



[大哉教育 · 愛循環]

與病毒共處 省思再造福

澳洲 葉欣怡護理師

文／陳敏如、許惠雯

葉欣怡是慈濟護專（現慈濟科技大學護理系）第五屆畢業生，二〇〇〇年至澳洲墨爾本留學後，因家庭移民就繼續在墨爾本從事護理工作。目前是聖文森醫院 (St Vincent's Health Australia) 神經外科復健科的護理專師 (Clinical nursing specialist, CNS)。

其實，去年對很多人來講都是很不一樣的一年，對欣怡來講也是一段很特別的旅程。

二〇二〇年初，澳洲尚未因新冠病毒的影響有太多的改變，尤其是她在醫院工作，身邊不少包括在亞洲國家的友人、家人都一直提醒她要小心、要做好防護。可能因為身處在澳洲，是一個很幸福的地方，沒有什麼病毒感染的照護經歷，所以大家都用最簡單基本的防護在看待這一場其他國家的疫戰。雖然一直很小心，每天開始上班就把所有可能接觸到的桌面、物品都先消毒，盡量遵守醫院的政策，但是，不幸還是發生了！

連續值三個晚上的夜班，照顧到一位



與病毒共處的親身體驗，讓葉欣怡護理師（前）期許自己繼續精進付出。圖／葉欣怡提供

還未確診的病人，當她要結束夜班時，病人對她說：「我覺得昨天晚上頭很痛，好像有發燒。」欣怡心裡就有點慌，是不是病人確診了。

跟早班護理師交班後，病人經篩檢結果是新冠病毒陽性，欣怡也馬上被通知要隔離，更在兩天之後確診。一開始就是跟病人一樣有很嚴重的頭痛、發燒、全身痠痛，身體無力感等等。突然被關在家裡，無法跟任何人接觸，必須獨自

忍受這些痛苦的時候，其實「心」是很煎熬的。

隔離期間，雖然不舒服，還是把自己所經歷的這一切留下記錄。也感恩家人與法親的關懷與祝福，大家不斷用各種的方式給她愛與支持，送她很多中藥，還有法親特別為她熬湯，或是寄來維他命與養生食品，讓她不再覺得孤單。

被隔離將近六星期，欣怡最感恩有上人的法，每天有佛法在生命裡面，在身體不舒服的時候、心裡開始慌亂不定的時候，可以打開大愛臺或者是聽聽廣播，如果身體狀況許可，就會坐起來抄寫經文；讓自己把心安住在當下，而不是胡思亂想「為什麼會是我？」

經過三個月休養，身體恢復健康，心裡也做了準備與調整，她才有勇氣回到原本照顧新冠肺炎患者的單位。同事們雖然有好幾位也確診，大家都互相鼓勵，說「這是一場很不一樣的體驗」，也讓自己更能感受到當病人躺在醫院時的無奈，需要被關懷的感受。

她也很感恩自己從年輕時就開始參加慈濟的活動，積極付出，然後再用健康的身體去幫助需要幫助的人。復原之後，欣怡更了解醫護人員需要完整防護裝備，在墨爾本慈濟志工的鼓勵之下，她開始跟更多醫院連絡，除了送 N95 口罩、外科口罩，也開始送志工們手作的醫護用頭罩。

上人常說「知福、惜福、再造福」、「要做來囤、不要做來抵」，這場染疫經驗，讓欣怡覺得還要再更積極付出。



二〇二〇年五月，澳洲防疫物資短缺，墨爾本聯絡處捐贈醫療口罩和環保毛毯給街友收容中心。左一為葉欣怡護理師。圖／林美照提供



葉欣怡護理師（左一）二〇一九年參與莫三比克義診。攝影／蔡凱帆

因為這一段與病毒相處的旅程，被隔離了將近三個月，欣怡更能感受到動物被人類圈養關在小小的空間裡無法自由自在地生活，甚至很快失去生命。茹素將近十八年的她，從確診、隔離到康復的經歷，讓她更懂得感恩，更勇敢前進，更相信自己要成為一個全植物素食的推動者。