

高雄榮民總醫院護理部

Department of Nursing Kaohsiung Veterans General Hospital

新冠肺炎防疫紀念冊

*COVID-19 Epidemic Prevention Commemorative
Book*





序

Love

“上帝”的恩典遠遠超乎我們所想所求！回想自護專畢業投入職場以來，我曾遇著許多難處試煉，但事後回想好像許多記憶不詳，甚至連SARS、921、莫拉克風災...好像都是遙遠的片段的記憶，這次新冠肺炎(COVID-19)居然趁著農曆年假悄然突襲，但也由過去累積的經驗，在長官的領導下，我們沉穩應對。新冠肺炎爆發期間有負壓隔離病房經驗的護理長，馬上取消休假調回隔離病房，修整標準文件、人員教育等；急診護理長與急診同仁們迅速建置戶外篩檢站；值班護理長立即調度人員，站上第一線守住醫院管制口，建立物資基本配備；護理部的督導長們為了第一線的護理人員，馬上啟動封塵的記憶製作防護罩；資訊護理師設計網路表單配合衛生政策需求...，許許多多的臨時任務，在大家同心合作下，均圓滿完成。

而這段期間的歷練，我們鼓勵同仁用相機、用文字記錄下來，謝謝投稿的同仁們，用此紀念冊收錄滿滿“恩典”！

護理部主任 王棋

2020.05.12



目錄

Love



愛的視角長官 *Memory*

- 有你真好們.....01
- COVID-19防疫經驗.....02
- 學會珍惜.....03
- COVID-19之吻.....04
- 急診轉彎處.....07
- 為始終堅守崗位、站在前線的防疫護理師們喝采.....08



站在最前線 *Nurses Memory*

- 疫不容緩護守崗位.....10
- 義不容辭.....12
- 我在「防疫」中體會的護理價值.....13
- 急診室的秀女.....14
- 願“嘉零”永在.....15



- 簡單日常轉眼即逝.....	16
- 原來我在第一線.....	17
- 一場浩劫.....	18
- 堅守崗位.....	19
- 「防疫」努力不懈.....	21
- 挺身而出.....	22
- 你是我的動力.....	23
- 我們之所以存在.....	25
- 防疫你我他.....	26
- 回首過去.....	27
- COVID-19來了!.....	29
- 疫情中見溫情.....	31
- 身體力行，遠離COVID-19.....	33
- 心觀沸岩札記.....	34





愛的視角
長官 *Memory*



有你們真好

Love

ND 周學智

猶記得17年前的SARS，每天早出晚歸在醫院忙著防疫，看著聽著周邊不斷更新的訊息，隨著疫情驟升，同仁的先生，因著太太是第一線護理師，而被同事以異樣眼光，甚至視同傳播源避之唯恐不及的對待，最後被迫放無薪假，我告訴同仁們，我們一起努力，一個都不能少，我們會贏，各位先生的公司會感謝我們，配合醫院高規防疫，高雄榮總果然打了漂亮一戰，而我自己也在這段艱辛歲月裡完成了畢業論文，順利離開校園。

這段已逐漸被淡忘的記憶，卻在今年過年春節封關前被開啟，過年身雖在家人身邊，但心卻在每天的報導與不時傳來叮叮咚咚的LINE訊息中，不是過年的賀喜，而是一則則防疫的叮囑，每次查管制疫口，不論早晚、晴雨、上班或假日，總會看到一群認真的面孔、面對前來民眾諸多疑慮與抱怨，但努力委婉說明及互相打氣加油，一一化解衝突，心中暖流油然而起，這真是一幅美麗的畫面。

不論早上或晚上、平日或假日，看到每次查房中，看著戴著口罩，忙著工作，手未停歇的同仁不分彼此、相互支援，面對詢問是否需要幫忙時，總是抱以微笑說，沒問題我們可以的，甚至舉起雙手做出加油的手勢，總讓我感動莫名。下班甚至假日看到護理長們傳來的訊息，雖然讓我擔心掛念大家休息的時間是否足夠，畢竟這是一場跟時間賽跑的長期作戰，但是大家似乎不以為意，也不以為苦，心中只想一起搭好滴水不漏的防疫網，贏得這場戰役，我只能心中默默地感謝上帝，有你們真好，願上帝祝福大家。





Love

COVID-19防疫經驗 ND 林麗英



2020年1月21日台商返台後成為台灣新型冠狀肺炎首例，新型冠狀肺炎也如火如荼地侵襲世界各地。2004年SARS的恐懼經驗彷彿又回到眼前。2004年SARS時期自己是臨危受命調入SARS檢疫隔離病房，每天是全副武裝、戰戰兢兢的接觸進來的病人，當時對於防疫的概念沒有十分清楚的SOP，因此對於醫護同仁總是請大家做好萬全的防護，做到萬無一疏，並逐漸建立檢疫隔離病房的各項SOP，當時建立的防疫概念、洗手的重要性、醫護人員作業或清潔工的工作流程都十分重要，但十多年過去了，這些防疫的重要概念好像逐漸遠離我們，甚至忘記它的重要性，但是當新型冠狀肺炎發生時，以往的一切情景、防疫SOP馬上又回到腦中，雖然擔心、害怕還是有，但是面對新型冠狀肺炎，我們更知道做到萬無一疏的重要性，更知道如何因應，做來更顯得心應手。而醫院及各部門主管們更是走在前面，從過年前就開始防疫行動，不僅對進入醫院的人進行篩選，對防疫入口守門人、各單位醫療人員、清潔人員等加強防疫相關教育訓練，並全院動員，不論醫療人員、行政人員、志工們等大家傾心傾力，團隊合作、不分你我的精神令人感佩！而中央指揮疫情中心也很快的即時更新各項疫情訊息、SOP，讓我們得以遵循。

今年新型冠狀肺炎給世界帶來了一場大災難，罹病及死亡人數不斷攀升，令人惶恐、感嘆！彷彿世界大戰的災難！台灣所幸防疫有成，疫情未擴大，身為台灣人更感榮耀、幸福！期望疫情趕快過去，雨過天青能建構世界更美好的未來！



學會珍惜 Love

HDU 楊淑雅

2003年的SARS，我戴著N95口罩站在第一線幫民眾量體溫；2020年的COVID-19，我嚴守著血液透析室。COVID-19報到，適逢農曆春節，醫院如往常，合併病房，人力相互支援，讓大家輪流休假過個好年；但血液透析護理師一如平日，得為長年洗腎病人執行血液透析治療以延續其生命。1月21日當台灣出現首例COVID-19確診個案，面對未知敵人，大家神經隨之緊繃，因應疫情流行，醫院進入戒嚴狀態，拉起封鎖線，嚴格管制門禁、入口量測體溫、勤洗手、嚴格限制訪客及陪病者，但洗腎病人卻不得不每週三次到醫院報到，被嚴格規範要遵守透析室門禁管制，進入透析室前先洗手、監測並登錄體溫，採用實名制透析證，才能進出醫院管制口、每次洗腎過健保卡查詢旅遊史，透析護理師實名制發放洗腎病患口罩，嚴格為防疫把關；因應疫情精準防護準備，更至負壓隔離病房演練透析流程及相關設備如何擺放，確保萬一有透析確診個案時，同仁均能功成身退。

COVID-19疫情是全世界共同的浩劫與話題，戴口罩與量體溫成了全民運動，曾幾何時，以往一個廉價的口罩竟然變得如此珍貴，在台灣排隊買口罩成了特殊奇景，所幸自己是醫療工作人員，實名制領用口罩，不至匱乏；當各國缺乏防禦物資時，我們卻能得到充分供應，幸福感油然而起。看到「I stayed work for you. You stay at home for us.」的標語時，我潸然淚下，為醫療人員堅守崗位的辛勞與民眾足不出戶共同為防疫把關的心而感動，看到人心的美善，相信我們一定能攜手走過嚴峻的疫情。



COVID-19之吻

Love

W101 戴瑞芬



某日，看著電視正回顧當年--「SARS來勢洶洶...那段用N95 口罩蓋住人際間信任的日子，以時間軸方式，帶著大家回到當年SARS風暴中，空氣中瀰漫著不安與恐懼的和○醫院...共11名醫護殉職..至今仍是台灣人心裡的痛...」。看著這些犧牲的夥伴，想著如果有一天，再度發生這樣的疫情，我們要怎麼面對呢？沒想到，這日真的到來。

