

護理傳承與創新 Nursing Heritage and Innovation

收稿日期：2022-10-14

接受日期：2023-04-15

doi：10.6729/MJN.202309_22(1).002

承百載春風化雨
傳鏡湖仁愛關懷

我的護理之路—跨越半個世紀，服務生老病死

羅少霞^{1*}

【摘要】 作者以自傳形式回顧成為護士的經歷。將自己 50 多年漫長的護士職業生涯以十年為限劃分為 5 個階段。第一個十年是踏入護理和職業起步階段；第二個十年是在不同臨床護理崗位的專業成長階段；第三個十年是走上護理管理崗位推動澳門護理發展的階段；第四個十年達到職業發展頂峰階段，獲得南丁格爾獎章，並帶領澳門護理走出澳門，加強國內和國際合作；第五個十年是從正式護理崗位退休，走進社區，發揮餘熱，推動澳門長者服務的階段。作為資深臨床護理者和護理管理者，作者見證了澳門護理的發展，也以自身力量推動澳門護理的發展，實踐了護理的本質—為人類的健康服務。

【關鍵詞】 護士 護理 澳門

My Lifetime As a Nurse- More than Five-decade Nursing Services

Siu Ha Lo^{1*}

[Abstract] The author described her long life as a nurse. Her long-term career in nursing is divided into five-decade stages. The first decade is characterized by her embarking on nursing school and subsequently into clinical practice as a neophyte. The second decade is characterized by the author's professional growth in different clinical settings. In the third decade, the author was promoted into nursing management positions and began to advance the development of nursing profession as a whole. The author reached the peak of career development in the fourth decade, when she won the Nightingale Medal Laureate and capitalized on her influential power to strengthen domestic and international cooperation. The author retired from formal nursing positions in the fifth decade and entered the community where she promoted elder adult services in Macau. Throughout her lifetime as a senior clinical nurse and nursing administrator, the author has witnessed the nursing development in Macau, and at the same time has committed to advancing nursing practices. Her long-term devotion and commitment to nursing profession has highlighted the essence of nursing -serving health and wellbeing for human beings.

[Key Words] nurse nursing Macau

* 通訊作者 Corresponding author : losiuha@gmail.com

¹ 澳門護士學會 Nurses Association of Macau

1923 年—2023 年！100 年！

1965 年—2023 年！58 年！

第一個數字是我的母校—澳門鏡湖護理學院至今走過 100 年歷程；第二個數字是我在護理行業走過 58 個年頭。這兩個數字與我的人生息息相關，也照亮了我的人生，是我的護士職業生涯寫照，反映我跨越半世紀的職業生涯，見證參與、創造歷史！

1 第一個十年（1965 年 -1974 年）：護士學校生涯

我於 1965 年入讀鏡湖護士助產學校（現今澳門鏡湖護理學院），時值建校 43 年。當年投考護士，一半原因是幼年喪父，家境清貧，完成初中畢業後就讀中四，媽媽和哥哥鼓勵我報讀護士；另一半原因是因為護士是個獨立的行業，可以自給自足。想不到投考順利被錄取了，猶記起當年入學需要擔保人，他是媽媽工作的上級，看著我們長大，明白媽媽的艱苦，簽名後他對我叮囑說：「要用心讀書，不要半途而廢，如果唔係賣咗你媽媽都唔夠賠呀！」

護士學校四年的艱苦學習如學徒制，半工讀方式令人顯得更刻苦耐勞。我本身很怕黑，當知道要出病房實習時確實有點擔心，然而當穿上制服時好像戴上護身符，上夜班也不怕。有種感覺就是：這會是我的終身職業！果然兌現了！

1.1 護校學習和住宿經歷

六十年代的澳門是一個名符其實的小漁村，生活艱苦、落後、樸實和寧靜。當年的護校學生屬於半工讀，上午到病房實習工作，下午回學校上課，還要承擔病房夜班工作，不同班級不同的工作崗位，一點也不輕鬆！護理工作能力就是這樣一步一步提高、成熟。進入護校，一定記得門前的何澄溪先生的銅像和水磨石樓梯，這裡留下了我們無數的腳印。然而，逗留時間最多的應該是地下實習室旁邊的水磨石後樓梯，因為護理技能操作室就在這裡。因此這裡是練習護理操作和溫習的好地方，談笑、學習、打瞌睡，最高興的莫過於工友晚上 10 點回來關門、關燈，還順道幫我們買 5 毛錢的咸麵包，那真是人間美食！

