

新南向學海築夢學生出國實習心得報告

獲補助年度	107
薦送學校、系所、年級	中臺科技大學護理系三年級(二技)
中文名字	劉品勤
國外實習國家(含城市)	紐西蘭基督城(New Zealand Christchurch)
國外實習機構	ULTIMATE CARE GROUP
國外實習考評成績或評語	Dear Dr Chen, Afra, Dora, Doris and Salina: Wishing you all the best! You have proven yourselves to be very skilled individuals who have capacity to do great things with their lives, continue to grow professionally and personally as you face new challenges and adventures! It was great to have you here! Hope you learned a lot! Thank you for sharing your experience with us! Good Luck & Thank you With Love from all staff & residents
<p>一、緣起</p> <p>從小我就一直嚮往著能去國外讀書，體驗國外不同的人文風情和工作環境，當初選擇就讀中臺科技大學也是聽聞有海外實習的機會，選擇進入這所大學，但是當我第一次看見學校海外實習的公告，令我馬上打退堂鼓，因為需要不少萬的團費，後來經過老師的鼓勵，我才得知，有爭取到一筆補助款，能減輕我的經濟負擔，經過多方評估考量後，</p>	

我便去參加徵選，沒想到，我真的有機會完成我的心願，而且還是去一個我夢想中的國家—紐西蘭。

二、國外實習機構簡介

Ultimate Care Group(UCG)創始於 2007 年，是紐西蘭境內最大的長期照護機構，它總共有十八間的分院，而我們是在它南島分支中規模最大的基督城院區實習。

而院內住民又依其所需的照護需求，再細分成三大部分—獨立生活，如渡假村一般的 Villa、需要部份照護的 Rest Home、完全依賴照護的 Long-term Care Hospital。

三、國外實習企業或機構之學習心得

1. 機構內的環境以沉穩的深藍色做為地毯顏色，每扇門都是實木製作，整個氣氛是非常沉穩舒適的，而非全白的冷冰冰色調；每位住民的房間內都有大片的窗戶，窗簾拉開即可看見美麗的景色，而且能夠攜帶屬於自己的私人家具或各樣物品來布置自己的房間，大部分住民的牆上都貼著家人、具特殊意義的照片，例如：結婚照、全家福等，而且這裡有一個特別的計畫叫做” This is me.”，住民們會將自己的照片和生平故事以及興趣等寫在上面，當護理師在做照護時，可以

透過上面的故事和住民聊天，一方面更加了解住民，另一方面再次複習住民的背景，拉近彼此間的距離，這裡給我的感覺不是一個”機構”，而是非常舒適清潔像家一樣的環境。

2. 這裡除了一天早中晚三餐以外，還會有早茶時間、下午茶時間，會依據每位住民的喜好準備不同的飲料，會將機構內住民推到餐廳內吃飯，每個人都有自己的固定座位，不是只有在活動時，機構的住民們才被勉強放在一起相處，而是讓大家常常聚在一起，彼此的關係就像家人一樣，所以吃飯時大家都輕鬆自在的聊天，享受如高級餐廳一般的服務，食物都被精心烹調，而且為了符合老年人較脆弱的牙齒，選擇軟且易吞嚥好消化的食材(馬鈴薯、紅蘿蔔、肉泥)，甚至吞嚥更有困難的住民，特別會將食物烹調成軟泥狀，而且會準備不同的果汁，還有飯後甜點，通常多為布丁、奶酪等軟質食物。

3. 機構每天安排詳盡豐富的職能治療時間，不僅是經常性的活動，如：拼字遊戲、在附近散散步，這裡的職能治療師都很別出心裁，多有許多不同的創意活動，我們實習期間曾參加過 Winter Party，邀請一位年長的紳士，以吉他演奏了許多經典老歌，所有住民都聽得非常有共鳴，甚至一起哼歌；或是美聲母女檔，為我們演唱了許多首膾炙人

手的歌曲；以及簡單的丟球遊戲，即使不提這些活動，這裡的每位職能治療師都非常的有活力、有耐心，光是他們充滿活力的打招呼方式和大大的笑臉就非常振奮人心了。

2. 所有的照護工作者對住民非常有耐心、細心，不論住民們對他們所說的是多麼瑣碎多麼細微的事情，照護者都會十分專注認真的傾聽住民所說的每一句話，所有照護者都秉持著以人為中心的照護方式，而不是只看見他們身上的疾病，由於住民多為長期居住於機構內，與照護者之間非常熟稔，彼此就像是朋友也是家人，會互相關心也會互相開玩笑，而這樣的治療性關係，不僅使住民感到被尊重，更使他們有一種”家”的歸屬感。

