

CARIE 34

香港基督徒護士團契 | 雙月刊

編者語

生老病死，人生誰也會同樣面對，醫護當然也不例外。這次為大家分享：面對生命階段轉變或自身病患時，如何經歷上帝的恩典。

2023的你，過得好嗎？

文: Yip



隨著疫情肆虐的日子彷彿緩緩離去，學生回到學校實體上課，各類運動競賽和大型體育賽事復辦，各種親朋好友間的聚會，婚禮飲宴、教會崇拜和團契小組等亦陸續復常，社交媒體滿佈了外地旅遊的帖子，大家也不需再為口罩奔波，醫院的dirty team 也暫告一段落。

可是
有人歡喜
也有人愁

最近一些名人和學生令人惋惜的消息，或許是一種警號：疫情期間帶來的衝擊，不論是在生活模式，工作機遇，經濟狀態層面，抑或對心理壓力，精神健康方面，或許比我們所想像的大。

最近常在思想，讓大家期待已久的復常生活，真的是大家需要的生活模式嗎？真的是讓大家滿足的生活嗎？

筆者最近教會25週年堂慶，從崇拜講道、弟兄姊妹見證分享中很能體會，上帝的恩惠和同行的重要；團契小組最近數個月接續有不同肢體家人面對癌症治療，或是手術等，彼此分享彼此守望原來很重要！

另外，因應堂慶筆者與太太一同受邀成為當天詩班一份子一同獻唱。起初有無數「理由」湧上來：輪班工作難以安排數個主日下午練習、練歌和獻詩時小朋友的照顧安排等，太太鼓勵是難得機會，回應天父的恩典。

最終還是答應了，而且很恩典地最後一次與樂手練習和堂慶當天的主日也不用上班，而女兒亦很乖很聽話地坐著聽我們的獻唱。獻唱的時候很深體會，大家同心用歌聲讚頌、奉上自己的時間心思於天國的事、仍有生命活著去回應天父的厚愛，是無比大的恩典。

女兒出世這四年來，一直努力堅持輪班工作下，不讓崇拜和團契生活停下來，也讓女兒也體會教會生活的重要。

雖然工作（輪班）為大家增添了不少疲倦，請好好珍惜還能敬拜的機會，請好好珍惜與肢體相交的時光，亦請好好與寶貴的同路人彼此分擔生命的喜與悲、起與落。

每月金句

趁著白日，我們必須做那差我來者的工；
黑夜將到，就沒有人能做工了。

約翰福音9:4



奉獻支持

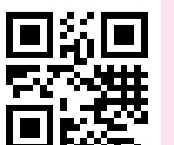


欲奉獻支持團契聖工可透過以下途徑：

1. 轉數快 FPS ID : 100504588
2. 匯豐銀行戶口 : 127-3-009173
3. 用劃線支票，抬頭請寫『香港基督徒護士團契』 HK Nurses Christian Fellowship，並將銀行收據連同姓名、地址及電話寄回本團契或 WhatsApp 至 90174513。

代禱事項

1. 請記念已進入季節性流感高峰期，求主保護前線護士的健康。
2. 請記念退休護士，求主保守他們的生活，並賜他們身體健壯。
3. 請記念護士學生，求主保守他們 midterm、tuns、實習、學業和考試。
4. 請記念3月NCFI PACEA領袖訓練講座，求主保守網絡暢順，並使用它成為參與者的祝福。



與痛共存 負傷前行

文:Keromanc

作為一個醫患合一的小女子，我既是100%的護士，也是100%的患者。

我體會到在患難中軟弱無力時，是神親自抓緊我，作我的避難所，我的詩歌，我的幫助與能力，使我完全經歷到神的全知全能，對神有更深的認識。

當我覺悟到神是我唯一的拯救，我轉向神，甘願重拾神的女兒身份，尋回神創造自己的原本模樣，願意每時每刻都親近主，依靠神，神親自建立和堅固我的信心，繼續慢慢向前行。

至於要多久才康復？我無法知道，亦無需要知道。我看見我的生命每一瞬間都是神美好的安排，同時我知道神在我生命中有一個計劃。我全心的忍耐，全然的等候，神必然會親自為我預備和供應，我無需掛慮。無論黑夜或白晝，我都願意讚美感謝神，神不但施恩典和慈愛，亦將平安喜樂放在我心裡，使我可以自由享受所勞碌的份，活在當下，安然居住，我躺臥我站立，神都清楚知道。

