動，每次我入到病房，總是看到你在不同的病友床邊交談，發現你主動且樂意和別人分享。有一天，你跟我說你的好朋友來探你，你且在他的帶領下決志信耶穌，並表示內心有一份前所未有的平安。你說祈禱之後，便決定接受手術。我為你感恩的同時，更鼓勵你和家人分享這個決定，並繼續禱告交託主。當時你說「見步行步」，因為主診醫生都講過手術會有一些風險。我相信你還記得當時我的回應，還有那張圖片。我問你看見甚麼？你說圖片的背景有很多腳印在沙灘上，還有八個字，上面寫著「見步行步」，下面則是「行步見步」。你要我解釋當中的意思。我說當人靠著自己面對問題時，只能「見步行步」，就如摸著石頭過河；而「行步見步」的意思，就是信了主的人，就像你和我一樣，雖然都會面對困難、疾病和生活上的問題，但是我們若完全倚靠上主，向祂祈禱呼求，跟隨主的帶領，每行一步之後便會見到下一步和再下一步。聽罷你說會把這圖片張貼在家裡當眼的地方，常作提醒。

今天看見你雖然未完全康復，但從你面上看見你對主的信心。你也分享現時有跟好朋友去教會，自己也有祈禱，並且表示是主耶穌保守你手術成功，有信心成為一個「行步見步」的基督徒。再次為你感恩，並會繼續為你的信心和康復祈禱。

李院牧



## 衷心迴響

**住**院期間有院牧來探望我，她雖然很忙都會隔些時間來問候我的病程進展，這個時刻我可以訴說自己的感受，亦可請她和我一起祈禱。住院的病人都希望找到別人訴說感受與難處，院牧的鼓勵使我們增加正面的能量。多謝！

您們好！我先生臨終前有幸得牧師及助理院牧給他心靈的支援，讓他等到見我時平靜地慢慢安息。非常感恩有您們的關愛，在此祝各位健康愉快，工作順利！

謝謝你們悉心的關懷照料我爸爸，向他傳福音和跟進！感謝神的看顧和保守，他星期日出院回家了！

多謝院牧在爸爸住院期間不住的探訪，為他禱告，令他的心靈得到安慰，更重要是讓他在人生最後的階段堅定地再次決志信主。此外，亦多謝各探訪義工們在床邊為爸爸讀經和祈禱。謹代表家人向院牧部各人致謝！

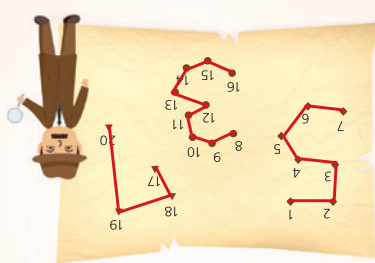
感謝院牧自父親入院開始，一直為他禱告。父親接受洗禮，信奉了主耶穌基督，安祥的返回天家。院牧對我們一家也一直關懷問候，並隨時指導我們如何堅強勇敢的面對父親即將離世的事，有你們的愛心指導，使我們不會手足無措。



答案：

3 神秘人路線圖

P17頁



答案：

2 請解碼

8	1	7	3	9	5	2	4	6
1	5	9	8	7	6	3	4	2
6	5	9	6	4	2	7	1	3
9	7	5	4	1	3	6	8	2
4	1	3	2	5	7	6	8	9
5	7	6	9	1	8	4	2	3
7	3	5	4	2	1	8	9	6
8	6	1	6	3	5	2	7	4
3	1	5	9	7	8	4	2	6

答案：

1 考考你

## 回應表

## ♥ 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

[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

東區尤德夫人那打素醫院	2595-5507
春磡角慈氏護養院	2595-5507
律敦治及鄧肇堅醫院	2291-1833
長洲醫院	2986-2227
東華東院	2162-6362
黃竹坑醫院	2873-7253
葛量洪醫院	2580-7253
瑪麗醫院	2255-3770
麥理浩復康院	2872-7413
根德公爵夫人兒童醫院	2872-7413
馮堯敬醫院	2872-7413
東華醫院	2589-8386
養和醫院	2575-5554
聖保祿醫院	2575-5554
基督教聯合醫院	3949-4691
靈實醫院	2703-8797
*將軍澳醫院	2208-0859
*伊利沙伯醫院	3506-7011
九龍醫院	3129-6956
香港佛教醫院	2338-9694
香港浸信會醫院	2339-8908
播道醫院	2760-3494
廣華醫院	3517-5406
東華三院黃大仙醫院	3517-3890
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
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
屯門醫院	2468-5433
博愛醫院	2486-8676
青山醫院	2456-8430
小欖醫院	2456-8430

\*非院牧聯會會員 (本年度)

香港醫院院牧事工聯會 2339-0660

《關心》是一份以醫院定位，專為病人、家屬、醫院員工出版的心靈關顧刊物。出版的目的是——把關心傳開、讓醫院有愛。《關心》希望在醫院裏促進積極、和平、尊重、包容、關愛的精神。《關心》免費送閱，每期出版約2萬本，由各醫院院牧室派送有意收閱的病人、家屬、醫院員工，是一份非常受歡迎的心靈關顧刊物。《關心》每本經費只需約4元，每期經費約8萬元。捐款回應表刊於封底內頁。



查詢：2339 0660 梁小姐 (Edith)

《開心》需要支持  
歡迎訂閱《慈聲》

《慈聲》是一份以聖經和基督教神學立場，探討「全人醫治」、「心靈關顧」與「院牧服務」的雙月刊。每期出版超過10,000本。在同類中文期刊中，具有代表性。對於教牧同工、神學生及有心關懷病患人士，這是一份值得閱讀的刊物。《慈聲》**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](http://www.hospitalchap.org.hk)
- 2) 電郵至 [ahkhccm@hospitalchap.org.hk](mailto:ahkhccm@hospitalchap.org.hk) 索取訂閱表
- 3) 電話辦理：致電 23390660（院牧聯會）



“我只知道，假如我去愛人生，那人生一定也會回愛我。”

~ 阿魯道夫 魯賓斯坦



神造萬物，各按其時成為美好，又將永生安置在世人心裡。

聖經·傳道書 3 章 11 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	黃雅各	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	張玉貞	何樂燕	徐扶風	林偉彥
林少文	胡婉芳	林慧如	陳慎芝	馮少芬	何耀華	梁惠賢	陳伯權	陳汝誠
馮美瑩	黃緯立	陳錦貞	陳惠萍	張美蘭	馮嘉寶	黃漢聰伉儷	Elmer Chen	
Wong Hoi Ming	Lu Dah An Diane	Lam Man Lee	Fok Po Chu, Christine	Chan Yau Tung	Tony, Chun Kit Lee			

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：盧惠銓 | 執行編輯：梁婉琴 | 設計及排版：OpenTheClose | 封面攝影：黃少凌

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

版權所有 免費贈閱