



職 帶

*On-Job
Advanced
Study*

升
學
位





護理人員的 在職進修經驗談

**The Advanced Study Experiences
of Tzu Chi Nursing Professionals**





■ 文 | 陳姮卉 大林慈濟醫院護理部代理督導

持續進修，是從事醫療領域工作的特色之一；各種醫療技術與科技、照護理論與技巧……都可能隨著時代日新月異，所以，護生在踏入臨床之前，及成為護理師投入臨床之後，一定都感受到鼓勵不斷進修的氛圍。只是有的人覺得在臨床持續進步就夠了，有的人覺得想進修，但面前卻像有一道「鴻溝」，遲遲無法開始……

為了提升護理人員學歷及病人照護品質，護理職校已廢除，也於 2013 年廢止護士執照考試，現已提升為「護理師」執照。我在跟組內急重症單位的同仁會談時，同仁們也同意，若僅專科畢業，無論就業或是未來升遷都可能受限。近年來護理技職教育學程隨著趨勢演變，已由專科而二技或四技，再推升至研究所。當然，若本是大學畢業者，也鼓勵繼續進修更高學位。

大林慈濟醫院護理部編輯小組為鼓勵同仁在職進修，便設定以此為主題擬定問卷，希望從問卷結果了解曾進修者的經驗值，也可給尚未進修者一些參考，或是找到鼓勵進修的動機及方法。



四成曾進修 自假在職二技最多

六家慈濟醫院共回收 1,576 份有效問卷，沒有進修者占 59.8% (942 人)，40.2% (634 人) 有進修經驗；有進修經驗的人之中，有 15.8% 的人是不止一次進修學位。

進修的方式，依序為「自假（在職）進修」35.9%、「離職進修」2.9%、「公費進修」1.4%、「留職停薪」0.8%。

進修學位中以二技最多，35.2%，其次是碩、博班 8.3%，二專 3.6%。

「五加二學程」（五專加二技）是一個很方便的進修管道。大林慈院內科加護病房的楊鎮宇就是以五加二學程一邊工作一邊進修，一路走來，現職已是 N2，也為邁進 N3 準備。他受邀回母校分享工作及進修經驗時說，「剛進來加護病房時笨笨的也不知道做什麼，學姊怎麼教就怎麼做，懵懵懂懂的趕著上班也趕著上課，反正就這樣過了 2 年，沒想到也畢業了！」「但是在進修中，因為配合學校課程及臨床實務，在臨床急重症照護不斷的批判性思考，確實學習不少獨立自主與個別性照護。」

求專業成長及發展空間 次為突破瓶頸

詢問同仁在職進修的主要動機，最高比例的兩項為「能充實工作領域的專業知識」為 75.6%、「增加自我的發展空間」56.6%，接著是「突破工作的瓶頸」

問卷基本資料統計

性別	N	%
女	1,492	94.7
男	84	5.3
總計	1,576	100.0
工作科別屬性	N	%
內科	307	19.5
外科	239	15.2
小兒	64	4.1
婦產	56	3.5
急重症	324	20.6
功能小組	23	1.5
血液透析室	54	3.4
手術室	105	6.7
門診	208	13.2
心蓮	31	1.9
行政	32	2.0
精神科	55	3.5
其他	78	4.9
總計	1,576	100.0
年資	N	%
≤1年	238	15.1
1-2年	243	15.4
2-3年	177	11.2
3-5年	247	15.7
5年以上	671	42.6
總計	1,576	100.0

23.8%、「同儕學歷的壓力」18.9%、「同儕間的邀約」15.6%，另外「主管的建議」、「家人的鼓勵」也都有超過百分之十。當然，也有人有各種不同的動機，有些人進修是為了加薪，有人是單純想換個環境調整心情，或想藉此換工作職務。

