

98 年第二次專門職業及技術人員高等考試護理師類科榜首心得

姓名：賴雨涵

出生：77 年 09 月 19 日

學歷：國立台北護理學院護理系

讀了五年(五專)的護理，護理師執照就像是將這五年的學習做最後一個總測驗，求的不是名次，而是自己到底在護理的領域中獲得了什麼樣的成果。

其實準備考試真的很漫長，尤其自己是應屆畢業生，同一年中有升學考試及國家考試，壓力真的不是普通的大，萬事起頭難，要從一堆書中找到一個有方向又有效果的讀書方法是很不容易的，但要是一開始找對了方法，即事半功倍，所以當初自己的調適是先專心的準備升學考試後，再全心全意的投入護理師執照考試，也因為升學考試的專業科目和高考相關，所以專業科目準備上，絲毫不能馬虎，因為花一次的時間準備，用在兩次的考試上，負擔就減少了許多。

在升學考試後，大概就剩下三個月左右的時間，要準備 11 科護理師執照考，剛開始感覺心有餘而力不足，這時目標的訂定就很重要，讓自己定下心來準備，算算自己需要讀多少書，有多少的課本、講義、題庫需要在這三個月發揮的透徹，再逐一的分配時間。剛開始的兩個月，要從最基本的內容開始讀起，因為沒有先奠定起基礎知識內容，後續的重點整理及練習題目上會顯得更困難，扣掉升學考的兩科，剩下的 9 科，可以搭配的方式來讀，比如說讀到消化系統，就可以先簡單的回顧生理解剖，應用到內外科中的消化系統疾病機轉，再接續著兒科，就能夠有系統的理解整體概念，因為護理有很多是相關聯的，若分項來讀，反而會更混亂，甚至不熟悉，多花點時間下去統整，而不是死記，印象能夠更加的深刻；時間分配的另一重點是，在什麼時間讀什麼書是最有效率的，也許早上睡醒是最有精神的，就能夠選擇較困難的書，慢慢的研讀。

時間縮短僅剩一個月時，重新檢視一下自己需要最後衝刺的內容，並且配合著考題來增加自己的印象，去習慣國家考試的出題方式，畢竟要在一個小時內寫完 80 題的題目，速度是需要練習的，而考古題的練習也能夠反映出考試的重點，也才了解哪部分的重點是自己不熟悉的，記得要翻書熟記，而不是死背答案；最後一週，別忘了給自己一場模擬考試，訓練一下速度，製造一點緊張臨場感，相信對正式考試時是非常有幫助的。

漫長的準備考試，過程艱辛，也要記得留給自己一些空間，「休息是為了走更長遠的路」，雖然是句老套的話，但幫助可不少，適當的休息才能使讀書更有成效，而不至於努力了半天，卻意外的敗在與你抗議的身體，到時可是得不償失；還記得你身邊一起奮戰的好友嗎？國家考試並不是在拼分數的高低，最重要的是大家一起通過，身邊有個一起互相勉勵衝刺的朋友，無形中也是幫助你讀書一個很大的力量喔！路在遠也是有走到終點的時刻，相信這過程有努力過，就有甜蜜的收穫。

拿到護理師執照，其實只是一個開始，護理學習的範圍真的很廣泛，並不是有一張執照就代表全部，反而要更有責任的帶著這張執照持續學習，豐富、充實這張執照背後的內涵，才是各位護理師未來所要努力的。