北醫人報

謝孟雄題

中華民國六十年三月廿六日創刊　訓課登字第二號

本期出版一大張印行八千份　郵政劃撥105196帳號

第一三五期

發行人：謝孟雄
出版：臺北醫學院北醫人報社
社長：王振濤
總編輯：施明秀
社址：台北市吳興街二五〇號

傳下中心薪火的種子
燃起學會繼續的光明

葛安洲接任活動中心
各學生會改選完成

【本報訊】衆所矚目的活動中心總幹事一職，業已於本（五）月七日改選完成，由牙四葛安洲同學當選。由於係一人競選，這次選舉無復昔年緊張熱烈的氣氛，投票率也大幅降低。葛同學以四〇九票當選，得票率不足二成。

此次選舉自五月一日起開始進入高潮，川堂的大幅海報，百米道上的標語，五月六日並於二一〇四舉行政見發表會，候選人葛安洲同學發表了競選政見，包括：幹訓營、社團輔導、文藝季、音樂季、學代會、系際聯誼、師生溝通、校際聯誼。

葛安洲同學，現任牙四班代，曾任籃球社社長、活動中心副總幹事等職，對服務同學具有很大的熱誠，據葛同學表示：中心幹部人選目前正在物色之中。同時希望具有服務熱誠的同學加入活動中心，一起爲同學服務，有意者可逕找牙四葛安洲同學。

新舊總幹事之交接儀式於五月十五日下午五時在學校餐廳舉行，各社團現新任社長均應邀觀禮，由謝院長主持監交，並請學校各單位主管列席，介紹校務近況，儀式後爲師生會餐及自由座談，全部程序於晚間七時許結束。

醫科學生會

醫科學生會會長選舉活動自四月七日起展開。此次會長選舉乃爲一人競選，在爲期一週的期間裏，會長候選人林杰樑學長，將其政見張貼於川堂，且到醫科各班級舉行政見發表，投票時間訂於十四日早上九時起至下午五時在川堂舉行。當天開票的結果顯示，醫四的林杰樑學長以三百二十六票當選爲下學年度醫科學生會會長。（智）

口腔醫學會

五月六日口腔醫學會利用牙醫學系各班上課時間，投票選舉會長，此次會長選舉由牙四呂通吉同學一人競選，順利當選會長，當日投票率近八成。（銘）

藥學會

四月二十一日新任藥學會會長產生，由藥二張志欽同學接任，此次藥學會改選在十四日提各五位同學，經初選、複選，選出張志欽同學擔任會長之職務。副會長則從藥一同學中選出，於四月二十五日投票，由藥二郭任祥同學當選。（銘）

醫技學生會

醫技學生會會長已於五月十五日改選完畢，新會長由技二劉必先同學接任。由於此次是一人競選，因此選舉過程十分順利。劉同學平日爲人熱心，因此却信日後將會有所作爲。（秀）

護理學生會

護理學生會於五月十二日投票選舉會長，此次選舉共有三位候選人：護二黃蓉芳、護一徐明葵、護一于美娟，投票在系主任顏貴紗監督下進行，結果黃蓉芳以五十一票當選會長。

保健營養學會

五月一日保健營養系全體同學選出了下屆學生會會長、副會長，分別由稅昌華及黃翠華兩位同學擔任，稅昌華爲本屆會長，此次得選連任，證明其辦事能力很强，並且深得同學們的愛戴，希望保健營養學系在謝主任及稅同學的領導下，能建立新的楷模。

夜聯會

五月十三日下午六時，夜聯會會長選舉，由夜間部各班班代、副班代採無記名投票，結果夜二李建昇同學當選。

僑生同學會

五月十二日僑生同學會舉行送舊餐會，會中並選舉下學年度會長，選舉結果，由醫四黃兆德當選爲下任會長。

女青會

女青年會會長改選，於五月十四日在2104教室舉行公開選舉，全校女同學代表，各系每班五人推一代表，每一代表有二票，開票結果，夜藥一劉文華得81票，當選爲女青會長，副會長藥一陳怡文得79票。

配合教孝月
活動齊奏鳴

【本報訊】蔣公勳業、生活圖片展於五月一日至十五日，於走廊展出。

青工會於五月一日、三日，派員蒞校，舉辦「民主與法治」座談會。

五月四日早上八時，三研社及口研社邀請臺灣大學中文系黃得時教授蒞校演講，一、二年級同學利用週會時間，聆聽黃教授所講「孝道意義與實踐方法」。

五月十一日母親節，女青會與臺大社工系合辦「媽媽教室時間」，並且印製母親卡，製做康乃馨，贈送給母親。「孝行、思親、報國」心得寫作，於是日由一年級同學參加。

口研社於十二日舉辦教學演講比賽。名次公佈如下：第一名：夜一汪貴珍、第二名：夜一蘇珮珊、第三名：技一謝文祥、護一盧婉玲。

【本報訊】第一屆全院新詩朗誦比賽於四月十五日晚間六時半於二〇四教室舉行，計有團體組四隊、個人組十人參加比賽，各別選出前三名。

此次比賽由北極星詩社、口才研究社合辦，邀請李純勝教授、葉思芬老師，詩人林野先生、蕭棟鈴先生等擔任評審，比賽歷時二時餘，結果團體組第一名：醫一，第二名：杏聲，第三名：牙一。個人組第一名：林青穀，第二名：何芝韻，第三名王祖怡。

據北極星社長表示：詩歌朗誦的風氣在北醫一向不盛，此次舉辦新詩朗誦比賽尚屬創舉，有許多觀念需要突破，也希望藉此機會給北醫同學帶動起風氣，提高同學們對新詩欣賞的興趣，也希望此一活動能成爲北醫的一項傳統，一屆屆舉辦下去。

