



老師，請聽我說

Please Listen to Me, Dear Teacher

攀越護理高山

- Q2 **Climb Up
the Nursing Cliff**

PH: 7.35
PaCO₂: 56
HCO₃⁻: 32

PH: 7.45
PaCO₂: 28mmHg
HCO₃⁻: 20mEq/L

→ 呼吸
(完全)

→ 呼吸性鹼中毒
(完全代償)



「我想成為一名白衣大士！」就讀慈濟中學以後，不知道從何時開始，這一個願望就烙印在我的心中。依稀記得當初說出這一句話的時候，內心有多麼的澎湃，也因此滿懷抱負地踏入護理學系的大門，心裡想的全是為病人付出，替人拔除苦痛的未來……

老師建議小組共讀 熬過基礎醫學大關卡

然而，我在接觸「基礎醫學」的相關課程後，碰壁了！一直以來讀書考試就不是我的專長，而且因容易過度緊張，考試總是失常，考試的成績一直普普通通。念大學後，面對全英文、內容多、不易理解的科目，更讓我倍感壓力。

不過，我還是決定——不管如何，都要全力以赴。

我向老師求助，老師提到小組讀書的好處，所以我就想試試看，跟幾個同學一起念書、或透過跟室友的討論，考前一起畫一下彼此讀書的重點等等……有時候真的覺得讀這些理論的書，很煩，但是因為有伴，壓力就小了一點，而且看到室友們很認真，密密麻麻的中文、泰文、英文的筆記，我就覺得自己的壓力也不算太大，還可以接受。

於是，熬夜唸書似乎成為我生活的常態，即便要花上兩倍、三倍，甚至是更多的時間念書，只要能將這些知識深深地記入腦中，就能充實自己。好不容易終於通過了基礎醫學的道道關卡，我卻馬上陷入新的難題。

以勇氣建立自信 溝通從第一句話開始

自信，是我認為自己所缺乏的人格特質。從踏入護理學系開始，這似乎就成了我必須解決的問題。撇開學術知識不談，身為一名未來的護理人員，在職場上首先面對的就是病人，溝通的開頭往往需要那麼一點自信，要張口說出第一句話，這對於怕生的我而言，是很大的挑戰。

我開始在心中進行無數次的沙盤推演，想著如何面對陌生的病人以及家屬，遲遲不敢踏出那一步，不過，為了更加了解病人及家屬的狀況，我硬著頭皮練，還是只想到開口要說出的第一句話。俗話說得好，「萬事起頭難」，我發現當我說出第一句話之後，後面的語句竟也很順利地從口中流出，這才發現其實自己並不是沒有能力，而是需要那麼一點點的勇氣與自信，也體會到人真的不能小看自己，因為我們有著無限的可能。



在臨床實際運用所學 感謝老師前輩與病家

學了兩年多的基礎醫學與護理的許多課程，我最喜歡的還是臨床實習的時候。我可以根據病人症狀推理出可能的健康問題，可以透過護理技術實際照顧到病人與家屬，或許現在的我什麼都不太懂，不過這是促使我更努力學習的原動力；即使面對我不明瞭的議題，我會運用已學會的基礎知識，不懂的再利用現今方便的網路搜尋解答、自我學習，一點一點地推敲出可能的原因，以及其可能引發的後果，再根據這些資訊去作出相對應的護理照護。真正將課堂所學用到臨床時，有著極大的成就感。

另外，跟同學互相練習技術的經驗，也讓我練習感同身受。打針時因緊張會造成肌肉緊繃，疼痛會加劇，於是要跟個案說話、轉移他的注意力，可以減輕痛的感受；除此之外，護理技術是需要多練習並思考改善的，想到我手忙腳亂、緊張手抖的第一次實作，真的很慌張與生澀，實習到後來我變得有點熟練，也變得有信心了。

這一切除了感謝老師以及醫院學姊們的指導之外，其實最感恩的是病人以及家屬，不是每個病人或家屬都會因為我們還是護生就拒絕我們，也有不少病人在我們慌亂時給我們加油打氣，告訴我們慢慢來，多做幾次就會熟練了。

在成長的路上，要學習的東西還有很多，期許自己能夠堅定的一直前進，遇到困難也不要退縮，成為一名真正的白衣大士。



張凱鈞同學接受老師的建議，開始小組共讀，找到適合自己學習基礎知識的方法，進入臨床學習後，發現打好醫學基礎的重要。