

至 東京医科大学病院(Tokyo Medical University) 留學生活體驗 心得感想

中山醫學大學醫學系七年級 陳映綺

一、緣起

這次是我第二次到東京醫大交換，其實我原本沒有想過會有第二次機會，但因為出國交換時間調整加上我剛好內留的關係，讓我幸運的又能夠申請第二次，真的很開心！因為去一樣的醫院所以環境很熟悉，也有很多認識的人，比較不會緊張，這次讓我能夠和很多上次認識到的人重逢真的超開心的，不過也有不少人嚇到問說我怎麼又出現了(笑)。行前準備等細節和上次差不多所以我在這邊就不多說了~如果有學弟妹想參考的話可以去找我三月到五月去的時候寫的心得，裡面都說明的很詳細喔！

二、國外實習機構簡介

東京醫科大學病院坐落在東京新宿區，基本上就是一個長在都市裡面的醫院，所以橫向規模並不大，但是最高有到 18 層樓，應該是因為沒空間所以向上發展比較好(笑)。(我覺得如果用台灣的醫院去比喻的話可能跟北醫比較像)因為在新宿區，所以交通非常方便，周圍吃的玩的逛的應有盡有，走一段路就會到人多又複雜的新宿車站，還有歌舞伎町也很近，找喝酒地點很好找。或許是因為地點的關係，加上是私立醫院(國立醫院像是東大可能風格就比較嚴謹)，我覺得東京醫大的學生和醫師們普遍都很活潑也很會玩，也很多開朗又好相處的人。不過日本的醫院普遍都算比較嚴謹，規定比較多，像是服裝儀容、頭髮(在台灣醫院女生沒有強制要把頭髮綁起來，但是在日本只要頭髮過肩一律要綁起來)、禮貌等都比台灣醫院要求多，這點可能要稍微適應一下。

醫院內部設施大概跟我們中山差不多，只是他們的 station 有點小，所以人一多就會動彈不得，電腦也頗少的所以常常搶不到。其他比較不一樣的大概就是他們有員工餐廳(涙)，是真的”員工”餐廳因為禁止非員工進入，我覺得說不上超級好吃也沒有到非常便宜，不過每天 menu 會變而且餐點都可以稱得上非常健康，如果常常外食飲食不均衡的話中午可以多在員工餐廳吃平衡一下，重點是有員工餐廳這件事就值得感動一下啊！！！我有時候如果休息時間沒事也會在員工餐廳買個飲料和學長姐同學聊天，是個很好用的地方。另外，醫院裡面的自動販賣機非常多，幾乎每層樓都有，而且並不是每個販賣機都是賣飲料，有些是賣食物還有口罩等衛生用品，這次跟我一起去的同行友人就對於很多販賣機這件事興奮不已，不過我想這應該本來就算是 part of 日本文化囉。



第一天在醫院門口~

三、 國外實習機構之學習心得

這次我總共跑四科，分別是泌尿科、小兒科、老年醫學科和精神科，各兩個禮拜共八週。以下就針對我各科實習的情況做介紹。

泌尿科 9/8~9/19

很多人聽到我選泌尿科都覺得很驚訝(其實我不知道為什麼 XD)，問我是不是因為對泌尿科特別有興趣，其實我並不是因為對泌尿科特別有興趣才選，我的理由只是因為有個上次認識到的台灣人醫師黃醫師在泌尿科。我跟黃醫師認識的過程有點妙，就是我上次三月到五月去交換的時候有跑麻醉科，有一次遇到一個中國病人要開刀，因為那位病人不會講日文，所以我就被叫過去翻譯術前說明，後來那位病人隔天要開刀，雖然我當天是被分配去跟另一台刀，但想說我在的話那位病人應該會比較放心，所以我就想說至少麻醉前和麻醉甦醒時我還是溜過去那間幫忙一下。那位病人開的是泌尿科的刀，所以當天理所當然刀房裡就有一些泌尿科醫師，其中一個就是黃醫師。黃醫師會講中文，所以其實那天到後來根本不需要我幫什麼忙，不過就認識到一位台灣人醫師還蠻巧的，重點是他說他當學生時有來過我們中山交換，巧上加巧！後來知道我還有第二次申請留學的機會之後，他就邀請我去泌尿科實習，所以我就選啦。其實還有另一個原因是東京醫大的泌尿科其實很有名，是全日本達文西手術做最多的醫院，我在的那兩個禮拜還看到一個很罕見的 pyeloplasty 手術(東京醫大做第二次而已)，真的是很難得的經驗。

