

98 年第二次專門職業及技術人員普通考試護士類科榜首心得

姓名：施玟君

出生：77 年 10 月 20 日

學歷：國立台中護理專科學校畢業；現就讀於國立台北護理學院二年制技術學院

這次報考護士普考，意外的考取榜首，首先要感謝父母在求學路上的支持，以及幫我奠定基礎的台中護專和補習班老師們，還有一起努力的同學，在準備考試的過程一起努力；沒有妳們，我也沒有當初全心衝刺考試的勇氣及毅力！

考完二技大考後，精疲力盡的身心即將又要面對 118 天後的護士、護理師考試，因此時間壓力不知如何準備眾多科目及自己給自己的壓力…等，「放棄」這兩字時常在我最疲累時出現在腦海裡，但是我一直告訴自己一步一步慢慢來，最後一定會達到我的目標。

首先，最重要也是最基礎的一步就是訂定最符合自己的讀書計畫及考試計畫，一次要應付八個科目，我的原則就是：唸書、自我測驗時間要配合考試當天每個科目考試的時間，例如；考試當天 9:40-10:40 考基本護理學，而我就用這段時間自我測驗從考選部網站下載的歷屆考題，讓我有一百多天可以去適應考試的腳步、培養考試臨場感，最後再去算分數及訂正我錯誤的部分，可以提高作答的正確率，這也讓我達到每天每個科目都有讀到的目標。當然這過程中，有時也會感不上自訂的讀書計畫，會惶恐、沮喪、甚至對自己生氣，但我反而覺得這時候是認識自己最好的時機，知道自己一天看書的極限在哪裡、哪個科目是最需加強及耗費最多時間…等，再從這些方面去調整妳的讀書計畫，到最後就有一份百分之百為你設計的讀書計畫，讀書效率也大大提升不少。另外，利用零碎時間，對於在校學生課業繁重又要面對期中、期末考時，會讓你讀書事半功倍進而達到意想不到的結果喔！

「三個臭皮匠勝過一個諸葛亮」是我在準備考試過程中體會最深的一句

話，在學校、補習班一些讀書夥伴會互相出問題、討論問題、談談準備考試的種種心酸…等，都會讓準備的過程輕鬆、有趣許多，在正式考試中出現我們討論過的類似題目，印象就會非常深刻，且互相出問題對於找出自己觀念錯誤的部分有很大幫助。

在118天長時間耐力賽中，維持規律作息、良好的體能常常是考試輸贏的關鍵，每天都要有充足的睡眠，千萬不要因為讀不完或害怕讀不熟而熬夜念書，萬一因為熬夜而精神不繼，因此影響到念書的效率或考試時的正確判斷，那可是得不償失的；另外，適時的運動也是釋放考試壓力的良好疏通管道。

本次上榜我拿到的不只是一張證書或是榜首的頭銜，而是獲得許多對未來臨床護理工作上寶貴有用知識及經驗。對我而言，護專五年的學習與歷練，是我護理生涯中的一小步，但「不積跬步，無以致千里。」因此，無論是課業上的學習或課外知識的追求，我都秉持著不斷「虛心努力」的學習態度。從事護理工作一直是我最大的興趣及目標，我一定能以更加成熟的態度，展現不同的學習力及競爭力，將來能為護理界與社會貢獻自己的心力。

最後，很感謝考選部給我這個難得的機會，讓我可以仔細回想及寫下準備考試的辛苦歷程，期勉大家都能找到最適合自己的讀書方式，只要有目標並且努力去執行，相信一定能夠有所收穫。