

多做多學 多得多悟

Work and Leisure in Balance

◆ 文 | 賴惠玲

無時無刻滑手機接收訊息已是人們的常態行為。在十倍數時代，資訊超載是每天生活的一部分。不少人喜歡寫網誌，抒發心情或表達看法，也藉由網友的「按讚」以獲得慰藉。這固然有正面的影響，但如果耗去大量時間在無用的資訊，成癮於網路世界，將嚴重影響整體的競爭力。無遠弗屆的網路世界無奇不有，吸引很多人寧願宅在家中，大幅改變原有生活型態。所幸，仍有不少護理人在工作之餘，或為紓壓，或為求知而學習護理之外的技能，會利用下班後時間學習或從事自己有興趣的活動。隨著資訊的發展和普及，對於專業以外的事，似乎不宜再當個完全的門外漢。

菩薩遊戲人間，護理人下班後化身成為學員，學習各種技能。經由學習的領悟，進而能影響護理工作，對於專業以外的事，大家也就不再全然陌生。雖然只有約莫 7% 的護理人有參加醫院的社團，所幸在慈濟醫療體系中，透過各種動、靜態的多樣性人文活動，倒是讓護理同仁透過參與和實踐，進而能學習到十八般武藝。例如，臺北和臺中慈濟醫院為了表達慈濟人對高雄氣爆災區鄉親的關懷之意，在院長室帶領下，醫護同仁也參與製作的「福富足月餅」祈願他們得以早日重建家園。平日，應甚少有人會想去學做月餅吧？！因此，同仁也回饋相當好的評價。而每年國際慈濟人醫會年會或是慈濟營隊活動，各院區總是主動分享拿手美食，如泡菜、奶油酥條等，也都是來自各院同仁的共同參與製作；只要願意參與，在慈濟總是能多做多學，多得多悟。

護理人員願意在下班後進行自己有興趣或是自願投入的事物，無論是去學還是去教，因為有趣和自我動力的驅使，自然會給自己帶來歡樂愉悅的心情。在愉悅的狀態下，自然能改變個人的身心狀態，進而能表現在護理專業

上的態度。期初與大三導生會談發現，在暑假歷經基本護理學實習經驗的同學，都因在醫院接觸了病人以及與照護團隊的互動而更喜歡護理，因為在醫院裡，他們遇見好護理長、好護理師；對學生的指導態度，深深吸引住學生未來的就業意願，初體驗往往也會是最深刻的體驗。這種經驗會直接影響學生對護理生涯的抉擇，鼓勵學生應將這種經驗撰述傳播，因為，唯有分享才有影響。

儘管媒體素養水平因人而異，隨著閱聽人對於資訊之倚賴與日俱增以及資訊的超載，閱聽人是否有時間、有能力識別資訊的可靠性，很是值得商榷；但是護理專業形象乃透過護理人自己的言行舉止，在舉手投足中建立，更是透過媒體傳播而鞏固。資訊科技發展至今，已是人人是媒體，自己就是媒體。護理形象在年輕護理人或護理學生的指尖世界快速流竄，尤其是不太正面的消息，傳遞之速，毫無時間差。有時為了個人情緒抒發，有意無意間傷害了整體護理形象。即時通訊系統的乘載是多元的，網路即時的傳遞文字訊息、語音、視訊與檔案交流，無一不是衝擊著護理專業的形象。

護理人才的招募與留任自當也是無法脫離通訊系統，在年輕世代大量使用各式電子媒介進行意見傳達或情緒抒發的同時，較年長的護理行政管理者更不能與通訊系統的應用脫節，甚或排斥學習使用，尤其為了平衡報導，導正新世代護理人對專業的認識，以及學習年輕人的溝通模式，即時通訊系統的使用儼然是指尖上的管理學，也勢必要成為護理人的「興趣」之一。

護理師是醫院裡為數最龐大的專業人員，可惜護理人參加醫院社團的人數遠低於預期，緊鄰花蓮慈濟醫院旁的慈濟大學社會教育推廣中心的各式多樣化課程，雖很受社會大眾的青睞，但是，卻較少見臨床護理人員報名參加。輪班制度以致時間無法配合是影響因子之一。為了讓同仁有多一點點時間喘息，花蓮慈院在高院長的一念心，發起「同仁子女課後服務班」。此次調查，樂見多數護理人都能透過參與休閒活動重拾愉悅心情，也將休閒活動轉成正向能量，讓自己充電再出發於護理專業上。如有更多正向思維和行動，透過我們的指尖散布於即時通訊系統中，傳達護理的光明面，讓閱聽大眾更認識護理，肯定護理，勢必也能協助解決人才留任問題，擴大從事休閒活動的附加價值。☺