

人生因意外「轉場」 當醫生不再拿手術刀

爸爸故事

今日是父親節，就來說一個關於醫生爸爸的故事。嚴秉泉醫生以他作為全球微創手術開拓者的身份被人熟知，現時他已經退休，以全職藝術家的身份再度被人熟知。嚴醫生的世界簡單純粹，一如他的笑容，予人純真之感。無論何時，他都會以「極致」的態度對待生活。他很愛說：「我的人生已經得到很多了。」

大公報記者 湯艾加

生活中，嚴秉泉醫生的身份是丈夫，是父親，是一個家庭的支柱，除卻這些身份，他就是自己。當退休後，嚴醫生決意追尋年幼時的另一個夢想，成為一名職業藝術家，通過藝術的方式繼續幫助他人。他見到現代社會中，人們擁有了健康的身體，但精神卻顯得越來越迷茫。幾年前，嚴醫生被確診柏金遜症而被迫提前退休，也無阻他拿起畫筆的毅力和勇氣。

坦然接受患病事實

嚴醫生說：「自己接受自己很重要。」患病初期，因為本身是醫生，對整個病很了解，所以他用了一個星期調整自己的心態，尊重人生的安排，坦然接受整件事，也有和女兒分享自己的想法。他認為：「對待任何事都要盡自己努力做到最好。不需要與別人比較什麼，了解自己勝於了解任何一個人。上帝做人很公平，每人都有長短處。」

嚴醫生認為和子女溝通，不能以長輩的姿態。這個在現在看來也是十分前衛的親子觀念，源自於他的成長經歷。在小五的年紀，他已經和父親進行過一番關於人生抉擇方面的深度探討。這場探討決定了嚴秉泉未來的方向，也讓他意識到何為一種良好的親子關係。

小時候的嚴秉泉鍾情於藝術，對於顏色和空間的感應力強，他也希望長大後能成為藝術家。當年父親和他探討，希望他能多發掘自己除藝術以外的另一份愛好，以便讓自己對於未來能有更多的抉擇。嚴醫生的人生目標是盡己之力幫助他人，所以選擇了醫生為職業，並一直為此奮鬥。

決定退休投入創作

一如嚴醫生和女兒分享的內容，他身體力行盡所能將事情做到最好，考上劍橋醫科，畢業後又到牛津接受臨床培訓。對於這一段經歷，他眼中溢出了一絲絲欣慰如少年的榮耀：「很多人不理解，但我就想親身體驗下英國老牌名校的魅力。」他還打趣說：「當年兩家學校有比賽，我都可以支持，因為都是我的母校。」

嚴醫生對待生活追求「極致」的態度，讓他回港初當醫生時，第二周已被威爾斯親王醫院的同事送了「腌尖大少」的外號。經過多年的歷練，嚴醫生身上透着一股渾然天成的紳士氣息，採訪期間當



▲嚴秉泉退休後決定重拾兒時的藝術夢。

他用英語格言闡述自己的態度「come with nothing, leave with nothing」，猶如在念一首優美的詩歌。是的，他有足夠的理性能處理複雜的醫學難題，也有極為感性的一面，他期待人們能更關注過程，而不仅仅是將精力全部放在結果上。

當他得知了自己患上這個以現代醫學水平來說難以攻克的不治之症，嚴醫生決定退休拾起年幼時的夢想，全身心投入創作，一點點探索走出了自己的藝術風格，成為了一名藝術家。採訪時他的指尖仍有少許未洗淨的墨水，他說自己早上四點就已起床畫畫了。

藉畫作傳遞正能量

「我認為人生就像一面玻璃，教育是讓它成為一扇窗去看外間世界，自我修行卻使它成為一面鏡反省我們內心思維。」玻璃系列也是嚴醫生重要的作品之一。對於藝術，他很慶幸與父親的那次談話，讓他此刻有機會撇除生活的顧忌盡興創作，成就「忠誠於自己」的藝術作品，他將藝術看作是一種自我修行，希望能通過藝術的語言去打動身邊的人，讓大家感受到生命的正能量。

