

發現幸福

護理福利措施調查

Discover Happiness

A Survey about Fringe Benefits of the Hospitals

工作若是因為壓力太大不快樂，或是缺乏使命感，日復一日，就只剩下「忙碌」、「艱困」等形容詞。為此，許多堅守崗位的護理人，下了班就投入尋找小小的幸福片刻，舒壓且充飽電再出發。

醫院的福利措施，軟硬兼顧，照顧護理師及所珍愛的家人，食衣住行育樂，創意倍出。

不管是設立咖啡館、美食街、托幼或托老中心；帶領農場耕種收成；成立各類健康促進社團；舉辦人文藝術保健講座；或協助報名慈濟冬令發放、急難賑災、人文活動等等。希望護理同仁下班後，能放鬆、開懷、減壓，變身假日農夫、運動高手、文藝青年、愛心志工……懷抱幸福的心，珍惜自己所擁有的，樂在護理。

■ 文／廖慧燕 大林慈濟醫院護理部副主任、楊曉菁 大林慈濟醫院內科加護病房護理長

幸福是什麼？先來看看學者的定義。2003年《教育學刊》吳淑敏寫的「婦女幸福感之研究」認為，幸福感是一種內心精神層面的悅樂、安適狀態。陳素幸譯作《不斷幸福論》一書的作者德國學者柯萊恩 (Stefan Klein) 認為，幸福是一種態度，認識幸福、學習幸福的人，才能得到幸福，幸福就在腦子裡。2007年《高雄師大學報》刊登陳蜜桃、陳玲婉所著的「國小學童母親的人格特質與親職壓力、幸福感之相關研究」指出，

幸福感是一種整體的心理感受、是個人情緒及認知層面上對整體生活滿意的評估結果，也是個人人格特質與環境交互影響所產生的心理感受：包含了快樂、滿足與愉悅的情緒，個人的幸福感程度依個人的需求與標準而異。歸結起來，幸福，應該是每個人所希望擁有與追求的，而人們在探究美好生活的要素時，通常會先從了解幸福感的本質開始。

幸福感很抽象，難量化，很憑個人感

問卷基本資料統計

性別	人數	%
男	43	2.9
女	1,431	97.1
總計	1,474	100.0
年齡	人數	%
≤20歲	16	1.1
21-25歲	382	25.9
26-30歲	386	26.2
31-35歲	328	22.3
36-40歲	207	14.0
41歲以上	155	10.5
總計	1,474	100.0
護理職級	人數	%
N	483	32.8
N1	339	23.0
N2	465	31.5
N3	126	8.5
N4	61	4.1
總計	1,474	100.0

職務別	人數	%
護理師、護士	1178	79.9
副護理長	52	3.5
護理長以上	81	5.5
個管師(含其他功能小組)	53	3.6
專科護理師	110	7.5
總計	1,474	100.0
工作科別屬性	人數	%
內科	133	9.0
外科	247	16.8
精神科	41	2.8
小兒	75	5.1
婦產	61	4.1
急重症	358	24.3
功能小組	45	3.1
洗腎室	36	2.4
開刀房	103	7.0
門診	199	13.5
心蓮	31	2.1
行政	44	3.0
其他	101	6.9
總計	1,474	100.0

覺，但是我們還是想了解醫院的相關福利措施帶給同仁的「幸福感」如何？有助於找到改善的方法與著力點，讓同仁的幸福感再增加。

這次電子問卷調查中，六家慈濟醫院有效問卷為 1,474 份，性別為女性占 97.1%，男性 2.9%；年齡層以 26-30 歲（占 26.2%）、21-25（占 25.9%）及 31-35 歲（占 22.3%）最多；職級以 N 483 人（占 32.8%）及 N3 465 人（占 31.5%）回覆最多；職級務別以基層護理人員最多 1,178 人（占 79.9%），專科護理師次之，110 人（占 7.5%），工作單位以急重症單位 358 人（占 24.3%）最多，門診單位次之，199 人（占 13.5%）。

有「人」支持 有幸福感

問卷第一題先問工作中會有幸福感的事，53.7% 的人選擇「薪資」，比例很高，但不是第一選擇，第一選擇是——「同儕間的相互支持」，70.6%，有高達七成的人這麼覺得。這呼應臨床的留任結果，如果單位的氣氛好，同事感情好，離職率就比較低；或是如果你在醫院裡有「麻吉」，也能互相砥礪，遇到低潮有人陪著走過……

