

至東京醫科大學(Tokyo Medical University Hospital)交換學生 心得報告

醫學系六年級 張衣雯

前言(◡ ◡)

我是第三屆前往東京醫科大學姊妹校交換的學生，在這一次的交換見學過程中，我是唯一代表中山醫學大的學生。本來心裡難免緊張，但是去到日本，見到東京醫科大學親切，友善，熱情，可愛的老師和研修醫，學生，臨床醫生，和國際交流中心的職員後，我就發現擔心是多餘的。因為已經通過N3新日檢的緣故，日文的生活上溝通和打招呼等算是沒有太大問題，而且本來在台灣很少有練習日文的機會，這次去日本的兩個月裡面，天天用日文跟老師，同事們溝通，無論聽和說都有光速般的進步，這也算是習醫生活之外的意外收穫!讓我非常的感謝教導我的臨床醫生，同事，還有國際交流中心的泉美貴教授，永田彩(Aya Nagata)小姐和和泉貴志(Izumi Takashi)先生，在我剛到東京什麼都不會，如同無頭蒼蠅的日子裡，給我很多生活上的幫助還有帶我熟悉醫院的環境，真的非常感謝你們，沒有你們，我在東京的生活無法如此順利，也將增加很多困難。

在東京當實習醫生的日子(◡ ◡)

東京醫大的實習，每兩個禮拜換一科，跟台灣相同，我非常幸運在出發前擁有自己選科的機會，我上了東京醫科大學的網頁(雖然都是日文，但其實因為是漢字，就算不會日文者也看得懂每個科目的名稱)，仔細的挑選我有興趣，在台灣也比較沒機會跑到的科目，然後再經由系辦和東京醫科大學的各科負責人協調，共同決定了我在東京要實習的四科:分別是**皮膚科(皮膚科)**、**老年醫學(老年病科)**、**身心科(メンタルヘルス科)**、**糖尿病、代謝、內分泌內科(糖尿病、代謝、內分泌內科)**。不同的科目風格，步調都不盡相同，接觸的病人族群和老師也都不同，真的讓我這個交換學生有非常豐富的感受和體會。以下分別介紹我在四科的學習生活隨筆。

皮膚科(皮膚科)

3/1日~3/15日我在皮膚科見學。用皮膚科這個緊湊，有趣，人才輩出的科目拉開東京醫院實習序幕真的再完美不過。皮膚科對於我這個外來的交換學生，有非常體貼和合理的教學安排，第一周因為剛到醫院，任何事情都在熟悉階段，皮膚科主任教授坪井先生安排我整週的早上和下午都去跟門診，各式各樣有趣新鮮的case和病人讓我每天都滿載而歸，下午還有不同主題的特別門診，例如:濕疹的特別門診

等，我也會跟隨不同的老師看不同的檢查和治療，日本的儀器和醫院的環境真的都一板一眼，也很乾淨有專人在照料，感覺很有系統和秩序，令我印象非常深刻。

禮拜一早上是皮膚科主任教授坪井老師(Tsuboi先生)的門診，病人數量非常多，診間也總是沒有冷場的時刻，對於學生來說是最棒的學習機會。因為坪井老師是脫毛症alopecia專家，日本的脫毛症權威，因此前來門診的有非常非常多的脫毛症患者。在這裡，甚至有北海道，埼玉縣等等，不住在東京的患者不遠千里的來找教授治療。讓我深深感到好醫生的影響力能有多麼的遼闊，心裡也十分的佩服。坪井先生是嚴格又非常關心學生的好老師，每個病人進來診間後，我和其他兩名跟診的研修醫生會一起去看病人的患處，然後老師會提出問題，要我們回答。因此跟門診我總是全神貫注在腦力激盪，深怕沒看清楚病人而無法回答教授的考題(笑)。而且跟門診可以學習到很多的皮膚疾病，在診間我們會拿著皮膚科的圖本和教科書(有日文版也有英文版)，一起對照著學習。跟兩名研修醫生也成為好朋友，他們分別叫做赤羽麻衣和岩尾紅子，我跟紅子小姐不只是一起住在醫院宿舍的好鄰居，也是周末一起去東京逛街吃飯的好朋友。

