



【本矜憫之懷 · 促全人健康】

93期 | 2020年 第三季



全人生命成長 ♥
健康 青年篇 (19-40歲)



93期 | 2020年第三季

編者話	全人生命成長・健康青年篇	2
專題文章	青年階段的發展	3
	動起來——健康青年之運動篇	4
	與青年談：社會現況與疫情下的個人成長與自我認識	6
	疫境・逆境下的在職青年的靈性健康	9
	環境不轉・心境轉	11
人物專訪	疫旅同路人——專訪蔡健榮醫生、周芷瑩醫生	12
果子系列專訪	NICHE 劇場・果子系列介紹及專訪專業布偶師梁素素女士	14
書籍介紹	《全人健康實踐手冊》	17
本會動向	伴「疫」時光	18
你講我聽	讚賞檔案撮錄 (二〇二〇年四月至六月)	19
心靈格言		20

編輯委員會

顧問	文志賢醫生 (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) 梁傑晃博士 (慈善基金會轄下委員會【人力資源 牧關事工 外展復康】委員)
主編	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)
執行編輯委員	周雪惠女士 (NICHE) 鄭敏儀女士 (AHNH&TPH 骨科) 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・健康青年篇

李鳳琴

青年 (19-40 歲) 是指踏進成年階段，處於人生中最強壯與興盛年華的成年人。廿來歲的小子完成學業至踏入社會，有如雛鷹展翅，展現朝氣，面對身份角色之轉變，適應職場文化的人和事，忙於探索發展方向。及至三十來歲的青年，在職場上累積了待人處事的經驗，事業處於高峰期，是實踐理想的黃金歲月、錦瑟年華。踏入「四十不惑」之年，在職場上已經「打滾」了接近廿載的你，是否仍持守初心，堅定不移地繼續實踐你的人生目標？

無論在哪個行業，這年齡群組屬於職場上的「生力軍」和「中流砥柱」。今天，青年身處瞬息萬變的年代，面對與日俱增的工作挑戰和壓力，複雜的人際關係，身兼職場及家庭的角色，面對時間分配的張力。如此日復一日，如何活出平衡健康的生活？

今期雅風以「健康青年」為主題，探討由 19 至 40 歲的人生階段發展。專題文章共五篇，環繞青年的全人健康的成長與發展。當中有「動起來——健康青年之運動篇」介紹在疫情下的在家運動，保持身心健康；「與青年談：社會現況與疫情下的個人成長與自我認識」訪問了數位年青護士；「疫境・逆境下的在職青年的靈性健康」分享在挑戰與困境中的出路與盼望；還有一則小品「環境不轉，心境轉」帶出以正面角度去面對轉變。今期人物專訪蔡健榮醫生及周芷瑩醫生，分享抗疫同行之歷程與感受。此外，NICHE 劇場繼六月份上映後，今期繼續介紹果子系列之內容，並邀得專業布偶師梁素素女士與大家分享戲劇世界的魅力與療效。

走過八個多月的抗疫日子，本會動向「伴疫時光」繼續與同路人一起走過抗疫之路。還有，大家謹記要好好照顧自己和身邊人的全人健康，在此誠意推介 NICHE 新書《全人健康實踐手冊》，為大家提供集「身、心、社、靈」四大元素的全人健康實踐良方。

最後，以文壇先賢及聖經之言共勉，給正值青年期的你或正在想當年的你。

「青年應當有朝氣，敢作為。」(魯迅)

「星星一只能白了青年人的頭，不能灰了青年人的心。」(冰心)

「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。」(聖經・羅馬書) 雅

青年階段 的發展



李鳳琴

香港一般以年滿 18 至 39 歲為青年階段¹⁻²。整體而言，青年期是身體最健壯的人生階段，生理發育從出生一直發展至 20 多歲達至頂峰，然後回落，漸漸進入衰退，青年期會是人生中最少生病的階段³。因此，青年期的生命力旺盛，是建立美好人生的好時光。多少青年人打從大學時期開始，憧憬未來，存着一份衝勁去尋找自己的理想和愛情，職業、戀愛、朋友和娛樂，以至事業上的成就和家庭的建立，成為這個人生階段的焦點。

青年初期（18-25 歲）⁴承接少年階段，在各樣的決定上更不受父母的影響，並透過尋覓理想和愛情繼續進行自我身份的探索，其中包括各方面的嘗試和選擇。此時，他們未有既定的工作或家庭的重要社會角色，在生活和經濟上又往往未能夠完全獨立；因此是一段不穩定的時期，卻又充滿無限的可能性。值得關注的是有研究指出，此青年初期比較其他年齡層更容易遇上一些與缺乏自我約束力相關的健康問題，包括遇上車禍意外、傷害他人、染上性傳染疾病、吸煙、酗酒、沉迷網絡或購物成癮等⁵，以致妨礙往後人生的發展。

根據艾瑞克森（Erik Erikson）的「社會心理發展階梯」，人格發展視為人生在不同年齡階段連續不斷的歷程，每階段都有任務要完成或危機需要化解，方能順利過渡至下一階段⁶。這些在青年初期出現的健康問題，或許是他們在少年期沒有順利地完成自我認同的任務，化解角色混淆的危機（Identity versus Role Confusion）。

青年初期之後，多數青年開始想認定職業和人生方向，為自己奠定事業和家庭的基礎。就例如一位年青的護士，可能已經度過初職的適應時期，上班時已不再戰戰兢兢；在適應了工作環境後，安定了就可能會問「自己願意這樣過生活嗎？願意將往後的人生投放在這專業上嗎？」。此時，若能認定事業的方向，有助青年期的

發展。至於建立家庭，也是青年初期之後的重要焦點。香港自從過去 20 多年來大學學額增加⁷，青年入職年齡相應提高了，加上樓價不斷大幅上升，遠遠超過年青人的置業能力，引致青年初次結婚年齡提高的現象⁸，加上其他社會因素，獨身及再婚的情況也增加了⁷。艾瑞克森（Erik Erikson）的「社會心理發展階梯」指出，青年期的社會心理任務與危機是親密與疏離（Intimacy versus Isolation）⁶，青年期是一個人已經成熟，準備好投身社會，與別人建立信任和親密關係的時期，此時期若能與別人（例如：朋友、同事和伴侶）彼此認同，相處自然，有親密感，表示他／她的社會心理發展順利；若未能建立親密關係，就會形成發展障礙，為人變得退縮、與社會疏離、容易落入寂寞孤單的感覺中。因此，事業的定位對於青年期有一定的幫助，不但在安定中有更多與朋友和家人相處的時間，也在穩定的工作中增加與同事相處和建立親密關係的機會。家庭的成立與維持，與伴侶之間的愛情和親密關係的發展，更加是青年期的重要任務。**雅**