職級	N	%
N	456	28.9
N1	247	15.7
N2	633	40.2
N3	167	10.6
N4	73	4.6
總計	1,576	100.0
年齡	N	%
≤20歲	8	0.5
21-25歲	579	36.7
26-30歲	275	17.5
31-35歲	210	13.3
36-40歲	238	15.1
41歲以上	266	16.9
總計	1,576	100.0
職級別	N	%
護理師/士	1,238	78.6
副護理長	65	4.1
護理長	70	4.4
督導及以上	25	1.6
個管師(功能小組)	58	3.7
專科護理師 (含資深護理師)	120	7.6
總計	1,576	100.0

從問卷結果來看，大部分人的進修動機是自我督促，不管是為了提升專業或發展空間，也有一定比例的人動機來自他人，不管是家人、主管、同儕，所以有時其他人適時推一把，或許就開始了進修路。

楊曉菁護理長分享她報考博士班，就是為了單位上的改善與突破。加護單位發生異常或病安事件，她運用了一些方法卻沒有改善，所以她決定在職攻讀博士班，從學術中找到在單位可以使用的



策略，選定以 PADIS 臨床執行與謾妄評估訓練課程為單位首要改善目標。

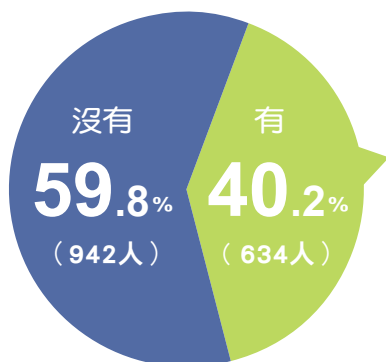
我自己當初也是為了增加進階能力而選擇在職進修。在畢業 10 年後雖已 N3 職級，但是遲遲無法突破 N4 限制，因此挺著孕肚入二技充電進修；此後如意進階 N4 職級且已任主管。在第 2 個 10 年後，發現自己的二技學歷能力無法因應職場及輔導新人，臨床實務工作需要實證佐證，曾經深思：「為何一再教育人員卻無法改善照護現況？是方法不對？或更需要進一步以實證服人？」如此想來當然得回鍋學校，因此以 40 歲中高齡自假進修護理系碩士。

時間精密運用 溝通協調成就學業

護理人員多數輪值三班且例休不固定，無論已婚或未婚，皆有排班或家庭因素牽絆，如在小兒加護病房工作的 N2 賴雅玲護理師，因為懷孕生子在育嬰留停後申請在職進修，她說：「如果不是家人相挺，輪三班外，假日還無法週週休，我怎敢提起勇氣再去念書？」因為姊妹都是護理師，能協助她照護小孩，讓她趁這個時間點拚進修學位。

詢問在進修時遇到的主要困境，超過八成 (82.2%) 的人是「上班又上課，沒有休息的時間」，不過他們都是克服了這一點的過來人。其次是「單位排班困難」44.8%、「沒有時間複習功課，學習有限」31.4%、「年休假不夠」29.5%、「影響家庭生活照顧」23.3%。雖然是不

1) 從您投入第一份護理工作後，您曾經有在職進修經驗？ (N = 1,576)



