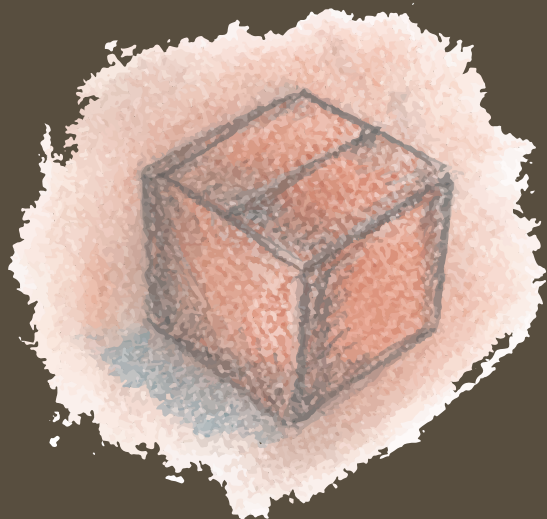




我們因在醫療時相遇，
我會好好收藏在心底。

更多資訊，請瀏覽



哀傷關懷網站
QR Code

創作者：楊雅鈞、張沛恩
總編輯：黃宗正
執行編輯：陳惠文、陳湘濤
出版者：蓮花基金會
出版日期：2020年11月



衛生福利部
國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

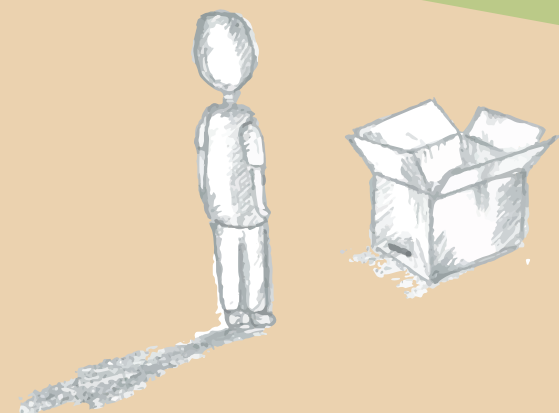


蓮花基金會

本活動經費由國民健康署菸品健康福利捐支應

為悲傷留一個位置

I Need a Space



醫療人員版

讓我們 共同走過悲傷

醫護人員因工作特性，讓我們經常面臨失去病人的痛苦。每當有病人過世時，我們都會專注在護理病患和撫慰家屬的傷痛，沒有時間關注自己，只能將難過隱藏於心，繼續的完成工作。

醫護人員經歷的並非喪親之痛，而是反覆經驗失去病人的事實，與家屬共同承受著失去的悲傷。

我們可能會感受到，
死亡有時是悄然而過的惆悵…
死亡有時像石頭般的沈重，讓人難以面對…
死亡有時則是預備好的，那是祝福的哀傷。

死亡用不同的形式，讓我們領略到生命的消逝與死亡共在的自然定律。

是什麼讓我們仍堅守在醫療崗位，持續的照顧著病人呢？

是身為醫護人員的天職？

還是我們的慈悲？

或者…

是每個人對工作的那份初心，引領著我們能與病人同甘共苦。

醫院是高壓的工作環境，我們隨時都處在戒備的狀態，加上長時間不斷地承受與經驗「失去」的傷痛，都會耗損我們對工作的熱忱與付出，逐漸地影響我們的身心狀態。若想續航在醫療場域，則需懂得照顧自己。

你可以運用下列的身心行為檢視表，來核對目前的身心狀態。

生理感覺



- ☐ 頭痛 ☐ 疲倦 ☐ 胃脹 ☐ 便秘
- ☐ 耳鳴 ☐ 眩暈 ☐ 肩頸酸痛
- ☐ 心悸胸悶 ☐ 反覆感冒 ☐ 缺乏精力

情感方面



- ☐ 內疚 ☐ 焦慮 ☐ 責備 ☐ 挫敗
- ☐ 緊張不安 ☐ 無力感 ☐ 心煩氣躁
- ☐ 覺得悲傷 ☐ 心情沈甸甸
- ☐ 容易為小事動怒

行為方面



- ☐ 失眠 ☐ 食慾不振 ☐ 無法克制食慾
- ☐ 不愛與人互動 ☐ 坐立不安 ☐ 哭泣
- ☐ 注意力無法集中 ☐ 過度的消費行為
- ☐ 沒有體力做喜歡的事情

貼心的小叮嚀

身心行為檢視表的目的是在提醒你，能適時的照顧自己，讓身心靈都能擁有喘息的空間。

願意體會死亡帶給自己的生命意義，是我們想要照顧醫護人員的初衷。因為能夠陪伴悲傷的自己，是一件關於愛的事情。我們可以從照顧自己做起，願意為悲傷留一個位置，允許它的存在。

自我照顧方式

1. 你可以學習**認識、接納、傾聽和理解**自己的情緒。
2. 你可以找到可信任的同事、朋友或是家人，分享內心的難過。
3. 你可以找到喜愛的休閒娛樂，讓生活更加豐富。
4. 你可以養成運動的習慣，幫助自己紓解壓力和提升心情。
5. 你可以培養寫日記或是隨心書寫的習慣，讓心情有抒發的空間。
6. 你可以每天花五分鐘練習正念靜心，讓身心獲得平安。
7. 你能容許自己哭泣，因為**有付出愛**，才会有悲傷。
8. 你能試著談論死亡，因為善待悲傷就等同於善待自己。
9. 當你覺察自己已無力承擔時，請鼓起勇氣尋求他人協助。