

107 年度教育部 學海築夢
中臺科技大學 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：社會福祉法人小田原福社會潤生園

海外實習期間：107 年 7 月 1 日至 9 月 7 日

實習生姓名：丁維萱

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	中臺科技大學
系所	老人照顧系
年級	四年級
姓名	丁維萱

國外實習國家(含城市) 日本神奈川縣

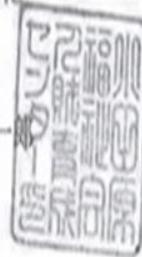
國外實習機構 社會福祉法人小田原
福祉會潤生園



國外實習總評語

總評：全体を通して、とても意欲的に学ぼうと実習に取り組まれていました。ゆっくり利用者の状況を確認しながら、利用者の気持ちを察するケアに務めていました。現場でもリネン交換やケア場面に率先して取り組もうとしている姿勢に、リーダーも感銘を受けていました。丁さんは、穏やかな雰囲気でご利用者を安心させてくれる力があります。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行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



目錄

- 一、緣起.....P1
 - (一)實習動機
 - (二)實習前準備
- 二、國外實習機構簡介.....P2-P6
 - (一)機構理念
 - (二)實習單位介紹
- 三、國外實習企業或機構之學習心得.....P6-P22
 - (一)友善環境
 - (二)自立支援
 - (三)餐食
 - (四)床單更換
 - (五)基本照顧技術
 - (六)輔具設備
 - (七)活動
 - (八)參訪機構
- 四、國外實習之生活體驗.....P23-P25
 - (一)文化禮儀
 - (二)文化體驗
 - (三)景點參訪
- 五、國外實習之具體效益.....P26-P27
 - 提升自我專業認同感
 - 提升專業知識與技術
 - 未來長照領域就業
 - 經驗傳承
- 六、感想與建議.....P27-P29

一、緣起

(一)實習動機

在校內課堂上曾經學習「如果長輩能自己做的事情，就協助讓長輩自己做」，但在台灣的機構看見照顧服務員為了讓照顧服務更有效率，就幫長輩將每一件事做好，但是卻沒有想過長輩是可以自己做到，看到後感到很心痛。校內課堂上學習到的知識與實際在國內長照現場看到的情況不一樣，激起我參加日本長照機構實習的動機，想學習日本最新的照顧理念與技術，期望未來畢業後投入長照界，改善台灣的長照現況。

(二)實習前準備

準備護照、兌換日幣、購買機票與國外平安保險、國外行動網路等。進行多次的實習前會議討論，了解實習內容、實習規定。請教學姐實習經驗以及須注意的生活文化差異。事先擬定實習目的與希望學習的項目，提供實習機構參考。學習日文，加強日語能力，準備日文自我介紹，做好充分的準備。



二、國外實習機構簡介

(一)機構理念

日本長照機構實習單位「潤生園」的經營理念：「人作為存在是珍貴的。真正的福祉，要知道生命的尊嚴。每個人的人格，最初開始就要從內心得到敬愛」的照顧。不單只是生活照顧為主，而是身心靈全方位的照顧，每個人都應該被尊重，「潤生園」了解每位長輩的生活背景、興趣與情緒，當長輩憤怒時要知道是什麼原因讓他憤怒，長輩快樂時，陪他一起快樂，同理長輩的情緒，讓長輩知道有人陪他一起。

每個人的誕生，必有其存在的價值，每位長輩都是獨立的個體，有著不同的人格。以真誠與充滿愛的心照顧長輩，尊重每位長輩，給予長輩自主權，希望透過有尊嚴的照顧，讓長輩擁有一個幸福、有品質的生活。

(二)實習單位介紹

南足柄小規模多機能機構



機構包含：養護中心、日間照顧中心、居家服務；機構內空間寬敞明亮，擺飾藝術作品，營造舒適、有質感的生活環境。養護中心可以提供 30 位個案入住服務，入住者可以受到專業的照顧，減輕家屬

的負擔。

「日間照顧中心」主要的服務對象為失能等級 1~3 的長輩，但有少數幾位長輩是失能等級 3 以上的中度與重度失能或失智個案。提供長輩交流與活動的空間，提供交通接送服務，也有專業的護理師協助服務長輩。長輩可以做自己喜歡的事情，照顧人員也會依照長輩的興趣，安排個別化的休閒活動讓長輩參與，例如：畫畫、摺紙、拼圖，豐富多元的活動，讓長輩感受到快樂。

「養護中心」的空間規劃分成三個小單元，一個小單元內可以提供 10 位個案入住服務，主要服務對象為失能等級 3 以上的長輩，每個小單元內包含 10 間單人套房、一間共用的客廳、廚房，工作檯採半開放式，讓照顧人員在工作的同時，也能觀察與注意長輩的安全。每間單人套房內都有獨立的廁所、洗手台、衣櫃、床以及冷氣，長輩可依據自己的生活習慣與需求，置入自己的家具。

