



關鍵第一年

The First Year of Clinical Practice

有人說「七〇級」、二十多、三十歲的世代是草莓族，「八〇級」、近二十歲的世代是桑椹族，一採下來，很快或是無論怎麼放都會爛熟，應是比喻抗壓性一代不如一代；當然，也有些人認為現下的年輕世代比我們當年還要強。而入護理這一行，不管本來是什麼族、能力強弱，專業夠、資深了之後，都會變成有高於一般的抗壓能力，而且，這個行業，是不斷有陌生人因為你的工作而感謝你。

因為初到醫院工作，可能遇到很多「人生的第一次」，或是一件小事就會讓你心跳過速，不管是被誰罵或是感謝，病人往生或在你面前崩潰……護理工作的辛苦累積出助人的專業。一旦一個新人感受到這些，是不是在職場上就會更有韌性的去迎接未來？

要幾年的時間能把一個新人培養起來，或許也各有不同見解，但是，我想走在這條路上的我們，都會同意，「心」與「態」最重要，菜鳥能撐過護理第一年，都值得鼓勵。想起來了嗎？你自己的護理第一年，現在回頭，再愚蠢可笑的經驗都已化為美麗的記憶。新鮮人，不要怕進職場，勇敢的踏出來！

絕對不裝懂

Don't Ever Pretend to Understand

■ 文 | 郭俐婷 大林慈濟醫院 9A病房護理師

小時候，因為體弱多病而常跑醫院，在醫院裡看到醫護人員細心的照顧病人，讓我對護理開始有分熱情，也讓我決定要當護理人員。不知不覺踏入臨床已經有一年的時間了。

還記得新進人員上課時，許多護理長及督導諄諄教誨，上完一週的課程後，開始到單位工作，心情既期待又害怕受傷害。

當我開始自己照顧病人時，我很緊張，尤其是幫病人打軟針，不是找不到下針點，就是血管破裂，再來就是被病人唸。有時候會覺得，自己能力怎麼會那麼差，連打軟針這麼簡單的技術都不會。學姊跟我說，不要想太多，也不要覺得壓力大，平常心就好了。

再來就是交班，我超級害怕重新完整的交班，尤其是抽血報告。有的病人住了一個月或者更久，檢查抽血報告總是有很多很多，學姊跟我說，只要交班檢查及檢驗異常的就好了，講太多太細大家反而不知道問題的重點。

從新人訓練到獨立作業共三個月的



工作一年下來，郭俐婷認為虛心受教的心態很重要，她也期許自己在臨床工作愈來愈成熟。

時間，還記得老師跟我說過，不管在哪家醫院，試用期都是三個月，如果你撐不過三個月，到哪間醫院都一樣。我就這樣勉勵自己熬過了三個月。上 team 時我很緊張，因為沒有人在旁看著你，叮嚀你，所有事情都得自己來。但我知道，如果遇到不會的，就問學姊跟護理長，絕對不可以裝懂。

就這樣，自己從新人到習慣獨立，大概六個月。在這過程中遇到很多突

發狀況，像是病人轉加護病房、急救或者病危出院，其中讓我印象最深刻的是，有個病人已填了不急救同意書，當時病人生命快走到盡頭時，家屬跟我說：「真的很謝謝你們，還有很謝謝主治醫師，從他生病住進加護病房，醫師每天來查房都會跟我們解釋病情，連轉到病房也細心的照顧……」家屬把我們說的，就是我們有做到視病如親。這時我體會到，一位主治醫師或許醫術高明，但要做到讓病人及家屬相信，是一件不簡單的事情。臨床上看到了生離死別，也讓我

思考，當病人走到盡頭時，我們能給予什麼處置讓病人舒適。

我想，在臨床工作都須抱著虛心受教的心態，不是每個人什麼都會，都是遇到了才知道該怎麼解決。有時候工作感到很厭倦、煩躁的時候，就會想放棄，但是看到病人康復出院，或者幫他們做治療後，他們來說聲謝謝，心中就感到很滿足，充滿了成就感。

希望未來的我，在面對事情時，可以用更成熟的心態來解決，而不是像無頭蒼蠅似的，也期望自己走出最燦爛的護理生涯。

調整自己 經驗學習

Adjust Myself to Learn from Experience

■ 文 | 張筑娟 大林慈濟醫院 9A病房實習護士

護理，雖然學了五年，但剛踏入職場，還是很擔心自己無法勝任這份工作。因為即將要面對的，除了開始執行專業技能之外，還有許許多多無法預料的突發狀況，以及每個家屬及病人對護理人員的態度。

記得剛開始接觸病人時，會辭窮，不知道該怎麼與病人溝通，甚至學姊還告訴過我：「怎麼病人在問妳問題，

妳都不回應呢？」我心想，不是我不回應啊！而是不知道該怎麼回應。

為了這件事，我很努力的調整自己的心態；以前都把病人當作是因為工作該義務照顧的人，現在我的心態就是把每個病人都當成是自己的親人，這樣不僅在照護上會更用心，在相處上也會感覺更自然，就像是和家人在相處嘛！

現在，我聽到最多的不是「小姐，阿妳怎麼不回我？」，而是「小姐，我們在這裡住這麼久，妳的服務態度很好很親切！」聽到這些稱讚，又可以提起精神應付整天的工作了呢。

而交班，也是自己很需要學習的。記得那時候自己剛獨立作業，沒有學姊帶著交班時，常常漏了該給下一班的許多資訊或東西，總是要到交班時才發現自己哪些忘了做、或者是還有哪些需要做、需要問，又或者是沒做好的地方。而當遇到換不一樣的學姊來接班，需要重新完整交班時，又交得更糟糕。

在這一次又一次的漏東漏西當中，我學會把那些事情先寫好在紙上，一再的提醒自己，又或者是趁有空檔時，就趕緊把該備的東西備好給下一班，免得下班後自己還需要花時間去完成上班時未完成的事。

而當遇到需要重新交班的時候，也會利用空檔多花時間去看交班單、去查或去問那些看不懂或是上一班沒交接到的事，所以到現在我也已經很少漏東西給下一班，交班也不像以前一樣亂七八糟了！

我發現，很多時候是靠經驗累積才會有所成長。像是我講的破臺語也能



護理新人張筑娟寫下實際在臨床工作第一年的反思，現在的她學會利用空檔準備，也一再提醒自己修正。

拉近跟長者的距離，在照顧病人時，讓病人開心一點、甚至願意笑出聲，能減輕他的病痛，也會減輕我的工作帶來的壓力。

但是，我想我也是還有許多地方要再進步的，期許自己對於護理工作可以更駕輕就熟。

來到慈濟工作是我的第一選擇，環境的氣氛和諧及病人的友善，讓我喜歡上這裡。雖然一起來的同學有的離開了，但是我發現這裡是一個我想好好工作、好好耕耘的福田。一年了，我學到好多，也成長好多，我會繼續為這裡盡一分心力。☺