

護 理 師

養 心 健 身

Exercise Your Body and Mind

■ 編輯 | 陸秀芳 慈濟大學護理學系助理教授

你覺得什麼時候應培養運動的習慣，我會回答「不用等，就是現在」，學生時代的我還是登山社副社長，也爬過幾座百岳，但是投入臨床工作後、婚姻生子、輪夜班後，運動卻離我越來越遠。

從護理生到護理師，越專業的職業，在養成訓練與執業過程中，必須付出許多體力與腦力，運動能健身、抗老化、舒壓好處多多，從我們周遭也能發現一群護理兄弟姐妹已養成運動好習慣。運動已不再是專屬特定人物的休閒活動，站在第一線的醫療照護專業人員每日提供健康服務，你是否也為自己儲值健康？

如果再問你一次，你覺得什麼時候應培養運動的習慣，你也該回答「不用等，就是現在」！

在職又進修 運動練耐力

Stay Energetic to On-Job Advanced Study by Exercise

■ 文 | 戴佳惠 花蓮慈濟醫院內科加護病房副護理長



曾經在一次回母校與學弟妹分享護理工作的快樂與辛苦時，學妹問到是甚麼原因讓我能在臨床工作那麼久，我回答有兩個原因：一是要對工作有熱誠，持續精進自己的能力；另外則是要運動。當下全場學弟妹哄堂大笑，我一開始丈二金剛摸不著頭緒，但隨即就知道原因了，因為我的外表可能與喜歡運動無法劃上等號。

臨床工作 12 年，經歷在職進修完成學位，到目前擔任臨床教師與學習行政業務，這過程經歷的訓練及磨練，更讓我體會護理工作需要熱情、耐心及體力。

剛開始工作的時候覺得自己都被時間追著跑，總覺得治療都作不完，下班都帶著疲憊的身心回家，每天都抱著是否還能繼續下去的疑惑。直到有一天，一位學姊問我要不要跟她們去運動，著實讓我心情大大改變。當天大夜下班，學姊就帶我到大學的體育館去打羽球、騎腳踏車，在這短短的運動時間，讓我感覺到原來我們有很

多資源可以做運動，也不必受到人數的限制。因為在學期間常與同學相約去籃球場打球，我很喜歡那樣流汗的感覺。但到了職場，同學們各自有工作比較難約在一起，就中斷了打球的日子。我真的很慶幸在職場上遇到運動的同好。

在工作中學到知識也可以印證在運動當中，偶然在查詢文獻時讀到相關資訊，就運用在自己運動的時候，嘗試突破自己的極限。運動的過程，也可以讓思緒重新調整，更有精神，可以緩解工作的壓力。現在我會依照不同班別調整運動時間及方式，像是白班上班前去操場快走 30 分鐘，下班再去騎腳踏車或游泳；小夜班就在上班前提早一個小時去體育館騎腳踏車；大夜班則在下班後先去運動再回去休息。

工作與生活要有交集才能達到平衡，每天透過運動找到生活中的樂趣，讓一整天工作的心情也變好。你今天運動了嗎？一起去動一動吧！



臨床護理師動一動

Exercise Keeps Us Nurses in Shape

■ 文、圖 | 楊政達 花蓮慈濟醫院外科加護病房專科護理師
慈濟大學護理學系 90級系友



翻開大學醫學院各科系的學分，除了醫學系要多讀幾年，其餘各科系和運動掛的上邊的，就屬護理學系和物理治療學系，尤其以護理學系的課程規劃最為豐富，從基礎的生物、生理心理、營養體適能到解剖學、內外婦產兒，身體每個系統的各論著實訓練，還涵蓋臨床實習和報告，所以有許多臨床經驗。

但是，許多護理學系學生畢業後，進入醫院擔任臨床護理師幾年，卻因為龐大的臨床工作壓縮自己的生活時間，輪三班生理時鐘愈是紊亂，更常以聚餐作為人際交流活動，造成身材日漸走樣，即使有運動也不容易持之以恆。

在工作中接觸大量創傷後、手術後及多種合併症的嚴重病患，每日協助病患復健，深深有感運動和健康習慣的重要性，也運用所學在自己身上做實驗，從 83 公斤甩掉 24 公斤，至現在的 59 公斤，體脂肪也從 23% 至 13%。在此和大家分享健康的生活幾個大方向：

