



編輯的話

時雨在民國67年自母校三專畢業，事隔32年在2020年才加入校友會，今年就有幸首次擔任編輯，更榮幸的是前校長林壽惠的專輯正好在本月刊出。雖然此專訪是校友服務中心蔡庚甫採訪，太乙傳播事業有限公司彙整，但時雨要藉編輯的角色在此說幾句話。



李時雨教授

相信不是每位校友都認識前校長壽惠，但校友中肯定有她的同學、同事、學生、學生的學生、學生的學生的學生……。如果您認識她，您肯定也有話要說，如果您不認識她，那就一起來看看這位影響臺灣護理、教育半個世紀的學者。其實很難有文字能完整描述前校長壽惠的樹人之路，但相信此專訪可引起大家再次思考我們的社會責任為何？

除了前校長壽惠的專輯之外，本期還有中西醫結合護理的瞿蕙娟理事在我們這一班中回憶了七仙女赴LA見習趣事，海外專訪旅居美國50年的宋全碕學姊的精彩護理工作史，人物專訪兩位傑出校友陳雅惠及陳麗雪。感謝校友會陳淑娟常務理事的領導及執行編輯劉淑菱幹事的努力，此電子報能每三個月定期與校友們問好，期盼這個大家庭能有更大的凝聚力，有更多的校友來分享生活點滴。另外，令人興奮的母校之新教研大樓即將在今年七月啟動，校友會桌球社在薛正中常務理事的努力之下誕生了，校友們請多加利用機會健身加聯誼。人生有喜有悲，有聚有散，也有太多的無常，我們在婦女節痛失英才張蓓貞教授，我們真應珍惜彼此，把握當下。

最後，時雨也藉此向所有在第一線的醫護人員致最高敬意。我們除了防疫之外，大家應更注意保健，時雨特別漫談睡眠，提出六字訣，希望幫助您睡好，以增強免疫力。

漫談睡眠

你可能會同意，我們這一輩子做的最輕鬆，卻也是最挑戰的一件事，就是睡個好覺。有些人，只要頭一碰枕就睡著，怎麼吵也吵不醒。有些人卻躺

到床上，翻來覆去，輾轉難眠。相信大部份人都會同意，人生是有很多不公平的地方，但為什麼連睡覺我們都會受到如此不公平的待遇呢？是那裡出了錯？

我們身體特質部份是由父母遺傳給我們的基因來決定。同樣的，睡眠也有睡眠的基因，所以那特殊的睡眠基因會決定我們的睡眠特質。但是，如果先天的基因決定了我們的一切，那人生豈不太悲哀了？我們永遠沒有翻身的機會？所幸，環境仍能給予我們助力，在環境與基因的互動之下，我們是有很多變化的可能性，所以，我們後天的努力是挺重要的。但應如何努力？

六字訣臥、鍛、壓、睡、飲、節，以促進良好睡眠：

- **臥室**：臥室應盡量只用來睡覺用，而不是做多用途使用的。考慮臥室的噪音、光線和溫度。黑暗及手腳保暖，才能暗示頭腦該睡了。如果您無法控制居住環境或周邊的噪音，調至清音的風扇或廣播可以營造“**白噪音**”，屏蔽夜晚可能會突然出現的吵雜噪音。
- **鍛鍊**：白天參加固定時間鍛鍊對晚上良好的睡眠很重要，但睡前3小時內應不要再做劇烈運動。
- **壓力**：心情保持輕鬆愉悅，有壓力要設法舒解。在晚上通過放鬆活動來舒緩壓力，能夠讓您更快入眠、睡得更好。
- **睡眠時間**：不是所有人都需要8小時的睡眠時間。健康成年人的典型夜晚睡眠在上床後5-10分鐘內會入眠，若睡不著，花時間嘗試入睡，或者醒得太早繼續補眠，都不能讓您放鬆，反而起床做事會更好。
- **飲食**：睡眠受您的飲食以及服用的藥物影響。要想睡得舒恬，您的大腦需要您在白天攝入足夠的蛋白質，所以營養很重要。睡前6-8小時內應不要用含咖啡因的飲料或食物，睡前2-3小時內應不要再進食。睡前不要抽煙或喝酒，因尼古丁會讓您保持清醒，而酒精則會降低大腦活動，讓您快速入睡，但也會使您改變睡眠型態，讓睡眠變淺、碎片化。
- **節律**：維持穩定的日夜作息時間能夠讓您在白天精神抖擻，在晚上睡得更好的睡覺、起床的時間若有差異，則盡量維持在1小時之內。晨起時盡可能日曬至少半小時，眼睛的日光浴，可以調節生理時鐘。若您需要輪班工作，則盡量順時鐘的方式輪，也就是白班、小夜再大夜，夜班之後至少要有三天的時間來恢復。

