

泰國希里拉醫院實驗室遊學經歷

◎文 / 黃柏翰



圖：與實驗室成員合照

緣起

彭貴春老師是我大學的導師。從大一的導聚開始，老師便希望我們可以到國外學習。不論是學生時代的短期研究、見習醫師的外放抑或是畢業後出國升學及就業，都是老師推薦的出國選項。直到老師在大三下的導聚再次向我們提及暑假有為期一個月的研究機會，才發現自己離這個夢不遠。考慮自己已在大學這段期間，慢慢了解實驗的設計與原理，便向老師爭取前往泰國希里拉醫院研究的機會。

實習學習心得

這次前往的是 Dr. Kovit 的實驗室。實驗室有一位研究助理，Beauty 姐，和一位研究所的學生，Pleng。實驗主要由

Beauty 姐帶著 Pleng 一起做。過程中，Beauty 姐會教我一些實驗技巧，如：Bradford 蛋白質定量、OD 分光光度計的使用…等。研究室的老師們也會為我們介紹儀器的使用與結果判讀。學到的儀器包括：流式細胞儀 (sorting 及 scanning)、奈米粒子追蹤分析儀 (NTA)…等。這些都是平常在大學生活中，較難接觸的儀器，是個珍貴的學習機會。Dr. Kovit 也幫我們安排去醫院參加小兒免疫科的大查房。大查房會由教授群帶著所有的醫師進行每個病例的討論。每周四，我們也會參加隔壁研究室的會議。每次都有研究生上台針對相關領域的論文進行報告。這些學習的密度對我而言，非常密集。不但要適應當地的生活，還有如此多樣的學習，生活非常充實。

生活慢慢上軌道後，對上述的學習產生慣性。只要是大查房的前一天，就要先複習以前的上課內容；隔天要參加會議，當晚一定要早睡，以免開會精神不濟。其餘在實驗室的時間，就等著 Beauty 姐和 Pleng 做實驗。生活漸漸趨於輕鬆。

由於在出國前，並沒有明確訂定學習目標，僅希望能對實驗室的生活有更多體

驗。因此當生活開始平穩，學習動力也漸漸消失。還記得出國時，實驗室的一位老師問我，對未來一個月有什麼學習計畫。當時認為只要跟著學長的步調，不用特別規劃。大部分實作或上課時間，都由學長操作與提問為主。我不曾主動提出想學習的要求，聽不懂的也僅在事後詢問學長，不會現場提問。抱持著這樣的態度，度過輕鬆的第二個禮拜。

這樣的生活直到第三個禮拜。有天 Beauty 姐對我及碩班學長說：「我們有一批阿米巴的檢體，你們要來練習嗎？」我們一口答應。在實驗開始前，她向我們解釋整個實驗的目的與設計：要透過離心，處理檢體。並檢測其是否與預期相同。這些對我而言，僅是一些簡單的描述。所以我將重點放在如何製備 sample 以及如何操作儀器。

過程中，一切都非常順暢的進行著。不論是 sample 的純化，或是蛋白質當量的標準曲線繪製，都做得比前幾個禮拜還準確。某天當我正在實驗室外的沙發休息時，Beauty 姐坐在我對面關心我。當她問起結果出來後，下一步要做什麼時，我頓時語塞。我早已忘了此次實驗的目的。為此，她從頭為我解說了一次實驗。此次我特別珍惜，希望把所有的細節記清楚。遇到不懂的部分，也直接發問。在那瞬間，突然發現自己懂得好少。少到儘管了解設計實驗的原理，也無法進行下一步。

Beauty 姐便告訴我要透過閱讀不同的文獻，才能針對目前的實驗有更進一步的進展。

和她互動完，不禁想起出國時，實驗室老師問過我的問題：「你規劃在這邊學到什麼呢？」若我能主動學習，在初期就詢問 Beauty 姐和 Pleng 實驗的原理，就能多閱讀文獻，產生更多改善的方法。所以在與 Beauty 姐談完後，馬上找 Pleng 討論我的想法，而她也隔天與老師互動。

最後兩個禮拜，不斷的透過閱讀與互動，讓我有更深的學習。我知道了下一個實驗的方向，也了解了什麼樣的態度才是主動學習。因此在實驗室的會議中，主動提問，並將我的認知與大家分享。這對以前的我是不可能的行為。那次的會議也是所有會議中收穫最多的一次。此刻我才發現，最後一個禮拜的改變，都與博班學長的求學方法相同。儘管遇到不同領域的內容（如：臨床病患），他也會不斷詢問。透過這樣的學習，真的看到自己求學態度的缺陷。

很開心能在這一個月有如此的突破。慶幸能夠脫離舒適圈，看到自己不足的一面。且在既有的緣起點上繼續努力，讓學習態度及知識更上一層樓。最後期許自己能將這種態度帶到生活上，不再被動學習。使自己在成為一位醫師前，成為一個兼具內涵與學識的“成人”。

國外生活體驗

泰國最大的特色就是其為君主立憲國。王室對他們而言，就像是偶像一般。尤其是剛過世的拉瑪九世，由於其任內對於政治角力的調解得當，使人民對他懷有特別濃厚的敬意。因此在當地的街道上常可以看到拉瑪九世的照片。許多人的家裡也會供奉著他的照片。除此之外，泰國刑法中的其中一則是冒犯君主法。任何詆譏、侮辱王室家族成員的人（外國人也適用），都將處以徒刑。因此在公共場合不能任意批評王室家族。

泰國也是一個佛教國家，但素食文化卻不流行。因其人民信仰為小乘佛教，並沒有吃素的習慣。由於大部分的人民都信仰佛教，在和人打招呼時，也會以合掌來表達善意。泰國的寺廟除了是他們的信仰中心，也會是他們周末出遊的地點。對他們而言，寺廟是個讓心靈沉澱的地方，是個紓壓的場所。每到周末，實驗室的學姊都會帶我們到不同的寺廟參訪。

當地的飲食蔬菜攝取量不多，大都是以生菜沙拉的形式出現。或在便當的配菜出現生黃瓜、生茄子及水煮高麗菜。他們最常吃的料理叫做 Pad Thai（泰式炒麵）。其麵條較接近台灣的寬冬粉，並佐以酸辣醬料快炒，並在擺盤後撒上花生粉以及蔥調味。一盤售價約台幣 35～45 元，是一種常見且經濟實惠的在地美食。

泰國的飲料也十分特別。他們會將冰塊加到杯子的八分滿，再將沖泡好的泰奶加入杯子。當喝完飲料後，還會剩下半杯的冰塊，可以說是非常特別的體驗。當地的飲料也以高糖分的奶茶為主。牛奶對他們而言不是常見的飲品，反而豆奶或豆漿的出現率比牛奶高。

泰國的軌道系統則是分為鐵路、空鐵及地鐵三種。地鐵及空鐵的票價以泰國的生活水準而言偏貴，不過其便利性以及可以避免塞車的特質，仍吸引許多通勤族使用。大部分的民眾不會使用火車旅行。因為火車的速度較慢，且也較不舒適。不過鐵路的票價非常低。我從曼谷搭車到大城（泰國舊首都，距曼谷約 85 公里）只花了 15 泰銖，其經濟實惠的價格仍吸引了不少人搭乘。

曼谷還有一種便利的交通就是交通船。昭披耶河將曼谷一分為二，因此很多交通船及觀光船都會在昭披耶河上運行。除了沿著河流流向的交通船，位於河道兩岸的碼頭也會有交通船運行，使得人民在面臨壅塞的路上交通時，有別種選擇。