

# 壓力調適-邁出臨床教師的挑戰旅程

吳麗芬教授

1

## 良師如同伯樂

- ▶ 韓愈說：「世有伯樂，而后有千里馬」，可見伯樂比千里馬更可貴。良師如同伯樂，他有識人之明，有育才之能。
- ▶ 臨床教師在自身熟練臨床問題處理後，指導新進人員，此時必須考量學習者的生活經驗，然後依照從新手到專家的歷程，協助新進人員完成負責的護理工作及適應臨床工作環境。

## 七、八年級生重視的工作條件

- ▶ 人力銀行於2016年，調查5,045位不同世代人才求職時的主要考量，發現不論哪個世代，薪資、工作環境、交通便利性是求職時的優先考量。
- ▶ 七、八年級生重視工時長短與穩定性。
- ▶ 六、七年級生最喜歡績效導向型的企業，像給予相對薪酬、與員工共享獲利；至於八年級生，則最喜歡工作與生活可達平衡的企業，如：休假彈性，工作之餘可兼顧興趣。
- ▶ 新世代求職人員則愈重視國際化。

# 臨床教師面臨的挑戰

- 實現對病人照護成果
- 實現對新進學員的教育成果

## 如何邁出臨床教師的挑戰旅程

- ▶ 今日臨床教師面臨許多挑戰，例如：彼此間價值觀不同，出生時代相異造成彼此立論的不同，學生在「學校學習」和「臨床要求」間的矛盾等。造成臨床教師的教學的壓力與焦慮、
- ▶ 教學的情緒黑洞，例如教學的壓力與焦慮、情緒管理與師生溝通、認識心理韌性、培育自我韌性度等

## 教育無他，為愛與榜樣而已（福祿貝爾）

- ▶ 調適的方法必須經由師生溝通、教師培育自我情緒韌性著手，並透過臨床教師、管理者、新進人員定期開會，加強溝通和解決問題，一起走過這挑戰的旅程。
- ▶ 以建設性的溝通，取代浮華不實的話語或情緒性的發洩，也是一種教育

## Stressed (壓力) 或 Desserts (點心)

- ▶ 盡可能多方體驗帶領不同新人，從體驗中認識自己，知道自己常用的帶領模式
- ▶ 要瞭解自己的人格特質。盡量讓自己參與臨床教師行列中，雖然還不確定未來同事的模樣，但只要一直參與在潮流之中，就不會差太遠。

## 如何邁出臨床教師的挑戰旅程

- ▶ 未來20年會有80%的工作被機器取代，在這種趨勢下，護理的全人個別性照顧能力就凸顯出來了。這些能力不是只靠讀書得到的，而是從臨床實作中養成的軟實力，這些更符合未來世界的需求。
- ▶ 臨床教師就是陪伴新人走一哩路的人



# 調適壓力、成熟情緒 邁向臨床教師的挑戰旅程