



偏鄉醫病情

Medical Care in Eastern Taiwan Remote Villages

世間苦難偏多，能助人是最有福的；因為平安、知足的人，才能去付出。其實人性本善，人人都有愛心，若能發揮出來，積極助人，自己的心靈也會快樂而富足。

今年是關山慈濟醫院啟業十五周年，玉里慈院啟業十六周年。多年來，兩所小鎮醫院的同仁在院長帶領下，走出醫院，深入窮鄉僻壤，讓不便出門的病患能得到照護，帶給大家希望、健康與快樂。

還記得關山慈院的丘昭蓉醫師，自願承擔巡迴醫療的任務，每週穿梭在山地部落間，自掏腰包購買營養品或物資，到病患家中探視，並勸他們戒除菸酒。即使天候不佳，她不忍心讓患者苦苦等待、盼望，仍堅持上山。雖然丘醫師已因病往生，可是同仁們延續她的長情大愛，直到今日，還是定期下鄉，將愛傳到各個角落。她也捐出大體，成為慈濟大學醫學系的無語良師，將身行典範傳承，培育良醫。

玉里慈院也有一對兄弟檔——李森佳、李晉三醫師，他們捨棄西部的大醫院，加入玉里慈院的行列，只為彌補當地醫療人力的不足。即使七十七歲的李森佳醫師，三年多前發現罹患肺腺癌，他也沒有放下醫院工作，一面接受治療，另一方面還是堅持投入偏鄉醫療。因為李醫師希望將生命良能發揮到淋漓盡致，為苦難人付出，所以他心無掛礙，即使身有病痛，依舊安然自在，專心醫治別人的病苦。醫師兄弟齊心，一同守護玉里小鎮，以誠之情誼服務鄉親，很令人感動。

看到慈院醫護同仁，合心協力，在芸芸眾生中解救病苦，心中總是充滿感恩。能夠會聚眾人愛心，適時對苦難人伸出援手，這股愛的能量也會豐富自己的生命，成就富足人生。☺

釋證嚴

Contents

目錄

上人開示

1 偏鄉醫病情

Medical Care in Eastern Taiwan Remote Villages
/ Dharma Master Cheng Yen

社論

6 莫忘初衷 文／許權振

Remember Your Career Aspiration by Heart
/ Chuan-Jen Hsu

編者的話

8 體現護理的榮光 文／賴惠玲

To Win Glory for Nursing Practice
/ Hui-Ling Lai

白袍 vs. 白衣

10 白衣英雄 文／江俊廷

Heroines and Heroes in White Uniforms
/ Chun-Ting Chiang

新聞解讀

12 愛滋新染 五年首降 文／廖珮琳

Less New AIDS Patients due to Effective Prevention and Screening in Taiwan / Pei-Lin Liao

人物誌

34 護理好朋友

何亞蓁 臺中慈院 9B 病房護理師
文／曾秀英

Patients' Good Nurse Friend - Ya-Chen Ho, Registered Nurse, Ward 9B, Taichung Tzu Chi Hospital
/ Hsiu-Ying Tseng



回首 初心

P.14

封面故事

護理執業的價值省思

Original Thoughts and Self-Reflections of Nursing Career

Look Back to Our Initial Resolution

24 愛與責任 文／許凱婷
Love and Responsibility
/ Kai-Ting Hsu

27 護理藝術之美 文／吳佩茜
The Beauty of Nursing Art
/ Pei-Chien Wu

30 教我勇敢又堅強 文／張美惠
Nursing Taught Me to Be Brave and Strong
/ Mei-Hui Chang

32 樂於挑戰 無限寬廣 文／曾萌絹
Willing to Take Challenges
/ Meng-Chuan Tseng



愛在護病間

- 40 一起去看小寶貝 文／賴詩茜
Let Us Pay the Premature Births a Home-Visit
/ Shih-Chien Lai

心靈轉彎處

- 42 合宿的日子 編輯／石又敏
Days in Hospital Dormitory / Edited by Yu-Ming Shih
- 43 天使外宿中 文／黃明惠
A Young Nurse Learnt to Live by Herself
/ Ming-Hui Huang
- 46 工作生活皆獨立 文／賴渝瀾
Be Independent Both in Life and Work
/ Yu-Ying Lai
- 48 轉念，事事順心 文／吳瑞娟
Turn Your Thought Positive, Everything Is Fine
/ Jui-Chuan Wu



志工伴我行

- 50 每天的幸福感 文／劉婉雯
Volunteers Bring Us Happiness Everyday
/ Wan-Wen Liu

白衣日誌

- 52 體悟人生多用心 文／陳怡伶
Be Attentive to Realize the Meaning of Life
/ Yi-Ling Chen
- 54 踏實築夢 文／黃中昱
Fulfill My Dreams Step by Step
/ Chung-Yu Huang

男丁手記

- 56 做更多的護理師——安哥 文／趙偉安
To Be a “Do Some More” Nurse
/ Wei-An Chao

學術論文

- 62 老年人肌少症之預防與照護
文／林詩淳、蔡坤維、陳妙文、辜美安
Prevention and Management of Geriatric sarcopenia
/ Shih-Chun Lin, Kun-Wei Tsai, Mia-Wen Chen,
Mal-calm Koo
- 69 照護一位血液透析合併失智症末期老年患者
之護理經驗
文／蕭亞欣、徐少慧
**The Nursing Experience of Caring an Elderly
Hemodialysis Patient with End-Stage Dementia**
/ Ya-Hsin Hsiao, Shao-Hui Shu
- 79 協助一位初透析病人面臨透析模式改變之照
護經驗
文／張素英、林惠瑛、楊麗瓊、簡寶珍
**The Nursing Experience of Assisting an Initial-
Stage Dialysis Patient in Coping with
Dialysis Mode Change**
/ Su-Ying Chang, Hui-Ying Lin, Lai-King Yu, Pao-Chen Lin
- 89 運用行為治療於一位重覆住院自閉症青少年
的護理經驗
文／韋佩琪、陳靜芳
**The Nursing Experience of Applying Behavior
Therapy to a Re-Hospitalized Autism Adolescent**
/ Pei-chi Wei, Ching-Fane Chen
- 98 一位格林—巴瑞症候群青少年之護理經驗
文／許雅紋、伍碧琦、吳曉芸
**The Nursing Experience of Caring for a Teenage Girl
with Guillain-Barré Syndrome**
/ Ya-Wen Hsu, Pi-Chi Wu, Shiao-Yu Wu

慈濟護理團隊



慈濟大學

Tzu Chi University
970 花蓮市中央路三段 701 號
TEL:03-8565301
701, Chung Yang Rd., Sec.3 Hualien, Taiwan 970



慈濟技術學院

Tzu Chi College of Technology
970 花蓮市建國路二段 880 號
TEL: 03-8572158
880, Sec.2, Chien-kuo Rd. Hualien, Taiwan 970



花蓮慈濟醫學中心

Hualien Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation
970 花蓮市中央路三段 707 號
TEL:03-8561825
707 Chung Yang Rd., Sec. 3, Hualien, Taiwan 970



玉里慈濟醫院

Yuli Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation
981 花蓮縣玉里鎮民權街 1 之 1 號
TEL:03-8882718
1-1, Minchiuan St., Yuli Town, Hualien County, Taiwan 981



關山慈濟醫院

Kuanshan Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation
956 臺東縣關山鎮和平路 125 之 5 號
TEL: 08-9814880
125-5, HoPing Rd., Kuanshan Town, Taitung County, Taiwan 956



大林慈濟醫院

Dalin Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation
622 嘉義縣大林鎮民生路 2 號
TEL:05-2648000
2 Min Shen Rd., Dalin Town, Chia-yi County, Taiwan 622



臺北慈濟醫院

Taipei Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation
231 新北市新店區建國路 289 號
TEL:02-66289779
289 Chen-Kua Rd., Xindian District, New Taipei City, Taiwan 231



臺中慈濟醫院

Taichung Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation
427 臺中市潭子區豐興路一段 88 號
TEL:04-36060666
88, Sec. 1, Fongsing Rd., Tantz District, Taichung City, Taiwan 427



斗六慈濟診所

Douliou Tzu Chi Outpatient Department, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation
640 雲林縣斗六市雲林路二段 248 號
TEL:05-5372000
248, Sec. 2, Yunlin Rd., Douliou City, Yunlin County, Taiwan 640



蘇州慈濟健康促進中心

Tzu Chi Health Promotion Center, Suzhou
中國江蘇省蘇州市姑蘇區景德路 367 號
TEL:0512-80990980
No. 367, Jingde Rd., Gusu Dist., Suzhou City, Jiangsu Province, China



2002年 1月創刊
2015年 4月出版 第 14卷第 2期

榮譽發行人 釋證嚴

榮譽顧問 王端正、林碧玉、陳紹明

社長 林俊龍

編輯委員 王本榮、羅文瑞、張芙美、楊仁宏

簡守信、高瑞和、趙有誠、賴學生

張玉麟、潘永謙、莊淑婷

英文顧問 王璋、Joan E. Hasse、Jess Willis、
Ida Martinson

總編輯 賴惠玲、何日生 (科普人文)

副總編輯 章淑娟、黃雪莉、吳秋鳳、彭台珠、

彭少貞、張梅芳、曾慶方 (科普人文)

論文集編 王淑貞、張紀萍、林玉娟、廖慧燕

撰述委員 王長禱、王琬詳、古菊梅、沈芳吉

余翠翠、李彥範、林美伶、林雅萍

吳美玲、怡懋、蘇米、柯貞如

范姜玉珍、馬玉琴、徐美華、陸秀芳

郭育倫、陳佳蓉、陳秀萍、陳美伶

曹英、莊瑞菱、張莉琴、張線怡

曾紀芬、傅淑瑩、黃俊朝、葉秀真

楊曉菁、楊慧貞、楊心彤、廖如文

廖珮琳、滕安娜、劉怡婷、蔡碧雀

蘇雅慧、謝美玲、羅淑芬

主編 黃秋惠

編輯 吳惠晶、沈健民、吳宜芳、楊舜斌

美術編輯 李玉如、謝自富

行政 吳宜芳

封面人物 臺中慈院鄧偉婷護理師

攝影 賴廷翰

發行所 佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院
慈濟護理雜誌社

地址 970花蓮市中央路三段 707號

電話 886(3)8561825轉 2120

傳真 886(3)8562021

電子信箱 nursing@tzuchi.com.tw

網址 http://www.tzuchi.com.tw

製版印刷 禹利電子分色有限公司

中華郵政北台字第 7784號

本雜誌內文章版權屬本刊所有，非經允許請勿轉載或
複製。

本雜誌使用再生紙，並以環保大豆油墨印刷。

歡迎投稿，投稿簡則及投稿聲明書請至慈濟醫院網站
下載。http://nursing.tzuchi.com.tw/write

郵局劃撥帳號：06483022

戶名：佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院

訂閱一年 720元，海外郵資另計。請於通訊欄註明「志為護
理雜誌郵資」。訂閱辦法請參考

http://nursing.tzuchi.com.tw/subscribe

TZU CHI NURSING JOURNAL

Honorary Publisher	Dharma Master Cheng Yen
Honorary Consultants	Duan-Zheng Wang, Pi-Yu Lin, Shao-Ming Chen
President	Chin-Lon Lin
Editorial Board	Pen-Jung Wang, Wen-Jui Lo, Fwu-Mei Chang, Jen-Hung Yang Sou-Hsin Chien, Ruey-Ho Kao, You-Chen Chao, Ning-Sheng Lai, Yuh-Lin Chang Win-Him Poon, Shu-Ting Chuang
English Consultants	Bette Wei Wang, Joan E. Hasse, Ida Martinson, Jess Willis
Editors in Chief	Hui-Ling Lai, Rey-Sheng Ho(science & humanities)
Deputy Editors in Chief	Shu-Chuan Chang, Hsueh-Li Huang, Chiu-Feng Wu, Tai-Chu Peng, Shoa-Jen Perng, Mei-Fang Chang, Ching-Fang Tseng(science & humanities)
Executive Editors	Shu-Chen Wang, Chi-Ping Chang, Yu-Chuan Lin, Hui-Yen Liao
Compilation Editors	Chang-Tao Wang, Wan-Hsiang Wang, Chu-Mei Ku, Fang-Chu Shen, Tsui-Tsui Yu Yen-Fan Lee, Mei-Ling Lin, Ya-Ping Lin, Mei-Ling Wu, Yi-Maun Subeq Chen-Ju Ko, Yu-Chen Fan Chiang, Yu-Chin Ma, Mei-Hwa Hsu Shiou-Fang Lu, Yu-Lun Kuo, Chia-Jung Chen, Shiu-Ping Chen, Ying Tsao Li-Chyn Chang, Lu-I Chang, Chi-Fen Tseng, Shu-Ying Fu, Chun-Chao Huang Hsiu-Chen Yeh, Hsiao-Ching Yang, Hui-Chen Yang, Hsin-Tong Yang Nai-Huan Hsiung, Ru-Wen Liao, Pei-Lin Liao, An-Na Teng, Yi-Ting Liu, Pi-Chueh Tsai Ya-Hui Su, Mei-Lin Hsieh, Shu-Fen Lo (By the order of Chinese Last Name)
Managing Editor	Chiu-Hui Huang
Editor	Yi-Fang Wu, Chien-Min Shen, Shun-Pin Yang
Art Director	Andy Hsieh
Art Designer	Yu-Ru Lee
Administration	Yi-Fang Wu
Publication	Tzu Chi Nursing Journal, Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation
Address	No. 707, Sec. 3, Chung Yang Rd., Hualien 970, Taiwan, R. O. C.
Telephone	886(3)8561825 ext.2120 Fax: 886(3)8562021
E-Mail	nursing@tzuchi.com.tw
Website	www.tzuchi.com.tw
Printed by	Yu-Li Color Reproduction Co., Ltd.

Copyright©2015 Buddhist Tzu Chi General Hospital.

All rights reserved. No reproduction without permission.

For environmental protection, Tzu Chi Nursing Journal uses recycling paper and soy ink printing.

