

校 長 的 話

九十五年十一月十八日陳文貴校長接掌校務，積極規劃校園，期盼建設國立臺南護理專科學校為小而美的優質學習環境。並為配合國家技職教育政策，於 97 學年度增設化妝品應用科，招收二專日、夜間部學生，以漢方化妝品暨美容保健為發展特色。98 學年度在增設老人照顧科二專夜間部，以因應臺灣邁入高齡化社會後，照顧老年人的迫切需要。將本校從傳統的單科護理搖籃，轉型成為現代社會所需之多功能照護重鎮。99 學年度增設化妝品應用科五專部 1 班，此外「圖書資訊大樓」亦完工使用。

由於班級數逐漸增加，教室不足情況嚴重，陳校長積極進行校園重整，向教育部爭取經費興建「綜合教學暨實習大樓」及「學生宿舍大樓」二棟大樓總工程費 8 億 5 千萬元，在多方奔波請求後終獲支援，已開始動工。因校舍老舊，所以也向上級申請電力改善補助，獲得 1500 萬經費，讓師生能在更安全更方便的環境學習。學術方面則與中山醫學大學、大仁科技大學、臺南郭綜合醫院、臺南護理師護士公會、臺北護理健康大學、臺東大學及臺中護專、長庚技術學院、臺南大學、大仁科技大學等校簽訂策略聯盟，締結教育夥伴關係，以促進學術交流，共享師生教學與學習資源，提升教育品質。同時積極從事國際文化學術交流業務，與美國 Saint Martin University 及中國大連大學締結為姊妹學校，簽訂「學生短期交流協議」和「締結姊妹校院暨學術交流」的合約以提升全校師生之國際視野。

陳校長任職期間全力以赴，竭盡所能為學校、教職員工及學生謀福利、創績效。本校畢業生連續 4 年拿到全國護理師榜首，執照通過率高達 9 成 5 以上，更有 4 成以上的同學進入國立臺北健康大學深造。為提升高階師資比率，近年來延攬多位優秀人才，助理教授以上師資已佔 6 成以上，在專科學校中可算是獨占鰲頭。為提升教學品質與成效，年年辦理教師教學評量並加以輔導，使學生得到完善的教育和個人化的補助措施。本校雖是南部專科學校的辦學典範，但從不以此自滿。仍秉持校長的辦學信念，積極協助其他專科學校一起成長！



現任校長 陳文貴

104 學年度傑出校友表揚

姓名	屆別	服務單位	現職	事蹟概要
蘇輕感	29	國防部三軍大學 附設醫院	33 病房 護理長	致力 ISO 程序書、創新護理用品、執行研究計畫、榮獲 91 年台北市績優護理員、101 年三軍總院模範護理長、103 年國防部績優護理員。
吳家榛	36	成功大學醫學院 附設醫院	內科呼吸照護 病房護理長	助院方建立作業標準流程、致力臨床護理培訓、臨床品管、護理指導、資材管理、臨床資訊、知識管理系統；榮獲 102 年護理師公會表揚。

傳承與創新

由於陳文貴校長的努力奔波，南護兩棟壯觀的大樓終於落成了，陳校長對校友的照顧與支持如同大家長一般，允諾為校友規劃一間辦公室，提供校友存放資料與辦公之用，寒暑假期間也歡迎校友申請住宿，讓校友回娘家重溫舊夢。

我深切感覺到臺南護專是一所充滿愛的學校，這幾年在陳校長的帶領之下，不但辦學績效屢創新猷，在校園裡師生打成一片更充滿了愛的溫馨。



校友會會長 董慧美

能考進臺南護專的學生都是由各校品學兼優的學生考進來的，有些學生家庭很貧困，需要幫忙，雖然學校與校友會曾設立清寒獎學金，但有的家庭臨時有變故，急需伸出援手幫助，讓他們能順利畢業，因此校友會又發起急難救助金的捐款，讓他們在愛的環境中安心完成學業。校友會關愛學妹的這種精神，希望繼續在臺南護專傳承下去。

103 學年度校友捐贈母校獎助學金芳名錄

獎助學金名稱	捐贈者	捐贈金額	備註
楊麗藻助學金	楊麗藻	300,000 元	第一屆校友
董惠美助學金	董惠美	100,000 元	第三屆校友
林妙齡助學金	林妙齡	100,000 元	第三屆校友

