

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：黃玉瑩

秘書：宋鑑歡

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

## 理事長的話

各位親愛會員 大家好

在大缺工潮時代各行各業都在改變工作環境，人力不易招募的情境下，希望可以建立一個友善職場，在醫院實務管理中環境友善是重要的競爭優勢，如何讓人力穩定就贏在起跑點了，這期的會訊分享友善職場各面向經驗，希望藉此可以協助員工面對工作與家庭雙重的壓力下，也能發展自己的職涯規劃，透過一些方法大家可以共同努力嘗試讓人員願意留在護理職場。以下供參考：

1. 團隊合作：建立一個團隊合作的文化，讓護理人員之間可以相互支持、鼓勵，開放的溝通和分享資源，讓每個人都感受到自己是團隊的一份子。
2. 專業發展：提供不斷學習和成長的機會，包括參加研討會、培訓研習、以及支持他們追求進修學位或專業認證。
3. 彈性排班：提供彈性的工作安排，讓同仁更容易平衡工作和生活。
4. 互相尊重：尊重是一種價值也是一種文化，因為受尊重讓人願意繼續為組織承擔及付出。
5. 參與決策：護理人員有參與決策的機會，讓他們的聲音被聽到並被重視，建立開放的溝通管道，鼓勵提出建議和意見，以改善工作流程。
6. 壓力調適：提供身心健康的支持，包括心理輔導、健康促進活動和工作壓力管理課程。

營造友善環境主管扮演重要角色，可以做的事情也非常多，除了薪水外；互相理解和支持及有效溝通，共同討論出可以執行的方案，大家一起為工作環境努力，能讓護理人員感受到肯定和鼓勵，也能增進護理人員的工作滿意度和提高照護品質，再者幫助人員提升自己的專業能力適時給予獎勵，定能提升員工的工作績效，我們樂見締造工作人員、病人及醫院三贏的友善環境。，祝福大家闔家平安。

理事長 楊素真 敬上

潭亞希 2,000 元整  
游明欽 2,000 元整



### 感謝捐款

## 主編的話

陳依伶 羅東聖母醫院血液透析中心護理長

### 營造透析護理友善職場

近年來醫院護理人力短缺引起社會高度關注，隨著職場世代更替，Z世代新人在工作價值觀上，已不再將工作視為唯一，希望在工作與生活間取得平衡，生活品質的維持成為職場工作選擇重要因素之一，而進入職場後的適應及留任更與優質友善護理職場關係密不可分。

友善職場是企業實務管理中重要的競爭優勢，有助於提升員工組織承諾與工作績效。勞動部於「我國企業友善職場的內涵概念與推動架構之探討」研究中顯示友善職場內涵概念共包含三個向度，分別為「工作友善」（薪資福利、工作設計、工作設備、職涯發展）、「生活友善」（家庭照顧、生活休閒、健康促進）與「對待友善」（上對下、同儕間、下對上），友善職場的核心理念為貼近員工的需求，當企業能滿足員工這三個面向需求時，將有助於工作安全感的提升，此處的工作安全感，是指心理層面的安全感，即員工在工作上感受到合理、無憂與尊重，包含：使工作合理，具有適性、激勵；使生活無憂，具有彈性、支持；使對待尊重，表達善意及同理。

綜合而言，在護理實務職場上，護理主管需與臨床人員一起持續努力，無論在薪資待遇、優化護病比與合理工時、彈性排班兼顧人員需求、提供生育保障和托嬰服務或補助等各項福利，積極爭取提升護理師薪資福利、辦理績優人員表揚，同時，建立團隊間良好且互相尊重的夥伴關係以及相互支持的人際網絡，創造更優質的護理職場環境，讓護理職場充滿友善，護理人力更穩定，形成良善的循環。



羅東聖母醫院身心暨精神科主任  
郭約瑟醫師

#### ● 提升韌力

索斯威克<sup>1</sup>等人將韌力 (Resilience) 定義為：「承受逆境與復原的能力。」可見這正是現代人因應壓力、克服困境、甚至是從谷底爬升最重要的生存力。他們提到要培養韌力有十大關鍵要素：一、務實的樂觀，相信存在更美好的未來；二、理解、直接面對恐懼，將恐懼視為機會與指引；三、信守道德準則，並培養堅守價值觀的勇氣；四、從信仰中找到重新崛起的力量，透過寬恕發現更健康的途徑；五、尋求社會支持，強力的人際連結能拯救生命，給予支持同等重要；六、仿效強韌的榜樣，更快走在對的道路上；七、重視身心健康，擬定並確實執行健身計畫；八、挑戰心智，激發個人的潛能；九、打造認知與情緒

