

合宿的日子

Days in Hospital Dormitory

■ 編輯 | 石又敏 臺中慈濟醫院內科病房副護理長

你第一次外宿的經驗是為了什麼？是因為讀書？工作？理想？應該各種因素都有吧！

面對離家外宿，有些人像是脫韁的野馬期盼已久，有些人則是不得不，做好兵來將擋，水來土掩的準備。自己的外宿心得是，要面對的不僅僅是寂寞與孤單，還有一大堆生活大小事需要親自去料理，沒有人能幫忙，遇到大災難、小災禍時，也只能忍住想落淚的心情，打起精神去處理。

猶記當初第一次離家外宿，是要到外地工作。提著媽媽幫我整理的行李，跨上媽媽的機車後座，離家的那一刻，內心是既期待又不安。在路上就想哭，但因叛逆與自傲而強忍著，到達宿舍時，低著頭和媽媽說再見，就快跑入宿舍，看著媽媽漸行漸遠的背影，眼眶不禁紅了起來。剛外宿的第一個月，三五位「室友」（還是該說舍友？）會聚在一起抱頭痛哭。日子久了，取而代之是歡笑聲變多，大家會約好要去哪裡玩，玩到休假時都不想回家，幾乎忘了在家等候的爸媽。現在的我，都已結婚生子，回想外宿的歲月，彷彿就在昨日而已。

在宿舍，交了朋友，一起生活，分擔喜樂、時吵時好，隨著彼此的熟悉，工作上也日漸專業成熟；這當中的美好回憶，參與過的人感受最深。



天使外宿中

A Young Nurse Learnt to Live by Herself

■ 文 | 黃明惠 臺中慈濟醫院 8B內科病房護理師

小時候，奶奶因為一場感冒而住進醫院，每次去探望奶奶時，護理師都很熱心且關懷的問候我們，但奶奶的病情一直惡化，而在不久後過世了，那時我對奶奶說：「長大後也要像穿白色衣服的姊姊一樣當個有愛心的護士，像天使一樣幫助別人。」

小天使也要從基本做起

我以身為高雄樹人醫專的學生為榮，因為它將我栽培成一名專業護理師，尤其是實習期間的經驗讓我對護理的憧憬更具體。

記得是在內外科實習時照護一位膽囊癌末期的奶奶，某天奶奶解便，她的媳婦說不敢幫她擦，丟了包濕紙巾要我幫忙，那時我心想「清潔身體是我們護理人員的工作嗎？」但還是硬著頭皮去做。擦好後奶奶流著淚對我說謝謝，讓我很震撼，也懊悔自己不成熟的心理。

我對護理的想法也有了改變，原來護理人員不只是發藥、換藥而已，而是要從中以真誠的態度、關懷的心及專業來提供病患身心靈層面的照護。

而會來臺中慈濟醫院的主要原因，是因為我是素食者，且家住南投，回去較方便。

同單位裡也有同儕是剛畢業的，我們一起住在醫院宿舍，當我遇到瓶頸時，我們會互相打氣，從不熟悉到現在默契十足，在合作過程中雖然會吵架，但也在過程中看到彼此的進步，互相學習。

與學姊同住好處多 亦師亦友

記得剛來參觀宿舍時，舍監跟我說，我會跟學姊一起住，讓我聽了很擔憂，但搬進來後發現，原來不是我想像的那般。

學姊們每天會關心我在單位學習的情況，教導我在遇到事情如何去面對及應對，也告訴我肯學習就會成長，態度要好……這些話我一直銘記在心。

學姊們也會擔心我沒吃晚餐，也會騎著機車帶我去認識附近的環境，讓我感受到這也是我另一個家；學姊們亦師亦友，會時時刻刻提醒我在臨床學習的態度。而如果我遇到跟病人溝通上的細節處理，住在宿舍的學姊們，也能有比較長的時間，仔細的給我一些經驗建議。

例如，有一次一位癌末的伯伯需要長期攜帶氧氣裝備，他問我說：「如果我出院了想要去爬山，我要怎麼做？」當下的我不知道怎麼回答，只能傻傻地說：「我回去想想看，再跟你說。」離開他時，我真的很懊惱。雖然是簡單的問話，但對一位癌末的病人，我要如何去回應？

