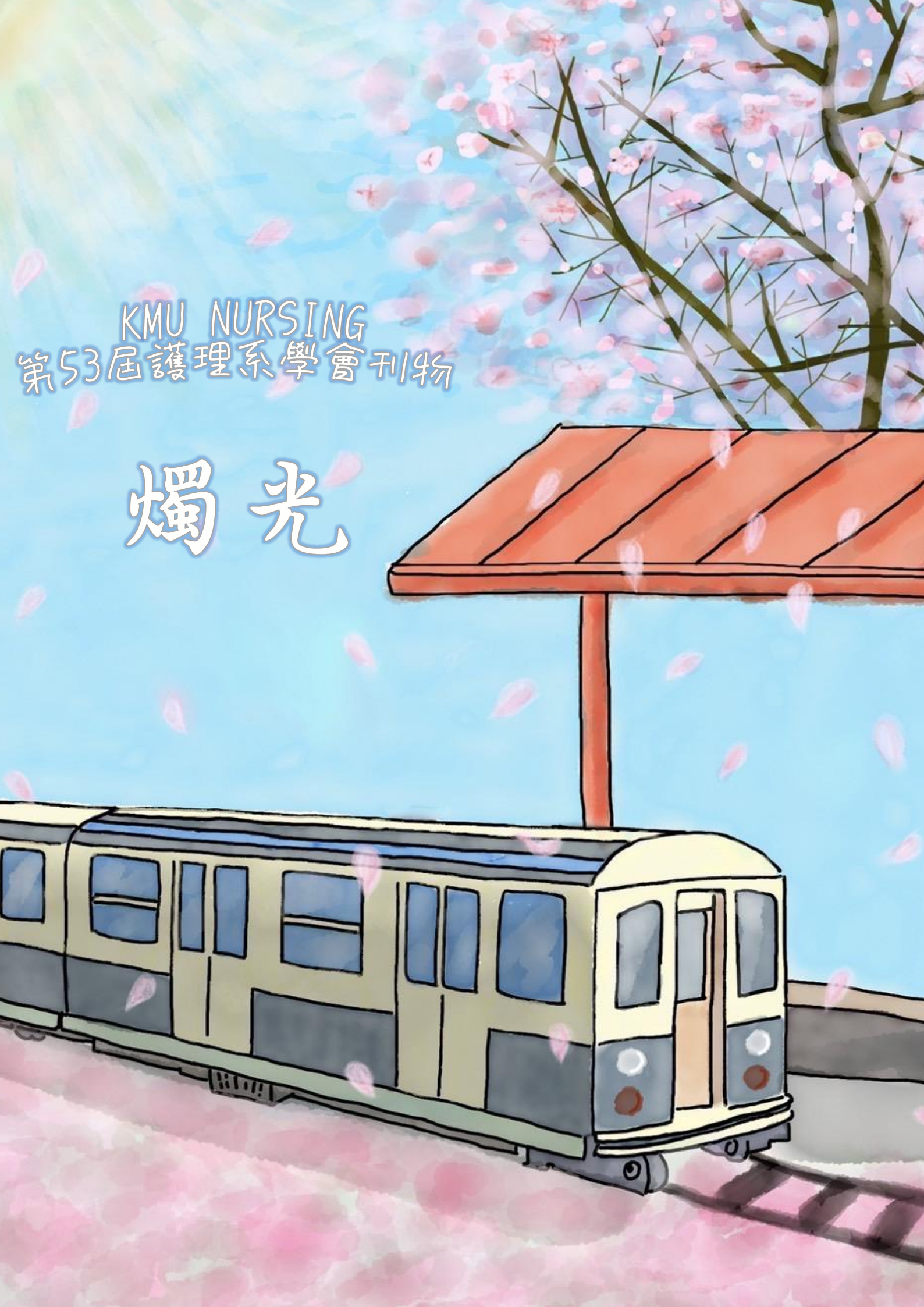


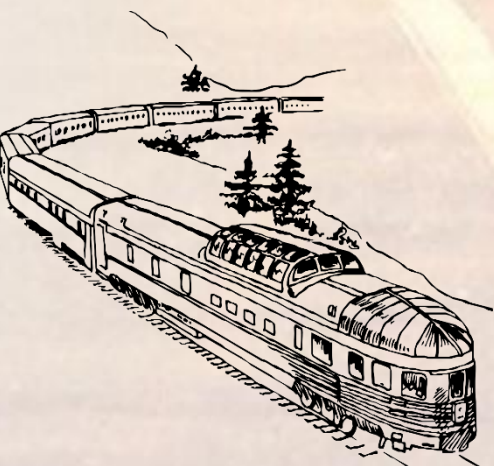
KMU NURSING
第53屆護理系學會刊物

燭光



列車時刻表

站名	列車名	時間
首站	編輯的話	01 : 00 ~ 02 : 59
投資護理站	院長的話	03 : 00 ~ 04 : 59
德才站	系主任的話	05 : 00 ~ 06 : 59
蛻變站	N109總導師的話	07 : 00 ~ 07 : 59
挑「站」	系會長的話	08 : 00 ~ 08 : 59
傳承站	優良護生	09 : 00 ~ 12 : 59
歡迎來到 初「中」站	各區迎新	13 : 00 ~ 15 : 59
一「直屬」於你站	直屬制服臥	16 : 00 ~ 17 : 59
踩出新視「野」站	系野餐	18 : 00 ~ 19 : 59
「拾」「津」不累站	系學會服務學習	20 : 00 ~ 21 : 59
狂歡站	Signal baby 三系聯合耶誕晚會	22 : 00 ~ 23 : 59



首站—燭光，照亮我們的前路

眨閨之間，已經到達了要進入實習階段的我們，或徬徨或慌張，是在高興於自己終於離護理更進一步的同時，也對自我在這條路上的認知感到迷惘。本次誠邀護理系各位大家長來鼓勵即將踏入臨床的我們，同時也透過系上各位辛苦舉辦活動的同學們來回顧這兩年的點滴，期盼這些快樂的回憶能成為同學們走向前的力量。很開心可以成為本次《燭光》的編輯者，在一邊撰寫編輯的同時，也在回憶著有關我們的有趣故事。希望你們謹記，時不時看向一旁的朋友，你們將會是在同一陣線上的夥伴，共同累積經驗，並互相扶持，一起成為優秀的人。

