

交換基本資訊

學生姓名	杜佳叡
系級	長庚醫學系六年級
學號	B9502021
交換國家	芬蘭 Finland
交換城市	坦佩雷 Tampere
見習醫院	坦佩雷大學醫院 Tampere University Hospital (芬蘭文：Tampereen Yliopistollinen sairaala，簡稱 TAYS)
見習部門	肝膽腸胃外科 Gastroenterology surgery
住宿狀況	<ul style="list-style-type: none"> 住宿類型：當地醫學生平常在外住的房子，獨棟兩層樓房屋，前有庭院 六個人共用四個房間(兩間單人房、兩間雙人房)。 網路：有免費無線網路 其他設備：無冷氣(北歐不需要冷氣)，有暖氣、加熱器 有廚房、衛浴、桑拿、洗衣機 距醫院距離：走路約 10~15 分鐘。
膳食狀況	<ul style="list-style-type: none"> 餐券共 20 張(每周五天×四週)，可免費換醫院餐廳的午餐 員工餐廳為自助餐形式，餐廳非常明亮乾淨 餐券可兌換 主食(通常是馬玲薯)+肉+蔬菜+醬汁 或 湯(裡面有肉有菜)+麵包 飲料、沙拉、咖啡和小餅乾無限取用 另外還有甜點，可以自己付錢買 基本上一定吃的飽，也都有熱食。美不美味看個人喜好囉！ 除了可使用餐券的員工餐廳外， 醫院裡還有小咖啡廳和幾家自助餐可供選擇。
見習狀況	<ul style="list-style-type: none"> 每日工作時數：五到六小時 (早上八點到下午兩點或三點，中午休息一小時) 在醫院中使用的語言：英語 醫院師資是否熱心教學：是，有問必答
接待人員	<ul style="list-style-type: none"> 每位接待人員接帶一位交換學生 接待人員是否熱心於接待：是

醫院外觀



交換心得與感想

一、打包行囊出發去北國

「如果你真的有心，沒有甚麼事情是做不到的。」這是我在芬蘭遇到的一位來自羅馬尼亞的醫生告訴我的話。約莫五六年前，他也以醫學生的身分參加了類似的交換計劃到 TAYS 見習，之後又到同一家醫院交換了四個月；五六年後，他實踐當年立下的目標，在芬蘭行醫。

我想這句話可以稍微解釋當初會參與這個交換計劃的原因，光想到要一個人在國外面對那些未知的挑戰就令我興奮無比，此次不把握，更待何時？

二、行前準備

目前到歐洲申根地區旅遊不需要簽證，芬蘭也包含在內。因此只需準備財力證明、醫療保險保單(需符合申根地區規定)，入境移民局時備查即可。

全芬蘭的醫院都要求交換學生是 MRSA(-)，且採檢日期必須在交換前一個月

內。以我個人為例，因為從七月開始見習，故在六月初時便去看了感染科門診，告知緣由後請醫師採鼻黏膜檢體送檢，並在一個禮拜後看報告、申請英文診斷書，報到時出示給接待學生看即可。

三、雙湖圍繞的大城—Tampere (坦佩雷)

Tampere 是芬蘭的第三大城，位於首都 Helsinki (赫爾辛基) 東北方約兩百公里處。她是個工業大城，歸功於圍繞著這個城市的兩個大湖泊之間有著 18 公尺的水位差，得以建造水利發電系統。可別看到工業大城幾個字就聯想到烏煙瘴氣、醜陋的建築，這可就大錯特錯！Tampere 裡的舊工廠都是紅磚建築，高聳的圓柱型煙囪非常引人注目。現今很多工廠都已不再營業，轉變成娛樂、文化場所，最老的工廠 Finlanson 現今可是個綜合電影院、餐廳、藝廊的地方呢！

兩個大湖泊中間以一條小河聯結，正好穿過市中心。夏日午後可以看到許多民眾在河畔的小公園曬太陽、看書、散步，或在可眺望河景的餐廳喝點小酒，享受美好的夏日時光。我也常常在結束工作後搭車到市區，逛街、上圖書館、或帶上一本小書到公園，學著當個芬蘭人。夏日的午後很長，晚上七八點還會讓我有種是下午的錯覺，也讓我有很多的時間可以好好探索這個城市。



