



【本矜憫之懷 · 促全人健康】

94期 | 2020年第四季



全人生命成長 ♥

健康中年篇 (41-65歲)

雅風

94期 | 2020年第四季

編者話	全人生命成長·健康中年	2	
專題文章	中年人士的全人發展	3	
	中年養生	4	
	中年婚姻 危與機	6	
	中年秘笈——預備自己成為「寶」	8	
	人生中場之職涯轉變· 與新世代同行護理路 ——專訪外科病室經理方小蘭女士	10	
	中年人士的退休規劃	11	
	健在於身·康貴乎心	12	
	運動保健	13	
	人物專訪	感恩言志，毋忘初「聽」—— 專訪東區尤德夫人那打素醫院 醫院行政總監陸志聰醫生	14
		特稿	四十年的關愛 跨世紀的領袖
分享園地	撐得住嗎？	23	
疫旅同行	我在全民檢測團隊的日子(上)	24	
書籍介紹	《中年斷捨離》、《飛一般男人》	26	
你講我聽	讚賞檔案撮錄 (二〇二〇年七月至九月)	27	
心靈格言		28	

編輯委員會

顧問
 王志賢醫生 (AHNH&TPH 醫院行政總監)
 羅玉琼女士 (AHNH&TPH 行政事務總經理)
 邱徽道醫生 (NICHE 督導委員會委員)
 曾秀華女士 (NICHE 名譽專業顧問)
 陸 亮博士 (NICHE 名譽專業顧問)
 梁傑兒博士 (慈善基金會轄下委員會【人力資源 | 牧關事工 | 外展復康】委員)

馮家柏醫生 (拉撒路會創辦人)
 李錦洪先生 (時代論壇創辦人)
 岑素園女士 (UCH 前任護理總經理)
 李鳳琴博士 (NICHE 學院主任)
主編
 周雪惠女士 (NICHE)
執行編輯
 委員
 方小蘭女士 (AHNH 外科)
 羅麗珍女士 (AHNH 內科)
 凌銳輝院牧 (AHNH 院牧部)
 董小明先生 (AHNH 精神科)
 楊桂蓮女士 (AHNH 急症室)
 陳潔開女士 (AHNH&TPH 前任內科部門運作經理)
 丘 岳先生 (那打素外展復康事工)
 葉婉茵女士 (慈善基金會總辦事處)
 鄭小萍女士 (NICHE)
 劉嘉儀女士 (NICHE)
 黃慧純女士 (NICHE)
 劉芷詠女士 (NICHE)

出版單位
 那打素全人健康持續進修學院
 The Nethersole Institute of Continuing
 Holistic Health Education
 香港新界大埔全安路十一號J座七樓廿八室
 Room 28, 7/F., Block J, 11 Chuen On Road,
 Tai Po, N.T., Hong Kong
 電話：2689 3875 / 2689 2182
 傳真：2667 4439
 電郵：niche@nethersole.org.hk

設計 / 印刷
 版權
 Open the Close
 版權所有，須經本院同意方可轉載或翻印

英文簡稱
 全稱
 AHNH&TPH: 雅麗氏何妙齡那打素醫院 及 大埔醫院
 UCH: 基督教聯合醫院
 NICHE: 那打素全人健康持續進修學院

非賣品



全人生命成長· 健康中年

李鳳琴

今期雅風之主題「全人生命成長·健康中年」(41-65歲)，對於由青成年期步入中年的人而言，會否立刻想到「中年危機」這令人焦慮不安的四個字？

當人到中年，實際上是面對家庭、婚姻、社交、工作和個人價值等各個範疇的挑戰。從階段結構上看，由青年期的高峰緩緩步入中年期的下坡階段，處於進退兩難的狀況。身體上，面對更年期的困擾和日漸衰退的體能，會感到體力大不如前。家庭方面，既要養育年幼子女，也要照顧年邁雙親，生活及經濟的擔子可不少。婚姻方面，夫婦關係容易因養育兒女或生活事務而流於平淡。在事業上，工作了好一段日子，累積了豐富的經驗，成為職場中上游的管理階層；在面對別人的期望與自我的要求下，往往成為肩頭上與日俱增的壓力和重擔，加上面對不斷轉變的職場環境和世代之間不同的思維與觀念，似乎中年真的危機處處。如何擁有一個健康平衡的快樂中年？懂得放鬆身心、重尋自我，相信是大部份要迎接中年期來臨的讀者所關注的要事。

今期內容針對探討中年人士身心社靈的發展與需要。專題文章七篇。文章一探討中年人士全人健康，身心社靈的發展。文章二邀請基督教聯合那打素社康註冊中醫師翁靈耀撰文論「中醫養生」，介紹常見的中年健康狀況，推介保健養生八段功。文章三「中年婚姻危與機」個案探討一對夫婦攜手走出婚姻危機。文章四，本刊委員小蘭與我們分享「人生中場之職涯轉變，與新一代同行護理路」，當中點滴在心頭。文章五，由院牧分享「中人秘笈——預備自己成為寶」，透過聖經人物摩西的經歷，道出上帝的帶領和旨意。文章六「中年人士退休規劃」與讀者探討及早計劃退休。文章七，有男丁魯爾執筆「健在於身·康貴乎心」分享身體與心靈健康的重要。另有一頁「運動保健」由本院同事分享保健心得。人物專訪東區尤德夫人那打素醫院醫院行政總監陸志聰醫生。疫旅同行篇：我在全民檢測團隊的日子(上)。分享園地有朱醫生日記「撐得住嗎？」。書籍介紹兩本中年好書「中年斷捨離」和「飛一般男人」。內容豐富，請讀者細嚐。

本會名譽董事李福慶法政於本年十月初安息主懷，我們以依依不捨的心情向他致敬和道別。特稿「四十年的關愛 跨世紀的領袖」紀念李法政一生盡心無私地委身和支持那打素護理教育與醫療發展，佳美的腳蹤處處。深願賜平安的主親自安慰李法政的家人。雅

中年人士的 全人發展



李鳳琴

何謂中年人士？從書籍以至世界衛生組織的資料來看，並沒有明確地把中年階段以年齡來界定，一般認為過了青年期而又未到達老年期，就是中年期了。¹⁻²提到中年，不難聯想到白髮、老花、大肚子、更年期等。隨着年紀漸長並日積月累的生活壓力及身體勞累，中年人確實需要面對生理機能日漸衰退的挑戰。

在思考和記憶方面，中年人的思考速度會比青年人慢，記憶方面也從年青時能背誦及詳記細節轉為記憶重點及意義，有研究顯示老齡化對中年人的短期記憶並沒有顯著影響，但由於各種其他因素，例如缺乏運動、欠缺均衡飲食、疏於做有挑戰性的動腦筋活動、睡眠不足、精神壓力大及遺傳等，中年人的腦部血液循環和活動都可能有衰退的現象。²⁻³

在視覺和聽力上，眼球內的晶體隨着老齡化而加厚和纖維化，令週圍控制晶體厚薄的肌肉在調節視覺上受到限制，形成在觀看較近的事物時影像模糊，此乃屈光不正的情況（老花）一般在四、五十歲出現；聽力也隨着老齡化稍微衰退，聽幅收窄，但一般中年人對聽力衰退並不察覺。

另外是更年期，男性的變化並沒有女性明顯，月經停止是女性更年期的一個里程碑，但女性在完全停經之前會經歷月經不穩定和潮熱（指忽然間短暫性感到很熱，皮膚溫度上升及泛紅，甚至出汗）等情況；主要因為女性荷爾蒙分泌不穩定，影響到子宮內壁的經血脫落不穩定及皮膚下的血管不穩定地收縮/擴張而致，一般女性會在四十多至五十多歲出現月經不穩定和潮熱，程度因人而異。假若潮熱在夜間出現，影響到睡眠質素，就會容易引起精神上的不適，短期記憶或會變差，甚至有抑鬱的情緒徵狀出現，需要正視並及早處理。

至於各種慢性病的出現，並非一朝一夕的事，中年人若能建立良好的生活習慣，戒除不良嗜好，仍然大有幫助。還要定期檢查身體，及早發現和處理疾病，所謂：病向淺中醫。

心理社交方面，有人稱中年人是「三文治族群」、「夾心世代」，因為他們多數對上一代要照顧父母，對下一代要養育兒女，在工作壓力下要照顧家人的健康、財政及教育等需要。⁴⁻⁵在社會經濟不景氣的情況下，若中年人失去工作，帶來的壓力是十分沉重的。所謂「中年危機」，有「危」亦有「機」，換轉角度，學者認為中年是生命的最高點，是人格改變的契機，靠以往人生豐富的閱歷，更認識自己，憑從前所獲得的知識、技術和經驗，更能幫助別人。中年階段的發展可以從個人、婚姻與家庭、人際及社會關係，和工作與事業成就等方面去尋找，例如關心自己的健康，活出真我，以達到內心的自在。發展休閒活動，鞏固與家人的關係，關愛下一代及社會。持定工作使命及熱誠，為未來退休生活做好準備與規劃等，都是適切的課題。⁶ **雅**

參考資料（註碼）：

1. World Health Organization (2013). *HIV/AIDS: Definition of key terms*. Retrieved on 29 October 2020 from <https://www.who.int/hiv/pub/guidelines/arv2013/intro/keyterms/en/>
2. Boyd, D., & Bee, H. (2012). *Lifespan development* (6th Ed.). Boston, United States: Prentice Hall, Pearson.
3. Zysset, S., Schroeter, M. L., Neumann, J., & von Cramon, D. Y. (2007). Stroop interference, hemodynamic response and aging: an event-related fMRI study. *Neurobiology of aging*, 28(6), 937-946.
4. 劉秀枝 (2016)。四、五十歲是夾心世代的「三明治」，是最辛勞也最成熟的年紀——《愛上慢慢變老的自己》。台灣：愛·長照（網頁資訊）<https://www.ilong-termcare.com/Article/Detail/384>
5. 商業快訊 (2019)。「夾心世代」最大壓力或對企業造成影響。香港：香港經濟日報網頁 <https://inews.hket.com/article/2309242>
6. 王靖惠 (2007)。中年人生命期的發展內涵與影響因素——第二章文獻探討。http://rportal.lib.ntnu.edu.tw/bitstream/20.500.12235/92393/2/n069302003302.pdf

中年養生

翁靈耀
註冊中醫師

人生如四季，中年應該算是人生的秋天。雖然秋天給人蕭瑟的感覺，但對許多人來說秋天也是最美的季節。古語有云：「四十不惑，五十知天命。」人到中年，積累了一定的經驗與歷練，心靈更豐厚，也是一個無論心境或經濟都更有餘裕的年歲；沒有年輕時候的幼稚，多了一份成熟的味道。隨着年齡增長，成熟背後身體也不經意地出現變化，正如汽車行駛一段里程後，需要定期保養來延長使用壽命，更何況是血肉之軀。中年以後身體「零件」亦已在不知不覺間磨損，甚至走下坡，遭遇一些健康問題。

中醫古書《千金翼方》提到：「人年滿五十以上，陽氣日衰，損與日至，心力漸退，忘前失後，興居怠惰，計授皆不稱心，視聽不穩，多退少進，日月不等，萬事零落，心無聊賴，健忘瞋怒，性情變異，食欲無味，寢處不安。」上述指出人到五十歲以上，身體機能逐漸衰退，出現因不能適應體內陰陽變化，而導致臟腑陰陽氣血不協調的情況。

