Dr Peter Saunders

第一年年輕醫師的求生要領

第一年年輕醫師的求生要領

簡介

我初當醫師的第一年(Foundation Year)，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。

我在家鄉紐西蘭的奧克蘭完成醫學教育，是當地一個規模不算小的青年小組的成員，所屬的教會也堅守聖經立場。我們的大學團契非常熱心愛主，彼此扶持，常聚在一起禱告、查經，也主動與別人分享信仰，所以有不少同學信了耶穌。我曾經擔任教會和大學團契的小組長，又在敬虔的基督教家庭中成長，因此打下了不錯的聖經基礎。

我工作的第一所醫院具有五百床的規模，但離家卻有兩百五十哩遠。我跟醫院中其他的年輕醫師或是醫療人員都不熟，事實上，我根本就不認識那地方的任何人。因為離家太遙遠，我不可能每個週末都回家，電話費又很貴--- 那家醫院還有三位基督徒醫師，其中兩位剛新婚，我總覺得不該打擾他們，而另一位則面臨信仰上的掙扎，後來他離開上帝成為同性戀者。城裡有幾間教會，聚會方式我不太適應，與我同宗派的那間教會又很小，而會友們也多已老邁。醫院裡其他的年輕醫師們很好共事，整個醫院還算和諧，但同事們的生活方式卻令人不敢恭維。

靠著上帝的恩典我撐過來了，但是過程中卻是載浮載沉，屢敗屢戰。那一年年底，我跟 Kristy 結婚，她也是基督徒醫師，又是同鄉。此外，還有新的同事加入，也是基督徒，這時，我才算全然安頓，接下來的一年也就輕鬆多了。

許多年前，英國基督徒醫師團契出版了一篇文章，標題是「基督徒醫師—一個瀕臨絕跡的物種」，藉以回應當時所謂在臨床訓練及實習階段，基督徒醫師高傷亡率的話題。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毫不相干」，而另一個重要的理由則是「沒有時間」。

一般而言，年輕醫師們所承受的巨大壓力，包含了社會性、心理性、和靈性的三個層面：

社會性壓力來自於：揮別了慣有的支持團體，像是家人、朋友、教會和基督徒團契，而與置身的新團體年輕同儕世界觀格格不入，他們放鬆步調和調適壓力的方式和我們真有天壤之別。但年輕醫師渴望被新團體接受，因而被同化、隨波逐流的誘惑，變得十分難以抗拒。

心理性壓力源自於：置身在一個高度要求的環境中，除了得努力保有自尊外，還得努力學會新技能。超長的工作時數、睡眠不足、還要與許多病人或同事維持見面點頭的泛泛之交，這都會導致疲累與孤單的致命組合。

靈性的壓力則是：因為要找到新的教會、適應教會生活、認識新的基督徒朋友(倘若還有的話)，不容易維持個人與上帝親近的時間，也沒有足夠的機會，以產生新的、仍具道德水準的自我定位。

年輕醫師面臨前所未有的壓力，而應對壓力的支持系統卻相對減少了，所以傷亡率高並不稀奇。如果，水已經淹到脖子，只要再來一個小波浪就足以滅頂。

然而，上帝的用意是，危機正是一種挑戰。年輕醫師接受訓練的這些年，正好給上帝許多的機會教導、幫助我們的信心成長，使我們在事奉上成為一個更有用的器皿。如同處於高壓下的黑炭，可能僅得出炭屑，但也可能煉出一顆鑽石。同樣的，醫療訓練的工作可以成全我們，也可以摧折我們。該怎麼做才能讓臨床訓練恰如載舟，造就我們成為各領域的醫生，幫助我們成為上帝期許的樣式？

如果我們想要避開陷阱，答案很簡單。

當我還是小男孩的時候，假日我們常會往紐西蘭海岸邊的舊金礦去，城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為安全的緣故都封住了，但記得有一回我在礦區散步時，差一點踩到一個垂直礦坑道的地面洞口。當時，我們這一群愛冒險的小夥子，回去拿了繩索，我第一個滑下坑道，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：一具綿羊的屍體！

