

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、多麼認真理頭工作，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。☺