前校長林壽惠女士專輯

臺灣省立護理專科學校/三專
波士頓大學護理研究所/碩士
美國羅斯大學護理系/博士
國立臺北護理專科學校/校長
國立臺北護理學院/校長



半個世紀未間斷為護理及教育努力的護理學家

認識林壽惠校長的人，無不對她俐落的短髮，樸實的外表，誠懇的態度，印象深刻，她一生以北護為榮，每說起北護學生，總是眼神閃亮的說：「我們家的學生」；而她最愛對學生發問的問題是：「你對北護的認識」。朱寶鈿校長是她最感佩的恩師之一，朱校長行事低調，嚴以律己的風格，也完整的體現在林壽惠身上。

林壽惠六個月大時父親就因病過世，家裡的經濟全賴母親和兄姊一肩扛起，他們開了間雜貨店，每年王爺公誕辰，為了應付節日突然湧來大量人潮的生意，在資金短缺下，店裡往往需跟同行調度貨品，母親從沒拖延帳款，謙和誠信是林家至為重視的品德，至今林壽惠住家牆上還掛著「謙益商行」的相框。母親為村婦，勤儉持家、刻苦耐勞，兄姊互相扶持，她認為這一切都是理所當然，每天必梳洗乾淨、換好衣服才上餐桌，非常重視衛生習慣及基本禮儀，林壽惠留下深刻印象。

與北護結緣於1961年，當她就讀北護三專，就學實習時，林壽惠對精神科護理、社區衛生護理最感興趣，當時她在台大精神科實習，每天早晨與相關醫護人員圍成一圈，各抒己見的討論對病患的觀察和醫療狀況，這種平等合作的teamwork氛圍，彰顯出護理的專業獨立功能，格外讓她喜歡；社區衛生護理實習在當時本校附設醫院萬華地段，林壽惠體認到社區衛生護理應以「家庭」為中心，所以護理人員可以發揮的角色功能非常寬廣。1964年，林

壽惠畢業了，當時有五位同學留校服務，林壽惠被指派負責管理學校的實驗室，並兼任一些教學工作。

早期，台灣護理人員的培育，由北護、台大、國防三所學校鼎立，當時北護附設醫院以婦幼為主，學生必須分散到各醫院去實習。為了轉換場所方便，當時學生就像軍人一樣，自備一個大布袋，將攜帶的衣被等物品全裝在袋裡，實習一結束就帶著大袋子到另一個實習單位報到，這種吉普賽似的「游牧實習」雖然辛苦，但是因為每到一個新單位，就要學習新的文化和接納新的人事物，培育了北護學生的適應性，更能快速的融入新環境，所以畢業後北護學生往往受到各醫院的歡迎。

團結互助更是北護的優良傳統。不只體驗在校園內，更可在校友身上看到。林壽惠說，剛帶實習時，她覺得自己的經驗不夠，當時她帶的三專生實習大都在台大精神科，該單位有許多北護的校友學姊在那裏服務，她們都很熱心盡力協助學妹實習，林壽惠非常感念這些學姊。

北護五專第一屆精神科實習場所在松山錫口療養院，收容慢性精神病患，受精神醫學發展的限制，當時對待慢性精神病人的管理非常落後，男女病人一律剃光頭，圈禁在小院子內無所事事，飲食衛生都不講究，當時有位三專畢業的學姊在那裡當護理長，在林壽惠等人的努力協助下，病患們終於獲得了比較像“人”的應有對待。後來該療養院搬到桃園，即今之衛生福利部桃園療養院。

