

「菲」的未來

護理職涯培力





在全球化日益加深的今日，擁有良好的國際移動力將使我在護理領域，更具競爭力，我認為「國際移動力」是「走出去，帶著開放的心胸去理解和連結這個世界」，包含適應力、專業能力、溝通力、跨文化思維與整合能力，培養的方式有：積極參與海外交流、強化語言能力、提升多元文化素養，也要夠自律及獨立。因此，我懷著「不需要準備好所有的勇氣才上路，因為一路上我一定會越來越勇敢。」的信念，年初我與學校師長一同踏上護理職涯培力~菲律賓跨文化學習旅程。

此趟海外學習之旅，我深刻體會跨文化交流的魅力與外語能力提升的重要性！初到菲律賓，立即感受到當地生活方式與我熟悉的成長環境有很大的不同，無論是飲食習慣、語言溝通、風俗民情、文化或教育體制都帶來全新的衝擊與挑戰，透過與University of the Immaculate Conception護理學生交流、參與「文化節」活動，以及調整自己的心態，更加理解當地的文化內涵；此次有幸認識來自菲律賓、馬來西亞、印尼的朋友，透過與他們互動，學習跨文化照護模式，例如：齋戒月是伊斯蘭教每年非常重要的節日，胰島素的給予時間就需要隨之調整，讓我更懂得尊重與包容多元文化，培養未來在職場與生活中的軟實力。外向的我勇於以英語開口與人交談、主動結交朋友，並運用敏銳的觀察力模仿當地人的行為，例如：學習使用當地語言「Mabuhay！」作為打招呼的方式，積極參與各項活動，這些體驗讓我提升口說英語的信心，也讓我快速適應新環境，與來自不同國家及文化背景的人自在交流，過程中能有效發揮自己的護理專業能力，並持續提升自己的國際移動力。

專業能力

溝通力  
(語言力)

適應力

跨文化思維  
與整合能力

國際移動

全球接軌

Global

Mobility





除了護理專業與跨文化的成長，財務規劃能力也是一項不可或缺的關鍵能力，不僅協助我在菲律賓的生活，更為未來的護理職涯發展奠定重要的基礎。此趟旅程培養的財務知能包含：制定預算並有效控管開支，合理分配國外生活開銷；培養對匯率的敏感度，了解匯率變動對生活的影響，並學會掌握合適的換匯時機與方式；觀察到當地有趣的消費文化，如：菲律賓普遍採用的「雙週薪制」與「小包裝文化」，有助於減輕當地人的財務壓力，讓我理解經濟與文化影響民眾的消費行為。我也建立財務風險管理意識，能預留緊急預備金以應對突發狀況，了解跨國交易手續費、信用卡與理財工具的運用，這些學習強化我對長期財務規劃的認知，不再只是短期的收支平衡，更進一步思考與規劃畢業後的職涯發展與財務目標，如：選擇出國進修、了解跨國就業薪資與工作機會、斜槓或轉職的財務可行性。

Vivian Frazier說：「護理是一種持續的學習經驗，邊走邊學習，保持積極的態度並堅持走自己的路。」這句話深刻體現護理本質—保持初心、不斷進步，並透過持續學習來提升自己，才能為病患提供更優質的醫療照護，這是我選擇到菲律賓的原因，相信每一次經歷都是成長的契機，這段經歷讓我對護理工作有更深入的理解與熱愛，更堅定自己在這條道路上持續前行的決心，也深刻體會文化敏感度、文化照護能力及語言能力對職涯發展的重要性，未來，將持續積極提升自己的國際移動力，以因應全球化護理職場的挑戰。

