

微笑

舒壓

Smile to
Release
Pressure

■ 文 | 鄭文龍 福建中醫藥學院護理學系交換學生

我是來自福建中醫藥學院護理學系二年級的交換學生，很高興能參加這次(4月27日)基本護理學實習第一階段的OSCE考試，雖然給自己的評價是滿意的，但仍需對護理技術更精進。

參加這次OSCE考試給我的感受是：考試之前很緊張，考試過程中，學習讓自己慢慢穩定下來，考試之後，很感恩在場所所有的工作人員，尤其是大家給我的微笑。經過這樣的考試，我覺得很充實、很興奮、也很期待下一階段的OSCE考試。老師和學姊們對我考試表現所給予的肯定，給我很大的勉勵，讓我突然有一種想馬上去臨床工作的心情。

我想給所有參加考試的同學一個小小的建議：考試中，大家可能會很緊張，會忘記一些步驟，會有想改變念頭的時候，請記得微笑。當你忘記了一些步驟，沒關係，請繼續操作，不要因為這樣增加自己的緊張，導致又忘記更多的操作步驟，這是得不償失的。對自己微笑，就會給自己減壓，舒緩緊張，對後面技術的操作，就會更有信心，也不會因小失大。

總之，我覺得OSCE測驗對基本護理學的學習非常有幫助，也能夠提升護生對臨床技能的掌握。因此，由護生學習的角度來看，我認為應該將OSCE測驗推廣到各科護理學和實習課程，因為我們以後將是護理人員，是要對每個病人的生命負責，也都會到不同的科別實習，所以，從現在開始，就要做好準備，為自己的臨床工作打好基礎。試問，如果連在學校裡的OSCE都克服不了，又怎麼可能成為一名合格的護士呢？

經過OSCE的評量，讓交換學生鄭文龍(中)期勉自己更認真的學習，才能真正成為臨床專業護理人員。