追求學問，精益求精的原動力

與學生相處融洽，醫院實習也很順利，又獲得朱寶鈿校長的支持，林壽惠在北護安穩的「留校察看」了9年，她原本是沒有想過要出國求學的，但是因為看到過定和老師的境遇，讓她受到極大的刺激，不得不重新思考自己的定位。過定和老師是資深的護理人員，也是北護職校的實習主任，可說是桃李滿天下。林壽惠帶學生到松山空軍醫院實習時，親眼看到出自國防體系的醫護人員對過老師是如何的尊重和欽佩，但是由於過老師只具有「無錫普仁醫院附設高級護理學校」的學歷，北護的「人二室」以不符合專科講師的任職學歷為由，拒絕將其聘為正式講師。



過定和老師(前排中)後排左一起
林壽惠前校長、黃智妹老師、游
勝美老師。

林壽惠發覺即使教學優異，也需要有學歷背景的支撐，她雖然已經成為講師，但是仍必須再取更高的學歷才能在教育界求得發展。當時國內相關科系院校大學的插班考難如登天，要學習更新更專業的護理知識，出國留學是最快的捷徑，林壽惠因此決心排除困難，遠渡重洋到美國繼續攻讀學位。

家境並不富裕的她，帶上了所有的積蓄也只夠一個學期的學雜費，她把護士服裝進皮箱中，決心去美國考護士執照，以半工半讀的方式完成學業。這件事被關切她的朱寶鈿校長知道了，堅持塞給她兩張美國的股票，讓她賣掉以支助她讀書。林壽惠感動於這份心意，將股票妥善的隨身保管，就彷如朱校長陪著她一路苦讀。美國政府為鼓勵護理系學生，提供學生助學貸款，正好幫助林壽惠度過經濟難關，經過5年的努力，完成學士到碩士的學業，1980年林壽惠再次回到北護，繼續教學並接任了教務主任的職務。



雖然林壽惠自認脾氣不好，對事情很執著，但是她教學認真，處事嚴謹，很受到同事與學生們的認同和尊重。1987年時，她還清了之前的貸款，又面臨事業生涯的瓶頸，她了解自己在臨床上的經驗不足，想充實這個欠缺，希望學成後能成立「護理診斷工作室」，讓自己有獨立專業的護理服務空間，因此再次負笈美國，在羅斯大學攻讀護理博士。

沈蓉故校長(左一)、朱寶鈿故校長(左二)

治校的點點滴滴

生命的軌跡總是難以預料，1990年，她的博士學業剛修完，準備收案寫論文時，接到當時北護校長沈蓉不斷的敦促電話，告訴林壽惠已向教育部推薦她接下一任的校長，並希望她能立即回國完成交接。因為時程緊迫，林壽惠只好先行返國接任，同時一邊處理校務，一邊寫論文繼續完成學業。

剛接任校長，林壽惠就遇到讓她焦頭爛額的校務問題。學校的附設醫院土地是向仁濟醫院租賃的，每年需繳付350萬的租金，前任校長因為想買下該土地，就延遲繳付租金，結果因為地價太高，這事就不了了之，但是延遲給付的租金卻變成積欠，被地主一狀告上法院，判賠必須給付1500萬，這筆罰金最後由學校概括承擔。新任校長的林壽惠沒有適應期，她必須想辦法解決這個難題，

商請會計協助後，才清除該筆債務。後來林壽惠在貴人的指點下，還是向政府呈遞了計畫，以分階段給付的方式購買下該筆土地，附設醫院才完全的屬於北護所有，但是後來歷經水災及921地震，醫院建築結構受到毀損，北護這隻金雞母在教育部的重新規劃下，土地建築被轉移給台大使用，從而在北護的歷史中逐漸湮沒。

護專轉型為第一所獨立的護理學院

站得越高，看得越遠，責任就越大，成為校長的林壽惠接踵而來的挑戰是將學校由專科轉型為學院。當時教育部開放專科改制為院校，台北護專必然要更上層樓，以提供學生更專業的培訓。但當時教育部設下了許多改制的障礙，譬如說，學校的校地面積必須達到15公頃、師生比率必須小於25分之1，或者在教師的審核上，如博士或助理教授以上教師需多少等，這些條件都造成專科學校改制的困難。

