

選送生獲補助年度:105 年

薦送學校系所、年級:中山醫學大學護理系三年級

中文姓名:趙祥安

前往國外實習國家:美國

國外實習機構名稱: University of Wisconsin-Milwaukee
Garfield Medical Center

國外實習考評成績或評語:

一、緣起

當初想要申請的原因是很想趁還在求學階段去看看世界，擴大視野，因為如果是在就業階段才出國看看世界，也許人生就不這麼容易就能改變，幸好這次有了這麼難得的機會，看能不能去憧憬的美國看看那邊的護理市場及體驗那邊當地的大學生活以及美國大學的教學方式，比較看看跟台灣有什麼不一樣的並且把好的都學習回來，所以報名了這次的學海築夢計畫。

二、國外實習機構簡介

威斯康星大學密爾瓦基分校 (UWM) 緊鄰密西根湖畔，位於密爾瓦基市中心，周圍環境十分優美，本科在美國的公立大學中排名前100，研究生和學術水平排名位於全美76名 (含公立大學和私立大學)，大學現有28000名學生，其中有來自世界80多個國家的近千名國際學生。

密爾瓦基是美國五大湖區重要的工業與旅遊城市，與芝加哥一樣位於久負盛名的密西根湖西岸，離芝加哥約90英里 (20分鐘飛機)，市區人口60萬，密爾瓦基人口超過200萬。通用電氣 (GE Health Care)，史密斯熱水器 (史密斯)，江森自控 (Johnson Automation)，米勒啤酒 (Miller Beer)，藍帶啤酒等跨國公司總部所在地。該校本科生全美排名不高，但研究生 (含博士生) 和科研學術水平平均位居全美前列。該校以工程，應用科學，建築與城市規劃 (全美前20名)，管理 (全美排名第18位，世界排名22位，其中學術和研究成果世界排名第8)，商科 (金融，會計，工商管理，市場營銷，運營管理)，電子工程，海洋科學，護理學，衛生和健康科學，藝術學聞名，吸引了來自全球各地的學生和知名學者來學習和任教。該大學開設152門本科，碩士和博士學位課程。

嘉惠爾醫療中心已有超過80年的歷史，擁有500名醫生和1300名員工、210張床、口譯服務、STEMI接收中心、指定中風中心，為患者提供了高品質，可靠的護理。以全方位服務的急救機構為榮，使來自不同背景的患者感到放心。嘉惠爾醫療中心的使命是為多元化的社區提供關注、安全、高效和卓越的服務，從一個當地的家庭開始到一個210平方米的社區醫院，已經成長為幾代家庭的首選醫院。除了屢獲殊榮的服務，嘉惠爾醫療中心的校園是AHMC國際癌症中心以及心臟和血管研究所的所在地。

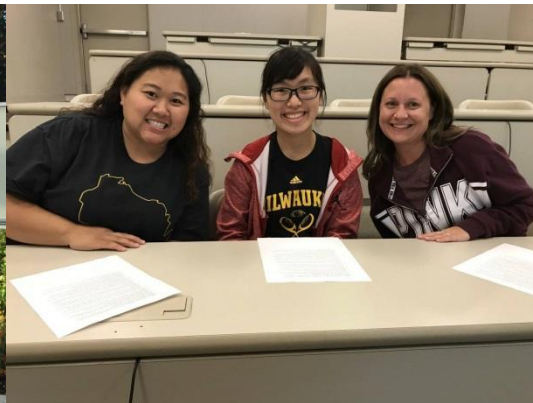
三、國外實習企業或機構之學習心得

在美國醫院和台灣很不一樣的地方是美國的護理師地位很高，可以自己獨立營業一家診所，以及為低收入戶提供糧食等的社區服務中心，而且還會有家庭醫生幫自己的病患轉介到護理師自己營業的診所，這跟台灣非常不一樣。在醫院裡如果自己的家人住院，他們會很放心的把家人放進醫院，完全受醫院的照顧，而不像台灣總有一個家人必須全天陪著他，在身旁全天候的照顧，美國的醫院有訪客都是去喝咖啡聊天探視的，這樣也會讓醫護人員比較沒有困擾，因為在台灣有些家屬在旁邊反而不大好做事。

