

壓力 Bye Bye !

護理人員的紓壓自救術



根秀欽

教育部部定講師

【講字第106998號】

ken.lucy826@msa.hinet.net

0922880882

學歷



- 苗栗縣南庄鄉東河國小（60-65年）
- 苗栗縣頭份鎮大成國中（66-68年）
- 台北市私立稻江護校（69-71年）
- 國立台北護理學院護理學士（88-92年）
- 國立屏東科技大學社工二十學分班（93-94年）
- 國立屏東教育大學幼兒教育碩士（96-98年）
- 高雄師範大學性別教育研究所博士班備取3（101年）

經歷



- 台北（林口、高雄）長庚紀念醫院 護士
- 新北市淡水區馬偕醫院安寧病房 護理組長
- 衛生福利部桃園醫院安寧病房 護理師
- 新北市三芝區雙連安養中心 副護理長
- 屏東基督教醫院社區醫學部 居服督導
- 寶建醫療社團法人附設春風護理之家 副主任
- 美和科技大學暨大仁科技大學護理系 兼任講師
- 高雄市政府衛生局暨屏東縣政府衛生局 外聘講師
- 記者會暨活動主持人- 社區金點獎、不老騎士、世界無菸日

團體氣氛重要嗎？



2025/02/27 14:36

工作環境不佳.護病比過高 護理師爆出走潮

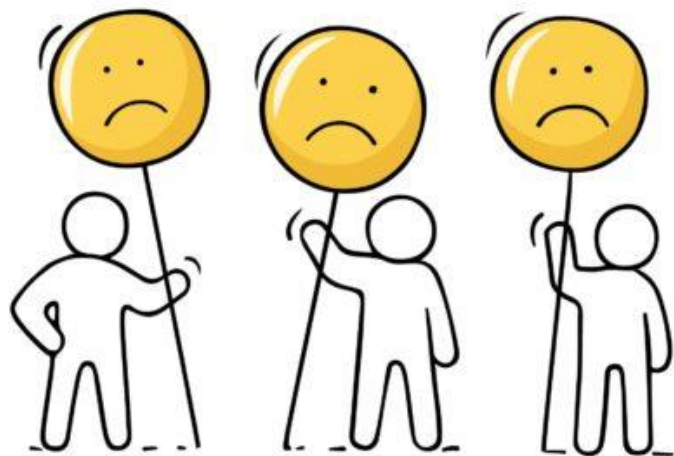


綜合報導 / 台北市

根據衛福部最新統計，今年2025年2月，全台65歲以下領有護理師執照人數有30.9萬多人，但執業人數為19.3萬多人，等於約有三分之一、超過11萬人領有護理師執照卻沒有從事相關工作。

近半工作者表示 曾被**職場霸凌**過

48.6% 遇過霸凌



其中**言語暴力**居冠

65.9%



言語
暴力

54.6%



同擠
排擠

20.3%



言語
騷擾

11.6%



其他

4.9%



性騷擾

104玩數據曾透過問卷訪問了707位求職會員，其中有48.6%的求職會員自認曾被職場霸凌，**女性52.31%高於男性46.04%**。

衛福部安心專線 1925 (依舊愛我)

生命線專線 1995 (依舊救我)

張老師專線 1980 (依舊幫我)

婦幼保護專線 113

教育部反霸凌專線 1953



難過時需要的不是道理，
而是感同身受的陪伴。

113 專線是什麼？

1



1 個號碼

1



1 個窗口

3



3 種服務

- ① 家庭暴力
 - ② 兒少老年身心障礙者保護
 - ③ 性侵害性騷擾
- 不論男女，只要符合這 3 種事件，
都提供通報、諮詢、轉介、協助囉！

如果有立即的人身安全威脅，
可直接撥打 110，讓警方立即介入協助

法律百科
Legispedia

©MaoMaoChong, Licensed by Indot Image

24小時免付費心理諮詢專線
衛生福利部安心專線

1925 依舊愛我



衛生福利部

衛

部

衛生福利部

職場激勵篇



斜槓人生的選擇

「斜槓」(slash , /) 一詞源自《紐約時報》專欄作家瑪西阿爾伯 (Marci Alboher) 撰寫書籍《一人多職涯》 (One Person/Multiple careers) ，因為越來越多人不再滿足於專一職業的生活方式，選擇擁有多重職業，這些人用斜槓來介紹其一連串的头銜或職業，比如說心理師/部落客/**志工/公益主持**。