林壽惠首先面對的就是校地不足的問題，當時北護石碑校地面積只有7公頃，加上城區部的小塊校區連8公頃都不到。這個門檻跨不過，就絕對無法改制，為此一些校友紛紛透過關係幫忙尋找資源，林壽惠也四處奔波看地：有人雖然願意捐贈新北市的土地，但因過了法定捐贈的時限，學校又無錢購買該筆土地，只好婉謝幫助；也有遠在台東的捐贈人，但是距離實在是太遙遠了，所以只好婉拒。這些協助雖然沒有實質的幫助到學校，但是林壽惠至今仍然感念在心頭。

由於教育部規定的校園土地條件過於嚴苛，致使許多學校改制困難，最後教育部修法取消了這項土地的限制，北護才跨過了由專科升格為學院的第一個門檻，於1994年改制為國立臺北護理學院，為國內第一所獨立的護理學院。



林壽惠校長(前排右三)在北護50週年校慶與貴賓合影

升格學院的挑戰

教育部要求學院至少有三個系，但是原本北護的師資扣除掉一般學科教師，有高達80%全是護理老師，同質性太高的後果，就是很難發展或是轉換成新的科系出來。林壽惠為此開了無數次會議，共同研擬了許多方案，除了將原本的「護理科」、「助產科」升格為學系外，考量評估學校原本的師資，增設了「嬰幼兒保育系」、「護理管理系」、「醫院管理系」。這份草案送交教育部審查後，教育部認為「護理管理系」、「醫院管理系」兩個系所的同質性太高，要求合併為一，這本就是在林壽惠的預計考量中，所以很快就將兩科系整併，科系問題就此解決。

順利升格為學院後，新的問題接踵而來。北護之前因為團結互助，技能扎實，在醫護界很受到推崇，產官學界都有不少表現傑出的校友，在護理界具有很大的影響力，但是台大醫學院與國防醫學院因為有研究所，提供畢業生直接向上攻讀碩、博士，或是做為在職人員的培訓管道。這些有技能有學歷的護理人員，獲得了更有利的升遷機會，逐漸取代了北護校友的優勢，在升格成為學院前，這問題就已經慢慢浮現，為了因應接踵而來的護理發展，並為北護學生開拓寬廣的前途，林壽惠積極籌備成立研究所。她說，沒有研究所我們就沒有辦法培育更高階的學者，然後再由她來培育次世代的學者，更遑論還要支撐北護日益增長的校務營運以及課程發展。

成立研究所的規格、課程、專任教師資格、校舍建築面積等都與大學不同，但是林壽惠鐵了心的要完成研究所的設立，於是集中學校所有的資源，挹注籌設研究所，1998年終於達成增設護理研究所，再上層樓的將北護推上護理學術高峰。

幸運總是照顧努力的人，彼時，為了提升護理專業素養，教育部提出教育改革計畫，要求全國17個護理職校必須轉型為專科，同時要求職校老師都需取得碩士學歷，才能繼續在轉型後的專科任職。當時許多職校教師以技術為本位，多數並不具備碩士學歷，在教育部強制要求轉型下，許多教師或因耽於習慣，或是由於工作、家庭等因素，群聚拉白布條抗拒改革，但是時代



林壽惠前校長主持護師節傳光活動後致詞



林壽惠前校長在校慶與同學合影

的巨輪是不會停止的，改革也勢在必行，而北護因為林壽惠洞燭先機，剛好迎接這一波改革浪潮，加上許多護理職校校長都是北護校友，林壽惠透過校長親自去拜訪各校，公開招考研究生，提供職校老師繼續進修的管道，也讓北護這所新設的研究所有足夠的學生，達到了雙贏的結果。

對北護的期許

大半生都投入護理教育的林壽惠，認為北護是她一生中最大的資產。她興奮地說起，退休後到屏東牡丹鄉去做社區服務的演講，當地的原住民盛大歡迎她，並做「歡迎國立臺北護理健康大學林壽惠校長」的大海報，2個小時演講完畢，一個母親特地為有事無法到場聽講的女兒送上一盒手工皂，女兒是畢業自北護的原住民校友，林壽惠說是「北護」這塊招牌吸引大家，自己也因為「北護」這個校名，而經常感到與有榮焉。

