
生命見證

湯保歸



跨過逆境 勇往向前



《中風25年的回顧和感想》

湯保歸 2020年冬 重編

一. 生命的衝擊。

毫無跡象，在1996年3月26日忽然中風了！事發時，正在參加由教育署主辦的校長訓練班。當日上午，頭部忽然劇痛，下午四時，突然暈倒了，其他校長慌忙把我送進醫院。

一直以來，我身體強健，很小病痛；那年一月，還作過身體檢查，既無血壓高，膽固醇亦偏低。平常不沾煙酒的我，竟然因為左腦血管狹窄(畸形)而導致出血性中風。當時我只有五十四歲，人生還有頗長的道路。在這年紀就癱瘓了，以後的日子怎麼過？想起我的母親，兩位姊姊和兄長，全都因出血性或血管栓塞中風而辭世，莫非我這中風是遺傳病？



中風後出院第一日拍攝的照片

二. 半身癱瘓，康復機會是零？

「中風」使我右手右腳癱瘓、嘴歪、記憶力變差、簡單的中文字也寫不出來，說話模糊不清，不能坐立，神情呆滯，小便失禁，連洗澡也要假手於人，好像廢人一個。當時，我萎靡不振，眼睛老睜不開來，經常打瞌睡，毫無精神去做治療，了無鬥志，感到活在世上不再有價值了！可能因為這緣故，治療師也沒有心情教我做治療；主診醫生也對我太太說：「你丈夫復原的機會是零。你要有此心理準備，此後他可能要在輪椅渡過一生」。醫生看到平日有許多親戚和朋友，穿梭不停地來探病，知道我在社會交際十分活躍。他嘆息著說，假如我神智不那麼清醒，懵懂一世會更好，因為那樣我會比較容易接受中風這個現實。

醫生的話如晴天霹靂，令我們夫婦感到意外、震驚、失望和難過，痛不欲生：把如日方中的人生，剎那間推進深谷之底，既不明白也不甘心。這樣子活下去，還有甚麼意義？難道下半生我就此躺在床上，連累家人服侍我一輩子？這亦帶來我思想上衝擊：是否願意一生坐在輪椅渡過？

如果我努力做康復運動，會否有奇蹟出現？我既不認命，也不應該認命。我遂向我所信的神懇切祈禱，求慈悲的主幫助我，我堅持不向困境低頭，我求祂賜我力量向「不可能」宣戰！



曾為笛子演奏好手，如今右手無力

感謝天上的父神保守，大約兩個月後，可能腦部的瘀血減少了，頭腦稍為清晰了一點，也明白治療運動對康復成正比，開始較為認真地做運動。只可惜錯過了中風治療的「黃金三個月」，結果造成右手右腳未能完全康復。

三. 堅毅的意志，開始艱苦的操練。

於是，展開了艱苦的操練。二十多年來，不知嘗盡多少被疾病和殘肢的煎熬，幸有神的庇佑，身體一步一步地邁向康復。

記得初期做物理治療的時候，全身柔軟，向右傾側，身體也不能端正地坐著。由於精神十分困倦，不能提起勁兒做運動。物理治療師教我做簡單的運動，例如推豆袋，我也禁不住打瞌睡。兩個多月後，換了另一個治療師，運動方式也改變了，該治療師又多教我新動作，這可能較為適合我的身體狀況，使我漸漸地適應了物理治療，能夠專注於運動了。

中風後，主要靠手、腳的運動，才能慢慢康復。在醫院裡，除了做物理治療和職業治療之外，我的三哥和三姐每日到來給我做右手和右腳的按摩；我一位老同學，他也是教會的好弟兄，幾乎每天黃昏到醫院，教我扶著床邊慢慢站起來，他又矯正我坐立的姿勢，給我幫忙很大。入院後，第三個星期開始，我太太在外面請來了一位推拿師傅，

隔一天下午到醫院，偷偷的給我做推拿。慢慢地，我右手和右腳開始有一些反應。這些直接和間接運動果然有功效！我做治療運動也起勁了。終於，依靠扶著一些支撐物，我可以站立起來了！可以離開病床四面走動，真的感謝主！讚美主！



