



身心科

The Beauty
of Psychiatry
Nursing

護理之美

■ 文 | 簡莉真 臺北慈濟醫院 3D身心科病房護理師



輾轉換了兩間醫院，經歷內外科及身心科病房，來到這裡，已經是我第三個工作單位了。記得到單位的第一天，見到的第一位同事，她循著人事室同仁與我說話的聲音，從牆角探頭看見我，立即展開一臉帶點靦腆的笑容，頓時緩和了我不免緊張的心情。這是我對單位的第一個印象——親切、溫暖。

新環境遇老同學 調整心態再出發

帶領我認識單位的學姊，正是我的同學，畢業後突然重逢，新工作及生活上有人關心，協助我很快的融入這個新環境。

我延續上一份精神科工作來到這，來之前不斷調整心態，想像可能被詢問的問題，以及自我的工作狀態是否能被團隊接受及信任，很幸運地，這裡如此友善，使我能依照自己的步調、想法，以我的風格照顧病人。

每天想一件趣事 培養自癒力

在身心科有許許多多的突發狀況考驗著自己的情緒及臨場反應，更突顯與同仁們團隊默契的重要。在了解自己的短處及每個同仁的長處，注意整個單位環境氣氛的變化，以及同仁們的眼神，互相協助及支援，漂漂亮亮的上完一整天的班，即使身體疲累，但心中卻很滿足，成就感油然而生。肯定自己的能力，並記住當下的感覺，每當工作低潮懷疑自己時，適時回想來鼓勵自己及他人，也習慣在每天下班後回想今天發生的一件有趣的事情，總能讓自己開心一下，培養自癒能力，我想，這是支持我自己最大的動力。

回歸報到心情 帶新人領會團隊

還記得護理長跟我說，我即將要帶新人的那天，心情有些複雜；很開心自己受到肯定，但也迷惘了，我該怎麼整理自己的思緒，井然有序的將所學的教給學妹呢？

最後，我將自己回歸到剛進單位的那天，回想自己當學妹的過往，我想，能引領我進單位的，即是我想傳達給學妹的：一個親切友善的環境。嘗試在學妹身上找出與自己的共同點，增加熟悉度以及帶領融入團隊，發掘她的優點、將勤補拙，觀察學妹的學習模式，適度調整，不斷溝通想法，用她能理解的方式教導，教學相長，過程中也激發了自己的表達能力。

在身心科病房這特殊的環境，更想傳達給學妹的是要離開自己的小世界，將眼睛、耳朵打開，唯有身旁的人都安全，自己才會安全，整個病房的運作都是互補互助的，在臨床上可以看見每個同仁的長處及拿手面對處理的狀況，除了相互學習，也必須做到補位的動作。還記得學妹每個「第一次」獨立完成的事情，如接病人、獨自與團隊交班，以及安撫情緒高昂甚至有暴力攻擊的病人，照顧病況不穩的個案；需送至加護病房時，卻出乎意料冷靜的態度，每每成功救援緊急狀況後的靦腆笑容……我想，她也會愛上這種感覺，有能力幫助別人及被肯定的感覺，真的很棒！

陪伴引導保護 體解身心科護理魅力

在臨床上，如何引領學妹照護這群在軀殼內的傷痛、無法言喻的感受、害怕他人的異樣眼光，以及你我所無法體會和探究的浩瀚思想的病人們，幫助被完好軀殼外隱藏著受傷的患者，對社會的弱勢病人、無法向他人說出的疾病，擔心他人對自己或家人投予異樣眼光及標籤化，在理智及失控間，學習著如何陪伴、引導、保護，以及增強病識感，讓患者及家屬學會如何自控情緒及接納自己、與疾病共存，我想，這即是身心科護理的魅力所在。☺



從新人到開始帶學妹，簡莉真（右）覺得助人及被肯定的感覺真棒。攝影 / 余翠翠