

活出寬闊深厚的生命

Live Out a Solid Meaningful Life

生命是長是短？沒有人能知道，也無法掌握，但卻可以用心拓寬自我的生命，不執著私己的「小我」，而涵養開闢於天下的「大我」。

不久前，得知彰化第一顆慈濟種子邱蘭芳居士因病往生，心中很不捨。她投入慈濟三十多年，上山下鄉付出，以身作則接引許多人加入行善行列，的確是位人間菩薩。

猶記她一路陪著師父走來，我要蓋醫院，她立即投入，從花蓮、大林、臺北到臺中各家醫院，一連串不斷地募心募款。蓋學校也一樣，從花蓮的技術學院、大學、中小學，到臺南的中小學，都少不了她的護持。不論增長慧命的教育志業或搶救生命的醫療志業，每一棟建築物都少不了她的一股力量。

建設完成後，她加入醫療志工，也擔任學校的懿德媽媽，足跡踏遍每一家醫院與學校。七十多歲的人生說來也不算短，可是她的慧命更長，一生為社會、為教育、為醫療而付出，活得如此寬闊。

因為曾是慈濟大學的懿德媽媽，她決心往生後捐出身體做「無語良師」，讓醫學生在「解剖課程」中認識身體結構，並啟發尊重生命的感恩心，培育未來的良醫。所以她在病中堅持不插管、不開刀，將身體保護完好，在人生最後完成為醫學教育奉獻的心願。

當生命走到末端，她面對前來探望的親友，雖然身體虛弱、無法言語，但依然帶著快樂的笑容，聆聽他們的談話，開朗自在地看待生死。最重要的是，她這一生的人生方向篤定，不是只關心自己的生命，也關心普天下眾生、大地的生命，將「小我」的生命匯入了「大我」的生命裡，活得寬闊而深厚。相信她會去而快回，再回慈濟世界接棒，發揮生命良能為人間付出。☺

釋證嚴

Contents

目錄

上人開示

1 活出寬闊深厚的生命

Live Out a Solid Meaningful Life
/ Dharma Master Cheng Yen

社論

6 心血呵護 心肝寶貝 文／簡守信

Be Nurses the Precious / Shou-Hsin Chien

編者的話

8 用心當下 文／賴惠玲

Be Mindful at Work
/ Hui-Ling Lai

白袍 vs. 白衣

10 天使守護心健康 文／蕭亦伶

Send My Regard to Psychiatry Ward Nurses
/ Yi-Ling Hsiao

新聞解讀

12 護理天職恆常在

——談護理工作的責任與工時制度

文／張玉芳

Discussion Regarding Working Hours and Job
Responsibility of Nursing Profession

/ Yu-Fang Chang

人物誌

30 宜心養慧 蔡幸福

——李宜蓁 臺中慈院外科病房護理師

文／劉育琪

Yi-Zhen Li, Surgical Ward Registered Nurse,
Taichung Tzu Chi Hospital

/ Yu-Chi Liu

P.14

■封面故事

針 安心

Needleless Health Care

文／許琦珍、涂雅薰

探討針扎經驗與安全針具推動

Explore Tzu Chi Nurses' Needlestick Injuries
and Safety Syringes Usage

/ Chi-Chen Hsu, Ya-Hsun Tu

24 推動全院無針化 文／邱毓慧
Whole Hospital with
Safety Needles / I-Hui Chiu

26 最佳感控針安全 文／黃譚萱
Needleless Syringes,
the Best Disease
Control Tool / Yi-Xuan Huang

28 一針見血免風險 文／吳東芸
One Shot and No Risk
/ Tong-Yun Wu



心靈轉彎處

34 變身有方

——生活角色改變的心靈調適

編輯／顏雅卉

Mind Adjustment of Role Changes from Single to Married and with Kids / Edited by Ya-Hui Yen

35 休息再出發 文／鄭伊倫

Restart After Parental Leave
/Ye-Lung Cheng

36 永遠不忘孝順 文／吳玉蓉

Always Be Filial / Yu-Rong Wu

38 迎接未來，幸好有你 文／張尹箏

Nice to Have You to Walk into Marriage
/ Yin-Chen Chang

40 練習長大 文／李雅如

Practicing Growing Up / Ya-Ru Li

愛在護病間

42 一碗麵的滋味 文／鄭佩儒

The Taste of a Bowl of Noodles
/ Pay-Ru Cheng

白衣日誌

44 護理，是對爸爸的愛 文／何杏秋

Put My Love to Dad in Intensive Care
/ Hsing-Chiu Ho

46 用生命走入生命 文／李玉茹

Walk into Team Members' Life with Love
/ Yu-Ru Li

志工伴我行

50 陪伴的力量 文／張雅玲

The Power of Volunteers' Company
/ Ya-Ling Chang

男丁手記

52 熱血的紅手 文／劉漢璽

Operating Room Male Nurse / Han-Xi Liu

學術論文

58 休閒調適策略對於護理人員健康促進生活型態的影響因素探討

文／鍾惠君、陳月枝、章淑娟、林金定、許文林、謝宗成

The Impact Factors of Nurse Leisure Coping Strategies and Health-Promotion Lifestyle

/ Hui-Chun Chung, Yueh-Chih Chen, Shu-Chuan Chang, Jin-Ding Lin, Wen-Lin Hsu, Tsung-Cheng Hsieh

70 一位胰臟癌末期病人之護理經驗

文／張文蓓、黃素珍

Nursing Experience of a Terminal Pancreatic Cancer Patient

/ Wen-Pei Chang, Su-Chen Huang

81 照護一位嚴重創傷合併雙下肢截肢個案之護理經驗

文／陳靜怡、謝春金

Nursing Experience of a Severe Trauma Case with Bilateral Leg Amputations

/ Chin-Yi Chen, Chun-Chin Hsieh

91 照護一位藥物戒斷症候群新生兒之護理經驗

文／陳冠臻、楊佩欣、王穗菁

A Nursing Experience of Taking Care of a Newborn with Neonatal Drug Withdrawal Syndrome

/ Kuan-Chen Chen, Pei-Hsin Yang, Sui-Ching Wang

101 運用心臟復健照護一位充血性心衰竭患者之護理經驗

文／曾憶美、江錦玲、邱秀娟

The Nursing Care Experience of a Heart Failure Patient Using Cardiac Rehabilitation

/ I-Mei, Tseng, Jii-Ling Jiang, Hsiu-Chuan, Chiu

111 一位脊髓損傷老年患者之護理經驗

文／許斐媚、許月華、柯薰貴

A Nursing Experience of an Elderly Patient with Spinal Cord Injury

/ Fei-Mei Hsu, Yue-Hua Shu, Hsun-Kuei Ko



慈濟護理團隊

慈濟大學

Tzu Chi University
970 花蓮市中央路三段 701 號
TEL:03-8565301
701, Chung Yang Rd., Sec.3 Hualien, Taiwan 970

慈濟技術學院

Tzu Chi College of Technology
970 花蓮市建國路二段 880 號
TEL: 03-8572158
880, Sec.2, Chien-kuo Rd. Hualien, Taiwan 970

花蓮慈濟醫學中心

Hualien Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation
970 花蓮市中央路三段 707 號
TEL:03-8561825
707 Chung Yang Rd., Sec. 3, Hualien, Taiwan 970

玉里慈濟醫院

Yuli Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation
981 花蓮縣玉里鎮民權街 1 之 1 號
TEL:03-8882718
1-1, Minchiuan St., Yuli Town, Hualien County, Taiwan 981

關山慈濟醫院

Kuanshan Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation
956 臺東縣關山鎮和平路 125 之 5 號
TEL: 08-9814880
125-5, HoPing Rd., Kuanshan Town, Taitung County, Taiwan 956

大林慈濟醫院

Dalin Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation
622 嘉義縣大林鎮民生路 2 號
TEL:05-2648000
2 Min Shen Rd., Dalin Town, Chia-yi County, Taiwan 622

臺北慈濟醫院

Taipei Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation
231 新北市新店區建國路 289 號
TEL:02-66289779
289 Chen-Kua Rd., Xindian District, New Taipei City, Taiwan 231

臺中慈濟醫院

Taichung Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation
427 臺中市潭子區豐興路一段 88 號
TEL:04-36060666
88, Sec. 1, Fongsing Rd., Tantz District, Taichung City, Taiwan 427

斗六慈濟診所

Douliou Tzu Chi Outpatient Department, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation
640 雲林縣斗六市雲林路二段 248 號
TEL:05-5372000
248, Sec. 2, Yunlin Rd., Douliou City, Yunlin County, Taiwan 640

蘇州慈濟健康促進中心

Tzu Chi Health Promotion Center, Suzhou
中國江蘇省蘇州市姑蘇區景德路 367 號
TEL:0512-80990980
No. 367, Jingde Rd., Gusu Dist., Suzhou City, Jiangsu Province, China



2002年 1月創刊
2014年 4月出版 第 13卷第 2期

榮譽發行人

釋證嚴

榮譽顧問

王端正、林碧玉、陳紹明

社長

林俊龍

編輯委員

王本榮、羅文瑞、張芙美、楊仁宏
簡守信、高瑞和、趙有誠、賴寧生
張玉麟、潘永謙、莊淑婷

英文顧問

王璋、Joan E. Hasse、Jess Willis、
Ida Martinson

總編輯

賴惠玲、何日生 (科普人文)

副總編輯

章淑娟、黃雪莉、吳秋鳳、彭台珠、
彭少貞、劉宜芳、曾慶方 (科普人文)

論文集編

王淑貞、張美娟、吳美玲、蘇雅慧

撰述委員

王長禧、王琬詳、古菊梅、沈芳吉
余翠翠、李欣慈、李彥範、林玉娟
林美伶、林雅萍、吳淑貞、怡懋、蘇米
柯貞如、范姜玉珍、梁 拒、徐美華
高夏子、陸秀芳、陳佳蓉、陳秀萍
陳美伶、曹 英、莊瑞菱、張美娟
張莉琴、張紀萍、黃俊朝、葉秀真
楊曉菁、楊慧貞、楊心彤、廖慧燕
廖佩琳、滕安娜、劉怡婷、蔡碧雀
蔡娟秀、謝美玲、羅淑芬

論文集委員

王 璋、王桂芸、石明煌、李 選
李明憲、李從業、李燕鳴、周桂如
林佳靜、林麗嬋、邱慧沁、邱艷芬
金繼春、胡勝川、范德鑫、徐曼瑩
高紀惠、許木柱、張 媚、章淑娟
陳品玲、陳嘉祥、陳彰惠、彭少貞
黃瓊玉、楊克平、葉金川、趙可式
蔡娟秀、蕭正光、蕭淑貞、賴惠玲
賴裕和、謝碧晴、藍忠孚、蘇慧芳
鄒慧韞、Ellen Fineout-Overholt
Ida Martinson Jean Watson
Joan E. Hasse、Sing-kai Lo
(以上按中文姓氏筆劃與英文名字母排列)

主 編

黃秋惠

編 輯

吳宛霖、沈健民、吳宜芳、楊舜斌

美術編輯

李玉如、謝自富

行 政

吳宜芳

封面人物

左起：臺中慈院護理師田惠娟、徐湘姿
林佳玲、劉漢璽 (後)

封面、內文攝影

賴廷翰

發行所

財團法人佛教慈濟綜合醫院 慈濟護理雜誌社

地址

970花蓮市中央路三段 707號

電話

886(3)8561825轉 2120

傳真

886(3)8562021

電子信箱

nursing@tzuchi.com.tw

網址

http://www.tzuchi.com.tw

製版印刷

禹利電子分色有限公司

中華郵政北台字第 7784號

本雜誌內文章版權屬本刊所有，非經允許請勿轉載或複製。

本雜誌使用再生紙，並以環保大豆油墨印刷。

歡迎投稿，投稿簡則及投稿聲明書請至慈濟醫院網站

下載。http://nursing.tzuchi.com.tw/write

郵局劃撥帳號：06483022

戶名：佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院

訂閱一年 720元，海外郵資另計。請於通訊欄註明「志為護

理雜誌郵資」。訂閱辦法請參考

http://nursing.tzuchi.com.tw/subscribe

TZU CHI NURSING JOURNAL

Honorary Publisher Dharma Master Cheng Yen
Honorary Consultants Duan-Zheng Wang, Pi-Yu Lin, Shao-Ming Chen
President Chin-Lon Lin
Editorial Board Pen-Jung Wang, Wen-Jui Lo, Fwu-Mei Chang, Jen-Hung Yang
Sou-Hsin Chien, Ruey-Ho Kao, You-Chen Chao, Ning-Sheng Lai, Yuh-Lin Chang
Win-Him Poon, Shu-Ting Chuang
English Consultants Bette Wei Wang, Joan E. Hasse, Ida Martinson, Jess Willis
Editors in Chief Hui-Ling Lai, Rey-Sheng Ho(science & humanities)
Deputy Editors in Chief Shu-Chuan Chang, Hsueh-Li Huang, Chiu-Feng Wu, Tai-Chu Peng,
Shou-Jen Peng, Yi-Fang Liu, Ching-Fang Tseng(science & humanities)
Executive Editors Shu-Chen Wang, Shu-Chen Wu, Mei-Ling Wu, Ya-Hui Su
Compilation Editors Chang-Tao Wang, Wan-Hsiang Wang, Chu-Mei Ku, Fang-Chu Shen, Tsui-Tsui Yu,
Hsin-Tzu Lee, Yen-Fan Lee, Yu-Chuan Lin, Mei-Ling Lin, Ya-Ping Lin,
Shu-Chen Wu, Yi-Maun Subeq, Chen-Ju Ko, Yu-Chen Fan Chiang, Jane Liang,
Mei-Hwa Hsu, Hsia-Tzu Kao, Shiou-Fang Lu, Chia-Jung Chen, Shiu-Ping Chen,
Ying Tsao, Mei-Chuan Chang, Li-Chyn Chang, Chi-Ping Chang, Chun-Chao Huang,
Hsiu-Chen Yeh, Hsiao-Ching Yang, Hui-Chen Yang, Hsin-Tong Yang, Nai-Huan Hsiung,
Hui-Yen Liao, Pei-Lin Liao, An-Na Teng, Yi-Ting Liu, Pi-Chueh Tsai, Chuan-Hsiu Tsai,
Mei-Lin Hsieh, Shu-Fen Lo (By the order of Chinese Last Name)

