



我的護理路

文:小薯

編者語

每位護士或許都帶著不同原因踏上護理路，護理路上也充滿著不同的故事，有些甚至挑戰重重，這期有幸跟大家分享一位前線護士如何在護理路上經歷上帝的同在和學習相信，盼望能成為大家的鼓勵。

每月金句

我豈沒有吩咐你嗎？你當剛強壯膽！不要懼怕，也不要驚惶；因為你無論往哪裡去，耶和華你的神必與你同在。(約書亞記1章9節)

事工消息及代禱事項

- ~ 感恩聚會在疫情下仍然能夠透過視像進行，藉此突破地域的限制，繼續聯繫和牧養關顧弟兄姊妹。
- ~ 請為實習的護士學生代求，求主保守他們的安全，讓他們可以緊守防疫措施，賜他們健壯的身體繼續專心學習。
- ~ 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。

兒時的我「夢想」是成為一位護士，當時只是以幼稚園生的角度理解這工作，也不知可否叫「夢想」。當然很快這個想法已被忘記得一乾二淨，到聯招選科時，因為自己沒有特別喜好的科目，倒不如就選個既實用又可幫助人，亦能訓練自己的一個專業吧！於是糊裏糊塗地踏上了護理之路。

既不是有莫大的熱情推動我投入此行業，性格又非冷靜細心的類型，因此未入職已擔心自己應付不來；入職後更不斷被「工作很難！我不適合成為護士吧！很想放棄！而且沒有一個強烈堅持下去的理由……」種種想法圍繞著。別人或許用半年至一年時間就能適應病房環境，我卻花了兩年多時間。那段時間灰心氣餒、自責、自我質疑、無比壓力等，都把自己的身心狀態推向低沈的深淵，每隔一段時間就會萌生辭職和一些負面情緒。

但既感恩又感嘆，時至今天我仍是一位病房護士。當中誠然有讓我留下來的因素，例如考慮薪金、職位調動、熟悉的環境和同事、對自己的要求等等；更深層的原因，卻是很多在工作遇到挫敗或迷茫過後，令我更全面認識自己，也更明白如何在生活中看見上帝。這段度身訂做的經歷，就似是一面鏡子，讓我慢慢看清真我，讓我明白自己以往的困局是甚麼、上帝做了甚麼、而叫我成為護士的意義又是甚麼。

我學到了甚麼？

相信甚麼工作也會逼使我們不停重複面對自己的不足。護士這工作的性質是要「一眼關七」、細心、謹慎；病人危急轉變時要冷靜應對、處變不驚；要關顧病人及親屬感受，同時繼續實踐專業知識、進行治療。

在這種種壓力及對能力的要求下，護理本來就需要豐富的經驗和能力，但放在自己身上，就更突顯本身的缺點和能力上的差距。從重複又重複的跌倒中，我了解到自己面對壓力的表現是如何。排山倒海的情緒來臨時，原來我不懂解讀它們想表達甚麼，更不要說可以不受影響地繼續護理病人。我又驚訝自己的軟弱：有時會因為病人不順自己的意思而大發脾氣，事後才後悔想著：「那個是病人啊！我在做甚麼！」另一方面也要面對自己是個不求甚解的人。在工作上不斷發現思考模式的缺欠，只「為做而做」、而非明白背後理據的話，當然會做錯。

假若沒有了以上一切的失敗和訓練，我不會學懂認識情緒的「悄悄話」：我開始接受人就是有缺點，有時努力過也改善不了，就要學習與它們共存，而且優點缺點可以是一體兩面。在狠狠批判自己的同時，也要練習欣賞自己努力的地方。學習改變自己的思考習慣，嘗試突破自己單向死板的思考方式，認真接納同事的教導；更多意識自己有否把個人情緒及想法投射到工作中，甚至病人身上；最後也學懂更多的忍耐……我想，原來成為護士，首先被祝福的是我自己吧……

