

中華民國八十四年六月創刊

# 苗縣護訊

發行人：解旻容

主編：劉欣宜

編輯委員：曾怡樺、龍碧鈴、張淑真

出版者：苗栗縣護理師護士公會

地址：苗栗市水源里22鄰金陽街15號

電話：(037) 354512 郵政劃撥帳號：21330733

E-mail: service@mlna.org.tw

承印者：彩藝得印刷有限公司 037-470111

「Nursing Power to Change the World」2025年國際護理協會(ICN)將國際護理師節主題訂為「改變世界的護理力量」，ICN表示我們將聚焦於護理師在塑造健康照護服務方面的巨大影響力。

5月12日「國際護理師節」苗栗縣護理師護士公會特於5月9日在頭份市尚順廣場-君樂飯店舉行「114年苗栗縣護理師節慶祝大會」，並敬邀『國民女婿』疾管署羅一鈞副署長蒞臨演講防疫生涯經驗分享：師法護理精神；更由苗栗縣大家長鍾東錦縣長率領在地長官們：李議長、邱立委、陳立委、苗栗市及頭份市市長、衛生局楊文志局長、議員、等貴賓蒞臨，一同感謝本縣3000多位護理姐妹、弟兄們，對苗栗這塊土地的熱愛，秉持『護理初衷』堅持留任守護苗栗縣民的健康。

各位護理夥伴們，我們共同歷經COVID-19疫情以及全台灣面臨疫情後的護理大出走之護理師荒大浩劫，對於目前仍在第一線努力發揮護理角色秉持專業承諾，堅守崗位，齊心為醫療照護付出，在這場人力出走潮之戰中充分展現護理人員的貢獻與價值，也深獲民眾對護理的肯定與感謝。

5月9日護師節慶祝大會中更表揚在本縣服務滿15年(40位)、20年(41位)、25年(35位)、30年(16位)、35年(5位)共137位資深護理人員；同時並表揚護理師在職進修大學5位、碩士2位共7位成績優異的會員頒發獎助金，以及10件榮獲護理創競賽的作者們；亦頒發感謝狀予本縣各大醫療院所，感謝過去一年來，協助公會辦理各項教育訓練及研習課程，以提升在地執業護理師們的護理專業知能。

護理人員是全民健康覆蓋與國家永續發展中不可或缺的關鍵要角，隨著社會環境的演變，護理人員的角色益發多元化；也增添更多新的挑戰與任務，在醫療照護壓力大的環境下，從醫院、診所、學校、衛生所、護理機構、社區、等，不分週末、假日，不分晝夜，24小時不間斷，提供全方位的護理照護服務，更在113年至114年區間因為護理人力問題直接影響各醫院病房之運用，更間接造成急診壅塞狀態；更顯現護理人員在醫療照護中不可被取代的重要角色。藉此仍持續呼籲民眾能互相發揮影響力，多給予臨床護理師們多一些關愛支持與鼓勵，更要對時而發生的醫療暴力行為嚴加遏止，採取零容忍立場，持續維護護理人員執業環境安全，進而保障民眾就醫需求與醫療臨床照護品質。

護理工作是無私付出與奉獻的辛勞，解旻容理事長再次叮囑提醒各位護理師姊妹們，務必嚴加注意自己的健康，也要向縣內所有護理師的家人們致上最高的敬意與謝意，謝謝家人的支持與包容，讓護理師能無後顧之憂，全心守護民眾健康。也呼籲大家一起來珍惜、關懷這群默默為大家辛苦奉獻的白衣天使護理師們，讓他們可以安心照護病人，依循(ICN)國際護理師節主題113年「有護理師才有未來，護理創造經濟實力」持續升華至114年「改變世界的護理力量」期許護理師們在各界的關愛下，能為醫療環境發揮更大駐守與貢獻。在這屬於我們5月的日子裡，解旻容理事長與理監事們共同敬祝各位護理夥伴『護師節暨母親節快樂！』



理事長的話

理事長 解旻容暨全體理監事們 致敬

## 本期目錄

★理事長的話	1	* 114年度國際護師節表揚15、20、25、30、35年資深護理人員	5
★本會訊息	2	★護理實務分享	9
* 114年度「全國護理健走日」	2	* 提升護理人力運用之成效-以中部某地區教學醫院為例	10
* 護理之光表揚	2	* 運用實證探討瑜珈訓練緩解孕婦產前壓力	12
* 第16屆第2次會員代表大會	3	★護理生涯雜記	14
* 全國聯合會第13屆第1次會員代表大會	3	* 我是學校護理師，我和學生一起追夢—騎單車環島	14
* 114年度國際護師節慶祝大會	4		

