



[No. 1]

# 充電， 讓自己走得更長遠

Recharge for My Career to Last Longer

■ 文、圖 | 王詩佩 大林慈濟醫院洗腎室護理師

「妳要不要去讀書啊？」、「該去讀書進修了吧！」，每年人事考核面談時，護理主管們對我總是有同樣的問話與建議，而我因為想在假日陪伴家人，以及自己偷懶的心態下，每年一直推託含混而過，各校的招生訊息也視而不見，但是面對護理環境的不斷改變下，不安及焦慮感也漸漸在心中萌芽了。

兩年前，看到慈濟科技大學進修學院二技護理系的招生訊息，發現上課時間是在每星期四的晚間及星期五、星期六白天，而且每學期至少 4 學分的彈性選擇修課，這樣的在職進修學程不僅符合我時間上的運用，也能讓我在假日陪伴家人；雖然有許多護理系在職專班的學校，同事間也會耳語哪一間學校比較輕鬆，但是考量往返交通所需花費的時間與精力，還是遠不及設在本院慈科大的進修學院方便，在與護理長討論及資料準備後，開始邁入我二技進修的充電生活。

學生生活已經是記憶久遠的事了，再次擁有學生身分的感覺其實滿複雜的，除了為自己的選擇感到驕傲外，也做好未來兩年接受挑戰的心理準備。本班同學大多來自院內不同單位，年齡差距有二十歲以上，在一年級時因為還不熟悉，課堂上總是安安靜靜少有交流，經過一年相處及分組報告的默契培養，同學之間的感情逐漸熱絡，笑聲也漸漸增加，除了課堂上或課後互相分享臨床經驗外，當同學結婚、生產時，老師們及全班同學都給予滿滿祝福及賀禮；在同學生病時，大家也同樣給予關懷與鼓勵，點點滴滴堆疊了同窗情誼，也彼此結下了一分善緣。

學習過程總是辛苦的，很多學理或技術如未經常複習，其實都已經忘記了，例如身體評估，其實是臨床護理人員所應具備的基本技能，但是我實在很少運用，根本不知道從何處下手，經過老師仔細的教學，下課後再去圖書館翻閱有彩色圖片的課本，甚至搜尋網路教學影片，並透過多次小組練習，才將記憶深處的身體評估技巧喚回。有些科目是複習所學，當然也有許多不同的專業科目，而老師們也會費心設計課程，例如健康促進理論與實務課程，課程內容之一是各小組以理論為基礎報告

後，再進行班際性的健康促進活動，所以全班共同參與了音樂療法、芳香療法、桌遊、手染布、果凍製作、手繪環保袋等等，不僅獲得相關知識，每個人都親身體驗達到健康促進的效果。

要同時兼顧學業與工作是一件不容易的事，雖然考試或做報告需要花費許多時間及心思，但是仍需時時提醒自己避免因睡眠不足或注意力不集中影響工作，甚至造成病人安全的異常事件發生；其實每一位老師都能體諒在職學生的辛苦，即使在報告時答不出來，也會以鼓勵方式引導我們思考找答案，運用多元的方式增加學習樂趣，也提升效果。透過不斷學習才能豐富自己的護理生涯，經過這段在職進修的充電，整合了我的新舊專業知識，也開拓了不同視野，讓自己以不同思維看待護理工作，以多方面的觀點看待及照護病人，充電後的自己又再次充滿正能量，繼續在護理的道路向前邁進。



圖為王詩佩(右)進修慈科大二技的實習課程一景。