



仁德醫護管理專科學校仁心與德術通訊

董事長：鍾智文
 發行人：黃柏翔
 總編輯：黃東珍

編輯：鄧明人
 發行所：通識教育中心
 電話：(037) 728855

地址：苗栗縣後龍鎮溪洲里7鄰砂崙湖79-9號
 印刷：台灣普綠文化事業有限公司
 電話：(04) 23152110



校長的勉勵

校長 黃柏翔

一年之計始於春，春天是讀書、立志的好時節。

仁德秉持「畢業即就業」的信念辦學，不論是國家考照或勞委會證照，學生皆有非凡的展現。目前校方亦積極進行跨校聯盟合作、專利研發以及推動學海築夢等，目的即在經營多元學習的校園環境，扶植學子日後在職場的競爭力，此在競賽場上學生獲獎連連可證。「證照在手，工作到手」，同學理應配合各科輔導策略，取得證照以厚植自己的實力。

本期通訊藉由通過各項考試的學長姐們，提供考照訣竅、分享心路歷程，還有些祝福鼓勵的話語，盼學弟妹在技職路上勇往直前。近來又因食安問題頻傳，加上氣候環境的變遷，瞭解居住環境，守護地球已為公民首要之職，盼同學謙卑體驗多元的社會，為自己、社會創造幸福的未來，而仁德也將以你為榮。

專利技轉研討與成果發表會



校園榮譽榜

- 一、賀！本校復健科職能治療組15名，通過104第一次職能治療師(OT)專技高等國家考試表現亮眼，取得職能治療師證書！
周蕙淨(全國第5名)、林宏霖(全國第13名)、程郁紋、郭聿鑫、江昱萱、詹昆憲、許訢詞、涂玉儒、周佩君、高詩佳、孫婷芳、蔡宜庭、王詠慧、林佩穎、莊佳恩。
- 二、賀！本校復健科物理治療組104第一次專技高等國家考試大放異彩共有18名，通過物理治療師(PT)專技高等國家考試，取得物理治療師證書！
黃宜萱、邱藍萱、王秀文、何佳臻、邱育慧、王芝楹、陳信安、蕭星雲、楊于萱、陳方怡、葉怡慧、鄭雅惠、蔡斯如、陳冠羽、莊志強、周育炫、詹千慧、李思佳
- 三、恭賀！本校田徑代表隊參加104全國大專院校田徑公開賽，5R305吳明甄同學榮獲大專女子乙組鉛球第二名及大專女子乙組標槍榮獲第三名，5R306馬郁晴同學榮獲大專女子乙組鐵餅第七名。全體師生同賀!!
- 四、本校護理科401班學生丘凡芮、謝安妤、張君羽、邱婉婷、黃毓書等五位學生，由指導老師臧君琪副主任帶領參加103年全國「中護盃CPR接力賽」，於全國40組護理大專院校參賽隊伍中，脫穎而出，榮獲第四名殊榮，依照全國學校排序為第二名，名列全國唯一獲獎之私立專科學校，全校師生與有榮焉。
- 五、賀！本校護理科師生參加2014臺中樂齡健康嘉年華會，榮獲「踩街競賽」第一、第二名暨最佳人氣獎。
- 六、賀！本校護理科學生榮獲美和科技大學主辦「客觀臨床能力試驗(OSCE)護理臨床能力鑑定競賽活動」佳作之殊榮。
- 七、可喜可賀本校『醫事檢驗科』今年國考醫檢師及格率達42.31%，高出全國平均及格率24.37%，個人成績亦達全國第七名

「吃當令、吃在地」

縮短食物里程

從2011年食品中使用塑化劑，2013年的毒澱粉、胖達人賣香精麵包、食用油造假到2014年的頂新黑心油事件，一波又一波的食安問題似乎從沒停過。食品安全問題連環爆，全台灣民眾人心惶惶，根據1111人力銀行調查，食安問題讓許多民眾在這一連串的風暴中開始改變飲食習慣，但到底麼吃才算吃的安心、健康?我們從環境教育中「食物里程(food miles)」的概念來看。等等，什麼叫「食物里程」?原來食物里程指的是「食物從產地到餐桌運送的距離」。近年食物供給越來越全球化，你我都可以在鄰近的市場購買到台南的文旦、台東的釋迦、甚至遠從日本產地直送的蘋果、美國的櫻桃、更有西班牙的橄欖油。食物在運送、保存過程中必須耗費的能量，隨著距離的增加，溫室氣體的排放也就更高，對環境的衝擊相對的就更大，因此國際間努力宣導縮短食物里程的想法。近年台灣推崇的「吃當令、吃在地」正在恰巧也是這樣類似的概念。「吃當令」在減少食物在生長過程能源的使用。「吃在地」在縮短食物運送的路程。

許多人迷信「舶來品」，常有「外國月亮比較圓」的心態，但忽略了食物在遠距離、長時間運送過程中，業者是否為了讓食物保持原來的新鮮度而加工，我們不得而知。如果可以就地取材不但吃得新鮮、又可以提升台灣的農業自給率，更可以為地球盡一份心力。

