

高雄醫學大學辦理

高醫護生海外研習計畫

教育部-「學海築夢」
98年度獎助大學校院
海外專業實習先導型計畫

計畫成果報告書

系／所全銜：護理系

計畫主持人：劉怡 助理教授

共同主持人：王瑞霞 教授兼系主任

中華民國九十八年十月十五日

計畫緣起

一直以來本系即以國際交流為主要的辦學特色之一，已與多家國外大學締結為姊妹校，從事學術的交流，而交流的層級多僅限於教師及研究所學生。從去年開始，本系配合教學卓越計畫及教育部的推展的學海築夢計畫，積極推動學士班學生能力的國際化，有 8 位學生前往美國維吉尼亞大學護理學院進行海外護理研習，學生對這種國際交流活動的反應良好，因此今年本系繼續與國外的護理學院聯絡，尋找合適的合作對象，經一個多月的積極聯絡與審核，最後選定以最能與我方的學習目標配合的 Georgia State University (GSU) 為主要海外研習場所。藉由此次機會，期望學生能從文化、經濟的不同觀點來看護理在美國與台灣的差異，進而能成為具文化敏感性和國際觀的護理人員。

實習活動簡介

本次海外研習於 8 月 14 日出發至 9 月 13 日返國，共計 30 天，其間活動包括參與 GSU 的課堂學習及醫院參訪。

課堂學習

課堂學習有兩科：家庭及社區護理(caring for families and communities)及複雜個案的照護(complex life span health)。這兩科皆讓學生有新的體認。

「家庭及社區護理」對學生來說是新的科目因為要到四年級才會上到，在美國第一堂課即教導公衛護士的職責，他們的教法很有趣，特別請了公衛護士寫信描述他們的工作，再要求學生根據所教導的內容檢視他們的角色，讓學生能藉由

每個公衛護士的故事親自了解公衛護士的重要性。另外這門課還強調了醫療經濟的概念，從 microeconomic 和 macroeconomic 的觀點來看醫療體系的資源及保險制度，學生也因為看了這些資料，對台灣和美國的醫療差異有更深入的體會。而社區的實習是另一個很新的體驗，一般台灣的社區實習多為在社區中針對老年人做慢性病篩檢或學校衛生的工作，但在美國社區實習卻偏向一些弱勢團體的衛生促進，因此我們所參與的社區實習是特別針對流浪漢做一些簡單的護理活動，讓學生覺得這是一件很有意義的工作。



圖一、與美國同學社區實習的照片

「複雜個案的照護」這門課在台灣是沒有的，主要是加強學生在面對一些複雜的情況下，能和病患有良好的互動，例如第一堂課是瀕死病人的照顧，整堂課生動有趣，特別是老師運用虛擬醫院軟體(virtual hospital)讓學生清楚看到護

理人員與瀕死病人互動時出現的問題，整堂課都引導著學生思考，雖然都是英文授課，但完全不減學生的興趣，學生很喜歡虛擬醫院，覺得有身歷其境的感覺，希望未來我們也能有這樣的教學設備。

醫院參訪

在亞特蘭大期間，我們參訪了好幾家具不同特色的醫院，包括:Shepherd Center (rehabilitation center), Northside Hospital, St. Joseph Hospital, and Children's Healthcare of Atlanta (CHOA) Pediatric Hospital。以下簡單介紹這些機構。

Shepherd Center 是美國頂尖的脊椎和腦傷病患的復健醫院，雖是復健醫院仍設有重症及急症單位，是一個完整的脊椎和腦傷專門醫院，共有 132 床。醫院內有籃球場、游泳池及其它各式各樣的復健器材，另外還設有宿舍讓家屬免費住宿。非常現代及人性化。



圖二、Shepherd Center 現代化的重症單位

Northside Hospital 以產兒科聞名，每天平均接生 50 個嬰兒，有 baby factory 的稱號。目前共有 537 床，每間待產房都是單人房，空間非常寬敞，家屬皆可待在裏面觀看整個生產過程。NICU 的設備也相當先進，照顧許多早產的嬰兒，最小的只有 23 週大。



圖三、像旅館一樣的 Northside Hospital

St. Joseph Hospital 是個以內外科為主的醫院，共有 410 床。院內有相當新穎的 Cardiac Robot，專門做心臟瓣膜修補的機器手臂，因手術傷口小，可減少病患的住院日數。全院皆使用 Pyxis bar code 給藥系統，減少給藥錯誤。



圖四、St. Joseph Hospital 的 Cardiac Robot

Children's Healthcare of Atlanta Pediatric Hospital:此醫院是全美排名前 10 名的兒童醫院，其中骨科及心臟科更是排名於全美前五名。院內設計充滿了用心，到處可見為小孩著想的設計，例如在等待區怕小孩子無聊設計了一整面牆的電視動畫，可看到海底動物游來游去，旁邊還有按鈕讓小孩子可以變化畫面，是個非常人性化的醫院。



圖五、CHOA 的等待區

在這三十天中，學生不僅是經歷美國的護理教育和臨床，更體驗不一樣的生
活形態。美國同學帶我們去參與當地的休閒活動、去公園聽音樂會。而我們本身
居住的地方就是個小型國際村，學生也在那學習和不同文化的人相處，增加文化
敏感度。



圖六、與美國同學出遊

計畫執行成效與心得

這次 30 天的海外研習讓學生有充分的時間去體驗台灣護理教育和臨床實務
與美國的差別，也經由這些差異來反思自己的不足，進而激勵自己要更努力。將
學生的經驗摘錄並就以下幾點來陳述。

護理教育上的差異與自我省思

學生透過上課及與同學的互動對美國教育的認識有很多不同層面的看法，能
提出台灣與美國教育的優缺點，甚至也能看到美國學生幾乎沒有遲到和打瞌睡

的，上課非常主動發言，覺得美國學生的認真程度及批判性思考能力是值得學習的。

“在美國學生和老師的關係很像是朋友，課堂上在不瞭解甚至疑惑的地方可以提出來和老師討論，我覺得這點是台灣學生不足的地方，我們往往會在私底下討論，課堂上卻不敢和老師提出問題，即便老師有講錯的地方，心裡都還是想待會下課再跟老師討論，還有美國的學生邏輯性思考很強，他們在課堂上提出的觀點都令我覺得：「對啊！當初怎麼沒有想到。」老師上課也很仔細、很清楚，感覺和台灣老師上課的方式有些不同，很多時候老師都只是照著講義講過，但這裡的老師都會提出而外的分享與經驗，讓課程變得生動有趣，老師也比較活潑沒有那麼嚴肅，至於課程講義方面，我覺得各有優缺點，在高醫我們的上課講義比起這裡來得詳細，在美國幾乎都是關鍵的重點而已，細節要自己去看課本，這對學生來說，好處是可以激勵學生看教科書，缺點就是如果你一堂課錯過了，就會不知道上課的重點，可能就要跟其他同學借筆記。”

“有一幕使我印象最深刻，便是學生提出自己的答案與老師不同，並提自己的看法與反駁，在這邊上課學習感覺不同的是，有時候為學生解決問題的甚至不是老師而是學生，甚至有時會互相經驗分享，也替課堂添加了幾分樂趣。可看見這邊學生的學習態度都非常認真，我認為這是我們台灣大學生應該學習的，在課堂上完全沒有打瞌睡的情況發生，每位同學都雙眼認真的注

視前方的上課教師，甚至就連下課也沒有小憩的情況，或許這真的和文化有關吧！因為我們中國人會強調睡午覺的情況，但是西方卻沒有這種習慣，所以可能西方在睡眠的需求上比較沒有那麼多，因此相對緊接著下午的課程並不會被睡眠所影響。但是對於上課的態度，真的是我們台灣大學生所不及的，我想因為對我們而言上大學是一件簡單的事情吧！因為在潛意識下被植入了上大學才找得到好工作的觀念，因此變學校越開越多導致並非學生找學校，而是學校等學生的情形，加上和美國比起來，台灣的學費實在低廉了許多，又因學費大多為父母所出，所以使得台灣大學生在這種學習的情況下，並不知好好把握，在這邊上課甚至是沒有看到學生有上課遲到的情況產生，在台灣早已過了上課時間而學生才姍姍來遲的情況卻時常看見。”

“喬治亞洲大學的教學讓我大開眼界。課堂上不再是老師一個人的獨角戲，是同學與老師平起平坐討論。她們沒有台灣學生有「不舉」的問題，勇於提出自己的想法和老師及同學就在課堂上決議。我怎麼不記得曾經我們也是這麼踴躍的。固然高醫也提倡批判性思考，甚至把它列入系上八大核心素養。大家背的朗朗上口，實際上我們的批判性思考還不足與他們並駕齊驅。”

見識美國臨床實務的精進與人性化

參觀了幾家亞特蘭大著名的醫院，以科別而論，包含兒科、產科、內外科及復建中心。學生覺得自己是大開眼界，原來醫療照護是可以做到這樣的程度，美國先進的醫療環境及正向的工作態度對學生有很大的影響，期許自己將來也可以

是台灣護理的領導者，除了讓病患能獲得更好的照護外，更要提升護理人員的工作環境。

“在台灣每年也有很多神經功能受傷的患者，往往在他們出院返家後，未能得到更完善的照護，家人甚至對於如何照顧這樣的病患也不太了解，在生理受創的同時，心理上也可能因為自己無法控制身體而漸漸失去信心，如果我們可以對於這類的病人給予更完整的照護，不僅可以幫助他們日漸恢復正常生活，同時也可以協助家屬並給予心理的支持與鼓勵，這才算是一種全人的照護。這間醫院(Shepherd Center)不僅在全人照護做得很好以外，他們對於病人的需求更是無微不至，有固定的復健時間、專門的醫師，還有各種配合病人的運動與活動，甚至在各項賽事中得獎，這對這些病患來說，是一項莫大的幫助，除了可以使他們的生活品質提升外，也可以幫助他們找回信心，我認為這麼做對於這些病患們來說是很棒的想法，如果在台灣也可以有這麼完善的復健醫院，那對於這些神經功能損傷的患者來說是一大福音。”

“參觀這麼多間美國醫院後，感覺這邊的醫療較為人性化。由建築外觀，與台灣的「白色巨塔」有兩極的感受。他們將醫院建築的如飯店般，一開始進門就給人一種溫馨感，像是去度假一樣輕鬆，完全沒有「醫院」的感覺。如此一來降低不少病人的焦慮感，對於臨床照護來說可以更貼近病人。對於「病人安全」不只是像高醫院內強調的安全給藥，在進入病房中都有監視器與身份辨識。這部分是我們該加強的，我們把焦點都放在疾病上，都忘卻了

病人週遭的安全。在醫院硬體方面，圓形的護理站設計是非常棒的！與國內長條行的護理站能與護理站保持聯繫，護理人員彼此聯絡也較為方便；照顧病人也能較快抵達病房給予治療。但如果病房的空間能夠大一點會更為理想。她們將所有的衛材都放在病人單位，可以提升工作的效率，護理人員在工作的時候不用推著笨重的治療車，以及穿梭在擁擠的病床之間。病房內移動病人的輔助機器，對於病人來說增加自我的控制感，可以自行移動不是受人擺佈的，住院病人這項「自我」滿足是重要的；對於護理人可以保護護理人員的脊髓，增加護理人員的工作壽命，減少護理人員的工作負擔。這項的硬體設計真的值得推廣！他們的照護非常的人性化，就連住在加護病房的病人四肢無法移動也是可以藉由吹嘴控制螢幕上的服務項目！他們的硬體設備把以前不可能化成可能並且「可行」於病人身上。兩全其美之下，雙方都獲得其利。”

“個人非常喜歡 *Northside hospital* 產後病房的設計，嬰兒室在產後病房的中間，方便母親照顧自己的寶寶。記得之前於小港醫院實習產科，產後病房在七樓，手術室及嬰兒室皆在三樓，剖腹產後的母親，若不執行親子同室，又要替嬰兒餵奶，要忍著術後傷口疼痛走一段路才可看見自己的寶寶，實在不如這裡方便；於台灣大多數待產室與分娩室分開，母親從待產室至分娩室還需再移動至產檯，相較之下，個人覺得 *Northside Hospital* 的設計比較貼心與人性化，可以讓孕婦及嬰兒得到更舒適的照顧。”

“參觀醫院藥局時，赫然發現，美國藥師非常忙碌，他們必須配好許多抗生素、化療藥以利護士給藥，有一台副壓機器，機器內為負壓，藥師調配化療藥時可免於受到傷害；還有一台由廠商免費借給醫院的機器，裡面放著不常用的藥物，若有人拿走一瓶藥，超過三小時，尚未歸還，系統會自動向廠商登記少一瓶藥，廠商會自動補貨，個人覺得這台機器一來可方便廠商掙錢，二來可節省人力，不需要找人留心及清點藥物。還有許多方便護士執行護理措施的貼心設計，像：以抽有生理食鹽水的注射針、抗生素連接於大量點滴下，使用時只需把抗生素擠入大量點滴內，完全不需抽藥。實習後，個人覺得護理照顧是一項忙碌又不輕省的工作，如果從小地方就可以讓護士少一個抽藥的步驟，方便護理工作執行，多一份心神於病人的評估與了解，而非趕著做例行公事，深信對照顧品質的促進頗有助益！”

其實台灣的醫療經濟是跟美國大不相同，在讀過課文之後才了解到美國醫療經濟的制度，其實事情都是一體兩面，美國的健康保險也是正在慢慢的做改變，要節省醫療資源又要造福病患，不僅需要資金的考量也必須規劃完整的制度才可以，並且在病患與醫療資源中間取平衡點，不會因為健康保險的保障而導致病患濫用醫療資源，也不會因為健康保險的制度使病患權益受限。經濟，真的很重要，我像是開了眼界般，在之前我以為自己待的醫院已經夠完備了，其實在看過美國的醫療環境，才會覺得台灣的醫療環境的確需要改變，因為全民的健康是大家的責任。

