

燭光  
第50屆  
護理系學會刊物



KMUN

# 目錄

編輯的話 .....	1
系會長的話 .....	2
護花使者.....	3
護師節的期許 .....	4
莫忘初衷、擁抱理想、實踐夢想 .....	5
成為一位能同理他人的專業護理師 .....	7
逆水行舟 .....	9
基護實習 .....	10
海。遇.....	11
德州大學海外實習 .....	12
九州大學海外實習 .....	14
日本梓友會研習交流 .....	16
香港大學海外實習 .....	18
初來乍到 .....	19
美國阿肯色大學-校內交流 .....	20
日本國際生-校內交流 .....	22
你們的活。我來照 .....	23
冰雪機緣 護~~ .....	24
系野餐 .....	25
衛！護 ARE YOU！ .....	26
製作群 .....	27

## 編輯的話

N106 李承修

當初懵懂的進入護理，經過兩年專業的訓練和薰陶，慢慢地走入護理的專業。學習護理過程時十分辛苦，要在四年內完成所有臨床技能，經歷不少技術和學理考驗的挫折，但卻也因為多次的跌跤讓我們看見不一樣的自己。幼稚的心靈，經歷一次次密密麻麻的刀割，卻無法割捨我們對護理的熱情；每次的跌倒卻如同流星雨一道道劃破黑夜，讓我們變得更勇敢；每次老師和同學的鼓勵，像突然吹來的微風，舒服卻不失溫暖，打了個哆嗦，喚醒了受挫的自己，繼續一點一滴編織著護理的美夢。

這次擔任燭光的編輯，收錄了護理系同學在學習過程的成長與初次經驗的悸動。再邀稿時同學給了我一些訂定主題的想法，大學生活不管是課程的學習、臨床實習、活動的參與等，過程中或許辛酸或許有爭執，就如同小型社會的縮影，但卻也是因為如此，讓原本如同沙漠的人生，在腳下長出了綠洲。過往被套上加鎖的路程，經歷了挫折的洗禮，讓這些看似苦澀但卻甘之如飴的時光像夜空炸開來的「花火」，短暫卻華麗的綻放著，而我們有默契地一起抬起了頭，細細的回憶著這段日子的努力。

N106 李姿穎

感謝所有為護理系這個大家庭盡心盡力的師長及各年級的同學，以及所有願意向我們分享自身故事的邀稿者，透過他們的故事，得以讓各個讀者見證護理系這一年來的旅程、成長。

花開、花落，學年即將結束，這一年來發生了許多事，其中或許有爭執、矛盾，但更多的是完成一件事後的成就感和喜悅、以及克服困難後的成長，從初進校園的懵懂到至今的改變，希望能透過系刊，讓大家看見。所有的飛翔都留不下痕跡，所有的旅途最終都會被忘卻，所有的生命都將化作塵土，有些事或許會被遺忘，但並不代表沒發生過，文字中包含的是一年來的愛、溫暖，它身負著傳承的使命，為了不讓這些故事被遺忘，同學們以文字將這一年所發生的種種記錄下來，分享自身的經驗，讓後人們能看見這段旅程，系刊中也包含師長對各個同學們的鼓勵、幫助，還有護理系的各位在這一年的付出。

這次擔任《燭光》的編輯，希望能藉由這本系刊，讓大家看見護理系的精神，猶如系刊的名字《燭光》，能夠點亮黑暗，為同學們帶來希望即前行的力量，也希望系刊中的溫暖能夠感染他人，並且讓這些精神，能夠永遠傳承下去。

# 系會長的話

N106 薛玉如

系會長交接時的畫面如今還歷歷在目，沒想到時光飛逝，現在竟然已經到了即將卸任的時候。大一時懵懂的我單純的想，擔任系會長的機會很難得，透過規劃系上的活動和系會組織的統籌能夠學習到許多在平凡生活中學不到的事情，這個時候不把握，我還要等到什麼時候才可以再有這種機會呢？於是便接下了這個會長的職務。



經過一年，學習到和過往不同經驗，例如：溝通。溝通不只是溝通，包含與同學或者系會夥伴們所說的話，以及與師長們協調的活動之事，透過一次次的對話相互包容、體諒，有條不紊的表達出系上同學的訴求，適時而完整的詮釋自身的想法，改變過去自己的一廂情願的想法，在溝通思辨的過程中得到更多想法，這想必是我在這一年中獲得的最大收穫。

一年中，必定沒辦法過得平穩，當然要感謝在身邊陪伴我跨越重重障礙的人，包括主任、支持我的家人、朋友等等。但我最想謝謝的人是在身邊支持著的幹部們。謝謝他們願意和我共同努力，系學會在很多人的眼中，是個吃力不討好的社團，但在這樣忙碌的生活和繁忙的課業中，他們還是願意付出自己的時間為系上服務。真的辛苦你們，也非常謝謝你們！

最後我想和接任系學會的學弟妹說：在面對一個機會和挑戰的時候，不要害怕，你可能永遠都沒有想像過，這個經歷會讓你成長多少。把握所有能開闢自己視野的機會，必定能成就更不一樣的自己！加油！