彈性，明辨改變或接受的智慧，適時轉念、懷抱感恩的心；十、追尋生命的意義、目標與使命，掌握創傷後成長的契機。

#### ● 因應壓力

人生旅途，本就充斥壓力來源，從正常的發展里程碑，成長、求學、交友、求職、婚姻、老化、疾病與死亡，到出人意表、層出不窮的天災人禍。壓力難免，適當的壓力是成長必須的沃土，但過度的壓力則為造成恐慌、創傷、崩潰的元兇，甚至是罹患身心疾病的源頭。妥善因應及管理壓力也是現代人不可或缺的能力。

首先，我們須認清一個現實，我們努力工作的目的，到底是為了個人及家庭的幸福？還是要犧牲幸福來成就名利權勢、填補難以滿足的個人慾望？這會根本決定人生的走向，如果是前者，「節制」會是良策；如果是後者，那將會是痛苦深淵的不歸路。

因此，確實節制個人的慾望與工作，將寶貴的時間合理分配給自己和親愛的家人，因為那才真正是幸福的源泉。透過規律的有氧運動、正念 (mindfulness) 訓練、合理的休閒時光及充足的睡

眠，以排除過多壓力所滋生的神經毒素、修復失調的自律神經、免疫與內分泌系統；此外，透過人際互動與社會支持，適當地發洩及舒緩情緒，以調和情緒大腦過張的狀態，避免陷入負向思考的漩渦。更重要的是，要刻意避免不當、有害身心的紓壓管道，如暴食、瘋狂購物、飲酒、吸毒與衝動性的活動等。

### ● 創傷後成長

有時候，人生低谷會悄悄地到來，崩熬、過度壓力、創傷可能會導致焦慮症、憂鬱症、創傷後壓力症候群等襲上人心。及早覺察、不要諱疾忌醫，確實接受現代精神醫療及心理治療，痊癒與康復會是合理的期待，甚至透過閱讀、藝術創作、信仰、韌力的培養、啟動社會支持網絡、接受人生無常的現實、對新經驗保持開放態度等，都可能因而啟動「創傷後成長」的旅程。

### ● 愛人如己

史蒂文·索斯威克說：「愛是偉大的動力，愛是韌力的核心與靈魂……充分發揮你所擁有的一切，包括成功或失敗，盡其所能地去服務他人和付出愛。」無論如何，只要我們懂得去愛，就能學會覺察、關懷、珍視自己，甚至成為自己最好的朋友，享受獨處的自由與喜悅；一旦真正懂得珍愛自己，就能同時學會如何去愛別人。

註1：史蒂文·索斯威克等：「韌力釋放創傷、挺過挫折，在逆境中前進的復原力」（郭約瑟譯，啟示出版社，2023）

### ● 提升韌力

索斯威克<sup>1</sup>等人將韌力（Resilience）定義為：「承受逆境與復原的能力。」可見這正是現代人因應壓力、克服困境、甚至是從谷底爬升最重要的生存力。他們提到要培養韌力有十大關鍵要素：一、務實的樂觀，相信存在更美好的未來；二、理解、直接面對恐懼，將恐懼視為機會與指引；三、信守道德準則，並培養堅守價值觀的勇氣；四、從信仰中找到重新崛起的力量，透過寬恕發現更健康的途徑；五、尋求社會支持，強力的人際連結能拯救生命，給予支持同等重要；六、仿效強韌的榜樣，更快走在對的道路上；七、重視身心健康，擬定並確實執行健身計畫；八、挑

戰心智，激發個人的潛能；九、打造認知與情緒彈性，明辨改變或接受的智慧，適時轉念、懷抱感恩的心；十、追尋生命的意義、目標與使命，掌握創傷後成長的契機。

### ● 因應壓力

人生旅途，本就充斥壓力來源，從正常的發展里程碑，成長、求學、交友、求職、婚姻、老化、疾病與死亡，到出人意表、層出不窮的天災人禍。壓力難免，適當的壓力是成長必須的沃土，但過度的壓力則為造成恐慌、創傷、崩潰的元兇，甚至是罹患身心疾病的源頭。妥善因應及管理壓力也是現代人不可或缺的能力。

首先，我們須認清一個現實，我們努力工作的目的，到底是為了個人及家庭的幸福？還是要犧牲幸福來成就名利權勢、填補難以滿足的個人慾望？這會根本決定人生的走向，如果是前者，「節制」會是良策；如果是後者，那將會是痛苦深淵的不歸路。

