

112學海築夢 學生出國實習 實習心得

獲補助年度:112學年度

**薦送學校:國立台北護理健康大學
系所、年級:運動保健系四年級**

學生中文姓名:林佳樺

國外實習國家:美國 關島 孟伊勞

國外實習機構:關島大學

實習輔導老師:林莉如 主任

2024.07.30~2024.08.31



< 目錄 >

一、緣起

二、國外實習單位簡介 - 關島大學

三、國外實習之課程學習

四、國外實習之生活學習

五、實習之具體效益

六、感想與建議

一、緣起

海外實習對於學生來說，是一個非常寶貴的機會，不僅能夠拓展視野、累積實務經驗，又能增進專業能力，同時也能接觸到不同的國家文化，學習跨文化溝通的技巧及經驗。關島作為一個美屬太平洋島國，兼具美國文化和太平洋島嶼的本土文化相互融合，我認為其地理位置亦為國際化的學習環境提供了良好的平台和資源。

我在大學期間主修運動保健，關島因屬美又是海島型國家，所以不管是醫療資源或是民生用品，都以海外進口為主，而醫療發展相對台灣來說也較有落差，我個人因兩年前罹患淋巴癌的親身經歷，深刻體會到身體健康的重要性，所以我更積極的投入學習如何透過運動來促進身體健康及恢復。因此，當得知有機會參加關島的海外實習計畫時，我意識到這將是一次難得的寶貴經驗，不僅可以實踐大學四年所學，也能夠體驗不同文化下的醫療體系與健康觀念，這次實習對我來說不僅僅是學習，也是一個深入了解太平洋地區運動健康發展的機會，也幫助我了解全球不同社會對於運動健康的看法與實踐有很大的幫助，並拓展我的國際視野。

透過這次海外實習，我期望能夠提升專業知識與技能，特別是在運動健康領域的實務操作中，進一步學習如何針對不同人群量身訂製合適的康復與健康計畫。同時，我也希望能夠深入了解關島當地的健康促進策略，並探索其背後的文化背景，將這些經驗帶回來，應用於日後的專業工作中。

二、國外實習單位簡介 - 關島大學

關島大學（*University of Guam*）創立於1952年，是一所四年制的公立大學，校區位於*Mangilao*。主要服務關島及太平洋地區的學生，提供學生高品質的教育環境。關島大學內設有多個學術學院，涵蓋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等多項領域，學校師資力量雄厚，且與當地社區和企業關係密切，學生們有許多機會參與實習和研究項目。此外關島大學還開辦了許多職業教育與社區教育課程，提供學生有更好的機會能夠學習。校園環境開放且多元，學生可以接觸到來自不同背景的同學和教授，這樣的國際化環境成為了學生們學習和成長的重要場域。我個人覺得有機會體驗美式方格的校園生活，對我的學生生活增加了很好的經驗。



最左側這位是關島大學的現任校長，為我們頒發實習證書。

三、國外實習之課程學習

我們的團隊是由護理系、運動保健系及生死諮商系三個科系結合，在關島一個月的時間舉辦了義診活動，總共是4場健康檢測及2場的研討說明會，想透過我們在校所學讓關島的人民得到更多正確且簡單的身體保健知識。

關島因地理環境及人文影響，看一次醫生所花費的價錢是很高的，而本地人大多都是軍人退役後轉職成為農民，在一輩子辛苦的工作壓力和環境下，運動可能對他們來說是最不重要的事情；飲食習慣也對關島人民的身體造成很大的負擔，美式飲食通常喜愛高糖高油高鹽，烹飪方式為炸的居多，其中速食食品佔了很高部分，因為方便容易取得，這些飲食習慣讓關島人民的血糖血壓超過標準的風險越大，所以我們透過飲食建議及運動，希望能給關島人民帶來更為健康的生活。



三、國外實習之課程學習

健康檢測內容



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.	Inalåhan 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)	

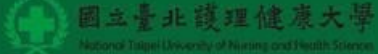
- Open to ages 18+
- Priority registration for farmers
- Limited to 30 participants per location
- Walk-ins welcome, but registrations take priority
- Gas certificates for first 10 per location

