2023 年 ICN 護生大會、國家代表會議暨國際護理大會出國會議回國報告

劉子琦
國立成功大學
National Cheng Kung University
Jessie Liu

吳佳芸
天主教輔仁大學
Catholic FuJen University
Nissa Wu

ICN
International Council of Nurses
The global voice of nursing

目錄

01 CNR (Council of National Nursing Association Representatives)
國家代表會議 06/29-07/01

02 Student Assembly
護生大會 06/30

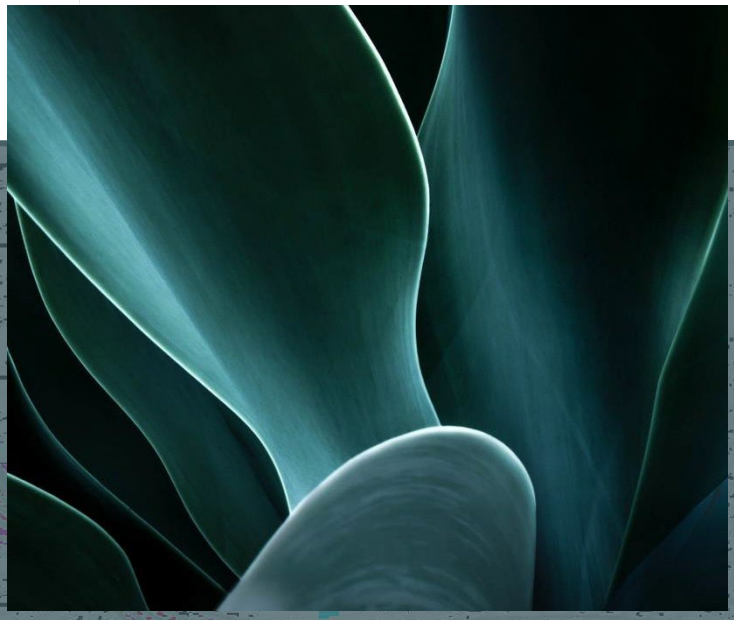
03 ICN Congress
國際護理大會 07/01-07/05

04 心得與反思

一、國家代表會議（ICN CNR 0629~0701）

這個是疫情後首次的實體會議，總共有 81 個國家出席此次會議，其中英國皇家護理協會也於今年重返ICN，出席CNR會議。CNR 是由 ICN各國國家護理學/協會理事長共同出席的會議，為期三天。很可惜其中有一天(6/30)與護生大會撞期，所以只參與到第一天及第三天，即便如此我們仍獲益良多。第一天的會議重點由ICN理事長及執行長報告目前全球遇到的六大問題：重大傷害、離職潮、教育干擾、感染與死亡、疫苗及就業等議題。

ICN理事長及執行長也報告在渡過了新冠疫情之後，為了防範下一次新興疫情再起，應強化如何預防，表示ICN積極與WHO（世界衛生組織）密切合作，包含參加會議、簽訂協議等來維護全球護理人員的權益及安全。



一、國家代表會議（ICN CNR 0629~0701）

會議期間，許多國家代表紛紛表達他們的關切，認為疫情當下很多問題都浮現出來，例如護理人員離職潮、教育問題等都需要被討論及解決。在疫情後的四年中很多國家伸出援手互相幫忙，台灣也貢獻了不少心力協助需要的國家共渡難關。在這三天，我們的理事長及副理事長都很努力地為台灣發聲，讓世界看見台灣優質的護理實力。例如性別平等委員會報告，抑或是台灣在護理教育方面呈現的成果，以及會議最後一天，陳靜敏理事長分享台灣護理學會是如何與護生做連結等都積極的與世界分享。

CNR會議中，我們以觀察員的身份聆聽、觀摩。看著各國代表們用盡全力為自己國家發聲，讓我們很感動，在每兩年舉辦一次的大會中看見大家可以同心協力的討論各項議題，讓護理變得更好，對坐在台上為我們負重前行的代表們非常的感佩。

二、 護生大會(ICN Student Assembly 0630)

