

日本聖路加大學海外研習心得

來到聖路加大學交換兩周是我這個寒假最期待也最緊張的一個行程，一方面擔心語言和文化上的差異、另一方面卻也期待著這樣的差異可以激發雙方不同的思考，帶著這樣興奮又緊張的心情出發前往日本了，兩周過去，讓我深深感謝也慶幸自己參加了這個海外實習計畫、好捨不得結束！以下我就依照兩周中所參加的各項學生活動及醫院見習、中心參觀等，分段落分享我的所見所聞。

第一個行程是到聖路加的產後中心見習，阿長跟我們互相分享了台日在產後照護方面的相同或相異處，讓我驚訝的是阿長說由於制度和文化的關係，日本的爸爸不太有向台灣爸爸還能請育嬰假，所以他們很少會來陪剛生產完的媽媽，因此日本的產婦生產後壓力也非常大，當天到產後諮詢部門那邊見習的我就目睹了一位年輕媽媽跟學姐講著講著就哭了，說到這個，生產後請媽媽們定期回診諮詢，讓學姊評估照顧寶寶的能力、幫媽媽緩解脹奶、以及陪媽媽們說話、解惑，此外，助產院也會請牧師來吟誦聖歌，為新生兒及母親們祝福，這些是聖路加產後中心讓我覺得值得學習的部分，大部分台灣醫院都只在產後 3-5 天為媽媽們提供支援，但其實最大的挑戰正是出院後，媽媽親自照顧寶寶所遇到的種種困難，這時更是需要護理師的協助。

這次的海外實習比起以往新增了一個中心的參訪—東京臨海廣域防災公園，這個災難中心展示著一些日本歷年來的大地震，以及教學遇到地震時如何應對、在 72 小時的黃金時間內救人也救己，而這個中心平常雖作為展覽教學之用，但導覽員告訴我們，若真的遭逢大災難時，這裡是可以直接變成避難所使用的，園內也有一個很大的指揮中心可以實際操作，這天的參訪我覺得很有趣，也見識到許多創意實用的災難應對物品，是個育樂兼具的參訪日。

除了新增到東京臨海廣域防災公園的參訪之外，這次也多設計了一日寄宿家庭的活動，原本大家都很緊張要到不同的寄宿家庭過一夜，後來發現真的是個超棒的體驗！我的學伴 Momo 家住在埼玉縣，從她家到學校每天要搭一個半小時的火車轉電車，當天晚上 home 媽煮了超好吃的壽喜燒，大家邊吃邊聊著台灣日本的文化差異，隔天也是和 Momo 與家人過了個愉快的周末，一起漫步在家附近的漂亮公園、下午再坐火車到郊區(蘆久保)看冰柱，體驗了一天半日劇女主角般的生活，也感覺在異鄉多了一些家人一樣溫暖，讓我永生難忘！

第二個進到醫院的行程便是大家各自分配到不同單位見習，我來到的是聖路加國際醫院的 6W—泌尿科及婦產科病房(Gynecology/Urology)，病房環境上，聖路加相對高醫是非常安靜的，沒有太多電話響個不停，主要是因為每位護理師都有專屬於自己的工作手機，若有需要聯繫或和其他單位交班，學姊們不是打電話就是將病人情況紀錄於電腦上而已，醫師或檢查室有需要就會自行上病例查詢，不用像高醫一樣總是有不同單位打來問病人的狀況。實習當天我看學姊接了兩個新病人，跟高醫不同的是，入院時學姊不需要花太多時間在病房內蒐集病人的資料，而是病人會自己完成表格，若他們有問

題再向學姊提問，另外較特別的是，在高醫是由護理師詢問藥物過敏史，聖路加則是有藥師親自巡病房，向病人做詳細的藥史詢問及解釋，我覺得這點對於用藥安全上很好，因為藥師對於藥物的使用與交互作用等必定比護理師了解更深，就更能保障病人的安全。除了接新病人之外，我也跟著學姐做了一位病人的術前準備，學姊向病人解釋手術注意事項非常詳細，不會像高醫因為工作繁忙，只圈出幾項快速帶過後就要病人簽名，而是每項都從容解釋，待病人表示了解再說明下一點，另外無論何種手術，病人都是由雇員帶去手術室，學姊們只需負責聯絡。

整體上實習一天下來可以發現到聖路加醫院的每個單位分工都非常仔細，各單位的人員各司其職、運用其專業，可減少因工作分工模糊不清而造成太多繁冗的作業流程，且醫院也十分注重病人隱私，有許多方面都是高醫、甚至是台灣護理界值得學習的。這一天的見習讓我受益良多，唯一可惜的便是因為日本很重視病人權益，因此我們就只能在一旁觀察，無法實際手作任何技術，也因為這樣，我們在病房待的時間也不能太長。

