

交換學生 at UAB 心得分享

醫六葉貞萍

首先,真的要感謝中山,讓我有這個機會可以到美國增廣見聞,開開眼界!如果你對於交換學生有興趣,老實說,我會覺得暑假短習去一個月的那個的價值跟去美國比起來,我會覺得去美國收穫成長會是較多的。我絕對無意針對國事部,他們的 program 也很辛苦弄得很好,主要是語言的問題(偷偷講,暑假那個沒有補助的樣子,至少去美國還有一萬多塊...別小看這一萬多塊,都可以在美國買兩個 COACH 了!)。去歐洲的國家,語言不通是很大的問題,很少有醫師護士英文好到可以用英文跟你解釋病情,解釋 procedure,就像在台灣一樣!去美國至少英文算是我們熟悉的語言,還可以 SHARPEN your English skills,多聽聽正確的醫學英文到底該怎麼 present,怎麼描述,正確的病歷寫法,甚至有心的話,“正確的發音”,我個人認為,道地的英文真的很好聽!而且在美國,我想是整個教育制度,民風的關係,他們的 attending, resident 都很熱意教學,大概是因為熱情的美國南方風情,而且極有“耐心”,當然一部分也是因為他們的 loading 不像我們這麼大,相較起來在美國的醫生工作較不 intense。所以有問題多問,你會學到很多!講真格的,我會想告訴大家:如果英文程度夠好的話,請不要嫌麻煩花點時間準備托福,這將會是你這輩子最有收穫、最難得的經驗!!當然,還要經濟許可的情況下...

先來講講經濟的問題的,因為這是最實際的第一步!如果你存不夠錢,家裡經濟又無法支柱,可能就得三思了!第一,你必須先準備一筆錢考托福,第二,我覺得...大概至少要準備個 15~20 萬(不要太誇張的話就不會到 20 萬這麼多),聽起來很嚇人,是因為這其中包含了: 1. 托福,報名加買書,大概就將近一萬, 2. 美國簽證我印象中好像就一萬~一萬五,美國是個奇怪的國家,好像不歡迎窮人去他家玩 3. 機票錢 4 萬~5 萬 4. 住宿費! UAB 並不“主動”提供住宿,不僅要自己連絡住宿組,還要花一筆 4 萬~5 萬的宿舍費,不過因為我們是住 Blount Hall,比起 UAB 其他的 dorm 還要再貴一些!但我想也要 3 萬起跳(for 2 months) 5. 生活費,在 alabama 的生活費大概是台灣的 3 倍左右,所以算一下...plus 10% tax...兩個月大概至少要花六萬,這算是很省很省的了! 5. 還有育樂嘛~一定會想去哪裡走走的,不過這個就看個人。

再來講準備托福...很抱歉這裡我沒辦法給大家太多意見,因為我只匆匆忙忙地莫名其妙地準備了 10 天...因為學校課程的問題,還有一些別的事卡在一起,就變成我只有 10 天的局面!我可以簡略講一點,其他詳情,我覺得 ptt 的托福版會是大家的好朋友!我只買了一本 toefl guide,這本至少要掃過,知道托福大概怎麼考,知己知彼才能百戰百勝!其他的我覺得可以做了一次他的模考以後,看自己哪個部分較薄弱,在個別加強!聽:我有去托福版下載一堆托福聽力考題,剛開始我也聽不太懂,但是別擔心,其實多聽一些,大概聽個 10 題,你就會漸漸熟悉他講話的腔調,慢慢就會聽懂了!托福的聽力很重要,他不只會考聽力,在口說以及寫作的部分,很多題目你必須先聽懂他們的對話才有辦法答題,所以是很值

得花時間準備的部分，很慶幸我那時候誤打誤撞，練習了不少，才有機會剛好過那個門檻。說：這個部分...有點是個人的修業問題，如果平常很少講，可能很難在短時間內衝起來，但我記得托福版上有分享黃金口說 60 題之類的，把題目拿來，練習講講看，而且要錄起來並計時(這是一定要的!)或許會有點幫助! 讀：

