

活化 發表力



A Study on the Donation Process
of Hematopoietic Stem Cell Donors
from an Altruistic Perspective

ABSTRACT

談護理成果與論文發表

Encourage Clinical Nurses for All Sorts of Academic Achievements

學術發表，對很多臨床護理師，如同一堵高牆，
其實跨出第一步，就擁有了自己的成功經驗；
不管是為進階、獎勵、或自我成就、自我證明，
或是因主管師長的鼓勵……

將平日臨床護理工作的成果，
先以口頭報告或以人形圖或海報呈現，
臨床與學術的交會已然展開。

活化學術發表的力量，
時間管理、邏輯思維、資源分配與跨領域溝通，
都成了自己的必備能力；
然後你發現，護理成果發表成就了自己，建立了自信，
過程或許坎坷艱辛，果實卻是甜美豐碩。

■ 文 | 李崇仁 慈濟科技大學護理系副教授

場景：某病房護理站。總算交完班了，學妹轉頭看看電話那頭，學姊正在聯絡急診交班準備要上來的新病人，想想，之前學姊花了那麼多時間指導她的個案報告書寫，現在還要整理研究結果準備海報論文投稿，真的是不容易啊！想想，自己進階要寫案例分析、個案報告，看

看護理長努力寫研究論文，都是多麼浩大的工程啊！要寫的作業、要交的報告，想到就痛苦，收穫會不會太少啊……

可是只要發表過護理成果的護理同仁，都很開心自己經歷過那樣的挑戰，甚至完成了論文發表的「壯舉」。似乎第一次發表對很多人是一道很高的門檻。

由慈濟科技大學護理系所老師負責的此期封面故事，便來問問六院護理同仁的經驗，期望透過問卷來了解臨床護

問卷基本資料統計

性別	人數	%
女	1,527	95.9
男	66	4.1
總計	1,593	100.0

工作科別屬性	人數	%
內科	333	20.9
外科	258	16.2
小兒	64	4.0
婦產	68	4.3
急重症	311	19.5
功能小組	17	1.1
血液透析室	56	3.5
手術室	101	6.3
門診	197	12.4
心蓮	32	2.0
行政	45	2.8
其他	111	7.0
總計	1,593	100.0

在目前醫院的年資	人數	%
1年以下	242	15.2
1年~2年	262	16.4
2年~3年	203	12.7
3年~5年	224	14.1
5年以上	662	41.6
總計	1,593	100.0

職務別	人數	%
護理師/士	1,291	81.0
副護理長	52	3.3
護理長	78	4.9
督導以上	23	1.4
個管師(功能小組)	54	3.4
專科護理師(含資深護理師)	95	6.0
總計	1,593	100.0

職級	人數	%
N	516	32.4
N1	271	17.0
N2	592	37.1
N3	141	8.9
N4	73	4.6
總計	1,593	100.0

年齡	人數	%
≤20歲	45	2.8
21-25歲	564	35.4
26-30歲	270	17.0
31-35歲	240	15.1
36-40歲	241	15.1
41歲以上	233	14.6
總計	1,593	100.0

理同仁學術成果發表的現況、需求與困難，有助於老師們發展更多好方法協助臨床護理師進修或於學術專業上更精進，是不是能幫助更多人跨出護理成果發表的第一步，甚至成為發表常客。

近三成五曾發表護理成果 希望比例再提升

第一題先了解有發表過護理成果的比例，總樣本數 1,593 人，34.7% 有發表經驗的，而大約三分之二的護理同仁 (65.3%) 沒有發表護理成果。因為相對於 N 及 N1 職級共 49.4% 可能沒有發表經驗，仍有 15.9% 的同仁勾選他們沒有發表過。我們希望能提升這個數字比例，讓更多人跨過艱難的第一步。

相對來了解有發表經驗者的發表類型，以總樣本數為基準，其中有 18.1% 進行過案例分析的發表，其次是「N3 個案報告」11.7%、「學術研討會口頭／海報論文發表」10.7%，其他如 N4 護理專案、創新或學術期刊論文的比例都不到 5%。

但相對的事實是，除卻進階這個實質的目的，或許醉心於學術與研究的比例，只有不到兩成，或許約只有所有護理同仁的十分之一。

為進階而拚 分享與成就感

為什麼要成果發表呢？曾經一位臨床工作年資三年的護理師問了一個問題：「別人都在追夢了，我在做什麼呢？」的確，要找到自己的興趣與善用自己的優點，需要時間與考驗淬鍊。針對有成

1) 您過去已發表的護理成果是： (可複選，N = 1,593)

完全沒有 **65.3%**

案例分析 (包含護理站討論會) **18.1%**

個案報告 (臺灣護理學會 N3 個案報告) **11.7%**

護理專案 (臺灣護理學會 N4 護理專案) **4.5%**

學術研討會口頭 / 海報論文發表 **10.7%**

護理創新 (專利申請、創新競賽) **4.1%**

學術期刊研究論文 **2.7%**

其他 **1.1%**



果發表經驗者 (樣本數 552 人)，得知發表的原因，第一是「想進階」，高達六成 (60.3%)，其次為「分享護理成果」34.2%、「得到成就感」33.7%，再來有「主管鼓勵」26.6%、「證明自己的進步」24.6%……這一題是複選，或許有些答案有相關的連動性。

