



安南護訊

An-Nan Nurses Magazine

2023 / DEC / NO. 11



愛的體現 真情守護

編輯群的話

顧問的鼓勵/主任的話

專題報導/心得分享

護理之家專欄/產後護理之家專欄

活動訊息/榮譽天地/溫馨天地



安南護訊 – 2023 年 12 月第十一期

An - Nan Nurses Magazine

總策劃：林瑞模

發行人：林聖哲

總校閱：陳麗芳

總編輯：張嘉蘋

執行編輯：王琇霈

編輯委員：葉婕婷、吳佳儒、楊淑蕙、王玉琴、楊雅涵、莊和鈴、

陳嫻如、鄭佳音、林芯羽、陳庭好

發行單位：臺南市立安南醫院護理部

編輯群的話

王琇霈 林芯羽 莊和鈴

寒冷的冬日裡，我們帶著滿懷的感恩和溫暖，與您相約閱讀本期的《安南護訊》。這是一個充滿愛的季節，也是我們共同體現真情守護的時刻。在年末的感言中，我們想與您分享一些關於愛和關懷的深刻體會。愛，是一種無聲的力量，它在我們的日常生活中以千姿百態



顯現。有時，是一個細微的微笑，溫暖著他人的心房；有時，是一句鼓勵的話語，讓身邊的人充滿動力；更有時，是一個堅定的擁抱，化解生活中的種種不安。在這個特別的季節，讓我們細數身邊的愛。是那些默默付出的家人，為我們點燃生活的溫馨燈火；是那些在我們困難時伸出援手的朋友，讓我們感受到友誼的厚重；更是奉獻無私的醫護人員，用愛心守護著病人的健康。

感謝您一直以來的支持與陪伴，是您的閱讀讓《安南護訊》充滿生命的活力。在這充滿愛的季節，願您與家人朋友共享溫馨，心中充滿愛意。祝福您有一個愉快而充實的年末，新的一年更是充滿希望與美好！



十一月份的部務會議，醫療品質賴副院長為護理主管們做特別的演講，主題感覺是與醫療專業相關，賴副深入淺出的內容和仔細說明，相信應該為大家解除不少疑惑，日後在病人提出相關問題時，將可更清楚地做解釋。會議中我和主任均不約而同地再次提及護理部的箴言，「建立制度，塑造文化，激勵士氣，培育人才」，期待能牢記熟悉的十六個字，同時潛移默化融入工作中。





物質可以劃分成不燃性、可燃性和自燃性三種形態，這樣的分類對我們人類也同樣可適用；不燃性的東西，即使丟進火裡也不會燃燒，如為屬不燃性的人即使有才能，但因為缺乏溫度缺乏感情，不會感動，即使擁有能力也很難成事。可燃性的東西只要點火就會燃燒；可燃性的人在有熱情的周圍人的影響下，也會煥發熱情，靠近火源就會燃燒。自燃性的東西，它自己就會燃燒，要完成一件有意義有價值的事情，必須是屬於自燃性的人，必須要是自己積極主動去推進工作的人；要有自發的熱情和激情是職場工作的最重要不可或缺的基本要素，也就是要用自己熱情的火焰去點燃周圍的人群；作為管理者如為屬自燃性的人，靠自己的能量就能燃燒的人，不僅自己能燃燒，而且能夠把自己的能量傳遞給周圍的人。作為管理者除必須能「自燃」且重紀律的同時，不要忘了獎賞；員工如果看到主管在嚴峻的外表下，同時還有一顆溫暖的心，自然會願意追隨。

人生的每一齣戲都要靠自己寫腳本，庸庸碌碌過日子與精采豐富的過日子，定有著天壤之別；相信好走的路不一定能把我們帶到目的地，絕妙的機會總是藏在最不起眼之處，大家都辛苦了！衷心期盼雙手迎接即將來到的護理藍海，我們大家一起努力！



主任的話

各位同仁大家好

2023 年來到尾聲，這一年也是護理界最艱困的一年，受疫情影響，大批的護理人員離職，導致許多醫院減床因應，但危機也是轉機，中華民國護理師護士公會全國聯合會召開記者會，提出聲明與訴求，懇請政府投資護理，有護理師，才有未來，同時也呼籲民眾要尊重護理師。全聯會並與台灣護理學會共同研擬 2024 年總統與立委選舉之護理界訴求，提供給各政黨候選人，尋求支持，發揮影響力。政府因此也開始正視這個國安問題，衛生福利部提出 12 項護理人力改善策略，包括：推動三班護病比及達標醫院獎勵、規劃護理人員夜班費獎勵機制、護理友善職場典範獎勵、調升公職護理師比例、建立教考用協力整合平台、推動住院整合照護計畫、護理新手臨床教師制度及擴大護理人才培育等計畫，期盼能增加護理人員進入職場。

醫院也即將調薪，並努力改善工作環境，這個月已將內、外科病房手搖床全數更換為電動床，醫院也即將引進智能系統，改善護理紀錄書寫時間，以及採購能自動拋轉資料的智能血壓計，期盼能吸引更多護理人員進來本院工作。





上述的改善策略中有關護理友善職場，我覺得非常重要，是要靠我們自己營造及達成，希望大家能夠珍惜成為同事的緣分，彼此相扶相持，減少職場霸凌，讓安南醫院成為能學習及成長的友善職場，大家一起努力，相信明年會更好！！



專題報導

愛的體現 真情守護



溫暖的愛

B72 病房 郭綵玗護理師

我是畢業後進入社會的新鮮人，踏入了護理的旅程，我從懵懵懂懂的護理新人，轉眼間即將成為獨當一面的護理師，臨床的不知所措，到了現在能夠批判思考臨床事務並且完成交班，這一路以來的成就與成長，當然不能忘記帶著我蛻變成長的每一個人，覺得自己算幸福也很幸運，能夠跟自己最好的朋友來的同一個單位，謝謝嫵如阿長讓我們能夠有機會在同一個單位，也讓朋友之間能夠互相扶持、幫助，在對我們好的同時其實也帶著一點嚴苛，但也因為



