

出國報告（出國類別：其他）

## 2025 芬蘭 ICN 國際護理大會參訪心得

服務機關：臺中榮民總醫院護理科

姓名職稱：張芯語護理師

派赴國家/地區：芬蘭 赫爾辛基

出國期間：114年06月07日至114年06月15日

報告日期：114年07月15日

## 摘要

本次前往芬蘭赫爾辛基參加 2025 年國際護理大會，對我而言是一項重要的學術與專業歷程。這次不僅是我第一次踏入歐洲，也讓我有機會實地參與國際級的專業論壇，了解全球護理發展的關鍵議題。會議中針對疫情後護理人力挑戰、心理健康支持、臨床文化建構與專業職位制度等議題提出深入的分析與建議，內容豐富且具高度實用性。在交流過程中，我也學習以英文簡報與對話方式介紹台灣的護理實務，提升了跨文化溝通能力。除專業學習外，此行亦讓我觀察並體驗了芬蘭的醫療環境、文化氛圍與社會價值，進一步拓展了我對護理專業在不同國家角色的理解。整體而言，此次參與不僅深化了我對護理國際趨勢的認識，也激發我對未來專業發展的思考與動力。

關鍵字:2025ICN 芬蘭、國際護理大會

# 目 次

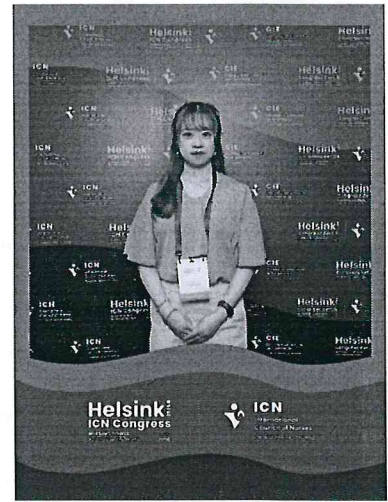
一、 目的 .....	1
二、 過程 .....	1
三、 心得 .....	4
四、 建議事項 .....	5
(一) 採用新型止血帶，提升照護效率	
(二) 在換藥車上備有繃帶剪刀	
(三) 虛擬實境技術(VR)應用於護理教學與臨床推廣	
(四) 在專科病房中增加相關的教學資源或視覺輔助工具	
五、 附錄 .....	7

## 一、 目的

很榮幸能參加 2025 年在芬蘭赫爾辛基舉辦的國際護理大會。參與此大會的主要目的是為了提升自身在護理專業上的視野與知識層次，並深入了解當前全球護理領域的最新趨勢與發展方向。在面對高齡化、慢性病盛行、精神健康議題日益受重視的情況下，護理角色正在全球範圍內持續轉變與擴展，我認為參與這類國際會議，能幫助我了解未來護理改變的方向，並思考將其應用於我們的護理實務中。

這次的國際護理大會包含多元議題，包括數位健康科技的應用、護理領導力的培養、跨文化照護的挑戰、永續發展目標（SDGs）在護理實務的落實等，都是與當前台灣護理發展密切相關的重要主題。我透過參加大會中的演講、各國的攤位解說，了解各國醫療界的發展，也藉此機會與其他國家的護理人員互動交流，拓展我的護理觀。

能參加這次的國際交流經驗，不僅我而言意義重大，也希望由此提升我對面對護理界未來的應變能力，回饋我所在的單位與團隊。



## 二、 過程

### (一)首次步入歐洲，開啟全新視野

這次參加國際護理大會，這對我來說非常榮幸，這也是我人生中第一次踏上歐洲的土地，是如此的意義非凡。從抵達赫爾辛基的那一刻起，我就打從心裡有種說不出的悸動，被這座城市景色、風光就如電影般一一呈現在我眼前，不論是街道風景、建築風格，還是人與人之間的互動方式，都與亞洲截然不同，就連碼頭邊盤旋的海鷗都令人感到興奮，似乎歡迎著這些遠道而來的與會者，見識到這一切所有新奇的事物也讓我重新思考，相異甚廣的環境、氣候、人文，「健康照護」在如此不同背景中必相距甚遠，此行不僅能夠親身體驗歐洲生活，除了增廣見聞，也讓我重新思考護理工作的核心價值如何在不同文化、資源條件下，提供真正符合病人需求的照護。親身接觸各國的醫療團體、觀察照護實務的運作方式，讓我深刻體會到，每個國家的健康照護都有其獨特的挑戰與因應策略，而這些都成為我反思與學習的重要知識。

