



鄭佩璇／護理九十五級

西雅圖華盛頓大學參訪之旅

前言

2004年暑假，在王文玲及柯乃葵兩位老師安排下，我們一行十三人，於七月中旬浩浩蕩蕩搭機前往西雅圖，展開為期兩星期的學習之旅。此行最主要目的是參加由華盛頓大學（University of Washington，簡稱華大）護理學院所主辦的一場名為『Addiction & Mental Illness in Adolescence』工作坊，並參觀華大護理學院、華大醫學中心附設醫院及兒童醫院、和兒童發展失能培訓中心（Center of Human Development and Disability，簡稱CHDD）等醫療教育機構，同時也與當地的師生有所交流。這趟旅程著實使大家獲益良多！

課程

為期五天的工作坊課程內容包括：1. Co-occurring disorders & the brain；2. Assessment；3. Prevention & intervention；4. Mental illness: diagnosis & treatment；and 5. Drug addiction: diagnosis & treatment。由於大家都是第一次接觸完全以英語授課的課程，且此次研討會的主題對大家而言是一個新的領域，許多專有名詞不熟悉，因此在學習效果上，似乎有所侷限。但經過一兩天的不適應，大家開始尋找解決之道：查單字先預習課前講義、相互交換心得、課後請老師幫我們複習上課內容、並利用課餘之餘與國外學生攀談，增加聽力……

等；在之後的課程中，大家也逐漸能理解講者所要表達的意義，雖然還是無法和當地學生一般，能立即理解、思考後提出問題，但在聽力上，多少還是有所進步。課程中，參與此課程讓我們有幾項收穫想跟大家分享。

一、教學技巧活潑有創意

當地講者往往採用十分生動活潑的教學方式，深入淺出。印象較深的一堂課是介紹神經系統。神經系統對學員而言，一直是很抽象的東西，那堂課的講者請四位同學上台各牽一條繩子當作樹突（dendrites）；各條繩子的末端接合成神經體（neuron body），再往前接為軸突（axons）及突觸（synapse），突觸內含有許多神經傳導物質（neurotransmitter）。再請一位同學當下一個神經元。當講員安排好學員的位子時就開始示範，當動作電位傳達到突觸前膜並達到閾值時，神經傳導物質便會釋放，下一個神經元接收到的神經傳導物質，使動作電位能繼續傳遞，藉由實際的模型（圖一）；在課堂上實際的操作，讓我們輕易的理解神經系統如何傳導、動作電位的產生、以及在軸突的神經傳導物質是如何釋放的；感覺上是給了抽象的概念一個實際的影像，讓我們能更容易去想像進而學習到這個知識。此外，這個講者還提供彩色絨毛纖維，讓我們自己



▲圖一：課堂上模擬神經傳導之活動情景



▲圖二：我們自製的「神經元」是不是很美！

練習用鐵絲做出一個神經元（圖二）。也許台灣也能採用如此活潑生動的教學方式，讓學生能更清晰、有效的學習！

二、與會學員學習態度積極且尊重對方意見

在課程中我們發現，講者十分注重與會學員的反應，學員可隨時舉手發問。即使不認同對方的意見，講者仍是以非常有禮貌的態度表達自己的立場，使我們感受到當地的尊重素質。但在台灣，許多學生害怕問題或與大家分享自己的看法，他們的學習態度十分值得台灣學生去學習。

三、和當地學員互動、分享經驗
為增進與其他學員互動的機會，上課時，我們一行特意分開坐，並利用下課時間用英語向其他學員請教，或分享彼此的

少年輔導員。

四、課程設計多元且跨部門合作
(multidiscipline approach)

從課程安排架構上，我們發現：一個工作坊的成功，是需要整合許多不同專業部門來提供多方面的資訊，像這次主題 addiction & mental illness，就邀請了解剖、病理生理、醫學、社工、護理等跨部門專家，從他們的專業領域來探討此議題，參與的學員更不限只有護理人員；整個工作坊講員與學員互相討論分享，不僅讓各領域的人知道此議題當前的發展，也能互相提供資訊，這是一種資源的整合，也是國內的研習會比較看不到的部分。