Articles are welcome to mail to nursing@tzuchi.com.tw

Please visit <http://www.tzuchi.com.tw> for further information.

Printed in Taiwan



莫忘初衷

Remember Your Career Aspiration
by Heart

◆ 文 | 許權振 臺中慈濟醫院副院長

從醫學院畢業拿到醫師證書至今近四十年，猶記得當時這一張醫師證書在手中的「重量」，意氣風發年輕的我期許自己：發揮專長造福人群！想想也是因緣，執業過程中注意到「新生兒聽力是影響一生的關鍵」，於是心心念念致力於新生兒聽力篩檢，堅持推動十餘年，欣見政府制定政策讓新生兒都可以接受免費聽力篩檢的美好成果。

個人因為推動新生兒聽力篩檢，忝獲臺中市大臺中醫師公會頒發醫療貢獻獎，其實，自己一路走來，不論遭遇挫折或者有所成就，在在都讓我重溫當年感受到的那分「重量」，時刻驅策自己，疲累中不倦怠，挫折中有勇氣，也在這些年後，回首來時路，終於可以微笑看著自己。

來到臺中慈濟醫院，接受證嚴法師的教導與薰陶，我明白，感受到醫師證書重量的心情，那就是一分「初發心」，原來我所以能微笑告慰自己，不在於取得多少俗世的成就，而是我沒有忘記當年對自己的期許，甚而常常因為想起這一分初發心，而沒有輕言放棄，堅持到現在。

醫療圈裡各類醫事人員，當年一定也都具備著不同因緣，也帶著一分純潔的「初發心」，至今在不同崗位付出。如同《志為護理》此期封面故事主題討論選擇護理職業與執業的理由，剖析著這群白衣大士當時選擇護理科系就讀，到以護理為職業，甚至是終身志業的歷程。不論是現實考慮或是具備奉獻的情懷，我彷彿又再次看見身著護理師制服，陪伴醫師、病患與家屬的那翩翩身影，他們總是兢兢業業、誠誠懇懇，善盡照護職責。

在我醫師工作的這些年，護理師未必是醫療過程中受到注意的明星，但經常是病患能充分痊癒的關鍵人物。不論是門診、住院、開刀，都有不同職掌的護理師，陪著我一起照顧病患，我這位醫師經常走在前端，而護理師們總是幫我做到最後。猶記得在臺大時，有一年除夕夜，罕見的來了緊急開刀的病患，當時護理人員跟著我團團轉，忙到不能回家團圓。也是在我著力推動新生兒聽力篩檢進入制度的初期，嬰兒室的護理師在照顧新生兒的繁忙工作外，還要參加研習，承擔起初步篩檢的工作。像現在臺中慈院的篩檢工作，就是由兒科專科護理師協助，每每新增的任務一到，護理同仁總是站在服務病患的角度，無怨的承擔起來，成為最堅強的後盾。所以目前全臺灣的新生兒聽力篩檢率能超越百分之九十七，高於全世界水準，這都是要感恩這群默默付出的護理同仁。我感覺護理同仁猶如熠熠星光，總要在月光淡隱，才耀入你我眼簾，當人們仰望夜空，也因為這些閃爍星光才讓眾人感受宇宙天體的美好浪漫。

護理同仁探討著投入時的不同因素與考慮，也思索在工作中的自我成長，感受到他們藉由重拾初發心，堅定職場工作價值的用心。個人願進一言提供參考，職業或因不同因緣考慮，產生不同階段選擇，但只要能回溯到當時的初發心，能堅持或樂在工作的比例必定更高。如我投入耳鼻喉科領域，也是經常反芻自己當年的發心。也許護理同仁的「當年」，一樣赤忱年少懵懂未明，根本是誤打誤撞投入護理職場，說不上初發心，但歷練經年，或許會在醫師、護理同仁、病患與家屬互動中，激盪一道生命亮光。證嚴法師經常教導我們「多用心」，這就是我拿來在工作生活中，細細體會「意義」的方法。護理同仁或可運用處處用心的方式，確立職場工作存在的意義與價值。

除了護理同仁追尋自我定位與價值，問卷也詢問護理同仁感受到的美好時刻何在？佛教常勸眾人隨喜善法，看到答案選項包括：病人及家屬、家人、醫師、其他職類等對象，讓我深感責任重大，原來你我都有守護善法的責任。

期待醫師與其他職類同仁、病患與家屬，甚至護理同仁的家人，能夠深體護理人的初發心，守護他們為生命付出奉獻的初衷，在需要改進時多與包容提攜；值得肯定時，慷慨給予讚美掌聲。日益複雜的醫療職場，更少不了護理人員的付出與投入，當願意從事護理的一盞燈火亮起，願我們共同呵護純亮潔白的這盞心燈，屏除風雨侵擾，也願護理夥伴們，莫忘初衷，時刻剔亮燈芯，長明於醫護界，我們要一起攜手照護病苦眾生。☺

體現護理的榮光

To Win Glory for Nursing Practice

◆ 文 | 賴惠玲

清晨天未亮，在病房的配膳間排隊等候裝置冰袋，前方一位四十多歲身材矮胖的家屬轉頭瞧我一眼，兩人四目交接，我以點頭微笑釋放人際間最基本的禮節和友善的無語問候，但她面無表情地撇開視線，無視我的存在。或許是起床氣未消，或許是照顧病人太累，見她使勁地舀起的每一瓢冰塊，只有一二塊冰成功滑入已經快脹滿的冰袋內，多數則都掉到地上。在她身後的我協助將冰塊一一撿起置入水槽中，也簡潔地順道說了一下冰袋的裝置方法，算是二度釋出人際善意，但她對我說的話和舉動仍然是完全不予理會，原本擺著一張臭臉的她，用更加扭曲變形的臉部表情直接地表達她心中高度的不舒坦。

她的反應完全出乎我的預期。第一時間心想算了，當下角色和她一樣，只是一位承受著照護壓力的病人家屬，對陌生人入侵私領域的武裝，每人各有不同的表現方式罷了；但心念一轉，還是以最直接的方式告訴她：「我是護士，剛好和你一樣現在是病人家屬，你還好嗎？」她瞬間展露的尷尬笑容軟化了剛硬的臉部線條和態度，直說：「很好、很好，謝謝你。」還主動遞給我原本被她甩入製冰機中的舀冰杓子，隨後轉身離開時還不忘禮貌性地再回頭並點頭微笑，為凝結的氣氛升溫不少。她這次的反應更是完全地意料之外。

在我們的社會文化裡很多人不習慣與陌生人目光交接，更遑論在目光交接之際點頭微笑的禮儀了，再者因為照顧者的照護壓力使然，以冷漠的態度防禦外在環境也是可以理解的。但是，能讓那位家屬的敵對、冷漠的態度有著戲劇性轉變的關鍵，應該是護理專業角色和這角色所提供的關懷的問候與同理吧？！對病人和家屬而言，護理人員的問候自然有著另一層面的意義，護病間的友善良性互動，更是建構在病人與家屬對

護理人員的信任基礎上。從那位在配膳間的家屬瞬間兩極化的反應差異，看到護理專業的獨特性的角色和功能。「我是護士」，讓自己在當下的角色延伸，一句「你還好嗎」的問候，有著心理慰藉的精神力量，因而讓她的態度從拒絕到歡迎。

本期的封面故事，調查慈濟各院區護理人員對於護理職業的選擇初衷和看法，儘管問卷回收有難以避免的選樣誤差，但畢竟其結果仍是來自龐大的樣本數，因此調查數據還是反映了值得重視的現況。不同於醫師這行業，僅有不到一成五的護理人員是因為小時候的志願而選擇念護理科系，同樣是在第一線搶救生命，醫學系、護理科系間的入門選擇差異竟是如此的大相逕庭。也只有不到 2% 的受訪護理人員，認同念護理科系可以帶來好的社會地位和受到尊重。當前臺灣護理界的執業環境和勞動條件，的確讓不少護理人比較不容易感受到護理的榮光，也因此在各方努力下產生許多改善執業環境的政策。福利制度可以透過政策改善，但是，社會地位和尊重都不是靠別人給予，而是必須透過全體護理人的專業表現和人文素養去獲得他人出自內心的讚歎與感恩。漸漸地，民眾總會看見護理的價值和不可取代的意義。在自己的護理生涯中從來都沒有被「護士」或「護理師」這個名相困擾過，也未曾從病人或是家屬或是其他職類同儕的反應中感受到這兩個名相的地位、價值和專業的差異。

過去這將近一個月的時間以來，有機會可以從病人的主要照顧者的視角，細細體察比較各不同職類專業人員的角色和功能，尤其是護理人的角色和功能。夜深人靜，冷冷的病室長廊只見年紀輕輕的護理人員孤單的身影，推著生理監測器穿梭在病床間，監測夜間的生理變化，更協助已經入睡的病人再蓋好被子，讓病人的休息環境更舒適。

忙碌的工作環境或許讓年輕護理人還沒能完全體現護理價值，但是興趣可以培養，護理工作可以因為成就感的體現而成為終身志業。西方哲學有句名言「偶而治癒疾病，時常緩解症狀，總是寬慰病患 (To cure sometimes, to relieve often, to comfort always.)」。儘管因為護病比的負荷，護理人員總是在病室間來去匆匆，但是和病人及家屬接觸時間最多的醫療照護人員仍是護理人員，最清楚病人整體狀況以及最能撫慰病人的，還是護理人。同理病人，關懷病人，發揮護理不可取代的專業性，護理人的價值自然得以彰顯。☺

白衣英雄

Heroines and Heroes in White Uniforms

文／江俊廷 臺中慈濟醫院神經外科主治醫師

雖然只是志願役少尉，一年十個月的軍旅生活一直縈繞我的思緒裡。

退伍後，緊接著外科住院醫師的訓練，而加護病房一直是最具挑戰性的工作！常常，病人的變化只在一瞬間，剛剛還在說話的病人，一下子就失去意識；好不容易拉上來的血壓，轉眼間就如雲霄飛車一樣飛快地往下滑；胃鏡才剛剛止完出血點，現在鼻胃管又冒出鮮血……患者病況劇烈起伏的情況，在加護病房是家常便飯！也是因為如此，加護病房的所有工作人員總是繃緊神經，時時刻刻注意著病人的情況，就如同防範敵軍反撲一樣地緊張！

幾乎所有不穩定的病人都在加護病房！所以，加護病房的照護幾乎關係著病人能否就此穩定下來，進而順利轉至普通病房，最後平安地出院。就像「搶灘作戰」一般，加護病房這個環節就是搶灘後建立的灘頭堡，是決定大軍能不能繼續往前推進，甚至達到最後勝利的關鍵因素！搶救重症病人的最重要一役，就在加護病房！

雖然現在加護病房多編制有專責或專職的醫師，但如果沒有護理師的密切協助，完全無法面對四面八方襲來的戰況；在加護病房工作的時候，常常覺得自己好像加入了特戰小組——一個菜少尉帶著幾位士官長，衝鋒陷陣於槍林彈雨間，在這個時候早已沒有「醫護」之分，團隊之間緊密



的默契關係著每一個處置的進行，更關係著病人如電影《搶救雷恩大兵》一般脆弱的生命！

在慈濟，常稱呼護理師是「白衣大士」，因為她們總是不辭辛勞，聞聲救苦，雖然現在不常聽到人的呼救聲，常常只是呼叫鈴的聲音；而加護病房的護理師更是如此，因為治療上的需要，在加護病房工作的護理師，幾乎要完成所有的照護工作，包括：餵牛奶，擦澡，翻身拍背，換尿片……幾乎像家人一樣照顧著每一個重症患者。

護理師們站在醫療的第一線，「忍人所不能忍，苦人所不能苦」，努力守護著每一個病人，就像海軍陸戰隊守著每個灘頭堡，護理師，才是每一場抗病戰役的英雄——真正的無名英雄！教科書上說：艾森豪將軍贏得了諾曼第登陸戰，但是，在與死神拔河搶救生命的戰爭裡，如果少了所有的白衣大士，哪來的艾森豪？哪來奮戰的尊嚴與榮耀？

目前的社會脈動多采多姿，很多護理人因為各種原因，一畢業就轉換跑道，或是途中跳槽了；但是，目前仍然有一群人留下來；這群護理師們選擇了默默的承擔和付出，為著病患的心跳、血壓日以繼夜……願意這麼做這麼選擇卻甘之如飴的人，就是「菩薩」吧，我想！

謝謝我的「白衣大士」夥伴們！☺

愛滋新染 五年首降

Less New AIDS Patients due to Effective Prevention and Screening in Taiwan

■ 文 | 廖珮琳 臺中慈濟醫院護理部督導

好一段時間以來，幾乎每幾天都會出現又有某某人染愛滋、年僅十二歲即因不當性行為染愛滋……的新聞，相對於上述的消息，在 2015 年 1 月出現幾則新聞，是臺灣愛滋防治方面難得的好消息：「新增感染人數 5 年來首度下降」，這對平日投入愛滋防治的成員無疑是打了強心針，表示積極推動愛滋病的匿名快篩及防疫宣導真的有成效。

衛生福利部疾病管制署表示，2014 年臺灣籍愛滋病毒感染人數為 2,236 人，相較 2013 年的 2,244 人減少 8 例，成為繼 2009 年後再度出現新增感染人數反轉的現象。新聞指出，臺大醫院感染科主治醫師洪健清表示，臺大醫院每年約有 3,500 人進行愛滋病匿名快篩，近兩年來的陽性篩檢率從 3.5% 降至 3%，新增的感染者確實有減少的趨勢，他推測主要是政府推動愛滋匿名篩檢，讓更多感染者被發現，能及早接受治療。

而在治療端，政府也修訂法令配合，希望愛滋患者不放棄治療，例如：2015 年臺灣再度提出「人類免疫缺乏病毒傳染防治及感染者權益保障條例」修法，修正第 16 條第 3、4 項條文，感染者自確診開始服藥後二年內，抗人類免疫缺乏病毒藥品

