



國立臺北護理健康大學
National Taipei University of Nursing and Health Sciences

學海築夢 關島海外實習心得報告

獲補助年度：113 學年度

薦送學校：國立臺北護理健康大學

系所、年級：護理系、二年級

學生中文姓名：江羽涵

國外實習國家(含城市)：美國 關島 曼吉羅

國外實習機構：關島大學 University of Guam

2024.07.30- 2024.08.31



2024.09.12

目錄

壹、起源.....	3
貳、實習機構簡介.....	4
參、實習心得分享.....	5
肆、國外實習具體效益.....	10
伍、感想及建議.....	11

壹、起源

當初要升學念二技時就知道國立台北護理健康大學有許多可以跟國外交流學習的計畫，所以入學時有特別注意學校相關的計畫，因為沒有出國過，想藉由還是學生的角色，去其他學校參訪甚至實習，這次是一個很好的機會，也很感謝學姊很鼓勵我，也謝謝家人們的支持，讓我可以參加關島海外實習的計畫。

這是我就讀護理這個專業的第六年，可以透過這個機會，去到國外實習，與美國的護理師做交流，也是我覺得很難得的機會，努力地踏出舒適圈，會有很不一樣的美麗世界。

謝謝學校願意給我這個機會參加這次的計畫，不僅能實際到當地親身接觸進行文化的交流，我也從中獲得許多寶貴的經驗，不論是要繼續升學又或是要就業，都是一個重要的里程碑。



貳、實習機構簡介

關島大學（UOG）

關島大學（University of Guam, UOG）是一所位於美國關島的公立大學，成立於 1952 年。作為關島唯一的四年制大學，UOG 肩負著為當地及周邊地區提供高等教育的使命。該大學以其強調太平洋島嶼文化、多元化的學生群體以及致力於推動地區發展的學術項目而聞名。校園學生多來自關島、密克羅尼西亞等太平洋地區，擁有強烈的國際化氛圍。UOG 積極參與社區活動，推動當地經濟、文化與環境的可持續發展，是該地區的重要學術與研究中心。

農業與生命科學(Agriculture & Life Sciences)

農業與生命科學提供學生四個主要方向。包含農業與自然資源科學、熱帶農業生產、人類營養與食品科學和家庭與社區資源發展，培訓學生且幫助他們成為科學家或在工程、獸醫及自然資源領域的專業人，或是希望在農業相關行業發展的學生，如農業代理人、農場管理員或農業企業家。提供營養和食品領域的職業機會，學生可以成為營養師、食品行業專業人士，最後專業專注於提升個人、家庭及社區福祉，並與關島及國際機構合作，為學生提供實踐機會。我們這次的實習也會去到他們的農場參訪以及舉辦健康檢測和健康講座。



參、實習心得分享

一、健康檢測

在關島期間，我們舉辦了四場的健康檢查，檢查項目包含代謝症候群的篩檢（血壓、血糖、總膽固醇和尿酸）和肌少症的檢測以及憂鬱量表的評估，是護理系、運保系及心理諮商系的合作。在關島進行健康檢測的經驗帶給我許多反思。首先關島的居民十分熱情。而我也發現關島居民攝入的加工食品、含糖飲料和高熱量食品比例相對較高，這可能是導致一些慢性病高發的原因之一。尤其是糖尿病和痛風的問題在當地相對普遍，這些疾病往往與飲食和生活方式息息相關，因此我們後續有舉辦健康講座，提供相對應的衛教。也因為島嶼的地理位置偏僻，居民獲得及時的醫療服務的機會相對較少，這也使得一些可預防的健康問題得不到及時處理，加劇了慢性病的管理難度。

進行健康檢測的時候，我也發現許多居民願意主動參與健康檢查，關心自己的血壓、血糖和膽固醇等數據，這是一個積極且良好的信號。這次經驗激發了我思考如何將預防性健康知識與當地的文化結合。



