

# 下班後

LEISURE AND HOBBIES

護理人的興趣與休閒



## 護理人下班後，都在忙些什麼？

手工藝、手工皂、素描繪畫、中西樂器，  
慢跑快走、有氧瑜伽，  
糕點烘焙、咖啡達人，  
當志工，付出服務；攻學位，論文投稿，  
旅行背包客、百岳攻頂隊……  
原來，護理界，高手雲集！

喜歡動態，揮汗舒壓又保持身體活力，  
偏愛靜態，專注沉浸在靜好自轉空間，  
不管是減壓、緩和情緒、促進健康，  
或者是好奇、挑戰自我、轉換心情。

下班後，豐富生活厚度，  
上班時，懷抱美好心情，  
樂於互作，樂在生活。



護理人員可不是只會護理工作喔，到每個單位一問，總能問出一些「達人」來，不管是文的、武的，歌喉、舞藝、玩樂器、做手工、烹飪、蛋糕，或是騎自行車、慢跑、各種球類……，這些興趣、嗜好，可能是意外發展出來的，可能是從小就愛的，但對很多護理同仁來說，可能是各自轉換心情的最好方式吧。

曾經聽朋友談過，一位節目編劇說當他完全寫不出東西來時，他就跳進去完全不同領域一段時間，換個腦袋，充飽電了再回頭來寫。所以大林慈院的編輯委員提出這個點子，想了解慈濟六院的護理同仁在護理之外把時間花在那裡？又是為什麼如此選擇？有什麼收穫呢？

這邊先分享一個因工作倦怠而投向興趣發展的極端案例。

小榛（化名）工作了三年遇到了瓶頸，決定趁年輕去發展其他的興趣及專長，以免將來後悔，所以斷然地離職了。頭一年到補習班當學生，並且一邊工讀賺零用錢，第二年就可以專心準備。打工性質，還是跟背景有點的比較好找，就先去了一家醫療用品門市，想說兼職的時間短、有彈性，但萬萬沒有想到卻比臨床工作的時間更不好掌握，反而還要配合兼職的上班時間去調自己的時間，就決定離開。

接著去醫美診所兼職，自己領有護理師證照，有加護病房經歷，卻負責掛號，看著有些沒證照的人在執行護理技術，這樣的反差讓小榛認真思考，「我花了5年念護理，然後加護單位3年，照護

## 問卷基本資料統計

性別	人數	%
男	44	3.0
女	1,407	97.0
總計	1,451	100.0
職級	人數	%
N	530	36.5
N1	288	19.9
N2	429	29.6
N3	138	9.5
N4	66	4.5
總計	1,451	100.0
職務別	人數	%
護理師、護士	1,134	78.2
副護理長	49	3.4
護理長以上	100	6.9
個管師(含功能小組)	52	3.6
專科護理師	116	8.0
總計	1,451	100.0
工作科別屬性	人數	%
內科	283	19.5
外科	213	14.7
小兒科	42	2.9
婦產	51	3.5
急重症	347	23.9
功能小組	21	1.4
洗腎室	40	2.8
開刀房	104	7.2
門診	166	11.4
心蓮	23	1.6
行政	58	4.0
其他	103	7.1
總計	1,451	100.0

# Q1

工作以外，您投注時間在那一類興趣上？  
(至多二項，N = 1,451)



旅行 **46.4%**



室內運動 **9.1%**



理財投資 **5.6%**



其他 **8.3%**



美術設計  
繪畫 **5.2%**



戶外運動 **23.8%**



美妝服飾 **16.2%**



攝影 **8.1%**



電腦軟體  
技能 **4.5%**



烹飪烘培  
飲品調製 **15.0%**



彈奏樂器  
歌唱跳舞 **14.7%**



手工工藝 **6.4%**



書寫創作 **2.4%**

重症病人，與病患及同事之間的互動也不錯……」，點點滴滴的好回憶都湧現。小榛看過外面的世界，了解了外面的生態，又決定回到單位，她發現自己的護理專長可以發揮，很開心，也很滿足。

