庆祝在英国的马来西亚护士
从1950年代至今
对国家医疗服务(NHS)的贡献

英国NHS的马来西亚天使

East Ham 地区国会议员 Stephen Timms 爵士的前言

国民保健服务体系的宪章首要列明：「国民保健服务是属于人民」。属于英国全体人民，与及那些从世界各地来在里面服务的人士。

我恳切地欢迎“英国NHS的马来西亚天使”项目的诞生。庆祝马来西亚护士从50年代开始在英国的杰出贡献，同时也反思他们曾经面对各种各样的挑战。让我们有机会对他们说一声：「谢谢!」感谢他们帮忙照顾我们所有的人。

其实，我有一个很强烈的个人理由支持这个庆祝活动。1978年大学毕业后，我来到伦敦生活，我加入的教会会众中，有些来自马来西亚的护士，他们有些人成为我和我太太的终生好友。我太太是来自新加坡的，过去探访我太太的家人时，我有机会多次到访马来西亚，有幸能涉足一些护士们的祖家，那些美丽城市：吉隆坡、麻六甲、新山、怡保和太平。

在2020年时，我们再次被提醒马来西亚护士对NHS的贡献。虽然他们很多已经退休了，但是他们决定再次投入服务。正是他们的决定，联同数以万计的医护人员，我们的医疗卫生服务得以度过前所未有的挑战。

马来西亚护士主要从50年代到80年代后期来到英国; 当时为NHS寻找劳工，所以有大规模的招聘活动。他们的贡献不仅限于他们的职业，他们更丰富了他们居住的社区，使英国成为一个更美好的地方。

早在70年代「马来西亚护士协会」已经在Newham区活跃起来。虽然在80年代后期逐渐褪色，但其他的相关团体：如「马来西亚华人午餐会」仍然继续在区内服务。

我希望这个项目有助于对马来西亚护士在我们社会中的贡献，有一个急切及永久的认同。感谢「纽咸华人协会」对这项目作出的带领;感谢国家彩票遗产基金的资助;以及「东部社区遗产中心」为支持这项目所做的一切工作。

Stephen Timms 爵士
East Ham 地区国会议员

Mei Sim Lai 女士 OBE DL 的前言

我由衷地祝贺 “英国NHS的马来西亚天使” 项目的诞生及祝愿一切的演出及展览成功。这是一个多么独特的构思，展示了自50年代开始一直在NHS默默贡献的马来西亚护士的故事！

我赞扬所有参与这的项目的人士，并感谢国家彩票遗产基金支持这个非常有价值和有意义的项目。

我担任主席的 “英国马来西亚协会” 今年将庆祝英国和马来西亚之间40年的积极友好关系。马来西亚人在英国不同领域中接受的培训和教育，成为两国关系重要支柱之一。这包括许多来NHS接受培训并留下来工作的马来西亚护士，以及其他经过培训后返回马来西亚的护士，他们为当地医疗保健服务做出莫大的贡献。

由2006年开始，我作为大伦敦地区其中一位副中尉; 以至2007年当时英女皇及现任英皇查尔斯三世陛下的伦敦Brent地区的代表中尉。在社区之间建立桥梁，以建立更牢固的联系并促进对不同文化的相互理解，在我们议程上极为重要。很长的一段时间，东南亚地区的社群，尤其是马来西亚人，一直处于“低调”状态，没有多少人知道这些社群的不同成员为英国社会所做出的积极贡献。

我希望 “英国NHS的马来西亚天使” 展览能够激发所有参加者对这些马来西亚护士真实生活故事的兴趣，以及明白他们如何在NHS做出贡献。

Mei Sim Lai OBE DL
英国马来西亚协会主席
伦敦布伦特区副中尉代表
华人福利信托基金联席主席
环境电视主席

目录

前言

i Stephen Timms爵士 &

ii Mei Sim Lai女士 OBE DL

02 项目背景

03 致敬篇

04 离开大马

07 抵达英伦

12 护士培训

14 事业

16 休闲

19 退休

21 赞赏和认同

22 鸣谢篇

23 合作机构

这个项目是由国家彩票遗产基金资助的。

关于国家彩票遗产基金

利用国家彩票筹集的资金，我们激励、领导和资助英国的遗产，为现在和未来的人们和社区创造积极和持久的改变。www.heritagefund.org.uk

在 X、Facebook 和 Instagram 上关注 @HeritageFundUK并使用 #NationalLotteryHeritageFund

从 1994 年国家彩票开办以来，国家彩票下注者已经筹集了超过 430 亿英镑，并在英国各地捐赠了超过 635,000 笔善款。每周筹集超过 3000 万英镑用于英国各地的公益事业。

1980 年， HN Ho 与同事在 Forest Gate 妇产医院参加庆祝会

项目背景

英国国家医疗服务体系（NHS）是英国最大的单一雇主之一，自1948年成立以来拥有多元化的员工队伍。由50年代开始，许多护士从马来西亚招聘，以填补NHS医院的人手短缺问题。我们这些故事确实有讲述的逼切需要，因为现在他们有许多人不是身体虚弱，就是年事已高。如果再不记录保存他们的真实人生故事，我们就有可能永远失去他们宝贵的知识和经验。

我们非常感恩在2023年9月中旬纽咸华人协会（NCA）从国家彩票遗产基金中获得一笔67,150英镑的赠款，使我们能够开展这个为期一年的“NHS的马来西亚天使”口述历史遗产项目。想了解更多: www.heritagefund.org.uk/projects/Malaysian-angels-nhs

我们与东部社区遗产中心（ECH）、马来西亚华人午餐会（MCLC）和真心剧团（THT）共同合作，记录了21名马来西亚护士的口述历史，展现他们对NHS的宝贵贡献。通过“回味往事”研讨会和MCLC，我们联系了英国和海外超过200名马来西亚护士及其子女和家人。他们的真实故事是这个原创项目的重要组成部分;涉及英国一些未正式记录的社会历史。

我们四个合作机构共同设计并制作双语展览和特刊，在 Newham 大学医院、Bryant Street 卫理公会和 St. Mark's 社区中心、Canning Town 和 Stratford 公共图书馆公开展览及派发。

这项目更包括一部现场戏剧作品，由真心剧团采用回放剧院方法制作和表演，还会摄录留存。所有收集的材料和故事，还会存留一个网站内，方便以后查阅，造福子孙后代。除此以外，还对志愿者进行各种保存口述历史遗产技能的培训，以协助本项目的工作。

