



醫療與傳道月刊 (474)

國內
郵資已付
台北郵局許可證
台北字第3211號
雜誌
無法投遞請退回

台灣基督徒醫學協會 發行
第 40 卷 第 6 期

實習醫師的求生要領

作者: Peter Saunders
英國基督徒醫師團契秘書長
莊芷菁醫師 譯

實習醫師那年是我生命中最緊張、壓力最大的一年，同時也是最驚險、充滿挑戰、和最關鍵的養成時期。

大約十年前，英國基督徒醫師團契出版了一篇文章，標題是「基督徒醫師～一個瀕臨絕種的物種」，藉以回應當時多數基督徒醫師在接受臨床訓練及實習醫師時期離開信仰的傳聞。當中大多數人放棄信仰的主要原因是「覺得上帝變得與他們的生活不相干」，而另一個重要的理由則是「沒有時間」。

年輕醫師們承受極大的壓力，包含社會性、心理性、和靈性的三個層面：

所有的年輕醫師面臨的壓力是超過他們過去人生中曾經經驗到的，但卻只有極少的方法可以應對這些壓力，所以這段時期有很高的傷亡率並不稀奇。好比說，如果水深已經到脖子的高度，那麼只要再有一個小波浪就可以把你滅頂了。

然而，對上帝而言，危機其實是個挑戰。實習醫師這一年提供了許多的機會讓上帝教導並幫助我們在信心中成長，使我們在事奉上成爲一個更有果效的工具。如同一塊在高壓下的黑炭，你可能僅得到一些炭屑，但你也有可能得到一顆鑽石。同樣的，實習的工作可以成全我們，也可以傷害我們。該怎麼做才能讓實習工作幫助我們成爲某類的醫生，更幫助我們成爲上帝希望我們成爲的樣式？

簡言之，如果我們想要避開陷阱，答案是很簡單的。

當我還是個小男孩的時候，我們通常會在假日到紐西蘭海岸邊的舊金礦城，周邊的農地到處是舊礦坑留下來的坑洞。我們最喜歡的活動之一就是去這些廢棄的礦坑探險，大多數危險的礦坑道因爲安全的緣故都封住了。記得有一回在礦區散步時，我差一點踩到一個垂直礦坑道的地面洞口。一群富有冒險心的小夥子，回去拿了繩索。我是第一個滑下坑道的，坑道中有個轉彎使我們看不到底，當我好不容易穿過那個彎道接近坑底時，透過火把的光，我看見坑底有一具屍體？具綿羊的屍體。

如果你瞭解紐西蘭，就知道這個國家因著每個國民平均擁有二十隻羊而聞名於世。或許你也許聽說過羊是一種特別笨的動物，這隻綿羊在礦區迷了路，也許是爲了躲雨，結果卻陷入坑中死了。

基本上，這隻羊犯了三個主要的錯誤：
第一、沒有在光明中行走，牠看不見自己走向何處。

第二、沒有朋友，牠跟其他的羊群走散了。

第三、不知道有陷阱。

同樣的，基督徒實習醫師會跌倒通常也是因爲這三個原因中的一個或更多。他們沒有在光明中行走？也就是沒有遵照上帝的旨意生活。（詩篇

119篇105節:你的話是我腳前的燈，是我路上的光。)或是沒有團契生活，他們與基督徒朋友分開了或是無法與他們保持聯絡。另外他們忽略了陷阱的存在，看不見將要來臨的危險，所以沒有妥善的預備。

接下來是一些關於實習醫師如何生存的實用建議，或說是基督徒實習醫生的成功法則。可以為將來的基督徒服事奠定一個好基礎。

一、維持靈修生活

在耶穌的登山寶訓中提到，「凡聽見耶穌的話就去行的，好比一個聰明人，把房子蓋在磐石上。」(馬太福音7:24)什麼是耶穌的話，在馬太福音第七章中指的就是前兩章(第五章及第六章)耶穌所說的「八福」和對個人靈修生活的教導?不只是我們的外在行為，更包含我們的內在思想。

最主要的建議就是把時間空下來，而不是一直做事。不要只是做事，或站著，最好是能坐下或是躺下來。身為基督徒醫師，我們都是行動派。我們很容易陷入一種感覺的陷阱中，就是我們一直需要完成一些事。閒暇時間可能是你用來完成其他瑣事的時機，比如再讀四章的書等等...倒不如在你忙碌之餘利用這段時間與上帝親近，聆聽祂的聲音。

同樣的，我們也可以隨時隨地的禱告。養成一個直接禱告的習慣，使你在每一天的工作中可以與上帝同行。在你心中(或是說出來自己聽得見)對祂說各樣的事，倚靠著祂做各樣的事。祈求上帝的幫助你所做的每一件事。

