

愛思考
又隨順
因緣

攝影 / 謝自富



游亞歆

花蓮慈院精神科專科護理師

A Thinking Lover & Karmic Acceptor

Ya-Hsin Yu,

Psychiatric Nurse Practitioner,
Hualien Tzu Chi Hospital

■ 文 | 黃秋惠

從一個怕生的小女孩，隨著人生中每個剛巧的機緣，游亞歆變化成一個隨時能與陌生人溝通搏交情的精神科專科護理師……

志在心理系，意外成為慈大護理系第一屆

游亞歆問媽媽自己小時候是什麼樣子，媽媽的形容是「很內向怕生」，不敢跟人家講話；亞歆記得自己小學三、四年級時想去雜貨店買零食，都要拖著弟弟去，讓弟弟去結帳。小學五、六年級過馬路時被摩托車撞到，自此留下陰影，對外在環境有點畏縮，到了高中後期，不得不要自己逐漸獨立，才變得比較外向。

國中時期的班導師對亞歆產生了很好的影響，「畢竟是青春期的，老師要帶學生不是很好帶，但導師每兩週就約同學中午一起吃飯，聊一下近況，感覺很溫暖……」班導師是學心理的，願意花時間與他們這些小屁孩搏感情，引導抒發情緒的方式，得到少女亞歆的認同，她想，「心理學，好像是不錯的選擇。」

考大學的第一志願是輔大心理系，但聯考分數出來後沒把握能上，參考了歷史落點區間，看到有一個新的選擇「慈濟大學護理學系」，轉念想，除了心理系，護理似乎也可以。但這個科系是全新的，沒有落點可以參考，保險起見，就往前填免得又落空，後來，游亞歆就成了慈大護理系的第一屆學生。她現在回想，「好像填太前面了！但就是緣分吧，不然應該上其他大學的生物系了。」



大學時期活躍參與多個社團活動，訓練了游亞歆（右二）做事有效率又樂於思考發想。

多姿多彩又充實的大學生活

「護理系是第一屆，但前面有三屆醫學、醫技、公衛的學長姊，我們是慈濟大學的第四屆。」亞歆說起二十年前的慈大校園光景，「學校小小的，（同學及教職員）幾乎全部都認識，宿舍就在圖書館樓上，大家每天都會碰到面，走在校園都是認識的人。」

而學校人少，社團選擇卻很多，每個人都參加了好幾個社團，游亞歆也不例外，她參加了如：快健營、手藝社、各種服務隊等等，甚至假日時也常有營隊活動，她記得連附近的明廉國小也曾舉辦週末營隊。累是免不了，但大學生活過得非常豐富。考試怎麼辦？「考試就臨時抱佛腳。」亞歆開玩笑的回憶過去，她也發現大學時期把時間充分壓縮的狀態下，反而訓練自己在有限的時間裡做事更有效率。

老家在臺中霧峰，大學的懿德爸媽的確帶給孩子們像家的溫暖。「我們家族的兩個（懿德）媽媽都是臺中來的，每個月來關心，給我們很多支持。」媽媽們邀請家族的同學們在寒暑假期間到家裡玩，亞歆記得媽媽們還曾經帶他們去看過潭子新田那片「小山丘」，十幾年後居然真的變成了山丘中起了醫療大樓的臺中慈濟醫院院區。



開始實習課程後，游亞歆發現自己對精神科有興趣，後來也一直走在精神科護理的路上。右為亞歆相知相守的人生另一半。右圖為畢業照。

精神科是唯一的選擇

亞歆在社團多半擔任企畫組組長，要設計、發想、安排很多活動，當護理實習進到醫院後，她發現精神科的照護方式跟其他專科不一樣，除了換藥打針等等，還要跟病人會談、設計一些治療活動，跟社團上運用的方式滿像的。

「如果我喜歡的東西跟工作可以結合，還不錯。」再加上她對心理學仍然保有興趣，種種因素讓她篤定自己應該選擇精神科，目標很明確，所以大四的綜合選習她又選了精神科，更深入的在花蓮慈濟醫院精神科病房實習，畢業後也直接進這個單位工作。

歷練 15 年，再回慈濟醫院

在花蓮慈院精神科病房擔任臨床護理師一年後，覺得離家很久了，想回西部，把目標鎖定（部立）草屯療養院，所以收到錄取通知後，即使只是約僱合約，還是決定回去，甚至違約也要回去。

而後療養院一位醫師跳槽到沙鹿童綜合醫院，因為醫院正在擴編精神科病房，常常邀約亞歆去參觀，她去了一次後就答應，憑著一股大膽的傻勁接任了「醫師助理」（當時尚未正名為專科護理師，過渡時期各院有不同職稱用法），開始專科護理師前身的類似工作。兩年下來，耐操耐勞，學到了專科護理師該會的一身技能。

