

出國報告（出國類別：其他）

參與 30 屆 ICN 國際護理大會

服務機關：臺中榮民總醫院

姓名職稱：彭月珠 護理長

派赴國家/地區：芬蘭/赫爾辛基

出國期間：2025 年 6 月 7 日-2025 年 6 月 15 日

報告日期：2025 年 6 月 30 日

摘 要

孕婦因日漸膨大的子宮及賀爾蒙造成的韌帶鬆弛，使得過半數的孕婦產生下背痛，而穩定運動被認為能有效改善下背痛，但因先前相關研究的個案特性、運動設計各異，其真實成效仍存在爭議，故此研究欲發表藉著客製化孕婦下背痛改良式穩定運動，檢測其對疼痛及日常生活功能之成效。正逢 2025 年第 30 屆 ICN 國際護理大會，看見其徵稿訊息，其中有一類為：「提升健康照護邁向卓越：在以人為本的照護體系中提升品質和安全的策略」，故而將「改良式穩定運動對孕婦下背痛之成效」進行投稿，期望能與他國之醫療從業人員進行分享與交流，很幸運的投稿之內容獲大會審查通過，得以親自至芬蘭-赫爾辛基發表，促成此行參加第 30 屆 ICN 國際護理大會海報發表。

關鍵字：ICN, nursing

目次

一、目的.....	1
二、過程.....	1
三、心得.....	7
四、建議事項.....	8
(一) 北歐廁所馬桶未著地，洗手槽一體成型，避免藏污納垢，以利清潔，未來醫院在規畫新浴廁時可參考。	
(二) 單位每年定期舉辦一次癌症病人「生命/死亡教育」的衛教課程。	
(三) 單位可依據病人不同宗教，給予 intervention，若有禱告需求，可聯絡院內的宗教團體(信望愛社)給予禱告。	
(四) 護理部追蹤院內研究計畫同時，若計劃案為系統性文獻回顧，一併追蹤 PROSPERO registration 登錄情形。	
五、附錄.....	9

一、 目的

此次是以『改良式穩定運動對孕婦下背痛之成效』(The effect of modified stabilization exercises on low back pain in pregnant women)進行海報投稿。孕婦因日漸膨大的子宮及賀爾蒙造成的韌帶鬆弛，以致骨盆腔前傾與腰椎的屈度增加，使得過半數的孕婦產生下背痛，而穩定運動藉維持脊柱的直立穩定，保持在適當姿勢，被認為能有效改善下背痛，但因先前相關研究的個案特性、運動設計各異，其真實成效仍存在爭議，且目前對孕婦大多是一般性的運動指導，較少針對改善孕婦下背痛之運動，故若能專為孕期下背痛設計穩定運動，將極具意義；因此，本研究之目的為客製化孕婦下背痛改良式穩定運動，檢測其對疼痛及日常生活功能之成效。此次以改良式穩定運動對孕婦下背痛之成效為主題，彙整後參加第 30 屆 ICN 國際護理大會，參加目的包括以下幾點：1.完成會議海報發表，並觀摩與會者海報、口頭發表，參閱投稿通過之主題及其內容，思考應用於臨床照護實務之可行性。2.擴展國際視野，瞭解護理領導、護理教育、護理照護品質趨勢及新知。3.與來自世界各國的與會者進行交流，增進護理照護在其他國家執行情形之了解。

