

66

2017年9月

把 關 心 傳 開 · 讓 醫 院 有 愛

關 心

雙月刊

真心
分享

陳頌恩：

孩子給我的
生命課

兩扇心窗

死與生，哪個好？

從心出發

使別人的生命更豐盛

全人醫治 全人健康
Holistic Healing & Health

院牧
服務

孩子給我的生命課

—— 陳頌恩



“在暢銷書榜曾經風行一時的翻譯書《生命中不可錯過的智慧》，當中討論到一系列幼稚園所教導的淺易道理，居然是人生中不可或缺的生活智慧。這幾年的親身經歷和反思，驀然回首，才明白自己原來擁有一個「生命中不可錯過」的童年，因為從中獲得的不僅是生活智慧，更是對生命價值的詮釋與回應。”

「生命中不可錯過」的童年

我生長在一個看似平凡、卻又帶點非典型的四口之家，有父母和兄長。爸爸是傳道人，一直在教會和機構中服務，媽媽則全職照顧家庭。但就記憶所及，他們從來沒有忽略我們兄妹的需要，而且把工餘時間一心一意地投入到家庭生活中。

爸爸外表溫文爾雅，做事好像慢條斯理的，是個思考型的謙謙君子；但他熱愛大自然，個性其實充滿陽光氣息。雖然他的工時似乎比媽媽的更長、更要有彈性，卻總愛把握機會，帶我們一家往外跑：打球、游泳、登山、涉水，他從來不會閒下來的，是個名副其實的男主外。印象最深刻的是爸媽安排的另類「溫習活動」，我們兄妹稱為「沙灘溫書法」，每次在我們埋頭備戰考試、情緒繃得緊緊的時候，爸媽會讓我們帶著書本筆記，駕車送我們到海邊溫習去。



聽來的確不可思議，卻沒想到在細沙中徜徉、在浪濤聲中思考，竟然也會有意想不到的學業成效，我們就此年年過關！

媽媽絕對是個典型的女主內！她比較注重訓練我們的紀律，建立良好的習慣和生活技能。媽媽為人勤快，坐言起行，說話的語調總是爽朗活潑，而又帶幾分指揮的氣派，讓人難以抗拒；我們的家居是一貫的整潔舒適，不是因為僱了家傭，也不是憑著媽媽個人的操勞，而是她堅持自小給我們培訓的成果。與其說培訓，倒不如說遊戲。她會把家務當作遊戲項目，透過由淺入深、水滴石穿的方式，讓我們去嘗試和探索。

我就是這樣成長起來

記得那一年我們隨爸爸到美國進修，我因為年紀太小未能入學，跟媽媽待在家裡，她會叫我幫忙清潔收拾房間，或把髒手帕洗淨熨好。可以想像，當時的我一定越幫越忙，但她視家居為一個安全實驗室，不斷鼓勵孩子們一試再試。另一次的難忘經

歷，大概是在初小時候，媽媽叫哥哥和我各做一個菜式，其實我們到廚房幫忙的經驗絕無僅有！回想起來，媽媽對我們的學業期望和野心，似乎還不及對家務和自理的要求。

在成長過程中令我感受最深的，反而是爸媽對我們靈性上的栽培。星期天是一家人到教會敬拜的日子，這絕不是出於習慣和責任，而是緣於對天父的愛，所以我們兄妹倆不會抗拒。正正是這個長久而固定的家庭活動，讓我和哥哥認識寶貴的信仰，也建立正確的價值觀，並且培養了深厚的親情。父母能身體力行，樹立榜樣，子女自然潛移默化，明白信仰就是生活，不是空談，家庭對於我們作為子女的，是個充滿信任和安全感的地方，樂在其中。父母在實踐「常常禱告、凡事謝恩」這教導上，對我影響極為深遠，好比一張沒有簽賬上限的信用卡，肯定更加受用終身。

我的學業從小就沒有過人之處，在零壓力下完成中學，能夠入讀預科已是萬幸。在預科才真正「開竅」學習，發憤圖強，兩年間成績突飛猛進；與此同時，在校園生活上也有多方面的發揮，並開始談戀愛，最後更順利進入大學。回想起來，父母對我的愛心守護，猶如農夫對農作物的耐心栽種，至此步進成熟期，不用揠苗助長，只要時候到了，自然地開花結果，我就是這樣成長起來的。



新生命帶來的驚與喜

我和外子在預科時開始交往，他做事計劃周詳，正好配搭我隨遇而安的個性。2007年大學畢業後，工作了兩年便結婚，婚後我們早有共識，希望趁年輕放下工作，一起專心進修神學。就在我遷入離島的神學院宿舍那天，我發現自己竟然意外地



懷孕了，立時把我們原先訂下的人生規劃給打亂了。有好一段日子，我為這不合理的意外異常困惑，加上身體的種種不適，一時未能接受，新生命帶來的驚喜，似乎已被它引起的慌亂所掩蓋。

事緣在證實懷孕前不久，我剛進行了一個切除「朱古力瘤」（正確名稱是子宮內膜異位症）的大型手術，當時醫生曾徹底檢查過，確定沒有任何懷孕的徵狀，而且在手術過程中，需要沖洗整個子宮，剛剛成孕的胎兒必然無法經此浩劫，但肯定胚胎在手術前已經成形！相信唯一讓「她」倖存的可能性，是在生死存亡僅有的幾個小時內，「她」躲到輸卵管去避難！胎兒能這樣得以保存的機率，就連負責的醫生也感到驚訝。幸好我們夫婦從小在教會中成長，理念一致，知道生命在上帝手中，很快便調整過來。現在看著長女，回想當初她的來臨，實在無限感恩，她名叫嘉惟，嘉是美善，惟是思念，寓意常常思念上帝美善的安排。人都喜歡計劃，掌控未來，害怕意外；但生命確是個奧秘，豈會事事由人掌控？人會出意外，醫療技術也有限制，上帝卻定意保留這個小生命，微小的我只能存謙卑敬畏的心，尋求天父心意，盡上本分。

我們原先的計劃是婚後幾年，才生養兩個年齡接近的孩子，湊合一個四口之家。感恩意外懷孕帶來我們許多意外的收穫。首先是再次深深經歷父母無私的愛。當時我們已遷居離島宿舍，長女出生後親人亦不便照應，媽媽體諒我們這期間沒有收入，竟想到給我僱一名家傭，讓我不用操心家務，騰出時間休息和學習。更難得學院非常包容和支持，給我延期多一年時間才畢業，既然已意外地迎來長女，就索性快快再添個寶寶，好使孩子們能結伴成長，結果三年抱兩，二女順利出生，名叫巧瞳，因為長洲沒有醫院，而她卻毫無先兆地突然早產了，

