



RESEARCH

成大護理系系友會出版

出版日 2023年11月

信箱 nckunursingalumni@gmail.com

發行人 | 賴宜群

總編輯 | 梁施綺

文字編輯 | 柯妙馨、王羽庭

美術編輯 | 潘琦雯

Research process



```
graph LR; A((Research process)) -.- B((01)); A -.- C((02)); A -.- D((03)); B --- E[會長引言]; C --- F[師長的話]; D --- G[系友邀稿]; H[NCKU NURSIN]
```

01

會長引言

02

師長的話

03

系友邀稿

NCKU
NURSIN

會長引言

各位敬愛的成大護理系友們，時序又近入一年最後一個季節，今年系友會依然持續在系友的連結與資訊交流中繼續努力。本期會刊主題為「**研究專刊**」，國立成功大學是一所研究型大學，在過去護理系的養成教育培育我們除了要有臨床的護理技能外，更重要的是擁有學術與研究的基礎及眼光。在本期內容中，可看到有在成大繼續就讀護理研究所碩士博士學位，提升在護理中不同的視野，有以護理為基礎跨領域至公共衛生或基礎醫學的學位，另外，也有些人選擇至國外攻讀博士，吸取國外不同的護理經驗與護理思維。在學術研究過程中，也許會有許多與臨床工作不一樣的歷程，經歷許多研究上的困頓，生活上的困境種種的困難與考驗，但這些提升都是建立在對於護理或學術精神上給自己最大的充電。

本人在成大護理系學士畢業後，經過醫院護理師臨床經歷後，繼續就讀成大護理系碩士班，碩士畢業擔任科大護理系護理實習教師，在臨床場域擔任教學角色，時常想起自己是否能夠將研究深入於照護與教學上，於是強大的力量又將我推上學術更高層次的追求，目前於成大護理系國際博士班繼續進修。

在過去學士的養成，如何用關鍵字去找尋良好的資料，不只是閱讀，還要讀懂，已能夠達成研究的基礎要求。在碩士的求學研究過程中，體會到學術的嚴謹與統合之重要性，能夠在知識海中，撈出所需要的資料，並思考有哪些是可以做的進化，建立起一個好的研究設計去實測。博士階段，更重要的是能夠將自己提升至學者的層次，從不同的面向去看待一個知識的建構與發展，在一個領域中精進自己的驗證能力，思辨與知識的衝撞，常常是一個博士生在養成時，需要著力的精神。

或許您已經是在學術的過程有許多經驗的前輩，或許您目前正在經歷這一切學術的過程，甚或您自成大護理系畢業之後仍然在臨床工作，但未來有考慮想要走入學術研究的殿堂，也可能多年以後，您選擇再次進修，無論是回到成大護理系或是跨校、跨領域、跨國，本期會刊內容都可以提供您不一樣的看法與經驗，內容精彩可期。希望您無論在哪個階段，都能夠從中得到激勵！系友會也會持續提供不一樣的內容，也謝謝所有系友及師長們持續給予我們支持！

預告**系友回娘家時間訂在113/1/27**，敬邀所有系友們一同回到成大護理系系館一起參與一年一度的盛事。

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

陳嬾今老師

【學歷】

國立成功大學護理學系國際博士班03級

【經歷與現職】

現職:成大醫院研究新創暨實證組副護理長

暨臨床助理教授



從技職體系開始接觸護理的我，一直都不覺得自己是塊作學術研究的料。還猶記當初會毅然決然地辭掉工作好好的念成大碩士班，主要是在臨床工作六年後轉戰臨床實習指導老師，但在擔任這個角色時，我發覺雖然同樣是指導學生臨床實習，與同事是碩士班畢業的相比較，在引導學生思考介入策略基於護理理論的部分略顯不足。坐而言不如起而行，下定決心要好好增進自己在護理領域的底子，雖然在報考碩士班的過程充滿挑戰，記得這中間考了三次才正取到成大碩士班，但也正因為是如此的艱辛，更堅定往後走的每一步。

