

# UBC暑期交流小结

2016-11-17 15:08:59

2016年7月16日至8月16日，我跟随校外事处徐老师及其他三十余位同学，一起前往坐落于加拿大温哥华西海岸的UBC，不列颠哥伦比亚大学交流一月。短短三十一天内，从超市购物时语言交流的磕磕绊绊到期末展示时自信流利地完成答辩，两门临床课程的学习不仅帮助我提高了外语交流能力、结识了来自世界各地的优秀医学生，同时也为我打开了认识医学的新视角，给予了我一次宝贵的个人成长机会。由于一直以来都对北美的医疗体制与教育感兴趣，故此次交流中我所选修的两门暑期课程均为开设在附属儿童医院的临床课程。每天6:00早起，准备好午饭便当与早餐，搭乘公交车前往医院上课，上午三堂内容丰富的讲座，下午在导师带领下与小组成员共同探讨各类医学问题。这样紧凑的课程安排，着实让还未涉足临床的我体验了一回临床学习的高强度；但是，付出有多辛苦，收获便有多丰厚。在上临床研究这门课之前，我对于何为“临床研究”是没有完整概念的。作为八年制的学生，学习之余听师长们说得最多的便是，一位优秀的医生需要培养自己的科研能力，在临床中发现问题，通过科学的手段去解决问题，再转化为造福病人的成果；可当时的我并不能理解，为什么身处第一线的医生要花大量的时间精力呆在实验室与生化分子、小白鼠们打交道，这些不应当是基础医学研究者们的工作吗？在UBC这一月的学习、交流与思考中，我发现自己慢慢地能够解决这一疑惑了：医生身处发现临床需求的第一线，同时能够接触到大量的病例，既是推动实验室研究发展的基础，也是开展转化医学研究的重要据点；一位优秀的医生应该要具备在临床工作中发现问题的“慧眼”，同时能够运用科学的方法去尝试解答这些问题，这些科学方法，既包括与实验室科研工作者们合作去探讨现象背后的机制，也包括设计合理的临床研究方案，在实践与观察中探索诸如疾病风险因素、治疗方案的改进优化等问题。尽管上医没有开设临床研究导论这门课程，但是我发现讲座中涉及的统计、文献检索、实验方案设计等知识我在国内已经学过，而之前扎实学习打下的基础帮助我在workshop中能够较好地参与到讨论中。这门课程结束时，我与小组成员通过讨论合作完成了一份proposal，其主题为黑枸杞治疗青少年近视的多中心随机双盲对照研究，细致详尽的准备与答辩最终获得了评委老师们的认可。选修的第二门课程——临床床旁教学，是当时还未结束基础医学课程学习的我从未接触过的，病史采集，体格检查，症状诊断，病例讨论，在假人身上完成气管插管、骨穿等临床技能的simulation，医院科室参观……内容量很大的学习在一次次实践中变得生动有趣，让我对临床医学、北美医疗有了更加具体深入的认识与了解。这其中，收获最大的是每天下午的病例讨论，尽管尚未系统学习诊断学的知识，但是基于前一个学期病理学、生理学的良好基础，我发现自己还是能够在讨论中贡献出一己之力的，可见基础课程的学习对于临床学习而言的确非常重要。而与不同背景、不同年级同学、老师的交流也让我学习到了诸多书本之外的医学知识，有几次病例讨论是由一位华裔的加拿大家庭医生带我们学习，他为说明医生学会“共情”能力的重要性所举的例子也让我印象颇深。面对主诉咽部疼痛，但检查发现并无大碍、只有轻微炎症的病人时，这位医生没有直接回复病人以“没什么问题，好好休息即可”这样的只言片语，而是对病人说，你的咽部并没有大问题，只是真的肿得很厉害诶，你一定很痛吧？是不是最近工作、生活、心情都不太好呢？虽然这样的回复就病情而言与简单回复实质上是一样的，但却让病人能够体会到医生是在关心他，并且了解其痛楚的。这样充满人文关怀的沟通或许也是减少医患矛盾的一种重要的方式吧。学习之余，我和室友也充分利用周末的时间，把温哥华这个城市逛了大半，并在离开前一周前往落基山脉一睹其风采。除了清新的空气、整洁的环境、友好的居民这样的直观印象外，温哥华最打动我的有两点：一是马路上、校园里数量众多的旧衣回收箱，二是公交车上随处可见的“低头族”。尽管物质文明较为发达，但加拿大人依然崇尚环保、自然，以一种简朴、节制的态度生活着，这是我尤为钦佩与赞赏的；而与我在国内地铁上常常见到的低着头玩手机、看剧的“低头族”不同，无论男女老少、无论乘客司机，加拿大的公交车上总是有许多拿着厚厚纸质书，低头阅读的“低头族”。犹记得回国之前最后一次早起乘坐温哥华的公交车时，等候发车的司机兀自一人坐在驾驶座上，低头专注地看着手中的书，晨光刚刚透过云层漫射到车厢内，我看着这景象心里很受触动，很想拍照记录下来，但终究还是不想打扰了这位安静的阅读者；反观自己，进入医学院后常常以学业繁忙、疲累无暇为由，荒废了许多阅读时光，实在是羞愧难当。虽然没有留下影像记录，但我想，这位温哥华司机读书的情景应当会牢牢嵌入我的脑海中，在未来时时鞭策我以一种积极勤勉、不求功利的态度去学习、读书。除了专业学习的新体悟、见识视野的开阔外，生活能力上的一个新突破——学会做菜，也是此行最大收获之一。从前的我因为很怕溅油、切伤手，总是不敢突破自己，一直没有学会独立做菜；交流学习的特殊环境使得我不得不克服自己的缺点，一边咨询国内的家人，一边查百度菜谱，硬着头皮从零开始学习煮饭炒菜。从花半小时切出“一坨坨肉”，准备第二天午餐便当到夜里十二点，到每天变换花样，安排好洗、切、炒顺序，在两三小时内完成晚餐与午餐，并得到室友们的认可，我开始由拒绝做菜变得喜欢上烹饪，连我在国内的父母都不敢相信我能在如此短的时间内有这么大的进步。学会做菜这一的突破使我发现，越是困难的事，越应当给自己一个机会，“逼”自己去尝试，不仅能够收获挑战自我本身带来的成就感，还能为自己开启许多新可能。而离开熟悉的环境、出国交流本身，就是一次stay out of your comfort zone的尝试，磕磕绊绊的困难总是会碰到，但是在尽力克服过后总能留下许多珍贵的回忆与全新的感受，其带来的影响或许是潜移默化地改变着你的观念、行为，或许是帮你做出决定人生方向的重要决定。