

歡迎光臨



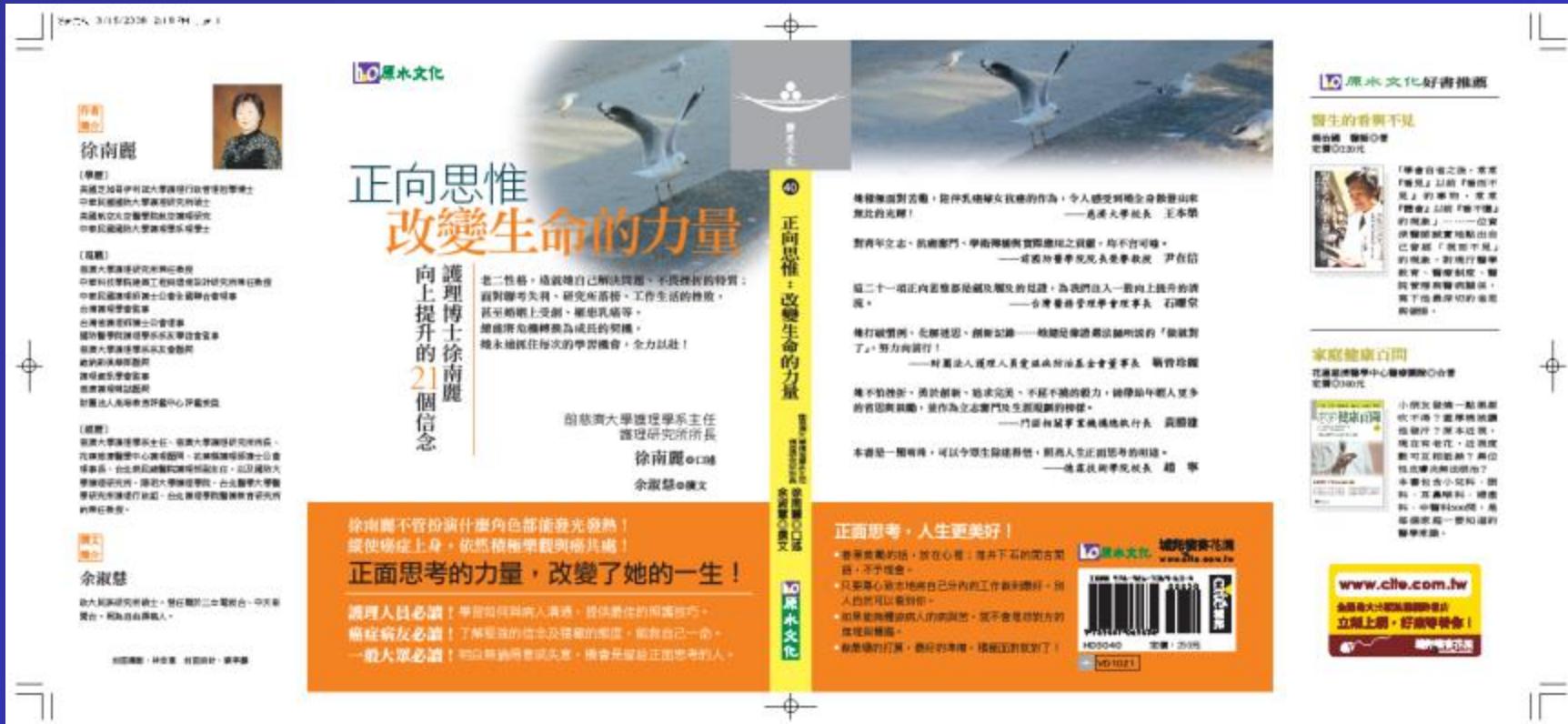
# 正向思惟—如何逆轉勝



徐 南 麗

澳門科技大學 博士班講座教授  
健康與建築雜誌社 社長兼總編輯

# 正向思惟一改變生命的力量



# 正向思惟-改變生命的力量(增訂版)

作者简介  
徐南麗

學歷  
· 美國芝加哥伊利諾大學護理行政管理碩士學位  
· 美國白蘭德醫學大學自然科學博士  
· 中華民國國防大學護理研究所碩士  
· 美國亞述士全醫學院碩士護理研究  
· 中華民國國防大學護理學系學士

現職  
· 元培醫藥科技大學護理系教授  
· 健康管理系精神科長暨營養顧問  
· 中華民國精神科護理管理環境委員會副理事長  
· 中華民國大學校園工程與環境設計研究所兼任教授  
· 中華民國護理碩士公會全國聯合會理事長  
· 台灣國際學術會議委員  
· 國防醫學院護理學系主委諮詢監事  
· 藝術大學護理系系友會顧問  
· 雲林縣政府衛生局  
· 護理師學會理事  
· 藝術團體諮詢顧問  
· 財團法人高等教育部評鑑中心評鑑委員  
· 中國國際哲學書評獎評審團

經歷  
· 華南大學護理學系主任、慈濟大學護理研究所所長、  
花蓮慈濟醫院中心榮民總院、花蓮慈濟研究所護士公會理事  
長、台北慈濟醫院護理部主任、以及輔仁大學護理研究所、  
陽明大學護理學院、台北醫學大學醫學研究所護理  
行政組、台北護理管理學院醫護教育研究所的兼任教授、「慈  
濟護理」、「慈瘡護理」、「慈愛護理」雜誌總編輯、北京協  
和醫院、中南大學湘雅醫院、福建醫科大學客座教授。

