

本次承蒙醫學院及醫學系提供我這個得來不易的交換機會，以及「財團法人李氏慈愛青少年醫學教學基金會」補助獎學金一萬六千元，讓我在學生時代就有機會能到美國見識當地的醫療體制並且交換實習，在此表示感謝。

以下分別就為期兩個月的美國生活和醫院見習逐一分享☺

### Life in the Minnesota

**食**—基本上 campus 附近是學生的集散地，所以餐廳俯拾即是，晚餐一般消費大約\$6.00-10.00，如果不想花錢就自己下廚可以省滿多。我們是幾乎天天下廚，偶爾再跟朋友上個館子，自己煮絕對吃的均衡又健康，同時又可以省下一些錢旅行血拼...☺

在 twin city grocery shopping,  
一點都不是問題，Twin city  
指 St. Paul & Minneapolis



租屋處與房東共用的溫馨廚房

兩個 Minnesota 最大的城市，  
因此交通十分便利，你可以坐 Bus 6 往西 15 分鐘左右到 Downtown Minneapolis，Downtown Minneapolis 的 Nicollet Mall 是一個蠻好逛的大商圈，那兒有一家 Target(如同 Walmart 什麼都賣);離學校近一點，Bus 6 坐到 6th Ave & 2<sup>nd</sup> St. 交叉口，那兒有個品質不錯的社區型超市 Lunds，有時早一點下班，我就會去 Lunds 逛逛，偶爾會有些 good deal! Eg. 草莓/

蘆筍/哈根達斯買一送一。如果住的離 Saint Paul 近一點,坐 16 號公車往東沿 University Ave.一路到 Saint Paul,中繼點 Snelling Ave.的 Midway Marketplace,是個超市集散地,那裏有 Rainbow Foods, Target Supermarket, Walmart ,食物,生活用品,家具都可在此解決。

當然如果能結交當地朋友,開車到賣場逛逛採買肯定是最方便的了!因為我們每每一買菜就花了兩三千台幣把一整個禮拜的食材備齊,東西之多,若還要撐公交車也實在累人:p

**衣**—— 這就不得不讚揚一下 MN 了!冷雖冷,但本州衣服鞋子一律不用稅!(見識過美國其他州的 tax,你就會知道這是多麼美好的一件事了)所以聰明如你,一定知道來 Minnesota 要多買些什麼了!哈

**住**—— 找住宿在出發前兩三個月就可以著手進行了!因為我們是三月四月過去,正值美國大學生的學期中(spring semester 約從一月到五月),



室友就像一家人☺

因此要尋找這種從中插入又短短兩個月的租賃肯定得花上一些時間,基本上每個月房租平均至少\$500 USD,價位\$750 以內都還算合理的行情價,租約內容就看

運氣及個人需求了。Ex: 單人/多人共用房間、衛浴、包水電網路、家具等。個人覺得租屋首重交通便利性,Minnesota 往年大概三月才開始融雪(時值最寒冷難耐又路面濕滑結冰之際),我們今年天氣又更加詭

異,四月中還在降雪,所以最好找個離公車站近(當然可以離校園醫院近的房子是最好不過了,但租金肯定沒那麼和善),走路又不用走太久的房子,否則每天早晨上班會很痛苦。網路,水電,家具,洗衣機,廚房,室友要求等...就在多比比看看囉!

我住的房子位於 Holmes-Mercy area, 搭公車加走路大概 30 分鐘到醫院,房租每個月\$500.00, 環境還 ok, 學弟妹有興趣可以參考看看:

- 我的房東 Sandy Dekker <[dekkers@tcq.net](mailto:dekkers@tcq.net)>
- U of M 官方提供住宿資訊  
<<http://www.housing.umn.edu/offcampus/temp.shtml>>
- Craig List (Sublease and Temporary housing)  
<<http://minneapolis.craigslist.org/sub/>>

**行**——市區主要靠公車和路面電車,都是同一家公司經營,可在校園的 Coffman Union 學生活動中心買類似悠遊卡的月票(GoToCard, 有兩種票價,買 rush hour 票價較妥當)。

<<http://www.metrotransit.org/passes-go-to-cards.aspx>>

另外提醒,晚上路上人煙稀少,downtown 人口也較複雜,請結伴同型並注意個人安全;我們在 MN 時,就有一名性侵學生的犯人從監獄逃出來並常在校園出沒,搞得人心惶惶,所以旅行在外還是多小心自身安全!

**樂**——稍稍提醒一下校園不容錯過的娛樂資源, Coffman Union(學生活動中心)週週有免費電影甚至表演可以看,而且學生電影院真的

很新很舒服。

### 醫院實習

在 UMN 的 course 是一個月 run 一科，選課要參考 UMN 開課表單，注意有的科別會有 pre-requisite 所以不能選；交換時間大約就是三、四月，但確切的起迄時間還是要依照 UMN 的 course 表，最好也早一



點跟 Shannon double confirm，否則想我都開票了，才要再額外花好一筆錢改票(Shannon 回信速度不快，又常休假，因而不好連絡，任

何問題最好馬上反映，多預留一些等待回覆；另外誠懇積極一點多傳幾封也不失為一個好方法)。我跑的兩科分別是:Hematology, oncology and transplantation(H.O.T.) 和 Family medicine- Sexual Problems in Clinical Practice.

