

教育部學海築夢計畫
學生出國實習心得報告內容大綱

原就讀學校、科系、年級	高雄醫學大學護理學系三年級
姓名	邱致瑀
實習國家	美國德州休士頓
實習機構	德州大學健康科學中心休士頓分校護理學院
獲獎年度	100 學年度
<p>1.緣起</p> <p>從我剛進高醫護理系新生訓練時，得知我們系上三年級的暑假有海外研習課程，就悄悄地在我心中種下參加此課程的種子。</p> <p>從小我就有想出國讀書的憧憬，讀了護理系更發覺醫療的弗遠國界，尤其是在這地球村的時代，許多知識的交流使得我們更需具備國際觀的視野，因此我希望能藉此機會為未來出國讀書或工作做些預備，親自體驗這裡的環境，好給予未來些準備方向及規劃。</p> <p>2.實習機構簡介</p> <p>University of Texas Health Science Center at Houston</p> <p>UThealth 是一間全方面的醫學教學中心，校園位於德州的醫學重鎮，學生能學習到最專業的知識。且他們與世界上最大的醫學中心結合，使學生在臨床上能有豐富的學習資源。UThealth 孕育出德州大部分的醫療照護專業人員，並且為美國第七大的醫學院。他們致力於教育醫療專業人員，藉由診斷、治療、預防促進個體的健康。在教育方面，UThealth 灌輸學生終生學習的觀念；在研究方面，他們不斷地創造和評值新的知識；而在病患照護方面，UThealth 致力於提供適當、有效且具有同理心的照護。他們所培育出的醫療專業人員都是非常優秀的，並且能提供高品質的醫療照護；因此病患能夠對他們的健康照護者感到放心。</p> <p>School of Nursing</p> <p>UThealth 有美國最棒的護理課程計畫，系上提供了多種專業領域的護理學習課程，例如：急症照護、婦女健康照護...。在一項 U.S. News and World Report 所做的調查中，UThealth 護理系研究所排名在美國前 5%（395 個調查的碩士課程中排名 19），且他們的老年/老人護理排名第 8。UThealth 的護理系在健康照護體系中是受到高度重視的，他們創造出訓練有素的護理人員，並且提供最好的照護品質，使病患能獲得最好的照護。UThealth 護理系提供學生優質以及多樣性的經驗，使學生們能夠</p>	

得到最好的護理教育和學習經驗。

3. 國外實習企業或機構之學習

這個月我們參訪了 The Methodist Hospital、Memorial Hermann Hospital 兒科病房、Hermann Life Flight、M.D Anderson cancer center、Houston Hospice、Texas Children's Hospital、St Luke's Episcopal Hospital。

每踏進美國的醫院時，每個人總是很驚嘆的說：「哇！這是醫院嗎？好像飯店喔！」參訪了這些醫院很容易發現美國與台灣的不同。

在美國的醫院不僅提供病患良好的治療環境、設備，還會顧及到休閒育樂方面以及家屬休息的空間，像兒童病房裡會設有許多遊戲室，有各式各樣的遊樂器材、電視遊樂器、小型電影院、圖書館等等，還有志工們可以陪他們一起玩。當中印象最深刻的是醫院怕兒童因住院期間無法上學，因此設置個時段請老師來幫他們指導功課；而在環境上每個病房因著不同的主題有不同的裝飾，無論是棒球場還是太空站的都會讓你身歷其境，如果不是醫院的話一定會是小孩子心中的天堂，因為連我都想待在那了！

我們參觀的那些醫院都是休士頓甚至全美頂尖的醫院，而且每家醫院都在附近，彼此間有空橋做連接，從空中俯瞰猶如蜘蛛網般緊密聯合的醫療網，在治療上也會照病患的需求去調整整個療程，並藉由各醫院專精的項目做院間合作，給予病人高品質及完善的醫療。

學校方面我們上了健康評估課程、PALS(進階救命術)、兒科護理學、腫瘤護理、內外護理學等，美國的授課方式跟我們很像，老師是使用 PPT 的方式，有時會搭配像百萬大富翁的遊戲來抽問，學生則是看講義或是自己帶電腦看電子檔，跟台灣比較不同的就是他們在課堂中比較踴躍的去發問，將有疑惑的部分在第一時間去做澄清，在台灣則比較常是課後再去與老師討論。

在上健康評估課程時，我們看見護理學院的假病人、模擬器材都比台灣的先進、齊全許多，能模擬的層次也我們好，像是老師可以隨時調整病人的呼吸、心跳等情況來模擬情境給學生練習；生產也有真的可生出寶寶的模擬產婦，可看寶寶胎位的變化；也有可以評估神經學的病人等等，好多好多都是我們沒有的，他們還說這些器材都比醫學系的好，這跟我們台灣以醫學系為重的情形很不一樣。而且他們當中有個考試的題目是用臨床上的影片讓學生去分析、作答，真的很酷呢！

