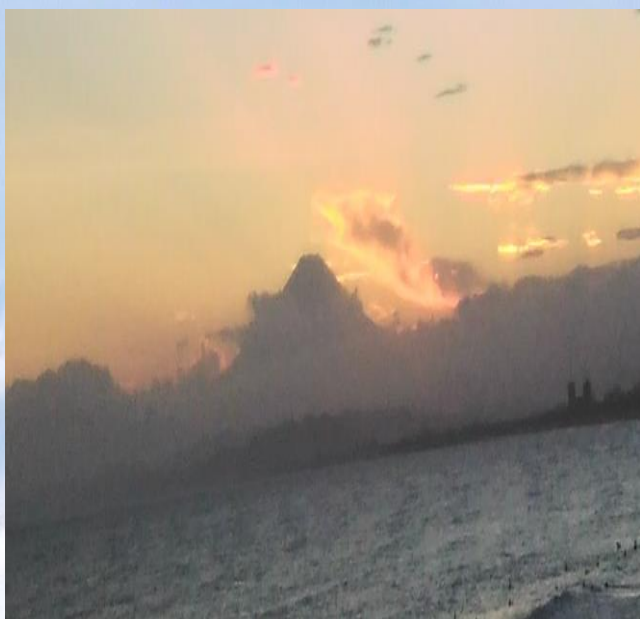


107 年度教育部學海築夢 中台科技大學老人照顧系 國外實習心得報告



海外實習國家：日本 神奈川縣

海外實習機構：社会福祉法人小田原福祉会潤生園

海外實習期間：107 年 7 月 1 日至 107 年 9 月 8 日

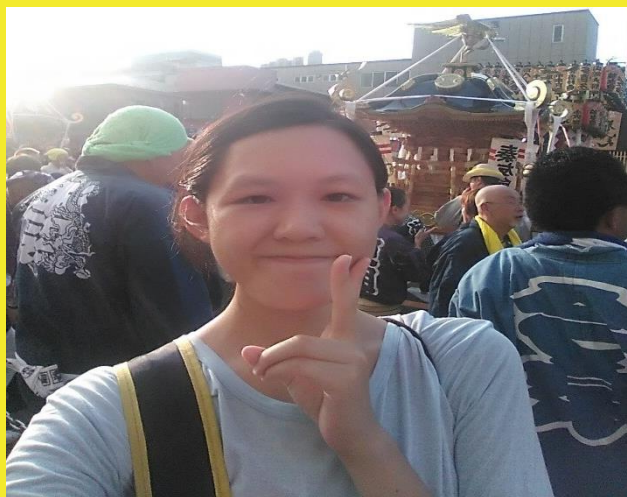
實習生姓名：李盈穎

實習生年級：四年級

實習指導老師：徐明仿老師

實習生資料

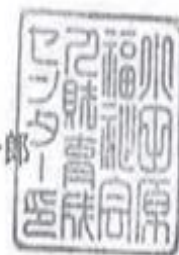
獲補助年度	107 年度
薦送學校	中台科技大學
系所	老人照顧系
年級	四年級
姓名	李盈穎
國外實習國家 (含城市)	日本神奈川縣
國外海外實習 機構	社会福祉法人小田原福 祉会潤生園



國外實習總評語

李さんは、この短期間でとてもよく日本語を習得したと思います。特に介護行為（トロミ、移乗、食事介助など）の日本語を知っていたことに驚きました。このことから李さんの熱心さが伝わりました。李さんはとても感受性が豊かで何よりも、とてもよい笑顔でご利用者を安心させてくれます。今後は、利用者の気持ちを汲み、ご利用者と泣き笑いしながら、生きる力を引き出せる介護士を目指して頑張って頂きたいと思います。たくさんのお年寄りを幸せにできる力をもっています。

小田原福祉会 人財育成センター長 井口健一郎



目錄

一、	緣起.....	P1-P2
(一)	實習動機	
(二)	爭取實習機會	
(三)	實習前準備	
二、	實習機構簡介.....	P3-P7
(一)	機構理念	
(二)	實習單位介紹	
三、	國外實習企業或機構之學心得.....	P8-P23
(一)	友善的環境	
(二)	零約束	
(三)	自立支援	
(四)	失智症	
(五)	基本照顧技術與觀念	
(六)	輔具設備	
(七)	活動	
(八)	參訪機構	
四、	國外實習之生活體驗.....	P24-P30
(一)	文化禮儀	
(二)	景點參訪	
(三)	文化體驗	
(四)	烹飪學習	
五、	國外實習具體效益.....	P31-P33
➤	提升專業知識與技術	
➤	奠定自我價值	
➤	未來長照就業	
➤	經驗傳承	
六、	感想與建議.....	P34-P36

一、緣起

(一) 實習動機

全球漸漸進入高齡化社會，台灣也及將進入超高齡化社會，日本與台灣的文化背景很類似，也曾經和台灣一樣經歷人口老化，所以希望到日本學習成功的經驗，為了讓自己的爺爺奶奶能夠得到更好的照顧，不論是輔具照顧還是身體協助，都希望能夠讓長輩過的安全、快樂、舒適，在日本的養護中心是絕對不能約束長輩的，這樣的長輩能夠活得有尊嚴，我的家人正在使用長照服務，家裡請了一位外籍看護，可是外籍看護的專業能力不夠，在照顧家人的時候，沒有設身處地為長輩著想，讓長輩感到不舒適，明明外祖父就可以自己做到，可以自己拿碗吃飯，那位外籍看護卻認為，所有的事情都要協助長輩完成才是她來這裡工作的原因。

但是，其實並不是這樣，外祖父也希望自己能夠自己做，也希望自己不要麻煩別人，更希望可以活得有尊嚴，我自己是讀老人照顧系，所以看到外籍照顧指的臨床照顧與課堂中教的照顧理念實際上的差距，真的感到違和與難過，所以希望到日本學習給予長輩尊嚴的自立支援以及保護照顧服務員在照顧時，可以減少身體傷害的人體工學照顧技術，希望能夠改變台灣的照顧現況，讓長輩能夠被尊重，也更豐富長輩的生活，讓長輩統整自己的人生歷程，能夠發現自己存在的意義，接觸了明仿老師的失智症照顧、長期照顧概論、育璫老師的全人照顧還有亮如老師的銀髮音樂照顧課程，讓我對於日本的照顧方式有了一些了解。

例如：如何在零約束的情況下，保護長輩的安全與健康，失智症的精神行為問題，發生的時候很不好處理，明仿老師會在課堂分享日本好的照顧方式，像是進長輩房間以前一定要敲門，一定要得到長輩的同意，自立支援，讓長輩自己做自己能夠做的事，完全將人生主導權交還給長輩，我們只是一個協助與陪伴的角色，從全人照顧課程中學到，懷舊治療、園藝治療，能夠幫助長輩懷念過去說出自己的人生經驗，對自己的人生進行肯定與同整。

在園藝治療當中可以讓長輩度過空巢期，讓長輩知道自己老了不是無用處，因為還是有事物需要長輩的照顧，讓長輩看著自己細心照顧的植物一天一天茁壯，長輩心裡的成就感會倍增，能夠讓長輩知道，就算自己年紀大了，還是被需要的，自己還是能夠有能力幫助他人，這個想法能夠讓長輩感到滿足，也是瑪斯洛理論中的利他，這是建立自己的生命意義，長輩心中我為何而存在的答案。

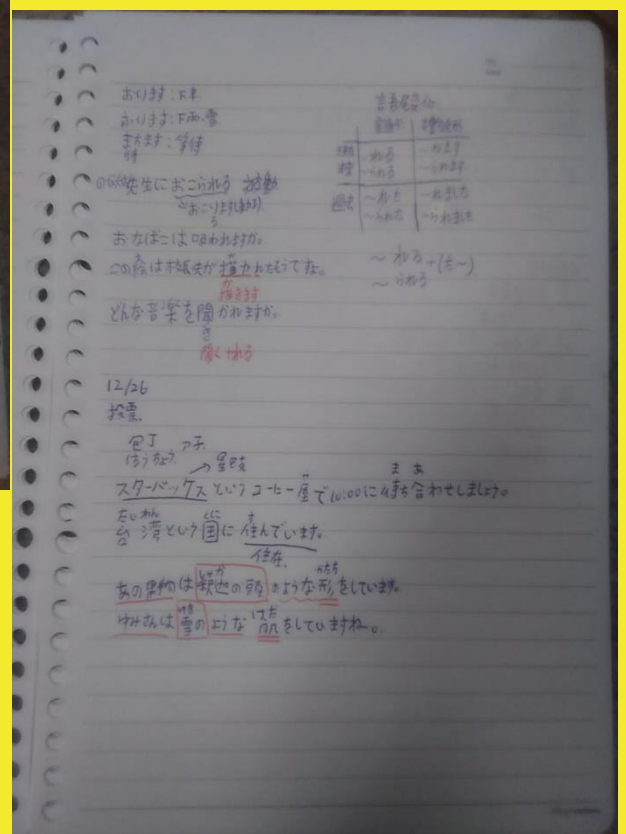
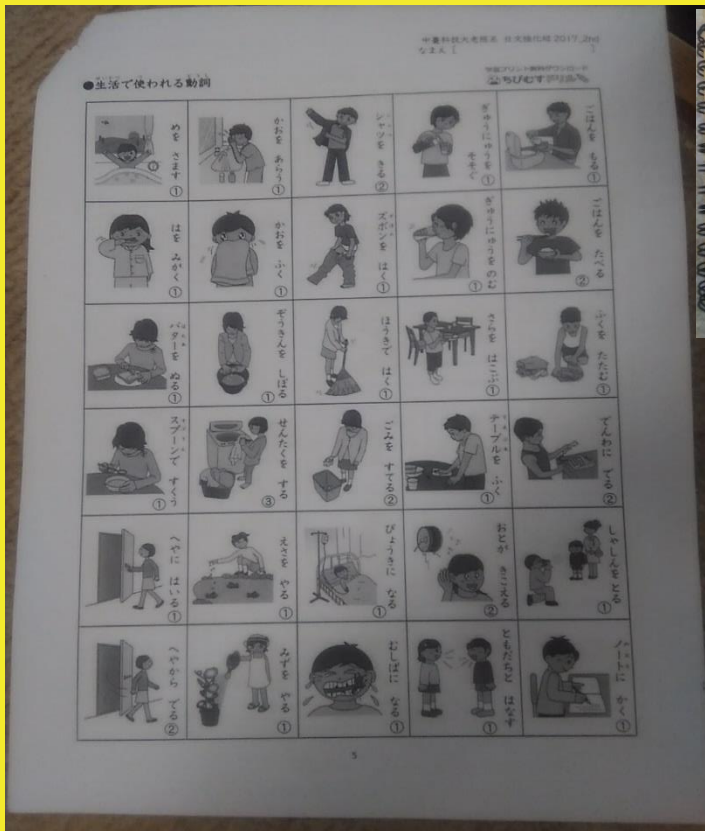
銀髮音樂照護課程中，也告訴我們，就算是失智症的長輩，聽到熟悉的歌曲，還是會跟著唱出歌詞，甚至能夠表達自己的感覺，所以也了解到音樂對於失智症的療效以及在長輩生命歷程的重要性。也常常聽學姐們分享日本實習後的經驗與理念與這些課程的相關應用，所以很希望有機會前往日本實際學習日本介護士照顧長輩的方式，尊嚴與專業同時並進的照顧。而且日本的長照發展與制度在世界上是完善的，所以讓我想要爭取海外實習的機會。