近年香港政府致力推動基層醫療，旨在透過健康推廣、疾病預防、疾病管理及醫療支援促進市民的健康。這種預防醫學的概念與中醫「治未病」的思想不謀而合，中醫學自古重視疾病預防和形成有效的防治原則。

基層醫療中第一層預防是透過健康推廣、諮詢、輔導服務和教育活動，以推動健康的生活模式，預防慢性疾病；正如中醫的「未病先防」，是指在人體未發生疾病之前，增強體質、護養正氣，提高抗病能力，適應環境，避免致病因素的侵害，以防止疾病發生。防病應該做到以下幾個方面：增強正氣、調攝情志、健身鍛鍊、調節生活、合理膳食、謹慎起居，並宣導有益身心健康的健身功法，同時輔以針灸、推拿、藥物調養等方法調節生理狀態，以達到保健和防病，提高人們的整體健康水平與生活品質為目的。

生命在於運動，適量的運動有不少好處，既有利於骨骼、肌肉的生長，亦增強體質、愉悅身心，改善各系統的機能，還有助於預防心血管疾病、糖尿病。古人也早就理解「流水不腐，戶樞不蠹」的道理，並主張適當運動，吸入自然界之清氣，使氣血運行通暢，以裨益身體。

缺乏運動可能會增加缺血性心臟病、缺血性卒中、二型糖尿病、乳腺癌、結腸癌等疾病風險，推高死亡風險同時，亦造成巨大的經濟負擔。¹⁻⁶ 美國德克薩斯大學醫學分校 Sreenivas P Veeranki 助理教授、澳洲塔斯曼尼亞大學

「健體八段功」

第一式：雙手托天理三焦

第一式改自傳統的「八段錦」，對頸椎病、肩周炎、網球肘、腕管綜合症、腱鞘炎等具有預防和康復作用。



第二式：平舉降氣繃身腰

第二式改自《易筋經》，可增強氣力，強化心肺功能，使呼吸功能改善，對腹腔和盆腔肌肉功能的鍛鍊很有好處。



Costan G Magnussen 研究員在 BMJ 共同發表了一項研究，表明有氧運動和肌肉強化運動相結合可以降低 40% 死亡風險，還有助預防由七種疾病引致的死亡風險。⁷

總而言之，無論是傳統中醫，還是現代生命科學，都認為人需要適當的運動。雖然大部份都市人意識到運動對身體的重要性，特別是本身已有筋骨毛病的人士，運動鍛鍊對他們來說就更為重要。由於都市人每天久坐辦公室，加上工作時間長，缺乏運動時間，因而普遍存在體質下降的狀況。此外，場地有限、天氣狀況、時間限制等原因，使大部份都市人缺乏基本運動鍛鍊。

是次介紹的「健體八段功」是筆者於 2019 至 2020 年間於廣東省中醫院骨傷科進修期間習得的健體功法，希望加以推廣令更多市民受惠。

功法源於傳統養生保健功法改良後的動作，並融入醫學之道理，強調體勢、呼吸和心神鍛鍊，長久練習，在一定程度上可起強筋壯骨、通利關節、調和氣血、補益心氣的功效，對脊柱及關節的保健作用明顯。當然，除了適量運動外，還需配合均衡飲食、戒煙限酒、心態平衡、充足睡眠、定期體檢，才可以令我們有一個健康又豐盛的中老年生活。【雅】

第三式：弓步挺腰大揮手

第三式改自「長拳」，活動肩關節、髖關節和膝關節，可減少久坐引起的腰椎間盤突出，改善腰腿功能和生殖器官功能，強化腰腹經筋，減少腰腹部和腿部的肥胖。



第五式：大鵬展翅健三角

第五式改自「五禽戲」中的「鳥戲」，有助於肩頸部和頭部經脈的暢通，對預防肩周炎、頸椎病和偏頭痛有一定作用。



第七式：手抱琵琶半蹲陽

第七式改自「潭腿功」，上肢動作虛靈輕巧，下肢動作強勁有力，上虛下實，加上呼吸之慢吸快呼，氣沉丹田，有引氣下行之功效，有補益脾胃肝腎之作用，有調理足太陽膀胱經、足少陽膽經的作用。



第四式：上步轉腰衝雙拳

第四式改自「少林功力拳」，重點在於轉腰，疏通帶脈，有利於預防帶脈疾病，如因帶脈經氣不利，出現的腰痛、腰部重墜、小腹脹、肥胖、帶下病等。



第六式：紫馬擒拿百掛功

第六式改自「鷹爪拳」，紫馬對腰腹腹部、骨盆深部和腿部肌肉關節有提高耐力和力量的作用。上肢沖拳等動作對上肢的肩、肘、腕、指關節都有很好的鍛鍊。



第八式：游步雲手化陰陽

第八式改自「太極拳」的「雲手」，要求手法、身法、腿法高度協調統一。長期練習，可使體勢、意念、精神達到高度統一，達到養生動功的最高境界，具有較強的養生保健、延年益壽的功效。



(以上資料僅供參考，如有任何疑問，請向註冊中醫師查詢。)

參考資料 (註碼)：

1. Matthews, C. E., Moore, S. C., Arem, H., Cook, M. B., Trabert, B., Håkansson, N., Larsson, S. C., Wolk, A., Gapstur, S. M., Lynch, B. M., Milne, R. L., Freedman, N. D., Huang, W. Y., Berrington de Gonzalez, A., Kitahara, C. M., Linet, M. S., Shiroma, E. J., Sandin, S., Patel, A. V., & Lee, I. M. (2020). Amount and intensity of leisure-time physical activity and lower cancer risk. *Journal of Clinical Oncology : Official Journal of the American Society of Clinical Oncology*, 38(7), 686–697. <https://doi.org/10.1200/JCO.19.02407>
2. Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., & Lancet Physical Activity Series Working Group (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet (London, England)*, 380(9838), 219–229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
3. Ding, D., Lawson, K. D., Kolbe-Alexander, T. L., Finkelstein, E. A., Katzmarzyk, P. T., van Mechelen, W., Pratt, M., & Lancet Physical Activity Series 2 Executive Committee (2016). The economic burden of physical inactivity: A global analysis of major non-communicable diseases. *Lancet (London, England)*, 388(10051), 1311–1324. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30383-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30383-X)
4. Kyu, H. H., Bachman, V. F., Alexander, L. T., Mumford, J. E., Afshin, A., Estep, K., Veerman, J. L., Delwiche, K., Iannarone, M. L., Moyer, M. L., Cercy, K., Vos, T., Murray, C. J., & Forouzanfar, M. H. (2016). Physical activity and risk of breast cancer, colon cancer, diabetes, ischemic heart disease, and ischemic stroke events: Systematic review and dose-response meta-analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *BMJ (Clinical research ed.)*, 354, i3857. <https://doi.org/10.1136/bmj.i3857>
5. Ekelund, U., Tarp, J., Steene-Johannessen, J., Hansen, B. H., Jefferis, B.,

- Fagerland, M. W., Whincup, P., Diaz, K. M., Hooker, S. P., Chernofsky, A., Larson, M. G., Spartano, N., Vasan, R. S., Dohrn, I. M., Hagströmer, M., Edwardson, C., Yates, T., Shiroma, E., Anderssen, S. A., & Lee, I. M. (2019). Dose-response associations between accelerometer measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: Systematic review and harmonised meta-analysis. *BMJ (Clinical research ed.)*, 366, i4570. <https://doi.org/10.1136/bmj.i4570>
6. Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: A pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet. Global health*, 6(10), e1077–e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
7. Zhao, M., Veeranki, S. P., Magnussen, C. G., & Xi, B. (2020). Recommended physical activity and all cause and cause specific mortality in US adults: Prospective cohort study. *BMJ (Clinical research ed.)*, 370, m2031. <https://doi.org/10.1136/bmj.m2031>

文章提供：

基督教聯合那打素社康服務·香港中文大學中醫診所暨教研中心(大埔區)

註冊中醫師 翁靈耀

查詢及預約電話：2663 0004

Website: www.ucn.org.hk | Facebook: facebook.com/ucnchs

Instagram: instagram.com/ucn_healthcare

想認識更多中醫資訊？請向社康註冊中醫師查詢或瀏覽中醫服務網頁：http://www.ucn.org.hk/?c=chinese_med



中年婚姻

危與機

子雨

世青(化名)今年五十八歲，是鄰居眼中的好好先生，同事心目中可信的中層主管，子女眼中的顧家爸爸；但對於太太美青(化名)而言，世青卻是生命中最傷透她的人。

美青因失眠到醫院求診，經醫生診斷及評估她的婚姻關係後，轉介她接受輔導服務，並註明“H?EMA”(懷疑丈夫婚外情)。我第一次單獨會見美青，見她的樣子憔悴，較真實年齡蒼老，她明顯地知道自己被抑鬱及焦慮的情緒所困擾。美青任職化驗所文員，育有兩名未婚的成年子女，兒子廿八歲，女兒廿六歲，子女有穩定的工作，與世青及美青同住。我接見美青時，除了關心她失眠的情況之外，還需跟進她的婚姻關係。

輔導過程之初，令我好奇的是，她既沒有絲毫激動，亦沒有掉下一滴淚水，像是在細說別人的故事。聽她說了

一個又一個屬於她與世青由相戀、新婚到育兒的故事。今天最影響她的，就是情緒主導了她這個婚姻觸礁的故事。揭開這話匣子，由她的三個提問開始：「為何他(丈夫)選擇與女兒年齡相若的女子拍拖？難道他忘記了我們曾甘苦與共的生活嗎？美麗是有客觀標準的，我的樣貌與身材比這個女子還好，我輸了什麼？」美青一直都沒有主動提問丈夫這三條問題，亦沒有向丈夫求證婚外情的緣由。因為她自知，若丈夫答「有」，她害怕面對這事實，並擔心丈夫直認不諱，正代表着他的去意已決，進一步便是離婚收場；若丈夫答「沒有」，她亦不會輕易相信，會懼怕被他不斷欺騙。這些災難性的想法及推測正是她處於焦慮時的一個非理性的思想陷阱。

在我輔導工作的經驗裏，太太懷疑丈夫有婚外情的最初階段，她們多採取「不想問」(不向丈夫求問真相)，「不想見」(眼見不到，便覺得事件不存在)及「不想聽」(不想聽

取親友對此事提供的消息)，但內心卻可能充斥着懷疑、憤怒、自憐、不甘、失落、恐懼等傷害性的負面情緒。

以下是美青面對自己婚姻危機的告白：「丈夫有婚外情，我感到被『背叛』，拆毀我整個人的『價值』，令我懷疑自己『一無是處』。當我親眼見到這個外表平庸的第三者，我立刻把自己持家有道，養育兒女的功勞全然否定。從這刻起，我在沐浴及洗臉的時候，不敢再正眼望向鏡中的自己。我原來比不上一個二十來歲，年齡與我們女兒相若，並且對家庭毫無貢獻的女子。我真的很不甘心。我輸了，婚姻輸了，家庭輸了，人生也輸了！往後的日子，我想我可能熬不過！」最後，美青特意與我分享以下三個小片段：

1. 丈夫穿上了一件剛添購的粉紅色碎花襯衣，滿有信心地踏出家門；
2. 她望向窗外，看到丈夫與一群年青人在球場上打籃球，乏力的丈夫仍努力地東跑西跳，她見到丈夫的汗水及歡笑；
3. 有一天，她下班回家，發現丈夫一面把弄着公事包新掛上的小飾物，一面輕聲地說着電話。

