

中臺科技大學 老人照顧系 學海築夢心得報告



獲補助年度:105 年

實習期間：105 年 7 月 09 日至 9 月 07 日

實習國別（城市）：日本長野縣

實習機構：エフビー介護サービス株式会社

實習指導老師：徐明仿 老師

年級：三年級

姓名：劉映汝

目錄：

實習生基本資料	3
壹、緣起.....	4
一、實習動機與目的	4
二、行前準備	4
三、自我期許	5
貳、國外實習機構簡介	5
① 公司簡介.....	5
② 經營理念.....	5
③ 照顧技術原理	6
④ 實習機構簡介	8
參. 國外實習企業或機構之學習心得	11
(一) 實習機構心得	11
(二) 參訪機構	12
(1) 輔具管理中心	12
(2) 輔具介紹	12
5. 銀髮公寓、日間照顧中心—小諸	15
6. 日照中心、銀髮公寓—櫻花	16
7. 小規模多機能—櫻花	16
8. 銀髮公寓、日照中心—柳原	16
9. 銀髮公寓、日間照顧中心—第 2 柳原	17
肆. 國外實習之生活體驗	19
(1) 宿舍生活	19
(2) 文化體驗	19
(3) 景點造訪	21
(4) 參訪佐久大學	23
伍. 國外實習之具體效益(請條列式列舉)	24
陸. 感想與建議	25

實習生基本資料

獲補助年度	105
薦送學校	中台科技大學
系所、年級	老人照顧系三年級
中文姓名	劉映汝
國外實習國家 (含城市)	日本長野縣
國外實習機構	日本信州エフビー介護サービス株式会社 (FB照顧服務股份有限公司)
短片時間 及標題	學海築夢日本實習-5分



國外實習考評成績或評語



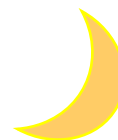
總評語：

劉映汝同學在兩個月的實習過程中，腳踏實地、勤奮好學。積極主動，認真刻苦，實習技能和學習日語等分面並不是死記硬背，而是努力研究學習方法、學習技巧。實習工作過程中注意兩人小組的團隊合作，彼此默契配合。

在實習過程中，始終保持真誠得微笑，主動與長者親近。已使聽不懂長者的日語，也會靈活運用自己掌握的日語努力與長者互動。實習過程中有不懂的問題，不會羞於開口，會積極主動多問、多思考、多練習。

建議：

1. 增強自信心。在往來的學習、工作中，相信自己、敢於冒險、勇於嘗試。
2. 建議多練習文字書寫能力。希望亦能用文字將此行的所用敢更加完整地答並傳達給更多人。



壹、緣起

一、實習動機與目的

在系上課程（長期照顧綜論）中聽到授課老師介紹日本長照相關機構，無論是在軟體或是硬體設施設備、機構的照顧人員與長者之間的交流互動和溝通技巧，還有全新的照顧技術與理念，都是我在台灣機構實習時所見不同。透過老師的介紹，希望自己能藉由這次的學海築夢計畫，把握去日本長照機構實習的機會。學習日本長照的理念、保險制度、照顧技術、溝通技巧等各項日式照顧知能，提昇自己的專業性。另外，日本長照機構在長者的餐食上，也相當的講究，依據節慶的不同，準備不同的餐食，同時兼顧長者的飲食健康，也讓長者用餐用的高興；以上是我計畫透過日本長照機構實習期許自己能學習了解的內容。

藉由這次的教育部學海築夢計畫，到日本學習：(1)日本長照機構是如何為長者提供個別化照顧服務。(2)日本實習機構的照顧人員是如何運用技巧與長輩溝通。(3)了解日本長照機構的整體運營方式與日本長照機構的團隊精神。(4)透過這次的實習機會，能夠學習到什麼樣的服務是能更符合長者們的需求與了解到長者們的感受。此外，在進入日本長照機構實習前，事先學習及練習基礎照顧技術並複習照顧相關學理。

二、行前準備

包含辦理護照、購買機票與平安保險、國外行動網路、日幣兌換、活動設計、經過多次的會議討論，並了解實習期間的注意事項、禮儀、問候語等，也做實習團隊的分組、宿舍生活規劃、伙食處理、公費管理、清潔工作等項目的分配。此外，積極補強自己的日文會話與聽力的能力，盡可能做足出國的準備。



圖 1. 辦理護照、購買機票



圖 2. 投擲紙杯塔



圖 3. DIY 動手做－紙杯公雞

三、自我期許

回台後，將自己在日本實習期間所學發揮在自己日後的課業上以及職場上。自己將活用系上舉辦的海外實習經驗分享會，分享學弟妹，透過日本長照機構實習的機會，能夠學到日本的經驗內容。例如：在日本機構學習如何協助一個剛入住的個案熟悉機構生活環境、學習如何依據個案需求與身心狀況去擬定一個適合個案的照顧服務計畫(含：活動的安排與設計)、學習並提昇照顧服務的知能與技巧，如：協助用餐、如廁、移位、沐浴、口腔護理、更換衣物等技巧，並學習以更人性化且安全，更是「以人為本」的照顧理念來提供長者所需的照顧服務，來增強台灣的照顧品質和人力水準，讓好的服務品質得以延續。