上帝做了甚麼？

起初這職位不是我主動要求的，我萬般沒有想過會在這樣的地方工作，因為我對這部門的工作完全沒有概念。但隨年日過去，我才驚覺上帝安排是如此細心、甚至恰到好處。由於我是必須要時間慢慢理解事情的一個人，上帝竟然完滿地解決到這問題：因為不論環境的設定和同事的包容度都容許我，以較一般長的時間去適應及熟習。最初我以為這地方實在太難太深，但驀然回首，或許才比較適合自己。

即使在最崩潰的日子裡，上帝仍然從沒離我而去；無數次心中響起「我明天就交辭職表！」時，身邊總有意想不到的同事或前輩對我說話，或會有新目標和盼望，讓我有動力留下忍受痛苦。記得最深刻的一次，身邊人無心的一句「你有多大力量癱瘓，就有多大力量前進」，教導了我不要只癱瘓沉浸在對自己的批判中，也要相信自己有能力站起來去改變，視情緒為提醒、而非絕對的現實。

在整個短暫的工作生涯中，我看到的是祂細心溫柔的安排和鼓勵。即使我面對過無數次的自我拆毀、痛苦、重建，也試過向天對問：「神呀，你究竟想我怎樣！」祂漸漸地讓我明白，原來生命的成長需要時間。我一直很討厭自己的缺點，總渴想有種靈丹妙藥、或遇到一件事能徹底改變我，並且要「夠快夠完美」。而實情是，神讓我在迷茫、失敗、摸索等經歷中明白祂要我明白的一切。(當然現在仍在學習中……)祂藉生活教導我如何去忍耐、恰如其份地看待自己、好好面對生命中的苦，翻轉舊我、建立新我……這些經歷都是祂藉這工作賜我的。

做護士的意義？

我不是對護理行業充滿熱情的人，所以不敢說做護士有甚麼偉大的意義。但容許我這樣看待自己，作為一個置身其中的「旁觀者」，我仍感受到一個好的護理，對病人和家人的影響，可以比想像中深，反之亦然。除了言語上的安慰、專業的態度外，我看到有經驗的護士們能運用專業知識，適當地行使護士的權力，敢於對其他醫療人員提出澄清或質疑，而令病人得到不一樣的治療，是對其病情更合適和需要的治療，以致他們及家人的生活質素也被改變。無論有沒有熱情、或做甚麼工作，我想我也要向這方向學習，謹記在心。

而且，我體會到護理是應該度身訂做：每個病人的身體情況、背景也不一樣，在安全的大原則不變下，要學會變通、運用創意。以前讀書聽過不少這些教導，但當真正成為護士後，才深刻明白箇中意思。最近一年的疫情來勢洶洶又反反覆覆，慶幸自己仍然有生命氣息完成這篇回顧。成為護士就是不斷提醒自己，要感恩有正常的身體機能、能正常地吃喝拉撒，還可以在有需要的人旁邊提供幫助，因為這都不是必然，死亡患難可以來得很突發，這好像是老生常談的事情，但的而且確是工作時看到的事實……

回想當初是如何走過那些艱澀黑暗的階段呢？在我來說，是找有生命智慧的長輩、朋友、信任的人分享，找人同行，先不要否定自己的感受和處境，學習面對眼前的無能不安，認清情緒的提醒。信得過上帝，信祂也看到自己的境況，向祂訴說心中的痛苦，求上帝給自己耐性和時間去觀看祂手中的未來，即使眼前一切都不符合期望，即或仍一直迷茫地走著……時至今日我仍覺得某些護理工作很難，需要經驗及專注；我仍未肯定自己到底是否適合做護士，我想這或許不是一個非是即否的問題，因為在工作環境有不同個性的人也在做護士，但他們都有各自的長處和困難。如果今日可以跟剛畢業的我對話，我會說：「無論你在甚麼崗位，無論你有甚麼工作，盡心做的話，就會知道自己要學習甚麼，要好好感謝自己堅持了下來。對自己沒信心不要緊，但要對上帝有信心！人很有限，祂卻是無限的！」相信這也會是將來的我對現在的我所會說的話。