有句話說：「見山是山、見山不是山、又見山是山。」真的很適合用在形容學術研究的歷程。不可置否的，在碩士班時期的我，真的覺得自己像是在爬山般，原本就沒有堅強實力的我，每每接到的任務都像是mission impossible般的挑戰自己的心肺。印象深刻，當時在碩士班一直苦思要往哪個方向鑽研，在一次進階護理學實習的機會，剛好照顧到一位女性愛滋感染者合併有子宮頸癌的問題，因為她對於自己的絕望，引發我進一步探討女性感染者在子宮頸癌的發生率以及影響合併子宮頸癌的危險因子的動機。然而，當時女性感染者在成大醫院接受照顧的人數不到百位，不足以回答一個流行病學的問題，常常也在絕望處看到機會，那時剛好國衛院在推廣健保資料庫分析，顧不得自己連什麼是流行病學、健保資料庫、統計分析、SAS統計軟體...都不懂，為了回應當初提的問題，強迫自己歸零從基礎紮根起。雖然在這條路上遇到很嚴格的老師，連提proposal也歷經兩次才成功，但這一路上卻遇到不少貴人的提攜，像是公衛所李中一特聘教授指導我如何跟國衛院申請特殊需求檔，甚至手把手教我統計分析概念；當時也很幸運遇到王榮德教授從台大退休來到成大，讓我能得以將流行病學的基本功紮好。

雖然逐一克服了流行病學概念、資料分析、資料解讀的問題；書寫文章更是一項需要不斷磨練的科學以及藝術。我現在還記憶猶新，我的第一篇論文研究稿，有好多都是我的指導老師（柯乃熒特聘教授）修改的，這中間來來回回恐怕修改有數十次之多，後續投稿到國外期刊也來來回回被拒絕的超過8次以上，雖然每次被退稿都想打退堂鼓，覺得整篇內容應該要打掉重練或者丟到垃圾桶；然而，謝謝我的老師給我的信心，總是說：「move to the next, 再找下一個期刊。」就這樣很快的我又能重整思緒，針對委員所給的建議進行修正再投出。現在的我體會到：「每一個辛苦的研究產物都能夠找到家，只要是一開始的研究設計夠嚴謹能回答到要回應的問題。」

最佳的研究問題永遠是回應病人的需求，回想我每每研究的方向都跟我在臨床遇到的難題有關。就像那時在當老師的研究助理時，在診間病人經常問我的不是這個藥要怎麼吃，也不是病毒量要如何控制，反而都在跟我抱怨『睡不著……』，順著在臨床遇到的難題，也增加了自己去專研某一項領域知識的決心。我曾經跟好多學弟妹、自己的學生打氣著：「不要一直思考著要趕快畢業，反而是要思考在研究的過程中“做對”每一件事。」



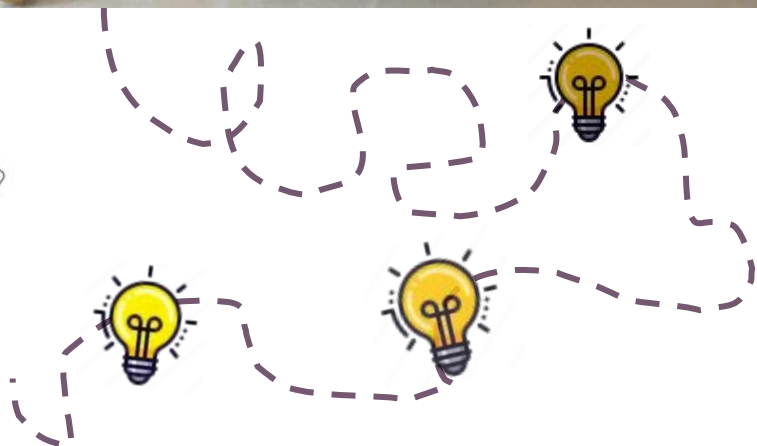
畢業後才是學術生涯的開始。就像我一直很喜歡舉的例子，畢業後的學術發展的曲線就跟竹子的生長一樣，地底下紮根不算短的時間裡，就已經決定冒出土後的胖瘦，象徵著畢業後的學術曲線在你博士班時就能預見。猶記浸淫在學術研究的十年期間，我曾有一次很冒犯的問柯老師說：「為何我們發表了很多的期刊論文，但之於臨床實務似乎沒有太大的變化？」我想這個疑問是引導我後續博士班決定要再進入臨床服務的契機，雖然在前半年畢業後進入醫院服務，是我覺得最黑暗以及低潮的時間，主要是自己一直在尋找專科畢業後，在臨床以及博士後畢業在臨床服務的差異。謝謝護理部主任張瑩如一直給我機會以及指引，我先從我最擅長的優勢出發尋找能幫助他人的機會，先從一項部內研究計畫《探討一般內科病人出院準備度》出發，從這個研究中，我大略掌握住在一般內科的病人特性以及他們出院時面臨的困難；也在這段期間將難題變成是護理師進階書寫報告的主題，協助他們升等進階。也在這段將近兩年的期間，我將臨床所見的問題，開展出一系列口腔健康介入的臨床研究，先從漱口水的隨機介入研究中，發現住院中高齡病人都

