

學海築夢學生出國實習心得報告內容大綱

獲補助年度	102 學年度
薦送學校、系所、年級	中臺科技大學、護理系、三年級
中文姓名	陳璵升
國外實習國家(含城市)	日本岡山縣久米郡美咲町吉ヶ原
國外實習機構	柵原醫院

一、緣起

當初想要來參加這次實習，主要是想看看人家的護理環境與制度，以及在臨床上如何照護病患。比較雙方的優缺點，擷取人家的長處，轉為己用，並應用在臨床照護上面。另一方面，自己其實是有想要到日本來從事護理工作，有鑑於國內護理就業環境差，薪資福利無法跟上物價漲幅，三班照護比一直不斷升高，怎麼會有好的照護品質呢？而且在台灣，什麼都漲，就是薪水不漲，連房子都買不起，讓年輕人看不到未來的願景在何處。趁此次機會，參考人家的護理照護比、福利薪資，及整個日本護理就業環境，作為是否要到國外工作的參考。

二、國外實習機構簡介

柵原醫院附設老人介護保健機構暨居家介護支援所(養護中心區)





(一)機構簡介

實習機構位於岡山縣，為一社區型之醫療機構，提供當地居民相關之醫療與照護活動。柵原醫院提供二種服務方式：(一)療養住院服務：提供需住院觀察與治療之病人的醫療照護，著重於慢性期的診察、治療及照護 (二)老人日間照護中心：提供當地銀髮族於日間時段到中心參與各類活動、用餐及上課，服務內容包括促進身體功能、刺激心智功能及靈性參與等多元化活動；並依據照護對象的功能，給予個別化及人性化的照護措施，以期維護身體功能並促進身心靈之舒適。

(二)理念

人的一生總括為生、老、病、死，從一出生後所要經歷的便是老、病，然後是終點——死亡。在形成高齡化社會的過程中，年老和病痛自然會比較受到注目，如今我們就處在此種現象裡。

本來高齡化社會的存在，可以說是該國的富裕和幸福的表徵。但是，實際上由於種種社會性變化和生活型態的改變，以致於年老和病痛的比例增加很多。所以實施介護保險的主旨，就是希望社會大眾共同來幫助年老者 and 病痛者。增進高齡者的健康和生活照護，還有協助屬於穩定期病狀的老人能夠回復健康，均是老人養護中心的任務。「柵原醫院——老人養護中心」的经营目標是希望能夠協助照顧病狀穩定的高齡者增進和回復健康。

為了照顧老年人生理和心理方面的需求，全體職員立志齊力提供舒適和尊嚴的服務，讓高齡者可以享受到完整的健康和幸福。

醫療法人三憲會 理事長 曾根憲昭

(三)目的

本中心提供還不需要住院治療的高齡者有關醫療和日常生活的服務，同時支援他們身、心的自立，使其能夠恢復健康回家。特別是藉由介護保險的導入，做為需要介護者的療養中心，我們會用真誠的心服務需要介護的老人。此外，對居家老人也可提供短期入住的服務，以維持舒適的生活，防止高齡者身心機能低下，並可減輕家屬的照顧壓力。另設有日間照顧中心，備有專車接送居家老人當天來回，不僅提供增進他們日常生活活動的服務，並有提升身體及心智功能的活動。

(四)環境

本中心致力營造家庭式氛圍和舒適性，可在明亮寬敞的餐廳用餐，並有廣闊的復健室實施訓練，另可提供輪椅使用者和躺臥者的洗澡服務。

(五)服務對象與內容

1. 對象

有接受介護認定者即可利用。

療養中心 (60 床): 介護 1-5 級

短期入住 (10 床): 支援 1-2 級；介護 1-5 級

日間照顧 (20 名): 支援 1-2 級；介護 1-5 級

2. 服務內容

(1)療養中心：依其症狀提供所需之醫療、護理及復健訓練，協助長者恢復健康以助順利回家。

(2)短期入住：家庭照顧者因為一時外出而不能照顧時，可以利用短期入住，將長者託付於養護中心。或需要短期復健訓練者，也可入住機構進而提升身體功能。

(3)日間照顧：主要以復健訓練為目的，提升居家日常生活活動，提供接送、午餐、洗澡等服務。

柵原醫院(病院區)

