

仁德醫護管理專科學校

112年度高等教育深耕計畫 執行成果

111學年度第2學期

- 一、分項計畫：分項 8_8.1 提升專題實作技能競賽成效
- 二、活動主題：第 53 屆全國技能競賽分區賽
- 三、活動地點：勞動部勞動力發展署中彰投分署勞動學苑
- 四、活動內容：護理實務能力競賽
- 五、活動花絮：

<p style="text-align: center;">執行單位：護理科</p>	<p style="text-align: center;">活動日期：112年3月23日 至3月24日</p>
<p style="text-align: center;">參加人數：學生4人、帶隊老師2人</p>	
	
<p style="text-align: center;">112. 03. 23. 比賽後在鹿港教育學苑外拍照</p>	<p style="text-align: center;">112. 03. 23. 比賽後在鹿港教育學苑外拍照</p>
	
<p style="text-align: center;">112. 03. 23. 比賽後在鹿港教育學苑外拍照</p>	<p style="text-align: center;">112. 03. 23. 比賽後在鹿港教育學苑外拍照</p>

六、成效分析(含質化成果及量化成果)：

(一)競賽結果：顏嘉韋與陳沛妘同學榮獲勞動部第 53 屆技能競賽分區賽健康照顧類第三名與第四名佳績。

(二)選手心得：

1. 陳予傑：非常榮幸能參加本次第 53 屆全國技能競賽中區分賽，雖然比賽結果不如我的意，但還是非常開心能參與其中，也很高興勞動部能舉辦這麼棒的比賽，謝謝桃竹苗分署提供經費給我們，讓我們不用擔心資源問題，也讓我們有足夠的設備來準備比賽，在這一個月的練習中，讓我學習到了很多專業知識，以及如何更細心的照顧病人，這是在課本中學不到的知識，這些知識將會永遠烙印在心中，希望在未來中，能夠靈活使用這些知識，還是非常感謝勞動部舉辦這場比賽以及桃竹苗分署的培育，讓我們站上舞台展現自我，也讓我們知道護理並不只是單方面完成自己的任務而已，而是在完成任務之餘，也同時能發現病人的需求，並以自己的專業知識，去解決問題，我們將會把這份對護理的熱誠傳承下去。蘇迎熙：謝謝各位老師在這段時間的指導，從老師們的身上學到了很多，也發現了很多自己不足的地方，雖然備賽過程很辛苦也很短暫，但是是一個很棒的經驗，謝謝每位老師的協助。

2. 顏嘉韋

首先要先感謝科上的所有老師，每天都有老師抽時間來看我們練習並幫我們調整劇本跟鼓勵我們，還提供了很棒的準備環境，同時也感謝學姊在準備模擬考的百忙之中抽空來分享意見給我們還有去年參賽的心得，甚至還扮演了標準病人來帶我們練習，還在出發前一天來 OSCE 教室幫我們打氣，能得到這個成績都是托所有老師還有學姊們的福!除此之外還感謝其他三位夥伴的鼓勵，因為自己的進度很落後一度懷疑自己是否能完成這個比賽，甚至一直想著想要去實習不想面對比賽，是他們一直在旁邊鼓勵我還有幫我糾正一些文法、語氣…等，經過這個比賽我真的覺得我們一起建立了革命情感!最感謝的還是兩位帶隊老師翁菁鄉老師跟陳美鳳老師，滿足我們所有的需求而且有不定時的補給讓我覺得非常的暖心。

給學弟妹的建議:首先相信自己能夠做到，在學校的表現不等於賽場上的表現，不想著得名反而越會得名，在出發前一天不知道為甚麼覺得壓力很大所以去找了一些老師聊聊但壓力還是很大，但在出發前一天睡飽後發現自己的心情突然就豁然開朗了，腦中那些雜念全都消失了~比賽前一天絕對要睡好睡滿不要想著得名那些的也不要做過多的練習，在腦袋在練幾次流程還有調整好臨時改的劇本就可以了，緊張時記得深呼吸可以緩解焦慮的情緒，還有在選手準備室準備時不要被其他人影響到，有些人比完會直接睡覺之類的，另外小細節比較需要注意的是服裝儀容，這次有評審提

到鞋子的部分，盡量穿新一點跟別人借也沒關係，再來就是頭髮的部分，有選手被誇獎頭髮整理到沒有出現小鬚鬚，這些在比賽前都可以注意一下。

比賽中一定要注意人體工學的部分，撿地上東西時一定不能彎腰腰彎膝蓋，不要為了做某件事而違反人體工學，台詞一定要記熟但也要會隨機應變，標準病人會問簡單的問題但不會刁難，順暢度〉創新，不要為了創新的分數去勉強自己，前一天看場地時一定要分工記好用品，還有試著走一下動線，前一天看場地的物品都可以碰但當天比賽前的3分鐘看環境絕對不能碰不然會扣分!

