

出國報告(出國類別：學生國際志工團)

N' SIA 馬來西亞國際學生志工團 工作報告

服務機關：國防醫學大學三軍總醫院

姓名職稱：國防醫學大學黃小民助理教授、
三軍總醫院牙科部醫師楊惠竹

派赴國家：馬來西亞

報告日期：113 年 08 月 08日

出國時間：113 年 07 月 13日至 08 月 01 日

摘要

我們是國防醫學大學一年級與二年級學生，與三軍總醫院牙科部醫師楊惠竹學姐以及國防醫學院黃小民助理教授一起前往吉隆坡、雪蘭莪、森美蘭以及怡保進行服務。服務據點有欣苗小天地幼兒園、紫德閣德教會以及原住民部落Kepong Pawong、Kepong Jelintoh、Kepong Dusun Seratus和Kepong Pengkalan。在這段服務期間，我們提供孩童教育相關課程、衛生教育、義診以及軍事醫療結合的課程，內文是我們在馬來西亞三週服務的時程、工作概要、團員心得反思與老師建議。期許我們團隊在三週的志工服務可以增加國際視野，並且對事物保持著初心與熱忱。

目次

壹、	目的	4
貳、	過程	4-5
	時程簡介	4
	工作概要	5
參、	心得與建議	6-18
	心得	6-17
	建議	18
肆、	附件	19-20

壹、目的

這次馬來西亞志願服務團的出團旨在實現醫學生對國際志工和人道援助的實務探索，並將醫學教育與人文關懷相結合。我們希望透過深入偏遠地區和原住民村落的實地服務，為當地居民帶來基礎健康知識、口腔和衛生教育，同時提供實際的醫療支持。這一行動不僅是為了促進社區健康，更重要的是藉此為醫學生創造直接參與志工作行動的機會，深化他們的醫學知識與人道意識。藉由這次出團，我們還期望讓學生體驗跨文化的交流與合作，培養他們在不同環境中的適應能力和領導才能。隨行老師的帶領與指導，則進一步強化了服務中的學習，從實踐中汲取知識，從挑戰中學會團隊合作和人文關懷。我們的最終目的是培養具備專業素養和社會責任感的未來醫護人員，推動健康教育的普及，同時在志願服務中實現醫學生的人文教育使命。

貳、過程

一、時程簡介

- 7 月 13 日：早上班機下午抵達吉隆坡國際機場，搭乘遊覽車前往民宿。
- 7 月 13 日：確認民宿附近安全公共設施（警局、醫院、消防等防衛），購買所需的生活用品，準備教學器材，清點衛藥材。
- 7 月 14-17 日：於欣苗小天地幼兒園對幼兒園小學生進行衛教與教學課程。
- 7 月 18 日：車程前往波德申德紫德閣德教會，與當地合作 NGO 負責人接洽了解場地，並且為第二天的營隊活動進行場佈。
- 7 月 19-22 日：於紫德閣舉辦精彩的四日小營隊活動。對當地偏鄉小朋友進行醫學相關課程，活動內容包括心肺復甦、三角巾和繃帶包紮以及熱中暑防治與應對措施。順利完成，反應熱烈。事後實行場復。
- 7 月 23 日：與當地 NGO 對接接洽討論明年合作相關事項。
- 7 月 24 日：搭乘遊覽車前往怡保（IPOH）
- 7 月 25 日：與對接人 Dr Koh、Dr Lai 以及 Uncle Alex 會面，確認接下來 4 日的原住民行程。
- 7 月 26-29 日：造訪內陸原住民部落（Kepong Pawong、Kepong Jelintoh、Kepong Dusun Seratus 和 Kepong Pengkalan 等），進行口腔衛生教學，以及義診。同時團員們分別在當地 Dr Lai 診所進行跟診的學習。在原住民衛教義診的同時也進行家訪問卷調查，了解當地的生活習慣從而分析罹患慢性病的可能因素。
- 7 月 30 日：搭遊覽車返回吉隆坡。開檢討會議。成果整理、中央藝術廣場採買。
- 7 月 31 日：與馬來西亞聖約翰救護機構（St. John Ambulance）討論明年合作事宜。
- 8 月 1 日：中午搭乘華航班機返抵國。

二、工作概要

今年，我們的馬來西亞志願服務團迎來了第三次出團。這次，不僅延續了首次的服務據點，更積極拓展新基地，以期讓活動影響力走得更遠。志工隊伍由17位學生和2位隨隊老師組成。在這三週的服務過程中，隨隊老師成為我們前行的關鍵，他們不僅是領導者，更是指引我們學習成長的重要伙伴。

從項目規劃到實際執行，老師們始終如影隨形。他們在困難時為我們排憂解難，調解團隊壓力，提供建設性建議，讓我們在挑戰面前更加冷靜自信。老師們以自身經驗教會我們如何面對困難、保持積極心態，並在每次面對困境時激勵我們不要輕言放棄。他們的身教言教讓我們在志願服務的旅程中，學會了團隊合作的重要性，培養了面對困難的應變能力和領導技巧，這些收穫必將成為我們未來成長的堅實基石。

在原住民部落的活動中，我們深入怡保附近的多個村落，展開衛生教育和健康教學。為了讓知識更易於理解，我們以當地居民熟悉的語言進行教學，並採用生動有趣的方式吸引孩子們的注意。頭蟲防治和口腔衛生教育是活動的核心內容，而團康活動則進一步促進了孩子們的積極參與。看著小朋友們熱烈的反應，我們深感這些健康教育帶來的意義。

此次服務活動還包括診所實習和部落義診。藉由隨行醫師的協助，我們有機會學習到實用的問診技巧，並親身體會到「視病猶親」的理念。這不僅是一次技能上的提升，更是對醫療人文關懷的深刻體會。在義診中，我們也遇到許多實際挑戰，從手忙腳亂到逐漸適應義診流程，我們在團隊合作和應對能力上有了顯著進步。

經過此次經驗，我們也發現了需要改進的地方，例如加強對藥物知識的了解，以便在義診中更好地解答病患問題。同時，我們認識到預防措施的重要性，決定在未來活動中增加防護裝備，減少感染風險。

