



挑戰自己吧！

Challenge Ourselves!

■ 文 | 彭淑敏 花蓮慈濟醫院外科加護病房護理長



正坐在辦公室處理工作的我，聽到了一句最熟悉的話：「淑敏姊，我可以找妳談談嗎？我覺得自己這樣工作到底有何價值？」我立刻放下手邊的工作，看著親愛的護理小學妹訴說著她的煩惱……

從質疑到感恩，走過青澀成專業

一不小心，思緒回到五專時代。在那年少不知愁滋味的歲月中，最常被問到「妳為什麼要來讀護理呢？」「妳想要做什麼樣的護理人員呢？」答案？說真的，在我進入臨床工作的前10年還是沒找到。天真的我只謹記爸媽說護理不怕找不到工作而設法存活在白色巨塔中，把所謂的「工作」做好。

但日復一日，我所認識的護理、我想要做的護理卻離我愈來愈遠，每天的庸庸碌碌讓我質疑自己的價值何在？看著周遭的同事一一離去，我開始動搖著是否和她們一樣求去，離開如此緊湊且高壓的環境？

當時的我，因為家人的提醒而聚焦，轉變心態。由於自己是慈濟的公費生，姑姑告訴我：「取之慈濟，應用之慈濟。」懷抱著感恩的心，幫助我走過了前5年。

投身加護，感受提升素養的成就

但我「為何而做」的念頭仍不時浮現，始終找不到讓自己心服的理由，因此我參加了加護訓練班，心想或許提升自己的專業能力就能找到答案。因緣際會下來到了加護病房工作，將自己投身在更高壓且挑戰更大的環境裡，確實讓我有好幾年未再去思索這個問題，每天只想著如何將病人照顧好，如何能更早發現病人的問題，如何與團隊討論解決病人的問題……這樣的日子，讓我很有成就感！

剎那間，我意識到，護理的價值，有一部分需來自個人專業素養的提升！唯有精進能力才能將自己從一個只會服從醫囑的人，變成勇於和團隊討論評估結果，能好好為病人發聲代言的護理師。

當主管接變化球，看見利他的實踐

隨著時間的累積，我又開始問自己：「護理到底是什麼？我開心嗎？」這時的我已從青澀的小護理師變成一位人妻、人母，護理工作之於我，似乎變成一個養家活口的工具，已無法讓我任性而為，灑脫自如。

經過多年的臨床工作，我又再在生涯上遇到機會的降臨，感謝單位主管的肯定，讓我有機會承擔單位副主管一職。這個嶄新的角色著實又讓我忙碌了好些年，許多的變化球讓我應接不暇，一路上有挫折也有感動，更讓我發現到原來護理不是只有臨床；你所具備的能力愈多，如教學、品管、溝通等，你愈能解決病人的問題，幫助到的人更多。這不就是「利他」的精神，十多年下來，這是我找到的答案，我認為的護理價值。





陪你探索，找到路的方向

擔任主管的這些年，我已被單位同仁問過不下數次，「我不知道要做什么？」、「我不知道我人生的目標為何？」每聽到一次，我總會微微一笑，想到每個人都會走過這樣的路程。原來無知就是成長的開始，透過探索，你會慢慢找到路的方向。

我發現沒有一份工作是完美的，每種工作角色都有其酸甜苦辣，唯有去享受、挑戰它，讓自己更往高層次邁進，你才能感受到快樂或是價值，畢竟許多感受也是需透過「比較」而來，沒有吃過苦，又何謂苦？沒吃過檸檬，又豈知比柳丁酸？許多的過程，需靠自己親自去做、去體會，時間真的不等人，一晃眼已過了17年，懊惱著自己花太多時間去想而未做，慢慢領悟到上人所說「做就對了」、「做中學、學中覺」，簡單，卻又是這麼有道理……

看了眼前的學妹，聽完她的煩惱與憂愁，我輕輕地向學妹說了一句：「親愛的，我們討論做什么好嗎？」有時候，因為停滯，所以看不到成長；有高度，就有廣闊的視野。直至現在，我擁有自己賴以信仰的護理專業解讀方式，如果你還在找答案，就挑戰自己吧！請堅持下去，讓自己跳脫舒適圈，慢慢學習與自己對話，你一定能找到自己的出口。

