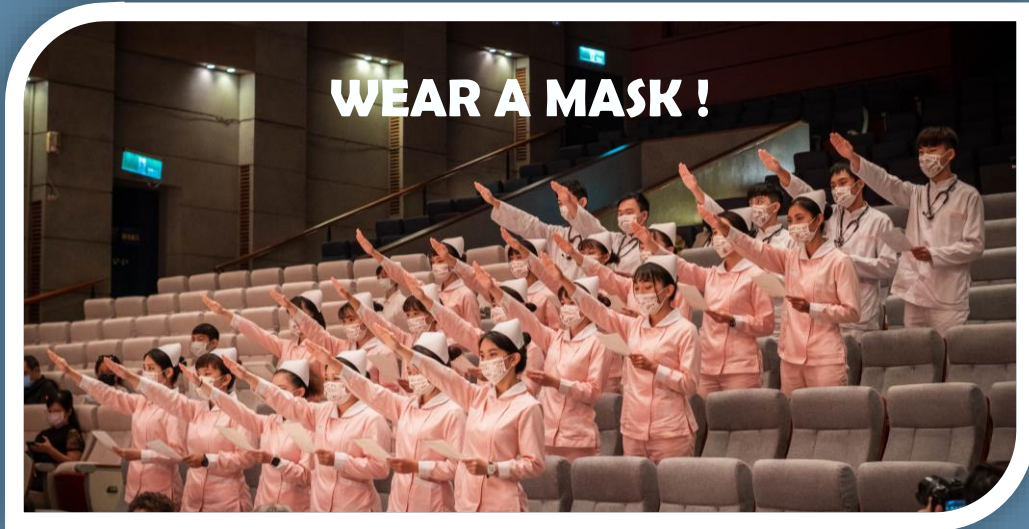


守護

Issue No.02



成大護理系系友會出版

出版日 2023年2月

信箱 nckunursingalumni@gmail.com

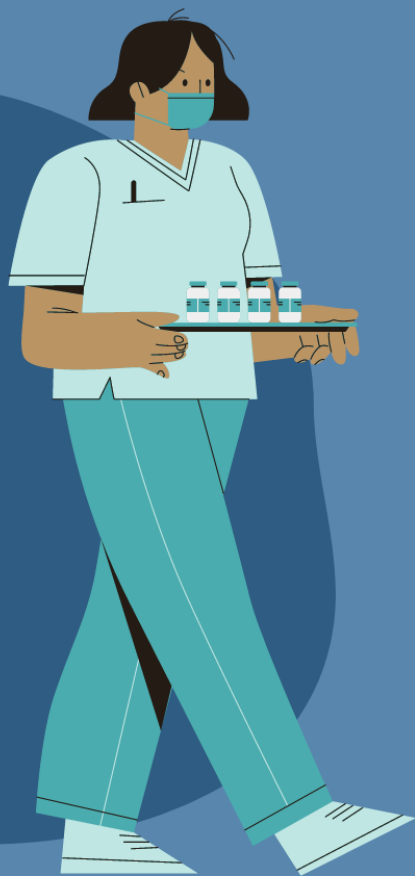
發行人 | 賴宜群

總編輯 | 梁旆綺

文字編輯 | 柯妙馨、王羽庭

美術編輯 | 潘琦雯

PREVENTING COVID-19



1

系友會歷史

2

會長引言

3

主題採訪

4

工作甘苦談

5

系友徵稿

Email us at
nckunursingalumni@gmail.com

NCKU
NURSING



系友會歷年理事長

1997 or 1998 (民86 or 87年)創會

| | 任期 | 系級 | 姓名 | 備註 |
|---|-----------------|------|-----|--|
| 1 | 1997~1998 | 84級 | 陳凱琳 | |
| 2 | 2006~2007 | 89級 | 胡玉瑗 | 2006.5.27系友回娘家 2007.6.8半日遊+募款餐會 |
| 3 | 2009 | 88級 | 李香蓮 | 2008.5.18系友回娘家(座談會) 2009.2.22系友回娘家(+25周年院慶) |
| 4 | 2012~2014 | 96級 | 陳怡妘 | 2012.5.5系友回娘家(+加冠) 2014.2.23(+30周年院慶) |
| 5 | 2016.01~2017.07 | 100級 | 張友駿 | 2016.1.27系友回娘家 2017.2.18系友回娘家 |
| 6 | 2017.08~2020.12 | 100級 | 陳昶濤 | 2018.2.3系友回娘家(小陳姊、大陳姊退休) 2018.6.28鄭潔系友分享會 2018.11.29簡鈺珊系友分享會 2019.9.6系友回娘家+30周年系慶 |
| 7 | 2021.01~2022.07 | 104級 | 高瑞勇 | 2021.2.7線上系友回娘家 2022.4.15李姿嫻系友分享會 |
| 8 | 2022.8~ | 105級 | 賴宜群 | 2022.11.3李平允系友分享會 2022.11.12系友回娘家 2022.12.5劉梨榛系友分享會 |

回首過去・展望未來

成大護理系自民國78年創立，民國82年第一屆護理系系友畢業，當時尚未有系友會組織，直至民國86~87年間，第一任系友會會長陳凱琳學姊(84級)因畢業後在系上擔任研究助理一職，協助招集上下幾屆系友，整理畢業系友資料，負責聯絡已畢業之學姊妹，了解大家畢業後的現況，開啟了成大護理系系友會的創始。自凱琳學姊離開學校後，系友會無人力，故由系辦當時的陳桂娥小姐協助整理系友資料，至民國95年，第二任胡玉瑗學姊(89級)接下系友會長的任務，辦理第一次的系友回娘家，在胡玉瑗學姊的安排下，民國96年更舉辦一次台南半日遊與募款餐會活動。

爾後，系友會皆由畢業後在碩士班就讀或在系上任職的學長姐接下，延續與系友連結的使命。包含第三任李香蓮學姊(88級)、第四任陳怡妉學姊(96級)、第五任張友駿學長(100級)、第六任陳昶濬學長(100級)、第七任高瑞勇學長(104級)等人悉心努力，舉辦多場系友回娘家及系友分享會活動。