值得注意的是「主管鼓勵」也占頗高的比例，顯示主管影響護理同仁的精進，鼓勵護理同仁將護理成果呈現出來，讓同仁可以了解發表的優點，不僅可以培

養我們整合的能力，而且護理成果一經發表，永久流傳，護理照護過程應用的工具、材料可以創新，整合照護的方法可以創新，或者新的結果、新的解釋，都可以藉由發表而受到別人的重視。

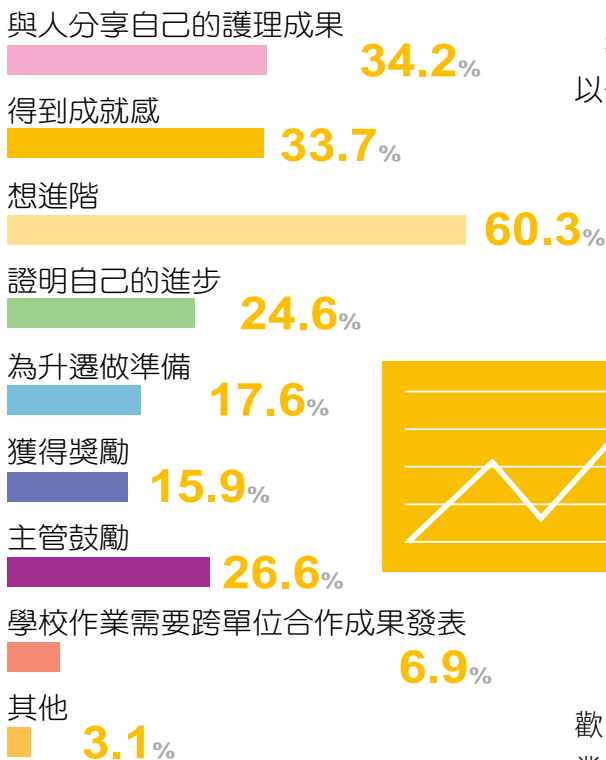
時間永遠不夠用 找出動力養能力

慈濟六院護理同仁認為，在準備護理成果發表的過程「最困難」的部分是「沒有時間」(23.6%)，其次為「缺乏動力」(19.7%)、「寫作能力」(17.0%)、「缺

乏指導的人」(15.2%)、英文書寫能力(14.5%)。

從選定題目，搜尋文獻資料，確定探討的理論或研究架構，介入措施、護理過程或實務創新，好不容易放了兩天假想開始寫文章，逛了幾個購物網、洗了幾件衣裳，就去了一天，明天寫吧。第二天到超商繳了款、曬了幾件衣，休息一下吧！咦……嗚……時間不夠用了，因為又得上班了！由此可見，臨床護理工作太忙，護理同仁很用心照顧病人，但疏於將照顧經驗或創新巧思以科學方法整理出來，「時間」就是一天 24 小時，非常公平，要怎麼「擠出」時間，就要練習應用時間管理了。

2) 您發表護理成果，原因有下列哪些？(複選，N = 552)



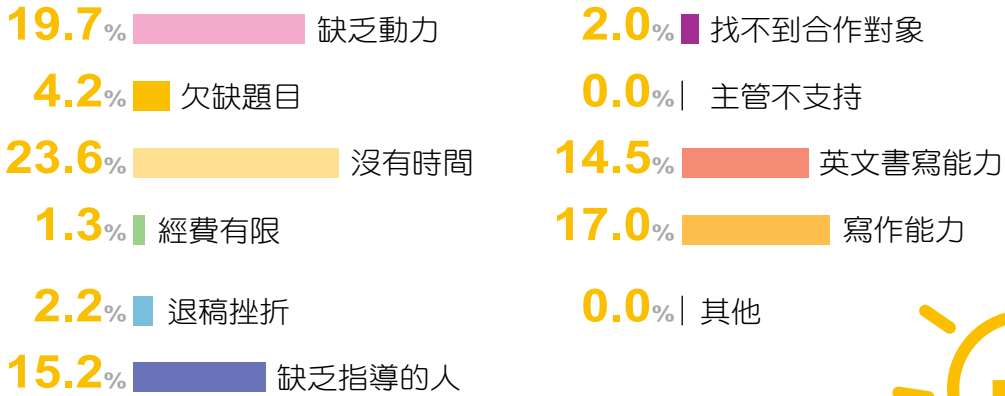
埋首寫論文 心態不抗拒

教學多年，自己寫論文也多年了，可以分享一下個人的心情過往和指導學生的經驗值給大家參考。

做不出創新成果或寫不出文章、報告，當然有很多原因，為什麼一直拖甚至放棄？是不是動力、積極性不太夠？寫文章如果完全是被推著、趕著，沒有一點點好奇心和處理問題的魄力，文章要完成是困難的。該怎麼做呢？

首先，不要用不喜歡、不想要為藉口來抗拒應該要寫的作業或報告，且讓我引用靜思語：「不

3) 您在準備護理成果發表的過程中，讓您感到「最困難」的部分是？ (單選，N = 552)



會因自己喜歡的事情，就努力去做；自己不喜歡的事，明明是對的，也不願去做，如此反而會失去學習的機會。」心態上先放下，先不要抗拒，不喜不悲，就沒有理由，就沒有藉口；不要自起煩惱，應該放下手機把握當下，抬頭看看眼前真實的世界，所以我們要排除干擾寫作的因素——手機，安靜、專注地寫報告，將文章拆開成各小部分，逐一設定目標、逐一完成，自信來自於每一次小小的成就感累積，再寫一點、再多寫一點，漸漸就會有信心克服好累想要放鬆、團購、滑手機、聊八卦的欲望，「善用力氣的人，不急不徐；善守理想的人，不猛不弛；一志向前、堅定不移，終可達到目標。」不要忘了尋求幫助，向身邊的老師朋友請教，Line 一下聊聊，聯繫感情又能解決問題，加上護理長指導、學長姊叮嚀，彌補寫作動力不足的問題，克服萬難，達到目標。

