



WEB www.hkraasso.org

MAIL hkraasso@gmail.com

TEL 2713 6444

FAX 2338 4820

此刊物由社會福利署殘疾人士/
病人自助組織資助計劃贊助

毅希廣場

第35期

說不盡的感謝話

週年聚餐是會員們難得聚首一堂的日子，第22屆的週年大會已於2011年1月8日在銅鑼灣百樂門宴會廳舉行，當晚筵開31席，非常熱鬧。當晚出席的嘉賓計有鄭展程小姐、莫慕賢醫生、葉永玉醫生、楊信成物理治療師、馮衛蓮姑娘、黃煥星醫生、陳德顯醫生、李家榮醫生、游寶榮先生、梁綺薇姑娘、伍曉程姑娘、周淑儀醫生、鍾綺雯物理治療師、吳富源醫生、鄧偉文醫生及太太、林少球律師、美國輝瑞科研製藥代表、雅培藥廠代表、羅氏大藥廠代表等等。十分多謝海豚義工協助行動不便及坐輪椅的會友。周肇平教授及曲廣運教授雖未有出席，但亦送上多份禮物作抽獎之用，多謝他們一直對毅希會的支持；也感謝多位會友送出超級市場禮券；更多謝美國輝瑞科研製藥十多年來鼎力支持。

因為是夜獎品豐富，抽獎環節因而延長，我未能在大家享用甜品的時段作出致謝，在甜品過後，部份嘉賓及會友已經陸續離場，使我未能當面致謝。故此，特藉著毅希廣場，再一次多謝大家的出席及支持是次週年聚餐，明年見！

主席 譚財有



多謝！

多謝！

THANKS !

多謝！

多謝！

THANK YOU !

THANK YOU SO MUCH !

多謝！

多謝！

多謝！



毅希通告：

(一) 活動報名方法之最新安排

NEW 委員會有見本會所舉辦的各項活動一直深受會友們的支持，參加者非常踴躍，經常出現超額報名情況。因此，有需要對以往先到先得的報名方法作出檢討及改善。為公平起見，所有活動；若報名人數（在截止日期前）超出所限，便會以抽籤形式來決定；並由社區復康網絡的社工負責抽出成功參加者。本會委員一如既往，是不會參與抽籤過程的。敬請留意！

(二) 鼓勵舊會員提供電郵地址作通訊之用

 現在科技進展迅速，訊息傳遞亦講求速度。本會亦希望日後能以較高的效率將本會之最新消息盡快傳遞到會友手上。所以本會鼓勵會員們，特別是舊會員（因新的入會申請表已加入電郵地址一欄），在日後寄給大家的活動報名回條上，填上你的聯絡電郵地址寄回給我們，或直接將你的姓名、會員編號電郵到本會的電郵信箱hkraasso@gmail.com。收集到的電郵地址，只用於本會通訊之用。本會定必嚴守保密個人資料。與此同時，本會仍會繼續郵寄通訊單張給所有會員的。

(三) 本會郵箱已停止使用

 毅希會以前使用的尖沙咀郵箱已於2010年8月中旬停止租用。信件請寄至九龍橫頭磡邨宏禮樓地下，香港復康會社區復康網絡橫頭磡中心，及註明「毅希會」收啓。敬請留意！

在晴朗的一天出發

2 010年9月18日(星期六) 早上，我們分乘幾部巴士出發，

有的坐旅遊巴、有的坐復康巴。在旅遊巴上，康文署的領隊談笑風生地為我們介紹營地的設施，沿途有說有笑的，很快便到達目的地——曹公潭戶外康樂中心。那裡環境清幽，遠離繁囂，是一處度假的好地方。首先，我們走到膳堂集合，第一個項目便是抽月餅遊戲。會長財有向我們宣佈，有一位會友送來幾十個「迷你月餅」，好讓我們一同歡度中秋！

沿著山丘的小徑漫步也不錯呢！



曹公潭戶外康樂中心

然後，營地職員講解有關營地的各項活動，聽罷，營友便各自選擇自己喜愛的活動：如游泳、卡拉OK、做手工藝或到康樂室等等……那天，天氣酷熱，猛烈的陽光令大家都不想到室外活動。如果不怕晒太陽，沿著山丘的小徑漫步也不錯呢！

