

# 象牙塔裡的暗適應

## 醫學生的課業壓力

在深夜裡啃著艱澀難以記誦的醫學名詞，總是不禁懷疑：「難道這就是自己當初一心嚮往的大學生生活？」

在台灣的聯考制度下，醫學生必須在課業上擊敗許多對手才能夠擠進醫學系的窄門。然而大學生活並不如高中單純，課業並不是生活的重心。在大學裡，還有社團、交際、與參加不完的聚會等等，在這樣的情形之下，課業或許不是醫學生的全部，但仍舊佔有可觀的份量。透過針對本系同學做的一份問卷提出了一些醫學生常見的課業壓力，以下就問卷選項的前七名逐一探討。

### 與時間賽跑

翻開同學們的行事曆，小小的空格裡，常常排滿了各式各樣的活動：家教、聚餐、社團、看電影……。行事曆上標註著開會的時間地點，聚餐的時間地點，甚至是家教的時刻……，就是沒有排上讀書的時間。很多人總是到考試前一兩週才對著全新無摺痕的共筆發呆，埋怨自己為何不早一點用功。

以大家能考上醫學系的實力，強記個幾天勉強能夠應付考試，但成績可能不太光彩，而且事實上，這種背了就忘的讀書態度，對於日後的國考可能也沒有多大的用處。

假設在乖乖上課的情況下，扣除週末，每週一到五的課餘時間主要還是以晚上的時段可以自行安排、利用。如果事情多一點，可能每個晚上都無法讀書，在這樣的排擠效應之下，當然課業上沒有進度；萬一看到別人讀書進度遠超過自己，心中的著急可想而知，但面對著滿滿的行事曆，又礙於無法推掉而萬分苦惱。

如果把手邊的事都推掉呢？同學間的人情，社團的傳統制度，家教上的經濟收益都考驗著你。就算能夠草草完事早點回家，不管是生理或心理上來說，也都累了，在頭昏腦脹的狀況下，不能夠讀書也是一個考量。每天這樣地輪迴，難怪總是覺得時間永遠不夠用。

在這樣的情況下，如何在有限的時間裡，依比例適當地分配時間與作息，就成了一門重要的功課了：每天早上一起床，就是想著如何把今天過完、把行事曆上大大小小的事項逐一完成。萬一臨時出了一些意外狀況，也許就天下大亂了。諸如此類的狀況，都是造成醫學生壓力的來源。

一些雜事永遠與課業在搶時間，而課業搶贏的機率實在少之又少，以致於一邊辦雜事時，一邊還要擔心書沒唸完，等到真正有時間翻書的時候，也許已經是考試前一兩週了。此時，一種怨恨悄悄升起，可是再怎麼懊悔也是無益，最有建設性的補救之道就是喝著提神飲料，讓共筆陪伴著考前的漫漫長夜。

### 為何我的平均這麼低？

成績單上的分數是殘酷的，大家一樣都考上醫學系，可是到了大學裡還是免不了要競爭。雖然進入了高等教育的知識殿堂，名次分數這種填鴨教育下的產物還是存在。成績不如自己的預期，多多少少還是會給自己壓力的。

除了能夠名列前茅的人之外，有些人能夠在心態上調適自己，但是想不開的人也是為數不少。

有兩種人特別會有成績上的壓力：一種是對於課業表現的要求與期望，遠高於自身所能負荷的；另一種是，抽不出時間唸書，心有餘而力不足的人。前者除了歸因於讀書方法的不恰當之外，另一方面也該檢討，是否自己對於自我的認知，與實際上有所出入。有時候，並不是「我希望自己成為什麼樣的人」，然後給自己訂下那樣的一個目標，讓自己符合心中所期望的形

象。而是好好地觀察自己，「我是什麼樣的人」，然後順著原來的自己去發展，並且打心裡地接納自己、喜歡自己。

而後者，如果實在是抽不出空唸書的話，除了要適當地分配自己的時間外，更要練就一身過人的體力及意志力。有些人把成績不好歸咎於其他因素，就是沒有檢討自己。可曾想過：也許，歸咎於社團或師資，是否只是自己下意識裡，為自己的不用功辯護，而找來的藉口呢？如果，自己抱怨的這些因素都不再是問題，真的就會用功起來了嗎？或者，社團不過是自己逃避念書的一個出口呢？事實上，我們還是可以看到有許多的同學，儘管外務繁多，還是能夠在課業上保持一定的水準，那又該如何解釋呢？還是只怕有心人吧！

事實上，醫學生多半有很高的自我要求，因此成績往往會影響到自我認同。這種涉及自我認定與現實的差距有時是很殘酷的，但是少了出色成績的醫學生，真的就那麼一文不值嗎？在課外的範疇是不是應該有更廣闊的天空？在此，不是要教所有醫學生拋棄傳統課業的信仰，而是要『量力而為』。如果真的達不到自己的標準，也不用太在意，畢竟『盡力』才是最重要的關鍵。況且，要成為一位優秀臨床