語言障礙的克服

剛開始學生都很害怕自己的語文能力不好，不太敢開口說英文。這次出來讓他們不僅了解語文的重要性，也知道以後要如何加強。當然經由 30 天的獨立生活訓練，也讓他們漸漸培養出英文會話的自信。

“英文是國際語言，學好英文真的蠻重要的，這句話從我還國小的時候到今日，一直都沒有改變，長大了才知道自己缺少些甚麼，到了美國才知道我們的視野有多小，這一趟旅程對我來說，在未來、在護理有了不一樣的想法，有機會希望自己可以把英文學好，或許到國外繼續深造是一個不錯的選擇。”

“剛出國第一個碰到的就是語言的問題，剛到的前一周，因為聽力及單字量的不足及口語英文用法的不了解，常發生不知如何與同學對話的窘境，不僅是自己沮喪，對外國同學也感到十分抱歉，也許是因為第一次與外國人全英文的交談，自己總是會因為考慮的太多而無法從容的說出口，但我發現只要拋開自己的包袱，敞開心胸，就是那句老話，不要害怕說英文，其實沒有自己想像的困難，與同學對話中的學習成效也比在家閉門造車好多了，從一開始害怕與同學眼神的接觸，到能以從容的態度，自信的表情，即使聽不懂也能不害羞的發問，我能感受到進步，在學習過程中感覺自己的成長，也是對自己的能力肯定的一種方式，或許一個月內語言能力不能有很大幅的進步，

在交談與學習的過程所建立的自信是令我受益良多，也是意想不到的收穫。”

正向的整體經驗

“比起班上未參加海外研習的同學，我所見、學習的更多。接受的新資訊、和兩國的醫療衝擊深刻許多，有很多的計畫、硬軟體都是令我驚訝的！我們距離她們真的還有一段距離，這份可貴的經驗我會深記在心。如果那天我可以領導改變護理的時候，也絕對不會輕易放棄，哪怕只是一點點的改變也值得去實行對吧！”

“其實這一次的經驗讓我覺得自己已經比其他人更有遠見，畢竟侷限在台灣的醫療體系裡會故步自封，這一次的美國經驗讓我覺得這個世界真的很大，……希望我在以後的護理道路上，可以成為一個專業且值得的護理人員，現在的我其實離踏入現實社會不遠了，帶著緊張即不安的心情來面對出社會後的窘境，有人說把自己準備好就可以面對一切，當然我希望我自己會因為這次的美國經驗讓我自己更了解自己以後的路該怎麼走，並且讓自己在未來的護理專業上有更多的經驗，不管在任何事情的處理上都以專業的判斷能力來解決；且能讓病患以及家屬相信自己的醫療處置，並且給病患安全感，以我的耐心、同理心來善待病人；當然也希望我可以把我的護理專業奉獻給所有需要的人。”

整體而言，這次的海外研習是一個成功的經驗，學生也表示非常滿意。根據

滿意度問卷的結果，這次的研習讓學生的觀察能力及批判能力都有很大的進步。

更重要的是，他們的眼界提升了，看事情的角度也寬廣了，期望這群學生將來都

會是護理改革的生力軍。

海外護理研習滿意度評值表

請針對下列敘述，依你同意的程度來圈選:

1= 非常不同意

2= 不同意

3= 尚可

4= 同意

5= 非常同意

Part A

幫助你對美國護理教育有更多的認識	1	2	3	4	5
幫助你對美國的醫療環境有更多的認識	1	2	3	4	5
使你個人在護理專業思考上有很大的成長	1	2	3	4	5
幫助你提升對不同的文化有較多的敏感度	1	2	3	4	5
使你個人對自己的學習有很多的反思及成長	1	2	3	4	5

Part B

對此次安排去 GSU 這個學校很滿意	1	2	3	4	5
對於 GSU 的課程安排很滿意	1	2	3	4	5
對於參觀醫院的安排很滿意	1	2	3	4	5
對與 GSU 學生的互動很滿意	1	2	3	4	5

Part C

住宿地點的安排是滿意的	1	2	3	4	5
對提升你的英文能力有幫助	1	2	3	4	5
對提升自己的獨立性是有幫助的	1	2	3	4	5
隨團老師的幫助與輔導是必要的	1	2	3	4	5

總體而言你對這次的海外研習很滿意

	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

你覺得這次的海外研習活動...

其他意見(請具體描述)：

1.

2.

3.

護理系學生海外研
習總心得

護理系海外研習總心得—陳靖婷

壹、行前準備：

從報名海外研習到名單出爐，大約花了兩個月的時間。在這背後是經過一連串的程序和人員的運作方可擁有這樣的機會。自己可以掌握難得的機會，心情和態度也整個不一樣了。利用暑假時間，老師安排行前會議。將八個人分成文化和景點兩組。大家在出發前，了解美國食衣住行、民族特性、交通和文化。自己是用何種態度去面對這樣的研習課程呢？一個月說短不短，說長也不長。在行前了解部分關於美國後，在心中早就一股濃厚的文化衝擊裊裊由衷串起。這樣的衝突就好比在醫院實習，護理人員每天照顧不同的病人。然而每位病人都有他的個別性，此時對護理人員和病人來說都是一種衝突。如何去緩和與磨合這樣的關係？同樣的，此次的海外研習除了在學習研究專業科目外，如何去接受不同的文化衝擊也是另一門重要的學習課題。在心中有基本概念，接著就是真正的體驗當地的生活開始！

貳、經濟：

2009年國民生產毛額美國為14,571,382百萬美元，台灣為443,311百萬美元。兩國相差了33倍的國民生產毛額。從以上的數據可以得知兩國經濟有著顯著的差異。一個國家的經濟影響人民的生活、價值觀、消費型態、社會福利以及健康型態，毫無疑問的生活水平相較台灣高出許多。以與本科系較相關的健康型

態來述說，經濟在健康或者保險中佔據非常重要的角色，間接著影響醫院及醫護人員。強調個人主義的美國發展出政府和保險間著權衡衝突，反觀本國全民共同享有主義的全民健康保險，在各國嚮往關注的背後，卻依然有其問題。兩國均有在檢討並且提出新的改革，都嚮往大家認為的合理公平罷了。自我省思後，為何會造成不同的醫療健康保險型態呢？除了經濟外是否還有其關鍵的要素？我個人認為想必是經過一段時間以及配合人、時間、環境所衍生而成的。很難去界定哪個國家的最好，然後去套用於自己的國家。較切合實際的是去仿照然後依照本國的人民型態去做最適當的調整。比起全盤打翻重新改革，不如去模仿現有國家實施最成功的制度，將其作為模型然後建立屬於自己國家的型態。

另外在經濟下總有著貧窮。參觀「safehouse」，跟隨著美國同學一起替無家可歸的人門服務。沒想到這竟然會是她們課程安排之一，怎麼也想不到除了醫院、社區實習外，護理還可以服務這些無家可歸的人群。這是我從未想過的實習場所，要以如何的態度去面對？雖然人都具有個別性，但是這群人的身分對於我們的護理、教育都有別於以前。如何可以在有限的教育背景和護理器具資源，在無限的護理問題和流動人群中達到和諧？在我的腦海中浮現著各種可能面對的問題，接著揣摩可行之道。在那麼簡短的時間內，進行評估、分析、教育、執行和溝通。原來走出醫院外，有這樣一群人需要我們的幫助。也可讓自己接受不同的挑戰，是有別於一般的常規！在台灣或許他們是一群被遺忘的，或許護理可以協助服務在經濟金字塔底部的這群人。不可以小看他們的健康，對於國家的經濟

是有一定的影響力的，如果可以使他們有健康的身體，那麼國家就可以減少一些醫療負擔了。

參、生活型態：

住在當地的台灣人跟我說：「在台灣是以一天為生活單位，美國是以一週為生活單位」。非常貼切的述說兩國的生活步調不同處。從日常生活中觀察就可發現了。一樣在超市裡購買東西，大夥們動作相當迅速加上快速的步調；反觀美國當地人是優雅的推著購物車，漫步在走道間挑選物品。穿越斑馬線一定是快步通行的我們，看見美國人的穿越步伐還會替他捏一把冷汗！和美國同學相處才發現他們最喜歡的休閒是去「公園」！到處都可以看見草皮上悠閒的美國人正享受野餐、音樂及大自然。休閒活動就是往郊區投向大自然的懷抱！這樣的生活型態根本國相比有很大的不同。在台灣反而是退休人事才正是趨向大自然的歲月，年輕人總是喜歡從事室內活動，如：看電影、網路……等。個人覺得在台灣生活壓力很大，很少從事戶外活動。大家都汲汲營營在工作或課業上，精神方面的疾病也日漸增加。許多都市也開始重視綠化及綠地的實施，但是最主要的是人心的轉變能夠有走出戶外的動力才是最重要的。

由於同行的同學發生牙齦疼痛的問題，讓我想起台灣「藥物濫用」的問題。在台灣的藥局除了一些規定處方籤的藥物外，藥物對於我們來說是唾手可得。民眾就自行評估診斷，然後到鄰近藥局買要自服。造成抗藥性和洗腎率攀升，不僅傷害自己健康也使國家必須支付龐大的醫療費用。在美國藥物管理的非常嚴格，

他們對於藥物的購得是有一定規定。雖然不能有立即性的便利，這卻是把關全民的健康。從近期到長久來看這是一項好的規定，使民眾有良好的用藥習慣。

「速食飲食」可以說是美國的招牌菜了！到處都可見得速食餐飲業的商店、折價卷、廣告和連鎖店。每餐都是高熱量、高鹽、油膩、和很甜的食物。飲食習慣與健康息息相關，心臟疾病是他們十大死因的第一名！當然還有一個「美國慢性病」—肥胖。最另我感到疑惑的事，全美有許多標榜低卡路里、低脂、無糖的食物還有許多減肥產品和藥物。大家是不是把焦點放錯地方了？我想可能是不願意放棄手中的速食吧！不願面對問題的源頭，採用治標不治本的方式。台灣也即將面臨速食飲食習慣帶來的健康衝擊，大腸癌症的罹患族群有越來越年輕且增多的趨勢。每年的死亡統計數據都在提醒我們需要改變飲食型態，不是一味購買油切綠茶就可以解決的！在充滿商業廣告及行銷手法裡跳脫出來，正視目前正在惡化的全民健康才是最重要的。政府對於速食產品或是具有瘦身產品的文字有進行檢測及規定，有法律來規範固然好。但是終究還是要全民對於健康重視選擇健康的飲食型態才是根本之道。

肆、教育：

我把教育分成家庭教育及學校教育來看。美式教育培養孩子獨立自主，台灣近年的家庭教育較為寵愛小孩，教養出許多的「尼特族」。若以傳統的教育來說，我們較少自己的思考，都是耳提面命的方式接受教育。個性也比較害羞內向，情感的表達沒有像美式教育來的直接和豐富。家庭教育可以說是人一生最重要的教

育階段，作為後續的學校教育的基石。所以我想這就是為什麼兩國教育環境有差異的地方了。我國從小積極的訓練學生，大家像是無頭蒼蠅般從未明白「自己想要的是什麼？」，就只為升學而補習讀書。上了大學後，整個心都鬆懈下來。可悲的事發生了，很多人都不曉得自己考上的科系是不是自己想要的？是否合適？虛度四年的光陰，畢業及失業。這問題在近幾年因為經濟關係，逐漸被重視。美是教育的同學，不見得都是應屆畢業生。許多的同學高中畢業先去工作，我想這也是關鍵之一。多一點社會經驗和時間，給自己空間和時間去思考往後的路。他們非常清楚自己想要的是什麼，努力付出於自己的選擇。讀書是主動的和老師課堂上的討論是積極的，整個學習的環境和態度很明確。要一個十七八歲的孩子定位未來的方向太早太困難了！有多少人在這四年中迷惘，或許給那些孩子多一點的機會和時空去思考再決定也不難。在台灣要一個應屆畢業生經過那段經歷，再進入大學太不簡單了，因為他要面對家長的期望、社會的價值觀、同儕間的壓力。這讓我思考教育下一代是重要的，任何的行為小時候的教育絕對是關鍵！

伍、社會福利：

相較於本國，美國稅收率很重。很直接的就反映在社會福利上。從住家到學校每天都必須搭乘公車，公車設計的很貼心。可以降低車身，並且在前門處有個升降板與地面連接，形成一個無障礙空間。倘若有身心障礙人上車，司機會將身降板降下讓你上車後，會替你將前排的座位收起來，讓他們有空間可以停靠，接著司機會為他們繫上安全帶。一切都是這麼貼心和實用！可否有想過身心障礙

人仕可以在著名的亞特蘭大「石頭山」上搭纜車到巨石上呢？答案是可行的！有寬敞的佈道和連接斜板讓你搭上纜車到頂端，與大眾一起一攬亞特蘭大的全景。這在台灣不見得可行的，當然經濟是影響稅收的重點。他們願意接受這麼重的稅，很合理的也享受該有的社會福利。不只是上述的生活實例，還有更多的正常人的福利。每年只要說要增加稅收，抗議行動必定也跟著增加。人民不願意退讓，政府也就限於有限的資本，難以有那麼完整的社會福利。「貪」台灣人就是敗在個字底下吧？