平時的嚴苛讓我們成長的更快速，下班後嫵如阿長又會像媽媽一樣關心大家，還記得有一次在吃午餐，阿長告訴我們「發生事情 B72 會挺你」，心裡真的感受到了滿滿的溫暖。感謝帶我的怡燁學姊，學姊以輕鬆愉快方式教我簡單的事務，讓我對於剛入臨床比較沒有那麼大的壓力，在第一個月的時候她一直陪在我身邊，一步一步的教我，之後慢慢放開手讓我告訴她我該怎麼做，當每次回答對的時候，學姊會給我一個大大的肯定，也讓我慢慢學著思考自己該做什麼、該注意什麼，當平常發生一些小失誤的時候，也沒有責備我，有時間的時候會跟我一起討論我做錯的地方在哪裡，下次應該要怎麼做，讓我在短短的時間真的吸收的很快，其實學姊對我越好，就會更想要做得更好讓大家覺得學姊教的很好，更是平常學姊真心的對我付出，讓我知道我更需要努力去學，沒有妳就沒有今天的我，我永遠愛妳呦！

謝謝 B72 的學長姐、NP 學姊們，平時上班時對我們的包容，我們會用盡最快的速度熟悉這裡的一切，我有疑問時替我們解答。

謝謝跟我一起新進的小萌芽們，平時對我的幫忙，下班時的訴苦是難免，誰不是跌跌撞撞走過來的呢？但我相信那麼體貼的大家一定可以一起攜手踏上之後的護理旅程～刻在心裡的一句話～「沒有人有義務要對妳好」，謝謝 B72 的大家願意犧牲自己的時間來教導我們！愛你們～



成長與感恩

B72 病房 鄭維婷護理師

我是 B72 的新進人員維庭，在來醫院前其實心裡非常的忐忑不安，很怕自己學習能力跟不上別人，也很怕被拿出來比較，而我又是很容易緊張沒自信，當開始到單位時，我真的非常緊張，超級怕做錯事會被罵，但是我遇到了一位天使級的學姊-王馨學姊，我覺得她超級厲害的，她都能很快的了解病人狀況，給予最適當的處理，然後每天都能很快的把事情完成，她也是我遇到最有耐心的學姊，當我回答一些白癡的答案時，他會用我能聽懂的方式講到我懂，雖然我動作非常慢，但她也會等我做完，或是不斷的提醒我要做什麼，有時候當我有進步時，她也會給予我鼓勵，讓我超級開心的，我真的覺得超級幸運可以做她的學妹。我們單位嫵如護理長，一開始真的覺得她超級嚴格的，每次跟她對到眼或是被她問話身體都會抖，有一次我忘記送出轉送交班單被她唸了一下，當時的我真的害怕極了，但後面慢慢發現她是個很好的護理長，當遇到問題時她很公正，雖然我們才剛進去一個月，但感覺很快就融入了這個大家庭裡面，她常常會在我們後面聽交班、看發藥及臨床照護的情況，雖然壓力很大，但我知道她是想讓我們趕快進入狀況。



其實來這邊一個月真的過很快，謝謝單位學長姊對我的包容，在我難過、氣餒的哭了，學長姊會來安慰我，也告訴我該如何去改進，我也很謝謝跟我同



時進來的朋友們，陪我一起練習交班，我自己一定會更努力去提升自己，成為一個更好的護理師，不讓我的學姊丟臉，我愛你王馨學姊，我也愛你嫻如阿長，我要用真情守護 B72。

靠山的愛

外科加護病房 李宛諭護理師

眼看時鐘，會客時間即將結束，推著空病床正在等待向下的電梯，內心想著照顧的另一床的家屬是否返家了沒？到單位，看到一位女生趴在床上，手握住病人的手不時的傳來啜泣聲，由遠處一望，部分床單濕了一大塊，會客時間已經超過 15 分鐘，決定抽取幾張紙巾，便輕拍女生的肩膀，看著女生雙眼哭的又紅又腫的，還有嘖嘖聲提醒著，鼻腔內還有許多阻塞住的鼻水，在簡單的彼此自我介紹後才知道，對方是病人的獨生女。



女兒說：「抱歉好像帶給你們困擾了」，我搖頭的說：「沒有造成困擾，但非常抱歉我們有治療要執行，所以不得不請你返家休息了」。女兒話都還沒說出口，倒是眼淚先流下來說：「我爸爸（啜泣聲）爸爸就麻煩妳們了，爸爸在我出嫁道別父母時，對我說：「爸爸永遠是你的靠山」，爸爸不會將我愛你掛在嘴邊，但那天我感受到爸爸對我的保護。

正當女兒語畢時，腦袋一時分心的勾勒出我就學期間與家父的日常相處，

家父個性木訥、不擅長情感表達，某年遇到金融風暴，家父失業已久，經濟壓力籠罩全家情緒烏煙瘴氣，有次假期結束家父載我到車站時從乾癟錢包拿出1000元給我當零用錢時，家父說：「日子就算再怎麼困苦，也是不會讓你們三餐吃不飽的」跟家父道別後，轉身眼淚就掉下來。

此時的我也眼眶泛淚但不准現在潰堤，仍一手拍拍病人女兒的肩膀，並說：「我懂你的心疼難過，也懂爸爸對女兒的愛，但爸爸只是假藉生病名義在休息而已，休息是為了陪伴你們更久的未來」，女兒藉此握住我的手說：「爸爸真的就再麻煩妳們照顧了」我說：「爸爸在醫院休息，妳回去也要好好休息、好好吃飯，爸爸康復回家後就換妳照顧了，妳不可以比爸爸先病倒唷！之後就換妳當爸爸的靠山了」，女兒破啼而笑的說：「妳說得對耶，我可以當爸爸的靠山啊」。病人停掉鎮靜劑後數天，女兒前來探視看到病人意識已清醒，觀察到女兒憂愁的面容，不再淚流滿面終於有了笑容，但因為病人仍持續插管著，無法說話，女兒便握緊病人的手說：「爸爸，之後換我當你的靠山了」，語畢，病人的雙側眼角流出兩道淚水後點點頭表示好，我也不小心紅了眼眶，望著病人與家屬的互動，溫馨的愛，呈現家人之間~愛的體現。