有口腔衰弱的問題，進而去探討口腔衰弱跟口腔細菌、吸入性肺炎的相關；後續也發展口腔復健管理策略以及口腔機能訓練，不但在院內進行實證轉譯也平行推廣到社區服務。

走一條少有人走的路很需要勇氣；而這樣的勇氣並非你想就可以，是需要不斷不斷累積自己擴大舒適圈的信心。沒有人一開始就能找到自己的優勢與定位，而是要透過每一項任務去形塑並找到自己能在臨床發揮的價值，我始終認為護理師不一定只能在臨床第一線服務，但臨床服務是我們必須精煉純熟的一項能力，踏在這磐石上面，我們才能朝向進階護理師如臨床照護專家、個管師的方向。回想當初會開始睡眠衛教諮詢門診，也並非一下子就能開展，回頭看這是我從碩班時就開始紮根，當時跟著柯老師學愛滋病個管，

進而在博士班時，一頭埋進睡眠醫學浩大的領域中，這中間加加減減也歷經近 10 年的養成訓練。是故，2021 年耳鼻喉科部林政佑主任舉薦我當老人醫院安穩睡召集人時，我才有勇氣接下這樣的任務，開展出以護理師主導獨一無二的睡眠衛教諮詢門診。

「不要因為走得太遠，就忘記當初出發的初心」，這一句一直是我每次在做重大的決策或與人合作時的指引。一定要想清楚，給自己一個出發的理由，就像尼采說的：「知道為何就能忍受任何。」千萬不要因為從眾、或者是大家都這麼做而做出決定，因為當你不知道出發的原因，在路上也會因此而迷失自己的目標，就像愛麗絲夢遊仙境有一段愛麗絲面對分岔路而感到迷惘，那時柴郡貓問了她想要去哪裡？愛麗絲回答說：「我也不知道要到哪裡？」柴郡貓說：「若你不知道要去哪裡，那不管選哪條路都沒問題。」這段故事告訴我們，若沒有清楚自己能不斷累積與貢獻自己的方向與目標，就容易被情境帶著走，而這樣的走就像是一邊開著車又一邊看著後照鏡，總覺得是不是那一條你沒有選擇的路更好。套一句我很佩服的蔡佩珊教授說的：「第一次預演就是人生，無從比較那種選擇最好。」與大家共勉，**有自己的目標，只要能走得夠遠，相信目的地再遠都能抵達。**



工作與博班課業二頭燒

重新踏入學術領域，是一個非常困難的決定，特別是有兩個嗷待哺的幼兒跟工作需要兼顧的時候……然而，抵不過自己對學習的渴望，並希望能成為一個讓孩子學習的榜樣，因此毅然決然回到研究所就讀。

有別於過去碩班的經驗，博班需完成的課題不僅是如何提升自我的學術涵養及拓寬思維的寬度，更重要的是如何在工作、家庭及課業中取得平衡。開學的第一學期，剛好獲得醫院所提供的短期進修機會，因此，也在這段時間，到國外沉澱、喘息。在國外短期進修時，主要是在澳洲 The Children's Hospital at Westmead 學習跨團隊間如何運作及共事，在此同時，也跟指導教授保持一定的聯繫，針對自己當下有興趣的主題做深入的文獻閱讀。這時是讀博班時，唯一可以認真念書，也是大量累積閱讀的重要時間，更是奠定未來在研究主題發想及設計的重要基礎。



攻讀博班時，我同時兼任學系的臨床講師及加護病房護理師，我的時間基本上就是上班、上課及帶實習間不斷循環，加上需要自己照顧兩個幼兒，很難有多的時間可休息或做其他事情，只能運用一些瑣碎的時間完成課業。經過碩班的洗禮，大概可以理解研究所的生活需要經歷哪些、需要完成哪些作業/任務才能畢業。而為了能平衡課業、工作及家庭，我將課業分段（如找文章、閱讀文章、整合段落），並評估自己完成每一件事需要多少時間，再依照現有的時間及課業的急迫性，設定課業目標及內容。每一段時間都很寶貴，我希望自己全心沉浸課業中，讀書的環境及氛圍對我來說是非常重要的，因此有時會在孩子睡著後，於睡前1-2小時完成一些課業要求；或是我蠻常在凌晨2-3點起床，放點音樂、先玩點小遊戲，幫忙自己提神，便開始沉浸在文獻及課業中。在開始一整天的生活前（6點開始準備孩子起床），我知道自己至少有3-4小時的時間，這時候，我可能可以完成大量文獻的初讀，找出自己真正需要的文章；或4-5篇的文章整理；也許也可以完成一個概念的段落書寫……端看當下最急迫的課業是什麼。此外，難得的休假日來臨時，會送完孩子去幼兒園後，泡在圖書館中，在研究小間裡默默地完成自己的論文。圖書館是一個很適合念書的環境，看到不懂的、需要參考書的，只要一出門口，就有機會找到，節省了不少時間，也讓念書的效率增加。在讀書時，常常會遇到自己的不懂的、會打結的、鑽牛角尖的部分，與同儕或指導教授討論常常會帶來很多不同的思維刺激，也提供其他可以嘗試的方向，所以遇到腦中的死結時，先停下來，找人聊聊或是討論，當找到突破口時，讀書就會變得更輕鬆了……



