



# 動享人生

慈濟護理同仁的運動  
與身體活動習慣初探

## Enjoying Life Through Exercise

A Preliminary Study of Exercise and  
Physical Activity Habits Among  
Tzu Chi Nursing Staff



一般人對於在醫院工作的護理師的印象，總是覺得是一份辛苦又有意義的工作，除了照護病人之外，也要衛教病人，最常衛教病人健康飲食及多運動。但曾經報章媒體報導醫護人員是最不重視飲食及運動的一群，本期封面故事將要探討護理人員在工作中及下班後的運動及身體活動習慣，進而鼓勵大家找到最適方法保持身心靈健康。

### 近八成運動時間不夠 輪三班尤其明顯

本期電子問卷發送八家慈濟醫院，共回收 1,198 有效問卷，年齡以 41 歲以上占最多，31.0%，其次為 21-25

歲，24.6%，54.8% 的護理師服務年資在 5 年以上。需要輪值三班的護理師占 57.1%，而假日沒有固定休假的也同樣占 57.1%。

首先詢問護理師每星期的運動時間，以衛生福利部國民健康署建議的每週 150 分鐘為標準，差不多的 15.6%，超過的有 4.9%，超過很多的只有 2.2%，等於有 22.7% 護理人員每週達到運動 150 分鐘的標準，而沒有達標的合計 77.3%，將近八成護理人員運動時間不足；交叉分析輪值三班與否的族群，輪三班的護理師每週 150 分鐘運動達標的比例是 18.7%，而沒有輪三班者 27.9%，比例較前者高出 9%。這個結果跟北部某醫學中心

## 問卷基本資料統計

職務別	人數	%
護理師／士	914	76.3
副護理長	42	3.5
護理長	57	4.8
督導及以上	22	1.8
個管師(功能小組)	67	5.6
專科護理師(含資深護理師)	96	8.0
總計	1,198	100.0



工作科別屬性	人數	%
內科	213	17.8
外科	162	13.5
小兒	46	3.8
婦產	47	3.9
急重症	200	16.7
功能小組	20	1.7
血液透析室	48	4.0
手術室	82	6.8
門診	204	17.0
心蓮	28	2.3
行政	28	2.3
精神科	40	3.3
其他	80	6.7
總計	1,198	100.0

年齡	人數	%
≤20歲	16	1.3
21-25歲	295	24.6
26-30歲	237	19.8
31-35歲	157	13.1
36-40歲	122	10.2
41歲以上	371	31.0
總計	1,198	100.0

性別	人數	%
女	1,111	92.7
男	87	7.3
總計	1,198	100.0

目前醫院服務年資	人數	%
≤1年	194	16.2
1.1~2年	154	12.9
2.1~3年	75	6.3
3.1~5年	118	9.8
5年以上	657	54.8
總計	1,198	100.0

所在院區	人數	%
花蓮	254	21.2
玉里	36	3.0
關山	32	2.7
大林(含嘉義)	282	23.5
臺北	248	20.7
臺中	314	26.2
斗六	30	2.5
三義	2	0.2
總計	1,198	100.0