因此，確實節制個人的慾望與工作，將寶貴的時間合理分配給自己和親愛的家人，因為那才真正是幸福的源泉。透過規律的有氧運動、正念（mindfulness）訓練、合理的休閒時光及充足的睡眠，以排除過多壓力所滋生的神經毒素、修復失調的自律神經、免疫與內分泌系統；此外，透過人際互動與社會支持，適當地發洩及舒緩情緒，以調和情緒大腦過張的狀態，避免陷入負向思考的漩渦。更重要的是，要刻意避免不當、有害身心的紓壓管道，如暴食、瘋狂購物、飲酒、吸毒與衝動性的活動等。

### ● 創傷後成長

有時候，人生低谷會悄悄地到來，崩熬、過度壓力、創傷可能會導致焦慮症、憂鬱症、創傷後壓力症候群等襲上人心。及早覺察、不要諱疾忌醫，確實接受現代精神醫療及心理治療，痊癒與康復會是合理的期待，甚至透過閱讀、藝術創作、信仰、韌力的培養、啟動社會支持網絡、接受人生無常的現實、對新經驗保持開放態度等，都可能因而啟動「創傷後成長」的旅程。



## ● 愛人如己

史蒂文·索斯威克說：「愛是偉大的動力，愛是韌力的核心與靈魂……充分發揮你所擁有的一切，包括成功或失敗，盡其所能地去服務他人和付出愛。」無論如何，只要我們懂得去愛，就能學會覺察、關懷、珍視自己，甚至成為自己最好的朋友，享受獨處的自由與喜悅；一旦真正懂得珍愛自己，就能同時學會如何去愛別人。

註1：史蒂文·索斯威克等：「韌力釋放創傷、挺過挫折，在逆境中前進的復原力」（郭約瑟譯，啟示出版社，2023）



羅東聖母醫院病安專員&園藝治療師

林宛菽

透析護理師是第一線照顧洗腎病人的天使，其面對病人時的壓力，包括透析併發症的處理、手部瘻管及暫時性導管的照護、抽血數值的解釋及衛教等都需要靠學理及經驗，所以臨床經驗很重要，再者除了病人外，加上面對醫師、同事間及排班人力、家庭瑣事的壓力等，對於自身的壓力釋放更十分重要。

根據美國園藝治療協會（簡稱AHTA）的定義，園藝治療（horticultural therapy）是「利用植物、園藝活動以及自然環境來促進人們身心健康與福祉的過程」（AHTA, 2004）。這是一種藉著從事園藝活動，幫助人們了解自己及周圍世界的治療方法。其獨特之處是利用具有生命的植物作為媒介，藉由環境中自然元素的刺激以及人與植物之間的親密互動關係，來達到舒緩身心、恢復健康的結果。我們體內都有喜好自然的基因存在，一旦接觸在有許多植物的地方，基因自然活化表現出欣喜的感動（郭毓仁，2005）。

藉由照顧生命，自己也會獲得力量「簡單來說，園藝治療就是以植物作為溝通的橋樑，從植物的成長中，感受它的生命力。換句話說，因為

照顧、觀察另一個生命，讓人獲得力量，得以面對自己的生命課題。」當我們在照顧與觀察另一個生命時，其實也能幫助我們面對自身的生命瓶頸，「園藝治療」的目的，便在於利用園藝活動發揮植物的療癒力，促進人們身、心、靈的健康。

有幸受邀帶領透析護理人員，運用綠植苔球進行園藝治療紓解壓力的健康促進活動，園藝活動是能夠促進人們身心健康的休閒活動，欣賞觀察植物成長會讓人心情愉悅，具有療癒減壓的效果、學習植物永遠正面向陽的生長方式，更可以促進人們導入身心正向的能量。

本次選用的植物為火鶴花，是可以讓空氣變新鮮的植物，有經驗的人都知道，血液透析室內經常有各種不同的氣味瀰漫著，透析的病人也存有著對疾病的憂心感，火鶴花-火鶴的諧音「乎賀」為很好、順利之意，適合用來表達祝福之外，火鶴花還有淨化室內空氣的效果，放置火鶴花可降低其濃度，能淨化揮發性有機污染物的種類有甲醛、三氯乙烯、氨、二甲苯、甲苯，非常適合放置新家中或辦公場所。

所以綠植苔球的園藝治療植物材料選擇是多元的，能滿足不同需求；選用不同植物來搭配，活動成本不高，可隨處取材或參與；活動難度也不高，但效益良好，新手很容易上手，因此而獲得成就感，是十分適合舒壓療癒的綠色維他命。





