

受困中，一呼一吸的關顧

在手術室如何與病患同行

護「事」話你知：選擇

香港基督徒護士團契
通訊編輯委員會
編輯：胡擘俊、林清
成員：陳嘉敬、吳卓穎



九龍長沙灣道137-143號長利商業大廈11字樓

Tel: (852) 2369 8512 Fax: (852) 2367 4694 E-mail: info@ncf.org.hk Website: ncf.org.hk Facebook: www.facebook.com/HongKongNCF

17期

2021

受困中 一呼一吸的關顧



文：邵倩文（崇基學院神學院助理校牧）

編者語

本期邀請了崇基學院神學院助理校牧分享她如何在困難的環境中，幫助有需要的弟兄姊妹調整自身的狀態，在一吸一呼中，經驗上主與我們同在！另外，還邀請到於手術室工作的護士，分享如何透過她的專業，縱然面對未知的疫情，於手術室與病患同行，在工作崗位中繼續作鹽作光！

每月金句

然而他知道我所行的路，他試煉我之後，我必如精金。（約伯記23章10節）

事工消息及代禱事項

~ 5月3日及6月7日 21:00-22:00 舉行 Zoom 視像祈禱會透過視像聯繫，與弟兄姊妹一起禱告，互相守望。

~ 今個學期各院校的團契聚會已經完結或即將完結，請為團契職員可以順利交接禱告，求主預備合適的弟兄姊妹事奉，繼續在校園裏見證神的榮美和分享基督的愛。

~ 請為在前線辛勞工作的醫護人員禱告，求主加能賜力給他們，保守他們身心靈健壯。

~ 請繼續為新冠肺炎疫情禱告，求主賜智慧和能力給負責的官員制定合宜的政策對抗疫情，市民也要繼續保持良好的防疫措施，保障自己免受感染。

~ 為HKCNF招聘全職幹事祈禱，求主預備合適的人選參與事奉，為護士和護士學生提供適切的牧養。

此時此刻，身處香港的醫護人員，面對嚴峻的疫情已經一整年了，您們怎樣？您們的身體，好嗎？您們的感受，有被明白、有被體諒嗎？作為醫護，在這年間，奮力抗疫，守護香港，但您們的聲音、您們的需要，得到關注嗎？作為醫護，常去照顧關顧病者及其家人，但您們有沒有好好照顧自身的狀況？

當我問這些問題時，察覺心中那份痛，那份悲傷的感覺。在這年間，聆聽過一些前線醫護的心聲、陪伴過的一些醫護走過他/她們的幽谷。此刻，那份痛，那份悲傷，仍然是那麼實實在在。

疫情初起，未明病毒兼物資短缺，香港充斥着驚惶。醫護們為守護香港，盼以不同的方式堵截病源，卻引來被指責、被否定、被分化；然而，醫護繼續緊守崗位。面對疫情蔓延，感染者個案增加，因此必須提升防疫措施，重組醫院及院社資源的調配，運作方式不停改動，大大增加了醫護人員的工作量。重重的 workload 壓在身的同時，心靈也承受着很多不容易說出來的壓力。作為醫護，自身也會怕受感染，更怕家人、朋友被自己感染。醫護唯有選擇自我隔離，疏遠與家人及友人實際上的親密接觸，有不少醫護搬離住所，到酒店居住。更有年青醫護向我申訴，因她/他們有機會接觸病者，這工作、這身份，在日常生活小節上生出很多被排拒、被歧視的情況。因此，生活就只有返工及回酒店，整個人的身與心都是被隔離、被擠壓的。

小英是在觀察病房工作的一位年青前線醫護。她在線上找我，訴說內心好像有很多未知，未能形容的不安與糾結，想找我陪她聊聊。在視像對話中，看着螢幕上的她，也能感受到她的壓力與疲憊。她的眉頭常皺、兩肩向前縮起。我邀請她停一停、慢下來，察覺上主給予我們一吸一呼的生命氣息；在一吸一呼之間，

