

SARS 之 心 靈 點 滴 ^(一)

作者 / 英 (筆名)

其實從一開始有這個疾病的消息時，只是想說上班要小心，其實本來臨床就有很多傳染病，所以就覺得戴口罩保護自己就好，並不會覺得很可怕。一直到了和平事件的發生，大家才覺得很害怕，上面的主管才真正的重視到問題的嚴重性，讓我們有充足的 N95 口罩可以使用。

其實我覺得，我們醫院很幸運沒有出現院內感染。因為有和平的事件，讓主管很重視到問題的嚴重，所以其實我們的防護設備算滿充足的，印象中只穿過一次雨衣而已。雖然一開始是抽到籤王，心情一定是非常的憂鬱，記得獲知消息當天，我剛好回娘家玩，當時第一個反應就是哭泣，其實家人都很支持，沒有叫我離職，也一直給我心裡建設，不過，當時真是不想回台北面對事實，記得再回來的路上一想到就哭，覺得運氣很差。我先生很辛苦，一邊開車還得一邊安撫我的情緒。

我覺得在外面等待被通知的心情，也是擔心害怕的，大概從抽籤後，就沒有好好的睡過，再加上電視媒體的負面報導，只是更加重我們在前線的人的心理負擔，讓我們的心情更是憂鬱。

我認為病人也很可憐，被關在一個密閉的空間裡，不知道外面的世界發生什麼事，看到的都是蒙面俠，唯一的支持就是電話，還要擔心病情是否會惡化，看到他們的遭遇也會想到，若自己不幸中獎了.....，我記得跟當時的戰友說：『我害怕像他們一樣，一個人孤獨的面對死亡。』

其實因為 SARS 害死很多的病人，並不是因為 SARS 而死亡，是因為可能有發燒、或曾去過有疫情的醫院，就被貼上標籤隔離起來，就有一個

個案就因為四月初去和平開過痔瘡，來就醫時已是五月中以後的事了，但因為他有發燒，就這樣被關在急診留觀一天，因為他無法自行 self care，一天無進食也沒有喝水，也沒有如廁。後來來我們隔離病房時就已 shock，後來幾天後就走了，因為 SARS 讓人命變得一點也不值錢了。

當然也有溫馨的一面，新聞有報導過的，一家四口都染 SARS，父親來院時就已 DOA，他兒子當時不顧一切的，對父親做口對口的人工呼吸。後來我們有 care 他們，我覺得哥哥很勇敢，而且在住院期間，哥哥變得很成熟，他都幫我們照顧妹妹，也不會因為隔離而鬧情緒。我們也提供漫畫和電動玩具、電視給他們，也是希望他們能較快樂的度過這一段艱難的時間。

現在回想起來，其實也是因為平安度過了。覺得只要有好的防護設施，其實 SARS 並不可怕，其實隔離病房還比較安全，現在覺得一般病房才更可怕，因為接觸病人的時候，只有口罩而已。而且，其實我們的急診並沒有做到很完整的篩檢工作。我都會安慰下一個要去支援的同事，其實那裡比病房還安全，只要小心細節，不要急，把自己照顧好是最重要的，因為沒把自己照顧好，有可能會害了大家，造成院內的感染，這個觀念很重要。

建議：希望衛生主管單位能重視到護理人員的辛苦，不要一直只是把醫生當作聖人，最危險的是，一直站在最前線的護理人員。

未來行動：我老公說的，要強迫我常去爬山，多運動。我覺得均衡的飲食也是重要的。現在已有在爬山的運動了。加油！希望我們都可以平安的度過下一波的疫情。

（作者為本校護理系在職進修學生）

SARS 之 心 靈 點 滴 (二)

作者 / 飛云 (筆名)

人在一生中總會遇到些令人感到刻骨銘心的人、事、物且永生難忘，每當回想時，總會有許多的心情參雜其中。酸、甜、苦、辣，五味雜陳箇中滋味，自我領會。經歷了人生三十個年頭看到了不少生、離、死、別，仍有不少令人難以忘懷。

