



2020年12月號

理事長的話：

各位親愛的校友們，大家好！

很榮幸有大家的支持，續任為校友會第五屆理事長，首先要向第四屆監事長、理監事們表達謝意，感謝各位理監事無私的付出校友會才能持續運作服務校友。



這三年來得到大家的肯定才能連任，很榮幸邀請到校友會會務諮商的師長前校長林壽惠女士繼續擔任校友會顧問，和新任理監事們一起努力經營校友會這個平台，為校友會盡一份心力。任期間為推動校友會運作，提出許多建議也獲得支持，包括促進校友會與母校間的交流、廣納會員擴大校友會能見度、增辦校友聯誼會增進校友情誼、導入科技管理系統等，為校友會帶來更好的效益，相信在與新任理監事們共同推動校友會會務，校友會將更加持續壯大發揮影響力。

校友會有多元的會務活動來維繫學校、校友與在校生，每季在學校網頁的校友會平台發布電子報，內容包含學校與校友會的最新消息、校友人物專訪、及海內外校友的動態，也很歡迎各位校友投稿分享。寶鈿教育基金的申請是當初朱寶鈿故校長捐出她大部分的遺產，要幫助學弟妹的美意，補助項目分為圓夢協助、急難救助及濟困協助。清明節固定上山為夏德貞故校長、徐藹諸故校長、朱寶鈿故校長及沈蓉故校長舉行追思儀式，感念他們為學校奉獻一生。畢業典禮頒發獎學金給優秀的畢業生，每年舉辦兩次校友聯誼會，校慶當天舉辦校友會會員大會，透過校友會Line群組關懷、分享及協助校友們。

感謝所有會員的付出及參與，讓校友會更加充實及茁壯，校友會也會不斷與時俱進帶給校友們更多的資訊與協助，更希望您的參與讓校友會發揮影響力，串連校友情誼，讓校友開啟對校友會的信任與新價值。

祝大家迎向2021年“新年快樂”方芳敬上

第五屆第一次校友會員大會暨第五屆理監事選舉

第五屆第一次校友會員大會暨第五屆理監事選舉於2020年10月24日舉行，在第四屆理監事協助下順利選出新任理事長及理監事為校友會未來三年開啟新氣象，感謝第四屆理監事們無私的付出，校友會才能持續壯大。

本次校友會將近有百位校友回來共襄盛舉，許久未見面的師長、學長姐及學弟妹都歡聚一堂，談論著在校時的回憶及近況並開心合照，活動在歡樂的氣氛中落幕，期待明年的校友大會有更多的校友出席這難得的盛會！



第五屆理監事選舉選務進行



校友們回校參與會員大會(右一)起徐曼瑩校友、林壽惠前校長、葉文英校友、傅綢妹校友。



109年本校傑出校友參與校友會會員大會

校友會第五屆理監事當選名單



第五屆理監事合影

理事長	方 芳
常務理事	陳淑娟、薛正中、王志雲、李文貞
理 事	劉金榜、戴宏達、李時雨、瞿蕙娟、林淑惠、邱柏豪、侯美矜
	鍾玉娟、蔡榮美、鄒怡真、吳佳珊、何 璇、葉文英、吳淑靜
	薛惠珍、連世雄
候補理事	呂翠萍、李玉霞、張競尹、吳宛庭、陳綠蓉
常務監事	傅 玲
監 事	陳美麗、高千惠、許美月、翁新惠、何雪華、郭素珍
候補監事	鄧秀琴

國北護73週年校慶花絮

國立臺北護理健康大學73週年校慶活動2020年10月24日於石牌校區舉行，全校師生、貴賓、校友等共同歡慶北護生日，當日於明倫館舉行開幕大會，接著展開熱鬧繽紛充滿活力的校慶活動。



謝楠楨校長(第一排右三)與貴賓、校友及教職員合影。

本年度傑出校友獲獎人與謝校長合影

活力滿滿同學及教職員參與校慶各項活動

恭賀2020年本校傑出校友當選名單

姓 名	畢業系所	現職
方 芳	中西醫結合護理研究所碩士	吉甲科技股份有限公司 董事長
王志雲	嬰幼兒保育系研究所	慶華文具圖書股份有限公司董事長
陳麗雪	護理系	淡水馬偕紀念醫院護理部督導
林春米	護理系	為恭醫療財團法人為恭紀念醫院護理部主任
陳雅惠	護理系	台中榮民總醫院護理部督導長
陳淑芬	護理助產系	臺北榮民總醫院護理部護理副主任
劉玟宜	護理科	本校教授暨護理學院院長
陳淑娟	護理研究所	臺南市政府衛生局疾管科課長
邱柏豪	運動保健所	台灣方塊踏步協會理事
陳曉萍	資訊管理系	臺大醫院護理部護理長
周矢綾	長期照護研究所	寬福護理之家院長
陳淑齡	省立護專	弘光科技大學護理學院特聘教授兼院長

我們這一班專輯【三】

王志雲校友/嬰幼兒保育系所

/研究所碩士

現職：華泰教育機構/負責人



王志雲校友(第一排左二)

人生際遇真是奇妙，常常就在路口轉折處讓你多了份選擇，選擇後的旅途上遇見更多的人、更多的事與更多的風景，讓生命增添元素，更感酸甜。

民國八十九年年中，我正擔任華民托兒所所長，陽琪老師為了學生實習的事來所探視了好幾回，在一次偶談的機會中說，北護嬰幼兒保育系即將開辦碩士班，歡迎你來報名！就這樣，四十五歲久未聞書香的我，開心地成了北護的一員。

國北護嬰幼兒保育所第一屆共招收了十一位同學，就屬我是中年，不僅是中年，更是大叔呢！我們同學中，除了我與慧娟在園所中服務外，大學部分業一二年入學的有靖雯、亘翎(毓瑩)、秋絹、吟馨、期璟、彥君六位，在高級職校擔任教師的有倩瑜、素貞、秀玲三位，其中倩瑜與素貞每次上課，清晨就開車由新竹北上，秀鈴則由桃園楊梅開車前來，求學之路特別辛苦。