回到宿舍，與學姊聊天的過程中，學姊教我可以這麼說，「伯伯，您現在的身體狀況不適合去山上，但您可以到附近公園散步，或在山下走走。」聽完學姊的建議，我真的覺得說話技巧真的很重要，我也很慶幸可以與宿舍學姊們住在一起，因為她們也會跟我分享在臨床發生的事情及我需要注意的事情。每每看著學姊們及護理長對待病人那麼親切，我就告訴自己，也要視病猶親。



黃明惠一畢業就到臺中慈院，住醫院宿舍讓她一遇到事情就有人可以詢問請教，也希望趕快像學姊們一樣專業而自信。



體驗志工付出 室友共同成長蛻變

在這裡也想分享一下自己在醫院當志工的收穫。剛畢業的自己，心裡總有一股力量叫我往前衝，但也有累的時候，那次感覺到累、不知怎麼處理的時候，剛好參加了醫院舉辦的兩天一夜的志工體驗，擔任志工，讓疲累的我又找到了動能。

當時被分配到血液透析室，在那裡當志工非常忙碌，需補水、鋪床、補用物……等，我親身體會到師兄師姊們的付出，很感動；第二天到病房區服務，跟著師姊去關懷每一個病患，照護病人的心靈，也讓我順道學習關懷的技巧，學習到用心的去服務病患，體會到不同的人生觀。

踏入職場後，現在服務的對象多是癌症病人，看到他們面臨著生死考驗，一步一步走著，努力與病共存，讓我體會到生命的無常，讓我更懂得惜福及感恩，發揮我的專業，用心去對待每一個生命。

住在醫院旁邊，與好同事、學姊們一起成長，我覺得自己正在蛻變成一位白衣天使，雖然成長蛻變的過程可能會很漫長，但有心就一定不難，時時謹記在心中，告訴自己：「I can do it.」。



工作生活皆獨立

Be Independent Both in Life and Work

■ 文 | 賴渝瀅 臺中慈濟醫院門診護理師

2011年4月，二技剛畢業就帶著赤子之心來到臺中慈濟醫院報到，當然也有一絲恐懼，因為這是我人生的第一份工作。

難忘外宿第一天的孤獨感

我對臨床的心情既害怕又好奇，來到慈院，是單槍匹馬，沒有同學作伴，醫院宿舍的室友都不認識，想說自己應該是可以獨立的，但沒想到第一個夜晚就嚎啕大哭，因為我突然想起小時候每天早上爸爸幫我們準備早餐，送我們到學校上課，下課後回家可以和鄰居阿姨打招呼，和家人聊天，廚房就會飄出香味，全家人一起用餐的畫面！怎麼可以有這麼孤獨的感覺？自己是如此的脆弱，幸好家人及朋友都打電話來關心，內心才稍稍安定下來。

從外科到門診 調整心態盡己所能

剛開始在外科病房又是另一種更大的壓力，每天吸收學習新的知識技巧，逼迫自己要快點學起來才能獨立照護，但每天都有不同狀況要面對，加上外科病房的病人輪替很快，才一出院就會有下個新病人要入住，這時候就會手忙腳亂，感覺自己天天都在走廊上奔跑。前三個月壓力很大，很緊張，常常擔心事情做不好或做錯，後來熟練了，找到自己的一套方法做事了，心裡踏實許多。幸好單位每位學姊都很好，和藹可親，會互相幫忙，雖然住在宿舍，每當放假或是下班後還會一起吃飯聊天，偶爾還一起出遊踏青放鬆一下心情，也逐漸緩解了想家的孤獨感。

後來轉調門診，雖然薪水較少，工作壓力也較小，只是該有的壓力還是會有；畢竟門診系統跟之前的外科病房不同，病人型態不同，操作及流程也不盡相同。我覺得在門診服務的第一項能力是安撫病人，看到老弱婦孺要主動



住宿生活就是凡事要自己來，賴渝澄從一開始的不習慣到訓練自己的堅強獨立，也反應在她的工作態度上。

向前關懷，面帶微笑，雖然每個病人的反應都不同，有面帶微笑、心地善良的，也有兇神惡煞，擺明要跟你吵架的……但護理人員的職責，就是盡己所能的解釋與幫助。至今來門診已經兩年多了，心情高低起伏，天天與不同的醫生一起服務，會遇到各式各樣的病人，也需要轉換心態好迎接下一診。

化想家為動力 訓練自己更成熟

住宿在外，每件事情都要自己來，包括三餐的準備，要自己洗衣服、扣子掉了自己縫、生病也得自己照顧，但也因此更加獨立，更堅強。住在宿舍的姊妹們彼此支援、互相打氣，分享工作中的喜怒哀樂。但每當夜深人靜時，還是會想起家人的身影。當自己在對生活及工作失去信心時，便更想起家人那溫暖支持的力量，這時候就開始想著今天是幾分之幾，還剩幾天可以回家去充電。

