

面對危機

從聖經的提醒看待今日的社會運動

靈修分享：在基督裏的合一與平安

香港基督徒護士團契通訊編輯委員會
編輯：胡擘俊、林清
成員：陳嘉敬、吳卓穎



九龍長沙灣道137-143號長利商業大廈11字樓
Tel: (852) 2369 8512 Fax: (852) 2367 4694 E-mail: info@ncf.org.hk

Website: ncf.org.hk Facebook: www.facebook.com/HongKongNCF

10

2019

編者的話

社會運動、政治和宗教本身都是密不可分的，現在香港正值處於一個政治不穩與社會極其動盪的時候。

隨著本團契早前因為示威者與警察在大學對峙，而作出人道救援聲明之後，今期的 CARE，我們邀請到本團契的顧問撰文，討論如何面對社會危機，內容包括幫助護理行政人員和護理老師怎樣在這場社會危機中，與學生和同事重建友好的關係。同時，亦有弟兄撰文從聖經的提醒看待今日的社會運動。本團契的幹事也在靈修中分享如何在基督裏保持合一與平安。他們文章的重點都在基督的愛，我也深信愛能包容一切和化解仇恨，雖然政見可能不同，但愛香港的心應該是不變的。求主憐憫！

林清博士

導言

2019年6月，筆者正式退休，放下全職工作，重新安排不同的事奉，迎接人生另一個里程碑。心想可以休閒一下，享受退休的生活，誰知六月中度假後回港，卻察覺香港突生巨變。反送中條例引發612警民衝突，616據報有200萬人遊行抗議政府不撤回條例。之後六個多月，這個政治議題衍生的社會動盪蓋過了筆者面對退休新生活的適應，卻帶來人生另一個生命成長的危機。

退休了，無需每日定時上班，多了些時間參與舊同學、朋友的聊天組群，當然離不開政治議題和社會情況。筆者不介意不同的政治取向，但每當收到一些未經查證而發放的假消息時，特別是一些誣蔑宗教荼毒年青人的不實情況，很是氣憤，只好嘗試引導轉發訊息的人明白這些假消息的問題和作一些理性分析，亦要小心避免傷害彼此的友誼關係。

另一方面，當收到一些年青示威者受傷及被捕的影片時，很是傷心，只好盡量減少觀看，避免情緒受太大波動，衍生仇恨心態。每當看見社會上因不同政見的人產生衝突，甚至互相傷害時，痛心不已。祈禱上帝阻止惡者挑動及散佈仇恨，以保護我們的城市。

危機中反思

執筆時，11月的區議會選舉已有結果，民主派獲得多數議席，反映大部分市民對政府處理反送中事件的不滿。在社會上的動盪稍為平息，自己心境也隨著環境安靜一點。

感謝神，可藉此機會反思過往一段時間的經歷，梳理一下心情。經過多月來的不安、

面對危機

文：陸亮博士（香港基督徒護士團契顧問）

憂慮、憤怒、抑鬱、不平、惱恨等負面情緒影響之下，透過差不多每天懇切仰望上帝，祈求保護香港這個城市，心裏得著平安，分享個人一些體會：

1. 梳理情緒

在危機中即時情緒反應是頗大的，停一停、想一想，然後才回應，能預防負面情緒蓋過理智，特別在社交群組上，不要太快轉寄訊息或作出回應，(Fact Check)查證訊息十分重要。也要感受一下轉發訊息者的情緒以及訊息所引起自己的情緒及其原因，先梳理一下才作出反應。

2. 理性分析

這段時間實在太多假訊息，需要我們作出分析，小心多方查證內容及發訊者動機後，才考慮自己的反應或轉寄。我們需要祈求上帝賜加倍的智慧來分辨真偽。

3. 認識人性

患難見真情，真情是指我們每個人真正為人的感情，有負面亦有正面的。當我們批評別人偏頗時，撫心自問，自己豈不也是嗎？這段時間，深切體會自己和別人都常會被情緒影響。畢竟，作為五十後的一代，除了67年暴動外，今次事件是香港全民受政治氛圍影響最深最廣的一次。