翻開系友會過去的資料，可發現系友會已從過去畢業系友資料整理，到辦理各項凝聚系友的活動不遺餘力，近年來，更增進與在校生互動並藉由職涯或海外求學經驗分享，使在校生能更了解護理未來發展與潛力。近三年來，全球COVID-19疫情蔓延，也減少許多相聚的時光與機會，在2021年2月7日，高瑞勇會長更首次開創線上系友回娘家的創舉，連線身處於南北半球海內外的成大護理系友，分享在疫情之下的經驗談。

今年8月本人自高瑞勇學長手上接下護理系系友會會長一職，今年也是系友會自成立以來第25年，感念過去所有學長姐對於系上的努力，期望能將成大護理系的招牌壯大。目前成大護理系學制包含大學部、碩士班、國際博士班，本地生畢業人數約莫1400人，橫跨33個年頭，在護理各行業領域皆有跨足，主要是想利用本刊物讓大家更了解其他優秀的系友，對成大護理加深連結，透過採訪的過程去尋回更多的系友，所有系友們自畢業後走向各行各業，無論是醫院臨床護理師、個管師、護理高階主管、各校護理教師、職護、居家護理師、校護、防疫護理師等，甚至是轉職或斜槓，每一個人與護理系的羈絆，造就了不同的人生經歷。故想經由系友會刊產生所有畢業生對成大護理系的凝聚力與向心力，在學就讀的學弟妹也能了解到學長姐們不同職涯。期待您也能透過此刊物找到您對於護理系及護理工作的共鳴。

成大護理系系友會理事長 賴宜群

會長引言

各位敬愛的成大護理系友們，在嶄新的一年，迎來系友會第二期會刊。

本期會刊主要透過在社區、學校、醫院端，截然不同的場域中，系友們於不同領域中各自發揮所長，在這個疫情的時代中，實踐護理對於社會的影響力。

新冠肺炎疫情牽動著這三年的時光，也牽動著你我身邊大小事物的變化，對於護理人的本系系友來說，更是在工作、家庭產生極大的影響。藉由許多系友們的分享，無論是與病人家屬之間的小故事或者在工作中的點滴，希望能帶給大家許多感動的時刻。

我們的母系在這三年當中，也竭盡所能發揮影響力，不僅出版孕產婦Covid-19自我照護指引、兒童感染新冠肺炎居家照護指引及影片，在疫苗施打期間與衛生福利部護理及健康照顧司、成大醫院合作產出社區疫苗施打教育訓練課程，線上培育更多護理人員進行疫苗注射，更讓成大護理系被全台灣的人看見！

2023年將會是個充滿挑戰的一年，全世界開始逐漸邁入解封，朝向原本的生活邁進，COVID-19疫情從剛開始的未知恐懼，到現在的戒慎卻不恐懼，我們將攜手前行，無論在護理的何種領域之中，繼續努力奮鬥。

祝福各位新春愉快！好運兔U！

成大護理系系友會理事長 賴宜群



主題採訪

陳姿君學姊

成大醫院
感染科專科護理師

【學歷】

國立成功大學學護理學系碩士109級

國立成功大學學護理學系學士85級



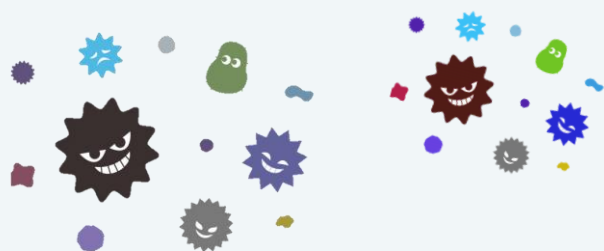
“疫”起邁步向前

回首2019年，沒想到這抗疫日子也滿3年了，細數這些時光，發現辛苦的記憶都日漸模糊，而留下的回憶都顯得彌足珍貴，重在大家一同的抗疫情懷，重在民眾的體諒慰藉，雖偶爾遇到不合理的對待，但大家總是在談笑風聲(吐口水?)中將壓力釋放，重拾精力再回到工作崗位繼續加油，我覺得這若沒有熱情是無法延續下去的。

我是感染科的專科護理師，疫情期間想當然爾會在所謂的專責單位工作，臨床工作除了需額外著防護裝備進到隔離病室做治療護理外，在協助醫師照護病人，了解疾病治療、預後衛教，提供出院安置的協助，及執行該有的醫療輔助項目的協助都是不容推遲。也由於我是常駐感染科的專科護理師，故對單位流程及工作環境一定是比每月輪值的住院醫師，或是支援的護理師更為熟悉，因此遇到緊急狀況總是一馬當先，立即著裝上陣，希望能及時給予病人緊急的處置，等待醫師的到來並接續該有的救治。因此說起來疫情期間本身的角色功能並未有多大的改變，只是期待將本身的功能更加發揮，能將隔離所造成的障礙化為最小罷了。

初期疫情爆發時，由於人心惶惶，需要有更多的疫調，好讓民眾了解、讓政府知道如何防患，因此除了在醫院，我也配合整個防疫工作的調配，與所有的專科護理師輪值檢疫班，視需要出勤社區檢疫，在沒有空調的簡陋惡劣的工作環境一同揮汗，以因應龐大的人力需求，雖然真的很辛苦，但因有大家一起面對承擔，就算疫情再嚴峻，我們也撐得過去。這三年，病毒的變異讓新冠的症狀變輕，然相對而來是傳播力增強，導致進到專責病房的病人千奇百怪，尤以癌症病人為最，因其免疫差，病毒清除率也差，住隔離病房天數也因此延長，故癌末病人常被剝奪了與親人相聚的時光，甚至造成沒有見到最後一面的憾事發生。由於新聞事件的報導及與院方溝通反映後，終於通融家屬在最後幾天能與病人有幾小時的會面，只期望這能稍稍圓雙方心念，將遺憾降至最低。

今年疫情已邁入第三年，本以為全球疫苗覆蓋率的增加，能達到全體免疫的效果，且11月確診人數每日均大幅下降，大家也高興專責病房將邁入歷史時，卻因12月中宣布解封後的欣愉，讓民眾放下戒心，疫情潮又出現反撲的現象。故我也只能說防疫革命尚未成，同胞們仍須努力，不論線上或線下的護理人，都應要做好自身防疫工作，為消滅病毒盡一份心力。