五、時間控制
研習會講者多能充分利用時間授課，

心得，雖然英文並非我們的母語，表達得不是十分流暢，但他們都會相當有耐心的了解，並回答我們的疑問。此過程不但增加了我們英文會話的自信，更學習到許多來自不同專業領域學員的經歷，如社會工作者或青

對上課時間的掌控十分精準，能準時開始，並在預定的時間結束。一旁另有掌控時間的人，會在時間快到時提示台上的講者，並在時間到時停止，使此工作坊不會因為上一場的延誤而使後面的課程都受到影響。

參訪機構

在參訪機構的部分，我們參觀了華大醫學中心（醫院及兒童醫院）、護理學院、及兒童發展失能培訓中心。由硬體設備和軟體設備，都讓我們意識到國外對病患照顧的用心，會考慮到如何做才能使病人保有目前的功能並將功能發揮到最大，以病人的需求、家庭為中心，提供人性化照顧。

一、華大護理學院

華大護理學院是美國護理教育之「top one」，自1900年始，每年皆被評為全美最佳護理學院，不論在護理學術或研究上，一直居龍頭地位。參訪前，華大護理學院國際事務主任 Ms. Carmen O. Matthews 先簡單的介紹一下此學院的各部門、教授與研究群的研究領域，再帶我們參觀。從硬體上來看，護理學院不過是位在如迷宮似的 Health Science building 中，一棟大建築樓房內的幾層樓中，如不留心還有可能會找不



▲圖三：華大兒童醫院長頸鹿區

到，可見她的卓越從外表示是看不出來的。最令我印象深刻的是參觀示範教室，從設備外觀來看和台灣大同小異，但在學習風氣的營造上卻不盡相同，他們鼓勵學生主動學習，開學時即排定考試日期，技術練習通常沒有特定時間，而是隨時開放讓學生去練習，開放時間多半有助教在場，學生可自己登記時間去練習，有問題則與助教討論。

二、華大醫學中心

華大醫學中心 (academic medical center) 包括醫學院、華大醫學中心 (University of Washington Medical Center)、

及 Harborview Medical Center。華大醫學中心在醫學教育與服務上一直是頗負盛名，連續11年蟬聯全美訓練 primary care physicians 醫學院的榜首。是護理實習與服務的重要場所，此行我們特地拜訪了華大醫院與兒童醫院。在華大醫院內，我們看不到大排長龍的候診室，卻感受到相當寧靜與舒服，就像是個 coffee shop 一般，不會予人強大的壓迫感。在那兒，有系統的掛號、看診，不會浪費病人多餘的時間去等待。此外，那裡有許多置有 modebook 的工作台，staff 內的人員可利用其紀錄病人的資料，方便且省時。

在兒童醫院我們看到了以家庭為中



▲圖四：華大兒童醫院一長頸鹿區內的電梯佈置

心，提供符合孩子最適宜的醫療環境。兒童醫院是一個大院區，有好幾棟建築物，每棟建築物皆用一種動物來代表（如長頸鹿、大象）（圖三），走進大廳後，看到栩栩如生的牆壁及電梯上的彩繪動物，心情不覺像小孩子般的興奮起來（圖四）；另外，還有禮品中心的佈置以及祈禱室的規劃，都讓我們十分佩服兒童醫院硬體設施的人性化。在 NICU（新生兒加護病房），家屬隨時可以陪伴在小朋友身邊，而且工作人員對於病童的隱私也非常保護，我們真正看到了以人性化和家庭為中心的照護。醫院的遊戲室甚至有一個大游泳池，提供孩童遊戲治療，設備的新穎與用心都是我們目前無法望其項背的。

三、兒童發展失能培訓中心

華大兒童發展失能培訓中心是由嬰幼兒照護權威 Prof. Kathryn Barnard 創立主持的，此中心與華大醫學中心的新生兒加護單位有密切的合作關係，主要在協助那些預期可能會有發展落後情形的嬰兒（如早產兒）儘早進入早療系統；收案的嬰兒個案在二個月大以前，還有一專門負責統合家庭資源的家庭諮詢師，針對家庭的狀況及可用資源做評估並進一步提供協助、尋求可資支援。將理想的公共衛生三段五級制完全落實，預防、提早治療及預防殘障

