

# 明尼蘇達大學交換實習心得報告

## Go to University of Minnesota !

9401030 江雅婷

本次承蒙醫學院及醫學系，特別是醫學院國際交流委員會李孟智教授協助，以及「財團法人李氏慈愛青少年醫學教學基金會」補助獎學金二萬元，使本次交換實習得已順利完成，在此表示感謝。

### =序=



一片雪白，是明尼蘇達給坐在飛機上的我的第一印象。不客氣地讓我用上帶來的禦寒衣物，也熱情地送上雪花歡迎。

### <WHY>

想去看看美國的醫療環境是最主要的原因。台灣許多制度或是觀念常是移植於美國，所以希望有機會到美國醫院去朝聖。再者，我從未到過西方國家，更遑論一個人在國外待上兩個月。對我而言，這是一個新的體驗。

一邊旅遊一邊學習，當時光想像就覺得興奮！至於要一個人去面對陌生環境，起初並沒有十足的把握，但因為有同學相伴，且心裡知道只會待上兩個月，所以也沒那樣害怕。最後甚至會有“甚麼?!要結束回台灣了?!”的想法。帶著期待的心情，去面對美洲大陸的挑戰吧！

### <WHY NOT>

過程中間還是有許多讓人洩氣的時候。一開始得先克服托福分數門檻，從未到過英語系國家實際使用過英語，平時也沒特別讓自己沉浸在英文的環境裡，所以我花了一個暑假共兩個月的時間去補習，但寶貴的假期未必能換得一張漂亮的成績單。當時抱持著“如果真的沒考過，就當花兩個月學習英文，也是有收穫的”的心態，輕鬆看待托福考試。

再來就是準備備審資料。需要準備一堆資料文件。請詳讀醫學系公布各個文件，注意所需要哪些東西，是否有繳交期限。很多東西常是要開始準備，才發現比想像中費時。還有請看學長姐準備前的心得，裡頭的經驗談，可以提供不少幫忙。

由於當時在彰基實習，許多事都是麻煩家裡的人幫忙處理，才順利在時間內

準備齊所需的文件。像英文自傳，如果之前都沒有相關的經驗，絕對是要花一些時間去準備。

不知所措時可以和曾有相同經驗的同學交流。幾位參加過國事部辦的國外見習的同學可以提供一些意見。想像在大聯盟場邊一邊吃熱狗喝啤酒，一邊看球賽的畫面，相信又可以有滿滿的精力繼續撐下去。

### **<托福資源>**

“PTT 的托福版”裡頭有非常豐富的資源。可以去看精華區推薦的準備托福使用書籍，瞭解托福是如何應考，考些甚麼東西，或是看看大家是如何準備考試的，都非常有幫助。

### **<國內 VS 國外 實習差別>**

留在台灣多很多臨床操作的機會，例如換藥，放鼻胃管，抽血等。在美國這些工作都不用做，我們醫學生只需要學習處理病人的病況即可。另外在美國我們是不需要值班的，所以可能會少同學一些在夜間第一線處理問題的經驗。

不過，這些經驗也都可以等回台灣後再慢慢累積。到美國體驗兩個月的醫學生生活，可就機會難得。

## = 醫院 =

### <日程表(內科)>

週一到周五早上都有 **morning report**，主要是對住院醫師做教學，由醫學院院長主持。總醫師會準備一個病人並提供其主訴，由參加的住院醫師或醫學生繼續詳問其病史，進而提出有哪些鑑別診斷，該做哪些檢查。最後再由總醫師說明病人最後的診斷，順便再幫大家複習那項疾病。有時會多準備不同的主題，例如討論一些 **EKG**，心音，血液抹片，皮膚表徵，毒品...