貳、國外實習機構簡介

①公司簡介

FB 照顧服務集團（エフビー介護サービス株式会社），的服務精神是為了讓長者住在機構時能感受到尊嚴與自由，達到讓長者安心入住。經營項目包含：日間照顧、機構喘息、小規模多機能服務據點、銀髮公寓、居家服務、居家護理、輔具租借及買賣、交通接送、中央廚房、藥局、農園。FB 照顧服務集團提供多元且多樣的長照服務，並以提供複合型服務據點為多，使長輩能使用更多元的長照服務。並提倡「自立支援」照顧理念為服務宗旨，提升個案自理日常生活能力的照顧技術與知識為基礎，並實踐「以人為本」的照顧理念。



②經營理念

日本強調「自立支援」照顧理念，原則上，照顧人員不會主動協助個案可以進行的日常生活動作，而是引導或協助個案，由個案自己完成，這才是協助個案發揮本身的能力與功能，達到長照界落實「自立支援」的照顧精神。過多的服務會使長者依賴性提高，導致長者的身心功能快速退化，且導致長者對生活感到沒有目標，因而產生消極的想法。「自立支援」是尊重長者，讓長者擁有自我選擇權，且不剝奪長者的能力，提升長者在日常生和的自立能力或自理能力，減緩身體的老化在精神層面上也能增強長者對自我的自信心與成就感，維護長輩自己無法維護的尊嚴，認為自己的存在是有價值的。

FB 照顧服務集團強調 4 項核心服務理念，分別說明如下：

1. 個人化照顧：照顧工作者需具備同理心和對每一位個案的生活的理解，以這兩項為基礎上，提供個別化照顧。

2. 失智照顧：照顧工作者需具備對失智症學理有正確認識，並以此為基礎，尊重失智個案也是一個人，需尊重並維護失智個案的“人”的尊嚴。



圖 4. 學習核心服務理念介紹

3. 臨終照顧：對末期患者過多的醫療會逐漸失去效果，且會帶給末期患者更大的痛苦，因此日本政府提倡安寧緩和醫療的方式對患者進行護理，令患者能夠以更安詳和有尊嚴的姿態和家人進行最後的告別。長照機構因應政府政策實施，也提供機構臨終照顧通常由心理輔導師、社工和志願者提供所需要的護理，除了減輕患者的痛苦外，同時也減緩家屬的心理創傷及負擔。

4. 社區關懷照顧：目的在提供年長者有意義的活動，維持或改善年長者生活起居的能力、社交活動、自我滿足感，並且延後進入安養或護理之家的時間；對於家中照護者而言，可以獲得喘息的機會，或者是重返工作崗位，增加照顧者持續照顧的能力。

③ 照顧技術原理

日本長照機構實習期間，於第一週，機構實習老師教導我們日式照顧技能。是運用人體力學原理以及運用力學原理，維持和掌握照顧工作者與個案的身體平衡，以省力且低職業災害的方式，協助個案進行日常生活動作。

主要的原則有 8 項：

1. 擴大支撐基底面積：將雙腿往左右兩側或前後方向張開，擴大支撐身體的基底面積，提高執行照顧動作的安全性。

2. 降低重心：降低身體重心，活用下肢肌肉，提高執行照顧動作的姿勢穩定性。

3. 重心水平移動：比起上下移動，水平移動能使照顧人員在執行照顧技術時，避免受重力影響，有助於減低對身體的負荷。

4. 貼近重心：照顧人員在執行照顧技術時，將中心貼近長者，能使各自重心和為一點，以達到執行照顧動作的安全性。

5. 應用槓桿原理：利用照顧人員的手肘及膝蓋作為支點，並活用槓桿原理完成動作。

6. 縮小照顧者的體積：將長者的雙手環抱於胸前、雙腿屈膝立起，以減少長者與床面的接觸面積，得以減少摩擦阻力。

7. 活用大肌肉群：利用手臂肌肉、腹部肌肉、腿部肌肉、背肌等身體主要的大肌肉群，有助照顧人員在執行照顧技術時發揮更大的力量。

8. 腳尖朝向動作方向：腳尖朝向動作方向，可預防在照顧過程中過度扭曲身體，以此達到提高身體姿勢的穩定性，也能避免腰傷。

以上這幾點都是很重要的，在台灣實習的長照機構講求速度，比較沒有顧慮到長者的心情和狀況，容易讓長者產生並提昇對照顧人員的依賴性，導致生活機能下降等問題，也容易讓長者看起來都鬱鬱寡歡。台灣和日本的服務理念就有很大的不同。

