

# 疫起平靜：護理在職生的身心靈照護

## Calm After the Epidemic: Physical, Mental and Spiritual Care for Nursing Students

李美秀<sup>1</sup>、余麗貞<sup>2</sup>、林玉娟<sup>3</sup>  
Mei-Hsiu Lee<sup>1</sup>, Li-Chen Yu<sup>2</sup>, Yu-Jyuan Lin<sup>3</sup>

### 摘要

本研究旨在了解疫情大流行期間，教導護理在職生運用「深呼吸與肌肉放鬆運動」、「冥想」、「精油療法」、「聽音樂」的實作成效。2022年4月下旬起台灣COVID-19疫情大爆發，使得原先壓力就很大的護理在職二技學生，身心更加疲憊。教師在教授「精神心理衛生護理」時，運用言語的激勵與安慰，以及休閒紓壓活動的照片導入教學，並教導學生運用「深呼吸與肌肉放鬆運動」、「冥想」、「精油療法」、「聽音樂」，期使學生緩解身心壓力。課程結束讓學生撰寫5分法的課程滿意度與心得，再將所收集的資料進行統計與分析，以了解學生的體驗成效，共計65位學生。研究結果顯示：在量性資料「深呼吸與肌肉放鬆運動」方面有30.77%感覺還算有效，29.23%有效；「冥想」有35.38%感覺還算有效，26.15%感覺有效；「精油療法」有29.23%感覺還算有效，35.38%有效，16.92%十分有效；「聽音樂」有36.92%感覺十分有效，27.69%有效，21.54%還算有效；精神心理衛生護理的課程，對疫情大爆發下第一線工作的同學，幫助程度為33.85%認為還算有效，33.85%覺得有效，21.54%覺得十分有效。質性資料方面：學生對於這樣的課程安排，認為疫情下以此種教學方式，可舒緩其壓力。縱使疫情已經結束，但未來再遇到類似狀況時，可以運用這種課程安排與設計，讓護理在職生或其他在職生，提升壓力的因應，以促進工作效率，甚而提升自我的身心保健。

**關鍵詞：**COVID-19、壓力因應課程、護理在職生

<sup>1</sup>美和科技大學護理系助理教授

<sup>2</sup>衛生福利部屏東醫院護理長

<sup>3</sup>安泰醫療社團法人安泰醫院督導

通訊作者：李美秀，(912)屏東縣內埔鄉美和村屏光路23號，美和科技大學護理系，

Email: lee346333@yahoo.com.tw



## 壹、前言

研究者在2022年2月教授護理系二技一年級「精神心理衛生護理」課程，共計2個班（ $n = 65$ ），對象皆為在職護理師，原本上課情況良好，同學不僅對課程專心聆聽，還會與老師熱絡互動與討論。但自2022年4月下旬起，台灣COVID-19疫情肆虐，每日確診人數開始遽增，導致醫療負荷加重，這些第一線的護理師上課開始遲到，不專心（打哈欠或一直看手機），對作業抱怨多，顯不耐煩，對教師問話常沉默以對，與先前的上課態度截然不同。教師詢問他們的工作情況，學生立即回覆：

「現在我們幾乎都有接觸史啦！」（H1）、「累死了」（K1）、「病人與家屬變得比以前煩躁，要安撫，我們也需要安撫！」（M1）、「事情比以前多很多」（O1）。

護理在職進修學生，就學時須面對「多重角色壓力及生活重大事件」與「自我身心調適」（林佳璇等人，2003）。除了蠟燭多頭燒，擺盪在家庭、事業、學業、人際與自我的掙扎外，也必須在逆境中尋生機，以便自我調適與因應（周培萱等人，2006）。然而有研究指出COVID 19流行期間，34.1%的護理師有情緒衰竭，而社會支持減少會加重衰竭的情形（Galanis et al., 2021）。且在疫情期間，由於人力短缺會使護理人員無法好好的休養生息，在高負荷情況下工作常讓他們感到沮喪，這使得他們面臨遽增的壓力，對他們的心理健康產生負向的影響（Turale & Nantsupawat, 2021）。這樣的疫情會威脅到他們的健康、安適感（Well-being）與工作能力（Arnetz et al., 2020）。因此，在疫情下的護理在職生，要兼具繁忙的工作與課