愛與責任

B61 病房 薛玉珠護理師

護理工作面對著各種病情和困難，但必須要總以微笑和耐心對待每位病患，而我們的職責不僅僅是執行醫囑，更是確保病患的身心健康，花時間傾聽病患

的需求和疼痛，提供情感上的支持，讓病患感到被關心和理解。

護理是一個充滿愛和責任的職業，無論是在生命的開始還是結束，護理師們都肩負著關愛和守護的使命，他們是醫療團隊的堅強力量，負責提供病患全方位的護理，並在病患最脆弱的時刻，給予支持和關懷。



護理師是在病房中長期與患者接觸，也是最佳伴侶，都扮演著不可或缺的角色；在病患的最後時刻，給予溫暖和安慰，這種愛和關懷不僅僅是工作，更是一種職業的精神。在我的護理工作中充滿了許多挑戰，包括處理急救狀況、管理多重任務、應對壓力和緊張，但正是這些挑戰使我變得更強大，更有決心，每一位病患都依賴著他們的專業知識和關懷，這使得他們不斷學習和成長。

尤其我在疫情爆發期間，我也扮演了至關重要的角色，冒著傳染的風險工作，進出專責病房需要穿著防護裝備，保護自己，同時嚴格遵守防疫措施，以減少傳染風險，這是一項極具挑戰性的工作，堅守崗位，不計個人風險，並且在病患及家屬隔離期間，無法探視最後一面之時，我協助給予家屬讓病患視訊，看著家屬與病患道別，面罩下的我，也流下了淚，這也是另種愛的體現。

護理師不僅是醫療專業人員，在病房中建立了深厚的關係，並在病患需要時提供幫助。護理師體會到了生命的脆弱和寶貴，見證了生命的起伏，並在每一個時刻都盡力提供最好的護理，這種關懷和支持超越了醫療護理，是一種真

正的愛。

愛的力量

B61 病房 張訓謙護理師

在醫院這個特殊的地方，我經常見證到一種特別的力量，那就是愛。這種愛可以透過家屬對病人的無私關懷和照顧來表現出來。這是一個關於家屬和病人之間深刻情感的故事。

印象最深刻，有一位 23 歲女性得了罕見疾病，導致失聰以及看不清，但媽媽為了自己的小孩，無論付出多少，都不求回報，只求他能健康平安，常可以看到媽媽與爸爸不辭辛苦的幫她抱下床，最後還要學習管灌、翻身、拍背，每天，媽媽都會花時間坐在她的床邊，握著她的手，陪伴她度過艱難的時刻，她的家庭成了她最堅強的後盾。

在與媽媽聊天之中，媽媽說她很自私，她知道孩子會很不舒服，而她也知道她自己其實只是在延續孩子的生命，但是她捨不得，想與她多相處一天是一天，雖然帶著她，不能去外面太遠地方，但是爸爸開車載著她到外面兜風一圈，她也會很開心，這就是我們的對她愛的表現。

這種愛並不僅僅體現在媽媽身上，還可以在其他家屬中找到給予無盡的愛和鼓勵。他們總是笑容滿面，即使在困難的時刻，他們也保持著堅強的信念；



家屬與病人之間的愛不僅是情感的表達，還是實際的行動。他們經常參與到護理過程中，成為病人康復的一部分，這種愛的體現不僅對病人的精神健康有著積極的影響，還對病人的身體康復有著幫助。

在我作為一名護理師的工作中，家屬的愛是治療過程中不可或缺的一部分，我深刻地感受到這種愛的力量，它不僅鼓勵著病人堅強面對疾病，還讓他們感到被愛和關心；愛是無私的力量，克服一切困難，一同走過生命中的艱難時刻，因此，愛的體現總是令人感到溫暖和希望。



冰山一角

李東熾 專科護理師

我是一名平凡的護理師，自從畢業後就開始工作，當初我以為在學校所學的一切已足夠應對工作上的需求，然而當我踏入實際工作時，我才發現自己學到的知識只是冰山一角，與真正應用在病人身上所需的知識相比，那只是微不足道的一部分。忙碌的工作中，我必須不斷學習，不僅是從課本上獲取的知識，還有許多臨床實踐相關的內容。有時候，在工作過程中，在交接班時，在醫生查房時，都會有很多事情需要學習，



需要了解，這些知識也離不開當初指導我的學姐們的指導。

曾有人說過："得知之於人太多，而出之於己太少，所以只能謝天。"對我而言，更是如此。畢竟，要從一張白紙變成能夠獨當一面的護理師，需要許多人的努力和付出。直到現在，我也開始指導新進人員，幫助他們理解那些他們尚未接觸過的事物。這種角色互換帶給我的感受無法言喻，只有在教導他人的過程中，才能真正理解他人的辛勞。在我們的工作過程中，學習與教導一直不斷交替，我工作這些年來最重要的心態-在不斷學習的過程中教導他人，我也在不斷學習成長。



轉變

黃珉聖 專科護理師

我來安南醫院工作將近八年，當初自己來到這不熟悉的大環境，一腳踏入就是在急重症單位，內心充滿不安與恐懼，且步調也非常跟不上緊湊的工作節律，恰巧帶我的學姐也是單位出名的嚴厲，每天的心情都是非常的煎熬與難過。直到現在，當角色互換之後，才深刻體會到，其實當時臨床教師都是為我好，在學習態度是需要調整的，也應時時檢討如何讓自己工作流程更順遂，經過臨床訓練後，也晉升為臨床教師一份



子，一頭霧水的我完全沒有教導或指導經驗，所以開始請教資深臨床教師，了解帶領新人的注意事項，並且了解新進人員在試用期所必須完成的功課，並把標準技術重新的複習，自己事先做好準備，即將做為新進人員的角色模範，扮演她的諮詢者、評值者、啟發者、及教育者等多重角色，這些事前準備，不但是對自己負責，也是對學員負責。