，提早篩選出高危險群，提供適當的治療，這部分是我們未做到而亟欲學習的部份。

交流

一、與華大護理學院師生的交流

與當地師生交流，是此行的重頭戲。

此聚會是由華大護理學院國際事務主任Ms. Carmen O. Matthews 負責策劃的小型Party，邀請護理學院師生與我們一行三人相聚，有一個互相認識與交流的機會。為此我們特別準備了15分鐘的Presentation，介紹大護理系及台灣護理教育制度，前者由研二的崔琦為講者；後者則由大四的文馨主講。因為是大家首次要以英文報告給外國人聽，且聽者皆為專業人士，我們肩負著宣揚台灣與成大護理系的使命，為了不丟臉，大夥兒熬夜製作Power Point、編寫翻譯講稿、檢查文法、矯正發音……崔琦與文馨更是不停的背稿、排練，總算不負眾望。接下來，與當地師生自由交談的時間，大家都熱烈地互相分享彼此的學習經驗。

二、與當地華裔學姐的交流

與來自台灣，目前正在就讀或已畢業的華大護理學院學姐們的餐敘，是我們另一層的收穫。那晚，我們二十人在西雅圖一間台灣小吃館相聚，可能因為難得遇到故鄉人又是同行，即使是第一次見面，大

夥兒還是聊得十分開心。學姐與我們分享在美國唸書所碰到的困難與趣事，提供我們將來如果要出去唸書時可以事先準備的訊息；我們則將台灣目前的一些新訊息告知學姐。

之後美智老師請來她的大學同窗，目前正在當地一間醫院精神科擔任Nurse Practitioner的吳瓊芬學姊與我們分享，在會談中，我們了解到Nurse Practitioner和Clinical Nurse Specialist的護理角色及在美國執業之差異；另外，吳學姐也和我們分享他在美國工作面臨的點點滴滴，一些有興趣出國留學的同學，也在此提出關於留學的疑問，瓊芬學姐都一一回答，讓我們對未來有了更具體的規劃。

感想

這次西雅圖學習之旅，雖然只有短短兩星期，但由於老師們精心恰當的安排，讓我們不僅在專業知識上學習到不少，利用課餘時，坐公車按圖索驥地去參觀各個景點，融入當地生活中，使我們看到了許多當地的文化與風俗民情。西雅圖整齊的街道、守法的駕駛者、和善又熱情的路人……等，都使我們非常難忘，有人說美國是文化之大熔爐，沒有自己的文化，但其實他們的特色是一個開放和尊重之文化素養，是台灣可多學習效法之處，除了保

有自身優良傳統外，更該接納外來文化的優點，內化調適成本土文化的一部分。除了感受到不同的文化，藉這次的旅程，我們加深了對同行老師、同學的認識，也都從彼此身上學到了不少，尤其在準備小組報告的過程中，每個人對同伴事件的不同看法，讓我們了解並學會從多方面角度去觀察一件事的重要性，這該是當初未預料到的吧！

感謝

首先，謝謝宋副校長提供我們部分經費；並感謝護理系前任主任駱麗華老師為我們積極爭取到此次機會；更辛苦了安排整趟學習旅程的文玲老師和乃炎老師，而乃炎老師更是陪伴著我們上課學習；文玲老師則處理我們日常生活的大小瑣事；也多謝護理系黃美智主任在參訪過程中的協助；還有同行的高雄醫學大學精神科主治醫師顏正芳，一路上對我們的照顧及幫我們複習課程內容；以及許多老師在當地的華人朋友，提供我們很多的協助。在眾人的幫助下，讓我們此次的旅程圓滿結束，且大家無論在知識或視野上皆滿載而歸，實在有說不盡的感謝。而我們也會努力將此次所學，充分實踐、運用到適當之所，不辜負老師們的期望！