

由個人的「學術生涯」談「教師的身心保健」

宋瑞珍/副校長暨醫學院院長

本人參加在San Diego舉行Journal of American College of Cardiology的Editorial Board會議之後，三月二日應Dr. Wallace Conerly (Vice President of Health Affairs)及Dr. Ing-Kang Ho 何英剛院士(Dean, Institute of Basic Science Research)之邀，訪問University of Mississippi Medical Center (UMC)。見到了我們外科加護病房的護理長林素月小姐，她特地向我說明這二個多月在UMC的所見所學，也敘述UMC如何從小型演變為中型醫學中心的過程，頗值得我們效法。目前UMC已有兒童醫院，正在擴建眼科門診及急重症治療中心，另外也計畫建立內外科心臟血管疾病中心。UMC已經做了很多年的心臟移植，他們心臟及肺臟移植的先驅Dr. James D. Hardy在我來前一個星期過世，令人懷念。此外，我也參觀了UMC的Arthur C. Guyton Research Center。三月五日我在UMC給的Grand Round，題目為“Exercise-induced Cardiac Arrhythmias”，其中道出個人在美國31年的「學術生涯」(academic career)，由住院醫師升等到教授的心路歷程，主要是提供UMC年輕學者能夠有所借鏡。

一般說來，「學術生涯」的規劃包括教學(teaching)、研究(research)和服務(service)三方面。其中以「研究」所



面臨的壓力(stress)最大。但是正因為有壓力，才使得學術生涯更具有鼓勵性及挑戰性。以下為個人經驗供大家參考：

首先，必須選擇你喜歡的科目做為服務及研究的對象。譬如我個人選定的科目是心臟科(cardiology)及其中的心電生理學(cardiac electrophysiology)，一方面治療心臟科的病人(general cardiology)，一方面以心臟科病人中有心電傳導的病變作為研究的題目。從事自己有興趣的研究，壓力相對的不會那麼嚴重。

次之，要有指導老師(mentor)的幫忙。一個好的指導老師是可遇不可求的，不止在學術上，甚至在生活上都能幫你的忙。我早期(1972-1981)在邁阿密大學(University of Miami)，有幸請Prof. Agustin Castellanos作為我的導師，他是當代心電生理學的一位大師(Master)。二、三十年來我到各地參加開會，很多人都認為我是他的代表。

中國人的「學術生涯」談「教師的身心保健」

他常常說「青出於藍」，令我感恩不盡。因此，這也就是我為何希望我們每一位教師都能成為學生的導師及典範(role model)。特別是資深的教師(senior faculty)也能成為年輕教師(junior faculty)的指導老師。有好的指導老師，學術生活的壓力可以減輕很多。

其三，積極尋找研究的題目。以我個人來說，每年的醫學會(American Heart Association, American College of Cardiology & North American Society of Pacing and Electrophysiology)的年會我一定要提出摘要報告(abstract presentation)，促使自己不斷進步。做臨床研究者，病人越多越能找出研究的題目所在。自1974年我完成心臟研究員(cardiology fellow)的訓練以後，每年的每個醫學會我都至少有一篇摘要發表，持續25年之久。這些摘要就成為後來發表的論文(manuscript)。有人說“publish or perish”壓力很大，卻足以推動學術生涯的進展，並且達到「升等」(promotion)的願望。1985 我在 University of California at San Francisco (UCSF)升等成為教授，是我一生中很值得高興的一件事。

其四，必須尋找可共事及研究的成員形成團隊(team work)。團隊不祇可加速完成研究工作，而且透過互相研討，可找出更多的研究題目。不過，

尋找合適的團隊成員及和諧相處是一種藝術，千萬不可以自我為中心(egocentric)，這也是我在「生物科技中心」(Center for Bioscience and Biotechnology)負責整合理、工、醫學院成員的原則。

其五，培養職務外的興趣，如運動、爬山、音樂、繪畫、讀書、電影、攝影等興趣(hobby)。我個人喜好網球及電影，這是我放鬆自己(unwinding myself)一種的方法。一個競爭劇烈的網球賽或一部很有意義的電影，會使我心曠神怡，回味無窮。