皮膚科每個禮拜有一天晚上六點多還有個科會議，在科會議上會討論本周的新案例，報告一些病人住院情形討論，會議後還有藥商來介紹新的產品和儀器，當然還有非常美味的便當可以享用，說真的日本的藥商請客的便當，無論外表或是口味都太令人驚艷!也許是文化的不同，在台灣不可思議的豪華便當，竟然是每周藥商產品會議上可以吃到的，令我開了眼界。因此，雖然有科會的那天晚上下班總是很晚，大約八九點以後才能下班離開醫院，但是完全不覺得辛苦，反而因為跟工作的同事感情很好的緣故，一起學習，一起開會，一起享用晚餐，非常享受這種團隊合作的感覺，下班也滿滿的充實感。

皮膚科的第二周是到病房學習換藥和治療，我跟的團隊是若松順子醫生的團隊—若松G(日本人都會分團隊來醫療，G就是group的意思)。若松團隊有三四名醫生，加上我大概是五人的陣容，每天早上我們會按照住院病人清單去查房，查房後就是幫他們換藥和治療的時間。中午約忙到12點就會一起到醫院的六樓員工餐廳用午餐，然後稍作休息後下午再到病房學習，若有新患者住院，我們會一起去接病人，詢問病情，我真的非常感謝團隊的大家對我這個外國人的照顧。每每我有不懂不明白的地方，他們總是不厭其煩的用英文跟我解釋，或是寫下漢字等等的方法，盡量讓我完全明白每個症狀，每個病人的現況。而我也從剛開始的什麼都不懂，逐漸適應了日本醫院的運作方式，也逐漸習慣了團隊合作的感覺。我非常喜歡日本人team work的方式，就像我們團隊雖然有四五個醫生(加上我)，但因為是同一個團隊的，就都會一起行動，當然有時候可能某位醫生剛好要去門診，某位醫生剛好當日外派到別的醫院支援等等，但是一到當科就會發一張工作小表格，在那張紙上，誰星期幾被安排去診間，誰要外派，都寫得一清二楚。其他人就都會一起行動一起工作，

例如要幫小林先生換腿傷的wet dressing藥物，那就是我們三四個人整體團隊一起去換，大家抬高病人的抬高病人，消毒傷口的消毒傷口，很快就把難處理的傷口弄好了。然後再一起前往下一床治療別的患者。這是我覺得台灣可以學習和思考的地方，因為台灣的醫生雖然也非常的優秀，但是團隊的精神的確是比較少落實，而像日本的做事方法比較偏團隊共同完成事情，比較容易凝結向心力，歸屬感。加上中午又都跟團隊夥伴一起用餐，真的較能培養感情，工作上當然要溝通要合作也比較容易。在皮膚科雖然只有短短的兩個禮拜，但是我真的看到各式各樣令人尊敬不已的醫者，也交到很多好朋友，更灌注了很多新的想法，在心裡發芽。這是我非常推薦的，非常適合交換學生學習的科別。



與皮膚科餐敘-相撲鍋

老年醫學(老年病科)

剛離開快速緊湊忙碌的皮膚科，就來到了步調和風格頗為不同的老年科。日本是世界上很知名的人口老化的地方，因此老年醫學是未來很重要，他們也投入很多心力的一個部門。可能因面對的患者都是動輒七八十歲高齡以上的老者，所以這裡的步調比較慢了些，但是也許這正是臨床面對老人家們的醫生們所需要的耐心和速度。在老人醫學的部門，每個教授人都非常的親切，在兩周裡面，他們分別幫我上課，主題都不同，有糖尿病的控制，中風，還有老人的流行病學等等不同的主題。他們還製作了精美的ppt檔案，岩本俊彥(Dr. Iwamoto)教授(老年醫學的領導人物)更送了我他撰寫的老年科的醫學用書，真的讓我很感動，已妥善珍藏了起來。

跟老年科的門診經驗中，可以看到日本人真的非常的長壽，八十歲不算什麼，九十幾歲也大有人在，很多九十幾歲的老人皮膚狀態仍非常好，精神也很健碩，沒看病歷紀錄真的不知道他已經高齡如此。在這裡的醫生們對病人的態度也很值得學習，無論在門診或病房，一見面一定先說，[您好，最近精神好嗎?]等等的問候，絕對不會見面也不打招呼就逕自的檢查起病人來。而且因為老人可能會有失智等問題，在老年科他們也帶著我一起做智能和精神狀態的檢查評估，因為我會日文的緣故甚至還得到機會，直接問病患試紙上的問題和問診等等，真的是很棒的經驗。而且老人也都聽得懂我的話，讓我瞬間有了自信心。之後的日本實習生活也都陸陸續續直接用日文跟病人交談了。

