

逗陣 護健康

*Nursing Staff
Health Promotion*



An illustration of two nurses in orange t-shirts and dark pants playing volleyball in a stylized mountain landscape. One nurse on the left is jumping to hit a yellow and blue volleyball, while the other on the right is in a ready stance. The background features blue mountains, green hills, and a bright yellow sun. The foreground has a green field with small white and yellow flowers.

護理職業的 身心疲勞檢測與健康促進

**Maintain Physical and Psycosocial
Health of Nurses to Prevent
Occupational Hazards**

隨著工作年資的增加累積了經驗，
但身體的疲累與心理的壓力
也可能隨著累積，
適時的消除疲勞、減輕壓力，
才能避免積勞成疾或
演變為職業傷害，
身心健康，
護理工作才能長久永續。

要照護好病人，
從自己開始健康促進；
善用院內外各種資源
紓壓、強健身心，
護理夥伴逗陣來，
你我都健康……

不同的職業都存在著傷害風險，除了懂得保護自己不受傷之外，還要保持覺知，讓自己維持身心的健康。「壓力大」、「負擔重」是大部分人對護理工作的認知，而護理人員也很厲害，總是「能忍則忍」，先盡責地完成工作，才發現，好像累過頭了。

問卷基本資料統計

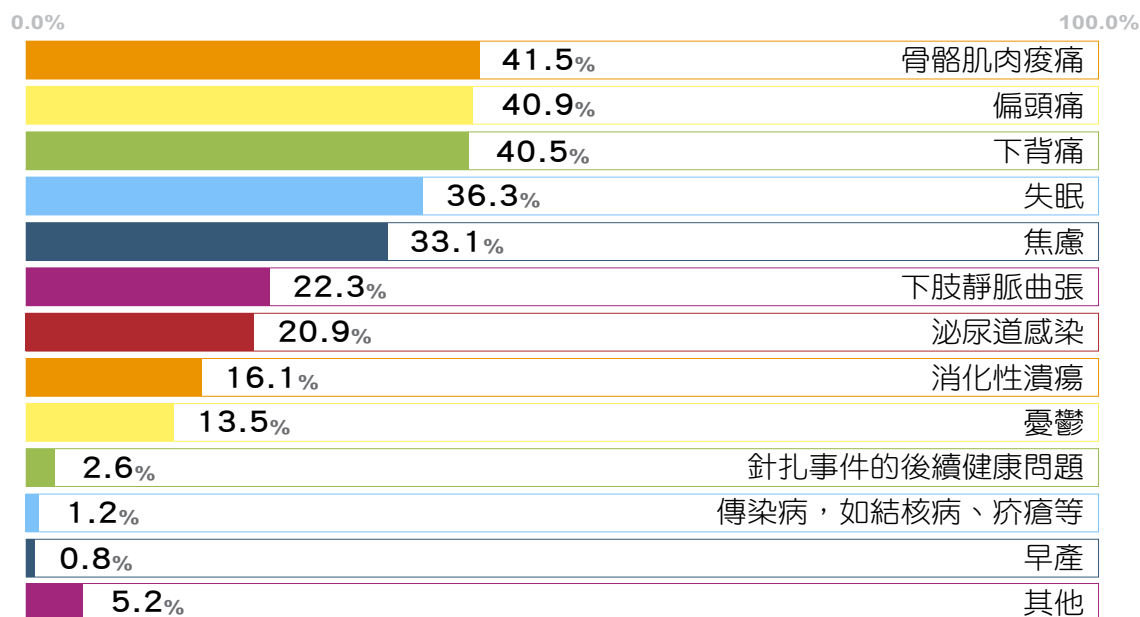
性別	N	%
女	1,601	95.0
男	84	5.0
總計	1,685	100.0
年齡	N	%
≤20歲	33	2.0
21-25歲	600	35.6
26-30歲	279	16.6
31-35歲	260	15.4
36-40歲	241	14.3
41歲以上	272	16.1
總計	1,685	100.0
職務別	N	%
護理師/士	1,354	80.4
副護理長	48	2.8
護理長	72	4.3
督導及以上	27	1.6
個管師(功能小組)	58	3.4
專科護理師 (含資深護理師)	126	7.5
總計	1,685	100.0

