



老師，
請聽我說

Please Listen to Me,
Dear Teacher



課堂外的 一趟生命旅程

A Life Travel Outside the Nursing Classes

「一場八仙塵爆，瞬間改變了我的生命樣貌，也打亂了我的生活步調；對我來說，這種 180 度的翻轉，究竟是生命的悲歌呢？還是生命樂章中，一節突兀的音符呢？轉個心念，我知道了，唯有認真面對這場火吻全身的無常，堅持克服萬難的決心，努力修完這堂生命教育課程；朝著美麗的浴火鳳凰勇敢邁進，期望能譜出一段動人的生命樂章，獻給所有救過我，守護我，關心我，支撐我的所有人。」

當無常來臨時，即便是再多的為什麼、再多的如果，再多的……所有的悔恨，都成為無法改變的事實，這才讓我真正體悟到人生的無常、人類的渺小。雖經醫療團隊一個多月不眠不休的搶救下，我幸運地獲得重生，但肢體功能的喪失、活動能力的下降與無止境的痛癢席捲全身，種種的不適，在在讓我意識到，此後勢必還有更多無情的考驗，是我必須一一去面對的。幾經省思後，我終於想通了，身為護校生的我，與其無奈地承受煎熬，何不調整心態，好好珍惜這個角色轉換的機會，以活體老師自許，用心體會病苦，堅持信心，努力克服層層難關，勇敢地修完這堂生命教育課程，期盼以親身經歷，見證人間的大愛與生命的尊貴，發揮拔苦予樂的良能，完成上蒼留下我，所賦予的使命。

親歷燒燙傷的急救與急性治療

燒燙傷初步急救步驟「五字訣：沖、脫、泡、蓋、送」，對學護理的人來說，是最熟悉最簡單不過的基礎知識罷了，然而我在意外當時，因擔心水中細菌造成傷口感染或他人體內不明病毒的入侵，選擇放棄現場唯一還蓄有水的彩虹池而失去泡水降溫的機會；在等待送醫的兩個多小時，我因灼熱劇痛，任何輕微的觸碰，均令人痛不欲生，因此抗拒搶救人員提供的沖水措施，這種嚴重背離急救處理的舉措，或許就是加深我的傷勢的原因吧？

因此未來從事護理工作時，我當謹記：嚴守各項醫療標準作業程序，給予病人最適當的醫護照顧。

腔室症候群必須實行筋脈切除術，這項技術在課本上看到時，還是不太懂這個手術是要做什麼用的，但這次受傷之後，我記得自己的雙手雙腳脹到不行，醫師替我執行此項手術，讓我減緩了脹痛感。一直到後來我才知道，如果實行的太晚有可能會要截肢。



實習與現實的差距 適應傷後的自己

這次受傷前，剛在花蓮慈濟醫院的整形外科病房結束實習，還記得那時候同學們照顧的個案中有一位燒燙傷患者，身體功能方面看起來沒什麼嚴重影響，但似乎情緒上有些憂鬱，那時候，我以為燒燙傷只是表皮的受傷，必須持續的換藥如此簡單罷了。

受傷後我才知道，一切的一切都不是那麼簡單而是困難重重，剛開始在加護病房換藥時，聽到整個加護病房的尖叫声就知道已經開始換藥，心裡便開始害怕了起來，以前課本所教的燒傷其實不多，所以根本沒半點概念，什麼取頭皮拉大倍數來填補四肢的皮膚，這我連聽都沒有聽過，我只知道取一塊皮補一塊皮，傷口必須用力地洗來洗去，每天都要靠打止痛藥才能減緩一點疼痛。我並不知道燒傷的影響這麼深，我以為燒傷和以前被燙到的傷口一樣，簡單的換藥就好，日子久了皮膚就會好起來，這次受傷後我才知道，嚴重的燒傷讓我的疤痕回不去從前，未來的皮膚也許沒有厚疤了，但皮膚會變得皺皺的沒有彈性；受傷後皮膚能夠排汗的可能性不高，身體對溫度的調節也不良，每當冬天或者是夏天的時候，我總覺得四肢對溫度的感覺沒那麼敏感，相對的，身體時常感到冷或熱，夏天時常常

