

漸漸懂了你的心-談醫病溝通



根秀欽

教育部部定講師

【講字第106998號】

ken.lucy826@msa.hinet.net

0922880882

學歷



- 苗栗縣南庄鄉東河國小 (60-65年)
- 苗栗縣頭份鎮大誠國中 (66-68年)
- 台北市私立稻江護校 (69-71年)
- 國立台北護理學院護理學士 (88-92年)
- 國立屏東科技大學社工二十學分班 (93-94年)
- 國立屏東教育大學幼兒教育碩士 (96-98年)
- 高雄師範大學性別教育研究所博士班備取3(101年)

經歷

- 台北(林口.高雄)長庚醫院 護士
- 新北市淡水馬偕醫院安寧病房 護理組長
- 衛生福利部桃園醫院安寧病房 護理師
- 新北市三芝區雙連安養中心 副護理長
- 屏東基督教醫院社區醫學部 居服督導
- 寶建醫療社團法人附設春風護理之家 副主任
- 美和【大仁】科技大學護理系 兼任講師
- 高雄市政府衛生局暨屏東縣政府衛生局專聘講師
- 高屏區衛生局、社會處及公益民間團體活動主持人



斜槓人生的選擇

「斜槓」(slash , /) 一詞源自《紐約時報》專欄作家瑪西阿爾伯 (Marci Alboher) 撰寫的書籍《一人多職涯》

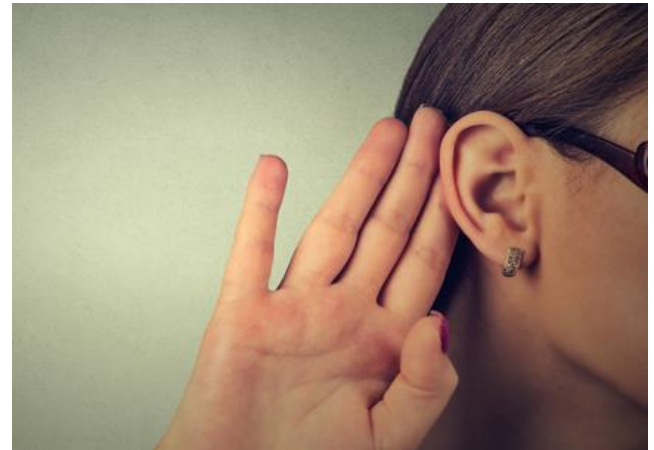
(One Person/Multiple areers) ，

因為越來越多人不再滿足於專一職業的生活方式，選擇擁有多重職業，這些人用斜槓來介紹其一連串的頭銜或職業，比如說

模特兒/心理師/部落客/**志工/公益主持**。

溝通能力是天生的嗎？

- 溝通不是一種學問
也不是一種知識
- 溝通是一種習慣



沒有練習就學不會

- 現在的人有創意但**社會感不夠**，只愛跟同溫層來往，遇到挫折就關門生悶氣。
- 要生存，就得懂得如何建立交情，知道該找誰幫忙，如何解決問題，**現代人普遍不夠「江湖」**。
- 「江湖」，簡單來說，就是**跟誰都能多聊兩句的社會化能力**。

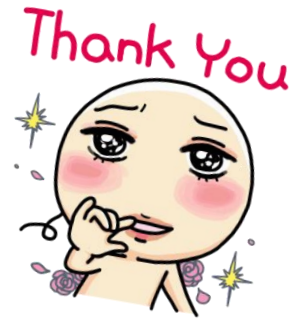
正向溝通的原則

- **把想法說出來**
- 不批評、不責備、不抱怨、不攻擊、不說教
- 互相尊重、承認錯誤
- 絕不口出惡言
- 情緒中不要溝通
- **允許對方說「不」，才有可能進入溝通**



「衝突要有和好的能力」

感同身受的支持語言



1. 可以告訴我，妳現在最擔心的事嗎？
2. 很想說又說不清楚的感覺，一定很痛苦吧！
3. 妳會有這個想法（感覺）很正常！
4. 很多人都跟妳一樣有相同的經歷（經驗）！
5. 妳的先生（家人）一定很擔心吧！
6. 在我們剛剛討論過的內容，妳能告訴我您的想法嗎？
7. 對於家人對於你不想治療的指責，你一定很難受吧！
8. 治療的過程中，妳辛苦了。
9. 聽到妳對孩子的擔心與付出，我真的很心疼（不甘）！

面對非理性者的正向思考

1. 對方不是故意的
2. 我生氣是有原因的
3. 幫助對方解決問題
4. 幫助自己走出困境



我們要欣賞的是那個人的「優點」

不要想「改變」任何他人。

你可以「幫忙」，但不是「改變」。

「幫忙」是，幫可以幫的忙，

幫了之後就離開。並且放下。

不要用你的「幫忙」想去改變別人，

那是控制，也可能是一種對人的支配。

幫你能幫的，放下你不能幫的...

試著作一個冷淡的人

- 冷淡不是凡事都不聞不問
- 不要高估自己在別人心中的位置
- 別處處討好，委屈自己
- 擺脫他人的期待，找到真正的自己
- 不要害怕拒絕他人，如果自己的理由出於正當
- 不要把「照顧別人的情緒」當成做人的標準
- 換個角度看世界，當一個理性的旁觀者





那些能力有幫助?

- 主動好奇、熱情正向
- 快樂真誠、放下身段
- 客觀豁達、同理尊重
- 文化多元、創意無限
- 幽默樂觀、愛與關懷

樂觀可以學習、正向可以訓練、幽默可以培養

- 知識不是光用來謀取利益的
- 知識是可以用來奉獻的
- 知識是可以幫助別人的
- 當我們有能力了
- 是否記得我們「曾經被幫助過」...



吳念真 導演 69歲

條春伯的故事 Be A Giver 2018

- 複雜的事情 簡單做 - **專家**
- 簡單的事情 重複做 - **行家**
- 重複的事情 用心做 - **贏家**

