

主題醫療是醫療任務的另一個開端~蔡豐州主任聖國義診紀實

北醫附醫整形外科主任蔡豐州醫師，為因應非洲聖多美普林西比患者的需求，於2011年5月11日至5月29日至聖國進行主題醫療，短短2週內除了開了33台刀外，並在當地建立了新式換藥敷料與觀念，而開刀過程與技術也於當地建立SOP之標準作業規範，后文為其在聖國的所見、所聞、所感……



■向聖多美啟航



坐國際線的飛機雖然早已不是第一次，不過轉機三個地方倒是首發！華航：臺灣，曼谷（轉機只是停留一會，1小時左右，機場航空人員會發給你「轉機卡」），阿姆斯特丹（Amsterdam，15hrs），葡萄牙航空（TAP PORTUGAL）：里斯本（Lisbon，3hrs），最後才到我的目的地：聖多美/普林西比（6hrs）。中間到荷蘭阿姆斯特丹國際機場候機3hrs。【圖：左起曾到臺灣受訓的聖多美女醫師Lagchar、男護士Juliao，蔡豐州主任，醫療團江明哲團長，醫療團團員祁力行醫師夫人張淑玲（Candy），醫療團團員林建璋，於機場前合影】

越過海洋，幾內亞灣（Gulf of Guinea），朝著西非非洲大陸中央飛行，聖多美位於赤道線上，「都好」被赤道線無風帶切過去。聖多美只有台灣的三十六分之一大（50×32km），大約和彰化一樣，人口只有16萬左右，名字是以1471年發現這座島的葡萄牙探險家Saint Thomas命名（12月21日是St. Thomas's Day）。

島雖小（非洲第二小的國家），多山的島國，有高達2,024公尺的聖多美峰，擋住強風侵襲。這是一個被葡萄牙殖民許久的島嶼，西邊遙望葡萄牙，非洲內陸緊鄰加彭（Gabon），當初被視為往非洲商業的轉運站。人們說葡萄牙語（Portuguese），所以飛航途中在里斯本的感受，可以充分移植到這裡。

飛機順利的降落在一眼望去都是綠草如茵的農莊間，當然機場很陽春。下飛機，飛機機身的名字是White，難道也是恰巧的對比嗎？來聖多美的人不多，卻是等候行李與驗證非常久，大約一個半小時，見識到慢條斯里的生活。一出海關，照理說必須檢查黃色疫苗卡與行李，來接機的醫療團人員和他們說我是來義診的整形外科醫師後，阿莎力，馬上蓋章迅速放行。

機場離位於海岸線旁的醫療團不遠，後來發現，原來臺灣所有相關單位都盡量設在鄰近地點（大使館、大使住所、防建團、農技團、醫療團等）以方便聯繫。進到醫療團營區，發現自己真的備受禮遇，住得是「獨棟別墅」，不是啦，是一棟平房，也是不錯！是防建團搬家前的住所（兩房一廳一廚），也有網路、冷氣，重要的是力行和淑玲（candy）夫婦幫我把簡單生活用品都買好，真是窩心。醫療團共有5棟建築，用A、B等英文字母編號，門口有警衛，也養了三條狗，非常健壯的狗，我一到，後大腿馬上被「小黑」非常用力的衝撞，我真的感受到牠的熱情！

放下行李，醫療團余天佑護理師一直跟我說抱歉，因為兩週的schedule很趕，得先到中央醫院（Hospital Dr. Ayres Menezes）當地唯一的正式醫院幫未來可能開刀的病患先行看診，在沒辦法整理行李的情況下，就風塵僕僕的出發。中央醫院大門非常陽春，每棟醫療建築和我8年前在大陸內地看到的風格類似，建築老舊斑駁之外，外面停了一堆計程車，醫護人員很少，病病人數也普通。不過20幾位病人盡數到診，因為聖多美人民蠻開的，你約了他就來，極力配合，等多久也幾乎無怨言，配合度超高。晚上江明哲團長帶我會晤陳忠大使，除了表達關心之意，也了解我在這裡主題醫療能提供的醫療服務。因為我到的時間是星期五，得休息兩天，等到星期一上工開刀。

