

日本交換留學生心得

獲補助年度	103 學年度
薦送學校、系所、年級	中山醫學大學,醫學系,大七
中文姓名	江晏昇
國外實習國家(含城市)	日本, 東京
國外實習機構	東京醫科大學

一、緣起

我會想去日本留學有三個原因，第一點是從小就憧憬著"留學"這個詞，有一種增廣見聞、去國外學得什麼特殊專長那樣的感覺；第二點是我一直喜歡日本的文化與美食、也看了一些"醫龍"相關的日劇，日本是我的不二首選；第三點是能在大七這麼辛苦的 Int 生活裡，空兩個月出來國外逍遙，又可以增加學經歷，光這個理由就無敵了。於是我抱著試試看的心情報名，而我的運氣非常好，居然讓我有這個機會實現夢想，真的是我上輩子修來的福份。

我的英文能力真的是很差(認識我的同學都能證明這點)，又完全不會講日語，我也從來就沒有留學經驗，大一大二也沒有加國事部，我的條件整個就是一個不適合留學的人啊 XDD，但是結果證明，我在日本過得非常盡興、交了很多日本朋友、學到了很多不同國家的醫療、在日本又完成了無數的夢想。整個就是一個"完勝"的概念！像我這樣先天條件差的人，居然可以在日本過得如此自在又收穫滿滿，我相信學弟妹們每個都比我更優秀、更適合留學。絕對不用懷疑自己有沒有那個資格或實力，也不用擔心在日本會不會適應不良什麼的。在東京醫大的兩個月裡真的是幸

福開心滿檔，日本也是所有國家裡 C P 值最高的選擇，這兩個月真的是我目前這輩子最開心的時光，讓你體會什麼是"天堂"！



上圖：我在日本的 partner 映綺同學。



右圖：享受不盡的美食與啤酒！熱情的日本學生、愛請客的日本醫生們、讓你每天晚上節目都滿檔！

二、國外實習機構簡介

完成一堆繁瑣的報名文件後，飛機坐三個小時就到羽田機場了。我們提前三天到醫院宿舍入住，建議學弟妹也可以這樣，以提早適應(玩樂?)新宿的環境。東京醫科大學病院位在新宿，埋在一群高樓大廈裡面。這個醫院是東京所有醫院裡，地價最貴的醫院，所以我一開始有點意外這個醫院比我期待的要小很多。不過小規小，他們該有的都有，也有達文西手臂，更有一個非常專業的交換留學生部門！她們幫我們國外留學生的一切生活照顧得服服貼貼，不僅有一個生活機能滿檔的精美宿舍、安排入住、提供你幾萬日圓的午餐卡(我忘記多少錢了，我沒花完，剩下的錢可以領出來帶走)。泉教授與永田彩小姐，還會花一整個早上帶你認識整間醫院，一個一個部門挨家挨戶的介紹即將到來的小小留學生，日本人的待客之道真的是會讓人感謝得五體投地啊！永田彩小姐更是一個善解人意又非常好聊天的人，這兩個月受

她照顧得最多，每天回到交換部門(每天要回交換部門寫日記)，她就像是歡迎家人回來一樣的問你這一整天過得如何。總之在這裡不僅物質生活享受滿分(日本醫生很愛請客)，在人情味方面更是最高(超棒交換部門以及這裡風趣好相處的醫學生們)！

對了！記得要帶伴手禮喔！到別人家打擾禮尚往來是必要的，兩個月會跑四個部門，還有泉教授和交換部門，以及當天會接見的院長。總共帶個 7~8 份差不多。我是準備太陽餅和鳳梨酥，吃的東西比較大眾，部門人多也可以分著吃。