服務對象以柵原町、津山市及赤磐市的居民為主；在高齡化社會中，做為在地醫療的「療養型」醫院。建設在沿著吉井川自然優美的環境裏，鄰接著「柵原--老人養護中心」，共同成立為「療養型醫療設施」。診療科目：內科、小兒科、外科…，可以提供當地居民良好之醫療照護。

醫院一樓為診療區、處置室、X光室、復健室、藥局、營養室、行政室。醫院二樓為住院區，共有 48 床（4 間個人床、11 間 4 人床），服務各類型病患，例如結束急性期治療、慢性疾患、獨居病患及居家照護困難的病人。還有對於打算要在本醫院渡完人生最後一站的患者，本院會用心協助讓家屬安心，也會藉由醫生及家屬的聯繫，讓患者安詳地走完人生的道路。

照護病患時，我們盡最大努力去符合每一個人的需求。我們要求照護人員靠近病患時需先出聲溝通，避免驚嚇患者；幫忙餵食時要說明所吃的內容，還有要詢問吃入口中的食物的味道如何？也要確認是否吞下去？要配合患者進食的速度來餵食。我們可以從患者身上學到許多東西；患者從我們對他們講話的方式中會有不同的反應，儘可能多留心、多去關懷患者，這樣和患者接觸中可以學到很多。我們的理念是「做為醫護人員時常要自己努力鑽研」注意看、關心、體諒」。

三、國外實習企業或機構之學習心得

從一開始參加這趟實習甄選，尚未獲選時，心理上的忐忑不安。直到獲選之後，在籌備計畫與開會的過程之中，將準備事項一件一件的完成。最後到了出發時刻，心情漸漸地開始興奮不已。

這是第一次出國，在出發之前，心中早有很多的問號，想要一一去尋找答案，並帶著期待且嚴謹的態度，面對此次一個月的實習生活。



(晴空萬里，出發囉!!)

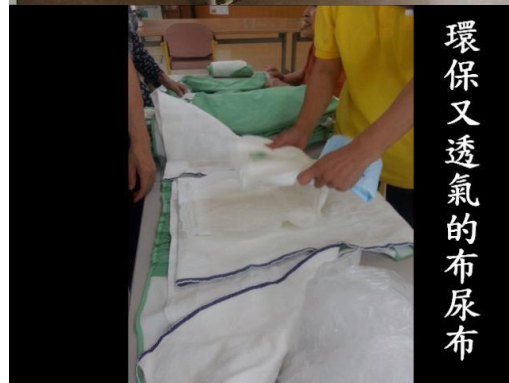
我將這一個月以來的學習過程與心得，分為養護中心區、日間照護區、急性病院區三個部份來敘述。

(一)養護中心區

在這裡的老人家們，均為介護等級1至5，以及患有失智症的住民們，大多為家人無法照顧的程度。介護等級越高(1為最輕，5為最嚴重)，代表住民需要的照護越多。

從早上的交班開始，聽著夜班介護員(照護服務員)將晚上所發生的狀況，一一敘述讓在場工作人員知道。參與的人員有護理長、看護師(護理師)、社會福祉師(社工師)、復健師、營養師及白班的介護員們。

她們每天早上團體交班的特點就是需讓大家知道住民的異常狀況，能夠擁有共同的情報，並在各自專業領域上，彼此交換意見，以利工作的進行和完成。



(護理站及清潔用物)

