

同學會與同學日的面面觀 (2018年溫哥華世界同學日後感)

各位老師，學長學姐學弟學妹，自2003年在前省督林思齊學長及多位學長支持下在溫哥華發起的北美培正同學日至今已拾有五年。而這盛會亦漸趨成我紅藍輩世界性的盛會。相信每位在座的紅藍兄弟姊妹都會覺得興奮和感恩能參與這盛會。而相信許多未能出席的學長學弟學姐學妹會感到不能出席是一種遺憾。我說感恩的是指人生生日沒幾個拾年(經上說人的年日不外七十歲，若是強壯的可到九十歲)！離校急急，在歲月與世界風雨的磨練下能有健康，時間和經濟能力出席這盛會誠是個非常大的恩賜。

說到這裡就不得不提及當年前省督林思齊及幾位學長發起此舉的概念與目的了。其時溫哥華培正同學會自周炳南老師，李廷光，何國權等學長於60年代推動以來已近四十多年加上紅藍子弟移居大溫哥華者日衆，此時正好發掘我同學會的作用，實踐我紅藍互愛互助，非爾役人乃役於人的基督普世大愛精神。認定同學會要朝著下面的目標前進。

1. 聯誼，聚舊

各人都是來自同一屋簷下的兒女，異地相逢，同聚首，訴衷情，同念故國情。回味少年歡樂時光，同品香茶笑談天下，正是個理想的平台。

2. 提供互助，網絡與人脈的平台。

踏出校門，走入職場社會不論是甚麼行業，甚麼地方，那個國家總會需要前人經驗的分享與提點。若能有父母輩及。長間的經驗分享，消息的交流，引薦必有所幫助事半功倍。

3. 互相鼓勵與支持

在家庭內有父母長輩們的支持與鼓勵，在學校有師長的提點與鼓勵，同樣地在社會上，職場上年青的學弟學妹們能有機會介紹所長，能有長輩，同濟們的鼓勵與支持亦是不可缺少的一環。在社會上一個剛出校門的青年事事都會是剛剛開步，學長學姊們分享成功的經驗與鼓勵是我們走上成功之路的一個好平台。好馬仍需有百樂，同學會正好是為我紅藍新進尋遇百樂的不異仲介。

4. 團隊精神，群策群力的重心

我們都知道在大社會做什麼事情單以個人之力量是往往事倍而功半。但若是整個團隊同心協力地分工合作的去做則是事半功倍。旁人目覩一個群體眾志成承的去合力做事，對這個群體必會肅然起敬更樂于援手玉成其事。而同。會的存在正好是個團隊的核心和平台。

5. 延續與發揚母校教育精神

百年樹人，母校師長多年心血培育我們希能以基督普世之愛心達到，為人以至善不欺不戾，為事以至正不苛不倚。那同學會正是母校教悔的延伸平台，校友們常常聚首互勉毋違師訓。

6. 社會的責任，義務與貢獻。

個人與家庭，社會，國家，世界以至整個宇宙都有著極為密切的關係。有形的影響著人生的每一日和社會的發展。現今知訊科技與文明智慧的發展，都在那告訴我們昔日‘各家自掃門前雪’的修身自保哲學只會造成社會混亂，損人而自利，人人都生活在恐懼，焦慮，污染，缺乏安全感和互不信任的環境中！母校本著基督無私的愛，培育我們，正希望我紅藍一族能夠效基督在社會上能推己人無私的愛來打造出人間的真善美。

7. 母校，師長們和校友間的聯繫及互相鼓舞平台。

師長間的接觸和互通訊息同學會自然地就成為主要的橋樑。母校的發展方向和成從而互勉，互助。世界上許多著名一流學府都是由其校友們的支持而發展成為世界尖子，而學校亦是校友能立足社會的搖籃與基石。

數年一次的世界培正同學日正好是個合適的機會來實現推動以上同學會的真義。所以除卻能讓這大家庭的一族同場歡敘暢談昔日兒時舊話，別後離情，世途甜酸苦辣的晚議外，特意安排不同專題的講座，讓我紅藍故舊能分享所知所學，互相鼓勵外，更是鼓勵著紅藍後學以學長們為鏡不時自勉。亦能把所學所長與社會各界分享，發揚我非爾役人乃役於人的服務社群心志。從另一角度去想這是一次成績匯報，給老師們辛勞耕耘的一種安慰和鼓勵。言及至此，心想這種匯報與鼓勵，不必只有在數年才一次的世界同學日才有。其實每年母校的同學日亦是一個上佳的時機，讓我們在校的紅藍後學和已離校的紅藍故舊有機會一表所長。讓他/她有機緣遇上伯樂。更早走踏上人生的坦途。

