心靈
轉彎處
Turning Point

# 站上學術舞臺

## Step in the Academic Field

■ 編輯｜ 葉秀真　花蓮慈濟醫院護理部督導

有一天朋友問我：「你不是在醫院工作的護理人員嗎？怎麼經常聽到『做專案』、『寫報告』、『改作業』，甚至『發表海報』？」沒錯！再更資深，還會開始累積要在期刊發表的「學術債」。在過程中的確真苦！但是想想，正是先苦而後會回甘！

隨著醫療環境變遷、實證照護趨勢、醫院評鑑需求，以及護理專業發展，臨床護理人員要不斷精進專業知能，擔任臨床教師者需提升教學技巧，傳承經驗與價值，擔任主管者要承擔行政管理責任……《論語》曰：「學而優則仕」，身為護理同仁，則是「學而優則教，則發表」吧。當經驗累積之後，將這些為病人努力的成果，以研究文章、改善專案、個案報告、創新成果等論文的形式，在各種學術發表的舞臺上展現出來。

對護理同仁來說，從臨床跨足學術的第一步，一定是最難的；病人照護已內化成自己能力的一部分，但是要用「學術」模式表達，好像要學另一種語言。站上學術舞臺並不難，先保持樂觀的心態，克服自己設限的困境，翻轉思惟，與同事老師共同腦力激盪，努力不放棄，學術發表漸能得心應手。

# 翻轉思維 職涯更進階

## Thoughts Flipped, Nursing Profession Upgraded

■ 文｜彭淑敏　花蓮慈濟醫院外科加護病房副護理長

踏入護理工作轉眼間已邁入 13 年，從小護士開始，每日周旋於臨床病人與家屬中，感恩主管的肯定，讓我工作第三年有機會承擔臨床教師，發現傳承的過程充滿挑戰及對自我專業的衝擊，透過與學妹的互動中，體悟到自我危急能力及學理的不足，引發我參與加護訓練班的動機，希望透過這樣的訓練提升臨床專業能力，就這樣踏進了加護病房的大門，更從中體驗許多我所不知的護理。

### 護品組稽核反覆修正 體悟科學在工作中

以前在課堂中，常聽老師說「護理，是一門藝術，也是一門科學」，但在經歷實習及臨床工作，對於科學一詞，總是有著半知半解的疑慮，直到我加入單位護品組及承擔副主管後，逐漸找到答案。

護品組業務是負責稽核同仁護理照護過程是否達標準，評量後還要將結果運用統計分析，以利發現需要改善的問題，並開始思考「為什麼」？例如：為什麼同仁會犯錯、為什麼同仁做不到……這樣的困擾常在我的心中，看到報表數字的浮動卻找不出方法，只能將每次稽核結果提供給主管，再透過不斷不斷的稽核，期望矯正同仁的問題，因此也容易感到挫折，總覺得日復一日做著看似有意義而無成效之事。

### 改變態度　翻轉品管生價值

承擔單位副主管後，開始學習解決問題的能力，那時的我累積了多年護品管理的經驗，並經由在職進修中，了解到批判思考的重要性，將科學的方法慢慢導入。或許一開始不純熟的技術，讓我在帶領護品組過程中，未必能有效解決每次稽核後的問題，但「改變」

是我們護品組最大的進步，透過小組腦力激盪，討論出可能的原因，擬出幾個可行的辦法，慢慢嘗試從稽核的角度改為教學的心態，希望透過教考相併的過程，實際協助同仁修正自我問題，以提供優良照護。

從每一次的嘗試中，再運用部內指導的 RCA、PDCA 等技巧，藉著這樣的過程反覆練習及修正，除了看到數字的改善，但背後更大的意義卻是我們如何幫助同仁、病人等內在價值體現，我慢慢體悟，原來這就是護理的科學啊！

## 學術發表獲成就<br>踏實去做領悟美好

學無止盡，在擔任主管這些年，為配合組織的發展，常常需要將單位問題或成果，透過專案或品管圈手法導入問題核心並解決，再透過海報或文章發表出來，說實在話，這樣的過程有時真的很累人，因此常常感覺，做這麼多到底是為了病人還是評鑑需要？

每次當我有這種想法時，就覺得做事很痛苦，單位的主管常用《靜思語》勉勵我「任何事，盡心、盡力、盡事就好」，感恩主管的幫助，讓我在面臨類似的過程中，學習到唯有面對才有解決的機會，更讓我有勇氣踏出那看似艱難的第一步，去感受自我的成長及對病人真正的幫助。