交完班後，能夠下床活動的住民，介護員們會督促提醒去洗手間大小號。接著開始協助臥床不便的住民，清理排泄物、清洗下體和更換尿布。介護員們在準備清洗的溫水時，會事先用手確認溫度，避免太冷或太熱。在清洗下體之後，用已經消毒殺菌且溫暖濕潤的小毛巾，在會陰部處，將皮膚上的水，以輕拍的方式擦拭掉。溫熱小毛巾的這一點，不管是在夏天或冬天，讓人會有很舒服乾淨的感覺。

較資深的介護員，則會提醒我們用手指背部位去幫病人沖洗，用手掌面會讓人有不舒服的感覺，皺摺處需注意清洗與擦淨。在包上布質尿布時，同樣也要看皺摺處，避免去夾到皮膚，造成壓瘡、摩擦過多，造成皮膚受損之類的問題產生。

在這裡比較讓我訝異的地方，她們存留導尿管是開放式的，包覆在尿布裡。因為我們以前在護理教育中所學的觀念是必須保持封閉性迴路，避免泌尿道感染。可是在機構裡，卻沒有發生泌尿道感染的事件發生。詢問原因，但也沒有明確的一個講法。

接著，協助住民更換睡衣，穿上外出服及鞋子，並將她們移位至輪椅上。肢體活動方便的住民，則鼓勵她們自行推輪椅至活動的大廳去；活動不便的住民，則由工作人員推至大廳。不過她們翻身擺位的技巧，跟在移動住民時，自身的姿勢不是很正確，長久下來，容易對自身造成職業傷害(指手腕、腰部等)。

一部分的住民，則有安排泡澡。這是日本人特有的文化之一，機構也貼心的在澡堂裡設置一個泡澡池。住民一週入浴最少兩次，並有輪配表公布。入浴前會先量生命徵象。確認洗澡時，不會因身體不適而發生意外。住民們在泡澡前，會先將身體洗淨(避免身體污垢將泡澡池弄髒)，再依住民肢體活動狀況，決定是哪一種泡澡方法。泡澡方法又分為自行行走至泡澡池、輪椅式泡澡、臥床式泡澡，泡澡時間約為 15~20 分鐘左右，然後將身體擦淨後，協助住民穿好衣服、吹乾頭髮，然後移動至大廳。

在泡澡前，她們工作人員會事先測試池中水溫，並作水質測定，依比例調配泡澡劑倒入澡池中。此外，澡堂空間大，能夠扶持的地方少，加上澡堂地面多少會有水漬，會有住民跌倒的潛在危機。經詢問院長後，除了方便工作人員在移動東西及住民外，她們也會很小心住民在澡堂中的行走情形。地面一有水漬就會立刻清除，所以也未發生過在澡堂的跌倒事件。





(泡澡設備及泡澡池)

她們洗澡與換尿布是同時兩組人員進行，工作大約在十點半時，就會完成。然後大家統一在大廳一同做體操活動，配合著音樂跟簡單的體操動作，我們與工作人員分散在大廳各個位置，鼓勵著住民一起運動。活動結束後，接著喝茶吃點心，再來是去引導住民們去上廁所，然後洗手。休息一會兒，很快的就到了12點的吃飯時間，她們吃點心與吃飯時的大部分住民是一樣的。少部份進食不方便的住民，她們會集中在工作人員旁邊，方便工作人員們餵食點心與餐點。



(住民體操時間)

桌上都會有老人家們的名字，還有需要的東西，像是擦手巾，吃飯時圍在脖子上的圍兜、喝茶時要幾杯。介護員身上則有每位老人吃東西的食物型態，方便發配點心與茶的種類。當然有些介護員的餵食技巧有待加強，從老人家們身上的表情就可以看出來了。可是，最讓我印象深刻的是每當吃三餐時，有位身穿藍衣的營養師，親身在哪餵食不方便進食的住民。她總是會考慮到老人家的進食速度與咀嚼情形，動作很仔細又很溫柔。讓營養師協助到的住民，總是會看到她們有很愉快的心情吃著餐點。據院長講述，原來她是營養師的Leader，做事情仔細認真，又很盡責，總是把住民當自家家人看待。在我眼中，這才是住民們最需要的工作人員。明年夏天再去拜訪時，一定要好好請教她許多事情與技巧。