讓我在分娩前，有機會和丈夫坐直升機飽覽維港日出景色。上帝的安排比人的計劃更勝一籌，更巧妙精彩。



孩子給我意外的生命課

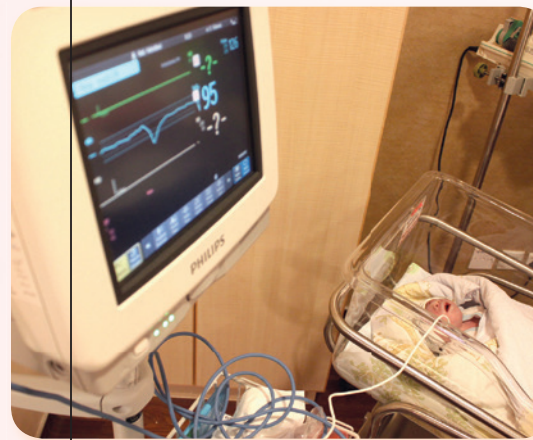
2013年3月，沒想到二女還未及兩歲，竟懷上第三個孩子！由於之前帶兩個孩子的愉快經驗，領會到兒女就是上帝的賞賜和祝福，這次懷孕少了忐忑，多了期待。滿了三個月，我和先生歡天喜地去做產檢、為胎兒照超聲波……，沒料到經過反覆檢查後，得到的結果是：「胎兒沒有頭蓋骨，腦部會缺氧，存活率是零，又稱為無腦兒，因腦部不能發展。」當時我竭力鎮定下來，嘗試接收一連串難以承受的資訊，但無奈打擊太大、太震撼了，許多數據都變得支離破碎，聽不進去！而當我們仍在消化這個結果的時候，另一個艱難的抉擇已擺在面前：「香港法例規定，容許為有問題的胎兒在懷孕24週以前進行人工流產，過了24週就不行了。」

這一天，我們在極度難過的時刻，真真實實地經歷了信仰的能力，同心禱告後，很快便接受了胎兒的情況，並在一星期內平靜地做了抉擇，決定保留胎兒，直到他出生。但從首次產檢至第24週，我們面對的衝擊越來越多，不單來自醫生的提醒，也有家人的想法，還有來自信徒或非信徒所持的不同見解。贊成保留的不多，反對的卻佔了大多數。有人從孕婦的角度出發，說太痛苦了；有人從胎兒的感覺出發，說他會疼；也有人單純從經濟效益出發，說生出來沒有用。

這段日子，我常常會撫摸著日漸隆起的腹部，不停思考生命到底是甚麼？這是作為母親的我一個不可逃避的任務，我無需依從別人的意見，只想和丈夫得到共識，並在上帝面前找到平安的確據。若果孩子的生命如蜉蝣般早夭，我甚麼時候開始是他母親，是在腹中？是在出生後？要怎樣才能做好母親的角色？我對這樣的孩

子有甚麼責任？有一節經文常常在我腦海浮現：「你懷的胎是上帝給你的產業，是個祝福。」倘若相信生命是個獨立的受造個體，本身的神聖尊貴，就不會受年齡、性別、壽數、能力、智商等因素而影響分毫，我們不過是生命的管家，沒有權柄主宰生死，從長女二女身上，我們已獲得憑證；我可以做的，就是盡力愛他，這也是我從父母身上領受而來的。

我想起一個耳熟能詳的故事，一對父子因騎驢入城而受到各種的非議，他們全程不假思索地追隨民意，最終變成一個笑話。世界紛紛擾擾，太多聲音會叫人迷失，既然經過深思熟慮，又有平安的良心作印證，加上家人全力支持，我要享受與腹中孩子相處的每一刻，我和丈夫給他起名瑋恆，意思是珍貴永恆。



你的產業是個祝福

感恩的是，整個懷孕過程尚算平穩，但在第五個月曾經出現流產跡象，立時心中萬般不捨！生死從來不由人！再一次更深體會生命的主權在上帝；而母親對兒子的愛，又豈會因生命的長短而改變？瑋恆出生的日子終於到了，明明知道他的出生就快要面對死亡，大家仍然期待與他見面擁抱。醫生認為若能不穿羊水、連胎膜順利滑出來是最理想，瑋恆好像一個乖巧的孩子，照醫生吩咐的完成了。當吐出痰液後他會發出像說話般的聲音，眼睛會追隨光線張開。他跟所有初生嬰兒不同，沒有哭鬧或沈睡，可能他和我們一樣，珍惜相聚每刻。瑋恆總共活了10個小時，與任何活過或活著的生命毫無分別，同樣享受家人親朋的疼愛和陪伴，最後我們為他辦了個安息禮，依依不捨地送別他短暫卻又無憾的一生。

瑋恆離開了，我心中仍切切記著這節經文：「你懷的胎是上帝給你的產業，是個

祝福。」瑋恆的生命在病房中度過，我這份產業可以怎樣祝福他人？上帝沒有讓我的思考落空。在非常偶然的情況下，看到中文大學醫學院正推行「無言老師」遺體捐贈計劃。我相信瑋恆會成為最年輕的「無言老師」，因為與他同樣病況的，大部分在未曾見過日光以先，生命已被奪去。醫科生透過解剖遺體，學習減少在病人身上犯錯，「無言老師」貢獻自己作醫學研究，藉此促進醫療技術，祝福接受治療的患者；「無言老師」遺體捐贈也是一項生死教育計劃，讓公眾更認識生命的本質、尊嚴和價值，從而改變一些錯謬的觀念。

其實，瑋恆在我們家中的確是位「無言老師」，他讓我們深入反思生命的神聖，重新肯定愛的

意義，並確認只有上帝可以掌控人的生死，我外子因為目睹瑋恆的生命歷程，啟發他往後在大學中推動生死關愛教育。

「你必將生命的道路指示我，在你面前有滿足的喜樂，在你右手中有永遠的福樂。」（詩篇16:11）





死與生，哪個好？有時真的很難回答。當有個人來說他不想活，我們通常會了解他是否出於一時衝動，是否錯估了當前情勢。再告知他螻蟻尚且偷生，留得青山在，將來總可以有所作為。

是甚麼叫人不想活？

其實，叫人不活的原因多著呢。小偉最近被哥哥欺負，好迷惘，好痛苦，他想死，不想活。他父母找我談談，看看可以怎樣幫助小偉，好讓他看見生存的價值。的確，如果這小二男生是你的孩子或孫兒，你會由得他死去嗎？當然不會，原來當日他企圖將腳伸到窗外，幸好父母看見，及時阻止。

的確，面對痛苦，有些人的第一個想法就是逃避。許多時長者常說：死，我不怕；我只是怕痛。若是身體健康，長壽是福；不然，多一些日子在地上，只是多一天折磨。可見生命的質素比生命的長短重要。

當我們看著親人受著病痛折磨，內心的確難受，寧願他早日回天家。有時人活著的質素如何，是否有尊嚴地活下去，比苟且偷生，更為重要。文革時代，有些文人就是因為受不了那份屈辱，選擇輕生。

以前，有一位體育老師在運動會上為標鎗所傷，弄致全身癱瘓，他向當時的特首寫信，提出「安樂死」的要求。他感覺絕望，每天他躺在床上，眼望天花板，在等日子過。及後他的事件引起傳媒討論，使他得著外界關注和幫助，提升生活質素，他又可透過電腦和外界溝通，有人明白他的感受。

