

## CARIE 50

香港基督徒護士團契 | 雙月刊

## 編者語

護理行業遇冷，身心面臨雙重考驗。兩位護理同行分享其生命轉化：前者在失業迷惘中順服上帝，走出「鐵飯碗」迷思，反在紅海絕路中得享心靈安息；後者則探討與慢性痛症共活的智慧，勉勵大眾平衡運動與休息，以喜樂心態打破疼痛惡性循環。

告別鐵飯碗  
遇見開闢紅海的主

昔日被視為「鐵飯碗」的護理崗位，近年亦遇上了職缺收緊的寒冬。投身護理行業數年的我，也在此刻走進了冷冽的季節。

當時，職場上的風浪與重壓接踵而來，令我腦海裡常浮現一幅圖畫：在一片浩瀚的汪洋中，無數靈魂在波濤中高舉雙手求救，空氣中迴響著對未來的恐懼與迷惘；而身後的逼迫如重兵步步緊逼，把我推向陡峭的崖邊。

那刻，我只能縱身跳入那片由焦慮交織而成的汪洋。我多麼渴望能抓住救生圈，或是纜繩——一份新的工作、一個看得見的保障——好讓自己在風浪中能獲得踏實的憑據。

這景況，像極了《出埃及記》14章中前有紅海、後有追兵的以色列人。身處困局裡，我內心翻湧著強烈的波瀾，焦慮與困惑交織，甚至在禱告中發出埋怨：「主啊，為什麼要讓我深陷於無處可退的狹縫裡？」

然而，絕處往往是上帝啟動神蹟的轉機。

面對眾人的埋怨，摩西只回應：「不要怕，要站穩，要安靜！」心靈的風暴襲來，沉著佇立遠比慌亂逃離更有力量，因為掌管風浪的主必親自為我們爭戰。然而，拯救並非憑空而至，上帝邀請摩西「向海伸杖」，在水面開闢道路。這看似違反常理的一步，讓我在微小中體會到：當我們願意擺脫人性的掙扎，以順服跨出那一步，神蹟與恩典便會在眼前徐徐展開。



上帝沒有如我所期盼般，立刻賜我一份新工作；祂卻在看似無路的斷崖前，為我開闢出一片乾地，引導我步入一段靜謐而深沉的安息。

安息並非消極的停滯，而是將不安的心重新安頓在上帝的懷抱中。在這段日子裡，我重拾空間與神親密。回首過往，我習慣將時間與心思傾注於工作，常無意間忽略了身邊的家人；而這段突如其來的停頓，讓我得以陪伴及照顧家庭。這份因順服而生的平靜，帶來遠超我所理解的安穩和信心。

上帝的恩典亦化作日間的雲柱、夜間的火柱為我指引方向；你或向左或向右，必聽見後邊有聲音說：「這是正路，要行在其間。」（以賽亞書30:21）這成了我的祈禱，引領我在未來的職涯步履中繼續作美好的見證，榮耀主名。

雖然旅程尚未看見終點，但我深信自己已踏上了恩典之路。翻騰的海水洗去昔日的恐懼；真正的拯救從非求取一時的脫困，而是心靈徹底從「鐵飯碗」這種虛浮的安全感中得著釋放，讓靈裡得著真正的自由。

沿途漫漫，家人的陪伴、弟兄姊妹的祈禱，都如微風般溫柔地托住了我的軟弱，讓我體會到上帝最真實且溫暖的擁抱。

紅海終究會分開。即使此刻身處黑夜，只要願意停下慌亂的腳步、靜默佇立，那掌管風浪的主，必會為我們開闢出一條通往應許之地的道路。

文：陳凱嘉姊妹





每一個人都有疼痛的經驗，可能是受傷引起急性的痛，或者隨著年齡增長，經常出現退化性或受傷後的慢性痛症，例如腰背痛、關節痛等。急性的痛可以透過藥物、休息、物理治療等方法舒緩，隨著受傷後康復便會減輕痛楚或痛楚消失。

退化性或因受傷、勞損引起的長期疼痛卻不一定能夠根治，而藥物及物理治療會帶來一定程度的緩解作用。坊間有不少輔助療法，例如針灸、推拿、香薰治療、脊醫等，患者選擇合適自己的療法也能帶來一定的幫助。