(二) 爭取實習機會

在一年級的時候參加系上的系周會，聽到了到日本實習的學姐們豐富的經驗分享，讓我下定決心，我也想要與學姐們一樣，與先進的日本接軌，所以我努力的練習日文，盡力爭取到日本實習的機會。需要通過國家專業技術考試、語言證照、審核在校成績、人格特質等條件，要有足夠的抗壓性，就算語言不通，也想辦法突破不會輕易放棄，很高興能夠獲得這樣的機會參與此計畫。

(三) 實習前準備

簽定行前同意書、護照準備、兌換日幣、購買機票、國外旅遊平安保險、國外行動網路、國外文化體驗規劃等。經過多次與老師開會討論，了解實習的內容、注意事項、心情調適以及國際禮儀，也請教學姐實習的經驗以及文化。機構希望實習生能夠明確知道自己想要學什麼，必須要事前計畫好，讓機構可以有時間安排及準備。努力提升自己的語言能力以及日文自我介紹，做好出發前的準備。



二、 國外實習機構簡介

(一) 機構理念

潤生園認為長照不是以單純的生活照部分為主，而是身、心、靈的照顧，每個人都是人，都希望被尊重，所謂的長照應該是讓生命受到尊重，每個人都打從心裡希望渴望被眾人敬愛，潤生園希望能夠讓長輩安享晚年，不是先看到服務，而是事先了解長輩的需求，長輩的需求應該要從長輩的生活背景、情緒、有興趣的事、長輩愛的事情與事物等去觀察，這樣子才能與長輩創造快樂的回憶，當長輩感到憤怒時才知道長輩為何憤怒，當長輩快樂的時候才能與他一起快樂，與長輩一同學習，互相交流感受長輩的溫暖，久了就像家人一樣。



潤生園以提供個案不足的部分為輔，最主要的是支持長者自立，保有長者的自尊，而非全面照顧，過度提供服務，反而會讓長輩原有的能力逐漸退化。潤生園本來是志工性質的單位，在看到長輩的需求與問題後，創新服務與經營一段時間之後，政府給予鼓勵與讚賞才將潤生園制度化，為長輩的未來努力，希望長輩保有自己的自尊；就算獨居也要均衡飲食，也不要與社會脫節，所以潤生園開始做長輩的送餐服務，希望長輩能夠吃到熱的便當，更能夠感受到社會上的關心，希望長輩吃了這個便當身心都能夠感到溫暖。

但是長輩的服務應該要是完整的，讓長輩可以選擇自己需要的服務，技術很容易就能夠學會，**真正的專業是用心提供長輩的生理與心理的照顧**，最重要的就是换位思考，如果我老了，我願意接受這樣的照顧嗎？我會希望得到甚麼樣服務，用换位思考來同理與了解長輩的想法與感受，每天都用和藹的笑容面對每一個人，每個人看到別的笑臉都會很高興，所以一定要面帶微笑有朝氣的打招呼，貼心的替長輩著想，長輩能夠感受到，我們不是因為他生病才這麼照顧他，而是我們視他為一個完整的個體，能夠協助他的需求被滿足，讓長輩的心中感受到人與人之間的人情味，希望每一位長輩經過潤生園的照顧都可以過自主的生活。

(二) 實習單位介紹

1. 潤生園南足柄市小規模多機能 社區密集行養護中心

日照中心、居夾服務、養護中心的據點，失智個案可能也會走路來可能的的是路易氏體形失智症，居家服務要注意環境安全、整潔以及室內溫度，日照中心，早上八點多陸續出車接送，下午四點半出發協助送長輩回家，這些都要事先安排好，會用白板事先寫好放在日照中心的入口，讓所有照顧服務員都知道自己今天要接幾位長輩，也讓管理者知道，如果長輩有一些突發狀況，也知道要跟哪一位負責接送的照服員進行聯絡與瞭解，早上最晚十點半到，有些長輩會到機構來吃早餐，一般的日照中心大約是八點到下午五點，但是這是小規模多機能機構，所以有夜間照顧，排班複雜，班種多。

機構內有護理人員及 OT 專業人員，主要做身體機能訓練，從評估到計劃到執行，都要打在電腦中，為政府審查的資料之一，目前全住滿，有一個中庭，種花草樹木，社區緊急性，限南足柄市當地有需要照顧服務的長輩，可以送來這裡，而且如果有緊急生命危險，可以送往特約醫院，養護單位不受地區限制，這裡以一丁目到三丁目作為分區，養護中心可以住十位長輩，大約是 1:2 的照顧人力，一位照服員，大約照顧兩位長輩，餐食直接跟食品部訂購，用真空包裝運送，依照咀嚼功能分餐，廚房的學姊會將食物加熱，讓長輩吃到熱騰騰的食物。



為了避免拿錯藥，有明確分藥盒可以清楚得看到是哪一位長輩的藥，如果長輩可以看得懂字，會向長輩解釋藥物，藥品上面會印長輩的名字，照服員會先核對一次，之後拿給長輩看，長輩確認為自己的藥物之後，照服員會協助服用藥物，如果長輩看不懂字的話，會由兩位照顧服務員確認藥物後協助長輩服用藥物，服用藥物之後會將藥物的外包裝留起來，貼在藥物紀錄表上。



機構內使用木質地板有質感很舒適，會擺放長輩的藝術作品，讓長輩有成就感，提供長輩日間交流及活動的空間，房間長輩可以自己佈置，容易跌倒的話，可以在地上放置墊子，防止跌倒骨折的意外，電動床可以降至最低，降低從床上跌落後受傷的風險，人性化照顧一床電動床大約 25~30 萬，尿布不用額外付錢，要瞭解如廁習慣，每位長輩都有適合的紙尿褲尺寸，還有個人的習慣，都會打成表格貼在放尿布的櫃子裡，尿布更換的時候，會使用溼紙巾和溫水清洗，住一天日幣 2000 元。



有專業的復健師、相談員、護理師，護理師有三位，有一位是負責日照中心的血壓及體溫量測，另外兩位護理師輪早上和晚上，會在醫務室待命，協助養護中心長輩量測血壓、體溫以及擦藥，發生意外的時候也要立即通知護理師及負責人，復健師會定期評估長輩的狀況及身體功能，寫成訓練計畫書，相談員也會定期的到機構中了解長輩的心理狀況類似評估員，提供機構照顧上的意見，除了與長輩之外還要跟員工還有家屬會談，了解家屬與員工的想法，醫生並沒有在這裡住診但是有特約醫生，會固定來看長輩，長輩的水分及食物進入與輸出都要做詳細的記錄，了解長輩的身體狀況，避免長輩體重增加後造成身體的負擔。



長輩可以自行選擇使用日間照顧的時間，只是需要一個月前預約，有豐富的活動讓長輩參加，我們主要實習的單位就是潤生園南足柄市小規模多機能中心，日照中心的照顧對象大部分是照顧一到介護三以下，但是也有介護五的長輩，機構內成四個區域，三個長期照顧養護中心，一個日照中心，共用的客廳、浴室與廚房，半開放式的工作檯，在工作檯上貼鏡面，能夠做事，又能夠看的見長輩的狀況，顧到長輩的安全。每一間單人房皆有獨立的廁所、洗手檯，洗手檯的底部是平的，可以

放漱口杯，讓長輩可以不用一直拿著漱口杯，可以讓漱口杯更靠近長輩、衣櫃、冷氣及床。

在餐食的部分，有分成一般餐 細碎餐 軟食餐，一般餐是大塊的肉較完整的菜葉，細碎餐是將肉和菜葉切細切小塊，湯會加入增稠劑，軟食餐會做成類似果凍的樣子，這是為了讓吞嚥功能不佳的長輩，不用牙齒的力量，稍微使用舌頭的力量，就能夠壓碎食物，就算長輩將食物吞下時，也不用擔心會噎到，因為食物內添加增稠劑，可以減緩食物進入喉嚨的速度，所以長輩也可以吃到食物原來的味道，不用擔心味道改變或是噎到，相信長輩也希望可以由口進食，雖然比較軟，但是對於長輩來說，能夠多增加一件能夠自己做的事情，能夠增加長輩的自信，不讓長輩產生老了就沒有用的想法，也是我們應該要思考的議題。



正常餐



軟食餐

2. 潤生園特別養護短期入住所

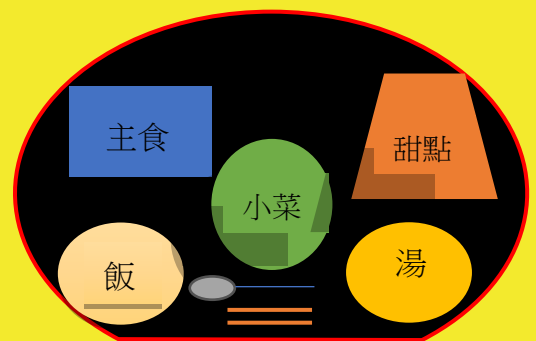
在三樓建立短期入住機構，是希望長期照顧長輩的家屬，能夠短暫將長輩送到機構，將龐大的照顧壓力暫時放下，讓家屬的壓力可以得到喘息，也可以有一些自己的空閒時間，舒緩壓力，有一個行政辦公室，有配護理師，每天都會協助長輩量測體溫和血壓，要仔細將數值寫在紀錄表上，要長期追蹤長輩的血壓，每天固定時間測量，較不會有誤差，也能追蹤有高血壓的長輩，吃藥後的效果，是否能夠控制高血壓，體重一個月測量一次，輪椅可以直接推上去，之後只要減掉輪椅的重量就可以了，本來在一樓有日照中心，會定期舉辦活動，但是後來因為來機構辦活動的團體減少，所以就只有每個月一到兩次的活動。