二、 過程

(一) 會議簡介

國際護理協會(International Council of Nurses, ICN)為一獨立、無黨派之非政府組織，由各國國家護理學會/協會組成。ICN 成立於 1899 年，總會設於瑞士日內瓦，為全世界第一個且最具規模之健康專業人員國際組織。自 1948 年起和世界衛生組織(World Health Organization, WHO)建立正式聯盟關係，是最早被 WHO 正式認可的國際組織。其成立宗旨乃確保全民獲得優質的健康照護服務、健全全球衛生政策、提昇護理專業新知、向全世界展現受尊重的護理專業，以及優質與符合民眾需求之護理人力。ICN 現有 130 多個會員國，代表全球 2,900 萬護理師。ICN 每兩年召開國家代表會議(Council of National Nursing Association Representatives, CNR)及國際護理大會(Congress)，每四年改選理事。台灣護理學會自 1922 年加入 ICN，並自 1997 年起在理事會中均占有一個席次。ICN 代表全球護理，致力於護理專業發展，增進護理師的福祉，並為所有健康政策倡議，讓護理師及護理專業受到社會的肯定與支持，並願意投入更多的資源於護理，引領世界邁向全民均健之目標。第 30 屆 ICN 國際護理大會由國際護理協會(International Council of Nurses, ICN)及芬蘭護理學會(Finnish Nurses Association)合辦，於 2025 年 6 月 9-13 日在芬蘭首都--赫爾辛基辦理，大會主題訂為「Nursing Power to Change the World (改變世界的護理力量)」。2025 年大會強調護理師在塑造健康照護服務領域的巨大影響力。

(二) 出國期間行程

此次 ICN 會議於芬蘭·赫爾辛基舉行，我們於 2025 年 6 月 3 日搭乘國泰航空班機啟程，途中經香港轉機，於 6 月 4 日抵達芬蘭，在機場及飯店發現浴廁設計，馬桶未著地(圖 1)，洗手槽一體成型(圖 2)，避免藏污納垢，以利清潔，未來醫院在規畫新浴廁時可參考。於 2025 年 6 月 9 至 6 月 13 日參與大會之各場次演講與海報展示。



圖 1. 馬桶未著地

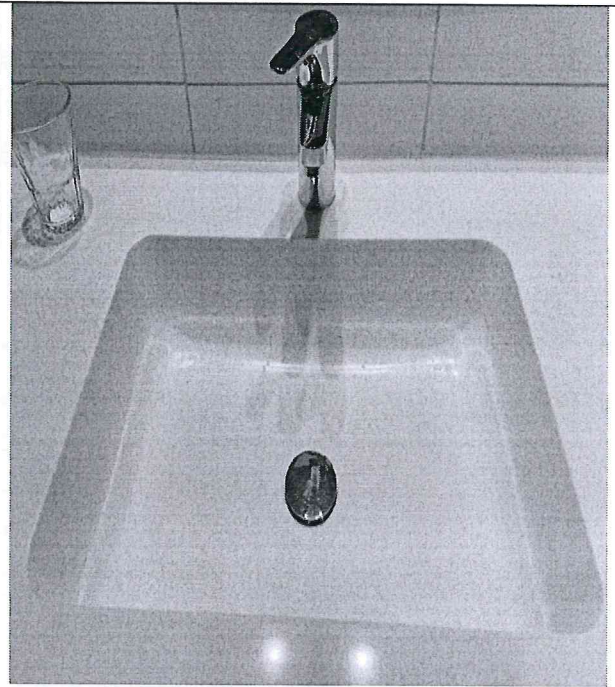


圖 2. 洗手槽一體成型

1. 第一天(2025/6/9)