UNIVERSITY OF GUAM COOPERATIVE EXTENSION & OUTREACH

FREE COMMUNITY HEALTH CHECK-UP

ON-SITE ASSESSMENT WITH SUGGESTED NEXT STEPS

- Biometric Screening**
 - Blood Glucose
 - Blood Pressure
 - BMI
 - Nutritional Assessment
- Muscle Strength Assessment**
 - Grip Strength
 - Gait Speed
 - Chair Stand
- Depression Assessment**
 - Geriatric Depression Scale (GDS-15)

Times & Locations		
Aug. 13	3 p.m. - 7 p.m.	University of Guam, ALS Bldg., Room 227
Aug. 15	3 p.m. - 7 p.m.	Inaláhan Community Center
Aug. 17	3 p.m. - 7 p.m.	Yigo Senior Citizen Center
Aug. 20	10 a.m. - 5 p.m.	Village of Donki, Island Lounge (2F)

- Open to ages 18+
- Priority registration for farmers
- Limited to 30 participants per location
- Walk-ins welcome, but registrations take priority
- Gas certificates for first 10 per location

REGISTER NOW



<https://bit.ly/guamhealthcheckup>

For more information, contact:
Harley E. Edeluchel, Jr. | (671) 735-2020 | edeluchelh@triton.uog.edu
Dr. Shelly Blas Laguana | (671) 735-2028 | mlaguana@triton.uog.edu

FARMER FOCUS **WRASAP** **PREVENT T2d**

• 健康檢測宣傳文宣



• 在關島大學進行檢測檢



• 在南方 inalahan 社區中心進行檢測

二、健康講座

首先，在設計講座內容時，特別依照當地的飲食和生活習慣與居民的健康狀況調整衛教內容，也特別強調加工食品和含糖飲料對於慢性疾病的影響。也提供基礎糖尿病的認識及飲食衛教，透過影片去增強記憶。過程中安排基礎的運動動作，讓我感到意外的是大部分的居民都很樂於一起參與運動，也讓我感受到他們積極的回應。

在關島舉辦健康講座的經歷是一次非常充實且富有深度的體驗，不僅讓我能夠接觸到當地的健康狀況，而講座的互動性也是讓我印象深刻的，他們非常積極地提出與日常生活相關的問題，更像是一場雙向交流，針對這些問題，也跟當地的學生給予回覆及提供適當的資源提供幫助。

最後這場講座不僅是知識的傳遞，更是文化的交流、生活方式的改變和社區凝聚力的強化，通過這次經驗，我深感到文化敏感性和互動性是健康教育的重點，希望未來能夠持續推動這樣的健康講座，幫助更多社區建立更健康的生活方式。



• 在關島大學進行健康講座



FREE COMMUNITY HEALTH SEMINAR

FOR FARMERS AND GUAM RESIDENTS

Thursday, Aug. 22
1 p.m. - 4 p.m.
Village of Donki, Island Lounge

Saturday, Aug. 24
1 p.m. - 4 p.m.
University of Guam
CLASS Lecture Hall

SEMINAR TOPICS:

- Diabetes prevention
- Coping with depression
- Combatting age-related muscle loss
- Nutrition

REGISTER HERE



FOR MORE INFORMATION:
HARLEY EDELUCHEL JR.
EDELUCHELH@TRITON.UOG.EDU
(671) 735-2020

URL.UOG.EDU/HEALTH-SEMINAR

UNIVERSITY OF GUAM
COOPERATIVE EXTENSION
& OUTREACH

FARMER FOCUS

國立臺北護理健康大學
National Taipei University of Nursing and Health Sciences

WRASAP
Western Regional Agricultural
Disease Assistance Program

PREVENT2
A PREVENTION PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

• 健康講座宣傳文宣



• 與協助檢測的學生在活動中心合照



• 在 Donki 進行健康講座



• 與協助檢測的學生和 travel nurses 在 Donki 合照



• 協助量測血壓



• 居民於講座時一起參與運動



• 在 Donki 進行檢測



• 回覆居民的疑問



• 與協助檢測的學生在 UOG 合照



• 在 Donki 進行檢測

三、參訪關島大學及校園生活分享

關島大學的學生帶我們去參訪研究時的農場及農作物的種植，認識當地因為氣候、濕度、地形因素和土地性質等能種植的水果其實非常稀少，也嘗試了沒看過的水果，吃起來很像釋迦的口感。

