



扶桑 習護老

日本長期照護機構實習經驗分享

Sharings of the Long-term Health Care Internship in Japan

■ 文 | 吳曼旻
慈濟技術學院護理系講師

慈濟技術學院創校即將邁入第 24 年，今年的暑假，護理系完成了學校首次的海外照護實習。雖然近年來每學年都有許多老師及學生至海外參訪及見習，但是到海外「進行照護實習」還是第一次。

這幾年陸續有護理系老師到日本進行老人照護機構及長期照護的參訪，學校也與日本社會福祉法人近江故鄉會簽訂了合作備忘錄，我們這些老師覺得日本的老人照護是可以讓學生從不同文化的觀點去學習，因此羅淑芬主任和我在今年二月開始著手規劃海外照護實習的課程，也在羅校長的支持下完成了許多實習前的準備，包括學生的日語訓練、傳達慈濟人文的手語集訓等。

接著在 7 月 15 日，我帶著六位護生，出發前往近江故鄉會組織下的近江故鄉園實習。

近江故鄉園是在日本滋賀縣彥根市的長期照護機構，有一棟三層樓的主要建築，住民以 65 歲以上長者為主，另外有一棟獨立的身障館，住民約有 130 位，除此之外也有喘息服務及日托式的照護。六位學生被分配到五個不同的實習單位，實習的內容以舒適護理、活動設計及執行為主，故鄉園提供了很好的學習環境，他們的工作人員也非常用心的指導及了解學生學習的需求。此外，故鄉園也特地安排了到京都天理大學、奈良東大寺及彥根城等的參訪，讓學生更有機會感受日本的文化。

在 8 月 18 日，為期五週、196 小時、辛苦但幸福的海外實習終於結束了。我從領隊老師的角度提出一些經驗分享，希望在未來規劃海外照護實習時可以參考、納入考量。

這一次學生實習過程中，最大的挫折應該是語言的表達。雖然出發前有 64 小時的日語課程，但是要能順利的溝通還是有困難，所以應該要有更長時間的日語課程學習，以及將日語檢定納入遴選的條件。其次，因為故鄉園是第一次接受有學生去實習，所以一開始對於學生實習的內容及方式不太了解，建議以後應該在事前就先完成實習計畫的溝通與協調。

學生分享的感動與收穫，是我們辛苦籌畫這一趟海外實習的最佳回饋。是許多人的努力共同成就了這一次的任務，一開始還想「我們可能完成海外實習嗎？」很擔心及害怕。但想起證嚴上人的靜思語：「勇氣不可失，信心不可無，世間沒有不能與無能的事，只怕不肯」、「前腳走，後腳放，把握當下向前邁進」，所以帶著勇氣及大家的鼓勵，有信心地將「可能嗎」變成「能」。感恩有這一次的機會可以與學生一起到日本學習，讓我能以真誠的付出，陪伴學生拓展生命的寬度。



日本的長期照護機構與制度發展成熟，慈濟技術學院護理系於今年排除萬難，首度實行海外實習。

OLD Japanese
Friends

日本老朋友

■ 文 | 吳桂芬
劉邦軒
茲濟技術學院護理系
茲濟大學東語系



剛到日本的時候，因為語言不同，心中多少有點不安。不過機構的工作人員很親切、不厭其煩地教導我們，在溫馨的氛圍下，緊張的情緒也漸漸地平穩下來。

設施與常規背後的用心

在近江故鄉園實習近一個月，每天都過得很充實，每天都有不同的感觸與收穫。記得第一天的說明會參觀



日本長期照護機構近江故鄉園的環境空間寬敞明亮，軟硬體各方面設想週到，讓師生留下良好的第一印象。

機構的環境設備，空間寬敞明亮又舒適，沒有臭味，老人們身體都香香的。相較下，在臺灣看過的一般安養機構空間較狹小，高齡者的活動常因此而受限。

故鄉園每天的常規是一天至少做兩次體操，而且每天下午都有半個小時的活動時間。還會提醒高齡者上廁所，不管有無便意感，除了下半身癱瘓的住民是在床上換尿布外，其餘的住民都一定會到廁所如廁，目的是促進全身血液循環、預防壓瘡，以及訓練固定排便的時間。另外，這些住民一個星期會洗澡兩次，不管是否行動不便，都會到澡堂淋浴、泡澡、或是使用洗澡機，依個別性提供合宜的洗澡方式並給予協助。有坐輪椅的洗澡

