

# 茹素靜心 人生新頁



攝影 / 于劍興

## 胡宇娟

大林慈濟醫院護理部護理長

Turn a New Page in Life by  
Being Vegetarian

**Yu-Chuan Hu,**  
Head Nurse of Nursing Dept.,  
Dalin Tzu Chi Hospital

■ 文 | 張菊芬

家住港都高雄，胡宇娟個性開朗又很熱情，但媽媽說她從小就活潑調皮又搗蛋，「睡覺起來找不到宇娟，結果是跑到隔壁鄰居家去玩球了！」開始上學之後，宇娟的媽媽三不五時會接到學校老師的電話，讓媽媽常擔心著這大女兒，別又在學校闖什麼禍了！

### 到花蓮訓練自我獨立 大林慈濟成另一個家

宇娟十歲時，妹妹誕生，終於開始有點姊姊的樣子了，會懂得為大人想，要自己別再讓爸媽操心了。18歲時，胡宇娟順利考上慈濟護專二專部，到花蓮展開兩年的獨立生活。

離開高雄到花蓮這兩年，一方面放飛自我，感受「獨立」的自由，一方面積極精進護理專業，還有慈誠懿德爸媽的陪伴，她也在一些活動中耳濡目染的認識了慈濟，隔一段時間回家一趟，爸媽都很有感，這個大女兒變得很貼心，很關心家人。媽媽從小叮嚀她「凡事都要盡力去做，問心無愧」，她記在心上，長女的自我要求，妹妹長大後，也以她為榜樣，選擇投入護理職場。

兩年的時間一轉眼就過去了，胡宇娟 20 歲成年，專科畢業了，伯父胡勝川教授那時是花蓮慈濟醫院的急診部主任，得知大林慈濟醫院剛啟業營運，鼓勵姪女宇娟可以考慮一下，新的醫院有新的挑戰，嘉義也離高雄近一點，可以常回家探望爸媽家人。胡宇娟想想伯父的話有道理，毅然決然加入大林慈濟醫院的團隊，從



此落地生根，愛上大林。至今，已度過她人生的第二個二十年，這裡儼然成為她的另外一個家。

### 經歷最大的挫折 體驗生命脆弱更懂珍惜

記得剛到大林慈院的前半年，胡宇娟選擇到內科病房工作，卻在菜鳥時間面臨到人生最大的挫折。當時輪值小夜班，突然間，一位病人大出血，宇娟一下慌了，不知道該怎麼處理，趕快去找人求救，病人卻還是不治身亡，她被家屬誤解而提告。現在的宇娟回頭看年輕時的自己，「當時很害怕啊，但是還是要面對。還好護理長、院方挺身而出，幫我面對家屬，仔細說明解釋，讓家屬理解我其實盡力了，不能怪我。」第一次面對病人突發事故甚至離世，為年輕的宇娟留下了人生印象最深刻的教訓，也為醫院的處理方式合宜而得到安慰，對醫院也更有信心。

宇娟因為這次深刻的經驗，在後來帶領學弟妹時，常用自己的親身經驗提醒，當遇到緊急狀況時一切都需以病人為優先。

在內科病房工作近二年後，宇娟自願轉調到癌症病房，一待就超過 10 年。在癌症病房這麼長的時間下來，宇娟學習到，死亡，是人生一門重要的功課，原來要歷經許多痛苦的過程，更陪伴一個又一個家庭彼此說出「道謝、道愛、道歉、道別」四道人生的習題。



宇娟深刻的感受到「生命自然進程原本就有衰老與死亡，我們都應該正視生命的盡頭，勇敢的對自己的死亡負責。」而當病人自己勇敢的面對生死，對自己的死亡負責，她常思考身為護理人員，這時還能為病人多做些什麼，也為著能為病人多做一點點而感到開心。癌症病房護理師的歷練，讓宇娟更加珍惜當下。

### 疫情期間落實防疫教學 第一線防疫艱辛

從菜鳥護理師到成為風濕免疫科及癌症病房的護理長，再到目前就職護理部負責教學業務的護理長，經歷不同單位的磨練，讓胡宇娟在護理專業更全方面，也更成熟。在 2021 年 5 月新冠肺炎疫情大規模爆發，臺灣的防疫指標晉升「第三級警戒」時，胡宇娟在護理教學任務的落實得到很大的肯定。從 2020 年全球疫情爆發時，身為教學團隊的成員之一，他們就開始積極籌畫協助護理部的疫情線上調查，讓實習生來醫院實習前，直接在網路上登錄「TOCC」史，落實記錄旅遊史 (Travel history)、職業別 (Occupation)、接觸史 (Contact history) 及是否群聚 (Cluster) 等資訊，以及護理人員接觸過的病人，切實做到「病人照護史」的登錄。2021 年則強化疫情線上調查，因護理部已做出標竿表現，接著由教學部平行推展到各職類，讓相關職類到院前實習，能超前部署，了解實習生到院前的「TOCC」史。同時，宇娟在醫院的護理實習生知識管理平臺，規畫及放置關於「嚴重特殊傳染性肺炎 COVID-19」相關通報及處理等流程資訊於平臺上，讓來院實習的護生能事先觀看。

