

2022

捷克奧斯特拉瓦大學交換計畫
University of Ostrava Exchange Program
- 2022 Summer Semester -



學海飛颺

國

一一〇學年度教育部學海飛颺出國 研修結案報告書

交換學生： 臺北護理健康大學 護理系

交換學校：捷克 University of Ostrava - Faculty of Medicine

交換期間：February 2022 - June 2022



國立臺北護理健康大學

學生出國研修心得報告內容大綱

系所年級 | 護理系_四年級

姓 名 |

研修國家 | 捷克

研修學校 | University of Ostrava -
Faculty of Medicine

A
B
O
U
T

實習經歷 _

基護 | 婦嬰 | 內外一 | 內外二 |

壹、緣起

其實從進大學前就知道學校有澳洲的雙聯學制計畫，也許是因為護理系課業繁忙，我在北護將近六年的時間內，只聽過系上一個成功申請上雙聯學制的案例，且從大一入學後，總是被系上老師耳提面命地提醒「千萬不要被當、不要延畢」，簡單來說就是這樣出國交換/研修的風氣在我們系上並不盛行，同學之間關注的議題也總是圍繞著下梯實習要去哪個單位、遇到什麼樣的實習老師、哪些選修課程是跨域的、英文的畢業門檻過了沒、OSCE過了沒、last mile要填哪、國考是哪一天、要不要報名補習班等等，那些一般大學生的各種出國交換，到陌生的國家城市生活的這種機會好像跟我們一點關係都沒有，大家來上課的目的都很簡單明確，就是要趕快畢業，考過證照，然後進臨床燃燒新鮮的肝。

一直到大四下學期，偶然地在學校的官網上看到了國際中心的公告，北護即將與捷克的姐妹校進行為期一學期的交換學生計畫，當下對於出國交換並沒有太多想法，只是覺得好特別，北護竟然有到歐洲交換的機會，好像可以試試看，於是寫了封自傳及讀書計畫附上英文成績就這樣交出去了。正式收到交換計畫的錄取通知時，內心的擔憂遠遠大過喜悅，我擔心自己又要再延畢、擔心自己沒有辦法自己在國外生活、擔心同學都在準備升N1N2的時候我還在歐洲不學無術，那些護理系學生共同擁有的焦慮一樣一樣地席捲而來，但在這裡我要特別感謝我的媽媽，從小到大不論我做什麼事，或是對一些決定躊躇不前的時候，媽媽總是鼓勵我去多方嘗試，不要被自己的害怕牽制，帶著媽媽的鼓勵和經濟支持，我決定花半年的時間到捷克交換，看看除了北護外不一樣的世界。

除了謝謝媽媽外，還要特別謝謝北護國際中心的莉如主任和Michael老師，身為北護第一屆到歐洲插旗的交換生，各方面的資訊都得靠自己摸索，沒有所謂的學長姐經驗談，只有無數個網路搜索、各種社團爬文、寫信打電話詢問等等，謝謝莉如主任和Michael老師的協助，從申請開始至赴歐交換，中間要處理我們簽證、學籍、選課、宿舍、機票、甚至是返國後的檢疫措施等，不管是與捷方還是我方學校各單位的交涉或是那些為著我們出國交換能更順利而開的各個會議，由衷地謝謝莉如主任和Michael老師，讓我的護理學涯和人生經歷多了很多不同的風景。

貳、研修學校簡介

Ostrava 位於捷克東北邊，為捷克第三大城，以開採煤礦聞名，在20世紀時的社會主義時代是東歐地區重要的工業大城，一直到1994年Ostrava的煤礦工業才正式劃下句點，而昔日裡留下的廠房也成為了當地獨特的觀光景點，在共產政權瓦解後，從前的工業重鎮也慢慢蛻變為現代化的大學城。

University of Ostrava -
Faculty of Medicine



University of Ostrava (UO) 成立於1991年，雖然年輕但規模不小，學校內共有六個學院（其中包括：社會研究學院、美術與音樂學院、文學院、醫學院、教育學院、理學院）及一Fuzzy Modeling應用研究所，共約9000名學生，學校以給予多元化的高質量教育為目標，無論是語言學習、建立學生組織、或是未來職涯發展中必需的實踐經驗，校方都積極提供資源，例如與捷克公共電視台的地方演播室合作，為學生提供工作經驗；或是與附設醫院、安寧機構合作，提供醫學院學生實習機會。

