

前言

首先我得承認我不是一個一切都很有規畫的人，但就算是我這樣每天得過且過的傢伙在大五的時候發現有交換學生計畫，還能抵校內實習時數，也知道這是個要想辦法得到的經驗。其實我也奉勸各位學弟妹如果可以的話就多把握這些機會，多多增加歷練絕對不是什麼壞事。當初的我憑藉一股衝動選擇了日本，想也沒想就在那裏人生地不熟的生活了兩個月，現在回想起來還是會驚佩於我當初的勇敢。接下來雖然事隔將近半年(天啊我老的好快)，我盡可能用回憶的方式把我的所作所聞打出來，僅供未來希望去日本學習的學弟妹作參考。



東京醫大外觀，就位在日本精華地段的新宿地區。

為什麼選日本醫學大學？

誠如前面所說，我不是一個很有規畫的人。因此我不會像其他人一樣在大一大二三大四參加很多英文社團和活動可以加分(另一方面我知道自己的在校成績也是不夠理想)，因此我知道要出國我只剩兩個選擇：第一是達成 UAB 托福的成績要求 100 分，第二就是選擇相對競爭不激烈的日本。很不幸的是托福結果下來我沒達到第一個要求，因此理所當然的，我選擇了去日本醫學大學。選上了之後才發現，根本不是競爭不激烈，是根本沒人跟我競爭。所謂外國的月亮比較圓，可能大家都想去美國體驗自由國家的精神和消費力，這屆出國同學們就在去美國的激烈肉搏(他們還要經過面試，我的媽呀我根本懶得為了出國這麼麻煩)和去日本的毫無懸念下作收。而我作了這個決定到底有沒有讓我滿意呢？希望接下來告訴各位的內容能解答大家的疑問。



著名的築地市場海鮮蓋飯
還要配上在日本慢慢習慣的啤酒一手

行前準備

首先呢，東京醫大是可以自己選科的，在你完成中山醫的各種要求之後，就會有個日本來的聯絡人跟你用 Email 聯絡。我那時是 Nagata 小姐，在各種極盡禮貌之能事的交談後，我選好了我要的四個科目：老人醫學、精神、骨科、心內。大家都知道日本人做事情有效率又龜毛，果不其然，我們連如何從機場到車站到宿舍都討論到了。相對的那時候去美國的其他同學，恩，好像連自己被分到什麼科都還不知道。

A: 需不需要很會日文？去東京醫大的 criteria 是沒有日文檢定這一項的，我本人也是很勇敢的連一句漫畫裡的句子都不會講就決定要去了。因此放心不會日文的人是能活著回來的。而英文認證？要，但是有考托福就行，0 分也能去。

A: 書要準備多少？如果你不會日文，最好是能準備一些國考用書和基本的小麻華盛頓等等過去。但請不要發神經搬出一本 Netters 之類的東西，你要知道行李超重的費用就可以再多買一本了。每一科帶一至兩本，共筆也行，以輕量精簡為原則。我在這裡要強調一個觀念，你這次出國不是為了要學習的。你們大可以罵我鬼混不認真，但是想學習的話不用特別跑到國外去學，這是事實。如果你是真的想說出國就是瘋狂學習的人，其實接下來就不用看了。

A: 其他要帶啥？依據你自己的行程規劃而定。之前看學長姐會帶伴手禮給對方，我是沒有，因為會遇到這麼多人總不可能每個人都送一份，沒送到的人又會感覺不禮貌，那就乾脆不禮貌到底好了，科科。

抵達日本



左邊那位是 English Speaking Society 的 Mitzuru Moriyama 先生，旁邊斗歪果人也是交換學生，只是是不同學校的。這兩個月會很受到他們這群人的照顧。

接下來就是如何在日本當地 survive 了。我先簡述一下第一天的情形。Ms. Nagata 在我還在台灣時就已經知道我會搭 Narita express 抵達新宿車站，她派遣了兩位 English Speaking Society 的走狗來接我。其實新宿站距離東京醫大不遠，但是禮數周到的日本人就是要用計程車載你一程。啊，English Speaking Society 感覺很像我們的國際事務委員，總之就是他們負責接待外國學生的學生社群。接下來見過 Ms. Nagata(很多鞠躬)，接過宿舍的鑰匙，日本生活於焉開始。那在下不能免俗的也從食衣住行育樂來 Approach 我的東京生活。