一般社會大眾對護理師工作的價值仍缺乏認識，認為護理師工作內容所作的就是測量數據、清理穢物、發放藥品等不具專業性的雜務，殊不知護理照料的不只是病人的身體，還得安撫病人的心靈及情緒。因此，護理工作對從業人員的精神和體力都是嚴苛的考驗。生死離別是人生必經的過程，在醫院工作的我們更有機會接觸生命的離世，當疾病折磨著人，連生活都變調，你會怎麼選擇呢？護理工作雖然瑣碎，要學習的事情也很多，感謝那些陪我們走過護理生涯的病人，讓我們成為更好的護理師！



挑戰自我

王心好 專科護理師

當我初次轉任到新的工作環境，我發現自己面對了許多挑戰，並且需要調整自己的思維和角色。在之前的工作中，我一直是一名護理師，習慣了按照醫囑執行工作，然後向學姊或學長請教，獲得指示，然後繼續進行。

但現在我是完全不同的角色，即專科護理師，需要獨當一面，獨立處理緊急情況，評估病人的狀況，制定處置方案，並即時聯絡主治醫師，向他們報告我的初步判斷，然後討論下一步的治療和檢查。我也意識到在這個新的角色中，

我需要學習許多我以前不熟悉或不擅長的領域。
這意味著我經常在實際應對問題時學習，這是一個挑戰，但也是一個機會。

這個轉變對我來說是巨大的，因為我需要更迅速地做出決策，而我之前的經驗相對不足。有時，當我遇到緊急情況時，我會感到措手不及，但我知道這是一個不斷學習和成長的過程。我需要積累更多的臨床經驗，以應對各種情況，並不斷精進自己的技能和知識。



臨床經驗不夠豐富，有時遇到緊急處理的事件會讓人措手不及，需一步一步累積自己經驗，也是一直不斷學習。還有很多領域是我不熟悉甚至不會的，常常都是遇到後才能學習到，希望在繼續累積經驗值，繼續精進自己；此外，我期望通過不斷積累經驗，不斷學習，讓自己成為一個更優秀的專科護理師，能夠在各種情況下提供最佳的護理服務，這個轉變可能帶來壓力，但我相信它將有助於我個人和職業生涯的成長和發展。



成功迎接未來

邱詩頤 專科護理師

當護理長告訴我要協助帶一個沒有過專師經驗的新人時，我真心覺得「帶菜鳥新人」又累又花時間，但是基於人力不足，我還是願意接受這個任務，希望可以趕快的讓單位內人力補齊，所以在新人進來前，就想過有可能的狀況；我

想有時會遇到因為新人怎麼都學不會而感到氣餒，所以在指導新人前，便告訴自己要先有第一個月教導的事新人通常都記不住的認知，所以第一個月的重點是「學會」而是「習慣」這間醫院，教導過程中新人也常常會告訴我，我們以前單位都是怎麼做，往往我都會跟他說，這是你學到的知識，就可以學以致用，但若是之前單位的習慣，就要請你忘掉，慢慢的習慣我們單位的作法。而且我們常說：「好話不說第二遍。」但人性的弱點就是，你只講一遍，很少人會記得住，或者說很少人會放在心上；所以也一直告訴自己千萬不要以為教導、規定和要求，只講一次新人就會謹記在心，一定要不厭其煩地一說再說，甚至親自示範，直到新人可以做到為止；而真的在教導新進人員時，我也總是一遍一遍的說，但當一件事講了不只一次後，在她有遇到了這個已教導過的事項，她依舊對我說出學姊我不會、我忘記了的時候，只能常常告訴自己第一個月教導歸教導，但還是當成是協助新人「適應職場生活」的階段，不要因為他記不住而生氣。



回想起之前在自己當新人時，總是希望教導者不要只給我們「釣竿」，任憑自己天馬行空摸索「釣魚」技巧，而是直接告訴我們怎麼釣，一個口令、一個動作耐心教，一次次示範給我們看，當然我們自己也是要立刻記筆記，反覆觀看並隨身攜帶，直到學會為止，之後忘記了也可以再翻出來回想。所以當我自己帶新人時，也會覺得應該讓新人在一開始就養成這個習慣，但是現在 3C 產品

人人皆有，一直教導新人要筆記，但總是會得到我有拍下來回應，但當真的忘記時又常常翻不到可以協助的筆記時，我又會聽到在新人口中說出這個學姊沒說過的話，真的會覺得很無奈。

帶新進人員很辛苦，但人員就像是一顆苗子，你要給予灌溉以及用心不能一開始就放棄，只要成功地將你的能力複製到第一個新人身上，相信很快就會有第二個、第三個成功的新進人員。



真情守護—我的家庭

出院準備護理組 李佳勳護理師

在忙碌的生活步調中，人生總會出現一些插曲，有好的、也有不好的，重要的是要如何面對。

今年6月的某個晚上，帶著下班後的疲憊身軀到家，突然收到家裡傳來的訊息「姐~爸爸的皮膚黃黃的」，當下沒有太多想法，直到隔天又收到爸爸整個人甚至眼球都出現變黃的訊息，立刻幫爸爸掛了醫院肝膽腸胃科的門診，當天晚上醫師協助安排抽血，並預約回診時間看報告。但身為兒女，對於爸爸的身體狀況真的感到非常擔憂，上班時，總是忍不住上系統看一下檢驗報告出來了沒，當我看到檢驗數據時，腦袋突然一片空白，對檢驗出來的數據結果感到驚嚇及不可思議，但身為一名護理人員，我立刻收回自己的驚恐情



緒，立刻聯繫爸爸到醫院就醫，並與許副聯繫，討論爸爸後續治療事宜，在許副的建議下，我們先住院接受治療，住院期間，感謝許副及 M9 護理人員對爸爸的細心照料，讓爸爸的肝指數有慢慢下降，但因黃疸數據不降反升，在醫師建議下，我們轉診至成大醫院進行進一步治療。

