

追求完美 但不苛求



梁憶茹

花蓮慈院二五東病房護理師

Pursue Perfection But No Harsh to Herself

Yi-Ru Liang ,

RN, East 25 Ward, Hualien Tzu Chi Hospital

■ 文 | 洪靜茹

「國小時，我和姊姊就加入衛生隊，在保健室當健康小天使，幫忙校護阿姨為同學上藥、包紮，或是整理保健箱。我們那時就不怕見血也不怕哭聲。沒想到長大後，居然不約而同都當上護理師了。現在回想起來真的很神奇。」在花蓮慈濟醫院二五東病房服務三年的梁憶茹，姊姊是同院的急診護理師梁孟婷，這對相差一歲的姊妹花，這輩子到目前為止都沒有離開過家鄉花蓮，而且兩人一半以上的人生都和慈濟有關，從念書到工作都是。

護理姊妹花 有志一同

自小學業表現突出的憶茹說，學護理的確是受姊姊影響，但當初家裡並不贊成，反倒希望她念高中升大學，「我說服媽媽，跟姊姊一樣學護理很好，有一技之長，學成出來可以馬上工作。」爸爸是計程車司機，媽媽在工廠當會計，家裡雖然還過得去，但是這對姊妹都很懂得體恤大人的辛苦，希望少花家裡的錢，早點自力更生。於是國中畢業後，憶茹考取慈濟科技大學專科部護理科，五年畢業後，再成為慈科大二技部護理系的公費生，一路都是姊姊孟婷的同校同系學妹，二〇一七年畢業即分發到花蓮慈院二五東病房服務至今。

「剛開始對護理只是不抗拒，其實一知半解，後來才愈學愈有興趣，工作以後也是，一開始覺得辛苦，但是從中慢慢發現它的樂趣。」憶茹感恩姊姊帶她走上護理路，雖然兩人小時候常吵架，但長大後愈見姊妹情深。「都是護理人，下班後回到宿舍也是室友，話題幾乎都在討論照顧病人，我們的工作和生活連成一條線，不需要切割，而且永遠有話講。」

玩社團 玩出學習力

而學生時代的憶茹，在護理系學會當執行秘書之外，成績始終保持在前五名，可說是會玩社團又會讀書的模範生。「參與社團可以學到課業上學不到的東西。比如要舉辦一個到偏遠部落帶小朋友的衛教活動，我們就要安排交通、設計教案、張羅經費等等，要做哪些準備、每個細節都要想得很清楚。」在她的護理生涯上，社團猶如步入職場前的練習場，讓她學習到處理事物的方法、面對挫折的承受力，培養多元思考和解決問題的能力。



另一個重要的社團收穫，就是與許多個性不同的人合作，磨練出與人互動、人際溝通的能力。進到醫院工作後，更讓她深感受用，因為「護理工作不只是打針、發藥，能夠和病人、家屬互動，建立連結，也是非常重要。」

單位轉型 在滾動中成長

憶及剛報到時，憶茹所服務的二五東病房以收治內科、兒科病人為主，又在半年後完全轉型為神經外科病房，二〇二〇年七月，再度轉變成為整合醫學急診後送病房，以收治內科、神外及骨科病人為主。「所以一開始是先學內科為主，然後再學神經外科，現在轉型成急診後送病房後，也重新學起骨科。我的護理服務科別等於和這間病房一起不停滾動成長，時時在學新的東西。」

憶茹也說，菜鳥時期的確滿痛苦的，過渡時期曾經每天都不想上班，不時向自己喊話撐過去就海闊天空，差不多半年後才比較有自信。「當時人力不太夠，我跟另外一位同事王詩琳，要在一個月就獨立，雖然有資深的學姊帶著做，對我們也是詳加指導，但是對於要一個人獨立完成照顧病人，心理上還是緊張的。」自評學東西



■ 小蓉（左三）跟著梁憶茹（左二）到臺北慈院參加全人關懷照護競賽，與護理主管們合影。左四起為：臺北慈院吳秋鳳主任、花蓮慈院鍾惠君主任、葉秀真副主任、周英芳護理長。圖／梁憶茹提供

