

# 星星正能量

## 專訪護理插畫家星星護理師

願用滿滿的能量照亮每一個人，點亮每個人的心！



~星星護理師的交班單FB粉絲專頁

星星護理師口述／潘宇珍主訪／陳杏汶整理

網路上有許多醫護人員將自己在臨床上所經歷的點點滴滴，有辛苦的、有溫馨的、有無奈的，用繪畫的方式來作詮釋，不僅讓更多大眾可以了解醫護的環境外，也引起許多醫護人員間的共鳴，並激勵了更多人願意繼續行在醫護這條道路上。「星星護理師的交班單FB粉絲專頁」正是其一，在星星護理師的詮釋下，臨床與病人的溫暖互動彷彿都幻化為點點星光，在粉絲心中凝結成永恆又美麗的力量。本期專訪特別邀請到護理插畫家星星護理師來和我們大家分享，她自身如何以正向、積極的態度去面對護理臨床的工作，以及結合插畫興趣帶給醫護人員更多的勇氣及能量。

### 星星之正能量作品

#### 最喜歡的作品——病人的心意

有些病人住院是因為要安排各種不同的檢查，為了縮短病人住院的天數，檢查的排程會很緊湊，讓病人能順利做完檢查出院。有一次剛好又照顧到住院要做很多檢查的伯伯，一整天都排滿檢查，早上的檢查做完已經12點了，下午的檢查1點就會開始通知病人要前往檢查室，而且如果錯過檢查室通知沒去，下次就不知道是什麼時候，所以會盡可能讓病人如期前往。我便提醒病人：「伯伯，你要不要買回來吃，我怕你在樓下吃太久，下午的檢查室通知會來不及。」伯伯笑笑地說：「我想去樓下吃，馬上就上來。」

星星和伯伯留好電話，就讓他到樓下美食街吃飯，也特別提醒他1點一定要回來。到下午1點多伯伯還沒回來，檢查室也打電話來通知，我心中很著急，打了兩次電話確認伯伯在哪裡，伯伯都說馬上就回來了，樓下很多人。伯伯回來後，我著急地說：「伯伯，你先把東西收好，我幫你連絡檢查室！」不料伯伯說：「護理師，我剛剛要買飲料給你喝，但樓下很多人在排隊，我排很久，不好意思！」那瞬間覺得——我的心在洗三溫暖！雖然被檢查室罵，又擔心病人排不到檢查，可是這些情緒都被病人的一杯飲料化解了，病人簡單感恩的那份心意，讓我很感動，溫暖一直留在我心裡，而這也是我最喜歡的作品。



圖片來源：f 星星護理師的交班單

#### 謝謝您的信任，由衷地感謝

記得有位免疫系統疾病的病人住院注射生物製劑，因為疾病的關係加上長期使用類

固醇，血管很細又脆，還會沉下去，

注射時比較不好上針。

我打了兩針都失敗，和病人說：「對不起，我請導管護理師來幫你打。」病人說：「這是我自己的問題，因為我吃類固醇，你不用這麼不好意思，沒關係，你幫我打就好，我相信你。」

星星覺得病人的信任與體諒是非常重要的，我們真的會有做得不夠好的地方，但只要有病人的鼓勵與肯定，都是我們可以堅持走下去及不斷進步的動力，謝謝很多善解人意的您們。



圖片來源：f 星星護理師的交班單

### 星星護理心

#### 走入「護理」的契機

小時候我的志願是想要當個畫家，直到高中的時候，媽媽從報紙上看到林口長庚醫院在徵志工，之後就開始在兒童癌症病房當志工，和小朋友玩、畫畫、看繪本以及扮家家酒等，陪伴他們度過化療、住院艱難的時刻。小朋友因化療的關係，常會推很大一臺的點滴（後來在工作時也沒看過那種 pump，所還是不知道那是什麼），玩到一半的時候，可能 pump 就嗶嗶叫了，或者因化療藥物副作用會吐，當時的我不知道該怎麼處理，只好去請護理師來協助，他們會處理點滴的問題、處理嘔吐物，也會關心小朋友，彼此間的互動很好，小朋友很信任他們。那時的我心想如果我可以，我想要做這樣的工作，希望能夠陪伴他們，同時具有專業的技能與知識來照顧他們。再更之後我也去參加了大學的醫學營，含括醫學院各個不同科系的課程，整個營隊結束之後，我發現最喜歡護理系的課程（當時是上新生兒沐浴），因此更加確信「護理」是我的第一志願。

