



交換基本資訊

學生姓名	殷士閔
系級	醫學六
學號	B9302069
交換國家	瑞典
交換城市	Stockholm
見習醫院	Karolinska
見習部門	General Surgery
住宿狀況	學生公寓、單人房獨立衛浴、距離醫院車程約一小時
膳食狀況	午餐免費，伙食還算 ok
見習狀況	早上 7 點 45 到下午 4 點左右，很 free，醫師們都很 teaching
接待人員	固定接待 2 人但有機動人員 5~8 人照顧 20 個交換學生
醫院外觀	如下

交換心得與感想

為期一個月在瑞典的見習交換很快的就結束了，這也是我人生中最後一個暑假的最後一件事，可以說是一個很美好的句點。雖然因為 course 的時間安排緣故，使得我在回國後的課程上受到了一些 delay，但是整體而言我認為這趟見習交換的收穫仍然是十分豐富的，也希望藉由接下來一些簡略的介紹，包括行前的準備與見習過程的點滴，可以完整的把這樣珍貴的經驗分享給未來有機會參與交換學生的學弟妹們。

行前的準備

基本上一些行政作業的程序只要按照當時交換學生的負責人(Local officer)去執行的話，就不太容易出錯。不過瑞典的 course 有個比較麻煩的地方是，他的 course 會依照不同的城市有所不同，例如我這次去的地方是 Stockholm，這個城市見習交換的時間就被安排在七月底，所以為期一個月的交換會有不少時間與大六開學的課程有重疊。這個部分必須先跟醫院作確認，並且在出發前做好請假的程序，如果真的沒有辦法的話，建議再選 course 的時候就盡量避開這個時段或是盡量跟別人交換看看，因為如果請假太多對於大六的課程來說，還是會有很大的影響。

另外，瑞典雖然是歐洲或是北歐國家中英語能力數一數二好的，但是實際上



與病患溝通或是參加大部分的 meeting 的時候，還是以瑞典文交談為主，因此對一般的見習交換來說，比較不推薦內科系、兒科系與精神科等需要大量需要詢問病史或是與病患溝通的科別。但比較麻煩的是，外科系或婦產科系都是我們在見習交換以前沒有 run 過的 course，所以可能是前要做點功課或是帶一些參考書過去查閱。以外科系的來說，我自己是準備了華盛頓外科學與學長姐的共筆，配合一些外科的電子書與到時候上網查的資料，對於入門與一些基本的學術討論還算是足夠的。

走進北歐醫學生的生活

由於交換學生前我在歐洲跨國單車旅行，所以抵達瑞典的確切時間一直都很晚才確定。第一天接待我的交換學生負責人叫做 Pontus，他是目前在 Karolinska 念大六的醫學生，也是在 Stockholm 負責所有交換學生事務的 Local Officer。為了接待我，Pontus 六點就起了大早到車站等我，很負責的安排了我的宿舍跟所有生活上的問題後，才去處理自己的暑期實驗室工作，令我們這些出到瑞典的交換學生感到既安心又親切。

在開始正式見習前的一些假日與平日下課的時間，Pontus 會找一些他熟識的朋友(大多也是醫學生)來跟我們這些交換學生互動。這是後可以很明顯的感覺到，瑞典的醫學生比起台灣要來得獨立自主得多。從進入大學開始，大部分的學生就得搬出家裡，有自己個公寓並打理自己的生活；幾乎每個人都燒得一手好菜，也幾乎每個人都有過打工賺取自己生活費的工作經驗，幾乎不依賴家裡的資源。

瑞典的醫學教育只有六年，也比台灣更早接觸基礎醫學的領域。少了物理與微積分等基礎科學的課程，這裡在大一的時候就得開始研讀解剖學，大三就開始要學習一些臨床的基本技能，可以說平均比台灣要提早的兩年左右。雖然功課的壓力與台灣相較起來大同小異，但瑞典的醫學生在課後卻延伸出與台灣完全不同的休閒文化。相較於台灣蓬勃發展的社團、服務隊，瑞典學生們則在課後放慢自己的步調，享受大自然跟生活。我抵達瑞典的時候正好是他們的夏季，也是一年當中白日最長的時刻(10 點多太陽才下山)，這裡的交換學生也常常利用醫院下班後的這段時間安排大家到公園野餐烤肉、附近的海邊游泳，或是直接坐在露天的吧檯小酌聊天。遠離網路、遠離課業的壓力與生活上緊張的步調，這裡是一個真正實踐慢活與樂活的國家，也讓過去適應了台灣快速生活節奏的我大開眼界。