陸、結論

總結這一整個月，我收穫哪些？所收穫的非用言語或是字眼可以完整表達的。許多都是心靈上的體驗，是一種感受的學習和心靈提升。比較直接的學校教育、日常生活在心中都留下深刻的體驗。還記得喬治亞州大學接待的陳老師曾說過：「妳們費盡千辛萬苦來到這裡，我用心的安排妳們學習所謂何事？就是要讓妳走出來看看、了解美國這個國家是如何在運作她們的醫療體系？反省台灣，將來有一天假使妳們有能力為護理改變些什麼的時候，記得要盡力去完成，這樣我們就值得了！」陳老師的這番話在我腦海中留下烙印，比起班上未參加海外研習的同學，我所見、學習的更多。接受的新資訊、和兩國的醫療衝擊深刻許多，有很多的計畫、硬軟體都是令我驚訝的！我們距離她們真的還有一段距離，這份可貴的經驗我會深記在心。如果那天我可以領導改變護理的時候，也絕對不會輕易放棄，哪怕只是一點點的改變也值得去實行對吧！

心得主題：我在 GSU 30 天--陳慈徽

結束了內外科、臨選忙碌的腳步，還來不及歇歇腳，我已坐在飛往 Georgia state 的飛機上，生活為何總是如此忙碌。

◎ 於 GSU 的學習

於課堂參與的部分，主要以 caring for families and communities 及 complex life span health 為主，而第一週我們還參與了產兒科上課。在台灣老師用中文授課，我都不一定能全盤了解，何況我和老師之間又存在著很大的語言障礙，我給自己的目標就是聚精會神，盡自己最大的力量去聽，至於能否了解教師的授課內容，我不會苛求自己，第一週只要能聽懂幾個字就讓我很滿足了，這段時間我一直提醒自己，要聽聽美國的電台、看看美國的電視、找些外國人講話、上 villa 提供的會話課等，到第四週我覺得自己有小收穫，聽教師上課或參訪醫院時介紹人員的講述，我可以瞭解幾句甚至一個段落還主動發問一次，不過我仍然害怕討論，一對一的聊天或討論挑戰較小，若同一群講英文的學生一起討論一個主題，那是很大的挑戰，因為沒有辦法聽懂每一位同組學生的論述，第一週於兒科的課程中，教師讓大家討論，我無法進入狀況，同學問我的意見，支支吾吾說不到一句，完全成不了氣候，到最後一週的 caring for families and communities，教師給大家一份數據，列出幾項指引，要學生依指引由數據來描述社區及社區的現存及潛在健康問題，坐在我隔壁的女生主動邀我加入她的組別，

邀請我的那位女生實有領導風範，她循序漸進主持整個討論，組內還有一名男同學已預習過本次上課的內容，他提出許多書上的論述，我仍然不知道自己要說些什麼，但我可以知道他們現在正討論什麼，用筆標示出我認為可以顯示出社區問題的數據，我向他們說明我有語言障礙，但我會盡力參與，我不知道怎麼描述我的想法，但我標示出的選項，他們都能接受，為著自己的參與感與進步而感到高興！GSU 的上課氣氛有別於我於台灣的學習互動，學生很樂意於課堂上提出自己的贊同、反對與想法，和老師之間有溝通及互動。於台灣若老師希望同學分組討論自己還會嘀咕麻煩，但在這裡大部分的學生都盡力參與討論，而最後一週所參與的討論組別，他們是一群好朋友，大家也有不同的特質，有人負責領導、提出課本論述、紀錄、分析資料，個人很欣賞他們之間的分工與默契，這是我從前的學習模式所不足的而這份課堂的熱絡，會讓人覺得凝聚並充滿參與感！

我們還參觀了 GSU 和 CHOA 於 Tullie Circle 的 simulation lab (示教室)，與 KMU 的試教室相比，個人覺得這兩間示教室較貼近臨床，舉例來說：假病人，有各式各樣的心音及呼吸音可聽，不單單僅有正常的狀況可聽，於 KMU 上身體評估課時，我們用同學之間互相練習的方式，多半所聽及所評估的結果皆為正常現象，異常多偏向理論授課，通常都是到醫院才同教師或臨床學姊求教，這樣的學習比較片段，須依病人的狀況決定學到的東西，而且呼吸音和心音是每張護理評估單上，一定會出現的項目，我覺得若可以於實習前有全面性的學習，有助於減少學生對臨床實習的陌生感；假病人所睡的床，病人只要躺在床上壓按鍵，即可

把床變成椅子，方便病人學坐及練習下床走路，降低跌倒的危險，這張床還有個很體貼的設計，雙邊床欄內及床欄外皆有控制床的按鍵，不但方便照顧者調整，更有利於病人自我照顧，於 KMU 的附設醫院有電動床及手搖式病床，手搖式病床病人一定要依賴照顧者才可調整其床的角度，電動床的遙控器並非固定在床上，使用前常常要尋找遙控器，高度只有床、頭及腳可供調整，個人之所以喜歡這張可變成椅子的床，乃因病人只要能動手指即可操做，對於許多下床有困難的病人，實為一大福音，病人可以自行從平躺於床至雙腳踩地坐著，不需仰賴他人幫忙，可享受獨立自主及有功能的感覺；不同於台灣醫院的酒精、食鹽水及優點棉球，美國有方便護士的貼心小設計，有擠壓塑膠棒即可以生理食鹽水沾濕頂端棉球的棉棒和捏碎管子後方的碘，再用力向前擠，即有優碘棉棒可供使用，缺點為拋棄式、高成本，優點是非常便利，不需要製作各式各樣的棉球！

我覺得自己非常幸運，在 GSU 遇到許多願意耐心等待及幫助我學習的同學，因為語言能力有待加強，有時分組討論會與學生們脫節，或是老師要求學生填學習單，我的反應總是慢半拍，要不然就是聽不懂老師邀求學生做什麼，這時我若詢問坐在我隔壁的同學，她就會慢慢地重複說一次，然後再告訴我：「Don' t worry ! You are still good ! 」向曾經協助與鼓勵我的同學致謝！美國的大學生平均年齡層約 20 至 30 歲之間，有許多人都身為人父作為人母，曾經和一位身為兩個小孩的媽媽聊天，她表示她覺得最可怕的一件事就是自己忘記應該繳交的作業，有時一不小心，會因生活過度忙碌而忘記寫作業或上課，所以她非常喜歡

網路上課，可以讓她打理完小孩後，晚上再上網上課。我覺得美國的大學生，課業壓力不小，教師希望學生們讀過教科書後再來上課，而且學校買書風氣也很盛行，剛開學校內的 bookstore 即有許多學生販賣其用過的書再買新學期的教科書，就連護理系學生會也會販賣二手書作為系會基金，校內的讀書風氣不差，校園有許多休息的角落並設有桌椅，常有許多學生窩著看書或使用筆記型電腦，個人很喜歡這樣的氛圍，尤其是校園內休息的一角，那些小沙發不但可以坐著看書、還可以小睡片刻讓忙碌的生活找到出口。

◎ 人性化的醫院

走入醫院，有別於台灣的熱鬧，美國的醫院很寬敞、寧靜，具有巧思的裝潢與燈光，你會有在家的感覺。在 Northside Hospital 看見了教科書中所描述的 LDR，從陣痛待產、生產至恢復皆在同一個房間，產後二小時再送入產後病房，而嬰兒室即在產後病房的中間。個人非常喜歡這樣的設計，待產與分娩在同一個房間，臨盆的母親無須更換至分娩室再移動至產檯，可以很安心的躺在同一張床、同一個房間，而嬰兒室位於產後病房的中間，若母親不實行親子同室，一打開病房的門即可看見嬰兒室，更方便母親照顧自己的寶寶，相較於台灣這樣的設計比較貼心與人性化，可以讓孕婦及嬰兒得到更舒適的照顧。還有一間令我印象深刻的兒童醫院（CHOA Scottish Rite Hospital），院內有一間教室，裡頭放有關於人體構造的童書、DVD、各式各樣的布偶、靜脈軟針、注射針筒及聽診器等，專業人員運用這些工具於小孩要接受治療前，告訴小孩治療的經過並讓小孩實做

至玩偶上，減輕小孩的懼怕，這是一個很貼心的房間，而且各項工具（對於小孩來說是玩具）皆不失真，有一個布偶就接了靜脈針並貼上透氣膠布，從前於兒科實習時，循著課本的描述我只讓小孩玩過聽診器，不過請原諒我的動機不正確，我想要藉由聽診器分散小孩的注意力，好讓我可以做治療，從未想過書本的理念可以變成一間教室，紮實運用在需要的小孩身上，而且動機就是讓小孩了解他所要接受的治療，不是分散注意或防止小孩哭泣，著實為了減少小孩恐懼而設計。

◎ 溫馨 villa

我們所下榻的 international villa 真的如同國際村，有來自世界各地的人，我認識了一對來自阿根廷的夫妻，丈夫總會向訪客分享油炸的薄餅；一位土耳其醫師，我向他分享起司，他給我一分他做的三明治；來自印度的微生物學教授，我們會分享食物，不過她的口味十分辛辣，而她總是讓人覺得溫暖；一位來自捷克的漂亮女生給了我一包 black tea，我給她台灣的 herbal tea；要離開前一位來自中國的媽媽邀請我一起吃飯，還有老師和同學間的彼此照顧..等，離台灣如此遠，少了街頭攤販和媽媽的菜，自己煮三餐是件有負擔的事，但藉由人與人的分享中，可以找到一分有別於家人的情感與支持，每每花時間與同學或住在 villa 的訪客聊天，不但減少孤獨的感覺更會驚訝每一個人的特別，也可以找到許多的感動。每週二，我會參加 villa 的免費英文會話課，那位老師住在 villa 附近，她表示若開車看到有人從超市提著大包、小包往 villa 方向走，她就會主動載大家一程，直至四年前有人建議她可至 villa 當志願者，她就開始每週一次

的自願性接駁工作，又因為長期教英文的關係，於是主動設了這們會話課，她覺得幫助人是一件很快樂的事，還曾於坦尚尼亞免費教小孩英文，持續三年，我敬佩這一位女性，我不知道她在物質上是否富有，但我相信她的心靈不貧窮，志願性工作帶給她幸福也給受幫助者帶來快樂，在別人的需要裡看見自己的功能與價值，這樣的人一輩子都富有！還有一位長期定居於美國的菲律賓人，每週四會自願至 villa 彈鋼琴，娛樂眾人，他不會讀五線譜，但有對靈敏的耳，聽完一首新歌，回去摸一摸鍵盤，下次見面即獲得聽眾喝采，他每次都會問，妳想聽什麼，有一次我反問他，你想彈什麼，他表示「自己想彈什麼不是重點，遇到美國人就演英文歌，看到中國人就奏一曲東方音樂，讓聽的人快樂，才是自己最想做的一件事！」

◎ 幸福與恩典

當護理系的學生很幸福，有一個可以出國學習的機會，學校又會配一位老師，給予學生照顧與引導，這是個壓力不小的工作來自八個家庭的孩子，責任全在老師一個人身上，真的很辛苦，不過老師做得很好，謝謝您！謝謝 Elandraw（一起上課的美國同學）於 labor day 假期邀請她的同學，帶大家出去玩，因為妳的邀約，我們可以有不同的體驗，重點是真的很開心！還要感謝於 GSU 任教的陳慧貞老師帶大家參訪醫院、上教會、逛超市、認識學校，還提供米、鹽、香腸..等食物給大家填飽肚子，她不辭辛勞照應每一位來自台灣又學護理的學生，她的信念為「在學生的心裡播種，期許護理在台灣可以更往前」，我們會努力並同您

一起期待收割的那天！還要謝謝媽媽，捨棄去歐洲玩的計畫，給了我一筆錢，這讓我對這趟見習之旅有些壓力，深知自己要有目標而不是只有「去美國」，謝謝您支持我讀書，我知道有時候是您的犧牲我才可以擁有一個機會，能當您的女兒是上帝給我很大的恩典！從台北返回高雄的飛機中，坐在我隔壁和後面座位的是一群印尼人，他們只會一點點英文，第一次出國，不懂得護照需要妥善收好，不清楚自己到底要去台灣的哪裡，有期待、興奮、緊張與不安，他們是人力資源公司所聘請的外籍移工，將會有人在機場接應這群移工，我不禁回想自己去年第一次出國的光景，我雖不擅長說英文，但至少還看得懂，我不是要到外地當移工，而是去做一些自願性計畫並尋找一個不一樣的看見，現在我收穫滿滿地坐在返家的飛機上，他們衣衫襤褸，對於未來有許多的未知與徬徨，我曾看過一些關於移工的紀錄片，我祈禱他們不會成為影片上的人，在台灣成長的我，真的很幸福。

海外研習總心得—程學筠

沒有去過美國的我其實早就想出去看一看了，只是一直沒有機會，剛好藉由這次系上辦的海外研習的課程讓我出國比較一下，到底台灣和美國的文化、教育和觀念等方面有什麼不同。

最先感受到的方面是生活型態的不同，美國人的生活步調慢慢的，感覺每天都過的很悠哉，沒事可以喝下午茶、看看報紙，不像我們每天的步調都很快，可是也不知道自己在趕什麼；在美國有人跟我說過：他覺得在美國生活是以星期為單位在計算，而在台灣生活是以天為單位在計算。我覺得也滿有道理的，在台灣就是告訴自己說：今天我要完成什麼事、明天我要安排什麼事、後天我要做完什麼事，甚至連週休假日都得排滿各式各樣的工作。但是在美國是：這個禮拜我要完成什麼事，然後週末假日是幾乎不排工作的，因為他們很重視私人時間，他們覺得周末就是要拿來陪家人、陪小孩和放鬆自己的時間。另一點讓我很不習慣的是，外國人不喜歡曬衣服，他們喜歡用烘衣機烘，可是那邊天氣明明就很好，衣服曬個半天就會乾了，但是他們就覺得曬衣服有礙觀瞻，除非是家裡有私人後院，不然他們是不曬衣服的，而且衣服用烘的會縮水，但是他們很多衣服卻都是純綿做的，這點真的很奇怪。