得主者序文

余淑慧

政大民族研究所碩士，曾任職於三立電視台、中天新  
聞台。著有《鄉愛泰山》、《點水成金》以及《我的某、  
我的某》大愛劇場改編電視小說等。

## 正向思惟 改變生命 的力量

護理翹楚徐南麗博士  
向上提升的25個信念

增訂版

徐南麗不管扮演什麼角色都能發光發熱！  
縱使癌症上身，依然積極樂觀與癌共處！  
正面思考的力量，改變了她的一生！

- 護理人員必讀！學習如何與病人溝通，提供最佳的照護技巧。
- 癌症病友必讀！了解堅強的信念及積極的態度，能救自己一命。
- 一般大眾必讀！明白無論得意或失意，機會是留給正面思考的人。

◎

### 正向思惟：改變生命的力量

增訂版

感動推薦  
徐南麗口述  
余淑慧撰文  
余淑慧序文  
余淑慧註解

## 正面思考， 人生更美好！

- 把善意鼓勵的話，放在心裡；落井下石的閒言閒語，則不予理會。
- 任何人都有可能遇到困難，求人或接受金錢、物質幫忙並不丟臉。
- 人不可能100%被贊同，只要有60%的人支持，就放手去做！
- 沒有什麼苦難是絕對跨不過去的，人真正跨不過的是「自己的心態」。
- 知識是很重要的。事先知道將面對的疾病，比較不會感到害怕。
- 人不能永遠只走直路，只要確立目標，即使有曲折，最終仍能到達目的地。
- 和至親的人相處，若能用像尊重朋友一樣的態度，那麼問題會減少很多。

王本榮（慈濟大學校長）

尹在信（前國防醫學院院長榮譽教授）

石曜堂（前台灣醫管學會理事長）

邱文達（前行政院衛生福利部部長）

黃勝雄（門諾健康醫療機構總執行長）

張元政（新光醫院總核主任）

陳宗鴻（中臺兩岸健康促進環境策進會理事長）

陳龍安（實踐大學教授）

新曾珍麗（前財團法人護理人員愛滋病防治基金會董事長）

趙寧（前慈濟技術學院校長）

趙怡（永慶慈善基金會董事長）

（依姓氏筆劃排序）

HD 3040X

定價 280 元

TM1001

### 護理人員向上提升的力量

- 如果能夠體諒病人的病與苦，就不會埋怨對方的無理與粗鄙。
- 白衣天使還是晚娘面孔？其實，就只在一個態度、一個笑容而已。
- 護理人員具有專業，自然能夠贏得別人更多的尊重。
- 對自己的能力具備信心，才能、也才敢在第一時間做出正確判斷。
- 一個看似簡單的工作，若能做得出色，做得專業，甚至成為專家，就是成功。
- 時間可以管理，工作可以規畫，面對異常的加班，一定要找出問題，然後改善。
- 護理人員的工作職責是幫助病人，如果自己不健康，如何能貢獻自己的專業來服務病人呢？

好書  
facebook  
Lohwa Culture

恭賀正向思惟

榮獲國民健康局甄選

2009年健康好書

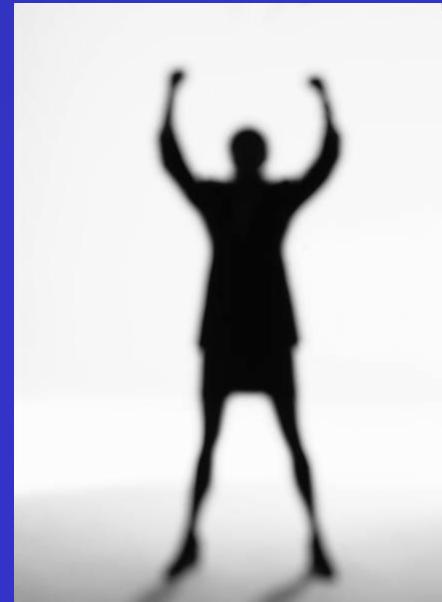
【婦女健康/癌症防制】

推介獎



# 正 向 想 惟

- 知 識、 態 度、 行 為
- 樂 觀、 微 笑、 陽 光
- Positive Attitude
- Positive Behavior



# 逆轉勝

AQ (Adversity Quotient)

CQ (Creative Quotient)

EQ (Emotional Quotient)

I Q (Intelligent Quotient)



逆轉勝

正向思惟強化

逆境轉順境之

AQ

(Adversity Quotient)



# 逆轉勝

正向思惟八正道

正見、正念、正思、正定

正命、正語、正業、正精進



# 大綱

- 一、徐南麗個人小檔案
- 二、聯考受挫
- 三、航護生涯
- 四、研究所與我
- 五、博士學位難賺



# 大 綱

- 六、罹患乳癌---體會病痛
- 七、慈濟緣---佛緣
- 八、追求百分百
- 九、正向思惟
- 十、結 論



# 一、徐南麗個人小檔案

- (一) 現 職
- (二) 學 歷
- (三) 經 歷
- (四) 榮 譽
- (五) 著 作



# 一、徐南麗個人小檔案

## (一) 現 職：

澳門科技大學博士班講座教授  
健康與建築雜誌社 社長兼總編輯  
高等教育評鑑委員



# 一、徐南麗個人小檔案

## (二) 學 歷：

- 美國伊利諾大學芝加哥分校  
護理行政管理哲學博士
- 國防醫學院  
護理研究所內外科護理碩士
- 美國航空太空醫學院航空護理研究
- 國防醫學院護理學系學士
- 台中女中

# 一、徐南麗個人小檔案

## (三) 經 歷：

- 元培醫事科技大學護理系 (97-107年)
- 慈濟大學護理系主任研究所所長(90-96年)
- 台北榮民總醫院護理部副主任(72-90年)
- 國防大學國防醫學院研究所兼任教授
- 台北醫學大學護理研究所兼任教授(80-90年)
- 國立陽明大學護理學院兼任教授