住宿在外絕對不會比住在家裡舒服，家裡有父母保護，有兄弟姐妹的呵護，住宿在外面會遇到許多問題，包括人際關係、工作壓力、生活瑣碎事情，但也因為住宿在外，訓練我自己一步步地面對壓力、處理問題，也讓我越來越成熟。人生中若是遇到不如意或不確定的事，會詢問同事解決的方法。到現在工作三年多了，也漸漸適應，適應生活，適應周遭的人事物，雖然上班不免遇到煩人的事，但漸漸已能學會釋懷，當下就能消除那股火氣，繼續上班，轉換好心情，我真心相信未來會更好。

轉念，事事順心

Turn Your Thought Positive, Everything Is Fine

■ 文 | 吳瑞娟 臺中慈濟醫院開刀房護理師

常在大愛臺看到證嚴法師的開示，所以對臺中慈院有憧憬，專科畢業後就想來臺中慈院上班，但因離家遠，自己也不想外宿，所以選擇離家近的教學區域醫院，一待就快六年，在這段時間裡完成大學學業，也經過磨練，得到許多寶貴的經驗，也漸漸克服了對外宿的驚恐。所以，我下了決定，投履歷表應徵臺中慈院護理人員，也同樣選擇在開刀房工作。很慶幸面試順利成功。

醫院住宿新鮮人 幸有室友齊度過

但畢竟我從小至今從未外宿過，心裡既忐忑又害怕，還記得剛拿到宿舍鑰匙時，心裡出現了很多念頭，不知道室友是否好相處，新工作是否能順利上軌道等等衝擊，讓我很不安。

然而我一直告訴自己，適應新的工作其實不難，難的是要調適自己的心態。這讓我想起一到臺中慈院報到即參加了五天四夜的人文營，很感謝醫院舉辦這活動，讓我自己懂得調適；「轉念」真的很重要，自己的嘴唇及牙齒就常打架了，遑論身邊的人事物，所以轉念，調整自己的心態真的很重要，別把自己當下不快樂的心情，建立在他人身上，這是在慈濟學到最棒的課程了。

有時自己多少也會興起離職的念頭，先轉換一下自己的心態，如果自己能以不同的角度去看待工作、看待事情，其實就可以很快樂，很享受自己的護理工作了，反之，如果不能調適自己的心態，建立正確的工作觀念，那必定是走到哪裡，換到哪裡。

因為輪三班，與室友同住，最害怕的是互相打擾，還好老天爺也相當眷顧我，在我煩惱著自己無法適應新工作及宿舍生活時，室友都很好相處，

讓我的煩惱一掃而空。尤其剛開始適應新環境時，常在醫院裡迷路，室友很熱情，相約一起到院內各處認識環境，且在職場上遇到不順遂的事，也會互相鼓勵打氣，要不就相約一起吃飯聊天。宿舍也會舉辦一些社團，像瑜珈社等等，就和室友一起去運動，轉眼間，這樣的相處，也快三年了。

時間調配有彈性 所有經歷都是收穫

而住宿的便利性，讓我在時間上的調配，更有彈性；同事間的互助，也讓我在工作上很快上軌道。其實每份工作或環境都無法盡善盡美，若遇到不如意的事情，我就勉勵自己，先調適自己正確的態度及價值觀，因為現實問題與理想目標永遠都存在著或多或少的距離。

仔細想想，自己從事過的工作及環境，都存在著豐富的價值，諸如成功或失敗的體驗、自我成長的喜悅、溫馨的工作伙伴等等，這些都是自己的財富。當然也有喜歡或不喜歡的人事物，但這些都是人生中值得學習或引以為鑑的對象及事情。因此，每天帶著一顆感恩感謝的心去工作，自己的心情會是愉快的，也保持積極的工作態度。

人的一生，就像是一段旅程，會遇到許多叉路，然而決定權在於自己，自己選擇的路途，只能由自己去感受這當下的酸甜滋味。回頭瞧瞧自己當初的選擇，離開家裡來外宿及工作，從剛開始的不安到如今的順利，心裡充滿感恩。☺



吳瑞娟雖不是職場新鮮人，卻是外宿新鮮人，她說幸好室友都好相處，而且發現住宿其實好處多多。