再來是飲食方面，飲食方面我真的覺得他們吃的不是很健康，連我這個重口味的都覺得他們那裡的東西真的是又油又鹹，每次出去到大街上要找吃的不是漢

堡薯條就是炸雞比薩，而且一餐的份我可以當兩餐吃，這個讓我感到有點害怕，這也難怪他們會有體重過重和心血管疾病方面的問題。在美國晚上要吃個東西真的很不方便，他們不像我們台灣是越夜越美麗，越夜吃的東西越多，他們是一到晚上你走出去方圓百哩內是沒有店家的，如果晚上肚子餓就只能自己動手作囉。另一個就是他們的餐具，他們的外帶餐具幾乎都是保麗龍做的，不管是杯子、盤子、碗、餐盒，幾乎都是保麗龍的材質，讓我覺得很納悶，想說：保麗龍不是對身體不好，又很難處理嗎？然而一個對環保有如此高意識的國家用的卻幾乎都是最不環保的材質，這點讓我有點訝異。

美國讓我印象深刻的其中一件事是，他們的無障礙空間做的真的很不錯，像是公車，他們就有一塊電動板子，當有輪椅或電動車要上車時，司機會先把車子放低，然後再將那塊電動板放下，輪椅或電動車就可輕鬆上車，之後司機會將第一排座椅收起，然後幫忙把輪椅或電動車固定好，才繼續開車，他們感覺就是標榜：行動不便的人也可以自己出門！不只這樣，他們當事者的心態也很重要，像我去爬他們的石頭山，在山頂居然看到一位坐輪椅的人(是坐纜車上去的)，不過就是因為無障礙空間方便，讓他們行動不便的人也願意出門，不像我們台灣，幾乎不可能在觀光景點或公車上看到坐輪椅的人，因為太不方便了。

再來講到的是他們的人文特質，他們的人真的是比較熱情又開朗，常常走在路上不認識的人也會跟你點點頭、微笑一下。像剛到 G. S. U. 上課時，同學們也會主動和你打招呼，問你從哪裡來，在這邊的生活還習不習慣之類的；反觀我們

台灣的學生可能就會害羞，或是怕自己說錯話而不敢說話，其實外國人幾乎沒有在注重我們的文法，只要聽的懂我們講的幾個”關鍵字”，他們就大概會了解我們的意思了。之後上課我們還遇到幾位高年級的同學，她們很熱情的說週末要帶我們出去走走，而且是開車到我們住的地方來接我們，真的覺得很貼心，當然我們也不忘謝謝她們，晚上在住的地方出了一桌台灣菜請她們品嚐，順便讓文化交流一下。另外一點我觀察到的就是出門逛街的時候，大部分的店員都很親切，一見到你就問說：「How are you doing today?」、「Have a good time?」、「Anything alright?」、「Do you need any help?」，剛開始都會很不習慣，而且突然間不知道要回應什麼，不過到後來都會回答：「I’ m fine, thank you.」、「Good, thank you.」、「I’ m ok, thank you.」之類的話，都覺得自己慢慢有在融入美國的生活，而且也常常把「excuse me」掛在嘴邊講，我們老師說：這樣表示我們已經慢慢習慣了美國的生活。

再來是教育方面的比較，先講講他們的制度好了，我們護理系是大學唸四年然後出社會工作，而他們護理系則是要先修完兩年的基本護理概念後再考試考進他們的護理系，然後念兩年畢業，雖然說總共都是四年，不過過程卻很不一樣。第一天上課就感覺到明顯的不一樣，他們的學生可能是因為不像我們是高中畢業就直接繼續讀大學，他們有的是先工作了幾年、有的是成家立業了、有的則是出國留學完才又回來讀大學，所以可能看的事情比較多，邏輯思考就比較厲害一點，他們平常上課上到不懂的地方他們會馬上舉手發問澄清，這點真的比台灣的

學生主動很多，也因為上課學生很多都是社會人士，所以我印象很深刻的是，他們上產科的第一堂課，老師問的第一個問題居然是：「你們有誰有過生產的經驗？」，這在台灣根本是不可能發生的事。然後他們老師上課很另類，其中有一位令我印象最深刻的老師是從一進門的那一剎那就開始在上課了，她一進門就先問了幾個問題，然後學生在回答時她不是在忙其他事情就是中途打斷人家說話，剛開始我們在台下的人都很錯愕，但是後來才知道，原來她是想讓我們體會看看病人在臨床想和護士說幾句話但卻一直被打斷的感受，這種直接教育的震撼比老師在台上說要我們如何尊重病人說一個小時要來的有效果。我們還有跟他們一起討論一些倫理議題，他們的學生很有自己的想法，不過這點台灣的學生表現不會比他們差，只是臺灣學生對於要把自己的想法表現出來這方面會比較害羞就是了。我們還跟他們上了幾堂社區方面的課，不過因為這方面我們還沒接觸過，所以會比較陌生一些，不過我們老師有請我們在課前先預習，她要我們分工把那次要上的課程內容大概翻譯給同學們了解，雖然過程中有些許障礙，不過最後靠大家努力的結果讓我們讀懂了那一章節的內容；她是在說美國的保險制度的改進過程，不過到現在都還沒有一個很好的結果，像他們是人民自己找保險公司，不過就算有保險公司，沒錢的人家還是只能保一點點，所以真的遇到大事情時根本就沒有用，像我們台灣的全民健保制度其實真的很不錯，人民不需要負擔龐大的醫療費用，但是台灣人有一些觀念就是：自掃門前雪，休管他人瓦上霜，他們會覺得說：為什麼我們每個月要付一筆錢讓別人去看病，可是他們沒有想到，有朝一

日他們也是會需要用到那筆錢的；第二個問題就是，有一種貪小便宜的心態，因為感覺付了一筆錢，沒從醫院拿些什麼好像很不划算，所以有些人會到醫院去拿一些營養品之類的，造成了醫療資源的浪費，所以我覺得其實每種制度都有他的好處與壞處。

再來是最令我大開眼界的醫院參觀方面的，他們的醫院都有一個共同特色那就是：每間醫院走進去都讓人有置身飯店或家的感覺，裝潢的很柔美，每一個小細節都照顧的很好，進去也不會有一股藥的味道，不會讓人感到不舒服。他們的醫院很特別，他們有三間醫院是像三角形一樣圍成一區，有一間是比較專攻內外科，有一間是小兒科，有一間是婦產科，他們三間醫院就像是一座小型社區，彼此互相照應互相幫忙，在美國，我很佩服的一點是他們的團隊合作精神，他們有些單位的醫生和藥劑師和護士等等……，會一起坐下來開一個會，彼此了解病人的情況，醫生也會幫護士上課，增進她們的一些醫學知識，我覺得這感覺是很棒的，我在兒科醫院看到一句話讓我感觸很深，它說：團隊合作中最棒的就是，永遠有人在你的身邊。這句話真的是寫的太棒了，我希望我回台灣能與大家共勉之。另外讓我印象深刻的是他們的醫療設備，像是在 Shepherd Center，它是一間以復健為主的醫院，它裡面的復健設施非常齊全，為了幫病人達到最好的復健效果，他們醫院還有游泳池、籃球場、健身房等……設備，真的讓我眼睛為之一亮，在台灣的醫療制度，怎麼可能還有時間讓護士陪病人在游泳池作復健？他們醫院的基本目標就是讓病人恢復日常生活的基本自我照顧能力，帶我們參觀的護

士還說：「既然在脊椎受傷前我們可以做這些活動，那在脊椎受傷後有什麼不可以呢？」，這讓我對於脊椎受傷這一區塊又有了新的認識。另外他們的小兒科病房處處都是為小朋友精心設計的，每一個設計都有它獨特的意義，像小兒科醫院裡面有一間類似哀悼室的地方，它是給在醫院裡過世的小孩的家屬或照顧他的醫護人員使用的，希望藉由這樣的追思，可以減輕一些家屬或醫護人員的傷痛。另外他們的醫療耗材也讓我大開眼界，他們有新的消毒器具，已經不再是用棉球了，他們是用一種小透明管，前端有紗布，後端有優碘，要使用時將後端的優點捏破，就可以拿來消毒了，雖然很好用，不過成本有點高。另外讓我眼睛為之一亮的是有一間醫院有機器手臂，機器手臂是用來動一些比較精細的手術，像是瓣膜的修補等……，操作機器手臂真是我當護生以來很難得的經驗之一。另外我們到了他們那邊的 safe house 去幫忙，它是一個專門在幫無家可歸的人作一些簡單處理的地方，像是：問一下基本資料、疾病史、量血壓、足部護理、並作一些基本的衛教，如果他們身上有小型傷口，再幫他們做個簡單的傷口護理，這對我來講是一個很新奇的經驗，我覺得他們這種機構很特別，應該幫了不少社會邊緣人吧。

這趟海外研習讓我看到了許多新奇且特別的東西，也看到了不同族群在文化、教育、觀念等……的不同，讓我也得到了許多寶貴的經驗，所以我真的很慶幸當初自己沒有因為語言方面的問題而放棄這次的海外研習。

總心得--歐品潔

此次的海外教學除了護理專業上的學習上之外也體驗到了不同的風俗民情及生活方式，美國是個民族大熔爐，許多不同種族彼此互相融合，對彼此文化的尊重及互相學習對方的優點，表現彼此的長處，因此創造出屬於美國特有的文化，對於生長在島國的我們，當地的生活，教育及休閒娛樂為我們帶來很多不同的想法以及啟發，也對所學的護理專長與生活的連結有更深的想法，回頭看看自己這一個月以來的轉變和收穫，只能用一句不可言喻來形容，我想，此次海外研習的機會不僅能精進自己的專業能力，更能提升國際間文化交流以及個人的領導才能，為未來奠定良好的基礎。

剛出國第一個碰到的就是語言的問題，剛到的前一周，因為聽力及單字量的不足及口語英文用法的不了解，常發生不知如何與同學對話的窘境，不僅是自己沮喪，對外國同學也感到十分抱歉，也許是因為第一次與外國人全英文的交談，自己總是會因為考慮的太多而無法從容的說出口，但我發現只要拋開自己的包袱，敞開心胸，就是那句老話，不要害怕說英文，其實沒有自己想像的困難，與同學對話中的學習成效也比在家閉門造車好多了，從一開始害怕與同學眼神的接觸，到能以從容的態度，自信的表情，即使聽不懂也能不害羞的發問，我能感受到進步，在學習過程中感覺自己的成長，也是對自己的能力肯定的一種方式，或許一個月內語言能力不能有很大幅的進步，在交談與學習的過程所建立的自信是令我受益良多，也是

意想不到的收穫。

美國大學學生年齡分布較廣，也不乏大學畢業後研讀第二學位的學生，這讓我感覺到學習是不受限制的，在台灣，學習總是在考試升學中度過，對於自己所學，又有幾個是真心且熱中於其中的呢，學習是無論年紀大小，只要有肯學習的心，永遠也不嫌晚。美國上課教材較多元化，相較於台灣多以紙本型態，多元化教材更能引領學生進入學習情境，除了投影片之外、一段影片、一封信或是互動教學軟體，還有公衛護士演講授課，讓我們更能深刻的了解公衛護士的工作內容，以及公衛護士在社區護理中扮演的角色及重要性，硬體上的設施，如展示胎兒娩出時的道具，讓我們更有臨場感，這些多元的教學方式能刺激我們不同的感官，不僅僅能增加學習的成效，更能激發靈感，增加創造性。在美國上課期間也發現師生互動較台灣多，上課時，學生舉手的頻率很頻繁，發言的內容不一定是提出問題，可能是表達自己的看法或是分享自己的經驗，勇於提出自己的想法並且侃侃而談，良好的互動不僅能增加學生的參與感，更能為課堂增加許多討論的空間，但台灣卻相反之，學生普遍較沉默，當然，我也像一般台灣的學生，不擅長在課堂上發表意見，但是否就表示沒有想法或是沒有問題呢？互動良好的上課方式可以刺激我們在課堂上思考，建立自己的思維模式，而不是單方面的，學生也須給老師良好的回應才能讓課堂保持互動，這些是我們須要學習與進步的方向。

在參訪美國數家醫院後發現，美國醫院建築較有設計感，採自然透光，充滿著家的溫馨覺，也較人性化，台灣醫院通常滿擁擠和緊張的氣氛，對病人來說會造成無

形的壓力，對心靈健康是一種損害，維持環境也是護理的一環，在參訪了許多不同的科別後，特別的是 Sepherd center 雖然屬於脊髓損傷病人的復健醫院，但因鄰近於可處理緊急事件的醫療中心，既能讓病人處於舒適的環境中復健，一旦遇緊急狀況時也能有所處理，與美國醫療網相較，台灣較為薄弱，台灣較多的做法是擴大醫院的組織及結構，但這樣下來可能會導致雜而不精，而強調團隊與分工，除了可以降低醫護人員的負擔之外更重要的是增進病人福祉，讓病人享有更高的醫療照護品質。在美國醫院，團隊合作的理念更顯而易見，醫療本是由許多人組合而成，不是只由醫生發號施令，像在 children hospital 中，醫療團隊花時間討論醫療的成果，以及改進的方法，對病患狀況的掌控及確保醫療品質，讓每個人參與治療過程。在參訪的過程中看到美國醫院非常強調”人性化” 除了讓病人舒適外，隨處可見的休息區、餐飲空間也把家屬納入考慮中，讓人感受不到屬於醫院的壓力，護理強調的身、心、靈上的健康，讓病人不只是治療好生理上的疾病，對於心理上的壓力也能降至最低。再來，其硬體設施，儀器十分完善，例如電子化的給藥系統以及可協助病人床上移動的裝置，人力資源上的配置也較充足，這些都是使病人可以得到最完善的照護，提升病人安全，但在美國是否人人都可以享有這樣的醫療呢？在研讀過相關資料後了解到美國保險制度與台灣健保制度是大不相同的，想要享有這些醫療服務的人就必需要花錢購買醫療保險，那我不禁想，弱勢族群即變成被遺忘的一群，甚至沒有醫療保險，這樣的醫療不就只有特定族群才能享有，醫療應該是供給是需要的人，保險制度可能使得窮人除了日常營養問題及生活品質之外，如果患