午飯過後，大多數人都會四處走走，有助消化一吓美味的午餐。有些團友選擇到電視室、閱覽室等地方去閒坐一番、也有三五成群的走到膳堂去嘆一杯下午茶，真寫意呀……閒談聲伴著笑聲……就這樣度過了一個懶洋洋的下午！大約四時左右我們便收拾心情，踏上巴士返回市區了。下次見啦！



會友 綺琪

會員來稿：

貧、病不能屈

週年大會過了不久我便開始生病，斷斷續續的久久未能痊癒。因病的時間太長，有一段時間連講說話都很辛苦，坐著亦不能太久，不吃不動只是整天卧床。為了徹底休息便關掉所有通訊，這時我的意志真的被擊沉了。幸好卧床期間我想起以下一位年青畫家的故事：

年青畫家替一位富商畫人像，議定酬金一萬元。畫像完成了，畫得很神似，可是富商只肯支付三千元，因不是風景畫，若他不買，不會有人買的。富商認為窮畫家即時有三千元，總好過將畫擱在一旁。年青畫家不能接受富商毀約，若他接受了三千元則等同屈膝拿這些錢，「人窮不能志短」，故堅決不賣；並說：「將來我要你20倍買回。」

人窮不能志短
意志不可被擊沉

年青畫家不斷努力鍛煉，過了一段時間他終於開畫展。富商的一班朋友對富商說：「畫展中有一幅人像畫十分似你，但它的題目有點怪，只得一個『賊』字。」富商猛然想起了，急忙前往看看，並以二十萬元買回這幅畫。這位年青畫家就是聞名於世的畢加索。

年青畫家沒有因少少金錢而屈膝，我們亦不要因病而被擊倒，必須從病患中學習堅強、振作！

會友譚財有

會員來稿：

突破

每年的週年聚餐我都很開心，很踴躍地報名參加，因為又可以見到許多認識的會友，大家聚在一起互相關心，交流各自的心得，又可以見到許多不是我的主診醫生。可是今年報名之前，我考慮很多，因從去年開始，大會多了一個環節，讓會友們展示自己的才藝。去年的週年大會上我欣賞會友表演才藝，很佩服他／她的膽量與勇氣，我也想參與表演，但沒有膽量。今年又有了此項節目，我還是不夠勇氣，考慮之餘，突然想起黃醫生表演嘹亮悅耳的歌喉時，還鼓勵我們會友，有病不要氣餒，平時多唱歌可以舒緩，幫助調整自己的心情。我立刻增添勇氣，撥起電話報名表演唱歌。

誰知好事多磨，接到醫院的通知；安排手肘換人工關節，星期三住院，術前檢查，檢查之下，要拔掉三只大牙，因血小板低，拔牙後不停滲血，又發燒，我心裡十分焦急，估計不能如期參加聚餐了。唯有接受事實，乖乖聽話吧！哈，星期五下午醫生巡房，批准我可以出院，我高興極了，終於在星期六可以順利地參加聚會了，又能夠見到一群老友，大家談笑甚歡，而且我也有勇氣站在台上表演唱歌，雖然心裡很緊張，但終於克服了。謝謝黃醫生的一番話，讓我突破了心理障礙。另外，這次有很多醫生因事不能出席，仍送出禮物給我們抽獎，謝謝！鄧醫生轉到養和醫院工作，還抽空來參加這次盛會，謝謝！而且他還記得我的名字呢！我很高興！

有病不要氣餒，平時
多唱歌可以舒緩

醫生的祝福與鼓勵
克服
心裡恐懼，面對病魔

再過幾天，我又要住院了，前路曲折、漫長，我又要克服心裡恐懼，面對病魔，我會牢記黃醫生的祝福與鼓勵，去踏上征途。明年我還要參加週年聚餐，與大家歡聚一堂。祝大家健康愉快！

