



封面故事

站穩臨床的力量

[No. 1]

跌倒後站起更堅定的自己

Rising Stronger After a Fall

■ 文 | 卓莞千 台中慈濟醫院第一加護病房護理師

記得踏入臨床的第一天，我帶著學生時期的青澀與不安，切換身分成為護理師，穿上嶄新制服站在護理站前，感受到加護單位忙碌的節奏，內心既期待又緊張。感謝帶領我走過最初階段的學姊們，她們一步一步示範流程、提醒細節，也在我慌亂時拉住節奏，幫助我理解臨床工作的真實樣貌。

在臨床從「知道」到「做到」，是一段遠比想像中漫長的距離。剛開始獨立照顧病人時，我常陷入挫折的循環，學過的轉身就忘、交班後才發現紀錄需要反覆更正，面對突發狀況腦袋一片空白，下班後忍不住落淚，懷疑自己是否真的適合護理工作。

那段撞牆期，是我職涯中最艱難的時刻，但也是最被接住的時候；記得到任後的第三週開始，臨床教師玉珊學姊開始放手讓我照顧病人，可是很多我明明會做的任務與技術卻一直出錯，吃不好也睡不好。幸好學姊不是第一時間責備我做錯，而是溫和地問我：「妳當時為什麼會這樣做呢？」她先了解我的想法，再一步一步告訴我有哪些地方可以做得更好，有哪些細節需要再多注意。學姊在我出錯時陪我一起找原因，而不是只告訴我錯在哪裡，甚至陪我將技術與紀錄都再次確認完成，再一起下班。這樣的指導方式讓我不會因為犯錯而感到害怕，反而更願意去思考與學習，也慢慢在一次次的回饋中，讓自己的技術與照護變得更加成熟。臨床教師的理解與包容，慢慢修補了我對自己的懷疑。

學姊說：「要相信自己很棒，且要相信自己做得到，今天一定會比昨天更好更進步！」

在我學習成長的過程中，學長姊們也分享他們曾經手忙腳亂、被糾正無數次的經驗，讓我知道，成長並不是一條筆直的路，而是彎彎曲曲跌跌撞撞的過程。

隨著時間的累積，我發現自己的能力成長，原本需要反覆確認的流程已熟悉，突發狀況發生時不再慌張，而是能先穩住自己，思考下一步，也不再隨時向學姊求助，



甚至在忙碌時還有能力協助其他同事；那一刻，我意識到，那些曾經讓我挫敗不安的經驗，已在不知不覺中一點一滴轉化成自己的能力與底氣。

回頭看那段跌跌撞撞的日子，我不再只記得辛苦與眼淚，而是看見一段被支持被陪伴的成長歷程，我也能理解新進同仁的心情，在他們需要時伸出手，將當時我接收到的愛與溫暖延續下去。

從初入職場的青澀，到如今能夠獨當一面，我學會的，不只是技術與流程，更是一種面對困難仍願意前行的韌性。護理這條路從來不輕鬆，但因為一路上有專業的引導、溫暖的支持與自我不斷的調整，我得以在一次次跌倒與站起之間，慢慢長成更堅定的自己。