「居家服務」是指，照顧服務員至長輩家中提供服務，包括：身體照顧與日常生活協助等服務，例如：更換尿布、環境清潔。



「養護中心」有專業的護理師、物理治療師(PT)提供專業的服務。護理師負責為入住者提供傷口護理、給藥等協助，若長輩有突發狀況，護理師必須施行急救並陪同就醫。物理治療師(PT)負責幫長輩做肌力訓練、被動關節活動度的增進，維持長輩的肌力與關節活動度，針對長輩的身體狀況，安排個別化的訓練計畫。

「養護中心」的餐食是向食品公司購買真空包餐食，將真空包加

熱後，按照調理方法，將餐食製備成符合每一位長輩的餐食型態。餐食型態分為：一般餐食、細碎餐食與軟食餐。為了維持餐食的衛生，廚房人員在製備餐食時，皆須穿戴口罩、手套、圍裙，避免造成食物汙染。

「養護中心」的每位員工都配戴一支無線電對講機，使用目的是節省訊息傳遞的時間，例如：一位員工在為長輩沐浴，但是長輩突然暈倒，需緊急通知護理師，就可以使用無線電呼叫，不需要再親自跑到醫務室，可以節省許多寶貴的時間。

「養護中心」設有一個戶外小菜園，菜園種植了苦瓜、草莓、番茄等蔬果，蔬果成熟時，長輩可以親自採收，體驗收成的美好，也可以達到園藝治療的目的，療癒長輩的身心靈。

潤生園特別養護機構



機構內包含特別「養護中心」與「機構喘息服務」，我主要在「養護中心」實習，「養護中心」可容納 100 位長輩入住，主要服務對象為失能等級 3 以上的中度與重度失能或失智長輩，個案大多罹患失智症。房型包含：四人房以及單人套房。醫生一個禮拜來機構兩次為長輩看診，「養護中心」的護理師會將長輩的病歷準備好提供醫生查看，並且詳細記錄醫生決定的用藥與處置。

每個月照顧人員會定期幫長輩測量一次體重，因為大部分的長輩都是使用輪椅的個案，所以直接把輪椅推到體重計上測量之後，再扣除輪椅的重量，就是長輩的體重。

「養護中心」有專業的護理師、物理治療師(PT)、職能治療師(OT)、齒科衛生師、營養師，提供專業的服務。護理師負責為長輩傷口護理、導尿管護理、給藥等，也需將照顧服務員為長輩紀錄的水分攝取量以及排泄紀錄詳細記載在個案的病歷裡，如因病就醫時，可以將病歷供醫生參考。

物理治療師為長輩執行肌力訓練、被動關節運動等復健，使長輩能恢復原本的生理功能，提升生活品質。職能治療師負責為長輩做日常動作訓練，結合長輩的興趣，根據長輩的意願進行訓練，使長輩能獲得最大的生活獨立性。齒科衛生士一個月來機構3至4次，主要工作內容是為長輩執行口腔清潔以及口腔咀嚼訓練，維護長輩的口腔健康，預防口腔機能惡化。營養師負責設計菜單，按照每位長輩的身心機能與吞嚥功能，設計「個別化」且營養的餐食。

每位長輩房間的床上都設有一個服務鈴，長輩若要下床如廁或起床，只要按下服務鈴，就會聽見呼叫鈴的聲音。照顧人員會察看是哪位長輩房間外的呼叫鈴亮起，並將呼叫鈴關閉後，進入長輩的房間，協助長輩下床。

「潤生園」設有一個中央廚房，提供養護中心及機構喘息服務的餐食，「養護中心」100份、「機構喘息服務」30份，共130份餐食。由營養師設計菜單，每周更新一次，菜單上詳細說明每項餐點的營養與熱量，菜色經常變化不重複，也會依照長輩的需求訂定菜單。

提供餐食的型態分為：一般餐食、細碎餐食、軟食。軟食又分為「泥狀」與使用模型塑形的特殊餐食。為了保持廚房的衛生，廚房人員進出廚房皆須穿戴帽



品名	數量	單位	營養成分
白米飯	100	公克	...
清炒時蔬	100	公克	...
紅燒肉	100	公克	...
...