病無法得到醫療照護，使得健康每況愈下，會使醫療照護品質也成為兩極化，相較之下，台灣引以為傲的健保制度，是把資源需要的人，讓醫療上無貧富差距，對於罹患罕見疾病的人更是一大福音，但醫療上資金的不足，造成的不斷的縮減醫護人力，讓病人安全問題漸漸浮出檯面，我們要如何在這其中取得平衡仍是進步的方向。

在 GSU 以及其他在職教育中心的體驗的 simulation lab 與台灣也有很大的差異，美國 simulation lab 資源充足，模型的科技功能較台灣多之外，且尤其強調情境式的學習模式，在學校練習時強調技術，雖然技術的熟練是基本功，但情境式的學習模式對學生來說更容易融入，對於臨床溝通技巧、判斷力以及建立自信也有很大幫助，良好的模擬學習不僅增加學生練習的機會，更能與臨床連接，縮短學術與臨床間的斷層。美國的在職教育中心的 simulation lab 設備也是非常完善的，除了有專門管理的護理師外，也有充足的資源可利用，由此可見畢業後的再教育也是與學校教育一樣重要的。

在出國之前對海外研習的期許有語言能力的增進以及文化的交流，透過文化交流讓我除了看見別人的好，也發現自己的好，體驗當地的生活了解到美國人對生活的熱情，走在路上或是上超市購物，即使是互不相識的人，也能因為一句 how are you doing? 而感到對方熱情，甚至是開啟彼此之間的話題，假日的休閒活動總是能吸引很多人走到戶外參與，與其說美國人愛湊熱鬧，我更覺得是美國人比台灣人更在乎生活品質，高生活品質並不只是物質上的滿足，人與人、人與大自然之間不就是要交流才能感覺到生命的美好，回想起美國生活的點滴，發現收穫遠比期望的來的

多，除了訝異自己在異地的適應力，也覺得自己像一塊海綿，展現很強的吸收力，對於看待每一件事也多了些圓融的想法，也懂得在生活中尋找樂趣，這些是一輩子受用無窮的。

海外研習總心得—黃莉芳

時間過得很快，從一開始的不適應到離開的不捨，一個月說長不長、說短也不短，對我們來說，這是一個很特別的經驗，就像每次自我介紹都會提到的：「沒錯！這是我們第一次來美國。」說真的從來沒想過自己有一天會真的出國，海外研習從我得知這項訊息開始，就一直默默在期待，撇開經濟問題不談，這真的是一個很難得的經驗，回來以後，愈不後悔當初參加這項活動，也許去看看外面的世界愈清楚自己想要的是什麼。

綜合前幾週的心得，第一週我們除了忙著適應當地的生活，就是到 GSU 和同學一起上課，其中感受到美國護理教育的不同，不僅在老師與學生的互動、教材、設備等和台灣都有顯著的差異，也感受到美國對於教育的用心，學生在課堂上也很踴躍發言，強而有力的批判性思考是我們所欠缺的，也許是因為教育的不同，過去台灣著重的是填鴨式教育，我們注重的是升學接著出社會找份好工作，因為這樣的教育限制了我們自由發揮的機會，致使我們總是一個口令一個動作，但近年教育界的改革，愈來愈重視多元化的發展，才促使台灣的學生有了新的觀念與想法，我認為教育塊是我們還需要努力的空間，也許是因為觀念的關係，美國一直採用 12 年教育，不像台灣是 9 年國民教育，所以台灣學子總是在一堆的考試中升學，而美國則是以技能為主，讓學生有自由發揮的空間，或許是因為這樣的教育方式造就了他們對於事情的批判性，勇於向老師提出問題，這是我對這

裡的學生印象最深刻的地方，也是我所希望達到的。

除此之外，對於這裡印象最深刻的就是他們的技能教室，有很擬真的病人，不但可以聽到真實的呼吸音、心音和腸音，病人還可以藉由電腦的控制做出回應，這是我們學校所沒有的，以往要能夠辨別出呼吸音、心音和腸音很不容易，但透過這樣的儀器可以讓學生更熟悉，當在臨床上實習時，可以更清楚分辨各種異常的聲音，我覺得這是我們系上未來需添購的新儀器，這對於往後學弟妹的學習是一大幫助。

接著，我們也參觀當地的一些醫院，有 Shepherd Center、Northside Hospital、Saint Joseph 及 Children's Hospital，這幾間醫院都有不同的特色，第一間算是復健醫院，主要以脊髓損傷、大腦損傷等神經功能受傷的病患居多，醫院裡會有一些定期的活動協助病人盡早適應生活，還有情況較差的病人會在加護病房觀察，此外這裡也有門診讓病人可以定期複診，在環境和設備上均有一定的水準，護理人員也很用心在照顧病人上；第二間我們主要參觀婦幼中心，這裡就像是台灣比較高級的坐月子中心，裡面的裝潢令人感到溫馨，還有許多貼心產婦的設計，也有待產與生產合一的病房，比較特別的是在美國因為住院費高昂，所以有些需要開刀的病人，會選擇在門診開刀，所以這裡有一個 Pre-OP 的門診等待區，除了這個以外，在這裡有 NICU，在高醫如果父母要去探視小孩，須等待固定的會客時間，還有會客人數限制，但在美國家人可以在旁邊陪著小孩，我覺得這點也是很棒的想法，這裡的護士告訴我們之所以這麼做的原因是，

防止有些早產的寶寶將來在人格發展上有問題，所以讓父母可以在旁邊陪伴。再來的醫院讓我們最驚艷的地方就是，開心手術的機器人，這是台灣所沒有的，往往在開心的過程中需要精密且複雜的手術，有些地方可能是人所無法辦到的極限，但是透過這個機器人可以解決在生理上的限制，像是可以看得更精密、手術刀更深入等，這樣一來可以提高手術的成功率，我覺得這是國內目前在醫學上還未達到的醫療設備。最後一間參訪的是全美排名前三的兒童醫院，一走進醫院裡看到的是繽紛的設計，很貼心的是這裡整體的設計均以兒童為主，不管是在環境方面還是配色都以鮮明為主，讓每次一到醫院看病就哭的小朋友彷彿來到兒童樂園般，不再那麼的懼怕，根據這裡護士的說法，有些兒童要回家時還會有點不捨呢！比較特別的是，這裡的護士當要給予治療的時候，會用一些玩具娃娃輔助，讓小朋友知道他們即將要做的治療，讓他們在接受治療或手術前可以先有心理準備，也許某些孩子依然會害怕，但事先告知的結果可以減少孩子的不安，我覺得這是很棒的地方，還有這間醫院也有供父母查閱資料的圖書館，讓他們可以了解小孩的疾病也更懂得如何去照顧他們。

一系列的參觀下來，很喜歡美國這裡的醫療及工作環境，不管在設備及技術上都略勝台灣以外，護理人員對待病人的用心也是值得讚美的地方，感覺上這裡的護士對於他們的工作都樂此不疲，也許是這邊重視工作品質的關係，再加上美國人故有的觀念，他們很懂得捍衛自己的權力，認為只要是不合理的就會據理力爭，不像在台灣，儘管許多人對於這樣的環境有諸多的不滿，都還是忍氣吞聲，

就是沒有人敢捍衛自己的權力。不是被這裡高級的設備吸引，而是真的很認真的覺得，美國的醫療持續地在進步，而台灣近幾年卻一直在原地打轉，或許是整體醫療經濟的關係，但相對來說，在台灣看病比在美國方便多了，如果健保給付的美意是醫療的濫用，那麼我們的醫療水準怎麼比得上其他國家，在科技日新月異的時代裡，人們接受的思想也愈來愈新，人人都希望花同樣的價錢接受到的醫療是最好的，但大家似乎都忘了，每個人都想要好的醫療卻不知道該如何節制，顯然健保的氾濫已使得台灣的醫療品質大打折扣，相對來說健保經費的降低，只得從刪減醫護人員開始，這真的是最糟糕的一種做法，我們何不想想該如何可以控制健保的濫用卻也保障醫護人員的權力？看到我們的權益如此被迫消費，不禁卻希望自己能有能力投入台灣護理界的改革，但這不是簡單一句話說說便可，而是得真的花時間與精力投注，這需要結合眾人的力量才有可能改善目前台灣的醫療窘境，想一想，真的很感嘆！卻也真的無能為力！

這趟旅程除了學習與參訪外，還讓我們學著去和外國人相處、適應當地的生活進而融入他們，老實說剛來的前幾天真的很痛苦，食物、氣候不習慣外，最重要的就是語言不通，真的不太敢開口和他們對話，尤其是當他們問你問題時，明明知道對方在問什麼，卻不知道怎麼講時真的很尷尬，不過試著去和他們溝通以後，漸漸敞開自己的心胸，一回生二回熟，開始敢開口和他們對話，甚至主動的和他們聊天。我覺得這裡的人也都很有禮貌，每天早上醒來見到彼此都會說一聲：「Good morning!」當然一開始很不習慣，可是突然間你自己也跟著會這樣問

候，就連在街上看到美國人也都不覺得奇怪了，這才發現自己已漸漸融入這裡的生活，人家說：「學第二語言最好的方式就是到當地生活！」這句話說得沒錯，最重要的是敢講，不管講對還是講錯，只要有關鍵字大部分的美國人都會聽得懂，抓到這個訣竅以後，大致上可以把想表達的意思傳達給他們，也因為這樣我們認識了新朋友，她們很熱心主動邀約我們出去玩，不過她們很瘋狂，走了一整天的路都不會喊累，好可怕！還有他們天生的白皮膚，致使他們一點也不怕太陽曬，反而很享受陽光，這點真讓人羨慕，不像我們很怕曬黑，總是要抹一大層防曬還不能確保自己不會曬黑！

除了溝通上外，在這裡點餐也是相當棘手的問題，一開始都看不太懂菜單也不知道這是什麼，但是我的方法就是把不知道的單字暫時先記下來，回家查意思，幾次之後也累積了不少菜單上面的單字，這樣之後去點餐就會知道是什麼東西，買東西也是一開始也不知道這個東西是做什麼用的，我一樣就是把不懂得先記起來，或者是問老師，這樣下次我遇到的時候，就知道自己需要什麼，該買些什麼，說到這裡，不免提到，在這裡我們每天的交通工具就是 MARTA 和接駁公車，一開始老師帶我們坐，熟悉路線與了解地圖以後，有一次我們就自己嘗試搭到 Whole Food Store，當時就抱著姑且一試的心態，其實也不太確定要在哪站下車，只記得陳老師說是在哪一個交叉路口，後來愈接近目的的的時候，就想乾脆去問司機好了，果然貴人在口中，溝通的問題解決以後，要問路只是簡單的小事了！經過這次以後，我們對於自己搭車出門愈來愈有興趣，還會自己上網 google，

還有一次我們為了要到 HMART 搭了很久的車，到的那一剎那超開心但也傻眼了，原來我們到了最南邊的，不過對於自己搭車出去買東西還是覺得很有成就感，畢竟我們在一個陌生的國家，有著語言不太通的問題，還要擔心會不會有種族歧視，這些都是出門在外最令人害怕的事情，經過幾週的訓練下來，我們漸漸熟悉亞特蘭大的 MARTA 和公車，已經可以自己搭車到處去，還記得我們在 outlet 買得不滿足，一行人還前往 Mall，這不去還好一去就去了 4、5 次，但逛街購物也是來美國最迷人的地方，因為有好多東西是台灣買不到，在美國可以買到便宜貨的，這對一開始就有購物計畫的我們來說著實是一大福音，但真的就得冒著行李會超重的風險，還有金錢不足的問題，這真是令人頭痛啊！

接著是這裡的飲食，大家既有的印象就是美國人大多都有肥胖問題，這其實一點也沒錯，看看他們的飲食習慣就知道，從小就吃得很鹹、很甜、很重口味，口味都被養壞了，難怪這裡的心血管疾病患者會居高不下，但我們除了偶爾外食以外，有一大部分的時間，我們都是自己做飯吃，每天都要早起弄早餐，一開始還興致勃勃，到最後大家愈習慣這裡的生活，就愈來愈懶惰了，來這裡我幾乎把一年會吃的吐司量都吃完了，而且每天幾乎吃一顆蛋，還有入境隨俗的關係，在台灣我從來不吃油炸食物的，在這裡大概也已經吃了一年份了吧，回家秤一下體重發現自己豐腴了些，真是太可怕了！雖然不討厭這邊的食物，但是我可不想變成正港的美國仔，每天漢堡、三明治、可樂、薯條、培根、火腿，看看這些食物，吃多我就不信不會變胖，但因為自己煮東西的關係，也深深的體會到媽媽的辛

苦，以前在家裡的時候，媽媽幾乎每天都會煮飯，這才知道煮一頓飯有多麼麻煩，從洗菜、切菜一直到洗碗，來這裡真的體驗了不少，也學會如何自己生活，回台灣以後都會想念在美國自己做菜的日子。