食



左上：此行最懷念的一道菜：烤鰻魚內臟，這是在吃鰻魚蓋飯前的下酒菜。

右上：築地市場新鮮直送的散壽司。值得一提的是這是藥商便當。

左：晚宴大概都是長這樣子。酒杯是少不了的。

值得一提的是，一開始他們就會給你四張餐券卡，各價值 5000 日圓，**free of charge**，而且能兌換成現金。這些基本上是讓你吃午餐用的，但我建議直接兌換成現金。日本人習慣請客，基本上中午你都會跟著你的 **team** 去員工餐廳吃飯，而 R(那邊稱研修醫)幾乎都會請，如果沒請就拿出現金來付，兩個月 20000 日圓絕對花不完，剩下的就拿來充實自己的行程。晚餐的話，他們也很常請客，一個禮拜大約會有兩三天的晚上他們會找你出來跟他們一群人吃晚餐，名義千奇百怪，從歡迎你來到歡送護士都有，但唯一不變的是一定會有很多酒類。請不要說自己不喝酒這種掃興的話，日本人非常愛喝酒，我很常被問到的問題就是台灣有什麼有名的酒類。這種喝酒吃飯大笑大鬧的場合日本人非常喜愛，請跟著他們一起享受，有酒就喝不用顧忌，這也是日本文化的一環，每每一頓飯下來都是上萬日元起跳，一半的價錢都是酒水。這裡可以訓練自己的酒量，回到宿舍趕快倒頭就睡準備明天早起。

至於沒有被請客的這幾天，宿舍對面就有兩間 **Lawson**，一間是 **Lawson100**，專門

賣 100 日元商品，然後再往後面走有一間超市，那邊傍晚會賣特價便當，想省錢的話可以考慮。如果不想吃這麼窮酸(其實我覺得這樣就吃的不錯了，超是便當超好吃！)只能往車站附近跑，可以吃一些連鎖的蓋飯店或烏龍麵店，再貴一點的相信也不敢每天去吃了。另外宿舍有附小廚房，廚具一應俱全，很讚，只可惜我一個大男生不太會做菜，如果會做菜的人應該會生活的很開心。

衣

東京三四月的時候對台灣人還是太冷了點，平均溫度大約 5~10 度，請自備保暖衣物。如果想在東京瞎拼的學弟妹可能會有點失望，三四月不是折扣季，衣服都是原價的買不下手。其他的沒什麼好講的了。

住



左上: 房內一景，外面是街景

右上: 玄關+廚房一覽

左: 很令人感動的乾淨的衛浴設備 住過很多台灣的宿舍就知道要有這麼乾淨的衛廁空間是幾乎不可能的事。

這一切 都只要 350 日圓/天喔!

各位看官請看看上面精美、附帶玄關的套房，這就是你在東京都廳旁邊一個溫暖的家。廚房、洗衣機、電視、冰箱都有，如果不嫌棄的話裡面已經有很多學生累積的各種餐具，真是非常方便。最重要的是如此美好的地方一天只要日幣 350 日圓。大家要知道以東京新宿附近的住宿價位，就連台北市天母區都望塵莫及。

我曾參考過一個住醫院附近的日本同學的小房間，跟我宿舍差不多大，但是租金是 8 萬日圓。8 萬日圓啊同學！我這趟兩個月下來所有的花費可能都還不到 8 萬啊！因此能在這種價位下住在如此繁華的地段絕對是佛心來的。

這宿舍有個 **pitfall**：沒有網路！大家先不用驚慌，我知道這是很嚴重的問題，我本人也為了這件事奔波了一個月，總算給我弄到辦法。大家可以先問一下自己的接待學生有沒有 **Wifi** 機器？台灣人沒有居留證的話是無法弄到可以上網的 **sim** 卡的，因此只能從日本人下手。我那時候的接待同學是 **Mitsuru Moriyama**，他很好心的幫我弄到了一台 **wifi** 機，雖然是一個月過去了而且所費不貲，一個月要價 8000 日元(沒記錯的話)，大家就當作是便宜住宿的代價吧！而當然不想花錢而想用網路的學弟妹可以把電腦拿去學校連 **Wifi**，但這樣很麻煩就是了。

