

至 東京医科大学病院(Tokyo Medical University) 留學生活體驗 心得感想
中山醫學大學醫學系六年級 陳映綺

前言

數年前知道我們學校和東京醫科大學是姐妹校並且在大六下時有機會過去實習，一直很想過去，這次終於輪到我們這屆出去交換，當然毫不猶豫的就申請了。因為出生背景的關係，我生長在中文日文雙母語的家庭裡，每年一次回日本探訪親戚，國小到國中這九年每年各一個月到日本當地學校上課，因此對我來說日本是我的另一個故鄉。這次去東京醫大實習，我在醫院裡溝通完全沒有問題，很多日本醫師們直接把我當成當地學生，讓我體驗許多一般留學生無法接觸的事情，我在日本的生活也很習慣，沒有適應困難的問題，因此以下的經驗分享可能跟其他以前去過的學長姐不管是內容、視角，都會不太一樣。但是考慮到之後去東京的學弟妹不一定是像我這樣，所以我也會從一般留學生的角度提供我的建議，希望也能幫助接下來有計畫出去交換的學弟妹。

行前準備

Q.不會日語怎麼辦？去到那邊會不會雞同鴨講、學不到東西？

A.不會日語不用擔心，還是可以去交換，申請資料裡也沒有要求繳交「日語檢定證明」這一項(如果有的話那當然更好，就一起附上去吧)。但是說實在的，日本人平常很少用到英文，醫院裡病歷等所有文件都是日文，醫師們英文好的也很少，所以如果會一點日文的話，學到的東西會多很多很多。如果他們知道你跟他們溝通沒有障礙的話，會很放心讓你做很多很多事情，因為其實他們的法律有限制外國留學生能執行的醫療行為，但是因為我溝通沒問題的關係，他們直接把我當日本學生(有點像是直接忽略那些 legal problem)，像我這次就接了不少初診還有寫病歷、在晨會口頭日文報告，在外科幾乎天天讓我刷手上刀，操作腹腔鏡電燒綁縫線等等。而且他們的 lecture 當然全部都是日文(我不知道如果留學生在的話他們會不會改成英文…至少我那時候沒有，因為他們知道我不需要)，如果聽不懂的話一直坐在那裡真的蠻悶的，門診也是，醫師很忙的話沒有時間一個一個用英文解釋。不過，如果真的不會日文的話，沒關係！醫師們還是會很努力用英文 teaching 的，這時候就要懂得在選科時選擇會講英文的醫師多的科或是對於接待留學生很熟練的科(我稍後會提到)。當然最基本的日常用語打招呼最好還是學一學再過去會比較有禮貌唷！

我覺得在醫院很常用到的句子：

おはようございます。O-ha-yo-u-go-za-i-ma-su (早安)

ありがとうございました。A-ri-ga-to-u-go-za-i-ma-si-ta (謝謝)

失礼します。Si-tsu-re-i-si-ma-su (進病房或是辦公室前說)

失礼しました。Si-tsu-re-i-si-ma-si-ta (離開前說)

お疲れ様でした。O-tsu-ka-re-sa-ma-de-si-ta (下班時說，意思等於「辛苦了」)

Q.要帶什麼東西過去呢？

A.**服裝：**我這次去是三四五月，從冷到涼到暖變化很大，所以衣服只好配合各種氣候各帶一兩

套，衣服要小心帶太多否則會超重(我這次就在機場被迫把行李箱打開掏出一些東西減重)，不過因為主要是去醫院實習，所以我主要帶的是醫院能穿的衣服為主。醫院規定學生下班身只能穿黑色或卡其色的長褲加上黑色或白色的布鞋，這點一定要注意。至於上半身就比較沒有規定，醫院會發白袍給我們穿所以不用自己帶白袍(帶了你也不敢穿…因為我們的白袍和他們的實在差太多)，在白袍裡面就穿自己的便服上衣，白袍很長所以基本上你裡面穿什麼從外面看不太到，不要穿低胸即可(白袍領子很低)。之後的學弟妹好像改成九月十月去，那時候的天氣也正值變化期，建議出發前還是先上網查一下東京氣溫，或是查一下往年東京九十月的天氣做參考。除了醫院穿的衣服之外，建議準備一套稍微正式一點的衣服(和教授長官醫師們出去吃飯時、或受邀參加學會時穿)，女生洋裝男生襯衫即可(不用到禮服或是全套西裝)，另外準備 1~2 套假日出去玩的便服，一套在房間穿的衣服(房間有暖氣所以不用帶太厚)，這樣就夠穿了。