到成大醫院後，爸爸接受了一連串大大小小的檢查，結果顯示爸爸的肝臟已有硬化及萎縮，建議執行肝臟移植手術，聽到肝臟移植四個字，恍如晴天霹靂，還好成大醫院的肝臟移植團隊的協調師出來與我們解釋，讓我們了解肝臟移植的注意事項，就好像在汪洋大海中抓住了一根浮木，但問題又來了-誰可以捐肝給爸爸?當下弟弟毅然決然地說「我捐肝給爸爸」，一時之間除了覺得弟弟長大了外，更讓我讚嘆弟弟的勇敢。接下來又是個漫漫等待的日子，等待過程中心裡經常有許多小劇場，『萬一不符合，還能找誰?』、『開刀有什麼風險』…還好後來醫院通知弟弟的配對結果是符合的。開刀當天，受杜蘇芮颱風影響，外面風雨交加，就好像我們一家人的心情寫照，而且爸爸開到前一刻還發高燒，經與醫師討論後，因考量弟弟已經開始手術，所以決定拚一把。坐在手術室外等待了一整天，心情就像坐雲霄飛車一樣起起伏伏，直到開刀結束，心情才逐漸平復。



現在，爸爸已經回家了，但因為爸爸免疫力比別人差，要減少與外界他人接觸，每週都還需要回診檢查，看體內藥物劑量夠

不夠，需要恢復到正常，還是一條漫長的路。

人生的道路總是充滿許多挑戰，這段期間讓我感到滿滿的溫暖，住院期間醫護人員細心的照護，家人互相扶持，一同討論及處理事情。



無私的愛

安寧病房 莊和鈴副護理長

愛是一份無私的奉獻，以各種形式細緻呈現在我們生活的每一刻。真情的守護，讓愛變得更加堅定和溫暖。

首先，家庭是愛的搖籃，也是愛的最初體現，無論是父母對子女的愛，還是子女對父母的愛，都是無私的情感。真情守護在這裡表現對家人的關心和照顧，愛的體現可以從家庭中找到最直接的例子。父母之間的關愛和照顧是家的溫暖所在，他們為了孩子們的幸福，付出了無盡的努力和關心，每當孩子們遇到困難時，父母總是第一時間伸出援手，用他們的愛護和支持為孩子們撐起一片天空。這種無私的奉獻和無盡的關愛，讓孩子們感受到了家的溫馨和幸福。也可以是透過照顧長輩來展現，當我們細心關懷年邁的父母，無論是陪伴他們散步還是為他們烹飪，這都是真情的守護。這種的表現不僅讓父母感到被尊重和愛護，同時也鞏固家庭和諧。



其次，愛的體現也可以在友情中找到。真摯的友誼是一生中最寶貴的財富之一。朋友之間的相互理解和扶持，讓人感受到了溫暖和安心。當我們面臨挫

折和困境時，朋友的陪伴和支持讓我們感受到了生活的勇氣和希望。這種情感的守護讓我們在人生的旅途中永遠不會感到孤獨。

再者，愛的體現也存在於社會公益活動中。許多熱心的志願者們用自己的行動，為社會做出了無私的奉獻。他們幫助那些需要幫助的人們，用愛心溫暖了他們的心靈。這種對社會的關懷和照顧，讓我們看到了人性的美好和善良。

當我們以無私的方式去愛和守護他人時，我們同時也豐富了自己的生命，並建立的深刻的人際關係。這種愛和守護的力量能夠改變世界，讓我們的生命變得更加美好。總之，愛的體現就是在生活的點滴中，用真情和奉獻來守護我們所珍愛的一切。它存在於家庭、友情和社會之中，讓我們感受到了生活的溫馨和幸福。



思

護理部 林玲紅督導

今年身體健康狀況不是很好，一直是紅燈多於綠燈，進出醫院已經好幾次，但是疾病引起的夜間疼痛還是困擾著我，心想如果是癌症的病人那他們面對疾病所衍生的痛是要如何日日面對。

依稀還記得自己作為病人被推入開刀房，當被移上手術檯時，手一直在顫抖，我還沒開口，開刀房的護理師就過來握住我的手說『不要緊張，開刀房的



冷氣很強，我幫你加一點熱風』，短短的一句話讓我的心安穩不少，因為護理師看到我的需求。當自己是病人時，總是希望醫護人員能多給一點協助，但轉換成護理師時卻想這病人是否可以少要一些，心裡的天秤總是微微傾向一方，不管是偏向那一方，總是希望能達成平衡，尤其是在這人力短缺的後疫情時代，畢竟一位護理師要照顧 8-10 位病人真的無法面面

俱到，常常是心有餘而力不足。

現今的潮流已不是過往，醫護人員面對自己的職業不再是犧牲奉獻，而病人也不再是對醫護專業唯命是從，如何再次達到平衡考驗這我們的智慧。大環境的問題也許不是一朝一夕能扭轉，但人數眾多的我們如果不踏出一步做改變，環境是不會自己變好的。期望眾護理姐妹兄弟能共同努力，讓現有職場的負能量少一點正能量多一點，哪怕只是一點點改變我們都能積沙成塔。

**愛，是真情守護的動力，關懷是最溫暖的庇護。
讓我們攜手同行，用心擁護每一份情感，
共築一片溫馨的寧靜天地。**



心得分享

PHYSIOTHERAPY CONGRESS 2023 BUDAPEST 學術饗宴

護理部 葉婕婷督導

在朋友的邀請下，以臨終關懷與安寧療護相關主題，第一次跨領域參加復健專科相關研討會，踏出護理舒適圈，也去學習其他專科的知識。會中參與的學者來自中東阿曼共和國、羅馬尼亞、荷蘭、南非、愛沙尼亞、斯洛維尼亞、俄羅斯、印度、泰國、新加坡等國家，也從中了解到各國在復健領域的發展狀況。其中印象很深刻的是泰國學者，她是物理治療師出身，在泰國創立社區復健機構，目前擔任機構負責人，她除了講述泰國社區復健機構現況，現場工作坊時間更帶領大家一起實作『泰瑜珈 Thai Yoga』，泰瑜珈融合亞洲文化-正念、泰拳、太極、瑜珈的基礎，最初先以『正念』的概念進行身體掃描，將注意力轉回我們身上，再開始進行泰瑜珈。動作簡單，但感覺好像身體的關節都有被調整到，融合按摩亦可以發展治療計劃，針對壓力、背痛、頸部和肩膀僵硬、手臂和手部疲勞、頭痛、便秘、纖維肌痛和焦慮/抑鬱進行治療。



