

感謝您 讓我變勇敢

Learning to be Brave

服務學習已經進入第六次了，我發現自己在很多方面有很大的改變，變得勇敢而有自信。

■ 文 | 王俞涵 慈濟大學護理學系二年級

從手足無措到發揮功能，感覺真棒

從一開始的手足無措，到現在能熟練的替補卡位。還記得，幾個星期前的我，走進醫院時，不是探病，就是跟在師姑後面，當個「畏畏縮縮」的小志工，當我看到病人痛苦或是哀傷時，我不知道自己可以怎麼幫助他，能做的事，就是對他微笑、陪伴和鼓勵他。但現在的我，能夠主動發現病人的床單皺皺的，頭髮油油的，皮膚乾燥有皮屑了，我知道自己可以幫助他改善這些狀況，讓他更舒適。我感受到自己變成「有功能」的人，這種感覺真棒！

想起第一次到病房，看到病人，心裡很疑惑：「我到底能為他做什麼？爺爺看起來好好的啊！」直到老師開始跟他交談，我才從對話中聽出來，爺爺的頭好幾天沒洗了，靠近一點聞還真的有些味道，奇怪我剛剛怎麼就沒發現？還有另一床的阿公早上還沒擦澡，皮膚乾乾的，還有些屑屑，我也是等到老師和家屬對話時才發現。我覺得從前的我看病人，就只看到他的病和他的不舒服，並且把那些不舒服都歸咎於他的病，忽略了最基本且能做的事——幫助他舒適。

經過這幾次服務學習的洗禮後，我又重新回到同一位爺爺床邊為他服務，雖然只經過幾星期，但我想，站在爺爺面前的，已經是完全不同的我了。

我可以主動發現他可能需要的，有自信地和夥伴一起替他服務。在服務中，我能夠觀察他的表情，注意他的反應，詢問他的感覺。我覺得我勇敢多了，也感受到奶奶滿意的表情和感謝，和第一次服務時真的差好多！能受到肯定的感覺真好。這些個中滋味，沒有親身經歷過，是無法體會的。

服務是珍貴的學習

謝謝老師一直耐心的指導，很多被誇讚細心、有注意的地方，其實是我很專心聽老師和病人的對話。每一次心裡小小的驚呼：哇，原來病人會有這樣的感覺！例如，拍痰翻身的動作會讓爺爺壓在身體下方的手麻掉，我可以幫他捏一捏，就可以讓他舒服些，這些都讓我印象深刻，在每次反思日記書寫，同理後，我就能在下次的服務派上用場，讓病人能夠更舒適。

我覺得認真聽老師說話可以學到好多東西，從看事情的角度，到說話的技巧，都讓我一直調整自己：「原來可以這樣說，這樣表達會更好。」我想每次的服務都是珍貴的學習，反思過後的下一次一定能做得比這次更好。真的很謝謝老師和讓我們服務的每位病人，沒有您，不會有現在洋溢著自信笑容的我，誠摯的感謝您。



自願參加「舒適護理」服務學習，雖然只是幫病人洗頭，王俞涵（左）卻感覺到自己的價值，也從中獲得勇氣。攝影／林玉娟

隨機 應變

今天我和伙伴一起去看上禮拜服務過的阿公，我發現他睡得很熟，不確定要如何為他服務，我在旁邊看著阿公，我覺得他好像比我第一次看到他的時候，更虛弱了，好像情況變差了。

Practice Mindfulness and Inventiveness

■ 文 | 童詩涵 慈濟大學護理學系二年級

在我的觀念中，我以為住院時，應該是病人狀況最不好的時候，然後身體狀況就會慢慢地變好，之後就可以出院了。可是我看到阿公的樣子，卻不是這樣。剛住院時，他的情況好像比較好，還可以坐在床上講手機，可是現在阿公連講話都講不太清楚了，不知道是不是因為假牙拿掉的關係？可是從他的外觀看來，真的較剛住院時瘦弱了！看到阿公好像很疲憊的樣子，讓我們很不忍心吵他休息，因為這時候的休息，應該對他很重要吧！

我們到另一個病房提供服務，這次我們照顧的阿公，狀況好像沒有很好，因為他有插鼻胃管和氧氣，還有穿尿布，而且整個服務學習的過程中，都沒有聽到阿公講一句話。今天我們為阿公擦澡，但幾乎都是阿嬤在做，我變成一直不斷地遞毛巾給阿嬤，阿嬤的動作很迅速，也很到位，跟我們在做的時候真的有差異，我感覺到阿嬤的力道是可以幫阿公洗乾淨的。現在想一想，我發現，我們好像有點過於小心翼翼了，因為我們怕弄痛病人，可是我們沒有想到這樣輕柔的動作到底有沒有辦法幫阿公洗乾淨？今天我從旁觀者的角度看，我在想「病人和家屬會不會覺得我們洗不乾淨？會不會覺得，我們只是在阿公身上抹一抹吧了！？」也許下次，我可以試著改變力道，這樣也許會呈現專業度，也可以讓家屬放心的把病人交給我們做舒適護理。

幫阿公擦澡時，我看到阿公的腳好像有點快要產生壓瘡了，所以我就告訴老師，我們立刻想辦法來減緩這個情況。本來我們想用小枕頭將阿公的足部墊高懸空，但找不到小枕頭。我看到老師雖然找不到小枕頭，但用了其他的東西代替。這件事情讓我學習到，在臨床的實務

工作是很需要臨機應變的，因為許多事情是沒辦法完全照著課本的方法來做的；像洗頭的機器或方式就有好幾種，我們不需要死板板地照著課本做，而是要學習將課本的學理與臨床情境整合，選擇出對病人最好的方式。

後來還有幫阿公換尿布、床單、中單、翻身單等，雖然我們都知道要怎麼做，也知道該注意什麼，可是還是會慌了手腳，一方面怕我們動作太慢，阿公會不舒服，一方面自己有點緊張，可是沒想到太緊張加上想要加快手腳，反而速率就更慢了。所以我在想，做什麼事情的時候，是不是都要先想一下，仔細想好下一步該做什麼，確實做好這一步，就可以很有效率地完成。過程中，我還發現阿公自己用手拉了氧氣罩，原來我們在換床單的過程中，好像不小心讓氧氣面罩移位了，所以我趕快幫阿公將氧氣面罩復位，雖然這次已經記住不要再壓到阿公的管子，沒想到還是會有遺漏的地方，希望下次可以在做得更好。

從這幾次的服務學習中，我發現我們可以從很多地方學習到不同的事情，可以從課本上、老師身上、病人身上、甚至是家屬，有家屬在的時候，我們和他們一起做舒適護理，可以比較放心，如果我們不懂病人說什麼，也可以請教家屬，有些我們做的沒那麼好的地方，他們也沒有責備我們，而是會告訴我們怎麼做會更好。感謝這次服務給我的學習與成長。☺



慈濟大學護理學系二年級的童詩涵（中）感謝病人與家屬給他們服務的機會，也發現原來要為人服務有多重細節要考慮，在在都是考驗。攝影／林玉娟