

# 不好意思

◎文 / 文章統整：醫學 105ClerkA2 黃峻洋

有一天，道光皇帝問女兒：「妳結婚好幾年了，為何未生育？」

公主回答說：「我要遮牌子，駙馬才可以進宮，如果常遮，奶媽認為丟臉，便常常阻擋，因此夫妻很少同房，生不出孩子來。」

道光皇帝大表不滿：「民間夫妻夜夜同房，妳貴為公主，難道不如嗎？妳何妨天天遮牌子。」

因此，這位公主連生了七個小孩。<sup>(註1)</sup>

## 緣由

某日同學們一起跟蔡景仁醫師的門診，由於我們人數眾多，診間沒有足夠的椅子，大家開始討論著要去哪裡找椅子。蔡醫師看見我們畏首畏尾的樣子，問我們：「為何還不進來診間？」大家回應道：「我們在找椅子。」蔡醫師回應：「那還不快去？」

終於從對面的空診間中，收集到足夠的椅子。我們一行人在診間坐定後，蔡醫師問我們：「在臨床上，常常聽到同學們說『不好意思』，這到底如何影響各位的學習？好好去思考一下。」於是，同學們把自己的想法與經驗以心得之形式紀錄下來，由我做統整，與大家分享我們臨床學習中的軌跡。

## 不好意思只是口頭禪嗎？

不好意思算是台灣社會大眾的一個口頭禪。其實國外也是有禮貌性的「Excuse me」和「Would you mind~~~?」等近似不好意思的表達，不過台灣的使用頻率真的比較高。曾看到外國朋友對於台灣社會常常說「不好意思」的現象，將其寫成社論<sup>(註2)</sup>

或拍成影片<sup>(註3)</sup>來探討。不好意思原本只是一個禮貌詞，但是在台灣社會似乎也內化成一種「害怕麻煩人的心態」。我們面對疾病時，常會去找病因，同理，我也開始思考，造成不好意思的原因是什麼呢？反覆思索後，有一些想法跟大家分享！

## 動物會不會不好意思？一大哉問

惠子曾云：「子非魚，安知魚之樂？」同樣的，我不是飛禽走獸，我真的不知道牠們到底會不會不好意思。不過，動物為了生存有兩大方式 - 戰或逃（fight or flight），要採取哪種行為，多半取決於生存的壓力。那麼不好意思對於人類來說，屬於戰還是逃呢？心理層面上，不好意思屬於「逃」；行為上則因人而異，有的人能壓抑心態選擇向前（戰），有的人則退縮（逃）。是甚麼原因造成這樣的差異呢？值得大家來討論與研究。就讓我們看看在臨床上，大家最常感到不好意思的情境有那些呢？

## 不好意思的情境

「害怕會煩到病人」、「給其他護理人

員添麻煩」、「怕打擾到學長姊」、「身體行動不便的病人，則省略部分身體檢查如背部呼吸音。」、「做 NE 或 PE 怕做太久會被病人白眼相對而不敢做完整」等，是同學們提到的幾個情境。有些情境是因為自己沒有自信所造成，像是「怕做理學檢查太久」，其實隱含著我們對於理學檢查的純熟度沒有把握。「怕煩到病人」則是由於住院醫師已經接過該病人，我們再接一次病人時，會怕病人對於重複的病史詢問與理學檢查感到厭煩。由於台灣的醫療環境使然，每一位醫師與護理人員所負擔的床數都不少，常常看到他們忙得不可開交，深怕我們的詢問會影響到他們工作的節奏。同時，也有同學表示以前詢問某些學長姐，學長姐的回應語氣有時不太和善，因此變得退卻了起來。

換個時空來看，當我們未來變成 intern 時，遇到類似的情境還會不好意思嗎？我想是不會的，為什麼？因為當我們變成 intern 時，如果當下退縮，病歷記載勢必得延後，同時無法快速為病人做適當的處置，而且主治醫師等會兒來查房會詢問病情，還有其他床的 order 等著我去開…。若我不好意思，所有進度都將會延宕、病人的權益會受損，我也會更累甚至更晚下班，因此我要快點幫病人做 History taking、PE、NE 等。

從時空與角色上的轉變，我們會發現，在不好意思的情境下，迫使我們採取行動的原因是「額外的壓力」。但身為 clerk 的我們，也許因為沒有這種額外的壓力，而使我們的行動與效率顯得緩慢。

### 從外在壓力走向內在動機

如果要等到當 intern 覺得自己有「身分」了、有責任有壓力了才覺得自己可以不用「不好意思」，這樣的心態必會使自己錯失許多學習的機會。真正的學習，不是靠外在壓力來逼迫，而是自己需有強大的內在動機，拿出禮貌、積極但不威脅、不強勢的態度，把握每個學習的機會，不要讓「不好意思」絆住前進的腳步。

### 誌謝

感謝成大醫學 105 級同學

黃暄庭、楊凱鈞、

張竣皓、陳昱任提供心得

感謝蔡景仁醫師的指導

感謝陳慧卿同學文章潤飾

註 1：林誠毅提供，故事出自能仁出版社《把這份情傳下去》：〈何妨天天遞牌子〉

註 2：老外的藍白拖／從老外飆罵看台灣的「不好意思」文化

<http://www.ettoday.net/news/20140806/386438.htm#ixzz3J3ZVk6DG>

註 3：台灣人的口頭禪（Taiwanese pet phrases）阿兜仔不教美語！233

[https://www.youtube.com/watch?v=oKP9mamf\\_qo](https://www.youtube.com/watch?v=oKP9mamf_qo)