本會訊息

# 114年度「全國護理健走日」

## 苗栗護理師護士公會會員齊聚貓狸山守護健康

依據全聯會會員福祉委員會進行護理人員健康促進生活型態調查分析結果顯示：護理人員健康生活中最缺乏的是「運動」。中華民國護理師護士公會全國聯合會為促進全國20萬會員的身心健康及壓力調適，特於2月23日舉辦「健康台灣 全國護理健走日」，全國25個縣市護理師護士公會共同響應。

當日苗栗縣護理師護士公會解旻容理事長帶領全體理監事、候補理監事及顧問們於貓狸山公園同步響應健走活動，副縣長邱俐俐到場為護理人員們加油打氣；邱俐俐副縣長則感謝護理人員在健康照護的第一線，無論是在社區、急性醫療或長期照護機構，扮演至關重要的角色，尤其疫情期間扛下許多壓力及重任，守護鄉親的健康，而當前護理人力不足與工作壓力過大，已對醫療體系的運作造成不少挑戰，不僅影響工作效率，更影響身心健康。



◀ 當日雖然天氣冷冽陰雨綿綿，但參加的理監事、護理姐妹們仍無畏氣溫寒冷，走完全程。

## 護理之光表揚

### ❖ 大順醫院吳怡玲護理師救人行善的義舉

114年3月23日大湖鄉大湖農工附近發生一機車對撞事故，造成兩人受傷與近期台中CPR的案件一樣，大順醫院的吳怡玲護理師剛好路過，立刻迅速協助CPR予以救護，此舉值得大家的尊敬，護理師護士公會並於慶祝大會時給予表揚。



## 第16屆第2次會員代表大會

苗 栗縣護理師護士公會於3月14日上午在頭份君樂飯店舉辦第16屆第2次會員代表大會；同樣有護理背景的縣長夫人陳美琦到場致意向全縣護理人員致上最高敬意，並一一握手致贈小禮物；衛生局副局長莊素玲則表達會持續改善護理執業環境，解決人力短缺與工作壓力等問題。

公會理事長解旻容則感性說，「護理是一份充滿使命感的職業，你們的每一分付出，都為社會帶來無可取代的價值。」公會將繼續爭取更好的薪資待遇、更合理的工作時數，以及更完善的執業環境，讓每一位護理人員都能找到歸屬感與成就感。



縣長夫人陳美琦女士到場向全縣護理人員致上最高敬意，並一一握手致贈精美禮物。

## 全國聯合會第13屆第1次會員代表大會

近 日護理人力不足問題引發重視，衛福部長邱泰源出席3月15日中華民國護理師護士公會全國聯合會第13屆第1次會員代表大會時表示，改善護理職場環境沒有局外人，衛福部已彙整近來各護理團體的意見，將會盡快推動有共識的可行方案，也會透過公私協力的方式，由部立醫院擔任領頭羊，推動護理薪資調升；當日亦進行理監事委員會改選，恭喜本縣護理師護士公會解旻容理事長當選全聯會第13屆理事、林春米常務理事當選候補理事。



◀ 恭喜本縣護理師護士公會解旻容理事長當選全聯會第13屆理事、林春米常務理事當選候補理事。

# 114年度國際護師節慶祝大會

本會於114年5月9日舉辦「114年度護師節慶祝大會」，共228位會員參加，由解旻容理事長主持，感謝縣府鍾東錦縣長出席，率領衛生局楊文志局長、莊素玲副局長與多位科長、主任到場祝賀，另邀請衛福部疾管署羅一鈞副署長、部立苗栗醫院院長徐國芳、大千綜合醫院院長徐千剛等貴賓蒞臨。會中疾管署羅一鈞副署長以防疫生涯經驗分享「師法護理精神」來嘉勉醫護同仁深獲好評外，亦同時表揚服務資深護理人員及「護理創新競賽獎」暨作品發表。於此，感謝各界與會長官、來賓蒞臨參加，致贈禮金、花籃等，為大會增添光彩。