之藥事服務費及病毒負荷量檢驗及感染性淋巴球檢驗之檢驗費，由中央主管機關予以全額補助，自 2017 年 2 月 4 日生效。此次修正的重點在於希望感染者醫療費用給付能回歸健保。

政府及各醫療機構全力推動預防宣導與治療，臺中慈濟醫院也不例外。

臺中慈院於 2013 年經考評通過「人類免疫缺乏病毒指定醫事機構」，成為愛滋病專責醫院，目前設有愛滋病個案管理師及專責病房，2013 年至 2014 年共計收案管理愛滋病個案 25 名，分析收案資料，96% 為男性，年齡 40 歲以下約占 80%，當中年齡小於 20 歲者占 15%，性傾向分析，以同性戀占多數約 60%、異性戀次之。認識或接觸非固定性伴侶的方式以透過網路認識最高，夜店認識次之。在性行為中保險套每次都用僅占 20%，因此安全的性行為是很重要的。臺中慈院收案列管的個案中以未成年個案最為棘手，2013 年 7 月第一位未成年個案是由衛生局轉介過來且為男性同志，本院個案管理師是與個案最直接接觸的護理人員，個案一開始是帶著敵對的情緒來到門診，表情充滿對照護團隊的不信任與排斥。但在持續提供照護的這段日子，除

了依專業職責提供醫療端的服務外，並以朋友的方式陪伴個案走過與家中長輩的溝通障礙、輟學、逃家等風暴，到後來甚至願意分享他與同性間交往的心情。如今，個案定期回診率已達 100%，並積極自發性的與團隊討論服用雞尾酒療法，最近個案回饋個管師說著：「姊姊，有妳真好。」讓個管師瞬間紅了眼眶。

其實，全名「後天免疫缺乏症候群」的愛滋病，這二十世紀以來最具破壞力的流行病之一，是醫療工作者首要防治的疾病，也是在各方面要宣導正確觀念的疾病。近日即有新聞報導露德協會的調查結果，近三成臺灣民眾不願意與染愛滋者共事。

露德協會長期關懷愛滋患者，於 2014 年 9 月針對 1,156 名民眾進行「愛滋感染者相處大調查」，結果顯示臺灣民眾對愛滋仍存在許多錯誤認知，例如：有超過 2 成受訪者認為一起洗澡、泡湯、游泳或被蚊蟲叮咬，甚至是牽手、擁抱、親吻都可能被傳染。職場上，有 3 成民眾表示不願意雇用感染者當員工或與他們一同工作。生活上，逾 5 成不願與感染者同住。得知另一半感染愛滋後，有 2 成選擇分手或離婚，4 成會先詢問、探究感染的原因。而醫療工作者的天職，就是要去治療、陪伴生病的人，不管他是伊波拉或是愛滋患者。

世界衛生組織 (WHO) 於 1988 年宣布每年 12 月 1 日為世界愛滋日，2014 年世界愛滋病日主題為：「Close the Gap」，希望消弭各種防治及醫療的障礙，在 2030 年達到愛滋零感染的目標。這也是我們正在努力的目標。

當想到愛滋病防治與治療的同時，常會

想到在南非的祖魯族慈濟志工，是在這一方面投入比我們都深，值得我們讚歎的典範，雖然他們其實不是專業醫療人員。

在南非的祖魯部落生活環境貧困，當地許多兒童因父母罹患愛滋身亡而無人照顧，在南非夸祖魯納塔爾省平均壽命只有 50 歲，15-49 歲婦女有 4 成染上愛滋。十多年來在臺籍慈濟志工帶動下，許多祖魯族志工加入關懷行列，讓愛滋遺孤的生活有所依靠，不只就地救濟愛滋病患，以及收養愛滋孤兒，還跨國在莫三比克、史瓦濟蘭、賴索托等國協助帶動當地志工。花蓮慈院的護理夥伴也曾錄製照顧愛滋病患的宣導衛教影片，為南非的愛滋防治盡一分力。

未來愛滋病防治發展及治療仍需多方努力持續進行，期待能看到更多正面的好消息，更希望零愛滋的目標能早日實現。☺

參考資料

2015年01月06日中時電子報「愛滋感染者 5年來首降」<http://www.chinatimes.com/realtimews/20150106004406-260405>

2015年03月04日ETtoday健康新聞「歧視深！調查：3成民眾不願意跟染愛滋者共事」<http://www.ettoday.net/news/20150304/473569.htm#ixzz3VwEWOZFW>

中央社，2014年01月17日，斐愛滋感染人數下降1/3。
全國法規資料庫，2015年 02 月 04 日，人類免疫缺乏病毒傳染防治及感染者權益保障條例<http://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=L0050004>

彩虹上的鑽石-南非，2015年 03 月 31 日，南非大記事<http://www.cna.com.tw/news/aopl/201401170400-1.aspx>



回首初發心

護理執業的價值省思

Original Thoughts and
Self-Reflections of
Nursing Career

*Look Back to
Our Initial Resolution*





回首，
成為白衣天使之初，
蘊藏家人的期待，
就業的保障，
助人為樂的夢想……

現今，
照見人生病苦，
珍惜生命直視死亡，
慈悲智慧漸增長，
選我所愛，愛我所選，
篤定初衷，
護理，護你！

■ 文 / 黃美玲、沈玉娟 臺中慈濟醫院心蓮病房護理長、婦產科病房副護理長

護理這份工作，帶給你什麼？跟你當初想的，一樣嗎？不一樣嗎？哪裡是一樣的？又是哪裡不一樣？

如果把護理行業譬喻為像登山一樣的挑戰，你是已經越過某一座大山，又朝下一座高山邁進？還是卡在半山腰、上氣不接下氣，連碎念的力氣都沒有？如果把護理工作想成是在挖礦尋寶，你現在是覺得自己費了體力精

神還遍尋不著？挖到了一小塊寶石？還是找到了可以恆長持久的瑰寶？

不管你從事護理工作多久，我們想請你回頭想想當初，看看現在；以這樣的目標設想規畫了本期問卷。

慈濟六家醫院的問卷統計結果，有效樣本總計 1,522 人，職級以 N2 最多，35.9%，N 次之，28.3%。

問卷基本資料統計

職級	人數	%
N	431	28.3
N1	303	19.9
N2	546	35.9
N3	161	10.6
N4	81	5.3
總計	1,522	100.0

職稱	人數	%
護理師/護士	1,160	76.2
個管師	72	4.7
副護理長	46	3.0
護理長	94	6.2
督導以上	24	1.6
專科護理師(含資深護理師)	126	8.3
總計	1,522	100.0

性別	人數	%
男	37	2.4
女	1,485	97.6
總計	1,522	100.0

工作科別屬性	人數	%
內科	267	17.5
外科系	226	14.8
小兒科	77	5.1
婦產	63	4.1
急重症	318	20.9
功能小組	28	1.8
血液透析室	44	2.9
手術室	111	7.3
門診	182	12.0
心蓮	30	2.0
行政	61	4.0
其他	115	7.6
總計	1,522	100.0

1

我當初選擇護理科系就讀的原因？

(N = 1,522 ， 複選至多三項)



護理是可靠的未來 聽親友建議者最多

當初為什麼會選擇護理科系就讀？我們設定了 11 個答案，每個人至多可以選擇 3 個。統計結果以「親友建議」最多占 43.4%，其次為「一技之長」38.2%；再來是「就業容易」24.6%及「薪資穩定」23.3%；接著三項比率接近的依序為「為了家人及自己的健康」15.6%、「成績分發」15.0%、「兒時的志願」14.1%。

這樣的選項排名，可能跟事前預估的相去不遠，也靠近一般社會大眾對選擇護理行業的認知，薪資、就業、改善家計，是貼近現實面的考量。可

惜「社會地位佳、受尊重」的比例僅 1.7%，但從小要當護理師的比例有 14.1%，表示這些人應該是自己感受過護理行業的價值才這麼篤定。

還有什麼其他原因選擇念護理呢？從填答裡看到「其他」3.1%裡面一些有趣的答案。有人寫「奉父之命」、「家人要求」，雖然跟「親友建議」相近，但可能覺得當年真的是「被強迫的」，跟建議是有區別的。也有人是因為母親、阿姨、家人是護理師而選為志願。當然也有幾位說就是考不好、沒學校念後的選擇。「志願填錯」、「撞到頭而想不開」這樣誤打誤撞的有幾位，有幾位則是因為「喜歡助人」。比較特別的答案有「覺得制服漂亮」、「不

用上數學」、和「為了初戀情人」，很好奇這一位為了初戀情人而走上護理的人，故事的後續如何？

不同的出發點 同樣成為護理專才

這一則題目把我們的思緒拉回到自己當年選擇護理的過程。問幾個身旁的同事朋友，也是給出相似的答案較多，如：「考試成績分發，沒有想太多」、「爸媽說護理是個鐵飯碗，有一技之長不怕找不到工作」或是「聽說學習護理知識對家人健康有益，可以照顧家人」、「護理人員是理想的

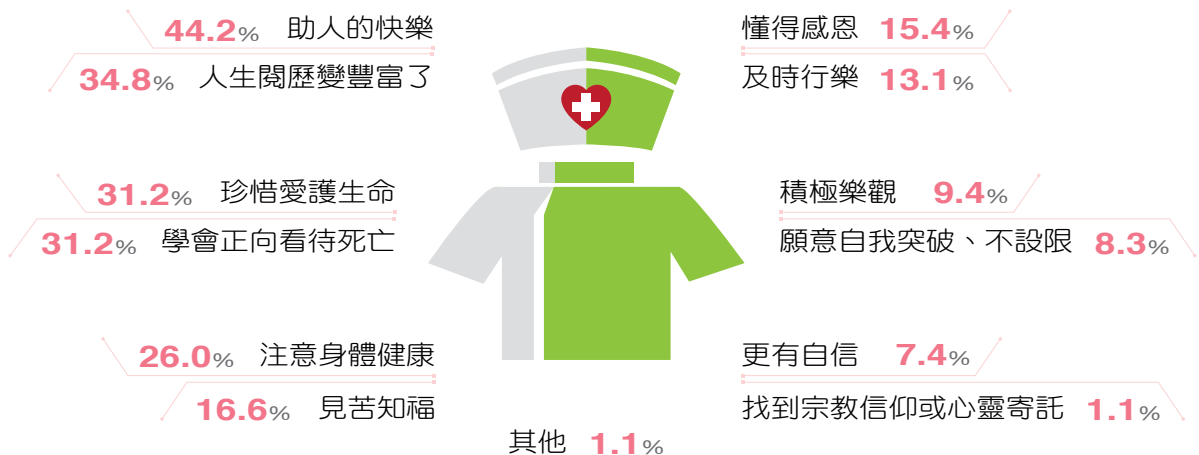
好媳婦、好老婆」……這些都是熟悉的現實考量，符合社會價值的期待。

筆者之一的美玲也是這樣，「在國小階段，學校的老師就不斷向家父灌輸：『女孩子讀護理很好，很細心且懂事，家中有人生病也方便照應，找工作很容易收入也不錯。』這些話對父親有很大的影響，尤其是當年家中經濟狀況不佳。」所以在美玲國中畢業時的志願，一律填寫護校、護專等，後來沒有分發到公立的護校，美玲爸爸在投資報酬率的精打細算下，要美玲再補習一年後，順利地就讀公立護理學校。

2

我從事護理工作在非物質面最重要的收穫？

(N = 1,522, 複選至多三項)



而在青澀的年紀就能自行決定志向的人，令人羨慕。心蓮病房的蓉蓉，平常將傷口或管路的狀況畫在交班本中方便且清楚的交班，這讓同事都很感謝她的用心。蓉蓉自小就有繪畫的天賦，但她獨鍾「健康教育」這門課，小小年紀就可以在黑板上將心臟解剖圖畫得清楚又正確，這個經驗讓她發現自己的興趣，雖然會畫畫，但更喜歡能在生活中用得上的健康及醫學知識。只因醫學系的成績門檻太高，蓉蓉便求其次的選擇護理一途。

不管是「護理是爸爸的第一志願」的美玲，或是自主選擇的蓉蓉，或是各種五花八門原因走入護理的人，護理工作已提供經濟安定的外在價值，一旦體悟到了深化在內心的內在價值，就能成為優秀的護理人員。

助人最樂 人生閱歷變豐富

「愛情和麵包，哪一個重要？」這樣的大哉問，沒有標準答案，但很多人一定會說都重要。對所有護理人，我們也不在此探究薪資、獎金這樣無法盡如人意的問題，只請大家想想金錢之外的收穫？我們想了解每個人感知到這一份工作的內在價值是什麼樣的。

慈濟六院護理同仁的首選第一名是「助人的快樂」，占44.2%；其次為「人生閱歷變豐富了」34.8%；「珍惜愛護生命」及「學會正向看待死亡」同為31.2%，名列第三。第五名是「注意身

體健康」26.0%。見苦知福、懂得感恩、及時行樂也都有超過10%的人選擇。

回頭想想護理工作，誰沒有被責備過？不管是被主管、同事、病人或家屬，每一次的被責罵與不愉快，都可以是離開這個行業的理由。玉娟現在是婦產科病房的副護理長，但也曾經因為幫兒童打針沒打上，著急的爸爸踹門來表達不滿，害她嚇得不知怎麼應對，甚至因此變得消極。隨著進入職場開始體會護理的真實面，面對病人及家屬高度的要求，日日身處在高壓的情境中，工作負荷量大，選擇護理職業的理由逐漸受到挑戰，有人也因此而離開職場。堅持下來的你我，就是在護理工作中找到了樂趣與美好，給了自己往下扎根的養分，才逐漸長成為護理界的小樹大樹。

深化自我價值 正向看待生死

在受苦病人的凝重的氛圍中，護理人員更能敏感且深刻地體會人生八苦中的「病苦」、「死苦」、「愛別離苦」的苦處。護理在醫院中貼近每一個人生命最脆弱的時刻，無時無刻，我們一直在幫助別人。看著病人與家屬的苦，也容易促發我們內在深層的省思及成長，在工作中印證「好的護理專業就是倫理的實踐」，無疑是對自身的肯定與鼓舞，這些精神層面的收穫也是支持我們在護理工作中持續走下去的力量。