這時男朋友服完兵役，決定回到花蓮，回到慈濟大學跟著老師做研究，兩人也商量著結婚大事。算一算，這時亞歆二十八歲。打聽一下，北榮玉里分院也在徵醫師助理，得知亞歆可能的異動，就提出邀請，跟著先生回到花蓮的亞歆又一次隨順因緣到新的職場工作，開始了六年搭火車往返花蓮、玉里的日子。

火車通勤的時間夠久了，「門諾醫院壽豐分院剛好在招聘精神科專科護理師，我就又過去了。」亞歆後來還接任專科護理師組長，但簡單總結「我不是當主管的料，可能是自己很反骨，對事情太有自己的想法。」在門諾醫院四、五年，完成階段性任務交接後，2015 年 11 月再度回到花蓮慈濟醫院。

經過五家機構淬鍊累積經驗，15 年後，游亞歆又回到花蓮慈濟醫院精神科。

2016 年 6 月，亞歆取得慈濟大學護理系碩士學位，結束了四年的攻讀歲月。亞歆當初念研究所選擇「專師組」，動機是想為專科護理師這種職務做點事，所以研究主題為精神科專師的質性研究，包含為什麼想轉換工作、工作型態樣貌、未來留任等問題的探討。

關注沒有被說出來的想法或需求

精神科護理師在工作一陣子後會挫折，主因是精神科病人很常有的一種旋轉門狀態；病人還在沒有病識感之前，會一直重複住院，讓護理師覺得「為什麼我這麼努力了，他們又回來住院？」、「到底我的工作價值在哪裡？」亞歆同樣遇到這樣的境遇，幸好她聽進了學長姊的提醒：「不應該期待像內外科治療，治了就會痊癒，要把目標拉低，拉到他們的日常去看。」亞歆懂得了，「病人今天進來，可以自己洗澡了，今天很棒！」從小地方給一點點一點點肯定開始，都算是進步，也都算是護理師的成就。

臨床第一年的精神科護理照護，帶給亞歆職涯很好的開始與啟發。

「一位比我大不了幾歲，二十多歲早發性思覺失調的病人。我記得那時已過了吃飯時間，大家都去午休了，他還不肯吃飯，一直很慌張。我陪了他好一陣子，問他什麼都不講，他看起來也很餓，卻走來走去無法好好坐下來吃飯。好不容易才告訴我，他聽到哥哥的聲音從保護室（在餐廳的隔壁）傳出來，哥哥被關在裡面……我想，好吧，就開門給他看，裡面沒有人耶，看完他才比較安心吃飯。」雖然是二十年前的事了，但亞歆至今印象深刻，她說：「我覺得，有時你要聽聽病人到底要說什麼，不是從他外顯行為或他說他不想吃飯，或許有別的原因。從那時開始，我就比較會關注病人的一些沒有說出來的想法或需求。」

對待不能魯莽，即使他是精神患者

回顧至今的護理專師職涯，只有一次面臨比較危險的狀態。「那是在草屯，我上大夜班，急性住院的一位五十多歲躁症阿伯，精力旺盛，不想睡覺，一直吵著要寫字，但規定是就寢後不開燈，也不給借紙筆，只能睡覺，一方面也希望病人作息規律，我要求他不要再寫字，便把他的筆帶走，他一下就過來抓著我的衣領，我一下子嚇到了，但這病人有控制自己的力道，只是生氣的抓著我……」

亞歆沒有怪罪病人，只提醒自己「不能這麼魯莽」，她反省：「那時有點魯莽，不是很尊重他。當下有點擺那種姿態。從此照顧病人更加謹慎，後來更懂得看病人的眼神、反應、行為表現來應對。」如果覺得病人有點控制不住，可從病房移到外面公共空間，或是請護安大哥一起處理。

有時被問及怎麼敢自己去查房，亞歆解釋，九成以上的病人都是狀態穩定的，病人若有狀況、情緒反應，都會有徵兆。病人整個人變得暴力的狀況很少見，即使發生，團隊也都有適合的對應處理方式。

14 個月美國旅，展開為母新人生

2017 年，先生預計前往美國受訓，但這期間父親罹癌，亞歆不放心，請先生先去美國，自己則等到父親電療化療告一段落，病情穩定後，亞歆申請留職停薪，於 2018 年 6 月前往美國。「可能是專心休息，就懷孕了，還在美國生了小孩！」苦等十多年沒有消息，居然在美國等到了家裡的新成員出現，都是不在計畫中的事。

美國路易斯安那州很像花蓮鳳林，很純樸鄉下的感覺，亞歆忙著適應新環境，連工作證都申請了，想多方體驗，誰知懷孕打亂了原有的安排，也不知道父親的癌症復發轉移，因為父母不想打擾她；等孩子出生，高齡的新手媽媽又是一陣手忙腳亂，直到父親的意識狀態模糊，母親才打電話告知「你爸又住院，狀況很不好……」亞歆才恍然大悟，原來過去一段時間一直找不到父母或短暫通話，就是因為父親又住院了。得知父親已在用儀器及藥物延緩生命，亞歆心疼的忍痛跟母親說：「不要再給爸用藥了，他這樣等我很痛苦……」盡快趕辦手續，一家三口回到臺灣，那時是 2019 年 8 月，可惜無法見到父親最後一面。誰知年底就發生了新冠肺炎疫情，冥冥之中是父親的幫忙？讓他們在疫情之前回到臺灣，而非困在美國。

