

超越斜槓的
三軸人生



林怡岑

花蓮慈院外科加護病房專科護理師

**Beyond the Slash:
A Three-Dimensional Life**

Yi-Tsen Lin ,

Nurse Practitioner, Surgical ICU, Hualien Tzu Chi Hospital

■ 文 | 趙淑美 圖 | 林怡岑提供

護理、文創、公益，是林怡岑給現階段的自己的生命重點，根基於護理專業的基礎之上，不只斜槓，而且是不斷超越自己的三軸運轉的人生。

青春韶華自由放縱 失之東隅收之桑榆

林怡岑踏上護理這條路，純粹是因為國中摯友的邀約。摯友說：「誒！我姊讀慈濟護專，畢業後要不要一起去花蓮讀書？」年少懵懂的怡岑只聽到「去花蓮」就馬上答應，腦子只想著可以去玩，而不是因為護理專業。

抵達山水明媚的花蓮後，她只覺得這裡的自由空氣太棒了，於是開始了每天放學後玩樂、上課時打瞌睡的護專生活；期中考試快到了，她才拿著全新的課本請班上的學霸幫她劃重點，但她一打開書就忍不住趴在上面直接睡到考試前，所以怡岑常開玩笑說：「我回學校，學校應該要鋪紅地毯迎接超級VIP，繳的暑修費比學費還多……每年『暑假』都是一口氣修滿十學分，有一年甚至修了四次英文……」

慈濟科技大學(2024年8月合併為慈濟大學)的校園生活多采多姿，到了五專二年級，怡岑開始投入社團活動，從籃球社社長一路做起，把社團管理得如同學生會一樣規模宏大，每次活動都吸引了上百人參加，經費更是高達六位數以上，也就是從這個階段，她開始學習經營管理，為未來的多角化生涯打下了堅實的基礎。但也由於社團活動時間過多，無法好好準備護理師國家考試，所以五專畢業時，未如期望取得護理師執照。

見證生命脆弱 確定護理為職涯核心

在專科實習過程中，怡岑經歷了許多感動，同時也面對許多成長的痛苦。在門諾重障養護中心的五專長期照護實習中，看到一個小女孩躺在床上扭動身軀，無法言語，雙眼凝視著某處，手指不停地在空中揮舞。這時，怡岑心中不禁浮現出一連串的問題：「她的人生將只能在這張床上度過嗎？她才八歲，未來還要再躺幾個八年？」這些經驗讓怡岑初步感受到生命的脆弱。

在慈濟科大護理科畢業後，怡岑曾投入花蓮在地非營利組織「花蓮縣青少年公益組織」，參與辦理青少年健康促進活動、慶修院古蹟維護、社區長者讀書會、協助過剩農產品再利用及銷售等；在這三個月的服務期間，獲得了許多辦理活動



的經驗，並在社會公益團隊運作上得到成長；但怡岑心底的聲音一直迴旋著，心中響起慈濟大學校歌「眾生平安、解我憂勞痛創」的旋律，眾裡尋他千百度，驀然回首時，發現護理仍是她的初衷、她的理想、她的目標。於是，她繼續就讀屏東美和技術學院（現為美和科技大學）二技護理系，並同時準備護士和護理師的執照考試，但護士國家考試考了兩次，護理師考了三次才終於通過，這段經歷讓她深刻反省並堅信，只要下定決心，「面對它、接受它、處理它」，任何時候都不會太晚，只要努力必將看到成功的果實。

重症加護的熱情受到挑戰 通過魔考回歸崗位

當怡岑二技畢業時，唯一的心願就是回到花蓮慈濟醫院外科加護病房服務，因為那裡不僅是她五專重症實習的地方，也是感受最深刻的一段實習經歷；因為專科內外護理實習時，在田培英老師的諄諄教誨與指導下，面對重大危急病人時，學會了如何在搶救中保持冷靜，有條不紊地進行全人照護，這段經歷讓她對重症照護充滿了極大的熱情與動力，也真正理解了護理的價值與意義。於是，他與一位二技好友從屏東回到花蓮，共同加入護理人員的行列，期間雖經歷不少波折，但最終成功應聘到外科加護病房，開啟護理職業生涯的新篇章。作為新手護理師，