林壽惠春風化雨的歷程，可以波濤起伏來形容，但是她始終不忘初心，以誠懇、熱忱和堅忍為支柱，度過重重阻礙，對這一路經歷的驚滔駭浪，她輕鬆的說：「你既然要做這件事，就盡心做，認真做，好好做，就是這麼簡單。」而品行則是她對自我的要求，林壽惠笑著說，在巴西的高中同學告訴她，遇到一位曾在北護服務的老師誇說她不收紅包，處事也很公正，是可以讓人「探聽」的！因為她的正直、堅持誠信，點亮周圍的生命火光，讓她在每個生命轉折時遇到貴人，也讓她在每個生命片段上，看到美麗的人與事。

前校長林壽惠女士給北護生的話

【領導者必須有擔當，要牢記學校的本質，要站得夠高，看得夠遠，更要有前瞻性。當你爬到軍艦岩上看到的景色，跟你在半山腰或是平地上看到的景色，是截然不同的。】

【本文由校友服務中蔡庚甫採訪
太乙傳播事業有限公司彙整】



108年校友會會員大會(前排左一起)葉賢忠主任秘書、謝楠楨校長、林壽惠前校長、方芳理事長、傅玲常務監事、貴賓梁惠生理事長。

我們這一班專輯【四】

瞿蕙娟校友/中西醫結合護理研究所碩士/2010年畢

現職:台北海洋科技大學/健康促進與銀髮保健系/兼任講師

回憶起「我們這一班」快樂泉源立馬噴上心頭，我們這一班七位同學需遠赴美國LA見習一周，這對從未出國的我簡直是五味雜陳(第一次出國就到美國~爽，但有課業壓力負擔，還有家事、公務...)。

七仙女終於抵達美國LA；先玩樂體驗文化及種族不同的人生及品嚐美食(一隻烤雞臺幣50元，



瞿蕙娟校友(前排右一)與七位同學遠赴美國LA見習合影

每天早餐都吃到又大又甜的草莓)，接著見習日的到來，由於身處異地且同學又分派至各單位見習，同學分工合作達到天衣無縫之最高境界，不論見習單位的morning meeting與回到住處19:30-22:30仍需接受與老師提問與討論，都並肩作戰，合作無間；作業是以SWOT分析寫出中、西醫不同之處，提出自己的獨特見解。碩班兩年感謝所有師長們，使「我們這一班」同學們精益求精、更上一層樓。畢業後同學情誼更濃郁，調查結果「更珍惜相聚及關懷」在統計上顯著差異($p < 0.01$)。

感謝生命中讓我成為北護學生(完成學士及碩士)，是何等福報有幸擔任校友會第四屆及第五屆理事一職，從溫母校懷抱，與校長、師長及理監事與校友們共同學習一起為學校及校友積極戮力打拼，十分珍惜擁有的一切，我以北護為榮！



瞿蕙娟校友(左三)與同學們歡樂聚餐



瞿蕙娟校友(後排右一)參加同學婚禮與同學合影

海外校友人物專訪專刊【六】

宋全碯校友/護理助產科/1970年畢

我於1970年畢業於台灣省立護理專科學校五年制第三屆（今國立臺北護理健康大學）。畢業後，在學校附設的婦幼中心嬰兒室和產房工作約一年就出國了。來美不久就嚐到了語言不通、環境生疏之苦，想考護士執照買了兩本復習的書，花了一個半小時，把第一頁每一個生字旁都註明了中文的意思，但還是不懂整頁的意思，我很快就放棄了！後來經親戚介紹進入一家養老院當助理護士，十個月後又改行嚐試過幾種不同的職業包括開餐館。



宋全碯校友

1990年先生被調到美西的分公司，我們一家四口也隨之由美東搬來美西，搬來後我每天都在翻報紙，想找份工作卻找不到；注意到報紙上需求醫護人員的廣告最多，我想回去做護士應該是上上之策，但是沒有執照，又將近二十年沒有在護理界工作，失去了信心，於是我下定決心從最基本的學起。

1991年初我參加了六個月的助理護士訓練班，之後的一個月在緊急護理診所實習，由於實習期間表現不錯，診所就留我在那當助理護士，每天上班時除了自己份內的工作之外，也盡力的在學習，看看不同的緊急情況是如何處理的，醫生和護士是怎樣寫病歷的，不同的病症治療方案為何，自己還志願整理不同廠商給的免費藥物架子，使自己熟悉各種不同的藥物，而在每次上班和下班的路上，都在聽復習LVN考試的錄音帶。