輪職三班	人數	%
是	684	57.1
否	514	42.9
總計	1,198	100.0

固定假日	人數	%
是	514	42.9
否	684	57.1
總計	1,198	100.0



的研究調查結果雷同，該調查顯示超過一半以上的護理師沒有規律運動習慣，輪班者比沒有輪班者更沒有規律運動習慣。

這可以從醫院舉辦的各項活動如瑜伽課或運動社團看出，參加這些活動者以沒有輪三班的護理師居多。需要輪值三班的護理人員可能因為時間的關係，無法固定參加社團活動或是因為班別不同，沒有運動的同伴。為了要因應醫院輪值三班的需求，花蓮慈濟醫院提供了一個 24 小時免費使用的員工健康運動中心，提供醫院同仁專業的健身設施和舒適的環境。運動中心命名為「壽喜燒」是期望能讓醫院同仁健康長壽、歡喜運動、一起努力燃燒體脂肪，達到減脂和瘦身塑形的目的。因為「壽喜燒」的名字太顯眼了，曾有路過的病人家屬以為是餐廳，想要到裡面用餐。有使用過壽喜燒的同仁都很滿意內部設施、環境溫度及核心肌群的訓練。也有護理師說室內壽喜燒不受天氣的影響，而且他膝蓋不好，不能跑步，而壽喜燒可以針對身體不同部位的訓練，剛好可以符合期待，因為運動的都是醫院同事，所以有時候遇到熟人，還可以發發牢騷，紓解壓力。運動醫學中心也很積極推動很多課程，像心蓮病房護理師會利

用中午時間，請中心的老師教學，一起學習瑜伽及有氧運動。

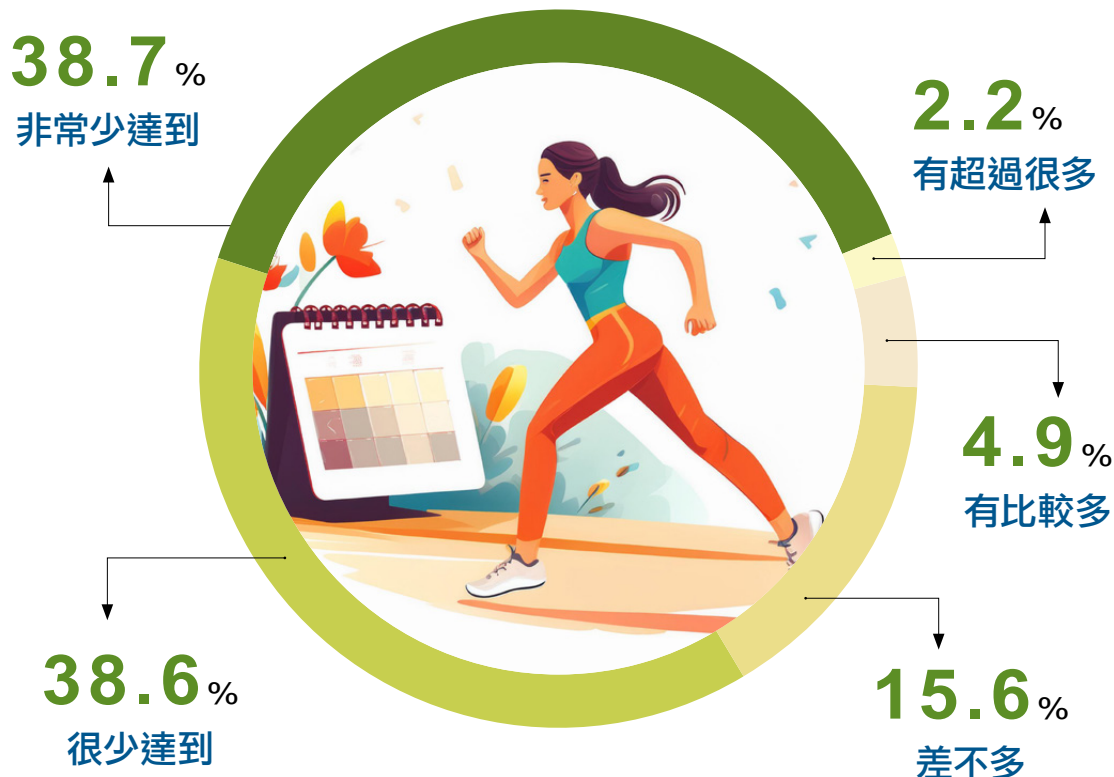
## 六成下班運動去 戶外室內各選所愛

護理師在上班時間之外，會做那些運動呢？

首先就有 38.2%(550 人)表示上班時間之外都沒有做運動，當然，相對也就是超過六成的人都會運動。而有運動的護理師選擇運動的項目以戶外活動像跑步、爬山、健走、騎腳踏車最多，占 27.0%，其次是室內健身房像重訓、騎飛輪、跑步機等也占 13.0%，最近很夯的超慢跑也占 11.6%，瑜伽占 6.1%，各式球類 5.2%，游泳 3.3%，打運動型遊戲機的占 3.2%。除了問卷設計的活動之外，也有人提到會將遛狗或是走路當作是運動。