- 八、本校幼兒保育科103年應屆畢業生李碧玉同學考取「桃園縣103學年度第1學期公立幼兒園教保員」!
- 九、本校復健科洪佳慧、蔡孟書老師帶領陳昱嘉同學以作品「L型扶手最佳握點提示裝置」參加「2014澳門MIIE國際創新發明展」獲得銀牌殊榮；此外韓國評審也頒發特別獎給本作品，表示對本作品之肯定。
- 十、調理保健技術科參加103年中區「創新、創業、商品化-崢嶸棟樑競賽」獲得三大獎項
- 十一、恭賀本校護理科學生參加第五屆全國護理英文MV競賽獲全國第三名佳績第五屆全國護理英文MV競賽比賽本次有仁德、康寧、新生、台南、樹人、耕莘、長庚林口校區及長庚嘉義校區等北中南共八校17組參賽。本校護理科二年級(5N209)學生吳耘瑄、呂珮瑩、林昀錚、林愛婷、劉慧春及蔡心萍等6位在語言中心及護理科英文老師劉貴春老師的指導下，榮獲全國第3名佳績！得獎作品為：Procedure of Hospitalization- A DM Patient.
- 十二、本校餐旅管理科五專郭湘庭、曾姿瑜、洪采瑩同學參加「2014第三屆苗栗客家粽料理爭霸賽」在50隊參賽隊伍入圍決賽並以「月桃客粽」、「板粽傳奇」作品榮獲決賽佳作。餐旅管理科全體師生同賀!!
- 十三、本校餐旅管理科5F401朱婷儀與高詩雅、林飛智與陳俊杰同學在陳品澤老師指導下參加「2014佛光全國創意素食料理競賽」在創意素食料理競賽榮獲佳作，成績大放異彩表現優異。餐旅管理科全體師生同賀!!
- 十四、健康美容觀光科同學參加2014年中華民國全國盃髮型美容競技大會-創意化妝設計圖靜態組B組—5T301丁玟秀榮獲冠軍、5T301曾雅君榮獲季軍、5T401李冠穎榮獲殿軍，成果璀璨。

畢業感言

前言

六月鳳凰花開，是學長姐們踏出母校的季節；八月丹桂飄香，已是學長姐展現五年努力成果的豐收時刻。今年應屆畢業的學長姐，不管在升學或執照、證照考試，都有十分優異的表現，因此本期仁德通訊特別邀幾位請學長姐們分享個人應考的方法與心得。

儘管目前學長姐們已各自在全新的人生場域裡展開奮鬥，仍然本著愛護提携學弟妹的心情，在百忙之中抽空寫下個人的經驗與方法，不管是應考的準備過程或讀書計畫，甚至曾經失敗挫折的心路歷程，全都無私分享。學長姐的用心，無非是希望為學弟妹的學習提供更多助益，也請同學們詳加參考，相信必能獲得啟發與鼓舞，對於未來的各類考試，會更得心應手且大有斬獲。

在此除了感謝學長姐的大方分享，也要感謝居中協助聯絡的主任及導師們，讓學長姐寶貴的經驗得以傳承，也盼望同學們能延續學長姐的榮耀，再為本校爭光，並且創造屬於你自己的精彩人生！



國立雲林科技大學環工系、103畢業生縣長獎

職安科 蔡念儒

時光飛逝，一轉眼五年就過去了。青澀的我們已經長大了。

曾經我們的腳步，有老師殷殷善誘和陪伴；當我們走向新的旅程，滿心感恩不能忘；我們終將張開翅膀，飛向更寬闊的遠方；成長路不管多難，愛是我們的行囊。

感恩老師對於我們的愛戴，教導我們課業上的知識，時時叮嚀著我們該如何做人處事。雖然職業安全衛生科一個年級只有一個班，但我們總是不分年級的一起學習一起玩，讓我們帶著科遊與科上運動會回憶離開學校，是幸福。

畢業，不是結束，而是下一段旅程的開始。

在五專的階段裡，很高興認識了各位與大家一起學習共同成長，都是無法忘懷的。雖然，即將踏入下一段旅程，但我的路上卻因為您們的關心與叮嚀，增添了更多不一樣的風景。

祝福所有畢業生鵬程萬里



103職能治療師

復健科 廖志勇

回想今年四月開始準備國家考試前，才剛結束為期一年在醫院實習的生涯。這一年裡，從過去生澀的五專生踏入三大臨床領域，分別是生理疾病、心理疾病、小兒疾病，實在是一大挑戰。

在精神科見識到二、三十人的大團體，學習如何在活動前規劃、活動中如何運用適當的技巧、甚至在活動之後的討論與分享，讓理論與臨床彷彿神經元突觸快速連結起來；在小兒科實習時，治療室是個充滿歡笑與淚水的地方，我們學著如何依據診斷思考介入，最重要的是針對每個個案的特性，給予最適切的活動，將職能治療的思考融入個案的生活裡；在生理實習時，學會判斷中風層級與治療的方式，以及給予手部外傷的個案介入時程，並且依據患部製作副木，絲毫不敢馬虎。

