



別怕，再一下下就好

Don't Be Afraid, Just a Little More and It Will Be Fine

■ 文 | 翁意芳 慈濟大學護理學系四年級 攝影 | 黃小娟

在此次 MICU 的實作學習中，時間雖短，但我十分珍惜每一次操作的機會，全神貫注於學姊的指導。這段期間，我學習了多項技術，包括床上沐浴、灌食（Feeding pump）、密閉式與一般抽痰、A-line 抽血、cath 抽血、Chamber 給藥、心電圖（EKG）、約束、協助進行腰椎穿刺等。有些技術雖曾接觸，卻不夠熟練，因操作次數少，實作時難免不夠流暢。

幸運的是，這幾週帶領我的雨潔學姊非常有耐心。每當進行技術操作前，學姊總會先詢問我是否有經驗，當知道我不熟悉時，從不責怪或批評，反而一步步細心教導，並說明每個步驟背後的原因，而不只是讓我照本宣科。更難得的是，學姊願意放手讓我獨立操作，在一旁觀察並適時給予回饋。

我衷心感謝學姊的耐心與包容，能遇到如此願意用心指導的學姊，是我莫大的幸運。在她的帶領下，我在技術操作上逐漸上手。雖仍有需要改進之處，但這樣的學



習經驗讓我立下決心：未來我也要成為一位像學姊一樣專業、細心，並能清楚理解與傳授技術背後意義的護理人員。在 MICU 的這幾週，我深刻體會「做比說更重要」。大多數病人因插管無法言語，我們無法與他們對話，但在進行翻身、洗澡等照護技術時，儀器偶爾會響起，學姊總會輕聲說：「沒事喔，我們在這裡。」這句話讓我非常感動——我們照顧的不是一具身體，而是一個人。

病人雖無法說話，卻依然有知覺、有情緒，甚至可能正處於極大的不安中。設想自己若無法言語、被限制於病床，當機器警報響起時，內心的恐懼可想而知。這時



護理師一句「沒事，我們在。」有多大的安撫力量，只有身處其中的人才能體會。因此，我更加堅信：即便病人無法回應，也不能放棄與他們的交流。

他們聽得見、感受得到。我們的一句關心、一次解釋，雖然是單向的溝通，卻能讓病人感到被重視與照顧，進而帶來心理上的穩定，甚至有助於病情的恢復。

我曾有一次在幫病人翻身時，當病人面朝我，我不自覺地輕拍他的身體，像媽媽哄孩子入睡那樣，當下心裡默念：「別怕，再一下下就好。」那是一種下意識的反應，就像我小時候，母親也是這樣拍著我入睡，一拍一拍地安撫著不安的情緒。也許，我是在用同樣的方式撫慰病人，也撫慰自己。