



阿長這樣說：

只要不放棄 總會有辦法

Do Not Give Up, There Will Always Be a Way

■ 文 | 林思吟 台北慈濟醫院 13B 病房護理長

「妳是不是不適合走護理？！」我還記得曾經被學姊這樣質疑過，但是我沒有放棄自己，也沒有放棄臨床，現在的我可以自豪地回答：「我沒有不適合護理，我做到了那個『適合』的自己。」

在壓力中逐步養成信心 從加護轉心臟科病房

媽媽是學校護理師，所以我從小對護理工作有一定的了解，後來也在父母的鼓勵下走上護理這條路。2001年慈濟科技大學（現「慈濟大學」）畢業後進入花蓮慈濟醫院，分配到加護病房，記得當時醫院正準備面臨醫學中心評鑑，新人要學要做的的事情太多了，我覺得自己不算聰明，是勤能補拙型的，當時連資深學姊、單位主管都壓力非常大，更何況是新人，讓我中間一度想直接放棄算了。雖然有學姊覺得我教不會，但有更多耐心帶我的學姊，我也逐漸建立重症加護的護理專業自信。記得隔年2002年花蓮慈濟醫院通過了醫學中心的評鑑，是東部唯一的醫學中心。

2004年左右，聽到新店會有一家新的慈濟醫院，隨著興建進度、人力招募、花蓮慈院幫忙啟業前人員培訓等等消息傳出來，我決定轉到台北慈濟醫院工作，在花蓮待了九年，想家了！

來到台北慈濟醫院，又遇到一位有能力又懂得帶我的學姊，當時台北慈院加護病房的護理長陳依萱總是無私的指導，而且即使我做錯了，也是私底下指正，她會提醒我：「慢慢來，不要急。」、「話出口前，要經過大腦先想想，才不會得罪人。」我在阿長的帶領下讓自己能力更全面更有自信，後來晉升為加護病房副護理長，再後來調為13B病房的護理長。我會走入行政職務，也是依萱阿長的鼓勵肯定與支持，才有勇氣接受挑戰。



當個與團隊共患難共成長的阿長

從重症加護的領域轉到 13B 病房的心臟科疾病照護，病人照顧方式不同，醫護團隊成員不同，加上當時人力不足又面臨醫院評鑑，我壓力大到快崩潰，也是依萱阿長相信我，讓我願意咬牙堅持再試試。

從加護病房跳槽來 13B，會照顧病人嗎？沒關係，我用行動來證明，放下護理長的身分，護理師做什麼，我就做什麼，做到他們認可我的照護技能。接著，我告訴單位護理師，我的電話 24 小時不關機，任何時間都可以打電話給我；大家還不熟，我就主動熱情一點，知道誰有困難，我就手伸長一點去幫忙解決……就這樣解除了大家的疑慮，得到大家的肯定，13B 病房護理師的離職率降低，人員穩定了，工作氛圍變得融洽，行有餘力還可以外派去支援其他單位。13B 團隊一起成長，培養了難能可貴的革命情感，當新冠肺炎疫情來襲時，我們的護理師都願意留下來抗疫，以護理工作為榮。



看見親切真誠熱情的特質 護理需要一顆細膩的心

季蓉是我們新的生力軍，有護理經驗更快上手，只是對於現在的設備和醫院的醫療資訊系統要花一點時間練習操作，這部分學會了，大致上就沒什麼問題了。而且，我發現她有很適合護理的特質——親切、真誠又熱情。或許是重回臨床，更懂得珍惜吧。雖然我是她的臨床教師，我一邊教，也一邊學習她做得很好的地方，讓我提醒自己的護理初心。

在前兩個月的輔導期，我和她共同照顧一位情緒低落的獨居爺爺，不愛說話，也不信任我們，季蓉就主動坐在病床旁，輕聲細語與爺爺交談，耐心傾聽他的故事，她的真誠讓爺爺感覺被尊重，終於露出了微笑，解除對醫療團隊的防備。出院那天，他緊緊握著我們的手，嘴裡不停地說著感謝。所以我的輔導方式，



是讓她了解她的優點，「發自內心的護病溝通，在護理是無法被替代的，這不僅影響病人的情緒，也對他們的康復過程發揮很大的效益。」護理工作充滿挑戰，但我們每一個小小的善舉都能產生深遠的影響，每天與病人多說幾句鼓勵的話，或是在進行治療前主動詢問他們的感受，並為他們提供心理支持，季蓉在這方面做得很好。

還有一位從加護病房轉出來的病人，看得出來兒子非常擔憂無法勝任照顧工作，我提醒季蓉，我們需要花一些時間教導兒子，一步步看著他執行。出院時兒子特別跟我說要謝謝季蓉的協助，讓他可以孝順媽媽，真的幫了他們家很大的忙，也讓他非常安心。這讓我更深信優秀的護理不僅在於知識和技能，還需要一顆細膩的心。護理師，有時不僅是照顧者，也是病人或家屬在精神方面的支持者和引導者。

沒有不可能 把握當下不放棄

指導季蓉的過程中，我看到前人指導我的痕跡，支持新進人員對護理的熱愛、對病人的關懷，是我的使命感，希望培養更多的護理人才，讓他們在職業生涯中繼續傳遞這分愛與關懷。

算一算我的護理職涯已經二十幾年了，而在 13B 心臟科病房更是十幾年了，「人生無常」、「把握當下」是在我們病房工作最珍貴的體會，所以只要到手的工作，我就會馬上、立刻處理並做到最好，隨時不留遺憾。而病人也教會我——沒有什麼事情是沒有辦法的。過去心臟衰竭無法救治，但現在醫療科技進步到可以心臟移植讓人活下來。這一位四十歲的心臟衰竭病人用樂觀心態來面對他的病，最後裝上人工心臟而繼續活著，而且夫妻一起做公益回饋社會，從他們身上，我學到「不放棄」的精神，只要不放棄，總會有辦法。

對新進護理師的教育也是，即使新人學習慢，做得不夠好，我會提醒臨床學姊，要記得多誇獎、多鼓勵，因為他們一定會愈來愈好。很開心，我把護理工作做成了自己適合的那個樣子，讓學弟妹也感受到護理工作助人的同時又自我實現的價值，因為這也是我的阿長及學姊們教給我的。☺