

62

2017年1月

把 關 心 傳 開 · 讓 醫 院 有 愛

關

心

雙月刊

心
分
享

陸柳梅：

上帝沒有讓我白白吃苦

兩扇心窗

人算甚麼

關心健康

營養解「籤」

全人醫治 全人健康
Holistic Healing & Health

院牧
服務



上帝沒有讓我白白吃苦

陸柳梅

“有人說窮是苦，也有人說「求不得」是苦。經歷了高低起伏的半個世紀，嚐過許多人眼中的女人之苦；體會了人生百味，才明白生命的虛幻與真實、努力與自限、悲哭與歡笑……。”

渴望愛的童年

「雲與清風，可以常擁有；關注共愛，不可強求。」這幾句曾經膾炙人口的歌詞，可說是我人生早期的寫照。

我生在廣東順德一戶貧窮的農家，有三個哥哥，是爸爸期待已久的么女，可惜我沒有因而得到寵愛和關注。媽媽早婚，平日的家事農務，已叫她忙得力竭筋疲，而爸爸一直體弱多病，加上大哥是個小兒麻痺症殘疾兒，二哥三哥年紀相約，是一對典型的頑皮兄弟，每天打架吵鬧不絕。這種光景下，對一位年輕媽媽來說，多一名孩子只會添煩添亂。

印象中，媽媽總是板著臉，不苟言笑，開口盡是埋怨和牢騷。在傳統的順德農村，女兒家必須承擔大部分的家務。由於沒有和媽媽或兄長建立親密的關係，而生活又勞累刻板，漸漸心中就萌生「出走」的念頭，我向自己許諾：總有一天，我要創造自己的幸福天地！高中畢業後一年某天，爸爸在田裡工作期間暈倒，最終失救致死。爸爸的離世，對我造成極大的打擊，同時，越發渴望能掌控自己的人生，尋找愛和幸福的未來。

追求幸福的人生

二十四歲那年，媽媽一次如常的嘮叨，啟動了我那顆羈絆已久的心，猶如一張鼓滿了風的小帆，向未知的遠方啟航。簡單收拾了一個包包，帶著五十塊錢，沒有留下隻字片語，便踏上追求幸福的旅程，當時是 1988 年，就這樣首次踏足深圳。

在一家貿易公司工作一年後，邂逅了我後來的丈夫。我們都是家中的老么，他來自上海，在五個姐姐的細心呵護下長大；我來自順德，在三個哥哥主導下獨立求存。基於對愛的渴求，兩個漂泊的人經過短暫的交往，就認定對方是彼此的避風港。我們在深圳結婚，隨後一起創業。

那些年，正趕上鄧小平 92 南巡的機遇，深圳經濟全面起飛。這是我倆的黃金歲月，是這段婚姻最堪回味的日子。記得當時懷著女兒，腹大便便，也顧不了路途顛簸，依然坐車去進貨提貨；寶寶未滿月，新手媽媽已經趕著重返崗位了。艱苦日子之所以甘之如飴，皆因夫婦同心，攜手闖過一個又一個的難關！

當生意開始企業化，我們的心力就不自覺地聚焦到業務上去。工作方面，我是進取的董事長，他是謹慎的總經理，本來是對理想的搭檔；但生意越大，矛盾就越多，分歧就慢慢浮現。家庭方面，我實在無暇兼顧女兒，最初請媽媽幫忙，後來索性把她帶往幼兒園「全日托」。財富在累積，而問題也在累積！直到女兒預備上小學，才驚覺身邊的伴侶已經別有懷抱。為了挽救這段婚姻，我在事業和家庭之間作出了取捨；離開領導層的位置，換上主婦的角色。以為只要讓丈夫在事業上更自主強勢，就可以減少彼此的衝突。另外，藉著多添一名孩子，希望進一步鞏固夫婦在家庭中的關係。但最終事與願違，丈夫變本加厲，到了 2002 年，他去意已決，提出離婚……。

經歷創傷與迷失

由丈夫出軌到我們離婚，超過六年的時間，我整個人被迫陷在一場無休止、無勝算、但又不能放棄的消耗戰中。撐到 2002 年他提出離家，原本身心已極度疲累，至此情緒直跌谷底。日間，雞毛蒜皮的事情都會叫我抓狂；晚上，疲憊不堪卻輾轉不能成眠，甚至嘗試自毀，這情況約有一年時間，起初還不曉得這是抑鬱症。



說也奇怪，我選擇尋求信仰的慰藉，事緣我在香港有一位投契的基督徒鄉里，她因工作經常往來深港兩地，我被她美好的婚姻關係深深打動。感恩及時藉著香港一位牧師和一位心理治療師的輔導，情緒得以疏導，終於熬過這段黑暗的日子。但我當時並未真正認識上帝，覺得祂仍然離我甚遠。

夫婦離異，已是無可挽回了，只希望把對孩子的傷害減至最低，我要求子女要全歸我，避免家

庭進一步瓦解。同時，把自己的股權全數賣掉給丈夫。原先的計劃是要專心照顧孩子，但在離開公司的剎那，想到多年努力，手上只剩得一個箱子，真是百感交集。模糊淚眼中，時光彷彿倒流至當年離家那一幕……隻身一人，一個包包，而眼前卻實實在在、是一家我用血汗建立起來的企業。我的內在誓言再一次發動，我一定要幹得比傷害我的人出色，活得比他更精彩！

想到子女仍年幼，漫漫長路，手上的一點錢，終會坐吃山空。為了保障他們未來的生活，我與一位朋友搭檔轉戰商業地產，她是這方面的專才，我再度拿出往日的拼勁，加上好勝心的推動，不過三、四年工夫，累積的財富已遠超過去十年。雖然別人看來算是風光無限，但我的心靈已被霧霾深鎖，盡是迷失和空虛。

行過死蔭的幽谷

2006年夏天，女兒十四歲，剛上中學，而我已準備就緒，送她到英國就學。這幾年我一面帶孩子，一面為事業拼搏，開始有點心力交瘁。離婚時曾和前夫協議，他會定時探望子女，並在長假期領他們去同住，可是，卻從來沒有兌現過承諾。

滿以為把女兒有點安頓在外，可以減輕我的壓力。可是，當我獨自一人坐在回國的航班上，心情竟是前所未有的沉重；而且心緒極度不寧，耳邊像有聲音在找我，身體可能出了狀況，要盡快安排檢查。回家第二天，我便急不及待入院，果然檢查出來的報告是「不良」，要第二天立即做手術。我還來不及消化整個病情，術後已出了更壞的化驗結果：腫瘤太大，已經擴散，必須盡快做全乳房切除手術。這消息把我的情緒推到崩潰邊緣，嚎啕大哭，實在是無語問蒼天！到底人生中還有甚麼是我可以掌控的？我不禁對前夫心生怨恨，隱隱覺得，這個病是因他憋出來的！

