燭光

第56屆護理學系刊物

KMUN112

目錄

護理學系大家長的話：

護理學院 李碧娥院長

堅持所信，走出屬於你的光

在光中前行：不忘初心的護理旅程

護生的話：

系學會長

成為自己的光，是場誠實又勇敢的旅程

以初心為燈，走向專業之路

專業與關懷譜出護理新樂章

原來，我真的可以幫助別人

回憶剪影：

直屬制服趴

迎新宿營

聯合耶誕

護理之夜

編輯的話

大家長的話

親愛的護理系二年級同學們：

在這段充滿挑戰與成長的學習旅程中，我想對你們表達最誠摯的鼓勵。雖然你們目前仍在學士班的第二年，但你們未來的職業生涯將在台灣社會中扮演極其重要的角色。隨著少子化與人口老化的問題日益嚴重，社會對優秀護理師的需求只會增加。你們的努力與奉獻，將成為這個社會健康照護的基石。

除了在課堂上學習護理專業知識，我也鼓勵你們積極參與課堂外的活動，無論是護理系學會的工作或是海外實習機會，這些都將豐富你們的學習經歷，提升你們的實務能力。持續努力、勇於探索，讓自己成為未來社會中出色的護理師，為病患提供最優質的照護。

相信你們的潛力，未來的護理界將因你們而更加美好。加油！

護理學院 李碧娥院長

堅持所信，走出屬於你的光

在人生與職涯的旅途中，我們每個人都會遇見挑戰與波折，也會歷經自我懷疑與迷惘的時刻。然而，也正是在這些不確定與考驗之中，我們得以看見成長的契機，發現蛻變的可能。任何值得實現的目標，都需經歷一段不容易的過程。請不要焦躁，也不必懷疑自己，只要堅定信念、一步一腳印向前走，你/妳的努力終將開花結果。

作為一位護理人，我們所選擇的，是一條承載責任與使命的道路。這條路從不輕鬆，卻無比珍貴。我們用專業守護病人，用同理陪伴家屬，在一次次關懷與照護中，展現著對生命的尊重與價值。或許，你/妳每天所做的不過是一句鼓勵的話語、一個溫柔的眼神、一雙願意握住患者的手，但對某些人而言，那正是他們走過低谷、重燃希望的起點。

人生的道路中，有些人的出現，是為了教會我們一課後便轉身離開。與其強求別人的留下，不如學會把焦點放回自己。抱怨無助於改變，唯有調整自己的步伐，才能走出更寬廣的風景。你若真誠，自會有知音與你/妳患難與共；你/妳若堅定，自會吸引同樣志氣的人同行。把自己變得更好，自會吸引你/妳所期待的人與事。當你/妳迷惘時，請記得當初選擇這條路的初衷；當你/妳疲憊時，請看看身旁仍陪伴著你/妳的同行者。「幫助他人，也成就自己」，這份信念，就是你最堅固的力量。

學習的過程並不總是一帆風順。有時你/妳會失誤，有時你/妳會懷疑自己是否走錯了方向。但請相信：真正的成長，來自於在困難中仍願意堅持、仍不輕言放棄。你/妳今天所努力的每一步，都將成為他日照亮他人的光。

我們也要提醒自己：知識固然重要，但成就一位真正優秀的護理人，不只是技術與學歷，更是那份對人性的理解與對生命的尊重。請不要因為追逐分數的表現而遺忘了初心，也不要因忙碌而忽略了對自己的照顧。

願你/妳找到那片心中太陽升起的地方，用夢想督促自己前行。真正讓我們站穩腳步、走出陰霾、登上高峰的，是你/妳對自己的堅持與承諾。感恩那些在你/妳成長路上默默支持你/妳的人，並在未來，以你/妳所學回饋社會，溫暖世界。願你勇於踏出那一步，願你在探索的路上不怕試錯。不要急著定義自己，而是持續靠近那個正在成為的你/妳。

護理學系 許心恬主任

在光中前行：不忘初心的護理旅程

大家好，身為N112的總導師，也是一位在24年前走過這段路的學姊，見證妳/你們從課堂上的學理與技術，踏入真實的臨床現場，成為他人生命中最重要的陪伴者之一。護理，不只是照顧病人的健康或疾病，而是深入地與「人」連結，陪伴他們走過人生中最關鍵的片段。在妳/你們照護的每一位病人身上，都藏著一段獨特的生命故事。有時候，這些故事不需要太多語言，只需要妳/你們願意放慢腳步、真誠傾聽、靜靜陪伴。妳/你們會發現，在他們最脆弱無助的時刻，妳/你的出現，是多麼珍貴而有力量。也正是在這些互動中，我們學會什麼是「同感共情」-那是一種超越語言的理解，是心與心之間的深刻連結。這份能力，會讓妳/你們的專業更有溫度，也讓妳/你們的照護更貼近人心。而那些曾經照顧過的病人與家庭，也會悄悄改變妳/你們的人生觀。妳/你們會重新思考，什麼是「健康」、什麼是「珍惜」、什麼是真正重要的事。