■星期一，8：00am，Bom dia（早安）！

我終於到了開刀房。噢，設備還可以嘛！麻醉機，有，好像真的像個回事。然而很快拉回現實，大夥搬了一堆耗材與手術器械到手術室，可以想見，這個國家是要什麼沒什麼。所以囉，自己都得通通帶，千萬腦裡別問有什麼這類問題。禮貌性和美麗的古巴女麻醉醫師Adelaide打招呼之後，我先用肉毒桿菌幫她打了皺眉紋。但是，就如同團員所說，麻醉科常常因為一個病患的什麼問題就不麻。果真第一台就因患者血壓高不能麻，好好好，妳說了算！下一台，終於到了十點半，才開始我個人聖多美，不，我非洲第一台手術，沒想到，這時候，Zimmer取皮機掛點，居然壞掉，當場傻眼。【圖：蔡醫師（右）和美麗的古巴女麻醉醫師】



沒關係，我靈機一動，回到臺灣早期取皮的方法，也就是類似剝水果皮方式，用weck刀片（手動取皮機「Dermatome」，一位女醫師發明的可以取皮或清創的聰明方式，也就是理髮師剃頭刀，卡上可以控制深度的簡單金屬層套），雖然真的像水果皮一樣，無法像機器取的大片，均勻，不過我技術不差，照樣取下來一條條皮膚。黑人的皮膚較具彈性，有點像鯊魚皮。取皮的深度建議比臺灣人薄一點就好（手動dermatome建議用10/1000，機械式dermatome刻度建議調8/1000）。皮膚也只有外層具黑色素的緣故，真皮則顏色一樣。

我逐步教導醫療團外科高效率開刀的流程概念，也就是反射動作式的流程，每一步都標準化，這樣我離開非洲之



後，方能傳承，才能真正符合國會合會的精神，交接給當地醫團。舉例：患者還在麻醉的時候好，先拍照，準備耗材與器械。接著，一麻好，用我交代的灑水器噴消毒法，很快單手戴無菌手套套高患肢噴消，鋪單，然後先取預估大小的皮膚，再用同一把weck刀片清（這樣取皮區〈donor site〉會相對乾淨，所以先取的話，可以減少換手套次數與刀片更換，減少耗材損）。



如此，飛快趕完4台，面積平均都150平方公分左右，還蠻大的。再者，我未期待患者很會換藥或照顧傷口，畢竟植皮就像貼紙一樣，黏不上去，白搭。因此我做了幾個預防失敗，增加成功率，引進新式換藥與傷口治療概念的措施：

1.清創特別乾淨與深：減少不利於植皮貼附，也就是讓種田的土地肥沃，種子才長得起來。至於清創的深度，我都是盡量乾淨，也就是寧可深一點，見到流血、紅潤，平坦的傷口表面為止。畢竟慢性傷口就像家裡逐年堆積灰塵，這些品質不佳的肉芽組織，甚至受到感染的組織，如果不清乾淨，那麼肯定失敗。【圖：蔡醫師（立者）幫術後患者換藥】

