



## 編者語

不論是社會運動，抑或是疫情下大家雖然面對不同變化，懷著不同的心情，甚至對於前路有種迷茫，但同時也有不少讓我們反思和鼓勵的故事，盼望這些分享成為大家激勵。

## 事工消息及代禱事項

1. 請為退休的護士禱告，求主保守他們的生活，賜他們身心靈健壯。
2. 請為教學護士的教授和職員禱告，求主保守他們對教學的熱忱，為教育護士學生而努力。
3. 請為在職的護士禱告，縱使他們工作上充滿挑戰，求主賜下平安，服侍病人。
4. 請為各院校的護士學生禱告，求主看顧他們新學年開始，有足夠精力應付學習。
5. 2月7日和3月7日晚上舉行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。

## 香港基督徒護士團契誠聘

全職前線幹事：

~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

有意請填妥網上申請表bit.ly/3obj8qB。查詢請致電或 whatsapp 90174513 與本機構文職幹事 Grace 聯絡。(申請人所提供資料只供職位甄選之用)



# 逆境下之挑戰

文:陸亮博士

**最**近被邀向一班護士學生分享在這個充滿動盪的時代，如何面對壓力及挑戰而保持靈性的健康。這題目讓筆者有時間靜下來反思過往兩年來生活上的一些經歷與大家一同分享。

## 與前線年青護士一席話

2020年初有機會訪問幾位年青的護士，談談他們如何面對2019年的社會事件及2020年的疫情。<sup>1</sup>他們分別感受到不同程度的負面情緒，例如無助、無奈、無力、失落、憤怒。而在疫情期間，因需要獨自在酒店暫住，缺乏工餘的社交生活，更覺煩悶，擔心家人，情緒上低落，甚至有抑鬱的時間。

面對社會事件，朋友或同事間，對事情的看法不同，甚至持兩極的取向。他們有些選擇避免討論一些敏感的事情，在工作上保持專業和合作的關係。而其中一位身為前線上司的同事 (APN) 則盡量以客觀中立的態度，幫助下屬為自己的選擇負責，幫助同事們分析事情，希望能使他們避免互相指責，破壞同工的關係。但在家庭生活上，特別與長輩在一些社會事件上的看法產生爭論，較容易衍生一些憤怒的情緒，而負面情緒影響了關係，有一點疏離感。因大家的立場，價值觀不同，解釋自己的立場反而引來更多的爭論，所以他自我調節，以迴避的方法不再爭持，只作聆聽。有機會與一些能跟自己坦誠分享的朋友交流，可疏導負面的情緒。而在社會事件鬧得劇烈期間，提醒自己不再追看新聞，嘗試不在網上社交平台討論，讓自己可以稍作休息，免於承受過大的壓力。在疫情期間，工作量增加使身體較疲倦、爭取多休息，心情也好一點。

其實，我也同樣使用很多他們的經驗及方法。面對社會事件及環境的改變：清楚自己的立場，聆聽對方，減少討論或爭論。遇到有合適的機會也與一些能坦誠分享的人傾談。持守上帝交托在退休後的新崗位，專心服事。至於疫情方面：一方面做好預防措施，另一方面培育身、心、社、靈的健壯，多作運動及保持休息。

## 與前線年青病室經理一席話

2021年初則有機會訪問幾位年青的病室經理，一談他們如何面對工作上的壓力。<sup>2</sup>他們面對較多年青的同事在工作上缺乏實戰經驗，有機會看漏一些重要的線索而容易出錯，所以需要在臨床上多巡視及督導以支援其他同事。年青的同事期望工作要有意義，分工須公平和透明，加上社會急劇轉變後，人際間信任度有所下降，故在推

行一些工作計劃及政策時，需要多加解釋。而在動盪的環境中，較多下屬在生命成長中遇上危機，需時幫助他們面對。另一個困難是，一個又一個資深的護士包括RN及APN相繼移民離開。如何做好一些記錄工作，方便知識的傳遞，減少風險，也是他們的一個挑戰。

