

交換基本資訊

學生姓名	周宣宇
系級	長庚醫學六
學號	B9502026
交換國家	Catalonia-Spain (西班牙-加泰隆尼亞)
交換城市	Barcelona (巴塞隆納)
見習醫院	Hospital del Mar
見習部門	Hand Surgery (C.O.T.)
住宿狀況	住宿類型為學生宿舍，所有的交換學生同住一個屋簷下，同性別兩到四人一間，有兩位宿舍管理員同住，共用兩套衛浴、一間廚房、一間客廳、一台洗衣機；網路部份為無線網路；無冷氣及電風扇，但是氣候宜人且夜晚偏冷(六月)，所以並不會無法適應；距離醫院之路程視醫院地點而定，以本人為例搭乘地鐵約需 45 分鐘(含步行)，但也有交換學生必須花上 1.5 小時才能抵達見習的醫院。
膳食狀況	膳食類型視醫院而定，部分醫院會提供餐券，每天一餐，至於沒有提供餐券的醫院則是會由宿舍管理員發給 70 歐元的餐費，此處的餐點與其他歐洲國家相比更接近亞洲的口味，所以滿容易適應。
見習狀況	見習時間由於不需要參加當地的 morning meeting (八點)，所以從每天早上九點開始，視當天見習的地點，若是在開刀房則視當天有幾台，一般是在三點左右結束。若是在急診區，則是到下午六點，但是只要有待到下午三點左右與其他員工共進午餐後其實就可以 off。在此處一般使用的語言都是西班牙語以及加泰隆尼亞語，由於我事前並無學習這兩種語言，所以我全程都使用英文與主治以及住院醫師交談，所幸接待我見習的醫師都可以使用基本的英文與我交談以及教學，所以溝通方面並無太大的問題。在這裡每一位醫護人員都非常的熱心，不論是否會講英文都會很認真的為我進行教學，從基本的無菌觀念，到每一位病人的 history、symptom & sign、開刀的部位、方式等，讓我在本次見習過程中受益良多。
接待人員	每位接待人員平均接待 1 位交換學生，西班牙的方式是所有他們的交換學生都必須負責一次 social program，所以交換期間有許多的 social program，但是由於六月適逢他們的期末考，所以出現 social program 集中在月初以及月底的情形，是其中比較美中不足的。

醫院外觀



交換心得與感想

一、動機

見習交換計畫是世界醫學生聯盟(International Federation of Medical Students' Associations, IFMSA)為了促進跨國之間醫療人員的交流與了解而推行的計畫,提供給各國醫學生至其他國家進行為期一個月的醫院見實習交換和實驗室交換,以期能夠深入認識不同的醫療體系與公衛環境,也在與各國交換學生的互動中體驗多面相的文化和世界。

由於我本身也參與過台灣醫學生聯會,並分別以駐校實驗交換官以及實驗交換部長的身分出國開會,所以對於這些交換的運作自然多少有些了解,同時在出國開會的期間透過與其他國家的醫學生交談,對於其他國家醫學系的教學方式、修業年限、醫師所扮演的社會角色等都能有不少的認識,同時也對其他國家的醫療體系、醫療技術以及醫病關係有了進一步的好奇,所以希望透過參與見習交換的方式,除了可以學習不同的醫學技術之外,同時去深入的了解其他國家醫院的運作以及醫師的職責和角色。

之所以會選擇西班牙-加泰隆尼亞的原因,是由於之前出國認識的眾多外國朋友當中,有不少是來自於這個區域。同時在我們的想法中醫學最先進的國家不外乎是德國、日本以及美國,但是礙於美國的交換時間無法配合,又一心嚮往著歐洲的醫學,所以選擇了這個地方。

至於會選擇Hand Surgery作為見習交換的科別則是因為在這之前就對於外科有著熱誠,而且在見習交換之前尚未接觸到外科的學業,所以透過這次的交換當做接觸全新的知識,不但能提高自身的興趣,也能為接下來的課程事先進行先修。當然最重要的還是語言的問題,在內科體系必須要與病人面對面的探問病史、家族史等問題,而在外科則比較不需要第一線的與病人進行訪談,而只要專注於手術室內的技術以及注意事項。