103 學年度楊麗藻、林妙齡及董惠美校友獎助學金補助學生名冊

編號	班 級	學 號	姓 名	請領金額	編號	班 級	學 號	姓 名	請領金額
1	夜二老一年1班	610303123	葉文玉	10,000	36	五護四 1	510001108	吳雅菁	5,000
2	五護一 2	510301203	王靖涵	5,000	37	五護四 1	510001125	郭姿寧	5,000
3	五護一 2	510301206	何怡庭	5,000	38	五護四 2	510001236	趙嫻汝	5,000
4	五護一 2	510301212	林佳靚	5,000	39	五護四 4	510001424	莊秀華	5,000
5	五護一 2	510301216	俞盈如	5,000	40	五護四 4	510001450	薛家姍	5,000
6	五護一 2	510301220	洪瑀俐	5,000	41	五護四 5	510001524	張琦	5,000
7	五護一 2	510301221	胡惠珍	5,000	42	五護四 5	510001530	陳思如	5,000
8	五護一 2	510301224	張皓雯	5,000	43	五護四 5	510001538	黃昱霖	5,000
9	五護一 2	510301234	陳溚字	5,000	44	五護五 1	59901124	高靜柔	5,000
10	五護一 2	510301237	程祺媛	5,000	45	五護五 1	59901147	戴妤婷	5,000
11	五護一 2	510301239	黃婷珈	5,000	46	五妝一年 1班	510302113	孟德林	5,000
12	五護一 4	510301402	王雅諄	5,000	47	五妝二年 1班	510202109	宋敬萱	5,000
13	五護一 4	510301427	陳怡靜	5,000	48	五妝二年 1班	510202131	陳羿如	5,000
14	五護一 4	510301431	傅冠菱	5,000	49	五妝二年 1班	510202122	康琅壹	5,000
15	五護一 4	510301434	黃奕葶	5,000	50	五妝二年 1班	510202105	吳沁恩	5,000
16	五護二 1	510201143	黃思瑜	5,000	51	五妝三年 1班	510102119	洪偲瑜	5,000
17	五護二 2	510201237	陳夢屏	5,000	52	五妝三年 1班	510102140	趙千淳	5,000
18	五護二 6	510201618	張雅婷	5,000	53	五妝五年 1班	59902145	蔡燕怡	5,000
19	五護二 6	510201620	陳巧晨	5,000	54	二妝一年 1班	210302106	呂思旻	5,000
20	五護二 6	510201626	陳姿婷	5,000	55	二妝一年 1班	210302115	林雅文	5,000
21	五護二 6	510201627	陳宣如	5,000	56	二妝一年 1班	210302118	翁慈閔	5,000
22	五護二 6	510201637	楊雅靖	5,000	57	二妝一年 1班	210302124	張雅庭	5,000
23	五護二 6	510201640	劉璟穎	5,000	58	二妝一年 1班	210302128	陳怡婷	5,000
24	五護三 1	510101132	黃微淳	5,000	59	二妝一年 1班	210302130	曾百儀	5,000
25	五護三 2	510101208	李姿萱	5,000	60	二妝一年 1班	210302146	藍淑媛	5,000
26	五護三 2	510101230	陳毓婷	5,000	61	二妝二年 1班	210202104	吳麗瀛	5,000
27	五護三 2	510101239	黃珍苓	5,000	62	二妝二年 1班	210202103	朱敏榕	5,000
28	五護三 3	510101301	王奕心	5,000	63	二妝二年 1班	210202123	許藍玲	5,000
29	五護三 3	510101304	王禎旒	5,000	64	五老一年 1班	510303128	陳文淇	5,000
30	五護三 3	510101305	白孟顏	5,000	65	五老一年 1班	510303147	謝潔盈	5,000
31	五護三 3	510101315	洪佳柔	5,000	66	五老一年 1班	510303105	余欣柔	5,000
32	五護三 3	510101319	張雅情	5,000	67	五老一年 1班	510303122	張翠茹	5,000
33	五護三 3	510101326	陳子威	5,000	68	夜二老一年 1班	610303120	陳婕妤	5,000
34	五護三 3	510101343	劉香君	5,000	小 計				345,000
35	五護三 3	510101347	蕭怡君	5,000					