醫師光靠成績是不夠的，在課業之外，還要有過人的耐心及愛心……，而這些必要、甚至是更重要的因素，卻是從分數上無法看出來的。

### 逃出共筆的陰影

共筆是醫學院與法學院的特產，也是原文書的勁敵。有些人只憑考古題和共筆就輕輕鬆鬆拿九十幾分，也有些人乖乖地捧著原文書讀到當掉。

共筆制度的原意，應該是要平均分攤每人的筆記時間，省卻一邊上課一邊作筆記的不便，留給學生們更多的時間自行運用。

但是問題來了！這樣的制度，到底是在減輕同學們的負擔，還是在養成大家的依賴心理呢？共筆做得越好，校稿校得越嚴謹，最後的結果往往是同學們都不來上課——反正有共筆可看嘛！

組頭聽到這樣的話，心中的滋味鐵定是難以形容的：難道就是因為自己的努力付出而導致全系同學讀書的重擔全都落在組頭一個人身上嗎？而上課人數每況愈下，對於老師更是一種不禮貌：試想，如果認真地上課，卻得不到學生的正面鼓勵，出席率屢創新低，要是你是老師，你會作何感想呢？

共筆的優點在於充份重現上課精彩片段，免除同學抄筆記的麻

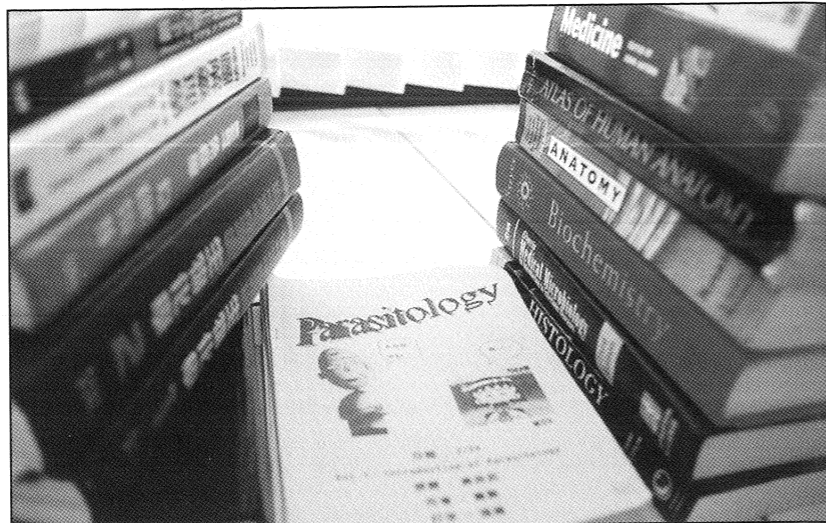
煩；其次是重點精華整理，也替同學省去不少時間；除此之外，還可以趁機交流本系感情，生活花絮等等。但是它也容易養成同學的依賴心態、降低讀原文書的能力、可能無法將知識轉化成自己的東西，考過就忘，準備國考時還是得重來、不會去查資料、念的書是死的……等等。

問卷顯示，有許多同學實在不想依賴共筆，但似乎也頗為無奈。或許是以前吃過原文書的虧，或許是實在事務太多，撥不出時間看原文書，甚至可能已經在無形中失去看原文書的能力了。基於種種的理由，大家對於共筆的期望越來越高——於是乎共筆從人工手寫變成電腦打字排版，從粗糙的影印變成高品質的快速製版印刷，要求封面好，要求笑話多，除了考驗同學的編輯效率，還考驗同學的美工能力，一本共筆做下來簡直就像在編一本雜誌！

在共筆的製作已達出神入化之境的情況下，共筆給同學帶來什麼樣的壓力呢？

首當其衝的是製作共筆的壓力。共筆總是同學們做的，大家都是第一次唸，組頭們拼命地催稿，錄音帶裡老師拼命地講解，敲鍵盤敲到手軟，聽隨身聽聽到耳朵發麻的情況，隨處可聞。

其次是發共筆的壓力。快要到



令人又愛又恨的共筆儼然成為醫學院獨特的文化特色

期中期末考時，共筆的速度會越發越快，可是讀完的就只有前面幾本，同學們的壓力可想而知。當組頭的壓力更大：上有學藝催稿，下有組員拖稿，還要校稿！在此向所有當過共筆組頭的同學們致上最誠摯的敬意，因為你們的默默辛勞，醫學系才得以正常地運作。