為自己騰出空間，帶着溫柔、好奇、自我關顧的意識，來一個身體素描，跟自己身體不同的部位打個招呼，問候一下。

當她停下來，意識回歸身體時，立時便垂低了頭，兩肩向前縮得更緊。此刻，她察驗兩肩扛着很多工作、社會、家人的外在要求，給重重地壓下去了。同時，她也留意心口位置，彷彿有一重力向內拉，讓整個身體更內縮。她慢慢地辨識那向內拉的力，是很多被隔離、被分隔的屈結，既有不被人明白的感受，也有不獲自己諒解的嚴苛，還有是在此撕裂與互不信任的環境下，不容張聲的壓抑。當下，她逐步逐步確認不同的內在感受，並予以簡單描述。

她形容整個人很疲憊，是一種「由外壓至內屈的累」。她感到身體受困，喘不過氣，更形容內在好像很「麻木、心死」似的，很多事都見不到、聽不到、感覺不到一樣。接着，她的眼淚就不期然地不停湧出來。邀請她愛惜並接納自己的眼淚，及以溫柔、好奇地陪伴她那「麻木、心死」的部份。跟著，她有些責怪自己對病人也麻木了。她說她太累了，單應付恆常的工作已經忙到喘不過氣來。繼而，她憶述很多病人的需要，但因制度所限，有些事情她真是無能為力。然而，她已盡了本份，可做的也都做了。然後，小英大口大口地歎氣，好幾下之後，她慢慢地張開胸膛，挺直了腰，慢慢地抬起頭來。她洞悉那「麻木、心死」的部份，可能是對自己的無助、無力感而產生的一份自我保護。

那一刻，小英能在上主的一吸一呼中，確認和陪伴病人及自己的軟弱與苦楚。小英的苦，也連於病人的苦，也連於世人的苦，我們是受苦的共同體。在此連結中，小英也體會自己能做的，也做了，對自己多了一份體諒和明白。處境沒變，但小英此刻，感受胸前像多了一些空間去圍轉，內裏也多了一份溫暖的接納。

耶穌基督，道成肉身，進入世人的破碎、限制、苦楚中，成為受苦的共同體的一位。然而，祂的同在、接納、與人共苦、受死，是對世人公義與愛的彰顯，也是世人復活、更

新生命的來源。在等候上主再臨時，聖靈以我們的呼氣，為我們代求、聆聽我們連自己也不察覺的需要，也以上主給我們的吸氣，去接納、滋養、更新我們的生命。

此文章，寫於2021年2月28日晚上。周遭情況似乎變得更荒謬，社會的環境讓我們更感到窒息。因此，我們更需要在主內，好好呼吸。以上主給予的一呼一吸，與自己連結，實實在在地在受苦的共同體中活着，仍堅持與苦難同行地去等待、去期盼。

「我們處處受困，卻不被捆住，內心困擾，卻沒有絕望；遭受迫害，卻不被撇棄；擊倒在地，卻不至滅亡。我們身上常帶著耶穌的死，使耶穌的生也在我們身上顯明。」（林後4:8-10）

今天一整天的禱告，身體就呈現出這幾節經文，好像很配合當下的處境。當我以此經文默想時，最吸引我、最安慰我的竟然是「我們」這兩個字。在這居住之地，我們一起是受苦共同體，我們不是孤單的。在處處受困，遭受迫害時，上主不撇棄我們，仍與我們同在；醫護團隊在患難困苦中，仍可互相守望、互相同在。年青醫護小英留意自身有些狀態，雖很模糊，但願意開放給別人陪伴，我們雖在線上會面，但仍可成為彼此的空間，去陪伴、去承載掙扎，去探索生命的深度，在主內互祝平安。

願大家一起在上主給予我們的呼吸中，經驗同在，生命的連結與關顧！

願我們一起好好呼吸！

寫於2月28日的香港



攝影：吳肖群
人生好像遠足，捱得過高山的陡峭，才享受到下山的快感；試過高、試過低，但總要不嘗試放棄。

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。

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



在手術室如何與病患同行

手術室護士張金鳳

我在畢業的第一天已經立志要在手術室工作，感恩我能在私營醫院工作，星期日手術室只會負責急症手術；換言之大多的星期日也不用當值。星期一至星期六因日常的工作比較繁忙，有些工作未必能抽空處理，就可利用星期日這些空檔去整理，好讓我們在平日可以專心服侍病人，而星期日的人手就自然減少了！感恩通常平均四個星期只需有一個周日當值，這樣就讓我可以有較多時間參與主日崇拜。