本项目也希望为经常被忽视的马来西亚护士带来自豪和认同，并庆祝他们在面临许多挑战的情况下取得的如此巨大成就。

感谢所有国家彩票投注者，使本项目能顺利诞生！

陈玉萍、欧美育及翟思敏
NCA 和 MCLC 项目主任
NHS遗产项目的马来西亚天使
Judith Garfield， ECH总监
Andy Yau、Valentina Wong & Sze Kan Cheung， THT董事

2024年春季

遗产项目主任, 2024 年 5 月

致敬篇

根据“马来西亚护士协会”的资料显示（该会成立于70年代，目的是为护士提供支持）：由50年代末，到60年代、70年代直至80年代初，每年至少有1,000名马来西亚护士学生招募到英国的普通医院，精神病院和学习障碍医院服务及培训，估计至少有25,000名马来西亚护士在这三十年中为NHS服务，遍布全英各地。

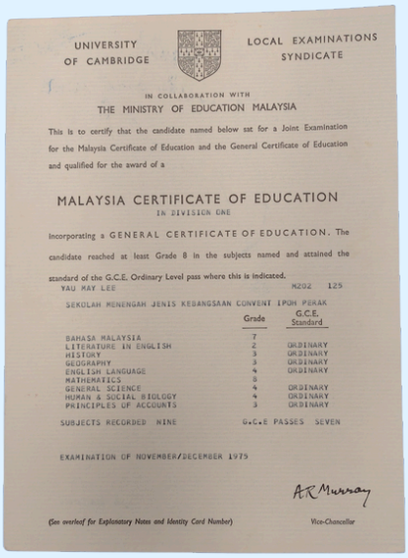
NHS 2022年6月的统计数据显示，目前有2,797名马来西亚护士在英格兰工作，而全英国的实际数字还要高很多。近年大马护士人数减少是基于以下几个因素：NHS在21世纪的变动，如项目2000和改革议程;年龄老化; 职业病/受伤而提早退休，由于长期搬动重物，长时间站在手术室而引致背患，关节炎;及一些健康原因，例如癌症， 失智、视觉/听力障碍等。

我们将这个项目献给所有在NHS服务的马来西亚护士：包括那些已经去世的、目前住在疗养院/护理院的、体弱或患病的、移民回马来西亚或其他国家的。也特别献给那些已退休，但为缓解NHS人员短缺而再度重回工作岗位的人。以及那些在COVID-19大流行极具挑战性的期间做出巨大贡献的人，他们的身心健康受到长期的负面影响！

此外，我们感谢所有退休护士在他们的专业领域/学科中对NHS的持续贡献，教授年轻一代的护士和初级医生，无私地分享和传递他们的技能和知识。

照片由项目参与者和家人提供

离开大马



UNIVERSITY OF CAMBRIDGE — LOCAL EXAMINATIONS SYNDICATE

IN COLLABORATION WITH
THE MINISTRY OF EDUCATION MALAYSIA

This is to certify that the candidate named below sat for a Joint Examination for the Malaysia Certificate of Education and the General Certificate of Education and qualified for the award of a

MALAYSIA CERTIFICATE OF EDUCATION
IN DIVISION ONE

incorporating a GENERAL CERTIFICATE OF EDUCATION. The candidate reached at least Grade 8 in the subjects named and attained the standard of the G.C.E. Ordinary Level pass where this is indicated.

YAU MAY LEE — M202 125

SEKOLAH MENENGAH JENIS KEBANGSAAN CONVENT IPOH PERAK

	Grade	G.C.E. Standard
BAHASA MALAYSIA	7	
LITERATURE IN ENGLISH	2	ORDINARY
HISTORY	3	ORDINARY
GEOGRAPHY	3	ORDINARY
ENGLISH LANGUAGE	4	ORDINARY
MATHEMATICS	5	
GENERAL SCIENCE	4	ORDINARY
HUMAN & SOCIAL BIOLOGY	4	ORDINARY
PRINCIPLES OF ACCOUNTS	3	ORDINARY

SUBJECTS RECORDED NINE — G.C.E PASSES SEVEN

EXAMINATION OF NOVEMBER/DECEMBER 1975

A.K. Murray

(See overleaf for Explanatory Notes and Identity Card Number) — Vice-Chancellor

左图：ML Yau 1975年普通程度教育证书
右图：1972年12月，学生离开槟城前往伦敦

推力和拉力因素

我们大多数的受访者都说他们有一个快乐的童年; 他们来自非常不同的社会背景，大多数都生长在大家庭中，有些有十个兄弟姐妹;有些家长在英军中工作。要进入护理行业，必须至少达到五科普通程度考试合格（必修科目：英语，数学和科学）。他们在中文、泰米尔语或英语中学接受教育。尽管许多学校是由殖民时代的传教士建立的，英语学校主要由国家资助，而中文和泰米尔语学校并不获国家资助。

随着英国NHS的成立，同时出现了严重的员工短缺情况，这导致了包括马来西亚在内的前英国殖民地的大规模招募员医护学生活动（拉力因素）。 当时，马来西亚社会、经济和政治也面临严峻的挑战，促使许多年轻人在国外寻求新的机会（推力因素）。NHS的条件很吸引，提供了住宿和薪水。为了支付旅费，慈善机构李氏基金会为很多学生提供援助。

我是一个彩票女孩。

“有一天，当我回家时，我告诉我的父母，我收到了英国护士学校的取录！我问我的父母：「爸爸妈妈，你们有钱吗？你能借一些钱给我买机票吗？」他们几乎没有钱。但是，马来西亚有这一种彩票游戏。我爸爸让我选一个彩票号码。「买这个号码吧！」我说。「这将会帮我去英国！」。因为我爸爸相信我，买了这个号码。 他赢了！ 所以我是个彩票女孩!”

- CK Tham

我自由的門票：

"那年是1969，我是一名A-level 中六学生。 我们的老师曾经说过，如果有人说：「快跑！ 你只管拼命奔跑。 不要质疑; 只管跑！」我住在吉隆坡的唐人街;通过门后的小洞，我看到有人拿着刀子经过。中国人会大喊：「快跑！他们来了！」你就知道内乱发生了。

当时我很多朋友都来英国读书;而我总是依赖亲戚，我真不想再这样了，因为这意味着我会欠他们越来越多。我想要独立，所以我申请了护理，起初我不是想成为一名护士，但是护理培训是我自由的門票。"

– H Tanner

Helen 的70年代英国文化协会会员卡

70年代伦敦的学生护士

别回来了.....

"我的几个朋友已经在那里（在英国），他们不停地寄明信片给我，说他们去过欧洲的地方，等等，等等。这促使我申请护理培训，给自己一个机会看看世界。这是我第一次坐飞机，是的，真的令人很兴奋。那次以后，我经常去旅游。我妈妈思想很开放：「你看，我们家一共有九个人，所以少一个都可以呀！」。她告诉我：「头五年不要回来，去环游世界; 之后，你可以回来"。 直到五年后，我才回家去。"

– HL Ooi

你知道我们去英国的时候几岁呢?

