

我的多倫多大學

進修之旅

2004年九月剛到多倫多時，邱國樑醫師在多大校園前留影。背景為多大的地標建築，擁有一百多年歷史。

文／內科部胸腔暨重症系 主治醫師 邱國樑

2004年八月下旬，我背起行囊，趕在雙颱侵襲台灣前的一個上午搭上飛機，啓程前往加拿大多倫多大學的睡眠醫學中心，研究睡眠呼吸醫學。兩年過後，一個八月下旬的仲夏清晨，踏出桃園機場大門，迎面撲來一陣悶熱濕氣，喚醒了我已逐漸失去對亞熱帶家鄉的記憶，也正式結束了我在北國兩年的研究生活。時光雖已在轉瞬間消逝，然而點點滴滴的甘苦過程仍歷歷在目，謹以此文與同仁分享我的經驗，也可提供未來有志出國進修者參考。

加強事前的準備工作

6年多前，我在接受胸腔科研究員的訓練過程中，開始了與睡眠呼吸醫學的第一次接觸。當時本院正要引進一套睡眠多項生理檢查設備，然而放眼當時國內環境，投入這個領域的醫療人員並不多，一般民眾對這方面的醫療資訊更是一無所知。因此，除了參訪當時國內最具規模的林口長庚醫院睡眠中心外，上網查找醫學期刊和參加國外會議，便是當時獲得資訊的最佳方法。經過數年的臨床服務及基本功的訓練後，我覺得自己已能勝任臨床工作，但在研究方面卻有不足。科內長官及院方不斷鼓勵我在研究方面繼續努力，期能有所突破，所以我對國外研究的

相關進展便更加注意。經過長達兩三年的摸索，我發現國外幾個睡眠中心的大師不斷發表新的研究成果，所招收的研究生也都有不錯的文章發表在頂尖的期刊，前往學習的念頭便油然而興起。

開始時，我先選擇幾位研究領域與我的興趣較為相關（臨床研究）的大師，然後從網路搜尋資訊，再詳細比較其背景及研究脈絡，待有了較為清楚的輪廓後，便匯整向科內長官報告、並討論前往進修的可行性。幸運的，一開始便獲得長官們的大力支持和協助。幾經討論後，我鎖定多倫多大學 T. Douglas Bradley 教授的研究室，先毛遂自薦，嘗試以電子郵件詢問進修事宜。在幾次的電郵往返間，我做了簡單的自我介紹，表達進修意願，提出進修申請，同時報告我的進修計畫。經過五六次的電郵溝通，Bradley 教授接受我的申請，在此同時，我的院內進修申請案也順利通過了。前往多倫多大學的進修之路終能順利成行，我便攜內人與一雙分別為6歲及3歲的兒女共同前往多倫多（以下簡稱多市），體驗異國文化的洗禮。

甘苦參半的進修生涯

初到多市人生地不熟，幸有當地台灣朋友陳進萬、張麗華夫婦熱情協助，我們才能

在最短的時間內安頓好住所，接著我便能全心進入Bradley教授的睡眠實驗室，開始研究員生涯。

我在出國前情報蒐集階段時已經注意到，Bradley教授的研究絕少使用高貴新穎的研究器材，而是以創意引領臨床研究著稱。這個印象一進入實驗室就獲得證實，它如同一般的睡眠檢查室，使用常規的檢查設備，聘有幾位資深的睡眠檢查技術員，唯一比較不同的是，實驗室內還有來自世界各地，包括我在內的4位醫師研究員跟隨大師研究。

（在我兩年的研究期間，前後共與7位分別來自愛爾蘭、德國、以色列、中國、日本，以及泰國的研究員一起共事，宛如小型聯合國。）

初入實驗室的頭兩三個月，主要功課是熟悉實驗室（或稱睡眠檢查室更為貼切）的作業流程，了解師兄、師姐們正在進行的研究計畫，有機會時也從旁協助。此時，每週五下午的研究會報（每位研究員都要向老師Bradley教授報告一週進度），便成了我近距離學習大師研究精神及方法的最佳時刻。

這段時期，其實也是老師對研究員的觀察期（這是我成為老鳥後的體認）。在有了初步的了解後，老師便嘗試交付我一些簡單的任務，等確認了我的能力，才會要我加入較有難度的研究計畫。我第一個研究計畫是與其他同事一起測試新的研究概念及儀器，我們不斷測試，每週向老師報告，再著手修正，後來我從原始計畫中衍生出自己的獨立計畫，一個人組裝研究設備，測試儀器，進而發展出可行的研究方法。在此過程中，自己必須充當白老鼠以自己來測試設備與研究方法（須經鼻腔插入兩支幼兒餵食管至後鼻腔及下咽部以測量上呼吸道阻力），過程之辛苦與挫折感常是外人難以體會的。