這個部分我有點飲恨...沒有拿到很多分數，因為自以為閱讀能力還不錯，所以完全沒有準備，把時間拿去練習寫作(但也沒好到哪去...)我考過的心得是，千萬要看過黃金 xx 題!! 托福的閱讀文章很長很長，句子結構又複雜，當初臨場看真的是傻眼...所以請一定要看過個幾篇，適應一下他們的句法是很重要的! 沒有捷徑，多看看幾篇吧! 寫作：看托福版，有很多人建議製作模板，可以省去構思文章的時間，寫作的時間分秒必爭，所以其實我也會建議做一個自己的模板，千萬不要抄襲! 然後就是多練習...多寫速度就會快，句子文法就會用的比較順手。

過了前面兩關以後，就可以開始申請了! 請去下載申請表格，然後照著上面所需要的資料一一去準備吧! 比較麻煩的是美簽，美簽要先去上網填過資料後，然後預約時間，在既定的時間去美國在台協會辦理，記得在辦理之前把該匯的錢匯一匯，因為排隊的人不管什麼時候都很多，就算是 weekday 也一樣~到時候缺東缺西，又要重排，很浪費時間的! 最後，去之前記得去照張相，當初我沒照，好不容易排到了又要跑出來照相，再重排一次...

訂機票我想是看各人喜好的，有的人習慣搭長榮，我因為省錢搭華航，也還算滿意，至少比大韓航空或是菲律賓的廉價航空好...在交換期間開始前的一個月，開始找宿舍，UAB 會寄給你一個 LIST，你就得一個一個去聯絡，看價錢，環境哪個你比較滿意。我跟薇羽是住 Blount Hall，覺得還不錯，就是貴了點，不過可以讓你借腳踏車，宿舍環境也蠻好的，所以還是值得推薦一下!不然其他的 campus hall or resident hall 也都可以! 我們是住 4 人一間，但沒有住同一間。其實後來覺得沒有住同一間也蠻好的，可以多認識你的室友，然後融入美國大學生的生活也是一個非常棒的體驗! 更可以學到很多生活實用的英語，一些有的沒有的 slangs...

如果有人上網查美國治安的話，相信有些父母親會非常關切這個問題，就會發現...Birmingham 竟然是全美犯罪率第三高! 不過...在這裡可以跟大家說明...即便是因為 alabama 黑人比較多，gangster 多，(當然我必須說其實友善的黑人還是占多數)，但只要你不要在不對的時間，出現在不對的地方，其實大體上，on campus 是安全的! 校園內到了晚上，有很多警車巡邏，而且校園內到處都有 HELP 的按鈕，電話可以打，只要不要晚上太晚的時候，自己一個人出門(有朋友一起 hang out 就無妨)，然後打聽一下哪些地方治安較差，就不要去就可以了。

接下來這個部分應該才是學校方面認為的“重點”! 我兩個月，我只選了兩科，另外一個同學選了 4 科，也就是兩個禮拜一科，算是勇敢鬥士型，年輕氣盛，適應力又強的選法! 而我...就只選了兩科我最有興趣的，因為覺得換科，要換另外一種上課的模式，適應當科的 style，還要重新再學新一科的 term...我個人比較喜歡了解深一點，而選四科當然眼界更廣，如果許可的話，其實我覺得選四科收穫更多! 我第一科是放射科，第二科復健科。放射科是美國非常 competitive 的一科，