1993年我考上了LVN，被診所升為LVN，1994年又考上RN，被診所升為RN，在診所一直做到2002年底。

2003年我換了工作，在Sacramento County Primary Care Center(北加州)工作了五年，2008年Sacramento County削減預算，把所有的RN都解僱了。我被介紹到青少年管訓中心當護士，2009年又調到Sacramento County Main Jail去當護士，接觸的是成年的罪犯。上大夜班7pm-7:30am，一週上兩三天，休息兩三天，大夜班除了我還有一位督導（但是她很少幫忙），這個階段和我以往的護理工作比較起來是最具挑戰性的，八層樓的監獄中有兩個診所，我坐鎮的是主要的診所，診所內有十間單人牢房，住著病情比較嚴重，或需

要特殊治療、或需要輸液的，或有自殺或自殘傾向的病人，或需要隔離的病人，除了照顧住在診所內的病人之外，樓上若有人生病，或打架、摔傷、昏倒、癲癇發作、或有過敏現象、孕婦肚子痛....等緊急情況也需要我和另一位護士及時的處理。

診所內有一本高級醫護者所制定的手冊，告知不同情況下的各種處理方式，若有需要送急診室的病人，則需打電話給值日醫生，然後每看完一個病人之後，需要照護理程序把內容一一打入電腦，還要按照手冊的規定給病人用藥。

上12個半小時的班，除了吃飯半個小時，很少有休息的時間，在那三年多的日子裡壓力很大，每天又忙又累，睡眠不足，沒有精力照顧家人，更忘了照顧自己，有一次血壓竟然高到180/105mm Hg。



宋全碯校友(右三)與同學們聚餐合影

2013年三月底我結束了護理工作，退休了。現在回頭想想，護專教給我們的，除了護理的知識，技術之外，還把我們訓練成了吃苦耐勞，有責任心、耐心、愛心，平等待人之心得，誠實又善良的品格！和同屆的同學們聚在一起時，大家都覺得我們以前在工作崗位上的表現，足以證明從北護出來的學生都是很有護理水平的，大家都以出自

北護而感到驕傲，謝謝母校給予我們的栽培！

學弟，學妹們，很高興我們後繼有人，希望你們把握住每一個學習的機會努力充實自己，將來能學以致用把神聖的護理工作做好造福人群，但是一定要記住一個原則，即注重自己身心的健康，自己健康了，才能去照顧不健康的人不是嗎？

祝福大家健康，平安，快樂！

人物專訪

陳雅惠校友，2020年傑出校友

護理系三專/1989年畢

現職：臺中榮民總醫院/護理部督導長

職涯最重要經歷及挑戰

當年母校紮實的護理教育訓練，培育我終生對護理志業的堅持與熱忱，母校畢業後，持續進修取得臺灣大學碩士學位。目前任職於臺中榮民總醫院護理部督導長，積極將工作經驗轉譯為學術研究，以期刊與研討會發表的方式，與廣大的護理夥伴切磋分享。近五年期刊發表共14篇，研討會發表共16篇，其中「**護理臨床教師運用學習型態的經驗**」獲本院2018年優良論文獎，2020年研究主題：「**以人工智慧預測高危險跌倒住院病人**」預期研究結果將提供臨床護理人員做跌倒評估之用。

在護理服務上秉持母校所學的護理專業，發揮於臨床關懷體恤病人與家屬，為病人的安全照護把關，於護理行政領域，執行照護政策，維護護理人員的福利，配合國家政策展現護理防疫成果。

如今我在醫學中心工作邁入29年，臨床工作上的病人與家屬、長官與幕僚對我的工作表現給予極高的肯定，家人、親友、師長每次見到我，總是說：「**阿惠!妳很讚!我們以妳樸實、認真的表現為榮!**」。



陳雅惠校友近照

對學弟妹的建言

今日我坦誠與學弟妹分享，當年就讀北護與堅持數十年的護理志業是我一生中最棒的選擇!熱邀大家一起勇敢選擇，邁向具挑戰性的臨床護理工作!