第一排由左至右張素貞、廖春金老師、楊金寶老師、陽琪老師、楊曉苓老師、黃倩儀老師、吳蘭若老師、魏亘翎。第二排由左至右溫秀鈴、黃靖雯、胡倩瑜、林彥君、梁秋絹、黃期璟、杜慧娟、王志雲

而我們第一屆的倩儀老師、春金老師、慧瑩老師、蘭若老師、曉苓老師、巧芸老師、滿玲老師更是武林高手，把每個學門舞得虎虎生風，課業緊湊，作業繁多，我算是半工半讀，記得那段時間總是在找時間念書，熬夜拼作業，也曾想過這些老師真的是第一次教研究所嗎？這麼會操學生！記得有一次，倩儀老師發下大量發展心理學依附關係的原文資料，要求下週課堂上交一定量的報告，我這位老學生竟代表大家去討價還

價，當然沒有做成買賣，反被老師瞪了一眼，但我們這群藝高人膽大的學生，竟也都看完了資料、交出了報告。還有春金老師的比較幼教，老師在課堂上柔聲細語中問的問題總有機鋒，真的不可隨意應對。慧瑩老師的幼托行政、蘭若老師的教育哲學、曉苓老師的課程模式、巧芸老師的社會學、滿玲老師的統計學，也都是處處有珍寶，段段有啟發。

其實，同學們皆為學業中的翹楚，思路清晰，辯才無礙，課堂上總是有許多驚奇。大夥們想到課堂上恐有議題爭辯，深怕言不及意，無不努力備課。書讀了，準備好了，雖連日熬夜，也精神奕奕的成竹在胸，侃侃而談。如書未讀完，準備不足，則隱教室一隅，垂頭喪氣，希望別被點名答問。有陣子，我們在上蘭若老師的教育哲學，講到哲學家哈伯瑪斯，那陣子又是批判理論、又是教育社會學，又是後現代，同學個個都成了哲學家，走路時幾乎都要撞牆了，現在回想起那段日子不覺莞爾一笑。當然，那時總想我們是第一屆要好好對外表現，亘翎跟我兩人初生之犢的申請了香港教育論文發表的年會，竟獲通過，兩人還真的跑到香港去發表，算是人生特別的經歷。隔年，所裡舉辦「第一屆全國托教論壇」，大夥又磨刀霍霍的跟外校比拼了一場。回想起來，那時我們似乎總想當戰士，總想要戰場，真的很有意思。

因為年紀的關係，初開學，走在迴廊，中年學生的我略顯生澀，有點不好意思跟學生們對焦！怕他們以為老師來了，或者想這人是誰？而我班上的同學，大概早就接受了我這號人物了，除了課業，論今說古、人生規劃，幾乎跟我是無所不談，完全跟一般同齡的同學沒兩樣。記得有回段老師領軍帶我們到臺中參訪機構，參訪完我跟靖雯幾位到五權西四街找餐廳聚餐，那光景似乎我又回到大學生的生活一般，最愛活蹦亂跳找食肆、談生活、論未來！

我們這一班畢業已經十七個年頭了，每位同學都精確的看準自己的角色在社會上發揮，大多在幼教專業領域或在院校任職，其中有三位同學繼續學業取得博士學位，當然也更多已為人妻為人母了，而我呢？則也多了五位孫子，當了幸福的外公。說來或許不信，大家雖然都忙工作、忙家庭，但我們這一班很早就有了一個LINE的群組，平日大家忙著，未必狂貼圖文，其實大家心照不宣，我們都在那兒。有同學會的時候，大家夫伴子隨的前來，還是那樣，我們見面時還是無所不談。

時光總是如流水般奔逝，生活也總有高潮與跌宕，但那些特別讓我們註記的好人與好事，總讓我們回想起來有著蜜水般的甜味。兩年，我們生命中有許多的兩年，但有溫度、有感情的兩年在生命裡就有特別的意義了，親愛的同學們，你們說呢！



左排前至後：梁秋絹、林彥君、黃靖雯、溫秀鈴、林彥鈞夫婦與其子。
右排前至後：魏亘翎、王志雲、杜慧娟、賴美玫（賴君與黃靜雯大學同班畢業，教育學博士，是我們班上招兵買馬來的一員悍將，我們同學會，必有她）



第一排由左至右：杜慧娟、魏亘翎、林彥君、黃靖雯、梁秋絹、溫秀鈴、賴美玫
第二排由左至右：王志雲、林彥君家兒子

我們這一班

胡倩瑜校友，2016年傑出校友

嬰幼兒保育研究所碩士/2003年畢

現職: 新生醫護管理專科學校幼兒保育科/助理教授兼主任



民國90年我剛升格為母親的角色，因著任教的高職即將改制為專校，校方鼓勵教師在職進修，適逢嬰幼兒保育系第一屆招收研究生，當時抱著強裸中兒子，我在夜裡苦讀，終於如願成為北護的一員。由於是第一屆，師長對我們呵護有加，同學們來自各行各業臥虎藏龍，每週二日的進修充電是最期待的日程。

回憶求學時的趣事，10人圓桌會，教授的提問就像玩接球遊戲，時間久了有默契的同儕已經能用眼神交流，理解誰應該來接球。教授們除了教我們嬰幼兒教保專業知能，也帶我們閱歷世界的幼教趨勢，這對從事技職幼保教育的我，提供了最新的教材典範。

碩班兩年的媽媽老師、媽媽學生，我十分珍惜擁有一群生活和學習的好夥伴，時常課餘相約做報告，也相約吃美食並體驗人生。北護的教授們更像是我們的大姐姐，時至今日幼教人相聚的場合，看見師長仍然習慣來個大擁抱與相互關懷。感謝生命中倩瑜的學海在北護與一群溫暖的人結緣並續緣。

