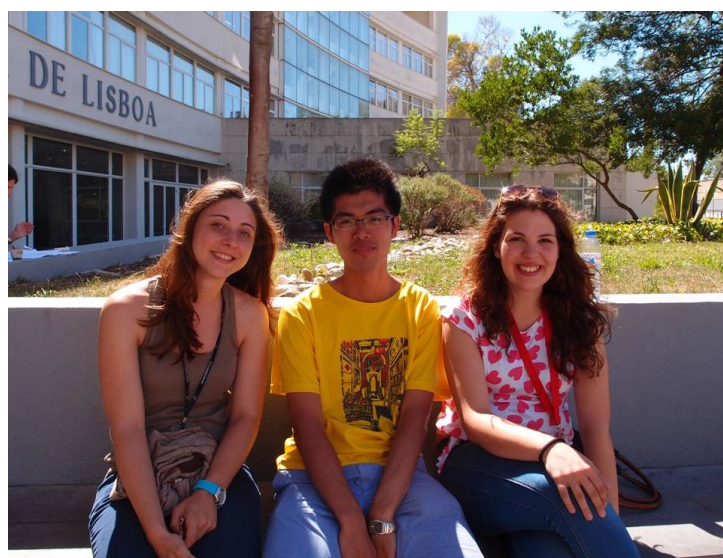


SCORE 實驗室交換計畫

葡萄牙



交換基本資訊

學生姓名	魏豪毅
學校	長庚大學醫學系
交換日期	2013.07.01 ~ 2013.07.31
交換國家	葡萄牙(Portugal)
交換城市	里斯本(Lisbon)
見習醫院	University of Lisbon
見習部門	Genetics department
住宿狀況	住在當地學生的宿舍，兩人一間，室友不一定是一同交換的學生，宿舍備有共用廚房及無線網路
膳食狀況	發 20 張餐卷，可至學生餐廳使用午餐及晚餐，其餘部分須自行處理
見習狀況	實驗室內能以英文和教授及學生溝通，計畫安排相當自由，無規定特定須完成的目標
接待人員	由當地的醫聯會負責，無其他接待人員
實驗室設備	實驗室設備相當新，但實驗器材並非太多

交換心得與感想

一、動機

SCORE(實驗室交換計畫)是提供世界各國的醫學生一個月的時間，到不同國家的實驗室，了解其實驗室運作模式，及當地研究生的思考方式，藉此挖掘醫學生的研究興趣，另外在與各國醫學生的互動中，了解更多面向的文化及思維。

自從大一下開始，我便進入實驗室，投入研究工作，希望能實際應用課堂中所習得的理論，此外，我也相當好奇西方國家的研究生的生活模式，如何在歇息與工作中適當的安排，產生出卓越的研究成果，因此希望透過這次的交換，一方面了解外國的研究體制，同時也參與不同研究領域，再次清楚自己未來的研究方向。

會選擇至葡萄牙進行實驗室交換，主要的原因有兩個：第一，葡萄牙是許多歐洲人的暑假度假勝地，因此在這樣的情形下更能和外國學生輕鬆談論生活問題，以及一些醫療議題；第二，葡萄牙是台灣人較少去的地方，因此對於這個國家有更多的好奇及興奮感，希望在有當地學生的幫助下，讓我能從歐洲最西邊開始了解歐洲。

最後，會選擇到基因部門進行交換並非我一開始的志願，其安排的交換計畫

也與當時預想的有些落差，這部份在後文會有更詳細的說明。

二、準備

申請交換計畫須先透過各校負責交換部門篩選，就長庚為例，是以過去活動經歷和面試口試作為評分標準，確定錄取後，再依據當初國家志願順序，於每年十一月左右得知最終交換國家。確定落腳國家後，再根據世界醫學生聯會交換計畫資料庫裡(<http://www.ifmsa.net/public/ecscore.php?id=29>)的指示，準備推薦函等相關資料。(括弧內為本年度葡萄牙實驗室交換的資料庫)

確認交換城市及醫院大約是在每年五月，之後到出國前這段時間須準備的工作為購買機票及辦理保險，因葡萄牙已是申根國家免簽證，因此不需辦理簽證，但仍建議列印一份葡萄牙文，證明台灣不須簽證便能入境葡萄牙，否則當地海關很容易將大陸及台灣搞混，最後自己搞得烏煙瘴氣，甚至可能被遣返；至於機票，本次學校採同一購買，因此只需將交換城市、日期及特殊需求告及學校，便不須擔憂了；最後是辦理保險的部分，須依據資料庫的規定辦理保險，各國皆有不同的規定，且須注意除中文版外，須請保險公司開立英文證明，此部分在出國前一個月辦理即可。

