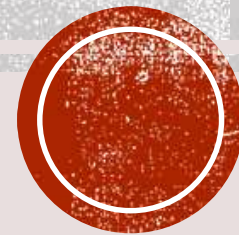


護照的  
文化  
習俗  
於  
照子  
坐月  
談後  
顧  
產  
淺  
跨

中臺科技大學學士後護理系

黃良圭老師



# 黃良圭

## ▶ 學歷：

▶ 國立中山大學社會科學博士

▶ 國防醫學大學產科護理碩士

## ▶ 現職：

▶ 中臺科技大學學務處諮輔中心主任

▶ 中臺科技大學護理系助理教授

## ▶ 經歷：

▶ 中臺科技大學學務處秘書

▶ 中臺科技大學進修組組長

▶ 中臺科技大學推廣教育中心主任

▶ 中臺科技大學護理系講師

▶ 杏陵醫學基金會講師

▶ 中臺科大校級性別平等委員會委員

▶ 教育部高階性平事件調查員

▶ 臺中市衛生局性別教育講師

▶ 2018「數位醫技饗宴」醫技年會性別專題講師

▶ 賢德醫院性別平等講座講師

▶ 新亞東醫院性別平等講座講師

▶ 臺安、新亞東醫院性別平等講座講師

▶ 新社、大里高中性別平等講座講師

▶ 霧峰農工、僑泰中學性別平等講座講師



# 您的文化觀

- 性別 年齡 護理工作年資?
- 請問您覺得何謂文化?您自己的文化是甚麼?請描述一下
- 請問您覺得何謂跨文化?請描述一下
- 請問您對新移民婦女的想法如何?曾經遇過甚麼事?請描述一下

# 文化

- 文化是由人類學的專業而來，由人類學家根據的資料來形塑文化，包括語言、歷史、藝術、靈魂、親族等等許多層面。
- Leininger(1960)文化定義為：可以學習共享及相互傳遞的價值觀、信念和特定群體的生活方式，透過跨世代的傳遞，並以確定的形式來影響成員的思考與行動的型態

# 文化

- 文化具有對人們強而有力及完整的影響結構，也使人們瞭解她們所處的世界，文化也是**指引人類生活方式、預測行為模式的藍圖**，文化也是人們在生活、做事、下決定時會想到的綜合體

# 文化

- 文化有可能隱藏或建立在人**生活規則**或做**道德倫理決定**時的指引，文化影響到人每天的**存在方式**。文化的改變常常不是靜態的，常常是在不同的情境下，以不同的方式作**動態**的改變。



# 次文化

- 密切與文化相關
- 次群體是在主流文化內，其價值觀、信念、規範道德準則及生活方式等都有其區別的功能，以界定他們獨特的生活方式



# 文化的功能

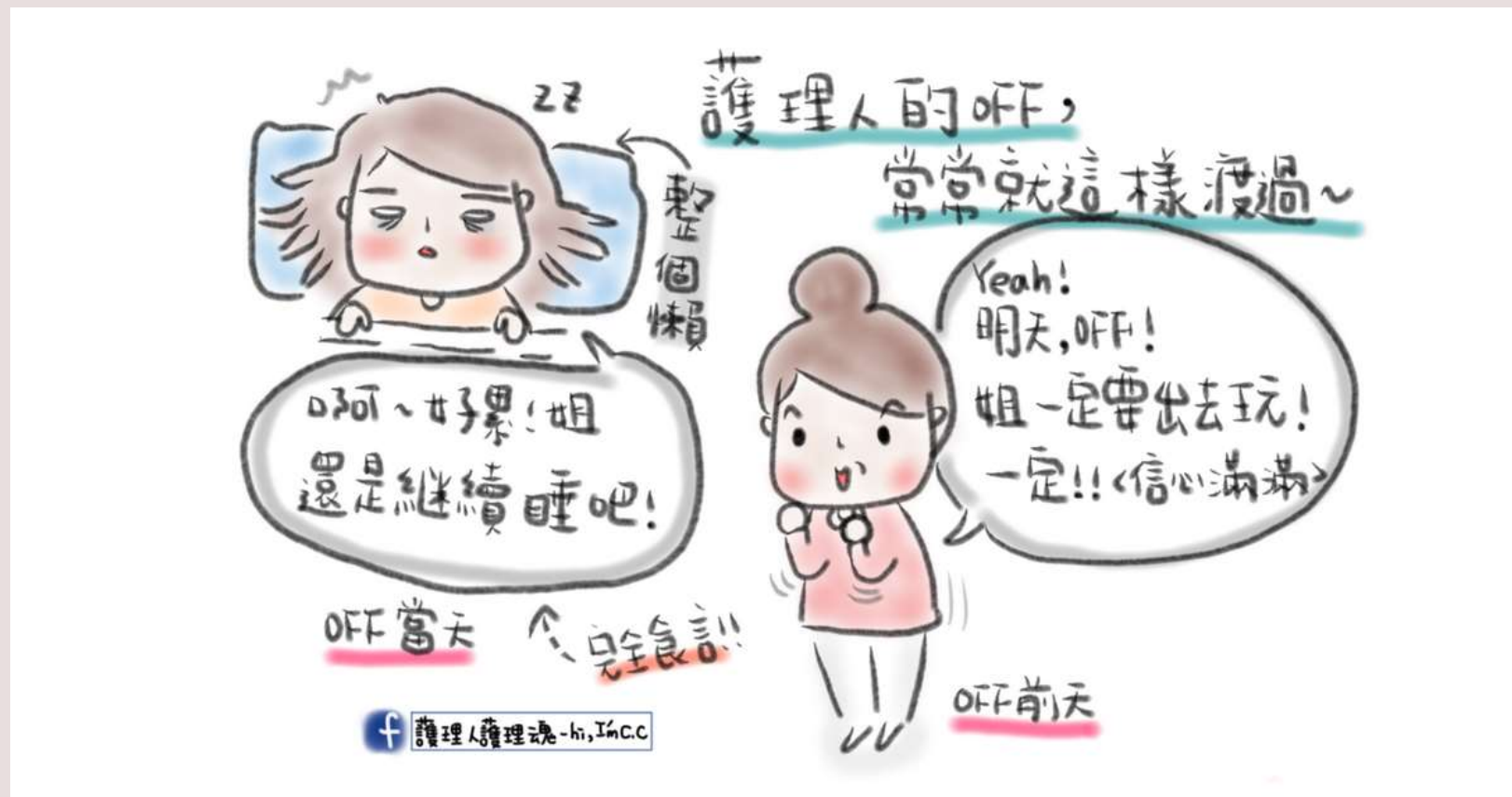
- 文化的信念與價值觀**超越**了個人的價值觀
- 文化有**易確認和確信**的行為準則與預期
- 人類文化有**物質及象徵**
- 文化有**傳統儀式實踐**
- 文化是個人**當地與主位**的觀念及知識
- 所有人類的文化有其文化**之間與內部**的差異



