

還有就是身體的狀況。做護士是很辛苦的，我們一定要注意培養嗜好。另外不管喜不喜歡每天都要做運動，譬如：早安晨跑、飯後散步。這樣對你自己的身體比較好，也才有體力照顧病人。因為我發現有些護士，常請病假，有時候照顧病人，心情不好，各方面表現就會比較差，所以我認為一個人的身體健康很重要。此外，就是至少要培養一個興趣，因為身為護士不管你的年齡多少，都比你同年齡的人成熟，而護士接觸的是各層面的人，各式各樣的都有。他們常有許多問題，你必需想想怎樣回答可以給他們幸福感；或者你和醫生上的一些情況，令你覺得不愉快，若你回去不能有所發洩的話，對你自己會造成惡性循環，鬱鬱不樂；到了病房又有新的壓力，回去後更加悶悶不樂，這樣子護理工作做不好，自己的身體也鬧出病來。但如果有個興趣，如：唱歌、打球、彈琴等，只要你自己喜歡，可以舒解情緒就好。這對於醫護人員都是應該培養的。否則，照顧病人，所面對的都是生老病死這些不愉快的一面。因此一旦你決定要長期走護理這一行的話，一定要試著去培養一個正當的嗜好。當然我指的是所有的護士，但護理系的畢業生心理壓力比別人多一層，因為別人對你的評估高，你也會想表現好一點，不辜負護理長的期望，所以你對自己的要求很高，雖然壓力會很大，但如果各方面配合得好的話，升遷會比護專的同學快，但這還要靠自己的表現。

*考上執照後的職前訓練如何？

這每個醫院做法不同，有的醫院是一～二個星期，本院則是三天。職前訓練對新進人員來講是一個很好的調適。到醫院後，此訓練會將此院的組織、人事、醫院制度、護理基本技術——CPR、表格填寫、儀器操作等。使新進人員有一概略的認識。在國外，新的學生或護士到了，通常會有個 coffee time，所有的主任、護理長都會參加，彼此輕鬆交談，讓他們了解醫院的情形，使他們喜歡這個醫院。

至於分派，這各醫院亦有所不同，面試時都會問及，在儘可能範圍內，以興趣來分派。面談時，服裝儀容要整齊，口齒要清晰，如此到病房，病人對你才有信心。

樓 層 一 上 更

—陳純惠—

就業前的得失心不要太重，應該在工作一段時間後再對自己作番評值，想想自己是否比以前進步，如果沒有則須調整自己的方向，如何在工作表現上更進步，能跟上醫院的教學步驟；並且要常思考以靈活運用學理，遇到無法解決的問題就去查資料，將之整理成筆記，如此對畢業後臨床上的工作有很大的幫助。

在校時，所有實習的過程好與不好都已過去，實習只是一個階段，重要的是自我評值，視自己是否曾付出，是否能做為將來繼續追求學問的基礎，忘記過去經歷的困擾重新出發。畢業前，先決定自行要走的路，是從事臨床工作，或是進修、教學，但都須在取得護理師執照以後。想於醫院工作者可依學校的推薦就職。若要自行就業就應注意有無新醫院成立，那幾家醫院招考新進護理人員，或是依自己興趣想走較專門的科別，則可選擇對此科別較具權威性的醫院。卻進修者要注意應考科目、資格、時間等，寄出履

歷表，等候通知考試。欲走教學工作者，可留意各級學校，護理學校的教師甄試，一切按部就班地進行。謀職時應讓別人感覺妳對此工作有份熱愛，進入醫院後，醫院會詢問妳希望在那一科工作，希望學習些什麼，你的原則是藉著這份工作對自己能有所成長。若此醫院制度不能帶給你成長，那你大可不必去了，所以應選擇一所能對妳有所幫助的醫院，而不要只是為了謀得高薪，工作輕鬆的環境。校方幫你安排醫院時就你所填的志願而定，因此若有機會應朝著使自己能更有發展的方向去做。護士的科別可依意願而改變，例如可由病房護士轉為專科護士或由專科護士轉為病房護士。重要的是多警醒、多留意、多方面去探索更高的層次，若自己沒有進步自然會厭倦這份工作而失去興趣。

平時應多涉覽相關書籍，例如醫學方面的文章，可充實你學理知識；心理方面的文章，可幫助你調適自己，或為病人解決心理問題，不論何種文章，對於你的工作多少都有所幫助。