就像玉玲的分享，「自我人生的增

值，除了讀書進修及旅遊之外，我想護理工作的洗禮，是最好的方式。」
「曾被病人或家屬抱怨，但有更多的病人及家屬給予肯定及讚許，甚至會分享激勵的人生故事。」
「護理工作帶給我美好豐富的閱歷，我感受到人生有了高度變化。現在的我，能不怕挫折，不怕失敗，不怕逆境，在溝通時有耐性也更圓融，對人生的態度更積極。」

華森 (Jean Watson, 1985) 提出「人性護理理論」：對病人真正有幫助，其實護病關係間的品質才是最重要的因素。當護理師在照護中暫時離開專

業角色，回到最根本的「人」時，面對的病人不是一個「被照顧的對象」，而成為與我交流的一個主體。此刻，人性我所展現出來的存在感及真誠，讓彼此在面對面的當下，覺知到對方的內在經驗是可以被瞭解及體會的。所以表面上看來是護理人員在照顧病人，但是另外一個層面上是病人以身體的病苦顯示生命中的無常，讓護理師看見生命多樣的風貌，以及用如何的態度面對這個課題，這個互動的過程，護理人員雖沒有親自落入疾病之苦，可是對於人生有所體悟。呼應到此期間卷，超過 30% 的護理同仁從工

3

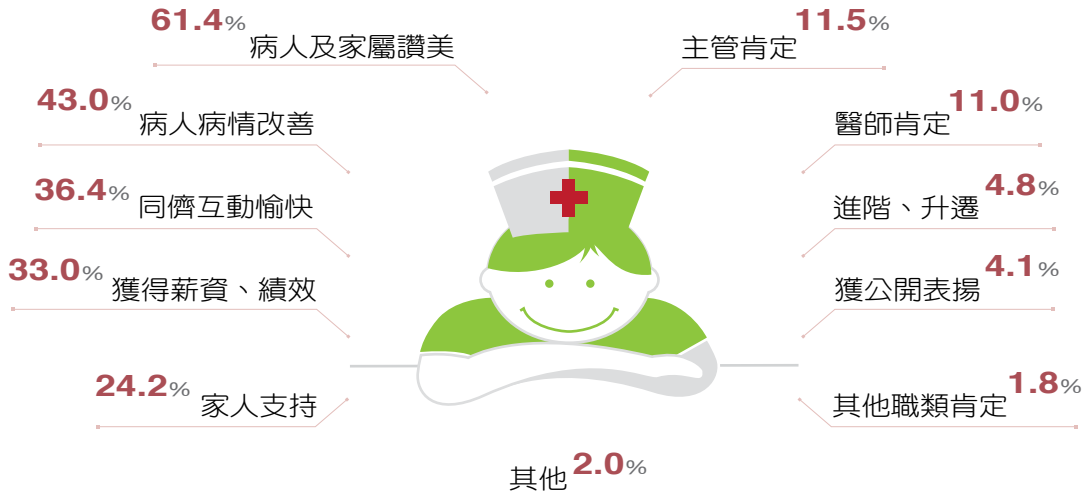
我從事護理工作對生活的好處？

(N = 1,522 ，複選至多三項)



4

從事護理工作至今最美好時刻是在？
(N = 1,522，複選至多三項)



作中獲得了「珍惜愛護生命」或「學會正向看待死亡」的感受。以病人為師，無非是深入生命內在成長的一大收穫。

親友的健康顧問 緊急醫療救命者

護理工作到底對生活有什麼好處呢？有高達 73.3% 選擇「成為親友的醫療諮詢者、協助者」。沒錯！這也是同仁常會彼此討論的主題，生活中最常見的就是親戚朋友會來問說他身體出現了狀況時，該怎麼辦、該注意什麼、該看哪一科、該怎麼照顧等等問題。幫忙解決親友的問題後，深深感

受到自己的重要性，覺得很有成就感。

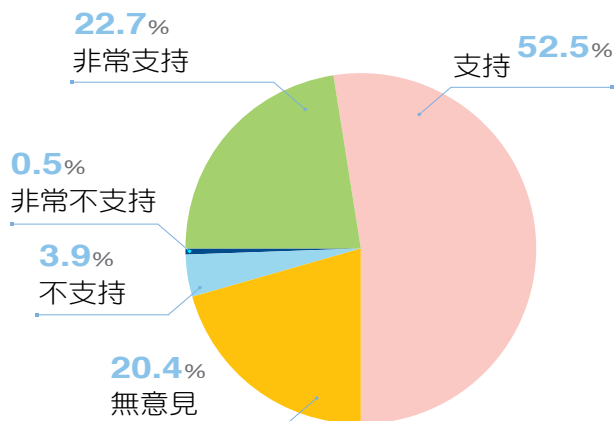
第二名是「有能力處理緊急醫療狀況」44.6%。最近社會新聞也常出現護理師幫忙急救路倒民眾的畫面，不圖功勞只為搶救生命，也獲得社會輿論對護理人員的讚許。有一位同仁就是在爸爸突然生病時，無法立即處理而覺得很難過，因此立志讀護理，她希望自己隨時準備好，有能力可以救人。

第三名則是「經濟充裕」，31.6%，第四是「結交同事及病友家屬好友」16.1%，在工作場域能夠結交好友，能夠讓工作更快樂是無庸置疑的。

而選擇成為好伴侶和好媳婦的，也是本身及家人對護理工作特質的肯定。

5

生活周遭的人，對我從事護理工作的支持程度？(N = 1,522)



護理是照顧人的專業，注重人與人間的互動過程，懂得關懷及照顧別人，形塑出一般長輩心中理想女孩的形象。不過，或許一般社會大眾認知我們護理同仁是「溫柔婉約」，不過我們相處過就知道，有更是「女中豪傑」，很有氣魄，因為在照護上的判斷，有時是要快又犀利的。當然現在也有不少男丁格爾，是很好的女婿和丈夫的選擇。

常記最美好的時刻 樂有好夥伴

你在職場上最美好的時刻？毫不意外地，問卷結果第一名是「病人及家屬讚美」61.4%，其次是「病人病情改善」43.0%、「同儕互動愉快」

36.4%、「獲得薪資、績效」33.0%、「家人支持」24.2%、「主管肯定」11.5%、「醫師肯定」11.0%，後兩者加起來有22.5%。護理工作面對的不僅只有病人身體的病痛、甚至要協助處理病人與家人之間的複雜互動關係、甚至家庭問題，當順利的協助病人及家屬解決問題，病人能安心治病，或是終於看見病人與家屬難得的笑容，護理師總會在心裡說「這樣就值得了」！

筆者玉娟記得收過一份奇特的禮物。曾有個產後大量出血的產婦，狀況非常危急，醫護人員都處於備戰狀態，幸好她病情一天比一天穩定，出院返診時特地至單位送給我們每位護理同仁一雙中國風的筷子，並於筷子刻上每個護理人員的名字。同仁收到這份禮物又驚又喜，都納悶為何病人知道大家的名字？

原來病人處於危急迷迷糊糊的狀態下感受到護理人員為她不斷來回穿梭的照護，所以一定要親自感謝每一個人。她取筷子的諧音，希望護理人員都能快快樂樂，快樂生活，快樂工作。

我們是盡可能不收病人與家屬禮物的，但他們總是會想出一些巧思讓我們不好拒絕，幸好也都是禮輕情意重。其實，只要聽到病人、家屬由衷的一句謝謝、你們辛苦了……等等的回饋，我們就能感受到自己的價值及工作的重要性，也因此六成以上護理人員都認為工作中最美好的時刻，是受到病

人及家屬的讚美。也因著有病人、家屬的鼓勵，才讓我們自己覺得不足，而必須更加在護理界努力。

護理工作易感到挫折，故在一起共事的同事顯得重要，能互相尊重合作，分享心事，並彼此加油、鼓勵、激勵，工作上的好夥伴當然不可或缺。

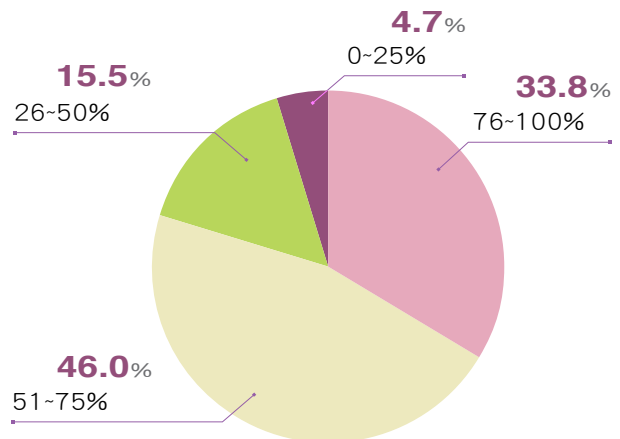
家人支持恆長久 護理真實有愛

有好的支持系統，護理工作也才能持續長久。在生活周遭的人，對你我從事護理工作的支持程度，22.7%為非常支持，52.5%為支持，20.4%無意見，3.9%不支持，非常不支持0.5%。七成五的護理人員感受到親友的支持，可惜仍有4.4%的人是親友不支持的。就我們的經驗，親友、尤其是家人的支持對護理工作是非常重要的，因為可能一般人休長假時是我們最忙的時候，或是有時要值夜班，個管師要辦活動、家訪……；也因此，我們最常感謝的，是家人的體諒和理解。

最後，我們請問大家愛護理的程度，以四分法選擇，這是一種很抽象的感受提問，有的人應是憑直覺填，有的人可能是想了一會兒才決定吧。很开心有33.8%的人是在76~100%，51~75%的也有46.0%，加起來79.8%的人，應該是對護理有愛、很愛、或非常愛的。表示大家的心中，已清楚明白的體會過護理工作的無形價值，甚至是領受到使命感了。

6

我愛護理工作的程度： (N = 1,522)



而選26~50%的有15.5%，0~25%的4.7%。我們希望大家愛護理的程度，會隨著時間的推演而加深，如果扣分，那下一步可能就是離開，太可惜了。

綜合問卷的結果，可以得知護理職業在每位護理人員有許多正向的美好，執業過程中有曾經感動內心深處的情境，那當下記憶猶新的片刻是滋養內心的資糧。

當你已經很累，心想「不如歸去」時，總有人，會讓已經不常感動的你，又感動一次。當你在快要忘記感動時，又受到感動，一次又一次的感動，你就發現了，啊，原來我的工作裡，一直有愛。不是嗎？在護理工作中，真的，很容易看到愛。

愛與責任

■ 文／許凱婷 臺中慈濟醫院 9B 外科病房護理師

Love and
Responsibility

「時間好晚了！很心疼你們，謝謝妳，晚安。」那一天半夜兩點鐘，上大夜班的我一如往常地巡視病房，順手為踢被子的病人蓋好被子，一位阿姨悄悄地睜開眼睛握著我的手，這樣對我說。

剎那間心裡好暖，倒不是因為這份工作要辛苦輪值三班被感謝，而是突然讓我記得當初走護理這條路的初衷。

因為人們常常會忘記，要堅持做一件你之後會覺得很快樂的事情，哪怕是伸出手來摸摸正受苦痛的人，或是在疲倦的深夜裡，還有人微笑地向妳道一聲晚安。這樣人與人之間互相陪伴的溫度，很簡單卻很踏實。

把你的脆弱交給我 因為我是護理師

進入職場一年來，或許醫護大環境並不友善，責任制讓工作時間拉得很長；上班時段外，還有無止境的訓練課程和文獻報告需要精益求精；站在第一線面對生命的瞬息萬變，缺乏經驗常讓我備感壓力，上班每分秒皆處於備戰又緊繃的狀態；有時候病人身心靈所承受的痛、家屬徬徨無助的苦也會宣洩在妳身上……各式各樣的考驗，澆滅了很多原本對於護理懷抱憧憬和滿腔熱情的心。

身為護理人，我們往往參與了人們生命中最難堪最脆弱的時刻，我常在想，剛出社會的我能有多少能力，去協助這些無論身分高低或貧富貴賤的病人的身心靈問題，又有甚麼樣的力量讓他們願意在素昧平生的我面前，表露出自己人生中憔悴的神態，最誠實甚至狼狽的樣子？

我在 因為你的愛

「我最愛的凱婷。」是奶奶您很費力喘氣，跟我說的最後一句話，我永遠忘不了講完的十五分鐘後，您離去的樣子。



記憶中的奶奶平日話不多，頭髮白白的笑起來很慈祥，罹患大腸癌後依靠著每半個月施打化學藥物來控制癌細胞，隨著一年過去，奶奶身體器官逐漸衰竭，最後一次是因為發燒、呼吸喘而住院，在我要休假的前一天深夜裡，我進去摸摸奶奶的臉龐，一向總是很少說話的奶奶緩緩地說：「我好煩好累了。」當下心揪在一塊：「您辛苦了，我好心疼您，這幾個月謝謝您。」奶奶微微的笑了。放完難得的三天假回來，交接班完後，我為奶奶加入最後一支抗生素，她喘氣模糊的跟我說出最後一句話，我看著心電圖上的心跳漸漸變成一直線……

事後大夜班同仁告訴我，奶奶在那天凌晨不斷呢喃著凱婷兩個字。我難過，是因為我心疼，謝謝奶奶您努力呼每一口氣，謝謝您現在已經輕安自在，謝謝您在生命的終點把我放進您心底，奶奶我也愛您。

遺體護理時，我輕柔地整理奶奶的儀容，用溫毛巾擦拭她走過無數歲月的大體……

在別人的需要上 看到自己的責任

衷心的感恩這些長期與癌症抗戰的老朋友所帶給我的力量，很慶幸一踏進臨床後所接觸到的大多為腫瘤科患者，因為我感受到癌症和治療過程所帶給病人的折磨、看到苦痛所帶給真實世界最醜陋的樣子，「我痛到全身好像有刀在割皮肉、我痛到全身在撕裂，不想多活一秒鐘，我吐到無力像狗一樣在地上用爬的，你不懂！真的不懂！」隻字片語是病人傳達內心真





