

美好藍天

As Wonderful as the Blue Sky

Chih-Yen Lai, Community Health Care Nurse,
Hualien Tzu Chi General Hospital

■ 文 | 莊瑞菱 慈濟技術學院講師

第一次看到賴至妍，是帶著學生至花蓮縣秀林鄉衛生所實習，在「莎巴塔老人日間關懷站」。那回我看到了一位清秀溫婉的社區護理師對著老太太、老先生們展露燦爛的笑容；還聽到她先用愉快的音調一一向長輩們問好，接著她又問：「XXX 怎麼今天沒有來？」、「您今天身體狀況如何？」。她用真心關懷，打破與長輩們在年齡與語言上的隔閡。相信那天，我的學生們已經從她身上看到了一位學姊的最佳示範。就這樣，轉眼間，認識至妍超過五年了。

小時候的至妍可愛甜美，乖巧懂事。家住桃園的她在國中即將畢業時，遇到了人生的第一個交叉口，媽媽的想法是「家財萬貫不如一技在身」，女孩子念護理才有保障，考上慈濟護專（慈濟技術學院前身）的她，就這樣順遂雙親意來到花蓮念書。

臨床服務持續 照見人性美善

在護專三年級和四年級的暑假，至妍有機會到安養中心及醫院當看護，補貼生活費和學費。但是這段「打工經驗」一度讓至妍厭惡護理工作，因為她看到護士非常辛苦，而且還曾被異性長者吃豆腐。有一次至妍在搬運病人時差點跌倒，她忍不住打電話跟媽媽抱怨：「您為什麼要我做這麼辛苦的工作！」

賴至妍

花蓮慈濟院社區健康護理師

但這些抱怨，在她進入醫院臨床實習後，因為真正了解了護理的專業，漸漸減少；等到正式走入職場後，那些疑慮就完全消失了，因為她從臨床工作中發現這份工作是可以運用自己的專業幫助病人，她體會到護理是助人的專業。因為自我心中肯定了護理工作的價值，所以賴至妍從芳齡二十歲一頭栽進臨床護理工作後，從未退轉，持續至今。

至妍說，在照顧病人、與家屬互動的過程中，讓她看見人性好的一面，她因這份工作而體驗了人性的美。

至妍記得一位令她印象深刻的病人。那是一位因車禍導致頸椎損傷的病人，受傷後不但失去工作能力，還需要長期復健，鋪陳在病人眼前的是一條需要金錢、毅力及家人支持的漫漫長路，不過他的妻子一直在旁默默陪伴及鼓勵，他也認真地復健。只是至妍想到，他們全家只靠著妻子微薄的薪水過生活，病人復健和醫療的費用應該是很大的負擔，所以至妍主動跟病人提起，想請醫院社服室協助他們尋求補助。但病人卻表示雖然經濟狀況不好，但自己已經是慈濟感恩戶，接受慈濟的幫助了，所以他要把補助留給比自己更需要的人。至妍聽到他的回應，看到他們夫妻的相互扶持、不貪心，內心震撼又感動。至妍說，這位病人現在已能自己站立緩慢行走，她真是替他們開心。應該就是

像這樣不斷感受到人性的美善，才讓至妍一直堅守在護理崗位吧！

轉調單位學習 從遲疑到信心滿滿

「到底要不要轉調單位呢？」這個問題曾讓賴至妍非常掙扎。在神經內科病房待了兩年之後，又在內科加護病房工作了五年，這段期間，至妍步入婚姻，又當了媽媽，原本習慣的輪三班工作方式，讓至妍變得不知如何兼顧家庭與工作；加上長期在加護病房搬運病人、協助翻身，讓至妍開始有了下背痛的困擾。所以在懷了第二個孩子不久，2006年，至妍就申請轉調到社區健康中心擔任社區護理師。

然而，從步調快速的重症單位調到步調較為緩慢的長期照護工作，至妍



從臨床實習開始感受到助人的快樂，讓賴至妍早早肯定護理專業的價值。圖片／賴至妍提供

也經歷了不適應的過程。例如，急重症單位的工作重點主要在病人的照顧上，但社區健康中心的工作包含居家護理、出院準備服務、社區活動等，要執行這些業務，除了照護之外，還必須學習環境及家庭支持系統的評估、溝通技巧、社區資源的運用。

