

## 參加日臺看護及福祉人員赴日培訓計畫

### ~學習與收穫~

李靜宜 臺南市政府照顧服務管理中心

眾所皆知，日本是全世界老化情況最為嚴重之國家，故而日本早早發展長期照護並推動介護保險成為各國仿效學習之對象。一開始知道日台交流協會與佐久大學及亞資威信公司辦理了此項赴日研習課程，我積極爭取，說服家人及長官，期待有機會能參加此次我國看護及福祉人員赴日交流計畫，能親至日本學習並了解日本的長照推動狀況。很幸運的我通過了面試，可以赴日研習，我非常的興奮，並針對自己希望能在日本學習到的部分擬定了一些目標，希望能深入觀察及學習。台灣 105 年從長照 1.0 計畫躍升長照 2.0 階段，無論是在資源布建面或是民眾使用率，台灣的長期照顧皆有顯著的進步與成長。但是仍有些困境尚待突破，例如：照顧人力的不足、資源涵蓋率仍有城鄉差異之分、智慧長照的發展、機構照顧品質的管理。以上皆是我希望至日本研習能夠深入觀察及學習的重點。另外，因個人的工作主要為臺南市之長期照顧管理、長期照顧資源管理及資源佈建、長期照顧品質監控，也常因業務關係需協助培育長照專業人才。故為希望能提升自己的專業知能進而實際運用於工作上，協助台灣長照人才的培育，提升整體長照品質及增加國際競爭力。

但是，雖然對赴日研習非常期待，但卻也非常緊張，擔憂因語言、文化、風俗及生活習慣的不同，無法適應赴日生活，還好經過 2 次的行前說明會，讓我對此次研習有更進一步的了解，也



大大減輕了我的焦慮情形。參加完出發前的記者會，我們一群人信心滿滿的即將赴日研習。

到了日本，開始2個月的研習課程，課程共有2大學習重點：第一是基礎日本語的學習及日本文化的認識，第二則是長照機構的參訪並實際進入機構見習。

第一個月，主要是學習日本語及熟悉日本文化，學習地點在佐久短期大學，佐久是一個非常美麗的地方，也是日本第一個發展社區整體照護模式的地區。台灣刻正推動的ABC社區整體照顧服務正是由此借鏡而來，我很高興能在這裡研習長期照護。



日本語的學習讓我們吃了大大的苦頭，尤其一開始接觸日語50音時更是困難重重，屢屢有想要放棄的念頭。還好在老師的耐心指導下，慢慢突破困境，後來也可以用日語與機構住民溝通。

但因為學了基礎日本語與長照機構常用溝通語言，讓我們進入機構見習時，可以透由語言的溝通，與機構住民有更深入及密切的互動，也因為可以使用語言與機構內的住民互動，他們也更能夠接納我們，如此讓我們能更深入的觀察與學習日本的照護精神，並從中獲得啟發。而熟悉日本文化的學習，也讓我們更能融入機構長輩的想法以及尊重他們的文化，避免因為不瞭解當地文化而產生的誤會。



第二個月主要是參訪各式長照機構及實際進入機構實作見習。我

們分別參訪了佐久醫院、小規模多機能照護中心、日間照顧中心及安養護機構。依據個案不同的需求日本發展出各種不同型態的長期照護模式，不論是居家式、社區式或是機構式的照護模式，我看到了日本在照護上對個案的尊重，並非只是嘴上說說，而是落實到實際照護當中。舉例來說：不約束長輩並明文立法規定。尊重個案的意願如依據個案的生活習慣提供照護，而非依機構的照護常規來照護個案。不鼓勵無效醫療(如插鼻胃管、氣切、急救)…等等。另外，除了對個案的重視，日本也非常重視介護福祉士(即台灣的照顧服務員)的工作安全，故而會研究出避免職業傷害的各式措施，如提供訓練使用物理性的移位方式，或是使用移位機協助搬運個案來避免腰部受傷…等。另外日本也鼓勵個案盡量自立生活，希望個案能盡量發揮自己最佳的生活功能，不同於台灣希望事事都幫個案把事情做好的照顧文化。



到日本研習 2 個月，看到學到的非常多，但讓我最為感動的就是在對個案的尊重、鼓勵個案自立以及對機構工作人員的重視。

回到台灣後，因為工作為照顧管理督導，需時常幫長照實務界的人員如照管專員、照顧服務員、居服督導及長照系學生…等長照人員上課。我會利用授課的方式，傳達在日本所學得的照護知識及技巧，也會利用回復示教的方法，讓學員了解如何實際運用於照顧場域當中，透由講課的方式，將知識及觀念傳達下去。並讓實際照顧者運用於個案照顧。讓個案獲得更好的照顧，讓服務提供者學得更好的照顧技巧。

讓個案盡量自立生活的觀念非常重用，台灣目前新推動的復能服務正是此種觀念，希望能透由復能服務，讓個案恢復最佳的生活功能。但是因為此種觀念，與台灣的照顧文化有所衝突，推動上並不順利，但利用日本的自立照護的觀念來宣導說明，恰能與復能服務相呼應，較容易讓民眾及長照服務人員了解接受。

長期照顧是一門很深的學問，了解及尊重個案實際的需求，讓照顧於個案的落實於生活照顧中，是非常重要的，我很高興能至日本研習並將所學帶回台灣，實際運用於工作中，並能透過授課將所學傳達分享給長照服務人員。個人力量雖小，但希望在長期努力下仍能有所幫助，讓台灣的長照發展得更完整更好，讓需要長期照顧的人都能獲得足夠、尊重以及貼近生活的照顧。