大概是因為比較輕鬆，生活比較有品質，收入又高，適合比較不喜歡接觸病人的人。或許就是因為放射科比較 **layback**，連主治醫師都說來這科可以當作是放假，所以這科的氣氛還蠻歡樂的~有的主治醫師會很熱情，很高興得想認識你這個外國人，會問你很多問題，甚至開你玩笑。有的會很熱心教學，如果你想學的話，你問的問題他會很樂意地跟你講很多。在美國的放射科分支很細，他們有按照系統分，像是專門看 **neuro** 的，看 **GI** 的，看 **ER** 的，看 **chest** 的，看榮民的，在 **Highland** 看的(這裡大多是骨科的病人)，**interventional**, etc. 甚至於在 **neuro** 的，還有分看 **CT** 的或是專門看 **MRI** 的。其實我覺得這樣子很好，每個人都會變成是專家，讀 **IMAGE** 相對來說更有效率，而且更 **reliable**。在這科，常常都是中午過後開完會就可以回家了...而我是對於自己有興趣的部門，我下午還會回去，所以又可以學到更多東西! 而且這裡的 **attending**, **nurse** 人都很好，感覺很受到歡迎，蠻受到照顧的! 所以我覺得來美國南方的好處就是人都很 **nice**，你可以過得很自在，不用每天緊張兮兮，繃緊神經。這科唯一比較 **challenging** 的就是 **presentation**! 但是有萬全的準備也就不需要太緊張! 找好一個 **interesting** 的 **case**，研究一下 **image finding**, **differential diagnosis**，然後介紹一下這個 **case** 的病，最重要的是，因為英文不是我們的母語，所以我有做了一個講稿，**presentation** 的前一天晚上請我好心的室友校稿一下，然後念順，隔天就“照本宣科”，效果不錯，成績還算好看! 如果對放射科有興趣可以參考一下!

接下來我四月份是在復健科。復健科四個禮拜，每個禮拜換一個 **subspecialty**。第一個禮拜是 **pressure ulcer** 的特別門診，由此可知美國的分科分得有多細! 一個褥瘡也可以自成一個小科，病人主要都是長期臥床，中風或是四肢癱瘓的病人。剛開始真的有被嚇到，那種褥瘡通常都非常大，一個 **15 cm** 的筆尺常常都還不夠量，而且得有得嚴重到都已經侵犯到 **feoral head**, **acetabulum**，而有骨髓炎，敗血症的危險! 這裡要提的是，美國的門診跟台灣是很不同的，病歷的記錄是使用 **dictate** 的方式，即醫師會打電話到 **dictation** 的系統，輸入自己的使用者號碼後即用唸的方式把病人這次在看診所有問診及理學檢查所發現到的事情記錄下來，而病人如拒絕某一種醫療也會在電話中詳細確實，之後會有專門的人聽這次的錄音，並輸入為電腦內的資料，而醫師在之後還要再自己閱讀過一次並使用電子簽章使其成為正式的病歷文件。這裡的病歷記錄是十分確實的，也正因如此，書面文件相對的是醫生的一大負擔，使用 **dictation** 的方可以節省許多時間。美國看門診的方式也跟台灣大相逕庭，一次看診的時間從十分鐘到半小時不等，不會有醫生趕時間的狀況，因為病人看診通常需要預約，也不會有今天病人特別多看不完的狀況，不過會有患者晃點醫生的情況就是...醫生會給病人許多時間問清楚自己的狀況，這邊十分注重病人的隱私及醫療品質，也注重病人對自己疾病的了解。病人通常都很了解自己服用了什麼藥，哪些藥可能有什麼副作用。美國的病人都可以直呼每個藥的學名，讓我非常 **surprised**! 並非每一個病人都是高知識分子且十分了解自己狀況，但大部分在良好的醫病溝通中，醫生會明確的解釋病人的情況，而病人都會對自己的疾病有一定的了解，這點和台灣非常不同。接下

