



專欄文章

日期: 2023年2月25日(星期五)

資料來源: 香港經濟日報【副刊】

標 題: 那打素 NICHE 學院 疫情下支援醫護人員身心

參考網址: 請按此(報導)



NICHE 團隊教授輔導技巧,讓資深護士能在職場中 擔當初入職護士的同行夥伴,結伴同走護理路。





這幾年疫情對醫護人員帶來莫大衝擊,那打素全人健康持續進修學院學院主任李 鳳琴博士說:「醫護人員總心繫病人,惟在一些處境裏,如去年的第五波疫情, 他們內心的無力感十分沉重,見病人有需要,自己卻難兼顧那麼多。」

醫護人員在體能上十分疲倦,她舉例是原本一更有6人上班,因借調或有員工感染新冠,變成僅得3人,但同樣照顧那麼多病人。疫情高峰時家屬不能探病,餵食一環回落醫護人員身上;又要為病人開視像,工作量排山倒海。返夜更也變得頻密,如返4天日更後就有兩天要返夜更,身心俱疲,壓力也油然而生。

疫情中也有醫護人員受感染病倒,或需調職至另一崗位,醫院人手缺乏,有時會 感到工作力不從心,當中的無奈和痛心,令專業上受着很大衝擊。

工作量壓力沉重

「這幾年,隨着疫情患病數字高低起伏,醫護人員的心情也隨之起伏不定。加上 退休潮及移居外地的人數急增,新入職的同事這幾年實習時數減少,未必可馬上 埋位幫到手,工作量大增,工作好辛苦又焦慮,壓力巨大。」

另一方面,醫護人員也擔心自己受感染,繼而感染家人,於是選擇入住酒店,相處少了,惦念家人,孤單感驟至。「有一段時間學生在家上課,醫護人員不能 WFH,掛心之餘又要作很多安排,既擔心子女網課的學習進度,也憂慮他們會否因長時間上網而影響個人健康。」

那打素全人健康持續進修學院(NICHE)成立於 2002 年,是雅麗氏何妙齡那打素 慈善基金會屬下的服務單位之一,推動全人健康、全人關顧,包括課程、文化傳 承活動、出版、電子媒體及科研活動。課程系列分為全人健康、全人關顧及全人 領導課程,主要對象為醫護人員及醫護學生,目的是提升他們的全人健康,除了 身體健康,情緒、靈性、社交的需要也需關顧。

沿途有同路人同行

無論是各項課程、文化傳承、研討會都是因時制宜,在最有適切時舉辦。「我們曾在疫情期間舉行網上研討會,是因為那時醫護人員工作十分繁重,加上不少實





體活動取消,社會支援減少,網上分享會和工作坊,能激勵大家士氣,明白到有同行者一起抗疫。」

另外,NICHE 利用電子媒體,例如 YouTube 短片,請來資深應用心理學及輔導學講師余德淳博士主講「疫情下的父母 EQ」、以 6 輯動畫製作的「疫情下醫療人員親子篇」、「親親小耳朵網上 Zoom 活動」支援去年提早放暑假的學生,讓醫護人員及子女齊齊參與。

在疫情期間,也將原本的實體課轉為以精簡的網上形式進行,例如臨床帶教輔導 技巧,情緒智商、衝突處理技巧等,讓醫療人員在疫情及社交隔離的情況下有進 修的機會。

謹記入行初心

課程着重體驗學習,以遊戲、活動形式,在輕鬆環境下學習及體會。舉例在帶新人的環節中,有一個「尋羊」遊戲,大家蒙着眼睛,不能言語,只用樂器、聲音來互相溝通,在此活動中,使參加者感受到要認清方向,資深的醫護人員從中也體會到新人戰戰兢兢的心情,重拾入行濟世為懷的初心。

李鳳琴博士指活動及工作坊中不乏難忘個案,如最近有一個工作坊,要求參加者畫一幅畫給自己,在行業中有何貢獻、前路應如何走。「畫完後,參加者真摯分享,當中有醫護人員說其實工作那團火確實暗淡了,艱辛的撑着,心情難免失落。在工作坊中讓他們反思,重燃意志,委身在護理崗位上。」

另一個叫她印象深刻的是「個人及專業成長工作坊」,對象為他們壓力很大,有一位參加者評估自己的壓力,竟是「爆煲」至危險程度。「可見作為病室經理的壓力是如此沉重,極需要支援。學院期望能適時地為他們舒解心情,提升抗逆力面對困難。」







團隊建立工作坊



園藝治療



新入職護士導入課



NICHE 團隊教授輔導技巧,讓資深護士能在職場中擔當初入職護士的同行伙伴,結伴同走護理路