不過也正因為我的專長領域與其他人不同，在會中大家對我發表的內容相

當感興趣，其中有位荷蘭學者詢問，針對末期癌症病人物理治療師還能提供什麼樣的協助及角色？在照顧癌症末期病人，當死亡不可避免時，我們常往安寧緩和的方向來協助，但其實在臨終前可能還有一段時間，也提醒我在考慮靈性介入或是重建生命意義時，如何讓病人能夠在這段時間仍保有自己身體的控制權及生活品質，也是一件相當重要、卻容易被遺忘的事情！



112 年優良防火管理人-長照機構典範之光

護理之家 吳佳儒護理長

很榮幸獲得內政部消防署 112 年優良防火管理人殊榮，感謝內政部消防署、臺南市政府消防局火災預防科、第六救災救護大隊、安和消防分隊對臺南市立安南醫院附設護理之家消防管理的肯定，同時也要特別感謝安南醫院長官、機構全體同仁及所有致力於護家防火管理上努力的夥伴們，一同分享此殊榮。

有鑑於過往長照機構發生火災造成傷亡，長照機構裡面大多數是弱勢長者，身為護理師除了照護健康之外，緊急災害第一時間判斷正確，確保全體安全也非常重要，消防政策是保障機構長者及全體工作人員的安全、減少生命財產損失之重要設施，平日必須維持其功能運作正常，才能確保在緊急事件下



發揮功能，機構於 108 年起加強機構內消防設備設施，如:119 自動通報系統、防火填塞，每年執行消防系統健檢，確保消防防護系統之完整性;機構內教育，外籍照服



員加強語言、家屬一同參與緊急防災知識訓練，積極訓練工作人員成為防火管理人。機構每年四次桌上模擬演練、實際訓練外，用電安全管理、預防災害發生，期間不斷與消防隊討論與精進，消防隊專業知識的指導，除了提升機構同仁防火管理知識，人員能熟練基本的緊急應變能力，透過訓練驗證應變是否符合標準，同時，透過扎實平日的各類型消防訓練，與消防隊每次討論並逐

一克服機構潛藏的困境，也為機構以住民為中心照護目標，共同創照長照機構應變救災安全，達到各專業部門價值共創。





產後護理之家專欄

迎接新生命 細心呵護

守護您的孕期至母嬰全程伴隨

楊淑蕙 護理長

迎接新生命的到來，是一段令人期待的旅程。在這個特殊而美好的時刻，臺南市立安南醫院附設產後護理之家將成為您的溫馨天地，提供全程醫療照護服務，確保您和寶寶在這段重要時光中得到最細心的照顧。無論您是初為人母還是有經驗的媽媽，我們都將陪伴您走過這段難忘的生命旅程。

在臺灣的產後護理，一般都做產後護理之家平均的住宿天數為 22 天，對新手父母來說是筆大支出，但對多數人來說，能夠在產後護理機構度過一段時間，已逐漸成為一種社會期待。大多數的產後護理之家以豪華高檔酒店設備，來承攬顧客入住。

從產前到產後一條龍醫療照護服務



母親及新生兒，可由專業醫護團隊照顧照顧其醫療需求。

產後期是母親恢復體力和適應新的角色的重要時期。

專業醫療照護，確保母親身體和心理的健康，提供必要的支持和指導。



剛懷孕的時候很開心要當媽媽了，很多人的也開始要規劃產後的月子要如
何的做，在這個特殊而美好的時刻，我們理解您的需求比任何時候都更重要。
迎接新生命的到來，是一段令人期待的旅程。在這個特殊而美好的時刻，安南
產後護理之家將成為您的溫馨天地；我們提供全面的醫療照護服務，這包括從
孕前到產後的所有階段。我們的專業醫護團隊將陪伴您渡過懷孕、分娩、產後
恢復的每一個重要時刻，確保您獲得最佳的醫療支持及確保您和寶寶在這段重
要時光中得到最細心的照顧。無論您是初為人母還是有經驗的媽媽，我們都將
陪伴您走過這段難忘的生命旅程。

護理照護品質~基層護理能力及能力進階制度

我們的基層護理團隊不僅擁有豐富經驗，更接受了能力進階培訓。他們具
備最新的護理知識和技能，以確保您在生理和心理上都得到最佳的照顧。我們
的護理師關注您的身體健康，還注重心理健康，確保您在生活中面臨的壓力也
得到妥善處理，確保您能在這段特殊時期感受到無微不至的關懷。

母嬰由專業醫護團隊照顧照顧其醫療需求

在安南產後護理之家，我們有一支專業的醫護團隊，包括產科醫生、護理
師、助產士等。他們將全程照護您和您的寶寶，確保您獲得最優質的醫療支
持。無論是分娩過程中的緊急情況還是產後期的護理，我們都具備豐富的經驗
和專業知識，讓您安心。



產後期是母親恢復體力和適應新的角色的重要時期

產後期是母親恢復體力並適應新角色的關鍵時刻。在這裡，我們不僅提供必要的支持和指導，更幫助您輕鬆適應新的生活方式，並建立更緊密的親子關係。我們的目標是確保您的身體和心理健康，讓您自信地迎接母親的角色。

專業醫療照護~確保母親身心健康提供必要的支持和指導

安南產後護理之家承諾為您和您的寶寶提供最優質的照護，我們擁有一支專業的醫護團隊，包括婦產科醫師、兒科醫師、中醫師、營養師、心理師及護理師。不論您是首次當媽媽還是有經驗的母親，我們都將照顧您，確保您度過一個健康、快樂的孕期和產後期，我們的團隊將全程照護您和您的寶寶。從分娩過程中的緊急情況到產後期的各項照護，我們都以豐富的經驗和專業知識為您提供最完美的服務。

在這個特殊而美好的時刻，讓我們成為您的生命中的好朋友，為您提供全方位的醫療照護。不論初為人母還是有經驗的母親，我們將陪伴您渡過這段獨特的生命旅程，一同創造屬於您和寶寶愛的奇蹟。



