

獲補助年度	107
薦送學校、系所、年級	中山醫學大學醫學系七年級
中文姓名	黃冠毅
國外實習國家(含城市)	日本東京都
國外實習機構	東邦大學醫學部医療センター大森病院

1、緣起

回首來時，從醫學院的教室進入醫院見實習也過了兩載之久，對台灣的醫界已有了初步的認識。不禁開始會對不同國家的醫療現況產生好奇心，因此早早下定決心要開開眼界看看台灣以外的醫界。日本和台灣有著深厚的歷史淵源，甚至可說引進台灣的現代西方醫療環境和日本人有著密不可分的關係。在這樣的背景之下，有一個機會出現讓我得以直接親自進入日本的醫院觀察、見習，和當地的醫學生與老師交流，我便努力的去報名參與這項計畫。



2、 國外實習機構簡介

東邦大学医療センター大森病院（東邦大學醫學中心大森醫院），也就是東邦大學醫學院的附設醫院。東邦醫學院創立於1925年，大森醫院即是當初興蓋的老舖，也是東邦大學其他分院當中規模最大且扮演「總院」角色的醫學中心，現有934床，職員有2251人。位處於東京都大田區大森町，大森醫院與東京忙碌的羽田國際機場相近（自駕小客車程約20分鐘），是緊急救難醫療體系中屬於很重要的一家醫學中心。聽說國際販毒要犯在機場被逮時，都會先被隔離在該院特等VIP病房後再做後續處理，算是非凡及特殊的醫療角色。完整的醫療體系不容小覷，和醫學院的緊密連結也是一大特點。醫院的對面就是醫學院，學生和職員都能獲得完整的保障與生活機能。前面是客觀的介紹，接下來談談一些實際的感受。本醫院位處於大森町，這一區在東京都裡算是相對寧靜的地區。但是多虧了東京方便的大眾運輸，要到達其他地方也是相當容易。附近熱鬧的地區是蒲田和品川。另外，這間醫院五六棟建築，就大小感受上其實跟在中山附醫的感覺差不多。飛機約三～四個小時就能到日本東京，第一天我們就被安排先到國際交流中心（以下簡稱系辦）和他們的接待姊姊見面。系辦的英文日文皆非常流利溝通無礙，生活上大小有問題都可以問。他們也會提供一組Line的ID，讓你隨時可以保持聯繫。系辦有提供wifi機的服務，流量是吃到飽不限速，一個月¥5000。但是！此wifi機真的是差強人意，非常容易收不到訊號，前幾個禮拜在東京近郊收不到就算了，後來也常常發生在東京車站附近的市區也會收不到訊號的事件，讓人對他的信心全失。他唯一最可靠的就是在宿舍的時候，可以穩穩地有訊號和速度。但你遠赴日本交換，應該不會只想待在宿舍吧。建議學弟妹如果要在日本有網路的話還是不要太依賴這台學校可租用的wifi機。另外一點，歸還時間是在離開的那週的星期五，若你星期口才離開日本會有幾天沒有網路噢！

3、 國外實習企業或機構之學習心得

原本我選婦產科和一般外科，但後來婦產科沒有收我見習，所以最後是去了一般外科和皮膚科。一般外科見習的一天是這樣開始的，每日早上九點先到辦公室大樓找一位類似導師的角色，牛込(Ushigome)醫師，他會指派你今天看的刀。其實光是進刀房這個動作就有很多不一樣的體驗可以觀察。進了更衣室後發現他們除了換刀房衣服褲子以外，連刀房襪子都會做更換。

日本的刀房避開4房和9房，4是因為和中文一樣諧音不吉祥，9則是諧音日文發音的“苦”字。一進到刀房，就會發現一切都是一次性利用的。舉凡刷手服、鋪巾、調無影燈的手把等等幾乎都是一次性用完就丟的，和台灣重複再消毒利用的做法不一樣。手術的手套一般會戴兩層。刷手大部分的人習慣是先濕刷一次再用乾刷的那種消毒液再清潔一次。不過濕刷的時候，大部分的人都不拿刷子，而是直接把碘液或消毒液用兩手內外夾攻大立腕。雖然還是有刷子的存在，我也問他們都不用刷子刷嗎？他們回答說幾乎沒人去碰，你要用也可以就是了。一般外科相信大家懂的，裡面的次專科不少。兩個禮拜下來看了小兒外科、下消化外（也就是我們的大直外）、上消化外（主要強調胃臟的手術）、肝膽胰外科、乳房甲狀腺外科的手術。小兒外科看了疝氣跟陰囊水腫，大部分的老師比較無法流利地用英文講解，有時會遇到非常努力用英文講解的老師要好好把握。特別的是，這裡的刀房裡面通常會有兩名以上的主治醫師一起開刀，一位主刀一位助手，住院醫師則是擔任第二助手以外的工作。日本人在開刀的時候都會全程錄影，每間刀房都有一台專用的錄影機由上而下的錄影著手術台。這是為了事後若有爭議的時候能拿出來討論用的，就好像開車時用的行車記錄器一樣。可能受到動畫或是日劇的影響，總以為刀房會很嚴肅，但實際跟下來覺得大部分的刀房氣氛是跟台灣大同小異。開刀中他們偶爾也會聊天，隔壁刀房的好友下刀後也可能進來關心你的開刀進度，這樣互相抬抬槓的感覺其實跟台灣是類似的，沒有一開始所想像的嚴肅刀房情景。上消化道有看到切胃的手術，下消化道則是有肛門脫垂、直腸切除等不同的手術可以看。大部分的時候都是和在台灣的clerk做一樣的事

