



國立臺北護理健康大學

National Taipei University of Nursing and Health Sciences

學海築夢 學生出國實習心得報告



獲補助年度:113

件送學校/系所/年級:

國立台北護理健康大學/生死與健康心理諮商系/二年級

中文姓名: 吳逢辰

實習國家/城市 : 美國/關島

實習機構: UOG 關島大學

實習日期:2024/07/31-2024/08/31

目錄

一、	緣起.....	3
二、	實習單位(學校)介紹	4
三、	實作與課程心得.....	5
四、	當地生活心得	8
五、	國外實習具體效益.....	9
六、	感想與建議.....	10

一、緣起

在一次難得的機會下，我獲選代表學校前往關島參加為期一個月的學術交流，這對我來說是一個巨大的挑戰與成長契機。作為一名「生死與健康心理諮商系」的學生，我對自己的語言能力和專業水平感到不安，但這次出國的機會不僅是我學生時期的夢想，也是突破自我局限的契機。得知通過書面審查後，我的喜悅很快被全英文面試的壓力取代，幾天無法安睡。然而，家人和老師的鼓勵讓我堅持下來，並最終成功通過了面試。

這次交流的主要內容是健康檢查和健康促進講座，特別是針對當地退休農夫和高齡人口的憂鬱症預防。行前的準備過程讓我倍感壓力，尤其是對自己設下過高的要求，讓我陷入焦慮。然而，老師和同學的支持幫助我克服困難，並提前預想到可能的挑戰。在實地活動中，當地人對心理健康議題的排斥讓我意識到，需要調整演講方式以更好地傳遞訊息，這讓我學會了如何靈活應變，並增強了我的溝通技巧。

在免費健康檢查的過程中，我與當地的工作人員密切合作，語言能力和溝通技巧受到了極大考驗。健康檢查的對象比我們預期的年齡層更加多元，這需要我們靈活應對，甚至在當地學生與華人之間充當翻譯。儘管時間緊迫，我仍然成功準備了健康講座內容，並以英文進行演講，這讓我的自信心得到了極大的提升。

這次學術交流不僅增強了我的專業實力，也讓我學會了如何在面對未知的挑戰時保持冷靜並靈活應對，是我人生中一段寶貴的成長經歷。



二、實習單位(學校)介紹:

學校簡介

關島大學的前身為關島屬地學院 (Territorial College of Guam)，創立於 1952 年，1972 年美國國會通過法案，正式將關島大學列為贈地大學。本校有五個學院：文學及社會科學學院、自然及應用科學學院、商業及公共行政學院、教育學院以及護理與健康科學學院。關島大學開辦的碩士學位項目有文學碩士、工商管理職業碩士、公共行政碩士、教育碩士、理學碩士以及社會學碩士等。

學校特色

關島大學自 1979 年成立英語學習學院(English Language Institute, ELI)，每年固定為海外學習者開設分級學習專班，同時寒暑假也開辦許多主題性營隊，包括：植物學營隊、海上釣魚營、足球高手等，招收國小到高中的學生，將學習主題融合關島當地特色，讓學生在語言學習的同時也能感受到關島特有的海島文化。



三、實作與課程心得：

這次我們主要的實習內容是要為當地的農民做簡單的健康檢查，內容有：血壓、血脂、血糖、尿酸、體脂、BMI、肌少症與營養不良的初步評估和我所負責的憂鬱症自我覺察量表，簡單的健康檢查完後要再舉辦針對居民的健康意識促進講座。

在開始前一週有給我們安排各種不同領域的課程，在最後的送別晚會後，也有安排讓我們前往美麗的海域觀看海豚。

1. 關於課程：

我們所參與的課程都是過去從未接觸過的，所有的一切對我來說都是新穎的，我了解到當地的文化組成和當地原住民面對心理衛教的想法，課程中我們學了如何製作當地特色的菜餚，認識當地農民對於工作的想法還有參觀農場認識許多植物與火龍果，並且也學著融入當地人的生活和上課模式，與當地同學文化上的交流讓我成長非常多也打開國際的視野。

UOG 請來大廚教我們做當地的特色料理	深入認識當地蜂農的工作內容
	

Geriatric Depression Scale (GDS-15) NO. _____

Choose the best answer for how you have felt.	YES	NO
1. Are you basically satisfied with your life?	0	1
2. Have you dropped many of your activities and interests?	1	0
3. Do you feel that your life is empty?	1	0
4. Do you often get bored?	1	0
5. Are you in good spirits most of the time?	0	1
6. Are you afraid that something bad is going to happen to you?	1	0
7. Do you feel happy most of the time?	0	1
8. Do you often feel helpless?	1	0
9. Do you prefer to stay at home, rather than going out and doing new things?	1	0
10. Do you feel you have more problems with memory than most?	1	0
11. Do you think it is wonderful to be alive now?	0	1
12. Do you feel pretty worthless the way you are now?	1	0
13. Do you feel full of energy?	0	1
14. Do you feel that your situation is hopeless?	1	0
15. Do you think that most people are better off than you are?	1	0

Total Points Description

- 0-6 points: Health status.
- 7-10 points: Moderate emotional distress, recommended living arrangements, chronic disease control, regular exercise, social participation, and seeking support.
- Above 11 points: Severe emotional distress, referral to a psychiatric specialist for further evaluation is recommended.