REGISTER NOW



<https://bit.ly/guamhealthcheckup>

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



護理系：

量測血糖、血壓、尿酸及膽固醇
並在測後給予結果說明及建議

運動保健系：

量測小腿圍及臂圍、握力測驗、身體組成測量-BMI、行走能力測驗

生死諮商系：

生活滿意度調查問卷

三、國外實習之課程學習

**FREE COMMUNITY
HEALTH SEMINAR**

FOR FARMERS AND GUAM RESIDENTS

Thursdays, 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

WRASAP
Western Regional Agricultural
Stress Assistance Program

PREVENT T2
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

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

我們透過研討說明會，希望讓有來做檢測的民眾可以來了解，我們所傳達的內容是什麼，也更進一步的提升民眾對於自己的身體健康、飲食習慣的保健觀念，也能分享給身邊的親朋好友，也建議關島各地機構可以多留意65歲以上老年人，理想是每半年至一年，可以檢測自己的身體狀況，讓自己身體變得越來越健康。

三、國外實習之課程學習

這次海外實習讓我思考運動對身體健康確實有非常多的好處，下面是幾個我認為幾個重要的地方：

1. 運動能釋放壓力

運動能有效減輕壓力，因為在運動的過程中，身體會釋放內啡肽，這種啡肽又被稱為「快樂荷爾蒙」，能幫助我們放鬆心情，提升情緒，所以有時候對於自己情緒的感知非常重要，要學習找到讓自己釋放壓力的方法，無論是輕度的散步還是強度較高的訓練，都能讓大腦有機會短暫的從煩惱中抽離，重新獲得能量。

2. 預防疾病

規律運動能幫助提升免疫系統，降低罹患慢性病的風險，關島人民又因飲食關係，罹患糖尿病高血壓之風險很大，運動能降低患病風險，如心血管疾病、2型糖尿病、高血壓等，不只這樣，運動還能促進血液循環，讓心臟更健康，維持適當的血糖和血脂水平，預防代謝相關問題。

3. 延緩老化

隨著年齡增長，肌肉質量和骨密度會逐漸減少，導致身體機能下降，高齡者也更容易受傷，在我們的檢測中，特別針對高齡者是否有肌少症出現的風險進行評估，目的是為了降低老人家跌倒之機率，養成規律運動，特別是重量訓練和有氧運動，能保持肌肉和骨骼的健康，減少骨質疏鬆的風險，延緩老化過程，進一步的提高了生活品質。

三、國外實習之課程學習

為什麼一定要養成運動習慣？這部分也是我們想在關島傳達的事。

1. 持續的健康投資

運動不是短期行為，而是一種對自己健康的長期投資。即便短時間內看不到明顯的效果，但長期堅持下來，對於身體健康和心理狀態的改善是顯而易見的，規律的運動習慣也能讓自己在未來少受病痛之苦，享受理想之生活。

2. 建立正向循環

運動更能促進新陳代謝，提高精力和專注力，當身體狀況變好，心情變佳，就更容易持續進行運動，形成正向的健康循環，達到自律的狀態，也能讓生活和工作達到事半功倍的效果。

3. 增強自律與自信

培養運動習慣能提高個人的自律性，讓我們在其他生活領域或細節上也更加自律，當你持之以恆地運動並看到成果時，自信心就會大大提升，對於整體的生活態度也會有積極的影響。

運動的好處遠遠超出體型的改變，它能让你身心更健康、生活更有活力，因此養成運動習慣是一個不可忽視的健康資產。



三、國外實習之課程學習

在健康檢查的過程中我也發現很多不一樣的事情，也有不一樣的想法，這一個月中跟團員的配合也讓我成長很多。

在關島的實習的經驗中，我深刻感受到美國和台灣在醫療資源上的差異。由於美國的醫療系統和費用結構與台灣不同，在健檢時發現許多當地居民並不常參加定期的身體檢查，此次活動對他們來說顯得格外珍貴，特別是考慮到關島的居民多為退役軍人和農民，且年齡偏高，健康狀況更需關注，所以我認為我們的檢查活動帶給這些人民實際的幫助，也讓他們能更好的掌握自身健康狀況，並獲得專業建議。在檢測當中也常常會有人跟我們道謝，謝謝我們大老遠地來幫助他們，真真切切的讓我感受到，原來我的專業和能力也是可以幫助到社會的，透過這次實習，我更能提升自身能力，也開拓眼界。我也在健檢過程中學習到很多，尤其是在面對年長者時，如何更詳細地解釋檢查結果，並以清楚易懂的方式回應他們的疑問，我也遇到了一些對自身健康存有疑慮的參與者，這讓我學會如何耐心傾聽，並根據他們的需求提供實際的建議或引導他們尋求進一步的專業幫助。