經過了兩年，不知道護理在大家的心中，逐漸形成什麼模樣呢？在經過兩年護理課程的陶冶，以及技術的學習和考試之後，是否已經看見了護理的基石了呢？我們在探尋未來和目標的路上跌跌撞撞，對護理感到有些猶豫，卻也帶著一絲好奇，白紙如我們，大一的護理故事遊走在教室與學理間，抬頭看見的便是學長姐和老師迎接並引領我們的「燭光」。

護理生涯猶如列車前行，過去累積的經驗和知識編織了我們前行的軌道，往前的動力則是我們的努力。學理與技術，成為了旅途上的行李，期許我們的前路順利平安，每個人都可以獲得珍貴的經驗。

大學生活急急匆匆，有時甚至不及你回頭望一眼，往日回憶早已模糊不清，唯獨自己還記得當下的那份悸動與心情。不論你是在何處發光發熱，現在也將跟隨著我們的列車一同進入護理系的一大停靠站，即將去接觸未來將會數之不盡的服務對象。攜帶著自己與老師們以及家人的期望，接過滿載護理點滴的燭光，穿上象徵性的實習服……現在，你準備好了嗎？

N109 文書 張萱瑩

我想，多年後回眸一望當年的大學生活，早已被光陰沖淡的記憶中，總有一隅是那麼的清晰、濃烈。而《燭光》即乘載著護理系在時間洪流中所經歷的點滴。很榮幸能擔任這次《燭光》的編輯，也特別感謝各位師長、學長姊及系上同學誠摯地寫下每一篇文章，為《燭光》添加幾分色彩。燭光將這次的主題訂為「列車」，象徵著我們成為專業的護理師前，猶如列車行駛，在行經的每一站中擁有不凡的回憶與滿載的收穫。

從剛升上大一的懵懂新鮮人，至亦步亦趨的自我探索與追隨師長、朋友的步伐成長，過程中透過學理的精進與活動的參與，讓自己如海綿般不斷吸收新知與經驗，進而淬鍊成自己的養分。前年，稚嫩的我們帶著雀躍的心去參加學長姊精心準備的迎新與各個高醫護理系獨特的活動，去年我們也換上新的角色成為了大二的學長姊，除了對學業越加努力、用心，同時也盡力的籌備活動增進護理系大一至大四間的感情與協助學弟妹加快適應截然不同的大學生活。雖然許多活動的籌備與舉辦，都碰上疫情恣虐，但有幸有系上同學願意付出時間與心力以及學校老師的盡心協助，才能讓每個活動安全又有趣的完美落幕。

