

## 日本聖路加大學交流海外實習 高醫護理系大四 黃梓寧

時間：2018/01/07-2018/01/20

活動內容與心得：

### 到達日本日

雖然我以前已經來過日本兩次，但是之前與這次的心情有大大不同，因為這次是很深入要去日本了解日本人與他們的文化，會擔心一開始見面會不會與未謀面的日本接待人員—Mari 互看互相覺得尷尬，但是真正見到面之後，我發現這個擔心根本是多餘的，Mari 比我想像中的健談很多。從機場到聖路加大學的路上，Mari 告訴我們好多，像是日本的天氣與人文還有之後的行程與計畫。從機場到大學需要耗時 1 個小時 55 分鐘，一開始先是坐機場接駁車，後來轉搭計程車到我們的住宿點—Fresa Inn。發現日本計程車司機佔大部分都是白髮蒼蒼的老人，這點令我感到非常訝異，特別是在司機幫我們把我們那重達 20 公斤的行李一臉輕鬆的表情變扛上後車箱，那時我真的驚訝到下巴都快掉下來了，覺得他們好厲害。約下午 2 點到達住宿點之後，Mari 將我們打點好並交代隔天的行程之後便趕回學校處理事情，因此我們擁有自己的自由時間，我們搭車出發去池袋，這時我才真正感受到我踏上了日本的實習旅程。



### 成人節

這天對日本來說是一個非常重要的節日—成人之日，西元 2000 年之後日本將此節日訂為每年 1 月的第二個星期一，走在街上會看到非常多年滿 20 歲的年輕人穿著和服走在路上，穿上和服的女生看起來非常美麗動人，男生低調得透出霸氣。



### 產後病房

早上與那邊護理長見完面與聊一下日本與台灣產後文化的不同之後，首先我被分派到一樓的瑜珈室，跟著位 26 周的媽媽一起坐瑜珈，產前瑜珈課程主要訓練產前媽媽的下肢肌肉及骨盆肌肉力量，讓她們能夠生產的更順利，並且在產後也可以迅速地恢復。瑜珈老師說他有快臨盆的學員每次在跳瑜珈過程都會有要生



圖一、瑜珈教室

了的感覺，甚至還有跳一跳就直接推產房的。然而目前還是有很多產前媽媽對瑜珈課程會擔心害怕，因此瑜珈老師非常的積極在推動這系列課程，還一直跟我們說回去之後一定要推薦大家來。而下午我去四樓見習產後病房，看了日本產後的環境。在日本產後房間裡只有媽媽與寶寶，而沒有家屬在旁陪伴照顧，因此全部幾乎都是由護理師照顧她們還有自己照顧自己。四樓的房間非常有特色，整層樓皆以和式方格來裝潢，因此連房間內以榻榻米來當地板，進入房間需要脫鞋子(附圖二、三、四)。



圖二、和式會客室

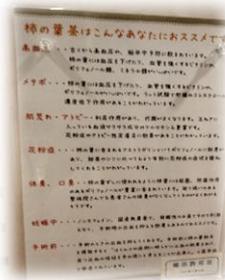
媽媽生產完之後的第一餐有類似台灣的月子餐的餐點，餐點內容非常豐盛，碗盤會以吉祥的紅色為主，日本稱那餐為「お祝い膳」，此外產後病房會提供三餐以及下午茶給產後病房，而日本很推薦產後媽媽喝柿子葉茶，可以在衛教海報上看到喝柿子葉茶的好處，甚至連下午茶的飲料都是提供柿子葉茶(圖五、六)。



圖三、和式產後病房



圖四、和式產後病房



圖五、柿子葉茶  
衛教海報



圖六、下午茶(烤蘋果+  
柿子葉茶)

### 東京臨海廣域防災中心

東京臨海廣域防災中心平常作為教育展示使用，但遇到重大災難時，為避難和指揮中心之場所。開始參觀之前，每人皆會拿到一台平板，平板用於AR虛擬實境使參觀者可以身歷其境，並設有題目來增加參觀趣味性。另外此館還設有模擬地震的機器，讓我們感受不同震度之間的差別，以及模擬於日本曾發生過的重大地震，例如311、神戶大地震等(圖七)。並且展示一些防災準備用品，像是災難包、手電筒、水、食物等。同時也參觀了她們災難指揮中心，以及一些地震紀錄影片。



