



[No.4]

深潛與護理的生命平衡

Deep Diving and Nursing: A Balance of Life

■ 文、圖 | 黃瑀柔 花蓮慈濟醫院 26 東病房護理師

當我對親友表達想學水肺潛水的想法時，反應出奇地熱烈。大家都以為我在開玩笑，甚至連我媽都說：「小時候連游泳都沒學會，現在居然要學潛水，認真的嗎？」的確，當初學潛水的動機很簡單：看到許多潛水照片，陽光灑落在清澈的海水中，美得令人著迷。我希望能體驗這樣的美景，卻沒料到這段旅程會在我的生活中竟會有那麼不一樣的體驗。

從水肺潛水開始 海底世界初挑戰

最早接觸的是體驗潛水。我與男友去小琉球旅遊時，決定試試水肺潛水，感受海底的奇妙世界。沒想到，當我背著 20 多公斤的裝備下水時，緊張感湧上心頭，讓我不斷失控地往水面上衝，甚至一度害怕到眼眶含淚。這種感覺與我在護理工作初期面對病人突發狀況時十分相似，心中不禁反問自己：「為什麼要選擇這麼有挑戰性的興趣？」不過在男友的鼓勵下，我逐步練習並控制情緒，水下狀態逐漸穩定，順利通過考試，獲得了初級開放水域潛水員（Open Water Diver）證照。

學潛水的經歷讓我體會到冷靜思考的重要性，正如我在護理工作中時常面臨的急救狀況一樣。護理師面對突發事件時，常需以冷靜有條理的思緒迅速反應，而這正是潛水時必備的心態。每次下潛都是未知的挑戰，洋流的變化、能見度的低落，這些不確定因素要求潛水者在面對困境時，必須冷靜思考並果斷行動。

下潛的心理調適與安全優先

取得潛水證照後，我在臺灣各地持續練習，逐漸掌握呼吸和控制中性浮力的技巧。在護理工作中，我們經常面臨高壓情境，需要不斷調整心態，以保持身



心健康。水肺潛水也一樣，每次下潛都是身心的調整過程，讓我專注於當下，享受水下的寧靜。海洋之美成為我平衡工作壓力的重要一環，潛水時的專注與護理工作中的專注感十分類似。

隨著技術提升，我報名了進階開放水域潛水員課程，並考取了 Advanced Open Water Diver 證照，探索更多生態豐富的潛水點。在西巴丹島見到鯊魚群與壯麗的珊瑚景觀，那種震撼感就像在護理工作中看到病人從病痛中康復，內心充滿成就感。

潛水中，安全是最優先的考量。我們在臨床工作中也常面對患者病情急轉直下，護理師需隨時保持冷靜、迅速反應，並以安全為前提，為患者提供最佳照護。此外，潛水過程也提升了我面對壓力的耐受力與韌性。

愛運動 體能與肌耐力變好

朋友們常說我的生活過得特別精采，而我也確實感受到學潛水後生活更充實。潛水成為我釋放壓力和尋求自我成長的方式，「人生只有一次！」如何度過在於我們的選擇。我從未想過自己能在 30 米深的海裡自在穿梭，也沒料到這種體驗竟與護理工作有如此多的共鳴。過去我不愛運動，體能也不佳，然而為了要潛水，我養成了規律運動的習慣，訓練自己的肌耐力與心肺功能，體能變好了。