

## 2013 華夏護理聯盟-北京精神科護理學研習心得

99004054 趙育萱

在大學生涯中最後一個暑假，總想著要留給自己一個不一樣的回憶，而我就在這樣的期待中，踏上了為期十天由香港理工大學主辦，北京首都醫科大學協辦的精神科護理學研習培訓課程。



集結了兩岸四地 37 所大專院校總計約 100 多名的學生一起共襄盛舉，在北京這個古典與現代互相衝擊又相互融合的城市分享著對於精神科的看法，由於本校精神科護理學的課程排訂於大四才講授，在還沒飛往北京參加研習前，總擔心著因尚未學習相關知識而聽不懂課程，所幸在學校老師的幫助自學了一點精神科護理的皮毛，在北京的培訓課程和台灣上課不太一樣，培訓課程首重的是”活用”，在學理上只是簡短的作介紹簡介，更多的時候，是製造情境題，讓我們身歷其境的去討論關於和憂鬱症患者(大陸稱抑鬱症)的溝通，以及自殺的防治，在一場又一場的 PBL 中，發覺大陸內地學生跟我們台灣的學生不同，他們十分勇於表達自己的看法，喜歡向人闡述自己的論點，和我們含蓄內斂的思維不一樣，而他們的勇敢，也是我在這一次又一次的 PBL 中，值得我學習的一個地方。



除了刺激多元思想的 PBL 討論課程外，還有一堂令我印象深刻的課程為「正念減壓」，每位學員均獲得一塊瑜珈墊，跟著台上的老師做著簡易的瑜珈動作拉拉筋骨，起初覺得很有趣很好玩，但隨著次數的增加，時間的拉長，漸漸地感到不耐煩，這時老師才說出了本堂課的最終目的-平心靜氣，很特別卻讓人深思。



照片說明:正念減壓瑜珈課程

除了一般的教學課程外，主辦方還安排了精神科醫院的參訪，我們參觀了到明年便建院百年的安定醫院，以及大興康復中心，由於已將盡快百年的歷史，安定醫院相較來說空間較顯狹小，但狹小擁擠中帶了點歷史的氣息，跟我們台灣的精神科治療相仿，除了藥物治療，亦有音樂、美術、韻律操等多方的療法，除此之外，安定醫院也結合了中國文化的精髓-陶土的燒窯捏製與剪紙藝術配合其治療穩定病患的心緒，而在大興康復中心裡，收容的是病況較穩定協助其回歸社會生活的病患，走入康復中心有如走進一個小小農村，在這裡，病患們每天協助除草種菜等農業工作，餵養雞鴨(但因 H7N9 院方謹慎起見下令撲殺雞鴨)；狀況更好還可以每天步出康復中心添購牛奶報紙，循序漸進使病患們與社會接軌。



照片說明:安定醫院病房一隅



大興康復中心病患種植之農作物

在這為期十天的課程中，除了對於精神科護理學有了初步的認識，更重要的是得以和兩岸的學生互相做交流，分享著在不同醫院的見聞以及體制，對我來說這是收穫最大的地方，十天的北京行，一場仲夏「京」奇，留下了我在大學最後的暑假美好的回憶。