- 2.多重固定植皮：也就是用釘槍（autosuture）與縫線雙重，多處固定。
- 3.植皮區周圍保持乾淨：患者因為怕痛，或是衛生習慣不好，累積很厚的污垢。手術中一併刮除乾淨，堅壁清野，這可是個苦差事，外科醫師居然變成一個專業的「洗腳師」，或者5星級spa桑拿？手術前我都交代一定得自行在家洗腳，免得臭氣熏天，影響手術無菌。清創+洗腳之後，我慣例用H2O2消毒傷口與其周圍，然後用大量的水洗滌，可怕的是，我們沒有手術臉盆與Suction（一切得節省），因此水會像瀑布般灑灑下來，除了要躲得快，還得放接水的桶子在下方。總之，上下都得顧，免得我們的腳碰到不乾淨的液體。
- 4.用新式的換藥敷料：過去聖多美和目前許多台灣醫院一樣，都是優碘、優碘、優碘、優碘簡直是聖經的神藥，沒有其他，最多加上燙傷藥膏（silver sulfadiazine）。我來聖多美之前就已經預備好Aquacel（Ag），Seasorb、Comfeel等兼具吸附分泌物，減少傷口換藥次數、抑菌，方便觀察傷口變化、結痂、癒合等優點的「好料」，皆以箱計，可以供我停留與離開時間約2個月的用量。
- 5.強效的抗生素藥膏（spersin ointment）與增進血液循環藥物：減少患者comorbidity等不確定因素。
- 6.手術後打石膏夾板（splint）：如此確定固定（immobilization），植皮皮膚才能「安靜」，不受滑動干擾的生長貼附（take）。
- 7.住院一天：在黃金生長貼附期，降低上述失敗率之外，也可以減少患者舟車勞頓。

我很高興，目前這也幾乎是唯一可以一直流傳下去的技術，過去不是依賴短期的主題醫療醫師，人一離開，手術就斷炊，駐醫療團醫師亦是如此。聖多美醫療團經過我的訓練，每個看過，操作過的團員都可上手！時間一看，哇，破紀錄的下午3點，換句話說，麻醉科醫師首次情義挺挺，開刀房首次弄到這麼晚，我真的把大家累翻了，而且醫療團只好分兩批人輪流回家吃飯。我呢？因為在台灣習慣開刀很多台，到這裡反而沒什麼，不過忙到沒吃飯，很餓。收拾好耗材器械，與翻譯確認好醫囑與開刀紀錄，了解病患住院情形，就打道回府。回程路途上，天佑說已聯絡好回台度假的團員林建璋，聯繫Zimmer廠商，拿一台新的電源式取皮機（非氣動式，因為聖多美不能接氣動式。非洲連電源都不穩定了，常跳電，更不能依賴更高級的來源）。

首日開刀，團員累了！下午之後，通通躺平休息，直到晚餐6：30pm，到A棟集體用餐時，大夥邊用餐，邊檢討第一天不順的地方。同時，處女座，超細心的子宏，負責聯絡好明天的手術病患，以方便手術快速順利進行。

■星期二，7：50am

第二天手術一早，應該說更早（7：50am），分兩批人進行：一是查房（但是不換藥，減少干擾），另一組是準備開刀房相關事宜。我、子宏和孟哲查房辦出院，同時讓大夥了解，過去集體潛意識認為非洲植皮會失敗，或是葡萄牙醫療團植皮經驗不佳，有些慢性傷口長達32年（不誇張），一定可以嗎？我想證明的是，有人失敗，並不代表此項手術不好或是失敗率高。就像你會因為台北某一家蛋炒飯難吃，就一竿子打翻一條船，認為全台北餐館的蛋炒飯通通難吃嗎？查房完，醫療團他們內心似乎看到曙光的感覺，雖然還是有點不確定的不安全感。進到手術室，赫然發現外科主任Pascoal與門診資深護士Christina，熱情親切的Christina都來觀摩。【圖：中央醫院外科主任Pascoal（左）觀摩整外蔡豐州主任開刀之流程】



說坦白話，植皮對於整形外科醫師而言是非常簡單，入門的手術，並不需要誇大它的神奇，或是強調自己多棒，技術不過是技術而已。不過，植皮成功卻和許多因素有關，和經驗、判斷、醫學知識高度相關，這也是我在學校教導學生時的觀念、技術都是如此，魔鬼都在細節裡。身為整形外科主任，我覺得除了有必要來非洲，以身作則，幫助當地需要的患者之外，展現真正外科的精神與精髓。彰顯外科不是純粹的技藝，而是藉由科學、效率、邏輯與自律融合為一的醫學概念，讓人只要進到開刀房就能強烈感受到流程的專業氣氛，這種感染力無遠弗界，遠遠超越語言限制。

