

一、見習交換

1. 慕尼黑大學(Ludwig-Maximilians-University)

大學名稱：慕尼黑大學(Ludwig-Maximilians-University)

見習醫院：University Hospital of Ludwig-Maximilians-University, Grosshadern 院區

見習科別：神經外科 Neurosurgery

負責醫師：Dr. Meherkens(主治醫師), Pro. Joerg-Christian Tonn (科主任與教授)

見習日期：2010.1.4~2010.1.29

地址：Marchioninistraße 15, 81377 München /網址：<https://www.klinikum.uni-muenchen.de>

1-(1) 大學環境



醫學院主要分布在 Sendlinger Tor 城



1835 年國王 Ludwig 一世在位時所建



主要校區冬天傍晚時分



沒下雪時會看見學生騎腳踏車來回

門一帶

穿梭的影子

是德國第二大的大學，分成 Campus Innerstadt 與 Campus Grosshadern 校區，創立於 1472 年，是繼海德堡大學德國第二歷史悠久的大學，在路易九世創立之初，即有醫學院、法學院、神學院等三個學院，講求學術自由與思考思辨之風盛行，1943 年的「白玫瑰」學生反納粹的活動即在此間大學展開，目前有超過 44,000 名學生在此就讀，並有非常多的外國學子來此就學研習。在 2006 年的全球大學學術排名(Academic Ranking of World Universities 2006)排第 51 名，是德國排名最高的大學；另外在 2009 年全球大學排名(Global University Ranking 2009)也同樣排第 51 名。歷年來共誕生過 36 位的諾貝爾獎得主，例如最有名的 Max Planck，奠定量子力學理論基礎並在 1918 年獲得諾貝爾物理獎，帶領慕尼黑大學成為當今全世界量子力學的重鎮。

出發前網路查詢看到以上資料，深深嚮往，欲體驗到底怎樣的環境、怎樣的風氣會醞釀出這般人文薈萃，造就這麼多位諾貝爾桂冠學者，激盪出學生們新穎的創意與豐沛的創造力。來到此寶地徜徉，我在醫學院區驚嘆每棟專科學科大樓的優美與典雅(幾乎都是希臘式石砌建築)，我在總圖書館門口徘徊，探頭望向裡面汲汲查閱資料學生的背影，館外風雪飄搖，館內卻因書香而溫暖，我在大風雪的傍晚問牽著腳踏車從圖書館出來的當地女學生「白玫瑰廳」怎麼去，我在某大廳看著學生正對著呈列雕像素描，另一角落飄出室內管弦樂的演奏音符，走廊每走幾步就一座半身銅雕伴有小座展示櫃，紀念諾貝爾獎得主校友及其重要之研究著作，沒有誇張亮眼的投影燈，這些傲人的成就就這樣沉默地靜躺在幽幽的長廊旁，我不禁在想，路過的學子可能都習以為常了吧！就像山珍海味當家常便飯在吃，就像日光燈盆栽一般的家居擺設，在場就我這「外人」每走幾步路就停下來嘖嘖稱奇，畢竟在台灣只要出了一個諾貝爾，走到哪

兒都是眾人的聚光燈焦點，沒有可能當成日常擺飾的！



校園主要圍繞之城門



左邊是教室，長廊盡頭為圖書館入口



諾貝爾獎得主校友紀念雕像與其重要著作暨像片



大學總圖書館三樓外觀

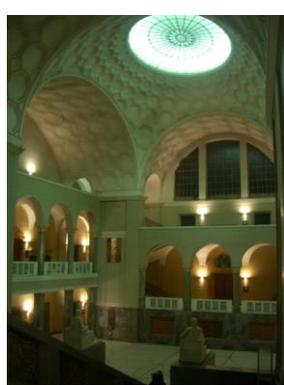


某一區立牌與慕尼黑學生重要交通工具-腳踏車

第一次聽說白玫瑰的故事是蔡尚穎老師醫學倫理課的「心靈提升時間」，二戰期間就讀慕尼黑大學的蕭爾(Scholl)兄妹，秘密發起反納粹的學生運動組織「白玫瑰」，散撥各式反納粹宣傳文宣，後來想當然被蓋世太保抓起來，從接受審判到被裁定死刑這六天的時間，展現出臨危不懼、正氣凜然的態度，當時才 22 歲的蕭爾妹妹(Sophie Scholl)不願意向邪惡權力低頭，並一肩承擔罪刑欲捍衛哥哥的自由，最後慷慨赴義，這個故事後來被拍成電影《帝國大審判》。抱著朝聖的心情，我也到慕尼黑大學校園裡尋找緬懷的歷史遺跡，詢問路過同學找到以白玫瑰為名的「白玫瑰廳」，暗沉挑高的大廳是每個同學前往教室的必經之路，也是當初白玫瑰組織從三樓向大廳灑下反納粹宣傳文宣的地方，在一邊牆上，右邊一座 Sophie Scholl 的銅雕頭像，左邊一塊多位發起人學生與名字的銅刻，銅雕前皆擺著白色玫瑰一朵，向前細看，新鮮而芬芳，料想應有人每天來更換這朵鮮花吧！讓這分潔白高尚情操永續流傳芬芳！奇怪的是，這兩個小銅雕既不碩大，也不浮誇，更沒顯眼標誌，不仔細看甚至和大廳花崗石背景融為一體，只有那朵小小白玫瑰點綴，學生來回走動的足音不絕，小雕像默默佇立在側，伴著大廳的名，記錄這段感人歷史，但我相信，學生們已將此紀念場景習以為常，但會將這份理想、這段歷史永遠烙印在他們的心中。



白玫瑰廳前往總圖書館處



白玫瑰廳，當年白玫瑰革命學生反納粹宣傳文宣即從二三樓迴廊處向中庭灑下。



白玫瑰革命主要發起人 Hans Scholl、Sophie Scholl 兄妹與 Christoph Probst。



Sophie Scholl 紀念雕像與白玫瑰鮮花。



紀念受難的發起人學生們

1-(2) 醫學系課堂旁聽



LMU 病理學院大樓外觀



旁聽 LMU 醫學系三年級遺傳學大堂
課，課後學生穿大衣戴毛帽準備離去



參與 LMU 醫學系三年級病理實驗
課，進度是看各種腎臟病理切片



病理實驗課後與隔壁座同學合照

基於旺盛的好奇心，想體驗看看德國醫學生的上課光景，調查一下他們上課的內容，在慕尼黑大學時，我請接待同學幫我安排旁聽一日的課程——接待同學是位非常高挑的醫學系大三男生，不笑時看似嚴肅彬彬有禮，相處後才可見幽默可愛之處——因為接待同學說他們上課跟教材全部都是德文，就連醫學專有名詞也是德文，怕我聽不懂，為了讓我比較有參與感，他特別找一天禮拜四的課：病理實驗、遺傳學、病理，這些我已經修過的課，加上這幾堂課老師人都都很好，且病理實驗可以實際操作用自己眼睛去看，少了德語溝通上的困難，所以我跟醫院醫師請一天的假，報告我的去處，滿心期待異國醫學系的學校風貌。