當年，護士學生需要寄宿，開學時 27 人，最後剩下 19 人。一個房間 10 張床，兩層的碌架床，大家一起住在一間大房，衣食住行都在一起，開心又

熱鬧。晚上躺在床上經常談笑不停；每晚 10 點，學校關燈後老師會來宿舍巡視，談笑中突然寂靜無聲！「快點休息，明天還要上課呀。」李佩英老師溫柔的聲音是我們的安慰劑！李老師是我們班主任，溫柔婉淑、循循善誘、耐心細緻，除了教導護理知識外，更關心我們的日常生活，空餘還帶我們外出，穿著斯文的旗袍，帶我們走走看看。一日為師終身為師！由於我們居住在澳門，亦工作在相同的醫療機構，所以澳門幾個同學和李老師一直保持聯繫，關係密切。2011 年 1 月份我們和李老師渡過最後的生日，3 個月後送她最後一程！

離別沒有阻隔，敬業精神永存留！

1.2 臨床實習和新手護士經歷

猶記起一年級出病房實習的第一天，為病人進行床上浴，是個中年男士，肺結核咯血，不能起床，當時只知道按照老師的教導去為他進行操作，他是什麼樣子一點也不知道，完成後全身濕透！一週後病人病情好轉可以起床走動，才發現他原來是個矮個子，有點愕然！這就是我的第一個護理操作！

當時的內科三等病房，100 多張病床，一半是內科疾病、一半是肺結核病，嚴重的時候病人大量咯血，甚至肺組織都咳出來，非常嚴重！那時候經濟不景，病人要籌錢買抗結核針，我們每早為病人進行肌肉注射 100 多支是等閒事！

60 年代記憶特別深刻，就是 1966 年的一二·三事件，當時我是 2 年級，不知道發生什麼事，只知道不斷有病人送來，急診、病房停不了，醫院開設二等外科病房接收所有受傷的病人，除了協助簡單護理工作外，我們還要協助後勤工作，加快做棉球、竹枝，協助搬搬抬抬等，事後才知道是政治暴動！回憶起來也為自己曾經參與其中，盡過一點綿力而欣慰。

1968 年，3 年級下學期我被安排往婦產科實習，漫長的 7 個月，是令人成長、成熟的實習經歷，試想一個年約 18 歲的少女，看著生命誕生的整個過程、親手接出一個新的生命，那種不知所措、驚奇訝異、無所適從、顛顛驚驚的心情實在難以言喻！正常生產還好，遇上難產、胎兒異常，驚慌之餘還要強忍害怕、努力去做，因為產婦、嬰兒的生命就在我們手上！而照顧嬰兒是除了技能以外的另一種

專業學問和護理照顧，十分不容易。嬰兒室最多時有超過 70 個新生嬰兒，換尿片、餵奶手不停。除了細心照顧外，最高技巧是要聽到嬰兒的嘔吐聲，需要馬上處理，以免引至窒息。這就是細心和細緻的歷練！在一眾資深前輩的悉心指導下，我們實習護生一步一步穩健地掌握、熟習，這段經歷也奠定我日後成長的良好基石。

1969 年，我進入 4 年級，在三等外科實習，當時澳門的生活十分艱苦困難，男女各一間大病房，可住 10-12 個病人，另外還有 4-6 間細病房，供需要獨立照顧的病人住，病房約 60 多病床。病床是木板床、草蓆、發硬的舊棉被。開刀、緊急手術頻繁，也有不少老病患；全身不能動彈，整天大叫大喊的病人陳坤、吳全，那年代誰不認識！

病房裡的李護長、崔護長是我們護生的學習榜樣，她們專業功底紮實而且有愛心，猶記起一次崔護長安排我上夜班照顧一個當天開顛手術後的病人，永遠記得她那段話：「這個病人是借錢來做手術，全家都靠他，照顧好，不能出錯，這病人就交給你了！」當時的感覺是責任重大，既害怕又擔心。晚上上班只見病人頭部被綑帶包裹著，旁邊敷滿冰袋，床底下一個大膠盆，放著一大塊冰塊，室溫寒凍（因為當時設備簡陋，還沒有冷氣），整晚瞪大眼睛觀察不敢懈怠。之後，看著病人可以下床走動時，心情激動、開心、興奮實在難以言喻。

