

# 哥德堡的奇幻旅程

## A Fancy Trip to Gothenburg

■ 文 | 蕭伊祐 大林慈濟醫院健康管理中心個案管理師

從沒想過，自己竟然能在臨床護理工作這麼多年，由內外科加護病房急重症護理到健康管理中心個案管理師，在工作上盡本分，自認為個性不是屬於積極有衝勁的類型，對於投稿這件事而言，跟許多身經百戰優秀的前輩們比較起來，個人的論文寫作經驗根本是微不足道。

### 進修自然醫學 論文獲國際接受

一直很嚮往當全職學生，在校園裡的那種純粹的幸福。在我的求學生涯中，研究所跟過往的求學歷程完全不同，是待在學校最久、與老師接觸最頻繁的一段時期，雖然一路上是眼淚汗水和血吞，但心底卻是幸福滿滿。

當時跳脫護理既定的進修科系，跑去念「自然醫學研究所」，在構想研究論文題目時，希望與目前的工作做連結，對個案有實質上的幫助，心想自然醫學的理念是強調透過天然的物質或行為，與生活結合一起，以達到預防疾病，保持身體和心理的健康；而自然療法注重飲食、運動、生活

型態的，不鼓勵病急亂投醫……這些觀念都與個案管理的工作息息相關，因此與指導教授多次商討後，訂定論文題目為「個案管理對心臟衰竭患者生活型態及再住院率之成效」，開始著手研究計畫進行收案。雖然收案過程經歷了許多繁雜瑣事，跑統計、撰寫論文時也遇到了瓶頸，但不如意終究是過去了。

為了讓研究所生涯的最後劃下完美的句點，便將「含辛茹苦」產出的論文投稿到世界衛生組織的國際健康促進年會。

很幸運地，當次投稿兩篇文章都被接受了，上述論文得到迷你口頭報告，另一篇則是海報獎。所以在 2013 年 5 月，肩負著南華大學自然醫學研究所與佛教大林慈濟醫院心臟科與護理部健康管理中心的光榮感，與院內 5 位高階主管們展開了一趟瑞典哥德堡的奇幻旅程。

### 難忘的五分鐘 世界舞臺初體驗

為了參加第 21 屆國際健康促進年

會，搭乘許久的飛機抵達瑞典的第二大城市哥德堡。這是我第一次到北歐，除了長途的飛行時間讓人不太能適應之外，瑞典跟臺灣時差 6 小時，氣候更是大不同。雖然當時北歐是夏天，氣溫攝氏 9~18 度對我們來說還是覺得很冷，天候幾近永晝一樣，到半夜了天色還沒完全昏暗，常常讓人錯亂。

初次參加國際會議的迷你口頭報告，雖然只有簡短的五分鐘，還是非常緊張，事前一次次的演練，都是為了報告當天不要出任何差錯。幸好當天順利完成了任務。

口頭報告結束，在場的來賓對於臺灣的醫院在個案管理上的作法充滿好奇，很友善地問了一些關於個案管理師所屬的科別、業務特性等等的問題，他們表示在自己的國家，個案管理尚

未像大林慈濟醫院這樣的發展模式。

有了這次國際會議的報告經驗，更覺得英文是重要的國際語言，應當認真補強，對未來會更有助益。

其實，在做任何事情的時候，必須自己先被觸動到，才有辦法執行，然後再持續下去。很喜歡王淑芳老師在《志為護理》雜誌上分享「護理跨境界」文章裡的幾段話——「護理專業照護，不在事的大小或疾病的嚴重程度」「護理不是花俏或是重名求利的工作，而是一種深植於日常生活，是一種願意付出與陪伴的本質」。所以，不管是投稿、烘培、排球、馬拉松……等，相信我們這些萬能護理師總是有無限的可能，能將護理專業的核心價值具體落實在生活中，發揮到極致！



圖為蕭伊祐（後排中）與大林慈院同仁至瑞典參加國際健康促進年會發表論文。（蕭伊祐提供）

# 論文寫作勇突破

## Break Through to Finish Essays

■ 文 | 林詩淳 大林慈濟醫院老人醫學科專科護理師

在護理臨床工作已逾 10 年以上，對於護理工作的熱忱與執著，一路走來始終如一。就因如此忙於臨床，下班之後少有時間與體力再學習新的事物，也就懵懵懂懂過著日復一日的忙碌生活。漸漸覺得自己所學已無法應付知識爆炸的網路時代，站在人生的十字路口徬徨，感受自己對校園生活的嚮往，所以決定再踏進校園進修。

### 不斷失敗換取成功

從研究目的、文獻查證、方法、結果及討論，甚至量性研究的統計學，這是研究生撰寫畢業論文所需具備的根基。

所謂萬事起頭難，這就是初學投稿的護理人員的心情寫照：護理人員往往因為不知如何開始著手或動機不強，或將論文完成投稿後，與雜誌社往返多次、冗長的修稿時間，而放棄再繼續投稿。實在可惜！