如果你認識紐西蘭這個國家，就知道我們以每個國民平均擁有二十隻羊而聞名於世。你也許還聽說過，羊是一種特別笨的動物，這隻綿羊在礦區迷了路，也許只是為了躲雨，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，基督徒年輕醫師會跌倒，通常也不外乎這三個原因。他們沒有在光明中行走–也就是沒有遵照上帝的道而生活。「祢的話是我腳前的燈，是我路上的光。」（詩篇 119:105）或是沒有團契生活，他們與基督徒朋友分開了，或是沒有與他們保持聯絡。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。

接下來是一些關於年輕醫師如何生存的實用建議，或說是基督徒年輕醫師的成功法則。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，耶穌所指的就是前兩章(第五章及第六章)祂所說的「八福」以及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。

耶穌論到我們是世上的光和鹽，不要對人懷恨或是與人爭競，不可動淫念，要信守承諾，不要報復傷害我們的人。教導我們要愛仇敵，要慷慨，禁食禱告時只在暗中叫上帝看見而不是在別人面前表演。勸戒我們不被財富所困，不為生命憂慮，不論斷人，藉著禱告將各樣事帶到上帝面前。馬太福音第五章及第六章是耶穌的話最近的上下文，這是祂要我們走的窄路。但是耶穌也指到更廣泛的經文，也就是全本聖經。像耶穌一樣，我們也要將自己沉浸在聖經中，讓它建造成為我們思維模式的一部分。在忙碌的年輕醫師生涯中，的確還是有空檔可以讀經禱告的，只要我們學習適應處在這種不規律的生活中，隨機把握。

我最重要的建議就是，把個人安靜的時間先空出來，安排一段反思自己身份的的時間，而不是一直做事。「不要馬不停蹄，你駐足片刻……」，或寧願「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，以為我們一直需要完成一些事。安靜時間可能會淪為你用來完成其他瑣事…比如再讀四章的書等等。何不讓它成為與上帝親近的時刻，在百忙中得以聆聽祂的聲音。

當你上正常白班時，那麼最理想的靈修時間就是在早餐前。但是如果你的作息經常被打亂，就要儘量抓住方便的時間與上帝親近：像是晚上就寢前，用餐時，或是上廁所時–比較不受打擾的好地方，(但是別待太久，小心加重痔瘡)，或者當你在等抽血或是 X 光報告的空檔。

我做過最棒的投資之一就是買一本剛好可以放進醫師服口袋的袖珍型聖經，這樣我就可以在白天讀一些經文了。有一些網站像是 www.biblegateway.com 或 www.youversion.com （包含許多不同的讀經計畫可以遵循），使您無論身在何處都可以閱讀，而大多數的手機都可以下載聖經軟體，經句卡也可以幫助默想。我們必須克服在公開場合中讀聖經的窘況，而且儘早學會這很重要。隨身攜帶小筆記本或是利用手機記下任何好的經句或是意念，讓它成為一個可以回顧的記錄本，我們常常容易忘記上帝賜給我們的祝福。

同樣的，我們也可以隨時隨地的禱告。養成直接禱告的習慣，使你在每一天的工作中可以與上帝邊走邊談一般的對話同行。你可以默禱(或在個人獨處時，出聲禱告)，任何事都可以禱告，倚靠祂並祈求上帝的幫助。

在寢室裡聽基督教的錄音，或是用吉他彈詩歌，都可以是信心的增強劑。在病房中，心裡吟唱詩歌，可以成為錯誤思想或抱怨的解毒劑。一些可以放進醫師袍口袋裡的每日靈修材料，例如 Doctors' Life Support(中文譯本:給你，親愛的醫師)的確是上帝所賜的禮物。（Doctors’ Life Support 可以在 www.cmf.org.uk/doctors/devotion.asp 下載，中文版刊載於 http://www.tcma.org.tw/1）