1973年马来西亚机场告别

Alice, 1972年在英国

1976年, Gill 在吉隆坡机场与家人告别

我们的年龄在18-22岁之间。

李氏基金会

李光前博士 - 李氏基金会创办人

"我的校长为我申请了李氏基金会的600币赠款。 这 600 马币真的帮助了我支付飞往伦敦的 625 马币 BOAC单程机票。"
– P Ng

李氏基金会由慈善家和商人李光前博士于1952年创立，是新加坡*最大的私人慈善基金会。众多支持的项目中包括教育、医疗保健和救灾。

许多首次从马来西亚前往英国学习护理的护士，受益于李氏基金会的赠款支持。

*历史注释：1957年，马来亚从英国统治下获得独立;更于1963年改名为马来西亚。新加坡是马来西亚（马来亚）的一部分，直到1965年独立。

这就是我们来自的地方。
你能在马来西亚的地图上找到我们吗?

我們的项目参与者部份来自以下地方:
怡保、新山、吉兰丹、吉隆坡、马六甲、麻坡、槟城、佩雷克、新加坡*、双溪巴塔尼和太平。

抵达英伦

EG

KUL/24277

Department of Employment – WORK PERMIT
IMMIGRATION ACT 1971

Permit no [redacted]

Case number [redacted]

Date of issue 14 JUNE 1974

Period covered by permit TWELVE months from date of landing in UK

PARTICULARS OF PERMIT HOLDER

Surname LAW

Other names [redacted]

Date of birth [redacted]

Sex FEMALE

Passport number [redacted]

Issuing government MALAYSIA

OFFICIAL STAMP

PARTICULARS OF EMPLOYMENT

Employer's name and address
THAMES GROUP HOSPITAL MANAGEMENT COMMITTEE
C/O ST CLEMENT'S HOSPITAL
BOW ROAD
LONDON E3

FOR EMPLOYMENT AT:-
POPLAR HOSPITAL
EAST INDIA DOCK ROAD
LONDON E14

Telephone no. [redacted]

Type of employment
STATE ENROLLED NURSE

MLH 874 113.34

Please read the conditions printed on the back

Signed on behalf of the Secretary of State

BRITISH HIGH COMMISSION 29 JUL 1974 KUALA LUMPUR

Part I

OW 2

MED/X-RAY

FN 羅，工作许可证，1974 年

这些年轻人从马来西亚出发，第一次乘搭飞机，飞行6,575英里;他们的心中充满了梦想，提着装满衣服和家乡食物的行李箱。在英国殖民统治下，英语成为马来西亚的官方语言，直到独立后很久，马来语才得以恢复。马来西亚人学习英语，听英语歌曲，看英语电影。那么，这些年轻人是如何适应英国的生活、文化和气候的呢?

我的名字不在那里.....

“当飞机降落时，我的上帝呀！那是九月，天已经很黑了，英格兰与马来西亚天气完全不同。哦，麻烦了！我们本应在某个地方集合的，许多护士去不同的医院及全国不同地区。我是东伦敦Poplar的唯一一个，为什么没有人在那里迎接我？那里只有一个接机代表，他正在勾选护士的名字。我是那个被排除在外的人吗？哦！我的天啊！我来得对吗？或者发生了什么？为什么我的名字没有出现？不管怎样，那位代表很友善地说:「别担心，我会带你去你的医院。」 ”

– FN Law

60 年代后期护士之家的卧室

1980 年 ES 在 Uxbridge 的 Hillingdon 医院护士之家

1976 年 AW 在 Whittington 医院护士之家

我觉得自己好似伊丽莎白·泰勒.....

“是的，这真是太棒了！因为在护士之家是如此迷人和舒适。这是一个铺着地毯的房间;一个属于我自己的房间。我和我的姐妹们共享房间，我们都并排睡在一个房间里，我们六个人躺在垫子上。我写信给我的父母，告诉他们这里多么豪华。浴室里有一个很长的浴缸，我可以冲泡泡浴。我说我觉得自己像伊丽莎白女王.....哦不！我像伊丽莎白·泰勒。我们换了床单，一切都很好。这对我们来说真的是一种奢侈。在马来西亚，我负责清洗全家的衣服。我们有水井可以取水，或者步行10分钟到公共水龙头取水。”

– KC Glendening

KC的21岁生日

FL 于 2024 年 1 月接受了Barking市长颁发的 Covid 表彰奖状

免费巴士

“我来这里是为了学习护理，我在 Sussex 的 Chichester，那里所有地方都非常乡村。我们一般都要支付巴士车费。有巴士司机问：「你是那边的护士吗？」我说：「你怎知道？难道我的额头上有“护士”两个字吗？」他说：「不是，只有中国人或其他种族的人..... 除了英国人，不是来自师范学院，就是来自医院。 所以你一定是他们其中的一个。」 我说：「是的。」 他说：「好吧！你搭车免费！」”

– F Low

我的第一课...

“当我抵达希思罗机场时..... 在一个英联邦国家长大的我，我的理解是英国的等级制度都是白人为高级的。所以当一个白人搬运工人来帮我拿行李时，我说不！我很尴尬。一个白人想扛我的包！没有意识到这是他的工作。那是我第一次真正接触到一个实际上并不是高级的白人。最后，他没有扛我的包。”

– CY Lawes

浴缸外冲凉

“我们在马来西亚用桶装水淋水来冲凉。显然，你把你的文化一起带来。她就是这样做了：她把浴缸装满了水;站在浴缸外面，开始淋水到自己身上。当她冲完凉时，她也好奇想知道水流到哪里去了？天啊，看哪！当护士长走过时，发现地板都湿了。直到那时，我的同事才意识到她应该站在浴缸里冲凉。所以，这些都是文化的差异;我们从错误中吸取了教训。如果你想冲凉，你可以在浴缸里面冲，而不是在浴缸外面。”

– SC Gunasegaran

一个 NHS，许多个国籍

在2023年6月的资料显示，NHS的150万名员工中，约有265,000人宣称非英籍人士。

这相当于近五分之一的NHS工作员工持有其他已知的国籍。

在他们之间，拥有超过200个不同国籍。

One NHS, many nationalities

Nationality reported by NHS staff in England as of June 2023

Data: NHS Digital. Graphic by @commonslibrary - read more at tinyurl.com/nhsnationality

