



阿長，請聽我說

Please Listen to Me, Dear Teacher

SA I CE LEN, Kaliting!

加油，卡力亭！

A Rookie's Fighting



■ 口述／林玉美 花蓮慈濟醫院內科加護病房護理師

在阿美族的傳說裡，Kaliting（卡力亭），是位很勤奮、努力的女孩。

我是 Kaliting，沿襲阿嬤的祖名，是家人對我的祝福。

我今年二十一歲，是一名護理師，林玉美，是我的漢語名字。2016年8月，我從慈濟科技大學護理科畢業後，到花蓮慈院內科加護病房服務，至今，已經五個多月。

會走上護理這一條路，同儕與家庭是兩大因素。以前對於護理領域只是懵懵懂懂，覺得「護士」姊姊人都很好，工作內容就是打打針，沒什麼雜事，很簡單的工作。直到真的深入護理領域，才知道，護理真是不簡單！

我學護理的理由很單純，那時候有個很要好的同學，考上了慈科大護理科，我也就跟著考考看。報考慈科大，是我自己的意思，並沒有特別跟家人討論，家人也都尊重我的決定。我第一年沒考上，所以重考一次。家人總是跟我說，「Kaliting，妳要去哪裡，就去哪裡，家人都支持妳，SA I CE LEN！」SA I CE LEN 是我們阿美族語的「加油！」對我來說，是最簡單，卻強而有力的話語。

我的哥哥們也跟我說：「Kaliting，妳選對路了。至少，你的薪水是穩定的，也是家裡相對比較穩定的。」

五專畢業後，我選擇到花蓮慈院服務。以前曾經短暫在花蓮慈院實習，都是外科單位，所以一開始我都選擇大重點科別，SI（外科加護病房）、一般外科、MI（內科加護病房）。一開始我錄取SI，後來因為MI缺人，院方問我可以過去嗎？我考量自己的狀況，覺得ok，就到MI報到。

活頁紙學習法

「你還習慣嗎？」到單位已經五個月了，最常被問這個問題。老實說，我真的不知道怎麼回答。記性差，是我最大的問題，常常學姊已經教過的東西，我就是忘記了，怎麼想都想不起來。從學校畢業進入臨床，除了抽痰、給藥等基本功，面對不同的疾病，還有各別需要注意的地方，再加上醫療資訊系統、重症訓練班課程……，要學習的事情真的很多，我很不適應。

加上我講話太直接，腦袋又轉得不夠快，常常心裡想的是A，話講太快，就變成Y或Z。常常學姊問我「妳的意思是這個嗎？」，其實不是，但是我又沒辦法將心中的想法完整的統整出來。如何好好表達心中想法、腦筋如何轉得快些，是我仍須學習的兩大課題。



直到惠蘭護理長教我「活頁紙學習法」，情況有了顯著的改善。活頁紙學習法就是，假設今天我照顧了兩床不同疾病的病人，從入院經過、身上管路狀況、一整天照顧的狀況、使用的藥物……病人所有的資訊都要謄寫在活頁紙上，再回頭看是否有沒補充到的，新資訊再用活頁紙補充，每天、每天不斷更新、增加。這方法對我的幫助很大，之後碰到同類型的病人，都可以翻閱這本「專屬秘笈」，是我的「祕密武器」！

標準化護理學員

這五個月裡，除了臨床工作，我也成為標準化護理學員。

我會成為標準化護理學員，其實是個「糊里糊塗」的意外。記得是在某個大半夜，我正在宿舍大廳看著公用電視，因為隔天放假，我決定要「看電視看到翻掉」，好好放鬆一下。忽然接到一通院方來電，「玉美，你明天有事嗎？」對方問，雖然我也不知道對方是誰。「沒事……」我回。「那你有空嗎？」「喔……有……有空。」就這樣，我成為標準化護理學員，雖然我也不清楚要做什麼，只知道要演戲，所以就抱著很自在的心情去參加。

演戲，對我來說並不陌生，我蠻喜歡演戲的。以前在學校，我參與的是名為「尋夢少年火箭隊」的服務性社團，我擔任主持人跟編劇。擔任主持人時，我很清楚自己要說些什麼話，也能很快應對所有的變化球；社團活動時，會為小朋友演戲，整部劇本都由我擔任編劇，並協助指導其他團員演戲。演戲，對我來說並不陌生。

後來才知道，標準化護理學員要扮演的是「學妹」的角色，與我「對戲」的都是外科加護病房的學姊。擔任標準化護理學員時，正好是我在工作上最低落的時期。每次標準化學員的扮演，我都演出自己的心聲，將現實上遇到的問題，融入劇情。標準化學姊給我的不同回饋，我把覺得好的部分學起來，運用在照護病人上。