會議於 6/9 夜間揭開序幕，是一個很特別的開場，來自全球的 7,000 名護理師、學者與專家齊聚芬蘭赫爾辛基，參與兩年一度的國際護理盛事—2025 年國際護理協會大會（ICN Congress）！大會以熱情繽紛的傳統服飾遊行揭開序幕，展現世界護理團結與專業的力量，開幕典禮上，ICN 現任會長 Dr Pamela Cipriano 呼籲：「護理師擁有改變世界的力量！」她強調知識就是影響力，護理專業是推動健康公平與社會正義的關鍵。首場全體會議聚焦「領導力的轉化力量」，領導力的產生在於「敢於直言，敢於當權」，會中邀請國際重量級講者分享經驗，包括：紐西蘭前總理 Helen Clark：感謝護理師在前線的專業與領導，並呼籲持續為更包容、公平、永續的未來努力，我們每個人都站在前人的肩膀上，致力於建立一個更美好的世界，現在，我們每個人都應該接過接力棒，繼續前行，為人類和地球建立一個更包容、更健康、更和平、更永續的未來，我們期待護理界在這項努力中繼續發揮領導作用，並發出自己的聲音。美國護理聯盟主席 Dr Beverly Malone：勉勵護理師相信自己、善用導師支持，勇敢追尋屬於自己的「北極星」。會中也播放來自歐盟執委會主席 Ursula von der Leyen 歐盟正在支持各國支持護理師，他說到：「我們需要投資於護士的福祉，因為護士繁榮昌盛，世界也會繁榮昌盛。」及澳洲原住民領袖 Odette Best 的致詞影片，強調投資護理福祉與文化敏感照護的重要性，他談到護理領導者必須認識到原住民的需求，以及由了解或來自原住民文化的人照顧原住民的重要性。「身為護士，如果我們想要縮小原住民與非原住民之間的生活差距，無論是在澳洲國內，還是在世界各地，我們還有很多工作要做。因此，這是一個行動的號召，需要少數族裔護士向多數族裔護士發出行動的號召。我們需要你們的支持，共同創造持久的變革，打擊種族主義，就殖民主義、

殖民化及其對全球原住民造成的毀滅性影響進行的對話」。在大會上，ICN 推出了新的領導力中心，這是一項雄心勃勃的計劃，旨在聯合和擴大 ICN 的核心領導力計劃、國家護理協會組織發展計劃、變革領導力計劃、全球護理領導力學院和新的護理專家庫。

2. 第二天(2025/6/10)

6/10 當天第一場的全體會議，即講述最重要的會議主題：「鼓舞人心的領導：持久改變的願景、行動與影響(Inspiring Leadership: Vision, Action, and Impact for Lasting Change)」，其中講到四個充滿活力和綜合的核心價值，這些價值觀貫穿整個組織並體現在其工作中，才能成就鼓舞人心的領導：

(1) 關懷：促進健康、復原和希望，應對人類狀況

關懷文化是護理專業的基礎，它體現了我們對人格的關懷與體貼，對公共福祉的承諾，以及對弱勢群體的關懷。所有組織活動均以參與式、以人為本的方式進行管理，展現了我們理解他人需求的能力，並始終致力於維護所有利害關係人的最佳利益。

(2) 正直：無條件、無限制地尊重每個人的尊嚴和道德完整性。

當組織鼓勵、期望並一致地實踐開放溝通、道德決策和謙遜的原則時，誠信文化便顯而易見。做正確的事不僅是我們開展業務的簡單方式，我們的行動也體現了我們對講真話的承諾，以及我們始終從更廣闊的社區中他人的視角看待自己。

(3) 多元與包容：肯定個人、思想、價值觀和種族的獨特性和差異性

包容卓越的文化涵蓋多種身分認同，受到種族、民族、性別、性取向、社會經濟地位、年齡、體能、宗教和政治信念或其他意識形態的影響。它也涵蓋學術和醫療健康企業的行為。差異會影響創新，因此我們必須努力理解自身和彼此。透過承認我們所有人的合法性，我們超越了寬容，而去讚美差異帶來的豐富多彩。

(4) 卓越：以大膽的創造力共同創造和實施變革策略

卓越的文化體現了對持續成長、改進和理解的承諾。這種文化擁抱變革，拒絕維持現狀和平庸。

6/10 當天去參觀展場，印象深刻的是護理師看板 1925 年及 2025 年護理師的著裝，時隔 100 年，在看板上同時放上，可讓與會者照相記錄這跨越 100 年的護理，很有紀念意義，可做為未來辦理年會設計打卡區之參考(如圖 3)。另當天也參加院內同仁進行 5 分鐘討論的口報(如圖 4)，若對於要進行一場完整口報會擔心害怕者，我覺得進行這種短時間小型報告者，不失為訓練自己膽量的機會。



