

# 找到自我 心安自在

Found the Real Me, Mind at Ease

■ 文 | 李麗珠 臺北慈濟醫院急診室護理長

從 19 歲護校畢業上班到現在，修護理學程到攻讀研究所，總共讀了 12 年，念得比醫學院 7 年還要久，可是跟醫生比，相對的社會地位、報酬仍是「差很大」，但我卻愈做愈歡喜。官方統計護理工作的平均壽命約 7 年，自己是走過四個 7 年了，一路從基層護理師、護理長、主任，再回頭當專科護理師、接護理長，因為想要回到第一線；自己的護理理念就是「要幫助病人」，因為理念明確，所以對於每個角色的轉換總能快速適應且得到成就感。

剛畢業時，我每天下班回家都會抱怨病人，「自己要生小孩為什麼要一直叫啊！」聽得奶奶說我不適合當護士。我從一個好像沒有同理心的護理師，成長到懂得如何協助他人，漸漸的從病人、家屬、主管的肯定中一路走來，經過不斷學習與調適，對護理工作總是滿心歡喜，每天早上起床都充滿活力，很開心地到醫院上班。

到現在還記得一次值 24 小時班的經驗。當時是專科護理師，當天又有很多產婦生產，整晚都沒休息，要下班時有一個產婦的媽媽說：「謝謝妳！辛苦妳了。看妳好忙還可以保持笑容……」這位媽媽的肯定，讓我知道我 24 小時未闔眼是值得的，又給了我堅持下去的動力。

來到臺北慈院的這些年，經歷腸胃科病房 9 個月、門診 3 年，今年 (2018) 2 月轉調急診，對於過去學程都是婦產科經驗的我，全是初體驗，且面對的是愈來愈多的壓力。

在門診，管一百多個護理人員，每天有三、四千個病人，狀況很多，常常中午還沒下診，大家飯都沒吃，下午診又要接著開始，有時候也會遇到因為等待太久情緒不穩的病人或家屬，怎麼好好溝通互動就是一門功夫。在急診室，比較不一樣的是病人狀況都很危急，隨時都要保持警戒，行動要很敏捷，難免會遇到拍桌子叫罵要打醫師罵護理師的，我自己除了第一時間出來協調外，接著還要安撫護

理師情緒。每天都覺得上班時間不夠用，雖然花很多時間跟心力，當護理同仁下班時到辦公室告知「阿長，今天真的很謝謝你。」整個人的辛勞都得到慰藉。

多年來我面對壓力的方式，就是提醒自己要「面帶笑容」，給自己力量也給大家力量。當然，也會有一些狀況不容易處理，旅行是我的紓壓選擇，旅行後會產生新的動能。

從事護理工作即將邁入第三十年，護理人員真的很需要大家的鼓勵和支持，只要一句簡單的感恩，就是我們前進的動力。

猶記得當我要到慈濟醫院時，周圍的朋友告訴我「要吃素喔」、「要有莊嚴的氣質，不適合你啦」。院長對我的印象是參加第一年的精進營時問督導：「那個戴墨鏡、戴耳機，看起來很時髦的，是我們的團隊成員嗎？」所以上人送我背心時告訴我：「這件最時髦。」至今即將邁入第5年，每天都在學習。時間真的過得很快，但卻很充實，回顧這4年多來應該是護理生涯中最心安、最自在的日子，期待未來能夠實踐理想，培育更多優秀護理人員，照顧更多需要我們幫忙的人。

