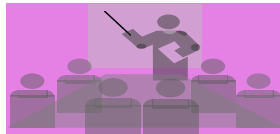




臺灣腎臟護理學會會訊

發行人：梁靜祝 總編輯：康宜靜 主編：許美治 秘書：何慈雯、李怡婷、莊雅雯
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 155 巷 9 號 6 樓之 1 電話：02-25558252 傳真：02-25554553
網 站： www.tnna.org.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！

本人膺受重責擔任本會第五屆理事長職務已將屆滿，回首三年來，本會在促進國內外專業團體交流合作、推動腎臟護理人員認證、爭取護理人員權益、修訂臨床工作標準、配合政府政策提供專業協助、建構資訊化系統等業務上全力以赴，且在專業角色的發揮上亦漸獲各界支持與肯定，值得我全體會員鼓舞及引以為傲，在此列舉幾項重大成果與大家分享：

（一）學會發展：

1. 購置專屬會址。
2. 辦理社團法人登記。
3. 連續第五度榮獲內政部「全國性社會團體工作評鑑」甲等團體獎。
4. 成立護理人員繼續教育課程及積分審定委員會、教育訓練小組及 CKD 臨床照護小組。
5. 聘任專職法律顧問。

（二）專業成長：

1. 雜誌達成一年出刊 4 期之目標。
2. 辦理腎臟（血液透析及腹膜透析）護理師認證。
3. 成為衛生署醫事人員及專科護理師繼續教育課程及積分審查單位。
4. 重新與腎臟醫學會合辦血液透析、腹膜透析及慢性腎臟病整體照護訓練班。
5. 與腎臟醫學會合作透析院所實地評量作業。



（三）專業權利維護：

1. 衛生署及醫策會採納本會提出之血液透析護理評鑑標準建議，並列入 100 年醫院評鑑基準中。
2. 發新聞稿回應說明與澄清消基會公佈之透析病患問卷調查結果及各大媒體刊出洗腎照護品質堪憂、洗腎中心人少質劣…等不實標題報導。
3. 健保局通過修訂「101 年全民健康保險 Pre-ESRD 預防性計畫及病人衛教計畫」之護理人員資格條件，並邀請本會列席參與討論會議。
4. 發文健保局嚴正聲明及反對「應採腎臟醫學會單一認證護理衛教人員」之委員會議決議，建請應重視護理專業之獨立性及本會之職責。
5. 獲台灣護理學會肯定，改由本會與腎臟醫學會洽談合辦訓練班及認證事宜。
6. 參與台灣專科護理師學會連署，敦請立法院立定專科護理師法。

（四）資訊化發展：

1. 網站全新改版。
2. 製作 RFID 會員卡，結合學會門禁系統、研習會報到系統及繼續教育積分上傳作業。
3. 設立 Facebook 粉絲團。

（五）國際成就：

1. 舉辦第二屆亞洲腎臟護理研討會 (ANNS2012)。
2. 參與國際血液淨化學會於北京舉辦之「第 29 屆國際血液淨化學會年會暨首屆慢性病管理論壇，ISBP 2011」，本人並受邀於會中進行專題演講。

3. 拜會中華護理學會，推動兩岸護理專業交流及宣傳 ANNS 2012。
4. 參與中華醫學會於南京舉辦之「2011 年中華醫學會腎臟病學分院學術年會」。
5. 拜會中華腎臟病學分會，商討兩岸合作與訓練機制及宣傳 ANNS 2012。
6. 參加江蘇省護理學會聚會，商討兩岸合作與訓練機制及宣傳 ANNS 2012。
7. 南京市護理學會來訪，商討參與 ANNS 2012 及兩會合作相關事宜。

本會三年來的各項成果實無法一一詳列，且完成之過程亦需經過多次、各方之努力，甚至是累積歷屆經驗所得。在此對全體理監事及各委員會委員們無私地支持與付出，在家庭、學業及工作百忙中貢獻個人的智慧精力及時間，使各項會務及業務皆能依既定目標完成，由衷表達崇高敬意及謝意！

第六屆第一次會員代表大會即將於 2/24 召開，會中將進行第六屆理、監事選舉。理監事候選名單是於去年 12 月遴選並經理監事會議通過始完成。遴選方式有兩種：一為現任理監事繼續參選，二為現任理監事及委員會主委推薦現任各

