



無常考 長慧命

Been Through Impermanence
Grows Wisdom in Life

■ 文 | 張幸齡 花蓮慈濟醫院精神醫學病房護理長

某日值班接獲急診同仁來電：「值班護長，留觀第 38 床病人要請看護。病人姓名叫李 X 貴。」腦袋裡一想，「她不是我輕安居的阿嬤（住民）嗎？」果真沒錯！走到急診一見阿嬤，雖然她戴著氧氣面罩，仍急著向我揮手且面帶微笑、呼吸微喘地對我說：「我今天要回家，明天要回去輕安居喔！……妳怎麼知道我在這裡？」我說：「當然要知道妳在這裡，妳是我的寶貝呢，所以趕緊來看妳。」其實，阿嬤不需要了解我為什麼來，重要的是「她是我們（輕安居）的阿嬤」。當天巡病房經過外科加護病房，一位師姊走過來對我說：「我想跟妳說話，因為每天看到妳總是笑咪咪的，雖然看起來是做很久的護士了，但是感覺您很親切、很有活力。」我回應她：「師姊您也一樣啊！每個月都會看到您來當志工。」師姊說：「因為我退休了。」我好生羨慕的對她說：「希望我退休了，也能和妳一樣！我

爸爸給我取個名字叫幸齡，不敢不幸福喔！」

回首初衷 白衣一定行

人生的路，總是在忙碌中悄悄流逝，一轉眼，在醫院工作也已經 23 年。上人總是一再叮嚀，志業是做愈久要愈歡喜，但是凡夫俗子如我，總擋不住偶發的退轉心，有時還是會想「還要數幾顆饅頭才能退休？或是我還可以再做幾顆饅頭？」心態與思維如人飲水！

有人說，要當精神科護理師一定要喜歡人以及與人互動、談心說話，還要有三心（耐心、細心、同理心）二意（善意、誠意）。護理職場的生態一直在變化，自己也不得不隨時調整，最終要瞭解改變的意義及目的，以及有那些是不能變的。

從青澀的小護士到護理主管，從職工到志工、職業到志業，自己的角色從在病房照顧幾位病患延伸進入社

區，成為可以服務關懷許多民眾的志工；從一對一指導護生以及新進人員，到可以一對一、二百人在臺上分享及宣導臨床照護專業；歲月看似快速飛過，但這一路走來並不是那麼地平順，可卻豐富了我一身白衣的生命歷程！

回首當年，28歲時在臺大醫院鄧博仁醫師的引見下到一家完全陌生的區域教學醫院秀傳紀念醫院任職護理長，印象中剛戴上有一槓的護士帽時心裡真是惶恐不安，怕自己無法承擔這個角色。近六年後，因緣際會來到花蓮慈院面試了二個鐘頭，被陳俐主任告知「妳錄取了，我們歡迎妳」，並且伸出雙手握住我的那一刻，真懷疑自己「真的有資格當醫學中心的護理長嗎？」將這樣的懷疑誠惶誠恐地放在心中，拼命努力不要辜負他人的

期待，不知不覺地過了十多個年頭！

一直到去年，我的護理生涯有了不一樣的改變。

摯友離世 第一波低潮

一個永遠無法實現的承諾，始於2010年2月。某日我與摯友麗花護理長，在一段談話後毅然決然地約定——我們要一起去研究所讀書。兩人窩在辦公室連續熬夜二天準備研究所推甄的資料，雖然我如願我錄取了，但摯友麗花卻是備取沒上。原本想等隔年麗花考取再一起去念，但麗花說：「去吧！先去念，等我進去當妳的學妹，再把經驗告訴我，我就比較知道該怎麼念研究所。」雖然有點失落、孤單，但還是硬著頭皮去繳費註冊。

研究所第一年，真是辛苦又心苦！每天面對厚重的原文論文，熬夜到



高自我要求讓張幸齡在護理路上很快得到肯定，但在職進修時好友王麗花護理長的離世帶給她很大的衝擊。攝影／魏瑋廷

二、三點，念幼稚園的孩子每天陪著我在書房打地舖，累了沒體力把他們抱回床上睡，也只能母子三人就著地板睡。在病房的工作時間也被壓縮了，從此在醫院與大學兩邊奔波，白天同仁們還會提醒「阿長，妳今天不是要上課？快十點了，會來不及喔！」才趕緊拎著包包、抱著書或電腦，快速搭電梯、跑步，五分鐘不到竟然可以從醫院到大學。心肺功能好像增強了，過胖的身材雖然沒變瘦，但跑步速度卻增快了！