二、維持基督徒團契

炭在火中會發出光與熱，若將它們個別取出放在地上，它們很快就會熄滅冷卻了。基督徒的生命也是如此，如果不能聚在一起，激發愛心，勉勵行善，(希伯來書10:24,25)我們的信仰也會冷淡下來。我們實在需要彼此。

千萬不要成為一個沒有根的屬靈遊客。儘早告訴牧師你的工作狀況，許多人不清楚年輕醫師的生活作息，而且可能會以為你的偶爾出席是因為對教會缺乏委身。參與一些服事，你不可能參與太多，但任何服事可以幫助你維持明智，也可能讓你筋疲力竭。

三、把握機會分享信仰

為了贏得新同事們的好印象，當心那些會讓我們輕易否認信仰的小陷阱。若有人問你在週末從事些什麼活動，要記得提到教會生活和你所從事的其他活動。別人可能會用異樣的眼光看你，而你也可能得忍受幾天別人對你的密切觀察。但這遠比你一開始就否定信仰而之後要迴避信仰容易多了。當其他同事看見我們如何工作而且認識我們的為人後，傳福音的好機會就來了！

四、擁有好名聲

沒有一件事比起專業能力不足或是缺少一致性的人格更能破壞言語上的見證了。要先做好你的工作，那樣就很難有一個壞名聲。

在基督的光中行走並不代表我們是完全的，不如說我們願意向人敞開，而且當我們有錯時，願意承認自己的過錯，特別是對那些在醫院中地位比我們低的人。要成為一個有好名聲的基督徒。

五、留心生活方式

實習醫師這一年因為工作地點常常變更，所以每三到六個月你會跟一群不認識你的同事們一起工作，這給你一個大好的機會重新做人。同時也是一個很大的試探去順應別人好使別人喜歡我們。我們要謹記，濫交朋友是會敗壞品德的(哥林多前書15:33)

憤世嫉俗則是實習醫師的另一個試探。特別是在一個腐敗體制中，年輕醫師在工作上受到剝削濫用時，更容易產生這樣的心態。最好的解毒劑便是基督徒的盼望。即使從世界的觀點來看，我們是失敗的，但我們在主裡的勞苦?不徒然，(哥林多前書15:58)上帝並不是呼召我們一定要成功，而是要我們對祂忠實。

六、充足的飲食和休息

休息並不等於躺平，更不是癱在電視機前，那樣只會使你更累。也許你需要的是一些幫助你恢復精力的活動而非什麼都不做。每一個人都不同，所以你得認識自己的需要，是獨處、找朋友、讀書，還是做些運動可以幫助你恢復活力。可以單獨從事這些活動，或是找朋友一塊進行。

七、學習處理孤單

的確，在實習醫師這一年你會遇到孤單的問題。你得確定自己可以很建設性的處理這個問題。

題。以下有三點建議：

- 第一、利用孤單建立你與上帝之間的關係，在祂裡面得著安慰。
- 第二、利用孤單幫助你瞭解孤單的人。
- 第三、利用孤單去尋找一些孤單的人，特別是一些弱勢族群。

八、建立關係

我喜愛耶穌的比喻，提到一個管家藉由取消別人欠他主人的債務結交朋友，我很欣賞他的積極性(但不是他的道德)。盡你所能的結交許多朋友是很明智的，特別是那些在醫院中階級比你低的人。比你一個人待在醫師休息室要好。

九、學習管理時間

基本上，耶穌是充分運用時間的最佳典範。祂對時間管理的原則如下：

- * 看守你的靈修時間(馬可福音1:35; 路加福音5:15-16)
- * 別讓他人的期待控制你(路加福音4:42-44馬可福音3:31-35; 路加福音2:48-50)
- * 有清楚的策略(路加福音4:18-19; 約翰福音2:4; 馬可福音1:38-39; 馬可福音10:33-34)
- * 建立優先順序(馬可福音1:36-38)
- * 保留時間給個別的人(約翰福音3:1-21; 4:1-36; 5:1-15)
- * 建立指導他人(馬太福音9:37-38)
- * 認清休息的必要(以賽亞書58:13-14)

用以下的方法將這些原則實行出來：

1. 界定你的目的
2. 設立「SMART」目標
3. 排定優先次序
4. 擬定計畫
5. 發展省時的策略

十、學習管理金錢

你需要在年輕的時候養成一個正確的用錢習慣，來面對這樣的轉變。

耶穌生活的原則是「你們要給人，就必有給你們的。」(路加福音6:38) 這句經文真的應驗了！我們可能會掉入最糟的陷阱之一，就是將原本要奉獻給上帝的金錢保留下來給自己。一個常被我們忽略的應許就在瑪拉基書三章十節：「你們要將當納的十分之一全然送入倉庫，使我家有

