



老師，請聽我說
Please Listen to Me, Dear Teacher

手心向下 自我實現



Palms Down to
Help Others for
Self-Actualization

在我有意識以來，記得父親對我的諄諄教誨，勉勵我「成為手心向下的人」，手心向下，是給予者，懂得付出，也可以理解他人，想要的，就自己去爭取與把握，去掌控自己的人生。

從國中開始，想像未來我想要成為什麼樣的人？我的個性溫和、開朗、有耐性、樂於助人，在探索生涯規畫中選擇了未來我要當一位護理師。

然而求學歷程並沒有很順遂，繞了一大圈才成功進入護理科系的門檻。知道自己讀書讀不贏別人，唯有比別人更早更勤奮地努力，一路上跌跌撞撞，但面對這些挫折，彷彿像是闖關遊戲般，一一擊破這些難題，面對暫時迷失的自己，做好心態的調整、勇敢面對恐懼，給予自己勇氣，告訴自己，雨過了一定會天晴，用血、汗與淚水交織，撐過 1,016 小時的實習，實際上換得一張畢業證書及護理師證照，精神上卻獲得更多，包括一般人在相同年紀無法看見與體會的生、老、病、死的人生感受。



慈濟科技大學二技的生活對於黃宇婕（前排左一）來說像一連串的闖關遊戲，換得自己對於護理工作的勇氣與實力。



懂得感恩 感謝每一個病人

五專畢業後，當時的想法是逃離擁擠的城市，覺得人應該是要學會生活，因緣際會來到花蓮，進入慈濟科技大學就讀二技護理系，追隨著師公上人證嚴法師的腳步，學習著慈濟人文，參與人文營，也接受著護理系老師們的教導，深深受到感動。我學習要「懂得感恩」，有感恩心的人，才是有愛心的人，要學習感謝每一個遇到的病人，因為他們用著生命在教導著我。

利用二技課餘的時間到長照機構及精神慢性病房擔任兼職護理師，看見在長照機構的住民們，家人忙於工作，只好將家中長輩送至這裡，他們沒有自理能力，都需要我們協助，想到有一次照顧一位臥床的長輩，他全身無法移動，只剩下開口與我聊天的能力，他說他背很癢，很需要我助他一臂之力，沒想到，這是一個人在最無助的一刻，最大的需求，這種對我來說輕而易舉的事情，我當然樂意幫助他，他很歡喜，而我心中感到被需要的滿足。給予病人照護、支持和陪伴，帶給他們極大的心理安慰，想到自己在護理工作中，既可以幫助他人又可以找到自己，這便是「護理」最高的價值。



從念書到畢業都在新冠肺炎疫情中度過，黃宇婕（右）一步一步實踐護理工作的價值。

染疫受難 知足常樂感恩惜福

近年由於新冠疫情籠罩，病毒無形間改變了我們的生活，造成大眾人心惶惶，讓身為醫療人員的我們感到措手不及，面對職場工作高壓、身心壓力更為沉重，莫非是一大考驗，不論是在急診、快篩站、病房……等等，皆需要穿著密不透風的防護衣、N95 口罩、雙層手套及面罩，而穿脫流程具有一套相當嚴謹的 SOP，穿上後更難以飲食及如廁，可能大半天都沒有脫下過，下班褪去 N95 口罩，我們面對全臉布滿深紅色的壓痕、乾痛的喉嚨、憋著尿的膀胱、因過度使用酒精消毒導致乾裂的手及防護衣脫下後，全身濕淋淋，滿身的汗臭味，我們看不見病毒，更害怕的是傳染給同住的家人。

在這場戰役中，我所服務的病房也敵不過病毒的侵襲而淪陷了，首當其衝的我，因過於勞累造成免疫系統降低，也不幸染疫，成為疫情受災戶，染疫後心情五味雜陳，自責沒有好好保護好自己，還影響了同住的親友，也造成單位人員短缺，同事需要上 88 班，連續 12 小時堅守崗位。

當我真正成為了病人後，才發現原來我在知識上可以理解病人的痛苦，但其實不是真的理解，真實體會到生病的痛苦難耐後，別人伸出溫暖的手援助我，受到別人的幫助，才發現原來心中是多麼感激，言語已無法表達，而我知道「愛，是一種循環」，學會「愛和給予」，施比受更有福，將必定會帶來無限的幸福和快樂，能知足就能常樂，能感恩就能惜福。

在生死更加無常的時代，在我經歷過染疫後的受難，我學習到要好好珍愛自己的健康與珍惜身邊的人，愛要及時且活在當下，珍惜生活的美好，且心中常存「善解、包容、感恩、知足、惜福」，在未來的護理工作上更貼切與看見病人的需求，願臺灣早日平安挺過疫情。

黃宇婕與導師方郁文合影。

