

海外交換心得

獲補助年度	107
薦送學校系所年級	中山醫學大學醫學系六年級
中文姓名	黃思霓
國外實習國家	日本東京都
國外實習機構	東邦醫學大學附設醫院
國外實習考評成績或評語	
短片時間與標題	

一、緣起

1. 動機

動機是在跟別人第一次見面時最常被問到的問題，也是在面試的時候最重要的。至於我自己的話，最常拿來回答日本人的版本就是「我很喜歡日本，我已經來過日本 8 次了，其中一次是去北海道打工換宿一個月，還有一次是去大阪大學參加醫工部 summer school」

如果遇到能深聊的人，會再加上一句「台灣的 modern medicine 當年是日本統治台灣的時候帶過來的，所以想到日本去看看台灣跟日本不一樣的地方在哪裡」，另外就是日本比台灣還要早步入老年社會，但健保制度仍能維持一定的醫療水準，想去看看實際上的醫療環境和醫生們工作的情況。

選擇在學生時代就出國有兩個好處，一個是可以毫無壓力地選擇自己想看的科別，且不用背負代表台灣醫界成就的壓力，因為還是學生，學生永遠不用怕問蠢問題，而且對方比較能毫無壓力地和你分享一些他們自己對醫界的看法；再來就是能拿到出國資格就是學校給你的一個肯定，對以後申請醫院有一定的優勢。也是你獨一無二的人生體驗。

2. 自我介紹

在陌生的環境、又是外國人，一定會被要求無數次自我介紹，不管是英文還是日文，最好不要只講名字、學校、系級後就結束了，也不要扯一堆興趣星座血型什麼的，畢竟是學術場合，可以簡短提到這次來該科的動機，期待得到些什麼，對日本的想像又是什麼，怕失禮的話可以先問問學長姐當年實際交流情況怎麼樣，以免你說的期待和到時候對方能給你的交流體驗不一樣就會有點尷尬。價值觀才是最好的話題，這樣別人也會對你

產生興趣。另外鼓勵會講日文的學生儘量準備日文介紹，程度補好也沒關係，至少看起來誠意滿滿，也可以瞬間拉近與生性害羞的日本人的距離。

3. 語言能力

日文是必備的。

這句話不容置疑，會講英文而且講得好的當人有，但頂多一兩個，剩下三個是可以國小程度的單字拼湊出自己表達的意思，剩下的人拒絕使用英文。而且日本是用片假名在學英文，如果不稍微了解他們的拼音結構和發音方式，交流起來會相當吃力。

4. 伴手禮

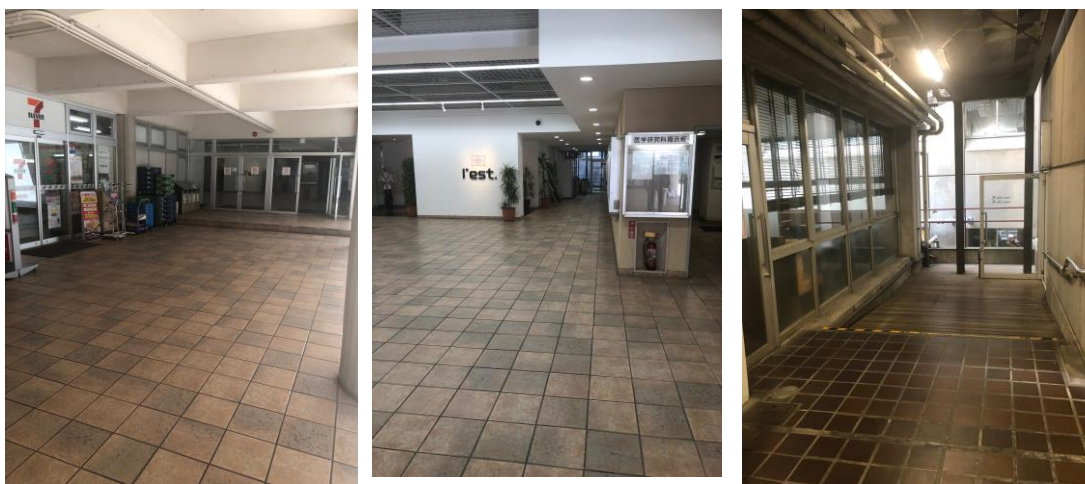
國際交流部的系辦姊姊有三個，大 Boss Chika、嫁美國老公的 Miki 跟負責聯絡的 Minako，大概是全校英文最好的辦公室，至少溝通完全沒有障礙，是最常跟我們接觸也是最照顧我們的人，一科各有一位負責帶醫學生的老師。建議伴手禮可以買一大盒有分裝的太陽餅牛舌餅之類的，讓他們可以放在辦公室隨意取用，要分發給其他人也很方便，如果要送酒或茶葉的話系辦姊姊最好一人一罐（Chika 很愛喝茶）。在交換期間不會遇到系主任或院長之類的大人物，但可以多準備兩盒預備著。

