白衣日誌
Angel's Diary

傳承之美

Nursing Core Value Inheritance

■ 文 | 宋美惠
花蓮慈濟醫院社區健康中心護理師

回首護理之初

回顧當年證嚴上人在慈善工作時看到很多人因病而貧，便建立慈濟醫院，接著解決東部護理人才招募不易及培育慈悲心懷的良護理念，於 1989 年創立慈濟護專，開啟了東部護理人才培育的契機，我正是第一屆 107 位畢業學生其中的一位。當年在開學時就有 2 萬多人來觀禮祝福，受寵若驚的回憶歷歷在目。25 年後的校慶活動，有此殊勝的因緣擔任大會旗進場旗手，身穿當年的校服，見證慈濟教育志業的光輝成果，內心滿滿的感動與感恩，也體悟傳承之美。

身為案家的橋梁

一畢業就來到花蓮慈院工作，第一年在胸腔內科病房，接著到心臟內科病房及 CCU 五年，然後到社區健康中心六年、在輕安居陪伴失智長者們一年，最後又回到社區健康中心擔任居家護理工作，轉眼十多年了。

走過了 20 多年的護理生涯，現在的我每天穿梭於醫院與家庭間，每個家庭都是一個人生舞臺，人生故事真實的示現與體驗，不論是行動不便的阿公或是焦慮的阿媽甚至一張一張稚氣的外籍面孔，在家中都是無助及孤單，我慶幸參與他們的生活，除了盡力發揮護理知識與技能之外，更加展現上人勉勵我們要學習觀世音菩薩的悲心，尤其居家護理師走出醫院進入每一位病患家中，彷彿為孤獨的家庭與社會搭一座橋梁。

身為橋梁的自己除了事事為病患考慮、設想，更能帶給家屬一分安定的力量，每當看到家屬信任的眼神，護理專業的展現就如此鮮明於眼前。

走過幽暗迎向護理之光

四年前我發現身體出現狀況，歷經開刀與放射線治療後，又回到熱愛與熟悉的工作崗位。

無常的定律使人學習覺察，覺察是否愛惜自己、是否珍惜身邊的人事物、是

否感恩所擁有平常的一切；病後的自己也因親身經歷身體苦痛之後，改變心態與身體和平共處，學習面對它、接受它、處理它、放下它；沉思後化為行動力，認真過每一天，樂意接受每天新的挑戰。

問一問自己，護理對自己到底是什麼？我可以大聲地理直氣壯的說，護理不只是一個專業，更是以愛心為基礎的工作，在病患與家屬的需要中，看見自己的責任與使命。

因為擁有切身之痛，讓我更能用同理心去建構這分護理之愛，深入病人苦，就能對自己從事的職業感到驕傲，產生自我實現的快樂。

平日除了醫院護理業務外，假日走入偏鄉，讓偏遠的民眾也能得到城市醫療的照護品質，讓走不出來的民眾，由有福的我們走進巷弄內服務。從 2001 年起陸續參加了一些義診活動，算一算，去過的地方包括：要搭船才會到的蘭嶼、綠島，宜蘭與花蓮邊界的南澳、蘇澳，及花東較缺醫療的地區如：和平、成功、長濱、大武、金崙、大鳥等。

我發現，許多家庭真的是家徒四壁，用燒柴的方式洗澡是常有的事。記得有一位帕金森氏症 70 多歲的奶奶，跌倒後由失業的兒子照顧，我們義診團隊到家中往診時發現奶奶有多處壓瘡，最大的有長、寬各 10 公分、深 3 公分的化膿與發臭的傷口，我立即教導傷口換藥，並提供住院處置及長期照顧等社會資源訊息的轉介，減輕家屬的無助與負擔。每次去參加訪貧、義診及前往不便到義診會場的長者家中往診，體悟到醫療的不均與城鄉之差異，在見苦知福的覺知中，珍惜自己所擁有的。藉由手心向下的付出，了解到福從做中得歡喜，慧從善解得自在。

25 年前善的種子在慈濟的滋潤下綻放，東部偏鄉是我的福田，期許自己持續發揮良能，時時保持快樂的心境，把快樂的氣氛散布給四周的人，將護理落實於生活工作中。

攝影／江昆璘

自我認同與成就感

Self-Approval

■ 文 | 陳冠婷　花蓮慈濟醫院 20西病房護理師

回想自己從畢業後進入臨床工作至今，免不了碰到挫折，但是，學習到自己的存在價值，也從中獲得成就感！

末代護士也可以是好護理師

我一開始並不是位出色的護理人員，光是考護理證照，就如同國父革命十一次一般，考了多次才如願當上「末代護士」，趕搭上最後一屆的護士考試才考取。

在考取之前，一畢業就先來到了花蓮慈濟醫院的身心醫學科 20 西病房。在學時期，天塌下來也會有老師頂著，但是進入職場，一切靠自己，有碰了許多釘子的感覺，可是精神科就是越接觸越有趣，而且縱使只是病人的一句謝謝、家屬的一個微笑，都實實在在的像是給自己打了一記成就感的強心針。

就精神科病房而言，所謂的治療工具之一，也就是護理師自己本身，尤其是與病人互動過程中，必然是需要靠嘴巴才能溝通，在臨床工作近五年，很明顯感受到自己這方面的進步；剛開始跟病人講話會談時容易口吃、思考中斷、詞不達意，到現在，面對病人都能侃侃而談的討論及溝通。

在精神科領域，我對自己的工作和自己這個人有很深的認同感，我覺得是因為我們在照護時特別強調身、心、靈為一體的目標。像是曾經照顧一位失智症初期的阿嬤，阿嬤因為住院對於陌生環境的害怕，變得吃不下飯，大部分時間都躺在床上，我除了理解阿嬤的症狀初期變化，也更加仔細地與家屬說明阿嬤的變化；進行阿嬤的身體功能及肌力評估後，陪伴阿嬤一步一步下床走到客廳，

做慢慢踩腳踏車的復健，也伴著阿嬤認識病房的日曆建立時間觀念……看著阿嬤原來恐懼的眼神慢慢有光彩，甚至會對我展露笑容。類似這樣一點一滴的美妙經驗，灌入我的護理生涯。

實實在在的就是護理真理

在精神科工作，除了臨床帶給自己的溫暖，也發現在處理事情上懂得站在不同位置思考。現在常常會去想，如果我是家屬或是其他醫療團隊的同事，我會如何看待目前討論的病患照顧事宜，不會只單就表面。就如同病房護理長教導我們，看待病人的問題不能只看到冰山上的一角，而是要能看到埋在冰山角底下的冰層。所以更能傾聽別人所表達，反應自己內心的想法，最終將對的事情給做對！

一路戰戰兢兢地摸索如何成為好的護理人員，謝謝幸齡護理長常提點我們的幾句話，那就是「你的想法會變成你的語言，你的語言會變成你的行為，你的行為會變成你的習慣，你的習慣會變成你的態度，而你的態度，會決定你的一生。」反覆思索這幾句話，也將這些提醒列為自己的護理箴言，我理解了——實實在在的，就是護理真理。

最後想與即將走入臨床，或是轉業後又想回歸的各位白衣天使們分享，在不同科別的護理領域，都可以體悟到最珍貴的護理價值意義，也就是在每一次實在地照護病人的過程中，獲得護理成就感！