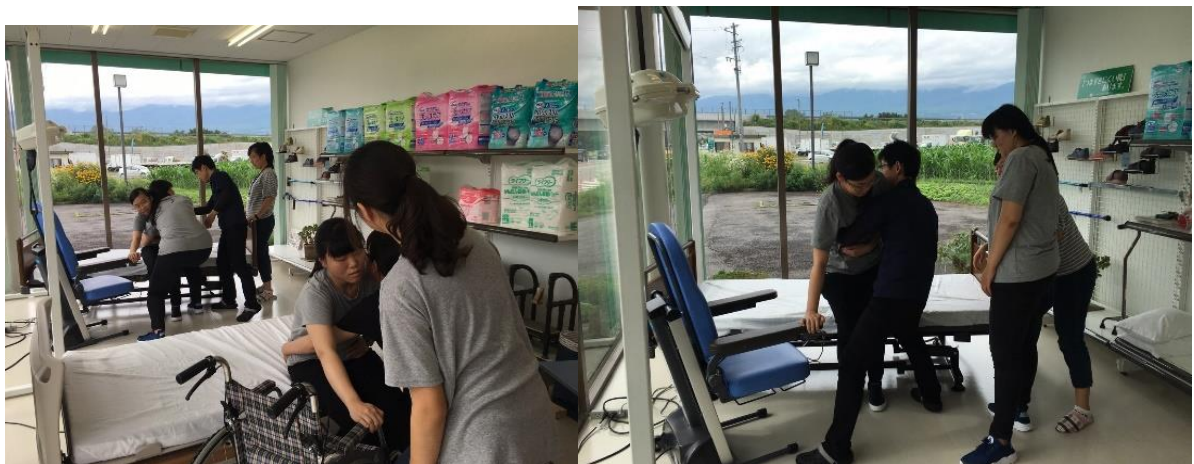


圖 5、6. 學習照顧技術

④ 實習機構簡介

這次實習的機構類型包含：養護機構、入住型老人公寓、失智症團體家屋、老人復健機構、小規模多機能服務據點（社區支援中心）、日間照護中心、日間照顧中心。

1. 特別養護中心—佐久愛之鄉 	2、3 樓為「一般型」與「傳統型」的設計，房間形式分為單人房、4 人房。長者失能程度為 4 至 5 級，且提供臨終照顧。 1 樓附設日間照顧中心和機構喘息，長者餐食由中央廚房供餐。
2. 團體家屋—平賀愛之鄉 	團體家屋屬於住宅型機構，共有 18 位個案，分成兩個照顧單元，一邊各提供 9 位個案入住型服務。房間皆為單人房，房名都是採用花的名稱，方便長者辨識，並營造出像家的感覺。
3. 銀髮公寓、日間照顧中心—聖 	銀髮公寓有兩層，一層 15 人，由聘請的備餐人員備餐，食材是由食品公司配送，早、中、晚餐的餐單都由食品公司裡的營養師經過營養評估過所配置的菜單，平均失能程度在 2.5 級。
日間照顧中心—聖	日照中心，目前有 16 位長者，最多能容納 18 位個案。機構內的每個地方都有按鈴，方便工作人員把握哪裡需要協助。

	
4. 銀髮公寓—秋櫻 	秋櫻的環境設計室內走道是相通的環狀房子，長者們的感情都相當融洽，房間的擺設是隨著長者的喜好佈置。機構內部設小庭院，方便長者在庭院走動，長者的平均失能程度為3.4級。機構內有辦活動能讓長者參與。秋櫻是偏生活照顧的銀髮公寓。
5. 護理之家 	1樓附設日照中心，由接駁車接送長者，照顧人員幫長者量體溫、血壓、脈搏，並記錄數值，當出現異常值時，會填寫血壓異常紀錄表並觀察及再次測量。由照顧人員備藥，此日照中心還提供復健服務，復健服務內容分成：物理治療、電療和步行練習。透過這些簡單復健方法和充足的復健設施，達到提昇長者的生活機能，復健師會根據長者的情況給予適合的輔具。 2樓附設失智專區，設有兩個單元，一個單元有18位長輩入住，房型為四人房，失能程度為3到4級。機構內所有的門皆上鎖，牆的四周皆有扶手，公共空間十分空曠，第一是提高安全性，第二是讓長輩可以參與所有活動，而非獨自待在房間內。 3樓是機構喘息，機構喘息在日

	本稱為短期入住，這間實習機構裡可提供 10 位長輩使用短期入住服務，長期入住可提供 20 位個案使用。
6. 小規模多機能—礎 	1 樓是小規模多機能，2、3、4 樓是銀髮公寓。小規模多機能有 4 種服務，分別為：短期入住、日照服務、送餐服務和居家服務。小規模多機能所提供服務是有限制區域性，以提供當地的個案為主。個案使用居家服務後，需要記錄並簽名確認，表示長者有使用過這項服務，也讓家屬知道長者的服務使用狀況。
7. 小規模多機能—中込 	一樓是小規模多機能，服務項目包含日間照顧、居家服務、機構喘息服務、接送服務和居家護理，共 5 項服務。二樓是銀髮公寓，一樓的長者平均失能程度在 1 到 2 級之間，二樓銀髮公寓的長者平均失能程度在 3 級。使用機構喘息服的長者有 8 名，銀髮公寓入住的長者有 14 名，長者的三餐是由機構內的照顧人員準備。
8. 銀髮公寓、日間照顧中心—古里 	這間銀髮公寓是屬於附設長照服務型（特定型），1 樓是日照中心，每日服務人數上限是 18 名長者；2、3、4 樓是銀髮公寓，除了提供入住服務之外，此銀髮公寓直接提供：復健服務、照顧服務、居家服務等。個案整體平均失能程度在 2.5 級。 古里日照中心的精神指標有 5 項，1. 活動辦得很多（イベント満載）。2. 快樂的氣氛（楽しさ満

