



守護

Issue No.03

成大護理系系友會出版

出版日 2023年6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



1 會長引言



2 師長的話



3 主題採訪



4 經歷甘苦談



5 系友徵稿



NCKU
NURSING

Journal of
mother & baby

會長引言

各位敬愛的成大護理系友們，五月正是感恩母親及護師節的時節，各個醫療院所、公會皆舉辦了許多與護理師相關的系列活動，讓所有護理人能在忙碌的日子，感受到充滿著愛與關懷的時刻。

本期會刊主題為母嬰專刊，受訪者涵蓋兒童血液腫瘤科、兒科加護病房護理師、試管嬰兒諮詢師、22歲當母親的系友、如何在工作轉換與育兒中取得平衡的系友們。無論是在哪一個角度，系友們在人生的不同階段皆能發揮成大護理系系訓中的同感、尊重、敬業、愛人。同感在求子路上感到徬徨無助的個案；尊重每個新生兒父母希望能與其互動合影就算個案的身體情況不太允許依然努力達成；在工作上敬業地觀察、安撫、讀懂每位兒童的渴望；愛自己的同時能全力愛自己所誕下的新生命，在工作與生活中取得平衡。

本期內容也刊載了系友們心目中在護理領域的母親，開拓了我們護理的眼界，甚至是觸動我們的內心對於護理價值的體現。

感謝每一位在本期中分享職涯經驗及人生故事的系友，相信無論您在人生中的哪一個階段，護理師生涯、努力求子中、面臨懷孕育兒與工作衝擊，皆能在會刊中找到您的共鳴，您並不孤單，系友會大家庭與您一同在人生的道路上持續陪伴努力！

祝福各位一切順利。

成大護理系系友會理事長 賴宜群敬上



師長的話

洪筱瑩老師

【學歷】

國立成功大學護理學系博士108級(大學92系級)

【經歷與現職】

經歷:奇美醫院護理師、台南護理專科學校講師

現職: 雙寶兒虎媽/成大護理系助理教授

博士媽媽還好嗎？

成大護理系是啟蒙我對“護理”的熱情進而不斷投入的志業，當進入臨床照護情境中，開始以腦與雙手做起“護理”時，這份離家遠、薪資普、真耗損的工作，也就真實地成為豐富我生命厚度的一個重要的志業。也因此，在遇見先生前，我好像近五年都單身，認真很忘我地投注在自我專業能力的發展上，我都記得當時的老指導教授曾跟我說談戀愛很重要啦~~她可能已經忘了。不過，在完成碩士班的學位後，當時是30歲的我，感覺活膩了，有點期待下一個人生的模樣，懷抱著擁有一個自己的孩子似乎也不錯的心態，我認識了先生並走入婚姻，也很快地我的洋洋寶寶也跟著誕生，然後乳牛媽的生活也隨之開展，在臉書上能po的照片，不是炫耀多有奶，這些有時是凌晨四、五點脹奶痛醒來擠的，在夜裡聽著擠乳器的聲音，還特別的孤獨ㄟ。

因著進入家庭，加上先生工作繁忙，在沒有太多外援與也想自己嘗試照顧自己的孩子。我離開了勞動力職場，沒想到這一離開，就是一個十年左右的時光。懷孕過程，很幸運地，我沒有甚麼太多不舒服的症狀，所以也因此低估了懷孕、生產的重要性與高估自己的能力，經常一個人去產檢、覺得不需要產前教育，書都讀過了，覺得照顧外科重傷病人都沒問題了，one by one與對付一個嬰兒怎麼可能會有困難，可說是沒甚麼準備就開始了母職，還覺得自己一定沒有工作，所以可以一邊念書一邊帶孩子，故同時還去考了博士班，記得考博士班的當天我洋寶大概六、七個月，我在廁所擠完奶後，吃了一顆茶葉蛋就進去面試了。

