

## 用時間守護血液的流動 - 血液透析護理師的專業與溫度

安新診所 葉幼葳 護理師

雨下很大你們不要出門喔，巡一下家裡的門窗！  
飯菜都準備好在冰箱了。知道怎麼加熱吧，互相照顧  
有急事傳訊息給我，媽媽要出門上班了。

孩子們齊喊：媽媽開車小心，注意安全！

工作後第二十幾年的夏季，每回颱風天風雨無阻  
的上班路上，明明是自己在風雨中盯著最快速的雨  
刷，我的心裏還是掛心著孩子。雖然他們已經很習慣  
當護理師的孩子應該需要的獨立與學習互相照顧。也  
知道媽媽上班時要過濾消息，不重要的回家再說重要  
的先傳訊息緊急的才能打電話，以免媽媽上班分心與  
擔心。世界上的職業婦女都不容易，媽媽加上護理師  
的組合應該可以算是其中相對辛苦的一群。

那天一個上班日一樣的疲憊，看著公佈欄上的徵  
文故事分享。終於想寫些甚麼鼓勵自己與相同情境的  
護理界同事們。從重症單位七年轉職至血液透析也  
又過了18年。這二十幾年的職場在心裡頭也收集了  
很多故事。總會定期整理心靈角落並告訴自己，要把  
感動的放在回憶庫房最明顯的位置，才能讓那些失望  
的灰心的被澆熄熱情的醫護界裡孤單無力的片段放  
在庫房的角落，等待有一天有機會被記憶黑洞自然銷  
毀。

很多同一個年代的姐妹應該都跟我一樣，護理工  
作的故事從921那年開始。回想那段日子，在地震後  
隔一天清晨陸陸續續在急診外科加護病房塞滿了從



南投與東勢轉院來的患者，還有直升機從山區後送來的  
許多病患。一位病患因為地震她被壓斷了手與腳  
併腹部內出血，卻吵著出院要去找她的孩子。一位壯  
年男子，地震時壓斷了自己的雙腿，他不發一語眼淚  
直流。所有外科醫師在加護病房裡集合換藥，努力換  
了一輪後下一次的換藥時間又到了。當時還是未滿三  
個月正在重症單位訓練的新人，常常只能接下抬腳的  
工作。抬到手發抖，醫師與我互換位置大家忍著淚與  
汗埋入急救與換藥的無限循環。在重症單位的職業  
生涯經歷過很多挑戰包括人人聞之喪膽的SARS，  
鄰居的鄙視讓我看盡人生冷暖，許多冷漠地感動地故  
事至今仍會在夜深人靜想起來時都會紅了眼眶。那七



年對我人生很重要，我學會了堅強冷靜，學會遇到問題先思考選擇用最有效率的方法解決問題，也學會了要把握每一個當下。

因為孩子小顧慮到需要媽媽的照料與多一些時間陪伴，我選擇離開需輪三班的重症單位進入了血液透析的領域。卻沒想到，在孩子年幼時期生病發高燒，甚至熱痙攣。我必須在清晨五點半，含著眼淚忍著心痛避開她哭紅看著我的的雙眼，移開她緊緊抓著我的小手出門上班。上班的路上，一邊開車一邊落淚。堅強應該是護理人員的標配，每回這種場景心裡也是很掙扎，我照顧了全世界卻無法在家人最需要我的時候照顧我的家人。這種心碎灰心的思緒，當聽到她說：你不要退休，你退休我們怎麼辦？他說：我最愛看到你，你讓我很安心，她說：謝謝你常常陪我說話，我在家都是自己一個人，她說：要好好照顧自己要記得吃早餐喔，他說：看到是你就覺得今天放心了，她說：你總是很體貼，人很好，我很喜歡讓你照顧，你可不可以先不要退休.....當我的生日患者特地送來蛋糕，有次長期久咳還是必須上班，患者看了都覺得心疼收到患者給我的魚腥草還有燉湯與許多關心。也因為一起奮戰的同仁多年來每一個鼓勵互相打氣與支持，就這樣大家一起熬過了一天又一天，一年又一年。