當晚競賽氣氛激烈，無論個人或團體，都展現其平時辛勤練習的成果。醫一朗誦隊以鼓聲爲「赫魯雪夫」做音效博得林野先生的讚賞，認爲是詮釋得最成功的作品；而個人組的「西門町」一首配樂更是千奇萬怪，和人聲朗誦相互烘托，相得益彰。比賽於九時許頒獎後圓滿結束。此次新詩朗誦比賽不僅促進同學們對新詩的了解，提高了欣賞新詩的興趣，更使同學們對新詩朗誦的技巧和本質有更進一步的了解，充分發揮了其教育功能，這該是這次新詩朗誦比賽最豐盛的收穫。

預官考選本院傳捷報

【本報訊】六十九年度大專預官複選考試錄取分數及名單於五月一日公布。本校參加預官複選人數一六六名，錄取一四五名。各科系錄取分數及錄取名額如下：醫科（軍醫）錄取分數一〇三・四，考選人數五十七名，錄取五十七名；牙科（牙醫）錄取分數一一六・九，考選人數六十三名，錄取六十三名；藥學（藥劑）錄取分數二一九・一，考選人數三十四名，錄取十八名；醫技（衛勤）錄取分數二六四・九，考選人數十二名，錄取七名。此次預官考選本校醫、牙科錄取率一〇〇%。藥學及醫技，由於錄取分數提高甚多，成績不如理想。凡考生成績查詢，在六十九年五月一日至卅一日，由教官輔導各查詢考生填寫查詢事實。並統一造冊二分逕送複選委員會釋覆。

【又訊】凡本校藥學、醫技應屆畢業同學，具有服役資格者，若有下列情況，而無法如期畢業，請儘速至齊振濤教官處登記。一、本學期補修學分，畢業後尚須回校參加期末考者。二、畢業考須補考者。以上二項情況之同學，請速至齊教官處更改入營梯次。

分發實習之後

六十八學年度醫、牙、技等學系「醫院實習分發」已於日前分別公開填寫志願，塵埃落定。

大底說來，今年除了牙五班上爲了成績計算的問題擾攘不休，爲了安插 extra 的問題迭生枝節，同學與院方意見組左的情況比較之嚴重外，醫學系與醫技學系的分發較諸往年已然順利許多。

儘管實習分發早是一年一度的例行公事，院方在處理老問題方面今年也能拿出新方法來，雖未能教各科系人人稱慶，然是值得肯定與嘉許的。

本社言責在身，在此番分發峽事之後，我們願就管窺所見提出幾點看法：

第一、臨床實習的重要性自不待言，然而在許多日漸增多可供選擇的實習醫院中，有誰能武斷地擬訂出一張自詡爲週全，客觀的評分表，以「好」與「不好」的二分法，針對這些醫院在課堂上傾售定性歸類學。是以，實習分發各依志願，只可强調公允、合理，萬不能私心自用甚或找關係抄近路强取豪奪。果眞蔽于一時短見，斤斤計較。「爲了實習的分發，五六年的同窗友誼可以毀於一旦。」（見人報一三四期四版「相煎何太急」）這般細人之行絕不是我們所樂見的。因此我們再次强調：討論實習分發時，班上公議應被尊重，任何利己損人非份之求的「私見細行」都必須揚棄。

第二、院方在斟酌實習醫院時，必須儘可能地以同學的意願列爲第一優先，不宜動輒以「學校的政策是如此如此……」來答覆每一位面色焦灼有所質詢的同學。像今年，牙五同學不滿意院方花了心血幫他們找着的實習醫院，寧可自己想辦法去找 extra，這種兩造意見相左的時候，我們期盼院方願意爲同學多一分設想，而不要只爲了想在那個地方圖謀據點，忽視眼前同學的利益。讓我們共勉勵寧缺毋濫才是眞正學的盡責，也讓我們是歷久不塞的鐵則。

第三、見習制度的改善更需要劍及履及，全力以赴。我們不認爲光憑實習場所的好壞就能決定醫學教育的品質。在北醫只有見習制度的通盤提昇，才能眞正對我們學以有所裨益。至於如何來改善見習制度？我們可行性並早日付諸實現。商改行全天見習醫院的場所，同時不宜在五年級固定見實習名額，依各醫院最具特色的科別讓班上每一位同學皆有「同等的機會」輪流去見習，相信更能嘉惠我輩同儕。

只要見習作得好的話，對於不同實習場所可能帶來截然不同的影響的差異性就不必同定可習場所可能最少。夫如是，來年大家還有必要去爲了個實習分發爭得面紅耳赤嗎?!

詩歌朗誦

綠杏復刊發行竣事
歡迎校友來信索取

【本報訊】綠杏三十一期於四月初出刊。中輟一年的綠杏因而得以復刊，本期要目有「二十週年校慶專訪」、「臍帶彼端——茁壯中的附設醫院」、「醫學界的米開蘭基羅——DIBA圖譜繪者奈特爾博士專訪」、「專科醫師的心路歷程」、「汝心深處——精神醫學專欄」、「醫藥新聞」、「免疫與臨床」等，據黃社長表示，校內發行已完畢，部分醫七、牙六實習同學不及分發，將於校友地址更動頗大，只寄發給部分校友，歡迎校友來信索閱（請詳附地址）。另三十二期由醫五陳世豪接任，目前已展開編輯工作，預計於本學期結束以前出刊。