正的感受。人，真的是有溫度、有感覺的，而這些長輩們用自己的一生來教導我們學習如何當一位稱職的護理師，幫助我們成長，超越課本，推翻所學。

一天二十四個小時裡，有很多人正為權所困、為情所苦、生活中斤斤計較和比較，很少有人會去想到這一座座守護生命的燈塔。這一年裡住在醫院宿舍裡突然有一種感覺：無論在何時步出醫院，會知道總有人留盞燈為妳守候。老實說，當我站在醫院外面仰望著整棟建築，常會有股莫名的感動，謝謝這群二十四小時全心全力用健康守護病人的白衣天使，無論晝夜、春夏秋冬，仍風雨無阻地堅守崗位上。

證嚴上人曾說：「世界並不那麼絕望，相反的還很有希望，因為我們都有一顆真誠的心。」相信，是一股無怨無悔的力量，在此現實社會的背後，護病間彼此互信互愛，營造大環境存在一股溫柔的能量。而有一段話不斷的提醒我護理工作的意義和價值：「愛就是在別人的需要上，看到自己的責任。」



護理藝術之美

■ 文／吳佩茜 臺中慈濟醫院社區護理組護理師

The Beauty of
Nursing Art

父親堅持念護理 嬌嬌女變大學姊

身為家中的么女，從小就備受寵愛，成長過程中姊姊、哥哥們總是讓著我，爸爸媽媽更是護著我，所以養成我嬌生慣養的個性，家事從不用我動手做，更不懂得禮貌，只要不如我意，就要大小姐脾氣。國中要聯考選填志願的時候，疼愛我的爸爸突然跟我說：「以後跟大姐一樣做護士。」當時雖跟爸爸極力的抗爭，但此次爸爸非常的堅持，甚至還撂下狠話：「不讀護理就不幫你繳學費。」迫於無奈，只好聽爸爸的話選擇護理系就讀，畢業考上護理師執照後，順理成章的進入臨床當護士，就這樣開始我的護理生涯。

「學妹！動作快！」這是我剛進職場最常被喊的一句話，沒辦法，誰叫我從小就沒動手做過家事，動作就是快不起來，眼看學姊的臉色越來越沉重、嗓門越來越大，我也莫可奈何，只能默默承受，所以對於護理，別說是熱誠，根本就是夢魘。就這樣，在醫院工作的日子一天天過去，自己在護理方面的知識與經驗也隨



著時間慢慢地累積，過程雖艱辛卻漸有所得，兩年後終於也成為別人請教的對象，對於臨床工作也游刃有餘，慢慢地可以去感受病人的痛、家屬的焦慮。每當協助病人及家屬渡過疾病這段艱辛的日子，教導家屬如何照顧病人，減輕了家屬的焦慮之後，他們給的正面肯定是我成就感的來源，護理過程中雖然挫折不斷，卻也是我努力進步的動力。

孝順身教的一家人 回饋愛的力量

至今執業已十餘年，陪伴過許多家庭經歷家人生病及照顧病人的過程，每段故事都帶給我不同的體驗及想法，也因此改變了自己。

在居家護理執業期間，曾經有個家庭的故事讓我感觸良多。那位大姐為了要親自照顧中風的媽媽，放棄了薪資不錯的工作，對媽媽無微不至的照顧，她總是耐心的跟媽媽說明醫療人員來家中要做什麼，抱抱媽媽、安撫媽媽，動作及言語就像在照顧小嬰兒一般，即便媽媽已經意識不清無法回應。媽媽的房間總是充滿著淡淡的清香，完全沒有臥床病人的尿騷味，媽媽的皮膚細緻，沒有脫皮及傷口，床旁擺滿了媽媽和家人的照片，播放著媽媽愛聽的日本歌，種種的跡象都可看得出女兒的用心。每



次訪視我總是稱讚大姐照顧得很好，她總是笑笑的說：「媽媽以前也是這樣照顧我們這些小孩長大的，這是應該的，而且媽媽是我們家的大寶貝。」

我相信這位大姐說的話，因為看到她國高中的女兒及兒子下課回家，看到奶奶也都會抱抱她摸摸她的手，開心的跟她說話。大姐說小朋友也會幫忙照顧奶奶，有次跟大姐的小孩聊天，我稱讚他們很乖，我說在我照顧的家庭中，很少年輕人會主動照顧家中的長輩，他們聽了很驚訝地說：「真的嗎？我以為大家都這樣，我們從小看到爸爸媽媽照顧爺爺奶奶，我們認為這是理所當然，以後我們也會這樣照顧爸爸媽媽。」

情感的交流與愛 護理真正的美與藝術

人家說言教不如身教，這真是個活生生的例子。在這個家庭的小孩眼裡，做子女的照顧長輩是再自然不過的事了，可是就我執業看到的許多家庭卻不是如此。

護理師深入家庭衛教病人及家屬的同時，家屬的照顧也回饋給我們愛的力量。看著他們這一家，給了我許多感觸，他們並非富裕，但留給孩子無形的情感資產卻是最好的禮物。

經過了多年才真正明白，護理真是門藝術，擁有純熟的護理技術及豐富的學理知識只是護理的一環，延伸更多的是與病人、家屬間的情感交流、相互扶持的愛，對我而言，這才是護理真正美的地方。

學會感恩與體諒 親友鄰里的醫療諮詢者

現在我擁有自己的家庭，因為學護理讓我這不會煮飯的媳婦，在左右鄰居及親朋好友的眼裡是位臺灣好媳婦，他們有醫療方面的問題都會來找我，而我也樂意幫忙，這讓公婆感到與有榮焉；以前那嬌生慣養的么女，現在負起擔任爸媽健康守護者的角色，定期幫他們健康檢查，媽媽更因定期檢查時發現腎功能變差，還好即早發現控制穩定，才免於洗腎之苦。

因為深刻體驗護理帶來的美好，不僅幫助他人也照顧自己家人，感謝爸爸當時的堅持讓我學了護理，現在的我學會了感恩與體諒，也更懂得尊重生命、認真生活且珍惜身邊的人。期望自己永遠對護理保有熱忱，將所學運用，照顧更多的人，讓更多的人都能體會護理之美。

教我勇敢又堅強

■ 文／張美惠 臺中慈濟醫院預防醫學中心護理師

Nursing Taught
Me to Be Brave
and Strong

走道不時傳來響亮的儀器幫浦音，護理站呼叫鈴此起彼落的響起，行動工作車「快速地」在病房間穿梭；突然間，從病房最遠端傳來一陣陣淒厲呼叫的哭喊聲，一群醫護人員往那個方向衝過去……天啊！怎麼會這樣？怎麼那麼恐怖？那一剎那，我卻步了，我猶豫了，心想怎麼有人，可以當那麼久的護士，如果我可以做一年就放鞭炮了！這是當年我這個小護生的想法。

學會堅強 懂得感同身受

「產房護理」是我的初衷、第一志願。在護校全年實習的某個冬日清晨四、五點鐘，好餓好冷、正是大夜班最想睡的時刻，產臺上躺著一位眼角泛著淚水，額頭滿是汗水的待產婦，經過約一個半小時的努力，沒有粉色喜悅圍繞，更沒有 V8 攝影機隨侍在側，接踵而至的是一個巴掌大的死胎，產婦沒有哭泣，只是無助、無言；陪伴她的這段過程，讓我省思我能幫什麼？

四技二專聯招結果，內外科護理成績表現不佳，讓我與第一志願無緣，「從哪裡跌倒，就從哪裡爬起。」成為職場新鮮人時，因為不服輸的企圖心，我選擇內科，後來也愛上了內科。喜歡那股與病人及家屬間的熱絡互動、真情流露。就在這個階段，卻發生了生命中不可抹滅的最深遺憾，二十六歲的哥哥意外往生了，經過護理工作的洗禮，讓我能勇敢承擔，陪伴雙親走出失去孩子、白髮人送黑髮人的慟。感謝「護理」，讓我學會堅強。

回憶起職場第十年，自己因椎間盤突出、脊椎壓迫神經，造成尿失禁的窘境，覺得非常不堪；脊椎手術後躺在病床上時，因為有感而發淚流不止，我問自己，怎麼可以把自己照顧成這樣？爾





後我告訴自己：「己所不欲，勿施於人。」我要更愛病人，就像愛我自己一樣；因為「護理」，讓我懂得感同身受。

路口搶救 CPR 自己比想像中勇敢

記得那是護理生涯第八年時，有一天騎機車上班途中，正在等紅綠燈，突然間，搶快的兩位年輕人，分別騎著機車與腳踏車在車流量很大的十字路口相撞，巨大的撞擊聲後，那兩位都是十八歲的年輕人，連人帶車飛了起來，瞬間馬路上鮮血淋漓。當下我沒有一點遲疑地丟下機車，叫人叫救護車後，立即在馬路上為年輕人 CPR，我知道周圍圍了一堆人，我只有一雙手，但是有兩個失去意識、頭上都是血的重傷者；立即請一位中年人也協助 CPR，記得他還一直說「我不會」，當下我立即教、他現學現賣，我們一起 CPR 直到救護車抵達。

這件事讓我印象深刻的是，當時一位騎著機車載小孩上學的媽媽，牽著小孩快速穿越馬路，脫下外套，幫我們交通指揮、為我們的生命把關。感恩那位熱心的中年人及那對母子，人間處處有溫情。後來那兩位高中生，經過緊急手術及插管，也都慢慢恢復，並進行復健。從來沒想過，自己可以那麼勇敢。

感恩一路指導、陪伴及提攜的所有前輩、夥伴們，有您們真好！一晃眼二十年就要過去了……生、老、病、死不時在週遭發生，花開又花謝，歷經無數日夜顛倒，三餐不定時甚至飢腸轆轆的日子；期間不免心生委屈甚至憤憤不平，一度以為自己會是護理界的逃兵，殊不知到今天為止，我還在護理這條跑道上與大家同在，沒有脫離航線，是驕傲是更是殊榮。

樂於挑戰 無限寬廣

■ 文／曾萌絹 臺中慈濟醫院 7 B 內科病房護理長

踏入臨床工作已有 14 年之久了，還記得國中畢業時的志願就是要離家去外地念書，並無特定要念哪個科系，當時是 1995 年也就是健保實施的那一年，那時就有護士荒，父母告訴我念護理以後比較好找工作，所以就這樣選擇了護理科系。五年的求學過程還算滿順利的，半工半讀下還能順利考上執照，顯然上天就是要我當護理人員。

急診身經百戰 咬牙在職進修

畢業時是 2000 年，護士荒已經緩解了，找護理工作變得沒那麼容易。

因家住在中部，就先選擇中部的醫學中心工作，猶記得那時病房沒有缺額，所以先至門診當護理人員，當時很多學姊都以為我是靠關說才能到門診。在門診工作 9 個月後，覺得沒有成就感，許多臨床知識也不懂，毅然決然申請轉調急診，所有的學姊都覺得我瘋了，輕鬆的工作不做要去急診。那時就是有那麼一股傻勁，才会有今天的我。

在醫學中心急診工作 9 年多，可以說是身經百戰，也練就一身好技術，急診工作除了快還是快，每天的壓力真的很大，也經常忙到無法吃飯，身心疲累時就會想離開護理工作。幸好在臨床有成就感，也就順利的繼續工作。2007 年時申請在職進修希望增長知識，在工作之餘找到一些樂趣，在職進修真的很累，但是為了日後升遷的考量，咬著牙還是撐過了兩年半的時間，於 2010 年順利畢業。

生命如戲劇 求新求變學傳承

在急診看盡生老病死，也看見許多不珍惜生命的人，吃藥自殺、割腕自殺及跳樓自殺的，覺得人生真的很兩極化，有人努力的爭著一口氣，卻有人自己滅了一口氣。急診治療包山包海，嚴重

Willing to Take
Challenges



的例如突然心肌梗塞到急診，搶救血管 90 分鐘內打通；急性腦中風黃金 3 小時必須打上血栓溶解劑；到院前死亡者的急救，輕微的如感冒、腸胃炎、胃痛等，上班就像戲劇一樣不時上演著各種故事，也許這就是我喜愛護理的原因。

結婚生子後，感恩小孩有人協助照顧，讓我可以繼續在職場發揮所能，並在 2010 年順利晉升副護理長。

主管的工作又與臨床有差別，讓喜歡求新求變的我又更有衝勁了，雖然管「人」很難，但我勇於接受挑戰，並且從行政管理上讓自己成長，不斷學習與人的溝通，及創造優良的護理品質，這些都是我努力的方向。

從事護理工作的收穫是，我們更能珍惜、愛護生命，並能及時行樂。還有，我們具備豐富的醫療照護知識，當家人有病兆出現時，更能及早發現及處理，也可當親戚朋友的醫療顧問。

2012 年 4 月因緣際會來到了臺中慈濟醫院，這裡就像是一個大家庭一樣，臨床上護理人員有師兄及師姊的幫忙，協助膚慰病人及家屬的心靈，護理人員的工作壓力頓時減輕不少，也因人文活動的薰陶，感受到這裡的護理人員都散發著特殊的氣質，懿德爸媽的關懷也讓不少來自異鄉的護理同仁沖淡了些許鄉愁。

到臺中慈院即將滿三年了，感謝很多家屬對護理人員用心的肯定，當然也有指教，但這些指教，讓我們有更多進步的空間，至於所有人對護理人員的正向回饋，正是我們繼續選擇護理執業的動力。☺



好朋友 護理

何亞蓁

臺中慈院 9B 病房護理師



Patients' Good Nurse Friend - Ya-Chen Ho, Registered Nurse,
Ward 9B, Taichung Tzu Chi Hospital

■ 文 | 曾秀英

曾經是被投訴常客，讓護理主管困擾不已的頭痛人物，臺中慈院腫瘤病房資深護理師何亞蓁，在短短幾年內蛻變為病患口中的「護士好朋友」，生命的無常讓她更珍惜愛與關懷要及時，能發揮護理工作的價值，就是她最快樂的事。