- **前言**

今年護生大會的主題為「護生作為下一代健康公平和社會正義領袖 (Nursing Students as the Next Generation of Health Equity and Social Justice Leaders)」，ICN 表示新一代護理師正在進入全球護理隊伍，正好面臨史上最困難的時期之一，護理短缺、人道主義危機、衛生服務機會不平等和全球氣候變遷等迫在眉睫的挑戰加劇了本已緊張的護理工作。護生大會主要由三個部分組成，分別是破冰遊戲、主題演講和分組討論，護生代表在 6/30 一同聆聽來自不同國家及背景的專家演講，並參與現今社會面臨的許多緊迫問題的討論，活動一開始，ICN 的首席護理師 Michelle Acorn 表示 ICN 與護生及新進護理師的合作，擴大了世界各地護理、健康公平和社會正義。她相信，所有參與的護生們在護生大會和即將召開的國際護理大會(ICN congress)上的經驗將讓他們在離開蒙特婁時充滿活力，並將這些能量帶入他們將來蓬勃發展的護理生涯。

護生大會的參與成員包含各國新進護理師與護生，在大會上與會者可以互相交流、理解以及發言，也能夠向世界發聲並與相關的專家交流互動。這次護生大會演講的主題包含「護理人力的心理健康」、「護理在氣候變遷和地球健康的角色」、「來自弱勢群體護理的聲音」、「國家護理協會對於中低收入國家的重要性」、「護理工作的重要性需要得到政治家的認可」。在每個主題的演講結束後，會邀請護生們分享想法或者提出疑問，在這樣的過程中可以看到來自各國護生提出不同角度、不同層面的思考。

二、 護生大會(ICN Student Assembly 0630)

- **主題一：Mental health of the nursing workforce（護理人員心理健康）**

在這個主題一開始，講師 Christine Genest 告訴我們在調查的護理人員當中前三大心理健康問題為憂鬱(36.4%)、自殺(33%)及過勞(29.3%)。而在疫情中，有 67%的護理人員有心理健康的問題，大多數護理人員的心理健康狀態會直接來自於與病人的互動，因為護理人員需要照護的是確診病人，在這當下病人的情緒是不穩定的，進而可能影響護理人員心理健康問題。接著，Christine Genest 提供幾個可以調適自己的方法：

（1） 聆聽自己：我們必須了解人都會有情緒，而我們要做的則是傾聽自己的聲音。
（2） 呼吸練習：先深深吸氣三秒，再緩緩吐出三秒並持續一分鐘，有利於穩定自身的情緒。
（3） 安定心神練習：將自己的全身精力放在五感當中，去感受情緒。
（4） 與他人連結：講師也說明，同伴是不可或缺的因素之一，當面臨困境時不妨嘗試分享給周遭的人，他們或許可以提供不同觀點/看法，同時也助於情緒的穩定。

這次的 ICN 大會非常重視心理健康的議題，新冠疫情的影響遠超過我們的想像，它對健康照護體系所帶來的挑戰和未知讓社會大眾恐慌，這包括醫護人員、站在第一線守護著大家健康的護理人員，同時也帶來許多壓力和負面影響；透過這次的主題，讓我知道若想要照顧好他人要先照顧好自己，護理人員的心理健康也須被重視，更重要的是護理人員需要意識到他們的心理健康同樣重要，並主動尋求支持和照顧自己，這樣可以幫助他們更好地應對工作壓力，提高工作效能並保持身心健康，創造更佳的照護品質。

二、 護生大會(ICN Student Assembly 0630)

- **主題二： Nursing role in climate change and planetary health（護理在氣候變遷及地球健康的角色）**

講者 Dr. Katie Huffling 點出一個主要的問題，目前在全球的護理專業課程中，將氣候變遷放入教學中的佔極少數，而最直接的解決方法就是跟自己的系所提出要求，告訴他們身為護生的我們是相當在乎這個議題的，同時 Katie Huffling 也跟我們宣傳她目前所在的 ANHE(Aliance of Nurses for Environment Health)組織正在進行的目標。這個講題對我而言較為陌生，因此也引起很多護生們的提問，如護生在這之中應該扮演的角色為何？講者也回應道氣候變遷最直接影響到的便是我們這一個世代，因此身為護生的我更應該以身作則。同時也有人提問將自身已經做好的情況下，該如何與病人一起改善此狀況，講者則以氣喘為例向我們說明，氣喘病人如果在惡劣的空氣品質下是極為不舒服的，那自然他們也會開始注重周遭的環境。