圖 3. 1925 vs. 2025 護理師看板

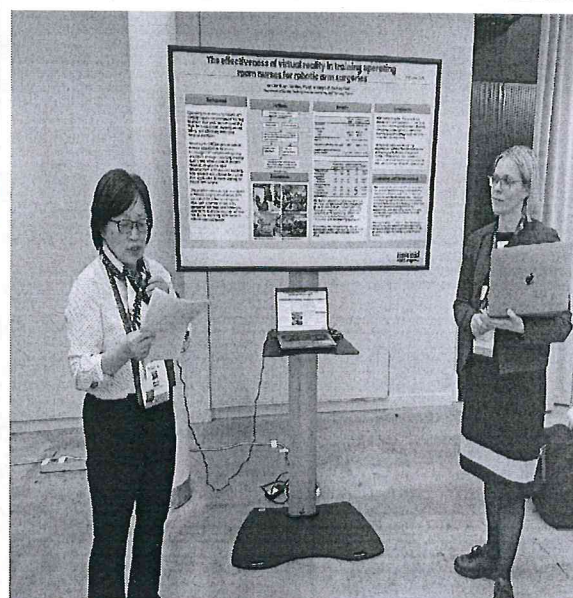


圖 4. 5 分鐘討論口報

3. 第三天(2025/6/11)

6/11 去聽了幾場演講，聽著各國學者分享他們的研究成果，引發自己思考，他們的研究哪些地方可以進行學習及借鏡之處。

- (1) Examining facilitating and hindering factors in the introduction of community health nursing in Germany

研究結果發現，影響社區護理師管理能力的促進因素及障礙因素，障礙因素主要包括未明訂實務工作的範疇、無意願加入醫療專業團體。促進因素主要包括與年輕醫療專業人員密切合作、工作與生活的平衡、基層醫療成長的需求。

- (2) Clinical nurse specialist capabilities in Finland, Canada, and Denmark- a qualitative descriptive study

此研究主要利用質性研究方法訪談芬蘭、加拿大及丹麥直接參與病患照護的護理師（CNS）的能力。直接負責病人照護的護理師大多以一般護理師的身分工作，他們在直接負責病人護理的同時，也為員工提供培訓，並發揮模範作用，對自身資源以及知識、技能和專業知識的運用抱持務實的看法，且明確了解自己的學習需求，並致力於透過不同的方法持續學習。初步研究結論為：CNS 的學習需求尚未明確以結構化的方式評估；CNS 對組織及其自身資源持有現實的看法，這些資源影響著他們充分發揮工作潛力的能力；CNS 能夠充分運用其廣泛的知識、技能和專業知識，可與其他醫療保健專業人員（從病患層面到國家層級）合作、開發和促進在醫療保健系統不同層面進行實證照護。

- (3) Death education to reduce psychological distress in advanced cancer patients: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression

此研究主要是以系統性文獻回顧探討 stage 3 或 4 癌症病人進行死亡教

育對病人心理困擾(憂鬱和焦慮)的影響。死亡教育旨在幫助人們理解生命和死亡的本質和意義，以及如何應對死亡的過程和相關的情感，並將這些知識應用於實際生活中，其核心是讓人們認識到生命的有限性，並學會珍惜生命，同時也學會面對和接受死亡，結果發現死亡教育相較於控制組，可減少癌症病人之憂鬱(SMD=-3.56, 95%CI= -6.26, -0.87, p=0.01)及焦慮(SMD=-3.34, 95%CI= -5.75, -0.90, p=0.01)。此結果可以運用在單位婦科癌症病人的照護上，可邀請安寧照護團隊之醫師、護理師、心理師或社工師等，每年定期舉辦一次針對此類病人進行「生命/死亡教育」課程，以減少病人的憂鬱及焦慮，提升癌症病人照護品質。另此次 ICN 大會中發現很多研究是以系統性文獻回顧方式來進行，此篇報告即是，這也是一個研究趨勢，因自身也負責護理部研究業務，系統性文獻建議應有 PROSPERO 的註冊，主要意義在於提高系統性回顧研究的透明度和可信度，避免重複研究，並減少報告偏差。建議護理部追蹤院內研究計畫同時，若計劃案為系統性文獻回顧，一併追蹤 PROSPERO registration 登錄情形。