# 護花使者

師長的陪伴如冬日的暖陽

深刻的教誨 點燃我們希望的花火



# 護師節的期許

高雄醫學大學護理學院 王瑞霞院長

每年護師節護理系師長及學長姐們都會幫護理系二年級同學舉辦隆重的加冠導光典禮，透過導光及加冠，將護理專業精神傳承，並迎接護理專業的新生力軍。護理被視為可提升民眾健康；促進性別平等及強化經濟的專業，同學應自傲於能投入於護理專業。

之後同學將進入醫院學習如何照顧病患，首先須感恩病患願意將其自身的經驗跟我們分享；因此要尊重病患，同理病患的感受，做最有益於病人的事，也要能以科學實事求證的態度，提供具實證證據的照護，並思考是否有更好的解決方式，透過反思培養對環境的敏感度，確保病人安全。二十一世紀的年輕人雖能享受科技發達的成果，但也比父母輩面臨更多的競爭壓力，今日的學習未必能適應未來的職場，除了護理專業核心能力外，終生學習培養優勢能力是維持競爭力的不變法則，其中創新及跨域能力相對重要。隨著科技的發展，人工智慧被運用於臨床照護的機會增加，人類面臨與人工智慧競爭的壓力，護理專業也不能侷限於傳統照護模式，而創造力是人類勝過機器人的關鍵能力，應學習如何運用創意結合科技提供智能化的護理照顧以改善臨床照護，讓臨床護理照護更有效率及安全，基於此學院已規劃將創新設計概念融入課程，引導同學由觀察臨床問題發想運用創新設計解決臨床照護問題，未來在職場能有所因應。而創造力不是憑空而得，也需透過有系統的閱讀增加自己知識背景及視野，才能觸類旁通，發想另類思維解決問題。再來是跨域能力的培養，未來更強調透過跨域團隊合作提升照護品質，提供個案整合性的照護，具備跨域知識及能與不同領域的人溝通及合作的能力愈形重要，學校也開設許多跨域學分學程，同學們可規劃時間，擴展自己的學習領域。

最後期許同學們須懷著感恩的心，感謝臨床學長姐願意傳授他們的寶貴經驗，減少我們錯誤的碰撞及摸索，感謝同儕的陪伴及攜手度過學習生涯，感謝老師無私的教誨，讓我們一窺知識的殿堂；更要感謝父母的養育，讓我們能在優質舒適的環境成長。抱著「觀功念恩」的態度，總是能看到別人的努力及施恩，這也是在現代高度科技社會大家最缺乏的態度，抱持正向樂觀態度，充實自己，最後能照亮別人，未來能成為一個樂觀、積極的護理師。

# 莫忘初衷、擁抱理想、實踐夢想

高雄醫學大學護理學院 吳麗敏主任

首先代表高雄醫學大學護理學系恭喜大家進入人生另一個重要的旅程，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，同時也賦予長大成人，也期待學生們能如同燭光般的發散光和熱，莫忘初衷。

高雄醫學大學護理學系目前聘有 31 名專任教師，含 8 位教授、6 位副教授、14 位助理教授及 3 位講師，其中 29 位具博士學位；另聘有 8 位專任助教，協帶學士班臨床實習。在過去師長承先啟後以及學系深耕經營下，設有完整的學制，分別是學士班、碩士班和博士班，每年招考 70 名學士班、30 名碩士班(包含 3 名國際生)和 11 名博士班(包含 3 名國際生)。在完善和優良的師資陣容下，設計符合社會需求的課程，整合課程和臨床教學，並提供多元的教學方法和策略，培育出許多優秀人才，目前 5000 多位畢業校友，散布國內外，表現優異且擔任工作上要職。學系也將秉持這樣優良文化和傳承精神，繼續深根，希望成為南台灣護理教育重鎮。目前學系積極拓展海外，除了持續精進國內護理教育，發展創新教學策略，深耕護理教學，也朝向國際教育和研究合作發展，努力讓學系走出校園，發展跨系、跨校、跨國之教學和研究合作模式，企圖讓高醫護理學系能揚名國際，這是目前學系重要使命之一。

目前學系與 13 所國外知名大學成為姊妹校，姊妹校包含美國阿肯色大學、美國喬治亞大學、美國北卡羅萊納大學教堂山分校護理學院、美國印第安那大學護理學院、美國密西根大學護理學院、美國明尼蘇達大學、美國休士頓德州大學健康科學中心護理學院、日本聖路加國際大學、日本九州大學、日本信州大學、日本愛媛大學、香港大學以及泰國瑪希敦大學護理學院。學士班同學每年暑假可以選擇到美國阿肯色大學或是德州大學進行為期 4 周海外護理研習，或是與日本聖路加國際大學或是日本九州大學進行為期兩週的交流課程。今年也首創 4 所日本大學一起參與學系設計為期 2 週的課程，讓 4 所日本大學學生和學系學生交流與互動，更開拓 2020 年學系學生有機會前往愛媛科技大學為期 2 周的課程活動。此外，學系學生還有許多選擇，包含參加香港大學進行實質交流活動或是選擇參加兩岸三地的「華夏高等教育聯盟」研習活動。此外，學系每學期也會安排國外

學者進行協同教學和授課，持續辦理國際交流活動，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。

前人種樹後人乘涼，學系的發展，除了感謝全體師生共同努力，更感謝默默在學系身後支持「財團法人信心護理文教基金會」、「張峯紫護理發展獎助金」、「高醫大護理科系校友會」，提供同學多項獎助學金或贊助活動經費，希望同學能知福、惜福、再造福。帶著一顆感謝和傳承的心，莫忘護理初衷，擁抱理想、實踐夢想。