■星期三

第三天，先查房讓第二天患者出院，這裡住院與治療是免費的，男女分樓層住，不過外科配額只有6床，受外科主任Pascoal與外科護理長調控；另外，order開法g8h，寫成8/8/8。接著，第一天動刀的患者很乖的儘速回診換藥，觀察皮膚到底有沒有活，有沒有take的關鍵時刻！換藥一如往常，我們都得自給自足，別期待會有人或耗材的援助，當紗布沒有的時候，聖多美的作法是類似棉被紡紗，一層層鋪好一大片的薄紗之後，再剪裁成所需大小，包裝，消毒，而且患者都會主動幫忙「手工業」。





當打開傷口時，我看到每個患者很神奇的植皮百分百黏著，簡直比台灣患者植皮成功率還高時，我不禁讚嘆造物者的神奇，生命都會找到它的出口，也許惡劣的非洲環境，造就了黑人與生俱來驚人的修復力。根據當地人說法，聖多美由於是葡萄牙人運送黑奴的轉運站，當時因為疾病與自然環境的因素，運送過程往往只剩下不到十分之一的奴隸會存活下來，所以在聖多美深耕留下來的黑人，就是經過物競天擇的優勝物種，自然對抗疾病的能耐也較高。

醫療團沒有見過不太需要換藥的新式敷料，藉由這次換藥讓他們知道了Aquacel或是Seasorb，除了可以吸附許多分泌物之外，Aquacel也有附銀離子的產品供抑菌使用。這類非封閉性（non-occlusive wound dressing）產品一旦乾掉，就類似一般所見的痂皮（eschar），傷口癒合之後就會脫落，因此我選擇置放在donor site，取皮一下來就覆蓋上去。手術後隔天或第3天，因為分泌物較大，因此還需要重新更換一片，但是之後，可以視情況只更換外面的紗布即可。最後等Aquacel或Seasorb上面完全是乾的時候，就完全連紗布都不需要換，大約每一週打開來瞧瞧，這塊人為痂皮是否快掉了。平均是3到4週就可以在門診輕撥一下就會在患者面前「戲劇性」的剝落下來！非常好用的治療方式，不過這類敷料只適合用在乾淨傷口。【圖：患者在狹窄的診間主動幫忙製作「紗布」，令蔡醫師相當感動】

從醫院回營區時，順道路過買了顆椰子，當地黑人身材健美壯，一把刀落，椰子應聲劈開上頭，你就不必客氣，直接仰頭就喝吧。喝完多汁的椰子後，再拿給他，他會幫你削掉一塊椰子皮，同時剖開椰子，你就拿那塊他切削下來的皮當湯匙，刮食椰子內裡滑嫩的椰肉。晚上，江團長、農技團團長、台灣電力公司許經理和我一行人，到當地著名的燒烤店，這是沒有招牌的店（他們戲稱「高級路邊攤」），主要是強力推薦，要帶我嚐嚐「烤的麵包果」。他們公認很好吃，嗯，這……我是認為：還是正常的麵包好吃。再者，來聖多美之前，我先入為主猜想：海島應該是海鮮最好吃吧？結果，可能是我嘴太刁了，燒烤叫了魚和花枝，味道都普通，尤其是魚，也許是都屬於大型魚類，相對肉質較粗，反而聖多美的烤雞非常好吃，真是出乎我意料之外。付錢的時候，平均分擔，每人闖氣的付200,000 dobras，換算台幣大約是400元。

By the way，這裏的紙紗外觀都很「髒」（儘管它設計得非常漂亮，聽說還被選為全世界最漂亮紙紗前幾名），建議紙紗都得用袋子另外裝，免得手沾染到過多的細菌，特別是你參觀過它的傳統與魚市場之後。

■星期四

接連以每天5台刀的速度消化聖多美長期為慢性傷口所苦的患者，星期四開始口碑相傳，陸續有介紹「慕名」過來，或是公關病患，希望能插刀進來。於我的私人立場，當然是能火力全開最好。不過，環顧四周，這些天，醫療團被我操到分三組人伺候，連麻醉科都忍不住問我會不會累，可想而知背後的暗示一麥攔開了！醫療團負責排刀的子宏把我後續看診需要手術的患者，往下週排，算是皆大歡喜。【圖：醫療技術能在當地傳承是蔡主任及所有醫療團團員們的心願】