醫院見習我被分配到骨科病房、Adult Dialysis Unit (洗腎室)、兒

科病房、PICC、心導管室（Cath lab）、心血管加護病房（CVICU），這些單位除了兒科病房其餘皆是我未曾去過的，讓我學習到不同的經驗。臨床上我常看見護理人員對病患猶如對自己的朋友，總是很有耐心地對病患解釋，偶爾開開小玩笑讓大家笑一笑放鬆心情，但對於自己的職責則是一點也不馬虎。像是出院衛教他們就講了半個多小時，在台灣則是速戰速決，因為護病比這麼高的情況下，很難從容不迫的將每個病患的細節都顧及到，大概連做治療的時間都不夠了，連美國的護理人員都很難以置信台灣的護病比，所以我覺得如果台灣的護理環境能提升相信整個照護品質會突飛猛進，因為我們不是沒有那個心而是沒有時間。不過我也看到台灣的醫療是不錯的，像是無菌技術我們比較落實跟要求，洗手五時機、輸血時的注意事項等流程我們都有做到，甚至有他們沒有的口腔評估單張呢！在設備上由於美國醫療費用是相當高的，因此器材上都比台灣先進很多，像是他們很少會使用針頭，但如果需要用到針頭皆有防針扎的設計，很多器材都是病人專屬不重複使用，手套在撕紙膠時是不黏手的，口罩舒服很多，紙膠也都是使用較不傷皮膚的，不僅是病人有受到好的醫療連工作的人也有受保護的感受。

在醫院見習時我們還有個重要任務-Teamwork 觀察，來比較台灣跟美國有何不同。觀察下來發覺其實兩個國家都有做到一定的層級，彼此監測、協助、告知等，只是美國比台灣多些細節的部分，像是領導者比較會鼓勵組員、多給予心靈上的支持。不過我覺得這些差異跟文化背景是有關係的：西方社會總是比較會表達自己的情感與關心，也很勇於展現出自己的優點，而我們東方社會總是較含蓄。但這都是能慢慢改進，多提醒自己，我們也可以的！







4. 國外實習生活之體驗

對美國一個月國外生活之體驗印象非常深刻！其實每天我們的生活很單純、簡單，平日不是去學校、醫院就是在旅館，出入皆是靠 shuttle 載，看起來或許會感到無趣但是這平凡的生活卻很充實，因為日常生活必須不僅自己要學習處理還需要大家分工合作去完成，像是煮飯、買菜、善後、安排週末行程等等，忙完了也差不多該就寢準備迎接新的一天，這樣共同生活一個月使得大家更了解彼此，互相幫助、互相鼓勵、互相分享，例如：每天可能因為某人的糗事而大笑了好幾天、去超市買菜時可以順便買自己的冰淇淋而感到興奮、煮飯時在旁邊當個幫手而感到成就感、一起分享實習時的所見所聞、一起善後會覺得有為這個「家」做清潔、每天中午吃著前晚精心裝的便當抑或是一起抱怨發洩一下等等，每天有許多人陪我一起笑著、吵著、鬧著及說著我們的母語，對我而言，就是喜歡這樣簡單的快樂！

在美國生活對我來說較有問題的是語言，這也是我參加此次海外研習最擔心的事情，很害怕在一個全英文又有多種口音的環境下會感到挫折。的確，過程中我有因此而沮喪過，因為看著別人都聽的懂得樣子自己會慌張，也會覺得如果我英文強一點是否就能學的更好，我的收穫會

更多更不虛此行，但後來我覺得再多的害怕只會讓我卻步不前，倒不如臉皮厚一點的多開口說英文，當個縮頭烏龜永遠不會有看見天空的那天。後來發現如同老師講的，雖然我們講的文法或是用字不正確，其實他們還是能聽的懂我們想表達的，而且我也告訴自己如果講不通還有肢體語言，比手劃腳總行了吧！這個月雖然無法練習到說出一口流利的英文，但是我至少學到了開口說話的勇氣，按部就班的努力，才不會一下跳太高跌更慘，希望此次的經驗對我而言是個里程碑，是砥礪我繼續進步的指標。





5.感想與建議

回顧整個海外研習課程，從事前的準備跟在美國一個月的實習生活，雖然過程中遇到許多波折，像是起初學費沒達到共識、行程一直在變化、出發時飛機航班誤點、轉機機位出問題等等，準備時也很辛苦，但我很開心最終我完成了，沒被自己的軟弱給擊垮而放棄，也滿心感謝和此次海外研習有關的人，無論是教育部、學校、老師、父母、同學，少了當中的其中一員我也無法完成。打著這篇心得，一切的點滴猶如影片般一幕幕的在我腦中播放著，當下最不順遂的時刻現在回想起來卻是最難忘，也好不捨這麼快就劃下句點。而且我也了解這趟美國行如果沒有了老師我們能完成的近乎其微，日子不會如此安逸，留學生的生活是會苦上好幾倍的。

我們此行的任務：Teamwork 的學習及觀察，我覺得很棒很實用！因為生活裡本來就是許多團隊構成的，有工作上的、家庭裡的、學校的，只是每個人在不同的團隊裡所扮演的角色不一樣。然而藉由這次的主軸讓我了解到好的團隊該如何運作，不同的角色該有的職責又是為何，還有該如何清楚、明確的溝通好讓所有的組員朝著目標前進，學的愈多我愈發現自己好多沒做好的地方，也讓我更提醒自己，未來當自己扮演不同角色時該如何運用這些理論當一個好的組員或領導者，使用對的方法及技巧則能事半功倍。

海外研習是個很特別的經驗，不僅受益良多還增添許多國際觀，我覺得教育部可以多鼓勵學生出國學習，看看不同的世界！如同牛頓說的：「如果說我看的比別人更遠，那是因為我站在巨人的肩膀上。」巨人就是許多人留下的智慧結晶，而站在巨人上我們視野才能更加遼闊。

