榮民李選 榮獲克莉絲汀雷蒙獎

——護理界的諾貝爾獎 華人獲獎第一人

文／葉威圻

今年七月，當我國健兒在東京奧運的舞臺上揮灑汗水、爭奪榮耀時，臺灣護理學會收到一則來自國際護理學會的通知，恭喜前考試委員李選從一百多個會員國中脫穎而出，成為二〇二一年「克莉絲汀雷蒙獎」得主。

「克莉絲汀雷蒙獎」是世界公認最富盛名、也最難獲得的國際護理獎項。該獎命名自國際護理協會第一位專任祕書，每四年頒發一次，被譽為「護理界的諾貝爾獎」。只有對人類有重大貢獻的護理專家才有資格獲得，過往的得主幾乎都來自英、美、丹麥、西班牙等歐美國家。李選不但在全球護理菁英之中突圍，更是史上首位獲得克莉絲汀雷蒙獎的華人。

榮民子弟 腳踏實地投身護理

李選是榮民。民國三十八年，她的父親隨國民政府來臺，母親是助產士。她在眷村長大，從小貼心懂事，為了減輕家計，報考國防醫學院護理系，希望習得一技之長。

李選母親曾對她說：「把複雜的東西簡單做的人，可以成為專家；把簡單東西重複做的人，可以成為行家；把重複東西用心做的人，有一天能成為贏家。」李選把母親的話放在心上，將護理定位為終身志業，最後以第一名的成績畢業，獲頒「績學獎章」。

畢業後，李選在臺北榮總服務了三年，她雖然熱愛臨床業務，將病人們視為家人，但總懷疑自己只有一雙手，一輩子能照顧幾位病人？她領悟到只有改善政策、提升人員素質與護理環境，從根本改變，才能造福更多病人，因此，李選決定自費赴美國攻讀護理研究所，尋找答案。

作育英才 翻轉護理環境

為了支付學費與生活開支，李選一到美國就努力考取註冊護士與專科護理師證照，在醫院擔任護理督導。她微笑著說：「我每天都上大夜班，早上七點下班後帶小孩吃飯、上學，之後去學校上課或去圖書館念書、查資料。下午三點睡到七點，陪孩子吃晚餐做完功課，送去鄰居保母家後再去上班，每天只睡四個小時。」

緊湊高壓的生活足足持續了四年，李選最後取得德州大學奧斯汀本校護理研究所碩士暨哲學博士學位。「我最感謝的是軍校生活養成我的好體力，還有培養我自律、嚴謹的習慣。」她說，不然真的無法支撐那麼久的時間。

回國後，李選在陽明、長庚、弘光、中山等醫學大學護理系擔任教授與系主任，期間培育護理人才無數，之後更獲選擔任第十一、十二屆考試委員，現任美和科技大學學術副校長。任職考委期間，李選觀察到公立醫院的護理人才流失率高，因此制定政策，解決護理人員高資低用問題。之後又推動放寬護理人員轉任公職限制、提倡護理專業證照考試單一化、護理師正名等，一步步實現她改善護理環境的目標。

賦能理念 國際認證的健康政策

投身護理四十八年，李選在教育、政策、國際交流上皆有重大貢獻。但讓她獲得評審青睞，並被國際認證為重大健康政策的則是她提出的「賦能」（empowerment）理念。

李選表示，獲獎的「賦能」理念受到國際的認可，但要發展到落實執行還需要繼續努力。（圖／林建榮）

美和科大在民國一〇九年校慶時，設立了「南丁格爾」紀念牆。李選副校長也傳承其精神，對護理教育、維護全球健康做出了卓越貢獻。（圖／李選）

李選說，目前國人平均餘命是八十歲，但健康餘命只有七十二歲，表示有長達八年衰弱或行動不便的時間，這不但影響老人家們的自信與尊嚴，也增加家庭與社會的負擔。但只要透過賦能，就可以將「剩下的八年」活成「健康快樂的八年」，甚至可以更長壽。

簡單來說，賦能就是「賦予能力」。當老人家開始失去肌力與認知能力後，很容易演化為失能、失智而終身臥病在床。李選說：「這時候就要積極介入，設計專業課程，如關節運動、吞嚥訓練、心智訓練、感官訓練來改善，賦予他運動能力與腦力。」

李選認為，臺灣地區目前執業的護理人員共有十八萬人，大學以上畢業的人才超過六〇%，素質非常高。只要經過教育訓練，就能從「照顧者」（care giver）成長為「照顧設計師」（health care designer）。由護理師設計課程賦能給年長者，不但可以提升老人的行為能力、維持他們的自信尊嚴，還可減少政府與家庭負擔、提升相關人員薪資，輔助長照2.0政策順利推行。「臺灣在民國一一四年就要邁入超高齡社會了，因此相關政策的推動刻不容緩！」李選語重心長地說。

榮院體系 推行「賦能」最佳場域

身為榮民，李選特別關心榮民伯伯們的健康狀況。她分析，七十五歲以上的榮民出身於戰亂，生活顛沛而影響健康與學習能力。但其他戰後出生的榮民，健康與教育環境大幅改善，若能從早期開始推動銀髮族賦能理念，增加健康自主管理，如肌耐力訓練、知能訓練、情緒管理、科技化產品使用，並多參與社會運動與強化營養，健康活到老應非難事。

她認為，榮院體系環境相對單純，醫護人員素質高、執行力強，榮家也有完備的醫務室與活動場域。「而且榮民伯伯們跟我一樣都受過軍事訓練，非常自律，我相信他們一定會乖乖聽話，照表操課。」她笑著說。