即使在實習過程中，一路走來跌跌撞撞，再回想，這些臨床的經驗卻是彌足珍貴的，它們也確實成為我準備考試時一種精神上的後盾，甚至在參加國家考試之後，仍覺得它們豐富了我的生命基底。

實習結束，回到學校參加衝刺班，馬不停蹄參加了畢業典禮，之後退出衝刺班，決定在圖書館自習室看書。望著左右兩排堆疊成山的專業書本，與累積五年的各科講義，面前則排滿集結成冊的各科歷屆考題，映入腦中的畫面彷彿還是前些天，老師們為我們悉心撥穗的滿懷笑意，再回神看看窗外，溽暑盛夏，蟲聲唧唧，自由的鳥兒在空地上悠遊翱翔，木棧道的行人或坐或站，而我在人生轉換的驛站裡，也帶著老師們的祝福，戰戰兢兢的開始準備國家考試。

於是每天在晨曦裡起身，只有周末放鬆兩天休息時間，唸書的日子裡苦樂參半，偶爾在艱澀的理論中感到索然無味，但更多時候會在字裡行間裡感受到思想的鮮活跳動，而引起內心的共鳴與迴響。我發現在最後一段日子裡，我很享受唸書的時刻，也許是自知未來不會再如此專注複習，或是想對自己大專所學做一次完整的歸納與省視，也算是給大專生涯畫下一個完美的休止符。翻閱著這五年裡密密麻麻的講義，也似乎從中看見這兩三年，在教室裡振筆疾書，聚精會神的自己。或許是從來就不覺得自己比別人聰明，求學生涯也並不是一帆風順，當挫折感漫天襲擊而來時，也要花一點時間捫心自問「哪裡不懂？」「我準備好了嗎？」「學到什麼？」才能繼續前進。

考取職能治療師執照後，回想自己的準備考試的歷程，在此學長分享學弟妹們幾項國考考試秘笈：

第一：安排自己的讀書計畫

第二：書本要讀熟，考古題要精熟

第三：每一個課本章節切記不能放棄

第四：國考如同跑馬拉松一樣，堅持到最後你就是贏家

這四個方法與學弟妹們共勉之，也是學長成功的經歷。其實我明白，這只是開始而不是結束，在職能治療這個領域上，未來要努力的路還很漫長，仍有許多知識等待我們去挖掘，預祝在校的學弟妹們金榜題名、身體健康、萬事如意。



103護理師

護理科 江心怡

實習倒數，即將放寒假時，我就開始有股壓力了，因為下學期的開始，代表即將參加「護理師執照考」。於是，這次寒假便丟棄以往放長假的壞習慣，非常認命地讀書了。

我的方式是將不拿手的科目安排在假期中間的時間看，前、後段則是閱讀自己較有把握的科目。我一天只看一科，直到讀完為止，而且是先從最基本的課本開始看起，然後再看捷徑，最後再做捷徑的題目。因此每一科大致要花幾天的時間才能複習完整，所以不拿手的科目放在假期中間看，不然一開始就會氣餒，便不想繼續讀了。

開學後，便開始在學校、補習班、家裡這三個地方輪流待了，生活真的非常忙碌，但我告訴自己，只要再忍耐最後這一學期就好！通常我會在禮拜五就準備完下禮拜的小考，就算讀到半夜，我還是會繼續讀，因為一拖再拖，就永遠讀不完。禮拜六補習班有排課就上去上課，晚上就讀補習班的講義，禮拜天就看自己想看的科目。星期一至五回家都九點了，只能利用半個多小時的時間複習當日補習班的課程，雖然時間短暫，但因為剛上完，所以可以複習完全部課程，接著就複習當日在學校的上課內容。此外，畢竟讀書還是需要體力，所以每個禮拜的體育課都會找朋友一起去操場慢跑，而且我從國中畢業後就有慢跑的習慣，所以我的紓壓方式就是慢跑。

畢業後我選擇不參加衝刺班，我喜歡讀到自己規定的進度再休息，所以選擇自己在家複習。但這個選擇的風險很大，因為聽班導說有些人不參加衝刺班就鬆懈不讀書，最後落榜，因此我警告自己：「妳就是得讀書，妳沒那個本錢在家一直當米蟲重考。」這段期間我就專注複習補習班的課本，因為這已經是最精華的內容了，然後做補習班的題目，最後再做歷屆考題。每當遇到不了解的題目時，我就拍下來line給朋友，大家一起想出正確答案。我覺得這個方式很好，大家互相幫忙、互相打氣，真的是在倒數的日子裡，非常需要的一種能量；加上班導使用班上line的群組一直為我們加油打氣，都是我準備執照考的動力。

在家人、師長、朋友們的鼓勵下，努力了這麼久，最後真的考上護理師了！但這不是我一個人辦到的，非常感謝媽媽、班導、朋友們這段日子的幫忙，才能達成這個目標。也希望我的方法能夠提供學弟妹參考，祝福學弟妹都能金榜題名。



103畢業生縣長獎、中山視光學系

視光科 陳俐璇

又到了鳳凰花開的季節，轉眼間五專生活即將結束，就要成為社會新鮮人了。很難相信曾經青澀的自己，如今已經要從仁德離開了！這五年來，認識了形形色色的朋友，一起參加社團，一起出遊，彼此有說有笑，製造許多快樂回憶。雖然有些朋友離去，難免會產生遺憾，只能勇敢地面對眼前的一切，不要太過傷感，因為像橡樹般一寸寸成長起來的友情，要比像瓜藤般竄起來的友情更為可靠。