我向神祈禱，神便應允，讓我在手術室裡工作直到現在，屈指一算已經二十幾個年頭了！到今天為止，我仍然很喜歡這份工作，護士是一份既能幫人亦能幫自己的工作。我很喜歡與病人對話，手術室提供了這些機會，讓我可以與病人手術前關心他們。

在手術前，我們會在等候區接待病人，為病人核實身份及手術有關之文件。我喜歡帶著笑容為病人核對資料，讓病人較輕鬆。但有些急症，或是知道病人或家屬很傷心和恐懼時，我也會保持我的專業形象，嚴肅地向他們講解清楚，同時也會好溫柔帶著微笑的對應，希望減少病人的緊張。當然也會送上一張溫暖版的暖毯，給病人送溫暖。

記得有無數次，當我核對完病人資料後，聖靈感動我鼓起勇氣向病人提出為他/她術前禱告！通常我會先表達自己是基督徒，也詢問病人是否有信仰及會否介意我為她/他們祝福禱告，很多時病人也不會拒絕。雖然並不是每次都可以與病人祈禱，有時候病人是在緊急的情況下做手術，我也會祝福他們手術順利！病人也會開心地說聲多謝！

當遇見一些還年青，但已經接受了多次大大小小手術或知道病情較嚴重的病人時，我會輕輕拍拍他/她的肩頭說聲：「你加油呀！」及「你已經盡力了，其餘就交托給主及手術醫生吧！好好睡一覺！」

還有些經歷是手術室護士獨有的。若有家人或朋友碰巧在我任職的醫院及我部門裡施手術，我會走進手術室裡陪伴他/她們，會 hold hand、或 hold mask 直至麻醉插喉完畢或睡了，我才離開手術室，有時經問准後我更可以留在手術房內陪伴至完成。及後聽到我曾陪伴的主內弟兄姊妹說，原來有自己熟悉的人陪伴在旁、hold hand 是加倍的安心的！我更會每個 hold hand 的同時為他/她禱告，因此通常她/他也會很平靜安穩的面對手術。感謝主賜的平安！

除此之外，我也擔任了家庭、朋友、教會弟兄姊妹及其家屬朋友的醫療「顧問」，是照顧和詢問！因為我很樂意為他們解答有關醫學的問題，如果我未懂回應時，我會把他們的問題帶回醫院，詢問對相關範疇熟悉的資深醫生，醫生們也很樂意為我們解答的。

感謝神透過我的專業去服侍身邊的人和家人。特別在2020年尾及2021年初先後三次，我所愛的外婆、教會姊妹和護士同學，她們先後離世，被天父接回天家！而我就扮演一個很特別的角色，就是我用我護士學生時代所學的護理知識，為每個至親至愛的家人及朋友做死後護理；我感恩能在她們最後一刻仍然可以陪伴，甚至為她們抹全身至最乾淨、最潔白、在最舒服的情況下離世。這個行動不但對我自己或家人親友都帶來特別的安慰！

感謝神，讓我在地上有這職份可以服侍病人和身邊有需要的人，感謝主讓我可以陪伴，不但在患病時刻，手術旅程中，連死後我也可以陪伴服侍及祝福！這都叫我一生無憾！我要繼續用我的一生去服侍神和人，願上帝得榮耀！

再次感謝主！

但願你也同樣帶著這個不一樣的職份去服侍身邊的人！

護「事」話你知

選擇

依篇短文刊出之日，應該係final year同學出緊 long con，思索緊前路之時，舊時嘅前輩，多數都會話，畢業做幾年公立醫院學吓野先，日後再諗發展，不過早了解早預備，一定有好處，所以今次講吓香港地做護士可以選擇嘅出路。