最後要提到的就是這 14 天中每次見面都十分熱情的聖路加大學學生與師長們，不論是各種學生活動或是英文課，大家都非常樂於與我們認識相處，在與 WHA 學生的交流和英文課上，我們互相報告了幾個題目，除了台日的健保制度、產後福利，也有一些像是介紹台灣夜市、日本賞櫻等等的文化交流，除此之外，聖路加的學生們也準備了很多活動給我們玩，例如做章魚燒、寫書法、摺紙，我想有點可惜的就是我們來不及也準備一些台灣的小遊戲跟他們玩，應該會很有趣吧！

到聖路加大學交換的研習計畫很快就結束了，首先謝謝學校及信心基金會給予我們資源與支援，這 14 天中除了見識學習了許多之外，也很高興認識這麼多可愛的學生們，更要特別感謝從第一天到最後一天都無微不至照顧著我們的 Mari 老師、以及每次英文課都很熱情的英文老師，另外最開心的是有著一群能夠並肩合作、一起認真準備報告，也一起用力玩樂的五位同學們，旅伴可以說是每趟旅程中最關鍵的一環，很幸運地和這五位同學一起來到日本研習，創造了兩周充實且難忘的回憶☺

(下頁始為圖片)



(左) 圖一：
與產後中心學姊們及護理長合影



(左) 圖二：
聖路加產後中心的諮詢室。
產後回診的媽媽們會在這與護理師進行諮詢，房內有一嬰兒體重計，護理師除了評估母親狀態之外，也會記錄嬰兒的體重。

(右) 圖三：
東京臨海廣域防災公園之指揮中心。
每個座位都已安排好由誰來坐，平時作為展示或可供電影拍攝，逢災難時可直接作為真正的指揮中心使用。



(左) 圖四：
東京臨海廣域防災公園之地震模擬器。
可讓參訪者體驗各級地震，另外也記錄了日本歷年大地震的震度與還原當時的情形。



(左) 圖五：
與寄宿家庭的晚餐—壽喜燒
(sukiyaki)

Momo 告訴我，壽喜燒在日本原是家常料理，所以每戶人家料理的方式可能不同，偏好的醬汁口味也不一樣。這天 home 媽準備了特好的牛肉片招待我，是非常滿足的一餐！



(左) 圖六：
與寄宿家庭的一日遊—蘆久保冰柱
蘆久保是距離 Momo 家所在的入間市還要搭火車一小時的郊區，Momo 知道我一直想看雪，便提議來這裡，非常感謝他們願意帶我來這麼遠的地方，風景真的超美！

(右) 圖七：
在聖路加國際醫院的 6W 病房實習時負責帶我的學姊。
令我覺得驚訝的是雖然每位同學都到不同單位，但每個單位幾乎都至少有一位精通英文的學姊可以照顧我們，這我想如此一來，在照護非日語溝通的病人時，想必可以帶來不少益處。



(左) 圖八：
聖路加國際醫院的 6W 病房護理站。
上文提過每個學姊有一支自己的工作手機，另外每人也是用著專屬於自己的電腦工作車，電腦的螢幕保護程式上會顯示***使用中，不像高醫是分組使用電腦，就不會有一台電腦當機時，需要與別組共用的困擾，只需先使用還未來上班的人的電腦即可。





(左) 圖九：

學生們準備幾項日本人新年時會玩的遊戲，例如摺紙、寫書法等。



(左) 圖十：

與 WHA 的學生們互相報告完後的交流討論。



(左) 圖十一：

Welcome party

學生們準備很多日本零食以及壽司、炸機等美食招待我們，當天也是我們互相初步認識的第一場學生活動。



(左) 圖十二：
英文課的小組討論簡報。
每個同學分到不同小組跟日本學生們
進行台日文化的主題交流，我這組的
主題是社群軟體。



(左) 圖十三：
最後一天在聖路加大學。
右一是最照顧我們的老師—Mari
給予我們許多幫助，讓我們在日本的
這兩周過的非常順利。

(右) 圖十三：
海外研習的結業證明以及聖路加大學
贈予我們的精美相本。
右下的粉紅色包裝則是 Mari 自己送
給我們每個人的小禮物。
來到聖路加交換的這兩周，我們帶回
了不只是學術上的交流，也認識良師
益友及得到好多永生難忘的回憶。☺