這一個月的實習中，我更深刻體會到團隊合作與溝通協調的關鍵性，因為我們的團隊成員來自不同的背景，並且是第一次在一起工作，大家都處在互相了解的階段，但身處國外，我們只有彼此，所以大家更像是一個家庭，彼此照顧與包容。而我在團隊中的角色則像是潤滑劑或媽媽，幫助促進團隊間的合作與溝通，這段時間也讓我發現自己有一種天然的「雞婆」個性，當隊員遇到困難時，他們常會第一時間來找我協助，讓我意識到自己在照顧他人這方面的能力，可能帶有一些天賦。

這次實習不僅讓我學到了專業的健康篩檢技能，還大幅提升了我的溝通、協調和團隊合作能力，我相信這段經歷將成為我未來職業生涯中寶貴的一部分。

四、國外實習之生活學習



這個活動是關島大學教授帶我們去體驗的，這是一個民間機構結合政府所舉辦的一個藝術類心理治療，每年只會舉辦一次，我們很幸運的可以參加。

有幸參加關島大學的解剖學課程，與台灣大學不同的地方，在於台灣只有特定科系的課程才會有實際動物的解剖，這次有機會參加，是一個很棒的經驗。



在離開關島的前三天，我們終於有空實現自駕遊關島一圈了，坐在車裡聽著歌，看著外面蔚藍的大海和美麗的天空，踩踩幾個在地人推薦必去的拍照勝點，為我們關島此行劃下一個難忘的句點。



四、國外實習之生活學習

關島大學幫我們安排了能夠出船看海豚的活動，但可惜的是我們那天運氣不好，無緣看到海豚，只好在美麗的大海中遙遊戲水，有人浮潛有人跳船，大家都玩得非常盡興。



我們在關島結交了一位喜愛潛水的微積分教授，他人非常熱情奔放，喜歡戶外活動，身為熱愛潛水的少年，他帶我們去關島有名的觀景台，傳說這是二戰時期所炸出來的一個坑，先今整修成景點供遊客體驗拍照，這張照片是教授從海裏往內拍的喔，那天還看到許多魚！



我們也品嚐了當地特特色料理-查莫洛風味餐，但他的口味實在是非常重，我個人認為吃過一次就十分足夠了，有體驗過沒白來。



四、國外實習之生活學習



在關島期間，剛好適逢羽球奧運冠亞軍戰，雖我們人不在台灣，但還是想盡一切辦法，準時收看直播，幫辛苦的麟洋配加油打氣，當確定奪冠的那一刻，大家都激動不已。恭喜麟洋！

我們完成了所有健康檢查和研討會後，關島大學特別為我們舉辦一場歡送會，也邀請了在關島的許多長官參與，替我們好好的宣傳，讓更多的單位認識我們。



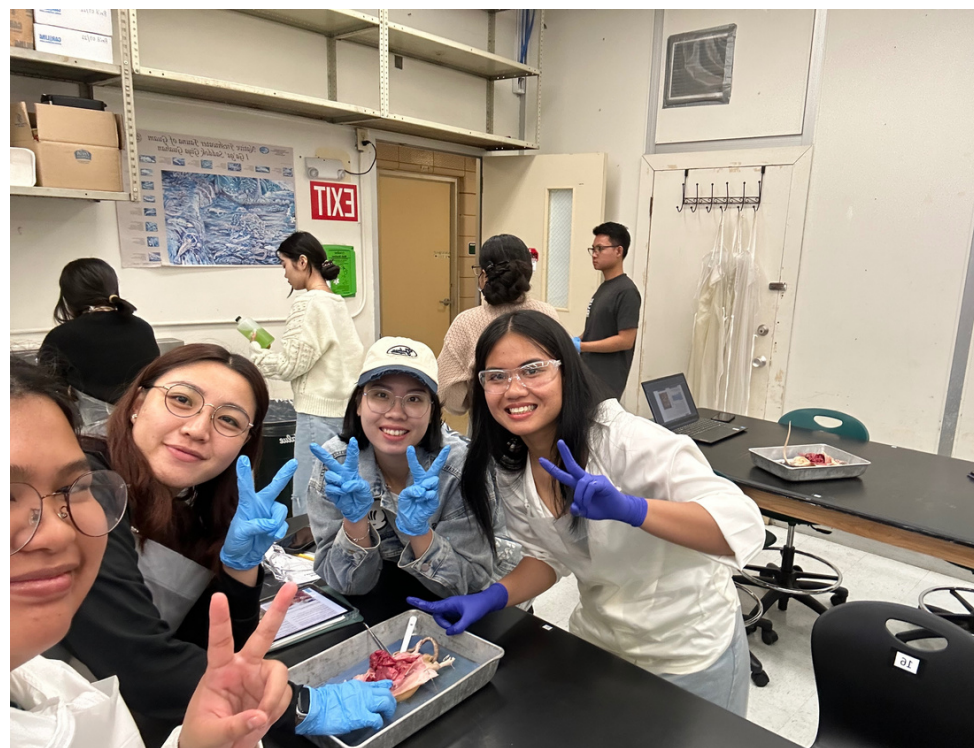
在關島期間，我也認識了很多新朋友，不只是關島當地認識的，其中也有跟我們一樣來自台灣屏東的朋友們，他們在這段期間也一直幫助我們，讓我們的檢測活動順利完成。



