



## 正向思惟 ① 人人都可以當效率專家

被罰已經夠丟臉了，沒想到被罰的時候，動作還是太慢，班長氣得一腳就踢了過來。這實在是是很傷自尊的一件事。

我一心想從醫，卻陰錯陽差地念了護理，雖然心有不甘，但是，一旦決定做一件事，一定會努力做，想辦法做到最好。所以，當我到國防醫學院報到的那一天開始，我就決定要好好地念。

### 初嘗軍事管理 大吃苦頭

一開始，我就吃足了苦頭。因為國防醫學院是軍校，所有的學生不分男女老幼，全部都必須接受軍事訓練。我在家雖然不是什麼養尊處優的大小

姐，但是軍事訓練可也不是努力就能輕易搞定的玩意兒。班長規定，每天早上刷牙、洗臉、穿衣，全部要在三分鐘內搞定，我常常因為動作慢而被罰伏地挺身或是匍匐前進。被罰已經夠丟臉了，沒想到被罰的時候，動作還是太慢，班長氣得一腳就踢了過來。對於愛面子的我來說，這實在是很傷自尊的一件事。值得安慰的是，我並不是那唯一受罰的女生，每次被罰伏地挺身的時候，身邊總是有好幾個做伴的。那時候，我們幾個小女生最大的娛樂，就是聚在一起詛咒那個狠心的班長：

「他竟然就這樣一腳踢過來！好，他這輩子就不要住院，不然我們一定也是一針狠狠地戳下去。」

「不！我們要分解動作，慢慢抽，慢慢磨，他才會疼！」  
……

然後一堆同學笑成一團。現在想起來會覺得很好笑，不過，當年我們幾個都是才剛高中畢業的小女生，互相訴苦、罵班長是我們面對軍中生活最好的發洩，也是紓解壓力的方法。

軍校非常講究時間管理，凡事按表操課，一分一秒都不可延遲。就好像



效率專家在訓練人一樣，穿衣服扣鈕扣時，由上往下還是由下往上比較快？答案是向下往上。很多人習慣由上往下扣，可是趕時間時很容易扣錯，重頭再來又浪費很多時間。在軍校，即使比別人多花三十秒都是一種浪費時間的行為。在這樣的訓練下，我的時間管理做得很好，並且將「節省時間」內化在生活之中，譬如，當我站在十字路口時，會先觀察哪一邊的紅燈比較早結束，而決定走哪一條路，也許我只爭取到了二十秒鐘，但是三十個二十秒鐘就是十分鐘，多出十分鐘的時間做事也滿好的。所以，我學會以二十四小時做四十八小時的事，也習慣一次做很多件不同的事。譬如說，一邊看電視一邊做運動，或是敷臉、穴道按摩等。

### 基礎訓練紮實 奠定良好護理根基

國防醫學院的護理學系很重視基礎訓練，任何微小的技術與細節都非常強調。譬如，打開點滴瓶的方式、如何用酒精棉花消毒傷口、靜脈注射如何找到血管等，任何細節都有標準動作，馬虎不得。當時學校是採取小班教學的方式，一班分成五組，每個老師帶七、八個學生，所以老師會一個一個盯

動作。學生在每個階段都要參加技術考試，基本的技術絕對不能錯，所以我們的實際訓練做得非常紮實。

我記得有一次到醫院實習基本護理時，帶實習的老師教我們幫病人洗澡。一般來說，幫病人洗澡是從頭洗到腳包括私處，因為如果不幫忙清潔的話，病人很容易引發泌尿道感染，所以這項清潔工作非常重要。那一次剛好老師的先生來看她，一進門正好看到她在教我們如何為病患清潔身體，老師的先生無法諒解，回家以後發了一頓脾氣，埋怨妻子不知道看過多少男人的私處了。老師在課堂上向我們說起了這件事，並引發大家進一步的討論：

「男病人不應該由女護理師來導尿？」

因為大部分的實習護理師都很年輕，很多還是未婚，每當要換導尿管的時候，男病人很容易有生理反應，使得男病人和女護理師都很尷尬。那天，課堂上的討論非常熱烈，雖然大家也會不好意思，但是大部分的人都同意，不論資深、資淺，護理師原本就需要具備幫病人清潔護理導尿管的能力。當人力允許時，護理長當然可以安排已婚、較資深的護理師為病人服務，但是人力吃緊時，年輕的小護理師還是得學著應對，因為不論是乳房或泌尿器

官，都應該視為身體器官的一部分，如同皮膚或眼耳鼻手足一樣，應受到同等的照顧。

### 護理師變清潔工？醫師男友飛了

在校期間，我交了一個醫學系的男朋友，既聰明又帥氣，待我就像小公主一樣，非常疼惜。大四那年，他到榮總擔任實習醫師，我剛好也是裡的實習護生，原本以為兩人有機會在醫院相處，感情會更好，沒想到醫院竟成爲我們分手的肇因。

當時，我被分配到「黃金病房」，意思是裡面住的都是大小便失禁的中風病人，那時的護理環境不像現在這麼進步，尿壺需要由護理人員收集、清潔，這種工作通常都落在實習的護生身上。一個病房有二十個病床，我常常從第一床走到最後一床去收集尿壺，拿到護理站清潔以後再送回去。