真的，我從來沒有預料到，母職的開始是我人生新的起點，我認真覺得至今都還沒有任何一件工作，比照顧、擔憂孩子來得難以掌握與困難。懷孕身體的改變與產後真實生活中一切，都讓我如電腦主機還原、重來、還重灌入了許多，曾經渡過了一段覺得自己整個破碎，還找不到碎片拼湊自己的低落狀態。



育兒的實作，書籍真的只能參考，因為每個人生活的情境與生命的獨特性都相當不同，而面對剛降落到地球的小孩，就像剛認識的新男友一樣，有點陌生又有點親密，但真的不熟。雖然育兒不易，至今都還在摸索，因為孩子不同的階段需求都不同，而我也不斷地持續保持更新ing，但我想我現在的韌性是這樣磨練出來的。

接受挫敗才是日常的價值觀是需要練習的，看待挫敗的意義也是如此，然而真相的確是從失敗中我們總是學習最多，育兒也是如此。全職博士媽媽的生活從來不是別人想像中的美好。我經常不知道下一刻我會在那個時空，隨機應變育兒常態的突發狀況，不斷更新病毒碼，書包裡的藥包已經跟小孩的都混成一團，在這樣的日子中只能學習如何運用各種空檔，每分每秒，不然就是半夜寫作業，練習R統計軟體、寫code，不斷心理鼓勵自己不要被時間影響了，學習到才是重點，就這樣接受自己的博士班越讀越長，接受投稿被退13次的日常，從小孩7個月讀到七歲上國小，我才跟著他一起從成大畢業（他是成大幼稚園，我是博士班）。



這段作為博士媽媽的旅程中，因為太過於深刻，故成就了現在的我：「我所做的就是我所是的」。母職、懷孕相關的研究主題就自然成為我研究關注的焦點，雖然曾經我也很懷疑自己（其實一直都很懷疑自己），都高齡少子化了，懷孕一個短短的片刻，真的值得我投入嗎？然而這個問題在與一些懷孕生產的媽媽、同儕夥伴的互動及關心此議題的人類社會學者交流，才驚覺自己所在的現場(生產與母職)是一個如此真實且重要的場域，也許大家仍覺得懷孕生產是件離自己很遠的事情，然而別忘了我們每一個人都是被生下來的第一個，而這件看似小小的事情其實大大地影響一個家庭、一個孩子與台灣的未來，這也段有點黑暗的過去，卻成為我站穩腳步的根基。

最後，一個小體悟是，其實我們不需要這麼用力地證明自己，走過過去這段日子，我才深刻地了解母職（或照護）在台灣社會中的價值是被輕藐，所以在我心裡的某個深處也曾經如此。但不是的，我想系友們一定許多人很有同感，也相當辛苦不論是為母、堅守護理照護的志業，我認為照護的本質，是創造新生命的開始，不論那一個階段，困難的是因為它們重要且富含意義，就如生命樹般地需要澆灌、滋養，進而成長。我相當認同陳靜敏立委／老師提出護理應高調前行，是的，站在這個位置的我們，也期許自己能放大這些微小的聲音，進而鬆動過去的框架，祝福系友們也能在護理中或母職中，依然可以高調成為閃亮的自己。



家庭與工作如何達平衡？需考慮生活品質的職涯規劃



猶記自己大學時期，是許著26歲結婚、28歲生小孩的宏願，如償的28歲生下女兒，現在回想起來真是太傻了～

我懷孕時在台大醫院麻醉科工作，科部對孕婦的規定是避開重症比較操勞的手術及晚上10點後不上班，但台大麻醉的小夜班是14:30-22:00，曾經挺著肚子上班到22:00還幫忙加班到23:00，不過孕期工作我覺得一點都不辛苦，只有初期比較勞累時有妊娠出血，請病假到懷孕12週安心了才回去工作。上班當運動其實挺不錯的，孕期到生產沒有影響到工作太多。

