



微笑實驗 不斷進修

Smiling Trials and Non-stop Learning

何佳佳

感恩三樓病房副護理長

選擇護理職業後，我會藉由不斷地進修來調整自己，充電再出發。不管是醫院或院外課程，或是看書來讓心靈沈澱，總有好收穫

膽心怕血選護理 慈濟因緣深

在國中三年級時，一群女生聚在一起討論將來要念那一科，那時我就在心裡下定主意要念護理科。當時有這個念頭是因為知道自己不是那種很會念書的人，學一技之長將來工作才會比較穩定，所以就填了護理科，當時媽媽還一直怕我會半途而廢，因為家裡的人都很怕看到血，其實我也是一個很膽小的人，從不看恐怖片，看到老鼠、小蟲會尖叫，但是我對於有關護理的一切卻不怕，現在的我在臨床工作已經邁入第7年了。

也許是機緣，當初會去花蓮工作，是因為畢業旅行時導師帶我們去參觀花蓮慈濟醫院的心蓮病房，當時就被溫馨的工作環境及好山好水所吸引，所以就去面試，面試那天還很幸運的親眼看到上人，後來順利的通過面試，在花蓮一待就是

五年，後來結婚回到潭子，台中慈濟醫院也在那時啓業不久，就轉調回來繼續在慈濟服務，那時同事都開玩笑的對我說，「哇，學姊，台中慈院是為妳開的呢！」

七年的工作經驗讓我奠定良好的內科經驗，也看了人生許多的生老病死，有時都很害怕自己會因為這樣的工作環境而麻木，因為臨床上真的幾乎每天都會聽到醫師說，「某某床要填DNR(不急救同意書)。」、「某某床狀況不好，可能快不行了……」對於臨終及癌末的病人，常常不知道要用什麼心情去面對，更不知如何去膚慰家屬的心情。

效仿心靈點滴 微笑實驗好回饋

後來在醫院倫理課程看了一部電影「心靈點滴」，讓我感觸很深，故事中的男主角和同學進行一項實驗，他認為只要努力用笑容及親切的對話方式很容易就能夠與人們拉近距離，所以他可以很快的和病人親近，並幫助許多癌末病人走出自己的小框框，完成他們內心未完成的夢想，並一直堅持自己的信念，

打破傳統的制度流程。看完後我一直在反思，臨床上我常用自己的主觀觀念去判斷病人需要什麼，用我的角度去看事情，但卻忽略了病人需要什麼。其實還未看那部片時，常常為了行政業務繁重感到很無力，覺得不知如何支撐下去，有時不知如何去扮演好主管這個角色，但後來看了這部片後，重新省思到我會從事護理工作是因為我熱愛人，我想要幫助病人。

於是我也開始像故事中的男主角派奇一樣地做微笑實驗，從出門到醫院看到人就給他一個點頭微笑，發現對方雖然不認識我，卻也給我一個淡淡的微笑。當面對病人時，主動給他們一個微笑及大聲說早安，發現跟病人的距離更拉近了許多，有些病人都會主動跟我聊天，而我可以藉此更了解他們的需求，適時地向醫師反應。其實臨床工作真的很忙，但我真的覺得，再忙，也要用微笑去看待每一件事；再累，也別忘了要給病人最基本的尊重。再煩，也別對自己身邊最親近的人生氣。

進修找生命真義 護理磨練更精進

最近看一本靜思人文出版的書——《答案》，書中有一段提及「請問現場的人有誰有把握可以看到明天的太陽？請舉手！」我看到這段話時，心裡也想了一會兒，我有把握嗎？而正確答案是誰也無法

看到，因為我們每天睜開眼睛看到的都是今天的太陽呀！這不是冷笑話，而是告訴我們生死無常的道理，人如果不能活在當下，連今天的太陽也不會看到呢。半年前八八水災的浩劫，讓我更感受到生命的無常，也更珍惜生命，珍惜此時此刻在身邊的人。

而在近日上課時，老師要我們去反覆問同學：「你是誰？」而在雙向回饋過程中，我也一直反覆問自己「我是誰？」自我回答：「我是病人心中很會打針的護理長」、「我是媽媽心中需要安慰時，可以給她溫暖的女兒。」、「我是公公的特別護士，隨時注意他每月的抽血情形及洗腎狀況。」、「我是學妹眼中很少生氣的學姊。」，有這麼多答案，但真正的我到底是誰？我是不是一直在扮演別人希望我達到的角色？

在忙碌不已、腳步匆匆的護理生涯中，我重新思考人生的定義，發現掌握及放下都是我要去學習的課題；如何學習在掌握的當下，內心也同時放下。常在想，自己會從事護理這個行業是上天要給我的磨練，也是上天給我的功課，這門功課很沉重也很重大，要何時才能達到圓滿？我想我要更多的知識和體驗，盡力做，做自己該做的，才能把這門功課做好。



何佳佳(左)分享個人的心情體會，只要願意學習，不管是醫院的正規課程或個人自修都能有所收穫，也讓自己面對逆境時能樂觀以對。