慕尼黑大學校區主要集中在英國花園(British Garten)一帶，但各個學院其實大大小小分佈在慕尼黑市區不同處，醫學院各大樓遍布在市中心鬧區 Sendlinger Tor 城門附近。跟著我當地接待學生的腳步，從人車喧囂熱鬧的捷運站出口，拐進旁邊小路，車輛減少，取而代之是騎著腳踏車趕著上課的大學生們，接著各個學科大樓櫛比鱗次的出現，一幢幢希臘式石柱建築默然佇立在市區的學區中，最後來到病理學大樓與解剖學大樓，一邊欽羨他們的學習環境，一邊心想朱娟秀老師說不定會很喜歡在這棟宏偉的專屬建築上班呢！

遺傳學因為是八點第一堂的選修課，所以選修同學並不多(可能各地大學都如此吧?!)，老師是個小兒科男醫師，教學內容從基礎理論到結合臨床，面對台下三十多個三年級同學，不時會問台下同學問題，譬如：產婦篩檢有哪些？懷孕第幾週做？等等，彼此有所互動，問到後來老師居然還走到我旁邊問我，我只能回以傻笑和用英文說：“Sorry I cannot understand your question. I am an exchange student here and my German is really poor...”，我的接待同學也在旁用德文跟老師解釋，老師居然馬上用一口漂亮的英文把問題重述一次，我也用英文回答(心想還好有答出來沒丟台灣醫學生的臉…)，從那之後，老師就一直用流利的英文上課，台下學生交頭接耳很不習慣，不過還好大家英文程度都還可以因此大致可以聽懂，很謝謝這位老師，為了我這個不知哪裡冒出來的旁聽外國學生不怕當地學生抗議，願意以英文上完這堂課，實在是很難得的體驗！

病理實驗課我來到一間大教室，數排半圓弧型的桌子對焦在台前大螢幕，桌上擺著一台台顯微鏡，接待同學先帶我去向主授教授介紹，主授教授和我握手，並用英文說非常歡迎也問我有沒有看過病理切片，我說有修過這門課請多指教，後來教授安排我坐到第一排，有問題可隨時請問前面的助教。因為是必修課，所以學生人數瞬間暴增，約莫一百個人，每個學生領好一

本「本日玻片」帶到位置上，開始三小時的課程，這禮拜的主題是腎臟，首先教授先以投影片介紹腎臟的解剖位置與構造，帶過生理功能，開始介紹幾個常見腎臟病變，先是正常的腎臟切片到糖尿病的 Kimmelstiel Wilson Nodule，還有歐美人較常見的 Willson disease 等，教授會先用自己的顯微鏡找，大螢幕會與教授的顯微鏡下視野同步，低倍到高倍，正常到異常，同學們再依樣畫葫蘆的自己找，旁邊有好幾位病理科住院醫師可以請教，看完一片後教授再交下一片，課程下來總共有七個玻片。雖然教授並沒有因為我改為英文授課，但是我大概可以聽得出來教授教受的內容，與要我們看的重點部分，畢竟英文部分發源自德文，所以不少單字都有些接近，加上因為在北醫訓練出來病理雖不敢說強厚，但基本底子都不差，所以這堂課上起來很輕鬆愉快，並發覺接觸臨床後再回過頭來看這些病理切片，其實趣味無窮，獲益良多。

中午和當地學生前往學生餐廳用餐，話題是德國醫學生與台灣醫學生的超級比一比，比學制、比國考誰比較難、比上課內容、比讀書時數...等，德國醫學系念六年，各地大學都設有醫學系，入學標準比照高中成績(高中念四年)再按志願分發，甚至歐洲其他國家學生也可來此就讀，以慕尼黑大學為例，醫學系一年級新生約 800 人，但二年級因為興趣不合等因素只剩 600 人，到畢業時約莫剩下 400 多人。基礎課程(生理、免疫、解剖、組織等)從大一上到大三，大三每個禮拜有幾堂被分配到醫院裡上臨床科目，大四、大五在醫院見習(全班分小組，兩家醫院選一間)，大六為 intern 實習醫師，負責病房打針抽血、接新病人、跟查房、上刀，沒有薪水(除少數幾間私人醫院有部分補助)但不用值晚班及假日班。因為人數頗多，全班分成好幾個大組，依照不同先後順序輪流學習必修課程，避免超級大堂課的出現，大三上大體實驗課，八人一組，一位大體老師。國考分兩階段，第一階段大三升大四考，第二階段大六畢業後考，每階段都只有兩次機會，考量到既然考不過即代表不適合從事醫業，所以未通過者就永遠沒機會繼續在德國境內念醫學系，錄取率大概一半，所以每年畢業的醫學生也比入學時人數減半。

能有這個機會當一天的德國醫學生，旁聽體驗，除了對他們的求學環境有所了解，更對當地教育重視個體自主印象深刻，也藉由這個機會，結交好幾位當地醫學生，彼此交流、分享，不僅增加彼此不同文化與教育體系的了解，更增加彼此的寬闊視野，著實收穫滿滿！

1-(3) 醫院整體環境



早上七點到達醫院，天還未亮



傍晚四點離開醫院，已是黃昏



Hospital Grosshadern 醫院外觀



一月有 25 天都是這樣下著大雪

慕尼黑大學醫院是歐洲數一數二的大型教學醫院，共有 2300 床，44 部門科別，我被分配到 Grosshadern 院區的神經外科，當地學生說 Hospital Grosshadern 是全慕尼黑最大的醫學中心，相較於另一個 Innerstadt 院區也比較新，設備皆是最新型，研究也主要在這裡發展，各式各樣罕見疾病的治療或難開的刀都是往這邊送，形成德國境內「北柏林夏綠蒂、南慕尼黑