這三個片段，令美青意識到她將會失去自己的丈夫。

醫生建議，美青需要家人陪同才能出院，我藉着這理由邀請她的丈夫見面。我相信每個有婚外情的男士都有獨特的故事，對太太而言，在這刻，與丈夫的關係更是唯一關注的事情。

世青放工後的匆匆趕到，見到他喘着氣又着急地問太太的情況時，我見到世青仍是十分關心美青，相信他們的感情仍然不錯。從外表看來，他避不過「中年男人三苦」— 脫髮、大肚臍及力不從心。他穿上的潮流恤衫，可是與外型有點不配合，但相信這個裝扮對他帶來重要的意義。我沒有直接問他有否婚外情，因為他不需要對我誠實，我以處理他太太的情緒困擾入手，而世青異常的坦白，他表示三個月前在網上結識了一個剛離婚的女子，他對這女子由憐生愛，在交往中逐漸覺得自己變得重要。在約會的過程，令他回到年青，拾回動力，這種久違了的生命躍動，打破了他對中年的莫名恐懼。談到家庭生活，他表示自己的角色可有可無，子女亦不再詢問他的意見，與太太的關係一向平淡，沒有子女在場時，兩者更找不到話題。工作方面，他知道自己抱着「等

退休」的心態，不想再拼搏；縱使早前上司想推薦他晉升，他卻自知機會不大而婉拒了。停滯的事業，看來將要為自己的工作生涯劃上句號。當他獨個兒靜下來時，回望自己過去的五十八個年頭，竟有點惘然及害怕，從未有勇氣與別人分享這份害怕，他反問我：「這就是中年危機嗎？」。

世青對我的信任來自於找到一個與他太太年齡相若，知悉他有婚外情而不指罵他的女性。這份信任促使他作了一個剖白：「如何開始，如何拍拖，我不多講了，其實原來不重要。甚至對這個女子的形容我亦想省卻，說實話，原來我喜歡這些感覺，而不是這個人！」。我接着向他提問：「這些感覺你知道嗎？」「這些感覺對你有何重要？」「可否有其他途徑獲得同樣的感覺？」。

這對中年夫婦在我面前，我看到世青不再年青了，美青不再美艷了。我正想着，餘下來的日子，他倆如何相處呢？透過輔導的過程，我讓他們學習坦誠面對自己內心的感覺，重新探索自我感情的需要，再次反思在中年階段，對婚姻的期望及意義，認真檢視在中年階段婚姻關係的「危」與「機」。

到最後，我問世青：「你還愛太太嗎？」

他肯定地說：「我從來都愛她。」

我問美青：「你願意再相信丈夫嗎？」

美青說：「我選擇相信。」

憑着這個愛與信任的基礎，他們願意攜手面對中年的婚姻危機，其實坦誠面對的不單是婚姻關係，而且是盼望着大家可以一同進入人生下半場。

接續的日子，我與他們一起探討「婚姻增潤」、「中年期的身心適應」及「樂活中年」等課題。每次與受助夫婦對話，對自己的婚姻關係也是一個提醒，感謝他們呈現了活生生的例子，讓我對中年婚姻危機認識得更立體。終結此個案時，世青跟我說了一個小秘密，他說：「我不曾與這個女子發生親密關係。」我微笑回應：「我知道的！你其實只是眷戀着自己的年青歲月。你想向太太分享這個小秘密嗎？」他疑惑：「她會相信嗎？」我對他作了一個挑戰及邀請：「那麼你就用往後的日子去給她證實吧！」雅

中年秘笈

預備自己 成為「寶」



麥少芳

電視節目「長命百二歲」介紹不同國家長者的生活情況，年前香港審議長者福利政策時，曾有官員提出「當大家都一百廿歲，六十歲的人便是中年」的說法。這讓筆者思想到無論任何國家或任何時代，「人到中年」的定義會隨着人均壽命，社會和政策的改變而有所不同。無論你如何界定「中年」，此刻的你是四十歲，還是六十歲，肯定的是，你無法知道還有多少壽數，是否已走過了人生的一半路程。因此，更應該珍惜當下的生命。

何謂「中年」？

中年，是銜接「熱力四射的青年期」與「斜陽餘暉的晚年期」的一道橋樑。^(註1) 過去的日子，可能為着外在的要求，例如為了事業和家庭而奔波，面對工作壓力和眾多瑣事而有所犧牲。另一個可能就是內心對自己的要求，例如為了理想、前途、升職、聲譽而不斷拼搏，停不下來。然而，許多處身於這個階段的人，心頭或多或少會冒起一些思緒：前路該如何走下去？

「中年」為何要停一停？

1. 繼續拼搏中場？

管理大師彼得·杜拉克 (Peter Drucker) 這樣說過：「能夠在四十五歲、以至五十歲從第一場轉軌到第二場的人，才懂得如何開拓第三場——另外的二十年。」^(註2) 在《殺死你的不是轉變——人生下半場要思考的6個問題》一書中，其中一位作者如此演繹杜拉克的觀點：人

在二十歲出頭開始上班，在頭二十餘年的工作生涯是「第一場」，很多差事其實是不斷的重複與變奏而已，加上日積月累的工作經驗、知識與技巧，在二十餘年後，同一項差事，根本毋須耗費初出茅廬時的時間，也可以事半功倍！因此，在四、五十歲的關口，是尋找真心喜歡和認定具有意義的職事的最佳時機，這正是「第二場」的重點與宗旨——不再為口奔馳或只顧拼搏，卻是認真地尋求工作與人生的意義。^(註3)

2. 繼續遊戲人間？

相反，假如中年缺乏合宜的轉型或轉軌，很大機會會變成俗語所謂的「老油條」。^(註4) 他們每天的生活只是應付過去，無論對個人職事或質素的改變，均沒有目標，也沒有願景。此刻閉上眼，問問自己：「我有什麼願景？」如果搜索枯腸，也沒有具體的答案，你真的可能是一條「老油條」。行屍走肉的人生，並非真正的人生，因為打從心底覺得，人生理應是有願景的。

聖經如何看「中年」？

舊約聖經中有一位「長命百二歲」的人物——摩西，我們嘗試透過他的人生，認識神為他所預備的第一場（四十歲前），當他轉型到第二場（中年）時，神如何為他帶來充滿願景的第三場（晚年）。

1. 一生成敗，神可逆轉

摩西出生時，蒙上帝保護，逃離了當時埃及王法老可怕的陰謀。法老的女兒收養了他，撫養摩西如同自己的孩子般成長；像皇室中其他成員一樣，摩西學了埃及人一切的學問，並且「說話行事都有才能」（使徒行傳 7:22）。摩西何時知道自己是希伯來人，而非埃及人，我們不得而知，但明顯地在他四十歲時已知道這事（出埃及記 2:11）。有一日，摩西見希伯來人同胞被埃及人欺負，救人心切，竟錯手打死那埃及人，因而逃亡到米甸，逃避法老的追殺。

人到中年經歷了許多人生的順逆起跌，摩西的一生那麼傳奇。貴為埃及王子，才華學問出類拔萃，後來時勢逆轉，成為殺人犯遠走他鄉。人到中年，回望人生際遇，有風光、亦有悔恨和不堪回首的一刻。難怪當上帝呼召摩西將以色列人從埃及地拯救出來時，摩西對神說：「我是什麼人，竟能去見法老，把以色列人從埃及領出來呢？」（出埃及記 3:11）。重要的不是摩西是何許人，更重要的是上帝的回應：「我必與你同在。這就是我差派你去，給你的憑據：你把百姓從埃及領出來之後，你們必在這山上事奉神。」（出埃及記 3:12）上帝在埃及皇宮和曠野中，模造摩西成為合神使用的人。上帝的同在和挽回，讓摩西不為權力私慾拼搏於埃及皇宮爭鬥之中，同時也不必為過去所做的錯事埋葬一生。相反，神親自為摩西安排了一個更遠大的目標，向人生另一新階段進發。

2. 不圖安逸，再創高峰

人生經歷了大起大跌，期望歸於平淡，這也是人到中年的另一個危機。摩西離開了埃及宮廷，在米甸曠野放牧、娶妻生子，人生歸於平靜。就在這個時候，神委以摩西重任，帶領以色列人出埃及，但摩西諸多藉口推搪，意圖拒絕上帝的命令，因而惹怒神（出埃及記 4:14）。同樣，經文沒有交待摩西如何改變心志，從一個猶豫不決的狀態，最終在曠野中經歷上帝的同在和大大小小的神蹟。當以色列人要窺探迦南的前夕，摩西面對至親米利暗和亞倫的批評和挑戰時，上帝親自讚許摩西：「我的僕人摩西……在我全家是盡忠的。我與他面對面說話，清清楚楚，不用謎語，他甚至看見我的形像。你們為何批評我的僕人摩西而

不懼怕呢？」（民數記 12:7-8）

被稱為忠心的僕人固然可貴，好像摩西那樣被神親口稱讚：「他是在我的家中盡忠的」，那就更加寶貴了。試想摩西面對曠野的惡劣環境，加上被至親的人毀謗，在內外夾擊下，他沒有放棄、不圖安逸，被上帝所認識和讚許，他的堅忍值得我們學習，他的生命也成為第二代以色列人的榜樣。

3. 波折重重，承傳使命

好景不常，摩西再次面對人生的起跌。當十二探子窺探迦南地後回來向以色列人報惡信，摩西再次面對以色列人的埋怨時，他沒有按上帝的吩咐，只因心中氣憤而擊打磐石出水，最後被上帝懲罰在曠野漂流四十年，未能進入迦南地。在這一點上，摩西無法如上文所提到，像那兩次經歷般灑脫，申命記是摩西晚年時期的寫作，他曾三次提到「耶和華因你們的緣故向我發怒」（申命記 1:37、3:26、4:21），對未能進入迦南地，摩西確實是耿耿於懷。

有趣的是，經文同樣沒有交待摩西如何面對這個致命的遺憾，只是記載摩西繼續帶領以色列人於曠野中漂流四十年。當中打勝了兩場重要的戰役，在遙望迦南地的摩押平原上，將上帝的律法典章吩咐以色列的新世代，教導他們要委身於與上帝所立的盟約上。摩西沒有放棄，仍無怨無尤地承擔上帝交託的使命，並順利傳承給助手約書亞。

總結：

「人生未必有明顯的分水嶺」，人到中年經歷了無數的上上落落、跌跌碰碰，無人能夠倖免，「卻可以有精彩的轉捩點」。重點在於我們是否願意回應神給我們的使命和願景，無論經歷多少挫折、失敗或失去，仍相信上帝始終與我們同在，視我們為祂眼中的寶貝。**雅**

備註：

備註 1：廖和敏著 (1997)。《哈囉！中年——人生中立 50 變》。香港：遠流出版公司。

備註 2：彼得·費迪南·杜拉克是一位奧地利出生的作家、管理顧問以及大學教授，他專注於寫作有關管理學範疇的文章。「知識工作者」一詞經由彼得·杜拉克的作品變得廣為人知。他催生了管理這門學問，同時預測知識經濟時代的到來。杜拉克被譽為「現代管理學之父」。

備註 3：紀治興、黃大業合著 (2014)。《殺死你的不是轉變——人生下半場要思考的 6 個問題》。香港：基道出版社。頁 34。

備註 4：老油條就是指那些 1. 閱歷豐富、世故、油滑、不厚道、不誠實。即口惠而實不至。2. 在一個單位工作久了，人際關係熟了，工作不用心，不負責任，應付了事，每天嘴巴表現光鮮，工作任務卻馬虎了事。3. 指無法再加工的意思，指無法調校和提高素養，無藥可救，拿他沒辦法，唯有隨他去吧！（參考自網絡資料）

