

# 護理十年 重新再出發

## Restart after 10 Years in Nursing

■ 文 / 林宜靜 花蓮慈濟醫院內科第二加護病房護理師

驪歌響起，離情依依的六月，也是許多護理新血輪正式踏上職場，邁向護理臨床實務工作的時節。回顧與護理結緣的歷程，從懵懂無知的護生，蛻變成具臨床專業實務經驗的護理師，在邁向第三個五年護理生涯之際，往昔的一切，如電影倒帶般，一幕幕清晰地呈現在眼前……

### 第一個五年： 嚴厲的護理基礎，才能面對考驗

第一個五年，是就讀護理專科學校階段。在護理基礎教育的培育過程中，要面對解剖生理學、藥物學、生物化學……等科目，不僅要在面對死亡仍深感恐懼的年紀裡，學習如何壓抑內心的惶恐，表現出沈著穩重，更

需要運用想像力去體會瞭解，熟知身體各項組織、器官功能或其他專業科目中的各項生理、病理機轉；除護理、知識上的學習，更有護理技術上的嚴格考驗。

相信很多人永遠忘不了，床上沐浴、灌腸、或身體評估技術等練習課，必須寬衣解帶，扮演個案角色所造成的不安和尷尬；爲了練習打針、抽血，與同學互打的痛苦與窘境；操練CPR技術，跪到兩腳膝蓋瘀血、破皮的經驗；護理技術考時，耳邊響起老師們的警告聲：「任何無菌技術操作，小污染扣5分、大污染扣10分，連續二次大污染，就請直接離開考場」……。如今想起，深深感謝老師們的嚴謹要求，以及各項技術的實際操作與演練，讓我

五年的護理教育訓練，感謝老師們的嚴謹要求以及實務操作演練，才能在真正工作後很快進入狀況。





臨床工作的頭五年，是從零到能獨立照顧病患的階段。逐漸反射式的純熟護理技術，反而可能使同仁遠離關懷病人的心理層面，此時「滿招損，謙受益」不失為一帖提醒的良藥。

們親身了解：冰冷的聽診器及雙手直接碰觸病患所帶來的不適；床上沐浴，對病患所帶來的不安和尷尬；侵入性治療可能導致身體上的不舒服……。透過紮實的訓練，讓我們能養成注重病患隱私及滿足舒適的基本需求，並能設身處地的以同理心來真誠相待。由於我們必需比其他專業領域的人，更早面對人生中的「生、老、病、死、苦」，也因此讓我們，心中燃起對護理的崇高理想與抱負。

## 第二個五年關卡： 非關「能不能」，有沒有心而已

第二個五年，是從零到可以得心應手獨自照顧病患的階段。當新人時的辛苦與壓力，是每位護理人員必經的陣痛期，差別在每個人所歷經的時間長短不同罷了。沒有人一進入臨床實務工作就能非常靈巧的應對，至今雖被稱呼為資深學姐，在酸澀的新人階段，也曾差一點誤把高劑量的胰島素，注射在病人身上呢！回首自己如何從護生的

心態轉換成護理人員的往事，總是很難適應沒有老師或學姐在身旁督促執行護理技能的不安全感，仍滿心希望能依賴學姐，以保證所做的一切正確無差錯，導致做任何事都有綁手綁腳，無法像學姐那麼快速俐落；遇到突發狀況時，腦子更是一片空白，無法做明快的思考與反應；每天拖著疲憊的身軀上下班，不時捫心自問「我真的適合護理嗎？」此時，在學校時對護理所抱持的理想與壯志，早被臨床的繁瑣常規、病人的突發狀況所取代而全拋之腦後。

在心力交瘁企圖成為臨床護理的逃兵之際，因督導的一席話「沒有能不能留的問題，只有妳有沒有心要待下來！」，因此，我決心留下來了，這金科玉律，至今仍鮮明地呈現在眼前。

## 護理迷失的良藥： 滿招損 謙受益

還記得在加護病房臨床中不間斷的努力一年後，突然發現自己也可以

和學姐一樣，在30分鐘內安頓好新病人、面對急救時不再手足無措，可以和醫師討論病患目前的症狀與困境，在此階段似乎可感受到成長的喜悅與展現精熟的技能，但相對的也陷入護理人員常見的迷思中。

一般言之，具有2-4年資歷的護理人員氣勢最焰，因其護理技術純熟，對臨床實務運作十分流暢，且能掌握病人可能出現的各種情境，能從容應付工作上大部份的問題。卻也發現，不管是知識或技能的成長都已呈現緩慢甚至停止狀態；又因不同的醫療環境及護理人力與工時不斷地壓縮，漸漸以較制式化、反射性的純熟護理技術，取代或逃避病患心理與靈性的深層需求及適切的情緒支持，使護病間的距離似乎愈來愈遙遠。

因此，於2005年間，加入心蓮病房傾聽組志工及花蓮市第九期儲備義務張老師專業訓練，使自己有較深入的覺察和了解，能以接納和尊重的態度與當事人溝通，不作預設性的價值判斷，有系統地了解當事人的問題，表達對人的善意與關懷，以人的方式而非角色的方式面對當事人，並有效的運用各種解決問題的策略，陪同案主一起走過生命歷程中的幽谷。

## 重新再學習，志為良護

第三個五年，是再重新學習的另一個旅程碑，一路走來，從護理基礎教育到研究所，深刻體會護理人員必須不斷進行全面性的學習，讓自己的視野更寬廣遠大，用美善的心去觀物，敏銳覺察週遭的瞬息萬變，嘗試跨越制式化的技術操作，努力邁向完整的人性化關懷。如同Tilda Shalof在《加護病房》一書中所提「護理人員擁有一項特權：深入觀察病患生命，陪伴病患，度過他們一生中最私密、艱難、脆弱的時刻」。現在的我，正奮力學習回歸護理關懷的本質，企圖找尋一種信念、自信的地方，更祈願所有的護理人員，可將護理工作中所面臨種種的喜、怒、哀、樂，轉化成面對內、外在強大挑戰的力量，且讓我們攜手從現在開始，昂首闊步迎向志為良護的更高境界。✂

