



良言入心傳承

在護理的天空優游自在，也同時開始了專業與經驗的傳承，希望所知所言能讓後人少走幾步辛苦路。

角色轉換

周昀臻 第七屆 92 級

臺灣大學護理學系研究助理、曾任職臺北榮民總醫院急診室護理師

大學時曾擔任許多幹部，如：班代、系學會長與臺灣地區護理系學生學術聯合交流學會監事代表，畢業後到醫院急診任職。還記得到職的第十一天，便得獨立照護留觀區至少十五位不知診斷為何的病人，面對這樣未知和壓力，實在戒慎恐懼，但是我告訴自己不可以不負責任的逃避。藉此想以個人在急診工作二年的經驗，分享當「學生身分」轉換為「工作角色」時自己調適的小訣竅。

首先是需適時反應困難。獨立的第一天結束後，心中對於被我照顧的病患深感抱歉，自責沒有提供夠好的照護，當晚思索許久後，我決定寫信讓護理長知道我的狀況。隔天護理長就安排學姊協助，自此我可以更安心也更有信心地將工作完成。我發現，當遇到任何困難，一定要反應讓其他人知道，悶著頭默默承受絕非妥善的解決方式。

再者則是降低對自我的要求。學生時代的我自我要求很高，因此面對剛獨立的混亂著實挫折。我無法理解原本由我掌控的時間，如今竟追趕著我。對於難以將工作做到完美，我怎樣也說服不了自己接受。我試著與學長姐、同學、同事，及老師們聊，漸漸發現「混亂」是剛踏入職場的我們必然面對的過程，唯有將自己心中的標準降低，才能找到平衡。但「降低不代表擺爛」，我要求自己半年內達成：藥物要三讀五對、護理紀錄每本都完整且清楚、點滴的量要調控在班內該掛上的量。每天、每週、每月檢討時，我發現逐步朝目標邁進，也在半年內達到。

最後是要自我省思以及運動紓壓。新手階段，每天都很晚下班，縱然下班後身心俱疲，但上半年往往是成長最快的時間。工作後的生活總是被忙碌和睡眠佔據，但別忘了在空閒時，必須養成運動紓壓的好習慣，如此才能保有良好體力面對工作。☺