透過視像聯繫，與弟兄姊妹一起禱告，為新冠病毒病的疫情和醫護人員的健康守望。

日期: 2021年3月1日 (每月第一個星期一)
時間: 21:00 -22:00
查詢: 23698512 Mandy 或 Whatsapp 90174513



每位護生在畢業後，踏入不同的職場，難免有適應的困難。護生在學時忙著學習各種知識、實習，應付不同功課、簡報、考核；到踏入社會工作，方知還要處理很多人事、生活規律、家庭、朋友、戀愛等等的衝擊。但有一點是值得慶幸的，護理這行其實由實習開始，我們已對工作現實有一點認識，也提早帶我們進入這衝擊，一切也是神藉著周遭環境和現實，讓我們成長，也讓我們更認識自己。若全人護理是護理病人的目標，那正好也應用在我們自身成長的步伐中。

K.K. 實習時，我們或許已能了解自己原來對手術是很害怕的，又或是對社康護理較大興趣。那我們便能及早一個專科領域中發展，並下苦功，讓自己知道在這領域的國際潮流和研發方向，這會是最理想的。

但畢業後，尤其在公營機構，並非人人也能幸運地被派往愜意工作的地方，為何神要這樣對我呢？誠然，如以上分享者言，人生一些未學懂的功課，總會不斷在生活中出現，直到自己成長、結果，坦然看看自己成長的足印，當發現自己即或在理想的境地也做好自己本份時，路就自然開了。也許有些護生到畢業也沒有自己的目標，那只好活在當下，樂於做好病房中的每件小事，成為一位「擺在哪裡都能幹」的基督徒護士，相信總有一天能發展出自己的理想工作。即或同學同事間際遇有差異，但在神眼中，人願意付出和承擔的，才是祂所看重的。

這兩年誠然對每位護士學生，甚至在職同事都帶來偌大的挑戰，因著疫症令實習機會變得寶貴，甚或帶教的工作，由未畢業，一直伸延至入職後數月，但只要肯付出，多認識自己、多一點自覺，了解到自己的個性、習慣、待人接物、談吐技巧、思考方式、處事原則、工作要求、做人宗旨等等常自我忽略的東西後，不同的人事和工作環境，其實也只是過場吧。

Appreciation and Apology 感激與道歉

初出茅廬，總會有很多不曉得或做得不好的地方。對自己做得不好的地方或錯誤賠不是是重要的。對於別人的指導及批評，無論是善意與否，態度良好與否，只要是自已不對，都樂意接受，並存感激的心。因為始終得著的仍是自己，學習面對錯誤及批評會使我們變得更堅強。

Be yourself 做回自己

忠於自己的原則、感覺和信仰。不要隨波逐流、失卻自己的方向和使命。對自己的專業要尊重，亦要堅守自己的信仰，不要以福音為恥，每天上班前都在禱告中求神的同在和祝福，使你的同事和病人也蒙福。

Communication 建立關係和保持溝通

與人建立良好的網絡關係是非常重要的，不但能互相支持、鼓勵、分享喜與憂，向別人求教，更可在信仰上得到成長，所以參與醫院的細胞小組和團契是當做的首要事，能服侍是我們的福氣。

護「事」話你知

CNS? Sales?

今天深感自己個“sales”。

話說有位糖尿伯伯，醫生處方了注射胰島素控制血糖，星期二同事到訪，伯伯不太情願開門讓同事入屋，因他拒絕注射胰島素，血糖高達22度。星期三，他的血糖高達17度，但仍然堅拒打針。

今天到我家訪，血糖18度。我不斷向伯伯解釋糖尿可引致併發症，例如中風、心臟病、洗腎、截肢等……若日後半身不遂將要入住老人院，可能沒法自由活動及有機會用尿片……伯伯雖然有點動搖，但仍然不願意注射，以諮詢兒子意見為藉口，想繼續拖延……