British/UK	1,151,394	Nigerien	1,146	Syrian	307
Indian	60,533	Slovak	983	Congolese	272
Filipino	34,652	Trinidadian	917	Libyan	265
Nigerian	22,851	Swedish	843	Eritrean	260
Irish	13,711	Myanmar	843	Russian	246
Polish	11,606	Czech	819	Mauritanian	242
Portuguese	8,339	Ugandan	797	Albanian	229
Italian	7,302	Zambian	785	Afghan	222
Pakistani	7,082	Latvian	778	Motswana	220
Ghanaian	6,134	Brazilian	766	Swiss	210
Romanian	6,018	New Zealander	743	Lebanese	210
Zimbabwean	5,917	Hong Kong	736	Tanzanian	209
Spanish	5,114	Iranian	638	Palestinian	207
Egyptian	4,148	Sierra Leonean	616	Slovenian	204
Nepalese	3,562	Singaporean	611	Estonian	201
Greek	3,469	Jordanian	605	Colombian	182
Malaysian	3,123	Iraqi	549	Saint Vincentian	175
Jamaican	2,709	Guyanese	526	Barbadian	171
Sri Lankan	2,683	Belgian	525	Ethiopian	170
German	2,576	Turkish	470	South Korean	164
Australian	2,468	Cypriot	467	Algerian	158
Dutch	2,433	Danish	466	Indonesian	149
South African	2,226	Cameroonian	457	Saint Lucian	147
French	1,972	Thai	442	Bahraini	141
Lithuanian	1,948	Austrian	434	Grenadian	134
Kenyan	1,936	Finnish	415	Saudi Arabian	129
American	1,734	Somali	395	Mexican	120
Bangladeshi	1,659	Gambian	378	Moroccan	120
Chinese	1,476	Norwegian	365	Central African	111
Sudanese	1,465	Malawian	355	Serbian	100
Hungarian	1,448	Japanese	353	Namibian	99
Mauritian	1,354	Croatian	351	Dominican	98
Bulgarian	1,353	Maltese	349	Israeli	95
Canadian	1,318	Ukrainian	344	Tunisian	85

包含国会信息在 Open Parliament Licence v3.0 之内
(https://www.parliament.uk/site-information/copyright-parliament/open-parliament-licence/)

Cecilia 收到从马来西亚寄来的信，1974 年

英国文化协会

英国文化协会成立于1934年，并于1938年开设了第一家海外办事处。最初，它被称为英国与其他国家关系委员会。英国文化教育协会于1947年在新加坡设立了东南亚代表处，负责马来亚联盟、英属北婆罗洲和砂拉越的活动。1948年，在吉隆坡设立了马来亚办事处;1950年在古晋开业。1961年7月在亚庇设立北婆罗洲代表处。

位于布莱恩特街 E15 的东区玛丽皇后医院大门，2024 年。拱门的修复工作于 2022 年完成。

“英国文化协会在东南亚，包括马来西亚四处招聘护士。 他们到访华文、泰米尔语、英语和马来语学校。 我的学校在太平，我就是这样被招募了。”
– CK Tham

“英国领事馆职员来机场接我们。我想还有其他来自马来西亚其他地区或其他国家的人同时抵达。所以，我们在英国领事馆大楼住了一晚.....“
– CC Stevens

我们的护理学院在英国哪里？

根据我们项目参与者的说法，在他们培训期间，*70%-80%*的东伦敦护士来自马来西亚。有些班级甚至达 *90%-100%*，特别是在一些精神病院和“精神不正常”的医院。

Greater London:
Greenwich Hospital
Kingsland School of Nursing
Royal Brompton Hospital
Northwick Park Hospital
Hackney Hospital
Poplar Hospital
St John’s Hospital at Homerton
St Thomas Hospital
Metropolitan Hospital
Highland Hospital, Winchmore Hill
Bexley Hospital
London Jewish Hospital
Romford Old Church Hospital
Central Middlesex Hospital
Hillingdon Hospital
Royal National Ear, Nose & Throat Hospital
Claybury Hospital
Whittington Hospital

Newham Area:
Forest Gate Maternity Hospital
St Mary’s Hospital, Plaistow
Howard’s Road Maternity Hospital
Aldersbrook Hospital
St Andrew’s Hospital
East Ham Hospital
Queen Mary’s Hospital
Newham General Hospital
Plaistow Hospital
East Ham Memorial Hospital
St Mary’s Hospital Plaistow

Norfolk:
Norfolk & Norwich Hospital

Peterborough:
School of Nursing

Bedfordshire:
Fairfield Hospital

费尔菲尔德医院，贝德福德郡，1972 年。

Yeovil & Somerset:
Yeovil General Hospital

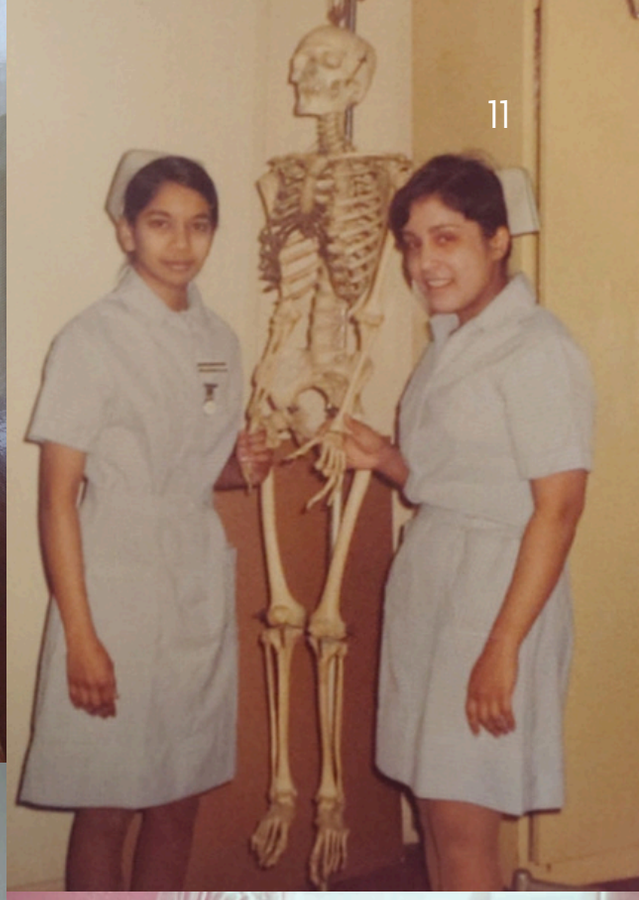
Hertfordshire:
Lister Hospital
Berkhamsted Older People's Mental Health Unit