此外，今年欣苗幼兒園服務據點讓我們有機會設計更多元的教育課程。從情緒管理、均衡飲食到科學實驗手作課程，我們精心準備了各種活動，寓教於樂，期望幫助孩子們建立良好的學習。課程設計中，我們不斷調整和改進，以便吸引小朋友們的注意力並引發他們的學習興趣。

這段服務之旅讓我們收穫了知識、經驗和無數的感動。隨隊老師的支持與教導讓我們能在這段旅程中不斷成長，也讓我們對未來志願服務的意義有了更深的理解。這些經歷將激勵我們在未來持續貢獻，並在服務他人的路上愈加堅定。

參、心得與建議

一、心得

（一）丁子原同學

在欣苗幼兒園服務期間，我主要負責擔任隊輔的角色，我的主要任務是在其他志工夥伴進行教學時，協助維持秩序、引導孩子們配合課堂活動，同時適時回應孩子們的疑問與情緒反應。而在紫德閣服務期間，我同樣擔任隊輔的角色，負責協助課堂運作與小學員的管理，引導孩子們進行跑關活動及各項體驗課程，必須時刻保持高度專注，不僅要確保孩子們的安全、防止他們四處亂跑，更要持續回應他們提出的各種問題，並適時安撫他們的情緒。最後在義診期間，我負責在牙醫看診區協助牙醫師遞器械、照明、病患定位及器械清潔等，雖然無法親自執行檢查，但從中學到了許多臨床操作技巧，也更理解診療背後的流程與默契配合。

今年的服務過程大致都十分順利，有鑑於去年我們親身經歷的挫折和挑戰，今年我們盡量避開和去年相同的問題，讓學弟妹們能夠安心的將自己準備的東西發揮除來，為各個據點的人們帶來幫助。唯一遇到一些狀況的是在義診時配藥區有些混亂，由於抵達部落時就直接開始義診，準備時間不足導致藥品還沒進行有效的分類就被迫開始發藥，因而在發藥時常常出現來不及的狀況，建議明年出團的學弟妹可以提早將藥品分類並熟悉藥品，就能夠更有效率地完成義診。

（二）吳俊嶢同學

今年的我主要擔任隊輔和攝影，負責照顧小孩子們，以及從旁觀察與紀錄小朋友的點點滴滴，與去年在台上相比，今年從台下的視角看，讓我感覺很奇妙，去年我就是這樣在台上控場，對我是一種傳承的感覺，看到有人做著和我們相似的努力，可是又因為有著我們的努力，整體的流程更順暢，這個實際只有三屆團員的志工團也有了生命之火在燃燒，而我在做著去年學長姐工作的同時，又體會到他們去年為我們思考和計畫的感覺，這兩年一直負責拍照的我，有種紀錄馬來西亞志工團茁壯的史詩感受。在照顧小朋友的時候，我負責的小朋友很有活力，在進行情緒課程時，有刮畫可以讓他們畫出狀況劇中主角的情緒，讓小朋友覺察情緒的存在，和如何應對情緒，小朋友也畫出很多有趣的畫，讓我更直觀的看見小朋友們的思考。

小朋友有很多有趣的反應，大人們可能就只是很直覺的覺得狀況劇主角被爽約應該生氣，但是小孩會覺得是驚嚇、覺得噁心，我細細思考，其實覺得也不無可能，只是大家第一反應或是最濃烈的情緒是生氣，讓我們忽略了其他淡微的情緒，被爽約的當下肯定是會害怕他沒有來的吧，接著覺得噁心，為什麼這樣對我，最後是生氣，覺得不開心，遭受這樣的對待，身為大人的我們早已習慣在簡單的事情上二分法，但是小朋友卻讓我們理解了更深層次的自我覺察，這是以往如果站在台上無法收穫的，在台上只會覺得自己教得好不好，小朋友們有沒有吸收，時間是很緊湊的，但是身為隊輔卻可以跟小孩子互動，觀察更多的細節。

在欣苗服務一直都帶給我一種衝擊感，有一種直面自己的感受，小孩子是一面面鏡子，最真實的反饋你的一舉一動，如果你做的好，小孩子會將成果忠實地展現，如果做得不好，小孩子也會馬上有反應，點出安排活動時哪裡不周到，這對我們都是難能可貴的經驗，以後的生涯肯定會與孩子打交道，在面對如此純真的生命時，最是考驗我們的溝通技巧和技術，而且往往直面本質的一句童言童語，能帶給我們反省和進

步，沒有客套，錯即是錯。

（三）吳奕萱同學

讓我最印象深刻的兩件事，首先是紫德閣，是在我負責的一排裡，成員間的人際組成比我想像中複雜許多。有些女生彼此熟識，習慣抱團行動，又會因為認識之前有參加過營隊的男生而組成更大的小圈圈，導致其他不認識的同學在某些團隊活動中明顯顯得難以融入，看得出來有些人雖然努力嘗試靠近其他人，卻因為群體早已形成，使得互動顯得尷尬而生疏。此外，還有幾位男生特別好動，無論隊輔怎麼循循善誘、提醒上課禮節，他們仍然無法靜下來坐好，不願聽從指令或好好參與課程，更甚至出現男生打女生、直接揮拳兩下的衝突事件。那是我第一次帶學生參加營隊，遇到打架的情況當下著實讓我驚慌失措，畢竟語言上也略有隔閡，勸說根本無效。最後我趕緊請一排的排長介入，仰賴營隊保有的軍隊式管理方式，由排長嚴厲警告後，這才讓那幾位學生逐漸安靜下來，營隊秩序也才得以恢復，活動得以順利繼續。

第二是新苗幼兒園，因為我們的對象是五六歲的小孩，這個年級也是最直白表達情緒的年紀，因此我們安排的課程有情緒主課和副課，在課程中主代們會安排一些舉手搶答的環節，由於沒有安排太多時間在分享上面，所以我們大家一致選擇搶答的方式，但是這裡有一個壞處就是沒辦法選擇舉得慢的學員，因此有時候他們的不滿就會立即表現在臉上，有些會拍桌生氣、委屈想哭，但是其實只要給他們一張可愛的貼紙他們就會破涕為笑。

