

謹 繡 前程

楊謹

花蓮慈院耳鼻喉科病房護理師

Weaving Her Own Prosperity –
Jing Yang, Registered Nurse, ENT Ward,
Hualien Tzu Chi Hospital

■ 文 | 沈健民 圖片提供 | 楊謹

攝影 / 楊國濱

臨床工作不到五年，個子嬌小、笑起很清新的楊謹，做起事來卻很精練，在臨床工作滿一年時就開始帶新人，工作第四年時寫了護理生涯首次的個案報告，得到院內的肯定，主管很信任她，請她開始接單位教學的任務……而她的人生已進階到多重角色——完成婚姻大事當了太太、媳婦，當了兩個小寶貝的媽媽。感覺她對時間的運用一點都不浪費，在工作與生活求取平衡的同時，也認真朝未來的教學夢想作準備……

聽媽媽的話念慈濟 啟發對護理的好感

其實，楊謹也不知道為什麼會跟「慈濟」這麼有緣？竟然從國中開始，就在慈濟的環境裡，一直到現在。

在花蓮市出生長大，原本想跟同學一起上公立國中，卻轉了個彎就讀慈濟中學，後來連大學都是慈濟；從小當國文老師的志願，也在讀慈濟時，轉而選第三類組，走上了護理的路。

有記憶時父母就分開了，是媽媽扶養楊謹和哥哥長大。印象中媽媽很早就每月捐款當慈濟的會員，所以小學時有參加過慈濟兒童合唱團，對楊謹這個小學生來說，慈濟只是一個社團而已。誰知國小畢業時，媽媽聽慈濟委員師姑說慈濟中學國中部開放了三十個名額給花蓮的孩子，堅持要她去抽抽看。「三十個機會、抽到第二十四號，我記得非常清楚，因為我那時候『不想進去』！」再怎麼抗拒這個他人眼中的幸運，楊謹還是乖乖聽媽媽的話，成為慈濟中學國中部第二屆的學生。

雖然學費比公立學校貴，但媽媽認為慈中的讀書環境優良，一個人賺錢養家再怎麼辛苦也要女兒去念。清楚楊謹家庭狀況的老師們，總是幫她留意各種獎學金，而楊謹的成績也沒有讓老師失望。

國中畢業後，她以優異的基測分數直升慈中高中部，同時也是首屆醫療實驗班的學生。除了獎學金以外，楊謹也會

利用課餘以及寒暑假的時間到校內各處室工讀，她曾經待過學務處、保健室、體育器材室和人文室等單位，一個暑假甚至可以賺到半個學期的註冊費。

在高一時，楊謹加入了保健社，指導老師是校護彭小芳。她從社團活動學到如何量血壓、換藥、CPR急救。在同學們參加十公里路跑回精舍時，她就擔任保健組，照顧不舒服的同學；小芳老師帶著他們幾個同學拍攝一支宣導短片，好在校內推廣心肺復甦術……這些社團點滴讓楊謹覺得自己「有一點點用處」。「人都喜歡在成就感中成長」是楊謹的心聲，而她也在此時開始對護理這門專業產生好感。

「我覺得小芳姊給了我一個很好的典範，也給了我很好的觀念，就是助人以及當一個護理師的理念。」楊謹認真地與媽媽討論未來科系的選擇，媽媽



楊謹保留的珍貴全家福。



大學時期結合社團活動與護理學系志工服務學習，楊謹感受到將理論變成實務的樂趣。圖為至榮民之家關懷。

覺得讀護理比較能夠照顧自己，她也認為「可以幫助別人、幫助家人、幫助自己」，再加上小芳姊對她的啟蒙與鼓勵，讓她確立了自己的志向。即使對於數學和物理「非常」不拿手，楊謹熬夜做題目、背題型，再用國文、英文等其他科目的成績來彌補，一步步朝著既定的目標邁進。

楊謹同時考上國立臺北護理學院（現臺北護理健康大學）及慈濟大學護理學系，校長帶著他們回靜思精舍向師公上人報告好消息。幾經考量，楊謹選擇慈濟大學，並簽下三年的公費補助，媽媽也不用再為她的學費煩惱。



遠赴蘭嶼舉辦衛教營隊，是楊謹（後排右五）在學時期最具挑戰性的任務。前排右一為陸秀芳老師。

栽進服務性社團 充實能力培養自信

一上大學，楊謹就是那種社團活動很活躍的學生，會玩、功課也兼顧，就像是延續高中的保健社一樣，她加入「快樂健康社」，一「玩」玩四年，舉辦各種活動、營隊，對象以中小學生為主。

楊謹在社團帶營隊的能力還得到系上老師的肯定，讓她籌畫系上去關懷榮民之家的活動，這屬於社區護理學課程的一環。楊謹運用了「懷舊治療」，讓沉默寡言的老榮民願意跟同學們互動。楊謹體會到理論與實務結合的成果，非常開心。

而在 2010 年、升大四的那個暑假，由楊謹擔任總召集人，負責帶著二十幾位團員到蘭嶼七天六夜的營隊活動，是她永難忘懷的經驗。

這次是集多年社團經驗能力的考驗，除了行程、活動內容、動線，連團員的面試、培訓都要面面俱到。楊謹現在回想當時，對自己反而有所反省：「野心太大，想做的事情太多；對自己以及學弟妹的要求太高，感恩大家對我的包容。」大學生涯所累積的系級、班級與社團服務性活動成果，讓楊謹得到師長的推薦，榮獲「慈濟大學服務奉獻獎」。

