護理學院與日本目白大學交換學生之研修心得

護理研究所 / 沈彥菱



緣起、研修學校簡介：

首先，我要很誠摯的感謝學校提供了這麼難得的機會，謝謝護理學院國際交流委員會的老師們爲交換計畫、補助款和出國交流繁瑣的事務不斷的溝通協調，才能讓我們的研究所生涯多了交換學生這樣的寶貴經驗。也因爲護理學院能順利爭取到教育部的學海築夢計畫經費補助，讓我們能夠順利築夢踏實的啓程，自2011年10月17日至11月16日完成行程。

中山醫學大學護理學院爲了讓學生能有更多機會接觸外國文化，積極與國外知名大學進行學術交流，藉由與不同類型之學校合作，讓學生有機會體驗不同國家的文化，瞭解醫療護理的差異性，吸取新知，學習優點，期盼透過學術合作，能讓兩校有更密切的交流。

2011年10月首度與日本目白大學進行一個月實習參訪交流。目白大學爲日本私立大學，學生人數約六千三百人，教師人數約三百人，創立於1923年，是一間歷史悠久的高等教育學府，擁有保健醫療學部、護理學部、人文、社會科學、經營、國際交流、外文學部等學院，學校規模相當大。分爲新宿、岩槻、埼玉三個校區，位於日本東京都和埼玉縣內，是一所綜合型私立大學。目白大學象徵的理念爲親、師、主，有6個單科大學，17學部和6個大學院，短期大學部、研心高等學校及中學校設置，國立埼玉病院和目白大學耳鼻喉科附屬機關。11個附設研究所活躍的研究活動，對學術及社會醫療發展貢獻很大。

護理學院則位於岩槻(大學部)和埼玉(研究所)二個校區內，岩槻校區是一個非常大且漂亮的校區，環境優美。從校門口一進入會先經過一段綠樹成陰步道，右側有一個表演劇場及運動操場。校園內共有8棟建築會館，其中包含了體育館、圖書館、大學會館等，食堂則位於大學會館一、二層樓內，提供營養優質便宜的餐點服務，使用餐具皆爲環保餐具。圖書館爲二層樓建築，內設有閱覽室、電腦區、DVD錄影帶區、自習區、移動書架區等，館藏書量約三萬五千本(新宿校區爲二十五萬本書刊)，皆爲臨床醫學、護理學、心理學、物理職能學的書刊爲最主要書籍。圖書館員相當注重師生們的建議，還特立一塊開放式意見看版，定期回覆。護理學院則設立在5號館，除了護理教職員研究室外，設有各科護理實習病房，空間大設備齊全、教材新穎，師資堅強，培育以實證爲基礎、科學思維的優秀護理人員；較爲特殊是5號館一樓爲目白大學耳鼻喉科附設中心，提供幼兒語言聽覺障礙治療和耳鼻咽喉科一般診療服務，醫護人員和物理職能相關人員提供評估與診療。埼玉校區則爲護理研究所，位於市區內，臨近國立埼玉病院，是一棟獨立四層樓建築，內皆爲護理研究所教師和學生的研究室和教室，每層樓皆有一區開放空間，擺放桌椅及運動器材，提供學生討論、休息及運動的最佳場所；圖書館也設置在館內，藏書量不多，但皆爲醫學護理相關書刊，方便學生實習閱覽相關資料，館內採光明亮舒適，令人心曠神怡，是一個良好的學習研究環境。

國外研修之課程(學校) 學習：

第一天下午一到日本羽田機場時，目白大學國際交流組老師已在入境處等待，我們彼此自我介紹後，就展開了這次日本學習之旅。首先教我們如何坐地鐵和火車，畢竟未來的一個月我們要自行獨立坐車到學校上課或醫院參訪。第二天早上，護理學院荒川千秋教授特別到旅館接我們到學校，陪同參觀校園和系所內的環境並解說之後的各項安排，還特別帶我們拜會佐籐弘毅校長和護理部部長、所長、教授及護理學院的所有老師們，一一說明我們此行目的及停留時間，我們也贈送中山醫學大學的校徽錦旗給校長和護理部部長，做爲兩校友誼的象徵。