大年初一，金雞報曉，在這一天，要做的就是拜年。一早踏進病房，同仁蜂擁而上，「阿長、阿長...新年快樂，紅包拿來...」，從未如此熱絡過，知道這群美女，飲料是打發不了，隨口說，「主任通常初一會來發紅包，趕快練習說說-新年快樂、恭喜發財、紅包拿來」，果真，認真分配口號。12:25用餐中，同仁進來通知，主任請妳現在去護理部，大家高興叫著，真的要發紅包了~

踏進護理部，印入眼簾是長官沉重的臉色，「需要你們幫忙，要開始管制大門，可否清點初二至五護理上班人力，安排醫療、高齡大門口管制人員...物資補充...」，突然意識到疫情再度來勢洶洶，我們必須主動應變，不似當年被動處置，被病毒打趴了。如今疫情已經3個月，每每看到長官們責無旁貸的扛起所有的責任，解決管制口動線的規畫、人員教育及訪客問題..等，尤其第一線的護理師們，更是義不容辭的守著大門防堵疫情，護理部的全體動員相信大家看見了，近日也常常聽到各部科室的鼓勵，「護理部太辛苦了...太厲害了...」，由於長官們的遠見，超前佈署，所有護理同仁的配合，至目前得以防堵成功。今年真的度過了一個特別的年，有意義的年，我想終生難忘，但是，只得向同事說「沒有帶回紅包，只有帶回任務啦....」。

2月初，首日採用刷健保卡才能進入醫院，造成許多民眾



不便，大排長龍，記得有位大陸剛返國民眾來探病，因健保卡警示，防疫口人員不讓其進入，該民眾怒氣洶洶大聲斥責，「我已經進去探訪3天了，你們現在才發現，搞甚麼○×○...」，只得走過去，口氣堅定告知，「先生，防疫指揮中心不斷宣導，如由疫區返國必須主動告知...你前2日有主動告知嗎...所以才要開始健保卡管制」，該民眾自知理虧黯然離去.....剛開始防疫口的管制衝突，不斷重演。

4月底，某日日正當中，協助防疫門口地板標示，提醒民眾排隊保持社交距離，突然有位老奶奶，「你們辛苦了~台灣有你們真好....」，多位民眾跟著附和，現場的我隨口回，「謝謝你們的配合，這麼熱的天還排隊刷卡，台灣有你們也真好.....」內心感動得快哭了，很訝異短短幾個月的轉變。由於當年SARS的慘痛經驗，讓國人願意配合國家的指示，犧牲約束自我的自由度以換取社會安全，再再顯示民眾整體防疫素養是不斷的提升，自然形成一種防疫文化。而政府的資訊明確化，利用完善的健保資料庫與移民署出入境管理系統的結合，讓我們可以立刻知道進入醫院不論是就診病人或訪客的旅遊史，並做出風險評估，即時採取應變措施更功不可沒。

COVID-19橫掃全球、人人恐慌，一日，全家觀看疫情，趁此機會告知孩子，「當年SARS，你剛好在我肚子裏，我是你的保護傘...你要感恩歐..」，全家已經討論到如果媽媽因工作需要隔離，需住1樓孝親房，我說「那你們將3餐送門口，敲3下，3分鐘後我會出來取..」，兒子說「NO.NO-隔離要落實，防疫要確實，有food panda啊，你直接點餐，3分鐘後自己去門口取，我已經幫你下載APP，我長大了，現在我是你的保護傘」，真是無言....。其實，最擔心的莫過於外子，每當疫情發生時，衝擊最大的除了醫療人員，就是家眷，當年SARS亦常聽到醫護人員的孩子在學校被排擠，外子曾說有次參加勤教訓練，坐最後一排，被長官瞄見，立馬說「某00，你從明天開始放假一周」，外子自嘲這是福利嗎，同事笑翻了。然



而，他們也承擔了巨大的身心壓力，我們須對家人多些說明，讓他們多些寬心。

今非昔比，因為第一線醫療防疫人員的守護，國人的配合相挺，讓疫情控制得宜，很多餐廳、集團等企業，為了感謝辛苦的第一線醫護人員，都推出專屬優惠，媒體也常出現，「您挺台灣我們挺您，感謝有您守護我們」此類對醫療人員的感謝標語，真的給予我們很大的支持與防疫新動力。這些都再再顯示，台灣社會不管在人民的素養、社會的安定、公共衛生以及醫療水平，都有顯著的進步。

當年的SARS我們未知，如今的COVID-19我們已知了，高榮在防疫上真的超超前佈署，旁人還在觀望時，我們已經守大門了。憑藉過往的SARS、新型流感等經驗，讓我們的醫療水平、公共衛生體系不斷的進步與健全，大家也知，如果醫療系統崩盤，社會就會動盪不安，造成更高的死亡率，都願意為社會盡一份心力，一起努力一起守護度過此次疫情。防疫工作仍在持續，期待面對這個艱難時刻，用睿智、勇氣與關懷一起齊心抗疫，疫情終將過去，早日回歸常態生活。媒體上常說台灣是「防疫模範生」，那我們高榮更是「超級防疫模範生」。

後記~ 某日，至大門補充物資時，有位民眾沒戴口罩無法進入，於是去口罩機買口罩，沒想到錢投入，口罩出不來，便開始搖晃口罩機，當日警衛非常機靈的將手中酒精交給我，「我去處理一下，幫我看守一會」，結果...警衛跟著用力晃，見狀，走過去將酒精交回警衛手中，「你回去，我來處理」，警衛回頭不忘交代說，「你打電話給護理部王主任，她會的」，我說，「你厲害，怎麼知道我們主任會修理機器，但是，她現在很忙沒辦法來修..大哥，口罩機上有標示廠商電話，以後直接打電話即可...」。可見，護理部(護理人員)是讓大家多麼能信任的單位，凡是，大大小小的狀況都會需要我們，真的，相信我~



急診轉彎處

Love

紅磚步道，比鄰相依綠色灌木
清風徐來時，空氣中能聞到隱約沁心七里香
深夜尋著香味，褪下疲憊
清晨尋著香味，披戴熱情
日復一日，來來回回，追逐這種感覺
如果 你曾走過這條路
如果 你曾經驗這風景
經過時會微笑佇足，在急診轉彎處...

四月，桃花夭夭，淥水盈盈
陽光未至毒辣，冷風不致酷寒
不透氣隔離衣裡覆蓋著炎炎熱氣
全罩式護目鏡下遮蔽著淋淋汗水
手是熱的，降溫噴霧是冰的
日復一日，來來回回，追逐這種感覺
防堵傳播的心，是貫徹的
如果 你曾經驗這風景
經過時請微笑佇足，在急診入口處...

二月，乍暖還寒的深夜
不透氣隔離衣，擋不住刺骨冷風
全罩式護目鏡，化不開濛濛霧氣
手是冰的，暖暖包是熱的
日復一日、來來回回，追逐這種感覺
防堵疫情的心，是堅定的
如果 你曾走過這條路
經過時請微笑佇足，在急診入口處...

五月，春末初夏序幕
陽光斜灑在肩上 是燙的
微風吹拂在身上 是熱的
紅磚步道盡頭，比鄰相依綠色灌木
緬梔花怡然佇立，枝頭雪白恣意奔放
如無畏的勇氣滿溢出檢疫圍籬
它的花語希望、復活、新生。

ER 高佩諺



Love

為始終堅守崗位、站在前線的防疫護理師們喝采

W102 陳婉如



2019年12月，一種未知的病毒正悄悄蔓延，僅僅不到兩個月，從一開始人們的不以為意，到愈演愈烈一發不可收拾，病毒從中國武漢擴散至全球一百多個國家，及至今日已超過300萬人確診、25萬人死亡，可謂人類史上第三次世界大戰，只是這戰役是病毒向人類宣戰，而多數國家卻錯失先機，未能及時防範。因為有17年前SARS的前車之鑑，加上對於疫情的敏銳度及防疫的重視，台灣在這次戰役，成為最佳的示範，因為提前佈署，避免成為重災區，因為及早防備與對外支援，大大提升台灣在國際的能見度，並讓台灣加入WHO的聲浪不斷，我們的防疫成果，讓身為台灣人民的我們感到驕傲。