1. 政府及公營機構

公立醫院當然唔在講啦，政府部門如衛生署、社會福利署嘅護士職位都係近年熱門嘅選擇。疫症之下，衛生署嘅工作頓成咗鎂光燈焦點，其實衛生署一直都係負責香港公共衛生以及基層醫療嘅部門，讀書時期可能較少接觸，不過講到母嬰健康院、胸肺診所、衛生防護中心等等，相信大家唔陌生，政府護士職位唔係全年招聘，有興趣嘅記得留意政府嘅招聘廣告。除左傳統護士職位外，都有唔少同學會投考紀律部隊職位，例如懲教署、消防處。

2. 非政府機構

香港大部分社福服務都係由非政府機構(NGO)營運，例如安老院、殘疾人士院舍、日間中心以至近年政府推行嘅地區康健中心，對社區工作有興趣嘅同學可以嘗試了解，睇睇會唔會成為日後嘅選擇。

3. 私人機構

私家醫院、醫療中心、保險公司、醫學美容、醫療設備/軟體公司等等等等，以至透過中介公司搵工，不同工種可謂百花齊放，長工短炒日間長夜，基本上咩都有得揀，尤其近年醫療保險愈來愈普及，私人市場有好大發展空間。當然，私人公司

同公營機構最大嘅分別，可能就係對盈利嘅睇法唔同。

4. 學術研究及教學

護士進修已經係大勢所趨，PRCC、Master可能已經係CV嘅基本配置，隨著愈來愈多醫療相關課程開辦，亦都有唔少護士選擇進入教學工作，如果有心志投身研究同教學，就要諗下盡快拎多張「沙紙」啦。

5. 轉行

讀本科，又無話一定要做本科嘅，可能有同學讀到最後，發覺自己原來唔想做護士，唔好覺得浪費，成世人流流長，梗有機會遇上轉換跑道嘅時間，最緊要清楚自己想要嘅係乜，唔好俾自己後悔。我同班嘅同學，有畢業後一直做公立醫院，有一早投身私營市場，有進修到博士學歷晉身教授之列，有轉讀其他科目轉行，有全職媽媽，一路行一路諗，總會搵到一條屬於自己嘅路。

最後，大家記得留意 Nursing Council 今年推出嘅 Voluntary Scheme on Advanced and Specialised Nursing Practice，尤其如果大家諗住報名讀 Master，就要了解日後如果想透過依個計劃申請專科護士資格有咩要留意啦。

薯不孤單 Potato Trip 同行小組

日期：2021年5月14日至6月18日(逢星期五,共6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：全期護生：會員\$ 100, 非會員\$200; 護士：會員\$ 200, 非會員\$300
會員出席5堂或以上可全數退款
對象：護生及在職護士
報名：<https://ncf.org.hk>



主辦：香港基督徒護士團契

查詢：23698512 Mandy 或 whatsapp 90174513

2021年4月26日(一)
19:30 ~ 21:00

日本和諧粉彩工作坊



面對社會的撕裂及新冠病毒病的陰霾，醫護同事們每天都承受著許多壓力與挑戰，或許心靈深處都出現不同程度的疲倦或創傷。盼望透過那打素全人健康持續進修學院專業導師帶領日本和諧粉彩工作坊，讓醫護界的弟兄姊妹的心靈得著洗滌，繼續成為病患者的祝福。

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
(深水埗港鐵站A出口)
費用：自由奉獻
名額：20人(額滿即止)
報名：ncf.org.hk (必須報名, 不設即場報名)
對象：護士及護士學生
查詢：23698512 Mandy 或 whatsapp 90174513



乾花咭DIY工作坊

本月繼續邀請到那打素全人健康持續進修學院專業導師帶領工作坊，讓守護病患的醫護界弟兄姊妹，透過製作乾花咭的過程，心靈得著安歇。

香港基督徒護士團契5月份團契

2021年5月31日(一)
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
(深水埗港鐵站A出口)
費用：自由奉獻
名額：20人(額滿即止)
報名：ncf.org.hk (必須報名, 不設即場報名)
對象：護士及護士學生
查詢：23698512 Mandy 或 whatsapp 90174513