是甚麼叫人不想死？

話雖如此，又有些人最不想死，就是那些被醫生判了只有幾個星期或幾個月命的人，他們想多活些日子，除了因為捨不得家人，還有是他們的子女還年幼，人生責任未完；有的父母還健在，親恩未報，以及夢想未圓等。畢竟人生有限，人只可以活一次，我們要珍惜這個「活」，因為它可以是很短的日子，無人知道。

有時，在苦難中，新生命的到來，總給人一份喜悅和驚嘆。很多年前，四川地震中，死了許多人，但當災區傳來有生命獲救，甚或小生命的誕生，大家都很興奮雀躍。因為生命總給人一份盼望。至於死亡，總給人一份不可知的神秘感。

怎樣才叫活得好？

一個人在身心社靈四方面有良好的發展很是重要。子君近日很節制飲食，每天吃自己煮的早餐及午餐，戒甜食，勤做運動，事緣她的血糖指數，已到警戒線，叫她不得不正視。她每次轉工，就覺得自己是個失敗者，辛苦到想死。她心情不好，就亂吃東西，糖果、朱古力、汽水、雪糕等全是她的至愛。現在她通通戒掉。有一天她突然醒覺自己在每個地方，都結識到可以交心的朋友，這是她的「得」，只是以前她從來沒為此感恩。

要活得好，我們要注意均衡飲食，有恆常的運動，以保持身體健康。心靈的健康也不可忽視。喜樂的心乃是良藥。社交方面，要擴闊社交圈子，多結識朋友，朋友就是財富。靈性的需要也很重要，要知道我們的人生是有價值和有意義的。■

死
與
生
，
哪個好？

◎ 吳芳芬



或
活
或
死

◎ 盧惠銓



人有一生，也有一死。從生理角度嚴格來說，人只得生一次，也只會死一次。所以，相信大部分人都會渴求，有生之年要活得好，臨終之時也要死得好。然而，這看似合理的渴求，在現實生活中卻不是理所當然。近年，坊間有不少團體致力推動生死教育，鼓勵人更開放探討及積極面對這人生的必修課。基督宗教的生死教育總題，可以說是「出生入死，出死入生」。

哲人有云：「人出生便是邁向死亡。」這話雖然真，但人不是為死而生，死亡並非人生存的目標，只是一個結局，卻可以不是終局。自從死亡從創造的世界出現之後，沒有人不會死，也沒有任何條件能確保人可以倖免肉身的死亡。聖經說：「凡有血氣的就必一同死亡；世人必仍歸塵土。」（約伯記 34:15）人不能絕對掌控壽數長短，也不能絕對逃避死亡來臨，因為「無人有權力掌管生命，將生命留住；也無人有權力掌管死期。」（傳道書 8:8）

人的生命包括肉體與靈性。肉身的死亡固然使人與人分離，靈性的死亡更叫人與那位創造主關係隔絕。人與創造主的隔絕比肉身的隔絕後果更嚴重，影響更深遠。當肉身與靈性的死亡已成為人類不能改變的事實之後，上帝因著愛決意救贖挽回人類生命。祂為了愛，願意付上沈重的代價，叫人的生命可以不至永遠死亡。聖經說：「上帝愛世人，甚至將祂的獨生子賜給他們；叫一切信祂的，不至滅亡，反得永生。」（約翰福音 3:16）這個愛的救贖計劃，藉著耶穌的受死與復活早已完成。「因我們還軟弱的時候，基督就按所定的日期為罪人死。為義人死，是少有的；為仁人死，或者有人敢作的。惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，上帝的愛就在此向我們顯明了。」（羅馬書 5:6-8）

無論是肉身抑或靈性的死亡，都是一種失去。但願失去教人珍惜。基督宗教的生死教育，喚醒世人珍惜有生之年重建豐盛的生命。人如何選擇活在當下，活得有意義、有價值，活得豐盛，比設法逃避或尋求死亡更合乎創造主的原意。正如飽歷人生的詩人摩西，晚年之時向上主禱告：「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。」（詩篇 90:12）

既知道人不應尋求死亡，同時也不可能逃避死亡。上帝定意提供了可靠的方法幫助入迎向死亡及超越死亡的轄制。信心是得著永生盼望與確據的可靠方法。臨床經驗顯示，得著永生盼望與確據的人，更能勇敢與安穩地迎向死亡，因為他們相信肉體死後，靈魂便會歸回上帝的懷抱中得享安息。上帝要擦去他們一切的眼淚，那裡不再有死亡，也不再有悲哀、哭號、疼痛，因為以前的事都過去了。但願我們在有生之年可以盡力活好，到死亡來到之時，得著平安與盼望進入永恆。■



總叫我看見恩典

◎ 呂卓如醫生

癌症的治療日新月異，每年都有很多新藥面世，令到很多癌症病患者得以延長壽命。但是，仍有一部份的癌症病人，病情不能由現有的藥物控制，身體逐漸衰弱，身心靈受到折磨。面對這樣的情況，身為腫瘤科醫生的我，總會覺得有一些挫敗感，因為我所學到的知識沒法治癒病人。但另一方面，當初我選擇腫瘤科的其中一個原因，就是希望陪伴病人走生命中的最後一程，並且減少他們的痛苦。

最近有一位年過九十歲的伯伯獨自回來覆診，之前我還記得他有兒子相伴，身體情況也不太差。這次看見他，精神差了，他自己也說身體很弱，很想找個地方躺下離開，又不想麻煩家人。我心裡想，伯伯除了有一點貧血之外，其實情況也不是那麼壞，但眼見他孤獨一人，走路又不太穩，又聯絡不到他的兒子，唯有先安排他住進病房觀察，但另一方面也覺為難，因為病房已超收病人。在病房內，同事很用心地照顧伯伯，又給他輸了血。第二天當我去到病房，剛巧他的兒子前來探望，伯伯精神也好了許多，伯伯看見我，面上露出喜悅的表情。我跟他兒子討論過治療的計劃後，伯伯也很安心地回家，我心裡實在很感恩。

另一位比較年輕的病人，因著比較棘手的痛症，這兩年來我常有機會見到他。他患有肺癌，兩年多前已分別用電療和化療控制了肺部的腫瘤。可是好景不常，他的癌細胞擴散至盆腔的位置，用了不同的化療藥物，加上多次的電療，雖然病情受控制了一段時間，但後來腫瘤增大，令他感到異常的痛楚。我們痛症紓緩科的醫護人員，用了不同的止痛方法，嘗試減輕他的痛楚，盡量讓他可以在家裡過著有質素的生活。他有很愛錫他的媽媽及妹妹，雖然日夜要全力照顧他，幫助他清潔、上洗手間，但每次她們陪著他回來覆診時，一點怨言也沒有。我實在很欣賞他的家人甘心樂意的付出，特別是他媽媽，為兒子的病擔憂煩瑣，擔子實在很重。終於有一天，這位年青病人的病情急轉直下，也沒法不住進醫院。

