

為何我是一個護理教育者

護理職涯的工作與生活平衡

護「事」話你知：每早晨都是新的

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

hongkongncf

Hk Ncf

ncf.org.hk



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 Whatsapp: 9017 4513

25期 雙月刊

2022

編者語

相信大家的護理路上，有著不同的故事，抱負和際遇，而忙碌和輪班的工作對生活亦有不同程度的影響，這次邀請了兩位肢體為大家分享他們護理路上的點滴和提醒。

事工消息及代禱事項

1. 請為最近受感染新冠肺炎的護士/護士學生禱告：求主醫治他們，盼望他們康復後的後遺症能減至最少，甚至零影響。
2. 請為新入職的護士禱告：求主保守他們工作上的適應，有力面對新挑戰。
3. 請為各院校的護士學生禱告：因著疫情，他們的課堂、考試和實習與以往大不同。求主幫助他們的學習。
4. 請為在職的護士禱告：他們工作上充滿挑戰，求主賜下平安，服侍病人。
5. 9月5日和10月3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。

誠聘

前線幹事

有志於護理界牧養關顧使命的服事；須有護士背景及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：

<https://linktr.ee/HKNCF>或請繕寫履歷、要求待遇電郵至 info@ncf.org.hk

(個人資料只供招聘用)

為何我是一個護理教育者



林清教授
東華學院護理學院
副院長(研究)及教授



想起當年畢業後，我在威爾斯親王醫院內科病房中工作了兩至三年，隨後爆發了非典型肺炎，即是一種由SARS冠狀病毒(SARS-CoV)引起的嚴重急性呼吸道症候群 Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)。那段驚心動魄的日子到現在還歷歷在目，各同事被調派到不同的前線病房工作，包括感染分流病房或懷疑感染病房。那時還未有很清晰的指引和標準，只知道已經有很多病人、醫生、護士和支援人員都相繼受到感染。而我在SARS期間，被指派到前線病房工作，令我認識和體驗到更多不同的事情，豐富了我的思維。當時理想的工作表現，令我在SARS結束後受到部門運作經理(DOM)及總經理(GM)的讚賞，繼而帶來很多不同的發展機會，包括與開設新病房等。因此，當時年輕的我打算一心一意地希望此生此世都在醫院管理局(醫管局/HA)工作，於醫院繼續服務病人。心中亦希望繼續努力做多三至五年，便有機會晉升護士長，往後的人生便能安穩下來和前程似錦。誰不知，美夢如曇花一現，我漸漸發現我的右眼出事了，視野不時會變得模糊，後來確診患上了「虹膜炎」。此眼疾令我在晚上需要休息，不能再於夜間工作(night duty)。這對於一個在前線工作的註冊護士來說是很有問題的，失去於夜間工作的功能亦會成為病房團隊中的一個包袱。



當時連續值夜工作及捱夜撰寫碩士論文而令我患上了「虹膜炎」。這不但影響了我的護理工作，還會因眼睛發炎而需經常請病假休息，難為了同事要幫我替夜更及病假，令我感到非常挫敗，亦對病房團隊帶來不少的麻煩。記得有一次夜班工作，上班時我的眼睛尚可，但下班之後就已經變紅發炎了。有位資深的護士見此便直接跟我說：「Simon你有否覺得你對護理團隊來說是一種拖累，嚴格來講是一個廢人？」聽到這句冰冷的事實，我頓時感到十分傷心和悲痛。我明白對團隊來說，身體經常發生狀況會令到同事們能到疲倦和煩厭，特別是很多同事都需要恆常的工作時間以照顧家中老幼，但我突然請的病假便會影響了他們和家人生活，所以我聽了同事的說話亦深感認同和理解。在那階段，我經常為自己的前途擔憂，「除了在醫院工作，我還可以做些什麼呢？」多年來的護理學習和訓練都是為了應付做前線的工作，所以當時的我並有計劃其他不同的發展空間，實在是前路茫茫。