其他/日常用品：聽診器可帶可不帶，我的經驗是有的科根本用不到，會用到的科如果你當下沒帶在身上也是會有人借你。至於書籍類我個人是覺得可以完全不用帶(如果學弟妹是屬於認真型的…那就可以不用參考我的意見)，我這次有帶小麻、日本國考參考書、檢驗數值口袋書(日文)，幾乎沒用到，因為在醫院裡根本沒時間看，下班之後要不是去吃飯不然就是回房間也不想念書，假日更不用說一定是出去玩，所以不希望行李超重的話可以少帶一點，如果真的要帶的話就帶要跑的科每科各一本薄薄的共筆，或是乾脆只帶檔案(電子書、老師上課 ppt)。筆電一定要帶！房間有 wifi 可以用，不帶筆電怎麼行呢？而且和醫院通 email、假日出去玩查行程都會用到，最重要的是實習結束要製作成果報告 ppt，有自己的電腦絕對方便許多。其他就是個人日常生活用品，按照個人所需自行準備，基本上房間配備蠻齊全的，枕頭被子衣架都有，只要帶吹風機毛巾盥洗用具應該就可以了。

伴手禮：到人家醫院去實習，基本的禮貌是一定要的。我這次去就有帶鳳梨酥和紅麴餅乾當作伴手禮，給院長、負責國際事務的永田小姐、泉教授、各科(我跑 5 科所以 5 份)，總共 8 份再多準備 1~2 份以備不時之需。有伴手禮的話第一印象會比較好，也比較好展開話題(日本人很喜歡鳳梨酥，帶過去他們會問你哪一家最有名，或是有吃過的人會跟你聊他哪時候去台灣吃之類的)，絕對是加分。如果覺得很佔行李空間的話，換個角度想，那些伴手禮的空間清空之後就是在東京 shopping 之後回程塞戰利品的空間啦！另外，因為在新環境會遇到很多初次見面的人，如果有名片的話帶著也會很好用唷！

醫院實習

去東京前就會有東京醫大負責國際交流事務的永田小姐會用 e-mail 和學生聯絡，要注意這部分是我們學生自己主動聯絡，所以有什麼不清楚的事情都趕快在去之前問一問。不過因為永田小姐非常負責而且回信很快，所以應該不太會有遺漏重要事項的情況。要特別注意第一天抵達東京後的集合時間地點、誰負責來接、如何聯絡、宿舍入住手續等這些重要事項一定要在出發前搞清楚。我那時候是下飛機之後從機場搭接駁車到宿舍附近的 Washington Hotel，跟負責的學生約在那裡，然後他再帶我去宿舍完成入住手續，也介紹我週邊環境還有怎麼走到醫院，然後我們再一起走到永田小姐辦公室跟她打招呼，約好實習第一天的集合時間地點，永田小姐也借我一支可以在日本使用的手機，裡面已經有一些使用額度，不夠再自己去便利商店買預付卡充值，很方便。實習第一天早上我先到永田小姐辦公室領東西像是名牌、院內機、充電器、

白袍、日記本等，接著永田小姐和泉教授(醫學教育的教授，是我在東京醫大時的導師，要每天寫日記給她看)就帶我認識環境，到我接下來會run到的每科打個招呼，然後中午跟永田小姐、泉教授還有其他國際交流事務和醫學教育負責的老師們一起吃飯，當天下午再到第一科報到。



泉教授(左)、我(中)、永田小姐(右)



泉教授的秘書水口小姐(左)



第一天中午和國際交流事務部的大家一起吃飯



第一個禮拜的星期五永田小姐和泉教授又幫我辦了一次歡迎會，加上北醫的兩位同學是最後一天，所以他們的歡送會和我的歡迎會合併。

交換留學通常是去兩個月共四科，我這次因為學校 course 時間關係有多跑一科，以下就針對我跑的五科來做介紹。

急診

我在東京的第一科是以急診拉開序幕。這裡的急診因為是三級所以收的都是最 critical 的病人，整個科的氣氛非常的緊張。科內分成 ER 和病房(ICU)兩部分，我在急診時一天的 schedule 是早上 8:30 晨會(只有星期五是 8:00 開始)，討論前一天收進來的病人，晨會結束後各個 team 查房，討論當天治療計畫，查完房後各自分工完成當天的治療計畫。每天都有負責 ER 的人，如果有急診患者送進 ER 的話當天負責的人就要趕快趕過去進行急救，有時候如果跟 team 查房查到一半有病人送進 ER 老師也會跟我說可以去看，因為其實去 ER 的話學到的東西會比跟查房多。在急診主要是三島醫師負責教學和照顧學生，三島醫師是一位對教學很有熱忱又很有個性的醫師，兩個禮拜中他教我很多東西，像是點滴技巧(從組裝到 on 上 IV line 然後確認輸液進入體內)、on A&IV line、採血、pun gas 和 gas 判讀等，重點是這些他都叫我直接在他手臂上下針練習…害我很緊張，不過也因為很緊張所以都一次 ok，沒有讓老師手臂上多好幾個洞，真的很佩服他敢這樣讓我練習！三島醫師不在的時候也有其他醫師教我腦幹反射的檢查方法並實際在病人身上練習，還有住院醫師學長們教我操作胃鏡(使用模型練習)、掃 echo(學長直接當病人躺在診療檯上讓我掃)，真的學到很多東西。在 ER 時三島醫師也放手讓我做很多事情例如投藥、on IV line、使用 AED、確認 EKG 波形並下指令等…在現場緊張的氣氛下一開始真的很不習慣，也很佩服大家不急不徐分工合作的進行急救，但久了之後漸漸習慣加上老師也讓我做越來越多事情，變得很有參與感。不過兩個禮拜下來看了太多震撼的場面也送走了很多救不回來的病人，感觸很多…也更加佩服每天在這樣的戰場上努力奮鬥的急診鬥士！雖然在急診會有很多在其他科沒有的體驗，但是我個人認為這裡的急診不太適合留學生學習。原因是這裡每個人都太忙了，像我在跟查房時大家也都忙到沒時間一個一個解釋給我聽，但因為我懂日文所以

