

出國報告 (出國類別：短期進修)

美國密西根大學安娜堡校區  
護理品質改善研究及相關課程旁聽之  
短期進修心得報告

服務機關：國軍臺中總醫院 護理部

姓名職稱：張蓉馨 上尉

派赴國家：美國

出國期間：111 年 8 月 1 日至 112 年 1 月 31 日

報告日期：112 年 3 月 1 日

# 目次

摘要.....	3
本文	
一、目的.....	4
二、過程.....	4
三、心得.....	16
四、建議事項.....	19

## 摘要

護理師在健康照護體系中扮演重要的角色，除了提供病人第一手照護外，護理師對於品質改善(Quality improvement, QI)的參與度(Engagement)及能力(Competency)是影響照護品質的關鍵。儘管我們知道臨床護理師的工作表現與護理品質息息相關，但護理師仍然是大多數醫療院所中品質改善計劃未得到充分利用的寶貴資產之一。根據文獻指出，若要能真正改變護理品質，護理師必須成為品質改善團隊中的一份子，且其參與的積極與否將影響品質改善的程度，然而，前提必須是護理師具備必要的品質改善知識、態度及能力，並減少參與品質改善活動阻力時才會發生。

學員於國軍臺中總醫院擔任副護理長工作，平時主要工作內容除了參與病人直接照護外，另有護理管理等相關行政業務，此次短期進修在國軍臺中總醫院的洪恭誠院長、中清分院院長郭嘉文及護理部陳雅紅主任的鼓勵下，來到美國密西根大學進行為期六個月的交流學習，導師為 Dr. Tschannen，主要的合作主題為「臨床護理師之品質促進參與度及能力」，除了進行綜整性論述文章外，另合作翻譯 Dr. Tschannen 之問卷並行信效度測試，待繁體中文版本問卷通過信效度測試後，將於美國及台灣進行收案及分析比較，相關結果經整理後可提供做為醫療院所提升護理品質之政策擬定參考。

除了與 Dr. Tschannen 進行學術合作外，學員在秋季學期全程參與兩堂課，第一堂為護理學校開辦之 DNP 專業課程「品質及安全」，透過小組討論、課堂報告及線上學習，了解美國護理師對於護理品質之想法及當責感，第二堂課為語文中心開辦之「學術英文應用」，學員透過此堂課程中學習到學術英文表達技巧，並有多次實際報告練習之機會，另參與每周的英文會話團體，認識來自不同國家的留學生，以及了解美國節慶文化；在學校以外的生活亦相當豐富，學員因有打橋牌之興趣，每周固定至安娜堡老年活動中心參加橋藝聚會，透過與各位長輩切磋交流及學習，也培養出橋藝情感，另積極融入密西根安娜堡藝文活動，至少每兩周到演藝廳欣賞交響樂或是其他藝術表演，國慶日時參與密西根僑會舉辦之國慶午宴，深入了解台灣人在密西根之文化慶典；此次短期進修收穫良多，期待藉由此心得分享，讓更多對於出國進修有興趣的同仁能獲得相關資訊。

# 本文

## 一、 前言及目的

至美國進修一直是我想做的事情，以前就聽說美國學習風氣開放，師生關係不如亞洲國家以上對下，而是較為平等的交流與討論，因此大學畢業後一直都將出國進修列為我的人生目標清單，持續的準備英文托福考試及體能測驗，尤其在研究所畢業後，更是積極關注醫院是否有開放護理師進行國外短期進修，直到 2021 年成功把握出國短修的機會。

此次至美國密西根大學安娜堡校區進行為期六個月的短期進修，主要目的：

- (一) 與密西根大學護理學校之 Dr. Tschannen 進行學術合作
- (二) 體驗美國學習風氣及校園文化
- (三) 融入密西根在地生活



(短修地點為密西根大學安娜堡校區)

## 二、 過程

### (一) 出發前

先以表格簡述此次出國前的相關流程準備，下文分述之。

時間	過程
2021.6	單位提報短修員額
2021.11	通過體測及考英文托福
2022.2	向密西根大學提出短修申請
2022.5-7	處理簽證、上公文等行政流程
2022.8.1-2023.1.31	出國短修