主題採訪

劉依雯學姊

台南市歸仁區衛生所
護理長

【學歷】

國立成功大學學護理學系碩士97級



公衛護理師的防疫工作

在111年4月底及5月疫情正起時，上級指示以防疫工作為主所以許多健康業務先行暫停(例如癌篩設站及健康計畫推動)，但8、9月疫情已較普遍時及防疫政策調整，先前暫停之健康業務也須顧及民眾健康而速恢復辦理。所以在疫情底下，衛生所公衛護理師的業務範圍除了增加大量的防疫及疫苗工作，原有的業務依然需為了民眾健康而續辦理。

此波疫情，在衛生局帶領下我們依照中央的防疫政策指示，衛生所以專業知識及技能並採正向態度來積極一步步迎戰此波疫情，目的都是為了守住區內健康，防疫工作內容繁瑣，每當執行一項防疫工作項目，其背後準備步驟則多如牛毛且不可輕忽，負責的防疫工作內容包括疫情初期的接觸者管理、到後來確診者大量增加後衛生所也須管理確診者族群、注射站開設、設置夜間篩檢站、快篩試劑載運及包裝發放，甚至衛生所百忙中也需處理疫苗後禮卷發放等工作。

但每一項防疫工作的完成都須仰賴各機關間的互助及團隊合作，例如區長、里長及保健志工在疫情期間不離不棄的幫忙等，防疫工作大量且繁瑣很難靠衛生所自己去單打獨鬥面對整區防疫，畢竟衛生所真正執行防疫工作僅有少少個位數的護理師。

疫情之下的業務調整

疫情之下，從上到下(衛生局至衛生所)都從面對疫情中去努力學習防疫的，上級政策也須隨著當下疫情狀況而調整，衛生所身為在地唯一公家醫療單位，更有責任配合各項防疫政策而執行防疫措施。



因疫情來得急又快，我們百忙之中也須抽空從中央每日記者會及臺南記者會當中去掌握最新動態與防疫政策，再將最新防疫措施轉知同仁及用各種方式傳播至社區；傳播至社區很有效的方式是從里長端介入，因而也得到里長聯誼會長的大力支持因會長深感衛生所在防疫上的重要性，邀約加入里長群組和里長直接互動溝通，這樣就能由里長幫忙將政策快速佈達21里別，也就是里民們能快速獲得最新防疫資訊；而也要求指定同仁須將最新防疫措施轉知衛生所群組並隨時更動門口張貼公告及臉書上防疫資訊，面對朝令夕改的政策要如何落實推動？是須培養團隊間的默契與互助合群以及區內各單位幫忙。

疫苗施打站建立的甘苦談

疫苗施打站設立，外人看似就是打疫苗，但工作人員的幕後準備工作很多，從場地借用、安排動線及關卡、當天所需人力安排與運作、與其他單位合作及事先溝通、與保健志工事先準備需協助工作內容、名冊整理、如何通知



施打及我們怎麼把用物載去注射站等等，還有如何讓民眾不要在現場暴怒罵人也是一門不易的功課。

辦理每一場注射站都很不容易，但我們仍保持為民服務的心，也希望藉由自己的醫護專業幫助全區透過疫苗來提供保護力，只是當面對民眾對政府政策感到不悅甚至憤怒的情緒發洩在防疫工作人員及保健志工身上時，應是最讓防疫人員感到低落及無奈的時候。

但開設注射站及與診所合作，一起聯手推動區內疫苗施打，仍是很具有意義及成就感的事，區內十幾間診所在疫苗施打期間與衛生所並肩作戰，從疫苗初期磨合到後來互挺疫苗施打，也因為診所加入且大力幫忙才使得衛生所在疫情嚴峻時有更多時間可以完成區內防疫工作。

後疫情時代 公衛護理師的展望與期待

經過疫情之後，更深感資訊方法介入的重要性，因公共衛生面對的是群體，而群體=很多人，處理大量人就需資訊方法介入，才能更快速處理大量人的健康問題，例如衛生局在疫情期間使用臺南打疫苗、宅照護系統非常有效率的幫助37區衛生所於疫苗接種、管理確診者及管理接觸者，甚至解決了差點把衛生所癱瘓掉的居隔單重新開立作業。

因為這樣的經驗，很期待未來公共衛生護理人員電腦資訊的能力能被提升，並將資訊有效的介入衛生所健康業務，讓衛生所在推動健康業務上能更有效率，也才能面對與日俱增、永不減少的公共衛生業務。

對學弟妹的建議

公共衛生護理師不僅須具備護理專業，也需要管理、資訊及行政等能力培養，更需具備良好的溝通能力與社交能力，對於有興趣想加入的學弟學妹們，鼓勵大家在求學期間多多參與其他系所課程，或多閱讀、參與社團及積極學習服務(例如校友會或系友會)等，這些經驗將對您未來有很大的幫助。



主題採訪

鍾瑾瑜學姊

成功大學衛生保健組
學校衛生護理師

【學歷】

國立成功大學學護理學系學士85級



校園防疫甘苦談

2020年世界發生天翻地覆的轉變，彼時的我們沒有料想到因為COVID-19這個開始於中國武漢的時疫，竟然輾轉傳播全球，並且持續了這麼久的時間，這株善變的病毒，造成數百萬個家庭永遠的遺憾，也改變了過去理所當然的規律。

這是一場全人類共同參與的一疫，沒有人、地區能置身事外，除了一級戰區的醫療院所，其餘家庭、社區、學校、職場都是防疫的戰場。大學校園是萬千學子生活和學習所在，除了本國學生，還有來自各國的境外生，讓學校對防疫更加絲毫不敢大意。

對於COVID-19這個似曾相識卻又陌生的病毒，曾經歷十多年前SARS肆虐的國人一定仍然心有餘悸。在2019年底，病毒逼近台灣，又即將迎來台商年節返鄉潮，讓我有所警覺，緊急向廠商調了2000個口罩和10盒手套和數桶酒精備用。休年假前，又向廠商下了2500個口罩的訂單，約定年後交貨，當時我們以為有SARS的經驗，和十多年醫學的進步，這場疫情應該不會太久。廠商也保證：「口罩不會缺」。豈知年節期間，情勢丕變，心急地聯絡廠商，廠商抱歉地說：「政府全面徵用口罩，無法交貨了」。那時，我一面慶幸至少有預備，但也懊惱預備不夠。