尤其是在信息時代，信息容易獲得，但若只是單方面吸收，就只能像是一塊海綿。嚴醫生曾告訴女兒，獲得的只是資訊，而非知識。知識需要通過獨立的思考、批判、過濾、分析來獲得，總結之後才能成為智慧。不斷地創作探索過程中，近來嚴醫生以自身中西方思維綜合的方式探索太極，尋找陰陽的理念與生活之間的聯繫。他認為這兩者間既有對抗也有互補，就好像藝術與科學，意識與身體（Mind and Body）。因此，嚴醫生新一系列的作品充滿禪意。這系列作品也是他進一步作出自我探索認識的新里程，也像是在述說當下這個時代的信息太多，反而成為雜音，容易讓人失去了自我探索的精力，從而離本「真」越來越遠了。

圖片：受訪者提供



◀畫作「鏡頭下的《乾草堆》」。

多角度思考

身影，都是慕名前來賞畫的觀眾，因為擁擠，他們太靠近作品，而無法細細觀賞畫面的全部。另一方面，若你仔細觀察，畫面中觀眾的手機屏幕，雖然對着同一件作品拍照，呈現的圖像卻截然不同，這與觀眾各自的關注點，以及每人手中相機的不同設置都有影響。世界上所有東西都是唯一的，人更是如此。若你能理解這一點，若我們在事情上想要取得進展，學會從不同的角度看待同一個問題，這是必不可少的。」

什麼是柏金遜症

什麼是柏金遜症（Parkinson's disease，簡稱PD）？這是一種影響中樞神經系統的慢性神經退化疾病，主要影響運動神經系統。其成因目前還不清楚，亦無法治愈。

它的症狀通常隨時間緩慢出現，患者早期最明顯的症狀為顫抖、肢體僵硬、運

動功能減退和步態異常，也可能有認知和行為問題；痴呆症在病情嚴重的患者中相當常見，超過三分之一的病例也會發生重性抑鬱障礙和焦慮症。其他可能伴隨的症狀包括知覺、睡眠、情緒問題。柏金遜症帶來的主要運動症狀合稱為柏金遜綜合症。



▲柏金遜症發病原因仍未解開。

警惕早期徵狀

知多啲

柏金遜症是一種在長者所患的神經系統疾病中，較為常見的一種。平均病發年齡在六十至七十歲之間。

這個病會隨時間逐漸緩慢發展，開始的時候，大概很難知道那個人是否患病，但有些早期徵兆可能是預警，如果家中有長輩出現以下情況，就須多加關注他們的健康：

(1) 震顫或發抖，(2) 書寫字體變小，(3) 面具臉，(4) 移動或步行出現困難，(5) 睡眠欠佳，(6) 佝僂，(7) 聲音變得輕柔或低沉，(8) 喪失嗅覺，(9) 眩暈，(10) 便秘。

出現以上徵狀不代表已確診患病，但如果長者有一個以上的徵狀，應向醫生求診。因為早期診斷並接受治療，可以盡量減輕疾病對患者的影響，並有機會擁有長壽和健康的生活。

至於治療柏金遜症的方法，包括：

- **藥物**：現階段雖未有任何根治原發性柏金遜症的有效方法，但藥物能幫助控制此病的病徵，改善患者的活動能力和減輕震顫的情況，以減低對日常生活的影響。藥物通常需要長期服用，若自行中止服用，可能會令病情反覆。
- **物理治療**：為患者評估活動功能和設計個人化復健運動計劃，提供肌肉關節、姿勢及步姿的鍛煉；指導正確位置轉移及助行器具使用技巧，增加患者活動能力減低跌倒的機會。
- **職業治療**：分析患者起居生活及實際家居環境所遇到的障礙，使用輔助器材及改善家居布置，減低患者的功能障礙，提高患者的自我照顧能力。
- **心理輔導**：患者容易有抑鬱的情況，所以家人的支持和安慰很重要。

女兒拍拖，爸爸為何不高興？

杏林細語

今日（20日）是父親節，坊間常說：「女兒是爸爸的前世情人。」但臨床心理學家彭學海博士指從人類學的發展來說，情人角色不是女兒而是太太，爸爸在家庭核心的地位是照顧者。

彭學海就一個真實個案，有上述回應。個案是一位陳小姐（化名）結交男友，由於她和爸爸的關係向來緊張，她有了男友亦不敢跟爸爸直說。之前陳小姐在母親節當天首次帶男友與家人一同慶祝，她的心戰戰兢兢，還安排了其他親友到來壯膽，就是害怕爸爸黑面離座走人，結果母親節當天沒事發生。早前端午節，她帶男友回家食飯，事前已通知了爸爸，但他竟然黑面罵她自把自為，又借少少事大發脾氣。