在泌尿科的兩個禮拜主要就是給黃醫師帶，跟著他的 team 一起查房還有跟刀。每天的 schedule 大概就是早上八點到 station 和 team 一起查房，接著處理病房的事或是去跟刀，禮拜二三四都是刀日所以通常一整天都是刀，其他兩天就相較之下稍微輕鬆一點。黃醫師人非常好也很照顧我，絕對不會讓我有落單或是不知所措的情況發生，如果真的沒事的時候也會直接跟我講讓我去休息不會讓我待在那邊不知道要幹嘛，真的很感謝他！而且我很愛問問題，查房還有跟刀的時候都會一直問他問題，他也都很有耐心的回答我。一開始查房的時候我因為搞不清楚每個病人是什麼情況所以覺得很無聊，又沒帳號無法自己登入系統查或是印 patient list，後來是黃醫師幫我連絡醫院負責部門請他們開帳號給我，真的很感謝他。

兩個禮拜收穫最多的應該就是看了不少刀，像是常見的 TUR-P, TUR-BT 等，這兩種手術真的是有夠多 XD，兩個禮拜看了超多台都快把步驟背起來了(笑)。有一次做 Bladder tumor 的 biopsy 黃醫師主刀然後他讓我當 assistant，覺得超好玩的。另外還有看了幾台達文西，像是 RARP(Robot-assisted Resection of Prostate)，我還把正在跑精神科的同學抓過來一起跟刀，黃醫師讓我們戴 3D 眼鏡看螢幕還詳細的解說一個一個步驟給我們，而且因為我同學聽不懂中文所以他就用中文解說，超厲害！

第二個禮拜的某一天晚上他們邀請我參加科內聚餐，吃燒肉還有喝酒，我覺得泌尿科醫師普遍都很 high，連某些白天在醫院好像比較安靜的醫師(不過跟別科比起來白天就很嗨了)也 180 度大轉變，害我整個晚上都一直被嚇到，可是超開心的！

結論就是，我覺得泌尿科非常適合留學生選，科內氣氛非常自由不會太嚴謹，每個醫師都非常活潑，而且有台灣學生過去的話黃醫師都會很照顧，重點是他會講中文所以完全不用怕溝通不良喔，非常推薦！



高級藥商便當！

小兒科 9/22~10/3

接著我跑小兒科，其實因為之前沒有任何中山的學長姐去過小兒科，所以沒有前人的經驗參考，原本覺得有點不安，不過後來發現擔心是多餘的。可能因為工作上每天都要接觸小朋友的關係，小兒科的醫師們都很親切友善，連只來 run 一個月的 PGY 都超親切(還是我很幸運都遇到人很好的 PGY？！)，我第一天到病房被分配到跟其中一個 team 之後，team 裡面的 PGY 學長就很熱心的帶我去看病人，把每個病人的狀況都非常詳細的說明給我聽，真的很感謝他。我被分配到的是柏木醫師的 team(簡稱柏木 G，G 是 group 的意思)，老師的專長是腎臟，所以我們收的病人主要就是慢性腎衰竭或是 nephrotic syndrome 的小朋友，其他也會收一些常見疾病像 asthma、RSV infection，還有 ulcerative colitis 等，兩個禮拜之中看到的 case 還蠻多樣化的。柏木 G 有一個台灣人醫師叫吳宗憲 XD，是個很風趣幽默又 Knowledge 豐富的醫師，據說是因為有他我才被分配到柏木 G，但是吳醫師從小生長在日本所以不會講中文，而我會講日文，所以我不懂為啥要因為他把我分配在柏木 G！哈哈！不過 team 裡面每個醫師人都很好所以我很喜歡我們的 team。

在小兒科期間因為我已經拿到系統的帳密了(謝謝黃醫師~)，所以他們讓我試著 care 幾床病人，負責寫 note，但是日本的 note 都是寫日文，我一開始覺得超級不習慣，所以他們就讓我寫英文(而且他們也很好奇英文 progress note 長怎樣 XD)，後來我再每天慢慢增加 note 中的日文比例，讓自己漸漸習慣日本醫院的工作。因為我很喜歡小孩子，在小兒科兩個禮拜接觸了好多很可愛的小朋友真的很開心，每天一大早我會先去看自己負責 care 的小朋友，問他們昨天睡得好不好吃得好不好之類的，然後幫他們做身體檢查，超近距離接觸真的是可愛翻了(融化>///<)，而且有時候我問他們問題他們都答非所問超可愛，或是大哭說他不要打針結果我送他一張卡通貼紙就突然不哭之類的 XD，可愛到害我每天都在灑小花。我們 team 在每天下班前都會開會，討論每個病人的病況和後續治療方針，通常都是 PGY 要把每個 case 今天的狀況報告給其他上面的醫師，然後大家一起討論治療計畫，我在的那兩個禮拜我和另外兩個 PGY 一起分擔所有的 case(所以他們很感謝我幫他們分掉 loading 哈)，通常報告完都會被電一下，然後還要參與討

