

我參加「災難護理概論」暑期課程



系別：護理學系

學號：9504011

姓名：李卓儒

2009/07/19

出發前便接到電話告知預定 8:30AM 的班機，因颱風

的關係航班延遲，這正巧讓前一晚熬夜準備行李的我有機會睡個回籠覺。澳門機場是個大晴天，但班機仍延遲起飛，經過一波三折好不容易抵達住宿旅館—華西苑已是晚時七點多，便趕緊到報告處註冊後吃過晚飯接著上床睡覺，迎接明天美好的日子到來。



2009/07/20

一早便帶著雀躍

的心前往上課的地點—多功能會議中心，這時候已經有不少人到場了，找了位子便趕緊坐下。一開始由香港理工大學的彭美慈教授及四川華西大學護理學院的成翼娟主任為我們簡介課程後進行拍大合



照，開始這個課程的第一個分組活動—自我介紹，指導老師每個人發一張紙，要大家用畫的方式來自我介紹，我以簡單的圖示表達了我自己以及平常喜歡的嗜好，其中令我印象深刻的是有一位華西大學的女學生，她以一棵大樹代表了我們，接著延伸出一條路代表了未來的理想以及衝勁，這也讓我意識到了相仿年齡

的我在這個時候喜歡的是上網搜尋我喜歡的音樂，但他們卻不時的想到為將來努力以及勇於表現自己。

圖是自我介紹中的另一個活動，以吸管及報紙包裹雞蛋再從高處丟下，雞蛋未破者便獲勝，雖然我們精心的設計了包裝，但可憐的雞蛋還是破了。

下午的活動是為長者配置一個災難緊急救生包，我們



利用中午的休息時間討論出所需必備的物件，在時限兩個小時內以活動提供的經費，分為兩組分別到藥房及超市購買我們所認為所必要的救生包物品，藉由這個活動不僅讓組員之間更加的熟識，也真正的去思考當遇到一個災難必須逃生時，什麼是必要的，而什麼又是不必要的；例如食物來說，這個時候最需要的便是輕便、小及不需烹煮為優先，因為沒有人能保證當你逃難時會有瓦斯爐讓你煮泡麵，另外例如手機、手電筒、保暖衣物等都是必備的。

2009/07/21

第二天的課程安排為參觀災難現場(漢旺、棉竹)及參



觀板房(組合屋)社區，這是最令人沉重的一天，也是我來這趟課程很重要的一個過程。漫長的車程我們到達了漢旺鎮，其中最令人唏噓的是漢旺大門的大鐘停擺在 14 點 28 分，那正是歷史上汶川大地震發生的那一刻，但這是否也代表者一處的終結的另一地的開

端，只是站

起來的過程令人備感艱辛。到達漢旺鎮時，天還下著蒙蒙細雨，我們在一處空地為罹難者默哀，令我覺得神奇的是，在哀悼之後雨停了，好像是漢旺的人在跟我們說他收到我們的祝福了，這時所有人收起傘在樹上繫上小白花為川震的受難者表達敬意。





參觀板房社區及醫院醫樣令人印象深刻，在電視上看到川震發生時，我很希望自己有餘力可以幫助那些受災的人們，如果更好的話就是將我所學的護理專業應用於災難中。那參觀板房醫院之後，我意識到自己並沒有自己想像中的那麼有能耐、那麼有愛心，在炙熱的四川盆地，板房醫院的設備中除了手術室，其他病房大多缺乏空調，高溫容易讓細菌孳生，這樣的條件對病人來說並不是好的，但我想這也是他們盡所能做到目前最好的了，我也不禁敬佩起在板房醫院工作的醫護人員們，在環境條件

並不優越的工作場所，但他們仍不離不棄的為災後的災民們付出。再來參觀板房社區，環境雖然也不能說非常好，但也遠比我聽聞中的好些了，我們也訪談了其中一位受災戶，一位九歲的小男孩獨自在家，父母皆為板房醫院的護士，小男孩談起一年前的川震時，外表縱然冷靜，但誰又能明白他當時小小年紀所受的恐懼有多深，而現在災後父母忙於工作經常不在家，也讓人擔心他的飲食起居及安全等。

2009/07/22

一個小時的授課讓我們了解災難的定義和種類，之後

則是行動學分類，依照不同的省份分組之後，利用現場提供的美術用品製作地圖上標示的名勝及常見的災害，而不意外的我們兩位來自台灣的學生當然就是負責台灣這個地區。這個活動的預期成果是要讓參予的學生能夠了解在中國不同地區常見的災害、與來自不同的專業和文化背景的學員工作及能夠欣賞個人及別人在藝術方面的發揮。製作過程中當然我們已經對台灣所常發生的災害了解，這個課程讓我開心的



的是有機會讓我們站上
台，向來自大陸各個地區的學員們介紹台灣－我們來的所在，能夠在向他人介紹我所鍾愛的土地是令人興奮的。圖中分別為製作前後的比照，我們將地震及颱風這兩個常見的災害製作入

版圖中，另外颱風後大量的豪雨所帶來的土石流當然也不能忽視，也介紹了台灣盛產的水果及著名的景點，當然包括目前仍為世界最高的建築－101大樓。

2009/07/23

這天的課程主要都是針對心靈方面，早上的課程為技能培訓：溝通技巧，一些語言及非語言的溝通技巧為以往上課有學習過的外，老師也設計了學習活動讓我們了解在一些自然浮現的思想背後的态度與自我核心價值的相關之處。下午的課程則由來自菲律賓的Ms. Shiela Bonito 為我們講授自我重建及心理反應的部份。