• 兩湖之間的河流，左邊為舊工廠。

四、便利的交通系統

到達 Tampere 的方式有很多種，可以選擇從首都 Helsinki vantaa 機場搭長途公車，或者直接飛往 Tampere 機場再轉搭長途公車，時刻表和價位都可以上網查詢，非常方便。如果周末想去 Helsinki，可以搭火車或者長途巴士，大概都需要兩個小時。要特別注意的是，芬蘭的公共交通系統並不承認國際學生證，必須持當地的學生證才能享有優惠。這方面當地的接待人員會幫我們準備好表格，填寫好後，帶一張照片至火車站票務處辦理即可。雖然需要繳 8 歐，但持學生證購買火車票和長途巴士都可以享有半價優惠，可說是非常划算。芬蘭的火車系統非常便捷，比較高級的車種甚至配有電插頭與無線網路。

Tampere 雖然僅次於首都 Helsinki 和其衛星城市 Vantaa，但對於人口密度是他們好幾倍的台灣人來說，市中心說穿了其實就那麼一條大街。市區交通由發達的公車系統構成，不過車票可不便宜：單程 2.5 歐，可於一個小時內多次使用；超過十二點後有夜間加成再加 2.5 歐！因此大部分的交換學生都選擇購買月票 (35 歐/月，但夜間仍要再多付 2.5 歐)，或者是有折扣優惠的儲值卡。公車站都有時刻表，基本上公車都還蠻準時的，就算晚上十二點多還是有公車可以回家，再加上北歐夏日晚上依舊濛濛亮，獨自走在街頭也不會有很大的不安全感。

五、透天別墅

雖然事前已和 Lauri(我的 contact person)密集 e-mail 往返，但對於會住在甚麼樣的地方仍是一點概念也沒有。到達 Tampere 火車站的那天，我拖著大行李箱、身上背了側背包、單眼相機外加一個睡袋(一方面是 social program 要求我們自備睡袋，一方面也是不清楚住的地方到底有沒有床墊)，看起來跟要去流浪沒甚麼兩樣。好在沒等多久 Lauri 就依約出現，揮舞著寫著我名字的小海報，可說是非常順利的開始！

我們見習的醫院 TAYS 距離市中心大約十到十五分鐘的車程，住宿的地方就在醫院對面的住宅區中，大部分都是獨棟房屋，也有幾棟公寓式建築。說芬蘭是個湖泊與森林構成的國家真是一點都不為過，住宅區裡除了房子以外，都是綠油油的樹木；穿越醫院後面的樹林走個十來分鐘，就可以抵達一個不算小的湖泊，我們有天下午就帶著自己烤的巧克力蛋糕去那邊，幫從巴西來的交換學生 Kalina 慶生呢！



• 房屋外觀 •

Professional Exchange

剛好七月份在 Tampere 交換的都是女生，所以我們六個人就住在同一棟屋子裡。這棟屋子的屋主是就讀 Tampere 大學醫院系的四個男生，也是接待我們的芬蘭醫學生們的同學，因為暑假期間各自回家故把房子借給我們住。房屋裡可說

是應有盡有，每個房間都有床墊、被單、枕頭等等基本配備，有些房間因為平常有人使用的關係所以沒有空的衣(書)櫃，但大致上都可以找到地方放東西。廚房設備「超級」齊全，電晶爐、大烤箱、微波爐、咖啡機全員到齊，連洗碗機都有，再加上超級市場走路可達，每天自己準備早晚餐對抗北歐高物價可說是一點困難都沒有。



• 交換學生與當地接待學生在客廳合照 •

六、第一次進手術室在芬蘭

全芬蘭有五家醫學院，都是公立的，分散在芬蘭的五個區域，各自擁有其附屬醫院。TAYS 整個院區除了醫院以外，還有相關的研究室，占地非常廣。

之前交換過的學長姐都推薦選擇外科系見習，比較不需要花時間跟病人溝通，省去了很多語言方面的困難。但我在沒有去過外科見習的考量之下仍選擇了腸胃內科，主要是許多台灣罕見的腸胃道疾病(如 inflammatory bowel disease)在歐美國家的盛行率相對高出許多，希望經由此次機會接觸一些不一樣的東西。不過在我意料之外的是，TAYS 醫院中腸胃內外科的病房是共用的，當地接待學生事前連絡時沒特別注意，把我分到了外科。就在一連串的陰錯陽差之下，我轉到腸胃外科見習。