在聽這場演講之前，我好像從來沒有思考過身為護理人的我可以為地球健康和氣候變遷做什麼，因為總覺得距離自己比較遠，但是身為這片土地上的一份子，其實任何人都可以為我們的家、我們的環境貢獻一己之力。講者有提到護理人員可以在醫院和社區中提供教育和宣傳，向病人、家屬和社區成員傳達有關氣候變遷對健康的影響和可行的應對措施，例如他們可以提供有關節約能源、減少碳排放、推廣可持續飲食和生活方式等方面的指導和建議。成功需要一個團隊團結合作，護理人員亦可以與其他領域的專家共同制定應對措施或應急計畫，提供緊急醫療服務，並支持弱勢群體和受影響的社區。作為護理師也可以積極參與政策制定和行動，推動可持續發展和減緩氣候變遷的政策，可以參與專業組織、學術機構和社區組織，提供專業的見解和建議，以促進環境可持續性和健康公平。

二、 護生大會(ICN Student Assembly 0630)

- **主題三：Nursing voices from minoritized communities（來自弱勢群體護理的聲音）**

來自 McGill 大學健康中心(MUHC)的護理師 Stephanie Bumba 分享如何建構具包容性的社會，她強調：文化能力和包容性在醫療保健服務中的重要性，文化能力也就是有效地和不同族群交流不同文化；Stephanie 表示現在可以利用社群媒體來了解不同文化，甚至與之進行交流。文化能力五大標準(Models of Cultural competence - 5 Criteria如下：

1. Awareness（覺察）：我們可以認識且深入了解自身的文化信仰。
2. Cultural Capacity（文化能力）：可以將文化與日常生活融合。
3. Cultural Techniques（文化技能）：與擁有不同文化的人溝通及合作。
4. Cultural Desires（文化需求）: 釋放文化能力的關鍵。
5. Knowledge of Cultures（文化知識）：了解背後的歷史及政治背景。

來自少數群體社區的護理聲音強調文化能力和包容性在醫療保健服務中的重要性。他們倡導對文化敏感的護理，尊重並融合不同人群的價值觀、信仰和做法。透過提升文化能力，這些聲音有助於改善醫療保健結果並增強病人與照護者的關係。

二、 護生大會(ICN Student Assembly 0630)

- 知名人物與先驅：
  - Lillie Johnson：她於 1960 年從牙買加來到加拿大，她已經是一名訓練有素且經驗豐富的護理師、教師和助產師，她在多倫多大學獲得了護理學士學位，並在安大略省擔任了許多不同的職務，度過了她的護理職業生涯。她在漢伯學院教授兒童和孕產婦健康課程，然後成為安大略省利茲、格倫維爾和拉納克區第一位黑人公共衛生主任。最著名的成就是 1981 年成立安大略省鐮狀細胞協會，她在遊說政府將鐮狀細胞病納入安大略省新生兒篩檢中發揮了不可或缺的作用。
  - Marisse Scott：一生致力於終結護理領域對黑人女性種族歧視，她為獲得教育機會奮鬥不懈，終於取得受護理教育的機會。她在逆境中的奉獻精神和毅力激勵年輕女性和非裔加拿大人加倍努力排除一切障礙去實現自己的夢想。
  - Dr. Charles Drew：是一位美國外科醫生和醫學研究員，作為該領域最著名的非裔美國人，他抗議在捐血中進行種族隔離的做法。

  - Marie Van Brittan Brown：是一位美國黑人護理師和創新者，她與她的丈夫一起發明影像家庭安全系統(Video Home Security System)
  - Bernice Redmon：是一位加拿大黑人護理師，在她那個成長的年代黑人是不被允許在加拿大任何地方成為一名護理師，因此她不得不離開加拿大接受教育。回國後，她在新斯科舍省衛生部獲得職位，成為第一位從事公共衛生工作的黑人護理師。她被任命為加拿大維多利亞護士勳章，這是第一位獲得此殊榮的黑人女性。由於她打破障礙的職業生涯及加拿大黑人權利組織和倡導者的工作，黑人婦女在20 世紀40 年代末和1950 年代開始在安大略省醫院接受培訓和就業。

