

李淑玉教授獎學金 學習心得報告

公衛三 陳姍萱 B09801032

一、實習學習心得

經由 Luke International 的協助和安排，為期七週的馬拉威實習非常充實也順利。我們透過參觀不同機構和與當地人互動，更加深入的了解了馬拉威的教育和醫療體系，以及公衛政策現正面臨的一些挑戰和困難。

我們去參觀 Mzuzu Central Hospital，這是馬拉威最高級別的醫療機構，儘管醫療資源很有限，他們也仍然致力於治療各種疑難雜症和執行外科手術。然而，當我們得知當地缺乏公營的醫療急救體系，緊急救護的困境令人深思時，我深刻體會到建立醫療急救體系的迫切性，因為這對於保障人民生命健康至關重要。另外，我們也到該醫院，與資深的社會工作者 Jomo 一同探究諮商工作和衛教工作。我們接觸了未成年懷孕婦女，由於馬拉威禁止 18 歲前墮胎，諮商和後續追蹤也就顯得更為重要。Jomo 與這些個案討論家庭、教育、健康，提供他們適當的建議，以減少他們的焦慮。我們也參與當地的大型衛教宣導，隨即口頭號召的方式就吸引了大約 65 位病房家屬熱切參與，也讓我讚嘆馬拉威的文化架構，才讓這場健康宣導更具成效。



我們也到當地的學校去參觀，Chiputula 小學雖然規模龐大，但課桌椅數量有限，這導致只有優秀學生能夠坐在課桌前上課，這種情況引發我對於學童間潛在的壓力和比較的思考。然而，這些孩子在困境中仍保持笑容，展現了他們的堅韌和快樂，這讓我深受感動。參與學校的各項活動，特別是見證孩子們以英文歌曲表達對教育的渴望和希望，讓我深刻了解到「教育是通往成功之鑰」的重要性，同時也反映了網路和數位資訊在改變未來的影響。



至於我自己的實習計畫，我聚焦在「全球衛生幼兒疫苗接種紀實：馬拉威與台灣經驗對比與觀察分享」，因此我去看了 DHO (District Health Office) 執行的小兒麻痺疫苗 campaign，並隨著督察小隊去各個村莊評估疫苗接種情況。政府對於消除小兒麻痺非常重視，因此我們的任務是走訪家戶，在這過程中，我很幸運能夠跟隨一位來自 UNICEF 的高階主管，他的溝通技巧對我留下了深刻印象。在進入家戶前，他首先會介紹自己和團隊成員，緩解居民的警戒心理，接著他會詳細說明此次接種計畫的目的，並解釋他使用手機的動作只是為了紀錄和報告實地情況，並不涉及個人隱私。這樣的溝通方式讓彼此建立了信任，特別是在手機等科技對於偏遠地區居民而言是新鮮事物的情況下。



另外，我大部分的時間都在 Mzuzu urban health center 觀摩馬拉威當地常規疫苗接種的現況和制度，了解當媽媽帶嬰幼兒來接種疫苗時的實際動線和步驟、HAS 工作者的作業範疇、冷鏈和儲存疫苗、疫苗施打紀錄的操作等。透過多天的觀察，我發現了可能需要改進的細節，包含在體重測量時，他們使用垂吊式秤子，當嬰兒頸部未被安全固定時，可能導致受傷或隱憂。其次，他們的健康護照記錄不夠確實，可能導致接種的劑次錯誤。我建議應有例行的抽查以確保如實登記，我也發現當地有出現多種類型的常規疫苗混放在同一儲存盒中的情況，若無三讀五確，非常可能導致接種錯誤的疑慮。



值得注意的是，馬拉威的 COVID-19 疫苗推廣工作仍在進行中。當地政府的目標是覆蓋率至少要達到 70% 的 fully vaccinated，也就是需要每人接種兩劑 Janssen 或兩劑 BNT 疫苗，再加上一劑追加劑。然而，至今只有約 20% 的民眾完成此接種計畫。因此積極的採取 door-to-door 拜訪策略，期望提高社區接種率。我有幸參與 DHO 監督團隊視察多個偏遠地區的 health center，夥伴們都友善互助，也彼此分享馬拉威和台灣文化。在我的見習過程中，發現到各地衛生單位都很認真的在執行 COVID-19 疫苗活動，雖然接種量有增加趨勢，但仍面臨民眾對疫苗需求下降的挑戰。我認為在疫情退卻的狀況底下，說服民眾接種

疫苗難度增加了許多，需運用良好的溝通技巧，清楚解釋疫苗的重要性，例如完整接種可保護免疫、降低嚴重病情，更必須將預防接種的完整資訊，簡潔的傳達給民眾，再交由他們自行決定接種與否，從而提高接種率。