中暑，冬天時常常覺得身體冷到不行，雖然一切都是如此的難受，這些都是我必須去適應的。

一年多來勤復健 慶幸能活動自如

以前上課實習時，我總覺得針筒不過就是打針抽血用的工具罷了，但受傷後我才瞭解到，針筒不僅如此，還能用來抽煩人的水泡，因為皮長好後，必須要經歷一番的水泡期，再加上復健讓水泡一個又一個的冒出來，那時候發現針筒除了課本上的功能外，對我而言更是多功能的好工具。



復健中的彭文郁同學。



彭文郁回到學校正常上課，並於 9 月 8 日與護理科新生分享心路歷程，她的可愛面罩是自己設計的。右圖為分享結束後與新生們合影。

我也不知道受傷後必須靠復健才能和正常人一樣活動自如，以前受傷時，等傷口好就自然可以動了，但這次受傷，必須持續與疤痕對抗，努力的復健，還記得第一次復健的時候，我不敢相信這些不以為意的簡單動作，對我來說是這麼的困難、這麼的痛，那時候的自己覺得很渺茫，不知道要復健多久我才能和正常人一樣活動自如。到現在一年多了，我很開心自己能夠完成大部分的日常生活功能。而且我知道，當努力復健到一定極限時，仍需勇敢面對重建手術。

感謝護理師照護 理解病苦的情緒

「視病如親的同理心」，這是專一護理學概論中所強調的重點吧！猶記得，躺在加護病房的那段日子，我常因胃腸不適而劇痛到大哭大叫，不斷地亂罵一通，此刻才真正瞭解到，病人有時會因為極度的不舒服而亂發脾氣。但照顧我的護理師們，總不厭其煩地安撫我，想盡辦法為我減輕肚子疼痛，如此強烈的同理心，頓然令我舒服了許多。不過，也曾因為一句：「自己讀護理的怎麼還這麼不配合？」而讓我內心爭戰了好長一段時間。

這讓我憶及實習時，曾分派到一位需全責護理的個案，剛開始，他對我採取不理不睬的態度，但一段時日漸趨熟悉後，他開始有了情緒上的發洩，甚至對我罵



三字經，那個當下，深覺這位病人憑什麼對我發脾氣，真是莫名其妙。表面上，我若無其事地安撫著他的情緒，但內心裡，卻有千百萬的怒氣不斷地飆罵，真想……經過此次角色的轉換後，我懂得未來該如何以同理心對待遭受病苦折磨的人。

珍惜健康每一刻

實習時，除了需接受學姊及老師的嚴厲指正外，下班後還要繼續完成堆積如山的報告，壓力總是大到難以成眠，因而身體已呈疲累不堪的狀態，每每看見個案躺在病床上，我便羨慕了起來，心想：能舒服地躺在床上休息，是多麼好的一件事。然而受傷後，才驚覺這是個大錯特錯的想法，若非身體出了狀況，我想沒有人願意無病呻吟的躺在病床上過日子，這種因病痛產生的不舒服與無力感，絕非疲累所能比，所以，我要好好珍惜健康時的每一刻，以正向思考面對未來的人生。

受傷前，對於自己的外表，總是有許多不滿意的地方，我也常大刺刺地告訴親朋好友：當存足了錢後，我一定會去整容整形，我要把我的鼻子墊高，然後削骨瘦臉等等。但這次臉部遭到部分灼傷，忍痛接受數次除疤針治療後，雖已見成效，但我深覺，若能重回以前的樣貌，就該值得慶幸了。因此，我們真的要好好珍惜父母生給我們的原本樣貌，努力提升自我的內在修養，才能外顯美麗的氣質。



感恩老師與社會 勇敢生信心

以前我很叛逆，常會質疑團體的主流價值，在念慈科大時更是。但現在我體會到好多——受傷前，導師夏子老師既保護又包容，受傷後，更是一有空就從花蓮到新店臺北慈院看我，看著我的傷，我知道我的導師心如刀割。

