



2021年9月號

敬賀吳淑芳教授

榮任國立臺北護理健康大學第八任校長

學歷：澳大利亞昆士蘭科技大學/護理哲學博士

經歷：國立臺北護理健康大學/副校長/研發長

/高齡健康照護系系主任/教授/副教授

恭賀！

黃俊清教授/榮升副校長

王采芷教授/榮升教務長

陳冠仰副教授/榮升學生事務長

洪論評教授/榮升健康科技學院院長

沈里通總務長/連任

劉玟宜教授/連任護理學院院長

郭堉圻教授/連任人類發展與健康學院院長



吳淑芳校長

吳校長於1997年8月1日到職，不斷努力由講師晉升到教授，歷經系主任、研發長、副校長等重責行政歷練。

2021年8月2日吳校長於就職典禮闡述她對北護大之願景為：將「**教育創新與加值**」，意即培育之專業必須能領先「**時代趨勢**」與「**人才需求**」。

近年政府再度重視技職教育，而教育的價值在於被需要性，須不斷調整更新。面對競爭，找出自己的長處，往上追求卓越。鞏固北護大核心價值與特有文化，從我們擅長的地方出發，**讓學生走出去、大師走進來與我們接軌，成為“亞太地區”護理健康照護最重要大學。**擴散學校的影響力，北護大讓世界看得到!!

吳校長就職暨主管佈達典禮，囿於防疫規範，當天僅得邀請校內一級以上主管、系主任及新任二級行政主管及校友會方芳理事長參與，校長冀望國內疫情得日趨緩和，併請全校師生及校友踴躍返校參與10月23日校慶暨參訪兩棟新大樓，共同見證母校邁向新的里程碑，分享母校的成長與喜悅！

【方芳理事長恭賀新任校長就職祝福的話】

非常感謝母校及校長邀請方芳參加「**新任校長就職暨主管佈達典禮**」。首先，我要代表校友會及校友，向今天即將就任的吳淑芳校長及各位主管，獻上滿滿的祝福，因為各位師長的就任，除了是「**長才德展**」，也是「**眾望所歸**」。方芳身為國北護的一份子，深深的以母校為榮，也代表校友對新任的主管們懷抱期待，期待母校能在新校長及各位主管的領導下，更上層樓。



校友會方芳理事長

校友會自設立以來，在歷任理事長的努力下，以凝聚校友力量、提升校友專業成長、協助校友與母校間交流，及促進母校與國際、社會連結為會務宗旨。組織發展蒸蒸日上，在校友的號召下，會員人數也持續增加。更有幸在校友的囑託及期待下，於2017年11月接下第四任校友會理事長的職務，去年10月，再度當選第五屆理事長，也才能繼續陪伴母校及校友共同成長。

過程中，方芳與校友會除了親眼見證及肯定「**教(務)、學(務)、總(務)、研(發)、及三學院(護理、健科、人康)**」的發展與努力外。我們也持續透過「**寶鈿教育基金**」及「**校友資源**」，時常在「**校務發展**」、「**學生急難救助、濟困協助**」及「**畢業校友進修、創業基金**」，等項目挹注資源。希望透過點滴的耕耘，讓社會各界能更認識這所擁有悠久歷史及美好人文的「**國立臺北護理健康大學**」。尤其我們也看見，吳校長在做為副校長的任內，主導及參與「**高教深耕計畫**」等多項計畫；建置了「**大健康創新研究中心**」等許多新單位；為學校爭取「**國際評比QS五星級**」及「**軟科一流大學護理百大**」…等殊榮；而其個人在2019年獲「**全國十大護理專業貢獻獎**」、2020年「**獲頒美國護理學院院士(FAAN)**」等多項傑出表現。校友們聽到這樣的好消息時，都感到與有榮焉，也非常期待吳校長上任後，會為北護帶來什麼樣的貢獻。