他們在帶領團隊方面的一些經歷是值得我們參考

(1) 面對疫情：可使用不同的方法來保持聯繫彼此支持，例如使用手機的即時通訊應用程式或網上視像會議平台，但避免過度的使用。

(2) 面對社會轉變：應對移民潮，需要及早訓練下屬，傳遞經驗。另一方面則鼓勵留下工作的同事，作好準備，自己創造有意義的未來。

至於他們一些自我的反省，也值得我們學習：

- (1) 醒覺要自我不斷作出改變
- (2) 保持正向思維，尋找機會重建可維繫日常生活的另類方法
- (3) 再次認定工作之意義，展望可發展的未來。

## 面對逆境的學習

筆者這兩年重投一個福音機構事奉，為義務執行幹事，從部份時間進而至全時間服事。雖然過往有管理學的裝備，行政經驗，在這機構裏也累積多年的事奉資歷，但擔任前線領導工作的時候，竟比過往工作的壓力還大，甚至成為一個逆境。感謝神，在這兩年的事奉中，神讓自己重新學習祈禱仰望的功課。初段時間，祈求上帝賜與智慧，明辨是非，理智地作大小不同的決定。中段時間，面對不同層面的要求、決定不被理解或接納，曾衍生一些負面情緒而祈求神賜謙卑柔和的心接納他人。現在則學習忍耐等候，讓神按祂的時間成全祂的工。這段時間面對的逆境，不是疫情，也不是社會的轉變而是新事奉崗位的挑戰。但經歷上帝教導，學習祈禱仰望神的引導、賜與能力，盡己所能，靜待祂的作為。你也找到上帝在這個獨特時代要你學習的功課嗎？盼望聽到你們的分享。

參考資料

1. 陸亮。(2020)。”與青年談：在疫情與社會現況下?自我認識與成長。”雅風期刊(93/3)：6-8。香港：那打素全人健康持續進修學院。Retrieved from

<http://nethersole.org.hk/documents/files/YaFeng/93.pdf>

2. 陸亮。(2021)。”凝聚團結-與你共聚：與病室經理一席話”雅風期刊(97/3)：8-9。香港：那打素全人健康持續進修學院。Retrieved from <https://www.nethersole.org.hk/documents/files/YF97.pdf>

## 疫情下在Dirty team 的經驗分享 —

# 病人在高危病房的最後倒數

文:宜

去年筆者在高危病房的一個夜班上，終於第一次包了一具“Cat II body”。

本身患有末期肺癌的病人M先生於大約晚上十一點，因氣促，血氧下降，懷疑肺炎，便由急症室被送到我在當值的Enhanced surveillance ward/加強監察病房（簡稱“ES Ward”）裡，這病房專門收所有「懷疑感染新冠肺炎」病人（suspected cases），而M就被送進來，留鼻液及痰樣本，以檢查是否感染新冠肺炎。

M被送進來時，只有他的弟弟陪伴著。當我問完他的弟弟有關M的病歷時，他弟弟問了我一句：「佢嚴唔嚴重？會唔會死架？」。我當時只能回答，因為M正在使用高濃度氧氣（100%O2），而且正陷入昏迷狀態，情況有機會不穩定，所以建議他留意手機，有心理預備病房同事一見M轉差會立即致電給他。護士一開始幫M收症時，M的BP還有大約90/50 P:130/min，不過SpO2就一直徘徊於80%左右（正常95%以上）。醫生見M本身患末期肺癌，考慮到即使M心跳停頓後做心外壓急救（CPR）和插喉（intubation）後，對M的整體病情進展的整體好處不大，所以就為他簽了DNACPR（不作心肺復甦術指引）。怎料，大約三個多小時之後，經過一輪的治療，M始終不敵病魔而逝世了。

M的過身讓我特別感到惋惜。當我在向M的弟弟詢問M的背景資料時，我察覺到，M的資料上有他兒子的電話，但我多次撥打亦無人接聽，他弟弟也淡淡然對我說：「連我都搵佢唔到……」。然後，當我問及M的太太的聯絡方法時，他弟弟就告訴我，她一直不在香港，要聯絡她就需要打長途電話。換言之，若M的弟弟也聯絡不上M的兒子，而且即使M的太太立即趕回港也需隔離，未能前來醫院，M的兩位至親都不能見M的最後一面了。