求教有發表經驗者 尋求經費補助



在協助護理成果發表過程中，問卷結果顯示超過一半是需要有發表經驗的學姊、學長的幫助(53.4%)，其次是直屬單位護理長(34.8%)、護理部主管(22.6%)、過去學校的老師(21.6%)、目前進修中的老師(11.4%)，另有少數是因有醫院經費補助(6.2%)及醫院研究部(2.4%)的協助。可以推論護理進階是護理成果發表的主要動力，在案例分析、個案報告的寫作方面，同儕間的協助可能較為即時且容易溝通，輔以護理長與護理部主管的指導，能夠有效減少投稿挫折，擺脫進階報告噩夢，讓護理專業成長更為順利。

而當學生遇到寫作或英文書寫的問題，我們這群老師們的確是臨時被求教的對象之一。夜半的LINE 被輕輕地敲了，「老師老師，趕畢業，快快，英摘，

LOOK LOOK」。打開附件，哇，得修修了，心想「一聲老師，一世的服務」，就乖乖地快點幫忙吧。

在職訓練 20 小時、參加病房讀書報告與個案討論、參與跨領域團隊討論會議，協助指導護生、新進人員，參與管理病房醫材、護理品管活動，以及擔任單位小組長每年 50 班或單位小組長半年、護理品質管理委員會稽核員；下班後充實基本照護能力、急救加護或各專科知識與技能，加強分析、書寫報告能力，還要每年一篇通過實證讀書報告審查、案

例分析審查合格 75 分以上……護理臨床與專業的精進就是一關過一關啊。

想發表個案和分析 老師概說書寫入門

問卷的最後回頭問所有填答者下一步的護理成果發表，結果也顯示 36.7% 的護理同仁很乾脆的說「完全沒有」。但與最初第一題有 65.3% 沒發表經驗相比，是不是表示，這中間有 28.6% 正在從「沒有」經驗跨出第一步的路上。

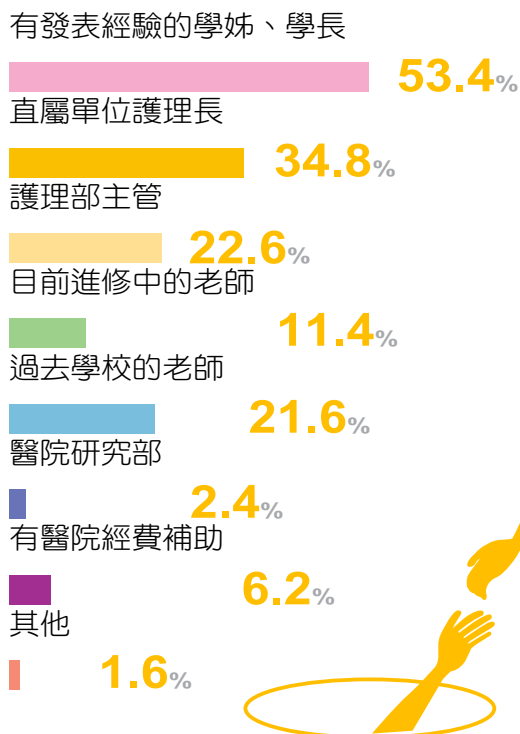
考慮成果發表的，主要為個案報告、案例分析及護理專案。

在整理問卷結果資料中，從幾個開放式回答也發現有同仁詢問文章各段落該怎麼寫？基本原則為何？論文書寫，有許多的專書可以參考，在此只能概略解說一下。

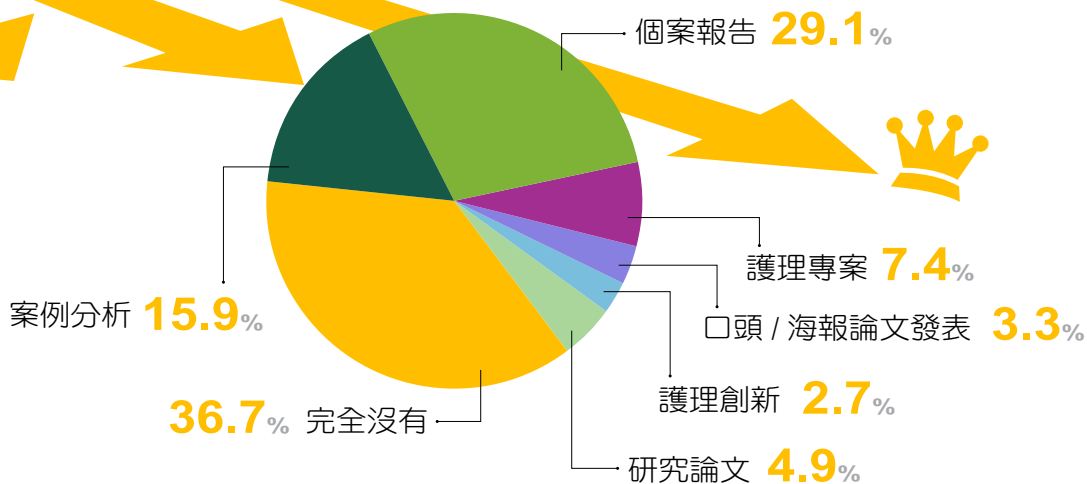
首先，題目、篇名或標題雖然只有短短幾個字，但是重要性不亞於文章的其他部分，是否能夠引起讀者興趣，讓我們為了這幾個字絞盡腦汁，題目需要適當的長度，具體而簡潔，在極有限的字數中準確地說明目的、成果與結論，理想的題目需要時間琢磨，可從列出關鍵字著手，客觀地試寫幾個強調不同論點的題目，最後再決定。