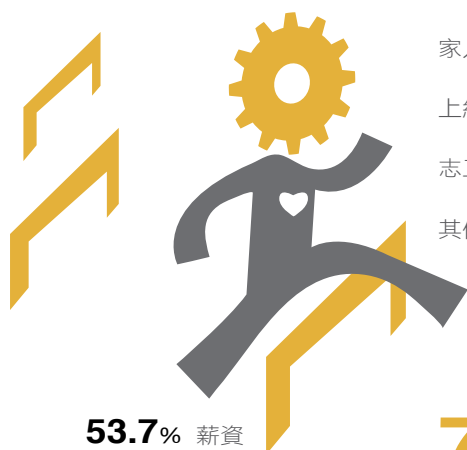
接續的答案比例，依序是「家人的支持」42.0%、「工作環境」35.0%、「上級的支持及關懷」34.3%、「福利設施」31.2%，最後是「志工的關懷及陪伴」16.4%。

而不管你是輪三班，或是主管、專師、個管師等護理職稱，有時不上班也可能接到電話，如病人有狀況，家屬有事要問，放假變成要去上班……護理工作在一般人休假日或長假時反而更忙，最需要的，就是家人的認同及體諒，甚至是補位，所以，家人的支持是很重要的。

整體來看，除了薪資、工作環境，其他的答案都跟「人」有關，與同儕、朋友、家人、主管、志工之間的情感交流，會讓自

Q1

在工作中，甚麼事情會讓您有幸福感？
(N = 1,474，可複選)



家人的支持 **42.0%**

上級的支持及關懷 **34.3%**

志工的關懷及陪伴 **16.4%**

其他 **5.0%**

53.7% 薪資

35.0% 工作環境

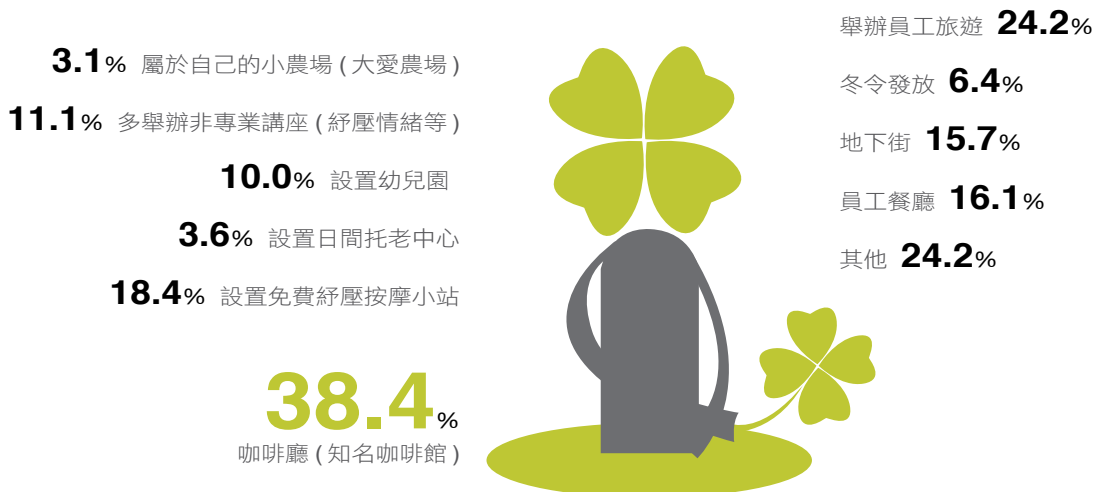
31.2% 福利設施

70.6%
同儕間的相互支持

Q2

目前醫院現有什麼樣的福利或環境讓您幸福有感？

(N = 1,474，可複選)



己有幸福感，甚至工作環境都會因人對了而加分。這不就是證嚴上人說的「愛的存款」，工作業務有相關的人彼此有愛的存款，就不會覺得上班八小時、十小時很漫長，有時還常笑聲不斷。當然，狀況相反的話，就不好處理了。

最愛咖啡館 員工旅遊次之

第二個問題，問慈濟六院護理同仁對目前醫院現有福利或環境的幸福感。

調查結果顯示，第一名是「咖啡廳 (知名咖啡館)」38.4%，第二是「員工旅遊」24.2%，第三是「紓壓按摩小站」18.4%，接著依序是「地下街」16.1%、「員工餐廳」15.7%、「非專業講座」11.1%。光是想著醫院有這些福利設施，同仁上班時可能心中生起了小小的期待，就會有幸福感吧。

例如，等一下忙完了，找誰一起去坐一下，喝一杯吧！不過，有些答案一看就是地域性的差別，地下街在都會區的臺北慈院、臺中慈院有，按摩小站如果是免費的，只有大林慈院有，員工餐廳，聽說花蓮慈院現在愈來愈好吃了；玉里、關山慈院的伙食本就倍受稱讚。至於旅遊，可能大家都想出國長見識，但時間有限，即使在臺灣來個深度旅遊也不錯……忙著上班的同時，閃過一絲玩樂的幻想，也等於休息了一下。