『護理』是自己當初最想從事的行業，且訂定自己未來的方向。可是沒想到在此時，卻遇到了二十一世紀的新興疾病 — SARS。看到媒體不斷報導的新聞。看到我原先病房在一、二天之間，馬上改建為 SARS 病房，以前的老同事，個個身陷其中大家的恐慌及焦慮，是言談中可感受到的。同事們剛生產完的都不敢回家有家歸不得的失落感那種被社會當成瘟疫的感覺著實令人痛心。上下班都不敢按電梯，且強迫自己洗手，用酒精擦手，都不敢於病房外走廊多走一步，只因為 SARS 病房就在旁邊，覺得自己快得強迫症了。

因本身在胸腔科，在爆發和平醫院事件後，連老公上班原辦公室也將他馬上換辦公室，且電話也沒有的偏僻角落，主要原因因為我在醫院上班，怕他會傳染疾病給大家。原先 SARS 爆發時，政府人員並沒有向全國同胞們詳細說明事情原委，不但讓大家陷入恐慌及焦慮不安之中，更讓疫情難以控制，只希望政府能正視這問題。

聽到同學經驗分享心情起伏很大。當初看電視時還會邊看邊哭，且告知在一旁的老公，我的遺囑已寫好了，我不希望我在將面臨死亡前遺言都還未交待清楚，我會很遺憾，老公雖臉色凝重但還是開玩笑似的為我打氣安慰我，這是讓我較欣慰的地



方。前一陣子許久未聯絡的老友，也主動打電話問我還好嗎？而不敢直接尋問有關疾病的任何事情，如此只希望我不要因此得病而傳染給家人。

其實生病不是每個人願意的，更不應該怪罪任何人。同樣站在護理界，且是臨床的一份子更應彼此鼓勵打氣，而不是再排擠他人，拿出彼此的良心、愛心，社會上將會有更多溫暖。

未雨綢繆為了防秋煞，現在每天都有吃綜合維他命，認真洗手等一些防 SARS 措施，心情也較放寬心了，只希望大家心理上不要排擠，同仁之間反而更鼓勵他們，更希望祈求上蒼保佑大家平安喜樂。(作者為本校護理系在職進修學生)

SARS 之

心 靈 點 滴 (三)

作者 / 凌云 (筆名)

剛開始聽到爆發 SARS 時，由於媒體大肆的報導，的確搞的人心惶惶的。

再加上，聽到每個人都須抽籤，並依序號前往支援疫區，當下的自己，第一個念頭，所想到的，竟然也是學業問題(害怕因為支援，需被隔離一段時間)，會影響到自己的課程進度，甚至無法順利、如期畢業……，接下來便是進入了心情沮喪的階段，覺得自己真是生不逢時，怎麼偏偏在自己的護理生涯中，遇到了這場浩劫???

覺得萬般無奈！當時的自己除了 Depression，竟然也出現了萌生離意，想離職，想就此落跑的念頭！覺得為什麼要如此犧牲自己，就向老師所說的，每個人最終的意念：「生存」！會擔心害怕，下一個犧牲者，會不會就是自己呢？

漸漸的，因為對於 SARS 的資訊吸收越來越充足，了解到，其實若有完善的防護裝備，加上多增強自身免疫力……，其實，是不用如此恐懼的，到現在……，雖然目前還未輪到自己前去支援 SARS 病房，心理上，或多或少，總還是會有焦慮的成分在吧！但起碼心態上，覺得自己已經慢慢能夠調適過來，勇於接受這項使命，準備面對這場抗疫大作戰了。

