2025年"5.12"國際護士節

我們的護士，我們的未來。關愛護士，促進經濟發展。

澳門護士學會—國際事務部譯

每年的五月十一日，國際護士會都舉行國際護士節的慶祝活動，來紀念弗洛倫斯南丁格爾的誕辰。今年，國際護士會發佈的二０二五年國際護士節主題為：「我們的護士，我們的未來。關愛護士，促進經濟發展。」（Our Nurses. Our Future. Caring for Nurses Strengthens Economies），而在二０二四年國際護士節主題為「護理的經濟力量」，展示了對護理投資如何帶來巨大的經濟和社會效益，在此基礎上，二０二五年的主題將重點轉移到護士的健康和福祉上，提供以證據為基礎的切實解決方案，以增進護士的健康和福祉，並確認護士在優化衛生系統和經濟方面的關鍵作用。

在《二０二五國際護士節報告》中，強調了護理人員的關鍵角色及其在全球健康系統中的重要性。報告分為幾個主要章節，首先探討了當前護理人力資源面臨的挑戰，包括人力短缺、工作負荷過重、薪酬不足以及工作環境不安全等問題。這些因素不僅影響護士的身心健康，還影響到病人的護理質量和整體健康系統的效率。報告指出，全球護士短缺已達五百九十萬，並預測為滿足未來的健康需求，將需要增加多三千萬名護士。報告提到，一項歐洲的報道指出，疫情期間，每三位護士中就有一位曾目擊病人因人力不足而死亡，超過一半的護士要求離職。護士的流失和職業滿意度低下，進一步加劇了這一危機。報告還提及，護士面臨的工作暴力、職業疲勞和心理健康挑戰，對其留任率和整體工作表現造成了負面影響。

因此，報告強調了「關懷護士」的投資回報。有研究顯示，每位護士的流失成本高達三萬六千九百一十八美元，反映了確保護士的留任率，具有經濟價值的必要性。報告又指出，改善護士的工作環境和健康狀況不僅對護士個人有利，還能提高醫療服務的質量和效率，從而增強經濟生產力。護理人員的健康與生產效率有密切相關關係。良好的工作條件將有助於減少缺勤與流失，並降低醫療錯誤的風險。報告提出了「關懷護士方案」，這是一套綜合性策略，以改善護士的工作條件和心理健康，該方案包括了七個關鍵領域：

1. 確保安全的工作環境：實施全面的安全協議，保障護士在工作中不受暴力和危險的威脅。

2. 提供公平的薪酬：確保護士的薪酬與其專業知識和責任相符，並提供透明的薪酬結構。

3. 支持教育和專業發展：投資於護士的持續教育和專業發展，使其能夠滿足不斷變化的健康需求。

4. 提供足夠的工作人力和技能組合：根據病人需求進行合理的人力資源規劃，確保護士能夠提供高品質護理。

5. 投資於必要的資源和設備：提供合適的醫療設備和資源，確保護士能夠有效地進行護理工作。

6. 促進健康的工作生活平衡：為護士提供靈活的工作安排和足夠的休假時間，以促進身心健康。

7. 建立支持性和高效的組織文化：培養包容和協作的工作環境，增強護士的職業滿意度和團隊凝聚力。

最後，報告呼籲各國或地區應當立即採取行動，關心和支持護士的健康和福祉，因為護士是全球健康系統的基石。只有當護士得到應有的尊重和支援時，才能確保他們能夠提供高質量的護理服務，從而促進社會的整體健康和繁榮。國際護士會主席Pamela Cipriano博士強調：「我們制定二０二五年國際護士節主題的目標，不僅是要突出護士面臨的挑戰，還要為打造更健康的護理隊伍提供路線圖。通過優先考慮護士的福祉，確保他們能夠繼續提供對社區健康至關重要的高品質護理。」◇