我們這一班

嬰幼兒保育系所～梁秋緬校友



猶記當時，每週六上滿玲老師量化研究統計分析的課，每次老師總會出一道題目，大家必須在一定的時間內完成電腦量化分析的操作，弄得大家總是人仰馬翻、戰戰兢兢的。但當正式寫論文後，才知道因為如此，激發我論文量化統計的順利達成。記得當時這課雖然是安排在忙碌的週末，但大家總會想辦法挪時間偷閒來個午餐的約會。滿玲老師，謝謝妳。

今年全世界碰上棘手的新型冠狀病毒肺炎疫情，回想17年前求學的那段日子，恰逢SARS疫情正肆虐，同學們彼此互相加油打氣，並為台灣祈福，大家平安度過那嚴峻的時刻，回憶起這些更是點點滴滴在心頭。



同學們開心聚餐並合影



人物專訪

許玉雲校友/護理助產科/五專1985年畢

現職：國立成功大學護理學系/教授

蒲公英的人生～護專學習記憶

今年2020的11月28日，我與護專的20位同學在台北一起舉行護專40週年同學會，40週年來自於我們1980年進入護專五專部。我們有幸成為同學，一起接受護理教育的啟蒙，一起成為護專人，一起於1985年畢業，成為護理人。過去40年人生，我就像那蒲公英一樣，隨著時光的風，飄向不同地方，在那裡落地、適應、成長…



念護理的初衷？

為什麼選擇就讀護專？當時1980年代時空背景下，學生升學並沒有甚麼志向與性向規畫，很多人完全就是聯考分數和家庭經濟因素考量下選擇學校。我來自金門，1980年六月，我與國中同學一起由金門搭船到高雄，然後轉搭火車到台北考試唸書，到台北念書是我們當時離島孩子的一種盼望。到台北後，借住在姑姑家，她家靠近西門町，當時考前三週大家都在做考前衝刺，我是天天逛西門町，所以可想而知，高中聯招沒考好，考上第三志願景美女中，心想，家裡應該不會讓我留在台北念高中，後來五專登記上省立護專（1981改為台北護專），就說服家裡讓我留在台北念書，一來北護有宿舍，讓父母安心；二來專科畢業後，可立即就業賺錢分擔家計，當時班上很多同學都抱著這樣理念選擇念北護。老實說，剛入學前二個月，我有點適應不良，課業突然放鬆沒人管，班上唸書氣氛不高，每天都不知道要做甚麼，再加上思鄉，有一天我寫信給父親，提及不想念了，想轉回家鄉念普通高中，父親回信說，如果此時轉學，可能銜接課程有問題，勸我留下來完成護專學業，等畢業後再作打算。

護理教育啟蒙，自我學習能力

接受父親建議後，我就留下來完成護專學業，五年學習生活很平順，除了實習生活感到辛苦。護理課室學習，對我來說並不困難，記得專二修生理學，初覺那本薄薄生理學課本內容太簡單，無法滿足我的求知慾，就自己

跑去買一本校內三專使用的生理學教科書(還記得作者是周德程教授)，後來我真發揮自學能力，一學期把這本書K完了，奠定了良好的生理學基礎；記得後來去考台大護理研究所，我的生理學考最高分，獲得入學獎學金。

念書雖是班上學霸級，但是實習對我來說就是苦難，學生時代個性內向害羞，不善和陌生人講話，實習時與家屬和病人的溝通都是壓力。因為這個經驗，現在我很能理解內向學生溝通上的困難，所以在臨床帶實習時，都盡可能的協助學生如何與病患家屬建立人際關係。

實習點滴在心頭，每一腳印都踏實

專三開始基本護理學、產科和嬰兒室實習，當時實習單位都在隔壁附設婦幼中心，還記得產房實習第一次接生時的興奮，但看到會陰傷口時血淋淋的景象，差點昏倒，幸好有學姐及時救援；嬰兒室的實習，每天幫嬰兒洗澡與餵奶的快樂時光，當時出生率很高，也沒有實施母嬰同室，所以一整天嬰兒室實習下來，下班後還常幻聽到嬰兒的哭聲。



專二校慶全班合影(後排左八)沈蓉故校長、
(左五)許玉雲校友。

專四後實習開始很辛苦，內外科實習單位都遠在林口長庚，台北冬天濕冷，當時我們穿著單薄藍白條實習裙，罩著綠色外套校服，清晨5:30就由內江街宿舍走到中華路，搭公車到台北長庚、再轉搭交通車，就這樣一路又冷又餓到林口長庚，緊接著與同學到醫院餐廳吃熱熱豆漿和稀飯早餐，然而我們竟開心起來隨後展開每天

戰鬥實習生活。當時學生生活都如此單純，實習前一碗熱食，實習後車上同學聊天，就讓我們感到滿足。

印象中北護老師帶實習都很認真盡責，當學生最擔心遇到魔鬼級老師，每次聽到同學繪聲繪影描繪實習恐怖經驗，足足會讓我失眠多天。幸好我遇到實習老師都很好，例如基護劉雪娥老師給我很大自由度學習護理，李時雨老師在護理過程邏輯訓練、陳美玉老師在內外科實習時給我護理通溝上指導，郭素珍老師活潑帶實習方式，至今讓我印象深刻。

多元的學習背景，豐富了視野

當時五專部只招收忠、禮兩班，每班約50人。我就讀禮班，禮班的成員組成通常很多元，除了聯招進來的學生，還有離島保送生、體育保送生、僑生。在我們年班之前，五專和三專部只有少數僑生就讀。然而，不知何故，當年我們班就來了一半僑生，約25位，無獨有偶，下屆五專部，竟多了一班的僑生專班。僑生們來自東南亞，例如緬甸、泰國、越南、寮國、馬來西亞、汶萊，我第一次體驗穿沙龍，聽同學分享滇緬異域的故事，以及嘗試各種不同東南亞國