LMU」的兩大醫院龍頭之一，不只德國人會來，鄰近歐洲國家的居民也會選擇這邊當作就醫首選，畢竟這裡有全歐洲最先進的科技與技術。

醫院見習正式開始第一天清早，我的當地接待同學(慕尼黑大學醫學系四年級) Karin Sanchez 跟我約在地鐵站碰頭，然後再帶我走去醫院找到神外的醫生及開會地點，事先在電話中她不斷強調醫院”很大”，她一定要帶我走一次不然我會迷路，我感到很是納悶，心想只要在”Klinikum(德文的醫院) Grosshadern 站”下車然後順著標示走不就可以簡單找到了？但當我真正到達的那一天，我由衷地感謝我接待學生一番，從院區設有警衛室過濾車輛的門口，就看得一座聳立長方型建築，周圍點綴幾棟小型的研究室或教學大樓，走了十五分鐘只看醫院越變越巨大，遠觀還感受不出這種龐大的壓迫感，好不容易走進了醫院大門，我因為不敢大力呼吸外面的冰冷空氣而喘著，開心想終於到了！但還沒喘息完我的接待同學又繼續一直往前走，走阿走經過門診掛號處、郵局、商店、門診與等候區、簡餐餐廳，中間沒有停歇沒有拐彎又再走了快十分鐘，前面終於看到一位神外醫師往我左邊方向走去，接待同學用德文簡單跟他介紹了我一下，他跟我說聲歡迎、我跟他握手問好，轉進晨會討論室前，我看看醫院走道的另一頭還有一段距離...這醫院實在是太大了！從最東邊直走到最西邊一路不停起碼要走十幾分鐘！實在令人驚訝。

1-(4) 我在神經外科



Grosshadern 院區模型一覽



醫院大樓樓層簡介，標示清楚好懂



左轉是晨會地點，右轉是神外門診



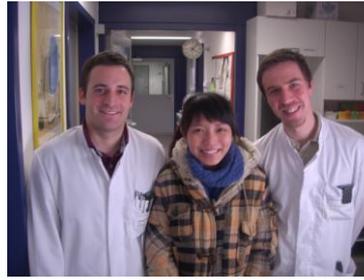
病床都吊有三角環，方便病人起身

見習活動日程表

時段 \ 星期	一	二	三	四		五
7:10~8:30	科部晨會	科部晨會	科部晨會	科部晨會	8:10~10:00 遺傳學	科部晨會
8:30~9:45	團隊查房	團隊查房	團隊查房	團隊查房	10:10~12:00 病理實驗	團隊查房
9:45~11:00	病房工作	病房工作	病房工作	病房工作	12:00~13:10 午餐	病房工作
11:00~16:00	手術房見習	手術房見習 1300~1500 神經外科、放射科聯合討論會	手術房見習	手術房見習	13:10~15:00 病理課	手術房見習



負責我見習活動的主治醫師 Dr.



很照顧我的住院醫師，Alex(左,R1)



刷手消毒液，用起來感覺蠻溫和



乾淨寬敞的其中一間女性更衣間

Meherkens

與 Oliver(右,R4)

這棟巨型長方建築，共 13 層樓，神經外科總共有三個病房(六、七樓)、一個 intermediate unit(病人嚴重度介於一般病房及加護病房之間，大多屬於生活受限較不行照顧自己日常生活的病人)、一個加護病房，一位部主任 Pro. Schnell 及數位教授。

每次晨會科內共有超過 30 位大大小小醫師，住院醫師會先放今天要開刀病患的 CT 或 MRI，向大家報告病人的主訴與症狀以及要開的刀，主任及教授們會給予評論，之後每個病房主任簡單講一下病房特殊情形，最後加護病房負責醫師會報告那邊病人的狀況，每天例行持續一個多小時，即使再冷雪下再大的天，每位醫師都是批著夜色來醫院出席晨會。雖然絕大數時間我都聽不懂坐在後面，但從投影機投影上去的 CT 或 MRI 圖，可以自行判讀或是小聲詢問坐在我旁邊的 intern，intern 叫做 Manuela，是個身材嬌小非常親切的醫學系六年級學生，總是會很耐心很熱心的幫我翻譯，並帶我跟著她去做大大小小的病房事情，如打針抽血等，如果她徵求到病人的同意，還會讓我自己試試看呢！

每個病房大約有 30 多床，起碼有一位教授帶領 3~4 位主治醫師、4~5 位住院醫師、1~2 位實習醫師，加上病房護士，每次團隊查房都是浩浩蕩蕩的十幾個人，從第一間第一床病人一個個往下看到最後一床，每進去病房房間前，護士都會拿著病人病歷與紀錄(TPR chart, 用藥紀錄，列印出來的檢查報告及醫學影像...)向主治報告病人的狀況與變化，團隊互相溝通討論後決定處置醫囑的改變，護士第一時間就寫下新處置並給住院醫師確定並簽名，迅速簡單且不易出錯；不只團隊之內溝通良好，醫病關係也因為仔細完整的溝通而相當良好，每個病人主治醫師都會親自花 5~10 分鐘講解病情、作理學檢查、檢查傷口、解釋治療計畫、解答病人疑惑...等，教授適時在旁補充說明，住院醫師在旁寫下紀錄(相當我們台灣醫院寫的 progress note)，實習醫師在旁學習溝通技巧也知道是否還要幫病人抽血檢查，

下午開完刀回到病房，可能有新病人入院要做詳細的問診與身體理學檢查，實習醫師或住院醫師會把病人帶到一間寬敞的會談室(相當於一間病房房間這麼大)，內有飲水機、沙發座(單張的給病人坐、L 形的給家屬坐)、辦公桌、書報雜誌、聖誕節布置(剛好是聖誕節前後)、掛畫或雕刻等，一來讓病人仍有在家般的舒適感降低緊張感，二來單間隔間的問診與檢查保有了病人的隱私，沒有其他人可以隔著簾子就可將對話聽得一清二楚，相當喜歡這樣的貼心設計。

主治醫師有空時(我至少每兩天就會看到一次)就會找住院醫師、實習醫師來看病人照的 CT 或 MRI，請他們指出病灶所在與可能的鑑別診斷，討論病人的症狀是否典型、是否適合開刀，並說說心裡的想法與治療計畫，畢竟身為一個神經外科醫師不能只有高超的開刀技巧，如何檢查與診斷等想法也是同等重要。