前言 (introduction) 要寫什麼呢？前言是簡要、清楚地告訴讀者，我們為何要進行這個研究，為何要發表我們的成果，就是引導出研究目的以及待解答或處理的重要議題，可以從列出的關鍵字著手，簡單扼要敘述相關文獻的重點。

4) 在您護理成果發表進行過程中，誰給您很大的助益： (複選，N = 552)



5) 您下一步要挑戰的護理成果發表是： (單選，N = 1,593)



接著，研究論文需要在方法的章節明確及詳細描述研究設計、使用的材料與方法，包括研究對象及其抽樣等選擇方法，使用的儀器或創新的工具，研究步驟與結果的分析方法等，例如應用統計軟體以電腦分析資料時，需要註明程式與版本。方法是論文中很重要的一部分，讀者往往很少會仔細檢視，卻也是最容易發生瑕疵的地方，例如數字、符號、單位等小細節，很容易寫錯也不容易看出來。

接下來是結果，在一般的論文中，結果是字數最少的部分，主要記載研究結果並且簡單敘述數據重點，對進一步的討論留待後續討論的段落進行，需要注意的是在結果這一段儘量不要引用別人的結果，如果要引用，應該敘述清楚，避免與自己的成果混淆而造成誤解。不要忘記謹慎用心地引用參考文獻，加入

最新的文獻，若是比較早期而且相關的文章很多，可以綜論(reviews)來佐證，也要注意引用參考文獻是否有數量的限制及其格式。

護理成果分享，是一道橋梁，跨越不同媒介，讓我們對護理能夠更深層的探索、更廣面的了解。成果發表，需要學習，請老師、學長姊幫忙修改指導，從錯誤中學習，多閱讀多寫，並且從中累積經驗。

有時候，研究這條路看似孤單，走著走著，跟學長姊、老師有了共同的話題，互相激勵，漸漸學會時間管理、邏輯思維、經費預算、資源分配與跨領域溝通。然後發現，護理成果發表的成就一直跟著自己，成就自己、建立自信，沒有人可以拿走自己發表的成果與貢獻，過程心力交瘁，果實甜美豐腴。

學術交流

Academic Exchange Trip
to Kyoto
for Dementia Care

日本行

■ 文、圖 | 梁憶茹 花蓮慈濟醫院二五東病房護理師

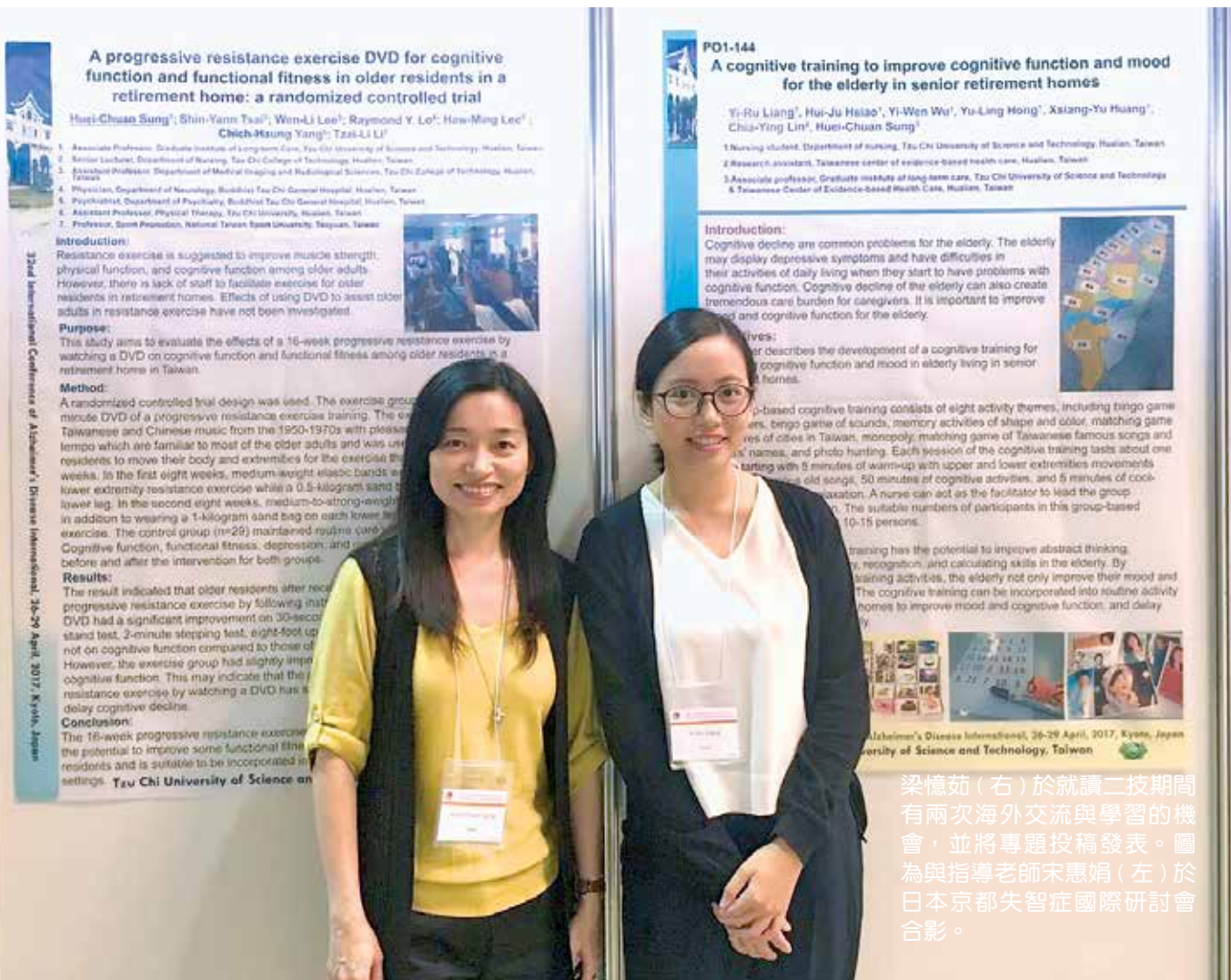
今年6月我從慈濟科技大學日二技護理系畢業，現任職於花蓮慈濟醫院二五東病房。以往總覺得出國是一件遙不可及的夢想，更無法想像自己能夠到不同的國家參加學術交流。因為慈濟科技大學的國外交流機會眾多，使我能夠在短短的二技兩年就到日本兩次，一次是海外實習，一次是學術交流。這次因為選修長期照護專題製作，由宋惠娟老師帶領我們至長期照護機構，設計有關認知訓練活動，了解是否能促使失智症老人改善其認知功能的專題，總共為期四個星期，過程中從無到有，耗費了許多的時間及精力，也在因緣際會下知道日本京都即將舉辦有關失智症照護的國際研討會，因此更確定了我們的目標，決定要將我們所製作的專題投稿，爭取出國的機會，也同時增加學校在臺灣及國際的知名度。