還好成大是得天獨厚的大學，我們的校長、副校長是環境和公共衛生專家，有醫學院和醫院的感控專家群(如：柯乃熒老師)當防疫顧問，還有附設醫院做後援，提供校方很多即時和寶貴的幫助。也很慶幸時任衛生保健組組長的琪珍老師，以她對公共衛生的嫻熟，在疫情的起初時協助訂定很多防疫SOP，讓成功大學成為社區的防疫堡壘。而這些SOP經過不斷的修正，逐漸發展成現在的新型冠狀病毒(COVID-19)資訊平台專區。

衛保組是守護校園健康的第一線，學校衛生護理師需要對國內和全球健康議題保持關注，在出現校園疫情前及早預防做好萬全的準備。然而，疫情瞬息萬變，防疫政策也持續滾動式修正，單憑衛保組的人力實在獨木難支天；所幸，學校迅速的召集一級單位成立防疫應變小組，讓每個單位依權責特性分工，如：教務處因應社交隔離發展遠距教學、學務處迅速空出一棟光三宿舍當作防疫宿舍，衛保組針對疑似或確診個案追蹤衛教、總務組提供防疫物資和防疫宿舍，計網中心因應疫情開發和修正各種新系統；國際事務處提供境外生入境資訊，成大防疫做得精準到位有系統，是很令成大人自豪的。



印象很深刻的是，當時教育部要求各大學校院都要派員到桃機或小港機場接機，認領自己的境外生。於是，有段時間一級單位同仁應要輪流到機場出差，穿著全副防疫裝備，確認境外生名單和入境後下榻旅館，把境外生送上防疫計程車後，再趕著機捷轉搭高鐵回台南，到家時往往已經深夜，但是出差反而是抽離苦悶工作的調劑，隔天才有力氣再繼續迎接挑戰。

在疫情剛開始的第一年，本土疫情只有零星幾起，同仁們不分夜間或假日全力防堵境外移入案例，隨時掌握自己的個案情況。一旦個案確診，除了協助境外生轉移住院，還要協助衛生局對境外生的疫調，唯一的收穫大概是英文口說能力增進一些。

但2021年5月本土疫情失控後，我們只能把大部分的精力放在本土個案追蹤聯繫衛教，還有接聽來自各單位、學生、家長還有校外人士的電話上，這些響不停的來電當中有諮詢、有對學校防疫政策的「關心」、更多的是責難。即使手不停歇，同仁們每天還是要電話追蹤到晚上七、八點，消化那些好像沒有盡頭的名單，導致我們常在下班後耳邊仍迴盪著電話響聲，心力交瘁到覺得自己需要封閉起來才不會倒下去，但是疫情沒有讓任何人有喘息的機會，不論臨床醫護人員或是其他基層第一線同仁，我們都需要打起精神一天一天的繼續奮戰。

學校衛生護理師對校園防疫的貢獻是什麼呢？



也許用WHO健康促進學校的六大範疇來說明，或許能較具體理解校護在防疫上的角色：

1. 協助學校訂定及執行相關衛生政策：

當新冠疫情發生時，學校很快速成立防疫小組，成員包含全校處室一級主管。當然，了解當前疫情，參考政策的方向，提供執行面的意見，訂定學校的防疫政策後，由學校衛生護理師執行。

2. 學校物質環境：

提出建議控制和改善環境中不利防疫的因素，如封閉校園，出入口設體溫量測站及足跡登錄等措施，以確校園的安全及健康，盤點及提出防疫物資需求等，協助學校建構安全的校園環境。

3. 學校社會環境：

不間斷更新疫情政策和相關知識，以協助建立人際之間、群體生活之間防疫的概念，營造防疫的環境。

4. 社區關係：

學校衛生護理師是學校與家長、政府衛生單位之間的橋梁，學校的防疫作為也與社區息息相關，牽涉到校園的傳染病都需要校護協助疫調、追蹤和衛教，共同打造安心的學習和居住環境。

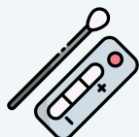
5. 個人健康技能：

衛保組負有防疫宣導和訓練的責任，讓教職員工生具備防疫的技能、對疫情有能力採取積極的自我防護措施。

6. 健康服務：

藉由校內自我篩檢、主動或被動通報的過程，掌握校內疫情，進而採取電訪追蹤及衛教等一系列服務，協助染疫者盡速恢復健康，也避免校內疫情的擴大。

過去三年疫情讓大家都很辛苦，在疫情趨緩逐漸要回復正常生活的現今，我格外珍惜在陽光下可以脫下口罩好好呼吸的機會，也很高興可以重新在戶外運動，這些都是大家共同努力的結果，在防疫措施逐漸鬆綁之際，我們又要面對農曆春節的長假了，祈願大家保護好自己，平安健康的過一個開開心的好年！



工作甘苦談一

曾任感染科病房護理師 張呈豪 / 學士107級

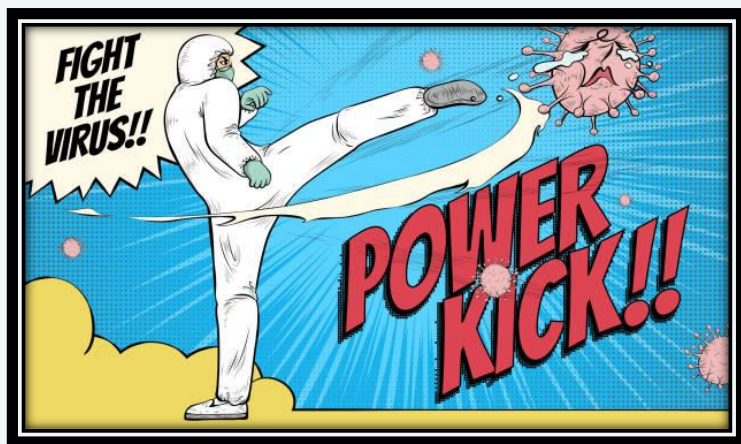
2019年底，改變人類生活3年的病毒正悄悄襲來，身處於第一線的感染科自然首當其衝，開始了更頻繁的防疫演練，準備面對前所未見的巨大風暴。