3. 對實習生非常友善的環境，初來乍到的第一天，他們就一直強調，只要有問題，我們都不要害羞，只管問就對了，即使我們的英文需要一些時間反應，但是他們仍然很有耐心，只要我們有問題，她們都很開心的回答，甚至願意重複許多次一樣的內容，並且竭盡所能地回答我們的問題；正式實習期間，我們四位同學輪流跟不同的照服員，也看見不同照服員身上不同的特質，工作俐落不拖泥帶水，即使負責繁重工作也不抱怨；溫柔體貼，總是笑臉迎人，對住民非常關愛；外冷

內熱，看似對住民很冷淡，實則非常負責、盡心盡力照護住民，從這些照護者身上我不僅學到照護的技巧，我更是看到了關懷病人的他們。

4. 實習期間剛好遇到當地學校—Ara 的實習生，看見本地學生實習時的工作模式，甚至參與由他們主持的職能治療活動，不僅彼此分享所學，並且交流文化，從中看見不同的學習。

四、國外實習之生活體驗

在異國，所有生活上的細節都是新鮮的體驗，我將此部分分為食、衣、住、行、樂五項做描述：

1. 食

在紐西蘭外食是非常昂貴的，一餐至少需要 10 紐幣(200 台幣)，如果三餐這樣吃，早晚會破產，而這裡商店營業時間也短，所以我們選擇自己烹調，四位同學排班輪流煮飯，而我們每周會選一天去這裡最大的超市 PAK' n SAVE，一次採買一整周的食材，這樣自己煮以後，我們每餐平均花費降至一餐 80 元台幣，省下不少花費。



2. 衣

時值紐西蘭深冬，而從台灣盛夏 37

度來到這裡的我們，雖然已經穿上防

寒厚上衣與大外套，但是仍然覺得像被丟進冰箱裡，身體還沒辦法適應這裡的天氣，據當地人所述，今年的冬天其實一點也不冷，而且路上也常看到穿著短褲短袖的人，甚至是只穿背心，讓來自溫暖國度的我們懷疑自己是異類。

3. 住

剛到紐西蘭，我們住的是醫院為我們預備的員工宿舍，內部布置溫



馨，小碎花加上紅色地毯及木製家俱的英式鄉村風，不僅，但是因為是老房子，室內沒有暖氣非常寒冷，尤為洗澡時更是寒風刺

骨，讓我們都非常不適應，和老師商量後，獲得老師的同意，我們決定換個地方住，所以我們和當地的一位房東太太分租她的家，是個三房一廳的房子，不僅溫暖許多，也更加貼近當地人的生活，遇到許多



在台灣鮮少使用的家電，例如：電磁爐，電磁爐使用時須非常小心，不可以將水漬滴到火爐上，否則汙漬會非常難清

理，有次我們弄髒了電磁爐，花了三個小時用了數種清潔劑都清不乾淨，沒想到房東太太只花了三秒鐘就用刮刀讓爐子清潔溜溜了，這讓我們都笑翻天，但也深深感受到生活方式的大相逕庭。

4. 行

紐西蘭有火車、公車等大眾交通工具，但是公車班次極少，站牌也不多，如果我們要搭大眾交通運輸工具上班，就要先走 15 分鐘的路去到第一個公車站牌，接下來坐 5 分鐘公車後，還要再走 15 分鐘才會

到我們實習單位，所以我們最後決定租車，開車去醫院，而外出遊玩時，我們會選擇坐 Ubar。

5. 樂

紐西蘭是一個物價偏用錢的地方，所以來到我們都抓緊時間出門遊



高，但是美麗風景不這裡的每個周末，我玩，基督城當地有名



的景點我們幾乎都走遍了，像是 Canterbury Museum，入場免費，但是它的常設館一點都不敷衍，有很多很值得一看的部分，其中我最喜歡的就是將從前基督城的街景和店家