她也期勉國防醫學院的學弟妹們，不斷的創新、競爭、獨立，才能屹立不搖。唯有培養強韌的心智，了解社會脈動並不斷持續「自我賦能」，強化知識、語言、資訊與整合能力，才不會被世界淘汰，成功邁向終點。

中榮設計的「地中海飲食」午餐，如「托斯卡尼蕈菇套餐」，十分健康可口。（圖／中榮）

天天聰明吃 加強免疫力

文／本刊編輯部整理

疫情稍微降溫，臺北榮總員山分院提醒，除了加強各項防護工作，更重要的是「每天聰明吃」，提升自我免疫力就是防疫最好的方法。國健署提出的「我的餐盤」六口訣：「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙。」即是好的飲食原則。

榮家供餐盡心 防疫免疫兼顧

為了加強防疫，各榮家針對住民的餐飲有許多做法，包括在餐廳的餐桌設置隔板，也讓用餐者保持安全距離；有些在三級警戒期間停用餐廳，送便當到各房間，讓住民在各自房間用餐。彰化榮家自購珍珠板、排水管帽等材料，由技工、工友製作；花蓮榮家還在隔板上彩繪圖案。

關於餐飲內容，彰化榮家自今年四月份起，每月兩次於早餐供應「荷包蛋」；每週三午餐提供麵食，如牛肉麵、里肌肉麵、排骨麵、蔥油餅及水餃，還有豆干、海帶及滷蛋等滷味；湯品更是滿滿的料。

臺南榮家由營養師設計菜單，因應季節變化提供當令時蔬，而且每週提供三次養生餐，以中藥入膳，增加住民免疫力。

花蓮榮家於住民施打新冠疫苗後，連續兩星期，每天於午餐提供白煮蛋，補充蛋白質；另連續三星期烹調高營養價值的南瓜料理，控制長輩血糖、保護心血管及增強免疫力。

花蓮榮家餐廳以隔板及保持安全距離方式供餐，並且在疫情第三級警戒期間，連續三週，天天供應南瓜料理。（圖／花蓮榮家）

員山分院設計 防疫健康餐盒

關於食譜，北榮員山分院設計了「防疫健康餐盒」，內容為：香甜地瓜紫米飯、胡麻醬淋時蔬、醬燒雞腿肉、原味腰果、彩虹水果杯。

地瓜紫米飯：地瓜連皮洗淨後放入電鍋蒸熟。將紫米洗淨後用溫水浸泡三、四十分鐘，瀝乾，加水，紫米與水比例為一比一•五，使用電子鍋煮熟，不開蓋再燜十分鐘。盛出地瓜三分之一碗與紫米三分之二碗即可。

胡麻醬淋時蔬：將所有蔬菜燙熟，沾醬料（白芝麻五十克、白醋五大匙、醬油二大匙、蜂蜜一大匙、日式美乃滋二大匙）。先把白芝麻炒熟放進食物調理器或研磨缽裡磨碎，再將上述調味料集中攪拌均勻，淋在蔬菜上。

醬燒雞腿肉：備妥去骨雞腿肉一五〇克、清酒〇•五大匙、鹽巴少許、醬汁（含醬油一大匙、味醂一大匙、糖〇•五小匙、清酒一大匙）。將雞肉與清酒、鹽巴醃製十至十五分鐘後，將雞肉用餐巾紙擦乾，皮朝下，下鍋煎至外皮金黃微焦，再將醬汁調勻，從鍋邊倒入，續煮至熟，並將醬汁澆到你要的濃稠度就完成了。

彩虹水果杯：將多種顏色水果洗淨，切除不可食部分後，搭配顏色裝杯即可。

中榮團隊推荐 地中海飲食

中榮營養團隊則推荐「地中海飲食」，主張攝取健康的脂肪（橄欖油），吃大量蔬菜水果，搭配天然乳製品，加上適量的魚、蛋及家禽類，並食用少量紅肉及紅酒。建議如下：

每週：吃甜點不超過二份。廣泛攝取各種植物與動物來源的蛋白質，建議吃紅肉少於二份，加工肉品不超過一份；吃白肉二份、雞蛋二至四個、魚貝類至少二份、豆類至少二份。（一份肉／魚約手指二至三指大小，豆製品一份約等於傳統豆腐二格或盒裝嫩豆腐半盒、豆漿一九〇毫升、黑豆乾三分之一塊、小方豆乾一又三分之二塊或濕豆包三分之二片）。

每天：吃乳製品二份（一份約鮮奶二四〇毫升、起司二片），儘量選擇低脂優格、起司與其他發酵乳製品。橄欖／堅果類／種子類一至二份（一份腰果／杏仁果約五粒）。採用香草／香辛料／大蒜／洋蔥等調味料烹調，可增加風味，減少鹽用量，也含有豐富的抗氧化劑。

每餐：吃水果一至二份（一份約為一顆網球大小）。蔬菜至少二份，選擇越多種類及顏色的越好（一份煮熟的蔬菜約是半碗），以橄欖油為主要烹調用油。麵包／義大利麵／米類／庫斯庫斯／其他穀類一至二份。

還要每天喝一•五至二公升的水，用餐時可適量飲用紅酒或其他發酵飲料。

中榮提供地中海飲食早、中、晚餐和下午茶菜單各一份，欲知詳情，請掃描 QR Code。

國健署提出的「我的餐盤」六口訣，北榮員山分院設計圖板宣導。（圖／北榮員山分院）