至妍回憶自己剛開始進行出院準備服務工作時，心裡一直有障礙，認為要跟剛住院或剛從加護病房轉出的病人家屬討論準備出院的事情是非常困難的，總感覺家屬會認為醫院是在趕病人出院，所以常常不知如何開口；但心念一轉，出院準備服務根本不是要趕病人出院，而是協助家屬早一點學習如何照顧病人的技巧及思考出院後照顧人力的安排，以免未來重複入院而增加家庭負擔及病人的不舒服。現在，至妍已經得心應手，也能讓家屬容易接受了。

擔任社區護理師六年了，至妍體會到社區護理領域的面向既寬又廣，是

在解決更深更遠的照護問題，不僅僅是在個案疾病的療癒上，更包含了回家之後落實生活中自我照護的點點滴滴，攸關每個病人的生活及生命品質。

多方助緣進修 回饋實務應用

其實工作後，至妍就看到夥伴一個個繼續在職進修，她也一直有進修的想法，但自認在學校成績不是很好、又愛玩、工作年資也不夠，所以一直未實現。結婚生子後，家庭及工作的負荷更重，可能無法承擔學業的壓力。但想法若未付諸行動，永遠只是想法，夢想就永遠不會實現。為此至妍咬牙決定，在 2008 年重回學校在職進修就讀二技。

這時至妍才轉職至社區健康中心不久，第二個小孩才剛滿一歲，因此夜間的學業、工作上的適應及家庭生活三方壓力，讓至妍快速消瘦，也大哭面臨崩潰。可是，不服輸的個性，加上先生全力支持、公婆幫忙照顧小孩、



從事社區護理工作，賴至妍盡力讓社區的長輩活得更健康、更有活力，期待老人都能走出家裡，快樂享晚年。（圖片／賴至妍提供）

同事的包容與協助、老師的鼓勵及班上同學的相互扶持，讓至妍撐過這艱辛的三年，完成學業。至妍說：「這三年，要感謝的人太多了。」

隔了十年再次進入校園，至妍學習到與專科時代不同的專業知識，視野擴展，收穫滿滿，也把所學付諸實用，例如她發現長期照護的居家病人非常需要刷牙指導，應用多媒體衛教教材製作課程所學到的，就去找了許多道具，拍影片，製成「長期照顧病患口腔照護指導光碟」，參加崑山科技大學主辦的「2011 健康照護實務創意大賽」獲得佳作。在衛教指導時也實際運用，病人家屬都覺得有幫助。

因此至妍想要跟學弟妹分享，「不要為自己設限，也不要害怕面對新的挑戰，勇敢面對，成功永遠會站在你這邊。」

DUMU 原名美好 為長者拓藍天

護理工作到現在滿十四年了，至妍謙虛地說：「若不是大家的支持，無法堅持這麼久。」

每每在老人日托活動看到至妍，發現她又設計了別具巧思的動、靜態活動，也獲得長輩的喜愛，莎巴塔日間關懷站的老人們甚至給了至妍一個原住民名字 DUMU，意思是「一切都很美好」，可見日托站長輩對她的信賴與肯定。

至妍說：「剛開始帶活動時，很害羞又生澀，常常沒有笑容，後來覺得



在職進修完成學業，讓賴至妍完成多年夢想，也鼓勵後進勇敢面對挑戰。

要先讓長輩快樂，自己先笑就對了。之後漸漸考慮到促進長輩的粗動作、精細動作、認知、思考及組織能力等，所以在活動設計上也就比較多元了。」但看到日托站長輩逐漸凋零，至妍還是會感傷，她說：「我也只能盡力讓社區的長輩活得更健康、更有活力，期待他們的老年生活不是關在自己家裡，而是可以走出家裡、進入社區，擁有自己的朋友與天空。」

看著賴至妍細細回顧屬於她的護理路，雖然一路走來有苦有樂、有笑有淚，但能確定的是，至妍早就將這份能為人間帶來「美好」的工作，引以為榮。☺