也有少數的比例選幼兒園 10.0%、日間托老 3.6%、農場 3.1%，及冬令發放 6.4%。

大林創舉 幸福咖啡館

咖啡館的魅力真是凡人無法擋，很多人都覺得是釋放壓力、放鬆心情的好地

方。雖然很多醫院內皆有設置咖啡廳，但是皆有收費，如果用醫院的福利設置免費的咖啡廳提供同仁飲料點心，是否會讓同仁更有幸福的感覺？在大林慈濟醫院就設置了一間「幸福咖啡館」給同仁，完全免費，裝潢溫馨有格，燈光美、氣氛佳，一點不輸給外面的咖啡館，也因此得到很多同仁正面的回饋及反應。賴寧生院長說，設置這個咖啡館就是要讓同仁感受到這裡就像家一樣很輕鬆很自在，也要讓同仁喝到咖啡就能感受到幸福。

幸福指數不過半 首選便利店

至於護理同仁覺得醫院給他感覺到的幸福指數是好或壞呢？以四等級分，可惜覺得幸福的人略少於覺得不幸福的人，各是 45.7%、54.3%，不過，需

要注意的是，覺得「非常不幸福」的人有 12.0%，覺得「非常幸福」的只有 1.6%。如一開始引述專家的定義，幸福除了環境之外，個人的人格特質也有影響。

雖然第一題的結果就呈現福利設施不是同仁們最重視的幸福來源，但這卻是醫院可以去做、實質上看得到的，所以接下來問慈濟六院的護理同仁，希望醫院再增加哪些設施。

結果發現，要讓護理同仁幸福加分，第一名是「設置全方位的二十四小時便利商店」52.4%。或許因為現代人皆以快速及便利為主，新新世代的人就是喜歡這種便利商店，不過慈濟醫院內所販賣的東西都要是素食。繼臺北、臺中、花蓮慈院之後，2013 年 8 月 1 日起，大林慈院也進駐了一家便利商店，也是

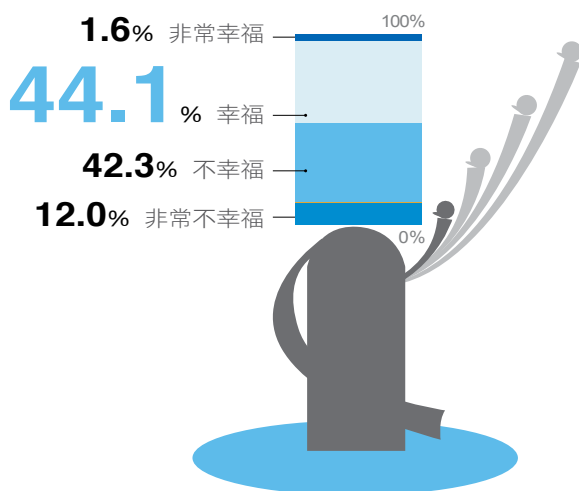
醫院克服種種關卡努力的去爭取也讓商家點頭來院設置。曾經聽同仁說：「現在有便利店，真的很高興。」對年輕學弟、學妹來說，他們說不出來為什麼，就是喜歡，就是不一樣。

想方設法謀福利 休閒多選擇

想要醫院開辦的福利設施，第二名是「免費咖啡廳」49.9%，第三是「設置免費紓壓按摩小站」35.8%、第四是「舉辦員工旅遊」31.8%。結果跟醫院現有設施的選擇順序是相符的。也就是說，醫院已經在做的，是受大

Q3

目前您覺得醫院讓您感覺到的幸福指數是？（N = 1,474）



部分護理同仁喜愛的，不過，有些這個醫院有、那個醫院沒有。相信每家醫院的福利委員會也想全部都做，但是能力、經費有限。

就如前所說，咖啡廳大家都有，但是免費的咖啡廳大家會更喜歡。大林慈院的幸福咖啡館從2012年12月成立開始，獲得很好的回響，那裡也變成大家下班之後要去坐一坐的地方，也是大家聊天談談心的地方。又如按摩小站，下班之後可以紓解一天的疲勞也是同仁想要的。當然旅遊也是，舉辦多樣化的旅遊景點讓同仁出去散心，也因旅遊結識不同科室的朋友，對於未來工作上的合作也是有加乘的效果。

非專業講座也很受歡迎，是一種心靈的成長；這一種福利應是比較能立刻付

諸實現的，只要負責人能做好聯繫工作，經費不用太多。

另外，有些同仁覺得上班能安心，是把家人安頓好，包括小孩和老人，把家中老小安置好無後顧之憂，所以設置托兒所、托老所也是必須要考量的。至於沒空出外逛街，若能就近有地下街、購物商城，是不少同仁期待的。

