

十年的守候： 我的洗腎室護理人生

高美內科診所 邱詩婷 護理師

一、青澀的起點

十年前，剛從夜二技護理系畢業的我，在臨床實習吃盡不少苦頭，打破了我對護理人員的認知，年僅二十出頭。雖然手裡握著護理師證照，但心裡卻充滿惶恐。和大多數同學一樣，我也曾想像自己會進入病房歷練，學習最完整的臨床技能。然而機緣巧合之下，我選擇了洗腎室——這個在護理領域裡並不算顯眼的角落。

第一次踏進洗腎室，我被眼前景象震懾住：一排排機器嗡嗡作響，管路中鮮紅的血液流動，與我之前在一般病房實習的景象截然不同。我看著病人靜靜地躺在病床上，神情或安詳、或疲憊。對一個完全沒有臨床經驗的新鮮人而言，這裡既陌生又真實。

那時候的我，幾乎對「血液透析」這四個字只有書本上的印象。課本裡寫著透析的原理、血管通路的種類，琳瑯滿目，就算是認真讀過，但當理論真正化為現場的操作時，壓力卻像海浪般襲來。短短不到一個月的受訓時間，對我來說既緊湊又艱難。每天面對冰冷冷的機器，一遍遍訓練裝管路、設定機台，還要記住每一個按鍵背後的意義。我常常覺得自己像個機器人，機械地跟著指令走，卻沒有餘裕去思考。

直到真正上線的那一天，我手裡拿著第一支穿刺針，指尖發抖，手心早已冒汗，腦袋裡不斷閃過「萬一沒打到了怎麼辦？」的念頭。那是一位熟悉的腎友，察覺到我的緊張，他微微一笑，輕聲安慰我說：「別怕，就算沒打到，我也不會怪妳。」那一刻，我心裡一陣酸，彷彿



得到了某種力量。鼓起勇氣，深吸一口氣，評估好下針的位子，針尖輕輕進入血管，居然一次成功。病人接著說了一句：「妳打得很好，我都不會痛。」那一刻，我感到無比欣慰，也永遠記住了這份病人的鼓勵。

當然也有許多挫敗感讓我至今記憶猶新，還記得那是一位阿姨，聽了學姊們說阿姨講話較為強勢，要我別把她的話放在心上，那天輪到我照顧她，正在裝機器的時候，阿姨躺在病床上問我說：「妳會打針嗎？機器你裝對嗎？妳真的會嗎？還是我請其他人來打好了」面對突如其來的許多質疑，儘管學姊已經先打了預防針提醒了我，但我還是免不了一種失落難過的挫敗感，我清楚知道我必須要經歷一段所謂「新人期」，我必須要



用努力跟實力來建立與病人之間的信任，但這絕對不是一兩天就能辦到的事。可那當下我選擇相信自己，用很肯定的語氣告訴她：「我已經受過訓練了請您放心。」雖然後來阿姨還是否定了我，還是叫了學姊來 on 針，堅持不讓我觸碰，包含機器上的設定對我也都是存著質疑的心態，老實說真的很受傷，但我能理解阿姨的擔心及憂慮，在洗腎室來說，我是比她還陌生的。從那一刻我告訴自己，我要用時間用更龐大努力來累積自己的實力。

二、從零開始的學習

剛入職時，我每天都在「緊張」與「學習」之間拉扯。如何熟練操作透析機、如何評估血壓變化、如何判斷病人的狀況，甚至連最基本的與病人閒話家常，我都顯得生硬。那時候，我最大的困難不是知識不足，而是缺乏自信，也怕再次被否定或質疑。

單位上的學姊們大多都有病房、急診或 ICU 的多年經驗，遇到突發狀況時能迅速判斷並處置，而我卻常常僵在原地，只能等待指令。每次下班後，我都拖著疲憊的身軀在回家的路上，腦海裡重播著白天的情境，一遍遍質疑自己：「我真的適合這份工作嗎？」甚至有幾次，我想乾脆放棄。

但心裡又有個聲音提醒我：「既然選擇了，就要堅持下去。」於是我開始調整自己，下班後不再只是抱怨或難過，而是翻閱教科書、上網查資料，把當天遇到的問題逐一記下來。為了加深印象，我還會在腦海裡模擬

操作流程，甚至在家裡比劃動作，反反覆覆的練習著。

慢慢地，我從「被動學習」轉為「主動探索」。我會主動詢問前輩的經驗，也不再害怕出錯，因為我明白，錯誤並不可怕，重要的是能從錯誤裡學到什麼，並記得什麼。

還記得第一次獨立完成雙針穿刺並成功時，那種成就感至今難忘。當病人對我點頭微笑時，我的心裡湧上一股踏實感，那不只是「技術成功」的喜悅，更是「我可以勝任」的確認。

三、病人的故事，護理的核心

洗腎室最特別的地方，是這裡的病人並不是「短暫住院」的過客，而是需要長期陪伴的夥伴。一週三次、一次四小時，來來回回往往都是好幾年的旅程。這意味著，我不僅是他們的護理師，更像是生命旅程中的陪伴者。

周蔣阿姨的笑容

我們單位有一個周蔣阿姨，她是一位樂觀開朗的中年婦女，講話直爽，常常讓整個治療室充滿笑聲。年輕時，丈夫早逝，她獨自撫養小孩，生活無比艱辛，然而幸運依然沒有眷顧著她，最大的兒子又因車禍而離世，生命一次次把她推向谷底。她曾告訴我，當醫生宣判她必須終生洗腎時，她心裡那道坎幾乎壓垮了她。但為了他的孩子及家人，她選擇走出陰霾，現在甚至還能鼓勵其他腎友，這份精神不僅讓我佩服，同時也值得大家去

