



老師，請聽我說
Please Listen to Me, Head Nurse



不張揚的關懷 堅強站穩的力量

Quiet Care,
Steadfast
Strength

在大二那年，我選擇轉學，回到家鄉花蓮繼續就讀慈濟大學。這個決定看似回到熟悉的地方，實際上卻是一段重新適應的開始。

首先面臨的，是科系轉換所帶來的衝擊。我從原本的醫技系轉入護理學系，兩者在專業訓練與未來職涯上有著明顯差異——從面對「檢體」轉變為面對「人」，不僅是學習內容的轉變，更是一種角色與心態的重建。這樣的轉變，讓我在期待之餘，也伴隨著不小的不安。

在實際適應過程中，最先遇到的挑戰是課程抵免。雖然過去已修習過解剖、生物、有機化學等基礎課程，但在申請抵免時，仍需經過各任課教師的審核與認可。特別是在解剖學（含實驗）的抵免過程中，我來回奔波於不同辦公室之間，反覆寄信與溝通，甚至一路聯繫到系主任，才終於完成申請。那段時間常常感到挫折與不確定，也開始懷疑自己的選擇是否正確。

除了課業與制度上的適應，人際與環境的陌生感也讓我感到壓力。新的班級、陌生的同學，以及尚未熟悉的校園環境，開學前我就有點焦慮，擔心自己無法融入，也擔心在全新的專業領域會跟不上進度。

然而，讓我感到溫暖的是，在開學前便收到班代的來信，邀請我加入班級群組，並安排一位學伴協助我適應新的環境。當我面對不熟悉的課程安排或行政流程時，都能有一個可以詢問的人，這樣的支持讓我在不安之中多了一分安心，也逐漸減少了對未知的恐懼。在課業與人際適應的過程中，學伴的陪伴給了我很大的支持，而我也試著跨出自己的舒適圈，主動與課堂中的小組成員互動。從一開始的不安與退縮，到後來能自然地參與討論與合作，我慢慢地找回了在團體中的位置，也逐漸融入這個原本陌生的環境。

然而，在大二下學期，我的人生迎來了另一個更大的考驗——母親的病情。那段時間，正值護理學系課程逐漸加重，同時也準備進入基本護理學實習。課業壓力與家庭責任同時湧現，我的角色在學生與照顧者之間來回切換。只要有空堂，我就前往醫院陪伴母親，下課後買好餐點與她一起用餐，晚上回到宿舍處理生活瑣事與課業，隔天再帶著整理好的物品回到醫院。那時的我，只希望在母親最脆弱的時候，能讓她少一點擔心，多一點安心。



起初，我總告訴自己要堅強，相信只要努力陪伴與配合治療，一切都會慢慢好轉。我試著用正向的態度面對，也努力在母親面前維持穩定與樂觀。然而，隨著治療的進行，我逐漸看見疾病帶來的改變，也開始意識到現實並不如想像中單純。那段時間，我學會在夜深人靜時整理情緒，將不安與害怕暫時安放，隔天再帶著笑容回到母親身邊，陪伴她度過每一天。

其實，在母親生病的那段期間，我從未主動向老師提起這件事。對我而言，那是一個過於脆弱、也最想隱藏的部分。我習慣把情緒收在心裡，努力維持表面的穩定，彷彿只要不說出口，就能繼續撐下去。

直到新學期開始，在一次導生會談中，導師一句平常的關心，卻讓我原本築起的防備瞬間瓦解。那些被壓抑許久的情緒，在毫無預警的情況下湧現，我第一次在他人面前說出那段經歷，也第一次允許自己表現出脆弱。老師沒有打斷，也沒有急著給建議，只是專注地傾聽，陪我走過那段情緒潰堤的時刻。在我無法言語、眼淚止不住的時候，她遞上衛生紙，給予我最簡單卻最真實的支持。





在之後的日子裡，老師也持續關心著我，不時詢問母親的狀況，並留意我的情緒變化。那分關懷並不張揚，卻穩定而溫柔地陪伴著我走過那段艱難的時光。直到母親離開的那一天，老師親自到場給予我支持與擁抱。那一刻，我深深感受到，她不僅是一位指導學業的老師，更是在我生命低谷時，願意伸出手接住我的重要他人。這樣的陪伴，早已超越了課堂與職責的界線，也讓身為學生的我，感到無比溫暖與被珍視。

回顧這段歷程，我才明白，原來成長不只是學會堅強，更是學會在適當的時候讓自己被看見、被接住。過去的我總以為，面對困難應該獨自承擔，但老師的出現，讓我理解到，一句關心、一段傾聽，對一位正在掙扎的學生而言，可能就是重新站穩的力量。

「老師請聽我說」，學生有時候不說，不代表不需要幫助；那些看似平靜的外表下，或許正藏著難以言說的壓力與傷痛。而老師的一句關心，一個願意停下來傾聽的時刻，往往就能成為改變的起點。對我而言，那分被理解與被接住的經驗，將會成為我未來走在護理這條路上，去理解與陪伴他人的重要養分。