像在大林慈院，護理師惠美就感受到院方的用心。她說：「我們沒有熱鬧的商街，但是有得天獨厚的寬廣環境與空間，福委會為我們辦了一場12年來的首度車展。」還為活動取名——「跨界綠精靈車展」，很多人偕伴來參觀。

「看到了一些頂級車實體呈現在眼前，雖然不一定有能力購買，但卻擁有看到閃亮名車，像去展覽館參觀車展的沸騰

Q4

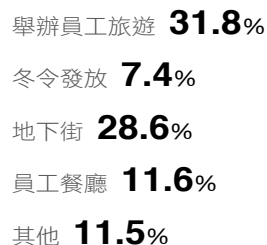
您希望醫院再加設哪些設施，讓你幸福加分？

(N = 1,474，可複選)



全方位的 24 小時便利商店

52.4%



情緒。」惠美還分享了一段小插曲，「某一天，有個同仁到醫院對面商家買東西，店家疑惑地問：『聽說你們醫院在辦「靈車展」……同仁更疑惑地回覆：『沒有呀，我沒聽說耶！』原來是店家把活動旗幟上的跨界綠精靈車展錯看成『靈車展』。」惠美說，同仁一回來講，一群人笑翻了。這不就是幸福外一章。

院方再加油 追加幸福感

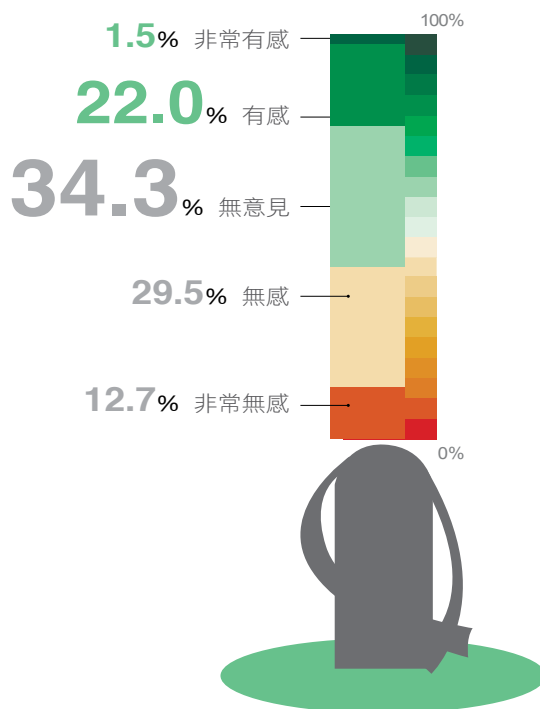
問卷最後一題很犀利地問大家，「醫院對於員工福利的努力，您有感嗎？」

謎底揭曉，無意見的占 34.3%，三成的人；「無感」(29.5%) 加上「非常無感」(12.7%)，共 42.2%；而「有感」(22.0%) 加上「非常有感」(1.5%) 為 23.5%。有四成的人沒有感覺到醫院為同仁謀福利的努力，嚴格地說，則有近八成的人沒有感覺到，表示醫院還有非常大的努力空間。如何提供同仁所想要的，如何讓同仁感受到醫院所付出的努力，這是必須要去思考的。

提供能夠有無後顧之憂的托老托兒所，設置一個放鬆的免費咖啡館，提供免費的按摩小站，設置受大家歡迎的便利商店及多樣化購物的商店街，帶帶大家去旅遊，如有塊小農地也可以提供同仁過過農夫的生活……各院可以考慮從那一項開始，讓同仁享受醫院的努力，讓大家都以在此工作為傲的心情，幸福感自然降臨。順便一提，有不少同仁依興趣組織社團，也是很有幸福感的。

Q5

醫院對於員工福利的努力，您有感嗎？(N = 1,474)



回到最開始，護理同仁最在乎的「人際」，與醫院同事彼此間的互動支持感，是護理大小主管們可以著力的，也是志工師兄師姊不斷為醫護維繫的。

為了提升留任率及滿意度，員工福利可以讓護理同仁看到院方的努力。六院護理同仁，在服用慈濟四神湯「知足、感恩、善解、包容」與慈濟四物湯「合心、和氣、互愛、協力」盡職工作的同時，若能利用暇餘享用醫院為同仁追加提供的福利設施或活動，生活中將一次又一次的發現那小小、確定的幸福。

