



中山醫學大學護理科/系/所 校友會會訊

民國 103 年 4 月 第四期 發行編印：中山醫學大學護理科/系/所校友會(半年刊) 會長：黃麗華 電話：04-24739595 ext:34949

會長的話

敬愛的中山護理科/系/所校友您好：

在這春暖花開的季節，看著中山的學弟妹們穿梭在熙來人往正心樓的人群中，充滿著青春、熱情的氛圍，相當熱鬧。尤其風雨球場上的競賽，學生為了榮譽使出全力、奮力一搏、汗流浹背的景象，讓我想到席慕蓉「無怨的青春中」的一席話：「盡量去享受青春的滋味，而後化作溫柔敦厚的智慧，再步向另一個人生的階段...」。多享受、多福氣啊！那也曾是我們最難忘的回憶！此刻，心理懷著無限的感激，感謝護理系所對於我們的栽培，讓我們今日能立足於社會。

很榮幸擔任第九屆中山醫學大學護理科系所校友會理事長，期望兩年的任期能讓更多系校友參與、並回饋給母校。第九屆第一次理監事聯席會議已於3月17日召開，非常感謝郭碧照老師(現任常務理事)、游顯妹副院長(現任理事)給予非常多寶貴意見，足見前輩們提攜之用心良苦。公關會員組此期著重會員名冊的重整，建立聯誼網絡與訊息傳遞，且持續對校友的關懷與問候；教學活動組用心籌劃各項業務、網頁修訂、編輯會刊；負責財務的總幹事也是盡心整理財務、聯繫及整理各種資料，更難得是理監事們皆能相互提供意見，讓所有業務的推動更盡善盡美。護理科系所校友會期待您的參與，因為您的參與就是我們最大的支持與肯定。

第八屆中山護理學院校友會理事長 黃麗華 敬上
e-mail: csha978@csh.org.tw

103 年新任理監事的話

系友會的參與，讓我們喚起青春的回憶，雖然包含酸甜苦辣，總是難以忘懷。希望大家多多聯絡，將自己的經歷與餘力貢獻出來，相互分享，因為施比受更有福。

常務理事 郭碧照

每個人出生都有他的身分證，宣告個人來到這美麗的世界，從此後每一個學習的階段及過程，也會為自己留下美麗的回憶，因為每個階段的母校就像陳述自己這一生走過的痕跡，我最後一個學習歷程就在中山，中山完成我的碩士學位，而工作也在中山，因此中山成為我人生的大部分，所以特別有感情，有機會擔任過系友會的會長，才發覺系友的感情聯繫非常重要，而這些工作必須靠一群熱心雞婆的校友們才能拉近彼此的距離，希望大家有空回母校看看，看看我們的成長及分享我們的榮耀，也為這曾經是我們學習歷程不可忘記的中山
----喝采。

理事 中山附醫護理部游顯妹

第九屆理事長及常務理監事選舉結果

理事長：黃麗華
常務理事：郭碧照、安妮。
理事名單：李淑杏、游顯妹、胡玉梅、
盧瑛琪、陳倩芳、胡書維。
常務監事：孫郁菁。
監事名單：李愛誠、鄧慶華。

理監事會議及會務報告

- 獎學金申辦事宜：每年6月辦理在學
- 學生獎學金申請作業。
- 新加入永久會員：102.11月袁素娟、張月芬、王瑋琦、蔡秋雪成為永久會員。
- 中山醫學大學護理科系所校友大會暨學術研討會，預11月份舉行。主題為國際交流經驗，主講人李淑杏主任。
- 會員組會員招募活動持續進行中。

- 恭賀郭碧照教授榮獲彰化女中 102 年傑出校友！
- 日本目白大學暑期見習規劃，報名日期：即日起至 103 年 4 月 30 日止，有意者請洽秘書林淑琴索取詳細資料。
- 恭賀碩士生學術優良表現——碩士課程護理核心概念修業成果公開發表於第四十屆國軍軍醫學術研討會——蔡慧潔、徐明儀、莊雅貴、吳瑞珍、王曉婷、董曉萍(2013 年, 12 月) • 效率之概念分析海報發表於第四十屆國軍軍醫學術研討會。
- 獎學金申辦事宜：每年 6 月辦理在學學生獎學金申請作業，金額：每名新台幣五千元整。每學年 3 名，由導師推薦以二、三年級為主，且學業與操行全學年需 80 分以上，未領取過其他獎學金，6/30 前填妥相關表格及繳交證件後提出申請



活動花絮



校友會餐敘

捐款芳名錄與新入會會員

1. 新入會永久會員：袁素娟、張月芬、王瑋琦、蔡秋雲
2. 新聘中山護理科/系/所校友會顧問：林娟如
3. 捐款：

102.11.10 曾淑梅獎學金 10,000 元

103.03.17 李淑杏校友會基金 8,000 元

誠摯地歡迎畢業校友加入我們的行列
招募會員專線 04-24739595 轉 21300 蔡淑美
電子郵件：csha714@csn.org.tw

系友會表格下載：中山醫學大學護理學系網站
[tp://con.csmu.edu.tw/front/bin/ptlist.phtml?Category=36](http://con.csmu.edu.tw/front/bin/ptlist.phtml?Category=36)