記憶猶新的是今年在 5 月 31 日發生在嘉義縣大林鎮泡茶群聚確診個案接觸事件之後。當時跟著護理部陳佳蓉主任立即在早上九點多帶領血液透析室的護理團隊，一起到急診室外面的快篩站關懷、協助。胡宇娟說：「當時現場滿亂的，急診室同仁正努力幫民眾及同仁篩檢，要快篩的民眾隊伍排得很長，另外帳篷區有洗腎室的病人家屬在等候，另一區是醫院洗腎室所有的醫、護、同仁在等待進行快篩，志工在一旁緊急加設帳棚。洗腎病人及家屬從早上五點多就來醫院要準備洗腎，殊不知洗腎室當天關門緊急消毒，並且被通知要做核酸檢測，民眾免不了有些躁動。」

同行的護理人員在旁協助安撫民眾，並讓洗腎室同仁尚未做快篩的盡快完成，確認快篩陰性後盡快回到洗腎室工作。其中還有一位孕婦，天氣很熱，也趕緊協助她到比較陰涼的環境等待。宇娟說：「在那裡幫忙三個小時，當下整個頭髮、口罩、衣服都濕了，結束後要趕快梳洗擦乾才行。可以想像在急診的同仁真的很

辛苦！沒有到第一線防疫，沒辦法知道他們整個穿脫隔離衣、篩檢的過程是這麼辛苦！」

最近因為疫情的關係，隨著床數變動，人力的調整也每天在浮動。在調動護理人力時，會有一種不確定感，每天都有變化球，而全院各單位同仁也是類似的情況，但大家要一起撐過去。宇娟也在這時主動跟主管請示，如果線上臨床需要幫忙時，她可以及時給予協助，與大家攜手面對疫情的挑戰。

### 茹素懺悔新人生 戒定慧融入護理教學

2018年7月，母親在家昏倒，竟然住進加護病房，檢查出肺部有腫瘤。宇娟說：「當時心裡真的是不知所措，非常需要有心靈寄託，只能求菩薩保佑媽媽。」宇娟發願在母親住院期間茹素，兩個月後，母親平安出院，宇娟好高興，帶著母親去花蓮遊玩散心。宇娟回憶住院期間母親差點做氣切，「媽媽說，如果氣切寧可走掉，當時真的非常難過，工作再怎麼辛苦都沒有媽媽身體重要。」母親健康出院，茹素的願還要不要繼續呢？太難捨棄生魚片與海鮮了，宇娟跟媽媽商量讓她吃海鮮素，不吃路上四隻腳和兩隻腳的動物，海鮮沒關係。

2020年全球新冠疫情發生時，證嚴上人提醒這是「大哉教育」，2020年12月大林慈院各單位也發起《靜思法髓妙蓮華》品書會，宇娟與護理部鄭麗娟副主任為主的品書會一起共修，深入經藏。宇娟對於經文中的「戒定慧」最有感，常常反思。參與品書會，閱讀經文，看著上人解釋佛法與人生，宇娟發現自己的心



胡宇娟負責護理部的教學任務，在新冠肺炎疫情第三級警戒時期顯現防疫教學成果。右為平日的現場教學，左為疫情期間的視訊教學。



情會因此平靜下來，對人生有更多不同的想法，也更加慈悲，也聽上人的話，對天地懺悔。

宇娟思考著，是不是該真正茹素了？素食可以減碳環保救地球，為家人祈福，也是防疫最佳手段。這時，宇娟遇到了人生中可以攜手相伴的對象，宇娟想：「他已經茹素近二十年，相對的自己太晚茹素了，二十年前上人殷殷叮嚀，始終如一，可是卻因為自己年幼無知，心裡很反彈，不以為然，無法體會上人的心，現在有點懺悔，覺得好像領悟得太慢了。」有了心愛的他，茹素的最強動機出現。

「護理部廖慧燕副主任常年茹素，5月10日護理師節前夕，帶著我去人文室至誠發願，寫齋戒發願卡，開啟了茹素人生。」胡宇娟開始吃素，也推素勸素，她開始鼓勵家人茹素護生，也希望疫情能趨緩。「茹素後，變瘦了，身體反而更健康，而且變得更快樂，情緒也比較好，比較不會浮躁，脾氣也比較好，甚至有人跟我反應說，『妳吃素後運氣變得比較好』。」宇娟切身感受到素食後的好處，一點接著一點說著。

疫情逐漸升溫時期，宇娟減少回家的次數，她說：「我不希望自己在醫院工作，將細菌帶回去，我希望家人都能平平安安。每天會跟媽媽報平安，讓媽媽安心即可。」母親也在宇娟的勸說下逐漸棄葷轉素。

宇娟感覺一切是那麼自然，「是時候到了，所有因緣聚合，素食防疫、參加品書會、身邊周遭的人的愛、愛地球等因緣聚合，茹素勢在必行，我也認為自己在教學上能以身作則，身行合一。」茹素讓胡宇娟的人生更豐足，內心更踏實，不會有那麼多計較比較，有一種煥然一新的感覺。

在新冠疫情仍未完全解除的艱困時期，胡宇娟帶著踏實的心念，面對接下來的人生新旅程。☺