(4) Nursing activities related to patients' religion in the hospital

護理師在醫院參與各種活動來滿足病人的宗教和精神需求，包括尊重信仰、促進宗教活動並提供支持。這些活動對於提供整體護理至關重要，因為宗教和精神信仰會顯著影響患者的健康、應對機制和整體幸福感。護理人員認識到每個病人的宗教和精神信仰都是獨一無二的，並努力提供符合這些信仰的照護。這包括尊重飲食限制、慶祝宗教節日以及適應特定的儀式或習俗。護理人員應避免對患者的信念做出假設，而應積極傾聽並提出問題以了解他們的個人需求。如果需要，護理師可以為患者創造一個安靜、私密的空間來祈禱或冥想。他們可以幫助病人與來自其信仰傳統的牧師、宗教領袖或精神顧問建立聯繫。護理師可以根據需要和適當情況協助患者進行宗教儀式，例如閱讀聖經或進行特定的祈禱。護理人員應積極傾聽患者的精神擔憂，並為他們提供一個安全的空間來表達他們的感受和信念。他們應該表現出同情和憐憫，並認識到疾病可能是一種精神上的挑戰。護理師可以關注患者的精神需求，確保他們能夠獲得所需的資源和支持。如果可能的話，護理師可以鼓勵病人接觸大自然，因為大自然可以成為精神安慰和療癒的來源。他們可以引入感恩日記或正念練習等練習來幫助患者找到意義和目的。護理師可以促進與家人和朋友的溝通，因為社會支持對於精神健康至關重要。護理人員應該注意精神困擾的跡象，例如絕望、焦慮或憤怒，並做出適當的反應。他們可以將患者與精神護理提供者或其他資源聯繫起來，以滿足他們的特定需求。透過積極將這些活動融入他們的實踐中，護理人員可以提供全面的護理，滿足患者的身體、情感和精神需求。透過分享了解對病人來講宗教的意義，建議單位可依據病人不同宗教，給予 intervention，若有禱告需求，可聯絡院內的宗教團體(信望愛社)給予禱告。

4. 第四天(2025/6/12)

6/125 主要聽有關人工智慧、創新、遠距醫療照護相關的研究，擴大自己研究的視野。

- (1) Asst. Prof. Pisit Poltana: Development and Effectiveness of Wireless Technology Innovation for Monitoring Lung Infections in Remote Patients During Home Recovery After Hospital Discharge

無線的科技創新透過盡早介入處理，減少病人再住院率，減少病人往返醫療院所的時間，對病人及健康照護體系而言，符合成本效益。技術解決方案可以極大地幫助醫務人員和護理人員。穿戴式裝置可用於監測血壓、心率、脈搏、呼吸頻率、血氧飽和度、新陳代謝和中樞神經系統功能。未來研究應關注的重點是遠端監測系統的性能、安全性、臨床和經濟效益，以及患者、照護者和醫護人員對這些設備的接受度。

- (2) Supranee Pholtana: Effectiveness of Stop Smoking for Heart Application on Knowledge and Nicotine Dependence in Cardiovascular Patients in Bangkok, Thailand.

針對吸菸者製作一個應用程式，提供吸菸者吸菸知識、態度及戒菸評估等資訊，結果顯示病人的戒菸知識及態度，顯著的高於應用程式使用之前，且有 90% 病人成功戒菸，顯示透過科技的應用，讓病人隨時隨地可使用應用程式，不受時間、空間限制，將大大提升病人照顧的品質。

- (3) Salima Meherali: Co-designing a mobile application with immigrant adolescents for better sexual and reproductive health.