請記得，「謙虛學習」是成為一位優秀護理師最珍貴的特質。臨床現場不是考場，沒有標準答案。妳/你們會遇見書本沒寫的狀況、被突如其來的情緒打動，也會在一句話、一個眼神中學到最深刻的課題。請允許自己在這些時刻感到不安，也請勇敢承認自己不知道，並且主動去問、去學、去反思。這樣不斷學習、修正與成長的過程，才是真正成為有專業力與影響力護理師的關鍵。

親愛的同學們，未來的路或許不會總是一帆風順。妳/你們會經歷夜班的疲憊、緊急狀況的壓力，也可能在某些日子裡感到挫敗與孤單。但在那些迷惘的時刻，我希望妳/你們回想起加冠典禮的那天，記得那盞燭光在妳/你們手中閃爍的樣子。那道光，就是妳/你們的初心，是妳/你們的勇氣，更是無數病人與家庭的希望。

最後，我想以這句話與你們共勉--「願妳/你們所學皆能所用，願妳/你們所行不負所愛；願妳/你們在病人的故事中成長，不只成為專業的人，更成為有智慧、有溫度的人。」

N112總導師 胡芳文老師

護生的話

大家好，我是本屆護理學系N112系學會長李昀庭。首先向本屆系學會幹部以及指導老師、同學致上最深的感謝，因為有大家這一年來的互相支持才能圓滿結束每一個活動、成就每一個難忘的回憶。一開始接下這個職位的時候雖然感到徬徨，一路上也還是跌跌撞撞的在進步，但我深刻感受到了自己心裡有某個地方正在改變，這當中辦理活動獲取的經驗、友誼、回憶都是最有意義的存在。

系學會長的責任之大與他人的期待是我起初感到徬徨的原因之一，除了擔心自己不熟悉領導者的態度而拖累團體，也害怕自己的表現總是不如預期。但經歷過每一次的代表致詞、會議發言人、活動總召後，那種焦慮感慢慢化作責任感，即便活動出了預料之外的問題，我也會先想到「該怎麼解決」而不是「會不會被罵」，我要做的就是帶著所有協助過我及系學會的人以及習得的批判性思考能力，穩穩的前行。

我在學長姊的協助及帶領下認識到了自己的不足，從他們的經驗汲取自己的心得。「傳承」代表了護理專業的精神，在臨床中很重要的是學長姐們的帶領與扶持，系學會業務中亦是如此，許多細節和道理靠自己是學不到全面的。

未來我也會繼續支持系學會活動、協助系上活動運作以及延續系會的傳承。再次向這一年來全力支持系學會的幹部、老師、同學致上謝意。

系會長 李昀庭

成為自己的光，是場誠實又勇敢的旅程

不知道誰會停下腳步為這篇文章佇足，但我希望看完的你能從這帶走一點對護理的反思、對自我的反芻、對未來的想像。我不想讓這篇文章淪為心靈雞湯，因此我不會告訴你護理長怎樣，因為你會有自己對護理的看法；不會告訴你要堅持走下去，因為你會有自己的規劃。看完後，回頭看看自己的經歷，你長成自己喜歡的樣子了嗎？不急，我們永遠都有時間與契機改變。

不妨地，還是需要花一些篇幅介紹我的成長軌跡。這四年，說長不長，說短也不短。護理這條路，不是我最初的選擇，卻是在一次又一次的實習、學習與感動中，成為我最堅定的熱愛。大一像一般迷茫的高中生一樣迷迷糊糊度過，但我因為直屬學姊而開始認識護理。大二還不清楚自己想要什麼，於是用我擅長辦活動的能力參加了系學會。也跟所有護生一樣，正式踏入臨床，慢慢描繪我對護理的看法。我很把握所有實習的日子，當你仔細看護理與病人的互動，會發現很多時候不是我們在治療病人，是他們無形中治癒我們。在系學會籌備活動的日子，讓我學會溝通與協調；在社團中帶社課、辦活動，讓我培養教學與領導的能力；在實習中與學姊共事、與病人接觸，讓我學會什麼是溫柔堅定。我們在校內學到的是學理知識，但走出教室後，你才會發現：那些不曾設限的嘗試，才真正塑造了你的樣子。