本次馬來西亞志工服務雖然順利完成，但回顧整體流程，仍有一些可改善之處。首先，在活動設計上可預留更多彈性與備案，特別是在面對學生情緒波動或團體互動不均時，能及時調整課程時間，讓每位參與者都能被接住。其次，針對語言隔閡問題，建議可在出發前安排更多馬來文的基礎訓練或製作更完善的常用語句卡，協助非馬來語背景成員更順利與當地居民溝通。此外，部分隊輔在面對突發事件時反應略顯慌亂，未來可透過之後驗課讓團隊在真正面對挑戰時更有信心與默契。最後，若能在服務結束後安排與當地夥伴的反饋交流，彼此分享觀察與建議，不僅能促進文化理解，也有助於未來活動的改進與深化。我相信只要持續回顧與修正，這樣的服務將更具意義與影響力。

（四）林千月同學

最讓我印象深刻的，是在新苗幼兒園的那幾天。我帶了一隻藍色公主版的 Care Bear，原本只是想當作破冰的道具，沒想到意外成了全桌的「小明星」。第一天我抱著熊進教室，還沒說什麼，小朋友們就湧過來圍住我，興奮地問：「What's her name? Can I hold her?」我跟他們說她叫 Princess，從那一刻開始，她就像有了生命一樣，參與了每一堂課、每一場遊戲。

最可愛的是，他們會主動幫 Princess 鋪棉被、抱著她午睡，甚至在她「生病」時，

模仿我們醫護人員幫她檢查心跳、打針。那種細膩的模仿力與情感投射，讓我感動到不行。更讓我驚訝的是，這群小朋友幾乎都會中、英、馬三語，和他們互動完全沒有語言障礙。

離別那天，他們知道我們要走了，全部擠到教室門口，不斷揮手，我們組的妹妹甚至叫著我的名字，跟我說 bye bye。我抱著熊熊，嘴上說再見，但眼眶早就濕了。這群小朋友用最直接的情感反應教會了我：「你願意蹲下來陪我，我就會用整個世界來喜歡你。」這段經驗讓我明白，不只是熊熊讓他們覺得安心，我自己也在這樣的陪伴過程中，慢慢被療癒、被看見。

建議未來不妨多帶一些可以促進互動的小道具，例如娃娃、貼紙、DIY 道具等。這些看似「可有可無」的小物，其實是打開人與人之間心門的鑰匙，也能讓活動過程更多元有趣。

總體來說，這次出團的組織與實行已相當流暢，但若能再微調細節、強化文化準備，將能讓這份服務更加深刻與永續。

（五）林昌恩同學

其中一件讓我印象深刻的小故事，來自欣苗兒童衛教的情緒管理課。有位平常內向、不太說話的小男孩，在做情緒繪圖的時候，主動拉著我們的手，分享他今天「很生氣媽媽沒有幫他塗草莓醬」的事情。這雖然只是日常小事，但對我們來說卻意義重大。

因為這正是我們這次課程調整的目的——讓孩子學會表達與認識自己的情緒。我看著這位孩子從低頭不語，到敢於說出自己的感受，深刻體會到：「衛教不是教會了什麼艱深的醫學知識，而是讓對方的生活有一點點的不同」。這一刻，也讓我更加堅定做這件事的價值。

這次的經驗讓我更加確定，醫學生的價值不該只在醫院內，而是應該走進社區、走入人群，將專業轉化為真正改善生活的力量。未來無論是參與志工、公共衛生，或是成為臨床醫師，我都希望自己能持續秉持「以人為本」的初心。

同時，作為國際志工團的團長，我也期望能帶著這次經驗，持續優化團隊的運作模式，讓學弟妹們能在實作中學會真正有價值的能力，讓我們的服務不只是一場活動，而是一個能持續帶來改變的行動。

（六）柯沅庭同學

在欣苗幼兒園主帶「均衡飲食」課程的那一天，是我整趟志工服務中印象最深刻的一段經歷。我原本已經將整個課程的流程安排得井然有序，包含開頭引導、正題講解、互動遊戲與總結。但因為前一堂課課程時間有延誤，導致我的教學時間被迫壓縮。為了配合當地幼兒園放學時間，孩子們甚至無法中途休息，直接銜接我的課程。當我開始課程之前，就感受到空氣中瀰漫著疲憊與躁動的氣氛，孩子們因為連續上課太久，注意力開始渙散，開始出現交談、分心、甚至吵鬧的行為。作為主帶的我感受到極大的壓力，一方面要快速調整與精簡原本精心設計的內容，一方面還要穩定秩序、重新吸引他們的注意力。面對這樣的混亂場面，我的心跳加速、語速變快，甚至有些焦躁，但我意識到自己的情緒已開始影響教學效果，於是努力讓自己冷靜下來，刪減非必要環節，只保留關鍵重點，並加入更活潑的互動問答與肢體遊戲來重新吸引小朋友的參與。幸好在團員的協助下，我們一起努力穩定秩序，最後勉強完成了課程。雖然最後

結果與理想狀況仍有差距，但這次經驗讓我體會到，準備再充分，也比不上現場的觀察力與彈性處理能力，更重要的是在壓力下學會穩住自己的情緒，不讓焦躁感擴散到整個教室。我認為這不僅是一次教學的挑戰，更是一次心態與成長的歷練，是一次難得的經驗。

這次跨國服務讓我看到很多潛在可以優化的地方。首要跨文化語言準備，如義診活動中應提早準備藥品的馬來文標籤與說明，並熟悉常見藥物名稱與對應關係。第二是教學內容彈性規劃，建議在設計課程時就預留多版本的時間分配方案，便於依現場狀況做調整。第三是小隊輔與教學人員的分工合作機制，如遇突發狀況應有明確支援機制（如協助穩定秩序、處理特殊學生），能讓教學者更專注於內容推進。

（七）徐皓恩同學

第一週，我們來到欣苗幼兒園為 5 至 6 歲的孩子授課。雖然事前已準備好全英文教案，但真正上課時仍遇到許多挑戰。孩子們活潑好動、注意力容易分散，我們必須不斷地引導他們回到課程主題，甚至臨時刪減部分內容，確保課程核心能順利完成。更困難的是，我們原本設計的實驗課因器材與台灣不同而屢屢失敗，導致課程一度陷入混亂。那一刻，我深刻感受到教學現場的不可預測性，也學會了要隨時調整步調，甚至準備備案方案，確保課程能順利進行。儘管過程困難重重，但看到孩子們專注的眼神與課後熱情的回饋，甚至在我們離開時依依不捨，這些瞬間讓我覺得所有努力都是值得的。