星期四開始，我內心就盤算將技術教會醫療團，畢竟我再會開刀，能開多少病人？因此，我星期四教蔡醫師，星期五教江團長，事實證明，我也是個好老師，甚至護理師天佑也被我操成反射動作的熟練！直到第5天，也就是當地時間星期五，特別把一台最特殊的患者留到最後，也就是罹患慢性傷口轉化成鱗狀細胞癌（squamous cell carcinoma, SCC）的80歲修女Paulina。這個患者病史長達15年，前7、8年，位於臀下/大腿後側的傷口一直未能痊癒，導致Majolin ulcer現象，也就是細胞終致突變成癌症。

這位修女住在HIV病房，說是病房，其實是一戶被放棄的獨立房子，所有愛滋等感覺沒希望的患者都被集中在那。我剛來聖多美，被安排去看她時，的確受到震撼，也感受到修女強韌的生命力，高齡的她，除了換藥的疼痛，依然看到她的笑容。這是非洲常見，對於挫折，惡劣環境培養而出的認命/知命笑容，我來了7天，並不陌生！

■星期五

Thus，星期五，本週開刀的最後一天，我決定這台傷口癌症的刀，開得非常徹底，只差沒把femoral artery/vein/nerve剝離乾淨，加上我自己對於癌症最新研究了解，手術後決定用凝膠（gel）式換藥，也就是我數學模型理論的光滑假說，期盼能將殘存的癌細胞停止凍結在穩定的局部生長。尤其是團員建彰星期五清晨從台灣帶來全新的電動取皮機，當天第一台刀，馬上讓開刀房所有人見證到科技取皮的高效率，一大片均勻的皮膚快速被取下來時，前4天辛苦的拼圖，果皮式皮膚相見縫紉。我想，前幾天策略性將大面積傷口往後移動到星期五是對的！醫療是需要彈性的頭腦與策略才能幫助到病患。順道一提的是，這邊的人也許沒有錢裝電話，但是手機普及率卻超高，至少還能接，所以連絡患者都得靠前一天子宏的聯繫。

這些日子，我逐步感受到醫療團同仁的辛勞與韌性，這是群充滿愛心，一股最真誠、純淨的善念，驅使這些離鄉背景的醫護人員，在陌生、遙遠的國度，用當地葡萄牙語，努力與在地人民打成一片，更進一步伸出援手，期盼能用一己之力，改善當地醫療的人。

祇力行我認識多年，總是感受他陽光般笑容與氣質，這是在醫院裡看不到的人格特質，他始終保持笑容與樂觀，喜歡戶外活動，當然，不喜歡大多數牙醫師拼命的賺錢或開業！我每次看到他就會覺得自己的不足，要向他學習的地方實在太多。市侩，在聖多美是絕跡的特質，我很喜歡。



晚上，陳忠大使又客氣的宴請我到當地斑鳩島主開的餐廳吃歐式自助餐，席間大使了解醫療團這些日子努力與成果，加上聽取取皮機優點之後，爽快應允購買捐贈給醫療團與聖多美醫師使用。我內心深處第一次覺得政府官員也有可愛、熱忱、無私的一面！感謝陳忠大使的決定，這相信是駐外醫療團首次擁有可以持續外科特定治療技術與設備，重點是不需仰賴特定醫師遠道而來，駐地醫療團本身可以持續執行下去，畢竟創傷傷口一直是未開發或開發中國家的重要疾病。

■星期六



星期六主要是回診與換藥，有些癒合較快患者更可以拆掉釘子autosuture（如左圖，「黑島上的黑腳」（hyperpigmentation），植皮手術後7天而已癒合神速）。包括專程開車至咖啡山（Monte Café），幫遠距不方便回診的患者（醫療團配有多輛手排車與當地司機，除了可以運送器材設備，接送醫療人員之外，亦可將遠距患者接到指定醫療廠所診治）。