左圖：最左是泉教授(負責留學生們)，以及最右秘書永田彩小姐。



右圖：第一天會帶你環境介紹，中午請你吃高級餐廳！讓你第一天上班就毫無壓力～

三、國外實習機構之學習心得

1.精神科

日本精神科叫做 mental health，負責接待留學生的是 Dr. mugojima(向島健)，我那時去因為某些原因，他們科內沒有主任，只有代理主任(Dr. maruda)，再加上他們剛搬到新的辦公室(mugojima 說很小不舒服)，讓我感覺他們科內處於一個混亂的時刻、而且也頗放生的。總之每天就是沒有晨會，9 點上班，禮拜一下午有主任大查房。平常的工作就只有兩個，跟 VS 門診和跟著 R 們去會診。

Dr. mugojima(向島健)是主要帶我的 VS，人很酷，自己有組一個樂團叫：金屬惠比須(這是什麼=)，說有發專輯，向島醫生自稱這是全東京最有名的樂團。他很喜欢南亞地區的國家，印度和尼泊爾這兩種語言他會講，也會自己動手做印度料理和印度拉茶，據說夢想是開一間印度料理店。相信學弟妹如果以這個開話題會很好聊的，以前的學長秘笈是說向島醫生會帶你去品嚐各種料理，不過我和映綺同學是一頓都沒被他請過，我們再猜想是因為他最近剛結婚，沒時間手頭又拘謹的關係。



我主要的跟診醫生也是向島醫生，他人非常好的在病人來之前會大致用英文解釋病人的狀況，病人在離開後也會用英文解釋他剛剛在講什麼，在日本要遇到英文這麼好的又這麼有耐心的醫師真的不多。

左圖：一直都酷酷的向島醫師。

Dr. yoshi(高江舟義和)我想是向島醫師的好朋友，也是精神科常常會受到他照顧的醫師，他雖然英文不好，不過他那熱情如火的個性，正代表著他來自沖繩島的那



番熱情，每次看到他他都是那番燦爛的笑容，而且我們互相用拼裝的英文溝通，也是在日本常常會碰到的好玩的情況。

左圖：向島與高江舟醫師的個性，一個酷酷的像冰，一個卻熱情如火，很有趣！

Dr. maruda 是目前的代理主任，不過我想他總有一天會當上主任的，他是一個對美食非常有研究的醫師，外表高大壯碩；個性卻像朋友一般的好聊，完全沒有主任的架子！還會亂猜你是哪個星座的人。真的是非常得平易近人。學弟妹如果也會跑



精神科，務必去跟他的門診！

這位主任所請的料理，是我這輩子以來吃過最高價的晚餐.....看學弟妹有沒有幸能被這位主任請到一餐。

左圖：有專人烹煮的頂級壽喜燒，最美味部位的日本和牛，豪華的生魚片和最傳統美味的日本甜點

精神科每天的任務就是跟診，不跟診的日子就是在他們辦公室，等帶住院醫師們叫你去跟會診(他們還給留學生一個專屬的辦公桌^^，推薦帶筆電過去打發時間)。東京醫科大的精神科都收較穩定的病人，他們病房規模與各種職能治療設備也不比台灣的教學醫院，如果以想要見識日本精神科各種怪病的同學，可能要因此失望了。不過日本精神病病人也是比較特別，厭食症的特別多，各種生活壓力事件造成的精神疾病可以在門診看到，門診卻實蠻精彩的。



左圖：R總頭目，大野醫生



右圖：病房一景，很乾淨整潔，病人大多很穩定

2. 麻醉科

我很推薦跑這裡的麻醉科，兩周的生活裡會安排你跑三個部門：刀房、疼痛門診、I C U。而且每天都有不同的醫師帶你，讓你每天都感到新鮮，也會有那種跑一科卻像是跑了三科那樣超值的感覺！雖然每天晨會時間是 7:45 開始，不過會很有參與感，而且很多醫生很有趣整個就很熱鬧！

第一天去麻醉科會要求你自我介紹，因為晨會醫生很多建議前一天先準備好自己要講些什麼，我當時自我介紹埋了一個爆點，引起整場的哄堂大笑和鼓掌。結果效果非常好，除了讓大家都會認識你以外，很多醫生見到我會請我吃餅乾或小點心。



