

學海築夢學生出國實習心得報告

獲獎年度：民國 101 年

原就讀學校、系所、年級：

中臺科技大學進修部二技護理系四年級

中文姓名：陳柏瑋

國外實習國家：美國密西根州安娜堡

國外實習機構：Arbor Hospice、
Citizens For Quality Care Morenci Assisted Living Home

實習期間：101.08.12~09.11

學海築夢學生出國實習心得報告

獲獎年度	101 年
原就讀學校、系所、年級	中臺科技大學進修部護理系四年級
中文姓名	陳柏瑋
國外實習國家(含城市)	美國密西根州 Ann Arbor、Morenci
國外實習機構	1. 安寧療護機構(Arbor Hospice) 2. 老年市民品質照護服務處 (Citizens For Quality Care senior services)

1. 緣起

自從民國 88 年中臺技術學院二專畢業之後，出社會工作到現在已經 13 年了，對於「進修」這件事向來提不起勁，但心裡知道這是總有一天要完成的；隨著歲月累積，漸漸的，我也有了想法，覺得該是充電的時候了，於是在去年民國 100 年，向工作單位提出進修申請，也很順利考上理想的學校，就是我的母校，並已升格為「中臺科技大學」；再次回到校園，我比以前還開心，雖然在職進修真的不輕鬆，但我卻比以前更享受念書的過程，也更了解適合自己的念書方法，而且也期許成績要維持一定程度的水準，很慶幸到目前為止，表現還不算差。

在這十幾年的光陰裡，身邊有很多同事已經陸續完成二技階段的學業，從他們的經驗中得知，大學中有個課程是在暑假出國海外實習，我對這非常感興趣，相信有助於個人在工作上、學業上的能力提升，及培養更多正向的人格特質，於是「海外實習」便成為我

入學念書的目標之一；當我得知真的有機會可以去美國時，我開心到幾乎瘋狂，不可思議，甚至覺得這是我人生路上一個好美麗的禮物，所以無論如何都要排除萬難；從六月開始準備去美國的各項細節，過程中每天都充滿期待，但要面對令人緊張的時間壓力，再次感恩上天真的很幫忙，即使很趕，也都順利完成，終於在台灣時間 8 月 12 日一大早，由桃園中正國際機場出發， 15~16 個小時的長途飛行之後，在美國時間 8/12 下午三點半平安抵達，降落美國底特律機場，通過傳說中很嚴格的海關後，我心裡忍不住大喊：「我在美國了！」。

2. 國外實習機構簡介

Arbor Hospice : Dignity · Comfort · Peace

這是一個位在美國密西根州安娜堡著名的安寧緩和療護的機構，於 1984 年成立，舒適寧靜，環境優美，空氣清新，週圍有很漂亮的花草樹木，還有個噴水池，池塘邊總是有群鴨子搖搖擺擺的走來走去，藍天白雲，視野寬敞，相信任何人來到這裡，都可以感到非常放鬆；內部裝潢很溫馨，一點都不像醫院，每個房間除了房號，還會另外取名字，如 Tulips、Butterfly…，完善的衛浴設備，柔和燈光，獨立空調，可升降的床，電視，單人沙發及長型沙發，還有 2~3 個置物空間，每個房間都有一個大窗戶，可以看到美麗的風

景，機構內還設有討論室、廚房、SPA 房、兒童休息室、客廳，還有書櫃及鋼琴，非常完整。

機構內共設置 26 床，病患多由醫院或個管師轉介，且醫師已診斷生命週期低於六個月；照顧團隊包括：醫師、護理師、護佐、社工師、靈性關懷師、營養師、藥師、哀傷支持、志工，另有音樂治療、按摩治療、寵物治療、餐點服務、洗衣服務。強調「尊嚴、舒適、平靜」的照護，Arbor Hospice 一直努力的，就是希望讓住在這裡的病人和家屬有家的感覺。