未來建議：

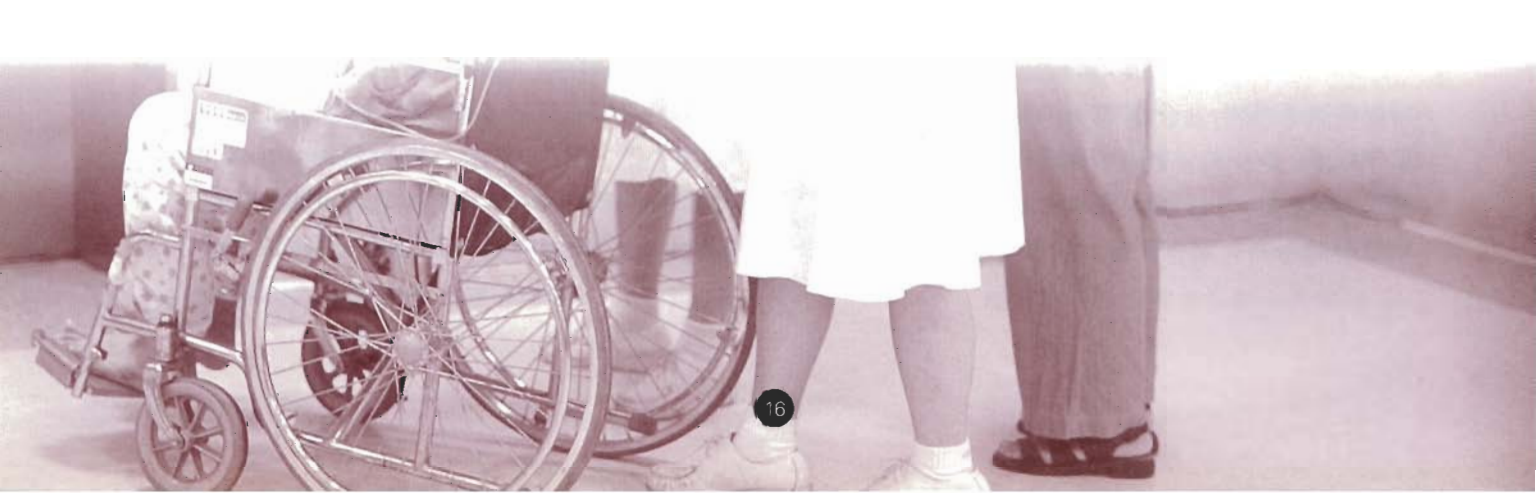
眼看著疫情似乎平息不少，但其實並不然(只是一個假像吧!)，我覺得某一事件的發生，其處置及報導，總是一頭熱!或許因為犧牲了幾位醫護英雄，才讓大眾體悟到醫護人員的可貴及偉大之處。其實也不奢求大眾要給予我們什麼回饋!因為覺得護理人員，有時就像一個小媳婦般，常常被病患呼來喚去的，有的病患或家屬的態度有時真的並不友善，但起碼要給我們一份尊重的感受吧!至少讓我們疲憊的心靈，稍有安慰!

另外一方面，津貼問題，一般人不了解，總覺得醫師最了不起，但其實誰知道，真的埋頭苦幹、汗流浹背的是小小的護士呢?在這方面，我覺得我看不到護士公會究竟為我們作了什麼呢?我真的不了解???

眼看著秋煞又將掀起另一波風浪，我想，耐力佳和韌性強的護理同仁們，其實應該都已經做好心理調適的動作了。那麼政府理所當然的，就更應當賦予我們一套完善的防護裝備，就如同士兵上戰場，需有槍隻子彈應戰啊!!!

自己的行動力：當務之急，自己所能做的，就是養成有一個規律的生活習慣，增強自身免疫力，讓自己的身心維持在最佳狀態。

自己站的穩，才有能力，和足夠的體力，去照顧需要幫助的每個人!(作者為本校護理系在職進修學生)



SARS 之



點滴

(四)

作者 / 白雲 (筆名)

此次風暴是前所未有的，在封院的那一剎那宣佈並由中央接管，全院兵荒馬亂，耳邊電話聲音此起彼落只覺得大家陷入一片驚慌與措手不及。所能做的只是告之家人準備一些盥洗用具，而我第一念頭只是學校怎麼辦？是否會受到學校與同學的排擠與異樣眼光？學校是否會找理由讓我無法完成學業？我總不能就這樣中斷了撐了一年半就為了繼續撐到領明年的畢業證書，我還有許多的理想與夢想還沒完成，怎可以就這樣掛了而且擾亂我的生涯規劃，一堆壞念頭在腦海中盤旋。

除了，氣憤、不平、無奈、不安、委曲、待宰、哀傷、無助、束手無策…之外，還想到一些可出院及非 SARS 的無辜病人大家均要一同來囚禁在這牢籠內。此時，才覺自己的渺小與軟弱。誰說我們是專業人員就須忍受生命的威脅及一切？

