



阿長，請聽我說

Please Listen to Me, Head Nurse

擋住路的是 自己的 **心**

It Is Our Mind
Blocking the Way



我是屏東人，五專念高雄樹人醫護管理學校，因為看過大愛電視臺《大愛劇場》醫護類的故事，讓我覺得慈濟大家庭是一個值得我去學習的地方，便努力找管道來到慈濟，於是進入慈濟科技大學的「5+2 專班」。每週三天的醫院工作，一開始很不適應，真的什麼都不懂，常感覺自己很礙事，什麼都做不好。我會跟指導我的學姊們說：「我不是慈濟（畢業）的學生，我第一次用慈濟的系統，可以麻煩學姊教我嗎？」經常必須鼓起勇氣開口求助。

經過第一年上學期的三梯病房實習後逐漸適應，但是在下學期第四梯安排進入封閉的手術室學習，又是另一個全然陌生的環境。記得第一次走進開刀房，聽著護理長為我們介紹環境，當下的反應是「這也太大了吧！」「我一定會迷路……」因為很害怕會迷路，所以我提醒自己必須很努力的很快速的記住路線。

對手術室的印象，只知道刷手及無菌觀念，每一個空間都是獨立的專科，冷冰冰的白牆與器械，一開始壓力就很大。接著正式進入開刀房學習手術檯的技術又是另一個恐懼的開始，對於器械不了解、無菌觀念的不足，感覺自己站在哪裡都很擋路什麼忙都幫不上，不像是在病房可以做一些能力範圍內的事。舉個例子：某天一早我進入開刀房間，當學姊打開無菌包，因為我還不會便站在旁邊看，太專注也有些緊張，沒注意到自己已經快碰到無菌的地方，結果學姊大聲講：「小心你面前的無菌包布！如果染汙了，還要重叫，要讓所有人等你嗎？」就感覺自己很「擋路」，因為不懂，所以站哪都很礙事。在開刀房令人恐懼的事主要是對於眾多器械的不熟悉、醫生的習慣等，像是偶爾有些醫生很急，要器械沒法立刻給……還好學姊會適時站出來幫我說話：「她是來實習的，又還不是我們的新人，不要那麼嚴厲。」頓時覺得好感動，感謝學姊，要不然我可以能會覺得開刀房不適合我。

經過六週的經驗，有問題都是問學姊就會有答案，不會去麻煩到護理長。第二學年，我便決定選擇開刀房作為固定工作的單位。雖然沒有了第一次進入手術室的恐懼，但緊張還是有的，最害怕跳刀，從原先固定的手術改到另外不熟悉的手術時，即使比較有膽提問題了，但要開口問學姊還是會怕怕的，怕自己問的方式不禮貌，說錯話之類的。很慶幸我這次遇到好學姊，不停地給我鼓勵，雖然我知道我有很多不足，但我覺得學姊給的鼓勵很重要，會讓我更有動力學習，覺得不努力會對不起自己和帶我的學姊，直到現在感覺自己跟學姊可以搭上，但不足的地方還是有很多需要學習的，感謝學姊們的指導。

回想剛開始我決定要來慈濟時，父母親都不贊成我到花蓮這麼遠的地方，一直想把我留在南部，但自己很堅持，也努力的去說服他們，幾個月前我回家，隨口說出「感恩哦」，我爸還跟我媽說我變了，好像變得比較成熟長大了，我想說這不是很正常嗎？原來在慈濟環境教育潛移默化下養成的習慣，自己正感受到蛻變與成長。謝謝同學、各單位學姊及護理長，總是適時在旁協助我，讓我很感動，不會因為我是外面來的同學而排擠我，真的能感受到溫暖的慈濟大家庭。



碰壁也要繼續努力

Keep Trying Though Feeling Frustrated

■ 文 | 陳柏蓉 花蓮慈濟醫院手術室護理師



陳柏蓉覺得透過努力與堅持，就不會一再碰壁，專業能力也有所提升。

以前實習前總是會到處打聽實習單位的好壞，各種說法應有盡有，不管是好的消息還是壞的消息，總是在前一兩天就緊張得睡不著覺，因為換了一個新環境，要認識、了解的事物很多，深怕因為自己的不熟悉而耽誤到他人。

參加「5+2」這個學制，每週除了學校的兩天生活之外，占最多的時間就是在醫院實習，用兼職方式在醫院實際參與臨床照護工作。在醫院工作學習的兩年中，第一年是每六週換一個新單位，就等同重新再當新人一樣，重新認識環境、重新認識專科性質、重新學習常規後才開始照顧病人。每轉換一個單位自己就會經歷一段摸索階段，這樣的歷練也讓自己學會快速掌握學習重點。第二年，我選擇固定在手術室。

來到手術室較常遇到的問題，是聽不懂醫生講的專有名詞時，如果情況較急，可能就會被醫生「唸」，尤其是又跳刀時……這些「碰壁」的事發生，當下真的很挫折，壓力



超大的。像是有一次上某科的刀時，因為不熟悉器械名稱、擺盤以及手術過程，時常聽不懂及不清楚醫生要的是什麼，讓醫生覺得動作很慢，甚至到後來可以感受到口氣的轉變，且眉頭深鎖。幸好學姊看見此狀況，另外找一位學姊刷上來教導我。當下的我很緊張，因為自己不熟悉也影響到醫生手術時的步調及情緒，而控臺也必須找一位人力來教導我，這樣造成別人的不便，讓我既緊張又自責，心想：為什麼自己不會呢？但也因此告訴自己既然都有學姊來教導我了，我更是要努力學起這臺刀，吸取經驗，在下一次的機會中，比這次還更進步。