雖右手無力，改用左手打乒乓

還有，兒子的功勞實在不能不提。當年五月，他由加拿大回港。他關心我，每天到醫院探望。當時他還在念書，帶了課本來醫院，當我要做治療的時候，他便翻開課本，在醫院的大堂或餐廳默默地閱讀，一點也不浪費時間。我可以行出第一步，也是在他的幫助下成功達成的。當時我還需要坐著輪椅，他常把我推到休憩之地，扶我站立起來，用一把四腳叉練習步行，一步一步地慢慢向前踏步。在他的鼓勵下，我的信心大增。他還特別選取斜路和沙石地幫我練習，希望我

將來能習慣行走斜路和沙石路。天父賜給我一個這樣有孝心而且有思想的兒子，實在要感謝祂。

四. 欲語無言，想盡辦法改善之。

中風初期的滋味，使我感到苦澀。說話的能力忽然下降；中風前可以滔滔不絕，今天則「欲語無言」。一個五十餘歲的中年漢，竟然變得像幼稚生一般，說話和行動都要從頭學起，既感慚愧，也無奈。



2017年我和太太在宴會中

入院約兩個星期後，言語治療師來到病床前見我，明白了我的困難。她沒教我發音，只請我太太購買四本大格仔的練習簿，訓練我用左手(非患手)寫字。我起初寫的字一塌糊塗，自己也認不出來；寫準確

字形和書寫自己的名字、地址和電話等這樣簡單的事，用了三個多星期也辦不到！後來治療師寫下橙、蘋果、梨子等十種生果，十種交通工具和十個動物的漢字，要我依樣畫葫蘆，抄二十次，抄完再憑記憶默出來。

由於不良於行，我每日伏在病床的活動枱上，不斷努力地練習寫字。後來又請太太去購買了幾本單行簿，嘗試寫日記來練習思維和記憶，將每日所見、所聞和感想盡量寫下來。初期腦裏浮現的句子寥寥可數，執筆字，只能寫下簡單的語句。由於有許多字都忘記怎樣寫了，好不容易拼湊成一篇日記，但也漏寫了許多重要的事。一直到了七月初，出院前三四天，才可以寫出較像樣的文章。

住院期間，結識了許多病友，護士及工友。趁他們有空，我不斷與他們說話，相信這對我講話的進步也有很大幫助。

中風初期，頭腦昏亂，但是有一些事情是我極為清晰的，就是知道神沒有離棄我！在迷亂中，懂得向神支取力量，祈求自己病情有進

步！我每天定時祈禱，誦讀聖經和報紙新聞，來改善我的發聲和記憶。

中風後，氣力不夠，唱歌常常走音，遑論唱高音。幸而我有位好太太，每逢探病時，她用輪椅載我到風景美麗的地方，唱不同熟悉的聖詩給我聽，也教我重新學習一些我本來熟悉的聖詩，她也陪著我一同細細聲地唱。聽到她準確的音調，對我自行唱歌的音準相當有幫助。

回想出院後的六七個月後，我被派到南葵涌日間醫院作康復訓練。醫院的言語治療師有豐富的經驗，而且很有愛心。她知道我的毛病，在於深層的言語表達。所以她設計了許多相應的練習給我。例如做成語和諺語的解釋、造句、又要根據三個詞語合起來作句、用五至六分鐘講述一套電視劇集的內容、講述處理緊急事件的步驟等，這些練習的確為我後期的康復打下了良好的基礎。

中風病人有一互助組織叫新健社。我自從參加了新健社，說話能力有奇妙的改變。在1997年中，我主持該社會議時，口齒仍不靈光。

但自擔任行政職位後，增加了不少機會和社員接觸，加上常常得主持各式各樣的會議，要不斷地動腦筋和應變，這使我的頭腦接受了磨練，說話能力獲得了挑戰。我由斷斷續續的講話，改善到如今可以全方位應對各事，並在大場面對答如流。有關我和新健社，在下文還會說到。



1997年10月19日新健社成立典禮嘉賓及執委等合照

在1998年，出院大約兩年，我重新加入教會的詩歌班；藉唱詩讚美上帝的大能，更能改善我發音的能力；我同時學習再教導主日學，起初，我將整課主日學的解釋寫下來，上課時讀出解釋；一年之後我有了進步，無須再讀筆記簿了。十分感激主內兄姊們能體諒我，先後都接納我的教學法。