和台灣不同的是，這邊的醫師學生們有任何的想法就直接說出來，說得出理由就是好的臆測。由於他們豐富的幽默感，像是大家一起討論，總是在輕鬆的氣氛下學習，沒有被電的壓力。

**Research Conference** 在周一中午，醫師介紹他的研究主題，與台下醫師討論。

周二周三中午會有 **noon conference**，邀請各科醫師準備一項主題向大家介紹。對象仍是以住院醫師為主，因此內容不會艱澀。有時候就大家圍繞著會議室長桌，開始討論某項疾病，像是聊天的形式，挺特別的學習經驗。中午都備有午餐及可樂供大家食用。



週四是 **grand round**，週五是 **CPC/Morbidity and Mortality**。**M&M** 也與我們有很大的不同。由住院醫師報告，進行方式為住院醫師會詢問台下相關科別醫師，病人在這個時間點是否該注意些甚麼，如何判讀此時的檢查數據，請醫師解答。藉由回顧一個案例，讓大家學習如何做決策。

### <血液科>

被安排在會診的 **team**，會遇到外科，心臟內科，骨科，胸腔內科等各科的病人，才發現血液問題和許多科息息相關。

我們在這裡的身分是醫學生，做的工作是先看過會診病人的病歷，檢查結果，再去向病人詢問血液相關病史。一點都不馬虎，常會花上一個小時在獲得病史及身體檢查。接著向負責的主治醫師報告，一起討論病人可能有的問題，該如何做處置。接著可能再一起花半小時以上向病人做說明。

剩餘時間，主治醫師會花時間向我們介紹血液疾病。甚至住院醫師或是 **fellow** 也會找案例，和我繼續做討論學習。



### <胸腔科>

除了會診病人，也會到門診學習。同樣先行看過病人的基本資料，向病人獲

得病史，與主治醫師討論過後，再一起向病人做說明。

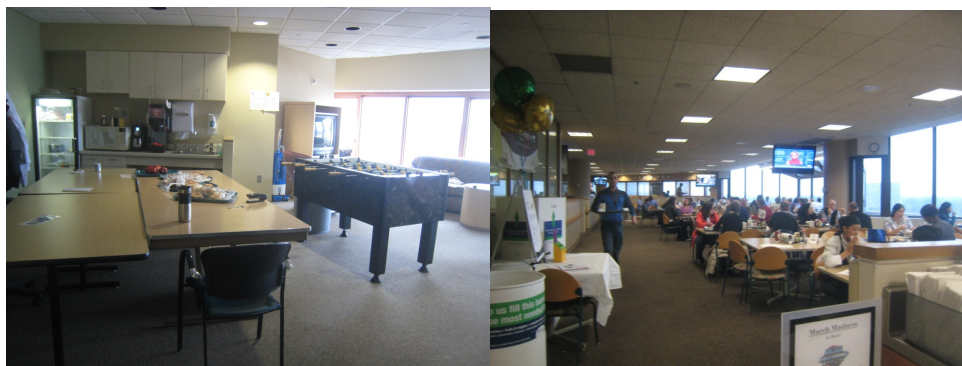
胸腔科比較特別會有一些檢查，像是支氣管鏡檢查，肺功能測驗等。檢驗室的護士助理人都非常親切，會向你解釋各項肺功能數據是如何做出來的，代表甚麼意義。利用比較空閒的時間，也可以麻煩他們替自己做檢查，體驗一下完整的測驗，會發現其實要準確地跟著指令做測驗，並不容易。

### <生活>

醫院裡可以遇到來自各地的人，在這兩個月我就遇到來自日本、韓國、大陸、印度及肯亞等國家的住院醫師。如果有時間和他們聊聊各地的話題會挺有趣的。這邊的團隊主要會有一個主治醫師、**fellow**、住院醫師及其他醫學生。大多時間是和住院醫師在一起，遇到熱心的住院醫師，他有空的話就會教學。

通常都會把背包擺在住院醫師休息室，是一間大大的房間，有擺可以取用的沙拉漢堡飲料牛奶的冰箱，桌上有甜甜圈培果麵包等，房間有電視沙發可休息，另有幾台電腦。

頂樓(8F)有餐廳，就便利性及 CP 值，那裡會是中餐不錯的選擇。除了各式餐點，也會有咖啡蛋糕等小點心供挑選。



(左) 住院醫師休息室 (右) 餐廳

## =美國生活=

### <文化>

美國遇到人多會打招呼，即使是在電話中或是不認識的人也會寒暄幾句才開始正題。” *How're you doing?*”，一開始只是就只是害羞小聲的說”Good”。但禮貌上應該要再回問” *How're you doing?*”所以就大聲的回應吧！