個性熱血樂助人 重原則卻常暴衝

何亞蓁，今年卅歲，臺北護理健康大學畢業，被「參加國際賑災」吸引，踏出校門的第一份護理工作選擇了臺中慈濟醫院，有理想又擁有專業背景，個性活潑開朗，是個喜歡與人接觸的熱情女孩，但踏入臨床領域之初，病患投訴卻層出不窮，究竟是為什麼呢？

原來，何亞蓁之所以選擇護理一途，是符合她天生喜愛助人的特質，但個性率直、堅守工作原則，一心只想要把病患照顧好，卻忽略溝通的重要性，只要家屬與看護照護程序做得不夠確實，心急之下，衝口而出的都是命令的口吻，結果就是不斷的投訴。

即使護理長試著想要導正她的想法，年輕的她很不服氣，滿心的委屈，「我又沒有不對的地方，不但仔細寫衛教、花時間說明，全都是為病人好，憑什麼還要被投訴？」於是在單位之間，何亞蓁留下「很不好帶，自我意識強的問題人物」的名聲，也讓她一度對自我產生懷疑，想要離開護理工作。

先生開導人際互動 全新心態再出發

婚後生子的她，留職停薪一年在家帶孩子，社會歷練經驗多的另一半，為她分析問題所在，開導她如何改善人際互動，兩年半前帶著全新的心態返回工作崗位，揭開從個性派的暴衝女孩到聞聲救苦的白衣大士的變身。一開始，9B病房護理長許琦珍風聞她的「記錄」，用心觀察亞蓁的工作態度，發現她思緒清楚、自我要求很高，還認真負責，於是逐漸交付帶領新進學妹、實習生的責任，一路亦師亦友的陪伴她成長，亞蓁也像被磨亮的寶石，慢慢展現潛力光芒。

當一名護理師最大的成就，不只是藉由專業來幫助病人，重要的是，在照護工作的過程中，能去體現到助人的快樂，和獲得病患與家屬信任的支持與感動。讓亞蓁蛻變最大的關鍵，要算是接觸癌症病人。

有溫度的關懷 從術前衛教開始

9B病房於2013年4月轉型為腫瘤病房，亞蓁構思如何帶動單位提升相關照護品質與技術，將「護理人員只是發藥」扭轉為「有溫度的關懷」。她明白，要開刀的癌症病患，進住腫瘤病房幾乎都是術前的一個晚上，面對生死關頭與漫長的身心折磨過程，護理人員的專業照護與同理，可以減少病人接受治療的恐懼與不安。

為去除病人因未知而產生的恐懼，亞蓁視「術前衛教」為重要事項，首先得跟各科醫師、專師了解不同癌症治療的流程，整理出相關衛教單張，再考量如何輔導學妹們在臨床工作忙碌的情形下，還可以利用餘裕，指導病人面對術後包括：尿管、氣切、約束等各項可能狀況。

「管路都會慢慢移除，必須及早下床、及早活動，有痰就要努力咳出來。」亞蓁對每一位病人不厭其煩，用半個小時左右衛教，一五一十的說明術後會走過的歷程。步步踏實的結果總是會得到肯定，一位舌癌病人家屬投書到院長信箱的內容詳細寫出了術前衛教對他們的幫助：「開刀時舌頭切了一塊，又要補皮，經過暫時的氣切、鼻胃管，還要去加護病房待上幾天，如果事前不講，讓我們有心理的準備，病人與家屬絕對會震驚、害怕，像 9B 病房護理人員在術前都有說明因應做法，病患可以做些什麼，讓身體快點好，鼓勵我們短暫的過程再辛苦也要撐過去，結果所有過程真的都遇到，因為有仔細的衛教，所以心就安下來。」

亞蓁說，遇到年輕、比自己的先生大個幾歲，或是跟爸爸年齡相仿的男性病患，她也會忍不住去想，「如果今天是我的家人、我的爸爸、我的先生，我會有怎樣的心情，又該怎麼辦？」

於是在每天例行的護理工作中，亞蓁總是主動地噓寒問暖，盡心扮演好專業護理的角色，期許透過嫺熟的臨床照護，減輕病患與家屬因病而來的壓力與不安。為了鼓勵病人，亞蓁會運用一些方法，例如：回家以後要自灌牛奶的獨居者、拿掉氣切的病人，亞蓁就幫他們拍幾張照，讓他們看見自己遵從醫囑以後的改善，讓病人對照顧自己更有信心。

於是在每天例行的護理工作中，亞蓁總是主動地噓寒問暖，盡心扮演好專業護理的角色，期許透過嫺熟的臨床照護，減輕病患與家屬因病而來的壓力與不安。為了鼓勵病人，亞蓁會運用一些方法，例如：回家以後要自灌牛奶的獨居者、拿掉氣切的病人，亞蓁就幫他們拍幾張照，讓他們看見自己遵從醫囑以後的改善，讓病人對照顧自己更有信心。



最愛的三個女人

<http://www.masalili.com>

何亞蓁感謝先生引導她調整在職場與人相處的方式，帶著全新的心態重新出發。圖為何亞蓁全家福。(何亞蓁提供)



剛入行時做事理直氣壯、為病人好卻被投訴，讓何亞蓁差點離開護理工作。



何亞蓁會運用各種方法鼓勵病人，因為她學會了設身處地，把對方當成了家人。

忘年之交的提醒 常記將心比心

腫瘤病房跟其它的病房最大的不同是，病患痊癒出院的比例相對低，病患或是來來去去的接受化療，或是不敵病魔，最後離開人世。9B病房轉換為腫瘤病房三年了，至今，跟亞蓁一提起忘年之交病患「老洪」，仍是忍不住陣陣鼻酸沖上心頭，那是在心中一塊永誌不忘的情誼，也彷彿在護理道路上，為她點亮如何將心比心的明燈。

年過六十的洪姓肺癌病人，因病與亞蓁結緣，彼此互稱「老洪」、「小何」，兩人特別有話聊，病榻上常跟她分享面對生死的心情點滴，自費的標靶藥所費不貲，他明白再怎樣治療，效果也有限，他告訴亞蓁，雖然做的是進出口貿易，家庭經濟不能算是不好過，但自己看得很開，女兒長大了，想要把錢留給太太。

9B病房護理同仁的共同特色，只要有空就會去看加護病房有沒有照顧過的病人的名字，有沒有誰在裡面，任何一個班，只要有空，下了班都會前往探視，那天在加護病房，老洪說：「小何你終於來了，這次可能很難熬過。」她當下直問：「你有準備好了嗎？」他說：「女兒、太太都交待好了，家裡東西也準備好了。」結果，老洪幾天後轉出普

通病房，交給她一篇文章，裡面寫到「一定要活著出來，才能常看到小何。」

最後離別的時刻，快得讓人措手不及。周休二日的前夕，何亞蓁到病房探視時，老洪還好好的，周一上班時，知道兩人情誼的安寧護理師通報「可能快不行了。」她匆匆趕去，老洪已是彌留狀態，當下她心想「不要強留，太辛苦了。」寫下紙條——「不會跟你說要加油，這樣夠了，可以放手了。」放進老洪已更換的衣服口袋裡，隔天凌晨兩三點，他就走了。

資深護理師透露，依洪先生的身體狀況，本來上周六應該就撐不下去了，想不到多留了兩天。頭七結束後，老洪的女兒帶著爸爸生前常買的伴手禮到 9B 病房，向亞蓁與護理人員致謝，她說：「爸爸常說有一個護士好朋友叫亞蓁，家人都知道，彌留時的爸爸，在等著見她最後一面。」



病人需進行 12 次化療，所以在終於完成全部療程時製作了一張可愛獎狀，並拍照留給病人紀念。(何亞蓁提供)

癌末病人求生意志堅強，長期住出院也和護理都成了好朋友，在病人生日這天為她慶生。(何亞蓁提供)



為癌末病人圓夢，利用聖誕節活動安排求婚驚喜，兩人並扮成聖誕夫妻報佳音。(何亞綦提供)

給病人支持 護理繼續的動力

重情的忘年之交走了，歲月或許能沖淡些許感傷，卻在亞綦心中烙下難忘的印記，會不會因為擔心這樣沉重的心情而不敢再付出真心？琦珍護理長安慰她：「這就是人生，與其感傷，不如在病人離開前，讓他過得好一點。」如今的亞綦已能釋懷，因為她懂得，曾經付出就不會有遺憾，「臨床做久大家都會，能給病人心理的支持，才会有繼續工作下去的力量，發揮在護理崗位上的價值。」

何亞綦喜歡照顧病人，病人也需要他，在她第二胎生產期間，病人總是會問同事「亞綦回來沒？生完沒？」可見亞綦很受病人「愛戴」呢。

她說，有了家庭的牽絆，還要長時間的工作，不是不會疲累，但經過院內樓梯間看到的《靜思語》給了她力量，意思是「有心就可以做，做就有福報」。

亞綦鼓勵自己勇於突破，戰勝挫折，她陸續接受腫瘤護理師、加護病房、行政主管儲備幹部與腫瘤個案管師訓練，累積自己的實力，持續在護理路上甘願付出。☺

一起去看

小寶貝

Let Us Pay the
Premature Births a
Home-Visit

■ 文 | 賴詩茜 臺中慈濟醫院兒科加護病房護理師

2012年1月某日下午接到來自急診室的一通電話之後，兒科加護病房開始忙碌地準備。原來是一位懷孕29週的母親因車禍造成脾臟破裂，緊急送至開刀房手術，由外科、產科、兒科團隊同時進行搶救，搶救中的嬰兒，也是我們臺中慈院迎接的第一個早產兒。

術後母親轉至外科加護病房，爭氣的寶寶也在幾天後順利地脫離呼吸器管路的束縛，我們開始嘗試胃管餵食。

當時媽媽仍在外科加護病房觀察，想著對早產兒最好的食物是母乳，加護病房的護理師們就協助這位媽媽以手擠乳收集母乳，然後送來兒科加護病房讓我們餵小寶寶。寶寶就這樣能每天喝到由

加護病房送來的母乳，滴滴珍貴。

寶寶及媽媽的健康狀況漸漸穩定，媽媽開始每天來病嬰室親餵母乳，並學習早產兒照護技巧，為回家做準備，2個月後逐漸健壯的寶寶回到了家人的懷抱。

雖然小寶寶不是這位媽媽的第一胎，但卻是頭一次要照顧早產的孩子，有許多的不安與擔心，她想要持續哺餵母乳，但長輩們總擔心母乳營養不夠，讓她備感壓力。雖然這位媽媽遇到問題會打電話來問，我們也盡可能在電話中說明、協助、給予指導，但是我們這些「阿姨」常想念照顧了2個月的小寶貝，所以決定到他們家走一趟。

也是這樣的起因，在護理長的號召



下，開啟了我們兒科加護病房的「家訪之旅」。

新生命的降臨總伴隨著喜悅，但早產兒往往讓父母措手不及，特殊狀況的新生兒如唇顎裂、唐氏症、罕見疾病等，父母的擔心更勝於喜悅，一方面期待著寶寶能早日出院，也在醫護人員幫助下為回家做足功課，但對即將獨自照顧早產寶寶，難免還是會有不同程度的緊張及壓力。部分的父母親在照護上並無大問題，只是信心不足，我們走進早產兒的家裡，可讓爸媽們確認自己的照護是對的，增加自信；針對返家後有照護問題的再給予衛教指導。

所以我們列出單位照顧過的早產兒、多胎兒、特殊狀況的新生兒，評估其需求，徵得父母親的同意，出院後由護理長、護理師 2 人一組，利用上班以外的時間進行家庭訪視。

家訪的第一站當然是我們的第一個早產寶貝。幾個月不見，小寶貝長大了，已經會對著護理師阿姨笑了！回到單位，同

仁們輪流看著寶寶的照片，看到他健康成長、展露笑容，大家都很开心。

後續的家訪，爸爸媽媽會跟我們分享照護心得，也很高興能當面討論，聽我們邊說邊示範技巧，也給父母小小的幫助和鼓勵。家訪的時間雖然短暫，但這樣的互動也讓我們獲得專業上的成就感。解決病人問題是那麼理所當然的事，但卻也是鼓舞我們繼續前進的動力。從開始家訪到現在，我們去探訪過三十個早產寶寶了！

有些早產兒的爸爸媽媽帶寶寶回診時，會將寶寶帶回來單位給我們這些曾經照顧過的阿姨們看看。看見寶寶健康成長著，對我們來說就是最好的鼓勵。

家庭是孕育生命的場所，而醫院就像是健康補給站。我們從這些小生命身上學習專業，再將獲得的專業回饋於其他生命；從了解父母的擔憂中共同成長，每個生命體及家庭都是再一次學習的機會，能讓我們有更多的準備迎接下一個挑戰。☺

合宿的日子

Days in Hospital Dormitory

■ 編輯 | 石又敏 臺中慈濟醫院內科病房副護理長

你第一次外宿的經驗是為了什麼？是因為讀書？工作？理想？應該各種因素都有吧！

面對離家外宿，有些人像是脫韁的野馬期盼已久，有些人則是不得不，做好兵來將擋，水來土掩的準備。自己的外宿心得是，要面對的不僅僅是寂寞與孤單，還有一大堆生活大小事需要親自去料理，沒有人能幫忙，遇到大災難、小災禍時，也只能忍住想落淚的心情，打起精神去處理。

猶記當初第一次離家外宿，是要到外地工作。提著媽媽幫我整理的行李，跨上媽媽的機車後座，離家的那一刻，內心是既期待又不安。在路上就想哭，但因叛逆與自傲而強忍著，到達宿舍時，低著頭和媽媽說再見，就快跑入宿舍，看著媽媽漸行漸遠的背影，眼眶不禁紅了起來。剛外宿的第一個月，三五位「室友」（還是該說舍友？）會聚在一起抱頭痛哭。日子久了，取而代之是歡笑聲變多，大家會約好要去哪裡玩，玩到休假時都不想回家，幾乎忘了在家等候的爸媽。現在的我，都已結婚生子，回想外宿的歲月，彷彿就在昨日而已。