後記：

筆者為公立醫院手術室護士，於2021年10月突然出現右腿無力麻痺，腰背劇痛，生活大受影響。經過復康治療後，如今仍需每日復健運動及伸展，以達至與痛共存，維持日常生活。近來至於陪伴修練與調整生命至平衡狀態的操練。



文:宜

“Less is more”，除了是某護膚品牌的廣告口號外，還是紓緩科護理中的一種智慧。

坊間流傳著不少對紓緩科的誤解，其中一個最常見的，就是病人和病者家屬會誤會，當病人被轉介到紓緩科，意思就等於「放棄治療」，或「無奈地等死」。其實，紓緩科裡面的一些做法，表面上，是減少了一些「護理程序」，但實際上，是為了減輕病者及家屬生理上和心理上的不適和壓力，以提升病者及家屬的生活質素。

筆者最近任職的紓緩科院舍中，有不少“less is more”的例子。首先，患末期病症的病人一到院舍，紓緩科醫生通常都會在評估病人情況後，仔細考慮哪些藥物是他必須繼續服用，才會處方。否則，一些非必要的藥物，醫生一般來說都會盡量減少。這樣，一方面可以減輕病者的肝腎功能負擔，另一方面，也可以為病者騰出更多精力，去享用自己喜愛的食物，以及和家人朋友閒聊。

(下期再續)

香港基督徒護士團契
Hong Kong Nurses Christian Fellowship

每月聚會 (逢月尾 週一)
內容: 敬拜 / 禱告 / 分享
時間: 7:30~9:00pm
地點: 九龍長沙灣道137-143號
長利商業大廈11字樓
(深水埗港鐵站A出口)

欲知活動最新詳情，
可留意社交平台。

28/3(Thu) 「神的筵席」
22/4(Mon) 中醫痛症舒緩講座
27/5(Mon) GIM音樂心靈導航工作坊
31/5-1/6 (Fri-Sat) AO CAMP
8/4, 6/5, 3/6, 8/7 (Mon)
Zoom月禱會

Scan me

9017 4513 *歡迎護士及護士學生參加
查詢: 2369 8512 網址: www.ncf.org.hk

Hk Ncf
hongkongncf

神的筵席

28/3

讓我們仿效以色列，去守逾越節的晚餐。
同時記念主耶穌在逾越節設立聖餐。

耶穌說：「我非常渴望在受害以前和你們吃這逾越節的宴席。」(路加福音22:15)

中醫痛症舒緩講座

由註冊中醫師講解日常痛症的成因，分享舒緩痛症的動作，並示範中醫治療痛症的手法。

深水埗長利商業大廈11樓
22/4 (一)
7:30-9:30PM
*歡迎護士及護士學生

分享嘉賓:
立新堂中醫師

JOIN NOW

GIM 音樂心靈導航工作坊

工作坊內容:
簡短的「音樂心靈導航 (GIM)」體驗
簡介「音樂心靈導航 (GIM)」的起源，發展，治療過程，應用範圍等

講員: (共三位)
註冊護士/註冊社工/澳洲註冊音樂治療師

對象: 任何對聆聽音樂有興趣，以及想紓解壓力，或尋求個人成長的護士/護士學生

深水埗長利商業大廈11樓
27/5 (一)
7:30-9:30PM
*歡迎護士及護士學生
*建議參加者可以自備健身軟墊，如果沒有也可參加

減壓
探索內心深處
讓身體放鬆
明白內心需要
調節情緒
自由奉獻

JOIN NOW