1. 要開心：

現代人工作壓力大，連帶生活人際關係較緊張，所以，連健康飲食運動都把自己逼得太緊，開心放鬆的規劃自己的飲食運動，才能持久，另外，像靜坐也可以讓自己心思沈澱穩定。

2. 安排時間：

每個人一天 24 小時，你花在吃東西或出門去用餐，如果每餐花 15 分鐘，3 餐就要 45 分鐘，但卻常常吝嗇花個 30 分鐘和自己的身體對話。安排運動，不管是快走跑步、核心肌群訓練、或戶外活動都行，所以要在心念上轉變。

3. 找伴：

可以接觸一些社團，如：慢跑社、登山社、瑜伽社，營養講座等等，當接觸到不同領域的同伴，互相討論可以啟發很多不同的想法，規劃屬於自己的健康計畫。

4. 飲食和運動：

飲食七分運動三分！飲食要均衡，避免營養不足，盡量食用當季當地新鮮食材，減少再製品，比如：能吃糙米飯就減少吃麵條，選用低升糖指數 (low GI) 的澱粉類，讓體內血糖波動趨緩，另外，避免油製品，因為，油原料和製程很複雜，可轉從堅果類去補充，運動方面以自己喜歡、簡單從事開始：比如跑步、戶外健走或核心瑜伽（加強背後肌群），原則是要微冒汗，即可增加身體代謝，但是過了 30 歲之後，肌肉流失加快且不易生長，容易造成虛瘦或虛胖，需再增加重量訓練，才能維持體態避免受傷！

5. 睡眠：

良好睡眠有助身體統整，維持代謝和穩定情緒，所以，要計畫個人的睡眠週期，切記深沈睡眠比起睡的久重要。

以上五點，是自己從事重症照護一段時間，發現肌力心肺不足的病患住院時間增長併發症不斷，歸納出來的心得，也透過輔導許多繁忙工作的同仁，可以永久地把健康習慣放在心上，投資自己的健康存摺，藉此分享！





結下十公里運動緣

Leisure Runner

■ 文 | 鄭愛蓁 慈濟大學護理系三年級



同學中有些人會稱讚我：「運動美少女」、「健康美少女」，因為我常帶給別人「熱愛運動、健美」的形象。但其實我並非從小就是個體育健將喔！能想像我在讀大學前，人生是跟運動沾不上邊的嗎？勉強能跟運動沾上邊，可能就是小時候有被強迫學過游泳，和放假早晨跟爸爸出去打打球、跑跑操場吧！這麼說起來其實小時候是不排斥運動的，但隨著年紀增長，因為不喜歡運動後滿身大汗、黏膩的感覺，也不想因為揮灑青春汗水而在太陽下曬黑，所以就開始不想運動，體育課在樹下乘涼、往飼料雞的方向移動。究竟是什麼原因讓我重拾對運動的熱情呢？

十公里路跑 開啟運動因緣

大一下學期，跟同學一起報名了學校的十公里路跑比賽，抱著志在參加不在得名的心態，單純只是想要跑回精舍看一下，但為了不要倒在半路上，寒假時開始練跑。一開始體力、心肺耐力真的很差，大概跑兩圈就要停下來走一圈才能繼續再跑，但跑著跑著，發現自己能延長持續跑不中斷的圈數了，兩圈、五圈、十圈。十圈從三十五分鐘、三十分鐘到現在約二十二分鐘可以跑完。後來順利跑回精舍，還得到了人生中第一個獎杯，充滿了榮譽感！但榮譽感只維持了三天，那並非我後來持續運動的原因，因為人是有惰性的，懶惰可以毀了一切，但它有一個天敵——「美」。在我開始跑步後，我發現我的大腿變細、變結實了！我在國二升國三那年暴肥了 6 公斤，加上高中不正確的減肥觀念，雖然看起來不胖，但就是感覺鬆垮垮的。

所以這個驚喜的變化實在讓我龍心大悅，雖然體重沒有改變，但大家都說我變瘦了，更促使我努力運動。

運動的好處說不完

從一開始單純跑步到後來還會上網搜尋相關資訊，我開始重量訓練，增加肌肉量。運動真的有很多好處，除了讓你看起來更瘦更結實外，你還可以吃更多！對！總是要有一些很膚淺的誘因，才能讓人一直堅持下去。但還是得提些更正面的，例如：我覺得運動是個不錯的宣洩壓力的方法，有時候讀書讀累、讀煩了，我會去體育館騎個腳踏車，讓自己暫時忘記書本上的事情，痛快流汗後精神會更好；或是有時候遇到不開心的事，就去做重訓，把怒氣發洩在器材上面，還可以增加基礎代謝率，越做越有勁！或是去游個泳，讓冰涼的池水冷靜自己的大腦、放鬆心情。運動最大的收穫還是那金錢買不到的健康了。開始運動後，除了體力變得很好、整個人看起來神采奕奕外，還很不容易生病呢！