第二週，我們前往紫德閣舉辦兩天一夜的軍事訓練營。這次的營隊除了傳授衛教與急救知識，更考驗我們的場控能力。孩子們的情緒多變，我學會不再只是「指導者」，而是嘗試成為與他們平等互動的夥伴。當我以這樣的心態與他們相處時，孩子們也逐漸敞開心房，願意配合課程，團隊合作的氛圍也因此建立起來。這段過程讓我深刻體會到，教育不只是知識的傳遞，更是建立信任的過程。

第三週，我們參與了部落義診，負責藥品標示與發放。語言成為最大的挑戰，當地居民幾乎只會說馬來文，英文和中文的幫助有限。剛開始時，我常常需要邊查字典、邊請當地義診組織協助，才能完成標示與解說。後來，我們製作了圖示與簡化的用藥說明，讓病人能更容易理解。這次經驗讓我意識到，專業知識只是基本，真正能解決問題的是「願意多走一步」的耐心與創意。這不僅是醫療服務，更是一堂關於責任與同理的課。

這三週的服務，讓我從混亂到逐漸找到節奏，從被動應對到主動調整，每一次的挑戰都讓我更清楚教育、醫療與服務的本質：不是單純給予，而是用心陪伴、溝通並且融入。

這次的國際志工服務讓我獲益匪淺，也清楚看見自身仍有許多需要加強的地方。首先，語言能力是跨文化服務中最大的挑戰，因此未來建議在行前針對常用的馬來文用語加強訓練，讓服務能更有效率。其次，課程設計必須具備更高的彈性，特別是在器材差異與現場狀況可能影響課程進行時，應事先擬定備案方案，以避免臨時手忙腳

亂。最後，團隊成員的角色分工與臨場協作同樣至關重要，若能事先進行更多情境模擬與協作演練，服務流程將會更加順暢。

總結來說，這次的服務讓我不僅習得專業技能，更學會了如何以更開放與同理的心態面對挑戰。未來，我將持續加強語言能力與跨文化溝通經驗，並把這些學習轉化為未來成為專業且可靠醫療服務者的重要養分。

（八）張儀翔同學

這次到原住民部落義診，除了有台灣的醫生隨隊，也有當地的醫師看診。而有一件哭笑不得的小插曲便是由於該名印度籍牙醫師並不熟悉依診時，牙助會在旁邊協助打燈，因此她時常不小心用牙醫器具戳到我的手臂，然而，由於雙方口音差異極大，難以形成有效溝通，因此直到義診結束，我也不知該如何向他提起此事，最後搞得手上有多處小傷口。然而，我從未埋怨或是對他不滿，因為在服務時，我看見她積極地用當地語言邀請原住民到牙科部看診，並且她對於每個病患都給予大大的鼓勵，無論大人或小孩，並從她的眼神中，我能看到她是真的因為治癒病患而開心，在小小的義診空間裡，我看到的是一顆無比巨大，奉獻自我的心，我明白，我必須向她學習，學習她的細心，學習她如何親民，學習她難能可貴的技術。她不僅是牙醫師，更是我難得的導師，她雖弄傷了我，卻教會我更多。另外，由於部落的供電系統有問題，導致在狹小的空間內，甚至連電風扇都無法運轉。大家在如此炎熱的環境下協助看診與分配藥物，搞得黑色的衣服上滿是流汗所結出的鹽巴結晶，過程雖然炎熱且一刻也閒不下來，但在之後的討論時，大家仍然都對義診抱有極大的熱情，我很慶幸，有一群能以服務為志向且堅定不移的夥伴，相信馬團義診將一直傳承下去，直至在馬來原住民口中流傳，甚至在整個馬來西亞流傳，我相信，志工團不僅是難得的助人機會，更是難得的外交。希望國防醫學院馬來西亞志工團有一日能聲名遠揚，並且不斷幫助更多的人。

本次服務完後，我建議可以多加培養團員們的互動能力，因為我發現，雖然大家都很積極的想幫助他人，但面對不同個性的小朋友或原住民，有些人會暫時愣住，這在當下顯得有些尷尬。而關於其他部分，無論是教學、義診、或是活動安排上，我們都受到當地的一致好評，因此我認為，未來需要保持現有的品質甚至提高，而之後升上二年級，我也將嚴格把關學弟妹們的活動，為她們提供有建設性的建議，讓馬來西亞國際志工團越來越好。

（九）許閔雅同學

今年第一週在新苗幼兒園服務時，是我第二次來新苗幼兒園為小朋友教授衛教課程並擔任場控與隊輔，其中在一開始進門迎接小孩子的時候，我發現他們很喜歡擊掌，所以在他們正確回答問題或是表現好的時候跟他們擊掌他們會非常開心，在幫助他們

學習上面也可以用擊掌來鼓勵他們回答並增進他們學習的動力，他們會為了想要和隊輔們或是課程主帶擊掌而踴躍回答跟認真學習。尤其是在我們學習均衡飲食這門比較難比較不好學的課程時，可以用擊掌幫助他們維持注意力並鼓勵他們，這是去年的我沒有發現也沒有實踐的一個很可愛，同時也令我印象深刻的地方。

第二週進行兒童營隊時，第一天的課程中，有一堂為了要讓他們互相認識而設計的破冰環節，在自我介紹的時候，發現有很多孩子們已經在學校以及其他營隊學習過很多關於包紮的知識，在聊天的過程中也現場演示給我看，讓我意識到跟去年的營隊比起來，今年的他們對於以急救為基礎的知識有了更多的了解，也在跟他們聊天的過程中學習他們所學的包紮知識與我所學習到的包紮知識有沒有不同，並與他們交流我所學習到的相關知識，這也讓我意識到知識是雙向且流動的。