Citizens For Quality Care Morenci Assisted Living Home

這是一個位於密西根州安娜堡西南邊 Morenci 小鎮的安養院，此機構是由台灣護理界的前輩楊逸鴻博士於 1993 年在美國成立至今，為老年人提供多項服務，包括 24 小時長期護理，親友度假期間的暫時護理，生病住院後的短期療養，日間照護，和老年失智症之護理。

安養院裡共有 15 床，每間都是單人房，有前後院、陽台、客廳、廚房、洗衣房，後院，還有專門放鳥飼料的小屋，可以給窗外活蹦亂跳的小麻雀吃，環境安全整潔，以家為中心的居家式護理服務，由受過訓練的護士提供良好照護，給住民像家人一樣的關懷，協助住民的生活起居及日常活動安全。

3. 國外實習企業或機構之學習心得

第一週 8/13～8/17

經過一晚的休息，我們疲累但高興的出發到 Hospice，一早七點不到，我們與機構主管見面，介紹環境後，便開始在美國實習的第一週，每個人都很和善，我聽著似懂非懂的英文，一切都好新鮮。

機構滿床是 26 床，當時有 24 床，一位 RN 照顧 8 位病人，每位 RN 都有一位 Aide（助手），做的是非專業或半專業的工作，例如：換尿布、翻身、換床單、洗澡等；RN 則負責給藥及專業護理工作，工作量跟台灣護士比起來少很多，而且每位 RN「真的都可以準時下班」。

我觀察到病人的床欄是很少拉上的，因為床可以降低到貼近地板，所以幾乎沒有病人跌倒，若有些病人特別高或特別壯，床還可以訂做，寵物和小孩都可以帶進機構，訪客人數及時間不限，非常符合個別需求。每天都會安排一位 RN 帶著我一起做事，讓我非常近距離的觀察他們與病人的互動，除了工作量的不同，也看出 RN 有充分的時間可以探視病人，更傾聽病人及家屬，提供專業意見，在必要的時候給予陪伴與支持，這是我需要再加強學習的，因為台灣的護理工作型態，非專業和半專業的事情很容易占掉一大半的時間，若能在有限的時間裡做到適度的陪伴與支持，我相信病人一定會有不

同的感受，不過這會是一個很大的考驗。

在這一週裡，我體驗到他們對死亡的態度，及對亡者的尊重，這是非常難能可貴的經驗，也是我在美國感受到的第一個衝擊，對我有相當大的啟發；有個病人的房裡來了很多家屬，氣氛相當哀傷，因為他們知道親愛的人就快要走了，他們來向親人 say goodbye，我在遠遠的角落看了都鼻酸，但我認為我不能流淚，我問 RN Miss Nancy：「如何在這種時候穩住自己的情緒？」Nancy 告訴我：「這的確很不容易，尤其當病人很年輕或是小朋友，連我自己都會哭，但靈性關懷師告訴我們，這是發生在他們身上的事，不是你，所有我們能做的，就是支持。」是的，All you can do , just support. Change thinking!這段話對我非常受用，Nancy 是一位已經當奶奶，60 歲的護士，非常溫柔的關心我，耐心回應我用破英文問的問題，這天，我了解到他們的安寧團隊不只照顧病人和家屬，也會適時關心工作人員的情緒，這樣真的很好。

有天早上，某床家屬覺得病人的呼吸跟平常不一樣，Miss Kim 看了之後向家屬說明，這樣的改變表示病人可能快走了，但不確定什麼時候，不到十分鐘再回頭看病人，已經心跳停止了，我感到驚訝和難過，而且忍不住哭了，Kim 微笑的看著我流淚，並告訴我：「病人走得很安詳，沒有痛苦，這是一個美麗的死亡。」Kim 真的把護

理人員的角色做得很好，當她說「Beautiful death」，我心裡有大大的感動，從來都不知道「美麗」也可以形容死亡；當家屬或禮儀公司的人來接遺體時，所有人會自動停下手邊的工作默哀，直到他們離開，以示對亡者的尊重；或許是因為在國外，少了工作壓力，於是我的情緒可以很單純，在急診臨床已經超過十年，過去的經驗裡，死亡從來都不美麗，和安寧有著極大不同，就像 Kim 說：It's too hurt! 我只知道在工作時要比病人家屬鎮靜，卻很少想到要如何恢復自己的情緒，甚至以為自己已經可以接受死亡，這天早上，我似乎知道怎麼做了。