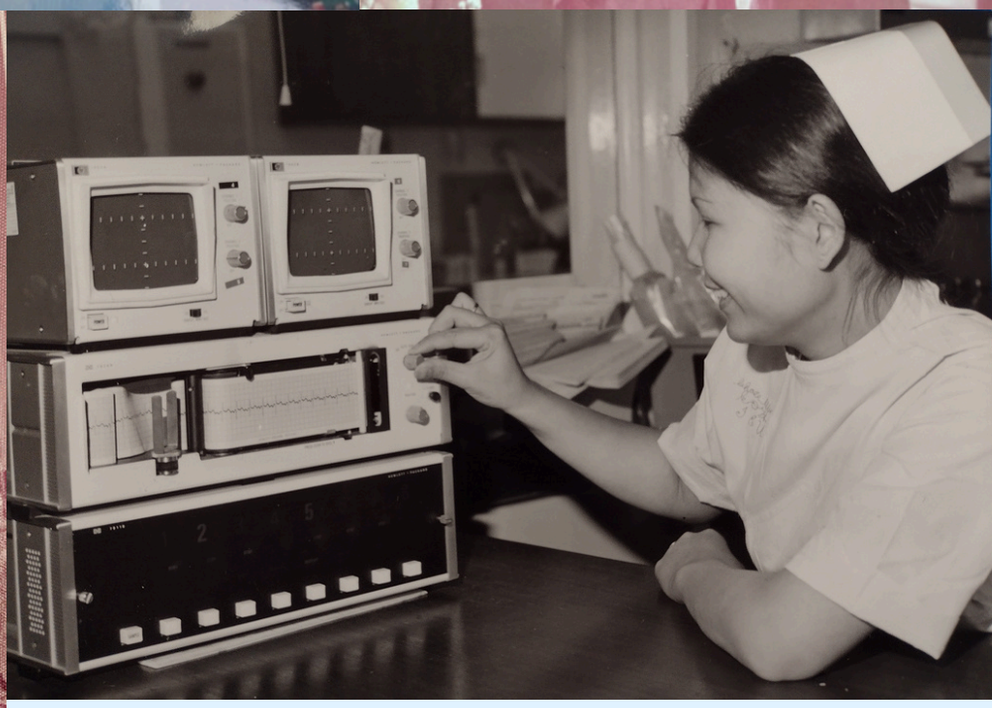
Lancashire:
Wrightington Hospital

Exeter:
The Royal Devon and Exeter Hospital

Sussex:
Chichester Hospital

Yorkshire:
Bradford Royal Infirmary





从左上角顺时针方向：
1977年的下雪天，Gill 在Norfolk & Norwich医院; 1973年，穿着护士斗篷的Lana; 1974年，AW和朋友在Eastham 纪念医院上课; 1977年， May Yau与同事在Forest Gate 产科医院庆祝圣诞; 1975年，Amy 在 Plaistow 医院的老年病房工作，E13; 1974年，学生护士在护士宿舍吃午餐; 1974年，Lana学操作一台新机器。

护士培训

进入护士培训需要五科普通教育文凭合格“O”级，并提供三年的国家注册护士或两年的登记护士培训，包括普通科、精神病科或学习障碍科（以前称为精神不正常）。抵达英国后，一些护士被重新安排到他们选择以外的课程; 他们被迫接受强加给他们的这些变化。 培训将病房工作与课堂学习相结合，最后，实践评估合格后，才进行学期末笔试。

1976年5月，Hong Nio 在 Forest Gate 产科医院（羽毛球馆）获得助产士资格后获颁发医院徽章

飞行小队

“当我第一次听说飞行小队时：「哦！ 飞行小队是... 飞行小队就在这里，等等。」我还在找飞机，我并没有意识到是应急小组，在应对社区危机。救护车会把急救队带到病人家里。该小组由一名医生、一名助产士和一名麻醉师组成。我参与了很多飞行小队的任务。您必须确保准备好所有装备，并且根据情况，您可能还需要随身携带两个单位的血液。 ”

– H N Ho

护士徽章，从左到右：The Mothers'医院，Bradford 皇家医院，Stotfold Fairfield医院，SCM，普通护理委员会，Kingsland护理学院，皇家国家鼻喉和耳医院，St Andrew's医院社区和地区护理协会

洗涤房

”现在的用具全部都是一次性;用完即弃的尿壶、一次性便盆等。那些年，都是银色不锈钢的，重重的，便盆和小便瓶。我常常记得，在探病期间，我们不需要为病人做任何事情。 无事可做，又不用帮病人转身。我们被送到洗涤房，不是医疗助理做清洁，而是我们去整理收拾洗涤房，还有清洁“瓶子”和便盆。我们一般是徒手将它们浸入甲醛中！靠着上帝的恩典，我的手从未长过疮。 ”

– F Low

只是很漫长的一天.....

“我们纯粹从实践开始，由病房资深护士和护士教导。 我们是唯一的学生护士去帮助护士安顿病人，做所有的护理工作。 下班后，我们回到护士宿舍。 我们每周工作42小时，包括四个晚上值班和长日加上分班更，从早上7：30到中午12点分班，在宿舍休息4小时，然后从下午4：00到晚上8：45回到病房。 我们从未听说过外判公司护士。这就是我们在病房里工作的方式。这是非常辛苦，这是很漫长的一天，就像轮班工作 12 或 13小时，即使你中间有四个小时，你没有休息，因为你早上已经在工作了，然后余下四个小时，我只感觉很疲累。 ”

– T Wong

右图: 1980 年，HN 与 Forest Gate 妇产医院的同事

左图: 1975 年，Amy 与同事在 Plaistow医院作巡房工作

我们对护士长有什么看法?