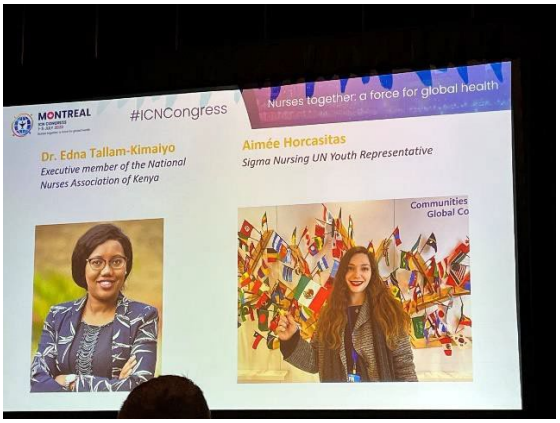
二、 護生大會(ICN Student Assembly 0630)

- **主題四：Importance of national nursing associations in low- and middle-income countries（各國護理學/協會對於中低收入國家其重要性）**

Edna Tallam-Kimaiyo (肯亞籍)於演講中介紹國家護理學會組織發展(Organizational Development of National Nurses Association, ODENNA)，這是一個在非洲地區進行以強化各國國家護理學會組織功能的計畫。ICN與ODENNA的合作夥伴關係是為了協助非洲地區建立更強大、可持續的護理學會，以改善醫療保健服務和健康預防措施。這樣的夥伴關係建立於組織評估、發展領導力並與更成熟的國家護理協會合作，以創造國家護理學會之間的強大合作夥伴關係。期許藉由ODENNA的推展，可以加強非洲地區國家護理學會對於健康成效的影響、建立尊重與認同，以及支持專業。

來自墨西哥的 Sigma Nursing UN青年代表 Aimée Horcasitas 則分享護生參與國家護理學會的各項活動，有助於發展領導能力技巧，接觸政策倡導可以更加瞭解如何參與政策制訂，並為護生和護理界發聲。Aimée Horcasitas 在演講中提到她非常建議護生和新進護理師們尋找一位導師或指導者，無論是學校裡、職場上或自己加入的組織裡，導師可以提供指導、支持並分享專業知識和經驗，幫助新人發展護理技能、知識、批判性思維能力和專業發展。

這讓我聯想到國內臨床工作環境有所謂的學姊文化，不論是護生實習或者是新人護理師，在剛開始接觸臨床實務時，都會有一位學姊帶領自己，並及時地為自己解答並傳授經驗與糾正自己的作法，我自己很喜歡有一位導師或前輩可以指導自己，護理工作非常需要獲得經驗值，有他們的支持便可以幫助技能培養和專業提升。這些目標的達成都需要時間的磨練及不斷地學習問題解決；有一位可以帶領自己的導師除了可以解答自己的疑問之外，也可以讓自己走在正確的方向，以導師為榜樣，逐漸讓自己成為更獨立、專業的護理師。



二、 護生大會(ICN Student Assembly 0630)

- **主題五：Importance of nursing work being recognized by political actors（護理工作被政治家認可之重要性）**

這個主題邀請了五個來自不同領域的專家和學者一同參與這個主題的討論，包括來自加拿大的 CNO-Dr. Leigh Chapman、魁北克省殘疾人士協會主席-Dr. Luc Mathieu、蒙特婁大學護理學院院長-Dr. Sylvie Dubois 和 NSSG 的會長-Avani Jain。

在這個主題中，前輩們提到培養領導能力和學習團隊管理的重要性，他們各自都提出了一個核心價值供在場的我們參考、學習。

首先 Dr. Mathieu 提到我們應該「增進自身技術」，要了解世界是如何運轉，才能用我們的專業去幫助不同需求的人。同時也提到了教育的重要性，我們應在我們的學習課程中加入更多的體驗，以增進自身經驗。