留職停薪進修，進修學位

■ 二技 0.5% ■ 碩、博班 0.3%

自假進修，進修學位

■ 二專 3.1% ■ 二技 31.7%
■ 碩、博班 6.7%

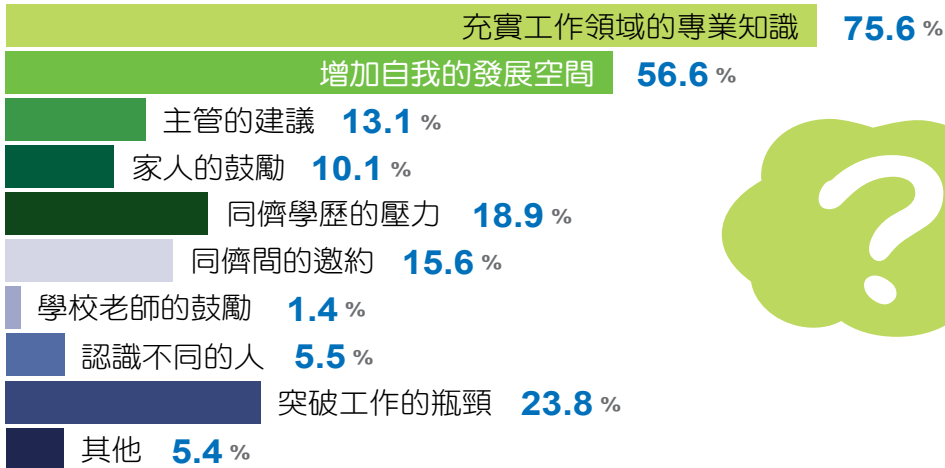
公費進修，進修學位

■ 二專 0.1% ■ 二技 0.8%
■ 碩、博班 0.7%

離職進修，進修學位

■ 二專 0.4% ■ 二技 2.2%
■ 碩、博班 0.6%

2) 支持您在職進修的主要動機是什麼 (N = 634, 最多選 3項)?



同的選項，但顯然最主要的問題，就是「時間」了，畢竟一天只有 24 小時！

輪班同仁要進修，主管的認同與協助非常重要。大林慈院 8A 病房的如娟護理長說：「大家互相溝通協調，例如，可以念不同學校，或是善用不同上課時間來錯開排班……大家彼此成就一下嘛，學業就這樣拚出來了。」並逐年安排同仁入校，如今單位已大半人員大學畢業或持續進修中。

其實，即使身為主管也可能因年休假不夠或時間問題影響進修意願。大林慈院目前有多位護理長同時進修研究所，面臨此困境，護理部同意以假日值勤克服時數問題，或經主管同意後調整上班日。

「怎麼辦？每天上班後接著上課，中間根本沒空顧到功課，眼見著明天就要大考，現在還深陷工作中，今晚回去非

得抱佛腳了……」9A 病房秀萍護理長每週以高鐵來回奔波嘉義、臺北進修，她曾自嘲，昂貴車資不是她進修的困難點，最困難的是她沒有時間複習功課，差點難倒她，她僅能抓緊搭車或零碎時間趕緊複習或準備。

進修好處多多 便利管道多運用

雖然在職進修對現職多數需輪班的護理人員困難度不低，但是必有好處，才有人「前仆後繼」地參與在職進修。有進修經驗者認為最大的好處還是在於「提升專業知識和技能」65.0%，其次是「認識不同醫院的人，增加資訊交流」52.1%。而選「打發下班後的時間」的人有 43.1%，覺得是帶著很輕鬆的心態來進修的。

32.5% 是因為「有學歷加給，增加薪資」，27.3% 是「增加升遷機會」，有



21.0% 選「結交朋友拓展人脈」。此題列出了十項好處，除了「增加未來的職涯方向」、「提升個案報告 / 護理專案書寫能力」、「以學校老師為學習的典範」比例都低於 5%，其他項目都有不少人選，顯見是認同進修對個人的收穫。

進修，的確可以結識不同工作場所的同學，讓人際關係更寬廣，例如：目前在碩士學分班進修的如玉護理師、蘭貴副護理長及詠薇護理師，雖身居不同單位，但會聚在一起討論學業，也能多了解一些彼此單位的特點，更可以互勉努力完成學業。

