



臺灣腎臟護理學會會訊

發行人：梁靜祝 總編輯：康宜靜 主編：方秀惠 秘書：何慈雯、李怡婷
 發行所：臺灣腎臟護理學會 行政院新聞局出版事業登記證 局版北字誌字第 2122 號
 出版址：台北市南京西路 6 號 7 樓 電話：02-25651932、25651910 傳真：02-25603324
 網 站： <http://tnna.itake.com.tw> 電子郵件：tnna.roc@msa.hinet.net；tnnanew@ms51.hinet.net

會務動態



理事長的話

親愛的會員們，平安！

本會歷經 12 年的努力，目前已有 4000 多位會員，如何把努力的成果呈現給會員們，讓大家都看到並使用到本會所提供的知識訊息及經驗傳承，是我們目前最大的挑戰。

傳統人與人面對面的處理方式已無法滿足現今知識爆炸、人際互動頻繁的需求。試想，以前沒有高鐵的時候，台北、高雄的往返，有多耗時費力，再倒回 20 年前沒有高速公路的時代，北高往返是多麼令人不敢想像的麻煩。所以，要能有效、迅速地縮減本會與會員之間的距離，一定要建高速公路及高鐵，這就是資訊網路的重建及整置。

本會目前已著手進行相關建置作業，在不久的未來，將呈現專業、有效的網際網路及資訊系統，其中值得一提的就是多功能 IC 會員卡的設計，不同於以往紙張護貝的會員證，除於研習會時，能以感應的方式簽到退，取代原紙張簽名方式外，還能依簽到退時間直接計算積分數，上傳至會員資料庫中，並設計會員卡能顯示本會上課所累計之積分數的功能，以配合衛生署醫事人員繼續教育積分累計及未來本會腎臟護理能力進階認證辦法之規劃與執行。

e 化作業將減少過多繁雜、不便的人工作業，讓本會能有更多時間做會員服務，也讓會員更便利使用及讓更多人看到我們。最重要的是，能落實節能環保的理念，這不僅是本會的社會責任與使命，更是大家當下應即刻重視及身體力行的重要議題，以為地球生態及後代子孫進一份心力，最後祝大家

護師節愉快！平安健康！

理事長 梁靜祝 敬上



各委員會訊息

會員委員會

「資深及優良腎臟護理人員」申請

99 年度的「資深及優良腎臟護理人員」申請已經開始了，申請期限至 **99 年 6 月 30 日**，煩請具備資格的資深及優良腎臟護理人員儘快申請，並請備齊需送交審核的資料。相關辦法及表格，請至學會網站『會員專區』下載。



護理專業發展委員會

「護理創新競賽獎勵」申請

為激發臨床腎臟護理人員創新及改良護理技術或用品，特訂定此獎勵辦法。申請時間至 **99 年 9 月 30 日**，請將相關備審資料以掛號寄出，逾期恕不予受理。相關辦法及表格，請至學會網站『會員專區』下載。

編輯委員會

「腹膜透析優良研究論文發表」獎助申請

為獎勵積極從事腹膜透析護理研究之本會會員，特由廠商提供兩名獎助名額。申請時間至 **99 年 9 月 30 日**，請將相關備審資料以掛號寄出，逾期恕不予受理。審查將由本委員會進行，並呈理監事會追認。相關辦法及表格，請至學會網站『會員專區』下載。

編輯委員會

「學術發展獎助」申請

為獎助本會優秀會員參與國內外會議論文發表及研究、專案成果發表，特訂定此獎勵辦法。申請時間至 **99 年 9 月 30 日**，請將相關備審資料以掛號寄出，逾期恕不予受理。相關辦法及表格，請至學會網站『會員專區』下載。

5 月份是個溫馨且感恩的季節，適逢一年一度的護師節及為家庭付出奉獻偉大的母親節，身處在這個經濟不景氣的年代裡，相信護理工作同仁扮演多重的角色，有些壓力與挫折，邀請南區透析中心護理長們，就她們的觀點和想法，如何因應與調適且正向的處理方法分享給會員們。

節能減碳目前是每個人要身體力行的修為，騎鐵馬是種悠閒且很健康的減壓、強健體魄、增加免疫力的運動方法，由一位喜好騎鐵馬的作者為我們介紹台南縣北門地區鐵馬遊相當有趣的景點，希望每個人騎出健康活力留下生命的足跡且過個愉快且溫馨的佳節。