回首大二上的匆匆時光，我們正搭上前往專業護理師的列車，「勉之期不止，多獲由力耘。」在多采多姿的大二生活中，系上同學除了馬不停蹄地在一個個活動穿梭，也邁力的在學業裡獲取新知。最使人印象深刻即是有別以往課程的技術實習，從最基本的洗手學起，一直到學期末的 IV bag 等技術，雖然洗手與翻身…在日常生活中看似稀鬆平常，但在每個步驟裡都暗藏許多需要注意的細節，因此除了紮實的學完一項項技術，許多時候都在訓練自身的耐心與細心，也期許我們在未來的每一步也都能保持如一的初心與堅定，繼續往下一站前進。

N109 文書 吳敏綺

投資護理站—院長的話

2022 年國際護理師節(International Nurses Day)將至，今年國際護理協會(International Council of Nurses, ICN)國際護理師節主題為「投資護理，尊重人權」。瑞士日內瓦 2021 年 12 月 23 日訊，ICN 發布 2022 年國際護師節主題，護理師節主題將聚焦於保護、支持和投資護理專業，以強化全球醫療體系。所以，我的列車站名為「投資護理站」。

又逢新一批護理生力軍加入護理行列的美好時節。加冠典禮是護理學系為即將正式加入護理行列的學生舉行儀式，用意在提高護理人員的職業意識及專業使命感，也代表你們接受老師們的祝福。導光與加冠是一種傳承也是一種認可，經過加冠典禮後，同學們被賦予了護理人員的角色及責任，你們將懷抱著南丁格爾的精神，成為醫療照護體系中不可或缺的重要一員。

進入醫院實習，你們將有許多機會實踐課堂中的理論，透過臨床實作經驗，讓自己的技能及學理更加紮實；你們也將有許多機會可以體驗課堂中沒有教到的臨床狀況，將大幅增加你們的臨床經驗值；你們有許多機會可以看見許多病人的生命歷程與人生故事，同理與溝通可以使你們對醫病關係與病人心理有更深刻的理解與感受。在實習過程中，你們要學習的除了應用學理、加強專業技能，還要學習溝通、同理和抗壓，預期你們會感到辛苦、困惑與沮喪，但也會有滿滿的收穫。

護理是一項守護並陪伴人一生的事業，從人類誕生到臨終、從疾病到意外、從青壯到年邁，人生中許多重要的階段、關鍵的時刻，都有護理人員的陪伴，可說是最貼近病人的醫療專業人員。也因為如此，護理人員可以體驗許多人生故事，這些生命經驗將會成為你們人生與專業成長的養分，希望你們能夠時時透過

反省與思考，找到屬於自己的價值與信念，從中開拓出屬於自己的護理專業道路。

不管在臺灣或是國外，護理專業在全世界被高度重視，早期的傳統護理角色已經逐漸式微，如今的護理是一門高度的專業，更是醫療團隊中不可或缺的支柱。希望你們在高雄醫學大學護理學系的培育之下，手握紮實的學理與技巧、胸懷溫暖的愛心與同理心、抱持樂觀積極的態度，將來成為一名專業的護理師。

我提出國家與社會對新一代護理師的期許，期待各位在大學生涯中被培養與激發未來用以專業照護個人、家庭或社區之關鍵能力，包含：自主學習能力、跨域合作能力、資通訊科技能力、創新創業能力、社會實踐能力、國際移動力等。換言之，護理學系的學生，配合政府長期照護政策發展，四年的學習過程需融入精準照護能力與全人照護能力以加值個人就業力與實務能力，有效提升個人未來的職場關鍵競爭力。

護理學院 李碧娥院長 111.5

德才站—從培養自己成為有德有才的上品談起

每學年的下學期總是會舉辦學士班及碩、博士班招生入學面試，是護二學生進入醫院要開始實習，以及應屆畢業生申請到各大醫院就業的推薦時刻，是個人學習生涯、職涯規劃的重要事件，所以如何準備面試？如何適應實習？可能是大家較關心的議題吧！

面試通常都有時間限制，在短短的面試時間內，要如何表現出自己的最佳狀況及說服面試委員錄取你呢？通常會被錄取的人未必是口才最好的，有句話說：「有德有才是上品，有德無才是中品，無德無才是下品」，委員要錄取栽培的是具有上品和中品的人才，可見德行是成功之鑰。在日新月異、科技發達、知識爆炸的現代，知識和學校文憑不再是最重要的考量，人品及品德的高下才是區別自己與別人不同的關鍵。

平常不重視品德教育的人或人品不佳的人，在面試時是難以掩飾的。中央大學洪蘭教授寫的一篇文章提及學生於面試時，姿勢隨意、動作隨興、不重視禮貌、不尊重對方、無視尊卑等表現，以及言談、態度間顯示出偏勢利的價值觀，令人不禁反問：「大學教了什麼？」「怎麼教出這樣的學生？」