未完，續接 7 版

### 星星畫星星

#### 什麼時候開始在臨床上畫畫呢？

第一次在臨床上畫畫是在實習醫師的抽血單上。有次在上大夜班時要幫實習醫師寫隔天晨血的抽血單（早上預計要幫哪幾床病人抽血），寫完後在旁邊畫了一隻兔子，幫他加油打氣，就放在實習醫師的車上。單位學姊看到和我說：「好療癒喔，感覺好像每一床都可以抽到！遇大魔王也不怕」。後來，每次要幫醫師寫抽血單時，我就會畫一隻不一樣的動物，抽到！

有次我看到有位實習醫生看了那個單子，抽完血後就把單子放進他的口袋裡帶走。之後，我也會在單位白板上畫畫，學姊和病人都會給予回饋，學姊說：「只要一看到這些圖畫，一天面對病人很沉悶的心情，都會開心起來，感覺精神都來了」；病人說：「護理師，那個好可愛，看了很開心」。其實，這是當初沒有想到的，原來將畫畫結合在嚴肅的臨床上，能緩和住院的緊繃感，以及帶給別人正向與快樂的力量。

#### 從什麼時候開始畫自己是「星星」？

在高中的時候，曾買了個金黃色的星星髮夾，也常別著去學校。當時，因為星星髮夾很搶眼，許多上課老師都會說：「那個……頭上有星星的同學」或是直接叫我「小星星」，所以從那個時候開始將自己畫成星星。



# 星星正能量

專訪護理插畫家星星護理師



好書推薦

## 護理之路 寬廣無限



給護理新生  
最大的關懷與指引

全書共分17章，分別由17位各領域的資深優秀護理人員撰寫，其中有醫院臨床各科護理師、專科護理師、麻醉護理師、個案管理護理師、衛教護理師、器官捐贈協調護理師、學校護理師、職業健康護理師、護理教師、護理主管，親自分享個人從踏入護理、專業成熟、突破瓶頸，到全心投入護理事業的真實歷程。

胡月娟等編著／平裝  
292頁／NT\$320

### 越念越喜翻——真正的「護理」

念了護理我發現護理沒有我想的那麼狹隘，不是單純地用醫學知識照顧病人，更包含了心理、家庭及社會層面，同時病人的病識感、自我照顧能力、對於健康的概念，還有很多很多細節，都是我真正照顧病人才發現的。我原本以為的陪伴，也不只是陪伴，而是我們牽著彼此的手，一起走在各自要面對的挑戰，互相加油打氣。同時要面對這麼多事情，挫折一定會有，但是看到病人的笑容以及自己的成長，反而是我更喜歡「護理」的地方。

### 如果有一件事情可以重來……

曾經照顧過一位免疫系統疾病的病人，住院施打免疫調節劑，她剛入院的時候是星星去接這個病人（主要負責病人此次住院相關評估），她的女兒年紀和我一樣大，且那段時間都是星星被排到白天負責照顧她，彼此特別熟悉，對她就好像在照顧自己的媽媽一樣。就在接受藥物治療的那天，對於藥物的反應不是很好，當晚緊急插管治療，但因為等不到加護病房的病床，仍在普通病房內待床。她女兒整個住院期間都陪著媽媽，看著媽媽插管了，很失落、很傷心，縮在陪病椅的角落，精神狀況很差，一整晚都沒有好好休息。我知道她媽媽可能快要轉加護病房了，但是還在等床位，時間是不確定的，我也很擔心她女兒的身體狀況，怕她先倒下了，我和她說：「妳要不要去買點東西喝，我知道妳都沒有休息，我會幫妳照顧媽媽，我希望妳也可以把自己照顧好，妳媽媽現在很需要妳」。她微微笑了一下，點點頭。當她買完果汁回來，媽媽已收到通知轉至加護病房，探病時間便受限，之後到加護病房隔天晚上，病人就離開人世了。記得在病房最後那一天，她女兒和我說她媽媽在朦朧意識間告訴她：「給那個護理師照顧，我覺得很安心」。在那個當下我覺得很捨，好希望能夠為她們做點什麼。直到現在自己想想，當時病況變化得很快，有點措手不及，覺得自己好像也沒有為她們做什麼，如果我知道她母親那麼快就要轉到加護病房，那麼快就會離開……那時候的我會和她說：「妳媽媽之後會去加護病房，雖然不知道是什麼時候，但那還有探病時間限制，就不能常常看到媽媽、陪在媽媽身邊，妳可以趁現在多和媽媽講講話、多陪陪媽媽，我們一起來和媽媽說說話。」