■ 文 | 江欣虹 大林慈濟醫院護理部督導

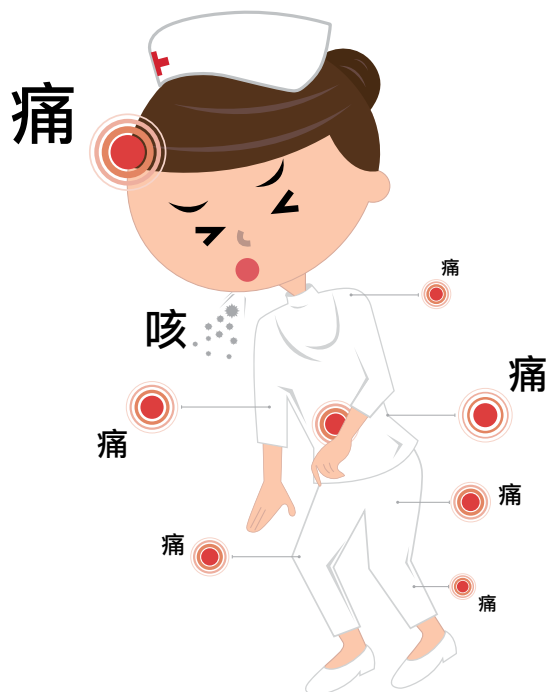
以大林慈院護理部劉季惠督導為例，她在開刀房服務 24 年，長期久站，且跟刀需維持高度集中的注意力，上班時精神繃得緊緊的，到了該睡覺的時候還放鬆不下來，就三不五時失眠。長期的疲累堆積成身體的腰背痠痛、下肢靜脈曲張，心理的焦慮也快變成常態，

職級	N	%
N	528	31.3
N1	294	17.5
N2	642	38.1
N3	148	8.8
N4	73	4.3
總計	1,685	100.0
工作科別屬性	N	%
內科	335	19.9
外科	261	15.5
小兒	68	4.0
婦產	68	4.0
急重症	338	20.1
功能小組	11	0.7
血液透析室	49	2.9
手術室	115	6.8
門診	223	13.2
心蓮	32	1.9
行政	37	2.2
精神科	65	3.9
其他	83	4.9
總計	1,685	100.0

1) 您因護理職業導致身體及心理出現困擾您的症狀？ (N = 1,685，最多複選 5項)



只是仗著自己年輕而沒放在心上，都沒有去處理。睡一覺醒來，就想「啊，沒事了，可以繼續上班了！」季惠督導說：「現在年紀大了，不適症狀更明顯了，去年也只好開刀才能處理下背痛的問題。」等於季惠督導在工作二十多年後才開始去調整生活習慣，像是假日去舒壓按摩、有時也會參加醫院舉辦的健走活動，讓自己心情放鬆，尤其是旅遊後，總有重新充飽電再出發的感覺。她說：「現在回想起來，如果能早一點照顧好自己的健康，也不會走上開刀這條路。」



感謝季惠督導分享過來人經驗提醒線上所有護理工作者，也因此，大林慈院的編輯群設計此期問卷，主要想了解一下六家慈濟醫院的護理人員現階段工作的身心狀況，有些什麼症狀，有沒有開始採取相關措施改善，以避免最後演變為職業傷害。

腰背頭痛失眠焦慮 身心困擾需處理

此期電子問卷共回收 1,685 份。首先了解因護理職業導致身體及心理出現的困擾，問卷列出至少 12 個項目給同仁勾選。結果發現有四成以上表示骨骼肌肉痠痛(41.5%)、偏頭痛(40.9%)及下背痛(40.5%)，是他們最常出現的身體症狀；而有三成以上的人員表示有心理困擾，如失眠(36.3%)、焦慮(33.1%)。接著是下肢靜脈曲張、泌尿道感染，都在兩成以上，消化性潰瘍 16.1%、憂鬱也有 13.5%。另有 5.2% 選「其他症狀」，開放式的填答裡，比較值得注意的是有人寫「低自尊」。

進一步詢問護理職業導致身體及心理出現症狀時的困擾程度，以 0~10 分(10 分代表最困擾)來表示。首先看沒有困擾的人(0 分)有 2.7%，應該是非常令人羨慕的一群人；相對地，絕對困擾的(10 分)比例 2.3%，建議是要立即處理症狀的一群人。這一題目的平均分數為 4.8 分。

若參考 0~10 分疼痛指數來劃分，1~3 分為「輕微困擾」，4~6 分為「中度困

擾」，7~10 分為「強烈困擾」，則輕微困擾有 26.0%，中度困擾 50.8%，強烈困擾 20.6%。如果依照疼痛指數，3 分以上的疼痛就建議要治療了；那對護理同仁因為身心症狀而有困擾的程度，有七成以上的同仁，應該要積極尋求解決之道了。

醫院健康促進 再忙也要關注自我健康

對於醫院所提供，員工健康促進的福利措施或輔助設備，護理同仁主要使用的有：健康檢查(32.5%)、員工旅遊(29.4%)、各式舒壓及心理健康相關課程(21.9%)、院內舒壓環境(如舒壓小站、幸福咖啡館等)(21.9%)及醫院付費或提供的運動設施(游泳池、健身房、球類場館等)(21.9%)，再來是「參加院內的社團活動」只有 7.2% 的比例。選「其他」的有 18.2%，有人填：找資深學姊，有人寫「中醫」，還有人說「不知道有這些資源」……其實我們希望所有選項的比例都能更高一點，多多運用醫院內的軟硬體健康促進及職業安全課程。