設計很像噴水池的洗手台，左右兩個門(專給開刀相關醫護人員走)分別進不同開刀房



醫師開刀頭一抬往旁看，就可以看到所有不同切面下的 CT 圖或 MRI



開刀房一景，除了一些開刀用具會消毒再使用外，其他刷手衣、刷手護士工作車台、開刀椅罩...等都是拋棄式的。



同步觀看開刀視野 Siemens 機器，每個房間有兩台地上的(分別給刷手護士及見習生看)、兩台掛在空中(給麻醉醫師及見習生看)。



醫護人員進開刀房的走道，整個走道左手邊都是更衣室，寬敞乾淨。

病房工作環境乾淨整齊且不顯壅擠，雖然整個 station 只有一台電腦、三張椅子，但因為電腦只是用來開檢驗單、查檢查報告、查資料，沒有繁複的電腦作業(例如不需用電腦記錄各種 note，admission note、progress note、pre-operation note...等，都有設計好的表單直接手寫即可)，沒有為了 JCI 所以要建立電子病歷，所以沒有發生擠著搶奪電腦的情形。

令人吃驚的是隱身在護理站的後面，是個窗明几淨的多功能討論室：醫護人員開會場所、家庭式餐廳、小憩片刻小型咖啡廳，有煮咖啡機、洗碗機、烘碗機、烤箱、微波爐，各式餐具、茶具、果醬、奶油、起司、麵包、熱水瓶、各式茶包一應俱全，從窗戶可以眺望遠處的風景，可以享受灑入的溫煦陽光，可以和同事坐下來好好聊個天，即使病房工作再忙碌，就近就有放鬆步調的好所在，煮杯咖啡緩和醫療戰場的緊張與壓力，光是聞到香味就可令人心情緩和，這樣一來，感覺工作效率增加，護理人員笑容增加，我好喜歡這樣的工作場所！

我深信良好舒適的工作環境，會大幅提升員工的工作效率，相較台灣國內大型醫院，為了爭取更多看診空間，更多容納病患、容納吸引病患前來儀器們的空間，壓縮醫護人員在窄小不見天日的休息討論室內，完成他們的交班、開會、用餐等等，一堆人搶成一團，缺乏用餐品質、缺乏心情放鬆、缺乏良好通風採光，待在醫院的每個小時都在倒數著離開醫院的時間，壓力性的環境任誰也不想久留，更別提服務品質、創造力、耐心關懷云云了...

開刀房位在五樓，一樣乾淨整潔，一樣有開闊的醫護人員休息室，醫護人員更衣間男女各四間，開刀房內空間大，設備新，新穎乾淨，每台刀麻醉專科醫師從頭坐鎮到尾不曾離開，手術衣、鋪單、開刀座椅椅套...等，全部皆是拋棄式的，用過一次即拋，tissue glu 只要醫生認為病人需要、用了病人預後會更好，幾隻都拿來塗，讓我看有了種「德國開刀設備不用錢」的感覺，當地 intern 學生說雖然健保制度沒辦法讓醫院賺很多前，但是教學醫院有來自教育部的大筆經費補助，加上額外的醫療費用是由該病人所保的保險公司負擔，所以沒有開刀捉襟見肘的問題，要開就是用最好的材料、最先進的技術。

主治醫師平均每天一到兩台刀，主任有時會到三台小刀，生活品質和台灣神外醫師相比，已經非常良好，但據悉歐洲人會覺得神外花太多時間待在醫院，生活品質是數一數二差的科別，目前牙科、放射、整外、皮膚科最為熱門，加上德國學歷整個歐盟都互相認證，也有不少德國醫師選擇到鄰近國家如瑞士、英國、奧地利等地從事醫業，只為了享有更好的待遇(錢多事少)及生活品質(工作時數短)。

2. 柏林夏綠蒂大學 Charité - Universitätsmedizin Berlin



Charité Campus Mitte(CCM)



Campus Benjamin Franklin



Campus Virchow Klinikum(CVK)



Campus Berlin Buch(CBB)

© Charité-Universitätsmedizin Berlin

大學名稱：柏林夏綠蒂大學 Charité - Universitätsmedizin Berlin

見習醫院：Charité Campus Charité-Mitte (CCM)分院

見習科別：婦科暨婦癌科(含乳房中心)Department of Gynecology and Gynecological Oncology (including Breast Center)

負責醫師：Pro. Schneider(部主任與教授)

見習日期：2010.2.1~2010.2.26

地址：Charitéplatz 1, 10117 Berlin / 網址：<http://www.charite.de/>



2-(1)醫院環境



今年是夏綠蒂大學 300 週年校慶



校園一景



校園門口一景



病理科大樓

柏林夏綠蒂大學的前身是由菲特烈大帝於 1710 年創立，目前約有 7500 位學生，歷年來誕生無數位諾貝爾獎得主(列出於下文)與傑出的學者或醫師，由柏林自由大學(Free University of Berlin)以及柏林洪堡大學(Humboldt University)的醫學院結合而成，自從 2003 年將 Charité Campus Mitte(CCM)、Campus Benjamin Franklin(CBF)、Campus Virchow Klinikum(CVK)、Campus Berlin Buch(CBB)四個院區合併後，成為全歐洲最大的一間大學附設醫院，共 3,500

床、14,400 位員工，每年看診 1,080,000 個病患並有 128,000 位住院病患。



與校門口招牌紅磚塔樓合影



若少了這個招牌，很難看出這些古色古香房子其實是醫院



柏林大學代表人物之一：細胞學與病理學之父 Rudolf Virchow



柏林大學代表人物之二：第一位德國女性醫學博士 Rahel Hirsch



柏林大學代表人物之三：哲學大師黑格爾

每個院區並發展各自不同特色與研究專長，CCM 有 German Rheumatology Research Center，CBF 有 Center of Space Medicine，CVK 擁有 German Cardiology Center Berlin(德文稱 Deutsches Herzzentrum Berlin, DHZB)是繼倫敦、巴黎之後全世界第三大的心臟移植重鎮，CBB 則為 Center for Molecular and clinical cardiology。

會選擇夏綠蒂大學緣起有自，因為平時我們北醫醫學院曾啟瑞院長對接待外國學生活動非常照顧有佳，所以在我 2008 年負責北醫 SCOPE(國際醫學生醫學專業交換委員會)的招待活動結束後，去找曾院長交成果報告書與感謝卡，當時曾院長剛好從德國柏林的夏綠蒂大學參訪回國(參考報導連結 <http://medicine.tmu.edu.tw/News/2008news%20event.html>)，與我們幾個同學分享參訪的照片，院長不斷讚嘆對方校園環境優美，並鼓勵我們有機會一定要去那邊看看，大六剛好有這個難能可貴的自選見習機會，於是我主動上網查詢，用電子郵件和夏綠蒂大學的國際學生中心聯絡見習事宜，書信往返作業差不多三個多月時間，雖不能提供住宿，但不需繳交任何見習費用或保險費。所以，非常謝謝曾院長，開啟這扇窗口，讓我知道有這麼一個學校，又有機會去認識這麼樣漂亮又歷史悠久的一家醫學院，十足感激！