# 一、徐南麗個人小檔案

## (三) 經 歷：

- 空軍總醫院護理部督導長
- 中國醫藥大學兼任講師
- 中台科技大學兼任講師
- 台中護專兼任講師
- 台中空軍醫院護理長



# 一、徐南麗個人小檔案

## (三) 經 歷：

- 大眾醫學編輯
- 榮總護理雜誌副總編輯
- 榮總人副總編輯
- 腫瘤護理雜誌總編輯



# 一、徐南麗個人小檔案

## (三) 經 歷：

- 慈濟護理雜誌總編輯
- 護理雜誌編輯暨審查委員
- 健康與建築雜誌社長暨總編輯
- 中國護理管理編委會委員



# 一、徐南麗個人小檔案

## (三) 經歷：

- 中華民國護理師護士公會全聯會理、監事
- 台灣護理學會理、監事
- 台灣省護理師護士公會理、監事
- 台北市護理師護士公會理、監事
- 花蓮縣護理師護士公會理事長



# 一、徐南麗個人小檔案

## (三) 經 歷：

- 腫瘤學會學會理事、監事
- 國際護理榮譽學會理、監事
- 精算學會學會理事、監事
- 護理資訊學會理事



# 一、徐南麗個人小檔案

## (三) 經 歷：講座教授

- 北京大學醫學院
- 北京協和醫院及醫學院
- 福建醫科大學
- 中南大學湘雅護理學院
- 南京東南大學



# 一、徐南麗個人小檔案

## (三) 經 歷：講座教授

- 上海第二醫學院
- 上海交通大學附屬上海兒童醫院
- 重慶第三軍醫大學
- 西安大學醫學院
- 厦門大學



# 一、徐南麗個人小檔案

## (四) 榮 譽：

- 當選第二十屆國軍英雄
- 第六屆十大傑出青年
- 國軍軍事著作金像獎
- 獲宣威、雄鷺、飛虎、翔豹等獎章
- 獲國科會科技獎助進修博士學位
- 七度獲國科會甲種研究獎助
- 連續十年獲國科會研究計劃補助

# 一、徐南麗個人小檔案

## (四) 榮 譽：

- 衛生署表揚優良護理人員
- 輔導會表揚全國護理人員
- 國防大學傑出校友
- 台中女中傑出校友
- 全國護理專業貢獻獎
- 2012 Who's Who





幼年的徐南麗  
其母為林家望族

徐南麗姐妹四人

排行老二(左二)



# 我八歲時的全家福



初中以全校第一名畢業  
台中女中直升班





民國五十九年國防醫學院  
大學畢業

畢業後服務於空軍

官授中尉航空護理師

美國航空太空醫學院畢業



民國七十二年獲  
國防醫學院  
內外科護理碩士學位



民國七十八年獲美國  
伊利諾大學芝加哥分校  
哲學博士



民國九十年獲授香港  
中醫師及碩士學位





香港中醫師公會

HONG KONG CHINESE HERBALISTS ASSOCIATION LTD.

會立  
香港中醫藥研究院



中醫學碩士證書

茲證明

徐南麗中醫師

在本院修畢 2 年制中醫學碩士研究班課程  
經考試成績及格應給予中醫學碩士證書

This is to certify that

NANLY HSU

has completed the clinical course

of MASTER IN CHINESE MEDICINE RESEARCH

in this Institute  
and his records during the period  
of his study in this Institute  
has been found satisfactory

日期 DATE: 20-12-1998

編號 NO.: 14-M-033

ISSUED BY:  
THE CHINESE MEDICAL RESEARCH INSTITUTE

何家昌

院長 Principal



民國九十年獲授香港  
中醫師及碩士學位證書

民國九十三年獲  
美國自然醫學大學  
自然醫學博士



榮總護理雜誌社  
編輯總務聯席會議暨十週年慶



榮總護理是我的最愛

# JON 腫瘤護理雜誌

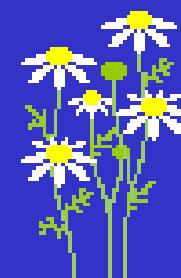


Vol. 2 No. 1  
Jun • 2002

- ◎台灣地區北部醫院護理人員對癌症疼痛處理的知識之探討
- ◎癌症病患病情告知現況之探討
- ◎初次化療婦癌患者於治療期間經歷之副作用變化狀況的探討
- ◎E 世代社會支持系統：護理人員如何利用網路幫助癌症病童及其家屬
- ◎接受化學治療病人噁心嘔吐之護理
- ◎一位肺癌末期病患於臨終過程的靈性需求
- ◎一位雙重癌症病患手術合併化學治療之護理經驗
- ◎由獲獎談起我對癌症護理的看法及期望