對於重視生活品質和擁有近乎永晝冬日的北歐人民來說，溫暖的夏日陽光有如珍寶，醫院裡的醫護人員也趁此機會輪流休假，人手大概僅有平常的一半，業務量也下降許多。相較於台灣醫院裡總是行色匆匆、走路如旋風的主治醫生，不時面露殺氣、事情永遠忙不完的護士，以及永遠一臉疲憊的住院醫生，芬蘭的醫生和護士總能不慌不忙的完成自己應盡的責任。整個醫院沉浸在一股安詳平靜的氣氛中，不會人聲鼎沸如菜市場。起初我還很疑惑，為何小小的三人病房並會不讓我感到特別擁擠，直到某天才恍然大悟，病房裡竟看不到任何一位看護或家屬，跟台灣大相逕庭！詢問之後才知道，因

為芬蘭的護理人力充足，白班時一

個護士只需照顧四到五個病人，近乎台灣的一半，ICU 裡的護士甚至只照護一到兩個病人！但可別因此覺得這邊的護士很輕鬆，除了護理工作之外，他們也需幫助病人進食、洗澡、更衣等等這些在台灣通常由看護來做的瑣碎雜事。另外，護士也會參與醫師查房，不但能直接回報病人最新的病情變化，也可當場了解醫師開醫藥囑的理由，省去了很多溝通上的麻煩。從許多面向來說，芬蘭的護理治度真的很值得台灣效仿。

TAYS 的腸胃科分成三個部門，GAS1(Gastroenterology 1)專責下消化道，也是我這一個月待的部門；GAS2 處理上消化道和肝膽胰脾的問題；GAS3 負責急診刀。外科醫生除了病房照護之外，最主要的工作當然就是開刀囉！對於從來沒有進過刀房的我來說，一切都好新鮮。雖然還沒學習



• Ilona 正在用錄音系統紀錄病歷 •



• 病房裡的三位護士 •

過外科，但帶領我的醫生們都很熱心，除了告訴我許多外科知識外，也教我許多簡單的技巧。甚至在我第一次進手術室時就讓我刷手當助手，令我受寵若驚。這在短短的一個月內，我參與了數十例的直腸癌切除，大部分都是使用腹腔鏡；另外還有許多 IBD 病人切除部分腸道、人工造口關閉、脫肛矯正、闌尾切除等等各式各樣的下消化道手術。幾乎每一次都會刷手上去當助手，做些簡單的工作，住院醫生 Kai 也教我如何縫合皮膚傷口，我就這樣把此生的第一針留在某個芬蘭人的肚皮上了！

除了刀房以外，我也去了超音波室看胃鏡、大腸鏡或其他借助內視鏡的侵入性檢查(如 ERCP)；有時也跟著住院醫師一起看其他科的會診或支援其他科的手術。這邊的醫護人員對於外國見習生都很友善，只要提出的要求合理，他們都會想辦法幫你達成。再加上芬蘭人普遍英文程度都不錯，和醫生、護士溝通基本上都沒有太大的問題。

在沒有開刀的日子，一起坐在病房裡的小交誼廳喝咖啡、聊是非開啟了一天的序幕。我很羨慕他們在工作之外能像朋友一般談笑風生，主治醫生(他們稱作 specialist)對住院醫生(trainer)或醫學生並沒有很大的權威感，中午都一起吃午餐，聊工作也談生活。即使醫生要看門診，也能不慌不忙的把病房事務處理完再去因為他們平均花二、三十分鐘在一個病人身上，一個時段頂多也只有五六個門診病人！當我跟主治醫生 Ilona 說台灣醫學中心的門診量幾乎是芬蘭的十倍時，她覺得這簡直是天方夜譚。或許要歸功於芬蘭的轉診制度完善且實行的非常徹底，再加上人口數相對於台灣來說少很多，所以才不會產生人人愛往醫學中心擠的情況，醫護人員的工作量也能在合理的範圍內。以一個直腸癌為例，當病人發現症狀時必須先去公立的 Health center 看診、做初步檢查(當然也可以選擇自費的私人診所)，若懷疑是直腸癌，則會轉給專門照護直腸癌的大學醫院。Health center 會依據疾病的種類和嚴重度，來決定病人應該轉給地區醫院、區域醫院或者大學醫院。癌症切除並完成相關治療後，會先在大學醫院追蹤一到兩年，等病況穩定後即轉回地區醫院後續追蹤。難怪這兒的醫師可以每天準時三點下班，再忙碌也都能在五六點前結束工作，如此的工作量不知道會羨煞多少台灣醫生呢！