Review Board Bette Wei Wang, Kwua-Yun Wang, Ming-Hwang Shyr, Sheuan Lee, Ming-Shinn Lee,
Tsorng-Yeh Lee, Yin-Ming Li, Yueh-Feng Lee, Kuei-Ru Chou, Chia-Chin Lin,
Li-Chen Lin, Yann-Fan Chiu, Chi-Chun Chin, Sheng-Chuan Hu, Te-Hsin Fan,
Man-Ying Hsu, Chi-Hui Kao, Mu-Tsu Hsu, Mei Chang, Shu-Chuan Chang,
Ping-Ling Chen, Chir-Hsiang Chen, Chung-Hey Chen, Shoa-Jen Perng, Chiung-Yu Huang,
Ke-Ping Yang, Jin-Chuan Ye, Co-Shi Chantal Chao, Chucn-Hsiu Tsai,
Cheng-Kuang Shaw, Shu-Chen Shaw, Yeur-Hur Lai, Pi-Ching Hsieh, Chung-Fu Lan,
Hui-Fang Su, Hwei-Yuen Tzou, Ellen Fineout-Overholt, Ida Martinson, Jean Watson,
Jaon E. Hasse, Sing-Kai Lo (By the order of Chinese Last Name)

Managing Editor Chiu-Hui Huang
Editor Wan-Lin Wu, Yi-Fang Wu, Chien-Min Shen, Shun-Pin Yang
Art Director Andy Hsieh
Art Designer Yu-Ru Lee
Administration Yi-Fang Wu
Publication Tzu Chi Nursing Journal, Buddhist Tzu Chi General Hospital
Address No. 707, Sec. 3, Chung Yang Rd., Hualien 970, Taiwan, R. O. C.
Telephone 886(3)8561825 ext.2120 Fax: 886(3)8562021
E-Mail nursing@tzuchi.com.tw
Website www.tzuchi.com.tw
Printed by Yu-Li Color Reproduction Co., Ltd.

Copyright©2014 Buddhist Tzu Chi General Hospital.

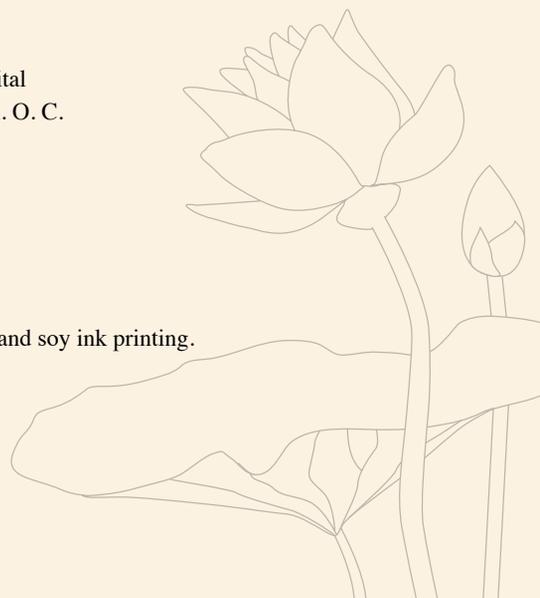
All rights reserved. No reproduction without permission.

For environmental protection, Tzu Chi Nursing Journal uses recycling paper and soy ink printing.

Articles are welcome to mail to nursing@tzuchi.com.tw

Please visit <http://www.tzuchi.com.tw> for further information.

Printed in Taiwan





心血呵護 心肝寶貝

Be Nurses the Precious

◆ 文 | 簡守信 臺中慈濟醫院院長

「愛你在心口難開」這首老歌在現在這時代是行不通的，愛一定要勇敢說出來，但除了說之外，一定還要有行動才行。所以我經常說，「心肝寶貝」這四個字，只是掛在嘴邊講沒有意思。回憶去年護師節，剛好碰上星期日，於是提前為護理同仁賀節，而對於醫院的這群「心肝寶貝」，我們直接用「送禮物」這個行動，表達真誠的關心與愛護。

那天，不只醫師同仁，醫院還盛大邀請志工師兄師姊來，一起到各個病房護理站，把這分關心讓每位護理同仁能感受到。當然最重要還是要實質，只有人去還不夠，還是要「禮到、人到」，這樣才會面面俱到！出發之前，光是清點要送給護理同仁的禮物就多達六項之多，還給個暱稱為「六禮」。

「六禮」內容很特別，一一介紹不是學購物臺展示產品，而是要讓大家知道禮物背後的「用心」。「陶鍋」是護理同仁們票選想要的禮物，由醫院贈送。

「洗潤髮組」是護理師公會贈送，由醫院轉發，但我們堅持「親自」送到每位護理師手上。還有全院醫師集體發想的一點心意——「高級電影院電影票」，醫師認為，護理人員真的很辛苦，希望他們有機會去看看電影放鬆一下。每人一張電影票，可以一起相約去欣賞放鬆心情的電影！

另外，還有讓護理同仁可以在醫院美食廣場使用的禮券，這不是SOGO禮券，而是「SOHO禮券」，SOHO指的是「舒活」，表示護理同仁在臺中慈院這個地方要舒舒服服、快快樂樂的工作下去。還有花蓮精舍師父寄來的「莓果乾」，讓大家吃在嘴裡，甜在心裡，感受一下花蓮送來的溫馨滋味。「黃金蛋」則是大家親手漏夜趕做，雖然是「比較熟一點」的蛋，但是那分心意還是希望護理同仁能夠細心品嚐，重要的是黃金蛋不是那麼鹹，比較健康，讓忙臨床還要忙評鑑的同仁，疲累之餘，還能稍為補充一下能量。

而懿德爸媽送來的大蛋糕，更代表著全球慈濟人滿滿的愛心和重重的關心。

不少醫療機構經常登廣告招募護理人員，廣告寫新進人員月薪五萬，熟悉醫療界運作的人都知道，這是個數字遊戲，當應徵人員真正任職以後，會發現事實真相，使用膨脹的薪資數字招募，對於充實護理人力，真的不是好現象。

當然醫療界也經常被批評為血汗醫院，指責他們不重視護理人員，我省思自己在臺中慈濟醫院推動的情況，我們應該是做到了將護理師視為「心肝寶貝」，因為不止全院把護理師當成是醫院的心肝寶貝，慈濟師兄師姊也將護理孩子當成心肝寶貝，病人與家屬也是同樣疼惜我們的心肝寶貝。

當然，疼惜心肝寶貝的方式，還不止是送禮，我們設計的「智慧型行動護理照護系統」，降低護理人員在護理站、病床邊來回奔波；而在行動護理車以外，建構完成雲端話務平臺，病人只要按一下呼叫鈴，護理人員隨身的智慧型手機，以及行動護理車的雲端電話會同步共振，等於行動護理車向前跨步成為「行動護理站」，為護理工作環境加上「奔騰的中央處理器」，讓他們在科技加持之下，與病人互動沒有距離，能夠更有力量站在第一線用心照顧病人。

想想看，護理工作很繁瑣，如果花很多時間在記錄上，病榻旁的膚慰就會少很多時間，所以，智慧型的資訊做的就像是「零存整付」系統，把護理人員浪費掉的時間重新整合起來，可以回到病

榻旁邊，對病患、對護理人員都是雙贏。如果，遇到病房病人有什麼樣的狀況突然需要找護理人員的時候，可以透過「呼叫系統」，護理人員不管在什麼地方，都可以接到這個訊息，能夠很迅速、確實的去反應、回應病人的問題。不致病人有緊急狀況按了呼叫鈴，護理站紅燈響了，護理人員卻正忙著在病房照顧其他病人，達不到即時以及針對性的效果。對病人疾病的掌握以及與病人的互動，能藉由科技，雖然講是「雲端」，卻更像是在「身端」，在身邊這一端陪伴照顧。

在慈濟體系裡面常稱護理人員為「白衣大士」，像觀世音菩薩一樣，照顧的病人是在人間，但照顧病人的心就像在「雲端」一樣，用雲端電話、雲端數據交換，讓所有照護人都能夠更貼近的瞭解病人，等於用現代科技串聯起醫病、護病。資訊化是手段，目的還是讓病榻旁邊有著護理跟醫師的身影。「智慧型行動護理照護系統」的推出，可以看到這些一步步展現出來的成果，更希望護理同仁大家可以用心地，用多出來的時間，跟病人多聊兩句，創造不一樣的照顧空間。

臺中慈院所有團隊努力用「心血」做研究，把護理變成兼具科技化與人性化的工作，讓護理師能花更多時間在病人病榻旁邊，這是護理人員照顧病人的心血，也是團隊合作的心血，更希望這分全院全心的投入，能讓病人與家屬都能感受得到。而這間照顧品質提升以後的「心血醫院」，才是現代醫療的未來方向。☺

用心當下

Be Mindful at Work

◆ 文 | 賴惠玲

經由皮膚的損傷 (percutaneous injuries, PI) 是健康照護人員最常見也是最重要的意外事件之一。PI 的種類很多，例如：針頭刺傷，被咬傷，或是被尖銳物品割傷等；其中又以被針頭扎傷為最常見的職業傷害，尤其是發生在第一線的護理人員。靜脈留置針是直接與血液接觸的醫療器材，也都是病人血液污染的針頭，因此護理人員要面對可能傳染病毒性肝炎、AIDS 等經血液傳染疾病的高度風險，這種職業壓力更甚於其他工作人員。

一項於 2009 年在美國進行針對七百多位社區護理人員進行的普查發現，有 14% 的受訪的社區護理師表示在過去三年內有過一次以上的 PI 事件；更有約一半的護理師表示發生 PI 事件後隱而不報。顯然，PI 的發生率會因為沒有通報而被嚴重低估。也因此，沒有真正的扎傷率的數據可以提供。然而發生 PI 的原因主要是因為工作沒有依據標準作業流程、回套針頭和超時工作等，都是護理人員發生 PI 的重要原因。相對於醫院護理人員，社區護理師多為資深護理人員，

資深護理人都尚且如此，在高流失率的醫院場域，針扎事件的防範就更不容小覷。

美國的醫護人員針扎傷害通報系統 (Exposure Prevention Information Network) 之監測通報資料顯示，其教學醫院中每年每 1000 床中發生針扎次數超過 250 次。臺灣護理學者蕭淑銖更是在針扎防治上不遺餘力，建置中文版的針扎傷害通報系統供各院提供通報通路，以建立流行病學數據，亦可作為擬訂政策的參考。由於許多醫院並未參加，因此無法獲得精準數據，但是依據參與的十幾家醫院的通報資料（包含所有醫療從業人員及清潔人員），「回套針頭」的致命性動作，還是佔護理人所有發生針頭刺傷的原因的第一位。

護理人的針扎預防就好像病人的跌倒預防一樣，努力的宣導之後事件仍舊發生的當下，護病雙方都深感挫折。這種挫折的心情，大概也影響護理人是否要做通報。意外總在不經意之中發生，告訴自己要小心還是發生，自己小心了，

別人不小心，也可能會發生。因此，意外事件的防範光靠教育宣導顯然是不足的。

美國的健康照護系統在護理人員端的種種建置和成效向來都是各國的學習楷模，有關針扎防治，他們領先全球，早於 2000 年就已經由柯林頓 (Clinton) 總統簽署了「針刺安全與預防法案 (The Needlestick Safety and Prevention Act)」，使美國成為世界第一個通過以法律保證技術執行的安全的國家。

又是春暖花開的季節，每年此時各醫院護理部都帶有幾分喜氣，迎接年度國際護士節。猶記七年前的國際護士節，國際護士協會 (International Council of Nurses) 將慶祝大會活動主題設定為「Positive Practice Environments: Quality Workplaces = Quality Patient Care」臺灣護理學會將它翻譯為「正向的執業環境：質優職場＝優質照護」。當時所謂的正向的執業環境包含五大面向，其中之一為「職業健康和安全 (occupational health and safety)」，醫院有責任提供給工作人員一個健康安全的工作環境。各會員國盡力努力制定各項政策，無不為改善護理執業環境而努力。轉眼七年過去了，這幾年間改善護理執業環境的議題不斷地被提起討論與正視，也常成為各種護理通訊期刊等文章的重要標題，在各方醫護前輩努力奔走，爭取護理人員的權益之後，護理執業環境也確實在持續改善之中，依據 2011 年底修訂的

醫療法，安全針具依法將在 2015 年底全面使用就是其中的一個例子。

從國內外有關使用安全針具的經驗和成效看來，安全針具確實帶給護理人員許多利益，也為護理人員安全地避開許多針扎的危險；但是，安全針具為非絕對地安全，依據先前國外的通報資料仍發現有被安全針具針扎的案例。再者，儘管是高成本的先進耗材，也並非所有類型的注射針器都有安全針具可以替代使用，因此，PI 的風險管理責任，還是得要回歸到使用者自己。依照標準程序操作，用心在當下，才是防止職業感染血源性病原體的唯一法門。

在安全針具全面使用之前，自然是要經過許多的單位參與試用，並提供試用報告，其中也顯示有不同的意見。因此，顯然在 2016 年之前仍有很多的配套措施需在這一兩年內建置完成。

依中華民國護理師護士公會全國聯合會 2012 年的推估，全國醫院護理人員仍短缺 7000 人。儘管許多醫院的病床也配合護理人力縮減中，但是護理人才的留任才是當前許多護理問題的最根本的解決之道。近年來，護理的執業環境一直持續地在改善，護理人的權益也逐日受到各方的重視。但是，安全的執業環境不會從天而降，在前仆後繼的人才招募與留任的進行式中，我們全體護理人也應理解與感恩為大家爭取福利和權益的團體和個人，護理的執業環境才能在困境中漸入佳境。☺