編號	班 級	學 號	姓 名	請領金額	編號	班 級	學 號	姓 名	請領金額
1	五護一2	510301204	王藝臻	2,000	31	五護五1	59901138	曾莉珊	2,000
2	五護一2	510301225	張馨云	2,000	32	五護五6	59901614	洪阡芳	2,000
3	五護一2	510301226	梁玟忻	2,000	33	五護五6	59901615	徐燕坊	2,000
4	五護一2	510301227	粘馨如	2,000	34	五護五6	59901618	陳怡琿	2,000
5	五護一2	510301231	陳亮吟	2,000	35	五妝二年1班	510202114	林君樺	2,000
6	五護一2	510301235	傅羽嬋	2,000	36	五妝二年1班	510202116	邱嘉穎	2,000
7	五護一2	510301236	曾郁鈞	2,000	37	五妝二年1班	510202104	吳聿珊	2,000
8	五護一2	510301238	黃郁涵	2,000	38	五妝二年1班	510202106	吳佳穎	2,000
9	五護一2	510301242	葉郁雯	2,000	39	五妝3年1班	510102112	沈怡真	2,000
10	五護一2	510301243	劉心妤	2,000	40	二妝1年1班	210302108	李秋菊	2,000
11	五護一2	510301247	蕭宜蓁	2,000	41	二妝1年1班	210302120	高莉晏	2,000
12	五護一4	510301404	何品蓁	2,000	42	二妝1年1班	210302137	楊淳茵	2,000
13	五護一4	510301405	吳亭沂	2,000	43	二妝1年1班	210302143	蔡怡君	2,000
14	五護一4	510301407	呂芸蓁	2,000	44	二妝1年1班	210302147	蘇美萱	2,000
15	五護一4	510301415	施秀慧	2,000	45	二妝二年1班	210202106	李依倫	2,000
16	五護一4	510301443	薛郁璇	2,000	46	二妝二年1班	210202108	李雅群	2,000
17	五護一4	510301452	鐘曉珍	2,000	47	二妝二年1班	210202145	羅旻筑	2,000
18	五護二6	510201624	陳俐伶	2,000	48	二妝二年1班	210202114	侯汨蓁	2,000
19	五護二6	510201642	蔡佩珊	2,000	49	二妝二年1班	210202116	洪綺雯	2,000
20	五護三1	510101123	陳思羽	2,000	50	夜二老一年1班	610303103	余美怡	2,000
21	五護三2	510101232	曾永廷	2,000	51	夜二老一年1班	610303109	卓幸雅	2,000
22	五護三2	510101251	謝宛妤	2,000	52	夜二老一年1班	610303105	李佩芸	2,000
23	五護三3	510101309	李旻綺	2,000	53	夜二老一年1班	610303107	沈佳慧	2,000
24	五護三3	510101323	莊靜雯	2,000	54	夜二老一年1班	610303111	林玉如	2,000
25	五護三3	510101333	陳緻融	2,000	55	夜二老一年1班	610303116	張國琳	2,000
26	五護三3	510101334	陳麗淇	2,000	56	夜二老一年1班	610303131	尤映予	2,000
27	五護三3	510101346	鄭怡盈	2,000	57	夜二老一年1班	610303127	鄭雯萍	2,000
28	五護四4	510001436	楊沛璇	2,000	58	五老一年1班	510303134	陳琦方	2,000
29	五護四5	510001528	郭姿妤	2,000	小 計			119,000	
30	五護五1	59901109	吳怡君	2,000	總 計			464,000	

我的護理職涯～30 年

29 屆 林 慈 恩

護理，是年輕時懵懂的一個選擇；如今，卻是伴我 30 年的重要生命軌跡！

眾所周知，護理是一條辛苦的路，點亮生命的蠟燭，燃燒自己照亮別人，註定應要犧牲奉獻。雖然滄海桑田幾經變遷，人力短缺讓這個職場的辛苦度依舊備受爭議，但對我們這些護理界的老人來說！其實已經忘記辛苦在哪裡，只知道一路往前行，盡一己之力，幫助別人、幫助家人，也幫助自己。每一次的成功與挫折，都在豐富自己的人生；付出的同時，也獲得快樂與成就！辛苦與否，每個人的定義是不一樣的。



而啟動這 30 年的護理職涯，南護是開端、是獨立自主的起點。縱然諸多生活點滴已經遺忘，師長同學也逐漸印象模糊，她仍然是生命中一個非常重要的回憶——離家在外的生活、30 人大寢室的住校體驗、有點懂又不是太懂的醫護專業學科、吵吵鬧鬧相知相伴的友誼、南征北討的護理實習生涯、首次面對生與死的感動與震撼……，細數這些堆疊累積的過往，遙遠～卻又讓人萬分懷念！

畢業後，同窗們展翅高飛，即便有些茫然，仍毅然的奔向各自的前程。我選擇進入林口長庚醫院內科病房，成為一位護理職場的菜鳥，跌跌撞撞的開始自己的護理之路。不過，新手總會成為老手，30 歲的我，任職過許多護理單位、完成了專科及大學進修，也有了自己的家庭。這是從青澀到可以獨當一面的黃金歲月……. 多少的付出，帶來彌足珍貴的成長！

回到南部是另一個人生重要的轉折。離家近了，有機會照看自己的老父老母；不同的職務，讓自己嘗試更多元的角色、承擔更多的責任。不管是擔任護理部主任、公會理事長還是其他伴隨而來的諸多兼任角色，無非需要下更多的決策，做出影響較大的選擇，徬徨之時，總覺自己學有不足，社會歷練不夠，深刻體會到——做決定、下決策竟是如此的困難！企管研究所的進修，接觸到更豐富的人與事；新的職務也帶來不同的領悟與視野。年紀漸長，越覺得學習永無止境是真理！