110年9月27日校友會方芳理事長、傅玲監事長率理監事們拜會吳淑芳校長合影。

在新校長接棒後，方芳與校友會的全體理監事仍將秉持校友會的初衷，繼續為母校凝聚校友情感、協助校務發展，更重要的是我們會繼續伴隨國北護一起成長。

最後，期待各位師長在上任之後為母校續創輝煌、吳淑芳校長帶領北護再創高峰。

【謝謝，謝楠楨前校長】



謝楠楨前校長

2013年8月1日至2021年7月31日其履任期間在同仁及各界師長支持下以《多元創新、體制再造、教學卓越、北護躍昇》為治校理念，以《合作、利他、關懷》為行政團隊精神，共同營造創新、卓越、革新與躍昇的北護。

在校期間校務發展成果斐然，如積極進行「系所合一政策」，創立新系學生驟增、成立全國首創「大健康產業創新研究中心」使母校走在全國健康照護領

域的前鋒，並與國際同步、推動「優化技職校院實作環境計劃」，建置「高齡精準照護人才培育基地」以達到培育國際專業人才之目的、成立「健康照護產學合作中心」推動長照教育人才、2020年啟動「QS Stars評比」，母校經QS評鑑後給予整體5星級評等，顯示母校在健康照護專業人才培育，國際影響力、對社會貢獻等面向，表現亮眼、2019年「高校深耕計劃」受教育部肯定，榮獲多項大型補助經費加惠學子及擘劃興建「教研大樓及宿舍大樓」等多項計劃，讓校務發展蒸蒸日上。

感謝謝楠楨前校長在任內時對母校無私的奉獻，其承先啟後，繼往開來之精神令人敬佩，期望未來母校校務發展能在新任吳淑芳校長接任之下，邁向頂尖，再創高峯！



謝楠楨前校長在任內擘劃興建學思樓(右)及爾雅樓(左)2棟新大樓

我們這一班專輯【六】

～護理系二技85年第二屆二三乙班～

魏雪卿撰寫/徐美燕修稿/蔡榮美邀稿校稿

就讀北護的緣由

1975年北護夜二專停止招生後，在職護理人員再也無進修管道。當時林壽惠前校長走訪各院所學校，傾聽校友心聲，人人求知若渴，表示學而知不足，或為升職或醫院評鑑等需求必需再進修，以提升學歷及知識，除非離職前往國外再進修讀書，但很多家庭因素不允許出國，苦無求學

管道。林前校長收集資料了解校友們的需求，她下定決心排除萬難，終於在1994年母校改制護理學院後，立即成立教育推廣班、四技護理系在職班、護理管理系在職班、嬰幼兒保育系在職班，讓專科畢業生有了進修管道，時隔19年當時報考極為踴躍，能進入北護就讀是非常不容易的，因為多年後能夠再度踏入學校，需要工作單位鼓勵與幫助及家庭的支持，與相當的實力才能打敗對手，考上當時大家心目中的護理第一學府。



護理系二三乙班同學會聚餐合影

感念的恩師

學校為了這些年齡長幼不同的學生，因大多在職進修的學生都是在社會有了相當歷練經驗，學生們有督導長、護理長、護理學校老師、高中護理老師、檢驗技師、各單位臨床護理人員...等齊聚一堂，成為【我們這一班～護理系88級二三乙班】，所以要安排課程是創舉，老師們都是一時之選的菁英。班導李明德老師，視我們如同姊妹，她為人幽默風趣與我們打成一片，一笑起來滿室生輝，教我們生理評估學態度嚴謹考試絕不寬容，畢業20年了還能記得蠻多的評估，可見老師是下過真工夫傳授給我們，每個學期末她還會請我們吃熱騰騰的炒米粉、筍湯等至今難忘。林旭龍老師教統計學，面惡心善，教學認真但聽的很困難，雖然很嚴格卻為我們打下未來進修碩士班非常良好的基礎。陳明毅老師教生化學，他細心耐心有同理心，我們常反應聽不懂，他總是不厭其煩的再說一遍、再講一次，真是可愛可敬的老師真教人懷念，今天還能與人討論DNA、RNA，都是陳老師誨人不倦之功。林壽惠前校長重視人文科學教育，念詩詞及藝術近代史等，為了寫作業去了故宮也去國

