



遇

文：退休護士

「鼓勵讀者轉贈友好循環再開」

編者語

『光明所結的果子就是一切良善、公義、誠實！』

昔日提燈天使、護理鼻祖南丁格爾為戰役中的傷患帶來光明，竭力實踐真理和公義。同樣，今天的社會有多少困苦、鬱悶的情緒和困境，是我們或普羅大眾所能輕易承受的呢？

請記念我們每一個，自己、家人或是親友；是偶遇，或是刻意記念、探望；報以一個微笑，還是回覆一句良言，神讓祂兒女所結的果子總不會是徒然的。在這護士節的月份，讓我們更堅持、不輕言放棄！

事工消息及代禱事項

~ 請為中國、香港和世界各地的新冠肺炎疫情禱告，求主令疫情消退。感恩最近香港的疫情趨趨穩定，求主讓我們繼續做好防疫措施，不要鬆懈。

~ 請為各院校的護士學生禱告，求主讓他們可以專心學習和實習。

~ 請為今屆畢業的護士禱告，求主帶領他們到合適的醫院工作，加能賜力給他們有好的適應。

~ 請為前線的醫護人員禱告，求主保護他們，賜他們有強健的體魄，同心抗疫，竭盡所能去照顧病人。

生活裡遇上許多人、事、物，有些會擦身而過，沒留下絲毫記憶，但總是有些相遇是念念不忘，縈迴腦際心間的。

巧遇

1月22日回到前工作醫院訪舊友，途經講座廳，遇上感染控制護士，見他忙著不宜打擾，只輕輕打個招呼，心想是要發佈近日新聞報導得沸騰的不知名肺炎消息。

歸途中，遇上昔日戰友，互相問候。她當年撐過SARS症狀，如今已是兩女之母，說：「過了年假，不會讓女兒返學，孩子群聚一起甚為危險！」道別時，還語重心長地叮囑我：「要小心點呀！」是的，長者和小孩都是高危族。

怪不得中午在護協購物，目睹有人購買大量外科口罩，是每人限買10盒（不算限量吧！）當時心想：「買這麼多？」此刻明白了。疫病訊息，醫護總是走在前哨。

再遇

1月23日有兩宗確診，香港再遇冠狀病毒！知道是有別於SARS，事隔17年的經歷立時浮現腦海。當年是不知不覺地發現已身陷火海，撲火開路殺出重圍，見步行步是唯一選擇。風頭火勢時，曾經寫信給團契姊妹（當年的微型手機沒有通訊程式的），請她們代禱記念，是「代替」我祈禱，因為每天疲累得無力無言。牧者送上金句：「況且，我們的軟弱有聖靈幫助；我們本不曉得當怎樣禱告，只是聖靈親自用說不出來的歎息替我們禱告。」主實在體貼人。

走過一段護理職涯中永誌不忘的經歷，如今傷痛已過，仍縈繞心間的是——艱難中的美善、黑暗中的盼望，兩者從沒缺少。

3月中新冠肺炎疫情蔓延全球，本地每天新增個案逐漸攀升至60以上，恐懼油然而生，如此下去，醫療系統會不勝負荷甚至崩潰的！不其然想起前線舊友們正在水深火熱之中，傳上訊息給他/她們支持鼓勵：

疫情中念記您們

曾經是局內人，因為沙士時站在前線；
如今是旁觀者，因為新冠時已經退休。
昔日的沙士經歷容許我同理今時前線承擔的壓力；
今日的新冠時勢不容我忽視當下前線抗疫的艱難。

感謝醫療同仁秉承守護香港、保護港人健康生命的職任，
感激您們擁抱專業、關懷社會、勇敢前行。
願您們互相砥礪，成全跨代跨界合作的美善。

在這個充滿挑戰的時代再遇疫症，期許做更好的自己——做好生活防疫外，常常為您們祝禱：記念您們的自身安全及兼顧家人的負擔；在疫情綿延的狀況中，上主親自保護您們，賜您們耐力和平安。

遇見

退休遇上宅居生活，令一切回歸基本，能夠專心渡過40天預苦期，在經文省思禱告裡仰望復活主。有時交託聖靈代為禱告，有時靜默聆聽主的微聲。在不太好的時代做更好的自己，只是信口的期許？

在疫情不斷擴散時，聽到這聲音：「防疫、祝禱外，我還可以作甚麼？」

4月4日中午，收到前線舊友傳來一幅圖片，是自家泡製精美豐富的「一人前」午餐盤，傳來是「讓我先嚐」，由衷感謝她！雖然疫情嚴峻，仍然享受並分享生活樂趣，欣賞！午餐後，傳來她過去幾天如何全速開出二線隔離病房，今天終於可以坐下來吃個慢活午餐。原來是衝刺了幾天，所以今天才回覆問候。她寫來輕鬆幽默，我頓時感到莫大安慰，更是欽佩！在疫情中醫護裡，必遇見許多這樣的「她/他」，都是職志堅定，常以護理病人、關顧家人、照顧同事為己任。

