

中山醫學大學醫學系 一零四學年度
交換實習計畫 成果報告

美國明尼蘇達州

明尼蘇達大學醫學中心

*University of Minnesota Medical
Center, USA*

March~April, 2016



交換學生：葉衡 *Yeh, Heng*

年級：七年級

Outline:

一、緣起

二、國外實習機構簡介

三、國外實習企業或機構之學習心得

四、國外實習之生活體驗

五、國外實習之具體效益

六、感想與建議



一、緣起

這次能夠順利的完成交換，相當感謝教育部學海築夢計畫的支持，以及醫學院主管及全體系辦公室同仁的奔走和協助；除此之外，李氏慈愛青少年醫學教育基金會也給予我們相當多的幫助及建議。另外，感謝 University of Minnesota Medical Center, Department of Medicine 的工作夥伴這段時間的指導和教學。我還要感謝中山醫學大學學長姐們詳細實用的心得，為我們在陌生的環境中點燃一盞明燈，指引我們方向；也特別感謝鍾文為醫師一家人，給予我們許多幫助和鼓勵，讓我們在遙遠的雪國感受到家人般的溫暖。最後，感謝我的父母及家人們毫無保留的支持，你們的鼓舞和關懷，是我能在異鄉學習和成長的最大動力。

二、國外實習機構簡介

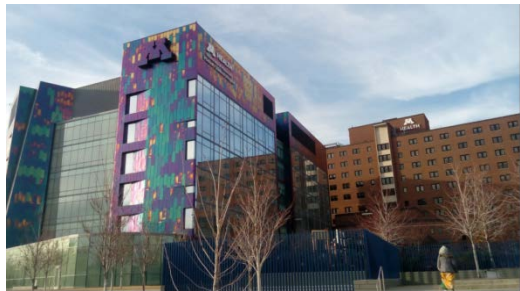
➤單位介紹

University of Minnesota Medical Center(UMMC)

明尼蘇達大學附設醫院主要有分東西岸兩院(East bank & West bank)，中間以密西西比河遙遙相望。我主要學習的地方都在 East bank 的 Fairview 總院，這個擁有 874 床的醫學中心兼教學醫院，其醫療強項有器官移植、血液骨髓移植、腫瘤科、外科等；這裡也是世界第一例執行開心手術成功以及全球第一例骨髓移植成功的地方。在移植醫學的領域上佔有相當重要的地位。



University of Minnesota Masonic' s Children Hospital



以前叫做 University of Minnesota Children' s Hospital。此棟建物位於 West bank，為美國中部相當有名的兒童醫療中心；提供了強大的兒童醫療及加護照護服務。為全美排名第 16 名的小兒科醫院。兼顧有研究、教學及臨床醫療三方面的功能。此外，該院小兒次專科更以癌

症、腸胃科、新生兒科和腎臟科名聞江湖。於 2014 年的秋天，為了紀念 Minnesota Masonic Charities 過去長期以來的善心捐贈，該醫院改名為 University of Minnesota Masonic' s Children Hospital 並持續至今。

University of Minnesota, Clinic and Surgical Center

這棟「門診及手術中心」是 2016 年二月才剛完工啟用的新建物，也位於 east bank；整棟建物有五層樓。內有多達 171 個診療室、10 個刀房、6 個 procedure room 以及影像學診療服務等等。



➤內科教學活動

1. Morning report

每天早上十一點都會有所謂的morning report，會請不同的講者來講解一些各科的知識和概念。大致上還是以lecture的方式為主，參與的人從醫學生到住院醫師皆有。在lecture完後講者會問台下的聽眾問題，算是讓大家比較有互動也能了解大家學習的效果。

2. Core conference

中午十二點整會在cafeteria的旁邊一間會議室舉行，也是請各科不同的醫師來上課，我印象深刻的一堂是皮膚科的部分；由於皮膚科以外的醫師常常會困惑於「如何描述皮膚、表皮及黏膜的病灶」，所以該堂課的學習目標，便是希望大家學習如何用字遣詞，形容各種皮膚科相關的病變及組織型態；最後再用互動和圖片考題讓聽眾及時演練。有準備輕食給參與的人享用，相當貼心。

