燭光

第52屆 護理系刊物

目　錄

護理系的大家長們----------2
院長的話----------3
感動、感謝、感恩----------5
二十歲的意義----------7
一年來的感想----------9
優良護生----------11
學姊想說的話----------12
感謝旅途中遇見的每一位貴人----------14
那些年我們經歷的活動----------15
宿營----------16
系野餐----------18
耶晚----------19
編輯的話----------20
燭光----------21
致一同走在路上的我們----------22

護理系的大家長們

年少時期種於心田之種，
將無法輕易地被根除

院長的話

國際護師節來臨，又是新一批護理生力軍加入護理行列的的美好時節。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，也代表著你們接受了老師們給予的祝福。導光與加冠是一種傳承，亦是一種認可，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。

進入醫院實習之後，你們將會有許多機會實踐課堂中的理論，透過臨床實作讓自己的技能及學理更加紮實；你們也將遇到在課堂中無法體會的臨床狀況，能夠大幅增加你們的臨床經驗值；當然，你們也會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和加強專業技能以外，還要學習溝通、同理以及抗壓，預期你們會感到辛苦、困惑與沮喪，但相信你們也會有滿滿的收穫。

護理是一項守護並陪伴人一生的事業，從人類初生到臨終、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，並從中開拓出屬於自己的專業道路。

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。

個人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。

護理學院院長 李碧娥

感動、感謝、感恩

新冠肺炎(COVID-19)已經影響我們的生活一年多了，從不安、害怕至安定、安心，這過程需要感謝的人太多了，套用陳之藩大師所說的話:「得之於人者太多，而出之於己者太少，因為要感謝的人實在太多了，就感謝天吧!」這樣的體悟只有真正走過的人，才能有深刻的體會，而這正是為即將進入臨床的你們，提供一個很好的範例，提醒自己未來的路程是前人努力的結果。期許即將踏入醫療照護行列的你/妳們，能夠做感動的事情，長存感謝和感恩的心，因為前人的努力和耕耘，是希望每一位新手(學子)能繼續、堅守自己應盡的責任，將原地持續精研和改善，並且將之發揚光大。臨床的每一件事情都需要眾人的合作與支持，希望每一位同學都能謹記，運用智慧讓專業創新，常存感恩的心，讓自己看見美好和不同。

加冠典禮是護理系最具歷史和特色的活動之一。「加冠典禮」承襲南丁格爾的精神，傳遞著「護理薪火相傳、服務救人的精神」，同時代表各位即將進入人生另一個新的里程碑，更象徵你們已經「轉大人」邁向人生另一個新的里程，當然也意味著你們需要學習承擔責任和要務。因此加冠典禮傳遞的是一種精神，象徵著護理的傳承，期望病患獲得最專業和人性的照護，同時也賦予各位展現專業的態度，期待學生們能如同燭光般的發散光和熱，莫忘初衷。

今年因為疫情關係，我們學系首次舉辦「Exchange Program on Line」，雖然許多活動被迫停止，但是姊妹校的活動，仍持續在線上進行著協同教學和授課，線上國際交流活動，目的就是要讓學生擴展觸角，維持和增加國際視野能量，同

時一步一腳印的耕耘國際，也希望各位在完善和優良的師資陣容下成長茁壯。同時，護理系系學會每年也都會傳來捷報，榮獲 109 年社團評鑑優等獎，再次證明學系學生的優秀與不凡，希望同學們可以不斷努力超越自己，持續自我成長和終身學習，希望今日妳以高醫護理系為榮，明日我以妳為榮目標前進。讓我們一起為護理延續神聖使命而奮鬥，最後送給所有學生：「常存感動、感謝、感恩的心，人生將會出現不同的光與熱」。

護理學院系主任 吳麗敏

二十歲的意義

翻開人生的前二十年，最早的記憶是幾歲呢?