幸福咖啡

■ 文 | 林甄卉

大林慈濟醫院外科加護病房護理長

Happy Café
in Our Hospital



不知道從什麼時候開始，咖啡變成了生活的一部分。

城市中充斥各式各樣的咖啡館，回想幾年前，因為左岸咖啡廣告的置入式行銷促成我到巴黎一遊。冷冷的三月天，坐在著名咖啡館的露天座位，導遊說，有陽光的咖啡才是法國人的最愛，我看著桌上那一杯黑黑黏稠的飲料，身體已凍得不自然，一心想著移動到店內的座位去取暖。當時的心境感受，怎麼也與電視廣告的人文氛圍連結不上。

幾年之後，迷上了綠色美人魚招牌的咖啡，總是喜歡一推開店門的感覺，一切都是那麼自然地發生。迎上來咖啡香氣，輕鬆的爵士音樂，伴上咖啡師傅的招呼與問候，熱誠又有朝氣的家常問話；環顧店內陳設與氛圍，總是吸引我再度光臨。

這些年來咖啡相關的主題店如雨後春筍般四處林立，但總情有獨鍾於綠色美人魚招牌，坦白說咖啡品項大同小異，無非就是義式美式的作法，可是價格卻有數倍的區別。家人不解我為何鍾情高價的咖啡，我也在探索合適的解釋。

在尋覓間，似乎有了些許感受湧入心頭。

一切事物，再美好的或再混沌的，終歸是人們的心境在取決好壞；頂著名牌加持的咖啡，若沒了烹煮咖啡人暖和的心意，輕柔的對待與真誠的用心，如何為咖啡的苦味中注入那抹香醇，如何學會品嚐咖啡？就彷彿我們如何品味自己。



大林院區規劃了「幸福咖啡」，總讓我每每擦身而過時，或踏入時，心情也有著品嚐咖啡時省思生活中的甘苦點滴，不同人自有不同體現。然而在面對種種外境接踵紛沓而至時，自己的心境能否保有品嚐咖啡時的那抹幸福，進而分享原本僅屬於自己的幸福，讓那抹隱藏於咖啡背後的健康，看似清清淡淡卻韻味久久圍繞不散去。這樣的幸福氛圍，最終依舊是需要人心的維繫。

每一天傍晚驅車進出院區，首先印入眼簾就是「幸福咖啡」紫色的招牌，讓人忍不住回頭瞧瞧幸福咖啡裡的人事物；紫色的招牌默默的佇立在那兒，已經半個年頭過去，在單位同仁的推薦下，終於有機會一睹「她」的風采。一切也是那麼自然地發生，迎上來咖啡香氣，輕鬆的爵士音樂，櫃檯裡咖啡師傅的招呼自在又隨意；環顧店內陳設與氛圍，簡潔清靜，家常溫馨，店裡面都是白天熟悉的工作夥伴，在這裡大家不談工作上的事，純粹喝咖啡吃點心，像在自家客廳，喝完咖啡後大家隨手地整理環境用物……

幸福咖啡的存在，只是一種形式，她，是有形的護持，她，是無形的感恩；在我腦海裡的記憶，咖啡是有價的，但是凝聚的溫馨是無價的。

大林鄉間小鎮，我們不需要濃妝豔抹，不需要交通往返，就在自家門口，我們共同營造心中的香醇，幸福就在心裡茁壯了。



來到大林慈院幸福咖啡館，品味咖啡的同時，享受片刻的一抹幸福。

田間樂

文——李春雅 大林慈濟醫院門診護理師

The Joy of Being
a Part-time
Peasant



小時候總喜歡膩著母親到田野間，大人們辛勤地插秧，斗笠遮不住日光的強悍，汗水濡濕衣服。童年不識愁滋味的我，沾染一身泥土香在阡陌間奔跑嬉戲，花草、魚、蛙盡是掌上玩物。年歲日增，小時候的光景已不復見。那日，一則醫院公告將我引領至田野間與幸福相遇。



護理轉作田 請教老農夫

醫院有一片空地荒草蔓生，尚未有建築規劃，希望閒置空間可提供給同仁使用耕作，鼓勵愛護大地多食蔬果，所以也希望大家耕種時，不要使用農藥，並教導大家製作有機堆肥。

初始栽種不知如何下手，「農友」們你一言我一句地討論起來，興奮的情緒難以遮掩。有人從網路找方法；有的看書找答案；更進一步則找農民達人問方法，所以整田方法各有千秋，每走到一畝田便知道是那位同仁農友的。

而我的栽種老師則是病人。因為我種的蒜頭小如彈丸卻嗆辣有勁，但烹煮時費時費工不怎麼方便，連媽媽都不想拿來料理食物。那日，注射室裡一位長者身體不適來打點滴，留針時我看著他長著厚繭又黝黑的手說：「阿伯！你種田的嗎？」阿伯滿臉皺紋、一頭灰髮，臉上堆著愁苦粗聲粗氣地說：「是啊！做農甬賺錢。」我臉上帶著笑、心裡打量著要問的問題，像極了偷學功夫的小徒弟，緩聲問：「阿伯，如果我的蒜頭之前種的收成很小顆，有辦法重種後變大嗎？」阿伯聽後臉上泛著笑說道：「可以呀！只要基肥放多一些就可以，我以前有種過如拳頭般大的……」