今年學系社團再傳捷報，榮獲 108 年社團評鑑特優獎，再次證明學系學生的優秀與不凡，學系不斷努力操越自己和再進化，最終目標就是期待學生青出於藍更甚於藍，今年共有 62 學生參加加冠典禮，在這屬於你們的日子裡，除了感謝學系師長們對於護理教育投注的心力，也要心存感恩過去前輩們種樹的精神，讓這塊園地充滿綠意盎然，展現欣欣向榮。讓我們再次攜手，一起為護理延續神聖使命而奮鬥，最後祝福大家「莫忘初衷、擁抱理想、實踐夢想」。





# 成為一位能同理他人的專業護理師

楊麗玉 助理教授

接到「燭光」的邀稿，希望老師能分享踏入護理界的初衷、或是從護理的過程中得到了什麼樣的成長，希望接下來同學能夠抱持著這樣的熱情，成為繼續走下去的動力。我想了想，每個人都有自己不同的人生經歷，支持自己繼續走下去的動力應該也是人人不同，我想分享一則在今週刊文章中的小故事：

有一天媽媽正在廚房炒菜….

爸爸在她的身邊一直嘮叨不停：「油太多了，小心！火太大了」

這時媽媽有點不高興：「你會比我懂得如何做菜嗎？」

只見爸爸很心平氣和的回答：「妳當然比我會做菜呀！我只是讓妳知道，當我在開車時，妳在旁邊一直吵，我的感受又如何？」

同學們應該很快知道，這例子所指的就是「同理心」

—用體諒的態度去了解對方的感受。

接下來再說另一個故事：

好友跟男友分手半年後，一直沒有新的對象。她憂心忡忡的告訴妳，會不會這輩子要孤老終生？妳覺得好友還這麼年輕，這樣的擔心根本是不必要的，妳告訴她：「妳想太多了，妳條件這麼好，很快就會有男朋友……」。

發現了嗎？媽媽因為炒菜時，爸爸在旁「碎碎念」，所以很快的就能同理爸爸開車時，有人在旁碎碎念的感受。可是對於好友孤老終生的擔心，就沒有那麼多的同理，甚至還會給好友一些「正向」的回應，告訴好友她的情緒是不必要的。

「你覺得為什麼會有這樣的差別？理由是什麼？」

時間回到剛進入職場時，在病房工作總覺得老是上演相同的戲碼，病人入院被告知要洗腎→病人不能接受→辦自動出院→病人尋求另類療法→病人呼吸困難或昏迷被送到急診→病人入院……。記憶中有一次我才剛問完病史，踏出病房準備寫入院護理紀錄，住院醫師跟我說，病人要辦自動出院，讓我拿同意書給病人簽名。當下心情真的是很沮喪，怎麼歷史又要重演，不是因為才剛要忙入院的文書工作，馬上又要忙出院的文書工作！而是可以預期病人又會因病情惡化從急診入院，對病人的決定真的是充滿了不解與無力感！趁著病人在等待辦理出院手續時，透過會談，慢慢可以體會才 30 幾歲的她，面對忽然被告知要洗腎時的驚恐，病人也需要時間接受健康的改變，當下好像才有點明白，同理病人情緒，除

了能讓病人感受到支持，也能讓自己釋懷。

同理心一直都是專業領域裡很強調的能力，既然是能力，當然可以透過練習來獲得。事實上，對於與我們相同情境之人的感受，我們很容易就可以同理他人，很快就能感同身受。對於處於不同情境的人，是需要練習的。需要想像自己如果處在同樣的狀況下，可能會有什麼感受。越常練習同理心，越容易同理和自身經歷、情境不同的人們。此外，除了想像，多接觸不同的人群，一直待在同溫層取暖，是沒法了解其他層的想法與感受。

希望大家往後實習或在工作領域上，都能透過同理心的助力，穩穩地往前邁進！





# 逆水行舟

或許所有的人早已習慣於污濁  
但我們仍然固執地製造著不被珍惜的清新

-張曉風



# 基護實習

N106 劉姿妤

基護實習讓我對臨床有更多的了解與認識，在還沒開始實習之前，我對臨床的想法都僅只於想像或是以一個病人的角度去認識，並沒有辦法真正以一個專業照護者的立場去判斷病患的需求；也不知道應該如何在臨床應用自己在基護所學的知識和技能，雖然有護理技能教室，但我們並非真正的去面對真實的病人，所以心情非常的忐忑。

第一次在醫院實習，對自己沒有信心，還記得第一天到單位，每做一個動作就會看老師或是學姐一眼，十分戰戰兢兢，深怕自己有哪裡做的不好，但在一次又一次的練習和老師的指導以及提醒之下，可以感受到自己一點一點的進步。從第一天的不知所措到後來慢慢的習慣臨床的步調，跟著老師與學姐的腳步，比起當初的自己真的是有所成長，開始不需要老師或學姐提醒就能知道下一步該做什麼；從呆站在一旁看學姐換藥，到後來會主動協助學姐拿衛材，甚至是幫忙一起清潔病患的傷口。從什麼都不懂的菜鳥漸漸適應臨床的步調與熟悉臨床的作業，奠定著未來實習課程的基礎，給自己建立信心及面對病患正確的態度與觀念。