事情沒有絕對的，可能也有人就此找到、也從事了真正所愛的工作。當然我們還是希望學有護理專長的大家能專心在工作上，而讓興趣嗜好為自己的人生增添豐富的色彩。

## 最愛旅行和運動 青春有活力

此期間卷共回收了 1,451 份問卷，首先請問大家，在工作以外投注時間在那一類興趣上？為免答案堆積如山，以兩

項為限制，而且類別也無法分的太細。而且編輯委員事先排除了「睡覺」和「上網、滑手機」，以免大家都選這兩項。

統計結果，以旅行 46.4% 為最多，戶外運動第二，23.8%。第三則是美妝、服飾 16.2%，接著是烹飪烘焙、調飲品 15.0%，彈奏樂器、歌唱、跳舞 14.7%，其他的比例在 10% 以下，但各類別都有。顯見大家的興趣各自不同。

不過旅行和戶外運動的比例最高，感覺真是青春洋溢，我倒是有反省一下。

記得某天下班時，經過宿舍區看到了單位的兩位學妹穿著運動服及運動鞋，所以就問她們要做什麼事？她們回答要去打籃球。

心裡想，當初在她們這個年齡時，我們的興趣是唱歌，不管歌聲如何，常下了班就約同事去 KTV 盡情歡唱，所以從早上九、十點一路唱到下午四點再回家睡覺，晚上再繼續上班是常有的事，跟同仁現在的興趣比，好像有點不太健康呢。

因為大林慈院處於偏遠，醫院推行健康促進活動已有多多年時間，現在有籃球場、網球場及羽球場等等的運動設施，所以同仁參加戶外活動的機會就會跟著增加，大林慈院的運動社團也小有知名度，例如「一手好排」（排球社）、「迅猛龍社」（路跑）等。下班就往戶外去，讓身體活動，健康又有活力。

## 紓壓忘憂 維持身體健康

接下來問大家，在從事自己的興趣活動時，得到的最主要收穫？。結果第一個答案是「紓解煩惱壓力」74.6%，超過了七成。第二個是「暫時忘掉上班的辛勞」56.6%，也超過五成。其次是「維持或改善身體健康」27.3%，「增加人際互動、擴展生活圈」26.1%。打發時間、增加自信的比例也有二成。

為護理同仁紓壓，一直是管理單位的第一要務。像大林慈院護理部行政組想到的妙法就是辦一個「紓壓小站」，每個月請視障專業按摩師協助同仁紓壓，還有蕙質蘭心社，每月的懿德日，請懿德媽媽至單位與同仁互動關懷等等。而透過問卷結果了解到，除了醫院會舉辦的活動外，同仁從事自己的興趣、嗜好也是很好的紓壓方式，能讓自己感覺快樂，達到心身健康的狀態。

## 常保愉快再充電 護理工作再出發

那麼，花時間在這些非關工作的事情上，會對護理工作有好的影響嗎？所以我們提出這個問題。六院護理同仁所選的答案，認為從事興趣活動最棒的收穫是「常保愉快」占62.9%，「充電再出發」53.2%，「轉換看待的角度」45.6%。接下來是「學會下班就放下工作」29.4%，也有近三成的人選答。像我們單位之前人力吃緊的狀況維持了一段時間，同仁一直能夠共體時艱，一起努力渡過，協助新人上線，也感恩其他病房同仁的支

Q2

做如上題的事，您最主要的收穫？（至多三項，N = 1,451）

74.6%

紓解煩惱壓力

暫時忘掉上班的辛勞 56.6%

維持 / 改善身體健康 27.3%

增加人際互動、擴展生活圈 26.1%

打發時間 21.9%

有成就感、增加自信 19.5%

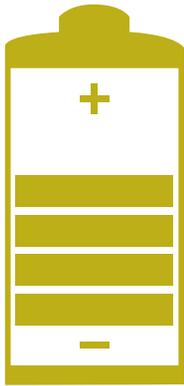
增加收入 6.0%

其他 2.4%



## Q3

從事你的興趣活動對您護理工作的幫助？（至多三項，N = 1,451）



- 常保愉快 **62.9%**
- 充電再出發 **53.2%**
- 轉換看待的角度 **45.6%**
- 學會下班就放下（工作） **29.4%**
- 增加溝通能力 **15.9%**
- 統合能力增強 **7.9%**
- 更細心 **5.5%**
- 其他 **1.7%**