# 護理師特質價值觀文化



# 護理師特質價值觀文化





# 護理師特質價值觀文化



# 護理師特質價值觀文化

年輕  
活力  
熱情  
樂觀  
皮膚好  
健康  
護士服整齊  
整個人亮麗  
一定帶妝



剛進臨床第一年

進入臨床2~3年



老妹一枚  
不年輕  
看淡一切  
黑眼圈  
痘痘多  
臉色發黃  
對於外觀不在乎  
整個人黯淡  
體力不如從前

# 文化的對比：誤會與偏見

- 文化種族主義：西方/東方 自身/他人
- 語言/非語言：臉部表情、眼神、身體碰觸、嗅聞味道
- 空間與距離：個人空間、座位順序、家具安排
- 靜默與文字：
  - 西方：多表達 文字使用
  - 東方：不直接 靜默 如：越南面對長者：靜默微笑 敬語
- 觀察：手勢OK 看到0還是3
- 台灣的殺價文化



# 文化差異與醫療照護

- 求醫行為：西醫、中醫、巫醫？
- 宗教與疾病治療
- 性別與健康照護
- 食物與照護
- 語言障礙影響醫病關係



# 新移民

- 內政部全球資訊網統計(2025, 04):外國人1,711,871人，**印尼籍**(271,777人)、**越南籍**(221,743人)和**菲律賓籍**(149,377人)移工的人數最多，且這三者的人數在過去十年來都有增加的趨勢。已取得臺灣國籍的人口超過65萬人。

# 外裔、外籍配偶人數(2025/05)

|               |            |
|---------------|------------|
| ■ 越南:123, 207 | 女:118, 909 |
| ■ 印尼:32, 777  | 女:31, 759  |
| ■ 菲律賓:12, 444 | 女:11, 574  |
| ■ 泰國:10, 754  | 女:7, 440   |
| ■ 日本:6, 072   | 女:3, 390   |
| ■ 柬埔寨:4, 417  | 女:4, 398   |
| ■ 韓國:2, 303   | 女:1, 338   |
| ■ 其他:28, 032  | 女:11, 129  |

# 雖然媽媽說我不可以嫁去日本 2017

- 媽媽說我不可以嫁去日本！茂木夫婦專訪：只要我們在一起，整個世界都是遊樂場



# 跨文化溝通

- 跨文化溝通就是在溝通的範疇下，增添了「跨文化」的元素。
- 跨文化溝通並不是只遵守、遵從某一方的文化進行溝通。而是把自己定義為**溝通的促進者**（facilitator）、**目標的策略者**，去進行有意義的實質性溝通。





# 跨文化護理

- 傳統的醫護照顧取向漸漸由單一文化走向多元文化，而護理正是跨文化照顧專業中的第一線基礎。
- 文化運動可以預防因文化差異、文化衝突、所導致的負向與有害的照顧結果。
- 1960年初期，因護理人員對文化知識的表淺化瞭解，會使護理人員會因個人的文化忽略、觀光客的偏見（Tourists bias）、種族歧視感、民族中心主義等而影響人性化的護理照顧。