醫院見習初體驗

到了 Stockholm 才發現，我所見習的 Karolinska 醫院其實不只一個院區，每個院區雖然大抵有相同的科別，但還是有作一些功能性的分工。我所見習的院區是距離市區約 40 分鐘車程的 Huddinge 院區，因此每天早上大約六點出頭，我就



得從學生宿舍出發，轉地鐵與郊區火車到醫院去上班。由於之前在台灣的時候並沒有修過外科的課程，連刷手綁線等基本技巧都沒有學過，更不用說進刀房了，因此第一天上班的時候其實心裡非常緊張，跟著交換學生的連絡人帶著忐忑不安的心情前往 General Surgery 部門向 Supervisor 報到。

我的 Supervisor 叫作 Michael，他同時也是 General Surgery 部門裡 Upper GI team 的主任。第一天來到醫院的時候，我們就被安排參加上午的 morning meeting；但由於大部分的醫生討論的時候習慣用瑞典語，因此一開始的時候到 morning meeting 的會場根本就是鴨子聽雷；但 Michael 注意到了之後，很快的就要求大家全部改用英文作簡報與討論，在我們不懂的時候也會小聲的向我們解釋線再討論的內容，完全沒有科主任給人的壓迫與階級感，反而像是一位和藹的老爺爺，讓第一天帶著緊張情緒來到醫院的我們鬆了好大一口氣。

之後 Michael 就跟我們簡介了一下之後一個月我們要 rotate 的 course 跟周遭的環境，我這也才深刻體驗到原來不同文化與國家的醫療/醫院制度居然有如此大的差異。例如對於感控的制度上，來到 Karolinska 的每個人在一天開始之前都要统一到更衣室更換統一的制服，每天下班後再由醫院統一清洗，跟台灣每個人擁有自己的白袍是完全不同的制度。此外，這裡的病例系統也非常特別，所有的醫生在查房或是門診完後都不需要輸入任何病例，而是拿起一個麥克風把所需要的診斷跟處置口述過一次，接著就會有專職的秘書會幫忙輸入，護士們也會主動的去完成查房時討論的 order，對照台灣的體制來說，減輕了醫生們非常多的 paper work，也讓醫生們能夠更專注在處理患者的狀況。

接著我想要談的，是跟台灣差異極大的醫療體系與臨床教學文化。

以人為中心的醫療體系

瑞典的醫院有一個非常特別的文化，那就是到了夏季的時候醫院會關閉一半的病房，而理由居然是醫生也需要利用這段時間休息與度假!!一開始聽到這樣的現象的時候真的非常的震驚，這樣的情況在台灣或是亞洲幾乎是不可能發生的，究竟背後的原因是什麼呢？深入了解之後才發現，由於高緯度導致北歐國家擁有非常漫長的冬季與極短的白日，因此夏季的高溫與陽光對於這些國家的人民來說是非常重要的且珍貴的。Dr. Machael 在講述這個現象時提出了一個很重要的想法：「醫生也是人啊!!我們也需要陽光、休息與旅行，醫療不是只有考量病人本身而已，所以只要能跟這個國家與社會溝通，大家取得一個雙方都可以接受的共識就好了!!這樣才有生活品質，才是當一個人的基本條件啊!!」

這樣的觀念給我很大的衝擊，因為過去我們被教育的醫學人文都不斷告訴我



們要以「病人」為中心來從事我們的醫療行為，即使不斷的強調「醫病溝通」，但是其實我們在整個過程當中卻很少讓病人或是這個社會理解醫生或是醫療工作本身的需求。雖然北歐會發展出這樣的制度也有他文化與地理環境上的緣故，但把醫療工作與醫生本身的生活提出來與這個社會大眾溝通，並取得一個好的平衡，我認為這也是台灣非常值得學習的地方。

另一個令我訝異的是這裡門診文化，跟台灣也有極大的差異。由於家庭醫生制度的落實，因此會來到大醫院求診的患者其實已經經過一定程度的篩選。對照台灣一診要看到 50~80 人，醫生看得精疲力竭、病人也等到天荒地老的情境，這裡的門診一整個下午居然只有不到 10 個病人!!醫生平均花在每個患者身上的時間都至少有 15 分鐘左右，即使是一些簡單的處置，也會跟病人詳細的解釋或是聊一些病情以外的事情。此外，若是病人不希望有醫學生在場，這裡的患者也會很直接的表達，這個時候我們就得到外頭稍作等待。整體而言，對於病人就診品質與醫師的工作壓力上，這裡的制度達到了一個非常良好的平衡，也真正的實踐了以「人」為中心的概念。