痛楚沒有了，換來卻是喘氣，沒法安睡，見到他痛苦萬分，家人在旁憂心忡忡。我心中知道情況不妙，每天早晚到病房看看，嘗試調校藥物，希望令他可以舒適一點。藥物終於可以令他稍為平靜下來，卻又開始有點意識模糊。有時候他所說的，似乎反映他心裡有很多不安，我一直反覆想著應該要怎樣令他心裡有平安。有一天便問他的媽媽，兒子有沒有信仰。他媽媽說，之前一直很想兒子信耶穌，但他沒有接受，終於在前一天請了一位牧師來，問過他的心事，他表示願意信耶穌，並且在床邊接受了水禮。我真的不敢相信，神的恩典是何等奇妙！終於他可安靜地睡著，再過一兩天之後，天父便接他回家了。

工作依然繁忙，身體雖然疲倦，但在歲月如飛的日子裡，總看見恩典，叫我可以繼續下去。■



站不起、活得喜

◎ 何慧蘭

因為一次意外，將我的人生來了個翻天覆地的變化……

在 2004 年意外跌傷打石膏後，一直沒有好轉。半年後發現膝蓋半月板撕裂，需要再動手術，可惜手術失敗了。因要長時間使用拐杖，引致腰和頸出現神經痛並手腕勞損，我開始需要長期坐輪椅，但更不幸的是身體多處亦出現問題。在眼角上的神經線瘤突然長大引致頭部劇痛，另外因子宮內膜異位，左右生了兩個瘤，自己卻因對麻醉藥有不良反應，醫生亦只能繼續觀察。由於肚皮常常像氣球般脹大和痛，實在辛苦難耐！

除了忍受身體的限制，更遭到別人歧視的眼光及說話，心靈雖有創傷，卻只能鬱在心底。更大的打擊是老闆最終也無情地將我解僱，實在感到絕望迷惘，精神完全崩潰，每日靠吃 20 多粒嗎啡止痛及精神科藥物，那段日子可真不堪回首。當時感到人生只不過是一個諷刺，不願再生存下去，並且先後三次嘗試結束生命。雖然我想放棄自己，但上帝沒有放棄我。

在醫院接受治療期間認識了一位女院牧，她的真誠令我十分感動，並引領我認識了上帝。她教我禱告，將一切憂慮交給主，我便嘗試放下埋怨，用感恩的角度去看事情，開始感受到上帝的慈愛。受傷殘缺的確難受，但信仰使我明白唯有放棄憎恨埋怨才能見到雨過天晴，重新得到喜樂。感謝主，祂雖然沒有應

允天色常藍，但祂應允每天與我同在，並派遣祂的天使守護我，將我的苦難轉化成甘美的祝福。

感謝上帝賜我靈感製作不同的飾物，用我的手藝去服侍有需要的人，並藉著成立痛症互助小組開展我的義工生活。神更奇妙地將藥物的大量副作用挪走了！藉著每天讀聖經，將內心的恐懼除去，醫生開始同意我停止服食鎮靜劑，而且厭食症及抽筋亦同時好轉。在 2013 年，神透過牧師和師母教我打網球，令我醒悟自己雖然要坐輪椅，但仍然可以有運動和活力，仍然可以活出精彩人生。

我在 2011 年能榮獲三個獎項，全賴主的恩典，神的愛賜我信心及動力承受身體障礙，面對苦楚；藉著全港十大再生勇士這獎項，令我有不同的機會分享自己的經歷和見證，鼓勵那些身處逆境的朋友積極面對人生。2013 年更遠赴英國作半年短宣及分享生命見證，傳揚主耶穌的愛！

感謝上帝賜下無盡的恩典，最令我感動的是父母之前拜觀音 40 多年，他們因看見上帝在我身上所作的也信了耶穌。這麼多年來丈夫對我不離不棄的照顧，家人的關心，教會牧者和弟兄姊妹的鼓勵、安慰與支持，令我勇敢地活下去，讓我感到生命的意義與盼望。雖然我仍是「站不起」，但靠著祂的恩典，我知道餘下的人生仍然可以「活得喜」！■

痛而不苦

Suffering Without Bitterness

◎ 劉詠汶（臨床心理學家）

中學時唸過梁啟超先生的《敬業與樂業》，文中一句「須知苦樂全在主觀的心，不在客觀的事」常掛在口邊，但當時並沒有深切體會，只知道是勸勉莘莘學子將來要努力工作的說話。可是，一路走來，這已成為我向長期痛症病人最常說的一句話，因為面對著「痛」，當中的「苦」確是有著不可分割的心理成份，而病人對這句說話的領悟，能反映他們選擇的生活是「又痛又苦」，還是「痛而不苦」。

痛的故事

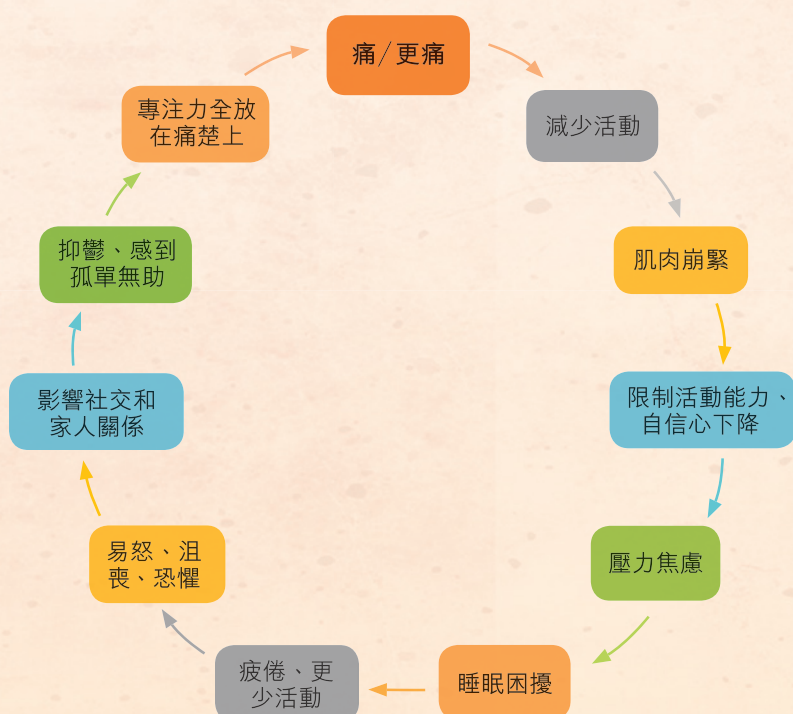
痛楚來襲，除了身體不適，還有心裡不安、恐懼、甚至討厭的感覺。痛楚本應是人類進化過程中的產物，提醒我們在受傷時本能地準備面對危險，腦部自然產生恐懼和壓力反應，以及把大部份注意力聚焦在痛楚部位。可是，長期痛楚和急性痛楚不同，並沒有提示作用，反而讓身體神經系統變得敏感，以致好像時不時警鐘誤鳴，令「痛」籠罩著生活，感覺整個人被痛楚控制了，擺脫不了。漸漸地，痛楚持續，這種身體的「痛」便演變成心裡的「苦」，讓人做了痛楚的奴隸。