# 跨文化護理

- 跨文化護理的定義：一個正式而具體的研究與實務的領域，重點在比較人類照顧的信念、價值、文化生活方式相同與相異之處，並提供文化和諧、具有意義及促進人類福祉的照顧。
- 跨文化護理是一正式而基本的研究領域，需要對於個人或團體所呈現的文化追求知識與技術上深度的有效理解；為使照顧變得具有治療性及有意義，專業知識必需要適合個案的文化價值、信念、及期待

# 跨文化護理

- 在從事跨文化護理之前，護理人員必需先**警覺**自己的文化偏見與誤解，這些偏見常常會傷害個案與其家人。
- 跨文化護理的首要原則：瞭解你自己  
有助於幫助不同文化的人們，這也是人學習由其他文化觀點來看自身文化，**自我發現、改變偏見**及負向價值觀。需由護理人員的生活經驗做起

# 跨文化護理

- 另一項重點是：比較人性化照顧的文化間相異（多元性）與相似（普同性）
- 護理人員瞭解與比較文化意義、身體形象、象徵、價值、信念、空間使用、對事件的認知、過去與現在生活經驗的歷史脈絡，都可以增進跨文化護理的品質。
- 1960年代早期所謂的「文化特定照顧」（Cultural - specific care）
- 跨文化護理的重點為人類的照顧與照顧時的表現、價值、型態、象徵與文化的實行



# 跨文化護理的重要概念

- 有系統的研究跨文化照護體系，學習世界中相同或不同人類照護現象
- 護理人員的**自我覺知**自身文化與偏見
- 護理人員運用跨文化的知識(特定與比較性)提供**文化合適性**照顧

# 跨文化護理的重要概念

- 強調文化照護的基本能力
- 護理人員應尋求廣泛整體與比較性的文化照護現象
- 文化對照護而言是絕對必要的，應維持一個開放學習與發現過程的態度
- 護理人員需要創造方法，以提供適當的文化照護

# 跨文化護理

- 文化與照顧是對人類生活經驗完整而具有意義瞭解的「**整體結構**」  
(Holistic constructs)





# 生物倫理原則及文化照顧

- **自主性**：文化照顧反映了多元文化中，人們的深層期待，以及個案照顧需要的決定與選擇的期望，是由他們文化照顧價值、表現、意義所指引而來，雖然自主性是西方價值觀中自我決定的概念，但並不被普遍運用。有時會因此概念而使得個案的文化與護理人員所提供的照顧決定不相容。



# 生物倫理原則及文化照顧

## ■ 利他性及無害性：

- 一、護理人員會先考慮個案的文化背景再做照顧決定
- 二、單一的文化知識是不夠的，護理人員需由專業觀點出發，並且在整個照顧過程中尋找及加強有關個案文化理念的知識。
- 三、假如護理人員只由專業觀點來做照顧決定是不夠完整的，也不符合利他性原則，文化照顧理論是能提供個案滿意及有利的照顧
- 四、任何健康照顧者若是在專業照顧中否認或不使用文化知識，就無法滿足無害性原則，在醫病關係終究可能出現文化衝突。

# 生物倫理原則及文化照顧

- **公平性**：文化照顧因考慮多元文化的存在，而文化背景不同的人們需要文化照顧的研究。因此文化照顧理論能符合此公平性。

# 文化照顧理論包含三種模式

- 一、文化照顧的保存或維持
- 二、文化照顧的調整或協商
- 三、是文化照顧的重整或重建
- 這些模式可以使護理人員協助、支持、促進或提升多元文化下人們的文化和諧性。

# 跨文化護理的影響因素

- 世界上**移民運動**漸漸增加，特別是移民、難民都來自不同文化的國家或領域
- 不同國家文化人口的移動增加，特別是近年來在美國的拉丁美洲移民有明顯的增加
- 尋求健康照顧者期望自己的文化信念、價值與生活方式能獲得文化認同
- 世界多數採用**西方高科技產品**，使得不同文化的溝通與交流增加

# 跨文化護理的影響因素

- 文化衝突與暴力活動的增加進而影響人們對健康、存活與死亡的看法
- 二次世界大戰後，許多醫護人員明顯增加並在不同環境執業，形成文化陌生者
- 在跨文化健康照顧的提供中，由於照顧專業對文化的忽略、治療的衝突，造成文化防禦
- 由於男權與女權運動的提升，造成對健康照顧提供者的要求，希望照顧者能注意自身的文化需求與治療期望



# 跨文化護理的影響因素

- 在「文化的生與死」中，對於倫理與道德的文化照顧的關注明顯提升（如新生兒、老人、安樂死、流產、基因操縱、複製等等生物科技模式）
- 在西方文化中明顯的尤以醫院為中心的提供照顧轉移為以社區為中心，因而對於少數民族、貧窮、無家可歸及其他被忽略極易受傷害的團體需付出較多直接照顧
- 預防重於治療的效果更好因而注意如健康維持、改變、基因改造等觀念