進到醫院實習時，實習單位的學長姐並不認識你，如何給學長姐一個好印象，如何讓你能更快熟悉實習單位的人事物，如何適應陌生的實習環境？你該從何做起呢？首先，檢視你是否總是為自己的遲到、缺席、言而無信、不負責的行為找理由辯解和合理化，總是想等一下再做，總是等學長姐叫你去做才做，態度消極被動，因害怕而不敢主動，甚至逃避去做。總是用眼睛看，少動手做、少動

腦想。這些“總是…”就是影響你實習適應和成功經驗的負面因素，需在實習時做調整改變。

未來你要面臨的面試或考驗可能很多，所以不要只是重視知識和技術的學習，更要重視提升自己的德心、德性、德行。不要「把無禮當作性格，把邋邇當作時尚，粗俗當作豪邁，不尊重人當作率直，不知天高地厚、目空一切當作有才」。自私不會讓你獲得真正的快樂，勢利不會讓你鞏固永遠的成功，而無私才能讓你做好事、做正確的事。每日存善心，給予他人想要的，就會得到你想要的，你把周遭的人看成寶，你就會被寶包圍著，你就成了聚寶盆。

人生不如意事十之八九，不要總是埋怨別人或老天對你不好，讓自己學習無私的付出，時常感恩別人的付出，與他人相互協助，才能獲得共贏的局面，記得成功不全然操之在己。涵養你的德心、德性、德行，塑造你的人品，讓自己成為有德有才的上品，才能在面試或重要考驗中脫穎而出，達到成功的目標。要知道如何做好人比拿到好成績或完成多少項技術還重要，從現在開始涵養「重德為本」的德心、德性、德行，持善心善念與周遭環境同步共振，那麼你的價值觀和人生觀將引領你達到心想事成的滿意人生。

護理學院 護理系主任 林淑媛

蛻變站—N109 總導師的話

盼啊!盼啊!終與來到 N109 加冠典禮的這一天。

依稀記得大家剛入學青澀的模樣，校園裡到處都是大家的身影，有時在解剖教室向大體老師學習，有時忙著參加各式各樣的迎新活動，恣意享受著新鮮人的生活。

升上大二之後，學習的範疇更豐富了，常常在三樓的基本護理學教室看到大家孜孜不倦，練習著護理學技術的身影。當然也會在備物飛出無菌區、聽診肺部，討論著呼吸音的差異時，傳來譁然笑聲，讓我感染到金色年華，青春的美好。

所謂「業精于勤，荒于嬉；行成于思，毀于隨」，希望大家能夠修行品格、精進學業。生命列車即將開往下一站，祝福大家蛻變成爲受世人信賴，守護大眾健康的白衣天使。

N109 總導師 余靜雲



挑「站」——系會長的話

記得曾經有老師向會長們說過：「擔任系會長的人都很有勇氣。」在擔任近一年的會長後，我會跟自己說一聲謝謝。一直以來我都是一個蠻愛展現自我的人，大一在選上會長的時候我也覺得沒什麼了不起。在與學姊交接過程中才發現，要做的事情真是不少呢！起初招募幹部時也是困難重重，千拜託、萬拜託才拼湊出現任系會成員。當時還在打工的我每天都死著一張臉，同事也說：「為什麼要自討苦吃？」帶著極為不安的心情就上任了。

大一的暑假是有史以來最長的假，在那段時間我一直在想要以什麼心態擔任會長。107 和 108 的會長是兩個截然不同的風格，那我呢？我應該要是什麼樣的會長？最初我把自己定調在帶一個部門的感覺，因為我個性緣故，我怕放太鬆大家可能又會太軟爛，無法好好做事。但很快我也發現了問題。我的幹部們和員工很大的不同是，員工有薪水可以拿但幹部們是無償的，在起點就差多了。後期開會就沒有起初那樣一板一眼了。

與人溝通真是件需要用一輩子學習的事情，我的任期雖漸漸進入尾聲但也還在學習當中。說話之前，可能可以先想一想。想想說出來的話要怎麼更圓滿。在推進工作進行的同時，也能夠以平和的心態去面對。擔任會長的時間說長不長，說短不短，我都持續地在收穫和學習。卸任後也希望能夠帶著這些經驗，面對日後的挑戰。