陳小姐說：「我忍不住和他吵起來，最後我和男友沒吃飯便離家。究竟爸爸是否不想我嫁人？一世陪住他？他錫我，我也錫他。有一次去英國探親，媽媽沒有去，有些地方他不跟大隊，我就陪他不去。從小見到爸爸孝順爺爺嫲嫲，爺爺嫲嫲離世後，我更加錫他。如今有了男友，與爸爸的關係變差，我不知該怎麼辦。」

今年已28歲的陳小姐不知怎樣和爸爸相處，她說：「他事無大小都針對我，我出街他會鬧，留家吃飯又被他諸多挑剔。不過，他會煮我愛吃的菜，如果夜了回家，他會叫工人留湯給我。媽媽說他很疼我，但為何態度如此反覆。」

女兒應怎做

- 坦誠地與爸爸溝通
- 讓爸爸知道自己即使結婚也會常看望他

爸爸的心態

- 擔心不再被需要
- 害怕自己被取代
- 擔心被遺棄

◀子女長大後拍拖，作為父母的不應該抗拒。

會被取代。他用錯了方法，不知道女兒成家是多了一個兒子，是新的開始，他有更崇高的地位。爸爸要明白女兒的下一代即是孫兒才是他要照顧的人，而他照顧女兒的責任已經完了。」

為何陳父對女兒的態度如此矛盾？彭學海說：「愛本來就不需理智，兒童會懂得看大人的面色，但長大後便不同，陳父於是覺得同女兒格格不入。其實他無須太拘束，有事就說個清楚。女兒也不妨跟爸爸直說，因他的關係令家庭氛圍壓力大，再這樣下去反而使父女關係疏遠。陳小姐驚爸爸，但從心理學上分析，其父內心更為脆弱，他擔心被遺棄。若女兒不理爸爸，他就會變弱，這不是破壞而是緩和父女關係的一種方法。女兒可直接叫爸爸放鬆些，不要令家庭長期受壓，多些了解她的男友。父母不應干預子女拍拖，除非子女問的是兩性相處之道。我曾接觸不少離婚個案，就是因為當事人的父母介入而幫倒忙，最終離婚收場。」

他續指，有些父母老了，會出現空巢效應，意指子女成年後從父母家庭中相繼離開，只剩下老年一代人獨自生活。個案中陳小姐要讓爸爸知道她將來嫁了人也會常回家看他，或許情況會有改善。

大公報記者 陳惠芳

大肚腩與脂肪肝

男性健康

人到中年，有些男性容易長出一個大肚腩。作為子女，也許覺得爸爸中年發福在所難免，很平常吧？但是，千萬別忘了藏在內臟的脂肪，這個很容易被忽視。

當脂肪積聚在肝臟超過5%以上，便屬於有脂肪肝。脂肪肝初期沒有明顯症狀，亦不會令肝臟馬上失去功能，但嚴重的話，可以惡化為脂肪性肝炎、肝纖維化、肝硬化甚至肝癌。而肥胖人士較容易患上非酒精性脂肪肝。

及早發現，脂肪肝可以逆轉。肝臟要「減肥」，得靠飲食控制和運動。近年興起的地中海飲食法及低GI飲食，避免攝取過多糖分、高脂肪食物，均有助減少肝臟脂肪含量。至於運動，不必局限於跑步、踩單車。有氧運動加上適當的肌耐力訓練，例如重量訓練、腹部訓練，更能事半功倍。不過，過快的減肥進度反而會增加脂肪性肝炎風險，所以需要按部就班，每兩至三個月減五公斤，較為理想。

今天是父親節，就讓我們關心一下爸爸，積極面對脂肪肝檢查，例如肝纖維化掃描，由專科醫生評估身體狀況，因應個別人士需要，配上適合的體重管理計劃，瘦身在望，戒甩大肚腩。大公報記者湯艾加整理

男性過胖參考數據

● BMI體質指數大過或等於23

● 腰圍>35.5吋

● 腰臀比例>1.0

● 體脂率>24%