系友邀稿

陳宜彤／成大學士94級、碩士96級、博士104級

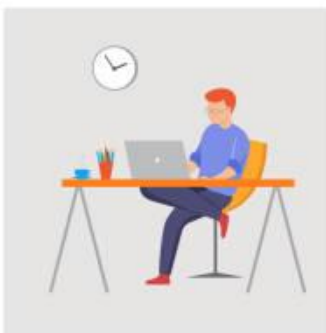
【現職】成功大學護理系 臨床助理教授

成功大學醫學院附設醫院 副護理長

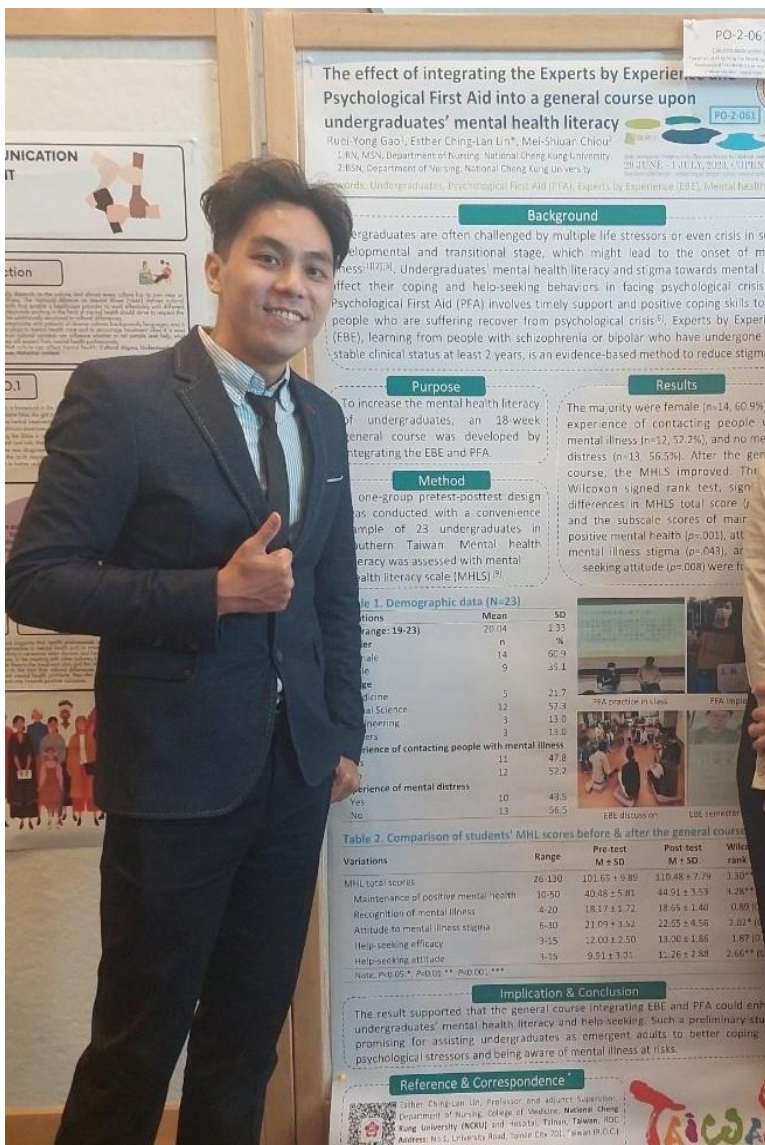
經歷過了，也忘了當初是如何一路走來，也謝謝這次邀約讓我有機會重新省視、回顧自己過去的學習及初心。拉拉雜雜分享那麼多，重新回顧自己的讀書歷程，總結了一些經驗，希望對學弟妹們有些幫助：