咖啡山顧名思義是聖多美主要種植咖啡的地方，我們有3名植皮患者住在那裏，晚上沒有燈，我們得趕在下午完成換藥的工作。尤其是Catonie，他是當地除了主要利比亞人之外的小自耕農，更是醫療團的好朋友，每次造訪都會請醫療團喝他的咖啡，還順便送些咖啡豆給我們。由於他沒有沖泡咖啡機，他的泡咖啡方法是：用滾開熱水沖磨好的咖啡粉，要等沉澱好之後，喝上層的咖啡，當然，咖啡豆新鮮，又是剛炒過，在產地喝的確是棒，絕對不苦、不酸，這樣的咖啡在台灣標榜如此風味的地方要價是300到400元。

星期天，大夥決定「加碼」帶我去吃螃蟹，聖多美唯一一家盛名遠播的螃蟹專賣店，車程大約1小時左右。螃蟹葡文叫做Santola，非常巨大，是台灣青蟳大沙公的2倍大。吃的時候，除了直接吃之外，建議亞洲行家吃法是：將蟹膏淋在白飯上頭，灑一些蟹肉，再配上當地Rosema啤酒，簡直是人間美味！

■第二週

本來預定後一週是不開那麼多刀，準備回診而已，不料病患越來越多，只得加開星期一與星期二兩天的刀。甚至我連頸部疤痕攣縮（postburn cervical contracture），手指Boutonniere deformity，小女孩traumatic thumb skin defect，乳房腫瘤，開放性骨折type IIIa等等都開了，因為這裡幾乎可以說沒有像樣的外科醫師，要不是這裡全身麻醉有問題，我想腹部與腹股溝疝氣、腮腺瘤、唇裂裂等，我都想幫忙開掉。看到這裡許多疾病都拖了很久，實在不忍心，我從住院醫師開始各個次專的基本刀都多少會開，真的很想盡力幫他們。好人不能做一半，好人作到底。最後一天開刀，我乾脆火力全開，請麻醉科幫忙跳台，兩間開刀房都我用（反正中央醫院幾乎不開刀，閒置也是閒著）。因此，聖多美的7天開刀日，每天從上午8點半左右到下午2點，總共開了33台刀！

聖多美的最後一天，中央醫院和大使館幫我開了「盛大」的記者會，為了開這個記者會，我硬記下了葡萄牙文做開場白，有點生硬：「Bom dia, eu sou Dr. Tsai, chefe de cirurgia plastica de Universidade Medica de Taipei. E contente que eu vim a esta nação bonita.」（早安，我是蔡醫師，臺北醫學大學整形外科主任，很高興來到這個美麗的國家）。席間，感謝患者的相挺，儘管翻譯臨時由大使館金玉琪秘書改成當地翻譯，語言溝通不夠流暢（英翻葡），他們不辭勞苦來現身說法，我想對於他的同胞也有鼓勵教育的作用。【圖：蔡醫師（立者，左2）在聖國的記者會上，患者皆傾力見證】



（編註：蔡主任此行發現，許多慢性傷口都是緣由於蜂窩性組織炎延誤治療，或是傷口沒有得到適當診治，因此配合大使館陳忠大使，中央醫院院長與衛生部召開全國性記者會呼籲：凡是聖多美與普林西比居民，腿部發現紅腫熱痛，遲遲未痊癒的傷口，或是很癢的腿部皮膚，請他們盡速至中央醫院接受臺灣醫療團的診治。）

■醫療任務的另一個開端



主題醫療不是結束，而是醫療任務的另一個開端。當我踏上歸途，這次儘管稱為「義診」，其實於我而言，何嘗不是自省，學習與回饋之旅，讓身為醫師的我，重新審視自我價值與定位。患者握著我的手感謝之餘，我坐在返航的葡航飛機上，望著美麗遼闊的非洲大陸，我才要說：Obrigado（謝謝）！