# 15年資深護理人員名單

服務機構	姓名	服務機構	姓名
為恭醫療財團法人為恭紀念醫院	陳郁淳	大千綜合醫院	王斯宜
為恭醫療財團法人為恭紀念醫院	劉嘉玲	大千綜合醫院	李俊豫
為恭醫療財團法人為恭紀念醫院	陳詩恬	大千綜合醫院	楊真菱
為恭醫療財團法人為恭紀念醫院	張家綺	大千醫療社團法人南勢醫院	劉之穎
重光醫院	羅巧芸	梓榮醫療社團法人弘大醫院	溫志晴
重光醫院	林珮暄	大川護理之家	陳亭嘉
通霄光田醫院	林姿嫻	大川護理之家	羅獻純
通霄光田醫院	李燕如	苗栗縣私立慈愛長期照顧中心	康玉娟
通霄光田醫院	陳依琪	後龍診所	馬惠盈
通霄光田醫院	楊麗雯	後龍診所	鄭春雪
通霄光田醫院	陳怡華	苗栗縣政府心理健康中心	陳韻如
衛生福利部苗栗醫院	邱佳鈴	苗栗縣竹南鎮衛生所	黃莉雯
衛生福利部苗栗醫院	賴怡茹	苗栗縣竹南鎮衛生所	黃雅梅
衛生福利部苗栗醫院	江瑩瑩	苗栗縣政府衛生局	趙佳吟
衛生福利部苗栗醫院	劉素娥	苗栗縣造橋鄉衛生所	江慧如
衛生福利部苗栗醫院	溫秀純	苗栗縣泰安鄉衛生所	黃淑卿
大千綜合醫院	吳秀雅	苗栗縣泰安鄉衛生所	張雅筑
大千綜合醫院	湛意禎	苗栗縣後龍鎮外埔國民小學	蔣婷婷
大千綜合醫院	江瑜玲	苗栗縣苑裡鎮山腳國民小學	呂靖誼
大千綜合醫院	陳鳳嬌	苗栗縣三義鄉鯉魚國民小學	李依霖
共計 40 位			

## 20年資深護理人員名單

服務機構	姓名	服務機構	姓名
為恭醫療財團法人為恭紀念醫院	蘇翠蓉	大千綜合醫院	楊舒評
為恭醫療財團法人為恭紀念醫院	劉芸妍	大千綜合醫院	謝秋蓮
為恭醫療財團法人為恭紀念醫院	高培如	大千綜合醫院	李美華
為恭醫療財團法人為恭紀念醫院	黃宇臻	大千綜合醫院	柯金伶
為恭醫療財團法人為恭紀念醫院	林嘉淨	大千綜合醫院	莊惠怡
為恭醫療財團法人為恭紀念醫院	史靜怡	大千綜合醫院附設居家護理所	陳芬芳
重光醫院	林惠鳳	苗栗新生醫院	蔡盈玫
重光醫院	郭雅汶	梓榮醫療社團法人弘大醫院	李佩娟
重光醫院	張翠芸	梓榮醫療社團法人弘大醫院	范堯婷
通霄光田醫院	林青慧	梓榮醫療社團法人弘大醫院	徐瑞敏
通霄光田醫院	吳貞宜	大川護理之家	何宜貞
通霄光田醫院	李雅萍	創世基金會苗栗分院	林玟妤
通霄光田醫院	葉芳忻	創世基金會苗栗分院	王曉怡
衛生福利部苗栗醫院	林淑華	苗栗心安診所	陳穎菽
衛生福利部苗栗醫院	曾筱棋	苗栗縣竹南鎮衛生所	蕭綉鏞
衛生福利部苗栗醫院	陳雅貞	苗栗縣竹南鎮衛生所	鍾玉容
衛生福利部苗栗醫院	王莉貞	苗栗縣政府衛生局	李秀萍
衛生福利部苗栗醫院	張憶如	苗栗縣銅鑼鄉衛生所	涂怡君
衛生福利部苗栗醫院	羅文鍵	苗栗縣苑裡鎮林森國民小學	張玉雪
大千綜合醫院	蕭玄慈	苗栗縣苗栗市苗栗國民中學	余昀真
大千綜合醫院	蔡佩芬	共計 41 位	