家戲劇院欣賞林懷民的女媧，當時工作、家務、功課三頭燒很頗不以為然，現在回想起卻是很美好，能開拓思想視野，也體會到校長眼光遠大，培養我們在各個領域有全人的教育及廣大的視野。徐曼瑩老師雍容華貴、學問淵博教我們護理研究，對我們幫助很大，感恩徐老師研究創意教學，讓我們每一組自己製作海報並且在學校說明展覽，她很嚴謹要我們把研究搞懂，又要讓我們過關，她比學生還努力，也奠定日後再進修研究所良好的研究基礎。

齊心協力團結一致

我們這一班很特別，因為大家都是在職進修，為了達到共同畢業的目的，同學之間分組共筆、相互提攜、合作無間、同學齊心齊力。期間有同學懷孕來上課，坐月子時是老公來幫忙上課作筆記，所以我們又多了一個另類同學。還有善用社會資源，請藥師的先生在考試前為我們惡補，班上有很強的凝聚力，這些有趣的事，至今無論是在同學會或是同學聚會時還津津樂道，互相調侃。還有印象最深刻的是因為大家分身乏術，微免考試成績不甚理想，所以就跟彭向陽老師求加分，年紀、距離（以公里數加分，1公里加1分）……就這樣全班微免all pass，還記得老師說我們是在職生考的竟然比一般生還好，我們也是盡了全力值得敬佩。在疫情間比一般人懂得病毒，還要感激彭老師，她教學時怕我們打瞌睡，常夾紅藍寶照片，說真的這真有趣叫人喜歡。畢業典禮時，鍾聿琳校長說，我們國北護是護理界的老大，似乎受之無愧我們是一步一腳印走過來的。

學以致用貢獻社會

「二三乙班」同學，到22年後的今日依然在護理及其他行業中為社會盡一份心力，因學校成立了12個研究所，同學再接再勵依此在職模式完成碩士學位。



畢業旅行同學合影(前排左一起)陳敏如、翁夢璐、李玫玫、徐美燕、李曉雲、楊湘玲、游紋英、馮瑞珠(最後一位)(後排左一起)陳韻如、林美李、黃德慧、蔡麗雪、藍章杰、蔡榮美、蕭守恩、汪修芬、林翠娟、何素卿。



畢業旅行同學合影(左一起)蔡榮美、何素卿、李玫玫、藍章杰、翁夢璐、林美李。

有17位完成碩士學位，兩位完成博士學位，一位是任職馬偕醫院的蔡榮美博士是實證醫學中心的副主任，認真與用心耕耘數十年，得到無數的實證競賽及HQIC實證臨床應用比賽金、銀、銅等獎項，也樂於教學傳承實證健康照護知識給各個領域的醫護人員是本班之光。另一位是任職榮總的黃子珍博士，神經外科督導長護理教學專長，以前要考試了她還在看武俠小說，是我的模範也是最嫉妒的同學。

同學陸續退休過著含飴弄孫新的生活，有老班長魏雪卿、明倫高中林美李老師、中台醫護技術學院游紋英教師、SOS專員陳敏如。但大多堅守職場，如關渡醫院黃德慧護理長、鍾瑞惠、翁夢璐感管師、忠孝醫院李曉雲護理長、賴秀珍、淡水馬偕林麗媚手術恢復室Leader、台北馬偕何素卿護理長、手術恢復室楊湘玲、榮總陳曉瑾主管健保護理師、柳淑芬在學校任教作育英才、李文貞副院長、振興醫院吳淑靜督導長、國泰醫院手術室古雪鈴護理長、仁愛醫院林翠娟護理長、臺大醫院王淑姬、劉雅鳳、桃療馮瑞珠、長庚醫院吳錦玟、李玫玟、陽明醫院黃瓊慧、婦幼醫院楊美齡、聖保祿醫院副院長藍章杰是我們班上惟一的紳士，溫文爾雅、捷安居家護理所（自營）汪修芬、台南學校護理師葉珍杏、衛生福利部國民健康署施明月、三峽衛生所蔡瑩穎、萬華區健康中心石靜媛、南門國中謝淑嫻，青山國中（汐止）蔡麗雪、家管陳韻如、大誠保經理財顧問徐美燕。