但出國發表不是我們所想的那麼容易，從設計活動的方案就必須不斷的腦力激盪，經過不斷的討論與演練，搜尋許多相關的文獻資料，才能夠將這些活動帶給機構中的老人，達到我們所預期的效果。除了介入措施之外，在整個專題中，對我們來說最困難的就是資料統計與分析，以及將研究設計、方法、結果全部翻譯成英文。但在惠娟老師的協助及帶領下，我們不斷的修改投稿內容，最後順利完成，終於將整份成果投稿至國際失智症研討會，等待大會的受稿。

很幸運的，我們的發表被接受了，在忙碌的課業中得知了這個消息，心情有點複雜，一方面很開心我們的努力有被看見，一方面擔心自己的能力是否能夠代表學校出國發表。但也因為學校的支持，讓我們很順利地飛往日本參加國際型的研討會，拓展自己的國際視野。

這場研討會我們選擇的是海報發表，但在參加研討會時，也聽了許多場國外學者的口頭發表，他們上臺發表時，臺風相當的穩健，研究的主題與內容亦相當豐富且創新，且他們對於自己的研究顯現自信，英文也說得非常的流利，讓在臺下的我印象深刻；不僅僅是學術專業的方面，亦同時見識到其他國家護理領域的菁英，在報告的呈現及表達方式與我們不同之處，對我們往後進行報告之方式及態度也有很大的助益。

整個過程，讓我學到如果對於自己的短處感到害怕而不去嘗試的話，就不會有所結果，雖然總會遇到困難及挫折，但我們必須堅持著自己的那份初心，遇到問題不能夠閃躲，要去面對它，終究可以得到自己想要的結果。另外，這趟日本研討會讓我深刻學習到：很多事情決定成敗的關鍵都在於態度，國外的學生不管是上臺報告，或是在臺下以海報方式展現研究成果時，積極介紹自己研究的態度、想讓自己的研究被各國學者了解的態度，以及對於自己的研究所展現出來的信心，都深深的印在我的腦海裡，「讀萬卷書不如行萬里路」想必就是這種感覺吧。



A progressive resistance exercise DVD for cognitive function and functional fitness in older residents in a retirement home: a randomized controlled trial

Hsueh-Chuan Sung¹, Shin-Yann Tsai², Wun-Li Lee³, Raymond Y. Lo⁴, Hsin-Ming Lee⁵, Chieh-Huang Yang⁶, Tzai-Li Li⁷

- 1. Associate Professor, Graduate Institute of Long-term Care, Tzu Chi University of Science and Technology, Hualien, Taiwan
- 2. Senior Lecturer, Department of Nursing, Tzu Chi College of Technology, Hualien, Taiwan
- 3. Assistant Professor, Department of Medical Imaging and Radiological Sciences, Tzu Chi College of Technology, Hualien, Taiwan
- 4. Physician, Department of Neurology, Buddhist Tzu Chi General Hospital, Hualien, Taiwan
- 5. Psychiatrist, Department of Psychiatry, Buddhist Tzu Chi General Hospital, Hualien, Taiwan
- 6. Assistant Professor, Physical Therapy, Tzu Chi University, Hualien, Taiwan
- 7. Professor, Sport Promotion, National Taiwan Sport University, Neipu, Taiwan

Introduction:
Resistance exercise is suggested to improve muscle strength, physical function, and cognitive function among older adults. However, there is lack of staff to facilitate exercise for older residents in retirement homes. Effects of using DVD to assist older adults in resistance exercise have not been investigated.

