

## 交換基本資訊

|      |                                                                                                           |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 學生姓名 | 張以青                                                                                                       |
| 系級   | 長庚醫學系醫學五                                                                                                  |
| 學號   | B9502045                                                                                                  |
| 交換國家 | Denmark                                                                                                   |
| 交換城市 | Aarhus                                                                                                    |
| 見習醫院 | Aarhus University Hospital                                                                                |
| 見習部門 | Endocrinology                                                                                             |
| 住宿狀況 | 當地 outgoing 醫學生住的小套房，自己一間，電器設備齊全（電視、冰箱、烤箱、微波爐），有網路，有廚房，無冷氣。洗衣機與烘衣機是社區共用，需另外付費但不貴。到醫院坐公車 15 分鐘，騎腳踏車 25 分鐘。 |
| 膳食狀況 | 給一張通行券，只要出示該券員工餐廳中大部分食物都免費！一天從早上八點到下午兩點供應早餐和午餐，兩點到六點供應簡單點心。                                               |
| 見習狀況 | 六到十小時不等，在醫院中醫病溝通和醫護溝通都使用丹麥語，但都有醫師會以英語翻譯讓我知曉，偶爾會遇到願意直接為了我講英文的病人和護士。醫師們都很熱心於教學，常主動問我想要學習哪一方面的知識！            |
| 接待人員 | 一個接待人員會接待一到兩個交換學生，他們組合成一個接待團體，時常積極地為我們安排活動。                                                               |
| 醫院外觀 |                       |

### 【動機】

動機其實很單純：想要了解一個我們口中的高社會福利國家是如何實行他們的社會福利制度，由其在醫療體系中的運作。做為一個醫學生，SCOPE 讓我有這個機會在丹麥做見習交換，讓我不僅可以學習醫學上的知識，更可以觀察、探問丹麥醫療和社會福利系統的運作模式。

獨立地到異國住下並工作一個月，這是認識一個國家最快的方法之一，也是相當令人著迷的一個部分。食衣住行育樂，每一個環節都是新的文化衝擊。吃喝當地的食物、住當地醫學生的公寓、過著當地人的作息、結交當地和從其他國家來的朋友。這一個月中，無論是在學識上或是體驗上，都是收穫滿滿！

### 【行前準備】

丹麥是申根國，目前台灣護照到申根國是免簽證的，這點非常方便；不過，要記得辦理申根國專用的醫療保險，並請記得要加購『第三人責任險』，這是交換條約的一部分！比較特別的是，丹麥會需要鼻咽和喉嚨的 MRSA test 的陰性證明，而且檢驗時間必須在開始見習的四周內，此項可到各醫院的感染科或家醫科辦理。另外，由於丹麥在今天夏天爆發麻疹大流行，我在去交換之前特別補打了麻疹疫苗。

在丹麥，簡單的三明治大約 30-50 丹麥克朗（匯率約為 1 台幣兌 1 丹麥克朗），自助吧大約 80-100 丹麥克朗，一頓稍正式的餐點都要 100 丹麥克朗以上。大部分的學生除了使用餐廳的通行券以外，都會自己到超級市場買東西自己煮以節省開銷。夏天的丹麥天氣多變，基本上早晨和晚上九點過後會比較冷（約 10 度），其他時間基本上是炎熱的，所以只要帶一件防風的小外套基本上就夠了並隨時攜帶雨具。醫院見習時，白袍由醫院提供，聽診器、筆燈和扣診槌要自己準備，白袍裡的服裝講求舒適，不用襯衫皮鞋，Polo 衫、T-shirt、牛仔褲、球鞋都可以。

### 【見習生活】

我在 Århus 市立醫院的內分泌科見習。Århus 是丹麥人口第二多的城市，號稱『世界上最小的城市』，小小的市區有除了基本的火車站和市政廳，還有電影院、教堂、戲院、音樂廳、美術館、Århus 大學和隨處可見的綠地公園，機能十分齊全。而且，只要離開市中心和主要道路，馬上就進入安靜的住宅區，再遠一些就可以到達森林與海濱。遊覽以上景點，通通只需要一部自行車。