N109 系會長 李旻頤

傳承站—學長姊想說的話

過去大家經常把護理工作定位為只要聽從醫師的醫囑做事，我們的工作就是 by order? 真的是這樣嗎? 從基護實習到內外產兒實習，每天的實習和每次的 meeting，老師除了訓練我們護理技術的成熟度，更引導我們針對病患本身思考來擬定適合的照護，老師總是追問我們為什麼? 並給我們許多問題希望我們在實習後翻閱教科書、文獻來找到最適合的答案，藉此引導我們批判性思考和自我學習的能力，可見護理的訓練除了培養我們照護、溝通能力，更期待是期待我們成為一位有專業評估判斷能力的護理師。

實習的過程中除了技術和學理的成長，同時心理也成長了很多，尤其在 10EN 兒癌病房實習期間，看到病童與他們父母的堅強，內心最大的感觸就是，我們有什麼理由不好好珍惜自己的健康與幸運，有什麼理由不好好努力;學習的過程沒有輕鬆的，不經歷風雨，怎能見彩虹，只要有面對挫折的勇氣，肯用心努力，也在實習期間勇敢發問，一定可以看到自己的成長，當然未來還有很長的時間要好好努力，不論是大三大四的實習，或是未來進入職場!

當初選擇走入護理時，或許每個人都有著不同的理由，內心可能也帶著對未知的恐懼，但相信選擇留下來的我們都是內心溫暖且有勇氣的潛力股，不論他人對護理師的評價是什麼，最了解護理工作的我們得先學會尊重自己的專業，未來的護理或許路坑坑洞洞，唯有拿出對自我的肯定，才有機會挖掘護理工作這份專業的價值和意義。

N108 優良護生 涂宜蓁

傳承站—學長姊想說的話

從剛上大學到現在大三，已經過了一半的大學時間，很榮幸可以被選為優良護生，在這裡與你們分享相關的經驗與心得。經過國高中六年的自我探索後，我慢慢發現自己對生物、對健康、對人與人之間的互動有興趣，也因為父母的好朋友是護理師的關係，從小聽他們的分享工作上的相關事情，讓我覺得護理可以擁有專業知識外，更是一個可以助人的行業；除了知識上獲得外也讓我的心靈更加富足。

相比於高中，大學可以自由運用的時間變得比較多，也有更多額外的時間可以去做自己想做的事情。大一大二基本上都是在學一些基礎醫學的相關知識，外加一些通識的課程。大二會有基本護理學和身體評估的課程，這兩個課程是進入護理專業的入門課程，是必須打好的基礎，因為進入臨床實習後，這些是你用來評估病人、幫助病人的工具。在課程中，我們會學習相關的護理技術，例如：無菌觀念、洗手五時機、打針、發藥…等等，我們也會學習如何幫病人做全身的身體檢查以及評估他的身體狀況，這些東西在剛開始練習時可能會很困難，可能在練技術的時候常常不小心越過無菌面、或者又忘記洗手、三讀五對又忘了哪五對，這都是很正常的，這時就要透過多練習來讓自己更加進步。這些技術、評估觀念其實都是為了病人安全著想，運用到自己身上其實也同樣受用，除了多練習外，其實可以將這些觀念運用生活當中，常常洗手、買東西時要檢查好有效日期、拿東西時要拿好不要讓灰塵掉到乾淨的東西上…等等，把觀念融入到生活當中，會發現自己進步快速，怎麼忘都忘不掉，在往後可以讓病人安全外，也可以讓自己更加謹慎。

大二下之後進入到臨床實習，其實基護實習就是驗收在技術教室練習的成果，在臨床上做技術與在技術教室練習是很不一樣的，也不會每一個情況都照著考試單上面的步驟發生，所以這時候隨機應變就很重要，我們要的就是把基本觀念記好，這樣才可以應對做技術時發生的事情。另外，實習中也會需要與病人做溝通會談、發現病人的護理問題等等，都是為了讓我們能更加了解病人、幫助病人解決他的健康問題，這也是可以幫助我們在來內外產兒的實習時，能夠更得心應手的練習。