愁苦阿伯頓時變身英雄好漢，細說當年勇如行雲流水，病容那時好似消失了。

種菜感受病友心 田間樂事說不完

有些同事從沒種過菜，也鮮少與菜市場打交道，剛出了芽的菠菜當雜草除掉，被一旁眼尖的大姐瞧見連忙阻止，一群人耳聞大笑，笑聲穿透了牆籬。這裡開心的事很多，但也有心痛的事。2011 年泰國水災時，臺灣的雨量也豐沛到滿溢的程度，我已快收成的綠花椰菜泡水，枯黃的花了無朝氣，讓我一見人便抱怨，試想若是向天掙飯吃的農人，將是刻骨刮肉之痛，我終於了解農人為什麼颱風天不乖乖待在家，冒雨搶收農作之心；即使傷口腐壞到幾乎要截肢，仍要擔心稻作沒施肥、入水、放水。想想不可思議，但非得親身遭遇才能感受痛楚。

環保站的志工「師伯」屢次來「巡田」，也會對每個人指導一番。因為每個人分到的農地不大，因此總想貪心的多種一些菜，反而因為種得太密集導致植栽太細瘦，又捨不得淘汰，因而難免被熱心的師伯「刮」兩下。其實，葉菜類淘汰掉的小苗才是農人的福利，這可是市面上買不到的。環保站的師伯常要我將菜帶回去給父母，爸媽吃到我種的菜，喜悅之情溢於言表，我也很開心地和他們分享種菜經。

讀護理、到後來從事護理工作後，我在家的時間不長，有時回家累了就睡，和爸媽話題也不多。自從開始拎菜回家後，總有一大串話不間斷。當然，媽媽也捨不得我，除了護理工作之外還要耕種，屢屢勸我別再做了。但對我而言，田野的泥土不僅育養著蔬果美食，更有換不到的歡笑與經驗，田野經驗更是我與家人打開就停不了的話匣子，讓我彷彿又回到那個膩在母親身邊、沾染一身泥土香在阡陌間奔跑的童年。

閒暇時化身農友，感受泥土香，體會收成分享的喜悅。



一手好排

■ 文——

林美伶

大林慈濟醫院內科加護病房護理長

Volleyball
Club



「每週二、週四晚上，二期宿舍排球場見！」每當看著週報內容，腦海裡就會浮現夥伴們活動時的畫面，臉上就會出現時而會心一笑，時而仰頭哈哈大笑的表情，這就是讓我心中充滿快樂及幸福感的醫院社團——一手好排排球社。

萬事起頭難的健康促進

每天忙碌的臨床工作，總讓人下班後只想休息，更別提要做什麼運動。大概也是因為這樣吧！醫院舉辦健康促進活動，並給予經費支持，鼓勵各單位安排活動時間及運動項目，扣除單位輪班及放假同仁，能參加的人數不多，所以我們決定舉辦跨科室的健康促進活動。可是，玩什麼運動好呢？真的要很感謝當初設想在二期宿舍建蓋籃球排球場的人，加上舍監告知宿舍警衛室備有籃球及排球可以使用，在 2007 年 8 月 29 日，我們開始自己的健康促進。

排球要 12 人才可對打，剛開始，我們幾乎差了一半的人數。心想：「沒有關係，只要每週都有來球場打球就好。」有一次，當我們要打球時，發現場地有幾個人在打籃球，場地必須共用，我們居於弱勢，我鼓起勇氣問：「要跟我們打球嗎？」沒想到對方竟然答應，場地頓時成為排球場。

為了吸引大家的參與，我們也以週報的方式來吸引更多的夥伴。因為幾位開團元老的努力，讓我們的活動慢慢有更多人、更多科室的參與，甚至也有院外的夥伴前來共襄



盛舉。也因為大家的熱情參與，讓我們獲得了院內健康促進活動競賽的優勝，「一手好排」排球社進而在 2011 年 3 月 1 日正式成立，固定每週兩次的運動時間。

因為大家對排球的熱愛，我們從一盤散沙，到現在可以舉辦比賽，也參與外面機構的比賽，雖然技術不如人，但是可以與所有喜歡排球的人一起活動，是件無限歡樂的事情！

感受團隊意識，互助互信的重要

後來院方健康促進小組也給予支持。除了場地使用，從一開始的用電要收費，到現在完全免費；每年舉辦比賽時也給我們最大的協助；包括場邊座椅，架設球網等，我們不用再因為球跑到場外而中斷活動，讓我們盡量有一個愉快的打球環境。