我想在這段時間裡的收穫除了技術上的進步，更重要的是在未來的日子裡進入更深的課程，或是學到更多甚至是自己能力越來越增長的時候，都要不斷的提醒自己，保持著當初那顆基護實習時小心謹慎，卻又能不斷學習的心，記住實習受挫時給自己的鼓勵，與實習後給自己的肯定，帶著正確的態度去面對未來在護理上的許多挑戰。





# 海。遇

跨越海洋遇見同在路上的你/妳



# 德州大學海外實習

N104 莊宗翰

在入學時對系上的美國交換就有所耳聞，並從學長姐口中聽到許多關於這個計畫的好評，因此很久前就有參與的打算，也很幸運地獲取了交換機會，起初我並無太多的想法，只帶著緊張、興奮的心情便啟程，直到真正進入了這片領土後，我才體會到美國與台灣的不同。

實習時，像是來到了一個未來世界，設備的藥車、電腦資訊、護理紀錄系統，設計上非常人性化；病人方面可以觀察到每位病人對於自己的用藥與病情都非常了解，並尊重醫護人員的專業判斷。其中我認為最特別便是癌症中心，裡面的設計以一間房間有沙發電視而非病床為主，因為不會有病人過夜的問題，比起將單位當成醫院，不如說讓病人將那當成一個普通的休息區，在那休息 3-4 個小時，接受化療與輸血等等，護理師提供化療前後用藥，與各項醫療服務，並與醫生確定醫囑、藥師確認藥物劑量；護佐則幫忙測量生命徵象、驗血糖。印象最深的是病人與護理師的關係，病人將護理師當作他們醫院的朋友，了解他們最近的情況、困難，並幫助他們在身體、心理與社會上的健康，因此很常可以看到護理師與病人聊天聊了半小時以上了解病人的狀況。

出發之前，有擔心是否有不能溝通甚至是聽懂交班的問題，開口後才發覺其實並無想像中的可怕，基本的都聽得懂，問問題時護理人員也都耐心的回答，這兩周的實習與他們分享了很多台灣的護理環境、生活經驗，也認識到的基本的美國護理與生活並且可以看到他們強調「想做的事情永遠不嫌太晚」。

這趟旅程讓我體會到許多新鮮的事，生活的這 38 天，發現了美國的先進，與台灣的不同，但我印象最深是在參觀兒童醫院時，兒童個管師所說的一句話：「20 年前美國也沒有現在這樣的科技與技術，所以我們去別的國家學習，並把它帶回來，也才能有現在的進步，你們也可以做到的，這些事永遠不會嫌太晚。」對他們來說想讓人們更健康的生活，是促使他們更去發掘這一切的主要原因，雖

然醫院有時須以營利為主，但對他們來說他們想照顧人的初衷並不會因此而消失，這點是我強烈在他們身上體會到的。這趟旅程真的給了我很大的動力，若在未來想出國工作或唸書的話，真的可以嘗試看看，也許俗話的國外的月亮比較圓，有它真正的道理呢。



# 九州大學海外實習

N105 王千慈

這次申請九州大學為期十四天的學術交流，雅萍老師出發前每週安排學長教授日語，讓我們了解日本文化，協助我們增加在日本獨立生活的基本能力，也帶領我們一一準備交流的內容，多次以英文報告給老師聽，練習與修正口音，經歷這樣的過程，讓我們更有自信於眾多國家學生的面前展現台灣與高醫的一切，在老師、學長和同學盡心盡力的事前準備下，我和同行夥伴安穩啟程。

第一次自行準備出國事項，第一次自己搭飛機出國，第一次自己獨立面對所有的出國歷程，慌亂的我既緊張也期待，這是個挑戰也是難得的幸福，經歷機場程序關卡後，挑戰才真正開始。

一下飛機迎面而來的是日本老師熱情並貼心的問候，由九州大學學生親自至旅社帶路和陪伴我們出遊，每日與我們共享午餐，交流經驗，帶領我們融入當地生活，他們的陪伴減輕了我們人生地不熟的壓力，日本九州大學學生及老師貼心的照顧令我驚艷並感到溫暖。

這次日本九州大學將泰國 Mahidol University、香港大學和高雄醫學大學三校地交流時間安排在同一時段。因此，每一項護理知識可以一次了解到另外三個國家的優缺點並相互比較，不同國家有相對應的問題待解決，互相借鏡，深思反省。在晚間，泰國學生與我們在旅館內的簡易廚房一同煮晚餐，分享國家的食物口味，也一同與香港學生大啖宵夜，談天說地；更甚至還巧遇來自台灣的護理師慷慨分享經驗。

日本老人人口已占全部四分之一以上，在老人護理方面，是極需面對的挑戰，九州大學安排我們前往 Fukufuku Plaza，參訪老人機構，欣賞各種長照創意發明；在產兒方面，新生兒體重不足比率高是日本目前面臨的問題，研究調查發現與待產婦女飲食有極大的相關性，因此安排我們參與待產婦女的教育課程，內容深入淺出，日本對於待產婦溫柔的照護以及他們對於問題細心的處理方式令人驚艷；在內外科方面，他們特別安排一天，讓我們穿上手術衣，參訪高科技手術室，還讓我們躺上手術台上，體驗能夠固定病人做後傾前傾動作的充氣式裝置，也讓我們從外面參觀醫生在裡面使用機器手或是親自操刀，介紹各種手術方式，令人目不轉睛。