天使守護心健康

Send My Regard to Psychiatry Ward Nurses

文／蕭亦伶 臺中慈濟醫院身心醫學科臨床研究醫師

清晨的陽光灑入病房交誼廳，一大群病患跟著活力晨操歌曲正精神抖擻的伸展四肢，活動筋骨。在前頭和一旁帶領及陪伴病患做晨操的，正是精神科的護理同仁和護安大哥。這是陽光燦爛的一天；這是眾多精神病患，在病房中充滿活力的開始；這是家屬期待摯愛的親人可以回歸正常生活的一部分。

精神科，可能是許多人感到神祕、疑惑甚至擔心、恐懼的科別。許多不了解精神科專業的人，腦海中描繪的精神科總是一群瘋狂的人，封閉的隔離室，甚至是古老電影出現的電椅。常常有學生問我：「進到精神科病房會不會被攻擊？會不會有什麼危險？要小心什麼話不能說？」可以理解，要選擇精神科護理，要照護精神科病患，需要排除多少心中的疑惑，甚至要說服自己親人的擔憂。在我們病房的所有護理人員，從他們身上，看不到恐懼，嗅不出擔憂，能感受到的，是他們對病患滿滿的關懷。

臺中慈濟醫院精神科病房在今年一月正式啟用，從病房環境的安全與舒適，就可以充分感受到我們護理師的專業和溫暖。之前在討論空間安排和設施配置時，護理人員提供的資訊就是依著他們每天細心觀察病患的心理和生理的需求，我們才能創造出如此溫馨安全又有活力的病房。

進到病房，映入眼簾的，是寬敞又明亮的大廳，穿梭其間的護理人員，正從容有條理地給予病患藥物，提醒病患生活細節，關心他們睡眠和飲食，更照護他們遭受症狀困擾的心靈。

蕭亦伶醫師常覺得幸好有護理師在，隨時設身處地協助與關懷精神科患者。



精神科病患受到許多症狀干擾，有些嚴重的甚至無法有正常的生活作息或自我照護。護理人員要照護病患幾乎一整天所有的大小事情；從叮囑服用藥物，給予疾病衛教，增加病患對於自己疾病的病識感，提醒他們自我照護，甚至幫忙自我照護功能較差的病患梳洗，提醒他們生活的規律，支持他們受困的情緒，還需要關心到家屬因為不了解如何照護病患或者因長期照護的壓力所承受的煩惱。

精神科護理，是第一線面對病患的守護天使，他們細微的觀察和專業的判斷，以

及與團隊的合作，每每可以幫助整個照護團隊做有效的溝通和整合。護理師們即使面對受精神症狀干擾而變得狂暴的病患，依然堅定而迅速地，一同安撫病患的情緒，並協助確保其他病患的安全。

在我們團隊中的護理師身上，看不到對病患表現出暴力、狂躁的畏懼；沒有對病患症狀干擾而流露出的困惑；他們擁有的，是對病患 24 小時守護的心。

我常常覺得，精神科的護理師，就像是病患的守護天使，時時刻刻幫助病患處理他們的困惑；小至協助切水果，大至他們對於未來生活的擔憂，都需要這群溫暖而專業的天使們，隨時設身處地給予他們協助和關懷。

因為有這群精神科護理師，病患可以受到全方位的照護，團隊可以更緊密的替病患規劃治療計畫，醫師們亦可以更完整且安心的瞭解病患。這群護理人員，是我們的守護天使，也是病患和家屬永遠溫暖的守護天使。☺

護理天職恆常在

談護理工作的責任與工時制度

Discussion Regarding Working Hours and Job Responsibility of Nursing Profession

■ 文 | 張玉芳 臺中慈濟醫院護理部督導

勞委會公布自 2014 年 1 月 1 日起，醫療院所之護理人員適用勞基法排除責任制，全面回歸正常工時。此政策一經宣告即被扭曲操弄，聲稱取消護理責任制法案一旦通過，立即影響民眾就醫權利；有些媒體更斷章取義擷取片斷訊息播放，殊不知已造成社會百姓極度不安。

就健保署統計資料，2012 年門診量約為 3.8 億人次，平均每月三千萬人次，夜間及假日占三成以上，有些機構為了護理人力回歸勞基法正常工時的因應措施，擬採取停止夜間及假日門診的服務，每月將影響一千萬人次的就醫權益，許多上班族因此深感不便與不安。此一現象係說明社會大眾是非常需要醫護人員守護的，因而護理工時責任制之相關話題不斷受到大眾關注。

勞基法規定之「責任制」，指以專門知識或技術完成一定任務，並負其工作成敗之責。但一般臺灣版本之「責任制」，意味應負責在期限內完成工作，如果需要加班，雇主不另付加班費，因與國外之責任制不同，另稱為臺式責任制。

而一般對責任制的定義係指存在於固定月薪的崗位上，原本是不需受固定上下班時間限制，完成自己負責的工作後即可下班，不需打卡記錄出勤時間的工作責任制度。不過一般公司的工作規定是職員要有工作責任感，因此除非是高階主管，否則很少能因工作量少而延後上班或提早下班。

護理人員的特質之一，就我們自己常說的「雞婆個性」，從今年度幾起護理師非上班期間救人事件可見一斑。

2014 年 2 月 1 日蘋果日報「最美天使——護理師捨圍爐救人」。一名護理師與家人到餐廳吃年夜飯，鄰近包廂一名男客人突然昏倒，她立即衝去急救，並於救護車到達時隨車協助救護，直到患者到院恢復心跳後才離開；回餐廳已是 2 小時後的事。2 月 17 日民視即時新聞報導新竹一對母女洗澡時忘了開窗，洗到一半突然暈倒。媽媽快昏迷時突然驚醒，爬到鄰居護理師門口敲門，鄰居衝到浴室，發現女童真的沒了呼吸，立即施予急救並送醫。

2 月 27 日公民新聞亦提及花蓮日前發

生一起婦人在山間倒地受傷事件，一位護士路過，趕緊打 119 並先做緊急急救，讓受傷婦人得以在第一時間就得到妥善照顧。3 月 18 日中時電子報報導，苗栗縣泰安鄉梅園村象鼻部落 17 日傍晚 5 時發生一起 5 歲田姓男童溺水意外，適逢一位護理師休假返部落探望母親，連忙與男童父親及時在鬼門關前將孩子救回。

由以上新聞可得知，不論責任制度是否更迭，少被社會大眾關注的護理師們，就算下了班，換下護士服與取下護士帽，他們還是沒有忘記自己身為護理師的天職，隨時看見有病患需要救治，就默默地在社會各個角落發揮自己的功能與良能，這就是「菩薩心，隨處現，聞聲救苦我最先」的護理人文寫照。

「施比受有福」，雖然在護理工作時常見到人生最脆弱與無助的一面，但用心體會，就能深刻感受到能時時救人助人、為人群付出的護理執業者，是多麼有福。許多護理師會善用業餘時間投入公益，從國際慈濟人醫會、路竹會到許多民間組成的義診服務團隊，從付出的當下，不斷地省思，找回自身對護理的熱忱。

然而護理人員也是凡人，多數在家中也是父母呵護在心的寶貝，面對病人瞬息病情變化生死交關等複雜情境所產生的壓力，或是割捨自己飲食、如廁的時間，只想著將病人的需求列為首要；長久時間累積的身心疲憊，該如何調和自身轉換心境找回初衷，實則考驗著每個人的智慧。

雖然政策制度面仍有許多亟待改善之處，而護理的天職——救人的使命，仍存在於所有護理人員的內心深處，持續盡職

地固守護理專業價值。筆者從事護理工作已逾 25 年，不論自身感受或與同事間交流，有一個共同且重要的支持力量，是來自病人、家屬或團隊夥伴們一句真心誠意的謝謝，藉由這些鼓舞是帶給護理人員正向的能量。其次就是同儕間相互尊重與激勵，也是支持大家彼此在此專業繼續努力，提供病人最優質的照護服務。

由於護理與人的生命息息相關，合理的工時更能保障病人的就醫安全，也讓病人獲得更適切的安全照護。期盼於改善護理勞動條件後，能讓流失的護理人力重回臨床，繼續發揮護理良能，共同實踐「守護生命、守護健康、守護愛」的使命。☺

參考資料

- 華視新聞網，2013年12月30日，明年起取消護理等責任制 夜診恐取消
- 臺灣立報，2013年12月31日，揮別血汗責任制？護理人員存疑 <http://www.lihpao.com/?action-viewnews-itemid-136512>
- 天下雜誌，2014年01月22日，揮別責任制 護理改革才開始 www.cw.com.tw/article/article.action?id=5055476
- 蘋果日報，2014年02月01日，最美天使 護理師捨圍爐救人 www.appledaily.com.tw/realtimenews/article/new/20140201/337122
- 民視即時新聞，2014年02月17日，女童CO中毒 鄰居護理師勇救人 www.youtube.com/watch?v=3W3xSXDpPZs
- 公民新聞，2014年02月27日，看見路倒婦人受傷 門諾護理師挺身救人
- 中時電子報，2014年03月18日，男童溺水 休假護理師及時救命

針 安心

Needleless
Health Care



探討針扎經驗與安全針具推動

Explore Tzu Chi Nurses' Needlestick Injuries and Safety Syringes Usage

針，是發揮護理專業的必備工具之一，如同刀劍之於俠士、刀具之於廚師，都有可能在技術純熟之前或之後，偶爾會不小心誤傷自己。

不同的是，針扎被列為護理職場的主要風險之一，因為護理師很可能針扎誤刺，引發被感染嚴重疾病的風險與擔憂。

目前，臺灣階段性地推動安全針具，各醫院將逐步以安全針具取代傳統針具，以達到臨床無針化的終極目標。而經歷「全面換針」鎮痛期後的臺中慈濟醫院，確信安全針具讓護理執業更安全、更安心。



「小珍！小珍！」『什麼事？』小珍順著聲音回頭，手上剛打完病人的針一不小心就……戳到自己。針扎事件，常常在最不經意的瞬間，就這麼發生了。

而且針扎事件不一定發生在資淺的護理師身上，再資深、幫病人打針再準的人也可能發生；也因為如此，可能讓被針扎到的人更氣更嘔。

■ 文／許琦珍 臺中慈濟醫院內外科病房護理長
涂雅薰 臺中慈濟醫院血液透析室護理長

根據勞動部勞動及職業安全衛生研究所的針扎防護通報系統 (EPINET) 顯示，從 2004 年 1 月 1 日到 2013 年 12 月 31 日，臺灣主要醫療院所十年下來累計發生 12,003 起針扎事件，醫師 26.28%、護理 57.14%、醫技 13.24%、支援人員 3.34%，近六成是發生在護理身上。而在 2012 及 2013 年護理人員針扎發生率分

問卷基本資料統計

性別	人數	%
男	43	3.0
女	1,388	97.0
總計	1,431	100.0
年齡	人數	%
≤20歲	25	1.7
21-25歲	354	24.7
26-30歲	334	23.3
31-35歲	312	21.8
36-40歲	224	15.7
41歲以上	182	12.7
總計	1,431	100.0
職級	人數	%
N	403	28.2
N1	325	22.7
N2	504	35.2
N3	128	8.9
N4	71	5.0
總計	1,431	100.0

職務別	人數	%
護理師、護士	1,100	76.9
副護理長	52	3.6
護理長以上	101	7.1
個管師(含功能小組)	55	3.8
專科護理師	123	8.6
總計	1,431	100.0
工作科別屬性	人數	%
內科	268	18.7
外科	220	15.4
小兒科	38	2.7
婦產	54	3.8
急重症	342	23.9
功能小組	23	1.6
洗腎室	34	2.4
開刀房	110	7.7
門診	203	14.2
心蓮	25	1.7
行政	62	4.3
其他	52	3.6
總計	1,431	100.0

別為 3.5%(1,629 / 46,883) 及 2.9%(1,319 / 46,011)。

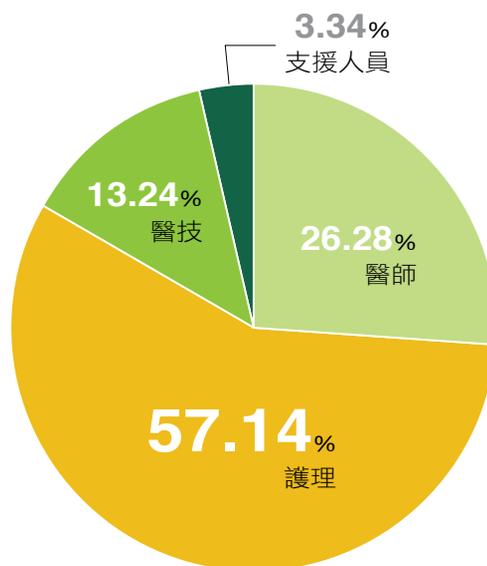
造成針扎的原因很多，包括不恰當的工作環境、病人躁動、被同事不小心扎傷或遭隨意拋棄的針具扎傷等等。被針扎時，必須承擔可能因而感染肝炎病毒、愛滋病毒及梅毒等風險。根據研究指出，針頭回套扎傷是醫療院所護理人員最常見的職業危害，雖不至於對生命造成威脅，但對於生理、心理的傷害無不為一隱憂。

臨床無針化 職場多一道保障

2009 年 5 月 11 日臺灣護理人員權益促進會（簡稱護權會）公布一份調查數據顯示，「針扎」一直都是護理人員工作環境中可能造成健康危害的主要因素，而防止針扎事件最有效的就是執行「無針系統工程」，也就是以安全針具取代慣用的一般針具，但只有一成的醫療院所採行。護權會認為政府應該嚴格把關，並將這種積極性措施列為醫院評鑑項目之一，以有效降低護理人員的職災發生率。

因此，在相關學會及工會努力下，2011 年 12 月 5 日立法院三讀通過醫療法第五十六條及第一〇一條修正案，明定自 2012 年起至 2017 年，五年內醫療院所應每年按比例增加安全針具的使用，終至全面使用，使臺灣醫療環境正式邁入安全針具的新紀元，對使用針具來實施醫療行為的醫事人員來說更是多一道職場安全保障。