人生中場之職涯轉變 · 與新世代同行護理路 專訪外科病室經理方小蘭女士

劉嘉儀



小蘭(前排左三)與部門運作經理楊桂蓮女士(左四)及外科部同事一起合照



文醫生讚好並為F3外科團隊打氣，團隊充滿年青春氣！

今期雅風之專題訪問邀得本院外科病室經理，分享她在人生中間面對職涯轉變及與新世代同行護理路之點滴。筆者曾跟她在同一部門工作超過十年，會以「快、狠、準」來形容她的工作狀態，她稱得上是女中豪傑，膽識過人。兩年前，這名女將憑着一顆熱誠的護理心，由威爾斯親王醫院(以下簡稱：威院)外科部門來到大埔那打素醫院外科部，由資深護師晉升為病房經理。此女子姓方，名小蘭。

過往廿多年來在威院的臨床工作，不但豐富了小蘭於外科護理上的知識，也鍛鍊了她的管理能力。雖然早已身經百戰，當遇上新挑戰時，難免產生忐忑的感覺。小蘭回望當時離開工作了廿多年的「舒適圈」，投身那打素這個大家庭，那段重新認識的日子，確是不容易。她坦言花上了三個多月的努力來適應新的工作環境、文化和新隊工，不過，她感恩在適應的旅途上，並不徬徨，也不孤單；靠着上帝的恩典，她遇上一班好同事，齊心合力在短時間內於本院重啟外科服務，造福大埔區市民。另外，小蘭感謝過往管理層給予的培訓機會，包括曾經擔任代理經理一職，讓其預早調整心態並汲取相關的管理經驗，大大減低了「初來報到」時，面對轉變的憂慮。

能夠漸漸投入那打素大家庭，跟新同事擦出美好的火花，除了「心法」外，也少不了「劍法」。小蘭深信，要有深厚及與時並進的外科護理知識，才能獲得上司、下屬和醫院其他同事對她及其團隊的信任。因此，無論日子怎樣忙，小蘭也堅持持續進修不同範疇的外科知識，常作準備，希望以身作則，為新一代護理同事作好榜樣；為優質服務把關；為外科服務擴展之路未雨綢繆。談起工作，感受她那份鍥而不捨及一鼓作氣的精神，彷彿穿起了盔甲，手持纓槍，準備好以無懼的精神勇往直前。

當談到與年輕一代共事時，小蘭強調一直以「人人平等」及「因材施教」的相處原則：不偏袒，賞罰分明。要做

到賞罰分明中的「罰」，卻談何容易！但為了讓新一代清楚明白問題癥結和改善之處，在以病人安全為本的前提下，她十分願意承擔這個嚴師的角色，把守着優質護理這一關。

看來，當上經理這一要職，真的不容易！需要「心法」與「劍法」並用之餘，懂得管理自我的情緒及壓力也很重要。原以為今天身負重任的小蘭，一定有很多紓壓的秘方來保持時刻精神奕奕的一面。誰料，細問她的減壓良方時，她有以下簡單的回應：

筆者：當心累的時候，你會如何處理？

小蘭：我會睡覺。

筆者：當不開心的時候，你會如何處理？

小蘭：十分簡單，找人傾訴便可。

方法雖然簡單，卻能直接回應自己在身心社靈上的需要。假期時，小蘭嚮往一個人坐在咖啡室內，一邊享受咖啡，一邊欣賞窗外的世界。無論是陽光普照或是風吹雨打的日子，從不影響她的心情，仍然享受獨處的自在。

在本院適應的日子已過，小蘭，今天已是植根於此的本地薑了，加油！**雅**



小蘭樂在獨處的自在，享受大自然的美。



小小盆栽為病室添上生氣

中年人士的 退休規劃



李鳳琴

面對退休，我們自然地會考慮到經濟上的安排。一方面，在退休時一般會獲得一筆可觀的退休金——在職時累積的強積金或公積金；另一方面，更需要為前面沒有收入的日子作打算。

筆者今天有幸與雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會董事局義務司庫陳文寬先生交流，邀請陳先生就「中年人士及早規劃退休」這主題，分享心得並提供在財務及投資方面的專業意見。或許，有人一心想知道在退休後該如何投資，陳先生卻坦言金融投資涉及很多學問，並非賺與蝕這麼簡單，面對瞬息萬變的市場狀況，加上當中的槓桿原理，一般人未能明白通透。再者，當人心存貪念並縱容內心的慾念時，若在投資過程中出現了賭博和急功近利的心態，就會很危險，正如俗語：「貪」字變個「貧」。在金融投資的市場上，一次錯誤的決定，足以使投資者一貧如洗；當人已經年紀老邁，再不能憑工作賺取收入時，如何翻身呢？

你們存心不可貪愛錢財，要以自己所有的為足；
(希伯來書 13 章 5 節上)

人生在世，總要為衣、食、住、行，甚至為醫療、兒女的成長和將來而籌謀。若只積蓄現金，在經濟通脹的情況下，所擁有的資金就會相對地貶值。按香港的經濟情況，樓價長年高企，若已經自置居所而又未供滿還款期，在能力許可下先完成置業的按揭還款，也是一個不錯的選擇。另外，在現今樓宇按揭利息低的情況，陳先生提議可以向

銀行查詢，看如何能靈活地處理樓宇按揭，務求降低還款息率，減低供樓的壓力。因為衣、食、行的通脹相對於住屋，可說是微不足道；將來把物業留給兒女，還是到年老時把住屋變賣套現都可以。醫療方面，購買醫療保險可以按自己的需求作考慮，例如將自費墊底的住院金額提高，往後的每月供款就可以降低。

除此之外，陳先生提及在生活及金錢運用上作出靈活考慮，例如可以考慮在鄰近地區置業，只要回港的交通便捷，仍能繼續享有香港居民的醫療權利。在日常開支上，適可而止，避免追求奢侈的生活。甚至在退休後，找一份身心可應付的兼職工作，一方面使生活更充實，另一方面能賺取部份的生活費，緩和「有出無入」的財政壓力和心理負擔。

論到如何處理一筆「不太多又不太少」的退休金，較為普遍的煩惱是面對通貨膨脹率一般高於銀行的儲蓄利率。若不忍心看着那筆退休金日漸貶值，便要好好考慮是否作出適量的投資。有些股票有穩定的派息，跟香港共存，例如本地的公用事業 / 能源實業。投資於公用及能源事業，長遠來看，會「蝕本」的機會率一般不會太高。至於購買基金，可以考慮經銀行購買一些相對穩健的單元基金，另外可以考慮國家債券，國家債券就是由一個國家（例如美國、中國）發行的債券，國家債券跟公司債券不同，一般而言，大國的國家債券是「大到不能倒」的，屬於最低風險。**雅**

健在於身 康貴乎心

男丁
魯爾

人於不同年齡，對同一事件，會有不同領略。到了中年，萬料不到，對「健康」的定義亦有別於少時。談及中年健康，究竟當中包含甚麼條件？

良好的生活習慣、適當的運動量、作息定時、均衡飲食，此皆金科玉律，沒人異議。有恆心者遵照此定律，是否就算是健康？我看非也。人非草木，若忽視了心靈健康，君只是虛有一副強健體魄而已。

子曰：「吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲、不逾矩。」人要於不同階段訂立目標，忠於自己，學懂明辨是非，擇善固執，才算得上「健康人生」。這世代，太多人只注重身體的健康，若忽略了心靈健康，自我在膨脹，倒易變成另一種不健康，弄巧反拙。

義人的盼望必得喜樂；惡人的指望必致滅沒。（箴言 10：28）

古今中外，導人向善才是「健康」的標準。或曰：「談這些老套未免迂腐。」但人生，究竟甚麼才是最重要？

人的成就、名聲，從來不局限於身體是否健康。海倫凱勒 (Helen Adams Keller)、貝多芬 (Ludwig van Beethoven)、霍金 (Stephen William Hawking)，是我們認識的偉人，他們雖有不同程度的殘障，卻受世人景仰。誠然，有強健的體魄，總比身體有殘障好吧？

九十年代末，剛果裔 NBA 最優秀防守球星迪金比·莫湯保 (Dikembe Mutombo) 於職業生涯中，曾經四度獲聯盟嘉許為最佳防守球員，他的球技令人津津樂道。但他受人愛戴的，卻是他的善行。他是公認的人道主義者，從不吝嗇將自己賺取的報酬，回饋社會，更將大部份收入捐獻給貧窮的家鄉。君會否覺得，欣賞他的樂善好施，比他的個人成就更甚？雖然免於疾病跟心靈健康並不相悖，但人生不會完美，當上天考驗我們，需要選擇的時候，更要堅定決心。

孟子曰：「魚，我所欲也，熊掌，亦我所欲也；二者不可得兼，舍魚而取熊掌者也。生亦我所欲也，義亦我所欲也；二者不可得兼，舍生而取義者也。」雅

運動保健

NICHE

運動能促進人的身心健康，乃眾所皆知的事實。要「捫起心肝」在生活中實踐運動，確需要意志和行動來配合。今次邀請了數位有運動習慣的同事與大家分享運動心得。各位同事，要活出「全人健康」，今天就動身開始吧！



無論工作有多忙，我都盡量維持每星期做三次帶氧運動。我習慣早點起床去踏單車，清晨的陽光加上迎面而來的清風，有助促進我一天的思考。

(雅麗氏何妙齡那打素醫院及大埔醫院
醫院行政總監 文志賢醫生)

我最初是為了健康，試試多跑幾步來改善體能，想不到越跑越遠；除了強化體質外，喜出望外地鍛鍊出耐性、專注和恆心，更幫助減壓。有了這些優勢，我可以於心、社、靈方面，更理想地处理好隨着年齡增長而帶來的生活轉變。

(內科病室經理凌建華先生)



保持適當運動，有強健的身體狀態，增強自身的抵抗力，是抗疫中很重要的要素。我平日練習詠春，強身健體。

(院牧部資深院牧凌銳輝先生)



與太太雙雙邁向退休年齡，嘗試找個嗜好作生活的新環節。有一次，接過一份社交舞的宣傳單章張後，決定一起學習，漸漸無意中愛上了跳社交舞。

除了在身、心、社、靈各方面的得着外，更加添了夫妻間的愛。

(本院同事 Edmond) 雅



感思言志，毋忘初「聰」

專訪 東區尤德夫人那打素醫院醫院行政總監陸志聰醫生

李鳳琴
傳音客

某風和日麗的早上，有幸與 NICHE 學院主任李鳳琴博士 (Iris) 走訪東區尤德夫人那打素醫院 (PYNEH) 醫院行政總監陸志聰醫生。連月抗疫的疲勞，筆者實在抱歉未及充分預備，只求彼此珍惜難得的相遇，坦誠交流所感所思。在長途車程上，匆匆拜讀陸醫生初任基督教聯合醫院行政總監時的專訪 (2005 年《雅風》第 35 期)，一時感動設定專訪命題「感思言志、毋忘初聰」。內心滿有好奇，物換星移、歷盡考驗，當「新冠」未掛，更逢多事之秋、政經寒冬之時，陸醫生對專業管理的志願，對正道而行的志氣，以至對享受生活的志趣，會有何感思或改變？