北醫人報社移交

【本報訊】北醫人報社六十九學年度人事業經決定，社長由牙四莊世昌擔任，編輯醫四楊愼絢，採訪主任醫四藍宏俊，其餘幹部正在物色延聘之中。

莊世昌、楊愼絢曾分別擔任北醫青年第廿七、廿八期社長、總編輯，藍宏俊爲康輔社元老，刋物界咸認爲係最佳之搭檔。

由於四年級功課繁重，六十八年度之報社工作將改變往例，延至學年最後一期（一三六期）發行後正式移交。期末考前社務暫停，新學年度人事自暑假中開始執行職務。

學有初成揮劍出擊
實習分發塵埃落定

【本報訊】本學年度醫科六年級醫院分發實習已於四月七日塵埃落定。

此次實習分發名額經醫六班上與校方協調的結果，最後確定爲：臺大七名，榮總十五名，馬偕二四名，長庚十六名，國泰十六名，仁愛八名，北醫十九名，共計爲一〇五名。

本次分發程序，在方主任、洪主任、及系主系林守田的熙導下亦循往例依歷年總成績高低，在公開、合理的情況下自行塡寫志願。經開會決定馬偕與非馬偕實習成員可互相對調，惟必需依成績先後在班上調換之名額不得超過四名。此次共有兩名原先固定在馬偕的同學分別與一位榮總一位長庚的名額完成公開調換手續。

【又訊】牙五一〇二名同學的實習醫院分發在四月二十五日底定，名額如下：國泰七名，中興六名，三總二名，彰基二名，榮總一名，仁愛二名，和平五名，馬偕三名，仁濟九名，北醫十五名，婦幼五名，鐵路醫院二名，情報局醫院五名，高雄八〇二醫院五名，臺中八〇三醫院五名，八〇四醫院一名，省立桃園醫院二名，省立臺北醫院二名，桃園石園醫院三名，高雄海總一名，基隆市立醫院一名。

【又訊】醫技學系三年級實習醫院已於日前分發完畢，計有榮總十名；三總七名；國泰五名；長庚三名；馬偕二名；仁愛八名；北醫二名。

追懷諄諄教誨醫德以張
思念杏林春雨生理重鎭

【本報訊】本學院生理學科主任張鎭教授，於四月二十六日下午，因心臟病突發，享年六十一歲。張教授功在杏林，三十年來弦歌不輟，堅守岡位，深爲學生所景慕。全國醫學界爲表追思景仰之意，由杜聰明博士主持治喪委員會，五月二日上午於臺北市立殯儀館「景行廳」進行禮拜追思。本學院由謝院長率領全體教職員工及學生代表兩百多人前往獻香致敬，典禮莊嚴而隆重。

畢業考

【本報訊】本院應屆畢業生畢業考日期如下，醫科自五月廿二日至廿六日。牙科五月廿六日至廿八日。藥學系六月四日起。請同學密切注意公佈欄。

書畫展

【本報訊】全國大專青年書畫觀摩展自五月十日—三十日，假國父紀念館中山畫廊展出，本校牙三黃子舟同學所繪西畫作品獲得佳作，藥二黃婉翠、馬蘊華的書法作品也同時入選，於展會中展出，歡迎全校師生前往欣賞。

第二屆文藝大競賽

動機

1 展現北醫文藝發展的實貌。

2 鼓動邏輯化的批評風氣。

辦法

1 比賽分①批評②小說③散文④新詩⑤極短篇。

2 限制：基於鼓勵創作的本意，參加的作品以校內或校外發表者爲限：篇數則不拘。

3 資格：全校同學，俱受歡迎。

主辦

活動中心，綠杏、北青、北醫人報，北極星詩社。

執行

北醫人報。

詳情請見下期北醫人報。

零訊

【本報訊】課外活動組公司有限股份新光人壽保險公司頒贈本學院學生黃立嘉、吳耕地、曹晉嘉、吳淑娟、志明、林登龍、邱石、葉乃鳳、張安雄等同學獎品各九名、一名獎狀及獎品等件，經再三通知，尚未領取。希於五月廿五日前親自至課外活動組具領。逾期未領者視爲放棄，不再予受理。

【本報訊】本院分析化學科教授許東榮擬六月一日出國，經院長核准。教務處公佈藥二及醫技二同學凡修許教授課者，分析化學期末考提早至五月廿四上午十點考。考試地點在2103、2202、2301三教室。請修許東榮教授課的同學注意。

活動須知

【本報訊】鑑於近來交通、山難事件迭起，訓導處希望各班級，社團在舉辦旅行活動時，加强安全防護措施，對駕駛人員，駕駛人員交通工具，審查及應愼選擇，按重計畫執行，並以切實講師以上行政領隊必要時亦可商請軍訓教官隨行以策安全。

從基礎到臨床

——藥理學的探討

•醫學版編輯部•

藥理學對醫學院各系學生而言，都是極爲重要的基礎課程，不容忽視。然而我們發現，幾乎不論醫、牙、藥、護各系的同學，都深爲藥理內容的繁博多變所苦；而臨牀階段的教師和學生，也爲著藥理之不足學以致用大傷腦筋。是不是同學學習的方式有了偏差？是不是課程的內容還待改進？一連串的問號引起我們製作本專題的動機。我們的訪問包括了：

附設醫院內科主治醫師蔡啓仁（負責腎臟學教學）

附設醫院內科主治醫師倉宏泰（負責循環學教學）

附設醫院藥劑科主任　陳國棟

藥理學科主任蘇澄洋副教授以及幾位各學系高年級的同學。

基礎與臨牀如何啣接

許多正在見習的同學反應，四年級唸的藥理尚不足以應付臨牀接觸的狀況。陳國棟主任也認爲大多數同學對「藥物動力學」的認識不够，劑量的計算常有錯誤，甚至不能注意藥物中有效的成分是什麼，以致有些住院醫師開的處分會有重複用藥的問題。在實際臨牀的作業上，除了考慮藥品本身的作用外，還要注意病人的體質，別差異，更要視病種作適度的調整，這些在現在的藥理課程中並沒有特別加以强調，因此陳主任在本校藥學系四年級開授「臨牀藥學」課程，並且建議醫、牙兩系也做類似的安排。

倉宏泰、蔡啓仁兩位醫師以其臨牀教學的實際經驗，也表示基礎課程和臨牀確實脫節。藥理科問題雖不是最嚴重（和其他學科比較），但也值得注意。這個問題的產生不盡歸咎於課程的內容和臨牀學習之間基礎和臨牀同學們的「盲點」也有關係。補救的方式是在臨牀的課程中，各單元都增加一個醫五的循環學即請長庚醫院的洪瑞松醫師講授用問題的實例，如上述洪醫師的課就只有安排一小時。

