

破繭而出

護生心焦 vs. 師長親教

Breaking Through the Cocoon

Anxiety of Student Nurses vs. Nursing Education

「我怕技術不純熟，會害個案受傷。」

「我該怎麼跟我的個案解釋接下來要做的事？」

「我的個案很嚴肅，我不敢跟他說話，好險這一次有學姊幫我。」

臨床護理人熟練不已的『小case』，是護生要練習好久的技術；
一位護理師照顧好幾床病人，但一床「個案」可是一位護生的全部……

大學護理系學生，如同醫學系一般，
臨床實習的時數與難度隨著年級增長而加重；
因為照顧病患時，專業與否，攸關寶貴生命，
而見、實習課程正是為了進入醫療專業而做準備。

指導護生進入臨床實習，是護理教師的義務；
引導護生愛上臨床護理，是護理教師的使命；
白衣新芽如小小毛蟲，在校園累積專業基礎，然後到醫院實習，轉化成蛹。
若幫他們將繭殼劃破出口，蝶蛹絕對無法羽化起舞，
要能以己力衝破繭殼，才有機會迎向藍天！
護生，若能夠通過實習的試煉，便能如新生蝴蝶般，品味護理專業的甘美。

珍愛護理，教師們全心投入，教導學子，藉實習一窺護理真貌；
傳承技術，教師們言教身教，叮嚀學子，珍惜轉化成蛹的幸福，
醫療新芽蓄積能量，等候破繭時刻到來……



■ 文 / 李麗蘭 慈濟大學護理學系講師

- 「我很怕解剖學被當。」
- 「要去醫院實習了，我很擔心！」
- 「我實習很怕某單位的學姊，因她很兇。」
- 「我很怕被某老師帶實習。」
- 「畢業後我很害怕無法勝任臨床工作。」
- 「希望老師們能多關心我們！」
- 「希望老師不要壓迫我們，而能多鼓勵我們。」

常可以在護生聚集的教室、系上走廊或個別會談中聽到他們說出的心聲。

從教室到病床 護生焦慮又擔憂

基礎醫學課程大多在大一與大二修習，對護理系學生較感困難，所以常會擔心被當。大二下學期開始進入護理專業課程之基本護理學，通過基本護理學技術考後，接著即要進入醫院實習基本護理學。常聽到學生談到關於臨床實習，最焦慮的問題大致上不出：病歷單字太多看不懂、病人及家屬的不信任、面臨不會或不熟悉的技術、護理診斷及紀錄的書寫等。

教學乃是一個過程，教師扮演非常重要的角色，其有意義的互動是促成護生學習達到最高效能的重要因素。師生要進行有意義的互動前，先去了解護生心中在焦慮什麼及心中的優良教師典範為何？因而設計一份簡單的問卷發給慈濟大

學護理系大一至大四學生，利用各年級共同課程時間，面對面填寫問卷，總共發出182份，回收172份，回收率94.5%，有效問卷172份。

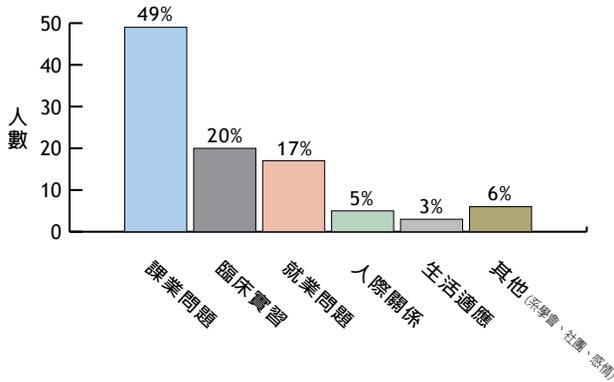
五成首選護理 四成志為護理

基本資料顯示大一48位(27.90%)、大二44位(25.58%)、大三40位(23.26%)、大四40位(23.26%)；男生有23位(13.40%)，女生有149位(86.60%)；平均年齡為19.90歲（標準差±1.46歲）；入學方式依序為指考分發123位(71.50%)、自己申請30位(17.40%)、學校推甄12位(7.00%)、轉學生6位(3.50%)、雙主修1位(0.60%)。

以護理系為第一志願者有85位(49.40%)，非第一志願者有87位(50.60%)，比例約莫五比五。而回答畢業後會從事臨床工作者，「一定會」者73位(42.40%)、「可能會」有80位(46.50%)、「未決定」有11位(6.40%)、「可能不會」有5位(2.90%)、「一定不會」3位

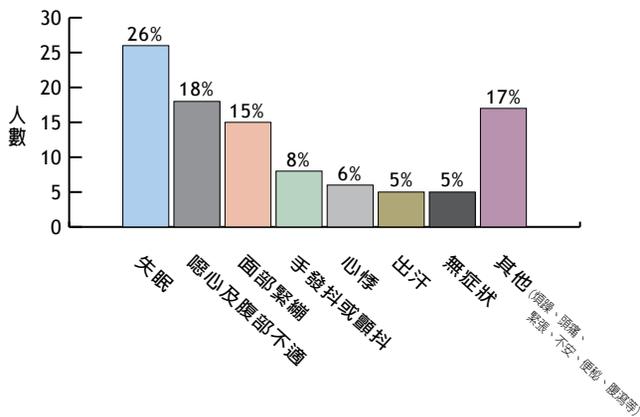
Q1

學生目前感到最焦慮的事？(N=172 / 單選)