援，最近單位的人力情形有改善了，所以有同仁想要出國旅行去。同仁說，上班所累積的疲憊感讓她忘了從事護理的初發心，只能埋著頭做，光是要調整睡覺的時差和上班時的壓力就很累了。但是當有計畫要去旅行時，身體一樣感覺疲憊，但想到即將要到來的假期就會期待又興奮，好像累也有能量撐過去了。因為，在旅行時，她有時間重新思考自己的工作、人生，而後帶著初發心回到工作崗位，感覺有一股新的力量注入體內，又開始忙碌的臨床工作了。

### 多證照多能力 美妝與電腦

就像演員是演而優則導，也聽聞有人是鑽研在興趣上會廢寢忘食，玩出專業來了。所以我們問問大家，「護理專業之外有在其他領域取得證照或已具教師資格」？

## Q4

您在護理專業之外，有在其他領域取得證照或已具教師資格？（N = 1,451）



- 2.7% 進修電腦技能
- 彈奏樂器
- 2.1% 歌唱、跳舞
- 1.4% 旅行
- 烹飪烘培
- 1.1% 飲品調製
- 1.1% 理財投資
- 戶外運動 **1.1%**
- 手工作藝 **1.0%**
- 繪畫、美術設計 **0.7%**
- 攝影 **0.6%**
- 室內運動 **0.4%**
- 書寫創作 **0.3%**
- 其他 **3.0%**

結果有 18.9% 的護理人員擁有在其他領域的證照或教師資格。這將近兩成的人，取得的是什麼證照呢？

答案是在「美妝、服飾」占最多，有 3.2%，其次為「進修電腦軟體技能」占 2.7%，原來有不少人是電腦高手。

二、三十歲的年輕人，為了使自己的競爭力提升，取得多種證照是一個方法。某天和學妹聊到此話題，學妹說，在學校時同學們想要走醫學美容的人很多，除了能讓自己漂亮外，上班也比其他地

方輕鬆，所以同學會積極考取美容師的證照，讓自己能進入醫美的行列之一。聽完她的分享，覺得這真是很特別的想法。而電腦的相關的證照，有中打、英打、倉頡、大易輸入法……等能考的證照都要去努力去考取。原來啊！在多證照的時代，年輕護理人員的想法與競爭力確實特別。

當然，也有的護理人員是把閒暇時間花在寫論文上，投稿專業性期刊，甚至至海內外發表論文，與國際護理人士交流經驗。少部份同仁已經具有教育部講師資格並在學校兼課，成為教育護理新芽的一分子。

### 興趣融入護理 單位有芳香

在我們這世代的護理人員又不相同了，像第二內科加護病房的美伶護理長，11A病房的英美護理長及春雅、千儷及雅媚等，都是因為自己的興趣

考取相關的證照或資格，並將興趣帶入臨床工作，使臨床工作更有滋味。

近日我們單位出現一股「芳香療法」熱潮，下班時會討論著精油的用處及精油的調配方式，也有同仁積極準備考芳療師的證照。芳香療法的效果，安寧共照師已經實際用在病人身上，現在也已經很普遍，不過在我們加護病房，卻是一個新鮮的開始。

單位一位年輕女性病人，因為肺部問題一直無法順利脫離呼吸器，心跳總是處於 120~130 次／分的狀況下，每當病人熟睡時，心跳可以維持在 90~100 次／分。所以在醫療的正規方式用到極限時，同仁就調配精油來為病人按摩，希望能改善病人的不適，讓他盡量入睡。現在有些同仁身上會有精油的香味，也能和緩上班環境的氣氛。