除此之外，社區參與也是大學教育和研究中不可或缺的一環，UO及其院系、學生組織和科研機構每年組織和推動數百場公共活動，其中包括免費研討會、講座、體驗活動、科學探險、慈善活動、國際會議、體育和文化活動、藝術展覽、校友聚會、音樂會和戲劇表演等，讓該校成為Ostrava這城市中最重要組成之一。



昔日工業大城，目前已發展成觀光景點

參、國外研修之課程學習

根據捷克校方規定Erasmus+的國際學生一學期須修滿 25 ECTS學分，我在UO從2022/02至2022/06期間共修習了33 ECTS學分（約等同臺灣學制17學分），課程包括：捷克文化語言 Introduction in Czech Language and Culture、人類需求與護理 Human Needs and Health Care、社區及居家護理學（含實習）Community Nursing and Home Care、兒童護理學（含實習）Pediatrics Nursing、社福機構志工服務 Volunteering in Health Care 及100小時的心臟外科加護病房實習 Practical Placement in Surgical Wards。



University of Ostrava 附設醫院
為我們所在的Moravian-Silesian 州
最大的醫學中心（實習場所一）

From February to June



人類需求與護理
Human Needs and Health Care



社區及居家護理學
Community Nursing and Home Care



兒童護理學
Pediatrics Nursing



外科病房實習
Practical Placement in Surgical Wards



社福機構志工服務
Volunteering in Health Care



捷克文化語言
Introduction in
Czech Language and Culture

共33 ECTS學分（約等同台灣學制17個學分）

§ 捷克文化語言課：

捷克文化語言課是一堂為期三天的密集課程，在抵達學校的第一週就開始上課，整堂課依照學生的母語分為兩小班，分別為斯拉夫語系班級及非斯拉夫語系班級。

語言課一開始，老師會以日常生活常見的物品教學簡單的單字，例如蘋果、咖啡、茶等，再接著教一些基本問候語，例如你好、謝謝、再見等，以及在當地生活中實用的句子，例如點餐、問價錢、結帳。最後以不同學生的角度切入，教大家如何用捷克文介紹自己的名字、來自哪裡、以及自己攻讀的專業。

除了語言課程外，還有捷克的文化課程，課程講述了捷克的歷史，從西元前的上古時代到查理四世統治的波希米亞王國，到中世紀天主教會統治下的捷克，而後經歷了捷克與斯洛伐克民族獨立，1939-1945年被納粹佔領，1948年開始長達四十多年的共產時代，一直到1993年才有了現在的捷克共和國，於2004年加入歐盟，文化課的老師是土生土長的Ostrava當地人，對於捷克的文學及歷史很有熱忱及研究，講課時總是口沫橫飛，那些國高中沒學好的歐洲歷史在老師生動地講解下顯得活靈活現，能夠從捷克當地學者口中了解她的前世今生實在是一個難能可貴的機會，三天密集的課程雖然看似緊湊，但我卻受益匪淺，對於之後在捷克的臨床實習更是大有幫助，十分推薦交換生選習。

宿舍房間（三人房）



§ 人類需求與護理：

人類需求與護理課程中，老師使用NANDA的護理診斷內容為課程主軸且提供許多線上資源，包括UO醫學院與其他歐盟學校共同策劃的實證醫學及護理的平台，這堂課沒有期中期末考，只有一份期末報告，要在其他課的實習裡選一位個案寫一份護理評估，列出所有可能的護理診斷（僅生理），再針對各個護理診斷的健康問題制定護理計劃。基本上就很像我們在台灣實習時寫的作業，因為語言的限制，並不是所有的病人都能用英語溝通，我會的捷克語也不足以與個案進行會談，很碰巧的是，我的兒童護理學剛好在NICU實習，個案的主客觀資料蒐集相對成人單位簡單許多。



