



阿長這樣說：

不與人比較， 專注在自己的進步

Don't Compare Yourself to Others, Focus on Your Own Progress

■ 文 | 李惠蘭 花蓮慈濟醫院呼吸治療中心護理長

我對嘉賢最大的印象就是他是一位僑生，最後一哩實習單位選擇我們單位，很歡樂的完成實習過程，畢業後也勇於挑戰進入加護病房，因為工作上的適應不良輾轉來到單位。看到他的第一眼，想到「這是之前來實習的小學弟」，但發現他少了之前的神采奕奕。一個選擇離鄉背井來臺灣讀書的孩子，在適應的能力及面對挫折的復原力，應該會有更大的空間。

不適應是新進同仁試用期最常遇到的問題，如何將學校的知識應用臨床，初到新環境人際間的互動磨合期，之後開始進入自我懷疑，我最常想的是，新人們可能都還沒有到對的位置上，所以無法好好的發揮，要如何讓新人留任？

接到任務後，第一個想法是選擇合適的臨床教師。單位內的臨床教師較少，白班合適的人選是剛懷孕的靜如，個性活潑且富有教學熱忱，孕期中又多了分母愛，也感謝靜如學姊願意承擔。

先對臨床教師說明新人狀況，討論該如何帶領及經驗分享，也請學姊回饋自己新人過程中遇到挫折的情境，能多一些關愛與同理，避免「你應該都會了吧！」、「之前學姊沒教嗎？」這些聽起來殺傷力強大的炸彈，會讓新人陷入低自尊、高壓力。重新制定學習進度，採用開放性問題由嘉賢回答，評估其理解程度後給予補充。對於沒有信心的技術，有機會反覆練習，並確保在每次操作前熟悉所有的操作流程和注意事項，適時給予正向回饋。同時也向單位同仁布達新人到來，製造友善職場愛護小幼苗。透過每週與臨床教師及嘉賢會談關心學習進度，引導嘉賢認識壓力源與設定合理目標，強調：「或許常因無法達



到學長姊的速度感到失望，但要記住，每個人的起點與學習曲線不同，掌握的技術和判斷能力需要時間累積。」引導他從長期的職業生涯發展到看到眼前的挑戰，同時幫助制定解決的短期目標，我怕他太急，總是提醒他：「給自己時間，不要急於和別人比較，專注在自己的進步上。」

剛進入臨床的時候面對的陌生環境和快速的病情變化，對於每一個新進同仁來說都是很大的挑戰，建立團隊的氛圍及強化心理支持，營造家的感覺，除了臨床老師外，學長姊主動利用下班時間邀約聚餐及運動，讓嘉賢能夠安定度過試用期。

去年 8 月嘉賢班內發生了病安事件，在會談的過程中看見他的不安及內疚，趕緊安撫他的情緒，告訴他：「事件已經發生了，我會和你一起面對如何解決，一起想想未來要如何避免再次發生。」我安慰他：「每次出錯都是學習的機會，不要害怕犯錯，但是要學會改進並讓自己不要再犯同樣的錯。」接著帶著他查文獻及擬定對策，過程中嘉賢能積極完成給予的臨時任務。

看到嘉賢現在已經站穩腳步，成為團隊中的一員，能以學長的角度去指導護生，替他感到高興。時間與照護經驗都是成長的養分，而嘉賢在近一年內也接受不同單位的交叉訓練，雖然感覺他對未知的領域還是會感到不安，但已能掌握自己的節奏，調適自己迎接護理工作一次又一次的挑戰。☺