

臺北

四月十一日

護理職場 正念減壓

為提升護理師自我身心照護量能，四月十一日，新北市護理師護士公會與台北慈濟醫院護理部共同舉辦「正念減壓 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) 於護理職場運用」講座，邀請臺灣正念工坊陳德中執行長擔任講師。喬麗華主任秘書、護理部吳秋鳳主任帶領護理同仁和公會會員共近百位學員參與課程，共同學習身心靈的減壓之鑰。

喬麗華主任秘書感謝白衣大士的參與，介紹講師陳德中執行長擁有密西根州立大學心理諮商碩士畢業及諮商心理師執照，亦為正念減壓創始人喬·卡巴金博士 (Dr. Jon Kabat-Zinn) 認證正念減壓導師與培訓師，是將「正念減壓」引進臺灣醫學與企業體系的先驅，為臺灣正念領域代表性人物，希望大家滿載而歸。

同時擔任新北市護理師護士公會理事長的吳秋鳳主任，分享本身個性正向，總認為無須「正念」課程，直到從醫策會六週的正念課程結業才領悟，「正念減壓」不僅在於正念認知的建立，亦有「自我察覺」及「呼吸練習」的內涵，需實際應用才能發揮真正奧

新北市護理師護士公會與台北慈濟醫院護理部共同舉辦「正念減壓於護理職場運用」講座，吸引近百位學員參與。三排右起為吳秋鳳主任、喬麗華主秘、陳德中老師。





課程運用多元方式，帶領大家實際體驗正念減壓。圖為眾人練習靜心呼吸訓練。

義，期待透過課程讓大家放鬆身心，收穫豐碩。

「為什麼會選擇今天這堂課？」陳德中老師拋磚引玉，吸引現場眾人思考，護理工作繁忙需要承擔許多任務，要照顧病人、家屬、同仁情緒，不管工作多累、生活多煩悶，都要記得靜下心練習呼吸，感受氣息的進出。

接著，陳老師以「活在當下」破題，緊扣「如何用正念管理壓力及舒緩情緒」的主軸，透過分組、靜坐等方式，循序漸進，帶領學員們學習「一次一事」，專注把手上事情做好，莫後悔過去，擔心未來。

下半場以「正念於護理職場韌力之可能應用」為題，陳德中老師提點大家，人並不可能毫無壓力的生存，因此，減壓的真諦便是學會與壓力源共存，把握「面對」、「接受」、「處理」、「放

下」四個原則，面臨壓力時，先將專注力放在呼吸調節，進行情緒管理、身體掃描，並帶領學員們進行次次吸氣與呼氣的練習，靜心凝神。

心蓮病房劉又寬副護理長十分認同與壓力共存的概念，改變自身內在和主觀的感受，將自己先從負面情緒中拉出來，去面對壓力及紓解壓力，才是減壓的真正意涵。期許自己未來能應用在工作及帶領團隊。

心蓮病房虞秀紅護理師表示，正念減壓的呼吸練習能讓內心真正平靜下來，放下自我意識和執念，強化同理心的意識，除了職場，也能運用在提升親子關係，讓她受用無窮。

創世基金會新店分院張淑娟院長分享，現代人生活忙碌、步調節奏快速，時常忽略照顧身心情緒。尤其，護理師背負大眾期待，被賦予照護者職責，更容易疏忽照顧自己，導致身心疲勞匱乏，甚至失去工作熱忱。她想將「呼吸練習」應用在未來院內會議中，讓同仁正念減壓，儲備照顧他人的量能。

每年護理部皆會以臨床需求為出發點規畫課程，吳秋鳳主任期待藉由專業的正念減壓引導，讓同仁們練習應用，察覺自身感受，平穩面對當下負面情緒，化解不必要的衝突。而舒緩高壓工作環境，營造友善職場，是護理部致力達成的首要目標。講座尾聲，護理部滕安娜副主任溫暖提醒大家，再忙也要照護自我的身心健康。（文、攝影／張家慈）