至於另外加開「臨牀藥理學」的課程，倉、蔡兩位醫師認爲是很好的建議，但是沒有師資。國內目前沒有這方面的人才，因此本校的洪傳岳醫師才得以公費留學英國攻讀臨牀藥理，這個問題的徹底解決，恐怕要等他學成回校，基礎與臨牀脫節的現象，可說舉世皆然，不唯本校如此。國外有些學校採取革新的課程，即打破基礎和臨牀之分，改用依人體系統來區分，在一個系統的課程中，把生理藥理病理和臨牀一齊講授，效果如何，尚不可知。不過由於臨牀醫師和學校教授的背景不同，可能也不能盡如人意。

蔡醫師並且表示，部分同學對現在藥理的內容也有一些意見。他們認爲醫、牙、藥三系用同樣的教材是不適當的，應該各有所重，醫、牙兩系應該更著重其作用機轉及副作用的介紹，而稍減化學構造和衍生物的比重。藥學系則不妨減輕其有關病理的部分以利專精的科目，蘇澄洋主任認爲這是因爲藥理和其他學科如生理、生化、病理都密切相關，尤其是生理基礎不有系統的整理：解剖與生理學可說是學藥理的基礎，而且因爲藥理的將會覺得吃力的對象是生物體的現象，有時根本違背理化原則，所以只有多看書才能應付。但是由於「生理藥理病理和臨牀」的課程，改用依人體系統來區分，在一個系統的課程中，把生理藥理病理和臨牀一齊講授，效果如何，尚不可知。不過由於臨牀醫師和學校教授的背景不同，可能也不能盡如人意。

教與學的態度與方式

藥理是咸認不好唸，畢竟大家的精力有限，時間寶貴。要學好藥理大致可分三方面來講：

一、不要死記，要解剖學的整理；學藥理的基礎打好，基礎熟，學起來自然駕輕就熟，譬如刺激副交感神經使虹彩括約肌收縮，結果是縮瞳作用。

二、若時間允許上課前最好先預習一下（陳岱全翻譯本還不錯）如此聽課就不會不知所云，抄筆記的興趣也會增升不致有半途溜課的衝動，至於課後的複習，我覺得看 Goth 即可（Goodman 是比較詳細，但在醫學生功課繁重之壓力下，相信熟讀 Goth 和筆記，當不致於被當。

三、至於上藥理實驗，最重要是要知道在作什麼，用何藥物刺激交感神經使放射狀肌收縮，但結果却是散瞳效應，若我們知道放射狀肌是向外收縮，如此自然就不會混淆了。

如何學好藥理藥四謝鈴敏

畢業前夕，着手寫這篇「如何學好藥理」，就好像是叫一個溜過冰的人發表「如何不會跌倒」一樣，其中雖有很多訣竅須親身體會，但前車之鑑，四年來所領悟，或多或少能給他人有所幫助，而不必像草履蟲一樣去嚐試錯誤，畢竟大家的精力有限，時間寶貴。

要學好藥理大致可分三方面來講：

一、不要死記，要解剖學的整理；學藥理的基礎打好，基礎熟，學起來自然駕輕就熟，譬如刺激副交感神經使虹彩括約肌收縮，結果是縮瞳作用。

二、若時間允許上課前最好先預習一下（陳岱全翻譯本還不錯）如此聽課就不會不知所云，抄筆記的興趣也會增升不致有半途溜課的衝動，至於課後的複習，我覺得看 Goth 即可（Goodman 是比較詳細，但在醫學生功課繁重之壓力下，相信熟讀 Goth 和筆記，當不致於被當。

三、至於上藥理實驗，最重要是要知道在作什麼，用何藥物刺激交感神經使放射狀肌收縮，但結果却是散瞳效應，若我們知道放射狀肌是向外收縮，如此自然就不會混淆了。

二、若時間允許上課前最好先預習一下（陳岱全翻譯本還不錯）如此聽課就不會不知所云，抄筆記的興趣也會增升不致有半途溜課的衝動，至於課後的複習，我覺得看 Goth 即可（Goodman 是比較詳細，但在醫學生功課繁重之壓力下，相信熟讀 Goth 和筆記，當不致於被當。

三、至於上藥理實驗，最重要是要知道在作什麼，用何藥物

感受體理論」的建立，通常可由其構造推出其性質，如果可以融會，就能收執簡馭繁之效。

關於同學學習的態度，主任覺得尚有欠積極。蘇老師强調，抄黑板，寫筆記的方式是最無聊的，因爲都在書上可以查到的，何必再講再抄？因此，他鼓勵同學多發問，「教學相長」，「你投一個球給我，我再投給你」，這樣才有進步。至於討論會的成效，蘇老師覺得如果能有準備就收穫甚豐，可惜同學功課太忙，常常無法先去看書，這一點尚待改進。

在學生方面，最感覺迷惑的是，有的老師在課堂上照着手裡的筆記唸得飛快，而學生也只能拼命猛抄，到攷試前生吞活剝地，啃嚥，根本食不知味，也抓不住什麼是將來眞正有用的重點，這不但是中學時代填鴨式教育的翻版，更違論所謂「啓發式」教學了。這種現象在北醫各學科都存在著，是否，有改變作風的必要呢？

海═外═來═鴻

謝院長鈞鑒：

日前曾致函報告，校友陳威佐醫師配合北美校友會的號召，爲在母校服務的蔡啓仁醫師安排來美進修 Fellowship 一年費用，陳校友爲醫科第四屆（1969年）畢業，此次出力特多。您如能在百忙中抽暇致信陳校友，表示謝意，當可爲今後支援母校師資的計畫增加助力，陳校友通信地址：

W. T. CHEN. M. D.
3831 Florence Ave
Downers Grove, Illinois 60515, USA,

再者，醫科第三屆（1967）年校友陳福雄醫師，來美十年，小兒科專家，近因其母在臺健康情況欠佳，乏人照料，乃決定全家返國定居，可能在臺北近郊執業。陳校友臨床經驗豐富，極富服務熱忱，我相信，如母校號召，陳校友一定樂意爲北醫效勞，或擔任兼任主治醫師，或到校授課。我會向林守田主任報告，如母校能向陳醫師連絡徵求其意願，相信可爭取爲母校効力。陳校友通訊地址：（預定返臺時間爲六月中旬）

Foo-Shon Chen. M. D.
9101 Idlewood Dr.
Meutor. OH. 44060 USA.