參考資料（註碼）：

1. Department of Justice, Government of HKSAR. *Hong Kong e-Legislation : Cap. 410 Age of Majority (Related Provisions) Ordinance*. Retrieved on 28 July 2020 from <https://www.elegislation.gov.hk/hk/cap410>
2. Labour Department, Government of HKSAR. *Interactive employment service website: Employment programme for the elderly and middle-aged*. Retrieved on 28 July 2020 from https://www.labour.gov.hk/eng/public/eip/EPM_JS.pdf
3. Boyd, D., & Bee, H. (2012). *Lifespan development* (6th Ed.). Boston, United States: Prentice Hall, Pearson.
4. Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.
5. Sussman, S., & Arnett, J.J. (2014). Emerging adulthood: developmental period facilitative of the addictions. *Evaluation and the Health Professions*, 37, 147-55. doi:10.1177/0163278714521812
6. Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: Norton.
7. Bray, M., & Koo, R. (2005). *Education and Society in Hong Kong and Macao: Comparative Perspectives on Continuity and Change*. Hong Kong: Springer Press.
8. Census and Statistics Department, Government of HKSAR. *Marriage and Divorce Trends in Hong Kong, 1991 to 2016*. Retrieved on 31 July 2020 from <https://www.statistics.gov.hk/pub/B71801FB2018XXXXB0100.pdf>

動起來—— 健康青年之運動篇

嶽雨



“Stay at home”是香港以至全球近半年來的指定動作。無可避免，面對嚴峻的疫情，大家也需要一改自己的生活習慣與模式，最常聽到的是因居家時間太多太長，很多人都搖身一變成為「廚神」，甚至從未煮過飯的阿叔阿伯也首次下海，學懂「煲個靚湯、煮番幾味」。然而，筆者卻甚少聽到有人在疫情下變成「運動之神」，只有間中在新聞報導聽見某某名星運動員，在網上直播家中運動情況云云。然而，坐食而身不動，導致BMI增長的後果是可想而知的。正在閱讀本文的你，若持續維持低頭撥弄手機或長期使用電腦，會否發現最近多了一道、甚至兩道「車軚」長在肚子上呢？

如果你覺得是時候要「的起心肝」作出改變，也為時未晚。參考幾年前發表的一項大型科研^(註1)，用十年時間追蹤調查了超過一萬位成年人的生活習慣，其中在完成整個調查的數千位參與者中，若生活習慣由缺乏運動者（即每星期少於一小時的運動）改變為運動活躍者（即每星期進行超過五至六小時的運動），對比長期缺乏運動者和由運動活躍者改變為缺乏運動者兩類人士，他們在身體機能、精神及整體健康有關的生活質素均是更佳，甚至部份人士較少有痛症情況的出現。而一直保持為運動活躍者的，在數據上沒有什麼顯著改變。所以，若你不

希望再「hea下去」，若你想體驗「身體重生」的感覺，現在就是時候立定決心，改變在家的生活習慣，增加運動量，改善個人健康由這一刻開始。

無可否認，作為一位繁忙都市人，想實踐多運動，又應該如何開始呢？當然，若你家住郊外，步出門口跑兩三圈，呼吸一下新鮮的空氣，應該不大困難。但大部份香港人居住在俗稱「石屎森林」的市區，家中根本沒地方放置運動器材，又不想走上街一邊運動一邊「吸塵」，這時候，就需要一些「法寶」了。

第一：最簡單快捷的當然是上網搜尋，筆者試過用些簡單的關鍵詞已找到一大堆家中運動的示範和介紹短片，有些甚至是由名人親身作介紹。

第二：可下載一些運動 apps（手機應用程式），現在這些應用程式數量不少，也五花八門，介紹及指導也是頗為詳盡細緻。

唯以上兩項均存在質素參差的情況，亦很難做到因應個別需要而施教。比較安全的做法必須由淺入深地選擇運動，並循序漸進地增加運動量，以避免在運動時受傷。最近，筆者收到朋友介紹一個運動資訊網頁——護腦維

在家可運動，由今天開始！



(特別鳴謝 NORM 成員 Ken 示範在家運動類型。讀者請按身體狀況選擇合適個人體能的運動強度)



伸展運動

智·同行抗疫「在家運動」教學影片，由香港中文大學醫學院內科及藥物治療學系腦神經科與協作單位合作編寫的在家運動網頁^(註2)。運動短片分類為初階、中度及強度運動，也有專為長者及傷健人士設計的在家運動，可讓大家作參考。

第三：多年前開始有項家居運動在全球頗為流行，時間短又不需購置任何運動設備，名為“7-minute workout”，它是一種循環訓練，動作看似簡單，但若認真地做，其實是一項高強度的訓練，比較適合一些之前已常常運動的人士。相反，若你是很久沒有運動的人士，建議選擇一些簡單的運動作為開始，例如較年青的可選網上瑜伽(YOGA)，較年長的可選太極，甚至由「落街行半小時」或「目標每日一萬步」作為開始也是個不錯的選擇。若適合，可運用運動智能手錶或手帶輔助監察身體狀況。

其實運動的選擇十分多，如果你選擇的運動能夠達到訓練心肺功能、鍛練肌肉力量、增加身體柔軟度等等，已經十分不錯。不過「最最最」難的，相信是如何幫自己建立持之以恆的運動習慣，繼而邁向成為一位運動活躍者，有些手機應用程式會有這方面的幫助。然而，最佳的實踐是找些運動同路人，當自己想逃避和躲懶時，有同路人在身邊提醒和督促自己，可能是最有效的喔！

「你今日做咗運動未？」^(雅)

註1：Van Oostrom, S. H., Smit, H. A., Wendel-Vos, G. C., Visser, M., Verschuren, W. M., & Picavet, H. S. (2012). Adopting an active lifestyle during adulthood and health-related quality of life: the Doetinchem Cohort Study. *American journal of public health*, 102(11), e62–e68. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2012.301008>

註2：護腦維智·同行抗疫「在家運動」教學影片網址 <http://neurology.mect.cuhk.edu.hk/workout/>

與青年談： 在疫情與社會現況下的 自我認識與成長

陸亮



今期雅風的主題是「全人生命成長：健康青年」，劃出 19 至 40 歲這年齡階段來探討。這階段正是我們人生最精壯的時期，從新弗洛伊德派學者艾瑞克森 (Erik Erikson) 的心理社會進展理論來說，¹ 是建立親密的人際關係的重要階段，但香港剛剛在去年發生社會事件，加上今年的疫情，正正影響着我們的心理健康及人與人的社交關係。

國際醫學權威期刊《刺針》發表由香港大學醫學院進行的「香港人精神健康研究」結果顯示，在 2019 年香港持續社會動盪的 9 至 11 月期間，18 歲以上成人，每 5 人就有 1 人 (22%) 疑似患有抑鬱症或創傷後壓力症，患病率與經歷大型災難、武裝衝突或恐怖襲擊的地區類似。²

