

感謝校友 蔡健文先生

白玫芹小姐

謝秀芬小姐 熱情提供

## 壹、升學相關問題：

### 一、二技的實習安排在何時？二技課程與實習內容與五專是有何差別？

蔡健文校友：二技的實習課程都安排在寒暑假期間，總共要實習三個月（有些四個月），每次實習為一個月，其中科別有：內外科、產兒科、社區精神科，而每次實習只能挑選一個科別實習，如內外科實習只能擇其一做為實習的科別，以此類推。二技的實習課程講究的是一個全人的照護，在五專的實習中主要是透過技術的熟練來達到照護病人的目標，二技的實習是對身、心、靈、社會去做照護，包含個案的家屬及個案出院後可使用之社會資源等等；在課室課程上，以輔英科大為例，主要以單元方式去講究一個概念，並且運用批判性思考能力（Critical thinking），去檢視每個環節去做出評判，而其他學校如長庚，就有進階的急重症護理學等為必修的進階課程，在輔英科大則為選修課程。

白玫芹校友：以弘光科技大學來說，實習有兩種方式，第一種是屬於集中實習，第二種是屬於分散實習，第一次內外實習是安排在一年級下學期的暑假，第二第三次實習是安排在二年級下學期的暑假至 10 月底，第二次實習是兒科或產科選一科實習，第三次實習是精神或社區選一科實習。

### 二、若想升學應選擇日間部還是夜間部？這兩者的課業壓力是否會有所不同？

蔡健文校友：升學的選擇，可以以下為考量：1. 家庭經濟能力 2. 自己是否有能力半工半讀 3. 是否能夠接受比別人多讀半年的學程，這三點為最主要的參考，其他因素如：想跟同學一起讀書等，這都是端看個人的選擇，日間部與夜間部基本上在進修研究所並沒有太大的差異，如果你想多拿點文憑，那就選擇日間部可以多參加社團及比賽，如果想幫忙家裡經濟者則可選擇夜間部。

日間部與夜間部的課業壓力上原則上是一樣的，但是每間學校的老師都很人性化，如果你是就讀夜間部，老師會體恤你白天上班的辛苦，可能報告就少一點，但是基本上考試還是一樣，並沒有太大的差異，日間部的學生你的正職就是學生，所以較無法討價還價，而就讀夜間部所可能面臨到的壓力是：1. 同學的年紀可能都比你年長 2. 溝通問題 3. 大家工作時間無法配合，討論報告不容易激起好的火花 4. 需要小心翼翼的應對同學，因為或許他們跟你的長官很熟，諸如此類等，端看個人的考量及特質。

白玫芹校友：依照自己的興趣去選擇自己想要的，不管是念日間部或進修部，只要自己有股想學習的心，就一定會學到不一樣的東西。

### 三、依目前環境，建議先就業還是先直接升學會比較適當？

蔡健文校友：以目前環境而言，雖然新聞上一直在報導護士荒（應改為護師荒），但是護理人力的缺乏本來就不是最近才發生的事情，只是現在更加嚴重而已，至於升學與就業，以目前社會上的需求多半都是建議要就業，因為現在護理人力大缺人，幾乎每個單位都有缺人，相對的自己所能選擇的單位選擇度就高，能夠進入自己所想要的單位機會比較大，至於升學的部分則可以稍緩，因為

日後工作以後還是有進修的機會，如果是還沒準備好要踏入臨床的人，還是可以先升學，反正醫療人力大多時間是很缺人的。

白玫芹校友:依照自己所想要的去規劃，不管是就業或是升學都好，千萬不要兩者都拒絕去做就好。

#### 四、目前二技護理相關的科系眾多，可否提供選擇就讀科系之建議？

蔡健文校友:護理可以走的路相當的廣泛，但以目前經驗而已，如果你未來確定要在護理界工作，請還是選擇二技護理系來就讀，原因是因為醫院的薪資上所看的是看你的護理學系的學歷，而並非是你最終的學歷為依據，簡單來說，如果你五專畢業後讀的是護理系以外的科系，那在未來醫院薪資上，你的『護理學歷』只有專科而已，你並沒有達到大學學歷的標準，以目前行情來說，大學與專科學歷的薪資每個月落差約為2千元左右，所以如果不確定未來一定會跳脫護理界的同學請勿輕易嘗試，更或者是選擇雙主修，一個護理系，另一個是護理以外的科系也是可以的，只是比較辛苦而已。

白玫芹校友:護理相關科系真的很多，但學姊不建議去念其他護理相關科系，繼續唸護理系是你最對的選擇。

## 貳、執照考相關問題

### 一、請問該如何準備執照考中的基礎醫學及內外科？應如何分配各科的讀書時間？

蔡健文校友：基礎醫學及內外科的準備，基本上可參照過去歷屆考題的方向，最好是近2至3年內的考題最好，考題的方向會與最近的考題方向相仿，所以在準備上的準度會比較接近一點，但是基礎醫學跟內外科的準備是一篇很長很長的大論，所以與此建議可多參考參考書及歷屆考題，尋找過去考試的方向來預測這次的考試方向。