### (二)醫院前輩帶領，與台灣夥伴成長

這次的行程在臨床同事以及醫院統籌安排下，我們一行人共同參與這場專業盛會。在國際場合中，除了和台中榮總的同事一起參與，還能和台灣不同醫院的夥伴一同向其他國家的護理人員介紹我們，不只是分享彼此在臨床上的經驗與觀點，更讓他們有機會認識我們台灣的醫療制度與護理精神，這樣的機會讓我深感榮幸，也充滿使命感。更難得的是，這段時間與來自台灣其他單位的護理同仁互相認識、交流，也是一種寶貴的人脈與支持，大家在異地互相打氣、一起學習，有經驗的學姐

帶領我參加各種會議、到各個攤位了解其他國家的展品內容，這不僅讓身處異鄉的我變得比較不緊張，更讓我參加不只充實了知識，更多了一份溫暖與連結。

### (三)跨越國界交流，收穫文化連結

大會聚集了來自世界各地的參與者，從亞洲、歐洲、美洲到非洲，每個人都帶著自己國家的護理觀點與實務經驗積極參與。在聆聽演講、實際攤位交流時，我感受到不同文化下對護理工作的詮釋方式與價值觀差異。

例如，少子化問題在許多高度開發國家已是不可忽視的社會議題，因此他們在產婦與幼兒的健康照護上更加重視，不論是孕期的健康監測、產後支持系統，還是嬰幼兒的早期發展與家庭協助資源，都有完善的政策與制度來支撐。這樣的做法不僅展現了對下一代的高度重視，也反映出國家在面對人口結構變化時，如何透過預防與支持措施來強化整體公共健康；相對在地廣人稀的城市，醫療取得並不快速時，常備的醫療急救包就更加的需要提升，當然其中不只有 AED 的設備，便於攜帶的生理監測設備、醫療耗材以及應對突發狀況所需的基本藥品與處置工具，讓第一時間的自我照護或互助成為可能，可從以上看出差異性。

我學會看待多元、包容不同，也開始思考，未來在照護外籍病人或多文化家庭時，如何以更細緻與敏感的方式去應對。這些交流，讓我對「全球健康」有了更具體的認識與體會。

### (四)多元會議內容，提升護理力量

在大會期間，我參加了多場演講、研討會與海報展示，每一場都有各自獨特的主題與觀點，內容非常多元豐富。這次會議強調全球改善和確保病人安全方面，全球醫療服務領域面臨的挑戰日益嚴峻，會議重點關注人身安全、醫護人員心理健康、安全工作環境和安全文化等領域，強調以人為本的醫療服務中品質和安全的重要性，旨在提升全球醫療保健標準，確保每位患者都能獲得最佳護理。

許多議題其實在台灣也時常被討論，例如高齡照護、精神健康、護理人力培育等，但也有不少議題是我過去比較少接觸的，像是與氣候變遷、性別平等、難民醫療照護相關的實務經驗，讓我耳目一新。我想，這樣的差異正反映出各地社會背景、文化特性以及健康需求的不同。每個國家在面對各自的社會挑戰時，所發展出來的護理策略與應對方式都各有創意與深度，也讓我感受到護理是一個既在地又國際的專業。

透過這些課程與交流，我不只學習到新的觀點與技術，更重要的是看見了「護理」這個職業在不同國家所承擔的角色與社會責任。以下是我從中整理出幾場特別有收穫的內容摘要，分別從不同主題出發，也帶給我許多反思與啟發。

1. **提升護理品牌形象(Sok Ying Liaw):** 這場簡報或海報展示提出了五個關鍵策略，目的是強化大眾對護理專業的正面認知，讓護理不再只是「被看見的角色」，而是具有主體性、專業性與社會影響力的重要職業。其中內容包含:(1)塑造理想的護理形象 (Create Desired Nursing Image) :主張護理專業需要主動建立一個正面、專業、有影響力的形象，而非被動地接受社會既有的刻板印象。(2)將護理人員定位為品牌大使 (Profile Nurses as Brand Ambassadors) :強調每一位護理人員都代表護理品牌，應培養其自信與表達能力，成為推廣專業價值的重要代表。