而香港精神科醫學院於 2019 年 10 月至 12 月進行了另一項有關社會動盪對精神健康的調查，在受訪者的數據中，絕大部份人士的精神健康受到社會事件影響，當中 19 歲或以下受訪者，有近六成 (57.1%) 出現中度至嚴重抑鬱症狀，遠高於其他年齡層；其次是 20 至 29 歲有兩成多 (23.5%)。³

在社會事件未平之際，新冠肺炎於今年初襲港，增加整個社會的壓力。香港大學醫學院精神醫學系，團隊以網上問卷形式，於今年 2 月至 7 月期間，向超過 1.1 萬名市民收集資料。調查發現，逾七成人呈現中至高度抑鬱症狀，而超過四成人有中至高度的創傷後壓力症狀；36% 更同時存在兩種精神健康問題症狀。而 24 歲或以下年輕人，呈現症狀情況更較 25 歲以上人士嚴重。⁴



生活在這獨特的時空，在這個年齡層的同事會受着怎樣的影響？又如何面對？我們特意訪問幾位前線的護士，聽聽他們在這段時期的體會。我們一共訪問了兩位資深護師 (APN) 及三位年青的註冊護士 (RN)。

A 是在內科工作的 APN，她感慨地表示因為社會事件及疫情都是環繞着這一年來發生，不能避免，亦不能置身於事外，影響着整個生活及工作。在面對社會事件，她感覺很無助、無奈。年青人與政府對峙，雙方都不退讓，令自己的無力感很強。有一些同事考慮移民，覺得很可惜，自己情緒也受着一定的影響，比較不開心。疫情的初期，發覺保護衣物不足，感到挫敗，也有憂慮、恐怕同事會受到感染。

在社會事件初期，生活上受影響的，會避免去某些地方，又或在交通上有一點兒的不便。至於工作上，會盡量避免受同事對事件不同看法而影響整個團隊的協作，不會因看法的不同而影響工作；守着本分，以照顧病患為首要。甚至在短暫的罷工期間，同事們都沒有太極端的情況出現，是彼此接納，並沒有怨恨的情緒。面對疫情，不單是擔心，更是情緒低落，甚至有抑鬱的時間，因為在疫症初期不能回家，獨自在酒店暫住，加上缺乏工餘的社交活動，感覺十分煩悶。幸有科技的幫助，才能繼續與家人及朋友聯繫。後來，情緒漸趨平穩，因為大家抱着同一目標，全力抗疫，反而感覺有能力，團隊彼此支持。盼望能早日戰勝這個「COVID-19」。

B 是一位 APN，她傷感地道出面對社會嚴重的撕裂，有很多負面的情緒，覺得無助、失落和憤怒。在家庭生活上，曾處於兩極的情緒，不懂如何自處。因與長輩同住，無可避免地談論到一些對社會事件的看法。因不同的看法而產生爭論，衍生一些憤怒的情緒。有時，彼此也有不理智的想法，繼而產生的負面情緒着實影響了關係，逐漸感覺有一點疏離。起初，她會嘗試解釋自己的立場，但是，因為大家的價值觀不同，解釋只會引來更多爭論。後來，學會自我調節，以迴避的方法，不再爭持，只作聆聽。而社會事件引來的情緒，**B** 會與一些能跟自己坦誠分享的朋友交流。在社會事件非常劇烈的時期，她曾提醒自己不再追看新聞，並嘗試不在網上社交平台上討論，讓自己可以

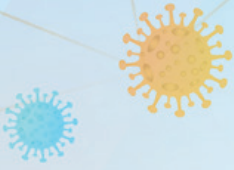
稍作休息，免於承受過大的壓力。

至於工作，同事們對事情的看法各自有不同的取向，自己會傾向採取一個盡量客觀而中立的態度，幫助團隊成員彼此接納，防止他們產生矛盾，影響工作。舉例來說，一些同事為爭取封關的緣故而採取工業行動，一些則堅持堅守崗位，她則幫助他們明白每一個人都需要為自己的選擇負責。而在工業行動中，則觀察到無論行動或留守，雙方都沒有對他人作出遊說，客觀的分析有助他們避免互相指責，破壞同事間的關係。在處理一些突發事情上，團隊的合作還是與往昔一樣。

在疫情期間，工作量確實增加了。**B** 在身體上感覺好疲倦，唯一是爭取休息，盡量早睡。心情方面，她有感到不安，也很擔心同事及病人會否受感染。經歷這一次疫情，整個團隊目標一致，沒有任何分歧，各人謹守自己的本分，做好預防的措施，團隊精神很好。反思這期間，實在令自己更了解自己的價值觀，亦很感謝團隊的合作，以致保持整個專業服務的質素和水準，不受外在環境因素有太大的影響。藉此機會，她衷心多謝團隊內每一位同事。

年青護士 C 與 D 都是入行兩年，她們在幾年前已開始關心社會，渴望在成長中所持守的價值觀能夠保持下來，例如：公平、法治、言論自由、人身安全保障等等。在社會事件中，因為本身是醫療專業，希望能走到前線作緊急救援工作。當發現自己能夠做的很微小，於是感覺難過和充滿無力感。她們相信不同的人是有不同的價值觀，應該彼此尊重，而不應該彼此排斥，甚至怨恨。在社會事件初期，她們覺得不同的看法是可以自由表達，但發覺這樣做會引來很大的壓力，很多時都不被聆聽，甚至與不同看法的人發生爭論，最後還是選擇了避免在這些敏感的事情上討論。例如在罷工（工業行動）的事件上，她們認為參與者背後的動機都是為香港整體市民，其實面對很大的掙扎和不確定感，其壓力不比留守的同事低，但為了保存同事間良好的關係，她們不會在工作上談論這些事情。雖然社會事件在不同時段的發展下，各同事亦會出現不同看法，但在工作上，大家都能夠保持專業和合作的關係。

在疫情期間，她們倒發覺與不同意見和立場的同事拉近了距離，因為大家都專注於處理疫情和同心協力抗疫。對



比較早前社會事件期間的關係是緩和了很多。雖然疫情期間曾有裝備不足的情況出現，防疫指引又不斷地更新改變，當中感覺有點失望和恐懼。唯有自己盡量小心保護自己。她們感謝病室經理非常愛護她們，在疫情的初期，更以自己訂購的口罩並洗手液供給她們使用。

反思在這個階段所得着的，是在減少社交活動的過程中，能夠讓自己有多一些安靜的時間來休息及思考。在一年當中經歷了不少負面的情緒，不斷學習調整自己的心境，例如：調校自己的期望，如何面對在現今社會的一些荒謬現象。二人因有信仰的緣故，仍會盼望整個社會有重回公義及復和的機會。提到移民，她們認為雖然此專業有優勢和較大的機會，但真正實行是一個不容易的決定。在這一年的逆境當中，她們發覺更加關注香港的轉變、更加投入香港這個家。她們覺得年青的一代能夠明白自己的需要及表達希望，持守香港珍貴的價值觀，是非常寶貴的。