所以隨著曾院長的腳步，我在 2010 年的 2 月踏上這古色古香校園，適逢夏綠蒂大學 300 週年校慶，校園附近皆可見宣傳廣告旗幟，看到 300 這個數字，不禁深深懾服於古老校園的優美與內斂，紅磚建築，綿延錯落在整片校區，起伏有致，每棟分別屬於不同的部門辦公室與研究室，病理、婦產、神經、心臟等等，大約都是 4 到 5 樓的建築，其中一棟最高(21 層樓)的建築上面打有一白底紅字的招牌，揭示出夏綠蒂院區的所在，是 Mitte 院區的醫院，也就是我見習婦癌暨乳癌中心之所在。



夏綠蒂 Mitte 院區醫院外觀

乾淨明亮的醫院等候電梯區

婦科 station 內醫師辦公室

婦科 station 內醫師人力分配表

在典雅的外觀之下，內部卻驚人的新穎乾淨，並配有走在尖端各式先進科技，德國向來傲眼於高級精密機械，所以例如 BOSCH、SIEMENS、Leica 等品牌新研發的機型，在醫院裡像擺家具一樣隨處可見，讚嘆德國人打造堅實醫療環境與設備的同時，還同時維護傳統古老的歷史外觀。



Humboldt University 圖書館，非常大間並有餐廳

學校建築一樣是古色古香的希臘羅馬式建築

夏綠蒂醫院望出去景觀

婦癌暨乳癌中心主任寬大診間看出去的優美校區

2-(2)我在婦癌暨乳癌中心 見習活動日程表

時段 \ 星期	一	二	三	四	五
7:30~9:00	醫師查房	醫師查房	醫師查房	醫師查房	醫師查房
9:00~12:00	婦癌手術見習	乳房手術見習	跟主任門診	婦癌手術見習	跟主任門診
11:00~16:00	婦癌手術見習 1300~1500 婦科、病理科 聯合討論會	乳癌手術見習	婦科門診手術 見習	婦癌手術見習 1400~1700 夏綠蒂醫學博 物館演講課程	婦科門診手術 見習



醫院共 21 層樓

不管在病房工作或進開刀房，每天都要來此換工作服

換完工作服，穿上德人沒看過的台灣特有的短炮

德國醫師不太喜歡照像，其是在醫院照像...

天氣好的午後

在這全歐洲最大家的醫學中心，病患人數自然不少，每天開刀人數平均五位，婦科癌症部分幾乎百分之百都用 Laprascope 開，醫師技術相當純熟，許多在其他地方醫院認為難處理而選擇用傳統 open 方法開的刀，在這邊會儘量仍是以 Laprascope 開，因此也吸引許多來自世界各地的婦科醫師來此學習 Laprascope 技巧，譬如一位頗照顧我的醫師就從巴西來此取經。

也因為大多用 Lapra 開所以病人預後都不錯，每天早上住院醫師會邊把所有病人看一遍邊交班，查房大約花一個半小時，和主治醫師小討論後，就開始開刀房的一天。科內並且規定，只要一來醫院就必須換掉便服，穿上藍色成套的工作服，他們說：你不穿這樣看起來不像是醫生。根據我觀察，主治醫師通常喜歡把同樣的病與同樣的術式擺在同一天開，譬如子宮肌腺瘤要全子宮切除的病人都排在同一天，所以醫師那天只要重複同樣的動作幾次，開刀房內的醫護人員也好做事，擺設也不用挪來挪去。

2-(3)夏綠蒂醫學博物館



與夏綠蒂醫學博物館合影



屬於柏林上百個博物館中的一個



圖繪 Rudolf Virchow 整理標本場景



遭受二戰抨擊的廳堂

來到夏綠蒂，千萬不能錯過的就是夏綠蒂校區內的醫學博物館，館內保存有數千件的病理標本，是 Rudolf Virchow 在此任職研究時搜集保存的。雖然柏林在二次世界大戰時遭受嚴重的戰火抨擊，夏綠蒂當然也沒倖存，有許多標本付之一炬，也有一部分安全完整保留下來，再經過戰後病理科醫師的同心協力，一件件地修復或是新增，才恢復到目前可觀的一比標本數目，件件都是珍貴的寶物，博物館內的陳列品不可拍照，不過除了豐富的病理標本外，還有詳盡的醫學發展史、夏綠蒂大學 300 年來經歷的大小歷史、醫療儀器的演變史、牙醫儀器的發展史與實體擺設...等，四層樓的博物館，每項細看，知識收穫無窮。

在夏綠蒂大學就讀的醫學系或牙醫系學生，會來此地上課，或實際看各式各樣病理標本的實體，加深同學單純課本學習的印象。同時裡面有一間保留了二戰時遭受炮火攻擊的廳堂，沒有經過任何整修重建而保留，目的在提醒後人戰爭的威力與可怕，這個廳堂，也成為夏綠蒂大學舉辦醫學會或討論會的熱門場所，醫學生也有幾堂課會來此處，體驗中古世紀解剖課的感覺。

刀房見習結束的下午，我幾次前往拜訪這病理醫學的學術殿堂，每次看不同的類別，從小小的發現，體驗醫學發展的驚嘆。這間歷史悠久的大學醫院，出了兩位赫赫有名的醫學家，細胞學與病理學之父 Rudolf Virchow，和發現 anthrax、cholera、tuberculosis bacillus 的 Robert Koch，裡面當然也有展出他們的手稿，擺飾呈現他們工作場景的面貌，對這兩位醫學科學家的研究精神深深折服與欽佩。

二、德國整體醫療環境

健保制度

- 相同處：皆是總額預算制
- 不同處：
 - 台灣：只有全民健保一家可投保(公保勞保不算)

德國：單次住院不論住院日數長短、手術術式、消耗醫療資源多寡，病人本身皆是負擔 10 歐/次，其他多餘金額皆是由該病人投保的保險公司負責。有很多家保險公司並有各式各樣的套餐可供選擇。有錢者可以買較貴的套餐，住院可以享有單人病房；經濟能力不好者可以買最基本的套餐，住三人或四人病房，但醫院不會因病人只投保便宜健保套餐，而想盡辦法在這病人身上節省醫療資源；有癌症家族史者，則可保癌症相關醫療保險，並附有篩檢的服務；有心血管家族病史也有特別的套餐...不勝枚舉。

