

出國報告(出國類別：進修)

美國博士學位進修心得報告
研究主題：影響懷孕婦女妊娠體重之因素

服務機關：國防醫學院

姓名職稱：林辰禧、少校教師

派赴國家/地區：美國

出國期間：108年9月5日至112年12月4日

報告日期：112年12月14日

摘要

妊娠期間的不恰當增重已成為全球常見的健康問題之一，並造成孕產婦和新生兒的健康風險增加，為因應此情況美國醫學研究院更新了妊娠期間增重的指引。然而近期的研究結果顯示僅有 32.8% 的母親在懷孕期間增加的體重符合該指引的建議，多數的母親並沒有在懷孕期間增加合適的體重，為預防不恰當的妊娠體重增加對母嬰健康造成的負面影響，了解影響妊娠體重的因素進而擬定預防措施有其必要性，但目前對妊娠體重的影響因素尚未有共識，需要更多相關研究釐清。職在出國進修前擔任國防醫學院護理學系講師，教授產科護理學相關課程，在學校及師長支持下獲得國防部博士班進修補助，至美國加州大學舊金山分校護理博士班進修，完成影響懷孕婦女妊娠體重之因素探討之論文研究，期許在畢業歸國後能貢獻所學，提升教學品質並促進軍民健康照護。

目次

目的	4
過程	5
心得及建議	9

目的

過往研究已指出妊娠期間體重增加過多與一系列妊娠併發症有關。這些併發症包括但不限於大胎齡、妊娠高血壓、子癇前症/子癇、剖腹產和延長住院時間 (Khanolkar et al., 2020)。此外，研究亦指出過度的妊娠體重增加與產後體重滯留或分娩後肥胖的風險增加有關 (Goldstein, Abell, Ranasinha, Misso, Boyle, Black, Li, Hu, Corrado, & Rode, 2017)，會進一步增加母嬰的健康風險。相對地，妊娠期間體重增加不足也與一系列潛在健康風險有關，這些風險包括但不限於胎齡較小、發育遲緩 (Motoki et al., 2022)，以及增加早產的風險 (Goldstein et al., 2018; Khanolkar et al., 2020)，顯示出了妊娠期間適當的體重管理對於母嬰健康至關重要。

為了減少不合適的妊娠體重增加對母嬰健康的影響，進一步深入了解影響妊娠期間體重的相關因素是非常必要的，根據美國國家醫學院的指引及過往的諸多文獻顯示，影響妊娠體重的因素可能包括社會、環境、社區、人際以及母親的人口學特徵、生理、心理、醫療和行為等多等多方面因素。透過對這些因素的深入研究，我們可以更好地制定相關的預防措施和干預措施，以幫助孕婦實現適當的體重管理，從而提高母嬰健康水平。

為了更深入地探究影響妊娠體重的相關因素，作為擬定相關預防措施必要的基礎以減少不合適的妊娠體重增加對母嬰健康的影響，故赴美至加州大學舊金山分校進行博士班攻讀，期望能夠獲取最新的知識和技能，並能運用所學提升教學品質並促進軍民健康照護。

過程

第一年

學習目標：透過修習護理科學哲學課程更深入了解護理科學的本質及知識建構的基礎，透過修習護理理論發展學習如何將理論與研究結合，並透過修習科學文獻整合學習如何進行範疇界定回顧研究及系統性文獻回顧研究，並修習質性及量性護理研究課程，以期能對不同的研究方法學具備基本的知識素養，積極參與婦女健康相關的研究團隊，累積研究實務經驗

研習課程：

2019 年秋季	2020 冬季	2020 春季
臨床研究中的生物統計方法 (一)、量性研究設計(一)、 比較質性研究設計、護理科學 哲學。	臨床研究中的生物統計方法 (二)、護理理論發展、科學 文獻整合、研究輪轉。	量性研究設計(二)、質性研 究數據蒐集和道德規範、量性 測量與理論。

論文外研究經驗：

探討影響女性肥胖型態的因素是否會因更年期而有所不同，參與此研究旨在增加對於婦女健康議題的了解，學習如何探討影響女性體重之相關因素，以及增加對於探討相關因素之研究設計、執行方式及統計分析的知識並累積實際參與相關研究之經驗。

第二年

學習目標：在第一年的所學基礎上更進一步深入學習進階的量化研究知識，並為資格考及論文研究作準備。在考量研究主題需要深入了解影響婦女健康各層面的因素外，也需要具備社會決定因素及心理因素方面的知識，故選擇修習婦女健康及賦權、社會決定因素及精神疾病等相關課程。此外，期盼能夠提升教學品質，選修教學實習。積極參與婦女健康相關的研究團隊，累積研究實務經驗。