子、圍裙、口罩以及廚房專用鞋，避免將細菌帶入廚房，汙染食物。

「潤生園」也連結外部資源提供付費服務，定期會有合作的美髮師來為長輩修剪頭髮，讓長輩不需要到理髮院，也能享受同樣的服務。

三、國外實習企業或機構之學習心得

(一)友善環境

到日本長照機構實習後，可以感受到日本的便利性與貼心，不限於高齡者使用的部分，在很多地方都可以發現有趣的巧思。實習機構內的設施設備都是以長輩使用安全為出發點，具備便利性與人性化的設計，讓使用者可以安心使用。例如：廁所馬桶兩側設置可活動式的扶手，協助長輩如廁時，可以將雙手放在扶手上保護長輩安全；浴缸兩側設有防滑扶手，方便長輩起身時，可以扶著扶手安全的站起來；浴室地板採用防滑材質的地板磁磚，讓長輩不會害怕跌倒；明亮寬敞的空間與木質的設計，帶給長輩親切感與家的感覺。

在日本的長照服務機構，每位長輩的個人物品上都會標示姓名，每位長輩都使用自己的東西，會根據長輩的習慣將物品擺放，也不會因為怕麻煩而將所有長輩的東西混合共用，確實達到個別化。

餐食也依照每位長輩的吞嚥功能個別化製作，讓長輩可以安全的享用餐點，不用害怕因為吞嚥嗆咳而無法享受進食的美好。

從機構設施設備到飲食、照顧服務，每項設計都考慮長輩的感受，透過這些小細節可以發現，他們以非常尊重每一位長輩的方式進行照顧服務，讓長輩能保有最基本的尊嚴。



(二)自立支援

身體若不使用，機能就會慢慢退化，「自立支援」目的在於協助長輩能活用自己的能力，維持基本的日常生活，照顧服務人員只給予部分的協助與照顧，輔助長輩不足的地方，過度的照顧反而會讓長輩原有的能力更快速消失。例如：可以自行如廁的長輩就在旁邊觀察個案的如廁流程中是否有本人困難單獨進行的動作，必要時照顧服務人員才給予協助。「自立支援」不限於健康的長輩才需要，臥床的長輩一樣也有選擇權，給予長輩自我決定。「自立支援」不僅可以維持長者日常生活的獨立、延緩失能，還能替社會減少照顧成本的上支出，更能讓長輩保有尊嚴，還給他們選擇權與自主權。



