

AI 數位助教

AI Digital Teaching Assistant

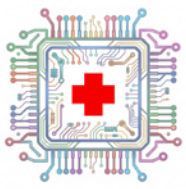
■ 文 | 丘耀文 慈濟大學學士後護理學系二年級

學士後護理學系的學習，是一段既緊湊又充滿挑戰的旅程。在短短兩年半內，我們需要完成一般護理學系四年的課程內容，課業壓力與時間壓縮交織在一起，讓人時常感到喘不過氣。

數位助教的陪伴，從破碎時間中提煉學習效率

由於班上多數同學已非初出茅廬的年紀，體力與專注力的衰退，更讓學習變得吃力。身邊常能聽到同學感嘆：「沒辦法像以前那樣熬夜讀書了！」、「記憶力大不如前……」，這些話語背後，隱藏著重返校園者內心的焦慮與無力感。然而，





正是在這樣的困境中，我開始發現 AI 人工智慧的出現，如同一道希望之光，照進了原本沉重的學習生活。

在我的學習過程中，AI 成了最可靠的陪伴者。起初，我利用 ChatGPT 的 OCR 影像文字辨識功能，將厚重的課本內容拍照轉化為文字。如此一來，書本不再是沉重的負擔，我能將整理好的重點與題庫存入手機，利用清晨醒來後的幾分鐘，或是在等車、排隊的零碎時間反覆閱讀。

面對艱澀的護理國考題，AI 也能化身導師，一步步為我解析邏輯。過去我總認為，必須親手抄寫大量筆記才算努力，但現在我學會將重複性的手寫時間省下來，轉而投入「深度理解」與「多次複習」，反而讓知識結構在腦中紮根得更穩固。

視覺化與多工整合，讓抽象知識具象化

AI 徹底翻轉了我的記憶與理解模式。以學習「急性風濕熱」為例，我曾透過 AI 模擬生成皮下結節、環狀紅斑與多發性關節炎的臨床圖像。當抽象的醫學名詞轉化為具體的視覺畫面，那些原本難以記住的內容，就容易被記住，記憶變得深刻且直觀。

此外，我會將 AI 與其他數位工具串聯：搭配 Quizlet 製作數位單字卡，或利用 Canva 進行簡報排版與知識視覺化。這些工具的分工，讓我能將寶貴的心力聚焦於核心的「知識的梳理」，而非在排版與格式等細節中虛耗體力。

展望未來，隨著 AI 技術的演進，學習模式或許將迎來根本性的變革。我們可能不再需要購買成疊的厚重教科書，而是能根據課程架構，透過 AI 協助建立一套完整的個人化知識系統。對於必須兼顧學費與生活開銷的學士後學生而言，教科書成本的降低，無疑是對經濟生活的實質幫助。

AI 輔助而非取代，以更聰明的方式成就護理學業

當然，在與 AI 協作過程中，我也逐漸理解 AI 並非萬能。它偶爾會產生錯誤，需要我們使用者具備判斷與查證的能力。尤其在護理這個與生命息息相關的專業領域，「正確性」是絕對不能妥協的底線。因此，我養成使用不同來源交叉比對



的習慣，將 AI 的回饋與教科書或權威文獻交叉比對，提升資訊的正確性。

我也時常提醒自己，不要將問題直接丟給 AI 索取標準答案。真正重要的，是我們如何思考、如何拆解問題。學士後學生過去累積的人生閱歷與思辨能力，正是我們在與 AI 協作時，最不可取代的珍貴資產。

走到學習旅程的後半段，我體會到 AI 不僅是提升效率的工具，更像是一座橋梁，連結了過去的學習習慣與未來的護理專業。在體力有限、時間壓縮的壓力下，AI 給了我用不同步調前進的底氣。也許我們無法重回二十歲那種熬夜拚命的狀態，但我們能選擇用更聰明的方式學習護理知識。

在這段路上，我學到的不只是護理知能，還有如何與尖端科技協作、如何覺察自我極限，並在壓力中找回前進的節奏。這些體悟，正是我在通往「成為一名真正能照顧他人的護理師」道路上，最重要的一步。☺