上人常說：「做就對了」，這些年下來，隨著經驗的累積，逐漸深刻領悟，唯有透過做的過程，才能去聽、去看、去感受，也藉由發表或參與外部競賽，才有機會擷取美好的收穫。

現在從擔任護品轉到教學，又是一種改變，期望透過這樣的改變，激盪出不同的思維，讓自己再次轉彎。

# 不放棄，就能繼續往前走

## No Giving Up, Keep Publishing Papers

■ 文｜陳玉娟　花蓮慈濟醫院合心九樓病房護理長

一晃眼，在職場工作已超過 22 年，最近這幾年來有很深的體悟，感受到知識持續的更新精進，但是醫療環境不斷的變遷，似乎不再是做好臨床工作，如期完成交付任務，或管理好病室照顧品質無異常即可。

### 資深後的自我懷疑 學術面如何突破

若無實證為基礎，無法突破臨床的照護；若無專案技巧為底子，無法找到有效的方法解決臨床的問題；若無相關的學術發表，無法展現單位的努力及成就，而這三項剛好是自己最脆弱的部分。

為此，曾經感到無力、感到力不從心、感到心裡的疲憊，甚至感受到前所未有的壓力，同時還要面對單位人力的短缺，單位病人特性的轉型，一時之間真的覺得自己無法招架。曾懷疑過自己是否有能力再擔任主管職務……，這麼多年來這是我第一次有那麼深的感受，只因覺得自己能力不夠，這樣的自己要怎麼帶著同仁往前走，因為不想誤人子弟，於是乎想要放棄與逃跑……

尤其，不管我多早上班、多晚下班、多麼認真埋頭工作，似乎沒有相關的學術成果、沒有達到標準，就是不夠認真負責？這樣的衡量標準讓自己感受到很深的挫折，多少的夜裡反覆思考著我到底怎麼了？

### 體悟新人學習歷程　找回原動力

我知道最大的問題還是自己，一旦跟不上眾人的腳步時，會越來越沒有信心走下去，就如同輔導新人一樣，新進人員也擔心自己能力不足無法勝任護理師職務，遇到挫折就想放棄離開職場，自己經歷那種低潮後，更能體

陳玉娟護理長（左二）突破自我設限，發現學術發表沒有想像中困難。圖為 2014 年 10 月花蓮慈院護理海報成果展。攝影／魏瑋廷

會這樣的心境，有些人從此選擇放棄，有些人選擇繼續往下走。而自己呢？我的選擇是什麼？

多少次我想從此放棄，幸運的，我遇到督導不離不棄的鼓勵及指導，壓力就在起起落落之間不斷被撫平又挑起，最後我選擇繼續往下走，或許是有份使命在身上，或許對臨床還有一種無法割捨的感情，或許在主管的開導下，還能再找到那份往前走的動力，我終於還是完成了一件件艱難的任務。

例如為期一年多的專案，還有原本抓不到主題的「百年好合海報」參賽，陸續投稿院內、院外海報發表，從這些過程中，不斷接受督導的指導，不斷修正自己，不斷學習新的事物，逐漸累積自己的信心，相信自己可以。

希望這樣的經歷也能帶給所有曾遭遇挫折的伙伴參考，提起正向的勇氣與鼓勵，只要自己不放棄，就能繼續往前。

未來還是會充滿挑戰的，未來的業務還是有增無減的，我們必須找到自己存在的價值與意義，唯有不斷的學習與精進，才能自我突破，也才能帶著同仁往前，於是乎告訴自己，活在當下，做就對了。

## 反思自我成長　信心長智慧

在督導的鼓勵下，希望我們不僅要在專業上有所突破外，也希望能涉略其他領域知識，所以送我們每人一本 Cheers 雜誌。在 Cheers 雜誌上看到了這麼一段話：「每個人都會遇到挫折，所以，挫折中的你絕對不孤單。體認到這一點，仔細觀察中得到的自我成長，不但可以更快走出低潮，也能賦予這段歷程更多值得回顧的價值。」

因此，未來不是自己單打獨鬥，其實我並不孤單，有同事、有學妹、有主管……，感恩一直陪伴在我身邊的所有人，感恩一直持續指導並保持關懷的督導。在這充滿挑戰的未來，希望我能更有智慧，更有信心勇氣面對前方的道路。