三歲以前記憶不深。

五歲以前朦朦朧朧。

七歲以前迷迷糊糊。

十歲開始會跟媽媽爭執今天穿短袖還是長袖。

十二歲開始要求要有自己的手機。

國中開始朋友比家人重要，老師說的話不再是聖旨。

高中開始生活除了讀書，其他什麼都沒有。

上了大學，身體重獲自由。

身邊的同學來自四面八方。

有了一台機車海闊天空。

社團嘉年華多采多姿。

談情說愛甜甜蜜蜜。

然而你的心真正自由了嗎？

二十歲 ，成年了。

不再有人管，代表著要自理 ，自由代表的是責任。

擴展視野看看台灣看看世界 ，年齡代表的是成長。

遇到挫折不再有人幫忙呼呼 ，自己還需要照顧自己。

未來的路揮灑自己生命藍圖 ，自己成為自己的主人。

老師說，二十歲，長大了，自己要懂得安排自己與計畫未來。

爸媽說，二十歲，長大了，自己要懂得遠離危險及維持健康。

而你呢？二十歲，長大了，

你要的又是什麼呢？

願你們皆能尋獲自己。

N108 總導師 柯薰貴

一年來的感想

隨著一份份活動企劃書、成果報告表的完成，這一年也悄悄地過完了。除了疲憊和壓力，更多的是無法言喻的感動。當初來高醫面試的樣子如今都還歷歷在目，那時從沒想過自己會接下系學會，猶記得去年上任時我的內心充滿不安：我真的能勝任這個位置嗎？我能否達到大家的期待呢？要處理的資訊量實在太多，每天都得和時間賽跑，每天都必須比前一天成長一點，才能把事情做到最好。現在回首，真的很慶幸當初有支持我的同學們，也很慶幸當初的自己沒有選擇逃避困難，才能夠好好把握人生中一個難得的機會以此磨練。

在籌辦系上活動的這一年，我學習到了比表達更為重要的事--聆聽。從小我們就被教育要多思考多表達，但卻鮮少有機會讓我們去真正感受到聆聽別人的重要性。倘若每個人都只顧著表達自己的想法，那就沒辦法讓大家的想法激盪出更為精采的火花。

如果沒有接下系學會，或許大二會過得很平順、輕鬆，少了許多壓力，卻也少了和夥伴們並肩作戰的機會，每次的突發狀況因為有你們一起才能化險為夷，一個人一定沒辦法搞定這一切。青春如果沒有經歷一些風雨、克服一些挑戰，不至於不完美，但或許就缺少了些二十年後回想起來會笑的回憶。大二的系會生活真的幸好有你們，讓這一年成為我人生冊頁中豐富的一篇。

辛苦了！我的夥伴們，謝謝你們願意付出自己已經不多的時間去完成每個活動。謝謝身邊的朋友、家人以及老師，很幸運這段旅程有你們的支持與陪伴。最後，我想跟大家分享的是，在沒有跨出腳步嘗試之前，你永遠不會知道自己有多少能耐。一開始的行動總是最令人感到不安的！但切記，未來的人生旅途，不論

心裡有什麼夢想，千萬不要害怕失敗，戰勝恐懼，提起勇氣向前邁進，你們能做到的真的超乎自己想像！共勉之！

N108 系會長 凃宜蓁

優良護生

杏林萬里南山路，雛鳳清於老鳳聲

學姊想說的話

非常榮幸在大三這年可以當選優良護生，並且與正在看文章的你們分享經驗。從為什麼想讀護理系說起吧，我的姑姑是護理師，我從小被她細心照顧家人且能敏銳發現健康問題的表現吸引，並告訴自己未來也要成為一名護理師，用自己最大的能力去照顧家人和需要幫助的人。我大一時對護理系最初的感受是不切實際的，因為課程安排的關係，我並沒有很深帶入感，只覺得學的東西比高三再深、再集中一些，生活有較多空閒，讓我去思考如何充實自己，所以選擇了去急診室當工讀生。到了大二開始接觸基護技術時，很興奮終於碰到了有關護理的練習，技術練習中，最不習慣的是無菌的觀念、三讀五對，因為他們與生活最無連結，正是因為如此，我更加注重在練習這塊，無菌換藥盒的製作，我重複排練多次，最終找到最佳順序和物品位置，再也不會因為跨過無菌面而汙染。下學期開始實習，當時侯最害怕的是作業而不是臨床實務，原因是技術已經重複練了好幾次，再來和病人家屬溝通方面，由於工作緣故所以並不恐懼。我覺得基護實習最大的收穫是練習執行護理的這個角色，例如：基礎技術、與病人或家屬會談、與工作夥伴及團隊的溝通、發現病人健康問題等等…掌握好角色在未來的內外產兒、精神、社區、行政實習都會更加得心應手且實習壓力會減輕不少。

在大三時，面對內外科實習的大家都會有忐忑和恐懼，尤其和學長姐較好的同學也會聽到學長姐們分享各個不同老師帶實習的特色，我也害怕過、皮繃很緊過，但我想跟你們說的是內外科是踏進護理這個職業最大的一步，所以必須踩穩他，這樣往後的路，才不會走的太辛苦。內外科是第一次接觸全人護理，第一次在學姊或老師的帶領下完成一位個案的照護過程，當然也會更加了解護理作業的範疇。還有啊～哪個老師電不電、好不好都不是最重要的，因為每個老師的專長、

帶實習的特色還有著重的目標都不同，不是簡簡單單用電跟好就能分類的，最重要的是我們可以在這位老師身上學到什麼?例如：抽藥的小方法、引導會談的說話藝術、寫作業的技巧等等…這些才是值得我們去注意並且學習的。