左圖：晨會每天都有眾多的醫生和牙醫師（日本是雇用牙醫師照顧麻醉中的病人，台灣是雇用麻哥麻姐。在日本牙醫師地位較低，不比台灣的牙醫師。）右圖：刀房辦公室每次都有不完的甜食，我曾看到麻醉醫吃甜食吃到在刀房打飽嗝。

<刀房>他們安排我四天的刀房見習，受限於英文不是我們的母語，所以 knowledge 部分無法被 teaching 的很深入，同樣的也不可能被問艱難的問題，往往醫生們想問的問題都是醫學以外的。不只是麻醉科，兩個月的生活都是這樣；所以刀房見習的部分很常是病人麻醉後，麻醉醫閒閒沒事，會帶著你亂晃或坐著聊天。生活非常的愜意又充滿人情味，我最有 function 的一次是幫麻倒但尚未插管的病人做 embu bagging，其實就只是單手扣住病人口鼻，另一支手壓 bagging 而已。非常簡單的動作還被誇講說做得很好...總之在醫院就是很開心又處處被誇獎(他們可能認為講英

文就代表很厲害)。這四天分別是 Dr. kiyokawa(一個非常可愛的女醫師，對於隔天要衝去迪士尼玩樂的我表示非常忌妒)、Dr. garnecal(一個矮矮帥帥的醫生，我跟他說我想去買飲料，他就指引我哪裡有飲料販賣機還給我銅板了)、Dr. hamada(很有趣的醫生，會用生動活潑的動作 teaching 你，尤其是表演心衰竭那段真是笑死我了)、Dr. Itabash(不太敢講英文的醫生)。

值得一提的是麻醉科要報告，他們會交代給你一個 case，簡單的報一下病人的 data，基本資料和麻醉時要注意的地方，雖然他們的資料都是日文，不過我想他們還是會找一個能溝通英文的醫師教你。簡單的用英文報就好，不需要做 PPT，報完還會有主任誇獎報得好....。那時交代我報告的 Dr. Iewasay(岩瀨)完全不會講英文，他本人個性又超級害羞不善溝通，導致我和他那天整整無語對望了半個小時= =，好在後來有強大的 partner 映綺同學出手幫忙。這件事也是一個非常難忘的體驗。



圖左：非常害羞的岩瀨醫生，他跟我說拍照會奪走靈魂(真的是悶騷的醫生)，我千萬拜託才得以一起拍的。圖右：模仿心衰竭讓我笑到肚子痛的 Dr. hamada。

<疼痛門診>我疼痛門診只待了兩天，基本上就像是台灣的復健科或骨科門診，那種緩解各種疼痛所打的局部麻醉劑。常見的就是五十肩、下背痛、HIVD、各種肩頸或肌肉痠痛。不過日本疼痛控制這塊沒有台灣發達(麻醉科醫局長說的)，他們只有局麻和熱療法，比起台灣復健科那種五花八門、各種疼痛控制儀器比起來，這裡顯得較為陽春。疼痛門診的大家都很忙，因為每天病人都超級多，他們似乎都養成不

吃中餐的"好"習慣，我在日本這兩個月一直能體會到他們團隊合作的精神，只要有病人還沒解決，全部的成員就一起奮戰到底，就連門診護士也一起陪同，這讓中午偷跑出去吃飯的我感到有點慚愧><。病人全部結束後他們會請研修醫(就是 PGY)報一下今天的新病人(順便一起吃點心)，他們那種用怪異的英日文，或笑或認真的報告、主任在一旁打瞌睡、VS 邊吃點心邊聊天的場景；實在讓我感受到日本人真的團結心很強，如果我也身處在這麼有人情味的團隊，就算薪水少又累，我也會赴湯蹈火的為這團隊奉獻心力。