1969 年，畢業後我被安排在婦產科擔任助產士工作，每每雙手接出活生生的新生命時，那種喜悅心情無法以筆墨形容。每個孕婦的生產過程都有所不同，有的平安順利、有的驚心動魄，助產士的專業技術要求很高，除了工作滿足感外，更進一步感悟生命的珍貴和喜悅。

專業、愛與關懷就在日常護理工作中習得與成長！

2 第二個十年（1975 年 -1984 年）：不同臨床崗位的錘煉

13 年的婦產科工作使我得到了成長，1982 年我被調到三等外科負責臨床及科室管理工作，70 多張病床包含二等骨科、三等普通外科和骨科病人，新的崗位使我接觸不同的病種和工作方式。外科明快

的節奏和緊急情況下的應變，促使我們腳步加快，而不同手術和傷口護理強化了我們的護士技術，雖然工作辛苦但比較容易體驗到成績及滿足感。

八十年代，印象最深的莫過於燒傷區的成立，由於當時社區意外重大事件不斷發生，促使了護理專科發展。1986 年至 1989 年，連續的火災和石油氣爆炸，意外發生較頻密，一次意外會連續收治很多病人，燒傷病人極端痛苦，需要漫長與細緻的護理照顧。在專科醫生的領導下，護士輕柔、具技巧性換藥工作十分重要，有時需要耗時 5 個小時以上，換藥前要先給病人注射止痛劑，慢慢去除粘連著傷口的紗布，清洗傷口後塗上藥膏，蓋上凡士林紗布。整型外科陳明淵醫生要求很高，凡士林紗布要平直一點皺紋也不能有，我們經常在換完藥後腰也挺不起來，但每每看到病人的皮膚一微米、一毫米地生長，什麼辛苦也不成問題了！

十三年外科工作使我成熟也讓我改變，這中間不能不提一個 40 多歲的鼻咽癌晚期女患者。她入院時已是面色蒼白、消瘦無力，反應冷淡，沉默寡言，對外界事物完全不理睬。經護理和陪伴後，發現只有她母親來探訪，細談下清楚其中原因是家庭問題，丈夫得知她患癌後帶同一雙兒女離她而去，傷心之餘她只有搬回與母親同住，經治療後情況反覆每況愈下，近期更不能進食，日漸消瘦，因而住院。深入瞭解後我知道她最掛心的是一雙兒女，幾經溝通後，她母親找到女婿帶同一雙兒女到病床前見她，只見她不能言語，眼淚不停流著，痛苦和無奈的表情令我至今記憶猶新，兩天後她終於與世長辭。她臨終的遭遇讓我重新思考護理工作不應單純關注生理，更應從心理及靈性方面加強。

人在生病時需要別人的關顧，護理人員提供悉心的關懷和照顧非常重要，但面對疾病晚期的病人，特別是癌症病人應如何處理是個不容易的議題。為了找尋答案，我開始尋找相關的資料，得悉外國及鄰近地區如香港及臺灣也有善終服務，為臨終病人及其家屬提供生理、心理、靈性及社會全面支援與照護服務，維護其生命的尊嚴，提高生命品質，使臨終病人舒適、安詳地走完生命的最後階段。此後我更加關注澳門對癌症病人提供的服務，期望社會的發展能促使政策改變。

3 第三個十年（1995 年 -2004 年）：走上管理崗位，推動澳門護理走出小城

1996 年，因為工作調動，我轉到護理部負責行政管理工作，新的工作崗位使我從更高角度去看護理。完善護理隊伍、加強延續性護理教育、改進護理模式、提高醫院護理質素是我工作的目標。就在這個時候，一個很好的機會給我學習、讓我成長。在一班護理前輩的努力下，在一些熱心人士的支持下，澳門護士學會於 1986 年成立，這是一個護理專業學術團體，她的成立開啟了澳門護理向外的大門，擴闊了澳門護士視野，推動本地護士結識不同地區、國家的護理朋友，發現自己不足，促使學習改進。

1996 年，我擔任澳門護士學會理事長，在學會顧問、資深長輩、相關專業人員鼓勵下，澳門護士學會首次舉辦兩岸四地護理專業研討會，邀請了來自不同地區的護理專家來澳講學，交流各地護理專業發展情況，研討會十分成功。經歷了統籌、聯繫、組織、交流等會議準備和實工作後我們看到了澳門護士學會成員的團結合作精神，和外地同行的交流也讓我們看到自己應該努力和前進的方向。