## 25年資深護理人員名單

服務機構	姓名	服務機構	姓名
為恭醫療財團法人為恭紀念醫院	林美玲	大千綜合醫院	李彩鳳
為恭醫療財團法人為恭紀念醫院	張珮宜	大千綜合醫院	廖瓊維
為恭醫療財團法人為恭紀念醫院	鍾佳茹	大千綜合醫院	羅秀美
為恭醫療財團法人為恭紀念醫院	林淑萍	大千綜合醫院	田心錦
為恭醫療財團法人為恭紀念醫院	廖素梁	大千綜合醫院	呂雪紅
為恭醫療財團法人為恭紀念醫院	吳兆芳	梓榮醫療社團法人弘大醫院	徐瑄辰
為恭醫療財團法人為恭紀念醫院	吳玉嬌	梓榮醫療社團法人弘大醫院	吳鳳凰
為恭醫療財團法人為恭紀念醫院	楊美玲	梓榮醫療社團法人弘大醫院	張譯云
重光醫院	溫玖君	梓榮醫療社團法人弘大醫院	陳瓊雯
重光醫院	張晏榕	福苗診所	林育凌
重光醫院	林淑貞	苗栗縣南庄鄉衛生所	李春金
重光醫院	張美齡	苗栗縣政府衛生局	林宥誼
通霄光田醫院	鄭慧純	苗栗縣政府衛生局	楊雪華
衛生福利部苗栗醫院	余美蓮	苗栗縣政府衛生局	彭芯俞
衛生福利部苗栗醫院	李珮君	苗栗縣竹南鎮竹南國民小學	江秋萍
衛生福利部苗栗醫院	葉曉芸	苗栗縣三灣鄉三灣國民中學	張美惠
大千綜合醫院	陳嘉帆	苗栗縣苗栗市明仁國民中學	蘇玉芬
大千綜合醫院	徐睿妤	共計 35 位	

## 30年資深護理人員名單

服務機構	姓名	服務機構	姓名
為恭醫療財團法人為恭紀念醫院	彭淑珍	林可迅診所	陳淑蕙
為恭醫療財團法人為恭紀念醫院	林曉慧	苗栗縣竹南鎮衛生所	張嘉琪
為恭醫療財團法人為恭紀念醫院	莊秀玲	苗栗縣政府衛生局	林采勳
為恭醫療財團法人 為恭紀念醫院	陳雅萍	苗栗縣南庄鄉南庄國民中學	林麗玉
重光醫院	曾燕玉	苗栗縣頭份市頭份國民小學	匡傳禎
重光醫院	林美蘭	苗栗縣頭份市蟠桃國民小學	謝錦如
衛生福利部苗栗醫院	吳惠鈴	苗栗縣苑裡鎮蕉埔國民小學	許美惠
衛生福利部苗栗醫院	李柔治	苗栗縣造橋鄉僑樂國民小學	賴思羽
共計 16 位			

## 35年資深護理人員名單

服務機構	姓名	服務機構	姓名
為恭醫療財團法人為恭紀念醫院	張彩雲	苗栗縣南庄鄉衛生所	黃淑華
為恭醫療財團法人為恭紀念醫院	黎淑梅	苗栗縣造橋鄉錦水國民小學	吳靜芬
為恭醫療財團法人為恭紀念醫院	羅淑玲	共計 5 位	

# 提升護理人力運用之成效- 以中部某地區教學醫院為例

王紅英<sup>1</sup>、邱麗芬<sup>2</sup>、柯憶嫻<sup>2</sup>、唐文惠<sup>2</sup>、詹心怡<sup>2</sup>、鄭如惠<sup>2</sup>、林玉珍<sup>2</sup>、陳郁欣<sup>2</sup>、翁琇郁<sup>2</sup>

<sup>1</sup> 李綜合醫療社團法人苑裡李綜合醫院護理部主任

<sup>2</sup> 李綜合醫療社團法人苑裡李綜合醫院護理部護理長

## 【目的】

2024年台灣進入後疫情時代的護理人力荒，全國不分都會區或是偏鄉離島都面臨護理人力不足的困境，依據官方統計約有31萬的護理人力，現只有約19萬人力投入護理職場，護理人員在面對內、外在環境的多重壓力變革中，多數選擇離開職場，然而對於地處偏鄉醫療的地區醫院中，如何能留住現有的護理人力，及將已離開職場的再找回來，這對醫院護理管理者來說是一項極為嚴峻的挑戰，除了國家政策的協助及各項補助外，我們自己也極力在思考，研擬提出有效的具體方法，期望能達到：(1)徵才、育才，留才(2)進行人力資源整合彈性運用以達最佳化之目的，竭盡全力改善護理人力不足的問題。