2004至2013年
臺灣醫療院所針扎率



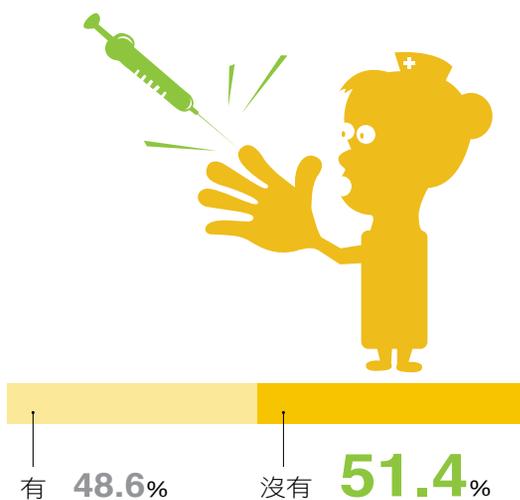
資料來源：EPINET

目前臺灣健保署給付的安全針具共有四類：安全性靜脈導管、無針式注射用連接頭及延長管、精密輸液套（免針頭加藥）、及安全護套空針，均已納入健保特殊醫材的給付項目。依據 2014 到 2017 年醫院感染管制查核基準與評分說明有關安全針具使用比率之目標期程規劃，六家慈濟醫院努力配合陸續引進相關安全針具，並逐步全面推動使用。

但推動安全針具的使用，對於不熟悉的護理同仁來說，勢必經過一段痛苦的適應期，此期即以臺中慈院推動安全針具的經驗與大家分享，也透過問卷了解慈濟護理同仁們的針扎經驗與過程感受。

Q1

在您的工作經驗中，自身有否發生過針扎事件？
(N = 1,431)



針扎比率高 近半親體驗

本期共回收 1,431 份有效問卷，女性 97.0%，職級以 N2 為最多 (35.2%)，其次為 N(28.2%)；工作職務方面，以第一線臨床護理人員占最多 76.9%，其次是護理主管（小組長、副護理長及護理長以上）占 10.7%，第三是專科護理師占 8.6%；工作單位方面，以一般病房最多 (40.6%)，其次是急重症單位 (23.9%)，第三是門診單位 (14.2%)。

第一道問題直接詢問護理人員的工作經驗中，自身是否發生過針扎事件？回答「有」者占 48.6%，接近一半，表

示兩位護理師中就有一位曾經被針扎到過，而另一位則可能看到同事被扎而心生擔心，更何況問卷沒有詢問跡近失誤，或許有更多人具有「差一點就被針刺」的經驗；當然，「針」可是讓一般民眾聯想到護理師形象的代表工具之一，打針、注射，使用針具，對護理師來說就像一般人拿筷子吃飯那麼熟悉；只是，針扎的風險，一直隱隱然地存在著。

最怕被感染 影響士氣與自信

接著進一步了解曾被針扎的護理人員，在當下的情緒反應，將近九成的護理人員當下反應都是害怕被感染，占 89.8%，其次是生氣 (25.0%)、士氣低落 (23.2%)，怕被責罵或懲處 (19.0%)，另有 13.2% 第一個反應是想隱瞞自己被針扎的事，而有 6.6% 會立刻生起離職的念頭。

由此可見當護理人員發生針扎時，心裡感受五味雜陳，害怕被感染後生命受到威脅，很生氣這種事怎麼會發生在自己身上，又要擔心因此被主管責難，進而影響工作士氣，也相對影響照護病人的品質及安全。

曾關懷幾位遭針扎的同仁分享當下被針扎的心情，綜合他們的回答大致是：「第一時間，腦海中浮現許多念頭，例如：我會不會被感染？得病怎麼辦？我還要繼續做下去嗎？我要怎麼跟家人講？要不要跟主管講？還是裝作沒這回

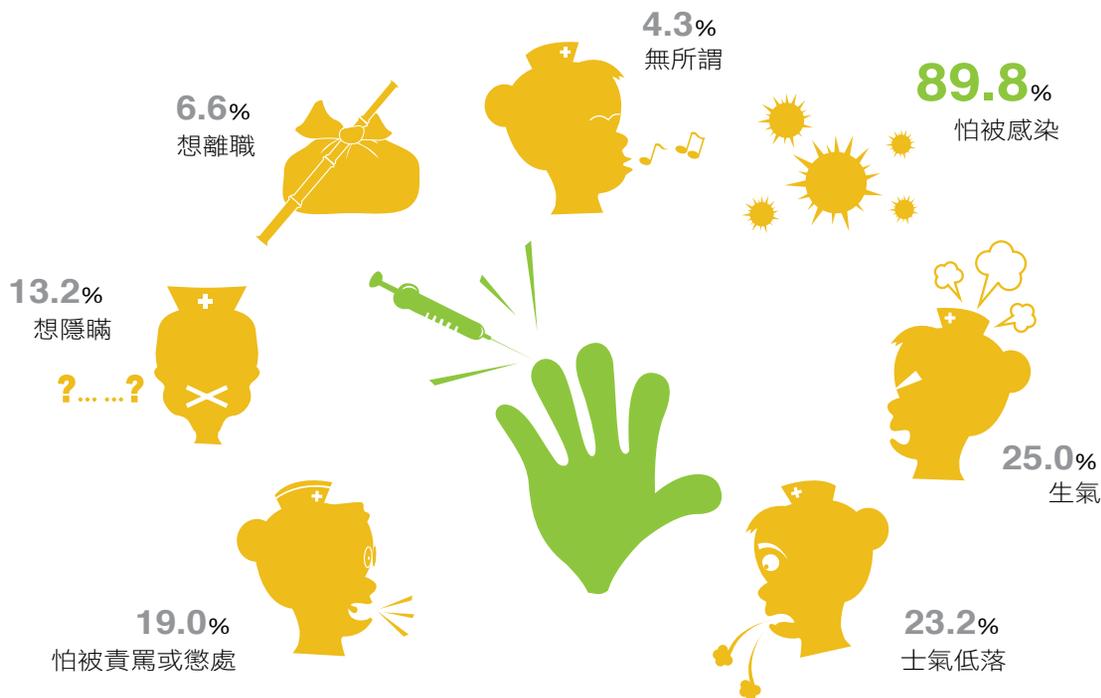
事？」「一大堆的想法不斷湧出，只想著我該怎麼辦？不管同事在旁如何的安慰，心裡還是無所適從，只能趕快確定病人有沒有愛滋病、梅毒，是不是C肝。然後再自我安慰，幸好病人沒有這些疾病，不然想到預防性投藥的副作用，心中開始莫名的害怕。」大家都不希望自己對工作的熱忱因為被一個小針摧毀殆盡，而且這一連串的心理壓力與害怕，往往都會持續好一段時間，直到確認自己未被感染才能安心。

針扎發生定先通報 協助就醫

因此，當人員發生針扎時，單位主管第一時間的態度與提供的協助，顯得相當重要，因此我們以複選題的方式了解同仁於發生針扎事件時，單位主管如何協助同仁。有 80.9% 主管會協助護理人員進行針扎通報，有 58.6% 的主管會依同仁需要協助就醫，另有 56.8% 的主管會進一步關懷、叮嚀針扎同仁，檢討改善 55.1%，持續追蹤 48.9%。

Q2

當您或同事發生針扎時的情緒反應為何？（N = 695，複選）



各醫院的針扎通報系統流程各有不同，因其感染管制中心或稱感控單位的隸屬部門不同，但呈報最後會到院長室，表示各醫院最高層級也重視針扎事件及後續處置。

由問卷結果可知，護理主管們在針扎事件發生後大部分都能正確處置，也顯現其對單位同仁的呵護，針扎發生後確實通報相關人員進行後續追蹤，必要時協助就醫。不斷給予護理人員關懷、叮囑，避免再次發生，讓護理人員感受到自己並不孤單，不斷有人給予支持的力量，當心裡有所擔憂困惑時亦能有所依靠及傾吐，以宣洩自己心中的壓力及害怕，也能相對減少護理人員，因害怕被主管責罵懲處而選擇隱瞞，危害自身健康。

而各慈院護理主管對於被扎針的同仁，首要是保護同仁不因針扎意外被二度傷害，單位主管會私下關懷，感染管制護理師也會主動提醒、關懷，最後醫院系統也會定期提醒追蹤後續，確保同仁的身心健康。

工作忙加上病人躁動 推定針扎最主因

至於在臨床上造成針扎的原因為何，因不一定只有一個原因，請被針扎者複選回答。認為自己是因為工作忙碌而造成針扎的有 70.5%，認為是因為病人躁動的有 46.9%，34.8% 護理人員認為是因為沒有依照安全標準程序所致。其次則是未使用安全護具或針具，30.9%，不小心被他人扎傷的有 24.5%。

Q3

發生針扎時您的主管如何協助您？
(N = 695，複選)

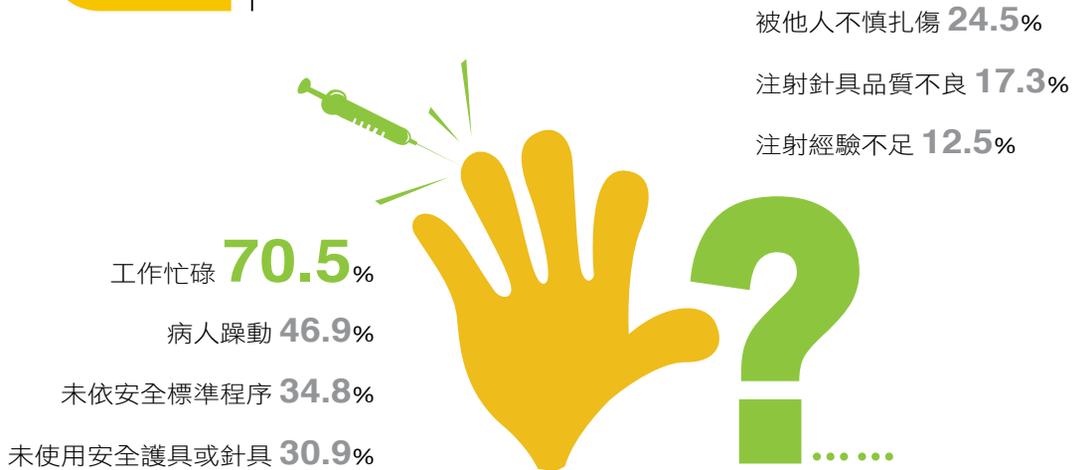
協助通報 **80.9%**
依需要協助就醫 **58.6%**
關懷、叮囑 **56.8%**
檢討改善 **55.1%**



持續追蹤 **48.9%**
會議宣導 **33.5%**
責罵或懲處 **2.6%**
不做處理 **2.0%**
其他 **0.6%**

Q4

您認為發生針扎的主要原因為何？
(N = 695 ， 複選)



接著詢問所有護理同仁，醫院提供哪些預防措施幫助同仁預防針扎事件的發生？有八成五的護理人員表示醫院有推動安全針具的使用，65.3% 表示醫院有安排預防針扎課程，58.0% 知道醫院有建置標準流程，55.3% 表示醫院有提供防護用具使用。

每當同仁發生針扎時，我也會詢問關心發生針扎的原因。就曾有學妹告訴我，因為手上有太多工作，她們往往為了講求快速處理完成，而容易自動簡化照護流程，結果她們簡化的部分往往就是危害他們自身安全的程序，例如：拔針時，因剛好在病人床邊，為了趕快處理完，便選擇不回護理站或工作車拿針頭收集桶，而是直接拔針後雙手回套針頭，結果造成針扎。

因此，身為主管的我們，應當要再重新檢視我們的照護流程，是否還有可以再簡化的部分或替代方式，讓護理人員的工作負荷能減少，才能避免同仁為了求快自動簡化重要步驟而忽略自身安全。

相對的，安全針具的推動就相形重要了，如果護理人員是使用安全針具，那她就不必為了拔針還要再跑一次護理站或是找到工作車拿針頭收集器，而是能直接在床邊完成拔針，而針尖在離開病人身體時即被安全卡榫包覆，不必再回套針頭，相對針扎機會就減少了。

安全針具有成效 發生率降低

85% 的護理人員表示自己的工作環境在推動安全針具，這也看出院方對於護

理人員職場安全的重視，以臺中慈院為例，於 2013 年 1 月先由急重症單位開始推動安全針具使用，接著在 3 月全面推動。

同仁們雖在剛開始使用時，也是有許多的反面意見，例如：靜脈留置針不好打、抽血還要接真空轉接頭很麻煩、免針式系統旁插管路會彈出……等等，但是經過不斷的教育宣導、溝通，實務操作與練習，並建立同仁安全針具使用的重要性與觀念，也宣達院方重視同仁職場安全的決心，慢慢的大家也就習慣使用安全針具了。

經由一段時間的努力，我們也收到了成效，2012 年全院護理人員針扎率 4.97%，於 2013 年下降至 1.28%，可

見安全針具的使用對於護理人員臨床工作安全是有其推動價值的。

熬過適應期 了解安全針

經由問卷，我們也問了護理人員能感受到院方及主管對針扎防範推動的努力嗎？有 27.3% 表示非常贊成、51.2% 表示贊成，將近八成護理人員肯定院方及主管在針扎防範推動的努力。

還記得剛開始全面施行安全針具時，單位同仁總是不愛用，時不時是看見同仁拿著一隻針在走廊飛奔的危險畫面，問同仁為何不用安全針具，她說：「很難用，病人血管一打就破，我就會被病人說我技術太差，我都快

Q5

醫院提供哪些預防措施幫助您預防針扎？
(N = 1,431 ，可複選)



安全針具推動 **85.0%**

預防針扎課程 **65.3%**

標準流程建置 **58.0%**

防護用具使用 **55.3%**

品管稽核 **37.7%**

Q6

我能感受到院方及主管對針扎防範推動的努力？
(N = 1,431)

非常贊成 27.3%

贊成 51.2%

無意見 19.6%

不贊成 1.6%

非常不贊成 0.3%



要被講到沒信心了！我不要用啦！」

當時我想這該如何是好，安全針具就是要保護她們不被針扎，但是她們不用，這些針具就只是個放在庫房的庫存品了。於是某天我決定先將單位的非安全針具都先藏起來，讓同仁沒有其他選擇，就只能使用安全針具，日積月累下來同仁也就慢慢養成習慣，也建立使用安全針具的觀念。現在當她們發現有同仁應使用安全針具而未使用，還會互相監督提醒呢！