護理工作壓力與心理調適

蘇義華診所 林美菁 護理長



天空是藍、雲是雪白，春雷乍響一聲萬物盎然的生氣，周遭充滿著活力…天地動向發生皆有其它存在的道理。在擔任護理的工作以來參與到病人生老病死，心中總有說不出來的悸動，莫名的情感，絲絲的湧上心頭，想著當初選擇護理的初衷，看看現在的自己，似乎總算對自己有一點交代，而未來日子還很漫長，更有很多的事務會自然的來到，不管如何總會問自己準備好了沒，人生的舞台我們自己看不到老天爺安排的劇本，或許有時會趕鴨子上架，上了舞台就需開演，面對觀眾，演好這個角色就是我們的義務。

而在扮演醫病關係這齣戲中，長期洗腎的病患在病症的牽絆下，造成長期的壓力下更需求我們護理人員的細心照料，因此我們每天必須面對病患的病情及情緒上的起伏，除在專業知識的需求精進外，自我心情調適及壓力的紓解更加的重要，又在擔任上管理職務後，面對的問題更加煩瑣，為每天接受不同的新奇挑戰事務，真是精采一幕又一幕的上演，例如，遇到一些自己比較沒有信心處理事情或是事情太多，而又須要面對無法逃避，不知道該先解決哪一樁的時候，就會讓壓力持續的增生，難以掌控。

而「壓力」在目前這個講究效率、快步調的現代社會中，相信你我都能感受到它的存在。因此它是我們的生活中不可避免的一部分，因此人只要活著，就會感受到壓力的存在，壓力是生命的事實，無法逃避。因此現在的社會一直在倡導休閒生活，試著利用一些方式〈腳踏車風潮、藝文活動、瑜珈……〉紓導我們在功利社會所感受到的壓力，以我而言面對這些問題時，自己有一些應對模式，還感覺不錯亦可供給各位參考：

- ◎結交一群志同道合的姊妹淘，定期聚會交換彼此這段期間的好玩事。
- ◎每天微笑面對自己，正面思考問題、接受現實。
- ◎利用身體肌肉的鬆弛(跳肚皮舞、打羽毛球、騎腳踏車……)來幫助自己減低內在心理的壓力。

◎每天晚上找家人一起談心散步，不談不愉快的事情感受家庭的溫暖。

◎偶而放縱自己一下，去 shopping、吃吃自己喜歡的美食，犒賞自己一下下，讓自己無特定目的的體驗平日不注意的事物，找找長輩聊聊天，轉換自己平時關注點，放任自己一下。

◎定期放個長假與家人一同旅遊，去遊玩心中嚮往的地方。

各位辛苦夥伴，您會選擇護理工作當作你的職業志向，相信一定都是充滿著法喜慈悲的心，但請不要被每天的問題壓力磨損你最初的熱忱，因為你是我們在照護病人的重要螺絲，因為有你的協助洗腎病患才能得到最佳的照護，不要看輕自己讓我們一起在這個志業，加油！！加油！！

感謝



- 1、百特醫療產品股份有限公司贊助貳萬貳仟元整。
- 2、台灣費森尤斯醫藥股份有限公司贊助貳萬伍仟元整。
- 3、游純慧贊助壹仟伍佰元整。
- 4、黃國洋、傅嘉誼贊助陸佰元整。

騎 跡

佳里醫院 鐵馬社社員 洪雪娥



日子總是在忙碌中度過，每天幾乎都在 6:00 鬧鐘未響前就自己驚醒、匆匆梳洗，趕緊準備全家早餐。下班後又匆匆趕到黃昏市場為的是張羅晚餐，時時刻刻緊繃著神經為生活忙碌，也因為忙碌所以特別期待週末、週日的到來。

《請接下頁》

週日是全家最興奮的日子，念國中一對兒女很有默契的早起，“今天我們要去騎鐵馬”喊著口號像是宣示主權般簡潔有力。

現在政府都在宣導力行節能減碳做環保，每個鄉鎮也都開發很多適合騎鐵馬的單車道、路線規劃完整，週邊更是風光明媚、景緻怡人。身處台南縣溪北地區、北門六鄉鎮是我們流連的地方，只要一部鐵馬就可直攻要塞，不假他車輕鬆又愉快。

今年台南縣警察局又提出“115 南瀛鐵馬元氣站”巡禮，一所一特色，把以往民眾望之生畏的警點柔化為景點，每個警點都能為單車騎士們及其愛車補充能量並熱情招待，每到一個警點都會給我們一份驚喜、一份感動，附近可口小吃也是促使再度光臨的一大誘因。