我平常不會主動去找阿長講話，因為學姊就能夠處理我的問題了，會去找阿長，主要是時間「卡到」，必須請假時，就一定會找阿長。想一想，雖然沒有常去找阿長，但阿長偶爾會冒出幾句問候或關心，都讓我覺得她一直都在關注我們。

這近兩年的時間，我覺得自己成長的過程、解決問題的方式，靠的就是「努力」與「堅持」；當我遇到不熟悉的技術時，若是還有學姊在旁教學，就把握每一次機會請教，也讓自己多做幾次，熟能生巧。等到自己很熟練了之後，再面對同樣的技術時，並回想起之前的自己，都會覺得很有成就感。就好比在開刀房，當詢問別科的刀時，當科的同事及學姊在跟我們解說之後，結尾一定都是：「不難啦！多上幾次就會了！」雖然聽到這句話覺得理所當然，但是當自己多上幾次刀後而更加熟悉時，發現真的得到印證了。所以我認為剛踏入職場時「努力」與「堅持」真的很重要，這兩詞看似簡單，看似理所當然，但真的做到並且持之以恆卻是不簡單的事情，做到了，收穫就會是自己的。



阿長這樣說：

勇闖手術室 堅持護理情

Stay Brave to Join Our Operating Room Nursing Team

■ 文 | 李怡燕 花蓮慈濟醫院手術室護理長

「5 + 2」學程，讓五專護生能直接進入臨床工作兩年，每週三天在醫院、兩天在學校學習的方式，結束後就取得二技學位，有助於銜接到臨床工作，也有助於單位的人力。當然，這樣的學程對於學生也相對較高壓，雖然可以領薪水，但也等同實習，還要交報告。而對手術室團隊而言，「5 + 2 學程」也是很陌生的，所以當在臨床輔導時，我會提醒學姊，甚至醫療科同仁，她們雖為手術室護理師，但 5+2 學程需求，要兼顧臨床學習及學校課程本是不易，課程安排時間導致臨床照護學習時間易被中斷，需要給予她們更多的耐心及機會。

訓練「5 + 2」學生，對於我也算是新的體驗。在開刀房的護理人員，大致上是兩個人一組搭配，一位在無菌臺上的刷手護理師、一位在無菌臺下的巡迴護理師，所以我會安排由誰來帶領哪一個 5 + 2 學生。我在觀察學生的同時，有時也需處理學姊輔導的困惑，例如 5 + 2 學生不能比照新人兩個月試用期就要上手，所以進度上要比較有耐心。

對於青恬、柏蓉，第一次看到她們來到手術室，眼神中散發出無限的好奇心，也藏有陌生的恐懼感。其實，在開刀房的團隊人員穿的都一樣，能夠辨別的只有那雙眼睛而已，我想初來乍到的新人一定免不了有距離感，彼此都難以辨認。於此再對青恬及柏蓉說：「臨床學姊們接觸到妳們這樣的學制，以訓練新進護理人員的標準，盡全力把所有的知識技能滿滿的填塞在妳們的小腦袋瓜內。短短的 6 週，妳們學會了無菌刷手技術，怯生生地站在無菌臺上，緩緩地遞出醫師要的器械，聚精會神的努力聽懂醫師需要的，一整天緊繃的肌肉群在下班後才得到釋放。阿長能做的，就是每天給一點鼓勵，拍拍肩膀叫妳們放鬆點。猶記得第一次

李怡燕護理長(中)也是第一次帶 5+2 學程的新人，一方面要給予機會、要有耐心，另一方面也需要適度的要求進步，跟上團隊的腳步。



實習結束，心裡掛著，或許我們之間的緣分就要告一個段落，擔憂著也許妳們不會再來。」

青恬和柏蓉的個性不同，尤其青恬一開始是較安靜被動，或許是她們自我期許高，才會覺得自己礙事擋路又常碰壁。手術室是一個團隊合作很緊密的工作，手術過程病情變化快速，每一個人皆負有獨特的任務及角色，各司其職且相互合作，才能成就一臺手術，少了誰都不行，然而外科醫師在刷手臺上承擔病人手術成敗的風險，有時難免有情緒的言語出現，學姊們都能了解每位初入開刀房新人的壓力，盡可能現場幫忙緩頰。

當我看到兩人第二年選擇來到開刀房，很開心，這是給我們的鼓勵。我也看見她們的進步，逐漸穩定的力量。因為第一線都有學姊陪著，我也就不介入，就是「看頭顧尾」，如果看到她們的小臉「很苦」，看起來很累，就上前聊一聊，看到她們笑出來，苦瓜臉不見了，阿長才放心。

這段時間除了學校課業、臨床學習外，青恬和柏蓉又把握機會參加單位的手術全期護理訓練班，不但全勤外，柏蓉還獲得第一名的榮耀，可以看到柏蓉「努力」與「堅持」的信念，還扮演鼓勵他人的角色。而青恬也不再缺乏自信，也很快適應了。

青恬、柏蓉，在妳們小小心靈裡，從不會到會、從害怕到勇敢，成為讓醫師信任的好隊友，手術室護理團隊的好夥伴，未來還有很多需要再持續精進的專業，每一次的放手都是讓妳們勇敢向前的機會，小心翼翼的拿捏著給予壓力的平衡點，陪伴著、傾聽著妳們發生的點點滴滴。我們是一家人，沮喪時可以一起哭、一起抱怨，也可以一起吃吃喝喝開心大笑。謝謝妳們的勇敢與堅持，讓我們能在一起守護花東地區手術病人，幫助更多需要幫助的人。☺