家的辣食物；此外，班上包括我共有五位來自金馬離島前線的同學，台灣本島同學對於來自前線我們是很好奇的（1992前，金馬尚未解嚴，故稱為前線），常以為我們是在防空洞地底下成長的。何其有幸，因著這麼多元的背景，讓我學生時代的班際活動和住宿生活多采多姿。

當時每一學期全班在導師陪伴下都有出遊活動，專一到專五的導師，包括鄭瑞玲、楊碩夫、裴魁華、高淑卿、金春華老師都陪我們走遍台北市附近名勝古蹟，師生感情非常融洽，非常懷念當時班遊時光，不僅讓我們青春有了註記，也讓班上同學感情更加濃厚。多元的同學背景和住宿生活豐富了我的視野和生命，其實也默默的培育我現在所謂的國際力，往後到那裏都能適應。我多次參與國際醫療服務和國際招生，最遠到非洲，目前也擔任成大醫學院國際事務組組長和護理學系國際事務主委，同行的同事很驚艷我對東南亞民俗風情熟悉度與異地適應力，我說這多賜過去在護專與僑生同學互動經驗。

規劃自己的人生，進修之路

專四暑假我就決定繼續升學，家人也支持，當時插大可以直接升大三。很順利的考上高醫，到南部求學，大學生活真的比專科時代自由，我當時去補修很多基礎醫學科目，奠定穩固的基礎醫學底子。



2020年11月五五禮四十週年同學會合影。(右二起)許玉雲校友、邵昇蕊校友、余教官。

大學第四年，我開始規劃畢業先工作2-3年再後進修計畫，然而進修計畫一度經濟壓力讓我很遲疑，當時父親經商失敗，底下有四位弟妹要念書，身為老二的我直覺我需要賺錢以幫忙父母維持家計。考前一天，我還在猶豫該不該去念研究所。很幸運考上台大護理研究所，因著生理學考最高分，獲得入學獎學金。然而，此時，遇上念書第一個壓力-英文底子不好。每次上課都要念一堆英文文獻，早期沒有翻譯機，都是靠著字典一字一字查閱，然後寫成報告。第一學期我真的很想休學，覺得自己可能念不下去了，幸而，後來，就靠著意志力和同儕之間彼此支持渡過難關。在台大研究所的日子，我立志往學術之路前進。

出國毅力的考驗、飲水思源頭

1998年外子申請到出國進修獎學金，所以我將高雄醫學院（現為高雄醫學大學）教職辭掉，出國準備當全職家庭主婦。沒想到，在異鄉過完第一個冬天後，興起回到學校念書意念。趁著在托福和GRE成績還沒過期，我寄出申請資料

到匹茲堡大學護理學院申請博士學位，很快收到面試通知單，不知道那來的勇氣，我一個人前往面試，用不很流利英文與五位教授面談，他們很爽快決定錄取我，但有一要求，就是我要先進英文先修班，唉！英文真是夢魘，但為了克服這夢魘，我當時額外修了一整年的英文寫作課，雖然辛苦，但對於後來論文寫作助益很多。

念博士班時，我已經是兩個孩子的媽媽，對我而言是時間管理、體力、和經濟壓力的考驗。最初忍痛暫時先把老二送回台灣給母親帶，一直到博士第三年，我將老二也接來美國，一家人終於可以團圓。當時兩位孩子還小需要照顧，除做家事，我又要去當研究助理以抵免學費，常覺讀書時間不夠用，熬夜趕報告或清晨四點起床準備功課，常是我的家常便飯，有時竟然累到工作結束後，就倒在系館沙發睡著了。還好，此時外子修課比較少，可以分擔一點家務和接送孩子上下課。很感恩的是讀博士班最後二年，匹茲堡大學除提供我當研究助理外，又持續給我二年研究論文獎學金，讓我順利完成博士論文；飲水思源頭，目前能力有餘，不定期捐款回饋匹大。

身為北護人的驕傲

印象中的北護人是實做、肯做、耐力夠。當年我們班上同學畢業後大部份到台北榮總工作，我由高醫畢業後，也曾到台北榮總工作二年。我們這屆同學在不同崗位上的發光發熱，部分同學與先生經商有成，有擔任醫院管理之職，也有堅守基層護理工作到如今，還有同學做到醫學中心護理部副主任。

完成博士學位後，我於2004年返國在成功大學護理學系任教。一路由助理教授、副教授、到教授，因學術之路起步較晚，前四年適應的確辛苦，但把它當作是人生淬鍊，幸好一路總有貴人相助，讓我有倒吃甘蔗的喜悅。2016年我拿到美國Fulbright獎學金，再度回到美國進修8個月，此趟獨自前往美國再進修，無壓力下進修做研究，真是一種福份。2018年，我被選為第五屆臺灣護理教育學會理事長，理事長一職帶給從沒行政經驗的我很多挑戰，但也開拓我對「利他」主義的實踐。

再連結

專科畢業至今35年，35年時光在彼身刻畫歲月痕跡，不知不覺由少女、成人、中年，慢慢走向安身立命之年。雖然，歲月催人老，但護專期間培育的專業和環境適應力，與建置友誼如今還長存。自護專畢業後，很少再回母校，除了1988年曾回去擔任短暫擔任一年助教。可能我一直在南部工作，也有可能是人事已非，對於升格為國北護的母校一直有點距離感。很感謝校友會這次邀稿，讓我在撰稿過程中，思緒再回到過去那段單純、恬靜美好的護專學習歲月，真的是往事並不如煙。