珍惜與病人的好感情

步入臨床的第一選擇，楊謹來到耳鼻喉科病房。「我喜歡『馬上好』的感覺，最好可以立即見效。」楊謹笑著說。其實，在花蓮慈院的耳鼻喉科病房工



楊謹希望自己在臨床技能隨著時間提升的同時，能與病人有更深層的心靈交流。攝影 / 楊舜斌

作，病人很難馬上好，護理師的心要很堅強，因為有很大比例的口腔癌病人，口腔癌不可諱言的特性之一就是可能復發，術後的容貌會改變，護理師要夠堅強，才能給病人信心。

大四實習時，楊謹就來過耳鼻喉科病房，那時她照顧一位口腔癌要做化療的伯伯，伯伯動過手術，還有一個氣切造口，因為老師要她們寫報告和案例分析，在寫的過程中了解了伯伯為什麼生病，對自己病況的想法、期待等。一畢業進來後，又接到負責照顧這位伯伯，楊謹說：「我以前照顧過您。」而伯伯也還記得這位「小妹妹」。

在臨床技能隨著時間提升的同時，楊謹希望，她可以做到與病人有更深的心靈層次的交流。病人與家屬的回饋，就

是對她的行動與心意付出的肯定。

很多病人免不了反覆住院，時間長了，楊謹和同事們看到這些病人，真的就是跟家人一樣熟悉了，關心的內容從病況的進程，久了也就了解每一個病人的家庭背景了。熟識的病人或家屬，習慣叫她「妹妹」，或是直接叫「楊謹」，兩個字很好記。楊謹說：「病人和家屬要的不多，我能夠把病人的嘴巴保持很乾淨、很舒服又不會痛的時候，他們就很感恩了。」

「家屬想哭的時候，就把肩膀借給他們靠。很久沒有見到面，再一次碰面時會互相擁抱，這就是他們對我的信任。」這是楊謹很重視的情感。「當我懷孕的時候，家屬知道我要生女兒，就



送一套小衣服要給我的女兒，因為感謝我將她們的爸爸照顧得很好。」雖然護理倫理禁止接受家屬的餽贈，但他們的心意讓楊謹很感動。

輔導與領導 為教育盡一分力

順著每一次的因緣走來，剛巧在慈濟的環境裡，轉眼十四年，楊謹發現，「慈濟」已經對她產生潛移默化的影響。楊謹記得中學時幫助她最多的老師，曾經對她說：「當妳某一天有能力的時候，要記得回饋，去幫助更多的人。」楊謹一直把這句話放在心底。

在快健社時期所上的領導課程，除了讓楊謹辦起活動來得心應手，拿來應用在職場上更是獲益匪淺。「大學那時候可能覺得沒什麼，進到職場之後開始要帶人時，才發現原來過去學的那麼重要。」一開始楊謹很討厭社團指導老師萬子學長，「覺得他很兇，講話毫不客氣，辦活動有疏忽或是有該想的、該做的沒做到的話，也會被嚴厲地教訓。」後來才了解這都是為了讓她成長。面對新生代，萬子學長開始調整帶人的方式，同時也要求楊謹跟著改變。就像她剛到病房時，學姊也是一板一眼地「電」她，輪到她要來帶新人時，時代也變了，楊謹學著用關心與陪伴來循循善誘。

建立了自己的家庭，楊謹開始在工作與生活中求取平衡，也感謝先生的支持。



楊謹與單位同事組隊參加院內 2015 舒適護理創新競賽，以照護口腔癌病人的「創新沖洗瓶」榮獲第一名；右一為曾雅雪護理長。攝影／彭薇勻

因為單位新進的人員眾多，所以楊謹從第二年就開始帶學妹。有一次特別的經驗、被帶的新人是她的大學同學，因為在別的單位未能通過試用期，所以來到耳鼻喉科病房學習。護理長曾雅雪覺得楊謹可以用同學的角度來跟她溝通，比較能夠了解她的想法，所以請她來擔此任務，後來同學果然順利留任。

雖然沒當成國文老師，楊謹還是對教學很有熱忱。雅雪護理長認為楊謹可以再充實一些行政經驗，於是便請她擔任病房教學組的組長。

即使工作與生活滿檔讓楊謹覺得時間總是軋不過來，楊謹心裡還是盤算著將

來要繼續進修。而讓她滿懷感恩的，是全力支持她的先生。

在楊謹得輪值大小夜班、分身乏術時，擔任高中老師的先生常常帶著兩位奶娃一個後揹、一個坐手推車就上市場買菜，與眾不同的鮮明形象讓菜販都以為他是單親爸爸。楊謹心疼老公：「我也很想跟他一起放假、一起去買菜；真的很感恩先生的全力支持，能夠體諒我的工作、聽我訴苦，而且是一位稱職的奶爸。」

成長歷程受過許多老師的幫助，楊謹對教育者有很大的認同感，也期待自己在不久的將來擁有教育他人的能力，為護理領域作育良才。☺