我也了解成長的道路是艱難的，經歷不少風霜，會疼痛、會流淚，跌跌撞撞地走過後，才懂得珍惜和改變。回頭看過往，如果微笑，代表長大了。就讀視光科五年，知道學習是無止境，應該在有生之年學習更多的知識，掌握更多的學習方法以充實自我，專業知識一定要融會貫通，遇到不同個案才有辦法解決，尤其在實習期間，明顯地感受到自己的能力有多少才是最重要，職場很現實，一定要不斷累積實力，若不努力，隨時可能會被取代。

很感謝學校裡曾經教導過我的老師，讓我了解學海無涯，增加許多專業上與待人處世的知識。五年的時間裏，班導師您辛苦了，陪我們度過無數個春夏秋冬，即使遭遇困難，您依然在身後默默支持，您的用心灌溉，讓我們的心田綠草如茵，繁花似錦，我永遠感謝您。

隨著畢業的腳步慢慢逼近，我知道畢業只是個形式，提醒著自己不再是學生，即將踏入人生另一個階段，開始要為自己的人生負責。未來是掌握在自己的手中，每個人擁有無限的創造力與潛力，期待之後的相逢時刻，能看到彼此成長與成功的喜悅！

最後的夏天，我們一起的終點，是再追夢的起點。



103護理師、103畢業生縣長獎

護理科 莊晏庭

當初選擇讀護理科的原因，除了我的外婆本身是護士外，還有我一個要好的朋友邀約我一起讀護理，當時很多人都問我說我是不是有興趣，我都跟他們說「興趣是培養而來的」，儘管不認識護理，但只要自己願意去了解護理的內涵，就會慢慢喜歡上護理，也能培養對護理興趣。

進入仁德就讀後，我們的班導就教導我們大家隨時要學會為自己留記錄，也可以多參加一些活動，將來要升學時做書面資料比較有內容，於是我就會去參加一些比賽，像是書法比賽、性別書籤比賽、作文比賽，還有參加學輔中心的校刊編輯...等活動，隨時懂得給自己一個學習的機會，就算沒得獎也是一種學習，所以在五專生活我就累積了不少經驗，獎狀也獲得不少張呢！

對於每一學期的科目，都會腳踏實地去熟讀它，不過難免會有一些不喜歡的科目，但我還是會想辦法把它弄懂，像是跟同學一起討論或是從題庫去解題目，加減可以知道考題方向，並不會因為不喜歡而放棄該科，這樣當五年級實習回來，面對國考，就比較不會手忙腳亂。

總之，讀五專比任何高中學生還有先擁有一技之長，只要不要怕辛苦，或是怕把自己搞得很忙，然後對於課本內容每次都能踏實去讀，並懂得為自己做記錄，勇於嘗試參加一些活動，你的五專生活將會多彩多姿！

學長姐的話

103乙級安全衛生管理技術士

職安科 許仲為

乙安心路歷程

乙安這張證照，前後總共考了六次才考取，在此跟大家分享過程與心得。

這張證照可以說是很簡單，也可以說是很難考取的證照。因為它範圍大又廣，什麼都要略懂，不懂就比較難考過。因為個人素質沒有很好，國小、國中的基礎又不夠紮實，因此讀起書來困難重重，一路上艱辛萬苦。

第一次考試時，我因為中途放棄了，所以讀得斷斷續續，只考了28分。因為有第一次的痛心經驗，並且下定決心想要成為最年輕的乙安管理員，第二次考試時，我整整一個月努力地瘋狂讀書，並且在這次奠定了基礎，結果卻只得到48分。後來我開始想，我缺了什麼？少了什麼？還有什麼是我漏掉的？漸漸地，看書對我來說不是這麼的重要。我覺得與其拼命看書，不如去找出自己的問題點並解決，才是治根之道。

接下來的第三、四、五次考試，我沒有花太多時間去準備，因為都是之前讀過的題目。第六次考試，謝謝所有支持和看好我的人，這次終於不負眾望，拿到這張證照。我一直覺得，自己缺少的是實習、實務的東西。與其一直看書上死板的學理，不如走一次現場。所以我一開始實習，就把所有問題解決了！那你們呢？願意面對自己的問題嗎？

餐飲專業證照達人

餐飲科 黃璽恩

首先，感謝仁德醫護管理專科學校所有師長的教導，讓自己能五年之間學習到豐富的知識，不管在學業、人際、職場倫理等方面都能成長茁壯。即將要結束這五年的時光，邁向另外一個里程碑的此刻，心裡除了對師長無限的感激，也有許多的話想對學弟妹們說：「一旦遇到學習的機會，一定要好好把握，不管面對了什麼樣的難題，都應該勇於面對，千萬別因為擔心做錯了會遭到師長們責備，尚未參與其中就先放棄了機會。」