業，導致其身心壓力更勝以往。研究顯示護理師照顧染疫的病人，在巨大的工作負荷與低社會支持系統下會形成心理創傷，所以應盡早提供他們對焦慮、憂鬱以及創傷後壓力症候群（Post-traumatic stress disorder, PTSD）的因應與處置技巧是必須且重要的，以防止失能並擺脫疫情所帶來的負向衝擊（Riedel et al., 2021）。研究顯示在疫情期間提升對護理師對護理角色的認同及自我價值肯定，有助於心理穩定（蘇瑞源等人，2020）。運用冥想可使人放下心智運作，讓人心身放鬆（曾素梅，2015）。長期處在壓力下，會影響到我們的神經系統，芳香療法可運用於紓壓，平衡自律神經，防治壓力衍生的疾病（卓芷聿，2006）。自2022年5月中旬起依據CDC（Centers for Disease Control；疾病管制署）指示，教育部規定將實體課程全面改成線上同步教學。雖然僅剩6週的同步遠距課程，但教師將表定已安排的「壓力與因應」、「肌肉放鬆與冥想」、「芳香療法」等單元，併用言語的激勵與安慰，以及休閒紓壓活動的照片導入教學。因此本研究旨在了解在嚴峻疫情下，護理在職生運用「深呼吸與肌肉放鬆運動」、「冥想」、「精油療法」、「聽音樂」的實作成效。研究結果可以在未來安排護理在職生或其他在職生，對壓力因應的相關課程之參考，以促進工作效率，甚而提升自我的身心保健。本研究的問題如下：

1. 在嚴峻疫情下，護理在職生運用「深呼吸與肌肉放鬆運動」、「冥想」、「精油療法」、「聽音樂」的實作成效如何？
2. 對「精神心理衛生護理」課程整體滿意度如何？
3. 對「精神心理衛生護理」課程質性意見如何？



## 貳、文獻探討

### 一、正向語言

「正向語言」是指能引發當事人談及所關心的議題，並產生正向影響的語言（洪菁惠、洪莉竹，2013）。而激勵的本質在於鼓勵對方努力，誘發內心的需求，以達成目標（張淑汶、朱明霞，2010）。因此教師在教學時，可以用正向的語言教導學生，隨時引導往正向積極的方向去思考，遇到挑戰或挫折不畏縮，並產生解決問題的動機與企圖心，找出解決問題的方法，以便勇於面對未來的考驗（郭淑珍，2010）。

### 二、休閒活動與心理健康

從事休閒活動對人們身心健康有極大的幫助，除促進身體上的健康發展、減少身心障礙的症狀產生，亦可促進心理上的滿足，適時發洩情緒、消除疲勞與釋放壓力、達成自我實現與緩衝工作或生活當中所帶來的不適（林聰哲等人，2011）。因此休閒活動被認為能有效地調適生活壓力，促進正向的心境而影響健康（沈進成等人，2008）。此外休閒活動也是人類與生俱來的需求，也是生活中所追求的目標，能使參與活動的人，在辛勞工作之後獲得休息和放鬆的時刻與感受，並產生新的工作與生活情趣，以增強自我充實感和再創造的能力（林聰哲等人，2011）。

### 三、紓壓之道

關於壓力的因應，當人感到壓力大，情緒不好時，可以進行呼吸的調節，

以放鬆肢體，當身體放鬆，壓力也會緩解。而疲憊的心靈則需要冥想，讓心靈與思緒得以清明（李素文，2014），所謂的冥想就是停止意識以外的一切活動，達到「忘我之境」的一種心靈自律行為（李上卿，2016）。是一種透過深呼吸以放鬆身心，放下心智運作，終止邏輯思考而專注當下，使人增進自我覺察，啟動正向能量（曾素梅，2015）。因此冥想時首先要準備呼吸法，靜靜地重複呼吸，藉此調整身體以調整心的節奏。再來進行冥想，冥想過程中腦波會變得安定，心情會逐漸平和，全身肌肉會變得放鬆，使體內的嗎啡與多巴胺等激素分泌活躍，不僅能增加人的免疫力，亦可幫助心靈獲得平靜，也能提升抗壓性、增加自信心、降低焦慮與提升睡眠品質（李上卿，2016）。