算快、抗壓性也強，靠著自我充實、勤問勤查書，慢慢熟能生巧，技術和職能愈來愈漸入佳境。

第一年就遇到很緊急的狀況。某次與學姊兩人一起上小夜班，一名曾經氣切過、已癒合的頭頸癌病人，因為動疝氣手術，剛好泌尿科病床不夠來借內科的床位。晚上六、七點間病人突然按鈴，說是咳痰咳不出來，憶茹協助主護學姊幫病人抽痰也抽不到，就見他快喘不過氣了，生命徵象顯示血氧一路下滑，而他正好是對面二五西耳鼻喉科病房的老病人，便請另一位還沒下班的白班護理師趕去向對面病房的學姊求援，聞訊的值班醫師蔡祐任馬上衝過來幫忙，當場做氣切。「我站在抽痰的位置，近距離看著蔡醫師倒下優碘、刀子直接切下去……目睹整個急救過程，那是我這輩子都不會忘記的畫面。」驚險中，病人被救回來了。後來研判可能是半身麻醉影響到靠近脊椎的呼吸肌較無力，才導致咳痰困難。這個病人恢復後，回到耳鼻喉科病房繼續接受住院治療，有時候也會過來探望，很謝謝她倆救了他一命。這個經驗帶給憶茹對於護理工作的正向激勵，「因為不會、因為無知，才會心生恐懼，但是會了，就有信心面對，下次再遇到，就知道怎麼去處理。」真正體悟到學會是克服恐懼的鑰匙。

全人關懷照護 走入病人的生命裡

護理工作也讓她明白，對於照護病人，不單是照顧病體，更要照顧心靈。「要先了解、融入，才能真正看見健康問題，適切的陪伴病人朝康復之路邁進。」如同她所照顧的十七歲高中女生小蓉（化名），騎摩托車自撞送醫救治，因頭部嚴重外傷，一度昏迷意識不清，後來甦醒，住院長達半年之久，都是媽媽獨自在照顧女兒。透過與媽媽的談話，才得知小蓉在小時候父母便已離異，媽媽再婚後移居北部，因父女關係不佳，她升高中後一個人在外面租房子，邊求學邊打工。「如果我沒有多問一點，可能就只當是個愛玩的孩子闖禍了還讓媽媽擔心，可深入了解後，才知道女孩有很多不為人知的苦，所以不能只看表面。」



■ 代表團隊將照護青少年小蓉的故事寫就，參與二〇一九年慈濟六院全人關懷照護聯合競賽，獲得口頭發表第一名。攝影／盧義泓

那半年，照護團隊陪伴小蓉克服感染的問題、肢體復健的挑戰。例如因躺床太久肌力不足而無法行走，初期要她在床邊練站，但受腳部舊傷影響，剛下床時痛到不行，常常嚷著不要復健。憶茹捕捉到小女生愛漂亮的心情，便與她商量，如果有好好做復健，完成當天進度就為她敷面膜、擦指甲油。少女果然「秒答應」，乖乖照辦，慢慢恢復到可以自行走路。出院後依然保持聯繫，並持續鼓勵繼續復健。「這個女孩等於是我們單位一手拉拔照顧的，她的媽媽也很辛苦，都是帶著小小孩（小蓉同母異父的妹妹）在醫院照顧姊姊，跟我們也好像家人一樣相處。」憶茹將這則照護故事寫下，以「岩石裡的花」為題，參加二〇一九年慈濟六院全人關懷照護聯合競賽，獲得口頭發表第一名。

憶茹說，也曾遇到被家屬催促來幫病人打止痛針，但是手頭上正忙著要處理生命徵象不穩定的病人，因而倍感壓力，她認為此時需要發揮同理心，一方面接住家屬的擔心、給予安撫，一方面要有能力依專業判斷輕重緩急予以處置，才不會自亂陣腳。例如她會回應「我知道您很急，也知道您的爸爸很痛了，請不要擔心，我們會趕快幫您做處理的。」她的經驗是，讓對方覺得「你知道我的感受，你們有在做處理」，獲得的回應也就會不一樣。這些累積的服務心得，都讓她更加堅定要成為一個讓病人和家屬信任的護理師。

在職進修增實力 延伸長照領域

工作第二年，憶茹也在團隊的進修風氣推動之下，考取慈科大長期照護研究所，朝學術領域擴充實力。

她記得母校算是比其他學校都還要早一步把長照實習列為必修學分，所以專五時期，就有到照護機構陪伴長者的學習啟蒙。「老人家很可愛耶，他們也很像小孩，很容易開心，問一個問題，就會一直講一直講，聊天的過程，引出很多豐富的人生歷練，很有趣。」這個愛聽長輩說故事的護理系學生，數年後將學習觸角延展到長照，研究主題是關於居服員的教學改善。

■ 梁憶茹（左）與姊姊梁孟婷（右）。圖／梁憶茹提供





■ 學生時期的梁憶茹與同學代表護理系學會領取教育部全國大專校院學生社團評鑑特優獎。圖／梁憶茹提供

憶茹認為所屬的單位算是綜合性的病房，要照護不同屬性的病人，對應到護理師身上，就需要多方面的專業知識，而一路以來的養成訓練，也讓她勇於嘗試接觸新的挑戰。「護理面向廣泛，像姊姊在急診服務，我也滿常過去支援的，知道急診要會的東西也是很多，如同醫學知識永遠在翻新，護理師也必須要不斷的學習、進步。」跨足長照，就像是儲備能量一般，總有一天所學會派上用場。