圖左：左邊是猶如"拼命三郎"的疼痛門診醫局長：西山醫生(喜歡吃台灣的水果)，右邊是之前在刀房帶我的超可愛 kiyokawa 醫生。圖右：疼痛門診的病人打完針要留置觀察幾分鐘，注射部位不同、觀察時間也不同。

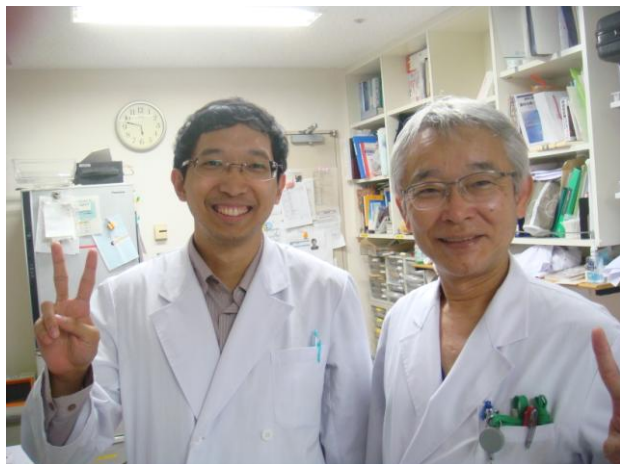
< I C U > 我在 ICU 待了三天的時間，講到 ICU 就要提到 Dr. Sekine，他從我來麻醉科的第一天晨會，就過來跟我握手並且自我介紹，流利的英文大概是麻醉科裡英文最好的醫生，這兩周不僅照顧我最多，每場晨會他都坐過來幫我翻譯現場講了什麼。他是 ICU 裡最大咖的醫生(每次 ICU 開會所有科的醫生都要跟他報備病人狀況)，對待病人真的是視病猶親，Dr. Sekine 最讓我感動的就是他常常 teaching 你並帶你介紹 ICU 的任何儀器，任何病人的狀況也都會跟你討論，整個就把你當作是他棋下重要的子弟兵一樣，非常有團隊的感覺！也常常跟他棋下的三個住院醫生一起吃中餐

(長尾醫生, 西山醫生, 羅秀玉醫生)。這種團隊感真的前所未有的，在台灣很少有這麼感動的經驗。

東京醫科大有兩個 ICU，刀房這一個是院內的 ICU，另一個則是急診的，他們每床都有專責的當科醫師照顧，比如說如果是血液科的病人，那血液科就會派一個 VS 來照顧這個病人，有可能每天會換不同的血液科醫生來照顧。但是病人每天進展的情形如何，則是要報告給麻醉科的 Dr. Sekine 知道。總之麻醉科醫生在日本，還會負責照顧 ICU 這塊。麻醉科在日本感覺是個大科，跟台灣稍微不同。我在麻醉科真的是回憶滿滿，這科真的非常值得推薦！



圖左：左邊那位麻醉科的總醫局長 Dr. kakinuma，這兩個禮拜也是受他照顧很多，喝完酒後的日本人非常有趣，超愛酒攤的！右邊那位就是 Dr. Sekine，沒有大咖的架子，又超級照顧留學生。
圖右：Dr. Sekine 對待患者就像對親人一樣，圖中為幫患者拍照讓她看看自己氣色不錯、進步很多。



圖左：麻醉科的大家長，知道我這是最後一天在麻醉科，堅持要幫我上一堂課，還把我寫進他的網誌裡了。圖右：麻醉科的主任 Dr. wujino，請我們吃烤肉吃到飽，期間一直講他的人生故事。