分配各科的讀書時間，建議是以基護為主，因為基護算是所有科目內最為基礎且淺顯易懂的科目，由此拿取高分，其次就是自己拿手的科目，自己拿手的科目讀起來較為得心應手，且也可以提升自己的自信心，若是一開始就讀自己最不擅長的科目，容易產生挫折感，之後就容易自暴自棄，因此建議順序為基護→有把握的科目→中等把握科目→最沒把握的科目，時間安排上越前面讀的科目時間越少，因為那是自己最拿手的科目，相信不用太多的時間，越後面的科目時間安排越多，雖為不拿手，但也不能白白把分數送出去。

白玫芹校友：依照自己對科目的熟悉度去安排分配讀書的時間。

謝秀芬校友：基礎醫學部分，可以多考考古題，因為我知道這範圍太大太廣，如果要複習應該會有點摸不著頭緒，所以當時候我是讀考古題啦！

內外科部分我會搭配總複習的課程以及學校模擬考考卷，每天至少複習2-3個單元，我是讀完一科後再把模擬考考卷拿出來重新考一次，如果有錯誤的要訂正考前一周可以再出來看自己錯誤的地方加強印象。

讀書時間因為我是選擇自讀，有參加學校加強班，畢業後當然還有一段時間我選擇到圖書館自修，我覺得可以自己安排你想讀的可以先列一張清單，以我來說內外科跟產兒科是我比較想拿高分的，考前1個月可以多考考古題以及複習總複習的重點。不過我個人覺得讀書之餘還是要適時放鬆一下，紓解壓力也是很重要的！

### 二、若是真的讀不完，哪些重點是一定要把握住的？

蔡健文校友：如同上述，真的讀不完請用基護及自己拿手的科目拉高自己的平均分數。

白玫芹校友：國考題常出現的，就一定是每年必出的重點。

謝秀芬校友：總複習的課本裡面基本上都是重點，多做考古題我覺得是有幫助的。

### 三、應如何紓解/調適面臨國考時的壓力/緊張？

蔡健文校友：每個人解決壓力的方式不同，但不外乎就是運動以及做自己有興趣的事情，即使是考試也不要太約束自己，適度的壓力能讓自己成長，但過度的壓力反而會達到反效果，所以不要一天到晚都抱著書醒，抱著書睡，偶爾要懂得做些休閒活動，但活動時間也不宜太久，最好是每兩小時休息半小時，讓自己放鬆一下，也可以整理一下自己的思緒，至於國考時的緊張，生理上面的反應是無法避免的，但是在心理上要建立好信心，就算沒有信心也要告訴自己這次的結果都是自己努力出來的成效，不管是好是壞，自己的努力都是一種經驗跟成長，對自己的心理做好建設，自然就可以減緩緊張感。

謝秀芬校友：找要好的朋友們一起讀書，下課後可以稍微放鬆，聽聽音樂，選擇讓自己壓力可以降到最低的休閒娛樂，偶爾休息幾個小時也是無妨的！

#### 四、做考古題成效如何？

蔡健文校友：做考古題是每個補習班、老師、有過去經驗的人都會建議的事情，因為可以去了解過去出題的方向跟模式，讓自己更容易去抓到重點，且考古題考出來的東西，也就是學者們眼中的重點，所以參考他們眼中的重點也可以達到事半功倍的效果。

白玫芹校友：快接近國考月會唸不下書時，多做國考題，不會的就翻書找答案，切忌不可以背答案一定要搞清楚為什麼是這個答案其他答案錯在哪裡。

謝秀芬校友：我覺得成效還不錯，因為題目有些都很類似，也可以大概知道出題方向。

#### 五、請學長姐分享自己讀書計劃。

蔡健文校友：我本身的讀書計劃就如同上面所說的，所以我沒有一定的時間限制，但我有一定的順序排列，每個人要找到適合自己的方式，而不是今天想到哪一科就讀哪一科，這樣是達不到融會貫通的效果，且讀書時請不要想著今天就只讀這一科，雖然你現在這在讀了一個科目，但必定需要第二第三個科目去輔助你了解這個科目的重點，所以請不要只帶著一本書到處跑，請把較有可能相關的書帶在一起，如：生理學搭配內外跟藥理學等。

#### 六、考前 1-2 個月的時間，應該要如何衝刺準備？

蔡健文校友：考前的 1-2 個月基本上就是以比較大範圍的地方去看，例如內外科跟產兒、精神、社區等的復習，至於微生物、病理學、藥理學…等這種比較小範圍的科目基本上不建議列入考前 1-2 個月的復習內容之中，因為小範圍佔考卷的百分比也小，加上時間緊迫有限，所以還是把重心放在比較大範圍的方向去衝刺會拿得到比較高的分數。