機，也有躺著洗澡的機器。飯前有做口腔運動訓練，並且針對口腔肌肉力量不足者加強訓練動作協調、改善吞嚥困難。對無法行動的人，會利用輔具培養住民的生活自理能力。讓我感到最特別、新奇之處，是每個月不定期有三到四次的表演活動，讓住民可以參與表演及觀看，例如傳統樂器表演、盆舞大會等等。

從排斥到接受 可愛的老人

剛開始實習時會有排斥照顧住民的念頭，但日子久了，覺得可以幫爺爺、奶奶把屁股、身體清潔乾淨，讓他們感到舒適，辛苦是值得的。有次幫奶奶洗澡量體重時，突然感覺腳上濕濕的，原來是奶奶不小心尿尿滴到我的腳，卻沒有不好的情緒，或許是已經把奶奶當成家人的關係吧。回想第一次在廁所幫奶奶換尿布時，不小心把排泄物沾到奶奶的身體、褲子，當下想說完蛋了，但是照顧服務員還是面帶笑容的說沒關係，要我們別介意，之後還是願意讓我們再次嘗試幫奶奶換尿布。

經過這幾週的相處，與長者們的關係也越來越親近。知道我們日文不好，爺爺奶奶也會教我們。跟他們交流，發現其實老人家彼此之間也是有「派系」之分的，有些長者會跟我們說其他長者的壞話，甚至還幫他們討厭的人取綽號，例如有河童、大野狼



要克服語言障礙為老人服務，護生從排斥到接受，後來甚至覺得這些日本老人真可愛。

等等。另外，也發現有些長者比較沒有耐心，有些很精明，喜歡掌權，會幫其他人安排位子，但是其實是善良的。而在談天的過程中，聊到臺灣和日本人吃的食物的差別，能讓奶奶們開懷大笑，還滿高興的。

在老師的教導之下，也漸漸地習慣、接納日本的文化。很感恩機構給我們來這裡服務學習的機會，也感恩老師們犧牲自己的時間，花在我們身上，辛苦地陪伴我們這一個月的國際服務學習。

Subtle Care for the Elderly

細緻護老情

■ 文 | 方翊安 慈濟技術學院護理系
吳英利 慈濟大學東語系



我們是在近江第二故鄉園於一樓的楓樓 (momiji) 進行五週的實習。楓樓的規劃相當周詳，布置也很貼心，會隨季節而不同，例如我們去時是夏天，布置就以白色及藍色的紙花拼成一幅海鷗與天空的大愛心貼在牆上。最有趣的是，這不只是工作人員負責，住民也一同參與。有位住民還因為花朵實在是太漂亮，也要貼一朵在自己的房間裡。

另外，楓樓在窗外特意用了遮陽布，可以讓室內環境下降攝氏 5-6 度；角落會放置芳香劑，沒有聞到什麼老人體味，也沒有食物或黴的悶味。還有，為了避免擦撞的危險，交誼廳、食堂、會客室裡的桌椅皆為圓邊或鈍角，扶手兩端對應的房間都有圓柱型、十字型等的突出塊，以不同數目、排列模式，來讓視力不佳的住民靠摸著扶手來判斷房間到了。這些安排也增加了讓住民思考、解決問題、記憶力的刺激。

楓樓在走廊盡頭兩端各放置一個時鐘、交誼廳兩個時鐘、食堂裡有三個時鐘、護理站和員工休息室共



護生從照護細節中看到機構的體貼，例如在飲料中加洋菜粉方便住民吞嚥。

兩個時鐘，一樓共有十四個時鐘，長者住民走到哪裡都能去認知時間的變化。更人性的是，住民的床沒有硬性規定一定要是高腳床，而是依照住民需求，就有住民使用榻榻米。當住民吞嚥功能不好時，會在飲料中加一點洋菜粉讓液體凝固方便吞嚥。

機構也很重視清潔及消毒，以酒精協助住民做手部消毒，不喜歡用噴酒精的則使用含酒精的濕紙巾。比較燙的食物不用吹涼的方式，因為可能會傳播病菌，而是以攪拌或放進另一空盤的方式讓食物冷卻。而在清潔洗澡方面的步驟，更是令人佩服；泡澡後