注：國際護士會於二０二五年四月十六日舉行了國際護士節網絡研討會，由ICN主席Pamela Cipriano主持，並發表今年國際護士節主題報告。更多有關以上刊物的資訊，可瀏覽以下網頁：https://www.icn.ch/how-we-do-it/campaigns/international-nurses-day



◎ 參與衛生局健康促進活動。



◎ 參與ICN國際護士會會議。

護士健康與福祉——促進經濟成長的關鍵

謝少英

護理是一門醫療保健系統的專業，也是一種關懷的藝術與科學，主要目的在於保護、促進和優化健康，以及對人類功能、預防疾病與傷害促進癒合，善用慈悲的態度陪伴病人減輕痛苦。

護理更是全球衛生保健系統的基石，但它為衛生保健乃至整個社會帶來的經濟價值仍未得到認可。人們經常把投資護理行業誤解為是對資源的消耗，看不到它對經濟穩定增長的推動作用。這種觀點降低了護士價值的體現，也忽視了對護士健康及福祉投資可能帶來的巨大經濟回報。如今，雖然我們對於護士價值存在明顯的認知差距，這種差距更根深蒂固於社會意識之中，但事實證明，護士的健康與福祉，將是促進社會經濟成長的關鍵。

二０二四年國際護士會（ICN）在國際護士節提出的主題是：護理創造經濟實力（The Economic Power of Care），該主題展現了對護理的策略性投資可帶來顯著的經濟和社會效益。在此成功基礎上，二０二五年國際護士節的主題：關懷護士促進經濟成長（Caring for Nurses Strengthens Economies），這一主題將重點轉移至護士的健康與福祉上，強調健康的護理人力在強化經濟、改善健康照護體系、確保全球社區實現更佳健康成效方面扮著演關鍵角色。

國際護士會為何選擇這個主題？原因是認為護士對全球健康照護體系的運作至關重要，期望通過二０二五年的主題，強調支持護士的健康與福祉之重要性。由於護士經常面臨生理、心理、情緒及倫理等挑戰，因此，必須以促進其整體健康的方式來加以應對。這一主題提供了機會，將可行的解決方案帶到臨床第一線，這些都是可立即實施以支持護士的日常工作，並改善其長期健康的解決方案，呼籲所有護士團體和政府應重視、保護、尊重和投資護士，以創造護理和健康照護體系永續發展的未來。

二０二五年國際護士節報告將於五月十二日發佈，這份報告將著重於以實證為基礎的有形解決方案，以改善護士的健康與福祉，並認可他們在優化健康照護體系和經濟方面的重要角色。該報告將針對護士身心與福祉、職場安全等關鍵問題，提供可行的策略，為護士提供重要的相關支持。此外，報告也將倡議創造更安全、更具支持性及正向的工作環境，以培養高績效的文化，最終確保改善病人照護的可及性和品質、提高護理人力的留任，以便建立更強大、更有堅韌性的健康照護體系，從而造福整個社會。

由於護理是全球衛生保健系統的支柱，有助於改善衛生成果、節省經濟開支和建立更穩定的社會。因此，重新認識護理經濟價值是有需要的，因為在面臨人口老齡化、慢性疾病和流行病等全球衛生挑戰之際，護士的作用比以往更加重要。為了使人類獲得更加健康的未來，關注護士的健康與福祉，才可使護理人才在專業路上走得更深更遠！◇



◎ 舉辦社區健康宣傳活動。



◎ 參與社區救護工作。



◎ 與國內同業交流。

愛與歸屬

羅旭昇

午飯時段，我去光顧在家附近的麵店，店員把麵食送上時不太肯定的問道「請問你是鏡湖醫院的護士嗎？」我看著她的臉孔希望能想起她的身份，心裡正疑惑時，她再補充道「在康寧中心時，多謝你照顧我的姐姐，我和弟妹都記得你，你還參加了我姐姐的喪禮」。