2009/07/24

早上由兩位老師分別介紹技能培訓：院前轉運及傷口護理；並有影片示範。下午的課程則進行了華西醫院的參訪及小組的指導練習加上技術評核。參觀華西醫院令人震撼，不僅有百年以上的悠

久歷史，連佔地面積都非常廣泛，穿梭於各個住院大樓真令人暈頭轉向。醫院的設備比我預期的好很多，在參觀各個病房過程中也會有專業的醫療人員為我們解說現況及當時川震各科室醫療人員的運用，其中令人印象深刻的是，在送往華西醫院的三千多名病患中，其中就有兩千多名為骨科病患，但醫院中的骨科病房只夠容納兩百多名病人，這時候就必須轉介至其他科別進行照護，但醫療人員同時又要具備骨科專科的知識，人員的分配及帶領便極為重要，這也顯現的在川震的過程中，華西醫院面對突來的大量傷患運輸的考驗，也展現了他們應變災難的實力。



2009/07/25、2009/07/26

兩天週末的自由活動，當然不可能乖乖呆在旅館裡，依照計畫我們去了許多四川著名的景點，其中當然包括至熊貓基地看可愛的大熊貓。



2009/07/27

這天主要是針對緊急

救援一以問題為導向的學習進行分組討論，我們這組分配到的案例為一場風暴過後，在工作的災後評估中心裡，一位年輕的姑娘獨自坐著，她低著頭，看來情緒有點低落。而這個時候我們會怎麼做？對她說什麼？及要是她對你不理不睬，你會什麼辦？其中並給予中、英文

參考資料，將討論結果製程簡報以二十分鐘為限分組報告。在此報告中我了解了分別 PTSD（創傷後應激障礙）及正常的應激反應，在災難過後正常在情緒上及行為上都會有所反應，包括：恐懼擔心、迷茫無助、悲傷、內疚、腦海裡重複災難畫面、沒有安全感等。這些反應都是正常的，大部份隨時間的推移皆會漸漸減弱，一般於一個月之後，會重新回到正常的生活，但哀傷、思念的情緒可能會伴隨幾個月甚至幾年，其並不會對生活造成重大影響。而如果以上的症狀持續一個月以上，且其對生活、社會、職業造成重大影響，這時可能為 PTSD，必須考慮到轉介精神相關醫療。



2009/07/28 早上由李斯儉博士講授對

抗急性呼吸道疾病，之後並在小組內分組討論當一個個案潛在或已發生呼吸道疾病，家人及社區的人要如何預防感染，課程中學習到了感染的高危險群及如何保護自己及他人避免感染。下午的課程則是角色扮演：潛在問題和樹立希望。是利用上星期的災區板房參觀中，藉由與災民交談的過程中，將你所看見及可能發生的問題以戲劇的方式呈現，我們組別敘述的是一位隻身在家的小朋友，父母皆為板房醫院的護士，在災後忙於醫院留孩童獨自在家的危險性。其他組也呈現了許多不同的故事，包括災後失去腿的少女如何重新振作，面對自己的人生。

2009/07/29 這天課程主要討論的是對脆弱人群的照顧，我們小組

以問題為導向的學習討論內容為「老人和災害」一名 89 歲的老太太



從災難現場被拯救出來後拒絕飲食。附加資料為他的親人都喪生了且家也沒有了。這個討論讓我遇到了瓶頸，因為以同理心的角度去看，如果我身為老人，我也不會想要活命，我也會拒絕飲食，子孫都因災難喪生，反正我都年紀一大把了，再活也沒多久到不如早死早超生。這是我當下的想法，所以擁有這個想法的我無法對老人給予任何的安慰，我想出任何繼續活下去的理由，縱使我知道生命是可貴的。但在由來自英國的 Mr. Jeff Evans 給予意見之後，我有了不同的想法，老婦人原本是一

個照顧者的身分，但在災難之後卻轉換為一個被照顧者，此時的她想必感覺很無助，認為自己沒有用，但此時如果給予她一些工作，如暫時照護隔壁的小孩十分鐘，讓他了解到自己是有用處的、必須的，此時求生意志自然湧上。這是我沒想過的觀念，沒有遇過災難的我認為受災的人被照顧很理所當然，但換個角度想讓他們有事情做，肯定自我的價值我想會更快讓他們從災難中走出來。

2009/07/30 這是最令人緊張的早晨，因為我們將舉行筆試，此測驗

含括了我們之前上課所有講義的部份，分為選擇題及問答題，是一個正式的考試，試場還有多位監考老師，其實最吵的就是他們。下午的課程為社區健康評估之訪談技巧，課程中還邀請學生上台與老師示範訪談技巧，另一堂則是社會心理護理。

2009/07/31 如果說考試令人緊張，

那這天的活動比其更強個一千倍，我與我的夥伴必須代表整組上台報告災難預備計畫，而前一晚理所當然的為了這個報告呈現搞的人仰馬翻，前前後後預演了好多遍，最終也是圓滿結束。

下午的最後一堂課由 Jeff 老師獎受法律、倫理實踐與義務，所有的課程總算告一段落。在最後的課程評估結束，我們也被授予了結業證書，這證明了我們修讀兩個星期的課程順利畢業，是令人開心也感傷的時刻。



晚餐由香港理工大學護理學院的彭教授請所有與會的老師與學生一同享用美味的火鍋，為這個災難護理課程畫下完美的句點。