§ 兒童護理學（含實習）：

在兒科我剛好被分配到NICU實習，帶我的護理師叫Jana，她原本在沙烏地阿拉伯工作，四年前才搬回捷克定居。

捷克的實習都是12小時班，早上六點到晚上六點，醫院離我的宿舍大約40-50分鐘的路程，要先搭電纜車轉輕軌才能抵達，病房routine大約是6:10-6:40交班，6:40-7:10為護理師的早餐時間，大家會聚在休息室裡一起吃早餐，早餐時間完畢會去看病人，採腳跟釁測ABG，之後協助醫師做全身的身體評估，醫生會從頭到腳做一次評估，包括一些神經學甚至影像檢查。

午休過後是NICU的探訪時間，通常會開放家長進來探視、餵食、換尿布，有時候也有物理治療師來幫newborn infant做運動。



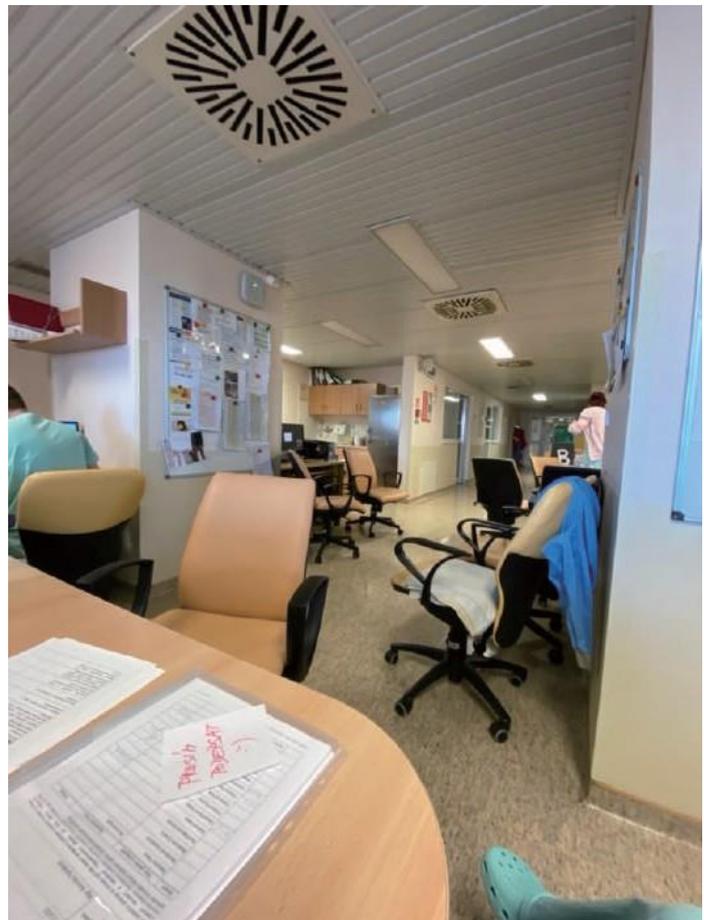
兒科實習

那邊的護士閒暇時間會幫單位的newborn織一些襪子手套等保暖衣物

在NICU實習期間見習了PICC line insertion, endotracheal intubation, nasogastric tube insertion等治療，也在當地護士的指導下執行一些簡單的技術，例如採腳跟 SpO_2 、測量V/S、NG tube feeding、換尿布、給藥、翻身、nesting，一開始很緊張，畢竟是在捷克的第一站實習，也是當地醫院第一位亞洲交換生，很怕自己做錯讓他們印象不好，但後來發現那些擔憂實在是多餘的，單位的護士都很nice，在我做技術的時候會一直鼓勵我，做錯了他們也不會責備，會用「你們是學生，學生本來就是來學習的，做錯是很正常的，不要緊張」來鼓勵我，也讓我深刻體會到東西職場文化的差異。

實習期間，我的個案是一位僅7天大的女嬰，診斷 hypoglycemia，因為嗜睡、活動力差，檢查後發現個案 SpO_2 糖低於 2 mmol/L，住進NICU後併發sepsis及腹瀉問題，根據護理評估，我的個案的護理診斷包括 Risk for unstable blood glucose, Risk for infection, Diarrhea, Risk for electrolyte imbalance, Risk for impaired skin integrity, 共五項，配合人類需求與護理的課程，完成那堂課的期末報告。

