

當護理成爲一種選擇

When Nursing Becomes a Choice

■ 文、圖 | 范家豪 花蓮慈濟醫院護理部督導

「我為什麼還在這裡？」

這個問題，在護理工作愈久愈常出現在我心裡。

當護理人力持續流失、工作壓力不斷堆疊，「留下來」似乎成了一種需要理由的選擇。我也曾問過自己，是否該轉身離開？然而，當真正走進病房，看見生命最脆弱的樣子時，我明白，有些選擇，並不是因為看見希望才堅持，而是在堅持之中，慢慢看見希望。

這是一位男丁格爾，在護理路上學習留下、學習承擔，也學習與自己對話的記錄。

從軍旅出發，急重症與災難的淬鍊

2011年自國防醫學大學護理系畢業後，我成爲一名身披軍服的護理師。這樣的雙重身分，讓我不只站在臨床照護的第一線，也同時肩負軍人應有的紀律與使命。對我而言，護理師與軍人並不是兩種分離的角色，而是在同一個身體裡，共同學習如何面對壓力、承擔責任。

也因為這樣的角色交會，除了日常的臨床照護工作，我也參與多項災難救護任務與軍陣演習。在模擬戰傷與緊急救援的場域中，我學習如何在高度緊張與不確定的情境下，迅速評估、果斷行動，並在混亂之中，維持對生命的尊重與專業的穩定。那些反覆操演的過程，看似嚴苛，卻一點一滴鍛鍊出我面對突發狀況時的沉著與判斷力。其中，花蓮太魯閣號翻覆事件是我至今難以忘懷的一次經驗。當我抵達事故現場時，映入眼簾的是一具又一具遺體被從扭曲





范家豪擔任 2025 亞太專科護理師聯盟國際研討會 (APCNP 2025) 的主持人。

變形的車廂中抬出來。那一刻，時間彷彿靜止，空氣沉重得令人幾乎無法呼吸。生命的脆弱，以最直接也最殘酷的方式，呈現在眼前。

震撼與哀傷來不及消化，我和同伴們很快收拾情緒，重新站回該站的位置。因為在那樣的現場，我們很清楚，悲傷必須暫時放下，時間，必須留給仍然活著的人。我們迅速進行檢傷分類、爭取每一分每一秒，協助傷者後送，只為替他們多爭取一線生機。

那不是英雄時刻，而是一種被責任推著向前的本能。在混亂與哭喊之中，我和夥伴們彼此提醒、彼此支撐，用專業撐住現場，也撐住自己。直到任務告一段落，當一切安靜下來，那份沉甸甸的震撼，才慢慢回到心裡。

那次經驗，讓我深刻明白，急重症與災難現場從來不只是技術的考驗，而是一場關於心與責任的試煉。也正是在那樣的時刻，我更加確定——沉著，並不是沒有恐懼，而是帶著恐懼，仍然選擇向前。

高等教育的精進，在困難的年代選擇留下

近年來在護理人力持續流失的環境中，我愈來愈清楚地感受到，留下來本身就是一種選擇。當身旁許多優秀的護理師在疲憊與無力中選擇轉身離開時，我也曾反覆問自己：僅憑一個人的力量，究竟還能為這個環境做些什麼？



在一次次自問之後，我慢慢明白，個人的影響或許有限，但若能持續把自己準備好，站得更穩、看得更遠，便有機會為更多人撐開一點空間。留下來不是勉強自己承受，而是學習在對的位置上，做出更長遠的選擇。也因此我回到學習之路，依序完成碩士與博士學位，並在不同教育體系的淬鍊中，重新整理自己的臨床經驗與思考方式。這段學習，對我而言，並不是為了證明什麼，而是讓自己在面對複雜的護理現場與制度問題時，能多一分理解與從容。

博士畢業後，我投入護理研究與教育。對我而言，護理教育不只是傳授知識與技術，更是一種陪伴——陪伴下一代護理師，在專業要求與人性拉扯之間，慢慢找到能夠安放自己的位置。

而當學習與教學逐漸累積，我也意識到，若護理的經驗只停留在個人層次，終究是有限的。於是，我開始走向公共場域，參與護理公共事務與國際交流，嘗試把第一線的聲音，帶進更大的對話之中，讓世界看見臺灣護理的努力與價值。



台灣專科護理師學會

范家豪代表花蓮慈濟醫院參與 2025 串聯專師創新前瞻競賽，榮獲「榮耀金質獎」。

同時，我也在護理領導培訓、公共健康討論與自媒體書寫中，持續思考護理師在社會中的角色與責任，並以研究為基礎，回應制度與政策的提問。這些嘗試，並不是為了站在前面，而是希望在離開變得合理的年代，讓「留下」這個選擇，多一點支持，也多一條可以走得下去的路。

走進慈濟，讓心有了安放之處

2022年，我退下軍服，站在人生的轉彎處，對未來感到迷惘，也一時不知該往哪裡去。就在這樣的心境下，因緣際會來到花蓮慈濟醫院服務。從基層護理師重新開始，從外科加護病房、急診室到手術室，一步一步學習、一步一步站穩，在忙碌而緊湊的工作節奏裡，我慢慢找回內心的安定。

那分安定，來自被尊重的專業，也來自日常中自然流動的慈悲——主管的一句溫柔的叮嚀、走廊相遇時的一個點頭。這些看似平凡的片段，卻讓人深刻感受到：在這裡照顧不是口號，而是一種早已融入日常的生活方式。

2024年，承蒙主管的信任與栽培，我接任護理部督導的角色。這份任務對我而言，不只是肯定，更是一份沉甸甸的託付。它提醒我，每一個制度設計、每一次決策思考，影響的不只是流程本身，而是護理師的工作日常，以及病人生命中關鍵而脆弱的時刻。因此，我學著放慢腳步、反覆思量，在品質、安全與人之間，尋找最合宜的平衡。

在慈濟，我學習用更謙卑的心，陪著團隊一起走；也在這裡，我更加確定，這不只是一份工作，而是一條我願意長久耕耘、安身立命的路。因為在這裡，我不只是被需要，也被好好安放。

護理，走到某個時刻，不再只是職業的名稱，而成為一種選擇。

選擇在困難時留下來，選擇在無常中站穩，選擇在疲憊之後，仍然願意靠近生命。這條路上，我也曾動搖、曾遲疑，甚至懷疑過自己是否還走得下去，但每一次回到病人身旁、每一次在混亂中被需要的時刻，我都再次確認：留下來，並不是因為不曾想離開，而是在反覆思量之後，仍然願意承擔。

也許，一個人能改變的有限；但只要有人選擇留下，護理的光就不會熄滅。而我，願意繼續站在這條路上，帶著專業，也帶著慈悲走下去。

我是范家豪，一名護理師，也是一位仍在前行、仍選擇留下的男丁格爾。☺