芳香療法是以精油為媒介，經皮、經鼻或經口進入身體，達到促進健康的自然療法（陳碩菲、胡宗明，2023），對降低護理師的工作壓力有正向影響（洪毓欣等人，2022）。可改善護理人員之工作壓力，且成效為中等程度，若以「嗅吸」方式，使用「玫瑰」或「薰衣草」精油且精油濃度「大於等於40%」，能有效緩護理人員工作壓力（方莉等人，2023）。在疫情時代運用芳香療法，讓精油以嗅吸、按摩、泡澡等方式進入體內，藉由精油散發的香氣，不僅可以讓人心情愉悅，增進睡眠品質，更能使人身心靈獲得療癒（梅慧敏，2021）。而在疫情期間醫療環境中運用音樂治療以及甘菊薰衣草精油，可以有效減低護理師的焦慮感（Zamanifar, et al., 2020）。聆聽自選音樂，能增加護理人員 $\alpha$ 腦波振幅，使人感到放鬆與平靜，緩解壓力，以及減少耗竭（林淑瓊，2020）。



## 參、研究方法

本研究採方便取樣，於2022年4月至6月，對南部某科技大學護理系在職二技一年級正在修習「精神心理衛生護理」的學生進行研究，了解在疫情大流行下，教師使用言語的安慰、休閒紓壓活動的照片導入教學，並教導學生使用「深呼吸與肌肉放鬆運動」、「冥想」、「精油療法」、「聽音樂」等方式其成效為何。為了解學生的體驗成果，於期末讓同學至Zuvio填寫「冥想」、「精油療法」、「深呼吸與肌肉放鬆運動」、「聽音樂」的5分法的課程滿意度與心得，再將結果進行描述性統計，並進行資料的分析與編碼，以了解介入措施對學生的身心靈影響程度以及教學成效。為避免師生間因有權力位階而使資料填答失真，事先告知同學無論填答資料為何，皆不影響其權益，例如分數，亦將填答時間延長至期末成績結算日之後。

## 肆、輔導策略

### 一、言語的療癒力量

在現場教學時，發現學生神情淡漠，有的甚至直接趴在桌上休息。教師詢問同學：「怎麼了？」學生們紛紛抱怨：「忙死了；確診人數爆多，跑來跑去，全身肌肉酸痛；睡眠不足，疲憊到不行；已經厭世」。學生的言行顯示他們正處於高壓的狀態，身心已產生嚴重不適。為了激發學生的正向思維，教師每次上課即對學生信心喊話以及言語的安慰。示例如下：

1. 「以前打仗是士兵上戰場，荷槍實彈地打，以保家衛國，現代時空轉換

，連打仗的人與方式都跟著改變，是你們上戰場去跟無形的病毒抗戰，以維護大家的健康，是你們辛苦地努力，讓台灣的人民安居樂業，真的是辛苦了！」

2. 「沒有你們第一線護理師的捍衛，就沒有現在安祥的生活。當你們在照護病人時，發揮著南丁格爾的慈愛精神，守護病人與大家的安康，這樣的你們是天使，是人間菩薩，但也請你們要好好吃飯，好好休息與睡覺，養好自己的精氣神，才能好好的打仗。」

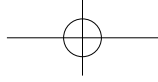
3. 「你們處在一個紛亂的工作環境，體驗到前所未有的工作經歷，這些辛苦造就了不平凡的你們，這就如同以前舊制的當兵，讓阿公會跟你們說他當年當兵時是如何的。而這些年的磨練，也可以成為你們一輩子難以磨滅的回憶，你未來會跟你的孩子甚至孫子分享，這些記憶會傳承下去，因為你們的存在與努力，才能讓後輩好好的生活，你們功不可沒！這是你們一生的榮耀！」

4. 「疫情目前看不到終止，但護理的愛會持續蔓延，照顧病人之際也要愛自己，把握當下，去體驗生命中美好的事物，在不違反中央疫情指揮中心的規定下，進行吃喝玩樂，或者其他你覺得有意義的事，讓自己的身心靈舒緩，才能維持工作的續航力，才能持續保衛大家的安康。」

### 二、運用休閒紓壓活動的照片導入教學

教師在上課過程中詢問學生的日常喜好，得知同學喜歡出國以及享用美食。為活化教學，在每次課程中會分享約3-4分鐘教師個人至外地教學時，所拍攝的風景與美食照，並告知同學：