「健康促進醫院」是大林慈院全院推動的主力活動，自 2006 年開始，員工的健康促進是其中一大重點；2016 年榮獲「健康職場認證」年度績優類—健康領航獎、2017 年通過健康醫院認證，大林慈院為員工的健康促進處處把關，同時也增設了許多運動設施供員工使用。

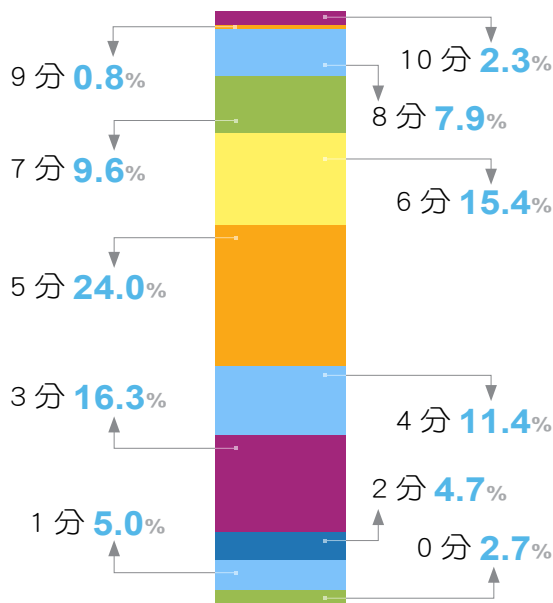
大林慈院護理部設有舒壓小站，醫院有幸福咖啡廳，院長室主管會帶著幸福下午茶到各護理站巡迴提供餐點，院內有多項運動社團，鄰近也有游泳池供使用。

大林慈院護理部健康管理中心林欣怡員工健康管理師表示，從二年前開始執行員工健康管理，發現許多護理人員在臨床上常常因為忙碌而無法執行許多健康促進活動，雖然以前在未轉任為員工健康管理師時，也會有此想法，但因身體出現免疫問題時，才驚覺健康的重要，因此每次在關懷護理人員時，都會用自身經歷與大家分享，並鼓勵健康促進的重要，且在自己的單位也率先帶動起健康促進活動。

還有，精油按摩也在院內開始興起喔。心蓮病房程裕藍護理長帶著護理師們在臨床上提供各種舒適護理，最受病人喜歡的就是精油按摩了，無論是消除水腫的美手美足，或是舒壓放鬆的肩頸按摩，若是家屬照顧疲累出現腰痠背痛的情形時，有時也會幫他們按摩放鬆，幫助這些照護者釋放壓力，然後覺得神清氣爽。

同仁間若見到有人疲累身體不適，更是不吝伸出援手幫忙按摩疏通經絡，只希望大家都能先照顧好自己才能照顧好病人，有時還會分享不同的手法能提供什麼樣的神奇療效呢。另外近期學習的經絡芳療是結合了西方的芳香療法與東方的經絡按摩，依據整年的節氣特性，對應人體 12 經絡，再加上精油的療效

2 您因護理職業導致身體及心理出現的症狀，對您造成的困擾程度，以 0-10 分 (10 分代表最困擾)，您認為是幾分？
(N = 1,685，單選)