## 【方法】

- 一、研擬徵才、育才，留才策略：
  - (1)調整薪資、夜班費
  - (2)增設各單位津貼
  - (3)各單位津貼另採績效制度發給
  - (4)提高推薦介紹獎勵金制度
  - (5)依照不同單位性質，提高簽約獎勵金
  - (6)進修者配合排班
  - (7)對於家有幼孩或長者，給予彈性排班
  - (8)健康狀況不佳者，給予配合醫療治療時間，彈性上班
  - (9)適應較困難者，予以延長試用期
  - (10)經濟有較強烈需求者，配合其意願，多給一些夜班
  - (11)多給予鼓勵讚賞正向支持
  - (12)各項活動邀請家人，一起參與，使家庭成員能更支持護理人員的工作
  - (13)對於之前從本院離職的，透過同事鼓勵再回職場。
- 二、人力資源運用最佳化策略：
  - (1)各單位採團隊合作模式，增強效率
  - (2)建立交叉訓練的制度
  - (3)建立支援規範，如急重症單位及產兒科相互支援
  - (4)調整跨單位支援獎勵金
  - (5)單位護理主管以身作則樹立模範，讓同仁跟進
  - (6)依據個人曾具有的相關經驗，優先安排支援單位
  - (7)營造建立友善的職場氛圍。

## 【結果】

推動後成效，新人到職大於3個月留任率：112年100%，113年1~4月83.3%。一年以上離職率112年8.3%，113年1-4月4.1%。分析離職原因仍以地緣(結婚)，家庭(生小孩)或健康因素為主因。另在人力資源運用最佳化下，彈性運用度可達90%，各單位均能發揮互相支援的功能，例如：本院門診、病房單位、出備及居家、兒科及產嬰房，即樹立非常良好交互支援典範，發揮最大的效益。

【結論】

本院因地處偏鄉，在招募人員方面，原本就很艱難，但我們仍竭盡所能，盡量掌握在地緣上優勢，以住醫院附近的護理人員為主要目標；遠路途者，以三年短期培訓為目標，變數乃約滿後離職機率偏高。期望護理人員能留在本院服務，除了提供各項優渥薪資福利外，也讓已婚者盡量在可以兼顧家庭的狀況下，可以重回職場執業，待孩子成長後，相信會具有豐富的經驗，服務於護理不同領域，讓志為護理的薪火永續傳承。護理人員真的是很難招募，一路走來筆路藍縷，艱辛的路上我們仍在努力，期待我們大家一起攜手前進。

關鍵詞：護理人力、徵才、育才、留才，人力資源最佳化



提供優渥的簽約獎勵金



採團隊合作模式，增強效率



單位護理主管以身作則樹立模範，讓同仁跟進



營造建立友善的職場氛圍，往前延伸實習護生良好的教學傳承



建立交叉訓練的制度



健康狀況不佳者，給予配合醫療治療時間

# 運用實證探討瑜珈訓練緩解孕婦產前壓力

劉素芬

仁德醫護管理專科學校護理科臨床實習指導老師

## 【研究背景】

女性在懷孕期間會經歷明顯的生理變化和壓力，可能會衍生理、心理問題而造成生活品質的變化，且懷孕期間的壓力不利於孕產婦健康、懷孕和分娩結局，而隨著懷孕期間胎齡的增加，壓力、焦慮和抑鬱更容易發生。臨床上常透過產前運動進行紓壓，然而以瑜珈的運動類型被認為較其他身體活動（如：步行、標準產前運動）更有效更安全，臨床上研究報告指出透過瑜珈訓練可有效減輕孕婦產前的壓力，但瑜珈訓練是否真的可以緩解產前壓力？

