

# 堅持，成就更好的自己

Persistence, Achieving a Better Self

■ 文 | 廖慧怡 台中慈濟醫院第五加護病房護理師

人生的選擇，往往來自偶然的一瞬，也來自深藏心底的信念。還記得當年，我站在人生的十字路口，不知道未來的方向。是繼續熱愛的體育運動，還是選擇一條截然不同的道路？那時的我沒有答案，直到那一天——奶奶中風了。

回想那一天，本該是我離家打拚、展翅高飛的時刻；父母擔心我獨自去高雄讀書，特地陪我南下報到，然而，家中卻傳來奶奶倒下的消息。因為缺乏醫療知識，家人錯過了黃金救治時間，導致奶奶長年臥床。那一刻，我深深感受到自己的無助與遺憾。我發誓，我要學好醫護知識，不只是為了自己，更是為了未來能夠照顧家人，甚至幫助更多像我們這樣無助的家庭，帶著這分初心，我踏上了護理之路。

## 從懵懂新鮮人到穩健護理師的蛻變

進入台中慈濟醫院後，我選擇了加護病房，這是一個必須時刻保持警覺、與時間賽跑的單位。記得護理長帶我走進病房的那一刻，警示聲此起彼落，儀器顯示著各種生命徵象，學長姊穿梭其中，專注地守護著病人的生命，我站在門口，既興奮又忐忑，內心說著：「這裡，就是我要迎接挑戰、開始成長的地方。」

然而，現實比想像艱難得多。

第一次灌牛奶，我手忙腳亂，不小心把牛奶灑在病人身上；第一次翻身清理病人，我忍不住作嘔；第一次送病人離世，我躲進廁所偷偷哭泣。我懷疑自己是否適合這份工作，也害怕自己會成為拖累團隊的一員。幸運的是，我遇到了一群願意扶持我的學長姊，他們不僅教我技術，更教會我勇敢與堅持，他們說：「我們都曾經是像妳這樣的新人，但只要努力學習，妳一定會變得更好。」

有一次，一名長期洗腎的病人突發心跳驟停，病房內瞬間響起警報聲。當時我完全慌了，不知道該做什麼，只能呆站在原地。副護理長衝出來開始 CPR，學長



姊們迅速推來急救車、接上電擊器，一連串的急救流程行雲流水，而我卻像個局外人般無助。急救結束後，我滿心愧疚，但學姊拍拍我的肩膀，語重心長地說：「沒關係，每個人都是從不會開始，重要的是你有沒有意願學習。」護理長告訴我，人生當中，有很多次的第一次體驗，鼓起勇氣，持續學習永不放棄，終將看到不同的風景。

從那天起，我不再只是被動地接受指令，而是主動學習、尋找答案。我學會觀察病人的細微變化，理解生命徵象的意義，也學會了如何與家屬溝通，陪伴他們走過人生最艱難的時刻。

### 成為能讓人安心的學姊

時光匆匆，我已經在臨床工作了將近十年。從當年懵懂的新鮮人，到現在能夠帶領學弟妹們成長，我始終記得當年學長姊對我的耐心與指導。因此，我也希望自己能夠成為一個讓學弟妹們感到安心的學姊。

剛開始帶新人的時候，我充滿壓力與挫折。因為個性嚴謹，在面對病人時總是全神貫注，所以我的教學風格也顯得嚴肅，甚至可能讓學弟妹們感到畏懼。我開始自我懷疑，我真的能夠帶好他們嗎？如何讓他們在壓力與挑戰中找到自己的步調。

後來，我改變方式，不再只是單向地給答案，而是鼓勵他們主動思考、尋找解決方法。當他們問問題時，我會用開放式的互動模式進行討論，透過此種教學方式，發現學弟妹進步的速度與臨床獨立思考判斷的能力增強，他們也更有成就感。教學的過程中，我也學著放慢腳步、學會了傾聽與耐心，學會了用不同的方式去引導不同個性的學弟妹。我不再只是傳授知識，而是希望他們能真正理解護理的價值，找到自己適合的節奏，在這條路上穩穩地走下去。



雖然這樣的方式需要需要花費更多時間，但看到學弟妹由一開始的手足無措，到後來能夠獨立完成任務，像小嬰兒一樣，會自己翻身、爬行，到走路，持續成長茁壯，在臨床獻上自己的力量，那分如同看著自己的小孩長大的成就感無法言喻，讓我更加願意持續於臨床教學付出。

護理的路從來不容易，像當兵走在「天堂路」上，我流過無數的眼淚，有過猶豫，甚至焦慮到失眠，但也有無數令人動容的瞬間——病人康復時的笑容、家屬感謝的眼神、學弟妹們成長的喜悅。這些都是支撐我在無數次不確定與焦慮的時刻，能堅持下去的力量。

如果你也在護理的路上感到迷茫，請記住——沒有誰天生就擁有完美的能力，每一位能夠獨當一面的護理師，都



是從零開始，一步步學習、跌倒、再站起來，這條路雖然辛苦，但當你回頭看時，會發現自己已經比想像中更強大。

大雨過後，總是會天晴，甚至出現彩虹，無論你現在站在哪個階段，請相信自己——只要不放棄，終有一天，你也能成為那個讓人安心、值得依靠的存在。這，就是護理的精神，也是我選擇這條路的初心。☺