3. 皮膚科

日本的皮膚科比台灣的還更有 function，他們還包含了一部分的整型外科。我這兩周有看到大型的 Neurofibromatosis 切除(快五公斤的樣子)，還有也是另一個 Neurofibromatosis 患者全身上下有幾千顆小 tumor，就是一些皮膚腫瘤切除整形的手術。我這兩周做的事情有跟門診、待在病房、進手術房參與開刀。平常沒有晨會，早上九點到就可以了。這裡的皮膚科我也是非常的推薦，因為像一次跑了內科和外科一樣，像內科照顧病人、follow lab data，也有外科的換藥(一定要看看日本的換藥車, 超多很精緻可愛的小裝置)，而且皮膚科的手術有些很簡單，他會放你全程操作，從畫切除部位、打 bosmin 止血、切除 tumor、到 matrix suture，全部都可以交由你一個人執行，參與感極佳！



圖左：東京醫科大的無菌衣，穿著方式完全不同於台灣，前一次還不太習慣，要學一下。

圖上：換藥車上一個非常漂亮的裝置，照片上方那個長長的東西裡面有三根棉棒，另一頭裡面有優點，用手去擠破裡面的小袋子後，三根棉棒就沾滿優點了。

圖右：因為病人身上太多 tumor 所以五位醫生每個人都上前移除 tumor，他們也很放心交給我做。

我這兩周除了去刀房幫忙外，大部分的時間是在病房跟著"新井 team"，這個 team 有三個 vs、兩個研修醫和一個留學生(我 XD)。新井醫生頗帥，完全看不出已經 33 歲了。他英文明明不錯，但是卻不太敢講，他其實也是個幽默悶騷的醫生，但是不管發生任何事情都很淡定，難怪臉上沒有皺紋 XD。第二大咖的是飛田醫生，看起來

就像高中生的她，完全不敢相信是一個孩子的媽了。飛田醫生永遠都是充滿活力並且笑容可掬，跟你講話的時候像是隨時都很開心一樣，真的讓人如沐春風的感覺。

第三位是西協醫生，她年紀最大但是資歷較淺，聽說她是老醫的 VS，當到沒興趣決定轉換跑道的(在日本可以隨便你走任何一科，沒有名額限制。這是台灣做夢也無法想像的)，她見到我也是像朋友一樣過來跟我聊天，也常常會拉你去看病人，後來她才跟我說她會講五個國家的語言(驚)。皮膚科結束前，她送我一支"皮膚科戰筆"(只有東京醫科大的皮膚科醫生才能擁有的)，並且用中文說："這是我的一點心意"，原來她還有偷學中文！如果明年學弟妹跑皮膚科，我想她已經會六個國家的語言了。



圖上：新井 G 的所有成員(在日本 G 就是代表 team)：我右邊的是新井醫生，因為照像的護士說他都沒有笑容，我自動幫他製照笑容。我左邊就是可愛的飛田醫生，畢業於東京女子醫科大學，我跟他聊了一些女子醫科大學的事情，對我而言全醫學系都是女生是一件很奇妙的情形。

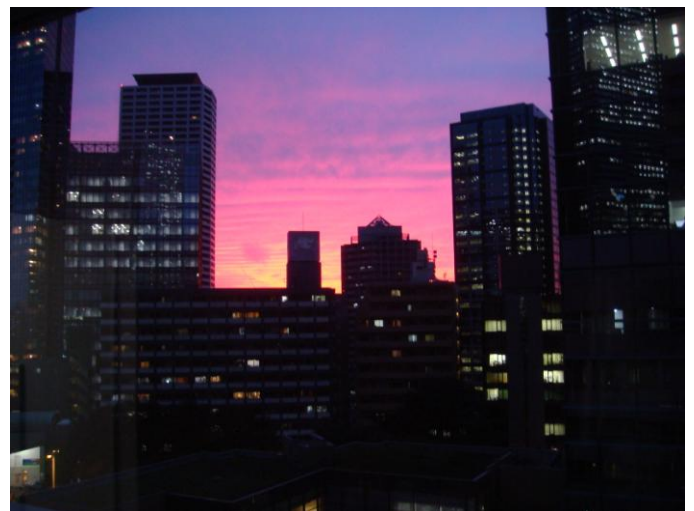
我左後方就是西協醫生，她居然知道我們台灣的傳統廟宇是龍口進，虎口出。我想這點很多台灣人都不得曉得呢。圖中那支她送的皮膚科戰筆，我想是我這趟留學最重要的紀念品了。雖然這對拉拉熊動作似乎怪怪的？

