

學海築夢學生出國實習心得報告內容大綱

獲補助年度	108年度
薦送學校、系所、年級	中山醫學大學 醫學系 六年級
中文姓名	陳 安琪
國外實習國家(含城市)	日本 東京都
國外實習機構	東邦大學醫學部医療センター大森病院
國外實習考評成績或評語	學習成果優良 附上實習證書(如附件)
<p>一、緣起</p> <p>二、國外實習機構簡介</p> <p>三、國外實習企業或機構之學習心得</p> <p>四、國外實習之生活體驗</p> <p>五、國外實習之具體效益(請條列式列舉)</p> <p>六、感想與建議</p> <p>七、照片(檢附學生實習交流活動概況，至少4張-請簡要說明)，或是可在上述各項內容中呈現</p> <p>八、附件</p>	

一、緣起

關於出國實習，從大一入學時就已耳聞，也一直憧憬著，直到這次回國踏上臺灣的那刻，才真真實實的感覺到自己經歷了多麼不可思議的旅程，為人生增加許多獨一無二的色彩。

大二參加亞洲醫學生交流活動到印度兩週，大四參加世界醫學生聯合會見習交換計畫到義大利四週。如今我六年級，申請上學校的姊妹校交換實習計畫，到日本六週。看似精彩的求學生涯，其實我一直知道，越走出去看看這個世界，越體會到自己的渺小。醫學生在台灣是經歷層層篩選出來的，縱使神人的故事在每個醫學院都有流傳，但看看其他國家的醫學生，更能同意「比我聰明的人，也比我更認真」。有幸獲得了這些經驗，開拓自己的眼界，也警醒自己莫忘初衷努力向上，尋找自己真正在乎並且對未來真正需要的東西。

二、國外實習機構簡介

東邦大学（東邦大學）

在1925年，日本醫學家額田豐和額田晉在東京大田創立「帝國女子醫學專門學校」與「帝國女子醫學專門學校附屬醫院」，成為東邦大學的起源。其與東京女子醫科大學並列為兩大最多女性醫學生人數的學校，這也是我想來東邦交換的其中一個原因，想看看由女校演變而來的大學是否有著跟我們學校相同相異之處。顯然經過了時代的洗禮後，中間一度因為醫學這個職業或是日本文化的關係，男學生人數大幅增加，而近年則是跟台灣相近，女學生越來越多，這次去看到的在校生們，男女比已經接近一比一。

東邦大学医学院（東邦大學醫學院）

東邦大學擁有各個醫護相關領域的學院，每個學院都有獨立的一個街區或是一棟樓。屬於醫學院的建築是全白的，要進入前還要先爬過寬闊的樓梯直達三樓高的平面一樓。在大樓底下的挑高空間有學生餐廳以及綜合應用空間。餐廳外兩台食券機也有儲值識別證的功能，綜合應用空間平常擺了桌椅們，有時也會有社團活動做空間的利用。地下室則有圖書館以及地下二樓更衣室置物櫃空間，每個學生都有屬於自己的鐵櫃。另外校園商店跟便利超商也位在寬闊的樓梯下。如果從腳踏車停車場旁邊的樓梯往下則是另一間可容納130位學生的階梯教室。

東邦大学医療センター大森病院（東邦大學醫學中心大森醫院）

東邦大學醫學院的附設醫院。總共有七棟建築物。醫療區主要分布於一、二、三及五號館，門診區大多位在一二樓，往上則是病房，最高到十樓，VIP專屬的病房就像日式的飯店一樣高級，甚至全部鋪上地毯。其餘建築物則作為行政區或是醫師辦公室等等。約有半數的醫事人員是東邦大學畢業的，而在大學醫院裡因為要兼顧教育、研究、服務三方面，主治醫師們領的薪水並不足以讓他們經濟寬裕，大部分的內科醫師每週都會有一到三天是到地區醫院兼診，其他科則是沒有特別聽說或是遇到這樣的狀況。

三、 國外實習企業或機構之學習心得

在抵達日本後，是由東邦大學國際交流處的姊姊接待我們，我們生活上的大小事都在他們細心的安排下被安頓得很好。姊姊們的英文也非常流利，溝通完全沒問題，不管遇到醫院或是生活上的大小事都能找她們分享，有時候甚至能得到意想不到的幫助。姊姊們在最開始會先介紹學校介紹醫院，有一些文件需要簽署，然後說明未來六週大概需要注意的地方，以及最後結束時如何登出東邦。在基本認識完環境後，就等待正式上工！