4. 信仰反思

信仰往往是在人無力、無望時更顯得真實。昔日熟識的聖經經文，例如羅馬書8:31-39「既然我們是神所愛的人，誰能使我們與基督的愛隔絕呢？」聖經故事，例如耶穌與門徒在船上遇上風浪，耶穌斥責風浪，海就平靜了。在神話語的安慰、祈禱交托中的放下，讓自己更深入地經驗上帝的看顧，內心得著平安，晚上仍然安然酣睡。

另一方面，政治與宗教再一次成為信仰反思的一個切身的課題。一個基督徒如何參與社會運動，上帝既然放在這一時代，祂的心意是如何呢？

時代中的角色

今次的社會運動，較前線是年青人為重，當中包括學生及不同行業的人士，一些醫護人員也涉及其中。我們一班基督徒護士，在這個社會運動中應如何自處及如何堅守護理職份呢？

筆者離開臨床頗長時間，但還參與一些培訓醫護人員及教學工作，如果代入護理老師及行政人員的角色時，不難想像他們可能要面對一些新的挑戰。

護理老師方面：

1. 建立互信

自從進入6月中，因政見的不同，社會上不同組別，人群產生彼此的猜疑，昔日師生互信關係也可能受著影響。老師們不單要在教學上更新，更需多表達關愛，多花心力來建立一個信任關係。

2. 表達立場

在運動高峰期，各人情緒高漲，師生交流有時也受著先「立場」後溝通的情況影響。先了解自己的立場，衡量適時的表達及如何表達都成為老師的新挑戰。

3. 額外援助

除了一般個人的學業，家庭或感情問題外，因社會運動的因素，情緒亦受影響而容易波動，令有特別需要的學生將會增多，他們需要額外的援手。



攝影：吳肖群
歇一歇，讓心靈返回原點，匯聚正能量，為了走更美的路！

快速自我改變的竅門 1.0

課程目的

此課程為護士及護士學生而設，讓他們可以在高壓的工作及學習環境中，突破個人的限制性信念，消除負面情緒，增強個人的正面思想及正能量。由於潛意識控制著我們90%以上的思想，認識潛意識的運作，並有系統地改造潛意識的模式，能快速改變過去固有的壞習慣，成為情緒管理的高手，從而創造新的生活，啓發個人的潛能。此課程亦會透過基督教的信仰整合，讓我們重新認識上帝給我們的召命，切實地活出信仰。

課程內容

- 1 認識潛意識、輕鬆減壓法及提升睡眠質素、基督教的信仰整合
- 2 認識次感元、建立親和感、了解自己和別人的思考模式
- 3 如何快速去除壞習慣、負面情緒及增加正能量
- 4 如何克服恐懼症、面對批評及心緒的設定
- 5 教授：快速眼動療法Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)，EMDR 被認為是治療創傷後壓力症(PTSD)的一種非常有效的心理治療方法



主辦：香港基督徒護士團契

日期：10/2, 17/2, 2/3, 16/3, 23/3/2020 (共5堂)
時間：19:00 - 21:30
地點：香港基督徒護士團契會址 (長沙灣道137-143號長利商業大廈11字樓)
費用：會員\$100, 非會員\$400 (會員申請 <https://ncf.org.hk/> 成為會員/)
導師：國際認可 Neuro-Linguistic Programming (NLP)高級執行師、傳道人
報名：www.ncf.org.hk
查詢：2369 8512 Mandy

下頁續

護理行政人員方面：

1. 疏導情緒

他們需要多留意下屬，會否因接觸不同政見的服侍對象時產生強烈的情緒，例如：哀傷、憤怒。一方面適當地調派人手作出照顧病人，另一方面協助有需要的下屬疏導情緒。

2. 調解歧見

同事間可能存在不同政見而產生矛盾或磨擦，適時介入，作出調解，方能協助團隊專注病人的照顧上。

3. 增強抗力

另外，需要建立一個更強的團隊，共同面對社會動盪帶來的衝擊，增加個人及團隊的培訓。

至於前線的人員，特別年青的一代，筆者較少接觸，期望有在這崗位上的弟兄姊妹，能分享他們如何面對衝擊，以至可以彼此守望。盼望我們醫療團隊能彼此支持，共同面對這個時代巨大的轉變。