再者，長期痛症的心路歷程往往是孤單的。無止境地作身體檢查去尋找痛楚原因，不斷嘗試各種醫治方法都徒勞無功，往往在失望和挫敗感中打轉，加上若感覺被誤解，身邊人不明白甚至怪責，結果感覺更無奈無助，影響情緒，苦上加苦。

情緒是「痛」和「苦」之間的一道閘

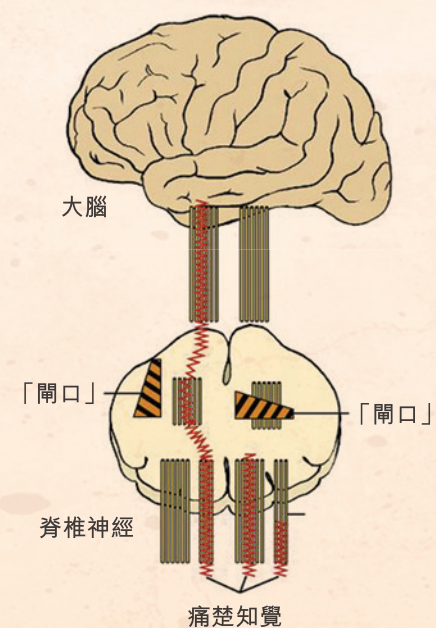
臨床研究指出，長期痛症的「痛楚程度」會受很多重要的心理因素影響²，勾起負面思想，引致抑鬱、焦慮、過敏、恐慌、失落、退縮等負面情緒或傾向，進而令人感覺孤單疏離，而這些

長期痛症對身心影響的惡性循環¹（圖一）



情緒會令痛楚加劇，使人感覺痛苦。痛症研究的權威學者 Ronald Melzack 和 Patrick Wall，在 1965 年發表關於痛楚知覺的「閘口控制理論」(Gate Control Theory of Pain)³，清楚說明情緒是「痛」和「苦」之間的一道閘，當我們的知覺系統受觸碰或傷害，神經線會把知覺信息透過脊椎神經帶進入大腦而產生痛楚感覺，但信息進入大腦前，要先經過一道「閘口」，當「閘口」打開得愈大，痛的感覺就會愈強烈。那「閘口」是在甚麼時候會開得大、甚麼時候開得小呢？關鍵在「情緒」。當人們情緒緊張焦慮時，「閘口」會開得非常小，令痛楚感覺強烈；相反，當情緒能夠放鬆平靜，「閘口」便會開得大，減輕痛楚感覺。根據這個理論，痛楚的程度有很大的主觀成份，亦可受到個人心理情緒因素控制，這解釋了為甚麼不同的人對「痛楚」經驗有不同的理解和反應，亦說明了心理治療能減少肉體上的「痛」和心靈上的「苦」的科學原理。

痛楚控制「閘口」



如何可以「痛而不苦」？

當了解到「痛」和「苦」的相連不是必然，而是由心理因素作中介，我們便可透過身心的互為關係去實踐「痛而不苦」，善用「痛而不苦四部曲」去處理痛楚，包括：（一）思想重整、（二）穩定情緒、（三）積極行為、（四）身心鬆弛。

「痛而不苦」四部曲		
	 「又痛又苦」	 「痛而不苦」
第一部：思想重整	消極思想 <ul style="list-style-type: none"> 認為自己無法控制痛楚 將痛楚對生活造成的限制和後果看成極為嚴重 	積極思想 <ul style="list-style-type: none"> 認為自己能夠控制痛楚 相信可以「與痛楚並存」，維持某程度的生活質素
第二部：穩定情緒	不穩定情緒 <ul style="list-style-type: none"> 害怕、緊張、擔心 沮喪、無助、抑鬱 	穩定情緒 <ul style="list-style-type: none"> 較為放鬆平靜 較為積極愉快
第三部：積極行為	消極行為 <ul style="list-style-type: none"> 減少運動去避免觸及痛處 減少社交活動 過分依靠藥物 	積極行為 <ul style="list-style-type: none"> 參加合適運動 參與社交活動 透過適量藥物和各種專業治療，減輕痛楚
第四部：身心鬆弛	不做身心鬆弛練習 <ul style="list-style-type: none"> 不知道或沒有學習身心鬆弛練習 學習過身心鬆弛練習但未持有之恆 	常做身心鬆弛練習 <ul style="list-style-type: none"> 學習過身心鬆弛練習，例如調節呼吸法、肌肉鬆弛法、意象鬆弛法等 能持之以恆，舒緩因痛楚所產生的身體及精神緊張，間接減輕痛楚

近年，本港亦有一些曾受相關專業訓練的臨床心理學家用「靜觀」(Mindfulness)治療的方法去協助長期痛症病人好好管理痛楚。「靜觀」練習讓痛症病人可以慢下來跟自己的身體溝通，如實地觀察身體的痛楚感覺及情緒反應，有空間去感受當下是否痛楚來襲，抑或只是自己對輕微痛楚的過分情緒緊張反應，隨之可以更清晰地選擇怎樣應對，減少因疼痛而變得心煩意亂，安定心神，舒緩痛楚。

學習與痛共處

由此可見，「痛」的感覺是真實的，但「苦」卻是我們的選擇。要「痛而不苦」，便要改變面對痛楚的反應，用「心」選擇，讓「身」回應。面對痛楚，你會選擇害怕它還是面對它？抗拒它還是適應它？否定它還是接受它？當我們能夠學習與痛共處，便可以掌握心理因素，建立更強的心理資源，減少痛楚持續，能夠控制身體痛楚所帶來的身心影響。這樣，就像你會選擇如何解讀這組密碼般的英文字串了：

“JOYISNOWHERE”

（備註：本篇文章只針對一般長期痛症病人的情況作討論和分享，個別痛症病人如有需要，應向相關專業人士求助。）

參考資料：

- 香港醫院管理局 (2008)：「長期痛症知多D」小冊子，聯科綜合痛症治理專責小組。
- Linton, S. J., & Shaw, W. S. (2011). Impact of psychological factors in the experience of pain. *Physical therapy*, 91(5), 700-711.
- Melzack, R., & Wall, P. D. (1967). Pain mechanisms: a new theory. *Survey of Anesthesiology*, 11(2), 89-90.