2022/1/22晚上10點，一通電話打破了以往的寧靜，對面的聲音傳來一則既陌生卻又異常熟悉的訊息「有病患從國外返台，出現上呼吸道症狀，疑似武漢肺炎，等等會送過去喔」，僅僅3人的小夜班相覷了一下後便開始了一陣兵荒馬亂，快速的結束剩餘的治療便前去將一般病房整理成隔離病房，陸陸續續來到病房的大夜班一面無法掩飾自己驚訝的神情，一面換上全套防護衣，免寶寶、防水隔離衣、N95、外科口罩、防護面罩、髮帽鞋套、空氣過濾機、手套缺一不可。

2022/1/23凌晨4點，病人抵達病房。

照護Covid-19病人其實困難重重，主要影響的有兩點，一是心理壓力，面對一種未知的病毒，唯一的資訊是他跟多年前的SARS高度相似，在人人避之惟恐不及的情況下我們卻要站在第一線抗疫，任誰都會擔心自己是否會成為下一個確診者，我永遠記得我第一次穿著全套防護衣，準備進入隔離區前的那個緊張感，深怕進去了，就出不來了。另外一點則是照護模式的轉換，老師說過，病人最需要的是陪伴，但照顧Covid病人時卻是要集中式護理，跟病人越少接觸越好，此外一般病房各式衛材唾手可得，忘了拿只要再回來一趟就行，但在隔離區可不能這麼做，做任何治療前要先想清楚流程，備物要齊全，因為一進入隔離區，能依靠的就只有自己，少帶了東西就只能重新再穿一次防護衣，即使在急救也是一樣。

如今大家對於Covid-19愈來愈熟悉，有了疫苗及藥物的幫助下，各式防疫及隔離措施也漸漸鬆綁，回歸正常生活指日可待，希望大家在享受不需要再擔心確診的生活之餘，不要忘了我們這群默默犧牲奉獻的醫護們，因為如果還有下一次(希望不會有)，我們還是會第一個跳出來，守衛大家的健康。



工作甘苦談二

曾任感染科病房護理師 陳亭均 / 學士108級

我們這屆畢業生

「我們這一屆畢業生，是和新冠肺炎一起出社會的。」聽到這番言論的我，突然和病毒產生了同儕情誼。

感染科新人的強迫長大

剛踏入臨床工作就幸運的成為感染科的一員，那時當new nurse壓力就夠大了，還突然被告知趕緊利用下班時間練習穿脫隔離衣，其步驟之複雜，我還自創了許多不知所以然的口訣來背誦。放完年假回來，也到了我獨立上線的時刻，單位突然多了許多陌生支援人力，身為純種感染科member，當然首當其衝的接下第一線接觸確診病人的大任，不僅如此，面對來支援的資深學長姊，我還要身兼教學責任。令我印象深刻的是，當我糾正學姐錯誤步驟時，學姐問了我一句：「學妹，你來多久？」我回答：「兩個月。」空氣突然變得安靜。

新冠肺炎對新人帶來的益處

面對未知的病毒，單位有好多資深護理師都承擔不起莫大壓力，情緒崩潰。大家很常拿當年SARS的狀況來類比，說著當時醫護人員的壓力與恐懼。或許可以說我太菜、太無知，我只覺得未知的新興病毒卻遠不及preceptor盛怒的恐怖。最有感的是，每當我著好裝、踏入隔離區前，其他人都會來關心我：「你自己進去OK嗎？如果覺得壓力大不要勉強，我們就換人進隔離區。」為什麼前兩個月沒有人關心過我壓力是不是太大，不要照顧內科病人？這一刻，我彷彿和新冠病毒成為了摯友，只有它為我黑暗的新人時期帶來友善與包容。



工作甘苦談二



穿隔離衣的辛酸誰人知

病人的疾病不會因為確診新冠肺炎而消失。例如全身長滿GIII壓傷的阿公，我和學姊帶著四大包換藥醫材以及壓傷圖表進入病室換藥，層層的防護阻礙視線，四層的乳膠手套讓動作變得緩慢、不順暢，耗費的時間都是以小時為單位計算。一位骨折住院的阿伯，開完刀後要帶他下床復健，擔心阿伯雙腳無力跌倒，我嘴巴上說著：「阿伯，小心一點，慢慢走就好。」其實我心中都在想，快一點、快一點，我戴著N95已經快要氣絕身亡了。遇到身上有造口的大哥，需要協助更換造口袋，由於四層手套的阻隔，我遲遲固定不好造口袋，最後來是病人看不下去，親自動手幫忙。

疫情時代，大家看見了醫護人員的辛苦，但我更想說的是，在這疫情之中我也看見台灣人的溫暖與善意。每當踏入病房，病人總會體諒醫護人員的不適與艱辛；看見病人對新冠肺炎的徬徨與無助時，醫護人員給予心靈支持；同事之間相互加油打氣，一起挺過每次困難和挑戰。面對病毒，我們都是一樣的無知且不知所措，而大家站在同一陣線負隅頑抗。新冠肺炎帶來了漫漫長夜，卻也讓我發現有萬點繁星在我未知之處熠熠生輝。

工作甘苦談三

急診檢疫站護理師 陳信宏 / 博士班在學中



急診護理的應變與不變_正式登出急診檢疫站

#急診魂熱情燃燒

COVID-19 這個傳染病，讓我重新從病房返回急診。

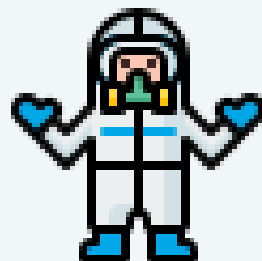
或許是自己以前的急診訓練鍛鍊出的急診魂，面對破百的急診留滯人數，面對破百的等候 COVID-19 陽性判定的人數，總是覺得如果自己可以多幫急診一點也好，所以不論病人或家屬出的疑難雜症，都希望可以讓這個通報流程、治療和衛教可以在急診檢疫站完成。

很慶幸的，在今年7月的我也完成了階段性的任務，也實質在疫情最高峰的時候，跟著急診一起挺過去。

#檢疫站定位轉型

這1年2個月走過一站式的檢疫站、住院前採檢站、台南市匡列採檢專責單位、到後來轉型為防疫急門診和住院前篩檢。以前在急診學的緊急應變，當實際化為臨床時，是如何將生硬的政策或話臨床執行。這中間的協調跟溝通，真的是殺死了所有人的腦細胞。我每天上班穿梭在幾百人快篩陽需採檢、協助看診和護理指導，自己卻可以保持 COVID-19 陰性，也得全靠穿著不通風的防護衣、N95+ 外科口罩外加面罩和雙層髮帽和手套，最後加鞋套。每次下班就是脫水，但上班又不能喝太多水，因為怕跑廁所。每次一上廁所就得脫掉防護衣。