3. Grand round

內科的Grand round會辦在每週四的中午，一樣有準備輕食和飲料。也會請各不同次專科的內科醫師來演講，地點在Moos Tower building附近的一間大講堂。其中一個我聽過較感興趣的主題是「implications & management of obesity in kidney transplant candidates」，內容淺顯易懂又不會太冗長，覺得收穫良多。以上的教學活動都可以在以下網址中找到，該網站會隨日期而更新

(<https://www.dom.umn.edu/news-events/conferences>)

➤肝膽腸胃科教學活動

1. 看會診

University of Minnesota medical center 的肝膽腸胃科運作方式和台灣很不一樣，這裡的肝膽腸胃科沒有收住院病人，所有的病人由別人會診我們後，我們再去看。不過，就算如此也會把病人當作 primary care 一樣，做仔細的評估並和主治醫師討論。看完後我們再去聯絡 primary care team 並告知評估結果和建議。而肝膽腸胃科下又分了三個次專科：胰臟膽道(Pancreas/Biliary)、腸胃道(GI Luminal)、肝臟(Hep/Liver)。我一週換一個 team，而最後再重新跟一次胰臟膽道的次專科。每個 team 會有一個Fellow搭配一個以上的主治醫師來運作，有時候會有醫學生或住院醫師加入團隊。我們主要活動範圍都在一樓的Fellow office，平常就跟Fellow一同看病人，並學習用英文問診及參與討論。

2. 跟門診

我們一週會被排跟一次門診，而我跟到的醫師都相當有名，算是大師等級的人物。門診的診間位於2016年新落成的Clinic and Surgical Center，美國的看診方式跟台灣相當不同，由於病人人數相當少的關係，一個病人可以問診及解釋病情長達半小時到一小時之久，在經過相當詳盡又仔細的評估和問診後才會讓病人離開。此外，醫師並不需要自己打門診病歷，而是用專用的麥克風由醫師將病歷唸出來後電腦會錄音，再由專人進行病歷編寫的工作。

門診行程表如下：

Outpatient Clinics:

Faculty	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
3/14 – 18 Hep/Liver		Lake Clinic AM @ CSC 3A			
3/21 – 25 Panc/Biliary	Freeman Clinic PM @ CSC Surgery 4 th				
3/28 – 4/1 GI Luminal	Abraham Clinic PM @ CSC Surgery 4 th				
4/4 – 8 Panc/Biliary	Freeman Clinic PM @ CSC Surgery 4 th				

3. Conferences & Meeting

基本上除了內科會議之外，腸胃科內的會議也相當不少，每個 team 也有不同的 meeting。以下為會議行程表：

week	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1st	12:00 – 1:00 PM (Mayo B216). Panc/Biliary/GI Conference. (every other Monday).	3:00 – 4:00 PM (V372). Transplant Selection Conference.	7:00 – 8:00 AM (Moos 11-207). Esophageal Conference. 5:00–6:00 PM (PWB 11-200). TPIAT Conference.	7:00 – 8:00 AM (V372). GI/Surgery Conference. (NO conference 3 rd week). 3:30 – 5:30 PM (V372). GI Citywide Conference. 5:30-6:30PM (M506). IBD Conference (1 st week).	12:00 – 1:00 PM (V372). Liver Tumor Conference. 1:00 – 2:00 PM (V372). Liver Pathology Conference. (when faculty is available).
2nd	12:00 – 1:00 PM (Mayo B216). Panc/Biliary/GI Conference. (every other Monday).	3:00 – 4:00 PM (V372). Transplant Selection Conference.	7:00 – 8:00 AM (Moos 11-207). Esophageal Conference. 5:00–6:00 PM (PWB 11-200). TPIAT Conference.	7:00 – 8:00 AM (V372). GI/Surgery Conference. (NO conference 3 rd week). 3:30 – 5:30 PM (V372). GI Citywide Conference.	12:00 – 1:00 PM (V372). Liver Tumor Conference. 1:00 – 2:00 PM (V372). Liver Pathology Conference. (when faculty is available).
3rd	12:00 – 1:00 PM (Mayo B216). Panc/Biliary/GI Conference. (every other Monday).	3:00 – 4:00 PM (V372). Transplant Selection Conference.	7:00 – 8:00 AM (Moos 11-207). Esophageal Conference. 5:00–6:00 PM (PWB 11-200). TPIAT Conference.	1:00-2:00 PM (M506). IBD Conference (3 rd week). 3:30 – 5:30 PM (V372). GI Citywide Conference.	12:00 – 1:00 PM (V372). Liver Tumor Conference. 1:00 – 2:00 PM (V372). Liver Pathology Conference. (when faculty is available).
4th	12:00 – 1:00 PM (Mayo B216). Panc/Biliary/GI Conference. (every other Monday).	3:00 – 4:00 PM (V372). Transplant Selection Conference.	7:00 – 8:00 AM (Moos 11-207). Esophageal Conference. 5:00–6:00 PM (PWB 11-200). TPIAT Conference.	7:00 – 8:00 AM (V372). GI/Surgery Conference. (NO conference 3 rd week). 3:30 – 5:30 PM (V372). GI Citywide Conference.	12:00 – 1:00 PM (V372). Liver Tumor Conference. 1:00 – 2:00 PM (V372). Liver Pathology Conference. (when faculty is available).