本院為南部公立醫學中心，守護著病人的健康與安全，並提供醫護人員安全執業環境。對於疫情防堵，身負重任，2020年1月疫情發生的第一時間點，院方睿智明確且快速成立跨團隊防疫小組，擔負起防疫、溝通、協調及各項應變措施；身為感染科病房的我們，更是一肩扛起這沉重的負荷，於2月17日正式成立肺炎防疫專責病房，加強洗手、戴N95口罩、防護面罩、穿隔離衣、雙層手套成為我們的日常，護理師們年輕的臉龐上留著N95口罩留下的壓痕、工作服及隔離衣下浸透的汗水、以及數不清的頻繁洗手讓雙手乾燥脫皮...是我們對防疫工作的堅持。隨著疫情變化，每天都有不同訊息的湧入：「昨天是大陸港澳回國要隔離，今天怎麼又變了？」、「居家檢疫？居家隔離？自主健康管理？有何不同？」、「之前醫院限制訪客人數2位，今天起改為禁止訪客，只能留一位陪病。」不斷更新的資訊，讓一線臨床護理師，除了具備專業知識照護病人，也必須清楚如何回答家屬這些與疫情相關的問題；對於進出醫院人員，我們更是嚴格控管，核對身分、過健保卡，甚至還有病房因此抓到非法外勞，我們都笑稱自己

是護理界的FBI。

因應疫情，肺炎防疫專責病房配合感染管制政策，必須在最短的時間內制定一套讓臨床第一線工作人員共同遵循的照護標準，包括COVID-19新冠肺炎「採檢流程」、「病人收治及照護標準」、「照護注意事項」、「陪病者TOCC登記表」、「入住病人及陪病規範」...等等，這些照護標準的建立、防疫物資的領用、防護裝備著裝及脫卸的環境設置，都是在短短幾天內完成，之後更是依著疫情變化，隨時調整更新並快速修訂照護流程，目的就是要讓同仁工作流程順暢、有條不紊，最重要的是安全且安心的照護病人。未雨綢繆的護理部長官們，快速召集了各病房的護理師前來接受防疫人員教育訓練，不但安排實體課程，進一步來到102肺炎專責病房及103負壓隔離病房實習，就是希望倘若疫情繼續擴大，我們前線的臨床工作不會因此而潰堤，因為一旦臨床失守，受到影響的不只是個人或醫院，而是全國的淪陷。

任何新興傳染病的發生，衝擊最大就是站在最前線的臨床護理師們，我們勇敢無畏地保護著病人及家屬，但我們也會擔心，也會害怕，擔心家人可能因為自己而被感染、或是被大眾投以異樣眼光，害怕疫情一發不可收拾，自己可能因此犧牲.....但也對能夠參與這場戰役感到自豪，因為當有一天我們回頭想起，會為了自己站在這場戰役的第一線而感到光榮。比起其他人，我們對於新冠肺炎這個名詞有著更深刻的想法，尤其在歷經過SARS、MERS等疫情，說毫無怨尤這太沉重，因為醫護人員也像一般人一樣有著七情六慾啊！

而疫情隨著時間逐漸趨緩，感謝院方、護理部全力相挺，有了最堅強的後盾，讓我們更有勇氣對抗COVID-19的肆虐；感謝民眾提供物資配合防疫；更感謝並肩作戰的護理夥伴們，在這一次戰役中堅守崗位，沒有抱怨的聲音，沒有人臨陣脫逃。讓我們為勇敢的自己喝采，因為有我們，防疫無缺口！因為有我們，院內零感染！我的護理夥伴們，請給予最熱烈的掌聲，謝謝自己，謝謝所有站在第一線的護理尖兵們。



A decorative border of watercolor flowers surrounds the text. It features large, detailed roses in shades of peach, pink, and orange, interspersed with smaller yellow flowers and green leaves. Some branches also bear small, round, brown buds.

站在最前線

Nurses Memory



Love

疫不容緩護守崗位

ER 高藝芬

懵懵懂懂地踏上護理之路，一走就走了20幾年，護理之路雖然辛苦，但從未有萌生退出護理工作的念頭，能在緊急的狀況下救回病人的性命，是我最大的成就，也因為對護理工作的熱愛，所以即使工作再辛苦也甘之如飴。這段時間竄起的新冠肺炎COVID-19，是繼SARS之後讓全球恐慌的新型冠狀病毒。

抗SARS的記憶仍鮮明地烙印在腦海裡，原本以為噩夢已經遠離，孰不知現在面對的是比SARS更難對付的新冠肺炎COVID-19，因為有了抗SARS的經歷，這次面對防疫的心情是意外的平靜、淡定，在工作上也更加的得心應手。

隨著疫情的加溫、國外確診病例的攀升，讓全世界都亂了陣腳，經濟也連帶地受到影響，不僅搞得人心惶惶，更是累垮了醫療院所，站在第一線的我感受非常的深。每天都會有民眾打電話來詢問新冠肺炎的相關問題，還有出國玩得開心回來又要擔心得病的人更是不計其數，所以想來篩檢新冠肺炎的人也增加了我們的工作量，一套防護衣的成本非常的昂貴，醫療資源的浪費讓我看眼裡疼在心裡，我們要去面對疑似個案跟確診個案，還要送檢體篩檢，心裏不是不會恐慌，不會害怕，而是身為一個護理師的我，不容許自己有那些念頭跟想法，我只會告訴自己把該做的本分做好，這些種種的感受，不是身歷其境的人是無法感同身受的。

在炙熱的夏天，穿著「戰袍」站在戶外檢傷對我們而言是一種酷刑，悶熱的天氣再加上N95口罩，不僅是說話非常費力，就連呼吸都很困難，除了汗流浹背之外，卸下口罩時雙頰的壓痕更是清晰可見，雖然很醜但對我們而言卻是一種榮耀，因為它代表著防

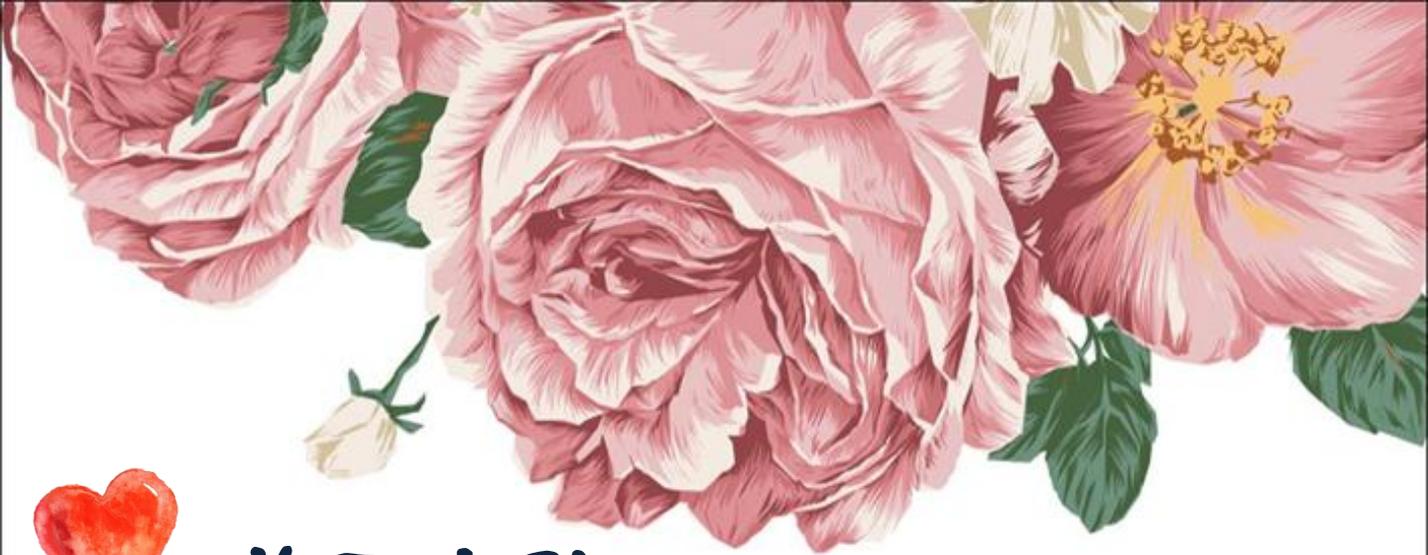
疫當中所留下的痕跡。為了保護自己跟戰友們，也為了國人的健康，我們在TOCC的詢問上不容許有任何的遺漏跟閃失，戶外檢疫區是很重要的一環，在詳細的詢問過程中，常常遭到不能體諒的病人及家屬謾罵，尤其是在限制訪客後，更覺得我們不近人情，但儘管如此，我們還是按照正常程序與流程來執行，因為我們很清楚不能有任何的閃失跟防疫漏洞。

