



# 以正念面對護理職場

全聯會\_護理人員健康促進研討會(北區)

國防醫學大學 三總北投分院

林 碧 瑜

2025-08-28



# 自我介紹\_林碧瑜

## 正念履歷

- 2014年自學接觸正念
- 2017年八周正念減壓
- 2018年八周正念減壓進階、ACT
- 2019年臨床引導師結訓、2019年種子弘講師結訓
- 2021年卡巴金博士認證之正念減壓師培系統(基礎教學訓練)結訓
- 2023年卡巴金博士認證之正念減壓師培系統(進階教學訓練)培訓
- 2024年慈心培育結訓

## 專業履歷

- 經歷：精神專科醫院臨床服務20餘年
- 學歷：台北護理健康大學護研所 精神組畢
- 證照：PFA師資、精神衛生護理師及考官、社區精神衛生護理師、精神衛生臨床護理專家
- 服務：思覺失調症、憂鬱症、精神官能症、焦慮疾患等身心科個案照護



# 大綱

1. 護理職場的壓力現況
2. 正念與科學
3. 何謂正念
4. 護理職場正念應用
5. 正念練習
6. 建立可持續的正念習慣



01

# 護理職場的壓力現況



1.1

## 護理工作的多重任務

# 護理工作的多重任務

- 臨床照護、病人教育、跨專業溝通、行政與紀錄。



1.2

壓力來源

# 壓力來源

- 班表輪替。
- 日夜班交替影響睡眠與生理節律。
- 內/外壓力與壓力源
- 角色壓力:家庭/子女/父母



1.3

身心負荷

# 身心負荷

- 醫病關係緊張
- 高情緒勞務
- 高溝通衝突







1.4

身心反應

# 身心反應

- 倦怠、焦慮、憂鬱、身心耗竭。
- 職業疲潰(burnout)：



未妥善處理的職場壓力及不當的社會支持，產生了負向的反應。是一種身體、情緒及社會上的精疲力竭的狀態。疲潰會造成對工作興趣與動機的減少，也會影響照顧品質及對護理師個人、病患及工作的負向態度。