	喫)。3. 笑口常開（笑顔満开）。4. 美味的料理（美味しい料理に満腹）。5. 毎日服務人數滿 18 名（として満員）。 日照中心有三種大型活動:1. 和長者們一同備餐，2. 和長者們一同做點心，3. 帶長者們一起出門購物。長者的餐食由中央廚房備餐，每個月都會有一次照顧人員和長者們一起做點心的活動設計。 這間機構的營運方式十分人性化，可以感覺到機構內歡樂的氣氛，是和其他日照中心不同的地方，也因為這樣古里銀髮公寓在 2014 年長野縣評鑑是第一名的優質機構。
--	---

（相片出處：取自 F B 網頁：<http://www.fb-kaigo.co.jp/>，<http://skdf.jp/index.html>，筆者拍攝。）

參. 國外實習企業或機構之學習心得

（一）實習機構心得

實習第一天，穿正裝到長照實習單位總公司感覺十分正襟危坐，讓人感覺很緊張。第一天主要實習內容為：認識公司的服務理念，學習基本日式照顧技術，如：鋪床單、協助長者移位以及更換尿布，介紹日本機構生活及日本長照保險制度、相關法令規範等等。因為國情與文化不同，必需事先了解照顧服務上相關法令規定，避免觸及日本法令，這是保護長者也是保護實習生自己的權利，更是為了避免造成日本實習單位以及學校的困擾。

學習日本的基礎照顧技術：日本的照顧技術是以協助長者能自理其日常生活為基本精神。以長者為主，由照顧工作人員為輔，引導長者發揮現有的身體功能與潛在能力的照顧技能。而不是一昧地幫長者做，這樣只會讓長者增加依賴性，長者的生活機能也會因此降低。

照顧技術基本的原理是利用槓桿原理、降低重心、縮小照顧對象的體積、活用大的肌肉群等，這樣一來不但能保護照顧工作人員自己不會受傷，也能以省力的方式為長者服務。例如個案床的高度就是一門學問，在服務失智長者時，床的高度維持在最低(21 公分)，以期達到不會使長者受傷。反之，非失智的長者就須依長者平時上下床的高度為主。於提供長照服務時，須找出適合照

顧工作人員自己工作的床的高度，才不會讓自己受到傷害。

在進入機構實習時，日本工作人員學姐很願意讓我們嘗試，如果我們實習生的照顧技術不是那麼熟悉，學姐會很有耐心的再教一次，學姐教導多做幾次就會更熟練，真的很感謝教我們很多。

（二）參訪機構

（1）輔具管理中心

參訪「福祉用具回收中心」，回收長者所使用過的輔具，依下述標準工作步驟處理。1. 回收後先做初步的消毒；2. 輪椅輪胎等輔具先水洗→消毒；3. 放入乾燥室烘乾，避免回收輔具因潮濕而長黴菌；4. 放入臭氧室做二次消毒(如:床墊類的輔具)；5. 做初步的維修和檢修；6. 透過金屬檢查室確認回收輔具的安全性。目的在於考量長者習慣把金屬類的東西藏在床鋪內(如:針等物品)、7. 耗材換新：部分零件已經脫落或不能使用，都能把它換過，保持物品不會一使用就壞掉；8. 重新打包，打上條碼能方便入庫做整理，並標上負責維修人的名字，方便管理輔具品質；9. 入庫後，等待租借或是有運送車送往各個物流中心提供給下一位長者租借使用。