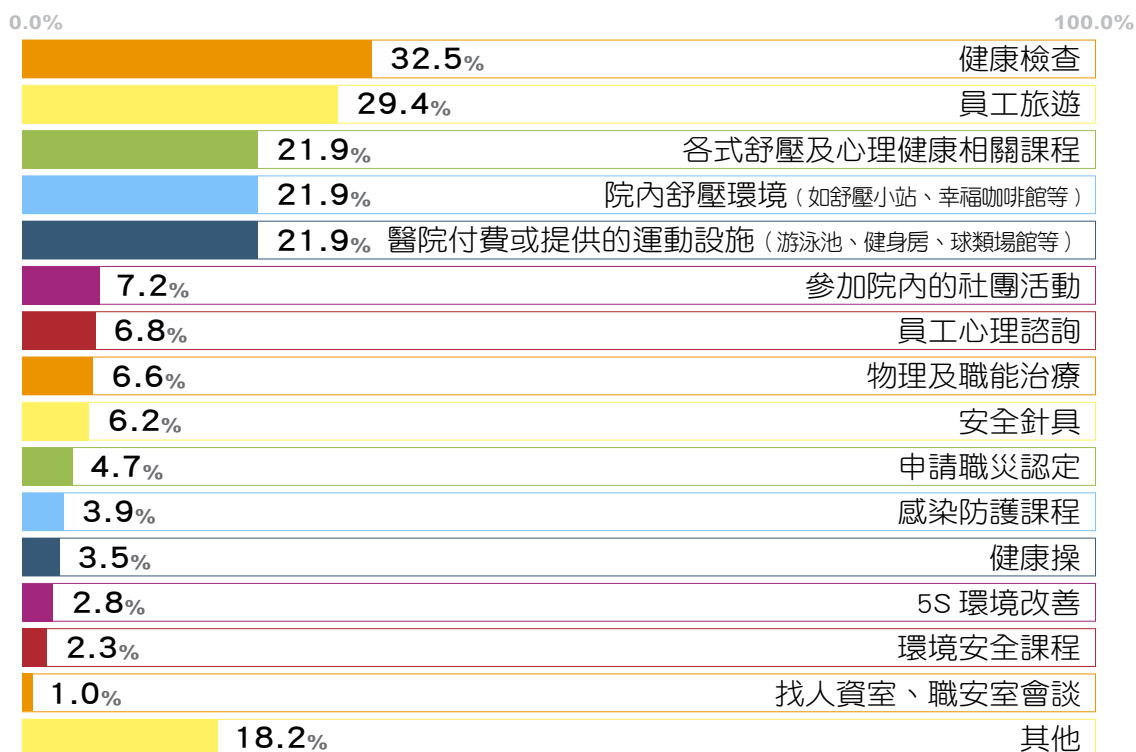


輔助，調節身體機能，藉此改善常有的不適症狀，種種學習看似因為臨床所需，但實際上最大的受益者其實是自己還有家人。

過半最愛旅遊 按摩芳療及走出戶外

除了醫院所提供的健康促進措施外，「在醫院外」護理人員也能採用其他方式促進健康活動來改善自己的身心健康，前五名分別為旅遊 (55.5%)、養生館、芳療、按摩等舒壓 (40.8%)、戶外運動 (29.5%)、體育館的運動 (27.9%) 及各式舒壓及心理健康相關課

3 您最主要運用「醫院提供」的哪些員工健康促進的福利措施或輔助設備來改善護理職業造成您的身心不適？（N = 1,685，至多複選 5 項）

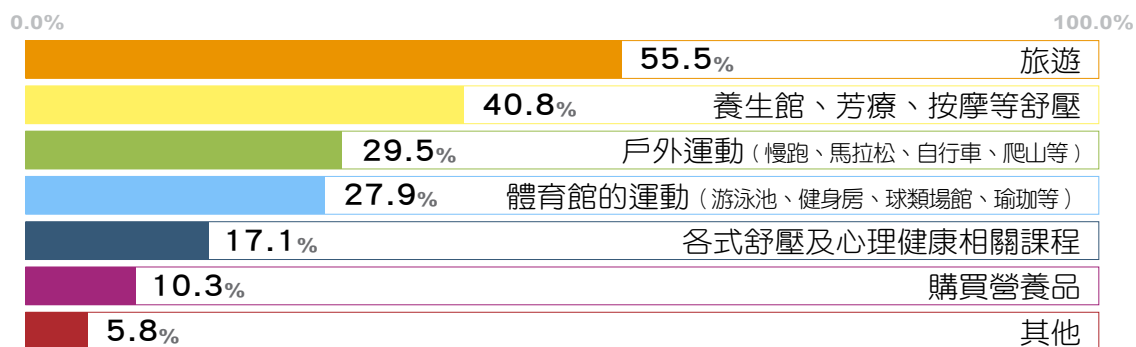


程（17.1%）。顯然院外的比例整體來說比院內高一些，無論如何，只要護理同仁們懂得去找方法改善自己的身體及心理，消除疲勞，維持身心的健康，也才能樂在護理工作。

「腰好痠！」、「肩好緊！」、「好想要休息。」、「可以多睡一點嗎？」……常聽到護理師們發出這樣那樣的小聲音，我想這是他們的小願望！護理人員平常因為工作壓力大，經常忽略運動對身體健康的重要性，年輕人常用大吃大喝或省下睡覺時間出去玩的方式想要

「舒壓」，結果反而休假完拖著更疲憊的身心來上班……。以大林慈院為例，近幾年來因為醫院帶動活動的氛圍已慢慢地吸引了護理人員的參與，如院內社團排球社就是外科加護病房林美伶護理長所推動的，而我會找家人或朋友利用假日到戶外運動，如爬山就是一種很好的運動兼舒壓，尤其當站在山頂的那一霎那，看見天空的美、雲海的壯觀，整個心情都開闊地起來，平常工作的壓力頓時一掃而空。現在院內也有許多爬山的愛好者，我們共同組了「古步道健走