於 2021 年 6 月提出出國短修的意願後，依照順序原預定排定在 2023 年進行，但於 2021

年 12 月得知醫院原預計 2022 年出國短修的人員取消出國，我也已有合格的體測及英文成績，因此幸運的提前至 2022 年 8 月出國，若有想要出國進修的意願，建議可以隨時準備合格的體測成績，以及持有兩年內達到國軍出國進修的英文門檻成績單，隨時準備好自己，機會來了就能馬上爭取。

確定能在 2022 年出國後，便開始向美國密西根大學提出申請，這步驟的重點在於找到適合的學校並有教授願意合作，可以從相關網站研究該學校的排名及其主打科系，以及學校接受國際學生的相關門檻（如托福成績、相關學經歷著作等），找到心儀的學校後便需要找到教授合作，學員因出國前沒有認識的教授，因此選擇學校的方式是搜尋美國護理學院前十名的學校，並查看其網頁是否接受訪問學者(Visiting Scholar)進行學術合作，美國密西根大學的訪問學者相關規定及办理流程描述的非常清楚，故學員直接在學校官方網站選了一位與研究主題相關的教授，先寫信至密西根大學護理學系，表達想要學術合作，附上該學院要求之相關資料（個人工作經驗、學經歷及研究計畫），以及想要合作的教授為 Dr. Tschannen、合作主題等，三天後便收到學校回覆、相當快速，接著學校承辦人安排與 Dr. Tschannen 進行線上開會討論，會議中確定雙方在研究方向上有共識並符合期望，Dr. Tschannen 也同意與學員合作，即可算是完成出國前一大重要步驟了。

接著學校便發出合作邀請信件，並開始進行 J1 簽證辦理手續，這部分務必謹記在心追蹤辦理進度，我在二月確定要去密西根大學，學校承辦人在五月才開始辦理 J1 手續，電子郵件一來一往有時差也需要處理時間，時間上算是有點緊迫、令人緊張，畢竟還要上醫院的公文等流程，怕簽證太晚到手就無法順利上公文、如期出國，這部分就只能委婉的寫信問學校承辦人流程，然後耐心等待，幸好在七月中時完成所有手續，包括 J1 簽證、出國公文、買機票等。

除了行前重要的行政流程外，到美國後的食衣住行也很重要，尤其住的方面更是一大難題，大部分的學生宿舍都是簽約至少一年，我只待半年，因此目標為找到可以只租半年、距離學校公車可以抵達處，出發前沒有熟識的親友在密西根，故一切從網路搜尋，以及詢問正在就讀博士班的國防醫學院學姐，最後在臉書社團透過台灣學生社團找到合適的住所，住處搞定後一切就心安了。



(因為疫情近兩年沒出國，心情忐忑不安，並與愛犬離情依依)

## (二) 抵達美國

到美國的第一週就開始處理各項手續以利未來半年的生活，包括銀行開戶，辦理入學手續及社會安全碼 SSN，密西根大學可以用學生證免費搭乘市區公車，因此這半年我的交通工具就是公車及步行，剛抵達時是八月、正值炎熱的夏天，日照時間長，傍晚時分太陽不是太熱的時候我喜歡到社區跑步、走路或是騎腳踏車，在台灣並不是很會煮飯，只要到外面就可以買到便宜又好吃的食物，到美國來整個吃飯習慣必須大改變，餐餐外時花費相當高昂，為了省錢、自己煮飯是必須的，吃的方面變得有點辛苦，只能自己到超市買簡單的食材煮來吃，幸好我不是太挑食，基本上煮的再難吃都能下嚥，下次如果還有機會再來生活，我應該會想要在台灣先精進一下廚藝，相信生活品質能大幅提升。

The flyer is titled "International Visiting Scholars" and is from the "OFFICE OF GLOBAL AFFAIRS" at the "UNIVERSITY OF MICHIGAN". It lists three visiting scholars:

- Stacy Chang (Taiwan):** Jungkain (Stacy) Chang, a Registered Nurse from the Taichung Armed Forces General Hospital in Taiwan, is a visiting scholar for the 2022 Fall term. She is interested in the issues of nursing environment and quality improvement. Stacy, in collaboration with her mentor, Dr. Tschannen, is conducting research in the area of frontline nurse engagement in QI, with a primary focus of translating and validating the Nursing Quality Improvement in Practice tool. Her goal is to conduct a multisite study using this tool in Taiwan. In addition to the research experience, Stacy has fully engaged in UMSN, including auditing the graduate Quality and Safety course, participating in various academic seminars, and joining the English conversation circle held by ELI.
- Joseph Sieka (Liberia):** Joseph M. Sieka is a lecturer and deputy director for research at the University of Liberia's Center for Teaching, Learning and Innovation. Dr. Sieka obtained his MD from Liberia's only medical school and a Master of Medical Sciences degree in global health delivery from the Harvard Medical School. His research project focuses on increasing access and quality of maternal health services using the WhatsApp platform and a midwife-led obstetric triage in Liberia. He is in Ann Arbor for six months as a U-M African Presidential Scholar (UMAPS) collaborating with Dr. Jody Lori.
- Yiping Chen (China):** Yiping Chen is a Ph.D. student from Shanxi Province, China. She is at UMSN for one year developing her dissertation research on promoting physical activity in the older adults with mild cognitive impairment. She is working with UMSN faculty Dr. Laura Struble, Dr. Janet Larson, and Dr. April Bigelow. Yiping arrived a few weeks ago, but she has already participated in activities around UMSN like the OGA's international social hour.

The flyer also includes the text "Student News" and "UMSN Study Abroad Programs OPEN!" at the bottom.

(密西根大學護理學院當期的國際訪問學者專欄)

熟悉生活環境後就馬上與 Dr. Tschannen 見面並開始擬定研究計畫細節及進度，Dr. Tschannen 之專長為實證護理 (Evidence-Base Practice)，並將實證護理理論應用在臨床的品質提升及團隊領導，致力於提升臨床前線護理人員的照護品質及護理管理，此次研究最主要的計畫為美國及台灣護理師對於護理品質參與及能力的比較，研究工具為 Dr. Tschannen 設計之 NQuIP 問卷，原為英文版本，我們首要步驟是將此問卷翻譯為繁體中文版本，翻譯看似簡單、只是將英文翻成中文，其實不然，過程花了近三個月才完成，首先要組成一個團隊，團隊共五人，兩個中文為母語、英文流利的護理背景人員分別進行前向翻譯，除了用字要精準，還需考量文化差異，在一些術語上需要調整，翻譯後接著進行討論及比對，達成共識後即有初版的繁中版本，接著將初版的版本由另外兩位亦為精通中文及英文的護理背景人員分別進行反向翻譯，翻譯後進行討論，得到反向翻譯版本，接著由 Dr. Tschannen 擔任決策者，將反向翻譯版本與原始英文問卷進行比對，確認翻譯後的內容是否與原文涵義相同，若有不同，則須回到前向翻譯的步驟進行修改，再回到反向翻譯、決策的過程，經過反覆修改及討論後，得到繁體中文版本的 NQuIP 問卷。



(護理學院的新大樓建築，為平時主要上課的地點)

時間	研究進度
2022.8	擬定研究計畫，文獻檢索
2022.9	問卷正向及反向翻譯
2022.10	繁體中文版本前測，過濾文獻
2022.11	送審密西根大學及三軍總醫院 IRB
2022.12	評讀文獻及證據表格整理
2023.1	撰寫文章內容

繁體版本的問卷尚須經過信效度測試後才能使用，信效度測試預計待台灣 IRB 通過後於國軍臺中總醫院進行收案，待信效度分析完成後再進行一次大規模的收案，美國部分由 Dr. Tschannen 進行收案，因為研究步驟較多，學員在短修的半年內無法完全完成，返台後將繼續每兩週固定與 Dr. Tschannen 線上討論、以續合作完成此研究。



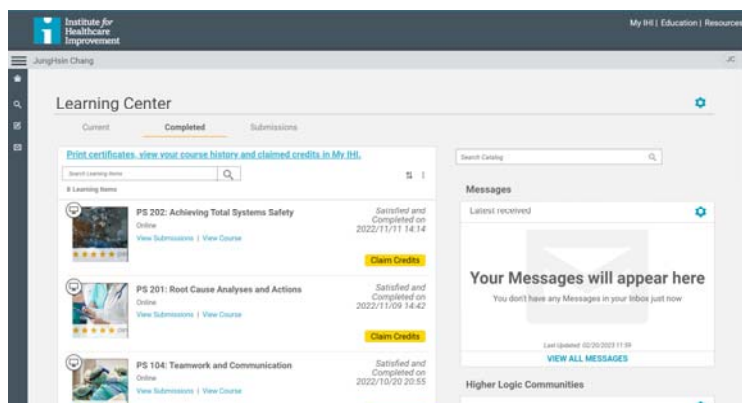
(黃色的大 M 是學校的信仰指標)