另外，醫科第六屆校友（1971年）沈郁良醫師，現任 University of Maryland Medical Center 的 Assistant professor 專攻腎臟科及腎臟移植，擬定四月底回國省親，預計停留三週，願意到母校講課，不知學校是否可致函邀請，沈醫師通訊地址：

Yu-Liang Shen. M. D.
5516 N. Cherles.
Baltimore, MD. 21210 USA.

再者，醫科第二屆（1967年）校友李宗久醫師，前曾寄給北美校友會支票美金25元一紙，爲捐款給綠杏社，特此代轉。

北美校友會1980年度，由我跑腿，副會長爲吳彩雲（藥學系第一屆）。今年全國年會預定在八月份在芝加哥舉行，1981年度在加州，1982年在紐約或費城。另外，南加州地區聯誼在四月十九日。

您日理萬機，爲北醫辛勞，且特別關心校友活動，特此報告。　敬祝

愉快

院長夫人前特請代爲致候

弟　胡俊弘　敬上 1980. 4. 7.

編者按：胡俊弘校友，醫科第一屆畢業，爲皮膚科專家，現在史坦福醫學院任教，爲胡董事長之長公子，擔任北醫北美校友會會長。本信由院長室劉秘書囑交本報予以刊載，藉以略窺海外校友之動態及對母校之關心與協助。

北醫北美校友會通訊地址如下：

Taipei Medcal College
Alumni Association of North
Amirica P. O. Box. 9908
Stanford, California, 94305. U. S. A.

失眠神精的醫學

—華銀—

工業社會造成了許多病症，其中「失眠」更是猖獗。無可諱言，凡是健康的人均需充足適量的睡眠，睡眠量的算法是睡眠時間和睡眠深度的乘積。人體內有所謂「生物時鐘」，因此在一天二十四小時中，有時適於深眠，有時只能淺睡。倘若以同一人，在不同時間，同樣睡足八小時來比較，那麼由晚上二十二點睡到第二天凌晨六點睡眠量最多，晚上二十四點到第二天早上八點次之，而在下午二點睡到上午十點的睡眠量在三者中凌晨兩點睡眠量最多，其次爲晚上二十四點到第二天早上八點的睡眠量在三者中居最少的。

睡眠的機制，原是腦中網狀結構，隨着環境和心理三因素，下視丘的命令，而變化意識，於是有了睡眠的循環。如俯臥或仰臥疼痛、搔癢、呼吸困難、新失眠對於人類的困擾，恐怕和人類有苦衷的歷史因素。環境因素如床褥噪音、濕熱，服用刺激性飯飲（如咖啡）、停服安眠藥等，此外還有憂鬱、興奮、緊張、焦慮、急性精神病和妄想症等心理因素。

至於治療失眠的方法，雖因年歲，情況不同而異，但皆以恢復精神、體力爲主。用藥上，因輕鎭劑 Benzodiazepines 安全性高，無多大副作用，固可考慮服用，但理想而天然的習慣，行爲矯正，自我鬆弛，適應環境等心理治療，尤爲最佳藥方。例如(1)遮斷光線和聲音，有助進入夢鄉，隔音設備和厚幔窗簾的臥房遠比豪華來得重要。(2)自我評估，解決或延宕困難。(3)就寢前喝杯熱牛奶。(4)臨睡前鬆弛緊張心情，不妨洗洗澡，聽輕音樂，再做柔軟體操。(5)避免睡前身心刺激，如床褥的清潔。(6)切記別在睡前兩或轉移注意力做做事情，避免在床上乾着急，看錶計時。(7)練習放鬆一切，非不得已，不要用用對它的認識，盡量袪除引起失眠內在、外在原因，保持美好的睡眠。(9)如仍不能入眠，乾脆起來走走，還會理直氣壯的對病人說：「看我們多辛苦，這是爲你們服務哩！」

再開始覺得不習慣，又是到病房以後的事了。打個靜脈針，把病人的胳膊打腫，把自己的額頭打出一頭黃豆大的汗珠。病人有的諒解你，點點頭說：「沒關係，待會兒再打好了。」自己就感激的打心底感動。但是這種感也只有一個禮拜。不到月中，病房的工作熟了，又會對病人說：「看我們多辛苦，這是爲你們服務哩！」

牙科實習沒有不怕病房工作的，在病房裏，實習大夫凡事躬親，時時都在第一線。白天，不是跟刀、換藥，就是聽人吩咐：「某某，去把十二床的白血球算算。」你就得準備酒精棉、刺針、血球計數盤去算白血球。「某某，去把病人的尿液檢查一下。」你又得提着試管，找病人接小便去。最恐怖的還是病人拉黑屎，哀哉！你還得着捂鼻子去看大便。又是：「值班大夫？」「嗯哼，幹嘛？」「我們這裏是三病房，第十五床的病人傷口出血，請你上來看看好嗎？」看什麼，一看這一夜的覺都泡湯了！

前半年的實習大夫學習欲最强，總覺得自己已經是半個密醫了。你會對病人說根尖切除一點也不痛，阻生牙拔了也不會腫。手裏拿把小手術刀，看到牙齦浮腫的，就想作齒齦切除術，看到牙根發黑的就想作根尖切除。