其中令我印象深刻的是 transplant selection conference，是討論有關符合換肝條件以及 list 上的病人狀況及後續醫療計畫。GI citywide conference 則是請外院的肝膽腸胃科醫師來演講，有準備午茶和飲料讓開會的人可以享用。此外，在表格上沒有寫到的是，每週三早上七點半還會舉辦給 Fellow 的 journal club，我去的時候剛好是討論一篇有關 medical education 和 Training colonoscopy skill assessment/competency 的論文，讓本來就對醫學教育頗有興趣的我學到不少。

4. 跟檢查

肝膽腸胃科本來就是一個算是檢查項目較多元的科別。通常都是 Fellow 來做檢查，而主治醫師在一旁指導協助。胃鏡、腸鏡、經食道超音波、內視鏡逆行性膽胰管攝影(Endoscopic Retrograde Cholangiopancreatography, ERCP)等等算

是相當常見的 procedure。ERCP 要去三樓的刀房申請開卡，要進去刀房前需要換刀房服、鞋套及帽子等設施。除此之外，聽主治醫師對家屬的解釋病情和溝通也是學習的一環。通常美國的家屬跟台灣不太一樣，他們對於醫學生的存在普遍是抱持正向及歡迎的態度。

三、國外實習企業或機構之學習心得

在國外學習普遍要面對許多的挑戰，舉凡不同的組織文化、異國語言、從來沒用過的電腦系統等等。不過在跨出舒適圈的同時就是成長，簡短將這段旅途中遇到的挑戰和學習心得整理如下：

➤ 醫病關係和溝通技巧

在美國的醫學中心，病人相對台灣是非常少的；也因此醫師可以分配給每個病人相當多的時間來解釋病情、給病人提問、以及同事之間的跨科橫向溝通等等。在這裡醫師很少打斷病人的談話，每個病人一天幾乎至少都能擁有半小時到一小時和醫師的溝通時間，這段時間也可以讓我們好好問病史、做身體檢查(Physical Examination)。相較之下，台灣因為門診及住院病人非常的多，一個病人能分配到的時間非常有限，如此一來便會提高醫病溝通不良的機率和衝突的產生。因此，對在台灣念書的我來說，提升耐心面對病人便成為在這裡很重要的一個訓練。

➤ 病人素質

在美國由於就醫昂貴，造成的影響除了大醫院病人數量少之外，病人也相當珍惜自己接受過的醫療處置，故對自己的用藥史及病情也會非常了解。相較於台灣的病人常常說：「這顆是吃心臟病的，那顆是吃止痛的」美國的病人幾乎都能順利地答出藥名：「我吃Furosemide and acetaminophen」。同時他們對自己曾經接受過的手術名稱、在哪裡就醫過也很清楚。甚至對Family history(家族史)中，家族成員生病或死亡的原因也能說出來，這也讓我們在詢問病史和評估Risk factor(風險因子)的時候變的容易許多。

➤ 病人家屬的family support和參與醫療決策

在醫療場域中，要做檢查(腸鏡、胃鏡、ERCP等)的時候，我們都需跟病人解釋風險和檢查結果。相較台灣通常是看護或只有一兩個家屬在顧病人，美國人會把全家族能找來的人都動員過來，大家一起來聽醫師說明。這樣的習慣其實展現了家屬對病人的關心和支持，同時也避免了許多溝通和訊息的落差，減少了發生誤會和衝突的機率。另外，我曾經在這裡有幸參加到病人的family meeting(類似台灣的全人會議，把病人家屬、病人、及醫療人員都找來開一場共識會；解釋治療方向和未來預後)在這樣的會議中，我很驚訝竟然可以見到這麼多病人家屬：父母、病人的兄弟姐妹、兒子女兒之外，甚至連媳婦和女婿都齊聚一堂；大家好好溝通坐下來討論。這是我們要努力跟國外學習的地方。