除了問卷部分，另有一整合性回顧文章 (Integrative Review) 進行中，一開始先與 Dr. Tschannen 討論主題及收錄範圍，接著 Dr. Tschannen 就協助我與另一位「Librarian」圖書館員聯繫，Librarian 協助做完整的文獻檢索，透過我們想要的關鍵字、納入及排除條件等，將所有護理相關資料庫中與主題相符合的文章找出來，再由我快速瀏覽、精讀等步驟找到收入整合性回顧的文章；在這部分，可以感覺到美國人在學術方面是透過分工合作及互相分享前進的，其實文獻檢索的工作對於碩士畢業生並不困難，我也能使用相關語法找到想要的文章，但在與 Librarian 討論的過程中，我發現到還是術業有專攻，Librarian 可以很有效率且依照我們要的關鍵字找到相關文章，透過分工，我就可以將時間花在把自己分內的事情做到最好，相較於台灣，在做研究的過程中可能什麼都自己要會，美國人就傾向有問題就找專業的幫忙。

除了主要的研究，在這半年間學員參與了兩堂課程，第一堂為「護理品質及病人安全」，此堂課程為 DNP 第二年學程課程，選擇這門課的理由為除了與研究主題相關外，該課程內容與學員目前的工作息息相關、相當具有實務性，進修 DNP 的同學大多是在職進修，在聊天過程中，我感受到他們的工作場域大多非常鼓勵護理師繼續進修，課程安排上此門課為實體及



線上混合的方式，也就是一個月只有一次實體課，看似簡單，但實際上其他每週都有進度需要自己去完成，有些是線上課程需參與，有些是小組專題報告需要討論及合作，線上課程部分教材使用免費的 IHI(Institute for Healthcare Improvement)，這個網站內容不僅免費，也相當充實，內容深入淺出，一步步教學員們如何進行品質改善，除了各種常見且實用的品管工具介紹外，更強調溝通與團隊合作的重要性，病安錯誤的發生很高的比例都是因為沒有良好的溝通，這個網站回國工作後都還能繼續使用及自我學習，相當實用。



(實用的 IHI 學習系統)

上課過程中同學都會不斷的舉手發言、發表他們工作上的所見所聞，或是有任何的想法就會直接表達，甚至有時候教授只是引導的角色，讓同學不斷的闡述下去，從同學們講話的語氣及態度，我感覺到他們對於「提升護理品質」充滿信心，且具有責任感，覺得是工作的一部分，這種自信感是我在台灣護理師中比較少感覺到的，也可能帶有中西文化的差異，亞洲人通常較為保守，即使能力很好，也會謙虛退讓三分，美國人可能就不吝表現自我，對於不確定的事物亦保持積極自信態度。

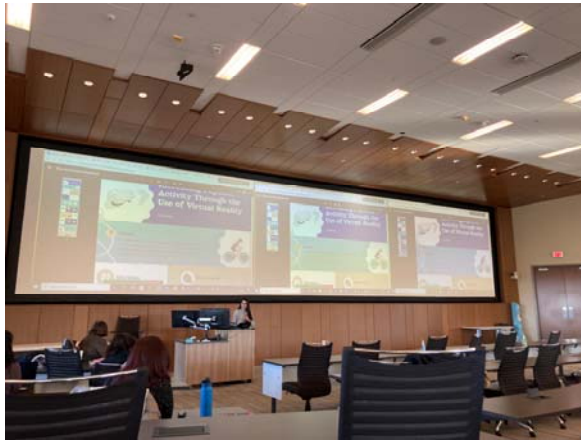


(與護理學院的教職人員合影)