人物專訪

林春米校友，2020年傑出校友

護理系所/五專70畢

現職：為恭醫療財團法人為恭紀念醫院/護理部主任



民國65年，一位苗栗農村的小女孩，懷著對台北的憧憬，想像著會看到一群穿著白色制服的「護士」在校園穿梭而來到了當時在內江街的「省立護專」。開學後，赫然發現~要成為一位護士，竟然要讀這麼多書；隨著年級越高，也越能深刻體認要成為優秀的護理人員著實需要下一番功夫。母校以治學嚴謹著稱，據悉過去北部某醫學中心只任用三所學校的畢業生，母校即為其中一所，可見母校受肯定之程度。

在母校求學過程令我印象深刻的事件

母校老師不只課室教學認真，帶領護理臨床實習更是一絲不苟。在病房實習時，每天要寫「care plan」及「time schedule」。一早到病房，老師會先與護生討論其對病人的照護計畫；如果護生沒有完成「care plan」，老師就會說「妳今天沒有準備好，那就不要去接觸病人了」。每一天的實習結束前，老師會召集護生開檢討會，每位護生要自我剖析，主動檢討自己的表現，藉由這種方式達到互相警惕及見賢思齊的目的。

母校教育我們要與病人維持治療性的人際關係，同時要先收集病人資料，確定病人真正的問題，才能擬訂適切的護理計畫及護理措施。記得在產科病房實習時，每位學生要完成一篇「溝通實錄」，要逐句分析護生為什麼會以這句話向病人提問？病人又為何會如此回答？藉此訓練護生的觀察力及收集資料的能力。由於實習是一極具壓力的學習情境，某次在外科病房實習時，就想到其他單位去消磨時間，遂派代表向實習指導教師提議「我們可不可以下午去供應室看一看？」原以為老師會稱讚我們這麼好學，結果老師說「好，要去供應室看一看，妳們的參訪計畫是什麼？」，我們啞口無言，自然也就去不成供應室了。我們就是在這麼嚴謹的模式之下訓練出來的，這種嚴肅認真的教學態度也造就了母校學生與眾不同的價值。

在繁重的課業之外，母校也很重視學生的體能訓練。母校的排球比賽是五專一至五年級全體混合比賽。我們班正巧包括我在內有數位就讀國中時是排球隊員，自然地組成一支精實的隊伍。一年級初試身手，竟然就把二至五年級全班級都打敗了，而且當時五年級的那班大學姐是從一年級到四年級都是第一名的衛冕者；從此我們班就一路打到五年級，年年都得冠軍。那五年期間，每當我們班出賽時，在內江街校區小小的操場四周、校舍二樓中庭及各樓教室窗口、宿舍各樓層中廊及寢室窗邊，無不擠滿了觀戰的學生，真可謂盛況空前！時至今日，每當憶及，還頗有幾分得意！

職涯中最重要的經歷與挑戰

本人所服務的為恭醫療財團法人為恭紀念醫院(前身是礦工醫院頭份分院)於民國73年9月成立，民國78年9月啟用仁愛院區，又於民國82年4月東興院區精

神醫療中心正式營運，再於民國87年8月啟用信義院區。綜合前述，隨著醫院規模快速擴展，護理作業既要跟上醫院業務發展的廣度及深度，又恰逢「護士荒」的窘境；那些年，除了護理人員招募與留任的艱難任務之外，還要兼顧教育訓練及護理品質，其考驗護理管理者靈活運用資源的嚴峻程度不言而喻。



林春米主任(左五)與同事合影

民國83年~89年擔任苗栗縣護理師護士公會第六屆及第七屆理事長，同時在民國89年~94年在職進修二技及研究所；因此，其中數年我的角色多元，要兼顧家庭、工作、公會及學業。每當我覺得很累而想要休息的時候，我就想到一句勵志的話「我們的敵人(假想敵)還沒睡覺」，遂隨即打起精神繼續奮鬥；而當我想要放棄的時候，我也會反問自己「別人可以，我為什麼不行？」，正因為如此鞭策自己，方能挹注更多的能量，快速累積自己的實力。

對學弟妹的建言

尊重你身邊的每一個人

毋庸置疑，「護理師」是醫院非常寶貴的資產，我所帶領的護理領導團隊與我的基層護理姐妹都維持良好的合作關係。現在有很方便的網路通訊，在同仁的FB適時回應或按讚，利用LINE給予問候及關心，都可以傳遞溫暖、拉近距離。護理人員之外，輔助人員「病房助理」也同等重要；在醫院內，我常跟他們說「你們非常重要！如果沒有你們，護理人員是很難順利進行工作的。」以如此的理念與同仁共事，當我到護理站巡視時，我的護理姐妹會主動的抱抱我；我的病房助理夥伴領了「COVID-19防疫津貼」，會主動請我們喝飲料，即使我們一再婉拒，他們仍堅持以飲料表達謝意。

經營時間，成為高效的人

世界上最公平的事就是每人一天都只有24小時，不論再怎麼努力，都無法改變這個既定事實。我從年輕時候就把「時間的價值大過於任何貨幣的價值」這句話奉為圭臬，尤其身為護理主管，每天總有開不完的會，還有各種廣泛的管理工作與待辦事項等著處理與應對，唯有充分把握時間，才能在醫院運作中扮演重要的「樞紐」角色。我通常在下班前即擬好次日的工作計畫，列出優先順序，俾在次日有效地展開工作。舉凡時間管理的方法「SMART原則」、「80/20定律(柏拉圖定律)」、「ABC管理法」及「黃金時段原理」...等，都是我身體力行的準則。我也會考慮到不確定性，在不忙碌的時候，把常規性要做的先解決。由於重視經營時間，我的任務幾乎都可以在期限內完成，也能作我自己時間的主人。

