

以柔克剛、發揮經驗 張莞爾微笑面對百年大疫

保持樂觀、快樂過每一天

— 張莞爾

文字撰寫 | 林松嫣

受訪對象 | 衛生福利部臺北醫院呼吸治療師 張莞爾

擁有護理師與呼吸治療師雙證照，衛生福利部臺北醫院呼吸治療師張莞爾用正向的態度在職場發揮力量，更在 COVID-19 疫情中成為防疫先驅，以積極又妥善的準備、陪伴同仁與患者一同度過疫情最艱難的時刻；同時她也鼓勵護理師，在職場上轉念，開創屬於護理職涯。

天選性格 順勢走上護理之路

談起走上護理之路的緣由，張莞爾笑說，從小就不會特別害怕血，同儕之間受傷都會願意主動去幫忙包紮傷口，而且沒有特別上過相關課程，自然而然記得可以幫助別人的急救包紮基礎知識，上了國中之後，也發現不用特別花時間學習就對生物科系很在行。

她說，印象最深刻的事情是自家小狗出車禍時，看到小狗血淋淋的倒在路上，路人都在驚呼、沒有人敢碰的時候，她一把抱起小狗趕緊前往就醫，當時身邊的人都認為她很適合當獸醫師，就在這樣的環境下，她一步一步走上護理工作。

張莞爾如願當上護理師、進入急診成為第一線緊急醫療人員，急診的繁重工作量讓她迅速累積臨床經驗，但高壓環境、生離死別場景，同時也讓她面臨相當大的精神壓力，無論是上班或休假，只要聽到救護車的聲音就會很緊張、心跳加速，直到身體因為椎間盤突出、下半身出現發麻症狀時，「想到下半身不能動的時候，非常害怕」，也因此決定離開職場休息、繼續進修。



張莞爾（左二）獲頒第八屆優良暨資深典範醫事人員「優良獎」，與家人合影留念。

護理工作急轉彎 成為呼吸治療師

進修的時候，張莞爾一直在思考未來的路。她說，她還是相當熱愛護理工作、想要留在臨床，但若身心都無法承擔急診的巨大壓力時，「還有哪一條路可以走？」這問題縈繞心頭，一直到她取得呼吸治療師資格、進入臺北榮民總醫院擔任臨床呼吸治療師，這一待就是 24 年，之後約 8 年前轉進衛生福利部臺北醫院。

臺北醫院呼吸治療科主要是服務有呼吸相關症狀的病人，提供非藥物治療，減輕病人呼吸困難症狀，增強運動耐受力，進而改善病患的生活品質，在榮總更是掌管全院成人之呼吸器使用、管理、指導、諮詢、教學、研究工作及協助安排全院肺部疾病患者來進行復原運動。

張莞爾解釋，呼吸治療是因應時代需求，由於新北市的長者人數是全臺之冠，臺北醫院當時正在重建、改變了醫院教學方式跟門診制度，而且遇到患者呼吸狀況不好的時機很多，不管是急診插管病人、住院病人、開刀房病人等面向很廣，讓她可以繼續維持在第一線。

一通電話 成為 COVID 防疫先鋒

COVID-19 疫情籠罩全臺近三年，在疫情蔓延進入國內前，張莞爾於 2020 年 2 月底時接下重大任務。中央流行疫情指揮中心為了協助滯留中國武漢的血友病少年與其母親搭機回臺，特別安排她穿著並攜帶相關防護裝備同行。

張莞爾表示，在 2020 年疫情爆發之初，就開始收到疫情相關消息，由於 COVID-19 病毒影響的就是上呼吸道，「一定會影響到呼吸治療師」，醫院的感染控制人員也特別提醒重症病人

的處置與準備，於是在農曆春節前，她也提醒同仁要備好數量足夠的呼吸器應對。她回憶，快過完年假時，收到衛福部希望徵調儲備護理師的登記通知。當時面對未知的病毒，沒有人敢登記，但想到自己過去有SARS經驗，同時又具有護理師與呼吸治療師雙執照，「於是我就先登記了」，這拋磚引玉的行動也讓很多護理師學妹跟進。

直到農曆年後的某一天，張莞爾突然接到一通電話，由臺北醫院副院長親自致電，通知有去中國的接機任務，期間也接到疫情指揮中心人員的指示電話，就在多方交錯電話的訊息轟炸下她第一件事情就是趕緊回家拿護照，並交代女兒先不要跟家裡的長輩、學校老師提到要前往中國執行的防疫任務。

