

運動的重要

相信大家對「八十後」這個名詞，一點也不會陌生，而我，正正一踏入八十後便發病，當時，中醫、西醫、以至骨醫都有看過，但只要一停藥，關節便再腫疼起來，而且愈來愈厲害，幸好，因為當時在職公司老闆的關係往見一位醫生，憑他的豐富醫學知識，未經驗血，已確診我患上「類風濕性關節炎」，並即時寫紙轉介我到西營盤國家醫院排期就醫。

八十年代的藥物，怎樣也比不上現今的藥物，金針 / 類固醇 / 消炎丸 / 金奎鈉等的藥物都用過，由於病情反覆，我還記得，關節發炎時，身燒火燄，天天像發燒的日子持續了很久很久呢！不過，開心、不開心還是要活著，不經不覺，已過了三十二年。

大家不要逃避
多做運動

當年這個病令我的雙腳變得像病態般疲倦乏力，舉步為艱，即使只是站立片刻，也要找椅子坐下；除此，手 / 腳麻痺得坐立不安，無法入睡，血液循環很差，即使夏季，下肢也感冰冷。

我是數年前加入毅希會，藉此有機會出席不同的醫學講座，對此病認識深了，更難得是結識了一班同路人，從她們的經驗中，得悉運動之重要，在她們的鼓勵下，先後參加了太極班、水療班；交談中，原來堅持水中運動數以年計者眾，有些甚至十年以上，真佩服他們的恆心，而我亦因參與了運動一段時間，上述之感覺已較前改善了一點，縱然是一點得來不易，我勉勵大家不要逃避多做運動，當然也要因應自己的體能量力而為。

以前的我，從來不敢在別人面前說自己患的是什麼病，現今面對同路人，大家有著共同話題，談得開心，能夠互相了解，互相交流經驗，大有「知我者莫若你」的感覺，從而擴闊了社交圈子。在此，衷心祝福各位身心愉快，身體健康。

會友 吳碧姬



文章分享

FAITH (信念) 的故事

Faith (信念) 是一隻狗的名字，牠是一隻只有兩條腿、像人類一樣直立行走的狗。”

“信念”於2002年的平安夜在美國出生，與其他小狗不同的是牠只有兩條正常的後腿。因此牠不能像其他小狗一樣地用四條腿走路，狗媽媽拒絕哺乳牠，後來牠現時的主人Jude Stringfellow收養了牠，並堅信牠終有一天能夠站起來。因而給牠取名為“信念”。



• Faith 堅毅地成長了，印證了世上無難事。(網上圖片)

經過主人的幫助和牠幾經艱辛的學習，六個月後，“信念”終於可以用兩條腿到處跑。牠喜歡和孩子們一起賽跑、去公園追鴨子和鵝，還喜歡跟著主人外出。牠無比忠誠、不辭辛勞地到達任何一個需要牠的地方，把歡笑帶給人。“信念”亦到醫院去慰問那些身受重傷或患病的人，給他們戰勝身體傷患的勇氣。很多人看見“信念”用力挺直身軀走路，都會被感動得流下淚來。他們領會到“信念”能這樣做，有什麼他們做不到的呢？無論上天賜予我們的是一個怎樣的身體，只要不放棄，就同樣有飛翔的翅膀。

“信念”的主人為牠寫了一本名叫“With a little Faith (只需一點信念)”的書，講述“信念”在訓練過程中如何戰勝困難，來鼓勵人們：“即使沒有完美的身體，也可以有完美的心靈”。相信愛！” Faith”就是信念、生命和奇跡。有興趣知道多些關於 Faith 的故事及觀看牠的照片，可以到以下的網站：Faith 的網站 <http://faiththedog.info>

作者 不詳



今晚，床邊的禱告

「有一個女人，患了十二年的血漏，在醫生手裡花盡了她一切養生的，並沒有一人能醫好她。她來到耶穌背後，摸他的衣裳縫子，血漏立刻就止住了。耶穌說：『摸我的是誰？』眾人都不承認，彼得和同行的人都說：『夫子，眾人擁擁擠擠緊靠著你。』」（路8:43-45）