實際操作從平躺到坐起



實際操作協助奶奶從平躺到坐起

(三)餐食

食物，是維持生命最基本的要素，但是到了人生最後階段，若不能以口進食，而是以鼻胃管進食，那是很沒尊嚴且痛苦的，「人生最後階段也要由口進食」。

「潤生園」為了解決長輩最基本的生理需求，研發出特殊軟食，讓有吞嚥困難或口腔機能低下的長輩也能由口進食，享受食物最純粹的美味，也能保有最基本的尊嚴。

「潤生園」機構的餐食型態分為：一般餐食、細碎餐食、軟泥餐食、特殊軟食。特殊軟食是將食物打成泥糊狀後，加入增稠劑並以模型塑型而成的餐食。

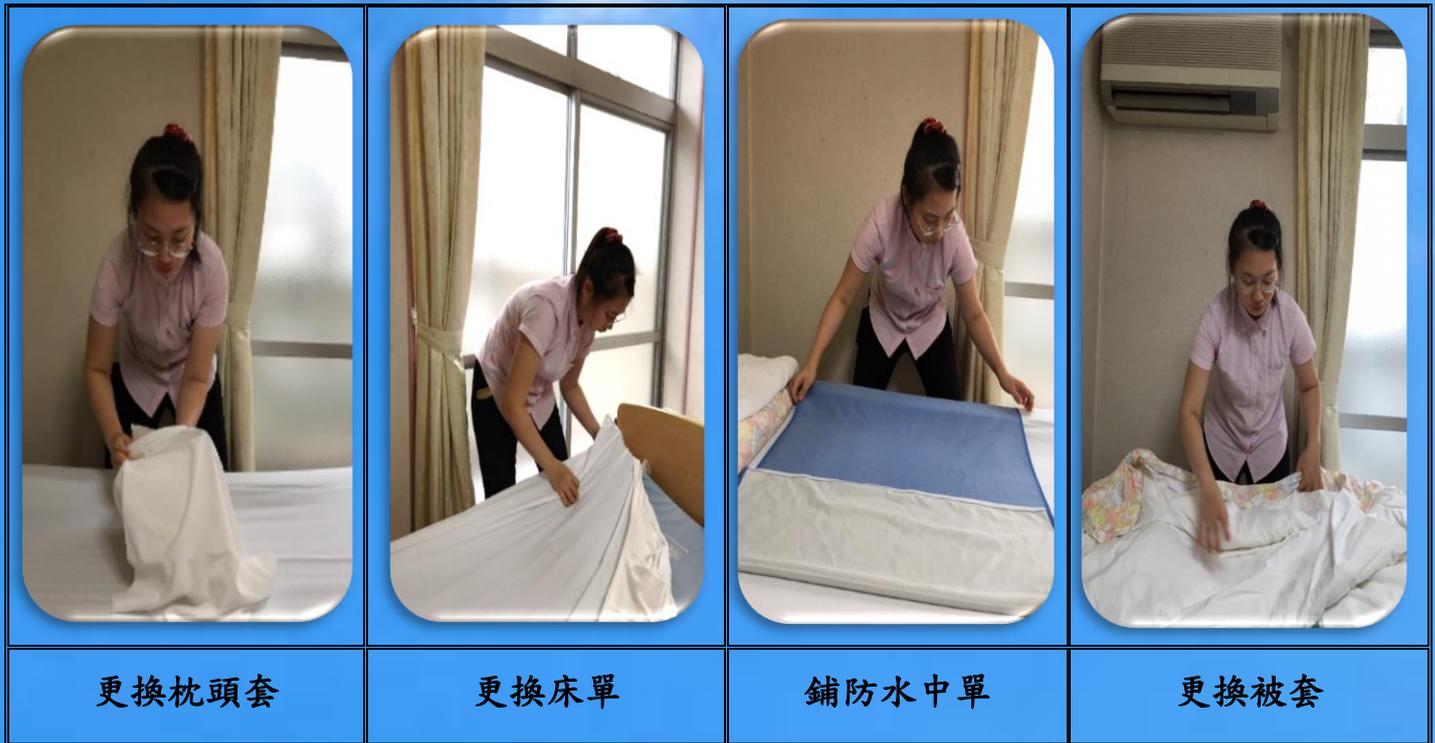




(四)床單更換

更換個案的床單時，必須將雙腳打開與肩同寬，重心放在雙腳，避免對腰部造成壓力而造成職業傷害。更換床單、防水中單、枕頭套與被套，必須先將原先的床單、防水中單、枕頭套與被套換掉，放入污物桶裡，接著再依序換上乾淨的床單、防水中單、枕頭套與被套。在鋪床單與防水中單時，必須將兩者拉平，若沒有拉平，會產生皺摺，皺摺會造成皮膚局部壓力增加，可能造成長輩產生壓瘡。

換上乾淨的枕頭套時必須將多出來的部分反摺並整平，更換被套時，先將被胎塞入乾淨的被套內，再將被套與被胎的棉繩綁在一起並打一個結，最後再綁成一個小蝴蝶結後，抓住被子的四個角上下甩動，最後再將被子整平摺好。



(五) 基本照顧技術

1. 自然動作

學習協助個案站起、坐下、移動等技術，所有的技術操作都必須符合人體的自然動作，為了平衡，身體會產生反射動作，如果違逆自然動作，對照顧者與被照顧者都會造成傷害。照顧服務人員的基底面積越大，重心放在雙腳，可維持自己站的越穩，雙腳的方向和施力點要相同，協助移動個案身體時，照顧服務人員的身體要盡量靠近個案的身體，減少個案基底面積，可達到移動更省力，也能讓個案更有安全感。



2. 個案感受

在做任何動作與調整之前，都需要先告知長輩，例如：搖高床頭是從平躺的姿勢到坐起，當身體的姿勢不同，會帶給個案不同的感受，如果未事先告知長輩，長輩沒有心理準備，會讓長輩產生恐懼感，所以做任何事情前都必須告知長輩，給予長輩最基本的尊重。

3. 協助用餐

長輩的感官能力與吞嚥咀嚼能力較差，用餐時存在許多風險，所以在協助用餐前，必須先觀察長輩的身體狀況。協助長輩用餐前必須先將長輩的姿勢調整到正確坐姿，身體稍微前傾的姿勢能避免用餐時嗆咳。協助長輩用餐前，先給長輩喝一點水，潤濕喉嚨、幫助長輩更順利吞嚥。協助長輩用餐的過程中，協助者（例如：實習生或是照顧服務人員）必須與長輩保持等高，平視長輩才不會讓長輩產生壓迫感。也須注意長輩的吞嚥速度與情形，若口中還有食物，必須等待吞嚥完成後，才能餵食下一口。

咀嚼可以刺激大腦，如果放棄使用口腔功能，大腦退化的速度會非常快，在日本很少看見使用「鼻胃管」，而是鼓勵由口進食，必要時才會使用「胃造廔口」。胃造廔口較鼻胃管來的舒適與美觀，營養來源為輸入營養液，只有醫生與護理師能執行，在長照機構中由護理師執行。

4. 排泄照顧

協助長輩更換尿布時必須戴手套，以紙巾擦拭會陰部與臀部，依照長輩的尿量，更換不同大小的尿布或護墊，使用過的尿布會先以報紙包起來後，放入塑膠袋中，拿至污物室分類處理，隔絕細菌與異味。幫每一位長輩更換尿布後，都必須更換一副新的手套，避免造成皮膚病交叉感染。長輩因為活動量減少，容易造成便秘，機構藉由食物及飲料進行水分補充，確保長輩攝取量足夠的水分，達到人體一天所需，降低便秘情形。