其六，盡量不要把問題或痛苦帶回家。家庭是個人最好的避風港，努力維持家中美好的氣氛，因為它絕對是保持個人良好心境的源頭。

其七，定期旅遊，增廣見聞。藉開會的機會旅遊散心，或與家人、朋友、或同事外出旅遊，都對身心健康很有很大的助益。



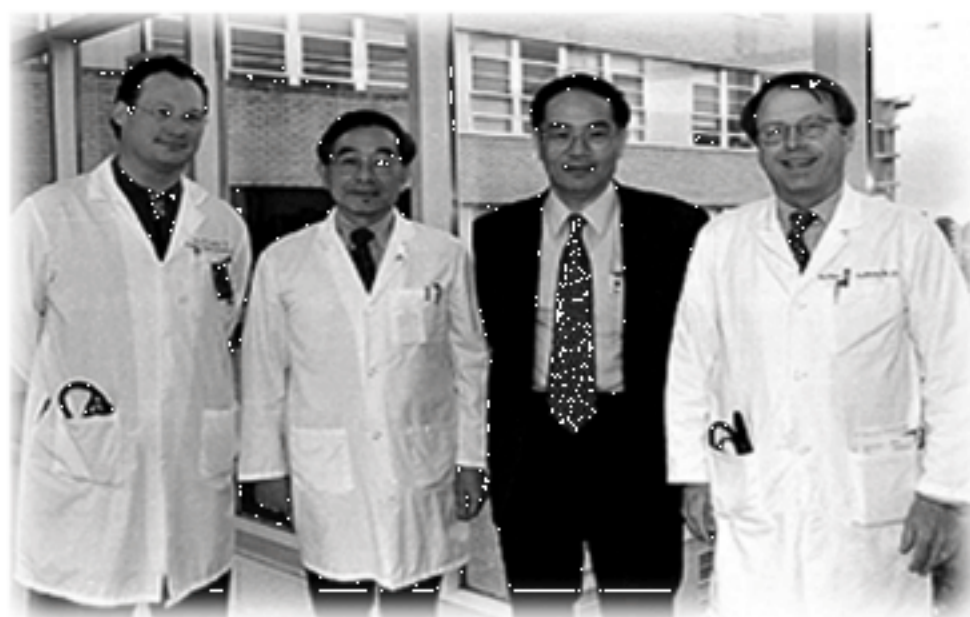
其八，經常發揮幽默感，一來可解除自己的壓力又可帶給周遭人輕鬆的心情。

其九，充分瞭解自己的身心狀況，除了定期檢查身體，是否需要看專科醫師，是否需要看精神/心理學家等，皆依個人及家族病史而異。如果罹患高血壓當然必須按規律服藥及追蹤及注意飲食。其他如婦女疾病、心臟、胃、腸、肝臟、攝護腺等都應定期檢查。如果有糖尿病則應該控制血糖，這些都算是普通常識。

其十，世事多變，隨遇而安，「塞翁失馬，焉知非福」，常常喜樂，凡事感恩。

去年九月我們醫學中心痛失病理科的簡崇和醫師，我常常在想這是可以避免的。簡老師既有理想又熱心，對醫學中心應會有更大的貢獻，他的早逝使他的家人及醫學中心蒙受重大的損失。

總之，大家在醫學中心共事，應該互相切磋，互相砥礪，注意彼此身心的健康，對他人付出關懷。隨筆漫談，不成文章，但願與大家共勉之！



(UMC photo by Jay Ferchaud)

Guest lecturer Dr. Ruey Sung, second from right, head of National Cheng Kung University's School of Medicine in Taiwan, is welcomed to UMC by, from left, Dr. John Payne, associate professor of medicine; Dr. Ing K. Ho, dean of the School of Graduate Studies; and Dr. Richard deShazo, chairman of the Department of Medicine.

▲ 宋副校長訪問University of Mississippi Medical Center
與Dr. John Payne(左一)、何英剛院士(左二)及
Dr. Richard deShazo(右一)合影