感恩M過身時的樣子很安詳。眼睛和嘴巴都有好好的自然合上。身上的滲液也不多。筆者對逝者的遺容都有一份執著，因為自己經歷過爸爸的離世。很記得在殯儀館見爸爸最後一面時，發覺他其中一邊臉好像歪了一點點。雖然真的只是一點點，相信處理爸爸遺體的職員們都已盡力美化遺體（eg. 有為遺體化妝）。但始終是親人，「最後一面」是否安詳，看上去整潔，對親人來說是很大的安慰。

有不少有關紓緩護理的研究指出，病人的過身環境/儀容，對於減輕家屬的喪親之痛（grief）是有莫大關係。另外親人和逝者在生的關係時，也是影響親人的喪親情緒的因素之一（Eg. 能否關係復和）。希望M的家人也可以得著安慰。

由於M的新冠檢驗報告未出，我們就要把他當作“Cat II body”處理（簡單說，就是因為遺體的傳染性較高，所以要用較高規格的感染控制去處理遺體）。至於關於應否等新冠肺炎報告出了才替病人「打包」（last office），即是遺體清潔。我想補充多一點。有一次，有另一位過身病人的新冠檢驗報告未出，當值主管建議我們等他報告出了才包。因為如果報告出了是陰性，遺體就會被分類為最低等級“Cat I”，但若立即包就當作“Cat II body”處理。主管也許是怕麻煩，因為若果已送進殮房的“Cat II body”出了報告後是陰性，同事們需要多做一個步驟，去把“Cat II”改為“Cat I”。然而，正如我剛才說，遺體的儀容對親人哀傷來說很重要。一般等報告出齊，需要六至八小時，若要等齊報告出，到時才打包，恐怕會比較困難以及遺體會較不美觀。因此，我是建議盡快為逝者當“Cat II”打包的。

珍惜眼前人，雖是老生常談，卻很真實。

（此文章節錄自筆者Facebook page - 「最後一哩路—紓緩治療小記」）

### 護「事」話你知

文: 嘩

筆者執筆之時，正值Omicron疫情下新一輪防疫措施實施，娛樂設施，主題樂園等一概也關閉了。剛巧女兒兩歲生日，在沒有遊樂場供小朋友放電之際，我們夫婦倆決定為女兒添置一部滑板車。甫踏上滑板車，她已興奮不已；不消數天時間透過觀察別的小朋友下已經大致學懂基本原理，在空地上大步踩。正當我倆在煩惱如何放電時，滑板車正好彌補了這個空檔，亦令平日愛「扭抱」的她反而主動要求要用踩滑板車代替。

適逢筆者剛升職，工作量遞增，要顧及的事情也多了很多。輪班工作，讓我繼續可以P前曬太陽踩車放電，A後可以湊湊公園裡的熱鬧，AN間亦然。同時也份外珍惜，每次參與崇拜和團契聚會的機會，也珍惜每次與家人相見的時候。原來發現，讓自己再忙碌也可以笑著面對的，是生命裡這些強大的後盾。只要找到工餘讓自己投入的動力，工作再忙碌再疲倦，也變得不緊要。當然或多或少會因疫情受影響，但原來上帝關了一個窗，是為了開另一道門。輪班工作的生活，同樣也可以很有意義，很豐富。今天繼續在病房忙碌工作的大家，找到讓自己繼續努力生活的動力嗎？

輪班工作的生活，同樣也可以很有意義，很豐富。今天繼續在病房忙碌工作的大家，找到讓自己繼續努力生活的動力嗎？

費用全免 · 歡迎醫護出席及邀請同事參加

## 「煩」 / 「凡」 人的理財

講員：鄧世安先生（東亞銀行首席經濟師）

探討有關個人理財的聖經原則和教導，並如何在個人理財上實踐信仰，忠心管理、信心仰望、分內享受與服事教會。

「煩」人的理財 28.3.2022 + 「凡」人的理財 25.4.2022

Zoom上進行

7:30-9:00pm

報名：<https://linktr.ee/HKNCF>



掃碼報名

Signal/WhatsApp 9017 4513



生活蜜語  
攝影 吳肖群



人生的出口，在於自己的蛻變，  
從新的一年努力綻放，才有燦爛的未來。