Q2

學生感覺焦慮時，最常出現的症狀？(N=172 / 單選)



(1.70%)。「一定會」中依序為大四25位、大三22位、大二17位、大一9位；「可能會」中依序為大一30位、大二26位、大三13位、大四11位；「可能不會」中依序為大一2位、大三2位、大四1位；「一定不會」中依序為大四2位、大三1位；

「未決定」中大一至大四分別為7位、1位、2位、1位。

九成願從事護理教學的警惕與砥礪

從上述資料可看出一些值得探討的有趣現象。入學時以護理系為第

一志願者約佔一半的比例，85位，而以「一定會」加上「可能會」答案來推論決定走入臨床的護生比例高達88.90%(153位)，相對於一般大學生對於出社會就業的茫然，這是一群值得肯定的年輕人。然而其中選擇「一定會」志為護理的比例是42%，根據資料顯示在這42%的人當中，當初選擇護理為第一志願者佔64%(47/73)，護理非為第一志願者佔36%(26/73)。

然而這些數據，也給身為教師的我們一些警惕與砥礪；如果第一志願護理的學生在我們教學的過程中卻步，我們引為警惕；如果有學生是因為我們的教學與引導，從懵懂不解到決意投入臨床護理，我們引以為傲，也是我們繼續教學的砥礪與動力。

課業臨床都擔心 大一大四兩樣情

被問及焦慮什麼，大學護生們最焦慮的問題前三名依序是：課業、實習、就業。

然而其中卻可看出不同年級有不同的焦慮問題。大一與大二最焦慮的是課業問題，大三最焦慮的是實習問題，大四最焦慮的是就業問題。這與現況符合，大一與大二多數為基礎醫學課程，大三是進入護理專業課程最重的一年，且是要經過不同專業課程之臨床實習，大四即將面臨就業之選擇。

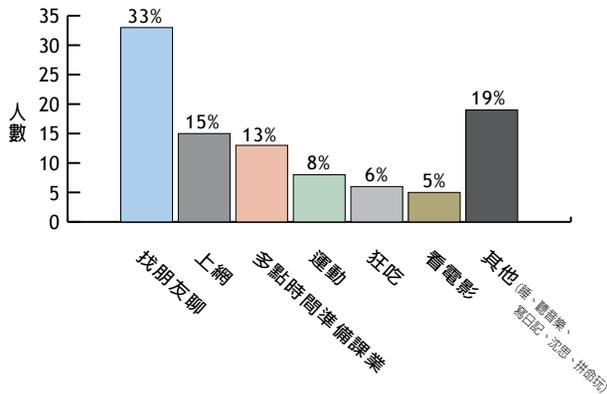
焦慮可以被定義為一種內在憂慮、不安、擔心、煩惱以及因憂心忡忡而引起的高度身體緊張。這種情緒的產生可能是對某些特定事

► 戴上護士貌，臨床實習的冒險旅程即將展開。圖為慈濟大學護理系二年級的加冠典禮，以莊重的儀式提醒護生們珍惜臨床實習的機會，好好學習。(圖片提供/慈濟大學)



Q3

學生最常使用什麼方法來降低焦慮？(N=172 / 單選)



件的反應，或者它也可能是對想像的或未知的情境所做的反應。如果焦慮持續著，以致於影響正常的生活時，就會得到焦慮症了。要解開護生心中的鎖，老師需敏銳的覺察學生是否出現焦慮，在學生的單選回答中，得出幾個主要的焦慮症狀如：失眠、腹痛、面部緊繃、心悸、手發抖、出汗，還有擔憂、噁心、緊張、難集中注意力等。

大學護生正處於青少年期與成年前期，依Erickson之心理社會發展理論，應為自我認同與親密感建立的時期，調查結果亦顯示同學們降低焦慮最常使用的方法為找同學聊，其他依序為：上網、多點時間準備課業、運動、狂吃、看電影、睡、聽音樂、寫日記、沉思、拼命玩。

以身示教 因材施教

學生選擇「優良教師典範」的

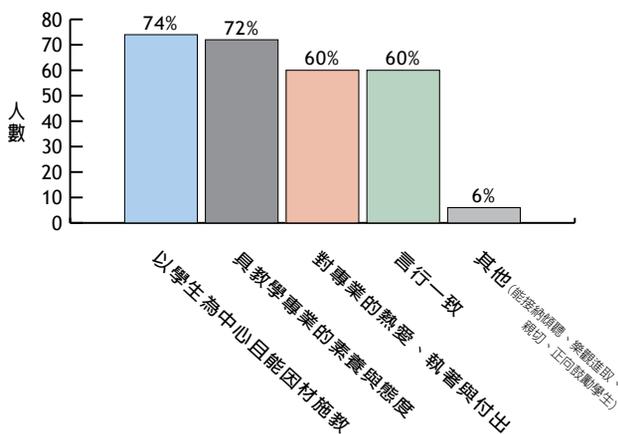
答案，給了我們省思教學路的一面鏡子。超過七成的學生期待好的教師能夠「以學生為中心，因材施教」，以及「具備教學專業的素養與態度」，緊接著是「熱忱與付出」、「言行一致」。