最後一週是進行義診，今年我跨出了很大的一步，從去年的家訪組換成發藥組。發藥組對我來說挑戰性很大，因為在此之前我其實對藥品、藥名以及他的功效並不是那麼了解，一開始在義診收到醫生的藥單時其實很手足無措，要在完全沒有看過的藥名及藥品中找出對應的藥品以及切成醫師要的大小以及數量，對完全沒有接觸過相關領域的我來說是一個非常大的挑戰。但隨著越來越多藥單以及越來越多的操作，我對發藥與找藥越來越熟練，到了最後我已經可以看的藥單上的藥名就找出正確的藥品並分出醫師要的大小與數量，這對我來說是非常大的進步以及成長。

在參與原住民部落的義診活動過程中，我深刻感受到醫療資源分配上的落差與不均。當地居民普遍面臨醫療設施匱乏、基本醫療器材短缺，甚至連定期接受檢查與治療的機會都不多。我們往往習慣享有完善的醫療體系與即時的健康照護，卻忽略了在同一片土地上，仍有一群人正默默承受著資源不足所帶來的限制與不便。這次經驗不僅讓我更加珍惜自己所擁有的醫療資源，也激發了我對於醫療公平與資源分配的關注與反思，更讓我從中了解了志工服務的意義。

（十）郭俊佑同學

在怡保進行原住民義診與華人小學口腔衛教的日子當中，當地居民與小朋友的熱情讓我印象深刻，特別是在我們團隊進行的口腔衛教課程中，小朋友對於我們準備的活動內容都表現出高度參與與期待，尤其是在刷牙示範與有獎問答環節中，現場氣氛非常活躍。當時在我身旁的小朋友一邊模仿著正確的刷牙步驟，一邊專注地聆聽我們講解口腔清潔的重要性，讓我感受到教育的影響力。另外讓我印象深刻的是原住民部落的義診活動，我們針對當地居民進行血壓、血糖檢測與基本健康評估，也在問診過程中耐心聆聽他們的健康困擾，協助轉介或給予建議。當我協助隊員進行測量與紀錄時，看見部落居民願意主動參與、配合我們的指導，並對於醫療團隊表達感謝，讓我感受到作為醫學生的價值與責任，也對於醫療與公共衛生服務產生更深層的認同與動力。在新苗幼兒園服務的日子當中，小朋友的熱情讓我印象深刻，特別是我們團設計的情緒課程中，小朋友對於我們的安排都感到相當期待，特別是特定情境下的情緒感受與表達課程，當時在我身旁的小朋友在針對好朋友與自己相約卻遲到的這個關卡，有些幼兒園小朋友在自己的畫紙上畫出腦筋急轉彎電影中，代表憤怒的角色，而有些則是代表噁心的角色。值得一提的是，在這個課程當中，有一位印度小朋友因為自行在畫紙上創作而被隨行隊輔阻止後，而心情低落，幾欲淚下，好在身旁的幼兒園老師協助，讓這個插曲有好的處置。此外，我們志工團也有提供實驗課程，讓每個小朋友可以製作獨屬自己的寶特瓶水母，雖然在材料準備上有些紕漏，但總體而言仍算順利，小朋友們都獲益匪淺。透過此次於新苗幼兒園的服務經驗，我們深刻體會到情緒教育與創造性學習在幼兒發展中的關鍵角色。建議未來志工團在設計相關活動時，應將

「引導式情緒表達」與「鼓勵創意自我實踐」納入教學設計主軸。例如在情緒課程中，透過繪畫或角色扮演等方式，讓幼兒能在安全、自由的氛圍中表達內在感受，進而提升其自我認識與同理心。此外，建議志工成員在課程實施前，進行基本的課程彈性設計與討論演練，並保有現場即時應變與調整的能力，尊重幼兒在學習中展現的多元反應與創意。這不僅有助於提升課程的適切性，也促進志工本身在教育實踐中的成長與反思。最後，志工團應注重團隊合作與分工，在課程進行中適時協助彼此處理突發情況，創造一個正向支持的教學環境。我們期望透過這樣的志工團合作模式，打造出更具教育意涵與溫度的服務經驗

（十一）陳希安同學

第一次去原住民部落進行義診，我是負責配藥區，要把醫師開的藥找到並放進藥袋裡再寫上功用。但因為原住民大多看不懂中文跟英文，所以要把它們都翻譯成馬來文並講解給他們聽，這對於馬來文初學者是極大的考驗。而且大部分藥物都是第一次接觸，所以光是找藥就要花不少時間。在短時間內查翻譯、理解藥效、再用簡單清楚的方式用馬來文表達出來，對我來說真的是一大考驗。有時候我才剛查完一個單字，下一位病患又來了，整個過程幾乎沒時間喘息，而且還得確保自己講得對、講得讓對方聽得懂。這讓我意識到，醫療服務不只是把藥交出去或知識講出來而已，而是要設身處地替對方著想，確保他們真的理解，也能安心使用。這過程中，我深刻體會到溝通能力和同理心的重要性。尤其是當面對語言、文化、教育程度差異時，更需要有耐心、調整說話方式。我開始思考，如果真的想幫助別人，光是自己懂是不夠的，還必須學會「讓對方也懂」，這才是真正能產生影響力的服務。這次的經驗讓我對未來在醫療領域的角色有了新的認識，也讓我更有動力去加強自己的語言能力與溝通技巧。我開始意識到，身為未來的醫療人員，不只是要具備專業知識，更要能跨越語言與文化的障礙，才能真正把幫助落實到每一個人身上。這也讓我更深入了解不同族群的生活背景與需求，未來如果有機會參與海外或偏鄉醫療服務，我希望自己能更有能力去傾聽、理解、陪伴，提供更貼近人心的照顧。

整體來說這次服務流程都還算順，但我覺得可以再把藥品的分類跟標示做得更清楚一點，像是用不同顏色或加上圖片，讓我們配藥的人可以更快找到藥，也讓民眾更容易理解。還有就是，如果一開始能多一點時間讓大家熟悉藥品內容，尤其是第一次參加的人，就不會那麼緊張。最後我覺得如果能安排一位專門講馬來文的志工來幫忙翻譯，整體會更順利、也比較不會有溝通上的誤會。