截至畢業為止，一共考取了五張餐飲相關(中餐、飲調、烘培、餐服、中式麵食丙級)證照，以及一張電腦軟體應用丙級證照。考取這些證照，是想證明自己對餐飲有興趣，給自己肯定，也要謝謝老師們總是會鼓勵我去做對的事情，只要一有證照考試，都會提醒我們。在準備考照的期間，都會問自己真的有辦法考取嗎？鼓勵學弟妹們，只要你選擇去做了，就不要害怕失敗，努力去準備去做就對了，其他不可能的想法就拋到腦後，做足準備就一定不會害怕失敗。當然，想考取證照是需要認真上學校的專業課程，認真聽取老師講解考照要點及訣竅，較難的部分可以利用課餘的時間繼續補強，相信一定能夠考取的。

有些人可能須要經歷兩、三次考試，才能通過證照考試，並不是因為他們沒準備、沒練習，很多時候都是被心裡的恐懼戰敗，最主要的還是自己的心態是否調整好去面對。另外，很多證照是學校沒有要求要考的，想要讓自己有更好的資歷，可以自己去搜索其他相關的專業證照，並且請教老師該如何準備，老師都會給予指導的。很高興自己參加這六張證照考試時都做足準備，所以全都一次就考取，考照真的不難，難在自已是否願意去戰勝心魔。

在仁德這個大校園裡，相信你們都能找到屬於自己的成長方式，衷心企盼學弟妹們都能夠秉持著那份持之以恆的心，堅定面對未來所要面臨的挑戰。最後，很開心自己在仁德的大家庭中展翅高飛，未來出社會，也不會忘記仁德曾經帶給我的點點滴滴，祝福所有學弟妹們，在未來都能找到屬於自己的一片天。

103醫事檢驗師

醫檢科 張美雲

國考讀書計畫

我是從實習一結束後，就開始規劃我的讀書計畫。個人在準備複習考或國考時，習慣事先規劃讀書計畫，千萬不要嫌麻煩！因為你事先規劃將來的日子裡要讀哪些科目，並且設定每日讀書的進度，不僅可以提升效率，心情也比較不會恍惚。每天為了要讀甚麼科目而煩惱，只會更浪費時間，也沒辦法靜下心來準備考試。

至於如何安排個人的讀書計畫來準備國考呢？

首先要以你常常會讀且有整理重點筆記，讓你能夠好理解、幫助學習的各科書籍來設計讀書計畫。在此提供個人經驗作為參考--我是以補習班各科課本的目錄來安排的，因為我的重點筆記都在裡面，各科一定會有一些重點且國考出題率高的章節，必須多加安排幾天的時間熟讀這些重要章節。此外，不可抱著貪多的心態，覺得我今天之內一定要把某幾科較難的科目讀完，這樣會讓自己更沒效率。每天的安排原則要「一重一輕」，意思是重的科目〈包括：臨床血液學與血庫學、微生物學與臨床微生物學、生物化學與臨床生化學、醫學分子檢驗學〉，輕的科目〈包括：臨床生理學與病理學、臨床鏡檢學及寄生蟲學、臨床血清免疫學與臨床病毒學〉，每天差不多安排三科重科目及輕的科目去做搭配。切記，每讀完一科的某個章節，就必須做歷年考古題〈個人是從95到103年〉，並將錯的題目中的每個選項找課本做訂正，自己會更有印象，下次遇到相似的題型就不會再錯。

考前幾個月至少把六大科目讀完兩遍，考前兩星期再將各科重點且國考出題率高的內容再讀過一遍，配合近年來的考古題加以練習，這樣又可以發現自己哪幾個重點不熟，再做加強。每天按照規律的時間踏實地去做準備，不要放棄，持之以恆，相信自己做得到，你就是一位未來的醫檢師！

103乙級安全衛生管理技術士

職安科 湯詠瑄

如何規劃

人都會有惰性，雖然都會替自己立下很多志向，但往往都是說的比做的多，欠缺行動力與執行力，毫無進度、虛無飄渺，最後面對考試往往不了了之，又安慰自己下一次會更好而不斷地惡性循環。因此，實施讀書計畫相當重要，千萬不要一開始就設下太多進度，除了給自己太多壓力，更會導致執行失敗。一開始先將常見考古題唸熟，之後透過章節分類的方式，把相同類型的題目歸類，運用邏輯思考的方式記下來，切記不能用硬背的方式，不但很快就會忘記，對於進度實施毫無幫助，甚至導致前功盡棄。

不為自己的惰性找藉口，更不要替考不上找理由。認真、努力、對得起自己，機會來了，成功必定屬於你。

該注意的

考前遵循讀書計畫，考試當下遇到看不懂、不會的題目千萬不能空白，至少要拿到墨筆分數，把握會的題目，不要錯失拿分的機會。考試後可以針對不懂的題目去發現自己不足的地方，再針對缺乏的部分進行補強，更為有效。偶爾上網關注勞動部網站最新資訊、瀏覽時事，對於考試方向相當有幫助，七月份職業安全衛生法修訂，是未來考試重點的一部分。