情，默默的在手術台旁觀察手術並隨著老師講解學習。唯有乳房外科，在一進刀房的時候他們就直接請我去刷手，讓我穿上刷手服直接上刀。上刀的時候帶我的是一位人超好的住院醫師學姊，一邊開刀教學又一邊聊天，有時候也請我拉勾剪線直接參與。在國外上刀真的是個很棒的回憶。

再來是皮膚科，兩週的時間他們每天分為上午中午下午三個時段，每個時段都排進了行程，非常緊湊充實的課表。最特別的是中午，皮膚科安排每天有一到三位主治醫師來跟我們吃午餐（當然是無料請客）。通常就是在皮膚科辦公室老師會直接來一起點外賣，直接問你想吃什麼。若沒什麼想法的話，請他直接點推薦的也可以。不論是拉麵、蕎麥麵、便當、印度咖哩都是有可能吃到的午餐。吃飯的時候有時候PGY（他們稱為研修醫）和住院醫師也會一起加入。我必須老實說，在這邊皮膚科大部分的人是比較難用流利英文聊天的，至少要輔佐以網路的翻譯或是直接說日文。如果剛好想學日文的學弟妹，你一定會愛上這午餐時刻。在午餐的時候就是日文最好進步的時機，大家都會放輕鬆的聊聊天，動漫日劇生活食物都聊，大部分的人其實都沒有想像中難親近的！雖然很多人說日本人大部分時間只是做表面跟你客氣，但至少你能藉著午餐時分就直接聊天認識彼此是很棒的一件事。其他上午下午的時段，通常會安排你跟門診或是觀察patch test、觀察skin biopsy。門診區非常狹小，而且因為皮膚科患者相當多，大部分跟診時間他們是不特別做講解的。在東邦，主治醫師看診，病歷是由另一位住院醫師完成。門診的看護師（護士）通常一次顧三間，所以診間裡大部分是兩位主治醫師+患者+你。如果積極一點的話，可以自己看住院醫師打的病歷，就算不會日文也可以發現病歷上的漢字很多，直接看也可以猜到內容的七八成意思。大部分的醫學專有名詞都是漢字，包含病名。頂多加上一些英文轉換的片假名外來語。所以如果掌握片假名跟漢字，基本上你是完全看得懂日文病名。Patch test有時候會排一整個時段觀察，沒有特別的技術性，能學到的就是許許多多過敏

原的認識，例如染髮劑、牙科用的金屬器具、花粉等。Skin biopsy的話是屬於皮膚科的小手術，位在診間的隔壁。他會請你戴無菌手套幫忙剪線，也算是直接參與。另外，星期三的時候是皮膚科的刀日，在這兩禮拜的課表中會被安排去觀察一次。手術其實滿有趣的，我看了兩台，分別是簡單的植皮手術跟右腳後跟的melanoma已切除後的sentinel lymph node biopsy(位於腳窩和鼠蹊部)。第二台開了整個下午，老師也非常好心的直接請我刷手上刀，甚至最後還直接帶我縫植皮，非常難忘的一次體驗。皮膚科整體老師學長姐人都很好，都很願意教學跟和你聊天，只要敞開心胸去發問跟學習，一定會有滿滿的收穫。

4、 國外實習之生活體驗

簡單從食衣住行方面分享

食

日本的食物相信台灣的各位不可能沒吃過，剛好又很喜歡的話我只能說在東京你隨便打開google找一間餐廳，都會覺得很好吃。好吃的壽司讓你魂不守舍，鰻魚飯、蕎麥麵、牛舌料理、燒肉、和式定食比比皆是。要提的是，日本物價偏高，走進餐廳都會花不少錢在吃飯上面，所以若比較想省錢的話，拉麵基本上是最便宜的餐廳食物。東京綜合了來自各地有名的拉麵，你可以在這一兩個月中吃遍各地特色拉麵。另外，超市的東西，便當或是小菜其實也很好吃，是最便宜的一種吃法。最後，學校裡有學生食堂，可以以超值的價格飽餐一頓（大約¥500就能吃得非常飽）

