

至最少，讓整個團隊能夠凝聚共識，維持祥和。

我也學習到不少技巧，例如運用PDCA管理循環(計畫、執行、檢查、行動)有助於臨床上更駕輕就熟，遇到阻礙時可依此找出問題癥結，並想辦法解決或避免它再次發生。

剛開始會接受這個機會的我，是抱持一個很簡單的心態，那就是學習。而且不能只像海綿一樣只知不停吸收，不懂運用。要像篩子一樣在學習中不斷篩選，勤於思考，有分析有比較，有鑑別的學習不斷的篩選和累積，同時要學以致用，並靈活運用在臨床。做中學，學中覺的過程無形中會是成長與磨練。

在這次幹訓期間，看到同事及主管認真熱絡地學習，讓我偶爾在課堂上想鬆懈偷懶一下，都會告誡自己要努力。

對自己期許的高度會決定最終成就的深度，要努力實踐自己認為有價值的目標，在學習過程中不要害怕挫折，反而要坦然面對並擁抱它，因為在人生中最具深刻價值和意義多是從挫敗中尋獲。也許現在的我並沒有做的很好，但是我會抱著每天謙卑學習的態度來做每一件事。

接受挑戰 正向人生

Accept Challenge Towards Life

■ 文 / 曹又云 台中慈濟醫院外科病房護理師

過去我對於自己的人生規劃及未來架構可以用一段話來形容：計劃跟不上變化，做好眼前再說。

我不是從小就立志當南丁格爾的人，從小覺得站專櫃或朝九晚五上班族就是我的未來，而這個念頭一直到我護專畢業都未曾改變。即使踏入護理職場，我也告訴自己這是暫時的，只是這個「暫時」晃眼就是數年。

暫時的心態讓我一直是個稱職的「打針、發藥、量血壓」的護理人員，結果一次衝擊讓我就此改變。那是更換職場後，第一次遇到病人需要CPR急救，誰知學姊說「不需要用不到的人」，所以我當場被推出門外！經過這個刺激，我開始覺得人是有潛能的，當下轉念，把醫院變成我第二個家，全心放在工作上，努力的進階，上急重症課程、交叉訓練等等，來者不拒。

有些人遇到瓶頸時喜歡求神問卜，其實我也曾做過！神明曾經指示換工作



從胸無大志的小護士到勇於接受挑戰，不斷充實自己，曹又云懂得辛苦付出之後的甜美果實是值得的。

會很辛苦，原來的就好。曾讓以院為家的我懊惱為什麼不聽話，我現在還會是個每天輕鬆愉快的護理人員。

但看看現在的自己，再看看當初的我！也許失去了輕鬆，卻得到了難以言喻的專業成就。於是我對於自己的未來期許也改變了。

來到慈濟醫院，原本一開始無法負荷新醫院的工作量，想轉換另一個步調較不緊湊的醫院，但經過深思，我決定選擇一條更崎嶇難行的路；一間新的醫院，立即歷經新的制度、不同的文化及步調同時考驗，在磨合期，不僅要適應環境更要面對在職教育及幹部訓練，還有六院連線時的心得分享……總總對我而言都是挑戰，但也因為這些挑

戰的淬練，使自我想法更為成熟。

做好眼前的事是以往的心態，而現在心念轉變正向：護理生涯可以做多少角色，我都想去努力，因為這些都是我全心投入的人生體驗，不願再浪費。

目前在慈濟醫院裡，課程上最久的幹訓課程除了學習不同的領域之外，更讓我可以不同的眼界看到不同的方向，也學習專案書寫。我喜歡這種學習所獲得的成長，勝過於職場的職稱代表。雖然目前這一年多以來的日子，每天都好辛苦，但路途中卻也摘了許多友情花，也滿載著訓練經驗的行囊，如今的我，或許還是不知未來會怎麼樣，但我的心中充滿了無限感恩。🦋