當然自己也要下去餵食老人家，雖然我不太會講日語，但藉由簡單的日語跟豐富的表情與聲音，老人家也是很開心著用餐，並吃得乾乾淨淨的，真的是心裡有種說不出的感動，很有成就感。



(午餐時間及餵食)

大家用餐過後，工作人員會帶領她們去刷牙，並引領著老人家們去休息。考慮各住民身體活動狀況的不同，沒回到寢室休息的老人家們，則由工作人員們安排一些簡易適合這些住民的工作，或者是簡單的遊戲活動，與住民們一同工作或活動。這看得出來是在維持她們的生活基本功能，不因住在這裡，或身體上的不便，而什麼都不做。

下午的大部份工作內容，也與早上大同小異，約在二點半時吃點心、及水分的補給、上廁所。下午四點多，一部分老人家們開始準備吃晚餐。一部分白班介護員們則在辦公室，和五點來上夜班的介護員們交班今天的狀況與事項。五點多則是剩下比較晚吃的住民們，等用餐結束過後，刷完牙，就各自將老人家們送回寢室休息。大部分的事情都在白天完成，白班介護員們利用空閒時間，準備著明天一些工作的前置事項。另一方面，也減輕晚班照護人員的工作份量和照顧壓力。

(二)日間照護區

在這一區裡，均為介護保險制度裡的支援1至2級，每週來機構2天，較多為家屬需工作，沒有時間照顧老人家的民眾。

不過，也有在這裡二天，其他時間在別的機構待的，在保險制度是被許可的。這些老人家們在身體上較為健全，在照護需求上較少。

早上一來，司機們會各自到老人家的家中去接她們過來機構。然後在門口擺了許多小推車，據院長解釋說，由於部份老人家們從年輕時，長期在家中務農，姿勢的不正確，長久下來，很多人到年紀老了，都是駝背無法挺直腰部走路，需藉由小推車來輔助行走。因此，日間照護區的介護員及護理人員會準備好小推車在門口，方便老人家們使用。



(接送車無障礙設備及電療熱敷)

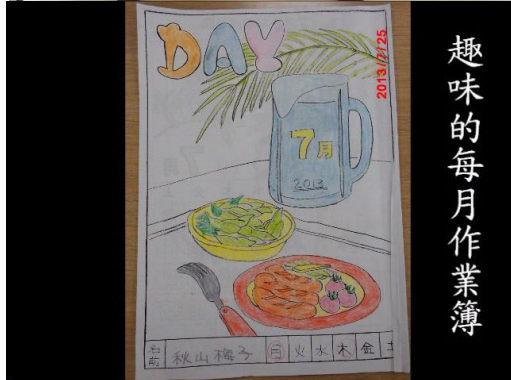
先到的老人家們，會先洗手，至個人座位上，由工作人員們協助測量生命徵象，將連絡簿(家中與機構互相溝通的其中之一方式)交給工作人員。然後喝杯茶，補充水分，再依個人需求，先至復健區做電療熱敷，幫助身體關節暖和起來，以利接下來復健健身器材的使用。運動完後，她們桌上都有每個月不同的作業本，裡面的教材均為工作人員們的巧思，有助於這些老人家們生活上的常識複習。因為語言不完全很懂，靠著漢字跟藉助此行自費參加的在台灣唸日文系的學生，以及從台灣過來到此地工作的藥師夫婦協助翻譯。當然，大多時候我們是用簡單的日語加上手勢來表達意思，邊和老人家們學日語，邊幫助他們書寫作業本。一段時間下來，我們雖在語言表達得不是很好，但已經聽得懂不少她們談話內容的意思。