E 也是一個年青的 RN，在社會事件中各人有不同的立場，他是理解的，所以他並沒有感到太大壓力，情緒也沒有太大的影響。反而，疫情來得很快很重，有一些措手不及的感覺。當進入 Dirty Team 的時候，也有一些擔心，恐怕會牽連家人，但總算平安度過。反思在整年的過程，當中能學習到如何面對危機，有一些成功的感覺。

結語

從訪問中，看到年青的 RN 同事在這一年的經歷上，他們更多明白了解自己的需要、價值觀，更加投入香港，愛護香港。在處理同事間不同意見的時候，除了嘗試表達自己的看法外，也學懂了調校自己的期望，嘗試接納和聆聽他人。至於較為資深的前線督導 APN 同事，則能更加認識自己的看法與情緒，懂得自我疏導，學習處理與家人、同事之間的衝突：例如當大家對事情的看法出現矛盾，以至產生一些負面情緒，例如當憤怒衍生時，為禁止它影響自己的反應，會適時地迴避，務求保持和諧

的人際關係。而她們對下屬的關愛，不單能調和各人對事情不同的看法，更能成為他們的模範，促進團隊間的合作，在不斷轉變的環境中，保持專業的服務。

在這個瞬息萬變的世代，我們將會面對更多的轉變，帶來更大的挑戰與壓力。面對轉變，我們更需要學習彼此聆聽、接納、饒恕，共同在那打素這個大家庭裏，彼此支持，同度逆境。謹祝在前線工作的同事，繼續努力，秉承醫院「矜憫為懷」的精神，彼此互助互愛，迎接未來。**雅**

參考資料（註碼）：

1. Weiten, W. (2017). *Psychology: Themes & variations (10th ed)*. Pacific Grove, CA: Brook & Cole Publishing Co.
2. 「港大精神健康研究刊《刺針》：去年每 5 人有 1 人疑患抑鬱或創傷後壓力症 近半不求助反映不信任」報導來源：www.hkcnews.com/article/26013/ 港大精神健康研究刊 < 刺針 >
3. 「香港精神科醫學院調查 六成受訪青年在反送中事件出現中度至嚴重抑鬱症狀」報導來源：www.hkcnews.com/article/25850/ < 香港精神科醫學院調查 >
4. 「政治風波及疫情持續 港大：36% 人同時有抑鬱及創傷後壓力症狀」報導來源：香港 01，社會新聞，2020 年 8 月 6 日



疫境·逆境下的 在職人士的靈性健康

晨曦



香港自 2019 年下半年度，經歷社會事件，加上年初爆發的新冠狀病毒 (COVID-19) 疫情。至今，疫症直接威脅着我們的生活。繁盛的世界好像瞬間停擺，市況不景，飲食服務及旅遊業經營困難。香港的在職青年所面對的，由以往司空見慣的工時長和壓力大，或是擔心未能「上車」置業，一下子轉變為從未遇過的社會局勢和長達半年仍未見頂的疫情。同時，因要保持社交距離而減少日常社交活動，出現抗疫疲勞而沒法舒緩，青年面對內外的困擾與無奈可想而知。如何幫助自己或身邊的青年人靜度困境，讓心靈得以調適？

堅守信仰 / 信念

面對急促轉變的環境，正是自我反省的好機會，重新檢視什麼是我們生命中最重要的東西，社會公義的取向，甚至個人的信仰與價值觀。在這些動盪的日子，信仰成為我們

最好的安慰及支持。我們無法阻止疫情或逆境的臨到，但我們可以為自己加添抗逆的力量。當生活的節奏被打亂，很多事情要被迫停頓，也許正是我們回到信仰的根源，仍相信掌權的上帝正在引導，相信世上有一位造物主，也是公義的主，「因為祂來了，祂來要審判全地，祂要按公義審判世界、按祂的信實審判萬民。」(詩篇 96:13)

禱告仰望上帝 祂聆聽呼求

在尋找迷惘前路的出口之先，讓我們先尋找寧靜的空間操練祈禱，聆聽上帝微小的聲音，學習放手仰望上帝，讓心靈得釋放，並重新調整自己的心態與生活的安排。在艱難時期，我們很容易忽略休息與身體的需要，失去聆聽內在的心声與上帝聲音的機會。每天的新聞消息、社交媒體的評論、朋友群組的信息，甚至討論時局取向的不同意見，都使人失去安靜反省的機會。我們實在需要獨處的私人空間，暫停外來的干擾。主耶穌也不例外，祂在世十分忙

碌，不是向群眾講解天國的福音，就是憐憫人的需要，治病及趕鬼，也培訓門徒到各處傳道，並施行許多神蹟奇事等。祂也需要獨自安靜禱告。「散了眾人以後，他就獨自上山去禱告。到了晚上，只有他一人在那裏」（馬太福音 14:23）。我們可以暫停忙碌的工作，尋找私人空間，單單仰望上帝，醫治自己心靈的創傷與需要。

昔日以色列民在埃及為奴 400 年，受盡埃及人的欺壓與苦待，他們在無望中惟有呼求上帝憐憫及拯救。全知全能的上帝確實聽到他們的哀聲。「耶和華說、我的百姓在埃及所受的困苦、我實在看見了，他們……所發的哀聲、我也聽見了，我原知道他們的痛苦。我下來是要救他們脫離埃及人的手、領他們出了那地、到美好寬闊流奶與蜜之地……，現在以色列人的哀聲達到我耳中、我也看見埃及人怎樣欺壓他們。」（出埃及記 3:7-9）。上帝看見及聽見以色列民的困苦。不僅知道，上帝還有行動。祂差遣摩西，拯救以色列民離開埃及，脫離困苦。我們是怎樣的，上帝完全知道。當我們在無助困境中呼求上帝，祂必垂聽與顧念。上帝會照祂的時間、方法去解決人的痛苦，因為祂愛我們。這是莫大的安慰與盼望！

學習感恩

主耶穌說何必為未知的明天焦慮？明天如何，無人知曉，倒不如為已知的今天感謝上帝。今天有工作、有健康，還有生命，就為這些開開心心，存感謝的心過好這一天。「所以，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。」（馬太福音 6:34）。讓我們明白幸福不是必然的，自有上帝的安排與供應。若是每天寫下人生中各樣幸福或值得感恩的事情，就會發現上帝與我們同在。使徒保羅的生命經歷，說明神的恩