全面無針具 執業無風險

院方的努力，護理人員是感受到了；但是，護理人員的心情如何呢？所以，我們也問護理人員，是否認同醫院推

動安全針具的使用可以讓他們在工作上更安全、安心？有 36.3% 護理人員表示非常贊成、45.9% 護理人員表示贊成。同樣有八成護理人員肯定安全針具推動對工作的安全性，安全針具能營造一個更安全的工作環境，減少針扎意外造成生命健康的威脅，讓同仁照護病人更安心，使病人接受更安穩的照護服務。

安全針具推動有其存在的價值，目前慈濟六院也都依各自規劃安全針具推動時程逐步推動使用，也希望透過院方及全院同仁的努力，讓護理人員能在一個更好的身心狀態下照護病人，使病人也得到更完善的照護，創造一個雙贏的局面。



推動全院無針化

■ 文／邱毓慧 臺中慈濟醫院感染控制小組護理師

Whole Hospital
with Safety Needles

某日清晨手機收到簡訊，響起的鈴聲是我設定為針扎系統專用的聲音，我立即回撥電話給被針扎到的同仁，瞭解整個過程的細節。對談的時候可以明顯感受到這位同仁的焦慮與不安。

親歷針扎 分享並提醒

每當得知同仁被針扎到時，我總忍不住回憶起自己的親身經歷，也常於教育訓練課程中提及，包含治療過程的點點滴滴，說著說著心裡也不免跟著難過一回。

猶記在被針扎到後，檢驗肝功能指數異常已達一千多，且出現黃疸。治療過程要忍受每次打完干擾素後隨之而來的發燒、全身疼痛、掉髮甚至是半夜不適無法入眠等。那時獨自在臺北工作，母親也因此三天兩頭從彰化到臺北來陪我，甚至帶我四處求診，只為讓我盡早恢復健康。因此，在教育訓練時也一再提醒醫護同仁，要多注意自身工作安全及健康。

全院無針 急重症先開始

從文獻中發現，針扎傷害是醫療機構之醫護工作者最常見且重要的職業傷害之一。尤其當被針扎後可能遭受到 B、C 肝炎或愛滋等疾病感染時，對當事者之身心都造成莫大的壓力，而無針式醫療設備是近幾年來降低醫療照護人員尖銳物品扎傷的主要設備。2009 年國際臨床護理期刊 (International Journal of Nursing Practice) 一篇臺灣護理人員於安全針具的使用經驗，有超過 50% 同意新物品好操作，無違反無菌原則，並且不會花較多的時間，對於安全針具多為正向反應。

2012 年本院扎傷發生事件達 39 件，經感控中心收集資料進行彙整及分析後，於感染管制委員會向院部主管進行報告及改善規劃獲得院方高度支持。於 2013 年 2 月開始推動安全針具使用，以高風險單位（急重症單位）為主軸首推。

接續因承擔中區愛滋病指定醫院業務，更將安全針具全面推行至各單位使用，保障醫護同仁在執行醫療措施時自身的職業安全。3月中旬由檢驗科將安全採血針具全面推行至各臨床單位；10月，Port-A 安全針具推行至所需使用單位。

發生率大減 承壓力續推動

全年度持續進行單位使用教學，並設立種子人員以協助推行安全針具使用。在推行過程中不免遇到抱怨的聲音及不同的意見，其中主要有不習慣使用安全針具、使用過程中不熟悉而使作業流程延長，甚至被病患投訴等等，推動的壓力接踵而至。

然而，每當有退轉念頭產生時，我總想起這句激勵人心的靜思語：「對的事，做就對了。」因此，在護理部主管支持及各單位護理長的協助下，不僅達成當年度全面推動的目標，並比原計劃更超前地加入 Port-A 安全針具的使用，使得 2013 年全院針扎事件降至 14 件，改善前後的目標達成率達 96%，較前一年進步率為 64%。

在推行安全針具期間，其他醫院的推行人員最常問我的是：妳們醫院支持嗎？我很有信心且驕傲地說：「是的，而且我們是全面推行。」聽著其他機構推動人員訴說著推行的種種困難與阻撓時，我的內心充滿感恩。

2014 年起，我們將推行更完善的安全針具設備，讓醫護同仁可以在工作環境中免於任何針具使用上的風險，全心全意的照護病人時也照護自己，共同繼續守護健康、守護愛。



身為感染控制護理師，邱毓慧（右）不吝分享自身針扎受感染的經驗，也致力於院內的安全針具推動。



最佳感控針安全

■ 文／黃譯萱 臺中慈濟醫院內科病房護理師

Needleless Syringes,
the Best Disease
Control Tool

在病房工作的我們，其實最害怕的莫過於針扎意外事件的發生，而醫療人員對於被針扎到後繁複的應變、檢驗、治療措施，例如：抽血、與病患解釋必須抽取其血液檢查，還要定期到感染科做追蹤甚至治療，並且須承受被感染 B 型肝炎、愛滋等病的心理壓力，不僅增加職業風險，也增加了醫療成本。

護生到臨床 針扎驚險談

記得當初還是護生在實習時，某次跟我同一梯次的同學，在抽血時因為不小心而被針扎到，之後做了一連串的检查，還要配合醫院的處理流程，老師和單位主管也為此寫了許多心得報告。意外發生的原因是同學打針後針頭裸露在外，就這樣拿著裸露針頭的針具走出病房，沒有注意到而扎到自己的手指。

而在我進入此單位工作後，雖然未曾發生針扎意外，但有多次的跡近錯誤事件；記得有一次要幫病人打點滴，因病人意識不清無法配合，請家屬協助固定病人的手，就在快打上時，病人突然躁動起來，我緊張的不知道要將手上的針具放到哪裡才好？那時怕自己被針刺到，也怕扎到病人及家屬，真是萬分驚險，最後是趕緊將針具先放在治療盤裡。經過那這次經驗，就想若有安全針具該多好，因為針具可以自動縮回，不僅護理人員、病人，包括家屬都會安全多了。

從不適應到愛上安全針

由於醫院的發展需求，我們病房型態有所改變，轉型為感染科兼收治愛滋病患的病房，漸漸的有愛滋病患入住，醫院也購入許多種類的安全針具，例如：翼型採血針、免針點滴輸液套、免針的 IV lock、IV bag、port-A 角針等等。病房也訂出一些相關的規定，例如只要有可能接觸到病人的血液，就必須戴上手套再執行治療等等。

一開始使用時，著實感覺十分不便利，因為使用新

的器具時，手感差異造成常常抽不到血的阻礙，連戴著手套時，也常常摸不到血管，因此多次施打浪費許多的時間。

但漸漸習慣了安全針具，反而感覺是如此有保障。還記得某次在大夜班戴著手套使用翼型採血針，為一位躁動無比的病人抽血，在抽完血拔出針頭，但尚未將針頭收入的當下，病人一個巴掌，直直的往抽血部位拍下去，好險緊急的將針柄一壓，「啪」的針頭即時收回，收針的入口正對著我的手，但針頭收回讓我未受扎傷，實在是有驚無險。之後回想這一刻，驚覺當時若我使用一般空針或針具時，我手上將會是那沾滿病人血液的針頭。

安全針具加手套 雙層防護避感染

使用了免針針具，加上戴手套的雙層保護下，我們在執行抽血或是打針時，增加了許多信心以及安全感，也感覺在這環境下工作十分安全！

其實，去年初我們病房計畫轉型為愛滋病房時，大家處於恐懼及反對聲浪中，但隨著不斷的教育訓練以及優先開始使用免針針具，大家不再恐懼，反而比過往工作起來更安心。

在護理工作中，不管是任何單位，只要有可能碰到針具及病人的血液時，都應使用安全針具，但安全針具之費用較一般針具高出許多，然而醫院為了保障所有臨床工作同仁的安全，不惜耗資，全院全面使用安全針具，不僅讓醫護人員安心的工作，更能用心照護病人，提升照護品質。



內科病房以使用免針針具與戴手套的雙層保護，讓護理師在執行抽血或是打針時安全有保障。



一針見血免風險

■ 文／吳東芸 臺中慈濟醫院神經科病房護理師

One Shot and
No Risk

剛在病房推行安全針具，是從抽血技術開始，起初大家都覺得不適應、不習慣，抽起血來顯得笨手笨腳，間接影響工作的流暢性。當時我們常常向護理長抱怨，護理長都會苦口婆心的告訴大家，這只是初期操作不熟練的緣故，基於保護自己及病人的立場，還是請大家務必耐著性子使用，假以時日就可以順手，抽血流程也會跟著順暢了。抱著半信半疑的態度，就一直使用到現在。

抽血一次成功 護病皆受惠

在神經內科病房，經常碰到眩暈、癲癇、帕金森氏症、中風的病人，為了查明症狀與疾病的原因，必須抽取許多血液檢體送檢，往往一抽就是 10-20cc 的血液，以往使用普通針具抽血，因為抽血時間較長、反覆抽拉針筒的動作，因施力不當而造成血球破裂的比率免不了會偏高，導致檢體無效，甚至影響抽血報告的情形發生，護理人員也常因此必須跟病人及家屬說明，然後再次抽血，也往往造成病人及家屬的不諒解，護病關係難免緊張。

所以，每次等待發布抽血報告的時間裡，護理人員也會有些不安，心裡想著萬一要重抽時怎麼解釋、怎麼說明。

在使用安全針具抽血後，利用真空抽血管直接將血液抽入試管中，沒有抽血量不足的問題，大大降低血球破裂的發生率，提升護理人員工作的效率及便利性，更因為不需使用針頭將血液注入試管裡，而降低了護理人員針扎的風險。

困難抽血病人的福音

除了保護醫療照護人員的益處之外，對於安全針具，我有著另一層感受。

2011 年 2 月，我的父親生病住院，當時尚未全面

推行安全針具的使用，抽血時因父親全身嚴重水腫、血管脆弱，往往針扎到血管就破裂，連挨了三針，雖然父親體諒護理人員不發一語，但臉上疼痛的表情與眼神中的無奈，都刺痛著我的心。出院後，我們醫院已開始推動安全針具的使用，陪伴父親返院追蹤血液檢查時，父親不只一次大力稱讚，安全針具讓他只要挨一針就可以迅速抽血完畢，讓他不再害怕要被抽血挨針了。原來，安全針具造福的不只有醫療同仁，對於困難抽血的病人來說更是一大福音。

也跟病人聊到安全針具的便利性，病人也分享過往的經驗與心情，並說到以前看護理人員拿著針頭加藥時，常常替我們捏一把冷汗，尤其是晚上，光線不如白天明亮，深怕夜班護理人員不小心扎到手，而現在就比較不那麼擔心了。我沒想到平常的工作流程，病人也會關心我們的安全，著實讓我感動。

針扎意外對醫療人員的工作安全及健康造成極大的威脅，針扎後的心理壓力往往影響著醫療工作人員的情緒，而本院推行的安全針具，包含安全護套空針、安全靜脈留置針、無針式注射用連接頭及延長管、精密輸液套（免針頭加藥），提升了職場工作環境的安全性，也讓護理人員真正落實了針頭不回套，讓我們免於暴露在危險的針扎風險當中，不管在任何忙碌的狀況下，我們都不用擔心一時的閃失造成終身的遺憾。◡



使用安全針具會經過一段痛苦期，但熟練之後就充分感受到對護理師與病人都好。



宜心養慧 蔡幸福

李宜蓁

臺中慈院外科病房護理師

Yi-Zhen Li,
Surgical Ward Registered Nurse,
Taichung Tzu Chi Hospital

■ 文 | 劉育琪 臺中慈濟醫院外科病房護理師
編輯 | 黃秋惠

臺中慈濟醫院的外科病房裡有一位阿嬤正準備第二天要行心臟血管擴張手術，所以趕在前一天要先在大腿部位撐開一片綴補皮膚，阿嬤聽完很「阿莎力」地就要直接脫下褲子，護理師趕緊阻止她：「阿嬤，等我一下啦！等我拉好床簾再脫啦！」『沒要緊！我是老人啦！』『不行啦，就算我活到一百歲，牙齒都掉光了，也不想被別人看光光！』阿嬤樂得大笑，『你這個小護士，哪ㄟ這麼貼心。』這位說話俏皮，聲音略高、講話有一點點快，總是開開心心的護理師就是李宜蓁。

宜蓁雖然只有五年的護理年資，但已經是病房的中流砥柱，病人、家屬、主管、同事全面肯定她，因為「認真的女人最美麗」，這就是她獲得認同的祕訣。雖然護理工作者遇到最大的困難之一，就是時間分配，但這兩年來，宜蓁從單身轉變為妻子、媽媽、媳婦的身份，小孩也已經一歲多，正值可愛的年紀。

棄幼教選護理 苦讀熬出文憑

李宜蓁在純樸的屏東縣水底寮出生，排行老大，個性活潑，爸媽以自由、尊重的方式教導孩子，也經常帶他們到佛堂上課讀經。宜蓁是讀經班中年紀最長的，會幫忙照顧年紀較小的孩子，久而久之養成了好耐性，她發現自己很喜歡跟小朋友相處，也想著長大後要當幼教老師。

不過，考完高中學測準備填志願時，現實與夢想出現了拉扯，經過媽媽分析未來的出路後，選擇了工作穩定、就業有保障的護理科系，一個人去了桃園的新生醫校就讀。不過，護理系的專業科目讓她一個頭兩個大，夜深人靜時，常生起放棄的念頭。

三年畢業後，宜蓁擔心所學不足，繼續就讀弘光技術學院。抱起了厚重的教科書背原文，接著背困難度更高的藥理學，讓她差點又想半路放棄，但在同儕與家人的鼓勵下，還是如期完成四技學業。

以勤補拙不服輸 愛上外科護理

宜蓁遇到困難無法解決時，倔強不服輸的想法就會出現，她告訴自己：「別人可以為何自己不行？」這短短十個字，鼓勵支撐著宜蓁走過護理生涯一次次考驗，靠著努力，勤能補拙，宜蓁益發有自信。

