

長蛻變，我曾經觀察了許許多多在臨床工作上優秀的護理人員，從當中試圖去找出他們追尋護理的足跡，發現這些人總能在工作的舉手投足中將紮實知識實際運用和細膩的敏感度，更重要的是願意敞開自己和病人彼此分享生命，他們是那樣虛心謙卑地面對他們的工作，從基本的身體清潔、舒適護理到內心層面事必躬親，沒有一絲一毫的匠氣，流露出一個全人對另一個全人的照顧，他們將自己的知識背景、經驗、人性的洞悉與同理，全然融入自己的血肉中，剎那間，病人、家屬與護理人員間的相同頻率，彼此知道對方當時此刻的需要，不突兀也不輕忽，彼此熟悉對方的語言並且「聽得懂」，所以他們和病人／家屬的互動過程中，時時刻刻都很紮實縝密，這樣的緊實來自於她對於照護的每一舉手投足背後都有其意義與所秉持的理由。病人／家屬都是很細心敏感的，有時他們看我們，可能比我們看自己還來得清楚，他們可以很快地區辨出誰是可以交心信賴的對象。所以，我在思考，一個真正的專業應該是可以超越時間、環境受限的因素，而

能夠揮灑自如，一個專業真正害怕的是，倘若有一天給了你時間、環境，可是卻反而兩手空空不知道該做什麼？這可能真正才是一個專業的衰敗。

如泰瑞莎修女所言「在別人的需要上看到自己的責任」，我想除了一雙願意服侍的手與一顆執著的護理初衷，再也沒有一帖良藥能夠療癒病人氣弱體衰的身軀。照顧，是很微妙的，發生在彼此互動之間，照顧得好與壞，其差別就在於有沒有真正尊重生命的尊嚴與人性的價值，我認為這些的初衷是從從事護理工作者最堅固的底盤。給各位學妹們的建議是：紮實疊磚頭去建構屬於自己的底盤，時時反省、自我察覺以保有一顆柔軟的心，更重要的是必須能夠知道自己是否在做對的事，一顆良善的心如何指引我們去做出對的事，在對的事當中，能夠堅持自己的堅持。我們每個人都是單翼的天使，唯有彼此擁抱，才能飛翔，相信帶來陽光照亮他人生命的人，自己也會沐浴在陽光下！

從護理職場中做不死的紅螞蟻

郭雪敏／成大醫院9C護理長、護理學系碩士班九十級系友

每當七月火紅的鳳凰花開時，護理學校的畢業生也像紅螞蟻般湧入職場。但這些年來看見護理的尖兵進入職場後，真正留下來快樂工作的不多，有的適應不良，有些嫌護理工作太累，有部份覺得薪資與工作負荷不平衡，接下來的結果，不是離

職、轉業就是再唸書。臨床工作環境到底怎麼了？為何留不住新人呢？此現象值得深思與探討，因此令我回想起自己十五年前，是如何走過那段日子？

我和一般新人沒兩樣，護理系畢業經過推薦面試後，進入成大醫院工作。護理

部參考我所填寫的興趣，安排在外科單位服務。專屬的輔導員帶領我學習，當時的我每天除了量生命徵象及準時掛點滴外，天呀！各種常規、每項技術及每個OS對我来说都是陌生的，更何况要照顧好病人？所以每天都在學姐的叫喊中做事、在接班學姐的白眼中介班、在晚餐的飯香中收拾未了的事，記憶最深的是拜託學姐打「或請求病人讓我再試一次的情景幾乎每天在上演。我也整整哭了三個月之久，曾

經想過這種日子還要再過嗎？我質疑？我納悶？我在想我眞的這麼差勁嗎？還是我努力不夠？還是每個新人都要受這種折磨後才會「出頭天」？選擇離職？還是來改變現況？一晃眼，我這隻不死的紅螞蟥也活了十五年。我希望能夠將自己的歷程分享即將畢業的學弟妹們，盼望她們能認清自我與職場，找到平衡點，作個快樂且勝任的紅螞蟥。

★了解自己的特質

知彼知己才能百戰百勝，我從小就很獨立，凡事積極主動，很討厭囉嗦，最受不了碎碎唸的人。知道自己的底限，敏感壓力的耐受性，懂得何時應該求救了？我始終覺得越了解自己，越不容易被挫折打倒。應該主動將自己的特質讓主管知道，好安排較適合的學姐來帶領，輔導員與新人的關係是決定入職場順利與否的第一關。

★了解職場的要求與目標成功

學習的成敗不能只靠單位來負責任，自己的準備度也是成功的鎖鑰。常常發現新人被動學習，學姐給什麼就照單全收，一個月下來還不知目標是什麼？單位的要求是什麼？雖然因材施教，適應期因人而異，但是在職場上，主管們總希望新人儘快上線。自己也可以依單位的要求，擬定量身定做的學習目標，學習目標並非一定要別人給。

★面對自己的能耐，每天進步一點

要知道剛進入一個新職場，畢竟是新手，千萬不要把自己跟工作十多年的學姐比較，越比較只有越挫折。了解並評值自己的能耐到底會什麼？會到什麼程度？需要學姐在幫忙什麼？我常常用五分法來評值我自己，如：0分表完全不會；5分表非常熟練依此類推，誠實地將自己剖析，勇於面對自己的弱點，不恥問問題，才有進步的空間。我只要求跟自己賽跑，每天要有進步。

★不吝給自己掌聲

過度自誇是驕傲，太過謙卑是缺乏自信。我喜歡在下班前，坐下來回顧我一整天的表現，想想有無說錯話，有無做錯事，有無不懂的。只要是正向的表現我會立即稿實自己，晚餐吃日本料理或是買一支筆給自己，甚至告訴自己是很棒的。記得我當時雖然不太會照顧病人，但是我總是把病人的點滴顧好，讓病人與家屬很安心，從不在點滴硬品上劃一條線叫病家幫我看著，到現在我還仍引以為傲的小事。從「做對事」開始，再「做多事」，才能「做複雜事」或許挫折會減少一些。

★凡事正向思考，情緒管理好

難免會有失敗或做錯事或挨罵而感到情緒不佳，每個的挫折忍耐度不同，找到情緒發洩的出口是必要的，以前我常拖地板或將整個櫃子的衣服搬下來摺一摺再放

回去，這種不用花錢且不用腦筋最經濟實惠。不過正向思考效果是最佳的，不合理的要求視為是磨練，合理的要求視為是訓練，我發現至今仍受用無窮。

★從病人身上學習

我也常發現很多人每天抱著以前的教科書猛K，就為了讓工作可以更順利，我覺得從病人身上學習是最快且最實際的方法。將照顧的病人深入探討整體性學習是最踏實的，因為所有的基礎醫學知識與臨床可以一氣呵成、相互連貫來學習，活生生的教材在我們的眼前，但我們常卻不懂得好好利用。臨床上要求的報告自然有主題且切實際，不但解決臨床問題且報告也不再是負荷，一舉數得多開心。

★找理由不如找方法

當抱怨適應不良或萌生辭意時，停下來想想，自己真的盡力了嗎？可不可以改變現狀，找理由打退堂鼓，不如找方法來試試看。

藉由自己不斷的反思與檢討，找到個人與工作的平衡點，才能永續。我很慶幸自己在職場上的adjust，雖經過不少磨損，但仍能堅守崗位，希望親愛的學弟妹們也一起加油！