機構希望創造更多的工作機會，因為有的人才，才能夠提供長輩較完善的服務及品質，在機構的房間有單人房、兩人房、三人房、也有四人房，長輩可以依照自己的喜好選擇房間，服務費及住宿費都是從介護保險中支出，所以長輩住在這裡不用花錢，雖然要注意所有的開銷，但是不是所有設備都一定要花很多錢，才能給長輩更安全舒適的生活環境，用創意改變照顧模式，一個服務鈴對長輩來說很重要，如果突然在房間或是廁所發生意外或是需要協助的時候，是用來救命與求救的裝置，但是也因為有些地方不方便裝服務鈴所以改用鈴鼓放在長輩的床邊，長輩可以用鈴鼓來呼叫，照服員就會立刻去看看需不需協助。

房間的上面會使用梅、杉、櫻、桃的名稱來命名，能夠讓長輩記住，自己是睡在哪一間房間，而且每一位長輩都有一個床頭櫃，可以擺放個人的衣物，在床頭櫃上會有長輩的名字，能讓長輩可以很快找到自己的床，單人房的房間內可以隨著長

輩自己的習慣做擺放，其他房型的房間都有用床旁欄隔出個人的空間，保護長輩的隱私，除了床旁欄還有床簾，每次換完床鋪一定要將長輩的床恢復原狀，之後拉上床簾，在機構內浴室和廁所是共用的，在浴室前面有掛溫泉的掛條，廁所也會掛上洗手間的字樣，讓長輩可以很清楚知道這裡是甚麼地方，能夠安心的使用機構內的設施。

夏天的餐食不會提供生的食物，因為要避免食物中毒以及細菌感染，所以大部分都是熟食，但是也是有冷食，冷食會先煮熟、放涼之後，放在冰箱冰鎮，放在保溫車的時候也會將冷食和熱食分開放置，左邊是熱的飯和主食，右邊大部分是冷的小菜和小點心，日本的擺盤有固定的擺放方式，右邊是放湯左邊是放飯左上角是放主菜中間放上小菜和茶，甜品是放在右上角，最底下放筷子和湯匙，餐食客製化，每一位長輩都不太一樣。有的長輩食慾不佳，吃不下飯，所以為了給予補充足夠營養，會協助長輩將飯換成土司麵包，並且在盤子旁邊加上草莓果醬，讓長輩依照自己的喜好取用。



也不是每一位長輩用的餐具都相同，有的長輩因為偏癱無法使用筷子，所以使用有叉子功能的湯匙，讓長輩能夠叉起食物自己進食，有的長輩需要用長柄小湯匙，因為長輩用湯匙呈取食物，都會一次用太多造成噎到，所以照服員會給長輩匙面比較小的湯匙，讓長輩可以小口的進食，減少長輩發生噎到的次數，有一位長輩因為無法自主控制身體的動作，所以一直是吃介護餐，並且由照顧服務員協助進食，所以給予湯匙，機構的餐時分成五種，正常餐、刻、粗刻、超刻、介護餐，刻是稍微切過大約 0.7 到 0.8 公分；粗刻是大概切過大約 0.4 公分；超刻切成碎塊大約 0.2 公分；介護食是完全打成糊狀加入增稠劑。

正常餐



刻



超刻



介護食



三、 國外實習企業或機構之學習心得

(一) 有善的環境

在日本機構中真的有很多的巧思，在如廁的部分，有溫暖的坐墊、流水的聲音保護每一位使用者的隱私，洗手間的燈是感應式燈光，有人使用的時候才會亮，能夠達到節約能源的效果，廁所是明亮的暖色系燈光和木造的地板，增添更多親切感，但是開啟燈光的時間再長一點會更好，廁所的門是兩片式的摺疊門，能夠輕易得開啟，空間也足夠輪椅進出，浴室有兩個空間，一個是穿脫衣物的空間，空間內有張椅子，一個是坐著脫衣物的椅子，一個是洗完澡出來之後在上面鋪浴巾坐著將身體擦乾的椅子，在浴室的門口有兩個扶手為了協助長輩自己握住扶手後可以靠自己的力量站起來，將褲子穿上。



在浴室的第一個空間裡就有洗衣機，可以將乾淨的衣服和髒的衣服毛巾分開，做感染控制，地板上會鋪設吸水防滑的地毯，避免長輩從浴室出來的時候滑倒受傷，長輩的衣物使用個人的籃子裝好避免拿錯衣物，在籃子裡會放上長輩的名牌，或是在乾淨的衣服袋中，放入長輩的名條，讓長輩可以很快的認出自己的衣服，長輩的飾品會用眼鏡盒裝起來，避免碰到水，這很貼心，在浴室的門前面還有一層簾子，保護長輩的隱私；在中庭的菜園是長輩自己種的，有苦瓜、秋葵、小番茄甚至還種植了草莓，這些都是長輩的心血，只要等到蔬菜成熟了，照服員就會將它採收下來，請廚房的照服員學姐將蔬菜做成營養衛美的一餐，長輩能吃到自己種的菜也會覺得很幸福很滿足。



(二) 零約束

在日本的長照機構完全看不到約束長輩，所謂的零約束是只在不危害生命安全的狀況下，使長輩能夠維持身心自主權，長輩可以自在的做自己想要做的事情，日本法律上嚴格禁止長照機構使用約束帶，所以機構想了一些較人性化的方式來解決長輩的狀況，如果長輩容易從椅子上下滑，可以在坐墊上增加止滑墊，可以增加摩擦力，或是請長輩將手放在桌上，使用背部的肌力，身體就比較不會往下滑，老師說，除非是長輩有立即性的危險才會進行約束，而且進行約束必須要家人簽下同意書才可以執行，長輩在房間睡覺時，將床的高度降至地面，並在床旁邊鋪地毯，長輩如果離開床面也不會受傷，能夠藉由地板做支撐點回到床上。

在日本也沒有看見鼻胃管，會鼓勵由口進食，所以吞嚥功能不佳的長輩，會透過將食物切碎、軟食或是增稠劑來進食，在飯前也會做十五到二十五分鐘的健口瑜珈來增加唾液，使食物更容易被吞嚥，也避免長輩在吞嚥的過程中，食物不小心進入氣管，健口瑜珈能夠訓練舌頭、嘴唇、會厭軟骨、咀嚼功能以及吞嚥能力，在訓練過程中按摩舌下腺、顎下腺以及耳下腺還能夠達到增加唾液的功能，能夠減緩食物下嚥的速度，給會厭軟骨較多時間將氣管蓋住蓋緊，讓長輩不會被食物嗆到，希望這個體操能夠幫助長輩品嚐食物最原本的樣子，讓長輩身心達到滿足，解除身體上的限制。

(三) 自立支援

自立支援的意思就是在長輩安全的情況下，讓長輩自己完成能夠做到的事情，實習期間發現，學姐們不會要求長輩迅速完成，而是會耐心的等長輩自己做，因為不希望長輩喪失掉自己原來的能力，所以會陪著長輩慢慢的做，即使是臥床的長輩或是坐輪椅的長輩也是有尊嚴的，如果長輩不用我們幫忙，那就在旁邊保護長輩的安全；老師說學習移位自立支援之前，要先了解分解動作，還有怎麼樣做這個動作才是最省力的方式，所以物理治療師先請我們，站在長輩的角度做做看，了解長輩的困難，試著想如何符合人體自然動作，所以動作一定要分段，好讓長輩可以靠自己的力量來完成，達到保留長輩自我身體照顧的功能。





(四) 失智症

這次實習也跟好多失智症的長輩相處，其實失智症長輩很好相處的，只要清聲細語並且微笑，長輩就會放下戒心願意聽我們的話，長輩的精神行為是可以被減少出現次數的，只要這個地方能夠讓長輩感到安心、舒適，而且照顧者都很關心他的話，長輩就會願意留在這個地方，也許長輩有語言上的困難，但是透過表情與動作，柔和的告訴長輩，長輩能夠理解我們想要表達的意思，不是單單慨一個疾病，而是看整個人，每天與長輩創造新的回憶。

(五) 基本照顧技術與觀念

1. 自然的身體動作

依照身體的自然動作來協助長輩站起來、坐下、床上翻身，使用的是槓桿原理來協助，可以達到省力的效果：

第一個，雙腳張開與肩同寬，增加自己站立的底面積，在協助長輩時可以提高自己的穩定度，避免自己和長輩受傷

第二個，將自己的重心靠近長輩，能夠減少使用的力量

第三個，在協助長輩的時候全身的大肌肉一起用力的話必較省力，也不會讓自己其中一部分的肌肉被過度使用，也能夠發揮較大的力量

第四個，降低長輩與床的摩擦力能夠讓協助者更容易將長輩翻身或協助移動到輪椅上

第五個，稍微蹲低，將自己的重心放低，要協助長輩翻身的時候，手要在長輩的被後協助，力用長輩的軀幹作為施力點，可以很容易的將長輩翻身

第六個，協助長輩的時候，腰和肩膀要同時水平轉動，而且角一定要保持與肩同寬，在做旋轉的時候，腳要朝向要轉的方向，同時改變重心，才不會扭傷。

第七個，在協助長輩的時候一定要找到合適的施力點，讓長輩可以用自己的力量做

動作，照顧者也能夠較省力。

協助長輩從床上起身的时候，要先讓長輩的頭轉向請長輩往自己的方向看，避免長輩受傷，縮小長輩在床上的面積，這樣要在比較容易床上移動長輩，將長輩的腳先放下床，用雙手扶著長輩的肩膀及臀部，但是因為將腳放下來的時候，長輩會覺得很沒安全感，所以一定要站得靠近長輩，讓長輩有安全感，協助長輩，慢慢的讓他坐起來，讓長輩靠手肘作為起身的支撐點，一定要將這個支撐點固定好，長輩就能夠自己坐起來，要站起來之前，一定要確定身體的中心，而且要減少身體和腳的底面積，不要讓小腿與大腿的角度超過九十度，這樣長輩不好施力，身體也不穩定，所以不容易站起來。