親愛的天父

很抱歉，今晚實在太累，太累了。或者今晚我只可以向祢禱告幾句，然後就不支倒「床」，明早才向祢說「阿們」，希望祢也不會怪我這樣「長」的祈禱吧？

儘管今天的工作又忙又洩氣，我都由衷的向祢說聲「謝謝」。我想起在病房裡、在門診裡、在等候室、在走廊處，有多少雙等待的眼睛，也有多少雙怒目抱怨著我為何總是那麼遲、那麼慢。我深信，在這些期待與落差之間的壓力裡，祢是與我同在的，無論我那時感覺到與否。我謝謝祢今天在工作中與我同在。

天父啊，特別為到今天在病那種可怕的慢性疾病煎熬了不知力量和勇氣。她的病奪去了青春不斷催殘着她。一次又一次的是越覺失望和無助。在無奈和絕望放棄治療，尋找隱世醫術、神醫加也不諱言的道出：不單病人，無形的壓力，恐怕自己是庸醫——我效法主耶穌的心腸，能用心聆苦楚。更求祢賜下智慧，讓我每和有限的時間裡，處理這一切，靜，再得力量。



房裡遇見的一位病人向祢懇求。她被多少年月。天父，求祢賜給她前行的和僅有的指望。她的眼神告訴我病魔醫療嘗試和失敗，好轉和復發，令她中她對祢的信心幾乎崩潰，還嚷著要秘方。天父啊，兩千年前當醫生的路醫生也對頑疾感到無奈。而我，更感名，讓歲月誤人，又誤歲月。求主教聽他們的呻吟、沮喪，感受到他們的天不斷學習，如何在這些壓力、急症然後每晚如此回到祢跟前，重拾平靜。

天父啊，今晚我再為那位老婆婆祈禱。她雖已風燭殘年，患上多樣的老人病：血壓高、糖尿病、心臟病、腎衰竭、中風，但祢說過：將殘的燈火，祢不吹滅。可是，多年病魔的折磨，只叫她灰心又再灰心，甚至希望祢能快一點給她個解脫。天父啊，生命在祢手中，每次我面對這樣必「敗」的仗，都極需要祢的智慧去面對，既不延長不必要的痛苦，又用最大的能力去給她安舒。不但為她求，也為她的女兒求。她的女兒為了照顧她，實在付出了很多的精力和時間。今天我聽著她對病房的擠迫埋怨，我實在有點不耐煩，因為我們確實不能即時解決些甚麼。不過，她的堅持，風雨無改的來醫院照顧婆婆，卻正好令我回想福音書所記載的許多人，帶著家人、朋友遠道去耶穌跟前求醫治。我深深的敬佩她女兒的毅力，為媽媽所作的一切：抹身、清潔、餵食，和她所執著的盼望，盼望媽媽一天比一天好。照顧人的也需要人照顧支持，求主在她心力交瘁的時候，給她安慰。

漫漫長夜，求主與他們每一位同在，無論是夜深人靜，或嘈雜的收症病房裡。在他們的痛苦與煎熬、失望與寂寞之中，與他們同在，給他們聖靈裡的平安。當他們擔心著化驗結果、藥物的效果和副作用、等待著手術安排、盼望著親愛的人來探望等等，求你給他們力量去承受這一切的未可知，好讓他們在祢的平安中酣睡。明天一覺醒來，安然面對結果，就是那不出祢美意和能力的結果。

天父啊，多謝祢耐性的聽我禱告。今晚，我將手上的病人放在祢大能的手中，求祢讓他們在祢的懷裡得享身心靈的平靜安穩。主啊，讓我明天起來，能再有精力為病人付上我最好的知識和技術，能參與祢的醫治計劃，成為主祢祝福的管子。主啊，今晚我將自己，所有的病人和掛心他們的親屬，都交在祢的恩手中……阿門。

資料提供：會友林章和
作者梁滿濠醫生

摘錄：「病榻旁的故事」QEH院牧事工部出版