我的右後方是兩位研修醫(PGY)，女生那位是松本醫生，有留學英國的經驗，她英文講得實在很溜，這兩周受她很多很多照顧。她未來想當這裡的皮膚科醫生，學弟妹說不定會遇到她。另一位男生是橫山醫生，未來會加入皮膚科的 surgical team，如果跑皮膚科說不定也會遇到他。



這兩周除了最受新井 G 的照顧之外，我也受到 surgical team 很多的照顧，surgical team 的老大是入澤醫生，還有兩位年輕的 vs 分別是新井醫生(就是那位新井 G 的 v)和白井醫生，未來橫山醫生可能也會加入。我很推薦來這裡看看外科，他們術前解釋病情非常的專業與慎重，他們會找家屬來一個小房間，用小黑板替家屬解釋目前患者的疾病(還畫圖)，以及我們會做的手術，醫病雙方非常有禮貌。等確定患者沒問題後，才請患者簽同意書，而不是隨便交代 INT 去請家屬簽同意書那種草率的行為。日本真的是一個非常有禮貌的民族，醫病之間的關係好到不像話，這又是台灣醫生做夢也想不到的。

日本外科醫生很愛喝酒，尤其是東京醫科大的外科醫生，因為新宿真的是出了名的燈紅酒綠之地，每每他們開刀完，常會約一發喝酒團。我想如果來日本交換的學弟妹，如果不排斥這種文化，一定要來體驗看看，一家喝完又一家的那種感覺，也是在台灣體驗不到的。



左圖：入澤老大解釋病情給家屬聽，連皮膚構造都畫得非常仔細。

右圖：太陽下山後就是新宿的夜生活了，燈紅酒綠的那幾晚沒有拍到照片，學弟妹親自體驗就知道了。

4. 高齡診療科(老人醫學)

時間到了最後一個 course，離別的情緒隨著一天天過去，越來越濃厚。老人醫學科我跟的是平尾 G，每天大概 9 點到，第一天到院也是要自我介紹(現場大概五六人)，主任羽生醫生和櫻井教授兩個禮拜各給我上一堂課，其他時間就是跟著平尾 G，follow 一些病房工作。我之所以會選老醫，主要是想看看超高齡化的國家，老人醫學科會有什麼不同；另一方面也是因為中山歷年的學長姐很喜歡選老人醫學科(可能是 quality 特別好)。我實際跑過的感想，我覺得老人醫學科就是看各種綜合老年人的疾病，中風、肺炎、股骨頭骨折、感染等。其中又以中風為大宗，讓我跑起來很有神經內科的感覺(常常在做神經學測試)，quality 方面的話沒有精神科放生，但是老醫因為患者不多，常常很穩定且治療步調慢，quality 算很不錯。



左圖：日本的老人醫療有一個很棒的安排，就是會讓長期住院的患者坐在 station 的正中央，讓他感受人來人往、忙碌的氣氛，改變一下平常單調乏味的病房，聽主治說這樣可以刺激大腦，提升一些活力。右圖：旁邊是幫我上課的櫻井教授，後面那位就是平尾醫生。

平尾 G 有四個醫生：平尾醫生(主治)、波岡醫生(R3)、廣瀨醫生(R2)、田中醫生(研修醫)。平尾醫生在美國待了兩年，剛學成歸國，對於病患的照料是非常的用心。他每次查完一個病人後，都會轉頭用英文問我：他是什麼疾病？我心想：你們講什麼我完全聽不懂阿 XD，在我隨便答錯一個答案後，他都會仔細講述這個病人的

