



[No.2]

# 管理時間，進修兼顧健康

## Manage Time and Health for During Advanced Studies

■ 文 | 陳建廷 大林慈濟醫院急診護理師

要在忙碌的工作之餘在職進修，需要相當大的勇氣與決心；要如何在工作、課業及家庭間取得平衡，更是在職進修的一大挑戰。對於僅有五專學歷的我來說，學士學位是必須取得的目標，也是現今社會的趨勢與基本門檻，五專畢業後踏入職場成為社會新鮮人後，雖然總在適應職場新生活，但心底還是不忘要繼續進修的念頭……

剛進職場，要適應許多新的人、事、物，加上未服兵役，因此決定讓自己的進修計畫延緩一年；一年後順利重返學生生活，因要同時兼顧工作與課業，起初真的有點吃不消，但慶幸的是主管支持度相當高，單位也會配合排班。在醫院就可進修的在職班，更省去了來回奔波的時間與距離。隨著日子的流逝，自己也慢慢習慣了這充實的生活步調。在職專班的生活非常忙碌，假日要上課，不僅有各種考試與報告，也常因團體報告討論時間難以敲定而煩惱，但在職進修後，不僅認識了許多不同單位的同學，互相分享工作經驗，照護病人方面若有問題也可以彼此請教；學習上因臨床經驗而更能吸收並與實務結合，自身護理專業也在進修的同時不斷提升。

臨床護理漸漸走向以大學學歷為趨勢，對於專科畢業的同仁來說，選擇以在職進修的方式完成學業，是給予自我挑戰及成長的機會，雖然每個人在過程中會面臨許多壓力，且班級同儕之間的相處也是常聽到的問題之一，以致許多同仁都在進修與不進修兩者間猶豫不決。在職進修的確是條辛苦的道路，決定進修時不僅需要獲得單位許可，家人及朋友的支持更是最大的支撐點。兩年時間過得很快，不僅能一方面累積工作經驗與年資，一方面追求新知與學歷，在學習上會更具方向感，知道自己不足之處而產生學習動機；此外因在職進修的緣故，學理可以與臨床實務比較並相互印證，加深印象進而學以致用。

在職進修的優點不僅上述幾項，因慈科大在職班的學程安排，除了專業學理外，亦有額外收穫，例如：學習植栽設計、小提琴演奏及參與各項講座學會放鬆紓壓的技巧等。

在職進修將面臨許多挑戰，家庭、工作、學業甚至是身心健康均需兼顧，有時雖然覺得筋疲力盡，但有時卻又會從課程中獲得滿滿的成就感，這期間的心情可真是五味雜陳呢！因此在職進修需做好時間分配管理，過程中不斷的自我調適，當身心疲憊時，別忘了找一個抒發的窗口並給予自己休息的時間，才能有繼續往前的動力。

常常有人問我：「如果能夠重新選擇，你還會選擇在職進修嗎？」我會說「是的！」在職進修的兩年，我同時獲得臨床資歷與學歷，並結識了一群來自不同單位的良師益友，雖然過程的確辛苦，時常要犧牲休息時間，當看到其他人出門遊玩時，自己卻在職場中努力奮鬥，下班還得面對許多迎面而來的報告與考試，內心不免有幾分的無力感，但班上許多有家庭的學姊們都付出了更多的心力在學習，因此我相信自己也一定可以。

當我在畢業典禮那一刻回想過往時，我覺得這一切都相當值得，感謝醫院的支持與協助，感謝每一位相遇的老師與同學，更感謝我自己給了我相當大的勇氣與毅力，讓我堅持不懈到最後一刻並順利完成學業！

