



# 臺灣腎臟護理學會會訊

發行人：陳慈君

總編輯：溫玉嬌

主編：張小平

秘書：謝宜家

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

網 站：[www.tnna.org.tw](http://www.tnna.org.tw)

電子郵件：[tnna.member@tnna.org.tw](mailto:tnna.member@tnna.org.tw)

## 理事長的話

曹中璋心理師曾帶來的一種很溫柔的提醒：真正的陪伴，不一定是站在最前面替對方承擔一切，而更像是拿著一盞手電筒，安靜地站在後方，在對方看不清、走得辛苦，甚至一時迷失方向的時候，為他照亮腳下的路，陪他一步一步往前走。這樣的陪伴，不是取代，而是支持；不是催促，而是理解；不是要求對方堅強，而是在他還沒有力氣的時候，先用一點光，陪他撐過眼前的黑暗。

在腎臟護理的臨床現場，我們長期站在一個既熟悉又不容易被看見的位置「既是照顧者，也是情緒的承接者」。面對透析病人反覆治療的歷程、身體變化與心理起伏，我們不僅運用專業技術，更用時間、關係與同理，陪伴生命走過漫長且不確定的旅程，在這樣的日常裡，我們習慣先照顧別人，再回頭看自己；習慣在忙碌與壓力中撐住情緒、維持穩定，讓每一位病人都能安心接受治療。然而，在持續付出的過程中，我們是否也曾在某個時刻，輕輕地問過自己：此刻的我，還好嗎？

本期會訊以「情緒勞務」、「慈悲枯竭」與「專業韌力」為主軸，正是希望

邀請每一位腎臟護理夥伴，將長期向外的照顧視線，慢慢帶回內在，因為真正能長久走在助人道路上的關鍵，並不只是「撐住」，而是能夠重新理解自己、照顧自己，並在需要時，允許自己停下來。

每一個人，其實都在用不同的方式，說著屬於自己的故事。而我所看見的護理人，骨子裡往往帶著一份與生俱來的衝勁與柔軟——那是一種願意靠近他人、理解他人，並在需要時伸出手陪伴的本能。我們習慣在他人脆弱的時候站在身旁，用溫度與專業，承接不安、撫平恐懼，讓病人在困難的歷程中，仍能感受到被理解與被照顧。然而，在長期助人的過程中，我們總習慣把辛苦留給自己，把情緒安靜地收好，把委屈與無力放在不被看見的角落，於是，有些故事在心裡悄悄成形——「我要撐住」、「我不能倒下」、「我不能讓別人失望」。這些聲音，陪伴我們走過許多困難，也支撐我們在專業的道路上持續前行。但當這些聲音逐漸成為唯一的信念時，我們也可能慢慢忽略了內在的疲憊與需要，甚至在不知不覺中，學會對自己的辛苦保持沉默。那些未被說出口的壓力與情緒，並沒有消失，而是悄悄地累積在心裡，等待有一天，被好好看見與理解。溫柔對待自己，藉由自我覺察看見

自己的情緒、疲憊與壓力，而不急著評價對錯。以自我理解理解字深感受，並非自己的不足，而是長期付出之下的自然回應。務必要在忙碌與責任之間自我照顧，為自己保留一點空間與能量。最後，學習與自己和解，允許自己不完美、不全然堅強，但依然值得被善待。腎臟護理學會期待打造的不只是專業知識與技能的交流平台，更是一個能夠彼此分享、彼此理解與彼此支持的共同體。在這裡，每一位護理夥伴的經驗，都值得被聽見；每一份情緒，都值得被理解。願每一位站在透析第一線的你，在漫長而不容易的專業道路上，不只是持續付出，也能在某些時刻，停下腳步，回到自己，感受那份仍然存在的力量與溫柔。

因為，當我們能夠好好與自己同行，也才能更穩定地，陪伴他人走得更遠。讓我們一起撐住的，不只是工作，而是彼此的心。

## 以慈悲枯竭為中心的議題

天主教靈醫會羅東聖母醫院  
血液透析中心護理長 陳依伶

主編的話

——看見腎臟護理師的情緒勞務與專業  
韌力

在腎臟照護的臨床現場，血液透析護理師不僅承擔高度專業的技術操作與即時判斷，更長期陪伴病人走過反覆治療、身體變化與情緒起伏。這份建立在時間與關係中的照護，使透析室成為高度情緒密集的臨床場域，也讓「情緒勞務」成為腎臟護理工作中不可忽視的重要一環。