行



感謝岩尾紅子醫師藉我的腳踏車
讓我每天能輕鬆騎車上下班

如我之前所說，**Suica** 一定要買的，身在地鐵交通如此發達的都市還膽敢不買卡片肯定是出了什麼問題。像我這趟沒有去太遠的地方，最遠就是箱根和鎌倉，所以幾乎都是一卡包辦，當然你可以先調查一下你要去的地方有沒有搭配的套票(像箱根就有)。在日本交通費絕對是一大支出，一定要精打細算，要怎麼走比較順也最好前一天就想過。

平時的交通，走路去醫院大概會花上 15 分鐘(以日本人的腳步大概 10 分鐘)。途中會經過壯觀的東京都廳，也會讓你冷的直發抖。很幸運的我在精神科時遇到岩尾紅子小姐，他在去年時對我們學校的交換學姐有很好的印象，托那位學姊的福我得以借用他的腳踏車上下班，不但時間縮短至 5 分鐘，如果想去宿舍週邊區域也比較方便。各位學弟妹可以盡量觀察有沒有這種機會，體驗看看在東京騎腳踏車模仿白領族的生活。

育

當然這也是此行的重要目的，這次我選的科目依序是老人醫學科、精神科、骨科、心臟內科。那我就一一分述吧。

1. 老人醫學科：在台灣這個科目是附屬在家醫科底下的，但是再日本這可是一個巨大的科目。我在台灣時看到很多學長姐有選這科，而且想說日本高齡化問題嚴重，去老人醫學應該能學到很多新觀念，就毅然決然決定下去了。後來發現老

人醫學科大部分是神經內科的醫生組成的，很多時候都是在看 **Alzheimers**，**Gullian-Barre** 等等。他們沒有很多教學活動，大概一天會幫你上一堂一小時的課，剩下的就是跟著 R 在病房繞。有時候會有安排跟門診，但是呢如果不會日文的話坐在那邊只會覺得有點悶，然後藉由暖氣的催化下慢慢的就想打瞌睡了...在那邊的 R 感覺每天都過的滿舒適的，常常坐在偌大的辦公室裡慢條斯里的看 **data**。甚至有一次我跟負責帶我的 R 說我想看現場的相撲比賽，他就直接轉開辦公室那台 50 吋+的電視跟我一起看實況轉播...如果沒記錯的話禮拜三會有教授回診，當天中午有波爸便當。總而言之，如果你是想來這裡學東西的，老人醫學或許會令你失望，但是以一個剛到日本還什麼都不懂的起始科目我認為還算能接受，慢慢體會日本醫生跟台灣醫生不一樣的地方。我推薦的醫生有羽生教授，他實在是個色厲內荏的好先生。另外櫻井教授也對於還不熟悉的我說來幫助良多(雖然他英文不好，哈!)兩位的兒子和女兒都在該校就讀喔!運氣好說不定能碰到他們。



老人醫學科非常照顧
我的高田學長

2. 精神科：基於對精神科的憧憬我選擇了這科，對我來說在日本精神科的這兩個禮拜我應該不會忘記。在東京醫大的精神科收的沒有 **critical** 的病人，大部分就是 **Bipolar**、較輕微的 **Schizo**，還有一些是台灣比較不常見的 **Anorexia**。在這裡每天不用太早來(大概快 9 點吧!)每天的工作也是跟著不同的 R 去繞醫院。雖然他們病房不大，但是常常需要看會診，在急診也很常有自殺的病人照會精神科。大概一個禮拜會安排兩三次跟門診，可以體會一下日本精神科醫師驚人的耐性...在這裡我遇到了這兩個月來照顧我最多也最酷炫的醫生向島健。他有多酷呢?他的嗜好是學習印度語、尼泊爾語、喝酒、做印度菜和玩 **Band**。他組的樂團甚至發行專輯了呢!另外他說著一口流利的英語，在我這兩個禮拜他也常常抱著一本國語教科書向我請教。我這兩個禮拜跟著他看病人，吃美食，談我們的文化，過的非常開心。另外要感謝的人是岩尾紅子醫師，也是和上一屆學姊非常親密的醫師。多虧學姊的福，我也得以借用她的腳踏車來上下班，這對於我說來實在是幫助很大。另外，**Maruda** 醫師對於吃非常有研究(看他的身材和他沒結婚這件事就看的出來了，向島醫生如是說)他帶我吃的鰻魚蓋飯是我這輩子吃過最好吃的鰻魚蓋飯了。**Yoshi** 醫生(我一直忘記他的本名，因為向島醫生一直叫我叫他 **Yoshi**)，遠遠的就能感受到他的熱情，雖然英文不好但努力和你聊天的樣子實在是令人發

