

慢慢來，不用急——急診護理師的韌性與初心

柳營奇美醫院急診室／護理師 郭富裕

「在急診，每一秒都可能決定生死，而我選擇堅守的力量，來自那份最柔軟、最真摯的初心。」

午夜時分，急診室燈火通明，刺眼的燈光映照著匆促的脚步聲，警報聲此起彼落，病床在走廊上急促地推動，交織著家屬焦急的脚步聲。在這樣的場景中，焦慮、恐懼與壓力幾乎要將人吞沒。

我記得，第一次踏入急診室時，緊張得連手套都戴不好。面前是一位呼吸急促的病人，一旁的家屬泣不成聲地自責。正當我不知所措時，一位學姐輕拍我肩膀，柔聲說：「別急，慢慢來。你先穩住自己的呼吸，再去照顧他們。」那一刻，我才明白——急診的價值，不在速度，而在專注與沉著。

初心，是不願放棄的理由

我曾不只一次地問自己：「是什麼力量，讓我選擇留在急診？」
答案始終沒有改變——是一次又一次看見生命被延續的瞬間，是病人家屬誠摯的一句「謝謝」，更是內心深處那份不願放棄的信念。

是的，我會疲憊、會懷疑，但每一份努力都未曾白費。即使上班期間再怎麼忙亂，我也學會了在混亂中找到屬於自己的節奏，學會用冷靜面對突如其來的挑戰。



在臨床的混亂中，學會穩定與相信

我清楚記得某個夜晚，一位高齡病人因心臟不適被緊急送來，檢查後診斷為非ST段上升型心肌梗塞（NSTEMI）。家屬焦急地喊著：「可以救救他嗎？」我跟著學姐迅速準備用物，儘管手忙腳亂，卻井然有序。在那過程中，學姐一邊教我給藥與監測生命徵象，一邊叮嚀：「別急，每一步都要踏實。」病人狀況穩定後，家屬紅著眼眶向我們道謝。學姐轉頭對我笑說：「看到沒？這就是為什麼我們留下來。」那一刻，過去那些疲憊與掙扎，彷彿都得到了回應，取而代之的是一股更堅定的力量——我想繼續守在這裡。

這份柔軟，是我們的力量

學長姐曾說，急診不是一條容易的路：輪班長、病患多、心理壓力大。但「慢慢來，不用急」這句話，不只是安慰，更是一種方法。

我們不需要一開始就什麼都會，也不必在最初就完美無缺。只要一步步學習，累積經驗，相信自己能成長，那份初心就不會被遺忘。我始終記得一句臨床體悟：「讓我持續保持熱忱的，不只是責任，更是那份單純的喜歡。喜歡在付出中找到價值感；喜歡看著病人一點一滴的進步；喜歡那一句誠摯的謝謝，讓疲憊不再沉重。我相信，每一位堅守第一線的人，心中都藏著一份柔軟——那正是我們最大的力量。」

一個更好的急診，需要被支持的我們

談到未來，我與學長姐總會期待：我們希望急診能有更充足的人力配置，讓醫護人員有喘息的空間；希望制度更完善，讓我們的專業不再被忽視；希望科技的進步能簡化繁瑣流程，讓我們能把更多時間還給病人與家屬。急診的核心，不只是救命，更是連結——醫病關係、團隊默契、人與人之間的理解與信任。唯有當整個團隊都被支持、被看見，我們才能更穩定地守住這條戰線，讓急診不只有效率，更有溫度。

給每一位現在的急診醫療人員

最後，我想對此刻仍堅守在急診現場的你說——

願你看見的，不只是被挽回的生命奇蹟，更能看見彼此努力的身影被理解、被珍惜。在這個永遠不會停下腳步的地方，我們不只是救人，更是在混亂中依然給出溫度的人。挑戰從未停止，壓力也總是伴隨而來，但每一次的堅持與學習，都在為我們與病人創造更多的可能。

請記得——你不必急著成為誰。慢慢來，慢慢成長，慢慢去發現自己真正的力量。「慢慢來，不用急。」這句話，始終在我心中迴盪。它提醒我：急診的每一天，雖艱難卻珍貴；雖忙碌，卻充滿意義。正是這份耐心與信念，讓我們能在緊繃中保持冷靜，在疲憊時仍然堅守崗位，成為那道照亮生命的光。