五、實習之具體效益

1. 專業知識的深化：

透過與不同文化背景的老師及同學互動，可以分享彼此的相關經驗，也能感受不同文化下的教育方式，並接觸更國際化的學術資源，以拓展與更新我的專業知識和技能。



2. 跨文化溝通能力提升：

實習期間，必須與來自不同國家的同學、教授和當地社區成員互相配合，不僅僅是外文能力的挑戰，也大大增強了我外語溝通的能力。



3. 自我管理能力加強：

在海外的學習和生活，讓我學會如何有效的規劃時間、管理財務和解決生活中突發的各種挑戰，我相信這些經驗對我未來的職涯發展十分有幫助。



五、實習之具體效益



5. 敢於上台的勇氣：

藉由實習課程，我有機會站在講台上演說著我們用心準備的專業內容，除了是第一次全英文演講之外，在台上培養穩定的台風，學習與台下觀眾互動，也是我這次學習到很重要的一件事。

4. 國際視野拓展：

透過海外學習，我看到了世界之大，對於全球健康議題有了更深入的理解，所見所聞都是非常新奇且有趣，這對於我未來從事的健康體適能領域有著極大幫助。



6. 人際關係的拓展：

去一趟國外看過，才知道天地的遼大，拓展人際關係這點，對於未來職場發展有這重要的關聯，我想這次海外實習對我有著很深的體悟。



六、感想與建議

總體來說，這次關島的海外實習是一次豐富且充實的經歷，不僅讓我在專業領域有了進一步的提升，更讓我在人際關係與文化理解上獲得了寶貴的經驗，我誠心建議未來有機會的同學應該積極參與、勇敢爭取這類海外研修的計畫，不論哪一國家，我相信都會有所成長，因為這是在學生時期能得到的好資源，不僅能夠學習新知識和技能，增進人際關係的建立，還能夠開闊自己的眼界，同時能有更好的體驗感去了解不同文化的背景和地方故事。

我也建議學校和相關機構能夠進一步加強與海外院校的合作，為學生提供更多跨國學習與交流的機會，我想對於未來想要投身國際健康促進領域的學生們來說，這樣的難得的經驗是不可或缺的。

最後，我也想提醒有意參加海外實習的同學們，一定要做好充分的心理準備與自我管理能力的培養，因為在海外實習不僅是學習獨立，更是一場自我挑戰的旅程。這次的經歷讓我變得更加成熟與獨立，也讓我學到了更多在團體生活及合作方面的技能，也更加學著獨立思考，這也讓我對未來的挑戰充滿了信心。

這次在關島大學的實習經驗讓我獲益良多，不僅學到了專業技能，還開闊了國際視野，我認為海外實習是一個極具挑戰性但同時也是能快速成長的經歷，尤其是對於那些希望在跨文化背景下工作的學生來說，是一次不可多得的機會。

我建議未來有志於參加海外實習的學生，應做好充分的準備，包括語言能力的提升以及對當地文化的初步了解，還有保持開放的心態，積極參與當地的活動，才能從每一次的機會當中獲得最大的收穫。

