克服恐懼的勇氣

My Decision to Conquer Fear in ER Practice

■ 文 | 江明儀 臺北慈濟醫院急診護理師

從小到大，總是會不斷有人問，未來要當什麼樣的人？做什麼樣的事？對未來總是盲從的我，在不知什麼時候踏進了護理這個世界。家人總是期許著我，覺得護理是有未來並且對他人有幫助的一項事業，希望我堅持下去，不要放棄；希望我可以當一位好護理師，有一份穩定的工作，並且能去幫助別人。

念護理的過程不簡單，連工作也不輕鬆，以前在學校的時候，總想著自己出來社會工作會是什麼樣子？想像著自己要做背負著別人生命的工作，內心總是會壓力和不安，可是儘管如此，我還是選擇五專畢業就先出來工作，因為我想要磨練自己讓自己可以成長，克服害怕面對工作的恐懼，我想也許這是我與生俱來的使命吧。

江明儀克服了自身的恐懼，在急診開始第二年的工作挑戰。

第一個月就遇關卡 轉病房一天就覺醒

我喜歡挑戰，念書的時候我就一直很想去重症單位實習，可是學校安排的實習單位還是病房居多，但我畢業之後還是選擇來了急診。

謝謝醫院願意給剛畢業的新進人員機會，讓我可以來到這裡工作，可是一開始我幾乎不能適應待在急診的步調，總是要快狠準，思緒要清楚，要夠有勇氣、夠積極，每天病人來來去去，疾病問題都不一樣，要一剛畢業的我馬上就適應，覺得好難，真的好難，工作後第一個月便覺得心有餘力不足，像挑戰遊戲一樣遇到了關卡。

不過當時我心裡面想著，北上工作的我，不想因為這樣就離開醫院回南

部家裡，更不想輕易放棄這份工作。於是我鼓起勇氣，向單位的護理長要求要換單位。心想，是不是去專科病房學習會更適合我？是不是因此我很快就會適應這份工作，而不感覺到那麼無助。可是後來去了病房短短一天後，我發現我錯了，覺得慚愧。

克服內心的恐懼　感恩資深挺身帶領

原來不是換了單位就能夠解決我的問題，因為問題是我根本沒想過要克服我內心的恐懼，明明就是我自己選擇的道路我卻臨陣脫逃了，明明這麼喜歡急診，而我卻沒有堅持自己的信念，努力待下去。

於是我又再度地鼓起勇氣，重新回到了急診室，抱著不可能也要勇於嘗試的心態，想再努力一次，告訴自己要積極克服，要堅定意念，謝謝願意給我機會的人，再一次相信我、鼓勵我，讓我有信心，並且也在工作的各方面協助我，忙碌的時候學長姊總是會在第一時間挺身而出幫忙，告訴我不要慌張，並且帶領我。

現在我已經工作滿一年了，很多事情漸漸得心應手，開始能勝任這份工作，讓我覺得很快樂。

搶救生命第一線　期許將來更可靠

在急診這一年，也遇過很多特殊的案例，像是新店的氣爆事件也有參與到，雖然不是參與全程，不過在交接班時聽聞學姊分享，深深覺得急診人員站在搶救生命的第一線，真的很偉大很重要。之前也有遇過燒炭尋短的病人，因為燒炭導致整個樓層的居民差點因此一氧化碳中毒，雖然當時還不算大量傷患，可是看著陸陸續續進來的病人，每個病情都類似，覺得人為的意外事件很可怕。

能夠待在急診照護參與處理這些事件，我覺得滿有成就感的，也從中學習到很多。一畢業就選擇臨床並不會讓我感到後悔，能夠磨練自己累積經驗，讓我很有收穫，以後再繼續念書進修也會更有方向，更明白自己缺少什麼，需要從哪裡補足，期許自己未來能成為更專業可靠的護理師！