對我而言，研究論文的寫作及投稿是一條「不歸路」，需要整理一篇又接著一篇繁雜的論文資料及數據，然

而在反覆投稿的過程中，經由醫師及老師不厭其煩的耐心指導，自己從這些過程中獲得寫作投稿的樂趣。不斷地從失敗及嘗試的經驗中，獲取成功投稿的果實。

從實證的系統性文獻查證，是對於自我寫作訓練的第一步。因為一切研究的基礎皆由不斷閱讀他人文章及書籍中，引發自己的想法及靈感。

藉由收集資料、培養邏輯性思考及統合資料後，寫出自我想法的論述文章。

### 性格追查到底 培養寫作專長

身為專科護理師的我，在臨床上對於醫護知識有疑慮的我，藉由平時的寫作訓練，培養出對於任何不清楚的事必定要像福爾摩斯般追查到底的性格。

自己除了寫作文章投稿外，如果看到國外的學術研討會在徵稿，也會嘗試投稿。我認為這是有興趣寫作的初學者值得去嘗試，不錯的開始，稿子也容易被接受。

參與國際研討會不但可以獲得到新知，經由口頭或海報發表中與他人學術交流，也可看到或省思自己研究的盲點。另外，學術研討會的活動不但可以擴展自己的人際關係，更可以訓練自己的語言能力。

學術文章的投稿成功在於是否能被接受登稿。當接獲通知，論文被接受即將刊登時，就好比像得到高額の統一發票獎金般開心，因為這是對自己辛苦付出精神與時間的肯定及認可。

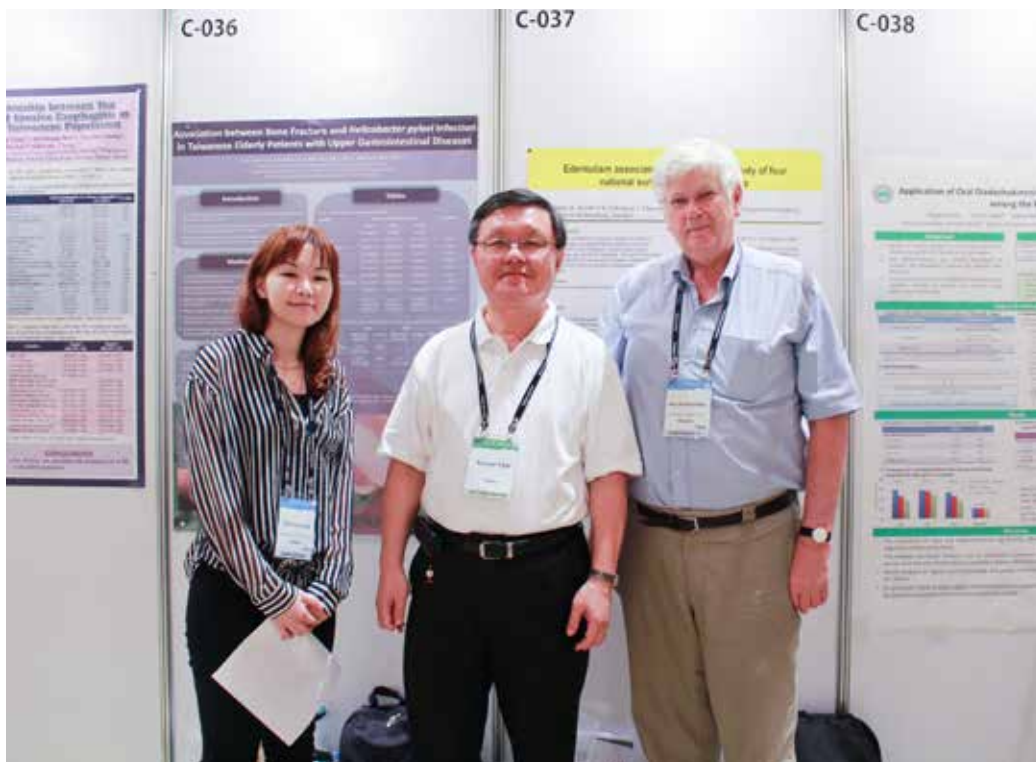
其實臺灣有許多醫療院所、學校或學會所成立的刊物，可以讓護理人員投稿學術研究論文。蒐尋華藝線上圖書館，醫學類期刊約有 410 種、醫護

公衛類期刊 139 種，公衛健康相關類更不計其數，護理人員只要有心並持之以恆，一定會遇到賞識的伯樂。

靜思語：「任何事都是從一個決心、一粒種子開始。」寫作是靠興趣培養，投稿成功與否，在於不斷由退件與投稿之間去培養成功經驗。

再者，持之以恆、永不放棄，也是成功投稿的因素之一。

另有靜思語「不要小看自己，因為人有無限可能。」從護生到進入職場當護理師，這一路走來遇到充滿挑戰的人生，相信每位護理人員只要懷著一股毅力及熱誠，必然會找到屬於自己寫作專長的一片天空。☺



林詩淳藉由平時的寫作訓練培養出追查到底的性格，愛上了撰寫論文的過程與被期刊接受時的成就感。（林詩淳提供）