最後，帶給你們的話，在學生時期犯錯沒關係，犯錯可以得到老師們給予的回饋，進而去改進、反省並提升自我，但是同樣的錯誤不可以犯第二次，所以千萬不要害怕犯錯，也不要因為犯錯就覺得自己不適合護理。我們的八大核心能力中有一個是終身學習，也許大一大二的你還感受不到這點的重要性，而我是在大三才有深刻體會的，基護、內科、外科一定是不同單位的，每個單位病人的屬性是不同的，是腹腔內的、是神經系統的、是血液相關的等等…所以照護方式不盡相同，檢驗檢查更是多樣化，所以擁有一顆學習的心很重要，必須具有學習的熱忱，才能徹底了解個案的病程進而去幫助、照護他，未來進到臨床也許和你實習的單位屬性不同、醫院體系不同，這些會影響工作的熟練度，但只要願意學習便可以成為佼佼者。

N107 林渟瑜

感謝旅途中遇見的每一位貴人

感謝一路走來如此幸運遇到許多優秀的師長與成長的夥伴，在高醫護理系的諸多薰陶下，將我們培養成一位極具批判性思考與智慧的醫療人員，也擁有許多磨練自己身心的機會，更能藉由參與各項國際交流活動來拓展自身國際觀，希望學弟妹們都能成為心目中那顆閃閃發亮的鑽石，莫忘初心且朝夢想前進。

N107 梁睿玠

那些年我們經歷的活動

看過萬物，仍舊覺得，
比起獨自走遍世界，寧可轉頭就能看見你們

宿營

迎新宿營，為了傳承及迎接新進的學弟妹所舉辦的活動。為了讓學弟妹享受到真正大學不同於高中的隔宿活動，我們早早就開始進入宿營的籌備期。對於每個曾經幫助過宿營的工作人員來說，過程絕對不輕鬆，但我想，在辦完活動最後的那刻，用來表示心情的遠大於快樂一詞。

在籌備的最初，從一開始找宿營合作學校、活動地點、聯絡廠商到活動企劃，途中還因為新冠肺炎的關係，導致於整個宿營差點停辦，合作對象也因此和我們取消合作，那時候的心情無非是很忐忑，甚至說的上絕望。但看著大家為了宿營而想破頭規劃出一系列的活動，甚至提出新的合作建議，每組不僅完成總副召規定的進度，還幫忙做分外的事，只為活動，這些付出絕對不能功虧一簣。慶幸的是，後來我們不但順利找到新的合作對象，台灣也成功守住了疫情。

對我而言，籌備期間最大的挑戰，是學習如何更圓滑的處理好每件事，同一件事，對於每個人來說都有不同想法，如何在意見交流的過程中減少摩擦並解決問題是一大課題，也可以說是辦活動中最重要的一件事，如果沒有溝通好的話，不僅讓雙方都不開心，也會降低整個活動的向心力。也是因為這次當上宿營總召的經驗，讓我了解到分配工作的重要性，意即學習分配一個人到一個他能發揮最大功用的位置，畢竟每個人所擅長的不一樣:或許有人擅長構思活動，那就可以安排在活動組；有人台風好很會主持場面，那就可以安排在主持人。安排一個人在最正確的位置，既能發揮事半功倍的效果，對於那個人而言也會做的比較開心。(不過長期辦活動下來，疲累的關係應該很少人會開心)

總結來說，籌備宿營讓我成長了很多，它讓我看見了自己不足的地方，讓我了解到凡事都不可能靠自己完成，不論是活動或是平常的團體報告。整個過程雖

然艱辛，但在現在看來，這一切都成為一個大學美好且難得的經驗。

N108 宿營總召 林明翰

系野餐

系野餐是護理系第二個大型活動，在這個活動之前也經歷了其他系上的活動以及宿營，原本以為經歷了這些活動後，大家都不會想來幫忙，結果沒想到大家異常的踴躍，並且各個幹部都爽快答應，真的很開心。在工作人員的前置作業上，有副召幫忙，基本上並無大礙，只是在野餐前夕，系上考試爆炸多，沒多少時間進行討論，有時就連總召我都不小心萌生想要放棄辦活動的念頭，但還是在學長姐的鼓勵下，撐過了自己在系學會活動接的最後一個總召。

活動前置作業比較麻煩的還有購買食品的問題，因為大家報名的時間都在壓線時間上，我們做的備用套餐組還很多，花費蠻多餐點組的時間，然後就是在選擇上，大家對於喜歡吃和不喜歡吃的食物上有蠻多分歧點的，就連餐點的錢和飽足感，也需要好好的考慮在套餐中，最後是抽獎禮物的問題，像抽獎的錢都需要從報名者付的報名費中去購買，所以在還沒確定有多少人要參加時，購買獎品上也會有問題，但最後在大家充分的準備下以上問題都迎刃而解。

