

難忘的小南丁格爾護理體驗

文/陳昱穎

這是我第二次參加小南丁格爾體驗營，雖然是第二次參加，但還是懷抱著期待的心情。一到會場，立刻換上嚮往已久的護士服，馬上拍照上傳臉書，跟我的好朋友們分享這個體驗活動。

一開始以「破冰活動」來認識隊友，超刺激的，緊張指數破百，要在最短的時間內記住大家的名字，當我被叫到時，完全不知道要做甚麼而呆在那邊，但這個活動也迅速讓我認識大家。



接下來是體驗營的重頭戲－闖關活動，第一關「救護讚～動手做看看」，學習傷口照護及抽血。在抽血的過程中，我發現

找靜脈很有障礙，最後在關主細心的指導下終於順利抽到血，這真是一個難得的體驗，不禁也敬佩起護理師百發百中的功力。第二關「健康讚～我是小幫手」學習如何評估生命徵象，包括體溫、脈搏、呼吸及血壓。第三關「生命讚～心動的感覺」學習急救、人工呼吸，在體驗的過程讓我知道在面臨突發事件時，如何伸出援手。第四關「天使讚～生命的喜悅」是體驗當孕婦背著重重的肚子、學習為寶寶換尿布，在這關的體驗當中讓我知道懷著一個新生命的辛苦。最後一關「護理讚～彩繪護理形象」把我們心目中的



護理以海報方式呈現，這是讓我們展現團隊合作的一關。

活動中，讓我印象最深刻的體驗是第四關「天使讚～生命的喜悅」，這站讓我們體驗當孕婦，真是非常沈重的負擔，也讓我不知道媽媽懷胎十個月有多辛苦，而且我媽還生兩個，真的好辛苦喔！

在這次的體驗過程中，我雖然有些小失誤，但都成為我寶貴的經驗，也讓我瞭解到護理工作的辛苦。尤其讓我有顆想救人的心，希望有天能當護理師為病人照護。各個闖關活動，更讓我學會了基本的護理知識，例如包紮傷口、急救…等，透過體驗營學習到很多豐富的知識，希望日後能成為守護家人及照護病人的小天使。

