



擁抱汗水與淚水的幸福

Sweat and Tears Accumulated My Accomplishment

■ 文 | 郭仁哲 大林慈濟醫院身心科病房護理長

隨遇而安，碰上護理

少年時，師問立志，我答：「隨遇而安。」心靈敏感過於早熟的我，希望自己的心靈像瀑布下的大石頭，愈磨愈亮；但不要留下痕跡。但當時這個答案似乎不能讓老師滿意，諷刺我胸無大志，這輩子出息有限。但我只是凡人，做好現在，偶爾幻想一下幾年後的未來，但幾十年後的未來就管不著了。

高中選志願的時候，一心想從事醫療來服務人群，所以在大學聯考放榜時知道自己考上護理系，雖然還不夠了解，雖然對是否適合男性還存疑，還是一腳踏入了護理的領域。當時剛開始推行全民健保，對未來茫然的我只好安慰自己，這是一個市場需求高的行業，將來不怕沒工作，何況，幫助別人是我最喜歡的事，能把自己喜歡做的事當成職業，何嘗不是一種幸福。

剛進職場的時候，對自己一貫以來「像個過客，冷眼看世間」的態度感到困惑，內心似乎有股衝動想要做些改變，所以想從精神照護出發，一方面發揮自己「敏睿過人」的優勢，另一方面學習溝通彌補不善與人互動的缺點。剛好當時的護理部主任也覺得在身心科放個男孩，或許會有一些好的影響，從此造就我累積十多年的專業。

生手到老手，再回見初衷

「走跳」在護理這條路，才知道沒有最瘋狂，只有更瘋狂；沒有最忙碌，只有更忙碌。

身影不停穿梭在病床間，評估、給藥、治療、衛教、處理突發狀況，八小時就這樣「咻」的過去了，但是記錄呢？連坐下來的時間都極有限，遑論構思跟書寫記錄，所以只好在交完班後，抱著一堆的病歷和冷掉的便當進討論室奮鬥，左手的湯匙挖一口飯

從新手到專業，郭仁哲一度忘了理解病人，卻在學姊的示範下重新找到護理定位。現在的仁哲與病房團隊一起照護病人的心靈健康。



菜，填充空虛八小時的胃；右手的筆寫下疲乏的大腦擠出來的文字。就這樣，白班上到小夜，小夜上到大夜，大夜……唉！每天超時的工作，跟自己想像的生活迥異，不禁懷疑自己的選擇。

眼見跟自己同期報到的人越來越少，周遭的妹子沒多久就換一批，都還沒要到電話呢！對自己的堅持，心裡愈來愈沒底，正在猶豫要去哪裡拜神明問前途，有一天看到網路上分享的文章，意思是「在我們還對事情的了解沒有到達更高的境界之前，沒有權力去否認及懷疑，應當想可能還有自己所沒有看到的部分，心靈要永遠保持開放，生命才有繼續發展的空間。」當下有如醍醐灌頂，是啊！我才剛踏進護理的領域，怎麼能知道自己適不適合，雖然過去有四年的求學經驗，但那些不過是紙上談兵，唯有實踐才是真道理；「神一般的少年」從來都是愈挫愈勇，前方的路上有大

石，那就踩著大石讓我看到更高更遠的地方。

隨著時間一天天的過去，越來越能掌握做事的效率，知道活用時間的空檔來完成一些比較不用耗費腦力的瑣碎事情，下班的時間也一天天的往前。每天面對各種不同的挑戰，從中得到很多成就感，不過，我的心理怎麼越發空虛了起來。忙碌的工作榨乾我的精力，為了追求工作效率，在越短的時間完成自認為了病人好的事，一廂情願以為這是在「幫助人」。只是，有些病患跟家屬怎麼就是不領情呢？真是太難搞了。

直到有一天照顧一位重鬱症的患者，她就像戴上了灰色的眼鏡，眼前的世界充滿悲傷與無望感，鑽牛角尖的認知讓她忽視了我的努力，無力感層層疊疊的包圍過來，這股挫敗逼得我瀕臨崩潰，幾乎就要在護理站嘶吼了起來。當時一位學姊注意到我的窘境，拍拍我，要我休息一下讓她來