圖 7. 臭氧室

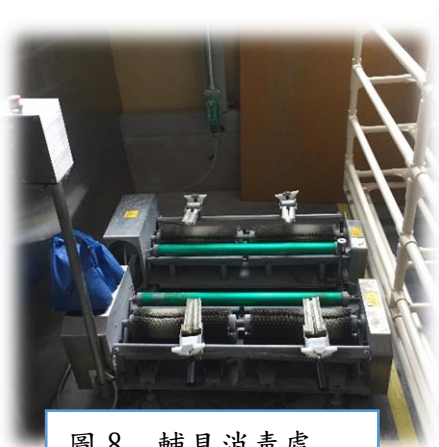


圖 8. 輔具消毒處

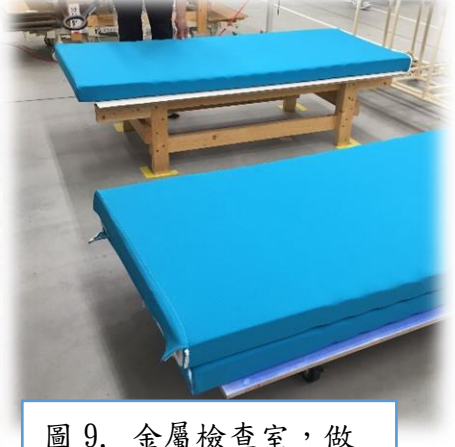


圖 9. 金屬檢查室，做初步的維修和檢修

（2）輔具介紹

1. 黏稠劑

實習期間我們體驗加入黏稠劑的水，喝起來感覺如何。我的感覺除了水稠稠之外，味道並不是那麼好喝。但為了讓吞嚥功能退化的長者能安全且攝取足夠的水分，日本工作人員會依據每一位長者的吞嚥狀況在茶水中加入不同克數的黏稠劑（如圖），方便長者吞嚥，也告訴我們要留意黏稠劑加入茶後要立即攪拌不然會出



圖 10. 黏稠劑劑量表

現塊狀，反而是不利於長者吞嚥。



2. 衛浴設備

機構內的日式澡堂是一般的沐浴空間，主要提供健康型與亞健康的日照服務長者使用。另外，沐浴會依長者身體功能，選擇適用的洗澡椅，讓長者能夠自行或接受部分的沐浴協助。

失能程度較高的長者，則會提供「機械沐浴」，依失能程度來評估使用的沐浴輔具設備。機械沐浴有分：簡易的機械式移動功能，具水療功能的機械沐浴機，還有機械式洗澡椅。

長者使用機械沐浴時，為落實尊重個案與維護個案人權之照顧理念，在幫長者脫衣褲時需事先告知長者，不管長者是否有和照顧人員互動，這個動作都不能缺少，洗澡床的邊緣有鐵架的部分需留意使用布遮著避免長者受傷。



圖 11. 機械沐浴的洗澡床



圖 12. 機械式洗澡椅



圖 13. 水療功能的機械沐浴

3. 接駁車

實習期間參與機構的交通車接送並體驗乘坐交通車。每台接駁車都會有兩位照顧人員，以防駕駛突然發生緊急狀況，或是長輩的體型過重以至於無法一個人完成接送服務。協助坐輪椅的長者操作升降梯進入接駁車內時，需要確保長者的安全。在升降過程中會有晃動，照顧人員須將一隻手搭在長者的輪椅把手上，目的是告訴長者讓他放心，旁邊會有照顧人員在，會保護他的安全。上車後，車裡有鎖輪椅的鈎鎖，將它鉤上輪椅後再按下上鎖鈕，並確認是否有鎖好。如此一來才能確保車子在行進中長者的安全。

體驗坐輪椅上接駁車的感覺：從升降機起來的那瞬間有身體向下沉以及懸空的感覺，體驗坐在輪椅上以及在接駁車行進中的車裡，因腳是踏在腳踏板，有一種不踏實的感覺。行進中的接駁車如果沒有注意長者的情況，突然緊急煞車或是突然加速，坐在輪椅上的感覺會不舒服，很恐慌也沒有安全感。即使是在小心駕駛的情況下，車子有時也會晃動，所以固定輪椅的大鎖很重要，沒有鎖好，輪椅就會晃動，對長者來說是相當危險的一件事。所以為什麼會多配置一位照顧人員跟車，原因除了避免在駕駛人不舒服的情況下可以做更換，另一個原因是要陪伴坐輪椅的長者，讓長者有安全感。



圖 14. 接駁車體驗

4. Lift 電動移位機

體驗電動移位機，在參觀佐久大學時看到的移位機是同一類型的，不過在佐久大學看到的是屬於懸吊式，只能固定在一個空間移動，而實習機構使用的電動移位機是可以到處移動甚至能進入小空間，如浴室等。

體驗使用移位機移動的過程中，在搬運帶慢慢地被吊上去時，人也會跟著懸空，單座在搬運帶，覺得腳下空空的不踏實。接著將移位機移動進入浴室，在移動過程中搬運帶會跟著搖晃，會變得更沒安全感。照顧人員告訴我們如果要搬運體型較大的長者時，會先和長者溝通過，但大部分的長者都是拒絕使用。因為移動中搬運帶是懸空又會搖晃，長者會感到不安和恐懼，所以很少再使用這個移位機。



圖 15. Lift 電動移位機體驗

5.銀髮公寓、日間照顧中心—小諾

這間銀髮公寓屬於住宅型銀髮公寓，入住者依自己的需求可以使用外部長照服務，包括日照中心、居家服務、居家護理等。銀髮公寓共兩層樓設計，一層共 10 間單人房，長者平均失能程度是 2 到 3 級，長者餐食由照顧人員輪流備餐。銀髮公寓一個月至少會有一次的大型活動，如：生日會、各個節慶的活動。（如下圖：）



圖 16.



圖 17.