看到智齒長歪了，更是想作阻生牙拔除。但是到了後半年的實習大夫就成了條死狗。學習欲不是說不强了。只不過已經學會了事緩則圓的拖字訣。不推不動，不拉不走。可是晚上吃起宵夜却很要得，於是春節不到，實習大夫都有了個小啤酒肚子。這時候的實習大夫，手裏還是拿着支小手術刀，但是口裏再也不肯說什麼根尖切除一點也不痛，阻生牙拔了也不痛的歪道理了。

實習大夫在醫院裏最怕的是總醫師，就像訓練中心的新兵怕班長一樣，這一怕直怕到海枯石爛，至死方休。也有人告訴我，實習大夫最怕的還不是總醫師，而是早上起牀。再懶也得上班去，因爲實習大夫已經失去了學生時代的瀟洒，再也沒有資格翹課了。

一串過程，一串脚印

實習感言　阿隆

歲月匆匆，昔日一心嚮往的實習生涯即將結束了，在這段日子裏，使我不了解在學校時所學的東西，等到了在學校時所學的東西，更後悔以前的玩歲愒時，不知把握。因此寄語在校同學們要能好好利用現有時光，玩得痛快，也讀得詳盡。

醫技實習的項目依各醫院現狀而略有不同，大致說來包括了門診（OPD、生化、血清、血液、細菌、免疫、病切、細胞學、肺功能、心電圖、放射科等。因此，要想，在這衆多項目中均能有所心得，也實非易事。是故，初去實習，實無妄自菲薄之必要。

一般而言，在學校所學的基礎課程大部份均能與臨床檢驗能相配合，但若不仔細的去思考，則有些課程就會有派不上用場的感覺。由於醫院裏的工作是每天重覆再重覆的，且重點是在數據的準確性與精確性上，因此較深入的原理便不被重視了。

在臨床生化檢驗中，加入試劑至檢體中的呈色反應原理，是來自於二年級的有機課程；臨床微生物中的酵素測定，則用到了三年級的生化；放射科則與二年級的放射物理有關。此外除了要時時review課本的知識外，也還要勤於閱讀一些相關的期刊，才能够日新月異。

雖然一般的臨床檢驗工作很單調，但若能將自基礎課程上所學的，或是自期刊所得之知識來與實驗室中的檢查工作，或是自期刊所得之知識來與實驗室中的檢查工作，實地配合的話，那麼，做起來就會有一種滿足的感覺，一種眞眞實實的感覺了。

還有，也要會靈活運用既有的知識才好，切不可一味的照章行事。例如在做 LE Cell 時，因病人血中 Fibrinogen 太少，不能 Clot，因此 Clot method 便無法做了。此時，即可由此作用過程中需 Antinuclear Ab（ANA）C'. phagocyte. Nuclers. 而知道只要病人血清中有 ANA 即可與他人的血球作用而形成 LE Cell，故而能推出另一種實驗步驟來取代原有的步驟。如此，不是又獲得了一些經驗了嗎？

到醫院實習後，便已由學校跨入社會了。因此，與人相處的態度，便十分重要必得要時時的注意才是。但若是能以自己吃虧的想法作爲出發點，大致上來說該不會有錯的。

一個好的醫檢人員，應對病人負責，因爲我們所提出的數據，是實實在在關切到病人的生命與健康的，因此，有了這層的體認之後，在自己的崗位上工作，便會覺得更有意義了。

如是一年

——實習大夫的日子

◀H. B▶

不離開學校，不會想念學校。不離開學校也不會想到學校還有一些好處。

實習以後最有趣的是：以往在學校裏讀的愈痛苦的科目，現在就愈覺得有趣。

譬如說：牙四下學期的口腔病理學，讀的大家怨聲載道。現在在醫院裏配合起實際病例，再回憶起書中細節，就愈想愈有趣。

以往讀王正怡老師的微生物，讀到三更灯火五更鷄。現在在病房裏跟大家討論病例。可以毫不思索的把 Gonococcus 歸類，把 PPLO 就是 Mycoplasma 背出來，就覺得當時功不唐捐。

另外像藥理、牙藥。可以讓人家隨口唸個 Sinomin 出來，而你不致瞠目結舌。也可以讓你講起 Aspirin 對有鼻息肉的病人和有氣喘病史的病人特別容易引起過敏反應的時候，理直氣壯，抬頭挺胸。

實習以後，最不習慣的是剛開始的第一個禮拜。望着病人坐在牙椅上瞪着你的大眼睛，就會有罪惡感。他曉不曉得我要拿他開刀？

不過一個禮拜以後就好的多了。不出第一個月，再看病人時，不但沒有罪惡感了，基本藥理作用有何不同，如此才能與對如在調劑中我們可知道那些藥市面上最常用，用得最多，它的商品名、用法、用量、用途，這些雖上課提過，但我們若能在實習中多留意一下，印象必會加深很多。

