

苗栗縣政府衛生局新聞稿

114 年「健康台灣 全國護理健走日」~護理同行 健康隨行

聯絡人:廖秀慧科長

電話:0911-697461

為促進全國 20 萬會員的身心健康及壓力調適，中華民國護理師護士公會全國聯合會於 114 年 2 月 23 日(日)上午 9 時 30 分，在台北市花博公園舉辦「健康台灣 全國護理健走日」(Walk for Health, Walk with Nurses.)。由全聯會紀淑靜理事長、高靖秋監事長共同鳴槍揭幕，全國 25 個縣市護理師護士公會亦熱烈響應這場全國性的護理健康盛會。

苗栗縣於當日同時段，護理師護士公會解旻容理事長帶領全體理監事、候補理監事及顧問們，在鍾東錦縣長以及衛生局楊文志局長力挺下，亦選定於燈光美、氣氛佳的『功維敘隧道』同步響應舉辦健走活動，期提醒護理同仁們能關注自身健康，更以實際行動展現對守護國人健康的承諾。

依據全聯會會員福祉委員會進行護理人員健康促進生活型態調查分析結果顯示：護理人員健康生活中最缺乏的是「運動」。全聯會紀淑靜理事長表示：「護理人員是健康守護者，護理人員的健康將由全聯會及地方公會全力守護」。苗栗護理師護士公會解旻容理事長亦表示：針對護理人員缺乏運動現象，此次健走活動地點選定於本縣具有全台最美的『功維敘』百年老隧道辦理，它是全台唯一的鐵道城牆式隧道，內設置有五彩繽紛的燈光，於一段時間內會進行色彩閃爍的變換，是苗栗熱門的觀光景點。解旻容理事長表示：護理師是醫療照護中最具重要性的角色，感謝全體會員對縣民健康照護的奉獻，本會將持續爭取會員福祉、改善執業環境，吸引更多人才投入本縣護理職場。

衛生局楊文志局長表示：護理師在醫院工作中，雖然每天都在衛教病人運動很重要，護理師卻因為工作需要輪班，不規律的作息及長時間的工作難以找到固定的時間運動，病人照顧的複雜和緊急情況的處理，也使得護理師自身承受著巨大的心理壓力，感到身心疲憊，缺乏運動的動力，周而復始遂累積出對健康的危害，這也是多數護理師的日常；故此次活動路線設計融入健康永續 ESG 理念，除鼓勵護理同仁眷屬與民眾共同參與健走，並提升參與者健康識能，深化健康的自我管理理念。

鍾東錦縣長表示：賴清德總統提出「健康台灣」國政願景，強調健康為國家基石。護理人員作為健康照護的第一線，無論在社區、急性醫療或長照機構，均扮演關鍵角色。然而，護理人力不足與工作壓力過大，已對醫療體系運作造成挑戰。呼籲給予護理人員更多尊重與肯定，全民提升健康識能，齊心實現「健康台灣」的美好願景。