（十二）陳彥希同學

第一天義診那天清晨五點，天色仍一片昏暗，志工團一行人就已經在集合點準備出發。帶著些許疲憊與期待，我們搭上廂型車，經歷四個小時的顛簸山路，終於抵達馬來西亞深山中的原住民部落。一下車，潮濕的空氣與濃厚的泥土氣息迎面而來，孩子們好奇地望著我們，他們多數沒穿鞋子，簡陋的房子與放養的雞鴨映入眼簾，現場簡單搭建的義診站很快就大排長龍。作為醫師記錄員，我負責將病患的基本資料與病情逐一記錄下來，也聆聽著醫師與病人之間的對話。醫師習慣性地會先問對方幾歲，結果竟有好幾位居民都不知道自己的年齡，其中一位婦女帶著兩個小孩前來看診，她看起來約莫四十歲，卻笑著說：「我已經生了十二個孩子了。」她的語氣沒有一絲抱怨，彷彿這是她生活中最自然不過的事，在醫師的詢問下得知她已做了結扎，因為是多年的吸菸者，她的牙齒已經幾乎全數蛀壞，連說話都小心翼翼地遮著嘴，醫師柔聲鼓勵她接受牙科檢查，她仍緊張地搖頭不肯接受治療。

我注意到來看診的幾乎都是老人、婦女與小孩，男性極為稀少，後來詢問當地人才得知，大多數成年男性白天不是去山裡種橡膠、砍竹子，就是外出擺攤維生，但是這些收入微薄，根本無法真正改善生活，許多家庭依然住在簡陋木屋裡，沒電、沒網路、沒有乾淨自來水。

義診一路持續到傍晚，醫師與志工們連水都來不及喝，看著那一張張充滿感激的臉孔，我深深明白，這些短暫的醫療服務對他們而言，意義重大，這不只是一次看診，更是一個交流與理解的機會，雖然我們無法在幾天內改變他們的生活條件，但我們帶來的每一句衛教、每一次診療，都是他們生活中的一線希望。

這段義診經驗讓我更加確定，醫療不該只是城市裡的專利，而應該延伸到每一個需要被照顧的角落。未來無論走到哪裡，我都會記得那天早晨的出發、午後的問診、黃昏的回程，以及那些不曾被記住的年齡與故事。

我認為當地居民的文化與語言隔閡是我們遇到最大的問題，雖然有當地志工協助翻譯，但是不一定每一年都有當地人參與馬來西亞國際志工團，若是不懂當地的語言，連點餐都成問題，因此我們應該自主學習，除了在到馬來西亞前參與學校的文化課，可以多當看當地影片學習，或是修習相關語言，例如學校有開印尼語課程，精進語言能力，減少溝通障礙。

此外，在義診時，由於病患數量眾多、看診流程緊湊，部分環節可能因時間與人力限制而略顯混亂，建議未來可於出發前針對動線規劃與人員分工進行更明確的演練，例如將病患依類別進行初步分類，並設置接待處協助初篩與導引，有助於提升看診效率與病患體驗。

（十三）陳羿姣同學

讓我最難忘的一段經歷，是在新苗幼兒園帶課的時候。剛開始，班上的孩子們因為對我們這些陌生面孔感到害羞和防備，第一堂課時幾乎沒有人願意開口回應我們的問題。那天，我們設計了許多互動遊戲，但無論我們怎麼試著活絡氣氛，孩子們還是只安靜地看著我們，臉上掛著靦腆的笑容，卻不發一語。那時我心裡充滿了挫折與自我懷疑，懷疑自己是不是方法不對、是不是太急躁，甚至開始擔心這幾天的教學是否能達到預期的效果。然而，我們沒有選擇放棄，而是持續用耐心與溫柔去接觸這些孩子。每次課後，我會主動蹲下來與他們聊天，試著從他們的興趣入手，聊聊他們喜歡的動物、畫畫的作品、或是生活中發生的小事。慢慢地，我開始感受到一些微妙的改變。孩子們開始會用點頭或小聲地回答我的問題，甚至有幾個孩子主動來找我聊天。其中有一個小女孩，讓我印象特別深刻。第一天上課時，她一直靜靜坐在角落，雖然嘴角帶著笑意，但從不主動開口。直到有一天，我在課堂上畫了一隻兔子，她突然跑來問我：「你畫的那隻兔子，我可以帶回家嗎？」我當下笑著答應她：「當然可以啊！」沒想到隔天一早，她興奮地跑來跟我說：「我把你畫的兔子放進書包裡了哦！」那個瞬間，我心裡充滿了難以言喻的感動。原來，即使只是簡單的一幅畫，只要是真心給予的，對孩子來說也能成為一份被珍藏的溫暖記憶。

這段互動讓我深刻體會到，教育不只是知識的傳遞，更是關係的建立與情感的交流。當孩子們感受到你是真心對待他們時，他們也會回以同樣的真誠。這樣的雙向互動，才是教育最有力量的地方。

經過這次馬來西亞國際志工服務的經歷，我對「陪伴」與「互動」有了全新的理解，也讓我更加確定，未來無論是在醫療、教育或其他領域，我都希望能持續扮演「用心傾聽與理解他人」的角色。我期許自己成為一個不僅能解決問題，更能走進他

人生命、真正看見他們需求的人。這次的經驗也讓我意識到，光靠個人力量是有限的，若想真正為弱勢族群帶來改變，需要的是更有系統性的行動與資源整合。因此，未來我希望能進一步參與公共衛生、社會福利相關的專業學習與實踐，讓自己具備更完整的能力，去為社會帶來實質的幫助。同時，我也希望能將這次的感動與體悟分享給更多人，讓更多人願意一起投入這樣的服務行動，讓「被看見」不再是一件奢侈的事。

（十四）陳耿輝同學

第一週，我們來到欣苗幼兒園展開為期數週的服務學習計畫。初次踏進幼兒園時，我的心情其實既緊張又興奮。沒想到迎接我們的，竟是一群充滿朝氣與笑容的小朋友。他們開朗的笑聲迴盪在教室與走廊中，那種純真無瑕的氛圍頓時讓我心情放鬆了不少，也讓我對接下來的每一天充滿了期待。

在與孩子們互動的過程中，我們協助老師帶領課程、陪伴孩子進行遊戲與學習活動，漸漸地建立起與他們的關係。不過，並不是所有孩子都那麼容易親近。有幾位弟弟明顯比較內向，對我們這些陌生的大哥哥、大姊姊感到陌生與拘謹。他們總是靜靜地坐在角落，或是低著頭不敢說話，與班上其他活潑的孩子形成對比。