「在忙碌的行程中，我抓緊時間，騎著飯店的腳踏車到000地方，風景很美



，去000店吃小吃，味道000，無論怎樣的生活，都要讓自己有個小確幸，相信你們也是，這麼忙碌，不也是要讓自己生活變得更美好嗎？忙碌中也要品味生活才不枉此生。」（授課過程裡照片的示範如圖1、圖2、圖3）

課程中同學們表示：「沒有想到玉里有這樣的地方；還有神社；老師好吃嗎？以後上課放一下照片給我們看一下！這樣比較不會想睡！」照片的解說，激起同學們的上課興致。

**圖1**

花蓮玉里臭豆腐



**圖2**

花蓮玉富自行車道





圖3

花蓮玉里神社



### 三、「肌肉放鬆與冥想」、「芳香療法」的線上講解

因為疫情學校將數週課程改為遠距教學，教師運用影片教導學生「肌肉放鬆與冥想」的操作（深呼吸吐氣以及音樂的搭配），再用Google meeting攝影機介紹精油的種類與使用方式，也與同學分享交流喜歡的品牌與方式。最後請同學將上述的流程自己實體操作後，撰寫冥想實作心得至少600字於隔週繳交。

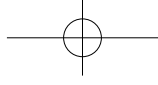
## 伍、研究結果與討論

### 一、研究結果

共計收集65位學生的資料。在學生的冥想實作內容顯示，嚴峻的疫情使得臨床工作壓力日漸繁重，再加上學業，讓學生的身心已超出負荷，運用冥想的

技巧，讓自己得以獲得片刻的放鬆。學生冥想實作心得如表1。

在「深呼吸與肌肉放鬆運動」、「冥想」、「精油療法」、「聽音樂」的結果顯示，「深呼吸與肌肉放鬆運動」方面有30.77%感覺還算有效，29.23%有效；「冥想」方面有35.38%感覺還算有效，26.15%感覺有效；「精油療法」方面有29.23%感覺還算有效，35.38%有效，16.92%十分有效；「聽音樂」方面有36.92%感覺十分有效，27.69%有效，21.54%還算有效；精神心理衛生護理的課程，對疫情大爆發下第一線工作的同學，幫助程度為33.85%認為還算有效，33.85%覺得有效，21.54%覺得十分有效。課程實作成效與滿意度如表2。學生對於這樣的課程安排，認為疫情下以此種教學方式，可舒緩其壓力，學生對課程質性意見如表3。



## 二、討論

### (一) 教師須對在職生敏銳地察覺身心變化

二技在職生雖具求知慾，但壓力多重，常因諸多事情而讓他們筋疲力盡，例如突然來的爆發疫情以及因應疫情的

人力調配。因此教師在課程中需體察他們的身心與言行之改變，每個班級都有特定的班風，教師原本授課的2個班級皆屬於活潑與好發問者，但是疫情肆虐之際，同學的上課態度鉅變，例如：許多同學眉頭深鎖、以前愛說話現在變得寡言、眼神空洞。這意味著學生們一定發

表1

學生冥想實作心得

學生	內容
A	國內疫情越來越嚴重，臨床工作的壓力也漸漸加重，在急診工作情緒也是最緊繃最讓人心累的。因為工作壓力太大身心上的疲倦也已經讓自己的身體出現異樣，回家對於家人也都已經沒有多餘的力氣再去面對他們的關心還有安慰，也因為上班上課總覺得被時間追著跑，時間永遠都不夠用，一睜開眼睛都需要跟時間賽跑。利用這節課程了解到冥想可以讓平常緊湊的步調慢慢變慢，也能夠讓身心沉澱，在與自己對話時候也能讓壓力還有下班的無力感得到釋放也是一件很棒的事情。
B	在還沒有上冥想之前，有聽過冥想這件事，但從沒真正去了解過冥想能有什麼好處或變化，這次上課讓我了解到原來冥想可以有那麼多好處，自己平時要帶孩子、上課、做報告，及在高壓力的環境下工作，很多時候這些壓力會讓我感到焦慮，甚至影響到睡眠品質，進而影響到專注力，或許自己可以在有壓力時，嘗試著去學習冥想，讓自己的身心靈得到適當的放鬆，改善睡眠品質，增加專注力，希望自己之後能在嘗試後，持續且不間斷地去做，持之以恆，讓自己更健康、更快樂。