委員會委員一名。而本次共計有 7 位理監事決定不參選，非常感謝他們讓新血加入、輪替的心意，也期許所有新伙伴在經過這三年來對本會的參與及瞭解，能傳承經驗，繼續一同為本會的永續經營及會員福利而努力，為腎臟護理專業開創更美好的未來。請會員們持續支持，亦希冀更多護理同仁加入，一同為腎臟護理打拚！

最後在歲末佳節前夕，祝福大家平安健康、萬事如意！

理事長 梁靜祝 敬上



恭祝會員們新春新氣象
未來一年平安如意



主編的話

許美治

隨著社會變遷、醫療環境改變，護理人員需具備專業知能外，更需要對專業充滿熱忱與使命感，否則長期處於高壓力、高風險的工作環境，易造成身心疲憊；嚴重甚至造成工作疏失，危害病人安全；所以在工作之餘也須要適當的舒壓，讓自己避開現存的壓力環境或是規則運動、安排旅遊等等，尤其藉由假期安排國內活動或出國旅行，舒展筋骨、開拓視野、啟發新思維、不再拘泥身邊瑣碎雜事，讓自己不要過得那麼匆忙，偶而停下腳步，關心周圍人、事、物，使自己有足夠的正向能量，聆聽到的儘是鳥語花香，當您回到職場，個人感到快樂滿足的同時病人亦能感受之，無形中提昇自我正向能量，對周遭環境不再怨聲載道；所以人唯有喜樂常在，才能編織快樂的樂章。

CAPD 腎友逍遙遊— 新北市觀光工廠



台北榮總 腹膜透析室
郭美祺護理師

每年春、秋季腎友旅遊是大家所期待的，每

次要辦腎友出外旅遊一方面需考慮景點的安全性、趣味性，另一方面還需考慮腎友的體力是否可以負荷；以前選的多半是戶外踏青健行，腳程不夠的腎友想參加卻又怕拖累其他人而猶豫不決，所以這次選擇室內活動以參觀導覽為主，鼓勵行動不便的腎友出來透透氣走一走，多參與其他社交活動；記得一上車我們身經百戰的腎友也是志工——阿沼小姐，她為新參加的腎友介紹腹

膜透析腎友外出旅遊須注意的事項：包括準備用物、遊覽車內如何換液、換液時間的分配、外食等細項，現身說法。

首先第一站來到土城手信坊創意和菓子文化館，其是「三叔公食品」的延伸，快到目的地沿路就可以看到黃色的可愛日本和菓子娃娃在路邊，穿著和服的導覽員手提著滿滿一籃和菓子迎接我們，並引導我們來到開滿粉紅色櫻花林的日本的小市集，門口的兩隻招財貓，和大大的鳥居、日式建築及布幔，營造出濃濃的日本風情，讓台灣的遊客有如出國到日本的感覺。導覽員沿路介紹館內歷史文物，沿路有獎徵答將他手中的和菓子一一發出，讓我們品嚐和菓子的美味；文化館裡一共有三層樓，一樓是販賣和菓子伴手禮：大福、麻餅、麻糬、桃小町等都可以試吃，而且老闆還很貼心的準備免費的無糖咖啡無限量供應，一旁展示日本細緻的和菓子發展歷史、文化、製作道具、體驗場景，讓遊客可以體驗到日式和菓子精緻文化。二樓是DIY教室，當天我們秉著以「手作為信，名食成坊」的概念，每人親手製作甜蜜的雪果及桃小町，這是此次旅遊第一件伴手禮。

第二站來到三峽白雞文山房肥皂文化體驗館，這是有五十多年歲月”美盛堂化工”的前身，第三代接班人承襲獨家的製皂十步技術，加上三峽當地的農特產碧螺春綠茶及香藥草製作成純天然的浮水肥皂；樸實環保的園區中導覽員帶領著我們參觀肥皂知識區、空中觀皂步道、製皂探索區、DIY體驗區及布偶劇場，年長的腎友們看到他們以前用過，洗了會白泡泡幼咪咪的”美答您”香皂，也看到了製皂用的大鍋爐以及製皂達人辛苦攪拌的煮皂過程。

