



跨時空充電

編輯 / 王淑芳

——技術學院遠距課程心得分享

Profession Knowledge Recharge -- Sharings of TCCT On-job Distance-learning

相對於一般行業的進修選擇，護理以在職的方式進修的比例頗高。許多同仁會在工作到一個階段時，想要進修，卻礙於經濟或家庭的壓力，或是其他原因，而以一邊工作一邊進修的方式修習學分或取得學位。

慈濟技術學院護理系設定其系所的教育目標，是培育具備人文精神的護理專業人才，除了必備的護理專業之外，希望能結合護理哲理與慈濟人文，培育學生對於生命關懷的能力。對於在職進修的學生，更發展多元化的教學方法與進修選擇。運用網路平台開設非同步遠距課程，便是其中一種方式。雖然是遠距離，但是卻同樣發揮教學的功用，幫助在職的護理同仁，更新護理知識，更美妙的是，拓展人生視野，回頭將所學應用在改善生活溝通與人際關係。

以下節錄三位大林專班學生經過婦女健康課程之後的學習心得。也鼓勵同仁，多利用各種管道充實自己，讓護理更具人性。

先愛自己 才能過好生活

■ 文/高意潔

這是我第一次線上學習，讓我認識和學習不同的思維，也知道原來有這樣子的知識，是我從沒接觸過的。

例如，老師一直要我們養成「批判性思考」的習慣。另外，「職業婦女多重角色」、「經期中醫保健」、「婚姻與性」等課程給我很多啟發，讓我想很多事情。也不知道我是怎麼了，是被老師說中心坎裡了嗎？看著電腦上課，一直哭。

很多女人一旦結了婚，就不在乎很多小細節，所有的心思、時間和精力，都花費在照顧家人身上，往往忽略自己也要有自我，也需要照顧自己。我一直努力扮演好自己的角色，但似乎都不能讓家人滿意，但他們也不說出來。是在一次爭吵中，老公終於說出，他和婆婆一直希望我能好好照顧家裡，多主動積



透過網路線上學習，不受時間、空間限制，是一種很有彈性的在職進修方式。

極一點。上過課後，我現在努力的去了解家人的想法，要好好跟家人聊開來。

每每我上課完，都很想跟周圍的人分享，但有些新知似乎不容易得到認同，「台灣周產期照護」就是其中一例。當我跟同事、朋友說，可以在家中自己生產，不需要剃毛、灌腸、導尿、剪會陰、壓肚子、嬰兒不需要打K1挨針時，他們



都很驚訝，甚至不敢相信。真的超級想讓他們看線上課程的。要改變現有的觀念真的不容易。

線上學習對我這位在職進修的學生，時間上的運用真的自由多了，當有不懂或是有興趣的課程可以一直重複上網聽課。

當然，我很喜歡面授時，直接面

對老師、現場聽課的感覺。上次期中報告可能是我們準備不齊全，或是不了解報告的方式，老師直接反駁我們的報告和想法，讓我們深受打擊。但之後想一想，我們以過去的思考慣性處理，突然被推翻、灌輸新的想法，打擊自然大，但相對地，收穫也很大。

遠離愚婦標籤 當個健康女性

■ 文/ 王詠菊

這學期的婦女健康課程讓我體會到不同的上課經驗，不單是以遠距教學的上課方式，還有老師認真準備的教學內容，引領我們思考，及讓我們重新省思自己對事情的看法。最重要的是，以「女性」的角度看事情，而不是以大眾的角度看事情。

課程中的許多單元都讓我心有戚戚焉，且非常感動。例如：我的期中報告和原本我們這組要討論的議題，都在老師的授課範圍，那時我第一個念頭是，「天啊，老師怎麼知道我的困擾？」第二個想法是：「是不是很多同學跟我有一樣的困

擾？」不管是女性身心困擾的就醫等，這些問題經過老師的授課之後，難以啓齒的程度減少了，而且我再去看婦科雖然還是找女醫生，但我這次有清楚的告訴醫生我的病症。因為我能坦白自己的情況，醫師也很快清楚診斷，心中擔心的大石頭也因此能放下了。

印象中媽媽在我還在讀書的時候就已經在服用高血壓藥物了。前陣子媽媽突然問我，她可不可以不要再吃高血壓的藥物？沒想到，她服用高血壓藥物的原因是因為外婆用媽媽的公保身分拿高血壓藥，結果有一天媽媽感冒看醫生，量血壓比

較高，醫生看了病歷就要媽媽按時吃降血壓藥，從那天起媽媽就開始吃了。明白原委之後，我叨念她是愚婦，還跟她說：「醫生開藥給你吃，你可以不吃啊！」

上完了這學期的課，我驚覺自己雖然不至於是愚婦，但也相去不遠了，因為我是個「自掃門前雪」的人。我反省自己在處理媽媽的這個問題，我只說我要說的，卻沒有回答媽媽的問題。還有代理孕母的議題，我心裡想的是「就讓『大頭』們決定吧，等我有需要時再說！」經由老師期中面授之後，我領悟到男女平等外，更需要的是平權，許多女性議題需要正、反兩方的人共同討論。我現在了解，幫助別人發聲，是同樣重要的事，這亦是婦女健康的宗旨。