表2

課程實作成效與滿意度 (n = 65)

項目	無效	略為有效	還算有效	有效	十分有效
1. 深呼吸與肌肉放鬆運動對你有效的程度	3.08%	27.69%	30.77%	29.23%	9.23%
2. 冥想對你有效的程度	6.15%	26.15%	35.38%	26.15%	6.15%
3. 精油療法對你有效的程度	10.77%	7.69%	29.23%	35.38%	16.92%
4. 聽音樂對你有效的程度	6.15%	7.69%	21.54%	27.69%	36.92%
5. 精神心理衛生護理的課程，對疫情大爆發下第一線工作的你，幫助程度	1.54%	9.23%	33.85%	33.85%	21.54%



表3

學生對課程質性意見

學生	課程是否有幫助
A	因為自己是一人在外工作，許多時候壓力無法找到適合的出口，經過這次課程後，發現有許多舒壓的方式，謝謝老師
B	期中考後面上的內容我覺得有效，因為大家都被疫情搞的壓力緊繃，剛好有其他方式可以緩解壓力，而且又不用花錢
C	有，老師都可以傾聽我們的心聲，並認同我們，給我們支持與安慰。這對我們有滿大的幫助
D	在冥想、精油等等放鬆技巧的課程對我來說是有用的，因為疫情的爆發本來就很重的工作負荷又更重了，壓力隨之也更大，所以舒壓對我來說變得更為重要
E	有～老師實在很體恤同學們身為線上的護理人員，讓我們上這堂課很放鬆
F	有，因為老師常常鼓勵我們
G	我覺得老師在講壓力這塊常常會與我們分享哪裡有好吃好玩的，我覺得很特別，也會讓我下次有機會想去嘗試

生了什麼事。可以於課程中詢問他們面臨什麼樣的問題？以同理、包容、接納的態度傾聽，並適時地給予言語的安慰，並針對其目前的需求，將教學策略進行調整以滿足學生目前所需。

### (二) 依當下情境運用學理提點學生

因疫情使得學生身心靈承受巨大的壓力，在上「壓力與因應」的課程時，向學生說明：

「壓力來臨之際，如有正向的態度因應，對身心靈會有所助益，負向消極的態度，不僅無濟於事，更會讓身心靈惡化，例如免疫力下降而讓人容易生病，因此從今爾後，老師每次上課將對你們進行『言語的鼓勵』，你們也要自己告訴自己，這場戰役自己是先鋒，是國人的健康守護者，為了捍衛自己與家人，乃至整個社會國家，不服輸！」

除了讓學生自我激勵，也教導學生在閒暇之際，要進行舒壓活動，轉移注意力，只要不違法或傷害自己，有效即是好活動。

### (三) 投其所好改變教學策略以平穩學生的身心靈

教師在與學生對談中得知，多數的護理師在疫情來臨前喜歡出國旅遊與品嚐美食，現因疫情導致出國受限。教師即把休閒舒壓活動照片融入「壓力與因應」的課程中，讓學生透過照片體驗生活中的美好。教師：

「台灣是個寶島，值得大家進行深度旅遊與探索美食，這是個符合大家以前常進行的舒壓方式，去過高雄美麗島捷運站嗎？近期變得好美好優閒，咖啡好喝蛋糕也好吃」。

課程使用照片如圖4高雄美麗島捷運站-1以及圖5高雄美麗島捷運站-2。在第1次進行時，學生反應良好，頻說「感覺好漂亮」(L3)，紛紛要求再看其他照片。有鑑於此，在接下來每一次課程中會撥放台灣各地的美麗景致與當地特色小吃的照片，每次在解說美景與美食時，學生會變得專注，也會與老師分享，多數學生回應：

「原來台灣還有很多隱藏版秘密



圖4

高雄美麗島捷運站-1



圖5

高雄美麗島捷運站-2





景點與美食」(P5)、「暑假開團台南行」(Q5)。

#### (四) 讓學生將所學知識進行學習遷移

除了課室的觀察外，教師所指定的作業也會透漏學生目前的身心狀況，學生所繳交的冥想實作心得(見表1)，即顯示學生目前因醫院的工作量遽增，身心皆處於不安、失眠以及筋疲力盡的狀態。而「肌肉放鬆與冥想」(深呼吸吐氣、音樂以及精油搭配)的實作，可以舒緩他們因疫情所帶來的壓力(成效見表2)，由整個課程結束之後的反饋意見(見表3)，學生對這門課是抱持肯定的態度，認為有幫助到在疫情嚴峻下，辛苦工作的他們，讓他們知道紓壓方式是多元的，課程結束後多學了新的技能，往後日常生活也可以運用。