另外，我們也參加了兩次他們討論個案問題的會議，照護團隊裡的角色都會出席，包括醫師、護理師、社工師、靈性關懷師、營養師、哀傷支持、藥師，討論時彼此互相尊重對方的意見，氣氛很和諧，甚至在會議開始前還有人導讀文章，這樣的合作很可貴。

第二週 8/20～8/24

這幾天我們一樣在 Arbor Hopice，只是換不同單位，我每天都跟著護士或社工到病人的住所訪視。因為這樣的安排，我們不只是待在機構裡，更有機會可以看看美國人的居家或其他安養機構的環境，訪視前都會先跟個案約時間，所以每天的工作量都不一定，護士會替個案做各項身體、環境、營養之評估，視個案需求提供服務

及增加訪視次數，比如個案的藥吃完了，或服藥後有身體不適，護士會馬上電話聯絡醫師，更改處方，藥局會很快將藥物快遞到個案家中，非常全方位。

第一天帶我的是社工師 Selene，她告訴我老人家需要被注意，當個案看到有人來看他時，都很開心，對老人家來說，陪伴也是一種療癒；不過個案不一定是老人，見到我們也不是每個都很熱情；一位 16 歲的高中女生患有骨癌，當我們到他家中訪視時，她說沒有什麼不舒服，社工師聽她說著她和她男朋友之間的問題，這樣的傾聽讓我覺得很感動；有一位不到 50 歲的男性，因腦瘤而導致右側肢體無力，對他的家庭來說，這無疑是一個艱難的過程，當我們到他家中時，感受到他的不友善，即使只能說單字，還是表現出他易怒的情緒，但是 RN 和我都可以包容，因為這是他的疾病，不是他的本意；另外有件事很特別，和社工 Selene 前往個案家的路途上，我們聊著聊著，便聊到了父親，她告訴我關於他父親的故事，以及他們之間的父女關係，我哭了，又聊到關於探討自我內在的部分，我也哭了，我非常訝異在遙遠的美國，在初相識的陌生人面前，竟然可以這樣放心的流淚，心裡其實很感動，那天彷彿我是她的個案一樣，我覺得很溫暖；這一週藉著外出訪視個案，接觸了許多不同環境，我感謝每位帶領我的護士、社工，及訪視的個案，帶給我不同

的啟示，讓我有新的學習。

第三、四週 8/27~8/31、9/4~9/7

離開 Arbor Hospice 之後，我們來到 Morenci Assisted Living Home，兩地相距約一個小時車程。在這裡，我們主要學習的是如何照顧及協助住民的生活起居，住民們大多可以步行活動，少數需要輔具或由他人協助，除了照顧他們的進食、更衣、洗澡，也陪著老人家散步聊天，他們可教了我不少英文呢！我也跟著一位個案到日間照護中心，這位個案是因為中風之後影響視神經導致失明，我照著他的時間表跟他一起去日間照護中心，在那裡，我反而是他的學生，因為他教我盲人如何活動，甚至如何畫圖，他一定也有一段痛苦的經過，我很佩服他的樂觀，讓他撐了過來。

我還參與了社區送餐服務，這是一件很有意義的事，很多參與送餐的人都是志工性質，有些志工甚至是企業老闆或管理階層，他們以身為志工感到驕傲；帶我的志工說，很多老人都是獨居，不便外出，送餐給他們的人，很可能就是他們一天內唯一見到的人，所以志工們跟這些個案關係都很好，很關心他們，有位老人家甚至在短短 10 幾分鐘的送餐時間裡，擁抱我 3 次，那瞬間真的令我很感動，因為我看到他們非常真誠的笑容。