## 【研究目的 / PICO】

本文旨在以實證角度探討運用瑜珈訓練，是否可以緩解產前的壓力？搜尋相關證據並其運用在臨床。

Patient：Pregnant woman 孕婦

Intervention：yoga 瑜珈

Comparison：無

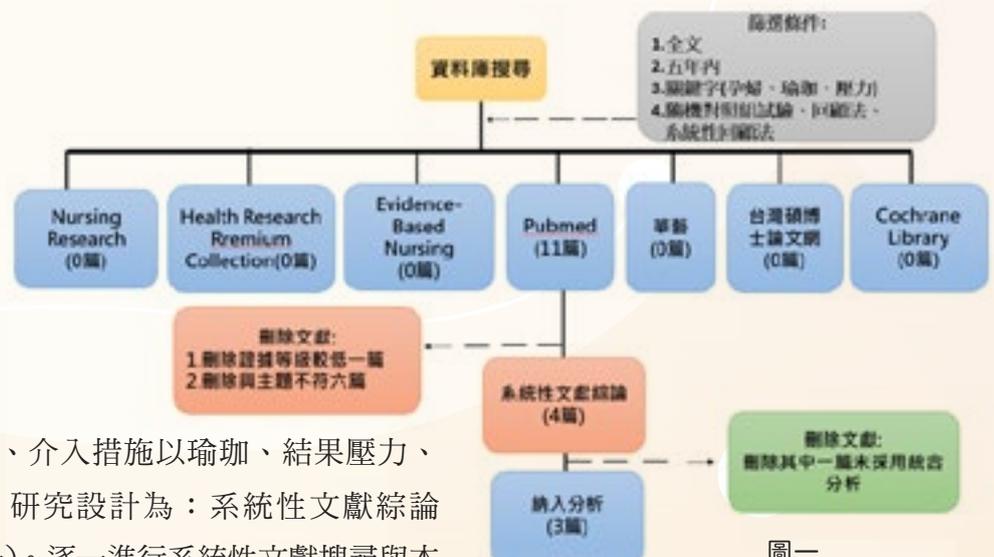
Outcome：pressure 壓力

## 【研究方法 / 證據搜集歷程】

利用Pregnant woman, yoga, stress之關鍵字及AND依循搜尋Nursing Research, Health Research Remium Collection, Evidence-Based Nursing, pubmed及華藝、台灣碩博士論文網等中英文資料庫資料庫，限制：

2019~2023年，參與者孕婦、介入措施以瑜珈、結果壓力、研究為中文或英文之文章、研究設計為：系統性文獻綜論 (Systematic Review) (見圖一)。逐一進行系統性文獻搜尋與本

文主題符合評選條件四篇，刪除其中一篇未採用薈萃分析，餘三篇進入最後評讀，依實證證據等級分級(見表一)，三篇為證據等級I隨機控制試驗之系統性文獻綜論。



圖一

表一

臨床問題	證據強度				
	強				弱
	證據等級1*	證據等級2*	證據等級3*	證據等級4*	證據等級5*
此問題多常見?	區域性及目前之隨機樣本調查(或普查)	可符合當地情況的調查之系統性文獻綜論**	區域性非隨機樣本調查**	系列病例報告**	不適用
診斷或監測檢驗正確嗎? (診斷)	使用一致的參考(黃金標準及盲化的橫斷式研究之系統性文獻綜論)	使用一致的參考(黃金)標準及盲化的個別橫斷式研究	非連續性研究或沒有使用一致的參考(黃金)標準的研究**	個案對照研究、低品質或無獨立參考標準的研究**	基於機轉的推論
如果不治療會有什麼後果? (預後)	初始世代研究(inception cohort studies)之系統性文獻綜論	初始世代研究	世代研究或隨機試驗的控制組**	系列病例報告、個案對照研究或低品質的預後世代研究**	不適用
這個介入治療有幫助嗎 (治療好處)	隨機控制試驗之系統性文獻綜論或單人交叉臨床試驗。(n-of-1)	隨機控制試驗或有顯著效果的觀察性研究	非隨機控制的世代/追蹤研究**	系列病例報告、個案對照研究或歷史對照研究**	基於機轉的推論
介入治療的常見傷害? (治療傷害)	隨機控制試驗之系統性文獻綜論、巢式個案對照研究之系統性文獻綜論、單人交叉臨床試驗(n-of-1)或有顯著效果的觀察性研究之系統性文獻綜論	個別隨機控制試驗或有顯著性傷害的觀察性研究	要有提供足夠的樣本數去排除常見之傷害,非隨機控制的世代/追蹤研究(上市後監測)。關於長期傷害,需有足夠的追蹤時間**	系列病例報告、個案對照研究或歷史對照研究**	基於機轉的推論
介入治療的罕見傷害? (治療傷害)	隨機控制試驗之系統性文獻綜論或單人交叉臨床試驗(n-of-1)	隨機對照試驗或有顯著傷害的異常觀察性研究			
值得早期診斷嗎? (篩檢)	隨機控制試驗之系統性文獻綜論	隨機控制試驗	非隨機控制的世代/追蹤研究**	系列病例報告、個案對照研究或歷史對照試驗**	基於機轉的推論

