



學與覺 精進力行菩薩道

Learning and Awakening: Diligently
Advancing Along the Bodhisattva Path

◆ 文 | 吳秋鳳 台北慈濟醫院護理部主任

2024年9月27日至9月29日，來自慈濟四大志業體的主管及家人們聚集在花蓮靜思堂，展開一場三天二夜法脈宗門精進之旅，今年以「學與覺——創新思維 恆持真心」為主題。上人開示特別指導「學」與「覺」中必需行菩薩道，才能有所體悟。「菩薩道」是指以慈悲心和智慧心來利益眾生、幫助他人，並且從自己做起，修行菩薩精神，最終達到覺悟的道路；護理師的職涯是實踐「菩薩道」最好的道路，在這條道路上，護理師不僅是病人的照顧者，更是他們的支持者與引導者。身為護理專業人員，我們其實已在臨床工作「做中學，學中覺」。

做中學：在實踐中不斷成長。每一個病人、每一個病情、每一個治療方法，對護理師來說都是一個學習的機會，例如，在面對急診病人或是重症病人時，護理師不僅要依賴知識和經驗，還要隨機應變、快速作出正確的判斷，這樣的學習方式能夠讓護理師在工作中不斷成長。另外，在充滿挑戰及處在高壓環境中保持冷靜、做出正確判斷是每位護理師必須學習的重要課題，無論是情緒管理、病人的突發狀況，還是團隊合作中的衝突，都是護理師在「做中學」的寶貴經驗，透過反思與學習，護理師能夠不斷提高自己的心理韌性，以更加成熟的態度面對每一個挑戰。

學中覺：在學習中不斷反思與覺察。護理師在學習中需要不斷反思自己的行為與情感，並覺察自己在照護過程中可能存在的偏見、情感投射或是疲勞等問題，這種自我覺察不僅幫助護理師提高專業素養，還能在與病人的互動中保持真誠與同理心。當護理師能夠對自己的情緒、態度及行為進行反思與覺察時，就更能提供全方位的照護。隨著醫療環境的不斷變化，病人的需求也在不斷變

化，護理師透過學習新的照護知識、了解病人最新的需求，並進行反思，不斷優化照護方法，例如：學習使用電子健康記錄系統，並運用科技工具來提升病人的治療效果。在學習與實踐中經歷的各種挑戰與困難，是護理師成長的動力。透過每一次照護過程的反思，不僅能夠提高專業技能，還能夠更深刻地體會到護理工作的價值與意義。

護理師也需要陪伴及支持，才能持續行走菩薩道。護理師不僅是病人的照護者，也是情感的支持者，在用心照顧病人的過程中，往往需要高度的情感投入，長時間保持高度的專注，承受極大的身心壓力。除了日常的工作負荷，夜班、輪班、急診等工作模式往往也會增加身心負擔，導致身體健康出現問題。在照護過程中與病人及家屬會建立起深厚的情感聯繫，特別是在病情惡化或死亡面前，護理師需要面對病人及其家屬的情緒波動，這種情感負擔可能對護理師的心理健康帶來挑戰。

身為護理主管，需了解護理師所面臨的挑戰並提供有效的支持，是確保團隊健康與照護品質的關鍵。主管可以做到的，包括：1. 成為護理師的「情感支持者」：定期與團隊成員進行交流，傾聽困難與需求，通過建立信任關係，讓護理師感受到被理解與支持，減輕他們的心理壓力；2. 組織定期的團隊合作與分享會議：讓護理師們能夠分享自己的經驗和挑戰，學習彼此的應對策略，團隊合作能夠減少個體壓力，提升集體應對問題的能力；3. 提供專業成長與心理輔導：鼓勵護理師參加專業培訓：不斷提升專業技能，增強應對工作壓力的能力。4. 定期提供心理健康輔導或經營正念釋壓的環境：幫助護理師保持心理健康及平衡；5. 調整工作負荷與排班管理、6. 建立健康的工作文化：創造一個支持性強、正向積極的工作環境，讓護理師感受到工作中不僅有挑戰，還有成就感，促進護理師的積極性與滿意度，減少職業倦怠的風險。

護理師的職涯能透過「做中學，學中覺」不斷地實踐、反思和創新，提升自己的專業能力，為病人提供最優質的照護。也通過這樣的學習與成長，不僅在職業生涯中取得成就，也能在心靈上獲得平靜與滿足，繼續為病人帶來希望與健康。菩薩道不僅是修行的一條道路，也是人生的指引，期勉我們都能保持一顆清淨的心，將智慧與慈悲融入每一個行動，且能恆持真心、用心當下實踐菩薩道。☺