

找回我的

Retrieve My Lovely
Nursing Days

護理年代

■ 文 | 蔡孟陵 花蓮慈濟醫院二十西病房護理師



自從護專畢業後，踏入護理職場工作至今，長達 7 年的時間都在慈濟醫院的精神科病房工作，回想起一路走來的歷程，有苦不堪言的經驗，也有著歡樂的時光。

菜鳥的震撼教育

在精神科病房第一次被病人咆哮、拒絕照護的情境，與實習時完全不同，徹底破滅了我美好的幻想。想起那一次，病人對我大聲謾罵，實在很震撼，後來不管間隔多久，再次在病房遇見這個病人，內心情緒仍有點擔憂。幸好當時有單位的學姊及護理長的協助，引導我如何因應突發事件及保護自己，學著將自我情緒及理智拉回現實層面，慢慢讓自己的情商及技能有所成長。

走出停滯的自己

工作 2、3 年後，開始感到倦怠，感覺自己每天帶著疲倦的心情上班，面對

精神科病人反覆入院感到無奈，覺得好像無法協助他們。隨著工作環境氣氛及處理瑣碎事務的不滿情緒，進入情緒低潮期。現在回想起當時，真的很辛苦。

由於周遭同事的鼓勵及陪伴，才能持續待在工作環境。另外，自己也學習正向思考，看到停滯的自己，反而成為促使我成長的動力。

很幸運我有心理支持的工作夥伴，因為很多工作上的事，家人無法理解，過去往往都是自我忍耐，而且看到目前這麼多心靈受苦的病人，多數來自於無法紓解壓力，所以我只是需要個簡單的壓力出口……經過了許多波折及成長後，開始學習自我管理及掌控自我情緒，發現其實護理這項工作讓我的人生變成很有意義的存在。

發揮美髮的第二專長

我開始在護理工作上找到自己的興趣，尤其，我很感到自傲的興趣就是幫

病人剪頭髮。症狀嚴重的精神病人，常常蓬頭垢面，頭髮太長且凌亂不堪，在護理照護上真的很不方便，讓人看了也很不自在，家屬也有無法帶去髮廊剪頭髮的困擾，回想起過去家妹讀美髮科，多少也有接觸及協助過，開始嘗試協助病人打理頭髮，看著病人理髮後，外觀看起來乾淨有精神，頓時很有成就感，也解決了家屬的困擾。得到病人及家屬的道謝，讓我又燃起了對護理的憧憬。

培育新手才能永續

警覺到自己的護理生涯應該有所轉變是最近兩三年，開始接手訓練臨床教師，我發覺自己必須要做一個好的模範，在帶新進學妹時發覺自己有很多不足的地方；有時候因為急著讓學妹學習而有些情緒，要靜下心把老成的心境轉

換回新手的心境，需要常常反思；我的成長年代，多為被要求刻苦耐勞的觀念，總是默默承受拚下去，和現在新生代的生力軍確實有些想法上的差異，對我來說是一種新的挑戰經驗。

剛當臨床教師時，真的倍感焦急，很挫折，很幸運的是有學姊及護理長的分析及指導，讓我將挫折改變成正向能量，再繼續協助培育新手。其實想想，如果沒有新人，護理工作很難永續下去，學習陪伴學弟妹一同奮鬥往前走，當他們的支柱及希望，才能讓護理傳承。

我覺得走護理的路不簡單也非常辛苦，長輩口中的好工作並非如此輕鬆，最重要的是從實作中學習，並找到自己的興趣及成就感，讓自己繼續努力下去。

