

工作外的幸福

The Happiness Besides Working

■ 文 | 鍾惠君 花蓮慈濟醫院護理部副主任、呂基燕 花蓮慈濟醫院護理部督導

依據最新的全球護理人員現況大調查結果，臺灣護理人員是全世界最不想從事護理工作的一群，而留在臨床實務工作的主要原因是消極面的從事一份穩定收入的工作，至於護理專業的助人本質及伴隨之工作成就、榮譽感、理想與心靈滿足感，反而顯現國外護理人員仍懷抱理想。因此，我們期盼提供充足的人力、健康安全的工作環境以及團隊尊重，積極朝「正向執業環境」努力，其中之一就是社團活動！

找出單位同樂趣 妙手生花

親愛的護理夥伴們，您下班都在做什麼呢？是捨不得離開忙碌的病房，還是找不到下班的去處？或是找不到伴一起去做些什麼事？只好上網玩臉書或你管 (YouTube) 消磨

時間後上床睡覺？1111 人力銀行調查上班族下班後最常採取的抒壓方式：68.42% 者藉由看電視或光碟解壓、44.48% 上網交友聊天、29.51% 閱讀。猜想護理人員的下班生活也是如此；但有 52.07% 調查對象表示：每逢深夜自己的內心倍感空虛，60.36% 者自認生活沒有目標與方向！照這樣看起來實在讓人感到憂心，因為護理可是較一般工作高壓力的行業。在眾多研究中又以「單位為基礎之介入對團隊凝聚力之提升助益良多，有助於彼此的瞭解與感受到關懷，可有效降低護理人員流動率，提升護理人員滿意度」，因此，良好的社團活動是一個提供關懷支持的有效措施，慈濟醫院福委會成立了許多社團，「妙手花生社」是我們的首創之一喔。

「妙手花生」的社團名字取自於期望同仁藉由巧「妙」的雙「手」創造如「花」之燦爛的「生」活，也就是透過社團活動提供同仁正常的休閒活動，抒發工作壓力及促進情感交流。社團每月安排一次主題活動，包括自家菜園的教學、水生態的布置及養殖、夏日盆栽組合教學、還有手工藝製作及戶外活動，內容豐富有趣，社員們的出席率也達 80% 以上呢！參加活動時常常會聽到此起彼落的歡笑聲，「淑真姊，你家的芋頭長出來了嗎？」卻是淑華姊回應說：「我家的草莓多了好幾顆，真是隨便種隨便長。」……大

家熱烈討論著前幾次的社團「回家作業」，好不熱鬧！

專業外的才能 抒壓又幸福

值得一提的是，社團的老師也是院內同仁喔。透過社團活動發掘許多院內同仁手藝可優的呢！譬如，串珠珠的精細工藝達人竟然是加護病房的運動健將佳惠，難怪細心巧手的她總是能把加護重症的病患照顧的無微不至。

聽聽團員們對社團的感覺吧！「原以為是『拈花惹草社』，沒想到社長的創意讓社團的活動多元，活潑有活力，以往種花往往以『枯死』

由花蓮慈院護理部開辦的妙手花生社團也與精神醫學部合作，加入園藝療法，也吸引海外專家前來參訪互相切磋。（護理部提供）



收場，沒想到草莓真能開花結果！」
「這個社團創造一種悠遊、慢活的心靈幸福感，希望可以再舉辦。」
「能與團員共同體驗童趣，回憶兒時與土壤接觸溫暖的感覺。」還有人說：「串珠珠，眼睛要非常仔細看，少一個步驟就串不了預計的愛心，讓我除了在工作上也能在社團中找到第二興趣，真是開心。」社團活動帶給他們成就感、幸福感、重拾童年的美好回憶。

還有很大一部份則是認為可以「紓壓」。例如：「很難得在工作之餘

可以有這種『樂活』的社團，可以在舒緩身心之餘又得到DIY的樂趣！」
「布置魚缸及養魚，讓我看見魚就可以心情更好，自己布置的魚缸色彩豐富，見到魚兒游來游去，也可使緊張的情緒放鬆，是一種轉移注意力的好方法，我愛妙手花生社。」

沒想到從團員的回饋中發現，社團還有幫助自我成長的功能。「在忙碌的工作之餘，透過接觸大自然是非常好的，人本來就是大自然的一分子，好的陽光、空氣、水是生



多元的社團活動是護理同仁紓壓的好管道之一。圖為妙手花生社到菜園新鮮摘採，且現煮嘗鮮。
(護理部提供)

存之道，種植花、草、樹、蔬菜是大自然學習的最好方法。」「縫製賤兔的過程中，發現自己原來也有縫娃娃的天份，後來也用其他方式縫製不同娃娃，現種植花卉的學習，讓我發現原來種花不難，且可以學習到不同領域的東西喔！」

感受護理之外的天空

最後是我們希望達到的社會支持，讓護理同仁拓展及活絡社交關係。

「令人印象深刻的是去戶外拔菜，感恩社團提供這樣的機會，大家分享著每位社員的廚藝，吃著自己鮮拔的蔬菜真是幸福。」「凝聚了同仁的情誼，也可認識許多不同單位的人，真的很棒。」「參加完此社團讓我感受到護理工作以外的天空，回家還能與家人分享及教導別人。」

慈濟醫院福委會目前推動的 16 個社團，讓大家自由選擇參加。期望專業之外的活動安排，也能讓同仁感受到這是一個友善正向的執業環境。妙手花生社結合園藝治療的概念，由日間老人照護病房輕安居的護理同仁和職能治療師及所有團隊提出了「豆芽菜住民工作隊」的計畫，讓輕安居的住民能在芽菜的種植生長中，也感受其生命力及獲得療癒力。另外還有單車社也號召社員騎東部幹道，卡拉 OK 社舉辦的年度歌唱大賽也讓全院氣氛熱到最



高點，還有讓大家展現攝影才能的攝影社等等。

各位護理夥伴們，建議您可以重新檢視自己所從事的休閒活動，找出您的興趣及喜好，以經營一種終身志業的方式去經營自己的休閒，相信您能「盼」到年年的健康與幸福的護理生涯！☺

近年來，自行車社團也是頗為流行的活動，花蓮慈院也有很多同仁喜愛戶外活動。
攝影／林永森