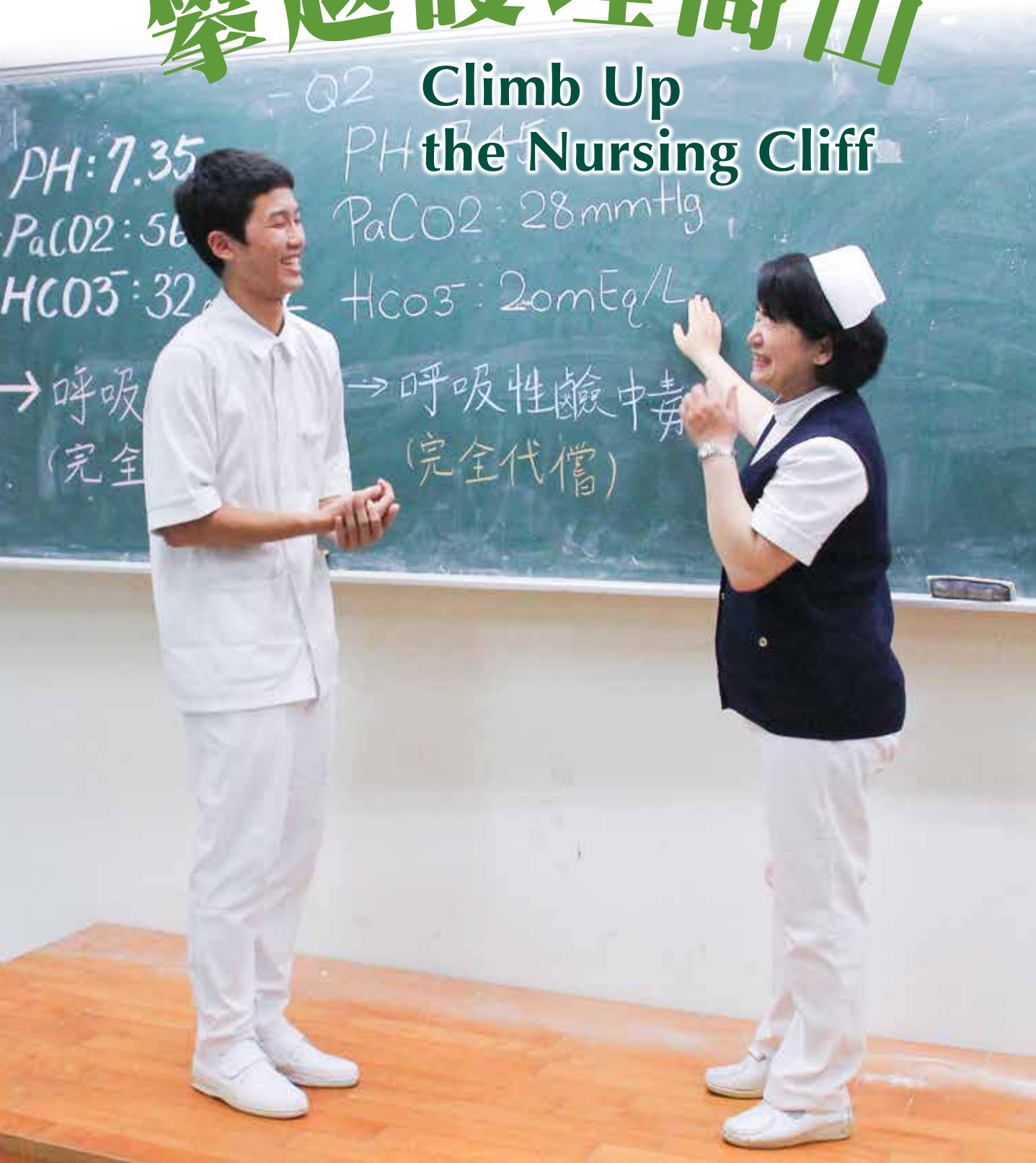
攀越護理高山

Climb Up the Nursing Cliff



■ 文｜ 張凱鈞　慈濟大學護理學系二年級

「我想成為一名白衣大士！」就讀慈濟中學以後，不知道從何時開始，這一個願望就烙印在我的心中。依稀記得當初說出這一句話的時候，內心有多麼的澎湃，也因此滿懷抱負地踏入護理學系的大門，心裡想的全是為病人付出，替人拔除苦痛的未來……