日間照護的自主性復健



提供彼此交流的環境



趣味的每月作業簿



(復健活動、作業簿、毛巾操)

再來，在十一點時，男性老人家會在這時間去澡堂泡澡，女性則安排在下午一點。在中午用餐前，會做簡單的口腔、舌頭、頸部體操動作，約 20 分鐘左右。用完餐後，休息一會兒，約下午一點左右，開始做些體操、毛巾操、團康活動等。在這之後，有些老人家會做些手工藝品，真的手很巧呢！輸人不輸陣，我也喜歡做些手工的小飾品，做出來的作品，讓大家稱讚，讓我都有點不好意思了呢。

最後隨著老人家回家安排的時間，最早的從二點開始，三點與四點各一批。分批的離開，我們也與工作人員一同接送這些老人家們回家裡。最讓人感動的是，即使是對外交通不方便的住戶，每天司機們也是不辭辛勞、不畏風雨的來回接送。如果這些老人家們都沒有到這來，考慮到她們的居住環境與自我照顧能力狀況，哪真的是與社會脫節了，即使生病倒在家中也沒人會知道。讓曾經生長在鄉下的我，感觸頗深吶。

此外在機構裡，與療養中心區跟日間照護區的中間，有著一塊復健區，在機構裡有著三位理學療法士(復健師)，他們負責兩個大區的所有老人家們的肢體復健活動，依肢體障礙活動度的不同，給予個人化的復健方式。不方便的肢體，藉由復健師來幫助活動。活動較正常的肢體，復健師則鼓勵著老人家們加強該處的自行活動。而且每個人都非常的有耐心與細心，如同家人一般的對待。我在一旁邊看在心裡，並協助她們復健，她們不斷的謝謝我們，真的打從心裡感動，在陌生的國度裡，增添了许多暖意。



(復健師協助老人家們肢體復健活動)

(三)急性病院區

這裡的老人家，均為身體上有急症需要處理，而住院觀察。情況較為嚴重的，則後送至裡此地最近的津山市津山中央病院。這裡的情形就如同一般醫院一樣的工作模式。由護理部長帶著我與另一位同學，以及老師一起實際操作。有看到不少一些沒見過的东西，像是氣管擴張劑的貼片劑型、壓瘡傷口的減壓方式、對於皮膚較為過敏的病患，減少透氣膠帶與皮膚接觸的面積，又不用貼了一堆透氣膠帶來固定、比台灣品質還要好的尿布、非常細心的眼睛與口腔護理、以及呆小症的病患、問得非常詳細的病患入院資料收集。

當然有些做法，則需讓我們有了不少反思的狀況。她們在PEG管灌前，不做反抽。反而她們觀察是否有嘔吐的狀況，來判斷上一餐的消化情形。但是這麼做，不就是讓病人多了嘔吐，增加吸入性肺炎的危險嗎？注射點滴時，採用蝴蝶針(前端是硬針，無軟針構造)，雖病人大多症狀嚴重，都不太活動。但是否要考慮到萬一壓到，翻身時拉到，相信哪樣的疼痛感覺非常不好受。



(病院管灌準備車及生命徵象測量儀器)

在實習的一個月裡，除了本身的照護技術與知識進步許多。從院長以及每一位工作人員身上，我學到一件最重要的事情，那就是"心"。總是非常細心、有耐心傾聽著老人家們的需求。溫柔和善的看著老人家，視線總是平視或低於老人家們。對於老人家聽不清楚的言語，靠近她們的耳旁重複著，直到老人家們了解她們的意思。

而且，她們每個月都會舉辦"情境危險預知訓練"(簡稱 KYT，K：危險、Y：預知、T：訓練)，針對她們在照護及環境上可能會發生及忽略的危險作討論與改進。



(情境危險預知訓練，無距離的醫病關係)

