

國立金門大學 長期照護學系

學海築夢實習心得報告



獲補助年度:106

薦送學校、系所、年級：金門大學長期照護學系四年級

中文姓名：李亭萱

國外實習國家(含城市):日本愛媛縣新居濱市

國外實習機構：社会福祉法人はぴねす福祉會

目錄

一、緣起.....	2
二、國外實習機構簡介.....	2
三、國外實習企業或機構之學習心得.....	3
四、國外實習之生活體驗.....	10
五、國外實習之具體效益.....	13
六、感想與建議.....	13

一、緣起

（一）申請學海築夢的動機

日本現為亞洲長期照護發展最為完善的國家，相較於我國較大型的長照機構，社会福祉法人はぴねす福社会所包含的服務項目、機構類型更加多元，將多種類型的老人福利機構(老人保健施設、日間照顧、小規模多機能、特別養護、老人住宅、團體家屋等)都包含在新居濱市中，整體規劃十分完善且用心，。

這次海外實習的機會非常的難得，除了能習得照顧服務方面的專業知識與技能外，能增進自己的日文能力也是讓我十分心動的部分。

（二）實習目標

希望透過這次的實習，除了開拓自己的世界觀之外，更能增加長照技術與機構經營管理層面的知識，並與實習的經驗相互比較、分析，整合兩地的優缺點。

二、國外實習機構簡介

（一）機構名稱：社会福祉法人はぴねす福社会

（二）機構簡介與歷史沿革：

社会福祉法人はぴねす福社会擁有社會福利企業責任的自覺，通過真誠的行動為地方社區提供高品質的服務，實現更安心、豐富的社會福祉。

理事長長野文彦於1990年12月25日成立社会福祉法人はぴねす福社会，並於1991年4月1日開設第一間特別養護機構—豐園莊（含：特別養護、短期入住、日間照顧中心），之後陸續成立老人保健機構、小規模多機能型居家照顧、團體家屋、內科診所、身心障礙福利機構等。

（三）行動指南：

1. 追求不只以滿足顧客的需求
2. 遵守公平、公正的機構營運
3. 公正透明的組織倫理
4. 豐富的想法與充滿活力的組織風氣
5. 獨創性與迅速的組織行動
6. 獨立與綜合能力的集團經營
7. 持續提供高質量的服務



三、國外實習企業或機構之學習心得

(一) 長照制度介紹、機構環境介紹、長照技術講座交流

1. 實習日期:107/01/15-107/01/17

2. 實習內容:

(1)日本長照保險簡易說明

(2)社会福祉法人はぴねす福社会歷史沿革與所含機構類型

(3)參觀機構環境:小規模多機能、特別養護型老人機構、老人保健型機構、團體家屋、日間照顧中心。

(4)長照技術講座:接待、尿布更換、床單更換、移位、穿脫衣物。

3. 實習心得

日本人民於 40 歲開始繳納長照保險，而當住民需使用長照服務時，只需負擔 10%的費用，而其他 90%的照顧費用則由政府負擔，由此也發現，若長照機構有些許違法之行為，政府則可刪減 90%之費用，而嚴重違規者甚至不能獲取 90%的費用，使得日本長照機構之品質不會出現嚴重參差不齊的問題。

● はぴねす福社会機構與台灣的差異：

1. はぴねす福社会老人保健照顧中心的定位:台灣並沒有出現老人保健機構照顧中心的照顧模式，此類機構主要的目標為**復健**，為長者每天訂定不同的復健目標、項目，延緩失能。

2. はぴねす福社会的日照模式:はぴねす福社会日照**每天來的長者不同**，會視照顧支援專門員所訂定的照顧計畫規劃，有些長者一週來三次，而有些則是一週一次(視失能程度調整)。

● はぴねす福社会長照技術上與台灣的差異：

1. 床單更換:はぴねす福社会床單的更換為一張床單，運用三角折法鋪平床單，這樣的鋪法會使床面較平坦，減少壓瘡，但時間上花費較台灣的橡皮床單費時，故機構也將打算更換成橡皮床單。

2. 尿布更換:はぴねす福社会的運用的尿布為布尿布，而不是台灣所使用的紙尿布，布尿布穿起來較舒適，但在更換時也較費時，機構曾投票過要更換成紙尿布，但員工皆認為布尿布較舒適，則希望不要更換成紙尿布。

3. 穿脫衣物:はぴねす福社会因日本提倡自立支援，故若再穿脫衣物時，長者若能自行拉褲子、扣鈕扣，則會讓長者自行完成扣鈕扣、

拉褲子等簡單的動作。

(二) プラチナ特別養護型機構

1. 實習日期: 107/01/18-107/01/19

2. 實習內容:

(1)觀看交班會議

(2)環境介紹

(3)陪伴長者聊天、玩球、散步、做操

(4)輔具升降器、移位帶之解說與試用

(5)觀看洗澡床(含平躺、輪椅)

(6)協助長者輪椅灌氣

3. 實習心得

當班的 leader 皆會配置一台手機，而這支手機的功能除了可以聯絡各個處室之外，若有配置下床感應墊的住民下床了，會發送訊息至這支手機上，而若住民有壓緊急鈴時，也會當下立刻撥給這隻手機，即時通話，這樣的設計十分的用心，也充滿巧思，我認為是可以學習的部分。

はぴねす福祉社会有專門設計清洗小便斗的洗手台，並不會直接於廁所、浴室清洗。



- 日本長照保險規定，因為機構的目標是希望讓住民住的像是家的感覺，故尿布不能隨意擺放，必須方在盒子內，但部長說做到更好的話，是不會使用透明的盒子的。



- 專門清洗小便斗的洗手台，中間流水的設計為馬桶式的螺旋狀。



- 輔具升降器、移位帶之解說與試用

(三) プラチナ日間照顧

1. 實習日期：107/01/22-107/01/26
2. 實習內容：
 - (1)環境介紹
 - (2)陪伴長者做操、聊天
 - (3)協助長者吹頭髮、整理儀容
 - (4)與長者一同進行下午的活動，含：體操、紙押花、遊戲、卡拉 OK 等。
 - (5)復健器材之解說與試用
3. 實習心得：

機構於空間設計方面，長者有許多不同的利用空間，含：書報區、下棋

區、大廳、機能訓練室、多處設有沙發、座椅，由此設計中發現，長者有需多不同的空間可以利用，也有更多的選擇，充滿人性化的設計，但也因日本土地空間較大，機構設計空間也較寬闊，固有較多的空間可以使用，台灣因土地較狹小故機構的建設空間相對也較小。



- はぴねす福祉会重視長者們儀容整潔，除了準備齊全的器具之外，下面的電線也用另一條繩子勾起來，以防長者的腳去勾到。

(四) おてだま、LOHAS 團體家屋

1. 實習日期：107/01/29-107/02/02

2. 實習內容：

LOHAS

- (1) 陪伴長者做毛巾操
- (2) 環境介紹
- (3) 觀看洗澡床
- (4) 陪伴長者一同進行女兒節活動
- (5) 更換床單、打掃居室

おてだま

- (1) 陪伴長者聊天、散步、準備午餐食材
- (2) 參與早會
- (3) 與長者一同進行午餐
- (4) 與長者一同參與活動，含：桌遊、抹茶製作、摺紙、製作點心(鬆餅、紅豆湯圓)
- (5) 參觀長者居室
- (6) 環境介紹
- (7) 參與個案討論會議

3. 實習心得：

此兩間機構皆為團體家屋，LOHAS 的地理位置設於山區，採買食材較為不便，故午餐的部分，則由はぴねす福祉会的營養師安排餐點，而おてだま設於市區，可與長者一同採買、製作隔天的午餐。雖然 LOHAS 的

午餐不能自行準備，但營養方面則由營養師調控可全權掌握長者的健康，而おてだま可與長者一同製作午餐，如同家的感覺，各有好處，但能製作午餐的部分台灣較少見，則可以參考。

はぴねす福社会團體家屋的核心理念，則是希望失智的長者住在這裡可以如同住在自己的家中，故打掃機構、製作午餐都會與長者一同進行，而製作午餐的部分，除了可以讓長者有家的感覺之外，也可以藉由煮飯的動作與氣味，讓失智的長者們記得正準備要吃午餐這件事。



- 於 LOHAS 與長者一同製作團子，較簡單揉麵團的動作則是由長者們進行。



- 於おてだま分享端午節習俗並教學如何摺粽子。

(五) 八雲特別養護型機構

1. 實習日期：107/02/05-107/02/07

2. 實習內容：

(1)更換床單、尿布、上下床

(2)環境介紹

(3)參與早會

(4)陪伴長者聊天、做操

(5)協助長者進食

(6)打掃居室

(7)觀看口腔清潔

(8)解說胃造口和鼻胃管

3. 實習心得

由更換尿布時發現，除了布尿布與台灣有些與不同之外，はぴねす福祉会於清洗長者大便時，使用溫的濕布來擦拭，而且溫的濕布會放於保溫箱中保持溫度，非常的貼心，而台灣多數機構採用的為濕紙巾，較沒有溫的濕布來的舒適。

一個月會有一次，牙醫師來機構檢查住民的口腔，而其中有位住民的失能程度較為嚴重，嘴巴的肌肉很長時間未使用，牙醫師先用冰的棉枝刺激嘴巴四周，並不停的按摩該，慢慢的刺激嘴邊肌肉，慢慢的讓這位長者可以自行分泌口水後，在清洗口腔並進行抽痰，牙醫師也對我們解說，於口腔沒有分泌口水的情況下抽痰是十分危險的事情，可能會造成食道出現傷口，我認為非常有收穫。