好不容易挺過手術，期間女兒天天來電話，嚷著要回來。她從小就缺乏安全感，難以適應彼邦孤單的生活，絕對可以理解。我唯有咬緊牙關，把病情隱瞞著，努力安撫她。然後，把兒子交託給保姆，獨自到上海接受化療電療，過程非常艱辛痛苦；女兒的去留又讓我傷透腦筋，幸好往日曾經扶

我一把的心理治療師，為我作了明智的決定，把女兒接到上海，讓她在我身旁繼續學業。

女兒原是個乖巧得叫人心疼的孩子，當她見到媽媽頭髮都掉光了，整個人都呆住了，不忍媽媽傷心，就一個人躲起來哭。沒想過她就這樣成長起來，隨即入讀上海的學校，竭盡所能，趕上錯過了的課業，給我很大的安慰。相反，這個病讓我對前夫更添幾分恨意！我們在醫院見過兩次，頭一次在深圳，他坐了十分鐘就走了。第二次在上海，不但沒有送上慰問，還怪責我沒有把孩子帶好……，我實在恨他，每次想起他，都會憤怒得握拳顫抖，甚至做惡夢！

祂給我更新和醫治

一如既往，在難熬的日子，自然想起信仰給我的力量，我便開始恆常參與教會聚會。經歷癌病，讓我更多思考人生無常和生命的優次。2007年完成療程後，悔悟以前對子女虧欠太多，決定不再戀棧個人成就，多放時間陪伴他們，也更明白患者的痛苦和家屬所需的支援。記得在一次病人小組聚會中，心靈被大大觸動，體會同路人互相扶持的重要，很希望能為乳癌病人出一分力。不過，那時的構想是我出錢，別人出力。



我知道營運企業和管理慈善事業是兩回事，而一個成功的病人組織，必須有健全的架構和專業的培訓。2009年，我到美國參觀當地的癌症協會，希望更多了解其中的運作，但在行程中心裡卻有一股強烈的催迫，彷彿上帝要我回去開展這個病人事工。當時著實有點詫異不解，暗忖我既不是社工或醫護人員，又從來沒有受過相關的訓練……。現在才明白，神的意念真的高過人的意念，祂不單要使

用我去祝福病患的人，祂要先給我更新和醫治，並要祝福我往後的人生。

記得在教會的一次小組聚會裡，一位師母談到基督徒不但要相信，更要認真對付生命中的罪，因為罪若仍在纏繞著我們，就不能得著真正的自由。聖靈的提醒，猶如一面鏡子讓我看到心靈深處仍埋藏著很多苦毒，當我以為自己已經放下，其實我還是牢牢的抓著，沒有得到釋放。

2010年的元宵節，接到一個來電，是朋友應前夫請求打來的，希望我們可以平心靜氣吃頓飯。聽到前夫的邀約，多年積怨瞬間化作燎原烈火，一發不可收拾……。話筒那邊，朋友可能給我的舉措嚇呆了，反應不來；忽然，連自己也很驚訝，我裡面竟有那麼多的恨！聖靈再次讓我看到自己的問題就是不肯饒恕，我為此懇切祈求天父幫助，因為我知道唯有被天父的愛充滿，才能挪開這些苦毒和怨恨。



接著有一年半的時間，上帝透過一連串病人小組的「親密之旅」課程，讓我處理心底埋藏已久的傷痛。在學習饒恕的過程中，掙扎漸漸減少了，但上帝給我機會勇敢面對，還記得有一次我負責帶領小組，其中一位組員，正是前夫的姐姐。就這樣，上帝多次打開我的傷痛，原來得醫治之前，我先要好好面對內裡的傷痛。

當女兒十八歲生辰那天，我把握這機會，在家裡辦了一個筵席，請來了前夫和他的幾個姐姐及家人。席間我給女兒一封信，提到自己在她少時的虧欠，向她道歉，囑咐她要倚靠上帝，因為媽媽不知道，在人生旅途上能陪她多久。女兒淚流回應，說父母雖然離異，她依然感到幸福，感恩有上帝在這個家庭當中，又有個好媽媽。我聽了非常欣慰，

在場的每個人都感動落淚，這是復和的第一步。往後，在我展開病人事工以先，上帝繼續醫治我心靈的傷痛。

我和前夫破天荒通過書信、面談，處理了往日婚姻裡許多不是和誤解，互相道歉，彼此饒恕，並且能為子女成長的好處，定下合作的方案。雖然我倆沒有復合，但能夠復和，已是很大的神蹟。沒錯，在神實在沒有難成的事！更感恩上帝使子女的心靈也得醫治，他們和爸爸的關係逐步改善，從仇恨到親愛。往日稱前夫為「那個人」，然後是「Mr F」，最後是「爸爸」。以前逃避見面、交談，現在可以吃飯、同住。

蒙福的服侍

2011年我在上海成立首個關懷乳癌病人的組織，當時只有一位同工，一切都在摸索階段。感恩幾年間，「粉紅天使」事工已漸漸建立起來，義工團隊人數愈趨穩定，為乳癌病人提供持續的全人關懷。我知道並不是靠甚麼才幹或人脈，而是天父親自供應，並感動一個又一個「天使」加入行列，一起以上帝的愛去服侍。

我在人生的路上馳騁過、掙扎過、失落過，更是失敗過。但原來上帝沒有讓我白白吃苦，祂在我生命跌蕩之時不但尋找我、擁抱我，還給我不再一樣的生命。祂要讓我的人生展開更美的一頁，而且不再是為自己而活，乃是為祂而活。雖然前面的挑戰仍多，但深信上帝的恩手會帶領著我們的隊工，讓我們繼續在這蒙福的服侍中成長。





數學計算中，最基本的運算應該是加法與減法。從前在小學才學習的加減運算，聽聞現在幼稚園小朋友已在補習班學會了。

自小我就喜歡數學科，總覺得數學科拿取高分很簡單。我算加數最了得，試過戶外露營前與朋友到超級市場購買幾天所需的用品及食物，朋友一面將物品放入購物車內，負責推車的我已開始心算；買得七七八八時，她轉頭問我總值，我馬上報上銀碼。可是，當我計算減法時，總不如加法一樣快而準。一次閒聊，告訴丈夫這現象，原來他計算加法也比減法準確。這不知是偶然，還是一般人的共同特徵呢？

曾經在夫婦相處之道的講座中，聽過「婚姻存摺」的建議。顧名思義，這本存摺是屬於夫妻二人的，但裡面記錄的並不是金錢，而是夫妻之間甜蜜的回憶。每日把甜蜜美好的事情一一累積進賬，可以彼此提醒對方的優點及愛意。遇上矛盾衝突時，之前的累積進賬正好給負面情緒一個緩衝，減輕不滿與憤怒。每一段婚姻總會有值得加分和減分的事情，若「減」多於「加」，出現感情透支，則二人的關係定必破裂。

人生也如一本存摺，有得也有失，二者若能平衡，自然能一生平穩。可惜不少人不曉得「加」，而獨愛「減」，每件事情總先看壞的一面，身邊每個人都是面目可憎；如此日積月累，整個人生積滿不忿、失望與仇恨。

