

守護同仁健康到 「晚」美

To Assist Hospital
Staff Stay Healthy as Long as Possible

■ 文 | 林欣怡 大林慈濟醫院健康管理中心員工健康管理師 攝影 | 江欣虹

專科畢業那一年，毅然決然地走入臨床工作，就這樣在大林慈濟醫院內科病房待了十年之久，在臨床工作中我喜歡與病人互動，享受病人對我的微笑，讓我在工作上充滿著熱情及成就感；誰知，人生沒辦法就這麼一直一帆風順的……

工作近兩年後，只有專科畢業的我選擇在職進修，回憶當時總是下大夜班去念書，然後晚上再接著上大夜班，持續約莫半年，身體開始發出異常訊號，發現自己不舒服的症狀和我照顧的病人一樣，開始懷疑自己是不是也生病了？！

求助於醫師後，開始了一連串的檢查及抽血，短時間內就被診斷了「畢賽氏症候群」，也拿到了「永久的重大傷病卡」……

在這晴天霹靂的打擊下，學業、工作二頭燒的情況下，我放棄了學業，選擇了休學，保留我熱愛的工作，並開始治療的旅程。

幾年過去，病情控制穩定，再次選擇進修，完成二技學業。也考量體能負荷量，轉調至目前的工作，即擔任「員工健康管理師」一職。

剛開始什麼都不懂，且工作內容與臨床的病房照護差異頗大，完全無法適應，常常出現離職的念頭。還好有主管及學姊們的鼓勵，讓我撐了下來。過程中從無到有，從不會到會，時常告訴自己「邊做邊學，一定可以的！」就這樣熬了過來，走出痛苦的那一段。

因工作業務的需求，必需取得「職業衛生護理師」專業執照，犧牲了整個月的週末時間，至外地受訓。受訓過程中慢慢地了解自己的工作內容，進而學習與業務結合；逐漸熟悉業務後，發現這份工作也有好玩有趣的地方。例如，從同仁的健康檢查報告中，找出問題、發現問題，協助就醫並持續關懷追蹤。幫同仁解決健康問題或維

持疾病穩定，也能帶給我不少成就感。不僅如此，偕同職業醫學科葉昌明醫師及職安室人員，到醫院各個科室尋找需要我們協助的單位進行臨場關懷服務，從關懷中找出問題點，給予建議並追蹤後續事宜，來達到預防職業傷病的發生，在關懷的同時也協助到同仁營造健康職場環境，讓彼此間得到身、心、靈的滿足。從中感受到自己這份工作的責任感與重要性。

除此之外，健康促進也是工作業務重要的一環，身為員工健康管理師，我必須要主辦或協助各式各樣的健康促進活動，例如：同仁減重競賽、健康操比賽、健走或是各種講座等各項活動，目的是在於協助同仁在工作忙碌之餘，也能在生活上產出不同的火花。在執行各種活動中，當然並非我們這些管理師能一手包辦的，必須跨團隊合作，才能促使各種活動無限精彩，達到顯著的效益。

「員工健康管理」看似很簡單很容易，做起來其實不簡單也不容易，需要花時間建置員工資料、分類管理、異常追蹤衛教關懷等。有些時候也會遇到不配合的同仁，就必須花更多的時間來曉之以理、動之以情，讓業務執行順暢。也希望健康檢查異常的同仁能恢復健康，健康的同仁則是更加健康，我們的目的是，每一位同仁能夠擁有「完美人生、『晚』美人生」，健康持續到晚年也很美好。☺



身為員工健康管理師，林欣怡（右）需掌握院內同仁的健康狀況，也會到各單位實地了解同仁的工作特質，進行衛教關懷，針對有健康檢查異常的同仁也會定期追蹤提醒。