### 期待醫院多社團 轉換心情好工作

那大家是在院內的社團或是到外面去參加活動呢？所以我們請問大家有沒有參加醫院開設的社團。

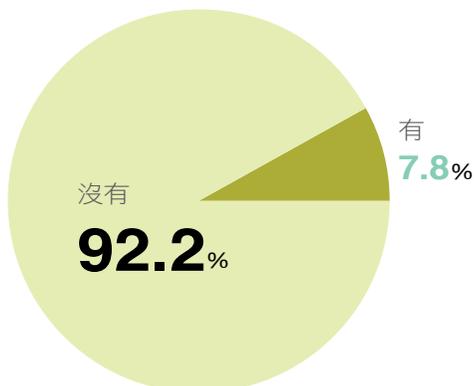
可惜，沒有參加社團的人占 92.2%，只有 7.8% 的人有參加。

接續問題為「希望醫院能再開設哪一類的社團」，此結果與同仁的興趣有相呼應，希望能開辦旅行相關的社團占最多為 28.6%，其次為烹飪烘培、飲品調製佔 25.4%。這些結果可以提供給醫院福利委員會參考。

近日在臨床工作上與一位家屬聊

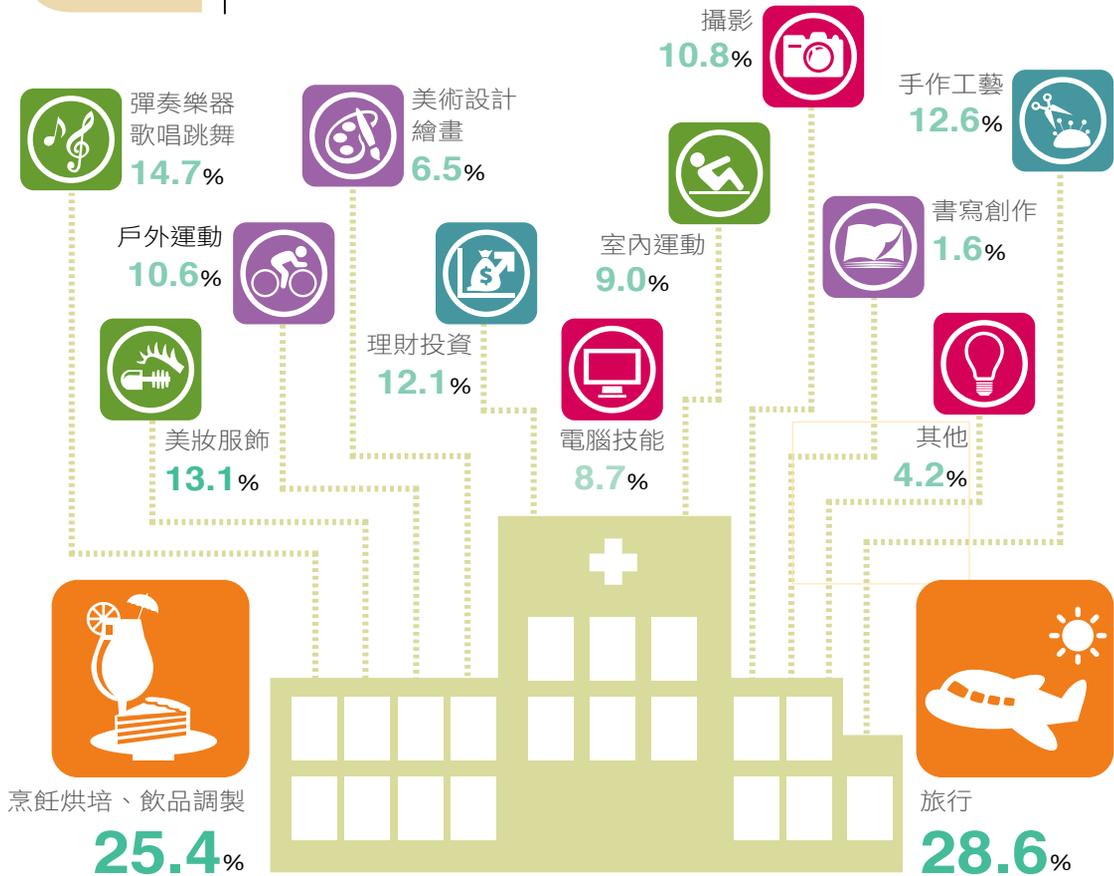
Q5

您目前有參加醫院開設的社團嗎？(N = 1,451)



# Q6

你希望醫院能再開設哪一類的社團活動？  
(至多二項，N = 1,451)



到，護理雖然是我們的工作，但與家屬與病人的關係真的不錯，而且我們不同職能的整個團隊都為病人的康復而努力，這位家屬也感覺是這樣。而同仁們的興趣，有時候也會帶給病人和家屬不錯的療癒效果，不管是親手做的小吊飾、手工藝品，或者是這些工作之外的分享，有時病人還是某方面的專家，可以教我們呢。

而這一次的問卷統計，讓我們看到

了護理同仁的另一面，看到大家脫下護理制服之後的多樣面貌，非常多采多姿。在邊做自己覺得有趣的事之後，再回到工作上，能帶著好心情、更專心、轉換角度看工作的事，不僅有利於病人，也能進而影響單位的整個相處氛圍，是一加一大於二的多贏的局面呢。

# 塑形舒壓

■ 文／李春雅  
大林慈濟醫院門診護理師



Clay Charms  
Refresh My Life