漫長的職涯，諸多感謝在心中！那些提攜我一路前行的師長與友伴，挫折時的支持鼓勵、徬徨時的提醒建議，在漫漫護理人生路上備感溫暖！回顧前程，竟覺 30 年晃眼即過，往事歷歷，在沉澱的心中再次發酵。在這樣的年紀，從”賴”上看到三五好友老同學們的訊息，總情不自禁讓人露出微笑。原來，經過歲月的洗禮，每個人終究會發光發熱，在自己選擇的道路上實現自己的願望！

小編的話：作者為母校 103 年傑出校友獲獎人，現職天主教聖馬爾定醫院院長室 院長特助兼護理部主任。

我的南護生活—兩代同校

103級 閔立謙



我是在念普通高中一年級時轉學到南護來的，從高中轉到五專對我生活上的改變確實很大，因為我有機會體會了高中與五專的不同生活。我在南護最大的收穫是，在這短短五年內得到一般高中生無法獲得的學習經驗。如論讀的書，絕對不比一般高中大學少。但是護專生的生活特別不同的就是進入醫院實習，在醫院實習的日子是我一生中忘不了的回憶，這是在南護最大的收穫也是印象最深的事。醫院絕對是最真實的教室，書本上不會教你怎麼去面對病人，也不會跟你說要如何跟師長或單位上的前輩打交道，更不會告訴你其實比起病人的痛苦，更可怕的是面對病人及家屬時該如何與他們溝通，這一切全都得靠自己體去體會學習。要能勇敢撐過這段時

間，除了靠自己之外，學會與臨床工作團隊的相處之道也是很重要的。因為你體會到永遠無法靠自己一個人完成一切，溝通真的很重要。這就是我最大的收穫。我把它視為是在踏入冷暖社會前的一趟試水溫。

想給學弟妹的建議是不要畏懼去嘗試或怕失敗，要有充分的好奇心，不懂的就要想辦法搞懂，在臨床上不用多想要怎樣才能得到好成績，尊重老師的指導，只要你不傷害到病人，能以病人的立場去思考，那撐過這一年絕對是輕而易舉。勇者無懼，要去闖闖看才會有收穫。

因為媽媽在同校服務，也同時是校友，雖然這聽起來很麻煩，有時候也真的對我造成點困擾(像是眼線很多，跟哪個女生出去都會有線民偷偷跟媽媽講等等)，但其實有個同樣是學姊又是老師的媽媽也是很有趣的，當然這不包括要一同上台領獎這種事。這樣也減少了很多的麻煩，譬如和家長解釋學校事務上就省了很多功夫，雖然這也意味著我攔不到考試成績，但綜合來說還是利多於弊。當然還是會顧忌有人在背地裡說閒話，所以有時候多少會有點不自然，但漸漸地就會習慣。外加我個人是蠻樂觀的，所以不會有太大的影響。

這五年的南護時光讓我成長很多，感謝師長們的指導與包容，也感謝同學麻吉們的陪伴與相挺。身為南護人，我期許自己在未來的人生路上不畏困難，勇往直前。

南護是我護理啟蒙的地方，我常跟學生說我 18 歲時在這裡，28 歲時又回到

這裡，38 歲時第三度進來這裡至今，只是從學生身分轉而是帶學妹實習，到最後變成專任老師的身分轉變而已。在我年少懵懂無知的青春歲月裡，這裡提供我一個安全溫暖的庇護，讓我找到安定的力量及對未來的信心，所以我對這裡有著特別深厚的情感，也一直都期許自己也能帶給學生們這樣的感覺，是我唯一能回饋母校的最好方法。



雖然學校從護校改制為護專，學生的校園生活更多元更自由了，但仍一直保持著優質的學生素質及校園風氣，老師們認真盡職，我相信這是一個純樸善良、溫暖安全的學習環境，所以很放心讓我的孩子也進到這個大家庭。因為我觀察到孩子在高中生活中過得不快樂，因此鼓勵他考轉學考到南護來。進到南護來後孩子整個變陽光了，衣著變鮮豔了，臉上的笑容變多了，也找到了知心好朋友。很高興我終於能放心放手了。

就因為怕自己的身分角色帶給他困擾，所以盡量不去過問及干涉他的校園生活。也告訴他他必須自己獨立自主學習，我沒法教他，目的是希望他真正在這裡成熟長大不受我影響，能摸索出屬於自己的一條路。最後回到母校服務的這些年，常見到很多學姊妹們的孩子也陸續進到學校來就讀，也許日後不是兩代而已，三代、四代同校的會更多吧！因為大家對學校還是充滿信心。

很欣慰看到孩子在這裡快樂地學習成長，讓他變成一個有自信開朗的陽光男孩，我相信只要對自己有信心，有樂觀正面的心態，能從南護順利畢業走出校門，孩子們終究能找到通往未來的光明大道。今年開始，我們的南護校園全面改造美化了，希望更多的校友能重返母校走走看看，回憶過往的南護生活及我們曾有的青春時光。