照護病患是我們的責任沒錯，但是，人道的對待等死的我們更是一種曙光，此刻覺得自己像個等待救援的病人。雖然，最後不耐的情緒在同事間燃燒，但大家為了活著出去仍盡心的照顧病人與三班不斷的清潔與消毒，並互相提醒保健與預防污染清潔區。大家雖然身非負壓病房內照顧 SARS 病患，但也只能咬著牙進入房間內照顧病患該做的還是做，並不因身處非負壓房而將病患置之不理。但當時身上隔離衣內的工作服是濕了又濕，現在回想起仍心有餘悸，當時，是多麼羨慕街上走的行人們，終於可體會到囚犯的滋味及自由的可貴。每天最喜歡做的一件事視望著窗外的行人及車子，想像自己是他們。

一日日的照顧病患一日日的等待，聽到與期待的是一次次的失望與落空，政策的不明確也是我們惶恐的原因。起初大家的加油打氣最後也變成絕望與缺乏鬥志，悲哀為何身處此世代與環境，我們成為政治角力下的犧牲品。下班後唯一能打發的事是不斷的接朋友與家人的關切電話、拼命的吃同事煮



的雞湯、看新聞，因在院內所得資訊有限。每當上床時，就祈禱自己有個安穩的好眠，雖無做惡夢但總是睡不安穩。半夜常醒來摸摸自己的身體有無發燒，每天最怕聽到的事 B 棟哪個同事又倒了誰又要送上去支援了，一次次傳回誰又插管了，那些同事都是前一陣子還與他們說話的人，聽說有的同事一發病即偷偷立刻寫好遺囑。

第一次感受到死亡的威脅那麼的近，不知何時輪到自己，更別說是那些得病的同事。之前因報告而寫了遺囑，哽咽的叮嚀著老公遺囑放哪兒，但他總是避諱談此，老公每日的叮嚀與支持，也是支持我走下去的力量。在那段期間，哭泣是我最好的情緒發洩方式。當聽到×××單位也可撤時，大家的喜悅無法言喻。但是第一次因為聯繫不當將送至門口的病人又送回時，大家的失望落空了又陷入遙遙無期的等待。當我們倒數第2天撤離時，同事還在樓上與我們盡情的揮手道別，心中還是掛念著同事是否可安然離開及以後大家可否見面。因為，聽到眾多出去隔離期間發病的同事，隔離期間心情才真正放鬆，因為此時才真正遠離毒窟。

此次事件中嚐盡了人事間的冷暖，親友及社會團體的支持與排擠、同事的互相鼓勵與受到別單位排斥、生命的可貴、改變了人生的價值觀，我會帶此寶貴的經驗好好的去面對未來的路及人生規劃。
(作者為本校護理系在職進修學生) 17



SARS 之 心 | 靈 | 點 | 滴 (五)

作者 / 美美 (筆名)

活了二十幾歲第一次感到生命受到威脅的危機；內心是無助、惶恐、不安的。尤其是第一次踏進 SARS 病室內心百感交集，似乎是被判了死刑一般。家人的牽掛、擔心更造成一股強大的壓力。真的很怕從此和親愛的家人分別。曾今因為被居家隔離於病房中感到生命的絕望；深怕自己是下一個受害者。因為染 SARS 的病患病程快速而且走的很落寞孤孤單單的讓人更加覺得生命的脆弱。

當我想要逃避、不安的時候我感受到家人給我的支持；他們很尊重我的決定，但和家人的談話中我發現逃避並不能解決問題，只是把原本屬於自己的考驗推給別人罷了。現實的生活是必須讓自己面對問題解決問題所以我找回失落的勇氣繼續堅守崗位。

其實在臨床五年多有時覺得滿無力的；大多數的人都有此感受（護理不就是做別人所不想做；忍人所不能忍）面對上司的要求或家屬、病患的無理取鬧只能緊咬牙關忍耐。但這次的 SARS 事件讓大眾看到護理的重要性，對我來說總算感到一絲安慰。人是無法只燃燒自己照亮別人；偶爾也應該照