# 跨文化護理的影響因素

- 少數民族的健康需求增加，進而要求所提供的照顧要能符合他們的文化預期與價值
- 貧富差距加大，造成在健康照顧中需要社會正義維持人權平等
- 世界上暴力事件增加，而暴力事件又多發生在貧窮、被忽略、反對的文化之中
- 人們對於在世界上必需與其他多元文化共存的意識漸漸覺醒，也認為要有合理的和平、溫暖與健康的生存與存活的模式







<http://go.to/funpic>

2025/7/11

36

# 跨文化護理理念

- 整體而綜合的跨文化護理知識必須瞭解**內生及外在**的知識觀點，包括世界觀、語言、種族歷史、親戚關係、宗教、技術、經濟及政治因素及對健康、照顧、疾病的特殊文化價值、信念及活動。
- 不同文化的學習、生活與傳遞文化照顧及健康的模式，是跨文化護理教育、研究及實務的重點。
- 跨文化護理需要瞭解一個人的自我、一個人的文化及一個人進入不同文化的方式以協助他們。
- 跨文化護理理論、研究及實務對普遍或不同的新理論或提供有效人性化與科學化的照顧都很有興趣。
- 跨文化護理活動或決定基礎在於深度研究文化所產生的健康與照顧知識，並能將其加以應用於實務。



# 跨文化護理理念

- 觀察、參與、及反應是發現及反映個案相同或相異文化對照顧的需求及期待的基本模式。
- 口語與非口語的語言都有其意義及象徵，都是很重要必須要瞭解以達到文化和諧性與治療性照顧的結果。
- 跨文化護理人員對於人權、非倫理的活動、文化禁忌、及非法的文化活動或決定都必須具有高度的警覺性。

# 跨文化護理的原則

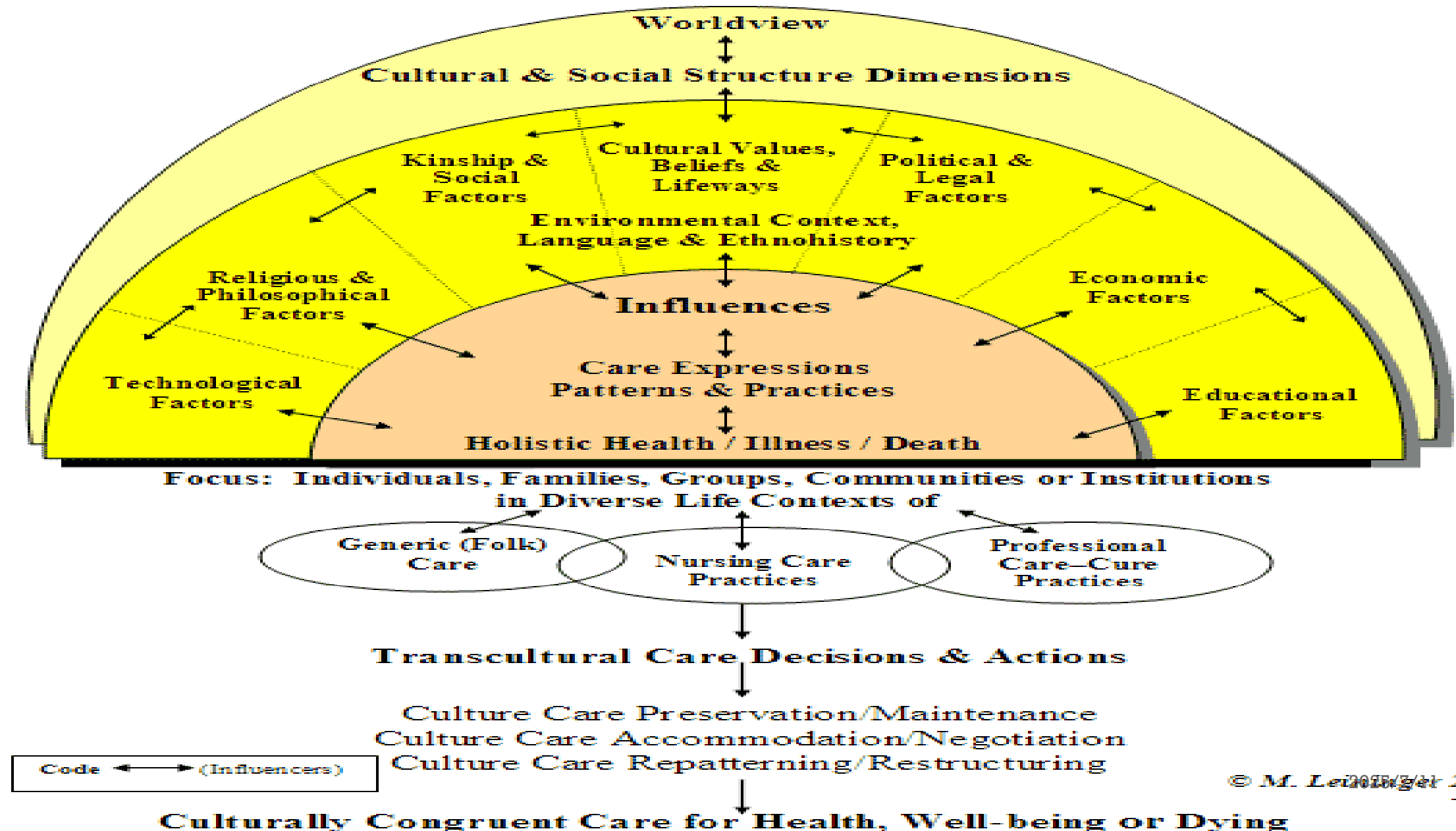
- 跨文化的**人性照顧**重點在於健康、疾病或安適的個人、家庭、團體及機構。
- 每一種文化都有其**特定**的信念、價值、及照顧型態必須被發現、瞭解、及使用於照顧相同或相異文化的人。
- 跨文化護理知識及任務是提供有意義、和諧、安全、及有益的健康照顧。
- 人們有權因文化照顧的價值、信念、及實務上期待而想法與護理或醫療照顧服務不相合。
- **西方與非西方文化**的健康信念與實務常常都是可以改變的。
- **比較文化照顧經驗、意義、價值、及文化照顧型態**是跨文化護理知識的基礎，也導引護理人員做決定。
- 自然的（內在、傳統）與專業照顧知識與實務是不同的知識與經驗基礎，在使用前必須做小心的評估及瞭解。