在疫情巔峰時期，確診人數不斷的增加、轉院的、救護車載來的、自行來就醫的，常常造成篩檢的人數爆量，也增加了急診的工作量，所幸護理部有調配人力到急診支援，讓我們有足夠的人力來做靈活的運用，也讓我們能有喘息的空間，防疫不止是醫護人員的工作，而是每個人的責任，民眾若是能在這個時刻共體時艱，好好的配合政府的防疫政策，我想疫情會漸漸趨緩的。

新冠肺炎雖然造成了醫護人員的工作量，不過卻也看到了民眾們的愛心，有很多業者為了感謝我們的付出，有推出吃飯打折的，買一送一的方案，甚至是送防疫便當。讓我們在最前線的防疫人員有足夠的營養來對抗病毒，在這個敏感時期大家要做好自我防護，該自我居家隔離的不要亂跑，不要再把病毒擴散出去，這樣才能早日恢復正常的生活。

防疫期間醫院給了我們非常完善的防疫配備，非常感謝院方讓我們有足夠的防疫資源，讓我們處在危險的環境中卻能安心的工作，在防疫過程中，長官也隨時提供我們最新消息，讓我們很清楚防疫的注意事項，台灣有了抗SARS的經驗後，對於新冠肺炎的防範真得比國外強，只要民眾配合度高，我想疫情會很快過去的。

有人說護理工作是很卑微的工作，但我卻不以為然，我以我的工作為榮，我們做的事是一般人所做不到的，我堅持南丁格爾的精神，再苦也會撐下去，我有家人的愛支撐著我，讓我能專心的投入在工作中，防疫期間所有的醫護同仁們辛苦了，希望所有的夥伴們能在這次的防疫當中全身而退，不損一兵一卒。



Love 義不容辭

年初，當大家興高采烈準備農曆春節時，病毒悄悄來臨，長官們已積極啟動防疫措施，與當年SARS一樣，病毒來的突然，不同的是，有了之前的經驗，這次的防疫啟動的很快，從戶外篩檢、測量體溫、所有人員配戴口罩到門禁管制、訪客限制，不論是行政人員還是臨床工作人員，全員配合啟動防疫。

身為急診人，參與防疫義不容辭，配合疫情，每天有新的訊息，也有不斷更新的流程，戶外檢傷及戶外發燒篩檢站協助採檢醫護人員，從寒冷的冬天，穿著防水隔離衣及使用暖暖包，到炎熱的夏天，汗流浹背及遭受蚊子攻擊，大家都不喊辛苦，堅守崗位，在室內來自各單位支援的學弟妹，也成了我們最強的后盾，大家只希望疫情快點結束，回復正常生活。

美中不足的是，當護理人員努力配合執行詢問TOCC及門禁管制時，家屬及病人的失控及不耐煩，讓我們感到很無奈，也很受傷，常常在想，很多報導都說感謝醫護人員的辛勞，但是卻未給予臨床醫護人員實質的尊重；當我們詢問TOCC時，常常未問完，病人及家屬都會不耐煩的說：沒有啦、都沒有啦...，限制訪客，家屬會說一定要2人陪同病人，拒絕家屬，有時還會接收到家屬瞪大不滿的眼神及大聲的叫囂，唉~真是為難啊！

ER 丁文秀





Love

我在「防疫」中體會的護理價值

ER 季季衡

記得踏入職場前經歷的SARS、八一石化氣爆、花蓮大地震、八仙塵爆，到現在的新冠肺炎疫情。每當災難發生，護理師是最接近病人的醫療人員，陪伴在每個人左右，不管是出生、生病、衰老或邁向人生盡頭，護理人員是醫療團隊中的軟實力，這就是護理在我心中之所以偉大的原因吧！去年畢業投身護理職場，除了學習正確應變病人的病況，更要學習面對生離死別、酒醉鬧事、輻射及化學災害、家暴、甚至是濫用醫療資源、急診暴力等高壓情況下，或是家屬突如其來不講理的要求，這是在急診工作的一年半時間裡所面臨的酸甜苦辣。

在急救室裡，重症病人生死往往只在一瞬間，而急救室外，是一群心情如熱鍋上螞蟻般無助的家屬，身為護理師，我們只能在有限的時間內，以專業的團隊協助病人為生存而奮力一搏，還記得在一次晨間會議中，護理長針對單位異常事件說道：「你們知道甚麼是團隊嗎？急診是個重視團隊意識的單位，我們應該要為提升急診照護品質而共同努力，同事們之間也要互相幫忙才對！」其實護理長講的這段話，對當時的我並沒有特別深刻的感受，直到今年爆發新型流感疫情，透過建立各專業人員間的合作與分工，積極協助每日更新防疫政策、程序，並提供第一手的科學數據補充最新的防疫資訊，急診「戶外檢傷站」、「發燒篩檢站」、「新型流感住院及採檢流程」的設立與實施，確實配合中央實行病患分流的機制措施，確保第一線防疫人員的安全，降低院內感染的風險和傷害。每日長官發來的防疫通報，更是我們每日落實檢疫的遵守指南，漫長又艱苦的防疫過程靠著的是長官的支持及同事間的互相幫助，透過層層分工和各單位支援人力的湧入，我終於深切的體會到當時護理長口中的「團隊精神」是何其的強大。

透過整體防疫了解到「團隊」的重要性，在臨床工作中我們落實人本照護及同理心的展現，回想每次災難的發生，總有一群人默默守住台灣醫療防線，此時此刻，我以身為那群人的夥伴感到光榮。



Love

急診室的秀女

ER 陳韻筑

記得國小六年級時發生的SARS，造成大家人心惶惶，所有活動都取消，連畢業旅行也都無法如期舉行，台北和平醫院封院事件到現在還是深深記得。今天是我擔任護理人員的第四年，身為護理師，從沒想過會面臨全球性的Covid-19疫情，每一天疾病管制署都會發布最新資訊及確診人數，醫院也每日都在更新防疫措施與流程，每個月依據分艙分流的觀念，急診護理站排定協助採檢人員，學姐們統稱為『秀女』(因為是被長官選中的)，雖然防疫流程繁雜，但都是保護自己的必須程序，若不想感染，就必須遵守流程走。

每天篩檢的病人無數，各種理由、主訴、抱怨都有，包括「護理師我要掛號，因為我有走過確診者走過的路」、「護理師我要掛號，因為我有收到細胞簡訊，但是沒症狀」、「護理師我要掛號，因為我喉嚨乾咳，不確定我有沒有經過確診者」、「護理師我要自費篩檢，但是沒有群聚、旅遊」。比較優良的病人就會說「謝謝護理師、醫師、你們辛苦了!」。蠻橫不講理的病人會說「請問要等多久、篩檢站很悶、很熱、蚊子很多、篩檢站有乾淨嗎?等一個多小時太久了吧、篩檢也要錢喔、掛號費也太貴了吧.....」

綜合以上，很感謝體諒我們醫護人員的民眾為我們著想，就算辛苦也沒有帶著壞心情上班；遇到蠻橫的病人只想跟你們說「麻煩要掛號、篩檢就請配合，請不要把怒氣發在護理人員身上，請尊重且配合醫療院所政策」。

防疫至今天，已經不記得家裡的長輩叮嚀了多少次「記得戴好口罩、多洗手、防護措施要做好、多噴一點酒精、回家前把自己洗乾淨再進門不要把病菌帶回家...等等的話」，別人看我們醫護人員工作很棒、薪水很好，這些觀念只是刻板印象，有太多的工作內容外人是無法理解的，潛在的危險因子就是將病菌帶給家人，要喊一句我們也是很苦的。建議處理³⁴³⁴流程過於繁瑣、不利落、等待時間過久，應參考所有院所，若能統一作法該有多好。



願“嘉零”永在

Love

ER 黃心怡

2020年1月底正逢農曆新年，歲尾年初，家家爆竹，歡鑼喜鼓，不絕於耳；新冠肺炎也悄悄入侵台灣，1月20日防疫指揮中心成立，台灣開始出現確診個案，隨著返鄉探親及海外遊子返台，確診人數直線上升。隨著疫情蔓延，旅遊警示區越來越多，到最後，演變成全球爆發。一月底時本院急診將3434 (本院接獲大陸旅遊史併有發燒呼吸道症狀疑似新型A型流感的代號) 動線移至戶外，在戶外搭建組合屋及帆布棚架、設置流動廁所及洗手台，當時天氣寒冷，協助採檢人力在還未有支援人力時只能配置一人，跑內跑外，站在戶外脫下防護衣的我，洗完手回到急診主體，真的覺得好冷好無力…。