在第五週時，老師安排了一個實習期中進度報告，我在仔細梳理過自己的思路以後，把這一個月以來的所見所聞，轉化成為精簡的 15 分鐘報告，來跟教授和長官們分享。雖然有一定程度的壓力，但我依序報告實習目標、疫苗接種實務簡介、常規疫苗的運作、小兒麻痺接種、COVID-19 疫苗接種、瘧疾疫苗接種活動。優先介紹各個 campaign 的內容以後，把見習過程中所發現到的問題和待改進的想法提出，用一個新鮮視角來跟大家分享我所見到的馬拉威疫苗接種計畫。在發表後我獲得了台下長官們的肯定，老師們一致都很喜歡我的報告，也針對我所提出的見解和我所發現的問題深入討論，甚至 Joseph 說如果有適當的機會，可以安排我向馬拉威當地政府的 EPI 進行報告。這是莫大的榮譽和讚賞，我很高興自己在這一個月裡，有格外主動的去積極學習、去爭取機會、去發問，並且練習思考、練習表達，我想這就是實習的目標吧！而且這次的期中報告也讓我們在製作實習海報和成果報告上，有很大的幫助，我後續也會完成台灣和馬拉威的疫苗接種計畫之比較，期待可以有個不錯的收穫和成果！



綜合以上，本次在馬拉威 Luke International 的實習，讓我更加確認了自己的使命和責任，我希望能夠將所學的理论知識應用於解決真實世界的問題，特別是在公共衛生和教育領域。這段期間的參訪學習和體驗，將成為我人生中珍貴的一部分，也將指引著我在未來的道路前行，我也期待自己能夠繼續努力，為創造更美好的健康福祉而貢獻一份微薄之力。

二、生活體驗

在這七週的海外實習之旅，我們不僅認識了新朋友，還擁有非常融洽的團隊氛圍，我們互相支持、鼓勵和彼此聆聽。同時，很感謝指導老師 Joseph 以及實習領導團隊在各方面都給予了我們莫大的幫助，讓我們經歷了許多精彩的時刻和寶貴的經驗，馬拉威的生活步調和特殊文化，都讓我們感到新奇且充實。第一週，我們慢慢地去適應當地生活，享受片刻無網絡信號的寧靜後，也與夥伴們一起烹飪台灣料理，懷念家鄉美食。我們也探訪了當地的布街，收藏了獨特的紀念品，並在馬拉威湖的 Nkhata Bay 度過了輕鬆的假日，體驗了 SUP 和美麗的湖景。第二週，我們漸漸習慣了馬拉威的生活，但也遇到了供水不穩定的挑戰，需要自己處理儲水和煮沸問題。週末期間，我們探訪了 Mushroom Farm，認識了來自世界各地的朋友們，彼此進行文化交流、經驗分享，一起渡過了令人非常難忘的兩天。



第三週，我們前往了 Nyika National Park，親眼見證了野生動物和自然景觀的壯觀，那令人難以置信的壯闊，至今依然在腦中揮之不去。另外，我們也在那裡參加了騎單車的越野活動，感受到大自然的壯麗和自己身在其中的渺小，我們一邊探索也一邊學習，更享受著當地的文化和風景。第四週，我們安排了一場特別的晚餐，邀請了外科醫師朋友們來到我們宿舍，也料理了一桌台灣食物跟大家分享，這是一個充滿情感和文化交流的時刻。第五週我們去參加了一場當地婚禮，所有人都會 dress code，而且一直跟隨著音樂跳舞、狂歡，撒錢祝賀新人的慶祝儀式非常獨特，是個新奇又難忘的體驗。第六週我們有來自台大護理系的老師們來到馬拉威，陪同參觀了當地的布街，展示了花布文化後，我們前往湖邊渡過美好時光，遊泳、玩水、沙灘上野餐都格外的悠閒和快樂，我們也到 Vwaza 看大象和河馬，將近 30 隻大象成群的同時出現，往湖邊去喝水覓食的景象，十分震撼和難以忘懷。在最後一週，我們舉辦了 farewell meeting，跟各種長官和朋友們道別時，我才驚覺自己已經漸漸的習慣了每天走很多路的日常、習慣了熱情打招呼的陌生路人、習慣了駕駛和行駛方向、習慣了步調偏慢

的生活。這段實習期間，我不僅學到了專業知識，也體驗到了文化的碰撞和人性的溫暖。馬拉威的社會風貌和生活方式與台灣不同，但這也豐富了我的視野，讓我更加珍惜我所擁有的機會和資源。在與當地人互動中，我體會到了他們的善良、好客和真誠，這種人性的溫暖讓我深受觸動，所以就算當地經常停水停電、網路不穩、購物不便，也依舊讓我默默的喜歡上馬拉威。





三、致謝

親愛的李明瑛教授，

我誠摯地向您表達由衷的感謝，感謝您以您母親的名義設立的李淑玉教授獎學金。這份寶貴的資源成就了我前往馬拉威進行公共衛生實習，我深感榮幸能夠獲得此份榮譽。

透過馬拉威的實習，我獲得了前所未有的學習和成長，這段經驗不僅豐富了我的專業知識，更深刻地開拓了我的國際視野，能夠親身體驗不同文化背景下的生活方式和價值觀，也讓我知悉了全球社會正面臨的健康挑戰。

我要向您致以最深的謝意，因為您的慷慨支持使我有機會去實現這個難能可貴的海外實習。我將格外珍惜本次在馬拉威實習的機會，將所學所得的知識運用於未來的公衛之路上，為社會進步和人類的健康福祉作出貢獻。您的支持將永遠激勵著我，讓我不斷奮進，追求更高的目標。

再次感謝您的慷慨和信任，我將會以實際行動回報，讓您的投資在我的努力下繼續茁壯。

衷心感謝，
陳姍萱