

國立臺北護理健康大學長期照護系實習說明

實習前的準備及注意事項

一、實習前心理調適

『實習』對多數學生而言，或多或少都抱著戒慎恐懼的心理面對挑戰。實習的壓力來源，大多可分為二個部分，一部分是來自對實習環境、實習表現、實習全組同學、實習指導老師與繳交作業...等的適應，另一部分則是來自個人生活安排的改變，如打工、交友、社團活動等的調整，因此，每個學生對實習會產生不同的反應與應變，當『實習』即將成為每個學生個人生活的一部分時，實習『前』的心理調適，將會是真正面對壓力時的最佳調適良藥。

我們的建議是：

1. 攝取均衡營養與充足睡眠，建立良好生活習慣。
2. 事先做好時間安排，建立良好工作分配習慣。
3. 有任何問題及疑惑在最短時間內找相關人員澄清。
4. 如有情緒困擾，尋求導師、學輔中心老師、實習教學教師或實習開課教師等的協助。

二、服裝儀容

依照本系(所)或機構規定穿著，請維持服裝儀容整潔。

1. 頭髮：不可染太突兀色彩。
2. 衣服：學生實習必須穿著整齊並配戴學生識別證或名牌。
3. 名牌：依實習單位規定，另申請佩帶實習證。
4. 耳環：儘量簡單，不可佩帶垂吊耳環及任何飾品。
5. 指甲：修平並保持清潔，不可留長或塗染。

實習安全注意事項

本系(所)學生實習前除了協助參與校外實習之學生辦理實習保險之外，亦透過行文並與實習機構簽署學生實習合約等機制，以保障實習學生之安全維護。此外，學生須配合實習機構規範，於實習前進行實習單位環境熟悉訓練，亦會要求實習單位於本系(所)學生報到時，給予實習前安全、衛生訓練，並全程指派專人指導實習學生輔導，並以安排不影響學生健康及安全的工作環境為原則。學生在實習期間遭受性騷擾時，適用性別平等工作法及性別平等工作法施行細則之相關定辦理。

實習學生之安全維護機制

實習期間學生克服面對實習及盡力完成實習作業之壓力，但在學習之餘，於實習期間的個人安全事項也是首要重視。

1. 為維護實習學生權益，有關學生實習時數、獎助學金及保險事宜等相關規範，於實習合約書中明確訂定，並確實依據實習合約書執行，請學生注意相關事宜。
2. 學校應指派實習輔導教師以定期或不定期方式訪視實習機構，瞭解實習合約執行情形，並輔導實習生，使實習生獲得良好之適應及學習。
3. 實習前，舉辦相關講座活動，讓實習學生瞭解注意實習期間安全，例如：職場性騷擾教育宣導。
4. 實習前，對於實習機構確實進行事前合作評估。
5. 於實習單位外從事實習相關活動後，如：個案訪視等，須先返回實習單位報到，始可離開，除非經實習單位指導員同意。

交通安全宣導

- 一、宣導及輔導學生上、放學騎乘機車應戴安全帽規定。
- 二、加強學生校外輔導及家長聯繫，防範學生交通違規、無照駕駛，培養良好交通道德，減少交通事故發生。
- 三、與轄區警局保持密切聯繫，瞭解學生校外狀況及協助意外事故之處理。
- 四、盡量避免不必要之機車搭載（後座者於車禍發生時，通常傷勢較為嚴重）。
- 五、遵守交通規則，注意車輛保養
- 六、多利用大型交通工具，減少騎乘機車。
- 七、集體出遊提出申請並加保平安險。
- 八、天候不良及精神不佳絕不騎乘機車。
- 九、避開道路不良路段及時段。
- 十、集體出遊一定要聽從師長指導。
- 十一、腳踏車安全之宣導（腳踏車加裝照明設備、禁止並排騎乘…等）。

不適應輔導或轉介規定

學校應建立校外實習學生不適應之輔導與轉換其他合作機構之機制。若學生有不適應之情事，無論是由實習學生本身或合作機構反映，學校皆須請學校輔導教師於第一時間與學生聯繫及輔導，輔導教師應持續追蹤學生適應狀況或其他權益受損改善情形，若仍有學生未能適應實習環境或合作機構的異常情形未改善，輔導教師應協助學生申請終止實習或轉換其他合作機構，並經校定程序審核通過後，由學校協助轉換至新合作機構繼續完成實習課程。轉換合作機構申請表內容可包含：原合作機構名稱、轉換合作機構名稱、轉換原因、輔導過程紀錄與相關檢討 及新實習機會評估等。

國立臺北護理健康大學學生實習意外事件處理流程

