

# CARIE 38

香港基督徒護士團契 | 雙月刊

編者語

每天在醫院前線面對不同的人 and 事，不同的情緒需要，甚至是生離死別，需要有健康的身心靈，盼望這次兩篇的分享，能為大家繼續去愛，繼續保持身心靈健康的鼓勵。



## 如何維持 身心靈健康？

**按**常理，當發現別人遭遇患難災害，一般人都會選擇逃避，不想觸碰，以免連自己都被苦難吞噬。但院牧這個職事，卻會主動走進人群，鑽探至人最深的痛苦中，陪伴、同行，讓對方多一點前行的力量。

只是，長時間與受苦者同在，並不容易；一個常背負別人哀傷的關懷者，難免會被感染，會難受；甚至連自己亦會跌入漆黑的深淵，無法自拔。

還記得我最初入職院牧，便駐守紓緩科病房，裡面大部分病人都是患上末期癌症，住院只是紓緩身體的不適，並沒有積極的治療，可以說，大家都是等待死亡的一刻，這也是病人的共識。對於臨終病人，他們的心靈會有很多需要，我會主動靠近他們，表達關心，他們亦會敞開心扉，與我交談，談他們的過去，無論是值得欣慰的，還是羞於啓齒的，他們大多會向我剖白，這大概是對自己人生的一個整合。接著，他們會談死亡，身後事如何處理？用何種宗教禮儀？再過不久，他們情況會變差，最後就會離開世界。

還記得入職不久，有兩三個相熟的病人在差不多時間離世，當我進入病房，再找不到他們，同一張病床，躺著的是個陌生人，我的感覺就好像失去了幾個好朋友，內心出現難以言喻的哀傷。下班後，我自知不能

直接回家，我需要安靜，於是沿著河邊，慢步至馬鞍山海濱長廊，路上看見一大片蔚藍的天空，佈滿雲彩，海水因有夕陽照耀而閃閃發光，很美的景象——是的，一切都有造物主的掌管，人算什麼？當下，我容讓淚水傾流，邊走邊對已逝者說：「你們只管在天家等著，到一天，我會去那兒找你們，到時就輪到你們關心我，聽我傾訴。」雖然只是兩小時的慢步，但對我來說，是極其重要的。



除了安靜、接觸大自然，我亦會向天父祈禱、聽詩歌。記得有好幾年時間，每天下班後，我總會邊乘車邊聽詩歌，心情可以立時平復過來。此外，寫日記也是很好的調適方法，可以把自己抽離，再反思在服侍過程中的得與失。

曾聽過一位姊妹說，她不敢去愛，是因為當她付出愛後，必會帶來傷害；也許是因為對方的反饋，並不是自己預期的；也許是因為知道總會有一天，對方會從自己身邊消失。因此，人都怕去愛，怕與人靠近，但一個沒有愛的人生，還存在意義嗎？

對我來說，我會寧願承受那種因關愛別人帶來的苦，都不想要一個沒有愛的人生！

文@張麗碧（沙田區醫院主任院牧）

### 每月金句

若是能行，總要盡力與眾人和睦。

羅馬書 12:18

### 奉獻支持

欲奉獻支持團契聖工可透過以下途徑：

1. 轉數快 FPS ID : 100504588
2. 匯豐銀行戶口 : 127-3-009173
3. 用劃線支票，抬頭請寫『香港基督徒護士團契』HK Nurses Christian Fellowship，並將銀行收據連同姓名、地址及電話寄回本團契或 WhatsApp 至90174513。

### 代禱事項

1. 請記念新入學的護士學生。求主帶領他們，適應校園的新生活。
2. 請記念院校和醫院的團契/小組。求主保守他們有力量面對各項的挑戰。
3. 請記念外展的前線護士。求主賜他們出入平安，有健壯的身體，服侍病人。
4. 請記念HKNCF新年度的事工計劃，求主使用。

## 善待情緒

### Emotional Intelligence at Work

分享嘉賓：  
那打素全人健康持續進修學院導師(NICHE)

本工作坊將探討情緒管理的重要性，教導參加者如何善待自己的情緒，提升心理健康與人際關係。

**Monday**  
**18.11.2024**

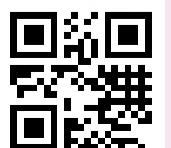
7:30- 9:30pm

FES團契室

護士及護士學生

香港基督徒護士團契

Register Now!



## 「如不可愛，如何去愛？」

—— 2024 NCF AO Camp後感

「如不可愛，如何去愛？」這個營會主題，其實是筆者有份提議的。原因是，雖然主耶穌明確教導基督徒要「彼此相愛」，「愛人如己」，但我察覺自己對以下兩類人，是很難一下子就很容易很愛的：第一類，是跟自己價值觀大相逕庭的人。而第二類，就是深深傷害過自己的人。

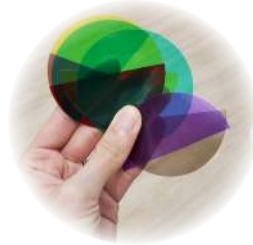


面對第一類人，筆者曾因不懂自處而陷入情緒病的低谷。當中經歷過的情緒，譬如有，看見有同事多年被職場欺凌，但自己又無力改變現狀的無奈；看到有同事明明不是她犯錯，卻被冤枉做錯的憤怒；面對自己在一些病人突發事件後已盡責立即報告主診醫生，並為病人即時做了評估和檢查後，該醫生仍批評自己沒有詳盡報告的委屈。不約而同地，筆者身邊的護士／護士學生朋友都有著大同小異的經歷。