大三開始正式進入護理內外產兒的部分，因為實習比較長時間的關係，所以課業比較重了些。我覺得實習壓力最大的來源往往都不是老師、不是單位學長姐，而是那作業所需要收集的龐大資料量以及那永遠不足的自己。大三實習的作業資料需求比起大二多了非常多，所以需要更頻繁、更深入的與病人互動、會談，也需多多觀察評估病人、查詢病人資料做分析，大三剛去實習時面對這些讓我有點手足無措，讓我覺得壓力瞬間倍增。我的兒科是在 10EN 兒癌病房實習，可能是自己知識準備的還不夠，也還沒適應要怎麼與小小孩，特別是癌症孩童互動，所以實習前兩個禮拜狀態都不是很好，感覺實習回家後查的資料都不能真正運用在孩子身上。後來和有實習過兒科的朋友聊天、請教相關與孩子相處的技巧後，才一點一點有所突破。在實習過程中除了老師、學長姐外，同儕也是非常重要的人物，如果覺得壓力很大、遇到瓶頸時，不妨可以與朋友訴苦、互相加油打氣、探討問題，除了消解壓力外，或許也能從中獲取一些靈感與收穫。兒科實習到了後期也慢慢和孩子變熟，一起畫畫、玩樂高和紙飛機，看到病人和家屬的笑容，就會覺得一切都值得了。雖然兒科是目前所有實習當中讓我感到壓力最大的一段時期，但卻也是讓我收穫最多成就感的一梯實習。

在畢業之前，我們會需要經過很多梯的實習，擁有一顆積極學習的心是非常重要的，這能夠讓我們往後面對實習、面對工作時，為病人帶來更好的照護品質，也可以持續地充實自己。每一梯實習一定會帶來不一樣的收穫，使我們有多一些的成長與體悟，所以實習時要用心感受，就算實習壓力很大也不要氣餒，所有曾經讀過的書、做過的努力都不會背叛你，等時機適當，會讓你發現原來自己在無形中已經有所成長。加油！

N108 優良護生 林玟娟

歡迎來到初「中」站—北中南各區迎新

✧ 北區迎新

系上各區迎新是系學會上任以來第一個活動。因此在籌備過程中十分謹慎，怕一不小心便出了差錯。當時因疫情之故，北區迎新選擇以線上會議的方式進行，但線上活動必須要在流程上做出取捨。像是迎新活動大多有小遊戲破冰的環節，但是線上效果不彰。在和活動籌備幹部討論過後決定將破冰在活動中刪除，轉而將北迎定調在和學弟妹們分享新生須知。

每一位籌備幹部都認真準備好自己負責的部分，帶著緊張的心情上場了。當天活動不知道是不是因為線上的關係，來了好多的學弟妹，比我們預期的多出很多，壓力也頓時倍增。活動過程就和我們預期地相同，學弟妹安靜害羞地聽著我們分享，就這樣順順利利地結束了活動。依然覺得可惜，在初次活動無法和學弟妹以實體的方式見面。但線上活動大大地增加了參與率，甚至不是北部人的學弟妹也有參加呢！

北迎總召 李旻頡



✿ 中區迎新

今年的中區迎新跟以往舉辦的方式較不同，因為疫情的緣故，經大二們商量決定以 google meet 會議的方式進行，雖然無法面對面見到學弟妹們有點可惜，但也因此能參加的人數比以往大增，不用考慮到地點的問題，也不限只有中區的新生能參加。經過舉辦這次的迎新活動，讓我們學到了很多，像是活動前要先撰寫企劃書、討論活動內容、如何宣傳文案吸引許多大一參加等等很多的事前準備要計畫。除此之外因當時疫情的變數很大，一開始我們最擔心的是參加的學弟妹們人數很少，還有無法面對面交談缺少了些溫暖，互動遊戲也要想能透過螢幕能玩的，也很怕在電腦前大家都不說話很尷尬，所幸過程中準備下來蠻順利的，看到學弟妹們玩得不亦樂乎，也很踴躍的詢問護理的相關問題，頓時準備前的緊張感全無，我們也很開心能幫他們解惑，把我們的經歷分享給他們，幫助他們快速步入軌道，從那時候開始，真的感覺到我們大二了即將進入護理的下個階段！

中迎總召 張芷盈

✧ 南區迎新

南區迎新是我第一次當總召籌辦的活動，還記得剛接下這個活動時內心忐忑不安，深怕自己沒辦法好好的擔任活動總召的角色、順利的完成這個活動，焦慮、害怕、擔憂這些負面的情緒也讓我在一開始就出現了放棄的念頭，因為怕做不好所以連踏出第一步的勇氣都沒有。然而，壓力使人成長，「要給學弟妹們一個有趣又印象深刻的迎新」這種不希望讓其他人失望又不想被別人看輕的想法成為了迫使我前進的動