中午吃飯時間到了，下車前提醒腎友記得帶鈣片，這時候隨堂考試時間來了，今天吃的是傳統客家菜多油多鹽的重口味，年長的腎友吃得很合胃口，當然隨行的護理人員免不了要發揮專業

護理指導，衛教一番。最後一站來到五股維格鳳梨酥夢工場，導覽員直接引導我們至DIY教室製作台灣經典的伴手禮——鳳梨酥，每位腎友都是鳳梨酥達人，輕輕鬆鬆地二十分鐘內就作好成品，在等烘培的過程中，導覽員帶領著大家搭著扶手梯進入十公尺大巨無霸鳳梨，一場奇幻之旅即將展開；黃橙橙的燈光，扶手梯兩旁出現發光的可愛公仔，還不時傳來陣陣地鳳梨酥香氣，來到二樓暗室，維格延攬花博夢想館設計團隊，採高科技互動遊戲，利用身體感應，讓遊客的投影與牆上落下的鳳梨、鑽石作互動；打開黑色布幔，眼前走到一片長長地鳳梨田，導覽員提醒我們側身站，看著遠方免得頭暈，我們欣賞著栩栩如生的鳳梨成長過程，精彩的聲光效果讓人讚嘆不已；接著走到維格鳳梨酥生產線，製造過程全程除了投料、包裝之外一切自動化，參觀完整的過程後，每人可享用品嚐熱騰騰剛出爐的鳳梨酥，真是人間美味。

新北市觀光工廠一日遊老少咸宜，寓教於樂，回程大家提著大包小包的伴手禮滿載而歸，對於新腎友們幫助他們突破心房勇敢地走出來，出遊前只要做好藥水及用物的準備，透析生活依然可以多采多姿，充實又自在。



102年度研習會計劃

◆2月—北區辦一場

第六屆第一次會員代表大會

2/24—台北馬偕醫院福音樓9樓大禮堂

◆4、5月—北、中、南區各辦一場

進階課程：透析護理人員之心靈成長研習會-半天(專業課程)

北區 4/21—台北馬偕醫院九樓大禮堂

中區 4/28—台中榮民總醫院研究大樓第一會場

南區 5/19—高雄榮民總醫院醫療大樓第一會議室

◆5月—北、南區各辦一場(與腎臟醫學會合辦)

基礎課程：血液透析訓練班—4天(專業課程)

北區 5/4、5、11、12—台北榮民總醫院介壽堂

南區 5/4、5、11、12—高雄榮民總醫院第一會議室

◆7月—中區辦一場

進階課程：腹膜透析護理-解決臨床困境技巧研習會(專業課程)

7/21—台中榮民總醫院研究大樓第一會場



◆8月—北、中、南區各辦一場

進階課程：今年度第二場課程研習會(課程未定)-半天
(專業課程)

北區 8/11—台北馬偕醫院九樓大禮堂

中區 8/18—台中榮民總醫院研究大樓第一會場

南區 8/25—高雄榮民總醫院醫療大樓第一會議室

◆10月—北、南區各辦一場(與腎臟醫學會合辦)

基礎課程：腹膜透析訓練班—2天(專業課程)

北區 10/19、20—台北榮民總醫院介壽堂

南區 10/19、20—高雄長庚紀念醫院大禮堂

◆11月—北區辦一場(與腎臟醫學會合辦)

基礎課程：腹膜透析訓練班—2天(專業課程)

北區 11/9、10—台北榮民總醫院致德樓第一會議室

◆11月—北、中、南區各辦一場

進階課程：今年度第三場課程研習會(課程未定)-半天
(專業課程)