機構裡環境整潔，住民們的居住和活動空間寬敞明亮，擁有個人空間的擺飾與桌櫃。在入口及大廳牆壁上，有著許多老人家們的作品，也從未聞到在台灣照護機構常聞到的一股異味。工作人員對待住民們如同家人般，整個充滿著"家"的氣息，不少老人家住進來之後，就不想搬回家住了。這是我認為她們做得最成功的地方。

雖然院長認為大家在照護品質上只有 60 分，但大家常常不斷的檢討她們工作人員的照護方式，朝著給予住民們良好的照護品質努力前進，相信總有一天會讓嚴格的院長打從心底說出更好的分數。



(寬敞明亮的空間，住民們的作品)

四、國外實習之生活體驗

在美咲町柵原這邊，給我的感覺就是好山好水好空氣，許多住家的環境延著吉井川一直分佈過去。到了此次實習居住的房間裡，真的是有著傳統日式的房間配置。不過，我還真是不太習慣一直盤腿或跪坐，腳一下子就麻到不行了，也沒有靠背的椅子可坐，我都得緊靠著牆壁。不然開始的幾天，我都覺得自己真像個老人家，腰痠背痛、走起路來，髖骨部位也怪怪的感覺。只有躺著睡覺時，自己才真的好像如釋重負。適應之後，狀況也比較好多了點。



(醫院附近的環境)

這邊的天氣都大多都是晴天，跟台灣還蠻像的，只是沒有台灣哪樣子的悶熱，周圍都是有點高的山圍繞著。常容易下點午後短暫雷陣雨。在交通方面，居民們都要開車，最近的超級市場，都要騎腳踏車 20 幾分鐘才能到達。在柵原這個地方，天空要到晚上八點才會完全暗下來，由於沒什麼光害，這裡可以有著非常美麗耀眼的星空。不過不知道是不是節約用電，這裡的路燈很少，而且都是藍色的燈光。不免讓人有點詭異的感覺。居民們也都很早休息，很早起床。

我記得，第一天晚上非常的可怕，這裡許多蟲都是趨光性的，也不知道是不是歡迎我們來，外面的窗戶全都滿滿的蟲，我都傻眼了。隔天睡醒之後趕快拿殺蟲劑跟蚊香來驅蟲，之後情況就有比較改善。

鎮上只有一家商店(柵原的家樂福)，一家食堂(柵原的凱悅飯店)，走路十幾分鐘，還有一家家庭式餐廳(柵原的圓山大飯店)。真正需要日常生活補給品，就得請院長或工作人員載我們出去。否則，就要靠我背著大背包，騎腳踏車 20 分幾分鐘到超級市場補貨。

飲食方面，大多為清蒸及涼拌，而且日本人不太用油炒菜，魚肉的處理非常好，吃起來一點都不用擔心有魚刺的問題，所以吃得很健康又安全。最大的重點就是她們的米飯了，整個就是很好吃，我晚餐必定吃兩碗。這樣一個月吃下來，我都很健康的自然瘦下來了呢。



（傳說中的柵原家樂福、凱悅飯店、圓山大飯店與平時餐點）

實習過程中，運氣很好的碰到當地的納涼祭，我們也應工作人員邀請，表演一段簡單的台灣舞蹈與童謠的帶動唱。除此之外，空閒時間，還有跟著工作人員們一起練習，祭典當天要跳當地的日本舞蹈。前幾天都在下雨，結果祭典當天真是老天爺給足面子，大晴天。大家也都各自分工合作的架設帳棚，烤雞肉串、炒日式炒麵、準備甜點、剉冰、遊樂區。在準備過程中，我還學會了她們的日式炒麵作法，不過一口氣炒十幾人份的炒麵，炒完我的手好痠呀！然後將機構的老人家們都幾乎推出來參加祭典，一同觀看表演。

