

敏惠醫護管理專科學校 護理科

「學習分享・職涯規劃」校友座談會

證照考準備及升學與就業經驗分享實錄 I

一、校友介紹：

姓名	陳怡樺	畢業學年度	101
學歷	長庚科技大學護理系		
經歷	三軍總醫院神經外科病房護理師半年 三軍總醫院急診室護理師一年		
我最想跟學弟妹說的一句話	擇你所愛、愛你所擇		

二、在校生提問：

◎實習相關	<p>1. 聽說全年實習作業很多，壓力很大，能提供如何盡快進入狀況的方法嗎？</p> <p>A：除了學理的知識要充足外，最重要的是當你在遇到某個疾病時，對於醫師給予病人的治療及護理師給予的衛教及照護重點不懂時，不要急著詢問老師，試著以批判性思考的角度，去給自己學習的理由，去翻課本或上網查詢文獻就會找到答案，對於實習作業也相當有幫助。另外，實習作業很多是一定的，所以要懂得分配時間寫實習作業，循序漸進，千萬不要臨時抱佛腳，不要以為隨便交差了事個作業就沒事情，你的實習作業可是會影響你的實習成績及未來升學就業得喔！</p>
◎執照考相關	<p>2. 國考科目多，可以分享學長姐的讀書計畫嗎？(例如：如何分配時間？要先看哪一科？多久前開始準備？如何準備？有效的讀書方法?)</p> <p>A：我在準備國考時，是在全年實習結束後，首先須準備讀書進度表，我通常是使用週計畫表，不要給自己一次讀太多科，但一定是以循序漸進的方式，例如：第一週預計讀心臟循環系統，先讀解剖生理→內外科的心臟循環病人之照護，再來念考古題(這很重要)，因為從考古題中才知道國考的重點是甚麼，按照這樣的順序。但要先看哪一科我認為先把內外科及基護把握住，再來就是產兒精公，真的行有餘而力不足，生理解剖真的有看沒有懂，就直接念考題吧，最重要的是到考前一個月拼命念考古題，但不會再去翻課本，因為時間不足，要累積考古題的數量及作答速度，另外，我印了五年內所有的考古題，每一次作答都計算時間，算成績，平均成績，讓自己適應考試當天的模式，避免因緊張而寫太慢。</p>

	<p>3. 該如何準備執照考中的基礎醫學及內外科？可以放棄藥理嗎？ A：同上解答，因為我的藥理也很弱，所以針對藥理部分，我是直接做考題，能記多少就記多少。</p> <p>4. 若是真的讀不完，哪些重點是一定要把握住的？ A：一定會讀不完的，所以你能把握的只有你曾讀過的。</p> <p>5. 準備執照考時，歷屆考古題是否加強準備？做考古題成效為何？ A：同上，但不要只念考古題，這幾年的國考題目都相當活，90%很接近臨床，有些答案可能四個都很像，但它要你選最正確的，所以千千萬萬不要天真以為只念考古題就會順利考上。</p> <p>6. 國考題目的困難度？ A：同上。</p> <p>7. 對於執照考的題目，臨床上的實務比重佔多少？ A：同上。</p> <p>8. 補習對於國考是否有幫助？ A：我本人未補習，故無法回答。</p> <p>9. 應如何紓解/調適面臨國考時的壓力/緊張？ A：我在準備國考時壓力甚大，一定會擔心萬一考不上怎麼辦，但我認為有同儕的力量很重要，一定要找個可以一起玩一起讀書的朋友，當壓力大念不下去，可以找朋友聊天，但重要的是，要適時的休息，我都是固定早上六點起床念書，晚上九點準時就寢，頭腦隨時保持清晰，沒睡飽頭腦鈍鈍肯定念不下甚麼書，只會在書桌前打瞌睡或發呆而已。</p>
◎升學相關	<p>1. 二技的學習和一般大學有何差別？ A：我念的是技職大學，因此無法回答。</p> <p>2. 如何選擇一個適合自己的學校？哪間大學的師資和硬體設備較完善？ A：態度很重要，即使你考上第一志願，師資及硬體都很完善，但一心只想著已經考上執照，只要混畢業就好，那等於白念二技了。</p> <p>3. 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？若是二技想轉相關科系，有推薦的科系嗎？ A：二技我持續讀護理系，因此無法回答。</p> <p>4. 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？ A：我念的是日間部，因此無法回答。</p> <p>5. 二技的課程(含實習)如何安排？學習內容與五專有何差別？ A：大同小異，但學習的不在只是課本的東西，還增加許多護理新知，最常見的是做報告及成果發表。</p>
◎就業相關	<p>1. 有些醫院提供獎助學金先簽約，依照學長姐的經驗，是否建議參加？簽不簽約的優缺點？或是畢業後直接到有興趣的醫療</p>