因應疫情變化及配合政府政策，醫院感管、醫護、各科室經過無數次開會討論，一次又一次修訂流程跟人員配置，只為了讓前線的我們，有更好的防護及安全的工作環境。

100個日子過去了，現在已經來到炎熱五月天，穿着防水隔離衣、戴著N95口罩，站在戶外檢傷站詢問著民眾TOCC，管制就醫探病人數，大部分的民眾都可以配合，也會感謝我們的辛苦，但不免遇到配合度差的家屬，印象深刻的是，曾被擋在急診外的家屬辱罵“看門狗”，內心著實受創，我沒有跟他吵，我了解家屬焦急的心情，只希望他能夠了解，我們守護著是大家的健康。

新冠肺炎是全球的深刻記憶，希望“嘉零”能一直保持下去。



Love 簡單日常轉眼即逝 ER 黃鈺婷

回想在農曆過年前新聞才淺淺播著～大陸武漢正流行著病毒感染，心裡都還未正視它的存在，沒想著過完個年後咻咻咻，電視新聞不停的播著～中國大陸武漢不明原因肺炎蔓延中，新型冠狀病毒感染肺炎出現第1個死亡案例，另外有7例重症，口罩禁外銷仍大缺貨～從此之後上班時基本配備：N95、隔離衣、護目鏡就變成是工作的日常了。

感染管制室陸陸續續制訂出相關流程、SOP，不停開會流程常常變更，在我們的腦海也不停更新新知並配合，醫院也拉出動線與搭建起採檢小屋，配合政府防疫政策，在急診出入口強制控管人流與體溫監測，急診人力分艙分流避免有交互感染危機；平常打紀錄的工具電腦鍵盤與各單位聯絡話機都包起保鮮膜，平常很方便喝水的動作，也變得有困難，因為帶著緊密的N95口罩；現在正值酷夏，天氣熱到爆，戶外檢疫更是熱到臉眼昏花與香汗淋漓的慘狀；還有被不滿的就醫民眾家屬惡言相向的...總總因為防疫做的改變而造成的不便，都是希望維護大家的安全，把不必要、不想要的感染降到最低。

最後希望快快恢復可以簡單生活的日常，大家健健康康不要生病喔！





Love

原來我在第一線

ER 楊念動



五年前剛出社會的我，就在院內的負壓隔離病房服務，大多都是結核病病人，偶爾會出院疑似新型流感的病人，所以每一季都要大家都要稽核穿脫乙級隔離衣，就這樣一天一天的過，從沒想到2020年的農曆過年，會發生新冠病毒的疫情。

一開始，也就抱著平常心，像照護疑似新型流感病人一般，直到醫院開始阻擋各大樓通道，關閉各個出口，台灣也開始飆升確診案例，我才驚覺，原來這次疫情真的來勢洶洶，那時候要進醫院上班前，心理總是有莫名的壓力襲來。到了3月，院內開始有確診個案，當時心理的壓力真的到了最高點，但我知道，我必須抱著平常心，因為焦慮以及緊張只會讓我亂了分寸，讓自己真的陷入危險當中，還好在葉弄珠副護理長的帶領以及院方給予的資源下，我們有足夠力量對抗這次的疫情。就這樣日子一天天的過了，每個單位、每個同仁大家相互配合下，每天都很順利的渡過，開始的緊張，變成熟悉熟練，直到有一天和朋友聊天的過程中，朋友講了一句「原來你在第一線，真的辛苦了」，我才會意到「原來我就是傳說中的一線人員」，我從緊張到平常心，覺得把分內事做好，做好防護保護自己的同時，原來我就在第一線服務，17年前在電視上看了SARS的第一線人員，17年後居然變成我，我從沒有想過渺小的自己居然能有一點點的貢獻。

持續了近五個月的疫情，我想說只要疫情持續，我也會持續抗疫做好自己的角色，我也想跟17年前的一線人員說「17年前謝謝你們守護我，你們辛苦了、17年後的今天換我來守護你們」。



一場浩劫

ER 詹淑萍

作夢也沒想到，這一場人類的世紀浩劫會發生，而且，還沒結束。依稀記得是去年底還是今年初，長官們開始要我們注意什麼武漢肺炎，從大陸某某省回來的，要啟動3434流程什麼的，早把歷史地理還給學校老師的我，一時間也記不住什麼省份，也只能偷偷上網查一下這個叫武漢的地方在哪兒，寫個小抄，塞進自己的口袋；然而，疫情快速發展，這個肺炎有的正式的名稱為”新冠肺炎COVID-19”，急診也開始增設了戶外檢傷，要把疑似個案擋在戶外，這對我來說，雖然是個不忙的缺，但心中卻有隨時被殺頭的準備，只怕一個不小心，就讓疑似個案鑽到了醫院建築主體內。

隨著每天淪陷的國家地區，罹病者症狀不斷的更新，讓腦容量極小的我，只能放慢速度慢慢詢問及核對，一陣子後，好像也慢慢熟悉了，一方面是因為，長官及學姐們說只要有任何問題，都可以直接問戶內檢傷或是資深學姐，這也讓我安心不少。在這期間，當然也遇到不少醫護們的衝突，最常聽到的，也不外乎半夜請指揮官評估是否啟動，所遭受的冷言冷語，像是”連這個都問，要不要啟動”、”妳想啟動那我就啟動”等等話語，這些雖非發生在自己身上，但看在眼裡，除了心裡替同仁抱不平，也只能無奈告知自己，面對以後的酸言酸語，也只能自我調適。當然，也遇到不少讓自己難過，卻又無可奈何的事，像是病人病危或臨終，家屬一再懇求多一些人進急診，看著心急如焚的家屬，解釋與安撫，是當下僅能做的事；與民眾的衝突也自然不少，多是硬衝硬闖要進入的民眾，也讓我不得不佩服當下護理師及警衛保全的機智處理。

這場瘟疫，至少讓我對3434流程不再陌生，看著國外疫情暴發，真的很慶幸自己身在台灣，盼疫情能盡早結束。



Love 堅守崗位

ER 鄭淑菁



新興傳染病對全世界造成了多樣的改變，對於曾經經歷過17年前的抗SARS年代，體認格外深刻，17年前的抗SARS時期我是在簡易負壓隔離病房，照護高度疑似染SARS病患，那時整個社會及醫療單位，對新興傳染病是陌生及不瞭解，加上那段期間多位醫護人員也曾因近距離照護染病而身亡，社會氛圍普遍認定醫護人員容易染病並且容易再傳染給別人，因此非常懼怕跟醫護人員有所接觸，那時從事醫護工作的我們，對於別人的排擠感受深刻，因此了解在醫院的我們確實是高風險的一群，但大家還是堅守崗位，台灣也從SARS疫情中挺過來了；不同於17年前的我，這次是站在防疫最前線的急診室，疫情初期來的快也急，台灣因應這波新興傳染性疫情，由臨床醫療體系到中央，很快速的就有對策，醫院從上到下也火速地動起來，就動線的改變，急診室馬上成立戶外檢傷站、戶外發燒篩檢站設立、採檢流程、住院流程等等，能快速且有效率的成立，這都是因為SARS後，台灣開始對於新興傳染病防治的再進步有關。

新冠肺炎疫情從一開始全世界對於冠狀病毒的不甚瞭解，未採取相關防疫措施，但在台灣就已經成立中央疫情指揮中心，由於相關資訊瞭解不多，隨著疫情時間延長，研究病毒至今仍不斷的突變，所以防疫注意事項，從每日一變到現在還是不時更變，這100多天來新冠病毒，造成全世界多國有嚴重疫情傳出，台灣這次算是防疫的非常成功，除了歸功很早就啟動了防疫機制，再者是民眾非常配合中央疫情指揮中心的宣導，戴口罩、勤洗手、保持社交距離等重要措施，雖



雖然期間好幾次恐怕會造成防疫破口的事件發生，造成社會人心浮動，人心惶惶，站在防疫最前線的醫療人員也是倍感壓力，因為防疫的措施會因應疫情更動而增加改變，這也是我們的甘苦談，幸好一路有驚無險一一挺過，套一句疫情指揮中心指揮官陳時中部長的話，台灣有許多的好所以讓我們變得更好，全民一條心就是防疫最佳的展現。