2015年在屯門醫院教講話

2001年10月初至2007年，我毅然答允出任老人中心的歌詠組導師；同時，又為姪孫補習數學和自然科學。藉著教唱歌和教理科，加強了我的說話技巧和思考的能力。



2016年帶領唱歌

我親身經歷了中風造成言語的損害，在經過6年多的努力，也學會了一些方法去改善自己的發音和講話。我體會到說話這事，與面部、嘴部、舌頭及腹部運動有密切關

係，而唱歌也正巧是要求這四方面協調最多的活動。在2003年10月，於「新健社」九龍西分區，我嘗試開班以「開心唱歌學講話」方式，去幫助一些言語發音有困難的中風朋友，也提供他們一個這樣練習的平台，透過咬字、舌頭、又部和嘴脣的操練、言語活力操，加上練聲、學習歌唱等，盼望可以使中風或腦受損者的咬字及發音能力得到改進。至今，十七年來，助人也間接自助，使我的講話及應對能力，每年都大大的改善。

現在基本上，我說話暢順了，思想也敏捷了。可以說，我在思考、寫字、講話和唱歌各方面，都已趨正常，幾乎沒有問題了。我要向創造主獻上萬二分感謝！



2016教開心唱歌學講話



2017年九龍西開心唱歌學講話上課

重新學習走路和說話，箇中辛苦滋味不能言傳，若非得到親人和朋友的鼓勵、幫助和輔導等，是很容易氣餒和放棄的。幸而我的性格積極和向上，個性開朗，萬事不會鑽牛角尖，也喜歡向中風朋友或治療師討教；而且，凡事依靠神，是康復進度比較快的原因之一。



2018年九龍西開心唱學講話在音樂會表演

五. 爭取康復治療的機會。

住了將近四個月醫院，終於出院了。1996年8月底轉到南葵涌日間醫院接受康復治療；大約半年，在日間醫院「畢業」了，但仍需每星期三天繼續做物理治療和職業治療。99年4月26日爭取到機會，到瑪嘉烈醫院日間醫院做物理治療，學習如何使身體平衡，為期近一年。01年1月31日，骨科醫生又推薦我去仁濟醫院做物理治療，到2002年5月底為止。這醫院的物理治療師非常專業，又有愛心。她鼓勵我應不斷運動，認為不論中風多久，只要肯運動，始終會有進步。



2019年屯門醫院開心唱歌學講話的周年演唱會

我現在仍然鬥志高昂，對自己有要求，非常渴望逐漸康復。任何治療，甚至另類治療，在能力範圍內，只要對醫治中風有幫助，我都願意去嘗試。在過去二十四年來，

曾多次嘗試各種治療，例如推拿、針灸、氣功和中醫等等。我的體會，是物理治療、個人運動和參加團體活動，對康復治療的幫助最大。



1917年去廣東汕尾海岸

我曾看見一些康復得相當理想的人士，他們都是持續不斷地追求康復的。我雖然不算康復得相當理想的人，但在過去多年來，我確曾持續在多方面嘗試不同的康復方法。在2006年我曾參加理工大學的一個“健步訓練”，該訓練以電動健步機來糾正患者的步行姿勢、加大他們的步幅和加快步速。同年11月中，

我又參加另一個“物理治療(上肢能力康復)訓練”，包括低電神經肌肉電流刺激；在一個月後，我病患的手可以拿放紙球和輕木柱。持續不斷地追求康復，是中風人士必須堅持的工作。

自從中風後，遵照物理治療師吩咐，參照治療師所印製的一套運動方法，我每日做手和腳的運動。如果有病者運動班，例如太極班等，我一定參加，以增加運動的機會。保持經常運動，已經成了我日常生活的重要部分。



2006年遊澳門

近兩年，年紀逐漸老化，雙膝磨損厲害，疼痛非常，運動才被逼減少了。



2017年與基智中學第一屆校友活動

六. 生活彩虹再現—中風患者組織的力量。

九六年十月底，病友介紹我去參加中風患者的組織—新健社—的活動。想不到，竟然帶給我徹底的改變，生活的彩虹竟然再度出現！這是在過去二十四年中，在康復和退休生活，有著意想不到的收穫。也總結如下：