➤ 醫/護/病關係及職場文化

美國的醫護關係和職場文化相較台灣而言，是處於一個比較平等、互相尊重的氛圍。相較於東方階級森嚴的白色巨塔，美國這裡的主治醫師、Fellow、醫學生和護理師彼此相處得較為融洽；此外，醫師/護理師這兩個密切相關卻不同的

專業，在這裡也是處於一個平等互助的互動模式，沒有尊卑之別。問護理師們問題的時候，她們也會很親切地回答，不會因為你是主治醫師或是實習醫師而有所差異。這樣的精神也出現在和病人的互動上；相較於台灣病人常常對護理師大呼小叫、質疑實習醫師不專業，美國人對於護理師和實習醫師展現的態度和面對主治醫師並無二致，這點也讓我覺得體貼和值得學習。

➤ 醫學教育的省思/美國的醫學生

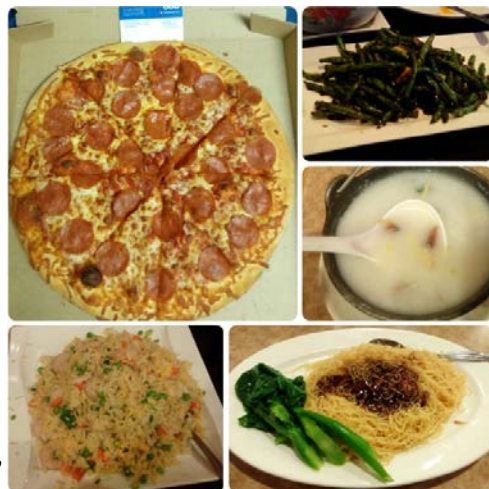
這次旅程中有不少可以跟美國醫師們互動討論的經驗，發現這裡的主治醫師和Fellow，對自己不清楚的、或非自己專科的問題都很直接地說出「I don't know.」無論被學生或病人問問題都是如此。病人對這樣的回答也習以為常，不會去質疑醫師的能力或權威。相較之下，台灣的社會文化常期待醫師什麼都要會，長久下來反造成醫師往往羞於承認自己有不了解或錯誤的地方，也減少了自我反思和改正的機會。而這樣的氛圍和包袱，對研究科學來說並不是一個好的現象。

另外，我實習期間只有遇到少數幾個美國醫學生；他們因為學制的關係(美國醫學生大多為後醫制)往往都比台灣醫學生老成，不過真要說臨床知識，我覺得台灣醫學生並不會比他們差，但是英文構成的語言障礙一向都讓我們在國際會議和期刊投稿上居於相對劣勢；因此外語能力的養成我想會是未來要努力的方向。

四、國外實習之生活體驗

➤ 食

由於這趟旅程只有一個月，而且一個人煮東西又很費工，我後來決定盡量外食。我住的地方就在校園主要幹道 Washington Ave 上，因此要買東西吃很方便。從速食的 Burger king、美式餐廳 Applebee's 的肋排和牛排、Chipotle 墨西哥口味的食物都有。整條路上有不少中式餐廳，港式餐廳 Hong Kong noodles 的中國菜和撈麵也相當不錯。不過量有點大，甚至可以當兩餐吃；另外，日式食物和拉麵店亦出現在這條街上，價錢也不會太誇張。若要搭輕軌轉乘的話遠一點也有 little caeser 的披薩連鎖店，一個大披薩只要六塊美金，相當便宜又經濟實惠。



至於醫院提供的 cafeteria 位於 main building 的八樓，提供小披薩、烤馬鈴薯、濃湯、通心粉、飯、肉類和生菜等。價錢公道不會太貴；八樓有一大面牆