轉換跑道

103級 陳子豪

鳳凰花開的季節，從臺南護專妝品科畢業的我，我卻站在人生的雙叉路口，26歲的我面臨了要繼續升學或就業，經過一番思考後，決定報考中臺科大的護理系二技，完成我未完成的夢想，當個一名「男丁格爾」。開學典禮後，很多人問我以前讀什麼科系啊？！聽到答案後卻說～你也太跳 tone 了吧！從妝品到護理，截然不同的領域，但我不以為意，我認為圓夢跟年紀、以前所學領域不相抵觸，只要有心有興趣，隨時都可以轉換跑道，並且勇往直前的前進。



現在剛結束基護實習的我，不僅學到很多有關於護理的實務，更從病人身上獲得更多的啟發，我們習以為常的吃喝拉撒睡，對他們來說，是多麼幸福卻難求的一件事，而我們卻不自知，甚至不滿於現狀。現在的我過的很開心，很珍惜我擁有健康的身體，可以追逐我的夢想，為我人生的道路增添不少丰采。

小編的話：作者為夜二專化妝品應用科畢業，此篇文章給各位校友另一種體驗。



照護工作有感

102級 陳俐俐

「祝你生日快樂 祝你生日快樂 祝你…，祝素蘭阿嬤生日快樂。」 今天是素蘭阿嬤 82 歲生日，院內的實習護生們，都圍著阿嬤唱了生日快樂歌，但在那群洋溢青春的護生離開後，阿嬤對我說：「根本不想活那麼久，為什麼不讓我死？」 我回答：「阿嬤妳又亂說話！」 阿嬤說：「只求平安，不求呷百二。」

素蘭阿嬤是個糖尿病患者，因血液循環不佳，導致住院做截肢手術，而且此次截肢手術是第二次，所以阿嬤情緒從住院以來都很 down。兒子、媳婦平時都忙於上班，只有假日才會來探望他，因此我這個照護者，便成了阿嬤的談話對象，從阿嬤住院起，我和她一次又一次的在一起面對生命考驗，看著他的各項生命指數起起伏伏，且時常為了找不到可用的血管多挨了好幾針，每次扎針時，阿嬤總用無辜的眼神望著我跟護士，似乎在問：『找到了嗎？』 看了真令人不捨。

「我是沒路用的人，要讓別人侍候，我又殘廢活著是拖磨，浪費健保的錢！」 這是阿嬤清醒時最常叨唸的話，但生命長短並不是我們所能掌握的，照護是一個有生命溫度的工作，在陪伴中不只見證了患者的病程，也需安撫患者的情緒。

隨著醫療科技的進步，做為一個照護者是有隨時進修之必要，雖然在醫療體系的生物鏈，照護工作是較低位階，但也是最貼近患者，唯有更充足的知識和熟練的技術，才能使患者得到更完善的照顧。

小編的話：1. 作者為老人服務事業科畢業。

2. 臺灣老人化已成為亞洲第一名，老人服務事業科的校友們辛苦了！



不一樣的挑戰

29 屆 蔡坤玲/104/05/01

隨著孩子的長大離家，空巢期來臨，生活好像失去了重心。雖也曾參加志工、心靈成長與宗教團體，但似乎無法使內心真正感到踏實；現在想來，大概是因為這些活動，我是抱著一種不妨一試的心去做，而非打從心底真正的想要實行。

有一天，農夫朋友告訴我在南投國姓九九峰對面的山頭有處山坡地，風景優美，是避暑的好去處。此處名為冷巖的山上，有面積3甲的權利地要讓渡，年租約18000元。當我去看它時，腦裡浮現一幅農家樂的景像：日出而作，日落而息。用一種簡單而踏實的生活步調，享用自己親手耕耘的碩果。



在台南與嘉義接壤的鹽水，此地「岸內糖廠」的宿舍，是我小時候的家。家家戶戶都有菜圃及果樹。果蔬每到收成，總是互相餽贈；這種人與人間親切的互動，是記憶裡家鄉最美好的畫面。因著幼時鮮明的意象，順理成章，催生了我想成為農夫的夢想。在先生的支持下，與朋友一起承租了這塊山坡地；而它也開啟了我人生另一個學習階段。