教育是百年樹人的工作，教師若不能言行一致，則不論老師如何諄諄教誨，都不能收到教學效果。現在是處於多變的「知識經濟」時代，教師必須隨時吸收新知，精進專業知能，始能合乎教學工作之需要；另外，教師要有「願為」的態度，能勉力而為，始能圓滿完成教學工作。教師要兼具教學、服務與研究，積極協助學校推動校務，為學生解決課業、生活適應、人際關係、男女感情問題及生涯輔導等，必須具備教學的熱忱與耐心、真誠關心與無私的付出愛心。

「沒有教不會的學生，只有不

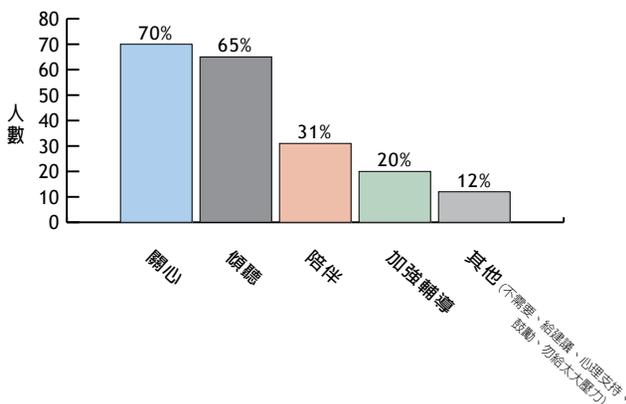
Q4

大學護生心中之優良教師典範？(N=172 / 單選)



Q5

大學護生希望老師幫助降低焦慮之方法？(N=172 / 單選)



會教的老師」，老師也是要被教導如何教，才能成為學生心中的好老師。每位學生都是不同個體，如同同一種蝴蝶在仔細觀察下仍能看出牠們各有獨特的色彩和線條，呈現個體的美，老師要有耐心且能因材施教。

臨床實習時老師對學生的影響很大，因為老師每天有八小時與實習學生接觸，老師的言行舉止，對護理的理念及興趣，都是學生效法的對象，因此老師要以身作則，從言行中示範學生如何使病人得到

最好的護理，作為護生的角色模範。此外，老師的態度會影響到護生以後的護理生涯，因此在臨床教學時就需將正確的護理理念及對護理病人的興趣表現在實際護理病人身上，不應在學生面前抱怨護理不好。

臨床實習時，學生一般都把老師當成評值的裁判，因此在老師面前，學生們產生緊張的感覺，對護生而言，緊張是實習的絆腳石，如果老師能給予關心、傾聽、陪伴、加強輔導及鼓勵與支持等，可以協助學生降低焦慮感，才能將所學的護理知識運用到臨床工作上。

容許犯錯 尊重呵護不溺愛

師生正向的互動關係，將影響學生的學習成效，老師必須客觀公正，將關懷的理念運用在師生互動的關係上，多給予護生鼓勵，犯錯也是學習的一部分，如果犯錯時，老師就責備說：「你怎麼連這個也不會」、「我教的時候你有沒有聽呢？」，這些話對護生打擊是很大的，尤其是老師不經心地在病人、護士或第三者前給予護生責備，不僅讓護生沒面子，使他們感到自己是個失敗者，也使病人對護生沒信心，護生也是需要被尊重的。

如果能秉持上人的教導，「以媽媽的愛心來愛護普天下的孩子」，就能和孩子一起分享成長的喜悅和面對憂苦；永不放棄任何一個學生；謹記「經師」、「人師」的責

任，將老師工作當「志業」來服務。

時間與耐性 守候破繭期待蛻變

改變，需要時間的等候，改變，需要繳納「時間」的學費；「時間」是改變的最大變數。我們必須耐心等待所種的種子，能發芽抽長成大樹；而這個過程，最大的危機，就是失去耐性。改變可能是痛苦的，改變或許需要掙扎！改變，需要奮鬥，需要沈得住氣！改變的極致——蛻變，甚至讓你必須「作繭自縛」，等待最終的「破繭而出」！從一個毛蟲的生命，要變成「蝴蝶生命」而存在的一個過程，就如剛入護理系的大一護生，經過四年的學校教育及臨床實習磨練所要經歷的過程一樣，這過程是有痛苦、有挫折的，每個同學必須努力磨練自我，找到破繭而出的出口。

破繭而出，有兩種做法，一個是有人幫你從外面打開一個洞口，讓你出來；另一個是你自己，讓「自然的生機」產生力量，使你剛強地突破而轉化！一對成熟堅硬的翅膀，須經過「掙扎」才能活出真正自我。祝福慈濟大學護理系的每一位同學，以期待蛻變的心情面對實習接受臨床的挑戰，體會護理真正的美。