亮自己才不會做的很疲潰，畢竟護理人員也只是普通人罷了。他們只是盡力在自己的職責上付出。

有了這一次特別的照護經驗讓自己不論對人事物有更深看法；任何的事都有兩面不可只看到好的或不好的點。這次的 SARS 為台灣帶來的災害主要是大家的警覺性不夠而且無配合政府有效居家隔離。我看到大家只是害怕卻不去防止疫情擴散，以及一波波的口水戰。但值得欣慰的是還是有人站出來為第一線的醫護人員爭取防護配備；我也見識到護理人員終於站出來為自己爭取利益。

在新世紀的我們必然會面對其他更棘手的問題；這次防疫中政府的腳步及決策不及病毒肆虐導致疫情擴大。如應立即暫停對外交通通行以及強制人民口罩使用而不是等到疫情爆發後才來彌補遺憾。不可以只是看到眼前的利益而不去想之後的嚴重性。

我相信經過這次事件後能喚起護理人員的團結大家是一個生命共同體必須互相協持。而我也重新找回內心深處的自己；勇敢面對問題。（作者為本校護理系在職進修學生）

感謝您

編按：在 SARS 肆虐期間，附設醫院與萬芳醫院有許多勇敢投入醫療護理工作的人員，我們在此感謝他們。

附醫 SARS 照護護理人員

范文輝、葉昌振、陳真琪、楊佩芬、莊千瑩、陳思媛、林建宏、吳雅文、劉宜芳、余凱盈、黃雅庭、林佩瑩、陳韻如、王思瑀、黃金燕、趙德薇、顏慈音、高瑞良、林貞禎、盧秀紅、孫嘉蓉、鄭名茵、李敏如、李至芬、陳曉嵐、李嫻瑾、林佳綺、朱冠郁、陳彥臻、陳毓婷、陳世君、周雅諭、李孟羲、高嘉珍、劉夢娣、蘇台其、高慧如、蔡惠樺、楊琦真、謝亞倫、林依博、顏佳怡、鍾春花、陳貞蓉、白千芳、林美良、鍾春枝、郭美伶、江秋萍、黃婕琳、徐淑菁、李瑩潔、簡伶如、蔡美娟、陳怡君、胡琦偵、李明燕、陳宜貞、李香儀、許籽唱、戴敏雯、何秋蓉、傅婉琪、李婷婷、高佳宜

萬芳 SARS 照護護理人員

陳若蘋、王錦雲、陳麗如、簡培婷、蔡奇蓉、魯啟玉、陳怡君、范欣怡、陳安妮、張潔如、林郁軒、彭明媛、黃婉琪、羅淑敏、羅燕萍、黃曼莉、陳瑞雯、蔡欣潔、林穎貞、蘇白瑋、林宜臻、蕭楚儀、葉政杏、秦庭瑩、林妙芬、呂亦涵、章曉芸、陳美雯、湯梅芬、盧怡君、胡芳月、李依容、劉美芳、戴仲宜、姚曉茜、陳雪莉、翁純瑩、廖淑楓、黃惠琪、高瑞蓮、莊翠娥、段若婕、郭妍希、高如平、張欣蓉、許瓊文、張秀珍、張雅玲、郭淑華、周韋伶、劉玉屏、賴樂燕、卓嘉貞、簡佩翎、黃曉萍、陳淑慧、黃意婷、林雅英、郭亞婷、李珍瑤、黃玉純、陳明圓、徐玉玫、賴怡靜、林佩璇、鄭名娟、葉秀彥、曹憶慈、李郁惠、年中玉、沈鈴真、張馨薇、許德玉、鄭甘嬭、胡楠英、顏嘉美、余欣潔、劉昕怡、陳郁舒、賴欣玟、范嘉蓉、林凱美、陳俊富、何燕妮、蔡惠青、朱宛筠、黃淑琴、彭碧貞、郭宏傑、王瑞娟、曾士貞、洪莉惠、侯怡帆、陳淑玲、郭惠音、楊千毅、宋敏鈺、邱贊榮、林群翔、邱憶攸