Purpose:
This study aims to evaluate the effects of a 16-week progressive resistance exercise by watching a DVD on cognitive function and functional fitness among older residents in a retirement home in Taiwan.

Method:
A randomized controlled trial design was used. The exercise group watched a 16-minute DVD of a progressive resistance exercise training. The DVD included Taiwanese and Chinese music from the 1950-1970s with pleasant tempo which are familiar to most of the older adults and was used to encourage residents to move their body and extremities for the exercise. In the first eight weeks, medium-weight elastic bands and lower extremity resistance exercise while a 0.5-kilogram sand bag on lower leg. In the second eight weeks, medium-to-strong-weight elastic bands and a 1-kilogram sand bag on each lower leg were used in addition to wearing a 1-kilogram sand bag on each lower leg. The control group (n=29) maintained routine care. Cognitive function, functional fitness, depression, and mood were measured before and after the intervention for both groups.

Results:
The result indicated that older residents after 16-week progressive resistance exercise by following the DVD had a significant improvement on 30-second stand test, 2-minute stepping test, eight-foot up and down test, and not on cognitive function compared to those of the control group. However, the exercise group had slightly improved cognitive function. This may indicate that the progressive resistance exercise by watching a DVD has a potential to delay cognitive declines.

Conclusion:
The 16-week progressive resistance exercise by watching a DVD has the potential to improve some functional fitness among older residents and is suitable to be incorporated into routine activity settings. Tzu Chi University of Science and Technology, Hualien, Taiwan

PO1-144
A cognitive training to improve cognitive function and mood for the elderly in senior retirement homes

Yi-Ru Liang¹, Hui-Ju Hsiao², Yi-Wen Wu³, Yu-Ling Hong³, Xiang-Yu Huang³, Chiu-Ying Lin³, Hwei-Chuan Sung³

- 1. Nursing student, Department of nursing, Tzu Chi University of Science and Technology, Hualien, Taiwan
- 2. Research assistant, Taiwanese center of evidence-based health care, Hualien, Taiwan
- 3. Associate professor, Graduate Institute of Long-term Care, Tzu Chi University of Science and Technology & Taiwanese Center of Evidence-based Health Care, Hualien, Taiwan

Introduction:
Cognitive decline are common problems for the elderly. The elderly may display depressive symptoms and have difficulties in their activities of daily living when they start to have problems with cognitive function. Cognitive decline of the elderly can also create tremendous care burden for caregivers. It is important to improve mood and cognitive function for the elderly.

Purpose:
This study describes the development of a cognitive training for improving cognitive function and mood in elderly living in senior retirement homes.

Method:
The group-based cognitive training consists of eight activity themes, including bingo game, memory matching game of sounds, memory matching game of shape and color, matching game of names of cities in Taiwan, memory matching game of Taiwanese famous songs and names, and photo hunting. Each session of the cognitive training tasks about one hour, starting with 5 minutes of warm-up with upper and lower extremities movements and listening to old songs, 50 minutes of cognitive activities, and 5 minutes of cool-down. A nurse can act as the facilitator to lead the group. The suitable numbers of participants in this group-based training are 10-15 persons.

Conclusion:
The group-based cognitive training has the potential to improve abstract thinking, memory, recognition, and calculating skills in the elderly. By participating in cognitive activities, the elderly not only improve their mood and cognitive function, but also can be incorporated into routine activity settings to improve mood and cognitive function, and delay cognitive declines.

Alzheimer's Disease International, 26-29 April, 2017, Kyoto, Japan
Tzu Chi University of Science and Technology, Hualien, Taiwan

梁煜茹（右）於就讀二技期間有兩次海外交流與學習的機會，並將專題投稿發表。圖為與指導老師宋惠娟（左）於日本京都失智症國際研討會合影。

哥本哈根的

The Inspiring EWMA
Conference in
Copenhagen

知識饗宴

■ 文、圖／蔡佳君 大林慈濟醫院內科專科護理師

我任職呼吸照護中心，必須面對長期臥床的患者，他們除了是壓瘡高風險群，更受限於疾病的因素無法下床如廁，使用軟便劑維持排便順暢是常見的治療，加上需包覆尿布，傷口及失禁皮膚照護在臨床上的問題不容小覷，除了規律的翻身及檢視尿布清潔，更希望於失禁傷口上有進一步的照護方式，增加患者的舒適，加上院內有位對傷口護理充滿熱忱的傷口護理師，與她長期在臨床配合，樂於看見一個個患者任何形式的傷口好轉。在全人照護的護理教育下，我除了呼吸照護專業，在傷口照護上倍感興趣。

在職學生的挑戰與契機

在職第四年，我想求得大學學歷，2012年開始在慈濟科技大學護理進修學院二技在職專班生活，免不了陷在家庭、事業、學業間水深火熱的困境與挑戰中。

剛好二年級選修到兩門影響我深遠的課程，一是大林慈院葉明憲醫師的中醫學概論，二是羅淑芬老師的傷口護理學。中醫學概論課中，老師教導自製紫雲膏，紫雲膏是一種帶有深紫紅色的中醫外用藥膏，主要成分包含紫草、當歸及麻油，對於皮膚外傷具有殺菌、抑菌的療效，促進傷口肉芽形成，又可以滋潤皮膚，可治療輕微火傷、凍傷、痔、外傷、濕疹、輕度細菌感染，實際上臨床照護清洗容易，有濃厚的麻油味道，患者可以接受，且成本低，可隨時為患者補上藥膏，因此我趁機多準備一些供患者使用。羅淑芬老師的課則鼓勵我運用這門課所學的運用與評估技巧，認真觀察使用紫雲膏對傷口癒合的效益。



