

護夢者：護理師的國際之旅與自我探索

長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院 前護理師林晏溶 撰寫

…臨床護理這條路賦予我力量，讓我有勇氣實現遠大的夢想…是一份工作、一種生活，一種無法割捨的情感聯繫…

人生的旅途中，每個選擇都織就了我們豐富多彩的經歷。回顧我步入護理職業的初衷，那是一條充滿人性光輝與挑戰的道路。四年的臨床經驗說短不短，說長不長…我從產兒專科的細膩關懷練就到各科病房的全面支援，扎扎實實見證生命在我雙手間流轉；疫情的洪流中，我與同袍並肩作戰，在這樣的奮鬥中，我開始反思未來的方向，思索自己在廣闊天地中的定位。學生時期的國際交流經歷是我寶貴的財富。當時的我，遠赴新加坡，將自己浸淫在一個不同的護理環境中。那不僅僅是知識的汲取，更是一場心靈的洗禮和視野的拓展。與來自世界各地的優秀學者交流，我明白了自己的渺小，也看到了無限的可能。一個深埋在心底的夢想，在這些年的磨練和積累中逐漸清晰。每當回想起新加坡的日子，心中總會湧起對當時勇氣的感動—讓我勇敢跨出國門，尋求心中的熱望。

於是，我選擇放手一搏，離開熟悉的環境，前往日本，並非一時衝動，而是在深思熟慮後做出的人生選擇。在異國他鄉的生活和工作中，我體會到挑戰與機遇並存。每當疲憊或迷惘，我都會提醒自己：正是臨床護理這條路賦予了我力量，讓我有勇氣實現遠大的夢想。這不僅僅是一份工作，它是一種生活、一種無法割捨的情感聯繫。

我的故事，體現了「疼惜護理師」的深遠意義。若沒有過去工作環境的支持與磨練、沒有交換學習時的經歷、沒有對護理人才的尊重和培養，我也許無法走到今天，更不用說去到一個全新的國度實現自我。

在此，我想分享幾點對於護理發展與培養的看法，這些都是從我的親身經歷中醞釀而成的深刻認知。

首先，對於醫療機構而言，**建立一個支持性和認可性的環境是重要基礎建設**。護理人員往往在高壓和情緒化的環境中工作，機構應提供必要的心理支持，包括定期的壓力管理諮詢和建設性的團隊活動，以增強團隊凝聚力。此外，**透過持續教育和專業發展計劃，鼓勵護理人員參與國際交流**，這不僅能提升他們的專業知識，也有助於拓展國際視野，進而提高工作滿足感和留任率。

對於主管者，**以開放的心態去了解 and 關心下屬的職業夢想和規劃是至關重要的**。這意味著要與員工進行開放、誠實的溝通，並提供定制的職業發展路徑。例如，如果

一名護理人員有前往國外工作或學習的夢想，主管可以通過提供信息資源、調整工作安排或甚至建立夥伴關係來支持這一目標。

最後，對於護理人員個人而言，自我認知和職業規劃是一個持續的過程。別因進入職場而迷濛庸碌、隨波逐流，要勇於面對自己的情感，理解自己的價值觀，並設定清晰的職業目標。這樣做不意味一定要離開臨床護理，但確實有時必須要離開舒適圈面對不同次專科、不同領域的挑戰，藉由我的經歷，我期盼能激勵更多護理人員勇於追求自己的夢想，不論是在專業上求進步，或是生活中尋找意義。每位護理人員都應被視為獨特而有價值的存在，他們的夢想和追求值得被關注和支持。在這個過程中，機構、主管和個人的共同努力，將攜手為護理執業締造一個充滿希望和機遇的未來。

…我們相信”人才是多元的”，即便同樣護理師異質性的多元才能發展，才能永續人才…

鍾宜芬、陳俞成（2020）·護理人員人格特質、工作滿意度、留任意願之探討·醫院雜誌，53（2），1-11。

林素鈺、侯東旭、趙正敏（2020）·那些因素決定了護理人員留任意願？醫院社會責任與心理契約觀點·醫務管理期刊，21（3），161-180。

[https://doi.org/10.6174/JHM.202009_21\(3\).161](https://doi.org/10.6174/JHM.202009_21(3).161)