花蓮慈濟醫院緊鄰慈濟大學及靜思堂，所以員工也可以參加慈濟大學社會推廣課程的瑜伽或太極拳課程，也有羽毛球社或籃球社的社團，靜思堂也提供場地，讓慈濟員工參與瑜伽課，帶動健康促進的活動。花蓮慈濟醫院護理部也會不定時的邀約假日去健走或是爬山，例如元旦健走或是忘年會爬山活動等。這樣的爬山健走風氣，也曾邀請學界及國際學者一起參與，

# 1) 請問您一星期的運動時間有 150分鐘？( N = 1,198，單選)



讓學者在學術活動之餘，也能夠和大家一起參加戶外活動，增進彼此的情誼，也是一種文化交流。這幾年馬拉松路跑活動也帶動大家有跑步的習慣，像健檢中心的護理師也會整個單位一起參與馬拉松的路跑，不只健身也帶動單位氣氛。爬山活動大家會各自帶小點心、咖啡和茶，等爬到山頂時，一面享受風景，享受食物，也談談心，放鬆上班時的壓力。比較厲害的同仁

也會登百岳，有些護理師也斜槓當起登山嚮導，帶領其他人登山。

上述提及整體 38.2% 的護理師下班後不運動，而為了解輪值三班及假日固定放假者與規律運動的相關性，將資料交叉分析，結果是有輪值三班的 684 位護理師當中，下班後不運動的有 336 位，占了 49.1%，相較於不用輪班的 514 位護理師中，有 214 位護理師沒有運動，占 41.6%，比需要



輪三班者高出 7.5%。分析沒有固定假日放假的護理師中，有 50.4%(345 位)護理師沒有做運動，相較於有固定假日休假但沒有運動的護理師，占 39.9%(205 位)。再次驗證，需要輪值三班和無固定休假的護理師，比較沒有養成運動的習慣，第一應該是覺得沒有時間，且日夜班輪替，需要調時

差或運動的選擇比較有限制，或是沒有一起運動的夥伴，或是無法參加一般上班族下班後的運動課程。

依據國民健康署 2021 年健康促進統計年報及 2017 年「國民健康訪問調查」結果，18 歲以上人口身體活動不足率達 47.3%(國民健康署，2024)，這可以給護理師一個參考提醒。