就算沒人跟我解釋我自己聽也可以理解，晨會討論 case 我自己聽也 ok，但如果是一般留學生的話…可能會覺得非常無聊(不過我聽說一般留學生好像可以不用參加晨會)。另外急診其實非常放生，除了每天下午通常三島醫師會跟你約時間教你一些東西之外，早上晨會後他會叫你自己隨便選一個 team 跟查房(三島醫師專負責教學所以沒有自己的 team)，但其實你有沒有認真跟他也不太管，而且查完房大家就會鳥獸散各自去做自己的事情，這時候你就會完全不知道要幹嘛，除非你很積極認真一直跑去 ER 主動要求幫忙(不過通常如果三島醫師不在的話其他醫師不太會讓留學生幫忙)，不然其實急診是個很放生而且大家忙到沒什麼時間照顧到留學生的科。所以我會建議真的對急診超有興趣或是有一定日文程度或是個性超級積極的學弟妹才選急診…不然可能會學不太到東西。話是這麼說，但在急診可以得到的經驗絕對是非常特別的！



兩個禮拜中最照顧我的三島醫師(右)



參加和日本大學急診部合辦的學會拿到一堆廠商送的試用品



ER 裡面長這樣

骨科

結束了急診之後，緊接著是骨科(在日本骨科叫做「整形外科」，不是台灣的整外喔！日本的整外叫做「形成外科」，在醫院裡看到不要搞錯了)。我選骨科的理由是因為我在台灣還沒跑過，想看看骨科到底怎麼一回事，另外就是看到去年 96 級學長去過好像評價不錯。骨科主任山本教授非常有教學熱忱，他在我跑骨科前一個禮拜的星期五就把我叫到辦公室，了解我的狀況，問我想看哪一方面的東西，那時候我跟他說我還沒跑過骨科所以想各方面都看看，他就真的幫我安排讓我可以廣泛的參與，真的很感謝他。科內分成三個 team，關節 team、脊髓 team 和運動 team，我這兩個禮拜主要跟的是關節 team，每天 7:30 和大家一起去病房拆線、換藥，8:00 開始晨會報 pre-op 和 post-op，晨會結束後就到病房開始工作，如果遇到刀日就是一整天上刀。關節 team 的刀日是禮拜二，晨會結束後馬上開始第一台刀，一整天連開三台，午休只有半個小時(快速吃完午餐差不多就接下一台了…)，在刀房站一整天說實在真的蠻崩潰的，不過幾乎每一台刀他們都讓我刷手穿隔離衣上 table，可以近距離觀察人工關節置換術的手術情形，這點真的很棒。而且因為通常一整天都是開人工關節，所以往往最後一台刀他們都會跟我說可以不用跟，安排我去看別的手術，不用跟完全部看完重點就可以走了。星期三是山本教授查房，整個骨科都會一起查，陣容浩大(超像白色巨塔!)，因為病人很多而且分布在各層樓，所以要花一整個上午的時間，不過因為可以看到其他 team 的病人，而且骨科醫師很多都很熱心一邊查房會一邊用影像 teaching 或是回答我的問題，所以我很喜歡查房的時間。除了跟關節 team 之外，星期四因為我在關節 team 主要跟的立岩醫師外勤不在院內，所以星期四我一整天都跟著脊髓 team。脊髓 team 的遠藤醫師是個非常親切溫柔的醫師，對教學也很有一套，在跟刀前他會先把教科書講到相關內容的地方翻出來叫我讀熟，或是給我相關的 paper 當作參考資料，我拿日本國考參考書寫到不會的題目問他，他也回答的超級詳細還教我背東西的口訣，另外他也負責骨科網站的管理，我寫的跑骨科感想他也有放在網站上。脊髓 team 還有一位鈴木醫師，是個非常幽默搞笑的醫師(他真的非常有搞笑 sense！我超喜歡他)，而且英文不錯，所以我覺得留學生應該蠻適合在脊髓 team 的(教學和英文能力都最好)，去年學長好像就是在脊髓 team。星期五我主要是跟運動 team(主要負責運動傷害治療)，一整天都是刀日，運動 team 的刀比起其他 team 更多樣化，他們也幾乎都讓我刷手上刀當助手，教我操作關節鏡、綁縫線等。在骨科除了跟刀、查房之外，我也參加了教授的門診、參觀實驗室還有參與兩周一次的醫學英語會話課程，真的很多樣化！在骨科的兩個禮拜雖然很忙但真的很充實很開心，骨科醫師幾乎都是男醫師(我在的那兩個禮拜一個女醫師都沒看到)，或許是因為這樣所以科內氣氛超歡樂而且每個人都很隨和很大落落不拘小節，基本上你想要看什麼做什麼他們都 ok，午餐也都超好吃可以吃很飽(每個人食量都很大所以都訂很大份)，有幾次晚上他們也邀我一起吃晚餐(超歡樂而且搞笑的人很多所以笑到肚子痛)，總而言之骨科是個能夠開心學到很多東西的好地方，推！(除了需要很早起之外)