她非常感謝他的啟蒙臨床教師張美玲護理師，他稱她為「篩呼」。在她還一無所知的時候，美玲老師一步步地教導她正確的觀念和技術，為未來的臨床護理工作打下了堅實基礎。

成為一名正式的護理師之後，同事朋友們經常戲稱她為「人形鳳梨」，意指「招你來」；因為病人總是在她護理的班次裡突然需要急救，或者在等待了多天後，病人選擇在他當班時離世；雖然同事安慰他，這是病人自己選擇想要離開的時刻，但怡岑始終很難接受生老病死愛別離這樣的人生無常，於是在臨床工作的第二年，毅然決然地離開了醫院，內心始終難以平復。因緣際會之下，一位法師了解怡岑的情況，建議在面對類似情況時，可以誦念《南無妙法蓮華經》中的經文：「大般涅槃光及月愛慈光三昧普照」，於是修心養性沉澱心靈九個月之後，決定重新回到臨床接受挑戰。從那時起，臨床工作逐漸順遂平安。

邀集經驗分享著書出版 為專師及護理師培育助力

在臨床服務期間，怡岑持續精進護理專業，從護理師轉任為資深護理師，隨後研讀慈濟大學護理研究所專師組，順利撰寫完成論文取得護理碩士學位。在碩士修業期間，也完成專科護理師教育訓練並通過艱難的執照考，她說要感恩好友游思紘在專科護理師考試中的大力幫忙，提供共筆筆記給她，才能順利取得外科專科護理師證照。

有感於專科護理師執照考試的困難，希望能幫助更多有志成為專科護理師的護理人員通過訓練並取得證照，怡岑與好友討論並取得同意之後，將這份助益良多的共筆筆記分享給準備考專師的同仁，於是她開始籌組專科護理師執照筆試參考書的作者群，也感謝護理先進前輩及好友們的大力支持與協助，共同完成《No Problem 專科護理師執照考暨臨床實務參考書》，此書四年連續出版，已協助超過 3000 名考生應試。此外，怡岑發現護理學生進入臨床學習與適應不易，且在病人整體評估及連續照護方面經驗不足，為了讓新手護理人員更容易適應臨床，也為了培養更多優秀的臨床護理師，邀請臨床專科護理師、護理師及學校護理教師等，共同撰寫《護理新人不要怕 焦點交班不費力》一書，此書旨在協助護理臨床新人更快速地面對各種臨床照護情境，至今已嘉惠近 2000 名護理臨床新血。

護理學生時代的怡岑放縱不羈、愛好自由，未曾想過自己會在護理道路上持續精進與成長，但終究是在慈濟細物潤無聲的滋養中，成為專業的醫療健康提供者。回首充滿荊棘挫折的人生來時路，怡岑希望以自身的經驗提供學弟妹，以減輕護理學習過程中的挫折與無奈，所以投入臨床教育，擔任慈濟大學護理系兼任講師，引導護理學生進行臨床最後一哩實習，她說：「因為護理的未來有著無限寬廣，可以創造出各種可能，不要用框架侷限了自己的視野，也不要為如何選擇入職科別，心中充滿著不確定性甚至擔憂，就如同《哈利·波特》小說裡的分類帽為例，『即使本性並不適合某學院，但只要有願也能有所成就』」。

怡岑常對學弟妹說：「臨床最後一哩實習已經不再是加強臨床學理與技能，而是要學習如何融入臨床環境，如何在護理工作中找到初衷與熱忱。」

護理之外的斜槓領域 為豐富自己的人生不斷創新

臨床護理工作穩定發揮之外，怡岑也投身於公益事務，秉持「取之社會、還之社會」的理念，她於 2020 年 11 月成立了「擺渡碼頭創意事業工作室」，致力於





推廣臺灣在地文化創意發展、提升民眾對社會公益的意識形態、以及異業結合突破傳統思維的心靈服務，怡岑透過文創商品設計、活動企劃以及青年交流等多種方式，有更多的機會與政府各部門合作，推動青年返鄉及在地創生的計畫，也當選為花蓮縣青年發展中心的青年諮詢委員代表。

怡岑希望以自己不同的人生歷練，為社會帶來積極的影響，也為護理同仁打開不同的窗，人生處處有可能，除了守護民眾健康之外，還有其他不同的方式為社會服務。

在怡岑斜槓人生的背後，是無數次的努力和不懈的堅持。從學習新技能，到應對不同工作環境中的困難，每一步都充滿了挑戰與機遇，只有不斷地突破自我，才能在多重身分中找到平衡，這種生活方式需要勇氣、毅力和智慧的結合，讓怡岑在堅守護理專業之外，仍能游刃有餘地過上豐富多采的生活。☺