力。在籌備活動的過程中正值新冠肺炎疫情嚴重時期，所以學校不斷更改防疫規定，那段期間每天都要上學校的網



站確認最新的防疫消息，怕說為了配合新的防疫規定又要再更動活動內容，所以每天都很焦慮，好在在如此艱難的時期辦活動，身邊還有一群願意無私幫助我的同學，最終才讓活動順利進行、圓滿落幕。活動從頭到尾都在一片歡樂的氣氛中進行，學弟妹玩小遊戲時的反應也出乎意料的熱絡，看見每個來參加迎新的人，不論是學弟妹或是還幫忙活動的大二人員，臉上都帶著燦爛的笑容，就很慶幸當初剛接下這個活動的自己有堅持下去、沒有輕易放棄，才讓我獲得了一次成長的機會和美好珍貴的回憶，而我也知道，如果單憑自己是無法讓這個活動圓滿落幕，因此我很珍惜也很感謝願意來幫忙活動的所有人。

南迎總召 侯淳玢

一「直屬」與你站—直屬制服趴

在疫情的影響之下，新生們很少有機會認識同學及學長姐，當初在接直屬制服趴活動時就非常期待能夠透過這次的活動，讓各年級的學長姐弟妹們多多認識。也因為對自己有這樣的期望，我們不斷的討論、修改活動的方案，很擔心有一些細節想的不夠周全，也設想了許多活動可能的問題。但是即便前置作業想得再多，也比不上實際遇到情況時的衝擊。在第一梯次的活動中我們在彩排時，沒有在活動場地實際嘗試看看我們的遊戲會不會受到空間的限制、活動設備發生故障……大大小小的問題同時發生，讓我非常的慌張深怕活動因此毀掉，所幸各組的工作人員們都能夠相互幫忙一同化解混亂的場面。而舉辦此次活動讓我深刻體會到有效溝通以及責任心的重要性。



在活動前置時我們都是用線上會議進行溝通，但長期下來就能清楚感受到線上的溝通效率不如當面開會討論來得高，不能確定是不是每位工作人員都知道自己負責的工作內容或是有沒有其他更好的想法，讓我們在溝通上遇到非常多阻礙。因為前置溝通上的問題，我們在第一梯次的活動中遇到了極大的挫折，而當天晚上雖然我們都因為活動不如預期而感到心情低落，但我們修整了溝通的方式、積極討論各種修改的細節及方案。或許是因為不想再次經歷同樣的挫折感，我們在一夕之間以最快的速度、最有效的溝通解決所有當天遇到的問題，因此我

覺得有效的溝通在團隊間是非常重要的。另外，看見每個人都為了讓活動更加順利，盡力完成崗位上任務的模樣也讓我非常感動，無論是第一梯次或第二梯次的活動，每一位工作人員都非常願意為活動付出，也為彼此加油打氣，提升整體活動的歡樂氣氛。活動前前後後的各種大小事都展現出每個人的責任心，作為活動的統籌之一，我真的很幸運也非常感謝能夠遇見一群願意付出、一起加油打氣、一同完成目標的夥伴們。

直屬制服趴副召 葉仲倚



踩出新視「野」站—系野餐

系野餐這個活動是我第一次以總召的身分辦理的活動，最一開始這個活動的總召其實不是我，在鄰近活動辦理前接下總召其實讓我很措手不及，當下除了很臨時的當了總召外，在招集工人上也面臨了很大的問題，當初在訂定活動日期的時候希望系上大一到大四在經歷各自年級考試、實習之後能享受久違的放鬆周末，卻沒料到大家可能會利用這個禮拜久違的回家或是出遊，所以能來幫忙的工作人員嚴重的不足，也因此導致許多人要身兼很多個職位，而身為總召的我也不例外，在整個活動中總是心繫著各個關主與餐點…被各種事情追著跑，但與此同時我也很感謝能來幫忙的工作人員，總在發現忙不過來時，主動幫忙以及解決。

在整個野餐活動中看到學弟妹從一開始對於我們安排的闖關活動興致缺缺，到最後大家似乎都在比賽誰玩得更認真一樣。透過前面的團隊合作遊戲，小組成員間一開始的尷尬以及生疏漸漸消散，在之後的野餐也有了不一樣的化學反應。



整個活動最讓我印象深刻的是野餐之後我們一起在公園草地上玩起踩氣球。沒有分小組也沒有分是否是工作人員的踩氣球，讓整個野餐除了本來的輕鬆悠閒，添加了許多的趣味以及不分年級間的融洽，我想這才是系野餐的目的。



透過活動結束之後的檢討會
我也更加清楚了解總召應該要做
的事以及辦理一個活動還需要考
量到的很多事情，雖然第一個活
動不是很順利，但這個活動遇到
的挫折以及瓶頸都讓我越加知道
辦一個活動的不易，也讓我學習

