

臺北市立關渡醫院實習心得

國立臺北護理健康大學博士班二年級

護理部酒小蕙 督導長



國立臺北護理健康大學護理系博士班與其他學校學程最大的不同就是要修2學分144小時（臨床時數126小時+討論時數18小時）的臨床實習「進階護理實務實習」，課程的目標是「…學習過程中提供學生機會藉由熟識臨床實務問題，分析和詮釋目前護理科學之發展，參與相關之實證或實務活動」。博士班的學習態度就是要「主動學習，自我規畫」，所以從學習目標、活動內容到聯絡都要親力親為，考量自己在社區護理的工作專長，且久聞北榮委託經營的臺北市立關渡醫院，在推動社區醫療業務績效卓越，故在關渡醫院護理部高主任的協助下，從107年3月1日到6月28日，順利展開了一場豐富精彩的學習之旅。

關渡醫院為社區型醫院，經營理念為「視病猶親、深耕社區」，

護理部設置社區護理組，護理部主任及社區護理組 2 位護理師、是社區健康促進業務的靈魂人物及主要推手。護理部以社區健康促進行動五大綱領為架構推動各項活動，活動以爭取政府標案為主要經費來源，故健康促進業務總能遵循著國家政策的脈絡前進。

我的實習的場所界定在社區護理，關渡國中的社區關懷站是實習活動的起點。2005 年在陽明大學周教授指導下，培訓社區志工 42 名取名「社區天使」，擔任社區健康資訊「報馬仔」，2006 年在關渡國中，成立「社區關懷站」，推動老人健康促進，活動內容包括健康管理、健康諮詢、健康講座、關懷訪視、健康促進等。有效及廣泛結合院內外資源，結合專業團隊的參與如北投運動中心、師大、北科技大學等。關懷站每周三上午固定課程，由健康檢查、健康操、講座(或活動)、共餐，運用桌長管理的模式，進行團隊感情凝聚及關懷活動，桌長每月會進行桌員的電話關懷，健康狀況會列冊管理及追蹤，志工是中心的靈魂，激發自發性的參與及自主管理，是成功的最大關鍵，績效卓越獲得 SNQ 認證之殊榮。

實習過程中以參與社區關懷站的活動，學習社區健康營造的手法，護理部以「健康促進行動五大綱」為依歸，推動步驟包括「訂定健康的公共策略」、「創造支持性環境」、「發展個人技巧」、「強化社區活動力」、「調整健康服務方向」，長官的支持是推動各項活動是否成功的

重要因素，各部科的動員及支援也是不可或缺的條件。

實習期間參與一些重要的活動，令我印象深刻的包括：

1. 社區醫療服務：3月31日-4月1日參與新北投車站「返鄉」週年慶，關渡醫院社區醫療服務內容以血壓測量、慢性病防治、宣導長期照護政策及失智症防治等。活動的高潮是柯文哲市長親臨現場致詞，他非常親民，到每個攤位向工作人員致意並合影留念，給參與的團隊加油打氣。
2. 長期照護A⁺「石頭湯」的成立：政府積極推動長期照護，關渡醫院在政策的引導下4月30日正式成立長照A⁺機構-「石頭湯」，石頭湯是以一鍋湯大家共享的故事，取其資源共享的理念，作法是在社區鄰里巷弄成立據點，辦理課程、接受社區轉介、辦理社區長照個案服務，以關懷社區長者為出發點，是目前北投區唯一的一個據點。
2. 社區關懷站 12 周年慶：高齡化的社會，社區長者的健康成為社會關注的重點，5月2日巧逢關渡社區關懷站 12 周年慶，會中除了長官勉勵外，節目的高潮是邀請 84 歲的邱伯伯「踩高蹺」，看到長者開心的笑容，感受到參與關懷站的長者在這裡找到了人生另一個舞台，獲得生活的樂趣與尊嚴。
3. 「阿嬤健康活力秀」：5月30日由北投健康服務中心在北投區運動中心辦理「健康城市，高齡有善、安全社區-阿嬤健康活力秀」初

賽，關渡醫院以志工組成團隊，以舞台劇方式呈現北投的歷史文化，一群高齡長者載歌載舞，活力不輸年輕人，華麗的戲服、精采的歌舞脫穎而出榮獲冠軍，再參與國民健康署 10 月全國「2018 樂齡活現-阿公阿嬤活力旺」全國總決賽，獲律動組金獎。

人口高齡化，長者的健康是重要的議題，健康促進必須透過活動來激發民眾參與，關渡醫院為社區型醫院，積極推動社區營造，以社區居民健康為己任，關渡宮毗鄰而立，好山好水外更添靈氣。在關渡醫院實習期間，深刻感受到護理同人的熱情款待，讓我學習及體驗到：管理階層的支持、護理團隊的創意領導、活用醫療資源、產官學合作、自發性的志工參與，都是成功的重要關鍵。