參與這項交流活動，提升自己國際觀，並在過程中學習獨立、面對壓力，雖然日本與台灣距離不遠，但是護理跨國的經驗交流不是能靠自由行出國就能輕易體驗到的，這是需要靠全體師生共同細心創造的機會。此外，在準備申請上，



除了語言以外，護理學理也不容忽視，這樣的交流才是真正有意義的。

這十四天的交流，灌注新鮮泉源至死寂的生活裡，待在舒適圈太久便遺忘剛入學的衝勁與期許，在這交流過程，我重新找到努力的目標以及發現自己的不足，來自各方的刺激鼓舞著我以新的面容面對大三和大四的挑戰，我十分感謝高雄醫學大學以及九州大學給予我這個機會認識護理新的面貌。

赫然回首點點滴滴，直至現在都無法相信我已經歷的每一步，從一開始的衝動報名，至準備過程時對於自己的不信任，擔心內向的自己將會丟盡台灣顏面，一步一步奮力，完成國際交流，最終成功歸台，甚至無法相信現在正坐在這裡打著心得的自己，已經完成不可能的任務。改變僅於一瞬，換個想法，一個衝勁，期許學弟妹們突破自己，將不可能化為曾經。



# 日本梓友會研習交流

N106 王群博

這次很幸運的被梓友會錄取，以研修生的身分參訪日本伊豆所設立的老人安養機構。伊豆地區一面靠山，另一面則向海，環境十分舒適，遠離都市的喧囂，因此也多半被日本退休的年長者定為老年生活的地點。社會福祉法人梓友會了解到當地過高的老人比，便在伊豆的下田設立了老人安養中心和照顧所，配合當地年長者的生活需求，同時也舒緩有高齡者家庭的照顧壓力。

目前機構裏最大的設施便是名叫みくらの里的一所老人養護中心。設施內部空間非常寬敞分成三樓。在一樓活動的主要是病況較輕微的老年人，而二到三樓則是狀況較差的老年人，全部都是單人房。整個設施約有 100 個老人入住，其中只有 20 位是短期入住。在這裡生活的年長者十個人被分為一個丁目(小家)，一起活動、一起吃飯，偶爾舉行一些增添生活趣味的活動。而在 2 樓的交誼廳，他們會定時進行學習療法，防治老人失智，同時也有個別機能訓練，依照每個人身體狀況分組，有著不同的訓練；環境也會定期更換動物玩偶和擺設，增加新鮮感，吸引老人多走多看。

我們並非全程都只在這個機構中參觀，機構還幫我們安排了講師演講，內容包含公共衛生和自立援助的議題，並和南伊豆岡部町長做簡短的交流，接著便到下田東急飯店參加他們為我們所舉辦的歡迎會，同時認識研修這幾天會遇到的設施長和工作人員們。

隔天，我們參觀了我很有興趣のみくら幼稚園，這是他們機構的托育幼稚園，主要是讓梓友會的照護員和當地居民可以將小孩托育在這裡並接受完善的照顧，照護員本身也能安心地去上班，照顧年長者們。幼稚園一旁緊鄰著小規模多機能型住宅，他們想要改變介護的定義，讓使用者們還是能繼續維持原本的生活，這就是日本所推廣的地域綜合模式，按著當地人的需求提供居家或托兒的服務。不需要預約就可以來這裡尋求幫助，連短期居住也是可行的！看護也能跟老人們一起去買東西或看診，同時配合著老人們的作息。小規模多機能型住宅的交誼廳也會讓老人一起進行活動肢體和大腦活化的小活動，當時我們便有看到照護員引導年長者們從圖畫中去尋找問題的答案以活化頭腦。此外，這裡也會做伸手或爬樓梯等復健，來減緩退化速度。

整體設施的設計考量主要是以人性為出發點，不只有需要幫助的年長者，連辛苦幫忙的看護，在機構的規劃下身心都可以獲得舒緩，可以以正向的心理和更健康的身體生活每一天。

整趟行程下來收穫甚多，我更了解到如何實際的幫助這些年長者，同時也意識到台灣以後面臨老人過多的長期照護問題，我們每個人在這個社會中都會隨著時間老去，變成這些年長者。但從照顧者到受惠者這個階段的歷程便是我所好奇的，想試著成為如何成為一個好的照顧者，並試著回饋這個社會。在研修這段期間，理事長不僅帶我們參觀設施，為了讓我們更加了解當地的人文歷史背景，還帶我們走訪當地觀光勝地和體驗當地生活，並誠摯地邀請我們再次來訪。我想他們長照中心在當地的成功可能都要歸功於他們設身處地為他人著想的念頭吧！



# 香港大學海外實習

N105 黃子容

第一天的 welcome meeting 接待我們的同學以及師長十分熱情，除了讓我們初步認識港大，下午帶著我們穿梭在香港的巷弄裡品嚐好吃的美食，體驗飲茶文化。活動裡讓我印象深刻的是一場晚宴叫做 High Table Dinner，大家會穿著正式的服裝並披上綠袍，就像哈利波特的場景一樣，在宿舍食堂裡一同吃晚餐；宿舍裡大部分為外籍生，每一層樓學生的感情都很好，有沿襲傳統的成績比賽，促使著大家一起念書，當宣布成績時聽到自己樓層的成績最高，都會開心的一起慶祝。