論治療計畫，所以我真的覺得每天下班前的這個會是我覺得壓力最大的部分><，有幾次因為答不出來或是不知道某個名詞或是某個藥的日文名字怎麼講而卡住，回到宿舍都覺得很挫折想說會講日文的結果就是被要求很嚴格怎麼這麼難 XD，但是後來想想這真的是很難得的經驗，而且老師們對我要求嚴格代表他們覺得我可以做到，總比被放棄還來的好吧！想到這個就覺得自己其實很幸運啊。

跑小兒科的第二個禮拜冒出幾個五年級的學生，所以有些活動就會跟他們一起參與，像是跟門診、參觀 NICU 還有 case presentation 和參與教授查房等。兩個禮拜跟到各種不同的門診，像是新生兒健檢門診、預防接種門診、幼兒發展門診，還有柏木醫師的門診和小兒科主任河島教授的門診。河島教授的門診我真的非常推薦，教授非常仁慈和藹又熱心教學，他的門診病患主要都是一些罕見的遺傳疾病，可以看到很多平常看不到的 rare case，而且那時候剛好只有我一個學生在，所以他每個 case 都超仔細的教我，還直接把重點寫在我的筆記本上(主任的墨寶>///<)，那一次門診真的學到超多東西的。每個禮拜有一天(我忘記是星期幾了@@)有教授查房，在那之前每位學生都要報一個 case 給教授聽，於是我也報了一個 case，那時候真的是超緊張的，因為平常報 case 都只有自己 team，那次卻要在教授還有一堆五年級學生和其他小兒科醫師面前報…還好有順利報完，而且大家還很驚訝說我報的很好(其實應該報得普通而已…不過一個台灣來的學生用日文報 case 本身就是一件讓大家驚訝的事吧我想 XD)。報完 case 之後就是教授帶著大家查房，平常都只有看到自己 team 的 patient，但教授查房是整個小兒科都查，讓我有辦法看到其他 team 的病人，而且教授都會讓我們試著做 PE，是很新鮮又有趣的體驗。

柏木 G 在每個月最後一週的禮拜四都會出去聚餐，九月的聚餐剛好是我在小兒科的倒數第二天，所以我也一起受邀參加了。我們一起去吃日式料理還有日本人餐桌上少不了的酒，吃完又去打保齡球，超開心！在小兒科的兩個禮拜真的過得超級充實，覺得自己超級有 function(我要離開時 PGY 學長還很哀怨的說沒人幫他分擔 note 了 XD)很有成就感，學到很多，也多了不少自信，真的很感謝大家放手讓我做這麼多！



和柏木 G 的大家一起去打保齡球~

老年醫學科 10/6~10/17

老年醫學科(在日本叫做”高齡診療科”)的第一天說巧不巧遇到颱風，還記得前一天還在跟朋友討論(或者說是期待 XD)到底會不會放假，但隔天一大早打電話問醫院他們還是說因為是換新科第一天而且我們不用搭電車所以還是去一下比較好…於是就冒著狂風暴雨出門了。老醫每週一早上 8 點都有晨會，於是我就一身濕答答非常狼狽的去晨會地點，頭髮超濕所以披頭散髮沒綁，還站起來跟大家自我介紹，第一印象希望沒有太差(冏)。日本是個高齡化社會，老年醫學受到很大的重視，發展也很好，可能是因為這樣所以對於留學生來說非常熱門，我們中山過去交換的學長姐連續好幾年都有選老醫，所以感覺醫師們都對留學生見怪不怪了 XD，第一天晨會結束馬上就有我的 team 的醫師過來找我，告訴我待會要放 CVC 叫我過去一起看。

於是第一天就以一個 CVC 拉開序幕，東京醫大的 CVC 都不在 bedside 做，而是在特殊房間一邊顯影一邊做(據說是因為之前出過事)，當天那台好像是很重要的 case，連別的 team 都跑來了，小小一間房間擠了一堆人，但也讓我有辦法第一天就和好幾個老醫的醫師們講到話。