在全世界防疫物資缺乏的時候，自我和資源管理也變成是一件很重要的事情。



工作甘苦談三



#團隊合作的氛圍

謝謝娜娜小姐、檢疫站夥伴和ER的大家，一年多來受到大家照顧了。

在檢疫站有開心、有忙碌、有痛苦但也有堅持，不管風吹、日曬，寒流、大雨、悶熱，就這樣醫師、護理師、專師、藥師、放射師、感管中心和醫療事務部，總是有一組人在醫院主體結構外默默地照顧著病人，扛起了第一線的任務。

#天下無不散宴席

#成大醫院檢疫不簡易

如果必須對這一年做出回應，我想專注在自己的內在，我一直都很喜歡大家一起解決問題的氛圍，我也專注在共同面對上，很開心上天給了我一個機會，重新和急診的人事物連結，重新和急診合作展開行動，也重新寫下新的ER護理生涯。

我想這是最棒的禮物，也是我最誠懇的回應。

疫情下的溫度

李侃如 / 學士99級

五月疫情爆發，接踵而至的確診病人，實際上根本沒有這麼多負壓病房收治，導致不得不在急診留觀時間拉長，然而急診含有前室的完善負壓床位也只有兩間，負壓床位不夠的結果，確診病人只能直接收治在雖然有負壓卻沒有前室的單間病室，重症區淪為熱區，重症護理站就是我們的前室，而每一間病室外邊都被我們陽春的用衛生紙上畫上正字標記提醒，裡面是covid-19確診病患而非一般隔離病患。

記得C07按鈴，我著裝進入病室，伯伯說他吃飽了要幫忙收拾餐具，在我收拾的過程中，不斷叮囑我「碗筷要乾淨」、「洗完不要放那邊晾乾，要用衛生紙擦乾」、「床上桌也要消毒乾淨」，並非抱著這不是護理的心態去做這些事情，但整個過程的小碎念讓我在腦海不斷盤旋「我現在是護理師嗎？」的想法。

當我收拾好準備出病室，伯伯說他想如廁，因此我協助其使用尿壺，並表示在門口等他好了再一起處理，因為對於隔離病人照護應採集中護理，避免需要不斷進出及反覆穿脫隔離衣，伯伯說「我尿尿都要很久，你先出去」，暗自理解為可能有護理師在場還是會不好意思，又或是擔心佔用太多護理師的時間，因此告知伯伯不如尿完先將尿壺放在旁邊椅子上，晚一點我再進來處理，然而伯伯的回答卻讓我意外，「不行，我尿完床頭要調整不然會不舒服」、「尿壺要馬上處理不然很髒」，一切都是這麼理所當然的語氣，大家不都說台灣人多麼善良，現實就是我們真的會遇到這些真的把醫療當作服務業的人們。





而就在隔壁單間的C08，阿姨很喘，戴著最高濃度的氧氣面罩，喘到不能完整講出一句話，更不用說自己進食喝水跟翻身，家屬無法陪伴的一個人人在病室內，我收到一包物品是家屬希望我幫忙轉交給阿姨的，著裝進入病室，打開包裝發現裡面有食物跟一杯熱的咖啡牛奶，我對阿姨說這是外面家屬請我拿進來的，阿姨說「我現在什麼都不想吃」，自然而然想說放下包裹後就要走出病室，意外看到袋內有一張小紙條，寫著「我媽媽好幾天都沒吃東西，但他剛剛說了他想喝咖啡牛奶，護理師可以麻煩您嗎，謝謝」，我轉身問了阿姨是不是想喝咖啡牛奶，阿姨點點頭，但阿姨真的呼吸太短促，我很努力一個人在病室裡面幫阿姨喬到舒服的坐姿角度，依然還是擔心阿姨仰頭喝咖啡牛奶過程可能會嗆到導致呼吸型態更費力，因此毅然決然脫下防護裝備出病室去尋找吸管，再度著裝進入病室，讓阿姨一口一口用吸管喝著熱的咖啡牛奶，整個過程，阿姨很難講出什麼話，但從他的眼神，可以感受到滿滿的抱歉與感謝。

這是同一個夜晚發生的事情，同樣都是確診者，同樣都是家屬不能入內的完全護理，感受到的溫度卻如此不同。

新聞報的那些事件，真的就發生在我們周遭，親人去世家屬卻看不到最後一眼的狀況；親人病況不樂觀家人卻只能在醫院外面守候或是等待醫護人員電話告知病情發展變化的狀況，不斷上演著，沒有人是局外人，對抗疫情並非只關乎衛服部、醫療院所等等。

大家瘋傳的訊息「全世界看好了，台灣只示範一次，兩周內解除三級」，乍看覺得很激勵人心，仔細思考後這句話會不會反而是我們台灣人大頭症？然後導致再次忽視防疫？當然相信台灣人的善良，水準高的大於水準低的，但是否想過在這些日常的背後是多少人犧牲自己負重前行換來的？前線的醫護人員、醫檢部、放射師、甚至永遠沒盡頭清消的清潔人員。疫情不容小覷，不要覺得不是前線人員就不關乎自己的事，我們每個人都身處其中，都在為共同的目標努力，而我們醫護人員，秉著視病如親的精神，不斷前進，希望有一天，真的可以光榮地說我們在這場戰役下拿下了勝利的旗幟。

疫情下的人性

匿名

今年6月開始新冠肺炎疫情爆發，許多安養機構爆發確診個案，因大多是臥床病人需人照顧，因此看護需求大增，一對一照護費用喊價高達1萬元，看護間搶病人的事情也波及到我們身上，護理師不只要照顧病人，更要花費時間及精力去調解看護間糾紛；也有病人在安養機構確診，經過醫院治療後，病況改善，預送回原安養機構，機構卻拒收（當時規定隔離7日或病況改善就可以解隔）；病人確診後，家屬不願意照顧，也不願請看護，丟在醫院，直至出院當日才出現的也不少。這波疫情讓我們看到了人性自私、貪婪，讓人瞠目結舌。當然台灣處處有溫情，也有許多看護或餐飲業者看到護理師為了照顧病人，沒時間上廁所、吃飯，紛紛送上小點心或飲料，溫暖我們的胃，也溫暖我們的心，現在政府補助我們並不期待，只期待生活可以慢慢回到軌道。

