

找回我的

Retrieve My Lovely **Nursing Days**

即在代

■ 文 | 蔡孟陵 花蓮慈濟醫院二十西病房護理師

自從護專畢業後,踏入護理職場工作 至今,長達7年的時間都在慈濟醫院的 精神科病房工作,回想起一路走來的歷 程,有苦不堪言的經驗,也有著歡樂的 時光。

菜鳥的震撼教育

在精神科病房第一次被病人咆哮、拒 絕照護的情境,與實習時完全不同,徹 底破滅了我美好的幻想。想起那一次, 病人對我大聲謾罵,實在很震撼,後來 不管間隔多久,再次在病房遇見這個病 人,內心情緒仍有點擔憂。幸好當時有 單位的學姊及護理長的協助,引導我如 何因應突發事件及保護自己,學著將自 我情緒及理智拉回現實層面,慢慢讓自 己的情商及技能有所成長。

走出停滯的自己

工作2、3年後,開始感到倦怠,感 覺自己每天帶著疲倦的心情上班,面對 精神科病人反覆入院感到無奈,覺得好 像無法協助他們。隨著工作環境氣氛及 處理瑣碎事務的不滿情緒,進入情緒低 潮期。現在回想起當時,真的很辛苦。

由於周遭同事的鼓勵及陪伴,才能持 續待在工作環境。另外,自己也學習正 向思考,看到停滯的自己,反而成為促 使我成長的動力。

很幸運我有心理支持的工作夥伴,因 為很多工作上的事,家人無法理解,過 去往往都是自我忍耐,而且看到目前這 麼多心靈受苦的病人,多數來自於無法 **经解壓力**,所以我只是需要個簡單的壓 力出口……經過了許多波折及成長後, 開始學習自我管理及掌控自我情緒,發 現其實護理這項工作讓我的人生變成很 有意義的存在。

發揮美髮的第二專長

我開始在護理工作上找到自己的興 趣,尤其,我很感到自傲的興趣就是幫 病人剪頭髮。症狀嚴重的精神病人,常常蓬頭垢面,頭髮太長且凌亂不堪,在護理照護上真的很不方便,讓人看了也很不自在,家屬也有無法帶去髮廊剪頭髮的困擾,回想起過去家妹讀美髮科,多少也有接觸及協助過,開始嘗試協助病人打理頭髮,看著病人理髮後,外觀看起來乾淨有精神,頓時很有成就感,也解決了家屬的困擾。得到病人及家屬的道謝,讓我又燃起了對護理的憧憬。

培育新手才能永續

警覺到自己的護理生涯應該有所轉變是最近兩三年,開始接手訓練臨床教師,我發覺自己必須要做一個好的模範,在帶新進學妹時發覺自己有很多不足的地方;有時候因為急著讓學妹學習而有些情緒,要靜下心把老成的心境轉

換回新手的心境,需要常常反思;我的成長年代,多為被要求刻苦耐勞的觀念,總是默默承受拚下去,和現在新生代的生力軍確實有些想法上的差異,對我來說是一種新的挑戰經驗。

剛當臨床教師時,真的倍感焦急,很 挫折,很幸運的是有學姊及護理長的分析及指導,讓我將挫折改變成正向能量, 再繼續協助培育新手。其實想想,如果 沒有新人,護理工作很難永續下去,學 習陪伴學弟妹一同奮鬥往前走,當他們 的支柱及希望,才能讓護理傳承。

我覺得走護理的路不簡單也非常辛苦,長輩口中的好工作並非如此輕鬆, 最重要的是從實作中學習,並找到自己的興趣及成就感,讓自己繼續努力下去。







看不到傷痕的

Caring the Unseen Wound

■ 文 | 蕭淑允 花蓮慈濟醫院 21 西病房護理師



茫然與逃避時間回溯到國中三年級, 即將畢業的我很茫然,不知道該如何選 擇下一步,這時親戚朋友跟家人開始提 供意見,剛好親戚中有個姊姊從事護理 工作,所以家人希望我也選擇護理,以 後在工作上也有個照應。除了家人的期 望,自己對於護理也有一些憧憬,所以 選擇就讀護專。

還記得在專科期間有兩個階段的實 習,第一階段的基護實習期間,過程很 開心, 感覺自己像是學長姊的小幫手, 一直在做很多技術,雖然每天都很忙碌 很累,但卻覺得很充實;到了第二階段 實習,開始思考往後想走的科別,但也 開始思考自己是不是真的要走護理這條 路?因為意識到這是攸關人命,感覺很 沉重,懷疑自己是不是能夠勝任。也因 此畢業後我沒有立刻進入護理職場,反 而先到藥局打工,逃避了一年後,在家 人的鼓勵下,鼓起勇氣上了職場。

轉換與契機

進入職場後,第一份工作是在加護病 房,一開始真的很挫敗,在試用期間, 我就深刻感受到自己的每個想法、每個 動作,都關係著病人的生命安全,在那 段期間也經歷無法挽救病人性命的不捨 及難過,從事護理的心又開始動搖。幸 運的是我遇到了很照顧我的學姊及主 管,在幾次的會談後,他們鼓勵我先轉 換到其他病房再適應看看,我也慢慢接 受,自己或許只是不適合待在加護病 房。在機緣下轉換到精神科病房,一個 我從來沒想過的科別,就這樣開始了我 的奇幻旅程。

為什麼我說是奇幻旅程呢?因為,在 專科實習的時候我是在精神科慢性療養 院,那時候接觸病人的經驗是不好的, 所以選科別一直沒考慮過精神科,因此 在轉換單位前心情一直很緊張、害怕。



在 2005 年 10 月, 我進入精神科病房, 到了單位後,乾淨明亮的環境打破了我 對精神科病房的刻板印象。雖然接觸病 人還是很緊張,但是在學長姊的帶領下 漸漸熟悉, 也了解精神科不是自己所預 設的那個樣子。

雖看不到傷痕 照護更要用心

在精神科的這幾年,雖然曾經被病 人言語及肢體攻擊過,但也有被病人及 家屬真誠的感激道謝過,在對精神疾病 有進一步的了解後,也讓我更想幫助他 們;常聽人說,「是不是因為工作比較 輕鬆而選擇精神科?」但是,我覺得照 顧這些病人反而要花更多的時間,給予 同理及耐心,要學習的知識也很多,要 做的也不僅是心理的治療、藥物的治 療,更要先處理身體的不舒服,而且,

我們照顧的不是只有病人,也需要針對 家屬的狀況提供衛教及心理支持。

精神科的病人不像內外科的病人, 找到病徵對症下藥或許痛苦時間不會很 久,他們有心裡的或是腦袋裡用眼睛看 不到的傷痕,要找到適合的治療藥物或 方法都需經歷一段較長時間,也因此讓 我更想努力提升自己,讓病人可以得到 好的照顧。

在單位主管的鼓勵及同事的體諒幫忙 下,我順利完成了二技的學業,同時開 始思考自己未來的規畫,也在主管的提 攜下參加了行政訓練班及專師訓練班, 現在正在努力考取專科護理師執照,往 自己的目標努力邁進!這不僅是對自己 的期許,也希望自己更加成長,能提供 給病人更好的照護。◎