

## 不要病倒

近日香港政府倡議公立醫院住院費第一至三日的費用，由每日一百元增至五百元，其他有關收費亦會提高。這對香港市民確是一個沈重的負擔，令人懷緬以往香港雖然並不太富有，還能提供低廉醫療的年代。

四年前我正接受化療和電療的時候，住院費還是每日六十八元，包括一切診治和針藥，但最近聽到有患癌症病人需要支付一萬元一支化療針的時候，我實在要感謝主昔日賜給我豐富的預備。今天，我們確實要生活得健康，不要病倒。若不然，我們將要付出龐大的醫藥費。

不過，在香港不要病倒，不是容易的事。剛剛的三月天，我們會否覺得呼吸困難嗎？香港十年前的天空還是清潔的。晚上我們可以很清楚看見天上的星星，但今天我們要到太空館才可以看得更多星星了。此外，坊間的現成食物，更不能保證我們的消化系統器官，包括舌、口腔、喉、食道、胃、十二指腸、小腸、結腸、大腸和肝等功能正常運作。

上兩個星期，我和太太和兩個兒子，就因感冒看了多次西醫和中醫，花錢事小、健康受到破損就事大了。到現在，我們還是與殘餘病菌苦戰。不過，若不是這樣，我們怎能在這個充滿各類細菌的世代裏生存呢？既然要被迫在這個充滿不健康環境的社會中生活，我們就要非常謹慎我們的起居飲食了。市面的食物，包括所謂「健康食物」，都是商人精心設計的賺錢貨品，我們都要質疑它的健康可信性。其實，不吃那些不正常的食物為妙，並要遵守祖父母教落正常的飲食習慣最好。

我們除了避免吃不健康食物，不要病倒外，還要加倍注意我們屬靈生命的健康。有智慧人曾經說過「你將要成為怎樣的人，是取決於你吃甚麼食物和看甚麼書」(What you will become depends on what you eat and what you read)。很多時，我們滿眼睛和腦子都是那些垃圾資訊和思想。願你常常謹慎避免輸入或下載這些防礙我們心靈健康的東西。其實，最健康的精神糧食，就是上帝的話語。願你就從今天起每天用三十分鐘不是看八卦報紙，而是勤讀聖經。這樣，你心靈將不會那麼容易病倒了。