愛在疫情蔓延時，用愛延續力量！

高嘉璘 / 學士85級



從疫情爆發至蔓延這三年，身為護理人，我用愛延續力量。

在疫情高峰期，我陸續捐贈1000套隔離衣，當時隔離衣一套難求，照護確診病例的同時，務必給第一線醫護人員基本的裝備。在疫情高峰期，我們送上百份午餐晚餐至醫院，上千份飲料至雙北十所負責醫院，為第一線醫護人員加油打氣。捐贈5300份快篩劑至台灣各地需要的地方，其中1800份給台灣護理學會分發到社區照護產業，300份至成大護理學系守護學弟妹，3000多份送至偏鄉各部落。捐贈500份維他命至成大總校第一線疫情守護隊。

在疫情期間，碩士班學妹意外腦傷開刀數次，我們透過校友會聚力成愛，募得超過百萬醫療及復健費用，讓學妹平安度過難關！在疫情期間，國際博士生返回印尼探望家人，不幸染疫離世，全系師生哀痛萬分，齊心協助給予家屬撫恤金。在疫情期間國際護理科技教室iNursing Space設立，我也盡一份力量力挺！肯定全校國際化最成功的系所。在疫情期間，成立護理學系傳愛聯盟，12位成員成為護理學系及系友會最好的後盾，我們用各種方式彰顯護理學系是全校最具人文素養的系所。

護理學系是我們的娘家，成大護理學系的事情就是我們的事情，我們永遠守護她。護理人參與公共事務服務眾人是我們長期實踐的核心價值。

系友徵稿

在疫情期間，完成第一本公益有聲繪本，印製1200本送至偏鄉各級學校，鼓勵學童們築夢，猶如書名：我有一個夢，夢不分大小，勇敢的實踐夢想。也在疫情蔓延這三年完成一百場公益演講，特別是在畢業典禮受邀成為名人堂演說，在畢業生離開學校前給予引路前行！堅持核心價值持續送愛到偏鄉，部落，離島，中南美洲邦交國及非洲許多國家，我將護理能力延續至更需要的地方，把愛彰顯在弱小的弟兄上。台大管理學院將我的生命故事集結成冊出版發行，長期以來以各種不同的方式展現生命影響力，用生命影響生命，用生命照顧更多的生命。

只要能夠為成大加分的，我們必定全力以赴！

護理人必定力挺護理人：我們絕對有改變世界的力量。

護理專業能力讓更多人看得見，讓更多人看得懂，強大自己才能讓醫學院助人事業體一起壯大！

疫情爆發蔓延至今，絆腳石已經成為墊腳石！發揮護理人的影響力成為我們的使命，未來護理專業成為健康照護產業最重要的角色。



16病房醫護團隊，感謝您的支持



高嘉瑛
「平凡中展現不凡的慷慨——白衣天使照亮社會」

校友系級 護理學系85級
現職 台灣公益聯盟創辦人暨執行長



系友徵稿 ㊚

疫情無情，天人永隔，徒留遺憾

黃群洋 / 學士107級

2020年的夏天，當時正值新冠肺炎本土疫情大爆發，一位50多歲的伯伯，診斷肝癌末期合併食道靜脈曲張出血而入院，由於預後極差、餘日不多，主治醫師建議採症狀治療。不過伯伯表示：「我和太太同住在台灣，但2個小孩都在國外，家人間感情都很好，我很想親自見到孩子最後一面，所以如果我病危，拜託無論如何一定要救到底，撐到孩子們返國後隔離期滿！」

其實伯伯都已交代好後事，但我想會這麼堅持，一定是彼此間的情感特別緊密，我們盡全力給予最好的藥物，希望能支持伯伯完成最後一樁心願。

某天清晨，伯伯突然大吐血、意識昏迷、休克，幾乎單位所有的醫師、護理師都衝過去，一時之間輸血、插氣管內管、鼻胃管灌洗、放置食道球、給予升壓藥、壓胸、電擊等一連串的急救措施全部用上，甚至還以最快速度轉至加護病房，希望能多撐一下。然而不幸的是，沒多久病人還是回天乏術，太太當場痛哭失聲，令人萬分不捨……

疫情無情，天人永隔，徒留永遠的遺憾，身為醫護專業的我們也不例外。近日新冠變種病毒日益嚴重，忙碌之餘，也要記得向家人表達愛與關心。



疫情中的定心丸 - 輔助性治療啟發自我照護個案分享

吳淑鳳 / 學士83級



從護理系畢業二十多年、離開職場十幾年，對於人的健康與照護相關文章、消息還是每每觸動我心～特別是今年人生過半百，聽到了來自個案們有感而發的回饋，更是由衷的感謝我的人生曾經遇見成大護理系，感激受教於創院、創系熱血的教師群，感恩同學同事們的成長歷練，還有之後從家庭護理接觸到的人智哲學為基礎的照護概念，都讓我體會到實踐系訓「同感、尊重、敬業、愛人」美好的過程～護理，除了執行醫囑，生理層次的照顧；也可以是陪伴的過程——陪伴人們因為肉體或心靈的苦痛而人生受到干擾、甚至中斷，摸索著找回自己的過程。

COVID-19 疫情在2019起這幾年間帶給地球上人們太突然而意外的打擊，面臨人生的危機時，除了西方主流醫學治療，幸運的台灣人們還有隨處可得的優質中醫與藥草，這時，不論是對症下藥短期見效的相對關係、或是指導長期調理的諄諄告誡，如果能有一個溫暖的陪伴、讓人們重新體會快慢鬆緊如同順暢呼吸般的生活節奏，將有機會可以肩併肩地、引領著受苦摸索的他與她從黑暗狹窄的地底洞穴走向有光而視野開闊的山巔，人生的意義不言而喻。