藉由排球，我學到了很多的東西。它不只是運動，也鍛煉個人的靈活及敏捷度，對球的反應以及判斷能力。除此之外，排球還可以讓人有團隊意識，學習與隊友間互信互助，產生團隊向心力，運用在職場上，我更感受到工作時分工合作的重要性。最棒的是，在球場上不管打的好壞，夥伴們都會給予正向鼓勵，每每都是整晚笑聲不斷，完全有下班後舒壓的效果。

至今，「一手好排」如同一家人，在球場上不只是打球，發洩壓力，還會照顧新加入的夥伴，無私的付出，一同參與醫院的活動，一同員工旅遊，在球場上慶生，還有人在球場上求婚。有夥伴在生日時許下了「一手好排」在一起的十年約定。希望一手好排社團，不只是十年。

每每看到球場上的每位夥伴，為一手好排的付出，都讓我感動不已，有一手好排真好！真幸福！心動了嗎？你也去找自己心之所向的幸福吧。

護理同仁依興趣聚在一起、組成社團，是身心靈健康促進的好方法。圖為大林慈院一手好排排球社活動合影。



放心託幼

■ 文——李佳純 大林慈濟醫院門診護理師

Trust-worthy
Preschool
Day-Care Center



回想 12 年前，結束在繁榮都市的工作，決定到大林鄉下試試。記得那天火車一路搖搖晃晃，只見眼底的景色越來越寬闊，當時是酷寒的冬天，身體的冷混合著景色的涼，讓我不禁想，就一個月吧，我會離開的！但緣分就是如此的奇妙，我不但沒有在一個月後離開，還在這 12 年中完成了諸多人生大事——升學、結婚、還有人生中最美好的禮物——女兒 QQ。



醫院的幼兒園讓護理同仁放心工作，母女還能一同出門上班上學，和樂融融。

在大林落地生根的我，開始懂得享受樸實的樂趣，最開心的是假日騎著腳踏車載著 QQ 去探險。QQ 會想像天上的白雲像棉花糖，貼心的她常問媽媽喜歡什麼口味，那認真又可愛的模樣，總讓我感受生活的簡單幸福。

是在 QQ 三個月大時，帶她到大愛幼兒園的托嬰中心就讀。現在母女每天騎著「QQ 號」一起上學，雖然路程只有短短 5 到 10 分鐘，每一步都是我們倆的幸福時光。透過幼兒園安排的每日繪本欣賞、課程引導、手指謠、體能活動和肢體伸展，QQ 的動作發展和語彙能力進步不少。生活中從自己開始拿湯匙進食，到能達到保持桌面的清潔；從包尿布到現在可以自行如廁、控制；與同儕互動中，從原本的爭吵、搶奪到現在可以耐心等待。看著 QQ 每天令人驚喜的表現，都讓我感到欣慰與欣喜。

QQ 貼心、知足，懂得感恩爸媽，還會幫媽媽捶背、幫忙做家事，這學期還得到「禮貌小菩薩」的獎狀！真覺得自己的辛苦沒有白費，希望 QQ 能繼續在這樣的環境下成長。醫院設置了幼兒園，讓我上班時無後顧之憂，下班後能在最短的時間看到我的寶貝。幸福就是這麼簡單。

■ 文——廖慧燕 大林慈濟醫院護理部副主任

蕙質蘭心

Humanistic Club

大林屬鄉下地方，招募不易。曾經有位護理師來報到一星期後跟我說：「我要離職，因為這裡太偏僻，我適合繁華的都市。」也因此讓我們思考，如何讓護理同仁能在這裡有都市般方便的活動，願意安住在這裡，再與人文室及志工組討論後，決定主要方向為非專業的娛樂學習，所以就設置了「蕙質蘭心社」。其涵義為「品性高潔、美麗聰明」，也是護理人員的象徵。

社團一開始由護理部主辦，只開放給護理人員參加，一個月舉辦一次。在課程舉辦前先做民意調查，再依需求找講師。從美容、美髮或服裝打扮進而至心靈的探索，課程場場爆滿，又加上每次志工師兄姊協助準備的精美素食餐點，讓大家參與意願更高。

每位講師都是業界頂尖人物，都是發心來義務演講，如：美容方面邀請大愛臺的老師來教大家保養、彩妝，美髮方面邀請首席設計師來指導如何整理頭髮，如何綁美麗清爽的髮型；當然，也有談養生及如何紓壓的課程。也不會忘記邀請投入慈濟的偶像明星前來分享，如殷正洋、陳霆等。