星期天是固定去教會的日子，我們去的是台語的長老教會，陳老師每天都會準時來接我們，那裡都是自台灣的朋友，叔叔阿姨們對我們很好，人也很親切，因為台語不是很好的關係，一開始都聽不太懂，也不太會用台語唱詩歌，不過漸漸得融入大家以後，不知不覺這些都很像理所當然一般，會開口跟著哼唱，會一起低著頭祈禱，最令我期待的就是牧師講解故事還有聖歌隊唱聖歌，每次聖歌隊一唱歌我幾乎都會起雞皮疙瘩，怎麼會有怎麼美妙的旋律與聲音，彷彿天籟般，有好幾次我都被聖歌所感動，隨著音樂的起伏心情也因為旋律所震動，這真是在美國的每個星期天令我最喜悅的一件事情，因為教會的關係，那裡的人都很熱心，有一次牧師還帶我們去購物，還有一次是大家一起去石頭山烤肉，第一次看到用石頭堆砌的山，真的很壯觀，但因為某些生理因素，沒有勇氣挑戰用雙腳登頂，只得跟品潔、靖婷一起搭纜車上山，假日石頭山人非常多，連搭個纜車都要排一段時間，太陽也大得可怕，忘記塗抹防曬的我們各個都成了小黑人，這跟熱愛陽光的美國人比起來，我們真的遜斃了，一點太陽就見光死，這也難怪美國是個熱愛運動與大自然的國家，每天早晨幾乎都會看到有人在街上慢跑，還有騎腳踏車，亞特蘭大一直有樹城之稱，聽說在這裡只要砍掉一顆樹，就要負責種回一顆樹，也無需覺得訝異，這裡的空氣是如此的清新，放眼望去都是綠意盎然的景

色，尤其是早晨的空氣伴著晨曦是多麼的清爽舒服，不像台灣又悶又熱，土地大的優勢就是不一樣，沒有了高樓大廈的聳立，這裡幾乎是獨棟的小木屋，每一間都整理得美輪美奐，還有庭院前的草皮也修整得相當美麗，就像是來到度假的小木屋一樣，可以與大自然為伍真是最棒不過的事情了，如果可以真的很希望將來可以移民來美國，不是因為對台灣失望，而是這裡的環境比起狹小的台灣來得好太多，很適合養老，這裡的生活步調我也很喜歡，感覺美國人是一個懂得享受生活的民族，他們懂得與自然為伍。

來這裡的一個月，覺得自己收穫不少，除了戰利品以外，就是實際參與他門的實習，印象最深刻的就是我們跟著其中一組同學來到社區，這是一個和流浪漢有關的機構，因為第一次接觸社區，所以也不知道我們大二的社區實習是怎麼樣，不過我覺得這裡很棒的是他們有完整的流程，包括怎麼去宣傳、幫助他們，整個過程都很仔細，事後也會做檢討報告，而我們的同學也很好，因為我們是第一次接觸，所以他們會先在旁邊示範一次以後再讓我們操作，很仔細的跟我們講解流程，也會在一旁協助我們，他們對於我們的護理教育也很感興趣，除了和我們分享它們的以外，也會詢問我們的情形，像是交換心得一樣，整個過程下來對我們來說，學到蠻多的也較了解他們的社區課程，也許我們社區的實習也可以仿效他們，可以開著巡迴車實際走訪真正需要幫助的社區，這是我覺得未來可以到的地方。

最後，真的很感謝學校有這樣的機會讓我們出國學習，海外研習目前在護

理學系來說是一門新課程，往後若有更多出國的機會，希望學弟妹們都能一同參與，這是一個拓展視野的好機會，除了了解當地的護理教育、參訪醫院以外，也可以培養和不同民族人民相處的經驗，順便訓練自己的第二語言，很多人會因為擔心語言的問題而不敢跨出第一步，這點其實在來之前，也是我擔心的部分，但來到美國以後，發現其實真正說的話和寫文章不一樣，不用很艱澀的文法，只要簡單的單字就很容易可以和他們溝通，而大部分的美國人都了解台灣不是英語系的國家，所以多半會包容我們英文不好，他們也都會用簡單的方式讓我們懂他們所要表達的意思，真正來到這裡生活以後，發現要適應其實並不難，只要你肯敞開心胸，很多不可能都會變成可能，想一想，很多時候我們總會因外在事物影響自己的看法，可能會被一時的誘惑所吸引，但不去闖怎麼會知道結果？在美國的一個月培養了一些冒險精神，很多事情不懂的、不會的都要自己去解決、自己去問，當然在這樣的過程中也累積了不少人生體驗，如果說今天沒有了老師跟著旁邊又會怎麼樣呢？實在很想試試看，也許將來的某一天會到國外念書，會在國外工作，以前不懂為什麼這麼多人會有移民的想法？現在漸漸了解，也許是一種逃避，因為自己的力量改變不了，所以寧願選擇較好的方式，每次聽到陳老師說為什麼不能改變呢？心裡就會想，我們也很想啊！但是需要眾人的力量，這一段路才剛開始，往後還很長，說我們是護理的新血，那真的得好好為這一切奮鬥了！

出來的這一趟，回台灣以後除了調時差，覺得自己對事情的看法也變了，變得較開闊，個性也比較獨立，想事情看事情也希望可以批判性思考，這樣將

來才能在大環境下和其他人競爭，最後我想說的是，喜歡這趟旅程，很真實、很充實，感謝劉怡老師的帶領，造成你的麻煩與擔心真是不好意思，辛苦你了，你是一位很有智慧的老師！

海外研習總心得—林映岑

這趟亞特蘭大的海外研習，我看到了很多人、事、物，也從中學了不少，不論是適應新的環境、文化，或是用英文與人溝通、在醫護上與台灣的不同等，結束之後我都覺得獲益良多，變得比以前會動腦筋思考，而不再只是言聽計從的吸收知識。以下我將概述這趟知性之旅中我的所見所聞，並提出我的看法。

Georgia State University 的校園，是沒有圍牆的，因為在高雄醫學大學或者是台灣其他的大學都會有圍牆清楚的與旁邊的街道畫分，到了 GSU 有些不太習慣這樣的格局，會覺得很不安全，因為無法進行管制，什麼人都可以自由在校區走動，校園安全就無法徹底落實，我還是比較偏向有圍牆細分的校區，學生也不需擔心在校區內被車擦撞。GSU 替學生規劃得很棒，有許多專門讓學生運動、打球的場所，並備有許多健身器材供學生使用，相較於高學醫學大學，舉例濟世大樓 B2 的健身房，不僅器材老舊，空間也不大，學生練習排球的場地也很有限，幾乎都占用了史懷哲大道來練習，旁邊行走的其他學生都有被球砸到的危險。GSU 的學生有很龐大的資源可以利用，尤其是圖書館，每張桌子幾乎都有電腦設備，空間很大，供學生使用的坐位、藏書也很多很豐富。或許是因為高雄醫學大學校地及資金的限制所以沒有辦法另外建設，但我覺得 GSU 很替學生的福祉設想，因此我認為在 GSU 念書的學生很幸福。但高雄醫學大學的廁所有很多間，就不用像在 GSU 裡要排隊等很久，因為 GSU 的廁所間數很少，廁所空間也不大，排每次排

隊都很會覺得很擁擠，而且隔間的縫隙很大，我不太習慣這種廁所文化，而且馬桶可以當垃圾桶，直接將使用過的衛生紙沖掉呢，這種環保的概念還不賴但我不喜歡美國都不太實施資源回收，反倒是台灣做得很棒。GSU 教室坐位的規劃很有趣，是一個大桌子一個大桌子那樣擺置，然後就像台灣傳統喜宴”辦桌”那樣入坐，這樣的好處就是可以調整聽課時的角度，不會因為坐的地方比較偏僻就看不到教室前方的上課的 PowerPoint，並且座椅是可以稍微旋轉的，不需站起來或探頭探腦的上課，其實我覺得高醫實驗大樓一樓的 103 教室很不錯，因為有兩個螢幕，所以更不會有坐旁邊的同學看不清楚螢幕的問題發生，大家都可以看得很清楚。在這邊上課很好玩，老師會準備多樣化又實用的教材來引導學習，因為妥善使用實用教材的教學會更加深刻體驗到臨床的實境，而不是紙上談兵。在高醫有模擬臨床 ON 留置針電腦儀器，雖然出發點是好的，因為可以讓我們多一種練習方法，但由於使用上的不便與手感體驗不足，導致使用率低。GSU 授課老師會分享許多自己臨床上的經驗來加深學生對課程內容的印象，常常問問題讓學生動腦思考、發問，不是從頭到尾都只有老師在授課。GSU 老師的授課內容講得很仔細、很幽默，除了細講重點外，整個上課的氣氛是很活潑的。GSU 的學生喜歡發問，在課堂之中有疑問就會舉手，然後打破砂鍋問到底，並且踴躍於表達自己的看法。他們很喜歡回答老師的問題，不會因為害怕講錯答案，或因為答錯而感到彆扭，甚至在團體討論時每個人都很樂意發表自己的意見，我覺得這種精神很好！師生之間的互動很棒，這是跟在台灣比較不同的地方，在台灣，學生都是下課才

到前面去找老師問問題，當老師丟問題出來回答的人也不踴躍，小組討論時有些人都是很害羞不敢發言或是就懶惰地趴著睡覺，甚至在課堂上可以看見同學趴著睡覺的身影，但在 GSU 都沒有學生在課堂上趴著睡覺的，我覺得他們尊師重道、上進學習的觀念在他們心中是很根深蒂固的。GSU 的學生會認真的先預習上課內容，前一天就把隔天要上課的講義印出來，並將講義印在有孔洞的紙上，然後把全部的講義裝訂起來，這樣講義就不會零零散散、東丟一張西丟一本的，還有講義列印的排列格式，我想我回到台灣也會試試這種做法，雖然成本可能會比較昂貴但對於學習也能多一點幫助。

這趟海外研習中，我們參觀了三間醫院- Northside Hospital、Saint Joseph、CHOA Scottish Rite Hospital，一間復健中心- Shepherd Center 跟兩間 Lab 教室-GSU 護理系 Lab、CHOA Simulation Lab，還有社區實習。

第一次到 GSU 的護理系示教室練習覺得很驚奇！因為假病人竟然有呼吸音、腸蠕動音、心音可以聽診，並且可以聽到異常與正常的差別，不只是這樣，假病人還有血壓可以測量，教室裡頭有眼底鏡、子宮頸觸診模型可以練習，還有可以注射藥物的假病人，而反應會顯示在儀器上，這些經由電腦的設定而讓學生學習更多元。而參訪 CHOA Simulation Lab，就跟第一次到 GSU 的護理系 Lab 教室一樣驚奇，只是假病人換成了小孩，其他的功能都很棒！像是可以提供練習聽診呼吸音、心音、腸蠕動音，甚至可以摸到脈動、喉嚨的腫脹，還會眨眼睛、說話，並且向我們示範 PICC 的內容包用品使用、消毒方法，及急救車上藥物的使

用及取藥方法等，這些都跟在高醫學到、看到的不大相同，所以十分印象深刻！

但我還是喜歡乾淨整齊的高醫護理系的示教室，東西擺放整齊，雖然用品無法像GSU那樣齊全，但在歸位的動作上卻做得不錯！

Shepherd Center 是幢簡單、落落大方的建築物，因為台灣的醫院或者是復健中心外觀的建築設計與這邊大不相同，各有各的特色，我想是因為設計受到每個國家之間不同的文化、藝術的影響。踏進 Shepherd Center 大門，裡頭的裝潢設計讓我感覺彷彿置身於六星級飯店，與台灣最不相同的是燈光顏色的設計與裡頭的氣氛，燈光是黃色的且院內的環境讓人感到安靜不吵雜。台灣的全民健保制度讓大家看醫生或是住院的經費節省了許多，所以生病大家都往大醫院跑，尤其是醫學中心，鄰近縣市、偏遠地區的病患也會常常到醫學中心就診，當看病的人越來越多，醫院就越來越擁擠，空間也就越來越小。但在台灣郊區的醫院，有幾間像 Shepherd Center 這樣？裡頭的設計每一項每一項都是為來到這裡的病患、家屬的需要所設計，不僅有各種不同的復健器材，每一位病患都有一位復健師陪在旁邊指導做復健運動，甚至有一座大游泳池為病患復健專用，有一間室內的大型籃球場供病患運動，就連病房的設計也體貼照顧者，為節省照顧者移動病患的體力，在天花板設計了可以簡單移動病人的器材，在台灣，不管是在醫院或是復健中心全是人力供應，這種設計真的很實用，而且 Shepherd Center 提供需要長期復健病患的家屬住宿，並且是供應免費的住宿，高雄長庚雖有提供照顧者住宿，但是要付費的。Shepherd Center 的出院後居家照護做得很好，不僅只是

衛教，還會耐心地教導病患及照顧者，尤其是老人，如果沒有好的居家照護很容易發生全身性的壓瘡，嚴重甚至導致感染住院。我從來沒有看過一間復健中心這麼大一棟，裡頭是面面俱到，不僅提供住院的病患做復健，門診或是出院的病人也包含在內，台灣如果有這樣一間復健中心，那是造福了許多需要復健的病患及家屬。這間復健中心是由一位曾經需要復健的、富有的病患所捐贈成立，並且經由大家年復一年的努力成就了今天我們所參觀的 Shepherd Center，台灣要等到什麼時候才有這樣的愛心人士？或者，我們一定要等到一位富有的愛心人士先發難捐贈嗎？有時候人有私心，不習慣先付出自己，要改變大家的觀念是需要時間的，所以我們不該去責備、批評現在的體制、政策，縱使有了好的體制、政策但人民卻無法配合那又有什麼用？所以我們都得慢慢地改變、調整自己的觀念，不是嗎？在美國，護理人員核對給藥都用掃描核對條碼，這樣不僅對自己的工作盡責同時也對病人的安全負責，在台灣仍然使用人力核對，容易一再發生給錯藥的情形。台灣的醫院若沒有經費、沒有土地，要怎麼樣在有限的資源裡造福病人是一門很大的學問。

Saint Joseph Hospital 這間醫院最讓人印象深刻的是病房都為單人房，病房裡面的設計很人性化、很體貼，病患家屬的需要都有考量進去，在 ICU 病房裡外也都有家屬休息的地方，而且休息活動的空間很大，在台灣很少有這樣的設施，幾乎都擠在狹隘的護理站討論病情，或者家屬在走廊上來回走動，沒有考量到病人隱私，也無法徹底施行以家庭為中心的照護。Saint Joseph 是間常常做