中華民國腫瘤護理學會  
Oncology Nursing Society of Taiwan

第二卷 第一期  
中華民國九十一年六月



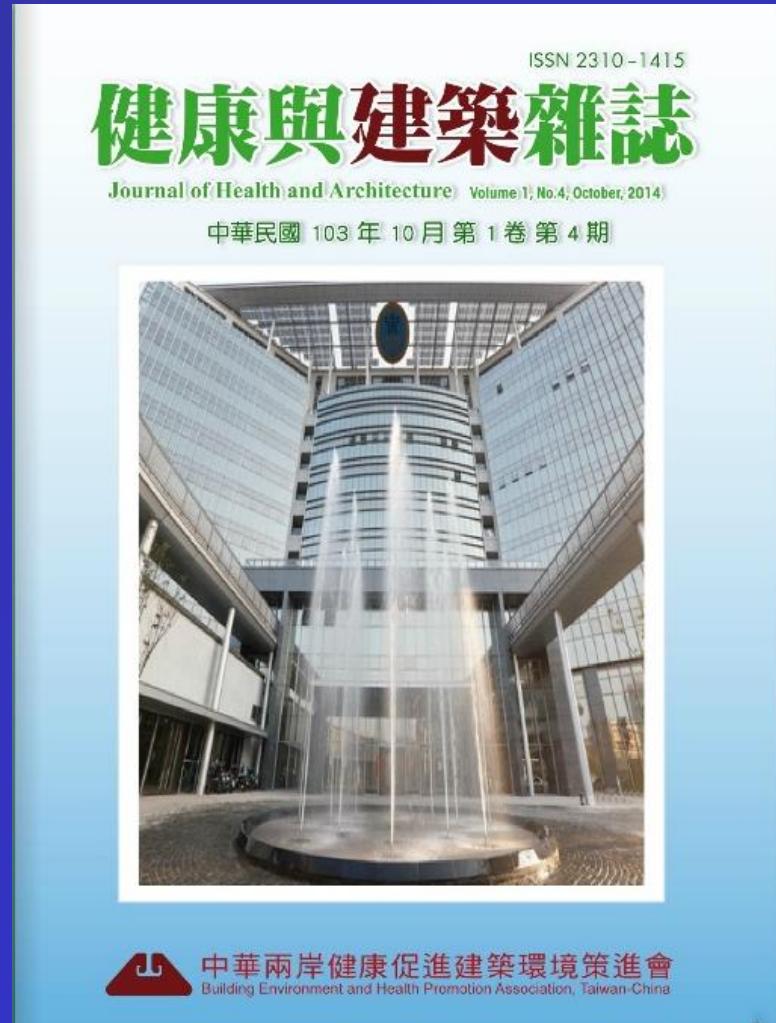
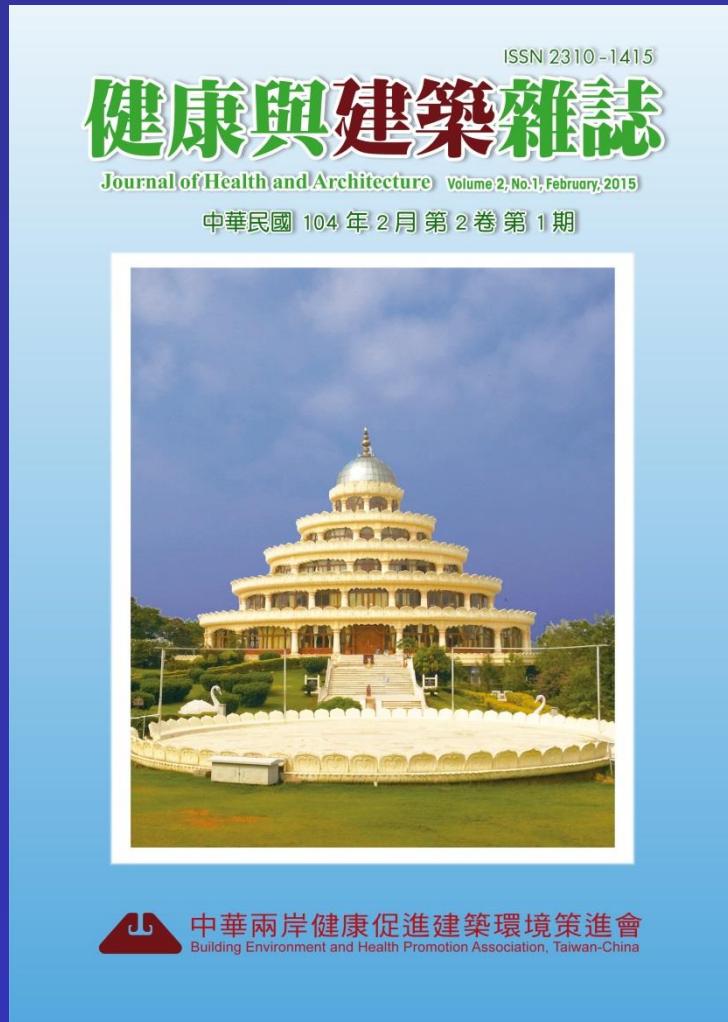
# 腫瘤護理雜誌



26 11:13AM

慈濟護理雜誌已成護生必讀刊物

# 健康與建築雜誌



# 一、徐南麗個人小檔案

(五) 著 作 26本：

- 護理行政與管理
- 護理行政管理學
- 護理研究導論
- 護理專業問題討論
- 追求百分百  
—徐南麗教授的奮鬥歷程



# 一、徐南麗個人小檔案

## (五) 著 作：

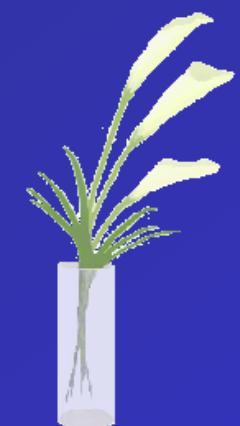
- 老年護理評估表之建立與護理品質之評價
- 腫瘤護理標準之建立與護理品質之評價
- 肌無力症求生指南（譯）
- 航空護理學
- 營養學
- 航空護士機上檢查卡



# 一、徐南麗個人小檔案

## (五) 著 作：

- 護理人力生產力的評估與應用（第一集）  
護理時數與護理人力成本探討
- 護理人力生產力的評估與應用（第二集）  
原型與因素型病人分類系統之建立與應用
- 護理人力生產力的評估與應用（第三集）  
病人分類系統與單項成本分析
- 老年護理標準之建立與護理品質之評價