在此，我想跟各位分享兩個案例：

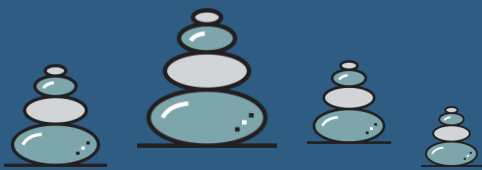
系友徵稿 ✉

第一個，是在確診後兩個月睡不著、瘦了15公斤的朋友 K 先生告訴我的體驗，而我們只碰過兩次面、進行了三種處置，之後的第三次見面，他與家人就學習了方法，並開始照顧著自己與彼此。

2022/11/22下午，我在 K 小姐的引介下見到了她先生，垂頭喪氣、整個人憔悴黯淡，訴說著他在九月中確診期間經歷了喉嚨痛、無食慾、睡眠受到影響，但到現在兩個月了！仍食慾不振，晚上九點上床作靜心冥想、關燈兩小時都難以入睡，覺得睡著了又易醒、能睡著的時間短，焦慮、血壓起伏、曾有的診斷「自律神經失調」復發而無法回復（家人提及他在季節交替時會情緒低落）。

當日我觸摸他的雙手與軀幹、腿部皮膚是涼冷的，頭部與雙足溫暖。

綜合以上資訊，呈現出來他的身體生命力萎靡、軀殼沉重而缺乏回應世界的熱忱，無法回補自己失去的動力與熱能。於是決定先為他施作西洋薔草茶肝敷布（yarrow tea liver compress），進而鼓勵他持續進行達到至少四週，給予身體如同月亮引來潮汐週期般的休息，於是可以帶著輕盈的生命力重新出發！同時，因為他這兩個月來接觸了各種主流與非主流的醫療方式，依然不能理解自己的身體出了什麼事，所以我在敷布後為他施作了一次整合自己為一個全人的五角星塗油（pentagram Einreibung）。



當日處置後4小時，理工男的他給出條例式回饋如下：

1. 全身依序放鬆，腿部放鬆後就感覺全身鬆了。
2. 有部分身軀被包覆的安全感。
3. 最後15分鐘有做夢的感覺，但夢到什麼我忘記了。
4. 我浮現一個念頭，從搬來這裡（為了孩子就學搬遷的五年）後就跟老婆分房睡，有一點點孤單感、一點點恐懼感。這是我之前沒有想過的念頭。
5. 作敷布跟塗油的過程與手法很溫柔，讓我有一股溫暖和安定感。
6. 離開床起身後，會感覺冷。（原本個案是選擇在冬日沒有暖氣的房間裏穿著背心與短褲接受處置的，對體表的溫度感覺不明顯。）

隔日，他表示自己昨晚還是沒有深度熟睡，最多程度就是淺淺的做夢，但也頻繁醒來。

因為已經有了昨日的處置為他被榨乾空虛的身體打了基礎，預估將可以開始吸收入一種極有生命力的植物——黑刺李Prunus Spinosa 的按摩油、加上稱為「韻律塗油 Rhythmic Einreibung」的方式，帶入溫暖與節奏韻律給個案的身體，希望協助他早日找回自己的生活步調。



系友徵稿

做完後當天的回饋如下：

1. 左腿一開始無法放鬆，我用意識去強制放鬆好幾次。
2. 當油擦到腿時，有很強的睡意，特別是腳掌的時候。
3. 胸部擦油時很有安全感。
4. 我感覺自己沒有睡著，但有“睡覺的感覺”。聽到淑鳳說觀察到我有打鼾，我自己是沒有發現。
5. 我不知道自己休息了多久，但有“醒過來”的感覺（縱使我不覺得有睡著）。
6. 在眼睛、額頭之間感覺有光，半夢半醒間有越來越強烈的感覺（但也有可能是沒關門，外面照進來的光，我不確定。）
7. 有久違的飢餓感，4:30PM 吃晚餐。

五天後，他說：「感謝關心，食慾全部回來了！睡的也越來越好，有穿襪子睡覺。我想我已經在恢復中了，感恩。」雖是在預期中的結果，但更替他感到高興的是他開始照料自身的行動，我想，這樣的能力將可以伴隨他展開新的人生。

第二個案例則是投稿前才接到的回饋。一位T小姐在確診恢復後一週仍然困擾於鼻子嗅不到味道，尋求中西醫療法仍成效不彰。因為她記得參加過家庭護理工作坊的體驗，所以在協助找到國內有機香草種植農場的管道購買到含有天藍堇成份的德國洋甘菊後，她為自己做了洋甘菊茶蒸汽薰（chamomile steam inhalation）就開始聞到味道，勤快的她持續了幾次，逐漸找回通暢的鼻道與嗅覺。她在我後續的關心追蹤聯繫時分享了這個經驗。

所以，您也動心了嗎？請開始觀察自己、照顧自己、容許自己慢下來與休息後再前行吧！



致謝

感謝各位系友及師長捐款贊助，2022年共募得12萬7540元
未來我們需要您的持續肯定及鼓勵，歡迎您的捐款贊助 ♥

現金捐款

填妥「指定用途捐助聲明」，連同現金一併繳交。

信用卡捐款

依照捐款者信用卡上資訊，填妥信用卡捐款單後繳交。

每筆信用卡捐款另需扣除1.75%信用卡收續費。

銀行匯款或ATM轉帳捐款

匯款或轉帳至下列銀行帳戶，並填妥「指定用途捐助聲明」，連同匯款證明郵寄或傳真。

合作金庫 成大分行（代號：006）

戶名：中華民國成杏會

帳號：1014717101892

支票捐款

填妥「指定用途捐助聲明」，連同支票一併繳交或掛號郵寄。

支票抬頭：中華民國成杏會



成大護理系友會
會刊徵稿活動 第三期

母嬰專刊



- 收件日期：即日起至2023.05.01(一) 23:59止
- 投稿方式：填寫google表單
<https://forms.gle/Dxvm7biDRt1oduqt8>

- 徵稿主題：
寫給護理啟蒙老師的一封信
我在護理領域裡的母親
護理新人時期感謝的人事物或難忘回憶



這次的徵稿小禮物是**識別證伸縮拉環**喔！
歡迎學弟妹相揪學長姊一起投稿～

任何問題歡迎寄信至 nckunurart@gmail.com
成大護理系友會 美宣組會刊編輯群 敬邀

