



[No. 3]

熱愛戶外運動 從容面對挑戰

Loving Outdoor Sports, Facing Challenges with Composure

■ 文、圖 | 郭嘉鳳 花蓮慈濟醫院急診護理師

作為一名護理師，我深知這份工作的繁重與挑戰，然而，在繁忙的日常裡，我總能從運動中釋放壓力、重拾力量。衝浪、馬拉松、三鐵以及各種戶外活動，不僅成為我生活的一部分，更是我面對困難與挑戰時的一種心態訓練，每一次的訓練與比賽，就像是我在護理職涯中面對的種種問題，無論是身體上的疲憊，還是心理上的壓力，都是一個個需要一步步克服的障礙。

當我踏上訓練場或比賽場地，我深刻體會到人生的各種挑戰就像一次次的賽事，無論是長時間的馬拉松，還是激烈的三鐵競賽，對我來說，每一步都必須全心投入，我學會處理每個階段的疲勞，困難來到面前不輕言放棄，調整心態迎接每一個挑戰。我會在比賽中不斷提醒自己：不必急於求成，步驟清晰，按部就班地完成每一個小目標，終點自然會來到。這種心態也深深影響了我在護理工作中的表現，護理工作有時候會面對突如其來的壓力或難以預測的挑戰，尤其是在急診科或疫情高峰期，這些壓力就像比賽中的瓶頸，會讓人感到氣餒、無力，然而，當我運動過後，再次回到工作中，我能夠重新整理情緒，專注於當下，按照步驟一項一項地解決問題。

在我的臨床實踐中，我也經常運用運動帶來的正向心態來激勵病人，尤其是在他們面對疾病和治療過程中的焦慮和無助，或對未來感到迷茫時，我會提醒他們像參加一場長跑比賽一樣，把每一天的治療當作一次次的小步伐，不急於看到終點，而是專注於每一個當下，這樣的思維不僅能讓他們更加積極面對病情，也能幫助他們建立起自信和希望。尤其是在 COVID-19 疫情最為嚴峻的那



段時間，面對病房中病情不確定、無法與家屬道別的病人，我們每一個醫療工作者的心情都處於極大的壓力之下，媒體報導放大恐慌，患者與家屬無法面對面交流，這些情況讓許多人感到無助與困惑，而我作為一名護理師，不僅要處理日常的工作，還要照顧病人的情緒，所以有機會的話我就會鼓勵病人養成運動的習慣，哪怕是簡單的伸展或走路，也能幫助他們保持心情的穩定。

運動對我而言，不僅是鍛鍊身體的手段，更是一種心靈的調適方式。在醫療工作這個充滿高壓和挑戰的環境中，保持運動習慣能夠讓我保持清晰的頭腦、積極的心態與強健的體魄。每一次運動後的放鬆與反思，讓我能夠更好地面對急診科的壓力，也能夠在面對病人時，以更加穩定與積極的態度去照顧他們。運動給予我的是一種生命的力量，一種從容不迫的面對挑戰的態度，在這條護理生涯的道路上，我深知，無論遇到什麼困難，都可以像運動一樣，一步一腳印地走過去，並在過程中成長蛻變。