

一言以蔽之，仁安醫院副醫務總監梁國齡醫生認為一個人的健康是關乎家庭和工作態度。提到家庭，得到一位賢妻是他畢生的福氣，一對成材子女，令他「老懷安慰」，奮力建立專業的團隊是他工作最大的滿足感，以真誠得到病人的信任是他做醫生的最大成就。

梁國齡

夫妻情重禍福與共

梁國齡醫生熱愛工作，永遠都是精神奕奕。



2003年沙士期間，梁國齡醫生團隊與《Baby親子雜誌》推出懷孕常識寫意問網上答問服務。



談及太太和兒女，梁國齡眉飛色舞。

夫婦如影隨形

梁國齡醫生熱愛工作，他既熱衷臨床，亦參與教學及其他管理事務，好像份份都是兼職，他指做人丈夫是唯一的全職。梁國齡醫生認為健康兩大範圍，家庭居首位，而配偶是首位中的首位，因為一路走到終老都是那個伴，所以非常重要。他忠告年輕夫婦，重視另一半是十分重要，尤其是共患難，不以為苦，克服過來，感情更深厚。

梁醫生形容太太是一位開開心心在手術室工作的護士，自從他私人執業後，成為他的工作伙伴，包括做他的司機車出車入，為他打理行政管理工作，更要擔起「諫官」的角色，時刻提點他。

知夫莫若妻，梁太答應下嫁有先決條件，兩人任何情況、任何原因有爭持，梁醫生一定先賠不是，由於有了「上方寶劍」，太太對梁國齡事事坦言，兩口子就這樣在艱苦歷煉中把診所工作做好，把教養子女的工作做好，最重要不以事業凌駕婚姻，令一家都活在幸福中。

保護孩子尊重選擇

一直以來，梁國齡醫生只談專業上的內容，鮮有談及他的家庭，尤其是一對寶貝兒女。梁醫生自言自己要面對外界，包括傳媒，自然脫不了要曝光，但為了讓子女得到保護，可以快快樂樂成長，就沒有必要讓他們曝光。長女赴英學醫，轉眼已做第二年實習，對於女兒，他已視她為另一位醫生，因此，對女兒的選擇，他不會指指點點，一切都尊重她的想法。兒子同樣赴英學習音樂畢業歸來，此刻去了泰國一個傳教士開辦的學校和漁場作生活體驗。當年梁醫生的成長期是相當刻苦，但今日條件許可，就讓孩子多點見識拓闊眼界。

享受工作不以為苦

梁醫生行醫經歷充滿挑戰，包括當初未想過私人執業。他屢次感謝恩師張明仁教授，令他得到琢磨和啟發，對事物要致力求真，為了做好醫生，同樣要推陳出新，因此，當年經常受教訓受批評，但他認為「擇善固之」，至今仍依然故我。初當醫生，梁國齡每周工作一百二十小時，那時人人如此，並未覺任何不合理。最高紀錄五十六小時內睡不足八小時，但這樣的刻苦鍛煉，對他是畢生受用。

梁國齡自認工作狂，自然也累積辛勞和壓力，到了放假只換來病倒收場，

漸漸他悟出工作是用來享受而不捱苦的。他忠告大家，香港人沒有一個工作不辛苦的，但辛苦應只限於體力，心理上不應感到勞苦，而且要用心感受工作的過程和達致成果的滿足感和樂趣，那麼，工作熱誠就源源不絕。

運動不做還須做

論健康除了心理質素外，體能要保持得好同樣重要。梁醫生明白香港人忙，認為沒有時間做運動，怎知要做運動只是早晚的事，因為人的身體會發出警號，當都市人感到腰痠背痛難熬時，醫生會以物理治療以至針灸作治本減低痛症，治標則要大家建立每周定期運動的習慣，所以，與其發生痛症後才運動，倒不如及早建立運動習慣，尤其是腰背訓練運動。梁醫生數年前亦飽受腰骨痛之苦，其後與太太每周跟健身教練學習腰背訓練運動，情況得以改善，他忠告女士們切勿以為練習會改變身型，因為做到健美小姐的身型總不是普通的鍛煉。另外，他又提醒主婦們，做家務並非

做運動，除非每天為六個家庭拖地抹窗，因此，媽咪們都要抽時間每周做三天運動，每次四十五分鐘。

率直真誠就是快樂

梁國齡醫生自嘲生得矮，樣貌不出眾，有人好奇他何以有相當數量病人找他，他自己的結論是以真誠待人，讓病人建立信心。對於自己的團隊，他非常重視大家的合作性，對於整個團隊由幾個人開始至今發展近百人，他感到滿足和安慰，所以，他時時總是面帶笑容，正是一副慣見江風秋月的神情。

Baby



梁國齡醫生與總編輯伍妙敏致力做公眾教育。

一啣睇片



YouTube 家庭與工作如何完美兼顧？
梁國齡醫生親自話你知！

<http://www.youtube.com/BetterHealthMag>