心臟手術的醫院，因此我們參觀了做心臟手術的” 機器人” ，它是很靈敏、很精細的，要有純熟的操縱技巧不是一件簡單的事，所以醫師利用豬心當作練習，才能讓我們看見螢幕上那技巧純熟的心臟手術的實況。我不曉得台灣的心臟手術是否也是依樣畫葫蘆地採用這種機器，但我認為這種機器是很棒的，減輕醫師的負擔及減少病人開刀風險，雖然要經過很多地練習但我真的覺的很偉大，的確可以造福病患。在 Saint Joseph 有我從來沒看過的 eICU，一個人要盯著七八個電腦螢幕，監測著約三十個病患的 vital sign 及心電圖，一有狀況可以馬上知會護理站的護士去做處理，當我聽到的時候，我覺得這種東西很實用，但沒想到也會有缺點，因為兩方護理人員有時候會有意見不合的地方，但 eICU 可以及時監控病患 vital sign 及心電圖真的很實用。相較台灣的醫療設備就沒有這麼充足，往往一個單位只有四台 EKG monitor，當病人狀況不好的時候都得搶著用。我們還參訪了 Saint Joseph 的中央藥局，這是我第一次參觀藥局，除了覺得新鮮也了解到醫院藥師的工作。Saint Joseph 的藥師替護理人員節省了一些工作流程，像是將要稀釋滴注的藥品接於 N/S 的袋子上，這樣一來護理人員只要將藥品直接倒入 N/S 鐘就可以完成稀釋的動作，直接將管路接於病人身上，省掉拿針筒抽藥稀釋再注入溶液的過程，因此亦可避免針扎意外發生。

Northside Hospital 這間醫院的氣氛很好，因為一踏進醫院就讓人感到很溫馨。當參觀完婦產科、小兒 ICU 病房及嬰兒室後，我覺得這邊的產婦受到很好的照顧，醫院對於” 母嬰親善” 的制度規劃及實行地很徹底、很棒，家屬也可以

參與生產的全程，從待產到產中、產後，醫院很貼心，還會在病房門口掛上送子鳥的牌子，標明是生男生女。而且孕婦不用因為換一個產程就換一間病房，而且我很喜歡嬰兒室的設計，很溫馨、有很大的空間。在台灣生育率越來越低，所以嬰兒室都小小一間，當一對夫妻進到嬰兒室學習如何幫嬰兒洗澡、按摩時就會感到擁擠，但在 Northside Hospital 一天出生的寶寶可以高達幾十個，每個寶寶的房間都很大，母親可以在那裡哺餵母乳、與嬰兒互動，並且有專門替嬰兒洗澡的水槽，其實台灣人口結構的改變也會影響了醫院的制度。Northside Hospital 的癌症中心可以提供化學治療，在高醫，要做化療的病人幾乎都得住院三天，但在 Northside Hospital 卻以門診的方式提供化學治療，不用住院進行，在台灣有全民健保，住院的花費可以省下不少金錢，但美國的健保制度與台灣不同，因此許多醫療方面的處置都有差異。

CHOA Scottish Rite Hospital，這間兒童醫院真的很像兒童醫院呢！裡頭的裝潢、電梯和大樓的設計都很貼近兒童的心，像林口長庚的兒童大樓也是經過設計，只是 CHOA Scottish Rite Hospital 比較細心。我們參訪了很多樓層，我的心得大部分是認為，醫院除了用心在照料病童外，還花了很多心思在病童及家屬身上，像是一樓的圖書館，圖書館裡頭有電腦及網路，提供病童家屬查閱資料以瞭解病童的病情或是依些醫學專有名詞的解釋。我覺得這個構想很棒，幫助他們了解醫師在解釋病情後的疑惑，可以減緩其不安焦慮的情緒。因為在進行檢查時會放映電影或是投影片，撫平病童孤單或是害怕的心靈，或轉移其注意力。而

且他們團隊合作做得很好，每天主治醫師、護理人員、營養師等都會一起開會討論病童的治療，經過溝通討論訂出一套最適合病童的療程，甚至利用串珠的方式來表達自己的名字、職位及專長，真的非常有創意！我很認同他們利用娃娃來示範治療的方法，無論是留置針還是 EKG 或是 shunt，因為經由事先的解說及模擬，真正在進行治療的時候病童的配合程度會比較高一點，不至於大聲哭鬧、抵抗，我記得我在實習兒科的時候，小朋友幾乎都很害怕做治療，我們護生都要在旁幫忙學姊固定病童的手臂，有時候他們在耳邊震耳欲聾的哭鬧聲讓我覺得很於心不忍，然而現在這種事先模擬的方法，高醫的確可以嘗試甚至採用，只是要花點時間在治療前的模擬上可能會比較困難，因為我覺得台灣的護理人員做的事情很雜、很多，所以變得很忙碌沒有很多時間在 routine 之外的治療上，有時候連衛教都只是紙上談兵罷了，如果可以減少治療帶給病童心理上的陰影，我想這也是一種實踐不傷害原則的好方法。

社區實習是我第一次接觸，這不只是印象深刻可以形容。第一次接觸社區，一點概念都沒有，有點難理解，簡單的印象就是到社區衛教居民、量血壓等，但我很訝異這次的對象竟然是社區裡的街友。在我對社區初步的概念裡，對象通常是社區的居民或是獨居老人等，但在美國看醫生很昂貴，街友幾乎沒辦法去醫院看醫生，所以他們這個族群其實是最需要接受我們的幫助和教育，否則像是罹患高血壓的街友沒有辦法自行監控血壓，或是根本不曉得自己罹患高血壓，也對高血壓的控制及預防沒有任何的了解，或是身上有傷口卻不曉得要怎麼照料，反而

導致傷口惡化、感染等更嚴重的後果。而這次我也發現了文化上的差異，當我們這群台灣護生替街友做足部護理時，我們都蹲在地上或是跪在地上，但我們的GSU的同學卻告訴我們，為什麼我們可以做到這樣，他說他們沒有辦法像我們這樣跪著或是蹲著替街友們做足部的評估及清潔，他們覺得那樣是很卑微的。我聽了有些訝異，因為我沒有想過卑微不卑微的問題，我只是覺得這樣的姿勢讓我比較方便評估與做事，我想這就是文化認知上的另一種差異吧！

參觀後，我很希望台灣有這樣的醫院，然後心想以後能到那樣的醫院工作是很幸運、很幸福的，但其實台灣的醫療經濟是跟美國大不相同，在讀過課文之後才了解到美國醫療經濟的制度，其實事情都是一體兩面，美國的健康保險也是正在慢慢的做改變，要節省醫療資源又要造福病患，不僅需要資金的考量也必須規劃完整的制度才可以，並且在病患與醫療資源中間取平衡點，不會因為健康保險的保障而導致病患濫用醫療資源，也不會因為健康保險的制度使病患權益受限。經濟，真的很重要，我像是開了眼界般，在之前我以為自己待的醫院已經夠完備了，其實在看過美國的醫療環境，才會覺得台灣的醫療環境的確需要改變。海外研習讓我們看到了美國的醫療環境與台灣的差異，但我們不能一味認為國外的都是好的，畢竟在這些差異的裡頭我們要自己去衡量最適當的方法或是制度，這才是重要的部分。

總心得—陳玉惠

雖然只是短短一個月的美國見習卻讓我收穫良多，不一樣的文化、飲食等，每項都是新的體驗，唯有走出去才會發現世界那麼大，經由這次的見習讓我感受到自己的渺小及不足，經過此行讓我的視野擴展的更遠、心胸更開闊。

美國教育不論在硬體設備或軟體設備上都我們還擁有更多的資源可以使用，在讀書的過程中總會多方面攝取知識來源，paper 當然也是其中之一，甚至許多資料來源也都會藉由 paper 來補充加強自己的論點，但在這方面我們的軟體資源就缺少了點。除此之外，上課的軟體資源也令我們驚艷，軟體裡面設計有各科別的病人，軟體內部已事先設計病人的情況，並且有護理人員及病患或家屬的對談來做初步教導護病溝通使用上的工具，更有趣的是老師使用計時器以表示病患 alarm 的情況，整堂課上來幽默風趣且印象深刻。在此課堂中的一幕使我印象深刻，學生提出自己與老師不同的答案，並提自己的看法與反駁，可發現這邊學生的學習大多是主動且踴躍發問，並不怕提出自己看法，甚至有時候為學生解決問題的甚至不是老師而是學生，或是彼此間的經驗分享，替課堂添加了幾分樂趣及經驗的累積，可以從別人身上學習到當自己以後遇到這種情形時可以如何解決。美國學生的學習態度都非常認真，曾經一次在等待開門的早上，發現每個學生都認真的找尋座位坐下看著課本預習待會兒要上的內容，對於上課的態度來比較，真的是我們台灣大學生所不及的，我想因為對我們而言上大學是一件簡單的

事情吧！因為在潛意識下被植入了上大學才找的好工作的觀念，因此變學校越開越多導致並非學生找學校，而是學校等學生的情形，加上和美國比起來，台灣的學費實在低廉了許多，又因學費大多為父母所出，所以使得台灣大學生在這種學習的情況下，並不知好好把握，在這邊上課甚至是沒有看到學生有上課遲到的情況產生，在台灣早已過了上課時間而學生才姍姍來遲的情況卻時常看見，我想我們應該學習這種精神，畢竟我們是如此幸運的能夠這麼輕鬆的接受教育，我們更應該把握當下每個可以學習的機會。

美國醫院在資金充足的情況下，每項設備都是那麼的高科技且人性化，光是給藥的機器就非常保護病人在用藥上的安全，讓病人在受照護的品質有所提升，雖然科技是為了提升品質，但護理人員的品質呢？雖然我們沒有給藥機器來協助我們給藥，但這不正是考驗護理人員對藥以及病人、疾病的認識嗎？最基本三讀五對的落實是對病人的一種尊重及保護和對自己的工作態度，所以我認為照護的重點在於護理人員本身的技能。在醫院參訪的過程中，最讓我感受到的一股衝擊是在參訪了美國的急診，病人和護理人員的比例為 2：1，有品質的照護，沒有所謂的超收，50 個病房就只容納 50 個病人，說真的我很不喜歡台灣急診的情形，幾乎總是「人滿為患」的情況，因此護理人員做的就是抽血、on iv，或是將病人匆忙的送上病房，而淪為照護疾病而非病人，這樣的照護品質我實在不能苟同。

有一幕讓我感動，也讓我感受到台灣不論是教育還是政策皆在說施行無障礙空間，但我們確實還有許多不足，看，在我們的環境裡看到是否看到了許多有利

於殘障朋友的設施，不，到處都窒礙難行。當我坐上公車，看到一名殘障朋友欲上車，於是司機將輪胎放氣，接著司機從公車上放下一塊鐵板(公車上本身就有的設計)以利讓殘障朋友的電動輪椅上車，公車內的位置也巧妙的與無障礙空間做結合，椅子可作收起的動作，因此便有了可讓電動輪椅使用的空間位置，反觀我們台灣的交通運輸系統，後來興建的捷運系統加了這種概念，但是最便捷及最常使用的我想莫過於公車了，因為公車所能到達的地方並不受限，但捷運系統卻會受到地區的限制，因此公車的設計加上捷運系統甚至火車的無障礙空間，當這所有的交通系統以及環境結合起來才是真正達到所謂的無障礙空間，但是撇掉交通捷運系統，光是人行道對身體情況都良好無不良於行的人都危機四伏了，不是人行道道路損壞，可能突然的有一個坑洞，不然就是最常見的兩旁停滿了機車或是腳踏車，一個不小心可能會被絆倒或是傷害，已經不是很大的行人道被許多的障礙物所堵塞讓空間更狹小，連我們走路都要閃避這些障礙路，何況可能讓輪椅通過？公車的車門也是那樣的狹小，連兩個人並肩過都有困難，何況是輪椅呢？車門高度也是一大問題，如果這些問題都解決了，公車內的設計也需要改變設計出一個無障礙空間給予殘障朋友們。還記得一次，在火車站的時候看到了這樣的一個畫面，一群殘障人士一同出門，但因為火車並無無障礙空間的設置，所以需要人力幫忙一個一個將輪椅給抬到月台上，也因此延後了好幾分鐘的火車，又為了避免民怨，所以這些殘障人士們分批坐火車回來，我曾經看過很多本有關殘障人士所寫得書籍，他們幾乎一致都這麼說著他們不需要他人的同情及幫忙，正常

人能夠做的他們也能夠做，所以我覺得只要設計好無障礙空間設施，這樣其實沒有所謂的殘障和正常，有的只剩下我們的心態。藉由無障礙空間設計才能讓殘障朋友出來和外面的環境有所結合，無障礙空間設計的好才能落實到真正所謂的「殘而不廢」，也才能讓殘障朋友們活出自我、走出自我。

美國不像台灣填鴨式的教育，沒有所謂多餘的補習，因此有許多的自由時間，加上土地夠大，有足夠的空間可盡情的玩耍奔跑，偌大的公園裡會有許多的廠商安排活動，同學帶我們看了一知名提神飲料所舉辦的活動，有點類似陸地板的日本鳥人活動，看到許多人帶著狗以及小孩在公園裡散步，或是孩子們玩耍，或是去參觀活動，一起為這活動的參賽者瘋狂，雖然天氣很熱，但在這樣的氛圍都不禁整個人都開心了起來，這裡是那麼的活潑、開心，要是累了就找個陰涼處躺下來，盡情的放鬆自己，在這裡可以盡情的做自己，沒有多餘的眼光造成多餘的壓力，腳步不需要快，就是走自己想走的步調，多麼愜意的生活，這是我所憧憬的，畢竟在台灣我們都背負著一種壓力，一種被別人所期待或是眼光，因此我們壓抑了自己，甚至我們告訴自己腳步不能停，我們沒空理會生命這條道路兩旁的風景，因為我們都被教導了前方的風景會更好。