1. 再接觸社會。

藉著新健社的復康巴士，使宅居在家大半年的我，終於可以飛出

「牢籠」，返回社區，有機會再接觸社會；嘗試再融入社區，享受正常人的生活。

2. 步行和乘車的訓練。

起初，我參加活動得靠四腳叉幫助步行，經社員鼓勵下，我逐漸試用手杖代替；到今日，不用輔助器，也可用手杖來上落斜路。原本出街需靠復康巴士代步，九七年新健社獨立後，我被選為第一屆主席，一方面希望節省會方的財政，另一方面冀能給會員以身作則，我毅然不再乘坐復康巴士，學習以巴士、小巴等代替。經過半年時間，一步一步地克服了困難，結果效果良好，也證明我有能力獨自乘搭巴士和小巴。



2018年冬太太陪我遊台中

有一位社員主動幫助我，教我如何乘搭扶手電梯。大約學習了一個星期，掌握了乘扶手電梯的竅門，於是又可以乘搭快速的地下鐵了。經常步行，雙腳力度改善，逐漸可以行遠路。現在全港九、新界各地方，都可以獨自去得到。



2018年和學生去國內旅遊

3. 多參加戶外/內活動，心情開朗，身體健康。

在中風後，雖然不良於行，很高興可以參加新健社的戶外及室內的活動，例如旅行、日營、宿營和球類活動。這些活動使我心情開朗、心曠神怡和筋骨舒展。常常到郊外，呼吸新鮮空氣，使我精神飽滿，忘卻自己是中風患者。踴躍參加月會、康樂活動及講座等使我不致自我封閉，常與人溝通。

4. 同路人互相幫助。

在社中認識了許多新朋友，特別是同路人。這使我了解到眾多中風病患者中，自己並不是最差的一個。所謂比上不足、比下有餘，心情就沒有那樣低沉。

同路人有同一病患，大家較容易談得投契，於是我也很快便恢復正常的社交生活；彼此互相鼓勵、勸勉、分享復康路上的苦與樂、分享做運動的心得和互相矯正運動的姿勢等，使我得到了許多無形的幫助。離開昔日孤獨作戰的環境，我的生活過得更豐盛。



2018年和觀塘兒童合唱團舊團友活動

5. 自行組織活動。我們組織一些講座、旅行、日營、宿營、月會、運動班和一些節日慶典的活

動等。又合力編撰一本季刊「新健之聲」。

我與一班新健社的好朋友，常常一起運動和茶聚、自組旅行團到本港各名勝遊覽，這也是生活情趣之一。多長途步行，對中風患者或年長的人是帶氧運動，也能幫助舒展筋骨，使人感到青春活力猶在。



2017年是新健社探訪組組員

新健社提供的活動都是由社員自行組織的。在組織活動的過程中，我們多運用腦袋，多思想，可以減少患老人痴呆症的機會，生活也充滿情趣和多姿多采。

6. 去關顧其他中風患者。

感謝主耶穌使我不斷進步。感謝主，我在新健社的收穫很多，很想與人分享，特別想與未參加新健社之中風患者分享。所以參與了新健

社的外展服務—關顧探訪組，到不同醫院去探望中風病人，激勵他們不要灰心；同時我也參與病人互助組織聯盟及其他機構，和為社員爭取福利和權益努力。及後，我更曾負責帶領新健社的醫院關顧組的工作，在不同的醫院，除在院內給病患打氣，我們也鼓勵他們出院後多參加新健社及其他社團的活動和經常保持運動，幫他們自己身心健康起來。在那些探訪中，我看到他們解除了對中風的憂慮和對康復抱有希望。為此，我們亦感到欣慰。後來新健社壯大了，要分區自治，但我仍維持在九龍西分區的醫院的探訪工作。



2019年參加新健社探訪組去仁濟醫院探訪

7. 努力不懈，才可以新生。

我在新健社多年，知道中風患者有七八成都是長者；也了解到許多康復進度慢的人，都是那些未能堅持做運動的。也有些生活上太過倚賴家人的病人，這間接令他們自己減少日常的練習。缺少了運動量，筋骨便愈來愈緊，手腳伸展便逐漸困難，復原機會也就減低。也有一些人，由於不能接受已經中了風的事實，自怨自艾，心情不振，也不願意做運動。我比較豁達，常常忘記自己是一個中風患者。當然，有時感到已盡全力去運動、去操練，但改進相當慢，也會氣餒。幸而我是基督徒，藉着祈禱向主耶穌支取力量，終能克服低沉的心情。