典夠用而又數之不盡，「祂對我說、我的恩典夠你用的，因為我的能力、是在人的軟弱上顯得完全……」（哥林多後 12:9）。深信上帝的應許帶來盼望。

面對如此的大環境與嚴峻的疫情，我們會感到無奈與無助。然而，詩篇 23:4「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為祢與我同在，祢的杖、祢的竿，都安慰我。」指出生命是充滿危機，詩人大衛就在那死蔭的幽谷中，親身體會神的安慰。筆者相信唯在上帝裏面，才能找到內在力量面對困苦，以禱告來到上帝面前，蒙憐恤得幫助，讓我們經驗上帝賜下的安慰與平安，得到永恆的生命，得着從上而來的盼望。**雅**

參考資料：

伍潘怡蓉 (2015)。反思職場的靈命培育。縱橫天地：靈程地圖 (2015/7、8 月號)。台北：校園。(網址：<https://shop.campus.org.tw/cm/ebooks/EVAL/201508Eval3.pdf>)

蔣慧瑜與鄭偉志 (2020)。《疫症·亦正？——正面面對逆境，從信仰得着力量》(ePub 電子書及 Pdf 檔案)。香港：基道。

蘇穎睿 (2008)。《情緒逼人來——處理情緒研經十二課》(初版八刷)。香港：學生福音團契出版社。

關瑞文 (2010)。《危機中見盼望：危機輔導的理論與實踐指南》(初版)。香港：基督教文藝出版社。



環境不轉 · 心境轉

嘉儀



(攝影：董慧貞)

最近，跟舊朋友 A 君聊天時得知，在這段抗疫的日子裏，他每天上班都跟不同的陌生人進行「井字過三關」競賽。我頓時氣上心頭，認為在如此嚴峻的時刻，玩樂已經是不應該的，還要跟陌生人競賽，簡直豈有此理！誰料，A 君所指的「井字過三關」競賽，是他工作的大樓，對於乘客使用升降機時的防疫措施之一。A 君解釋該大廈管理公司為了配合防疫政策，把升降機內的站立位置區分為九個格子，就像「井字過三關」遊戲中的九個格子，以限制每次最多九位乘客使用升降機。A 君形容，他每次進入升降機，有如置身「井字過三關」遊戲當中，暗地選擇能「過三關」的位置來站立。A 君亦曾相約幾位同事，於午飯後，趁機會一同乘坐升降機返回公司之時，在升降機內競賽一番，場面十分有趣，亦惹來不少在旁等候的乘客的歡笑聲。

A 君的分享，令我想起很多年前，曾經看過的一部笑中帶淚的電影《一個快樂的傳說》(Life is Beautiful)。電影

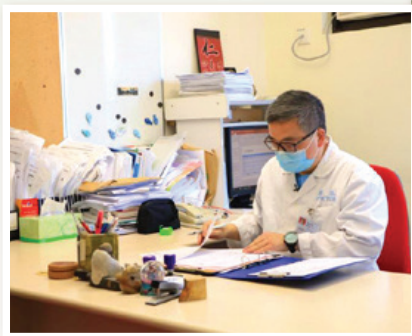
內容敘述二次世界大戰時，意大利一對猶太裔父子被送進納粹集中營。父親不忍當時還年幼的兒子受驚，便跟兒子說他們正在營內參與捉迷藏遊戲。而誰最後才被發現，誰就能獲贈一部坦克車。爸爸雖然最終死在納粹守衛的槍下，但兒子卻能逃過大難，被美軍救出。如今，全球新冠肺炎病毒四散，大家雖不致於活在槍林彈雨的恐懼中，但無處不在的病毒威脅，常常要左閃右避的生活模式正慢慢蠶食我們的安定繁榮。很多專家更預料，疫情可能再持續多一段日子。如此情況，難道要一直活在惶恐中，等待疫苗的面世嗎？今天，既然我們未有能力改變環境，不如試試轉換心態，參考上述男主角發人深省的幽默生活態度，以謹慎的行為，幽默的心態與病毒共存吧！

在大家緊記戴口罩、勤洗手、保持社交距離和等待疫情落幕的一天之餘，不妨多留意身邊發生的趣事。或許，當中的幽默智慧，會讓你發現人生到底都是美好的。雅

疫旅同路人

專訪 蔡健榮醫生及周芷瑩醫生

嘉儀



蔡健榮醫生



蔡醫生（左三）與內科同事



蔡醫生（左二）疫情期間與院內部門有緊密合作和溝通

今期雅風邀請了雅麗氏何妙齡那打素醫院內科署任部門主管暨顧問醫生蔡健榮醫生 (Dr. Kin-wing Choi) 及新界東醫院聯網微生物部副顧問醫生周芷瑩醫生 (Dr. Viola Chow) 接受訪問，分享他們在此次漫長的抗疫路途上，與前線團隊一起走在戰線的點滴，並為前線醫護打氣加油。

記起當初準備邀約兩位抗疫領隊接受訪問時，我們均感到忐忑與猶豫，怕阻礙了兩位醫生的前線工作及作息時間，加重他們的負擔。躊躇之際，碰上第三波疫情的爆發，我們對預約之事更為緊張。最後能夠順利進行，也是我們首次的視像訪問。

護院抗疫大將軍 — 蔡健榮醫生

蔡健榮醫生是本院內科署任部門主管暨顧問醫生，於大學醫科畢業後，先後任職於瑪嘉烈醫院及威爾斯親王醫院；2004年到任那打素醫院，並晉升為內科顧問醫生，成為那打素大家庭的一份子。蔡醫生的工作不單是診治及照顧院內病人，還包括管理院內傳染病科團隊及參與抗生素導向計劃的工作。在新冠肺炎疫情肆虐期間，他還負起院內疫情控制協調的工作，帶領團隊共渡難關。如非歷練豐富深厚，又豈能擔當如此重任。蔡醫生豐富的前線工作經驗，為他的抗疫之路奠下堅固穩紮的基礎。

摸着石頭過河的沙士日子

蔡醫生坦言，處理今次的疫情，一切來得比2003年沙士爆發時順暢，且較有信心。回顧當年，疫控措施的硬件

與配套均未完善，亦沒有負壓病房。當時在瑪嘉烈醫院傳染病科病房工作的蔡醫生，每天平均需要處理及照顧大約三十個受感染的病者。一個晚上，更曾接收一百多個新症。今天回望，他會以 "shock" 來形容當時那段完全沒有任何心理準備、「摸着石頭過河」的日子。