大三是我護生生涯的轉戾點，我想告訴你們--有些事，不做不會怎樣，但做了，會很不一樣。我加入了急救教育推廣社，用有別於單純護理的角度去認識急重症醫學與護理。我考上EMT-1，開始走入急救的世界。之後我擔任副社長、參與教學、帶學弟妹上課，那時候我才親眼看見：護理與急救息息相關，原來我們的專業，能在第一時間就改變一個人的生命軌跡。我也踏進高雄市義勇消防的隊伍，親身參與院外緊急救護，那些在現場壓胸、通報、安撫家屬的經驗，讓我更確信自己想走的是急重症的道路，也更堅信：只要你願意走出去，就一定能找到屬於自己的方向。我也曾走出校園，踏上飛往美國的飛機，在UAMS看見國外的護理。然而，回到台灣後看見人滿為患的醫療環境、疲憊的學長姐們，無力感開始湧上。

N1101優良護生 莊宜蓁

到了大四，你會愈發頻繁地聽到身邊的人問你「畢業走臨床嗎？」「會留醫學中心嗎？」我想告訴學弟妹的是，這沒有正確答案，甚至我會覺得任何人給的建議可以參考，但不需要太放在心上。你可能也會迷惘、疲憊，甚至懷疑過「我到底適不適合護理？」學姊想說：這些情緒很正常，我也有過（實習期間還會QD想放棄護理）。但關鍵在於：你是否願意多給自己一點機會，多去嘗試一些你不確定但感興趣的事。因為正是這些經歷，一點一滴地累積成我們的模樣。畢業交出來的答卷不用是四選一的選擇題，可以是你深思熟慮後決心不走護理的申論，也可以是空白卷，只要你對得起自己就好。護理絕非一條輕鬆的路，我會說它是條非常、非常艱辛的路，能走完大學四年已經很棒了，若你看見了這個環境的好與壞，仍願意留下，那我想先替需要照護的病人們對你說一聲「謝謝，辛苦了」。

知曉自己當選優良護生的那一刻，我對自己感到無比驕傲，感覺終於在最後一年交了份漂亮的成績單。但僅限於那一刻。護師節受獎那天是我最後一哩的其中一天，我需要跟臨床教師討論如何補班或另外排班，但我無法說出「我是優良護生」這句話。因為當我在實習期間回答不出學姊問的學理、技術遺漏了一步時，我非常害怕讓臨床學長姊失望。他們會不會想「學妹不是優良護生嗎？怎麼連這個也不知道」「優良護生是怎麼選出來的？她真的是優良護生嗎？」這個頭銜對我來說好沈重，我突然覺得自己的能力還無法勝任。但我忽然想起小時候拿了模範學生時聽到的一句勉勵「受到肯定，更要努力」。是啊，我確實靠自己的努力得到了師長們的肯定，但學無止盡，你我永遠都會有不足之處。適時給予自己肯定，也適時反思自己的不足。希望未來的你，也能為自己的努力感到驕傲，無論後來走不走護理，都為曾經投入護理這個職業的自己感到自豪。

如果你現在還不知道自己的方向，那就都去做做看吧，因為做了，真的會不一樣。

---2025年 初夏

N110優良護生 莊宜蓁

以初心為燈，走向專業之路

大學四年，說長不長說短不短，轉眼間就大四了，還記得當初在選擇校系時因為對醫療工作有著深厚的興趣便選擇進入高醫護理系。大一時，懵懂的我開始學習基礎醫學的相關知識，慢慢建立與護理的連結；大二時開始接觸到基本護理的技術，開始第一次的醫院見習，第一次踏入醫院時的我帶著緊張又期待的心情，一方面會擔心自己會造成學長姐的困擾，一方面也很期待接觸臨床工作，就這樣慢慢學習、試錯到了大三；大三的生活緊湊又充實，除了有專業知識的課程要學習之外，也開始內外產兒科的實習，面對的病人更多樣、作業量也是大幅提升，除了學習到更多臨床經驗，也會面臨到更多需要批判性思考的問題，在大三這一年裡我成長了許多，在課業方面我妥善規劃讀書時間，將課業成績維持穩定，而在實習方面更是努力不懈，除了獲得優良的成績之外，也和身邊的同學們一起相互切磋、進步；一直到了大四這年，有了更多獨立作業的時間，漸漸地也感覺自己更步入護理的領域，很榮幸在這一年獲得優良護理的殊榮，對我而言除了是一個肯定，也增加我在護理方面的自信心，未來的我會比現在更努力，成為一個更好的自己！