2017年主領望覺堂約拿中風團契聚會

病患者需要努力不懈，才可以得到新生！特別要做適當的運動來操練自己—這是永遠不能停止的！不應該全然倚賴家人或朋友來幫助自己康復，應盡量獨立地去走康復的路。



2018年和中風團契在望覺堂獻唱

8. 服務社會，得益者乃是自己。

加入新健社後，增加不少機會和社員接觸和談話，加上常常主持各式各樣的會議，要不斷地運用腦筋去解決問題和應變，使我的頭腦可以接受磨練和挑戰，間接加強訓練由大腦指揮手腳和說話能力。中風二十四年後，我的記憶大部分恢復了，右手和右腳的活動能力則仍待改進。

我發覺，發揮所長，貢獻自己的能力給同路人和組織，最後最得益者乃是自己。

七. 為何我可以適應中風的生活呢？

1. 認爲自己仍然有用，可以對社會作出小小貢獻。

2. 天父賜我有一個開朗、樂觀，有鬥志和堅持的個性，我以為這是我日漸康復的重要因素。

3. 既來之，則安之，接受自己中風的現實。唉聲嘆氣、愁眉苦臉和自怨自艾，會對家庭帶來負面的影響，對中風的現實毫無幫助。中風的人，並不是最不幸的人，有許多疾病比中風更嚴重。中風並不可怕，可怕的是個人意志的薄弱，向中風低頭。

4. 盡可能不去思想未來，只做好面前。現在最重要的是如何康復，其他的慢慢再作打算。

5. 多一些參加正常的社交活動。在一切事上都當自己是正常人，忘記自己是中風者，與一班志同道合的同路人共同奔向康復路。

6. 不輕易發怒，儘量表現平和。

7. 不再緬懷過去的光輝歲月。

神賜給我生命，亦將我的工作崗位由學校行政，轉移到學習怎樣服侍神，和如何為中風人士服務。願神賜我精神和體力，多一點為神的教會工作，亦為同路人稍盡綿力；我亦願意嘗試做一點文字工作。



2018年和約拿團契參觀花展

中風到現在已踏入廿五年了，我能夠照顧自己也可以幫助他人。在神的保守下，中風後的生活是有意義的，是多姿多采的，是快樂的，也是十分豐盛的。成敗得失，如過眼雲煙。

8. 謙卑和開放自己，不要斤斤計較他人怎樣看待自己。

9. 對康復要有逼切追求的心態。

10. 接受角色的轉變。我過去是學校的行政人員，現在則以義工身分，協助教會、新健社和老人中心，以及有需要的中風人士。

11. 盡可能獨立自主去做應該做的事情，即使是最親的人，也不可能每天陪伴在你左右的。

八. 我的願望

我會儘量保持心境開朗和心態年青，努力鍛練好自己的身體，務使身心康泰。只要疾病遠離我，希望人生的下半場，可以繼續為主發光。

九. 跨過逆境，勇往向前！

旅美學者嚴家其曾說：「做自己想做的事，說自己想說的話，而且能夠對別人有一點好處，就是最大的幸福！」中風初期，行動僵硬，言語表達能力下降，一切均處於被動，只有他人單方面對自己好，何來幸福之有？中風突然掩至，令人措手不及，人生似乎進入死蔭的幽谷！

中國近代詩人顧城有一首很短的詩：『黑夜給了我黑色的眼睛，我却用它尋找光明！』說得對！人有一對智慧的眼睛，更具堅毅的意志力量。許多中風的同路人，憑着不屈不朽的精神，創造出許多令人讚嘆的成績和進步！

人生的每一個階段都有它不同的風景，有時我們誤以為走到了絕境，豈不知那正翻開另一頁精彩的人生。像王維詩句中的意境一樣：「行到水窮處，坐看雲起時」。另一古代名句亦可以說出同樣道理：「山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村」。問題是轉折後，我們是否清楚自己的方向？我們掌得住自己的舵嗎？

西遊記74回，孫悟空曾說：「山高自有客行路，水深自有渡船人。」世上沒有越不過的高山深水，人間沒有征服不了的艱難。只要樂觀面對人生，堅信天無絕人之路，路便在你的腳下！

《完》