青少年和年輕人是一個多元化的群體—他們處於不同的發展階段，生活在不同的環境中，有著不同且不斷變化的需求。忽視青少年特定的性與生殖健康(SRH)需求可能會帶來嚴重的挑戰，影響他們的身心健康、未來就業、經濟福祉以及充分發揮其潛能的能力。加拿大多元化青少年群體不斷變化的需求表明，有必要更新現有的 SRH 服務和資訊。由於 COVID-19 疫情對全球 SRH 服務可近性的影響，以創新的方式提供性健康資訊比以往任何時候都更加重要。在疫情期間，科技在很大程度上提供了支持重新調整衛生系統、服務提供和資訊傳遞的手段。如今，從數位媒體獲取 SRH 資訊比以往任何時候都更加容易。然而，現有資訊的準確性參差不齊，而且大多缺乏強而有力的研究基礎。在北美青少年（包括移民青少年）中，智慧型手機的使用十分普遍。智慧型手機應用程式已被證明在向青少年提供健康資訊方面非常有效。因此，這項以社區為基礎的參與式行動研究的首要目標是積極與移民青少年合作，開發、實施和評估行動醫療或健康措施（即行動應用程式），以改善加拿大移民青少年的性健康和生殖健康資訊。這款互動式行動應用程式旨在為青少年提供準確且基於證據的性健康和生殖健康資訊。透過研究想要達成的目標是：更了解移民青少年在性健康和生殖健康方面的資訊、教育支援和服務取得需求；讓移民青少年參與開發一款

互動式行動健康促進應用程式；評估行動健康或 mHealth（使用手機改善健康）介入的可用性和有效性；將研究成果推廣到各種利益相關者（如移民服務者（如移民服務）

5. 第五天(2025/6/13)

ICN（國際護理理事會）大會 2025 閉幕式於 2025 年 6 月 13 日芬蘭赫爾辛基登場，象徵為期五天的大會圓滿結束。儀式包括即將卸任的 ICN 主席 Pamela Cipriano 博士的致詞，向與會者表達了感謝，並強調了全球護理合作的重要性、ICN 主席團向新當選的主席 José Luis Cobos Serrano 博士的移交，以及對大會成就的慶祝，包括知識交流、合作學習和關於健康社會決定因素的討論。閉幕式也展望了未來，宣布將於 2027 年在台北舉行的下一屆 ICN 大會以及繼續努力推動全球護理發展。2027 年第 31 屆 ICN 國際護理大會將在台北舉辦！今年適逢 ICN 理事會改選，在激烈競爭下，台灣護理學會副理事長陳靜敏教授順利當選 ICN 理事，延續本會自 1997 年以來在 ICN 理事會佔有一席之地。此外，本次大會共有超過 7,000 人與會，臺灣註冊人數高達 814 人，為全球第一，展現了臺灣護理專業的蓬勃量能。典禮現場接著播放 2027 年 ICN 大會宣傳影片，內容展現台灣的多元文化與優質的醫療照護，獲得與會各國代表熱烈回響，掌聲與歡呼聲此起彼落，展現國際護理夥伴對台灣護理的支持與期待。此次成功取得主辦權，不僅是全體護理人員的莫大榮耀，也是國際社會對臺灣整體軟實力與護理專業的高度肯定。2027 年相約在台北，體驗臺灣多元的文化、尖端的科技及世界級的醫療體系。當然更別錯過感受臺灣人民的友善與熱情、品嚐在地的美味料理，與欣賞壯麗的自然美景；最重要的是共同參與及見證這場獨一無二、充滿臺灣文化魅力的國際護理盛會，攜手開創護理新願景。

三、心得

此次有幸與第 30 屆 ICN 國際護理大會，非常感謝財團法人櫻花文教基金會的贊助，使我有幸參與這個國際盛會，與會過程有著滿滿的感動，學會於事前就先成立一個 Line 群組，讓大家加入，調查與會會員之班機、發表訊息、提供行前建議、宣布會議期間各項事宜，會議期間帶領我們與當地學者進行專業領域交流分享，使我們獲益良多。