這是我用來檢測高齡族群的憂鬱量表

2. 關於健康檢查和健康講座

剛開始對於檢測這件事讓我備感壓力，因為對我來說這是過去從來沒有觸碰過的領域，只有在上課時寫過理論，從來沒有想到自己要去準備一個檢測表。由於我自己沒有資格製作一個檢測表，所以我使用了GDS-15，然後把它簡單化和重新編排填答方式，好讓使用者可以更直覺的將答案寫出來，也讓我們可以更好統計分數。施測過程中我們跟很多來自不同國家的居民交流，除了關島當地人外，也有從中國和日本來的移民者，這時候讓我體會到何謂熱情無國界，而且使用英文是多麼便利的一件事情，在計算分數後有一些需要被關注的個案，我們會交由當地的心理衛教負責單位來接手，為了我的安全我們不會直接性地去討論他們的憂鬱指數，而是專注在他們對於自己生活的滿意與否，並且對他們的壓力控管能力給與稱讚和鼓勵。

在開始準備健康講座是去關島前兩個禮拜，因為我認為美國對於憂鬱症的教育是更加普遍的，所以在準備期間我沒有任何方向，甚至感到異常焦慮和緊張。在與關島大學負責心理健康計畫的負責人聊過之後，才知道當地人對於「心理健康」這個詞彙的排斥，其實他們都還對於所謂心理健康不夠了解，並且有許多的誤解，所以後續我再重新做了一些改善，並且將內容做的更普通，好讓他們能更容易接受，把過去所學的東西用英文重新傳達，對我來說是一個非常大的進步和特別的體驗。

我協助當地的居民一同完成量表	這是在講如何應對憂鬱情緒
	

四、當地生活心得

這並不是我第一次離家這麼久，卻是我第一次待在國外一個月，在關島的這一個月我認識了許多不同國家的人而且也認識了不同的文化，在這一個月裡我盡可能的保留在臺灣的習慣，同時也慢慢的讓自己去接受新文化還有新生活模式，例如：我是一個剛比完健美比賽的人，而且有規律的健身習慣，所以我在課餘還有課前時間會想辦法準備自己的餐點還有訓練，同時我也知道到關島我應該要好好把握海島生活，所以只要有空我就會去曬太陽，並且把握機會和當地的同學或者是教授一同去玩水，然後在沒有校方安排課程時，我也把握機會去旁聽關島大學的日常課程，想辦法讓自己不要因為出國而怠慢了自己的成長。

我與郭教授在上工前的一早一起去潛水



與認識的當地學生上課前去健身



慶結業與專責的當地學生一起去海邊



一起參與課程參與解剖課



五、國外實習具體效益

1. 提升外語能力

英文再怎麼樣都是一門語言，而語言不外乎就是為了能夠溝通和使用來傳達自己希望對方接受到的，過去我從來沒有在英語系國家待那麼久過，全英文的環境讓我在語言的使用還有反應上進步了非常多，原本擔心自己的英文能力會被笑，但經過當地學生和老師的對話薰陶，對話也進步了非常多。

2. 擴展國際視野

關島也算是一個踏入美國大門的入口，所以在這裡可以認識的人不僅僅只有美國人，並且在關島的台灣人對我們也百般照顧加上他們很多都是來關島創業或是高階主管級的，他們非常樂意與我們分享他們生命故事，從中我看到不同世界和不同思維所帶來的結果。

3. 提升自主管理能力

透過這次出國自己生活不只要把自己的實習內容做完，還必須對自己的健康還有金錢做好負責，學習在玩樂規律生活還有學校和實習生活做好平衡，不讓自己後悔也不讓自己失去生命的控制權，保持良好習慣和接受新生活訓練自己保持良好的彈性。

4. 訓練社交和開放的心

因為到一個完全陌生的環境必須讓自己快速融入並且學習，在過程中需要不斷讓自己跳脫舒適圈好讓自己打開心，也必須讓自己能夠接受多元文化學會思辨，在保持中心思想下廣納接受不同的知識。

六、感想與建議

很開心能夠藉由本次學海築夢計畫讓我有機會去一個我這輩子可能都不會去的地方，認識很多很棒的人，多了很多過去從沒有過的經驗，讓我在大學時期的里程碑多了一筆印象深刻的人生經驗，跟一群從來沒有碰面的人完成一場又一場的健康檢查和健康講座，去了關島獨有的潛水景點，看到美不勝收的景色將 2024 的暑假添上特別的色彩。

雖然本次總花費超過了 13 萬，但教育部的補助讓我至少能 Cover 掉快一半的費用，希望之後還是能讓學生自費少一點，畢竟大家都還是學生，必須馬上拿出近十萬的現金其實還蠻不容易的，也希望未來此類型計畫能讓我們自己的時間和上課與實習時間更平均一點，並且能夠多一份教育部保的保險讓我們多一份保障。

期望未來有更多與生死與健康心理諮商系有關的國外合作。