二技進修課程結束，忙碌生活頓失重心。那日，隨心漫步時在櫥窗前見到黏土手作，在店裡的人邀請下進去聊聊。黏土手作老師是位年歲與我相近的女生，留著捲曲長髮，臉上掛著甜甜的笑談著親手製作的過程，看著生動的黏土娃娃，讓我的心陶醉在黏土手作的想像裡。

## 自我修練的興趣，手作出成就

黏土不須經燒烤，可塑、可雕，黏土久放不捏時會變硬像橡皮糖，需不斷揉捏，壓出黏土裡的空氣，使勁的結果就是手很有勁道，所以每年我的體適能測驗握力成績都不差。

挑戰製作袖珍小物時，則考驗個人的眼力與手巧藝的程度。記得第一次做人物的手，花了我近一小時，重複地將水滴形黏土壓扁剪出手型，專注到眼鏡滑到鼻翼不知多少次，椅子也因身體往前而有嘎嘎響聲卻不自覺。不甚滿意的結果，是心中決定在下了課後要利用時間再做幾次！即使肩頸已經像石



頭般僵硬，兩眼酸澀到千斤重。雖然這只是興趣，但不下功夫，不得一番成就與喜悅，我清楚痛苦常是快樂的前驅。

手作黏土由基本搓圓、水滴、壓扁、長條、雙頭尖等，做出各種形狀，加上補色產生層次變化。所以每看一幅畫或構圖時，各種幾何圖形都到腦袋裡集合，經過了千百個糾結仍無法散會；旁人所見只是我呆坐茫然的神情，可知我是聚精會神地在修練。

作品被展示出來，聽到觀者發出驚奇聲，誇讚連連，讓我非常有成就感。

### 讚美生信心，擁教學資格

因為作品不斷累增，沒有空間放了，我請化療室學姊協助，挪些空間給我，從此化療室成為我的作品展示架。

擺上後，病人及同事的讚美使我更有信心，後續也完成了黏土手作的師資課程，擁有教師資格。

2008年南區國稅局民雄稽徵所邀請老師的黏土教室辦師生聯展「塑情話藝」，展覽頗受好評，所以稽徵所借力於藝術活動推廣稅捐事務，舉辦免費的黏土教學，我成為老師的助理，開始教導民眾手做黏土。