如何看人看事也有學問，「減」也可以變成「加」，曾經讀過一段很有意義的文字：

感激傷害你的人，因為他磨練了你的心志。感激欺騙你的人，因為他增進了你的智慧。

感激中傷你的人，因為他砥礪了你的人格。感激鞭打你的人，因為他激發了你的鬥志。

感激遺棄你的人，因為他教導了你該獨立。感激絆倒你的人，因為他強化了你的雙腿。

原來把負面的事情反過來從另一個角度去重新演繹，明明是虧損的也會變成有所得著了。這種逆向思維模式，因減得加，不但給人安慰，更能讓人重新振作。

《聖經》帖撒羅尼迦前書 5 章 16-18 節教導我們：「要常常喜樂、不住的禱告、凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。」「凡事謝恩」的真正意義，是在任何境況中都能運用逆向思維來尋找值得感恩的地方。感恩能叫人心裡喜樂，喜樂會產生心靈滿足，滿足又再帶來感恩的力量，如是者產生一個良性循環，可以不斷延續。數年前我因為癌症復發而哀傷，後來我嘗試從復發一事中重新發現值得感恩的事情：我感恩醫生的監察有效，及早找出癌腫瘤；我感恩外科醫生與腫瘤科醫生迅速為我訂定治療的方案；我感恩神讓我康復，感恩神給我一整年時間休養生息，然後才再戰一場 …

當你發現在黑暗中有亮點，生命中各種加加減減的事情也在神的掌控之內，你自然有能力，有盼望，倚靠神，向前走。☀



.....

加減



人生

◎陳曼華



兩個月前的一個晚上，剛好是七十年來地球上最大最光亮的「滿月」，舉頭望月，想起詩人大衛的讚美詩：

我觀看你指頭所造的天，並你所陳設的月亮星宿，便說：「人算甚麼，你竟顧念他？世人算甚麼，你竟眷顧他？你叫他比天使微小一點，並賜他榮耀尊貴為冠冕……。」（詩篇 8:3-5）

人算不得甚麼！坊間流行一句話，「人算不如天算」，本意是指謀事在人，成事在天。但是，若論人的價值，「人算不如天算」這句話也挺有意思。打從造物主把「靈」內置在人的心裡，我們便成為了有靈的活人。但人的本體不過是塵土，人從塵土而出，有一天也要歸回。人的年日如草一樣，發旺如野地的花；經風一吹，便歸無有。然而，自古以來人類總是對「天」潛在著一種敬畏與景仰的態度。如聖經所說，自從造天地以來，造物主的永能和神性是明明可知的，雖是眼不能見，但藉著所造之物，就可以曉得，叫人無可推諉。雖然在永恆的國度裡，人的一生只是如已過的昨日，夜間的一更；雖然在浩瀚的宇宙穹蒼裡，人只像一顆微塵，極其渺小，但在造物主的眼中，仍把人看為尊貴至寶，保守看顧，甚至差派祂的獨生子到世間來，救贖世人，賜下永生。感恩人的價值是由「天」而算。

當人知道自己算不得甚麼時，人還要算甚麼？有人喜歡終日數算自己的財富。可是主耶穌曾警惕世人說：「你們要謹慎自守，免去一切的貪心，因為人的生命不在乎家道豐富。」祂還以無知的財主打比喻，當那財主自恃有許多財物積存，便以為可安安逸逸的吃喝玩樂。到頭來若是一命嗚呼的話，所預備的便無福消受。另有人喜歡終日計數人的惡。但主耶穌論到人際相處的教導時，卻提醒我們要避免只看見別人眼中有刺，卻忽略了自己眼中有梁木。當一個人自己眼裡仍有梁木，又怎能說容我去掉別人眼中的刺。更有人終日喜歡在別人面前數算自己的善行，藉以影射別人的軟弱。但主耶穌的標準卻是「凡自高的，必降為卑；自卑的，必升為高。」因為主不像人看人，人是看外貌；主是看內心。

既然我們知道人生轉瞬即逝，非人所能掌控，只有向主求智慧，讓每天活得更有意義。摩西這位神僕，飽歷人生，晚年之時所作的禱告提醒世人，「我們一生的年日是七十歲，若是強壯可到八十歲；但其中所矜誇的不過是勞苦愁煩，轉眼成空，我們便如飛而去。… 求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。」（詩 90:10,12）

俗語有云：「人算人，算死人。」人算甚麼，語帶雙關。記得有一首在教會流傳多年的聖詩「數算主恩」，其中的副歌是：「主的恩典樣樣都要數，主的恩典都要記清楚。主的恩典，樣樣都要數，必能叫人驚訝立時樂歡呼。」到底人生這盤數，要怎樣算才對你有幫助？☘

2

人算

30

40

50

70

甚麼

80

120

◎盧惠銓



只管

一

記

念

◎ 黃綺麗

雖然我的工作範疇是成人精神科，但其中老人家為數不少。照顧長者的確需要耐性，不過她們往往反過來給自己不少鼓勵和動力。

特別記得那位認識了十年，已八十多歲的環婆婆。她一副北方人的骨架子，稀疏的銀白短髮，總是笑咪咪的像個小孩子一樣討人歡喜。她每次見到我都環抱著我的手臂，然後向我介紹這位院友有甚麼難處，那位院友需要怎樣的幫忙。若說到別人不堪的事情，她就會放低聲量給我打個眼色。她說活到這把年紀才算懂得人情世故。這樣可愛的老人家是怎麼住進精神病院呢？原來這位獨居婆婆，平時自己照顧自己卓卓有餘，可是入院前個多月因跌倒受傷，行動有困難，生活就出了問題。有次她去見老人科醫生，訴說生活艱難，說到傷心處就求醫生給她安樂死。因她有自殺的念頭，於是被送到精神科急症病房，我們亦因此結緣了。

住院幾天之後，環婆婆漸漸回復了生活的鬥志，還主動去開解院友。見她活潑開朗，醫生本想安排她入住院舍以便有長遠的照顧，但環婆婆卻說自己鄉間還有女兒和孫子，只因住院而中斷了通訊。那個年代打長途電話並不方便，幾經轉折才聯繫上她的女兒，可以安排環婆婆回鄉養老，也算是個大團圓結局了。出院前，環婆婆要了一幀我和她的合照，說會把在醫院的經歷告訴她的兒孫，每天都要為我們和其他院友祈禱。原來她在這兒還認識了主耶穌。她的生命力和笑咪咪的臉，總溫暖著我並鼓勵我繼續努力為病人服務。

我又想起另一位七十多歲滿腔憤怒的玉婆婆，她是因為企圖跳樓而被送入醫院的。初來的時候事事不滿，整天都用粗言穢語罵人，高挑的身材又孔武有力，難怪大家都戲稱她「打遍天下」。

我明白到她需要多一點被關注和接納，每天都特地叫她早晨，端上飯餐茶點，又送上問候。一段時間之後終於把話匣子打開了，才知道玉婆婆素有積蓄，但兒子向她借錢做生意，拿了錢就幾個月都杳無音訊。本來兒子答應代她交房租的，卻失了蹤影，房署又因她欠租而通知收樓。一念之間，她以尋死來宣洩憤怒。

