



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

Better Than
Yesterday's Self

比
昨
天
的
自
己
更
進
步



攝影 / 江珮如

第一次踏進外科加護病房時，我深刻感受到，這裡和學生時期實習的一般病房截然不同。無論是單位物品擺放、病人照護節奏，還是各項專業技術，都比想像中更加快速且複雜。面對琳瑯滿目的急救藥物、各式監測設備及不同用途的管路，我一度感到挫折，甚至懷疑自己是否能勝任。

尤其是急救藥物的計算，更讓我緊張擔心。剛開始面對各種藥物算法時，我總是沒有把握，幸好護理長耐心地一步步講解，讓我逐漸建立概念，也開始了解各種管路的功能、照護方式及更換時機。原本看似複雜的照護流程，在一次次實際操作後，我才發現，只要理解原理、掌握流程並留意細節，其實並沒有想像中困難。

到職第一個月，在臨床教師的陪伴下，我開始學習特殊導管的用途、測量方式與照護重點，也有機會親自操作。然而，剛開始準備治療用品時，我常常因為不熟悉單位環境而找不到所需物品的位置。有一次，我又因備物而停在治療車前不知所措，原以為學姊會直接告訴我答案，但她只是微笑地說：「先回去看看妳的筆記。」我翻開自己整理的學習筆記，一項一項重新確認流程，最後順利完成準備工作。那一刻，我才明白，學姊不是不願意幫助我，而是希望我學會自己找到答案。經過一次又一次的練習，我逐漸熟悉單位環境與工作流程，也從學長姊身上學到許多提升效率的小技巧。每當看見他們迅速完成翻身、洗澡、換藥及各項治療時，我總會默默提醒自己：「有一天，我也希望能做到這樣。」

在這段學習過程中，有一件事情讓我至今印象深刻。有一次核對醫囑時，病人已經拔除氣管內管，但醫囑仍保留每兩小時評估鎮靜程度（RASS）的項目。我當時完全沒有察覺異常，只認為醫囑開立什麼，就要照著執行。

直到學姊提醒我：「妳有沒有想過，這位病人現在還需要評估 RASS 嗎？」那一瞬間，我愣住了。我才發現，自己只是機械式地執行醫囑，卻沒有把醫囑內容與病人的臨床狀況連結起來，更缺乏批判性思考。這件事讓我深刻體會到，護理工作不只是完成醫囑，更重要的是理解病人的整體病況，並運用專業判斷，才能真正守護病人的安全。

剛開始工作時，我常常因為一件事情做錯就開始緊張，接著後面的工作也容易接連出錯。面對學姊的提問，我有時因為害怕回答錯誤而脫口說出：「我不知道。」



事後回想，「不知道」並不是最好的答案，如果真的不懂，我應該主動查詢資料、思考原因，而不是停留在不知道的狀態。我也慢慢意識到，自己仍帶著學生的心態，希望每個步驟都有學姊陪伴、有人可以依靠。然而，真正成為護理師後，我終究必須學會獨立判斷，並為自己的照護負責。幸運的是，學姊總在我最沒有信心的時候鼓勵我，學姊說：「不要一直和別人比較，要和昨天的自己比較。」還有，「學習

曲線不是一直往上的直線，它一定會有起伏，只要整體方向是往前，就是一種進步。」這些話，成了我在低潮時最大的力量，也讓我開始接受犯錯、學習反省，並一步一步建立自信。

三個月後，我正式獨立上線。原本以為通過考核就代表自己已經準備好了，但真正獨立照顧病人後，真正的挑戰才剛開始。沒有學姊在身旁提醒，每一次交班都讓我格外緊張，深怕漏掉任何重要資訊。每當交班學姊向上一班追問病況時，我總會反思：「為什麼我沒有想到？」漸漸地，我開始理解，交班時每一個細微的資訊，其實都是串聯病人病程的重要線索；從病人的生命徵象、檢驗數據，到每一次處置與用藥，都需要整合判斷，而



不是片段記憶。我也開始學會主動留意病人的需求，例如喉嚨疼痛、便秘、翻身照護、轉床衛教及查房重點，不再只是完成工作，而是試著站在病人的角度思考，提供更完整的照護。

讓我最有成就感的，是獨立上線第一天。那天病人需要重新建立靜脈注射管路。拿起針具時，我緊張得手心冒汗，不斷回想學姊曾教過我的技巧與注意事項。深吸一口氣後，我穩定地執行每個步驟，一針成功。那一刻，我心裡充滿感動，也真正相信，原來這幾個月所有的努力與練習，都沒有白費。

回顧這段成長歷程，我明白，成為一位真正的護理師，不只是學會各項技術，更重要的是建立臨床判斷能力、培養獨立思考，以及對病人照護負起責任。很感謝

臨床教師一路以循序漸進的方式陪伴我。她們沒有急著給我答案，而是透過提醒、提問與回饋，引導我從錯誤中學習，讓我慢慢從依賴他人，走向能夠自己分析、自己判斷。期許有一天我也能像當初帶領我的學姊和阿長一樣，成為一位專業、沉穩且值得信賴的護理師，在新人迷惘時，成為那個願意陪伴他們一起成長的人。