## 【分析結果】

分析結果Guo et al.(2021)RCT研究顯示,以瑜珈為基礎的產前介入,在實驗組和對照組之間,對懷孕期間壓力之改善效果差異是顯著的( $p < 0.0001$ ),Corrigan et al.(2022)結果也支持妊娠瑜珈介入對感知壓力有統計上顯著的有益效果( $p < 0.001$ );另外Villar et al.(2023)系統性回顧其中有關懷孕期文獻提到有產前瑜珈的介入實驗組壓力部分情形比對照組在改善壓力症狀方面更為有效( $p < 0.0001$ );綜合以上文獻,發現瑜珈可以使孕婦心情放鬆改善壓力。(見表二、表三)

表二

編號	作者 (年代)	研究設計	受試者條件與人數	介入措施	結果	證據等級
1	Guo et al. (2021)	RCT之系統性文獻綜論	審查到2020年1月,身心介入對孕婦壓力的文獻共28篇	實驗組: 1. 身心運動(瑜珈、普拉提) 2. 放鬆技巧(膈肌呼吸、漸進性肌肉放鬆) 對照組: 未接受任何身心介入的照護	本篇運用統合分析之方法,發現瑜珈為基礎的產前介入可顯著改善壓力( $p < 0.0001$ )	1
2	Corrigan et al. (2022)	RCT之系統性文獻綜論	審查到2022年3月,其中31篇研究符合納入標準	實驗組: 1. 30分鐘瑜珈治療綜合方法 2. 40分鐘冥想 3. 60分鐘課式、放鬆練習、深度放鬆技巧、唱頌 4. 75分鐘為懷孕改良的Ashtanga Vinyasa 瑜珈系統 5. 90分鐘連瑜珈、冥想攤倒式 對照組: 常規產前護理	本篇運用統合分析之方法發現產前介入瑜珈更有顯著的差異( $p < 0.001$ )	1
3	Villar et al. (2023)	RCT之系統性文獻綜論	審查至2022年12月15日期間,刪除重複資料後,最終選擇深入評估後10篇系統性綜論、共15篇統合分析	實驗組: 瑜珈 對照組: 瑜珈以外的任何積極治療、常規照護	本篇運用統合分析之方法評估實驗組措施對產前壓力影響的分析結果,實驗組相對於對照組有顯著的差異( $p < 0.0001$ )	1

表三

項目	作者	Guo et al.(2021)	Corrigan et al.(2022)	Villar et al.(2023)
		1	審查是否解決了明確重點問題?	是
2	作者是否尋找合適類型的論文?	是	是	是
3	你認為所有重要的相關研究都包含在內嗎?	是	是	是
4	作者是否做了足夠的工作來評估納入研究的質量?	是	是	是
5	如果合併審查結果，這樣做是否合理?	(I <sup>2</sup> : 90%)	(I <sup>2</sup> : 70%)	(I <sup>2</sup> : 50%)
6	審查的總體結果如何?	瑜伽介入對孕婦的壓力有效改善	瑜伽減少孕婦的壓力	瑜伽可以使孕婦心情放鬆改善壓力
7	結果精準嗎?	95% CI: -1.25 至 -0.63	95% CI: - 1.50 至 0.13	95% CI: -1.55 至 -1.59
8	此研究結果是否可應用到當地的族群?	是	是	是
9	是否考慮所有重要的結果?	是(焦慮、憂鬱)	是(憂鬱、焦慮、生活品質)	是(憂鬱、焦慮)
10	所帶來的好處是否值得所帶來的危害和成本?	是	是	是

(CASP UK, 2024)

## 【結論與討論】

綜合上述研究結果，以瑜伽為基礎的產前介入措施對於憂鬱、壓力、正常陰道分娩和縮短產程有正面的影響，提供此非藥物幹預措施，能有效減輕產前焦慮，但許多研究採用自我練習的方式，很難監控合規性和安全性，因此未來的研究應考慮如何實施和監測介入措施。

## 【臨床應用】

實證結果運用瑜伽訓練於臨床上懷孕期間的婦女，瑜伽類型推薦使用放鬆練習、深度放鬆技巧、調息、冥想、哈達瑜伽等多元的瑜伽類型，每週/每兩週進行12次或更多長時間（> 60分鐘），且至少持續四週能有效的降低其壓力。運動注意事項：