後來婆婆不再做「噴火龍」，卻開始每事問。她追問何時可以出院？如何可以保住居所？兒子知道她住院嗎等等？看到玉婆婆頭腦清晰，我們便慢慢向她解釋精神健康條例和她所關注的權利，又分析她仍擁有的資源、環境狀況和解決問題的方法，她明白之餘還能為自己作出有建設性的假設和計劃，我們也放心多了。

玉婆婆出院的時候要了病房電話，她仍不時打電話給我訴說生活的點滴。有時說股票賺到些少錢足夠飲茶，有時說獨居的寂寞，每次我都說會為她代禱。有一回我說病房太多病人忙得吃不消，她竟反過來說為我代禱。後來她的兒子再次回家向她借錢，之後又失蹤了，但她再沒有從前的激動，還說可以再見兒子已是福氣，還要為他禱告，求天父好好照顧他。她的回應再次提醒我，天父是滿有慈愛又垂聽禱告，只管把她們的需要一一記念。■



為何不讓 我出院？

◎ 開心雅志

我在 2007 年確診患上鼻咽癌，經電療和化療後，癌細胞被除掉了。怎料在 2010 年覆診檢查時，竟發現癌細胞轉移至肺部。從此就開始停不了的化療，包括口服標靶藥或到醫院吊針，但都是即日便可回家。直到 2016 年 3 月，我才是第一次住院。

入院當日星期四，因要在肺部抽取癌細胞檢查，決定是否試用一款治癌新藥。記得星期五早上，醫護人員給我照了 X 光，不久，醫生來告訴我因為抽組織時出了問題，肺部漏氣，需要在我的肋旁開一個小孔，插入一條直徑約 1.5 公分的膠喉，再接上抽氣機，抽走肺部漏出來的氣。這過程雖然令我痛不欲生，但只好無奈地躺在床上，到院牧來探訪的時候，才有機會向人訴苦。

到了下一個星期三，還未知何時可以離開，心想原本只是抽組織，卻被留下一星期。但這一天，太多的巧合出現了。還記得那天早上，我還是拖著抽氣機，床頭寫著「不得下床」，而左邊床的一位男士也是出院無望。後來有一位病人入住，護士叫他的家人拿杯來，這時令我記起左邊床那位男士入院時，只帶著一個背囊，四片麵包和一個用過的紙杯，而這幾天沒有家人或朋友來過探他，我便馬上通知太太，叫她帶一隻杯來給他。

他其實是星期日入院的，說話不多，但聽到他與醫護人員的對話，知道他是因為化療引起不適到急證

室求診，繼而被送上病房。那天晚餐後，我和另一個來抽肺積水的病友聊天，各自分享自己的病歷，發現那位男士也有興趣聽，我們就問他為何入院等問題。

原來他是個腸癌病人，做了手術，掛著造口袋，剛開始接受口服標靶藥的療程，但因支持不住而暈倒。他沒想過要留院，因為家中只有一位九十多歲的母親，沒有其他親人。他不在家的時候，母親要自行上街買飯吃，所以不想留院，也不想繼續接受化療。

星期一早上，院牧來的時候，我問有沒有附近的教會可以協助他和他的媽媽。院牧知道他不是基督徒，並意會到我很希望可以給他一點關心和幫忙。

其實太太原定星期三黃昏買飯來，但因她要帶朋友來探我，所以提早在中午來了。就在那時，醫生突然出現並說可以拔走我的膠喉，沒有問題就可以出院，這時院牧也剛好在病房。當醫生準備為我拔喉的一刻，整個病房內的目光都集中在我身上。當膠喉從我身上被移除，重獲自由的一刻，我實在十分高興，而更喜出望外的是我看到那位男士正接受院牧的關心和祈禱，而且流出觸動的眼淚。

入院以來，我不斷的問何時可以出院。此時此刻，我明白到上帝要我多留幾天，是要我看到祂的慈愛和恩典。■



不枉此生

——直面死前五憾事

Living Life with No Regrets.



◎ 譚日新博士（臨床心理學家）

臨近農曆新年，本來按照中國人傳統和兒時家教，「死」這個字是不應提及的。但存在心理治療大師 Irvin Yalom (1980) 告訴我們，真實面對死亡這個意念才可令我們學懂怎樣活得更好。以下是一位澳洲護士 Bronnie Ware (2012)，在她的書 *The Top Five Secrets of the Dying: A Life Transformed by the Dearly Departing*，提及在照顧一些還剩下三個月命的臨終病人，所觀察到五種最遺憾之事：

(1) 我希望「有勇氣可以過自己喜歡而不是別人期望的生活」

俗語說：「人在江湖、身不由己」，不少人也是過著社會或家人期望的生活，人生藍圖好像一早已被定下，稍有偏差就好像偏離了唯一正確的航道。特別是在這個金錢掛帥的社會，「賺錢、賺錢、再賺錢！」好像是人生唯一的目標，成績不好、不能擁有自己的物業便被定為沒出息。我們應檢視一下，現在過的生活是不是自己最喜歡的，還是活在被定型下的人生。否則，當一天曲終人散，我們會否後悔，沒有讓自己過一個喜歡的人生。另外，我們亦可思考自己是否只得一個「江」、一個「湖」。

(2) 我希望「以往工作沒那麼忙碌」

我們工作的目的到底是甚麼？一般可分為幾個常見目標：糊口、養家、滿足感、追求人生理想和使命。不同的人因著不同的考慮、狀況和人生階段而有所分別。或許我們工作的目標不單是為了金錢這麼市儈，而是為了使命感或崇高理想。記得美國最偉大的佈道家葛培理博士，年老時在自傳中提到一些憾事。他說如果年輕時能減少外出做大型福音佈道的工作就好了，這樣他便可以多點時間陪伴家人，因為他的兒子曾一度學壞。或許我們一天最少花上八小時，歷時可達數十載的工作，很值得我們花時間坐下來，好好重新思考和定位，而不單單是營營役役地繼續而不知所為何事。

(3) 我希望「有勇氣可以真誠地表達自己的感受」

「存在」是一首在國內很流行的歌曲，副歌發出了這樣的呼喊：「誰知道我們該去向何處，誰明白生命已變為何物？是否找個借口繼續苟活，或是展翅高飛，保持憤怒，我該如何存在？」不少時候，我們好像不大了解自己，也不大容易表達自己的感受，有時歌曲真的可幫助我們表達和抒發感受。而我們與自己最親的人，亦本應無所不談，暢所欲言。但對某些人來說，並非如

此，與人總好像隔著一道不易打破的藩籬。試想想，我們是否有一些感受想向所愛的人表達？需知道，縱使一天我們不在，我們曾說的話，仍可留在他們心中，為了他們，這絕對值得我們鼓起勇氣，把自己真實的感受表達出來。