自身經歷過後才能理解，曾經我輸給自己，因為不認真、不夠用心努力準備，走了太多冤枉路。如果你不想繞一大圈，要抱著必死決心，一鼓作氣考取證照。

鞭策自我

完全可以理解，當周遭的人都在做自己想做的事情，而我卻要面對倒數的考試日子相當難熬，尤其考前一週會非常焦慮，甚至有想放棄的念頭。記得，撐過熬過就是你的，如果存有僥倖的心態，就等著被淘汰；不想再讓罪惡感湧升，就收起玩心努力。不要給自己有下一次的機會，要用一氣呵成的心態去迎戰，將規劃好的讀書進度一步一步執行，先求不半途而廢、培養持之以恆的讀書心態，再求提升自我的解題能力。

果實滋味

看到成績單那一刻，彷彿心臟都要停止了，五味雜陳的思緒，既酸甜又苦辣的滋味全都湧上心頭。因為付出過努力，真心為自己的理想奮戰過，最甜美、深動人心的成果，更值得細細品嚐。最後，預祝未來的你考試順利、成功考取證照。

103護理師

護理科 張家寧

還記得從小我就有一個夢想，那就是成為一位很棒的護理師，因此在國中基測選填志願時，就只填了三個離家最近的護專，原本幾乎要考上弘光護專了，但因為同分比序，比的是我最弱的英文成績，我輸了別人一大截，因此就考取了最後一個志願--仁德醫專。

還記得最初我是以第二名成績考取仁德醫專，但專一時開始變得很有趣，甚至荒廢學業，也不愛回家，在一、二年級時成績都是倒數的名次，甚至考過全班倒數第二名的成績，當時的生理解剖學也整整被當了兩個學期，而因為住校的關係，與家人的關係也漸漸疏離，但那時候的我卻絲毫沒有感覺到自己逐漸地沉淪、墮落。

直到三年級時，我爺爺生病了，我想要照顧爺爺，但我卻什麼都不會、什麼都幫不上忙。後來爺爺很快就過世了，這對我打擊非常的大，因為從小就是爺爺照顧我長大，我也是家中唯一的孫女，因此爺爺特別疼我。直到爺爺完全地離開我時，我突然想通了，我想通了人的一生活是多麼短暫，而我卻從來不懂得珍惜，竟然浪費這麼多時間在玩樂，不關心家人、不注重課業，甚至無法幫上爺爺，真的讓我很痛心、很後悔。

後來我開始改變了，我開始用功讀書，並不斷告訴自己，因為我以前不認真，所以我必須比別人花費更多的時間，把我以前所失去的全部補回來。一開始當然會覺得很累、很想放棄，但我總是告訴自己一定要成功，要讓所有人對我刮目相看，我要找回自己的實力！因此我每天一下課回宿舍，便關起門來一個人用功讀書，直到我預定的進度讀完才能睡覺。慢慢地，我的成績進步了，從倒數幾名到第一名。

沒有人會知道這段時間我所付出的辛苦與努力，是當其他同學在玩樂時，我埋頭苦幹，甚至讀到連吃飯都覺得浪費時間，但這些都是我必須付出的代價，而最後我也成功了。後來我也讀出了興趣，覺得讀書真的是一件很快樂的事情，因此名列前茅之後，我還是一樣認真的讀書，但不用像一開始一樣那麼辛苦了，直到現在快要考護理師了，我也不像其他同學一樣辛苦的讀書，因為我那段時間建立的基礎是很扎實的，我可以很輕鬆、很放心地慢慢準備護理師執照的內容，一點都不緊張，卻還可以在模擬考獲得全校第一名的好成績。

此外，因為我不希望自己只有五專畢業的學歷，所以很用功的準備二技考試，並且順利地考上第一志願國立台北護理健康大學。我相信只要肯付出努力，你就會有不一樣的未來，想要有不一樣的人生，那麼你現在就開始付出努力吧！

103物理治療師

復健科 曾侑証

準備證照考試的過程其實非常辛苦，尤其現在是低考照率的時代，要考上證照實在不容易，自己除了在補習班上課以外，還參加了學校的衝刺班課程。

非常感謝科上的每位老師，幫我們整理重點，以及考題深度解析，每週四十小時充實的衝刺課程，讓我獲益良多。也十分感謝蔡主任辛苦地維護衝刺班的秩序，非常希望學校每年都能舉辦像這樣的衝刺班，幫助每位應屆的同學都能夠考取證照。

學長姐的話



103年醫事檢驗師

醫檢科 楊易慈

首先，感謝師長們對我們的照顧，關心我們的生活起居，傳授我們醫檢領域的知識，著重於臨床實務上的操作，並分享自己的人生經驗，讓我們在專業知識上有所成長，也讓我們對於未來的人生有更多努力的目標。

雖然這一路走來，很艱辛，但終究苦盡甘來。希望應屆畢業生，學弟妹們能好好地吧課業完成，考上醫檢師證照，這應該是五年來，對自己的期許吧！雖然讀書不是唯一的路，但先把必走之路走完，再走你選擇走的路。人要創造自己的可利用價值！！以下是個人的讀書計畫，提供學弟妹參考。