俗語出：「戲法入人會變，各有巧妙不同」，以上幾點建議，只是學後一點心得，希望對學弟學妹們能有所幫助。

今年春天

雲楚

春天每年都如會約
次一次只却天春的年今

假如你愛談天，那兒更有整片藍藍的天讓你去談。

假如你無所事事，或者你面對潮音狂嘯，或者你靜聽風的耳語，或是不得已到灘上走出長長又長長的四道足印……或者你突然想到班費的補助……

漆黑沈悶之後，考完病理之後，疾病的名稱之後，瑣碎之後，你該會突然訝異春天已經來了。的確！春天早晨那場濃霧不就是裁試穿的衣裳嗎？

不用爭辯了！春失確實來了。而春天是花的季節。

讓我們去看驚心動魄的花季吧！那是翻騰湧動的花海，浪花季，的花海濱的，瞬息的怒放，凋落季，千萬朵遼濶的花季。

假如你愛花，你可以找尋浪漫的貝殼，任你拾。你愛花的種子，那是繽紛尋找，你愛。

假如你愛夜，你愛觀察小蝴蝶會在夜空上營閃閃爍爍。

對自己都有過期許，而且也深信自己能完成，只是完成之後，是什麼了。也許是缺乏什麼？也許是缺少深刻的執著。

尤其是春天，有些人，到醫院看那些白衣人，就彷彿看到自己的模樣，想到往後自己就是這般寒心來。那些未來的禁忌。

怕時間，總覺得裏和著一些虛偽的人，而又有什麼典型可以追尋呢？如果談什麼史懷哲？或是也太虛矯了吧！如果想當作家最好先去當醫生！「動聽極了！大說：「如果想鄉時候，會經傻楞楞聽毛姆說過：「座那個胖子就對我蓋當作家最幸著。但現在且私自說：「全國最棒了！」

「綠杏」那時候我眞的信以為眞，那是到還留著平參平加科學展覽，直嘆著非頭病苦到國父紀念館不可，因為只知道臺北有這麼一個地方，當新鮮人，第一次街當雨，學挿嘴說。我想他小心靈一頁一頁地翻時間耗永遠我都記時那份悸動接到綠杏時初見屍體的震慄，剖見習觀察。除了解痛中，能看到更深刻的感人性，當這麼多的動之後，甚至無法再去罷了！如果在疾病苦覺得那是動聽的說話，是私自自己的時候聽並且到這句話禁心寒起來。那些肅穆裏總覺得羼和著一些虛偽而又禁自己就是這般，不未來的模樣，想往後自己就模樣，到醫院看那些白衣人，就彷彿看到自己的成，只是完成之後，那已經不是什麼了。也許是缺乏什麼？也許是缺少深刻的執著。

缺少什麼？大約是春天的情緒吧！起伏不定要上課仍舊，守規矩，抄筆記，下課之後照理去餐廳吃飯。然後在餐廳裏遇見了黃，他問說有興趣要決的夢了。為我再猶豫是為不斜的姿向，而且啦勢，倒大聲吶始終喊著中，河上猶疑巾白疑間線，握著一條每個人都緊每個人的兇猛的河地。驚有突然一聲「拍」河岸，馬倒我拔斷了地上哭兩隊河馬，人馬邊都是一方傾場有兩隊人拔河的遊戲，總盛行許是著。

從亂了，不過來得，使春天你心還是眼來。

三月三十日定稿

給妳芸芸，

張純翠

芸芸，不要再哭了，生命的雨季，不該是如許長的，更何況我們都還年輕？抬頭看宣洩的陽光，告別潮淫的日子吧！來，高聲地說：再見！我們沒有理由哭泣的。人生最悲苦的境遇，我們眞知悅尚未滋和味呢，告訴妳，為自己哭泣的聲音是最無聊、最單調不過的。

妳說妳孤單、沒有朋友，尋尋覓覓了那麼久，才發現這原是路，無盡地交錯延展了。這是沒錯，遠遠的世紀。幸好有幾個模糊的身影和你錯迷糊的上態度課中醒來，黑漆的名詞中午見，自何費用女孩子來關心的，自己，彷彿是偶在現在他已長高至屋脊。我知道他的生命並不是春天給堅持的。

總是腋下夾着書本，校園裏大一的學生，張望西望走，動幸福地走着東街道人在人樹還，一種時際球賽的春天整隊，一位老道人，一千層都近，校園很少，自把拳，乃自己，極太打下推過來又指過去。

當不了英雄好漢。餐廳裏就打起橋牌、拱豬、咕嚕咕嚕猛灌可樂。除了而培已經養基大四口可在我網基於網。至於人就莫名其妙的藥品名妙，抄寫名其妙的藥品名妙，嚷着到底，買是不買，借馬去問眼底鏡買是不買，借馬去問眼底鏡買是不買，借馬去問眼底鏡

生活之窗

三更燈火五更鷄

•聲•

湯匙再度擱淺在杯中，不知喝下多少咖啡鹼，吸進了多少尼古丁，時針就在滴答聲中，劃過了十二；床靜靜地躺在一角，今天它只好獨自度過了，豆芽菜依然跳躍著，抓不住它，更認不得它……

近日百米道上，不再看到漫步的人羣，川堂也孤伶伶地陪伴著過期的海報，這學期的期中考就是那麼令人喘不過氣來，「舞」林高手都收斂多了，連那些「體育系」的也將球鞋束之高閣。

這學期不但增加好幾個 copy 學分，又增加「解剖學」，說起解剖學這玩意兒，醫學院的老老少少，都要伸伸舌頭（君不見，陪修的學長差一點跟學弟們一樣多）新手嘛，是K得如火如荼，學長嘛，是忘得一乾二淨；平常上課是手電筒，錄音機外帶筆記小組，考試是 Gray Snell，再加 Sabotta；講義是大把大把的發，筆記還到處張羅著去 copy，筆記對考試來說，實在太重要了，要 pass 缺它不可，然而抄筆記困難，必得心，眼，耳，手齊到，這也不是每個人都能勝任，再加上平日忙於課外活動，偶而蹺蹺課，所以考試一到，U-Bix 就大行其道了。

有人自命為考古學高手，有人自許為筆記學翹楚，在這種讀書是一回事，考試又是一回事的今天，只要到達目的地，還有誰會計較你的出發點呢？這一次的考試，不過是幾次浩刼中的一次，然而却是緊張的第一次，差一點就要失去了往日的信心，唉，北醫眞難混！

