

## 美國實習經驗心得

物理治療學系 六年級 簡國洋同學

### 一、緣起

美國的海外實習來自於我擴展自身視野及專業能力的渴望。我希望透過此實習親身體驗不同的文化和工作環境、學習國外治療師的專業技術，同時提升自信和競爭力。遠離家鄉、面對陌生的環境和未知的事物，這一個月的實習經驗讓我變得更加成熟堅韌。

### 二、國外實習機構簡介

Ho rehab center 成立於 1983 年，理念是根據每個人的獨特需求和目標提供個性化和整體的治療，基於徹底的神經肌肉骨骼評估建立適當的計劃。目標是減輕患者的疼痛、改善功能狀態、提供預防教育並促進人民的健康。

### 三、國外實習心得

這段在美國實習的經歷讓我受益匪淺。首先，我了解到美國物理治療的職業模式與偏好的治療方式——在美國，病人與治療師的互動良好，若是病人有遇到問題都會立即與治療師誠實反應，使治療過程舒服有效率；其次，我學到了許多徒手治療的技術，像是：關節鬆動術、脊椎的評估與治療、關節操作術（Manipulation）等，這對我的專業能力提升有莫大幫助；最後，我也實際用非母語的英文同病人與治療師溝通，讓我的英文能力得以有顯著的成長與進步。

#### 四、國外實習之生活體驗

在美國生活與在台灣生活截然不同，由於外食物價高的驚人，大部分上班時間的三餐我都是選擇自己打理，順道提升了料理的技能。此外，與不同國家的人事物相處，在體驗不同國家的文化和價值觀之餘，我也逐漸學會如何向他們表達自身的觀點。不過在實習進入尾聲、出門遊玩時，我存放筆電及隨身物品的背包不慎被偷（所幸錢包跟手機都隨身攜帶在身上，才沒有耽誤到回程搭飛機的時間），因此突發狀況我學到了在美國該如何報案，更了解到在美國若是偷竊金額小於一千美金的話不算成立犯罪。雖然背包筆電最終沒找回來，但也是切切實實讓我上了「出門在外，該小心警慎」的一課。

#### 五、國外實習之具體效益

美國的海外實習經歷讓我獲益良多，不僅學到物理治療方面上的專業知識與技能，還體驗到不同文化的處事態度及職場環境，更領略了國際視野的重要性。在陌生環境中面對困難和挑戰，我學會適應和解決問題，著實體驗「山不轉路轉，路不轉人轉」的道理。

#### 六、感想

由衷感謝學校給與機會使我得以到國外實習。這次實習讓我踏出自己的舒適圈，不斷學習成長以提升自己的能力，並對我個人的藍圖和職業發展規畫造成深遠的影響。這段經歷將成為我人生的寶貴資產，我將永遠珍惜這段經歷並持續努力，將所學所感運用到未來的職業生涯中。

實習照片