站在防疫的第一線，當然是有非常多的甘苦談、內心的害怕及擔心或是因疫情改變所帶來的不適應等等，面對病毒它不會因為你的職業，就不會被感染，也不會離醫療機構很遠，就不會被感染，相對因職業關係，我們是處於一個高風險環境，勢必更提高警覺，小心做好自我防護，保護自己才能保護別人出入公共場所要戴好口罩，勤洗手避免接觸感染及保持社交距離，就是最重要的防疫利器，因病毒一變再變，但保持一顆相信的心，對的事就應該配合遵守，相信醫療工作人員，國家才能守住，人類才能守住，千萬別輕忽每一個人都是非常重要的關鍵人物。



『防疫』努力不懈

Love

走在護理大道上10多年，這條路坎坷不平，對於17年前的我還是實習生，對SARS記憶模模糊糊，只記得被老師緊急帶回教室隔離，沒想到17年後自己卻親身經歷“新型冠狀病毒肺炎”，而且不只在亞洲出現“新型冠狀病毒肺炎”，現已迅速擴散成為全球性傳染疾病；全球的疫情隨著時間越演越烈，看著國外疫情蔓延，覺得自己在台灣很幸福，多虧台灣醫療體系對於疫情的敏銳性，讓台灣疫情嚴重度低於其他國家，為自己身為護理人員感到驕傲。

而在第一線急診的我們深刻感受到民眾對於疫情的恐懼情緒，站在戶外檢傷篩檢病人過程中，我們遇到了許多問題，例如：醫護人員戴上N95，隔音效果佳，讓我們只好放大聲音與病人家屬溝通，卻反應我們態度不好、詢問TOCC過程覺得囉嗦、限制家屬人數覺得過份、等候過久而顯得不耐煩...等，其實護理人員站在戶外負面能量大，除了要著隔離衣面對戶外炎熱的天氣、還有愛跟我們親近的蚊子，最重要的是要面對民眾的負面情緒，不高興拳頭就出手、三字經就出口，所以戶外檢傷護理師情緒起伏很大，但是轉個念想想為了保護他們，或許民眾無法理解。但也有人除了用精神上、口頭上、行動上感謝我們，一句“辛苦了”、“謝謝你們”，就可以讓我們醫護人員感受到溫馨與欣慰。

雖然這場戰役還沒結束，但因為有急診同仁們的強大守衛，捍衛著職場的及周邊環境的安全，讓我們覺得很安心、安全，讓我們繼續努力打這場「病毒之戰」。

ER 蕭莉蓉



Love 挺身而出

在這個防疫期間，大家都抱持著能夠不出門就不出門的原則，而我們是一群明明心中也擁有著同樣想法，但為了國家安全、家人健康著想我們必須站在第一線，在悶熱的天氣下戴著防護面罩、N95口罩，一一為民眾們篩檢，同儕們確實有提過這麼危險的時機，為什麼還要繼續讓自己處在危險當下，何不藉著這次機會轉換跑道呢？我自信的說，如果每位防疫人員都因為這個理由就退縮，那大家的健康該由誰把關？此刻的我感到自信，我們是一群願意為了大家的健康，站在最前線的防疫人員，即使過程再累再難受，我們都心甘願意的承受，經過一次SARS的衝擊了，不願意再輸給這次的疫情，更不願意再讓更多人身陷危險當中，所以身為護理人員，我高興 我驕傲！

ER 藍士傑



你是我的動力

Love

GW05 蘇倍萱

我從小就喜歡幫助別人，父母親教我「燃燒自己，照亮別人」，踏上護理這條路，轉眼間在臨床護理工作已經四年，說長不長、說短不短。在冠狀病毒疫情爆發後，醫院開始誠徵防疫精英訓練，勇於挑戰的我第一個報名，一方面我努力讓自己勇敢面對不一樣的挑戰，一方面說服我的家人支持我的決定讓他們放心，希望自己能對社會有些付出，並在訓練過程中努力學習充實自己。

今年三月在肺炎專責病房輪值大夜班照護一位診斷肺癌第四期多處腦部及骨頭轉移，因嗜睡、進食量差、肺炎入院的病人。住院期間身體瘦弱、呼吸淺快、掉髮嚴重、皮膚脫屑，執行護理工作時，奶奶因呼吸喘皆採右側舒適臥位，導致床上多條棉被、毛巾墊於背部，家屬因為擔憂病人的病況差而不敢觸碰她，多次主動與奶奶及家屬互動，主動說明每次護理活動目的，取得奶奶及家屬的信任，奶奶終於願意跟著我一個口令一個動作，多次夜眠中與家屬更換著失禁的尿布、掉髮與脫屑的床單、多層皺摺的病人服，漸進式的教導家屬照護技巧，一開始奶奶還能微微點頭表示感謝，幾天後再也不會向我點頭，而是手腳冰冷、雙下肢出現紫斑、張口呼吸面對著我，看著您面對疾病與生死拔河，心中感到難過與不捨，生命的盡頭我想唯一能做得就是讓您舒舒服服的，安安靜靜走完最後的時光。

4/29這天您走到了生命的盡頭，家屬帶著卡片及禮盒到病房，卡片裡寫著「請容許我特別感謝第一位是蘇倍萱護理師，好幾晚都是大夜班，她主動關心我與



聊天，甚至主動提議跟我一起幫母親床鋪環境弄乾淨，我超感動，銘記在心」，從沒想過會收到這張卡片，小小的舉動卻是您一百分的感動。在忙碌的護理工作中，時時提醒自己，多一點耐心傾聽、治療過程中多一點關心，或許無法改變病人疾病最終的結果，但在最後的人生旅程中，能夠感受到溫暖與尊重，回首從事護理這條路，我願初衷不變，願把白衣天使的角色扮演好，這是堅守臨床護理工作的感動，也是我持續努力的動力。

最後想表達感謝，感謝這位天使奶奶與女兒，讓我學習感恩珍惜，謝謝您們在每個夜裡對我的信任。





Love

我們之所以存在

HDU 張虹苑

天，微透清亮，戴好口罩，從入口體溫監測篩檢及酒精消毒雙手後，沿著規劃動線走進單位，在這特殊的非常時期，已成為每日上班生活日常。

院內各單位因應疫情有不同的規劃安排，進入血液透析室前，必須等待體溫監測和正確配戴口罩方可入內，陪伴腎友透析的家屬、看護也都能體諒防疫帶來的不便，面對長期透析，抵抗力較弱的腎友，加強班與班間消毒及環境清潔，做好防護基本面，提供腎友一個放心的透析環境。

很佩服在各大樓門口把關的防疫人員，不厭其煩地仔細詢問TOCC，有時瞥見一層層防護裝備內沁出蒸氣狀的汗水，不舒服，都默默忍著，面對民眾久候的焦急口氣，承受情緒壓力，依舊親切的態度服務，堅守著崗位。

隨著疫情蔓延，新興傳染病崛起，所獲得的資訊不斷更新，防疫政策也不斷提升進化，穩定的醫療物資，完善的防護裝備，讓身處防疫前線的醫護人員倍感安心無虞。

此次防疫減災，感受到全院上下，不論是醫護、行政、清潔、志工、警衛、勤務傳送等人員，齊心協力，皆因防疫全面動起來，每個人付出的凝聚在此次戰疫中，彰顯出強而有力的能量，確保防疫無漏洞。面對未知，種種不確定性的變化，在迷霧中探索前行，尚不知疫情何時可消退，然而這段日子已在醫護生涯中寫下難忘得一哩路。





防疫你我他

La

W31 楊上又

細數新冠肺炎爆發至今已邁入第四個月，這些日子以來疫情從一開始的不以為意到人心惶惶，衝擊著每一個人的生活，尤以旅居國外的學生與穿梭各國的商人們最為膽戰心驚，隨著篩檢及確診人數的增加，政府防疫的機制每天不斷更新及加強，以避免破口的發生。

身在醫院工作的我站在許多角度，心情實為複雜，記得SARS發生時我還是小學生，印象最深刻的就是全校總動員在消毒教室和校園，這時候感覺這件事情一下子就過了，但此時此刻歷經三個多月我們還在奮戰，可見疫情的嚴重度是不容放鬆的。記得過年後有位病人因不明原因發燒而入院，因有大陸旅遊史已主動通報「1922」並在家自主隔離，住院那天已是第17天，住院期間為了詳檢發燒原因必須至各個檢查室，過程中礙於TOCC史曾被檢查室婉拒，病人相當憤慨表示自己該做的都做了，既做過快篩也確定陰性，就是想找發燒原因怎麼還不讓人檢查呢？身為主護的我當下其實能夠同理雙方的心情，卻也無法否認還是會有很多額外的擔心，但標準流程已經完成確實不該損害病人權益，最後經過溝通及醫師評估，病人完成檢查及治療也順利出院了，這種狀況更讓我確信接下來的日子，嚴格遵守防疫規範的重要性，我們必須保護病人也保護自己。