精神科專師的一天日常

專師在臨床會面臨很多突發性的事情，人通常不在辦公室，就是在病房，兩邊跑。

一位精神科專師平均照顧約十或十一位病人。簡述亞歆專師的一天日常；上午八點半晨會，九點開始查房，主要是跟著醫師，但若是醫師看診





時間，就自己先查房，再彙整狀況與醫師討論。約十點，坐在電腦前，協助醫師治療相關事宜，然後接新病人。早上十點及下午兩點兩個時段是接新病人的時段，精神科急性病房周轉率高，常接新病人；幾乎一兩天就接新病人，與新病人的會談約一小時到一個半小時，結束後，要跟醫師討論住院計畫、安排檢查、用藥。一個病人至少兩個多小時，時間很長，回來後要整理資料，寫病歷，還要隔天準備晨會上報告新病人的情形，要統整資料。

而在全院的所有專師，還有責任分組，亞歆負責教育訓練及行政流程方面的協助。

一切的學習，都回到自己身上

「不知道到底是不是走精神科的關係，我上了滿多靈性課程，都是一些自我了解覺察的課程，我覺得，多了解自己是怎麼樣的狀態，對自己或旁邊的人是愈好的。你能夠接納自己，能夠看到自己的樣貌，也比較能夠理解別人為什麼會那樣，彈性會變比較大，也比較能夠接受。」

亞歆談及當初想上這些課，是想著「我學這些，可以給我的病人帶來什麼？」後來發現，「一切學習成果都還是回到自己，對自己更能夠接納，才有辦法去接納別人。」

對於自始至終最愛精神科的亞歆，研究所指導老師慈濟大學陸秀芳老師非常

肯定，她分享：「有學生志在精神科，卻被建議要先去內外科；現在的時空背景已經不再如此，年代不同了。我訪談過精神科的主管，對於要走入精神科有沒有什麼期待？得到的答案是：『老師，如果有興趣，要來趕快來，不要等到去內外科五年三年才來，我們很難教。』」秀芳老師對學生貼切舉例：「如果妳愛一個男朋友，會跟他說我先去愛別人再來愛你嗎？」秀芳老師說：「精神科病房有亞歆在，有國誠阿長在，我們很放心把學生交過來給你們帶。」

而亞歆也強調精神科團隊運作的模式，「醫師、護理、心理師、社工師、職能師，大家一起照護一個病人，不是孤軍奮戰，這點很重要。」病人有一些行為問題，會跟心理師討論，怎麼調整；病人功能退化，則有職能治療師可以幫忙訓練，專業合作又分工，給病人最適切的階段性照護。

喜愛思考，集思廣益已收穫

「這怎麼怪怪的，去看一下是怎麼了？」亞歆說自己有點雞婆，喜歡思考，解決問題，看不過很多事情就會想去做。「可能因為專師這個職位，又有點可以被尊重，提出一些想法，團隊的大家也願意來投入參與。如果在工作的地方我講什麼都沒有辦法被看見聽見，應該也很難有歸屬感。」

至於怎麼在護理路上長長久久？亞歆承認自己常常也覺得累啊，但又還是在這份工作上，「重點還是要喜歡這個工作。我們的個案很多情緒上的轉換，很耗腦力，你跟個案互動，到底怎麼互動他才可能有一點點的鬆動，不是跟他講完話就結束，後面還要思考很多，例如下次要怎麼跟他應對。如果你不喜歡，流於形式，問他『你晚上睡得好不好？有吃飽嗎？心情好不好？』他告訴你還好，但卻會告訴另一個人他的心事。萬一總是這樣，那要去反思，到底對這些病人花了多少心力在上面。」

「我們在辦公室還滿開放，會討論『我今天遇到狀況是怎麼樣？可以怎麼做？』大家會集思廣益。會有很多啟發。確實會耗很多時間，要喜歡，這些都會回到自己，成為自己的收穫。」

具備精神科護理的專業，有能力在災後為心靈受創者盡一分心力；在 2018 年花蓮地震之後，亞歆隨團隊到寮房去關心受災鄉親；今年 (2021) 太魯閣號事故後，也到消防局去進行衛教與心靈諮商輔導，希望減輕救災者的壓力反應。

承認自己無法當好全職媽媽，亞歆感謝幼齡的孩子乖巧好帶，感謝先生負責孩子洗澡到睡覺前的時段，所以她做完家事就有空檔，不管是撰寫或點選專師甄審培訓的題目，或偶爾熬夜準備教材幫照服員上課，她都覺得是隨分隨力，感受工作與家庭之間的平衡與幸福。(採訪協助／林芷儀) ☺