老醫基本上是一個頗休閒的科，除了禮拜一是早上八點開始晨會之外，其他天都是大約九點到 station 即可，禮拜三有晨會但也是九點開始，科內的步調非常緩慢(我剛 run 完非常 acute 的小兒科所以感受非常強烈 XD)。我在老醫也有負責 care 幾個病人寫幾本 note，每天大概就是去看看自己的病人，查一下 data，然後再跟自己 team 的其他醫師一起查房，寫 note，有時候如果病人有要做什麼檢查就會幫忙推床去做檢查，有 new patient 的話就跟 PGY 學長一起去接，一整天的作息大概就是這樣。

禮拜三的晨會要報告一整個禮拜進來的 new patient，主要都是 PGY 在報，而我兩次都有幫忙學長分擔一個 case，其實 loading 不大因為只要照著 summary 念就可以了，第一週學長人很好的幫我把 summary 打好所以我真的只要照念，第二週原本學長也說要幫我打可是我看他那天很忙就趁學長在忙別的事時自己默默把 summary 打完了，後來學長很感謝我，但其實我本來就想自己試試看，而且第一次自己完成一份日文的 summary 成就感真的很大，隔天上台報告的時候也覺得自信許多。晨會結束之後，接著就是老醫主任羽生教授的大查房時間，科內所有人包括 VS 還有 R、PGY 還有學生全部都要跟(可以想像一下白色巨塔裡面的教授大查房，大概就長那樣)，查整個老醫的所有病人。然後中午有藥商便當，超好吃一定要去吃，總之禮拜三應該就是 event 最多的一天，很充實。

除了病房事務之外，令我印象深刻的是某一天早上羽生教授幫我上課(一對一>///<)，內容是關於 dementia，針對四種 dementia 做了很詳細的說明，尤其是影像學診斷的部分，教授講得很淺顯易懂，上完課之後也回答我所有的疑問，真的是學到超多的！另外還有一位櫻井醫師，他女兒是東京醫大六年級的學生跟我認識，可能是因為這樣他對我非常照顧。有一次他安排讓我跟他的”健忘門診”，門診開始前他還製作了一張學習單，把重點都列出來而且還有英日文字名詞對照，門診當中他也很詳細的解說每個病人的狀況，真的很貼心。在我離開老醫的前一天，他也幫我個人上了一堂老年人的功能評分系統的課，是個非常和藹又熱心的醫師。

在老醫的兩個禮拜過得很開心，loading 不會太大而且受到很多老師的照顧，也做了一些頗有 function 的事 XD，而且和當時跑老醫的兩個 PGY 學長變得很要好，我離開老醫後也有約吃飯還有去唱歌。總之，是個蠻推薦留學生選的科目！



最後一天和老醫的醫師們合影~



去平尾醫師家做客~

精神科 10/20~10/31

最後一科來到比老醫更度假的科目，精神科。老實說我當初選精神科有一半的理由都是想渡假(自首 XD)，因為想說好不容易到日本還要每科都很累我才不要勒~我要到處玩(死小孩…XD)！

第一天早上九點到醫局報到之後，因為負責要帶我的向島醫師在門診中，所以另一位高江洲醫師就決定要帶我去病房看看，不過也是先坐在醫局和其他醫師們聊了一陣子大家才慢慢的走向病房，很隨性。當天剛好有”醫療保護入院”(也就是強制入院)的病人，所以他們就帶我去看入院的情況，像是跟家屬說明還有安排房間等。那位病人是個 30 幾歲亨丁頓氏舞蹈症的女病人，因為肢體動作不穩前陣子跌倒骨折加上情緒起伏太劇烈常常讓母親受不了，無法在家

照顧，因此強制送來醫院。當時那位病人情緒很激動，我們把她安置在保護室裡她也是一直哭鬧，一直罵說大家把她騙來醫院，後來大家一起壓制她給打了一劑鎮靜劑才穩定下來。當時看到這個景象真的很衝擊，但也覺得很可憐。後來因為禮拜一下午是教授查房時間，我跟著所有 VS 和 R 一起查房時也有查到她，那時候已經稍微穩定多了。