祂領我在可安歇的水邊

(聖經·詩篇)



在家「紓緩」真好

◎ 姚佩貞 紓緩治療資深護理師

紓緩治療服務是為末期病者如癌症、器官衰竭等病者及其家人提供之照顧及支援服務，主要是由一隊曾受專科訓練的專業人員，包括醫生、護士、社工、心理學家、院牧、物理治療師、職業治療師及義工所組成；為病人及其家屬提供全面照顧，包括：身體療護、情緒和心靈輔導等，讓病者在最後一段路過得安適、平靜，並帶有尊嚴地生活到最後一刻。

現時的紓緩治療服務模式，相比十多年前單一的住院服務模式已是較多元化，而家居紓緩服務就是透過醫護人員的定期探訪，在家提供醫療及支援服務給病人，亦同時照顧家人的需要。

大部分末期病患者都希望在生命最後的日子多留在家中。家居紓緩服務團隊定期進行家居探訪，可確保病者和家人得到適當支援。有些病人未能留在家中被照顧，而被安排住在院舍，院舍可算是那些病人的另一個家，紓緩團隊亦十分重視支援院舍，協助他們提供適當的紓緩照顧。

紓緩家居服務範圍包括：

- 徵狀監察和管理
- 藥物管理
- 病人心理、心靈的照顧
- 護理程序
- 專職轉介：社工、臨床心理學家、物理/職業治療、院牧
- 協調社區資源
- 教育照顧者
- 評估、支持和鼓勵照顧者
- 為選擇在家離世的病人提供全面支援
- 善別輔導

從事紓緩治療護理工作已近十年多了，在不同的服務模式裡，我特別喜歡家居探訪的工作，並且非常珍惜可以和病人及照顧者在他們熟悉的地方見面。他們會較輕鬆和真實的展現自己，從而幫助我更瞭解他們的需要。每一位病人猶如一本書，也就是一個生命的故事。所以除了掌握和處理他們因末期疾病帶來的不適症狀，我們更要用一份尊重、謙卑和敏感的心，去瞭解他們的心靈狀況和需要。

雖說每位病人的個案不同，我們每次家訪前都會先掌握一些病人較特別的資料，有禮貌和帶著微笑的走進別人的家或院舍，令他們先感受到被尊重和被關愛，家訪護士要有敏感和熱誠的心去重點發問，並以同理心去聆聽病人和家人的需要，這都是非常重要的。在病人家中，可透過觀察、提問、聆聽、感受和護理過程中，更準確地掌握到病者和家人此時此刻和有機會碰到的困難和需要，給予他們實質和心理上的幫助，從而幫助他們面對此刻和可能會發生的事，肯定我們日後可提供的支援，這樣會令病人和家人較安心。

每個人在人生的最後階段都會反思生命的意義，透過分享他們生命的故事，讓他們肯定自己生命的價值，亦是紓緩治療護士在家訪中一個重要的使命。我們會在適當時候鼓勵他們說多些值得開心又或是遺憾的事，在傾談中令他們學懂擁抱生命中的歡欣，放下一些生命裡的不圓滿，對自己的生命和別人作出欣賞與感謝，並能更加善用及珍惜可貴的時間，享受餘下的日子。

在家訪的過程中，病人有時也會流露有言及無言的關心來肯定我們工作的意義；對作為紓緩治療家訪護士，實在是一份很大的鼓勵！感謝他們令我不斷成長，可以有力量、從容、平安和自信地擔當同行者的角色。🌱



五臟六腑之六腑



◎ 陳慧琮 註冊中醫師

膽、胃、小腸、大腸、膀胱、三焦，總稱六腑。除膽以外，均具有傳化水穀、排泄糟粕的功能，即所謂「傳化物而不藏」。

膽 — 附於肝，有兩種功能：一是藏精汁（即膽汁），是由肝疏泄得來，注入腸中幫助消化。因膽汁清淨，故稱膽為「中清之腑」。如果膽汁鬱滯，排泄不暢，就會形成黃疸病。膽雖屬六腑之一，但不接受水穀糟粕，類似於臟，但與腑的轉輸作用相同，故稱為「奇恆之腑」。二是主決斷，即指膽有判斷事物作出決定的能力。膽與肝關係密切，互為表裡，肝主謀慮，膽主決斷，這是屬於精神活動的範圍。如俗語說「膽色過人」、聖經申命記 31：6：「你們當剛強壯膽，不要害怕……。」

胃 — 位於膈下，上接食道，下通小腸。有受納和腐熟水穀的功能，故有「胃為水穀之海」之稱，胃這種功能稱做「胃氣」，胃氣以降為順，才能把消化後的食物下輸到小腸，否則會導致飲食停滯或上逆，引起噁心、嘔吐、噯氣、呃逆等症狀。

小腸 — 位於腹中，上接胃，下接大腸。有受盛化物和分別清濁的功能，即小腸受納自胃傳下來的水穀，進一步消化，將精華部分吸收，通過脾轉輸到全身，將糟粕部分下注入大腸或滲入膀胱，變成大小便排出體

外。所以，小腸有病，會影響消化吸收功能外，還會出現小便異常。

大腸 — 小腸與大腸交接處是闌門，大腸上端接闌門，下端為肛門。大腸接受小腸下注的濁物，再吸收其多餘的水分，變為成形的大便，然後由肛門排出體外。如果大腸傳導糟粕功能失常，就會出現便秘、便血或泄瀉、下痢等病症。

膀胱 — 膀胱位於小腹部，它接受由腎下降的水液，貯留到一定量時，排出體外，即為小便。膀胱這種功能稱為「氣化」，當氣化功能失常，就會出現小便不利、尿閉或小便頻數、失禁等病症。

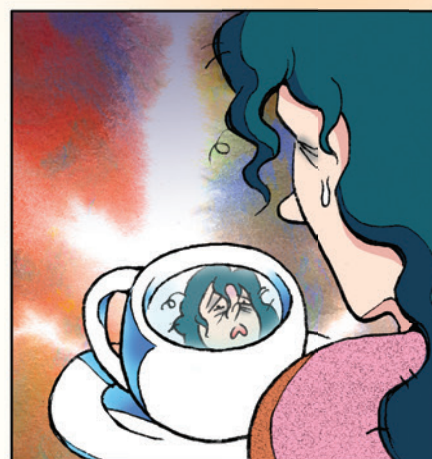
從上述五腑的功能，與現代醫學的生理功能雖有小異，但基本上是一致的。

三焦屬六腑之一，三焦包括上焦、中焦、下焦，對三焦的形態和功能，迄今尚無定論，一般來說：上焦指心肺，中焦指脾胃，下焦指肝腎、膀胱等。從三焦功能看，上焦如「霧」，指心肺對營養物的輸佈作用；中焦如「漚」，指脾胃的運化作用；下焦如「瀆」，指腎與膀胱的排泄作用。由此可見，三焦的功能，包含了胸腹上中下三部有關的臟器及其部分功能，所以說三焦並不是一個獨立的器官。🌱



望下杯水?!

故事：張啟賢
繪畫：亞樹



動一動、想一想

1 蚯蚓在泥土裡怎樣呼吸呢?