接下來是 Dr. Sylvie 告訴我們「不要懷疑自己」，想要做什麼就努力實現，他以自己的經驗為例，原本是在臨床上訓練護理人員的角色，但因在臨床上他展現了很好的表達能力而逐漸開始在代表會上出席，最後在人工科技方面獲得了博士學位。Dr. Sylvie告訴我們，人不應該侷限自我。第三位分享的是來自新加坡目前剛畢業進入臨床工作同時又是 NSSG 會長的 Avani Jain，她分享事實上她從 2019 年開始就積極的參與學生的活動，而 Avani 也直接表達出護生是在整個護理鏈中的最底層，卻也是最重要的一群人，需要一個管道去聽到我們的聲音，她在分享中說道：「Once you reach the level, the nursing life is no longer existed, students are the one who recalled their memory.」因此成立了 NSSG 這個組織而延續至今。最後一位是Dr. Leigh Chapman，她不只是一位在急重症科別工作的臨床護理師，同時也是加拿大的首席護理官。她與我們分享到由於自己是一名臨床護理師，也是第一線會使用到護理相關法規的人員。她的主要任務是參與制訂法規，努力保護護理相關專業人員可以擁有好的工作環境，以及保護他們。

- **Group Working：**
  2021 年首次由 NSSG 主持護生大會，今年也繼續由 NSSG 主持，這讓台灣沒有學生護理學會的我感到非常新奇，是一個從0 開始了解的過程。會後我們也跟 NSSG 的會長 Avani Jain 聊到，發現亞洲大部分的國家都沒有護生學會，這也是為什麼她想要站出來開始運營這個組織。她也積極的邀請我們在明年申請加入 NSSG 時可以嘗試看看。

護生大會是我們最能夠積極發言的場合，在小組討論中大會拋出三個問題，提供給各國的學生代表們討論。這三個題目為：

（一）NNA 如何增進與護生及新進護理師們的關聯性？而現在身為護生的我們可以為護理專業帶來什麼？

A：可以利用社群媒體將 NNA 與護生及新進護理師們連結，並可以增強資訊的傳遞，讓護生及新進護理師們有個管道可以表達自身的想法或建議，為護生及新進護理師們發聲，讓社會知道大家關注的議題和發現的問題是什麼。

（二）NNA 現在可以如何幫助我們？

A：協助改善求職平台，讓護生及新進護理師們參與制定政策的討論，亦可以像個帶領的導師，提供指導、支持並分享專業知識和經驗，幫助新人發展護理專業，連結所有護理人的力量。

（三）就護生的觀點而言，目前觀察到在健康照護中出現了什麼樣的挑戰？

A：在醫護人員的心理健康方面，在照護過程中護理人員可能面臨壓力和情緒負荷，他們可能被暴露於疾病、痛苦和悲傷的情況中，這可能對他們的心理和情感健康產生影響，他們需要學會如何照顧自己、應對壓力及情緒，以維持自己的健康和福祉。健康照護不只需要單方面一個領域的專業能力，現在社會演進，健康照護需要跨領域團隊合作，不但會更有效率，也可以提升健康照護品質。在護理教育方面，護生在臨床實習中可能需要應用各種護理技能，但在學習和實際操作之間可能存在差距，所以可能需要更多的指導和實踐機會，以提高他們的技能水平。

三、國際護理大會（ICN Congress 0701~0705）

- **Opening Ceremony 開幕式：**

開幕式是一個充滿激勵和鼓舞的場合，感覺就像是一個護理界的盛會，各國的護理專業人士齊聚一堂，分享他們的經驗、知識和成就。開幕式中的演講和表演激發大家的熱情，也將國際護理大會拉開序幕。

據學會統計今年 Congress 台灣註冊人數達 400 多位，全球排名第 3 名；在開幕式之前拍團體照時，我就感受到台灣護理界的團結，接下來在國家代表進場的時候，在場的全體台灣護理師的歡呼和掌聲更是讓我覺得熱血沸騰。對我來說，開幕式是一個令人期待且充滿能量的活動。作為與會者之一的我們深受鼓舞，並期待在接下來的議程中進一步深入探討護理領域的重要議題和挑戰。