骨科醫局門口有個高調的大招牌(其他科沒有 XD)



每天早上開晨會的地方(醫局內部)



刀房服(這件綠色是醫師專用，醫學學生穿灰色，護士穿粉紅 or 酒紅 or 淺藍，麻醉科醫師穿深藍)



和脊髓 team 出去吃晚餐時。鈴木醫師(左)和從外院來的浜崎醫師(右)，兩個人一對寶 XD

交換留学生

台湾台中市から参りました中山医学大学医学部六年生の陳映綺と申します。この度は、東京医科大学病院整形外科で二週間の見学をさせて頂きました。私の学校は、六年生の二学期に交換留学という形で外国の病院で見学をさせて頂ける機会があり、私も是非参加したいと思い、中でも特に日本の病院に興味があった為、今回申し込みさせて頂きました。台湾では五年生の二学期から病院実習を始めていましたが、整形外科にはまだ行ったことがなかったので、正直言って最初は不安でした。でも、ここに来てからは皆さんがとても暖かく迎え入れてくださいました。皆さんがとても優しく明るいので、毎日とても楽しく過ごさせて頂いております。

日本語の日常会話には問題ないものの、医学用語は解らないことばかりで、皆さんに大変ご迷惑をお掛けしたと思いますが、先生方は私のどんな質問にも丁寧に答えてくださり、本当に感謝しております。短い二週間でしたが、病棟回診、手術見学、外来見学、医学英会話授業など、様々なイベントに参加させて頂き、とても充実した日々を過ごすことができました。整形外科は私にとって未知の領域でしたが、この二週間先生方に色々とお教わり、本当に沢山のことを吸収できました。関節班、脊髄班、スポーツ班、それぞれの班のチームワークや結束力にも感動させられました。

ここで学んだ事をしっかり身につけて、未来への糧とし、これからも日々精進してまいりたいと思います。二週間、本当にお世話になりました。有難うございました。

台湾から留学生

昨年に続いて、台湾から留学生がやってまいりました。中山大学医学部5年生の陳映綺さんで、昨年留学した大学の先輩のチェンペンから話を聞いて希望してきてくれたようです。医学だけでなく、日本の文化にも触れて、これからの人生の糧となってもらえたらと思います。(参照:<http://www.tokyo-med.ac.jp/ortho/kansetu/20130401.html>。)

写真は、医局でもみじまんじゅうを食べているところと小島先生に糸結びを習っているところです。



遠藤醫師把我寫的心得(左上)和我到骨科實習的狀況(右上)還有我的照片(左下&右下)PO 在骨科網站上。

麻醉科

接著是麻醉科。我跑麻醉科的時候剛好是四月剛開始(日本四月開學)，所以有很多學生和新來的研修醫(類似台灣的PGY)，跑急診和骨科的時候是三月剛好學生們都在放假，第一次遇到這麼多和自己一樣新來的人覺得莫名的開心。麻醉科分成三部分，有刀房、疼痛門診和ICU，我在兩個禮拜內每個地方都各待了三~四天，有種兩個禮拜內跑了三科的感覺，很充實。麻醉科主任內野醫師因為本身在年輕時也到國外留學過，所以對國際交流事務很熱衷，常常接待外

國留學生，因此麻醉科給我的感覺是對於接待留學生非常熟練，對每個學生都非常照顧而且非常熱心教學，課程也很充實。每天早上 7:30 開始會先有個讀書會，每天會有不同的醫師(或 R) 幫學生上課，接著 8:00 左右開始晨會，報告一整天預定手術的患者狀況和麻醉方式、注意事項等，晨會結束後就各自開始工作。

剛開始四天我是在「刀房」，每天他們都幫我安排跟不同的醫師，一整天就跟著那位醫師，一起備藥、接病人、使用氧氣罩、插管、on A or IV line 等，有些醫師會親自讓學生試，這時候就是可以練習的大好機會(我之前在中山麻醉科也做過很多次氧氣罩，可是都是雙手扣 mask 然後別人壓 ambu，在這邊他們要求我單手扣 mask 另一手自己壓 ambu，手超痠可是多做幾次就慢慢習慣了，久了反而會覺得雙手扣很奇怪)。在日本因為沒有麻姐(沒有合法)所以每一台刀都要醫師從頭到尾顧(較長的刀會安排兩位醫師輪流休息)，induction 結束比較穩定後其實就沒什麼事可以做，會比較無聊，這時候就要逮住機會趕快問問題，像是麻醉科有一堆 monitor，可以一個一個問要怎麼看，還有一些器材的使用方法像是點滴架、輸血袋怎麼裝、加溫器怎麼用，或是也可以問藥品，麻醉科的醫師們都很親切熱心，一定都會很仔細的解答。在刀房這四天他們有讓我接一個病人，是一個骨髓移植的捐贈者，在術前一天我跟著負責的醫師一起去術前回診，親自探訪病人，然後自己寫病歷，整理好後隔天晨會在大家面前報告。說實在真的蠻緊張的，雖然我日文沒問題但在晨會報告是第一次(而且人超多…)，寫完病歷之後又自己寫了一份稿背起來，不過經過了這次的經驗變得比較不怕在大家面前報告，真的很感謝麻醉科給我這個機會。