二、事前準備

想要參加見習交換,最重要的當然是要通過校內的甄選進而取得年度的交換名額,視每間學校每年度的表現不同,會影響到下個年度的名額。以長庚為例,

每年平均的名額大約為10人上下，而甄選所要看的分別有擔任幹部、社團參與、國際會議、醫聯會幹部等，第二部份則是面試，包含了中文及英文的面試。

出國前的準備程序主要有申請簽證、訂機票、辦保險、做健康檢查等事項。由於目前台灣與歐盟已經達成了免簽證的協議，所以對於想去歐洲進行見習交換的學生是一大福音，也可以免去事前準備中最为麻煩且複雜的步驟。但是西班牙方面還是有要求部份的文件，以利交換的進行，底下分別詳述：

- AF
- 1 passport sized photos
- Motivation letter
- Vaccination documents

這項是要求的文件當中最麻煩的，因為他要求的項目包含了德國麻疹、B型肝炎以及破傷風，由於破傷風疫苗的效期很短，所以小時候打過的早就過期了，必須要去掛家醫科拜託醫師開單讓你注射疫苗，同時請家醫科的醫師幫你開(英文)診斷證明，證明你有上述的疫苗。

- Letter of recommendation from a teacher at your medical faculty
- Insurance certificate. Hard copy MUST be given to Local officer upon arrival.

這個部份眾說紛紜，我以前負責交換事務時，進行交換的學長跟我說去健保局申請英文版的受保證明就可以，但是本次我進行交換時學妹跟我說不行，必須要附上私人保險，所以到時候看情況囉。



三、見習部份

<<底下就食衣住行育樂來介紹，可能部份與先前重複>>



食的部份，Barcelona 部分的醫院有提供餐券，也就是每個工作日會提供一餐，至於沒有提供餐券的醫院，則是會由交換宿舍的管理員給予 70 歐元的餐費，以我自己的交換醫院來說，醫院的員工餐廳套餐是收取 6.5 歐元(右圖，含雙主食(其一可換湯或沙拉)、甜點 or 優格、飲料 or 水以及麵包)，所以 70 歐大約只能提供兩週的午餐，剩下的兩週就必須自掏腰包啦。順帶一提的是，西班牙的用餐時間分別為：兩點半左右用午餐、晚上八點左右才用晚餐，對於我們可能會比較不習慣，因為早餐跟午餐的時間間距較長。至於西班牙最有名的食物就是海鮮燉飯(Paella)啦，而另一項比較具特色的則是小點(Tapas)，通常為西班牙人的下酒菜，可見於一般的酒吧及餐廳。而飲品的部份則是以紅酒、果汁汽水、水果所混搭的調酒(Sangria)獨具風味。