不要自我設限，要勇於多方嘗試，努力再努力

從沒想過自己可以主持忘年會，截至今日，我是全院唯一有4次主持全院忘年會經驗的員工，如果沒有勇於接受挑戰的第1次，怎知自己的潛力，更遑論後續第2~4次的主持機會。每一次主持活動前，我都做好萬全的準備，因此，任務都能順利完成且深獲好評。主辦單位曾說「基本上，找春米主持，這個

活動就已搞定9成了」。

某一年，主持醫院的癌症治療中心啟用典禮，其中有一個時段是要請醫院罹癌同仁分享其治療的心路歷程。主辦單位說：「春米姊，如果當天您可以讓活動現場的來賓掉眼淚，那您就成功了！」我心裡想，那何其難呀！何況我一向不喜歡矯情的催淚方式。到了活動當天「罹癌員工分享」的時段，我簡短的引言之後，請第一位同仁上台時，已見台下有人拭淚；當第二位同仁分享完，台下一半以上的人莫不哽咽或潸然淚下。我認為是由於活動前我分別與二位同仁懇談過，已了解其罹病及治療的歷程，因此，在簡短的介紹詞當中已深切道出當事人內心的無助、掙扎與痛苦，進而可以引起在場來賓的共鳴。

在醫院服務的部門，除了護理部門，我擔任過病歷管理課課長、管理中心高級專員(兼專科護理師的主管)、生理檢查室主任、人力資源處處長，每一階段的任務迥異，初期絕對需要歷經摸索的階段，每每用心投入後的工作績效都得到長官的肯定及部屬的信賴，同時也讓自己收穫滿滿。這些經歷也得以讓我在民國105年11月重新回到護理部主任職位，領導部門運作時，帶來很大的助益。

未來願景

回顧自己過去數十年，看似無心插柳，實則凡事戮力以赴。俗話說「機會是給準備好的人」，我也一直以某大師的名言「熬得過去，就是出眾；熬不過去，就是出局。」砥礪自己。一路走來，跌跌撞撞，幸運的是生命當中總適時有貴人出現，對於人生過程幫助過、陪伴過我的人，我都心存感激！未來，我期許自己：



林春米主任(右一)獲頒109年傑出校友(左一)
謝楠楨校長

培養職場接班人

我認為好的管理者要具備教育部屬的能力，從優秀的球員使其轉變為傑出的教練。我期望提升臨床護理照護品質與效能，更企盼加強護理部全體護理主管的領導及管理能力；同時，個人已年屆花甲，故「培養護理部主任接班人」也列為重要任務。做中學是接班人育成最佳法則，我正藉由日常的任務，逐步將信任及管理權力交接，以建立接班者的信心及權威，期能順利世代交替，也讓護理部門有再進化的契機。

培育護理人才

「傳承護理精神」是我的使命！「發揚母校優良校風」培育具備專業與服務熱忱之護理人才，並鼓勵就讀護理科系之學生於畢業後留在護理專業領域，以守護社會大眾的健康是我的目標。在護理學校授課時，我總是盡我所知、所能教導學生，我也常以護理前輩說過的話「如果我們不能成為同事，也希望我們是同業」勉勵學生，希望她們堅守護理崗位，能夠成為有溫度的護理師。

人物專訪

周矢綾校友，2020年傑出校友

長期照護系所/研究所畢

現職：寬福護理之家/院長



我於民國86年於中壢市創辦慈園養護中心，為配合老人福利法之老人福利機構設置標準落日條款，於89年9月28日將養護中心搬遷至桃園市中正路並成立寬福護理之家(40床)，以自己在醫院多年的臨床經驗嘗試經營護理之家，經營期間不斷努力學習管理以提高機構品質，爭取評鑑優異成績。

經營同時體驗到不能只守在護理之家內部，應該要走入社區提供服務，因此於94年參加桃園市政府社會局舉辦的居家服務委辦評選，即使入選後前兩年的業務是虧損經營，還是堅持自己選擇走入社區服務這條路是對的，並且每年開始輔導失業人口開辦參加照顧服務員訓練。

民國99年購置一廠房再次搬遷，擴充至46床，開始有獨立建築物的護理之家、停車場、花園、涼亭與魚池，持續維持高品質的服務，一路從長期照護1.0延伸服務至2.0。

在長期照護2.0計畫中，不斷拓展業務，多元發展，目前服務項目有A單位、機構喘息、居家喘息、沐浴車、家庭照顧者關懷據點及照顧實務指導員等，另外還有一處日間照顧中心籌設中。由於堅持對長照個案提供高品質的各項服務，從成立以來護理之家、居家服務以及社區整體照顧模式A單位個案管理業務，一直被中央及地方主管評鑑為優等的單位，也因為護理之家優異表現，於民國99年受行政院衛生署照護司聘為護理之家評鑑委員，期間本人接觸很多護理之家同業，向優秀的機構學習，也幫助很多護理之家在品質上的提升。

為了持續讓自己不斷成長，才能創造出更高品質的長期照護，雖然已經走出校園很多年，年紀也漸長了，還是一邊工作一邊考進本校長照所，不僅提升自己專業度，也努力完成人生中重要生涯規劃。

因為在專業領域被認同的表現，於2013年被全國護理之家同業選舉為台灣護理之家協會第四屆理事長，並連任一屆共擔任6年，帶著護理之家同業走過長期照顧服務法母法及相關13個子法。擔任理事長期間並獲衛福部邀請擔任一般護理之家專家及機構設置審查委員，這職務對我來說是一大挑戰，整整四年，本人約計審查超過百家的護理之家及日間照顧中心設置計畫，應該是看過最多建築物平面圖的機構負責人。以上種種經驗，在母校要我做經驗分享時，我都

會義不容辭回來，希望帶給學弟妹更多訊息，長庚科技大學也邀請擔任業界講師，傳授分享經營上的創新與理念。

職涯中最重要的經歷與挑戰

以下是我參與過的研究計畫：

(一)106年照顧服務員訓練數位化課程製作勞務採購案/主持人

(二)107年度「護理機構實證應用之臨床照護及指導培訓計畫」協同主持人

(三)107年科研計畫-推廣長期照護機構手部衛生計畫/協同主持人(2018-2020年)

