

## 研習經過及心得成果報告

護理系 96004041 廖翊潔



參與世界衛生組織暑期培訓工作坊「青少年健康與發展」，為期十二天，每天都令人印象深刻。課程中特別的地方是使用 VIPP 的上課方式，VIPP(Visualization in Participatory Programmes)為參與式視覺教學法，其核心即是使用有色卡片寫上簡單易懂的關鍵字讓組內的大家了解自己的想法，不僅從這樣的方式更直接的了解大家的想法，也有許多小組討論的機會。就老師丟出來的問題討論，並將組內討論出來的結果口頭報告給其他組別同學聽。討論結果除了口頭大字報，針對案例的討論，我們也用戲劇呈現。



過程當中我們互相切磋不同的看法，對於例如青少年未婚懷孕、婚前性行為、藥物濫用等影響因素，就因素找出問題，並產生解決方式。

課程中，也有許多活動。我們規劃一個遊戲，讓青少年(九~十四歲)來玩，藉由遊戲讓他們學到健康相關知識。我們這組希望這群青少年能夠從了解自己的 BMI 並學到食物金字塔的意義，從飲食改善。活動地點在蘇州市的滄浪少年宮，相等於我們的兒童福利中心，讓那邊的小朋友都來玩遊戲，從遊戲的設計、攤位佈置、宣傳等等我們都一手包辦。就幾百位小朋友玩下來，較不精準的統計下來，他們真的比較偏愛吃甜食，位於

金字塔底端的五穀根莖類是最不愛吃的。且小朋友 BMI 大多偏瘦或偏胖，中間值較少。這樣的結果其實是可預料的。



此次的活動，主要擔任攤位設計與佈置，與同學到處去買材料，利用晚上跟大家一起佈置。與小朋友衛教，也學習到如何跟他們溝通，說話方式雖有一些不同，小朋友都是一樣可愛的。

結束後，我們也參觀了他們的少年宮，這是一個很大的場所，就提供青少年到這邊學習才藝，例如書法、國樂、跆拳道、繪畫等等。隨處可見他們的作品，也有虛擬火警，學習如何在火災當中緊急應變，紅外線偵測滅火器使用是否正確；也有模擬快艇，從這樣的環境真的看到小朋友有一個很好的學習平台。也看的到，他們教育已經越趨重視。



此外，我們也參觀蘇州市三等甲級醫院，市立醫院。參觀他們的母嬰與兒童部。他們有 FCMC 病房真的非常令人驚訝。他們強調，孕婦在臨盆時能夠減少換床的動作，分娩台也等於病床，且可讓孕婦選擇分娩的姿勢，也直接在病房作臍帶護理。當然這樣的收費也並不便宜，一晚也是要四千塊人民幣，依然搶手。



他們的醫院還有發展中心，許多器材提供個年齡層的寶寶了解他們發展的程度也從遊戲中學習。也設計課程開放家長報名，從孕期階段的運動到產後運動，產前衛教如拉梅茲呼吸法到寶寶出生後的親子課程都有。這樣的設備真的很令人驚訝也充滿佩服！



最後，每組設定一個青少年案例，就他的狀況，我們如何給予衛教。我們這組決定以演戲的方式報告。報告整體的感覺雖然沒有其他組有創意、搞笑，但我們也是經過多次討論犧牲回飯店的休息時間討論出來的結果，高錦基老師也說，我們不是不好，只是沒有那麼有趣罷了。

高老師是我印象最深刻的一位老師，他的專業是精神科護理，一開始遇到他即關心我們台灣來的學生，也常留意我們是否習慣、與同學相處的情況。除了受到他的照顧之外，也從他身上學到很多東西。人際溝通、身為護理人員與個案會談時的注意事項與技巧、也因此我們更了解，如何讓個案信任我們到我們能夠完整的收集個案資料並從中發現問題然後解決。真的很喜歡這位老師！



此次參與的同學有一百多人，來自港澳台內地，每組大概十來個人，來自不同地方的學生，雖然學的都是同一個專業，對於護理，卻有很多不同的想法，有人是爲了賺錢，有人則熱愛衛生與健康促進工作。有人參與許多愛滋病相關活動與培訓課程，對於性傳播疾病的預防都非常了解，也與大家分享針對愛滋病，作爲一個健康工作者所扮演的角色。他們真的很厲害，對於老師拋出的問題很快的就有自己的想法勇於表達也勇於挑戰老師。課本對他們來說都是參考書，是容許被質疑的。這樣的精神，真的很值得台灣的學生學習。在台灣單方面老師對學生的學習方式，學生直接對老師反應的情況還是比較少的，而且大多不習慣在課堂中發言。這也是我們一開始去很不習慣的地方。也因此，我們台灣的學生總是告訴自己要搶著發言，與老師對話。到課程尾聲，也真的告訴自己，我們也是可以的！



與同組的同學從一開始的認識到後來的課程討論，真的建立了革命情感，我們一起出去走走，一起坐公車去當地的超市買生活用品，一起去名勝古蹟一起去吃火鍋。我們一起習慣蘇州的生活，在蘇州我們都是外地人，我們也都像彼此的家人互相照顧，有誰生病了就陪他去看醫生。對於內地的學生，我們總有一些既定的印象，但認識了他們，其實他們都不是我們想像的那樣，他們很歡迎我們也很喜歡我們。能夠認識他們真好！