忙碌中，一年匆匆過去。到了第二年，麗花說：「幸齡，學姊夫說：『孩子都還在念國小，每二天要通車往返一次老家光復，這樣念書奔波太

……』，所以恐怕要再失約了。」有一些失望，但想說沒關係，還有以後啊。就這樣孤單地邁入第二年研究所課程。這時，次子也剛上小學，天啊！產生拒學的問題，每天在學校門口拉鋸，聲嘶力竭地哭喊「媽媽，我不要上學，媽媽，妳不要走」，弄得我每天天一亮就像恐慌要發作一樣，甚至以為同時得了憂鬱症及恐慌症。幸好病房有一群天真可愛又認真負責的護理同仁們，他們不只幫我守住病房，還不時為我打氣加油！

第三年，原本麗花說：「幸齡，今年我要去念囉！妳要等我。」我心裡高興地很，回應麗花：「研究所可以念六年，我再和妳一起畢業，這次



經歷無常考驗，張幸齡再次站穩腳步，以護理工作為人生植福田長養慧命。圖為花蓮慈院輕安居的端午節活動。攝影／彭薇勻

一定要進來念喔！」不料，麗花卻生病了，很快地在一年後離開了這個世界，沒有實現我們的約定。

在麗花的告別式及追思會中，一度陷落而對人生感到疑惑：「我到底在幹嘛？」、「這世界到底公不公平啊？」一心只想要放棄，所以我休學了！接著收到許多的關切及詢問，麗花姊臨終前也對我說：「把研究所讀完，我在天上會保佑妳順利畢業。」又怎麼面對摯友的遺言？

休學半年讓自己有了喘息的空間。這期間，面對醫學中心評鑑、調適麗花的離開、評鑑後的離職潮……然後，評鑑通過了、花姊離開一年了、職缺補齊了。我終究得回到原點，所以又去繳學費復學，路還是要走下去。

無常考驗接二連三

我開始鼓起勇氣找老師討論，嘗試把心找回來！拾起往日對護理的熱情，允諾自己要完成學業，眼看著一切就要正常了，但是老天爺怎麼又再考驗我，遇到住院病人集體暴力護理同仁，然後當輕安居十多年志工的張爸往生……氣憤、怨懟又再浮上心頭。一樁樁事件隨著時間落幕了，但心情一直過不了，沉到谷底！找誰傾吐？「我是誰？」、「我究竟該做什麼？」、「我該怎麼辦？」許多的問號在我心裡打轉。一度想「離開好了」，但是，真的能放下嗎？在這個時候放下好嗎？

走自己的路 讓生命更亮麗

這一段時間的煎熬，無疑是我最大的人生考驗。我哭著打電話給我的心靈導師們，精舍的德寰師父、娟秀老師、芳吉督導……，師父安住我的心，老師勸我要正向思考、面對問題會找到出口，督導說只要心想著我們是上人的弟子……往前繼續走下去吧！想到麗花說：「我沒做完的事，妳要幫我做完。」；想到張爸到癌末臨終時明明身體很痛，還是看到人就微笑；想著同仁明明被暴力對待，卻忍著心裡的創傷，堅持身為護理師的骨氣！想著這些，我開始自我對話：「雖然有些人不在身邊了，但還是在心裡面，在心裡面為我打氣加油。」

對啊！加油吧，努力走出一條屬於自己的路！感恩週遭這麼多至親好友的不離不棄，感恩大家一路相挺陪伴！護理這條路儘管辛苦，但卻是很幸福！

在護理人力荒日趨嚴重的今日，在心病難醫的病房日日守護的我，面對無常，還是想要告訴全世界的護理師們：守護在臨床的我們是很棒的！我們要以身為護理師為榮！世界上能夠為自己人生福田銀行存款的工作就是「當護理師」，「不要放棄，延展自己的慧命，用自己的雙手讓生命更亮麗」！☺