

臺北市 107 學年度國民中學生涯發展教育  
「職」入我心-生涯體驗心得寫作徵文比賽

不為人知的社區天使

對於「精神護理師」這職業，我原本並沒有任何特殊的感受或想法。但是，當翻開生涯手冊時，「生命」這個詞彙深深地吸引了我的目光。為此，我想進一步瞭解，幫助生活中無助的病患是什麼感受？我需要給予他們什麼樣的幫助？最重要的是，我想了解自己熱心助人的特質，未來是否足以勝任護理師的工作？這就是我想採訪「精神護理師」的緣起。

採訪林欣怡阿姨時，一直擔心自己的學識基礎不足，恐怕影響了我成為護理師的夢想。但她說，學業的優良與否並不是最主要的因素；真正重要的，在於是否有助人的熱忱。除了要能以同理心理解病患的心理困境，給予適當的協助與支持。另外，克服困境與挫折對護理師而言也十分重要。比如：當病患行為反常、施以暴力時，護理師要能夠勇敢、理性地面對不可預期的緊急狀況，排除危機，這些可都是一門大學問呢！

阿姨提到「觀察」、「勇氣」、「同理心」這三要項，尤其「同理心」最為重要。因為同理、輔導及照顧病患們是他們的工作，有同理心能夠冷靜的處理問題，讓病患覺得自己並不孤單，進而能敞開心胸接納護理師的協助；「觀察」則可以讓護理師在工作時，能有正確的反應及判斷；最後是「勇氣」，從事這個職業會遭遇諸多壓力，例如：時間壓力、心理壓力還有家庭的壓力…等，再加上要隨時待命處理病患起伏不定的情緒，其實是非常辛苦的。聽了這番話，我沒有

因此而退縮；相反的，我決定向阿姨看齊，也成為一名優秀的護理師。

阿姨曾於醫院擔任護理人員。她說醫院的業務繁忙，劃分成眾多科別與病房，不論是一般病房或重症病房，護理師都必須輪調。上班的時間也不穩定，不僅要輪值大夜班，隨時都有臨時加班的可能性。不過，也由於有大醫院的工作經驗，她才能在繁忙的環境中重新檢討自己的不足，並把在大醫院的經驗與收穫運用在現今的工作上。阿姨目前在社區的「康復之家」工作，裡面的病人多是病情已經好轉出院，但仍須繼續接受觀察及照護，所以暫時寄住在「康復之家」。她最大的困擾是，當病患出院後常常不按時服藥，有的甚至不吃了，最後又得返回醫院治療。所以，社區的精神護理師很辛苦，他們是默默付出的「社區天使」。我認為，不論是在繁忙的醫院打拼，還是在社區裡默默地照顧病患，都是十分艱辛的。他們都以「幫助病人恢復身心健康，回歸正常生活」為目標，在我心中，他們都是最偉大的「生命天使」。

透過此次參訪得到許多收穫。我開始省思自己是否適合這個職業？因為興趣與是否合適是無法畫上等號的。我覺得自己還不具備資格，因為我觀察能力不足，而這個特質是護理師不可缺少的。我應該多嘗試細心觀察、多方思考，學習解決問題的能力。此外，我還要學習面對挫折能夠堅強以對，因為他們的工作環境充滿壓力及負面的情緒，如果內心不夠堅強，工作就無法進行。因此，我要多給自己鼓勵，培養自信及堅強的心。我要改變自己不夠圓融的性格，學習更多待人處事的能力。我相信只要秉持著助人的信念，我必定能成為一位優秀的護理師。

很高興透過這次的參訪，讓我能深入了解護理師這行業。藉由此次機會，我也為自己的未來構築一條嶄新的夢想之路。不論以後是否能順利走上護理師之旅，我已豐富了自己的生命。此次的訪談，不僅開啟了我的視野，有助於我去接觸外界的浩瀚與形形色色，更讓我進一步了解護理師敬業的工作態度。即使天天加班，天天承受壓力，面對病患也不把疲憊的神情掛在臉上，那份無私的愛真是偉大呀！我決定要向他們看齊，期待有朝一日，我也能成為別人的「生命天使」。