安排時間從事深度研經或是閱讀。在年輕醫師階段，我曾到一所聖經學校選修有關比較宗教的神學論文。當無法參加教會或是家鄉的團契時，這些課程給我極深的幫助。

我們當中的大多數人都需要上帝格外豐盛的恩典。不論是工作上，或是與病人和同事的人際關係，年輕醫師前幾年都不免會犯錯。我們可能常會覺得自己是很糟糕的見證人，特別是看到非基督徒在照顧病人的事上做得比我們好時。但很重要的是，別忘了上帝是個慈愛的父親，我們要養成向祂認罪的習慣，而且不忘記祂樂於赦免。身為基督徒，不該活在被定罪的感覺中或是在罪惡中麻痺自己。

二　維持團契生活

炭在火中會發出光與熱，若將它們個別取出放在地上，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。我們實在彼此需要。

要慎重考慮在你就讀的醫學院附近找工作。畢竟，生活中已有太多的變動，因此維持某種穩定性就很重要。如果非搬遷不可，最好能有一些熟識的基督徒與你作伴；或是工作的地點在附近，星期天從你住的地方回到原本的教會不致太遠。否則，你就得找一個忠實傳講上帝的道和有牧者關懷的教會留下來，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，你可能無法參與太多，但任何服事都可以幫助你維持明智，也是一個多少能有所付出的機會。有些工作職位，特別不易維持社交，或工時不規律，當下你所能做的事就只有工作，若遇到這種情況時，心裡不必感到內疚。

我負責星期五晚上的青年聚會，不需要太多的準備，又有許多的機會跟年輕人談話，還可以作一些運動。找一個小組聚會，家庭小組或是查經班，在當中建立一些友誼。在查經班時，我有機會跟一群單身或是結婚的弟兄姊妹們穩定聚

會。 能有團契生活是很棒的，而且可以完全脫離醫院，因為沒有其他人是醫療專業人員！ 找一些可以與你一起禱告的基督徒同事（最好是三個人），而且試著去找出那個地區的其他基督徒醫師。

英國基督徒醫師團契有個連結年輕醫師和當地資深醫師們的歡迎計畫。歡迎者（接待方）在年輕醫師停留該地區的期間，儘可能提供各樣的聯繫、友誼和款待，以及當地的教會和醫師團契活動的各項建議，也為他們禱告和給予他們支持。若你有興趣與所在地區的資深醫師聯繫時，可以跟英國基督徒醫師團契辦公室接洽。

與朋友們和家人保持聯絡並且安排假日一塊出遊，使你可以維持舊有的關係。這樣的行程有時候需要幾個月前就計劃準備，但這的確是很值得做的事。跟一些認識你好幾年的朋友保持聯絡很重要，因為他們對你的過去與未來的動向會比較有概念。

三　把握機會分享信仰

當心那些會讓我們輕易否認信仰的小陷阱，我們常會為了贏得新同事的好印象而掉入。若有人問你在週末從事些什麼活動，你提到其他活動時，也要記得提到教會生活。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避談信仰而之後又要轉回信仰容易多了。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！

聖法蘭西斯常被人引用一句話就是「我隨時傳福音，必要時用言語」。沒有什麼能比一個不敬虔的生活更容易使我們的見證打折扣了。但年輕醫師們常以這個理由當藉口閉口不談耶穌。耶穌行善但他也傳福音。若是一個基督教宣教士在泰國服事了十五年之後，卻被人們記得他是"一個很好的佛教徒"，那實在是一件可悲的事。行善，卻沒有神的話語補足，那就是一個未被解開的比喻。

英國醫學總會（ＧＭＣ）根據個人信念和醫療實務的指導守則（2013 年 3 月）提出「醫師們的個人價值觀會影響他們的日常醫療行為」，並聲明ＧＭＣ不希望「阻止醫師們從事符合他們的信念或價值觀的醫療行為」。同時，總會也承認「在某些情況下，『詢問病人的個人信仰』或是『談談醫師個人本身的信仰』是合適的。」