再擦乾頭髮、身體，擦乳液、穿衣、吹乾頭髮及腳，而且連趾縫間也要擦乾、吹乾。不可置信的是，吹頭髮與吹腳的直式吹風機是分開不能共用的。最後還會奉上溫茶，日本人真的太週到了。類似這樣的細心舉動，能幫助老人們得到更妥善的照顧，都讓我們替他們感到放心。

每天從早上八點半到下午五點半，即使我們已經很累了，看到這樣的軟硬體環境，我們都會打起精神，大方地對住民問安，快樂的實習。

最後，我們還學習到，不應該是以自己今天可以做多少事讓機構、老師及同學們大開眼界，而是回到原點，思考自己今天花多少心力去聆聽他人？和夥伴不斷的去嘗試，不斷的去突破自己的極限，這樣一來才有所謂的進步！

每月的活動行程掛在交誼廳，讓住民清楚知道，更有許多時鐘強化失智住民的時間感。陽臺外的遮陽棚可為室內降溫等，在在讓住民得到妥善的照顧。



Ardent Feedback

溫暖的回饋

■ 文 | 吳佳懿
吳雅雯 慈濟技術學院護理系
慈濟大學社工系研究所



這一個多月來，有幾位住民讓我們很難忘，印象深刻。

我們每天跟著照服員學習，不久就熟悉機構的常規活動。早上九點協助住民洗澡，洗完澡，我會問他們：「洗得開不開心、舒不舒服」諸如此類的，他們大概都是回答「謝謝你」、

住民奶奶折了朵小花送給從臺灣來照顧她的吳佳懿，讓佳懿與同學們大受感動。

「麻煩你了」，然後我就帶著他們回食堂，準備吃午餐。但是在八月十三日這天下午三點的點心時間，我發著點心，一位奶奶叫我過去，並且叫出我的名字，我走到她身旁，她跟我說：「很感謝早上你幫我洗澡。」「麻煩您了。」當下我有點震驚，因為她竟然記得是「我」協助她洗澡，而且又再一次跟我道謝，讓我很感動，臉上的笑意完全藏不住，很有成就感，心也暖暖的。

另外一位，我叫她美麗阿嬤。剛遇到她，很快就被她開朗的特質吸引，我總會主動去協助她吃東西、入浴等，但是有一天她卻因為我們的細心溫柔而感動地哭了。原來是家裡人對她說了些不好聽的話，相對比較下，我們的溫暖讓她感動。在她哽咽的感謝聲中，我們才發現住民與家人的關係，及住民與職員的關係，是如此微妙的連結。每一天的實習，都讓我們發現，小小的體貼會讓住民有莫大的喜悅。

實習結束了，很感謝這裡的園長、理事長替我們安排大小事，也辛苦了機構裡的工作人員，用包容的心教導我們，經過相處也培養出了情感，要離別了，也很捨不得。這次實習獲益良多，不只是對於照護方面有新的收穫，在日本所遇到的人、事、物，也讓我覺得自己有所成長，人生也因此更充實了。



Hearts with No Boundaries

心無國界

■ 文 | 宋映儒、陳家珍

慈濟技術學院護理系



此次實習是在故鄉園的身障區服務，和以往在臺灣的醫院實習相比，有截然不同的感受及心情。以前的醫院實習做的事情就是執行護理技術，例如：打針、發藥。而在近江實習所做的則是接近照服員的工作，這段時間，讓我們體驗到很多，例如：沐浴、帶活動及接送服務等，同時也深深感受到照服員的辛苦。

記得近江故鄉園所長曾經說：「因為園內的住民較少且合併有身心障礙，所以感覺時間流逝得很慢，所

能讓住民從不打招呼到熱情回應，學生們體會到用心付出就能跨越國界藩籬。

以會去配合住民的生活模式，且盡可能固定作息及流程。」所以我們真的覺得照服員很厲害，因為他們每天要想很多活動設計、要提醒住民大小

便時間、準備住民飲食、給藥以及沐浴等，其中最辛苦的就是沐浴及大小便，因為他們都需要耗費許多力氣，以便幫助住民移位以及穿脫衣物，而且每天都做常規的行為，但還要保持工作的熱忱，是件很困難的事情。

在單位中，隨著所實習的服務不同，每天心裡都會有不同的想法及念頭，雖然語言不太通，但是只要一個微笑和一個稱讚，就可以讓彼此的心更加接近。時間久了，住民也逐漸信任我們，也會用中文和我們打招呼。