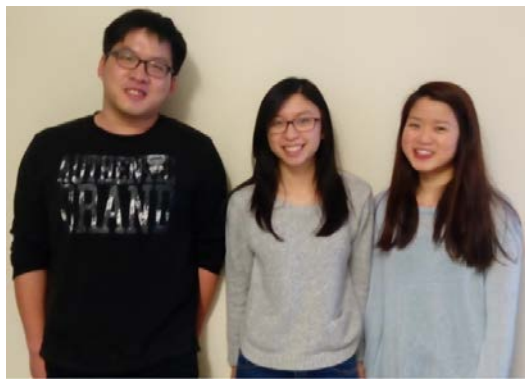
是用透明玻璃構成，一邊用餐的時候能一邊看著外面的景色，算是上班時間裡一個舒緩壓力的好所在(見左圖)。另外，醫院六樓有住院醫師的休息室，有提供各式果汁和麵包點心讓大家享用；因此我的早餐和飲料常在這裡解決，省下了不少支出。

➤ 衣

明尼蘇達州的天氣是有名的冷，去之前聽說還會下大雪，因此這趟旅程除了羽絨衣之外，手套和毛帽、厚衣服等禦寒衣物都是一定要帶去的。不過實際到了之後發現，其實當地氣候很乾，所以零度的氣溫感覺像是台灣十度一樣；此外，我們很幸運的躲過了明尼蘇達的大雪，不過有幾天整個城市會飄著柳絮般的雪花，看起來很美。基本上平時就是外套搭配手套圍巾即可，可能因為我比較不怕冷的緣故，整趟旅程羽絨衣完全沒用到。而且室內相當溫暖，穿太厚反而不方便工作。

➤ 住

這次的住宿是透過airbnb網站找到的，我的房東是兩位香港來這邊念書的女生，我跟房東同住在一間公寓裡，而我也可以自由使用公寓裡的一切設施。我的兩位好鄰居晚上有時會彈吉他唱些好聽的歌，有時我們也會用中文聊天，兩位女



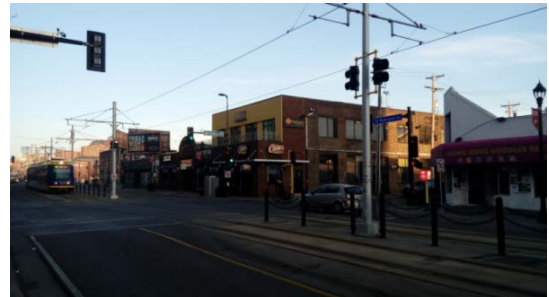
孩不時也會提供我一些紀念品採買的建議、或是大學校區內設施的所在；可說是這趟異國旅程中難得可以講中文的機會，也算是在緊湊的日常生活裡，能夠稍微放鬆的一個美好時刻。

當然，要在這裡生活一個月的話難免會需要買些衛生紙、刮鬍刀等等的日常用品。這些東西在Washington Ave街上的CVS便利商店裡都找的到，另外可以搭輕

軌至Snelling Ave Station 站，便可見到Walmart超市，那裏也有更多購物選擇。

上圖：與我的兩位房東兼好夥伴合影

右圖：公寓正門口看出去的景象，右方可看見港式餐廳



➤ 行

我住的地方離輕軌Stadium village站非常近，只要走一分鐘就可以到，非常方便。明尼蘇達州的輕軌系統可通達Minneapolis及St. Paul兩座州內最大的城市，像是幾個著名景點Mall of America、機場Terminal 1&2、Target Field、Nicollet mall等等都可以藉由輕軌抵達。該系統有兩條輕軌線路：藍線及綠線，兩條線有五個站共用，乘客可以在此轉車。車票的話非尖峰時期單程1.75美金，尖峰時期2.25美金；在買票後兩個半小時內可以免費轉公車及輕軌。美國的车站不像台灣捷運一樣有柵欄要刷卡，但會不定期有警察在輕軌上查票，被查到逃票的話會被罰相當高額的罰款。

另外，明尼蘇達州也非常鼓勵居民使用腳踏車移動，Minneapolis曾經被CNN推薦為美國八大最適合騎單車的城市之一；美國騎自行車上下班者比例最高的城市中，明尼亞波利斯排名第四位，整個城市也對單車騎士相當友善。路上處處可見腳踏車停靠站和專屬腳踏車道，避免了和汽車行人爭搶道路的窘境。最特別的是，在輕軌上的每節車廂也都有腳踏車架，可以讓腳踏車騎士結合輕軌在城市裡移動。平常下班後，我常常藉由輕軌加單車的組合在城市裡四處漫遊，享受異國都會的風景順便運動，一舉兩得。

