



[No. 1]

鍛鍊身體， 成為穩定力量的支持者

Train My Body to Become a Supporter
of Stable Strength in Clinical Practice

■ 文、圖 | 郭俐雯 花蓮慈濟醫院合心九樓病房副護理長

在慈濟醫院工作超過八年了，身為骨科、神經外科和復健科病房的護理師，深刻體會到生命的韌性與脆弱。每一次和病人相處，陪伴他們從無助到慢慢康復，我都覺得自己很幸運，能成為他們生命旅程中的一部分。在這個過程中，我一直把慈濟的人文精神放在心裡，提醒自己要將「關懷」落實在每個小細節裡。慈濟的人文教育教會我「治病先治心」，有時候，一個真誠的微笑、一句鼓勵的話語，往往就能成為病人繼續撐下去的動力。而這些時刻，不僅溫暖了病人的心，也讓我在忙碌中找到內心的力量，感受到這份工作的價值。

不過，護理這份工作真的不只是心靈上的陪伴，還需要很強的體力來支撐。長時間站著、搬運病人，還要隨時面對各種突發狀況，這些都是對體力和耐力的巨大考驗。所以，我開始練重訓。當初開始練習重訓，其實是因為發現自己的體力愈來愈差，再加上長期工作下來，肩頸腰背的痠痛已經變成日常，感覺身體快要撐不住了，有時候忙完一天回家，甚至連抱小孩的力氣都沒有，這種感覺真的讓我很挫折。「不能再這樣下去了！」應該要透過運動來改善自己的體力，增強肌肉力量，於是，我鼓起勇氣，開始接觸重訓。

老實說，一開始真的很辛苦！每次訓練完都痠到不行，甚至懷疑我為什麼要這樣折磨自己。記得剛開始做深蹲的時候，隔天整個大腿痛到走路像企鵝一樣，連上樓梯都疼。但隨著身體開始適應，肌肉逐漸變得有力時，我真的感受到很明顯的改變；抱起小孩變得很輕鬆，工作一整天站著或協助病人轉位時，也不像以前那麼容易疲憊，甚至連長期困擾我的腰痠背痛也慢慢改善了。



除了體力變好，心理上的改變也很大。每次訓練時，當我挑戰更重的重量、成功完成一組動作時，那種成就感真的很難形容。特別是在面對壓力或情緒低潮的時候，去健身房流一身汗，所有的煩惱好像都被汗水帶走了。運動後那種腦袋變得清晰、心情變得平靜的感覺，真的很療癒。而且，重訓教會我一件事——堅持真的很重要。每當肌肉痠痛到想放棄時，我都會提醒自己：「撐過去，明天會更好。」這樣的訓練，不只強壯了我的身體，也鍛煉了我的意志力。

現在，重訓已經成為我生活的一部分。這些訓練不僅讓我在護理工作中更能應付體力的需求，也讓我在面對生活中的壓力時，更能保持內心的平靜和平衡。每次走進病房，我都希望自己不只是技術專業的護理師，更是一個可以給病人穩定力量的支持者。慈濟的人文教育教會我尊重生命的價值，護理專業賦予我守護生命的責任，而重訓則成為我支撐這一切的後盾。這三者緊密交織，推動著我不斷前進。

每一天，無論是在護理站忙碌奔走，還是在重訓室挑戰自己的極限，我都相信，這些努力正在塑造一個更堅韌、更有能量的自己。我始終相信，只有把身體鍛鍊得更強健，心靈滋養得更飽滿，才能以最好的狀態走進病人的生命，成為他們在困境中堅定的支柱。這不僅是我對護理工作的承諾，更是我對自己和家庭的承諾：用全力去成就他人，也成就更好的自己。這分信念，支撐著我每天努力向前，讓我的護理之路充滿意義與價值。