


開啓內在的鑰匙

The Key to Provoke Your Inner Self

■ 編輯 | 葉秀真 花蓮慈濟醫院護理部督導



不管懷抱理想與否，護理同仁從踏入職場那一刻起，就開始在工作中不斷於外在醫療環境及自我價值之間來來回回地尋找平衡點。學姊學長是學妹學弟尋找解答的主要對象，時常要在工作或生活上解除疑惑，但是，多久才算資深？再資深，還是會有問題，資深者要從何處找答案？舉例來說，在護理傳承的議題中，經常提出的問題之一是與年資有關的，像是聽到學妹學弟問——

「學姊，為甚麼妳臨床可以待那麼久？」

「為甚麼你能一直保持笑容，看起來都很快樂？」

「為甚麼你遇到那麼大的衝擊，還能夠撐過來？」……

而學姊學長的回答可能是——

「我就想辦法抒壓，去按摩，去唱歌，去找朋友聊天吃飯、訴苦水，甚至也去上課。」 「但是有時似乎也無法改善工作上的壓力……」

或是

「以前有聽人分享，職業婦女在家庭與工作間自處，就要像換磁碟那樣，上班用一個磁碟，回到家再換另一個磁碟，兩者不會有交集；因此工作時能專心，不會想到家庭；在家時也不要記得工作的事。」 「但是，這種方法似乎不符潮流，因為時代變了，護理角色更多元，好像要更大容量的記憶體才能運作……」

更坦白的如：「很多事情，我也還沒有答案……」



若能找到開啓自己內在的鑰匙，則生活或工作都將能量不滅。攝影 / 李玉如

的確，有些疑問，經過時間的淬煉，越資深時，答案就浮現；但也有很多疑問，即使回答了學弟妹，也必須坦白，自己也還在尋找答案。綜合這樣的結果，讓我去想：「到底如何做，才能保有護理的初心？以及維持自我及工作的平衡點？」期望能提供給同仁一把開啓自己內在的鑰匙，但要正確表達讓大家明瞭，卻是很不容易。

剛好近日一堂教育訓練課程中，特別邀請曾在慈濟醫院服務的博士候選人石世明心理師為同仁主講，發現他的說明可以提供大家找到答案的線索與方法。石世明教大家一套深度溝通技巧，讓同仁學習開發自我的潛力。

例如，他在課程中提到：「醫療人員的驕傲使病人具有安全感，但是也需要『人性我』的謙卑，自己的生命經驗與病人的生命經驗產生共振。」又說「護理人員的成長等於病人照顧品質，透過在工作中的成長，才能延伸護理職涯的深度及廣度」。要能越來越資深，先要在工作中有成長；工作中的成長，有時是透過繼續教育訓

練連結臨床經驗，有些則透過資深同仁的引導發現護理價值；當然也可以去參加心靈成長講座或工作坊。

石世明並在課程中舉出一位護理同仁找到開啓內在鑰匙的一則故事，也於此分享出來，希望讓同仁得以借鏡。這是石心理師過去在心蓮病房舉辦傾聽陪伴小組座談會的案例：腫瘤科研究護士高雅英為了幫助病人繼續接受治療而多次與病人發生爭執，多年後重新聽到病人坎坷卻豐富的生命故事時的震撼，而寫下自己懺悔的心情，並藉由座談會當眾念給病人聽。病人給予的回饋，成為開啓護士深層內在慈悲的一把鑰匙。

於此，也請資深護理師薰丹分享，她經由心理師的提點發現自己在護病互動中的個人感受，並因此調整自己的工作。而隔離單位的素雯護理長也分享她的學習，最難開的鎖是心鎖。期望透過他人的故事，您也可以找到自己心中的那一把鑰匙，讓內在的力量永遠不熄。

英妹的懺悔

有一句話說「施比受更有福」，我很愧疚的要說：「我自己是一個富有又奢侈的人。」我的富有，來自於接觸、認識到很多的癌症病人；我的奢侈，卻是因為我對這些病友視而不見和淡漠。老天給了我這麼多的福氣，不過，我似乎不自覺的選擇捨棄。每次到心蓮病房參加傾聽小組，和病友、一起參與關懷的志工們做心靈上的分享。在工作之餘，到這裡來沉澱自己的心情，掏空心中擾人的思緒及偏見，重新在每個故事、分享中找回感動。在這裡分享生命經驗的病友，他們不需要冠冕堂皇的詞句，現實生活的遭遇就足以觸動每個人心中的最深處。陪伴的人不需要天馬行空的幻想，就能與他們一起和生命舞動。

我要很慚愧的說，認識病人金浩這麼久，我從來都不知道原來他在十三歲就上船當童工，不知道他曾遠洋過，當時生活的苦，不亞於今日得癌的病痛。作為一個護理人員，我只是粗淺的了解到：他是一位淋巴瘤病人，是第幾期的患者，行過多少次化療，殊不知他的背後，是這麼多的辛酸累積過來。很不幸地身為一位醫療人員，我常以為我很忙，忙到只能和個案匆匆來，匆匆去的談病情。因為這樣代表個案只需要我這麼做，個案只需要專業上的服務。我又很「自以為是」的替個案做「我的」決定，所以我得到的只是醫療上的回饋，但在病人的生命裡，我又佔了什麼角色呢？

於是，當金浩在心蓮病房分享過去的生命經驗時，我很懊悔為什麼第一個聽到他的故事的人不是我！當我從背影看見他頭上稀疏的蒼蒼白髮時，我才恍然，我已錯過了最珍貴的時光。來到心蓮的傾聽小組，就像每個星期洗滌自己的心靈一次。病人的生命分享不只教導我不畏死，更教導活的尊嚴、活的意義。現在，我正開始學習褪去矜持與驕傲，用謙卑及微笑，面對尊重生命的人。

註：此篇文章出自心蓮病房心理靈性教材，由石世明提供，曾登載於《安寧照顧會訊》58期。