佳里舊稱蕭壟社、清朝時隸屬台南府諸羅縣，曾為縣治所在地。轄內有二、三級古蹟，金唐殿是清朝乾隆皇冊封的二級古蹟已有 300 餘年的歷史，店內有一代名陶葉王的交趾燒及何金龍先生的剪粘作品相當精巧別緻。三級古蹟的震興宮是古天興縣治所在地、廟埕前設有紀念碑一座。佳里鎮內皮 Q 餡香的肉圓是有名的小吃讓人垂涎。

麻豆的文旦、圓環邊的碗粿馳名全省、有一處總爺糖廠內有紅磚造的辦公室，辦公室設有藝文中心、常會安排大師級的作品展出，旁邊有日式庭院及大片的樹木景觀優美，週日的午後綠蔭樹下也會有鄉土樂團的演出，品嚐一杯香濃咖啡聽那樂符在樹林間跳動真是人生一大享受。

學甲慈濟宮供奉保生大帝、觀音佛祖，廟裡收藏很多有鄉土文化特色傳統古文物，最熱鬧是每年農曆三月十一日“上白礁謁祖大典”大廟位處市區中心、週遭小吃叢集、料鮮味美的“虱目魚粥”更是老少咸宜、早晚適食的小吃。

鹽水遠近馳名特有的民俗活動燃放蜂砲，緣傳於光緒年間流行瘟疫、死者日眾，鄉民特祈求關聖帝君解災救難，於元宵夜請出神轎一路隨行，並燃放鞭炮掃除邪魔後蛻變而來。有名的小吃意麵及豆簽麵。鄰近的台灣詩路有塩分地帶詩人留傳的詩詞，以本土母語吟出每一字、句都韻味十足，詞意優雅令人讚嘆。

將軍鄉所產胡蘿蔔是全國之冠、素有胡蘿蔔之鄉的美譽，2~3 月是採收季節、來的巧時還能體驗拔蘿蔔的樂趣，將軍有個觀光漁港、港景優美、午後漁船陸續回航採買漁獲正是時候，漁港旁的餐廳、現撈的海產新鮮美味，享受著美食、觀賞海邊的落日、海風輕輕拂而過、當晚霞滿天，輕哼著“夕陽伴我歸”人生夫復何求？

有些事是現在不做，一輩子都不會做了，騎士們出發吧！牽起你的單車、滾動你的巨輪，享受悠閒愜意的人生就從今天開始“騎出健康活力，留下生命足

跡”。

後記：騎單車撐傘、講手機，視為危險駕駛，可罰款 300~600 元。

四重奏

博佑診所 林季靜 護理長



最近天氣驟變的有點令人措手不及，早上還陽光普照，中午過後天氣有如「後娘面孔」說變就變，一層灰濛濛的「霾」籠罩著天空；緊接著飄起細雨，溫度突然驟降，讓早上著清涼短袖衣物出門的人們，現在出現在路上都弓著身軀縮緊脖子，一副狼狽的模樣。此刻的「地球」不堪人們的摧殘，現在已漸漸用非凡的意象抗議人類的無理及貪婪。

此時的天氣、意境、心情，搭配著帶點「blue」顏色的我，澎湃洶湧的思緒不斷釋出，時光列車載著我挑燈夜戰憶當年。

初生之犢

從懂事至今，都有顆永不老的童貞心，從小志願首要當「小學老師」次要「白衣天使」，既然當不成可啟發心智、學識的老師，總要選擇可輔導身、心、靈的護理。

在實習生涯裡，每天穿梭在病房間，也都在發藥、量 T.P.R 及與病人、家屬天南地北暢談中結束一天的工作，不知何時竟被「軍人」身分的病人取了「小迷糊」的綽號，以為「小迷糊」是欣賞、誇獎、可愛的另類形容詞，畢業後，警覺不妥，在醫療界的「小迷糊」是會鑄成大錯的，人命關天，哪容得下一絲絲的閃失與錯誤，當然那已是過去式。

