

老師這樣說：

願意受助 也是一種勇敢

Willing to Be Helped Is Bravery

■ 文 | 陸秀芳 慈濟大學護理學系助理教授

每個人的成長過程中經歷許多改變、挫折、競爭與壓力，護理學系學生的課業壓力在大學各科系屬中度以上的繁重科系，尤其是大一、大二的解剖學，解剖學基礎醫學科目有大量的專有名詞、機轉需要理解與背誦，對學習者而言，不管喜不喜歡、有無興趣都得修過這些基礎醫學科目，因為這些醫學知識是護理專業學習重要的基礎。

自己當過病人，更懂病人的心

自己剛畢業後是服務於醫學中心神經外科病房，病人嚴重等級較重、病情也變化快速，轉接加護病房病人很頻繁，一班 8 小時下來，總覺得時間過很快不夠用，然而一到放假日，自己就常生病，發燒、上呼吸道感染，經常跑門診、急診、住院等，生病太頻繁，也懷疑自己是否還能當個稱職的護理師？對於自己做為護理師卻常生病，感到很挫敗。當自己在急診等待病床時，覺得每分每秒過很慢，很期待匆匆走過的醫護人員能駐留在我的床邊照顧我或告知我任何跟我有關的資訊；住院期間，發顫高燒，被子永遠蓋不暖，喉嚨痛到難以吞嚥，不知體溫何時可以恢復正常，躺在病床上當病人的滋味真的很難受，很期待醫師來探視告知病情進展，很期待護理人員溫柔的照護；自己當病人，深刻感受到病人的需求及病痛的滋味，在神經外科二年期間自己累積了約 15 公分厚的舊病歷；自己當過病人，被照顧過，更懂病人的心。



在神經外科病房服務二年，有一機緣，醫院要成立精神科病房，經由受訓後轉任精神科護理師，到了精神科工作，身體反而變健康了，很少上呼吸道感染、發燒，在精神科病房一待就是 10 年，自己的病歷厚度沒再增加，生了三個小孩，也讀完護理研究所碩士班。



曾被幫助，更懂如何助人

在校園中學習，面對課業、人際關係、情感、時間管理等多重壓力，不免會有困難與挫折，有些可以找人好好抒發，打一場球流流汗或許就改善，但如果壓力還是沒有找到合適的方法處理，就會如雪球般愈滾愈大。



上圖為陸秀芳老師指導學生進行 OSCE 測驗的行前叮嚀；下圖為陪伴學生出國交流留影。



陸秀芳老師親切問候新生、家長，並分享護理系的學程及未來規畫的多元選擇。
攝影／張嫦娥

壓力與調適是每個人在心理健康促進需要要持續不斷的學習，就如健身練肌肉，要有覺察能力，持續練習與監控。得知昱汶同學的狀況，我勸她尋求諮商中心的協助，也分享我自己當年就是當過病人、被照顧過，才懂病人心；她有心理困擾，跟諮商中心老師聊聊，也能學習老師助人的方式，被幫助過，自己以後也能幫助其他人……很高興看到昱汶面對了自己的心，也逐漸找到調適壓力、重建信心的方法。

心理健康促進透過專業協助，就如健身房專業教練協助，諮商輔導老師有如心理教練，從心理教練的課程，學會認識自己、調適自己，讓自己有彈性、韌性，有能力面對壓力，因此我會鼓勵同學無須避諱去諮商中心，從諮商過程，自己能學會自我照顧，以後更有能力去照顧病人。☺