除了工作上的角色，在家中我也是個防疫小尖兵，平時有的習慣在此時更該讓家人也一同參與防護，隨時關注新聞及疫情動態是首要，勤洗手、戴口罩、少出入公共場所更是必要，互相督促及監測體溫才能讓生活環境更安全，在這個全球蔓延的事態下，我們更應該團結心力，共體時艱，遵守專業的建議，一起找回我們健康安全的社會。



回首過去

Love

W31 盧慧如

還記得在很小很小的時候，有一段時間，身為消防員的爸爸經常不能下班回家，那時懵懵懂懂的我只記得每天都在問媽媽或哥哥為什麼爸爸不在家，過了很久之後才知道那個時期就是讓人聞風色變的SARS，那個時候的爸爸每天都出勤跑救護，偶爾回家時永遠都是叫我們要去洗手，不要太常外出，而他回家的第一件事情就是從抱女兒變成了洗澡，直到現在跟他聊天聊到那時的情況..原來是因為他的同事在那時連續高燒數天，而且每次出勤很多都是發燒患者，所以他才會如此，而到了現在Covid-19，爸爸已經退休，換爸爸每天都在擔心女兒的情況，且依過來人的角色每天都耳提面命的叫我回家就去洗手、洗澡，而爸爸也再次從看到下班的女兒會來牽手迎接，變成一句話：「去洗手，洗完再來抱抱」，也每天都會看著新聞後告訴我，希望我不要去最前線支援，我想這就是為人父的心情吧！

2020年1月21日女台商返台後成為台灣新型冠狀肺炎的首例，還記得那時還在想我們單位應該不會有做到篩檢的那天吧，結果就在某天冷風徐徐的日子，我們單位有病人就在我將他轉出病房後，對方單位電話來電表示病人有咳嗽、流鼻水的情形，且因工作關係有接觸大陸人，那位大陸人有發燒情形且家中有確診個案，此時的我立即寒毛豎起，非常擔心，所幸單位學姐們都用著開玩笑的口吻安撫並給予我支持，而這位病人也經過篩檢後確認為陰性，經過這件事情後，我才發現這個疾病的可怕及嚴重性，在初期的時候很多人都感覺不到嚴重性，一樣外出、一樣親密接觸、一

樣在連假期間過著和平時一樣的日子，沒有保持社交距離，直到確診案例增多，大家似乎才漸漸感覺到可怕。

還記得剛開始防疫的時候，需要幫訪客量體溫及限制訪客，雖然大多數的家屬都可以諒解並配合醫院政策，但仍會有少數家屬希望陪伴在病人身旁而讓我們左右為難，幸好醫院平時將我們溝通訓練的得當及耳提面命的希望我們建立良好的醫病關係，使得家屬於安撫後都可以配合，但有次病人已告病危，不得不讓家屬進來陪伴病人，看到家屬因防疫期間的作業流程導致減少探視病人的時間，實在感到心疼，但也感謝大多數家屬在事過境遷後仍口頭表示感謝並能諒解我們。目前仍在防疫期間，此次的疫情，幸好台灣有SARS的前車之鑑，使得我們沒有走到封鎖醫院或封國的地步，但也讓我想到2003年的爸爸在第一線打拼，到現在2020年換我在臨床上為大家奮鬥，為的就是更美好的台灣。





COVID-19來了!

Love

W65 張純菁



新聞報導自2019年12月以來，中國大陸湖北省武漢市發現不明原因病毒性肺炎病例，而臨床表現主要為發熱，少數病人呼吸困難，胸部X光片呈雙肺浸潤性之病灶，最早的已知病例出現於2019年12月1日，並於2020年1月9日接獲中國大陸通知，病原體初步判定為新型冠狀病毒，已完成病毒全長基因定序，電子顯微鏡下亦呈典型冠狀病毒型態，該病毒不同於以往發現的人類冠狀病毒。2020年1月20日起，包括廣東、北京、上海等地，開始大量通報有確診病例，並確認存在人傳人之危害，中國大陸政府呼籲民眾戴口罩及避免前往武漢，終至1月23日武漢市開始封城，而1月21日則在台灣發現第一例確診案例。

這消息立刻衝擊身為護理人員的我，突然間SARS的影響反覆出現在我的腦海，當時和平醫院醫護人員封院前吶喊的影像，卻是歷歷在目，淒厲的吶喊聲，迴盪在耳邊，難道還要再來一次嗎？不久，即接到長官是否要支援隔離病房的詢問，知道此次支援刻不容緩，即使滿腦子的遲疑，嘴裡卻也毫不猶豫地說出“我願意”，我相信更多同仁也會奮不顧身參與這次支援的任務。

這二十六年來我都是第一線護理人員，因有負壓隔離病房十多年的實務經驗，當再次回到隔離病房護理站，看到熟悉的昔日工作夥伴，在穿脫隔離衣流程表現純熟無誤的技能，對於進入隔離室的同仁，當在脫卸防護設備時最重要是互相合作，避免污染，所幸醫院有提供足夠的防護設備，才能讓我們能安心地照顧病人，也免於工作上被感染的機會。



在陸陸續續支援任務的兩個月當中，家人的支持、陪伴與體諒，是我在支援工作時最大的支柱，即使站在最前線也不覺得辛苦，不僅下班後有晚餐可以享用，即使在夜闌人靜時，小夜班下班回家後，家人依然準備熱騰騰的宵夜等著我品嚐，且時時刻刻督促我、要求我有充足的睡眠，增加自身的抵抗力，並讓我有足夠的精神與體力照顧病患。在現階段的醫療環境中，白衣天使的職場人生，護理師必須具備身心靈健康康的，正面有活力的，繼續勇往直前，完成使命，更需要得到應有的尊重與專業的認同。

新冠病毒的肆虐，仍不停席捲全世界，由於政府政策的處置得宜，對檢疫及防疫的概念及實際操作已有萬全的準備，加上全體民眾的配合，使得病毒不至於在台灣造成嚴重的傷害，而台灣的防疫工作更得到全世界的肯定。即使如此，防疫工作仍然不可鬆懈，而許多國家的醫護人員在防護裝備及醫療設備的缺乏下，正持續和病毒對抗，也造成許多醫護人員的犧牲，儘管如此，我們仍願意為了家人及民眾，繼續站在防疫第一線共同做好防疫工作，與政府共同對抗此傳染疾病的傳播，期望新型冠狀病毒疫苗早日的研發，能造福全球人民免於感染的風險。



Love 疫情中見溫情

W66 陳淑玲

2020才開春，人類就面臨史上最大危機，中國大陸武漢出現可人傳人且致死率極高的冠狀病毒 *Coronavirus*，學名 *COVID-19*，由最早2019年12月底開始發現，一直延續到現在，目前為止全世界已通報的確診人數已超越3百萬人，死亡已達22萬多人，人數都還在急遽增加之中。