要培育出優質的學生若沒有優秀的師資就是妙想天開，無異於白日發夢。昔日紅藍一族能譽滿中外若不是擁有當世難求的優良師資如黃啟明校長和何宗頤，林藻勇，朱達三，黃逸樵、閔存英等老師的悉心教導培育，建立校風，則難矣！可是故人渺渺，能否有新一代的師資接棒嗎？求於外不若自我培訓於內。自內培訓不但能夠延續我校一貫傳統，更會事半功倍。加上世界每日都在邁進，我們的老師若沒有進修的機會，那不出數載便會落後於人。故此我前曾在2003年的大會中鼓吹成立基金用以支持母校培訓師資不後於人。如今借此良機再以此信念與諸學長分享，希望各方紅藍一族有此同感，共謀成事！持續母校功業！

林兆庭 (63真社)

我如何對付新冠肺炎

雷仲宏 2024年9月

我在1月31日，患了新冠肺炎(COVID-19)。當天多倫多天氣寒冷，5°C (41°F)，我不出外，只可在屋內行路一小時。在深夜，我突然病了。咳嗽很厲害，流鼻血，流眼水，鼻塞，軀體及以下的骨頭都痛。突然沒有力，站立有困難。我倒下在樓梯盤(landing)。我不能站起來。我只可順着樓梯滑到樓下，然後握着樓梯扶手的支柱，才能站起來。過了兩星期左右，新冠肺炎好了，由FlowFlex的測驗證明。疫情雖然過去，可是後遺還繼續。這是因為這個病毒攻擊心、肺及其他器官。於是我呼吸困難，後來很嚴重。我不能臥床，因為不能呼吸，只可以坐在沙發上用口呼吸及睡覺。這種呼吸困難叫做端坐呼吸(orthopnea)，是典型的心臟衰竭(heart failure)的症狀。於是我進了醫院。醫護人員驗得我的心臟功能只有30%。心臟功能如果在40%以下，就是心臟衰竭。另外，我還有嚴重的肺水腫(pulmonary edema)。所以我的情況非常危險。醫護人員還用開玩笑的話說明我的情況的嚴重：「如果你有不測，我們不救你。」我換了幾間房間，都是雙人房。同房都是情況嚴重的。有一同房不能進食，由護士及家人喂食。最恐怖的是與一位臨危的人同房。我與他隔一布簾，沒有見面，但從他不停地大聲慘叫，可見他的病情嚴重。幾個護士趕來，有的拿着工具，替他急救。急救的噪聲很大。但是病人的呻吟聲愈來愈弱，最後沒有呻吟。護士們的動作也停止。大概急救失敗。再過一會，就有人員推着載有這個病人的輪床(gurney)在我面前經過，這病人由頭到腳都被白布蓋着。接着就有工人來清理地方。不久就有護士推着床，載着新病人來入住。

我終於出院了。但是我的情況還不好，可能醫院還沒有醫好。我有便秘及腹瀉。我突然不能站起來，當然不能行路，這是最初我患新冠肺炎的翻版。太太與大兒子扶我再進醫院。醫護人員見我的情況嚴重，立刻醫我，不需排隊等候。未醫前，一定要臥在檢查台(observation table)檢查。這時我已經變成了軟體動物，爬來爬去，都沒法爬上。於是由兩個大隻佬幫忙，一人抬腳，一人抬身軀，才把我放在床上。我住的是heart unit的單人房。在醫院中，我跌倒三次。醫院不准病人走路，只准臥床或坐椅子。病人不可以獨自走路。如果走出房外，要有人陪着，又要推助步車(walker)，不可以用拐杖。

