



挫折豐富自我

Frustration Nurtured a Better Me

■ 文 | 張君瑜 臺北慈濟醫院一般醫學內科訓練病房副護理長
攝影 | 吳裕智



一晃眼，從事護理工作也有9年多的日子。記得剛畢業的時候，雖感到緊張不安，還是滿懷著熱情與抱負要投身臨床；每天上班前焦慮不安，上班時手足無措，下班後身心俱疲，現實的衝擊造成放棄的念頭一天一天加劇，但家人的殷殷期盼和學姊的努力教學讓我想在職場繼續努力，在他人的期許中自我要求，卻同時摻雜著挫敗、懊惱、自卑、虧欠，自我價值也就這樣在挑戰與放棄間來回拉扯著，撐了一個月，最終我還是放棄了，離開了人生的第一份正職，當了護理逃兵。

我開始一蹶不振，當時每天都背負著負向情緒，自我貶抑，覺得自己根本無法勝任護理工作。那兩個星期的時間，整天躺在床上，腦袋不斷回放所有的挫折與失誤，自責與愧疚感不停輪轉，讓父母十分擔憂。一直到感覺出父母眼中的不捨，我提醒自己必須向前，勇敢再挑戰一次。

母親是慈濟委員，就建議我來到臺北慈濟醫院應徵。接獲錄取通知時，其實是憂喜參半，喜的是錄取代表被肯定，憂的是對於臨床的膽怯不安。

進入慈院後來到腸胃內科病房就職，當年我們有4個新人一同進入單位，大家相互合作，彼此鼓勵，一起面對進入職場後身分轉換的壓力，培養出深厚的革命情感，甚至一直到現在，我們一直都是彼此的支柱。也感謝當年護理長親自擔任我的臨床教師，在她的循循善誘、細心指導下，讓我對於臨床恢復自信，以前怎樣都學不會的技術，就像突然開竅般的學會了，許多工作也漸漸上手，之後我居

張君瑜（右）覺得自己從怎麼都學不會到突然間開竅，而新人時期曾有的挫折無力感變成了現在教學輔導的同理能力。



然順利通過試用期，這種被肯定的歡喜遠大過試用後實質上的加薪。自此之後，我一直堅守崗位到現在。

在臺北慈院工作這麼久的時間，不難發現醫院十分注重人文教育培養，或許是在這樣的潛移默化影響下，我發現身邊的同事、學姊、主管，大都有溫暖與貼心的人格特質，彼此之間懂得互助合作，大家就像一家人一樣。

工作到現在，也開始帶領新人，也有機會擔任臨床教師，自己剛畢業時的那一、兩個月的挫折經驗，成為輔導新人更貼心的養分。

每當遇到新進護理師因為不適應臨床而出現不知所措、焦慮不安、暗自哭泣甚至提出要離職的心情時，聽著她們的挫折與無力感，特別能感同身受，因為總會看見自己當年的影子。我明白，這時候除了教新人臨床技能、護理知識外，或許她們更需要的是鼓勵、陪伴與自我認同感，帶著她們找到護理工作中的成就與價值。自己過往的經驗，成為與新人互動的共通語言，最重要的是，要幫助他們建立自我價值感，陪伴他們一起面對挫折，找到對護理工作的熱忱及興趣，願意繼續向前邁進。☺