接下來幾天大部份都在跟門診，主要都跟向島醫師的門診(交換學生好像都會被安排跟他，因為他是精神科內少數會講英文的醫師之一，但我覺得很奇怪他們明明知道我會日文還是安排我跟他…不過他是個蠻有教學熱忱的醫師，每個病人都會很清楚的解釋)，初診的話通常病人很少，有五個就已經很多了，但每個都要問很久，普通門診的話就是持續有在追蹤的病人，會看比較多人，但是大部分都只來拿藥或是規則追蹤，問的東西比較少。初診因為可以聽到病人完整的 history，我個人比較喜歡，缺點就是要一直等病人，有時候等了兩個小時都沒病人來，然後莫名其妙就快到中午老師就說可以去休息了(超莫名其妙 XD)。雖然主要是跟著向島醫師，但是因為我覺得兩個禮拜都跟同一個醫師有點無聊，所以有幾次我自己跑去跟別的醫師的門診，看不同醫師和病患的相處模式其實蠻有意思的，會發現每位醫師的風格都不一樣。還有一次是某一天早上我原本要跟向島醫師的門診，結果那天向島醫師有點晚到，我覺得很無聊，碰巧看到隔壁診間裡面有丸田醫師(精神科主任)，想說去打個招呼一下，沒想到就這樣跟老師聊起來然後他就說我乾脆就跟他的門診，所以我就變成跟他的門診，而且因為是初診所以病人還沒來的時候我們就一直聊天，聊一聊老師就說改天帶我去吃飯 XD。我也約了同學，後來他真的帶我們去吃超高級的正規日本料理，實在是太感動了啊(淚)！

總而言之精神科真的是個悠閒的科，我在那邊兩個禮拜常常下午都沒事，不過我覺得剛好排在要回台灣前的最後一科，這樣有比較多 free time 可以收拾行囊還有把握剩下時間出去玩，而且最後兩週超多飯局所以其實很忙 XD。我們中山過去的歷屆交換學生好像都有選精神科，如果沒有很 aggressive 而且想悠閒過日子的話(誤)，精神科是不錯的選擇唷！



丸田醫師帶我們去吃高級料理

四、 國外實習之生活體驗

我覺得出國交換，除了體驗在國外的醫院裡學習之外，還有另一項很重要的就是學習如何在國外過生活。這絕對跟出國旅遊待個幾天一個禮拜是不一樣的，總不能每天出去玩，每天大魚大肉，必須要熟悉宿舍周圍環境，知道哪裡有什麼(像是超市、郵局、銀行、圖書館、車站等)就很重要。東京醫大有安排宿舍給我們住叫做 cosmo house，房間是單人房，房間不大但是該有的都有，很方便。缺點就是離醫院不算太近，走路可能要走 15 分鐘才會到，最近的新宿車站也要走大約 15 分鐘，不過附近生活機能不錯，有超市、便利商店、郵局等，算是蠻方便的了。(關於宿舍還有附近設施，我上次三月~五月去的時候寫的心得有更詳細的說明唷)每個禮拜都有週休二日，加上日本國定假日很多，我這次去的兩個月之中就遇到三次在平日因為國定假日而休假，好好安排假日行程對於充實自己國外生活也很重要喔！

五、 國外實習之具體效益

1. 可以體驗在國外醫院的工作和學習。像我這次去東京醫大就實際參與了蠻多的工作像是寫 note、開會、上台報告等，都是很難得的經驗，而且也可以比較一下跟在國內自己實習的醫院做的事情有沒有不同，或是病歷書寫、報告的模式差異。
2. 比較國外醫院和國內醫院的不同。好的地方學起來，不好的地方拿來警惕。雖然是這樣說，但我這次去只有看到別人比我們好的(羞)。日本的醫院真的很乾淨&安靜，而且每個人都很親切有禮貌，病人也都很尊重醫生，我在那邊的待遇簡直不能跟台灣比啊！台灣人值得檢討的地方真的太多了(嘆氣)。
3. 可以交到很多外國朋友。這絕對是一直待在國內所沒有的！像我上次去和這次去都認識了很多當地的學生還有醫生護士甚至行政人員，都很照顧我們，尤其是學生因為年齡近所以馬上就變得超級要好，和他們出去玩很多次，超開心的！還認識到明年要來中山交換的學生，超期待他們來台灣的！
4. 拓展視野，開闊心胸。其實我一直覺得台灣有很多學生，一輩子都只待在國內沒有出國見見世面，有些人或許念很多書很會考試，但是視野狹隘，心胸也就跟著狹隘，這種人真的該抓出去看看外面世界有多大，回來就知道很多小事情根本不需要計較太多啊！
5. 深入異國文化。像我這次就利用假日時間去很多地方玩，品嚐美食，因為待兩個月所以有很多時間可以把周圍環境走透透，不會像旅遊團每個景點都待一下下然後跑很多點都只有下車拍照就要上車，過了兩個月，絕對會對日本文化有更深一層的體悟的。

六、 感想與建議

這兩個月真的是太開心太充實了，回想起來都覺得只有快樂的事情，最後幾天真的是超 deny 回台灣的啊><不過再怎麼開心都無法在這裡用文字表達清楚，只能親自去體會了，真的很推薦大家有機會申請出國交換一定要把握機會，帶回來的收穫絕對超乎你的想像！