讀書計畫：

1.十次模擬考：按照學校的進度來準備，切勿偷跑或考前一天準備，按部就班讀完一科的重點→練習考古題（按章節）→翻書（練習後不會的題目要搞懂）→進行下一科。

※在讀當中要把重點或不熟的地方抄寫下來

2.模擬考後2個月：讀不熟的章節+練習考古題

模擬考後一個月練習歷年考古題

※勿再讀書；按照國考考程可增加作答速度、記憶。

建議：

※課本選用熟悉、有記憶的，或者選定用哪本書就不要任意更改，因會影響讀書心情，就算有同學說哪個教科書很好用，也不要輕易受影響。

※作息時間規律 早睡早起（AM 6：00起床；PM 10：00睡覺）累了休息20分鐘。

※每天固定時間運動30分鐘（可選在PM 5：30 太陽下山）。

※模擬考後勿鬆懈 以免高分落榜。

※讀書的先後順序可依照國考的考程來安排，可增加熟悉度。

※不懂的一定要搞懂。



103護理師、103畢業生鎮長獎

護理科 戚婉柔

首先，我要感謝父母親，在學習路上不斷地給予我支持與鼓勵，辛苦地栽培我，這一切都謹記在心裡，並時時警惕自己。我曾對自己立下了一份承諾：在專科的五年裡不要虛度光陰，不要辜負父母與個人對自己的期望。現在，我可以大聲說出：「我雖然畢業於仁德醫專，但是並不會因此而輸給其他人，我在2014這一年實現了三件重要的目標與理想，我真的做到了！」

雖然我在國中基測時考得不理想，但是進入仁德的第一天，我就告訴自己，一切都從新開始，所有的同學以前都未曾接觸過護理，大家都是從最基礎、最根本的開始學習，只要我更加努力、用心、認真的學習，沒有辦不到的事情！關鍵在於自己看待事情時，抱持的心態和信念，一件事情的結果，是因為這個人對它的信念、想法而造就，並不是事件的本身。只要我想做出改變，那一切就會不同了。

考完基測，回去探望祖父母時，被親戚問到考上哪間學校？我就照實回答。我覺得考到私立學校的孩子，不用因為一時的挫敗而感到可恥或丟臉，就目前的社會經濟狀況，讀技職學校是給自己一份的保障與投資。有很多人就讀的學校再好再有名，但是唸的科系不符合時代的變遷，還是照樣失業或只領22K。不管當初選擇科系時是家人幫你做的決定，還是出於自己的興趣、意願跟理想都好，總是要面對最殘酷的就業現實。你只要告訴自己，一切從新開始，我要再給自己一次機會，更加認真努力學習，對自己和對家人都算是問心無愧了；也讓以前看不起你的那些人知道你活得更好了，那一切辛苦與努力都值得了。選擇護理這一條路是選我所愛、愛我所選的，我要扛起自己的未來人生，也要報答爸媽的栽培和養育之恩，縱使在實習時曾遇過挫折，但我從沒質疑過自己的選擇，因為我對自己有信心。

我五年來都是搭乘校車，每學期都要兩萬多元的車資，每次跟父母要校車費、書籍費或實習時需要的開銷，我都很愧疚讓他們花這麼多的辛苦錢，但是這也是我的動力之一，這是爸媽在投資我，所以五年後我要讓他們能有所獲益。因此在這五年以來，我都是堅持著自己的目標、理想與信念，以及父母對我的期望。

我從專一時就每天都很認真地上課，回到家以後一定會把當天老師教過的科目都複習過，即便會讀到超過凌晨十二點，我還是抱持著今日事、今日畢的態度完成自己訂立的目標。我並不誇張，我幾乎是每天在讀書，即便星期六和星期日，甚至是寒暑假，我還是照樣從白天讀到晚上，只有偶爾幾天稍微休息一下，這樣的模式一直維持了五年。或許你們會覺得我一定是瘋了，但是我最終的目標就是要在五年後順利畢業，並考上心中理想的二技和護理師證照，因此後來完成了這三件目標時，你就會對我堅持的毅力改觀了。

這五年以來我的成績一直是維持在班上前三名，同時也是全年級前五名，但是我認為自己還是有很多地方要再加強，所以在專三時下定決心補習。因為家中經濟的關係，我是一個連幼稚園都沒上過，國小到國中都完全沒去補習過的學生。我知道我們家的經濟狀況



103年醫事檢驗師

醫檢科 陳蓓庭

在醫檢科學了五年，收穫和感觸非常多，感謝科上老師對我們的提攜及照顧。科上的老師在專業領域的學理方面都非常地認真教導，唯一欠缺的就是實務操作的課程較少，因為在實習的期間，和其他學校的實習生相較起來，就顯得實驗操作部分較不熟練，所以希望學校能協助科上強化實際操作課程，讓我們的學理和實驗都能成為頂尖的高手。在此分享個人準備國考的方法與心得，希望對學弟妹未來應考有所助益。

一、如何準備國考

我覺得準備國考首先除了讀書計畫，再來就是心態的問題，面對長期的壓力還有讀不完的書，紓解壓力就成為一大課題。建議學弟妹如果讀書讀不下去時，可以先去做自己喜歡做的事情，例如：運動、聽音樂、看電視，但是要記住，放鬆的時間不能太長，否則很容易導致不想讀的心態；還有一點就是要保持身體健康，因為壓力大，睡眠品質其實也不好，所以就更容易感冒，建議可以多補充營養食品，還有少碰冰冷的飲料。