有一次，男友跟著一群穿長袍的主治醫師巡房，他們遠遠地從走廊另一端走過來的時候，我剛好手提著四、五個尿壺往護理站走去。男友一看到我手提尿壺的樣子，臉上表情極爲震驚，難以將我和小公主的形象連結。過

去，我在他心中的地位是很高的，可是自從他看到我手提尿壺的那一刻以後，我們的感情就出現了裂縫，最後以分手收場。

當時，我在學校頗受歡迎，並不太為分手而難過，可是心裡卻強烈認為護理人員的地位需要被提升。護理人員是一份專業的工作，而不是打掃病房的清潔工！

### 病房實習 看盡生老病死、人情世故

大二開始，我們就必須到榮總、三總等醫院實習，照顧的對象大部分是老榮民。他們大多是沒有家屬、隻身在台的孤單老人，所以都很感恩我們的照護，完全不會挑剔。有一次，我要替一位阿公打針，骨瘦如柴的阿公，肩膀的三角肌都抓不起來，我要下針時也顯得很猶豫。

「沒關係呀，妳想打哪裡都沒關係，別怕。」阿公不但沒嫌我笨拙，還鼓勵我耶。

「我怕打到您的骨頭，很痛耶。」

「沒關係，我不怕痛的。妳打呀，妳儘管打。」然後，阿公很努力地將

他那已經乾癟鬆弛的肌肉擠成一團。

老榮民的態度，讓人很感動。他們覺得，有人照顧就已經很感激了，還有什麼好嫌棄的呢？

有一天，醫院裡來了一名將軍，身旁還跟著一名勤務兵。將軍才四、五十歲，長得很帥、體格也很好，因為中風入院，有失語情形，但臉部的表情卻非常生動，尤其是大大的眼睛溜溜地轉，好像會說話一樣。那時，我們一群在醫院實習的小女生都還未滿二十歲，整天照顧老榮民，偶爾來一位這麼帥的將軍，當然馬上引起騷動。勤務兵非常敬愛他的長官，常常跟我們述說將軍過去的英勇事蹟，我們心中對將軍更加仰慕。幾個小護理師常常藉著照顧他的機會，偷偷摸他的臉、握他的手，覺得很開心。有時候，下班還會特地買將軍喜歡吃的食物去看他、餵他吃東西，當他以感激的眼神看著我們時，也很感動。一種純粹的情懷，只希望心中敬愛的偶像能快快復原。

當將軍開始出現失智的症狀，被轉往療養院後，幾個同學還曾經結伴一起去探視將軍。我記得很清楚，那天我們去看將軍的時候，醫師正在問將軍問題。因為將軍中風有失語情形、無法表達他的意思，醫師竟然很不耐煩地

拍打他的臉頰，剎時，讓人覺得非常心痛。雖然我們不是將軍的親人，都有這種感受，何況一直陪侍在側的勤務兵，更是生氣。沒想到，不久就傳來勤務兵槍殺將軍、自殺身亡的慘劇。根據推斷，勤務兵應該是無法忍受自己敬愛的將軍失智後、被人欺負的模樣，乾脆舉槍解除兩人的痛苦。

因為這件事，我和同學們哭了很久，也開始思考病人對我們的意義。究竟，我們能為病人做些什麼？是我們沒有為勤務兵做好心理調適，還是沒有為將軍做好護理，使他得不到尊重呢？也許醫師當時只是在做診斷檢查，但沒有說明、態度也不夠尊重，將軍與勤務兵的自尊才會受到那麼大的傷害。

我們幾個到醫院實習的同學，心情常常隨著病人的病況而起起伏伏。我印象非常深刻的是，有個需要換肝的病人，才三十幾歲。他的媽媽願意換肝給他，可是他嫌媽媽的肝太老，希望大哥的肝換給他，但是大嫂不願意。當時因為年紀輕，對於人生的看法還很淺薄，幾個同學知道這件事後，對於那個大嫂非常不諒解，也很氣憤。那一陣子心情變得很糟，就好像我第一次做解剖、第一次碰到病人死亡、第一次幫病人做屍體處理一樣，心情非常的複雜。





幾年以後，我自己有了家庭與小孩，再回過頭看這一段時間的自己，有了不同的看法。當年的自己思想不夠成熟，需要有人在旁加以輔導才能盡快走過憤怒的情緒。而且，不論護理人員或是病人與家屬，當情緒問題已經影響到自己的生活時，專業的輔導是很重要的。我常常想，如果當年我母親身邊能有人輔導她走過喪子過程的話，她也不會將這個傷痛揣在心中長達四十年以上。悲傷的過程，需要用愛撫平。

身為護理人員，每天都對著生老病死，如果沒有足夠的情緒管理能力，很容易陷入其中而害人害己。相反地，如果護理人員能夠充分體認自己的工作性質，自然能夠給予病人最大的幫助，成為真正的白衣天使。我想，一個通達事理、善解人意的護理人員應該是愈老愈值錢吧！

右 / 20歲時，照片被  
選在照相館中展示。

下 / 大四時於衛生所  
實習公共衛生護理。