來第二個禮拜是 **spinal cord injury**, 大致上就是一些車禍的病人, 或是手術動到 **spine** 的病人。通常要處理的問題就是大小便失禁的問題, 還有要評估病人損傷的 **nerve** 哪些, 作一些 **muscle power, light touch, sensory** 的神經學檢查, 看病人傷到哪個 **level**。第三個禮拜是 **pedatric rehabilitation**, 顧名思義就是專門看小孩的復健, 在國外有很多很有趣的 **case**, 有些先天畸型的, 我看過一個小女孩的五隻手指頭都只剩下一點點, 就像是五顆肉芽長在手上, 完全是裝飾用沒有 **function**, 看起來超可愛的, 也非常難忘! 最後一個禮拜是 **traumatic brain injury**, 大概就是車禍, “槍傷”的病人! 治療的過程就是盡量透過復健使他們恢復運動或是語言的功能。美國因為人多, 地廣物博, **case** 的豐富性就高, 處處充滿了驚奇。

在 **UAB** 的生活方面, 首先要跟你的 **contact person or roommate** 關係打好, 當他們要去採買日常用品時才能跟著一起被拎過去! 在美國沒有車等於沒有腳, 所以只能仰賴好心人士的接送! 我通常都是趁有機會去採購的時候, 買好一個禮拜的存糧, 買牛奶, **cereal**, 早餐就吃 **cereal** 就不用跑出去買, 在美國不像台灣, 要買個早餐要跑很遠的! 中午就在醫院裡面的 **cafeteria** 解決, 或是醫院附近的小店。晚餐呢, 我有時候是自己煮, 所以平常就要買一些微波食品, 或是沖泡食品, 勤勞一點的話可以自己買一些食材來煮, 我是比較懶啦...或是晚上就跟室友一起吃個飯, 也可以連絡一下感情, 多一點文化交流。最好的就是, 在台灣先想好一些道地台灣料理的 **recipe**, 然後可以來這邊的 **chinese supermarket** 買食材, 煮給你的美國朋友吃, 他們都會超開心, 超感動的!

3,4 月的 **alabama** 天氣較為多變, 我們剛去的前一個禮拜還下雪! 所以衣服真的很難帶...要帶 3 種天氣的衣服---很冷, 稍冷, 熱! 很冷像是下雪的話, 絕對是穿的比台灣多, 我就帶了一件登山用禦寒的羽絨外套(**GORTEX**), 圍巾, 手套等等, 但這部分出發前一定做足功課, 看當地的天氣狀況如何來做決定。但是一定要帶厚外套, 3 月的晚上還是很冷, 而且早晚溫差大, 真的非常容易感冒, 我跟另外一個同學都相繼中標! 不過 **UAB** 繳這麼多保險的錢, 就意味著你生病可以去他們的 **student health center** 看病, 看醫生不用錢, 不過藥錢要自己付就是了~所以出門在外一定要好好保重身體, 在美國生病是一件很麻煩的事!

交通方面, 我幾乎可以說, 完全沒有大眾運輸可言, 的確是有公車在路上跑, 可是聽說真的超難等! 所以我都是跟宿舍借腳踏車去上課, 不然就是靠 **contact person** 載, 拜託室友載, 或是可以打他們的校園 **escort**, 我沒打過, 可是還是可以上 **UAB** 的網站搜尋他們的電話打打看, 再不然就是得靠你萬能的雙腿了! 所以, 保持良好的身體狀況真的非常重要!

當然最後, 還有玩的部分。在 **birminham** 可以玩的有植物園、人權紀念館、美術館, 遠一點開車就可以到的 **atlanta**, 要坐飛機的近一點的可以去 **Miami, New Orleans**, 我們有挑了一個周末去 **CHICAGO**, 因為飛機搭得比較久, 所以玩得比較趕, 有很多地方沒去, 但還是都可以規劃一下。最後我們因為要再 **LA** 轉機, 所以也在 **LA** 晃了一圈, 去了 **santa monica, downtown, san diego**...都是很棒的旅遊經驗!

所以有機會的話，可以來美國增廣見聞，體驗美式文化，欣賞不同的風景，學習不同醫療體系的運作，相信這一定會是你人生最精采的回



憶!

UAB campus



Gym



Jefferson Tower: 很多科都在這裡見習



UAB hospital





我跟放射科的 attending: Dr. Roberson



Interventional radiology 的裝扮



有特殊控制功能的七彩鍵盤~