嘿嘿！真正挑戰面臨了！因是陡峭的梯田山坡地，水土保持是第一要務；此外，開闢面積的大小、整體林相與栽植作物的選擇等等，都成了迫在眼睫的難題。還好一同承租的農夫朋友，有豐富的專業知識與種植經驗，幾經討論後我們劃定了栽種範圍，並選擇具有觀賞及護林價值的「真柏」來造林；道路兩旁則種了「桂花」及「嫦娥菱變葉木」以增添園內色彩。樹種既已決定，接下來就是經濟作物的選擇。我們幾經商量，仍感舉棋難定；最後情急智生，到山上的土地公廟擲筊，請土地公幫忙選擇，哈！答案揭曉：檸檬！一切都是從頭來過，所有的植物都由小苗種起。初期每天滿山遍野澆水，澆完一輪至少得用去兩天。常因碎石子或踩到大石頭而踉蹌趴地。在雨季，雖然免除澆水之苦；但此時的草長特別快！因不想使用除草劑，所以只能蹲在地上一棵棵、一撮撮地拔了又拔。如此辛勤勞作，久之，身體竟變得健康了！初來時體力差，蹲下站起只覺頭暈目眩；在陽光下工作不到半小時便臉色蒼白幾近昏厥；爬坡時總是上氣不接下氣。此外，有趣的是看到新聞報導說蜜蜂因氣候變遷與農藥使用導致數量銳減，但山上卻全沒這回事。我時常誤闖禁區而遭受攻擊，臉腫得像豬頭一般是常有的事！先生拍照留念，兒子關懷之餘也不忘放聲大笑。又有一回，手掌因被「酒瓶蜂」螫而住院，手術劃開引毒血流出，並做高壓氧。這點點滴滴的過程雖辛苦，退卻的念頭也不止一次的浮現，但往往會在這種時刻柳暗花明，發生令人興奮雀躍的事！在草叢裡見到野兔倏忽躍過，鳥兒築巢孵育鷓鴣，

鄰居們互贈農產(咖啡、筍子、梅、山產...), 累了, 在親手搭建的木屋陽台上乘著涼風來杯熱茶或咖啡, 靜觀不遠處的九九山峰, 以及山下國道六號上的車水馬龍; 想起自己由台中的住家出發, 也是下了這條公路繼而蜿蜒上山; 車來人往, 奔赴前程之際, 實在難以想像竟有人在遠山裡遙遙俯視著大片的峰巒人跡。夜幕低垂, 國道六號上忙碌的生活在山裡人看來, 如星空一般都成了夜裡熙來攘往的閃亮光球, 只為了反襯這一山的寧靜。此刻, 勞作終日的疲勞, 竟已了無蹤影。

初期採「慣行農法」施種檸檬, 但施藥後的 2.3 個月, 將果實送至中興大學化驗, 竟在其上驗出共五種微量農藥殘留! 其中有些是在幾個月前所用, 想不到至今仍未代謝乾淨! 與農夫朋友討論後, 得出一個結論: 唯有不用藥, 才能完全地去除農藥殘留的風險。但這也意味著, 在施種過程裡, 我們得付出數倍以上的辛苦, 來補償使用農藥時立竿見影之效。唉呀! 這是一個艱難的決定, 因為我們的人力十分有限, 固定班底只有我與農夫朋友, 親朋好友偶爾上山幫忙, 能起的作用畢竟有限的。但是這幾年躬耕的生活, 讓我明白: 眼前這片過果園, 就是我夢想的實現。努力栽種的果實, 吃來格外香甜。除了體力與耐力的日益增長, 對天地的虔誠敬畏在這段路途裡油然而生。我明白這確確實實就是我想要的。因此, 我們調整方向, 努力地搜集天然防治病蟲害的方法, 自製液肥, 也到原始林尋找水源, 引乾淨的泉水來灌溉植物; 並參加中興大學舉辦的有機栽培訓練課程. KKF 自然農法培養益菌。種種辛勞, 成就了今日, 我們終於通過了中華有機認證公司的『有機合格認證』(分三部分: 採果. 採水以及採土化驗), 最有感觸的還是朋友與顧客們的讚賞。

農餘閒暇, 逢假日, 常有朋友攜家帶眷上山享受田園之樂。我呢, 此時的職責在燒得數道拿手菜一饗貴客: 「桶子雞/鴨」、「檸檬豬肉」、山中野菜, 打個全檸檬蘆薈蜂蜜果汁, 種種佳餚, 佐以山間雲霞, 友朋歡笑, 我們總是賓客盡歡! 說那麼多只為傳達: 歡迎各位朋友, 有空到我們山上, 一敘往日情誼。



夢想成長

103級 王莉晴

時光飛逝，又到鳳凰花開的季節，此景讓我想起國三那年對未來感到迷茫的自己，還記得那時考完基測後，一直不確定自己該選擇念什麼學校，一開始我的想法是我不想念高中，但我對商科及工科也沒什麼興趣，所以我就去詢問母親：「讀什麼以後比較好找工作呢?」。母親告訴我「護理」或許是個不錯的選擇，但是現在當護理師非常的辛苦，雖然工作好找，薪資也會比一般上班族來得高，但承受的壓力相對來的大，分析完這職業的優缺點後，母親告訴我她不會鼓勵我，但也不會阻止我去選擇護理，只希望我能好好考慮，畢竟這攸關著自己的未來；之後我思考了很久，又詢問了很多朋友的意見，最後評估過自己的興趣，再加上能夠幫助別人是件非常有意義的事情，所以就算護理不一定是我最後的目標，但我也能從這過程中磨練自己，於是漸漸的認為選擇護理或許也是朝著自己夢想前進的另一條道路，因此最終我選擇到台南護專就讀。