此外，美國醫院有很多專門技術的人，像是有翻身員、on IC的人員、專門換藥的人員等等，這樣會讓護理師的工作量比較少，比較可以專心注意在寫紀錄上面及主動關心病人和他們會談等等，而且美國的護病比約是1:3~1:5，跟台灣的護病比真的差很多，不只是這樣，他們的醫院最多只有兩人房，不像台灣健保床可以住到四人房，也許是美國人比較注重隱私，而且他們的復健中心有專門的實體東西讓你去試，像是學習搭公車就真的有公車實體模型，煮飯也有廚房的實體模型等等，這些是最主要和台灣有差異的。美國護理師自己營業的診所或是幫助弱勢的機構等等都是從源頭做起，我覺得這是台灣必須學習的地方，就像是台灣的衛生所都會衛教民眾怎麼吃，像是有三高就不可吃太甜太鹹太油膩的食物，但在美國會提供你如何吃得健康，會自己找食材、食譜，給你這份食物再跟你說如何烹調，這才是從源頭做起，而不是只會說的好聽而已，不只是這樣，如果跟員工說要活得健康，還會提供健身房供你運動，而不是只說表面而已，我覺得這是台灣還有很大進步的空間。



於洛杉磯嘉惠爾醫院見習



於 UWM 之文化交流課程



教導技術考時指導官如何監測學生



於Medical Center



於UWM之community health



量血壓



Care center

四、國外實習之生活體驗

美國的大學生真的上課不會滑手機，都很認真地聽老師上課，而且幾乎都會主動發問不懂的問題，而不是像台灣的學生都是被動接收訊息，他們會自己思考再提出問題。在這邊其實超市都離住家有一段距離，所以我們都會先想好要買什麼，

必須一次買齊，不然到時又要再來一次超市很不方便，在超市也有發現不少事情，像是他們的超市都超級大的，還有甜點部那種，有專屬於這個超市自己做的蛋糕等等，以及他們的塑膠袋真的都是很環保的材質，而且還不用錢，不過以這點來看還是台灣的環保概念比較足夠，如果沒帶購物袋買環保袋就要錢，這樣就會提醒民眾要記得帶購物袋，除此之外，我剛好有跟美國中學生打到籃球，他們打球的制度也跟台灣不大一樣，像是三人可以玩一種叫做hustle的遊戲，如果是在台灣，三人一起打肯定一個人注定要去旁邊休息。

還記得第一天夜晚來到密爾瓦基時才22:00，幾乎都沒有人在外面，每個人家裡燈也差不多熄了，到了隔天早晨漫步在密爾瓦基的街道時可以感受到他們每個人都很享受自己的生活，看起來都從容不迫，不像台灣人要趕車趕上班等等，在這邊的日落是8:20，完全跟台灣差超多，第一次體驗到了應該要吃晚餐的時間天竟然還沒黑，晚上時有遍佈的螢火蟲及野生的兔子，這是台灣看不到的事物，還記得有天在去超市的路途上，有隻松鼠直接死在馬路上，我們還把牠移到草邊埋葬牠，可想而知這邊的松鼠超級多，這邊的自然環境就像是在電影中才能看到的情節，人們跟人們的距離很近，鄰居都會互相打招呼，連出門都會請隔壁幫忙顧一下等等，這裡的天氣就像是台灣冬天有太陽時，早晚超級冷，中午挺暖和的但是風吹來會冷，也許是因為鄰近密西根湖的關係，在這裡我們都使用腳踏車當我們的交通工具，一路上汽車會讓你沒有台灣的摩托車跟你搶道，這所學校也很漂亮竟然有酒吧和保齡球館在地下室，真的滿令人驚訝的。

到了洛杉磯又是另一種感覺，有種冷酷，人與人之間很有距離感的感覺，可能都是很高的高樓大廈，街道也沒有想像中的乾淨整齊，到醫院第一天實習時，對一整個流程沒有很熟悉，唯一最熟悉的就是護理的器材了吧，不過有發現他們制服不用統一，護理師也沒有被規定一定要穿護士鞋和綁包頭，這是唯一最驚訝的地方，但是因為沒有統一，所以看起來挺雜亂沒有秩序的，後來詢問這件事情後才知道原來每間醫院規定都不一樣，也是有醫院會統一制服的，但是護士鞋和綁包頭是真的沒有硬性規定，和台灣比較起來，國外的制度對護理師的待遇比較好，不像台灣對每件事都比較嚴謹。