三、國際護理大會（ICN Congress 0701~0705）

- **Plenary session**

Plenary Session 最令我印象深刻的主題是「From women's oppression to opportunity for all」，由來自索馬里蘭的護理助產專家 Edna Adan Ismail 分享她的護理之路，從一開始去英國求學，回國時因為身為女性健康照護人員，雖其工作不被重視和看好，但是經過她的努力不懈，成功帶領她的家鄉-索馬里蘭的國家健康照護走向更好的方向，例如她在索馬里蘭成立 Edna Adan Maternity Hospital 婦幼醫院，並且培訓許多護理人員和臨床教師，幫助在地女性有受教育和工作的權益和機會，她一再強調教育的重要性，不只是為了創造經濟，更可以為女性贏得尊重、自信和歸屬感，所以教育是發展中國家的女性最好的禮物。她激勵與會的所有護理師，她說：「When your heart learns to do it, your hands will also learn to do it.」，只要有心和熱忱，自然也就可以做到。

當她一上台時，在場每位觀眾都站起為她鼓掌，雖然當時的我還不知道她是個什麼樣的人物，因為與會觀眾的熱情和不間斷的掌聲鼓舞，不知不覺我也受到現場氛圍的影響，好奇她所做的事蹟。隨著時間她的故事逐漸揭露，我對她的敬佩越來越深，佩服她的毅力和勇氣去面對社會的不公和不友善，最後她的堅持得到成效，成功地改變社會並且成為女性護理領導者，繼續為護理界發聲。

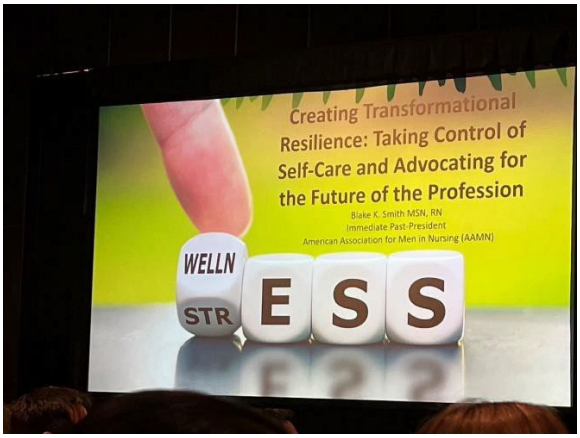
三、國際護理大會(ICN Congress 0701~0705)

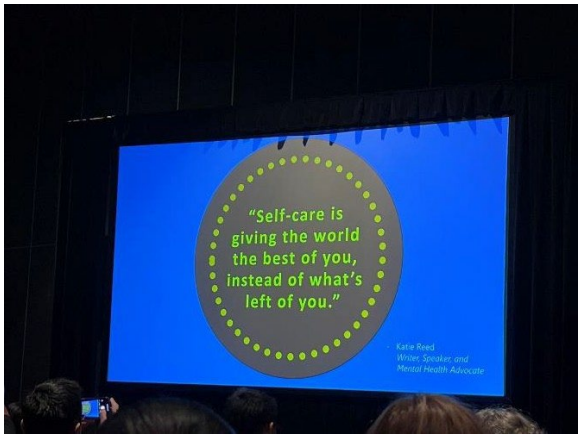
- **Main session**

Main Session 8 由加拿大首席護理官 Dr. Leigh Chapman 主持，主題為「照顧照顧者：護理師的健康與福祉」，講者有來自哥斯大黎加的衛生部部長 Jose Eduardo Carvajal Obando 和美國男護理師協會（AAMN）前任理事長 Blake Kevin Smith，分別講述「護理面對公共衛生的新挑戰」和「復原力：控制自我照顧，倡導護理專業的未來」。

Jose Eduardo Carvajal Obando 表示疫情期間護理師們遇到重大的挑戰，所以社會必須關注護理師的健康福祉。疫情的發生讓社會必須關心護理人員的身心健康，Jose 提到一種新的護理模式，此模式專注於自我照顧，並適應不斷變化的護理環境和提升人性化。