接著我在「疼痛門診」待了三天。疼痛門診主要就是做一些神經阻斷，針對病人痛的地方注射麻醉藥，有時候會用 echo guide，或是利用顯影劑來定位。基本上學生是不能注射藥物的，不過如果病人是背痛需要俯臥的話，因為看不到所以老師通常都會偷偷的讓我們注射一些，所以通常有病人進來我都會戴好手套默默的站在老師旁邊，他就會讓我試一下。疼痛門診的病人大部分都是上午過來做治療，下午相對的比較沒什麼事，所以老師們通常都是利用下午時間來做教學，像是利用模型來練習 echo guide 下針的技巧，或是在自己身上掃、學生互相掃等，還有簡單的關於 dermatome 的 lecture，另外還有實際上利用假人和顯影定位練習三叉神經阻斷，短短三天學到很多東西，而且每天大約兩三點老師就會放我們回家，負擔也不大。在疼痛門診這三天過得超級輕鬆愉快的，主要負責教學的西山醫師人超級好而且很熱心教學，再加上我那三天跟另外兩個六年級學生一起跑，休息時間都一起吃飯聊天，有夥伴的感覺真的很棒。

最後我在「ICU」待了三天。去之前就已經有跑過 ICU 的學生跟我說會很累，所以超緊張。每天晨會結束後老師會叫我們先自己把所有病人看過一遍，那時候我和另一個六年級學生一起在 ICU，早上我們就一起一床一床看，問病人狀況如何然後聽心音、呼吸音，看 data，run 完全部之後老師就會再帶著我們一起 run，順便 teaching，結束之後就看那天有什麼 procedure 要做，就跟著看或幫忙。我到 ICU 第一天從早上就超忙，到了下午快兩點才吃飯(而且老師差點忘記我們還沒吃…我們吃完回來後老師還在忙，結果那天他竟然沒吃午餐)，負責帶我們的關根醫師是個超級熱血的醫師，他非常熱愛工作也熱愛教學，常常忙到連飯都忘記吃，可是永遠都精力充沛，真的很佩服他。下午老師會幫我們上課，上完課之後傍晚五六點左右再最後查房一次。基本上因為關根醫師非常的認真，他會要求我們查完房才可以回去，但是查房時間其實不太固定，有時候如果其他事情拖到的話可能會很晚開始，大約要到晚上七八點左右才能走。

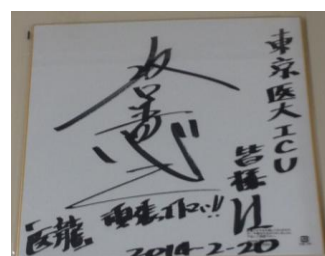
雖然 ICU 很累但是老師真的非常認真教學，而且只要你表現的很認真，盡量問問題，他就越會教更多東西。

在麻醉科的最後一天，科內幫六年級學生還有我上了一堂 DAM(difficult airway management) 的課(類似我們在學校上的臨床技能課程)，先簡單的 lecture 之後，在臨床技能教室利用假人練習氧氣面罩使用、插管等，最後分成兩組，分別給一個臨床情境，然後針對情境做判斷和操作，最後老師再進行檢討。

總結來說，我覺得麻醉科非常適合留學生選擇，因為科內氣氛很好而且常常有留學生來(很多都是歐美系學生)，所以他們對留學生的照顧很周到而且非常熟練，教學又豐富，絕對會很有收穫的！