協助長輩時的基本原則

第一個，要增加自己的基底面積，照顧服務員的基底面積要與肩同寬的距離較穩定，太小的話可能會摔倒

第二個，協助長輩時，越靠近長輩能夠較省力

第三個，在做動作的時候，最好是全身的肌肉一起使用，這樣可以減少單一部位的肌肉使用過度，增加移動的安全

第四個，移動長輩時，一定要先縮小基底面積

第五個，協助翻身時，手應該放在長輩的背後

第六個，隨時讓肩膀及腰保持水平，身體的重心和腳要往要移動的方向轉

第七個，在協助長輩的時候應該妥善利用槓桿原理，還有在協助的時候，不能用整支手抓住長輩，這樣長輩會很不舒服，可以輕輕的用手指帶著長輩，也可以用手掌托住長輩的手或腳，這樣長輩才不會受傷或是疼痛。



2. 注意長輩的感受

最重要的是協助的時候要注意長輩的感受，要協助移位的時候，照顧者應該用手掌托住長輩輕輕地協助移動，這樣長輩才不會不舒服，所以在做任何動作之前，都一定要告知長輩，讓長輩知道下一步要做什麼，而且所有動作都要慢慢來，也要適時詢問長輩的感受，問「長輩這樣可以嗎？」，「會不會太快？」，例如推輪椅的時候，協助長輩慢慢的前進，如果速度太快長輩可能會被嚇到，如果前面突然有長輩從房間走出來或是有其他的事情，會沒有時間做出正確的反應，容易發生危險，所以應該要慢一點，並且從長輩的角度去思考，這樣是比較好的照顧方法。

3. 協助用餐

協助有吞嚥困難的長輩進食，告知長輩將要吃午餐了，並且協助圍上圍兜兜，協助長輩調整姿勢，讓長輩盡量坐直坐正，避免吞嚥食物不慎，造成噎到，協助者需與長輩保持等高，平視才不會有壓迫感須注意長輩進食的速度，有的時候長輩雖然張開了嘴巴，但是可能還沒吞下去，所以要稍微看一下長輩吞嚥的狀況，多等待一下，原則上是要慢慢的餵，並且配合長輩的速度進食較佳。

4. 如廁及排泄協助

長輩的如廁，如果是需要行動上協助的長者，照服員一聽到長輩要上廁所，會立刻放下手邊的工作，過來協助長輩如廁，一定會溫柔地詢問是否需要協助，徹底執行自立支援，給予長輩如廁自尊心，需要時再給予協助，讓長輩保有如廁的自尊心。注意長輩的排泄量及進食量，都會寫在紀錄單上，長輩比較不喜歡喝水，所以常有便秘的現象，所以機構會藉由食物及飲料進行水分補充，固定在點心時間補充，而且糖分攝取過多也會造成便秘，所以確保長輩能夠攝取足夠的水份，減少便秘是很重要的。

5. 壓瘡預防

協助長輩更換床單雖然看起來很簡單，但是對長輩而言卻很重要，床單平整，除了美觀之外，就是預防壓瘡及舒適度，若床單鋪設不平整可能造成長輩臥床不舒服及產生壓瘡的風險，因為尾椎、手肘、大腿經常與床接觸摩擦，所以最容易發生壓瘡，因此長輩背後的衣服與床單必須隨時保持平整，降低壓瘡發生率，也會用減壓墊來減少尾椎及大腿的壓力，除此之外還要定時協助長輩翻身，也可以使用波浪型充氣床墊來減壓，改變壓力點，不讓長輩的身體一直由相同部位出力，這樣就能減少壓瘡的產生。



6. 口腔清潔

口腔是食物進入身體的最佳入口，由口進食，聞到香噴噴的飯菜，看到美味可口的擺盤，感覺到熱騰騰的食物，能夠讓大腦的感覺神經甦醒，大腦下達肚子餓了的反應，看到餐食，口中分泌唾液，這些大腦的運作都能夠預防失智症，但是沒有健康的口腔，沒有辦法做到，而且還有可能會有其他的合併症，例如：牙周病、蛀牙等。



(六) 輔具設備

適當的使用輔具不僅能幫助施行自立支援，讓長輩知道靠著輔具自己也可以做到的，也能夠提升長輩的自信心。

1. 電動床 L 型床欄

電動床 L 型床欄的設計，讓長輩能自行扶著床欄下床站立，但是 L 型床欄一定要放在健側，才能夠達到自立支援的效果，也能夠保護長輩在下床或是在床上時的安全，讓長輩能夠靠著輔具自己起身，保留自身的活動能力，在床欄上還會加上毛巾，不讓長輩碰到冰冷的床欄。



2. 離床感應器

離床感測器能夠提醒工作人員注意力長輩，這個是床墊式的離床感應器，當長輩的重量不被感應到了時候，就會開啟警報器，這時後照服員要趕快到長輩被的房間，避免長輩發生意外，如果長輩真的不小心跌落，也可以按地上的服務鈴尋求協助。



3. 床墊床

墊分成三種



第一種是為無法協助翻身的長輩設計的氣墊減壓床，只要輸入長輩的體重，就會自動改變支撐長輩的壓力部位



第二種是一般的波浪減壓床，長輩可以自行翻身，藉由減壓床減少身體與床的摩擦



第三種是小小的減壓乳膠，用一個一個的海綿點，分散全身的壓力，也是為了避免壓瘡的產生，躺來也比較舒服

4. 可調式移動餐桌

這種餐桌能夠讓坐輪椅的長輩更靠近桌子，可以方便長輩自行進食。



5. 增稠劑

在食物中添加增稠劑是為了幫助吞嚥困難的長輩，為了幫助吞嚥困難的人，也能

夠透過嘴巴，品嚐食物的美好，並且使長輩們能夠維持咀嚼功能。在食物中添加增稠劑能夠將食物變的濃稠，讓食物在吞嚥的過程中放慢速度，讓會厭軟骨有足夠的時間反應蓋住氣管，避免嗆到，加入不同的量，可以調製成不同的濃稠度，常溫攪拌即可溶解無色無味，不會破壞食物的味道。依據添加的量能夠調配出不同的型態，加入一湯匙（少量）會呈現糖漿狀，加入兩湯匙（中量）會呈現碎果凍狀，加入三湯匙（多量）會凝結成軟果凍



6. 泡澡椅入浴

學習泡澡椅入浴的使用方式，日本的長輩有泡澡的習慣，但是因為身體上的不方便，泡澡變成不容易的事情，透過輔具特別機械浴可以很容易的協助長輩進入浴缸泡澡，照服員不用用自身的力量協助搬運，長輩也可以讓舒服、簡單的泡熱水澡。泡澡椅入浴過程：將入住者從輪椅移到懸吊椅上→扣上安全帶→將泡澡椅移動到浴缸旁邊→用可分離的吊椅移動到浴缸內→泡澡→離開浴缸→淋浴→擦乾身體→穿衣物→回輪椅→吹頭髮。協助泡澡大約十五分鐘，但是還是要依照個人喜好做調整，浴室使用過後，要將地板上的防水墊立起晾乾，避免生成黴菌，避免鏡子與玻璃附著水霧，可以將窗戶打開，避免室內潮濕。



(七) 活動

1. 日照中心活動

與長輩一起玩接球遊戲、傳接球遊戲等，丟球遊戲，可以提高長輩的自信心，訓練長輩的手部肌肉，使長輩的生活變得更有趣，增加長輩的參與感，傳接球藉由活動增進長輩的反應力，接到球就要趕快傳給下一個人，如果音樂停下來的時候接到球，就回答一個問題，還能夠更了解長輩的喜好與討厭的事物還有人生經驗，還有各種音樂活動，甚至在吃飯前會做口腔瑜珈，動一動嘴巴、舌頭、臉頰，有的時候也會帶長輩唱歌，有的時候也會有團體來義演。



2. 夏日祭典

夏天最重要的節日，感謝去年能夠豐收為秋季的收割做祈福，祈福明年也能夠風調雨順，從江戶時代一直傳承至今的傳統，在夏日祭典中會吃棉花糖、剉冰、章魚燒、鯛魚燒、熱狗、炒麵、雞肉串，一定要玩套圈圈、吊水球、撈金魚、一起跳日本傳統舞蹈。



3. 輔具體驗

體驗電動輪椅，很容易操控簡單容易學，速度可以自行調整，有煞車想停下來的时候壓一下就可以停下來了，這種的控制板在前面，感覺前面有東西保護，比較有安全感，覺得比較不容易受傷。

體驗搖桿式電動輪椅，操作方法很簡單，很容易學習，停止移動搖桿時，輪椅也就自然停下來了，前面沒有保護裝置，覺得比較危險。

體驗骨質密度測量儀器，能夠知道這個年紀的測試者骨質密度大約為多少，現在自己的骨質密度占多少百分比

體驗輪椅型體重機，長輩只要站上儀器就能夠知道長輩現在的體重，如果是坐輪椅的長輩，直接將輪椅推至體重機上面，出現的數值減掉輪椅的重量，就是長輩的體重。





4. 摺紙

與長輩學習摺紙一起摺繡球花、六角星繡球、四葉幸運草，雖然長輩的機能慢慢在下降，但是摺紙的技巧或非常純熟、俐落，我折壞的作品到她的手上，就像是獲得了新的生命一樣，能夠化腐朽為神奇。長輩折得又快又整齊，一點都感覺不出她是長輩，這讓我想到，其實在台灣長輩會的技藝及美勞也很多，不是只有日本人的手做很強，台灣人也很厲害，但是我們有先入為主的觀念，我們認為，長輩因為年紀大了，身體衰退了，無法做到精細的動作，所以很少有機構會設計摺紙的活動讓長輩大展身手，其實應該可以讓長輩試著做做看，而且增加手指的靈活度，有活化大腦的功效，能夠預防失智症。



5. 煙花大會

八月四號去河堤邊參加小田原市的煙花大會，有非常多的贊助商提供煙火，所以煙火施放的時間非常的長，也有一些攤位，老師請我們吃大熱狗，真的覺得很滿足，漂亮的煙火、好聽的音樂、舒服的天氣，真的是一大享受，是能讓人放鬆的休閒活動。