每天早上走過溫馨的小徑到達校區的第一件事就是下樓去置物櫃放好書包跟換上白袍，接著開始一天的冒險與挑戰。

-皮膚科

第一天報到後做事仔細的皮膚科醫師就給了我們各自的兩週行程表，每天上午和下午的活動都清楚明列在表格裡，包括時間地點與要跟隨的醫師們。這張薄薄的紙讓人非常有安全感，知道自己要待在哪，不會無所適從。而每天的中午也都由科內醫師輪番和我們一同進餐，兩週內就把員工餐廳、學生餐廳、醫院餐廳、外賣外送、小型超商都吃過幾次，可說是非常幸福。跟門診時坐在診間後方聽，常常有病人的皮膚狀況是需要拍照存檔的，就可以幫忙，醫師也會時不時轉身解釋。另外也有跟換藥門診、切片手術、病房換藥、特殊檢查門診。上午大家會看一般門診，下午則是各種次專科約診及特殊檢查門診。每週一晚上會有科會、病理討論會、大查房和廠商的活動。

-一般外科

在外科能做的就是跟刀，由於刀房更衣室裡也有置物櫃，我們就不用特別再跑去學校地下室放東西，每天早上只要直接進刀房就好。每週第一天導師會給我們整週的刀表，並且把要去跟的手術圈起來。大直外、消化外、肝膽外、乳外的團隊都有跟到，在大直外和乳外甚至能有幸刷手上去當二助。第一台刀開始的時間差不多都是九點到十點之間，這跟台灣早七早八就要上麻消毒劃刀很不一樣，而每天結束的時間就是看那天跟的刀什麼時候開完，短的約莫中午，而長的也有過了晚餐時間才飢腸轆轆走出刀房。腹腔鏡也是很普遍的，而不論是傳統或是微創，手術過程都有全程錄影，房間內也有螢幕可以即時觀看，不用擔心視野差看不到操作區域。

-一般內科

內科出乎我意料地，是英文程度最好的一科。我們被分配給導師佐佐木陽典醫師，他是個非常聰明厲害的人，在東邦大學擁有最高分的 USMLE 記錄，發了不少篇論文，也熱衷於教學。第一天在旁觀摩大四醫學生的 PBL，每組人數大約為中山的一半，每個房間都有監視器與錄音，由中控室隨機調閱。學生的型態就跟我們當年一樣，有積極認真的組別，也有歡樂組早早就解散剩下空教室。

除了第一天的特殊體驗，接下來的每一天，早上八點半參加交班會議，前一晚值班的主治或住院醫師會報急診收入院的病人，約半小時到一小時會結束。然後是自己團隊上的電腦查房，對於日文不精熟的我來說，電腦查房的這一個多小時是一天當中最催眠的部分了。只要撐過去，就進入真正的查房，逐一拜訪每

個病人，走路的過程中醫師也比較有時間用英文再解釋一次病情。

中午依照當天忙碌的情形決定是跟醫師一起用餐或我們自理，通常下午兩點半會回到診間，然後第二次查房。這次主要是追蹤一些檢查檢驗報告，或是早上做了哪些處置後下午來看反應。由與主治醫師有教學的工作，電腦看完後會由住院醫師去看病人，我們則是跟著佐佐木醫師回到內科辦公室，大四及大五的醫學生會到辦公室來繳作業。每天早上的門診如果有新病人，會先由醫學生問完基本病史，再到診間見習醫師如何看診，醫學生會利用中午到下午的空閒時間講早上接的病人資料整理成一份簡單的報告，約在三四點的時候和主治醫師討論，佐佐木醫師會聽他們說，然後提出一些邏輯上要注意的地方，也常常拉出不同主題教學，並且指導病歷寫作的格式。所有學生都結束後，佐佐木醫師又會把剛剛教學的東西以英文重新統整一遍給我們聽，讓內科真的時超級充實獲益良多。此時也差不多五點了，醫師總是說他還有事情要忙，但讓我們先走。