在一次次透析過程中，我們傾聽病人的焦慮與不安，承接挫折、抱怨，甚至情緒失控，往往選擇先放下自己的感受，以專業與同理維持照護品質。這些看不見、卻真實存在的情緒付出，正是腎臟護理師長期承擔的情緒勞務。然而，當情緒長期被壓抑、缺乏理解與支持，原本支撐照護的慈悲，便可能逐漸轉為耗損，進而影響身心健康與工作留任。本期會訊，特別聚焦「情緒勞務」、「慈悲枯竭」與「專業韌力」，邀請大家重新看見腎臟護理工作的深層價值。韌力並非逞強撐住，而是懂得覺察、調節與復原；情緒勞務也不是脆弱的象徵，而是源自用心照護、值得被理解與珍惜的專業力量。

我們期待，透過分享與對話，讓腎臟護理師的情緒被允許、辛苦被看見，讓照護不再只是獨自承擔。願每一位站在透析第一線的你，都能在長久的專業道路上，持續守護病人，也被好好守護。



以愛承載專業，以陪伴守

護生命

## 血液透析護理師情緒勞務的 價值與被看見的重要

羅東聖母醫院護理部主任 李卿雲

在臺灣，血液透析已成為末期腎臟病人最主要的治療方式。血液透析護理師長期站在高度專業與高風險的第一線，除了承擔精密技術操作與即時臨床判斷，我們更長時間扮演著陪伴者、傾聽者，甚至是病人情緒的承接者。這些看不見的付出，稱為「情緒勞務」，往往不容易被說出口，卻深深影響著護理師的身心健康與是否願意長久留下來血液透析護理的情緒特性

與多數臨床單位最大的不同，在於護病關係的「長期性」。病人每週三次、一次數小時的治療，年復一年地進行著。在這樣的日常裡，護理師陪著病人走過病情的起伏、生活型態的改變，以及心理上的掙扎與調適。面對病人的焦慮、不安、抱怨，甚至情緒失控，我們往往選擇先放下自己的感受，努力保持專業、穩定與同理。即使內心早已感到疲累，仍告訴自己「再撐一下」、「他只是很辛苦」。這樣反覆壓抑、轉化情緒的過程，就是血液透析護理師最真實、也最辛苦的情緒勞務。

研究也指出，情緒勞務包含展現正向情緒、克制負向情緒與情緒偽裝等層

面，其中血液透析護理師最常承受的，是長期「克制負向情緒」的負荷。若缺乏適當的支持與出口，久而久之，很容易累積成情緒耗竭與工作倦怠。



## 助人專業韌力：如何發光渡人，卻不被耗盡

天主靈醫會羅東聖母醫院  
精神科主治醫師 郭約瑟

在高度壓力、情緒密集，且長期暴露於他人痛苦的助人工作現場，真正的風險從來不只是「太忙」，而是在不知不覺中，被一點一滴地消耗殆盡。這也是近年來，愈來愈多醫師、護理師、心理治療師、社工與第一線救援人員，開始重新思考的一個核心問題：如何在持續付出的同時，仍能不失去自己？韌力

（resilience）並非天賦，而是一種在逆境中承受、調適並復原的能力。更重要的是，韌力並非靜態特質，而會隨著逆境的出現被激發、鍛鍊，甚至逐步提升。當我們談「助人專業韌力」時，所指的並不是咬牙撐住，而是能在助人歷程中，守住慈悲、回復內在能量，並讓生命動力得以持續流通的能力。

與之相對的，是「慈悲枯竭」。它不只是疲累，或一時的情緒低潮，而是次發創傷壓力與職業倦怠長期交織所形成的結果。當助人者長時間暴露在高需求、低支持、缺乏界線與肯定的毒性照護環

境中，往往會承受心理、生理、道德，甚至靈性層面的損害。當工作開始侵蝕一個人的價值感、意義感與自我感時，慈悲便不再是資源，而成為耗損。然而，一個關鍵卻經常被誤解的事實是：助人工作並不必然等於受苦。我們或許無法避免一定程度的痛楚（pain）——那是與工作本質接觸時必須承擔的代價；但「受苦」（suffering）並非必然。差別在於：你燃燒的是可再生的「能源」，還是不可回復的「身心健康」。而專業韌力，正是劃出這條分界線的能力。

提升助人專業韌力，至少包含五項核心能力。第一是自我調節，透過放鬆與身體調節技巧，使神經系統回到副交感神經主導的修復狀態；第二是循意向行事，將日常工作重新錨定於個人的使命與價值觀；第三是感知成熟，學會辨識並解毒職場中的隱性壓力，專注於可控變數與過程導向，而非單一成果導向，同時透過自我肯定、學習樂觀、正念與轉念，進行自我優化；第四是連結與支持，藉由良好關係、放鬆經驗與敘事分享，使個人經驗得以被承接；第五則是自我照護與活力重建，涵蓋身心靈與專業層面，而非僅止於形式上的休假。

