



# 新進護理人員壓力團體工作坊

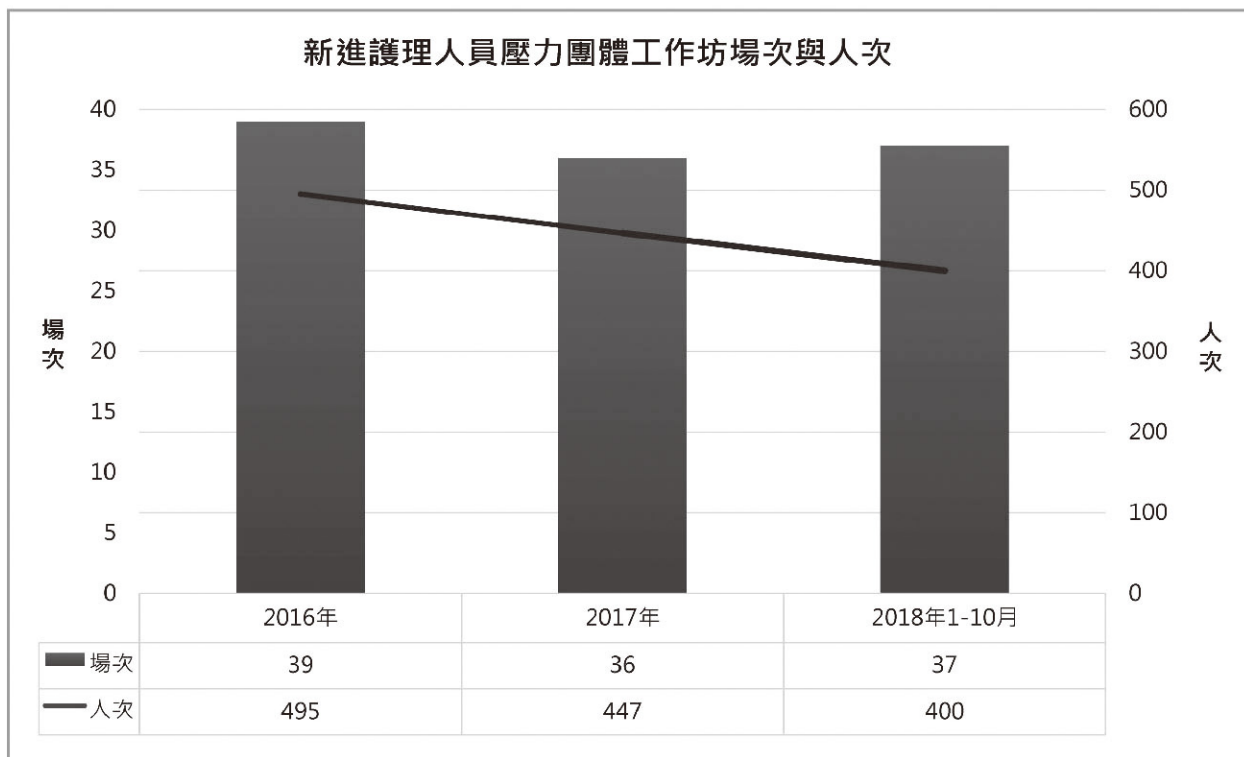
李雅文 ◆ 彰基護理部 副主任

**新**進護理人員在工作場所的壓力是很高的。研究顯示新進護理人員在工作第一年因壓力大導致身心失去平衡，出現許多身體和心理症狀，甚至導致離職的發生。彰化基督教醫院護理部為協助新進護理人員適應工作職場，減輕工作壓力，提供面對壓力的處理方式，從2007年開始至今，舉辦過不同形式的新進護理人員壓力團體工作坊，經過不斷的教學PDCA循環，從開始由護理部主管擔任工作坊主持

人到外聘彰師大心理諮商及潛能發展中心專業教師，一直到2017年8月開始，由本院的心理諮商中心專任心理諮商師擔任壓力工作坊教師，從心理諮商角度協助新進護理人員探討自己的壓力源，重新認識自己，以更適應職場生活。目前工作坊以每個月舉辦每次1.5-2小時的方式持續進行著。

## 壓力工作坊的特色

- ◆ 特色1：參加者全部公假公費，舉辦場次及參加人次如下：





- ◆ 特色2：運用「夥伴式臨床演練教學（Partner in Practice: Senior Helping Skills）」：將兩年內不同學習階段的新進護理人員組合在一起進行，透過反思、討論與活動分享，學習問題解決，培育互相成長、強化自主學習，達到同儕互相支持的目的。
- ◆ 特色3：初階到進階的活動設計：活動兩年內三階段（試用期三個月內，滿一年及滿兩年）的諮商活動設計，例如試用期內的活動設計為「你從哪裡來（30分鐘）、人際蠟像館（60分鐘）、案例討論（20分鐘）及總結與賦歸（10分鐘）」。
- ◆ 特色4：提供開放具隱私的活動空間：由專業臨床諮商師擔任講師，取代過去傳統上由護理主管直接擔任輔導者，將上下屬關係可能造成的利害關係降到最低，可讓新人暢所欲言。

### 壓力工作坊成效

未來將持續追蹤同一群護理人員在壓力團體介入後的成效及發現並轉介需額外協助的新進護理人員人次。

