九龍長沙灣道137-143號長利商業大廈11字樓
Tel: (852) 2369 8512 E-mail: info@ncf.org.hk Whatsapp: 9017 4513

CARE 46

香港基督徒護士團契 | 雙月刊

編者語

在醫護工作的平凡日常中，一句問候、一次扶持，都能成為他人的祝福。本期文章從患者與護士的感人故事，到醫護人員提升職場復原力的具體方法，再到信心如何助我們度過難關。無論你正面臨挑戰，這些真實經歷與實用建議都值得細讀。邀請你翻開內頁，在平凡中發現生命的力量。



這些年發現，香港社會多了對於抗逆力(Resilience也譯作「**韌性**」和「**復原力**」)的討論和研究。可能由於新冠肺炎的緣故；也可能是社會進步，人們對基本物慾的需要已不同，對心靈和情感滿足的追求更殷切；在繁華社會背後，不同階層、年齡都有多多少少壓力。諷刺是，若沒有面對逆境的需要，何來需要鍛練抗逆力？有多少壓力和逆境是外在施加？又有多少是自己給自己？相信這一課題不是三言兩語能說明。

身為醫護人員，我們要面對自己家庭和身心的需要之外，很多時要面對工作上及來自醫患的壓力和困境。我們不僅需要應對各種突發的情況及家屬的質詢，而較有年資的同事更要肩負不同的行政職責和培訓後輩的重任。有多重身份和角色，要做到「公私分明」，放工就放下一切重擔，談何容易？



既然難以迴避種種壓力，只好積極樂觀地正視。以下是一些有效提升醫護職場復原力的對策，希望幫助護理人員在高壓工作環境找到平衡與力量：

一、培養正向思維與感恩的心：每天花幾分鐘記錄感恩的事情，例如同事的支持、病人康復、家庭的關愛。學習用正面角度看待挑戰，將壓力視為成長的機會。感恩是信仰實踐，能幫助我們在困難中找到希望。

腓立比書4章8節：「凡是真實的、莊重的、公義的、純潔的、可愛的、可頌揚的一一無論是甚麼美德、甚麼可稱讚的，這些事你們都要思量。」

二、發展自我照顧習慣，達至自我全人健康：儘量保持規律作息，確保每天有足夠睡眠時間，避免過度疲勞。即使需要輪更，也可以設定時間表。另外，要建立健康的飲食習慣，攝取均衡營養，保持健康。有空可學習放鬆，例如進行深呼吸、靜觀、默想或禱告等，可讓人放鬆，減輕壓力。

箴言4章20至22節：「我兒啊，我的話要留心聽，我的言語要側耳聽。……因為人得到這些話就是得到生命，他全身都得到醫治。」

三、建立有效支持的人際關係：與同事、密友或同路人建立互助小組，分享經驗和感受，減少孤立感。需要時，可尋求專業輔導或參加支持團體，特別是在經歷過重大壓力或創傷之後。

傳道書4章9至10節：「二人比孤身一人好，因為二人一起勞碌有美好的報酬。要是一人跌倒，另一人還可以把同伴扶起來。但孤身一人跌倒，沒有旁人把他扶起來，他就慘了！」

四、靈性修養與禱告：不論有沒有信仰，人是有靈的活物，需要每天花時間禱告或默想，尋求內心的平安與指引。當然有信仰的同行，更該參與教會活動或信仰團體，從信仰中汲取力量。

以賽亞書40章31節：「但仰望耶和華的人將重新得力；他們如鷹展翅上騰，奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」

五、接受專業培訓與心理支持：通過參加醫院提供的心理健康講座或復原力培訓課程，並定期進行心理健康檢查，可及早發現並處理一些潛在問題。

箴言12章18節：「說話輕率，如同用刀刺人；智慧的舌頭，卻能使人痊癒。」

六、學習接納與放下：人生難以完美，總會遇上大大小小的挫敗。很多時，人只能放下自己的偏執，不必背負所有壓力。我們需要接納自己無法控制的事情，並接受自己的限制，專注於自己能改變的部分。