當時最大的壓力來自對研究結果的不確定感，有時遭遇挫折，結果不如預期，心裡常會擔憂，不知研究最後能否開出美麗的花朵，除了得經常加班努力克服以外，也常因壓力而造成失眠。過程雖然有辛苦，有挫折，但是一點一點克服困難，及逐漸增加的正向進展，也帶給我許多快樂與成就感，就好比看到自己的小孩不斷從跌倒中爬起，終於學會走路一般，令人雀躍。到了後來，我變得十分期待每週的研究會報，恨不得能好好表現自己的成果。

歷經數月的方法學及儀器發展成熟期後，臨床研究又面臨另一個瓶頸：招募足量的志願受試者。雖說北美地區許多民眾熱心參與研究，然而我的計畫缺少經費奧援，無法提供志願者補償金，加上研究方法有些微侵入性（鼻腔插管），使得招募過程異常艱辛。我本人當然必須身先士卒的當起一號受試者，也幸有許多好友及研究同事志願參與，使我終能收集足夠的數據，並獲得有意義的成果。這項得來不易的研究成果最後也受到大家的肯定，在參與多倫多大學醫學院胸腔學科內部競賽後，被推選代表該學科參加加國一年一度的全國胸腔學科研究員及住院醫師研究發表競賽，算是意外的的榮譽。

在研究過程中，每位研究員除了要認真推敲琢磨研究本身的方法以外，還必須費心向該機構的人體試驗委員會提出計畫申請及說明。委員會在審閱計畫書後所提出的問題包羅萬象，鉅細靡遺，從研究計畫的科學及理論依據，統計方法的應用，受試者的安全說明，到招募志願者的方法，研究經費應用等，無不涵蓋在內，有些問題詳細到讓人覺得簡直就是吹毛求疵。此一過程往往長達數月，令人著急不耐，然而非經批准，研究計畫便不能正式啟動。由此，我也領略到北美學界對研究倫理的重視程度及嚴謹的一面。

豐碩的進修收穫

進修兩年，除了睡眠醫學專業知識成長，也得到令人欣慰的研究成果。在整裝返國之際，我的研究成果受到胸腔科最好的期刊（*American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*，2005 JCR impact factor = 8.689）接受刊登，總算不負眾望。

除了研究成果外，我的家庭生活同樣有極大的附加收穫。國外的生活其實十分平淡，大多數人都在下班後直接回家，與家人相聚，很少加班工作，也沒有交際應酬。晚上一過九點，店家紛紛打烊休息，街道變得冷冷清清。因此，相處時間多，家人間的距離愈加接近，夫妻感情及親子關係也比先前還要密切。也由於我持有工作簽證（在加國研究生的正式簽證）的關係，小孩與當地居民擁有一致的受教權利，享受完全免費的全美語、啟發式教學環境。這種在台灣千金難買的經驗，我們卻不花分文便享受到，著實是一個額外的大收穫。這趟研究之旅不但為我的專業領域加分，也確實為我們全家人的生命多開了一扇窗，增添了一分不同的色彩。

給有志出國進修者的建議

1. 事前好好準備：事前多花一些精神蒐集研究室及教授資訊，以便選擇最好的進修目的地。只要找到一個好的老師，研究進修之路便等於成功了一半，因為研究水準不僅可因而提升數個層次，也能為將來的進修成果「掛保證」。
2. 充實語言及生活適應能力：到國外進修的第一個大障礙便是語言及生活習慣的適應，良好的語言能力及對當地

文化及生活習慣有充分的了解，可以縮短適應期，加速學習。

3. 攜家帶眷前往：攜家帶眷並非鼓勵舉家同遊，而是可以獲得額外的心理安定。曾有位同研究室之女同事留下先生及小孩在母國，獨自到加國進修。其身影常顯得孤單，心情鬱悶難以抒發，又因兩地牽掛無法專心工作，甚至影響研究成果，殊為可惜。再者，全家前往不只擁有共同的異國生活經驗，也能一起成長，尤其對拓展孩子的人生經歷來說，更是大好機會。

回國是另一個獨立研究階段的開始

這次出國進修兩年，一開始就得到醫院各級長官，從董事長、院長的支持，到內科部黃秋錦副院長、徐武輝副主任，及胸腔內科施純明主任及諸位長官及同仁的協助，終能順利成行。也感謝院方支持，提供我第一年的生活補助，使我的經濟壓力得以減輕，可以全心投注於學習及研究，也因而得到老師的賞識，獲得當地的研究獎金補助，得以再延長進修一年，使得研究工作從發展到完成，乃至發表，一氣呵成，十分順利。在此我要再向諸位長官及同仁表示誠摯的謝意。

回國不是研究的結束，而是另一個獨立研究階段的開始。期許未來數年間，能將國外所學應用於本院，未來除了申請院內研究計畫外，也期望能申請到國家級（國科會）研究計畫，展現我們自己的研究成果。更期望在杭良文醫師的領軍下，能吸引更多院內有興趣的同仁參與，多方合作，將本院剛擴大的睡眠中心發展成台灣睡眠醫學的指標中心。