



[No. 1]

護理， 成就了歲月靜好

Being in Nursing Profession Makes My Life Meaningful

■ 文 | 吳孟珊 臺中慈濟醫院護理部專科護理師

「孟珊，妳畢業後要做什麼？工作的醫院找到了嗎？」

『醫院？工作？沒有啊！我才不要走臨床呢！我討厭護理！』

上述是 2000 年五專畢業當天，我與班上同學的對話。言猶在耳，赫然發現自己已在護理臨床闖蕩滿 18 年了！這些年發生了什麼事？是什麼機緣成就了當年放話絕不走護理、今天卻依舊樂此不疲地在臨床奔跑的我？

五專畢業後，我曾經為了要插大念心理系，臺北、高雄兩地跑，就為了參加各校的獨立招生考試，結果落榜。只能回頭念護理二技，至少在護理學門取得大學學歷，然而二技聯招也未能考取理想成績，甚至連母校都回不去，只能向現實低頭，硬著頭皮投履歷進醫院服務，最終還是投身臨床護理工作了。

新人階段是臭臉的憤怒鳥，家人支持走過黑暗時刻

依稀記得當初應徵要選填有興趣的科別時，憑藉著實習印象，認為外科步調快，適合急性子的自己，所以第一志願就寫了外科，直到上單位報到的第一天，才知道自己被分配到神經外科病房。神經外科是當時工作醫院的權威科，在該病房即使已經工作兩年也依舊是那個領域的菜鳥，單位學姊間開玩笑的說能在該單位存活下來的護理人員都是「小強」（打不死的蟑螂）……這些訊息都是我在單位工作半年之後才知道的。

就像許多護理新鮮人一樣，踏入職場的第一個的感受就是「衝擊」！或者說是「現實休克」，因為一旦過了有學姊輔導的新人蜜月期，正式上線後，不再像實習階段有老師可以求救，加上同一個單位鮮少會同時進兩位以上的新人，也就是說當遇到



困境，例如：靜脈留置針打不上、突然忘記某項技術的備物等，能夠求救的對象只有學姊或是單位護理長。偏偏就像魔咒一樣，新人時期總是會有步調跟不上、交班事項漏東漏西、給錯藥，明明是上白班，卻為了完成護理記錄而跟著小夜班同事一起下班等種種……還曾感受到，在單位的資深學姊眼裡，新人就是來拖累上班進度的、是累贅等負面情緒。接著在難得遇到的休假日就只能在家昏睡，但想到隔天要上班還會焦慮到失眠……這些，我也都經歷過！

回想當時工作的神經外科病房，住院的患者以頭部外傷或腦部疾患為主，那時對於護病比並沒有很嚴格的落實執行，所以我的白班每天都是 1 比 12，用水銀血壓計

量每位病人的生命徵象、自己換藥，由於單位始終維持在滿床階段，所以病人一出院就是馬上要拆床、鋪床準備接下一位病人，最精采的部分莫過於每天要抱病人下床坐輪椅，當時的我 40 公斤，病人常常超過 60 公斤。工作壓力大到我每天開車上班路上哭、下班路上哭，甚至還在每天上班路上收聽廣播電臺歌曲的時候，計算聽到的歌有幾首是自己喜歡的，來預測自己當天上班會忙到翻過去還是會順順的下班。新人階段，我的體重掉了 10 公斤，因為我無法認同護理、排斥走臨床，因此上班期間就像一隻臭臉的憤怒鳥，引爆點很低，下班後則無時無刻都想著要離職。

幫助我撐過那段「黑暗時刻」的，是家人的支持方式：陪伴、扮演垃圾桶的角色；但就是絕口不說「真的受不了就離職吧！」更關鍵的，是教我用不同的角度看待臨床的工作內容，從與護理長、同事、病人及家屬的應對中聽出弦外之音，從日常工作累積可以做為自我勉勵的點滴小事或是工作樂趣等。

每天累積正向思維，轉念也找到自我價值

漸漸地，我發現自己變了，變得不再鑽牛角尖、不再像刺蝟，結果也很意外的，原本預期應該忙碌的情境，竟然出乎預料的順手；原本預期會與病情複雜或要求很多的病人、家屬交手，當天這些對手們竟也出奇的友善。



之後藉由臨床工作認識到「專科護理師」這個職業，嫩嫩菜鳥的我，心中燃起想轉任神經外科專科護理師的企圖心，這分企圖心鞭策我在執行護理工作時，抽時間跟著醫師查房、跟著專師學姊們學習醫療層面的知識，並在工作滿第三年的時候順利轉任。在生涯規畫的考量，來到臺中慈濟醫院繼續擔任神經外科專科護理師，同樣的，受到當時專師主管的激勵，發現原來專師的角色可以更全面、更有獨特（立）性，所以即使上班忙碌，下班回家依舊抱著專業教科書啃。就這樣，那個不愛護理工作、不愛念護理的我，在這 18 年間，考取了專科護理師執照，完成了二技跟研究所學程，目前正在攻讀護理學系博士班。

這些年下來我領悟到，原來這就是「換位思考」、是「轉念」，也許有人會認為「為什麼要委屈自己去跟這些不平等妥協！」但，有些不公義，是需要時間來解決的，就像近年將護病比納入評鑑條文、為保障醫療人員執業安全修正了醫療法 24 條並訂定相關罰則。因此我會說，一時的妥協，可以成就更快樂的自己，每天累積的正向思維，可以成就未來巨大的改變。當然，這心態上的轉變並非一夕之間，直到現在我都還在學習。

各行各業都有不為人知的辛苦，護理工作的辛苦，有很大的成分是因為我們的工作面對的是人（如：病人、家屬、工作團隊），是生命；曾經聽過一句話——「人這個字只有兩劃，但應對起來卻是最棘手的。」一位好友也告訴我：「我們無法選擇別人要說什麼話、要做什么事，但我們可以選擇讓自己的心情不受到影響。」也因為這樣，護理的角色很重要。我們運用所學的學理知識、具備同理及敏銳觀察力、良善的溝通技巧等特質，擔任醫療團隊的橋梁、病人及家屬的代言人。如果當初我沒有堅持，我不會認識專科護理師這個角色，沒有機會在學業上有所成就，更不會有機會認識現在一同努力、成長的好同學、好夥伴。我認為，為了薪水，或因為找不到第二專長才不得已的留在現職，是留在護理職場的消極動力，容易讓人沉溺在負面情緒中，對工作更厭惡，時間一久，甚至會迷失方向、不認識鏡中的自己。

我期許目前留在現職的夥伴、初踏臨床的護理新鮮人，可以試著將消極動力轉換為積極的動力，多結交願意說出忠言且願意一起勇敢面對臨床工作挑戰的盟友，從忙碌的工作內容找出能讓自己轉換心情的小事，千萬不要停止學習。縮小自己，把自己當成海綿一樣的不斷學習、精進，是對自己的投資，可培養更進階的護理照護能力，可以更廣角度地看待事物，最重要的，是可以找到自己的價值，讓自己更快樂。

轉念，原來，對護理沉重工作的承擔，不僅造福民眾健康，也可以讓自己享有歲月靜好的時刻。