## 2) 上班時間之外，你會做的運動？(N = 1,198，可複選)

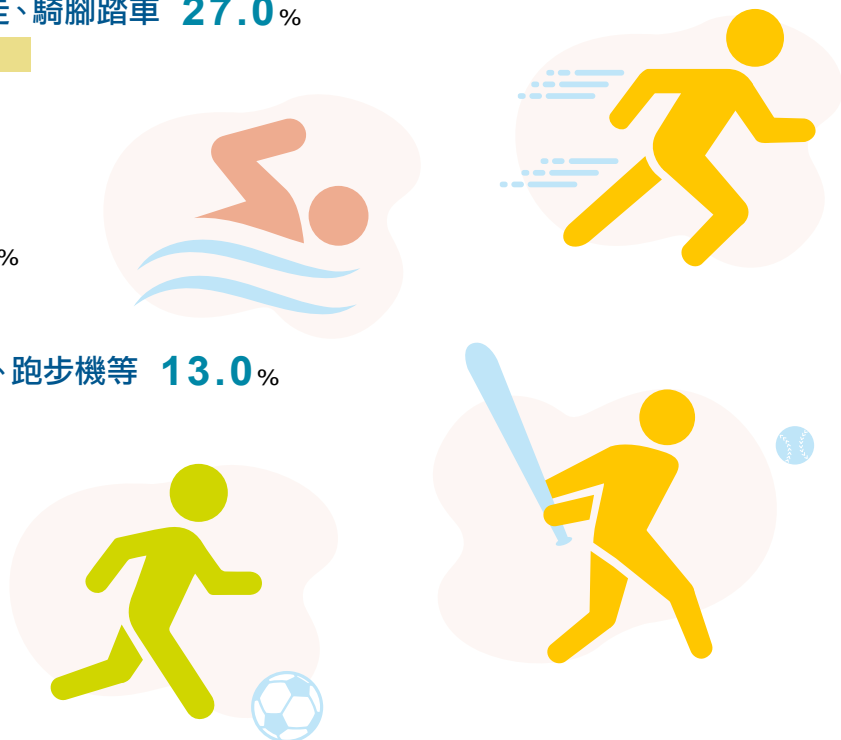
沒有 45.9%

戶外跑步、爬山、健走、騎腳踏車 27.0%

游泳 3.3%

各式球類運動 5.2%

健身房重訓、騎飛輪、跑步機等 13.0%



太極拳 0.4%

瑜伽 6.1%

超慢跑 11.6%

打運動型的遊戲機 2.3%

其他 5.3%



### 紓壓減重塑身睡得好 運動都能做到

調查護理師運動的目的，有 60.2% 是要紓壓放鬆，42.1% 是為了減重或增重，想要降低體脂肪 (31.8%) 或強化肌力 (31.8%) 的也占很高，期望改善睡眠品質的占 23.8%，消除疲勞的占 22.5%。另外也有人提出運動可以聯繫家人的感情，有人說去運動是要減輕大吃大喝後的罪惡感。花蓮慈院的老人醫學科個管師平日遇到同事都會藉機推展做一些拉筋或伸展的運動，

某日得知有位同事因三高問題住院，同事出院後，她就邀她一起去運動，為了讓運動能持續，又邀了她的先生一起，夫妻一起運動，一起健康。

下班後，有運動的護理師對於運動後達到目的的滿意度如何？有 42.6% 的護理師感到 51~75% 的滿意，25.8% 達 76-100% 的滿意，可見即使工作很疲累，運動還是有很多好處，有將近七成護理師都感到滿意。教育部曾經提出，規律運動促健康，生活快樂更有感，期望落實「運動健身、快樂人生」之目標。有運動習慣的人，充分





感受到自己運動後的身心助益，肯定運動是生活的重點之一，怎麼樣都要排進去時程裡，所以有人再忙也要去健身、游泳，有人平日晨跑或夜跑訓練，也累積休假時數等著去國外參加大型馬拉松，還有現在最熱門、不拘時間場地就能做的超慢跑……運動，可以達到你的目標，不管是消除健檢紅字、減脂、減重、增重等等，除了強健身體，也有助於心理的健康。