(3)提升護理的公共可見度 (Increase Visibility to the Public):透過媒體、社群平台與公共活動,讓社會大眾更了解護理的多元角色與貢獻,改變傳統僅限於病床旁的印象。(4)建立支持護理的制度結構 (Develop Structures Empowering Nursing):政策與組織必須建立支持護理成長與發展的制度,例如職涯晉升路徑、領導機會、跨部門合作平台等。(5)促進性別平等與專業尊嚴 (Foster Gender Equality in Nursing)護理傳統上被視為女性主導的職業,但推動性別平等能使更多人才(不分性別)投入,不僅可以解決護理人力短缺的問題,更能提升整體專業地位。這五個主題彼此環環相扣:從個人形象、集體認知到制度支援與社會價值觀,全面提升護理的能見度與專業影響力。

2. 人道組織員工健康基礎標準(Haggman):這篇報告是用混合法設計與德爾菲調查法,整合文獻回顧在 17 個國家的實地考察、人力資源調查,以及三輪 Delphi 問卷調查,系統性地建立了一套針對人道工作者健康保障的標準與建議。其中特別強調,在地廣人稀、資源有限的任務環境中,如何透過結構化支持系統,保障人道工作者及其隨行家屬的身心健康。結果呈現出十項關鍵支持標準,包括:提供部署期間的健康支援、納入隨行家屬的健康保障、建構安全的住宿與工作環境、設置社會心理支持機制、建立醫療後送計畫、提供全面保險、部署結束後的健康追蹤、履行法律上的注意義務、強化緊急招募系統,以及整體健康文化的推動等。其中讓我印象特別深刻的是,他們不僅從實務出發設計每一項措施,也明確列出驗證方式與所需資源,強調制度的可執行性與持續追蹤的重要。例如:在心理健康方面,建議所有人道工作者接受基本心理急救訓練,並提供專業顧問於部署期間隨時可聯繫;在住宿與工作環境方面,也詳列應有的水源、照明、通風與急性健康風險預警系統等等。
3. 對護理師對 COVID-19 情緒反應的縱向分析(Cohen):這場會議聚焦於全球疫情對護理人員帶來的衝擊,指出在 COVID-19 大流行期間,護理人員面臨高度不確定的工作環境、工作量暴增、死亡率上升,以及人力短缺等前所未有的挑戰。根據世界衛生組織的觀點,未來類似的突發公共衛生事件將越來越常見,因此對護理人員的長期心理與情緒變化進行觀察與研究顯得格外重要。研究團隊以 2019 至 2022 年護理人員在社群平台上的發文內容進行分析,結果發現不同年份的主題呈現明顯變化:2019 年主要談論數位行動主義與社會議題;2020 年則集中在疫情危機下的系統管理;2021 年出現了對恢復正常生活的期待與討論;到了 2022 年,則轉向對護理認同、政治立場及種族社會議題的深層探討。從這些變化可以看出,護理人員的情緒與心理壓力隨疫情進程不斷累積,進而導致倦怠感上升。最後研究特別強調,面對長期壓力,僅有短期支援是不夠的,應該發展長期且持續的心理健康照護策略。其中「恐懼管理」(Fear Management)被視為維持危機期間護理品質的關鍵,如果處理不當,可能會影響臨床判斷與病患安全。另外,演講結尾也指出,社群媒體平台可成為觀察護理人員心理健康的重要工具,未來在公共衛生監測與資源規劃上具有潛在的應用價值。
4. 領導、創建和維持安全的護理文化領導計畫-培養領導策略,以提高衛生和護理系統的品質和安全(Thomas):這場會議主要在講述英國近年來多起醫療保健醜聞