- 知己知彼—了解自己的**生活現況**、**惰性**、**做事習慣**；了解每一個課程／課業的需求是什麼。
- **確立目標**—目標設立要依照自己的現況調整，內容要具體、明確及可行，即便小一點點，也沒關係，有在行動，就有進度。
- **有效分段**—每個目標可以照現有的時間、難易度分段進行，不一定要一股作氣把一件事情完成。也不要把事情放在期限快到才做，因為計畫總是趕不上變化。
- **找到方法**—紮實的閱讀是必要的，也是絕對不能省略的。遇見困境時，也多跟同儕或是指導教授討論，有時會點亮腦中的那道光。
- **確實執行**—確實做到自己的目標，可能可學習到一些不一樣的東西、也會為自己的帶來成就感，提供未來讀書的續航力。
- **適度休息**—如果目前真的沒辦法好好讀書，暫時休息也很重要，有好的心態及身體，才能為讀書加到分。

老實說，這樣的生活確實有點辛苦、有點累，但這也是自己選擇及喜歡的事情。博士論文的主題其實是來自我對臨床照護病人的經驗及觀察，很想幫忙病人，所以當我知道自己所學的都可以用在病人身上，為他們帶來一點點不同的照護或改變，「工作與博班課業二頭燒」就滅了火，帶來更多自我的成就及學習的愉悅，我想這對我來說是更重要的。



我的護理研究之路—回首碩班路，且行且看且從容



經歷了臨床三年半不長不短的資歷，感到迷網人生的時刻，毅然決然離職回去念書。還記得第一年總爆肝黑眼圈，APN I 矢志概念指數爆滿，跟前同事相聚都被說好辛苦而不敢效法，但熬過後回頭一望，卻只覺得是很棒的充電過程，讓我對護理充滿更多熱忱，也感到人生道路更為寬廣。

雖然人家總說做研究是孤獨的，但在成大護研的碩班時光，讓我印象最深刻的是總有貴人扶持，不論是亦師亦友的指導教授（讓你遍體鱗傷後再給你秀秀、糖果吃，讓人又愛又恨而只能跟同學私下抱怨），還是共患難、一起成長的同儕（相互比慘、彼此安慰療傷），都是三生有幸、可遇不可求。因此在準備念書之前，最好能夠呼朋引伴找幾個替死鬼（感謝我的夥伴怡萱、妙馨、硯柔、安妮、凱蓉），並且一定要慎選指導教授（像是拖延症極其嚴重的我，就很感謝一直鞭策著我的林靜蘭教授，至於被千方百計驅策著投稿、參加國際研討會，共同籌備國科會、衛福部、教育部等各個計劃，則又是一言難盡的故事了……）。

而經過研究所的洗禮再回到臨床，很多人會疑惑「同樣是護理師，有什麼差別？」我的答案是「自我實現」—過去執業的迷惘，即使仍會遇到，但漸漸地能夠自己試著尋找解答（走過研究所的大風大浪，你會感到很多事情都是小case XD）。另一方面，病人家屬也可能會另眼相待：某天有個家屬跟我說「護理師你很有名耶～」，當我以為自己做錯什麼被投書，下一刻他說「上網搜尋你的名字發現有很多paper」，剎那間差點淚灑bedside覺得自己過去的所有努力真的沒有白費。因此我其實很推薦不妨走一遭你就會知道風景有多美麗（相對的要付出的辛苦也是數不生數 XD）～也相當歡迎先進後輩們有問題可以再一起指教囉！



跨專業報考／進修的挑戰－護理臨床與基礎醫學的交織

在護理學習的過程中，能夠學習到目前人們對疾病的所知，以及如何進行照護，而時常也會好奇目前所知之外的問題。因此，想嘗試基礎研究的道路。

在升大三的暑假時，嘗試參加了醫學院的暑期研究計畫來體驗研究的生活，在這個過程中，使我思考研究生與護理工作可能的不同之處，並考量自己的意向。在進入研究所後，剛開始閱讀基礎研究論文以及聆聽研討會時，發現有許多不熟悉之處，需要努力去補足相關的背景知識，循序漸進地加強對於基礎研究的閱讀理解及學習進行批判性思考。而過去在護理系學習的知識也能夠幫助我去思考實驗的設計是否合宜、周全，並且協助我理解研究的背景，使我在論文閱讀進行的更加順暢，也藉由在基礎醫學方面學習到的新知來補充過去所知的不足。從護理跨足至神經科學的基礎研究，感受到了生活模式的不同、需要面臨一種特別的孤獨感及承受研究發表的壓力，也在學習過程中遇到了困難，需要充實自己。時常與不同背景的同儕交流可以了解自己的不足，相互腦力激盪。體驗到了護理背景對我的助益，並能夠與基礎醫學的學習相輔相成。