	<p>院所面試？</p> <p>A：我在就讀長庚二技時也有面臨長庚醫院所提供的獎助學金部分，但我是選擇有興趣的醫院面試，畢竟獎助學金綁約過長，如果隨時想離職，又礙於合約，會讓自己陷入兩難。</p> <p>2. 如何得知相關就業資訊？</p> <p>A：學校、網路、學長姐們。</p> <p>3. 若要參加職場面試時，該如何準備履歷資料？</p> <p>A：學校會一一指導，不用擔心。</p> <p>4. 就業後該如何選擇適合自己的服務單位？哪些單位可以學習到比較多技能？薪資差異？</p> <p>A：看自己興趣甚麼樣的科別，因人而異，但急重症單位薪資固然較多，但壓力相對更大。</p> <p>5. 對於不同規模/等級的醫院與診所該如何選擇？畢業後找工作該考慮一家醫院的哪些條件？</p> <p>A：建議先從醫學中心，先累積資歷，也比較有系統性。</p> <p>6. 如果畢業後選擇先工作，之後是否真的有時間繼續進修？若是就業後想繼續升學，醫院會幫忙安排嗎？</p> <p>A：醫院會提供資訊，若真的想去進修，需事先告知護理長，因為要排班表，但在職進修非常累，必須先在工作上一段時間，可以駕輕就熟再去進修會比較適合，否則蠟燭兩頭燒很辛苦也會支撐不了。</p> <p>7. 可否提供快速融入職場工作的訣竅(準備)？</p> <p>A：態度很重要，沒有所謂的訣竅，有些人是慢熟型(學好幾次才會)、有些人是技能型(一次就能做好)，但都要虛心去學習，千萬不要假會，不會就說不會，問學姐就好，在新人時期不會就要馬上問，被罵沒關係，不要造成病人傷害。</p> <p>8. 臨床工作壓力會很大嗎？</p> <p>A：萬事起頭難，我是在急診室工作，每天的工作壓力都很大，但習慣忙碌了，對於壓力，一開始都很想逃離這個環境，但久了之後就喜歡這個環境了，因為熟能生巧。</p> <p>9. 工作後的收入和就業介紹傳單上的訊息是否有出入？</p> <p>A：差不多，但我認為如果怕有出入，可以詢問在醫院工作認識的學長姐。</p> <p>10. 就業後有得到什麼經驗是實習時沒有遇到的嗎？</p> <p>A：交班、批判性思考、護理獨立作業。</p> <p>11. 在臨床上，工作壓力大時會利用什麼方式來舒壓？</p> <p>A：找自己喜歡做的事情來做，最重要就是與同事吐苦水囉。</p>
◎其他	<p>1. 畢業後，應該先選擇升學或是就業？半工半讀或是專心就讀二技？各自的優缺點為何？</p> <p>A：我選擇先升學在就業，有好有壞，雖然五專畢業及二技畢業做得都是護理師的工作，薪水也差不了多少，我的想法是指二技</p>

	<p>只有兩年，想完成念大學的夢想，拿到文憑再去工作也不遲，但先工作也不差，比其他同學多了兩年的工作資歷，多賺兩年的錢，各有利弊，只不過單位的護理長也會鼓勵五專畢業的護理師進修。</p> <p>2. 在職場上，為何大學畢業與專科畢業的人員在升遷與待遇上不同？</p> <p>A：在我們單位是沒有遇到待遇及升遷上的不同，無法回答。</p>
--	--