护士长有点严肃，所以每个人都必须端庄得体。 噢，护士长来了！ **所以，我们必须保持最好的行为。**
– HL Ooi

O'Kane小姐真的很照顾我们。
– T Wong

现在资深护士和护士长都和我们一起去酒吧。 **旧日的情况非常不同，不！ 你不要靠近他们。**
– KF Low

“我们认为护士长非常凶猛。”
– SK Teoh

护士长很可怕。 我总是躲起来。 **我常常躲在洗衣房里。**
– KC Glendinning

护士长非常严格。 尤其是在铺床的时候。 我们必须保证床角是整齐正确。
– CC Stevens

I我很感激护士长接受我们。 **她很喜欢马来西亚的护士。**
– FN Law

当时护士长负责管理整个医院。 我们和她没什么好打交道的。
– A Fisher

事业

获得护士资格后，有些人走上了专业护理的事业道路，例如助产学;而另一些人则被迫申请其他课程，例如精神病学，以延长他们留英的时间。有些人在私营机构找到了工作。

NHS为事业发展提供了机会，成为不同领域的临床专科护士，例如宁养疗护、糖尿病护理、初生婴儿重症监护等。经过进一步的培训，他们将成为执业护士并进入管理层。 有些人从事护士以外的事业。 有些人在事业和养家糊口之间挣扎。

16年后回去。

“结婚后，我确实继续做替工护士。 我做夜班工作。 我的孩子还小.....所以我做夜班，然后我丈夫会照顾他们。不久我们扩展自己的业务。我们开了一家咖啡店大约16年; 然后结束。经过16年的护理工作..... 之后16年的生意，我们够了。所以，我放弃了那门生意，重回医护行业！所以，我参加了一个进修课程。 护理有很大的变化，巨大的变化！”

– M Papa

NHS优胜者

“在普通护理训练期间，我选择了在Shenley的精神病学部门借调三个月，我觉得我更适合帮助那些情绪和心理健康有问题的人。因为我们以我们亚洲人的背景了解本地英国人，这对我来说是一个全新的概念，这是非常有挑战性。

Community champions: winners and runners-up at The Savoy are, front row from left: Dennis Renton, Hilary Rattue, Tammy Lee, Syed Masroor Ali, Jane Burgess; back row: Steve Heather, Kevin Marshall, Ian Stuart-Maitland, Rob Carpenter and Emma Prescott

NHS社区优胜者及第二名，Tammy 是前排的中间

我成为社区精神科护士之前，我于 1991年在Claybury医院等机构担任注册心理健康护士。 然后我成为了一名社区心理健康从业者。 2012年，我被授予年度最佳员工和年度最佳护士; 我的第三个奖项是2014年伦敦NHS优胜者，来自《标准晚报》的，奖金为5000英镑，因为我确实付出了额外的努力。 对于精神病学护士，一旦您达到 25年的服务年限，退休年龄为 55岁。 当我的时间到来时，我决定退休，因为变得非常非常压力。 ”

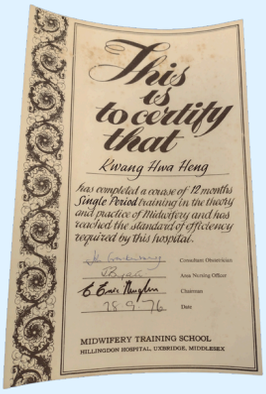
– T Lee

从心理健康护士到讲师

“我们四处搬家，无非为了获得更多经验。 我在Claybury担任注册心理健康护士，在那里我得到了第一份作为临床教师的教学工作。 我继续就读教师培训证书课程。 然后，我们转换至大学地位。 我加入了London Southbank大学，直到退休。

我认为我的老板非常好，也很支持我。 NHS对我也很好，因为每次我们升职，都会给我们带来一些好处。 所以我晚上在East London大学学习心理学，然后他们资助我在布Brunel大学攻读硕士学位。 "

- R Lee



从左上角顺时针方向：
1977年，HO在Forest Gate妇产医院；1980 年，Esther 在 Hillingdon 医院的婴儿特别护理部门; 1976 年完成 12 个月助产士培训， KH的证书和徽章；1982年，MY和同事一起参加圣诞节庆祝活动

从法律到护士再到CQC

“我来英国读法律，并获得了法律学位。在华人社区中心工作时，我遇到了很多心理健康有问题的人，我帮不了他们，他们压力很大。然后我改变了主意，去读心理健康护士课程。你知道，当时护士课程只是高级文凭，但我已经获得了法律学位。我喜欢护理。 所以，我就是这样成为一名护士的。

我相信你可以改变人们的生活。我以社区精神科护士 （CPN） 的身份参加了一个社区团队。然后我加入了老年人团队，为患者提供治疗，其中80%患有失智。我当时是团队负责人，然后是高级从业者团队负责人，然后我成为部门经理，因为我在2020年COVID期间因我的领导能力被认同，而被授予年度最佳员工。自2014年以来到，我一直担任护理质量委员会（CQC）的专家顾问。我和他们一起做过检查。CQC可以改变情况，如果有什么不对劲的地方，你可以指出来。 管理层必须改变; 管理层必须改变他们的工作方式，让事情变得更美好。 ”

- Grace T

休闲

护士每周工作 40 小时包括夜班工作。 在休息日，护士们很珍惜与朋友在一起的时光：逛街购物和一起吃饭，他们大多数会在护士宿舍里一起煮饭。在特殊的日子，他们会选择去唐人街或马来西亚会堂食饭，品尝平价的马来西亚餐或中餐。昔日，廉价的欧洲假期实在是护士们的最爱。对于那些有家庭负担的人来说，休闲可能意味着作为替工护士加班工作，以赚取额外的收入寄回家。

有些人通过旅游团假期、舞厅跳舞、朋友家里的派对，结识了他们的配偶。对某些人来说，由于工作时间，社交生活受影响，找伴侣也很困难。

1978年，在 Norwich Thorpe 精神病医院护士宿舍， 马来西亚和菲律宾护士共进生日餐

Kooi Chock - 1975 年，休息日，穿着自制的潮流服式在 Romford 市场逛街购物

外判工作

“事实上，我在的培训的日子中，并没有浪费时间。 在我休息的日子里，我会做一些外判公司的工作。我在外判公司注册了，然后通知他们，我在那天休息。他们会说，「好吧！如果有任何医院或任何地区需要辅助护士，我会找你。」我在培训的第三年，我得到了一份保姆的工作，照顾一个住在Bayswater的婴儿，我照顾了她在三个月。 你知道吗？ 两天的代理工作相当于我一个月的护士培训工资。 ”

- SC Gunasegaran

帝国舞厅跳舞

“我永远都记得星期四去帝国舞厅跳舞的日子，因为逢星期四是护士之夜，免费入场。我们会一直跳到凌晨两点，然后到转角的唐人街，有一家二十四小时营业的广东餐馆。我永远不会忘记！我们会冲入去，随便吃什么炒面汤面等等，然后我们会搭的士回去，大家平分车费。 第二日，早上七点钟准时去上班。 ”

- A Walker

1983 年 12 月 14 日，R Mathews 与英女王在 Newham 医院开幕日

马来西亚会堂

伦敦的马来西亚会堂是马来西亚高级专员公署为英国的马来西亚学生而设立。马来西亚会堂里的食堂以合理的价格为马来西亚人及其朋友提供正宗的马来西亚餐。那里也是学生聚会的中心，举办郊游、讲座、辩论会、派对和节日庆祝等社交活动。还为马来西亚人提供临时住宿。