在宿舍，交了朋友，一起生活，分擔喜樂、時吵時好，隨著彼此的熟悉，工作上也日漸專業成熟；這當中的美好回憶，參與過的人感受最深。



天使外宿中

A Young Nurse Learnt to Live by Herself

■ 文 | 黃明惠 臺中慈濟醫院 8B內科病房護理師

小時候，奶奶因為一場感冒而住進醫院，每次去探望奶奶時，護理師都很熱心且關懷的問候我們，但奶奶的病情一直惡化，而在不久後過世了，那時我對奶奶說：「長大後也要像穿白色衣服的姊姊一樣當個有愛心的護士，像天使一樣幫助別人。」

小天使也要從基本做起

我以身為高雄樹人醫專的學生為榮，因為它將我栽培成一名專業護理師，尤其是實習期間的經驗讓我對護理的憧憬更具體。

記得是在內外科實習時照護一位膽囊癌末期的奶奶，某天奶奶解便，她的媳婦說不敢幫她擦，丟了包濕紙巾要我幫忙，那時我心想「清潔身體是我們護理人員的工作嗎？」但還是硬著頭皮去做。擦好後奶奶流著淚對我說謝謝，讓我很震撼，也懊悔自己不成熟的心理。

我對護理的想法也有了改變，原來護理人員不只是發藥、換藥而已，而是要從中以真誠的態度、關懷的心及專業來提供病患身心靈層面的照護。

而會來臺中慈濟醫院的主要原因，是因為我是素食者，且家住南投，回去較方便。

同單位裡也有同儕是剛畢業的，我們一起住在醫院宿舍，當我遇到瓶頸時，我們會互相打氣，從不熟悉到現在默契十足，在合作過程中雖然會吵架，但也在過程中看到彼此的進步，互相學習。

與學姊同住好處多 亦師亦友

記得剛來參觀宿舍時，舍監跟我說，我會跟學姊一起住，讓我聽了很擔憂，但搬進來後發現，原來不是我想像的那般。

學姊們每天會關心我在單位學習的情況，教導我在遇到事情如何去面對及應對，也告訴我肯學習就會成長，態度要好……這些話我一直銘記在心。

學姊們也會擔心我沒吃晚餐，也會騎著機車帶我去認識附近的環境，讓我感受到這也是我另一個家；學姊們亦師亦友，會時時刻刻提醒我在臨床學習的態度。而如果我遇到跟病人溝通上的細節處理，住在宿舍的學姊們，也能有比較長的時間，仔細的給我一些經驗建議。

例如，有一次一位癌末的伯伯需要長期攜帶氧氣裝備，他問我說：「如果我出院了想要去爬山，我要怎麼做？」當下的我不知道怎麼回答，只能傻傻地說：「我回去想想看，再跟你說。」離開他時，我真的很懊惱。雖然是簡單的問話，但對一位癌末的病人，我要如何去回應？

回到宿舍，與學姊聊天的過程中，學姊教我可以這麼說，「伯伯，您現在的身體狀況不適合去山上，但您可以到附近公園散步，或在山下走走。」聽完學姊的建議，我真的覺得說話技巧真的很重要，我也很慶幸可以與宿舍學姊們住在一起，因為她們也會跟我分享在臨床發生的事情及我需要注意的事情。每每看著學姊們及護理長對待病人那麼親切，我就告訴自己，也要視病猶親。



黃明惠一畢業就到臺中慈院，住醫院宿舍讓她一遇到事情就有人可以詢問請教，也希望趕快像學姊們一樣專業而自信。



體驗志工付出 室友共同成長蛻變

在這裡也想分享一下自己在醫院當志工的收穫。剛畢業的自己，心裡總有一股力量叫我往前衝，但也有累的時候，那次感覺到累、不知怎麼處理的時候，剛好參加了醫院舉辦的兩天一夜的志工體驗，擔任志工，讓疲累的我又找到了動能。

當時被分配到血液透析室，在那裡當志工非常忙碌，需補水、鋪床、補用物……等，我親身體會到師兄師姊們的付出，很感動；第二天到病房區服務，跟著師姊去關懷每一個病患，照護病人的心靈，也讓我順道學習關懷的技巧，學習到用心的去服務病患，體會到不同的人生觀。

踏入職場後，現在服務的對象多是癌症病人，看到他們面臨著生死考驗，一步一步走著，努力與病共存，讓我體會到生命的無常，讓我更懂得惜福及感恩，發揮我的專業，用心去對待每一個生命。

住在醫院旁邊，與好同事、學姊們一起成長，我覺得自己正在蛻變成一位白衣天使，雖然成長蛻變的過程可能會很漫長，但有心就一定不難，時時謹記在心中，告訴自己：「I can do it.」。

工作生活皆獨立

Be Independent Both in Life and Work

■ 文 | 賴渝澄 臺中慈濟醫院門診護理師

2011年4月，二技剛畢業就帶著赤子之心來到臺中慈濟醫院報到，當然也有一絲恐懼，因為這是我人生的第一份工作。

難忘外宿第一天的孤獨感

我對臨床的心情既害怕又好奇，來到慈院，是單槍匹馬，沒有同學作伴，醫院宿舍的室友都不認識，想說自己應該是可以獨立的，但沒想到第一個夜晚就嚎啕大哭，因為我突然想起小時候每天早上爸爸幫我們準備早餐，送我們到學校上課，下課後回家可以和鄰居阿姨打招呼，和家人聊天，廚房就會飄出香味，全家人一起用餐的畫面！怎麼可以有這麼孤獨的感覺？自己是如此的脆弱，幸好家人及朋友都打電話來關心，內心才稍稍安定下來。

從外科到門診 調整心態盡己所能

剛開始在外科病房又是另一種更大的壓力，每天吸收學習新的知識技巧，逼迫自己要快點學起來才能獨立照護，但每天都有不同狀況要面對，加上外科病房的病人輪替很快，才一出院就會有下個新病人要入住，這時候就會手忙腳亂，感覺自己天天都在走廊上奔跑。前三個月壓力很大，很緊張，常常擔心事情做不好或做錯，後來熟練了，找到自己的一套方法做事了，心裡踏實許多。幸好單位每位學姊都很好，和藹可親，會互相幫忙，雖然住在宿舍，每當放假或是下班後還會一起吃飯聊天，偶爾還一起出遊踏青放鬆一下心情，也逐漸緩解了想家的孤獨感。

後來轉調門診，雖然薪水較少，工作壓力也較小，只是該有的壓力還是會有；畢竟門診系統跟之前的外科病房不同，病人型態不同，操作及流程也不盡相同。我覺得在門診服務的第一項能力是安撫病人，看到老弱婦孺要主動



住宿生活就是凡事要自己來，賴渝澄從一開始的不習慣到訓練自己的堅強獨立，也反應在她的工作態度上。

向前關懷，面帶微笑，雖然每個病人的反應都不同，有面帶微笑、心地善良的，也有兇神惡煞，擺明要跟你吵架的……但護理人員的職責，就是盡己所能的解釋與幫助。至今來門診已經兩年多了，心情高低起伏，天天與不同的醫生一起服務，會遇到各式各樣的病人，也需要轉換心態好迎接下一診。

化想家為動力 訓練自己更成熟

住宿在外，每件事情都要自己來，包括三餐的準備，要自己洗衣服、扣子掉了自己縫、生病也得自己照顧，但也因此更加獨立，更堅強。住在宿舍的姊妹們彼此支援、互相打氣，分享工作中的喜怒哀樂。但每當夜深人靜時，還是會想起家人的身影。當自己在對生活及工作失去信心時，便更想起家人那溫暖支持的力量，這時候就開始想著今天是幾分之幾，還剩幾天可以回家去充電。

住宿在外絕對不會比住在家裡舒服，家裡有父母保護，有兄弟姐妹的呵護，住宿在外面會遇到許多問題，包括人際關係、工作壓力、生活瑣碎事情，但也因為住宿在外，訓練我自己一步步地面對壓力、處理問題，也讓我越來越成熟。人生中若是遇到不如意或不確定的事，會詢問同事解決的方法。到現在工作三年多了，也漸漸適應，適應生活，適應周遭的人事物，雖然上班不免遇到煩人的事，但漸漸已能學會釋懷，當下就能消除那股火氣，繼續上班，轉換好心情，我真心相信未來會更好。

轉念，事事順心

Turn Your Thought Positive, Everything Is Fine

■ 文 | 吳瑞娟 臺中慈濟醫院開刀房護理師

常在大愛臺看到證嚴法師的開示，所以對臺中慈院有憧憬，專科畢業後就想來臺中慈院上班，但因離家遠，自己也不想外宿，所以選擇離家近的教學區域醫院，一待就快六年，在這段時間裡完成大學學業，也經過磨練，得到許多寶貴的經驗，也漸漸克服了對外宿的驚恐。所以，我下了決定，投履歷表應徵臺中慈院護理人員，也同樣選擇在開刀房工作。很慶幸面試順利成功。

醫院住宿新鮮人 幸有室友齊度過

但畢竟我從小至今從未外宿過，心裡既忐忑又害怕，還記得剛拿到宿舍鑰匙時，心裡出現了很多念頭，不知道室友是否好相處，新工作是否能順利上軌道等等衝擊，讓我很不安。

然而我一直告訴自己，適應新的工作其實不難，難的是要調適自己的心態。這讓我想起一到臺中慈院報到即參加了五天四夜的人文營，很感謝醫院舉辦這活動，讓我自己懂得調適；「轉念」真的很重要，自己的嘴唇及牙齒就常打架了，遑論身邊的人事物，所以轉念，調整自己的心態真的很重要，別把自己當下不快樂的心情，建立在他人身上，這是在慈濟學到最棒的課程了。

有時自己多少也會興起離職的念頭，先轉換一下自己的心態，如果自己能以不同的角度去看待工作、看待事情，其實就可以很快樂，很享受自己的護理工作了，反之，如果不能調適自己的心態，建立正確的工作觀念，那必定是走到哪裡，換到哪裡。

因為輪三班，與室友同住，最害怕的是互相打擾，還好老天爺也相當眷顧我，在我煩惱著自己無法適應新工作及宿舍生活時，室友都很好相處，

讓我的煩惱一掃而空。尤其剛開始適應新環境時，常在醫院裡迷路，室友很熱情，相約一起到院內各處認識環境，且在職場上遇到不順遂的事，也會互相鼓勵打氣，要不就相約一起吃飯聊天。宿舍也會舉辦一些社團，像瑜珈社等等，就和室友一起去運動，轉眼間，這樣的相處，也快三年了。

時間調配有彈性 所有經歷都是收穫

而住宿的便利性，讓我在時間上的調配，更有彈性；同事間的互助，也讓我在工作上很快上軌道。其實每份工作或環境都無法盡善盡美，若遇到不如意的事情，我就勉勵自己，先調適自己正確的態度及價值觀，因為現實問題與理想目標永遠都存在著或多或少的距離。

仔細想想，自己從事過的工作及環境，都存在著豐富的價值，諸如成功或失敗的體驗、自我成長的喜悅、溫馨的工作伙伴等等，這些都是自己的財富。當然也有喜歡或不喜歡的人事物，但這些都是人生中值得學習或引以為鑑的對象及事情。因此，每天帶著一顆感恩感謝的心去工作，自己的心情會是愉快的，也保持積極的工作態度。

人的一生，就像是一段旅程，會遇到許多叉路，然而決定權在於自己，自己選擇的路途，只能由自己去感受這當下的酸甜滋味。回頭瞧瞧自己當初的選擇，離開家裡來外宿及工作，從剛開始的不安到如今的順利，心裡充滿感恩。☺



吳瑞娟雖不是職場新鮮人，卻是外宿新鮮人，她說幸好室友都好相處，而且發現住宿其實好處多多。

每天的幸福感

■ 文／劉婉雯 臺中慈濟醫院 9 C 病房護理師

Volunteers
Bring Us
Happiness
Everyday



感謝懿德爸媽 心暖胃也飽

剛踏進醫院工作，單位就有舉辦「懿德爸爸媽媽聚餐」活動，那時我還不了解這是什麼。某一天下班時間一到，就看到穿著志工背心的慈濟志工們推著車子來，裡面裝著滿滿的菜，他們面帶燦爛的笑容，將菜餚一盤一盤擺在桌上。

接著護理長要我們「認」自己的懿德爸爸和媽媽，我認的是一位懿德爸爸，那是單位護理長替我挑選的，因為彼此還不熟悉，懿德爸爸主動來找我聊天，簡單的自我介紹，也關心我的工作情形，當下他就記住我的名字了。接下來的每次聚餐活動，懿德爸爸就會很快地找到我，跟我打招呼，聊聊天。

我可以真心地感受到，每次聚餐，懿德爸爸和媽媽的用心準備，看到我們把飯菜吃光光，就是他們最大的成就感吧。很感謝每一位懿德爸爸和媽媽給我們的鼓勵，雖然工作很累，但每次看到他們，心裡總是特別溫暖，溫暖我們的心，也溫飽我們的胃。

不怕忙不怕煩 護理與病人的心靈港灣

還有，在病房的每一位志工媽媽，總是叮嚀我們忙也要記得吃飯喝水，她們會想幫我們分擔工作，總是提醒我們幫得上忙要說，不要不好意思或是不敢跟她們說。

印象深刻的一次是，有一位志工媽媽已經準備去用餐，但她突然看到我正要餵一位無法自己拿湯匙、身旁沒有家屬的病人吃飯時，馬上跑過來說：「妳去忙，我來餵就好。」當下很感恩這位志工媽媽的主動協助。他們的幫忙，



讓我們有更充裕的時間安心地照護線上的病人，完成手上的事情。

有時候，志工媽媽們會聽我們訴說生活上的挫折，或是有趣的事情，跟她們談天的過程裡也學習到不少。志工除了給我們這些護理女兒們安慰，更重要是給了病人心靈的支持。

還記得有一次，單位來了一位中風的年輕病人，情緒非常低落，他覺得自己那麼年輕又剛有新工作，怎麼會發生這種事？他跟我們談天的時候一直怨天尤人，臉上都沒有笑容，我們也無法每分每秒陪在旁邊，幸好志工媽媽們常來陪伴、協助，讓這個年輕人心情漸漸穩定，一天比一天好轉。