提到她實習的經驗，「在內科病房，繁雜的學理和病房常規都讓我吃不消，回家後還要複習，好像永遠看不完，病人情況的不穩定也讓我擔心。」相對地，她覺得傷口護理很有趣，也比較有成就感，所以只要有病人要換藥她一定自願去服務，最後也選擇了外科系作為護理次專科。

臺中慈院外科病房是宜蓁臨床的第一份工作，也是在爸媽的支持下做出的選擇。

臨床的每個第一次 累積成專業與自信

現在的宜蓁，是病人與家屬票選的微笑天使，也是主管信賴、學妹請教的對象。

但她不是一開始就這樣的。

護生時期想像護理工作就是時間到了發藥，定時探視病人即可，但真正上線才發現，其實不是這麼簡單，她天生的熱情差一點燃燒殆盡。

剛到單位，宜蓁連血都抽不到，因此常常做惡夢，幸好當時的學姊們

照顧過的病人與家屬都很喜歡這個愛說笑又有禮貌的護理師。

有一位罹患大腸癌的阿姨固定隔一兩週住院化療，四、五年下來，宜蓁和病房同事都跟阿姨很熟了。有一天，從別科的主治醫師口中得知阿姨的病情已經轉移到腦部，宜蓁主動提議大家一起去看她。黃湘嵐護理長說：「阿姨很衰弱，可是看到我們很高興，跟我們說：『你們那麼忙還來看我。』」「宜蓁跟阿姨說：『我們是親人啊！』在旁邊聽著宜蓁發自內心說出來，雖然是那麼平常的話，聽得我也很感動。」

新手媽媽 堅持護理美善

後輩眼中的宜蓁學姊，總是笑著教導，「我們不小心做錯了，只會帶著微笑罵我們傻。」有位學妹想起，有一次因為使用針具上的疏失造成自己針扎，宜蓁那時卻收起笑容、義正詞嚴的訓她：「很多時候，我們要保護病人，避免病人受到傷害，但在那之前，我們更需要的是保護自己！」

而主管眼中的宜蓁有專業護理人的特質——堅持。宜蓁說：「這一路走來很辛苦，但也很精彩，遇到挫折也曾經想過放棄，但也因為不想這麼快投降，就這麼不認輸地撐了下來。」楊慧貞副主任一路看著宜蓁成長，她說：「記得她剛接單位的教研委員時，委員會開會聽不懂，也不會寫紀錄，但是她沒有應付了事，而是利用下大夜班後來找我逐條討論內容，她遇到挫折時，會反思要怎麼做好，而不是逃避。」護理長誇獎她EQ好，「宜蓁是再怎麼忙、心裡有什麼事，還是會記得帶著笑容。」

宜蓁知道自己在未來還會碰到許多挑戰，但她相信自己在護理路上堅持打拚出來的信心與智慧，會幫助她打造未來的人生幸福，並帶給社會更多的愛與美善。☺



一路不服輸的自我要求，讓李宜蓁在護理工作上得到各方的肯定。

變身有方

生活角色改變的心靈調適

Mind Adjustment of Role Changes from Single to Married and with Kids

■ 顏雅卉 臺中慈濟醫院神經外科病房護理長

人生如同爬上山峰的階梯步道；孩提時在階梯上玩著剪刀石頭布，快樂的跳上跳下；青年時覺知到爬階梯所需要的裝備的重要性；中年時感受到爬階梯所需要的腿力和耐力；當爬上自己的目標站時，所看到的盡是美麗風景。回首來時路，湧上心頭的感動，是沿路上給你一杯水、為你打氣、為你攙扶，甚或陪你走一段路的人。

護理工作的壓力，有部分在於背負著「修復生命」的沉重使命，另外還有對家庭的甜蜜負擔。工作與家庭的負荷，為每位護理師淬鍊出生命的質與美感。

生活中的多元角色，對護理工作者會產生追求平衡的考驗。對於為人妻、為人母、以及一直有的為人子女角色，如何在護理專業人員的角色之外，隨時成功變身，稱職扮演？

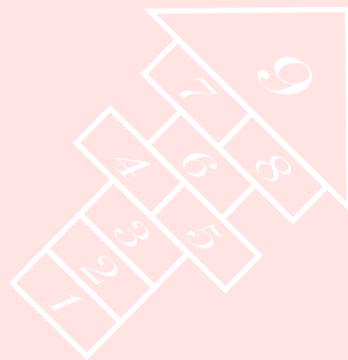
此篇章呈現出四位護理師的心靈軌跡，最大的共通點是，在每個人的心靈轉彎之際，身旁的家人與同事，是最堅實的支持力量。



1 休息再出發

Restart After Parental Leave

■ 文 | 鄭伊倫 臺中慈濟醫院亞急性照護病房



畢業後在一般診所上班，經過一段時日，有家人的鼓勵與支持，自己也覺得該趁年輕時到大環境闖一闖，故而在親友的介紹下來到慈濟醫院工作。

剛踏入這樣有規模醫院的自己，顯得無法適應，但主管們沒有放棄我，安排我嘗試其他單位。新手期間齡云學姊細心耐心且親切的指導，讓我迅速的適應了臨床；自己學理不強，主管及資深學姊也總能為我說明原理，讓我能理解相關處置的機轉；護理長不時給我鼓勵。漸漸地，生性害羞的自己能夠充滿信心地獨立作業了。

回顧短短的五年，自己在 2010 年考上執照，2011 年 2 月來上班，2012 年結婚，2013 年生小孩，並申請自 2014 年 1 月請育嬰假半年，接著再返回臨床；自己的生涯很快地多了太太、媽媽、媳婦的角色，過程中也很感謝長輩們、先生、主管、同事間的體諒，家庭、婚姻與職場間的角色與心境轉換，變成我這一年來每天要進行的功課。

而過程的感受很甘甜，在家庭方面，婆婆及先生都願意支持我繼續上班；工作方面，同事間也都很互助和諧，基於此，內心真的對家人及同事主管無限感恩。

孩子出生了，是另一個嶄新角色的開始；就在當自己感到有衝突的當下，家人及另一半願意一起分擔、分享及體諒，醫院也同意讓我專心陪伴嬰兒後再繼續上班，同事及主管也給予著支持與祝福，也讓家人感受到這醫院的人性與溫馨，所以願意支持我之後再重回喜愛的護理工作。

所有周圍的人給我很正向的支持與鼓勵，讓我不慌亂的面對眼前的每一件事，期待著半年後重回工作崗位繼續生命課題的學習，未來也能讓孩子以我的工作為榮，當孩子的模範。



新手媽媽鄭伊倫遭遇多重角色的考驗，請育嬰假半年後返回喜愛的護理工作。

2 永遠不忘孝順

Always Be Filial

■ 文 | 吳玉蓉 臺中慈濟醫院門診護理師

在桃園市區出生長大，嫁到臺中大雅這個美麗又淳樸的地方來。當時就業的中醫診所，院長非常推崇慈濟，有一個星期日早上，院長帶我們這一群小護士說要展開一段淨化心靈之旅，參加了慈濟活動，讓我開始對慈濟有了解。後來有緣進入臺中慈濟醫院工作，期間擔任門診人文組組長，讓我更深入認識慈濟，也充分體認世上有二件事不能等：一是孝順，二是行善。尤其是雖然嫁出去、當媽媽了，還是要把握機會行孝。

疼惜子女的心 天下父母皆同

進入慈濟醫院後，工作又要進修的忙碌讓我好長一段時間奔波於學校、醫院、夫家間，卻分身乏術去關心自己的父母，即使心中一直記掛著。現在想想真的好慚愧。

在慈濟工作最幸福的是有懿德爸爸媽媽把我們當女兒一樣關懷疼愛，在一次聚會中，我提到無法常回家看父母，懿德爸媽詢問我星期日要不要去參加活動，當下我立即答應了。於是我跟著到社區養老院關懷，我們除了唱歌娛樂長輩，也陪他們聊天，我陪伴的是一位超級健談的奶奶，她說：「今天很高興妳能來陪我，我希望妳能答應我一件事，當我幾個小時的家人好嗎？」原來奶奶的兒女皆已成家立業，老伴又已去世，所以她自願到養老院住。

奶奶這一席話震撼了我，原來父母每次電話中的「我很好、不用擔心」是對子女的疼惜，但並不代表父母不需要陪伴。回程的路上，心裡一直想著奶奶跟我說的：「小女孩妳現在嫁人啦！有空要常回家陪陪父母。」這讓我想起還沒結婚時，我喜歡和朋友到處去玩，甚少陪伴

在父母身邊，也常因為一點小事而心直口快地說話刺傷父母，現在我嫁人了，若不及時行孝更待何時？我不自覺地搖搖頭，這次活動給了我當頭棒喝。其實時間的分配是由自己掌握的，說無法回家看父母其實是藉口，將父母恩放心中，自然就可空出時間。現在我固定一個月回去一至二次，陪陪父母吃飯聊天。

家人與同事分擔 走過照顧者的辛苦



身為二個孩子的媽，平時要照顧孩子，侍奉公婆，到醫院面對各種挑戰，我覺得都可以輕鬆以對，唯獨家中有人生病時，真的是蠟燭二頭燒。

有一次兒子因腸病毒住進隔離病房，需要我照顧，但小女兒也需要人照顧，還好我有一群強而有力的後盾；門診同仁們自願幫我代班，甚至買早午餐給我吃，婆婆接手照顧小女兒，讓我可以安心地待在隔離病房照顧兒子。

真的很感謝門診護理長及同仁，尤其是在小孩生病期間給予我的幫助，也非常感謝婆婆，她告訴我：「既然妳熱愛護理工作，那妳就放心去做，但前提是不可以不顧家庭。」我現在懂得在家庭及工作間取得平衡；因為真正的愛，要先照顧好自己及家人，唯有如此工作時才能全力以赴照顧好病患及其家屬。

在門診工作五年，從前的態度傲慢轉變為謙虛有理，晚娘面孔現今也抹上了慈濟面霜，口說好話更在家中流傳。人生總是要等到結婚、生子後才能體會父母的辛苦，這種心境的轉變對於我在醫療服務上也有很大的幫助。曾經在慈濟道侶叢書看到一句話：「醫護行業的崇高價值，被服務過的人最清楚；醫護工作的艱辛與視病如親的對待，病人和家屬感受最深。」感恩門診護理長及同仁，還有我親愛的家人，共同護持我走在這一片美好的慈濟護理路上。

3 迎接未來，幸好有你

Nice to Have You to Walk into Marriage

■ 文 | 張尹箏 臺中慈濟醫院急診室護理師

專科畢業後即投入護理職場，也在工作中完成二技學業，直至現在任職於臺中慈濟醫院急診。一路走來，總感覺護理人員的工作很辛苦，因為工作需要輪值三班，作息無法朝九晚五，生活圈也小。幸運的我還是遇見我人生的另一半，就這樣在工作中同時展開了接下來的人生旅程。

同事協助 走出婚前恐慌

當決定要結婚的那一刻，滿是喜悅。只是喜悅過後，面對工作又面對許多婚禮的大小事務，懷疑自己是否可以勝任？

也許是單親家庭的因素，自小訓練自我獨立，婚禮細項一律堅持自己包辦，就怕麻煩到長輩，也擔心他們會太累。過程中不免也因雙方家長有不同的想法與意見而煩心，甚至煩到我工作時也會不停想起，無法專心工作，一度也覺得壓力好大，喘不過氣，擔心婚事會準備不及。眼看著時間一天天過去，心裡更加焦慮不安，非常無助的感覺，上班時也忍不住的掉淚了！

所幸，護理長和同事們給我安慰及鼓勵，不停的開導及傾聽讓我倍感溫暖。還記得當時的我眼睛紅通通的去上班，心細的護理長一眼就看出我不對勁，便當了我的心靈教師，還給了我一些好建議！

幸好有姊姊 感謝媽媽同意

還有，也真的很感謝姊姊，幸好有她。因為我工作忙，又要面對這麼多婚禮細項，分身乏術，有姐姐陪著我、幫我處理大小事才搞定。其中最重要的是陪我取得母親同意。

也許是母親的經驗令她不再相信婚姻，她覺得婚姻是愛情的墳墓，常要我們享受當下談戀愛的美好就好，一旦結婚了就必須再承受另一個家庭的

責任，所以她不希望我們這麼快走入婚姻，要我們盡情享受單身的美好，溝通了很久，母親才願意放心將我交付給我的另一半。也因為有大家的幫忙與祝福，婚禮圓滿完成，我當了自己心目中最美的新娘！

新的生活模式 善盡多元角色

如今，結婚也一年多了，婚後的生活與過去最大的不同，在於做任何事不能再以自己為主了，因為我和老公是共同體，凡事都需多方考量才能做決定。

現在的我也努力適應已婚的家庭生活模式，接下來就是要準備當媽媽了。雖然也會擔心工作輪值，生活作息無法正常影響身體，所以也積極調整體質，克制自己不喝冷飲，期望家裡的新成員順利報到。

身處急診室，總和時間賽跑搶救生命，有歡樂有悲傷，我們不僅要隨時準備好，更時時需要調適好自己的心情，才能有辦法面對每一位病人；常常因為工作無法上廁所或是好好吃飯，身心壓力不小，又想到懷孕或是生小孩後如何從中取得平衡，有時不免感到疲憊或是擔心。

我覺得自己真的很幸運，有一群親朋好友、好同事們一路相互扶持，才能順利完成每件人生大事，在此要跟她們說聲謝謝及感恩。也期許自己可以帶著這些祝福，擔任好屬於我的每個角色，繼續未來的生命旅程！