5. 口腔清潔

嘴巴，在每個人的生活裡扮演著重要的角色，負責「吃東西」、「說話」、「呼吸」等維持生命的功能與任務，若要讓這些角色能夠順利演出，口腔清潔是非常重要的。口腔內不管是溫度、濕度或營養等條件，都非常適合細菌繁衍，所以成為細菌繁殖的最佳溫床。長輩隨著年齡增長，嘴巴內部的自我淨化功能衰退，所以使得細菌更喜歡進駐。

口腔清潔與慢性疾病息息相關，長輩因為身體機能老化，使得罹患慢性疾病的風險增加，再加上口腔組織的老化，例如：蛀牙、牙周病等，也是造成慢性疾病風險增加的原因之一。吃完東西後，沒有做口腔清潔，食物的殘渣會殘留在口腔內，這些殘渣會使得細菌快速繁殖，口腔內一旦有細菌，再加上罹患慢性疾病，會使得慢性疾病的症狀更嚴重；若長期未做口腔清潔，會造成吸入性肺炎，嚴重甚至導致全身性疾病，危及生命，所以確實做好口腔清潔，常保口腔衛生，杜

絕細菌的繁衍，是非常重要的，口腔清潔也可以預防疾病，促進食慾，保持牙齒美觀，效用實在是不容小覷。



清潔假牙使用的用具



假牙專用清潔牙刷



口腔清潔專用刷



海綿牙刷棒



為長輩清潔假牙

(六) 輔具設備

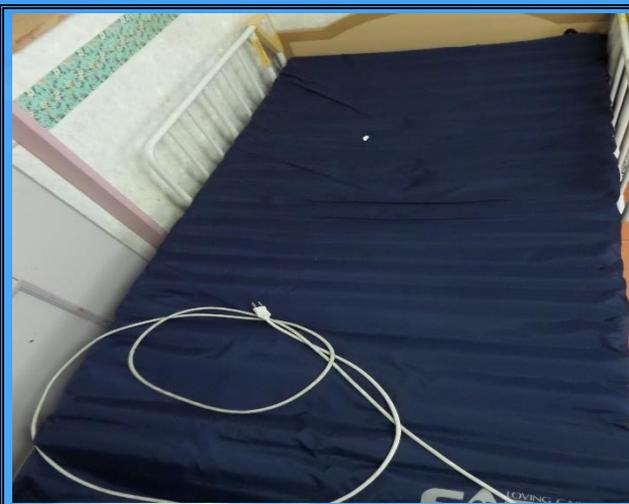
1. 電動床 L 型床欄

電動床 L 型床欄的設計，讓長輩能自己扶著床欄下床，達到自立支援的目的。



2. 床墊

床墊分為兩種，第一種為管狀交替式氣墊床，將氣墊床壓力調整至最適壓力，利用每兩管或三管交替充氣與洩氣的功能，讓身體部份皮膚不受壓，適用於無法自行翻身之長輩。第二種為高彈力海綿減壓床墊，雙層海綿、表層凸狀的設計可以分散壓力，此兩種床墊皆能預防壓瘡。