體驗當地文化



晚餐自己下廚



認識新朋友



體驗整套霹靂小組防彈背心



當地警察



受邀參加MLB

五、國外實習之具體效益(請條列式列舉)

1. 趁還年輕時就能大開眼界，對未來抱有更多的希望，不安於現狀。
2. 把美國好的東西學回來，像是從源頭做起的社區工作，幫助台灣醫療更進步。
3. 以後讀書會多關注英文期刊，畢竟美國醫療還是世上的佼佼者。
4. 在讀學校的講義時，會多去翻翻英文版的課本，而不是僅止於看中文，要與國際接軌。
5. 瞭解世界上不同國家都有不同的醫療背景，親自體驗過的感覺會比看書本還來的深刻，並且有助於未來臨床工作遇到的多元家庭該如何應對。
6. 真正在國外待了一個月才知道原來台灣真的很方便，而且治安又好，會有特別知本的感覺。
7. 一開始以為自己英文還行，但到了國外才會真正發現自己有很多不足的地方，這次回來後會更努力加強英文，因為英文真的很重要，每個不同國家除了自己的母語外就是英文了，如果要跟法國人溝通也是只能靠英文。
8. 以前讀書時只會被動吸收書本的資料，很少自己獨立思考，但在美國的醫院護理師可以獨立和醫生討論醫囑怎麼開，而不是像台灣的護理師都是按照醫囑做事而已。
9. 美國的醫院管制很嚴格，不像台灣的醫院有時連小偷進來還會被當成訪客，也許台灣可以參考一下如何把管制變嚴謹一點。
10. 知道世界上有這麼多人為醫療付出努力，不管是對待同種族的人或是不同種族的人都會把病人照顧到最好，觀察起來是另一種感動，也會讓自己好好想想當初走護理的出發點是什麼，對工作有更多熱忱。

六、感想與建議

第一次離家超過一個月，一開始聽到自己被錄取時很開心又會很緊張自己能不能勝任這份實習計畫，而且回國後還要直接接實習，對體力也是很大負荷，但又不能放棄這麼難得的機會，所以抱持著期待又害怕的心情參與了這次的計畫。好不容易坐了20小時飛機抵達美國本土時，這種感覺好像不是真的在夢裡一樣，

更棒的是能在密爾瓦基參與美國的大學生活，這是電影裡才會看到的情節，終於能自己體驗看看了，除了發現他們與台灣學生的不同，也有自省為什麼台灣學生會這樣，是不是來了這趟後要試著改變自己，再改變班上問問題的風氣，才是來這趟實習樂見的，前幾天的課主要是跨領域的上，有解剖、職能治療、物理治療等等都是跟護理有關的課程，到了最後一週有接觸到美國碩士護理生的內外課，聽起來其實台灣都教過了，而且我們還是大三就教了，就會發現其實台灣學生的競爭力真的不差，如果我們英文夠好，在美國當頂尖者一定不是問題，再來就是有和他們去社區實習，幫忙量血壓等等，唯一最不一樣的是他們的血壓計都是水銀的，不像台灣都是電動的，而且他們的壓脈帶還有分超大號和普通的，剛開始做時還有點生疏，但到了後面就適應了，除此之外參訪他們的醫院也注意到很多與台灣的不同，我們也有介紹台灣醫院的禁忌給他們聽，像是醫院不能有4的數字及鬼月的時候大部分的人都會避開開刀等等。

這次的經驗真的很難得，很慶幸我能參與這個計劃，讓我在還沒畢業前能思考自己的人生，美國護理現在的新制度是鼓勵大學畢業生直接連結研究所，因為太多例子都是去臨床工作後就沒有體力及時間再往上讀到研究所，再加上美國面臨護理人員退休潮，現在的新制度很鼓勵學生趁還年輕多理解學問一點，對以後的臨床更有幫助，但是台灣目前還是要有臨床工作經驗才能去讀研究所，其實我自己想過後也覺得都各有優缺點，主要還是修行在個人。

我不會後悔參加這個計畫，因為真的學到很多書本上看不到的東西，也很謝謝所有幫助我們成行的老師們，幫我們安排行程計畫這一切的所有師長們，我們真的很幸運能參與這一切，走入國際化真的是台灣現在最首要做的事。