生產後，因為職涯規劃的關係，產假2個月結束後就回去上班了，那時才是惡夢的開始。輪班、下班育兒，還要搭配擠奶，沒有經歷過不知道其中痛楚，Q4H要擠奶一次，配合花花班都要先想好幾點擠完再睡、幾點起床擠好出門，凌晨顧嫩嬰需要中斷睡眠起床好幾次，永遠睡不飽，曾經在上班的接擠奶時間，抱著擠奶器睡著，這樣的生活維持了半年，終於合約到期準備離職了。

離職從北部搬到桃園後，我是全職育兒的媽媽，跟先生無後援的照顧小孩，生活充滿無形的壓力和沒有自己的時間，原本預計2022年3月送女兒去托嬰，自己面試了部桃麻醉科，準備8月開始新工作，沒想到4月疫情又流行起來，6月先生確診，我跟女兒PCR陰性，因此我度過了先生隔離、獨自照顧上吐下瀉的女兒、被吐床單吐到怕、一起睡地板的日子。那時我就感覺到沒辦法再回醫院輪班了，我需要更多時間陪伴家庭。在全家都痊癒後，我毅然決然再次打開人力銀行，找尋合適上班時間的診所，最終選擇禾馨宜蘊生殖醫學中心，不是因為我喜歡生殖醫學，只是因為診所白班（08:00-17:00）與小夜（13:00-21:30）可以配合我育兒，安慰自己暫時放下麻醉專科護理師的執照。

開始診所的工作後，因為對桃園人不生地不熟，女兒先找托嬰由老師照顧，原以為是放心，結果是進入反覆感冒的巡迴。小孩「更新病毒碼」聽起來簡單，實際是生不如死，常常跟老公下班後戰鬥的餵完女兒吃飯、自己胡亂吃，就趕著衝醫院小兒門診看女兒感冒，睡前要餵藥、吸蒸氣、吸鼻子的繁雜過程難以言喻，女兒要是發燒，就得在家自己照顧，小孩的病程



經歷甘苦談

懷孕/養兒育女/家庭與工作如何達平衡

羅子涓 / 學士104級

又很長，跟老公就是一三五、二四六交互蹲跳請假，這時很感謝診所比起醫院好請假多了，但跟先生也心知肚明不能一直厚著臉皮請假，就開始找保姆，尋求後援，期待女兒在保姆家小朋友較少的環境，可以減少感冒次數。

沒有生兒育女前，我是完全不懂這些辛苦的。記得自己因為請假在家照顧女兒也發燒重感冒，還是拖著身體去看醫生吞退燒藥後隔天繼續上班。幸好女兒換保姆照顧後，漸漸地適應也沒再生病了。在這樣的折騰後，我感受到雖然很喜歡麻醉科的臨床工作，但小孩只有夫妻自己負責的話，通常媽媽會是犧牲事業的那一方，我想我也回不去醫院上班了，專注在生殖醫學諮詢師的學習，期許自己累積經驗拿諮詢師認證，獲得一個新專科也是好事。診所的工作內容確實比醫院壓力小很多，這時就很慶幸至少女兒凌晨起床哭鬧，還是有體力面對診所的工作，下班也有精神陪伴女兒，想想要不是因為小孩可能也不會轉換跑道，算是個幸運的契機讓我珍惜也喜歡現在工作與生活的平衡。



成大護理的100種可能我想就是這樣吧，在學校奠定的基底讓我們能勇於嘗試並開出屬於自己漂亮的花，就算有家庭還是能規劃很棒的職涯。若是對麻醉護理師或是生殖醫學諮詢師有興趣的同學們，歡迎詢問唷！希望這次的分享能給大家未來藍圖不同的想像。



沒有甘苦談只有經驗談，生兒育女那屁點大的事情

「什麼！我真的懷孕了！」看著眼前的驗孕棒出現了兩條線，也注定了自己未來必須承擔的責任。

成大護理系畢業後，有別於社會新鮮人的職場小白甘苦談，我的第一個衝擊就是面臨為人父母的壓力。22歲的我懷了第一個寶貝女兒，在沒有任何經濟基礎的情況下，選擇挺著懷胎3個月的孕肚進入成大醫院腎臟內科病房工作，感恩醫院跟同仁的體諒，工作期間內我是個十足的菜鳥小白，還好有工作夥伴們的鼎力相助，讓我順利工作到產前1週後平安下庄。