管狀交替式氣墊床



高彈力海綿減壓床墊

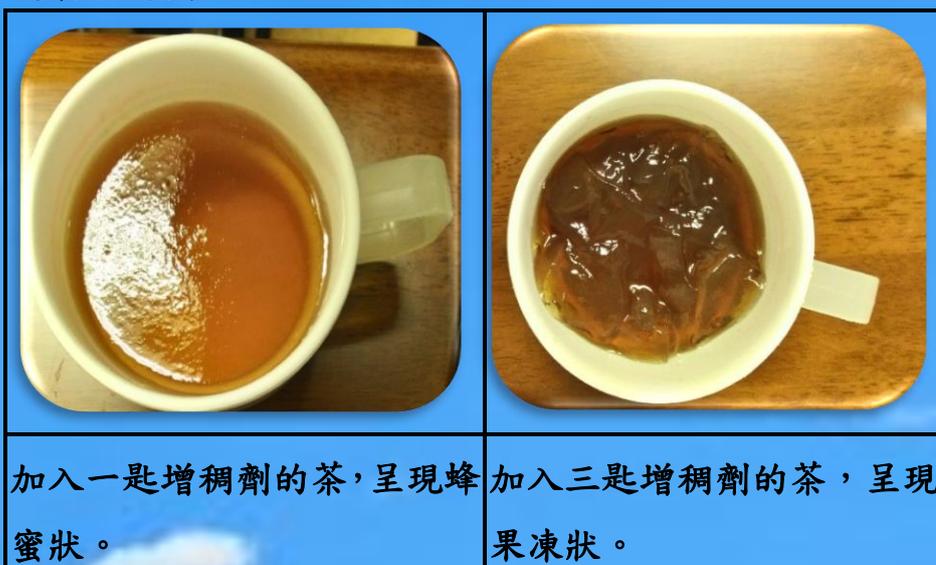
3. 離床感應器

離床感應器在長輩下床時會發出聲音，提醒與通知工作人員長輩自行下床活動，避免造成跌倒的風險。



4. 增稠劑

在食物中加入「增稠劑」是為了幫助有吞嚥困難的長輩能享受由口進食的感覺並維持咀嚼功能，「增稠劑」能將食物調製成各種濃稠度，原本液體狀的食物在加入「增稠劑」後，會變成濃稠狀，讓食團下落的速度減慢，增稠劑無色無味，不會破壞食物的原味，讓長輩能享受食物的美好。



5. 洗澡椅移位機

日本有泡澡文化，所以浴室有專門協助長者移位的移位機，藉由吊掛的方式，將長輩從洗澡椅移動至浴缸內，讓無法自己移動至浴缸內的長輩也能享受泡澡的快樂。



實際操作移位機，學習移位機使用方法。

(七)活動

1. 日間照顧中心活動

日間照顧中心下午活動時間都會帶領長輩做體操與健口操，每天都安排多元且豐富的活動，讓長輩覺得生活充滿樂趣與新鮮感。日間照顧中心邀請鋼琴家、小提琴家、聲樂家來機構表演，鋼琴家與小提琴家演奏長輩耳熟能詳的歌曲，長輩跟著節奏演唱，露出開心燦爛的笑容。



2. 防災演練

「潤生園」內固定坪數設有消防設施，每年都會定期實施火災演練與其他災害演練(水災、地震等)，會事先擬定演練計畫，計畫內容包括演練目的、演練時間演練地點，參與演練人員、假設火災地點、起火原因、時間與逃生過程。每位長輩的房間內皆備有安全帽，如果發生地震時，應配戴安全帽逃難，機構內也備有防災用品與糧食，若發生災難時，可供緊急使用。



(八)參訪機構

田島小規模多機能機構



「田島小規模多機能機構」包含日間照顧中心、居家服務與夜間住宿，機構內設有 10 間房間，提供入住者夜間住宿。交誼廳提供長輩與社區居民使用，社區居民必須事先預約才能使用；活用空間收納將洗衣機放在系統式櫃子內，廚房空間寬敞，兩個門互通，讓長輩不會感到壓迫感。

小規模→人數少

多機能→日間照顧中心、居家服務、夜間住宿



田島團體家屋

「田島團體家屋」包含二個服務的功能：日間照顧與團體家屋，團體家屋可提供 10 位失智長輩入住服務。一個團體家屋的服務量，最多不超過 18 位個案。田島團體家屋是由老房改建而成，木質的裝潢充滿溫馨與親近感，冬天時地板會鋪設電熱毯，讓長輩不會感到寒冷。

南足柄小規模多機能機構

「南足柄小規模多機能機構」包含：日間照顧中心、養護中心的功能，日間照顧中心採會員制，若要使用服務，須先加入會員，最多可以提供 29 位長輩使用此服務，每天最多有 18 位長輩使用日照服務。養護中心分成三個小單元，一個單元可以提供 10 位長輩入住，總共可以提供 30 位長輩入住，目前有 29 位長輩入住。

「南足柄小規模多機能機構」的個案記錄採電子化記錄，將個案記錄輸入、建檔至平板電腦裡，簡化照顧人員於照顧紀錄上的繁瑣記載，使照顧人員更有時間專注於提供個案服務。照顧人員會詳細記錄每位長輩的排泄量，並測量尿布的重量，選擇合適的尿布為長輩更換。有些長輩的床邊會放置離床 / 起身感應器，長輩若起床或下床時，感應器會發出聲音提醒與通知照顧人員長輩自行下床。



白山小規模多機能機構附設長照型銀髮公寓

「白山小規模多機能機構」包含：付費銀髮公寓與日間照顧中心兩部份，銀髮公寓可以提供 14 位個案入住，需自付費用，一個月 14~17 萬日幣，含住宿費與三餐費。寬敞明亮的房間，提供入住者優質的生活環境。



螢田小規模多機能機構

「螢田小規模多機能機構」包含日間照顧中心、夜間住宿與居家服務的功能，其中，日間照顧中心會依照每位長輩的興趣，安排不同的活動給長輩參與；機構活用巧思，在客廳內桌子的桌腳有利用寶特瓶剪開做成放置拐杖的空間。

