

澳洲南昆士蘭大學

學海築夢修課經驗談

◎文 / 護理學系 石宜璇、陳昶濬、張婉慈、鍾宜庭、林品均、黃詩凌、黃欣怡、
陳又嘉、林莉菁、黃翊茜
教師：高綺吟助理教授



緣起

澳洲土地面積共計 770 萬平方公里，2016 年底人口數已達 2,440 萬人，此外，澳洲老年人口比例與台灣相似，已進入高齡社會，更邁向超高齡社會，因此老年照護系統發展健全，是值得前往參訪學習老人照護與長期照護之國家。南昆士蘭大學，共有三個校區 (Toowoomba campus, Springfield campus & Ipswich campus)，其中，Toowoomba campus 為校總區。南昆士蘭大學秉持澳洲政府政策，以輔導學生的生涯導向做為教學理念，強調理論與實務並重的教育模式，讓學生在畢業後即能銜接職場要求。值得一提的是，它是所有澳洲大學畢業生中找到全職工作的第一名學校。此外，它亦積極從事國際與本土教學，培養學生多元文

化視野，國際教學在 2013 年被全球性指標的 International Student Barometer 評選為三項第一：First in Australia for “Learning Overall”、First in Australia for “Arrival Overall” 以及 First in Australia for “Support Overall”。因此極適合我們前往進行海外研習課程

修課心得

在南昆士蘭大學的這段期間，我們參與了非常多有趣的課程，其中包括澳洲的文化課程，如一些慣用語、寄宿家庭習慣及澳洲的健康照護系統，讓我們對於澳洲有多面向的了解，課程中還針對我們常見的文法錯誤進行指導，讓我們在溝通上能夠更注意自己的文法，也更有信心與人對談。除了上述之外，更安排了一些在



台灣較少見的課程如 HypnoBirthing—崇尚自然無壓力的生產、癌症研討會議、Chiropractic and Kinesiology—以神經學為基礎的正念減壓等課程，也請來了許多專家和我們分享這邊的醫療，例如請到一位在急診工作將近 30 年的護理師前來分享急診的生態跟經驗，或是偏鄉醫療的資格及經驗，這些分享不但讓我們對澳洲有更深更廣的認識，更省思自己的國家究竟還缺少什麼。我們也參訪了許多不同的機構，除了前往南昆士蘭大學 Ipswich 校區的護理及助產課室之外，也參訪了當地的公立醫院、私立醫院及護理之家，更參觀了一些較特殊、在台灣較少見的機構如直升機救難隊、助產之家（My Midwife）、私立安寧機構、送餐服務機構、原住民機構，每一間機構都令人印象深刻，也看到台灣與澳洲在健康照護上的不同，以及思考未來還可以為台灣的健康照護系統做出什麼貢獻，每個人也針對自己的研究領域，前往醫院或機構的專屬部

門，由專業人員帶領深入瞭解這些領域。

南昆大護理系的模擬病房分為好幾區，每區約 5-6 床可以讓學生上課與練習，衛材也很齊全，藥品 vial 內容物為普通粉末加上染色，相較於使用真正的藥物練習是比較安全的，此外，傷口模型也有分好幾種可以練習，尿袋上有塑膠的硬殼部分，所以可以直接由外觀讀取刻度，且為準確的尿量，不需要倒在量杯後測量，使得護理工作能更有效率。

到 Toowoomba Hospice Palliative Care facility 參訪，就像先前參訪的其他機構，美麗的草地與花園、足夠且溫馨的室內空間，就像家一樣，機構容納六床，住民來自於醫院或社區，且須經由醫師判斷剩餘壽命不超過 3 個月，才能入住，這是一家私人機構，資金來源有政府、捐獻，符合資格的住民不需要額外付費，只需要負擔藥物費用而已，因此機構也能收納遊民，住民七成診斷為癌症，其他則有腎衰竭、心衰竭、肺部疾病等，雖然這裡只有六床，志工卻共有 100 多位，來自於社區、過去住民之家屬，非常令人震驚，不收費的私人機構可以依靠捐獻及政府補助運作，且機構的硬體設備看起來也維持非常良好。

位於 Toowoomba 的天主教醫院，是



一間私人機構、規模較小，與我們談話的是對於感染科非常有經驗的護理師，他們與台灣一樣都是使用 WHO 所發展的洗手時機，這是他們在感控中最重要且注意的事情，當病人需要抗藥性的接觸隔離時，感控護理師會直接告訴病人隔離的原因是因為產生抗藥性，並且詢問病人認為可能產生此狀況的原因是甚麼。預防接種的疫苗部分與台灣相似，嬰幼兒與 65 歲以上老人可以免費接受疫苗，而且幼兒沒有打完所有的疫苗，就無法入學。