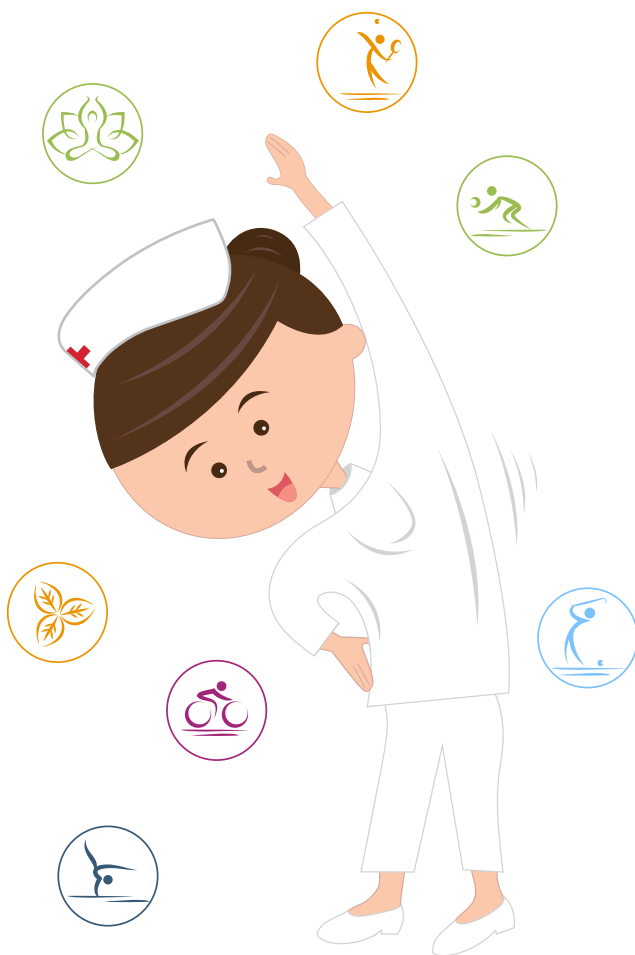
4 「在醫院外」您最主要運用哪些措施或輔助設備來改善自己的身心健康，以避免職業傷害的發生？（N = 1,685，複選至多 3 項）



團」，目前已號召 51 人加入此 line 群組，期待更多同好者的加入。還有現在日漸普及的「正念減壓」，也不失為好方法。

希望臨床護理人員對健康促進活動來預防身心症狀的需求，有持續增加的趨勢，無論是院內舉辦，或主動參與院外的活動，建議能找出自己因應的一套措施。但還是期望各醫院都能為員工增設更多的健康促進服務措施，讓想運動、紓壓的人員能有更多的選擇，提供更友善的職場健康促進環境。

希望透過健康促進觀念與活動的推廣，能改善護理同仁身心症狀的發生。當然，也希望護理同仁建立讓更多一線護理人員都可以遠離職業傷害，同時更期許護理人員能優先照顧好自己的健康，才能為廣大的病人持續護理專業的照護。珍愛自己，才能樂在工作。



精實護理 順應人體工學

Apply Ergonomics and
Lean Nursing into Clinical Practice

■ 文 | 胡宇娟 大林慈濟醫院 10B 病房護理長、許慧英 大林慈濟醫院 8B 病房副護理長
圖 | 許慧英

醫院常有各種潛在的健康危害因素，而護理師又是臨床照護第一線的工作人員，工作中若有不符合人體工學的發展姿勢、不正確的搬運病人或彎腰鋪床、搬運重物等，長時間下來，將影響護理師上班心情，危害身體健康。肌肉與骨骼疾病是醫療照護者較高比例的傷害，有研究建議護理師工時不應過長，也不應照顧過量病人，才可避免下背痛之類的肌肉骨骼疾病，所以正向、安全的護理執業環境建構與發展是很重要的議題。

文獻也指出臨床工作中可能存在危害的原因：不正確姿勢、重複性動作、用具設計不良、採光不良等。職業災害依特性可分為：物理性危害因子、化學性危害因子、生物性危害因子、人體工學危害因子、心理壓力危害因子等五類，其中又以人體工學（人因工程）因素最易在無意中發生，如自認為方便的姿勢從事護理工作，長期以往易造成下背的傷害，而搬舉、推拉重物易造成肌肉拉傷，重複性動作易造成關節病變，都是潛在風險的職業傷害。

護理行動工作車的發明，讓我們大部分的工作都能在病室旁完成，不用再多次往返護理站或其他地方，已是友善職場進步的一個指標。

全院近一兩年來推動精實管理，讓我們換個角度與方式來看待早已習慣的環境與工作方式。我們觀察到，一個白班護理師給藥時，需以彎腰的姿勢遷就行動工作車，且彎腰開關抽屜高達近百次。此外，也看出急救車的「笨重」，內容物雖然有分類擺放，但在緊急使用時需快速彎腰取物，也需重複開關抽屜多次來取出各項急救用品，因為放置位置分散，在急救時也可能導致護理師覺得時間來不及而心理壓力過大。



改善前



改善後

運用 5S 精實觀念於臨床，同仁點班前後的差距，從需要蹲下到減少彎腰或蹲下頻次，考量人體工學，創造友善環境。

仔細觀察分析的結果令人驚訝，護理同仁對於需彎腰取物早已習以為常，也從來不知道開關抽屜的次數一天多達百次，這些都是職業傷害的潛在風險。時間一久，身體出問題是遲早的事。