際遇

聽牧者說過：「際遇塑造人生，是召命的一部分」。疫症大流行中沒有旁觀者，醫護同仁如是，香港市民亦然，齊心出力抗疫是人人當盡的本分，大家都做到了。

面對綿延的疫情，手機訊息平台出現加入前線工作的機遇，反覆思考祈禱，這不正是「我還可以作甚麼」的回應——讓人生第三里路以不同的心懷重投護理。

「主若願意」錄用這離開前線10多年、退休多年的護士在疫情中出分綿力，在其中溫習和補課。主啊，期待祢的塑造。

「因為我的軛是容易，我的擔子是輕省的。」（太十一：30）

香港基督徒護士團契主辦
短期訓練課程

如何從傷痛走出來

透過聖經真理的教導及NLP的實用技巧，學習怎樣處理憤怒、寬恕及創傷後遺症（PTSD）——「不可能」發生的事情變成「可能」。

課程內容：
1 有效處理憤怒的方法
2 寬恕法
3 從「不可能」到「可能」五步曲
4 快速眼動療法（EMDR）：被認為是治療創傷後遺症（PTSD）的快速治療

日期：23/6、7/7、21/7、4/8/2020（隔周二舉行，共四堂）
時間：19:30 - 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
（會員可以帶一位非護士的朋友報讀，但須以非會員價報讀）
護士/護生可申請成為會員，詳情及申請 <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

International Nurses Day 2020

親愛的護士們：
我們實在不懂得如何多謝您們，
不過我們懂得留在家中，並且為您們禱告：
願耶和華保護您們，免受一切的災害。



Dear Nurses,
We really don't know how to express our gratitude,
but we stay home and earnestly pray for you:
May the Lord protect you from all harm.





住在它鄉的護士

文:田田

不經不覺，我已經來澳洲定居了幾年。在香港的醫院做了幾年護士，在澳洲又做了四年半護士，謝謝香港基督徒護士團契(HKNCF)邀請我分享我在澳洲的體驗和感受，比較香港和澳洲醫院工作模式的不同。

記得初到澳洲的第一份工作是在私人護老院當護理員(Carer，類似香港的PCA)，我在香港也當過幾年護士，但我認為這carer的工作，雖然人工比香港少了一截，還要另外自資報讀一個 Age carer certificate course，但對於有心重返護理業的同事，實在是一個很好的踏腳石。

首先澳洲和香港的護理模式不一樣，加上語言及文

化差異，在護老院先實習一下，練習交更、地道俚語(slang)，觀察這邊護理工作模式，利用這段時間增強自己的溝通能力和護理專業的自信，對日後的工作能力和安全性都很有幫助。

別以為香港讀完護理，再加幾年工作經驗，便會在澳洲輕易找到工作，事實並非如此，而是非常困難。澳洲本土各州每年都訓練很多護理畢業生，有Graduate program 優先取錄，而且在學的護生也會參與實習，所以人手並非真的很短缺。另外，我的體驗是僱主都比較喜歡聘用本地生，可能他們認為海外護士雖然有經驗，但語言、護理模式、字彙、澳洲文化都需要較長時間才能融入主流。

工作性質方面，澳洲的護理模式比較統一，不同州公立醫院的管理架構都大同小異，我由南澳的醫院轉到昆士蘭很快就適應新的工作環境了。

在病房實質工作方面，這邊比較著重全人護理，相對香港則行分工制。我會形容澳洲的護士就好像雜工，我對自己主理的病人的照顧有較大的參與度和責任，由起居飲食、餵飯、沖涼、換片、扶抱、派藥，甚至病房廁所的簡單清潔、倒垃圾、接送都一手包辦(雖然有時有其他職工幫手，但護士的責任比重多很多)；不過，護士跟病人的比例只是1比3-4，由於只需集中照顧幾個病人，護士一般比較清楚自己病人的情況，病人和護士的互相信任和關係都較好，這讓我的工作輕鬆，愉快又有滿足感。

另一個工作上很大的分別，就是這邊是時薪制，香港是月薪制。無論聘約是長工或短工，周一至周五是基本時薪，周六/周日/公假則有額外25%至75%的花紅(bonus)，一年中有幾日(例如復活節、勞動節及聖誕節)，甚至有150%的花紅(bonus)即上班一天有2.5天的薪金。

在澳洲，無論公立醫院，私家醫院和各類型診所/機構，做casual contract 的護士比例都很高。就如香港做私家看護一樣，casual nurse的底薪(時薪計)較高，但少了年假病假的福利，而且工作不穩定，偶然會被取消工作。然而在澳洲這種模式還是很受護士歡迎。