我的工作 是天使

校友：阮純茵

考取外地學校的護理系，是我父母的憂慮，首次離家不說，他們擔心勞心勞力的護理工作，乃是我這寵壞的霸氣嬌嬌女所不能負起的職務。然而，經歷「歹竹出好筍」學園生活四年的薰陶之後，我踏入職場，臨床工作一做二十年。現在轉換跑道當老師，把自己以及周遭親友的人生歷練，化做一篇篇的敘述，讓教室裡還沒睡著的學生，聽到別人的生命故事。

護理工作向來注重精細、精準、精確。任何一個小環節的錯誤，就是一個活生生的人被我們所害，錯誤的針藥與治療讓病人丟了性命，更使一個美好的家庭從此改變。工作當中每個人總是緊張忙碌，趕不完的例行工作、處理不完的醫囑、接不完的電話、呼喚鈴與新入院病患。當好不容易捱到中场休息吃一下便當，卻又被叫去協助接應術後送回來的患者。在這樣忙碌的節奏之下，我選擇盡量不要喝水，以免要去解小便耽誤工作，八小時的工作中唯一喝到的，就是搭配便當的小瓶酸奶，下班解的唯一一次尿液是深黃色帶有濃厚尿騷味的。如此的工作過了五年，我的腎臟就受損出現蛋白尿，醫師無解，只交代多喝水多休息，可是我正用自己年輕的生命以及健康來換取薪資，如何能夠按照醫囑來做呢？結果追蹤十五年都沒有改善，最後我採用自然療法調養身體，大量喝好水讓尿液維持淡黃色，才恢復腎臟的功能。我體會到，惟有健康快樂的人，才能發散能量讓周圍的人快樂，憂愁憤怒的人，會影響周邊同事親友跟著遭殃。

在忙碌緊湊的工作中，我們周遭的都是痛苦萬分的病患以及家屬，其實，醫療人員臉上的笑容，往往比一帖良藥來得更為舒緩人心。我們去餐廳吃飯、搭乘舟車飛機出門，都會遇到許多服務業的工作人員，當自己心情好的時候，迎面而來一朵燦爛的笑容，也許我沒有當下回應這個微笑，但是我的身體已經感受到熱力與溫暖，將舒服愉悅的感覺帶到我的心裡。

微笑，即便是訓練出來的制式化角度，做久了也會變成自己臉上的一部分。遭受痛苦折磨的患者以及家人，每次看到甜美溫暖的笑臉，都可以暫時忘記身上的病痛，這是我自己從許多家屬得來的回應。在死氣沉沉的病房裡面，我們就是把陽光和溫馨燭光送到每一位病患身旁的天使，也許你自認己不認為笑一笑能有什麼作用，其實，對於靜態臥床的苦悶病人而言，走動的護理人員就是他們的訪問天使，這天使每每次都帶來一朵燦爛光明的微笑花朵，沒有其它更讓人期待他們出現在我身旁。在忙碌當中仍然維持溫暖笑容，是護理人員之所以成為天使的原因。

身體健康、心情舒暢、工作認真的護理人員，是醫療機構最有價值的資產，也是所有主管最欣賞最珍視的人才，更是團體與家庭生活中大家最喜愛的人，如何把自己準備好，成為耐操耐勞又正向積極的微笑天使，就需要上班放電、下班充電。上班時團隊互助、學會同理心、體諒上下、不多嘴。下班好好安排屬於自己的時間，有充足的睡眠、均衡的營養、充分流汗、喝充足好水，清新的空氣與舒適放鬆的居住環境，優質的支持系統，還有廣泛而且正確的資訊來源。如果你休假睡了三天三夜都還是很累，就表示你爆肝了，身體被過度操勞還沒調整恢復，要睡到自然醒過來，才是養肝的第一步，學習傾聽身體告訴自己的訊息，很多不健康的初始狀況在細胞改變的時期，都可以挽回來，不是樣樣依賴病變後的紅色數值判讀與昂貴儀器檢測。

雖然目前我沒有站在臨床第一線，但是我努力學習，踏入自然養生以及身心靈療癒的領域，讓自己成為別人信賴而且願意向我諮詢的天使，因此，我做的工作，從醫療末端在加護單位搶救破敗衰竭器官、延長患者痛苦的子，轉變成醫療前端，增進健康預防疾病的部分了，這是導正因果的根本之道，還有很大的空間。希望學弟學妹們從事健康產業、燃燒自己、照顧別人之前，先會照顧自己、好好管理自己的健康。天生我才必有用，讓自己所學，能多方面發揮在家庭、社會上，照亮暗處、服務人群。

阮純茵，護理系 1984 年畢業，曾任台北榮總護士、成大醫院 MICU、CCU、RICU、BC、RCC 護理長，安蒂恩庭生物科技經銷，現任康寧大學保健美容學系專技助理教授