在疼痛門診遇到的護士姊姊送我超可愛的貓咪(還是熊?)筆袋，據說是藥商送的



ICU 病房發現的有趣東西：左邊是病人手繪的關根醫師畫像(賣章魚丸的歐吉桑)、右邊是醫龍坂口憲二的親筆簽名！



和 ICU 的大家一起去吃超好吃的燒鳥(雞肉串)居酒屋



和六年級的大家還有麻醉科主任內野醫師和醫局長柿沼醫師去吃燒肉吃到飽

皮膚科

在緊湊充實的麻醉科之後來到了 quality 非常好的皮膚科，每天集合時間早上九點，沒有晨會，下午三四點就結束，雖然 schedule 很鬆但是教學很紮實，而且皮膚科主任是醫院院長唷！院長本身是個非常嚴謹的人，很致力教學，有機會能跟到他的門診會收穫很多。皮膚科給我的第一印象是漂亮溫柔的女醫師超級多，我到皮膚科第一天早上被安排在病房跟 team，我跟的是新井醫師的 team(簡稱新井 G)，只有新井醫師一個男醫師，負責病房的另一個 team 也只有一個男醫師。因為女醫師很多，所以對我來說是個非常好待的環境(男生可能就不一定…)，而且醫師們人都很親切熱心，會主動告訴我有什麼樣的病人問我要不要一起去看，或是看我閒著的時候問我要不要一起去換藥等等。我到皮膚科第一天他們就問我想看哪些東西，我就說想要廣泛的接觸各類疾病，病房和門診都想看看，他們就馬上幫我安排好兩個禮拜的 schedule，有病房、門診、手術等，很多樣化。通常每天早上下午會安排不一樣，比如今天早上病房下午門診，明天就是早上門診下午病房。在病房時主要就是跟著 team 一起換藥、查房，皮膚科的好處就是有很多簡單的工作可以做像是幫忙擦藥，所以不會覺得一直看而已很無聊。門診有很多種，我跟到的門診有脫毛症門診、雷射門診、自體免疫疾病門診、白斑門診、還有一般皮膚科初診。院長坪井醫師是脫毛症專家，有從各地慕名而來的患者，可以看到很多罕見的脫毛症。另外也有一些其他疾病的初診患者，坪井醫師通常會讓學生接初診，我也練習接了幾個，其實就是利用 LQQOPERA 問出來，在病歷上寫好 chief complaint 還有 past/family history 等，另外皮膚科比較特別的地方是還要畫圖，畫出病灶位置還有大小、顏色，寫好後拿給坪井醫師看，他會針對你寫的病歷問你幾個問題，最後還會問診斷「你覺得他是得什麼病？」答錯其實沒關係，不過老師會問「你為什麼覺得他是這個病？」接著他不會先公布正確答案，直接叫那位患者進來開

始看診，老師對患者都會講解的很詳細所以在旁邊聽就可以學到很多，患者離開之後他也會跟你討論。(不過可能要有一定日文程度才會接到初診)

這邊皮膚科做的手術蠻多的，他們也有安排我跟刀，像是脂肪瘤、神經纖維瘤、粉瘤的切除，每一台都讓我刷手上刀，幫忙切、電燒、縫合等，覺得非常有趣。皮膚科的刀都不會很久，而且相對其他科來說比較簡單易懂，加上他們又實際讓我上去試，真的超好玩。(我超喜歡皮膚科手術！)另外每周三下午有個褥瘡回診，有一個由前醫師所領頭的褥瘡團隊，會到各科有褥瘡問題的病人看傷口狀況及換藥，結束後再進行團隊檢討。

每個禮拜最忙的是星期二，下午先有個病房會議然後接著三橋教授查房，也是一整個皮膚科一大批人浩浩蕩蕩的查房，然後傍晚五點開始是醫局會議，討論一整個禮拜在病房或門診遇到的有趣 case，主要會針對病理講解。會議通常都會到七點左右，接著就是廠商演講(學生可參加可不參加)，有高級便當可以吃！

皮膚科的科內氣氛很好，而且因為 schedule 沒有很緊湊，所以感覺大家也都過得很開心(?)，像病房工作通常早上就差不多做完了，如果被安排到下午在病房就會很閒，或是如果早上病房工作提早結束，就會大家一起到醫院外面吃午餐(我在別科完全沒遇過這麼悠閒的狀況!)，吃完再悠閒的買咖啡喝。皮膚科對學生也很照顧，這兩個禮拜我真的覺得備受重視，尤其是院長坪井醫師親自邀我去他辦公室幫我上課還請我吃餅乾喝飲料，真的是受寵若驚...(後來聽其他人說他超嚴肅而且很少做這種事，還好我在門診沒有表現得太笨...可能他對我印象不差)。兩個禮拜中也跟科內出去吃晚餐幾次(搞笑的人很多！超歡樂)，甚至我離開皮膚科到下一科後他們又有找我吃飯喝酒唱歌，真的太感動了。



藥商請的高級便當，超級無敵好吃！



和病房的大家一起去歌舞伎町吃飯



醫局聚餐吃北海道鍋。這天有很多在外院的醫師們都特地趕回來，很熱鬧。

婦產科

在歡樂充實的皮膚科結束之後…瞬間從天堂掉到地獄。原本其實還蠻期待跑到婦產科的，因為很好奇日本的婦產科和台灣有什麼不一樣，不過…早知道就先問清楚這邊的婦產科怎麼樣。第一天還好，早上參加完晨會後他們安排我跟刀，跟了一台卵巢腫瘤的刀，看到超大一顆卵巢腫瘤(像籃球那麼大)，那時候除了我之外還有兩位六年級學生，負責帶我們的小島醫師就有幫我們稍微解說一下，跟到中午之後老師就放我們去午休，我問他「下午幾點要去哪裡呢？」他叫我下午去跟另一台刀，不過他不知道幾點開始，他說會跟另外一位醫師說，叫她聯絡我。但是下午到了快兩點都沒人打給我，我只好自己打過去，結果那位醫師說病人還沒入室，我只好繼續等…結果三點多才終於聯絡我，於是我趕緊進刀房，卻看到好像已經開始一陣子了，進去