在品嚐蜂蜜前，教授也向我們介紹太平洋群島的蜜蜂及關島的蜜蜂及蜜蜂對人類及環境的益處，最後也讓我們實際穿防護衣進去取得蜂蜜，也讓我得知在關島獲得蜂蜜的不容易且為什麼賣場裡原產地關島的蜂蜜這麼貴了。

接下來，這堂課是請廚師來教我們如何使用關島在地的蔬菜水果，烹飪屬於關島的在地料理，他們使用的調味和烹飪方式與台灣太不相同了，尤其是在熟的鮭魚上再擺上火龍果！



• 介紹農場農作物



• 一同分享楊桃



• 穿防護裝採蜂蜜



• 廚師運用當地食材烹飪料理

肆、國外實習具體效益

一、 擴展國際視野

這次的海外實習合作，使我深刻感受到不同文化、思想與價值觀的碰撞與融合，不同背景和國家的人有更多元化的觀點和解決問題的方式，而互相討論的過程，讓我有了更創新的想法，學習在多元化的背景中思考、學習和合作，並拓寬了我的思維方式與行動視角及學習如何在多元文化的背景下進行有效的溝通和合作。



• 頒發獎狀合照

二、 提升自我能力

在陌生環境中，學習了如何獨立解決問題、適應新的環境、應對挑戰和開放心態去做學習，實習中需要管理自己的時間，制定學習計劃，讓我更加自律，也提升了我的責任感。海外實習中，也提升了我的英語能力，在英語為主要交流語言的環境中，大幅增加聽力和口說的機會，不論是日常生活，或是與關島大學同學們的交流，雖然語法不太正確，但對方都能聽懂我在說什麼，而在這一個月的對話中我的英語能力也有了明顯的提升。

這次的經歷強化了我的時間管理、溝通能力和自我管理，提升了在不同情境下靈活應對挑戰的能力，讓我對自身的能力有了更深的認識。



• 與健康檢測中認識的旅行護理師們合照



• 頒發獎狀

伍、感想及建議

這是我第一次出國，沒想到第一次就要去關島待上一個月，任何事對我來說都是新的體驗，也很感謝當初自己很勇敢的踏出這步，踏出第一步，機會總會出現，而這次的實習經驗增進了我對關島文化的了解，提供了與當地居民直接交流的機會，也學習了一點點的查莫羅語，更加深入了解他們的生活方式、傳統習俗，也交到許多當地的朋友們，親身參加當地的活動，讓我更真切的體驗和理解關島的文化特色，使我增進對多元文化的認識且使我學習尊重不同的文化觀點。

很幸運地在這次的實習中可以遇到美國的旅行護理師們，與他們之間有許多的共鳴，且能夠比較許多台灣與美國的不同，也因為他們是旅行護理師，也更多更寬廣的視野，也提醒我剩下一年就要畢業了，除了台灣以外的就職機會，是有更多且國際化的機會可以就業，因此回來台灣後，我開始積極地做功課，期望自己能朝著自己的目標前進。

很開心能夠來到 UOG 實習一個月，教授也幫我們安排了各式各樣的課程，雖然不盡然與護理專業有相關，但接觸不同的專業，也讓我感到新奇，且與台灣也有很多的不同，尤其是旁聽精神科護理學時，老師上課的方式不再是填壓式教育，更多的是同學們自發的討論，讓我學習培養批判性思考的重要性，並會運用在未來的學習上。