# 跨文化護理的重點

- 照顧專業必需系統性的學習與研究有關環境中，人類相同或相異的文化。
- 護理人員必需瞭解自身文化的矛盾與限制，包括偏見、誤解，以期能有效的增進與個案的互動。
- 為了達到文化和諧性的照顧，護理人員必需具有跨文化的特定或比較性的知識以指引實務。
- 文化照顧的重點需著重於文化的多元與普遍性
- 護理人員必需尋求廣泛、整體及比較性的文化照顧現象
- 對於文化與照顧需維持開放的學習—發現的過程
- 護理人員需要創造提供文化和諧性照顧的方法

*Leininger's Sunrise Enabler for the  
Theory of Culture Care Diversity and Universality*

**CULTURE CARE**





# 護理人員在發現多元文化中倫理、道德、法律知識時要注意：

- 有哪些相同或相異的信念、意義、形式、行為、象徵、及倫理道德照顧的價值？
- 在多種文化下，有哪些特定的倫理道德價值？
- 何項倫理價值對個案、家屬、社區較有意義？
- 何種高敏感度的倫理行為或規範是護理人員在執行照顧時須注意的？
- 是否有性別或階級區分被排除在倫理與道德的責任或過程之外？
- 護理人員採用什麼方式的倫理與道德行為可使個案接受適當的照護？

# 跨文化護理的未來：全球化觀點

- 比較不同的生活方式
- 靈性的撫慰與照顧
- 促進健康
- 道德與倫理的決定
- 增加學理知識
- 師資準備
- 同伴式的照顧
- 瞭解城鄉差距
- 評估多元文化的溝通

# 產後照顧：坐月子習俗

## DOING A MONTH

- 臺灣傳統的產後坐月子習俗（doing the month），婦女產後在坐月子期間，不但可以獲得身心復原，而且增進身體健康，進而改善未來的幸福。
- 坐月子的起源：漢族，農業社會

# 近代的產後期照護

- 婦女選擇在產後護理機構的三大原因：
- ① 期望獲得產後照顧的品質
- ② 不想麻煩他人
- ③ 家中缺乏提供照料的人手

# 台灣坐月子的傳統觀念與禁忌

- 坐月子的傳統觀念與禁忌
- 產婦在整個坐月子期間
- 嚴格遵守下列三項相關原則：
- 避免接觸冷
- 增強熱的飲食
- 遵守禁忌





# 台灣坐月子的傳統觀念與禁忌

## ■ 避免接觸冷

- 產後婦女在坐月子期間必須遠離清洗以及與水或風接觸的機會，產婦不可以洗澡、洗頭，也不可以清洗碗盤和衣物，甚至輕微的碰觸冷水也是被嚴格的禁止。
- 在坐月子期間假如產婦碰觸到溼冷、風寒，因而受到傳染，或者感冒病倒，那麼日後將會造成慢性病或者其他病痛。

# 台灣坐月子的傳統觀念與禁忌

- 增強熱的飲食：如當歸、紅棗、黑棗、生化湯
- 中醫將食物分成兩種截然不同的屬性，分別為「熱食」或「冷食」。針對產後婦女而言，熱食是有利於她們補充和恢復健康，因為這些食物會產生「火」，可以補強因生產流失血液所造成的陰陽不調和之狀態。所以婦女於坐月子期間必須避免食用冷性的食物。
- 蛋、米飯、麵、黑糖、薑、雞肉以及豬的內臟，都是高熱量和高蛋白質的最佳食物，也是坐月子期間的首選食物。產婦於坐月子期間除了三餐之外，還會額外增加餐點，一天大約需要5~6餐，以增加其身體恢復所需要之營養分。