會友張承薇

得與失

禍兮福之所倚，福兮禍之所伏。——《道德經》第五十八章

我們應該如何看待「得」與「失」？俗語有云：「人生不如意之事十常八九。」人總要經歷無數的挫折和失敗才能茁壯成長。既然失敗是成長的必經之路，我們又何須逃避呢？《道德經》曰：「虛而不屈，動而愈出。」大道雖然虛空而難以捉摸，但它的運行和能量卻是綿綿不絕的。人要效法天道，就需用意志克服困難，不屈不撓，永不退轉。失意的時候，正是考驗人的鬥志和自信。我們要肯定自己的能力，跌倒後要懂得站起來，永不言敗，再接再厲，這樣才能扭轉乾坤，突破命運的枷鎖。要知道「得」與「失」不一定是我們可以控制的，凡事只要盡力而為，就算失敗了亦問心無愧。

「禍兮福之所倚，福兮禍之所伏。」人生不可能事事如意，但也不會永遠只有災禍，正如黑夜之後黎明始終會來臨，這正是天道的循環往復，陰陽交替。「塞翁失馬，焉知非福」的故事，正指出「失」之中亦會有所「得」，故我們無須過於計較得失。

當我們失意時，或許會感到自己是天下最糟糕的人，但只要靜下來看看自己擁有的，便會發覺自己還不是太差。之後再檢討自己的不足，並着手改變自己，新的機會便會出現。相反，當你每事順利時，便會忽略很多細節，禍患由此埋下伏筆。因此，遇到困境時，只要我們樂觀地看待一切事情，深信凡事總有轉機，人生就會充滿希望。當遇到順境時，我們也要時刻警醒自己，不要以為上天會無條件保佑你。

一個有道之人，他無懼任何逆境挑戰，情緒不為成敗得失所影響，事情來了便坦然面對，成功了亦絕不得意自滿。能夠「拿得起，放得下」，這才是「真人」的境界。

以上的文章節錄自二零一零年五月的蓬瀛館訊，由蓬瀛仙館出版。我記得看過黃煥星醫生一篇鼓勵病友的文章，內裡一句說話印象特別深刻：「失去不等如失落」。當時是患病初期，病情還未受到控制，經常發炎疼痛，加上母親的離世，是最傷心失落的一段日子，我認為自己不但是「雙失」，而是三失，失去健康、失去至親、是以加倍失落。現在回想已經是十年多前的事，轉眼間今年已經是患病的第十二個年頭，失去至親是無法挽回的事實，是否失去健康呢？我會說自己依然是個要長期服藥的患者，現在並不因為患病而失落。時間是最好的良藥，當然還要是服食的風濕藥物能發揮作用。

當一個人患病的時候，心情一定不好受，不獨是自己的，還有家人的。尋找治療已使人煩惱，找到醫生，要記住覆診的時日；有時甚至不單只看一個專科；等醫生、等取藥又得花上一整個上午的時間、又要準時服藥、更害怕的是藥物的副作用；如果病情一段時間過後仍不受控制，使人不知所措，情緒特別低落，十分鬱悶，痛楚變得加倍難受。這些我都曾經歷過，雖然已經過了一段日子，現在回想，又歷歷在目。

不如意的事特別難忘又特別多，正如以上所說「人生不如意事十常八九」。是的，人生是不圓滿的。記得在一次香港復康會社區復康網絡的課程中，我們要寫下開心和不開心的事情，不開心的很快便可以完成，開心的要想了很久很久才勉強能寫下。

幸好現在已經「捱」過去，我相信是有得也有失，回想患病也不是一無是處，也有得着的地方：認識多了關於類風濕性關節炎這個病、認識多了風濕科的病友、認識了復康會，當然還有是有機會嘗試不同的事情，例如做話劇、義工、組長等。

面對逆境，我知道要沉著應戰，雖然未必能做得很好，仍然會失落，但我會努力的，期望與大家一同互勉。



塞翁失馬
焉知非福

失去不等如失落

面對逆境，我知道要沉著應戰，
雖然未必能做得很好，
仍然會失落，但我會努力的，