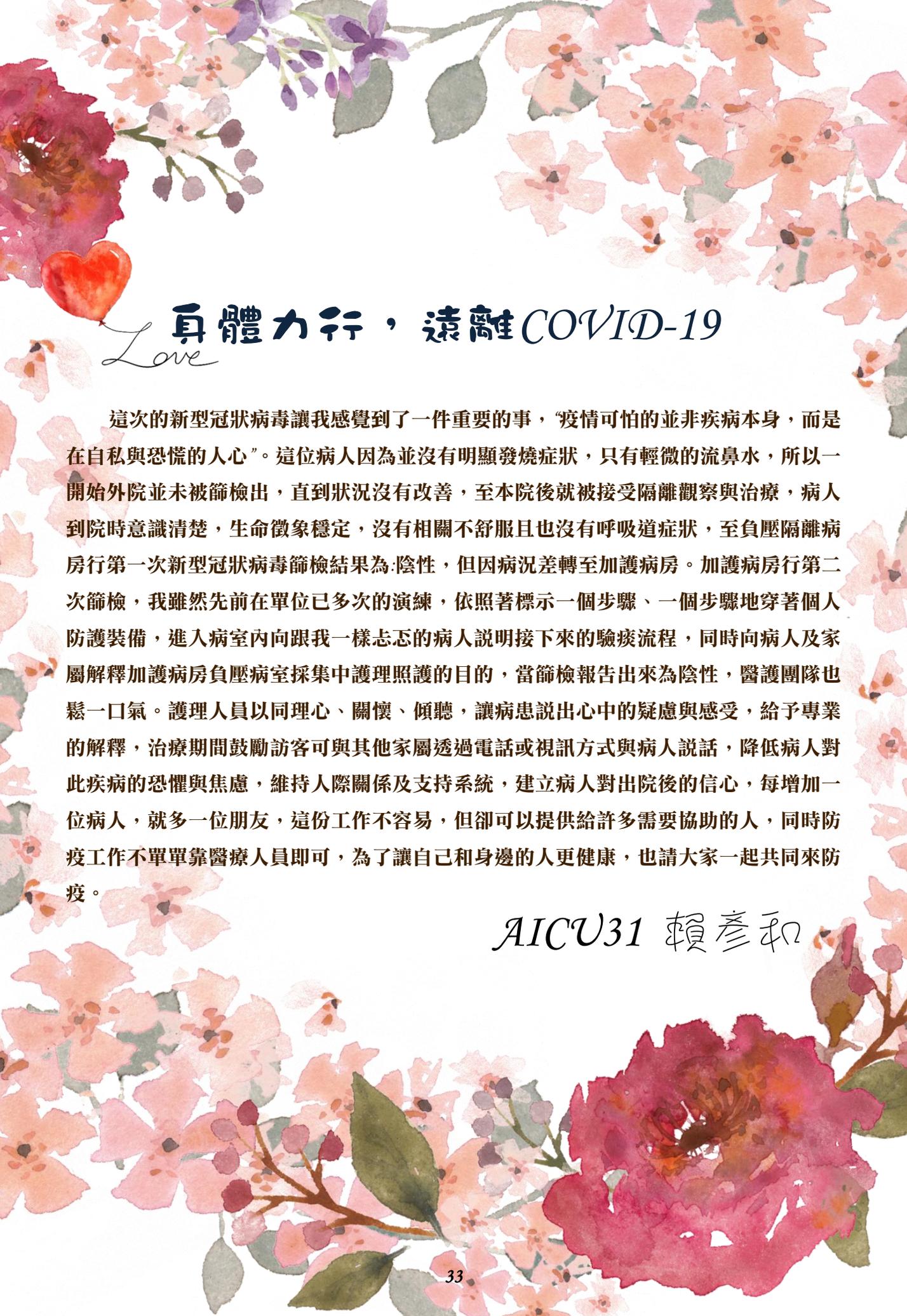
COVID-19 剛出現時，大多數人第一個想到的就是2003年的嚴重急性呼吸道症候群(*SARS*) 疫情，那年是踏入榮總的第2年，剛好懷第一胎的第6個月，在以前沒有網路訊息這麼發達的時代，人們的訊息來源幾乎都是從報紙或電視新聞，看到新聞家人開始憂心被傳染 *SARS* 的可能，還曾被要求趕快離職，以免被感染，也許是當時年輕無所畏懼，居然也就這麼一路走過了十幾年的歲月。

現今資訊進步，自2020年1月15日 *COVID-19* 列為第五類法定傳染病開始，我們每天都有即時更新的肺炎疫情訊息，還有許多抗疫的資訊，家人曾問「妳害怕嗎？」我明白的告訴他們，比起在外面可能不知不覺接觸到感染源，進出醫院都有篩檢及管制，相對安全，沒什麼好怕的。台灣的人民也非常有危機意識，與其說是害怕，不如說是謹慎，相較其他國家，台灣算是最早發出警戒並且開始積極防護作為的，包括口罩國家隊等等這些防疫表現，在世界各國中也是有目共睹，身為台灣的護理師一員，感到與有榮焉，更有一份使命感，希望可以盡個人棉薄之力有所貢獻。

很多公司、商店都有針對醫護警消等等，給予相當多的優惠，疫情初期，口罩產量不足時，社會大眾就



發起「我OK，你先領」的活動，也許這就是所謂患難見真情，大家以各種方式支援第一線的醫療人員，個人認為這代表的是社會中的互助互惠，在這嚴峻的疫情中，增添了溫暖、感恩的氛圍，疫情將人與人之間的距離拉遠，但心卻更近了，現在經歷的也許是老天給人類的一大考驗，相信人類一定可以挺過這次考驗，近幾年的新聞很頻繁的播報地球遭到人類各種破壞，然後演變成地球的反撲，開始出現氣候異常等等的現象，也許這些就是人類高度發展科技的後果，在疫情發展的同時，也開始發現例如臭氧層破洞慢慢變小的好消息，或許這是大自然平衡生態的一種方式，祈願疫情能快點過去，人類能度過這一次的危機，重新省思在地球上生存的方式，留給下一代一個健康、生命永續的地球環境。



Love 真體力行，遠離 COVID-19

這次的新型冠狀病毒讓我感覺到了一件重要的事，“疫情可怕的並非疾病本身，而是在自私與恐慌的人心”。這位病人因為並沒有明顯發燒症狀，只有輕微的流鼻水，所以一開始外院並未被篩檢出，直到狀況沒有改善，至本院後就被接受隔離觀察與治療，病人到院時意識清楚，生命徵象穩定，沒有相關不舒服且也沒有呼吸道症狀，至負壓隔離病房行第一次新型冠狀病毒篩檢結果為陰性，但因病況差轉至加護病房。加護病房行第二次篩檢，我雖然先前在單位已多次的演練，依照著標示一個步驟、一個步驟地穿著個人防護裝備，進入病室內向跟我一樣忐忑的病人說明接下來的驗痰流程，同時向病人及家屬解釋加護病房負壓病室採集中護理照護的目的，當篩檢報告出來為陰性，醫護團隊也鬆一口氣。護理人員以同理心、關懷、傾聽，讓病患說出心中的疑慮與感受，給予專業的解釋，治療期間鼓勵訪客可與其他家屬透過電話或視訊方式與病人說話，降低病人對此疾病的恐懼與焦慮，維持人際關係及支持系統，建立病人對出院後的信心，每增加一位病人，就多一位朋友，這份工作不容易，但卻可以提供給許多需要協助的人，同時防疫工作不單單靠醫療人員即可，為了讓自己和身邊的人更健康，也請大家一起共同來防疫。

AICU31 賴彥和



心觀滯岩札記

AICU50 張麗屏

從事護理將近30年，知道在醫療的前線，面對的不只是生老病死，還隱藏許多的風險及不確定性，經過最近爆發新冠肺炎的淘洗之後，倫理道德、社會公義、普世價值如金沙一樣也都浮現出來了。加護病房腸穿孔病人住院2個月，因疫情所需，每日限制一位訪客且須出示陪伴證，上個禮拜A家屬表示陪伴證丟了，只好再補發一張並叮囑要好好保管不要再遺失，過兩天家屬B又說病人身份證遺失，可能需要重辦。

某天早上9點多忙著治療之時，接到一通外線電話，電話那頭表示是接受家屬請託辦理身份證的戶政人員，絮絮叨叨詢問病人清不清楚，他知不知道身分證遺失，可否在疫情嚴峻時期來院核對人貌等，聽著旁邊病室監視器的警報聲，我無法專心給出確定的答案，對方一連串的重複問題顯得咄咄逼人，令我心煩氣燥，意識到自己音量越來越高，趕快把話筒拿給救火隊/副護，由她來回覆問題，而後也就順利解決完成了。再隔了一個小時，又接到戶政人員的電話，再次針對來院程序細節做重點確認，結束前對方要求跟前一通電話的第一位護理師（對~就是我）對話，於是再輪到我手上，話筒那頭陌生的辦事員不斷地訴說疫情險峻的現在，知道此刻站在醫療前線人員的壓力，應該體諒並感謝我們，對之前口氣急切凌厲，一直說“對不起，真是抱歉，我一定要再次跟妳道歉...，還要向你們致敬，你們一定要好好保重、注意身體。”噢~我的眼淚都要飆出來了，怎麼這麼暖心啊！

雖然只是簡單的致意，我的心臟整個充得飽飽的，素昧平生，互不相識兩個人，只是業務所需電話聯絡彼此，卻在平凡的小人物中看到了人性尊嚴的光明面，永遠支持尊重醫療人員的正向行為，我想這就是臨床工作迷人的地方吧！畢竟人與人的相處是最真誠的。