研習課程：

2020 年秋季	2021 冬季	2021 春季
影響健康及症狀管理的社會決定因素、心理疾病理論、進階量化研究方法。	婦女健康及賦權、研究實習、進階方法：統合分析、進階量化研究方法（二）。	研究提案撰寫、研究實習、資格考研討會、教學實習。

論文外研究經驗：

參與農村婦女行為特徵及代謝症候群風險研究、參與反種族歧視學術討論，並在反種族主義症狀科學之行動呼籲及前進道路一文中提供產科護理及婦女健康照護之建言。參與參與農村婦女行為特徵及代謝症候群風險研究旨在更進一步提升我對婦女健康議題了解的廣度，了解與影響女性體重的行為以及可能帶來的健康風險，累積對於探討影響健康之相關因素探討研究的經驗。參與反種族主義則是響應當時反對種族歧視的國際維權運動（Black lives matters），也因此經驗深刻的了解到系統性不平等對於健康議題的影響。

第三年

學習目標：因受新冠疫情影響，放棄原定返台收案的研究規劃，重新擬定論文研究計劃並調整學習進度以按規定準時完成資格考、取得博士候選人資格，進行論文研究。

研習課程：

2021 年秋季	2022 冬季	2022 春季
獨立研究、研究實習、教學實習	獨立研究、研究實習	獨立研究、研究實習

論文外研究經驗：

參與以智慧型手機預防癌症及肥胖的教育課程成效探討之研究、新冠疾病的護理快速反應分流結果：與患者參與分診建議相關的因素探討。參與以智慧型手機預防癌症及肥胖的教育課程成效探討之研究旨在學習在了解影響婦女體重相關因素後，該如何運用相關知識提供合適的介入措施，達成實際改善婦女健康之目的。透過此研究經驗，學習到如何規劃與制定體重控制相關的介入方案、如何收案、執行、分析結果等，期待將此研究所學經驗，運用至論文的相關因素探討之後續研究，作為擬定針對妊娠懷孕體重控制介入性研究之基礎。參與新冠疾病的護理快速反應分流研究的主要動機是出於對當時全球新冠疫情的關注，以及身為護理研究人員的責任感和使命感，在面對這場全球性健康危機時，希望能夠應用護理人員的專業以及博士求學期間所學，透過了解和優化疫情期間的護理分流措施，以確保患者得到及時和

適切的護理服務，同時最大程度地減輕醫療系統的負擔，為疫情應對提供具參考性的數據和經驗。

第四年

學習目標：依博士論文研究計畫分析研究資料及論文撰寫，積極參與跨及跨領域研究團隊，

累積跨國研究及跨領域研究之經驗

研習課程：

2022 年秋季	2023 冬季	2023 春季
獨立研究、論文撰寫	獨立研究、論文撰寫	獨立研究、論文撰寫

研究經驗：以科技為基礎提升青少年性健康服務之介入研究、兒科重政病房護理人員訓練之研究。參與以科技為基礎提升青少年性健康服務之介入研究之目的在於進一步學習執行研究結果如何應用至介入性研究措施之設計，了解影響育齡期族群使用健康服務的影響因素，並藉由參與護理研究人員、臨床護理人員、臨床兒科醫師及生物醫學專家組成的研究團隊，學習跨領域研究團隊合作之經驗。參與兒科重政病房護理人員訓練之研究則是為返台擔任教師服務做準備，熟悉及了解臨床護理人員現況及教學需求。

心得與建議

對於未來有意赴美進修者，建議可於進修應用網路資源或是用語言交換等方式，熟悉國外文化及口語對話，尤其日常及課餘很常會有非正式的對話，用字遣詞會與教課書或是語言能力鑑定等正式用法不盡相同，能夠理解並合適的應對，可快速拉近彼此的距離，對於快速融入有很大的幫助。

此次進修期間遇到新冠疫情爆發及種族平權運動浪潮，實屬非常特殊的求學經歷，在學期間經歷就地避難、學校及研究室關閉、超市短時間內供不應求、課程臨時改為線上授課、爭取種族平權的示威抗議浪潮等等環境快速劇烈變化帶來的挑戰，深刻體會到具有彈性思維、臨時應變能力以及支持網絡的重要性。