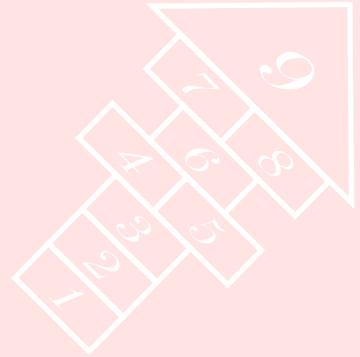


從單身到為人妻、準備為人母，張尹箏感謝有姊姊和好同事們的扶持，才能在工作同時順利步向人生的未來。

4 練習長大

Practicing Growing Up

■ 文 | 李雅如 臺中慈濟醫院產房護理師



在家中排行老二，一直以來覺得自己是一個爹不疼娘不愛的小孩，但長大後漸漸能體會父母的愛，在家裡好幸福。護校畢業後到產嬰房單位，從此展開迎接新生命的護理生涯。

三年前男友向我求婚，一直不想長大的自己這才發現真的要面臨婚姻、該長大成人了這個問題。所以從原本待四年多的醫院離職，決定要去臺北跟未來的老公一起打拼，都應徵好工作，卻因為環境不適應等種種原因，在臺北工作三個月後打了退堂鼓，回到臺中。2012年8月臺中慈濟醫院甄選產嬰室護理人員，順利地來上班，並選擇住宿舍。



這是我第一次離家，也擔心宿舍會不會很髒亂很小，但當我自己一個人開著車到達醫院，報到後拖著行李到宿舍，一打開門，哇，好大間、好乾淨、床也好舒適，我睡窗戶邊，窗簾拉開眼前就是一片綠野，真好！而室友們也是同一期錄取進來的，所以特別有話聊，也不孤單。也趕緊打電話、拍照給阿母看，讓她放心。但隨著大家漸漸上線輪班後，宿舍人少了，顯得暗暗的，讓我每天好想家，所以上白班或一有放假我還是回家去。



婚後的生活模式變化連帶著影響護理工作，在同事的開導下，李雅如定下心來如常工作，適應新生活。

到了適婚年齡，加上非常愛小孩，所以去年年底我結婚了。先生在臺北工作，我在臺中，兩人都輪三班，是誰要改變？該住哪裡？有了小孩誰照顧？重點是，我不想離開娘家太遠。但婚後還是住到了老公家，我還在適應。

老公在臺北無法常陪我，漸漸地我變得更憂愁，更不快樂，以前想回家就回家，現在宿舍快變我的家，老公有回家我才有回家，嫁人了，一切都變了，好不自由。但我「遺傳」到媽媽的認分，知道做人媳婦要學會煮飯、打理家裡一切，所以在忙碌的工作之外，也好好做家事。

結婚蜜月後，回工作崗位上，因為要帶新人，加上自己心情還無法調適，覺得工作都做不好，同事們也發現我的狀況來關心我。

這時我才把我的心理壓力說出來，同事們也開導我，表示我已經做得很棒了，不需要給自己那麼大的壓力，要求的那麼完美。

好在在慈濟這個大家庭及單位的支持，令我感受來自於我原生家庭之外的溫暖，所以與老公討論後，還是先維持這樣的生活模式，於是我又打起信心在工作崗位好好表現。☺

一碗麵的滋味

The Taste of a Bowl of Noodles

■ 文 | 鄭佩儒 臺中慈濟醫院外科病房護理師

在職場工作多年，深感自身的專業知識不足，於是再度進修，順利從大學畢業，聽聞慈濟在臺中蓋醫院開始招募護理人員，心中有了換工作的念頭，於是姑且一試，很高興被錄取了。在花蓮及臺北慈濟醫院接受代訓半年期間，了解慈濟的醫療對病人在身心靈上的照護非常好，讓自己相信選了個好地方。

團隊接力 打開閉鎖的心

在外科病房工作，最重要是傷口護理、手術前後病人的照護及衛教，盧阿伯是我照顧的其中一位病人。他是因為糖尿病的足部傷口而入院做手術清創，一個月來，常常發現他病床的圍簾緊閉，沒有家屬陪伴。

有天幫盧阿伯做治療時，聊了幾句話後發現原來他是個獨居老人，平常協助照護者是已婚的妹妹，而經濟上有一些困難。因此照護時就會多花一點時間跟阿伯聊天，並協助他整理床旁桌，也才發現他桌上的餐盒常沒吃完。一問之下，了解阿伯自從生病之後食慾變得很差，因此常有血糖過低及傷口癒合不好的情況出現。所以請營養師、社工師、志工共同協助盧阿伯走過這段辛苦的日子，不久，阿伯的態度變得正向，臉上笑容也變多，跟入院時簡直判若兩人。

懷念的味道 護病互感恩

有天遇見自行坐輪椅到配膳室的阿伯，他開心的說：「很感謝這麼多人的協助與關心，傷口已經漸漸癒合，血糖也控制得很好，醫師說我很快可



鄭嫻儒只是請病人吃一碗麵，但病人感受到的，是護理同仁體貼的心，彼此都感動。

以出院。」平時話不多的阿伯，突然間話匣子打開，說出出院後的未來計畫。他說，出院後要好好照顧身體，腳傷好了也可以出門工作不要讓人幫助，然後希望到潭子街上朋友的素食麵攤走走看看。望著阿伯渴望的眼神，頓時我想，我應該可以達成他的心願。

隔兩天，想趁著上小夜班前去找阿伯的朋友開的麵攤，於是騎車到潭子街上繞了好幾圈，還是沒找到阿伯說的麵店。眼看上班時間快到了，就買了另一家我常去吃的素食麵，帶到醫院請阿伯吃。阿伯知道後很客氣地婉拒，剛好晚上的餐盒也送來，阿伯就要我將麵拿回去吃。我跟他說：「我找不到你說的那一家，就買了另一家我常吃的湯麵，阿伯你嘗嘗看，再不吃的話麵條就要爛了。」阿伯這才勉強收下。相對於腳有傷口、行動不便的阿伯要出門一趟，去買一碗麵對我來說是很簡單的事。這一碗麵帶給阿伯的滿足眼神，我看到了，覺得很快樂，心裡很踏實。

得知護理長及陳醫師去阿伯家往診，已經是阿伯出院兩個月後。聽到護理長回來轉述阿伯的情形，說他可以自己換藥，基本生活也沒問題，真為他高興，只是還無法自己出門。阿伯特地提起，希望親自對曾經買一碗麵給他的護士說聲謝謝。護理長問起，我才道出這事的經過。

護理長轉述盧阿伯的感謝，只覺得自己沒有那麼好，當初買麵給阿伯吃沒想那麼多，只是想讓他吃到懷念的味道。

買一碗麵的小小舉動，讓我跟阿伯結下好緣，真誠的對待彼此的感動；這樣被病人肯定，是讓我繼續在護理工作學習如何幫助人的最大動力。☺

護理， 是對爸爸的愛

Put My Love to Dad in Intensive Care

■ 文 | 何杏秋 臺中慈濟醫院內科加護病房護理師

猶記十六年前父親中風，時常不知如何照顧爸爸而感到無奈與辛苦，於是在家人的支持下，與希望能給予爸爸更好的照顧念頭中，轉學至中國醫藥大學護理學系就讀，就學期間因為希望父親的身體能更健康，我總是比其他同學更費心於課業上的學習，畢業後更是把重症加護單位作為第一選擇。

轉眼間，踏入護理工作已第十二個年頭。

從事重症加護工作期間，家人是我最大的支持，儘管，護理工作時常繁忙到無法共同分擔家務與照顧父母，父母與姐妹們也十分體諒。也由於家人如此地體諒與支持，讓我從事重症加護工作的十二個年頭中心情總是感到歡喜沒有抱怨。

近幾年常會被一些比較年輕的學妹問到：「學姊，妳為何可以在加護病房工作如此久，難道不會感到厭煩嗎？」我總是回應：「我很喜歡我的工作呢，也喜歡和妳們這些年輕的學妹一起成長、一起學習！」不過，真正支持我在加護病房工作如此久的唯一念頭是，由於父親生病的原因，身為家屬的我也曾如此地徬徨焦慮與不安。因此，當我進入到加護病房工作後，我便告訴自己要善用所學，用心、盡力照顧好病患，使病患病痛獲得改善，並且給予家屬最大的放心。因此，每當接觸到新病患家屬時，除了會提供家屬充分的照顧說明外，我總會再補上一句：「家屬請您放心，你的家人我會當作家人一樣用心照顧。」



何杏秋把對父親的愛與思念也投入在平日重症護理工作中。

在工作第十個年頭時，由於家人鼓勵，與感到臨床工作與新知需要接軌的念頭下，我再度踏入中國醫藥大學護理碩士班就讀，坦白說，從事臨床工作已久，再度踏入學校就讀心情是十分複雜與緊張，不過，在家人與老師的幫助下，我很快地適應學校與工作的生活。

然而，人生中給予我最大的打擊也在此時來到。今年過年前，我最親愛的爸爸在睡夢中突然往生，雖然從事加護工作每天看見病苦死別，但是對於我而言仍是難以承受。在今年 1 月 22 日早上，媽媽突然呼叫我說：爸爸叫不醒。接下來在爸爸緊急就醫過程中，媽媽不斷地告訴我：「一定要救爸爸，不能讓爸爸走。」聽到這句話時我的心比誰都還要痛，因為我心中明白，我救不了爸爸，爸爸已經離開了我們。因此，在不捨爸爸身體再受痛苦，我和媽媽把爸爸帶回家了。

因為爸爸，我踏入了護理，也謝謝爸爸一路栽培與照顧，爸爸，您辛苦了，請您放心，我會繼續在護理工作與學業上努力，也會永遠記得你的恩澤。

用生命 走入生命

Walk into Team Members' Life with Love

■ 文 | 李玉茹 臺中慈濟醫院急診室護理長

生命是一場單程車票的旅行，經歷過的足跡，回頭望，都是最美的印記。急診室是一個人生小市集的縮影，很感恩我在病人的生命中體悟真實人生，更感謝有機會陪伴幾位同事一同走在他們生命最困頓的時刻，為彼此的生命留下動人的記憶。

走過悲傷 夥伴一直都在

單親的妳，自小便肩負起照顧臥病在床的父親，還有家中年邁的爺爺奶奶，樂觀如妳，臨床上總是最開朗的笑容、最溫暖的問候，照顧著每位病人。

那天下了夜班，妳接到養護機構的電話，父親的生命跡象出現了變化，心跳先是變快後又變慢了，這次，我們都知道妳父親離開的時刻就在眼前了。電話的這頭，聽到妳堅強的聲音，努力撐著，一路上打點著所有後續的事宜，然後，妳陪著爸爸搭著救護車回到南投家中。喪禮一切遵循傳統，諸多事均需由你這個長女出面，那時候的妳似乎連悲傷的時間都被剝削了，可總還擔心因為自己休假讓其他同事補位上班，同事會不會太累了、班是不是可以調度……等事情。

妳父親出殯前一天，和另一位同事帶著急診室所有夥伴的愛心與祝福，開著車子走過 90 公里路程，自城市走到鄉間小路，自山的這頭來到山的那端。



攝影 / 范姜玉珍



圖為臺中慈院急診護理師利用休假一起到環保站樂付出。(李玉茹提供)

一路上我想著妳跟我分享的成長過程，想著妳每次騎著小小機車的身影穿越黑夜、穿越小路，耗時兩個小時，回家的路是這麼遙遠，可妳從不喊累，因為妳說家人永遠是最好的。

到了附近停好車，還在想妳家的方向在那兒時，便聽到一句句電子花車「阿——爸」的哭喊聲，心都糾結起來。循聲踏入妳家，迎面來的妳剛進行完法事，披著麻衣、穿著孝服，擁抱的瞬間妳說完「學姊，謝謝你們來」後便哭了起來，我們忍不住鼻酸，也忍不住眼眶紅，只能要妳好好加油、要妳知道急診夥伴永遠陪伴著妳，我們送來的不是奠儀，而是一分急診團隊最溫暖的力量。

就這樣日子又過了近兩年，期間爺爺也生病了，一如往昔，妳依舊用最樂觀的態度面對每個人生的困境，有大小事情也總會跟我分享。妳總說妳沒有阿母，而我就像母親一樣照顧妳，陪伴妳度過很多快要撐不下去的日子。何其有幸，我可以讓妳信任，可以分享妳的生命故事，其實，我很感恩，也很謝謝妳願意讓我參與。

微小的溫暖力量 給勇敢的你

2013年的元旦，另一位同仁也面臨相同的課題。在這新一年的開端，突來消息說爸爸住進了加護病房病況不樂觀，一樣是下了夜班的妳，聞訊趕回臺北。兩天不到的時間，病況急遽變化，打亂了一家人的生活，身為護理人員的妳，肩負許多醫療決定的責任，就這樣親手為爸爸簽下緩和醫療同意書。生命終止那刻，妳親手將爸爸的管路移除，告訴他病痛都好了，

要他好好跟著菩薩走。因為擔心媽媽承受不住，妳說妳要勇敢，要自己不能哭，強忍著淚水，一肩挑起生命難以承受的重量。

一樣集結急診團隊的溫暖，這次開著 180 公里遠的路程，我想著妳自小成長的過程、想著妳下了夜班焦急趕回家中的心情，想著想著就到了臺北。在燈紅熱鬧的城市裡，對應著妳開門的臉龐，心想要有多大的力量，才能要自己用微笑面對？堅強如妳，一樣不准自己落下眼淚，跟著妳上樓問候伯母，要妳們都好好保重。離開後傳了訊息給妳，告訴妳「不准哭很殘忍，記得要讓情緒有出口，等你歸隊」，妳說謝謝我在這樣的冬天裡帶來急診的愛心，妳真的很溫暖也很感動。

家裡的事情告了一個段落，妳歸隊了，其實我們都知道妳的心還在調整，還在適應自己堅忍走過的點點滴滴。2013 年尚未走完，11 月份妳又再度面臨親人的離別，這次的角色換上了奶奶，妳依舊一肩扛起、挺過，只是當那天在急救室面對同樣的場景，忍住情緒照護好眼前的病人後，不經意的一聲問候讓妳哭紅了雙眼。我們都知道這一陣子妳辛苦了，加油！

失去是沉痛的，很幸運地能與你們在同一個地方工作，當你們的「阿母」、「媽媽桑」，在這樣的時候給你們一點點微小的溫暖，更感謝你們勇敢的面對每次關卡。

衷心感謝，是你們讓我看見了更多生命的無限可能！☺



臺中慈院急診護理同仁工作忙碌，但凝聚力强，同仁家裡有事，大家都會挺身相助，主動關懷。圖為歡聚一景。(李玉茹提供)

