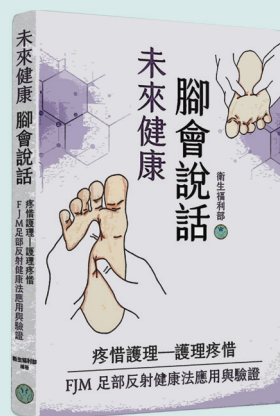


國際護師節活動 疼惜護理，給你疼惜

衛福部特別在 5 月 12 日國際護師節前，於 5 月 4 日推出「疼惜護理，給你疼惜」活動，邀請護理人員體驗足部反射健康法(Father Josef's Method of Reflexology; FJM)，希望能在疫情仍肆虐的時刻，對於熱忱投入照護病人的護理人員表達感謝，也提醒護理人員在付出照護的同時，不忘好好照顧自己。

文字撰寫 / 洪維珣

受訪對象 / 社團法人吳若石神父全人發展協會榮譽理事長 吳若石
衛生福利部護理及健康照護司司長 蔡淑鳳



「護動e起來」平台

久站、久走好緊繃 疼惜護理活動體驗舒緩

衛福部以「疼惜護理」作為今年國際護師節活動倡議主題，呼應WHO 2021 年「國際衛生和照護工作者年(The International Year of Health and Care Workers)」，強調保護、投資照護工作人員的重要性。護理人員平時每週超過 30 小時的長期久站與久走，導致常有腰背、下肢或足跟疼痛等困擾。

衛福部護理及健康照護司(簡稱照護司)司長蔡淑鳳表示，護理人員工作場域性質特殊，承受的身心壓力也很重，要有好的日常保健是很重要的。她說，護理人員不僅要想怎麼照顧別人，還要好好保健自己，這也是護理人力能否留任的關鍵。過去一直在談如何照顧別人，現在反過來呼籲護理人員要好好疼惜自己、護理人員也需要大

家的疼惜，所以搭配同日衛福部所屬醫院優良暨資深典範護理人員頒獎典禮，邀請護理人員體驗足部反射健康法，體驗被疼惜。

應用足部反射健康法 驗證疼惜健康

足部反射健康法由國際反射學之母英哈姆(Eunice Ingham)首先定義出腳的健康反射區，神父吳若石於 1979 年將「足部反射健康法」引進



衛福部邀請護理人員體驗足部反射健康法。



衛福部出版「未來健康：腳會說話」一書，作為護理人員日常自我保健指引。

臺灣，而吳若石第一本學習足部反射的參考書籍就是瑞士護理人員瑪莎薇所著作的「未來健康」。

有經驗的反射學師傅可以透過對足部觀察、手法觸覺、溝通會談等評估足部 89 個反應區所傳遞相對全身系統的健康資訊及身心經年累月的壓力負荷線索，再透過專業定位與沉力手法或操作棒，去緩解足部反應區的阻塞，讓身體原有的機能得以活化與調適，以達健康促進及疾病預防；而健康促進與疾病預防正是「未來健康」的關鍵。

5月4日疼惜護理活動邀請社團法人吳若石神父全人發展協會的師傅提供足部反射健康法服務及諮詢，現場還有華穗護理之家委託國立雲林科技大學與欣台銘版工業股份有限公司產學研發製作的足部保健操作椅，以保護足部反射健康法的施作者與被施作者；健康是希望工程，自我照顧是公民素養，活動透過跨域協力，追求健康共好。

撫慰身心靈 給予護理人員正面力量

吳若石表示，這是很有意義的活動，不只是為護理人員，透過衛福部讓更多人了解臺灣足部反射健康法，尤其護理人員常常會接觸到有些已經久

病，甚至心靈失去力量的病人，如果可以把足部反射健康法融入護理措施中，會對病人有很大的幫助。

吳若石也說，護理師奉獻於疾病照護，在醫院裡常看到各種苦難的模樣，他們多數放在心裡，沒有人會主動聽護理人員說話，但如果當護理人員休息的時候，有人可以為他們服務、紓解身體上的痠痛、傾聽心裡的聲音，透過足部反射健康法，讓護理師感受到有人願意分享他們的辛勞、獲得安慰，重新又有新的力量回到工作崗位。

疼惜可以是每天

衛福部出版「未來健康：腳會說話」

蔡淑鳳說，吳若石在 1979 年將「足部反射健康法」引進臺灣，經過團隊 40 多年研發，累積經驗知識與技術，目前已建構有系統的培訓模式，一個單位如有二位護理人員學會，就可以互相幫忙。

「疼惜護理」不只是當天的體驗活動，衛福部同時也出版「未來健康：腳會說話」一書，提供護理人員日常自我保健指引，讓自我照顧不是一天，可以是每天。蔡淑鳳表示，希望透過專書，讓護理人員能擁有自我保健的方法，疼惜自己可以每一天做得到。「未來健康：腳會說話」一書可在衛福部「護動e起來」平台(網站<https://nurse.mohw.gov.tw>)下載或線上閱讀。MOHW



特別誌謝

社團法人吳若石神父全人發展協會

榮譽理事長 吳若石

衛生福利部護理及健康照護司司長 蔡淑鳳