在這堂課最重要的事情就是學會如何品質改善，學期最主要的一份報告教授要求要做一個三循環的 PDCA，在期末上台報告分享，三個循環的 PDCA 要在一個學期內完成看似不可能，教授強調是要我們學習如何見微知著，從小地方著手，不一定要是一個很大的專案，也不一定要是臨床上的改變，可以從生活中或是工作的地方著手，因為我來到美國都是待在學校、沒有到臨床工作，一開始我把這份專案想的太難，因為以前在台灣有做 QCC 及 PDCA 的經驗，過程是要考慮很多面向，以為教授要我們在一個學期內做一份如此完善的專案，但我連接觸臨床的機會都沒有，但再與教授及同學討論後，才知道教授要我們學習的是「方法」、如何找到適當的工具，因此我專案的主題為「改善透過同儕支持改善國際學生的焦慮程度」，切合我國際學生的身分，資料蒐集上也不會太困難，經過每次實體課時同組間互相討論進度，也給了我不少建議，最後也如期將期末報告製作完成及上台報告。



(課堂專案期末報告)



(學期最後一次期末報告後同組人員開心合影)

第二堂參與的課程為語文中心開辦之「學術英文應用」，為秋季學期每週一次的課程，透過此堂課學習學術英文表達技巧，並有多次實際報告練習之機會，參與這堂課的學生其母語皆非英文，有來自烏克蘭、德國、義大利、中國大陸、巴西等國家，過去我從來沒有用英文進行學術報告的經驗，因此剛開始覺得十分緊張，怕無法勝任這堂課，但一切都覺得是多慮的，課堂中老師會給予重點引導，但大多還是同學間舉手表達意見，氣氛十分輕鬆，在美國上課幾乎沒辦法像在台灣上課一樣滑手機、打瞌睡，必須得要積極的參與課程，觀摩其他同學間練習上台報告也是一種很重要的模仿學習；這堂課是屬於另外收費的課程，原價需要美金 1100 元，但我當時心中有一個想法，是不是可能有相關補助費用為因此便向我的指導教授 Dr. Tschannen 詢問，Dr. Tschannen 便再寫信詢問護理學院國際學生部門的負責人，果然這筆學費便由學系補助支出，可能平時在亞洲文化會覺得問這種錢的事情比較不好意思，但在美國，有什麼想法及意見，都可以直接提出來，並自己主動找到相關的人協助，大部分都可以得到幫助。



(學術英文應用課堂上進行學術報告)

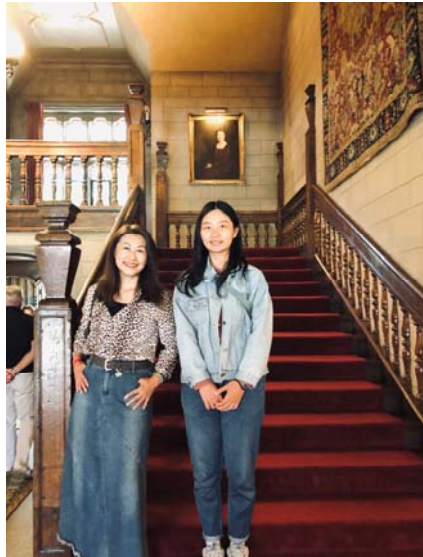
除了參與正式課程外，亦參加學校開辦的英文會話圈，我的圈長是一位在密西根大學工

作的美國人，對於外國人來到美國會有的語言障礙及文化問題都很了解及包容，每週見面聊天的主題圍繞在一些美國的流行用語、學校的相關文化等話題，也會一起玩桌遊，對我而言，不僅是加強口說的好機會，也是結交新朋友及認識不同文化的好方法，在 11 月感恩節時邀請所有圈員到家裡吃飯，並準備美國人所謂傳統的感恩節餐讓我們體驗，在餐桌上，圈長引導大家在這個特別的節日裡面表達自己想要感謝的事情、感謝的對象，我腦中第一個浮現的還是家人，謝謝家人幫我把狗狗照顧的這麼好，讓我能出國什麼都不用擔心，在這個異鄉，突然對這個節日也很有感觸。



(感恩節至美國人家一起用餐)

這次選擇來到密西根主要考量原因除了密西根大學位於安娜堡是美國宜居鄉村地區，治安及生活環境是榜上有名的良好，也想到平時的旅遊較少來到中西部，因此能申請到密西根大學並在安娜堡生活六個月是我這生中難忘的經驗，八月抵達安娜堡除了安頓學業外，把生活規畫好也是一大重點，在美國沒有認識的親友，一切從零開始，因緣際會下認識了也住在安娜堡附近的國防醫學院 N36 期湯玉英學姊，學姊知道我到美國來短修後，便邀請我吃飯，分享了過去在芝加哥攻讀博士班的各種求學經驗，以及各種在美國生活要注意的事情，因為我沒有自己的車，學姊便安排有空的時後載我到附近最大的城市底特律玩，以及參觀亨利福特二世的豪宅，離鄉背井在外還有學姊各種無私地分享讓我非常感動，也是我一個人在國外的最佳後盾。