南區 11/10—高雄榮民總醫院醫療大樓第一會議室

中區 11/17—台中榮民總醫院研究大樓第一會場

北區 11/24—台北馬偕醫院九樓大禮堂

註：上課內容及時間會因場地租借及講師聯繫後而有所變動，一切以網站公告發文為主。



享受自由行——香港—台北



台北榮總 腎臟科病房
吳秋珍護理師

香港對於剛出社會的我來說根本一點都不具吸引力，當時的我嚮往的去處不外乎是歐美等旅遊聖地，常聽朋友同學談及香港、澳門，我都無法感受她們為什麼對香港如此得熱衷，但心中還很不是滋味的，連剛熟識的朋友也能高興得聊起來，只因為她們去過香港。「我是有過境香港，沒入境過香港好不好」，當我這樣回應時，同學、朋友都抱著存疑的態度，懷疑的眼神看我；因為我的朋友都知道我是多麼的熱衷於美食這件事上，於是又幫我洗腦又幫我排行程的，但我的第一本護照依然沒有入境香港的印記。



事過境遷，換了工作單位也換了腦袋，單位無法排給我長長的假期，讓我放到自己想回來上班，單位最容易安排三長二短的假期，若勉強要休假四到五天也有，但皮要繃緊了，因為病房是小單位，每位同仁是生命共同體；漸漸讓我覺得無法安排長長的旅遊假期讓自己慢活一下，使我覺得上班無體力，下班沒活力，放假沒動力；因此讓我沉寂了一年多沒安排旅遊行程，會去香港根本只是個插曲，真是無心插柳柳成蔭，只因朋友去香港開會，邀約我們去香港聚會，我當然拒絕，因為離去香港的日期僅有3天，而且我只有2天的假期，也沒做任何規劃，但在另一位朋友力邀之下匆促訂了機票及飯店，開啟初次香港之行；想說去香港只是聚餐罷了，也沒多想只是翻翻地圖看看香港地鐵如何搭乘？如何到飯店及如何跟在香港開會的朋友會面？

沒想到此次行程完全顛覆我的想像，因為和我同去的朋友做了功課，兩天一夜的行程被我們運用的淋漓盡致，做到了無縫接軌，第一天下午兩點多下飛機，在旅客服務櫃台買了張免



費乘坐地鐵及機場來回快捷的3日券，搭乘快捷到市區飯店→朋友聚餐吃了北平菜→觀光客必到的蘭桂坊喝啤酒→搭渡輪看夜景至星光大道散步→第二天吃了旅遊書上澳門茶餐廳→早、午餐吃了香港的糖朝→當爆發戶和陸客一起排隊買名牌→至傳說中的半島下午茶當貴婦→伴手禮買珍尼

曲奇→排隊搭登山列車至太平山頂看夜景，等天完全暗了，夜景也拍了，還差點趕不上回台灣的班機。



初次香港旅遊的印象是既忙又累，也讓我明白為什麼朋友這麼熱愛香港，只是個小小彈丸之地，因特殊地理環境及殖民的糾葛使得香港發展出獨特的商業性質的觀光事業，它的魅力在於它的包羅萬象、時尚與傳統的相互包容，而不衝突；剛開始也造就我一年內多次進出香港；吸引我的是：1. 香港和台灣距離近，搭機僅需1個多小時。2. 上網簽證免費或台胞證皆可入境。3. 語言相近，溝通無礙。4. 交通便利，設計都為觀光客著想。5. 飲食內容豐富，變化萬千。6. 與大陸治安相較之下較安全。7. 世界名牌聚集，百貨服飾品牌種類多，最重要免稅(相對吸引觀光客)。8. 逛街購物有地域性。香港沒有大山大水，不是文化古城，卻被稱做購物天堂、美食之都。



對我來說到香港稱不上是旅遊，因為我每次去約 2-3 天左右，就像在台灣出遊一樣；朋友說去香港享受它購物的便利性、食物的多樣性及感受時尚的氛圍，我想去香港的朋友都有這種感覺吧！每一位去香港的朋友目的都不一樣，為美食、

為購物或體驗時尚，香港旅遊書有百百種教您如何遊香港，但會讓您著迷的目標可能只有一、二種，我曾經去香港一天品嚐 3 家粥品店回台灣還念念不忘，旅遊的滋味各自品嚐，食物也一樣，百家爭鳴每家味道各異，尤其是香港顛覆世界旅遊觀光景點的認知，就像我就認為香港=台北一樣，但我錯了；只有自己去體驗去嘗試後，久久回想起是不是該去香港度個假呢！拿起您的行李箱及帶上您的 iPad 或手機，到香港是迷不了路的。