這兩個禮拜在安養院與住民們的相處，讓我有個體會：每個人

都有靈魂，某些疾病讓人們的靈魂不見了，我疑惑，靈魂去哪兒了？在日照中心及安養院裡有許多失智症的老人，他們都知道自己的記憶一點一點消失了，當然我們可以安排很多活動，學習很多照護技巧，來讓她們的生活更快樂，減少他們的挫折感、無望感，可是當我看到老人家因為想不起家人，想不起過去而難過的樣子，一時之間我也不知如何安慰，後來我跟患有失智症的 Richard 說：「沒關係，你的家人會永遠記得你。」我和他都笑了。

這四週的實習安排很完整，讓我更能了解書本上說的長期照顧體系；這四週的經驗，重新啟動了我對「生命與死亡」的思考，心裡有太多感受，有點混亂，不過可以肯定的是，我將會以更成熟的態度，更包容的角度，來面對我的人生，以及我過去、現在、和未來的家人。

4. 國外實習之生活體驗

在美國密西根州的八月和九月，天氣漸漸由夏轉秋，大部份時候天氣都很好，只有少數幾天有下雨，到九月時，已經是日夜溫差十度的天氣了；這兒的風景，真的就像明信片上的藍天白雲大草地，天上的雲就像棉花糖一樣可以摘下來，到處都有玉米田、向日葵田，農場裡的牛、羊、馬，比人還要多，晚上的星星又多又亮，安靜而不喧嘩；傳說中美國很大，這幾週的異國生活，它的確很大，

真的沒車就是沒腳，很難出門；美式食物的蔬菜不多，這是我不太習慣的地方，還好有很多異國料理以及中式餐廳，讓我可以有更多選項。其實我到第三週就好想好想回台灣的家了，美國是很先進沒錯，但我還是喜歡台灣，畢竟是我長大的地方；我問自己，如果有一天我必須在美國或國外長期生活，我真的可以嗎？我也不知道。

週末，我們挑了幾個景點，很認真的實習，也很認真的玩，因為很可能以後不會有機會再來美國了；我們去了五大湖之一的伊利湖，就在美加邊境，美的就像一幅畫，相機快門不停的按下；還有芝加哥市區、德國村、Shipshewana，Outlet 更是不能不去！我很喜歡看電影，當我們在高速公路上時，看到好多大卡車，我馬上聯想到變形金剛（Transformer），總覺得旁邊的卡車都快要站起來了，好興奮啊！

我們得知國北護助產研究所、國立陽明醫院護理研究所，都在 8 月底到州立密西根大學訪問，安排我們行程的楊逸鴻教授，特別在 8/28 安排了一場見面會，以及一些從台灣來州立密西根大學修碩博士的老師也都有參加，非常高興在異地可以認識來自同一個地方的人，也因為有了他們，讓我在美國的日子少一點孤單，感謝有楊教授，感謝有那一場餐會；9/3 我們和陽明的研究生在密西根大學婦女醫院參加了一場關於醫療電腦資訊的演講，我看到這些老師同學

們的努力，也督促自己要努力完成學業，才不浪費來美國一回。

5.國外實習之具體效益

- 對長期照顧體系的認識更完整
- 對安寧照護團隊有深刻的體驗
- 對「生命的意義」有更深層的思考
- 更了解學習第二語言的重要性
- 人生觀更趨近成熟
- 更能開拓國際視野

6.感想與建議

在去美國之前，我們都想知道美國和台灣在醫療專業或生活方面有何不同，回國之後想想，其實這些不同在媒體或書本上都可以蒐集到資料，因為大多是制度面的內容，當然親自體驗過更深刻，我真正想說的是，除了得到相關專業知識，更值得的是心靈上的釋放與提升，這是花多少錢都辦不到的，而且我已經在同一個領域工作多年，能接觸其他專業，更是受益良多，也激發我對未來的新想法。

「學海築夢」是個很有意義的計畫，非常有幸能得到這個機會，我只有一個建議：請繼續辦下去吧！