耶穌在與人們接觸時，都針對個別的需求點，而且技巧性的使用一些問題引導人們。你要培養一個習慣，使你可以在詢問病人社會史時不經意地帶出一個問題，例如：「通常當你處在像這樣的情況時，有沒有一個信仰可以幫助你？」當下通常不適合繼續深入追問，但是病人的回答可以提供你一些線索，是後來可以派上用場的。一些中性的問題，例如:「你有沒有可以支援你的宗教信仰？」甚至是「你對宗教信仰的事有興趣嗎？」這些問題是自由開放的，當病

人想要深談時，你可以介紹更多這方面的主題。卻不會令人感到突兀或是被冒犯。如果沒有適合的機會，那就繼續問你醫療職務上該問的問題。

有時直接的問題可以開啟一個傳福音的大好機會。有一回我直截地問一位自殺不成的病人：「你相信上帝嗎？」他回答：「真有趣你竟然會這樣問，因為那正是問題所在。」那一刻我知道我快贏了。他表示當他將自己反鎖在車內，任憑車子馳騁前，他對上帝說:「我要結束自己的生命，只有你能阻止我。」上帝回應了他的禱告，當他失去意識後，車子停下來，而他獲救了。聖靈給了我半個小時的時間不受打擾，可以繼續跟他談，而且鼓勵這位面臨掙扎的信徒。如果一開始我沒有問這個問題，這個機會是不可能出現的。

有人說一個人在信主前平均會受到七個基督徒的影響，我們應該為自己有機會成為其中一份子而感到心滿意足。一個年輕醫師的生活充滿著許多片刻停留的機會，透過觸碰別人的膀臂，問問題，或是給予微笑，可以讓別人稍後認出我們是一位願意傾聽或是關心他們的人。

與同事相處也是如此。用餐喝茶的時間，等候 X 光片或抽血報告的空檔，都是一些談天的機會，這些機會可能就在我們向上帝禱告時，打開福音的門。在夜間查房時，我們有更多的時間談天，因此，培養這種習慣就更形重要。我們不可能與所遇見的每一個人講話，但每一天總有一兩位是我們可以多花點時間談話的人。祈求上帝指教我們：今天當為誰停留片刻。

保羅提醒我們：「你們要愛惜光陰，用智慧與外人交往。你們的言語要常常帶著和氣，好像用鹽調和，就可知道該怎樣回答各人。」(歌羅西書 4:5,6)

四　擁有好名聲

沒有一件事比起專業能力不足或是為人不正直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。

先知但以理是上帝特別有力的見證人。但以理書的作者也告訴我們理由:「總長和總督尋找但以理誤國的把柄，為要參他；只是找不著他的錯誤過失，因他忠心辦事，毫無錯誤過失。」(但以理 6:4)， 但以理是可靠的–他盡力做好別人吩咐他的事。我所遇到最棒的一位年輕醫師是一位天主教徒，我可以完全信任他，因為他是個信守承諾的人。但以理也不貪腐，他的動機是純正的。這並不是說他不會犯錯，而是他不會去遮掩過犯。他也沒有怠慢輕忽職守，他做完份內該做的事。

你要努力以赴好讓你的上級醫師不用替你操心，正如保羅所說服事他們如同服事主。(歌羅西書 3:17)

在基督的光中行走並不代表我們是完全的，而是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，甚至(有可能更)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，包括很快回復電話呼叫，當你疲累時也要有禮貌， 而且當你犯錯或是令人失望時，要道歉。

五　留心生活方式

年輕醫師這些年因為工作點常常變更，所以每四個月你會跟一群不認識你的同事一起工作，這給你一個大好的機會重整自己的生活，但也是一個很大的試探為了討別人喜歡而同流合污。我們要謹記，濫交朋友是會敗壞品德的(哥林多前書 15:33)