# 護理行政與管理

Nursing Administration and Management

美國伊利諾大學芝加哥分校護理行政管理博士  
台北榮民總醫院護理部副主任  
國防大學、陽明大學及台北醫學大學兼任教授

徐南麗 編著



華杏出版股份有限公司

本書附有CD光碟片  
建立護理行政資料庫

# 護理研究導論

美國芝加哥伊利諾大學護理行政哲學博士 徐南麗  
台北榮民總醫院護理部副主任 總校閱兼作者

## 作者(按章節排名)

美國舊金山加州大學護理博士 三軍總醫院護理部主任	王如華
美國科羅拉多大學護理哲學博士 台灣大學護理系暨護研所教授	黃璣華
美國芝加哥伊利諾大學護理哲學博士 長庚大學護理學系主任	劉雪娥
美國明尼蘇達大學流行病學博士 台北醫學院護理系所副教授	陳品玲
美國馬里蘭州立大學護理哲學博士 台北護理學院前護理系主任	徐曼瑩
美國明尼蘇達大學護理博士 陽明大學臨床護理研究所副教授	穆佩芬
美國羅斯大學護理博士 台北醫學院護理系副教授	蔡仁貞
美國奧斯汀德州大學精神科博士 台北榮民總醫院護理部副主任	蔡欣玲
美國水牛城紐約州立大學教育心理學博士 國防醫學院前公衛系主任暨研究所所長	白璐

匯華圖書出版有限公司

# 追求百分百—徐南麗教授的奮鬥歷程



網站更新日期：2006年1月16日

◆ 教授簡介 中文版

◆ 教授簡介 English

◆ 論文著作

◆ 相關報導

◆ 系所影片

◆ 教學幻燈片

◆ 慈濟護理雜誌



## 友站連結

[慈濟全球資訊網](#)

[慈濟大學護理學系](#)

[花蓮縣護理師護士公會](#)



[簡歷表](#)

[期刊論文](#)

[教學著作](#)

[著作](#)

[專書](#)

[研討會](#)

[研究計畫](#)

[追求百分百](#)

[散文](#)

[影片](#)

[其他連結](#)

# 徐南麗教授研究室





# 以上資料歡迎上網查詢

- [徐南麗教授研究室](#)
  - <http://nancyhsu.weebly.com/>
- 

## 二、聯考受挫

- 小學家貧-無法買惡補資料
- 被罰站,在教室外餵蚊子
- 立志-當好老師
- 設立清寒獎學金(花蓮, 湖南等地)
- 中學以全校第一名成績畢業
- 進入台中女中直升班
- 選擇丙組志在學醫



## 二、聯考受挫

- 聯考結果數學七十一分變一分
- 個性內向害羞、調適不易、不知查分
- 無法改變命運
- 由醫學到護理
- 接受軍事教育
- 在苦難中成長
- 學會時間管理



### 三、航護生涯

- 空中醫院由無到有
- 著作航空護理學迎頭趕上歐美
- 當年國軍唯一女英雄
- 十大傑出女青年----封面女郎
- 鼓勵讓一切美好
- 由光輝到平淡



### 三、航護生涯

- 著作航空護理學----迎頭趕上歐美
- 建空中醫院由無到有
- 國軍女英雄---與截肢之戰士
- 鼓勵讓一切美好一流民變企業家
- 十大傑出女青年----封面女郎
- 由光輝到平淡
- 回台中空軍醫院---當小護師並兼課
- 心仍想力爭上游,勤練英文





航空護理小組



醫務中隊組員



傷患演習後合影



航空醫務士擔架搬運



赴美航空太空醫學院深造畢業



DC-9 傷患專機

375<sup>th</sup> Aeromedical Airlift Wing



This Certifies That

CAPTAIN NAN-LI HSU 387888

has successfully completed the Aeromedical  
Airlift Systems Course in the C-9 Aeromedical Aircraft.

Given at Scott AFB, Ill., this 9th day of April, 1974.