越困難，越要挺身而出

蔡醫生直言，當年沙士存在的風險，遠比今天新冠肺炎疫情為高。隨着防疫經驗的累積，加上配合總部制定的疫控應變措施，他滿有信心能帶領那打素醫護團隊走過疫情。這位「貼地」的醫生，除了緊張受感染的病人，亦常常關心院內一眾醫護人員的感受；他深明前線同事的憂慮，亦常掛念他們的需要。他強調，越困難的工作，越需要挺身而出，以身作則。疫情爆發至今，蔡醫生一直站在最前線，掌握醫治感染病人的最好方法，直接了解前線醫護的工作流程。他深信，唯有挺身而出，才能有效釋除同事對抗疫工作的憂慮；唯有親身體會，方可為他們提供貼身到位的解決方法。蔡醫生亦感謝那打素醫院的優良傳統，醫護之間有開放的溝通文化，有助凝聚力量，對抗疫情。



周芷瑩醫生（二排左一）與家人合照



周醫生（左二）於本年年初的緊急級別會議後與同事合照



周醫生（左五）與防感染團隊

家人支持，閱讀減壓

儘管有豐富的經驗，面對不容有失的防疫工作，也為蔡醫生添上不少壓力。蔡醫生得到太太及兩位兒子的無限支持，使他能專心工作。在放假休息的日子裏，蔡醫生享受閱讀不同題材（非醫療有關）的書籍，讓自己有一刻的抽離，放鬆紓壓。還有，朋友們透過電郵及手機短訊發出的祝福和支持，也成為這位抗疫大將軍在這段日子的精神支柱。

巾幗不讓鬚眉 — 周芷瑩醫生

周芷瑩醫生現為新界東聯網微生物部副顧問醫生。每次病房出現超級惡菌時，周醫生領導的感染控制團隊便會立刻出動，幫助病房同事盡快遏止病菌蔓延。周醫生尤如微生物界的「福爾摩斯」，視惡菌病毒為敵，在群組個案出現時，必會抽絲剝繭研究疫情，竭力找出傳播源頭，果斷採取防控措施把惡菌滅絕。周醫生身負重任，不單是大埔那打素及大埔醫院的感染控制主任，還要管理威爾斯及那打素兩院的微生物化驗室。疫情期間，她總會第一時間把總部的感染控制訊息帶到前線，加強感染控制培訓，期望減低前線同事的感染風險。感恩那打素醫院有這樣一位守護天使，真是醫院與病人的福氣。

沙士「大恐慌」

周醫生謙虛告訴我們，當年沙士爆發期間，她只是負責部門的恆常服務，好讓上司可以專心抗疫。眼見威爾斯內科同事一個一個病倒，對她而言的確是一場「大恐慌」。當走過黑暗的日子，周醫生便下定決心，鑽研感染控制這專科，希望可以守護同事和病人的健康。這些年來，她積極參與不同的防疫工作，包括豬流感和禽流感

爆發期間，跟總部感染控制組緊密合作，為前線醫護提供相關專業培訓及定期進行防控監察工作，務求未雨綢繆，提升前線同事於感染控制方面的知識和能力，以待隨時候命。

齊上齊落，患難見真情

周醫生強調，同事感染控制知識的提升，以及大家「齊上齊落，分工合作」的團隊精神，成為她對抗疫情的強心針。疫情爆發初期，大家不分高低你我，共同為防護物資張羅採購之時，令她深深體會患難見真情之可貴與可愛。

在這段非常的日子，周醫生面對困境和恐懼也有新的體驗。疫症當前，她不斷提醒自己不要聚焦在一些不能控制的憂慮上，而是要將目標和焦點放在可控制的事情上，例如增進自己相關的知識，關心身邊的人。當目光由自己轉向身邊的人時，憂慮和壓力也會減少。就如一個人跳舞時，如果只顧望着自己的腳步，一定不會跳得好；若他仰起頭，將目光轉向舞伴和周圍，才能跳出優美的舞姿。抗疫期間，她也得着信仰上的成長。從前，她不常跟同事談及自己的信仰。今次新冠肺炎的爆發，為了幫助同事從混亂擔憂裏找回平安，她主動相約幾位同事一同祈禱，共同把心事交給天父，互相分擔。她感恩自己有勇氣跨出這一步，在往後行醫的日子，以基督徒身份見證神的愛與醫治，分享天國的福音。

疫旅展望

傳染病曾多次為醫療歷史帶來翻天覆地的影響。今天，抗疫之路仍然漫長，幸得兩位醫生默默守護，使出雙劍合璧之力，帶領大家一同走出疫情的困局，得見曙光！**雅**

NICHE 劇場· 果子系列



為愛而演



NICHE

全球新冠肺炎肆虐逾半載，帶我們走進了嚴冬。在一次訪談中，有一位年青護士對我說：「誰偷走了我們 2019 年的夏天及冬天？甚至可能還要奪去整個 2020 年！」他形容：「這段回憶，只是爭拗政見、穿 PPE、戴口罩及潔手。出門路徑亦只限於這段沉重的上班及下班護理路。」

疫情期間，在網絡世界得知有人自發在晚上燃點燭光，為醫療人員打氣；又有人在白晝打開窗戶，向醫療人員肅立致敬與鼓掌；為大眾，有商業公司慷慨地免費開放網上頻道，令大家足不出戶也能解悶解愁。亦有許多關於身心健康的網上免費課程供市民報讀，提供抗疫（逆）情緒管理錦囊和減壓大法等。

NICHE 一直致力推動全人健康及全人關顧，我們相信抗逆路上的「心法」與「劍法」同樣重要。聖經有道：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。（箴言 4:23）」於是，我們選擇聖經中聖靈果子的九個特質（加拉太書 5:22-23）作為布偶劇劇目取材。因為心靈素養的培育及覺醒，有助我們在生命中探求真、善、美，更激勵我們實踐醫護專業的使命。

仁愛：仁愛是一切美德的薈萃，是待己待人的一種選擇及實踐，包含忍耐、恩慈、不嫉妒、不自誇、不輕易發怒、不喜歡不義、相信神及心存盼望。

喜樂：是一種心靈上的滿足與釋放，發自內心而不受外在環境的影響。

和平：與神和好，從聖潔公義（無罪）而來的內在平安，及靠着神的愛與人和睦。

忍耐：是一種使人能不埋怨、忍受苦難及磨練的耐力，縱使遇到逆境，仍能對準目標，在過程中堅持並承擔種種壓力，存着盼望等候美好的結果。

恩慈：是出於憐憫和愛，願意體諒及饒恕別人的不是。

良善：與邪惡相對，為他人的好處着想。當中包括善良聖潔的心思（善心）、真摯溫柔的言語（善言）和使人得益處的行為（善行）。

信實：信守諾言，表裏一致，忠誠而可靠。

溫柔：內心謙卑，不高傲，面對人與人之間的衝突時，能諒解別人，並以柔和的態度回應。

節制：自制而不放縱，無論是在時間上、情慾上、喜好和習慣上，懂得約束自己及適度調節。

以下是我們與布偶師 Genna 的訪談內容，了解以布偶劇的手法，如何推展心靈培育與提升心靈素養。

專訪 專業布偶師 梁素素女士

心陶

七月下旬一個晴朗的早上，我們透過視像會議訪問專業布偶師梁素素女士 (Genna)。Genna 在首集「NICHE 劇場」製作擔當 NICHE 團隊的布偶劇導師，她見證着「NICHE 劇場·果子系列」的誕生。