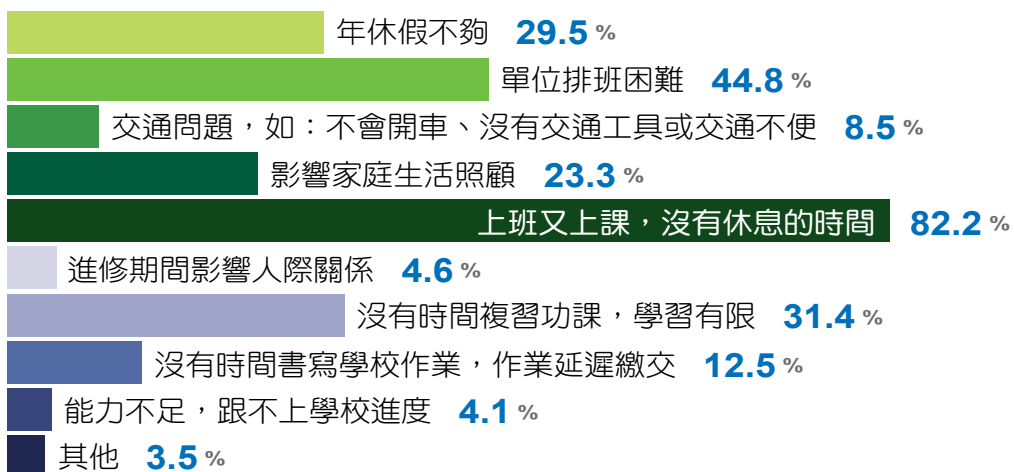
金華督導也曾經為家庭與學業之間的兩難苦惱，當大林慈院開辦與慈濟大學合作的護理碩士學分班後，便好像找到解決方案了，開始每週欣然參加。但是每週 5 天工作再加上進修 2 天，回家後還要處理家務、準備功課雙面拔河無法

喘息，直言小孩與家人都拋到一邊，兒子也會嬌嗔地說，媽媽自從念書後很少關心他，迫使金華督導一度放棄，休息一學期後細思量再度回校。其實時間若安排得宜，並非得一鼓作氣全程修完課程，有家累者也能如金華督導一般，累了休息後充電再來，孤家寡人者若能心無旁貸全程修畢，再回首真會覺得自己是「（學業）功德圓滿」！

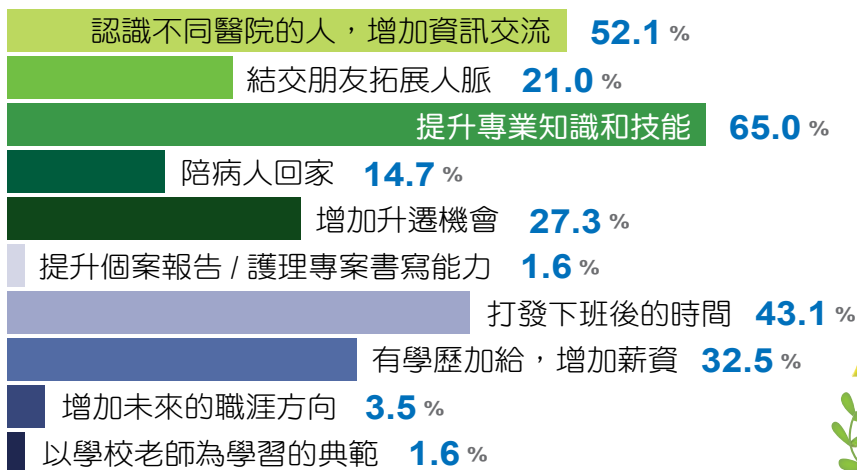
問卷最後一題請問所有填答者，不管是否曾進修，認為在職進修需要哪些協助？85.4% 同仁希望「主管能配合上課需求排班」，這時若有同仁搭檔排班，更能一解排班之困擾，如假日上課者搭配平日夜間上課同仁，各有所需，不會因假日或包班不均而起爭執。50.3% 同仁期待學校在醫院設分部或在職專班，其次是希望上課給公假及學雜費的補助。

幾年前有一位於鄰近醫院半工半讀的

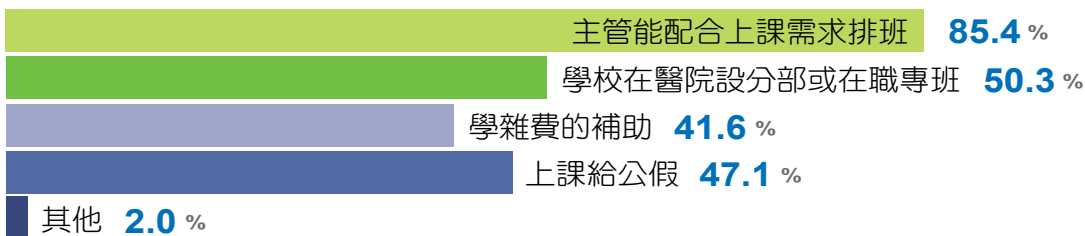
3) 您認為在職進修時所面臨的主要困境為何？（N = 634，最多選 3 項）



4) 您認為在職進修的好處？ (N = 634 , 最多選 3項)



