養成樂活好習慣

Develop a Habit for Health and Sustainability

◆ 文｜章淑娟

心裡一直惦記著那一則直升機後送病人、護理師殉職的新聞。今年 (2018)2 月 5 日深夜，自願到蘭嶼工作已經四年的護理師蔡邑敏在護送病人到臺灣本島就醫的途中，因直升機失事墜海往生，遺體於 67 天後連同機身殘骸一同被打撈出海。慈月基金會特地頒發「南丁格爾獎」特殊奉獻獎，在 5 月母親節及國際護師節前夕，由行政院長親自頒發，由蔡媽媽代女兒領獎。看到新聞報導蔡媽媽說：「儘管很捨不得，但為女兒感到驕傲，邑敏的一生很短，可是救了許多人，過得很精采！」蔡邑敏是回到她的出生地蘭嶼服務，在服務的過程中發現當地沒有足夠的醫療資源，後來即使可以轉調也不願離開了。蔡邑敏這位基層護理師，真正實現了南丁格爾的精神，令人敬佩，可惜遭逢了無常而身故。

也連想起三十多年前的片段，那時的花蓮也是醫療資源嚴重匱乏，證嚴上人起一念悲心，慈濟醫院在所有人的愛心匯聚下而興建完成。啟業初期人才不足，設備也尚未到位，很多急重難症病人仍須透過直升機轉送到西部治療，不管是臺北、臺中、高雄等等大醫院，同樣也需要護理人員冒險照護轉送。我在 26 年前來到花蓮慈濟醫院，當時急診的醫護人員都要接受航空護理訓練，才有能力將病人安全送達西部。當時我們這些護理中階主管的擔心，從護理師一上直升機就開始，要一直到得知平安降落時才會停止。那時也沒有手機可以及時通訊，只能等著，也祈禱千萬別有壞消息。隨著時間過去，慈濟醫院成為了東部唯一的醫學中心、急重症的後送堡壘，我們就不用再擔心護理同仁會因工作而發生任何飛安事故了。

身為醫院護理部的大主管，我們總是為人力的招募與留任費盡心力。最近花蓮慈院也開始了新一批的新進人員訓練。不管是打預防針式的提醒、愛的鼓勵、或是精神支持、懿德爸媽的呵護，最重要的，就是新人要通過試用期。新人的適應期對任何護理人員都是一段難忘的回憶，即使像我已經臨床三十多年經驗了，也

還是同樣的記憶猶新。記得自己新人時和學姊一起上班一個月後開始在小組長協助下獨立照顧病人，三個月開始上夜班，六個月便輪流擔任小組長帶領夜班同仁一起面對各種突發狀況。來到花蓮慈院時，因為人力不足，新人更是一個月就趕鴨子上架要獨立，甚至一年後便成為臨床教師帶領新進人員上夜班，壓力必然很大，相對也有很多人工作一年就離職。當時有不少同仁離職的理由是無法面對帶領新人上大夜班的壓力。隨著臨床業務複雜化，各種儀器設備和新治療方法，知識科技日新月異，護理照護工作愈趨複雜，現今的試用期便拉長到兩、三個月，而即使過了試用期正式上線，臨床教師及護理長的教導也不能間斷。對一個新人來說，奠定好專業的基礎，建立自信，就能在臨床護理工作好好生存下來。不管你一開始做護理工作是為了要賺錢、還公費、或是只是茫然的隨著因緣，但護理工作是很容易從工作中得到滿足感，不論是所學得以應用，或來自病人及家屬的感謝，有救人助人的感覺……；隨著工作時間增加，從中找到那屬於你自己的護理價值和成就感，就是護理工作能永續的關鍵；雖然你不是揹著護理使命在工作，但你其實在一點一滴的護理工作中，實現著照護他人的使命任務；我或許也提過不只一次，護理人員在工作中照護了他人，也做到了人生的自我實現。

大林慈濟醫院編輯群在此期封面故事探討護理同仁的健康情形和紓壓方式，這也是所有護理主管很在乎很關心的。有時也聽聞某某單位的阿長跟同仁報名了健身俱樂部、或是相約去運動、芳療、腳底按摩……我自己雖然沒有時間運動，多年來在飲食上養成了適量、營養的觀念，素食至今已八載，抽血檢驗都沒有營養不良的現象，是因為自己會注意各種不同營養素的攝取，今天多吃了蛋糕，飯就要少吃，補充蛋和堅果，不論在家煮和外食都會注意營養素攝取均衡，而運動，雖然沒有時間，但會在可動的範圍內持續筋肉伸展和肌力訓練，開會時自我用膝蓋頂肌筋按摩，活動關節伸展筋骨，不明就裡的人可能以為是過動現象。

最近辦公室同仁興起跑步之風，每到假日都會相約去慢跑，看他們被日曬的健康膚色，以及文圖貼在臉書上的愉悅心情，我的心情也跟著輕鬆起來。花蓮慈院院慶大會當日，護理部表演手語，在練習過程也有同等的身體和心理社會活動，也是另類的健康促進。

七、八月份是大量護理科系應屆畢業生投入職場之際，於此也寫下對新進人員的叮嚀。期勉從新進護理人員自進入職場開始，保持學習臨床工作的積極和熱忱之外，也能養成健康促進的習慣，將時間好好分配，適時紓壓，不讓壓力累積，照顧好自己的身心靈，同時能建立良好人際關係，開啟樂活護理之路。