\* \* \*



## SCOPE Professional Exchange

『Hi!』『God mornin!』『God mornin!』

八點半，我踏入位於 Århus 大學醫院 M 棟三樓內分泌科的醫師會議室，準備參加每天早上例行的晨會。簡單的問候過後，大家隨意地圍著大桌子就坐，端起『今日咖啡醫師』所送來的咖啡開始啜飲。接著，昨夜值班的醫師開始簡報昨天病人的狀況，並將新病人和比較嚴重的病人提出來討論。通常，坐在會議桌最前方的數位 **head doctors** 會先說出他們的意見，坐在中後方，正在受訓的醫師們則偶爾發表可能的想法。在 20 分鐘內關於病人的討論就會結束，剩下的 10 分鐘就是醫師們聊天的時間，他們會聊天氣、聊足球、聊周末去了哪裡等等輕鬆的話題。沒有出席點名、也沒有知識大考驗，在自然光照充足的會議室中，是滿滿的悠閒氣氛。

每一天的晨會結束後，我可以選擇好幾個場所去見習，分別是：病房、門診、亞急診、急診、加護病房照會和血糖照會。丹麥的醫師分責和台灣相當不一樣，他們每天都在上述的工作中輪值，好比說我今天當病房的班，明天去門診，後天則是去亞急診當班。由於工作內容天天不同，因此他們每天都要重新讀病歷以熟悉病人狀況。這對我來說裨益良多，因為他們既然要重讀病歷，就會順便翻譯給我聽喔！

病房的班是最簡單的班，一個醫師要查八到十個病人，而這個醫師可以是實習醫師、住院醫師、總醫師或者是主治醫師！照顧該病人的護士會跟醫師報 **case**，然後醫師看病歷、看病人，然後『錄』病歷，下醫囑。早上就要把病人查完，若

遇到病況複雜的病人，就留到 **noon conference** 報，讓大家討論要如何醫治這個病人。實習醫師或住院醫師早上『錄』下的病歷，會馬上由專責的秘書打出來印在病歷上，下午總醫師看過後若覺得有問題，就會找實習醫師討論和 **teaching**。

門診是內分泌科的精華！典型的內分泌科病人，包括糖尿病、甲狀腺機能亢



進/不足、腎上腺腫瘤、腦垂體的問題等，都出現在門診。門診的班分兩種，一種是總醫師以上的醫師才能看的複診，另一種住院醫師和實習醫師都可以看的初診。很酷吧，連實習醫師都可以看門診！不過看初診的醫師雖然是被鼓勵自己下判斷的，卻不允許單獨做決策。問完診後，要去敲資深醫師的門，報完 **case** 並討論後再回到診間，告知病人最後決定的處置。在內分泌科裡，還有兩個特別的診間，一個看甲狀腺超音波，一個專門看糖尿病足。更有一種叫『電

話門診』的東西，如果病人只是需要知道某項『正常的』的檢驗報告，那麼醫院就會安排醫師透過電話跟病人解釋，而不需要勞動病人自己來醫院。

急診與亞急診的部分，只要社會福利號碼（相當於我們身分證號）是偶數結尾的內科系病人，都由內分泌科負責決定接一來的處置。至少兩個人值，一個是年輕的醫師，一個是較資深的醫師。亞急診是台灣所沒有的部門，所有由家庭醫師轉介過來並有交班資訊的病人，都會被送到亞急診。在丹麥有所謂的家庭醫師制度，而這些家庭醫師是必須經過家庭醫師專科訓練後，才能開診所，而不像台灣每一個專科（甚至不用有專科）出去都可以開一般的診所。這也是非常特別的。

加護病房會診和血糖會診通常會由同一個人負責，要勝任此職務必需要總醫師以上才可以。由於加護病房的醫師只負責穩定生命徵象，因此所有內科問題，也是由社會福利號碼來決定會診的科別。院內如果有其他專科無法將血糖控制下來，就會有我們科內負責血糖會診的醫師過去看看。