人物專訪

陳麗雪校友/2020年傑出校友

護理系二技/1997年畢

現職：淡水馬偕紀念醫院/護理部督導



在民國六十九年我進入當時的省立護專就讀三專，學校不大，從前門可以看到後門，因著學校座落在台北熱鬧的西門町，附近商店林立、眾多電影院、中華商場、交通非常方便。學校的老師們都是認真嚴謹教學，至今仍印象深刻的老師有許多，其中一位是我的導師畢中森老師，他是位風趣的老師，使班上同學面對解剖生理學還能自在學習，他常常鼓勵及幫助同學。另外有一位女老師常穿著旗袍配上愛迪達步鞋，那位老師總說讓雙腳舒服最重要，現在是很平常，但在注重服裝合宜的當時可是很特異的打扮喔。

在忙碌的學習實習當中，我剛好有機會擔任學生活動中心的幹部，除了認識更多校內同學、學姐妹，因著與其他學校共同辦理活動而認識了不同學校的學生，擴展視野也豐富了我的學生生活。在當時保守的年代舞會大部份是地下化，在學生活動中心建議與極力爭取下，學校竟然真的同意在校內大禮堂舉辦舞會，而且是可以攜帶男伴進入女校的舞會，當時很轟動，那次舞會很熱鬧大家都玩的很開心。



陳麗雪校友

民國八十三年，我再次進入母校就讀，是第一屆護理二技在職班，每天下班後匆匆忙忙趕到學校，邊吃飯邊上課，上完課就趕著回家照顧幼兒期的孩子，放假日寫功課準備考試，常覺得時間不夠用，幸好先生及婆婆協助分擔家事，還有班上同學互相幫忙，困難的科目作共筆、一起看書複習重點，還有擔任班導師三年的郭素珍老師，她非常了解在職班同學的辛苦與難處，時常鼓勵我們，提供許多的經驗分享，三年後我們這一班順利畢業。

兩個求學階段認識的同學學姐妹在我的日後生活及工作上都提供許多幫忙與支持，從三專畢業後我到馬偕紀念醫院工作至今，印象比較深刻的經歷與挑戰包括：

一、在民國七十七年參與院方安寧籌劃小組，協助規劃安寧病房，很順利於七十九年成立了國內第一個安寧病房位於淡水馬偕，擔任安寧病房的首任護理督導，開辦第一屆安寧照顧訓練班，協助訓練安寧照顧團隊成員，與安寧團隊共同到各地宣導安寧照顧的理念，籌募安寧照顧基金以協助貧困的安寧病人獲得捐助。

二、在民國九十二年SARS期間，協助科內病房設置兩間負壓隔離病室，希望讓疑似及確定SARS病人獲得最好的治療與照顧；協助成立發燒病室，讓發燒病人有合適的治療環境，協助暫時關閉兩個病房，輔導工作人員願意到急診負壓隔離室照顧發燒病人，雖然面對SARS許多未知及各種害怕，大家一起努力與互相鼓勵支撐到SARS結束，關閉的兩個病房重新啟用，至今想起來仍是充滿了許多辛苦又甘甜的回憶。

三、投入護理專業團體，從擔任新北市護理師公會委員、理事、監事、常務理事及理事長，深刻體會到護理是需要有專業團體的支持與協助，才能爭取及捍衛護理應該有的權利與地位。

【我以身為北護校友為榮，更以身為護理師為榮！】



陳麗雪校友(左)獲頒2020年傑出校友，
李玉霞校友(右)祝賀並合影。

校友會近期活動

◆ 國北護校友會首個「桌球運動社團」初登場！

為增進校友、師生與各界桌球愛好者交流活動，國北護校友會於2021年2月25日設立首個運動社團「**校友會桌球社**」，同時邀請學校教職員、校友、在校生代表參加創社茶會。

創社社長薛正中常務理事對於母校願意提供良善的桌球活動場地表示十分感謝。身為桌球社社長將努力招收會員，鼓勵大家以球會友，也會舉辦系列比賽。薛正中常務理事表示：「桌球社的宗旨，包含了有北護特色的『運動、研究、交誼』等，希望大家踴躍加入桌球社一起動起來。」

校友會方芳理事長致詞時表示本次能順利組成桌球社，很大部分要感謝母校願意提供場地、黃學務長協助商調資源、兩位老師擔任教練顧問以及校友夥伴的捐款及贊助活動。未來校友會也會鼓勵會員成立如「美食社、國標舞社、紅酒研究社、K歌社、單車社、愛心服務社」等多元化的社團內容，來促進交流聯誼。也期待能在各個活動場合，與校友夥伴們相見歡。



