

從陌生到融入：印尼研討會的點滴紀錄

文·圖／精神醫學部 職能治療師 劉光興



在研討會中與護理師Betty及印尼同仁合影，他們的熱情與分享讓我深入了解當地護理文化，並體會到跨文化交流的溫暖與價值。

2024年8月底，我參與了一場研討會，地點位於印尼龍目島，研討會的名稱為「世界護理科學學術研討會（World Academy of Nursing Science Congress）」。雖然我並非護理專業出身，但同為健康照護科學背景，這次的參與讓我有機會從護理的角度，重新審視健康照護的多元面向。

這趟旅程既是一次專業學習的機會，也成為了自我探索與成長的歷程。回顧整個過程，無論是初衷、準備，還是旅途中的遭遇，都讓我對生活有了更深的體會。希望能藉由這篇文章，和《中國醫訊》讀者分享我的旅途點滴與所學。

出發前的混亂與焦慮

我的每次旅程的開端總是充滿意外與混亂，而這次也不例外。就在研討會前一週，我的日程被醫院的評鑑工作壓得喘不過氣，連機票、飯店的預訂以及換匯等準備工作，都被壓縮到出發前的短短幾天內才匆匆完成。

更令人心焦的是，訂機票時竟然不小心輸入錯誤的出生日期，讓我在短短兩小時內經歷了一場心理攻防戰，反覆確認資訊、尋求客服幫助。這樣的緊張心情並未就此結束，接著又面臨旅行社延遲出票的問題，讓我深夜不斷與對方聯繫，甚至差點懷疑自己可能無法順利登機。



左圖 / 在雅加達聖母升天天主教堂前合影，這座宏偉的哥德式建築見證了城市的歷史與信仰，也為旅途增添了深刻的文化印象。右圖 / 雅加達車水馬龍的街景，混雜著喧囂與秩序，展現了這座城市繁忙卻從容的獨特生活節奏。

雅加達與龍目島的印象

當飛機降落在雅加達的機場，我立刻感受到這座城市的獨特氛圍。雅加達有一種混雜著菸草與茉莉花的氣息，彷彿是這座城市的專屬印象。街頭的喧囂、車流的川流不息，以及陌生而迷人的文化，都讓我有些目不暇給。雅加達的時間似乎有自己的節奏，既忙碌又從容。這與我平日快速步調的生活，形成了強烈的對比。

在雅加達的短短幾天裡，我試著調整自己的步伐，享受這座城市特有的氛圍。白天，我走訪了幾處景點，試圖更了解印尼這個多元文化交融的國家；夜晚則花時間整

理行程、準備研討會的報告。在旅程的第三天，我從雅加達搭機轉往龍目島（Lombok），展開這趟旅程的另一個篇章。

當飛機從雅加達飛抵龍目島的那一刻，我彷彿踏入了另一個世界。印尼作為世界上由眾多島嶼組成的國家，擁有超過一萬七千座島嶼，而龍目島正是其中的一顆明珠。龍目島位於最知名的峇厘島（Bali）東邊，雖然名氣不如峇厘島那樣響亮，但這座小島以其相對寧靜的氛圍與純淨的自然景色，吸引了尋求與世隔絕感的旅人。

與峇厘島繁忙的觀光業相比，龍目島更像是一個低調的度假勝地，擁有壯麗的山

脈、延綿的海灘以及熱帶雨林般的景緻。從機場到飯店的路上，我看著兩旁的椰子樹與綠地，感覺整個身心都被放鬆下來。龍目島的第一印象讓我聯想到台灣的恆春，但這裡更添一分原始的純粹。島上的寧靜與自然風光讓人不禁想放慢步調，沉浸在這片悠然的天地之間。

然而，適應一個全新的環境從來都不是一件容易的事。儘管初到時感到新鮮，但接下來的幾天裡，我卻因水土不服而深受困擾。胃痛和輕微的身體不適讓我開始意識到，文化與環境的差異不僅僅存在於表面，更體現在生活的方方面面。這樣的經歷教會我，不論是在旅途中，還是生活中，都要對自己更有耐心，給自己時間去適應。