後來病房又來了一個也是沒有家屬、生活上也需要我們幫忙的病人，東西丟得亂七八糟的，有一位志工媽媽就主動靠近，她還說：「我以前也是當看護的，所以這個我會，我可以幫他洗澡。」然後一群志工媽媽就開始幫這位病人洗澡及整理環境，還真的洗很乾淨，連床單、枕頭套都全部換新的。看到病人洗完澡很舒服的躺在床上，我們都很開心，想不到更開心的是這一群志工媽媽。

與志工媽媽及爸爸們相處的日子裡，我的心裡充滿著幸福感，除了感謝志工媽媽及爸爸們的付出，也謝謝他們不辭辛勞的幫忙，才得以每天都如此順利，也讓我們病房更有人情味。☺

體悟人生多用心

Be Attentive to Realize the Meaning of Life

■ 文 | 陳怡伶 臺中慈濟醫院亞急性呼吸照護病房護理師

轉眼間來到慈濟醫院也六、七年了，從青春年華到結婚、為人母，我的人生大事都在這些年發生了。開心的是，很多人生的體悟，都是病人教會我的，對工作的心情也從只是賺錢轉換成很實在的感覺。其實我也曾經質疑這份工作的意義？自己適不適合在重症單位？但一路上遇到好多好多的貴人，且真實地感受到自己被病人所需要。

與懿德媽媽的結識與結緣

回想自己剛來慈院時，一次下班途中發生車禍，右手骨折需緊急開刀，但因家住南部就想回去附近開刀，在急診遇到醫院該梯次的志工領隊師姑及懿德媽媽周明麗。明麗師姑不僅在急診室陪我，還告訴我她的志工服務時間剛好今天結束，要帶我回南部她才放心。那時的我真的驚訝又感動！我和她其實算素昧平生的。後來才知道懿德媽媽住在中部，她是專程載我回南部的。因為這分情，我和她陸續有聯絡，她是我人生中的導師，更參與了我人生中許多重要的時刻。

學習尊重 感謝病人及家屬

單位病房裡有很多病人是從加護病房轉過來的，病人或家屬都滿懷期待，想著能脫離呼吸器重返家庭和社會，所以協助呼吸脫離計畫及後續復健是我們單位的護理專業，而且相對於加護病房，很多病人是意識清醒的，面對病人和家屬的期望，其實頗感壓力。若看到病人因疾病的進展或感染而中斷呼吸訓練，我們會跟著家屬牽掛，當看到病人成功脫離呼吸器，又會很有成就感，替他們高興。在我們單位，常常看到悲欣交集的景象。

曾經，我以為病人只是病人，只要照顧他的身體，但忘了尊重。有一次我的病人病況不佳，後來在院宣布死亡，但家屬陸續到院，自己只記著要馬上為病人辦理離院手續，而沒去注意家屬的感覺，導致家屬心情不愉快，主管提醒我家屬想送病人最後一程的那分心。我才省思到，原來病人往生了，更應去關懷家屬的心。一月份時有一位肺癌末期病人轉入，但隨著一



次次脫離呼吸器失敗後，病人開始心情煩躁、失眠，他的姊姊因自責而崩潰了，每次來探病就淚流不止，甚至不敢面對病人。發現這個狀況，我們花時間開導病人，也給他支持，與主治醫師密切討論病人的情緒、心理及照護上的需求，也照會安寧專科協助用藥，志工、社工和護理長也跟姊姊多次會談，陪伴傾聽，讓她的情緒得以平靜，重新面對並支持病人。家屬和病人從否認、憤怒或抑鬱，到最後能寧靜坦然接受現況，看著這位姊姊之後每次進入會客完都會向我們鞠躬說聲「感謝」才要離開……讓我深覺，更該說感恩的是我自己。

真心用心 自己獲益更精進

不知不覺我也成為一個人家口中的資深學姊，但其實要帶學妹剛開始還

真的有點不是很願意，因為自己還有很多不懂的地方，也怕帶不好，感謝單位主管的鼓勵，上完師資培育課程後發現要當臨床老師不容易，真的是「做中學、學中覺」；而在帶學妹的過程中，也激發自己學習的動力，讓自己更精進。

我相信真心、用心的為病人和家屬著想，收穫最多的是自己。尤其現在自己當了媽媽，更懂得體會病人家屬的心。有時臨床真的是很忙碌，但多給家屬一點陪伴和傾聽，適時提供他們一個情緒的出口是重要的。就如同上人說的：「要用心、不要操心、煩心」，多用心於傾聽病人和家屬的心，同時也多用心於覺察自己的心，多想想還能再給病人和家屬什麼？期待自己成為「多用心」於病人和家屬身上的白衣大士。



踏實築夢

Fulfill My Dreams Step by Step

■ 文 | 黃中昱 臺中慈濟醫院 10A外科病房護理師

2012年的6月，我來到了慈濟醫院，至今已兩年半。當初找工作的過程中我比較了幾間醫院，最後選擇了臺中慈濟醫院當作我人生的轉捩點，因為一踏進院區就覺得很美、很舒適，院區內非常乾淨，沒有濃厚的藥水消毒味，在走道上還有許多的壁畫、靜思語，很有藝術氣息。直覺告訴我，就是這裡了。

安慰人 最難的功課

服務單位選擇了外科病房，喜歡外科的原因，是因為我喜歡看到病人經過手術、配合醫師的醫療措施，護理人員照護後康復出院，心裡總有著說不盡的成就感。

護理工作複雜又忙碌，職場上要面臨的狀況真的是百百種，這都是課堂上老師沒有教的。面對病況不佳的病患及心急如焚的家屬，要給予安慰，是我最不擅長的。

記得有一次照顧一位四十多歲因食道癌轉移行全胃切除的先生，他平

常就不多話，這一次住院的表情更加淡漠。因為他的病況原本控制穩定，也配合醫師的醫囑接受治療，可是回診時發現癌細胞已轉移，必須再次手術，這對他來說是很大的打擊。一次小夜班做完治療再巡房時，他叫住了我，對我說他罹病以來的無奈及擔憂。他說：「家裡有年幼的小孩需要妻子照顧，父親年紀又大了，還要到醫院來照顧我！」「家裡、醫院往返已經很多年了，這次又要手術，感覺一切又重來了。」他接著說了「癌症病人真的很辛苦」等等的一番話。

傾聽關懷病人感動 護理是服務

聽完的當下，我心裡真是百感交集，很想說些安慰他的話，但又怕說錯話，過程中我坐了下來，一句話也沒說，靜靜的陪著他。我拍拍他的手說：「叔叔，我知道過程很辛苦，但你一定要加油，我們都在陪你。」終於，叔叔順利康復，就在他出院的那

一天，他跟我說：「中昱，謝謝妳聽我講心裡的事，我真的很謝謝妳。」其實我覺得我沒做什麼，但病人卻那麼感動，原來默默的陪伴，對病人那麼重要。

經過這次的經驗，我懂了很多事情。病患要的往往不是你對他保證他會好，或是一些表淺的安慰話語，而是用心的傾聽，讓他感受到你正在同理他。當他們從一開始的淡漠表情，到後來能露出一個微笑、說出一句謝謝，就讓我覺得，努力的付出總算是值得的，也很開心我建立了非常良好的護病關係，給我自己肯定。

在步調快速的護理工作中，一不小

心就會忘記笑容，有人說護理不是服務業，但其實我覺得護理確實是服務業，服務需要我們關懷的人、事、物。

國中畢業我選擇就讀五專護理科，五專畢業我又選擇二技護理系繼續升學，因為我跟家人說過當護理人員就是我的夢，有夢最美，築夢踏實。踏入臨床工作至今，我覺得每一天都過得相當踏實、精彩，雖然也有難過、挫敗；但更有開心、感動。現在看到越來越多學弟、學妹步入臨床工作，我也從新人變成大家口中的「學姊」，然而學習是永無止境的，日後我會努力的在護理這個職場中繼續實現夢想。☺





做更多的護理師

To Be a “Do Some More” Nurse

安哥

■ 文 | 趙偉安 臺中慈濟護理之家護理師



我是「安哥」，出生於南投縣水里鄉，上有姊姊及哥哥，在純樸的鄉下，是在家備受疼愛的老么。然而，在我就讀小學期間，父親因為意外導致右側顱內出血被送至醫院急救及開刀，當時我被家人帶到醫院，在加護病房看見母親淚流滿面，父親身上插滿了各種管子及各式的針，聽到親友們不斷地提到要我們乖巧，或許以後沒有爸爸了……當時我不懂為什麼爸爸不再理我們這些小蘿蔔頭，不懂為什麼他身上的管子比我鉛筆盒裡的筆還多，不懂這些大人們講的話為什麼讓我這麼難過，姊姊拉著我的手，二隻冰涼的小手互相緊握著，我的眼淚就像停不了的開關一直流，淚水模糊地看著這些場景，內心充滿無助，那一瞬間我真想要馬上變成大人，做一位可以幫助爸爸的醫療人。感謝醫療團隊的努力，經過一個多月的時間，父親從



病危中好轉，並移除了氣切及鼻胃管等，左側偏癱的情形經由復健慢慢回復了日常生活功能。也因此，姊姊與我滿懷感激，相繼就讀護理系，希望能夠盡一分心力來照顧有需要的人。

大學護理學系畢業後，我回到中部工作，在內科病房期間，照顧過一位肝癌末期的病人，因嚴重的腹水而非常不舒服，面對家屬的徬徨無助，我感同身受，曾經父親生病時我的心境就是如此。雖然病人在一周後離開了，但家屬不斷感謝我們，讓病人在生命的末期能夠比較舒服；記得遺體護理時，家屬眼眶泛紅地收拾行李，臨走前到護理站對我們深深地鞠躬，那個畫面片段，深深存在我的腦海中。

我想要幫助病人的家屬做更多，所以我開始想，再念復健科系是不是也能幫助病人復健，再念營養系能不能幫助這些生病吃不好的病人……我的護理生涯第一次有了要停下腳步離開的想法，因為，我害怕我做的只是對病人好的「一小點」，我很害怕我做的一小點不是病人想要的，開始胡思亂想，自我懷疑……幸好在主管和學姊們的幫助下，引領我回頭專注在工作上，一步一步地朝「做更多」的目標前進，從學習有關復健的知識開始。

接手新任務，協助籌備護理之家的成立，我的工作屬性從急性病房轉換到長期照護，護理之家的住民可能是臥床、失智、需抽痰，或者需要復健、中醫輔助等，照顧能比在急性病房時更為深入。



在護理之家，我覺得自己像是個開心的小孩，每天期許自己能夠將護理所學應用出來。在護理之家，可以與各個團隊合作，如醫生巡診時，討論住民的疾病及用藥及針灸，與營養師討論住民的飲食及營養需求，與藥師討論住民的藥物整合，與復健師討論住民復健進展及副木使用，與社工師討論住民的整合資源及團康活動，與護理的同事及實習學弟妹共同討論照顧住民等，我真的變成「做更多的護理師」！

慢慢地，每位住民家屬叫我的名字從「護理師」變成「安哥」，現在每當住民和家屬對著我叫「安哥」，我都很開心；當我停下腳步聽著住民訴說過往的豐富人生，看著家屬很放心的樣子，我很開心，我已經和他們的心融在一起；當他們跟我分享家中發生的大大小小事情，當我拿著飯菜哄著阿公、阿嬤再多吃一點，我很開心，我已經是他們的家人。也許我的護理生涯才開始，但是我要做更多的心沒有停止，因為我還沒有真正變成做更多的護理師。

在人生的旅途中，我很慶幸選擇了護理這條路，護理是對人有心的一份職業。有時候我會想，也許是護理選擇了我，如果沒有小時候的際遇，也許沒有今日想要在護理做更多的我出現。是護理砥礪我的人生發亮，也是護理讓我體驗到有溫度的工作，未來的路還很長，希望在護理這條路上的兄弟姐妹們，大家一起繼續向前行。現在的我每天在職場上，很開心與這麼多家人們天天在一起……☺

TZU CHI NURSING JOURNAL

*Research
Articles*

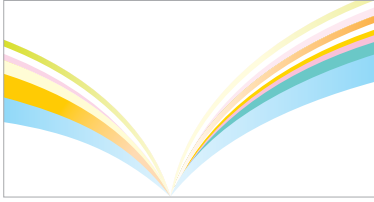
VOLUME 14 NUMBER 2

APRIL 2015

志為護理
學術論文

2015年4月 第十四卷 第二期

慈濟護理人文與科學



論文摘要

Research Articles

老年人肌少症之預防與照護

Prevention and Management of Geriatric Sarcopenia

肌少症是指隨著年齡增長，骨骼肌肉質量與力量流失並降低身體活動能力的一個現象。根據 2000 年在美國的統計顯示，肌少症的醫療成本占當年醫療總成本的 1.5%，因此，預防肌少症在老年人發生，不但可降低其導致的嚴重後果，更可節省龐大的醫療照護支出。肌少症與衰弱症、失能、住院，甚至死亡率上升等結果有密切的關連，本文冀望可供臨床護理人員提升對於肌少症的認識，以利提供老年人良好的健康照護。

肌少症診斷可藉肌肉量、肌力和生理表現診斷。

雖然目前仍然沒有大量實證研究，但基於過往相關研究可知減少肌肉流失的情形應該從飲食和運動兩大方向著手，同時應了解老年人是否患有其它可造成肌肉流失的疾病，如糖尿病、肺結核、癌症和情緒病等，配合適當的治療。除了鼓勵老年人保持運動的習慣、攝取足夠蛋白質和維生素 D 外，並提醒初期臥床老年人的家屬和照顧者有關病患運動對幫助防止肌肉萎縮的重要性。

目前，肌少症的研究仍然在發展的初期，護理人員應注意肌少症的最新研究進展，以便提供老年人最適切有效的預防和照護。(完整論文見 62 ~ 68 頁)