



中華民國八十七年五月 創刊

臺灣腎臟護理學會會訊

發行人：楊素真

總編輯：溫玉嬌

主編：張小平

秘書：江美英

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：台北市大同區南京西路 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.member@tnna.org.tw



各位親愛會員 大家好，

2023 年 5 月 1 日起防疫降階，「嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)」調整為第四類傳染病，指揮中心同日解編，但病毒依然存在；尤其口罩解禁後呼吸道感染可能上升，而且規範轉變中訊息量大，機構應更明確讓病家及同仁理解隨時應變，建議各機構對感染管制應變措施仍應持續關注，預防其他病毒再擴散。

5 月是溫馨的月份，除了護理師節外還有母親節，這次會訊安排溫馨的主題；看到護理師身為母親的多重角色非常貼切，相信多數人都會跟我一樣心有同感，喚起一幕幕的景象，身為護理師的家人真的不容易，需要更多的寬容與體諒，感謝所有護理師的家屬們，因為有他們的支持才能讓我們更有動力與勇氣往前邁進。

過去 3 年間因為疫情很多活動都無法實體舉辦，今年適逢疫情趨緩各屆活動熱絡，鼓勵各單位以不同型式舉辦護理師節活動，因為疫情之後國內外嚴重缺工潮，護理師也不例外，各醫院為了搶人卯足全力，護理界也希望減少護病比及提升薪資向政府諫言，在護理師嚴重缺人狀況下，希望能喚起各界對護理師的尊重及對護理職業的重視，讓護理師們願意留在職場。

這幾年因為疫情透析評量訪視作業暫停，而 6 月開始啟動 112 年透析院所評量實地訪視作業，各機構秉持評鑑日常化的精神，將平日 SOP

展現互相觀摩學習，值得標竿的機構分享内容，可以再改善空間的機構虛心接受，期待所有的機構都是腎友選擇最佳的透析處，平常心勿造成醫護同仁更多負荷，感謝大家的配合。感謝會員委員會協助整理這個貼進實務的主題，祝福大家闔家平安。

理事長 楊素真 敬上

感謝捐款

游明欽 2,000 元整



曾幾何時，我們都是初入職場的小護士，懷抱著謹慎恭敬的心情，接受高壓且繁忙護理工作的洗禮。護理工作的特性充滿著突發狀況，在醫院層級不免俗需要輪三班過著日夜顛倒的生活；對於步入婚姻後養兒育女的廣大護理師著實是難以克服的難題。某一天轉身，場景已是天濛濛亮，正在前往透析中心的路上。無論當時選擇透析為志業的初心為何？相信踏入透析護理專業的眾多姊妹中，許多人都是為了星期日的固定休假，以及較少的輪班機會，為了能兼顧家庭照顧的需求而來。

摸黑為孩子張羅早餐、聲聲催促著孩子加快腳步領著孩子出門、教室的門還沒打開孩子只得丟在校門口的早餐店、下班趕著滑壘進安親班拎走小孩、對著祿姆為自己的晚到不停道歉.....；相信這是許許多多透析護理人員的共同經驗。我們多數人都具備著多重的身分，母親、妻子、子女...，需要兼顧家庭與工作；當工作與家庭蠟燭二頭燒時，如何克服種種現實困境，繼續透析護理的專業職涯，或是在此過程中的血淚辛酸，希望透過本期會訊與大家分享。時值五月溫馨母親節的此時，相信您也會覺得心有戚戚焉。

血液透析護理人員平衡家庭 與工作之經驗分享

安馨嘉義內科診所 血液透析室
紀泊妤 護理師

擔任護理人員已20年，如何在家庭與工作中取得平衡一直是我努力克服的人生課題。一開始的天真，充滿信心的我認為天下無難事，相信自己能完美扮演好媽媽和護理師的角色。但是，很快地當現實生活中的許多不確定性，追著我跑時；漸漸的我總是心有餘而力不足，趕、趕、趕成了家常便飯，趕上班、趕接小孩、趕著回家料理三餐。當碰到工作與家庭無法兩全的時候，護理人員助人的天職讓我總選擇了工作，往往當事情發展未盡人意之時，我又會陷入自責，後悔自己沒有把家庭擺在第一順位。

護理工作的特性常需要輪班，對於家有長者或小孩需要照顧的護理人員，若因突發狀況需有臨時性的調班，可能會使其在家庭的照護上出現問題，增加心理壓力。加上透析護理工作是一個快步調高壓力的環境，當工作稍有不慎，可能面