有了寶貝女兒後，真的體會到什麼是甜蜜的負擔，以及什麼是為母則強。磨娘精的大寶在2歲前都不擅於語言表達，情緒相當敏感，很容易大爆炸，好家在一歲後進入托嬰、二歲進入幼幼班，這期間遇到的老師們各個都很有耐心，也很願意引導大寶學習表達自己的需求，也讓焦慮的媽媽能夠有一個喘息的空間。

去年7月我也平安產下了二寶，從懷孕到產後的過程中，原本簡單的小家庭發生了巨大的變化，有那麼一陣子真的覺得自己的生活與他人相比是那樣沉重而行，感恩我的家人們在我遇到極大困難及障礙時總是伸出雙手接納我、關愛我，讓我重新擁有了愛的能量後，勇敢地承擔起自己所選擇的這條道路。

比起綁手綁腳、墨礙世俗的眼光，我更傾向於心之所向，這絕對不是盲目選擇後要求別人來負責一切責任，而是我們女人啊能不能也有獨當一面、頂天立地的氣魄，那時的我們將無堅不摧、快樂自由。



有時會希望這份禮物不要太特別

孩子是一份禮物，但總有些孩子帶錯了零件，幸好，現在大部分的零件都可以被修復，只是要花上好一段時間和老天爺搶人，孩子的生命力等待著一次又一次的奇蹟。

如果孩子的父母問我能不能抱他拍張照？情況允許下，我很樂意為他們留下珍貴的合影，因為這可能是他們第一次，也是最後一次抱著這難以割捨的生命共同體。很可惜大多數的情況並不允許，靠著葉克膜、血液透析、呼吸器、強心劑等各種管路才能勉強活著的脆弱軀殼，我通常只能成為那負責蓋住駭人傷口及管路，只露出一隻小手留給父母的角色。



小小的身體經歷著病魔吞噬，明明都是可愛的心肝寶貝，為什麼要承受這樣的痛？感謝你們的天真與堅韌，即使手中握著的生命重量很重，有時會壓得我喘不過氣，但我仍深愛著自己能成為你們後盾的存在。不論這次拔河贏了與否，姨姨都會無條件支持你們！

然而，奇蹟是由無數醫療極限堆疊襯托出來的，嘿！那些如釋重負的小天使，下回記得要帶齊並升級好零件再來到這還算溫暖的世界喔！



在兒科的這些日子

我是105級葉芮芬，目前就職於台北榮總小兒加護病房（PICU），在兒科目前有4年半的經歷。在兒科工作，照護方面因為年齡及體重，給藥、水分須按照公斤數，血壓、心跳更是按照年齡上不同而有所差異，相較成人科照護要來的更加仔細及細心，而在面對各個年齡層的孩子也需要更多的愛與耐心。

其中在兒童血液腫瘤科的經驗更是寶貴，因為突如其來的癌症及各種治療，影響到病童的日常生活，更影響到陪伴的父母，所以護理師並不只是單單照顧病童的生理需求，更要照顧到心理需求，甚至到全家庭、全社會，與成人科比較起來，很多時候更是在照護家屬。在兒童癌症病房的病人，總是會待上2-3個禮拜，等到因化療藥物降到谷底的白血球都恢復才能回家，過不到一個禮拜，又會再次入院進行下一次化療，所以在醫院的日子都多於在家的生活。