時任韓國護理專家、國際護士會理事金順子女士對我們十分讚賞，更鼓勵我們申請加入國際護士會（International Council of Nurses, ICN）。當時高興之餘，其實還未清楚 ICN 情況，慶幸澳門本地有不少同業，特別是從香港來澳的陸亮老師，他的思維寬廣、英文好、水準高，一直從旁協助。這次的研討會有助促進交流互動外，更讓兩岸護理領導可以聚首一堂交流互動，也是件不容易的事！

經過幾年的努力，1999 年 5 月國際護士會行政總裁 Judith Oulton 女士來澳門評審，詳細瞭解澳門護士學會的情況、探訪醫療機構、拜會當時葡藉的文化司司長及候任特首何厚鏞先生後，對我們評價很高。1999 年 6 月在英國倫敦經過 ICN 理事會全體成員的一致投票通過，澳門護士學會以中國澳門的會員身份加入了國際護士會，成為這個全球性護理組織的一員，為澳門護理專業走出澳門、邁向國際踏出第一步。

多年來，我們通過參與國際會議、活動交流，學習國際經驗，亦加強與內地、香港、台灣交流學習，舉辦研討會和學習班。自澳門護士學會成立

至今這二十多年的交流合作探索中，我深深感受到「走出去、請進來」的必要性，我們在每一次國際會議、交流活動的場合與其他國家、地區的護理人員深入交流，瞭解到其他地區的一些創新護理模式與理念，帶回澳門來推動本地護理水準的提升與系統的優化。我們也鼓勵新一代的年輕護士作為接班人勇敢走出澳門，走向國際，開闊自己的視野，交流經驗，在護理實務過程中合理運用，以提升自己的護理專業水準。我們也聘請各地專家學者來澳講學，澳門作為國際化都市的快速進步也賦予我們更多的機會放眼世界，找到自我進步的更大動力。

參加護士學會工作至今轉眼 36 年，也曾是理事、理事長、會長，現任副會長一職。在會務工作中不但加強我的協調、組織、管理能力，更使我拓闊視野和思維，並能與本澳及其它地區的專業團體交往。通過加入 ICN，使澳門護理發展能逐步與國際拉近，提高了我們的眼光和能力。

世界很大，我們朋友也遍天下！

4 第四個十年（2005 年 -2014 年）：獲南丁格爾獎章，推動澳門專科護理發展

2007 年，一個終生難忘的一年！我獲澳門護士學會提名以及澳門紅十字會推薦，參加國際紅十字會南丁格爾獎提名，最後入選成功，自感高興和榮幸，因為這並不是我個人的榮譽，而是澳門所有護士及澳門人的榮譽，是國際組織對澳門護理界的認同。從胡錦濤主席手中接過了獎章，心情異常興奮，也充滿幸福感。我是一個寂寂無名的護士，也能受到國家領導人的尊重，在日理萬機、國務繁忙的重任下仍抽出寶貴時間來為我們頒獎，這是對護理界的肯定與認同，這一切一切鼓勵和鞭策著我今後要更好地做好工作。護理是為生命服務的專業，尊重生命、愛惜生命、維護生命是護理人員的職責，我們將時刻緊記要為生命服務！

4.1 加入南丁格爾護理志願服務總隊

2007 年，我獲獎後繼而在北京中國紅十字會參加中國南丁格爾志願護理服務總隊，這是全國唯一一支護理專業者的志願服務組織。通過各地志願者堅持不懈、科學有序地開展志願服務，為全國各地人群提供健康教育，為弱勢群體、特殊病種者提

供幫助和救治，真正做到了為社會減壓，為健康中國助力。經過十四年發展，目前志願總隊共有 812 支分隊，護理志願者 40 餘萬名，服務遍及全國 33 個省市、自治區、直轄市，由生活照護向護理專業照顧成功轉型，再全面推進專科深度服務，這是護理專業的重大發展。多年來我經常參與總隊的活動，不但認識無數的優秀護理人員和團隊，更深入認識祖國護理的急速發展，也看到了護理必須面向群眾、普及提高健康意識，從而達至健康中國的目標。