蔡佳君(右)與羅淑芬老師(左)於丹麥哥本哈根EMMA 歐洲年會上所發表的論文海報前合影。

學業成果與國際發表的邂逅

傷口護理學的作業，經由患者及家屬充分的解釋獲取同意之後，我仔細記錄傷口的變化、癒合速度，比較經濟效益，完成我這份課程的報告。

繳交報告後，沒想到淑芬老師在課堂上公布我的報告有學術價值，願意協助我投稿國際研討會。這不是碩博士生才有能力的事情嗎？！雖然又驚又喜，想說也是得通過國外審稿才有最後的結果，先答應再說吧。雖然我是位「菜英文」，我先準備好中文草稿，請熱心的住院醫師幫忙翻譯成英文，指導老師羅淑芬老師亦協助翻譯潤稿，所以後續一切都很順利。

國外投稿後審查結果為「錄取」！錄取後，開始海報的製作，期間必須經過醫院層層申報的關卡，過程雖然需花費私人時間，但更加了解醫院作業流程，知曉醫院對出國發表的資源與支持。親自走一遭，倍感踏實。

知識饗北歐 天涯若比鄰

這次是參加丹麥哥本哈根所舉辦的 EWMA 歐洲年會(The 23rd conference of the European Wound Management Association, EWMA 2013)發表，首先將海報小心翼翼裝進海報筒，然後針對丹麥哥本哈根這個遙不可及的童話王國好好的做功課。從臺灣到荷蘭阿姆斯特丹轉機前往丹麥，我的心情雀躍不已，北歐是個寒冷的國度，事前查了當地氣溫為 3~5 度，故帶上所有禦寒衣物，踏上丹麥的那一刻，真的好興



奮！那天的哥本哈根，天氣超好，艷陽高照，微風徐徐，超舒服！老師帶著我們徒步步行至華麗的玫瑰宮，記得當時時間為晚上7點，天色明亮，宮外布滿綠意盎然的草地，空氣中瀰漫著一股讓人自在放鬆的氛圍，慵懶的走在街頭上返回飯店，幸福感油然而生。

隔天，在老師的帶領下，搭車前往會場。壯麗的會場外觀，高掛的歐盟國旗，藍天白雲，完全無違和感。進入會場後，找到自己的海報所屬編號，布置好海報位置，就有時間自由走動參觀場內實證作品，雖然提過國外對於投稿的接受度大，但每一份報告內容都令人感到「驚聲連連」，好棒的作品！除了多方投稿的海報，場內尚有受邀前來的廠商，例如創新性碳纖維敷料、燒燙燒傷口敷料及物理治療器材等等琳瑯滿目的創新商品，這些商品不僅讓眼睛、心靈受惠，還有提供無限的試用產品，真是滿載而歸。結束這趟旅程，接著需開始動作申請院內經費補助，又是層層行政流程，但想起參加這次北歐年會的經驗，是絕對值得的付出。

感謝慈濟科技大學張紀萍老師邀稿，讓我有機會回顧在職學習生涯最深刻的一段記憶。國外論文發表，有許多教育志業體的老師與醫院行政資源可運用，再者其實國外對於投稿的接受度頗大，只要是合乎主題，大部分都會錄取，我想這和他們的教育理念相關，不拘形式、開放式教育，重要的是把握住構想的基本精神，啟發式的學習。我希望能夠喚起有心參與國外研習會同仁的企圖心，相信也有同仁有更精采的國外論文發表經驗，而這篇文章能獲得您的共鳴。

站上國際

Nursing Achievement
Shown on
International Stage

專業舞臺

■ 文、圖／侯佳弦 花蓮慈濟醫院洗腎室護理師

看到才知道世界如此廣，唯有不斷前行才能恆之。

很高興能夠擁有一次出國參加學術研討會的機會；除了感謝醫院給予相關支援，更感謝科內主管及護理長的支持，才能成就此次拓展遠見的旅途。

擠出時間發想 夥伴一起研究有動力

平日工作繁忙，大夥在上班時付出全身熱情，直到下班已是疲累轟炸，許多同仁就認為研究是多餘的，尤其在單位人力不足的情況下，要進行學術上的探討真是心有餘而力不足。

在準備論文發表的過程，除了需要有題材外，還要找尋適合自己題目的研討會，如何在有限的時間內，創作出自己不同的眼界，真的需要很多人的支持。題目有創意，有新穎的想法很重要，絕非簡單的差事，如何透過臨床的照護過程、與同仁討論及常規以外的事物，腦力激盪，找尋自己有興趣的題目，並且著手進行。在現在的單位，單位主管對於研究的執著，是我肯定前進的一大動力，而護理長與護理前輩也認同研究的重要性，感謝單位配合排定學術假期，因此能如期參與出國。

專業開視界 生活練英文

這次也是自己第一次出國的旅程，在夥伴一人同行的協助下，從懵懂到能在國外向路人問方位，對於自己這樣的進步感到欣慰，但也發覺，每當我們專注在自己工作範疇的同時，是否忽略到在專業知識以外的世界，看到自己仍有所不足。