在見習的時候，我大部分都是一整天直接跟著一位醫師執行勤務。雖然病人、護士和醫師之間的溝通仍以丹麥語為主，但醫師們都會詳細的跟我說明病人的病史，並跟我討論病人的處置。無論是跟病房迴診或者是門診，我最有機會做的事情是執行身體檢查，但我也曾有兩次的機會用英文向病人詢問病史。令我最開心的事情是，他們曾經讓我自己做一些具侵入性的醫療行為如 **on IV** 和抽動脈血。有位主治醫師讓我自己對自己操作甲狀腺超音波，除了看到了自己正常的甲狀腺，也使用了督普勒模式看血液流動的情形！亞急診和急診的病人則是匯集了更多樣化的病人和各式各樣的 **complaints**，從拉肚子一周的年輕女子到肺癌突然惡化的老伯伯、頸椎椎間盤突出導致嚴重疼痛的中年女性到只是因為暈眩照 **MRA** 而

確診為腦部動靜脈畸形的病人……等，所以在這裡待一天就可以看到各科的 case！血糖會診也是一個可以看到不同科病人的機會：這些分散在各科的病人，可能因為開刀、感染而引發 stress 導致血糖飆高，或是因為服用了大量類固醇藥物而需要使用胰島素進行血糖的控制。

綜合以上，在臨床上的最大收穫，我覺得是看到了大量的 case。雖然無法讀懂病例，但由於醫師們都很樂於翻譯和教導我，所以我對很多 case 的症狀與處置都有留下印象。第二是我每天都跟著不同的醫師學習，從實習醫師到主治醫師都有一對一的跟過，等於是很快的把醫師的成熟過程給看過了一遍，體認到每個階段有每個階段的角色與極限，如實習醫師大部分只能用經驗回答的問題，住院醫師可以解說的非常有系統，而主治醫師就可以引用數據和新論文了，老實說很有感觸。

\* \* \*

『Patients are on vacation, so we are on vacation, too!』在內分泌科受訓的 Sine 這樣告訴我。她是科裡的一名女醫師（相當於台灣的 R2），年輕而可靠，是我在內分泌內裡認識的第一名醫師。在丹麥，夏天的陽光讓所有的人充滿活力，大家都在夏天渡假，連病人也是！在夏天，不分內外科都洋溢著悠閒的氣氛。為此，內分泌科甚至關了一部分之一的病房量，科裡的醫師也輪流著放長假！不好好的享受陽光可是一個嚴重的罪過喔！



也許是因為夏天讓病人都不想來住院，也有可能是大學醫院的經費充足可以請很多醫生，醫院裡的氣氛和排程都非常的輕鬆愜意，最直接的寫照就是三不五時在交誼廳內享用早餐、甜點和咖啡醫師和護士。無論是門診或是病房，每天看到十個病人以上，大概就可以稱為『忙碌的一天』了。丹麥的醫師問診時間長度約在 15 到 45 分鐘之間，除了醫療上的問題，他們也花相當多的時間解釋病情和安撫病人情緒。出院前還會特別問病人『What else could we do for you?』。丹麥政府給相當多的資源在醫療照護上，尤其是預防性的醫療設施和人力，只要病人需要，從一雙預防糖尿病足的特殊鞋到一天訪視數次的家訪護士，政府都會提供而且費用極少。你問丹麥的稅金到底收多少，視收入而定，大概在四到六成之間！可貴的是，大部分的人並不會濫用醫療資源，有病痛會先找自己的家庭醫師，若家庭醫師無法解決、或是認為需要更進一步的檢查，才會轉到大醫院去，落實了我們台灣喊很久的分級制度，也節省了國家經費的支出。

### 【食衣住行】

當地的交換團體直接向本地 outgoing 的醫學生租用他們的住處，所以我們

incoming 的交換學生住的其實就是平時一位醫學生在住的地方：可能是單人套房、多人合住家庭式公寓或是宿舍。交通方面，租用腳踏車一個月和買公車月票是相同的價錢，所以看個人選擇。如果是到 Århus 作交換，騎腳踏車要考慮體力問題，因為有一條主要道路竟然是一個大斜坡，這在地勢平坦丹麥算是特別的了。吃東西的話，通行卷可以抵兩餐。晚餐的話，便宜的選擇是三明治和速食店，而大部分的人為了省錢，若沒有約一起出去吃就會自己煮。我建議可以到當地的亞洲超商去買東南亞的泡麵，簡單泡或是加蛋、加青菜、加肉，都是人間極品。穿的話，裡面穿短袖，加件防風小外套再帶把傘，就綽綽有餘。如果怕冷還可以帶圍巾，厚外套基本上用不到。出去玩的話，建議戴墨鏡或帽子喔。

