

拜學

於孔夫子

◎ 許雅筑／護理9S級

中國山東大學

經過為期兩週的課程參與、實驗以及社區醫院及齊魯醫院的參訪中，獲益可謂是難以估量。在三位老師所共同教授的課室課程與實驗活動部份，分別為「自我反應測度」、「心理人才測評」與「壓力放鬆測試」等三個部份，藉由課程的推演進展，從中獲得漸次性的自我認識與自我控制。

在自我反應測度的課程中，可藉由老師清楚的課室文書解說，進而明瞭自我的反應在自我的人格養成中，扮演著什麼樣的角色，又是以如何的方式在反覆的學習中成長而進化。在經過許多相輔相成的有趣實驗的洗禮，讓我們除了能更加精確的知道自我的多項感官反應能力之外，也能藉由小組的活動比相互競爭的互動中，進而了解反應的向度所存在的個體差異，以及增強自我反應向度的過程，個別差異下的成員成果，都在最後課程結束後的小組比賽活動中，發揮的淋漓盡致。

在心理人才測評的課程，老師藉由許多舉世著名的心理測評的施測、評核、解說來進行，一步步的以漸進的方式，讓我們從認識自我的個性組成開始，引領我們更深一層的去體認自我人格組成與人格的優缺點，以達到保有優良的特性人格，精進、面對與改正缺陷的特性人格，讓自我在處於多變的環境狀態下，依然能夠體認自我的存在，進而掌握自我、控制自我，在了解與認識自我的基礎上，進而往上層發揮出自我控制、自我養成、自我成長與自我進化。

在競爭力強大的現今環境下，壓力往往於無形中籠罩著人們，在壓力的侵擾下，不僅思慮上，甚或是心理或生理上，往往都會造成不容忽視的深遠影響，許多都會的文明病也因此而活躍了起來。在認知自我處於強大壓力的情況中時，人們往往容易出現焦躁、易怒、憂鬱、飲食不正常、暴饮暴食、失去生活的動力，甚至是出現自我放棄、自殘或是輕生的念頭，不僅造成自我的傷害，也對國家的醫療與社會資源造成一定程度的浪費與影響。在體認到自我處於難以負荷的強大壓力中時，該如何讓自我在此情境下依然保有平常心態，逐步的規劃、設計、面對與解決照顧的壓力，封丹塔老師教導我們藉由多項感官的生物回饋療法，來達到放鬆自己的技巧，讓人在重度壓力下，仍能嘗試紓解焦躁不安的情緒，以達安寧平靜的祥和狀態，於此狀態下的清明思緒，才能完整而詳盡的做到

面對問題、解決問題、設計策略、規劃過程，根除壓力所存在的根源，徹底紓解壓力。

在濟南四院社區衛生中心的參訪過程中，可詳盡的見識到他們對於基層衛生管理的用心，不僅合乎實用性與人性的規劃與設計，更多方面的考量了人民的需求，在此社區衛生中心裡，不但有一些恰似我們衛生所的設施（如：疫苗施打、健康檢測與諮詢、公共衛生教育、嬰幼兒衛生保健等），尚有老人復健治療、中醫按摩推拿與針灸術治療、生物檢驗師、專門醫學諮詢師等齊備的專業人員，共同貫徹其「預防」、「保健」、「醫療」、「康復（復健）」、「健康教育（衛教）」與「計劃生育技術指導」等「六位一體」的綜合性服務。更以「用心做事謀發展；扎實工作創一流」為口號致力於尚不成熟的領域，實為盡心盡力的社區服務精神，乃是值得效仿與敬重之謀事態度。

最後參訪了濟南當地著名的齊魯醫院，在參觀過「急診室」、「胸腔外科」、「小兒內科」、「遠距隨身電腦心電圖監視中心」與「中央配藥中心」後，

見識到了他們如何在眾多患者的情況下作變通，其中最具特性的莫過於「遠距隨身電腦心電圖監視中心」與「中央配藥中心」了，藉由隨身心電圖監視系統與手機做連結，達到全時段與廣區域的心臟病患者的監控，並且適時的給予患者適切的舒緩症狀的處理措施，是個醫療上可突破的技術與創新，值得效仿與學習。另外，為了在護理人員方面能更加有效的應用，統一集中藥物的配藥與發送，讓醫護人員能將人力與時間運用在與患者溝通，更加認識患者的疾病進程與掌握上，不失是一個不錯的策略，雖然這個策略在某些方面仍有其缺點存在，例如：醫護人員對患者所服之藥的敏感度會降低，比較可能忽略患者所服用的藥物，也容易忽視在給藥的同時給予患者應有的建議與副作用的告知，甚至是忽略了患者服用此藥的可行性，或者臨時醫囑經此行政權轉中延遲其當下的給予等的缺憾。

除了新穎有趣的課程教學、緊張刺激的實驗遊戲與交流互惠的醫院參訪行程之外，尚觀覽了一些當地名勝，例如，當地地標—泉城廣場之「泉標」，其以古文「泉」字為型所成，就以夜登泰山來說



吧，雖沒見著預期中的日出盛況，但也輕略了在變幻莫測的天氣洗禮下，泰山的多樣風貌，由晴、陰、霧、雨中，變幻出令人驚喜連連的絕妙好景，時中豔陽激盪輝照下的岩壁與湖光水色，散發出陣陣懾人的傲絕風采；陰雲蔽天的陡峭山勢，伴隨著颯颯涼風，不禁讓人為之神清氣爽、暑氣全失；濃霧掩蔽的幽暗山道，熄去燈花的晦明山色，輝映夜幕的點點星光與山嵐，令人不禁沈醉其中，難以自拔；大雨滂沱的連綿階梯，陡直攀升的蟠龍氣勢，震撼人心，在精彩的旅程中更加增添一抹危險與刺激，經大雨洗滌後的巍峨山景，散發清亮的耀人神采，諸多景色變幻無窮，讓人不禁為此驚險刺激又美不勝收的旅程流連忘返。

在此趟旅程的最後，回溯這些日子的點點滴滴，難免是獲益與遺憾交雜。獲益自是上述種種的可貴經歷，但遺憾的是我們對於交流並沒有堅穩基礎，而讓雙方互惠的學術交流活動，流於課程教授的參與及地方醫院的參訪已矣。在一個課程的起步，需要的不僅僅是建立雙方良好且便利的溝通管道，在課程內容部份，是否不應僅僅是向對方做純粹的學習或是參訪呢？

若能加強對外交流的學生，在相關課程方面，國內的教法與實際運作情形的系統講解，對於交流的雙方是否才能算是做到真正的學術交流呢？因此，個人建議在雙方進行交流前，除需對對方的生活與學習體制有一定的體認與了解外，對我方國內行政上的一些作法方針，也應要有一定程度的認識，如此對於其與己方的差異或共同之處，才能有精確的比較與切證，更能促成彼此互惠的共同成長與相互效仿、學習。

另外，在醫院參訪方面，純粹的定點參訪，優點在於所見乃是對方引以為傲的醫療體系精華，但相對而來的缺陷，便是觀察到的層面僅是點的面向，而非面的層級，侷限了整體觀察、多角度分析的機會。雙方互惠交流下的學習與效仿，是否不應僅侷限在於優點方面的擷取呢？彼此缺陷的分析、積極且正向面對的態度，是否才能讓缺陷有獲得解決與改善的機會呢？如此一來，是否才能算是實質的達到建立互惠交流平台的目的是否？

