

# 在職又進修 運動練耐力

## Stay Energetic to On-Job Advanced Study by Exercise

■ 文 | 戴佳惠 花蓮慈濟醫院內科加護病房副護理長



曾經在一次回母校與學弟妹分享護理工作的快樂與辛苦時，學妹問到是甚麼原因讓我能臨床工作那麼久，我回答有兩個原因：一是要對工作有熱誠，持續精進自己的能力；另外則是要運動。當下全場學弟妹哄堂大笑，我一開始丈二金剛摸不著頭緒，但隨即就知道原因了，因為我的外表可能與喜歡運動無法劃上等號。

臨床工作 12 年，經歷在職進修完成學位，到目前擔任臨床教師與學習行政業務，這過程經歷的訓練及磨練，更讓我體會護理工作需要熱情、耐心及體力。

剛開始工作的時候覺得自己都被時間追著跑，總覺得治療都作不完，下班都帶著疲憊的身心回家，每天都抱著是否還能繼續下去的疑惑。直到有一天，一位學姊問我要不要跟她們去運動，著實讓我心情大大改變。當天大夜下班，學姊就帶我到大學的體育館去打羽球、騎腳踏車，在這短短的運動時間，讓我感覺到原來我們有很

多資源可以做運動，也不必受到人數的限制。因為在學期間常與同學相約去籃球場打球，我很喜歡那樣流汗的感覺。但到了職場，同學們各自有工作比較難約在一起，就中斷了打球的日子。我真的很慶幸在職場上遇到運動的同好。

在工作中學到知識也可以印證在運動當中，偶然在查詢文獻時讀到相關資訊，就運用在自己運動的時候，嘗試突破自己的極限。運動的過程，也可以讓思緒重新調整，更有精神，可以緩解工作的壓力。現在我會依照不同班別調整運動時間及方式，像是白班上班前去操場快走 30 分鐘，下班再去騎腳踏車或游泳；小夜班就在上班前提早一個小時去體育館騎腳踏車；大夜班則在下班後先去運動再回去休息。

工作與生活要有交集才能達到平衡，每天透過運動找到生活中的樂趣，讓一整天工作的心情也變好。你今天運動了嗎？一起去動一動吧！