6. 日照中心、銀髮公寓—櫻花

櫻花日照中心人數上限是 12 名，長者的平均失能照顧程度是 1 級，因為櫻花日照中心有收要支援 1、2 是指只要生活協助的長者，失能程度的平均才會這麼輕微，活動由照顧人員設計和執行；另外每個月 3 次由外來的志工來陪伴長者，帶長者做活動。櫻花銀髮公寓，屬於住宅型的銀髮公寓，能使用外部日照中心和使用居家服務等，長者餐食由機構內照顧人員備餐，銀髮公寓有 3 間房，共 4 床，定員人數 4 人，而每間機構的大小不同，因此人數上限也會跟著有所不同，因為每間機構收費標準的不同，而房間內附設的家具、用具多寡也不同。（如圖 18。）



圖 18.

7. 小規模多機能—櫻花

小規模多機能的長者能使用的服務項目為：短期入住、日照服務、送餐服務和居家服務；居家服務又分兩種，身體照顧和生活協助，小規模人數上限 29 位，目前入住長者人數有 24 名，長者餐食由照顧人員備餐，另外在參訪中有提到一般的居家服務的內容不包含帶長者就醫，而在小規模中的居家服務就有包含帶長者就醫這項服務項目，是因為小規模內配有兼職護理師 3 名，可由護理師協助帶長者就醫。此外這家小規模多機能還包含臨終關懷。（如圖 19。）



圖 19.

8. 銀髮公寓、日照中心—柳原

銀髮公寓屬於附設長照服務型（特定型），長者失能程度是 2.7 級，銀髮公寓附有照顧服務、居家服務和輔具使用等，共 2 層，一層 10 間，2 層分 2 單元，一單元 10 間，牆上有許多機構的活動照，大型活動有敬老會、生日會、外

出購物、旅遊，或是各個節慶活動，一般活動在各個單元做活動，由照顧人員帶活動，或是一些療法課程，包括藝術治療，音樂治療等，長者餐食由中央廚房供餐，衛浴設備有 2 套，包含個人浴和機器浴，此外在中空庭院中也都設置有抽菸室，是為了給那些想抽菸的長者使用的。

日間照顧中心人數上限是 18 名，一天平均使用服務人數是 13 人，使用率是 66%，長者的平均失能程度是 3 級，一套衛浴設備，是以個人浴為主，沒有機器浴，平時，長者會和照顧人員一起做手工藝等活動。(如圖 20。)



圖 20.

9. 銀髮公寓、日間照顧中心—第 2 柳原

第 2 柳原銀髮公寓是屬於住宅型機構，住在銀髮公寓的長者能使用外部其他服務，此外銀髮公寓附設居家服務辦公室，長者也能使用居家服務，長者平均失能程度是 3 級，長者餐食由機構內的照顧人員備餐，一套衛浴設備是以個浴為主，無機器浴。2 樓附設日間照顧中心，人數上限為 15 名，一天使用服務人數是 10 人，配置 2 名護理師、1 名復健師和 1 名照顧人員。(如圖 21。)



圖 21.

10. 養護中心—佐久穂愛の郷

提供喘息服務、長期照顧的服務，分 2 層樓，分 6 個單元，一單元 10 間房，每個單元的長者房名都已花的名字為命名，每個單元設有護理站，1 樓有

一個大型的活動空間，供辦大型活動，2樓有4個單元，分成單人房、4人房和2人房，每個單元的擺設皆不同，像家一般的照顧方式，所以擺設的樣式經過單元會議，養護中心的服務精神指標是「居家生活的延續」。長者的平均失能程度是4級，幾乎已失智長者居多，附有臨終關懷照顧。(如圖22。)



圖 22.

11. 團體家屋—さくほ愛の郷

環境相當清幽，房間內有一面落地窗，窗外一片綠地與農園，中間庭院設計，能辦大型活動或是運動會，以個浴或淋浴方式為主，無機器浴，團體家屋長者的餐食是由職員親自烹煮。長者的平均失能程度是3.5級，也是附有臨終關懷，團體家屋像家的感覺，氛圍也相當快樂。(如下圖23。)



肆. 國外實習之生活體驗

(1) 宿舍生活

在兩個月的實習中，也體驗了日本當地的生活方式，宿舍雖小但五臟俱全，宿舍裡有兩間榻榻米的房間、客廳為木質地板和暖桌、廚房雖然小但應有盡有。附有基本的冰箱，鍋碗瓢盆等廚具、熱水壺，還有多功能的微波爐。浴室與廁所將像電視裡介紹的乾濕分離，一旁還有擺設洗衣機，洗完澡就能夠立即洗衣。

而在日本生活兩個月裡，一定會產生出許多垃圾，在日本丟垃圾也是一門學問，也體驗到日本垃圾分類與台灣的不同。在日本的各縣市，或是區域設有地區的回收袋，依照回收垃圾的物質，有著不同的顏色的袋子區分，而專用的垃圾袋需到商場自行購買回收袋，因應環保，居民都是盡可能將袋子內的垃圾裝到滿，不浪費空間，另外還需要要在袋子上簽上個人的姓名，並依照公佈的回收垃圾的類別和日期，再將垃圾拿到社區內設置的回收區域丟棄，若是分類錯誤或是不符合規定，回收車就會將垃圾留置在回收區內，居民需要自行去確認自家的垃圾是否有被收走，這種方式是非常好的生活管理。



