

《生涯規劃》

做一個什麼樣的牙醫人

蘇卿漢

「他走在一條不確定的路上，但這是他唯一能找到的路。
 然後，他跌倒了，靜靜地躺在路邊，
 誰會經過這裡？誰又會選這條路？
 然而，有一個人走過，站住，伸出手來。
 『你是誰？』那跌倒的人問。
 『我也只能找到這條路。因我倆都走在這同一路上，
 以後我們就輪流著，互相扶起。』」

蘇卿漢

- 新光醫院牙周病專科醫師
- 美國華盛頓大學牙周病系專
醫師
- 台北醫學院牙科校友會理事

前言

如果您湊巧翻開這一頁讀到這篇東西，我可以假設您是牙醫師或是有關口腔健康的從業人員嗎？這個巧合跟您會成為牙醫師有同樣的不經意及偶然之處嗎？在真正成為牙醫師之前，對許多人而言，牙醫系只是眾多的系所之一，六年醫學院生涯只是聯考榜單公佈的後續結果，順理成章的走下來而已！然而，果真如這首詩所言，牙醫師這條路、這個職業是您唯一找得到的選擇？我們的執業過程是這般地勉強與迷茫嗎？！抑或是，您覺得歪打正著，雖不

中亦不遠矣，生活是頗自得的；又或者，經年來的體驗，您如今可以清楚的掌握自己的執業與生活哲學，方向確定。如果您持續思考個人的行醫、生活哲學，如果您一直關心牙醫師團體的各方面成長；那麼，不管您年資深淺，牙醫道上一路行來，其中甘苦，冷暖自知，當中有很多的經驗必定值得大家一起分享。在人人重視生涯規劃的時代，讓我們也以反省及前瞻的精神來看看，——「牙醫師的生涯規劃」。

全方位的牙醫師？

總看得到這樣一個人見人羨的天之驕子，什麼好的都歸他得了。事業成功、婚姻美滿、家庭幸福、子女聰慧聽話，也許更是名重一方的社會耆宿，或是權傾一時的地方大佬，當然最好要兼家財萬貫。我們大略都已老到不會相信這樣的奇蹟會降臨在我們身上了，也務實到了解人生許多東西是不可兼得甚至必須放棄的。當一個全方位的牙醫師，受患者的景仰、感佩，得到同業的敬重，理想、聲名、財富、地

位、家庭都按照自己期許的標準得而兼之，對極少數一些人也許並非完全不可能做到。但是對大多數平庸的我輩，認清現實及自己，是漫漫人生路上終究要面臨的一個課題。

生涯規劃與自我實現

「生涯規劃」近年儼然成為最熱門及人人關心的話題；不僅是校園中將要面臨社會的學子最關切的項目，更是不少已步入社會的上班族思索的重點之一。然而，人的長長或短短的

一生是可以按部就班來「規劃」的嗎？多變的社會是我們可以完全預測掌控的嗎？五十歲時的我們真會完全滿意年輕時的我們所策畫的結果嗎？

人是複雜多變的，劇烈變動的社會與環境更是加深了這種種的不可預期性。寫一張自己最想望達成的十個明確目標，五年、七年後重新檢驗看看有多少還會是衷心渴求的，結果可能連我們自己都會驚奇！這樣說來，談生涯規劃還有任何意義嗎？也許跳脫「生涯規劃」這麼冠冕堂皇的字眼，純粹就釐清我們想要成爲什麼樣的一個人、做什麼樣的事、得到什麼樣的回餽來談，會有較爲明晰的輪廓。

從宏觀的角度來看，在規劃個人生涯時，自然會逼使我們去探求思索下列課題：省思個人生活的中心目標、確定個人的價值觀、檢驗個人的能力與度衡實際狀況。簡而言之，在做生涯規劃的過程中，會提供我們機會去進一步了解、認識我們自己——我們的夢想、理念、欲求、渴望，以及能力。

了解自己是根本的，誠如叔本華說：「生命的苦汁來自人心」。社會家庭的壓力也許難解，別人的喝采誠然可貴，但是漫漫人生、寂寂長夜，我們最後終究是要面臨對自己的。

審時度勢與個人經營

了解自己之後，追求的是自我的成就與實現。個體生活於群體之中，在社會中運轉、無法獨自存活。社會提供個人舞台，也限制了個人的發揮。最最自我的人，也多少受社會影響，無法全然不予聞問。

就口腔醫療保險制度的更改而言，自早期的少數人的利益獨霸到後來勞保開放，在八十四年度更開放了全民健保。身爲口腔醫療提供者，我們面對了直接的衝擊，這些衝擊也許是治療理念上的，保險制度上的，經營概念上的。群體醫療診所在台灣的難以生存，除了人的因素外，有一大半原因實在與制度面息息相關

，身處劇變的台灣社會，願與不願，知覺與否，我們都作出了調整。

如果我們將生涯規劃視爲個人經營的計劃，那麼在實施這計劃時，就必須仔細審視我們所處的環境、擁有的資源及遭受的限制，適時地作出調整，即使選擇「知其不可而爲之」，也要有做悲劇英雄的準備。生涯計劃是不可能長久固持的，時代在變，社會在變，我們本身也在變；隨時反省檢討，重新檢驗再確定目標，「動態」的生涯規劃，才是個人前進的指標與動力。