感恩歷任校長竭盡心力的奉獻

學校改制為國立臺北護理健康大學，在謝楠楨前校長大力領導下迭有佳績，近年來積極進行系所合一、首創健康照護研究中心、高教深耕計劃、與12所國內外學校跨領域聯盟、興建教學及宿舍兩棟大樓等感恩校長傳承，今年八月由吳淑芳教授擔任母校第八任校長，持續治理母校校務再創高峯。

也非常感謝校友會在方芳理事長及理監事們用心經營下，帶給校友們更多的資訊與協助，才有機會與校友們分享【我們這一班專輯】讓我們在畢業後有甜蜜的回憶。在此感謝母校的培育及師長的教導，也期許學弟妹在如此專業的學校，應盡情的吸收師長們的教導，在未來才能有所發揮，終將找到屬於自己的一片天地，讓你們盡情揮灑。



同學會聚餐合影

後記：

感謝蔡榮美同學協助邀稿校稿及徐美燕同學翻箱倒櫃找到畢業紀念冊、畢業旅行及同學會的照片才能完成【我們這一班專輯】。我們這一班很特別，同學之間完全無私的互相幫忙，這就是護理精神～北護之光。。

人物專訪

胡倩瑜校友，2016年傑出校友
嬰幼兒保育研究所碩士/2003年畢
最高學歷：台北市立大學教育行政
與評鑑研究所博士
現職：新生醫護管理專科學校/
幼兒保育科助理教授兼主任



胡倩瑜校友

《走在彎曲的小徑仍會遇見海闊天空》

倩瑜的教職生涯與學海人生已逾27年載，在北護嬰幼兒保育所的求學歷程與生命中的意外插枝都是寶貴的養分，茲與學弟妹們分享共勉。

當年因著大學聯考失利就讀實踐家專三年制家政科，也讓我從此和技職教育結緣，在那個學術封閉的年代，專科教育的多元試探與職業技能培育，激發我的創造思維，也鼓勵我將所學與生活經驗做連結。三專畢業後直接插考文化大學家政學系繼續我在家政領域的增能，大學畢業前已立定志向想成為一名技職教育的老師，為了這個夢想我積極地考取美容與烹飪相關證照。

畢業後開始各高級職業學校的求職應徵挑戰，最終選擇在一個山坡開滿野薑花的同德家商幼兒保育科，在那裏展開我為期四年帶領著一群質樸、純真的孩子們，共同實踐夏山學校的藍圖；感悟沒有框架的技職訓練應來自於實作，我帶著她們在坡上奔跑、採集野花製成壓花，在大榕樹下開心的幼兒

遊戲和唱遊，那些女孩教會我許多的事；教我要用敏銳的感官去發現鄉下孩子的率真與誠懇，教我開啟溫柔的心去探索每一位孩子的潛力，教我身為老師可以帶領孩子突破家庭貧困的限制，用教育去證明她們的可能與無限。



胡倩瑜校友(前排左四)與學生合影

1998年因著結婚轉校至桃園新生醫事職業學校幼保科，我從一名鄉下的黑貓老師進到都會成為粉領老師，從單身女子變成科技新貴人妻，2000年我有了媽媽的新身份，同年任職學校宣布了近年內即將申請改制為專科校院，劉董事長鼓勵教師專業成長，我一面照顧襁褓中的兒子一面準備碩士班考試，老天爺眷顧讓我得以進入國立臺北護理健康大學嬰幼兒保育所，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，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我最期待的日程，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，溫暖的嬰幼兒保育所滋養我成為一名具有人文關懷的專科講師。

學海真無涯非我能預料，2010年我已是兩個孩子的母親，小女兒三歲尚在保母家中托育，同儕間開始興起一股報考博士班風潮，學校也以進修假積極鼓勵，於是我想試著做跨域的學習，覺察各行各業都在辦理評鑑，勇敢的我花了兩個月時間準備如願地考取了台北市立大學教育行政與評鑑所，接續的幾年我搭著高鐵往返博班