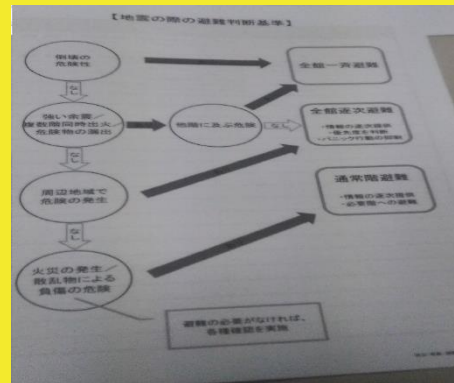


6. 防災演練

機構內固定坪數設有消防設施，每年實施兩次火災演練及一其他災害演練(地震、水災等 地震、水災等 地震、水災等)，會事先擬定演練計畫。避難時應戴安全帽，如果無法自行避難的長輩要用墊子協助離開機構。



実施時期	実施回数	防火防災責任者	防火防災責任者	防火防災責任者	防火防災責任者	防火防災責任者
新入職員	採用時	1回	○			○
正社員	9月/3月	年2回				○
	会議・研修	必要な際		○	○	○
常勤パート	採用時	1回	○			
	会議・研修	必要な際		○	○	
非常勤パート	採用時	1回	○			
	会議・研修	必要な際		○	○	



7. 檢食

在南足丙二丁目實習的時候，很幸運能夠體驗機構餐，檢食的目的，是了解餐食符不符和長輩的味道，會不會太鹹太甜，肉會不會太硬，不然長輩咬不動，菜的纖維會不會太多，如果纖維太硬要去除等等的，機構餐營養很均衡有蛋、魚、菜，有的時候還有水果，一定會附上茶，但是長輩的餐要控制熱量，因為如果讓長輩吃太多，會讓長輩的體重上升，如果對身體造成負擔就不好了，但是長輩可能還是會餓，所以除了三餐之外，餐與餐之間會有點心，廚房是半開放的空間，長輩能夠看到食物的製作，讓長輩不會產生被害妄想症，可以正常飲食，餐食使用傳統日式飲食，以符合長輩的習慣。



(八) 參訪機構

1. 小規模多機能機構田島

我們先去參觀小規模多機能機構(三大功能：居家、日照、夜間照顧)，先參觀廚房，發現洗手台有多一槽，因為希望長輩跟著備餐，所以有較大的空間，備餐能夠促進身體機能的維持與提升，也可以讓大腦功能延緩退化，因為備餐的事項需要多方面考慮，在旁邊有一個社區居民可以使用的空間，外面有一個個小的走廊，可以坐著欣賞風景，有百葉窗提供日光，在這個機構，會放置當天菜單，而旁邊空白處給長輩自行塗鴉，在中庭提供空間進行園藝治療，使其細心照顧植物，可以再次讓自己感到被需要，增加長輩的自信心，在中庭旁邊有座位，夏天太熱不適合坐在外面，擔心長輩中暑，秋天可以坐在那裡喝茶聊天。



在客廳旁邊設有洗手台讓長輩吃完飯後潔牙、漱口，側邊就是廁所，裡面就可以先清洗髒物，有手套、酒精等物，浴室，外面有兩張躺椅可以坐著脫衣服及穿衣服，後面有收納門放兩台洗衣機，一台手洗完髒衣物使用，一台是洗一般衣物，做感染控制，在旁邊有一條小走廊，通往陽臺，可以直接將洗好的衣服曬出去，不用走很遠，機構內的走廊為了配合輪椅，所以距離較寬，但是無扶手牆壁也有凹與凸不太安全，機構有夜間照顧，所以會在門上貼長輩的照片及名字，椅子是有扶手的，輔助全手、硬度剛好、容易站立，房間內部的洗手台有平坦的部分可以放漱口杯等物，有設輪椅可進入的空間，讓使用者更靠近水龍頭，有輔助上廁所的時候可以靠著的小軟墊。



2. 日照中心田島

白天可容納十八位長輩，長輩大約九點最晚十點半左右陸續到達機構，地板符合長輩的習慣使用日式榻榻米，為了避免長輩發生意外，照服員會一對一帶去上廁所，可以看的出來機構同仁非常用心及有耐心，會小心提醒長輩要注意的地方，有高低落差的部分會使用毯子較安全，如果不小心跌倒，可以將傷害降到最低，使用日式傳統

建築改建而成，長輩住的比較習慣。會用磁鐵上貼長輩的名字，做成接送名單，協助長輩沐浴的時候，機能較好的長輩會先洗，減少發生跌倒的意外，也將較多的時間留給機能較差的長輩，一定要事前做計畫，了解長輩的沐浴習慣以及所需的時間，以利服務順利進行。

夜間照顧共可收十位長輩，給予家庭的氣氛，使用暖色系的燈光，及木質地板，會在客廳貼上今天日期、月份及星期，最好的生活，就是不要去改變他們的生活習慣，保持長輩原來的作息與文化，如果擔心長輩跌倒受傷，可以鋪設毯子，毯子要保持乾淨，髒了可以清洗，希望家屬可以常來陪伴長輩，所以有準備休息間，提供家屬或利用者使用，利用骰子做成遊戲讓長輩可以回想自己的人生經驗，也可以活化大腦的思考與記憶，有健口瑜珈的活動，健口瑜珈有專用的資料夾內有繞口令、小短文，健口瑜珈是與齒科訓練師合作的，希望能夠一同提升長輩的口腔及吞嚥功能。

3. 團體家屋田島

(1)失智症 24hr 住宿服務(兩個單元)

放利用者的作品，提升長輩自信，也讓家屬知道他的成果，照顧比 1:1.8(一個人要照顧兩個人左右，政府規定 1:3)，長輩待的時間可以自由選擇，養護中心的移位機會比較多，小規模多機能有設居家服務，會將(中、晚)餐人數寫在白板上，有移位機可以簡單移入浴缸，平的洗手台，有電動椅可以上下移動，九間房間，有天窗，保全，18/29 人，可以用兩餐，會員制

(2)小規模多機能南足柄市、養護中心

機構負責人坂田小姐，就算是失智個案可能也會走路來機構，可能是得到路易氏體型失智症，所以機構內一定要有工作人員在，服務對象僅限南足柄市當地有需要照顧的長輩，而且如果有緊急生命危險，可以送往特約醫院，如果到長輩家中做居家服務，要注意長輩的身體狀況、環境安全、整潔以及室內溫度，早上八點多陸續出車接送，下午四點半送長輩回家，這些都要事先安排好寫在白板上，長輩早上最晚十點半到機構，有些長輩會在機構吃早餐，一般的日照中心大約是八點到下午五點，排班複雜，大部分的工作人員是兼職的，機構內有護理人員及職能治療師，還有正式的員工，主要做身體機能訓練，需要做評估，計劃服務內容，執行訓練。

養護型長照機構不受地區限制，這裡以一丁目到三丁目作為分區，色調多元非單元性，共十位，餐食直接跟食品部訂購，用真空包裝運送，依照咀嚼功能分餐，在廚房會有每一天餐食加工的步驟，也有每一位長輩的客製化配方或是注意事項，每一位照服員都能夠協助備餐，不一定是固定待在廚房的照服員學姐，在學長姐的工作區放置分藥盒，避免被長輩誤食，按照吃藥時間分類，房間可以自己佈置，容易跌倒的話，可以在地上放置墊子，防止跌倒骨折的意外，人性化照顧一床電動床大約 25~30 萬，尿布不用額外付錢，要瞭解如廁習慣，用乾毛巾和溫水清洗，住一晚日幣 2000。



(3)日照中心鴨宮

在機構內有麻將桌，長輩大約八點到九點到機構，分成三區，總共 33 人，營業 22 年，公辦民營，浴室很大可以慢慢洗，可容納兩個人同時洗澡，和兩個協助的員工，是舊型廁所，七位照服工作人員(照專/照服)，活動設計，投擲乒乓球，投中得幾分，最高分者獲勝。



(4)營田特別養護機構

一個晚上兩千五，可以容納八人，外面有緊急鈴的紅燈，可以確定是哪一間房間，一個月大約 14~17 萬，含三餐及住宿，房間較大類似銀髮公寓，物品為長輩從家裡攜帶過來，長輩可以依照自己的喜好擺放家具及飾品，住宿費自付不屬於長照保險的給付範圍，無限定對象，長照保險日本法律為四十歲以上強制保險，電動床可以用長照保險跟政府申請，住家裡的長輩的才可以申請，房間為十九平方公尺，廁所有設置緊急鈴，浴室是共用的，大部分長輩自己洗，如果有需要幫忙洗，要使用日間照顧服務，洗衣機上會有現在使用者的名字，每人都有一個名牌，方便機構人員協助處理衣服，有兩台洗衣機及一台烘衣機，名牌會用磁鐵黏貼在洗衣機或是烘衣機上。



營田特別養護機構配有安寧照顧，因為突然要從一個住的很習慣的空間，將要患到安寧病房，會讓長輩感到被遺棄與憂慮感，所以將安寧緩和醫療放入養護機構，小規模有夜間照顧，如果沒有護理師無法申請分層給付，浴缸有扶手，可以上下移動，扶手向下的話可以方便長輩進入，讓他們可以水平移動，使用落地窗，但是同一顆樹，四季能有不同的樣貌，長輩可以自己安排活動，按照服務計劃及興趣做活動，貼在牆上以幫助長輩及工作人員記憶目標，大約十一人，只有一位用晚餐，桌子可以隨著使用者的不同調整高度，用寶特瓶放拐杖，有兩個空間，自由選擇空間，有失智症的長輩但是不會鎖門，如果個案離開會有鈴鐺的聲音，聽到後會跟上，不可以管他們，這樣會不舒服，一天三千，雖然有高低差，但是從來沒有發生意外，這裡舒服的話就不會想離開。

臨終以舒服為主，用榻榻米，電動床可以放到地板，如果跌倒可以自己起來，家屬與大體用同一個門，往生會跟長輩的朋友說，如果願意送行，可以到這個大門送行，也會有交班會議，喘息有四十人，不可以超過一個月，中央有調理廚房，都是單人房，較矮，舊型廁所，冷氣出風口前用防風蓋擋風，用鈴鼓做緊急鈴，有一排上樓前的椅子，是單邊的，方便使用者坐著休息。