病史和我們正在做的處置，有時候對一些奇怪的疾病，我們也會互相討論各自的想法。總之平尾醫生真的是一個熱心教學又很敦厚的老師。波岡醫生是位眼睫毛很長的醫生 XD，會我分享他在台灣遊玩的照片。廣瀨醫生非常逗趣，我有一次跟他說：藥商便當真的好好吃阿！廣瀨醫生就說：でえしょ！でえしょ！（對吧！對吧！）。表情非常的興奮 XD，虧他剛剛還在藥商演講時，表現得很認真聽講的樣子 XD。田中醫生可以說是我在醫院最要好的醫生了，他幽默程度真的無可批敵，我們還會一起約去吃燒烤、唱卡拉 OK。雖然我們有點難用英文溝通，但是兩個人都在用破英文對談時，也是有破英文有趣的爆點阿 XD，我真的很懷念每天在醫院跟他開玩笑的日子。

最後一天老醫，平尾醫生幫我們留學生和研修醫田中辦了一場歡送會，在這樣離情依依的氣氛裡，我非常不捨的跟大家握手離別，平尾醫生說：國際學會每年定期舉辦，未來我們還會在學會上碰面啊。跟這麼要好的醫生朋友們分離，又想到這兩個月遇到這麼多這麼棒、這麼照顧我的人，我真的是前輩子修來的福分才得以遇見並共事，大恩大德我無以回報，只有更加的照顧未來的晚輩、把這份心發揚出去。



平尾醫生(抱狗狗)，後面的是廣瀨醫生，紅襯衫的是田中研修醫。與平尾醫生家裡請的萬聖節大餐。

四、國外實習之生活體驗

這裡我大致講一下在日本生活該注意的事情。我們去的時間是九月十月，我想是日本氣溫最舒適的時刻，九月初真的會熱到穿短袖還流汗，十月底會冷到必須要帶厚外套(晚上會到 13~16 度)，所以衣著的準備上短袖長袖大外套都要有，不過我覺得衣服不要帶太多，因為在日本很好買衣服，有些又比台灣便宜，很容易買到最後都超重很難帶回台灣 XD。對了，這個時節最容易有颱風；而且日本是不放颱風假的，各位出門上班一定要小心，鞋子要穿防滑的，不要像我一樣滑倒了 XD

住宿的部分就像我講的，是個十全十美的宿舍，便宜的價格(一天不到一百塊台幣的樣子)又包水包電，真的是一入住就讓人狂喜的感覺！空調也是冷氣兼暖氣，天氣冷待宿舍真的很舒適。再加上今年又加裝的無線網路，附近又有公園、圖書館、四間便利商店一間大超商，來東京真的是完全沒有適應不良這個問題！比起有些交換的學校，甚至要你自己去外面找宿舍自己付房租，待遇差很多。



左圖：你在東京待兩個月，怎麼玩東京會非常熟，到時候系上同學來找你，你就可以充當專業嚮導了。這張圖是台場的購物廣場，日本衣服很好買，建議一開始就不要帶太多衣服過來。

右圖：生活機能滿檔的宿舍，浴室裡肥皂和洗髮精都有了，還有小廚房、冰箱、微波爐、煮開水器、電視、熨斗、吸塵器。床還不小呢！塌塌米的地板踏了心情都會變好～



交通的部分，宿舍離醫院不算近也不算遠，走路大概 15 分鐘左右，加上你要去衣櫃放東西幹麻的，早上要提早半小時出門。新宿是全世界每日人次量最大的車站，新宿車站真的人多到嚇死人，回到台灣會覺得台北車站真的人太稀疏了 XD，新宿是個很適合購物的地方，晚上也很熱鬧，加上地鐵非常便捷，要到哪裡玩真的是方便到連睡覺都會偷笑。在這裡待兩個月，當然不會只玩東京市區，新宿到一些近郊都很方便。來日本多結交一些朋友，前一個月都還可以自己規劃每晚要幹嘛，等到第二個月，你大概每天晚上都有豐富的行程，滿滿的酒攤讓你樂不思蜀了。