從事件發生後，有燒傷照護專業的淑芬老師立刻就趕來我身邊，

7月中旬，藝聯會志工林嘉俐邀請彭文郁鼓勵臺北慈院一位病人勇敢戰勝病魔。攝影／吳裕智



彭文郁感謝護理系導師高夏子、老師羅淑芬及薛婷元的關心與照護指導，更感謝父母一直以來無條件的支持與陪伴。圖為文郁在臉書分享與父母及林嘉俐師姊的合照。受傷前的文郁很愛漂亮，現在的文郁則了解穿戴壓力衣套的重要性，也不急著去除疤。

Life is a Journey ^{Pitu}
 停留*呼吸著不同的空氣



陪我上急救車，辦理轉院，從危險的急性期到更痛苦的復健期，她讓我知道，她會永遠在我身邊，淑芬老師讓我身心得以安頓。

加護病房等待換藥時茫然無助，婷元老師身著熟悉的慈濟教師制服出現，冰冷的重症加護病房，有了人間氣息，令人溫暖，我復健學走路，她斷然抽掉我的拐杖，毫不留情，讓我步態平穩走到今天。

我感受到了慈濟大家庭對我的關心，所以我一直在想我能怎麼去回饋這個社會所給予我的第二次生命，在緣分之下，大愛臺嘉俐姐姐邀約我和他們一起到醫院去當志工，我想以我自己走到現在的經歷，去給那些正在承受病痛折磨的人一點點勇氣一點點鼓勵，讓他們看到即便瀕臨死亡的生命，只要努力還是會如凋謝了的花經歷一番寒徹骨後又再次開花。



老師這樣說：

更美麗的妳

The Prettier You

■ 文 | 高夏子 慈濟科技大學護理系助理教授

這一段路，看到的文郁總是正向、陽光與勇敢。傷後復健的路漫長，但文郁卻能勇敢的面對；再痛，她總抱持著堅強的信念：「為了更美麗的文郁」。其實，我已看見了美麗純真的文郁，她在病痛時仍忍著痛踏出病室去鼓勵、安慰每一位傷友，出院後，她也不斷用自身的經歷，用正向的話語鼓舞每一個聽她分享的人。

在慈科大，每位導師都把每一位學生視為自己的孩子，看到文郁受傷，全校師長們皆心疼，但每每探視文郁，卻反過來被文郁安慰。除了傷後自身的體悟外，我想另一主要原因，是受到身為慈濟人的父母所影響。

文郁以自身體驗到病患之苦，並期許自己未來能在護理發揮良能，視病如親，這分精神令人感動。文郁，妳真的很棒。



彭文郁勇敢面對傷痛與復健，身為班導的高夏子老師（右）引以為榮。

祝福開展新生命

Best Wishes for Starting a New Life

■ 文 | 薛婷元 慈濟科技大學護理系講師

第一次見到文郁，是我北上支援，在臺北慈院加護病房中的第一天。雖然自己在心裡已練習多次，若見到文郁時該講什麼，但當第一眼看到她全身被紗布包緊，唯一能看見的是雙眼和嘴唇，我只能以微笑給予她心靈最大的支持。很快地，隔天文郁就離開加護病房轉到普通病房。

燒傷後的皮膚，或是植上的新皮膚，都會產生大量、無彈性又會不停收縮聚集的疤痕組織。為了爭取黃金復健時機，每天下午到病房督促文郁下床復健，就成為我和文郁間的默契。

每天我能做的，就是在旁提供陪伴支持、陪伴；看著她必須克服睡意，忍受穿壓力衣和副木的不方便和不舒服，克服傷口的痛和癢，努力跨出每一步。這段病房復健的陪伴過程，文郁不僅始終保持對生命的樂觀和希望，也鼓舞其他傷友要和她一起復健，才能早日出院，回歸生活實踐夢想；她的這分正向信念，不僅激勵其他傷友有勇氣面對漫長復健的挑戰，也渲染周圍有著複雜情緒的家屬和關心他們的我們。