璀璨退休生活——旅遊趣聞



前台北榮總 腹膜透析室

周雅雲護理師

離開摯愛 30 餘年的臨床護理工作，基本的生活起居與家人共處模式的調整，感覺是充實與美滿，但最要緊的是身體與心理健康的重建，才剛開始。

出國旅遊已是稀鬆平常的事，但去北歐看極光好像較少聽聞，那就讓我道來並與大家分享，此趟旅行採半自助旅遊方式，在出發前討論隱隱覺得，冒險的氛圍與亢奮的情緒，慢慢地在每人心中延燒著。就這樣，踏著輕快的步伐，吶喊著，挪威我們來了，在去年的 11 月上旬。旅遊時精神總是昂然的，雖經長途跋涉與轉機，大夥竟毫無困頓遂直奔此行的第一站落腳處，北極圈內第一大城特羅姆瑟。

冰封世界，銀色城市是初來乍到此地的感覺，街道店舖、住家、教堂屋頂滿佈綿綿盈盈的白雪，室內燈光初透著暖暖的光芒，門口綴亮的擺飾，特有的北歐風情，使我們深以為是耶誕節到了的錯覺。但興奮情緒持續，僅因低溫及腳下如履深淵般的冰上行走，更需特別謹慎。



出遊品嚐當地美食是必要的，就這樣澎湃的
海鮮大餐，三盆大份量的生冷甜蝦、淡菜、生
蠔、帝王蟹腳，佐以白葡萄酒溫暖了我們的胸
口，餵飽了五臟廟；特羅姆瑟城鎮不大，景點
如：北極圈大教堂、水族館、啤酒工廠等，步
行可達。也自費參加當地 Tour 如極光體驗或
狗拉雪橇等，前者因天候因素極光較弱，期望
來日行程能一睹光彩，後者有部分團友參加如
電影情節般，享受搭乘狗拉雪橇，享受似風馳
般的快感。第三天傍晚搭乘沿岸快速郵輪，一
路向北航行到全歐洲最北端的土地-北角，並
再次希望能一窺極光的奧妙，但人算總不如天
算，天公不作美，再寄望下一個城鎮-阿爾塔；
船舶於次日中午靠港，隨即轉搭巴士，在雪霧
茫茫中一路蜿蜒摸索上山，偶雲開霧散，觸目
所及竟是冰雪覆蓋荒蕪一片，也造就北角雄偉
大自然與世界盡頭的無盡風情；傍晚搭機轉赴
阿爾塔，城鎮雖小但卻是極圈內因可觀賞極光
美景而舉世聞名，亦有機會一睹列入世界遺產
的阿爾塔史前岩畫，亦可惜因大雪覆蓋而無法
親睹，只好於當地博物館中，觀賞影片補償之。
明早將飛奔奧斯陸，瞥見窗外雨雪停了，可遠
眺白雪皚皚的山頭，仰望蒼穹亦可見繁星點點，
能見度佳，但就是沒極光訊息，就靠運氣，睡
吧！



心中有事，總睡不安穩，清晨4時醒來，探
望窗外，蝦米，是我呼氣成霧還是朝思暮想
的極光？是的，就是它。旅店外，團友競相
狂奔，壓抑著興奮的尖叫聲，真怕內傷了，
也顧