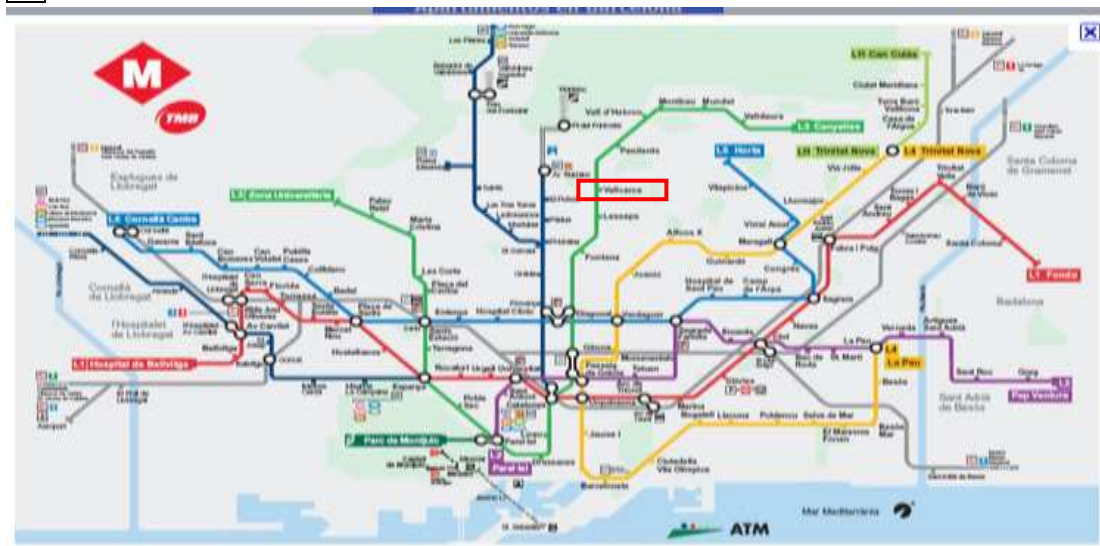
衣

本人進行見習交換的時間為六月，也就是接近暑假的時間，這段時間的白天大約為早上五點半至晚上九點半，這也就是為什麼西班牙人這麼晚才吃晚餐的原因。這段期間的溫度因地制宜，以 **Barcelona** 為例，白天的溫度大約都在 37-38 度左右，有時會熱到 40 度，所以在衣著的方面以輕便為主，若是顧慮到可能晚上會從事夜間活動，例如 **Social Program** 的話，可以攜帶一件薄夾克。在 **Barcelona** 接近整年的天氣都是艷陽天，一年到頭可能下不到 30 天的雨，所以需要擔心的只有防曬，而不是溼冷的氣候。剩下的則是視見習的需要，例如本人在外科系見習，進刀房時由於需更換手術衣所以不太需要注意衣著，但平日於病房區或內科系見習時則需穿著白袍或醫院的工作服。

住

以 **Barcelona** 為例，交換學生會統一住宿於學生宿舍，並由 **AECS** 的成員擔任管理員與大家一同住宿，所以宿舍就有如一個大家庭一般，大家同住一個屋簷底下，共同使用一間廚房(兩台冰箱、四個瓦斯爐、一個烤箱、一個微波爐)、兩間衛浴、一個客廳，非常的愜意。住宿的地方距離捷運站大約五分鐘的路程，而且也很靠近著名的奎爾公園(Park Guell)，同時週遭也有兩三間超市，所以生活機能極佳，並由於距離市區大約有兩一站的距離，所以晚上也不必擔心會像住在都市般吵雜。

行



如上述的，住宿的地點距離捷運站(Vallcarca)只有大約五分鐘的路程所以交通十分的便利，而大多數的見習醫院也都位於捷運站的附近，但是依位置可能的交通時間會差距很大，以本人為例見習的 **Hospital del Mar** 距離宿舍就大約 45min 車程(搭捷運)，但是我的俄羅斯室友則是必須花上 1.5hr 車程才能抵達見習的醫

院。在西班牙單趟捷運不論你搭幾站都是收取 1.4 歐元，而購票最少有三種選擇：1.單程票 1.4 歐 2.T10 7.85 歐 3. 50/30(50 次於 30 天內使用) 31.85 歐 本人所買的即是第三種，也是最適合交換學生所使用的，若是出去比較頻繁的話可於使用完畢後視情況加購 T10 或是單程票使用。在西班牙，搭乘捷運後 1.5hr 內轉乘其他大眾交通工具(例：公車、鐵路)都是免費的。



這部份也就是見習最重要的部份啦，本次在 **Barcelona** 進行見習的科別為手部外科，但實際上就是骨科(同時包含創傷外科)只是次專科為手部。西班牙的醫院作息大約為早上八點 morning meeting，九點進刀房，下刀時間則視當天的刀數而定，一般而言都會在三點左右開完當天的刀。以本人為例，一個禮拜中主治只有星期二、四有刀，而星期三則是骨科的其他次專科有刀，所以就是二三四進刀房，至於星期一跟星期五則是待在急診室的骨科，進行見習。



在本次的見習當中，負責安排見習的主治醫師將我安排給骨科向下專門處理手部的 Dr. Ceballos 進行學習，同時安排了資深的住院醫師 Dr.