“我们和朋友见面的只有两个廉价的地方，就是马来西亚食堂，我们可以走私我们的朋友，但不能是白种人，付50便士带他们去吃饭，还有香港大使馆。现在一切都过去了。”
– CK Tham

1978年在马来西亚会堂外等候旅游巴士

马来西亚护士协会

马来西亚护士协会（MNS）由一群护士包括已故的AK Wong于1979年成立。当时有许多护士感到孤独，特别是在生活的过渡期和整个在NHS培训及工作中遇到挑战时，更感孤立无援。 MNS看到了马来西亚护士的需要和挑战，并到访了大多数护士宿舍，以提供支持给新来者和有需要的人。

“在我们组织MNS的招募护士行动中，我们分配护士们去拜访伦敦和郊区的各个医院，向其他护士们讲解组织MNS的重要性。”*– CK Tham*

MNS组织很多社交活动，例如远足旅行，夏令营，派对和教育性的研讨会，以提高对护士对自己权利的认识，使他们能够应对在整个培训和职业生涯中面临的困难和挑战。MNS继续支持他们的马来西亚护士同事，直到80年代末！

左图：1976年MNS主办的夏令营

右图：1976-1979年MNS 在马来西亚会堂的座谈会

“1983年，35 名St Andrew's 医院的马来西亚护士参加最后的注册护士（SRN）考试后，就被通知要辞职。最初在招聘时他们得到有关方面承诺，完成培训后会获得两年的工作许可签证。经过协商，MNS为他们联络护士工会，也得到Neil Kinnock和已故地区国会议员的Tony Banks和Ron Leighton的支持，他们给医院和初级卫生部长写了支持信，做就了一次在下议院会面的机会。”*– GT*

马来西亚华人午餐会 (MCLC)，前身为纽咸华人协会 (NCA) 妇女会，由志愿者经营了10多年，提供聚会场所，以实惠的价格提供热腾腾的马来西亚家常便饭。

从左上角顺时针方向：
英国*NHS*马来西亚天使遗产项目的旧日回忆及共同设计研讨会于*11/1/24* 在 *NCA*，*15/11/23* 在 *MCLC*， *25/1/24* 在 *NCA* 及*1 0/4/24* 在 *MCLC*

退休

许多护士由于压力或与工作相关的健康问题，不得不提前退休。对于大多数人来说，退休是给他们自由去多陪伴亲人、照顾孙子孙女。发现多出来的时间，他们可以随时去旅游，和结交新朋友。有些人选择创业或志愿服务，例如CC Stevens在伦敦剧院做志愿者，为社区人士提供相宜价钱的剧院体验。

其他人会选择继续并当兼职员工，与年轻的护士和医生分享他们的知识。我们感谢这些护士们宝贵无私的贡献，尤其是那些在COVID-19大流行期间，尽管他们自己和家人面对着巨大的压力和危险，选择再上前线的退休护士。

疫情期间

“我做了2年HIV的临床专家，直到该服务终止。在2018年，我加入NHS111热线担任电话咨询顾问。突然发生了疫情爆发危机，对我们和公众来说，这是一个最焦虑及忧心的时间。有关的指引每日都在变，影响了我们提供给公众的建议。当我们回复早前积压的电话咨询时，我们接收了公众愤怒和焦躁的情绪。不断的被辱骂，使我筋疲力竭而要离职。”

– S Wong

2022年退休护士在Stratford共享午餐

仍在接着生命

“我一直在Catching Lives当志愿工，为Canterbury无家可归者提供帮助。 眼见很多年轻人虽然有工作，但付不起房租，逼使他们流落街头，真的令人痛心。 Catching Lives 是一个日间中心; 他们可以进来洗澡、享用热餐、早餐等。Catching Lives 在 2023 年被Kent议会授予年度最佳慈善机构。”

– A Walker

2023年A Walker 在 Catching Lives 当志愿者

我比以前更忙

“除了旅游之外，我的计划并不是上帝的计划！ 我真的很快乐有幸照顾我第一个孙子，与他有一个亲密的关系。期间我也在St Joseph's临终关怀医院做志愿者，我初期还在纽咸午餐会帮忙。作为教会管理团队的一员，我们成立了马来西亚华人午餐会，去接触马来西亚护士和社区，提供家常便饭和聚会空间。我实在比以前更忙！ ”

– A Fisher

2019年在Stratford Methodist 社区中心举行MCLC农历新年庆祝活动

2024 年，Amy/MCLC 星期一步行小组到 Stratford 奥运公园

Amy/MCLC 31/8/22在M Papa家欢度马来西亚独立日

2017 年，已故的 AK 参加Moorfields 眼科医院在乌干达的志愿者实地考察

乌干达志愿服务

“在NHS长期服务后，Ah Keeu在68岁时退休。为了表彰她在Moorfields眼科医院的长期服务，他们授予她一个奖杯，这是向她对病人和NHS贡献的致敬。Ah Keeu自愿参加Moorfields眼科专家团队关于第三世界国家的一个项目。在一次乌干达之行中，她写信给一位朋友说，这是一项非常艰苦的工作，但她补充说，她被乌干达人民感动了。退休后，她继续在Moorfields兼职工作之余也参与实地的志愿者工作。 ”

– 2022年4月，HM Ng女士向已故的MNS创始人之一AK Wong致敬

欣赏和认同

我们部分参与者因其杰出的服务和奉献，获得病人、NHS和其他社区人士的赞许。这些是他们的一些故事。

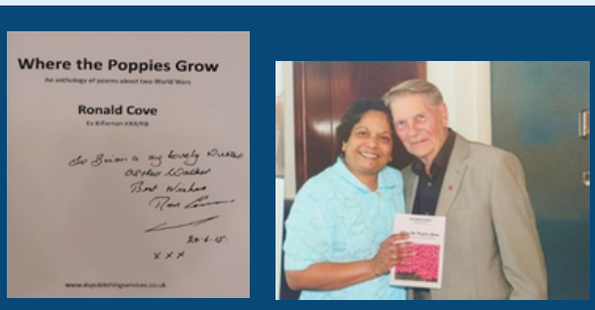
Staff Nurse Keeu warmed my heart by her caring attitude, efficiency and remarkable industry as she made her exuberant way around the ward for a full 12 hours. Florence Nightingale with attitude!