我再嚴正地重覆以上慘況，請伯伯把握姑娘上門教他的機會。伯伯終於道出堅拒注射的真相：「咁我咪好似道友咁，日日要打白粉針？」

於是我向他解釋：「胰島素係救你命，點同白粉針呢？而且發明胰島素那位醫生獲得諾貝爾獎！連外國人都願意注射！過程不用3分鐘，不會痛，不如今日就開始啦！」

最後伯伯在不情願之下願意讓我“拮”了一針，明日就到伯伯自己練習！

希望伯伯快快學識！

Kal



- 1 咪怕蝕底，多做多領會；
- 2 事事全力以赴，問心無愧；
- 3 心口掛個「勇」字，多發問、多嘗試；
- 4 遇難題，每事問；
- 5 不要怕，只要有信心；
- 6 存虛心受教的心，好壞意見全收；
- 7 做事有頭有尾，有交帶；
- 8 照顧病人小心翼翼，咪馬虎；
- 9 做錯事，坦白從寬；
- 10 俾人讚，固然開心，但勿鬆懈；
- 11 不如意事十常八九，反是磨練的好機會；
- 12 唔開心，唔好匿埋，出嚟搵人傾吓計；
- 13 傾訴完一身鬆晒，返工再嚟過；
- 14 快樂常回味，愁苦速忘掉；
- 15 放開心懷，坦誠待人，視同儕為友；
接納自己的限制，適應是遲早的事。

Degree 專業的發展

無論你現在持有的是文憑或是學士學位，都須要在學業/專業上更上一層樓才能發展自己的專業。除此之外，亦須在靈命上長進，否則很容易與神的關係疏離。

Emotional Bank Account 情感戶口

為自己與神、家人、朋友、同事建立一個情感戶口，存款包括：愛、信任、關懷、依靠、溫柔、良善等等……努力存款、避免提款，如：遠離神，不存關懷憐憫的心，欺壓別人……等等。那麼將來你的產業會非常可觀。

Forgive and Forget 寬恕與釋懷

對自己和別人常存包容和寬恕的心會令自己更快樂。別要過份執著，學懂放開，自然會減低來自各方的壓力。要能加強自己出病房的工作和應變能力，就要在實習的階段，留心觀察，爭取每一次「落手落腳」做的機會，自我評核工作的成果和表現，信心加強了，對於日後成為註冊護士的憂慮自然減輕。

求生秘笈



與其徘徊路上，不如握緊時間，勇往向前邁進。

香港基督徒護士團契(HKNCF)

護理無牆



2021年
3月29日
19:00~20:30

@HKNCF會址
查詢:23698512 Mandy
whatsapp 90174513

大家對於病房工作的護士的印象相信並不陌生，但於病房外工作的護士，大家又了解多少？其實護理工作相當多樣化，盼望這次聚會，藉著講者與大家的分享，讓大家更認識不同界別的護理工作性質及職責，認清自己的未來路向。但不變的是，無論如何護理都是對人的工作，做任何決定前都要以基督的愛為首。共勉之。

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

讀書組



做自己的情緒管理師——20個負面情緒管理法
你是否受焦慮、強迫、困惑、空虛等情緒困擾？

透過閱讀、討論和分享，引導讀者明白「情緒」是身心健康的指南針，做好預防和自我療癒工作，改善自己和身邊人的心理質素，享受身心健康的生活。

日期:12/3、26/3、9/4、23/4/2021(五) 報名:ncl.org.hk
時間:19:30 - 21:30 查詢:23698512 Mandy 或
地點:香港基督徒護士團契會址 Whatsapp 90174513
費用全免(只接受香港基督徒護士團契會員報讀，會員申請詳見ncl.org.hk)

香港基督徒護士團契誠聘全職幹事

全職幹事1:有志於護理界牧養關顧使命的服事，一年或以上的全時間神學訓練，具推展事工及牧養經驗，有護理背景優先。

全職幹事2:有志於護理界牧養關顧使命的服事，須有護士背景，具推展事工及牧養經驗，一年或以上神學訓練優先。

有意申請者請填妥香港基督徒護士團契招聘申請表
<https://forms.gle/vGKVVm9GZDR3ZB6t5>
或素描QR code

