



阿長，請聽我說

Please Listen to Me, Dear Head Nurse

背水一戰^的專師路

Make a Desperate
Fight to Be a NP



從宜蘭來到花蓮，只因為幾位認識的優秀學姊都選擇慈濟，就跟著來就讀慈濟科技大學二技，畢業後隨即踏入一般醫學內科病房工作，陪伴了許多個案的疾病歷程，閱讀了他們的生命故事，也學習到寶貴的臨床經驗。

想成為專師，決定放手一搏

面對職涯發展的規畫，亦逐漸有了自我角色探索的方向：參與各類訓練課程包括急重症加護訓練班、臨床教師訓練班、護理行政訓練班等，到晉升教學小組長職務，一路上漸漸發掘自己的個性、專長與自我角色定位，原本自覺不擅長說話，決定開始改變，於是攻讀慈濟大學護理學系碩士班時，不選「進階護理組」而選擇「臨床專科護理師組」。

在職進修期間，學校師長指引探索專科護理師的核心價值後，讓我在職涯規畫上愈加萌生轉換跑道的念頭，儘管要面對未知的挑戰，仍抱持著放手一搏、背水一戰的想法：研究所尚未畢業，便向主管提出轉任資深護理師，朝專師之路邁進。

行程超載，時間管理最難

心態堅定了，面臨最大的困境就是時間管理，現行法規必須報名參加「專科護理師訓練班」，取得衛福部的「訓練中專科護理師」資格才能轉職。不只需同時兼顧護理師工作及專科護理師證照考試，還要同時進修專師培訓課程，每每於下班之後，趕場進到教室時，腦袋還滿是剛才病人照護的情境；待講師一上課，立刻切換腦袋至求知若渴的模式，專注於課程內容。

長期下來身體愈加疲憊，每度過一天都在煎熬，幾度想放棄，甚至曾萌生乾脆一切都放棄的念頭。當然一路上很多學長姊及護理長也捨不得看我如此疲憊，常常慰問是否有吃飽睡好，一有空隙時間就請我把握時間休息，甚至常常會聽聽我的時間規畫或是告訴我接下來的困境會有哪些，想盡辦法替我減輕焦慮，關於那超載的行程及我擔心做不來的功課。

沒有退路的最壞打算，阿長建議配套措施

印象最深刻的是，當葉惠玲護理長問我：「如果沒考上專師執照時，妳打算怎麼做？」老實說，不是沒想過這個問題，甚至告訴自己，我就是沒有退路的最壞打算；只是面對萬一未考上時，我如何規畫另一個職場機制去因應這個問題，我著實沒準備好。



護理長除了警惕我努力考上以外，還是有提供我沒考上時的配套措施，並請我按部就班照著醫院的衝刺班訓練計畫持續精進，甚至到 OSCE 考試時還建議我再參加學會辦理的模擬考反覆訓練，並集結眾多專師學姊的評估回饋讓我改進。感謝眾多學長姊及護理長不斷地給我正向鼓勵及支持，使我得以堅持下去。更感謝同事們包容疲憊狀態的自己，使我能夠在工作及課業的多重壓力下，順遂地在時間內完成訓練。

撐住多重壓力，勝過自己的惰性

現在回想那段日子，仍然覺得宛如人生煉獄，一個人什麼都想同時完成便會有多重角色壓力：沒有足夠的時間休息、沒能隨時調整好自己的狀態、擔心兩頭空的焦慮感。面臨多重訓練下，深深意識到時間的重要性，面對上緊發條的自己，緊迫的時間，愈發對自身感到匱乏沒自信，對自己的要求也是愈來愈嚴苛，直到將生活過得有一攤死水時才願意暫停。

殊不知，人，最大的敵人莫過於自身的惰性，時間失去了，而日子仍持續推移，

常常會在要考試及報告壓底線時，需要有雷擊般的意念告訴自己：「有時間不等於能好好利用時間，沒時間不代表什麼事都不能做。」於是便在起落之間，一天調整一步伐，時程表一個一個完成才漸漸步入軌道，掌握時間管理。

機會加上努力，才等於運氣

專科護理師的專業及其角色功能也是一大挑戰，有別於以往擔任護理師的壓力，專科護理師需要深入思考的是一位病人疾病的全貌、各項檢驗數據代表的意義；必須透過密切觀察、系統性評估及查證的資料，在腦中透過縝密的邏輯思維釐清脈絡，才能有信心的說出臨床決策。在角色轉換當中，排山倒海的壓力，真是前所未有的體會。幸運的是，有臨床教師以及許多專師學長姊們的引導，在我迷失方向時順勢推了我一把，且不致退卻；教我該如何更加精準學習，把握時間，才能在徬徨的十字路口，領到執照的入場券，以及專科護理師角色的葵花寶典。

在專業知識上，即便是取得專科護理師執照後的現在，仍須時時學習；而在面對臨床工作的壓力，每當覺得這樣的生活如鐘擺般擺盪時，還是告訴自己：「進三步、退兩步，今天還是又進了一步！」也勉勵同一陣線的同伴們——痛苦是比較來的，幸福是辛苦來的，快樂是知足後的；從前我所認為的運氣，其實不過是機會剛好碰上了努力。這條路才剛開始，未來仍會有接踵而來的挑戰，期許自己有朝一日能像專師學長姊一樣，為護理延續教育之傳承。最後分享我時時奉行的阿公的勉勵：「專業可以培養，但態度一定要有；該嚴肅的時候心態要拿正，該做什麼的時候不要投機。」

