



訓練 AQ 好護理

Higher Adversity Quotient Strengthens Nursing Career

編輯的話—劉宜芳

台中慈濟醫院護理部主任

在繁忙的臨床照護工作中，遇到病人或家屬口氣態度不佳，或與同事之間的誤解、溝通瓶頸，是不能避免的狀況，而如果自己面對忙碌繁忙的方式，是把自己變成壓力鍋，一開蓋就大冒熱煙，可能護理工作也不易長久。臨床工作中突如其來的考驗，或是與人事物之間的處理能力，可用企業管理領域的「AQ」（逆境智商，Adversity Quotient）來解釋。

如果能保持高逆境智商(AQ)，護理能力就不會打折扣，而且能越來越增強，轉個念，眼前的逆境就變成讓自己更堅強有韌力的助力，而養成AQ的方法，當然各有不同。

接下來的文中，許馨之因為靜思語而改變想法，忙而不盲且能常保歡喜；熱愛學習的何佳佳，則持續地把課堂所學、電影中看到的，立刻運用到工作上，效果非常好；而在陳亭宇剖析她的護理路中，不斷地談及對同事、家人、朋友的感謝，是這些人的支持，帶給她從事護理的生命力。而你，在看完之後，也將發現能讓自己的AQ越來越高的妙方法。