- 情緒耗竭、去人性化、成就感降低。



## 小結

- 相關研究顯示高壓力與高離職率關聯。
- 護理職場壓力大，正念可作為有效調適方法。



02

正念與科學



2.1

神經科學影響

# 神經科學影響

- 正念練習可調節杏仁核(Amygdala)、增強前額葉(Frontal Lobe)皮質功能。

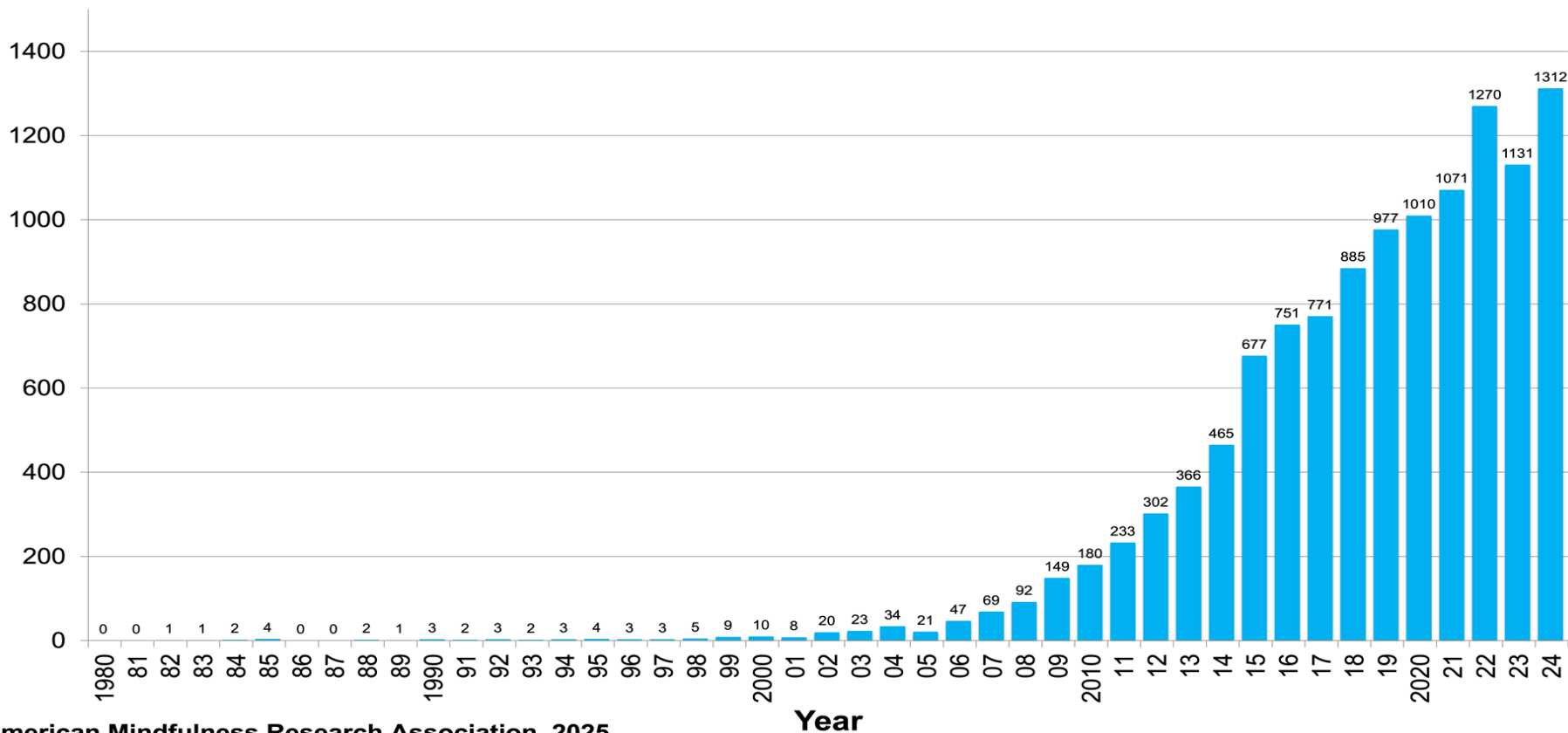




2.2

科學研究支持

## "Mindfulness" in academic journal article titles by year: 1980-2024



American Mindfulness Research Association, 2025

Source: goAMRA.org

## 科學研究支持

- 大量科學研究證實正念可降低壓力與焦慮。



03

何謂正念



3.1

正念的定義

# 正念的定義

- **Jon Kabat-Zinn**

以開放與接納的態度，專注於當下經驗的覺察。



3.2

## 正念與冥想差異

## 正念與冥想差異

- 正念強調日常生活中的覺察，不侷限於靜坐。



3.3

正念三大特徵

# 正念三大特徵

- 1. 覺察當下
- 2. 不評價
- 3. 如實接納與慈悲

## 不加評價的覺察

- 觀察經驗而不急於貼標籤或評價
- 帶著好奇
- 保持開放

## 接納與慈悲

- 對自己與他人保持溫柔與包容的態度。





04

## 護理情境正念應用

# 正念適合護理職場

- 高壓環境下，正念有助於穩定情緒與專注。



4.1

**臨床照護中的專注**

- ✓ 正念(濕)洗手
- ✓ 正念坐姿打紀錄
- ✓ 正念備藥
- ✓ 正念發藥
- ✓ 正念抽血
- ✓ 正念行走

正念講電話

遇到工作情境發生衝突/遇到家屬或病人抱怨時



4.2

正念傾聽

## 正念傾聽

- 與同事或病人對話時全心投入聆聽。

正念(濕)洗手

正念坐姿打紀錄

正念備藥

正念發藥

正念抽血

正念行走

✓正念講電話

遇到工作情境發生衝突/遇到家屬或病人抱怨時



# 4.3

## 臨床失控的家屬或病人

正念(濕)洗手

正念坐姿打紀錄

正念備藥

正念發藥

正念抽血

正念行走

正念講電話

✓遇到工作情境發生衝突/遇到家屬或病人抱怨時



4.4

**面對醫療團隊間衝突**

## 面對醫病衝突

- 先深呼吸三次，讓情緒回到可控範圍。
- S T O P



4.5

**下班後輪班的睡眠**

## 輪班後的睡眠

- 利用身體掃描幫助入睡。



4.6

**精神科急性病房中應用正念**



5

正念練習



5.1

## 正念呼吸指引

# 正念呼吸指引

- 1. 閉眼或放鬆視線
- 2. 將注意力放在呼吸上
- 3. 分心時溫柔回到呼吸





5.2

正念伸展練習



5.3

身體掃描

# 身體掃描步驟

- 從腳到頭感受各部位的觸感與緊張度



5.4

正念進食

- 慢慢觀察食物的外觀、香氣、口感





5.5

心得分享時間



6

**建立可持續的正念習慣**



6.1

**規律每日1-5分鐘練習**

## 每日1-5分鐘練習

- 可以短/時間也能培養覺察力
- 不要斷/養成習慣



6.2

**上班中的微間隙**

## 班表中的微間隙

- 交班前、洗手時、走廊等待時都可練習



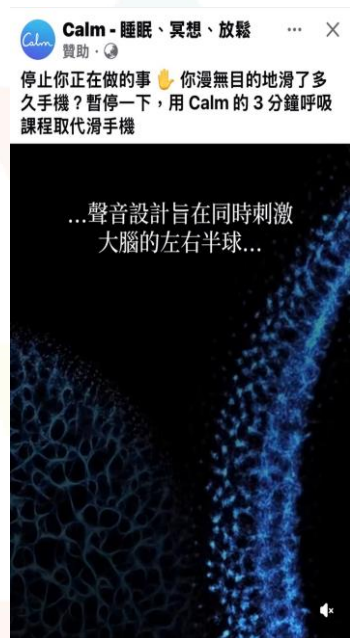


6.3

APP與資源

# APP與資源

- 如 Headspace、Insight Timer、Calm
- 手機APP



# APP與資源

## • 手機APP



# 三大收穫



1. 認識職  
場壓力與  
正念情境



2. 知道何  
謂正念與  
練習體驗



3. 能將正  
念融入日  
常



End

Q&A

感謝聆聽，歡迎提問



# 樂活護理： 職場韌力GO夠

台灣護理學會 內外科護理委員會

樂活護理：職場韌力GO  
夠」五大正念教學影片



# THANKS