彼得前書5章7節：「你們要把一切憂慮卸給神，因為他顧念你們。」

共勉之！







香港基督徒護士團契
Hong Kong Nurses Christian Fellowship

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

hongkongncf Hk Ncf ncf.org.hk

FPS 轉數快
【掃描支付】



再小的事
也能成為別人的祝福

文:華

位中年女士因為呼吸困難求醫，輾轉去到深切治療部觀察。由最初清醒，在負壓獨立房治療中接受高濃度氧氣治療，仍可進食；及後，情況不單沒有好轉，甚至需要插喉用呼吸機幫助呼吸，並以俯臥通氣(prone ventilation)治療。她的丈夫和兒子堅持每天來探病，在她生日當天甚至在負壓房玻璃窗貼上了「生日快樂，Ilove You」的字句，以作鼓勵。

這女士後來情況稍有改善，並可轉出「大廳」。雖然情況起伏，但家人總是堅持每天輪流幫她按摩，與她聊天。

每次經過她的床邊之時，我也習慣對她說一句「早晨」，還稱讚和肯定她的努力；同時，也欣賞她的家人對她十分愛護。

最近，這位女士的復康進度理想，甚至連呼吸喉管也不用了，也可以重新發聲說話。當她將要轉院繼續進行復康護理前夕，在探病時間，我如常與她和家人打招呼：

「好叻啊，做得好好。下星期轉醫院，要繼續努力啊！」

「多謝你！其實，我認真想問：可以要求連護士一同調過去嗎？」她續說：「我覺得你真是好好！」她同時說了些住院期間每天觀察我和欣賞我的大小事……

對於自己從未照顧過的病人，記憶中只是在負壓房時，幫她遞過餐；在她喘氣，辛苦時說過「加油」；在她與物理治療師練習步行時，幫忙扶她一把；還有每次經過病床時打招呼。我竟然得到如此的稱讚，真是出乎意料之外。

全是恩典：

再小的事，也能成為別人的祝福。

護理路上，就是做再平凡不過的事，在別人身體最軟弱、最有需要的時候，伸出雙手陪他們走過。

靈修分享

文：HKNCF



無論在職場、家庭、學業、生活等，逆境隨時出現，控制不到甚麼時候來，也預料不及怎樣來到。那麼，突如其來的衝擊，逆境的時候，教我們如何堅強？

的確我們無法在衝擊中立即轉化成為堅強的人，我們需要時間調整自己。首先，我們需要預備空間，讓自己冷靜、沉澱和消化。再者，在逆境必有情緒，可能用盡自己的方法，尋求安穩的路，療癒自己的心。

我因耶和華－我神的手的幫助，得以堅強。(以斯拉記7:28)

人的有限無法滿足自己，反之人的軟弱讓逆境中產生的情緒全然帶動我們走入旋渦。神要用大能的手將我們拉起，免我們難以抽身，問題是我們願意伸手給祂幫助嗎？神一直同在，我們願意接受祂陪伴自己走過所有順逆日子嗎？

憑著信心和盼望，每個逆境總會過去。回望人生種種經歷，使我們有磨練的機會，生命更有韌力、堅強和堅壯。如果我們能正向思想，將逆境視為成長的功課，我們在逆境中說：這經歷能使我堅強！感謝神！



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

匯豐銀行戶口：127-3-009173

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**。

每月金句

你們得力在乎平靜安穩。

賽30:15

代禱事項

1. **請記念護士學生**

   求主賜他們一顆謙卑受教的心，在課堂和實習中專心學習護理知識。

   求主賜基督徒護士學生一顆憐憫人的心，帶著主的愛進入實習場所，用心學習，護理病患者。

2. **請記念在職護士**

   求主幫助他們每天跟不同醫療界的同事之間有良好的合作。

   求主保守基督徒護士身心靈健康，在每天的禱告中支取從主而來的力，服侍他人。

3. **請記念退休護士**

   感謝主，過去有他們在護理工作上辛勞付出，求主親自報答他們。

   求主保守他們的生活，出入蒙恩，身心靈強壯。

歡迎讀者以電郵回應，給予讀後感或建議，讀者電郵至info@ncf.org.hk回應。本刊物由護士團契出版，刊物內所發表的文章，純屬筆者的觀點，並不代表本機構的立場。
如欲轉載，須獲授權，請聯絡本團契。如欲停止收取本團契通訊，請將閣下資料傳真或電郵本團契辦理。