胡倩瑜校友(右二)與學生合影

進修，為了縮短痛苦年限我用了三年半完成博士學程與論文，用了半年留職停薪遊歷歐洲充電。再回到教職崗位，我認真的投入改進教學，也獲得了榮譽教學優良教師的殊榮，106學年校級長官賦於我身份的另一個挑戰，升等助理教授並執掌系科，我積極爭取教學資源更新專業教室設備，善用網路平台凝聚校友拓展畢業生職涯進路，也建置了幼保科課程地圖與教學品質保證機制，評鑑專業的優勢讓系科通過雙評鑑優質認證，未來希冀讓新生幼保持續穩坐專科校院教保員培育的龍頭。

倩瑜跟學弟妹分享上述我的求學與職業歷程，想共同期勉幾件事：

第一件事永遠不要怕改變，改變是發展另一種機會的開始。

第二件事用樂觀開朗的心去面對挑戰，所有的挑戰都在幫助我們成為更棒的人。

第三件事身為北護人盼您能提攜後輩傳承北護人文關懷的傳統。

最後祝福各位學弟妹能在專業領域發展自己的可能，也能創出更多的無限。

校友分享

～創業?斜槓?不一樣的生涯路～

萬美麗校友/護理助產及婦女健康系

/研究所2009年畢

現職：貝斯特助產所/所長



(前排左一起)郭素珍教授、
萬美麗校友。

有人可能認為，在職生唸研究所只是為了拿學位。但我之所以決定唸研究所，除了深刻體認自己的不足，希望重返校園充電外，另方面也為了完成自己的願望，並且以身作則鼓勵兒子弘儒、女兒卉珊、卉聿認真唸書。意外的是，在上課及撰寫論文完成後，我竟然放下護理主任的工作離開舒適圈—成為助產師。

1980年錯過與北護結緣的機會，心中默默許下我一定要成為北護的學生。十年歷經工作、結婚、生子的人生。1990年在臨床的護理行政工作遇到瓶頸無法突破時進入北護的醫護管理系護管組進修，畢業後對自己有更多的願景與要求，想成為更好的產科管理者提供更好的服務。

在2006年進入護理助產研究所就讀，每週五六兩天到校吸收郭素珍和高美玲等師長們的知識灌溉滿足我求知若渴的學習，為了縮短桃園台北交通往返的時間，親仁樓520研究室就是我的宿舍呢！在520研究室裡有和第七屆同學：李昭暉、楊志貞、林怡樺、林晶晶、王怡文、田淑惠、閻秋鳳的關懷鼓



助產所第七屆全體同學合影(左一起)楊志貞、
李怡樺、閻秋鳳、田淑惠、王怡文、林晶晶、
李昭暉、萬美麗。

勵、課堂上的激烈討論、下課後的互訴心聲，讓我覺得「有你們真好」，郭素珍及高美玲兩位教授精闢的見解，帶領我穿越論文寫作的疑惑與障礙；教學態度認真嚴謹，甚至比學生還積極、認真，精力充沛、戰鬥力百分百，這些都是人生珍貴的回味。而我也越來越渴望成為一名助人生產的助產師。

2009年終於在拋家棄子三年後在恩師郭素珍教授指導下完成[初產婦採行陪產員陪產的生命經驗]碩士論文。成為北護助產研究所第一位獨立創業的開業助產師想法也逐漸醞釀著。

2010年工作10年的洪秉坤婦產科診所協助成功轉型為秉坤婦幼醫院暨附設產後護理機構，在陸續完成醫院暨母嬰親善醫院產後護理機構評鑑後，讓我決定離開醫院成立一間自己的助產所的想法再度升起。

於是在2011~2012執業登記在大溪婦幼助產所跟著邱秋香助產師學習了解助產所經營及居家生產的技能和經驗，同時也報備支援在桃園醫院與呂理政主任一起共照學習更多的生產應變及救援經驗，這兩年經驗是奠定我有信心開設助產所的基礎。