Blake Kevin Smith 在演講中提到護理人員常常因為照顧病人而遺忘自己也需要被照護，他說工作倦怠使我們失去了內心的熱忱。自我照顧是展現給這個世界最美好的你，而不是殘破的你。





- **四、Policy Café：**
  - Policy Café(政策咖啡館)邀請各國不同組織的代表一起討論並分享關於相關話題的想法，活動中也開放觀眾提問或分享感想心得。
  - Core Competencies in Disaster Nursing: Competencies For Nurses Involved In Emergency Medical Teams

    邀請各國護理專家探討災難護理的教育和需要的核心能力，以及緊急醫療團隊中護理師所扮演的角色；台灣護理學會蔣立琦副理事長擔任其中的與談者，分享台灣的災難護理經驗，例如台灣對於災難護理教育的作法，主要根據災難的三階段來建構訓練課程，不只是就學的學生，已經執業的護理師亦可以接受相關教育訓練，以增進各級醫療照護的專業能力。

- **Exhibition**

在會場內有來自各國護理學/協會和醫護相關廠商設立許多攤位，例如護理技術訓練模型和臨床醫療設施等，各國的學會都展現熱情和愉快的態度，歡迎來到攤位的與會者，並十分樂意與他們分享和交流新的知識和資訊。

在大會開始的第一天初次體驗攤位解說，雖然會有些緊張，不過我們依然開心地與各國護理人員互動交流，並利用互動問答遊戲的方式介紹台灣護理學會，也向他們推廣這次大會上學會主持的活動。在攤位解說當下，我可以感受到來參觀的國外護理人員對台灣的喜愛，有許多人都受到我們配戴的客家花布圍巾的吸引，並都表示很喜歡我們台灣護理人員在開幕式展現的活力、自信和團結。在展示攤位期間，我也努力保持積極的態度、友善和專業。我相信這有助於建立連結和信任，並使他們對台灣護理領域產生更多興趣和理解。經過這次的經驗，除了覺得很開心能夠為台灣護理發聲之外，在一次次與他們交流過後，也覺得自己提升了勇於分享和互動交流的能力，相信這份經驗未來可以幫助我繼續推廣台灣護理，也能夠成為幫襯我的技能之一。

其中最印象深刻的是在參觀展場時操作了價值不斐的達文西機器人，參展人員向我們介紹此次帶來會場的是用於腹腔手術的機器人。身為護生的我們很少能碰到如此昂貴的機器，更不用說實際操作的機會了，在操作後會深深發現科技的進步，可以遠端的即時通話，以確保病人狀態，而機器的操作也非常順暢，完全沒有卡頓的情形，希望未來還有機會可以學習到相關用法並實際應用到臨床上。

總之，攤位解說是一個很好的機會來與國外護理人員分享護理知識和經驗。透過充分準備、吸引注意力、提供互動體驗、聆聽觀眾的需求和接受反饋，我希望我做出的努力能夠啟發他們對台灣護理的興趣。

三、國際護理大會（ICN Congress 0701~0705）

- **Symposium**

7/3 有一場由台灣護理學會主持的專題討論會，主題為「NNAs roles in advocating policies and strategies in response to the COVID -19 pandemic 」，邀請墨西哥、菲律賓、聖露西亞國家護理學會分享在因應 COVID-19 疫情的經驗和策略，台灣護理學會的廖美南副理事長分享學會除了為第一線人員爭取充足的照護人力及個人防護裝備，且透過與 BBC StoryWorks 合作「疫情下照護的勇氣—台灣護理師非凡的日常」，向國際護理人員展現台灣護理師在防疫上的貢獻與價值 。

四、心得與反思

2023年ICN國際護理大會是疫情後首次的ICN實體大會。這次大會主題為「護理師團結一致：成為推動全球健康的力量」(Nurses Together: A Force for Global Health)，我們感激那些在這四年之間犧牲奉獻的護理師們，在疫情間讓世界看見護理師。「我們護理是一項專業，而不只是個助理」這是在某場演講中講者提到的事情，對於全球而言，包含台灣，對於護理的瞭解及接受其專業度仍需提高，這也是大會一直很努力想要前進的方向。