在疫情爆發及就地避難發布令發布初期，在疫情衝擊下，許多就學及日常所需會收到影響，因此情況無過往先例，往往需要靠自主提出舊有體制外的解決方案才有機會達成原定的目標，具有彈性思維及臨時應變能力才有辦法脫離過往的框架，迅速找出全新的解決之道以因應環境及局勢的快速變化，而強大的支持網絡除了能夠提供疫情期間因壓力、社交隔離的支持外，互相交換資源，也能為上述潛在解決方案提供更多的彈性處理的空間。

在課程修業上，受到疫情影響，許多課程改為線上授課，能有機會與許多具有高度教學熱誠的老師們討論如何提升線上授課品質的討論，實屬意料之外的收穫。而在疫情影響之外，與國內學習經驗差別較大之處為跨系所及跨領域整合、在護理專業高度分化及課堂氛圍。

在跨系所或跨領域整合方面，跨系之間的研究合作為常態，相當常見，且從學校在課程規劃上將修習跨系、跨校或跨專業的課程是列為畢業門檻之一，也可以得知學校對此培養跨系及跨領域合作的重視。此外，學校所提供跨領域學習資源也相當充足，除了加州大學舊金山分校所開設的課程之外，也與加州州立大學及加州大學柏克萊分校合作，開放學生到不同學校正式修習其他系所的學分，讓學生有很大的彈性及資源能夠視自己的研究興趣及需要學習。在研究方面，在護理專業高度分化部分，以課程規劃為例，護理學院的博士班除了護理哲學博士外，另有護理實務博士與社會學博士的專屬規劃。而在護理哲學博士的課程規劃中，學習完質性與量性研究的初階課程後，學生必須與指導教授討論，決定要往質性或量性研究繼續的方向繼續深入學習。在課堂氛圍部分，有別於教條式授課，教學過程非常重視學生主動學習並提出自身想法及意見的能力，積極鼓勵學生提問或是提出不同的意見，並在過程中展現出對於個人或是少數族群的高度尊重，例如：英文中男性的代稱及女性代稱不同，也有人不認同性別二分法希望以其他代名詞稱呼，所以老師與學生初次的課堂便會詢問彼此希望的被稱呼的代名詞，降低因為以貌取人或刻板印象導致某些人的性別認同未被尊重到的可能性。

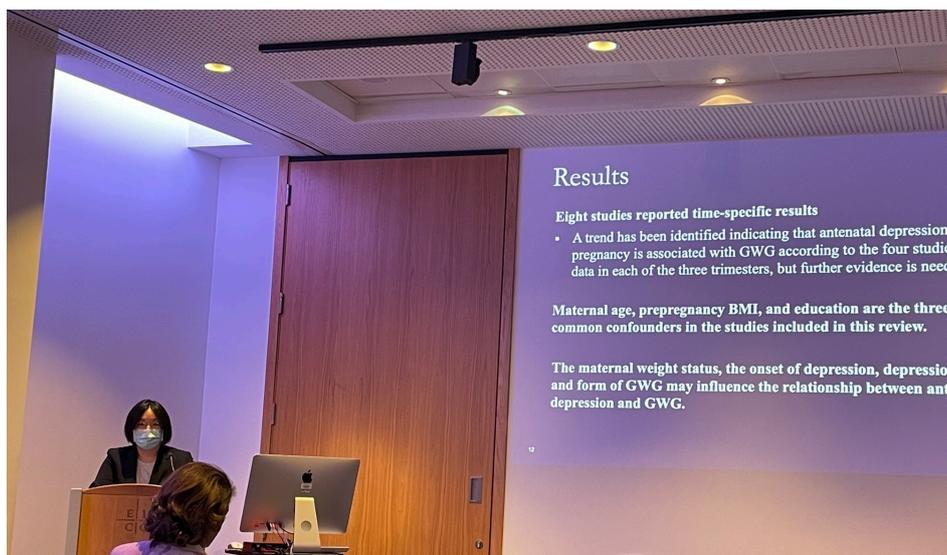
在博士論文研究方面，受到新冠疫情影響，原本已與指導教授討論規劃回台灣收案的研究計畫在考量疫情諸多不確定性以及進修時限後改為使用大型資料庫分析。研究成果已在國際護理榮譽學會第 33 屆國際護理研討會發表，目前亦與指導教授進行博士論文的投稿修訂，預計將投稿三篇文章至國際期刊，未來也將執行在台灣收案的本土研究。



與 UCSF 護理博班師長與同學合影



與其他來自台灣的 UCSF 研究生與史丹佛大學的訪問學者合影



求學期間參與國際學術研討會進行口頭發表



參與國際學術研討會與指導老師合影



論文通過與指導教授及師長們合影



參與的研究團隊成員合影



UCSF 護理學院



UCSF 醫院