四、 國外實習之生活體驗

（一） 文化禮儀

在日本向每個人打招呼是很基本的禮貌，從一早開始就能聽到很有精神的「早安」發現不論是員工或是長輩，聽到有人跟她打招呼都一定會微笑的回應，對學姐們再多一些問後，像是「今天一整天也請您多多指教」「今天也感謝您了，辛苦了」，再加上微笑或是鞠躬的話學長姐也會給予相同的回應，能和學長姐們相處融洽，真得很令人高興。打招呼是很重要的，打招呼表示我在乎你，也表示肯定對方的存在，所以見到任何人，一定要有精神、禮貌的打招呼，說話要輕柔，溫柔的對待長輩，讓長輩知道你是關心他的，不是責怪他，用我們的愛心與真心幫助去照顧長輩，我們的真誠對待，長輩是能夠感受到的，能夠真誠待人，長輩也會很樂意配合照顧與協助，做出讓人滿意並且充滿感謝的服務。

（二） 景點參訪

七月八號新橋一日遊，去吃有名的 JR 新橋站地下街的茶泡飯，之後去看宮崎駿監製的大笨鐘，準點的時候，時鐘上的人物就像活過來一樣會走路、會工作，真得很可愛，配上悠揚的音樂，讓午後的時光悠閒又愜意，之後到東京都第一廳的南展望台，去看東京的地標東京鐵塔和晴空塔，日本人真的很友善，我們迷路時，有位好心的男士，還帶我們到搭車的地方，讓我們能順利前往，遼闊的視野讓美景盡收眼底，看見東京鐵塔和晴空塔，晚上的夜景更是吸引人，燈光五彩繽紛，十分漂亮，我們還看見了東京的煙火，真得很驚喜，瞬間的美，會永遠刻在我心中，煙火消散也結束這浪漫的一天。



七月十四日去六本木得史努比博物館，在博物館中，可以看到熟悉的花生漫畫，雖然總事打不中球，雖然喜歡的女孩對他沒興趣，但是有史努比這隻忠心的狗陪在身

邊，就感到很暖心，也因為史努比，查理布朗交到一群好朋友，有夥伴在身邊的感覺真的很好，這次來日本實習能夠跟我最好的朋友一起來，我真得很感謝很高興，沮喪挫折的時候，就算甚麼都不說，只要有她陪著我，我就能夠感受到她的關心與溫暖，在去史努比博物館的時候還經過多啦A夢展，我們也跟多啦A夢拍照，之後要去博物館的時候，因為不太確定位置，所以找了路人，希望能夠問到答案，結果她們也是要去史努比博物館，所以她們就直接帶我們去，路途中來拍了東京鐵塔。



七月二十一號川崎市藤子F不二雄博物館，去看多啦A夢那神奇的未來道具，還有齊天列大百科，那些不被當代接受的創新發明，帶我們進入奇幻的時空隧道，看看未來21世紀的先進，也告訴我們就算別人都不相信，自己也要多次實驗求證，說不定能夠像齊天列齊爺爺一樣發明出全新的用具，所以我們都要抱著嚐試與好奇的心去求證，走進博物館就像是再次回到小時候那樣天馬行空的想像世界，聽到熟悉的哆啦A夢主題曲，想起自己最誠真的夢想就是能夠環遊世界，如果有任意門有多好，不管世界有多大，哪裡都能去，但是現在想一想，如果去哪都不需花時間、花費努力去獲得那美麗的風景都會失去他的色彩與價值。

去日本實習這件事，路途是遙遠、艱辛的，在努力的過程中，雖然曾經也在低谷之中，不想繼續往前，也有好幾次出現無法成功就放棄的念頭，但是如果真的決定放棄，就什麼都沒了，如果放棄了也只是與其他同學一樣，沒有任何損失，這才讓我無後顧之憂的努力，就是因為敢作夢、敢夢想，堅持向前前進，才有現在的我，因為一路上的努力，現在才能回過頭欣賞路上的風景，才能享受山頂的美景與甜美的果實，也許也害怕失敗，可能會像葉大雄一樣總是被人嘲笑，可能失去信心，無法再繼續努力，但是務實的努力、不停下向前的腳步，努力成為不輕易說放棄的人，才能有實現夢想的機會，才能往成功的道路前進。

我覺得就像是一直守護在葉大熊身邊的多啦A夢，我的身邊也一樣，有每一位朋友、老師、夥伴的鼓勵與讚美，還有從不離棄的支持，才能夠獲得勝利女神的眷顧，所以在每次的壓力與挫折中，才能夠再次站起來面對挑戰，登上更高的高峰，突破原來的自己，讓自己更堅強更茁壯，如果沒有做夢的勇氣，就不能超越自我，每次考試都考零分的葉大雄，如果都不想努力怎麼可能改變只能拿零分的事實，所以一定要相

信自己可以做到，向著終點去，就算慢也沒關係，因為堅持，最後一定能夠抵達終點，在園區內我們還品嚐了哆啦A夢最愛的銅鑼燒，真的超好吃的，甜甜的紅豆泥，滋味真的是吃在嘴裡甜到心理，讓人無法忘懷的好味道，有機會一定會再次拜訪。



八月四號小田原城一日遊，小田原城在江戶時代具有瞭望台的功能，在當時小田原城是首都，所以必須築城以抵禦外患，雖然曾經遭到戰火毀損，但是經過翻修之後，依然能看的見它曾經屹立不搖抵擋強國的雄偉與勇敢，站在小田原城內最氣派的建築物-天守閣的底下，就像是站在巨人面前，努力抬起頭才能稍微看見那用瓦片鋪成的宮殿，視野遼闊的畫面，很可惜無法親自感受，但是小田原城的海拔也很高，站在上面有，除了建築物之外，往下看，有一種君臨天下的感覺，再加上底下還用大量的石塊堆砌而成，更顯得地位堅固與強悍，能夠從建築物當中感受到日本文化的勤奮與堅忍不拔的耐力以及意志力。

小田原城是日本著名古城之一，一條乾淨的護城河與紅色的學橋就好像是時光隧道一樣，感覺像是穿越時空回到江戶時代，來到古蹟學習古人的精神，堅強捍衛領土的決心，一直被每一位日本人重視與傳承直到現在，我們也應該向日本人學習，日本人一直傳承這樣的傳統，雖然有很多人來小田原城內郊遊，但是在小田原城內卻是寧靜、祥和的，就像是城市中的世外桃源一樣，來這裡欣賞美景，釋放壓力以及緩和緊張的心情，絕對是星期假日最棒的休閒之地，真得很高興有機會親自拜訪這座歷史悠久的古城，雖然現在已經不打仗了，但是還是可以感受的到，這座城堡想要守護小田原市的那片真心。



八月十四號去箱根，我們買周遊券去強羅公園，強羅公園種很多花，玫瑰開得很漂亮，附近山上植被脆綠美麗，讓人看了心曠神怡，公園內有一過噴水池，正對著聳立的山，整個畫面美的像在作夢一樣，太陽斜照微微的彩虹在噴水池的上空，只能讚嘆大自然的美，坐纜車看富士山，但是山上的天氣開始起山嵐沒有辦法看到富士山，經過大湧谷聞到硫磺的味道，黑色長壽蛋是用碳燻烤的，是大湧谷的名產，之後我們就去搭觀光海盜船，海上的風景真得很漂亮，碧蘭的海真得讓人到很舒服，但是因為是在山上加上有海風，所以天氣變得很冷，只能稍微在甲板上吹吹風拍拍照就趕快進船艙，遠方我們看到箱根神社，但是四周都起霧，所以視線很不清楚。



八月十八號，去箱根小王子博物館、箱根水族館、玻璃之森美術館，小王子博物館的庭院開著美麗的玫瑰花，是拍照的好地方，回味故事中的小王子，最放心不下的就是地球上獨一無二的薔薇，每天細心照顧著，去到其他星球的所見所聞，也看見小王子的純真與天真，看是複雜的問題，但是事情在小王子的眼中，都不是困難的，心思單純的小王子，教會我們簡單看事情，看見問題的根本。箱根水族館有很多種的魚類還有可愛的尼莫和多莉，玻璃之森在門口的是玻璃之樹，在樹枝上掛上水晶或是玻璃，當天氣好的時候，太陽炫麗的光芒，輕輕地灑在玻璃上，射出了七彩的光芒讓四

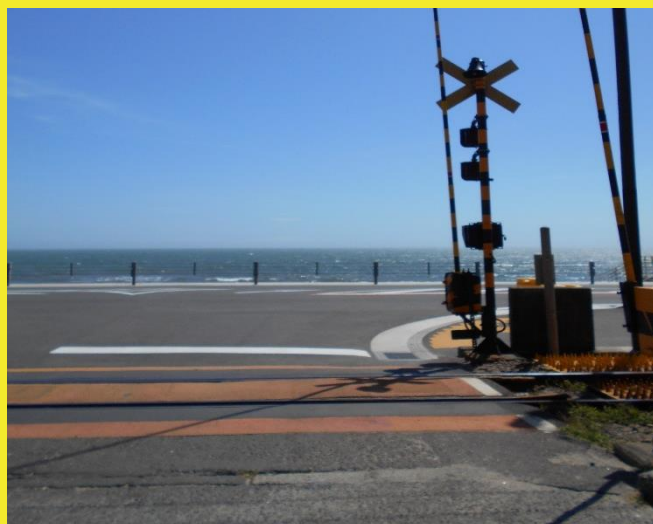
周變的色彩繽紛，就像是掛在天空的鑽石一樣美。



八月三十一號 鎌倉一日行，前往鎌倉高校前，著名日本漫畫灌籃高手的取景地點，從鎌倉高校前站一下來就能看見碧藍的太平洋，正中午的日曬，看見閃閃發亮的大海，腦海中幻想著，冰冰涼涼的海水，飢腸轆轆的肚子提醒著中餐還沒吃，去吃鎌倉最有名的叻仔魚丼飯和道地的蕎麥麵，這一家的叻仔魚丼是將叻仔魚炸成魚酥，外酥內軟，真的很好吃，我們體驗道地的蕎麥麵，老闆娘還熱心的告訴我們，道地日本人吃蕎麥麵的方式，先將蕎麥麵醬倒入裝有叻仔魚和蔥的碗中，攪拌均勻，之後，夾一口蕎麥麵，沾特有的蕎麥麵醬一起吃，真得很香很好吃，還有一碗魚湯，老闆娘還說麵吃完，將魚湯配蕎麥醬一起喝，喝起來真的很鮮甜。