我在30歲時買了兩本書《小姐變成老姑婆》和《敗犬的遠吠》。當初買的時候是被書名吸引，且對30歲這個微妙的年紀，這兩本書在我



王淑芳老師精心準備的教材與課程內容，雖然是透過電腦與網路學習，在職進修的學生們回應在專業與生活上都獲益良多。

心中起小小的漣漪。雖然每個人對書的評價不一，但我相信這是兩位作者想要對大眾發聲，說說現今的女性的觀點。我雖然不常問老師問題或提出討論，但我真的要對老師說，我是有收穫的，因為現在的我已逐漸改變看事情的角度，重視自己的女性特質。現今的社會每個女性都以不同的角色努力著，我想我要在眾多資訊中學習、喚醒自覺、過得自由自在、充實、健康、活力無窮，我不會變成醜陋的老姑婆或吸血姥姥，這是我的婦女健康。

重拾甜蜜生活

■文 / 高如婉

又即將接近學期的尾聲了，回顧這學期的婦女健康課程，在老師精采生

動的授課下，讓原本只遵循舊有傳統思想規範的我大有改變。



例如，於性別角色概念部份，我在家中教育兩個兒子時，不再刻意強調他們「是男生應當勇敢，不能愛哭」等固有的角色概念模式，反而教導他們要學習溫柔貼心，及指導他們學習洗碗、摺衣服等家事，買玩具也不會刻意買只屬於男生的玩具。甚至，我希望兩個兒子能從小了解進廚房煮菜的樂趣，刻意買了一組粉紅色、具有廚房各種設備的玩具，結果兩兄弟非常喜歡，時常扮演著煮飯菜給爸媽吃的扮家家酒遊戲。

「週產期照護的心視界」播放在家生產的影片，我學習到那是很溫馨自然的生產方式。因為自然生產是很疼痛的，可是在產婆以最自然生產方式協助下，新生兒出生時，全家大小能夠一起在旁邊迎接新生命並分享喜悅，那是在醫院生產尚無法體驗到的。因自己本身也經歷在醫院的剖腹產，與小孩第一次接觸時已是麻醉退去清醒時，所以沒有感受到新生命降臨剎那間的喜悅成就感，而有的只是剖腹傷口痛。現在學者推動從現有的醫院生產再回到家中生產，我很贊同在母子均是健康狀態下於家中生產的方式。因居家生產更能降低媽媽的無助感及恐懼感，進而降低疼痛。若朋友同事無法在家中生產，我也會以過來人的經驗告訴她們剖腹產的壞處，大力提倡自然生產才是最佳選擇。除

了鼓勵自然生產，在新生命誕生後還要親自哺乳也是很重要的，前陣子表妹剛生產，就一直提醒表妹哺餵母乳的好處，即使上班後仍不間斷。運用所學教導表妹正確哺乳姿勢、母乳儲存方法、及漲奶處理等，結果表妹大為感動哦！這都要感謝老師的傳授讓有所收穫，再學以致用。

其實在未上課前，我真的很擔心步入更年期的，因為以往所接收的觀念是更年期時荷爾蒙的衰退，會讓人有熱潮紅、情緒變化不定等許多不舒服症狀，唯有服用荷爾蒙才可以改善，可是我本身有乳房纖維瘤，所以不敢服用荷爾蒙制劑，因而煩惱如更年期到了是不是會很難受。可是在上了HRT（荷爾蒙療法）課程後明瞭，以正向態度、女性自覺身心的改變，藉由規則運動，正確飲食習慣，如：攝取植物性荷爾蒙、低脂、高鈣、高維他命D等，去營造更年期健康生活型態，並非只能靠荷爾蒙療法呀。所以現在心理也不在害怕更年期的來臨了。

有幾位同學反應老師在sexuality課程內容準備的很豐富深受感動呢，我也是感同深受哦。因為在上此週課程時，剛好與老公處於爭吵後冷戰期，所以在聽老師上課及看到老師編寫的文章內容時，內心有深刻體會。在聽結語配樂「家後」及看到投影片的文

字內容讓我不由自主流下眼淚了。因為之前聽到「家後」這首歌時，我們剛處於新婚期，我曾告訴先生我很喜歡這首歌，因它描述夫妻同甘苦共患難，白頭偕老到面臨死亡的心境，也是為人妻的我很認同此想法。但在小孩相繼出生，緊接著又在職進修，面臨了家庭、工作、學業三頭忙，越覺壓力繁重，和先生溝通時間少之又少，所以夫妻生活不再是甜蜜，而是吵架、冷戰。曾幾何時夫妻倆，可挪出半點時間談心呢？

在聽完老師所說的，女方在要求男方付出的同時，是否也曾想過自己又付出多少？仔細回想自己即是如此，常覺先生為我做的不夠，或所做的總不是我所要的，但我又對

他做了那些呢？也不會對他的付出說出感謝的話語。文章中所提到夫妻相處原則及支持家的四大梁柱：接納、仰慕、順服、尊重，我銘記在心，以此四大原則隨時提醒自己改變想法，與先生好好溝通。試著實行333運動——白天擁抱三次，每天夫妻凝視三分鐘，每天心靈對話三十分鐘，讓我們重拾相知、相惜、相互扶持的甜蜜生活。

感謝老師這學期的教導，雖然透過遠距教學，但老師在授課時仍是很生動不枯燥，學生聽了不會想打瞌睡。老師的上課內容也豐富精采，學生受益良多。許多議題也激勵了學生用心去反向思考，而非只是單面接受訊息，不再當一個逆來順受，凡事都好的弱女子！



為提昇在職進修的效能，學校都會想辦法更新教學方式。慈濟大學護理學系發展出IRS即問即答的教學方式，利用IRS互動反饋教學系統(Interactive Response System)，學生可以即時反饋資訊給老師改善課堂教學品質。照片顯示出有些學生面對IRS教學的緊張感，甚至希望電腦選號不會選中自己。右圖為學生正利用選號機選答案。