



老師，請聽我說

Please Listen to Me, Dear Teacher

精神科實習的震撼

The Impact of Psychiatric
Nursing Practicum



當初我是透過繁星入學管道進入慈濟大學護理學系就讀，會選擇就讀護理學系，是因為我從小就喜歡幫助別人，並且想透過自己的專業技能來回饋社會。慈濟大學護理學系的優勢在於學校結合了專業與人文的教育理念，在這四年的學習中，我不僅學到扎實的護理知識與臨床技能，更重要的是學會了如何以同理心照顧病人；學校很重視生命教育，有慈濟人文課程以及生命教育課程，讓我們去擔任醫療衛教志工以及至環保站體驗一日志工等活動。

回顧我的護理生實習經驗，讓我最震撼的是精神科護理學實習。去精神科實習之前，我心裡非常忐忑不安，怕病人拒絕跟我說話，或是自己不小心說錯話，讓病人不開心。我去實習的第一週，我的擔心真的發生了，第一次與患有思覺失調症病人進行會談時，他在我開口沒多久即表現厭煩感，會談過程中突然情緒激動大聲拒絕與我交談，甚至大叫要我離開，當下我感到震驚無助，不知道該如何應對，不禁懷疑自己是否做錯了什麼。那一刻我深深體會到在精神科建立有效溝通關係的困難，這是我過去實習從未有的經驗。也意識到單靠理論知識，是無法應對現實情境的複雜變化。

我立即向老師求助，在老師的示範與指導下，我學會調整自己的心態，不急於求成，而是耐心傾聽、順著病人的節奏溝通，在會談過程中觀察對方的表情、語調變化及行為細節來評估目前症狀，觀察情緒起伏，針對病人分不清幻聽的真實性，先不否定，而是進一步進行幻聽症狀的評估。我放慢節奏，病人漸漸敞開心胸，願意用點頭、簡單的語句與我互動，這些細微的變化對我來說都是莫大的鼓舞。

這段實習讓我明白精神科護理不只是專業技術，更是心與心之間耐心的交流與陪伴，雖然過程充滿挑戰與挫折，但我學會了如何傾聽與觀察，並且體會到尊重、理解、接納在精神科護理工作的重要性。

回顧整個實習過程，我從陌生、緊張到逐漸熟悉與適應，體會到了精神科護理人員的專業性與挑戰性。經過精神科實習三週下來，原本與病人初次會談時總被對方的防備與沉默挫折，懷疑自己的會談溝通能力；在跟老師討論後，找到方向，不再急於追求結果，而是學會尊重病人的節奏，耐心傾聽，拉近與對方的距離，最後病人願意主動分享其幻聽與妄想症狀的經驗，讓我體會到醫療信任關係對精神科照護的重要性。