# 台灣坐月子的傳統觀念與禁忌

# 禁忌

- 婦女在生產後一個月內是禁止外出，同時也不可以到廟宇或任何地方向神明燒香或拜佛。
- 產後婦女必須恢復懷孕期間所引起的高駝背，所以月子期間盡可能一個月在床上，不可以哭泣，也不可以看書，以免日後造成視力問題。
- 根據傳統中醫的「陰陽調和」理論，有些原則在坐月子期間必須遵守，不可以吹風、不可以上房、不可以到外頭、不可以與別人同房、不可以走家、不可以進食、不可以蹲、不可以坐、不可以洗頭、不可以哭、不可以吃雞、不可以吃高背、不可以吃肉、不可以洗、不可以坐、不可以用、不可以書。

# 坐月子儀式

- 可分分離、過渡、結合三個儀式層面：
- (一) 分離儀式
  - 一旦屆臨產期，家人會將婦女單獨留於臥室中，除了產婆，其他人都不得進入，尤其新生兒出生後，月內房幾乎成了禁地，只限家人及近親進入，且產婦本身被嚴格禁止外出，便是種分離儀式，也藉此儀式拉開了坐月子儀式的序幕。
- (二) 過渡儀式
  - 以產婦為主體，除了臨盆時得分離儀式之外，其他具分離性的儀式、及不修飾的儀式，應視為過渡儀式，如不外出、不與人接觸，或不洗頭、不洗澡，此時產婦的情形是曖昧不清的，過去與未來在此時交集，其現狀變的模稜兩可，人的身份尚未定位，自無法參加須有明確身份角色的社群生活，通常過渡期長達一個月。

# 坐月子儀式

## ■ (三) 結合儀式

- 磧腹：意思是說孩子剛生下來的時候，婆婆準備好一碗熱食餵媳婦吃。而就補身的意義來看，意思根本不大，堅持要作的原因，正是表示對媳婦的接受。
- 洗三：第三天要給小孩洗澡的儀式，並非隨便洗、擦乾就好了，還要放一些石頭、銅幣、艾草等，洗完澡才正式穿衣服，傳統上前三天是不穿衣服的，只用布巾包裹而已。然後抱去拜祖先，報名、註冊，表示家庭對這個孩子的接受。
- 報喜：婆家要在小孩出生的三至七天之內，派一個人去娘家報告好消息，通常是派先生去。報喜按規矩要帶些禮物，一般都是雞、酒、油飯。娘家得到消息與禮物後，會把禮物分給親友，也有通知的意思。
- 送庚：產後第十二天的「送庚」，意思是娘家要回送禮物到婆家，主要是作月子時要吃用的物品，來表示娘家的瞭解與接受。
- 滿月：滿月時會請客，送親友油飯、紅蛋、蛋糕也是一種宣告，在鄉下收到油飯，會還一把米、或花生（看當地的物產）。這不止表示禮尚往來而已，也表示瞭解與接受。



# 坐月子傳統習俗與禁忌

- 臥床靜養：傳統觀念認為產後應避免過度勞累，盡量臥床休息，避免提重物或做家事。
- 避免洗頭、洗澡：傳統認為產後不能碰冷水，以免受寒，但現代醫學觀點認為，適當的清潔有助於保持衛生，可以洗頭，但要注意保暖，澳洲月子餐建議產婦可以洗澡，但需用溫水，避免洗太久，並注意保暖。
- 飲食禁忌：傳統觀念認為產後不能吃生冷、刺激性食物，要多吃麻油雞、豬腰子等補品，但營養師建議，均衡飲食、多補充水分和蛋白質，有助於產後恢復，同時也要避免過量進補。
- 不能吹風、不能出門：傳統認為產後吹風容易受寒，但現代醫學觀點認為，適當的戶外活動有助於身心健康。

# 坐月子傳統習俗與禁忌

- 不能同房：
- 傳統認為產後同房會影響子宮復原，但醫師建議，產後4-6週，經醫師評估後，可以恢復性生活。
- 其他禁忌：
- 傳統習俗還有不能哭、不能久坐、不能穿拖鞋等，但現代觀點認為，產婦應保持心情愉快，適度休息，並根據自身情況調整生活作息

# 坐月子不能洗頭？

- 傳統觀念：產婦身體虛弱，毛細孔擴張，若洗頭很容易風邪侵入體內，尤其頭部是百脈匯集之地，冷風吹來很容易得到俗稱「月內風」的頭痛。
- 現代做法：洗完頭後立刻吹乾，最好是能夠在浴室裡吹乾再出浴室，冬天則可以開暖氣，將室內溫度保持在26度，避免月內風的發生。

# 坐月子要喝米酒水？

- 傳統觀念：早期水源來自井水或河水，水質衛生較差，為了不讓產婦喝了身體更虛弱，所以會將米酒加入一起煮沸，藉此消毒保持水質乾淨。
- 現代做法：飲用水有RO水、活性碳水、負離子水等多樣化的選擇，都經過充分過濾及消毒，所以品質上不用太擔心，只要注意以溫熱水為主，避開冰冷即可。水分對產婦是很重要的，可以促使體內廢物排出，幫助新陳代謝。