投入防疫工作 最怕孩子在外受到歧視

張莞爾解釋，醫療人員都可以理性了解，只要有足夠的防護裝備、遵守感控流程，就不容易



身為呼吸治療師的張莞爾在疫情期間堅守崗位，在前線守護全民健康。

被接觸的病人傳染，但擔心長輩看了太多新聞而胡思亂想，也考量到家中還有親友的小孩即將準備開學，擔心孩子在學校受到歧視排擠，所以當時在執行相關防疫任務時，其實是會對家裡保密的。

「當時的附屬醫療及社會福利機構管理會執行長王必勝來通知我任務內容時，給我的任務指示並不多，要注意核對身份資料、把小朋友帶回臺灣就好。」張莞爾表示，在機組人員、與機場人員的協助下，迅速接到小朋友與家長，也平安陪伴他們下飛機之後接駁給救護車，順利完成任務。後來被問到對這件事情的評論時，她說，「我是個媽媽、我會保護小孩，我也會為了孩子而努力」，在疫情動盪之時，每一個人都想照顧好自身的家人。

其後配合COVID-19防疫任務，疫情指揮中心徵調護理師人力去集中檢疫所工作，張莞爾坦言，當時整個氣氛很緊張低迷，即便不斷向大家宣導有好的防護、其實不用那麼害怕從疫區回來的人，這種情緒仍對醫療人員衍生出恐懼與排斥。

國內疫情蔓延 齊心挺過艱難時刻

回憶在集中檢疫所的日子，她坦言，有許多疫情之下的人間故事，像是有一個60多歲的老婦人突然在送餐時詢問能不能只送水果就好，經過詢問後才知道，原來老婦人趕回臺灣是為了送先生最後一程，但檢疫天數沒有算準，沒辦法見到最後一面，「即便沒有辦法到場，但還是想吃齋支持」，一席話讓現場護理人員很有感觸，除了提供水果與水，也時時關心老婦人的身體狀況，從旁給予支持。



受邀出席國慶典禮「防疫英雄 感謝有你」的張莞爾。

國內疫情在近2年爆發流行，更在去(2022)年上半年進入國內的大流行。民眾在這三年高張力的防疫之下，通常會有些疲乏，且在國內開始傳播時，嚴重程度比當年SARS更甚，高感染率讓第一線的護理人員壓力很大；在人力有限的情況下又要進行分流分艙，這是很大的考驗，但在醫院各層級人員不斷的努力、互相打氣之下，挺過這一段艱難的期間。

積極態度 開創護理工作的內容

護理師一直都是長工時、高壓力的工作，護理人員的流動率也相當高。張莞爾表示，過去護理工作因為輪三班，導致很多女性不願意繼續留在職場，特別是在女性為多數的職場，就必須要面臨結婚、懷孕生產等人生議題，隨著近年來有越來越多男性護理師的加入，對護理界的結構有很大的改變，但護理不僅是工作量很大、工作負擔也很大，很多新進護理人員入行後卻發現自己不適應，直接選擇離開職場。

張莞爾指出，其實護理界不是只有臨床工作，還有很多很廣的路可以走。她以自身為例，

畢業之後沒有選擇研究領域，反而是想要走急診或開刀房，現在更多了居家服務這一塊，這樣很多年輕人對自身的工作很有想法，建議在工作上可以找到有意義的內容與樂趣。「好不容易考到護理師執照，這時候就要想辦法創造自己的價值。」她說，曾經遇過一個護理師學弟離開醫院之後，選擇投入居家照護，協助在家或機構的臥床病人更換三管，「工作內容性要自己創造」。

不同態度、不同獲得 態度需轉念

另外，張莞爾表示，現在網路發達，時不時就會看到很多護理人員藉由「靠北」來抒發工作情緒、甚至有人常嚷嚷的想換工作。她笑說，過去在某個單位，覺得被長官欺負、也曾一直想要換工作，但她父親提醒「到每一個地方都會有喜歡你、討厭你的人」，與其讓對方不要討厭你、不如想想有時候其實是你先討厭她。

父親的這一席話更鼓勵張莞爾轉念，透過轉念去改變來調整心態、而不是想要一直換醫院或單位，「我也會去反省，如果她是主管、在沒有傷害到病人的權益下，我為什麼不能採用她的方式來做」，每一件事情願意協調、多替別人想、你會得到更多。她也鼓勵，年輕人如果在職涯上遇到困惑的時候，建議找一個可以信任且態度正面的前輩來聊聊，從不同的角度來看、一定會有不同的獲得，也可以替未來的職涯增添不少寶貴的意見。MOHW



特別誌謝

衛生福利部臺北醫院呼吸治療師 張莞爾