一開始，我面對這樣的情況其實感到有些挫敗與無助。我努力試著找話題與他們交談，但往往只得到點頭或搖頭的回應，甚至連眼神交流都很少。那種無法拉近距離的感覺，讓我懷疑自己是不是不夠有耐心，或是不知道如何用孩子能接受的方式去接近他們。但我告訴自己，不能輕易放棄。於是，我開始調整自己的互動方式：不再急著讓他們融入，而是靜靜地坐在他們旁邊，陪他們畫畫、疊積木，或只是單純地分享一個笑話，慢慢地讓他們習慣我的存在。當我發現他們在我講故事時會悄悄地湊近一點、在活動時開始願意跟我牽手時，我內心湧起一股說不出的感動。

這些小小的改變，對我來說卻意義重大。從一開始的冷漠與疏離，到後來他們願意主動向我開口、甚至在課堂上舉手發表，這些都是建立信任的成果。也正因為他們逐漸打開心房，整體課程的進行變得更加順利，氣氛也越來越活潑、溫馨。透過這段陪伴的經歷，我學到了許多課本上學不到的事情。尤其是「耐心」與「傾聽」的價值——對孩子來說，有時候他們需要的不是一個會說話的大人，而是一位真正懂得在身邊等待、願意陪伴他們慢慢走出舒適圈的朋友。第一週的服務讓我對幼兒的世界有了全新的體會，也讓我更加珍惜與孩子之間建立起的那份純粹而珍貴的連結。

經過這次義診的實際參與與觀察，我對整體流程有了更深入的理解，也發現了不少可以改進的地方。特別是在動線規劃與藥品發放的部分，我認為還有相當大的優化空間。因此，我也真心期待，明年的義診能在這兩個關鍵環節上做得更加完善與流暢。動線方面，這次的安排略顯混亂，導致部分病患在轉換看診區域時感到迷失或重複排隊，影響整體效率與就診體驗。未來若能在場地配置上更早進行實地勘查，並依據當地實際環境繪製清晰的動線圖，再加上足夠的指示標示與人員引導，我相信可以大幅改善病患的流動順暢度，也能減輕第一線工作人員的壓力。

至於藥品發放的部分，這次雖然大家都盡力配合，但因人力分配與溝通節奏上的落差，導致部分藥品準備與說明出現延誤或混亂。未來若能事前將常見藥物進行分裝與標示，並安排更多熟悉藥品內容的成員協助發藥與衛教，再搭配簡單易懂的圖文說明卡，應該能提升發藥效率，同時也讓病患更清楚自己服用的藥品與注意事項。

（十五）湯宗穎同學

在這次前往偏遠部落進行義診的過程中，有一個畫面深深記在我心中。那天我們

在天尚未亮就出發，經過長時間顛簸的路程才抵達目的地，當我實際進入到部落後，首先我看到的是當地原住民居住的高腳屋，而在旁邊的泥土地上，孩子們赤著腳在空地上奔跑踢球，房屋簡陋，生活條件相當艱困；我在詢問後發現，許多居民依賴當地社福組織的資源過日子。這樣的景象讓我第一次深刻地體會到，在城市之外，還有這麼一群人過著與我們截然不同的生活。

義診當天，我的主要任務是在醫師旁紀錄病況或是前往住家拜訪。我與一位會講馬來文的學姐一起走入部落，主動向居民說明我們的來意，邀請他們前往義診站接受醫療服務。然而，我們的拜訪卻多次遭到拒絕，甚至有居民看到我們便立刻躲避、不願交談。這樣的冷淡讓我感到挫折，也讓我開始反思：我們自認是來幫助人們的，但是否也無意間帶來了距離與壓迫感，我們也許在他們眼中不是朋友，而是外來的陌生力量。

這個小故事讓我開始理解，排斥並非出自敵意，而可能是源於長期以來被忽視、誤解，或曾有過不愉快的經歷。他們選擇以沉默和疏離作為保護自己的方式。在那一刻，我深刻體會到「給予」不等於「被接受」，單方面的好意，若沒有尊重與理解，就只是短暫的介入，甚至可能造成反效果。因此，我開始思考未來若有機會再踏入這樣的社區，我可以做出哪些改變，我認為，真正有意義的義診不只是提供藥物和診療，更應該是建立一座信任的橋樑。我希望未來能更積極學習當地語言與文化背景，放下身份與角色，真正走進居民的日常生活中，與他們交談、聽故事、建立關係。唯有當他們願意相信我們、接納我們，醫療資源的介入才可能真正發揮效用。

這次經驗讓我重新認識「服務」的意義，它不是單向給予，也不只是短期的幫助，而是長期的陪伴與理解。我也更加明白，身為一名醫療志工，我需要的不只是專業知識，更是同理心、耐心與謙卑。這樣的體會對我未來不論是在志工服務還是人生路上，都是一筆寶貴的學習與改變。

我從幼兒園的服務意識到，我身為學習者也是一名教學者，我必須更主動地貼近孩子，觀察他們的情緒與反應，並調整我的教學方式。例如加入遊戲、故事或更具互動性的活動，讓課程變得更貼近他們的生活與興趣，我也想學習如何給予鼓勵，讓害羞的孩子更有安全感與自信。

營隊辦理後，我看到小學員的年齡是從8到12歲的孩子，他們正處於逐漸建立自我認同、學習群體互動的階段，我認為，如果能透過小組合作、彼此鼓勵與責任分工，讓他們在團隊中找到歸屬感，或許能引導原本排斥的學生也漸漸投入課程。

（十六）黃聖群同學

當我們展開在馬來西亞的志工服務活動時，其中讓我最印象深刻的一件事情，是在我們所安排的「實驗手作課」中發生的。這堂課的主題是製作一個利用寶特瓶與小裝置組合而成的浮力玩具，小朋友們需要動手將小物件放入寶特瓶，再利用浮力原理讓玩具能夠在水中浮沉。

我當天被分配到協助其中一組進行指導，而那組裡有一位小女生，在她將製作完成的玩具放入水中後，不幸的是，玩具立刻沉到底部，完全沒有浮起來的反應。當她看見這樣的結果時，眼眶頓時泛起了淚光，臉上也浮現出懊惱與難過的神情。我看到後立刻走向她，蹲下來輕聲問她需不需要幫忙，並開始協助她一起重新製作。雖然我內心也有些緊張，擔心自己無法順利解決問題，但我仍希望能透過行動讓她感受到被關心與支持。