學習。

阿姨常常帶點心來與我們分享，甚至會自己下廚煮午餐送來。她總說：「吃東西的時候，心情才會好起來。」有一次，她悄悄對我說：「妳們這些小護士啊，都是我的女兒，都是我的家人。」那一瞬間，我眼眶泛紅。原來在日復一日的工作裡，我們不只是「操作機器」的人，而是病人精神上的支柱心靈上的陪伴者。

離別的課題

然而，洗腎室同時也是「離別」的地方。有一位年僅 40 來歲，雙眼糖尿病病變也已經都看不到了，記得我剛踏入洗腎室時，他也剛踏入洗腎之路，他陪伴我八年之久，也看見我從懵懂無知的新人到現在能獨立作業的成長，每次治療都愛跟我們這些護理師聊天甚至開玩笑，也因為年紀差距不大，個性又開朗好聊，所以有些話題比較投機也可以聊的比較深入開放，直到有一天，他的座位再也空了下來。那種失落感沉重得無以言喻，像心裡被抽走了一塊。我第一次深刻體會到，所謂「陪伴」並不是永恆，而是在有限時間裡，盡可能給予尊重與關懷。

這些年來，我看到了許許多多的死亡，學會了不再害怕死亡，學著面對及離別，學著在生命的最後階段，仍能給病人帶來一點點安慰。

四、十年的蛻變

轉眼間，從青澀的新人到如今的資深護理師，我已

在洗腎室走過整整十年。十年裡，我熟悉了機器的運轉聲，能一眼看出血壓曲線的異常；我學會了應對病人的突發狀況，也學會了在家屬或是病人焦慮時，給予冷靜與安撫。

更重要的是，我從「只想把技術做好」的新人，成長為「願意承擔責任」的護理師。當有新進同仁加入時，我會想起自己當年緊張到手抖的樣子，因此更能體會他們的焦慮。我會告訴他們：「錯誤沒關係，重點是學會承擔與修正。」

護理工作不只是技術，而是一種「人與人之間的連結」。十年前我或許無法理解這句話，如今卻深深體會：病人需要的不僅是專業操作，更是被看見、被理解、被尊重。

五、挑戰與反思

十年的洗腎室生活，看似規律卻充滿挑戰。很多人問我：「不會覺得無聊嗎？每天都在重複的一樣的事情，面對一樣的病人，一樣的血管，能有所成長嗎？」其實，只有親身走過的人才知道，這裡雖然日復一日，卻從不真正重複。

每個病人的狀況不同，每一天的情緒不同，甚至同一位病人，今天與明天也可能截然不同。有人因為飲食控制不佳，血鉀血磷飆高；也有人因為夏天口渴多喝了多少水，導致水腫甚至喘；有也因為冬天較難流汗導致水份累積排不出過重；有人因為心情低落，整個療程都



不願說話。這些細微的差別，正是我們護理人員必須用心去察覺的地方，並且還要隨著季節變化給予不同的衛教提醒，所以每一天都是一個新的挑戰新的成長，每天都在學著如何與病人相處。

這份工作讓我學會專注在細節，還記得有一次，我還在菜鳥階段，病人告訴我他覺得很熱，見他流汗了，我還天真以為他真的很熱幫他調整溫度，殊不知這也是血壓下降的徵象，因為一個小小的異常，很有可能就是危險的徵兆，慢慢的我學會如何更謹慎去觀察病人的問題，給予適當的協助，也讓我更堅定「觀察的重要性」。或許我們無法改變病人必須透析的事實，但我們能讓他們在過程中感到安心，病人的信任是對護理人員最大最大的回饋。

六、未來的展望

如今，我已從二十歲出頭的青澀女孩，成長為三十而立的護理師。洗腎室陪我走過我人生中最精華的年輕時光。回首這十年，雖然錯過了病房的磨練，也錯過更多可以讓我挑戰學習的單位及科別，但我並不後悔。因為洗腎室讓我看見慢性病人的堅韌，也體會長期照護的深度及重要，也學會在有限中尋找無限的價值。

未來，我希望能繼續進修，不論是腎臟專科護理師的訓練，還是心理支持、安寧照護的課程，我都想深入學習。因為我明白，洗腎室的護理，不單單只是技術，更是長久的陪伴與支持。

十年的累積只是開始，我相信，下一個十年，我仍會在洗腎室裡，與病人一同走過生命的光影。

結語

十年前的我，懵懵懂懂地站在洗腎機器前，面對著病人的不信任跟質疑；十年後的我，已能冷靜自信地面對任何突發狀況，也能與單位的病人建立良好護病關係，這一路走來，我見過眼淚、笑容與離別，也見證了自己從稚嫩到成熟的蛻變。

如果說護理是一條不斷學習與付出的道路，那麼洗腎室就是我最深刻的課堂。它教會我專業，更教會我如何「用心」去守護生命。十年的守候，讓我明白：這份工作雖然辛苦，卻是最真實、最驕傲的人生選擇，我也相信我還有很多值得我去學習的地方，人就是不斷經歷挫折得到成長，更慶幸我的單位不管是護理長或是醫師還有學姊們的互相扶持，才能讓病人得到更好的照護，才能對得起走護理的初衷。