嚟。總歸來說，這裡也是個放鬆的科目，當然對於勵志要來看神秘詭譎的病患的人(像一開始的我)來說可能會有點失望，但這裡的醫生對你的熱情絕對會讓你賓至如歸。希望吃到高級日本餐廳的人也可以來選精神科喔。



讓我過得非常開心的精神科的每位醫師們。(這家餐廳在涉谷區 很高級)

3. 骨科：愉快的日子沒辦法持續多久，從骨科開始，劇情急轉直下。原本就聽說沒有學長姐選過骨科，因此這次對我和東京醫大來說都是一項全新的挑戰。這裡的骨科和台灣一樣，每天會開刀開很久，下班時間不固定，上班時間也是非常早(Morning meeting 我記得是 7 點，但是我跟的 Spinal team 早上 6 點就開始查房)不過雖然沒有接待過外國醫學生，遠藤教授倒是對我們很有一套，他會要求我們的最後一天報一個主題，我報的是 **Osteoporosis**，要在日本醫生和護理人員面前報東西讓我壓力有點大，不過遠藤醫師的要求不會太嚴格，相反的他會要求你做些自我介紹的 **Slide**。第一個禮拜他會在他的診間把 **Intern** 都叫過來授課，第二個禮拜冷不防的就叫我把相同的主題教一下 **clerk**。他會安排兩天讓我們參觀他的研究室和研究員，也會讓他們幫我們上課，其他時候就是刀房實習了。不過他不會要求我們跟全程，因此也是可能出現空檔的一個下午。兩個禮拜 **run** 下來給我的感覺雖然忙碌，但是其實透過遠藤教授的安排讓我學習到滿多東西的。喔還有我吃了兩次非常高級的波爸晚宴，真的是非常痛快。



遠藤脊椎團隊 先不要管我那很智障的打扮 最右邊的是醫六的日本同學 Takahiro Iwaki 也是非常照顧我 還帶我去買相機呢哈哈

4. 心內：在骨科的最後一個禮拜，Nagata 提醒我心內是他們最引以為傲也是讓學生們最感恐懼的一科，除了該科主任樂於當掉學生，大部分的醫生都是出國進修過的，因此英語溝通完全不是問題，不會讓你有機會用不會日文來打發掉醫生的提問。抱著如此的戒慎恐懼，我進入了最後兩個禮拜的實習。在這裡我被分配到 CCU，除了在 CCU 裡面的病人之外，這裡的醫生要支援急診。不同於台灣的會診，他們是急診一有 Angina 的病人，所有在 CCU 的 R 就推著 echo 衝下去了，然後就是 follow EKG, data 所有人當場討論一番就決定病人的去向。他們對於工作的熱衷是非常可怕的，吃午餐什麼的常常都被忽略，而且是有志一同的都忘記要吃，更強化了這科的可怕。每隔幾天會去其他地方看像是 Angio room，放 TPM，或是做 TEE 等等。下午會有很多 meeting，coronary angiography、CCU 交班會議、MM 等等不一而足，很多教學活動也排在傍晚，像我有幸跟著研修醫們對著一個看來價值不菲的心音模具一起學習，是一個寶貴的經驗。當然，下班的時間也是很晚了，不過他們就算是已經八點九點了還是有可能邀請你去吃飯喝酒...這就自己量力而為了。總體來說，如果你選了心內，最好把要帶的書重點都放在這裡，很多東西要看很多東西要學，當然像 EKG 這種東西最好去之前就複習好，不然一問三不知也會顯的有點丟臉。