- 個人想法：台灣目前實施的健保制度，是德國與法國制度的綜合版，還未具有健全的規畫就上路，且年年有不同改制輪番上陣，大家無不眼花撩亂。且只有全民健保一家獨大，一切制度都被綁死死，卻又有許多漏洞讓病人或醫師可鑽，感覺德國這套「有錢人使用者付費，沒錢人政府基本付費」的觀念，可以引進貧富愈差懸殊的台灣。

三、德國日常生活

1. 食



德國最為有名的食物莫過於香腸、德國豬腳、啤酒這三寶了！

走到超市或是香腸店，會看到琳瑯滿目、各種口味、各種顏色、長短不一高矮胖瘦的香腸們，有原味，有起司夾心，有香蒜微辣，有煙燻有水煮...應有盡有，不同地區也有不同香腸製造方法，吃法或淋的醬料也不盡相同，像是慕尼黑以白香腸(Wisswurst，左上圖第一)著稱，紐倫堡則以烤香腸(Bratwurst，左上圖二)夾在麵包中淋上醬汁受人喜愛；各家店也有各式口味的秘方，咬下去湯汁迸出芳香溢口，清爽又不油膩，非常獨特。

德國豬腳則是每個台灣人去德國餐廳必點的，但事實上德國人除了老一輩的或是莊稼人自己已經很少在吃了，一來因為這道料理已經過於傳統，二來需要大量時間烹調故現已多選擇比薩等速食作為主食，三是通常份量過多會吃不完，所以當我進去餐廳坐下來單點一份德國豬腳時，被隔壁桌德國阿嬤用驚訝的眼神，上下打量，她還跑來跟我說：「小女孩~我們自己都不會點這個來吃耶~我們都已經很少吃了說~」，不過嘲笑歸嘲笑，說實在話，我在柏林亞歷山大區(Alexanda Platz)吃到的這個德國豬腳，是我這一生吃過最最好吃的”一腳”了！份量約台灣的兩倍，骨頭不到台灣的一半，入口即化，多汁不甚油膩，香嫩入味，還是要推薦給想要品嚐道地風味的台灣朋友們！

說到啤酒，一句話：超級好喝爽口的！而且各種口味應有盡有，各地釀造方法也不盡相同，各有特色，四處品嚐體驗非常有趣！

德國人自己最自豪的食物除啤酒外，還有麵包，各式各樣五穀雜糧、甜鹹硬軟、大小

長扁種類琳瑯滿目，而且吃起來都相當紮實有其風味，甜口味的只消塗塗果醬、鹹的夾幾片起司就能拿起來啃，照三餐吃都不會膩，我跟我的接待同學說：「我很佩服你們德國人居然可以三餐都啃麵包耶！」，他卻回我說：「你們中國人才奇怪咧！怎麼三餐都吃飯呢？」不禁莞爾，甚麼文化養大的胃，果然就是不一樣。抵達德國的第一個禮拜，就覺得哪裡怪怪的，原來是一口飯都沒有吃到！看到泰式或越式餐廳就趕緊跑進去，點一盤咖哩牛肉飯(大約 10 歐元)來吃，尤其想家的時候啊，更是想吃飯呢！

當然每天都有大餐可以吃的，平均 15 歐元吃一盤主菜配馬鈴薯泥，2 到 3 歐元喝一杯汽水、果汁或啤酒，台幣折合下來約 650 元對台灣人而言是相當貴的，因在台灣這種價錢可以吃到很不錯的 buffet，所以為了節省開銷，除了有幾次到旅遊書或當地人特別推薦的餐廳吃道地風味餐，其他餐大多以超市食物為主，還有台灣帶去的一打泡麵，後來泡麵吃完了，當地超市也找得到中式的泡麵，打個蛋花加入沙拉菜葉，就能一頓安飽，所以相當省錢又對味！

2. 住

(1) 慕尼黑



先住幾天便宜的學生宿舍，5 人一間



後搬進寄宿家庭，有個人小房間



寄宿家庭的溫馨廚房



寄宿家庭的公寓外觀

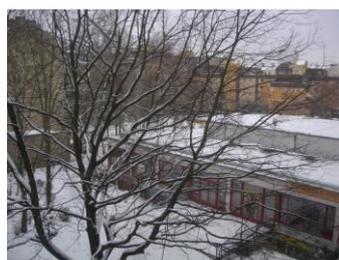
(2) 柏林



在網路上訂的一間學生套房



套房附有簡單廚具，另有衛浴



套房望出去是健身房



整棟樓都是學生套房，進出皆用鑰匙

3. 行

(1) 地鐵：在慕尼黑或柏林等大城市，都有四通八達的地鐵網路，非常方便，以學生身分買一張月票，雖然不便宜，但還是有比較划算，有的月票不只能搭地鐵，還可以搭路面公車、電車等，看個城市的規定。

(2) 火車：德國鐵路以「快、狠、準」出名，快呢是可在一天內在德國境內各地來去自如，甚至是搭乘歐洲之星前往歐陸其他國家，狠與準是最好不要遲到錯過列車，因為德鐵

相當準時，出發時間與抵達時間，除非意外或天災，不然都是照表操課在行駛，鐵路網四通八達，在不同城市轉乘也都非常方便，幾乎都有計算時間差不多的班次可以銜接，省去冗長候車時間。加上火車站大多在市區中心，一出站就是熱鬧繁華的街道，也都有旅遊服務中心可以諮詢，因此，我選擇在德國境內以搭德鐵的方式來回不同城市，例如從慕尼黑到柏林，搭火車雖然花上半天時間，但因為如果選擇搭國內航空的飛機，一來價格較高，二來機場多在市郊，拖著大行李前往也較不方便。德鐵也推出周遊月票，讓歐盟以外國家來的旅客可以較經濟實惠的價格，在德國境內旅行穿梭。