學術研討會的收穫

研討會的正式開始是一個亮點。這次會議的場地位於龍目島的馬塔蘭市中心，場地佈置如同一場盛大的宴會，參與者來自不同國家，尤其以印尼和亞洲其他地區為主。從手冊上得知，有來自北海道的參與者，這讓我十分興奮，我也暗暗許下了一個小小的願望，希望能在研討會上認識從北海道來的與會者，因為我正計畫當年11月前往北海道參加另一場職能治療的研討會。若能提早與當地專家交流，必定會為接下來的行程帶來更多收穫。沒想到這個願望真的實現了！在研討會的第一天，我意外地與來自北海道大學健康中心的由佳子小姐和北海道市立大學的近藤老師坐在了同一桌。

我們的交流非常愉快，Yuka小姐主要的研究主題是針對大學生施打疫苗猶豫現象的探討，她分享了如何透過教育與健康倡導來

增進年輕族群對疫苗的接受度。Keiko老師則介紹了當地預立醫囑（Advance Care Planning, ACP）的文化特性，特別是如何在高齡化的背景下，結合當地文化來推進ACP的普及。這些議題不僅深具專業價值，還讓我對北海道的醫療文化多了一層認識。我們還在研討會結束後相約一起用晚餐，儘管龍目島的餐廳選擇不多，但我們仍舊找到了一個趣味選項－麥當勞。當地的麥當勞讓我印象深刻，比如他們提供的特色餐點「辣味炸雞」特別讓人感到新奇！與我們熟悉的麥當勞口味略有不同，也別有一番風味。

第二天，我又有幸認識了一位印尼本地的護理師Betty。印尼人的熱情和善於接待真



與北海道大學的由佳子小姐及札幌市立大學的近藤老師合影，透過研討會的交流，深入了解日本疫苗教育與預立醫囑的文化實踐。

的讓人倍感溫暖，而Betty更是其中的代表。她不僅熱情地向我介紹了許多當地的護理同仁，還讓我深入了解印尼護理體系的工作環境和文化氛圍，並帶我認識了許多與會者，讓我從一開始的陌生逐漸融入這場國際交流的氛圍中。

另外，也認識了與我同場報告的夥伴，是來自台北醫學大學附設醫院安寧病房的護理師。她的報告內容極具人性關懷，分享了透過護理師歌唱的方式陪伴臨終者的故事。在他們的研究中，歌聲不僅是一種紓解壓力的方式，更是一種溫暖的療癒力量，能在病人生命的最後階段帶來心靈的安慰。這種充滿創意與情感深度的做法，也讓我相當感動，讓我再次體會到護理工作不僅是一門技術，更是一門藝術。更巧的是，因為航空公司的班機調整，我與這群護理師原本晚上的班機被更改為下午，於是我們得以共度研討會結束後的下半年，也有機會聽她們分享在安寧病房工作中的點滴，包括如何與病人家屬建立信任，以及面對病人離世時的心理調適。

旅程中的學習與反思

與來自不同文化背景的專家與同行的互動，不僅拓展了我的視野，也讓我對自己所在的專業有了更多的思考。從北海道對疫苗教育與預立醫囑的細膩研究，到印尼護理師們溫暖而實際的分享，這些點滴都為我在專業學習之路注入了新鮮的養分，也讓我更加期待未來的國際交流機會。

這趟旅程對我的啟發遠不止於專業學習。它教會我如何在焦慮中找到平衡，如何在挑戰中學會適應，如何在不同文化中找尋共同點。旅程的最後，我不禁反思，或許每次旅程的真正意義並不僅僅在於到訪了哪些地方，而在於如何在過程中重新認識自己，並對世界的多樣性產生更多的理解與包容。

在飛機返程的途中，我整理了這次的經歷，也為未來的學習與生活訂下了新的目標。這段印尼之行對我而言，既是一次職涯的里程碑，也是一場內心的成長之旅。希望未來能有更多這樣的機會，讓我在不同的文化與土地中繼續探索、學習與成長。🌍



左圖 / 與北醫護理團隊合影，他們以歌聲陪伴安寧病房病人的故事深深感動了我，展現了護理工作的溫暖與創意。右圖 / 報告時分享教學計畫成果，向護理專業夥伴探討我們如何透過去汙名化與關懷照護。