其中照顧服務員訓練數位化課程製作是我一個重要經歷，至今成果更是讓自己驕傲，目前觀看人數已達12萬人閱覽。尤其拍攝了40支實作課程與照護技術，我想百年後自己已經消失，但影片還可能留給世人觀看，是我的榮耀。

護理機構實證應用之臨床照護及指導培訓計畫，不只是被聘為計畫協同主持人，十個實證主題擔任其中一個主題：「護理機構個案鼻胃管與導尿管的置放評估與衛教方案指引」的主責教練，蒐集很多實證資料庫文獻以完成方案指引、教案及技術影片，指引中二大突破點是指出鼻胃管不建議以打入空氣聽診腹部來確認位置，應該使用ph試紙測反抽物判定為胃酸來確認位置；另外建議導尿管置放前應該以肥皂清洗外陰部，不得用殺菌劑消毒來取代；並拍攝相關技術操作影片加強說明。



周矢綾校友捐贈氣相層析質譜儀與桃園市消防局獲桃園市長鄭文燦頒發獎狀

理念及未來願景

因為長期照護的事業發展，一方面想回饋社會，一方面更想走入社區，從民國94年開始加入民間福利團體，尤其是國際獅子會，是全世界最大的公益社團。

本人於民國103年至104年擔任辰威獅子會的會長，完成多項任務，今年獲國際獅子會300G2區總監遴選擔任財務長一職，期間辦理多項社會服務，關懷弱勢個案、參與捐贈車輛如復康巴士、捐血車、沐浴車、辦理糖尿病防治計畫，清寒勤學獎助學金表揚、和平海報等等。

其中糖尿病防治計畫本區是全台首次在國際總會通過補助且執行完成目標。未來，我會參加桃園區國際獅子會300B5區總監選舉，期望自己能帶領中小企業菁英4千多位獅友，如同我們的八大信條之一扶弱濟困，關懷疾苦，人溺己溺，樂於助人，完成更多年度創新社會服務。

人物專訪

邱柏豪校友，2020傑出校友

運動保健系所/研究所98畢

現職：菲特邦健康管理顧問有限公司/執行長



距離畢業已滿11個年頭，回想當時要報名的那一刻，心中充滿了對自己的質疑，一個對學術或研究毫無底子的體育系畢業生，怎麼可能有機會奢望進入碩班門檻。當時還是求職於運動產業基層的我，一直猶豫如果自己有機會要往甚麼方向走，當獲知考上，自己非常開心也同時告訴父母親分享喜悅！這當中無論學習過程或是有緣份認識各師長和同學，都是比我在大學時候更想像不到的不同體驗！

其實心中最感謝的一件事，也是深深影響到我的成績！就是我在最後一刻更改論文題目-【從量性變質性，從運動心理到經營管理】。老師最後鼓勵我也陪伴著我這最艱難的時刻，讓我真正了解自己要的是甚麼！也很感謝曾指導我的教授與老師們，讓我看到自己的不足與想要的是甚麼，也覺得學校的學術資源亦是讓我意想不到的更多元與效率！我很開心能在這北護大大家庭環境中學習與成長！

期盼未來自己在事業發展上能一直盡己之力回饋母校並且讓母校更有優勢與專業！

求學時段最難忘的回憶

記得在碩一課程學習時，有兩門課程是我一直較排斥並且不在行的。一個是論文撰寫訓練-APA；一個是數據評估與分析。對於小時大半時間都在訓練生活度過沒有好的學習習慣，並且在學習過程中較沒接受正規學術訓練，所以學習起來特別吃力。在文字符號順序排列組合或是數據分析檢定都常常追問著老師如何解答。

心中非常感謝我的指導教授-賴世炯老師(現任北護大運保系教授及體育室主任)口委老師-王采芷老師(現任北護大護理系教授)及李麗晶老師(現任北市大運休系教授)，讓我在完成學業及論文過程當中，發生瓶頸和困難時，老師們都主動協助並時時提醒進度與解答問題，而且私下都會再分享最佳學習方式套用，才能幸運兩年畢業！獲此學位。

過去 現在 未來面對的挑戰與困難

在過去在求學、求職或是待人處事上，無論在思考邏輯、事情判斷或是執

行實現都是偏向感性面方向。所以有時往往對於人的處理與互動都較優柔寡斷，對於在這角色上其實是比較吃虧跟危險！內部適才適位，各階段的調整與溝通加上外部客戶端的需求共識與目標設立，都須要讓自己在理性與感性的天平保持平衡。另外中高齡產業還是個未穩定的市場，希望自己能當個領頭羊，所以都須要抱持犧牲冒險的精神，也需要在此做最好的準備與最壞的打算。

對自己的目標

因為自己個性使然比較叛逆，不喜歡做跟別人一樣的事，選擇中高齡產業其實某關鍵在於此。因為自己從小到研究所念書都是選手身分，離不開運動體育專業訓練環境，但大環境讓我們這份專業的出路有所比較，有專業但無法穩定；專業環境優勢不大，求職方向與環境雷同並升遷和調整性都不大。

所以我希望在質的發展上，能打造一個能影響產業的公司，無論在專業求職額缺趨勢產業經營方向、工作性質、市場調查、人才適位適能等都能成為指標之一。重要是能讓產業專業更重視自己，在市場上能有一席之地，在量的發展無論在專業人力與場域設立都能有一定佔有的數量比。在學校的回饋上也希望無論在人才就業或是產業合作上都能協助到學校未來優勢的建立。