有一天，鼯鼠正在田裡挖洞時，見到一條蚯蚓從泥土中鑽出來，說：「蚯蚓，你整天都在泥土裡，上來地面呼吸新鮮空氣吧！」蚯蚓笑笑說：「我不能離開泥土的。」你知道這是甚麼一回事嗎？

試試動腦筋，別急找答案：在第21頁



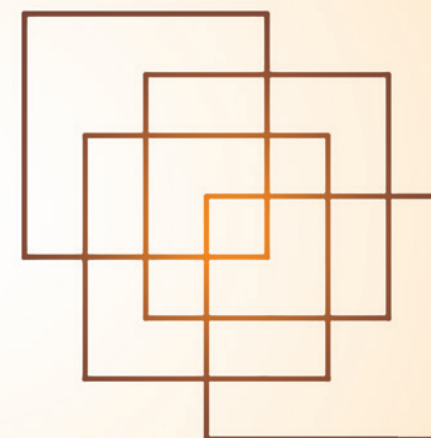
2 猜猜想!

風平浪靜 (猜一地名)

試試動腦筋，別急找答案：在第21頁

3 動一動!

請問右圖中一共能找出多少個正方形?



試試動腦筋，別急找答案：在第21頁



使別人的生命更豐盛

◎ 蔡詠妍

小時候已接觸基督信仰，夥著同是小學生的鄰居女孩一同上教會，唱詩歌、背聖經、玩遊戲，雖然教會給我的印象是快樂和友善的，卻沒有使我感到需要認真思考信仰。一年多後，因為沒有鄰居的陪伴，我也沒有再上教會，但對一句聖經十分深刻：「我來了、是要叫羊得生命、並且得的更豐盛。」及至中學年代，就讀的是一所 Band 5 的基督教學校，也讓我認識了幾位基督徒同學，但這個階段我仍覺得沒甚麼需要認真思考信仰，因為天大的事情有媽媽解決就足夠了。

完成學業後，媽媽巴不得我趕快投身工作，好幫補家計。在誤打誤撞下，我便考進了護士的行業。說來慚愧，在入行之先，我並沒有偉大的理想，也沒有照顧病人的豪情和熱誠，更遑論甚麼使命感。但感恩有神指引腳步，自我踏踏實實的進入護理行業，我便知道這是人生中其中一個最美好的安排。

記憶猶新，那是我第一晚值夜班的大日子。我在內科的急症病房工作，戰戰兢兢，提起十二分精神，對病人和上司的要求指點半點不敢怠慢。半走半跑了一整個夜晚，天將亮，終於有稍為休息的時候，坐在護士站清清腦袋，病房瀰漫著的是稍為清醒病人的呻吟聲；神智不清病人的呢喃聲和不同儀器的運作聲音，空氣都充斥著疾病獨有的味道。

凝神看著護士站對面的病格，通常是安排最嚴重的病人住在這裡，以便觀察。今晚這格的病人全部都

是放置了氣管導管，他們的胸部隨著儀器指揮一升一降，一呼一吸，全身都連著大大小小的儀器，測度時發出高低有致的聲音，長長短短的膠喉管如常地輸送養料和藥物。這一刻，我好端端的坐著、望著弱不禁風的病人，心裡被觸動著，我試圖想他所想，思他所思，這應該是認真思考人生的時候了。

死亡是甚麼，生命又為何？這刻躺在病床上彌留著的生命，除了機械式呼吸和規律的點滴輸送，還有甚麼？可有思想？可有感情？肉體靈魂最後何去何從？生命的彌留充斥著腦袋，感覺混沌，我渴望有一個清晰的解答。這個答案不徐不疾地在腦海浮現：「我來了，是要叫羊得生命，並且得的更豐盛。」自此，我對護理工作的意義，有更透徹的體會。

清早下班後，我不期然想起中學的基督徒同學。原來天父的安排早有奇妙伏線，好讓我認識生命。當我越認識信仰，就越發現人的渺小和不足；前幾年立定心志，要在聖經話語進深，要更認識這位生命的主，學效祂的樣式更多。我在教會中參與著基督教教育和短宣的事奉，期望與更多肢體能共浴於神的愛裡。

入行至今十多年，發現護士工作不再侷限於病房、病人與家屬，我現在的工作延伸至政策的推行與發展，有利前線同事履行護理工作時，有更好的工作環境。縱然工作崗位已跨越護士病人關係，但對信徒召命和實踐榮神益人的使命從未變改，再次感謝神差派我進入護理工作。

走在帶職宣教的路上

前無國界醫生人道救援義工黃佩賢 (Penny) 分享

MSF Take 2

曾跟隨無國界醫生在發生天災、人禍的地區提供醫療援助，回港後從醫院走進社區任職社康護士，自2015年蒙召踏上醫療宣教路，入讀神學課程，去年離開工作崗位，一步一步經歷上帝的恩典。

今天，神呼召她到跨文化的創啟地區帶職宣教，而你生命中的呼召是什麼？你願意來一同與她同行嗎？

18/9/2017 (一) | 19:00-20:30 | FES團契室

FES團契室 = 長沙灣道137-143號長利商業大廈11字樓
費用全免，請登入 www.ncf.org.hk 留座
查詢: 23698512 Mandy
主辦: 香港基督徒護士團契

夜遊嘉頓山

我的心嚮，你要稱頌耶和華！
不可忘記他的一切恩惠！
(詩篇103:2)

忙碌的生活令人善忘。我們需要離開一下生活的擔子，留有生活的空間，回到上帝溫暖的懷抱裡。在這個夏天結束前，讓我們一起漫步遊嘉頓山，數算著上帝賜給我們的恩典，一起經歷上帝所應許的如鷹展翅上騰！

路線：
由長利商業大廈出發；
前往美荷樓青年旅舍；
依旅舍外長徑徑告示牌指示走，
走上嘉頓山的梯級；
沿梯級登上山頂；飽覽風景後，
沿路折返

香港基督徒護士團契9月份團契

日期: 25/9/2017 (一)
時間: 18:30-20:30
集合時間: 18:30
集合地點: FES 團契室
(長沙灣道137-143號長利商業大廈11字樓)
[港鐵深水埗站A1出口]
內容: 夜遊嘉頓山、敬拜、分享
費用: 全免，請登入 www.ncf.org.hk 報名
查詢: 23698512 Mandy

溫馨提示：
* 按天氣帶備毛巾、雨具等
* 帶電筒
* 足夠飲料
* 記得帶走自己的垃圾

CMDF 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
10月11日 (三)	印尼醫療短宣服侍分享會
11月8日 (三)	陳以天醫生 (血液及血液腫瘤科專科醫生)
12月13日 (三)	陳維智醫生 (心臟科專科醫生)

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)

歡迎醫生、牙醫及醫護人員參加

醫療短宣服侍	日期
1 溫州退修營 (與溫州醫護團契對醫療工作服侍及靈命成長彼此交流及鼓勵)	27-29/10/2017 (3天)
2 柬埔寨醫療短宣服侍	18-24/11/2017 (7天)
3 清遠連山 (中國) 醫療短宣服侍	23-26/11/2017 (4天)

