

[No.2]

# 全人生命過程的 職涯輔導推動

Whole Person Life Pattern Nursing Career Advancement

■ 文、圖 | 歐陽安琪 慈濟大學護理學系專案講師  
陸秀芳 慈濟大學護理學系助理教授

近三年來慈濟大學護理學系連續獲得教育部青年發展署「大專院校推動職涯輔導補助計畫」並得到優等之榮譽，本系歐陽安琪老師獲邀參與「109年職涯輔導補助案成果分享會」，分享如何在護理學系推行職涯輔導計畫。本系是臺灣東部唯一高教體系的護理學系，為降低城鄉距離，教師投入更多教育熱忱，以及引入職業輔導理念與資源，以因應社會需求與變化，帶領學生進行沒有城鄉距離、走出校園的職輔學習。



壓力與調適：張兆賢心理師（左三）前來講授助人者壓力與調適，與部分師生合影。

期許培育護理系學生未來具有全人照護的視野，本系教師們從大一到大四的護理專業課程，依照各課程目標設計從出生到老化的全人生命過程，結合職涯輔導理念，設計一系列課程與活動。有大一的護理學導論的典範專訪、大三產科的人性化生產、兒科護理學的與兒童閱讀，選修課程有跨文化護理與離島偏鄉的居家關懷與實踐，以及全系師生均可參與的簡報海報設計、溝通表達藝術工作坊、壓力與調適工作坊等多樣性活動。

江淑莞老師主課的護理學導論的護理典範專訪作業，為了訓練學生有良好的採訪技能，邀請大愛臺記者授課，學生沈杏姿在心得回饋表示「表示要做好一個訪談是非常不容易的，而要培養企劃能力就是要多看多聽（別人的故事）多寫多說（團隊討論），今天的工作坊讓我深入地了解訪談技巧，這對於我們組的期末報告中的採訪護理人員這個部分將會帶來很大的幫助，讓我們知道如何才能條理有序地進行訪談作業，不會導致計畫混亂。訪談技巧工作坊很有意義，整個過程有趣不枯燥，課程內容豐富，讓我學習到一個全新的且對我的學業職涯有幫助的技能。」

醫療環境是高壓的工作環境，好的溝通技能可以減少護病衝突，好的壓力調適技能可以提升照護品質與工作滿意度，本系特別安排師生皆可參與的溝通表達藝術工作坊與壓力與調適工作坊。壓力與調適工作坊特別邀請臨床心理師，透過理論介紹、案例分析及呼吸放鬆訓練實作體驗，善待自己，才能帶給別人有品質的專業照護，一位學生參加後的心得回饋表示「目前因為大三的課業非常忙碌，所以常常會覺得



張淑莞老師的護理學導論課程，同學分享所練習的訪談結果。

溝通表達藝術：邀請朱德剛老師傳授溝通表達藝術，師生回饋熱烈。



很有壓力，遇到問題的時候不妨先停下腳步處理心情再處理事情，反而效率會更佳的提升，這些道理其實我們都懂，但往往被我們忽略，謝謝這次的講座，更提醒了我面對壓力時，自己可以如何解決，以及培養好習慣，來好好調適自己的身心。」

學生參加朱德剛老師的溝通表達工作坊表示，「覺得老師十分厲害，一開口講話就可以抓住臺下觀眾的注意力，講話的語調時而鏗鏘有力，時而溫柔緩慢，讓人想不注意都難。也從老師那了解到說話的重要性，這對未來即將進入臨床工作的我們，面對護病溝通，應該要好好學習的重點。」

「溝通是我們日常生活中跟別人交流必要的方式，因此良好的溝通會讓大家有更多的交流，今天朱德剛老師教的步驟雖然簡單但確實是不可或缺的，因此我認為這場講座很值得……希望下次還有機會聽朱德剛老師演講，帶給我們更多跟別人溝通的技巧。」

從教師活動計畫、執行與檢討、學生參與心得回饋，看出職涯輔導的成效。感謝學校學務處職就組張美玉組長協助及系上老師們對於學生職涯輔導的用心推動，願意投入時間辦理各種職涯活動，期待學生在職場有熱忱、有同理心的溝通，具有跨文化的照護能力。