總結

最後，以舊約在列王記下6章8-23節記載的一個故事作一個總結。當時亞蘭王與以色列人打仗，夜間派軍兵圍困多坍城。先知以利沙的僕人清早起來看了就非常恐懼，以利沙禱告耶和華，讓他僕人眼睛能看見。其實，他們被天軍包圍保護著。當亞蘭軍隊進攻多坍時，以利沙又禱告，使他們瞎眼，被領到撒瑪利亞城，束手被擒。在這個動盪的世代，我們真需要多禱告，求上帝

帝使我們屬靈的眼睛能開啟，看見祂的心意及作為。這故事發展下來是以色列王問以利沙可否擊殺這些俘虜。以利沙說不可，還給他們擺上食物和水，然後放他們回國，顯示上帝的慈愛，以善勝惡，後來贏得一段兩國和平相處的時間。這是上帝在整本聖經彰顯的一個心意，以愛化解仇恨，而主耶穌正是上帝本性的表達，捨生拯救罪人。

求上帝幫助我們，在這個動盪、撕裂、仇恨的世代，我們能成為和平之子，將上帝的愛帶到我們服事的人中。在基督徒的群體中，我們更需努力學習彼此相愛，彼此饒恕。(彼得前書4章：7-8節-萬物的結局近了，所以你們要謹慎自守，儆醒禱告。最要緊的是彼此切實相愛，因為愛能遮掩許多的罪。)

社會運動進行了半年，在這個高度分化的氛圍下，作一個基督徒認真不容易。以下是心中聖靈給我的提醒。

我們要合一

在哥林多前書第3章中，記載了保羅對哥林多教會的提醒。那時教會分黨分派，有人說自己是屬保羅、有人說自己是屬亞波羅，但保羅一矢中的告訴我們，我們是屬基督的：教會內難免有不同政見，但請大家記得我們是主內一家，提摩太前書5章教導我們「不可嚴責老年人，要勸他如同父親。要待年輕人如同弟兄」，所以用年齡攻擊分化、「廢青廢老」等稱呼絕不可取。

從聖經的提醒看待今日的社會運動

文：Peter

作鹽作光

基督徒是世上的鹽和光，身負調和、防腐、照亮他人和驅走黑暗的作用。我時常醒察自己的言行，尤其在社交媒體上的言論，不要違背這原則、不要傳播謊言、不要散播仇恨。雅各書教導我們，要「快快的聽、慢慢的說、慢慢的動怒」，這金句成為我這段時間的座右銘。在評論社會事件前，我會考慮是否適合發表意見，若真要發表意見，所說的是否真確、是否造就人。要做到這幾點，快聽、慢說、慢動怒十分重要。

願各弟兄姊妹在這艱難的時刻裏，彼此扶持，彼此相愛，共勉之。

事工消息及代禱事項

- ~ 請為香港紛亂的局勢禱告，求主的公義及慈愛可以彰顯，使香港早日回歸平靜。
- ~ 請為各院校的護士學生禱告，求主讓他們能夠集中精神，在學業及實習上能夠竭盡所能榮耀神。
- ~ 請為各位醫護人員禱告，求主加能賜力給他們去應付繁重的護理工作，保守他們身心靈健壯。