有一點要注意：不少人覺得感到痛楚便要休息，不能活動，也不能做運動。其實醫學上有一種情況叫「廢用性殘疾」(disuse disability)，意指當身體長時間缺乏適當運動，會引致關節僵硬，肌肉流失，繼而失去功能。當患者想重新起來活動之時，便會發現舉步維艱，疼痛加劇；然後，又再因為痛楚而停止活

動，進入一個惡性循環。因此，適當地平衡運動與休息，這是十分重要的事情。可能須參考物理治療師的建議，在床上或家中也有不同的運動可以選擇，讓關節保持靈活活動，減少肌肉流失。

痛症除了影響身體功能，長期痛症也會影響食慾、睡眠質素，甚至引起情緒問題，所以不少病人都期望「完全不痛」。說句真心話：「這是很難達到的事情。」那如何是好？心態的轉變是很重要的一環。大家需要理解一點，身體運作了六、七十年，退化或受損已是不能改變的事實。人總有限制，與其堅持完全治好痛症，不如嘗試改變心態，接受生活中有痛症，而治療的目的是減少對日常生活的影響；不要讓痛症過分影響心情，負面情緒會加重疼痛。**聖經提醒：「喜樂的心就是良藥」(箴言17:22上)。**

香港基督徒護士團契 (HKNCF)

轉載自：環球天道傳基協會於《明報》刊登的「談天說道」專欄「護理人生」。



從新聞報導得知2026年失業率偏高，引發護理系畢業生關注「畢業就失業」、「護士不再是鐵飯碗」等討論。當申請者申請入職時，「莫道你在選擇人，人亦能選擇你」，那種不可控、無選擇的感覺，看似是被動的狀態，身不由己。

在這個時刻，或許我們都會問：「神啊，你在那兒？」「為何畢業就失業？」我們找不到滿足的答案。當人帶著很多的迷思，不斷呼喊，神彷彿以沉默來回應。那麼，我們該如何自處？

在十個童女的比喻(馬太福音25:1-13)，帶給筆者一點反思。有五個聰明的童女等候新郎來到之前，她們拿著盛了油的器皿和燈，作了預備。當新郎來到後，共赴婚宴。倘若，今日正在等待申請入職、待業的你，在這時間不妨學

像五個童女，作更多的去預備自己，多溫習知識，提升自己的同時，尋找更多可能性，為自己預備更多的油。只要願意作預備，機會突然來到，就隨時可以以較佳的狀態面試，爭取理想的表現。因為我們無法預備到最好才行動。也許，在預備和等候的過程中，我們偶爾會打盹，感覺身心乏力。請謹記神透過聖經向我們說話，**這是我們生命的糧，得力的來源。**

我們無法預計機會何時來到，正如無法測度主耶穌何時再來。「所以，你們要警醒，因為那日子，那時辰，你們不知道。」(馬太福音25:13) 那怕目前是迷惘或挑戰的日子，相信是神給我們人生的功課。當我們回到神的面前，安靜下來，其實我們原是知道自己該做的事。

香港基督徒護士團契 (HKNCF)

## 每月金句

你們不要藉外表來妝飾自己，如編頭髮，戴金飾，穿美麗衣裳等，而要有蘊藏在人內心不衰退的美，以溫柔嫺靜的心妝飾自己；這在神面前是極寶貴的。

彼前3:3-4

## 代禱事項

### 1. 請為醫院/院校團契禱告

求主加能賜力給新一屆團契職員去策劃及帶領團契的發展，使用每個聚會成為別人的祝福，在醫院/校園裏見證神的榮美。

### 2. 請為病患/傷患中的護士禱告

求主安慰和擁抱面對病痛、傷患或晚期疾病的護士，減輕他們身體的痛苦與焦慮，賜他們心靈靠著主得著平安與力量。

### 3. 請為尋求路向的畢業生禱告

面對不明朗的前路時，求祢除去他們內心的焦慮，賜他們一顆安靜的心。又求主親引導他們，為他們開路，賜他們敏銳的心去察驗祢的美意。

### 4. 請為新入學的護士學生禱告

求主帶領新入學的護士學生，平安度過並順利適應新環境和護理訓練的新生活。又求主帶領他們走進屬靈群體，同行護理的路。