在威爾斯親王醫院工作的五年裡，我一直都有身兼護士學生的導師(Mentor)，帶著中文大學(中大)護士畢業生及中大護理學學生，很多時候還會收到學生們的一些感謝信。回顧那五年間的一點一滴，我在照顧病人時會帶著學生實習，因而有教學相長的效果。故此引起我對教學的興趣，看了更多有關教學的資料和了解不同的課題，在工餘時也會抽時間進修一些有關成為導師的課程(mentoring course)，從而使自己在講解的過程中更加清晰。而當時除了護士一職，我也亦有做其他兼職，例如：幫助不同大學教授去搜集科研資料和數據等，亦參與了各式各樣的研究項目及發表了一些研究論文。而在病房工作期間，每次我帶著學生在病房中巡視時，我都會向各位病人打招呼，並慰問他們睡得好不好及了解他們的近況和病況。無論是外科或是科也是如此。幫病人執床時或餵食時也會順便閒談兩句，從而了解更多病人的狀態。久而久之的以身作則下，學生們也會嘗試去慰問病人，給他們多一份關心和給予更適合的護理。記得有次，某個病人伯伯說：「林sir，你睇下你的學生學你去向病人說早晨，其他學生也未必有呢！」伯伯的說話，使我發覺到原來我怎樣做，他們都會模仿著做。伯伯繼續說：「你教多幾個啦！讓更多病人有更好的護理。」這一句話，從此深深的烙在我的心裡。

在那段時期，我正正在苦思自己應該行那一條路線！也許教育好下一代，正正是我的一個出路。能回去大學或護理教育機構，教導護士學生，把正確的理念和態度傳下去也是我能做到的事。反思自己，當時的我已有五年前線的年資，也有做過研究的資歷，隨著這個念頭我便往母校尋找機會了。那時候，中文大學和都會大學(前身是香港公開大學)也同時提供給我工作機會，但相比之下，都會大學給我一個更有發揮空間的工作。最後，我和我的中文大學老師商量後，她也認為我在都會大學教學是更好的選擇。就這樣，我結束了五年照顧病人的前線護理工作，成為了都會大學的講師，也正式開展了我的教學旅程。

《待續》



生活蜜語

吳肖群 攝影



「執著面向太陽，集正能量，活出燦爛與美麗。」

護理職涯的工作與生活平衡

護士A: 護A 護士B: 護B

護A: 下星期我會帶阿仔, 仲有其他朋友去玩獨木舟, 你一齊來玩嗎?

護B: 不去了, 我雖然那天都是放假, 但前日日的假期都有約, 所以都想休息一下。

護A: 嘩, 有連續兩日假, 真係好羨慕你啊。

護B: 辭職後, 轉了返兼職, 假日的確多很多, 但生活就要節儉多一點了。而且我最近的讀書上需要實習, 實習後又要寫報告, 時間都是剛剛好夠用。不過學習的內容都讓我很感興趣, 相對較為單調的兼職護理工作, 也算是有個「心理平衡」吧!

護A: 講起「平衡」, 忙還忙, 正所謂要“work-life balance”嘛, 投入工作和學業之餘, 也要讓自己出去郊外鬆一鬆呢!

護B: 你說得對啊, 而“work-life balance”對我而言, 就是要從認識自己開始。有些人假日出外多去「放電」, 見見朋友, 玩玩活動, 就可以重新「充電」; 然而有些人如果活動過量, 反而適得其反。而我就是後者, 所以約朋友都要適可而止呢!

護A: 啊, 明白。你當初都好勇敢啊, 當察覺自己情緒開始響起警號, 便決定辭職休息一下。想當年我年輕時,

也試過在病房頻密地輪夜班工作, 以致濕疹一發不可收拾, 之後我申請調職到這裡, 不用值夜班的崗位後, 才沒有復發, 直至……唉……

護B: 你似乎有些難言之隱……

護A: 在這部門工作了五年多, 我發覺自己的價值取向和辦事方式, 都跟上司與同事們格格不入, 再加上複雜的人事關係, 真的讓我倍感壓力。我都有嘗試過一些減壓方法, 譬如最近去了學打鼓, 認識些新朋友, 有精神便去跑步做運動; 不過, 我開始感覺到身體的健康每況愈下, 但沒辦法, 前兩年我和先生買了樓, 兒子又準備升小學, 生活各項開支都不少……