剛進台南護專就讀時，有許多課程都讓我非常喜愛，直到二年級開始接觸真正的護理課程後，我開始有了些許的壓力，所以我就會去詢問母親課業上的問題，不過她總是會告訴我：「我們所學的已經是二十幾年前的知識，與現在教科書上所教的內容差距甚大，所以我無法回答你的問題」，雖然我很無奈，不過母親說的並沒有錯，醫護是不斷在進步及更新的，二十幾年前教科書的內容有可能是三四十年前的知識了，基於此我只好自己努力去尋找答案；雖然母親無法回答我學理上的問題，不過她還是能像國小、國中時聽我背課文或單字那樣，聽我無限循環的背技術內容，或者聽我傾訴每天在學校發生的事情，不論內容是開心或是不愉快的。

讀到這裡或許你會問我：所以你的母親也是念護理的嗎?沒錯!我的母親也是一個護理人員，然後你或許又會想問我：母親是護理師對你的求學過程幫助一定很大吧?我給你的答案是「不盡然」，因為母親並無法解答我課業上的問題，我是憑著自己的努力去尋找答案並進步，不過母親會與我分享臨床上發生的大小事，讓我有機會更了解現在臨床的狀況，我想這是最大的優點吧!

現在我已經念了六年的護理了，當初會選擇進入護專就讀，我認為或多或少有受母親的影響，因為小時候到醫院找母親的時候，病人們常常都會跟我誇獎母親，而且母親對護理真的很有熱忱，雖然偶爾會抱怨薪資福利不理想，但她也在臨床待了二十幾年之久，我想就是因為羨慕母親身上那道光芒吧!最終還是踏上了這條道路。南丁格爾曾說：「護理是一種科學，也是一種看顧的藝術」，而我認為其不僅是一個結合科學及藝術的職業，也是一項能幫助許多人的專業，我不敢說未來我能夠待在護理行業二十幾年，但因為選擇了這條路讓我成長許多，所以我並不後悔。

小編的話：1. 作者為護理科畢業，母親為 30 屆校友蘇秀鳳。

2. 兩代皆為校友值得鼓勵，透過此文讓校友了解箇中奧妙。

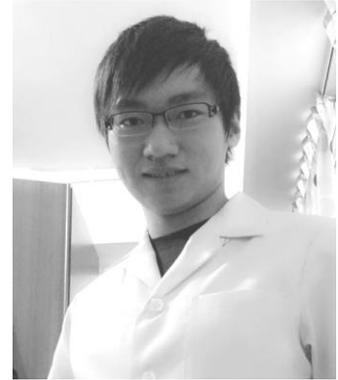
曾擔任

羽球隊校隊隊長. 班級班代

南護第十一屆學生會會長,

南護 103 級畢聯會會長

103 年台南市青年節籌備委員會主席... 等等.



大家好,我是 103 級畢業生蔡易穎,還記得當初國中畢業後進入五專時,只是一個因緣際會,來到這裡只是我人生中一個小小的歷程,因為我的個性並不外向,跟不熟的人幾乎不知道要聊什麼,甚至覺得沒講話也不會怎樣,但一切來到南護後都變得不一樣...

記得曾有人問過,為什麼你可以能夠做到這麼多事情,又可以做得不錯?簡單來說,我用一句話「一份認真的態度和心」,另外當然還得摻雜許多其他因素和個人特質,但只要有這份態度和心,我相信就能夠克服很多困難!想起當初專二的時候,先進行班內投票推選學生會會長候選人,我被班上的同學提名出來,其中一個主要的原因是我那時擔任班代,將班內的事務處理的還不錯,另外一個小原因是,因為我是男生,會比較讓其他班的同學注意到...但那時候我就告訴自己,我一定要讓大家跳脫出這個想法,我要展現我的能力,並不是因為我是男生,而且我還想要辦成南護改制成為專科以來的第一個運動會!

在專科的末三年,可以說是我人生中的轉捩點,如果我一開始沒有意願選會長甚至是沒有選擇台南護專,也許我還是一個普通的學生,在這裡的末三年,從學生會一路到畢聯會,讓我學習到了許多事情,甚至將其對處理事情態度沿用到實習臨床上,也讓自己有不錯的表現!既然自己社團經歷這麼多,對未來到底有什麼幫助?