老師建議小組共讀　熬過基礎醫學大關卡

然而，我在接觸「基礎醫學」的相關課程後，碰壁了！一直以來讀書考試就不是我的專長，而且因容易過度緊張，考試總是失常，考試的成績一直普普通通。念大學後，面對全英文、內容多、不易理解的科目，更讓我倍感壓力。

不過，我還是決定——不管如何，都要全力以赴。

我向老師求助，老師提到小組讀書的好處，所以我就想試試看，跟幾個同學一起念書、或透過跟室友的討論，考前一起畫一下彼此讀書的重點等等……有時候真的覺得讀這些理論的書，很煩，但是因為有伴，壓力就小了一點，而且看到室友們很認真，密密麻麻的中文、泰文、英文的筆記，我就覺得自己的壓力也不算太大，還可以接受。

於是，熬夜唸書似乎成為我生活的常態，即便要花上兩倍、三倍，甚至是更多的時間念書，只要能將這些知識深深地記入腦中，就能充實自己。好不容易終於通過了基礎醫學的道道關卡，我卻馬上陷入新的難題。

以勇氣建立自信　溝通從第一句話開始

自信，是我認為自己所缺乏的人格特質。從踏入護理學系開始，這似乎就成了我必須解決的問題。撇開學術知識不談，身為一名未來的護理人員，在職場上首先面對的就是病人，溝通的開頭往往需要那麼一點自信，要張口說出第一句話，這對於怕生的我而言，是很大的挑戰。

我開始在心中進行無數次的沙盤推演，想著如何面對陌生的病人以及家屬，遲遲不敢踏出那一步，不過，為了更加了解病人及家屬的狀況，我硬著頭皮練，還是只想到開口要說出的第一句話。俗話說得好，「萬事起頭難」，我發現當我說出第一句話之後，後面的語句竟也很順利地從口中流出，這才發現其實自己並不是沒有能力，而是需要那麼一點點的勇氣與自信，也體會到人真的不能小看自己，因為我們有著無限的可能。

在臨床實際運用所學　感謝老師前輩與病家

學了兩年多的基礎醫學與護理的許多課程，我最喜歡的還是臨床實習的時候。我可以根據病人症狀推理出可能的健康問題，可以透過護理技術實際照顧到病人與家屬，或許現在的我什麼都不太懂，不過這是促使我更努力學習的原動力；即使面對我不明瞭的議題，我會運用已學會的基礎知識，不懂的再利用現今方便的網路搜尋解答、自我學習，一點一點地推敲出可能的原因，以及其可能引發的後果，再根據這些資訊去作出相對應的護理照護。真正將課堂所學用到臨床時，有著極大的成就感。

另外，跟同學互相練習技術的經驗，也讓我練習感同身受。打針時因緊張會造成肌肉緊繃，疼痛會加劇，於是要跟個案說話、轉移他的注意力，可以減輕痛的感受；除此之外，護理技術是需要多練習並思考改善的，想到我手忙腳亂、緊張手抖的第一次實作，真的很慌張與生澀，實習到後來我變得有點熟練，也變得有信心了。

這一切除了感謝老師以及醫院學姊們的指導之外，其實最感恩的是病人以及家屬，不是每個病人或家屬都會因為我們還是護生就拒絕我們，也有不少病人在我們慌亂時給我們加油打氣，告訴我們慢慢來，多做幾次就會熟練了。

在成長的路上，要學習的東西還有很多，期許自己能夠堅定的一直前進，遇到困難也不要退縮，成為一名真正的白衣大士。

張凱鈞同學接受老師的建議，開始小組共讀，找到適合自己學習基礎知識的方法，進入臨床學習後，發現打好醫學基礎的重要。

老師這樣說：

護理新芽 勇敢面對挑戰

Guide Nursing Students to Face Academic Challenges

■ 文｜ 傅淑瑩　慈濟大學護理學系講師

許多護理系的新生都有像凱鈞的感受，面對基礎醫學課程的艱澀難懂，都是花了很大氣力去完成，但為何要學習它們呢？同學常產生許多的疑慮，如：為何護理師需要學習解剖學、生理學、病理學呢？為何要學習微生物與免疫學呢？