醫生努力工作，也很努力放鬆。酒精和不道德的性愛，會持續的誘惑人，特別是當別人都這麼做，而我們又落在疲累孤單的處境下。

「聊八卦」是年輕醫師們常見的壞習慣。一群人中若有人缺席，他就可能成為被抱怨諷刺的對象。上帝承諾要審判我們所說的每一句話，沒有什麼比讓人知道你說他閒話時，更容易失去別人對你的信任了。

「憤世嫉俗」則是另一個試探。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。你的職責（包括你所必需做的一些文書工作）似乎毫無意義（也許很有意義），但這是順服上帝所設於我們之上的權柄。（羅馬書 13：1）。

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絕不徒然(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

當英國基督徒醫師團契的學生會員畢業時，我們會寄給他們一份恭賀信，通常我會在信尾寫下一節經文。我最喜愛的經文之一就是路加福音 5:15-16，我稱那是耶穌開給疲憊的年輕醫師的處方。「有極多的人聚集來聽道，也指望醫治他們的病。耶穌卻退到曠野去禱告。」如果連耶穌也需要在病人的需要前退到曠野充電，那我們豈不是更需要嗎？

在以利亞與巴力先知們較量後，上帝對待以利亞的方法是非常有啟發性的。一場筋疲力竭的服事後，以利亞失去了對上帝正確的眼光，也變得沮喪。在交給以利亞下一個任務之前，上帝照料他，給他實際需要的食物、飲水和睡眠。值班的時候，不要錯過或是延遲任何一餐，除非是處理緊急狀況，但即使看似急迫性的工作，通常都可以稍等一會。而且醫生自己的身體得到充足的食物後，判斷力才不會因為過度疲勞或是飢餓而導致混淆，對病人才是更好的。

休息不是指癱在電視機前，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。

對我而言，讀書、走一段路、跑步(特別是在醫院附近的公園裡)、吹長笛或是玩回力球，都可以讓我活力再現。我可以單獨從事這些活動，或找朋友一塊進行。特別是運動和音樂可以讓我與非基督徒一起放鬆而不會遇到道德妥協的問題，同時是一個向別人做見證的好機會。最好找一個我們喜愛的休閒活動，不須受限於特定的時間或是空間。這樣類型的活動很適合我，但你的也許會不同。

七　學習處理孤單

的確，在年輕醫師這幾年你會遇到孤單的問題。要確定自己可以很建設性的處理這個問題。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。

偉大的聖徒們知道如何在與上帝單獨相處時汲取生命的力量。禱讀詩篇是個很好的習慣，也就是在讀詩篇時，當成是自己要對上帝說的話和禱告。大衛經歷到年輕醫師也可能會產生的大部分情緒感受，只不過他會將這些感受帶到上帝面前。我們可以肯定的是，即便別人離棄我們，但是上帝卻不會撇下，或是丟棄我們 (希伯來書 13:5) 。

第二、利用孤單幫助你去瞭解孤單的人。

上帝允許我們經歷一些困難的時刻，好叫我們能安慰那些在各樣患難中的人(哥林多後書 1:3,4,9)，認識孤單的感覺會使我們成為一個更好的醫師。

第三、利用孤單去尋找一些孤單的人，特別是一些弱勢族群。

一個孤單的人渴望別人的關注，但是根據黃金法則(馬太福音 7:12)，我們期待別人怎樣待我們，我們也要怎樣待人，以此回應我們的孤單。在我們付出友誼的同時，會發現我們自己也有所得。孤單時可以寫信或是寄發 e-mail。在當醫師的第一年中，我所寫的信遠超過我生命中的其他階段。藉著信件可以鼓勵別人，也收到別人的鼓勵。雖然我與其他的醫學院基督徒朋友相隔數百英哩遠，但透過寫信鞏固了我們的友誼。

