

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 學年度

薦送學校：國立金門大學

系所：長期照護學系

年級：四年級

姓名：鍾富鈞

指導老師：謝嫣婷老師

國外實習國家：日本愛媛縣新居濱市

國外實習機構：社会福祉法人はびねす福社会

目錄

- 一、 緣起
- 二、 國外實習機構簡介
- 三、 國外實習企業或機構之學習心得
- 四、 國外實習之生活體驗
- 五、 國外實習之具體效益（請條列式列舉）
- 六、 感想與建議

一、緣起

從老師告知我們有一個可以去日本做見習參訪的機會時，就想說真的是可遇不可求，我就馬上下定決心一定要申請到。希望可以透過學海築夢難得的機會，到日本實地瞭解他們是如何解決和面對超高齡社會所帶來的衝擊。到日本學習長照機構的運作模式，並和台灣做比較來相互砥礪。因為我們是系上的第一屆，因此將在日本所看到的再加以分析分享給下一屆是我們的責任。

二、國外實習機構簡介

＜白金館特別養護 5、6 丁目＞

服務項目：特別養護

服務對象：要介護程度 3～5

床位數量：單元式照護，每個單位 5～6 位住民

特色：單元內皆為單人房，房間相當寬敞明亮整齊，特別營造出家中的感覺而不是病房。

禁止約束。



＜高齡者在宅複合型施設 Day Service＞

所提供的喘息服務，主要有做體操、泡澡、肌肉熱敷、供餐、每天下午都有安排活動。

特色：攤販來販售東西、各種的互動讓長輩更有活力。

經營模式：活動都採自主性質，不會強制這個時間就是要做什麼，徹底落實自主性觀念。



<若水館團體家屋>

服務對象：要支援 2～要介護 5 認知症患者

床數：總共分成 3 個單元，每個單位約 9 人

特色：建築物設計出日式風格，可以減少他們的不安。



<豐園莊團體家屋>

服務對象：要支援 2～要介護 5 認知症患者

床數：分成東、西兩個部門，每個部門約 10 人

特色：很注重住民肌肉方面的訓練



<八雲特別養護>

服務對象：長期臥床

床數：採單元式照護，共 3 單位每單位約 9 人

特色：住民上限 29 人，屬社區型小規模特養。



<小規模多機能型居宅介護事務所>

主要也是一種喘息服務，高齡有料住宅送餐服務、通所、居家訪視、居家打掃。

特色：有料住宅和小規模的互相運用模式，每天安排有料住宅的長者和通所的住民一起活動，每天都有不同的社交圈。

<老人保健施設 Care Center>

主要針對物治、復健。為通所日照

特色：微波熱敷儀器、專門的物理治療師進行按摩、每位住民都有專屬的訓練清單，進行針對性的治療。

<介護老人保健施設 若水館>

使用模式：

(無供餐)通所復健 9：30～11：30；

(洗澡、中餐、復健)9：30～13：30；

(洗澡、中餐、復健、下午團康活動)9：30～15：30。

每天控制使用服務的人數約 55 人。

主要是以能自主運動利用者為核心，復健師則從旁作協助(半邊癱瘓、走路不穩者)，大多使用者還是以輪椅代步，訓練的主要目標以能讓他們自主上廁所為主。

特色：物理治療師為主要管理者，其他還有包含語言治療師及物理作業士。



三、國外實習機構之學習心得

綜合來說，日本對於各式機構的工作分配相當有組織性，每間機構對於這個地區都有它存在的必要性，而單位為多相對地也創造出更多工作機會，對於介護士找工作的形式有豐富了許多。接下來是我所待過的機構心得分享。

<白金館特別養護 5、6 丁目>

特別養護大多住民都需無法自主行動的，雖然如此但機構在硬體設備非常的講究和齊全，有優質的硬體設備對於介護士來說工作也可以事半功倍，帶來的就是好的工作環境。而機構有始終秉持的絕對禁止約束，對於住民的自主性訓練必須非常嚴格的執行。

<高齡者在宅複合型施設 Day Service>

從我觀察到的感覺來這的住民都非常的自由自在，因為機構所提供的空間也相當的寬敞，乍看之下很像一家人在自家的客廳一起聊天、看電視、吃飯。而台灣目前也正要往這個目標前進著。能從這裡學到、見識到和領悟到的觀念和實作我都會將它們記錄下來，在未來台灣的長照領域絕對是可以受用不盡的。

<若水館團體家屋>

照顧認知症患者最重要的還是要用心，不是單靠高級的設備就行，在他們的腦中不同時期的記憶可能會一直不斷的重複出現，導致他們容易緊張、激動，而服藥只是暫時安定他們的情緒，因此絕對不能只依賴服藥，最好的方式就是和他對話轉移他們的注意力，有可能就忘記剛剛為什麼在生氣了。對介護士來說他們要承受的都是心理的疲勞。每天可能都會重複一樣的事，但這裡的介護士給我們的感覺是他們依舊保有愉快的心在工作著，而大家就像是生活在同一個屋簷下互相幫忙的大家庭。