轉換跑道 兩個月後重新歸隊

工作第三年，憶茹選擇聽從內心的想法，按下暫停鍵。觸發的主因是念研究所壓力很大，雖然單位在排班等資源上給予協助，身邊也都有貴人可請益相助，但是身心仍不免感到疲累，加上求好心切，擔心無法兼顧。更遠一點來說，工作兩年就起了念頭，想要有一些變化，只是擱在心上沒有付諸實行。「我一直都在慈濟醫院，沒有去外面看看別的世界過，想要有所改變，所以最後決定先休息一下，換個跑道。」沒料到的是還有後續，今年五月底離職，七月底就歸隊了。

回顧這兩個月的單飛，憶茹說不後悔，當作充電，也可說是尋找人生的方向。「經過這個過程，我才會知道真正想要的、在乎的是什麼。有時候要到一個完全不一樣

的環境，才能夠進一步去反推、驗證，自己最重視的，才會具體化起來。」

這段期間，除了做研究、寫論文，也曾在同事的牽線下短暫到一所養護機構服務。「我發現照護品質對我來說很重要，無法忍受將就、還是太妥協的標準。簡單講，我喜歡把手邊的病人整理得很乾淨、舒服的狀態。」環境沒有對與錯，只有適合與否。但要達到她理想的照護品質，她明白很難去改變什麼。

二五東病房的周英芳護理長，是憶茹亦師亦友的前輩，得知她的心聲後，「如果你覺得那不是妳想要的話，我們永遠都會等妳回來。」一句話打動了她再度回鍋。

「英芳姊總是和藹可親、沒有距離，相處就像朋友一樣，任何事都可以與她商量。當初提離職的時候，她就告訴我，既然有想法、想要去做，就去做。」這位對憶茹寄予厚望的直屬主管，過去祝福她放心去飛，現在依然敞開雙臂歡迎她回來。

保持彈性 冷面學姊的轉變

「學姊，妳以前真的有點……嗯，兇。」憶茹聞言笑笑，「好啦！我會改啦我會改。」重回二五東病房，同仁眼中的她大不同。原來過往基於對工作的高標準，因而對學妹很要求。



所謂的兇，不過是交班時表情語氣比較嚴肅、嚴格，因為她交給別人會很完整，所以希望別人交班給她也是同等詳盡，有時候難免會冒出類似「那妳應該要把這部分做好再給我」的語言，又或者每當她提出一些問題想多了解一點詳情，卻讓答不上來的學妹們感到緊張害怕，以為受指責。「現在我不會講妳一定要怎麼樣怎麼樣，而是換成『怎麼樣做會更好』的方式給建議。處事上變得有比較有彈性也柔軟一點。」

到外面看過不一樣的世界後，她發現其實不需把自己逼得太緊。心態有了改變，現在對工作一樣認真嚴謹，對病人和家屬一樣擅於溝通，而對夥伴也開始懂得溫柔，相處更為融洽自在，更重要的是有比之前開心。



護理人的動態平衡 操之在己

「如果說做護理工作會有所犧牲的，或許是陪伴家人的時間吧！因為必須要輪三班，週末也不一定休假。小時候只想著離開家就自由了，長大就愈有感，父母年紀大了，也需要陪伴。」長大後愈發愛家的憶茹，格外珍惜每回休假與父母團聚的時光。很常把「我兩個女兒在當護理師」掛在嘴邊的梁爸爸，驕傲與光榮溢於言表，儘管也會心疼不捨，總是以一流廚藝表達對孩子的愛與支持，是她和姊姊永恆的靠山。

感情上，憶茹的男友在交往第二年便赴海外工作，兩人多靠視訊連繫，如今也穩定走過五年。疫情期間，仍搭機回臺為她慶生，入境要隔離十四天，飛回去再隔離十四天，即使只能短暫相聚，這番周折也值得。「我們基本上都是遠距離（戀愛），加上我輪班制的工作屬性，很少時間相處，能夠走這麼久，或許正是因為有各自努力的、也有共同的目標。兩人想要在一起，總是會想到方法克服的。」她相信，未來若是走入婚姻，一樣會繼續所愛的護理生涯。

在二五東病房耕耘，持續擴充照護能力，在技術與學術領域不設限的自我提升，是梁憶茹護理師對自己的期許，假以時日，終能成為理想中專業與素養兼具、游刃有餘的護理達人。☺