願感動以利亞的靈加倍的感動您，我們極需要您一同參與及支持醫療服侍。

查詢: 2369 8511 (Peggie Lam) • 網址: www.cmdf.org.hk • 電郵: peggie@cmdf.org.hk

親愛的日希媽媽：

數數手指日希（化名）現在有八個月大了，你和家人都安好嗎？

在一個傍晚探病時間，我走進了產前病房，看見每位準媽媽身邊都有家人伴在身旁，場面溫馨，惟有你是獨自靜靜地躺在床上。我上前和你打了一個招呼，輕輕的問候，你那時禮貌地點頭，並不想再回應，當時我覺得有點奇怪，心裡想著為何這位準媽媽沒有家人在旁？我有點不放心，於是我計劃翌日再安排一個時間去探訪你。

這是一個較寧靜的早上。你仍是躺著，當我上前介紹自己，表達我是那位昨晚來過的院牧，只因不放心，所以今天再來探訪你；聽罷你感動得眼泛淚光，帶點不好意思地邀請我坐下來。我體會到你很想有人陪伴，細問之下，原來你是內地新移民，丈夫還未獲簽批來港。你暫時寄住在媽媽家中，間中妹妹會來探訪你，詳談下得悉你還有一位女兒跟丈夫在內地生活。你這次入院已有兩個星期了，因發現是植入性胎盤問題而需要提早入院，等待安排剖腹生產。由於丈夫正在內地工作，沒有他在身邊，使你感到孤單，從那天開始，我就成為你的傾訴對象。

記得有一次，你整晚不能入睡，且哭著告訴我：「醫生說情況惡化時，很可能要切除子宮。」細問下知道你有朋友做完這個手術後出現了婚姻問題，你擔心自己也會有類似的遭遇。當時我鼓勵你先跟丈夫坦誠溝通，不要過分擔心，及後知道丈夫向你承諾，並肯定你是他心中惟一摯愛的太太，你也笑逐顏開。往後的日子，你跟我分享很多心事，實在感謝你對我的信任，讓我能夠與你分擔。能在這段時間陪伴你，看見你的孩子出生，我也很感動。後期我借了院牧室提供給病人的MP3機給你，你告訴我聽了很舒服，而且聽了很多遍，並且願意和我一起祈禱，真的感恩。日子一天一天地過去，終於等到剖腹生產的前夕，丈夫及時來港陪產，我在產後病房見到你們一家人都平安，心裡也替你高興。一周後，你可以出院了，出院當日你還把電話號碼留給我，希望日後可以保持聯絡。

沒料到幾個月後，我收到你再入院的消息，並希望我可以過來探訪你。原來你今次入院，是安排做切除子宮手術。手術前夕，你的心情很平靜，你拿出手機，把一家人在內地的家庭照給我看，日希也長大了，圓圓的眼睛，十分可愛。你告訴我想不到比日希大11年的姐姐會如此愛錫弟弟，你感到家庭很圓滿，還說要信耶穌，我們更約定翌日在加護病房見。隨後兩日，我在加護病房見你非常虛弱，丈夫還未來港，你用那軟弱無力的手捉著我的手，哭著說十分痛苦。我看見你身上插滿了各樣儀器，知道你一定很辛苦，我對你說：「你要堅持下去，日希等著你回家。」我也不斷為你禱告，希望你能平安度過。兩天後，你已經轉回普通科病房；原來這個手術令你流失很多血，需要大量輸血，除了感激醫生最後能堵塞出血的大動脈，你更感謝耶穌。手術後一星期，你已經可以出院回家，共聚天倫。

感恩我們能在醫院裡相遇，能與你同行絕不是巧合，是上天對人的憐憫，是一份愛的禮物。

充滿感恩的院牧



衷心迴響

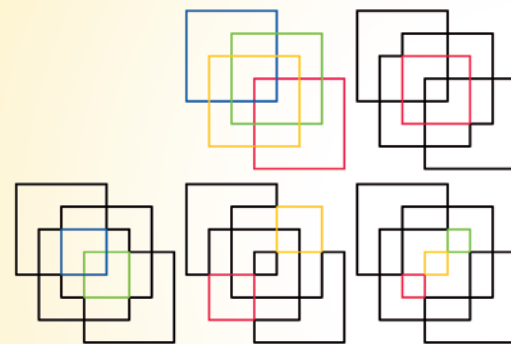
常說小病是福，今次我這應不是小病，但看到許多的祝福。自小失去關愛的人，真正感到溫暖。你活現了主愛，眼雖不便，仍要向你致謝！永誌於心。除了祝福你，更要感謝主，在我最難過的時刻，有你在旁！

謝兩位為我們媽媽主持辭靈禮和火葬禮。媽媽能夠把握最後機會接受水禮，更連爸爸也決志了，實在是神的恩典。我們更要讚美神差派了你們兩位在媽媽留院期間前來探望，特別是日間我們都上了班；在爸爸最孤單的時候，你們給予他溫暖的安慰和支持。媽媽離開我們雖然很傷痛，但我們深信將來在天家必定會重聚的，再次感謝兩位！

非常感激悉心關懷小女，從恐懼、害怕心情帶領回復一個開心開朗心情，繼續邁向人生道路，感謝、無言感激。

多謝你的關懷和愛護，使我在徬徨、危急之時，能夠接觸到基督教，藉著妳為我禱告，使我心靈得以安慰，感受到神賜予我的愛和眷顧，在此向妳衷心致謝，感激，感恩！

Thank you very much for your prayers and support for my mother and family. Your time and your kind words are deeply appreciated.



答案：共有12個。

P17頁

2 猜謎題

答案：蚯蚓不能直接呼吸空氣的，要靠身體表面層與外界進行氣體交換。蚯蚓的身體表面有層濕潤的薄膜，泥土裡的空氣先在這一層薄膜上溶解，再滲入牠的體內。為了更好地呼吸，蚯蚓會不斷地分泌出黏液，保持身體表面濕潤。

1 為什麼蚊子喜歡在頭上飛？

☐ 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
靈實司務道寧養院	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	3505 3275
沙田醫院	3505 3275
沙田慈氏護養院	3505 3275
白普理寧養中心	3505 3275
仁安醫院	3505 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
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)

如不欲破壞此刊物，可以影印或以另紙填寫資料亦可。

查詢：2339 0660 梁小姐 (Edith)

查詢：2339 0600

《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）



“一沙一世界，一花一天堂，掌中握無限，剎那即永恆。”

~ 詩人布萊克



我要稱謝你，因我受造奇妙可畏；你的作為奇妙，這是我心深知道的。

聖經·詩篇
139 章
14 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	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	謝碧華	林佩英	呂大安	梁滿濠	王煒東	陳華倫	鄭肖珍	梁玉英
游少薇	李俊傑	黎家屏	殷兆威	陳妙霞	李淵堯	李偉彥	梁潔冰	劉玉卿
謝興肇	廖活明	許培君	吳琴香	伍惠梅	林立世	林胡求善	黃漢聰伉儷	
仁濟醫院院牧事工委員會			播道醫院院牧事工委員會		Wong Hoi Ming		Lam Man Lee	
Angela Pang		Cheung Kwok Kwong		Chan Chor Hing Briggys		Chan Sui Wah		Christine Tjang (紀念曾海元)

出版：香港醫院院牧事工委員會 | 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