身為單位護理長，郭仁哲提醒大家學會更多照護上的技巧，也會在晨間會議及團隊會議上討論，除了保護病人也保護同仁本身。

接手。我沈澱了下心情，前往協助學姊，只見她坐在病人身旁，用著像朋友的語氣，輕輕地引導病人訴說，病人哭泣了，她遞過衛生紙並握住病人的手給予支持及陪伴，在病人的情緒宣洩之後，病人決定願意配合治療的方式。剎那之間我重新領悟——我照護的是一個人，不只是病。學姊讓我看到護理的藝術，重新找回自己的護理定位。

逆向思考，逆境增上緣

常常有人問我：「在身心科工作應該很輕鬆吧？」通常我都是笑笑帶過，其實，在身心病房裡可以說是苦樂雙行，光鮮的白衣身影下，交織著汗水與淚水。熱血一點的形容，是在淚水中相映著彼此的笑容，白話一點講，其實是哭笑不得，箇中滋味猶如「寒天飲冰水」，冷暖自知。我在這裡的這三千六百多個日子，感觸既多且深，

也許可以用一段話表達——「十年護理身心忙，費思量，自難忘，滿腹辛酸，無處話淒涼。」

因為單位屬性特殊，為保障入住病患及單位同仁的安全，在住院規則上本有諸多限制，同仁除了視病猶親的膚慰，在病患因認知缺損、自制力薄弱的時候，也需要工作人員以堅定的態度制止其不當行為，難免有病患在要求未被滿足的情形下心生怨恨；運氣好，遇到講道理的，知道動手有辱斯文，就會以客訴的管道發洩不滿。運氣不好，遇到喜歡用拳頭講話的，沒有受傷算是佛祖保佑。

新進的同仁來到身心科，我會逆向操作地勉勵：「沒有被病患打過，不算是一個好的身心科護理人員。」並不是要鼓勵大家挨打，而是期待同仁能夠以積極的態度面對病患。

舉例來說，有一名憂鬱症的病患因為有自殺風險所以來住院，照護時發



郭仁哲護理長說，十年護理身心忙，多年的經驗讓他懂得化逆境為增上緣。

現他容易扭曲別人的用意，未滿足其心理需求時常易生氣、焦慮，與我們互動時就有大大小小的摩擦，然後他會利用各種管道去表達他的抱怨。最近的一次衝突，是某一天晚上主治醫師來查房的時候，病患正好在洗澡，醫師表達想跟他討論後續的治療計畫，但是病患也許沒聽清楚，誤解成醫師要趕他出院，所以就很不生氣，一直打電話投訴醫師，並揚言要找報社記者。同仁們知道了這件事，持續的用耐心來傾聽及澄清，但是因為病人本身不容易被安撫，所以要花更多的時間，在溝通的態度跟技巧上要更謹慎的拿捏，避免衍生枝節。因此，遇上這種「精神上挨打」的事件，照護人員要承擔更大的壓力及工作負荷。類似的情形，都會在病房的晨間會議及團隊會議上討論，期待大家學會更多照護上的技巧，從源頭避免這樣的狀況，也能讓病患狀況不致惡化。

人生可能會碰到很多不如意、不順遂，不過回過頭來想，這樣的橫逆，也可能是我們的「逆增上緣」，用橫逆來激勵我們更精進。所以上人教導我們要運用慈悲和智慧處理事物，把心放寬，將過去所結不好的緣一筆勾消。

人生註定艱難，除了待在原地才不會被路上的石頭絆倒，哪有一條道路是坦途？只要心中有所堅持，人人都可以為之奮鬥不已，因為有了目標就可以開始，有了開始，就是成功的一半，有了成功，那離你的希望就不遠了。不要忘了，人因為夢想而偉大，假如連夢想都沒有，那人生多麼黯然失色！上人開示我們「生命因利他而豐富，慧命因自覺而成長。」非常慶幸當初能夠堅守志向不變，才能夠有機會做利益人群的事，也能夠有機會覺悟自己，不斷的學習成長。☺