

# 父親的一句話

## One Answer from My Father

■ 文 / 林芷筱 花蓮慈濟醫院合心七樓病房護理師

畢業後初踏入臨床護理工作，像是剛上路的汽車駕駛員，帶著未熟稔的技術及生疏的直覺，驚險萬分的在高速公路上行進。

當王琬詳護理長詢問我是否願意分享從新進人員至今的心路歷程時，剎那間曾犯下的錯誤像跑馬燈一樣在腦海裡跑過了一遍，此刻再回想起過去疏忽所犯下的錯誤，還是心有餘悸。

### 紕漏接二連三 身心備受折磨

到職約半年後開始轉換夜班工作，那一陣子我接二連三出紕漏，像是術前準備不完整、交班漏東漏西，接班的學姊有性子也被我磨到耐不住，一接班就必須不斷的收拾殘局；還有病患自復健科返室未及時使用回輪椅固定帶，導致跌倒；漏給病人飯前降血糖藥物；甚至抗生素劑量不足的給藥不良事件等，讓我在當時飽受身心巨大的壓力。雖然周遭不乏鼓勵的聲音，自己仍不免質疑自己是否適合當護士？加上身體健康狀況也亮起紅燈——關節痛得無法工作。

### 向父親學習 把握照護病患機會

主管及母親考量我的健康問題，欲協助我轉任門診護士，當父親得知此訊息，一向寡言的他對我說：『我很難過是這樣的結果。』簡單的一句話有如當頭棒喝！想想同樣也在醫院工作的父親，多年擔任精神科病房警衛工作的特殊性，也經常為了協助病人及醫療人員而強忍著自己的病痛，因而體悟病人的苦，期許女兒踏入臨床擔任一位良護；倘若我為了緩解一時的身心壓力轉任門診，恐怕將再無機會與勇氣回到病房照護工作。於是厚著臉皮與主管討論，堅持留任病房，面對自己的問題積極的尋求方法改善；膝蓋的復健、穿戴護具、改變工作步驟及善用工作小卡等，防止再發生任何遺漏及疏失的機會，學姊指導的項目也力求自修加以改進。

## 想法樂觀行為改變 面對困境更有勇氣

如今，再次比較現在的自己，我有了答案。我深信世界上沒有解決不了的問題，只是看你願不願意接受解決的辦法並去實踐它，而每一次的錯誤都是沒有藉口的，但我會為自己找出原因——為什麼會犯這樣的錯誤？有什麼辦法可以避免這樣的錯誤？我是否可以做得更好？往後我該怎麼做？儘管我如此提醒著自己，有時也無法完全稱心如意的做到盡善盡美，此時「正向思考」的自我心理調適就特別的重要了。還有，我從自己身上發現這與「樂觀的想法」有著密切的關聯性，對我而言，「樂觀」來自於天性加上後天教育、家庭、環境、人際關係等諸多因子所成，也是我的一大資產。

經過了那段刻骨銘心的日子，我深刻領悟到『改變你的心態，改變你的想法，於是改變你的行為』，當遇到挫折、傷心、失望以及想放棄時，面對問題把自己抽離出困境，像旁觀者般的審視著現有的問題，試著找出可以解決的方法。而我永遠也會記得，當我在最困惑、承受無盡罪惡感的同時，有人以這樣的話語鼓勵著我，至今仍深深地震撼我心，那就是『逃避，不一定躲的過；面對，不一定最難受；孤單，不一定不快樂；得到，不一定能長久；失去，不一定不再有；轉身，不一定最軟弱。』這樣的智慧陪我渡過了艱辛的日子，也希望能給予處於相同情境的姐妹勇氣與力量去面對所有的困境。✂



克服身體心理困境的芷筱，繼續努力成為兼具專業技術與人文關懷的良護。