衣

醫院有要求你一定要穿黑長褲，不能有項鍊、裙子等等比較休閒的衣著。日本人是一個非常注重外表與一致性的民族，不太能忍受特立獨行的行為。所以你平常走在路上就會看到大家都是類似的衣著（通常非黑即白），在醫院裡面也一定是黑色長褲。有一次一般外科的主任帶

我們去參加地區性的會議，在飯店開會，他另外帶了五位五年級的醫學生與我們兩個，他們五位不分男女都穿西裝外套配黑褲，而我們兩個除了黑褲跟他們一樣，外套都顯得很花俏，實屬有點尷尬。如果要更融入的話建議多準備一套黑西裝外套。

住

住宿方面，東邦大學非常慷慨地無料提供我們一間公寓裡的套房。我說慷慨的原因是因為東邦大學本身並沒有大學宿舍，我問了幾個東邦的同學他們大部分的人都是住附近昂貴租屋，或是住家裡可能每天通勤三四十分鐘上學上班。套房裡面生活用品一應俱全，書桌床廚房熱水壺微波爐冰箱浴室，最棒的是連洗衣機都是一間房間一台，也有小陽台可以用。

行

我必須承認東邦大學位處於東京的邊緣地帶，要到著名的地方或是熱鬧的地方逛街觀光的話都要花上至少三四十分鐘的公共運輸時間。但是，我們的住宿就位於京急電鐵大森町站走路一分鐘可到的地方，基本上是跳上電鐵再開始乘換就哪裡都到得了。

5、國外實習之具體效益(請條列式列舉)

1. 了解台灣與日本的健康保險制度、醫學教育制度、醫師訓練制度和工作制度(工作量、文化習慣、醫護病比)差異，為日後台灣醫療勞動環境盡一份心力
2. 了解日本醫療專科的運作，工作環境與文化，體認到台灣現今的優勢與瓶頸
3. 與東邦大學加深交流，與日本醫師、醫學生、職員成為好友，擴展生活圈與國際觀
4. 了解日本歷史、醫療史、風俗民情
5. 工作之餘的旅遊觀光開拓眼界，體驗不同的文化，追尋真理
6. 提升外語能力

6、感想與建議

最先閃入腦海的就是，如果會一點日文的話，相信得到的收穫會更多！學長我是不會說日文的，只是多次到日本旅遊，會幾句旅遊實用對話。建議至少要像我一樣，花一兩天把平假名跟片假名寫法唸法背起來，這是一個滿簡單的事情，可以讓你在日本理解更多，畢竟日文在文字方面就是漢字+假名而已。醫學名詞更是幾乎全部都是漢字，只要在台灣長大你一定看得懂。其他像是日本人很注重禮儀，如果是完全不了解日本的人可能會觸犯到一些小地方，建議可以找一些網路影片youtuber介紹先稍微做瞭解，例如不要一直在日本說「huh?」之類的小細節。在伴手禮方面，覺得最好帶可以分享給多人的那種。我是帶茶葉一盒，但到了皮膚科以後發現他們都會把伴手禮放在辦公室給大家取用，這樣其實帶鳳梨酥、牛舌餅、太陽餅之類可以一人一小包的好像比較妥當，我的茶葉罐大家應該不知道怎麼分，在我離開那天他都還靜靜躺在辦公室桌上。在和日本人聊天的時候，覺得他們滿喜歡問你為什麼要選日本？為什麼要來東邦？甚至還有人問我為什麼要當醫生這種有點難用英文回答的問題。多準備一下話題，多介紹一些台灣以及和日本的差別（例如比數字的手勢），相信會交到很多朋友的！



照片(檢附學生實習交流活動概況，至少4張-請簡要說明)



一般外科的牛込醫師

在離站前和老師的合照

東邦大學大森醫院的刀房服非常繽紛



和他們一起吃完午餐後在辦公室外的的合照，照片裡每一位都人非常親切好聊，包含了主治醫師、住院醫師、研修醫師（即台灣的 PGY）



日本的食物絕對不會讓你失望的，新鮮又回味無窮！



這位是五年級的醫學生

與他交流甚歡成為好友！



皮膚科每週一次的大查房，由主任領銜查看科內所有的病人一輪