2013年5月5日國際助產師節的這天貝斯特助產所盛大的開幕，帶著所上師長及學姊妹的祝福與期待，秉持愛是助產照護的本質，生命值得學習等待的精神，在成立8年後的2021年8月23日完成第100位寶寶的居家分娩工作。今年很開心實踐在開幕時對支持我的師長、學姐妹的承諾：貝斯特助產所1、一定要開五年，2、一定要完成100位寶寶的接生。



第100位蝴蝶寶寶在2021年8月
22日誕生(右一)萬美麗校友



孕產者不該孤單的成為母親
孕產者都應該有一位助產師的陪伴

一份職人的堅持

- 一個在台灣日漸凋零的專業；
- 一份和產者一起生孩子的工作；
- 一個見證產者成為母親的時刻；
- 一份捨我其誰的專業傳承歷練。

創業後只有一個人的助產所，沒有順利完成居家生產就沒有健保給付的生產給付。沒有穩定的收入是助產所經營上要面對的最現實的挑戰之一。於是開班授課是貝斯特助產所的另一重點，辦理小班精緻化收費的賦權生產教育課程及陪產員訓練是穩定收入的方式！而這兩項訓練課程也是讓我有機會發展助產所特色及個人魅力有別於其他療院所與助產所的地方，讓我有機會在海內外分

享我的助產工作。充滿創意的教學風格及服務模式，我想這除了因為本身的人格特質及多年護理與主管行政經驗外，最該感謝的還是在北護醫護管理系護管組及北護助產所學習期間師長的啟發及影響。

MILLI HILL在The Positive Birth Book: A New Approach to Pregnancy, Birth and the Early Weeks提到【您的生產環境將直接影響您生產時的身體和情感體驗，甚至直接影響您的待產和生產過程】。為了讓產者獲得更好的分娩，需要在一個使產者感受到安全，舒適和放鬆並允許產者產生重要的生產激素～催產素的環境中分娩。因此，我協助產者在家中營造舒適分娩環境，在孕期透過課程支持陪伴讓孕者相信自己的身體可以生出孩子，產前訪視陪伴最後的產中守護及產後的訪視陪伴建立彼此信任感，因為孕產者需要勇氣才能愛上當媽媽！



不一樣的助產師
萬美麗校友

2021年新冠疫情延燒醫院的防疫措施嚇壞了孕產者，我每天有回應不完的孕者的焦慮訊息，於是決定招集學妹許惠媚、林郁晴、孫嘉雲等及其他孕產工作者在臉書成立助產師在陪你1.0活動，5月30日~6月30日每天下午14:00~15:00在線上透過做深呼吸運動、跳生育舞蹈、瑜伽、演講等支持孕產家庭深獲好評～期間即時回報的婦女平安順產的生產經驗也同時激勵著孕產者，也看見疫情期間學妹林郁晴和周玉惠助產師堅守崗位認真負責的執行守護母嬰平安生產的工作情操。其中30週Covid 19新冠染疫32週提早剖腹平安產子的產者插著管出現在鏡頭前的一幕激勵著我深受感動為母則強的最佳寫照。在疫情最嚴重期間和助產姊妹聯手30天不間斷地在線上陪伴產家。



疫情期間協助孕者遠離焦慮



腹膜，胎盤拓印和臍帶乾燥藝術是在孕產，工作中送給孕產者的禮物。

分享了我的創業歷程，當然是希望能有更多的學弟妹成為助產師，也希望透過校友會電子報的傳遞讓更多人能就近找到助產師並獲得助產師的陪伴與協助。
最後我想說：

【方向對了就不怕路長，有了目標夢想就不遠，人要有所作為，生活就必須有重點。找到真正值得追求的人生目標，意味著明白活著是為了什麼，清楚在人生路上該朝哪個方向走，知道一生應該致力於什麼，而不是過一天算一天。】