不得是否吵到別人，就這樣在零下5°C，遍
地是雪融的戶外，一群人仰望驚嘆著，相機、
攝影機快門聲此起彼落。



歡樂的時光總是過的特別快，重回到奧斯
陸，爾後團友們部分在奧斯陸漫遊，而我們選
擇到卑爾根（除首都奧斯陸外挪威第二大城）。
漫遊市區人行匆匆，擁擠的車水馬龍，不由
得懷想前些日子，在樸實無華的極圈鄉鎮生
活。精簡的旅遊，就是參加當地 Tour 挪威縮
影，由「奧斯陸到卑爾根一日遊」。早上搭
乘的振子式列車，似我們的太魯閣號火車，
從奧斯陸出發，自都市貫穿郊區、丘陵，時
而穿越溪谷陡峭的山川湖泊，山頭景緻，變
化萬千，美不勝收。期間在佛拉姆（挪威語
意為山間的小小平地）休憩用餐，再轉搭前
往古德凡根的渡輪，漫遊在索格納峽灣支流
的艾於蘭峽灣，欣賞連綿險峻山脈及籠罩山
頂的銀色世界，還有融化的雪水注入峽灣，
聲勢雄偉磅礴，教人流連的天然美景，佇立
船頭冷冽寒風亦不遑多讓，好在禦寒衣物手
套早已一應俱全，頂著呢！峽灣山脈綿延不
斷，天色總也暗得特別快，近下午4時許渡
輪在暗夜朦朧中靠岸古德凡根，再轉搭巴士
直抵佛斯，此處是夏季峽灣觀光一大中繼站，
冬季搖身一變為滑雪客雲集的熱門小鎮。搭
火車抵達卑爾根，搭乘登山纜車赴佛羅伊恩
山頂，眺望城市欣賞港灣夜景，次日到當地
漁市，品嚐美食並採購魚鮮，即轉赴於港邊
的布里根區，此處為傳遞歷史的世界遺產木
造屋，目睹中古世紀活躍於全歐洲的漢薩商
人興盛歷史，迷宮般的木板牆屋隱藏著不少
特殊小店與手工藝坊。與團友們相互分享
旅遊點滴。



在奧斯陸的最後一天行程，混搭捷運、電車、巴士穿梭城市-近郊之間，參觀美術館、古堡、諾貝爾和平中心、博物館等，於傍晚時分，慕名造訪 2004 年獲得世界咖啡比賽冠軍達人的咖啡店，樸實無華的小舖，桌子 2 張椅子 4 把，沒有誇張的裝潢與霓虹燈招牌，自我要求的是烘焙技術與咖啡豆的品質，還有那平淡中的堅持、自許。

再精彩的舞台表演，終有謝幕的時候，洗滌身心收拾行囊，回我溫暖的家園。絢麗幻化又迷離的極光是此行的目的，不同的風俗民情、歷史文化的追尋，與美食品嚐自不可錯失。充分運用各式交通工具節省時間，有效完成旅遊計劃目標亦是此行特色。當然因著旅遊方式不同，期間有三餐自行採購烹食，也確實即時節約旅費支出，有著不錯的體驗。朋友們，心動了嗎？....



衛生署繼續教育積分修訂內容公告說明：

衛生署鑑於近年來網路數位課程及通訊課程普及發達，且考量護理工作三班制辛苦，提高護理人員接受繼續教育之可近性，經實際運作檢討結果，繼續教育積分辦法關於辦理護理專業倫理、法規、網路及通訊課程之認定，有做以下三點修正：

1. 基於護理專業倫理法規、感染管制及性別議題之課程日益重要，提高其課程積分數上限（第八條）。

2. 基於網路及通訊課程普及，提高其課程積分數上限（第九條）。
3. 基於教師實務經驗缺乏，影響臨床教學能力，鼓勵護理教師至醫療或護理機構實務學習時數，納為繼續教育積分（第九條）。

更多詳細內容可至學會官網最新消息觀看：

<http://www.tnna.org.tw/home/main.asp>

感謝



1、何美蓮贊助伍佰元整。

2、郭美純贊助伍佰元整。



***為確保會員自身權益及方便會務推展
敬請繳交102年度(1~12月)常年會費1000元***

繳費方式：

(一)虛擬帳號 ATM 轉帳：僅限繳交會員個人常年會費

1. 於本會網站首頁左上角登入帳號、密碼。

註：忘記帳號、密碼者，請點選「忘記密碼」查詢。

2. 點選「繳費狀況查詢」，於 ATM 轉帳帳號下方會出現一組台灣銀行虛擬帳號及金額，請以此帳號繳交個人今年度常年會費。

註：今年度會費已繳者，點選後會顯示「您已繳交 102 年常年會費」。

3. 收據需報公帳者，請致電本會秘書處，告知收據抬頭及統編。

(二)郵局郵政劃撥：可單位集體繳交常年會費

1. 戶名：臺灣腎臟護理學會 劃撥帳號：19188314

2. 請務必在劃撥單通訊欄內詳列

(1)繳費會員姓名

(2)服務機構及單位

(3)收據抬頭：個人或服務機構及統編

(4)收據開立方式：個別開立或集體合開一張