雖然那段陪伴文郁下床復健的日子只有短短的十天，但文郁正向積極面對生命的態度，讓我由衷地佩服。我相信這趟課堂外的生命旅程對文郁來說，就像一次翻轉人生的機會，日後她必定能走出她的新生命。





解開生命密碼

Solve the Code of Life

■ 文 | 羅淑芬 慈濟科技大學護理系副教授

0627 是我和文郁的一組密碼，這組數字讓我們的生命線不再平行，而是緊緊地交錯。

第一道交集 第一刻照護與陪伴

2015 年 6 月 27 日晚上電視持續報導八仙樂園粉塵爆炸意外，當時我僅將它視為另一件如高雄 2014 年 8 月 17 日氣爆的工安事件，6 月 28 日不知為何心中充滿了強烈不安感，提早結束在高雄的燒傷國際研討會，在搭高鐵北上回花蓮的路程上，護理系群組緊急通知有學生受傷在中興醫院，我想我離臺北最近，且具有燒燙傷中心照護多年經驗，就自告奮勇前往醫院關懷文郁。

一到醫院，有許多慈濟師兄師姊早已在加護病房外陪伴家長，我則陪同文郁的爸爸一起與醫師討論病情與後續轉院的可能。我非常謝謝醫院可以讓我進加護病房探視了解文郁病情，作為轉院的決策。第一眼看到文郁，受傷部位已經腫脹為原來體型的 1.5 倍了，因為劇烈疼痛與不安，敷料也早已解離，燒焦頭髮上布滿七彩粉塵凝塊。我問文郁，知道我是淑芬老師嗎？她哭著說：「老師好痛，妳可以幫我換藥嗎？」我與護理人員一起安撫她，也深知立即轉院才能讓她得到更好的照護。此時獲知新店臺北慈濟醫院在飽和的床位中願意讓文郁接受後續治療。有了慈濟家人的法親情，相信是面臨重大傷害最好的營養劑。

第二道交集 隨車轉院與病情說明

此時文郁媽媽說：「老師妳不可以就這樣離開，妳可以陪我們一起坐救護車到新店慈濟嗎？」看著文郁雙親在這重大意外事件中強忍悲傷與壓力，為文郁撐起安全保護傘，於是我扛起急救車的特別護士任務，隨車轉院協助案情說明，讓接手醫院可以更快掌握病情。記得文郁第一眼看到父親，天真地跟爸爸說：「我好痛，我好的時候要整型喲。」看著她父親慈愛地說，「就好好養病，我一定會帶妳去整形。」

雖然知道燒傷治療復健的路程艱辛，但有家人一起攜手面對，就是破解困境的最佳方程式。

第三道交集 為更多傷友服務

因為文郁讓我重燃為燒傷傷友服務的想法，由於國內外很少有燒傷復健期照護的資料，文郁家人讓我前往家裡幫忙洗護換藥，了解照護上面臨的困境，讓我可以查詢實證資料調整照護模式，也把傷口照護疤痕預防的經驗，與曾瓊禎老師一起帶領 30 位護理系學生前往陽光基金會新北家園，連續半年服務近 100 人次的傷友，不僅緩解陽光基金會洗護人力的需求，讓他們傷口照護可以很快的癒合。



第四道交集 研發照護電子書與經驗傳承

以文郁家人照護的經驗，結合陽光家園洗護模式，意外地承接陽光基金會及衛生署社會及家庭署的燒傷復健期照護電子書專業版及民眾版的製作。透過以實證理論基礎，結合密集性嚴重復健期燒傷照護經驗，可以提升未來在燒傷照護的品質，減少家屬照護的壓力。

0627 這個密碼，緊密地將許多人的生命拉在一起，每一個人看著妳從害怕戴壓力面罩、害怕異樣眼光，到創新壓力衣的發想；從害怕人群到走入人群分享；從獨自一人面對燒傷，到攜手同儕廬慰傷口；0627 是你我無法抗拒的密碼，那就一起用這組數字，啟開更多人對燒傷傷友照護的關注吧！☺