蕙質蘭心社愈辦愈好，持續 8 年後，決定開放給全院同仁參加，甚至連家屬也來參與。在這樣的改變下，活動也漸漸轉變成親子為主，並以可以動手做的課程來進行，如：竹蜻蜓紙飛機 DIY、巧克力、奶酪及薑餅屋製

作等，獲得大家一致的好評。且在活動當中，看到平常繁忙的父母能與孩子親近互動，令人感動。

大林鄉下有溫情，醫院的用心同仁也感受得到。蕙質蘭心下一次的活動又要辦什麼啊？想想，期待不也是一種幸福嗎？

大林慈院蕙質蘭心活動已持續許多年，攜家帶眷一起動手作出成品，是同仁、親人紓壓、維繫感情的好時機。



溫馨家聚

■ 文——陳秀萍
大林慈濟醫院 9A 病房護理長

Heart-felt
Volunteer Parents
in Hospital



各單位懿德爸媽的家聚活動，總想辦法讓護理同仁盡興。

單位同仁們一起工作，大家是同事、也像朋友，感情很好，雖然如此，還是很難把工作場所當成是自己的家。為了照顧同仁，醫院推動懿德爸媽到單位的關懷活動，轉眼也已經超過 3 年。單位同仁來來去去時有變動，唯一不變的，是每個月一次的聚餐。9A 病房的懿德爸媽從不間斷每月的聚會，而且每次我忘了回覆是否參加，爸媽們總會主動提醒我，甚至不厭其煩的打電話到單位確認。

每一次的聚會，是大家最開心的時刻，因為餐桌上擺滿了各式各樣的菜色，這些點心可都是爸爸媽媽們花了很多時間及心思準備的餐點，吃在嘴裡有滿滿的幸福，一次次下來，讓我們開始有家的感覺。

在這個家庭聚會裡，爸媽們還得接受點菜的臨場考驗，所以每一位師兄姊都有十八般武藝；有蛋糕爸爸，每次帶來最好吃的甜點，有紅豆媽媽，帶來像廣告說「電腦選的攪綿攪鬆」的紅豆牛奶，還有愛「拈花惹草」的素華媽媽，總是把硬邦邦的討論室點綴成素雅的用餐環境，即使她人在大陸，也不忘叮嚀其他爸媽要定時到單位關心我們。為了營造不一樣的用餐情境跟心情，帶我們到慈濟斗南聯絡處享受田野用餐之美，而且還有古箏優雅的琴聲相伴。

此外，還有開心果蓮淑媽媽爽朗的笑聲陪伴，心靈導師爵妃媽媽還擔任單位同仁結婚時的新娘秘書，還有很多位懿德爸爸媽媽，都是用心付出，只為讓我們能有家的感覺。雖然沒辦法在這裡一一列舉每個人的名字，總而言之，謝謝您們給 9A 的大小孩子們有如此幸福家庭的感覺。

■ 文——洪阿淑 大林慈濟醫院供應中心護理長

心靈饗宴

Spiritual Enhancement Lectures

您知道的圖書館，除了有豐富的藏書，各式各樣的影音光碟，還有什麼？大林慈院的圖書館還會舉辦各類別的講座，有知性的親子對話、時事中最夯的省錢議題、當然也有成功人士勵志的演說。參加這些講座，帶給我的工作與生活很多正向的思考與幫助。

例如，現在當了父母，對教養就很關心。圖書館辦的親子講座中，廖坤山老師的演講內容令我印象深刻。該演講主題是：莫讓「成績」變成「陳跡」，從親子共讀到獨立學習。老師建議從親子共讀開始，從孩子小時候就一起讀繪本，我們當父母親的，以身作則來營造一個愛閱讀的環境，孩子進而能養成獨立學習的能力。

還有《花小錢，過好日》的作者張偉明先生分享了如何從生活中節省支出。至於成功企業家的人生哲學是什麼？我們近距離聆聽了王品集團董事長戴勝益先生的三合一咖啡人生哲學。他說的咖啡是指工作、責任與壓力，這三種的味道嚐起來是苦的，但是人生就必須要有如此的淬煉才能成熟；如果加點糖，味道就會順口些，而糖指的是家庭生活，一個溫暖的家能夠洗去滿身的疲憊讓自己再充電；如果能夠再做點個人有興趣的事，那種感覺就更棒了，奶精就是個人生活，每個人總有一些夢想、興趣，生活中有了個人實現的元素在裡頭，面對一切不如意時就能更有毅

力的去面對。

在大林慈院很幸福，因為醫院一直努力打造成深具人文的醫療環境，希望自己在享受這人文的幸福時，也能回饋，把幸福帶給周遭的所有人。

大林慈院不定期舉辦各類主題的講座，讓同仁的視野更寬廣，也從中得到生活的啟發。