此次主題醫療除了感謝陳忠大使慷慨致贈電動取皮機給當地之外，更確立了臺灣醫療團專業醫療形象。再者，在大使與醫療團過去努力基礎上，如今慢性傷口整形外科主題醫療治療經驗已經成功轉移給臺灣醫療團與中央醫院，更讓三方（中央醫院外科、麻醉科、臺灣醫療團）建立起更佳的互動與互信，無論是門診，外科開刀房或是病房。【圖：蔡豐州醫師（右）與好朋友祁力行醫師，臨別賦歸擁抱】

隨著檢討此次醫療業務，我具體建議下述事項：

前一年的醫療計畫如有主題醫療，可以先行和臺灣醫院的醫師告知當地的經常性需求，如此一方面不至於找不到醫師，同時也讓有興趣的科別能提早規劃與準備。駐外醫療能建立如其他農技團、防癩團一般的流程或是教戰守則，畢竟替代役男、團員、甚至承辦單位都有可能更替，如有完備的計畫供做參考，可以減少嘗試錯誤法與不必要浪費。



駐地醫療團的基本外科器械（各式基本Needle holder、forceps、線剪、小鈍剪等）與設備欠缺，其實不需要高額的採購預算即可達成常備的醫療業務執行能力。駐地醫療團只有替代役男學習當地語言有補助，而團員、團長反而沒有相關計畫補助。建議主導醫療業務者必須得到語言訓練的相關支持，否則語言隔閡下，很難相信可以建立更加的關係與互動。外科是可以具體讓當地人看到成效的醫療科別，因此麻醉的能力攸關外科執行是否順暢，建議未來主題醫療一定要有麻醉隨行，否則會變成「跛腳外科」，有些能執行，有些則心有餘而力不足。

■前往聖多美之教戰守則：

1. 準備防蚊液：含DEET的較為有效，許多藥局皆有售，包裝上亦有註明。
2. 出發前的旅遊門診建議的疫苗注射不能免，短期者按照醫師建議即可（聖多美只需要施打黃熱病疫苗）。長期團員可以加打A型肝炎等疫苗。
3. 不需要事先服用或購買防瘧藥，所有目前去過的人，99.9%沒有罹患，即使用最壞情形打算，罹患確診之後再治療都來得及。
4. 零食可以準備一些。在當地想買任何物資都不齊全。
5. 喜歡用的盥洗用品可以準備，如無偏好，當地即可購買。
6. 衣物長短皆需要，還是避免蚊蟲叮咬。短袖、長袖、T恤、短褲、長褲，運動鞋，皮鞋皆需要。如為醫師，帶領帶或醫師服，以備記者會或正式場合之需。
7. 防曬產品準備因人而異，聖多美屬於島國，備著較妥。
8. 準備一些名片，公關用品，小禮物（有台灣特色），甚至和你醫療次專科相關物品，非常有用。
9. 轉機過境的地方較多，請養成習慣，手機裡各個地點的時間先設定好，免得錯過飛機（有人發生過）。請特別小心！另外，登機門boarding gate常更換，請不要太相信飛機票上的初步紀錄。轉機銜接如時間較長，可以注意過境地點順便旅遊的規劃，聖多美途中可以準備「里斯本」的短程觀光。最後，如有過境旅館，請抵達時，搭乘該旅館hotel shuttle bus即可（如阿姆斯特丹的ibis hotel），不必搭計程車！
10. 轉機一到換航空公司飛機的區域時，可以拿baggage claim向櫃檯confirm是否有「跟上」你的飛機，不必領出再掛回去。
11. 聖多美旅途過境為「歐元區」，請先行更換。聖多美的dobras醫療團能供你兌換。
12. boarding pass 存根必須收起來，以備回國核銷申請費用之用。
13. 手機裡的國際漫遊得小心費用暴增。原因多是當地旅遊業者計費方式為每k傳輸多少錢，如果沒有必要，請盡量使用簡訊即可，亂傳照片等檔案，小心費用破萬。原則上，請先行告知家人，聖多美手機不通，抵達之後，都用網路，email 連絡。（文/蔡豐州，臺北醫學大學附設醫院整形外科主任）