(4) 我希望「以往可以多與朋友相聚」

另一首近年流行的金曲「愛得太遲」，道出了對家人、戀人及至朋友的愛。如果要愛也要及時，否則，當對方不在或自己不在時，就沒有機會再愛或接受愛了。如果我們將朋友按深入程度分等級，可分為「生死之交」、「摯友」、「普通朋友」和「點頭之交」。我們可以點算一下，自己在不同等級有多少朋友？我們可以做到「朋友無事常相見」嗎？有否「赴湯蹈火的朋友」和能講出「人生得一知己死而無憾」嗎？

(5) 我希望「以往可以活得更快樂」

還記得年輕時的一首清新民歌「快樂」。「快樂是陽光普照的清晨，快樂是流水美妙的音韻，快樂其實分分鐘把您等，只要您識得點去搵」。不同的人對快樂有不同的定義和尋找方法，我們可以檢視一下，現在過得快

樂嗎？有沒有讓自己活得快樂一點的方法呢？這不一定要很花錢和時間，「只要您識得點去搵」。如果沒有，有甚麼阻礙我們呢？這些障礙能否挪去？還是要接受人生的一些限制，才可更快樂？如果自己解決不了，可否找人幫忙？

筆者曾在腫瘤科病房為末期癌症病人做心理治療，看到病人呈現不同的感受。正如死亡學大師 Elizabeth Kubler-Ross (1969) 提及的：否認、麻木、討價還價、憤怒、抑鬱和接納，也是普遍存在的。亦發現一些較年輕的病人，在面對死亡時，有不少憾事，總捨不得離去。希望這篇文章，能啟發我們思考死亡這課題，無論我們的生命還有多久，也能把握和珍惜現在，學懂怎樣活下去，減少遺憾。🍀

參考資料：

1. Kubler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying: What the Dying Have to Teach Doctors, Nurses, Clergy and Their Own Families*. New York: Scribner.
2. Ware, B. (2012). *The Top Five Regrets of the Dying: A Life Transformed by the Dearly Departing*. Australia: Hay House Australia Pty, Ltd.
3. Yalom, I. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.

你們要將一切的憂慮卸給神，
因為他顧念你們。

（聖經·彼得前書 5 章 7 節）



Grace Law



營養解籤

◎周明欣 註冊營養師

營養標籤法例已實施多年，大家對這方面的了解有多少？營養標籤是指有系統地在食品包裝上以列表或直線形式表示食物營養值的方法。現時香港法例要求業界列出能量及七種指定標示營養素（“1+7”）（即蛋白質、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、碳水化合物、糖及鈉）供消費者參考。

閱讀營養標籤能讓我們在購買前了解及比較不同食物的營養成份，從而作出較健康的選擇。營養素單位有幾種，常用的有克(g)、毫克(mg)或微克(μg)；能量/熱量(即卡路里)則普遍用千卡(kcal)作單位。若你看見能量用千焦耳(kj)作單位，便需將數值除4.2，因一千卡等於4.2千焦耳。

如何解讀營養標籤？

一、留意營養標籤上使用的食物參考量

標籤上的食物參考量可以用每100克/100毫升或每份標示。固體食物通常用克，而液體食物則通常用每毫升。每份食用的份量是每次建議食量，是由製造商釐定。

二、一併閱讀能量、營養素含量和營養素含量聲稱以找出自己所需的食物

營養素含量聲稱是與食物的營養素含量有關。這些聲稱說明食物中某種營養素的含量水平，例如“高鈣”、“低糖”等。大體而言，營養素含量聲稱共有五類，分別為“不含”聲稱、“很低”聲稱、“低”聲稱、“來源”聲稱和“高”聲稱。不同人士可針對自己的健康情況去尋找及比較一些同類但不同牌子的食品。以下用四個例子說明要特別留意的營養素及其建議聲稱含量。

1) 要控制體重(怕肥)人士

需留意之營養素：熱量、脂肪、糖

貼士：控制熱量攝取是減少身體脂肪的重要條件。建議每份小食(正餐之間)能量為<100kcal，總脂肪<3克及糖<5克。若有列出纖維量，就越高越好，如每份>6克。

營養素聲稱	每	規定
低熱量	100克固體	≤40千卡
低脂肪	100克固體	≤3克
低糖	100克固/液體	≤5克
高膳食纖維	100克固體	≥6克
高膳食纖維	100克液體	≥3克

2) 要改善高膽固醇人士

需留意之營養素：總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪

貼士：以每天熱量需要為2000卡路里，建議每天總脂肪攝取量約65克，飽和脂肪是<12克，反式脂肪<2克。

營養素聲稱	每	規定
低脂肪	100克固體	≤3克
低脂肪	100克液體	≤1.5克
低飽和脂肪	100克固體	≤1.5克 (飽和脂肪及反式脂)
低飽和脂肪	100克液體	≤0.75克 (飽和脂肪及反式脂肪)

3) 要改善高血壓人士

需留意之營養素：鈉(即鹽)

貼士：建議每天鈉質攝取量為2400毫克。所謂低鈉，即每100克固/液體為<120毫克。

營養素聲稱	每	規定
低糖	100克固/液體	≤5克
不含糖	100克固/液體	≤0.5克

4) 要改善高血糖人士

需留意之營養素：碳水化合物、糖、膳食纖維

貼士：所謂低糖食物，即每份食物含糖份<5克。對有血糖高的人士，每份小食(正餐之間)碳水化合物量為10-20克，因膳食纖維屬碳水化合物食物，但因不被腸胃消化，所以在計算可獲得的碳水化合物之前，應減去膳食纖維量。■



五臟六腑之肝

◎陳慧琮 註冊中醫師



肝位於脇部，具有剛強、耐疲勞、謀對策等的特性，故有「將軍之官」之稱。它的主要功能有二：一主疏泄、二主藏血。它和外在組織器官最有密切關係的是「在體為筋」、「其華在爪」、「開竅於目」。

所謂「疏泄」，即是疏通、宣泄、暢達的意思。肝主疏泄，一是指肝有調暢氣機的作用(氣機是指氣的運行)，幫助脾胃消化正常。如果肝失去疏泄功能，氣的運行不暢順，就會出現胃痛、噯氣、惡心、嘔吐或兩脇脹滿的症狀。

二是指肝有調節情志的作用，情志是人的一種情感活動，即喜、怒、憂、思、悲、恐、驚七情，如果肝的疏泄功能正常，氣血運行暢順，則心情舒暢，情緒穩定。但是，當肝失去疏泄功能，氣血運行不暢，就會出現抑鬱或亢奮兩種情況。肝氣抑鬱表現有胸脇脹滿、鬱悶不樂、多疑善慮，善太息；肝氣亢奮則見急躁易怒、失眠多夢，面赤、頭脹，甚或發狂等。

三是肝有疏泄膽汁分泌，幫助消化的作用，若肝失疏泄，就會影響膽汁的排泄，出現脇肋脹痛、黃疸、口苦等症。

所謂「藏血」，是指肝有貯藏血液、調節血量的功能。當人體活動時，肝臟把貯藏的血液供給各組織器官；當靜臥休息時，多餘的血液又歸藏於肝。

肝藏血功能正常，則面色紅潤、精神旺盛，各組織器官活動正常；若肝藏血功能異常，出現肝血不足，表現有面色無華、視物不清，甚則夜盲、肢體麻木、筋肉拘攣等；另一類的肝不藏血，表現為出血性病症，如吐血、衄血，月經過多。