給學弟妹的未來分享

要堅持自己的專業，但要對得起自己的專業，無論給自己的學習時間是多少年來規劃或是停停走走，這些其實都不重要，關鍵在於你(妳)還想要學習。

在求學的時候，可以多給自己些打工的機會，不用時間太多也不用限於校外因為妳(你)需要多跟實際社會互動，提早了解與發現自己的優缺點，也讓自己多增加對外界的觀察與判斷。



充滿動力的邱柏豪校友

要有高度的企圖心，所以要給自己很明確的短期目標(例如畢業第一個工作，一到三年內自己的規劃)，才能漸漸設定中長期生涯規劃。給自己最短時間內能知道自己能夠做到的角色與定位(例如第一線人員到最頂尖的第一線，第一線到主管或到管理者)。

對於人的互動關係，要讓自己保持正向與好的言行狀態。因為往往在最後或重要的關鍵時刻，人對於你(妳)的一切言行來做為最有利的判斷選擇之一。

海外校友人物專訪專刊【五】

顏純婉校友/護理助產科/1970年畢

我在台灣工作十年，於1981年移民至美國北加州，1982拿到註冊護士執照。我一直在北加州灣區阿拉米達縣工作。

時光飛逝，自1965年進入台灣省立護理專科學校就讀至今已過了五十多年，在去年退休告別了護士生涯。



回想起來我的工作經歷豐富又有趣，做過各式各樣的護理工作。從嬰兒室及早產兒護理到末期慢性病及老人護理，從緊急照護(Urgent Care)到門診護理還有產後護理，也做過一小段的中學校護和麻醉科護士，最難忘的是十多年的監獄護士生涯(Correctional Health Nursing)，包括成人和少年監獄。

感謝母校給予我們紮實的教育訓練，從理論到技術潛移默化的護理倫理教育及回復示教教室的護理技術培育，產房實習時體力、毅力和智力的訓練以及第四年開始到各大醫院實習的經驗都造就了不斷學習和適應環境的我，也是我能屹立在各種不同的工作環境一路平安，順利直到光榮退休的原動力。



顏純婉校友近照

學校升級為五專也造福了我們，我在1982年報考加州註冊護士執照，學歷和當時美國的JUNIOR COLLEGE相當，當局承認我的畢業證書和成績單不用補修學分可直接考執照就業，節省了很多時間、精神和金錢。

數年前得知母校升格為大學甚感欣慰、美國近年來都要求護士要有學士學位，研究發現護理人員學識越高，病人死亡率越低，護理專業科學是與時俱進的，相信我的母校將不落人後，繼續培育優秀的護理人員，造福人群。

校友聯誼會 到程藝遊 ～構圖臺灣半日遊

2020年11月14日校友會舉辦到程藝遊～構圖臺灣半日遊，當日天朗氣清走在大稻埕古意景緻的街道上，彷彿走進時光長廊來到當時臺北城最繁華的物資集散中心，懷古小店及巴洛克式建築另人目不暇給。



張凱迪博士為校友們導覽畫家作品

欣賞完美麗畫作後，在專業導遊薛正中常務理事帶領下穿梭在大稻埕大街小巷中找尋保存最完好的人文及經典建築，並在方芳理事長招待有名的當地小吃後結束藝術及美食饗宴的半日遊，期待下次能有更多的校友們參與聯誼會體驗不同的輕旅遊。



台北霞海城隍廟前合影



學藝程門口大合照前排(左一)許美月校友、林淑惠校友、方理事長、張凱迪博士、郭素珍校友、張靜芬主任、後排(右一)劉金榜校友、王志雲校友、鄭先生(眷屬)、薛正中校友。

大稻埕國際藝術節始於2015年，每年十月舉辦讓在地文化再創造出更多元性的面貌，此次邀請阿波羅畫廊負責人張凱迪博士親自為校友們導覽年輕藝術家的畫作，在欣賞畫作時更能融入畫家的思維看到不同的創意。



大稻埕人文及巴洛克式建築

寶鈿教育基金簡介：

「寶鈿教育基金」係故校長朱寶鈿女士捐出她大部份的遺產，為協助國立臺北護理健康大學在校生及校友達成教育目標所設立。補助範圍有「急難救助」、「濟困協助」及「圓夢協助」。

基金用途：

補助對象：本校在校生及校友。

補助範圍如下：

- 1、急難救助：家境特殊困難之在校生，經審核通過者，酌予補助。
- 2、濟困協助：不符合學校補助、但符合基金補助條件者，酌予補助。
- 3、圓夢協助：缺乏資源需完成具體生涯規劃者，酌予無息貸款協助。
- 4、申請辦法：每學期限額補助，開學後請注意學務處公告。

* 欲知詳情請來電洽詢。

北護大校友會Facebook粉絲團



北護大校友會Facebook粉絲專頁重新上線囉！邀請大家來按讚追蹤留言，校友會的即時動態、活動資訊、找回更多的校友，讓北護大校友會發揮更大的影響力。

歡迎加入

國立臺北護理健康大學校友會

會員類型：

一般會員：繳交新入會費新台幣貳佰元，常年會費新台幣五百元(每年)

永久會員：繳交會費新台幣貳萬元(終身免繳)

繳費方式：

繳交會費 1. 填寫入會申請表，親臨本會繳交行政大樓三樓校友室

繳交會費 2. 至ATM匯款。

合作金庫銀行 006 石牌分行

戶名：中華民國國立臺北護理健康大學校友會

帳號：1427 765 407840

繳交會費 3. 至學校官網點選(加入會員)即可登入

<https://alumni.ntunhs.edu.tw/bin/home.php>

★ 繳交會費後校友會幹事會郵寄收據及會員證給正式會員



國立臺北護理健康大學校友會
台北市北投區明德路365號行政大樓3樓
<http://alumni.ntunhs.edu.tw>

聯絡人：校友會幹事 劉淑菱
電話：02-2822 7101 分機 2716
E-mail: ntcnalumni@ntunhs.edu.tw