說真的偶爾吃一次美式食物會覺得真是美味，但要是天天三餐這樣子的飲食我可受不了，雖然早餐有清淡的喜瑞兒，偶爾吃一次倒可接受，雖稱不上美味，但對於平日吃慣清淡的粥的我來說，卻是有點太甜，在這裡的食物普遍都是重鹹、重甜、重口味，加上熱量極高的碳水化合物及動物性蛋白質使用著大量的油

脂或煎或炸，大份量，也難怪美國人的心血管疾病會被注意到。不過也可以從美國的飲食中發現美國真是一個民族的大熔爐，在這裡可以吃到美式料理、墨西哥料理、港式料理、韓國料理，當然還有中國菜囉！在美國的生活如果餐餐吃外食當「老外」，說真的在經濟上當然會是一項挑戰，所以逛超級市場就像逛百貨公司一樣的勤勞以及快樂，也像個家庭主婦一樣斤斤計較每一項食品的價錢，也因此對於折扣可會看的很，在超級市場發現連超級市場也是無國界呢！比較特別的是美國竟然有所謂的韓國超市，裡面大多賣韓式食物，以國家標榜的超市真是前所未見大開眼界，裡面的店員會雙語，對韓國人講韓語，其於國家的人士講英語，讓韓國人有在異地感受到家鄉的氣味，真是不錯。因此，逛各種不同的超市成為我們的一項娛樂，品嚐不同的食物也成為一項新嘗試。在買完時才回家自己煮飯來吃是一項自我成長，在台灣，只要一聲撒嬌說自己想吃的食物，奶奶和媽媽就會為我準備好，但在異地什麼事情都得要自己打理，開始學習自己打理自己的起居生活，從一開始的會將貝果烤焦到最後做出一道被朋友稱讚的義大利麵，煎出香酥的金黃豆腐而驕傲，如果沒有脫離家人的保護，或許我到現在還不會煮飯也不敢一個人在異地找尋新的冒險吧！

我喜歡亞特蘭大的天氣四季分明，當我們到達時漸漸秋天開始來了，這樣的涼爽，乾燥的氣候不會有多餘的黏膩感在身上。放眼望去一片綠，不是綠地是高大的樹，由於沒有颱風也沒有地震的侵襲，房屋並不是鋼筋水泥所建造而成，而是由木板所建構而成，配上昏黃的燈光彷彿漫步在童話裡，是那樣的浪漫充滿詩

意，但我卻覺得昏黃的燈光未免太傷眼睛了，可能是因為我們平常使用日光燈加檯燈習慣了，所以在美國時縱使整室的燈光已經全開且開到最亮，卻依舊覺得燈光不夠，眼睛疲累，這也是文化其中的一向差異，雖然我們的說法是燈光亮度不夠太傷眼睛，但美國人卻鮮少使用，因為他們認為日光燈光光線太過刺激了，聽陳老師說即使辦公室燈光不足，有些美籍教師們卻依舊不會將日光燈給打開；亞特蘭大號稱「樹城」，聽陳老師說亞特蘭大會有那麼多樹，是因為亞特蘭大的居民都有一個共識且大家都有遵守，若要開發，一旦砍了一顆樹就得再將一顆樹給種回去，因此才會讓亞特蘭大如此綠意盎然。開發結合維護環境之面貌這是一項很重要的議題，以這次八八風災為例，因為不斷的開發以及將山裡的樹木砍伐改種經濟作物，當颱風來時，嚴重的豪雨沖刷造成土石流，淹沒了多少家園，這水土保持及開發之間的問題有重新被省思，其實「永續經營」這個名詞雖然常常提到，但是山上的樹木被盜採，樹木被砍下改種經濟作物，當颱風來襲時土石流的發生，這些都時常耳聞或是看見，往長遠來看，每次天災所造成的損失、救援、重建，一而再的發生，其實對國家來說每次都是一筆金錢的損失，如何讓開發與環境結合，在雙贏的條件下，我覺得這是很重要的。一部紀錄片描寫著九二一地震後一個社區的重建，桃米社區正是一個成功的案例，讓開發與自然環境互相做結合，這是需要被推廣的。

雖然美國看似有許多的優點，但是不論哪一個國家，不論是已開發、開發中或未開發的國家一定各有其優點，只是開發中及未開發的國家與其相比上有許多

可改善的地方，相對的，美國也一定有一些潛在的缺點，所以我們需要的並非一味的「崇美」，而應該去欣賞並學習其優點並保留本土就有之風味，而非遺棄它，並失去原有之國家文化。

海外實習總心得—徐韻婷

剛開始的第一個禮拜，先去學校與美國的學生一起上課，剛開始一定會很緊張，很怕課堂上老師會詢問我們的意見，尤其是美國的老師很喜歡讓學生分組討論，不管是幾年級都一樣，剛開始討論的時候真的是讓我很緊張，因為我們不沒有實力而是因為我們溝通，因為我們的英文都不太好，當同學問我們意見的時候，我就用非常破的英文對他說出幾句全沒有發表意見的回話，當然覺得很丟臉，但是對我來說這算是一大突破，畢竟第一次來美國和外國人講英文，這是讓我覺得自己跨出了一大步的成就感；還有在上課的時候美國的學生很喜歡在課堂發問，當然在美國的我們讚嘆這現象發生，因為在台灣的學生通常很少提問，回到台灣之後有很仔細的想過要讓自己變成像美國學生一樣上課態度，可是我發現好像很難，縱使都是國語聽的懂，但是上課的內容很艱深，讓我無法提出問題，不過在其他課堂上的就會提問了，因為比較沒有那麼難，其實很想讓自己往美國學生的步調發展，幾個禮拜下來英文一定有進步，不過我覺得還是需要更長的時間來學習，說真的一個月真的不太夠，很想再繼續在美國生活，因為已經漸漸的習慣美國的生活模式。

其實美國的老師很喜歡用自己的經驗課堂上分享，這樣的方式很棒我也很喜歡，在台灣也有老師會運用己的經驗讓學生印象深刻，這都會對學生有好處沒有壞處；美國的上課的設備真的蠻先進的，有一門課程是利用電腦裡的硬體設

備，例如：在一堂的課程中裡有模擬護士在單位上班裡遇到的一些情形，分別以錄影以及網頁設計讓我們身歷其境，在一段影片裡有護士與病人的對話內容，並在某些特定的片段裡討論護士的應對模式是否正確或是妥當；這樣的上課方式我很喜歡，這讓我的專注力提高，而且可以讓我事先預習臨床會遇見的事件，讓我們在遇到一些突發事故在課程上有討論過的話，處理能力就會進步，雖然現在的我們在實習單位已經遇過很多不同的案例，但是還是希望自己可以累積更多的經驗。其實我覺得在美國讀書的學生好幸福，因為學校給學生的福利很好，讓我很欣羨；例如：圖書館的電腦就多到不行，每位學生都會願意在圖書館耗上整個下午，所以這樣的圖書館最起碼會讓學生想去，同時也會有學生想要借書或者是DVD時都可以運用網路來借書，這是非常方便的，所以我覺得很不錯。

而在參觀醫院的這個禮拜，我們總共去了三家非常有名的醫院，而這些醫院裡面的設備也是沒話說，像是第一家醫院 Shepherd Center，他是間非常龐大的復健中心，裡面的護理人員和病患之間的相處模式就像是鄰居一樣，會讓病患有安全感，而且會願意和你分享自己的心情，這樣會讓復建效果變的更好，而且病患也能分享自己的復建經驗以及想法，這種相處模式是我以後想要建立的；而 Shepherd Center 設備方面，裡面的設備應有盡有，他們的復建是非常的大，像是一個運動場，有游泳池、籃球場、跑步機等等，這都是在台灣我沒看過的，其實這也都會讓病患有想要繼續下去，並且持之以恆的做下去，這都對病患來說有益無壞，對我來說假如我是一個脊髓受傷的病患，我會希望我自己的復健課程是

多變化的，這樣會讓我更有吸引力去參加所有的復健課程；在參觀的過程中有遇到 Shepherd Center 的創立者，據說他以及他媽媽認識每一位在復健中心裡的病患，並且每天都可以與病患互相鼓勵，因為創始者本身也是脊髓傷害的患者，所以他最能體會病患的心情並且可以一起分享經驗，這樣對病患來說會更有說服力，會更想去參加所有安排的復健課程；而在病床單位裡的一項設備讓我很羨慕，就是有一架機器架在天花板上，可以把無法自行移動的病患移到任何想要移動的位置，這都是對護理人員貼心設備。

而在另外一間的 Northside Hospital 裡面都已產婦的照護為主，裡面的待產、生產、產後合併在同一間病房，如果今天我是媽媽的話，我會希望我在整個生產過程中有熟悉的環境讓我有安全感的地方產下我的寶寶，裡面的設備有衣櫥、廁所、沙發以及電視、電話等等，這都會讓我有家的感覺，這是非常貼心的設備，還有在入院的時候會有一本媽媽手冊，裡面的內容包括所有懷孕過程、生產、產後需要注意的事項，這種貼心的服務都會讓很多媽媽想來這裡生寶寶；而在嬰兒病房，裡面也有很多貼心的小設備，例如晚上的燈光會比較暗淡，讓小寶寶可以事先知道晚上跟白天差別，並且讓寶寶先適應醫院外的生活；而在嬰兒加護病房裡面有一個小寶寶只有 24 週大，相較之下只有我的巴掌大，誰也想不到在護理人員的努力之下，寶寶成功的活到現在，天底下沒有任何一個媽媽希望自己的寶寶發生這種事，當時媽媽很希望可以將寶寶留下來，當然雖機率不高，但護理人員是必得尊重媽媽的想法，並且全力配合媽媽；這是我以後我希望在臨床可

以面臨到的問題，這種媽媽相信護理人員並且護理人員全力搶救寶寶的合作之下是很感動的，當然我也希望以後再護理道路上的我可以向美國護理人員一樣的專業，並且得到病患的信任，這是我對以後的期許。

而在最後一個參觀的醫院是專門為小孩設計的醫院，一進去裡面的裝潢，馬上就可以吸引小孩的注意力，天花板上的吊飾以及五顏六色的水族缸，還有牆壁上的投放影片都是關於海底世界裡的魚類，這會讓小朋友感覺來到了一個遊樂園而不是一間醫院，而在裡面的一些治療是裡面都有很特別的設備，例如：當小朋友依醫囑需給予 X 光照射，當然小朋友一進去一個密閉的空間，一定會害怕，但是房間裡面有很多其他小朋友的畫作，以及一些娃娃的擺設，讓小朋友轉移注意力，這會讓小朋友比較沒有防備心；而在這家醫院裡面也有一個很特別的鼓勵方式，就是在兒童癌症病房裡有很多小朋友身上都會有一條鍊子，那條鍊子主要的涵義就是每當你完成一期的化療療程你就可以得到一顆珠子，那顆珠子可以掛在那條鍊子上，這樣不僅會讓小朋友有想要繼續療程。還有小朋友需要一些比較侵入性的插管的時候，會讓小朋友事先看娃娃會發生什麼事，這樣小朋友就知道接下來的治療小朋友就已經有心理準備了，這樣會讓小朋友感到有安全感，並且會讓護理人員方便操作所有的醫療執行。

這次是一個非常特別的經驗，剛開始收到這個訊息的時候，想去的意願頗大的，但是沒有經過我媽的允許也是不行馬上答應，其實也和我媽有很多的討論之後，決定讓我出去外面看看其他國家的醫療系統以及設備跟台灣是不是相差甚

多；當然這一次的經驗讓我印象深刻，其實在台灣也有相似的課程，也有參觀醫院，當然台灣的設備真的沒有美國的先進，一些醫療體系也沒有美國的精細；因此我覺得台灣的醫療體系有很大的進步空間；就在最近有參觀醫院的急診以及加護病房內的設備，雖然沒有美國的好，但是護理人員的專業能力也是不輸美國人的，不過美國護理人員態度會讓我比較喜歡，可能因為外國的文化比較開放，當介紹一些醫療運作的時候，能暢談所有的醫療內容，而且在一些同僚之間的相處比較沒有那麼斤斤計較；而在台灣的我們雖然不能做些什麼，但是我希望在未來的護理道路上會有更多模仿美國護理人員的態度，例如：都能以笑臉來迎接新入的病人，且也能讓病人相信我們的護理專業能力，我很喜歡聽到病患說：我要那個XXX打針啦~我不要你；這代表著那個病患相信你，雖然這會有不必要的麻煩，但是這是一種相信的態度，當病患相信所做的一切的時候，就會有一種成就感添加自己的自信心。

其實這一次的經驗讓我覺得自己已經比其他人更有遠見，畢竟侷限在台灣醫療體系裡會故步自封，這一次的美國經驗讓我覺得這個世界真的很大，一直以為台灣的醫療設備已經很齊全，沒想到在美國的更為先進，這會讓我更想往國外發展護理專業道路；希望我在以後的護理道路上，可以成為一個專業且值得護理人員，其實現在的我離踏入現實社會不遠了，帶著緊張即不安的心情來面對出社會後的窘境，有人說把自己準備好就可以面對一切，當然我希望我自己會因為這次的美國經驗讓我自己更了解自己以後的路該怎麼走，並且讓自己在未來的

護理專業上有更多的經驗，不管在任何事情的處理上都以專業的判斷能力來解決；且能讓病患以及家屬相信自己的醫療處置，並且給病患安全感，以我的耐心、同理心來善待病人；當然也希望我可以把我的護理專業奉獻給所有需要的人。