右圖：輕軌車廂裡的單車架



上圖：沿著密西西比河畔的腳踏車道騎車，拍下來的夕陽風光

➤ 育

美國相當重視大學生的社交活動和課外娛樂，在大學裡的coffman memorial union便是他們的學生活動中心。內部除了念書空間之外，也有相當多樣化的功能。書局、服裝店、紀念品店、郵局、餐廳、影印店、TCF Bank等等都能在這裡找到；這裡還有一些會議中心和computer lab可提供學生使用。我就是在這裡購買想帶回台灣的醫學參考書，寄明信片還有購買公車儲值卡Go-to-Card。存入二十元會送兩元，差不多夠我一個月生活交通所需。能夠在這裡悠閒的念一個下午的書，是一個很棒的享受。



上圖：coffman memorial union學生活動中心外觀

➤ 樂

Minneapolis 和 St. Paul 雖然在台灣旅行資訊較少，但是還是有不少可以玩樂的景點。尤其是近年來雙城區有越來越多的發展和建設(輕軌的綠線是到 2014 年前，也就是兩年前剛通車)，所以有許多店家和餐廳出現在街頭，相信之後應該會越來越好玩吧。以下列舉明尼蘇達州幾個美好的景點：

1. Snoopy: 明尼蘇達州是「Charles Monroe Schulz」，史努比漫畫作者的童年故鄉。2000 年 Charles Schulz 因病去世後，明尼蘇達州舉辦了「Peanuts on Parade」的活動，製作了 101 隻不同的 Snoopy 塑像；後來這些史努比像就被擺在明尼蘇達州各處，來紀念這位偉大的漫畫家。常常下班後我就會騎著單車尋找史努比雕像拍照，也可以順便運動跟瀏覽城市街景，是一個滿不錯又省錢的休閒活動。



2. Mall of America: 這是全美國最大的 mall，可以藉由輕軌藍線直接抵達。內有很多吃的餐廳，許多品牌都有展店。另外，一樓有兒童樂園、樂高城、海洋生物館等等設施。也有非常有名的 American girl 洋娃娃店。美國的洋娃娃製作也相當多樣化，並且可以給娃娃自由選擇搭配的配件：像髮飾、飾品、襪子、鞋子等，甚至有不同職業的穿衣搭配組合，但是要價也並不便宜。

3. Minneapolis Sculpture Garden:

這座雕塑公園內有許多不同的雕刻家所製作的雕像，遺憾的是我們來的時候公園正逢整修，所以所有的雕像都移走了，只剩下右圖中鼎鼎大名的 Cherry And The Spoon 雕像。



4. Mill City Museum:

磨坊城市博物館座落於密西西比河畔，曾是一座麵粉工廠，後來於 2003 年改建成博物館並開幕；內部是展出 Minneapolis 的相關歷史，以及用水力來磨麵粉的相關器械和工廠遺跡。

5. Marjorie McNeely Conservatory 溫室暖房: 這地方距離校區較遠，需要開車才能抵達。這溫室暖房完全免費參觀，但是經營的相當不錯，可以在內部看到許多熱帶植物和盆栽；生活在冰天雪地的明尼蘇達州居民常會來這邊享受一下溫暖的環境，也順便看看植物展覽還有回憶一下夏天的美好。

6. Weisman Art Museum: 魏斯曼藝術博物館位於明尼蘇達大學校區，這座造型奇特的博物館具有教學功能，陳列二十世紀的藝術品和當代藝術家多樣化的作品。

7. Science Museum of Minnesota: 明尼蘇達科學博物館位於明尼蘇達州的聖保羅區，從明尼蘇達大學搭輕軌可抵達；是一個專門展覽科技發展、自然及古生物歷史、生物科學的博物館。固定展覽分為八大項：恐龍化石展覽、人體展覽、實驗



展覽、生物種族展覽、美國本土展覽、密西西比河展覽、後院展覽和科學展覽。

其中相當有趣的是，在 2002 年「Museum of Questionable Medical Devices」的擁有者退休，並把館內的全部收藏捐贈給明尼蘇達科學博物館。所