有鑑於此，我們組成精實 5S（整理、整頓、清掃、清潔、素養）專案小組，致力於符合人體工學的目標，開始腦力激盪；包括：如何減少開關抽屜的次數、減少尋找醫療用物時間，更重要的是降低彎腰次數。執行方式是優化現行的行動工作車及急救車，例如：在行動車或急救車的抽屜空間，確實做好「分類的標示」，讓用物擺放一目瞭然；需重複彎腰，是用物擺放不符合人體工學；也發現連垃圾桶的擺放位置也不夠好，連丟垃圾也要彎腰……

專案小組改造行動工作車及急救車、縮短護理人員取用急救用品時間、減少護理人員使用時心理壓力、減少彎腰次數，以更安全的方法提高的工作效率、提昇使用效益、提升職場安全及滿意度。

感謝精實管理顧問李玉珍師姊的指導，讓我們正視也重視符合人體工學這個議題。當理念要付諸於行動，看似簡單過程卻讓我們絞盡腦汁，臨床使用者的期望、現車改造的成本考量、手工製作的困難，同仁一次次的回饋再一次次的修改，力求克服原車體的限制，只為提供護理師友善的工作用具，減少職業傷害的可能性。

全面預防職災 多方調節身心

Occupational Safety and Health Protection in OR

■ 文 | 王芷郁 大林慈濟醫院手術室護理師 攝影 | 林詩淳

「等一下有一臺外傷緊急手術要送刀，請大家趕快準備。」頓時整個手術團隊都動了起來，麻醉科立即準備維持病人生命徵象的麻醉機器、藥物及插管用物，手術室同仁以迅雷不及掩耳的速度，準備緊急手術所需的儀器、設備、衛材等，搶救生命分秒必爭。

手術團隊在這有限的時間、空間，搶救生命的現場必須講求迅速、正確無誤地完成各項護理技術及照護，使病人能順利完成手術，因此長期處於緊繃、精神高度緊張的狀態下，往往容易造成身、心、靈莫大的壓力，單位有同仁曾經在協助緊急手術進行時，因團隊成員注意力均集中在手術出血部位，在縫合止血過程中不慎被扎傷，當下除了盡快處理自身針扎傷口、進行通報，也掛礙著是否會影響

到手術的進行。而事後當接獲感控同仁通知「病人有血液傳染疾病，須接受緊急預防性用藥！」在等候報告的那段時間，心情的煎熬真不是他人所能想像的。所以要如何防止職業災害及提供同仁舒緩身、心壓力的措施，是非常重要的。

提供一個安全的工作環境、必要的防護措施，才能避免危害同仁職災的發生，讓手術團隊能安心於搶救生命的現場是很重要的，除提醒、關懷同仁注意身體狀況，定期健康檢查，單位主管依單位常見的針扎或體液



噴濺，全面推廣使用安全針具、卸針（刀片）盒，尋找、提供同仁使用合適的護目鏡及防護口罩，在上刀前團隊彼此提醒落實配戴，同時協助單位拍攝教學影片，提供新進人員學習如何正確使用傳遞手術器械、安全針具的使用及正確裝卸刀片的方式等，減輕新進人員學習壓力，同時將正確的觀念傳承，營造一個安全的工作環境。

在這慈院大家庭中工作是件很幸福的事，我們有五星級的「幸福咖啡館」，下班後與三五好友共享悠閒時光，或是當家人、朋友來訪時在這閒話家常，安撫我們的心溫暖我們的胃；當全身硬梆梆、肩頸痠痛時，我們有最專業的志工師兄幫我們按摩舒緩不適；當想高歌一曲又不想去人擠人時，就在宿舍有專屬的卡拉 OK；熱愛運動的朋友也有健身房、體育場排汗又紓壓，讓身體更健康，院內每季都有辦理員工旅遊，因手術團隊人數眾多，同仁也常自組團旅遊，團隊平時工作忙碌因此在出遊時都是一家大小一同出遊，除了增進團隊間彼此的情誼，也連帶的溫馨所有的家人，每每出遊就好像是一個大家族一般。

成功的手術需仰賴團隊共同合作，提供一個安全的工作環境、必要的防護措施及營造一個幸福職場，才能讓同仁安心的工作，避免職業災害的發生，使身、心、靈達到最佳的狀態，才能以病人為中心，提供安全、舒適的健康照護。



創造安全的執業環境、必要的防護措施，以及完整的職業安全訓練，才能避免護理同仁在工作中受傷。

痛快！疼痛快快走

Cure My Chronic Occupational Pain

■ 文 | 黃秀月 大林慈濟醫院泌尿科專科護理師 攝影 | 謝明芳

「天哪！怎麼那麼痛，我是不是應該換工作或辭職了？」

從事護理工作 22 年，待在大林慈濟醫院有 12 年，一來到大林，就是專科護理師的身分，大多時間用在電腦打字等文書事務上。近七、八年來，左、右肩膀偶爾會疼痛，輕微的時候，自己貼貼藥布，隔天就好了，過了兩、三天未見好轉時，才去中醫門診做針灸治療，大概針灸六次後，就感到舒服許多。