其實也不會有人特別 teaching，只有一個很熱心的女醫師會叫我站近一點看或是解釋給我聽，到了四點多他們就說重點部分開完了，我想走的話可以走。基本上我覺得這邊婦產科對學生並不是很照顧，我問其他六年級學生他們也說婦產科一直都很放生所以他們也習慣了，之後幾天我早上 8:15 去醫局參加完晨會都要自己找人問我那天的 schedule 到底是什麼，因為他們根本沒有幫我安排 schedule 導致我每天不知道自己要幹嘛，而且也不知道負責帶我的老師到底是誰，所以每天都隨便抓人問，然後每次都叫我去跟刀…(暈)後來我就放棄了，乾脆也不參加晨會(而且他們那邊學生都沒參加晨會)，也不問 schedule 是什麼，自己想看啥就看啥，直接去刀房看刀表然後選好想看的直接進去看，或是自己跑去跟教授的門診。這邊婦產科真的挺讓我失望的，還好因為五月初剛好遇到日本黃金週，所以原本 10 天變 7 天，然後往好處想就是很放生等於很自由，有時候早上跟刀我和其他六年級學生都會提早出來然後跑去醫院外面吃飯。兩個禮拜中我覺得最有收穫的是我在最後一天自己跑去跟的教授門診，那時候只有我一個學生在，他很仔細的一個一個 case 耐心教學，真的是感動到都快哭了…我怎麼會最後一天才發現有這麼棒的教授呢(捶打自己)！另外還有一次在跟 myoma 的刀時因為人手不足老師臨時讓我刷手上刀，讓我操作腹腔鏡，是個很新鮮有趣的體驗。雖然我可以理解婦產科很忙所以可能醫師們沒有剩餘的心力來教學，不過，如果學弟妹想要選這邊的婦產科，一定要事前跟科內溝通好，清楚表達你想學些什麼，否則會浪費掉很多寶貴的時間。



星期一下午五點有一個 case conference，接著有藥商 presentation，吃到高級便當，超級無敵好吃！

生活

除了醫院實習之外，試著習慣在異地生活也是留學體驗中重要的一環，接下來就針對在東京生活的部分做說明。

食

東京的消費水平高，食物當然也就比台灣貴，如果每餐都吃外面餐廳絕對會很快就沒錢…如果想省錢的話偶而可以吃便利商店或超市的便當，在宿舍附近就有 LAWSON、LAWSON100、Family Mart 等，旁邊的 Park Hyatt Hotel 地下室也有一些，或是再走一段距離就有超市。宿舍有個簡單的廚房，如果有空也可以買食材回來自己煮。東京醫大會發給留學生可以在院內使用的購物卡總共 20000 日幣左右(要看實習期間長短)，可以在員工餐廳或是院內地下室 LAWSON 使

A collage of 12 photographs showcasing a variety of Japanese cuisine. The dishes include: a plate of omurice (omelette over rice) with a red sauce; a bowl of yakisoba (stir-fried noodles) with a dark sauce; a plate of tempura (fried seafood and vegetables); a bowl of sushi (rice with various toppings); a bowl of ramen (noodles in a broth); a bowl of udon (thick noodles in a broth); a bowl of soba (thin buckwheat noodles); a bowl of miso soup; a bowl of teriyaki (grilled meat with a sweet sauce); a bowl of yakitori (grilled chicken skewers); a bowl of tonkatsu (breaded pork cutlet); and a bowl of kani (crab). The images are arranged in a grid-like fashion, with some dishes appearing in multiple photos. The overall theme is Japanese food, with a focus on traditional dishes and ingredients.





以上是這兩個多月吃到的美食(僅 po 出一部分)，幾乎都是別人請的(趕快解釋免得被誤會我亂花錢 XD)，平常自己吃的話我都去超市買東西回來煮或是吃便利商店便當(也超好吃唷)。

住

醫院宿舍叫做 COSMO House，在距離醫院走路大約 15 分鐘的地方(近 Park Hyatt Hotel 和 Washington Hotel)。房間是單人房，空間不大但是設備齊全，有廚房、獨立衛浴、冷氣/暖氣、衣架、櫥櫃、床(床單、被子、枕頭都有)、冰箱、微波爐、電視、免費 wifi 等，重點是非常乾淨！而且這麼好的宿舍只需要繳一天 315 日幣乘以住的天數，我住了兩個月多只花兩萬多日幣，真的超級便宜。唯一缺點應該只有離醫院不是很近，走路大概要 10~15 分鐘，會經過都廳前的大馬路，遇到天氣不好的話可能會比其他地方冷或風很大。建議每天在集合時間前 30 分鐘一定要出門，因為雖然走到醫院只需要 15 分鐘，但還要到櫃子(在另一棟)放東西、換衣服，再走到醫院大樓集合的地方(如果是上面樓層的話電梯不是很好等)，建議還是要早點出門比較不會太趕。不過話雖這麼說但我覺得住處環境還算不錯，對面就有幾家便利商店還有圖書館、公園，旁邊的 Park Hyatt Hotel 樓下也有一些餐飲店、書店、郵局，生活機能還不錯。