服務專線：0978-257-202

地址：709 臺南市安南區長和路二段 66 號 6 樓

官網：https://pregnancy-care-center-373.business.site/?utm_source=gmb&utm_medium=referral

來自第三次入住媽媽的感謝文



在這段寶貴的時光中，我要衷心感謝臺南市立安南醫院附設產後護理之家所有的工作人員。你們在我入住期間給予的協助和照顧，讓我感受到無比的溫暖與關懷。即便在乳頭疼痛的時候，你們也是如此細心且擔心，讓我深感安心與被愛。

謝謝你們讓我在面對產後身體不適時，並不是孤單的一個人。每一位工作人員都給予我無微不至的鼓勵，讓我感受到在這裡不僅有專業的照護，更有溫馨的陪伴。因為你們的關心，我的產後經驗變得更為美好。

特別感謝你們的耐心、溫柔，以及提供如此舒適的環境。這裡就像是一個溫馨的家，讓我在身心靈上都得到了療癒。這已經是我生完二胎的第三次入住產後護理之家，月子餐的美味更是令我驚艷。我將毫不保留地向我的朋友們推薦，生完孩子一定要來安南醫院做月子。最後，再次感謝每一位在安南月子中心工作的夥伴，謝謝你們為我帶來了這麼美好的經歷。期待未來，我會繼續將這份感激與推薦傳達給更多的朋友。祝福你們一切順心如意！

選擇安南產後護理之家

讓我們一同走向這美好的旅程

為您的新生活點亮最溫馨的一頁

護理之家專欄

吳佳儒 護理長



中秋節/重陽節-重陽節快閃演唱會

重陽節前夕，邀請到金曲歌王

謝銘祐老師帶領的麵包車樂團蒞臨演唱，麵包車樂團成員皆為台南在地人，懷著公益敬老與對台語歌的熱忱，經常巡迴中南部公益演唱，

演唱歌曲皆為經典台語老歌，廣受中高齡長者的歡迎。



主唱人先簡介歌曲或演唱者的故事，接著以滄桑的歌喉嗓音搭配吉他伴奏，帶領大家進入歌曲的情境之中，中場歌曲更搭配副歌歌詞邀請聽眾一起做動作，讓互動氣氛更熱絡。



烘培課程-綠豆椪

宛宛老師，老師事先揉製油皮與油

酥麵團、及綠豆沙內餡，現場秤重分

割，指導住民將揉捏桿平，油皮包油

酥、鬆弛、再桿平捲起，最後再將綠豆



餡揉捏包裹進油酥皮，在中心點裝飾點上紅色色素，最後由志工送入烤箱烘烤，

約 20 分鐘，出爐後剪半冷卻，和住民們一起品嚐享用。鼓勵住民聞、看、觸摸、

品嚐，促進感官刺激、認知復健、手眼協調，以及享受午茶甜點的愉快氛圍。



花藝課 - 甜甜小太陽

花藝老師介紹花材、與製作流程，讓住民觀看描述植物花、枝、葉的樣貌，聞一聞自然香氣，辨識記住名稱。與住民討論秋天開的花、植



物，視覺色彩與身體的感受。鼓勵住民擺在餐桌上或窗台邊，每天聞嗅香氣變化，適度澆水照顧，為日常空間增添色彩與浪漫。



音樂欣賞-阮 HAPPY 二胡樂團活動

阮 HAPPY 二胡樂團主要由退休教職人員組成，秉持對音樂的熱忱，定期至醫院及護理之家擔任音樂志工，透過演奏、主持、互動、歌唱拉近與住民的距



離，不只演奏好聽的、經典的懷舊歌曲，同時親切地陪伴互動，為護理之家住民帶來溫暖和快樂，住民也期待每月一次的 HAPPY 音樂時光。



美髮義剪- 美髮義剪活動

協助登記需求，安排住民接受美髮師服務，陪伴住民接受義剪，協助住民表達需求及想法，陪伴住民等候服務，鼓勵回憶、分享過往上理髮廳/美髮院或自己在家剪髮的經驗。





輔療性團體活動 - 宮本式音樂

透過各式音樂，音樂老師帶領住民們進行暖身操，促進肢體動作協調，鼓勵住民們體操也有助於血液循環和心肺功能，營造團體動力，接著提供手搖鈴、響板、鈴鼓、沙鈴等樂器，



搭配不同音樂節奏、及老師口語和肢體示範、合奏，促進住民的認知復健、聽覺、觸覺、視覺的刺激，加強現實感和短期記憶，達到音樂輔療效果

專業小知識

失智長輩拒絕洗澡怎麼辦？

當失智長輩拒絕洗澡，部分原因也許是洗澡對他而言已經變得太複雜、太讓他頭痛了，也有些的焦慮來自私密部位會被照顧者碰觸。

對長輩說說：「我要你在早餐後立刻洗澡。」長輩在回應「我不需要洗澡」時避免說：「哦，你得洗澡，你一個禮拜沒洗澡了。」可以說：「你的浴巾在這裡。來，先把襯衫的扣子解開。」儘可能保持平靜和安穩，將過程簡化。你可以先給長輩單件浴袍或一條大浴巾，再幫他洗澡。鼓勵長輩洗澡時，儘可能保留他習慣的程序，但同時也要簡化步驟，協助長輩洗澡時要平靜且和善，避免向長輩提到洗澡的必要性，並且一次一個步驟地告訴長輩洗澡需要準備的事情。

☎ 諮詢專線：(06)3553111#2390、2391

☎ 地址：709 臺南市安南區長和路二段 66 號~第二醫療大樓 3、5 樓

活動訊息

護理部 王琇霈督導

安南醫院護理部與台南市護理師護士公會於 11 月 13 日共同辦理「舒適護理工作坊」，特別邀請成大醫院安寧緩和團隊實務教導舒適護理的照護技巧，包含翻身擺位、移位技巧、口腔護理、腹部按摩及便秘腹脹之處理，透過舒適護理工作坊的模式，讓同仁們都能實務操作，藉由更了解實用的舒適護理照護技巧，有助於精進護理人員的日常護理能力，協助舒緩病人之不適感受，使其身、心理獲得安全感，進而提升病人與照顧者的生活品質，再者，透過舒適護理的過程拉進與病人、家屬間的關係。

