

CARIE 45

香港基督徒護士團契 | 雙月刊

編者語

今期我們邀請了三位基督徒護理領袖訓練計劃學員分享學習心聲。同學以真摯筆觸，分享他們的點滴感悟，開啓這場充滿啟發的共讀之旅。

善待情緒



情緒是我們生活中較少談論的話題，平日也鮮少有機會直接向他人表達。在講座開始時，當被邀請描述自己當下的情緒，我發現自己難以精準地形容，最終僅以「平淡」二字概括（平淡中帶著一絲單調）。這讓我意識到自己對情緒詞彙的認知尚有不足，也鼓勵我今後要多留意自己的內心狀態，學習在舒適的環境下表達感受，並在悲傷時容許自己哭泣。

一直以來，我很容易被各種負面情緒牽動，導致難以專注於眼前的事務。這場講座鞏固了我對情緒的理解，讓我更清楚體會到情緒、思想與行為之間密不可分的關係。當覺察到不理智的念頭時，

我們可以試著糾正這些想法，從而平復心情。這給了我一套清晰的思路，幫助我學習面對情緒，讓自己逐漸平靜下來。因此，我需要持續練習覺察自己的情緒狀態，理解背後的思想根源，並嘗試作出調整。



學習善待情緒，不僅對自身有益，也教導我如何安撫身邊的人。作為他人的同行者，當面對親友的失落時，提供一個舒適的空間與耐心的陪伴至關重要。我明白了讓對方抒發情緒的重要性，也學到如何以積極的態度聆聽，而不是急於解決問題。

文:Sasa



靈修分享

文:HKNCF

活出自信



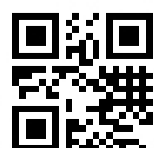
不但創造人，而且祂創造一個個獨特的人。每一個人都是神的精心傑作，所以，我們是有與他人不同的恩賜，為此該來感恩和讚美神。可是，人往往傾向以成績、學歷、收入、地位等判斷人或自己的價值，放大不足或缺欠之處，信心軟弱，遺忘了自己的獨特性，並且在世上是無法取代。

要活出自信的人生，首先接受自己的有限，同時學習欣賞自己的恩賜。世上沒人是完美，「十隻手指有長短」有其可取之處。倘若，我們落入與他人比較，可

能會自高或自憐，不知不覺走進妒忌、埋怨、輕視等軟弱之中，甚至可能無法自拔，陷入深淵，將自己打造悲劇裡的主角，在死胡同打轉，難以看見出路。

無論我們是怎樣的人，總是要肯定和確信自己是神所愛的。祂絕不以貌取人，祂看重人的內心。就算高學歷、高收入、地位高等，不代表在神面對有更高地位。在神的創造裡面，我們都是獨特！

盼望我們在主內活出自信的人生！



靈性與護理： 不可或缺的連結



在護理這條充滿挑戰與成就的道路上，靈性與護理之間的關聯常被忽略。然而，靈性不僅是病人生命的一部分，更應是護理過程中不可或缺的一環。靈性在護理中的重要性，不僅體現在對病人的全人照顧上，也反映在醫護人員的自我覺察與專業成長之中。

首先，靈性在病人照護中扮演著關鍵角色。每位病人都有其獨特的生命經歷、信仰與價值觀，這些因素在他們面對疾病與治療時，深刻影響著情緒與心理狀態。當病人處於痛苦或焦慮之中，靈性往往成為他們尋求安慰與希望的重要支柱。身為醫護人員，我們必須學習尊重並理解病人的靈性需求，提供一個安全的環境，讓他們能夠自由表達情感與信仰。如此不僅有助於提升病人的整體健康，也能增強他們對治療過程的信心。

在我的實習經歷中，曾遇過一位因腦部退化而感到絕望的年長病人。她在病痛中備感孤獨，我花了時間與她深入交談，聆聽她的生命故事，並適時轉介院牧提供靈性

關懷。透過這樣的陪伴與支持，她感受到人與人之間的連結與溫暖，不僅情緒明顯好轉，也對她的康復過程產生了積極影響。這次經驗讓我深刻體會到，靈性關懷在護理中具有不可忽視的力量。

其次，靈性對醫護人員自身的成長同樣至關重要。在高壓的醫療環境中，護理人員經常面臨情緒耗竭與職業倦怠的挑戰。靈性實踐，例如靈修、反思與自我關懷，能幫助我們重新聚焦，找回內心的平靜。這樣的自我照護不僅有助於維持情緒健康，也能提升我們的專業能力，使我們在照顧病人時，更能展現同理心與耐心。

靈性與護理的結合，為我們的工作賦予更深層的意義。透過關注病人的靈性需求，並持續耕耘自身的靈性成長，我們能夠提供更全面、更人性化的護理服務。未來，我將持續探索靈性在護理中的角色，並將這一理念實踐於日常工作中，致力成為一位更具同理心與專業素養的護士。

文：小小小學護



這堂講者的分享，就像一段活生生的見證，自然而真摯，整個內容也深深激勵並安慰了我。其中提到，護理職場中的靈命挑戰，可以分為「與自己相處」和「在職場中自處」兩個層面。

在「與自己相處」這部分，輪班工作容易打亂生活規律。尤其我從小在教會中成長，習慣了穩定的教會生活與靈性培養；進入職場後，一切變得更加彈性且多變。當職場工作與教會事奉同時需要兼顧時，難免會失去秩序、壓縮休息，因此我必須學會好好休息，並學習交託。

而在「職場自處」方面，我記得講者提到：當我們懂得如何照顧自己，才會懂得如何護理病人。這也實踐了

求學時期所教導的「全人護理」理念——照顧病人的身體、情緒、靈性與社交需求。此外，分享中也提到護理工作是神呼召人成為護士，與祂同工，一起照顧世人。聽到這裡，我格外感動。

過去我較少參與NCF的聚會，但很感恩這次能參與SMART PROGRAM，聽到這堂寶貴的分享。過去一年，神帶領我進入教會全時間服事，當我以為必須為神放棄護士工作時，神卻讓我看見，祂是與我同工的那一位——不單要使用我護士的身份，更要讓我看見祂的同在。

願神繼續帶領我，讓我明白「做好護理工作」背後的屬靈意義，在護理職事中持續事奉，榮耀神。

文：倩兒

生活
蜜語
攝影 吳肖群



「復元是一條漫長路，無論多艱難，
珍愛自己為走出困境，邁向重生的希望。」

奉獻支持



欲奉獻支持團契聖工可透過以下途徑：

轉數快 FPS ID：100504588

匯豐銀行戶口：127-3-009173

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。

每月金句

我的心哪，你為何憂悶？為何在我裏面煩躁？應當仰望神，我還要稱謝他，我當面的拯救，我的神。

詩篇42:11

代禱事項

1. 請記念護士學生

求主保守他們預備各樣匯報、功課、考試、實習等，賜他們身心健康。又求主施恩看顧基督徒學生，在學期間在所信的路上站立得穩。

2. 請記念前線護士

求主加能賜力，當他們感到疲憊，願他們愛顧自己，願意伸出手來讓主領到安歇之處，被主更新後，重新得力。

3. 請記念在本地或外地醫療服侍的護士

求主保護他們，不論在本地或外地服侍，也有文化差異。求主賜他們智慧和信心跨過挑戰。

4. 請記念HKNCF

求主預備和感動人心，甘心樂意獻上感恩祭，以參與聚會、代禱、金錢奉獻等，作為回應主的行動。