这张卡是由 Moorfields 眼科医院一位心存感激的病人绘制和书写的，特别提到了“资深护士Keeu”作为表扬。病人 MG将 Keeu 与南丁格尔相提并论，因为她“在病房里充满活力”。

在 2024 年 Cecilia Lam 的故事刊在 My London News 上和她本人亮相在 Ant and Dec 的周六晚间节目中，以表彰她50 年在 Northwick Park 初生婴儿科照顾早产婴儿。

Esther 在 2012 年伦敦奥运会上担任志愿者，向世界展示善良和友谊。

Tammy 在 2009 年从 36 年的心理健康服务中退休时，被刊载于 Ilford Recorder 中。 2004年，她获得了年度最佳员工、年度最佳护士和 NHS 优胜者三项大奖。



” 我还要感谢切Chestfield医疗中心的护士 Althea Walker 向我介绍了 Denise Smith ”
- Ron Cove
“Where the Poppies Grow” 的作者

鸣谢篇

感谢所有参与其中的人士，衷心感谢你们宝贵的贡献。

故事和照片贡献者
Althea Walker
Ann Ah Nya Teh
C T Soon
Cecilia Lam
Chai Chin Stevens
Chew Yeen Lawes
Ching Lai Ow
CK Tham
Debbie Signolet
Esther Saw
Fiona Gray
Flora Low
Gill Tan
Grace Tan
Helen Coleman
Helen Tanner
Hong Nio Ho
Jean Beh
Jenny Matsushita
K W Tan
Kamariah Noor
Kerri Woo Reynolds
Kim McNeilly
Kooi Chock Glendinning
Kwai Ching Loke
Lai Wan Yee
Lana Ford
Late Ah Keeu Wong
Late Alice Dewey
Lian Hua
Lisa Zappone
Liz Yeoh
M Taw
Maggie Papa
May Yau
Mei Fisher
Michelle Wresniwird
Mimi Tan
Mohini Nair
Pearl Toh
Peter A.P. Ng
Philip Kee
R Mathews
Richard Lee
Rosalind Law
Rose Nunkun
Sarah Sim
See Kim Teoh
Set Cheng Gunasegaran
Shang Tan
Soo Wong
Soon Lim
Sue Cardosa
Sue Wong
Suet Tan
Ying Tan
Sylvia Lau
Tammy Lee
Tricia L Wong
Trudy Wong

家人和朋友
B Mei
Carl Dewey
Charlie Copperwaite
Chris Goh
Helina Goh
H M Ng
Ezra Goh
Helina Goh
Jeff Reynolds
Jim Conboy
Sam Lam
Sandy Low
Stuart Taylor
Suet Tan
Ying Tan
Yen-Yen Teh
Families of Gill Tan
Friends & families of late AK Wong

纽咸华人协会
Wendy Wan
Elaine Cheung
Yvonne Yau
Sau Lai Yau
Sui Kuen Yip
Maggie Leung
W K Choy
Freda Lau
Louise Kelly-Orme
Anna Li
Chi Ming Li
Gill Tan
Stella Townson

Newham地区及其他社区贤达
Sir Stephen Timms MP
Mei Sim Lai, OBE, DL
Sarah Owen MP
Unmesh Desai AM
Councillor Joy Laguda
Rev Elizabeth Osei
Dr S C Ang
Simon Aston, CEO of NUH
Catriona Rowland
Ciji Varughese
John Turnbull
Jyoti Singh
Lisa Taylor
M Wright-Simpson
Meeling Ng
Mirela Kuksa
Nardita Saha
Richard Davis
Suzanna Walker
Umme Kulsum Ums
Yohana Wade
Staff Team at Stratford Circus

Eastside Community Heritage
Judith Garfield, MBE
Aiden Chen
Callum CC
Elaine Norman
Kaaren Cruse
Manasi Elise Tomy
Rachel Dyball
Sophie Seeyave
Georgia Dimdore-Miles

真心剧团
Valentina Wong
Sze Kan Cheung
Andy Yau
Agnes Law
Ben Sommer
Candy Ma
Ferran Luengo
Rhoda Tsai
Ritz Lui
Sam Colby
Steve Nash
Thelma Sharma

国家彩票遗产基金
Selina Papa
Francesca Peri
Communication Team

马来西亚华人午餐会
Amy Fisher
Brenda Law
Flora Low
Helen Tan
Jeannette Lee
Lai Leng Leong
Lily Fong
Linda Goh
Maggie Papa
Rosalind Law
Shirley Toh
Stuart Taylor
Sue Wong

马来西亚明珠裁缝店
Yvonne

合作机构

纽咸华人协会（NCA）成立于1987年，为伦敦 Newham 区和邻近地区的华人社群提供服务。我们的服务包括每周的娱乐活动、健康和公民信息讲座、旅行和午餐。我们还通过口译、笔译和宣传帮助会员获得当地社区服务。更与其他法定或志愿组织密切合作，我们希望可以消除语言和文化障碍来增强伦敦华人社区的力量。

https://newhamchineseassociation.wordpress.com/

Eastside Community Heritage (ECH) 收集了伦敦和邻近地方的个人故事和口述历史，重点是伦敦的东区。他们的隐藏历史档案拥有4,000 多份口述历史和大约40,000张照片和视频，记录了不同社区、职业、移民等历史。ECH利用这些档案来开展社区项目、研讨会、展览和旧事回忆座谈会，培育社区的包容性和认同当地的社区，遗产。他们还提供口述历史培训，并支援当地基层团体的发展。

https://www.hidden-histories.org/

马来西亚华人午餐会（MCLC）的前身是华人妇女会，是纽咸华人协会（NCA）的一个分支，已经运营了 10 多年。 该会由 Stratford 循道卫理公会主办，并由志愿者组成，在每个月的第二个星期三以实惠的价钱提供热腾腾的马来西亚/华人家常便饭。这里是马来西亚、华人、东亚和东南亚退休护士和其他人的聚会场所，大家可以闲话家常和谈谈旧事，以及一起步行和旅游。

https://www.bryantstreetmethodist.org.uk/

真心剧团（THT）创作戏剧是为了加深个人与社区之间的联系，相信表演艺术的力量可以激发、感动和推动个人和社会转型。自 2006 年以来，我们为主流剧本制作和应用戏剧环境中的不同声音提供了一个平台。 在全职演员和表演艺术讲师志愿者的带领下，我们的目标是让人不管年轻和年长都有机会反思他们的经历，相互学习，并在舞台上栩栩如生的故事中找到乐趣。

https://trueheart.org.uk/

感谢您阅读我们的故事。

想要更多？请浏览我们的网站，了解更多关于英国 NHS 的马来西亚天使的信息。

https://eastsidecommunity.wixsite.com/malaysianangels

24 年 8 月 5 日，布莱恩特街卫理公会社区中心举办回忆与共同设计研讨会

感谢所有国家彩票投注者，使本项目能顺利诞生！

Made possible with Heritage Fund

如需了解更多信息，请联系纽咸华人协会。
newham2002@hotmail.com