•珉•

從沒有一次覺得期中考是這麼難熬，熬得天天都盼著日子趕快過去，熬得差點就忍不住想去剪頭髮發洩了。

是在校最後的一個期中考了哩！却沒清福好享。生化、微生物的二科接踵而至，喘，我發誓我從沒有這麼振作過的，筆記可是好厚的一疊，我知道讀完了它是會很有成就感的，但，我從何唸起啊！只好，去請教學長了。「生化？沒什麼嘛！幾個 cycle 背一背不就成了？」天哪！聽了差點沒瘋掉，那些可怕的 cycle；害我作夢都會夢到。

× × ×

考微生物時那才精彩呢！一羣人擠在教室裏，忐忑地等待著試卷子的到來。一段時間過後，有人舉手了：「老師，×題是什麼意思呀？」好了，問道老師解釋過了，「還有什麼問題嗎？」——「老師，這題幾分？」——哈哈，滿堂爆笑，深得吾心！再過一會兒，又有人舉手了：「老師，只有四張考卷嗎？」「怎麼，你嫌不够寫啊？」「不是啦，我找不到可以寫的題目！」「……」。

× × ×

現在，一切都好了，期中考也已熬過了，可是，却不敢再去回憶那段「受盡折磨」的日子，更不敢再去想那些成績。算了，青春苦短，我要開始玩樂了！

•曉雲•

才靠床坐下，把厚厚的一疊講義一摞一摞，瞄一眼連題目都看不大懂的考古，心一橫，又站起來，到圖書館麼掉一個晚上，爬牆回宿舍，濃茶一杯，又大幹了一夜。

一次期中考下來，整個人瘦了一圈，雙眼印了兩圈黑青，一連到機會就蒙頭大睡。考場上同學們的小抄在睡夢中仍叫我膽戰心驚。

考前一晚，大頭把課本一疊撕下來，而鳥蛋把他八呎長的「抄」向我炫耀了半天。看來我的準備方法最晨落伍了。

考期一近，筆記一時身價百倍，每個人都破了一點小財去修行政工作在推行業務時，造成摩擦的主因，是上情未能下達。同學們對學校的不滿，每因同學的意見不能適時轉達給有關人員研究改善。因此學校的行政工作人員，有時奉獻自我至心力交瘁，却並不討好，揆其原因也許只是良法美意未被同學們了解，致橫生枝節。同學們有怨言怒氣，也許只因建設性的意見因表達不佳，被誤為挑釁性的謾罵。實際的人生，是不能像魯濱遜一樣獨自生活，必須與人來往，因而「人際溝通」遂成了隨時隨地不可免的一樁要事了。

溝通，就是相互交換思想、意見、態度、感情、感覺。目的在促進彼此相互了解，然後行動一致，達到一致的目標。雙方能溝通，可以減少因彼此不了解而產生的誤會和焦慮，減輕負擔，可以促進人際關係的和諧，免得因懷疑而生恨，更可進一步影響他人。所以意見溝通有三個作用：一是說明自己的情況，使別人了解，然後獲得反應；二是提供自己的意見，希望對方接受，以改變原狀；三是溝通內心情感，培養團體精神，形成整體觀念。

•圓山•

午夜兩點鐘。一羣人，其實是五、六個人圍坐在乒乓球桌猛力讀着「細菌學」。

這裏是期中考的溫度計，每次考試的時候，有，些人就會來這裏發燒，而且猛力背着。像是一羣動物在春天裏咆哮。這裏的綽號是「圓山」，相對於這裏的有另外一個「六福村」，也是一羣動物在筆記窗外的雨喧鬧不停，所有的睡意都被我們冷冷地拒絕在門外，沒有人理會他。

想到明晨還要去「傳染病防治所」參觀，想到那麼多「抗原構造」。聽說那個口齒不清的出題者還喜歡出歷史題目，就眞想抱怨柯霍了，發現那麼多細菌幹什麼，沒有一隻是可愛的，更糟的是要背的都是一些會使人們生病的。

窗外的雨仍然喧嘩不止，有人說雨打擾了他的記憶，可是我們都非常知道：是他眞的愛熙了。

微生物期中考，就在明天。眞的無法將睡意哄走時，衆人紛紛睡去。

我似乎在夢中看到：地球和另外一個星球開啓了戰端，所有的考試都停輟了，只有我悄悄帶領着一羣牲畜和婦女到另外一個星球去墾居，在宇宙的山谷裏。並且耐心地等待着那個喧鬧，轉個不停的地球靜止不停。而我將再帶領一羣牲畜和婦女歸來，來自那個北邊極地的星球。

學生輔導中心專欄

共同必修科——溝通

洪多桂

「戀愛」在任何大學裏面，都是「必修科」，但這一科的成績，不由教師評定，而是取決於本身的感受。基本的判斷標準是：因此而弄得自己很痛苦，便是不及格，因此而精神振奮，有助於學業，便算是成績好。

戀愛的過程，就是雙方溝通的過程。因此，從心理學的觀點看，就是雙方表錯情，會錯意。有位男同學十分苦惱地到學生輔導中心來說：「某女同學對我而言只是同學而已，但她却誤會了，認定我是她的『男朋友』，怎麼辦？」有位女同學也深以某男同學對她的糾纏為苦，到輔導中心來訴說，但那個男同學堅稱他只是表示一個「同學」的關心而已，別無他意。有的同學問：「對甲有意思，不知如何表達」，「對乙沒有意思，不知如何拒絕。」類此表錯情會錯意而造成彼此尷尬的事件層出不窮。歸根結底，這都是溝通有了缺陷。

因此，為了上述這門必修科能够 Pass，各位要先修習溝通術這一門學問運用的範圍極廣，太值得各位用心鑽研了。

要怎樣才能成功的溝通呢？一個大前提，必須時刻記住的就是要對方能了解己意，當與對方交互作用時，須先組織自己所要表達的訊息，力求辭句通順，說明自己的動機、理由和感受，並向對方表露自己的想法。要細心聽清楚對方的意見，有含混不清的地方，要問清楚，對方的意見，有含混不清的地方，要問清楚，對方的意見，有含混不清的地方，要問清楚，