



有願

Vows Beget
Strength and Hopes

就有希望

■ 文 | 蔡佩如
花蓮慈濟醫院精神科病房護理師



回想自己剛從事護理臨床工作時，遇到許多挫折及壓力，像是剛入單位的適應、學習與病人說話、如何與醫療同仁溝通等，隨著工作年資增加，自己也慢慢成長，漸漸在臨床照護過程中獲得成就感，也得到鼓勵。

在留與走之間擺盪

一畢業我就從事精神科工作，到現在也一樣待在同樣的單位，在這6年多左右，常常也會有想要離職的想法，理由當然：離家太遠、工作好累、想換別的跑道，這些理由往往在我的腦海中揮之不去。

遇到挫折的時候，離職的想法更加堅定。而為什麼我到現在還是沒離開臨床照護工作？當然是有原因。就像大家所說的，護理確實可以讓自己經濟穩定，且不用為了找工作煩惱；再者，在照護過程中，看到病人好轉，會讓自己很滿足。記得曾經照顧一位憂鬱症病人，除了陪伴他，也擬定適合他的照顧活動，看著他漸漸變好，之後，聽到他跟我說「謝謝」！病人一個小小的關心、小小的回饋，就得到大大的滿足。這就是最主要讓自己留下的原因。

走出挫折 能力進階

七年的護理年資，不少，其實也不多，但也足夠經歷大大小小的事情。記得在三年前，沒有成功申請到二技在職進修，非常挫折，心情也差到極點，



蔡佩如（左）在跌跌撞撞中累積了六年的臨床資歷，也進階 N3，逐步完成自己設定的目標。

想不到又照顧到從來沒處理過的病情的病人，導致自己信心更加受挫，甚至懷疑自己，是否還要持續待下去？

感謝單位護理長及同事在旁的關心與協助，給我繼續下去的力量，重新開始。也就在同一年，我寫的個案報告通過了，再次挑戰二技在職進修也順利申請到了，開始接下來這兩年一邊工作一邊讀書的生活。

如今我完成臨床實務能力進階達到 N3，也即將在今年 6 月完成二技的學業，也將參加醫院的行政訓練班……很開心，所有設定的目標逐漸達成。

單位張幸齡護理長常常對我們同仁說的幾句話我已經都會背了，例如：「你的想法會變成你的語言，你的語言會變成你的行為，你的行為會變成你的習慣，你的習慣會變成你的態度，而你的態度會取決於你的一生」、「有願就有望」等，讓我覺得受益良多。不管在工作或學業上，都抱持這樣的態度，護理這條路是很辛苦的，但辛苦歸辛苦，過程中不斷得到感動，也找到自己的定位，認同自己的價值。

雖然辛苦，但從事臨床護理工作，可以體悟到珍貴的人生價值，希望我的分享能對未來的白衣天使有所幫助，即使護理工作會不斷出現困難險阻，也是一種學習，是護理之愛的激勵。



幫新人 度難關

Help the Freshmen Become Sophisticated

■ 文 | 林靈琪
花蓮慈濟醫院六西病房護理師
慈濟大學護理學系 93級



說起選擇走護理這條路，要從 7 年前開始回想。想當初大學快畢業時，很猶豫是否從事這個行業，是因為老師一句話：「都念 4 年了，如果沒有去臨床走一趟，怎麼會知道適不適合呢？」覺得有道理，於是選擇進臨床工作。剛開始總覺得自己做不好，想離職，很感恩單位護理長及資深學姊鼓勵我不要輕易放棄，隨著時間增長，工作也漸漸上手了。

忙碌中累積實力 不忘護理價值

菜鳥時期，事情多，動作比較慢，會比較晚下班，一回家就累癱了，不會有一般人擔心的失眠問題。在忙碌中記得要做對、要快，一不小心就會忘了初衷，忘記護理工作的價值。幸好心中仍有另一種聲音提醒自己，開始邊工作邊思考護理工作的價值與意義，覺得護理是一個助人的行業，是一個很好的工作，真的很幸運可以選擇這個行業，也期待能持續在這個行業發光發熱。

工作 4-5 年後，護理長鼓勵我當臨床教師，也希望我接手一些行政事務，等於也是給我新的目標與挑戰。

所以，我開始上一些相關的課程，感覺收穫良多。我體會到如果沒有跟隨時代的潮流，不停更新知識，在這全球競爭化與充滿改變的時代，將會很容易被淘汰的危機感，也激勵自己需不斷充實自己，進而提升專業價值與拓展職場領域。

將心比心的教與學

帶新人時，剛開始也不清楚該如何做，只是想要讓學妹把事情做完美，要求比較高，沒有考慮到學妹的狀況或感受。

在陸續上過師資培育課程，從很多資深的臨床教師經驗中學習，才發現，新人不管是技能或是心理狀態，都是很生疏，會覺得害怕，所以需要多花點時間，以單位常見的疾病及技能讓他們先上手。

關於心理方面，如何減輕新人的緊張及焦慮？我學到的是，若新人覺得緊張或焦慮時，需要有人讓他講出來，這時候帶新人的學姊就很重要了。當學姊發現新人有緊張及焦慮的情緒出現時，就要花時間傾聽及陪伴，再給予鼓勵及建議。

這些方法也在輔導教學上得到印證。之前輔導一位新進學妹，這位學妹不擅於表達，每天都沒有笑容，整個人一直處在緊張狀態，很多技能不會，可是又不敢求救，她沉默而惶恐又不敢張揚的眼神，就像自己當年踏入臨床時一樣。我曾經經歷大家都不看好的眼光，我瞭解害怕被罵、害怕發問的心情。因此，我帶學妹時，願意多等她一下，讓她練習技術，雖然很生疏；我會常鼓勵她，也會主動關心她，問她在擔心什麼，多聽一聽她的話，也嘗試在這學妹與其他同仁溝通時，多一些幫忙說明，學妹後來通過了試用期。經過我們共同的努力，她建立了初步的自信，我也肯定自己輔導教學的能力了。

回首7年的工作時間，有許多酸甜苦辣，但也有許多美好的回憶，期望自己能持續提供最好的品質來照護病人，也學習當生力軍學弟妹的貴人，助他們度過臨床各種難關，為培育護理人才盡一點力。☺



開始投入臨床教學與處理行政事務，林靈琪（右）從新人的自信中肯定自己的輔導能力。