從神經心理學角度來看，過去尚未消化的創傷記憶，會侵襲當下的感知系統，製造被放大的威脅感，使人長期處於交感神經主導的「戰或逃」狀態。根據交互抑制理論，恐懼、焦慮與壓力，無法與放鬆的身體狀態並存。因此，良好的關係＋放鬆的身體＋能被分享與理解的敘事，正是緩解次發創傷壓力的重要關鍵組合。而在所有復原歷程之上，還有一個經常被忽略、卻至關重要的層面——靈性。靈性並非單純指涉宗教信仰，而是一種超越時空的感受、連結與思考能力，是人類獨有的想像力。正是這份能力，使我們得以超越個人局限，

鬆動文化敘事的束縛，在生命的舞台上，不只是撐著走，而是能夠自由前行。

真正成熟的助人者，並非永不疲憊，而是知道如何復原；不是犧牲自己，而是懂得守住火源。專業韌力，使人能持續照亮他人，同時保有自身完整的活力。當慈悲枯竭時，我的生活不是我的生活。

## 天主教靈醫護羅東聖母醫院

身心科職能治療師 楊子鑫

人，在選擇與參與中體驗到意義，這些選擇奠基於過往的參與經驗而引領著此時此刻的「我」選擇一個有意義的事情繼續投入，「慈悲助人」會是醫療工作者其中一個意義，然而在這些助人的經驗當中還會有沒有好好被理解與整理的複雜感受，將慈悲蒙上了一層雲霧，曾經最有能量與可貴的意義變成負擔進而慈悲枯竭了，這不只影響到「醫療工作的我」，可能也會影響到生活中每一個時刻的我，使得生活失衡後「我的生活就不再屬於我的」。當生活當中醫療工作是一個重要的選擇，你曾想過嗎？說不定這個選擇佔據了生活安排中大部分的時間，因此大部分的時間因為助人而感到慈悲枯竭，屬於我的生活還剩下什麼？因此，讓我們一起撥開雲霧踏上「為我的生活而出征」之旅吧。

第一段路：觀察外界與覺察內在，改變即將開始。

試著問問自己「我的生活失衡嗎？」，準備一張時間表，羅列一下自己花了多少時間在工作上，而其他時間我是如何安排？若觀察到休息、休閒、自我或社交活動對比工作後嚴重失衡，同時也覺察到「這樣的失衡讓我很不舒服」，當你將「失衡的不舒服」置於焦點，其實改變就會啟動。

第二段路：環境、個人、生活與職能，新的平衡。

將失衡置於焦點時想看看，1. 環境的影響：同儕與主管、工作文化與環境；2. 生活與職能的影響：工作內容、生活各種角色安排；3. 個人身心的影響：我的想法、感覺、價值觀等。例如：「同事不交班的習慣而主管也默許的環境，讓我因為工作要求而延遲接小孩，我的價值觀認為照顧好病人跟身為母親都很重要而感覺很痛苦」，這樣三者陷入僵局的常見例子，慈悲就會更快枯竭。

第三段路：支持，也對自己多點慈悲。在新的平衡到達前，你願意先「對自己慈悲一點嗎？」，因此，支持三角形將成為重要的地基，1. 環境支持：哪些情境能讓我感到支持；2. 他人支持：哪些朋友或重要的人能讓我感到支持；3. 自我支持：我能做些什麼事，或說些什麼話來支持自己。例如，做些新的嘗試，像是去甜點店吃一塊久違的蛋糕、辦公桌放上與朋友聚會的照片，還是每天試著讚美一下如此努力的自己。

意識到「生活失衡而我需要行動」其實就已經在改變的道路上，慈悲的、體貼良善的，都是推動助人工作者美好的特質，但陷入僵局地生活讓這些美好會變成「助人工作的哀愁」，因此「慈悲渡人之前，是否先留點慈悲給這個辛苦的自己？」



# 115 年度活動計畫

主題	日期
高齡透析（實體進階課程） 主辦單位：臺灣腎臟護理學會	南區→115年6月07日（星期日） 中區→115年6月14日（星期日） 北區→115年7月12日（星期日） 地 點： 南區→高雄榮民總醫院第二會議室 中區→台中榮民總醫院第一會議室 北區→亞東紀念醫院14樓國際會議廳
腎臟護理師認證	開放時間： 7月1日到7月31日 筆試日期： 115年10月4日（星期日）