兒科實習
NICU 護理站



§ 社區及居家護理學（含實習）：

這應該是我在捷克各科實習中感觸最深刻的一站實習。這堂課分別在兩個不同的機構實習，一個是專門做居家護理的mobile hospice機構叫Charitní středisko sv. Kryštofa，另一個則是收治疾病末期病人的inpatient hospice叫做Hospic sv. Lukáše。

Inpatient Hospice實習：公共區域



Mobile hospice實習：Lucie和她的小紅車



Mobile Hospice:

在mobile hospice實習時，帶我的護士叫做Lucie，是一個政治立場極右派但思想卻前衛到不行的捷克人，之前在沙烏地阿拉伯工作時認識了現在的先生，後來舉家搬回捷克生活，Lucie跟著先生小孩一起信奉伊斯蘭教，而我跟她一起工作的時間剛好遇上了穆斯林一年一度的齋戒月，一開始很擔心她的身體狀況，但後來發現穆斯林可以在齋戒月時保持著專業的工作態度跟他們對於信仰的絕對有很大的關係，她堅定的態度也讓我十分敬佩。



Mobile Hospice的一天會從他們的小辦公室揭開序幕，通常白班會有2-3個護士出去探視病人，他們會跟夜班輪值的護士交班，討論今天探訪的對象有誰，訪視的順序、路線要怎麼規劃，除了routine要出去看的病人外，前一晚若有臨時打電話求助的病人家屬也會變成他們今天的拜訪對象。

討論完畢後就整裝出發，Lucie會開著她的小紅車帶我一拜訪病人，mobile hospice的病人通常分成兩種，一種是規律定期去拜訪的對象，通常是去幫他打個b-complex或是去給管制的止痛藥物，也有去幫他們抽糞送檢體到醫院或是去幫病人換藥的這種任務，這類的household通常氣氛比較輕鬆一點，病人跟家屬臉上也有比較多笑容，對於在旁邊見習的學生也十分友善；mobile hospice的另一種病人就是那種已經在疾病末期，通常是病人狀況變差、意識改變或是呼吸速率加劇這種狀況，才會臨時打電話到機構求助，這一類的病人家空氣都特別凝重，尤其是在聽不懂任何捷克語的情況下，就很考驗我read the room的功力。

我永遠都記得我在mobile hospice第一天實習訪視的病人，是一位四十幾歲鼻咽癌末期的男姓，他太太一早打電話到機構說病人一大早起床disoriented，竟然在穿衣服拿包包要去上班，所以他成為了我們當天的第一站。在我們幫病人測量V/S時，病人的太太就哭著離開房間，過了很久才拿著電話回來，她把電話交給Lucie讓她跟電話那端的人交涉。回到車上後Lucie跟我說，這個病人很可憐，才四十初頭小孩才四年級，兩年前剛發現腫瘤的時候是COVID最嚴重的時期，他的腫瘤科醫師叫他直接回家，打電話給hospice，不用治療了。Lucie說她剛剛在電話上跟病人的媽媽溝通，試著說服她來幫忙照顧小孩，讓病人的太太可以有喘息的時間，要不然他們會考慮把病人收入安寧病房。

mobile hospice實習的第一課：原來mobile hospice nurse做的事還包括了調解家務事，以及，原來西方世界也有所謂的婆媳問題。

mobile hospice實習讓我有機會進到不同的捷克家庭，從貧民窟到pent-house，有做護理長退休的奶奶也有得Covid還邀請我們去他家的爺爺；有支持系統完善的家庭，也有在全身褥瘡發臭的病人，形形色色的人事物讓我學會在這份工作上不帶任何的成見和批判，用心去感受和交流。

Inpatient Hospice:

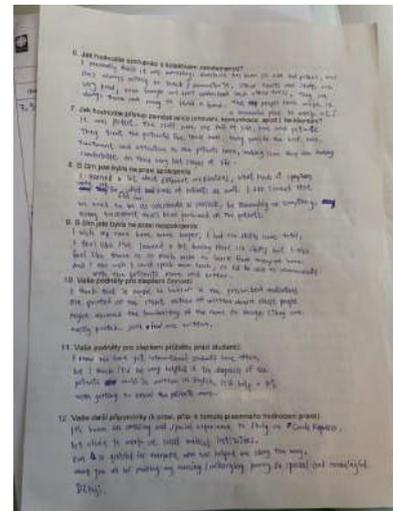
inpatient hospice跟mobile hospice都在同一棟樓，inpatient主要收治一些疾病末期或家人需要喘息的病人，帶我的護士是烏克蘭人，叫做Anastasiia，她是一個對任何小動物都毫無抵抗力，連看到魚缸裡的魚都可以發出少女驚呼聲的那種人。inpatient的工作內容比較像一般病房的routine，除了那邊不量V/S，其他基本上一樣，病房內的護士護佐分工明確，護士負責給藥、換藥、寫紀錄，護佐負責幫病人翻身、換尿布、送餐、洗澡等雜事，晚班的護士會在給藥的時候跟護佐一起幫病人洗澡翻身換尿布，常常一輪洗完會到護理站已經兩個小時過去了，紀錄寫完後要做一些inventory，例如補齊藥車上的藥、紗布、saline water，或是清潔工作車、換藥車等，也需要應付半夜病人的緊急狀況。

inpatient hospice遇到的病人也讓我印象很深刻，有每天把啤酒當水喝的老爺爺，也有九十多歲陰部腫瘤爛掉的奶奶；有房間永遠充滿著她colostomy bag味道的奶奶，也有已經在病床上還拿著筆電跟手機在處理公事的中年男子；還有ALS到全身不能動不能說話但意識清楚的年輕女性，房間內貼滿著她和家人朋友的合照，雖然在那邊的實習遇到的人事聽起來都讓人沮喪，但也教會我要把握自己還健康還年輕的日子，因為我們永遠不知道意外和明天哪一個先到，只能seize the moment，把握當下。



Inpatient hospice實習
與護理長Misha合照

Inpatient hospice實習
與Anastasiia合照



Inpatient hospice實習
給單位的回饋



§ 社福機構志工服務：

這堂課叫volunteering in health care，但因我們的捷克語實在不怎麼樣，要達到去做衛教的程度幾乎是不可能，所以老師安排我們到一間照顧弱勢兒童的社福機構，總共進行兩次的團體活動。第一次我們帶小朋友們認識臺灣，介紹臺灣的地理位置、人口密度、重要節慶、以及有名的食物，結束後我們帶著小朋友和幫忙翻譯的助教一起剪紙、剪窗花。第二次的活動我們帶大家包水餃和玩套圈圈，也煮了牛肉麵和珍珠奶茶讓陪同的家長一起享用。在去歐洲前我是個廚藝小白，泡麵能泡就不會用煮的，有時候連微波爐熱東西都會懶，冰箱拿出來直接吃，結果到捷克後還去帶人家包水餃煮珍珠，自己都覺得很不可思議，從採買到備料，和麵糰到桿成水餃皮，從來沒有做過麵包的我竟然也能練就到和麵的最高境界：手光、盆光、麵光，最後包在一起拿去煮，從農場到餐桌的感動大概就是這麼個回事。

S. T. O. P. 是Ostrava當地的兒少機構，由UO學生成立，學生畢業後持續機構營運，目前依靠政府經費補助和企業捐款，業務內容包括輔導弱勢家庭的小孩課業，或是舉辦一些課外活動讓小朋友跟家長一起參與，在俄烏戰爭期間也經手很多從烏克蘭來的難民，幫助他們在Ostrava或別的城市立足。



