

從反思到成長

From Practice to Compassion; From Reflection to Growth

■ 文、圖 | 謝怡萱 慈濟科技大學二技護理系校友、現任職臺灣大學醫學院附設醫院癌醫中心

記得幼稚園的時候外婆得到乳癌，在陪伴外婆走過那段艱辛的化療過程時，年幼的我只知道外婆會吃不下、掉頭髮，我能做的就是幫外婆捶捶背、捏捏肩頸按摩，希望這樣她能夠減緩一些不適，以及讓她知道我們相伴在她身邊，記得外婆最常說「做人要感恩(人)」與「做事要認真(事)」，做選擇就要負責任，並且要心存感恩，回饋社會與服務大眾，我將這句話謹記在心，成為我的座右銘，更是奠定我踏上護理之路的根基。我想，護理的意涵為：從實踐到關懷；從反思到成長的過程。

心中埋下環保護生的種子 追求同理服務利他



在求學的過程中，我常常會思考，如果要成為一名護理師，我需要具備什麼條件、技能、想法、態度及行為？除了專業知識技能之外，我個人有什麼特點及能力，因此在國小的時候，我參與荒野保護協會的活動，去探索山林與自然環境保育，學習愛護環境及生態，並擴大到愛眾人之心。那時有一場晚上夜遊行活動讓我印象深刻，領隊帶領我們在大山背探索青蛙的美妙歌聲，也告知我們青蛙的生存環境因人類開發土地而大幅縮減，因此在我年幼的心中埋下要保護環境的一顆種子。活動結束後，我翻找書籍找出導致動物棲息地遭破壞的原因，發現人類許多行為是危害生態的，使我十分震驚，藉此也警惕著我要自己攜帶環保碗、筷；國中時，加入管樂隊學習團隊合作及一

分耕耘一分收穫，印象最深刻的是 2013 年全國運動會迎接聖火活動，在活動前大家一同努力練習吹奏曲目，讓我觀察到團結一心的力量是如此強大的，正式上場當天很高興有圓滿的成果，同時也體會到臺上一分鐘臺下十年功；五專進入新生醫專護理系就讀，讀書過程中我不僅注重學業的學習，也積極參與校內外的社團活動及服務學習，以培養自己的溝通能力、同理心、尊重及關懷，在校內我擔任糾察隊的職務，讓同學們能夠有安全、順暢的上學路，課餘時間我會去養生村擔任志工，一開始是想透過和長輩交流，讓他們有個舒心談話的對象，同時也培養同理心，但後來實做之後，我發現我反而是收穫最多的人，就如同古人所說：「與君一席話，勝讀十年書。」他們的人生經驗使我相當動容，也更了解老子《道德經》第八章所說：「上善若水。水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。」並期許自己能夠成為一個圓融、富有同理及服務他人的人。



最後一哩慈濟實習 感動伊如陽光

在歷經了五專學習過程中的歡笑、淚水、挫折、學習、成長後，來到了實習的最後一站，又稱為最後一哩，當時我選擇台北慈濟醫院產科病房實習，實習過程中我看到每當有個案要坐輪椅去檢查時，護理師學長姊們用視病猶親的態度解釋目前要做的事情及目的，也會在個案坐上輪椅時，將棉被墊在他們腳底下，避免直接踩在冰冷的踏板，這幕讓我永遠刻在骨子裡面，也激發我想深入學習人文之心，因此五專畢業後，我到花蓮就讀慈濟科技大學二技護理系，親身參與人文營以及學習慈濟人文，在營隊過程中，深受李憶慧師姊分享自己女兒 Grace 的故事感動，觸動內心，營隊結束後將電視劇及書籍《伊如陽光》看了好多遍，分享給其他學校的同學朋友們，同時也在心中種下希望有一天能夠陪伴像 Grace 一樣罹癌的病人，能夠在他們身邊陪伴、鼓勵、支持、傾聽。

心中有愛 對抗病癌

每當鳳凰花開的時節，同學們相互的討論未來畢業後的走向，有些同學打算繼續進修；有些同學打算進入醫院、月子中心工作……等不同走向，而我也像大家一樣有點迷茫，不知道要往哪個方向走，因此我靜下心來，問自己對於護理的期盼是什麼？護理的角色是什麼？當我是專業的護理師我想帶給個案些什麼？在問自己這些問題時，逐漸明白清晰的答案早已在心中……

「癌症」一詞讓大家聞風喪膽，不管是自己或家人牽扯上勾，接下來都蘊含著一連串悲歡離合、五味雜陳的交織，而在抗癌的過程中，有共照的醫療團隊及專業護理師的照顧，期許能夠讓個案們有多一分的安心、溫暖、勇氣，而我也希望能夠成為這樣的存在，很榮幸能夠加入國立臺灣大學醫學院附設醫院癌醫中心分院服務，在與個案及家屬的互動過程中，我真切的感受到把愛傳出去的美好以及愛要及時，也將繼續保持感恩、知足、善解、包容之心，期望未來在護理這個大家庭中，能夠深耕永續的發揮一己之力！☺