三、交換簡介

1. 交換地點簡介

里斯本是葡萄牙的首都，位於葡萄牙中西部，其市中心為著名的 Rossio Square，附近為有名的酒吧區 Barrio Alto，是個夜生活相當豐富的地方，雖有許多人會在路上喝酒，卻也不必太擔心安全問題。里斯本的捷運、公車和路面電車相當發達，雖然出發時間和時刻表常有出入，另外也有直達機場的捷運，因此算是相當方便的城市。

交換學校里斯本大學是葡萄牙較具規模的學校，是一所綜合大學，其中我們交換的地點是其附設醫院旁(Santa Maria)的實驗室：實驗室內設備相當的新，活動空間也算大，但器材似乎不足以提供所有人同時使用，因此研究生們需在每個禮拜四或五就開始安排下週行程，雖然看似嚴謹，其實往往他們並沒有按表操課。

2. 交換狀況

正如前文所提到，一開始我在 IFMSA 資料上所選的第一志願為生理學相關實驗主題，一直到交換日期快到了才知道，原來資料庫裡的資料是未更新的，因此在交換日前一個禮拜，當地學生才將真正參與交換的實驗室告訴我們，讓我們進行選填，而 Genetics department 是我的第二志願。

我選到的實驗室安排相當輕鬆，並沒有規定須完成的進度，也不像某些實驗室，在交換結束前須進行口頭報告，該實驗室僅安排當地會講英文的研究生，向我們介紹一些技術及儀器的使用方法，如 PCR、DNA 萃取，以及電泳等技術。

每天生活大概早上十點或十一點到實驗室報到，下午一兩點便可離開，僅三四次待到下午三四點，且並非每天都要到實驗室，因當地學生也並非每天都有安

排實驗，且大多數已經完成大部份的實驗了，並開始撰寫論文，因此我們會根據當地學生給的行程表，決定是否須到實驗室參與實驗，雖然有時行程表和實際會有些出入，但當地研究生都會是先跟我們講，且他們開始工作的時間，和台灣比起來是較晚的，因此起床再確認都是來得及的，並沒有造成任何困擾。

所有實驗中，DNA 萃取是較為有趣的，其他實驗都是在實驗課中就操作過的，唯從血液中萃取 DNA 是沒操作過的，而且能迅速觀察到實驗結果，因此令人較為興奮；另外與其他各國醫學生一起操作實驗時，發現台灣的醫學訓練相當扎實，相較於國外學生，連微量吸管(micropipette)都不大會使用，台灣醫學生大多已能簡單進行一些實驗操作了。

四、當地生活

1. 食宿

住宿地點是當地學生的學生宿舍，但不一定是里斯本大學的學生，同寢的室友也不一定是一同參與交換計畫的學生，我的室友為土耳其的交換學生；有共用衛浴設備及廚房，整棟宿舍內都可接受到無線網路，只是訊號並非太好，且常出現無法連線的問題，值得一題的是，每週二都有 cleaning lady 來幫忙清理房間，且每天都有 cleaning lady 打掃公共區域，因此宿舍還蠻乾淨的。

當地接待人員在一開始便發給我們 20 張餐卷，可到學生餐廳使用午晚餐，但用完後並不會再多發給我們，而一般也只會到學生餐廳使用午餐，晚餐及早餐都會自行準備。需要注意的是，葡萄牙的食物偏鹹，因此自行烹煮食物及到餐廳用餐時須特別注意。

2. 交通

為了方便移動，當地接待人員帶我們去辦理一張一個月的捷運公車票，一張 35 歐元，一般工作天為 10 天，但因我們屬於急件，工作天為 1 天，但須多付 12 歐元，僅能在里斯本市區內使用，不能至其他城市使用。