去年，左肩膀的肩胛骨突然劇烈疼痛，而且是愈來愈痛，趕緊找中醫師幫忙針灸、拔罐。可是，情況並未改善，又去找復健科做復健、熱敷、電療，還是沒效。後來，找了骨科，醫師也幫我施行局部麻醉後，雖然症狀緩解，但是仍然無法緩解疼痛；接著，轉去看神經外科，醫師也開了一些止痛藥，也照了核磁共振，發現原來頸椎第 5、6 節有椎間盤突出，也有一些骨刺，醫師說可以先用藥物及復健先處理看看。



止痛藥吃了，復健科、中醫科也持續治療，痛感仍舊存在。一個多月，我痛到無法騎車、開車以外，連家事都做不得，吃飽飯就要趕快躺平，請老公幫我按摩；假日也是躺在床上，不斷熱敷，貼藥布還貼到起疹子。

疼痛使我心煩氣躁，無法集中注意力在工作上，只想著要怎麼緩解它。當我感到絕望及無助時，同事看見我一直深受肩膀疼痛困擾，建議我不如去看疼痛科，透過其他醫師的介

紹下，半信半疑之下我給了醫院的麻醉科醫師治療，醫師幫我在頸椎注射一些類固醇後，果真我的疼痛瞬間緩解，至目前為主，沒再發作，讓我感到人生似乎又重燃生機。

當初我懷疑自己是急性筋膜炎，麻醉科醫師也說，即使注射了類固醇，如果姿勢不良，日後很有可能再復發。我很慶幸，我沒再疼痛，因為我有遵照醫師們的提醒，我們專科護理師需要長時間用電腦打病歷，若沒有注意坐姿及適時休息，可能這個狀況會反覆發生。所以醫師也給我建議及衛教，需要每隔一段時間，就要起身動一動，並注意電腦位置是否符合人體工學，例如：鍵盤的高度要低於電腦螢幕，雙手自然平放等。

現在，不管是工作或行走，我的頸椎隨時保持平直，回家後少用電腦，也不低頭看手機。我不能讓椎間盤再惡化，否則，嚴重時就需要動手術了。很感謝在我「痛心入骨」的這段日子，同事們對我的關懷，知道我很痛，都會要我多休息，醫師們也很照顧我。另外，院內有提供員工免費的「舒壓小站」按摩服務，起初按摩時，會覺得痛，按完後相當舒服，感覺筋絡都鬆開來了，可緩解我們醫護人員長時間工作所造成的腰頸椎、肌肉僵硬等情形。我也邀同事一起享用這項福利，大家都覺得很不錯，但更重要的，平日就要保持良好姿勢，才能讓痠痛遠離我們。

肩膀疼痛帶給黃秀月工作上很大的困擾，經過多方治療，現懂得注意坐姿及適時休息或伸展。
攝影／謝明芳



健康守門員

Staff Health Keeper

■ 文 | 蔡牡丹 大林慈濟醫院健康管理中心護理長

多數人每天有三分之一甚至更多的時間待在工作場所，職場健康近幾年愈來愈受重視，因為有健康的職場才能讓員工健康、有健康的體魄才有好的工作表現。大林慈濟醫院健康管理中心給人的第一印象，應該就是管理「健康」，確實是如此！但我們單位不僅管理病人的健康，也關心同仁們的健康及工作環境的安全問題，我們不只在乎同仁身體檢查檢驗數字的正常，也重視工作環境能否讓員工健康。

大林慈院多年來一直推動「健康促進」，為了讓同仁健康，去年(2017)院內健康促進同仁組的委員們一起組團參加衛生福利部的健康操比賽，為了讓大家

大林慈院參與衛福部國健署指導的健康操比賽獲獎表揚。後排右二為蔡牡丹護理長，前排右二為簡瑞騰副院長、右三為林名男副院長、左二為廖慧燕副主任。
圖片提供／呂欣茹



都能動起來，參加的成員有院長室的主管、各科室主管、同仁及志工菩薩們，大家齊心為健康而努力。在參加完健康操比賽後，我們也將健康操比賽想法推展到院內，鼓勵各科室組隊參加比賽，除了讓大家覺得有趣外，重要的是發揮團結力量，幫助同仁一起動起來，多跳健康操，達到健康的目的。