Pinol(左圖)作為專門帶我的醫師。星期二大部分安排的是比較大的刀，所以都是由主治醫師上刀，而由住院醫師擔任

第一助手。至於星期四的刀則是一些簡易的刀，所以就由主治醫師與住院醫師輪流上刀，搭配我或住院醫師擔任第一助手(上圖)。

在手部外科最常見到的病患就是腕隧道症候群(Carpal Tunnel Syndrome)，其次就是扳機指(Trigger Finger)，另外也有一些來進行 aponeurectomy 或是來切除 cyst、ganglion 的病患。此外也會有些很罕見的刀，像是一些 Ulnar Variance、Terry Thomas Sign、Rizartrosi Disease(右圖)等。雖然西班牙人大多都不太會說英文，但是在醫院接待的主治及住院醫師都至少會基本的英文，而且我遇到的醫師們都很熱情，就算不太會說英文，還是會很努力的跟我解釋每一個病人的病情，以及這次來是要動些什麼手術，手術要怎麼進行等等。讓我覺得此趟來西班牙交換學習的十分充實。



以急診室的骨科住院醫師為例，當我有一天到的時候，由於當天病人不多，所以就由資深的住院醫師為 R1 的醫師進行 teaching，而且顧慮到我聽不懂西班牙文，所以全程都使用英文進行教學，讓我能充分的融入其中。也有的住院醫師會趁看病人的空檔，將前一天所看到的有趣病例以及 X 光片調出來，提供我學習。更有住院醫師在跟我進完刀房之後，帶我到急診室利用彈性繃帶以及膠帶練習手術的傷口縫合，除此之外更教導我主治沒有提到的肌腱縫合法。



在西班牙的見習期間，感覺他們充分的表現出教學相長的形式，相處的方式也沒有明顯的階級之分，住院醫師會跟主治醫師勾肩搭背，住院醫師也會很認真的跟我討論病人的狀況，如何處理，請我當助手等，而不是只覺得我們是行動路障，妨礙他們工作。有部分的原因也有可能是因為在西班牙醫病關係還維持的相當良好，病人覺得醫師是專業給予相當的尊重，所以醫師上班的氣氛並不像在台灣像是在打仗一般，而是像在展現藝術一般的充分表現自己的專業。這點可能是我們必須要努力學習的部份。



SCOPE

Professional Exchange

Social Program 的部份，可能剛好遇到期末考期間，所以並沒有準備的很好，只是些景點觀光，或是更直接的就是直接帶我們去酒吧跟夜店，而且外國人的時間觀念比較差，約定的時間大多都會遲到半到一小時。至於自助旅遊的部份，在 Barcelona 最有名的就是高第 (Gaudi) 建築啦，包含了巴特婁之家、米拉之家、奎爾公園，當然還有舉世聞名，到目前都還沒有完工的聖家堂。另外還有當代最偉大的美術家畢卡索的美術館、哥倫布紀念塔、奧運會場、西班牙廣場、加泰隆尼亞廣場等等都是獨具風格值得一看的景點。這部份就要看個人的安排了，本人於交換前並未做足功課，所以到了當地看其他交換學生要出門就跟著出門，算是比較美中不足的部份。若是對於 Barcelona 當地的旅行觀光規劃有興趣的話，可以上網找 Barcelona 的中文官方導遊官網，上面有詳盡的旅遊資訊及相關的交通規劃，可以任君挑選。



四、整體總結

整體來說，參加西班牙的暑期交換計畫是很理想的選擇，生活方便的規畫都



Federation of Medical Student - Taiwan

給予交換學生極大的優惠，雖然見習的時間較短，但是卻也提供學生多元化的學習管道。另外就是每個月(熱門月份)至當地交換的學生大抵都有二十多位，來自世界各地，大家幾乎整天都一起來往、生活，能夠對與彼此有更多的認識，也在文化更層次有深入的交流。一個月的生活雖短，但也確實呈現了許多人生的樣貌，見證了許多夏日戀情，也發生人與人之間的閒語，體驗和不同文化背景的人的相處，我想是這段行旅很令人難忘的回憶。



SCOPE
Professional Exchange