圖 24. 宿舍外觀



圖 34. 垃圾打包

(2) 文化體驗

在實習期間最期待的就是參加夏日祭，很幸運在這兩個月的實習裡，可以參加到許多不同的夏日祭，不管是機構所舉辦的夏日祭或是當地所舉辦的夏日祭，都非常的熱鬧。也體驗日本傳統文化，如「流水麵」、「敲西瓜」、「神轎繞境」、「歌舞表演」等等，不僅能看到許多精彩的傳統歌舞表演，而且能在日本文化中學習與體驗到許多人文特色，也能看見日本人在舉辦活動上的人員配與分工上的團隊精神，這些都是用金錢沒辦法買到的文化體驗。

社園祭—祇園祭是日本每個地方在每年一度舉行的節慶，而這次也很幸運能參加長野佐久當地的社園祭，在街道上有許多各式各樣的攤位喊許多美食小吃，此外，還有神轎繞境，相當熱鬧。



圖 35. 佐久社園祭



圖 36. 社園祭的神轎繞境

機構夏日祭—

在參加礎銀髮公寓、櫻花銀髮公寓和愛之鄉老人保健機構的夏日祭，從一開始的準備器材、餐具，到員工表演或是其他表演者為長者和賓客們表演時，都是保持著滿滿的活力與熱情，直到活動結束每個人臉上都是掛滿著笑容，一點也不喊累，也可以看到每一位員工以及機構主任認真看待長輩，而且不分職位的大家一起的團隊合作，為的就是要讓機構長者們能夠可以快樂地參加並享受其中。(如下圖)



←圖 37. 愛之鄉老人保健機構的夏日祭



圖 38. 櫻花銀髮公寓的夏日祭



圖 39. 礎銀髮公寓的夏日祭

(3)景點造訪

在實習的兩個月裡，感謝學長姐帶我們到各個地方去參觀、去放鬆心情，每個景點的風景都相當的美麗，有坐小海線電車到清里看看風景、神社；也坐小海線到輕井澤，還到善光寺去參拜和參觀。而坐小海線電車沿路進入高山的風景也是美不勝收。



圖 40. 小海線電車沿路進入高山的風景

I. 清里一日遊

清里位於山梨縣西北部，這裏是避暑勝地，有著成片的放牧草地，環境清靜。在清里的小海線清里車站周圍陸續建起了外觀漂亮的餐廳和咖啡館以及旅店等，也是日本的休閒度假區，相當受人們的喜歡。(如下圖)



圖 41.



圖 42.

II. 輕井澤

輕井澤-位於實習據點的長野縣東部，以避暑聞名，不只天氣宜人，連風景也都像明信片中所看到的這麼美麗，還有著一大片綠油油的草地以及廣闊的湖面。另外，環形的商店圈也成了我們愛逛的購物天堂。(如圖 43)



圖 43. 輕井澤

III. 善光寺

善光寺是一座位於日本長野縣長野市大字長野的無教派佛教寺院，而我一看到善光寺時心裡頓時對這座廟宇感到一股莊嚴的感覺，不論是外部的建築或是內部的裝潢，都非常的壯觀，而且在善光寺裡也聞不太到像台灣的廟宇中聞久了會有點頭暈的線香味，空氣非常的清爽。而沿著參道成排的許多各式各樣的商店及美食，還有很多紀念品店、也可發現很多當地特有的伴手禮。(如下圖)



圖 44. 善光寺



圖 45. 商店街道

(4)參訪佐久大學

佐久大學參訪，我們參觀四種不同型態的實驗教室，第一間是基礎護理實驗室，讓學生練習基礎護理技術，在發生危機狀況時，教室也能當緊急避難中心(醫院)，給予緊急治療；第二間是居家照顧實驗室，讓學生練習各種照顧技術—備餐、沐浴、如廁等各項照顧技術，並與實習單位配合，也能了解現場實習狀況，學習如何在案主家提供更好的服務；第三間專業技術教室，是針對培育介護福祉士之照顧技術的實驗教室，有懸吊式電動移位裝置(Ceiling Lift, 圖)，藉由安裝於天花板的軌道規劃移動範圍，其特色為：延伸性強、不佔空間，也能方便照顧人員移動體型較重的長者上下床。另一種是移動式移位機，可隨意移動但較佔空間。



圖 46. 佐久大學參訪

鼻胃管和胃造瘻口模型，菊慈教授告訴我們在日本也有在使用鼻胃管，但個案人數較少，醫生會根據每位長者適合的狀況，而建議使用胃造瘻口，而不是使用鼻胃管，因為使用鼻胃管，容易會有副作用，還會引起吸入性肺炎。

各式各樣的衛浴設備，在日本每個長照機構所使用的衛浴設備並無統一，在這間教室學生可學到在不同形式的衛浴設備如何幫長者沐浴。家政教室—教室講台上方有一面大的反光鏡，能讓在教室後方的學生看到老師的操作模式。



圖 47. 懸吊式電動移位裝置



圖 48. 懸吊式電動移位裝置

圖 49. 鼻胃管和胃造瘻口模型



圖 50. 交流會

伍. 國外實習之具體效益(請條列式列舉)