每張床都是電動式升降，照顧人員在為長輩換床單時，不會因為彎腰造成腰部壓力而產生職業傷害。機構提供臨終關懷服務並設有大體專用門，全程陪伴長輩有尊嚴的走完人生最後一程。

廁所內的馬桶兩側與前面設有可活動式扶手，長輩如廁時，可以將雙手扶著前面的扶手，保護長輩安全，也可以讓長輩的如廁姿勢呈現最佳狀態。



潤生園特別養護機構

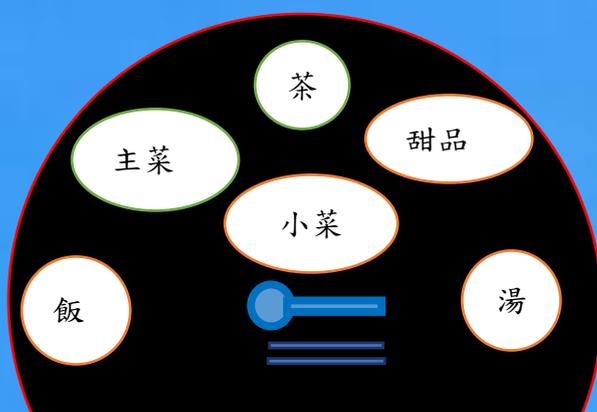
「潤生園特別養護機構」包含特別養護中心與「機構喘息服務」，養護中心提供入住個案專業的照顧，「機構喘息服務」提供喘息服務，家屬將長輩送到「機構喘息服務」，長輩可以接受專業的照顧，減輕家屬的照顧壓力並獲得喘息的空間。

四、國外實習之生活體驗

(一)文化禮儀

日本是一個非常注重禮儀的國家，從最基本的問候，學習人與人之間的互動，不分對象，即使是陌生人也能帶著笑容打招呼，每天在機構內見到長輩與機構員工，只需要簡單的問候，例如：「今天也請多多指教」、「今天辛苦了」，加上親切的笑容與鞠躬，就能拉近彼此的距離，很喜歡這種愉快的氛圍。

吃飯禮儀也是很講究的，工作人員教導我協助備餐，將餐點與餐具擺放在餐盤中正確的位置，端餐與端茶時，都要使用托盤端送才有禮貌。



(二)文化體驗

假日我們會自己安排小旅行，到附近縣市旅遊。到訪箱根、鎌倉、東京，參加南足柄市的金太郎夏日祭、山崎市夏日祭等。

參加金太郎夏日祭，夏日祭是為了慶祝豐收，感謝大地，每個人都穿上傳統服飾浴衣，隨著音樂節奏，跳著整齊有序的日本傳統舞蹈，也看見大型金太郎花車遊行，聆聽鏗鏘有力的日本太鼓；祭典周圍也有許多各式各樣的攤位，販賣多種的日式小吃，也有撈金魚、釣水球、套圈圈等遊戲。陸籍指導老師也帶我們去參加花火大會，五顏六色、炫彩奪目的花火，在夜晚的天空綻放，讓人看得目不轉睛，也品嚐許多美食與料理，這些都是我人生中非常珍貴且美好的體驗。



(三) 景點參訪

這次實習的地方是日本神奈川縣，位於關東西南地區，豐富的自然資源，擁有溫泉之城箱根、歷史之城鎌倉以及最古老的小田原城，也有展示新潮的未來型城市橫濱，兼具便捷交通與自然舒適環境，非常適合居住。

我們參觀了古城小田原城、藤子不二雄博物館、小王子博物館以及新江之島水族館等，也參訪了許多神社與傳統建築，感受歷史留下的痕跡。



五、國外實習之具體效益

● 提升自我專業認同感

兩個月的實習，發現自己成長許多，對於能照顧長輩，讓我發現自己存在的價值。照顧是一門專業的技術，實習過程中，不論是協助長輩用餐、如廁，亦或是協助穿脫衣服與吹頭髮，長輩總是給予我最真誠的感謝與燦爛的笑容。

協助一位奶奶用餐，我總是保持微笑餵食奶奶，也會邊餵食邊和奶奶說話，即使知道奶奶不會和我說話，我依然用溫暖的笑容與奶奶眼神交流，奶奶看見我微笑，也給予我陽光的笑容。看見長輩因為我的照顧與幫助而露出的笑容，讓我對於自我認同感與價值感提升，因為看見長輩的需要，所以付出，因為在長輩的身上，我看見了我的責任。

● 提升專業知識與技術

這趟實習旅程收穫豐碩，實習單位安排許多課程讓我們學習自立支援、失智症照顧，也教導正確的照顧技巧，增加與充實實務經驗。在照顧長輩的同時也要保護自己，避免職業傷害發生，才能提供優質的服務。