筋的屈伸動作，支配全身肌肉關節，是要靠肝血滋養，故有「肝主筋」之說。若肝血不足不能養筋，就會出現筋脈痿軟，不耐勞動，肢體麻木，關節屈伸不利。若熱耗肝陰，表現有筋脈拘急、抽搐，甚或角弓反張、牙關緊閉等。

而爪與筋又有密切的關係，有謂「爪為筋之餘」，爪甲亦依賴肝血的滋養。若肝血充足，爪甲紅潤堅韌；肝血不足，爪甲淡白無華，脆軟而薄，變形乾裂。所以，從爪甲的堅脆厚薄和色澤榮枯，也可以測知肝臟功能的盛衰。

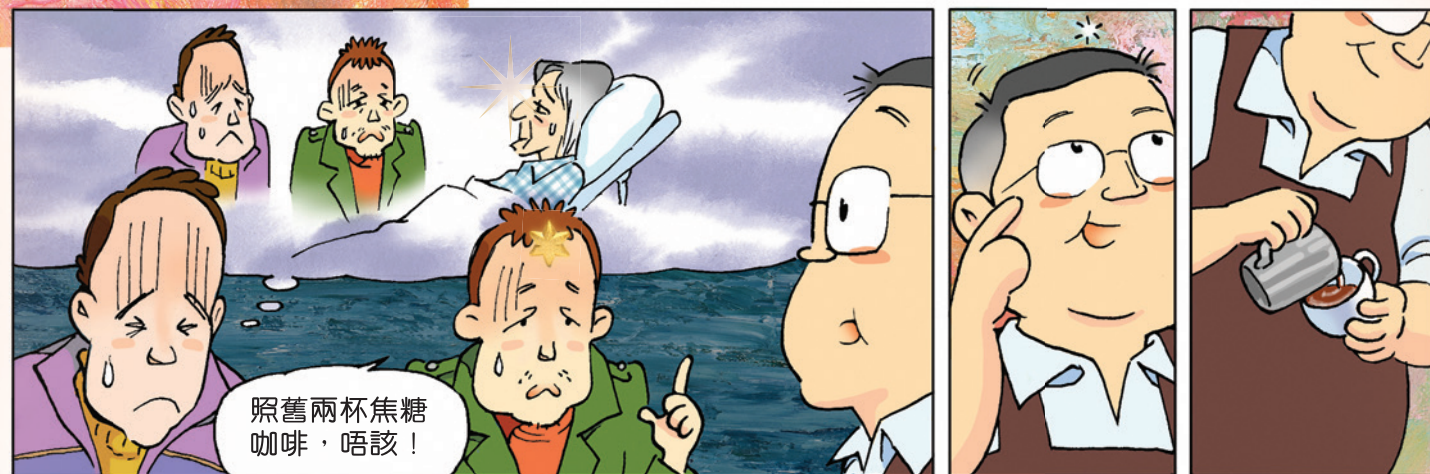
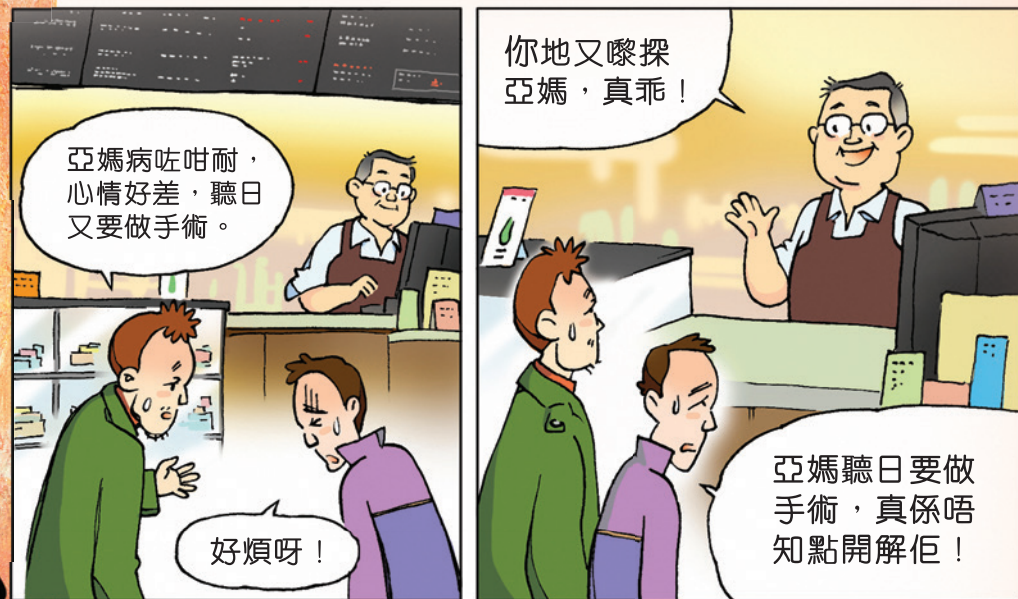
肝與眼也有著密切聯繫，中醫認為「肝開竅於目」，肝血充足、視物清晰、目光有神、能辨五色；若肝陰不足，則兩目乾澀，視物模糊；若肝火上升則目赤腫痛等。

根據以上所述，肝的生理功能，相當於現代醫學的血液循環、神經、消化、運動等系統，以及視覺器官的部分功能。■



微笑咖啡

故事：張啟賢・繪畫：亞樹



動一動、想一想

1 駝鳥也會害羞嗎?

軒軒與媽媽到動物園遊玩，看到駝鳥區時，軒軒發現一群駝鳥不時地把頭貼在地面上。軒軒就問媽媽：「駝鳥是不是膽子很小，很害羞呢？」
你可以解答軒軒的問題嗎？（不是IQ題）

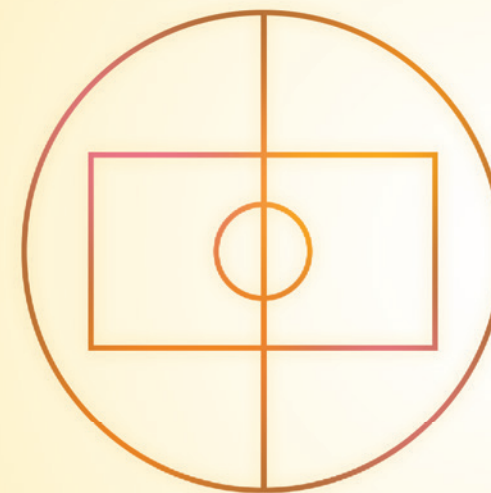
試試動腦筋，別急找答案：在第21頁



2 猜猜畫!

下面的圖形都是一筆畫成的，試試你能否也可一筆過畫到。（注意：每條線都不能重複，而且筆尖不准離開紙重畫，也不能把紙摺起來。）

試試動腦筋，別急找答案：在第21頁



3 考考你!