活動結束後的場佈場復，真的是一場腥風血雨，大家從十二點開始忙，忙到五點，真的超辛苦，還要留下來幫大家收垃圾，真的是辛苦所有工作人員了。然而在活動期間，看見大家都很快樂的玩著遊戲，吃著自己努力得來的戰利品，回饋表單上的評論也是好評多於負評，擔任總召的我感到非常欣慰，至少努力是值得的。

N108 系野餐總召 謝萬澄

耶晚

雖然之前也曾經參加過系上的其他活動，但對於第一次擔任總召還是會有許多擔心的地方，也覺得需要負起更多責任。在籌備的過程中，因為會害怕自己想的不夠周全而導致活動無法順利進行，所以我經常會詢問自己「是不是還有哪裡沒有準備好？」「還有沒有甚麼問題是我沒有想到的？」就這樣經過反覆的修正、確認才使活動當天的流程能夠如期進行。而其中我想所遇到最大的困難是時間上的衝突。大部分的人都有打工或其他社團活動，有時候要當面開會討論事情會因為時間上無法配合而改成短暫的群組通話或是只能藉由ＬＩＮＥ來溝通，使討論變得較沒效率又或者是無法完全透過字面上的訊息來了解對方的意思。因此後來我們決定以分工代替集體討論，使個人能運用自己空閒時間完成事務。

而舉辦此次活動使我增進了溝通以及統整能力。身為總召，需要和各組幹部討論對於活動內容的規劃，也要將所有人的想法串聯在一起。而過程中難免會有想法不同的時候，就需要透過不斷的討論才能有一個大家都滿意的結果。這之中我也接收到很多人的溫暖，像是學姊們給予的建議和經驗、朋友們的鼓勵，還有看到各個幹部除了完成分內工作外還付出更多時，都會覺得很感激也深刻體會到團結力量之大。舉辦活動雖然需要花費很多時間、心力，但也讓我從中獲得到更多平時所學不到的事。

N108 耶晚總召　洪綾

編輯的話

願以文字承載著屬於我們的故事

燭光

想起兩年前還沒進護理系時，對於護理有著滿滿的憧憬，但對於護理的了解，太多來自於網路資料、報章雜誌。直到上大一後，老師積極的邀請學長姐到校分享，讓我們從過來人口述的經驗中，一點一滴揭開護理神秘的面紗，同時在我們心中繪出了一張屬於自己獨一無二的護理藍圖。

大二，我們開始學習基本護理學，每堂課一步一步、亦步亦趨跟著老師做，老師細心手把手的指導，通過了一次又一次的技術考核，直到最後一整套內化成自己的流程，運用在實習、個案身上，這樣的成長，真的是老師與我們在這一年的時間，一起努力出來的成果。雖然過程中可能會覺得辛苦，也曾懷疑過自己到底適不適合留在護理系，但關關難過關關過，一路過關斬將後再回頭看，會發現自己真的有所改變，一天比一天進步！

而這一次擔任《燭光》的編輯，看著各活動負責人寫的文稿，讓我也跟著回憶起了這兩年中經歷的大大小小的活動，這看似平凡的大學兩年，仔細回想起來實則多彩多姿。這些走過的路也將在我們身上留下痕跡，這是屬於我們共同創造、擁有的回憶。希望在往後的護理生涯，我們都能保持初衷，如同《燭光》的旨意一樣，一屆接著一屆，將護理的精神傳承下去，照亮更多需要我們的人群。

N108 文書 尤翊瑄

致一同走在路上的我們

駒隙光陰聚無三載，又到了一年一度的加冠導光之時，今年也如同以往地誠摯邀請系上院長等諸位師生撰筆燭光文章，回首這兩年:在我們乍相認識之時，挪威的極光正炫彩奪目著；在我們沉浸於耶晚的氛圍時，東京的櫻花剛搖曳著墜落；在我們熬夜苦讀期末時，澳洲海上的海豚恰巧打碎了浪花；在我們勤奮地練習技術時，倫敦的日出已將天空染成鵝蛋白，直至地平線的彼端。

與此同時我們也希望能讓大家帶著老師及學長姊的祝福在護理這條康莊大道上能持續邁步前進，正如福澤諭吉的那句話:「天不造人上之人，亦不造人下之人。」每個人本來就有擅長以及不擅長的事情，有不足之處就花比別人更多的時間去練習、去精進，並向那些比你更強的人學習。河流的盡頭有何物，飛鳥振翅的前方又有何物，風生於彼方，那彩虹又源自於何處，徒步雖遠，但若止步不前則我們永遠無法知道。

「無冥冥之志者，無昭昭之明；無惛惛之事者，無赫赫之功。」願，我們能攜手並進且以此共勉之。

N108 文書 謝昌諭

特別感謝

監督:

N108 涂宜蓁

美編:

N108 盧彥妤、N108 陳美津

文編:

N108 尤翊瑄、N108 謝昌諭