Genna 出身於社工專業，畢業後曾於國際救援組織工作，推動公民教育。她熱愛戲劇藝術，在完成戲劇教育碩士後，便投身戲偶表演及培訓工作，服務對象以幼兒及小童為主。Genna 近年與志同道合的朋友成立「小不點創作」，到學校及機構演出，她們在服侍的過程中被小孩子豐富的想像力和好奇心吸引着，小孩子對布偶的一舉一動非常留心，並能夠接收富詩意和抽象的信息，更能夠理解一些教育議題。反思成年人則傾向追求正確答案與事物邏輯，過於理性，有時反而未及孩子般容易投入和享受戲劇世界的真趣。

聽到這兒，莫非只有小孩子才能獨享這份欣賞戲劇的樂趣嗎？Genna 表示，布偶戲對於成年觀眾也別具意義，容讓他們跳出固有的思想框框，開拓反思與想像的空間。這也說明了 Genna 醉心戲偶表演的原因——布偶劇給觀眾帶來心靈的共鳴，回應人心靈的需要，帶動微妙的心靈結連。而且，布偶劇與觀眾之間的現場距離造成一種「間距效果」(Distancing)，觀眾欣賞表演時，既可以放下生活上種種固有的思想和拘謹，也可



專業布偶師梁素素女士 (Genna)

以退一步從現實抽離，繼而發掘內在自我的感受和想法，激發想像力，開啟心靈的想像空間。

Genna 解釋：戲偶表演包括傳統的布袋戲、懸線偶劇、現代布偶劇；也有按不同演出需要而有不同設計和造型的戲偶，如執頭偶、懸線偶、開口偶、掌中偶或手偶等等。Genna 多運用現代布偶劇作演出，除了在道具、取景或佈景裝置上一手包辦之外，她還會運用不同材料，例如紙黏土或樹脂黏土，親手製作表情細緻與形態生動的掌中偶，如圖中展示的耶穌與猶大、直角尺先生等等……。Genna 表示愈來愈多戲偶劇採用人物或動物形像以外的物件偶，例如一個紙盒可以演活一艘在風浪中的小船。由此可見，讓物件“come alive”(活起來)，是布偶劇的精彩之處，尤其對於非以對話為主的布偶劇來說，許多時是透過戲偶的豐富神情，形態和微細動作——呼吸、微笑，帶出生動的氣息與信息。

是時候跟着 Genna 走進戲劇的天地 ~



(年青直角尺)



(晚年直角尺)
直角尺 (掌中偶) — 故事環繞年青時到晚年的直角尺先生



耶穌與猶大 (掌中偶)



Genna 運用不同材料製作的布偶



看！小布偶的雙眉傳達出「生氣」的表情



訪問結語：感謝 Genna 導師帶我們來一趟「令人驚嘆」又充滿「無限可能」的布偶劇作之探索與創作旅程。讚嘆！



「NICHE 劇場」從構思到拍攝至今，「果子系列」已經播放了數集，多謝大家的收看、轉發及給予以下的回應：

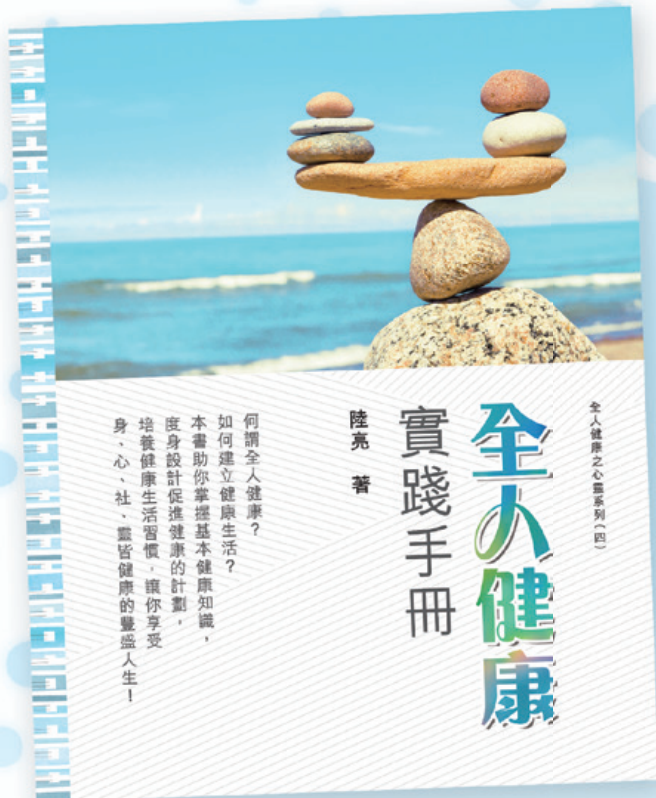
- 為醫護前線而演，很有心
- 寫實、輕鬆及很有色彩
- 訊息簡單及清晰
- 開心及產生共鳴
- 提高了我的快樂指數
- Clinical + 生活化 + 資訊 + 娛樂
- 取景於戶外及醫院很有視覺效果及趣味性
- 操布偶技巧好專業
- 我想看續集

期待你的回饋……

熱力能溶解嚴冬下的冰河，關愛能拉近疫情下的距離。有護理人員問我們：「NICHE 為何花心思及時間去拍攝布偶劇場？」我由衷地說：「為愛而演。」**雅**



NICHE 劇場 • 果子系列



全人健康 實踐手冊

作者：陸亮
出版：那打素全人健康持續進修學院

黃慧純

「認識全人理念，實踐全人關顧，得享全人健康」，乃 NICHE 之遠象；推廣全人健康、全人關顧更是 NICHE 成立的目的之一。那麼，究竟何謂全人健康，又如何實踐呢？NICHE 前學院主任陸亮博士，從身、心、社、靈四個向度，寓理論於實踐，引導讀者建立全人健康的生活。

本手冊共有六篇，先透過導言篇讓讀者全面了解什麼是全人健康和其重要性，並藉着全人健康個人促進計劃了解自己的狀況。全人健康的四個向度分佈於身體篇、心理篇、社交篇、靈性篇，每篇均有科學實證研究支持，並附設相關的量表，幫助讀者客觀科學地了解自己在各個向度的狀況，繼而作出改善或鞏固。

靈性相對身、心、社這三方面的向度較難理解與掌握，靈性除了指信仰上的追求，也指對生命意義的體會，對萬物起源的見解。本手冊對靈性的探討，讓讀者能全面地思考靈性豐富的範疇，當中包括：工作、信仰、希望、關愛、人生意義和死亡等。盼望讀者可透過本手冊，按自己的狀況與進度達致全人健康！**雅**