記憶如潮水湧現，對於她的說話讓我恍然：她的姐姐是康寧中心一個比較特殊的個案，當時與其家人的接觸總是在病情討論及症狀處理中交錯。現在回憶，她的姐姐是某公司的管理人員，所以對護理照顧有一定要求，由於對疾病不甘心，常以強勢姿態面對疾病。也許以上原因使其在病魔面前逞強，致使其備受癌疾帶來的頑固性疼痛，爆發痛以及身心社靈引起的心因性或整體疼痛所煎熬，即便各種藥物及非藥物的止痛方法都無法對其改善，她整天與痛苦糾纏。

回想起來，她姐姐的痛苦呻吟聲猶在耳邊，同事在那段時間也害怕與患者接觸，一是難以舒緩其症狀，二是她每次會有一定要求，由於有要求，令同事感到她是一個「難服侍」和「麻煩」的患者，但家屬一直都在患者身邊不離不棄，輪流陪伴。在一次與患者妹妹的對話中知道，母親很早離世，作為長姐的她，兼顧了母親的角色，不難想像她為家庭的付出，也許她為家人放棄了很多本屬於自己的人生，儘管病倒了，也不曾忘記為妹妹準備生日禮物，這是她對家人的愛，也是她歸屬所在。

患者整個故事當中，如果從靈性的導向去看，她的生命是在家人的照顧下賦予多重意義；她的強勢，可能是為了「保護自己」和「避免受傷」的方法，因為她需要堅強地支撐一個家。為了擺脫由照顧者變成被照顧者的角色，她就使用命令的方式去獲得對他人的控制。她的不甘心，在旁人來看也許是一種「執念」和「放不下」，但對一個照顧家庭數十年的姐姐來說，何嘗不是一種「記掛」「擔心」和「愛與被愛的失衡」？也許，這同時也是一種寬恕自己的方式。如果當時有能力了解她的想法和介入這些我所猜測的「靈性困擾」，或許她的最後時間會有不同的結局。

回過神來，我也完成了自己的午餐，只是帳單已被患者的妹妹結了，我實在不好意思，因為照顧患者及家屬都是我們份內之事，到最後我仍爭不過對方的心意。原來從對方的角度看，我們已經做了很多。從我仍沉浸在反思的時候，到最後我欣然接受對方的好意。這也許是患者，家屬和自己共同探索的愛和歸屬的感覺。◇

他的名字是護士

許穎曄

每個早晨六點就自然醒，或是凌晨四點仍反復奔走未眠。

他見過白天太陽初升的寂靜，他見過夜晚星空閃爍的靜謐。

他聽過清晨青鳥的清脆細鳴，他睹過城市由不眠至深眠的過程。

他可能是日復一日地重複著同樣的工作，但他也可能是每天每日經歷者著不同的挑戰。

他對每一聲「護士」的呼喚，都一一細心地回應。

聽著心臟跳動的節律，看著呼吸起伏的頻率，看著監護儀數字的變動，看著由綠色的數字變成黃色，變成紅色。仔細聽著每一個人對他的每一聲呼喚。

他或是平凡，又或是不凡。

平凡是他的病人今天是安全的，平凡是他今日完成了工作，平安回家。

不凡是他總是每一次都能在死神手中把生命搶過來。

不凡是他循循善誘，積極開導，用手拉著生命，為他驅散迷茫。

不凡是他手中可以一次又一次迎接新生命的到來。

他身穿著白衣，頭戴燕尾帽，人們說，他說過的每句話的味道都很安心。他的名字是護士，他很特別，他會發光，致所有奉獻著卻平凡普通的發光護士英雄。◇

等待

黃明花

「等待」這兩個字相信大家都很熟悉，因為它伴隨在每個人身邊，無論你是嬰兒或老人都是在等待中生活。有人等待成長、有人等待終老；有人等待喜悅、也有人等待悲傷……

電視廣告曾經這樣說「有限度的等待是美好的回憶」。對的，知道時間的等待，是有心理準備迎接事件的來臨，令人回味、難忘。每種等待有著每種情緒的發生，出生的等待，使人期待；死亡的等待，使人悲傷。當然，每個人都希望好的來、壞的去，但凡事都不能盡人如意。你看，末期癌症病人等待的是沒有將來的明天，他們與癌魔鬥爭，最終都是失敗者，等待生命終結的來臨。