(與湯學姊在亨利福特二世家合影)

平時在台灣最大的興趣就是打橋牌，一直都很嚮往美國的 American Contract Bridge League (美國合約橋牌聯盟)，也知道美國的橋牌比台灣盛行許多，因此來到這邊後，透過房東給的資訊加上自己上網搜尋，找到了安娜堡老年活動中心有每週的橋牌活動及相關課程，故每週一下午安排至老年活動中心打橋牌，每週大約有 20-30 位長輩前來切磋，他們年紀大多介於 50-70 歲，過程中除了精進橋藝外，更是大量英文對話的時間，不僅要能熟悉橋牌相關詞彙，還要能分享生活、了解相關時事，這個年紀的長輩對國家大事都有關注，還記得當時八月正逢美國政治人物來訪台灣，去打橋牌時長輩聽到我來自台灣，每個人都興致勃勃的問我想法；經過了半年一起打橋牌的時光後，與大家也都有一定的瞭解及熟悉感，我覺得能用橋牌這個興趣與當地人互動，產生與安娜堡這塊土地的連結感動是難以完全用文字形容的。



(到安娜堡老年活動中心進行以橋會友)

另外很幸運的因為我的房東阿姨是密西根婦女會的前會長，房東叔叔是密西根大學的校友，房東夫婦在密西根許多活動上皆有參與經營，在八月底開車載我一起去看青少年棒球比賽，替來自台中中山國中的學生選手們加油，也邀請我一起去參加十月份僑學會慶祝雙十節活動，過程中看見這些長期旅外密西根的人們透過這種重要的節慶活動聚在一起、增加凝聚力，從中我也認識了多位婦女會、榮光會、台商會等長輩，其中最特別的是認識了一位國防醫學院 M49 期的王大學長，學長知道我是學妹後，不僅邀請到家裡坐坐，還請吃了一頓豐盛晚餐，讓我確實感受到在外有國防醫學院源遠流長的精神。



(八月底正值台灣青少棒來密西根比賽，跟著房東一起去加油)



(國慶日參加密西根僑學界慶祝活動)



(與國防醫學院 M49 期王大學長合影)

學校鼓勵學生多多參與藝文活動，每兩週可以選擇一場藝文活動免費換取票券參加，學期間只要我剛好有空且有興趣的表演，都會盡量參與，學校最大的演藝廳 Hill Auditorium 時常有交響樂演出，其中印象最深刻的表演莫過於世界第一的交響樂團：柏林愛樂了，聽一次現場的柏林愛樂可以說是畢生夢想，以前只能打開網路看影片，完全沒有想到這半年居然有機會聽到現場演出，九月就看到他們要來安娜堡演出的消息，且學校合作賣學生票一張只要美金 25 元，不到台幣一千塊的價錢可以聽到世界第一的交響樂團演出，真的是太幸運了，讓我有個難忘的交響樂之夜。



(柏林愛樂交響樂無疑是最值得的一場音樂會)

聖誕節及元旦是美國的一段長的長假，在這兩個禮拜我也利用時間來了一趟公路旅行，從密西根出發，一路往加州的方向前進，美國地幅遼闊，火車不發達，大多數人移動都是靠飛機或是開車，飛機又無法好好細細的感受風景，因此我選擇開車旅遊，美國的這趟公路之旅我沿途規劃了多個國家公園及知名景點旅遊，如總統山、惡地國家公園、洛磯山國家公園、拱門國家公園、錫安國家公園等等，許多大自然的壯闊景色是台灣沒有的，到現在都還深植

在我腦中，若干年後若還有機會到美國旅行，想再來一趟自駕公路之旅加上露營，探索這片土地上更多美好的風景。



(萬聖節去玩玉米田迷宮，覺得很新鮮)



(一月時冰天雪地的密西根)