◀ 網上訂購表格

(網上訂購優惠期至 2020.11.30)

伴「疫」時光

慈善基金會
總辦事處

本地疫情已持續多月，雅麗氏何妙齡那打素慈善基金會轄下服務單位加強服務，支援有需要人士。如院牧部因應防疫措施，將午間崇拜改為靜思會及出版《疫情牧訊》，為煩亂的心靈營造一個平靜空間。同時，院牧透過不同方式關顧住院病人和醫護人員。而那打素外展復康事工則協助因未能到醫院覆診或進行復康訓練的病人提供支援，如上門傷口護理、物理治療訓練、職業治療訓練等，以至成為病人與醫療團隊之間的溝通橋樑，陪伴病人走過「疫」境。

想了解更多那打素慈善基金會的服務故事，歡迎瀏覽本會網頁 www.nethersole.org.hk 或本會 Facebook 專頁 @nethersoleAHNCF 雅



那打素慈善基金會網頁



那打素慈善基金會 Facebook 專頁



藉着媒體採訪報導，那打素外展復康事工 (NORM) 的服務獲得更多關注



那打素外展復康事工 · 媒體報導



靜思會讓醫護人員能有一個心靈小休的空間



院牧協助派發社區人士送贈醫護人員的禮物包，給他們加油打氣！

香港防癌會—賽馬會「攜手同行」 癌症家庭支援計劃 全新形象正式登場



癌症家庭支援
計劃網頁



那打素慈善基金會董事局主席
(右三) 李國謙先生與其他主禮
嘉賓一同主持典禮儀式

本會成為香港防癌會—賽馬會「攜手同行」癌症家庭支援計劃的合作伙伴已有一年多。香港防癌會於6月23日舉行了「計劃中期研究」新聞發布會，除了介紹計劃的全新形象，亦有服務使用者分享如何得到全方位支援，並與他們攜手同行抗癌路。雅

《特別通告》

由本會全數資助的免費「員工健康日」，原定於今年9月至10月由基督教聯合那打素社康服務到那打素醫院及其姊妹醫院/機構為員工提供免費檢查及抽血服務，現因應本地疫情的發展，故需更改活動日期及報名方式，詳情請留意本會公告。



病人讚賞檔案撮錄

二〇二〇年四月至六月

病人
聯絡部



獲讚賞人員

所屬部門

讚賞內容

陳秀明小姐

專科門診部

今日在抽血室驗血糖時，你們的抽血員陳小姐的工作態度很認真和細心，工作過程熟練而流暢，謝謝你。

伍裕川醫生、
陳啟文醫生和 ICU
病房的所有醫護
人員

內科

ICU 的主診伍醫生、陳醫生和一眾幫助過我爸爸的醫護人員，多謝各位對我爸爸的幫助，令佢過到今次嘅難關。佢昨天已經出院，好多謝你哋嘅努力，令我哋可以再重聚。我和媽媽仲有好多重要時光，例如畢業禮想同爸爸分享，多謝你哋令我哋有哩個機會。一路以嚟都好感謝醫生同護士救助幫助人。今次親身體驗過更加知道你哋嘅好，多謝。也想說聲唔好意思，我和媽媽那時太擔心天天打來問病情，但感激伍醫生和其他護士好體諒，詳細講解病情，天天嘅電話對於我同媽媽係嗰時嘅唯一嘅支持。祝你哋身體健康、天天順心。

Dr Lee Sum and
other crews in Tai
Po Jockey Club
General Out-
patient Clinic

Tai Po Jockey
Club General
Out-patient
Clinic

We would like to send our warmest appreciation and deepest gratitude to all staff at Tai Po Jockey Club out-patient Clinic. They have continuously done a great job and hope that our sincere thank you is never too much. Especially to Dr. Sum Lee. My husband was an out-patient in the above clinic. Dr. Sum Lee has shown his professionalism as well as his thoughtfulness, he cares and understands his patient needs and continuously seeks the true cause of his problems. Although this is not the first time we send an appreciation, it is from our true heart to send out this message. In the future and if possible, we would appreciate that you can assign Dr. Lee for his appointment. Lastly, and not the least, our inmost and deepest thank you for all medical staff at Hospital Authority. A big thumb up!

社康護理部所有
醫護人員

社康護理部

衷心多謝你們專業的服務，每次當收到你們電話通知來訪，就感到感恩，尤其是近日疫情期間，你們工作無間，實在辛苦你們了。盼藉此給予慰問，並加打氣，也願上帝施恩惠，報答你們。炎夏漸近，多多保重。

姜錦茵姑娘

醫務社會工作部

首先多謝你幫我多次努力跟進，申請到一部新電動輪椅，幫我解決多年來手痛之苦。今次真係我今年生日之最佳禮物，無言感激。祝你身體健康，工作愉快，萬事如意。

劉永強經理、麥卓恆
物理治療師、黎彩燕
小姐和物理治療部所
有醫護人員

物理治療部

本人因做了膝關節置換手術後，得到貴院物理治療部經理劉 sir 領導之團隊治療，治療師麥 sir，助理黎彩燕姑娘，悉心指導下，使本人得以順利康復，在此特意感謝。祝團隊工作順利，生活愉快。

龐嘉雯護士和
容曉晴護士

眼科

感謝兩位護士，龐護士及容護士在本人覆診期間細心講解及照顧，雖然本人患有高傳播性眼病毒，但兩位護士都發揮護士大愛精神，龐護士更在懷孕期間，不懼怕本人的高傳染性病毒，協助本人清洗眼睛。亦感謝容護士細心講解覆診的安排及細節，再次感謝兩位護士，謝謝。

*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。

青年人的眼睛裏燃燒着
火焰，老年人的眼睛裏
放射出光芒。(韋爾連)



青年時代是培養習慣、
希望和信念的一段時光。
(拉斯金)



我兒，要留心我智慧的話
語，側耳聽我聰明的言
詞，為要使你謹守謀略，
嘴唇保存知識。
(聖經·箴言)

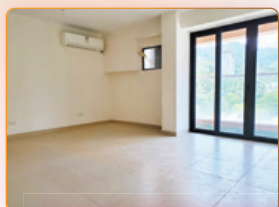


不要效法這個世界，只要心意更新而
變化，叫你們察驗何為神的善良、純
全、可喜悅的旨意。(聖經·羅馬書)



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。本會現為有興趣的同事，按既定兩年租務合約期，豁免首尾合共兩個月的租金，此租金優惠只適用於待租之大單位(實用面積逾 1,100 呎)，包括：

單位： 8A、10A 及 10B
間格： 3 房 2 廳連露台
設備： 基本裝修、冷氣機、爐具、入牆櫃等
租金： \$23,000 至 \$23,700 (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)