交流的這段期間是他們開學的第一周，港大是全英語的上課模式，大部分的學生上課直接使用電腦，在電腦上做筆記，討論課時也直接在雲端上共同編輯。一系列的觀摩課程，參觀了他們護理系的模擬中心，除了平常上課的示範教室，他們設立了一個模擬教室，躺在床上的假病人，會有脈搏、呼吸、瞳孔反射等行為。其中令我印象深刻的課程為 Health promotion & Education，這堂課是讓大一去規劃衛教的課程，有兩個小時的時間讓他們對長者做衛教、演講，他們會先查詢所有衛教所需的相關資料，從預防疾病到延緩退化的過程，還有日常生活能做甚麼改善，以及該怎麼設計活動，融入社區，覺得能在大一計劃出完整的護理過程真的相當厲害。

香港私立醫院及養護機構的參訪，私立醫院的規模一間比一間豪華，收費高得嚇人，但是相對的醫療品質較好，護理人員的工作環境也是；而養護機構跟台灣很像，不同的是有簡易型的護理站以及發藥室，裡面有一台配藥機器，專門幫老人們把慢性處方簽的藥分好一包一包的，幫助護理人員省去很多時間。由於香港地狹人稠，所以養護機構的佔地通常不大，老人很難有活動的空間，如果要申請養護機構，必須有特殊的條件，而且通常都要等上很長一段時間。

這次是我第一次參加國際的交流實習，非常緊張，怕自己的英文能力無法和大家溝通，幸好大家都對我們非常友善，即使他們不熟悉普通話，還是盡力的幫助我們了解，剛好同時間也有很多不同國家的學生來交流，能和來自不同地區的學生聊著文化、教育以及醫療環境的不同真的很新奇，過程中除了同時思考我們是否有可以改變的地方，也會更懂得珍惜自己現在所擁有的，這次的交流，真的留下了很棒的回憶。



# 初來乍到

隻身在異鄉冷颯颯的街道上

迎面的是你那平凡

但不失溫暖的笑容



## 美國阿肯色大學-校內交流

N106 賴安俞

經過這次接待阿肯色大學藥學系及護理系的同學中，我聽到了很多有關於他們在地文化風情及學校上課的方式，並且更懂得如何進退應對，或遇到突發狀況時該如何有效地處理，更重要的是，我在這過程中學到該如何用英文去介紹我們國家、高雄，及我們學校—高雄醫學大學，讓他們能更瞭解我們這塊土地，也讓他們能更喜歡這個擁有熱情人民及美麗風景的國家，也希望他們在離開台灣時能帶著美好的回憶和難忘的經驗回去。

但過程中也不免會遇到一些困難，其中最大的問題應該就是語言了吧，對我而言要聽得懂他們講什麼是容易的，但要講就有些困難了，還好他們都很願意聽我們說，其實不用怕講得如何，他們都會理解你，並且一起想你要表達什麼，互動的過程也蠻有趣的，像是互相都會用到許多肢體語言，且對方理解你時就會有種心靈相通的感覺。透過藥學系辦的歡迎會裡，藉著聊天的機會，在瞭解到不同文化差異的同時，也能發現到共同的興趣，像是音樂、戲劇，甚至是心目中的超級英雄，也能知道他們對我們感興趣的地方，不外乎就是美食和景點，所以我們也推薦了台灣比較特殊的當季水果給他們認識。透過這次交流，讓我更有國際視野，未來我會一直記得這些難忘的時刻的！



很榮幸能在去年 11 月參加美國阿肯色大學護理系及藥學系的歡迎派對，做溝通上的交流及經驗分享，雖然當天有其他事情耽擱，並沒有全程參與，趕到時僅剩短短一個多小時的交流時間，但對我而言仍是彌足珍貴，油然記得剛趕至會場時看見主持人正在出題，而裡面的人們每四人一組面對面談話，歡笑聲不斷，也因此我猶豫了幾分鐘，並在門口蕙了一回，本想說算了想掉頭就走，卻被一位陌生人熱情地攔截，幫我寫上英文名小卡後就馬上坐在位子上加入話題，我覺得正是因為外國人的熱情奔放、親切待人，才讓我特別崇尚、想去理解他們的風俗民情，每一回合先自我介紹後就根據台上給的話題分享自身經驗，像是「最愛的電影、最想去的家鄉、選擇職業的原因……等。」當談論到「為什麼你會喜歡護理，選擇護理？」時，我說” because I want everyone to get his or her smile again.” 蠻印象深刻的是他們給予我的回應，說這種想法很好，一定要繼續保持，而我也坦言很想去美國看當地醫療的環境，藉此開拓視野、增進自我的不足，這也讓我深刻地了解到，即便種族、民情、成長的環境不同，仍可以透過言語去連結整個世界、帶給彼此真摯的想法及感受，真的很開心能在當晚與那麼多不同、有特色的人們進行交流，但願這些記憶能恆久存在、而內心的初衷及熱忱能在未來替自己寫下更多的篇章，在彼此的眼眸裡看見最璀璨的花火。