人多勢眾的心內團隊(一部分)已經看不出我在哪了

樂

對這一方面我不太清楚要怎麼說。能去遠一點的地方大概就是趁周休二日，兩天的話想去其他縣對我來說太拚。因此不像其他學長姐有的跑到京都大阪，甚至有的跑去北海道，這趟我玩的只有東京近郊。那三四月去日本當然必看的就是櫻花了，請準備好相機，三月底四月初的時候每天鎖定新聞台，看什麼時候會開花，然後跟著日本人一起去發瘋吧。櫻花季最漂亮的時候大概只有短短一個禮拜，請謹慎把握，推薦在東京賞櫻的地點就是新宿站前的新宿御苑，還有上野公園，代代木公園等。其他的請自行發掘，相信說到玩大家都不用我教。再說一次請不要有空時龜在家裡或圖書館讀書，請跑出去玩，行程塞的越滿越好。



左上：看到櫻花就很像席地而坐的日本人

右上：橫濱 挑戰膠囊旅館

左：鎌倉大佛

後記

接下來說一下日本醫院和臺灣醫院不一樣的地方，首先這裡的波爸是非常強大的，很多穿著西裝的藥商會站在走廊上在你經過時對你鞠躬如誼；他們除了會請在臺灣無法想像的豪華便當，還有時候會請醫師們參加晚宴等活動，這對於想體會高級日本料理的學弟妹，請務必把握這個機會。接下來，日本醫生的 daily

routine 是早上喝咖啡下班喝酒，酒類就不再贅述，而每科的辦公室一定會有咖啡機，早上常飄著咖啡的香氣。然後他們吃午餐的速度飛快，吃完之後是沒有午休習慣的，這一定要適應一下，像我常常下午就開始打瞌睡...還有如果你上臺報告，其實他們並不會很要求你報告的品質，但他們幾乎一定會問：在臺灣和日本的數據有沒有不一樣？你在臺灣有沒有常見到這樣的 case？有時間的話在做完 ppt 可以找一下這些數據或回想一下自身經驗，他們會很開心的。

在最後整理行囊的幾天我看著我照的照片，心想該如何把我的心得分享給所有人，因為在最後一天他們也安排了要我報告的晚會。有一些想法我想說給學弟妹們。日文重不重要呢？在經過了兩個月後，我想還是挺重要的。日本人，就算是醫學生，英文只是他們考試的一個科目而已。他們不會像臺灣人，為了英文補好幾年的習，他們就算背過很多英文單字，但是表答方面是有點糟糕的，因此常常陷入開會時完全不知道在幹啥的情況。不過，老醫師們很多是去過國外學習的，因此英文還比年輕一輩的好很多。

第二個很重要的一點，盡量交朋友，盡你所能的交朋友。一個人在語言不通的國家是一件有點恐怖的事情，這在我第一個禮拜感受特別深刻，那時候負責接待我的學生過寒假去了，整間學校冷冷清清，也沒有跟我一樣的交換學生了，然後還好死不死的感冒...說真的那時候的感覺光是出門買東西都會有點彆扭，更別說打起精神去哪裡逛了。能夠找到可以互相照顧的人是非常重要的，請一定要記住這點。

所以，大家一定會問，去日本值得嗎？我的回應是肯定的。尤其是對沒有出國經驗，或第一次單人闖蕩的人而言，日本對學生無微不至的照顧和嚴謹的態度是一個很好的開始。最後，我一定要再提省一次各位同學，東京醫學大學並非東京大學醫學系，這其中的關係就好比台北醫學大學跟台灣大學醫學系，請不要被它的名字唬住了，踏上日本才發覺受騙。不過以學習來說，東京醫學大學能提供的保證夠你學了，但一樣，再次強調，請不要抱持著來這裡就是不停學習的這種想法，多發掘日本，多體會我們和他們如此不同又緊密聯結之處，相信你們也能在這兩個月裡獲益良多，祝福各位。



箱根 蘆之湖遠眺富士山