- 溫的濕布平時也放置於保溫箱中。

(六) 八雲小規模多機能

1. 實習日期：107/02/08-107/02/09
2. 實習內容：
 - (1) 陪伴長者聊天、做操、唱歌
 - (2) 參與接送、送餐服務
 - (3) 至高齡住宅打掃居室
 - (4) 與長者一同進行活動，含：吉他伴唱、套圈遊戲
 - (5) 準備午餐

3. 實習心得：

這裡很特別的部分是，高齡住宅即設置在小規模的旁邊，並且高齡住宅的住民皆登記於小規模中，每位長者只要步行出來即可以享用到小規模的服務，且每個長者來小規模的時間不同（依照顧計畫中安排），長者像是來參加社團一樣，一周來一次或兩次即可，而平常住在高齡住宅中，也不需要擔心日常起居，一旁的小規模有送餐、打掃服務，中午時段，住在高齡住宅的長者們也會至一個公共的交誼廳享用午餐，我認為這樣的設計非常的棒。

(七) はぶねす老人保健施設照顧中心

1. 實習日期：107/02/08-107/02/09
2. 實習內容：
 - (1) 協助長者穿脫衣物
 - (2) 觀看長者進行復健，含：電療、熱療、足部氣壓按摩、健身器材等。
 - (3) 拿體溫計、血壓計給長者們自行測量，並將測量值填寫於表單上。
 - (4) 陪伴長者進行活動，含：插花、製作點心

- (5)說明復健卡的內容與目標
- (6)解說每項健身器材的使用方式與試用
- (7)溫熱枕的使用與整理

3. 實習心得

老人保健施設の照顧中心跟日間照顧中心的时间一樣，長者們於白天前來，大概於下午三、四點的时间回家，但老人保健施設の照顧中心較重視復健，每位長者皆會有一張復健卡，而卡上皆會為每位長者量身訂做不同的復健目標。

測量體溫與血壓方面，因日本介護保險重視自立支援，故較簡單的體溫測量是由長者自行測量。

四、國外實習之生活體驗

(一)參觀百大名城-松山城，參與日本泡湯



(二)搭乘特急巴士



(三)實際居住於機構短期入住，體驗住民生活





(四)享用日本竹籃餐



(五)享用日本媽媽料理便當



五、國外實習之具體效益

- (一)技術層面:はぴねす福祉会除了讓我們了解日本的照顧技術、照顧理念外，也於當天實際與台灣的技術做比較，並互相交流，發現不同之處，與為什麼不同。
- (二)服務層面:はぴねす福祉会依照不同性質的機構類型，會定義不同的服務模式，團體家屋與特別養護，重視住民住在家的感覺，故提供的服務方面也會較親切，而日間照顧、照顧中心重視將長者視為客人，以客為尊，必須時長使用敬語、禮貌的寒暄等。
- (三)空間設計方面: はぴねす福祉会於團體家屋與特別養護的設計，採用溫馨的設計，而住房內也可以擺放一些較小的自身家具，而日間照顧、照顧中心空間設計上有些多不同的空間讓長者使用，如:書報區、下棋區、卡拉 OK 室、多處沙發、座椅等。
- (四)硬體設施方面:機構督術採用、採買省力的移位帶、移位墊、昇降器，為減少員工的職業傷害，並推崇零抬舉的照顧模式。

六、感想與建議

於日本實習的過程中，除了更加了解課本中所提到的日本一些較進步的輔具、空間上的設計（隱私性、選擇性等）、失智症的照顧模式之外，更讓我學習到許多課本上沒有教到的事情，如：照顧技術上的差異、日本長照保險的核心理念與規劃歷史等。

日本的整體機構分類與台灣的十分的不同，日本的機構分類雖有明確的訂定每個機構的內容與目的，但卻還是十分的複雜，而能看到像是老人保健施設這類於台灣少見的機構真的非常的難得，我認為這部分是收穫最大的。

雖然日本有許多我們可以學習的部分，但因為文化上的差異，我認為有些部分台灣也是做得十分的好，像是日本需要稱呼敬語的部分，台灣會直接稱呼李奶奶、陳奶奶，日本認為這是較不尊重的稱呼方式，但正因為台灣可以直接稱呼奶奶、爺爺才顯得更加親近。

由整個實習的過程，感受到はぴねす福祉会對於實習生的重視，認真且細心的規畫每個安排，讓我非常的感動，也覺得非常的值得，更謝謝教育部讓我們能藉由學海築夢的機會前來はぴねす福祉会實習。