在 COVID-19 期間，全世界未知的恐懼席捲而來，我們也身歷其中經歷了疲憊與煎熬。我都覺得那些日子應該可以寫進人生的故事集，未來可與孫子孫女訴說。還記得疫情剛開始爆發，單位有些同事確診

接受隔離。人力不足下我與我的同事忍著疲憊輪流照顧需要透析的確診病患。有一天我們輪流從早洗到晚，當天最後洗了一位八十歲的伯伯，身體自行移動困難，平時淡漠不太說話。我與他在隔離室裡，他看著我全身從頭到腳的防護裝備，他很恐懼一開始還不知道發生甚麼事就被送來，我們相處了幾個小時。我慢慢跟他聊聊現在世界的情形，跟他說不要害怕，會好起來的。最後防疫專車來接他的時候，淡漠的阿伯看著我，握著我帶了雙層手套的手說：謝謝你，辛苦了很晚了趕快回家休息。不知是因為心理壓力還是疲憊想著家裡的孩子，那時聽了感動，邊清理病人單位邊紅著眼眶。我的同事在隔離室外面比著愛心給我打氣，我全身包裹的裝備，希望沒有人看到我層層防護下滴下的眼淚。那陣子回家後很怕影響到家人孩子，我會洗完澡全身消毒後返家再洗澡才敢抱抱她們。相信那些日子所有醫護人員身心都很疲憊心裡壓力特別大，期間同事們互相鼓勵，家人滿滿的支持也很重要。那時我告訴家人與孩子，當一切疫情都過了我們可以正常呼吸，看看彼此的臉。那個時候一定要充滿感恩因為我們都走過來了！COVID-19 疫情已經過了幾年，全球的停擺與那時未知的恐懼，更讓人對生命有更多敬畏，並更加堅定一定要珍惜每一個相遇與每一次相聚。

在血液透析及護理的世界裡，是一條漫長且充滿挑戰的道路。工作上需要愛與韌性扶持著我們的心智。血液透析的患者飲食限制多，生活些許不方便，每隔二天就必須扎針年復一年這也是他們恐懼的來源之

一，難免情緒低落需要人支持與理解給予溫暖。那些沒有說話對象的老人，那些家庭有困境的，剛開始透析很憂愁的，那些認識將近二十年的，這些腎友有時候我們感覺疲倦或情緒低落反而是他們鼓勵了我們給我們支持。風雨無阻全年無休每隔二天的會面，透析室彷彿是他們第二個家。每天下班，都會問自己：今日溫暖了幾顆心？我們的工作其實不只是操作機器，除了專業安全的照護，最重要的是一個安心的陪伴。我們守護的不只是血液的流動，而是一個個生命的希望。護理除了專業，更是需要溫度。

當然護理人員的人力不足與疲憊，偶爾會遇到一些不舒服的言語與不平等的對待，我們也需要政府國家的支持與溫暖。我們都很專業，我們也願意付出與努力。我們團隊合作，我們守護生命，在長時間工作，醫護人力不足與高強度壓力中，我們默默承擔著雙重負荷。我們希望有相對被正視的機會，期待社會願意重視醫護人員的價值，肯定當我們在每個最前線用自己的專業守護著大家。我們的心思很簡單，我們需要被看見與被珍惜。願未來，但願是退休以前可以親眼看見更多更完善的政策實現，增加護理人員的人力配置改善護理人員的工作條件與福利。讓資深的專業的護理師可以為社會提供專業做更多貢獻，不用在第一線的醫療線上有一半的時間因為護理師離職率，讓資深護理師需要一直不斷地培育新人，新人因為工作壓力大又離職又需要再重新培育新血周而復始疲憊不堪。新進人員也應該是在身心技術皆準備就緒時上醫護的第一線戰場。我想，這樣的工作環境是最健康

與符合期待的。這樣的醫護條件與環境也是對國人的健康提升及就醫體驗都有正面的效果。社會政府的重視，也會讓我們在這條道路上不再感覺孤單。每一句：謝謝你，感謝有你，真的都會讓我們覺得一切努力與汗水都是值得，我們也會更有能量走更遠更長的路。