• 主治 Marja 與我 •



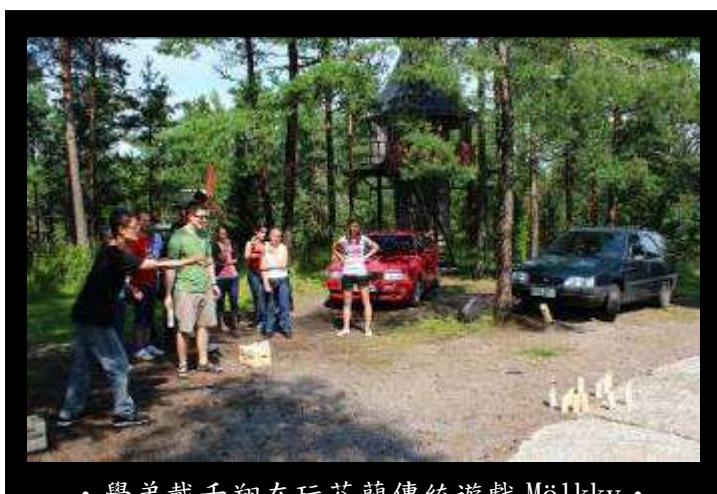
• 醫院提供的免費午餐 •

七、Social Program—Survival in Finland

Season 2011-2012

芬蘭醫學生聯合會為七月 SCOPE/SCORE 舉辦的全芬蘭聯合 social program 僅有一次，卻令人終身難忘！Social program 在芬蘭的文化之城—Tutku(土庫)舉行，從星期五晚上到星期天下午，大部分的活動都待在 Turku 近郊 Masku 裡的一個森林露營區裡舉行。在這次 social program 中能遇到來自芬蘭其他四個城市的交換學生，我也趁此機會和來自台灣的另外一名學生相認，沒想到竟然是同學校的學弟—去 Helsinki 參與 SCORE 的戴千翔，世界還是小。

第一天晚上玩了簡單的破冰遊戲、用過晚餐後，就是小型營火晚會，主辦單位要求我們每個人撿一根樹枝，原來是要讓我們體驗芬蘭傳統火烤麵包！當地學生把揉好的麵糰捲在樹枝上，讓我們親自將之放在營火上烤。雖然麵包本身並不特別美味，一邊烤還要小心不要讓麵糰掉進熊熊烈火中，但吃到自己親手烤的麵包真是個很特別的體驗。



• 學弟戴千翔在玩芬蘭傳統遊戲 Mölkky •

Social program 的重頭戲是第二天下午的野外大地遊戲—Survival in Finland！三十多位交換學生被隨機分成七組，各拿到相同的任務表和一小盒工具，要我們同心協力，在兩個小時內解完所有的任務。各關關主分散在營地內各處，大家要憑野外求生的本能找到他們並闖關。每一關都非常有「芬蘭味」像是去森林裡採滿一杯子的藍莓(到森林裡採莓果對芬蘭人來說習以為常)、丟雨靴大賽(芬蘭傳統，不但要丟得遠，丟的時候

還要有創意！)、芬蘭機智問答五十題、射飛鏢與標槍(打獵總讓老芬蘭人津津樂道)、利用芬蘭音樂編一段舞蹈……。闖關中途還下起午後雷陣雨，雨勢之強彷彿直接從天頂倒水下來，但各隊為了爭取時間，都趁著雨較小的空檔繼續在森林裡東奔西跑。結束後大家都狼狽的像隻落湯雞，但這真是永生難忘的兩個小時。遊戲結束後，大家輪流享受芬蘭浴—Sauna(桑拿)，坐在被水蒸氣加熱到 80 度的木屋中，讓全身的毛孔都舒展開來，快受不了時再衝進旁邊冰涼的湖裡游泳，體驗真正的芬蘭生活。

除了這個由當地醫學生聯合共同舉辦的 social program 外，接待我們的 LEO 和 CP 也安排了很多有趣的活動，帶領我們探索 Tampere 這個迷人的城市。像是到湖邊沙灘曬日光浴、到古塔旁的咖啡廳品嚐全 Tampere 最好吃的甜甜圈、登上高塔眺望被雙湖和森林環繞的市區、到其中一位 LEO 家中洗 Sauna、去街上的酒吧聊天跳舞、萬國美食齊聚的 cooking evening 等等。每周都會有一到兩次活動，其他時間交由我們自己運用，不會太緊湊但卻很豐富的行程讓我覺得不虛此行。

雖然我未必會像那位羅馬尼亞醫師一樣，因為幾次的交換經驗就決定去國外行醫。但不可否定的，這一個月在心中占有很重要的地位。很訝異自己竟然能滔滔不絕的用英文跟各國的交換學生談論著各式各樣的話題，不論是醫學方面，還是僅是一般的閒聊。見習交換讓我的視野更開闊了，也期許自己能讓讓這次經驗繼續發酵，創造出更多的可能。