到別於以往的經驗與捕獲獨一無二的回憶，當然在這裡也想跟所有辦過活動或是
未來要辦活動的總召們說聲辛苦了！

系野餐總召 陳子婕



「拾」「津」不累-系學會服務學習 旗津淨灘

這是我第一次以總召的身分當活動的主辦方，一切都還蠻陌生的。服務學習是護理系系學會的一項傳統，而在疫情底下我們比較難與人互動，去做到服務學習。因此我們選擇服務我們每天身處的世界，決定進行淨灘活動。

還記得從剛開始策畫一切都非常順利，最讓我有點挫折的是去跑流程，送各種公文讓學校處室審核。我以前辦活動時看其他人跑流程都覺得看起來沒什麼，直到自己親身跑一次以後才發現是一項需要耐心的事情。還記得活動前陣子護理系處於一個非常忙碌的狀態，不單單有許多考試也有許多活動進行著。整個系學會，都很辛苦地抓緊所有時間好好利用。



活動當天本來我很擔心氣候狀況，所幸老天爺給了我們一個很棒的天氣—陰天，雖然中間有一點點毛毛雨，但換個角度思考比我們被太陽曬得滿臉通紅還要來的合宜。辦活動那天

看到系會得大家都十分認真的撿著垃圾，等到結束後我們便驚呼連連，因為垃圾量實在比我們預想的還要多太多。海洋孕育著各種生命，卻老是被我們人類排放各種廢棄物進去，等到廢棄物太多以後人類才有開始想辦法處理，但如同很多事情一般，當事情被滾雪球滾到太大時便難以解決，因此我們都應該落實好垃圾不落地。結束後獲得很多系學會同學的反饋，覺得那天的



活動很有意義也很有趣。心裡真的萬分高興，我想也許是幫助自己身處的世界加上那陣子緊繃的生活終於有一天喘息的空間可以一天只需要做好一件事情，讓大家的心靈都萬分富足。

此次辦活動讓我學習到了很多做事的小訣竅及經驗，雖然不敢說自己一切都做得很完美，但還是很感謝有此次機會可以舉辦一個活動讓大家體驗。

服務學習總召 洪君綾



狂歡站—Signal baby 三系聯合耶誕晚會

在各種大大小小的考試壓力以及同時要抽出時間來練習基護技術的狀況下，耶晚也默默地開始籌備了。雖說以前就有過辦大型活動的經驗，也有過和他人合作的經驗，但在這樣充斥著滿滿讀書壓力下辦大型合作活動倒是頭一遭。

在過程中，雖背負著極大的壓力與責任仍和另外兩系一口衛、運醫於平時利用通訊軟體討論、解決活動的大小事宜，盡力在三系的考試間排出少少的開會時間來修正活動問題以及討論活動細節，盡可能讓耶晚的流程越加順利。二上的課業壓力又比大一時重了許多，好不容易閒下來時的我只想好好拋開這一切，卻又同時擔心活動會不會出什麼問題，有沒有漏掉什麼沒考慮周全的，當時那一切使得我快抓狂…。

但緊繃了那麼久的我，在活動當天時看著大家因為自己所想出的環節在場地



內快樂地高舉雙手、臉上綻放笑容、耳裡聽著笑聲此起彼落，突然覺得時間像靜止一般。為了籌備耶晚以及兼顧課業熬的那麼多個夜晚、擔心活動失敗而焦急不已的心情，似乎在那一瞬間都變得不重要了。我把一切拋諸

腦後，轉身一起投入大家，一起開心的高舉雙手和大家牽在一起，隨著音樂晃動、搖擺。

我把耶晚稱為一場狂歡，不只是因活動時我和大家一起快樂的狂歡那樣簡單的原因。我稱之為狂歡，正是因耶晚這活動帶給我瘋狂也帶給我歡笑，不論是籌備期被課業和活動瑣碎事務包夾的瘋狂，還是籌備期間從系上的



同學們間得到的溫暖，抑或者是活動當天與大家快樂玩耍的歡樂，都使我不後悔接下這總召一職。我不僅在這活動中學會處理事情的方法，我還得到了溫暖，沒有什麼比你在努力後得到一句肯定、一句讚賞更讓人熱淚盈眶的了。

人都說大學必須瘋一回，果真不假。

耶誕晚會總召 周渝真



特別感謝

指導老師：

李碧娥 院長

林淑媛 系主任

周碧玲 老師

監督：

N109 李旻頡、N109 葉仲倚、N109 陳子婕

美編：

N109 陳韻汝、N109 劉尚婕

文編：

N109 張萱瑩、N109 吳敏綺