到達國外才發覺語言的重要性，平時在臺灣鮮少使用英文交談，雖說臨床常用英文單字，但不常使用生活用語，還是得靠翻譯機查詢與肢體語言的配合，難怪人家說「肢體語言是最好的溝通工具」。幸好經過多日的交談，會話能力有所成長，雖然在文法上時常詞不達意。以前在臺灣可能看到外國人不敢交談，此次不僅訓練語言能力，也提升自己的膽識。

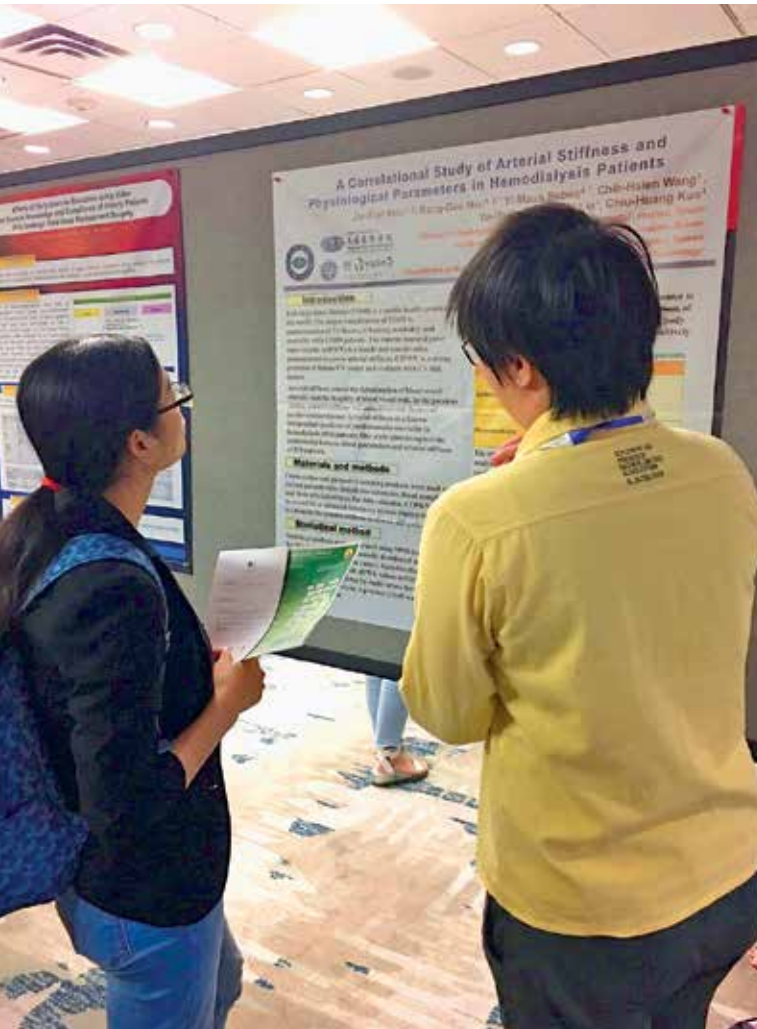
這次是參加美國達拉斯 Nursing Science-2017 研討會，在參加研討會的過程，除了學習別人的研究內容與表達能力、清晰剖析文章外，每堂課都安排得很緊湊與精采；不同於以往參與研討會的自由與隨性，此研討會希望大家都能夠參與，並且學習尊重講者的言論，過程中很嚴格的要求，也讓在研討會一員的自己，能夠學習到完整的知識；不僅在熟悉的專業領域中看到不同護理角色、教育、社區

與臨床上的人，針對問題去探究與討論，在討論過程中又激發出不同的想法，除了舊想法的串流，更有新知識的淬鍊。

與國際連結 激發也激勵自我

我覺得在臨床工作久了，可能會落入自我窠臼中無法拓展，因一成不變的生活而怠惰，很高興有此機會能夠到國外發表，在自己的專業照護領域中接受不同研究者的理念，感到莫名興奮與感動。雖然參加者大多來自不同的國家，語言、文化都不相同，但在熟悉的研究領域中，堅定的理念無形中建構彼此溝通的橋梁，讓研討會的內容更加的豐富。

在此次國外學習中，覺得世界之大、自己之渺小，很多我們所不知道的領域與知識，仍需要我們去熟悉與了解。語言、自主自動與勇於發問的精神，與人討論的方法，推薦自己的想法與分享自己的研究，都是需要練習；如何傳達自己的想法與架構，並





來到美國達拉斯參加研討會發表自己與夥伴的論文成果，候佳弦發現親臨現場更能了解其他作者的思維，激勵自己更宏觀的眼界。

藉由討論與學習激發自己的能力，都是我在這段旅程中學習到的。當自己能夠與國際連結，以不同角度宏觀察看，激發出了更多波瀾。如果沒有親臨國際現場，只看到文章發表的結果，不會這麼清楚作者們的思維與啟發，藉此，我們才能去省思與激勵自己的思緒。

當我們向前邁進的同時，如果只是在自己領域，不能朝著國際化的方向一同前進，只會在原地踏步，唯有改變自己想法，才能知其所以而為之。真的很鼓勵護理同仁發揮自己的創意，並且「外出」走走，不要怕才能獲得，「做中學，學中覺」。作研究寫論文，有如由小而大的堆積與累積，當自己能夠成就一切時，即便是小細節的發現，也為這醫療護理端增添不同色彩。☺