東京醫科大學的老年醫學可以主要分成兩個主題治療專門，首先是老人病很常見的腦血管障礙，另外就是認知症，也就是老人失智的部分。我覺得這兩個主題東京醫大的醫生都非常厲害也很專業，住院的病患也都能得到全人的照顧，例如下午固定時段會把病人帶到護理站裡面做做手工藝，看看雜誌，讓老人不要整天臥床，可以出來跟人們互動，這是對老人家很好的休閒，護士也對老年人非常有耐心，陪他們遊戲也親切的陪他們說話，讓我真的學習到很多。

身心科(メンタルヘルス科)

跟老年科告別後，意味著在東京已經一個月足了。無論是生活上或是醫院的工作事務上，都已經變的熟悉了起來。天氣也從三月的酷寒，雪未融，變得比較舒服，可惜還是小雨不斷，有時候出門前往醫院若忘記帶傘都會變狼狽呢!東京醫大的身心科絕對是我這趟見學旅行中，不可能忘記的科目。第一天到醫局報到(醫局就是我們這裡的醫生辦公室)，就看到了我在東京醫大最好的朋友之一:岩尾紅子小姐。岩尾醫生只比我大一歲，從四月起正式成為身心科的醫生一員，雖然是新手醫生，但是因為她非常親切溫柔，在我兩個禮拜的身心科見習過程中，也教導陪伴我很多，我真的非常的喜愛她，也因為見到熟面孔而放心不少。

身心科主要內容是跟門診為主，因此每天早上門診開始的時候我就會去診間爆到。為何我在東京醫大見學會選擇身心科呢?因為從以前就聽說日本人工作壓力和社會環境所給予的心靈壓抑，導致城市的人常常有憂鬱症，焦慮症等等身心問題。因此我想要親自去日本的身心科學習，也學習日本醫生和病患的對談方式。在身心科除了岩尾紅子醫生英文很棒外，還有幾位醫生的英文都很流暢，因此並沒有剛開始我所擔心的，因為病患講話太快而無法了解其病情的問題。加上我在日本已經一個月餘，聽力和口說都有長足的進步，因此常常在醫生陪同下，我也會自己用日文跟病人交談，問她們想法和復原狀況等，十足參與感。有幾天我去跟了向島健醫生的門診，他的上午的門診約有十幾二十人左右，每日不等。較多的果然還是因為課業壓力，工作壓力而導致的憂鬱症病患。向島醫生英文很好，因此若有比較複雜的部

分，他會私下用英文再跟我解說，讓我對病患想法更了解。病患其中甚至還有才21歲就重度憂鬱，因為人際關係出問題，沒辦法去上大學的學生來求診；也有失意的上班族因為跟同事都處的不好，壓力很大而跑來求診的患者。讓我也了解到每個社會都有其壓力沉重之處。

接著是身心科住院病人的部分，東京醫科大學的身心科住院病房有門禁，醫護人員要刷卡才可進入，而我總是在醫生的帶領下進去隔離的病房。其中還有根據病情不同而設立隔離室等等。我覺得這間醫院的病房衛生和環境都很棒，完全不向精神科病房給人的那種幽暗，沉悶的感覺，他光線明亮充足，完全沒有骯髒的角落，而且護士也都很可愛有活力，讓我大開了眼界。向島醫生帶我去探視他的住院女病患——一名得到厭食症，一百六十幾公分，四十公斤的女孩，聽說她最瘦只有38公斤左右，因為覺得自己非常肥，而不斷的禁食導致過瘦，人總是很虛弱，只好入院。我們每天都會去探視她，跟她說話，因為住院很久了，她非常擔心回到工作崗位別的同事對她的觀感，而我們也不斷鼓勵她不要想太多。另一名病患是我主要照護的病人，她是一名從小住在挪威，愛爾蘭的日本女孩，因為父親工作的關係，根本沒有在日本定居過的她，突然在升國中一年級的時後返回日本唸書，非常不習慣，因為學校常有霸凌等事件，讓她很憂鬱不安，引起很嚴重的症狀，因為從小居住歐洲，她的英文非常好，所以我每天都去和她說英文，也會夾雜著日文，傾聽她的想法也陪伴她，後來，在我要換科的那天，她寫了封信給我，裡面滿滿的她手繪的圖片和親筆字，說她非常開心在這裡認識我，也會很勇敢…我真的好感動，好快樂！我真的非常幸運能在日本實習還擁有自己照護的病人，也真正體會到在日本當醫生的感覺。所以在身心科的病房學習時，心好滿好充實，覺得每天都很有意義。