印象深刻的一次的經驗是，人已經在加護病房工作的我，再次遇見了之前病房治療的病人，通常這都不會是好事情。他這次是因為胸部腫瘤再度惡化，呼吸喘入加護病房。他當時對我說，遇見我好開心，因為是熟悉的人照顧他，他不會感到害怕，還對我說，他們全家一起去墾丁玩，但因為真的好不舒服，撐了好久好久，才連夜開車上台北到急診。去了墾丁，雖然因為不舒服沒辦法跟家人一起出去逛大街，但是他們住在一間很棒很貴的飯店，可以直接在有海灘的風景前泡澡，好棒好棒。聽著他說他跟家人有著很棒回憶，真的很為他開心，雖然過不多久，他就去當天使了，可是我想，家人有著跟他相處的美好記憶，會一直在他們的心中。媽媽後來也告訴我，她也很開心能遇見認識的護理師，因為這樣，她與兒子是覺得有安全感的，這也激勵了我，當我們用心照護在孩子身上，不管年齡，其實都可以感受到愛及溫度。

曾經覺得孩子的哭聲很吵鬧的我，在兒科工作學會了觀察、安撫、讀懂孩子的需要，當瞭解怎麼跟他們互動後，就會覺得他們很可愛、單純，也許這就是支撐我在兒科工作的動力吧！

祝你好孕~現代註生娘娘

台灣的第一個試管嬰兒於1985年誕生，歷經40多年的發展，台灣試管嬰兒著床率已高居全球第二。然而對傳統醫學而言，生殖醫學就像嬰兒一樣稚嫩，時刻在成長變化，儘管你有醫學基礎，一切還是得從頭學。

在業界並無所謂的教科書，然而試管嬰兒諮詢師從細胞分裂到藥理學樣樣都得精通，畢竟要將深奧難懂的學理以簡單易懂的方式向個案解釋，所以下班念書，上班考核可說是諮詢師的日常。此外，前來求診的夫妻通常經歷長期的失落和挫折，就診時常常會有很高的情緒反應和心理壓力，對諮詢師來說排解這些情緒是很大的挑戰。



成為試管嬰兒諮詢師後，體會到生命誕生是多不容易的事。一位32歲的個案因卵巢早衰，歷經18次取卵和3次植入，歷經4年終於帶回一個健康寶貝，過程的煎熬真的只有經歷過才知道。做為諮詢師能親身參與並幫助他們完成人生的重大目標，是非常有成就感的事情。

我認為諮詢師是很有挑戰性的職業，除了專業外，情感智商也要兼備，才能處理療程中個案的各種情緒。我認為這些與個案一起走過的路，都成為自己重要的人生經驗。期望未來生殖醫學能夠不斷進步，讓求子路不再這麼艱辛，也在這邊向所有正在經歷求子路的朋友們說聲，祝你好孕！



你所憧憬的樣子

謝雲涵 / 學士99級、碩士103級、博士108級

五月，萬景韶光淑氣，百花芬芳馥鬱，是屬於南丁格爾的季節。從小時候就不斷聽到關於南丁格爾的事蹟，但真正開始了解她，是我開始閱讀張文亮教授編譯的「南丁格爾手記」之後。「南丁格爾手記」記載著南丁格爾的書信、日記、還有她對學生說過的話。每當我在職場上感到沮喪的時候，翻起這本書會讓我得到一些重新出發的力量。

世人可能記住的是南丁格爾溫柔與奉獻的形象，例如在克里米亞戰爭為病痛的士兵蓋醫院，提著燈在夜裡巡視病房，士兵感動到謙卑地吻在她映在牆壁上的身影，這就是有名的「壁影之吻」的由來。其實她的作風一向不是柔軟路線，史學家對她強硬的政治手腕也有過一些評論，但當我想起她用一張簡報—南丁格爾玫瑰圖在英國國會議員面前報告士兵死亡率，這簡直就是品質管理數據視覺化—降低資訊解讀門檻、提升訊息傳播效率的楷模啊！現代所強調的新思維的簡報方式，南丁格爾早在一百多年前就已經在使用了！

手記中不難發現她自帶霸氣地周旋在健康衛生與國家政治之中：「不要以為給我封上崇高的頭銜，我就會閉上一直聒噪的嘴，我仍然知道前線的軍醫院排水極差，不要用抱歉的口吻對我說，經費不足，敬請包涵！我會一直查詢下去的...」；但她對護理師的霸氣又是另外一個樣子了：「有些年輕的護士就像個小嬰孩一樣，累了連吃飯都吃不下，我隨信附上食譜和雞蛋，這位護士所需補充的營養費用，就全部由我支出。」她疼愛手下的護理師，抱持著希望她們吃飽跟帳都我來付就好的想法，她認為溫柔是最好的管理，護理長不能以管教他們、控制他們的角度來管理，而是用像母親那樣的態度去影響他們，因為就像即使孩子有時似乎處於對立的狀態下，母親的心也是安然.....