有頭沒有頸，身上冷冰冰。
有翅不能飛，沒腳可前退。

試試動腦筋，別急找答案：在第21頁



以

使命和愛去服侍

◎ 張金鳳

當護士是我從小的志願，記得我小時候曾因患了急性腎炎而入住了醫院一段時間。記憶中護士姐姐好好人，她們對我很好，又用心去照顧我使我康復。到了中學時期生物科的老師再次提醒我修讀這科的其中一個出路是可以選擇做護士。於是我便考入護士學校並成為了一名註冊護士，工作至今已經超過二十年了！感恩我對這份工作的熱誠從無減退，因為這份工作幫助別人也同時幫助自己！

雖然我在護理生涯中接觸過不少人的生與死，但自己仍未感到麻木，全因學護時得到老師的悉心教導，而且在學護期間認識並相信了主耶穌！最記得老師的一句金句：「將心比己」。直至現在當我教導護生及新同事時，我同樣會請她們記著，若能做在自己身上的，才可以做在病人身上。而信仰就讓我有更多的愛和喜樂去面對一切難處，並學習如何體恤別人或家人的感受，尤其面對生死的時刻。

記得在病房實習時，病人都常聽到我的笑聲，而且也被我的喜樂所感染。難能可貴的是能夠認識到很多不同背景的病人，有好幾位更與我成為好朋友，至今仍有聯繫。其中一位三十多歲的病人，因脊椎受結核感染而導致終身癱瘓。當年入院是因為

底骨有壓瘡形成缺損，需要入院清洗傷口。之後幾年我們仍然保持聯絡，早兩年前他的底骨又再次出現傷口，因為家人不在港，我也曾去家訪幫他洗傷口。直至去年收到他媽媽的消息，得知他因傷口的問題再度入院並且離世了。我知道後心裡都很難過，幸好仍然可以出席他的喪禮，並給她母親一點支持及關心！

實在要感謝在我生命中曾相遇過的每位病人及家屬，還有我的生命導師們，包括護士學校老師、師姐、護士同學和醫院的同事！當然還有天父，是祂賜給我力量和愛心，並活出信仰的見證，能夠在工作上體恤病人的需要又盡心服侍！

2009年我認識了一位骨科醫生，因而有機會參與國內的醫療服侍。若假期許可我每年都會去到鄭州河南的安陽市，一起參與為骨科的兒童做手術。醫療隊的成員有來自私家及政府醫院的醫護團隊，有骨科醫生、麻醉醫生、病室及手術室護士、手術室助理、物理治療師、痛症科護士、X光技師及後勤的總務等等，大家抱著同一個信念和目標，就是要為病人提供適切的醫療服務並與他們分享主耶穌的愛！每次的服侍都讓我深深體會到大家都是無分彼此，各就各位，為的是要讓病人得到醫治。服侍

的經驗讓我更明白聖經所說：「我們曉得萬事都互相效力，叫愛神的人得益處。」（羅馬書 8:28）

而更深刻的體會是原來自己微少的付出，包括金錢、時間和專業，就能換來一個人甚至一個家族的重生！病童因著手術的幫助，能從以往用手來行路的姿勢變成可以直立並抬起頭來用雙腳行路，而整個家庭的生活也因此而得到改善。這份滿足和喜

樂是難以用筆墨來形容，也成為我繼續努力照顧病人的動力！

再次感謝神，讓我投身護理行業，不但用護理的專業去幫助別人，更能從別人身上學習更多生命的功課。盼望在前線服侍的醫護同道，我們都繼續持守著使命和愛心去服侍每個在病患中的人，使他們都能夠得到最用心最適切的護理！

對象：為有心志在醫院或校園建立基督徒小組的護士及護士學生而設，透過有系統的訓練，讓學員培養足夠信心及技巧去開展基督徒小組，彼此激發愛心，勉勵行善，為神作鹽作光。

組長訓練初階

7/2/2017	溝通及關顧技巧
21/2/2017	查經技巧
7/3/2017	禱告的操練
21/3/2017	靈修及讀經技巧
11/4/2017	傳福音技巧
25/4/2017	如何建立基督徒小組

香港基督徒護士團契主辦

日期: 7/2-25/4/2017 (隔周二舉行，共6堂)
 時間: 18:30-20:30
 地點: 香港基督徒學生福音團契 (FES) 團契室
 (長沙灣道137-143號長利商業大廈11字樓)
 學費: \$60 (出席5堂或以上可獲退還學費 \$50)
 報名: www.ncf.org.hk
 查詢: 2369 8512 Mandy
 完成訓練後，HKNCF同工會協助學員在醫院或校園建立基督徒小組。

佳美腳蹤

報福音、傳喜信的人，他們的腳蹤何等佳美！(羅馬書十章15節)

分享嘉賓: 麥永成牧師

麥永成牧師在台灣及泰國事奉26年，作為前職護士至奉獻宣教，及至參與多年來跨文化的服侍，麥牧師的寶貴經驗，必定給我們豐富的啟迪與鼓勵。

香港基督徒護士團契2月份團契

日期: 27/2/2017 (一)
 時間: 18:15-19:45
 地點: 香港基督徒學生福音團契 (FES) 團契室
 (長沙灣道137-143號長利商業大廈11字樓)
 查詢: 23698512 Mandy

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)

日期	講員/分享
1月11日(三)	CMDF 團隊
2月8日(三)	新年團拜 (歡迎新朋友)
3月8日(三)	陳一華牧師

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 • 電郵: peggie@cmdf.org.hk

小猴子：

很久不見了，你的教會和院舍生活適應得如何？希望你一切安好。

你是我關懷對象中最年輕的一位，在醫院與你同行的日子，見證你生命的成長。你還記得自己入院時的情況嗎？那時你動了腦手術，露出半個頭蓋骨。頭和手縫了針，語言和活動能力受阻。你說話含糊不清，雙腳無力，而且經常搖動床欄，透過聲響讓人留意你的需要。若照顧員不立刻回應你，你便不开心。雖然醫護人員都苦口婆心地勸你，你卻是不聽。我感受到你與醫護人員的張力，並從他們口中瞭解你的情況，找機會認識你的親屬，對你有初步認識。每次關懷你，我需要更多的耐性和專注，聆聽你說話和身體發出的訊息，給你時間抒發情緒。我默默陪伴，同理你的感受並送上安慰，且為你的需要祈禱。

往後的日子，你的言語能力改善了，我們的溝通亦建立起默契和信任。你便開始和我分享與家人的關係、內心的掙扎和感受。你抱怨母親很少陪伴你，但其實她很疼愛你。她雖有腰痛，卻仍堅持工作以維持家庭開支。另外，你父親長期患病、哥哥入獄，都令她身心疲乏。我明白你在那段復原的日子更需要人的陪伴，所以希望我能更多陪伴你。我教你學習安靜等候，初時你不情願，後來你學懂了，並留心我與別人的對談。記得當我讚賞你做得好時，你十分開心雀躍。第一次見你笑得那麼開懷，直到現在我還印象深刻！我引導你從別人角度看事情，教你待人處事的禮貌。起初，你是學得不自然，慢慢你掌握了！從你聆聽我說話的姿勢，我知道你是專心聽、用心學，我相信有一天你一定做得到。