完全真實的複製到博物館內，雖然我差點被裡面的假人嚇死，但是商店內的擺飾都很逼真，也都是當時的商品，而且我還看到孔子，以及貝殼屋，還有一些和第二次世界大戰時爆發的南太平洋戰爭有關的展覽；還有當地非常有名的 Christchurch Botanic Garden 及 Avon River；我們也有去貨櫃市集，紐西蘭的外食就不提了，又貴又普通，在這裡逛了好幾家紀念品店；甚至去了我夢寐以求的魔戒拍攝



地—Castle Hill，都是巨岩，各種岩石陣，非常壯觀，順道去了 Arthur's Pass，沿路都能看見被白雪覆蓋的山脈，非常壯觀美麗，

而且我同時在這一天內，看到了羊、牛還有紐西蘭的特有動物—Kea；其中一個經典行程就是我們去了 Antarctic Centre，體驗了暴風雪的感覺，而且坐了極地越野車，享受在冰上坐車的感覺；，即使沒有安排里程較遠的行程，我們也會出門走走

五、國外實習之具體效益

1. 開啟國際視野

人生第一次出國，就是來到國外面對病人、實習，不僅是語言的不同，我也看見許多文化上的差異，例如：人與人的相處方式，台灣人與人之間的距離比較近，但是紐西蘭人會更強調他們的私人領域、私人距離；在紐西蘭，人與人之間不談論別人的私事，對於自己與別人的隱私非常看重，體驗過這些文化上的不同，才發現自己是多麼的渺小，感受到自己如豆的目光慢慢被打開。

2. 學習長期照護技巧

我並沒有在台灣의長期照護機構實習過，但是在這幾個星期的實習中，我從看見這裡以”人”為中心的照護方式，以及當護理師的護理獨特性，實習期間某一日有位住民的狀況不太好，呼吸喘且短促，需要仰賴給氧系統才能夠維持血氧在 95%，所以護理師讓住民拿掉給氧系統，在護理人員協助下以自己的力氣如廁，但是，這時候再測量時，

血氧竟然掉到 80%，所以護理師迅速的去和主治醫師聯絡，開了 Morphine，好讓住民較緩解，然後聯絡家屬，並隨時報告住民的變化。在這天的實習中，我見識到這位護理師不僅發揮護理師最專業的能力做評估，她也對住民非常有耐心，因為她那天花了十分鐘的時間說服某位住民吃藥，也親眼見識了護理師的獨特性。

3. 強化英語能力

在台灣我從小就學英文、考英文，身為學生的我雖然長期處於英語的陶冶，但是多在閱讀方面較為傑出，而口說及聽力則是最弱的部分，但是要與人交談，就非說非聽不可，在紐西蘭，當地人都有很重的腔調，甚至在機構中，來自世界各地的人們也都有自己的口音，光是要適應這些不同的發音就讓我非常吃力，但是語言就是多用多進步，用了幾天去適應，在聽不清楚聽不懂時，只要面帶微笑有禮貌的請對方再說一次，通常人們都非常樂意再重複，而這樣的一來一往中，不自覺的又多學了不少，這一趟旅程下來，我的英文進步神速。

4. 認識不同國家的朋友

在機構中有來自世界各地的工作人員，有菲律賓、法國、中國、印度、俄羅斯、日本、以色列，藉由一同工作、談話，我們也培養了一個月

的默契，大家都對我們這些實習生很友善，在最後一天甚至為我們舉辦歡送會，機構準備了當地的傳統點心，我們則準備了珍珠奶茶來回饋他們，互相留下聯絡方式後，他們還邀請我們到他們的國家作客呢！

六、感想與建議

我能有這次機會到紐西蘭來海外實習是我從來都不敢想的事情，其實剛到的時候我都覺得自己很自不量力，因為剛到時機構主管飛快又有獨特口音的英文讓我聽得非常吃力，可是經過多日的適應期，並且在老師的指導下，在第一天在醫院環境介紹時我都能聽懂他們說的英文，越聽越順越聽越輕鬆，才讓我更有勇氣繼續學習下去。

住在當地人的家中我也很認真常常去和房東太太用英文聊天，雖然文法我在回想時多有錯誤，但是也被同學稱讚說我勇氣可嘉，而且我自己也感受到我英文進步神速，並持續每天抓緊時間多聽全英語教學的影片，總之，我很努力、認真的享受這個海外實習的環境和時間，雖剛開始有一段陣痛期，但是我也看見，在最多挫折的時候也是成長最快速的時候！