



# 找到自我 心安自在

Found the Real Me, Mind at Ease

■ 文 | 李麗珠 臺北慈濟醫院急診室護理長



從 19 歲護校畢業上班到現在，修護理學程到攻讀研究所，總共讀了 12 年，念得比醫學院 7 年還要久，可是跟醫生比，相對的社會地位、報酬仍是「差很大」，但我卻愈做愈歡喜。官方統計護理工作的平均壽命約 7 年，自己是走過四個 7 年了，一路從基層護理師、護理長、主任，再回頭當專科護理師、接護理長，因為想要回到第一線；自己的護理理念就是「要幫助病人」，因為理念明確，所以對於每個角色的轉換總能快速適應且得到成就感。

剛畢業時，我每天下班回家都會抱怨病人，「自己要生小孩為什麼要一直叫啊！」聽得奶奶說我不適合當護士。我從一個好像沒有同理心的護理師，成長到懂得如何協助他人，漸漸的從病人、家屬、主管的肯定中一路走來，經過不斷學習與調適，對護理工作總是滿心歡喜，每天早上起床都充滿活力，很開心地到醫院上班。

到現在還記得一次值 24 小時班的經驗。當時是專科護理師，當天又有很多產婦生產，整晚都沒休息，要下班時有一個產婦的媽媽說：「謝謝妳！辛苦妳了。看妳好忙還可以保持笑容……」這位媽媽的肯定，讓我知道我 24 小時未闔眼是值得的，又給了我堅持下去的動力。

來到臺北慈院的這些年，經歷腸胃科病房 9 個月、門診 3 年，今年 (2018) 2 月轉調急診，對於過去學程都是婦產科經驗的我，全是初體驗，且面對的是愈來愈多的壓力。

在門診，管一百多個護理人員，每天有三、四千個病人，狀況很多，常常中午還沒下診，大家飯都沒吃，下午診又要接著開始，有時候也會遇到因為等待太久情緒不穩的病人或家屬，怎麼好好溝通互動就是一門功夫。在急診室，比較不一樣的是病人狀況都很危急，隨時都要保持警戒，行動要很敏捷，難免會遇到拍桌子叫罵要打醫師罵護理師的，我自己除了第一時間出來協調外，接著還要安撫護

理師情緒。每天都覺得上班時間不夠用，雖然花很多時間跟心力，當護理同仁下班時到辦公室告知「阿長，今天真的很謝謝你。」整個人的辛勞都得到慰藉。

多年來我面對壓力的方式，就是提醒自己要「面帶笑容」，給自己力量也給大家力量。當然，也會有一些狀況不容易處理，旅行是我的紓壓選擇，旅行後會產生新的動能。

從事護理工作即將邁入第三十年，護理人員真的很需要大家的鼓勵和支持，只要一句簡單的感恩，就是我們前進的動力。

猶記得當我要到慈濟醫院時，周圍的朋友告訴我「要吃素喔」、「要有莊嚴的氣質，不適合你啦」。院長對我的印象是參加第一年的精進營時問督導：「那個戴墨鏡、戴耳機，看起來很時髦的，是我們的團隊成員嗎？」所以上人送我背心時告訴我：「這件最時髦。」至今即將邁入第5年，每天都在學習。時間真的過得很快，但卻很充實，回顧這4年多來應該是護理生涯中最心安、最自在的日子，期待未來能夠實踐理想，培育更多優秀護理人員，照顧更多需要我們幫忙的人。





# 那杯難忘的咖啡

That Cup of Unforgettable Coffee

■ 文 | 游雯欣 臺北慈濟醫院 5B 兒科病房護理長




轉眼從學校畢業進入臨床工作已13年了，說真的，一開始的工作壓力是會讓人卻步，再加上，看著要好的同學轉職到不需輪班的工作，會猶豫自己是否也要當護理逃兵。

很慶幸，自己一開始踏上職場，就是進入慈濟醫院這個大家庭，單位的工作氣氛良好，比起學生時期在實習單位的學姊更有耐心的指導我，讓我逐漸熟悉臨床的工作，也適應了護理環境。記得前三個月的新人階段，幾乎天天都是晚上七、八點後才離開單位，回家又得趕快複習今天不懂的診斷、藥物及治療，實在是累翻了。但是第一次聽到病人在出院時特別到護理站跟我說謝謝時，真的帶給我很大的成就感，也覺得辛苦值得了。

有一天，感冒了，下班後就到耳鼻喉科門診就診，在等待的時候，一位年輕的媽媽拿了一杯咖啡過來遞給我，她說：「你可能不記得我了，但是真的很謝謝妳在我產後住院期間的協助。我回家以後，在照顧寶寶及哺乳都已上手許多，漲奶的情形也緩解了很多。」原來，是在本院生產的產婦，帶寶寶回來門診進行預防注射。說真的，我真的記不得她是誰了，但這件事讓我很震撼，原來我的本分事在產婦及家屬眼中是很有幫助，是會讓人記得的。

就這樣，繼續了這份可以養活自己也可以助人的工作，而且在婦產科病房一待就是12年。

很幸運自己在工作過程中遇到的護理長及督導都會耐心指導，也很願意給我機會學習，在2012年6月承擔了單位副護理長的職務，對於行政作業也有了更多的學習，期間也遇到了醫院評鑑，對於整個單位的運作流程及年度計畫規畫，在護理長及督導的指導下也有了基本的學習及概念。但對於自己能否有能

A photograph showing two nurses in a hospital setting. They are standing at a desk with a computer monitor and a scanner. The nurse on the left is pointing at the screen, and the nurse on the right is looking at the screen with her hands clasped. They are both wearing dark blue vests over white shirts and white nurse caps. The background shows a brightly lit hospital hallway with other staff members in the distance.

從婦產科轉至兒科並接任護理長，游雯欣（左）期許帶領同仁共同展現出單位特色。

力管理一個單位還是沒有信心，所以當知道要轉調到兒科病房時，心裡真感到緊張且壓力很大，所幸兒科病房一直以來就是個穩定的單位，同仁的年資及專業都是大家有目共睹的。對我而言的挑戰是，除了要開始自己帶一個病房，還是換了一個不同科別的病房。

目前調到兒科病房已經滿十個多月了，雖然很多行政事務是以前護理長教過的，但第一次要自己獨立完成，也是需要不斷摸索，做完了也很擔心會不會做得不好，很感謝組內其他護理長願意伸出援手，護理主管們也會特別關心我的情況，因此順利的度過前10個月，期許自己能力的提升，除了讓單位維持該要有的品質外，也能讓同仁有更多的發揮，展現出單位的特色。☺