白玫芹校友：多做考古題，不會就要問到懂為止，最好是參加學校畢業後的讀書班逼自己念書才行，決不能鬆懈。

#### 七、考執照當天該如何放鬆或減少焦慮？

蔡健文校友：考執照當天請記得，不要想著要放鬆，放鬆請等到一天考完試後回到飯店睡覺實在想放鬆的事情，鬆懈下來容易胡思亂想，而減輕焦慮的方法就是考完試回飯店洗澡，且真正能解決焦慮也只有考完試才能夠解決焦慮問題，所以還是一樣在心理做建設，告訴自己只有兩三天的時間，咬個牙就撐得過去了，加油！

白玫芹校友：執照考當天有任何方法是都無法減少焦慮的，只能告訴自己，沒有到最後一刻，決不能放棄，至少自己有努力過了，加油！學妹們！

謝秀芬校友：基本上考試那幾天，說沒有壓力是騙人的，放鬆也都只是暫時的，記得老師們都會交代早點睡不要再熬夜看書，讓自己好好睡一覺有足夠的體力去應付考試。

## 參、就業相關問題

### 一、考取執照後，是否只要與醫療相關工作皆可勝任？

白玫芹校友：當然是可以勝任很多醫療相關科系的，當剛進入社會學姊還是建議先走臨床，有經驗了，在去走醫療相關科系也不晚。

### 二、畢業後若先就業，是否會因只有五專學歷，而在醫院的選擇上有所限制？

白玫芹校友：依照各醫院的不同有不同的限制。

謝秀芬校友：我覺得會。一開始當然比較嚮往大醫院，不過可以上網投履歷看看或者直接投履歷試試看。

### 三、大學畢業與專科畢業未來升遷待遇會較好？

白玫芹校友：薪資會依照不同學歷有不同底薪，當然念越高升遷當然越容易啊！

謝秀芬校友：應該說大學畢業薪資會高一些，至於待遇我覺得是差不多的。

### 四、畢業後若白天上班，晚上念夜間部進修會不會很辛苦？

白玫芹校友：辛苦是一定會的，看自己怎麼想怎麼抒發心情及情緒還有壓力，只要能度過這半年的辛苦，妳就一定比別人厲害，比別人更能吃苦耐勞。

謝秀芬校友：因為我現在還沒讀二技，所以沒辦法了解。不過聽以往學姊的說法，辛苦是一定會的，倘若想進修是可以找一些熟識的人一起，才不會覺得自己很累。

### 五、身為新進護理師，請舉例常會面臨的職場壓力/挫折有哪些？應如何調適或克服？

謝秀芬校友：職場壓力來自四面八方，包括病人家屬對於你的專業質疑，醫師開的醫囑常常看不懂，單位團隊的合作等等的（案例分享）。

調適方面，其實每個人的抗壓底線是不一樣的，當然有時候協帶你的學姊會適時關心你，如果真的有困難或者其他問題當然可以第一時間反映給學姊知道，我想學姐們都會傾聽的，再來，自我學習我覺得也滿重要的，不要常常都覺得為什麼學姊都只針對我，有時候我覺得學姊跟你追東西是讓你學習，有了這次的經驗自己真的有去查過資料文獻，下次遇到同樣問題也不較不會慌張（親身經驗分享）。

### 六、新進人員的服務單位是自己選擇還是由醫院安排？

白玫芹校友：依照各醫院的不同有不同的安排，通常醫院再你們面試當天會讓你們填寫三個你們所想要的單位，在依職缺來安排你們的工作單位。

謝秀芬校友：填履歷的時候基本上應該都會讓我們選擇，面試的時候也可以提出，以我來講，進入血腫科並非自己的意願，但我覺得只要是內科我都可以接受，所以並不會有太大的失望。基本上我覺得還是要看醫院單位人力的配置，不過若已經決定要走哪一科，我還是覺得面試的時候一定要跟面試官說明，基本上應該都會照意願去安排的。

### 七、可否提供快速融入職場工作的訣竅？

謝秀芬校友：自我學習，不懂的事第一時間就開口問學姊，若有時間上的空檔建議可以拿一本病歷起來翻翻看，熟悉任何單張以及不懂的處置。

#### 八、可否有建議護理新鮮人可先選擇投入的服務單位？

白玫芹校友：當然剛進入臨床還是先選擇重症單位學的會比較多，但還是要依自己興趣為主。

謝秀芬校友：我覺得以個人的興趣為主要的優先選擇比較重要，從中去學習久而久之可以去體會自己想要的。

#### 九、在職場上有哪些自我成長的管道(醫院是否會安排)？

白玫芹校友：依照各醫院的不同有不同的學習管道，各醫院有不同的安排，也可以依照自己的規劃自己安排，不一定要照著醫院的安排。

謝秀芬校友：以我現在的單位來說，我覺得學習的管道大部分是院內安排的課程，以及當科的醫師或者外院的講師來單位授課說明一些新的醫療資訊等等的。