



每項第一次累積出的 專業自信

Building Professional Confidence One First-Time
Experience at a Time

■ 文 | 龍思羽 台中慈濟醫院 10A 病房護理師

因為從小體弱、常進出醫療院所，使我對醫療領域產生了特別的熟悉感與使命感，所以高中時期要選大學志願時，我在心理系、物理治療系與護理系之間猶豫不決，但真正讓我下定決心選擇護理，是我的高中導師，他對我說：「護理師是最貼近病人的人，是用最多時間守護病人身心靈的人。」這句話深深觸動了我，也成為我踏入護理之路的重要契機。





於是我完成大學護理系學業，通過實習及國考證照考驗，成為台中慈濟醫院外科病房的一員。

新人時期的每一天都像在急流中前進，熟悉單位常規、儀器與耗材、與醫療團隊溝通、面對病人與家屬的期待，每一項都是挑戰，下班後的時間幾乎都用來翻閱教材、查找文獻與整理筆記，反覆檢視當天的不足之處，思考下次如何做得更好。對於學習步調較慢的自己而言，那是一段既艱辛又孤單的時光。

正式上線成為主責護理師，責任感與壓力也隨之而來。記得自己曾是白班最後離開單位的那位學妹，疲憊卻又充滿成就感。每一次看見病人從病痛中逐漸恢復，帶著笑容與家人一起走出病房，聽見那一句真誠的「謝謝妳的照顧」，都讓我重新確定當初選擇護理這條路，是多麼正確的決定。

這一年半來，我經歷了許多的「第一次」：第一次成功打上靜脈留置針，第一次完成整段治療照護，第一次參與輸血與化療流程，第一次完成緊急刀的流程，以及第一次協助氣管內管放置後轉入加護病房等。這些看似平凡卻深刻的第一次經驗，逐漸累積成臨床的底氣，也讓我從慌張的新手，成為能獨立思考與判斷的護理師。

第一次體會團隊的意義 —— 一起承擔

記得那是我剛上線沒幾天的中午，病房裡難得有片刻的輕鬆，護理師們在休息室裡圍坐著吃便當、聊天，我剛吃完飯起身去量測病人午間的生命徵象，當我測到其中一床病人的血壓偏低，我提醒自己再測一次，沒想到第二次量測時，數值直接掉到六十幾毫米汞柱，病人同時喊著腹部劇痛。那一刻，我的心跳幾乎和監視器一樣急促。

我立刻衝回護理站請求支援並通報專師，原本還在吃飯的學姊們毫不猶豫地放下吃到一半的便當，聊天的歡笑聲瞬間消失，空氣轉為緊張而專注，大家跟著我快步奔向病床邊，有人迅速找血管抽血送檢體，有人推來工作車與生理監測器，有人俐落地放置留置針建立靜脈路徑，有人聯絡藥局及傳送人員催促藥物，也有人溫柔地安撫家屬情緒……那不是混亂，而是一種默契——每個人都知道自己該站在哪個位置。

在那很短卻好似很漫長的時間裡，我第一次如此深刻體會到「團隊」的意義。當病人的血壓逐漸回穩，最後順利送往加護病房觀察，我才真正鬆了一口氣。感謝單位裡每一位學長姊的指導與陪伴，讓我在成為護理師的過程中，不只是學會技術，更學會什麼是「一起承擔」。

回想當下，如果只有我一個人，只會慌亂無措，但因為有學長姊們在身旁，我得以在緊張中站穩腳步，在危急中完成護理師的責任。那次經驗讓我明白，護理不是一個人的單打獨鬥，而是一群人的彼此託付。當天塌下來時，身旁有人一起撐著；當我還在學習時，有人願意放下手中的便當、放下片刻的休息，與我並肩作戰。當然，我也從學長姊的身上學到那一分無聲的承諾——無論多忙、多累，只要病人需要，我們都會站出來。

臨床護理的學習是沒有終點的，這條路就像航行在無邊大海之中，前方仍有未知的風浪與挑戰，需要持續精進專業與修習心性，願未來的自己能在慈悲與專業的道路上更加穩健，成為能守護病人、支持團隊的護理師，也期待有更多志同道合的夥伴，一同加入這段充滿意義的航程。

踏入臨床至今一年半的時間，我從青澀的新人成長為能獨立照護病人的護理師，比起技術面的熟練，我覺得更重要的是自己心境的轉變——從害怕做不好，到相信自己能陪伴他人；從只想撐過每一天，到真正感受護理的美好價值。