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，我很欣賞他的主動性(但當然不是他的德性)。盡你所能的結交許多朋友，這是很明智的，特別是那些在醫院中階級比你低的人。利用你的時間和才能向愈多人行善愈好：在你使用病房的治療盤後，順手幫忙護士清潔整理；當護士很忙，而你有空時，幫忙接個電話；記得醫院裡一些工人的名字，在走廊上遇到他們時，跟他們打聲招呼；對學生們要友善，跟他們談話；當你有空時，也教他們一些東西；關心病人的家人們和他的職業，跟同事們喝個茶聊聊天，比你自己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：

守住你的靈修時間(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

清楚知道你為什麼在這兒，你的角色為何，完成自己的目的而不是別人的。

2.設立「 SMART 」目標

列出具體逐一的目標（Specific），可評量的（Measurable），可達成的(Attainable)，切實的(Realistic)，有時效性的(Time-related)。

3.排定優先次序

通常上帝排第一優先，人次之，工作第三。事情若是重要又有急迫性，立刻去做；如果事情很重要但不急，就安排時間去完成；事情若是緊急，卻不那麼重要，就委託別人做；如果不重要又不緊急的事，就忘了吧。不要延遲，除非你喜歡處理你自己造成的危機，現在可以做完的事，就不要等會兒再處理。「如何善用這一刻？」是一個值得不斷問自己的好問題。

4.擬定計畫

提供方法評量成功，節省時間，透過一連串的步驟，去完成一個複雜的工作。

5.發展省時的策略

一本好的日程安排登記簿和檔案系統可以減少好幾個月沒有效的搜尋，或是安排的約會撞期。處理文件一次就好，然後行動，歸檔(除非你想再找出來)或是裝箱。利用空檔的時刻，以及培養最佳的省時策略－－就是學習對一些不是你得負責的事說「不」。

十　學習管理金錢

按照學費的要求，英國醫學系畢業生平均約有 70,000 英鎊的負債。學生時代擁有很多的時間，卻沒有錢；當了醫師，相對的，有了很多的錢卻少了時間。

儘管隨著工時增加，英國年輕醫生的實得薪水減少了，但仍然比起你作為學生時的生活所需要高得多。面對這樣的轉變，你需要在一開始就養成一個正確的

用錢習慣。我很感謝我所遇到的第一位住院醫師，也是一位基督徒弟兄，他告訴我他的目標是過得像宣教士一樣，絕不買任何他不能付現的東西。有幾年，Kirsty 和我需要工作很長的時間，但是我們的生活很簡單，我們像瘋了似地存錢，加上節儉又慷慨的父母親們幫忙，使我們在兩年之內付清了我們的第一間房屋貸款。從此，再也沒有欠債，我們還可以支持自己到開發中國家一年，以及在聖經學校兩年。

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 3:10「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

一個最危險的年輕醫師就是，太驕傲以致於不肯說我不懂的人，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。如果你正掙扎著該做什麼決定，那務必要請教別人。因為這樣做會使這個問題和責任落到層級比你高的人身上。

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年輕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，的確是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。

當我還是個年輕醫師時，有一回我被叫到院長辦公室，被要求幫一個病人墮胎。這不是我肯做的，因為我清楚自己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。但以理就是一個最好的例子，他明白他的立場，拒絕順應潮流而提出替代方案，最終得勝。但以理不吃王的飲食，而我們也當如此。(但以理書 1:1-21)

總結

年輕醫師這幾年充滿了許多挑戰，卻也是一個真實的機會開啟我們繼續服事主的道路。我的建議如上述的原則：維持靈修生活，維持基督徒團契，把握機會分享信仰，擁有好名聲，留心生活方式，充足的飲食和休息，學習處理孤單，建立良好的人際關係，學習管理時間和金錢，發展省時的策略，常常尋求幫助，清楚自己的倫理立場。「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)。

作者: Peter Saunders
英國基督徒醫師團契秘書長（2019 起，國際基督徒醫師暨牙醫師協會執行長）
原文節錄於一九九八年國際基督徒醫師暨牙醫師世界大會演講內容
經英國基督徒醫師團契同意後翻譯