5) 您認為在職進修時需要哪些協助？ (N = 1,576 , 最多選 3項)



急診室實習護士，在上完大夜班要趕回 20 公里外的學校上課時，發生了可能因疲勞騎車自撞路旁號誌桿而身亡的憾事。花蓮的慈濟大學與慈濟科技大學，分別在大林慈濟醫院內設立護理碩士學分班及大學二技專班，像是把學校搬到醫院來，上課地點近在咫尺，無須風吹日晒飛車趕往，可節省寶貴時間，也免去交通意外的風險，是大林慈院護理同仁們在職進修的最佳選擇。

同仁們有將近五成期望醫院給予上課公假，期待學雜費補助的也有四成，但就問卷結果來看，「時間」還是最大的難題，雖然鼓勵護理同仁進修，但絕對不能發生工作與就學雙重過勞的事件。或許各院可就時間的安排上，研擬一個工作與進修雙贏的計畫，協助同仁在臨床與學業齊頭並進，專業增長。



[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。



[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！





[No.3]

挑戰自己，強化自己

Challenge Myself for Degree Advancement

■ 文、圖 | 楊雅倫 大林慈濟醫院專科護理師

從事護理工作已快十年，從新進人員到資深護理人員，從一個一直被教導到輔導他人的學姊，一直覺得所學知識是足夠的，至少在面對家屬及病人時都得心應手。但轉換跑道當專科護理師後，發現自己所學不足，除了醫療知識之外，思考邏輯與解決能力都有所不足。曾經看過一篇文章，作者把想繼續進修的人理由歸納三部分——「尋找迷失的自己」、「職場掏空了」及「追求更好的自己」，我想我應該是那個想要追求更好的自己。但學妹的話更貼切，在她的眼中，我是「閒不得，想要挑戰自己」。很幸運的，慈濟大學與大林慈濟醫院開設護理碩士學分班，所以我就分別報名了「進階身體評估」、「進階應用統計」及「護理理論」課程，展開我的在職進修旅程。

因為已經離開學校很久，剛開始讀碩士學分班時懷著期待又興奮的心情，結果開始接觸之後讓我完全有不同感受，例如：進階身體評估這門課目，可說是現學現賣，直接可運用在臨床工作上，把原本所學的身體評估技術再更仔細的教導一遍。除此之外，謝美玲老師一直給我們一個觀念，要我們去思考每個健康問題背後的原因，去思考這之間的邏輯性，只要搞懂這之間的關係，很多問題就可以很快的理解及解決。雖然這個科目壓力最大，但確實也是收穫最多。

而另一堂課「進階應用統計」，真的是大部分護理人的罩門，雖然我是年輕人，但就如彭台珠主任說的，不見得年輕人對這堂課就學得比較快，或許理解度及反應上會比較快，但有時也忘得快，要實際運用在臨床上或是報告上反而不如學姊們。課堂上，主任授課搭配實際操作，讓我們更能印象深刻，也更能馬上進入狀況。

「護理理論」課程，則強調回歸護理的本質，重視「全人」，專科護理師也是如此的，在照護病人需有更全面性的思考，不單單只著重於疾病，在病人的心理面、家庭面以及社會面更能全方位照顧。在讀書時期會覺得這門科目很深奧也很難以理解，或許是時空背景不一樣，本身也有臨床的經歷，再重新接觸這樣的課程有不同