護B: 真是好不容易的掙扎啊, 生活各方面都可以是壓力……其實我都感恩有過情緒病的經歷, 所以比較敏銳到自己的臨界點, 以確保自己可以情緒健康地生活。你有做運動, 又去學自己感興趣的活動, 都已經做得好好呢。除了身心健康, 對我們基督徒來說, 和神的關係也是至為重要。最近我在一次網上崇拜上都領受好好的提醒: 那就是, 馬大在忙, 馬利亞卻選擇在耶穌腳前傾聽主道(路加福音十38-42)。我想, 忙碌本身並無不妥, 但優先

○宜

次序上, 基督徒們就不可因忙碌, 而把聆聽主話的時間輕視。

護A: 都是啊, 我都整個月沒參加崇拜了……你這番話也讓我想起, 枝子與葡萄樹的聖經教導: 「我是葡萄樹, 你們是枝子。常在我裡面的, 我也常在他裡面, 這人就多結果子; 因為離了我, 你們就不能做甚麼。」(約翰福音十五5)。噢, 原來已經四點多了, 我要接阿仔放學啦, 再傾。

護B: 再見!

經歷過這次第五波, 各部門也著手準備第六波, 因為第五波的教訓和代價實在太大了。牧者常言道: 「人的盡頭就是神的開始。」感謝神往往在人的軟弱上顯得完全, 相信只要我們願意仔細回望這次疫情所教曉我們的大小事時, 只要人願意承認自身的不足, 呼求祂的救贖, 堅持到底, 就必得救。

每月金句

「興起! 發光!
因為你的光已經來到!
耶和華的榮耀發現照耀你。」

賽60:1

護「事」話你知

○睇

每早晨都是新的

近來有同事問起「點解每次見到你總係咁energetic?」我直接的回答是「每早晨都是新的, 昨天再糟糕, 今天一覺醒來又是新的一天」。

於深切治療部上班, 很多時候也是忙個不停, 而每次當shift In-Charge 時, 分配人手和資源的挑戰與壓力也與日俱增。除了每天踏進病房前的禱告求主賜下夠用智慧和耐性去應付當天的難處, 「每早晨都是新的」這個應許於我也很鼓勵的!

除此之外, 跟大家分享小小心得: 在工餘生活中找點讓自己保持活力的事: 放工後的天倫時間, 教會崇拜團契聚會, 喜歡的運動嗜好等等(剛過去的sleeping day 帶了阿女參加兒童崇拜結業禮, 下午有團契小組分組, 晚上回娘家與家人聚聚, 很累卻很滿足)。

盼望, 大家也找到讓自己繼續保持動力服侍的源動力, 不要迷失在忙碌中, 互勉!

訴不盡的情意

侯姑娘面對多方面的工作壓力, 究竟她是如何克服, 走出重重圍困?

26/9 (一)

侯姑娘
精神科-病人聯絡主任
工作分享

*歡迎護士及護士學生參加

地點: 護士團契會址
時間: 7:30-9:00pm

ZOOM 同步進行
(報名後發送連結)

查詢 9017 4513
報名 <https://linktr.ee/HKNCF>

報名傳送門

自由奉獻

誠意邀請你一起同心參與ZOOM祈禱會

Let's Pray

每月不同主題

日期: 5/9 及 3/10 (周一)

時間: 晚上8:00-09:30

內容: 敬拜, 祈禱, 分享

對象: 護士及護士學生弟兄姊妹
(報名後發送連結)

查詢報名 9017 4513

香港基督徒護士團契

活動消息 - 每月團契

8月 桌上遊戲「非一般 GOD GAME」
日期: 2022年8月29日(週一)
時間: 19:30-21:00
地點: 護士團契會址

9月 訴不盡的情意-
精神科病人聯絡主任工作分享
日期: 2022年9月26日(週一)
時間: 19:30-21:00
地點: 護士團契會址

10月 周年大會 各會員務必出席!
日期: 2022年10月31日(週一)
時間: 19:30-21:00
地點: 護士團契會址

費用全免

查詢/報名: 9017 4513
WhatsApp / Signal

報名傳送門



奉獻支持

欲奉獻支持團契聖工可透過以下途徑:

- 轉數快 FPS ID: 100504588
- 用劃線支票, 抬頭請寫『香港基督徒護士團契』
- 將捐款直接存入匯豐銀行戶口: 127-3-009173 Hong Kong Nurses Christian Fellowship, 並將銀行收據連同姓名、地址及電話寄回本團契或電郵至 info@ncf.org.hk 或 whatsapp / signal 至90174513。