# 坐月子要吃麻油雞？



- 傳統觀念：麻油雞可以幫助子宮收縮，薑可以暖胃、驅寒。
- 現代做法：一般麻油雞屬燥熱，並不是人人都合適，加上料理過程會先經過爆香、快炒，這些對產婦都會有不好的影響，容易上火影響傷口復原，而且最好是在惡露全部排盡後再食用，並且適量。



# 坐月子時生化湯喝越多越好？

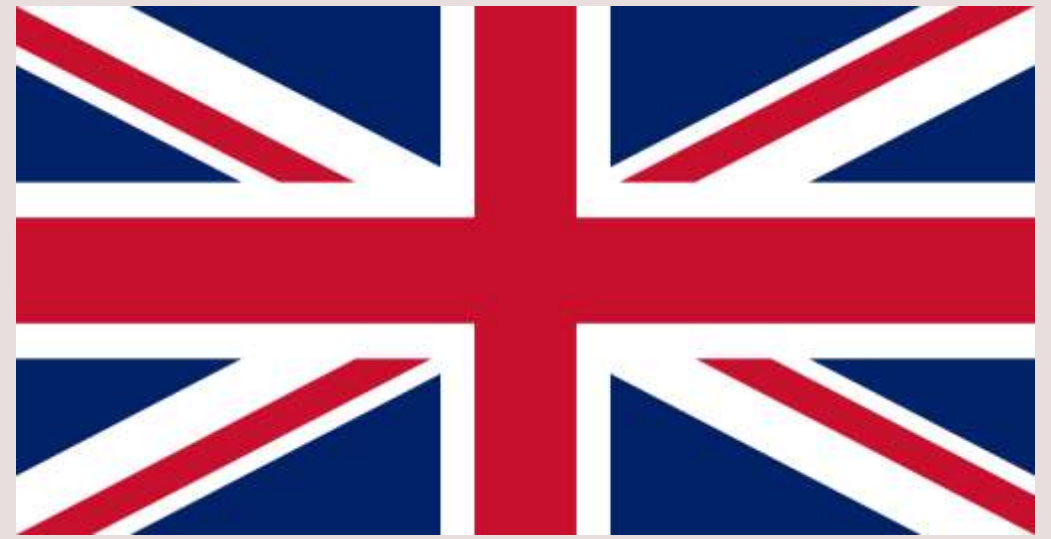
- 傳統觀念：生化湯作用為促進子宮收縮，幫助惡露排出，許多長輩認為給媳婦喝越多生化湯越好。
- 現代做法：婦產科醫師通常都會開給產婦子宮收縮藥，所以最好等到子宮收縮藥吃完了再喝生化湯，不要同時服用。至於要喝幾帖生化湯，通常自然產喝5~7帖，剖腹產也只需3~5帖即可，但正確的數量還是先請教中醫師較安全。

# 原住民



- 其實只有漢族最重視坐月子，臺灣的早期原住民是都沒有做月子的習俗
- 我國漢族外的原住民，當婦女接近臨盆時，由其家人的婦女（母親、姊妹……）等協助接生，而接生婆往往是最有經驗的婆婆或母親。當小孩生出母體時，其臍帶用山刀剪斷，胎盤埋在穀倉下。
- 產婦第二天或第三天即開始工作，無坐月子之習慣，嬰孩都是餵母乳。

# 英國



- 生完孩子沒有坐月子一說。
- 原來她們認為應在家休息15天。現在，覺得休息幾天就足夠了。
- 產婦在醫院裡休息二、三天，就由丈夫接回家，但她們也不是就這樣待在家中，她們會去逛街買東西。
- 英國產婦專家則認為，每位產婦都有奶，多、寡取決於是否給嬰兒吸。至於有的產婦經過嬰兒吸後仍無奶或奶少，是因為體內荷爾蒙失調，這需要藥物治療。會找醫生開催奶藥。沒喝魚湯也沒有喝雞湯。



# 東南亞



東南亞十一國分布圖(中南半島與南洋群島)

2025/7/11







# 新住民婦女的八大挑戰

- 1.語言障礙：剛開始整天都不敢說話
- 2.生活適應：飲食、氣候、宗教
- 3.家庭關係：夫妻、家人關係、婆媳問題
- 4.經濟收入：家庭收入低、自己沒有經濟能力
- 5.傳宗接代：懷孕、生產
- 6.子女養育：新手父母、新生兒照顧
- 7.心理壓力：想家、害怕做不好被指責
- 8.人際網路：沒有朋友、語言學不好、怕出門