### Hema/Onc

Visiting student 在 UMMC 的內科跟的都是 consult team，意指我們看的病人全部都是住院照會 Hema/Onc 的病人，雖說 Hema/Onc 也有自己的住院病人，不過我們不會接觸到。

Consult team 的基本成員包含一個主治醫師和一個 fellow or resident，也可能兩個都有，consult team 老闆-Attending 基本上白天都有門診，

所以任何白天的照會都是由 fellow 和 resident 優先處理，等到下午主治門診結束，再開始 Consult rounding, rounding 時 fellow 會先報病人狀況給主治醫師聽，說完自己的 assessment 和 management 後主治會跟我們討論，給予意見，有的老師也會順便 teaching 一下，之後就一起去看病人；我通常一早內科 morning meeting 結束就會跟著 fellow/resident 等 pager 響，然後再一起去看病人，並在下午主治 rounding 前大概 review 一下每個 case 的問題，查查資料,翻翻書...etc.

美國各個內科專科主治醫師工作內容都很截然地分成 Outpatient doctor and Inpatient doctor，而 Consult team 的 attending 都是 Outpatient doctor，



Hema/Onc consult team

大概一個月輪值一週 consult doctor 的工作。所以自己門診的病人一旦住院就是歸負責病房的主治大夫照顧，或許有人會覺得這樣的照顧會不夠通盤了解病人的狀況，但我認為在他們超詳細的病歷紀錄和密切溝通下，病人仍然能獲得十分完善的照顧；另一方面，醫師才不會門診要管病房也要管...，搞的蠟燭兩頭燒而致過勞。Anyway， I have to say 不同體制下的醫師都將習慣不同體制下的醫療！

### Sexual Problems in Clinical Practice

隸屬在家醫科下的一個特別專科，Human sexuality clinic 成員是由

臨床心理師、家醫科醫師、精神科醫師共同組成；實習之前我想我的病人不外乎是為了性愛方面的問題求診，結果實習之後才發現，其實 human sexuality 所包含的範圍卻廣的大過我的想像！

Clients 包含 Sexual offenders(強姦犯, 戀童癖,偷窺暴露狂...)、 Transgender(男變女&女變男)、 Compulsive sexual behavior patients(強迫性行為,無法克制的一直網路交友外



Program in Human Sexuality  
可愛的同事們☺

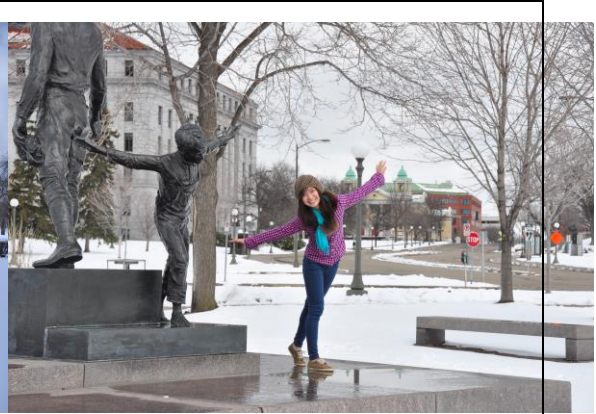
遇)...，最後當然也不外乎 Relationship and sex therapy；其中醫師門診最常遇到的是變性人的 hormone therapy 評估與調整，個案之多讓我覺得台灣的這些族群也不應該被漠視！這裡提供個案一個完善重隱私的 clinic，透過個案的心理諮商，臨床心理師可以協助 clients 初步釐清並確認其性別之認同...等，心理師和臨床醫師可就個案相互轉介，並提供這些社會次文化族群團體治療，讓他們彼此相互鼓勵、支持；舉我每個禮拜參予的 Sexual offenders 團體治療來說，每周，每個人都會分享自己的過往或現在，每一個分享的故事都無形透露出他們之所以闖禍犯罪的行為心理(心理學以 cycle 稱之)，藉由辨別出他們的 pattern，心理師和成員們可以相互導正不適當的行為並在合適時機互相給予支持安慰。老實說，起初要 sit in 他們的 group therapy

session 我還蠻緊張的，畢竟沒有跟所謂的罪犯共事過，但在每個禮拜的相處後，我看得出每個人的進步，甚至成員彼此間因具備某些相似的過往，更能相互勉勵支持的行為頗令我感動，甚至好多時候，大家會一同對成員的錯誤行為提出糾正(雖忠言逆耳，不過成員多數都能虛心接受)！有機會可以看看平實生活中見不到的人事，除了令我開眼界外，藉由對不同族群的更加認識，我相信今後我將更懂得如何對於不同族群施予更多的同感與幫助☺。

### 生活剪影



Minnesota capital- St. Paul



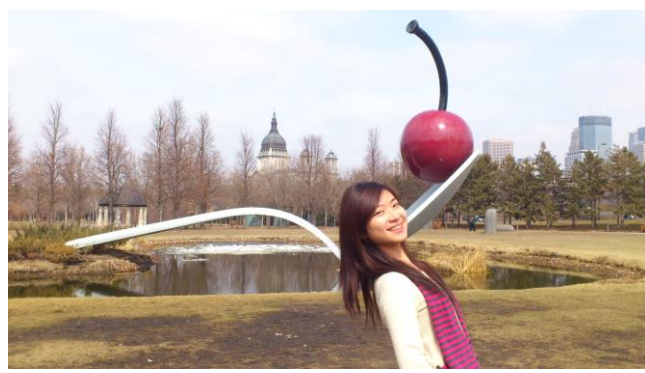
在冷清的 St. Paul 玩耍☺



自己下廚之甜椒烤肉燉飯



我的慢跑路線之一——橫跨密西西比河



Minneapolis 著名的 Cherry on the Spoon



我敬愛的 Dr. Feldman!