對於台灣護理學會提供我們出國的機會十分感激，若沒有這次機會我們無法聽到護理各方面專業的講者的精彩報告，也無法與許多在護理界有相當地位的人們拍照，最讓我們驕傲的是能夠與世界衛生組織的首席護理官 Dr. Amelia Latu Afuhaamango Tuipulotu 合影，她激勵我們說未來一切都有可能發生，一定要努力去闖蕩，這也在我們心中埋下了一顆要持續奮發向上的種子，期待在未來的某天可以開出甜美的果實。

即使在 CNR 中我們只能在旁觀察，但依然收獲良多。三天的議程裡包含許多的議題討論、主席及 CEO 報告、護生大會報告等內容，雖然第二天因為護生大會沒有辦法參與 CNR，卻在剩餘兩天瞭解到各個國家對於不同問題的作法，印象最為深刻的是第三天的國家代表會議中看到許多國家代表紛紛對在場的國家代表表達對其國家支持的感謝之情，也同時向大會提出他們目前所面臨到的問題，在旁的我們也感激自己是身在台灣如此幸福而美好的國家。

從 CNR 開始到 ICN Congress結束，我們自始至終都配戴客家花布圍巾。圍巾不只是為了好看而配戴，而是為了讓世界看見台灣，在旁邊看著理事長很努力帶領大家看到台灣，更讓身為護生的我們感到十分感動，對於台灣這片美麗的土地有著更深刻的認同感。也因爲如此，我們在護生大會中將從台灣帶來的毛巾造型花分送給我們的講師，以及同組組員，他們都給我們很好的反饋也非常喜歡。或許對他們來說這個是一件微不足道的事情，但對我們而言能夠讓他們記得台灣卻有很大的意義。

四、心得與反思

2023 年國際護理大會有各式大小主題的演講及攤位展示，我們可以發現大家在兩年間都在全心全力做準備，只為了這短短的五天能夠有最好的表現。因為時間關係很遺憾沒辦法全部都參觀及聆聽，但在每場演講結束之後都會有各國的護理人員們積極的提問，所以更加了解演講內容。即使大家來自世界不同的角落，卻對於某個講題有著相同的熱忱，也讓大家的關係更加的緊密。大會都會在每天的第一場及最後一場規劃大型演講提供給與會人員參加，每日的演講都邀請到了很厲害的講師來進行演講，收穫良多，但其中一場讓參與的我留下了眼淚。這場的主題聚焦於災難照護並加以延伸，大會邀請到目前仍處於戰爭中的烏克蘭護理學會理事長以視訊方式跟我們分享他們目前的情況。烏克蘭首席護理官Kateryna Balabanova說，在戰爭中不幸陣亡的護理人員，直到人生的最後一刻都守護著病人的安危。而她也在最後感激著每一個向他們伸出援手的國家，並留下了淚水，令我們十分動容。事實上除了烏克蘭之外，世界上也有其他國家如：海地、土耳其、阿富汗等都正面臨著天然災害及戰爭的摧殘，深感無力，最後我們也由衷的期盼這世界上紛爭能早日結束，讓護理人員乃至所有民眾都可以自由自在的生活。

不過我覺得自己也有些需要再努力的地方，例如在參加國際護理大會前，我應該更加仔細地研究和選擇我感興趣的主題，這樣可以確保我能夠充分參與並從中學習的更加深入。另外，也可以嘗試勇於發問，參加大會不僅僅是聆聽演講，還應該積極參與討論和互動。在一些場合，我可能過於保持沉默，沒有充分發揮自己的聲音和並分享自己的觀點。下次參加類似的大會時，我會更主動地參與和分享。

總結而言，即使世界已進入後疫情時代，但從一週的會議中也我們了解到仍然有很多議題是需要被解決及討論。參加國際護理大會是一個極具價值和豐富的經驗。我在其中獲得了學術和跨文化的成長，同時也意識到自己在參與和應用方面仍有改進的空間。通過持續的參與和反思，我相信我可以不斷提升自己的專業能力和成就。或許現在身為護生的我們能做出的改變極為有限，但我們現在一定能做的是將自己護生的身分做好，接下來才能一步一步站在前輩們的肩膀上往更好的方向去努力。