圖七、模擬地震儀器

### IMCU 見習

IMCU 裡面格局為一個狹長型空間，內有8床病房以及一間負壓隔離室，但因空間小，因此護理師要到病房或準備室地方均非常方便，走幾步路即可抵達。一個護理師照護兩個病人，各床以圍簾作為分隔，每床均於圍簾外設置警示燈，燈亮時機為病人按壓護理鈴以及病人跌倒。並且在日本可發現有一台可以預防壓瘡的機器掛在床尾，此機器可以同時可用於測量病人體重(圖八)。在護理站可以發現護理師會同時使用兩台電腦來操



圖八、防壓瘡儀器

作頁面(圖九)，軟體方面他們有特別設計一個表，來讓護理師知道甚麼時候該執行給藥、檢查等護理照護並執行醫囑，而給藥介面也與高醫有所不同，高醫系統點出給藥界面時，會有圖片呈現給護理師，方便護理師辨識藥物，而日本只有運用掃病人與藥物的 barcode 來核對。觀察日本護理師與病人互動都非常良好，病人與護理師能互相尊重彼此。



圖九、護理站情況

### 學生活動

學生活動讓我們體驗了日本的傳統遊戲，例如劍玉、寫書法、摺紙鶴等；意外發現日本人寫的書法都非常渾厚，給人有種入木三分之感。也讓我們體驗她們日本大學非常盛行的章魚燒派對，這個派對的日文為「たこ焼きパーティー」，這是我第一次吃到甜的章魚燒，意外的非常好吃！而且她們都熱情的在招待我們，非常友善並且很積極主動地跟我們聊天。



### 口頭報告

我負責報告的部分為產後護理及飲食，她們對於產後中醫飲食部分還蠻有興趣的，在回饋的時候她們特別針對中醫的部分詢問，像是你們中西藥會一起吃嗎？你們都會吃中藥嗎？等問題。而她們報告的部分為日本的健康照護系統等，在日本，產前大部分孕婦會做基因檢測，如果基因有異常就會把小孩拿掉，這也是造成日本少子化的原因之一。

互相報告彼此的護理情況，我們可以發現在口頭報告的部分，日本人基本上會拿著稿上去，一字一句的念稿，可是相對的內容較細項有條理，而我們台灣的報告風格相對較於活潑有趣。而日本人對於我們台灣的醫療環境是予許家屬陪伴，對此她們感到很訝異但是也很羨慕。

### Home stay

其實一開始得知要去 Homestay 的時候，我的心情是非常坎坷的！因為此活動是會將台灣的大家分開，各自去到人家家裡。但是實際體驗過 Homestay 之後，我變成非常推薦這個活動！因為 Homestay 可以深入的去了解日本的日常生活，而幸運的是我的 Home mom 是開居家護理所的，因此我很幸運的還有跟著 Home mom 去到日本家裡看日本的居家護理的實際運作方式。同時也了解了在日本居家介護所情況，居家介護所承辦的對象包羅萬象，從小兒麻痺到癌症都有，而在日本居家護理時，護理師與醫生的行程是分開的，醫生會自行每兩個禮拜前往一次病人家，而護理師是依病人的病情來調整拜訪次數。另外 Home mom 還帶我們去龍貓的家以及喝日本茶，而 Home mom 的小孩精力真的非常旺盛並且好客不怕生，會一直跑來朝我們玩，雖然

小朋友她們只會講日文不會講英文，但是我們還是可以用比手畫腳了解彼此的意思，覺得這次的經驗真的很有趣。



### Ogano town

這天我們要從東京到埼玉的郊區，因此非常的早起。到了當地我們開始跟爺爺奶奶們做早操，雖然我與她們語言不是很通，但是看爺爺奶奶們的反應，似乎很開心看到我們。那時有個奶奶還用日文與比手畫腳告訴我要將加重帶綁在腳上，然後利用抬腳來訓練不同的腿部肌群。而做操結束回收加重帶時，意外發現她們給我們的加重帶裡只有放三根鐵塊，但在做操的爺爺奶奶加重帶裡的鐵塊幾乎都是五到六根鐵塊左右，覺得日本的爺爺奶奶超勇的。做完操之後，還參觀了偏鄉的醫療環境，醫院麻雀雖小但五臟俱全。