## 日本國際生-校內交流

N106 丘翌呈

對於日語一竅不通，不懂日本文化的我，經過這次接待遠從日本來的大學生，讓我對日本留下完美的印象。我們要負責的不單單只侷限在學校的課程內容，還要帶他們走走高雄有名的景點。簡單的說，就是要當學伴兼導遊呀！其中令我最有印象的是和他們介紹武廟，每尊神明我都跟他們解釋來歷，使他們嘖嘖稱奇；最後也和他們解釋了乩童這個特殊的台灣文化，不知道是否有嚇到他們？出發前的我真的是十分緊張害怕，因為語言的隔閡，無法親切地和他們打成一片，但是最後令人意外的是大家竟然都很享受這次旅程並且期待下次的相聚。從一開始淺談升學制度和校園生活，最後竟然可以變為談心的好夥伴。從這次的經驗讓我感受到語言雖然是屏障，但卻不會阻礙文化交流，一個微笑、一個貼心的舉動都是溝通最好的橋樑，能夠參加此次交流真的是十分的幸運。


N106 林雨佑

起初學長邀請我去接待日本學生，對於日本文化有深入研究的我，毫不猶豫的答應了。和學長去小港機場去接機時，看見日本的同學從遠方緩步走來，十分的緊張，心裏頭的小鹿變成一頭犀牛四處亂撞。和日本同學們用破英文談話的時候頻頻口吃，雖然很不好意思，但是他們還是非常的有禮貌，有耐心且專注地聽我說完每一句話；在吃飯前也會先用日語說我要開動囉！在遇到長輩時，也都會鞠躬向對方問好。

帶著日本同學在高雄穿梭，可以看見他們對許多高雄新鮮的東西感到非常新奇，偶爾他們的少女心還會爆棚，讓身為高雄人的我感到十分驕傲呀！








# 你們的活。 我來照

負責任是勇氣與擔當

造成錯誤就要勇於認錯 而且改正

-劉墉



## 冰雪機緣 護~~

N106 江苡瑄

當被選為宿營總召的時候，只覺得這是一個苦差事，總要扮黑臉催促著同學完成進度，從自己學校的總副召開會，到和中山電機的總副召一起，再到兩個系的所有幹部聚餐，開始覺得要做的事比想像中要多很多，總是過得戰戰兢兢想著還有什麼沒有完成，大小事常常在我腦中迴盪，當時真的很害怕自己會做不好連累了大家。

還好有一群 carry 的夥伴，總是能在我犯糊塗的時候提醒我，一起場勘、一起和廠商討論活動的需求，各個活動組別也相當準時得按照進度交出企畫書和決定表演等。直到七月時大家忙著準備護理營進度停擺了一陣子，但是經過了護理營營期，讓我們更知道要怎麼帶領大家，使得八月宿營的營前訓進行得很順利。這段時間有時運氣不是很好遇到了兩天的颱風假，還卡到重要的驗收日，和一些無法避免的場地和交通問題，但並沒有遇到太大的問題。

開學後大家還是都很配合地把營前訓沒有完成的進度一起完成，而且都沒有怨言，真的很感謝能遇到那麼有耐心的同伴們，甚至到了營期，就算遇到問題也是大家一起解決，沒有發生過什麼爭執，其實剛開始接下這個職位的時候，聽到學長姐們之前爭執，我真的有點害怕，因為我實在是不太會勸架呀！

整個營隊從籌備到營期和結束後的收尾，認識了好多好人，又學到了好多處理事情的方法以及辦活動的一些有趣的點子，雖然如果我要我再辦一次……，太累了我覺得不行，但是我並不後悔主辦了這次活動，回憶相當滿足而且難以忘記。



## 系野餐

N106 李姿穎 顏煜展

在活動的前一天，一直很擔心活動能不能順利進行，在把代辦事項完成時也一直在思考是不是有哪裡還沒做完，或是這個活動會不會受人喜愛？許多的煩惱排山倒海而來。但看到這整個活動順利得落幕，大家都吃得滿足時，真的有種欣慰的感覺，多虧這次的活動讓我們學到很多經驗，之前都是擔任組頭或幹部之類的角色，這是我們第一次當活動的主辦人。

從一開始協調地點，到後來指揮工作人員們採買、接待，都是以前從沒想過自己能籌畫的事情。有一些缺點需要改進，例如：工作人員間的資訊流通可以再加強，雖然現在網路在訊息傳遞上很方便，但或許大家都太過於依賴網路了，僅有片面的文字可能會造成一些理解上的錯誤，面對面的溝通一樣不可或缺，確認每個工作人員都了解自己的工作內容。當然這次活動能夠順利的進行，幸好有一群很能幹的同學們，處理事物的效率大大的提升，每一次的開會討論大家都會激盪出新的創意，用有限的資源發揮最大的效益，大家除了把自己份內的工作完成外，在遇困難時形成了強烈的羈絆，主動去幫助其他同學們，大大的增進了大家之間的情感。