## 工作中抽空活動身體 隨時隨地聰明健身

運動需要時間，需要場地，很多沒有運動者的理由都會強調沒有時間運動，但不知工作時，會不會找出時間活動活動筋骨呢？

詢問護理師平時的工作時間，會記得做一些身體活動？不會的占 19.1%，票選最高的是會意識到不能長時間

### 3 你運動的目的？（N = 648，可複選）

舒壓放鬆 60.2%

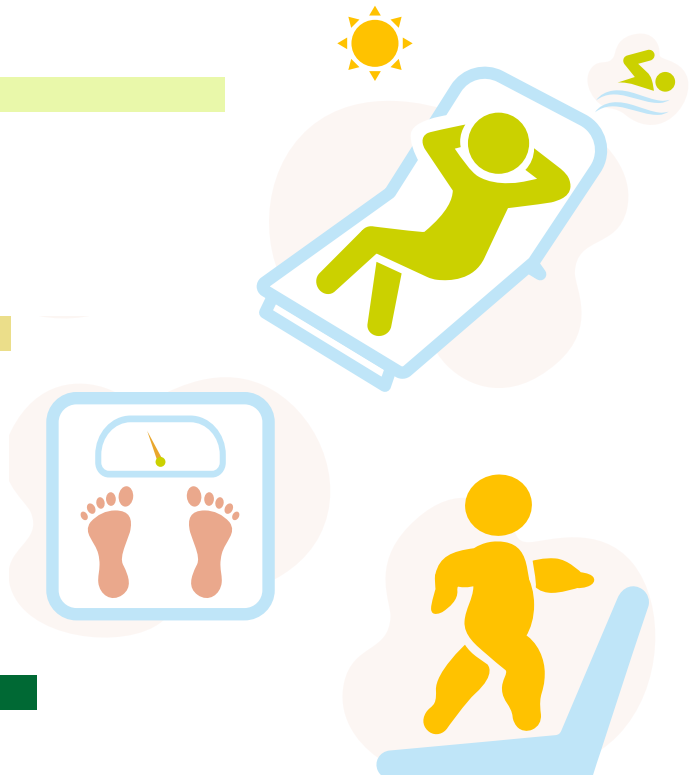
雕塑身材曲線 28.4%

減重或增重 42.1%

降低體脂肪 31.8%

消除疲勞 22.5%

保持體能狀態 44.3%



強化肌力 31.8%

保持心智堅強 12.3%

增加人際互動 7.4%

讓自己睡眠品質更好 23.8%

病後調理保養 2.8%

其他 0.8%



坐或站，會變換姿勢，占 36.3%，會找空檔拉筋、左右伸展、深蹲等占 26.6%，開會或坐著時，有意識地伸展（腳後跟、頸部、肩膀等）占 21.1%。也有護理師反映自己一整天上班都站著，沒有休息；但也有 7% 護理師在臨床護理工作中會做「微動作」，像在發藥和換點滴時，可以趁機拉拉筋及收腹夾臀等動作。有護理部督導說她會在飲水機前等著水瓶裝滿水的同時，做幾下深蹲的動作。

所以身體的活動或運動不一定要一次要花很長的時間，依據 WHO 世界衛生組織所提出的「分段累積身體活動量」與「一次完成」同樣有助於健康，

而國民健康署建議從輕微強度的身體活動取代久坐，只要有活動，就不活動好（國民健康署，2024）。像電梯前會有爬樓梯促健康的標語，樓梯的階梯也會標示一些鼓勵的標示，鼓勵大家多運動。

以上是比較一般性的身體活動及運動，但有護理人員從運動中發展出自己的興趣，像有人愛上駕帆船翱翔在大海中，有人愛上潛水，風帆、衝浪、三鐵、輕航機、攀岩……在 2007 年，一位日本人山村恒朗在花蓮外海時因帆船風力發電機故障受傷而被緊急送來花蓮慈院救治，涂炳旭副護理長除了參與救護外，也與花蓮帆船協會共