長期效益

中期效益

短期效益

1. 提升自己的照顧服務實務經驗。
2. 增加對長照服務類型的認識。
3. 學習不同的照顧服務理念。
4. 提昇溝通技巧與長者互動技術。在互動過程中，學會更用心傾聽長者的需求。

【短期效益】

經過這次的海外實習，在日本學習的照顧技術與知識，是強調依據學理操作技術，達到省力與安全的效果，同時達到避免職業傷害，以及兼具顧慮長者的舒適度。在日本長照機構實習，看到實務工作人員視個案的身心狀況以及自己的體格等適時轉化照顧技術的細部操作方式。也了解國外還有更多類型的長照服務選擇與照顧模式，能有效提升自己在銀髮照顧領域之相關認識與運用。也因為這次的日本長照機構實習機會，讓我提昇溝通技巧，也從與長者互動中，學會傾聽長者們真正的需求的技巧。

【中期效益】

透過這次的海外實習，在異國他鄉的生活中，親自體驗到不同的文化背景與生活型態，從不同的文化和生活型態中，與同儕一起思考如何設計適合日本長輩參與的活動方案。透過這次的日本長照機構實習，有效的激發腦力，從參與機構的活動帶領，學到每個活動是有多面性的，如何將相同的活動變化出多項的玩法，是我在實習過程中學到的。

再者，自己學習何謂日本照顧理念的「自立支援」，是指：照顧工作者主要是以協助的角色，利用引導方式讓長者獨立完成生活生活動作。照顧人員僅給予長者生活上的協助。日本長照機構也強調「以人為本」的照顧理念，是指去維護長者的尊嚴，讓長者能備感尊重，居住在機構內能感到輕鬆自在，而自在的生活，能間接去影響到長者的身心狀況，如：長者居住在機構內若沒有尊嚴，那長者的身心理狀況就會退化的非常快速。

【長期效益】

透過這次的海外實習，讓自己更加了解照顧工作人員的工作價值及深層意義，其意義為幫助長者在晚年擁有好的生活品質，對於自己照顧領域的夢想，能夠更明確、更堅持自己所要的理想和想進步的地方，同時也更加明確的確立自己未來的就業方向與職涯的規劃。

陸. 感想與建議

在這兩個月的日本長照機構實習過程中，每天有將近八個鐘頭的實務學習與交流，是忙碌且充實的學習，讓我充分的學習日本專業的照顧知能。同時也努力感受和了解日本與台灣照顧理念上的不同。從海外實習過程中，我體驗到日本的文化、教育與生活規範，也從這段長達兩個月的實習中，清楚看見自己在照顧專業上不足的地方、了解台灣缺乏的地方、不同的理念需要如何去消化，而轉變為適合台灣的長照體系，進而能讓台灣的長照機構越來越好。

實習期間，也到日本各個長照機構去學習和了解整體營運模式與過程。此外，學姊帶領我們看長照機構的照顧紀錄表，紀錄表中的項目欄設計多元。機構的照顧人員在填寫照顧紀錄表的態度是認真、詳細，紀錄表的項目包含：長者整體的狀況、排便/尿的情況、喝水的量等…，還有護理師和照顧人員的紀錄欄，護理師寫的是：個案就醫時能提供給醫生把握長者在機構的狀況。照顧工作者也寫得相當仔細，例如：幾點幾分長者在做甚麼，在長者出現不舒服的詳細情況。透過這些記錄，協助醫師於第一時間能初步掌握長者的情形。台灣的長照機構雖然也有紀錄表，卻沒有日本實習機構看到的那麼詳細，真的是我們應該多學習的地方。

從第一天進入機構實習時的緊張與不安，深怕自己哪裡做不好，反而造成機構與長者的困擾，但經過每天不斷的學習與溝通，機構長輩們熱情接納語言不通的我們。我們雙方透過肢體語言達到溝通目的，這些新的體驗與知識，不僅讓自己成長，也讓自己的專業度更加提昇。從日本工作人員身上學到許多做人處事的態度以及實務操作的知識，日本工作人員很有耐心的教導我們。



而這兩個月的實習我學到(1)在照護技術層面，除了提昇自己對照護技術的細膩度外，也學到了技術的學理，如何將學理運用在技術上，以省力且安全的照顧技術完成協助個案滿足日常生活需求，又能避免造成職業傷害。(2)在照顧個案方面，有一套完整的照顧服務規劃和流程，為個案規劃適合個案的照顧服務計畫表等。日本長照機構以專業團隊討論方式共同討論並擬定一套完整的個別化照顧計畫在執行照顧服務，使個案得到完整的服務。另外，還有一項服務是目前是台灣較缺乏之處，國內缺乏完整的輔具物流管理中心，包含輔具出租、輔具維修、輔具的個別化與客製化選擇，輔具回收與再利用。於輔具供給層面，未來國內潛在市場之一為：是否能以個案需求、安全和舒適等多層面去考量，提供個案所需之輔具，減輕失能程度的惡化。



← ↑ ↓ 與機構工作人員的合照

