

工作生活皆獨立

Be Independent Both in Life and Work

■ 文 | 賴渝澄 臺中慈濟醫院門診護理師

2011年4月，二技剛畢業就帶著赤子之心來到臺中慈濟醫院報到，當然也有一絲恐懼，因為這是我人生的第一份工作。

難忘外宿第一天的孤獨感

我對臨床的心情既害怕又好奇，來到慈院，是單槍匹馬，沒有同學作伴，醫院宿舍的室友都不認識，想說自己應該是可以獨立的，但沒想到第一個夜晚就嚎啕大哭，因為我突然想起小時候每天早上爸爸幫我們準備早餐，送我們到學校上課，下課後回家可以和鄰居阿姨打招呼，和家人聊天，廚房就會飄出香味，全家人一起用餐的畫面！怎麼可以有這麼孤獨的感覺？自己是如此的脆弱，幸好家人及朋友都打電話來關心，內心才稍稍安定下來。

從外科到門診 調整心態盡己所能

剛開始在外科病房又是另一種更大的壓力，每天吸收學習新的知識技巧，逼迫自己要快點學起來才能獨立照護，但每天都有不同狀況要面對，加上外科病房的病人輪替很快，才一出院就會有下個新病人要入住，這時候就會手忙腳亂，感覺自己天天都在走廊上奔跑。前三個月壓力很大，很緊張，常常擔心事情做不好或做錯，後來熟練了，找到自己的一套方法做事了，心裡踏實許多。幸好單位每位學姊都很好，和藹可親，會互相幫忙，雖然住在宿舍，每當放假或是下班後還會一起吃飯聊天，偶爾還一起出遊踏青放鬆一下心情，也逐漸緩解了想家的孤獨感。

後來轉調門診，雖然薪水較少，工作壓力也較小，只是該有的壓力還是會有；畢竟門診系統跟之前的外科病房不同，病人型態不同，操作及流程也不盡相同。我覺得在門診服務的第一項能力是安撫病人，看到老弱婦孺要主動



住宿生活就是凡事要自己來，賴渝澄從一開始的不習慣到訓練自己的堅強獨立，也反應在她的工作態度上。

向前關懷，面帶微笑，雖然每個病人的反應都不同，有面帶微笑、心地善良的，也有兇神惡煞，擺明要跟你吵架的……但護理人員的職責，就是盡己所能的解釋與幫助。至今來門診已經兩年多了，心情高低起伏，天天與不同的醫生一起服務，會遇到各式各樣的病人，也需要轉換心態好迎接下一診。

化想家為動力 訓練自己更成熟

住宿在外，每件事情都要自己來，包括三餐的準備，要自己洗衣服、扣子掉了自己縫、生病也得自己照顧，但也因此更加獨立，更堅強。住在宿舍的姊妹們彼此支援、互相打氣，分享工作中的喜怒哀樂。但每當夜深人靜時，還是會想起家人的身影。當自己在對生活及工作失去信心時，便更想起家人那溫暖支持的力量，這時候就開始想著今天是幾分之幾，還剩幾天可以回家去充電。

住宿在外絕對不會比住在家裡舒服，家裡有父母保護，有兄弟姐妹的呵護，住宿在外面會遇到許多問題，包括人際關係、工作壓力、生活瑣碎事情，但也因為住宿在外，訓練我自己一步步地面對壓力、處理問題，也讓我越來越成熟。人生中若是遇到不如意或不確定的事，會詢問同事解決的方法。到現在工作三年多了，也漸漸適應，適應生活，適應周遭的人事物，雖然上班不免遇到煩人的事，但漸漸已能學會釋懷，當下就能消除那股火氣，繼續上班，轉換好心情，我真心相信未來會更好。