二、如何準備讀書計畫

讀書計畫看似簡單，但要按照每天的進度讀其實很難，一開始建議學弟妹可以分為兩大部分，第一大部分，就是針對學校的十次模擬考去設計自己的讀書計畫表。一天可以排個兩三科，內容不用很多，但一定要熟讀，讀完後就寫考古題，所以到十次模擬考完後，已經讀完一遍了。接著第二大部分，我個人是再讀一遍課本或是講義，但是第二次讀的時候，不是往前開始讀，而是從後面開始往前讀。因為我們總是把前面讀得很熟，但是其實越接近考試，步伐會越亂，後面的就會隨便翻過去，所以等十次模擬考結束後，就開始由後面往前讀。

至於要讀課本還是讀補習班的講義，這個問題我覺得大家應該都會很納悶，因為當時我在準備的時候，也是不知道從何下手，我會建議每一個人按照自己覺得有用的去讀，例如生化的部分，我就會選擇讀學校老師教授的內容，因為沒有補習的我，靠自己讀補習班的生化，是完全看不懂的。所以每個人就按照自己習慣的方式，選擇要讀學校課本或是補習班講義。大致上讀書計畫就是這樣安排，每天不用太多內容，但也不能只讀個一兩章節，要平均分配，一天至少要讀到兩科，要持之以恆，考古題要做，要分析每個答案。最後衝刺的兩個禮拜可以從考古題(95年-103年)下手，記住，在國考之前一定要把課本或是講義，讀過至少兩遍。

越到國考前，相信大家的心情一定會越緊張，這段期間當中，堅持下去是很重要的，一定要告訴自己做得到，不要放棄每一科，只要按部就班的讀，一定沒問題的！

不好，我深怕爸媽沒辦法再負擔這筆補習費，但是我還是鼓起勇氣的告訴了爸媽這件事。爸媽知道我非常努力認真，且只要心中有了明確目標，就會努力地完成和實現，因此也都支持我的想法，我真的很感謝他們。

補習之後，不管是在學校上課期間，抑或是全年實習期間，補習班只要有課，我就一定會去上。即便實習時每天有作業、報告，我都會從實習的醫院趕去補習，就算當天真的沒辦法去上課，也一定會利用有空的時間趕快去補視訊，就這樣度過了一整年的實習。或許你們會想問我曾想過要放棄嗎？我還是那幾句話，假如你對你自己的目標、理想堅持不移，意志力夠堅定的話，很多外在因素都能夠克服。

畢業典禮當天，很榮幸獲頒鎮長獎，並且以全校第一名畢業，這是我達成的第一個目標，順利的畢業了；七月份時二技放榜，我考取了國立台中科技大學護理系正取生，這是我達成的第二個目標；第三個，也是最重要的最終目標，即是在參加完護理師證照考試後，回家立刻對答案，確認我終於考到了這張努力、堅持、辛苦五年的護理師證照了！這三個在專一時就立下的目標和承諾，在毅力和堅持的支撐下，全在這一年內實現了！我真的辦到了！這是一個私立專科學校的學生做到的事實，我的感受是，我達到了馬斯洛提出的人類需求理論中的最高階層，那就是「自我實現」！感謝仁德醫專給予我五年來就讀護理科的點點滴滴回憶，有快樂、辛苦、汗水、煎熬和成就，即便未來步入人生的下一個階段，我還是會時時想起仁德留給我的回憶。

也要感謝帶我五年的林靜頤班導師，她是一位很認真、努力教學又有熱情及理想的老師，對學生們也很關心。她是一位內外科老師，內外科的內容又多又複雜，班導師對於內外的教學真的很用心；同時也要感謝曾教過我和帶過我實習的各科老師，還有一路陪伴我五年的朋友和同學們，想要感謝的人真得太多太多了！總之感恩曾經陪伴、幫助、教導、鼓勵與照顧過我的人。

最後，我想送給每一位學妹、學弟幾句話，就算你是來自於私立學校的學生，不管你就讀哪一個科系，記住：成功永遠是留給做好準備和堅持到最後的人！我常常把這一段歷程想成是馬拉松賽跑，跑到最後你或許會沒力再跑下去、覺得筋疲力盡、想要放棄，但是別忘了你當初會選擇這個科系、選擇這所學校的初衷，你又為了什麼做出了這些抉擇？想想當初給自己立下的理想和目標。天下無難事，只怕有心人，只要相信自己做得到，以及願不願意去做，沒有甚麼事情是辦不到的。讀書不外乎就是決心+定力+毅力+用心+專心+專注力這些要素，讀書方法的話，我覺得依照個人自己的方式和習慣去讀就好了，不必一定要依照別人的方式，因為別人的方式不一定適合你，重要的是給自己立定目標以及如何達成的方法，才能夠有明確的方向來指引自己。

預祝各位學弟妹都能達到自己的目標和理想，以及最重要的--取得證照，作為這五年來給自己的交待。