東區尤德夫人那打素醫院醫院行政總監陸志聰醫生
接受學院主任李博士之專訪

江湖踏遍，閱歷不淺；環看今朝，感受良多

陸醫生歷任多間醫院的醫院行政總監，都是一些建院歷史悠久的傳統龍頭大院：廣華醫院 (1911)、基督教聯合醫院 (1973)、瑪麗醫院 (1937)、東區尤德夫人那打素醫院 (1993)，她們都各有文化特色。談及其中最大的感受和難忘經歷，陸醫生坦言隨着跨界專職及行政事務發展日益繁複雜，經年累月，不同醫院固然會積習「老、大、難」的問題有待解決，但相對現時的新挑戰，他的感受更深！他慨嘆自 2019 年 6 月的社會事件，加上「2019 冠狀病毒病」(COVID-19) 在全球蔓延，無疑是漫長而艱巨的考驗和衝擊。同處大時代，醫院 (PYNEH) 五千多名員工正是社會的縮影，他們的情緒和感受都需予以關顧。管理層必須開明開放，管理團隊固然需要妥為分工、齊心協力解決難題。當面對負面情緒時，更需要耐心聆聽，接受不同的觀點和聲音，真誠地易地而處。畢竟，資深同事的人生閱歷較為豐富，能多予忍讓，鎮定思量將更有助謀劃「因時制宜」的上策。

陸醫生強調系統管理是必須，更要相輔相成。他信納管理系統，報告、理論、數據是協助審時度勢的工具，卻要慎防「為數據而數據」。要了解問題的癥結和因果，溝通尤為重要。觀乎新世代資訊平台與電子媒體發達，網絡 KOL^(註1) 充斥。要與時俱進、化解危機、及時拆局，

必須考證事實，掌握核心問題和作出適時改善，這對管理人的精神、體力和時間都形成相應的壓力。明白時間資源有限，必須懂得緩急輕重有序，憑藉專業判斷有效地分配，以人為本、以事論事，別誤信「先到先得」是唯一的方案。

行事為人，毋忘初「聰」；以人為本，因時制宜

想當年，陸醫生在專訪中一直強調「以人為本」，關顧病人、同事和家人。在基本事上為同事設想和供應、互相協調，務必急其所急、想其所想。所有管治哲學和手法都需要因應人事，審時度勢。他舉例抗疫期間的「醫院行政總監與職員大會」(HCE and Staff Forum) 均按不同焦點分階段「因時制宜」和「因事制宜」地急員工之所急。起初疫病未明，需安撫員工對個人防護裝備 (PPE) 不足的關注和恐慌；及後就疫情發展累積了一定的知識經驗，便分享資訊和保證安全。前瞻 PPE 供應危機，在互信的基礎上，持續向員工解說相關修訂指引和採購政策，務求促進互信互諒、共渡時艱。在疫情於社區爆發，影響正常學習和生活時，推動全民皆兵，發揮對同事及其家眷的關心與支援。雖然工作日程緊湊、會議繁多，陸醫生常走到前線，以觀察環境設施和運作，聆聽同事的意見和心聲。

陸醫生一向重視團隊協作，沒有階級歧見。他曾坦言作為上司同樣有壓力和孤單，需要下屬的支持鼓勵，因此更懂得彼此珍惜和欣賞。多年來，他尤為欣賞那些默默耕耘的同事，包括所有支援組別和外判工友。因此，在醫院裝修期間，他會親自到場為向同事了解情況和道謝。抗疫期間，他毫不吝嗇地公開表揚有關同事，他憶述醫院洗衣房在傳媒廣泛報導後，社區人士紛紛讚賞，甚至慷慨捐贈，給員工莫大的鼓舞。筆者深感這正向思維的智慧和互相欣賞的胸襟，正是刻下社會各界需要弘揚與持守的。

傳承關顧，跨代共鳴；感同身受，用心常在

談及傳承「矜憫為懷」的醫院文化和對年青醫護的寄望和鼓勵，陸醫生認為每間醫院都有各自的信念和核心價值，都以「優質醫護，守護民康」為使命。無論是標榜專業培訓、贈醫施藥或全人關顧，所有院訓都不可只流於口號。與其口述言傳，不如厲行身教。他表示「矜憫為懷」不能單以四字真言向年青一輩老調重彈，而是需要透過「共鳴」來「連繫」他們的思想情懷。因此，在新入職同事的迎新會上，他往往寄語：「我期望大家會令病人感受到被疼愛，正如你感受到父母或男/女朋友對你的疼愛。」以易地而處和感同身受來鞏固真心關顧的根基，加上努力學習和體驗，相信「矜憫為懷」自會潛移默化、薪火相傳。因為「矜憫為懷、全人關顧」是一個理念，需要有適切的態度和行動去彰顯。

信念不移，熱誠不變；坦然而對，盡力而為

曾經，陸醫生分享信念：「明天要做得好過今天，力求進步。為未知和不可預計的變化做好準備。」今天，他仍然希望同事對工作和服侍人的「心」和「熱誠」不會因繁重的工作而磨損。他盡力提升團隊士氣，期望大家以「心」和「熱誠」提高服務質素。

陸醫生分享在資源緊絀的壓力下，協助同事做到身、心、靈的平衡，保持對工作和生命的熱誠。建立彼此關顧的文化，打破階級上的隔閡，互相支持有助面對逆境，共渡難關，感謝各同事對眼前情況的理解。他鼓勵同事遠瞻「理想」和持守「使命」，勇於面對逆境，為自己的理想而努力，為未知和不可預計的改變做好準備，以至克服眼前的「不順」和「不足」。

未來，將要面對更大的挑戰。當被問及有更多可能的「不順」和「不足」時，同事又如何憧憬前方「理想」和「使命」。陸醫生套用十五年前在訪問中表示最為欣賞的大長今至理名言：「這是現實。」陸醫生認為恪守本份、盡力而為，因時制宜，就如在馬拉松般漫長的抗疫荊途上，要堅毅地前行，除了取決於智慧和能耐，更重要的是時刻與自己的心懷意念有緊密的連繫，毋忘初心，才不至於迷失。

生活志趣，或有所失；張弛有道，怡然自得

談及生活志趣，陸醫生一向「執著」於美食，也熱愛運動。他最喜歡四處搜羅和品嚐佳餚、香濃咖啡和餐廳格調，以至各具特色的地道風味。運動方面，他尤其熱愛跑步，時常參加馬拉松比賽。在疫情肆虐、社會限聚之下，陸醫生可有閒暇的時間和空間？他感慨的確若有所失，現在每星期會抽出時間來聽聽歌、沖沖咖啡，尋找寧靜致遠的閒適，偶爾收拾書桌或完全放空思緒以尋求簡單是福的平和。他坦言在不影響別人的前提下，應該為自己留點私人空間和時間，對自己好一點。他希望能盡快恢復運動，跑跑步、抒抒心。

陸醫生表示「健忘」是他檢視個人身心健康和壓力指標的最佳警號，並按嚴重程度由輕至重分為：忘記帶鎖匙、銀包、電話或關車門，以提醒自己必須停下來歇息。日理萬機的陸醫生喜歡每天偷閒到辦公室附近的魚池，欣賞小橋流水的景緻、魚龜游樂的自在和藍天白雲的倒影，心境頓然舒暢。他慨歎橋上行色匆匆的同事，錯過了大自然的美好。他笑言每日都觀察到池中魚、天上雲的不同風貌；池中魚、天上雲可能也同樣每日都在觀察不同風貌的陸醫生！

聽陸醫生的一席話，感思言志，無懼風雨飄搖、披星戴月的他所津津樂道的還是「以人為本」的情操。從他對同事的體恤、關顧和欣賞，以至面對重重難關「因時制宜」的足智多謀，都體現出醫院的核心價值。其中最深刻的，首列「我們器重每位同事並且彼此尊重」以示關顧重視同事的仁治，而「我們承擔一切決策和行動的責任」正展現出領袖的風範和勇氣。

盼望陸醫生在毋忘初「聰」地堅持「志願」、「志氣」和「志趣」，潤物無聲的同時，自創靜好時刻。祝願身心康泰！^[雅]

備註 1：KOL (Key Opinion Leader)，關鍵意見領袖



陸醫生喜歡到辦公室附近的魚池，欣賞小橋流水的景緻、魚龜游樂的自在和藍天白雲的倒影，心境頓然舒暢

四十年的關愛 ♥ 跨世紀的領袖



CAO NICHE
編輯小組

李福慶法政

在那打素一百三十多年的歷史長河裏，有三份之一的歷史刻上名譽董事李福慶法政的佳美腳蹤。長達四十多年的服侍中，李福慶法政不僅參與雅麗氏何妙齡那打素醫院及其母會雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會的工作，還從未間斷出任東區尤德夫人那打素醫院及基督教聯合醫院的管治委員會成員，帶領三間姊妹醫院創下一個又一個里程碑。李法政為傳承那打素「矜憫為懷，全人關顧」的文化不遺餘力，既是親身出席員工活動，也積極尋找資源讓那打素文化得以薪火相傳，彰顯主愛。

畢生盡心侍主、無私奉獻、受人敬佩的李福慶法政已於10月9日安息主懷。我們整理了數十張照片，以及藉由姊妹醫院 / 機構代表的故事心聲，一同懷緬蒙神喜悅的李福慶法政在那打素的時間長廊裏，身體力行地闡釋「施比受更為有福」的真、善、美。

矜憫為懷，榮神益人

生於1923年的李福慶法政早於上世紀六十年代開始積極投入慈善事業，他雖然出身名門望族，卻謙虛自處，盡心盡性盡力地以基督的愛服務教會及機構，包括擔任聖公會香港及澳門教區的司庫、聖約翰座堂堂議員和信託

人；在教育及人才培育方面，李法政除了曾出任多間聖公會中學的校董，亦應邀出任香港中文大學崇基院校董和校董會主席，並玉成香港中文大學護理學系易名為「香港中文大學那打素護理學院」，使那打素護士學校百年的「全人關顧」理念和「矜憫為懷」精神得以薪火相傳。

李法政對醫療服務亦貢獻良多，曾擔任雅麗氏何妙齡那打素醫院執行委員會（即現時「雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會董事局」）之主席達六年有多，以其投資知識和睿智協助那打素的財富平穩增長，並成立世界傳道會 / 那打素基金，支援本地及內地事工，惠澤社群，榮神益人。（生平概覽及貢獻詳見列表）

生平概覽

年份	榮譽
1987	獲頒授英帝國官佐勳章 (O.B.E.)
1996	聖公會香港教區將柴灣一所中學命名為聖公會李福慶中學
2005	香港中文大學頒授榮譽院士
2006	成為香港聖公會歷史上首位平信徒法政

參與教會事奉

聖公會香港及澳門教區擔任司庫 24年
 聖約翰座堂議會擔任堂議員 29年、信託人 15年
 協助發展鹿茵山莊項目，為聖公會建立穩健財務

參與年份	教育
1968-2004	香港中文大學崇基學院 校董
1981-1987	香港中文大學崇基學院 校董會主席，領導小道風山發展計劃，為崇基學院建立龐大的基金，其收益為學生提供多項多元化的教育計劃
2003-2004 2007-2008	香港中文大學那打素護理學院 The Nethersole Advisory Committee 委員
	出任多間聖公會中學的校董