慕尼黑大學醫院的地鐵站



路面公車



德鐵的自動售票機，相當方便



余慕尼黑中央車站，與快速火車 ICE

四、遭遇困境

一個女生，單獨出門在外，本就有風險存在，更遑論旅居在異國兩個多月。這次遇到最大的問題，是在柏林租學生公寓時的租約問題，原本網路上訂一個月住宿，付兩個月押金，等到要搬走離開柏林時，承租學生公寓的公司卻不願意退回押金約台幣三萬多元，簽約與押金問題在此不細提，在那個當下，除了滿腹委屈與怒火中燒，卻怎麼也講不過其公司負責業務員，加上柏林又沒有認識人可以請求支援與幫忙，當下頓時手足無措、緊張不已，還好想起來，在我出國之前到台北自助旅行協會辦國際學生證時，那邊的先生曾經塞給我一本「中華民國駐外代表處緊急聯絡簿」要我帶出國，於是我趕緊回去把這本翻出來找，恰恰好駐德國台北代表處就設在柏林，離我住的地方搭地鐵不遠，於是就急忙跑去辦事處，想問看看有沒有懂德國法律的人可以請教，可以幫助我拿回為數不小的押金。

運氣很好的，代表處文化組的謝立銓組長，放下手邊繁忙的政府機關事務，撥冗聆聽我遭遇之困難與事情原委，並指導我接下來如何應對學生公寓的承租公司，對答的技巧、請對方的主管出來當面溝通、提出對本身有利的證據...等，謝組長也說假使對方仍舊不願意退還押金，他會出面幫我溝通與解決。一直到了代表處這邊，我原本緊張挫折的心才頓時得到安撫，彷彿吃了 100 顆的高劑量定心丸，後來對方主管最後氣呼呼地妥協，我目前也已順利收到全數退還的押金，事情順利落幕。

原本一心想遇到台灣人好好聊個天，卻萬萬沒想到是在這種場景下遇到同樣來自台灣的人；出國旅遊無數次從沒想過要踏進的駐外代表處，居然在這時刻派上用場，還如此的強而有力；出門在外遇到緊急狀況，就算打越洋電話回家給父母，也是遠水救不了近火，所以代表處的文化組李鈺美秘書就跟我說：「以後若是有要居留在外的一段時間，可以事先和當地辦事處聯絡，一來代表處可以了解當地台灣人的去向，二來辦事處會寄發一些辦事處相關活動訊息可以去參加」，這次經驗讓我知道，出門在外，其實不是一個人而已，還有一些資源可以依靠，

事前也應做足更充分的準備先和當地聯絡，避免發生事情時的手足無措。

很湊巧的是，兩年前曾啟瑞院長來到夏綠蒂大學參訪時，謝組長就有負責此一業務，也有和曾院長見過面，世界實在是非常的小呢！後來遇到經濟組的邱一徹組長，聊天後也發現他在德國就讀醫學系的女兒，去年就有來北醫當過交換學生耶！非常謝謝代表處謝組長的幫助，也謝謝李秘書的愛心與關心，在這邊不僅是問題可以達到解決，更讓我感到窩心的是這邊的氣氛、這邊的人、這邊的語言，讓我這個兩個月未曾跟台灣人講過話的學子，彷彿有回到「家」的感覺，真希望我可以早點來這邊，早點感受鄉親的溫暖...



↑駐德國台北代表處文化組謝立銓組長，幫助我度過難關，讓人感受到家鄉的溫暖



↑駐德國台北代表處文化組李鈺美秘書一直塞給我來自台灣的零嘴解饞



↑駐德國台北代表處門牌，共佔三層樓，處理德國與台灣大大小小的事務



↑代表處前 Gedenmarket 廣場其中一個教堂



↑中間那棟為駐德國台北代表處辦公大樓位置，景觀優美



↑Gedenmarket 廣場優美的希臘羅馬式教堂建築(由一位在代表處上班的德國工程師拍攝)

五、感想與建議

自己在台灣已有多年的接待外國學生經驗，在北醫連續三年參加 SCOPE(Standing Committee on Professional Exchange 國際醫學生專業交換委員會)的承辦與接待活動，帶著來自歐洲、南美洲、日本的交換學生上天入地，到處趴趴走參觀各式景點，到處品嚐可口台灣小吃，不僅結交數十位的外國好友，也打開我對國際醫學生認識的小小窗口。這一年，經過大五到大六醫院見習的基礎訓練，我終於有這機會到台灣以外的國家，以交換醫學生的身分，在當地醫院見習，這意義相當重大，畢竟如果只以觀光客的身分出外旅遊，不可能到國外的醫院實地勘查，更遑論接觸當地病人了！所以一直期待與渴望出國的那天，除了可以和從前接待過的學生約見面外，更可以就地體驗其他國家的醫療環境，欣賞對方優點，反省自身缺點，因此我選擇德國---一個科技發達、醫療先進的已發展國家，想了解德國醫師處理病人的態度與方式，看看德國醫院的設施與配備。

來到歐洲，一待就是兩個多月，不像跟團旅遊走馬看花就打道回府，中間還有中國的農曆新年，除夕夜也只能一個人度過，多少容易感覺孤單想家，懷念台灣人的美食與熱情，畢竟風俗民情不同，起初看得新鮮，後來有些想家，想找個大陸人說中文...一開始容易不好意思，不敢麻煩人，所以問個路或請路人幫忙拍照會有些害羞，但到後來臉皮越練越厚，也漸漸大方起

來，讓我體會到人在他鄉，越懂得放下身段才越容易生存。我也帶著觀察者的心態來到這個國家，我喜歡和當地人們討論制度問題、宗教問題、健保制度、就醫過程...等，我很喜歡聽他們說如何從信仰得到力量，或是有人認為因為宗教信仰稅金過高思考轉而退出宗教團體，從醫院大醫生小護士問到漢堡王收銀員，透過和許許多多人聊天，一塊塊拼湊，架構出我對德人的認識與了解，也對德國人實事求是的精神、自我反省與改進的能力相當激賞。

實在有太多心得與想法可以分享，在此先舉出以下幾個：

1. 民族

在德國人身上，不難看到優越的一股自信，從我的接待學生與他的朋友們到吧檯的酒保，到漢堡王的收銀員，到博物館的場管，從基層人員到頂尖分子，這個金字塔構成一個驕傲的三角形，無堅不摧，他們渾然天成的自信，建立在過往輝煌的歷史扉頁，雖然有光采也有恥辱。德國民族，世人對他們是毀譽參半的，一方讚嘆精密工業的同時，一邊唾棄二戰總總惡行。