### 【Social Program】

丹麥的 Social program 分大型與小型。大型的 Social program 辦在週末，分別位於三個交換城市（哥本哈根、奧爾胡斯和奧登塞），其他兩個城市的交換學生會去拜訪當次輪辦的城市，目的是探索城市風光與認識新朋友。重頭戲則是晚上的 International Party：每一個人都要做出自己家鄉的一道菜到 party 上跟大家介紹分享！看到大家努力的在超級市場找尋可用的食材和最後做出來的成品，真的是驚喜連連：西班牙的歐姆蛋、立陶宛的餅乾蛋糕、墨西哥的烤餅、巴西的椰子小黏糖、敘利亞的椰棗蜜餅、丹麥主題的各色傳統 open sandwich，還有好多好多叫不出名字味道也很有趣的食物。酒是西方人的愛好，除了接待團體準備的雞尾酒以外，大家還掏出不知道從什麼時候就已經預謀好的各類高濃度酒精飲品出來開始喊乾杯。九點過後，整個場地變成一個小型的 Disco，大家開始跳舞，一個人跳、兩個人跳或是大家拱人到中間 solo。跳累了就到旁邊聊天再喝點酒，聽到 high 歌就又下到舞池去跳；最後大家還不罷手，跑到真正的 Disco Pub 又跳了幾個小時！很累但很有趣，對於我們亞洲人來說，是相當不同的體驗！



小型的 social program 就在自己的交換城市進行，除了基本的 Welcome Dinner 和 Farewell Dinner 以外，接待團體也會在週間詢問我們要不要去博物館或是海邊等地方聚一聚聊聊天；後來大家彼此之間熟了，也有交換學生發起的聚會。每次大概 5-10 人聚在一起，可能吃頓飯、喝點酒、散散步或是踢足球，聊聊最近見習的情形和觀察到的有趣丹麥現象，然後玩一些小遊戲。相對於 party，這類的聚會更為悠閒與隨性。

歐洲年輕人的聚會，隨興到對我們亞洲人來說相當不可思議。你可以看到一



## Federation of Medical Student - Taiwan

群人沒什麼計畫的就說要去哪裡，不知道怎麼走就直接問人，然後到了就玩得很開心，名副其實的『路長在嘴巴上』。另外就是『以酒會友』，各種聚會通常都免不了喝點小酒。倒不是說不喝酒就會交不到朋友，而是喝了酒之後，會產生一種奇妙的氛圍，醺醺然的時候講話比較真誠無顧忌，而且這個時候人比較容易開心，是一個容易交朋友和表示善意的契機。一開始我也怕我如果醉了倒了怎麼辦，但想想來了就試試看吧！這又是一個相當新鮮的體驗！

### 【總結】

這一趟丹麥行，整體而言是相當地開心！我實在很難說，到底在見習本身、還是社交體驗兩者之中何者的收穫比較多。我在醫院看到很多 case，跟很多人問丹麥的醫療制度；我在社交活動中交了很多不同國家的朋友，見識了不一樣的思考邏輯。我想，關鍵點是讓自己處於願意接受新事物的狀態，然後認真的去生活。這個認真也不是那種考試念書的認真，而是想好好體驗一切的感覺。在國外沒有太多包袱，不用有太多的預設條件，其實就是放手、放心地去闖一闖，在醫院或者是出去玩都是一樣，於是你將得到你該得到的收穫！謝謝 SCOPE 給我這樣的一個機會，這是我一個相當美好的夏天！



**SCOPE**  
Professional Exchange



**Federation of Medical Student - Taiwan**

---



**SCOPE**  
Professional Exchange