會場開幕儀式中，各國護理學會穿著各自特色傳統服裝，盡情展現各地不同特色，有種大家雖在各地，但同為護理增進世界人類健康使命感的共同願景，看著台灣護理學會理事長登場，覺得很驕傲，台灣護理被世界看見。會議各項資料都資訊化，有專屬的 app，讓與會者於會前可自行進行行程規劃，並能提供意見回饋，增加各項議程的參與度；惟所有議程時間，含同時並行議程都得一直下拉，才能呈現議程內容，此點需要改善，如：同一個時段議程可平行顯示會更佳。

此次大會的主題是「鼓舞人心的領導：持久改變的願景、行動與影響(Inspiring Leadership: Vision, Action, and Impact for Lasting Change)」，鼓舞人心的領導力取決於領導者能否清楚闡述令人信服的願景，將其轉化為切實可行的策略，並最終對其組織和社區產生持久的正面影響。這包括創造一種充滿目標、信任和賦能的文化，使個人能夠充分發揮潛力，為集體目標做出貢獻，雖然我們都是小小的螺絲釘，但每一點滴的努力，都將

化成涓涓流水，成為一種持續前進的力量，讓中榮成為一個值得信賴的品牌，人們心中首選的醫院。

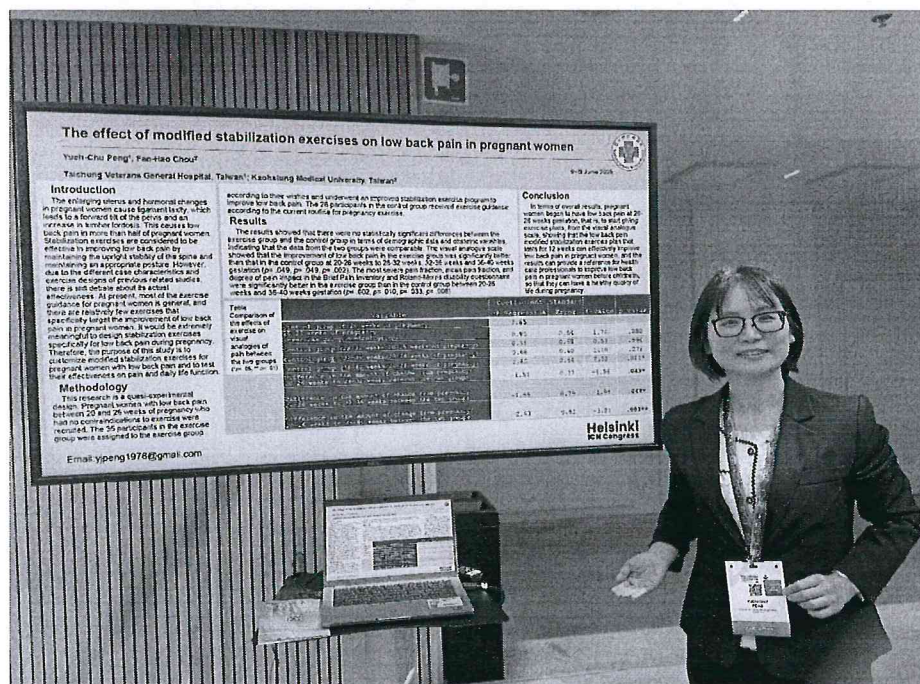
四、建議事項

- (一) 北歐廁所馬桶未著地，洗手槽一體成型，避免藏污納垢，以利清潔，未來醫院在規畫新浴廁時可參考。
- (二) 單位每年定期舉辦一次癌症病人「生命/死亡教育」的衛教課程。
- (三) 單位可依據病人不同宗教，給予 intervention，若有禱告需求，可聯絡院內的宗教團體(信望愛社)給予禱告。
- (四) 護理部追蹤院內研究計畫同時，若計畫案為系統性文獻回顧，一併追蹤 PROSPERO registration 登錄情形。

五、 附錄



第 30 屆 ICN 國際護理大會與看板合照



海報發表