與身心科醫生餐敘-四川料理

糖尿病、代謝、內分泌內科

這是在日本見學的最後一科，雖然不捨，但是在此也有很好的學習經驗，也遇到很好的老師們。這是我這次唯一選到的內科，我被安排跟的是志熊醫生的團隊—志熊G。志熊醫生是個很親切的老師，雖然很年輕但是對於糖尿病治療很有成就也很有經驗。我曾去跟他的門診，他從早上八點就開始看診(一般是九點才開始，但因為他病人太多看不完)，中午甚至沒時間吃飯，志熊醫生頂多買個壽司當午餐，然後又一路看到下午四五點，因為他一天有時候要看五十幾個病人以上，不這樣做的話根本看不完。糖尿病在日本也是很多人深受其苦，因為飲食西化很多人有血糖控制不好毛病。

志熊團隊除了我以外還有另外四名醫生，其中有一名關西出身的研修醫生。日本是六年醫學系加上兩年研修醫過程。那名研修醫是位很親切的女性，她的聲音有濃厚的大阪腔，中午吃飯總是能搭配她的關西腔，很有趣也很快樂。我們每天早上整個團隊在九點初集合後，會一起去醫院的每個樓層探視有血糖控制問題的患者。然後一起記錄當天的血糖值，調整胰島素insulin的量等等。因為醫院各層樓都有血糖問題的病人，所以弄完所有病人也接近中午，我們會一起去醫院餐廳用餐。下午也是一點多返回病房，如有新病人就跟醫生一起去接，然後幫病人做身體檢查，在這兩個禮拜裡面，有個很有趣的案例，在東京就讀某大學一年級生的男孩青木因為患有先天性糖尿病，血糖沒控制好而暈倒送急診，被緊急送來我們的治療室。那時他非常的虛弱，臉色也很不好看，話也講不清，他家人非常的擔心，還從鄉下趕來東京看他。後來住院了一兩天妥善給他胰島素治療後，他整個像變了個人，還在病床上猛打電玩，看漫畫…因為親自看了這位青木先生的改變，讓我覺得當醫生真的是很有成就感的工作。

志熊醫生除了在工作上教學生很認真外，私下也對下屬很好。有一天晚上他還邀整個團隊的人去築地吃有名的壽司大。真的好美味，有超新鮮的海膽和各式各樣的魚類，而且志熊先生還把每種魚的名字寫在筷套上介紹給我，讓我好感動!那天晚上吃了不下十種的海鮮類，真的永遠不忘的快樂夜晚。謝謝志熊團隊的大家給我美好的東京交換的句點。我永遠都不會忘記你們。

東京的生活相關(◡ ◡)

住宿

東京醫大有提供員工宿舍的Cosmo House給交換學生們住，裡頭也住了不少的護士甚至有醫生，不過都是單人房，乾淨整齊應有盡有。Cosmohouse距離醫院走路要十五分鐘，路上是新宿非常美的大樓群，還有超高的東京都廳，裡面就是東京知事—石原慎太郎工作的地方喔!我每次走路經過都在欣賞那些摩天大樓，令人心曠神怡不

已。好壯觀阿!Cosmo房間內是傳統榻榻米，還有附很柔軟的彈簧床，睡起來很舒服呢!冰箱微波爐電視桌子檯燈、暖器機都有，還有小廚房和小鍋子可以煮東西，宿舍附近有便利商店和超市，很方便的。每天要負擔350日元的床墊被單枕頭套等等的替換費用。所以兩個月下來住宿費約兩萬日元左右。一般東京上班族租個小房子月租費十萬來看，真的超便宜。宿舍還有洗衣機和烘乾機，所以不用擔心洗衣服的問題。



每日來往醫院街景



圖書館可以自由運用與借書



和岩尾小姐在CosmoHouse前面合影



宿舍房間設備



小而美廚房



溫暖舒適床鋪



至表參道用餐-義大利麵



Skytree tower with sakura

ESS members(English Speaking Society members)

英文促進協會是東京醫科大學醫學生們的社團，他們也會負責外國交換學生的照顧和生活上很多的協助，在這兩個月裡面，他們幫了我很多的忙。包括借我手機讓我在日本不至於無法聯繫朋友的Eisuke先生，還有去機場接機帶我去宿舍入住的同學，甚至還有借我腳踏車讓我去上班不用五分鐘的好朋友…。

他們平常也會辦很多派對，到處去玩等等，也都會邀我們這些交換學生，怕我們假日無聊或沒地方去。真的很體貼，他們的英文很多都非常的流利，甚至也教了我些日文呢!跟他們一起出遊真的很開心。