打破新生的刻板印象　善用多元學習方法

過去的他們，常有如同一般民眾對於護理的刻板印象，認為護理師是做打針、發藥的人，進入大學後，才發現成為白衣大士前，需要許多的先備知識，才能承擔得起照顧人的使命，於是大學起初的二年期間，都在與基礎醫學科目共處，而熬夜唸書、完成考試成為生活的常態。

以凱鈞為例，他總想自己解決困難，熬夜唸書、身形消瘦、滿臉痘痘、臉色疲倦就成了他與班上同學共同的「氣色」。一開始他來跟我會談，我建議他跟同學一起念書、討論，組一下小小讀書會；一起念書、問問題、畫重點，也可以問一下學長姊是如何準備這些課業，收集資訊、匯集資源來解決困難。而他真的很獨立，也很快採取行動，跟室友、同學一起念書與討論，再加上他有足夠的心理能量，跌跌撞撞地完成學業。我想，他心中堅決要成為護理師的想法，是支撐他通過考驗的力量。

慈大護理學系至今已有 20 多年，培育許多護理產官學界的人才，而每一位護理人員幾乎都走過相同的路，在學習基礎醫學科目時，也都是全力以赴、認真求知的，而其中學習的挫折與快樂，都會轉化成後續走護理的能量。也因為讀書的過程是盡全力去做，所以除了看得到的成果，也讓人有學習的成就感，產生有自信。

臨床實作 發現基礎醫學之必要

身為凱鈞的老師，輔導新手的護生，在臨床上引導他去連貫基礎醫學學理與臨床個案的狀況，去思辨合適的照顧處置，然後安全地照顧好個案，透過許多的臨床實境的方式，讓新手護生去欣賞學習基礎醫學的意義與目的，並在臨床實習中獲得成就感，培養學習的樂趣，不因過去考試的成績不理想，而產生厭惡的心理，或每每遇到關於基礎醫學的問題就逃避，而是願意尋找資源進而解決難題。如同「智」這個字，可以解讀為每日增加知識，可以逐漸產生智慧，先不要討厭基礎醫學課程——而是「面對它、接受它、處理它」。

資訊過多 需慎思明辨篤行之

另外，隨著網路發達之後，同學們透過網路可以查詢更多的資訊，可以透過網路與同儕討論，或是求教於世界各處的高手，然而這樣的方便性，往往

獲得許多片斷或是不正確的訊息，因此培養慎思、明辨的素養更形重要起來，而在大學中有許多不同領域的科所，同學們可以透過電子郵件、網路資源向許多不同學門的老師們諮詢，以獲得正確的訊息，或是透過同學間的討論，讓網路上不正確的資訊獲得澄清與矯正，進一步能運用於臨床實務中，確實做「對的」、做「好的護理」，如同《中庸》所言：「博學之、審問之、慎思之、明辨之、篤行之」，然而勤學不倦，「人一能之，己百之，人十能之，己千之，果能此道矣，雖愚必明，雖柔必強。」這是從凱鈞同學身上體現的學習經驗，也可以鼓勵許多基礎醫學學習有困難的同學。

勤學努力　增強信心穩健成長

如同凱鈞的狀況，期許許多對於基礎醫學學習較困難或是對於自我產生遲疑的同學，先不要放棄！堅持護理的志向，透過「人一能之，己百之」的勤勞努力，一步一腳印踏實求學，並開拓自己的視野，學會欣賞自己的進步，而完成大一大二的基礎醫學課程後，進入實習的課程，可以從臨床上看到實際的個案，並與許多專業人員討論，可以讓許多疑惑獲得解答，而且透過實際照顧的過程，找到感動自己的事情，更加確認自己的興趣，凱鈞喜歡與人互動，喜歡付出關懷與照顧他人，也保持最初想成為白衣大士的初衷，對自己有信心後，將可以往目標繼續成長與進步！