N110優良護生　古芸樺

專業與關懷譜出護理新樂章

我一開始對護理的想法就是在醫院救人的偉大的職業。而剛開始接觸護理時會先從基礎醫學好好打底，之後再學到身體評估和基礎護理慢慢地融合學理和臨床。而到了之後的內外產兒專科我們看到的更是一個人，不只有治療還要兼顧照護。因此在護理這條路上是受到循序漸進且紮實地訓練。

而每位護生都一定會遇到之後的實習，我稱之為是面可以看到護理本質的鏡子。課本教的學理和技術、和病人間的互動、和專業人員間的溝通都是在實習一定會遇到的，因此我認為盡心盡力很重要。我覺得因為我們是學生一定會有很多不會的東西，但我們要去學會如何把不會的東西變成是會的東西，這之間主動積極學習就很重要。而在病人端因為我們能力有限所以能給的東西也有限，但盡力將所有可以給的東西給病人我相信病人也會看到我們的努力。我在實習就遇到很多，可能只是衛教多喝水、多運動或多陪個案家屬聊聊天，他們都會覺得你就是來幫他的，在病人單位或在路上都會很熱情地打招呼，而有些病人會很可愛地表達出感謝，我覺得這就是護理的本質，病人那邊會給予很多很好的反饋。

因此我覺得護理就像是一個樂譜一樣十分多元化，每個人可能因偏好、習慣不同而寫得不一樣，但沒有分好壞，每一份都是好的樂譜，而我的樂譜也繼續在書寫中。

N111優良護生 蔡志昇

原來，我真的可以幫助別人

在還沒開始實習之前，我對於即將踏入臨床感到非常緊張和焦慮。當時心裡總是反覆想著：「如果我做錯了什麼，會不會讓病人有危險？」「萬一我什麼都不會怎麼辦？」這些擔憂讓我對實習充滿了未知的恐懼。

但真正進入臨床實習後，我才發現，其實一切沒有自己想像中那麼可怕。雖然一開始面對病人會有點手忙腳亂，護理技術也不夠熟練，像是量生命徵象時也常常會遇到狀況。例如有一次我要幫一位病人量血壓，結果病人的手因為長期僵直、無法自然放鬆，讓我無論怎麼調整位置都無法順利測量。當下我有點慌張，不知道該怎麼辦，但病人的家屬卻鼓勵我說：「沒關係，妳自己想想看，應該會有辦法的。」這句話讓我重新冷靜下來，開始嘗試用不同的角度、位置，最後終於順利測量到血壓。

那一次的經驗對我來說意義很大，不只是技術上的突破，更讓我學會了遇到問題時不能慌，要相信自己一定能找到解決的方法。原本我以為臨床實習就是照著步驟操作，其實更重要的是具備應變能力，並且不怕犯錯、勇於面對挑戰。

此外，我也發現，護理工作除了技術之外，更重要的是和病人之間的互動與溝通。當我慢慢學會怎麼關心病人、傾聽他們的需求，甚至只是簡單地陪他們聊聊天，都能讓病人感到安心，也讓我更能體會到「護理」的價值。

看著病人從剛住院時的不安與不適，到逐漸恢復健康，最後平安出院，內心真的會有一種莫名的成就感。那是一種「我真的有幫助到別人」的踏實與溫暖，也讓我更確定自己選擇走護理這條路，是有意義且值得堅持的。

實習雖然辛苦，也常常讓我身心疲憊，但每一個小小的進步、每一次病人或家屬肯定的眼神、每一個成功克服的挑戰，都是我前進的動力。我也學到，錯誤與困難不可怕，重要的是從中學習、不斷成長。這段實習經驗，不僅提升了我的專業能力，也讓我學會如何成為一位有耐心、有同理心、願意傾聽與解決問題的護理人員。

N112 顏珮宸

回憶剪影

直屬制服趴

作為開學後第一個由系學會獨立辦理的活動，抽直屬代表的不只是經驗的傳承，還是新生面對全新環境的溝通橋樑之一，希望透過結合制服趴的方式能增加新生對於嶄新大學生活的嚮往。

我們在準備這個活動的過程中，從想創新的抽直屬方式到分配工作都花費了很多時間和腦力，因此也學到了時間管理和團隊合作的重要性，不只是要提前規劃還要結合大家的創意和支持，才能成就活動的圓滿。