到商店去，店員也常會上前打招呼或問” *Do you find everything you want?*” 或是到餐廳，侍者常會來問問覺得菜怎樣” *Is everything OK so far?*” 有時候吃一頓飯他可能過來關心四、五次。

這些都是小小細節，不過不用擔心，待個一陣子就會習慣，或瞭解該如何應對。

### <遊玩>

明尼蘇達的公車挺方便的(只是開得比較慢)，所以第一天可到學生會建築— **COFFMAN UNION** 去索取公車路線圖及附近的地圖。由於醫院的樓層有些複雜，建議可以放張醫院的地圖在口袋。

因為不熟悉明尼蘇達，所以到 **COFFMAN UNION** 樓下的書局買了本明尼蘇達的旅遊書。跟著所附的明尼蘇達地圖與推薦的路線美食，利用假日時間一一征服。如果不想花錢買，到比較著名的景點，多會有類似遊客服務中心的地方，提供許多旅遊資訊的簡章。這類的資訊有挺豐富的。在 **COFFMAN UNION** 也可以買到公車卡(*go to card*)，買月票形式無限制搭乘應該是最划算的類型。

問路，MN 的人都很親切，所以不用害怕問路，只是三月份冬天路上的行人會比較少。

**COFFMAN UNION** 在周末也會舉辦許多免費有活動，可以上網查詢(*Gopher after dark*)，常會播映不錯的電影。

校區附近就有許多不錯的餐廳，例如 **BUFFALO WINGS**(週三有優惠)、香港麵粥飯館(我好喜歡這家)、**PUNCH**(吃 **PIZZA**)…有兩個月的時間，可以慢慢去發掘。如果不想一直花錢吃外食，醫院前的公車#16 或是#50 都可以到附近的超市-**RAINBOW**，從學校過去 **ST.PAUL** 方向，當看到右手邊有麥當勞就可以下車了。到超商去挑美國食材，自己下廚吧。



### <Where>

難得到美國，就排了時間去看 **NBA**、**MLB**、**NHL**，到各個聖殿朝聖感覺很棒。有些會有學生票的優惠，如果想撿便宜可以再注意相關資訊。**University of Minnesota** 本身的就有 **Gopher football**，則因三月已過賽季時間，所以沒機會看到。大聯盟明尼蘇達雙城隊(**Minnesota Twins**)就是指 **Minnesota** 的



Minneapolis(最大)和 St.Paul(首都)兩個大城市~

醫院在 Minneapolis，但公車搭一會就可以到 St.Paul 去。St.Paul 主要有幾座有特色的教堂，St.Paul 就是以其中一個教堂命名的。另外 St. Paul 是 Snoopy 的故鄉，走在路上常會遇到 Snoopy 或是他的朋友們，總是驚喜開心。

Ski，MN 的冬季運動，如果有機會，可以去體驗雪上活動，畢竟台灣比較少有機會。不過得小心安全，不要一滑就把前十字韌帶給摔斷了。

Walker art center (Thursday free!)，到 MN 大家一定會推薦要去觀光的地點。各個大大小小的博物館，常會有免費的時段，或是學生會有優惠(當初我們有先辦"國際學生證")，所以別忘了先做點功課替自己省錢。



因為 Mayo 梅約醫學中心，MN 醫學似乎也沾了她的光。找個週末租台車過去週遭晃晃，週末沒看診只能在外面走走。Rochester (Mayo 所在的城市)本身是沒甚麼景點，會排時間過去瞧瞧，完全是因為身為一個醫學生對醫學聖地的景仰！



#### <Final>

準備出去或是到了國外，找尋可用資源非常重要。系辦、網路或是學長姐都可以提供意見，有問題就 call for help。祝福學弟妹也能享受美好的異國之旅。