### 三、結論

在嚴峻疫情下，護理在職生運用「深呼吸與肌肉放鬆運動」、「冥想」、「精油療法」、「聽音樂」的實作，上述各項措施有70%以上的同學感覺有效，顯示這些介入活動對於高壓下工作的在職生有紓壓效果。對「精神心理衛生護理」課程整體的滿意度，有89.24%學生感到滿意。對「精神心理衛生護理」課程質性意見，學生對於這樣的課程安排，認為疫情下以此種教學方式，可舒緩其壓力。

## 陸、建議

### 一、給予護理在職生心理支持

臨床工作繁重，下班後還要上課，對護理在職生而言形成多重壓力，因此給

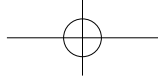
予心理的支持十分重要。此次疫情身為第一線的護理師防守功不可沒，在維護民眾健康之餘還要兼顧課業，他們須要情感的發洩，要有傾訴的對象，也需要教師的安慰與鼓勵，教師的傾聽與勉勵，讓學生感受到被關懷，形成了對學生心理支撐的力量。臨床主管也可適時扮演關懷者的角色，必要時亦可安排心理師介入輔導，讓護理師心理有安定感。

### 二、紓壓課程須及時介入

教師身為第一線的教學者，除了教學工作，也必須注意學生的身心變化，當學生處於高壓下，不僅心情紛亂，也容易因思緒不集中而導致學習成效低落，此時在教學過程中，正可利用此機會教導學生何謂壓力，如何因應，例如教導學生運用深呼吸與冥想搭配精油，可讓自己的肢體與心靈放鬆，此過程是「教」、「學」以及「實際應用」整個串聯起來，讓學生即刻學習與應用，能鞏固所學。因此在疫情期間教導紓壓課程是有效的，可對學生塑成能量的再復原，對抗艱難的疫情，而這些方式亦可用於有類似狀況的其他學生，臨床實務亦可運用此法提升護理師的復原力。疫情雖然已經結束，但是災難與意外總是難以預測，此次教學經驗可以作為類似情境發生時，教學與輔導之參考。

### 三、平時必須多安排身心平靜的課程

護理師的工作不僅需輪班，臨床事務更是繁忙，無論學校或醫院，平常就必須多安排身心靈平靜課程，例如瑜珈、正念減壓課程、手作產品等，學習享受生活中的每一刻，藉此增進自我調適，強韌護理師對抗逆境的能力。



## 柒、結論

本研究結果顯示，在重大災難下，必須即刻給予第一線護理師紓壓介入措施是必要的且有成效，讓身心靈能獲得喘息與平靜。在職護理師身肩工作、學業與家庭角色，壓力更甚於一般護理師，在疫情嚴峻之際，教導在職護理學生「肌肉放鬆與冥想」、「芳香療法」，讓學生於課程中學習如何讓身心靈得以平復，不讓自己身心衰竭，就如同建立防護網，能增強其韌性與復原力。

