

# 重「心」出發

汐止國泰綜合醫院 9 A 病房護理師

丁韋綸



進入外科病房工作將屆滿一年，因為上一份工作及同事間相處不愉快的陰影，讓我將自己封閉住，不願打開心中那扇與人接觸相處的窗，但在這個大環境下，改變了我的個性並且在這快樂地學習成長，雖然學習過程中挫折一波接著一波，但卻也讓我的生命得到最讓我有認同感的一份工作。還記得第一天報到的時候，看到學姊們穿著制服穿梭在護理站跟病房之間，彷彿能感受到那股溫暖與活力，人也不自覺變得活潑、積極起來。當我也穿上制服後，似乎有種奇妙的感覺在跳躍，跟在學姊身邊學習期間，學姊總是不厭其煩，一而再再而三的教導與提點我，並且能與病人建立良好的治療性關係，主動關心及問候病人，適時給予疾病相關的護理措施及衛教，讓我在心裡也默默期許自己有一天也能向學姊一樣，軟硬實力都兼具。

一個優秀的護理人員除了須具備良好的技術，豐富的學識，更需要有同理心及耐心。在外科最常遇到家屬擔憂的問：『我們什麼時候開刀，需要注意什麼，什麼東西不能吃…？』起初遇到這個問題，我總是先愣了一下，不知該如何反應？也不曉得如何衛教家屬？在學習期間，使我領悟到衛教對病人的重要性，因此自我期許督促自己需要多充實，才能給予病人及家屬一個安心無虞的休養環境。然而自己在忙碌的時候，不自覺會出現嚴肅的表情，忽略了護理撫慰人心之本質！在臨床正因為要服務的對象是病患，所以更應該具有耐心、愛心及同理心，溫和的語氣更是不能少。有幾次，注意到自己因忙碌而皺緊的眉頭，容易讓人產生誤會或是距離。前天到餐廳吃飯的時後，剛好遇上假日而且客人絡繹不絕，卻看見在門口接待的服務人員，從頭到尾都是微笑著去接待每位上門的客人，雖然我還在排隊，不免得心裡一股暖流油然而生。如果當家屬看到醫院有這樣的微笑護士出現，相對也能減輕家屬的不安與擔憂，所以我決定開始嘗試著微笑，除了讓自己心情好，也會產生渲染力，讓病人不再覺得病房死氣沉沉，也讓自己轉換心境，製造歡樂的工作氛圍。

適度的壓力有助於成長，在這學習過程中很感謝一起工作的團隊夥伴，尤其是臨床學姊，當我在忙碌其他病人走不開的時候，會毫不猶豫的上前幫忙，有疑惑向學姊請教，也會適時的指導我，讓我們這些新進護理師能承受面對工作壓力與順利適應新職場，令我獲益良多。

回想「五星主廚快餐車」電影中曾提到「如果你忘了要往哪去，不如好好想想當初是為了什麼而出發？」人難免在工作會有疲累的時候，但莫忘初衷，想想最初選擇護理的原因，是讓每位病人擁有最完善的醫療及照護過程，而結果是可以看到每位病人開開心心的健康出院，家屬也歡歡喜喜的向護理人員道謝，一剎那所有的疲累煙消雲散，辛苦付出是值得的，也提升了成就感。我還有許多不足要學習的地方，能待在外科這充滿聲聲的環境中工作學習，真的是非常的幸運，在優秀學姊們帶領的工作團隊之下，相信有朝一日，我也能跟學姐們一樣厲害！