

113 日本山形保健大學國際交換計畫心得報告



薦送學校：國立臺北護理健康大學

系所：護理系

年級：二技二年級

交換國家：日本

交換學校：山形保健大學

交換日期：2024/08/26-2024/08/31

在新生訓練的初期，我聽到林莉如主任分享學校舉辦的國際交換計畫時，心中燃起了一股強烈的渴望。我的目標便是希望在兩年的就學期限內，能有機會透過學校拓展更廣泛的護理視野，深入了解不同國家的醫療文化和護理實踐。在眾多的交換計畫中，我有幸成為代表學校前往日本山形保健大學的第一屆交換生，這對我來說既是挑戰，也是一次難得的機會。

八月中旬，我們首次與山形的交換生會面。由於交換計畫的安排巧妙，山形大學的學生們先來台灣參加國立台北護理健康大學舉辦的為期兩週的傳統中華醫療系統學習。剛開始時，因為語言和文化的差異，我曾擔心這會造成不便，但隨著相處的深入，我們漸漸成為彼此信任和珍惜的朋友。在台灣課堂上，我們一起上課，體驗我熟悉的文化，但卻也在他們的眼中發現了許多美好的小驚喜。這段時間裡，我們一起分享彼此的故事，互相學習對方的文化，讓我感受到真正的跨文化交流。

在兩週的課程結束時，山形的學生們回國，我明白他們已成為我不可或缺的朋友。這段相處的經歷讓我深刻體會到，友誼不分國界，真正的理解和尊重能夠跨越語言和文化的障礙。這份友誼，成為我在這段旅程中最珍貴的收穫之一。

隨後，我們前往日本進行交換，每天與他們朝夕相處的時光對我來說彷彿是倒數的美好。我喜歡在日本體驗抹茶茶道的文化，跪坐在榻榻米上的感覺既新奇又考驗腳力。透過茶道，我學到了專注和靜心，這種文化傳承讓我感受到日本人對於生活的細膩與尊重。此外，我也特別喜愛品嚐當地的美食，例如山形最著名的米澤牛牛舌，以及曾獲選為日本第一名的山形拉麵。這些美食不僅讓我滿足味蕾，更是文化的體現，讓我體會到當地人的生活方式。

在交換期間，我也有機會參加護理助產士的衛教指導課程，學習他們對產婦的關懷與指導方式。這些經驗讓我對護理專業有了更深入的理解，特別是在不同文化背景下的護理實踐。參觀日本山形縣立醫院的醫療設施，讓我看到了先進的醫療技術和完善的系統運作，這讓我意識到台灣與日本在醫療體系上有許多值得借鑒的地方。

此外，我也在學校的護理工作場所學習如何與跨國幼兒溝通。即便因為語言不同無法完全理解幼兒的表達，我依然能從他們的眼睛中看出純真的光芒，這讓我意識到自己也能成為他們眼中厲害的姐姐。這樣的交流不僅豐富了我的實踐經驗，也讓我感受到成為護理專業人員的價值與意義。

最重要的是，我有幸再次與山形保健大學的交換生重逢。我們在宿舍裡說笑，從早到晚形影不離，彼此分享著生活中的點滴。喜歡日本人的禮儀和文化，喜歡那裡的風景和社會，我們一起創造了許多美好且深刻的回憶。這些回憶如同珍貴的寶藏，將伴隨我走過未來的日子。

在這段交換的經歷中，我深刻感受到學校提供這個機會的重要性。讓我得以看見更廣闊的護理世界，突破了我過去的框架，讓我對未來有了更多的期待與信心。未來，我希望能利用這些寶貴的經驗，促進台灣護理界的國際交流，建立跨國的合作與溝通橋樑，提升台灣在國際醫療界的地位。

這短暫的七天對我而言，如同絢爛的煙火綻放一般，永遠留存在心中。它滋潤著我的學識，填滿了我的靈魂，豐富了我的思想。我將永遠珍惜這段旅程，並期待未來能繼續探索更多的可能性。

交換活動照片



◎在學校體驗傳統茶道文化



◎開幕活動與校長合影



◎體驗室內健步足球



◎體驗日本花祭表演



◎參訪山形縣立醫院直升機救難團隊



◎歡迎餐會時拿到的山形保健大學紀念襯衫