每月金句

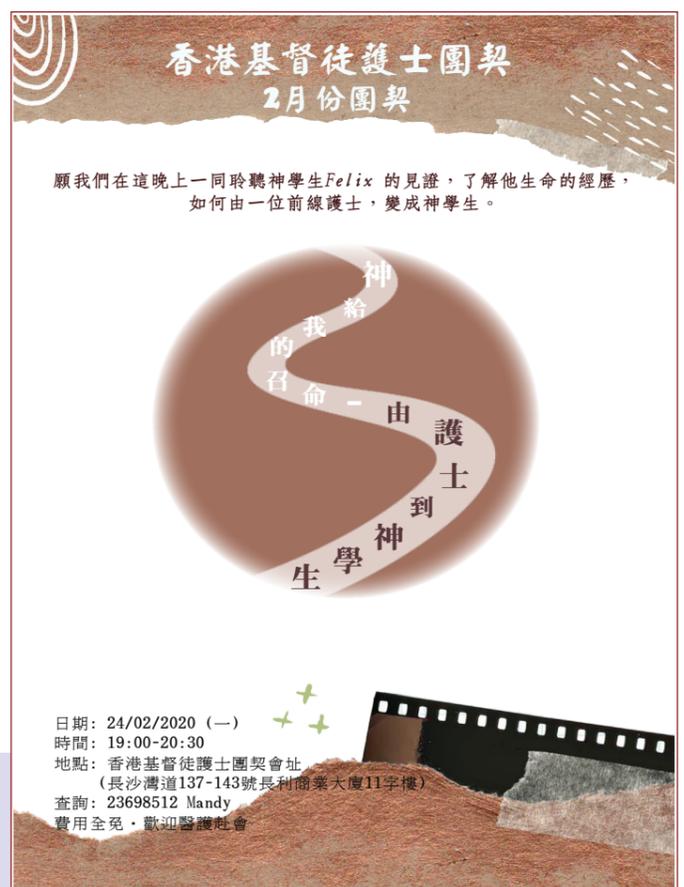
神阿、求你為我造清潔的心、使我裏面重新有正直的靈。
(詩篇51篇10節)



香港基督徒護士團契
感恩會
2020年1月20日
19:00~20:30@HKNCF
(長沙灣道137-143號長利商業大廈11字樓)

一般人的想法，是在喜樂的時候感恩，當然這沒有甚麼不對。但是，我們該知道另一方面，感恩會使人喜樂。感謝神的恩典，不僅為了神賜給我們甚麼，還要感謝祂保守我們，沒有失去甚麼。感恩是神在基督耶穌裏向我們所定的旨意，讓我們一起來以感恩為祭獻給神，一起述說神在我們身上的恩典。

常要追求良善，要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。
(帖前五:17-18)



香港基督徒護士團契
2月份團契

願我們在這晚上一同聆聽神學生Felix的見證，了解他生命的經歷，如何由一位前線護士，變成神學生。

神給我的生命 - 由護士到神學生

日期：24/02/2020 (一)
時間：19:00-20:30
地點：香港基督徒護士團契會址
(長沙灣道137-143號長利商業大廈11字樓)
查詢：23698512 Mandy
費用全免·歡迎醫護社會