愛在精神科

My Favorite Psychiatry Ward

■ 文 | 羅已佳 花蓮慈濟醫院 21 西病房護理師

在五專實習的過程中，最讓我印象深刻的就是精神科，因為我從這些病人身上學到了許多；雖然他們是社會大眾口中慣稱的「瘋子」，但仔細聆聽他們的故事或是了解他們在疾病中努力復健的心聲，會發現其實他們是很辛苦也很無助，無法被社會接納的他們，促使著我想走精神科的決心。

工讀無試用期 一年奠定基礎

初到精神科單位時，其實心裡有很多不安，因為在慈濟科技大學就學時，想累積工作經驗，所以趁著二技二年級寒假時打工，剛好慈濟醫院有工讀缺，自己又是公費生，就報名面試。面試時，將精神科填選為第一志願，後來也順利地應徵上了。

雖然是自己喜歡的科別，但很擔心無法勝任，尤其自己又是工讀的身分，不像新人有試用期，且準備上線的時間也比較短，剛開始覺得壓力滿大的，很擔心自己無法快速上手，也焦慮著自己沒有其他內外科臨床經驗，是否會影響到照護品質？但在經過單位護理長及學姊的耐心指導下，我順利在兩週後上線。

其實一開始我只想利用寒假時間在醫院工讀，但愈接近寒假尾聲，我的心卻開始動搖，因為我真的很喜歡這個單位的工作氣氛及病人照護方式，我在21西病房學習到很多在學校學不到的專業照顧技巧，但又考量自己即將開學，能在病房工作的時間大大減少，後來跟護理長討論後，剛好二技下學期的課程沒有這麼多，所以決定利用課餘時間繼續在單位工讀。就這樣，我在精神科病房工讀了一年，而這一年的經驗也奠定了我之後轉正職的基礎。

突破專業困境 儲備成長動能

在二技畢業之後，因為之前的工讀經驗，所以當公費分發單位時，我就順利留任原病房工作，也因為有工讀的經驗，我跳過了其他新人需經歷的試用期，當同

儕還在熟悉環境、適應單位及了解患者型態時，我比別人有更充裕的時間去精進自己的臨床照護經驗，以及學習如何為自己的個案做更多個別性照護。

但也因為這樣，我比同儕更快遇到瓶頸，在與同學交流彼此照護經驗的同時，我發覺我對於內外科學理及照護經驗不足，這讓我感到焦慮，擔心無法給個案更好的照護，當時在臨床照護上，我覺得我一直無法突破困境，想給個案更多更特別性的照護，但好像能力又不足，所以經歷了一段徬徨及混亂的時期，求助單位護理長，護理長告訴我：「精神科就像醬油一樣，放愈久愈香，且個別性措施會



隨著經驗的累積愈豐富也愈專業，至於處理內外科疾病之純熟度，雖然比起其他科別相對學習經驗少，但也能透過支援及針對個案有的問題去做學習及討論來增加知識。」這一番話讓我覺得安心不少，也在精神科這個科別走得更堅定，更學習到面對不同個案該提供哪些不同的照護措施。

而之前擔心的內外科經驗不足，也在我正職工作第一年的支援急診經驗及三年來處理個案的內外科問題中學到不少。

過了工作中徬徨無助這關，我還有家人的關卡需度過。一開始走精神科時，家人是非常不贊同的，除了對精神科病人的刻板印象外，還擔心我的安危，尤其當我懷孕之後，家人的反對聲浪更大，所幸病房單位非常友善，對於懷孕的護理師，面對病房可能的暴力事件或者是勞動較大的工作，主管及同事們都很願意幫忙。經過一段時間之後，家人也了解我的工作環境是安全的，能放心的讓我繼續留在單位工作。

在單位主管的鼓勵及同事的體諒幫忙下，我能兼顧事業及照顧小孩，並在精神科這個領域持續學習、精進自己。今年個案報告，經主管輔導下順利通過，目前努力進階N3的目標。

自己一路從求學時的工讀訓練找到所愛的專業，儘管臨床工作時發現了不足，但透過單位護理長及同仁互相幫助而能逐漸克服。現在自己也開始協助帶新人及護理系學生，更能同理新手的害怕與擔心，因為自己走過這條適應臨床的路，有機會與新進護理師分享自己的經驗，達到教學相長及更堅定一起為精神科病人服務的信念。☺