那麼，康寧中心的病人豈不是生活在毫無意義的等待中。錯的，康寧中心的病人不懼癌魔的折磨，每分每秒都為自己的舒適度而努力與醫護人員合作，他們珍惜人生的每一天。在那裡，每天都演繹著人生的喜怒哀樂，每一幕的情境都令人感動、令人難忘。因為他們用人生最精彩的情感去交織真人真事的故事，那些真情剖白、筆錄、團聚、擁抱等等，在普通病房難以體現，但在康寧中心比比皆是。癌症病人用他們有限的生命去關顧身邊的家人、朋友，甚至工作人員。他們給身邊的至親留下一點點溫存、無憾，讓大家為他們的離開感到欣慰。

他們的等待比任何人都有意義，他們的明天比任何人更精彩。康寧中心不是等待死亡的地方，她是一所充滿色彩、充滿人情味，交織人生各種樂章的病房。那些病人的意志比每個人都堅強，他們利用自己有限的生命，讓至親等待有意義的明天！◇



◎舉辦各項健康講座。

5.12國際護士節—致敬生命守護的天使

顏　唯

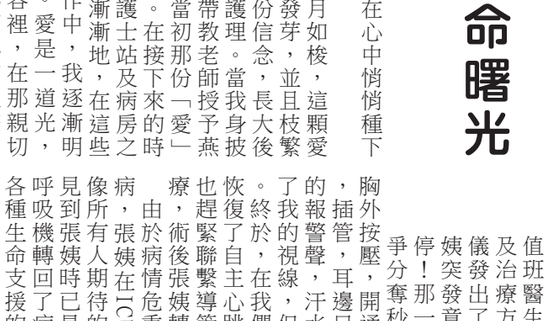
初夏雲霞開錦繡，繁花似錦，萬物啟芳華。來了第一百一十四個國際護士節。值此之際，謹向辛勤工作在一線的護士及護理工作者們，向無私奉獻、敢於擔當的白衣戰士們致以節日的祝賀！並向離職退休護理前輩們致以誠摯的敬意！更要向一直以來默默支持、不求回報的護士及護理工作者親屬們送上真誠的感謝和親切的慰問！

回顧歷史，我們不難發現，護理事業的發展離不開每一位護理工作者的辛勤付出和無私奉獻。一百多年前，南丁格爾用她的博愛精神和科學態度，開創了現代護理學的先河。她用自己的實際行動，詮釋了護理事業的真正含義和價值。

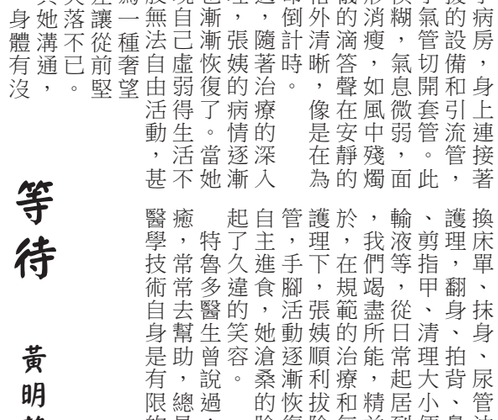
護理工作是一項崇高而偉大的事業，它涉及到生命的延續和健康的維護。在這個領域裡，每一位護理工作者都肩負著神聖的使命和責任。他們用專業的知識和技能，為患者提供優質的護理服務，用愛心和耐心陪伴他們度過病痛的時光。他們是患者最親密的夥伴，也是他們最信賴的依靠；他們以特有的細膩和耐心著每一位患者的身心健康；他們用專業的知識和技能，為患者提供精準、有效的護理服務；他們，用真誠和愛心，溫暖著患者的心靈，讓他們感受到溫馨和關懷；他們，是用實際行動詮釋了南丁格爾的精神，為護理事業的發展和醫院的建設貢獻了不可估計的力量。