南丁格爾成為她的學生們所憧憬的樣子，不免俗的，許多人也會依照她的輪廓來勾勒出自己對於護理的楷模想像。也許你所憧憬的護理楷模，像那位領導者，在第一次見面的時候，輕鬆自在，口袋裡的小扇一敞，涼風陣陣，她就像的鄰家的長者輕鬆和你話家常；也許你做的報告自視百般縝密，但她可以在一瞬間就挑出那幾道零星的疏漏讓報告更臻完美，她也只是笑了笑說：你們會的我不會，你們不會的我會！但大家都知道，所謂神助攻，不是人人都當得了；又也許是當你站在專案實地訪查委員的面前，委員突然問了一道艱深的問題，你頓時一句話也答不出來的時候，你瞞向副護學姐，接著是護理長都答不出一個好答案，眾人靜默之時，她往往會在最關鍵的時候會霸氣出手，擋在委員和你們中間，一把攬下尖銳的問題應對，你就這樣看著她的背影，頓時覺得，那是可以保護你的一道牆。

每個人都有自己所憧憬的樣子，如果要我說，這就是我的。

唯一可能的遺憾是與她相處學習的時間不夠多，在這美麗的五月，徒增相見恨晚之遺憾，她致力護理品質改善的改革種子，雖然散播後飄落各方，但至少在我心裡，早已扎根生長。

關於長大的契機

吳雨軒 / 學士101級

畢業後待在護理的領域大約八年的時間，中間經歷的不同產業別的「護理」工作，但影響我最深的仍是初出社會時在醫學中心工作的那二年。

我不是一個對於陌生環境能馬上駕輕就熟的人，人際關係更是。因為自己的沒自信，更讓我在單位同時期裡的新人中顯無法融入。

我確信那時候自己蠻痛苦的。

那天真的超忙，手上的七個病人讓我分身乏術，在分身乏術之時，護理長做了一個我認為當下並不適合的事情。那時，我正在聯絡病人要去送檢查，而她攔下我，對我說：你覺得這三個月自己表現如何？

我愣了一下。

她順勢遞了一張延長試用的文件給我，跟我說：你表現的不好，所以要延長試用。

並且簽名。

我眼眶很糊，甚至無法看清楚文件上到底寫了什麼。

那時候早上十點多，一直到了下班前我都無法好好專心完成任何一個工作，挫折的情緒藏不住，小夜接班的學姊接起了我當日白班沒做好的事情，並且自隔天開始，她耐心的教我前三個月沒有人告訴我該怎麼做的一切事情。