## 參考文獻

- 方莉、方景林、方淑慧（2023）。以系統性文獻回顧及統合分析法探討芳香療法對於緩解護理人員工作壓力的效果。*台灣公共衛生雜誌*，**42**(4)，409-422。https://doi.org/10.6288/TJPH.202308\_42(4).112047
- 李上卿（2016）。*感覺累了就冥想吧：冥想10分鐘等於熟睡二小時*。華志文化。
- 李素文（2014）。*冥想：用自然療癒恢復疲憊的心靈*。達人文創。
- 沈進成、曾慈慧、吳雅筠（2008）。休閒對壓力是種壓抑或緩衝效果？壓力壓抑或緩衝模式之比較。*戶外遊憩研究*，**21**(4)，59-92。https://doi.org/10.6130/JORS.2008.21(4)3
- 林佳璇、連偉伶、黃淑芬、何惠娟、許樹珍（2003）。護理在職進修學士學生生活經驗與調適過程之探討。*護理雜誌*，**50**(1)，49-56。https://doi:10.6224/JN.50.1.49
- 林聰哲、郭志騰、呂宇晴（2011）。台灣職工休閒活動參與之探討。*休閒保健期刊*，**5**，169-179。https://doi.org/10.29686/LHW.201106.0019
- 林淑瓊（2020）。聆聽音樂對護理人員壓力及腦波之成效。*長庚護理*，**31**(1)，1-11。https://doi.org/10.6386/CGN.202003\_31(1).0001
- 周培萱、王秀香、宋易珍、吳慧苓（2006）。多重角色婦女在職進修的經驗歷程—以護理系學生為例。*長庚護理*，**17**(4)，428-441。https://doi.org/10.6386/CGN.200612\_17(4).0004
- 卓芷聿（2006）。芳香療法的應用—聞香舒緩身心壓力。*安寧療護雜誌*，**11**(3)，312-325。https://doi.org/10.6537/TJHPC.2006.11(3).8
- 洪毓欣、劉姿妤、陳珣琳、方靜如、李歡芳（2022）。芳香療法對降低護理人員工作壓力成效：系統性文獻回顧與統合分析。*自然療法暨健康促進期刊*，**1**(1)，30-42。https://doi.org/10.30192/JNTHP.202211\_1(1).0003
- 洪菁惠、洪莉竹（2013）。正向語言在焦點解決短期治療的應用與結果—以婚姻困擾之當事人為例。*家庭教育與諮商學刊*，**14**，111-134。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=19924461-201306-201307100018-111-134
- 陳碩菲、胡宗明（2023）。芳香療法在臨床上的應用。*護理雜誌*，**70**(6)，6-11。https://doi.org/10.6224/JN.202312\_70(6).02
- 郭淑珍（2010）。正向心理學的意涵與學習上的應用。*銘傳教育電子期刊*，**2**，56-72。
- 梅慧敏（2021）。芳香療法於新冠肺炎COVID-19流行的運用。*彰化護理*，**28**(3)，18-23。https://doi.org/10.6647/CN.202109\_28(3).0005
- 曾素梅（2015）。冥想與諮商實務。*輔導季刊*，**51**(3)，9-17。https://www.airitilibrary.com/Article/



- Detail?DocID=19966822-201509-201510150018-9-17
- 張淑汶、朱明霞 (2010)。內在激勵在護理管理中的應用策略。《澳門護理雜誌》，9(2)，30-31。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=16811534-201012-201105260018-30-31
- 蘇瑞源、黃子珍、明金蓮、穆佩芬 (2020)。照顧新型冠狀病毒肺炎病人護理師的準備與心理建設—以台灣某醫學中心為例。《護理雜誌》，67(60)，18-24。https://doi.org/10.6224/JN.202012\_67(6).04
- Arnetz, J. E., Goetz, C. M., Arnetz, B. B., & Arble, E. (2020). Nurse reports of stressful situations during the COVID-19 pandemic: Qualitative analysis of survey responses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8126. https://doi:10.3390/ijerph17218126
- Galanis, P., Vraka, I., Fragkou, D., Bilali, A., & Kaitelidou, D. (2021). Nurses' burnout and associated risk factors during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 77(8), 3286-3302. https://doi:10.1111/jan.14839
- Riedel, B., Horen, S. R., Reynolds, A., & Hamidian J. A. (2021). Mental health disorders in nurses during the COVID-19 pandemic: Implications and coping strategies. *Frontiers in Public Health*, 9, 707358. https://doi:10.3389/fpubh.2021.707358
- Turale, S., & Nantsupawat, A. (2021). Clinician mental health, nursing shortages and the COVID-19 pandemic: Crises within crises. *International Nursing Review*, 68(1), 12-14. https://doi:10.1111/inr.12674
- Zamanifar, S., Bagheri-Saveh, M. I., Nezakati, A., Mohammadi, R., & Seidi, J. (2020). The effect of music therapy and aromatherapy with Chamomile-Lavender essential oil on the anxiety of clinical nurses: A randomized and double-blind clinical trial. *Journal of Medicine and Life*, 13(1), 87-93. https://doi:10.25122/jml-2019-0105
- 投稿日期：113年09月07日  
第一次修改日期：114年04月20日  
第二次修改日期：114年05月22日  
第三次修改日期：114年06月05日  
通過日期：114年07月15日