ESS members 派對



ESS members 出遊

在東京參加的有趣活動

1. 好味燒晚餐聚會

剛到東京熱情的英文促進協會ESS的學生們就邀請我和一位德國的交換學生前往新宿一家餐廳吃大阪燒和好味燒等日本傳統的料理，第一次吃好味燒的我，非常興奮的看Tamaki先生幫大家煮美食，然後我也是在那晚第一次喝梅酒，真的超好喝!非常難忘的開心之夜，一到東京就感受到東京人的開朗溫暖。



2. 納豆午餐派對

這是我第一次吃納豆為主食，對於一個幾乎沒吃過納豆的台灣人來說，真是鮮到極點的經驗阿!內容有納豆番茄烤脆吐司，還有泰式風味醬的鮮蔬菜沙拉，真的超健康!而且，比我想像的好吃很多喔，我真的好愛國際交流事務部的大家，每個職員教員人都很親切，對我很照顧，這頓午餐小派對是國際交流部的一位很親切的女士—油川小姐幫我辦的，因為我快要離開東京，算是小送別會(另外還有正式的送別會)，所有的材料都是她昨夜準備，包括蔬菜的購買和清洗，還有佐

料和土司等，我真的感動不已!好驚喜阿!因為他們知道我從來沒吃過納豆，所以希望我品嚐日本傳統的食物。我們大概十幾人一起享受這個納豆主題派對，超級難忘的午餐喔!



精緻可口納豆午餐派對



感謝主辦的油川小姐(後方右二)

3. 泉教授家族健行記

泉教授是在東京醫科大主要負責照顧我的教授，是一位認真、負責的女性，對我非常地關心。泉教授特別邀請我參加了他家族的健行之旅，我們去東京近郊，坐火車大概四十分鐘多的高尾山—天狗故鄉。為了這次的健行我前天很早就寢，滿心期待第一次在東京爬山的經驗。隔天早上天氣非常棒，我和泉教授一家人約在新宿車站，然後就搭乘列車出發了!高尾山是個日劇常常會看到的名勝，而且這裡有很多天狗的產品和相關商品，爬山也能爬好幾個小時，呼!真的有運動到哈哈。

而且泉教授的家人還準備了超級好吃的野餐—甚至還有奶油扇貝，大家就在山頂上鋪著餐巾，席地而坐，超棒的經驗，午餐在運動後也更加美味了!謝謝泉教授!那天超棒的野餐我永遠不會忘記的。泉教授還帶了他國小女兒，是個很活潑的日本小女孩兒，都用日文跟她搭訕(笑)。



與泉教授全家福合照



傳說中的天狗糰子



第一次東京山上野餐(´▽`)



野餐場地

4. 等了一年，只有一週的櫻花滿開

從我出發前就拼命在等待的賞櫻行程，今年在四月滿開了！真的是美到了無法用言語形容的地步，等一整年絕對是值得的，難怪日本人會把櫻花看成國家精神的象徵，如此無與倫比的美麗景色。我與日本好友一起在東京攝影很多美麗櫻花姿態照片，如湖泊的照片是攝於千鳥ヶ淵公園-皇居附近。



櫻吹雪就是櫻花瓣飄落如雪花，最美的時刻，泉教授說比滿開更美。我還是最愛滿開了，因為櫻吹雪代表它們快結束要等明年了

5. 美人皮膚科醫生的法國料理餐會

在皮膚科見學門診時，我認識了東京醫科大學非常美麗有氣質的保母彩子醫生。她是一位對病人很親切有耐心的皮膚科醫生，而且也是個對茶道，烹飪很有興趣的優雅女性。我們總是用英文夾雜日文溝通。保母先生除了在醫院教導我們之外，也邀請了我跟紅子跟她共進晚餐，聊聊各自的生活。而令我喜出望外的是，保母先生邀請我去的餐廳竟然是一家可以俯瞰東京站夜景，可以往下看到疾駛而過的列車，高雅又安靜的法國料理餐廳。而且食材也很少見，味道真的很美味，光是起士和酒的種類就有許多，這算是東京最棒的飲食經驗了。保母先生對我非常親切，甚至還約我有空去日本一定要再跟她聯繫，我真的覺得好幸福，那晚幸福到幾乎睡不著呢！



與彩子醫師(中間)合照

後記(●●)

日本での二ヶ月間の留学は本当にあっという間に過ぎてしまいました。でも親身に教えてくださった先生方、一緒に臨床を学んだ研修医のみなさん、いつも親切にしてくださったスタッフの方々のおかげで、実り多い留学生活を送ることができました。みなさん本当にありがとうございました。