

# 護理成就更好的自己

## Nursing Achieves a Better Self

■ 文、圖 | 劉旻柔 花蓮慈濟醫院 25 東病房護理師

國中畢業時，我對未來並沒有明確的方向，而是媽媽的一句叮嚀：「學會護理，至少能好好照顧自己。」於是我帶著一分務實的心踏上這條路，也在求學的過程中慢慢培養出興趣。

真正的轉捩點是 COVID-19 新冠疫情爆發的那段期間，學校不斷宣導護理人力短缺的事實，我是五專三年級生，正準備進入實習階段，那時候我突然覺得護理工作「很酷」，甚至帶著一種「作戰的戰士」要投入前線的情緒。那股熱忱讓我意識到，原來我也能像新聞裡那些回到職場的人一樣，以專業守護他人，在危機中伸出手助人。考到護理師執照，正式進入職場的那一刻，我真的覺得自己找到了屬於這分專業的位置。

然而，當我真正走進新冠肺炎專責病房後，我很快體會到理想與現實的巨大落差。因為被隔離，許多病人情緒激動，甚至會直接把焦慮化成怒氣往醫療人員身上發作。那時聽到「妳是護理師，應該更有同理心吧！」這樣的話讓我有一種被不合理的道德期待的要求而喘不過氣的感覺。

但也正是在照護過程中的辛苦時刻，我看見了護理工作最真實也最動人的一面；病人的一句關心、一個貼心眼神，都能成為我繼續堅持的力量；有些病人因為家裡有人念護理而為我感同身受，也有病人注意到我連續上班好幾天，會反過來關心：「妳有好好休息嗎？」最令我難忘的，是被家屬追著責罵而鼻酸時，對面床的阿嬤忽然拉著我說：「不要想太多，我知道你們真的很辛苦。」那一刻我深深感受到，世界上永遠有願意理解護理的人，而這些理解，就是專業最溫柔的回報。

這些瞬間不只讓我感動，也讓我更確信護理不只是技術，而是需要高度的情緒承載能力，是一分需要理解人性、發揮科學的專業照護工作。

進入臨床後，我的心態也經歷了很大的轉變。過去我總抱持著「能幫就幫到底」



的心態，但多次的衝擊讓我明白，不是每個人都會感謝你的付出，但也不是每句責備都值得放在心上。我開始學習設立界線，專注於完成分內的專業工作，確實告知、評估，卻不再讓病人或家屬的負面情緒動搖我的自信與價值。這不是冷漠，而是成熟，是一種保護自己、維持專業的方式。

投入專責病房照護的這段歷程，也讓我與母親的關係產生很美好的化學變化。母親雖然不在臨床，但具備護理背景讓她曾像嚴格的學姊般對我要求甚高，甚至曾責備我不夠熟悉護理知識；但當她親眼看見我在專責病房工作所承受的壓力，跨單位支援的奔波，把吃苦當成吃補，她看見我的堅持，之後，她就不再責備要求我了，她的態度變成了理解與佩服。所以當聽到親戚批評護理工作，說出對護理師的刻板印象，媽媽挺身而出替我說話！那時我真正感受到，護理專業也能讓家人因我而驕傲。

經歷這些起伏之後，我深刻理解到，「護理」不是辛苦的代名詞，而是專業的結晶，是洞察力、判斷力、臨床敏感度與人文關懷的整合。我們不只是執行醫囑，而是在混亂中維持秩序、在恐懼中帶來安心，在每個生命脆弱的時刻站在最前面的人。在從事護理工作的過程中，我發現自己變成了那個更好的自己。☺