今天開始運動吧！

我覺得運動有時候是需要半強迫自己去執行的，因為人的藉口真的很多，冬天太冷不想動，夏天好熱也不想動，沒有伴不想去，人多好擠也不想去，下課好累不想去，放假只想拿來補眠……，有這麼多藉口能用，此時真的需要推自己一把，或是找個互相督促的好朋友展開你的運動生活，不用強迫自己每次一定要運動一小時，有時每次半小時、培養運動的習慣反而是更重要的！像我就期許自己未來進入臨床工作後、有自己的家庭後，還能繼續保持規律運動的習慣、不被現實的因素阻撓，以健康強壯的身體去照顧病人、照顧家人。所以就從今天開始運動吧！





最愉快的滿足

Hiking Brings Me Joyful Satisfaction

■ 文、圖 | 洪瑋羚 花蓮慈院心臟內科專科護理師
慈濟大學護理學系 90級系友

游泳是畢業門檻

說到運動，從小就是我最弱的科目，小學成績單一打開，就只有體育拿乙等，尤其是球類運動是我的罩門，看到球飛過來就莫名的害怕！老師也常擔心我不愛去操場活動，還主動要同學帶我出去玩！不過每到週末，父母常帶我們到鄰近的大坑步道或溪頭步道走走，親近大自然；不知不覺就走了很多年。到了初中、高中和大學，我念的每間學校都要求一定要學會游泳，所以游泳成了我另一個不害怕的運動項目。一直到了進了醫院工作約4年時，混亂的三班作息讓我覺得體力大大衰退，不再像剛進職場時那樣能輕易應付常常變換的時差，恰巧在那時因緣際會轉換跑道，開始專科護理師的生涯，當時帶我的主治醫師邀我去佐倉步道走走，便和寶慧姊三人組成了「夏日登山團」。走過陡斜的步道上到步道的底端，登高俯瞰花蓮市景，喝一瓶清涼的飲品，成了每個星期日下午令人期待的例行活動；體力也從定時運動後開始改善。

天使戰勝體力不流淚

曾經在某本書上看到有「天使的眼淚」別號的嘉明湖，心裡一直很嚮往，但限於無法獨自前往一直無法實現願望。在開始走步道一段時間後，院內的同事組了一個嘉明湖登山團，有厲害的同事當嚮導。沒爬過百岳的我，事前和寶慧姊常常背著重重的生物課本走步道當重量訓練，平日也要到操場快走。一路上，



崎嶇的山路和陡峭的陵線間斷出現，山屋好像在看不到終點的路。隨後和隊友失聯，進退兩難，只好硬著頭皮往前走，好在山屋有其他山友們接濟的帳篷、睡袋、熱食和薑茶。當隔天其他隊友上來會合，一起看到澄清的嘉明湖在藍天下閃耀，路上遭遇的辛苦都值得了！腿力雖然還不是太好，但只要為了想看到的風景不斷堅持，總是會到達終點。爾後斷斷續續參加了幾次路跑，在路跑比賽中，每當覺得腳痛再也走不下去想放棄的時候，就會有補給站和路旁加油的民眾為我打氣，讓我知道不管遇到任何困難都不孤單，但要完成任務就只能靠自己努力，每一個完賽獎牌都因為盡力掙來而充滿價值！為了登山和路跑而鍛練的體力及養成的信念，也對工作幫忙很多。

每日 7 分鐘省時又省錢

現在因為繁忙的工作，有時連走步道的時間都變得奢侈，但我仍盡量保持每天早起做 7 minutes workout(七分鐘徒手高強度間歇運動) 的習慣，早點下班時則會到運動場快走。有機會外出旅行也儘量以步行代替坐車，除了能用慢速感受在地生活，省錢又能運動，一舉多得！如果什麼運動項目都不擅長，也不想為了要買哪種運動衣或器材傷透腦筋，走路是個可即刻開始且不花錢的方式。「要活就要動」，工作越是忙碌就越是要運動來保持好體力、好精神、好心情，而且運動後得到愉快滿足的感覺絕對不是吃大餐或血拼可以取代的！☺