第一次當老師有些緊張，在會場來回走動，臉上強作微笑。幸好我有當護理人員的底子，不是第一次教導他人學習；臨床上的衛教和教學經驗在



李春雅的黏土手作程度已具教學資格，成品展示在化療室賞心悅目。

此派上用場，讓人感覺不到教學的生澀。

這次經驗後，老師頻頻鼓勵我在醫院開班授課，同事們也說：「你可以嘗試在院內開課啊，我們家的小朋友也都很感興趣。」因為時間、空間問題，而且備物不便，我就婉拒了。雖沒有一展第二技能的機會，但偶爾空閒把玩也能忘卻煩心事。

這一晃眼也七、八年了，黏土已在我的生活中扮演著調整生活腳步的休閒娛樂；難忘，那日隨心漫步與黏土的相遇。

# 美食愛分享

文／劉英美  
大林慈濟醫院二>病房護理長

小時候的記憶是幸福的，記得學生時代就是家裡送便當，放學一回到家，祖母早已煮好一桌等著大家開飯。高中住校時在校搭伙，上班時則有醫院餐廳供食，因此過的是茶來伸手，飯來張口的日子。除了國中的烹飪課之外，真要講到下廚做菜，那簡直可以用「天方夜譚」來形容，而「烹飪」，那是從來不在腦海裡存在的念頭。

## 挑戰烹飪 NG 成品逗歡樂

結婚後因工作忙碌常常早出晚歸，尤其是在鬧護士荒時，到了下班時間，往往是披星戴月的一個人走在回家的路上。因此，晚餐大都由兩個小孩放學後輪流洗米煮飯，先生下班回來再炒菜。除了假日外，通常是他們三個人一起吃晚餐，這樣的日子倒也習以為常。直到有一天上了高中的女兒突然冒出一句：「媽媽您好『賢慧』。」心裡暗暗自忖，在家好像沒做什麼大事耶！冷不防兒子補了一句「閒在家裏都不會」，然後兩個人哄堂大笑隨即逃離現場。

雖然只是玩笑話，倒也讓我思考好幾天，因此決定與同事一起去學烹飪，雖沒參加丙級廚師考照，倒也學到一些基本的烹飪觀念，例如怎樣燒菜才會更可口。但因茹素，所以大都只挑素食的菜色，回家也利用假日試試。

剛開始做菜的時候常常失敗，猶記得有一次大顯身手之後，耳邊傳來一句「這是甚麼鬼東西？這麼難吃！」還伴隨著驚叫聲，幫忙打圓場的先生趕緊接腔：「再嫌就沒得吃，這是大補湯，趕快喝了吧！」完全一副委屈的表情。半信半疑的我也趕忙喝一口試試看，唉呀！我的媽呀！好苦呀！把中藥放太多了。

因為要學習烹飪，單位的同事不管願不願意，通通被迫吃下好吃或是不好吃的試驗品。記得有次我把麵線煮糊了，整個麵線揪成一團，賣相極差只好

Learn to Cook  
and Love to  
Share



先嚐看看，耶！味道還可以，趕忙在上面灑了一些香菜，增加一些色澤讓視覺稍稍滿意一點。味噌湯也為了與葷食味道相近，加了不少海帶下去煮，結果煮得不夠爛，同事卻說有嚼勁。還有一次冬天燉了素補湯，自認很滿意，但是卻把補湯忘在停車場。下午想起來，在大家的期盼下，將一鍋大補湯提到討論室，準備一起享用時，赫然發現這鍋大補湯悶壞了，大家笑成一團，真是糗大啦。

### 變換菜色得歡心 煮出興趣樂分享

婆婆八十幾歲，與我們同住，好長的一段時間因為牙齒不適，只能吃軟質食物。當時不諳廚藝的我，每天只能準備稀飯給婆婆吃。有一天婆婆突然說每天吃稀飯吃怕了，因此絞盡腦汁到書局去買了一些食譜依樣畫葫蘆，結果不甚滿意。學會烹飪後，還想到上網看一些烹煮節目，學習例如豆花、蒸蛋、素碗粿、素蚵仔煎、饅頭、素包子等等，只要能入口就能讓老人家換換口味，當然也少不了打些果汁補些維生素，老人家才漸展笑顏。