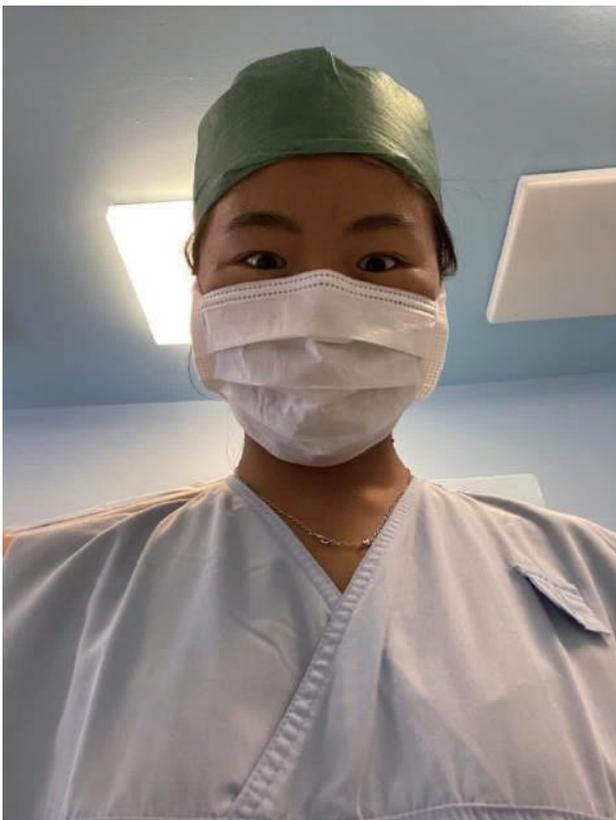
社福機構志工服務：剪紙活動



社福機構志工服務：認識臺灣活動

§ 100小時的心臟外科加護病房實習：

除了自己選的課程外，我們還有100小時的實習課要完成，老師會先問我們選科的意願，想去外科還是內科，考量到語言問題加上過往實習我也比較喜歡外科單位，所以第一選擇外科，老師安排我到學校附設醫院的CVICU，帶我的護士叫做Jana，研究所畢業兩年，喜歡聽演唱會，學理很好也很願意教，總是會想辦法讓我多去OR參觀人家手術，病房內的技術也很樂意讓我嘗試。CVICU病房大多是因AMI送到醫院手術後的病人，那裡會做的routine除了測量V/S以外，還會加做 12-lead ECG，有時候也會有心律不整進來做 cardioversion，實習期間還見習數個 ICD implantation以及無數個PCI。雖然我的捷克語並不是那麼流利，但在那我所學習過的學理和知識就是我和他們的共同語言，我不用會講捷克語也可以知道這個病人現在是Af還是Vf，完美體悟到知識就是力量這句話。



CVICU實習：第一次進OR

CVICU實習：PCI



肆、國外研修之生活學習

除了忙碌的實習生活外，我也參加了不少學生會辦的活動，期初我們去附近的滑雪勝地迎新，期中我們去冰場滑冰，期末去另外一所學校的體育館攀岩，學期中間也有許多大大小小的派對。除此之外，我在交換期間共旅遊了九個國家，捷克、德國、挪威、英國、波蘭、法國、荷蘭、義大利、希臘。我會帶著臺灣的家鄉味拜訪了散佈在歐洲各個城市的朋友，認識他們讀書、工作的國家和城市。雖然不是每趟旅程都會很順利，有時候也是會有一些沒有想過的突發狀況，尤其是在變數不斷動作又慢的歐洲地區，但我至今仍然很驕傲我在歐洲半年能夠全身而退，沒有被偷被搶，也沒有搞丟護照錢包，搭飛機行李沒有不見，過海關也沒有因護照上ROC的C被刁難過，頂多就是因為口音太美式而被怠慢，甚至還在威尼斯的公車站嚇阻了一個要偷同行友人錢包的扒手。

雖然讀萬卷書，行萬里路這句話是中國古代人說的，但總覺得歐洲的老師更貫徹這樣的精神，那邊的老師總是鼓勵我們要多出去旅遊，趁年輕去看看不同的城市，最好把歐盟國家的各種學生優惠使用得淋漓盡致再回臺灣。不確定我是否讀了萬卷書，但十分確定我行了萬里路。謝謝支持我出國的媽媽，以及在各個城市接待我的朋友，就算到了沒有朋友的城市也有為我安排好一切的天父，我一直都相信自己是個幸運的人，謝謝互相效力的萬事，讓我真的live up to work hard, play hard的這句話。