校友分享

～國北護跨領域學習經驗分享～

蘇克特校友/休閒產業與健康促進系所

/研究所2009年畢

現職：台灣觀光學院/旅運管理系講師



蘇克特校友

與北護結緣是在學長呂新發老師，邀請我是否要到國立臺北護理學院旅遊健康研究所就讀之前，我壓根就沒有想過我這一輩子還可以有機會讀研究所，實在是太令人震撼了。因為年齒已長(56歲)在上有高堂，下有兩個女兒還在求學中，經營的兩家傳統企業還有一群夥伴是好多家庭的倚靠，所以不敢貿然的答應。拖遲了一段不算短的時間，那時旅行社正值遇到SARS侵擾後的恢復期，我正積極地安排一些肺部受到侵害、纖維化的好友去印度做Ayurveda(生命的科學，梵文阿育吠陀)的體驗，多位好友纖維化的肺部竟然都慢慢的恢復了往日的功能。Somatheeram(索瑪提拉姆養生村)就這樣進入我的世界，改變了我的思想。學長不斷告誡我那持續失血的財報。正巧有某財團急需旅行社，我當機立斷解決了同仁們的生計、公司的存續、學長的期盼，當然最重要的是我居然有機會進研究所再學習了。

從開始到入學上課大概兩年，我調整心態空杯學習，有老師希望我繼續研究Ayurveda對人、對SARS、跟旅遊業的關係。但舞台更迭，我只得做我最熟悉的旅行業經理人壓力的心理調適。

感謝方文熙老師請同學協助我這位半個3C白痴的老同學，怎知第二天我就帶著筆電開始學習做筆記了。從鍵盤、指令都不熟悉練習到文書處理及每週要報告的PowerPoint都練得非常熟練，到後來取得教育部講師證在學生面前上課都毫無遜色。

感謝郭乃文老師生態有機旅遊的啟蒙，我一頭栽進生態保育、環境保護、生物多樣性和地球科學氣候變遷的領域。在2008年就考上陽明山國家公園第一期的保育志工，又考上林務局新竹和羅東林管處的森林解說志工。還到天文教育館當志工繼續學習，經過三年終於考上天文四季星空的講師資格。隔行如隔山，如果沒有受到專業的教育帶領?沒有學習和接觸，就不容易進入一個全新

的領域，尤其是一個做了一輩子旅遊的老人，說不定還在旅遊業的舒適圈裡走不出來。

感謝林美麗老師的營養學，還有李世代老師的旅遊醫學。啟發了我跨所到中西醫結合護理研究所學習，感謝章美英所長願意接受並教導我，讓我學習很多神秘超乎想像超能量課程。也很高興和校友會方芳理事長做了兩年的同學，所學至今都是我對有需要協助朋友給予的一些醫護理論基礎。

記得在研二上學期因為課程和論文的壓力，未能通過考試而無法畢業，心中壓力頗大，幸好恩師方文熙老師不愧是心理學博士，體察入微。在他的敦敦善誘開導之下，又到學生輔導室找心理醫師報到半年。終於打開了我的心結，勉強接受了這個現實。其實在研一時我已經取得中國南京中醫藥大學博士生的入學許可。現在回想起來當時的決定是對的，我選擇在母校畢業，雖然多留了一年，但是我比別人多了一年享受學校的資源及更多學習機會。也因為有母校畢業證書再加上自己的專業資歷而順利取得了教育部的講師證才能接著教書。

我的論文早已在研二就已完成，所以研三可以說是我這一輩子最美好的一年。除了偶爾在中西醫結合護理研究所上一些特殊的課程外，多半時間都在學校圖書館的《研究小間》閱讀館裡關於旅遊、健康、生態、環境、天文、地理…等有關的書。如還有時間則穿越地下道，至榮總的精神樓到王大夫專線值班，充當王大夫幫年輕的學子精神輔導。遠一點的就是到北投溫泉博物館解說北投溫泉的相關知識，到基河路的天文館當志工考取四季星空解說的證照。如果沒有他們我現在的生活肯定沒有這麼多采多姿。真心感謝兩位特別的貴人。