見習的文化差異

來這裡見習通常會被安排 rotate 到三個主要的 team：Upper GI、Lower GI、Emergency Room。而交換學生一天主要的行程基本上與台灣大同小異：上午參與 morning meeting，接下來就跟著去查房並與住院醫師們討論病房裡的 case，或是找比較有興趣的刀去跟。老實說，這裡對於交換學生並沒有很嚴謹的規畫或要求，因此一天的行程其實相當自由，自主學習占了很大的一個部分。然而跟台灣很不同的地方是，這裡自主學習的環境是建立在一個完全沒有階級的環境之下。

先從開刀房說起好了，通常我們都可以在護理站先查到今天有哪些排定的手術要進行，只要有興趣、手術室又不會太多人的話，基本上主刀的醫師跟刀房的護士都非常歡迎學生進到刀房來學習。一開始我還會很擔心自己什麼都不會，無菌觀念跟刷手等都得從頭開始學，會不會造成刀房很大的困擾，但後來我才發現這裡的護士與醫師似乎都很習慣這樣的新手來到。除了會一步一步的指導我如何作以外，也不會因為我不小心的染汙或是提出了很基礎的問題而感到生氣與不耐，相反的，她們甚至會主動關心我們是不是有好的視角可以看到手術的過程，而如果有機會的話，也隨時願意讓我們刷手上去學習。如果一台刀真的很複雜，我們也不需要從頭到尾跟完，只要我們想休息隨時都可以離開刀房，也隨時都可以回來。

而在病房的感覺，跟台灣也大不相同。少了「跟著主治醫師查房」的氛圍，一天查房的開始，居然是大家先到交誼廳泡了咖啡拿了麵包，主治醫師、住院醫



*Chang Gung University, School of Medicine
Standing Committee of Professional Exchange*
長庚大學醫學系見習生交換委員會

師、護士與醫學生作在一張桌子前邊吃早餐邊討論著病例。(而且護士只有在討論自己 care 的病人時才需要出現)，接著才是到病房看病人。令我感到印象深刻的除了主治醫師在看病人時那種從容且用心聆聽的態度以外，對於住院醫師或是醫學生大多完全沒有架子，甚至還會主動開門讓我們走進病房或電梯，這對於平常在台灣查房都得戰戰兢兢把皮繃緊的我來說，真是一件相當不可思議的事情。

最後的暑假與最珍貴的旅行

這次到瑞典的見習交換雖然僅有短短的一個月，卻在我畢業前最後的這個暑假畫下了一個美好而難忘的句點。與其把交換學生的這一個月規劃成跟台灣平日的臨床見習生活同樣緊繃的心情，我自己定義這趟見習交換的機會是一趟深入了解不同國家醫學生/醫院文化的旅行。在瑞典的醫院見習的過程當中有許多醫病、醫護，甚至是醫生彼此之間的互動都給了我很大的衝擊，而在臨床的練習中，也由於對方醫院非常願意讓我們這樣的交換學生動手操作，因此在開刀房的實務或是實際面對病人的案例討論，都有非常豐富的學習跟成長。

而整趟過程更重要的是，能夠與來自世界各地的醫學生互動，不管是一起交換見習或是一起旅行，透過活動與聊天相互的了解各國之前醫學生的文化與價值觀差異，不管是以交換學生的身分或是以旅行者的身分來說，都是很珍貴的一次經驗。很感謝學校跟醫聯會能有這樣的空間跟平台讓我們可以在畢業前完成交換學生的夢想，也希望未來有更多的學弟妹能夠擁有這樣的機會。



Karolinska 醫院外觀



現場見習腹腔鏡膽囊切除術(之後有刷手上去操作)



到急診外科見習時與工作人員合照，可見大家都穿著統一的制服而非白袍



Chang Gung University, School of Medicine
Standing Committee of Professional Exchange
長庚大學醫學系見習生交換委員會



每天早上的病例討論會，會因為交換學生的需要而用英文討論



有學生專屬的休息室，可以上網查資料、喝咖啡，也有沙發讓大家休息討論



Chang Gung University, School of Medicine
Standing Committee of Professional Exchange
長庚大學醫學系見習生交換委員會



學生宿舍的房間，單人房有獨立衛浴，離醫院大約 1 小時車程