牙醫人？社會人？

我們都與社會產生連結，也許方式各異，但是只要生活其中便各有貢獻或危害。著重家庭者，好好教育出後代，作爲社會中堅；勤奮工作者，致力生產；熱中公益者，服務大眾。反之，輕微的話，對個人或其家庭產生影響，嚴重則可能造成社會紛擾。

工作或職業，通常是個人與社會連結，貢獻社會最直接的方式。絕大多數的人經由工作，得到維持生活的收入，繳付稅金，盡最基本的義務；他們亦經由工作，維持與社會群體的聯繫交流，當然，也有不在少數的人從他們的工作中尋得成就與滿足。

身爲牙醫師，我們自動成爲牙醫界的一分子，承受社會整體的刻板牙醫形象，好壞兼收。身處社會中，我們必然也有各自的方式參與互動。牙醫人與社會人的角色，可以分別獨立、互不爲政，也可以合而爲一、共同發揮作用。這種配合與選擇，端看個人的性情、特長與興趣。但是不管就牙醫人或社會人的角度來看，二者都有其基本的義務必須做到。對專業人員而言，不可否認的，合而爲一的選擇，通常是比較能發揮社會影響力；更有可能把對小眾、個人的照拂擴大爲對大眾、群體的影響。

牙醫師的「道」

牙醫師的這條「道路」，是寬直的康莊大道或彎曲的羊腸小徑，可能因人而異，而這其中多半牽涉到「抉擇」的問題。但即便是康莊大道，其中的辛苦與付出，也只有箇中人方能體會；羊腸小徑，也常有其幽深靜美之處。得失好壞，不是輕易能論斷的。最主要的，仍須尋求本心，問自己一個問題：要做一個什麼樣的牙醫師？

我們大多數的同仁，每週工作四十小時以上，更有許多人高達七十二小時。這樣辛勤的工作，帶來一份高於平均所得的豐厚收入；相對的也耗費了相當的心力。這樣多的付出，除了經濟上的平衡獲取外，會不會更有一番期許或希望呢？

日日月月年年，面對眾多的患者，面對他們的痛楚、他們的問題，我們對他們的幫助是立即而直接的。牙醫師的教育告訴我們，解除求診病患的痛苦，是我們應盡的基本責任。幫助我們的患者了解其問題，重建其口腔健康，獲得正常的功能，達成其需求，也是我們進一步必須盡力做到的。多數的患者也會回報以感激。這種與患者間的良好互動，不可置疑的是牙醫師工作中的一大成就與滿足。

但是，面對低落的口腔醫療品質，日益惡化的醫病關係，千瘡百孔的醫療保險制度，民衆一知半解的口腔保健知識，許多錯誤的觀念，身為口腔醫療提供者的我們，能做的仍只有束手旁觀嗎？

台灣各方面的長足進步，有目共睹。台灣學童齲齒率的居高不下，「榮居」亞洲第一，也是事實。我們牙醫師在努力「補蛀洞」的同時，只能喃喃的說：「真是沒辦法？」然後繼續努力「補蛀洞、做假牙」？除了消極的去「治療」疾病，我們可有進一步的辦法來解決這種牙齒由小洞變大洞，大洞變成作假牙，最終拔除的惡性循環呢？

更進一步的，如果我們不滿意目前的執業環境，失望於某些患者的無知，我們是否該做一些努力來嘗試改善我們自畢業後，奉獻了三分之一光陰的執業環境呢？是否值得努力為「牙醫師」整體爭取尊嚴，共同為社會改造而盡力呢？

傳承的橋樑

我們如今走在這條「牙醫師的道路」上，這條路也許並非想像中那麼寂寞孤單的。有許多的牙醫界前輩，顛仆前行其上；有人經營成功的診所，財富聲名兼而有之；有人盡力照顧好患者，自重而自得；有人熱心牙醫師團體事務，致力於制度面的改變；有人默默奉獻於弱勢團體，為這個冷酷社會增添溫暖；有人盡心推動口腔健康觀念落實，期待從根改變社會習慣與觀念。

後記

「牙橋雜誌」冀望能成為牙醫界經驗、理想傳承的橋樑，希望前人的努力成果或教訓能順利傳遞給牙醫界的新血輪。我們計劃陸續推出的一些專題包括：診所經營篇——各種形態診所經營之甘苦；學術進修篇——各種進修管道及其形式及內容；服務篇——服務醫師的得與失（未定案）；專科醫師篇——辛苦學成後，面對的執業環境等；社會參與篇——牙醫師參與公共政策之辛苦及回餽等，能提供各位牙醫師同仁們關於各個領域的甘苦、難易、付出與收穫的粗淺概略。這些資料在大家嘗試規劃成為一個什麼樣的牙醫師時，更能掌握現況而有所助益。

如果我們彼此扶持，這條路其實並不孤單。（誠摯感謝賴聖宗醫師提供有關牙醫師執業及生活哲學的種種意見及指導。）

（PS. 我們竭誠歡迎對以上數個專題有興趣的醫師，能加入我們的陣容或提供我們寶貴的意見。）