所反映出的問題，強調改善安全、護理與透明度文化的迫切性。通過研究報告指出，這些問題多源於組織內部的文化失敗，如沉默、恐懼與相互指責，這也突顯出建立一個支持心理安全與學習導向的照護文化已成為道德與戰略上的當務之急。會議的核心目標是讓領導者具備能力去領導、創造並維持一種強調心理安全、團隊關懷與學習的文化。整個專案邀請了來自護理與助產界的實務者進行諮詢，並結合人為因素研究、系統思維與領導力實務，提供一系列以實務應用為導向的學習資源。內容主要聚焦於三個面向：理解安全文化的本質，包括公正與恢復性原則的落實；創造心理安全的條件，包含領導者如何塑造安全氛圍、鼓勵表達意見、建立學習文化；實踐安全照護，強調如何從錯誤中學習、辨識決策中的偏誤與噪音，以及培養個人與團隊的韌性。會議建議未來應更重視模擬與體驗式學習，並強調安全文化不應只是「值得擁有」的理想，而是實現以下目標的關鍵工具：建立以證據為基礎的病人安全策略、回應可預防傷害的道德責任、重建民眾信任的領導行動、打造具韌性且可持續發展的醫療團隊，以及提升整體照護成果與組織聲譽。

5. 提升護理自主性和專業發展，臨床護理領導對護理師工作環境的影響(Maassen): 本主題提出針對 2500 名護理人員的調查結果，指出儘管有 80% 以上接受過兒科、腫瘤、ICU 等專業訓練，但制度上仍存在多項問題：包括缺乏高學歷護理人員的專業職位設計、人力配置未依教育與能力區分，以及護理人員缺乏專業自主性。以上這些問題會造成工作滿意度下降、人員流動率提高、招募困難，並可能影響病患照護成效。為因應此挑戰，會議強調推動「臨床護理長」制度的重要性，透過專業領導角色強化護理品質與安全，並建議排班應依據品質指引，雖困難但能提升實務效能與團隊穩定，避免團隊內部壓力抑制個人專業發展。未來也將推動新制度，如 2025 年的「護理研究員」與 2026 年的「臨床教育者」，期望藉由制度化發展，提升護理專業地位與職涯成長。

### 三、心得

這次能夠前往芬蘭赫爾辛基參加 2025 年的國際護理大會，對我來說，是一段從「文獻到現場」的旅程。從一開始撰寫報名資料、查文獻、準備簡報，到真正踏上長途飛機，飛往北歐這個既遙遠又陌生的國家，一切的過程都充滿了挑戰，也充滿了期待。

這是我人生中第一次搭乘長途飛機，也是第一次來到歐洲。一踏出機艙，迎面而來的是芬蘭清新又冰涼的空氣與典雅的城市風景。北歐的節奏很不一樣，街道安靜整齊，建築設計感十足，彷彿走進了電影世界一樣。

會議期間，我和來自同院的學姊們一起參與各式各樣的論壇、專題演講和小組演討會，也一起探索當地文化，從學術到生活，幾乎每一分鐘都在吸收新事物。在會議中，我們不僅是聽眾，更是台灣護理的代表之一。這是我第一次用英文向外國護理人員介紹我們的工作內容。雖然我的英文不是特別流利，但透過簡單的表達、圖表輔助，加上真誠的態度，對方竟然也可以和我聊起天來，真的是非常激動又刺激的感受。

其中讓我印象特別深刻的幾場主題，像是針對 COVID-19 疫情後護理人員心理健康的追蹤研究、如何建立心理安全的團隊文化、以及護理制度中職位設計與專業發展的國

際趨勢。可以發現許多國家面臨與台灣相似的問題，例如人力短缺、工作壓力大、護理人員倦怠等，而他們提出的做法也讓我反思我們可以怎麼改變。我很認同他們強調「心理安全」與「文化轉型」的重要性，畢竟，照顧別人之前，護理人員自己的健康也必須被照顧。大會之外，我也利用其餘的時間欣賞了芬蘭的自然風光與文化特色。漫步在赫爾辛基的街頭，看見每個小細節都透露出對設計與生活品質的講究。當然，我也品嚐了當地的經典美食-鮭魚湯！熱熱的湯搭配新鮮的食材，在氣溫偏低的芬蘭，真的超級療癒。