● 未來長照領域就業

藉由兩個月的實習，思考並探索自己的未來，讓我更確定自己未來會投入長照工作。我的個性善良，喜歡服務與幫助人，在實習過程中，如果長輩需要協助，我總是抱著珍惜的心給予長輩協助，因為每一次的協助都是學習，珍惜每次學習的機會，累積照顧經驗，對未來職場工作上必定是有幫助的，我希望能利用在日本所學習到的專業照顧技術與理念，並且秉持最單純的初衷，照顧與服務長輩，用自己所學，為台灣的長照盡一份力量。

● 經驗傳承

與系上老師、同學以及學弟妹分享日本的實習經驗，比較台灣與日本照顧技術與理念的不同，分享「自立支援」的理念、重要性與實踐方法，以人為本，尊重每個生命的照顧方式，互相討論與交流，也希望藉由經驗分享，讓每個人對於台日的照顧技術與理念有更多的認識，並期許自己、同學與學弟妹，秉持熱忱的心，照顧與服務長輩，將偉大的長照精神延續下去。

六、感想與建議

非常感謝教育部的補助，感謝老人照顧系安排參與「學海築夢」計畫以及「潤生園」提供這麼棒的實習機會，感謝實習指導老師們，因為有大家的協助，我才有機會參與這次的海外實習。這趟旅程對我來說是非常珍貴的體驗，到國外拓展視野、增進獨立思考與反思的能力，學習專業技術與知識，並學習如何保護自己免於職業傷害。打破侷限自己的界限，從不同的角度去思考與學習，收穫滿載。

這趟學習之旅中，最大的收穫是我對照顧觀念的改變，日本推行自立支援，強調藉由參與日常活動，讓長輩能維持日常生活的獨立，照顧人員會鼓勵長輩自立活動，不僅能延緩失能，減輕照顧壓力，還能替社會減少照顧成本上的支出。

台日文化不同，造就不同的觀念，我們從小被教導敬老憐貧，認為不能讓長輩做辛苦的事情，但是我們卻忽略長輩真正的感受與需求，我們所認為的照顧，其實是在加速長輩失能，如果任何事情都幫長輩做好，那麼長輩就失去維持日常生活的能力，進而演變成失能；害怕長輩跌倒，所以就讓長輩整天待在家中，缺乏任何的社交活動，提高罹患失智症的風險。

曾經在台灣機構看見一位奶奶因為失智症，出現遊走，機構因為人力不足，無法常常引導奶奶回座位，所以就將奶奶以約束帶約束，

看見後覺得很心痛，機構人員沒有真正了解奶奶遊走的原因，只是主觀的認為將奶奶約束就是最好的應對方法，但是卻沒有想過我們所認為的照顧，其實是在虐待個案，我們應該站在長輩的角度思考，倘若自己是那位奶奶，被約束哪裡都不能去，心裡是什麼感覺？我們應該秉持將心比心、換位思考的精神，設身處地了解長輩真正的需求與感受，提供長輩真正需要的服務，那就會是最好的照顧。

在日本，極少看見約束，因為約束是不被允許的，如果害怕長輩跌倒，就給予肌力訓練，預防肌力退化、肌肉萎縮，如果擔心長輩吃東西造成噎咳，就做口腔咀嚼與吞嚥訓練。

反觀台灣，經常以預防跌倒的名義進行約束，但約束不但無法預防跌倒，還可能因為長期約束造成肌力下降，增加跌倒的機率；我們認為約束可以保護長輩的安全，但真的是如此嗎？長期約束不僅會造成長輩的身體機能下降，心靈上的難受又有誰可以理解？約束不僅只是身體上的約束，心靈也被約束，就像被囚禁在牢籠裡的鳥，哪裡都不能去，無法自主的生活還有品質嗎？

台灣照顧人力嚴重不足，導致照顧比失衡，每位照顧人員必須照顧過多的長輩，為了效率只能做基本的照顧，完全沒時間照顧長輩真正的需求與感受。投入這個產業的年輕人員缺乏新觀念，以人力付出的工作卻得不到合理的待遇，從事此行業的人普遍專業度與素質不足，如何提升照顧品質。

在這次的實習中我看見，即使是長照制度如此完善的國家，在日本也依然面臨人力不足的問題，人力管理與照顧品質落差的問題也一直存在著，我思考著，若相同的情況發生在未來的台灣，我們該如何因應與預防，這是一個值得省思的議題。

台灣的長照需要被改變，改變照顧方式，給予長輩人性化的照顧；提升照顧人員專業度，制定明確的考試制度；給予照顧人員優良的工作環境與相對的待遇。台灣的長照水準或許比不上其他國家，但可以

去發現問題並試著去解決與改變，我想在不久的將來，台灣的長照會是嶄新的一頁，願台灣的長照能翻轉與更好。