在學校學習期間我們參與了大學一年級的護理技術和身體評估課程且實際操作練習，大學二年級的社區護理課程及護理研究所碩士班文獻查證課程。課堂中，老師與學生互動融洽，討論和經驗分享時學生非常踴躍發表，隨堂考試採用角色扮演方式，靈活應變，能激發思考與整合的能力；護理技術課程教具設備充足，指導老師說明學理、

示範教導後學生一一回示教。每間護理示範教室設備足夠，課餘時間常見學生自行在示範教室內練習技術，而老師則在一旁觀察指導；護理學的課程規劃、師資和教學資源與設備都非常齊全，令人稱羨。在岩槻校區，校方提供我們一間獨立的研究室和電腦網路設備，非常貼心地放上一個台灣的桌曆，讓我們在課後休息時間仍可以上網收集相關資料。

這次我們剛好遇到學校一年一度的學園祭-桐和祭，基本上日本的學園祭跟台灣的校慶園遊會有點相似，是日本學生的重要活動，包含有學生祭典遊行、校系介紹、遊園攤位，學生藝術表演，學術研究發表，並邀請傑出校友回母校演講或現場演出，藉此促進感情。藉由這次學園祭活動，我們佈置一間教室介紹中山醫學大學和護理學院的教學理念特色，吸引不少老師與校外人士來參觀和經驗交流及鼓勵，分享日本護理教育制度和教學理念與學生實習過程等，透過這次的活動，讓我有很深的感觸，算是此行中另一種收穫。

國外研修之課程(醫院) 學習：

除了學校學習課程外，亦安排參訪醫院行程，參觀醫院的醫療設備及服務。首先，在護理研究所所長刀根洋子和荒川千秋教授的帶領下，參訪了位於東京都新宿区的獨立行政法人國立國際醫療研究中心(Japan National Center for Global Health and Medicine)，以國際醫學研究和教育領域發展為主，因為整體的研究、預防、治療、教育運作很好，針對在癌症和心血管疾病領域，特別提倡國際醫療護理教育政策的重要性，獨特的衛生保健政策，培養專科性護理人員和醫療研究人員，進行專科性醫療服務，均有卓越的發展及成就，是培育專科性護理的一所醫院。此次依據學生個人之興趣專長領域，安排參訪開刀房、加護病房、兒科加護病房，其中最令人印象深刻的感染控制處理原則，配膳專用電梯、開刀房獨立的器材供應室，專屬手術房專用電梯，針對重症病患手術後直接轉入重中度加護病房（HCU）觀察治療1-2天後（護理人力1:1-2）再轉至各專科加護病房治療、專科性手術室(針對傳染疾病或心臟手術室)，醫療護理系統全面採電腦資訊化，且E化工作車非常輕巧方便，皆為筆記型電腦，方便護理人員使用。

接著第三週，在教授帶領下參訪埼玉縣立小兒醫療中心（Saitama Prefecture Children’ s Medical Center），以兒童照護為主，醫療發展以兒童的保健、教育、發展為主，針對骨髓移植研究方面為重，因此醫院內部設計，均為兒童考量，例如：電梯內外皆為動物彩繪為主且各層樓主題不同。由於病童需要家屬的陪伴，也需要遊戲；因此可以看見佈置溫馨的協談室和兒童遊戲室，更貼心的是設有保育室，是針對住院兒童的其他兄弟姐妹，提供照護及學習的園區，讓照顧者的身心必要時獲得疏解。針對天生發育障礙兒童設有專屬物理職能治療室，放射科檢查室為了向兒童和家屬說明檢查過程，特別製作儀器小模型，藉由模式及生動說明減輕兒童焦慮害怕，同時讓照顧者明白檢查過程是安全；在這裡我見到兒童腎臟科專屬腹膜透析室，有別於台灣醫療皆以成人腹膜透析室為主。如此精心的規劃及設計，正是護理著重全人、全家照護的最佳寫照，這也是我們值得學習及借鏡的。