# 越南

- 產後習俗：強調身體的保暖、飲食的調理和適度的休息。  
傳統上，越南產婦會避免洗澡、洗頭、刷牙，並在床下放置火爐來保暖，同時避免生冷食物和刺激性食物



# 越南

- 保暖：越南產婦在產後需要特別注意保暖，避免受寒。傳統上會在床下放置火爐，以保持身體溫暖，也有人會用溫火加熱椰子，然後坐在椰子上，以促進子宮收縮。
- 飲食：傳統上，越南產婦會避免魚、螃蟹、海鮮、高脂肪食物、胡椒、辣椒、甘藍、菜籽、西瓜、檸檬、柚子、葡萄等，並多吃瘦肉、煮蛋、薑黃、糯米拌薑黃、天綠香、豬腿骨粥等有益的食物。
- 身體清潔：傳統上，越南產婦在產後的第一周不能刷牙，只能漱口。
- 其他禁忌：傳統上，越南產婦需要避免風吹，避免洗澡、洗頭，並避免做過於激烈的運動。

# 越南

- 越南坐月子不吃禽類和海鮮，但嫁來台灣後，婆婆告訴她三餐都必須吃麻油雞
- 越南坐月子的時候，在床下面燒木炭。這樣身體可以流很多汗。還有，我們用木炭燒水，用那個熱水擦小孩子的身體，他們不會容易感冒
- 當媽媽的不能洗頭髮，要吃豬肉，番薯葉，米飯，不能吃水果。還有，烤肉的時候，會有燒焦的部分。我們把那些燒焦的東西，放水煮，用熱水擦小孩的身體。

# 泰國

- 泰國只有坐7天。坐月子的時候，產婦在床旁邊煮熱水，用熱水洗身體。喝很多開水，吃很多魚，烤過的雞肉。那些都是用鹽巴調味
- 泰國人吃牛肉，豬肉，但是不吃鴨肉，鵝肉，羊肉
- 在產後媽媽的房間內燒木炭，用熱將懷孕到生產所產生的毒素排出，每天烤六小時，至少七天



# 印尼

- 每位產婦都會綁上束腹帶，越緊越好，為了愛漂亮，早日恢復苗條的身材，幾乎快透不過氣來
- 印尼不能吃很多東西，比如糯米做的東西，竹筍，牛肉。我們生完小孩後，40天不能吃牛肉，100天不能吃竹筍。在台灣30天以後，就可以吃竹筍
- 印尼人的月子通常為14天
- 晚上會坐著睡覺（為了讓白血球不會到頭部？）
- 在肚皮上抹石灰+水+檸檬+辣椒膏藥拌成的東西，有時很熱很熱還會燙傷肚皮皮膚
- 每天早上都要洗澡，而且是從頭開始澆水下來（一樣是為了讓白血球不會跑到頭部？）在額頭上敷黃薑泥
- 喝草藥（草藥粉+水）

# 護理人員在發現多元文化中倫理、道德、法律知識時要注意：

- 有哪些相同或相異的信念、意義、形式、行為、象徵、及倫理道德照顧的價值？
- 在多種文化下，有哪些特定的倫理道德價值？
- 何項倫理價值對個案、家屬、社區較有意義？

# 護理人員在發現多元文化中倫理、道德、法律知識時要注意：

- 何種高敏感度的倫理行為或規範是護理人員在執行照顧時須注意的？
- 是否有性別或階級區分被排除在倫理與道德的責任或過程之外？
- 護理人員採用什麼方式的倫理與道德行為可使個案接受適當的照護？

# 跨文化護理的未來：全球化觀點

- 比較不同的生活方式
- 靈性的撫慰與照顧
- 促進健康
- 道德與倫理的決定
- 增加學理知識
- 師資準備
- 同伴式的照顧
- 瞭解城鄉差距
- 評估多元文化的溝通

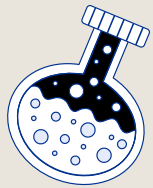
# 跨文化溝通具體模式和策略

- **建立跨文化意識和敏感性:**
- **了解文化差異:**學習不同文化的價值觀、行為模式、和溝通方式，例如高語境文化和低語境文化，以及對時間、空間和個人空間的理解。
- **避免刻板印象:**不要過度依賴刻板印象來判斷他人，而是要將每個人視為獨立個體來理解。
- **保持開放心態:**願意接納不同的觀點和想法，並對不同的文化保持好奇心。
- **積極聆聽和觀察:**仔細聆聽對方的言辭，並觀察他們的非語言溝通，例如肢體語言、語氣和表情



# 跨文化溝通具體模式和策略

- **採用有效的溝通技巧：**
- **清晰明確的表達：** 使用簡單易懂的語言，避免使用俚語或行話，並確保訊息的準確傳達。
- **雙向溝通：** 鼓勵雙方互相提問和表達意見，確保溝通是雙向的。
- **選擇合適的溝通方式：** 根據不同文化背景和情境，選擇合適的溝通方式，例如面對面、電話、郵件或線上會議。
- **展現同理心：** 嘗試理解對方的感受和觀點，並以同理心回應。
- **尋找共同點：** 專注於雙方共同的目標和價值觀，建立共同基礎。



Any question?



Princess  
Love Theme



BEAUTY AND THE BEAST



CINDERELLA



SNOW WHITE



SLEEPING BEAUTY



ARIEL