參與年份	醫療
1979-2020	雅麗氏何妙齡那打素醫院執行委員會 (即現時「雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會董事局」) 主席 (1983-1985, 1996-1999) 副主席 (1994-1995, 2000-2003) 董事 (1/1979-8/2008) 名譽董事 (10/2008-10/2020)
2004-2020	財務委員會 委員 (2004-8/2008) 名譽顧問 (10/2008-10/2020)
2004-2018	慈善基金會專款管理委員會 副主席 (2004-2008) 名譽顧問 (10/2008-2018)
2012-2020	撥款評審委員會 委員 (2012-10/2020)
1999-2008	長者服務督導委員會 委員 (1999-8/2008)
1991-2003	特別儲備基金委員會 主席 (1995-1999) 副主席 (2003) 委員 (1991-1994, 2000-2002)
2007-2008	雅麗氏何妙齡那打素社福有限公司 董事 (2007-2008)
1979-2020	基督教聯合醫務協會董事會 主席 (1980-1982) 董事 (1979-2008) 名譽董事 (2009-10/2020)
1991-2008	雅麗氏何妙齡那打素醫院管治委員會 主席 (1997-1999) 委員 (12/1991-10/2008)
1993-2008	東區尤德夫人那打素醫院管治委員會 委員 (9/1993-10/2008)
1992-2008	基督教聯合醫院管治委員會 委員 (1992-2008)
1997-2020	世界傳道會 / 那打素基金信託人董事局 基金信託人 (1997-11/2017) 名譽顧問 (12/2017-10/2020)

千里傳佳音，足跡遍萬里



李福慶法政 (右二) 與譚尚渭教授 (左三) 在 1997 年成立世界傳道會 / 那打素基金的過程中花上不少心力，二十多年來已成就了近二千項事工，惠澤本港及內地社群

世界傳道會 / 那打素基金透過資助本港及內地屬宣教、教育、醫療健康及社會服務事工，宣揚基督博愛和分享的精神。李福慶法政 (右三) 親身遠赴重慶市萬州縣，出席新建基督教教堂的支票移交儀式



李法政 (右三) 與基金信託人參與內地訪察工作，到訪貴州農家門前，與愛德基金會獲資助項目的受助者分享交流

李福慶法政 (右三) 與基金信託人見證世界傳道會 / 那打素基金的成長



李福慶法政為世界傳道會 / 那打素基金 15 週年感恩崇拜讚經

李福慶法政勇者無懼，訪察蘭州醫療項目後，帶領基金訪問團品嚐地道炸蝦子



領袖風采，受人景仰



2002年面臨醫院管理局決定停止院辦護士學校時，李福慶法政（前排右三）倡議並玉成香港中文大學護理學系易名為「香港中文大學那打素護理學院」，使那打素護士學校百年的「全人關顧」理念和「矜憫為懷」精神得以薪火相傳



李福慶法政與夫人十分愛惜那打素護理學院和關心其發展情況，深受大家尊敬和愛戴



出席那打素護理學院畢業典禮



頒發結業證書予那打素護理學院畢業生



李福慶法政與夫人出席典禮時，看見玻璃大門上刻有中大那打素護理學院的新徽章，那份愉悅之情溢於言表



成立那打素護理實務研究中心



李福慶法政凡事親力親為，與籌備工作組成員細心聆聽建築師講解大埔新院的設計概念，應用建築心理學原理，促進病人康復進度



當年醫院遷建大埔時，醫院執行委員會需承擔十份之一的建築費。李福慶法政協助醫院籌募經費，並出席醫院遷建計劃主工程簽署儀式



1996年週年常務會議的會議地點是位處大埔、即將投入服務的雅麗氏何妙齡那打素醫院專科門診候診大堂。時任主席的李福慶法政帶領大埔新院的籌備工作，致力將百年不倒的那打素文化植根至新院



雅麗氏何妙齡那打素醫院遷往大埔後舉行首次週年常務會議。時任執行委員會主席的李福慶法政（前排左四）與委員、醫院部門主管和職員在會後合照



李福慶法政代表醫院接受楊永強醫生送贈的醫院管理局紀念彩碟



李福慶法政以主席身份主持雅麗氏何妙齡那打素醫院第一次醫院管治委員會會議，商議在大埔新院開展各項服務



員工誓師大會於1997年1月25日舉行，時任執行委員會主席的李福慶法政（左二）在大會上致辭及鼓勵員工



李福慶法政曾在員工嘉許日上致辭：「今日很榮幸醫院給我這個最好的機會，對全體刻苦耐勞、鞠躬盡瘁的同事，表示感謝及讚許。管治委員會在上帝的底佑下是最幸福的，而我也全香港最幸福的主席。」



1993年，李福慶法政（左二）出席基督教聯合醫院 S 座的平頂儀式



李福慶法政與夫人十分支持東區尤德夫人那打素醫院的籌款活動，盡量每年親身出席東區醫院日



由雅麗氏何妙齡那打素醫院執行委員會時任主席李福慶夫人及基督教聯合醫務協會時任主席李福慶法政於1980年5月1日聯合簽署「合作宣言」，攜手協作，發揮那打素醫院與基督教聯合醫院共同合作的優勢



東區醫院 25 週年慶典開幕禮，為一系列慶祝活動揭開序幕



2008年，李福慶法政與夫人從董事局退休。慈善基金會舉行榮休晚宴以感謝李法政及夫人數十年來的無私貢獻



120 週年紀念感恩崇拜

生命故事，典範楷模



出席世界傳道會 / 那打素基金 15 周年
感恩崇拜暨資助項目分享會



探訪中國基督教協會於廣西基督教培訓
中心的地盤外留影

世界傳道會 / 那打素基金信託人董事局主席
周近智律師

李福慶法政是我的舅舅。在他的兄弟姊妹中，他是排行第九，我們稱他「九舅父」。他的英文名是“Fook Hing”，我們還親暱地稱他為“Uncle Fing”。他和九舅母 (Auntie June) 對我們後輩十分關懷和親切，我們很敬愛他們。

自七零年代初，我開始參與香港聖公會港澳教區的事工，李法政那時在教區擔任很多重要工作，我便跟隨李法政為教會服務。

在過往的半個世紀，我和李法政一起為不少教會和教會有關的機構服務，包括：基督教聯合醫務協會、雅麗氏何妙齡那打素醫院執行委員會（即「雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會」的前身）及世界傳道會 / 那打素基金等，我和他的關係因此更加密切。

李法政為人謙虛，平易近人，不拘小節，樂意聽他人意見，他從不炫耀自己的功績。

在他的生命禮讚崇拜中，我彷彿聽見有聲音對他說：「你這蒙我父賜福的，可來承受那創世以來為你們所預備的國。」

雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會前任董事局秘書長 /
雅麗氏何妙齡那打素醫院前任行政總經理
梁傑晃博士

我於 1989 年認識李福慶法政。當年我初入職雅麗氏何妙齡那打素醫院，在香港島般咸道舊址工作，那時候李法政已擔任執行委員會（即現時「雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會」）的主席和委員多年，是一位雋智、敢言和高瞻遠矚的前輩，深受眾人景仰和敬佩。他憑着豐富的歷練和敬神愛人的信念，身體力行，出錢出力，盡心竭力，服務社會。我猶記得九十年代初，醫院為配合社區發展覓地重建，李法政出謀獻策，和政府斡旋，籌款規劃；最終於大埔區興建新院，改善地區醫療服務，並適時成立世界傳道會 / 那打素基金，致力在香港及內地



李福慶法政簽署週年常務會議文件

資助社會公益及教育工作，惠澤社群，成績斐然。回顧李法政一生，行善積德，理財有道，興趣廣泛，更涉獵各樣文化藝術、體育運動，魄力驚人，實屬時下港人的楷模。

基督教聯合醫務協會董事 / 基督教聯合醫院前任行政總經理
梁黃婉玲女士

Uncle Li 返天家了，縱有依依不捨之情，但知道他必定在天家和天父在一起，心裏也有絲絲的安慰。Uncle Li 愛神愛人，從不間斷地將他的關愛經基督教聯合醫院送予傷病。

令我印象深刻的是在 2006 年某一個董事會上，Uncle Li 突然說：「我提出將 UCMS（基督教聯合醫務協會）的 Memorandum & Articles of Association（組織章程大綱及細則）修改，訂立董事要有退休年齡，在七十五歲退出董事局，這樣可以令董事局不會老化，能騰出位置予有志願服務社群的人士擔任……」

當時，我心底真是萬分佩服，交出「權力」，知易行難，Uncle Li 就是那麼豁達、有遠見、不偏私，他對基督教聯合醫務協會及聯合醫院的愛是那麼的清心，那麼的真摯和深厚。

「清心的人有福了，因為他們必得見神。」（馬太福音 5 章 8 節）
「愛是恆久忍耐……不自誇……不求自己的益處……」（哥林多前書 13 章 4 至 5 節）

Uncle Li，你就是將聖經的教導活現出來，你永遠都是我心底最敬愛的一位長輩！



基督教聯合醫院 25 週年粵劇
慈善晚會

基督教聯合醫院前任護理總經理 陳月桂女士

我認識李福慶法政的日子不算長，自從上任基督教聯合醫院護理總經理後，有機會在基督教聯合醫務協會董事會議識他。他常面露笑容，尤其是對後輩更顯得慈祥。每當會議上討論有關醫院服務或發展時，他都嚴肅地提出意見，如果他認為醫管局的政策影響醫院的發展，他會在會議上向醫管局總部代表據理力爭！

李法政十分關心醫院的院牧服務，他曾對負責院牧部的我表示不用擔心院牧部每年運作經費，世界傳道會 / 那打素基金和基督教聯合醫務協會一定會全力支持。我相信因為他的默默支持，醫院院牧服務才能不斷發展，加強心靈支援服務。

李法政不時提醒大家，基督教聯合醫院是當年不同宗派的基督教教會合力創辦，所以每當聽到有人簡稱醫院為聯合醫院時，他會提醒醫院名稱是「基督教聯合醫院」，不可以刪減基督教，只稱聯合醫院。「基督精神，醫護全人」，這是醫院的使命！李法政不但實踐基督精神在醫院，也將基督精神延伸至不同的社會公益，實在令人敬佩！



基督教聯合醫院 30 週年院
慶暨週年聯歡晚宴

東區尤德夫人那打素醫院前任護理總經理
張秀芳女士



東區尤德夫人那打素醫院 5 週年聯歡晚宴

開院伊始，李福慶法政從未間斷出任東區尤德夫人那打素醫院管治委員會的成員。猶記得於 1993 年，全院八百多名在般咸道那打素醫院工作的員工一同前往東區尤德夫人那打素醫院，與新同事共同努力，協助這座剛落成的醫院投入服務。那時，李法政非常關注那打素文化的傳承，因而不時囑咐我們：「記得將那打素精神搬落去東區那打素醫院。」這是一項艱巨的任務，尤其是醫院規模變大了，員工人數增多了。李法政不畏艱辛，身體力行，積極參與不同的員工活動，給予我們支持和鼓勵，就算在 2008 年退任管治委員會成員後，李法政仍與夫人盡量出席醫院活動，十分支持我們的工作。經過二十多年的努力，那打素「矜憫為懷，全人關顧」的文化和傳統在東區那打素醫院深深紮根，茁壯成長。

雅麗氏何妙齡那打素醫院前任護理總經理
曾秀華女士



獻院感恩崇拜

從那打素護士學生年代已聽過「李福慶」的名字，每年賣旗和各式籌款活動也會見到他的身影。當我擔任雅麗氏何妙齡那打素醫院護理總經理時，更經常與時任管治委員會主席的李福慶法政交流接觸。最深刻一次是有一天剛踏進辦公室，電話就響起，傳來李福慶法政的聲音，查詢當日刊登在報章上的投訴醫院事件的跟進情況。待我了解事件後，向他匯報跟進情況。李法政回應說：「做得好，放心去做。」