校友會桌球社創社社長薛正中前排(右三)、方芳理事長(右四)及校友們合影。



校友會方芳理事長與桌球社創社成員合影

◆ 校友會徵稿

台灣在1979年4月與沙烏地簽立「**中、沙醫療計劃**」。在多位護理校友的交談中，聽到他們都有支援此計劃的經驗。

為了將此些校友的經驗留下紀錄，我們在這裡公開徵稿，歡迎校友將您的參與經歷用文字與相片提供給校友會幹事，校友會將陸續整理刊登於校友會電子報，除了提供校友們看見校友的職涯歷史紀錄，也為台灣護理在不同的階段留下見證，歡迎大家踴躍投稿參與。

* 投稿者請洽校友會幹事劉淑菱，聯絡電話：(02)2822-7101轉2716

E-mail : ntcnalumni@ntunhs.edu.tw

悼念

敬愛的張蓓貞教授

張蓓貞教授，於民國2021年3月8日辭世，享壽63歲。張蓓貞教授是北護三專70年畢業校友，進修取得高醫護理學士、台大公衛碩士、倫敦大學國王學院護理博士、台大企管碩士。歷任高醫精神科護理師，職業衛生暨護理教育學會監事、台大公衛所副研究員、職業衛生護理協會研究員、本校護理系副教授、主任、教授。學經歷豐富，成就傲人。



張蓓貞教授

張蓓貞教授學成歸國後即回母校服務至2019年退休，期間造育許多優秀的護理人才，在擔任系主任期間獲教育部通過成立護理研究所，為提升系內師資結構先後選送七位教師至國外大學進修獲取學位，這些老師目前已成為母校優秀的教學人才。為提升教學環境與品質，重新整修護理實驗室，設立剪輯室，並出版基本護理技術手冊。於管理方面，推動護理實驗室的革新與財產管理品保，並邀請國外專家指導，以提升實驗室的教學效益，對護理系行政服務貢獻良多。

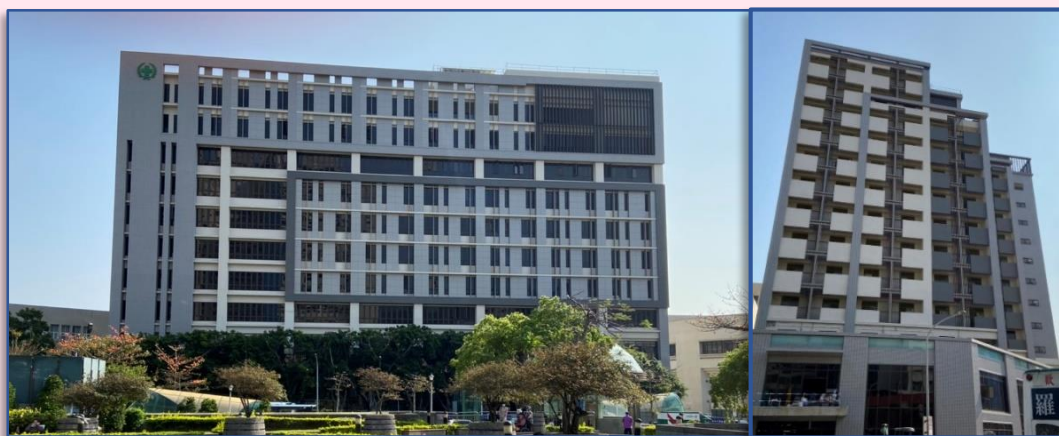
張蓓貞教授一生培育學子與後進無數，於護理專業與自然醫學的發展貢獻彪炳，張蓓貞教授以南丁格爾為典範的精神將永傳北護人。

〔本文摘錄至國立臺北護理健康大學護理系悼念文〕

北護大最新消息

國北護教學研究大樓及第三學生宿舍新建工程進度

母校教學研究大樓及宿舍大樓預計於2021年7月中即將竣工啓用，屆時對師生教學、研究品質及生活機能之提升裨益良多，欣見學校教學活動空間擴大，歡迎校友回母校一睹風采。



教學研究大樓(左一)及宿舍大樓(左二)即將竣工啓用

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