每天早上去醫院經過的路



看到醫院了！



空間雖小，設備俱全而且乾淨整潔的宿舍

行

東京的電車非常方便，幾乎到哪裡都可以搭電車去，建議可以買一張 Suica(類似台灣的悠遊卡)儲值，畢竟要待兩個月一定會常常坐到電車，省時間又比較划算。Suica 在有些便利商店等地方也可以用來買東西，很方便。

樂

好不容易來到東京，週休二日當然要好好利用啦！雖然宿舍很舒服但絕對不要整天窩在宿舍宅，多出去走走或是和朋友見面吧。我因為之前有參加過亞洲醫學生聯合會的關係，所以有很多日本醫學系的朋友，剛到東京還沒認識醫院裡面的人時我就常常跟他們出去玩。

開始實習後會認識到很多醫院裡的人，不管是醫師、行政人員、研修醫、學生、護士等，也可能透過他們認識更多人，像我在急診的時候有和一個護士變得很要好，她還介紹她的一群朋友給我認識，後來我們有一群人一起出去賞夜櫻，或是聚集在其中一個人家一起煮東西吃、聊天，其中有另外一個護士跟我一樣是超級寶塚粉絲(日本的寶塚歌劇團)，後來我也變得跟她超好，常常去她家玩，也認識到了她姊姊和她姊姊的同事(都是寶塚粉絲)。在麻醉科有一次遇到一個中國病人只會講中文，所以術前回診時我就去幫忙翻譯，結果跟負責照顧那位病人的護士也變得很要好，後來她也介紹她朋友給我，黃金週的時候我還受邀到她們家參加烤肉 party。那時候那位中國病人要開泌尿科的刀，結果開刀當天我去刀房認識到一個台灣人泌尿科醫師，他從小在日本長大不過中文講得還不錯，而且他說以前有到過我們學校附醫交換一陣子，後來也變得跟他很要好，他還介紹他認識的另一位台灣人泌尿科醫師，原本念台大獸醫系後來跑到日本學日文之後就考上日本筑波大學醫學系，是位很厲害的學長，後來我們三個人有一起吃飯，我問了很多問題他們都給我很棒的建議。

我在這邊也認識到很多六年級的學生，因為年齡相近的關係所以很聊得來，在醫院一起實習或大家一起出去玩、吃飯都會聊得很嗨。另外還有泉教授邀請我和她家人一同出遊，我們去坐屋方船遊河賞櫻，在船上吃文字燒、炒麵、烤肉烤海鮮、喝啤酒，還跟船上其他遊客混熟，真的很好玩。





三月底四月初的時候剛好碰到櫻花盛開，在宿舍附近的公園有很多櫻花樹，有一次週末天氣很好，我整個早上都窩在公園一直拍照，看到很多日本人都坐在樹下吃便當喝酒，覺得很有趣，後來有天晚上我在急診認識的護士和她朋友也邀我去賞夜櫻，我們在地上鋪墊子吃東西喝酒聊天，周圍也一堆人做一樣的事情，真的很有趣，而且在台灣也看不到這樣的景象，有機會一定要試試。日本麥當勞在櫻花季也會推出櫻花漢堡套餐，為了應景我也去買了一份來吃，味道還不錯，而且看到粉嫩嫩的漢堡和櫻花汽水，整個心情都春天了起來。



結語

有很多人會問我如果不會日文去日本交換到底值不值得，我的答案是肯定的。雖然在日本用英文溝通的確是會有蠻多問題，不過出國交換的目的本來就不是為了學到多少 knowledge 或 procedure(如果是這樣的話留在台灣認真實習學到的絕對比較多也比較紮實)，現在已經是個國際化的社會，多出去走走看看增廣視野是必要的。其實在學生時期，多接受不同的價值觀、拓展自己的人脈、增進人際溝通技巧是很重要的。出國可以學到的經驗、交到的朋友，絕對是留在台灣實習所得不到的。同時在看到別人的優點時也能夠反過來檢討自己，尤其在我這趟去了日本醫院之後，在很多方面都受到衝擊，看到很多台灣必須要改進的地方，例如禮貌、環境的整潔，或是工作人員的相處、醫病關係等。像是只要穿著白袍走在醫院裡，就會有護士、病人、打掃的阿桑等對你鞠躬打招呼，病房裡禁止家屬留下來過夜，而且也整理得很乾淨，所以絕對不會在值班時被機車家屬煩或是看到髒亂的病房覺得很不舒服，病患對醫師、護士都很尊重，護士和醫師之間也相處很融洽，像我在那裏實習，我只不過是個沒啥 function 的留學生，大家都還是叫我陳醫師然後對我超有禮貌，真的是受寵若驚！

另外，身處異鄉試著獨立生活也是交換留學很重要的一環，對自己的適應能力絕對會是一大加分。日本相較於歐美國家，在地理上、文化上都跟台灣比較相近，對於初次出國的人絕對會比較快進入狀況，而且東京醫大的行政人員和老師們都對留學生很照顧，所以不會感到徬徨無助。去東京醫大交換絕對會是個很美好的體驗，希望所有幸運爭取到這個機會的人都能夠滿載而歸！