Mt Lofty Heights Nursing Home 是一間位於小山坡上的公立護理之家，裡面的住戶共 40 人，分為一般照護（20 人）跟失智症照護（20 人）兩區域，需經過政府機關的審核進入，納入條件主要為需要 24 小時照護的老人。裡面的住戶都住在單人房，有自己的床、浴室及馬桶，擺飾也非常溫馨，客廳中的沙發擺放著熊娃娃，廚房及餐廳則是公共空間。這裡也有狗醫生為住民提供較心靈或心理層面的照護。最讓我們驚訝的是，住戶的床可以推到外面，讓無法下床的老人也能到戶外曬太陽與看風景。這裡洗澡的頻率約一周

2-3 次，但可以依照個人需求調整，也可以每天洗澡，護理長提到這裡幾乎沒有疥瘡，這讓我們很驚訝，可能台灣護理之家的感控較不落實，護病比高，洗澡頻率也較低，天氣又濕熱，因此較難預防。此護理之家白天有 11 位護理師，這與台灣醫院病房的護病比來得佳，或許是能提供較高品質照護的原因。澳洲提供合理的護理時數與工作，護理人員得到充分的休息，才能提供品質好的照護，也因此得到相對應的尊重，這也是我們應該學習的。

海外生活體驗

這是我們第一次的澳洲生活、第一次的寄宿家庭經驗，一開始真的有很多的不習慣，例如像用水、晚餐前禱告、早睡早起、每週日上教堂，對我們來說都是全新的體驗。周末通常是家庭聚會日，所以外地工作的家人甚至孫子都會回來相聚，也透過這樣的相處看到了澳洲及台灣對孩子教育的差異。澳洲的家庭很早就開始訓練小朋友有獨立，晚上與父母分房睡，走廊上開著小夜燈，半夜小朋友想上廁所就可以自己去，有些事情會給小朋友選擇題，如果他們選擇的沒有完成，後面的獎勵也不



會因為妥賴而讓步，教育小孩堅持原則，讓他們理解自己做的決定要自己負責，從小培養獨立自主的觀念。

寄宿家庭中的每個人都把我們當家人一樣看待，非常關心及照顧，也會彼此分享生活中的大小事、澳洲文化及自己的過去，每天都想著要怎麼樣讓我們在最短的時間內了解這個地方、吃到最道地的食物及甜點，漸漸的我們也敞開心胸，融入這邊的生活步調，原本在台灣吃飽飯就要趕快寫作業的習慣，在這邊似乎可以暫時拋在一邊，因為每天吃飽飯後圍在餐桌邊的那杯茶與分享生活的時間，對我們來說變得重要。

在澳洲大部分的店家在五點就會關門，假日會更早休息，他們注重生活品質，太陽下山後的街道上，只有燈光，還有抬頭一望天空明顯可見的星光，但台灣人的生活緊湊、工作時數長，下班後也不一定有足夠的時間及空間休息。還記得某天下午寄宿家庭帶我們到 Cooby Dam 水壩划皮艇，距離住家約半小時車程，第一次體驗划艇，一開始是腳踩踏板驅動，一度還因為靠岸處的水草太多而卡住，改用划槳，陽光很刺眼，但照射在水面上波光



粼粼，周圍樹林環繞，其他小艇經過，那畫面非常美麗，心情也放鬆了。

具體收穫

對於國外護理文化，驚訝的是，明明是同一項專業、研讀同樣那些著名理論、依國際標準練習著護理技術，卻可以隨著不同文化、人們特質、地理環境或需求有不同的轉變，而每個地方的護理，也藉由這些參訪、見習而互相扶持著，以增進當地的護理照護品質。此次見習，使我們體認不同文化之護理照護本質，反思台灣護理照護與老人照護於未來可改善的方向。藉由這些課程，更強化了我們對日趨嚴重的老人照護、長期照護，甚至失智症照護議題的重視，進而連結實習經驗於其未來研究或工作實務之照護議題。期望我們能於畢業後在醫療相關機構擔任進階護理師，發展進階護理師的角色與功能，並能在進入職場工作時，以宏觀的角度，思考及提供具文化適切性的照護。護理不是只有我們眼前的臨床照護，這些臨床照護的背後是有更深的內涵跟成就的，也提醒了我們，不要讓臨床的繁雜澆熄了當初對護理的熱情！