每週四五晚上是內科科會和大查房，所有人會到辦公室來聽住院醫師報病人和討論，大查房則是每個團隊的病人都會去看，主任後面走著二十幾位學生及住院醫師真的很壯觀。如果不是自己負責的病人，住院醫師會讓學生們優先進去病房，主任也會直接在病房進行床邊教學。另外也有些時間是安排我們一同參與醫學生的大堂課，整體感覺和在台灣上課其實是差不多的，但能坐在第一排聆聽老師最動人的嗓音。

最後一天我們被安排到機場門診，羽田機場國際航廈的門診是由東邦大學大森病院的一般內科支援，在機場裡要注意的疾病又跟診所或醫院不同，大多與飛行相關，也是非常難得的體驗！從校園生活到臨床實習的體驗，在內科裡真的是製造了許多難忘寶貴的經驗。

四、 國外實習之生活體驗

我們主要生活的區域在京急線的大森町站和梅屋敷站之間，這一區在東京都裡算是相對寧靜的住宅區。每天結束醫院走向宿舍時清幽小路都無限放送好聽的歌曲，等到十一月後更是常常聽到聖誕組曲，消弭了一整天的疲勞。沿路上有簡單的小餐館，也有三四間超市，加上兩間百元商店，便利商店當然也是不可或缺，生活機能非常好。最喜歡去逛逛超市，看看有哪些菜可以買回去料理，還有好吃的水果。宿舍距離大森町站走路五分鐘內就到，只有過一個斑馬線而已，對於想要去任何地方都還算方便，附近的大型轉運站就是蒲田和品川。

在每科裡跟醫學生或是醫師們聊天時，不免俗要請對方推薦一些必去景點，在平日如果結束得早就可以衝一趟。假日的小旅行更是要謹慎規劃，珍惜在日本的寶貴時間，我們這次遇到了兩次三連休、天皇登基典禮及遊行、颱風等等之類的。及早規劃可以讓時間利用最佳化，套句日本醫學生對我們的讚嘆「好像在日本同時有兩三個你們，短時間內去了好多地方，而且都有玩到！」第一次被人這樣形容，聽來也是害羞開心的笑笑。

五、 國外實習之具體效益(請條列式列舉)

- 認識台灣與日本在醫學相關的制度差異，包括從醫學教育、畢業後的醫師受訓、未來職場工作規範、以及人民的健康保險福利。
- 學習自主獨立生活，在新環境中找到安全健康快樂的生活方式。
- 與日本交流，提升外語能力，拓展人際。
- 體驗日式文化、風俗民情、歷史人文。
- 旅遊觀光開拓眼界。

六、 感想與建議

日文雖然非必要但真的非常重要，日本的英語教育是從國中才開始，而醫學領域的書籍他們又有全部翻成日文。能夠以日文和他們溝通的話，一定會有更多更深入的學習體驗，在無論是醫院或是生活中也會方便非常多。擁有這樣一個短期交換的機會，如果日文程度能夠達到對談無障礙的水準，日本人也會更積極地想要一同交流跟分享討論。重來一次我會更豪不猶豫的選擇東邦大學，然後把日文練得更好，並且把內科排在第一科。大量知識的汲取最適合在剛到日本的時候了，這次內科是最後一科，眼看著回台灣的飛機正在等待，偶爾難免會有覺得時間要不夠了，很多想體驗的東西都還沒機會去，這樣多少影響了臨床實習上的心情。我想這趟旅程最遺憾的兩件事就是以上了。

此外，如果有考慮到一些非主流的觀光景點的話，想自駕請準備台灣駕照日譯本以及駕照正本帶著，自駕是非常方便的交通方式。我們這次沒有事先考慮到這點，割愛了一些景點，未來還有機會一定會記住。

七、 照片(檢附學生實習交流活動概況，至少 4 張-請簡要說明)，或是可在上述各項內容中呈現



皮膚科的辦公室



外科刷手服超級可愛，有不同款式可以選，讓刀房裡變成宇宙、植物園、動物園。



這是我們的團隊以及超強的主治醫師(左二)。



內科在我們到到的第二天就辦了餐聚，不是居酒屋，是中菜餐廳。青島啤酒紹興酒一杯接著一杯，這就是日本文化。



機場門診，英文超級好的老師與學姐。



與親切可愛的國際事務處姊姊合照，謝謝這六週的照顧。



我們有和當地醫學生(大五)一起吃飯出遊，動手做大阪燒文字燒。

八、 附件
實習證書