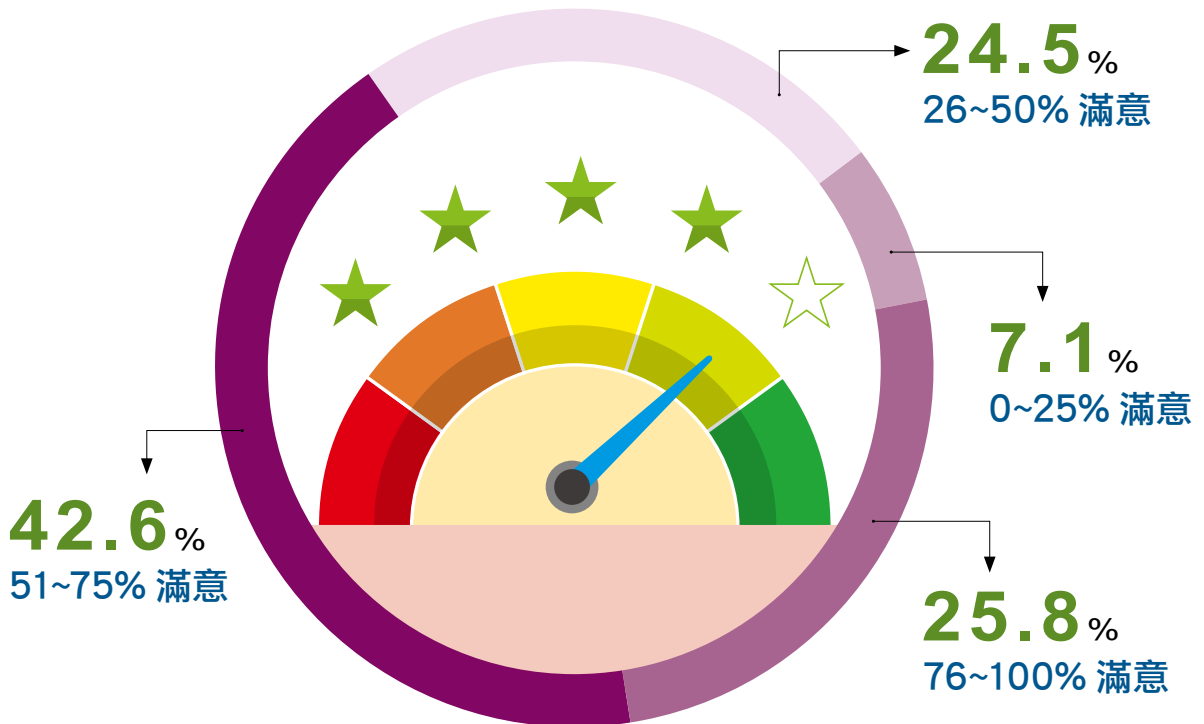


同見證台日無縫接軌的救治。一年後山村先生從日本再度來到花蓮致贈帆船給花蓮慈濟醫院及帆船協會。在2022年新冠疫情期間花蓮慈院扛起加強型防疫旅館責任，地點是鹽寮村的洄瀾國際文教會館。涂炳旭也和徐子恒醫師駕著帆船，開到近洄瀾的太平洋上，對著防疫旅館揮手，駐點防疫旅館的同仁看到居然是從海上來的加油打氣景象，大家都充滿驚喜。我們

看到，養成運動習慣的護理師，都會將運動所得到的體悟、經驗感受帶回到生活中，工作面對困難更有韌性，照護病人時態度正向。我們發現運動並不是只訓練身體的肌力，而是身心靈的協調。

針對六成以上要輪三班的護理師，如何開始規律運動，一是能彈性配合自己的運動場所，或許休息室可以準備簡易的運動健身器材等等方式，增

## 4) 你運動後，自己感受達到目的的滿意程度？(N = 648, 單選)



## 5) 平時的工作時間，會記得做一些身體活動？(N = 1,198，可複選)

不會(選此項就不能選其他項目) **19.1%**



能躺就不會坐，能坐就不站，累癱狀況居多 **26.5%**



會找空檔拉筋、左右伸展、深蹲等 **26.6%**



發藥、換點滴等常規工作之中會做微動作：如：拉腿筋、收腹夾臀、深蹲等 **7.0%**



開會或坐著時，有意識地伸展(腳後跟、頸部、肩膀等) **21.1%**



會意識到不能長時間坐或站，會變換姿勢 **36.3%**



其他 **0.3%**



加運動的意願。而有運動習慣的護理師，不少人的目的在維持體態或是改善肌力及體脂肪，建議醫院方可以每年提供免費的體脂肪的檢測，讓護理同仁更有意願運動。同事之間互相鼓勵參與運動，也是護理職場健康促進的模式。老話一句，要活就要動，總是衛教病人運動對身體好，就從自己開始吧！

### 參考文獻

- 林慧玲、侯宜菁、姜遠萍(2015)。護理師運動習慣及運動訊息來源之探討。台灣醫學，19(5)，449-457。https://doi.org/10.6320/FJM.2015.19(5).02
- 國民健康署(2024)。3招動一動 拒久坐 避免肥胖 健康一定棒。https://www.mohw.gov.tw/cp-16-77830-1.html