這次遠赴芬蘭參加護理大會，對我來說，不只是一次單純的學術交流，更像是一次人生經驗的洗禮。從出發前的焦慮與準備，到現場的學習與互動，再到回國後的回顧與反思，我感覺自己不只是學到了新的知識，更拓展了國際視野，對護理這個專業也有了更多不同角度的理解。

這段經歷讓我相信，只要願意踏出一步，就會發現世界其實比我們想像的更大、更多元。也許我現在還沒有很自信，但我已經開始學會如何在國際護理社群中發聲。未來的我，希望能把這次的收穫帶回臨床，讓台灣的護理被更多人看見。最後值得令人興奮的下一屆大會預計即將在台北舉行，我覺得台灣能獲得這如此盛大的過季會議的主辦權真的很令人興奮，也期待台灣後續會為此作出怎麼樣的發展。

#### 四、 建議事項

展產攤位除了介紹各國的護理背景、理念，也有許多攤位販售新型臨床醫療設備；有攤位販售有著非常繽紛色彩的卡扣式止血帶及繃帶剪。

- (一) 採用新型止血帶，提升照護效率:我認為 CVCU 甚至是其他加護病房都是個經常需要抽血的單位，雖然單位前後 IV 車上備有 2-3 條止血帶，但是臨時要使用就不太方便拿取(加上同時很多人再找血管的時候)，另外，醫院備有的傳統魔鬼氈型的止血帶時常因為反覆撕貼變得很不黏(壽命不長)，也會大大影響的使用上的效果，相較於卡扣式的反覆使用的次數較高，雖然成本較高(傳統魔鬼氈約 NT70-100；卡扣型止血帶約 NT100-200)，但更加耐用。所以我認為，若將單位的止血帶逐漸汰換成卡扣式的，並於每個病人單位都備有 2 條以上的止血帶，這樣在照護上必會更加便利。(左圖:一般型止血帶；右圖:卡扣型止血帶)



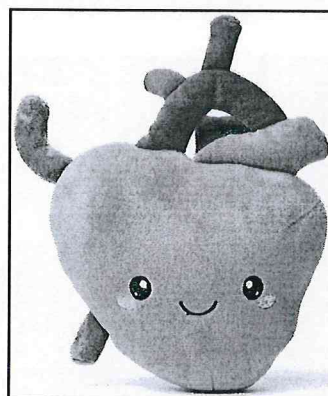
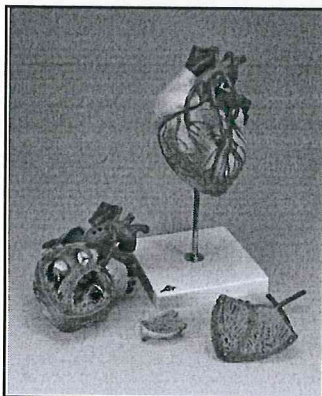
- (二) 在換藥車上備有繃帶剪刀:單位內的換藥車上有很多各式各樣的敷料及繃帶，經過我的觀察，單位同仁常會執行翻身或急救的行為，很少有人放置剪刀在身上(不太安全)，時常看到同仁要準備敷料但身上沒有剪刀還要額外尋找，所以我思考，若是在不影響感染、無菌的形況下，可於換藥車上放置常備繃帶剪(剪 mifix、宜拉膠、布

膠等)，讓同仁在傷口護理、執行治療時可以更加便利。

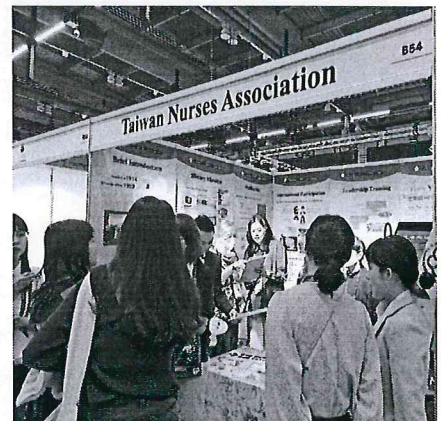
- (三) 虛擬實境技術(VR)應用於跨場域護理教學與臨床推廣:在此次展區中，多個攤位展示了運用 VR 技術進行護理教育與臨床模擬的創新設備，令人印象深刻。本院每年皆會舉辦 ACLS 訓練或各種人員訓練，透過 VR 系統說不定可以更真實的模擬情境，也不需要安排過多的人員、設備，可以把急救當下常見會發生的狀況展現出來，在未來臨床上遇到才比較不會緊張。當然 VR 系統不僅侷限於重症單位，若能切換至長照機構、居家照護、婦嬰照護等多元情境，在教學上不再受限於特定場所或設備，特別對於初入臨床的學生與新進護理人員而言，是一項極具價值的輔助工具。