宜蘭縣職能治療師公會理事長/蘭鑫職業健康管理顧問公司顧問黃炳璋 職能治療師

研究指出，醫療人員工作相關的肌肉骨骼傷病 (Work-Related Musculoskeletal Disorders WMSDs) 發生率高，這是因為像護理人員、治療師、牙醫師、檢驗技術人員工作性質需長時間維持特定姿勢，或搬運患者，除了造成醫療支出增加，更降低工作效能和生活品質，護理師的肌肉骨骼系統疾患在台灣調查為 76.2%，調查顯示每 4 名護理師中有 3 名在過去一年內有一個部位以上的疼痛或不舒服，常見發生的部位依序分別是下背、肩膀與頸部。由於其盛行率高且病期長，經常是造成勞動者長期病假最常見的原因，亦是中高齡勞動者工作能力下降及提早退休的重要影響因子，勞動部勞動及職業安全衛生研究所 2019 年 (以下簡稱勞安所) 研究指出有 32.2% 護理人員因為職業肌肉骨骼傷害而無法從事護理工作提早離職，是引起護理人力短缺的其中一個主因，過去多項研究亦發現勞工自覺肌肉骨骼痠痛且會影響工作表現比例佔 4-5 成，肌肉骨骼痠痛並影響工作且有請假者，其出現較弱工作能力的風險是沒有痠痛者的 11-38 倍；肌肉骨骼痠痛部位愈多或症狀越嚴重，工作能力越低。

筆者自身在各醫療機構中進行臨場服務之經驗，血液透析病房護理人員骨骼肌肉傷病疑似有危害者佔比排序：下背佔 24%、右肩/左肩 19%、頸/左膝/右手肘/右前臂/右手腕佔 17%。

透析護理人員工作分析危害因子為：1. 維持不舒服的前傾工作姿勢、2. 久站、3. 協助移動搬運洗腎機(推動)及藥水(每桶 5-6 公斤)、4. 輪班工作導致睡眠品質不良、5. 反覆性開關透析管路迴路夾等。進而分析細節：1. 透析管路迴路夾 9 個/台，每位病人每次治療需開關夾子 20-30 次，每位護理人員照顧 4 位病人/每班，統計人員每天開關夾子 160~240 次/天。2. 洗腎機重約 75 公斤，附有 4 個輪子，輪子每年檢修但維持狀況不一，導致洗腎機不易移動，增加移動阻力。4. 透析藥水每桶 5-6 公斤，每區固定存放位置，需人員提至病人床旁因提把小，僅能單手提。而常見人因改善建議為：

1. 透析管路迴路夾子，人員每天開關夾子 160~240 次/天，經 KIM 工具計算，雖未超過人因負荷，仍需提供工作同仁職業性腕隧道症候群(正中神經病變)及板機指預防衛教課程，並提醒避免在工作需求外，進行過多手部操作活動影響手部肌肉耐受性。

2. 須制訂廠商洗腎機滑輪保養及更換年限，避免輪子造成工作人員肩背部損傷。

3. 透析藥水方面，除可利用滑輪設備(丁等，2022)外，也可透過增加每班一名洗腎室助理人力或改為每班推大車統一換藥水，減少護理師單手提藥水移動距離。

4. 調整床面高度應在護理人員腰部以上並採用膝蓋略彎保持下背部挺直動作進行護理技術，避免駝背彎腰並在平日進行強化核心肌群運動。

勞工健康服務人員協助單位主管以利用疾病衛教、個別諮詢、操作影片教學等加強勞工及早覺察疼痛採取預防保健能力，可以避免因劇痛嚴重影響企業產能及失能而提早退休，除可提升勞工肌肉骨骼痠痛預防知識，釐清常見錯誤觀念，及強化執行保健運動意願，並可有效降低肌肉骨骼痠痛的效益。

## 各委員會訊息



### ★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。

112 年度學術獲獎：

- 陳沛其\_運用 Neuman 理論照顧血液透析患者及其家屬之護理經驗

### ★會員委員會

敬請繳納 113 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 年度學術獲獎：

- 蔡慧鳳(銅獎)\_ 腹膜透析管路保護套  
團隊成員:林秀嫻、張宜驊、許春燕、楊宜青、  
陳慧鈴
- 李佳鎡(銅獎)\_「安心“袋”著走」- 透析管  
路固定袋  
團隊成員:林清慧、許翊珊
- 鄭靜宜(銀獎)\_「五燈獎」腹膜透析擬真操作  
教具  
團隊成員:廖婉如、徐睿忻、闕淑能

# 113年度活動計畫

課程主題名稱	場次
營造正向的透析職場環境研習會	北、中、南 區實體
預防透析病人衰弱與提升肌耐力研習會	線上
綠色血液及腹膜透析照護研習會	線上
醫療院所透析單位急性病毒性 B、C型肝炎防治教育訓練	線上
醫療院所透析單位急性病毒性B、C型肝 炎防治教育訓練	線上