就目前升學來講,已經有越來越多學校要看學生的多元發展「書審資料」,這就會成為自己很好的加分機會,當然除了課外活動,身為學生的本分當然也不能忽略,可以取其他護理專業證照,來增加自己的專業性,也可以為自己的書審資料加分!

至於在臨床工作上,還記得在校內舉辦的升學/就業博覽會,大部分的醫院在履歷裡面幾乎對社團經歷是沒有提及的(因為原本當時我選擇要先就業有研究過很多家醫院),雖然那時候有些覺得可惜,但現在看回去以及對自己的未來,是決定性有幫助的!!因為自己接觸的比別人多,磨練的比別人多,也許社團經驗沒辦法成為一份的強的履歷(護理專業硬實力),但絕對能成為自己面對事務、處理事情很強的做事態度軟實力!!

國外醫療費用核退申請報你知

29 屆/李秀霞

阿明和朋友一起到大陸旅遊 6 天，一行人玩得非常高興，不料最後一天到機場搭飛機回台灣途中發生車禍，阿明被送到當地的醫院就醫，經住院治療 6 日後才出院，住院期間的醫療費用則由阿明先自行繳納，並詢問健保署如何申請核退在當地就醫的醫療費用？



健保署說明申請國外醫療費用核退之注意事項如下：

1. 在國外發生緊急傷病或緊急生育事件而在當地就醫，可以在急診、門診治療當天或出院當天起算 6 個月內，由本人或委託人向投保單位所在地的健保署分區業務組（臨櫃或郵寄皆可）申請核退醫療費用。
2. 應檢具證明文件：
 - (1) 醫療費用核退申請書
 - (2) 醫療費用收據正本、費用明細、診斷書
 - (3) 當次出入境證明文件影本
 - (4) 住院案件需附出院病歷摘要
 - (5) 在大陸地區就醫，申請核退住院 5 日以上的自墊醫療費用核退案件，醫療費用收據正本及診斷書需先在大陸地區公證處辦理公證，再持公證書正本向國內財團法人海峽交流基金會申請驗證後，才可以採認。
3. 核退標準依據全民健康保險給付規定核實支付，但是有額度上限，是以支付國內醫學中心標準之上限額，並每季公告。
4. 詳細資訊請參考衛生福利部中央健康保險署網站(首頁 > 一般民眾 > 自墊醫療費用核退)。

小編的話：作者任職於台中健保局，給各校友增加健保給付的知識。



南護校友會合法立案有感

籌備會執行秘書 周錦桂

104年1月12日，對我，對校友會都是別具意義的一天，因為這天理監事會決議正式向內政部提出成立全國性社團法人之『中華民國國立臺南護理專科學校校友會』，我也成為籌備會的發起人。感謝校友們踴躍提供證件簽署，在短短10天達成30人，八縣市居住地的條件，於22日寄到內政部，並於4月10日接獲內政部準辦理的公文。11日成立(中華民國國立臺南護理專科學校校友會)的臉書，建立校友間溝通的平台，竭誠歡迎校友們互相告知，踴躍加入。13日第一次籌備會會議共同選出蔡秀美為籌備會主委，我任執行秘書，並順利研議通過內政部規定之章程與條款。在5月3日第二次籌備會會議花了三個半小時，審核有效會員和理監事候選人名單，會員大會工作流程。並陸續完成會徽、校友證等之設計與簽約。



從一月到六月會員大會結束，最感謝我老公吳昱智不分日夜，隨時協助文書的工作，如內政部送審資料，會議記錄，會徽設計，大會工作流程，會員名單造冊，理監事職務分配及名稱……，沒有他的幫忙，我無法獨自完成這一切作業及流程，校友會也無法如期在6月6日召開會友大會與合法立案。

期間除親自一一撥打電話給永久會員，以確保資料無誤，並告知校友會最新動態，雖然花了不少時間和電話費，但為能把校友再找回來，給南護人一個永遠的家，這所有的辛苦代價都是值得的。

現在南護校友會已進入網路世界，大家天涯咫尺，無遠弗屆，只要你願意隨時都能進入『中華民國國立臺南護理專科學校校友會』，不論是情感交流，經驗傳承，或談天話地聊八卦，均能任君行。

未來為方便會員繳費，也正在研議網路繳費系統，讓大家可直接在統一、全家、萊爾富、OK等四大超商直接繳費。以後也會持續為會友爭取更多優惠，與舉辦更多活動，讓南護校友的家更加溫馨。

最後愛的小叮嚀：

- (1) 校友會電話：0975-740294
- (2) line_ID：0975-740294
- (3) FB 臉書：中華民國國立臺南護理專科學校校友會
- (4) 校友信箱：taantjcn@gmail.com

小編的話：作者為29屆護理科畢業，萬事起頭難，感謝各位校友的支持與鼓勵。