慈憫醫眾生

慈善與醫療的全人照護

二〇一三年，國際慈濟人醫會 (Tzu Chi International Medical Association) 成立滿十五年。謹彙編慈濟人文真善美志工長期以來的文字紀錄，向臺灣慈濟人醫會所有成員致敬，感恩多年來不求回報，默默為臺灣貧病患者與家屬付出的慈悲真心。

此書以臺灣的個案故事為主軸，呈現慈濟人醫會團隊與慈濟慈善訪視志工、社工團隊，實踐「醫療與慈善結合」的全人照護歷程。



經典雜誌出版

<http://store.tzuchiculture.org.tw/index.php/book/book-8.html>

陪伴的力量

■ 文 | 張雅玲 臺中慈濟醫院內科病房護理師

The Power of
Volunteers'
Company



「志工」這兩個字對我來說，具有特殊的意義。為什麼呢？先來敘述一下我是如何認識「志工」的。

想像志工一樣 助人得快樂

當我國二時，大愛電視臺演了一齣口足畫家謝坤山的戲劇《心靈好手》，在他的故事中我看到改變他一生的人，是不放棄他的一群志工，這也讓我想要好好改變自己，跟志工學習。原本的我不會去理會別人發生什麼事，甚至還會嘲笑他們，經過這樣的刺激和成長，我在路上看到需要幫忙的，我都會盡量去做。也因此在國中三年級時，我決定要像志工一樣，當個可以幫助別人的人，所以，我要選擇護理工作。

但是爸媽說，家中沒有錢讓我讀護理，且學費開銷一定比其他科系來的貴，我回答他：「那我可以申請就學貸款。」爸爸接著問：「為何你非要選擇這條路呢？」我說我想幫助別人，想讀自己想要的。爸爸無話可說，答應了我。

但一開始學護理的害怕和焦慮讓我想放棄，媽媽的反應是：「你怎麼那麼任性，說要怎麼樣就怎樣，我無法接受。」媽媽點醒了我，讓我不再隨便放棄。

五專生涯的志工體驗必修課程，讓我充滿期待。第一次是去養護中心，在那邊我學到非常多，陪伴中心的老人家，讓他們感受到家的感覺，他們開心，我也開心，自己的感觸非常深刻。之後也參加社區志工體驗營協助量血壓，一個小小的問候就能換來阿公阿嬤臉上的笑容，讓我感到非常的快樂，真是助人為快樂之本。

畢業後，我選擇了有志工的臺中慈濟醫院。還記得剛開始接受新進人員訓練時，中午都會到地下一樓吃飯，志工師伯及師姑都會與我們打招呼，臉上帶著溫馨的笑容，在那當下讓我感覺慈濟醫院真的很溫暖。

體驗過當志工的快樂，在工作時又有志工協助與開導，常能讓護理工作充電再出發。



志工開導不怕難 有您們真好

結束了五天的新人訓練，參與兩天一夜志工體驗營，與志工們一起生活，有很不一樣的體會。認識了志工師姑，師姑給予我心理上的支持及關懷，例如分享她的人生經歷，鼓勵我「要如何去克服困難，而不要被困難給克服」，師姑還說：「剛出社會一定有很多事不懂，有休假的時候，要適時去放鬆，不要悶在心裡，只會讓自己更不舒服。」

兩天志工體驗後，就到單位服務。剛開始在學習中遇到滿多挫折的，一直覺得自己撐不下去，萌起放棄的念頭，但志工師姑的開導，一直深印在我腦海；此外，單位裡的懿德爸媽，

在我們開病房會議時，都會親手幫我們準備點心、甜點，讓我們能感受到單位的溫馨。印象最深刻的是，護理長跟懿德媽媽介紹我時，媽媽先給我一個大大的擁抱，在那瞬間讓我覺得很溫暖，師姑還補了一句：「要好好努力，撐過就是你的。」

在忙碌的上班時間，每天都有志工來協助幫忙鋪床及陪伴病人，同時也都關心我們吃飽了嗎？需要幫忙打飯嗎？不斷提醒我要記得吃飯，才有體力繼續照顧病人。師姑們對我的愛護，讓我感到非常窩心，於是慢慢的對護理又充滿信心與力量。所以我要對志工們說：「有你們真好！我會繼續努力下去，沒有什麼事是我做不到的。」☺



熱血的紅手

Operating Room Male Nurse

■ 文 | 劉漢璽 臺中慈濟醫院開刀房護理師

我覺得生命最大的動力、希望與熱情，一來自於行善，二是宗教信仰，很慶幸，兩樣東西我都能擁有；進入了佛教慈濟醫院工作，每天踏入手術室貢獻自己的棉薄之力救人。

答案讓人驚訝三次的職業

常被問起在哪裡工作，回答多了就練就一套模式，對方通常都會驚訝三次。「什麼！你在屠宰場工作。」「什麼！你是護理師。」「什麼！原來是在開刀房。」

是的，我是開刀房護理師。在汽車修理廠工作的叫黑手，我笑稱自己是「紅手」；黑手修的是汽車，而我幫忙「修理」的是人。一般人對於手術室的印象是「冷」、

「血」兩個字，手術室充滿了金屬用具，金屬門、金屬器械，身體穿著單薄的手術衣，空氣很冷，醫護人員戴著帽子、口罩，只有露出眼睛，看不到表情，大家都長得差不多。

當初對醫科很有興趣，可惜沒有腦袋能念醫學系，就這樣念了頭銜好聽的輔仁大學護理系，跟著命運安排與貴人的提拔，從病房踏入念書時沒機會了解的手術室工作，覺得是自己生命中很大的榮譽跟恩賜。

因母親得識佛法，結緣慈濟

與其說是來工作，還不如說是報恩比較貼切。母親癌症末期發病，是在臺中慈院開幕那一天，



緊急送到急診，後又轉出到醫學中心，經過了一年半，繞了一圈又回到慈院來，彌留的母親最後在慈院離開人世。這期間有慈濟志工送我一本證嚴上人的《無量義經》，這是第一本很白話地讓我能理解佛陀智慧的書籍，上人說的法圓融又慈悲，給了我很大的啟發跟安慰，也開始想正確了解佛教。

母親生病時，辭去工作陪伴了十個月，始終相信每個人都有屬於自己的使命跟天空，母親終究離開了，讓我萬般不捨，也是內心最深處的痛。萬般帶不去唯有業隨身，歡喜作功德、微笑修忍辱，好好活下去才是恆常不變的真。

每次看到的慈濟人，不論身邊或電視上的菩薩，總是很歡喜地替人服務，想到自己就是身在這樣的樂土跟大家一起活著，呼吸著，有說不出的喜悅。普賢菩薩有個警眾偈，證嚴上人常說，我自己也非常喜歡，與您共勉：是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂。當勤精進，如救頭燃，但念無常，慎勿放逸。

與人為善，樂在開刀房

工作將近八年，經過手的病人也有近萬人，看了這麼多，感受最深的是兩個字——無常。每每在醫院，看到垂死掙扎的人、皮膚乾癢發臭的老人、呼天喊地的急症患者、捐出器官的人，都在提醒著我



劉漢璽(中)覺得能在開刀房工作很慶幸，每天都能幫助人，帶給他生命無比的動力。



們人生無常，棺材裝的是死人不是老人，下次進來的可能就是我。佛教是先教人認清生命的本質就是，人一出生就是邁向死亡，人生如在不知何時會破裂的冰上快樂的跳舞；請問有智慧的您，無常先來還是明天先來呢？

在手術室裡奉獻，是興趣是熱情也是使命，每天在跟死神拔河，力挽狂瀾，捨我其誰，這種感覺很棒很實在！印象最深的經驗，是一個孕婦難產進開刀房剖腹產，一如往常，胎兒推擠出來後開始大哭，順手就拿吸引器要幫忙清理口中的異物跟羊水，小小的他，用盡了全力，緊抓著我手術衣袖口不斷的拉扯，怎麼就是不放，醫生要抱去嬰兒床，還是一直抓著不放，讓我

不禁哈哈大笑，也許他在跟我說謝謝捨不得道別，也許未來某個時空我們會再相遇但是不認得對方，也許他是未來的總統也不一定。如果當時他聽得懂，我會笑著跟他說：我不是你爸爸，你爸爸在外面著急呢！

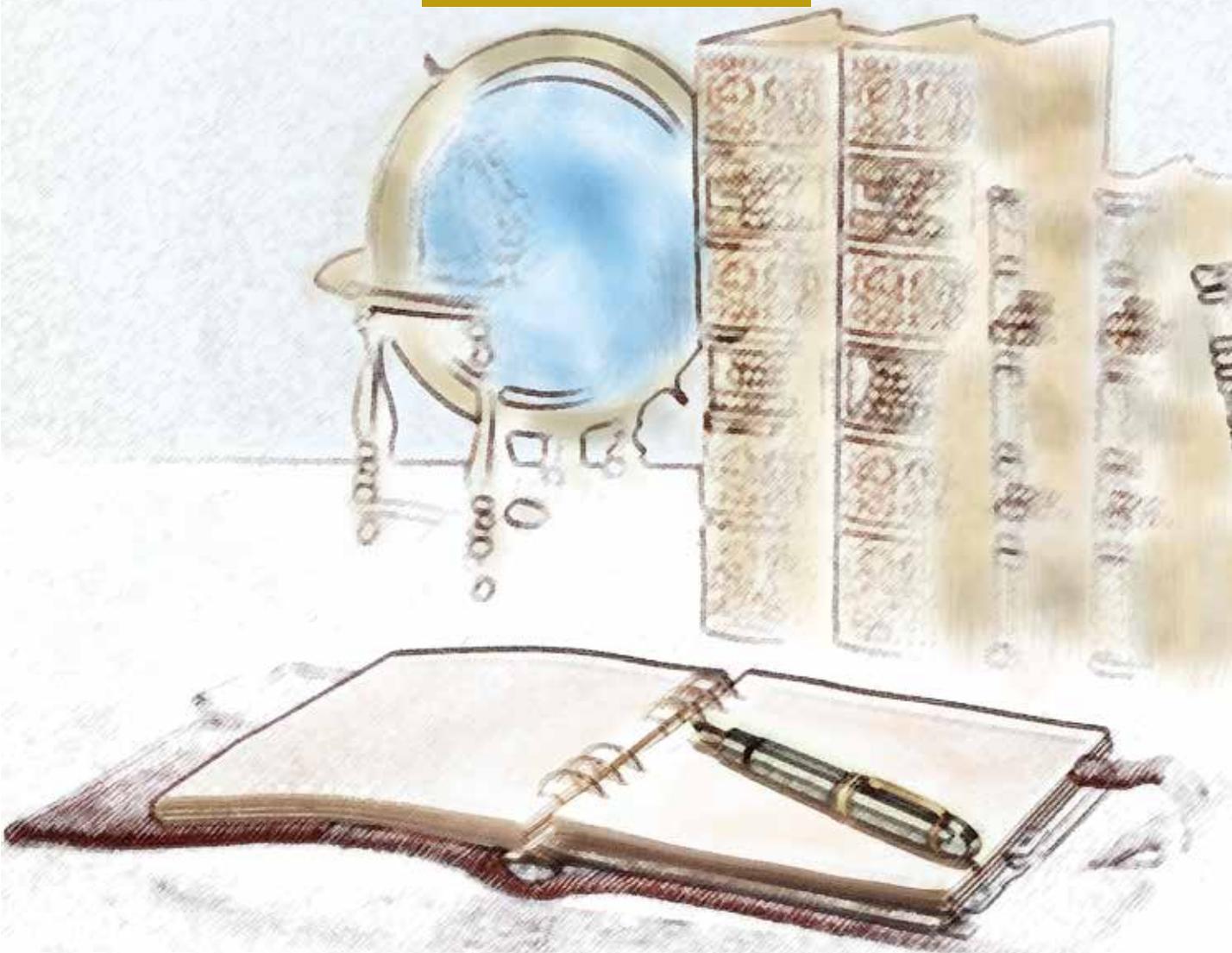
來臺中慈院兩年半的時間，身邊有許多好同事與學姊的教導跟幫忙，學得更多更精，充實了能力跟功能，用心協助醫生把刀開好，將傷口清洗乾淨，輕輕敷料包紮，才安心把病人送出去。珍惜每一次協助病人的緣，成就每一件事，結下每一個善緣，是現在能做到的，謝謝慈濟教導我凡事感恩，真誠懇切的說出感恩的當下，讓人知足又幸福。☺

TZU CHI NURSING JOURNAL

*Research
Articles*

VOLUME 13 NUMBER 2

APRIL 2014



志為護理

2014年4月 第十三卷 第二期

慈濟護理人文與科學

學術論文



論文摘要

Research Articles

休閒調適策略對於護理人員健康促進生活型態的影響因素探討

The Impact Factors of Nurse Leisure Coping Strategies and Health-Promotion Lifestyle

休閒調適，對高壓力職類如護理同仁而言，具有調節的效益；休閒是健康促進的一部分，但少見護理人員休閒調適策略與健康促進生活型態相關性的文獻，遂引發筆者進行探討。

研究問卷共分成三個部分，一為個人屬性資料含身體質量指數、自覺健康狀態、工作屬性、休閒活動項目排行等共 14 項；二為護理休閒調適策略量表，有三個構面：情緒轉換、社群支持、及壓力調適，得分高低代表護理人員對運用休閒調適策略的同意程度；三為健康促進生活型態量表，有四個構面：康健活動、樂忱讚賞、人際維繫、及飲食合宜。

以叢集抽樣及結構式問卷收集 375 份有效資料，經逐步迴歸分析，得出三個顯著影響健康促進生活型態的因素為：運用休閒為社群支持的調適策略、自覺健康狀態高於 6 分、任職於獨立照護屬性單位。健康促進生活型態總得分偏低，四個構面則以「康健活動」最低，表示護理人員在身體活動項目如身體的伸展、體能活動、及個人身體健康檢查的執行都不甚理想。

在健康促進生活型態的概念下，護理人員也要學習正面看待自己的生活型態與規畫，建議醫療機構可提供不同的護理人員協助方案，助護理人員趨向健康促進的生活型態。(完整論文見 58 ~ 69 頁)