而在活動第一梯當天出現的問題和不足都成為第二梯辦理的經驗，進而使每一次的活動都能更加順利，活動結束後獲得的反饋就是最好的證明與鼓勵。

總召 李昀庭

聯合耶晚

當晚在我們舉辦的學生會與五系聯合耶誕晚會，感受到滿滿的溫馨與歡樂。每個系都精心準備了表演與活動，也有個具有特色的學系攤攤，不僅展現出各系的創意與特色，也讓大家在歡笑中更加認識彼此。現場佈置充滿節慶氛圍，燈光、音樂與交換禮物的環節更是點燃整晚高潮。最讓我印象深刻的是跨系合作所帶來的默契與感動，讓我體會到團隊合作的力量與珍貴。這場晚會不只是一次節日慶祝，更是一段難忘的回憶，凝聚了個系和學生會之間的情感，也為學期劃下美好的句點。

總召 陳昱丞

護理之夜

護理之夜是學期的最後一個活動，讓護理系的同學們有機會在課業之餘展現自我、放鬆學習和實習的壓力，氣氛十分熱烈。活動中安排了才藝表演、猜歌遊戲與抽獎等內容，同學們都熱情參與，現場歡笑聲不斷。準備的披薩和飲料也大受歡迎，讓學長姐和學弟妹在輕鬆的氛圍中彼此交流、增進感情。看到大家都玩得開心、勇敢上台，使我更加確信這樣的活動是有意義的。透過這次經驗，我學到了如何規劃活動，這也是我第一次擔任活動的主持人，提升了我的溝通與協調能力。希望未來還能舉辦更多這樣溫馨又充滿歡樂的活動，讓大家留下美好的回憶。

總召 鄭冉翎

迎新宿營

宿營可以說是整個大一生活中最大的活動，去年的宿營並沒有辦成功，今年我主動擔任宿營總召，希望能讓這個活動成功辦起來也讓學弟妹有個美好回憶。過程中很辛苦卻也很快樂，認識了許多朋友，雖然最後我們系的學弟妹參與度並不高，但還是很開心能舉辦這個活動。從辦理這個活動中我學習到時間分配的重要性，每一次的驗收以及開會都應該將進度如期完成，活動過程中我也更應該當好總召這個角色，幫忙分擔其他總召的責任。最後想跟學弟妹說未來如果還有類似活動希望你們可以多多參加～一起認識護理系以外的朋友！！

總召 陳妤庭

編輯的話

回顧這一年的點點滴滴，從策劃每一場活動到親眼見證它們一一實現，心中湧現的不僅是成就感，更是滿滿的感動。雖然過程中有過混亂與疲憊，但看到同學們的笑容與回憶被真實記錄下來，便覺得一切努力都值得了。作為這次系刊的編輯，我深知這不只是一本文字與照片的集合，而是我們青春與熱情的縮影。願這份用心編撰的記錄，成為未來學弟妹感受到溫暖與力量的所在。也希望護理系系學會能持續秉持這份熱情與責任，代代傳承，讓這個屬於我們的團體永遠閃耀、延續不息。

編輯 林家安

時序進入盛夏，陽光灑落的同時，我們也迎來了回顧與感恩的時刻。回望這一年點滴交織的時光，我們在課業與活動之間穿梭，也在歡笑與汗水中共同成長。今年，系上舉辦了多場兼具深度與溫度的活動，從直屬制服趴的溫馨揭幕，到宿營中彼此的真誠交流，再到護理之夜的精彩演出與聯合耶誕晚會的溫暖陪伴，每一場活動不僅豐富了我們的大學生活，更讓我們深刻體會到同儕支持的力量與凝聚的可貴。

今年的系學會更精心策劃了加冠典禮，讓每一位即將踏入臨床的學子，正式戴上象徵責任與榮譽的白帽，也讓我們在專業態度、團隊合作與溝通表達中，累積了更多寶貴經驗。

本期系刊精選了年度活動紀實、主辦同學的心路歷程，以及來自師長們誠摯的勉勵與祝福，期盼能為每一位護理人留下一段珍貴且動人的記憶。願我們在未來的路上，繼續攜手前行，勇敢迎接更多挑戰與成長的契機。

編輯 施寶茶

特別感謝

指導老師

李碧娥 院長

許心怙 主任

胡芳文 老師

李淑莉 老師

編輯

N112 林家安

N112 施寶茨

學生

N112 顏珮宸