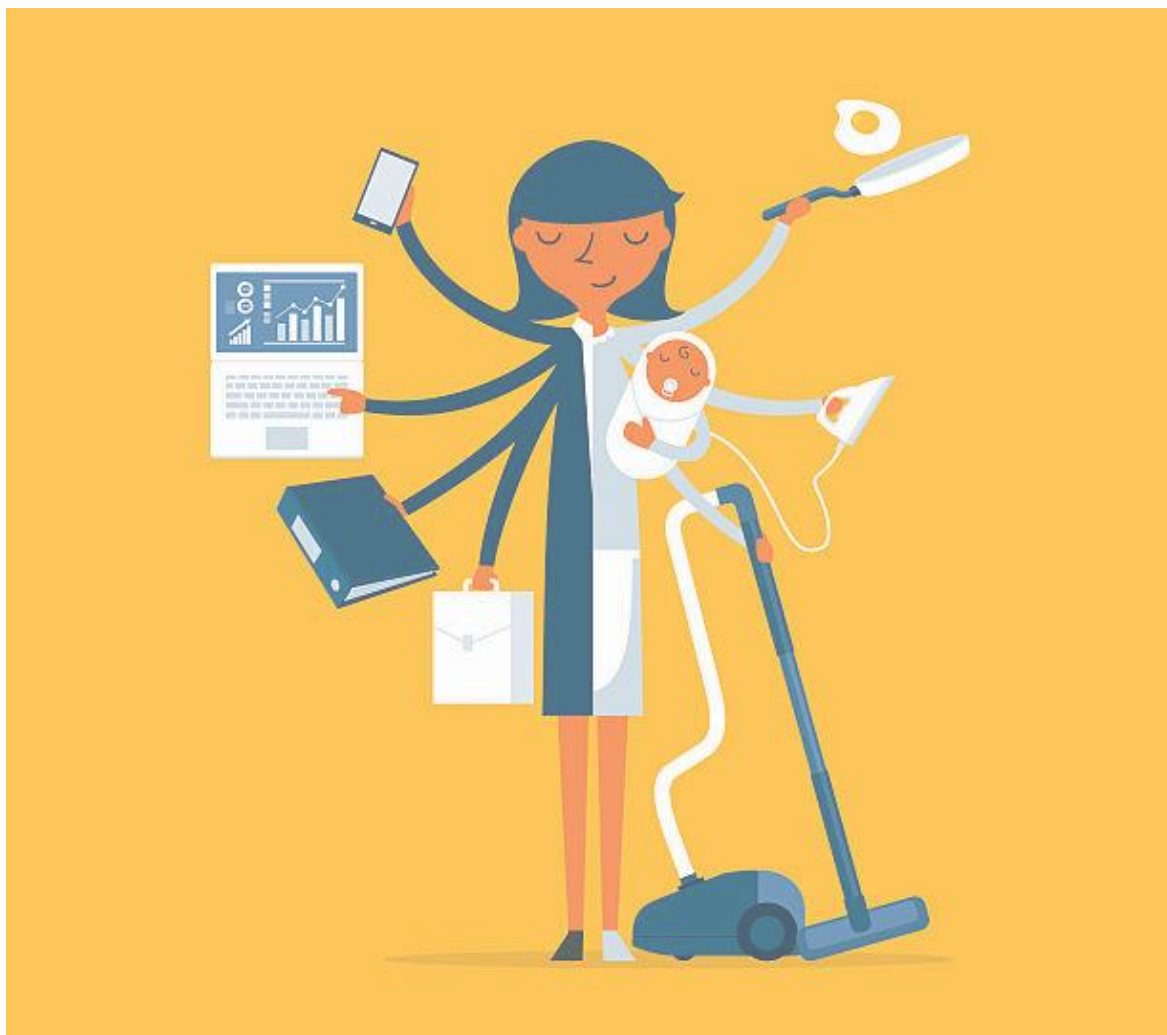
乍聽之下是個痛苦的回憶，卻也是讓我能繼續待在這裡的轉機。

從那天開始，她關心我工作上的所有事情，也是從那天，我才開始好好長大的感覺。

謝謝學姐真的像媽媽一樣的照顧著我，是那種會跟妳像姐妹的媽媽。

在職場裡的長大很神奇，有些人是靠自己，但我很幸運的遇到妳。





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



成大護理系友會徵稿活動 第四期

護理研究知多少

徵稿資訊

- ✓ 收件日期：即日起至
2023.9.15(五) 23:59止
- ✓ 投稿方式：填寫google表單
- ✓ 投稿經刊登皆可獲得小禮物

徵稿題目

- ✓ 護理研究甘苦談
- ✓ 我的護理研究之路
- ✓ 我與護理研究的交手



還記得大學時與PICO奮戰的夜晚嗎？
其實護理研究與我們的距離並不遠，
寫下你與護理研究相遇的故事吧！

成大護理系友會美宣組會刊編輯群 敬邀

有任何問題，歡迎寄信至

nckunurart@gmail.com