在整個治療過程中，我見證你從說話含糊不清到後來表達清楚，從全時間臥床到可以坐輪椅，見證你經歷得與失。你要求我講故事，我便講聖經故事給你聽，你投入的聽和發問，渴求聽得更多。我給你聖經耳機、福音小冊子促進你主動學習。你開始讀聖經金句和開聲祈禱，但每次總要求我不准笑你才開始。其實，我笑是見到你的改變，為你感恩！

你說認識耶穌後有喜樂和平安，希望成為基督徒。我帶領你做決志祈禱，鼓勵你與家人分享這份喜悅。你不但告訴家人，也告訴了身邊的病人，更鼓勵他們信耶穌，亦為家人可以信耶穌祈禱。當我看見你與醫護人員和家人的關係都有了突破，使我內心感到欣慰。你不但變得有禮貌、更懂得體貼別人的需要。隨著你身體的康復進展，我知道你出院的日子近了。我問你有甚麼期望？你希望出院後可以去教會。我與牧者聯絡，他們便到院舍探望你並帶你去教會。一切都在神美好的計劃中發生了！小猴子，你要珍惜和珍重，愛你的家人，一生依靠耶穌。願你有健康的身體，美好的靈性！

吳曉牧



衷心迴響

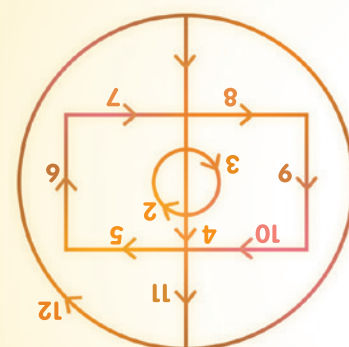
謝謝你對我的關愛，在丈夫出事後，你多次的探訪以及 whatsapp 的問候，讓我感到安慰，即使丈夫已轉到護老院舍，你仍會致電關心。謝謝你，願主加力保守你的事奉。

我是你在5月轉介到教會的病人。蒙神的保守，我正在醫院接受化療。神憐憫我，把化療的副作用減到最低。我也開始了教會生活，認識了很多關心我的基督徒朋友。我也參加受浸班，希望於明年復活節受浸歸入教會。藉著聖誕節，特別向你送上感謝！

謝謝您在 Jance 姊妹留院 80 多天持續關心、聆聽她的需要、陪伴她走最後一程！願主親自報答您的愛心付出和勞苦。

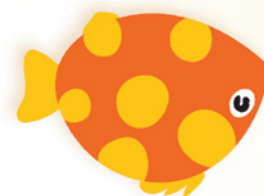
在媽咪抗癌日子裡，媽咪真的好辛苦，但您讓她認識耶穌基督，每次您祈完禱後，讓她有平安和依靠，我們真的謝謝您。最感恩的是她離去前一天，能夠有機會受洗，成為一名基督徒，讓媽咪可以去天堂。受洗後家人有機會與她再說話，一一向她道謝，道愛和道別。謝謝您為我媽咪及我們一家帶來無限的祝福。

Thank you so much for your ministry to my grandmother — through you, the grace of our Lord Jesus Christ has ensured that she is now eternally safe in the arms of the Lord. Words will not be sufficient in expressing my gratitude towards you and your kind heart. May you continue to extend our Lord's blessings to more and more people.



P 17 頁

2 猜猜畫



答案：魚

3 考考你！

答案：駝鳥把頭貼在地面，是在尋找食物。有時遇到危險時，牠們也會把頭貼在地面，這樣做不是因為害怕，而是為了辨別聲音的遠近，弄清晰人所在的方位。

1 駝鳥也會害羞嗎？

☐ 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

如用信用咭，可直接傳真：(852) 2339 0966

信用咭姓名 (英文正楷) : _____

*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。

(用作寄發收據及通訊，絕對遵守私隱保密條例)

(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

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 7271
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
香港防癌會賽馬會癌症康復中心	2575 5554
港島區私家醫院	2575 5554
基督教聯合醫院	3949 4691
靈實醫院	2703 8797
靈實護養院	2703 8797
靈實胡平頤養院	2703 8797
靈實司徒道寧養院	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
香港眼科醫院	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
雅麗氏何妙齡那打素護養院	2116 7351
基督教聯合那打素護康院	3586 7300
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)

The collage displays five covers of the magazine '關心' (Care/Concern), each featuring a different celebrity and a heart-themed graphic. The covers are numbered 56, 57, 58, 59, and 60. The magazine is published by 三立電視 (San Li Television).

- Cover 56:** Features 郭峰 (Guo Feng) holding a clapperboard that reads '郭峰 投入演好每個人生角色' (Guo Feng, committed to acting well in every role of life).
- Cover 57:** Features 胡麗芳 (Hu Li Fang) holding a heart-shaped sign that reads '胡麗芳 醫治從愛我的神而來!' (Hu Li Fang, treating from the love of the god who loves me!).
- Cover 58:** Features 辛龍 (Xin Long) playing an acoustic guitar. The text reads '辛龍獨白：喜歡坐於吉尼巷的鋼琴家' (Xin Long monologue: I like sitting at the piano in the Gin Lane).
- Cover 59:** Features 蘇金妹 (Su Jin Mei) wearing a blue floral patterned outfit. The text reads '蘇金妹 每個人都可以當夠人心' (Su Jin Mei, everyone can be a heart).
- Cover 60:** Features 楊麗菁 (Yang Li Jing) in a red dress. The text reads '楊麗菁 忙裡偷閒不忙凡的風光' (Yang Li Jing, busy in the busy, not busy in the busy).

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
- 2) 電郵至 ahkhccm@hospitalchap.org.hk 索取訂閱表
- 3) 電話辦理：致電 23390660（院牧聯會）



“我的痛苦會停止，但求我的心能征服它。”

~ 泰戈爾



因我所遭遇的是出於你，我就默然不語。

聖經·詩篇39章9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	蔡潔儀	郭多加	麥家碧	陳淑娟	周 全
陳嘉瑛	陳麗莎	張玉貞	徐扶風	林偉彥	林慧如	馮少芬	何耀華	陳伯權
陳汝誠	冼妮薇	林佩英	呂大安	李慶廣	梁滿濠	王煒東	陳華倫	鄭肖珍
李繼堯	梁玉英	游少薇	李俊傑	陳惠萍	張美蘭	謝碧華	羅桂芳	許少媚
陳翠珍	黎家屏	譚 華	林胡求善	黃漢聰伉儷	仁濟醫院院牧事工委員會			
誠信綜合治療中心	Wong Hoi Ming	Lam Man Lee	Angela Pang	Chu Chau Kan	Ip Pui Tai			
CanCare Centre	Christine Tjang (紀念曾海元)							

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 | 人物採寫：危寶珊 | 設計：OpenTheClose | 印刷：雅卓印刷公司 | 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