二、東邦醫學大學

1. 學校

東邦大學的佔地面積和中山醫相似，但外觀又更整齊一點。而且備有座位充足的學餐和學生置物櫃、圖書館備有 K 書中心和電腦、印表機。





2. 附近機能

東邦醫學大學位在東急電鐵梅屋敷站，宿舍則位在隔壁的大森町站，附近機能與大慶街相似，不能說特別熱鬧但機能也相當齊全，梅屋敷站在往羽田機場方向便是大站「蒲田 kamata」附近有熱鬧的商店街和大田區引以為傲的人氣豬排，有名到東京人一提到大田就能想到這裡的豬排，也不乏電視台到此取材。

3. 宿舍

宿舍免費，沒有 wifi。東邦大學並沒有提供學生宿舍，因此交換學生住在學校另外租的公寓裡，沒有管理員，出外靠密碼，旁邊就是高架橋，對面就是大森町車站和大森町商店街，就算到深夜也是明亮的環境，女孩子一個人晚上也能安心地搭電車回家的環境。最麻煩是倒垃圾，要在特定禮拜幾將垃圾分類好拿到指定位置去倒。宿舍隔音很棒，裝潢很新，還有個人專屬浴室、洗衣機、小廚房，非常貼心周到的居住環境，但旁邊是高架橋，晚上有跑車或救護車經過時還是會聽到。





4. 福利

東邦大學會給予 5 萬日幣的獎學金，而且是當場發現金給你，對於窮學生來說是一筆不小的補助。員工證到日本各地旅遊時都可以享受學生優惠。

三、 附設醫院

1. 日本醫療體制

日本也是六年制，只有畢業前一次國考，畢業後兩年 PGY 後分科，不同的是他們沒有 clerk 或 intern 的稱呼，畢業前一律叫「學生桑」，畢業後一律叫 sensei，沒有人在叫前輩後輩的。PGY 到拿到助教之前一律叫「resident」，PGY 又叫「研修醫」、「junior resident」，住院醫師叫做「senior resident」，即使拿到專科執照、有自己的門診，只要還不是助教，還是會自稱是「senior resident」，但有專科執照會另外稱「專門醫」，類似台灣的主治。助教以上依序還有講師、准教授、教授、大教授等職位，看似位階分明其實氣氛相當融洽，教授都很友善隨和，教授和學生非常親近也可以說是東邦的特色和優點之一。

2. 與日本醫學生實際交流心得

日本醫學生沒有任何 duty，不用打 note 不用上刀，只要上課跟報告。而且大六為了準備國考，只會在醫院待三個月（2-5 月），剩下的時間全心準備考試，因此我們交換時很遺憾沒有遇到同樣大六的學生。日本醫學生待在醫院的時間也很少，幾乎都在圖書館準備報告，我們只有看刀和查房走路的空檔有機會和他們攀談。訪問現役大五學生最熱門的科，還是五官科，另外內科遠遠比外科熱門，尤其 GI 和 CV 最熱門，總合診療內科（一般內跟家醫科的合體）由於日本政府推動醫療分級制度，鼓勵學生走一線內科醫師，福利跟收入也吸引很多學生想走一般內。外科、婦產、小

兒則是乏人問津。



3. 實際實習日程

A. 消化外

其實就是一般外，包含消化外、大直外、小兒外、乳外，負責帶我們的牛込（Ushigome sensei）會幫我們安排每天幾點進刀房看什麼刀，如果他沒有很忙都會親自帶著我們進刀房，向主刀醫師好好介紹我們，基本上下午兩點左右就能解散，老師普遍都很 teaching，即使英文不好還是會開影像努力解釋，而且在日本每台手術都會錄影，即使不是腹腔鏡還是有 monitor 可以看，不怕墊腳墊了老半天還是什麼都看不到。另外乳外是一般外中唯一有讓我們刷手上刀的科。牛込老師英文不好，不好到連交代明天集合時間和地點都有困難，但人非常風趣隨和（對聽得懂日文的人來說），即使英文不好也會很努力找話題聊天。

我們也有幸參加了藥廠在高級飯店舉辦的研討會，全程日文，所有人都穿西裝套裝，而我們因為事先沒有被通知要準備正裝，所以只穿一般的襯衫長褲即可，只是有點突兀就是了。會後大約九點開吃，buffet 是站著吃的，也有提供酒類，隨和的大教授也親切地來跟我們邊吃邊聊，是相當好的體驗。

來台灣交換的學生跟我們認識，也很歡迎其他在東京醫大的中山學生一起來吃免費烤肉，是一次讓人感覺非常親切舒適也玩得很盡興的成功的活動。





2. 交流分享會

系辦找了其他對台灣有興趣的學生來聽我們介紹中山醫，找來的學生英文都非常好，雖說是國際交流分享會但其實比較像只是在系辦吃壽司聊天，但也應此可以和大二學生聊到比較深入的話題。

五、 國外實習具體效益

1. 可以與國外學生醫生交流開拓視野
2. 能拿到出國資格就是學校給你的一個肯定，對以後申請醫院有一定的優勢
3. 是獨一無二的人生體驗

六、 感想與建議

出國到一個語言不通、生活習慣不同的地方，難免會害怕或累到只想講中文的時候，但切記，當地人並沒有義務要時時照顧你或陪你聊天，想要有多采多姿的交換經驗，最好主動勇氣向對方搭話，尤其是面對日本這種被動的民族。但日本是一個相對舒適的選擇，人種相同、歷史文化背景相似，舒適中卻又不難看出他們每個人是如何要求自己把事情做到最好的。