護理是一項光榮而偉大的事業。在新的歷史時期，我們要以更加堅定的信念和更加務實的作風推動護理事業的發展。讓我們攜手共進、砥礪前行，為早日實現健康中國的宏偉藍圖建立護理的時代新篇章。

在此，衷心祝願廣大護理同仁節日快樂、幸福安康、闔家歡樂，共同為護理事業的發展貢獻自己的力量和智慧！◇



◎ 舉辦海峽兩岸大型護理交流會議。



◎ 與國內同業共同舉辦護理專業比賽。

以愛之名，點亮生命曙光

斯　嫻

小時候的我，總是調皮搗蛋，有次爬樹摘果子不慎掉下來，摔破了額頭，被大人帶到醫院去縫針。當我看到穿著白色制服拿著針筒的護士姐姐們時，害怕得哇哇大哭。護士姐姐們不停地安慰我，給我打氣，那一瞬間我感受到了一種愛，在它的鼓勵下我變得勇敢起來，成為了我童年記憶最深刻的畫面之一。這是我第一次認識「白衣天使」，一顆名為「愛」的種子在心中悄悄種下。

時光荏苒，歲月如梭，這顆愛的種子逐漸生根發芽，並且枝繁葉茂。秉持著這份信念，長大後的我毅然選擇了護理。當我身披純潔的白衣，由帶教老師授予燕尾帽的那一刻，當初那份「愛」正式得到了傳承。在接下來的時間裡，我開始在護士站及病房之間忙碌地穿梭。漸漸地，在這些瑣碎的護理工作中，我逐漸明白了愛的意義。愛是一道光，在那質樸的笑容裡，在那親切的話語間，在那細心的服務中。我們把一束束充滿愛的光匯聚起來，為無數的患者點亮了生命之光。

那是一個初冬的深夜，我如往常一樣接班、巡視病房，當我走到6號床，看見患者張姨坐在床邊呼吸急促，口唇紫紺，手捂胸口，滿頭大汗。我立即上前詢問，張姨說她一小時前開始出現胸悶，開始以為休息一下就好了，誰知愈發不對勁。我立即給她吸氧，連上心電監測，測量生命體徵，通知值班醫生給她做了心電圖檢查，結果發現是急性心梗。正當值班醫生與家屬溝通病情及治療方案時，心電監護儀發出了急促的警報，張姨突發意識喪失，心臟驟停！那一刻起，我們開始爭分奪秒地與死神賽跑，我們的開始的創傷才是康復路上最大的障礙。

為了能再次喚起張姨面對生活的勇氣，我們依然每天用心地為她做著各種各樣的護理，記得有次我給張姨進行氣管套管護理的時候，發現她稍許煩躁，口唇紫紺。我查看心監發現血氧下降，仔細檢查後才發現是套管被痰栓堵塞，我反反復復地為張姨吸痰、霧化、拍背，直到那一大口濃痰被吸出，張姨的臉色才逐漸轉紅潤，化險為夷。除此以外，還有更法治癒每一位患者，戰勝每一種疾病，面對遭遇病魔折磨的患者們，儘管我們盡心護理，全心安慰，但有時也會感到束手無策，我們多麼希望能化身為患者的白衣衛士，為他們減輕一些身心的痛苦。心有信仰，行有所向，或許我們無法延長生命的長度，但在患者與疾病抗爭的路上與他們同行，用專業知識和技能照護給他們力量，以愛之名，用雙手編織一道道生命之光，點亮患者生命的曙光，也照亮自己前行的道路。◇

由於病情危重且合併多種基礎病，張姨在ICU的恢復過程沒有有不舒服，她卻緊閉著雙眼，不願回應，眼角的淚珠止不住地滴落……那時候我想，身體的疼痛固然難受，但是心理上的障礙。


◎ 參與澳門特別行政區行政長官選舉。