享受完滿足的一餐之後，我們去看漫畫灌籃高手中的凌南高校，那所學校就是鎌倉高校，就在平交道的山坡上，從山坡往下看，海上閃閃發光、晶瑩剔透，真的就像白天的星空，但是陽光漸漸昏暗，我們不捨的向美麗的海岸道別，前往江之島水族館，江之島水族館是全日本魚種最多的水族館，我們去看企鵝、海豚、小丑魚等，真的非常地可愛，真得很喜歡這些魚，魚兒魚兒水中游，遊來遊去樂悠悠，看著牠們的舞姿，所有的憂愁都被牠們帶走，但是誰又懂牠們的憂愁，住在這裡遠離家鄉，真的是無憂無慮嗎？看著牠們不知不覺思念起我的家鄉，很感謝牠們帶給我快樂，但是也同情牠們的離鄉背井，失去自由的生活在水族館，覺得這些魚類有點可憐。



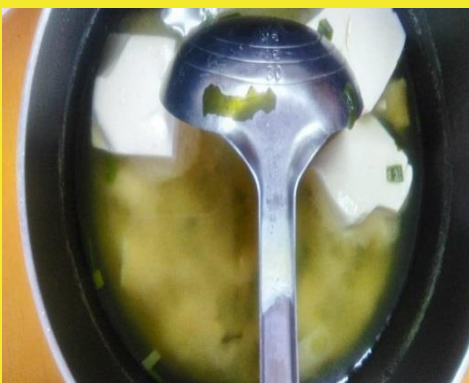
(三) 文化體驗

八月五號參加南足柄市的金太郎遊行，從遊行的大型花車上看的到日本民間故事，一代一代流傳下去，還有精彩的太鼓表演還有日本的傳統民謠，真的覺得可以透過音樂感受到金太郎的勇敢。



(四) 烹飪學習

以前在台灣的時候很少有機會自己動手做菜，是因為來日本實習，自己煮比較省錢，所以我也學習自己下廚，從選菜、買菜、洗菜、切菜、炒菜都想自己試試看，我自己煮過茄子、青椒、秋葵、煎蛋、煎香腸、洋蔥炒蛋、起司蛋、蛋吐司、半熟蛋吐司、三明治、蛋包飯、味噌、豆芽菜、青菜、沙拉薯泥等



五、 國外實習具體效益

➤ 提升專業知識與技術

經過這兩個月長時間的實習，我體會了長照不是只有身體層面的照顧，長照是成為長輩的輔助，協助長輩的人生完美落幕，但是完美只有將表層的身體照顧做好是不夠的，住進機構的長輩心靈與心理，相對住在家裡的長輩來說是比較空虛一些，長輩們也是可望被愛、被關懷的，有一位短期入住的長輩，因為失智症的關係，家屬無法長時間在家裡照顧長輩，所以不得以只好將長輩送來這裡，但是我從這位長輩的行為表現和情緒中，感受到長輩的心裡，有自己被遺棄了的感覺，因為這裡的長輩很多，學長姐人數卻不足，無法顧及每一位長輩，無法隨時無微不至提供長輩的需求。

實習時，我會注意哪位長輩需要協助，我觀察了幾天後與學姐討論，發現，這一位長輩比較怕冷而且沒有安全感，所以有抱毛毯的習慣，之後在長輩開口前，如果長輩沒有拿毛毯，我會語帶關心地詢問長輩會不會冷，如果長輩的皮膚是冰的，我就會協助拿毛毯給長輩，對我而言只是順手的好意，但是在長輩眼中確是無盡的感激，我協助她蓋上的時候，她都會激動的對我說感謝，有的時候甚至感動到掉淚，這讓我明白這個小舉動對於長輩的意義是如此的重要，所以她要離開住入長期照顧機構的時候，我真得捨不得，但是又想到，如果去到失智症團體照顧區，長輩可以受到較多、較好的照顧，確實去那裡比較好。

實習結束前，有機會到那一區看看，也看到了那一位長輩，看起來精神很不錯，情緒很穩定，所以好的照顧可以減輕失智症長輩的精神行為問題，實習期間我大約十五位失智症長輩接觸，每一位長輩的狀況都不一樣，有些長輩開始做出不潔行為的時候，我試過先稱讚他、瞭解他這麼做的原因，仔細理解後發現，長輩是想要協助打掃，但是他並不知道那是髒的垃圾，所以會將垃圾桶的垃圾拿起來擦桌子，所以我們的做法是拿乾淨的抹布，請長輩協助擦桌子，並且在長輩拿垃圾桶的垃圾之前，將垃圾桶清乾淨，這樣就可以解決長輩的精神行為問題，絕對不要叫長輩住手不要這樣做。

因為長輩根本聽不進去，所以了解長輩的心理與想法之後在改善問題，永遠比命令長輩住手來的有用，而且長輩根本不知道為什麼自己不能做，所以情緒會變得很不穩定，有的時候甚至會出現無法安撫的攻擊行為，所以我真的認為長期照顧是一項專業，如果不了解這個病，無法想出合適的應對方式去溫柔、友善的照顧長輩，最重要的就是同理他的行為，接納他的病，讓長輩從你的表情、語調感受到照顧者的關心與愛，給長輩滿滿的、暖暖的心理支持，所以我希望自己可以一直待在長照領域，造福更多的長輩，也幫助更多家屬一起渡過難關。

➤ 奠定自我價值

這次的實習，看到日本長照領域工作的學長姐們，將自己視為真正陪伴長輩走完人生的好朋友，用心、真誠的對待身體受到限制的長輩，不強迫長輩做不想做的活動，只是鼓勵長輩一起做活動，這種耐心與關心，才是長輩最需要的照顧。所以我更確定我喜歡長照這個領域，就算是有語言上的困難，我也有足夠的熱情願意去學習長照的新知識，我相信唯有突破才能學習與成長，這是我一直希望達成的願望，我能夠達成除了自己堅持不懈的執著，還有陪在我身邊的老師和夥伴的支持，希望我們能夠一同創造讓長輩舒適、活得有尊嚴的生活，用真心、愛心、關心、耐心以及同理心，來照顧努力了大半人生的長輩們。

➤ 未來長照就業

我一直很喜歡與人接觸，我覺得人與人相處，因為互相的給予照顧、安慰、關心，給我繼續努力的勇氣與動力，每次帶長輩做活動，我知道自己還要再努力，但是長輩們總是給予我很大的鼓勵，我知道自己的台語、日語能力不是很好，還不能夠用很完整的句子來表達我的想法，可是我還是希望自己能夠盡力與長輩聊天，用我能夠說的話去瞭解長輩的心，所以總是用盡我所有會的詞語，但是我也發現真正的貼心，是花多少時間陪在長輩的身邊，經過這兩個月的實習，讓我更堅定，這就是我想要一直持續努力的領域，我希望可以帶出好的活動協助長輩有精彩的晚年生活，也希望能夠延展長輩的健康，讓長輩活的健康又快樂。

➤ 經驗傳承

這次的實習讓我對吞嚥困難、失智症還有機構經營有更多的瞭解，瞭解到失智症長輩的照顧不是只有約束一條路，還有別的選擇，雖然沒有辦法自由的活動，但是卻從學長姐錯誤的做法中學到一些些教訓，與失智症長輩溝通，說了十幾次不要在拍手了請停下來，這是一點用都沒有的，長輩無法記住這句話，三分鐘後又繼續一樣的動作，所以事實證明，這些話長輩聽不進去，我學到只有滿足長輩現在想做的事，或是滿足長輩的需求才能夠改變這一切，雖然一直轉移長輩的注意力是一種做法，但是也無法長久，真正讓長輩感到快樂舒就適才是唯一，長輩就算忘掉過去也能夠和大家一起重新打造新的記憶。

雖然我無法和一般照服員一樣熟練的用日文與長輩溝通，但是我相信盡量不說不還有保持微笑就是最好的溝通工具，就算是失智症的長輩，腦海中也會記住，我每天為笑跟他打招呼、協助他的時候那些貼心的舉動、溫暖的微笑，也會記住對他好的人，因為有兩位失智症的長輩每次看到我都會很開心的跟我打招呼，雖然長輩叫不出我的名字，但是長輩也會開心得跟我聊天，也會接受我的協助，不會反抗或是生氣，能夠看到長輩在自己的幫助下過得更好，臉上帶著開心的微笑，對我而言就是最大的快樂與成就。

我還有照顧一位長輩，這位長輩因為小腦性腦阻塞，造成了無法自己控制身體的移動，所以很多肌肉功能衰退，進食也需要照顧服務員協助，但是我協助了一個

月，我感受到要不是長輩無法自己拿湯匙進食，憑長輩的吞嚥能力是不用吃到完全增稠劑的介護餐，因為每一次的吞嚥只要控制在十五秒，長輩就能稍微咀嚼後吞嚥下去，安石老師也說，吞嚥時發出的聲音，可以反映長輩的吞嚥功能，這位長輩吞嚥時的聲音非常的大，可以很清楚的聽到，而且這位長輩的食慾非常好，每一次協助進食都可以全部吃完，最重要的不是餐食有多軟，而是每一口中間，照顧服務員給長輩多少時間

我協助一位長輩進食至少要花十五到二十分鐘，但是學長姐為了求快總是在五分鐘到十分鐘之內協助完餐食，這樣子的進食方式只會讓長輩的吞嚥功能越來越差而已，所以絕對不要為了省那五分鐘，就奪去長輩吃飯的樂趣，多次利用實習的空檔與老師討論機構的人力、經濟等，發現機構經營是一門學問，人是整個機構最重要的資產，有領導人但是沒有人在第一線實踐理念，在厲害的理念和精神都是不夠的，每一位照顧服務員都很多事情要做，一位長輩如廁要至少花十五分鐘左右，員工不夠，不能夠同時保護在廁所的長輩又要讓客廳的長輩不要突然站起來，在機構裡危機隨時都存在。