臨病人及其家屬的不滿而招致責難；必須高度專注，謹慎行事。所以，為了兼顧家庭，我選擇先調整自己的思維，事先規劃與部署資源，讓自己在有限時間與精力下，盡可能讓事情能圓滿順利；即使結果不完美，也欣然接受。

在疫情肆虐期間，身為防疫第一線的醫護人員，必須近距離接觸染疫病人，不免心裡感到為難與無助；一邊是工作責任，另一邊是家庭與孩子，心理縱然有諸多的擔憂，最終還是秉持著護理人員的使命跟責任，打起精神，告訴自己！告訴孩子！『我不是一個人，我有團隊作為我堅強的後盾與依靠，所有人都堅守著崗位一起對抗病毒；而你們-我最愛的家人是我背後最強大的力量，所有人一起就能打贏這場戰。』

很幸運的，我在工作上一直保持著對護理的使命與熱情，從未忘記選擇護理的初衷，懷抱著關懷他人的心、開放真誠的心胸和一份虛心向學的態度，努力了解病人的需求，盡我所能給予病人所需的照護。同時要扮演好媽媽與護理師還是好難，但每每只要見到病人和家屬滿足的笑容，不論再怎麼辛苦，一切就值得，也令我深信透析護理是一條值得走下去的道路。

血液透析護理人員與 母親角色的甘苦談

清水安新診所 血液透析室

陳芹羚 護理師

首先，在踏入洗腎護理前，我還是個在醫院輪三班的護理師，進入婚姻後，找到沒有大夜班，且能持續運用專業照顧病人，薪資待遇跟醫院沒有相差太大的洗腎中心。與各行業職場相比較，護理師工作環境相對穩定、薪水也優於一般職務，但對於我，嫁入傳統家庭來說，這並不是個好工作、好媽媽角色，小孩年紀小時，上班面對工作壓力，回到家就是家事、洗小孩、餵奶、擠奶等，一個做不好，婆婆會責罵，因為在婆家眼裡，他們沒法體會你的工作且還嫌棄你的職業，原因是沒辦法休國定假日及拜拜，剛開始兩邊都會處於到難過的事情，這些都會影響自己工作態度，加上另一半在婆媳間很兩難，丈夫選擇站在婆婆的角度上，這會是讓我心身懼累，我花費將近5年時間，進行對婆婆及丈夫的溝通協調，進而找到家庭與工作上的平衡點，剛開始，我會一直要求主管讓我上長班，選擇暫時逃避家好好喘息，帶孩子真的比工作還累，與老公溝通後，買房子搬出來住，小孩白天婆婆照顧，一點小感冒就會怪罪在媳婦，說準備衣服不夠周全，小孩是否都吃外食等，我開始得學會煮飯這件事，從只會煮水餃，到40分鐘完成五菜一湯，住婆家，有公婆包山包海，住外面後，開銷更大，凡事都得自己來，於是跟老公就得分配開銷、家事，我選擇家內事(洗衣、煮飯、洗小孩)，老公選擇家外(載小孩上、下學，看醫生)，現在下了班回家，就是直接進廚房煮飯，小孩放學幫忙洗澡、看功課、洗碗、洗衣服、倒垃圾、睡前說故事，每天就是這樣很快地過一天。

在家庭上，做好母親、好太太，相對休息時間會減少，所以訓練體力跟保持良好精神狀況很重要，適度跟朋友、同事、家人踏青聚餐、聊天，我把烘培當作興趣紓壓，偶爾家庭旅遊，拜拜這

件事，就提前找放假時間處理，其實工作上同仁大部分都有家庭，上班間會互相互助，主管也都會站在我們角度同理化，洗腎患者都很親切像朋友般，會互相噓寒問暖，讓我在工作與家庭都能兼顧，我一直在想，如果我沒踏入洗腎護理工作，而是在一般診所，也許我一直無法發揮自己最大所長，而如果我沒結婚的話，我一直不知道鞏固一個家庭是多麼的不簡單，我也是有段時間家庭影響到事業，但我努力堅持過來了，這些都是豐富的累積，奉勸剛踏入洗腎護理工作及目前婚姻迷惘的姊妹們，要懂得適時放鬆自我，找出讓自己開心的事情去做，每天都很多繁瑣事，但如何解決這些事情才是成功之道，豐富的讓每天都活得精彩。