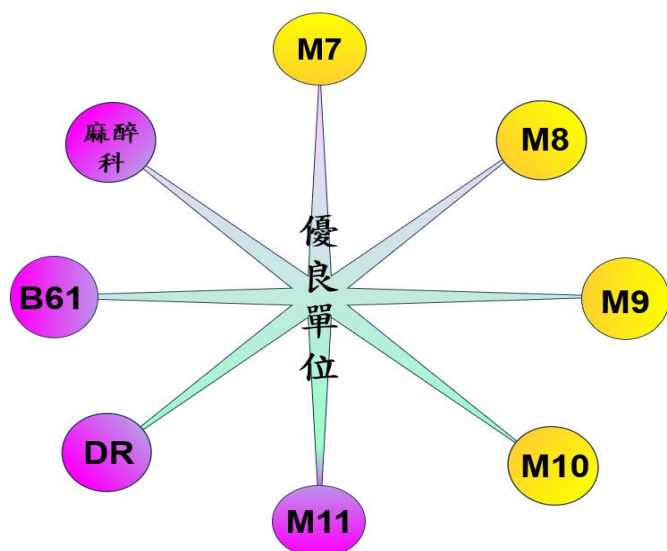


榮譽天地



優良服務人員(個人)

單位	員工代號	姓名
M7	N74469	黃梅芳



優良單位

單位	單位	單位	單位
M7	M8	M9	M10
M11	B61	DR	麻醉科

護理人員專業能力進階榮譽榜



層級：N 晉升 N1

單位	員工代號	姓名	單位	員工代號	姓名
A8	N74070	張俊喆	A9	N74872	張育韓
A9	N74874	王思閔	A9	N74711	李妤涵
A10	N75201	葉姿伶	ICU	N74669	康哲盛
SICU	N75260	徐靖文	B61	N75302	鄭翠卿
B72	N74877	邱佑威			



層級：N1 晉升 N2

單位	員工代號	姓名	單位	員工代號	姓名
OPD	N72486	郭于涵	SICU	N74608	李宛諭
MICU	N71660	黃秋霞	MCIU	N73582	謝宛蓁
A8	N72557	鄭婉庭	A8	N73630	王詠晴
SBR	N74099	江鳳冠	SBR	N74098	李佳琳



層級：N2 晉升 N3

單位	員工代號	姓名
B72	N73803	効嘉韋



產後護理之家

謝謝你們大家在本入住月子中心的這段時間的協助與照顧，即便乳頭疼痛你們也是很關心且擔心，謝謝你們讓我覺得不是一個人在面對產後的身體不適，一直鼓勵我，因為您的關心，耐心，溫柔與舒適的環境，讓我三胎都唯一選擇安南月子中心，(月子餐也非常好吃)，我一定會推薦給朋友，生完孩子一定要來安南醫院坐月子，謝謝你們大家，咪咪

B61 病房

陳保制是我先生十幾年前就在台南醫院看診就醫，因為他仁心仁術，待人親切，1-2十年都要他替我們看診，很感謝他，就是劉建興醫師還有從9月5日進住六F病房，所有護理師長，清潔人員都很親切，有事找他們都會幫忙，又有禮貌，尤其是一位護理師王瑞小姐待病人親切，感佩，任何事找她都沒錯講，她做事伶俐，動作又快，我和先生真的萬分感謝，感謝安南醫院醫師護理育全，今後更會譽滿以旺。

外科加護病房

家人因高受傷住院進入加護病房，當下心情十分焦急，這裡的護理師人都很好會安慰我，讓我不要那麼緊張，而且很有耐心及同理心，加上醫師及專科護理師都會詳細解釋病情相關疑問，專業的照顧，也讓我放心不少，知道先生會無虞，也讓我多點時間陪伴，減了病人負面情緒，非常感謝外科加護病房的醫師及護理師，你們的貼心讓我們放心！辛苦了！

M7 病房

謝謝黃梅香護理師協助720-1號病床解決問題
由衷感激，護理人員培養不易，請貴院給予表揚，
感激貴院主治醫師林義漢大力醫治，讓其
病症歸於健康，謝謝兩位治療師早晚大力教導，
最重要是感謝護理師黃梅香護理師幫助。





第十二期徵稿說明

安南護訊(An-Nan Nurses Magazine)開始徵稿囉！安南護訊是專為護理部全體工作人員提供一個情感抒發的平台，只要妳／你願意分享臨床工作的大小事，無論是溫馨的小故事，或是從新進人員到熟手護理師的心路歷程...等，安南護訊有「**溫馨分享**」的篇幅，都歡迎大家來投稿分享喔！

同時，明年三月份安南護訊第十二期「**專題報導**」的主題訂為「**心創轉型突破框架**」，只要與主題相關，也歡迎文青的妳／你來投稿喔～

一、徵稿對象：

護理部全體人員。

二、投稿注意事項：

1. 文章為中文，需包含題目，文字約 500-800 字。
2. 文章請以 Times New Roman 或標楷體 14 點單行繕打，上下左右各留 2.54 公分邊界。
3. 文章存檔請以「○○○○(文章篇名)」為名，並以「安南護訊-○○○○(文章篇名)」名稱做為電子郵件標題，以附件形式寄送。
4. 文章內容不得抄襲和涉及人身攻擊，本會接受稿件後，將由本期主編審稿後刊登。



5. 投稿信件內文請註明：單位、投稿者姓名、投稿文章篇名、聯絡電話、電子郵件，請務必提供完整資料，並檢附清晰個人大頭照或是生活照二張。
6. 第十二期截稿日期為 2 月 15 日，文章寄送後，三日內如未收到確認信件，請主動連繫詢問。

三、投稿信箱：

071330@tool.caaumed.org.tw (嫻如護理長)

070194@tool.caaumed.org.tw (庭好護理長)

四、聯絡方式：

護理部安南護訊編輯小組

第十二期聯絡人：陳嫻如護理長、陳庭好護理長

分機：2785、2885

公務手機：330363、330163