對有護理實習經驗的我們而言，最辛苦的是語言的溝通障礙。因為語言不通而無法釐清許多事情，記得第一次餵食時，因為所長在旁幫忙所以無太大的困難，可是第二次則是單獨面對住民，且兩次所服務的不是同一個人，所以當在協助餵食後，住民提出要求卻聽不懂，只好去求助照服員，原來住民只是要找她的包包。因為語言的障礙，容易感到挫折，因為很害怕做錯，所以不敢主動去幫助住民。還記得剛來實習的時候，住民說的話幾乎聽不太懂，就連說要喝咖啡，



也聽不太懂，所以只能互相傻笑，然後默默的去找照服員協助。幸好後來逐漸可以理解他們的話語，就算不太懂，也可以用猜的和他們溝通，越來越聽得懂他們的需求，了解他們的習慣，例如：吃飽了、要喝茶等等。也漸漸抓到工作環境的節奏。當聽懂住民話語的那一瞬間，是最有成就感的時候！

實習的過程中有許多印象深刻的事，其中有一位住民，在我們剛來時並沒有什麼反應，甚至不打招呼，不過兩週後，他開始會和我們打招呼，甚至會和我們一起玩遊戲。還有另外一位是畑佐先生，我們和他一共相處了三週，他總是熱情的和我們打招呼，並嘗試用各種語言和我們溝通，不過後來他必須搬離這裡回家，當他告訴我們這個消息時，讓我們格外感傷，但我們祝福他回家後也要繼續加油。

在實習的第三週，我們接到了一個重大的任務，就是要負責每日的活動時間。因為我們都是日文初學者，所以對此任務特別害怕，不過我們還是努力的面對，每天都會事先討論內容和主持稿。雖然活動有時會冷場，但是漸入佳境。感謝老師們、感謝故鄉園內許多人的幫助，使我們受益良多，並在我們心中留下了美好的經驗及回憶。

The Power of Smile

笑容的力量

■ 文 | 劉芮伶
謝瑋哲
慈濟技術學院護理系
慈濟大學東語系



雖然說是由懂日文的東語系同學陪伴護理系同學一起實習，但在溝通上能順利翻譯，並把意思正確傳達嗎？是否能順利的完成這一次的任務呢？一直抱持著疑問及不安上了飛機，就這樣前往日本。

在出發前雖然期待著有什麼不一樣的事發生，不過話說「百聞不如一見」，即使聽到機構有多完善、多細心，我覺得還是親自來這邊體驗才能感受。

到日本之後，雖然看到、聽到許多之前沒有學過的日文，但是透過日文組同學積極熱心的翻譯，專心順利地完成了實習，真是收穫滿滿的一個月。

在這裡，我們發現除了每個月都有好多個活動外，也有醫院的醫生專程到機構來為住民健康檢查。而透過不同的活動和布景裝飾，希望讓長者知道如：現在是什麼季節？什麼節日又快到了？讓他們每天都有新鮮的感覺。

還有很重要的就是，我們帶給長者們些許的歡樂，看到他們無邪的笑容，是我覺得在這段服務學習中最快樂的一部分。有時候，只要傻傻的對他們笑，他們也就會擺出笑咪咪的表情，這也許就是國際語言「笑容」的力量吧。我想在近江故鄉園裡的工作人員們應該也有不少把住民的笑容當成動力持續的來源吧。



圖為劉芮伶餵住民吃飯。



到日本長期照護機構實地實習，也在機構安排下前往特定景點參觀，體會日本風俗民情。

在這時間緩緩流逝的機構裡，發現不只是時間，生命也是在悄悄的流逝著，對於許多長者而言，這裡就是他們終老的場所。不過有位長者因為身體微恙而去住院，我們這些才來兩三週的學生就會有點擔心了，要是一個經年在照顧他們的照護人員的話會怎麼想呢？要是一個長年相處的長者離開人間的話，他們又會有什麼想法呢？這個問題，我想無論是臺灣或是日本都是一樣的吧？

在這邊的服務學習中，感覺真的學到了許多東西和技能，突然有一種我都快變成照護人員的錯覺，雖然有時候會跟長者們雞同鴨講，跟職員們比手畫腳，不過在其中的歡樂及長者們的笑容，已在我們的心中留下一個烙印，是我們前進未來的一股力量。☺