另外，醫院和宿舍的車程為 40 分鐘至 1 個小時，因此每天花費許多時間在交通上，是一件相當疲累的事。



3. 接待人員

整個行程都是由 University of Lisbon 的 Bernado 及 Francisco 負責，他們除了負責聯絡教授，協調各個部門的問題，也負責我們生活上遇到的困難，也會規畫許多晚上的休閒娛樂活動，雖然許多外國學生認為他們組織性不夠完善，但我認為在這樣較為鬆散的行程規畫下，有更多時間可以進行一些自己想要行程。

4. Social Program

當地醫學生共幫我們安排兩次的 social program，一次是到里斯本(Lisbon)，另一次則是到波多(Porto)：在里斯本的 social program 主要是去辛特拉(Sintra)和貝倫(Belem)，另外也參觀市中心的廣場(Rossio Square)，因為我的交換城市就是里斯本，因此大多數的景點都已參觀過，因此我們部份的人便決定不去市中心導覽，而將當天下午的時間留在辛特拉(Sintra)，而隔天到貝倫(Belem)，吃了頗具盛名的葡式蛋塔，也參觀了航海者紀念碑和貝倫塔(Belem tower)，便結束在里斯本的 social program；在波多(Porto)的 social program 裡，我們參加了 city walking tour，也坐船觀賞波多著名的橋(Ponte D. Luis)，以及品嚐有名的波多酒(Porto Wine)及 Francesinha，並參觀了建築頗具特色的音樂廳，並到附近漂亮的公園野餐，結束兩次美好的 social program。

值得一提的是，葡萄牙的 social program 是將全葡萄牙的交換學生聚到同一個城市，有時的行動是全部的人一起行動，很容易發生行程延遲或取消的情況，因此若想充分享受 social program 的城市，以及與其他城市交換學生互動，不妨跟負責辦理 social program 討論是否能參與部分行程，或是自行前往並參照行程決定是否願意參與。

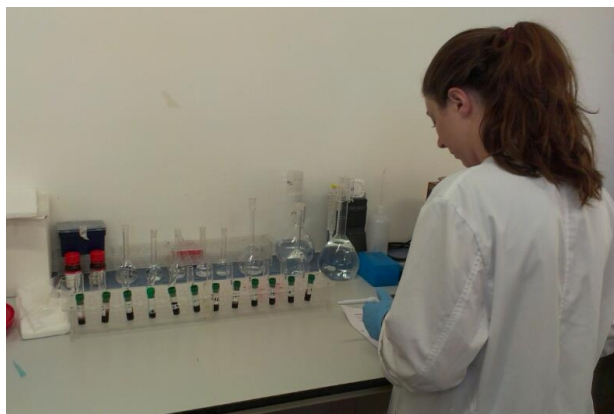
5. International dinner

International dinner 是所有交換學生最期待的一件事，那晚我們在學生宿舍的廚房準備各國的食物，也為一個月的交換生活畫下完美的句點：那晚我們享用了埃及、突尼西亞、德國、奧地利、義大利、塞爾維亞、土耳其等各國料理，大家也喝酒狂歡至兩三點，是個相當美好的夜晚。另外，就算不會做菜也沒關係，可以帶一些台灣的甜點及飲料去和外國學生分享，他們對亞洲文化相當感興趣，因此完全不用害怕自己的心意不夠，重點是與人分享。



五、研究成果報告

實驗室本身並沒有規定特殊需完成的目標，以及成果研究報告，因此大多以介紹器材、實驗方法為主，因此以下僅提供給張實驗中所拍攝的圖，以及同一實驗室的工作夥伴和當地研究生。



六、總結

整體來說，到里斯本參加實驗室交換是個不錯的選擇，他是葡萄牙第一大城市，因此可以在這裡遇到許多不同國家的醫學生，透過聊天和對事物的抱怨都能學到許多，再加上大多數一同參與交換的學生都認為，當地學生的安排及規畫並非太好，因此我們便會自己安排一些額外的活動，也讓彼此間的情感更好，雖然

短短一個月並沒有在專業領域上學到太多東西，但和外國學生一起生活卻是個相當難忘的經驗。

一個月的生活雖然很短暫，但葡萄牙有全歐洲最棒的海灘，以及有很多新鮮的海產，因此如果能夠更早克服食物太鹹，並更充分享受國外夜生活，葡萄牙絕對會創造更美好的夏日回憶，當然更重要的是，與不同背景文化的人相處一個月，和他們規畫許多事情、聊天閒語，甚至到喝酒狂歡，我想這更是這趟旅程最美好，也最難忘的經驗。