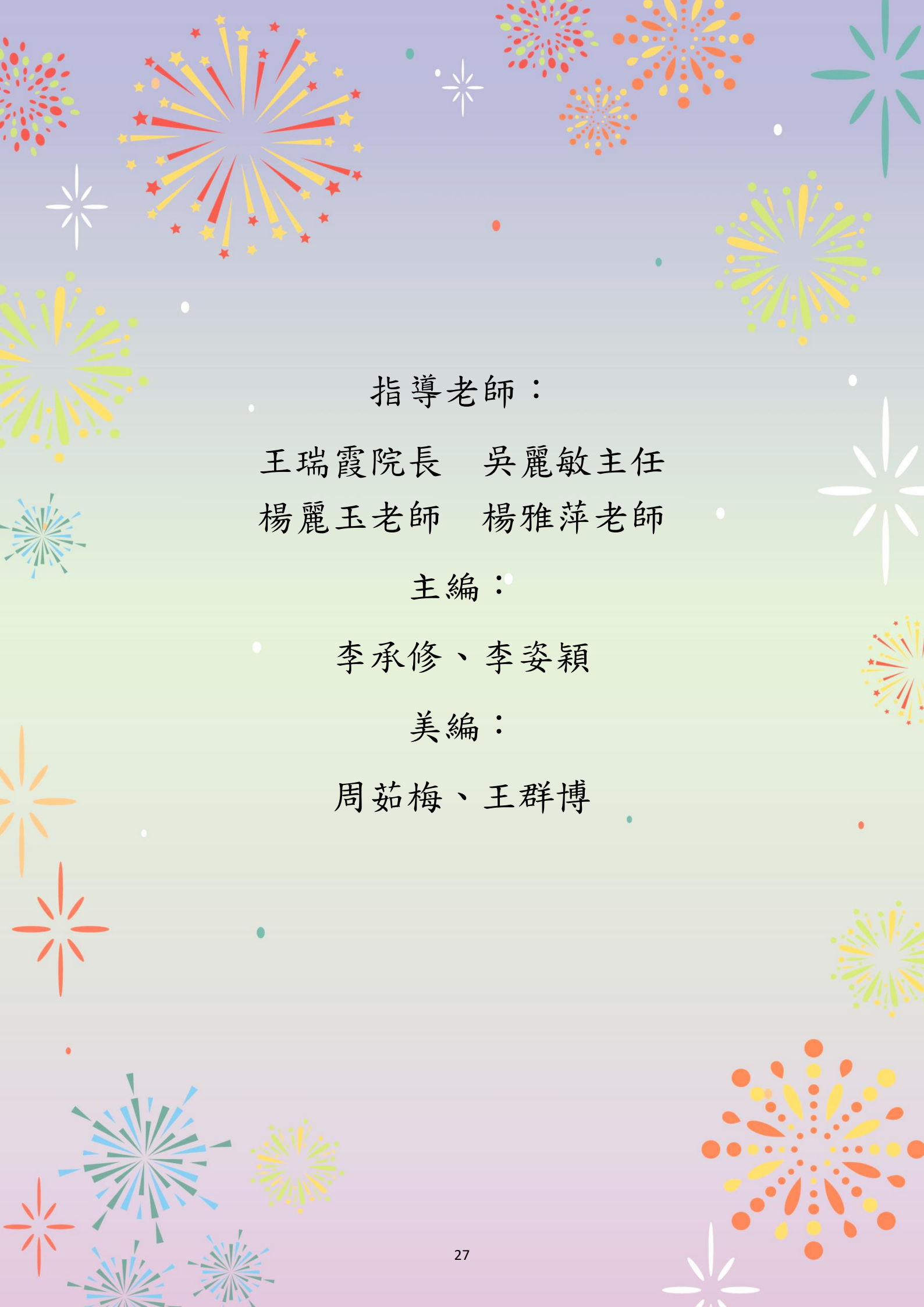
# 衛！護 ARE YOU！

N106 劉孟雅

這次是第一次當活動的負責人，活動之前其實心裡是憂慮的，總覺得還有很多事情沒有做好，還沒做到完美。在辦活動的過程中，原本對辦活動不清楚的我，透過這次機會，不僅讓我更清楚辦活動的流程，更讓我了解如何當一個領導人。也要謝謝很多朋友們的幫助，光靠我自己一個人根本無法完成這次的任務，每一個幹部和成員都很用心在這次的活動上，各司其職，替我減輕了不少負擔。在準備的過程中有時雖然會遇到意見不合，或者是其他令人頭疼的事情，尤其這次是和外系一起主辦這次活動，常會有溝通困難和資訊不流通的等等問題，但其實解決的方法只有一個，就是要靠溝通，了解對方的立場，想想雙方顧慮的點，最後再做出一個平衡，這也是我在這次活動的收穫。這次活動能夠辦起來也是要謝謝學弟妹們精采的表演，他們都很努力的在準備表演，常常練習練到半夜，就為了在舞台上展現最棒的一面。相信在這一次準備表演的過程中，他們更加拉近彼此的距離，並且知道團結合作的重要性。

然而從一開始的迷茫無助，到活動當天不管是看到學弟妹們精彩的演出，還是參與者開心的笑容，一切的一切真的很令人感動，這就是辦活動最開心的地方吧！雖然過程很辛苦，常常會用到很晚或者是鬧得不開心，看到成果的那一天就覺得一切都非常值得了，很開心有這次機會，能夠讓自己學習及成長。





指導老師：

王瑞霞院長 吳麗敏主任  
楊麗玉老師 楊雅萍老師

主編：

李承修、李姿穎

美編：

周茹梅、王群博