最後參訪國立埼玉病院（National Hospital Organization Saitama National Hospital），因疾病結構性改變化，高齡社會推進，此院以發展心血管疾病和癌症等內科性疾病治療為主，且位於市區與目白大學埼玉校區坐落一起，結合社區發展，建立一個健康社區的衛生合作，利用社區護理概念，發展研究公共衛生保健，促進區域醫療合作，成為地區醫院及醫療中心的轉介機構。很意外地，招待我們竟然是院長和副院長及內科部部長一起，令我們感到被受尊重，且整個參訪過程中皆由副院長和內科部部長帶領我們參觀了內科病房、開刀房、加護病房及產房設備。嚴格的感控管理，環保藥杯重覆使用的消毒規定，小而精緻的床邊氧氣設備，不使用時可以關起來，避免染灰塵及減少空間；令我們感到特別的是交誼廳內的沙發座椅特別面向落地窗 ，讓家屬可觀戶外景色，置身在窗外景觀綠意盎然的環境中，讓家屬在家人生病之餘，得以有個空間舒緩疲憊的身心。每間病房以4人床為主，有獨立的電視冰箱及小型保險箱，重視病人的隱私與空間，日本人的就醫習慣傾向獨立自主，在醫院治療時少有家屬24小時陪伴在旁，所有醫療活動皆有醫護人員執行，對於探視者多有規範，不似台灣一人生病全家人住院，醫院成為家屬聚集聊天的地方，且醫院因有閒雜人等出入，影響醫院環境衛生，也易造成治安的死角。此趟的學習之旅，不論是醫療照護的設備、理念、遠景與執行力，都讓我有更深、更廣的領悟與啓發。

國外研修之生活(課外) 學習：

日本人對時間及計劃非常注重要求，學習上多采多姿，此行還特地規劃安排文化之旅，且是中文系老師和國際交流組老師帶領我們參觀具有日本文化意義的江戶時代的木造建築和神社祭典活動，詳細的中文導覽，說明歷史文化情景，還讓我們參與活動，體驗不同文化特色。原本還是隻懵懵懂懂的井底之蛙的我，透過這次的海外學習計畫，獲得了寶貴經驗；課餘的深度旅遊，我感受到了不同國家的風土民情，深度體驗了真實的日本生活與文化。

非常幸運的我們遇到一個嫁到日本的台灣阿姨，在生活面上，提供我們無微不至的照顧，居住、飲食全都一手包辦，交通、休閒娛樂上給了很棒的資訊，讓我在學習之餘還能兼顧旅遊，都是始料未及的。對任何事都不預設立場、不設限，盡己所能地配合接待家庭的文化，並學習該種族的生活型態和作息，真是妙趣橫生啊！從中學習到

很在地的生活方式及日常禮儀呢！更重要的是，參加這次的計畫雖然辛苦，但我在不同環境下重新審視自己，磨練自己的韌性、培養獨立與適應異國環境的潛能，以及適應國際生活的能力，地確讓我成長了許多。這一趟學海築夢之旅，不僅讓我跳脫出台灣的天空，更讓我擴大了國際的視野，真是一趟值回票價的築夢旅程!

感想與建議：

「讀萬卷書，更要行萬里路」，此行讓我最深感觸正是這句話。在日本的醫療環境真是優質許多，醫院的總床數也不如台灣動則上千床的醫學中心，是較少見。護理人員的護理品質，由於護理個案人數較少，有較多時間執行完整的評估、提供相關的護理措施並評值，護理人員相對的能展現其專業性，這些是值得我們借鏡的。

能夠順利的完成此次出國的行程，雖然費用很高，但在教育部和老師及學校的部分經費提供下，能有這趟豐富的旅程，內心非常感謝。尤其是日本荒川千秋老師，給予我們莫大的協助，陪同醫院參訪、課堂指導、生活照護等，都令我們感到非常溫馨。雖然有時因語言隔閡上發生一些小插曲，但仍不造成影響學習過程，反而成爲生活中有趣的回憶。雖然與台灣的家人、同學朋友們分隔兩地，但藉由skype與家人和學校老師同學們聯絡，分享彼此的學習甘苦感言，互相鼓勵支持，所以一個月的日本學習之旅，家人和朋友也共同分享我們的成長及喜悅。

由於此次的日本學習經驗深深地意識到，加強個人語文能力、溝通技巧的重要性、海外學習心態準備，必須要有顆不怕難、肯付出的心胸，才能克服一切困難，順利完成任務。透過這次海外專業學習，吸取國外專業領域上之優點，增廣護理國際化及健康照護能力的國際交流，讓研修碩士班的我，在護理專業理論與實務上能與國際接軌，而心中亦激發更多的火花。除了在碩士課程中的收穫之外，亦希望未來在自己的護理專業工作崗位上能更進一大步。衷心的感謝學校提供此次機會，讓我們大開眼界！