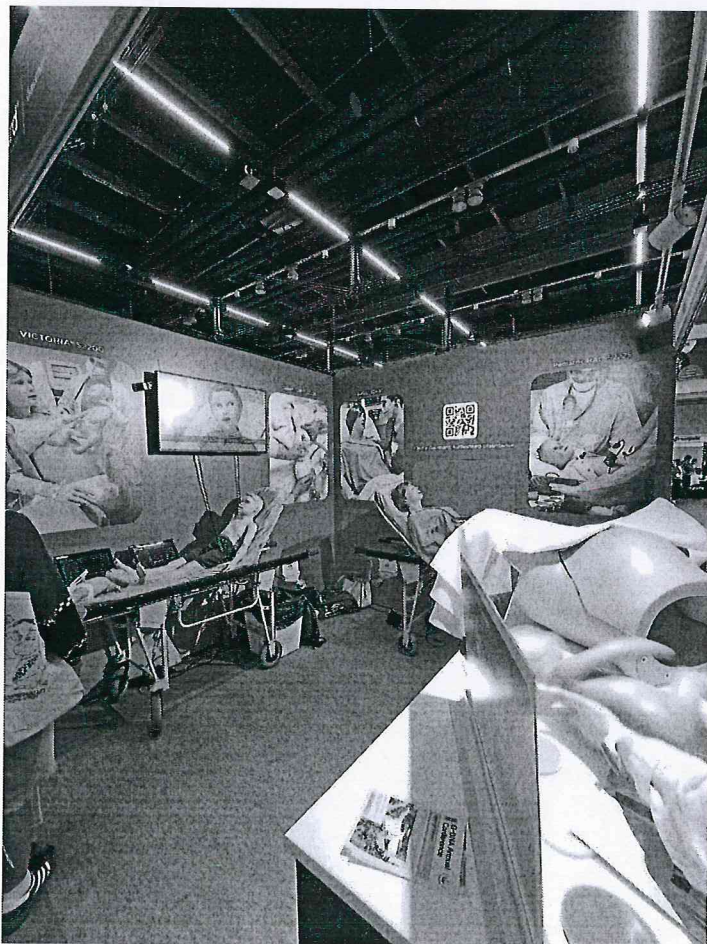
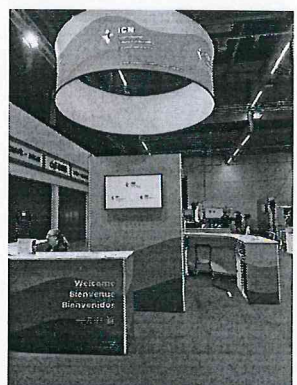


- (四) 在專科病房中增加相關的教學資源或視覺輔助工具:參展過程中我發現，外國人似乎較擅長使用圖案或流程圖來展現(台灣較偏好使用文字)，比如簡化的 LOGO、心智圖或各種統計圖，相較於文字，更讓人能快速了解所要接受的訊息。所以我認為，在各專科病房中增設與科別特性相關之視覺輔助教材與教學資源，或許能強化臨床教學品質及提升病人衛教成效。比如，在心臟加護病房可設置立體心臟解剖模型、冠狀動脈阻塞與心肌梗塞的疾病流程圖，或是放置一些心臟相關小物，不僅能增強單位特性，也帶有親和力。同樣地，在婦科病房亦可配置如子宮與卵巢的結構模型、或女性生殖系統玩偶(右圖、大會熱門自創商品)，提高疾病接受程度。這類視覺輔助工具不僅能提升病人對疾病了解的興趣，似乎也為嚴肅的病房增添一點溫馨。



# 五、 附錄





個人花絮