在基督裏的合一與平安

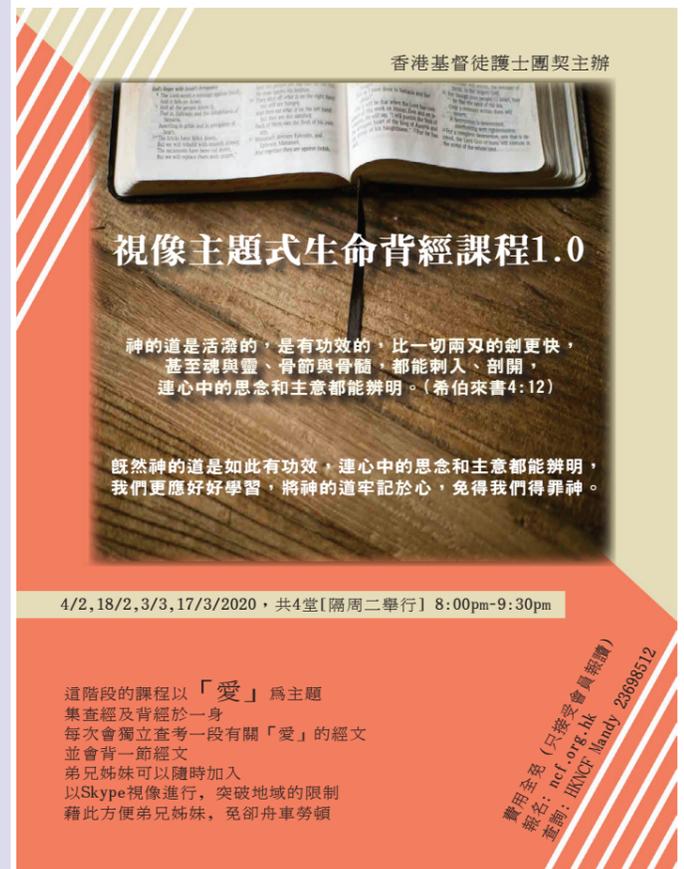
文：Jackson

不要忘了，你們外族人本來是毫不相干的外人。你們被猶太人稱為「未受割禮的異教徒」——割禮只能影響肉體而非心靈，那些猶太人卻以此為榮。那時，你們的生活中沒有基督，你們被排除在以色列國民之外，對上帝在約中給他們的應許一無所知；你們活在世上既沒有上帝，也沒有盼望。但現在你們已經與基督耶穌聯合了。你們曾經遠離上帝，現在卻藉著基督的血，已經被帶到上帝的面前。基督親自為我們帶來了和平。他以自己在十字架上的身體，拆除了分隔猶太人和外族人那堵敵對的牆，使我們聯合成一個群體。他通過結束了律法的制度、誠命和規條，成就了這事。他在自己裏面，把猶太人和外族人造成一個新的群體，從而在兩者之間締造了和平。基督藉著自己在十字架上的死，使兩個群體合成一個身體，跟上帝和好，也消滅了我們彼此之間的敵意。他把這和平的福音帶給你們這些從前遠離他的外族人，也帶給那些從前靠近他的猶太人。現在，我們所有人都能因基督為我們所做的，通過同一位聖靈來到父的面前。

(聖經，新普及譯本，以弗所書2:11-18)

今日香港的因局看似沒有出路，社會的撕裂愈來愈嚴重，甚至於一些教會中，有些弟兄姊妹因政見不同而割席絕交，離開教會，令人感到多麼惋惜和遺憾。

讓我們在基督耶穌裏靠著祂的血，使我們和睦，基督親自為我們帶來了和平。昔日祂以自己在十字架上的身體，拆除了分隔猶太人和外族人那堵敵對的牆，使我們聯合成一個群體，基督藉著自己在十字架上的死，使兩個群體合成一個身體，跟上帝和好，也消滅了我們彼此之間的敵意。現在我們所有人都能因著基督為我們所做的，通過同一位聖靈來到父的面前。盼望親愛的弟兄姊妹用愛心去掩蓋心中怨恨，用和平調解彼此紛爭，讓主耶穌基督的愛去改變我們，目前的障礙雖然避不過，但有主耶穌同行我們就能跨過，消滅我們彼此之間的敵意。



香港基督徒護士團契主辦

視像主題式生命背經課程1.0

神的道是活潑的，是有功效的，比一切兩刃的劍更快，甚至魂與靈、骨節與骨髓，都能刺入、剖開，連心中的思念和主意都能辨明。(希伯來書4:12)

既然神的道是如此有功效，連心中的思念和主意都能辨明，我們更應好好學習，將神的道牢記於心，免得我們得罪神。

4/2, 18/2, 3/3, 17/3/2020, 共4堂(隔周二舉行) 8:00pm-9:30pm

這階段的課程以「愛」為主題
集查經及背經於一身
每次會獨立查考一段有關「愛」的經文
並會背一節經文
弟兄姊妹可以隨時加入
以Skype視像進行，突破地域的限制
藉此方便弟兄姊妹，免卻舟車勞頓

查詢：23698512 Mandy