

從菜鳥到導師

From a Nursing Rookie to Be Someone's Preceptor

■ 文 | 簡曉惠 臺中慈濟醫院 7A 病房護理師

小時候告訴過家人當護理人員是我的夢想之一，所以國中畢業後就選擇就讀五專護理科，五專畢業我又選擇二技護理系，畢業踏入臨床工作至今，轉眼間已經六年了。身為高雄人的我，選擇離開家鄉來到異地，回想當初懵懂無知，一心想到外地嘗試著獨立，偶然看見大愛電視臺播放慈濟醫院到偏鄉義診畫面，讓我覺得慈濟是一個值得我去學習的地方，所以參加學校就業博覽會選擇面試加入臺中慈濟醫院大家庭。

記得踏入臨床前一個月，充滿焦慮，怕自己沒有想像中勇敢，不能勝任這份工作，幸好護理部安排新進人員訓練課程，讓我可以循序漸進的慢慢成長。分配到單位時，首先的任務是完成二年期核心訓練課程階段訓練的評值手冊，按照手冊逐一完成訓練；在內科病房面對疾病進展千變萬化，在臨床教師的耐心帶領下，與同期入單位的菜鳥相互扶持，我撐過最難熬的三個月，開始了新人最害怕的獨立的日子，也遇到菜鳥都會遇到的挫折——找不著血管、挨病人罵。

記得有次幫病人執行靜脈留置導管技術時，在病床邊足足蹲了 30 分鐘，好不容易找到血管，打了第一針，血管破了，腫了起來，當下除了錯愕也對病人感到抱歉，不知所措的冷汗直冒，以為病人會破口大罵嫌棄我是菜鳥不再讓我執行。出乎意料的是，病人鼓勵我：「新來的吼？不用怕，想想學姊怎麼教妳的，相信自己。」一句簡單的鼓勵讓我重拾自信心，最後成功的打上，內心由衷感謝這一位病人的鼓勵。其實很多時候一句簡單的鼓勵與肯定，勝過獎勵。





菜鳥時期也害怕交接班，擔心學姊問答不出，總是千百種理由讓自己倍感壓力，但我沒有退縮，下班後努力找尋開立醫囑的目的，不懂的就問，不盲目，從挫折中爬起，將查詢的學理作為筆記成為我自己的「葵花寶典」，放假則不想臨床事務，放鬆自己，參與喜愛的活動，減去壓力重新出發，就這樣成就現在的我——有著自己一套能按部就班迅速解決臨床事務的辦法。

經歷臨床六年的時間，不知不覺我成為人家口中的資深學姊。記得 2015 年度參與臨床師資培訓及小組長訓練課程，剛開始還真的有些排斥，因覺得自己還有很多不懂的地方，害怕個性慢熟的自己無法勝任好導師。感謝單位主管的鼓勵與肯定，參加臨床教師培訓，激發我學習與教導的動力，讓我成為一位臨床教師帶領許多剛踏入臨床的學弟、妹們；除了努力教導，分享自己的經歷給予意見，也希望他們尋找出自己抒發壓力的辦法。當他們面臨挫折時，給予支持鼓勵；也不忘告訴他們秉持著初衷持續前進。輔導過程中難免會遇見學弟、妹的撞牆期，我就會運用在臨床教師課程所學習到的三明治回饋法，肯定學弟、妹優點，再提醒需要加強改進的部分，最後肯定整體的表現；我相信真心用心教導他們，收穫最多的是自己。

在臨床難免會有職業倦怠，對於未來的路程感到茫然無助，內心掙扎是否該轉換跑道、換個環境；當時單位主管劉慧玲護理長鼓勵我參與 2018 年度行政訓練課程，讓我在未來的路程有了新目標；2019 年晉升為單位小組長，期許能盡自己所能，為護理職場留住人才。我會繼續努力在護理這個職場中實現夢想，在自己的專業領域中找尋未來。☺