



# 多一點肯定和自信

## Be More Firm and Confident

■ 文 | 周慧珊 慈濟科技大學護理系五年級

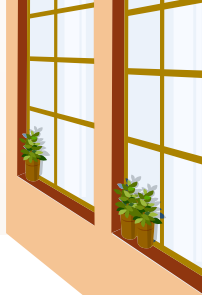
「第一次」的基護實習，我被安排在花蓮慈濟醫院的二五西耳鼻喉科病房實習，因為二五西是一個口腔癌病患開刀、做電療和化療最多的病房，病人對於開刀前檢查的焦慮和手術後臉型的變形的接受、電療和化療種種的副作用和不舒服是當時我無法處理和協助的，因此實習壓力很大。第一次接觸臨床就遇到這麼嚴重的病人，很多技術在基護上也都還沒教，有學過的技術也是害怕做錯而提不起勇氣去嘗試……每天都在緊張害怕，每天都感到度日如年，甚至晚上焦慮到無法入眠……

結果第一週我被老師說：「慧珊啊，妳可能要再加油喔！」我很難過，但內心一直告訴自己「我可以！」幾天後大家慢慢進入狀況，但我不是，我仍然還在老師的叮嚀和鞭策中，自己因此更加緊張，很怕實習失敗，到第二週才漸漸適應，很高興第二週時老師說的是：「慧珊，不錯餒！你有進入狀況了，比第一週進步很多，要繼續保持喔！」進步的秘訣是：回去馬上反省和複習，再加上每天給自己鼓勵的勇氣——我是可以做到的。

有時候很羨慕別人，怎麼能在短時間內這麼快就適應，我也是同一天來實習的啊！也是接受同一個老師的教學，為什麼別人可以我卻不行？

整個基護實習因為自己的焦慮、害怕與無法解除壓力下，得了胃潰瘍，不得不中止幾梯的實習，現在回頭想覺得很可惜。但我還是很勇敢的站起來，面對它。終於，現在我差不多快將實習完成了。

仔細的回憶過去這段慘澹的歷史，檢討自己，若是當時能夠禁得起這些磨練，勇敢去克服就不會生病，我就能平安無事的完成五五實習，也就不會跟學弟妹一起實習了。



因此對我來說，實習最重要的就是要能勇於面對，檢討自己實習時的缺失，找出自己實習減壓的最適當方法，透過朋友以及老師的支持與鼓勵提起勇氣為自己加油，不要放棄自己的力量。千萬不要重蹈覆轍，又要補實習或重修，而且又是跟下一屆學弟妹實習，心情真的是五味雜陳，在當時確實難以撫平內心的難過！

另外，自己感覺實習的整個氣氛是很重要的。跟同學之間的默契不好，在實習的過程就會顯得更難熬，或許這就代表未來的我們真正要踏進的臨床護理，就是這樣的多變動的環境吧，臨床是需要不斷地適應環境與人和。

雖然還在實習的階段，但我已經開始準備自己要加入護理工作的行列了。期望在不久的將來踏入臨床時，能夠適應得了臨床的環境，期望每件事都能夠較圓滿解決，成為一個像學長姊一樣優秀的護理師。

給自己多一點肯定和自信心，別人可以做到的，我也能做到，加油吧！☺