跨專業報考／進修的挑戰－改變視角：解決醫療系統問題的新途徑

畢業之初，我曾推甄護理研究所，但在面試的最後我問：「為什麼要求至少一年臨床經驗才能入學？」當時的老師回答說：「你需要弄清楚為什麼要念研究所，這樣才適合。」雖然當時不太理解，但這個問題後來成為我轉向公共衛生領域的轉捩點。

在臨床工作了近兩年後，我決定離開醫院，回到學校就讀公共衛生研究所。這個決定不是偶然的，卻也是學生時代的我未曾想過的。在臨床工作中，我常常看到病人反覆入院、慢性疾病不斷增加，以及護理職場上普遍存在的勞權和角色不明確等問題。許多時候挫折無力更勝於成就感，這些困難也使我開始思考，是否有更全面的解決方案，而不僅僅是在醫院的病床旁工作。我認為，解決當前醫療體系所面臨的種種問題需要跳出傳統的醫院框架。公共衛生領域提供了更宏觀的視野，因著其縱合醫療領域和社會學領域的特性，它關注健康的多個層面，包括社會、文化、環境和政策等。因此我選擇公共衛生，希望能夠從更多的角度來改善和平衡醫療提供者與接受者的生活品質。從護理跨域到公衛，看似都一樣在乎人類健康，對我來說還是有過許多不適應。學習過程中，我獲得了對健康問題的新視角，也發現當看事情的角度不一樣，思考的脈絡也不盡相同。我開始認識到健康問題不僅僅是醫療的問題，好比改善健康狀況的關鍵可以是精確診斷、先進治療和熟練的照護技巧，也可能是經濟補助、居住正義，甚至教育程度的提升。

公共衛生是一個整合性學科，需要跨足多個領域，甚至考慮到全球層面的挑戰，因此幾乎每個時候我都在學習新的事物，顛覆舊有的認知。雖然跨專業進修帶來挑戰，但我也時常回想初衷，選擇珍惜那些學習過程中自我充實與成長的快樂。我相信學習這些公衛知識和技能可以讓我更好地理解或解決所面臨的問題，而當踏在這條通往心之所嚮的路上，就算還不那麼確定未來的定向，也走得步步踏實。

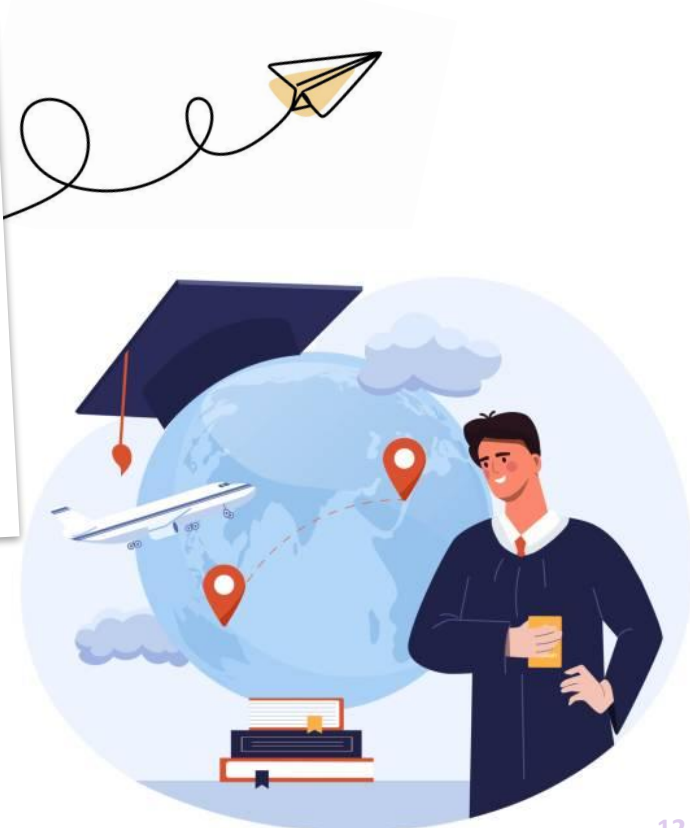


走出國門的護理界—不同面向的護理:加拿大博士班申請分享

大學時，在琪珍老師帶領下，我開始接觸結合行為理論的護理研究，才發現「護理研究」能有如此不同面向。然而，相比於國外，台灣的健康行為科學領域仍在發展，資源不多，促使我決定申請國外博士班，並到了多倫多大學的社會健康行為科學博士班。