先強化正職的「單槓」，再開發「第二」能力

悲觀派？樂觀派？

- 想像一下：

你早晨去上班的時候，在公司走廊看到了你的上司，你滿臉笑容揮了揮手，向他打了一個招呼，但是不知道為什麼，對方卻沒有理睬你，這個時候你會產生怎樣的想法？

會有何種情緒反應？



樂觀和悲觀的差別



一、Martin Seligman 的研究

1. 悲觀是由於不當的思考模式所引起。
2. 碰到挫折時能作區隔思考者樂觀，反之作擴大思考者則悲觀。
3. 面對順境時，樂觀者能擴大思考，悲觀者反而區隔思考。

二、樂觀者與悲觀者在工作效能上差別很大

1. 樂觀者第一年業績比悲觀者高37%，第二年則高出 50% 以上。
2. 第一年的離職率悲觀者為樂觀者的兩倍。

三、樂觀與悲觀對健康有很大影響。

服務是創造感動的機會

形象 = 個人、機構、專業



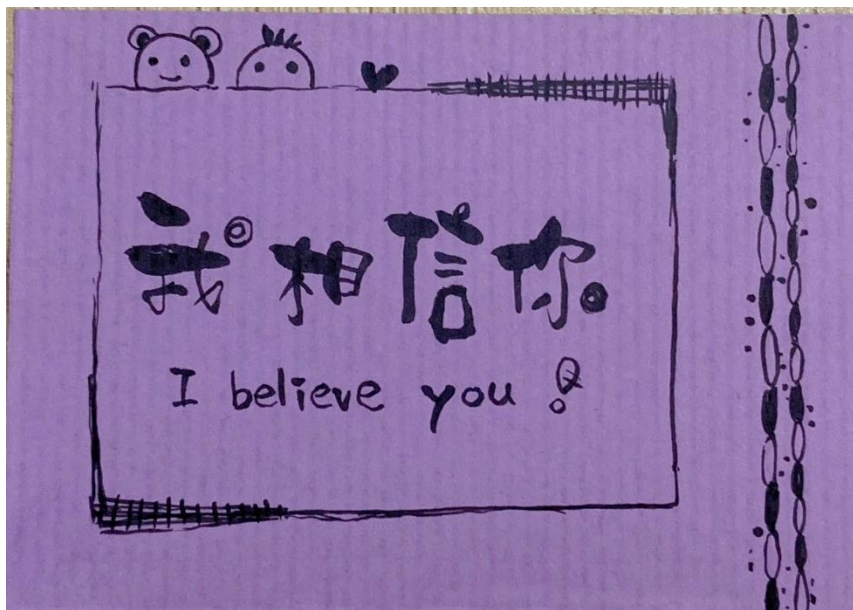
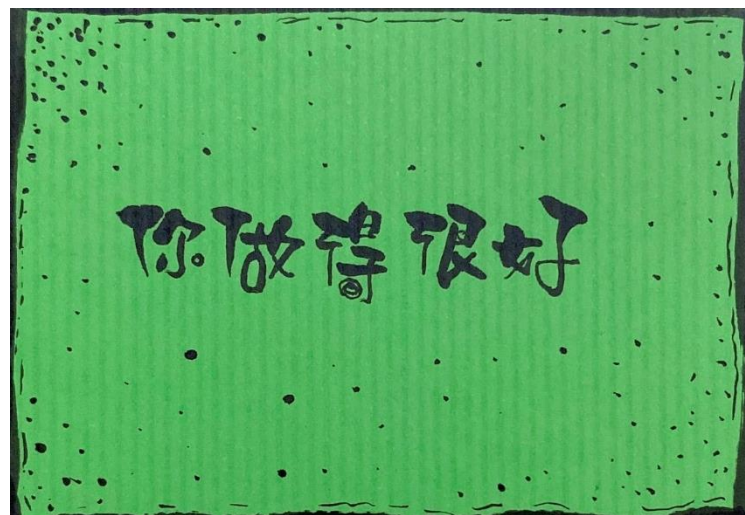
如何從平淡無奇工作中找出熱情

- 為平凡的工作賦予特殊的意義
- 在工作中盡可能地發揮自己的優勢
- 重新發現當下工作中美好的一面
- 「一石二鳥」的工作心態
- 奮不顧身離職，還是溫柔的堅持
- 不要讓病態的野心，阻礙你及時休息

生涯規畫不是選工作，而是「經營人生」

禮物運動

「我們每一天都可以得到禮物，也可以當個送禮物的人。」**一句問候、一句讚美、一句關心的話語都可以是禮物**，在簡單的語言之間，送禮物的動作已經完成了。面對挫折、挑戰與困境，只需換個心境，以積極思路去思考如何解決問題，不要陷入問題本身，**逆境也將會是一份禮物**。



根據世界衛生組織（WHO）對健康的定義不僅僅是沒有疾病和衰弱的現象，「健康乃是一種在身體上、精神上的完滿狀態，以及**良好的適應力**」。

這就是人們所指的身心健康，一個人在身體健康、心理健康、社會適應也良好健全，才是完全健康的人。

正向紓壓篇



處理壓力的原則

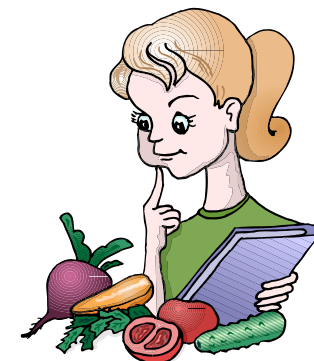
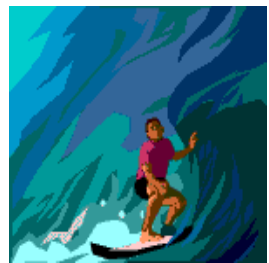
- 改變環境 (先從小的地方做起)
- 改變自己 (先從最困擾的做起)
 - 改變你的想法
 - 改變你的信念 (beliefs)
 - 學習新的態度 ...



練習改變，才會轉變...

解除壓力的方法

- 深呼吸（腹式呼吸）
- 放鬆有氧運動
- **與樂觀朋友保持聯繫**
- 規律睡眠、適當飲食、減重
- 尋求合適的諮詢協助...



求助是聰明的選擇...

情緒是可以自己掌控的

- 「逗自己開心」是一項特別重要的能力
- EQ定義裡包含三項重要的能力：
 - (1) 管理自身情緒的能力
 - (2) 自我激勵的能力
 - (3) 調控他人情緒的能力



「勇氣」就是優雅地面對壓力