從 2018 年起，我們單位承接了醫院同仁組的健康促進業務，針對全院同仁進行健康需求評估調查，未來將針對同仁們

健康需求來規畫並推行健康促進活動，希望能更能符合同仁們的期待，讓大家在醫院工作的同時仍保有好氣色好心情。

每年醫院都會提撥經費照顧同仁健康，鼓勵同仁做健康檢查，從檢查報告中若同仁有體重過重、膽固醇及三酸甘油酯異常等問題，這藉由體重控制，於是我們舉辦院內的「自我管理減重比賽」，鼓勵 BMI>24 的同仁參加，藉由自主管理及同儕的鼓勵，能夠控制體重達到健康的目的。我們也邀請復健治療師教導同仁在瘦身的同時，也進行塑身的動作；還有邀請醫師教大家如何「正念減重」；營養師教大家吃得好但不吃得過飽，認識食物的熱量、飲食的組合方式、小撇步等……我們不只要同仁減重，更重要的是以正確的方式來減重，而且在達成這個減重的階段性目標後，之後還能維持理想的體重，以健康的方式生活著，才是我們辦這個活動的目標。

未來健康管理中心仍然會繼續扮演著同仁健康守門員的角色，關心同仁們的身、心，當然也包括環境健康問題，提供同仁適當的協助及幫忙，也會持續的舉辦或鼓勵醫院舉辦對同仁身、心有益的活動，如健走、球類活動或是各種類的社團活動，讓同仁藉由參加活動達到身心放鬆、健康，營造一個友善的工作環境，讓院內同仁身心靈都健康。



大林慈院多年來投入世界衛生組織推動的健康促進醫院活動，員工的健康也是重要的一環，由健康管理中心推動全院跳起自創健康操。圖片提供／林欣怡

守護同仁健康到 「晚」美

To Assist Hospital
Staff Stay Healthy as Long as Possible

■ 文 | 林欣怡 大林慈濟醫院健康管理中心員工健康管理師 攝影 | 江欣虹

專科畢業那一年，毅然決然地走入臨床工作，就這樣在大林慈濟醫院內科病房待了十年之久，在臨床工作中我喜歡與病人互動，享受病人對我的微笑，讓我在工作上充滿著熱情及成就感；誰知，人生沒辦法就這麼一直一帆風順的……

工作近兩年後，只有專科畢業的我選擇在職進修，回憶當時總是下大夜班去念書，然後晚上再接著上大夜班，持續約莫半年，身體開始發出異常訊號，發現自己不舒服的症狀和我照顧的病人一樣，開始懷疑自己是不是也生病了？！

求助於醫師後，開始了一連串的檢查及抽血，短時間內就被診斷了「畢賽氏症候群」，也拿到了「永久的重大傷病卡」……

在這晴天霹靂的打擊下，學業、工作二頭燒的情況下，我放棄了學業，選擇了休學，保留我熱愛的工作，並開始治療的旅程。

幾年過去，病情控制穩定，再次選擇進修，完成二技學業。也考量體能負荷量，轉調至目前的工作，即擔任「員工健康管理師」一職。

剛開始什麼都不懂，且工作內容與臨床的病房照護差異頗大，完全無法適應，常常出現離職的念頭。還好有主管及學姊們的鼓勵，讓我撐了下來。過程中從無到有，從不會到會，時常告訴自己「邊做邊學，一定可以的！」就這樣熬了過來，走出痛苦的那一段。

因工作業務的需求，必需取得「職業衛生護理師」專業執照，犧牲了整個月的週末時間，至外地受訓。受訓過程中慢慢地了解自己的工作內容，進而學習與業務結合；逐漸熟悉業務後，發現這份工作也有好玩有趣的地方。例如，從同仁的健康檢查報告中，找出問題、發現問題，協助就醫並持續關懷追蹤。幫同仁解決健康問題或維

持疾病穩定，也能帶給我不少成就感。不僅如此，偕同職業醫學科葉昌明醫師及職安室人員，到醫院各個科室尋找需要我們協助的單位進行臨場關懷服務，從關懷中找出問題點，給予建議並追蹤後續事宜，來達到預防職業傷病的發生，在關懷的同時也協助到同仁營造健康職場環境，讓彼此間得到身、心、靈的滿足。從中感受到自己這份工作的責任感與重要性。

除此之外，健康促進也是工作業務重要的一環，身為員工健康管理師，我必須要主辦或協助各式各樣的健康促進活動，例如：同仁減重競賽、健康操比賽、健走或是各種講座等各項活動，目的是在於協助同仁在工作忙碌之餘，也能在生活上產出不同的火花。在執行各種活動中，當然並非我們這些管理師能一手包辦的，必須跨團隊合作，才能促使各種活動無限精彩，達到顯著的效益。

「員工健康管理」看似很簡單很容易，做起來其實不簡單也不容易，需要花時間建置員工資料、分類管理、異常追蹤衛教關懷等。有些時候也會遇到不配合的同仁，就必須花更多的時間來曉之以理、動之以情，讓業務執行順暢。也希望健康檢查異常的同仁能恢復健康，健康的同仁則是更加健康，我們的目的是，每一位同仁能夠擁有「完美人生、『晚』美人生」，健康持續到晚年也很美好。☺



身為員工健康管理師，林欣怡（右）需掌握院內同仁的健康狀況，也會到各單位實地了解同仁的工作特質，進行衛教關懷，針對有健康檢查異常的同仁也會定期追蹤提醒。