



英倫留學的

點點滴滴

文／精神醫學部一般精神科 主任 蘇冠賓

編按

蘇冠賓醫師現為本院精神醫學部一般精神科主任、中國醫藥大學精神醫學科助理教授及身心介面研究中心（Mind-Body Interface Research Centre）主任。他專精於身心疾患的診治，相信生理與心理的健康是一體兩面，醫師應本著父母心，提供病患全方位的照護。

除了重視臨床醫療，蘇主任也十分熱中學術研究，研究成果屢獲國科會和衛生署獎勵，特別是利用深海魚油對孕婦憂鬱症和其他精神疾病的治療（與本院婦產科邱燦宏主任合作），以及肝病者接受干擾素治療所產生身心副作用的研究（與英國倫敦大學國王學院Pariante教授、本院肝膽科彭成元主任及賴學洲醫師合作），均受到國際學術界高度肯定。

種種優異表現使蘇醫師先後取得中國醫藥大學「菁英教師國外研究」補助、本院「出國進修菁英計畫」補助，以及教育部公費留學生補助，3年前負笈英國倫敦大學國王學院，繼續深耕精神醫學領域。他赴英進修的經驗與生活見聞，將以連載方式在本刊登載，對於未來有意跟進的醫師而言，宛如一盞明燈。

上圖：於黃昏拍攝英國泰晤士河上的著名地標倫敦塔橋（攝影／蘇冠賓）

董事長在「中國醫訊」(96年11月)曾指出,爲了達成「掌握發展契機、邁向國際一流」的展望,未來將持續選派院內及校內同仁出國進修。我個人認爲這是非常有遠見的作法,特別是自己能獲醫院及學校的補助,來到倫敦大學國王學院(King's College London; KCL)進修學習,看到先進國家對人才訓練的用心及所發揮的成效,深刻感受到「人」才是一切的關鍵,而栽培和遴聘人員到國外汲取經驗,確實是一個機構成功的因素。

回顧在倫敦大學國王學院的進修,至今已滿3年,一轉眼,學習之旅竟已接近尾聲。雖說能在近不惑之年重溫學生時代的生活,也算一圓年少時期的夢想,然而在國外學習不算容易,加上全家搬遷到國外生活難度更高,如果不是憑藉一份理想,再加上醫院及教育部的支持,還真是難以成行。所幸如今學業大致順利,資料分析已經完成,論文寫作開始進行,預計半年內即可回國,心想如果能夠把在國

外學習累積的經驗,與未來有計畫出國進修的同仁分享,應該是一件很有意義的事情。就算是暫時沒有進修計畫的同仁,能藉此管道了解一下國外的醫療制度和生活文化,應該也是一大樂事。因此,趁著記憶猶新,趕緊整理一下自己英倫留學的點滴,同時希望趁著人仍在倫敦,盡力協助有需要的同仁,收集這裡有關醫療及學位制度相關資料供大家參考。

其實院內已經有許多前輩把出國進修的經驗陸續刊載在醫訊中,大家自然不會太陌生,然而當自己身歷其境,仍有一些不同的感

受和想法。我目前所處的倫敦大學國王學院,和中國醫藥大學及附設醫院類似,都屬於學術醫療機構,得利於多年在院內的服務經驗,讓我更能觀察到國內、外研究及教學的不同特色,因此我會從「醫師」及「研究者」的觀點,來和各位分享英倫進修的心得。除了談談申請及進修,也討論一些學術生涯的規劃和其中的挫折與鼓勵,給年輕後進一些建議。我也會抒發一下倫敦生活的經驗,讓大家在享受倫敦之美的同時,也可以感受台灣的好。最後,我期盼拋磚引玉,請同仁們給予一些回應。



一位女士購買英國女王生日禁衛軍遊行表演的節目單,並要求禁衛軍附贈獻吻(攝影/蘇冠賓)



豔陽下的倫敦塔橋（攝影／蘇冠賓）

留學經費補助

負笈倫敦雖是在94年初開始，但我從93年中旬便著手了解院內規定的相關流程、申請院內的相關補助、教育部的公費、以及倫敦大學國王學院的申請及註冊。在留學經費補助方面，不同機構的補助條件各有不同，這會影響到進修的方向、醫院工作以及家庭的安排，因此一定要在申請之前就有所認知並規劃。

以董事長在96年11月「中國醫訊」中提到本院「菁英計畫補助案」為例，

醫院補助金每年可達180萬元，最多可以補助兩年，這是非常優厚的條件，對於出國攻讀碩士學位應該綽綽有餘（1至2年），然而如果要攻讀博士學位就有所不足（3至5年），此時最好的作法應該是選擇把一部分課程或研究（最常見的是研究收案的部分）在台灣進行。一般而言，美國授予基礎科學博士學位的學院並不接受這種作法，但歐洲體系（例如英國）較有彈性，只要指導教授評估後許可，研究生可以把收案或寫作論文的工作帶回台灣。這麼做有很多好

處，一方面可以兼顧學業和事業，經濟負擔也比較不沈重；再者運用台灣的題材，回國後研究較易延續。當然，屆時要兼顧學業和臨床工作，身心壓力會相當大。值得一提的是，「博士學生在時限內成功完成學位」的比率，是英國大學教師評比的一大重點，因此教授常常比學生更在意能否順利完成學位，所以如果有回國收案的打算，我建議一開始就表示希望安排教授來台灣訪問指導，同時確保研究工作的品質，教授大概會更加放心。



英國倫敦市中心的特拉法加廣場（London Trafagar Square）及國家藝廊（National Gallery）（攝影／蘇冠賓）

申請學校須知

申請學校前最重要的工作，是架構一個有助機構發展（以便說服醫院支持），自己也很有興趣（才能持之以恆）的研究目標，有了初步的研究目標，才能接觸相關的指導教授。據了解，英國大部分的指導教授都很歡迎外國學生直接接觸（e-mail是最好的方式），因為指導外國學生比例也是教職評比重要的指標，所以不妨從最好的一流機構開始申請。當你（可能的）指

導教授接觸時，教授通常會希望給他們一個簡單的提案計畫（proposal）。一般而言，指導教授的目的不是為了評估申請者的程度，而是要評估自己是否適合指導相關的題目，因此如果要跟特定的教授，最好還是先了解一下他們當前仍然專精的領域。

申請時，準備500字左右的摘要應是足夠的，一旦對方初步接受申請者的提案，研究的內容或方向還是有可能在深入討論後改變

的。然而，我認為在形成具體研究計畫的過程中，最後決定的題材和研究內容一定要自己有興趣（不能只有指導教授有興趣），更要考慮在國外或在台灣收集資料的時限內是否能完成目標（不必一味的討好指導教授，因為在英國進修常常是「進去容易出去難」），最好也要考慮回台灣以後能不能延續研究的方向。（系列之1）