在本年度的NCF AO Camp營會，五月三十一日晚上的「如不可愛，如何去愛—溝通技巧工作坊」裡，工作坊的講員，那打素全人健康持續進修學院(NICHE)導師暨資深社工，一開始就邀請參加者思考，在問「如不可愛，如何去愛？」這個問題前，是否應該先去深思，「如不可愛，為何仍要去愛？」然後，她講述，其實每個人就跟其他人溝通時，都是不自覺地帶著不同的「其實你毋須背負的背包」來與人溝通，而「背包」的例子有：自己的過去，對自己或別人的期望，罪疚感等等。換言之，有人也許對某一個同事特別厭惡，未必一定是因

為他很憎恨那同事，而是有機會是，那人把一些自己曾很憎惡的人投射了在那同事身上。而且，當講員邀請參加者去思考，為何有些人會變成一個「別人很難去愛」的人時，有參加者也嘗試代入，譬如一個會欺負別人，傷害其他同事的人的心理，也許，是因為那人未處理好自己的「自卑情結」，於是要靠貶低他人來讓自己感覺良好。

另外，當晚講員也提及，每個人看待其他人和事，總各自戴著自己的「有色眼鏡」。而不同的童年



經歷、性格、背景等，就會形成不同的「有色眼鏡」。若要做到富有同理心的溝通，講員鼓勵參加者先放下自己的「有色眼鏡」，然後嘗試用心感受對方的情緒，再把自己代入對方的處境和心情來去諒解對方。

至於面對一些違反自己價值觀的事情上，講員指出，「接納」(acceptance)並不代表「認同」(approval)。意思是，我們可以把「人」和「事」分開去看。我們可以不認同某些令人髮指的言行，但同時，我們也可以接納那個人的本身，因為那人的某些言行，也許是源自他一些長年的創傷，而且他自己並不察覺到。

講員最後總結說，假如眼前的某人真的讓自己感到很難去愛，其實是不用逼自己立刻就要去愛他／她。而一位前香港中文大學護理學院副教授基督徒前輩也補充說，在一些難以去認同對方價值觀的情況下，「即使一句話都說不出，我們至少可以為他祈禱。」

「我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣彼此相愛。你們若彼此相愛，眾人因此就認出你們是我的門徒了。」(約翰福音十三34-35)。

求主憐憫幫助。

文@宜



## 「跟檔」，即係要點？

文@宜

隨著踏入年尾，不少護士學生陸續從實習學生或TUNS的身份，正式進入職場，成為一位須獨立工作的護士。

而筆者剛畢業時，其中一項最沒有信心勝任的工作，就是「跟檔」— 當醫生在一些病人可病床上可進行的入侵性程序或檢查 (bedside invasive procedures)，護士從旁協助的意思。在一般內科病房，常見的例子有：胸腔穿刺術(thoracentesis/ pleural tapping)、腹腔穿刺 (abdominal paracentesis / abdominal tapping)、腰椎穿刺 (lumbar puncture)，以及骨髓穿刺術(Bone marrow aspiration)等。

而大多新畢業的護士都對「跟檔」比較陌生，是因為，第一，由於入侵性程序對病人來說比較高危險性，實習時期的護士學生未必有很多機會可以落手嘗試；其次，就是即使同一個程序的步驟大同小異，不同醫生可以有截然不同的做法，例如不同醫生慣用的針頭大小都不盡相同，導師很難一概而論地去教學生如何去協助醫生。而且，每位醫生的性格都不一樣，有的可能會較爽快，有的可能較嚴厲，而且每間醫院都有機會有不同的指引去進行不同程序。

話雖如此，其實大部分需要護士「跟檔」的程序，都萬變不離其中：首先，準備病人做該程序前的姿勢，然後

準備所需物資，如皮膚清潔消毒 (skin preparation) 的消毒液、該程序所需的無菌工具，等等；文件方面，就須清楚知道，醫生有在排版寫下該程序的名，原因。如果是化驗性質 (diagnostic) 的程序，就需要準備好相關的化驗樽。而重中之重，就是要確定病人有簽署同意書 (Consent)，以及醫生護士都有簽好「“Time Out” 核對表」。過往外國有不少案例，是因為醫護人員沒有仔細簽妥“Time Out”，而導致手術失誤弄錯邊去進行切除。而同意書的重要性，就是確保意識清醒的病人是瞭解程序風險後，也願意做該程序的。當醫生進行無菌程序 (sterile procedures) 時，護士也必須清楚知道哪個部分是無菌，哪裡並非無菌，來協助醫生遞上相關的工具和化驗器皿。最後，作為護士，我們也有責任處理程序後留下的傷口，並教育病人回家後應如何護理。

筆者從來都不是「話頭醒尾」，懂得「睇人眉頭眼額」，「一眼關七」的那類人。但感謝神，經過無數次職場上的練習，我也總算幫過不少病人平安地完成各類的bedside procedures。而且，多向可信任的師兄師姐、或同事們請教，也是幫助自己加快進步的好方法。

他對我說：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。(哥林多後書十二9)