糧，以此試試我，是否為你們敞開天上的窗戶，傾福與你們，甚至無處可容。」

十一、常常尋求幫助

一個最危險的實習醫師就是太驕傲說我不懂的人，總要隨時請教別人。如果你不敢問問題，是因為怕那些不耐煩的資深醫師們的責備，試想，因著你不敢問，導致整件事情出狀況，那時你和病人將會有多糟的下場呢？請教別人可能會暴露出自己的弱點，但通常也使人對你產生信任。如果你正掙紮著該不該做決定，務必請教別人。因為這樣做會使這個問題和責任落到職務比你高的人身上。

十二、清楚倫理立場而且堅定站穩

或許你會很訝異我把倫理議題留到最後再談，我是刻意的。雖然這些很重要，但是醫學倫理不是造成許多基督徒醫師跌倒的原因，反倒是因為忽略了上述我所提的原則。

然而，有許多倫理問題等著我們作決定。在我們所處這個愈來愈世俗化的世界中，常有許多的壓力要我們順應世界潮流。

當我還是個實習醫師時，被要求幫一個病人墮胎。我並不打算這麼做，因為我清楚我的立場而且有勇氣堅守，所以院長很快就打消了他的念頭。雖然我們必須順服在上位者的權柄，但是當他們強迫我們作一些不道德的事時，我們必須抵抗。

總結

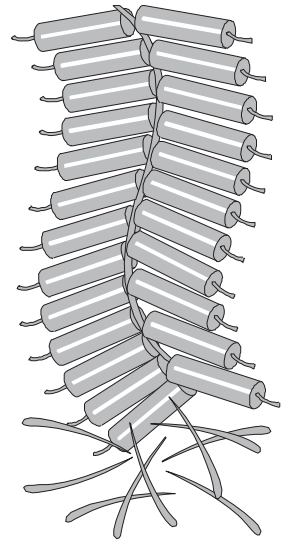
實習醫師這一年充滿了許多挑戰，卻也是一個真實的機會開啓我們繼續服事主的道路。「無論做什麼，都要從心裡做，像是給主做的，不是給人做的，因你們知道從主那裡必得著基業為賞賜；你們所事奉的乃是主基督。」(歌羅西書3:24)尤其要記得，即使我們失信，上帝仍舊是信實的。祂總不丟棄我們，(希伯來書13:5)也能保守我們不失腳。(猶大書1:24)

譯者：

莊芷菁醫師(神經內科醫師、TCMA理事)
 本書全文一萬多字計畫出版中敬請期待，本次因篇幅有限，僅刊登部份摘要內容



新年蒙福 歲歲平安



感謝您的支持

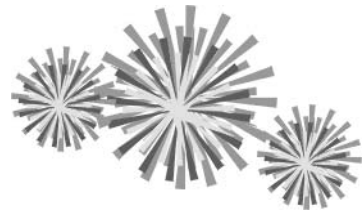
1. 常年會費（96年度）
黃景安、楊伊蓉各壹仟伍佰元正
2. 捐款
鄭夙芬伍佰元正
3. 為學生工作
蔡妍心壹仟元正、楊伊蓉壹仟伍佰元正

會務消息

1. 月刊讀者或會員若有遷移改址、離職、道路門牌整編、因故要停閱者，請通知本會。以免造成郵誤退件被罰鍰，敬請合作。
2. 本會九十五年度之奉獻收據與扣繳憑單，已於二月七日全數寄出，若有未收到或有疑問的請來電洽詢。

代禱事項

1. TCMA第41屆醫療人員研修會預定於四月底（28-29日）在台北舉行，目前正積極籌備中，請為順利邀請講員。後續的宣傳工作關心代禱。
2. 今年度暑期之跟隨腳蹤見習活動已開始連絡籌備，預定三月份開始讓醫學院校學生報名，請為各配搭醫院或團契之連絡安排工作代禱。



民國 96 年 2 月 15 日
發行人：趙榮發
編輯小組：林清澤·林國川
顏國順·江明哲
許文憲·莊芷菁
郵政劃撥帳戶：15035268
台灣基督徒醫學協會
第十一屆會長：陳恆常

會址：台北市新生北路2段74號10樓之7
會務專線：02-25372528
傳真號碼：02-25515366
E-mail:tcma9710@gmail.com
行政院新聞局出版事業登記
局版北市誌字第壹捌玖號
中華郵政北台字第5376號
執照登記為雜誌交寄