每一位員工身心靈都承受很大的壓力，在這裡就至少看過三次長輩跌倒，我卻無能為力，因為我還在照顧別的長輩一時走不開，下一秒就看見長輩坐在地上喊著痛，不能限制行動，卻又無力照顧的感覺每天都存在，學長姐也都很無奈，久了漸漸選擇離開這個機構到其他比較輕鬆的工作場所，上司的管理方式會影響員工的士氣，如果長輩來到這裡，就只是身體照顧後漸漸走向死亡，工作久了也會覺得乏味沒有希望，所以想要照顧好長輩，一定要先將第一線提供服務的照顧服務員的心理狀態照顧好，才能夠提升照顧品質。

如果長輩一整天都只能做在椅子上，什麼事都不能做，那人生還有甚麼意義，我們為了保護長輩的安全，所以不斷的請長輩乖乖的做在椅子上，但是這樣坐一整天很難受，所以長輩才會出現遊走的狀況，因為長輩也覺得不舒服，覺得想要回家，覺得失去自由等，長輩的安全非常重要，但是保護之餘，讓長輩在能力範圍內做自己喜歡的事，這才是最好的照顧，在照顧時，我覺得應該要讓照服員做行政工作的時候，也能夠注意到長輩的狀況，不要只是在辦公室內，這樣長輩發生危險會來不及做出反應，如果嚴重一點甚至會危及到長輩的性命安全，所以，就算是在辦公室，也應該能從裡面注意到外面的情況。

上位者應該要花時間到現場監督或是觀察，因為收了一位長輩，我們就有義務保護長輩的安全，長輩不小心跌倒，也不應該責怪長輩甚至打長輩，因為長輩根本就不知道自己會什麼摔倒，更不會在走路的時候記得要小心，有的時候失智症的長輩甚至會自己走一走之後，突然在沒有椅子地方做出要坐下的姿勢，這時一定要快速地引導長輩到可以坐下休息的地方，以避免長輩受傷，所以就算是在做事情，眼睛也不能離開那些稍微不注意就有可能發生意外的長輩。

六、感想與建議

在台灣協助長輩服藥的時候擔心用手拿取藥物，可能會汙染藥物或是讓藥物變色等問題，所以都是直接倒入藥杯當中，如果無法自行服用藥物，才會將藥物磨碎後使用鼻胃管餵食，能夠自己吞嚥的長輩，也直接用藥杯服用藥物，但是在日本是照顧服務員會將藥包撕開後，將藥物倒在長輩手中，並且再次核對用藥者是否正確，也會告訴長輩這是甚麼藥、有幾顆等等，之後倒茶給長輩，請長輩服用藥物，這兩種做法有各自的好處。

台灣的做法，可以確定藥物的安全性，完全不碰到藥，就不會因為手部的汗，導致藥物有溶解的問題。日本的做法，長輩可以很明確的看到自己吃的藥，長輩比較不會害怕藥物不安全，而且在確認長輩服用藥物後，會留下外包裝，將它貼在記錄表上，做為有服用藥物的證明，並且仔細的記錄在電腦的服藥記錄單上，以了解當天長輩的身體狀況或是藥物副作用的管理等，以減少服藥後，藥物副作用可能造成的意外與危險。

在台灣，長輩皮膚會癢，可能是天氣溼熱流汗後造成濕疹，所以才會癢，而處理方法就是照服員拿家屬帶的潤膚乳液或是凡士林幫長輩塗抹一下，但是在日本的話，這樣是需要經過護理師檢查與評估才能夠協助擦藥的，因為住在入住型的機構，長輩因為意外死亡或是出現不明紅疹的話，機構是要負責的，所以如果長輩的身上，有出現不明的紅疹或是發癢，都要請護理師來協助評估狀況，護理師評估完後，如果需要塗藥的話，就會協助長輩塗抹藥物，但是評估之後，如果只是皮膚乾燥的話，就會請照服員協助塗上乳液，而且事後也要寫在藥物使用的記錄單上，這樣才能夠正確了解長輩的身體狀況及健康。

有一天早上跟著日本學姐去看護理師做口腔護理，那是防止口腔內乾燥的護理，能夠使口腔內部較濕潤，能夠使唾液量增加，增加口腔的抵抗力，減少蛀牙以及牙齒疾病的產生，例如：牙周病，這種潤濕液也可以塗抹在嘴唇上，之後聽到護理師說了很多，之後聽到什麼什麼沒有，就有一種不詳的預感，因為護理師的手摸著個案的頸動脈，但是還有其他長輩要餵水，所以我就沒有多待，後來學姐點了一些資料讓我看，我才從資料中發現，這種的口腔護理，是為了防止長輩死後出現口腔皮膚龜裂，所以才協助長輩做皮膚保護。

等我忙完之後，發現日本家屬、日本安石老師及日本機構長都來到剛剛那位長輩的房間了，老師告訴我要搬運電動床，原來，那位長輩今天早上走了，我很驚訝，我真的覺得人生很短，許多事情無法預測，很多事情突然就發生了，沒有任何預兆，進來老人照顧系的領域之後，才覺得天有不測風雲，人有旦夕禍福，但是從另一個角度想，我能夠在這幾天帶給他開心與快樂，讓他的臉上充滿笑容，陪他走過人生的最後一段路，相信他也會感到很快樂，他也會永遠活在我的記憶及我的心中，人生很短，很多事情都是過眼雲煙，所有的一切都要珍惜，不要等到再也無法珍惜了才來後悔沒來的及把握。

在長輩的生命中，我們應該要幫助他們記住自己最有成就或是最喜歡的事，所

以我們一定要了解長輩較喜歡的活動和討厭的活動，了解長輩的生活史，盡量貼近長輩過往的經驗，讓長輩自主快樂參與，才能將活動內容中，對身體功能有幫助的好處，完全發揮作活動的效果，在台灣比較少會設計唱歌的活動，或是音樂照顧，在日本實習期間，我發現有一些本來沒有表情或是嚴肅的長輩，聽到音樂後居然能跟著唱甚至是打拍子，甚至連本來很浮躁、不安的長輩聽到音樂後，也可以靜下心來欣賞，一首歌曲結束的時候也不會開始吵鬧，而是會問照顧服務員下一首是哪一首歌，所以親身體驗了音樂的力量、音樂對人的影響與重要性。

長輩每天的生活大部分是固定的，但是每天都只能待在日照中心，生活中多少缺乏新鮮感，所以照顧服務員，會不定期的開車帶長輩到附近繞一繞，讓長輩看看不一樣的風景，這樣能夠讓長輩感到新奇，照顧服務員也會在車上與長輩聊天，了解現在長輩的狀況與心情，但是不會一次將所有長輩一次帶出去，因為有失智症的長輩，如果一次帶太多長輩，可能會增加長輩出意外的風險，但是偶爾到戶外踏青放鬆心情，對身心靈都能帶來很大的正面能量，所以適時的帶長輩出去透透氣是必要的，如果每天都有新鮮、新奇的東西或是特別的活動，一定能為生活帶來全新的色彩與趣味，長輩也可以活得更健康，更像自己。

雖然要讓長輩向自己，但是如果長輩臥床，還是會由物理治療師進行被動關節運動，在台灣有學習過，在台灣臨床上照顧服務員可以協助長輩在床上做被動關節運動，但是在日本，只有物理治療師才可以做，因為在做被動關節運動的時候，一定要先注意長輩的身體狀況，先看看長輩身上有沒有傷口或褥瘡，如果有褥瘡的話，要減少被動關節的次數，也一定要避開有傷口的部位，避免長輩關節將應固然重要，但是讓傷口快點恢復才是最重要的。

見習的那天，因為長輩有褥瘡，所以只有做手的肩關節活動、肘關節活動、髖關節與膝關節活動、踝關節活動，而且只有做一邊，這都是為了不要碰到傷口，因為除了技術專業以外最重要的就是讓長輩舒適的接受照顧，因為每一位長輩都應該被尊重，每一位長輩都不一樣，所以不能用相同的照顧方法給予照顧，應該要給予個別化照顧，來符合每一位長輩的需求。

所以為了讓長輩更向自己，所以照顧服務員應該要有自立支援的觀念，什麼是自立支援，就是耐心的請長輩自己慢慢的做，保留長輩的能力與尊嚴，瞭解了自立支援的理念之後，我真的覺得，日本的長輩因為自立支援的出現，有了較多的自我尊嚴，可以用自己想要的方式過生活，雖然有的時候長輩們會稍微吃得比較慢，看到其他人都將餐盤放到廚房時心情上出現的焦慮與壓力，但是照顧服務員都會關心、安慰長輩，希望長輩也能夠自己做到，希望潤生園的照顧中心都能夠讓長輩感覺到生活舒適與自在、如廁尊嚴、舒適與放鬆

如果，照服員擔心他們在廁所裡發生意外的話，可以請長輩需要幫助的時候按下服務鈴，或是呼叫在外面的照顧服務員，需要他人協助才能完成一件，這對於長輩來說是難以為情的，所以我們一定要同裡長輩的心情，讓他知道他擁有自己的人生抉擇權，不會因為住進日照中心或是照顧中心，就失去了自由，這些都是現在的自立支援必須存在的理由，希望可以做得更好想盡辦法提升長輩的自尊心、被利用

與被需要的價值，才有辦法讓長輩的生活變得更有品質，也能夠找到自己之所以存在世間的理由，最棒的是讓長輩能夠肯定與同整自己一生的努力與存在的意義，追求自我價值。

在日本潤生園是唯一會接受較難照顧的利用者的機構，老師告訴我，在其他長照服務單位，可能都是拒收的，所以這邊的利用這狀況都比較不穩定，但是因為這個區域人力不足，導致無法一對一的給予長輩較完善的服務，所以有的時候還是只能夠放棄對於某一位長輩的要求，久而久之，因為這些照顧壓力太大無力承擔的時候，員工就會選擇轉換至其他工作環境較好的長照機構去，因為在日本薪資都是一樣的，沒有理由留下來，所以也造成員工離職率上升，其實，我們收了利用者或長輩，就代表我們對長輩有照顧好的責任、給予生活尊嚴的責任，我們對信任我們的照顧品質與技術的家屬有責任，所以我們應該努力的思考，怎麼樣的照顧模是能夠讓長輩过的安全、健康、快樂及有尊嚴，最後感謝所有交過我的老師、督導、學長姐。