比賽當天在選手準備室準備時不能講話，吃飯時間跟休息時間也不行，可以帶書跟拿白紙或筆進去，但不能帶護理相關的書籍，有任何需求都可以跟場地服務人員講像是喝水之類的，要上廁所也要跟他們講，會帶你去跟回來，手機可以帶上去放在包包內但絕對不能用。

賽後如果有問題或想讓他們改善的可以在最後的競賽分享說明提出來，不要擔心會被扣分之類的，如果不提出來他們也不知道哪裡可以改善苦的還是下屆學弟妹們。另外比賽的順序會在比賽前一天抽籤來決定，假如你抽到第一個你就是早上第一考，但下午會變最後一個以此類推。

3.陳沛妘：

比賽訓練過程中，其實蠻有趣的，而且跟自己的其他三位夥伴會有很好的關係，大家都有著一樣的目標去達成相同的目標，而且每天幾乎從早練到晚，大部份的時間都相處在一起，是共患難的朋友，真的覺得很榮幸認識他們，雖然訓練比賽過程真的有坎坷的時候，甚至是難過到大哭，但歡笑的過程總是會比較多，訓練過程中，會有台詞沒辦法背太熟又或者是背熟了之後，卻慢不下來的問題，但其實真的要一點一滴地去克服那些問題。我是在背熟台詞後都會說得太快，所以那時候老師告知我要慢下來時，真的有些許的錯愕，深怕自己無法達成此任務，但後來就找到方法，像是在跟個案對話時，可以增加自己的一些手勢，藉以減輕自己的緊張，且又可以增加與個案互動的機會。

在修改劇本過程中，那時候我真的想不到有甚麼創意可以幫助個案快速地記起，但又害怕沒有創意評審會覺得沒有創新等等，但後來發現其實在比賽過程中，將自己背的劇本完美的呈現，還有不要因為緊張，然後就變得手足無措，就算過程在怎麼緊張也要表現的鎮定！比賽時，劇本會有些許的小改，是在考驗我們得臨場反應，其實當你冷靜下來，仔細想想，他們給我們的問題都不會很難，還有在維持姿勢方面時，要符合人體工學姿勢。比賽前一天會先去看考場，當考場中有放的任何東西，其實都是他們給的提示，所以真的要好好的研究他們為甚麼要給這樣東西，透過這樣思考，

比賽過程也可以減輕醫些緊張喔！

4. 陳語晴：

這次跟三位同學一同參與競賽，長達一個月的練習真的不容易，從一開始的按照老師給的劇本練習，到後面我們發展出自己的東西，有點煎熬，但我們在互相陪伴扶持下，慢慢成長，成功比完賽。在準備比賽時，首先我覺得劇本是最重要的，在第一周的時候每天要一直背劇本，形成肌肉記憶，然後演練幾遍，知道哪裡不順或者是想要加點東西進去，這個在第一周的時候就要先處理好，還有要趕快找英文老師調整自己的口音、語調，因為我們這次是大概第二周才見到英文老師才開始調整口音，但我們劇本很早就背好了，所以在調整上有些就很難改過來，其實背劇本很簡單，每天早上起來晚上睡覺前默背一遍，其實很快就記起來了，難的部分應該是在自己的劇本要跟其他三個參賽選手不一樣，因為如果內容重複性太高，其實在比賽的時候很容易被發覺到，裁判跟標準病人一直聽到相同內容也會覺得很煩。

在技術方面，這次我們有的技術是：協助進食喝水及量血壓，我覺得雖然任務看起來很簡單，但裁判們很注重細節，該說明的部分其實不是說給標準病人聽，而是說給裁判聽，讓他們知道你對這個技術了解的多寡。如果在任務中有對標準病人進行衛教，一定要記得回覆示教，說明 1~2 項內容就要問一次病人：這樣有清楚嗎？那您可以舉出 1~2 項嗎？然後過程中要有肢體語言多互動，不要為了完成任務覺得時間不夠，就忽略了關懷病人，這會是裁判最注重的地方。

比賽看考場時，要記得所有細節都要觀察到，全部的東西都摸過一遍操作一次，看考場的時間絕對是足夠的，不可以帶紙筆進去，但是可以在裡面跟隊友進行討論，也可以問裁判問題，東西都可以摸，建議大家看完東西直接在裡面進行一次劇本的演練及走位。PS：一定要觀察的東西 EX：酒精擺放、Order、床欄、輔具。感謝這次能夠有參加競賽的機會，結果雖不如預期，但過程中我學到了很多東西，也認識了不同班的朋友，在五專的路程中，這將會是我印象最深刻的一段回憶，謝謝科上的老師教導我們，提供我們很多相關技術的資訊，陪我們演練了無數次，大家都辛苦了!!!