吃過豆花、素碗粿、素蚵仔煎、饅頭、素包子、素漢堡、各種素補湯以及各式果汁的同事都說「讚」，因此對於烹飪漸漸地有了樂趣。家人與同事意猶未盡的表情，就是我對烹飪的心動力了。



大林慈院國際護師節至安養院服務，左為劉英美護理長。



從不諳廚藝到挑戰各種素食小吃，劉英美護理長（中）喜歡讓人開心享用的心情。圖為參加2013年國際慈濟人醫年會。攝影／葉素貞

# 球員變裁判

■ 文／林美伶 大林慈濟醫院內科加護病房護理長

## A Volleyball Referee



「嗶——！」哨音吹起後，兩手合起比了個握手的姿勢，代表著這場排球比賽的結束，也表示當裁判的我又完成了一場公平的判決。

### 考取球場上的專業證

從事護理行業多年，工作壓力不在話下。在醫院推動員工的健康促進時，意外地跨單位組成了排球社團。剛開始球場上只有 6、7 人，抱著配合醫院辦的活動而來的心態，所以對於排球只停留在初步的認識，例如只知道要把球打過網，其他規則都不懂。

但到後來愈來愈多人參加，甚至成立「一手好排」排球社，大家就愈來愈了解比賽規則。一手好排的夥伴們都熱愛排球，也興致勃勃地想要參加比賽，為使社團順利運作，加上夥伴的鼓勵，所以我參加了排球委員會舉辦的 C 級裁判講習會。

如果以醫療專業來相比，裁判講習會就等同我們加護病房同仁必須取得的 ACLS 證書是一樣的道理，先藉由上課來了解及熟記排球規則，再藉由實際排球活動來演練比賽時判決的過程；裁判證也是經由筆試規則內容以及實際執行判決職責來評核是否能取得裁判證。

參加了講習會，我才更清楚球隊隊員該如何組成，如何在比賽時讓整個流程順暢，擔任主審、副審、線審以及記分員在執行判決時的手勢及注意事項。也發現，沒有充分準備下就去考裁判證，真的比想像中的難，真的不知道是哪裡來的勇氣。不過這三天的講習會我可是加倍的認真，也很幸運地順利取得 C 級排球裁判證。

### 排球如護理 裁判像小組長

排球活動是可以訓練人的靈活度，練就團隊意識，學習與隊友間互信互助，培養團隊向心力，互相幫忙的運動。就如同在加護病房工作一樣，也需要與

同事間培養默契，互助合作讓病患獲得最好的照護。

當初取得裁判證，是為了讓社團的夥伴對於排球有更進一步的認識，也希望大家更能享受打到排球的樂趣。除此之外，也讓自己學習如何在一場比賽中能夠保持公正的、明確的、不受他人影響的判定得失分。裁判的執行如同執行臨床護理技術一樣，正確的執行技術，反覆的操作才會更加熟練。而裁判的功能，更像臨床上擔任單位 Leader 的角色一樣，指揮著當班工作的進行，讓單位的業務能夠順利的運作，遇到突發狀況時能做出決定，圓滿的解決問題。猶記得第一次在前輩的帶領下對外執行裁判的工作，心情就如同臨床新進人員一樣，幸好現在漸漸熟悉，但仍有很多進步空間。

像在第六屆院慶盃的排球比賽，有兩隊是不太懂排球的，為了讓大家更了解球賽的流程及規則，在賽前辦過幾次小型比賽，協請「一手好排」的夥伴陪同密集訓練，讓更多同事認識了排球，更喜歡排球。