「那時候究竟遇到了什麼事？」其實我也忘記了，只記得有一段時間，狀況很淒慘，「我要離開單位」、「我不想做了」的想法不斷、不斷的出現。加上同期進單位的五位「同梯」，因為壓力大、不適應，離開了三位，同儕的影響，讓我也一直有「我要離職！我要離職！」的想法。

我剛進單位時，老是被說，「你怎麼交班交成這樣？」「你是用這樣的態度來上班嗎？」其實我很難過的，因為我知道，做每件事情都要有「態度」，我覺得自己已經很努力了，我真的認真想要照顧好病人，卻總被說「太隨興、沒有態度」，挫折感很大。開始懷疑自己，「我真的適合走護理嗎？還是我要試試看其他？我真正要的是什麼呢？」一連串對自己的疑問，對於我的未來，很模糊、很迷茫。

有一天，我告訴自己，「好，再這樣下去不行。我今天再挑戰一次，今天再不行，我就離職！」那時候其實到職才一個多月，每天都覺得壓力很大，但也不知道是哪裡來的壓力。

然後，那天就出乎意料的過得很順利，於是我開始每天跟自己說，「我要挑戰、我要挑戰！玉美要加油！」天天拚命激勵自己，繼續完成我該做的工作。

延長試用期

兩個月試用期快到時，我和護理長討論，決定延長試用期，因為覺得自己還沒準備好獨立，怕自己「搞壞」病人。四個月時，我才開始獨立作業。開始獨立作業的第一天，我真的很緊張。還好，那天照顧的病人病情不算太嚴重，意識很清醒，也沒有插管。一整天都蠻順利的，病人狀況很穩定，給了我很大的信心。

以前都是跟在學姊身邊學習，獨立作業後，凡事都要自己來，沒有學姊可以討論。但是有問題時，單位學姊都很樂意回答。因為知道自己記性差，有時候都會想「這問題真的該問嗎？」很怕會被罵。學姊知道我的疑慮後，跟我說，「儘管怕被罵，以妳現在的年資，就是有資格可以問！」這句話給了我很大的信心，更敢開口問問題。

充電力量

病人可愛的反應，總給我很大的力量。記得有一次，我被一位情緒不是很穩定的家屬劈頭罵，床上的病人忽然開始大力的揮舞雙手，我趕緊去關心病人的狀況。





才走到床邊，病人躁動的情形就突然停下來了。原來，病人是故意表現出躁動的樣子，目的是要讓我能抽身，避免被挨罵。幾天後，病人順利拔管，他一開口就跟我說：「妳辛苦了，要加油喔！」讓我很感動。還有其他很好的家屬也都會鼓勵我。

我很慶幸自己會說母語，能跟只會說母語的病人溝通。他們都叫我 Kaliting，有病人阿嬤還會問我，「妳怎麼還沒有吃飯？你要去哪裡吃飯啊？」我就回「有，我們有飯吃，在那邊。」病人阿嬤還是不死心的接著說：「還是我的給妳吃？」我趕緊說：「不用不用。」但是心裡覺得，好溫暖。

剛開始上班時，對一切都很不熟悉，往往早上七點上班，一直到晚上九點、十點才能忙完全部的工作，這樣的狀況持續了兩個多月，在護理長、學姊的殷殷指導後，我漸漸可以掌控時間與工作進度，現在，不到六點就能下班了，也看到自己的進步。記得有一天上班，我一開公務櫃，就看到刻有我名字的印章，是那時帶我的學姊送我的，我永遠都不會忘記當下的心情，好雀躍，也很感激，那一整天工作都在笑呢！

回家，對我來說，是最有力量的「充電」。我喜歡騎著機車，一路吹著海風、看著一望無際的藍色海洋，回到位於豐濱的家。即使單趟車程至少要一小時，但是能看到家人，一切都值得，即使當天來回也無妨，至少，我回家了。特別是看到我的阿嬤，她已經九十歲了，雖然因為駝背超過九十度，需要靠柺杖走路，但是阿嬤的身體很好，罵人非常大聲。

跟阿嬤和媽媽用母語聊聊天，就覺得什麼壓力都沒有了。阿嬤跟媽媽不會特別跟我說什麼大道理，靜靜聽完我的心事後，她們總會跟我說，「SA I CE LEN！（加油）」對我來說，這是最簡單，卻強而有力的話語。

我是 Kaliting，每天起床時，我都跟自己說 SA I CE LEN！進單位前，我也跟自己說 SA I CE LEN！看起來很傻，但是相信我一定能挑戰自己，戰勝護理工作！SA I CE LEN，Kaliting！（採訪整理／魏瑋廷）