*Elizabeth J. Strapp*  
Course Supervisor

*Franklin C. Costable*  
Wing Commander

徐南麗獲DC-9傷患專機航護合格證書

# 航空護理學

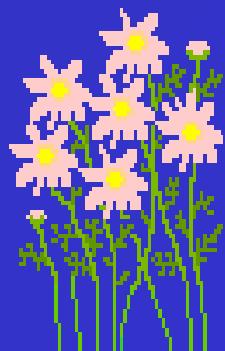
Flight Nursing

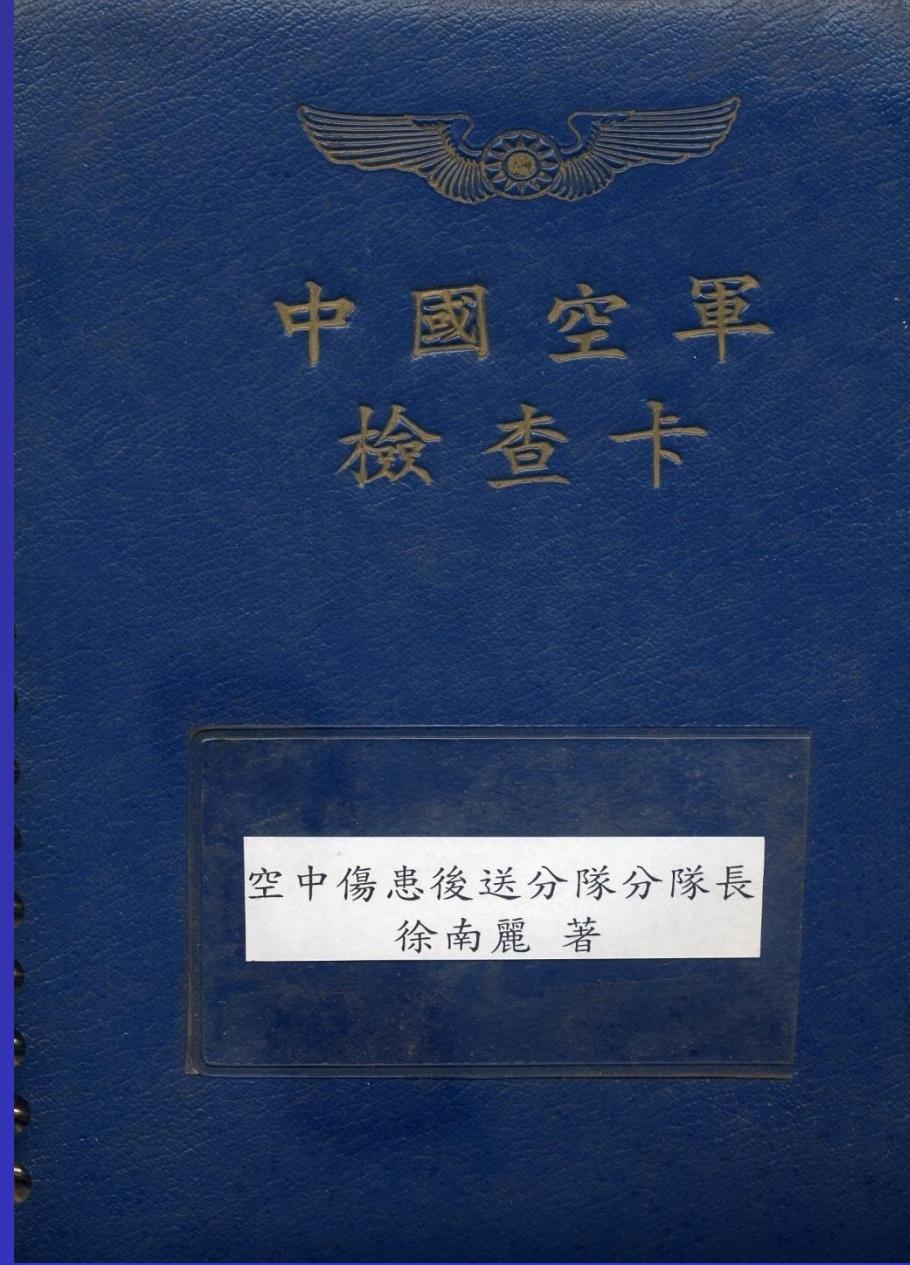
編著者：徐 南 麗

得獎著作

民國六十七年以「航空護理學」  
獲國軍軍事著作金像獎

大學圖書出版社印行





徐南麗著作-中國空軍航空護士檢查卡

中國時報刊登

徐南麗的殊榮

蔣經國院長召見國軍女英雄

民國六十四年  
九月三日





民國六十四年蒙參謀總長賴名湯召見國軍英雄



空軍總司令司徒福頒獎

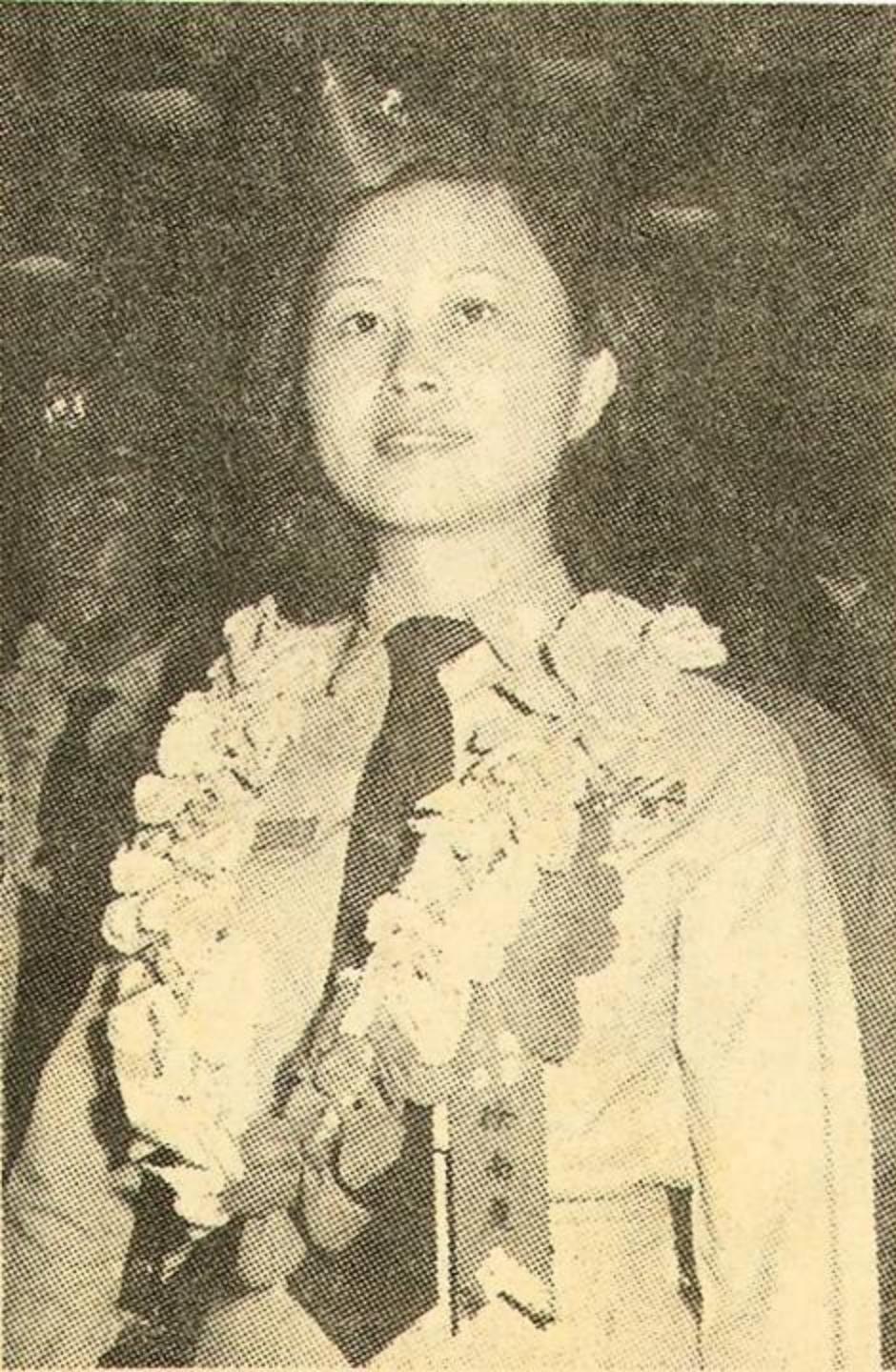
青年戰士報以

## 俠女

稱呼前線官兵心目中的國軍女英雄

徐南麗

民國六十五年  
三月二十日



# 奮鬥

76

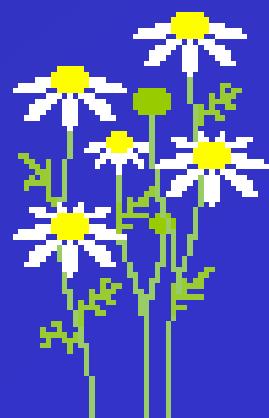


■ 國防部總政治作戰部發行 ■ 中華民國六十五年七月一日出版 ■

特上麗南徐的年青女出傑大十年五十六歲榮

民國六十五年當選

第六屆十大傑出女青年





嚴總統夫人頒獎十傑

# 空軍總司令部令

# 空軍總司令部令

南麓上尉

貴同志服務空軍，忠誠勤謹，成績優異。尤以研究航空護理學術，改進醫療後送作業，加患傷患具有卓越貢獻，欣聞齊遠年，年度全國十大傑出青年，實至名歸，殊堪嘉許。特函申賀，並致慰勉之意。希望繼續努力。

力為空軍爭取最高榮譽，是所亟盼順祝

進步

總司令司徒福



三月廿二日

空軍總司令司徒福上將親函嘉勉

## 仁者的畫像

王伯年

一襲天藍色的制服，  
懷着一顆博愛的心，

是您鼓舞了國軍官兵的士氣

燃燒着自己，  
照亮了別人，

是您——

是您——

加強了復國大業的力量

南丁格爾的忠實信徒！  
披星戴月，

感激您的再生之恩！  
讚美您的無比愛心！

檜風沐雨  
冒險犯難

歌頌您的仁慈

祇有一個心願  
後天易患，

是您——

往返台金，  
一次，一次

揚了空軍傳統的忠勇

挽救了前方泡澤的生命

謹以此獻給空軍後援  
分隊的全體護士——

卷之三

卷之三

# 四、研究所與我

- 不到一分之差研究所落榜
- 心情不想一直低落
- 机会是留給有準備的人的
- 有位教授考駕照九次才成功
- 我捲土重來以第一名考取了
- 失就是得
- 耕耘總會有收穫的



# 四、研究所與我

- 了解失敗原因
- 修生理學看電視自修生物統計