因為愛惜那打素，李法政就是這麼著緊醫院的工作；因為疼愛那打素的員工，感謝李法政對我給予百份百的支持和信任。

雅麗氏何妙齡那打素醫院前任醫院行政總監
陳崇一醫生

李福慶法政是一位彬彬有禮的紳士，平易近人，關懷員工無微不至，視如至親。每逢佳節，他喜愛將自己的畫作製成賀卡，親筆寫上祝福語，送給那打素員工，有時更會邀請管理層到家中作客，如家人般暢談歡聚，又如愛惜子女般關愛照顧。李法政是醫院遷往大埔後的首任管治委員會主席，他親自領導多項服務改革及發展，並致力將矜憫為懷的優良傳統和醫院文化移植至新院，不管員工嘉許日、國際護士節或聖誕節活動，李法政也很樂意參與其中，與員工交流同樂；而且透過雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會調撥資源，增添員工中心的休憩設施、資助員工福利活動和僱員輔助計劃等，關懷員工的全人健康，身、心、社、靈的發展。我在李福慶法政身上看到基督教僕人式領導的美好楷模，言傳身教，用愛心服侍，把信仰實踐在生活中。



李福慶法政將醫院使命授予大埔那打素醫院的醫護代表，寄語他們傳承「矜憫為懷」的精神

留芳百世 世代相傳

享年九十七歲高壽的李福慶法政安息主懷了。然而，他留給那打素的福氣善行、全人關愛的精神，正由他的兒孫及那打素後人接棒，讓基督十架的愛延續，使社群蒙恩得福。正如昔日上帝賜福予祂的子民：「我要與你並你世世代代的後裔堅立我的約，作永遠的約，是要作你和你後裔的神。（創世記 17 章 7 節）」今天也藉着那打素先賢的工作，賜福新一代。雅

撐得住嗎？

朱醫生

今天和大家分享三個病例

記得當初知道自己患病，入院做手術，也不敢告訴父母，怕他們承受不了。

手術後第四天，父母到來探望，見到母親，忍不住大哭起來。原來家人見我康復良好，已通知他們，母親的說話我一直記在心裏。她說我們活了這麼多年，什麼風浪都經歷過，沒有什麼大不了，病了也不是大事，有需要時他們還可以幫忙，叫我放心。我如釋重負，有一份安全的感覺。結果正是這樣，母親全力陪伴、照顧、鼓勵，是我困難中的重要支柱。

記得有一次，一個老伯來看病，咳了三個月，不知原因。第一次看阿伯，只一人前來，十分擔心的樣子。看樣子及X光又不覺得是重要的問題，於是和伯伯談起他的家庭和近況。他的老伴已去世，本來有三女一子，大家十分融洽，子女都愛錫這位老人家。不幸事卻發生在大半年前，媳婦因胃腫瘤過身，兒子接受不了妻子的死亡，也輕生了。不幸的是其中一個女兒也因這事，跟着弟弟輕生，結果半年內家中三人過身。這些事伯伯是知道的，但女兒卻害怕伯伯承受不了，一直沒有正面直接告之；大家沒有談論，只是放在心裏。這樣，最後伯伯就來到我面前。

想起媽媽的說話，於是和伯伯傾談，原來他更害怕的是餘下的女兒也會走上同樣的路。我建議他回家要主動和女兒提出來，着他要自己堅強，和女兒一齊渡過這難關。當然我也很認真幫他檢查身體，令他在這方面可以放心。

三個月後，他回來覆診，咳沒有了，也和女兒們一齊見了社工，現在也安頓好。有時我們真的會輕看了老人家，其

實他們經歷的比我們多，也不是這麼容易被打倒的。

第二個病人是最近來求診的，已兩年了。她是一個四十五歲的單身女士，來看病是因「缺鐵性貧血」。這可是一個簡單的病，只要補充鐵質就可以了。但問題並不在此，每次到來，總見到她毫無自信，情緒低落至極點。沒與家人見面，也因為身體問題沒有工作，靠着積蓄過活。她說很多藥都會敏感，鐵丸引起嚴重便秘，所以不吃，每次都在哭。雖然轉介了精神科，也沒有幫助，不肯服藥物，輔導也無效。我也只好經常為她覆診，多些鼓勵和支持她。

一天，她發現乳房有硬塊，叫我看。心知不妙，着她去看外科，更擔心她能不能承受這壓力。

那知，兩星期後她回來了，有些意外，今次她沒有哭。她看了外科醫生抽針檢查，是惡性腫瘤，要做大手術，問我如何是好。手術當然要做，但主要是如何穩定她的心，令她有信心手術成功。最後安排了她手術前先輸血，才到私家醫院做手術。

今天是她手術後第一次回來，也沒有哭，手術是成功的，但當然還要跟進。最主要的是，今次渡過難關，看到她恢復一些自信心。現在再加一些讚賞、鼓勵和支持，相信她將會康復過來。

面對人生的一些風浪，不需要害怕，風浪也可以令人變得堅強。大家互相扶持，相信是會撐得住的，冀望明天有轉機！^[雅]

珍 2020年8月11日

* 筆者朱玉珍醫生為內科資深醫生，本文內容源自朱醫生於網上社交平台的分享日誌。
特別鳴謝朱醫生概允轉載本文。

我在全民檢測團隊的日子(上)



陸亮

在本港的新冠肺炎疫情的第三波，正是響應「醫護在院，我在家」的防疫措施，盡量留在家中避免外出。正在思想是否可以在抗疫中多出一分力時，便收到香港護理專業學院的電郵，呼籲護理人員參與「社區普及檢測計劃」醫療採樣團隊的工作。雖然我由臨床工作轉換到教學已達二十多年，但是在協助採集鼻及咽喉樣本上該是綽綽有餘的。於是毅然接受這個挑戰，申請成為隊員，並被委派為副組長，作了十天朝八晚八的全日檢測工作。以下分享當中的一些經歷、體會與反思。

第一天：九月一日 / 星期二 / 酷熱

可能有些緊張，昨晚乍醒了三次，早上六時起床，靈修及吃過早餐後，七時便出門。原來地鐵早已這麼多乘客，一起上班了。雖然已經看過地圖，但還需要一些時間才找到檢測中心。

檢測中心的地方狹窄，只能擺設五個攤位，而穿着及卸除保護衣的地方只是一板之隔，但總算是保持防感染的原則。整個醫療團隊第一次見面，彼此不認識，在簡單的自我介紹後，各人便匆匆換上保護衣，分派攤位的工作，因場地主管提醒要準時八時開始採集樣本。

我們的團隊有牙醫、醫生、護士、護士學生、牙科學生和牙科衛生學員，組長是一位年青的牙醫，他負責核對組員的身份、分工、督導學生及與場地主管保持聯絡。而我則選取了安排市民到不同攤位取樣本的工作，好像「交通督導員」，也協助採集樣本。

因地方狹小又冷氣不足，不到一小時，在保護衣下的雙臂已經濕透。由於首日早上有很多市民參與，所以無暇理會自己的身體狀況。過了兩小時，實在不能忍受，換了一次保護衣，喝了一點水便重回崗位。到了中午，吃飯前再次除下保護衣時，發覺全身濕透，遍地都是汗水點。我迅速地找到一間快餐店坐下，但實在太疲累了，沒有胃口；因全身濕透，惟有向太太求助，拿一套衣服給我更換。下午回到中心便更換了衣服，才稍為舒服一點。

下午人流較少，有一些新同事加入，我有機會與不同的組員認識交流。原來一些是退休護士，參與上午或下午的檢測工作；另一些年青的同事則申請假期，參與全日的工作。

傍晚，人流散去後，遠處看見一名個子高大、少許白髮的男士進來，仔細一看，原來是那打素醫院前院長陳崇一醫生（人稱：一哥）。霎時間，我感到非常高興，好像



他鄉遇故知。一哥「用腳」來支持這次的全民檢測，猶如上帝安排給我打氣的使者！在引導他作檢測之後，我們在出口處合照留念。一天的工作完畢，回家大沖洗後才吃晚飯，雙腿已經疲倦得發痠。

感謝神，讓我平安度過充實而刺激的一天。這是我從事護理生涯以來，首次工作十二小時，更無需上洗手間，體內的水份已經完全從汗水揮發出來了。

第二天：九月二日 / 星期三 / 酷熱

天氣仍很炎熱，還好，有一部看來已經稍作修理好的冷氣機，運作正常。今天多一些時間觀察地方及整個中心的運作。中心內除了有我們醫療團隊九至十人外，還有兩個不同的團隊。一個是行政及支援團隊，包括行政、保安及清潔人員共十三人，負責維持場內場外的秩序及確保社交距離、登記個人資料及派發樣本瓶、然後交給我們採樣。另一個團隊是外聘公司，專責收取、點算及將樣本送給實驗室作測試，大概有四至六人。

中心只有一個洗手間，這天我開始習慣上午小息時更換保護衣、飲水及上廁所。下午小息如是，好讓身體機能保持正常。

今天的工作還是一樣，作交通督導員及協助採集樣本。記得以往跟同事分享有關面對工作壓力時，飲食是很重要的；所以今天特意找一間好吃的小店，期望吃一頓豐富的午餐。可惜，地點雖近中心，食物卻一般。明天再找吧！

第三天：九月三日 / 星期四 / 有雨

室內環境無變，較熱；室外有雨，稍涼。身體的適應越來越好了。因為政府宣傳和推動，無預約 (Walk-in) 的人數增加了。雖然我負責指導市民到不同的攤位，不停地走動倒是疲倦的。交通督導員這職責看來容易，除了禮貌地引導市民往預備好的攤位，還有一些分流原則：分配平均，如果攤位有兩名工作人員，他們獲分配的市民相對於一個工作人員的攤位應該是多一倍。此外，每一更的組員需要有小休時間，喝水、更衣或上洗手間，適時的安排也是重要的。最後，市民也有不同的要求，例如：「我鼻子敏感，可否輕力一點」；「我左鼻做過手術，可否不取左邊」；「我趕返工，可否快一點」等等。這些要求能提醒負責採樣的組員，不單提供貼身的服務，更能預防使用者對服務不滿的投訴。

中午，我終於發現了一間味道不錯的食肆，享受了簡單但豐富的四川牛肉麵加凍咖啡，提神過後，再回到中心繼續工作。

上午人多，為了保持人流暢通，忙得沒有坐下來的時間。下午，我便選擇做採樣的工作。如果一個攤位有兩個組員，當一個在採樣，另一個便可以坐下稍息，這樣輪流採樣的工作，也是一些新的體驗。

第四天：九月四日 / 星期五 / 有雨

雖然每次我都詳細解釋過程：從鼻腔及咽喉各取一個樣本，會有些不舒服，只要放鬆，程序好快便會完成的。來檢測的市民，反應各有不同。有些人對「撩鼻」非常敏感，很容易打噴嚏；一些人則「劈開口」之後，未能跟隨「呀」出聲反而舌頭向後推，很難看到喉嚨；或有些人一接觸喉嚨就咳嗽起來。有些人一打開口就清晰可見其喉嚨，很快完成採樣。有人快一點，有人慢一點，採樣也要看彩數。

進入第四天，環境、程序和隊工都習慣了，天氣也稍涼。累積了四天每天十二小時的工作，身子看來有些撐不下去。雖然星期日我不用上班，也曾考慮過星期六請假休息，但因不想增加總部安排替假的麻煩，還是繼續上班吧！