我們一起重新調整了玩具中的小配重，改變放置氣泡與水的比例，也嘗試不同的裝配方式，但試了幾次後，玩具仍然沒有成功浮起來。我只好請教導課程的其他同學

來協助處理這個情況，而我則試著和她聊天，轉移她的注意力，希望她不要因為一時的失敗而感到挫敗。出乎意料的是，她願意和我談天，而且情緒漸漸穩定下來，這讓我感到非常欣慰。看到她努力調整自己的情緒，也讓我重新認識到孩子的堅強與柔軟。幾分鐘後，同學們總算協助她將玩具修好，成功讓它在水中浮起來。儘管我們因此落後於其他人開始進行下一個彩繪寶特瓶的步驟，但我決定不急不躁，慢慢地陪著她一起畫畫。我們邊聊天邊畫圖，我會問她喜歡什麼顏色，喜歡什麼卡通角色，也細心地把準備好的貼紙遞給她，幫她一起裝飾那個屬於她的「特製浮力寶特瓶」。直到最後我們將整個玩具填滿了色彩、圖案與貼紙，她終於露出一抹燦爛的微笑。那個笑容在我心中留下極深的印象，那是一種金錢買不到、努力換來的感動。在那一刻，我深刻感受到自己來參與這趟志工服務的初衷——用真誠的陪伴與關懷，帶給孩子們一點點幸福的記憶。而這樣看似微不足道的互動，卻可能會成為孩子心中重要的一部分，也讓我更確定自己願意繼續走在這條服務他人、成長自我的路上。我認為這次的服務十分精實，期許我能面對自己在人群前的不自信，並且更新課程內容並改善，繼續為馬來西亞的孩子們帶來新知與歡樂。

（十七）謝謹瑜同學

在與紫德閣聯絡時，當地臨時提出人數上的變動或額外需求，是我們團隊在活動過程中最常面臨的挑戰之一。印象最深刻的一次，是原先預估參與人數為 60 人，但在所有事情都確認好了之後，當地聯絡人突然通知我們，有另外一批孩子也想加入，預計總人數會增加至 70 人左右。

這個突如其來的消息讓我們措手不及。原本精心設計的課程流程、分組遊戲與教具數量，都是以 60 人為基準，臨時要再多出近 10 人的人手與物資，對團隊來說無疑是一場硬仗。我們當下立刻召開會議，討論如何調整課程內容、重編分組名單、拆分場地動線，並盤點手上的物資是否足夠。雖然壓力不小，但所有人都展現了高度彈性與應變能力。

身為負責人，我更清楚自己不只是執行者，而是需要即時統籌與溝通的關鍵角色。我一方面與當地窗口再次確認新增人數的年齡層與實際出席狀況，另一方面也協調團隊的工作分配，甚至親自加入支援有困難的環節。這時我體會到「溝通」的真正價值，不只是傳達，更是傾聽與互信的建立。很多時候，看似簡單的訊息，其實背後藏著文化差異與溝通習慣的不同，對方口中的「只是多一些人」，對我們卻可能是整體流程的大幅重組。

這樣的經驗讓我深刻理解，服務現場從來不是理想化的模擬，而是充滿未知的實戰。領導不只是預測與計畫，更是在混亂中保持冷靜、在壓力中團結團隊的能力。而這次的臨時調整，最終反而成為一個轉機——孩子們玩得更開心，分批進行課程讓互動更深入。

這段過程也讓我重新思考「領導」的意義。原本我以為只要事前規劃周全、流程設計得細緻，活動就能萬無一失。但真正到了現場，我才明白，計畫總是趕不上變化，而領導者真正的價值，不在於是否讓一切照原訂時程推進，而是在於能否在不確定中找到節奏，引導團隊一起轉彎、一起堅持。這場服務不僅讓我更認識自己在壓力下的表現，也讓我理解到，彈性與溝通，遠比完美的計畫更重要。最終我體會到，真正的責任不是把事情做到「毫無瑕疵」，而是能在不完美中持續前進，帶領他人看見希望、創造價值。這次服務經歷，是我過去從未遇過的挑戰，也是我最深刻的成長之一。

經過這次實地參與並主責各項服務內容，我深刻體會到，一場成功的服務不僅依

賴團隊的熱忱與努力，更仰賴完善的前期溝通與靈活的現場應變能力。針對未來的服務，我建議可在行前與當地窗口建立更細緻且具彈性的聯繫機制，例如透過固定會議或書面確認的方式，避免臨時變動造成團隊資源分配失衡。此外，也建議團隊預備一定比例的備用教材與物資，以因應人數變動或場地更動等突發情況。

在人力分工方面，可以針對不同任務設立「應變小組」或備援成員，減少臨場混亂。最重要的是，服務的核心在於陪伴與尊重，建議團隊未來能更進一步理解當地文化與需求，以建立更對等、互信的合作關係。唯有這樣，才能讓短期的服務轉化為真正長遠而有意義的影響。

二、建議

（一）黃小民帶隊老師

評語：

今年馬來西亞國際志工團於行前已將各項活動做了完善的規劃，出團期間團隊展現很好的團結合作與默契。對於服務工作的進行，不論營隊課程或義診，學生們亦展現對於志工服務的高度熱忱，是一次相當成功的學生海外志工服務學習經驗。

未來建議：

今年已增加與馬來西亞當地本校畢業校友見面交流的機會，未來可持續進行，必定可以為年輕國醫學生帶來更多寶貴的意見交流與當地經驗。

（二）楊惠竹學姐（牙醫師）

團隊成員各司其職，認真負責，熱心對待每個服務機構。

肆、附件

一、出團人員名單：

隨隊老師與醫師：黃小民老師、楊惠竹牙醫師

團員：林昌恩、許閔雅、謝瑾瑜、丁子原、徐皓恩、陳耿輝、吳俊嶢、陳彥希、林千月、湯宗穎、陳希安、陳羿玟、吳奕萱、張儀翔、黃聖群、郭俊佑、柯沅庭

二、活動紀錄照片