以現在可以在這裡就看到許多以前各種偽科學、或是沒有實證根據，最後被淘汰掉的治療方式和機械。對於學醫學的我可以說是學到特別的一課

8. Target field: 這是位於 Minneapolis 的一座棒球場，也是美國職棒大聯盟明尼蘇達双城隊的主場；雖然之前非常嚮往可以來這裡看比賽，但是後來發現賽季還沒開始，所以只好在球場外面拍照，到此一遊做個紀念。

五、國外實習之具體效益

➤ 學習用英文問診及醫病溝通

來國外實習影響最大的就是對英文的熟練度會馬上提升，要不斷試著跟病人及工作夥伴討論和解釋。雖然一開始自己的挫折感滿深的，但是後來在努力練習和參考外國醫師們問診之後，對於用英文和他們溝通我也覺得更有信心。另外，如之前所述美國人會花很多時間在傾聽病人上，所以經過一個月的訓練之後，耐心的提升也是我原來意想不到的一個收穫。

➤ 了解美國與台灣的醫療差異性，增廣見聞

如同前言所述，美國在醫病關係、職場文化、疾病種類、醫院人員編制等許多面向都跟台灣大相逕庭。除了考驗自己的適應力之外，也是學習他人長處的好機會。經過這趟旅程後，讓自己更有動力去思考台灣的醫療環境究竟還有哪裡不足；另外，國外的醫療環境能夠這麼好，病人和醫師雙方又付出了什麼代價？只要有志從醫，這些就是會一輩子陪伴我們的議題，值得我們好好面對。

另外，台灣由於深受美國文化影響，導致在醫療行為和醫學教育改革上常常會出現「美國人都是這樣做的」這種唯「美」是從的崇洋心態。問題是美國人真的都是這樣做的嗎？還是只有部分美國人這麼做？或根本就是台灣某些人自己以為的？在經過這次美國行之後，我實地見識到了 University of Minnesota Medical Center 的運作方式。也讓我重新思考，台灣人口耳相傳的美國人刻板印象，是否真是如此。

➤ 自我探索和未來職涯發展

在這趟旅程之後，於自己的不足和臨床學習的優缺點又有更進一步的認識；對於台灣醫學生的長處也覺得更有信心。跟美國醫學生比起來，我們未必比他們

差；在處理一些臨床雜事或是各種病人訴求上，甚至可能比他們更有經驗。另外，我將來想擔任肝膽腸胃科醫師，能在即將畢業的這個時刻去國外實戰演練，讓我見識到了這個職業的更多可能。

➤ 聯繫在美台灣鄉親，培養感情

在這趟旅程的行前準備中，感謝蔡明哲系主任幫我們聯絡了他的高中同學鍾文為醫師，鍾醫師一家待我們如至親，給了我們很大的幫助。帶我們去不同的餐廳吃飯，介紹他們的家和週圍環境，招待我們餅乾和可口的巧克力；還借我腳踏車讓我在美國旅行順利許多。真的十分感謝鍾醫師一家的幫忙，沒有你們的幫助，這趟美國行一定會失色許多。也感謝鍾醫師給我們的經驗傳承，讓我們更清楚美國的醫療體系運作及邏輯思考。

➤ 跨國校際交流，拓展台灣在國際社會的能見度

每次的跨國交換就是一個讓國際社會認識台灣的好時機。前往國外的學術機構實習，除了專業知識的進修之外，也可以藉由親自面對面溝通，拓展台灣在國際社會和學術領域的能見度。同時，這樣的醫學生交換計畫，也可以增加未來前往國外單位雙邊合作的可能。

六、感想與建議

對我來說，這是趟獨一無二的旅程；能夠走到這裡，我感到相當幸運。有句名言是這麼說的：Courage is the most important of all the virtues because without courage, you can't practice any other virtue consistently. 出國實習要一個人面對許多困難，但是唯有勇氣踏出第一步，接下來的心願和夢想才有實現的可能。打從最一開始的考托福、找住宿、辦理申請文件和體檢、訂機票到後來真正在美國生活，現在回想起來，自己確實成長了不少。如果我當初因為怕麻煩或是自我設限，而沒有鼓起勇氣報名出國交換的話，今天就不會有這麼多難忘的回憶和成長了吧。

既然選擇了遠方，便只顧風雨兼程；因為在風雨過後，便能享受到最美好的景色。感謝這趟旅程中給我支持的所有人，也希望學弟妹在未來能有機會出國交換，寫下自己在大學生涯中，最多彩多姿也最美好的篇章。