申請過程中，印象最深刻的是每當我看著研究計畫或簡歷，時常反問自己「我夠好嗎？」陷入自我懷疑。我想這應是許多人曾有的經歷，人生追求總少不了比較，尤其在競爭時更無法避免。而我後來也逐漸體會到，認清自己有所缺點仍是好的，至少知道如何改進，但同時也必須找到自己的優勢，逐步建構獨特的自己。

唸博士班後，不再像過去以講課 (lecture) 居多，課程多以專題討論 (seminar) 為主，意味著每堂課前需讀完海量的指定閱讀並在課中討論，讓剛開始第一學期的我受到蠻大的衝擊。我常擔心無法用英文好好表達，但說實在教授與同學都清楚英文並非我的母語，與其在乎我的文法正確，大家更在乎的是我的想法。出國唸博士班是相當大的承諾，除了長時間投入研究之外，更得面對適應新環境的各種挑戰。若有意願，我建議提早探索、累積各種經驗，如：校內外研究計畫、行動倡議、自我學習等，以確認自己是否適合研究，也能找到將陪伴你許久的研究興趣。



走出國門的護理界－國外攻讀PhD的緣起與經驗

當時為什麼申請博士班？

攻讀博班的想法要從我在台灣念大學與碩士班時講起。因為學校跟國外學校有簽定寒暑期交流合約，所以有幸申請上交換計畫，分別在 2010年到美國西雅圖華盛頓大學護理學院 (School of Nursing, University of Washington, USA)、2011年到香港中文大學那打素護理學院 (Nethersole school of Nursing, Chinese University of Hong Kong, Hong Kong)，以及在2013年在日本千葉大學護理學院 (School of Nursing, Chiba University, Japan) 進行短期學術交流與學習。因為體驗過不同的學習環境與經驗，感受到不同文化與體制下的衝擊，便在我心中種下一個「出國生活」的種子。對，我 說的是出國生活，並不是出國留學。當初 2015 年時，我的目標其實是去澳洲當護理師，所以也開始準備了語言考試 (IELTS)，不過過程並不順利，並沒有達標。

後來因為碩士班恩師趙可式教授曾跟我提過，如果還想要繼續在安寧緩和療護領域進修，那必須到英國來，因為英國的資源與發展是世界第一。於是就在當替代役的那一年準備出國文件與語言考試，抱著試試看的心態，申請了英國的博士班，也算是完成我在國外生活的夢想。當然我對於我的專業領域也還是有熱情的，所以出國念書也是我其中一個人生的清單 (bucket list)，不過因為國外求學費用昂貴，所以這並不是我的首選。還好有家人支持以及之前在醫院工作存的一些積蓄，讓我可以 在 2016年順利出國。



留學至今，在「生活」上，發生過最難忘的事—歧視？攻擊？

還記得有一天我走在路上，要去離我住的地方稍遠的 Mall 買生活用品。行經兩個英國小屁孩，他們當時正在踢足球，本來我不以為意，但就在行經他們的時候，那顆足球硬生生的朝我飛過來，完全命中我的左腿。當時的我不覺得是什麼事情，只覺得踢球難免會失誤，應該不是故意。但是就在我買完東西回來的時候，再次行經屁孩們，我明顯感受的其中一個屁孩用高超的技術盤球，尾隨著我，朝我靠近，然後猛力一踢，將球送到我的另一隻腿上，精準無比。此時此刻我終於明白，他們才是英國足球界的未來之星。

之後有一天我走在回家的路上，手上提著晚餐的食材、拖著疲憊的身軀、聽著隨機播放的音樂走在河岸邊。然後突然有一個猛擊「ㄗ！ㄚ」的一聲，往我的後腦打下去，然後就是！對騎著機車的屁孩奔馳而過。聽朋友說這類隨機攻擊事件專挑亞洲人。每每發生這種事情就會心想，我不過就是來念個書，也沒作什麼傷天害理的事情，為什麼要這樣對我？而人跟人之間為什麼要有這樣的不平等跟歧視呢？這也是至今我還不解的地方。

留學至今，對博士班的感想？

在這裡我學習到世界級大師的做事態度，謹慎的研究精神以及專業的藝術；在這裡我學會更尊重不同文化，體驗享受並了解與自己的不同；在這裡我學習到不同語言帶來的衝擊與奧妙（目前我自學義大利文），透過旅行沉浸在歷史與文化裡，並時時反思自己的人生目標與定位；在這裡我享受不一樣的工作氛圍，了解工作生活平衡（Work-life balance）的重要性。在這裡讓我對任何事物都好奇，讓我不怕發想，或許有時候不切實際，但是總會有人支持並指導你，因為價值不在於實踐做得到的小事，而是勇敢開疆闢土的犯難精神，這不也應該是台灣人應該要具備的海島性格嗎？在這裡我學習感恩與感謝台灣給我的一切，包括在成大護理系暨研究所所受的一切訓練，都是讓我可以這裡奮鬥的基石，我以身為台灣人為傲。（節錄自成大護理系三十周年特刊）。