### 三、心得

這次能順利出國、平安歸來，是我職涯生活中一件難以忘懷的事情，身為一個臨床護理師、非教職、也非專門研究人員，有人會質疑是否真的有這個需要出國進修、護理工作不就是那樣、有什麼好進修的，經過這半年，我認為只要有足夠的準備，出國進修不僅是對個人，對整體的護理環境是有幫助的。

從這次出國學習與體悟到，臨床工作與學術研究是需要結合且可以並行的，台灣的健保制度享譽全世界，然而醫療環境不盡人意，尤其護理人員離職率及流動率高，工作繁雜、護理專業度有待提升，身為臨床護理師的我，在台灣向別人說自己在加護病房工作，對方會以



同情的語氣表示「很辛苦吧，都在幫病人換尿布擦大便」，聽起來完全沒有護理專業度可言，但反觀美國是個高度分工的國家，醫療工作亦是，護理師是個專業度極高的職業，當我去社區打橋牌，向橋友介紹我是個台灣來的臨床護理師時，大家就會開始分享自己或是家人曾經住院被護理師照顧的經驗，並表示尊重與感謝，或是對於我現在研究的主題感到興趣，我感受到護理師在台灣及美國社會地位是有明顯不同的，在護理學校的基礎教育中，時時被灌輸要有批判性思考的實證精神，以及有良好的護理知識、技能與態度，然而從何時開始，我們也被臨床的繁雜事務及高負荷的護病比壓的喘不過氣，更難以回想起護理職業的真善美，有時候也在工作上累到無力去反駁社會上對於護理師就是高級看護之名；經過這次短修，我覺得改變環境的第一步從人員教育做起，建議有碩士學位、有研究經驗者或是護理主管職，可以試著走出舒適圈，申請出國短修或是學位進修，以拓展視野及增加國際觀，雖然國土環境不同、不能將政策及心態完全模仿，但未來可借鏡及適度調整，以當下的護理人力而言，全時進修看似讓單位的人力減少，但以長遠規畫而言，護理人員進修是提升台灣護理環境的重要方式之一。

從這次的短修過程中，也讓我重新思考從事護理工作的真諦，以及思考如何讓自己在這份工作上保有熱忱；在旁聽護理專業課程的同時，我可以感覺到同學們都是為了想要學習知識或是提升自己臨床工作能力而來學校讀書，不是只有為了取得工作上更高的職位而來，在台灣，平時的臨床工作忙碌，不僅消耗體力更是磨人心智，職業倦怠容易讓人選擇「工作就好」而忽略了學習帶來的快樂，然而透過不斷在熟悉的領域中學習新知及探索未知，是保持工作熱忱的其中一個好方法，這次有機會來到密西根大學、重新當一個全職學生，與身旁的同學互動及聊天讓我重新感受到學如逆水行舟、不進則退，時間更是讓人猝不及防的東西，有時候一個晃眼就過去了，勉勵也想要精進自己的人，現在就開始充實自我，尤其是英文能力，無法一步登天，必須靠持之以恆的學習，相信對維持工作熱忱是有幫助的。

半年的短修時間過得相當快，不論以做研究的角度或是學習一項專業技能而言都不是很夠，因此從擬訂研究時就跟 Dr. Tschannen 溝通好，半年返國後就透過線上開會討論繼續合作，但老實說人與人見面還是比較有溫度，期待未來還能有機會出國拜訪 Dr. Tschannen，返國後我與教授仍維持兩週一次的線上開會討論，會持續到研究結束。



(與最親愛的導師 Dr. Tschannen 合影)

密西根四季分明，我在酷熱的夏天來訪、嚴寒的冬天離開，雖然沒能完整的過完一年，能見到景色截然不同的三季也已經感到滿足，美麗的密西根大學校園景色深植我心，有這機會來到這進行學術合作是我的榮幸，也期待未來哪一天能夠再來訪。



(趁著夏天的尾巴，到安娜堡 Huron River 泛舟享受最後的陽光)



(號稱是「哈利波特圖書館」位於密西根大學法學院及中校區的中央廣場)

#### 四、 建議事項

(一)密西根大學護理學院歡迎來自各國的訪問學者，學校網頁上資訊充足且教職人員友善，建議下次護理同仁出國短修可優先考量。

(二)美國的消費水平高出台灣許多，須先評估當地花費，提早籌備資金。