



阿長，請聽我說

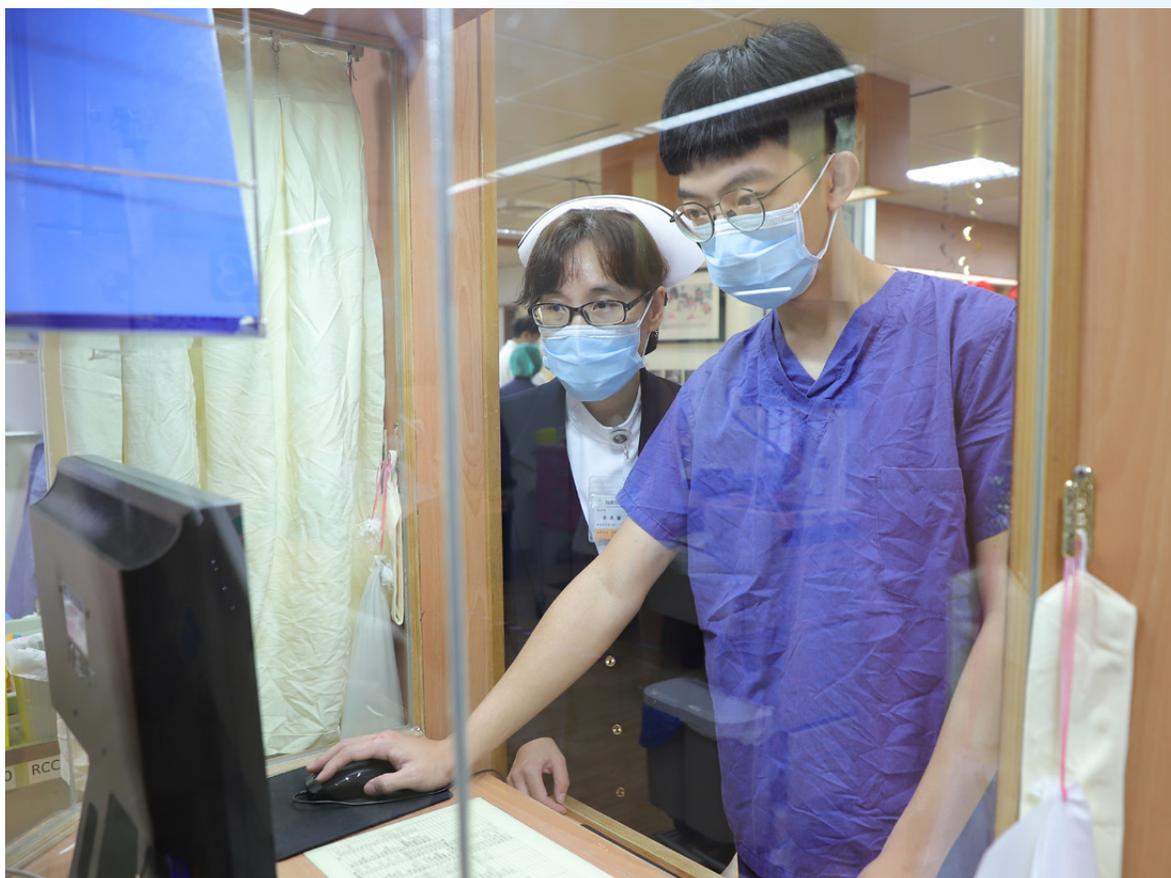
Please Listen to Me, Head Nurse

別讓壓力破表，
多給自己一點時間

Don't Let Stress
Overload, Give
Myself More Time

「學姊，對不起！」、「學姊，我會再注意的！」以上是我剛踏入臨床說最多的兩句話。踏入臨床前我都保持著一顆想要幫助和緩解病人痛苦的心，但是踏入臨床後才發現如果沒有做好評估和執行正確的治療，我反而是那個帶來病人痛苦的根源。雖然不曾到外科加護病房實習，但我希望在年輕時接受挑戰，快一點成長，所以我這個職場小菜鳥抱著滿滿的熱血來到外科加護病房報到，卻被現實面狠狠的打臉。因為學生實習時期遇到新冠疫情，很少有實際操作的機會，因此來到臨床執行基本技術如抽血、抽痰時我都做不好，而且加護病房的病人病情變化很快，需要判斷及處理的能力要快，讓我懷疑自己是否可以勝任，後來與當時的霈瑜護理長討論後，轉到 科加護病房學習，但自己還是容易緊張，一緊張，腦袋就放空，經過一星期，與主管會談後轉調到了目前的單位——RCC 呼吸照護中心。

在呼吸照護中心遇到現在的惠蘭護理長，剛轉調來的第一天會談時，惠蘭阿長關心我的住宿狀況，有沒有好朋友或同學在花蓮，提醒我說，遇到傷心難過及有壓力





時不要讓自己陷入孤單、寂寞的處境，一定要找人說話。和護理長述說我之前單位的狀況及心理的壓力，考完證照回馬來西亞 4 個月，待業過程中無法練習及準備的焦慮，同期畢業的同學們已經在臨床工作了，而我才剛起步就遇到停滯，護理長靜靜地聽完我的歷程及困難，跟我分析：「你是個很容易給自己壓力的人，目標很明確，但是走到目標是需要時間。」、「護理是一項需要反覆練習的工作，能力是需要時間來堆疊的。」護理長希望我不要給自己太多的壓力，多給自己一點時間。

在溝通的過程中，我不斷反思自己的壓力源到底是什麼？後來才發現到，最根本的壓力源是希望自己的工作節奏以及照護技巧能夠像學長姊們那樣的俐落；但是以一個剛進入臨床 3 個月的新人來說是非常困難達到的。





於是我定下心來，在 RCC 的新人適應期間，當我遇到不熟悉的治療或技術時，學長姊耐心的指導我，手把手的指導我技術，鼓勵我「不會的不懂的一定要問清楚！」護理長常對我說：「新人最大的權力就是不會就問，不用覺得不好意思，不懂就讀書一起討論……」鼓勵我遇到問題時也要勇敢的向團隊以及學長姊們詢問，也會在晨會中請學長姊們要好好照顧我，也安排我參加加護病房訓練班。我逐漸跟上步調，經手照護的病人也恢復健康，讓我的自信心提高，壓力相對變小了。

回想起之前差點變成護理逃兵，不知不覺的已經在臨床工作快滿 2 年，如今已是學弟妹眼中的學長了。從護生到護理師身分的轉換，多了責任感與承受生命的重量。

壓力以及挫敗感的確是每個新進護理師會遇到的問題，感謝過程中能有人聽我說、提醒我及引領我，讓我得到滿滿的支持及溫暖。真的很感謝一路不放棄的自己，及護理長在我迷茫時不斷給我鼓勵，還有手把手陪伴引領我的臨床老師，臨床上幫助我的學長姊們，讓我從護理小苗慢慢的茁壯成長。