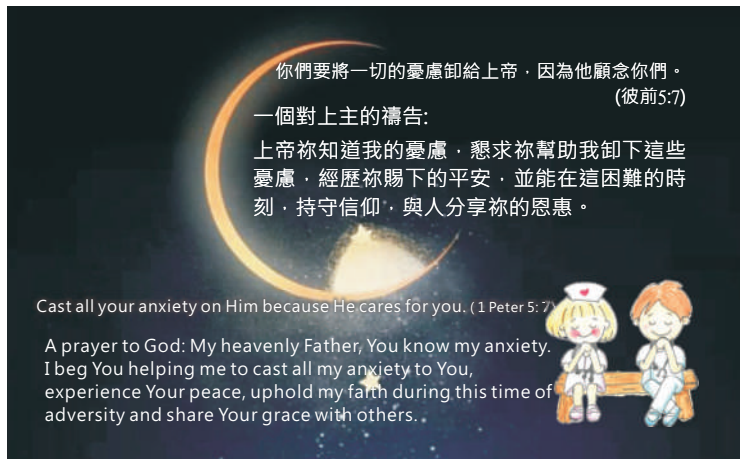
老實說，幾年的工作體驗，種族歧視不是沒有的，我比較幸運，所遇到的只是小事幾件。不過，近期香港的政見衝突頻繁，作為海外公民，身在異鄉，看著香港醫護人員和政府的角力，我感到很心痛很無力。另外，澳洲政府和醫院對covid19 的防疫措施，跟我們香港的做法很不一樣，澳洲人甚至這邊的同事，對戴口罩都很反感，加上某些地區開始排華，事實上，讓我有時感到孤單無力。

前路茫茫，無論是護理工作和人生，此刻我都有點迷失方向，求主耶穌為我導航。

香港人，加油！！！！

(註：以上討論屬筆者主觀意見，並且以港澳兩地公立醫院內科病房為比較重點，不代表其他專科情況)

每月金句 我對你們說了這些事，是要使你們在我裏面有平安。在世上你們有苦難，但你們要有勇氣，我已經勝過世界。(約十六:33)



靈修分享

文: 暉

弟兄們，你們蒙召是要得自由，只是不可將你們的自由當作放縱情慾的機會，總要用愛心互相服侍。因為全律法都包在「愛人如己」這一句話了。

聖靈所結的果子，就是仁愛，喜樂，和平，忍耐，恩慈，良善，信實，溫柔，節制。這樣的事，沒有律法禁止。(加5:13-14;22-23)

聖靈所結的果子是要叫我們有美好的生命彼此服侍，待人如己，從而去榮耀上帝。

這數個月的疫情，為生活、工作甚至崇拜團契模式上所帶來的種種改變，有沒有影響我們與弟兄姊妹彼此相交、關顧守望的關係？看到一些讓人失望的政策，甚至是不公義的事持續發生，有否直接或間接地破壞了我們本該結下的果子？

面對日趨繁重的工作，甚至如照顧確認新型肺炎病人的" gown up gown down" 程序和標本處理所帶來的壓力，有沒有哪一樣屬靈特質(果子)，是你特意渴望能有更多的體驗和經歷的呢？當實體崇拜和團契還未能恢復時，我們又該如何實踐彼此服侍、愛人如己的生活呢？

香港基督徒護士團契6月份團契

查經默想聚會

從詩篇121篇默想神的蔭庇和保護，讓神的話語成為我們的安慰和鼓勵使我們可以坦然去面對工作和生活中的各種挑戰。

我要向山舉目，我的幫助從何而來？
我的幫助從造天地的耶和華而來。
他不叫你的腳搖動，保護你的必不打盹！
保護以色列的必不打盹，也不睡覺。
保護你的是耶和華，耶和華在你右邊蔭庇你。
白日，太陽必不傷你；夜間，月亮也不害你。
耶和華要保護你，免受一切的災害，他要保護你的性命。
你出你入，耶和華要保護你，從今時直到永遠。

29/06/2020 (一) 19:00-20:30

@ 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)

費用全免 歡迎醫護赴會 查詢: 23698512 Mandy

香港基督徒護士團契主辦

Survival talks 病房「求生」講座

病房是護士和護士學生護理病人的地方，當中有許多「潛規則」要遵守，如果能夠掌握當中的竅門，護理工作必定能夠應付自如，得心應手。

由師兄師姊(資深護士)分享護理心得，讓一些新入職的護士和護士學生得著更多指引和支持。

日期：2020年6月19日(五)
時間：19:30-21:00
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，港鐵深水埗站A1出口)
對象：新入職的護士及護士學生
費用：全免(須報名留坐，額滿即止)
報名：www.ncf.org.hk
查詢：23698512 Mandy