的收穫。原本預期這門課會比較乏味，但賴惠玲老師藉由影片教學，再分組討論報告，讓我們更有印象，也藉由畫畫的方式，讓我們嘗試著描述故事。老師也教導我們所有的實證研究需要有科學的依據，而科學研究的依據來自哲學，而哲學來自於神學，例如：馬太效應，來自於〈新約聖經·馬太福音〉一寓言，意指強者恆強，弱者恆弱，現代科學研究也的確驗證此狀況。護理科學所關注的是「人」的健康照護過程，涵蓋了生、心理、社會、靈性及文化等等，我因此更理解，專科護理師在工作職場上也是如此的。

工作上，除了照顧病人之外，也會針對一些常見問題進行探討，例如品管等，還有個人未來進階計畫需要書寫案例分析、實證報告或專案報告等等，將所學進而致用，讓未來工作上更可以得心應手。這些進修課程，開拓了自己的慣性思路，也期待自己在時限內完成學業，順位取得學位。



[No.4]

理論為燈，勇敢驗證

Verify Evidence by Theory in Clinical Practice

■ 文、圖 | 巫佳燕 大林慈濟醫院外科加護病房代理副護理長

護理生涯是不斷需要精進及學習的，所以在 2018 年參加慈濟大學護理研究所學分班就讀。在寒假學分班修業中有一門「護理理論」讓自己印象深刻，收穫豐富。原來，護理理論不是枯燥乏味，而是津津有味的一門課！怎麼說呢？

護理理論在過去就是索然無味，從未想過竟然需要再上「護理理論」這類課程，思來想去還是得面對，隨著課程表的出現、與指導老師面對面接觸，在這四週間、每週兩天的課程，乍看之下以快速步調壓縮著學習，實際上卻是老師用心細緻的規畫，讓學習有次第的循序漸進，在一堂接續一堂的課程中，讓自己深刻體會到，原來「護理理論」對身為護理人的我們是一門必須存在的學習。透過「護理理論」課堂中同學們精湛的報告分享、演出說明，老師的精闢剖析、引導，明白最原始的護理雛型，是如何以理論為棟、科研為梁，架構出護理的樣貌。就如課程中老師以繪圖的方式，畫出事件背後的人事物之間的關聯，讓自己學習如何有邏輯性的整理思緒，而這一切，看似相關護理的學習，從中卻是更深體會到原來這其實就是訓練自己面對生活時的思維。

我學習到的思維就是，看待事件時，有理論依據，就不會慌亂，以理論為燈，勇敢行科研來驗證，在面對事件，無論解決或是改變，經歷過程就是幕幕風景，無論是護理、無論是生活。更甚，護理就是生活，因為護理是「以人為本」，若有理的照護，就能讓自己，在每日繁雜的護理工作中，理出照護頭緒，亂中有序，井然有序。因為這堂課，轉變自己的觀念，對「護理理論」不再是敬而遠之，而是希望能像賴惠玲老師，在每每隨手拈來的護理實務、事件，都像是在說一篇篇的故事，因為動人，也更能無形當中傳承護理的經驗、價值。

老師說：當「理論」無法被推翻時這就是真理，所謂的「護理真理」究竟為何？留待時間洪流考驗。感恩的是，因為各家理論，讓護理運用有憑有據，所以更是專業，專業所以能成就護理的價值。



巫佳燕在慈大碩士學分班之護理理論課堂上進行護理研究的議題討論。

回首進修的這段歷程，要是說不苦，那只是客套話！深奧的護理理論，複雜的研究統計，專精的身體評估，在進修的日子裡，考驗著自己身心的耐受力。

然而，因為這樣的苦卻讓自己的職場生涯帶來回甘的甜，甜來自於透過進修看見自己的不足，因為不足，所以學習，藉由學習，讓心眼開闊。心眼開闊，讓身為醫護人員的自己，在資訊爆炸、醫療知識瞬息萬千的年代，具足強大的專業為基石，才能擁有守護生命的能耐。

最終，明白了，進修，真正受益的還是自己。因為「進修」讓自己在面對護理職業時，能不時的反觀初心，也提醒自己，時刻要感恩的其實是這些病人，我真正的老師們，也是在在要自己不忘精「進」自身，實「修」傳承，也將所學傳承給後進的學弟妹，為護理人才的永續盡一點力量。☺