求學過程，平坦、順利，從一個懵懵懂懂荳蔻年華的小實習生褪變成可獨當一面，富有一顆同理心及感恩心的成熟護理師。

科別選擇

畢業後，因說話技巧拙劣，深怕稍有散失冒犯患者及家屬而選擇開刀房，更因身高問題，短短九個月後便夭折，讓手術室瞬間「痛失」一位善解人意、敏銳力及觀察力超佳的天使（噁心吧！）；可能主管有留意到我這個除了「四肢短小」的身軀，更注意到我的聰明、反應力（原諒！我的自傲）而調任加護病房從此過著戰戰兢兢但非常踏實的日子，日復一日、年復一年，不堪寂寞的我又因「醫務長」的賞識，而轉戰透析室自今，轉眼之間，已晃過二十二年頭。也從一個黃毛小丫頭，羽化成一個成熟的小女人。

（請接下頁）

角色扮演

職場需求及自我鞭策，選擇回學校修「二技」課程，重拾課本當下不免有點惶恐，深怕無法順利如期拿到文憑，雖然務實點，但！，我不過是在人類生、身、靈五大需求中，力求一環吧！

魚與熊掌無法兼顧，何況是多角色扮演，太太、媽媽、職場的主管、學校的學生身分、……。突然間，有點喘不過氣來，天啊！我到底要什麼？想什麼？怎麼會把自己搞到身體僵硬、精神緊繃，每個角色都想完美的演出，但因種種因素及求好心切的心理最終搞的灰頭土臉、筋疲力盡，唯一得到的善果是一張畢業證書（不是自己最初衷的目標嗎？）及更多的護理學識。

兒子書沒有女兒念的好，心理的愧疚，一直延伸至今，只因當時學業繁重而疏忽兒子的學習情況，現在彌補似乎有點晚，唯一可慶幸的是兒子並沒有在我對他疏予管教下成為問題少年，感恩！；雖然如此！在單位我仍會鼓勵同仁趁年輕、有活力、有時間、在束縛力及牽掛最小的情形下，一定要再去進修、充電、豐富自己的學識與技能。

心情分享

護理始祖「南丁格爾」的身體力行，或許在近代的護理人員上不易表現出，固然目前無法像「南丁格爾」前「前」輩的付出，但會永遠追隨她的理念及精神，去實踐我年幼時所奠定「白衣天使」的憧憬，發揮所長，憑著一股熱情持續耕耘，讓「護理」在我的人生旅程中佔有一席之地。勉勵—。

闖蕩透析界二十來年，看盡人生百態、人情冷暖，人生最苦，莫過於生、老、病、死、悲、歡、離、合，腎友蒼黃的面容可見到隨著歲月的河流漸漸飄向生命的彼岸，無法阻擋任何一秒鐘或半秒鐘的時光，身體的痛、心理的重，無法達成的理想與願望，每當想起，心中的不捨及難過，實在難以用筆墨形容；反之，如果我們把人生當成一個長長的假期，在人生的旅程中沒有半點波折或稍起漣漪，那不就很不無聊及無趣，人們也就不會去疼愛與珍惜。

後記

站在陽台前，眺望著遠方，看到夕陽漸漸從金黃轉為由灰帶紅，再到完全沉落，內心的情緒感慨，一波一波、一陣一陣，不知又湧向何方，凝重又激動的氣氛瀰漫在僵凍的空氣中，心中感慨，覺得生活在每一段「喧嘩熱鬧」過後，總要再「沉澱」一番，讓我們更深入體會「人生哲學」；生命永不停滯，珍惜每一天、每一刻，用心付出不求回饋，這就是生活，也是生命。

夜裡當一切又趨於平靜時，三月初春，春意盎然，蟲鳴鳥叫，枝頭上嫩芽初展，微風徐徐伴隨著淡淡綠草香，吹進屋內，取代了白天的嘈雜和穢氣味，風鈴

輕輕響起清脆的聲音，今夜依舊有風，躺回床上，但願一夜無夢到天亮，明早依舊是亮麗燦爛的一天，心底誠摯祝福每一位富有「天使心」的護理人員。

秘書處 公告



為因應e化趨勢，本會已開始進行資訊網站重整及建置，屆時會員資料將移轉至新網站資料庫，煩請還未登錄會員申請表之會員，儘速至本會網站會員專區點選「加入會員」並補登錄會員資料，以避免新網站無法建置您個人的會員專區。

提醒：

1. 登錄會員資料時請用半形文字。
2. 輸入專業證照名稱及字號部分時字數請盡量精簡。
3. 若仍無法成功送資料，請將會員資料表中必填項目打入word檔中再mail至學會，由本會幫您登錄，謝謝各位的配合！

學會 e-mail：tnna.roc@msa.hinet.net

tnnanew@ms51.hinet.net



預祝腎臟護理夥伴們
端午佳節愉快