### 星星有低潮過嗎？怎麼面對自己的低潮或負面？

我在新人時期，第二個 course 輪大夜班時，除了要照顧的病人數量多之外，當時病人的狀況沒有很好，每次交班聽著病人的狀況，簽 DNR 除藥、大量出血、大夜還要輸血、使用 BIPAP、NRM mask 等等，都覺得心理壓力很大。當走進病房查房時，病人床旁邊圍了一群家屬、各種點滴、監測器以及念佛機或十字架，現場呈現一種低氣壓，同時家屬看到我就快步走來問我現在的狀況如何、你要來做什麼、他（病人）現在這樣是怎麼一回事、這些機器上面的數字是什麼意思……等，其實家屬所問的問題，不論早上或晚上，醫師已經詳細為他們說明過，我明白他們心裡的不安促使他們不斷提問，希望得到安慰，同時他們的焦慮與不安，也讓我感到很害怕。

那時工作大約半年多的時間，處於中間的過渡期，不算資深，也沒有很菜。那時我問了護理長：「當我面對病況很不好的病人，我的壓力會很大，是我的抗壓性很差嗎？還是我的經驗不足也會有關係？」護理長和我說：「你可以觀察其他學姊，就算做得很資深，面對病人狀況很不好的時候也是會有壓力，這是一個正常現象，現在是你的過渡期，經驗的累積會讓你更明白如何應對，需要一些時間去調適。」對於我來說調適的方法是禪定，能幫助我把心安定下來，檢視及面對自己心底的聲音。一整天工作下來，會面對很多人，接收各種情緒，如果沒有好好靜下來面對「自己」，甚至透過夜夜笙歌、酒精以及狂歡來麻痺，或選擇逃避，只是把自己的情緒及負面隱藏了起來，別人看不到，可是自己清清楚楚。我不希望自己是這樣的狀況，想要誠實地面對自己，相信每個人都有屬於自己的方法去面對工作及生活，我透過跟著 妙禪師父禪行，讓我能真誠地去面對自己，當我真正靜下心來時，我會向內檢視，檢視自己是用什麼樣的心態面對今天所發生的事情，從中去體會每一件事情，覺知到自己的不足，看見了就勇敢讓自己突破，同時也把自己的心定下來，安定了之後，面對工作能夠有智慧地去評估病人狀況，正確處理各種問題，病人也會覺得安心。

### 護理生涯——幸福是什麼？

總有那幾個病人，會在護理師生涯中深深烙下痕跡……

妳是一個講話很溫柔的大姊姊，住院期間妳總在床上靜靜地看書，或是用筆電處理公司的事，走進去的時候，都會看到妳親切的笑容。

當時醫院外面遊行很吵的時候，其他病人覺得不開心被打擾無法休息，而妳卻能同理那些人的辛苦，不和護理師抱怨無法休息，笑笑地和我說他們也好辛苦喔！

妳的針很難打，打針很痛臉皺在一起的時候，我和妳說抱歉，妳笑著說：「我喜歡玩扭扭臉，還做了好多次」。

看到妳在病床上靜靜地看書，我問：「妳在看什麼呢？」妳反問我：「幸福是什麼？」，原來這也正是妳看的書名，我們約定好要一起分享。

但……還來不及和妳分享，妳就在我沒上班的那幾天，先回去當天使了，聽學姊說妳最後的那幾天很辛苦，最後一刻的妳，始終如此體貼，沒讓我看見妳痛苦的样子，相信妳一定在天上守護著妳的先生和孩子。

謝謝妳在我的護理生涯中出現。

遇見妳，很幸福！



圖片來源：f 星星護理師的交班單

星星護理師的交班單  
FB 粉絲專頁



### 為什麼會想要成立 FB 粉絲專頁？

其實，一開始沒有想過要將工作與畫畫結合，以前想說畢業後就是去臨床工作當個護理師，寫升等報告，一直進階下去或者去念書。開始工作之後，幾乎快忘了以前自己有多喜歡畫畫，因為一隻兔子，讓我又開始畫了起來，才發現原來畫畫與臨床結合，會有不可思議的事情發生。之後，在一些住院醫師及大家的鼓勵下便成立了 FB 粉絲專頁。

### FB 粉絲專頁中最印象深刻的互動？

原本只是想把我臨床上覺得有趣的事情畫出來，和我認識的人分享，但後來開始有越來越多人在看，會給予回饋及意見。有次在收件匣裡收到則訊息，有位護理師留言：「本來覺得在臨床上工作很低落，有時候不知道怎麼面對，看到星星畫的圖之後，覺得好溫暖，對臨床再度充滿信心，又可以再繼續走下去，加滿許多正能量」。護理工作真的很辛苦，希望我畫的圖也能為別人帶來一點什麼，陪著大家一起面對風風雨雨。

### 會不會因為粉絲的反應而影響自己的畫風呢？

星星是個喜歡做自己的人，如果不做自己，要做誰呢？不過因為越來越多人看，用字遣詞上我會比較注意，盡量不要讓人誤解，能精準表達可愛溫暖的事情。