<豐園莊團體家屋>

豐園莊的團體家屋的自主性訓練和若水館的團體家屋相比少了自主料理協助，但是豐園莊很勤奮的帶他們做體操活動，雖然運作方式不同，但是想達到的目的都是一致的。而所長也是很用心地在管理，所長不只是發號施令而已，她更是自己下去執行，以身作則員工也才會真心的對這份工作。見習了兩間不同模式的團體家屋，讓我對認知症患者有更深的體悟跟了解，有些住民的心態還是覺得自己很年輕，但身體其實以大不如前，因此他們在活動時就特別容易受傷，所以我們要在不影響他們原本的生活模式下，顧忌到他們安全就是我們的工作責任了。

<八雲特別養護>

以日本特養的照顧方式跟台灣相比，可能差不了多少，單我們可以去見識、學習的就是他們採用的硬體設備和不同文化差異所衍生出住民和介護士之間的微妙關係。像是以非常尊敬的態度去對待每一位住民和一起工作的同事，幾天的相處下來，真的很想把日本對於工作的態度和氛圍百分之百的複製回台灣。也很替住在八雲特仰德住民感到開心，因為他們在這都能受到最好的這故還有對待。

<小規模多機能型居宅介護事務所>

小規模多機能的居家送餐、居家打掃真的事來日本見習後才真正認識。除了打掃以外也會帶他們出去買食物及日常用品，希望台灣也可以將這樣的服務徹底落實在較偏鄉的獨居長者身上並大範圍的去執行，這樣的長照服務才可以讓每位長者的晚年生活變成真正的「生活」。

<老人保健施設 Care Center>

這兩天觀察介護士和長者們的相處方式，在日的文化長輩就必須要很尊重也都要以敬語稱呼，並不會因為現在你來這邊給我照顧就以同等關係去相處，相較於台灣的互動相比就沒有那麼熱情。所以住民們看起來稍顯無聊。所謂活動要活就要動，假家裡沒有運動器材的幫忙能做到的程度是相當有限，來機構才是真的能讓自己更健康。

<介護老人保健措施 若水館>

這裡就像是長者們健身俱樂部，大家都是發自內心的想來運動、復健的，看到每位長者都很積極的復健，都希望自己的身體能夠越來越健康和復原，和台灣相比可能就是文化所造成的差異了，以我在台灣實習地方來說就顯得較為被動。以符合自身的身體狀況去衡量應該使用哪些服務和機構才是最重要的，大家都希望能夠健康自由的生活著，而自己所能達到的還是有限，這時就必須依靠介護保險和機構無形及有形幫助，這樣便可以達到所謂的樂活了。

四、國外實習之生活體驗

平日因為見習所以都過得很充實，但假日我們有沒有浪費掉，充分的把握每一個假日出去遊覽日本。

我們主要行程去了四國的松山和關西的岡山。

松山：

拜訪了百大名城之一的松山城。

體驗歷史悠久的道後溫泉。

品嚐道地新鮮的鯛魚飯。

路面電車。

岡山：

體驗日本大都市的繁華。

倉敷美觀地區。

三井 out let。

拉麵。

在生活體驗方面，品嚐了日式家庭料理、四國最有名的讚齊烏龍麵。每個禮拜都會去日本道地的風呂泡澡放鬆。第一次欣賞到下雪的美景。

五、國外實習之具體效益：

- 1、介護保險的認識：雖然台灣尚未落實長照保險，但也都會以日本為效法對象，畢竟日本實施介護保險也 18 年了。先看看日本是如何面對高齡化社會而想出相對應的政策，因為台灣不久的將來也即將面對，讓自己先準備好就是此行的目的。
- 2、認知症患者的照顧方式：認知症也是一個不能忽視的疾病，它有很多不同的表現方式，而我們學到的就是如何和他們談話，還有當他們很焦慮不安時該怎麼緩和他們的情緒，或是有哪些外在環境因素會導致他們混亂迷茫，我們都要去避免掉，例如：房間盡量不要有鏡子，他們會以為那裏有人、把食物裝成一碗也是必免讓他們選擇而產生混亂。
- 3、而日本也面臨著照顧人力的短缺，因此日本也取向外籍員工，利用各種方式招攬 EPA 來這半天學日文半天打工學習技術。
- 4、而日本充分的將自立支援、零抬舉、禁約束的觀念落實在所有的機構中，這樣不僅可以延緩長者的退化速度，而對介護士來說也會輕鬆很多。
- 5、日本機構也很重視員工的研修機會，提供非常多種類的研修機會，來積極培育年輕的心血。也就由升遷讓機構的年輕員工有發憤努力的目標。

六、感想與建議：

在這實習的 35 天，從最一開始對於日文單字還有點陌生，慢慢的幾個禮拜後發現聽得懂許多單字了，也可以和長者們慢慢地用單字溝通，有溝通才能了解每位長者的個性習慣。

也很高興機構很用心安排我們每個禮拜的見習，讓我們能在最短的時間學到最多東西，真的收穫滿滿的回到台灣。而我們也會將機關傳達給我們專業知識和經營理念，一字不漏的傳達給學弟妹，希望讓無法去日本見習的學弟妹也可以了解並且能夠學以致用。

每個禮拜結束時，大家都會有一個討論會，提出我們遇到的各種問題，提出來一起想辦法而我們最常做的就是和台灣做比較，比較後就可以發現優勢和弱勢，我們就可以做出整理那些是我們應該去效法和避免的。

和大家一起離開台灣到國外學習真的是人生第一次，從第一天到日本到最後一天離開都非常的興奮，和大家一起生活還有學習真的是人生的一大樂趣之一。我要把這份珍貴的體驗永遠記在我的腦中。