2022 年，澳門護士學會亦以澳門特別行政區地區名義加入總隊，成為大家庭一員，與全國護理人員一起為推動為人民健康而努力！

4.2 加入澳門癌症病患團體，關注社區癌症病人健康

八十年代初，我認識了一群癌症病人，他們主動以過來人身份去關心癌症病患者，他們的愛心行動鼓舞了我參與其中，1996 年在大家努力下成立了「澳門愛心之友協進會」，這是澳門第一個癌症病人互助組織，大家用過來人身份實際行動去關懷身邊的癌症病友，並積極推廣防癌抗癌活動。從互助關懷、團結病友、鼓勵建立信心、和勇敢對抗癌病，通過與醫護專業人員協作，不斷灌輸維護身、心及情緒健康知識，更組織文娛康樂活動，讓大家更積極地生活，面對人生。

服務至今「澳門愛心之友協進會」已踏入 27 年了，我與無數的生命鬥士們在一起，通過大家共同的努力，不僅燃起癌患者的鬥志，更激發起普羅大眾，特別是人與人之間互助互愛的精神，喚起了特區政府及社會各界人士對癌症的關注和認識。

4.3 推廣臨終關懷服務，在鏡湖醫院籌建「康寧中心」

1999 年，在社會的不斷訴求下，適逢鏡湖醫院新醫務大樓成立，舊醫務大樓有病房空置，政府亦有開展善終服務的意願，經商議後由政府斥資在鏡湖醫院建立善終服務病房。開始時在院長的帶領下我們先走訪了香港靈實醫院，取得了初步的印象和經驗傳授，繼而醫院安排了我負責這項目，我義不容辭地接受，多年的心願終於可以實現，由心底裡高興。在籌建過程中拜訪了不少工作單位，亦參考了香港及台灣的服務經驗，包括人員培訓、物資籌

備、藥物準備、制度的訂定等均是從頭做起，特別是人員思想的準備攸關重要。過程中得到很多同業及社會人士的熱心支持使我信心大增，終於在 2000 年 5 月澳門第一所善終服務病房—康寧中心投入了服務，使癌症晚期病人及家屬得到完善照顧，從而達到去者善終、留者善別的目的。

康寧中心成立至今已經 23 年，除了護理人員堅持善終服務的理念以外，醫院領導亦十分支持善終服務的發展，善終概念已漸被社會認識和接受，充分體現了社會的文明和進步。最感欣慰的莫過於年青一輩的承接、投入工作，強化專業，不斷成長，貢獻社會，使癌症病患和家屬受惠。

5 第五個十年（2015 年至現在）：從醫院服務走進社區

2010 年底，我在醫院工作已逾 41 年，退休了！次年，我接受澳門特別行政區社會工作局聘請，加入長者服務處工作，這是一個十分難得的經驗！

從醫院退休走進社區，從熟悉的緊急醫療服務，轉到社區服務，特別是有機會深入了解整個澳門的長者服務範疇，讓我更進一步認識護士角色在人群健康方面的重要性和寬廣性。這份工作讓我有機會走進社區、老人院舍瞭解社區中及各機構中對長者的照護情況，發現社區護士非常不足，服務制度仍有待改進。為了更深入瞭解長者需要，我運用本身數十年護理工作經驗，配合澳門特區政府的惠民政策做好長者長期照顧服務優化，包括：院舍服務優化、家居照顧及支援服務優化、日間護理服務優化及長者權益保障綱要法的協作理解等等，推動這些政策落實行動、細化服務指引，使服務提供者明確運用、有章可循，為長者提供更細緻的服務。

2022 年。我獲邀請擔任澳門特別行政區長者事務委員會委員，有機會更深入了解澳門長者情況。如何參照本澳實際情況，探討出未來長者服務的需求和發展方向是非常重要的任務，值得我繼續深入探討和考慮！

6 結語

回顧過去，細數人生，非常感恩自己所選的職業是護士。路途雖然艱苦，但越走越愛，工作過後每每為自己是護理其中一員而感到自豪和高興。特別是過程中有幸能參與康寧中心籌備和運作中，退休後繼續為癌症病人服務、有機會推廣防癌抗癌工作，讓自己更能體悟人生的幸福。再者，能有機會從醫院走進社區，從醫院的護理服務轉眼看社區護理服務，給我很大的啟悟。人類健康的每一步都與護理相關，護理工作可以發展得更深、更廣，有無限的延伸空間。畢竟，我們護士是為生命服務！