這政策令我很失望，因為我進院的一個主要目的是醫好走路。我於是偷偷練習行路。辦法是這樣：我安排椅子、檯、助步車與衣櫃形成一條18英寸寬,6英尺長的通道。不可小看這小通道，我就是在這通道練習走路及站立。為了避免醫護人員看到，我選擇在下午四點左右練習，因為這時他們休息。又要拉埋部份門簾。出院後，我可以慢慢地行路。醫院安排rehab的運動。但是學員只可以在輪椅上或椅子上練習，以致病人不懂走路，我是例外。以前一位執業護理師(nurse practitioner)，用手機影了我步行的姿勢。因為我的姿勢不好，她提議我用拐杖。我反對。我的意見如下：姿勢不好，可以改良。但不需拿拐杖，以免依賴拐杖，不能自由行路。我不反對別人用任何助行器(walking aid)，但是如果可以走路，就不要依賴助行器。我從來沒有見過用慣拐杖(土的)的人，能進步到自己走路。同理，四腳叉(quad cane)不能進步到拐杖，四腳架(rollator)不能進步到四腳叉，助步車(walker)不能進步到四腳架，輪椅(wheelchair)又不能進步到助步車。她不同意我的見解。可是多年過去，我還沒有拿拐杖。

太太每天都來探我。她經過醫院附近一間圖書館，借了中文的醫學書給我看。於是我把要點抄寫下來。出院後，依照方法點穴及運動，改善了夜尿(仰臥舉腳，註一)、便秘(順時鐘搓肚臍，註二)及腹瀉、心臟功能、腎臟eGFR (estimated Glomerular Filtration Rate 估計腎小球過濾率)逆轉。這算是出院後的收穫吧。

點穴是有困難的：一方面是因為我不是醫學人才，另一方面是書本說得不清楚，而且本本書的說法都不同，連名稱也不同。我的方法是：如果穴位在書中出現次數多，就按這穴位。就這樣按了幾十個穴位，總有些是按對的。雖然健康有進步，但我不知道這是哪些穴位的功勞。

自從1月31日染上新冠肺炎，入院兩次，第二次進院共三十三日，六月出院，然後康復，長達四個多月，對我的健康及精神打擊很大。經過出院後的努力，心臟功能已改為80%，eGFR已改為75。再沒有便秘及腹瀉。夜尿只有一次。現在情況好很多，但與正常人比較，我仍然是亞健康，問題多多。

我是天主教教徒，在情況危險的時刻，一定要祈禱的。狀況危殆，可能是蒙召的時候，寫了短信，寄給親友，算是道別。女兒從外地趕來，到醫院探我。親友也寫信來追問情況，就趁這機會致謝他們。可是我現在仍捱世界。

註一

仰臥舉腳 正常的人不需夜起小便，因為夜間身體製造少尿。但是老人身體退化，日間的尿向下沈到腳，到晚上平臥睡覺時，尿倒流回身體，所以很多老人都要夜起。尤其是老男人，因為攝護腺肥大，壓迫膀胱及尿道，所以有夜尿。普通來說，六十歲以上的男人，每晚夜起一次，七十歲以上兩次，八十歲以上三次。減少夜尿的方法如下：飲食要清淡均衡，有充足的睡眠，把當天要飲的水在睡前四小時大部份飲掉。早上及晚上（或黃昏）仰臥時，將兩腳提高數十秒鐘，同時活動腳及腳趾，休息一下，如果不累，可以再舉腳。如果血中尿酸過多，尿酸會流到關節，積聚成痛風石(gout crystal)，尤其是大拇趾，所以擺動腳趾對預防痛風有幫助。大拇趾的趾腹(大拇趾下面的前節)有腦的反射區，舉腳時如果能磨擦這反射區，對腦有益。仰臥舉腳的效果不是立刻見效，要持之以恆。

註二

順時鐘搓肚臍 老人的腸道蠕動緩慢，以致糞便留在腸中，沒有排便。於是這些糞便的水份被腸吸收，糞便就乾而硬了，防礙後來的糞便排出，這樣變成惡性循環。通常的辦法是進醫院、請醫生開瀉藥、去藥房買瀉藥。另一方便辦法是喝冷凍牛奶，連續飲兩杯(或兩杯又1/4)，在半小時見效。但這類方法是臨時的，將來又再有便秘。解決的辦法是圍繞肚臍順時鐘搓肚臍(不能逆時鐘)，圓圈有大的及小的。每天搓肚臍兩次，每次一百圓圈。搓肚臍是要用力，仰臥就比較容易。因為順時鐘搓肚臍能調節腸道，所以對腹瀉也有幫助。這種方法不是立刻有效，要持之以恆。