祭典開始之後的表演們，大家都是笑得合不攏嘴。輪到我們表演時，當地居民與工作人員也一同與我們一起跳高山青的舞蹈，獲得大家的好評唷！表演完後，也跟著看大家的表演，中學生的傳統舞蹈，柵原太鼓的表演。利用幾次表演空檔，主持人串場時，順道把所有的攤子全都吃過、玩過，真的超開心的。

最後，工作人員們施放煙火，大家都看得目不轉睛，場子也整個焦點都在煙火上面，哪種幸福的感覺，真得令人難以言喻呢！



(祭典的攤販、當地的各團體表演與煙火施放)

平時下班後，天空還很亮，剛好町裡有條"中国自然步道"，大家約了時間一同前往，沿路住家不少都蠻有特色的，其中有一間住家的主人還歡迎大家參觀她們家裡的庭院呢。在路上，即使居民們彼此不認識，看到都會微笑打招呼，老師她們還有收到鄰居自己種的苦瓜、秋葵等。即便在這裡雖是鄉下，但濃厚的人情味，卻讓我們一輩子都難忘。步道往前走了一段，開始有樹木較茂密的地方出現，入口處有個牌子告訴在這步道上往返的居民，下雨時需注意，此地是土石流警戒區。不過真的走進去後，真是柳暗花明又一村，風景真美，但途中遇見山豬在遠方出現，擔心會被山豬追著跑(大笑中)，於是大家決定往回走，結束今天的步道之旅。



(步道上的風景，右圖前方 50 公尺處出現山豬蹤跡)

在這裡生活，會讓人有種心中很平靜的感覺，和大自然融合再一起的感受，真的是個養老的好地方呀。

這一個月裡，有的週末我們也有參訪附近的都市景點，像大阪的心齋橋、難波、梅田、天王寺等區，京都、岡山、倉敷等地。都是在逛寺、神社、城之類的，此時回想起來，不免大笑我們來日本都是來拜拜的，而且不停的在走路，走到都快鐵腿了，但是日本的文化就是這些景點最多。但是，當我們在路上遇到困難、迷路時，關西大阪這邊的人們，給予我們不少幫助，還帶著我們一起走到目的地。在此，真的由衷感謝幫助過我們的每一位病院工作人員們，以及大阪這邊的日本人民們。因為有妳們，讓我們此行研習，吸取了不少知識技能和增添了許多精采回憶，真的非常謝謝妳們。



(由左至右，由上至下。大阪城、清水寺、津山煙火、倉敷街道)

五、國外實習之具體效應(請條列式列舉)

- (一)了解台日醫院及護理文化上的差異性。
- (二)了解日本醫院護理環境現況，增加畢業後出路的未來發展。
- (三)學習日本護理照護技術和知識，及其較細微的地方
- (四)了解日本醫院醫護人員工作狀況，並分析雙方在工作、技能上的優缺點，吸取長處，轉為己用，應用在臨床工作上。
- (五)增加第二外語溝通的能力，能進行簡單的生活會話，促進雙方文化的認識與交流。

六、感想與建議

首先，要感謝院長、三蒲玉惠姊姊、嘉山夫婦、藤本先生一家人、阪口先生、河村先生，以及介護所和病院的所有工作人員們，還有也不能忘了這群可愛的老人家們。這一個月以來，大家非常的照顧我們這群來自台灣的老師與學生。我們也不辜負大家的期望，學到許多的知識和照護技巧。回國後，會將這一個月所學的東西，應用融合在臨床照顧上。感謝的人與話，已不是三言兩語能道盡。但是，受人點滴，當湧泉以報。假使有一天到了日本來從事護理工作，我一定會回饋給在這片土地上的病患與老人家們。也期望明年暑假，能再回來探望大家，希望妳們每個人一切都平安、順心、健康、幸福。我不會忘記這一個月裡，在這裡發生、遇見的每一件新鮮的人、事、物，以及每一段的美好時光。真的非常謝謝大家。