這天，參與中心檢測的人數突破一千多人。^[雅]

(下期待續 — 第五至十天日記)





作者：山下英子
出版社：太雅出版有限公司

斷絕以好意為名的束縛
捨去對過往回憶的執着
離棄為他人而活的人生

楊桂蓮

中年斷捨離——找回做自己的力量

當作者步入中年，頓悟她的前半生都是為了別人而活：「我將自己奉獻給小孩、先生與工作，回過頭來卻發現沒有人需要我！」於是她透過斷捨離的整理術，從思考身邊物品和自己的關係「我現在需要這個東西嗎？」、「我現在使用這個東西恰當嗎？」、「我現在用這個東西感覺舒適嗎？」以培養選擇物品的判斷力。透過取捨物品的訓練過程，重拾「自我核心」，檢視自己需要什麼，不需要什麼；重新調整和掌握人生的方向盤，然後好好告別過去，迎接未來，活出自我，成為自己想成為的人。

正如作者在書中所說：「奉獻一切『為他人而活』確實令人敬佩，但前提是，這樣的人生必須是你自己選擇的。不要期待別人愛你、珍惜你，而是要靠自己的力量愛自己，珍惜自己。」

既然人生不是是非題，而是選擇題，改變現狀似乎並非難事，在於選擇。「想丟卻丟不掉」只不過是反映自己現在的心理狀態，斷捨離是幫助我們減少身邊物品、嚴選正確觀念、精煉人際關係的一連串過程。根據「自我核心」，基於「現在」的時間軸進行選擇判斷，透過此過程擺脫各種種制與刻板的觀念，憑自己的力量給自己選擇的自由，將「不需要、不恰當、不舒適」的東西、觀念與人際關係丟掉，好好放手和告別。所以，斷捨離的目的是幫助你成為一位「懂得覺悟、充滿勇氣的樂天派」。在面對所有人、事、物時，你會變得比以前更從容，成為一個格局遠大、個性果敢的人。

作者認為人常有無盡的憂慮與不安，我們自幼已感到父母的擔憂。父母擔心小孩跌倒受傷、擔心成績不好影響升學與就業；總是將「我很擔心你」掛在嘴上，看起來似乎是一種關心對方的表現，但其實反映是「我不相信你」。我們對未來的憂慮與不安也來自同樣原因。相信自己就無需擔心未來，也不會對未來感到不安。如作者所說：「相信，但不期待。」不要期待未來順利，因為沒有人知道未來發生什麼事，也無法預測。

最後作者鼓勵我們：「不可否認的，只要活著一天，東西就會一直增加，我們也會有不同的觀念，建立新的人際關係……會感到龐大壓力，遇到不開心的事情，甚至感到憤怒，不過，這就是人生。斷捨離是一件一旦開始便永無止盡的事情，並非丟完東西就結束，就像汽車需要定期保養，心靈環境也要因應實際的需求而清理維護。只要持續斷捨離，就算進三步退兩步，結果還是往前挺進了一步。」總括此書，作者領悟「斷捨離」給予她勇氣、覺悟和反覆思量「放手」的意義。



作者：何志滌
出版：家庭基建有限公司

凌銳輝

飛一般男人

作者何志滌牧師在本書開始的「自序」中，重點地講述他的成長、信主與事奉，從而帶出此書的主題及內容。何牧師提到：「我無法知道未來事奉的日子是怎樣，只知每天信靠神，跟隨神。先知以賽亞說：『但那等候耶和華的，必從新得力，他們必如鷹展翅上騰，他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。』（以賽亞書四十章 31 節）」這本書的名字《飛一般男人》的靈感正是來自這一節經文，願我們男人都能如鷹展翅上騰。」

其實，不單事奉的人需要作一個能夠靠着神如鷹展翅上騰的《飛一般男人》，每個男人也需如此；正如陳崇一醫生在本書「序言」提及：治病貴能對症下藥，發招亦求中的生效。《飛一般男人》點中男人常遇的問題，提示防禦招數，亦展示積極進取的板斧。若能重讀一兩遍，把錦囊內化，男士「起飛」指日可待。「因為一生效的果效，是由心發出。」（箴言 4:23 下）……本書短小精悍，選題切合需要，點題亦見創見，答題清晰實用。男士定會得益，男士周圍的人亦會受惠。

作者何牧師以他過去三十多年牧養男士的心得，在本書共寫了 33 篇短文；內容針對一般男士不敢面對自己的軟弱事件，像一面鏡子，讓男性讀者藉此更認識自己，並且進一步認識在這些課題上，自己和神創造他的原意差距有多少。何牧師就如陳崇一醫生在「序言」中所說的：「發招亦求中的生效……《飛一般男人》點中男人常遇的問題，提示防禦招數……」

本書 33 篇短文分為三部份共三式，「第一式」剛強壯膽男人心；「第二式」當男人遇上另一伴；「第三式」人到中年再高飛。

雖然本書第三部份「第三式」才以中年男性為主題內容，但首兩式可以說是男士在預備踏進中年後能夠起飛的根基。因此，這實在是一本值得一讀再讀的書籍，讓男士讀者找到應當努力的方向，學習如何作一個既負責任，又可以坦誠面對自己的軟弱，不斷成長的男性。**雅**



病人讚賞檔案撮錄

二〇二〇年七月至九月

病人
聯絡部



獲讚賞人員

所屬部門

讚賞內容

謝姑娘、陳柏橋護士、吳妙鳳院牧及雷海倫院牧	D6 內科病房及院牧部	我們是病人的家屬，衷心感謝病房醫護對她的照顧及跟我們清楚溝通她的情況，以及兩位院牧的積極及熱心跟進，及時與我們溝通及致電病人禱告，令我們感到欣慰，亦非常感謝 9 月 2 日下午在病房幫忙陪伴病人接聽院牧電話的醫護（未有機會了解其名字）。你們的幫忙，我們家屬銘記於心。
徐愛紋護士及內視鏡檢驗部所有員工	內視鏡檢驗部	本人首次接受公立醫院腸鏡檢查，給我非常好的照顧，從接待處開始，護士及醫護人員都非常和藹可親，發現她們每個人都用心去照顧病人，我真的衷心感激每一個醫護人員的愛心及尊重自己行業及病人。努力加油，謝謝！特別多謝徐愛紋小姐溫柔及充滿愛心。
足病診療部所有員工	足病診療部	本人因右腳有大雞眼，影響步行姿勢，引致右腳腳踝肌肉痛，持續大半年，幸得貴部門彈性安排本人盡快獲得診治，腳踝肌肉漸有好轉，謹此致謝。
陳毓盈姑娘	物理治療部	自從數月前，因左手拇指肌腱炎關係，出現劇痛和彈指症狀，嚴重影響日常工作，以至在家居生活操作也受到很大的影響，自從得到陳姑娘的悉心指導，令我感到奇蹟般地好轉，在療程期間有您們的專業、費心治理和指導，在短期間內便可見到痊癒康復的效果，內心有很多的感恩和說不盡的表達，在此還是要再次地感謝您！
社康護理部所有員工	社康護理部	家父已於 2020 年 7 月 29 日在大埔醫院離世，對他來說是脫離苦海，對我而言是萬般不捨！自 2006 年中風，曾康復過，之後出入醫院，多年來有賴貴部門各位姑娘的悉心照顧，令到他得以回家接受治療之餘，更可安定我作為照顧者的定心丸。這些年有賴你們的幫忙、鼓勵、教導我如何處理傷口，紓解我的擔憂、惶恐及不安！在此衷心致謝、致敬，看着你們細小的身軀，拖着沉重的工具，更是十分敬重！你們幫忙的不只病患，還有他們的家人！再次向你們致謝！
涂伯偉護士	急症室	本人欲讚揚 6 月 24 日晚上為小兒縫針的急症室男護士。小兒於 6 月 24 日因家中意外導致左眼眉上的皮膚割傷到貴院急症室求醫，見完醫生後隨即有位男護士替小兒縫了 5 針，雖然小兒在沒有麻醉藥下縫針十分掙扎，但該名男護士仍然細心地及熟練地為小兒縫好傷口，現在傷口已復原而且疤痕不明顯，十分感謝該名男護士的細心和耐性。
陶志民先生	精神科	本人於今早十時半陪親友去大埔那打素精神科 F 座覆診，留意貴局三 A 級病人服務助理陶志民工作態度正面，禮貌對病人，身軀企直，常留意病人去向，主動向病人幫忙。
矯型及創傷（骨）科所有員工	矯型及創傷（骨）科	感謝您們骨科門診部全體醫護人員對我兩次膝蓋置換手術的診治，為我耐心講解病情及安慰，減輕我在手術前、後的心理壓力及疼痛。感謝各位，患處亦逐漸康復中。在此，我再次感謝骨科門診部各位，並祝願醫生、護士們工作順利、生活愉快！感謝您們在疫情中仍緊守崗位，為病患者服務！
吳姑娘	那打素外展復康事工	媽媽的身後事已辦理好了，現準備過幾天把媽媽骨灰帶回美國家葬，讓她安息，在天家安好。這次我學習到面對死亡如何處理，即使過程中有悲與苦，但反而加深我對信仰和親情的反思，相信是主的安排。感謝您一直關心媽媽，同時在她生病時把情況告訴我，讓我能陪伴媽媽走到最後的一刻，沒有遺憾。感謝您為社區其他有需要的人服務，即使困難重重，但您是不辭勞苦，讓人間有情。在此，附上一份小小心意的紀念品（一直在醫院出出入入時常見的非緊急救護小巴模型），如我之前說過醫院像機場，有旅客進入，也有旅客離開，人生是一場旅程，願主祝福大家平安，我會為您、所有醫護人員、美麗的香港祈禱，主是生命之光！與主常在！

*編者按：為保留筆者的內容原意，本刊除修改錯字外，將原文照錄。

一個人到了忘懷得失的時候，
他實際是已真有所得。(泰戈爾)



卓越的人一大優點是：
在不利與艱難的遭遇裏
百折不撓。(貝多芬)

你們中間誰是有智慧有見識的呢？他就當在智慧的溫柔上顯出他的善行來。
(聖經·雅各書)



我豈沒有吩咐你嗎？
你當剛強壯膽！不要
懼怕，也不要驚惶；因
為你無論往哪裏去，耶
和華—你的神必與你同
在。(聖經·約書亞記)

租 金 優 惠

雅麗氏何妙齡那打素醫院—陳袁麗珍紀念樓



位於大埔雅麗氏何妙齡那打素醫院 K 座大廈之「陳袁麗珍紀念樓」，為合資格的本會和醫院員工提供租住單位。大廈現尚餘少量可出租單位，部份更提供租金優惠，詳情如下：

	細 單 位	大 單 位
出租單位	1A、10D	8A 及 10A (註 1)
實用面積	約 650 呎及 710 呎	約 1,150 呎
間格	2房 2廳	3房 2廳 連露台
設備	基本裝修、冷氣機、廚櫃爐具、入牆櫃等	
租金 (註 2)	\$13,500 - \$14,300	\$22,800 - \$23,100

註 1：按既定兩年租務合約期，豁免首尾合共兩個月的租金

註 2：只供參考，最終以入住月份之金額為準

索取申請表：本會總辦事處 (那打素醫院 J 座 7 樓 8 室) /
K 座地下保安崗位 / 那打素醫院 A 座 2 樓走廊之告示板
查詢：劉小姐 (2689 3814)