伍、研修之具體效益

◆ 危機處理能力：

像前面說到的，在變數不斷動作又慢的歐洲，很多事情沒有絕對，因為罷工影響的各種交通運輸取消、應該負責幫你處理事情的人去度假、對方聽不懂英文（又或是聽得懂不想理你）等等，要在資訊不明朗又時間緊迫的雙重壓力下做出當下最合適的決定、找到最快的解決方案。如果想訓練自身的危機處理能力，非常推薦來歐洲生活，慢活的同時也能磨練心志。

◆ 時間管理安排：

我在歐洲的時間只有半年，要把握半年的時間上課、實習、旅遊中找到平衡點需要很精準地規劃自己的時間，上課的時候專注在學習，實習的時候全力以赴，才有辦法在出門旅遊的時候心無旁騖的盡情享受，除此之外，在這裡所有的生活瑣事都得靠自己打理，買菜煮飯洗衣烘衣打掃樣樣來，這裡沒有媽媽也沒有ubereats，只有自己的雙手還有什麼都查得到的google大神，所以獨立生活的能力也就這樣一點一滴的累積起來。

◆ 為自己的權益發聲：

Ostrava雖為捷克第三大城，但身為前共產國家的鋼鐵大都，整座城市還是有著一層薄薄的共產色彩，加上亞裔臉孔不為常見，我們也不會說捷克語，很多時候還是會遇到被怠慢甚至是歧視的狀況，加上歐洲人普遍的「慵懶」性格，很多時候需要態度堅定地要求對方完成他分內之事，例如宿舍的櫃檯阿姨，常常說聽不懂英文就雙手一攤表示不關她的事，然後轉頭繼續看電視，要站著立場據理力爭也是我到歐洲交換學到最實用的一門學問。

陸、建議

建議未來有意願到捷克交換的同學：多加強語言，放開心胸。雖然那邊講的是捷克語，普遍來說大家的英文也不是很好，但若是想要到醫院實習，英文必須要一定的水準，還有請忘掉臺灣護理臨床獨樹一格的說法，學習且練習用正確的單字、發音、用法，也忘掉臺灣護理界的「潛規則」，那邊的醫院沒有學長姐制（但基本禮貌還是要有），不要害怕問問題，不要害怕被電，護生也不需要燃燒自己照亮別人的情操，請記得你是去學習的，不是去上班的。

柒、感想

我是所有交換生裡唯一一個有實習的人，所以有時候作息跟上課的schedule都跟人家很不一樣，若是上白班的話，通常4:50就得出門了，上夜班的時候都是同學在外玩了一天後我才準備起床要出門上班，或是我回到宿舍要睡覺的時候，他們剛好起床要開始新的一天。常常出門的時候外面還在飄雪，宿舍走廊上有時候還躺著些剛結束夜生活的同學，到醫院的路程要先搭trolley再換tram，換車的地點剛好是在Ostrava最有名的酒吧街，那些零下五度在大街上衝刺換輕軌的日子到現在都還歷歷在目，當時覺得很痛苦，常常覺得心裡很不平衡，為什麼其他來歐洲交換的每天都在周遊列國，我卻在天天在這跑百米趕實習，下班路上還要買菜回家煮飯給室友及其他臺灣同學吃，再順便準備隔天上班要帶的早餐和午餐，假日還要早起搶洗衣機洗衣服烘衣服，那時候只覺得自己是去歐洲當老媽子的，但也是這樣的經歷，我深刻體會到媽媽在家的不容易、知道我每天睡的床單不會自己鋪好、水槽裡的碗過一個晚上也不會自動消失（只會被別人偷走），回臺灣後也能更加體諒她上班的辛苦。

一直都很喜歡阿甘正傳裡的一句話，life is like a box of chocolate, you never know what you're gonna get，若當初我沒有延畢，我也不會有機會去捷克交換，雖然回來後又得再次延畢，但我真的一點也不後悔，能夠在年輕的時候出去看世界，在學生時期嘗試不同的生活方式是多少人羨慕又多麼難能可貴的一件事，真心地希望護理系的其他同學也能有這樣的機會，不要再害怕延畢、害怕改變，勇敢地去體驗不一樣的生活。

我很榮幸當了北護第一個插旗歐洲的先鋒者，希望這面旗幟可以一直被流傳下去。