除此之外感謝學校教授們的引領導正，讓我這個不受教的老頑童在研三時為了繼續追求身、心、靈各方面的進步與實證，而參加了著名的洪建全文教基金會的關愛讀書會和成功老化讀書會，在這裡每週一次的聚會、讀書、分享，繼續督促著我在成功老化的路上向前邁進。神奇的是在這裡遇到了我仰慕已久北護的大家長林壽惠前校長，很高興有幸能夠成為壽惠校長的同學，可以更接近的沐浴在壽惠校長的春風化雨之中。2016年2月壽惠校長更給了我一次陪同她去印度金三角的旅行的機會，真是我畢生最大的榮幸。



印度金三角之旅為林壽惠前校長留影

我真的很幸運，SARS、COVID-19都遇到了，讓我體會到生命渺小與脆弱及旅遊服務業的不堪一擊，在SARS時我放下一切空杯的大量學習，COVID-19讓我再次覺悟自己是否準備好了對抗病毒？如果不能提高自己的免疫力真的很難與病毒相抗衡。此時發現我學習身、心、靈，除了自己受益。居然可以幫人圓夢。我已經70歲了，現在還在照顧我99歲的媽媽，媽媽在退休30年後，妹妹帶媽媽到金門奉養，因為很少和外界接觸、沒有注意到飲食營養。2019年7月3日當我把憔悴、無神的媽媽從金門接回來的時候，看到媽媽瘦弱、肌肉無力的情況，我暗自決定我一定要把我在北護所學的專業知識在媽媽的身上身體力行之。

兩年多來陪著媽媽講話(噓寒問暖)、陪著媽媽吃飯(均衡營養+五蔬果+好的碳水化合物)、從被告知已經失智的媽媽，至今母親在我細心照顧下已恢復健康。因此我自己也下定決心BE CHANGE、BE THE INSPIRATION 因為你的改變作為其他人的表帥，因改變而做為一個勵志的領導者，今天不養生明天養醫生，我一定會不吝惜將在北護所學像傳教士一般的推廣養生。讓我們台灣變成亞洲的北歐。

親愛的學弟妹們，enjoy life, enjoy yourself 活在當下，好好的享受上學的日子。千萬不要有太多的斜槓。充分利用學校的資源，選擇相信，老師的話要相信、父母的話要相信，大量努力學習，你們一定會很容易達到成功的彼岸。祝福你們。



99歲蘇媽在蘇克特校友自製的健康飲食照顧下健康快樂，恢復往日繪畫創作。

蘇克特校友日前邀請99歲媽媽參觀母校並在校園合影

北護大最新

母校學思樓暨爾雅樓竣工揭牌儀式

母校於2021年7月1日上午十時在謝楠楨校長率領下舉行學思樓及爾雅樓之竣工啟用揭牌儀式，此為近三十年來母校規模最大的興建工程，代表母校邁入校務整體發展新里程碑。2021年10月23日校慶開幕暨兩棟大樓啟用典禮，歡迎校友回娘家參加校友會員大會並共同見證母校新地標之矗立及近年來校務的進步與發展，分享母校的成長與喜悅！



(右一起)吳淑芳副校長、謝楠楨校長、沈里通總務長在學思樓南側種植樟樹。

校友會近期活動預告

◆ 2021年10月23(六)第五屆第二次校友會員大會

2021年10月23(六)日校友會員大會暨母校校慶及兩棟新大樓啟用典禮，誠摯邀請校友回娘家共襄盛舉，分享母校的成長與喜悅！

◆ 2021年校友會半日藝文活動

活動名稱：名人時事分享

活動時間：110年11月26日(五)早上10：00～11：30分

活動地點：本校親仁樓B118會議廳

活動題目：從【長榮海運看新疫情時代中的台灣航商及中國大陸生產廠商在世界物流的地位】。

主講者：前長榮海運總經理/李孟傑先生

詳情請洽：校友會幹事劉淑菱/聯絡電話：(02)2822-7101轉2716

◆ 寶鈿教育基金公告

寶鈿教育基金/急難救助/濟困協助2021年6月補助公告，補助金額總計\$65,000元。

2021年6月【濟困協助】支出明細如下：

同學	日期	金額
A同學	2021年06月01日	\$50,000元
B同學	2021年06月10日	\$15,000元

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