- 論文指導教授換三位
- 畢業無缺接掌病歷室
- 任勞任怨
- 評鑑時獲選才
- 軍職外調台北榮民總醫院



# 在北榮最得意的事

- 1、創刊榮總護理雜誌
- 2、成立研究發展組發展研究
- 3、輔導同仁研究，第一年由0篇增至22篇
- 4、帶領團體從事獲國生產力、  
病人分類及成本研究
- 5、獲國科會獎助進修博士學位



# 五、博士學位難賺

- 入學風波
- 勇敢說出我要什麼
- 文化背景 同
- 博士侯選人考試受挫
- 檢討失敗原因
- 勇往前行



# 六、罹患乳癌

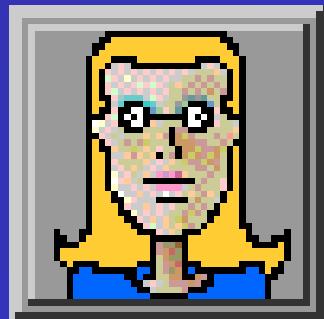
- 面對壓力的想法
- 乳癌有淋巴轉移
- 化療-----如何處理
- 病人的想法
- 別人的想法
- 做個可愛的病人
- 做個真能助人的天使



# 危 機

晴天霹靂

乳 癌 ! !



# 乳癌診斷

- 觸 診：觸摸到不規則硬塊，不會移動
- 超音波檢查：左側十一點位置有二公分腫瘤
- 細胞穿刺（Biopsy）：病理化驗為

Ductal Carcinoma



# 乳癌治療

- 1/26/1998 手術：王惠暢醫師

切除左乳及淋巴腺，行 **Modified Radical Mastectomy**〔**MRM**〕，病理切片 肿瘤2.1公分，拿掉19個腋下淋巴，有轉移

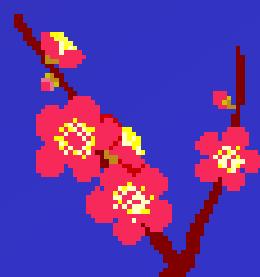
- 12次化學治療：2月20日起至7月17日止
- 破紀錄沒有請假繼續上班， 12次化療週五中午入院，晚上10點出院。

# 生命重現 再見光輝

賴本源著



# 成立體質改善體驗營



# 改善體質及活動

- 改變飲食：使血液變成鹼性體質
- 好睡眠、好排泄、全身按摩
- 有好的生活空間（空氣、陽光、水）
- 經常走路、爬山、手舉高、排毒
- 練郭林氣功，吸收氧氣

# 生命再造

有愛心  
有信心

有毅力  
有勇氣

重建身體  
重建心靈

•天下沒有『不可能』之事

•拿破崙的字典

沒有一個『難』字

**Impossible** 轉為

**I am possible.**

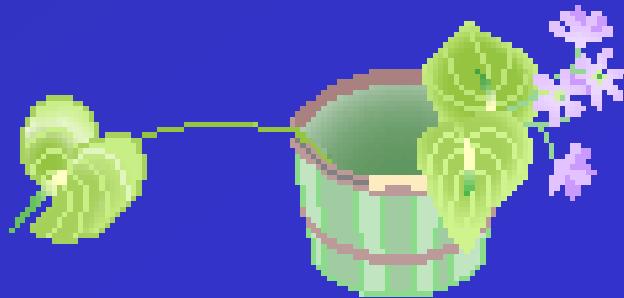
人定勝天，命運是可以轉變的



預防重於治療

勤做乳房自我檢查

我戰勝了乳癌



# 正向思惟推翻癌症 心理歷程理論

否認  
生氣  
戰鬥  
協商  
接受調適



# 七、慈濟緣

- 證嚴法師與我---三請
- 看到證嚴法師的謙虛及對學者之尊重
- 慈濟大學與佛緣
- 印順導師
- 創新慈濟護理雜誌-志為護理
- 由不可能到可能
- 慈濟委員學會縮小自己