1. 類型：放鬆練習、深度放鬆技巧、調息、冥想、哈達瑜伽。
2. 頻率：每週或每2週進行12次，每一次>20分鐘。
3. 持續時間：>4週能更有效降低壓力，依個人需求調整。
4. 時機：任何孕期都可以開始執行，尤其是孕期較緊張或需情緒支持時。

關鍵詞：Postpartum women 孕婦、yoga 瑜伽、pressure 壓力

# 騎單車環島

李慧玲 苗栗縣烏眉國小護理師



秋末，一群畢業生的家長萌生了騎單車環島畢業旅行的念頭，我成為與三十多位夥伴隨行的護理人員。這趟獨特的畢業旅行，從苗栗縣通霄鎮烏眉國小楓樹分校為起點往南，然後逆時針方向環繞台灣一周，可說是苗栗縣教育單位的創舉。

單車環島的籌備過程，就像是一場精心的交響樂。為了讓孩子們能更有信心地踏上這趟環島旅程，學校做了許多前置準備。然而，在一次次的團體練習中，我們發現了一些意想不到的挑戰。有孩子因為不熟悉車輛操作而摔傷了膝蓋，也有孩子因為體力不支而半途而廢。這些小插曲，讓我們意識到，單車環島不僅是一場身體的挑戰，更是一場心理的考驗。

為了應對這些突發狀況，我們特別加強了安全教育和急救訓練。我記得，有一次，一個小男孩在騎車時，不小心摔車跌倒，孩子嚇哭了，其他同學也圍了過來，一時間場面有些混亂。主任有條不紊的將閒雜人員疏散，並知會我趕緊上前，一邊安撫孩子的情緒，一邊仔細檢查傷口，並有效率進行簡單的包紮。這個小插曲，讓孩子們深刻地認識到安全的重要性，也增強了彼此的互助默契。

出發前夕，我仔細檢查了醫療包裡的每一件物品，心中充滿了期待和緊張。我擔心，在長途跋涉中，孩子們會遇到各種各樣的問題，而我是否能及時提供幫助呢？出發時，迎著東北季風的順風，濱海的景色浪漫迷人，水稻梯田風情萬種。然而，美好的風景交織旅途的辛勞。過程中，一位家長因為路面濕滑而滑倒，手腕處出現了明顯的紅腫，車褲膝蓋處破損。我立即對她進行消毒和冷敷，並建議她暫時休息。看著她一臉堅毅的表情，我感到十分佩服。她堅強地說：「沒關係，我休息一下就好了，我不想延誤大家行程。」

到了車水馬龍的台南和高雄，我們面臨了擁擠車陣的考驗。在一次紅燈起步時，一個孩子因為反應不及，被後方自行車追撞，所幸只是輕微擦傷。這件事讓我們更加意識到，在城市騎行時，一定要保持高度警惕。接下來東台灣的海岸線風光秀麗，但潭美颱風和東北季風的共伴效應讓這趟旅程充滿艱辛。有些孩子因為長時間的騎行而感到疲憊不堪，甚至出現了肩頸痠痛，雙腿痛麻的症狀。我用噴劑舒緩、按摩放鬆以及伸展運動，幫助他們緩解不適。為了有效能補充能量，選擇便利商店的香蕉、低糖豆漿（或低脂牛奶、無糖優格）、雞胸肉、蔬果沙拉都是原形食物的參考。

最後一哩路，親師生們奮力踩踏，終於成功登頂抵達後龍好望角。站在高處，回望這段充滿挑戰的旅程，我感到無比雀躍。這趟環島之旅，不僅讓我們見證了台灣的繽紛面貌，更讓我們看到了孩子們的努力與蛻變。他們學會堅持，學會團隊合作，學會關愛他人。

美國作家安奈斯·尼恩說：「生活隨人的勇氣大小而收縮或膨脹。」這趟冒險開出桃花源，也讓我深刻地體會到，作為一名護理師，不僅要具備專業的醫護知識，更要有一顆關愛之心和充沛的體力。從判斷傷口的嚴重程度、提供心理支持，到規劃醫療物資、提醒安全注意事項，每一項工作都考驗著我的專業素養。我和親師生一起追夢——騎單車環島，生動地呈現嶄新的里程碑。