血液透析護理人員與 母親角色的平衡

和暘診所 血液透析室

李欣蓉 護理組長

臨床工作及休假模式的獨特性，使得護理人員在面對工作之外，難以扮演多重的家庭角色。以女性為大宗人力的護理工作，在時間難以調配，體力有限的狀況下，部分已婚護理人員在婚後不得不因為家庭，而暫時或永久離開職場。工作與家庭間的衝突是壓力的來源之一，身為護理人員如何兼顧工作與家庭呢？許多研究顯示：護理人員所感受到的社會支持越高，有助於減緩壓力及工作與家庭的衝突。當擁有親友及工作夥伴各種不同形式的支援與協助，例如：知識、技能、陪伴、適當的慰藉和幫助時，越能兼顧工作表現及家庭生活，降低職場疲勞，增加個體對環境的適應力，進而提昇自我價值。

透析護理工作看似重複的調性，實際需要高度的專業技能，以及細心與耐心地投入。例如，為腎友執行血管穿刺看似簡單，卻是經過日復一日反覆手感的累積；對於血管特殊的病人，更需



要專業的評估，熟悉每一位腎友獨特的血管條件，為腎友設計個別的血管穿刺計畫。又如透析治療時需對病人進行持續觀察、護理評估並詳加記錄，以病人為中心取得團隊照護共識，讓透析中心如同腎友的第二個家，病人得以安心自在地接受治療。

記得有次休假在家，突然接到腎友阿嬤的求救電話，此時心裡直覺地思考：「阿嬤獨自在家跌倒，不知情況如何？」當下掛了電話，立即與先生驅車至腎友家，見到阿嬤癱坐地上；歷經聯繫在外的家屬，呼叫119送醫與一連串處置後，阿嬤最後順利痊癒出院…。事後，我接收到阿嬤與家屬回饋信任與感謝的眼神，讓我體會到無所求的付出，協助病人解決問題，是「施比受有福」最好的體現。

日本經營之神稻盛和夫認為：工作是人生最尊貴、最重要、也最有價值的行為，對於工作要喜愛它、面對它、挑戰它。在我投身23年臨床護理工作，接近四分之一世紀的時間，跟多數人一樣歷經了結婚、懷孕、育兒；身為兩位女兒的職業媽媽，民國100年為了育兒陪伴當時3歲的女兒而短暫離開職場。重返職場後，孩子看到我所從事的臨床護理師工作，耳濡目染我的工作信念與態度，那就是懷著感恩的心努力工作，提升自我；當護理工作能幫助病人和其他需要幫助的人；那麼工作就不是一種付出，而是一種投資、是一種獲得。我所獲得優於薪資的附加價值包括工作專業能力的提升、主管及同事的肯定、滿滿的成就感及感受到自我存在的價值與意義。很開心自己能保持工作熱情也能和孩子們分享我的價值觀，學習助人為樂；讓我更為珍惜職業媽媽的角色。

★編輯委員會

「臺灣腎臟護理學會雜誌」投稿

歡迎會員踴躍投稿至本會雜誌，稿件類型包括：研究論文、行政專案、個案報告。投稿相關資訊可至本會網站，點選『學會刊物→臺灣腎臟護理學會雜誌』查閱、下載。

107年起雜誌改為全面線上閱讀。

學術發展獎勵申請至9月30日止，請會員把握機會踴躍投稿。

★會員委員會

敬請繳納112年度常年會費，以確保會員權益及會務之推展。

個人基本資料如有變動，請務必更新您的會員資料，以利會務的傳達。

資深及優良腎臟護理人員獎勵申請至8月31日止，請會員把握機會踴躍申請。

★護理專業發展委員會

護理創新競賽獎勵申請至9月30日止，請會員把握機會踴躍投稿。

112年度活動計畫

月份	主題	場次(暫訂)
2	慢性腎臟病繼續教育研習會	2/12 線上
3	第九屆第二次會員代表大會	3/12 永和耕莘醫院
2	安寧研習會_實體	2/19-亞東醫院
3		3/5-高雄榮民總醫院
3		3/19-澄清中港院區
4	透析護理主管研習營_實體	4/16-澄清中港院區
5	透析血管通路照顧研習會	5/7 線上
8~9	腹膜透析護理進階課程	8~9月線上