一個過來人的經驗談：如果當時有人跟你說這些有多好！

這些體驗真的很難口述傳達，很多事情只能意會無法言傳。況且每個人的生長背景都不同、感受度也不同、挫折容忍度也差很多。不過如果有過來人可以分享經驗、提供打怪攻略，又至少是提供美食地圖，都會是很大的幫助。至少以我個人的經驗來說，三年前我剛到倫敦的時候，我一個人都不認識。之前也沒有來過這個城市，這對我來說真的是很大的壓力。

在國外念書真的可以在專業領域有很多的成長，但我認為更多的學習是在生活中。如何在「客場」活下去並捍衛自己應有的權利與福利？如何用英文打電話跟客服吵架？（很多客服是印度人，他們的印度腔真的是令人不敢領教）如何從暗黑料理界變成小當家？如何成為生活智慧王？如何在虛假的英國交際中辨認出話語的真真假假？太多可以學習，太多必須學習，太多時候你不得不學習。我想練就如何好好的生存下來的解決事情能力更是出國念書的一大價值。

在英國遇到了困難、挫折，會怎麼排解？

在英國我紓解壓力的方式就是「運動」。我有固定運動的習慣，一周約莫 3-4 次。流流汗，通體舒暢，運動的時候也不需要思考任何念書生活的事情。就是動就對了，那種 Leave me alone 的放空感我覺得療癒。當然也常常會跟朋友去約出去吃飯喝酒，互相討拍。這樣的支持團體是必要的，也是很健康正常的。一起喝一杯、罵罵生活、念念指導教授、好不快活。

之前在台灣，另一個紓解壓力的方法是享受美食，不過這樣的愉悅在英國似乎比較難達成。 Don't get me wrong ! 英國還是可以找到很多美食，尤其在倫敦。俗話 說的好「來英國，只要不是英國菜都好吃」。這是真的。不過因為貴的物價，實在不可能像在台灣一樣，想吃就吃、想買就買。所以也默默的造就了很多正職博士生，副業是美食作家的斜槓青年 (slashie)。

回頭檢視這段路，在你的人生中產生了什麼影響？

必須坦白說，念博士班的經驗真的讓我成長很多。人生也豐富了，不過過程真的很孤獨。不僅是一個人旅外，半夜看到台灣親友 PO 文的哀怨，亦或是作研究的過程中，很難跟同儕建立如高中、大學同學般的革命情感 (博士班大家都做不同主題，只有你自己最懂，也只有你自己可以做)。念博士班就猶如爬一座高山，你試圖攻頂 (get your PhD)，但是當你好不容易搶到車票 (offer for studying PhD)，搭車到登山口 (fly thousands miles away abroad)，你不知道路線，於是你花錢 (tuition fee) 請了一個甚至兩個嚮導 (supervisors) 指路。不過問題是這個嚮導對這座山並不非常熟 (do not know your topic very well)，大概知道地形與結構 (research method and principles)，於是他們站在山頂，有時對著你吶喊，「走那邊，走這邊」，有時便銷聲匿跡。常常因為天氣不好，雲霧繚繞你看不到山頂，你感到 絕望 (Rejected by journal or supervisors)。但有時候又因為雲霧間的一抹陽光你感到開心，充滿希望 (have some progress on your work)。有時候嚮導也會指錯路，引導你到一條死胡同，然後你必須原路往返，回到起點。在這往返的過程中，你看的到其他同伴也在爬山，爬另一座山，有的山大，有的山小 (我沒有罵人 XD)，有人快要攻頂，有人還在登山口徘徊。但沒有人能替別人爬這座山，不過攻頂之後，那風景也只有你最懂箇中滋味。然後當你享受著美景時，才赫然發現，你只是抵達另一座高山的登山口 (post-doc / academia)。





致謝

感謝各位系友及師長捐款贊助。
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:財團法人成杏醫學文教基金會

帳號:1014717100284



高齡專刊

收件日期：即日起至2024.1.31(三) 23:59止

投稿方式：填寫google表單

有任何需求或問題請寄信至nckunurart@gmail.com

徵稿主題

- 與長者的小故事
- 高齡照護經驗分享
- 自由發揮



成大護理系友會徵稿活動 第五期
成大護理系友會美宣組會刊編輯群 敬邀



The Stories of Nursing

2024.01.27(六)

系友回娘家

敬請期待



國立成功大學護理系系友會

敬邀