證嚴法師難屬

靜

思

杜忠皓公



325'37

# 證嚴法師的師父

## 印順導師



民八十七年皈依於  
臺中太平華雨精舍



徐南麗教授照顧印順導師

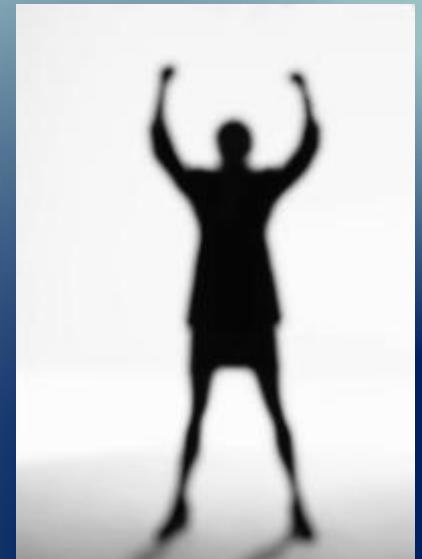
# 七、慈濟緣

- 印順導師
- 告之學佛秘訣---向證嚴上人學習
- 長命百歲---只能活二年
- 生活簡單---吃稀飯
- 喜歡看書研究找出重點
- 有赤子之心



# 八、追求百分百

- 考照率百分之五十
- 第一年百分之六十
- 第二年百分之八十九
- 第三年百分之九十三
- 第四年百分之百
- 努力耕耘會有收穫的
- 團隊精神



# 八、追求百分百

- 團隊精神
- 師資(培養在地人才)
- 課程
- 學生
- 環境
- 我們是一家人
- 慈濟護理更上一層樓





慈大護理學系在全體師生努力下  
護理師考照率達百分百，獲 上人嘉勉



考照率達百分百慶功宴  
以「我們都是一家人」經營系所

# 九：正向思惟一改變生命的力量



# 九、正向思惟

- 個有所長
- 學習別人的優點
- 化挫折為向上的動力
- 做個發光的人
- 鼓勵讓一切變美好



# 九、正向思惟

- 做他人的小天使
- 起頭並不難、只怕不起步
- 勇敢說出我要及我不要
- 跟班學習、親近大師
- 學會自己找飯吃
- 善解,包容,世界會更美好 !



# 九、正向思惟

- 有效溝通、事半功倍
- 效率是可以訓練的
- 用愛膚慰傷痛
- 我會活下去
- 我會活得更好、更有品質
- 只有自己能救自己
- 全心全意去做就對了



# 九、正向思惟

- 善意鼓勵的話放在心裡
- 落井下石的閒言閒語言不予理會
- 專心做好本份的事,別人自然可以看到你
- 做最壞的打算,做最好的準備
- 積極進取,正面思考
- 少一份埋怨,多一份將心比心
- 本書原水文化出版 誠品,金石堂有售!



# 十、結論

台灣護理之歌

徐南麗作詞

- 玉山之麓，太平洋之濱
- 一朵朵海芋挺身而立，  
    一位位白衣天使守護生命
- 視病猶親，追求卓越
- 創新護理措施，恪遵南丁格爾誓言
- 終身如海芋般高雅純潔
- 愛心、熱心、耐心、信心、平等、公正
- 提供以病人為中心的優質護理

# 十、結論

- 培育兼具真善美的白衣大士
- 發揚尖端科技與人文薈萃的護理研究成果
- 讓護理「護你」「呼你」發光、發熱，
- 照亮黑暗角落及病痛心靈
- 是護理讓世界亮起來
- 是護理讓世界愛起來
- 我們以身為白衣大士為榮
- 我們以身為白衣天使為榮



今生已無憾

願來生再為白衣大士



# 老松樹

- 我是一顆老松樹
- 不怕寒霜常碧綠
- 看那楓葉落了
- 聽那北風呼吼
- 舉目所見蒼綠
- 只有我老松



# 只要我長大

哥哥爸爸真偉大  
名譽照我家  
為國去打仗  
當兵真正好

走吧！走吧！哥哥！爸爸！

家事不用您牽掛  
只要我長大  
只要我長大



# 護理人員真偉大

護理人員真偉大

照護全民健康

站在第一線

服務真正好

臨床教學行政研究

服務品質真正好

只要護理好

病人一定好



# 白衣天使真偉大

白衣天使真偉大  
照顧我全家  
護我身心靈  
服務真正好  
打針發藥治療膚慰  
服務品質真正好  
只要我快樂  
健康一定好



# 哈佛大學辛蒂-霍爾布魯克 推薦的20個快樂習慣

- 1、感激生活。
- 2、謹慎交友。
- 3、體貼他人。
- 4、不斷學習。
- 5、解決問題。
- 6、做喜歡的事。
- 7、享受生活。
- 8、笑口常開。
- 9、學會寬恕。
- 10、心存感恩。
- 11、增強人際關係。
- 12、誠實守信。
- 13、沉思冥想。
- 14、專注自己的事。
- 15、樂觀心態。
- 16、無條件去愛。
- 17、永不言棄。
- 18、積極行動。
- 19、照顧自己。
- 20、充滿自信。

謝謝聆聽

敬請指正