也很開心有機會把自己喜愛的運動推廣出去。看到大家對於排球的熱愛，心裡就覺得很感動。回想過程，從籌組「一手好排」到後來組隊參加外面的比賽，舉辦院慶盃排球賽活動，取得裁判證，讓喜愛打排球的我，在每天隨病患生命徵象的高低起伏後，能有一個保持健康的運動時間。更重要的，這是一個可以讓我發洩，舒解壓力，認識更多朋友的好地方。

這是非常難得的經驗，一路走來，心是甜的！我，很幸福！



打排球可以一掃煩憂、保持健康，林美伶樂於推薦給大家。圖為大林慈院一手好排運動，林美伶擔任裁判。

# 別出心裁

文／林千儷  
大林慈濟醫院急診護理師

## Sewing Interests



從事護理行業，生活流程固定：上班、下班、吃飯、睡覺，讓我開始思考，除了護理之外，我還能做些什麼？

跟藝術有關的我都很有興趣。也感謝媽媽生了雙巧手給我。因為我愛買包包，想做出屬於自己的包，就去百貨公司買了一臺裁縫機，拿了店內的教學資料，回宿舍就開始自己摸索。一開始縫縫拆拆，無法完成作品，還滿沮喪的，後來慢慢變得有模有樣。每次將成品拿給對方，對方總是露出開心的笑臉，並說著好喜歡，看在我眼裡，也不由得開心了起來。

去年聖誕節，我自己做聖誕襪，裡面裝著糖果餅乾和粽子包送給醫師、學姊和朋友的小孩，每個小朋友拿到都超開心。

附近幼稚園要辦活動時，老師請我做小護士服。從不會做到生出成品讓小朋友穿上，小孩和老師都好興奮，我也很驕傲，自己裁縫技術更上一層樓了。

從臉書上加入了拼布社團，「拼布星園地－相約做公益」每個月舉辦主題趴，為彰化家扶中心義賣，不管是餐袋、錢包，還是小朋友們最愛的鉛筆袋，從每次的義賣主題學到新的手作品，又可以靠自己的才藝去義賣助人，即使都是自掏腰包，也心甘情願。歡迎布製品的同好者一起加入做公益唷，開創「布」一樣的生活。大家也找到自己的興趣，一起來改變自己的生活吧！



# 自學手作增美好

■ 文／邱雅媚 大林慈濟醫院身心科專科護理師

二技畢業後突然感到生活空虛，不知道要做什麼？一次偶然的機會發現病人的小錢包很可愛。上網查詢後才知道這叫手作「口金包」，查到一些資料，想說找幾個要好的同事一起來做，結果得到的答案是：「妳先做，妳成功了我才要做。」

所以憑著一股熱忱和不可以被看笑話的想法，跑到嘉義市手工藝店買材料，上網作功課，自己摸索試作。結果，第一個失敗，第二個修正後也失敗，第三個再修正，也不知道到底做了幾個失敗品……終於完成第一個口金小錢包時，看著它的不完美，有股莫大的感動，自己竟然完成了！同事看到後，也想一起來做了！

有同伴還是比孤軍奮戰強，二個人一起去買針、線、海綿，去布莊挑喜歡的布，上網訂口金，買書，找口金包的紙型……一起研究要怎麼手縫比較漂亮，要做什麼形狀，布怎麼裁切……當作品一個一個完成時，又有其他同事開始問：「這個會很難嗎？」「我們可以學嗎？」

其實心裡挺高興的，得到稱讚與肯定，很滿足，雖然過程跌跌撞撞，但卻能在沒有拜師學藝的狀況下和同事一起摸索完成。做口金包約一年的時間，後來因為要準備專科護理師考試而將針線全部收起來。

人生的路都是一段一段組合起來的，做口金包的這一段過程，是我美好的記憶。在這過程中我發現，人的潛力無限，只要有心，絕對不難；也感受到原來在學習新的事物時，像縫製口金包，也能因此拉近與同事之間的距離，讓生活更多姿多采。☺



Handmade  
Craft to  
Make Life  
Better