但值得稱讚的，他們有極佳的自覺與反省，集中營展示當實殘忍的歷史照片，政府或民間團體各處蒐集生還者或受害者的故事，國家規定每個德國國高中學生(國小生還太小，無足夠知識與判斷力去觀看與討論)，必須在老師的帶領與解說下，到集中營參加"校外教學"(通常是 Dauchau-最早開啟之一與最晚關閉的標準"Model"集中營)，體會營中嚴苛環境，觀看受難者屍體的焚化爐，與一張張痛心與怒血噴張的照片或報導，教育下一代記取歷史慘痛的教訓，教育不可再犯，悼念受害者的靈魂。我也報名了集中營的現場導覽，在導覽員(研究此一歷史的專業解說員)的細細介紹下，我一邊咒罵納粹殘絕人寰的邪惡，卻同時佩服德人面對自己不光彩歷史的勇敢，願意這般開誠布公，電視打開，總可以看到世界大戰、納粹等歷史紀錄片，都一而再再而三地耳提面命子孫戰爭的可怕，與前人過去鑄下的歷史大錯。

相對的，另一個驕傲的民族-日本，實在帶有自省與檢討能力的基因缺陷，南京大屠殺、慰安婦都可以從歷史課本中用橡皮擦抹去，著實令人髮指！再反觀台灣，例如二二八事件，他不該是只屬於某特定族群的慘痛記憶與故事，應該是所有生活在台灣島上人們應共同背負的歷史教訓，這是時代下的產物，祖先們做的殘忍事蹟，執政當局不應掩蓋史實，封口不提，只應付了事道道歉，紀念日時才到紀念碑前上祝香演個講，除此之外拿不出誠意，端不出牛肉；少數人士也不應再反覆利用這份教訓，挑動激發台灣人民的神經，炒作此一歷史事件；我們應反覆公開討論，接受受害者或家屬的抨擊，探訪每位受害者的故事，還原真相製作成歷史影片、教材，詳盡地介紹，時常地在電台播放，教導日後世世代代，不該再犯！因為之於大部分我們學生，二二八事件只是「認識台灣 歷史篇」當中的一兩頁，二二八紀念公園，是散步約會的好去處，多少人真正踏入紀念館細細體會？多人人真正站在紀念碑前哀悼這份過去？我們年輕人的記憶，泰半來自父母，父母來自祖父母、操控的政客，請給我們後代子孫一個真正認識的機會，懂得面對，記取教訓！

第一次單獨一人在異國長留，不知道有沒有人像我一樣，總是習慣在異域尋找自己祖國的足跡？和外國人對談提及自己來自台灣時，總會仔細留意對方反應，觀察他到底知不知道這地方的存在、與對台灣的看法，遇到舉凡和地圖相關的刊物時，總會不免俗地趕緊瞄瞄台灣海峽上有沒畫上番薯形島嶼，標示什麼樣的名稱--- Taiwan、Taipei 還是 Formosa？瀏覽外國網站時總會在意"Nationality"這一欄有沒有"Taiwan"這個選項，如果沒有就會嗤之以鼻，為之鉅足，哀悼其知識狹隘；如果有，就會歡欣鼓舞，甚至是鬆一口氣，慶幸沒有被遺忘...好些時候，我

常想起陳之藩寫的失根的蘭花...

2. 地域

去了兩個風格迥異的德國城市：慕尼黑與柏林，慕尼黑貴氣英挺又乾淨，柏林活潑多元又滄桑，不同的城市，各式的民族比例，迥異的山群河川，孕育出人文環境的差別，這份差別細細觀察相當值得玩味，慕尼黑人說慕尼黑好，柏林不好；柏林人說柏林好，慕尼黑不好，就像台灣很喜歡戰南北，台北說台北好，高雄說高雄好，但不管台北還是高雄，本來環境就不同，經歷各自的歷史與戰火，薰陶各自的文化與哀愁，所以孰優孰劣，看個人成長背景，看視界寬闊還是狹隘...

3. 我看德國醫學生

和當地醫學生接觸，發現他們也是一樣認真念書，課業壓力繁重，背負社會壓力，但他們很懂得如何享受多采多姿人生，課餘打工、學習第二第三專長、周遊列國、參加非洲醫療團、上山滑雪、休學一兩年在歐洲其他地方念藝術.....等，大概是有豐沛的資源，與多元的環境，在文明起源地之一的這片大陸，沒有阻絕，人文薈萃，醞釀出學生多面相的思考與觀念，社會價值觀也不以「當醫生」為首要優等行業，主修汽車技師技術員、跳芭蕾舞團、演奏廳拉琴、博物館內修復作品...都一樣獲得社會地位的尊重，如此開放包容的心，讓他們歐洲人開朗且國際化，讓我發現真正走上醫生這條路的，很多都是自己真正喜歡有興趣的，比例遠高過台灣。

我們台灣醫學生大都學習美國醫學那一套，從教科書到醫療體制，相較之下對於歐洲醫學就陌生許多，譬如德國有個全世界首屈一指的心臟外科重鎮，義大利整形外科技術優越，奧地利皮膚科發展既全面完整又歷史悠久...這些消息平時我們台灣學生都少有接觸，所以都以美國人的標準為標準，美國人的研究為標的。例如我們台灣醫學生很熟悉的 Netter's Anatomy 圖譜，在德國醫學生卻少有耳聞，因為他們整套學習與醫師的訓練，都有德國的一整個完整體系與教材，雖然我也無法斷定師美抑或師歐孰優孰劣，但這兩個月觀察下來，覺得他們不但有良好的醫病關係，也有非常的醫療水平與技術，又因為剛好在兩間歐洲數一數二的醫學中心學習，對歐洲醫療體系及先進發展有概括的認識。

結語

總體來說，大六自選這兩個月，過得相當充實，不管是知識上、精神上、文化上、個人自主上都有長足的成長，果實累累的收穫，很推薦學弟妹，如有機會盡量把握，多出去看看、出去走走，放下自己的成見與姿態，打開心胸去探索更寬廣的外面世界，這保證是一生難能可貴的美好收穫！學校這幾年對於推動國際化不遺餘力，也希望培養學生宏觀的國際視野，所以不僅能透過 SCOPE、SCORE 等世界醫學生聯會組織出國交換，學校的大六兩個月自選見習、大七姊妹校交換實習，也都提供相當多的名額讓同學出去闖蕩，機會已算不少，可自己先規劃一番，機會來了就一定要好好爭取把握！

在此建議系上可以有一個負責對外的窗口，可以諮詢或是聯絡，讓同學辦理起來更為方便；抑或是人力不足時，可以擬定出一個完善的自選流程與作業規定(例如大七實習交換的規章就很一目了然)，讓日後有心想出國自選見習的學弟妹，有機可循，流程順利，也可減輕系上負責單位工作的負擔。另外，建議延長自選的時間，從原本兩個月到三、四個月，讓學生不管是選擇國內還是國外，有更多機會可以去外頭開拓視野，認識不同的人、體驗不同的世界！