左上：每天上班走的路線，東京雖然是都市，但是空氣卻不糟糕。

右上：被系上同學評為"酒池肉林"，我七天大概有五天在喝酒。

右下：來日本怎麼會不去爬個富士山呢？五合目空氣很好！

左下：最強迪士尼！一直 PO 爽照的壞處就是會被同學討厭。



當初選擇交換學生只想到兩個效益，一個是增加學經歷，另一個是把這兩個月當休息；但是這兩個月下來，我的收穫是遠遠的超過預期。就像原本只期待寶藏大概是一個箱子般的大小，結果寶藏卻是遍地的金山銀山那樣。這趟出國真的收穫滿檔，我大概分成三方面去解釋：

1.經驗與戰利品：

每個人大概有很多小夢想希望去完成，高空彈跳啦、去非洲看獅子啦等等。我這兩個月因此完成無數個小夢想：體驗日本上班族的居酒屋、在日本 KTV 唱日文歌（有一次還是超嗨的那種，喊破喉嚨也要唱！）、去淺草、秋葉原（居然去了五次），等等。戰利品當然就不用說了，滿滿的模型和衣服還有伴手禮，大包小包的回國真是辛苦阿 XD。

如果以個人能力來說的話，在國外兩個月真的在各方面進步很多：我來日本之前是完全沒有跟外國人開口講英文的經驗，不過這兩個月之後英文會話真的有進步，講英文變得很容易，尤其英文也不是日本人的母語，我們已經會使用很簡的詞彙，拼裝出我們想表達的意思，所以再困難的故事或想法我們都可以輕鬆表達；我想這個能力是我來日本之前所不具備的。

除了英文以外，留學真的可以有所增廣見聞。我以前想說增廣見聞只需要多看書、上網獲取知識就好，留學勞心勞力的沒必要。但是其實，很多文化或體驗，是真的需要置身於其中才會深刻感受的；而且看到別國在做些什麼，才會知道原來我們台灣缺了什麼、有了什麼。而單純的在台灣聽取經驗，我想與親身體驗而言差別也是不小的。

2. 醫學之路：

台灣的醫病關係當然不比日本，我想除了民族的原因之外，有九成以上的原因是因為全民健保；在任何成本都很陽春的情況下，還要要求高品質服務我想是強人所難的。而且日本的醫生可以自由選科，當我問及很多醫學生你未來想走什麼科？他們的回答都可以很盡他們的興趣："我想走婦產科，因為生出小孩的剎那很感動"、"我想走外科，開刀實在太酷了"。我相信如果依照興趣選科，可以培養出優秀的專科醫生。就算環境再辛苦，重賞之下必有勇夫。台灣在這點真的需要改進一些。

當然也有我們所能改變、學習的事情，比如說日本人團結的精神，那種 team work 非常具有凝聚力，團隊成員一起做事、一起忙碌、一起吃飯，當有成員還沒忙完時，其他成員一起處理。在開刀房尤其明顯，並沒有所謂主刀者或助刀者，常常看他們時不時換手，主刀者的電燒刀換成助刀者操作，誰的角度好誰就來操作，四個人八支手猶如同一個大腦，處理速度很快；開刀氣氛優良。這種 team work 是我想學習的，也希望未來如果我有自己的 team，我也要照顧棋下的子弟兵們；我想，後進們很在乎的一點就是歸屬感，當他被團隊認同、被照顧、有被需要的感覺時。那可是會讓他們赴湯蹈火、肝腦塗地阿。

3. 把愛傳下去：

不是只有在日本，在台灣也是；身為一個醫學生常常感受到幸福，被照顧；就是那種大恩大德，我無以回報的感覺。我想我能做的，就是當未來我也有能力照顧晚輩時，我也會傾其全力照顧晚輩。當我未來遇到其他國家的留學生們，會讓我想起在日本這幸福的兩個月。我也會用開放的心胸，熱情的雙手迎接他們。就像他們當初對我這麼好一樣。