

成果報告書

日期：105 年 3 月 15 日

申請人學院、系所、年級	口腔醫學院牙醫學系 4 年級
中文姓名	李彥均
實習國家 (含城市)	日本 岡山縣 岡山市
國外實習機構	岡山大學
<p>一. 緣起 二. 赴國外實習機構或企業之學習心得 三. 國外實習之生活體驗 四. 國外實習之具體效益 五. 感想與建議 六. 活動照片 (至少五章)</p> <p>*** word 檔格式至少三頁，中文字體標楷體 12 級字；英文字體 Arial12 級字。務必回傳電子檔。***</p>	

一、緣起

在 2015 年 9 月初時，初次到日本關西一個人自由行 12 天，那段旅程讓我對日本的文化還有生活方式都感到很喜歡，也萌生想要了解更多有關日本的心情。

在 2015 年 10 月底時，曾參與日本廣島大學 SS10 days 的計畫，總共亞洲數國數校至廣島大學進行為期 10 天左右的交流活動。那十天對我來說，收穫很多，除了最直接的看到日本的醫學院的教育方式以及醫院的運作模式還有醫病的關係之外，也讓我結交到很多不同國家的朋友，來自越南、韓國、泰國、柬埔寨、印尼。也在聊天和交流之中了解到各個國家對於牙醫的教育以及牙醫的執業的種種差異。於是從廣島回台之後，我就決定要參與這個為期一個月的見習。

能夠來到岡山見習的這個機會其實在去廣島之前就已經公布了，但這個見習的時間和我們學校牙醫系大四寒假預定會考的國考有所衝突，起初得知這個資訊的時候並沒有想要毅然放棄寒假的國考，但如今我很慶幸我選擇去了岡山。

二、學習心得

在岡山見習的這一個月，有了很多的初體驗。像是第一次進刀房，見習 leukoplakia 切除；看了日本對於身心障礙者的口腔照護所採取的鎮靜和麻醉措施。

每天也都有一堂以英語授課，專門給留學生的課程。內容很廣泛，包含了幾乎牙醫學的每個面向，也由於很廣，每個面向也都只能著墨一些不能過於深入。但也因為這些課程而對於岡山大學目前有再著手進行的研究有哪些範疇而有了更進一步的認識。

三、生活體驗

和一般在日本的旅遊最大的差異便是會很頻繁的去逛超市。除了日本超市和商店的商品和選擇總是琳瑯滿目以外，也因為在日本如果餐餐去餐廳吃飯可能不到十天就會把預算都花完。

而岡山比我想像的還要冷許多，尤其是剛抵達的時候適逢北極冷氣團壟罩亞洲地區，那時甚至連台灣都下雪了。剛到岡山的時候其實有興奮地問過學生和醫師會不會有機會下雪，但他們都說岡山其實幾乎不太會下雪，除非真的很冷的時候。結果第二天開始也就是北極冷氣團南下的時候，我就看到了人生第一場雪。但日本要購買保暖衣物非常的方便，價錢也相對台灣便宜。

在日本還可以體驗到日本人很特別的民族特質，日本人很注意禮貌，對陌生人也會很客氣，排隊和秩序在日本是很理所當然的事，在大眾運輸工具上也常常是很安靜的。

而日本有一個和台灣很不一樣的地方—日本幾乎沒有什麼機車，而腳踏車卻非常多。腳踏車的數量和路邊停放的狀況大概和台灣的機車可比擬，

腳踏車是許多人上班上學的代步工具，即使是下學或是下雨的時候也是。在岡山的一個月，我們也是每天都騎學校幫我們借的腳踏車從宿舍到學校（岡山大學有兩個校區，而宿舍跟醫院在不同的校區）。起初因為天氣寒冷，再加上距離其實不近（大約 30 分鐘的腳踏車車程），剛開始覺得每天要騎這樣一大段路來回有些辛苦，但後來也就慢慢習慣了，甚至有點喜歡這樣騎車的感覺。

日本的觀光和休閒，每個地區都會有自己的特色、主題，也會有自己的名產和吉祥物，很會行銷吸引消費者和觀光客。像岡山地區就是桃太郎傳說的發源地，因此有了很多桃太郎相關的商品。還有日本著名的倉敷美觀地區也是在岡山縣，就離學校的位置不是很遠，因此來到岡山也一定會順道來倉敷看看。

四、具體效益

1. 了解日本牙醫的專科分科
2. 了解日本醫院的運作模式
3. 體驗在日本的生活方式
4. 了解日本牙醫的生態和在社會上的角色
5. 了解日本牙醫的臨床實務和醫病關係
6. 增進日本語聽說能力
7. 增進在陌生環境獨立自理能力

五、感想與建議

接待我們的麻醉科的教授和醫生、研究生們對我們非常好，常常確認我們是不是有問題或是困難，也有安排學生帶我妹去吃晚餐或是有時是醫生帶我們去吃晚餐。在這一個月很常被問說：「還有什麼日本料理沒吃過？」其實在台灣就很常吃到日本料理了，在日本的時候也很快地吃到了很多道地的日本料理。

如果要給未來想參與這個見習計畫的同學什麼建議的話，我會建議能懂點日語會有很大的幫助。當然醫師和教授、同學們都會盡可能地和你說英文，但畢竟在日本，除了漢字之外，如果能聽懂些，甚至會說一點日文的話，不管是要去玩，去買東西等等，對生活上會有很大的幫助。因為多半的日本人其實是不太好意思說英文的，有時他們會認為自己說得不好或是有些害羞，反而講日文他們會很熱情的幫助你。要來的四個人其實也只要一兩個會，也許就會有很大的幫助。而且畢竟是在日本，還是有很多漢字，所以其實也完全不用擔心不會說日語就無法生存。

如果有預算的考量，也不用過於擔心。也許會覺得去日本旅遊都要花個三、四萬以上，那一個月的生活豈不是要這兩三倍以上？其實不會，在岡山見習，第一是能住他們的宿舍，所以住宿相對於住旅館來說便宜很多；再來是有腳踏車代步，所以在近的地方移動，基本上是用不太到公車的。其他方面也是有很多省錢的方法，像是自己開伙，或是常逛超市，一定能

省下非常多錢。

六、活動照片



上圖為第二天至醫院見習便遇上岡山難得一見的落雪。



上圖為致贈岡山大學齒科麻醉科 宮脇教授台灣名產鳳梨酥。



上圖為趁禮拜五早上沒課的空隙至岡山名景-後樂園參觀
(左起 牙五 趙慶宇 牙五 江百加 牙四 李彥均 牙四 陳姿穎)



上圖為參與岡山大學牙醫系羽球隊練習合影。



上圖為岡山城，從後樂園的邊際處拍攝。



上圖為剛到岡山大學時，由學生和老師所主辦的歡迎晚會。左三開始的三個女學生是前年來台灣交流一個月的學生。