



阿長，請聽我說

Please Listen to Me, Head Nurse



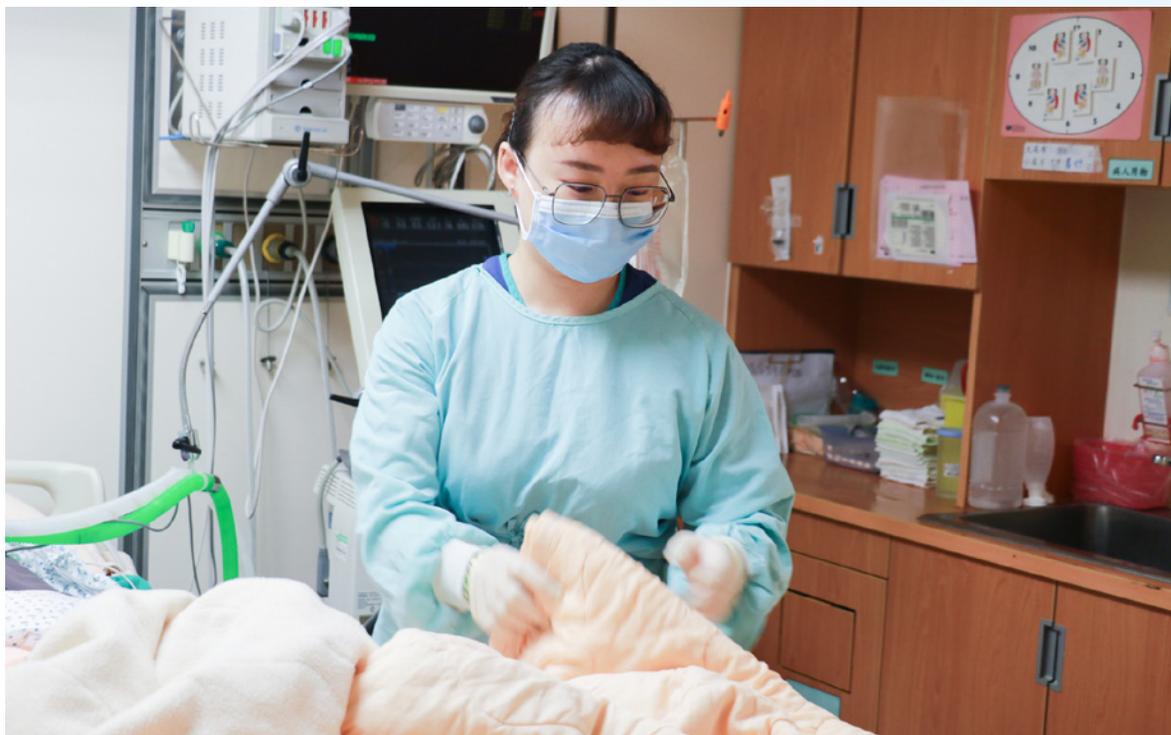
獨當一面不孤單

Be Competent
and Confident,
But Not Alone

臺灣位於歐亞板塊與菲律賓海板塊的交界處，時不時經歷地震的搖晃與考驗，每年夏季颱風挾帶著滂沱大雨與強勁的風勢，將這片土地一次次洗禮。2009年的泥石流無情地吞噬了無數家庭的家園，而新聞畫面中的救難人員與醫護團隊，像一道道光，燃起了困境中的希望；他們徹夜未眠、不懈努力，用行動詮釋了生命的價值。透過這些畫面，我第一次認識到，醫護人員的工作不僅是救治身體，更是撫慰人心。也就是在那一刻，我心中埋下一顆種子——有一天，我也要成為救人的人，同時帶給他人溫暖與希望。

我不是天資聰穎的護理師，考護理師執照的過程充滿了挫折，畢業後的三年時間，心中不斷質疑：「我真的能做到嗎？」備考期間，我選擇擔任照服員，但無法運用所學的挫敗感，以及同儕薪資差距帶來的自卑感，讓離職的念頭一次次浮現。

每當感到撐不下去時，是護理長的鼓勵支撐了我。她不僅陪伴我解析複雜的考題，更耐心澄清觀念，讓我一步步找到應付考試的信心。劉建明病房主任的關心，同事們真誠的支持，則成為了我心中不滅的火焰。正是這些力量，讓我能夠堅持到最後。皇天不負苦心人，終於，我考上了執照，回到臨床成為正式的護理師，圓了自己多年的夢想。





職場新人時期，常常感到力不從心；因察覺不到病人異樣而懊惱，因交班不夠清楚而焦慮，甚至遇到病人管路突然滑脫時先害怕；這些情境都讓我感到壓力與自責。然而，每一次面對困難，我都慶幸有護理長在身邊。她總是耐心地陪我分析狀況、找出問題點，並引導我記錄解決方案，一步步幫助我建立工作原則，符合標準作業流程。這分溫暖與指引，成為了我面對挑戰時最大的支柱。

作為一名護理師，第一次獨自一人搭配照服員上班的那一刻，我才真正明白什麼叫「獨當一面」。沒有前輩隨時指導，也沒有同事可以分擔壓力，病人的狀況評估、護理計畫的執行，全都落在我一個人身上。那種壓力像大山一樣壓著我，讓我戰戰兢兢、如履薄冰，時常懷疑自己是否足夠專業，能夠守護病人的安全。

每當病人突發病情變化時，我必須在短時間內完成評估、排除問題，並迅速通知值班專科護理師和醫師，同時調整護理處置。作為一名年資僅一年的護理師，卻已經身為單位的 training leader，內心充滿了無數的疑問：「天啊！我真的可以嗎？」這樣的壓力總是盤旋在我的腦海，讓我一次次懷疑自己的能力。





我還記得，有一次病人突發高燒合併呼吸困難，情況危急，我必須在幾分鐘內完成所有判斷與處置。我克服內心的恐懼，冷靜分析並迅速行動，最終成功穩定了病人的狀況。那一刻，我才真正意識到，其實我的專業能力比自己以為的還要扎實了。

每當覺得快撐不下去時，我總會想起護理長曾對我說的話：「獨當一面並不是要你無所不能，而是學會善用資源，並懂得與團隊合作。」正是這些支持與鼓勵，讓我在孤單的環境中找到了自己的力量，也逐漸學會用專業與冷靜應對每一場挑戰。

回想這一路走來，壓力與挑戰無數次讓我陷入自我懷疑，但也正是這些考驗教會了我如何在逆境中成長。今天的我，終於能夠坦然地說：「獨當一面，並不意味著完美無缺，而是用專業與努力，守護病人的每一刻。」

回想這四年，從不自信到逐漸能以專業的態度面對病人，我深刻體會到，專業不是天生的，而是日復一日的努力與反思所鍛鍊出的。我想起 2009 年年少的自己因八八風災而埋下的那顆種子，如今已經在這條護理之路上成長茁壯，我成為了一名救人的護理師，發揮自己的生命價值。