### 共筆的兩大敵人： 原文書與中文版

常常在開學時，大家受到書商與老師的誘惑買了一堆原文書，然後就擺著一學期，每本都只有introduction看完而已……。

可是，原文書的魅力還是無法抵擋，它往往能令同學誤以為『成績是用買原文書的錢換來的』，不過到頭來依然是共筆佔上風。

原文書自然有它的學術價值，

但對同學而言，它就不一定有它的學習價值了。第一，原文書寫得太雜太亂，對記憶來說是一大負擔；第二，原文書因引用較新的論文，有時會有自打嘴巴的情況發生，看得同學一頭霧水(這樣的情況在共筆就有明顯的改善了，因為授課老師常常會把這樣的段落刪掉，老師沒說，共筆自然就不會提)。

第三則是原文書的滿紙英文不夠平易近人。雖然，醫學類的原文書比起法學院商學院來說，文法已經簡單許多，但相信仍有許多同學面對滿紙的英文就頭痛，轉而投向中文版與共筆的懷抱。可是不巧中文版也有許多問題存在，除了奇特的『英式中文』(代表作為Kuby免疫學中文版)之外，還有一堆『天門冬胺酸』等各式各樣、古裡古怪的翻譯名詞要了解(代表作為Stryer生化中文版)。最後，大部份的同學

心甘情願地接受共筆，而原文書與中文版，就退而充作編纂共筆時的參考用書了。

大部份老師對共筆的態度是不聞不問，少數老師會幫我們校訂，但也有少數老師極度排斥，認為共筆阻礙了同學們的思想。有時候，就是因為共筆存在，使得大家的答案都一模一樣。

思考模式失去了多元化的激盪不提，要是共筆寫錯了，那麼就好玩了——大家的考卷上也會錯得一模一樣……。

總之，正確的學習態度應該還是要原文書與共筆並重：共筆是上課的精髓，迅速掌握考試重點；而原文書則是更進一步提供同學完整的概念，可彌補老師因上課時數不足的遺珠之憾。

### 教不嚴，師之情？

師資可從三方面來探討，生師比，老師中博士的百分比，與老師的教學品質。生師比本校尚可，是否聘用新老師這不是學生所能做決定的，所以暫且不提；至於老師中博士的百分比，本校在醫學院中是敬陪末座的(百分之三十幾，前一陣子教師會公布欄有刊登)，不過根據筆者的觀察，醫學系自己的教師中，博士的比例還不低就是了(副教授級以上的老師即擁有博士學位)。

至於老師的教學品質，這可能

就會帶給同學們壓力了。偶像型的老師循循善誘，上課講義與投影片、幻燈片唯美精緻動人，麥克風拿在手上，講課像唱歌般地流暢，這些只差打個鎂光燈就能當明星的老師，最受共筆小組的喜愛。只要把錄音帶轉成文字，一份水準之上的共筆就完成了，而同學們對於這樣的老師接受度也最高。

最怕的是尸位夙餐型的老師：上課講得口沫橫飛，口水噴到麥克風短路都不自覺，可是同學們一個字都聽不進去，投影片也暈黃得像冥紙，在偌大的教室裡，除了老師的聲音之外，一切靜得可以，一堂課下來，倒的倒、跑的跑。共筆小組要是遇到這樣的老師，連錄音帶也聽不懂，真是痛苦萬分。想從投影片一窺究竟，偏偏是手寫、糊成一團的字跡，然後只得自己找書，自己剪貼，組頭更是要在看不懂共筆在寫什麼，也聽不懂錄音帶裡在講什麼的情況下，背負著校稿的重責大任。

共筆的品質永遠正比於上課老師的素質，這是一項黃金定律。好的老師可以為同學們節省不少自己摸索的時間，至於另一種老師……，我們只好自力更生、自立自強、自求多福吧！衷心期盼我們的學弟妹們能享受到更好的教學品質，也希望學校們在聘用

新老師時在試教方面把關能夠更審慎一些。

### 60分的門檻

努力用功就可以避免被當嗎？那可不一定！

有時，還需要班代的求情(所以選班代是很重要的)；也有的老師會視上課的情況，來決定給分的標準……，所以這時候就要看同學們的表現了。有許多同學是『神龍見首不見尾』型，造成上課時間的長短與人數成反比，最後只剩下共筆小組獨撐大局……。於是，老師雖然表面上不動聲色，但他的心情就會反應在題目上……。上課吵鬧，老師考題自然也出得難，該科平均往下降，被當的人數就多。

被當是殘酷的，恐怖的，想到暑修或重修的日子就令人腿軟，不是嗎？為了明哲保身，筆者在此還是奉勸同學：乖乖地上課，安靜地上課。聽起來頗八股，不過這也是討好老師的最好方法——事實上，這可是比送卡片送花籃花圈要來得實際多了。

### 考古題的迷思

在學校待得越久的老師，學長姊所蒐集的考古題就越多。共筆是原文書的精華，考古題與考訊則是共筆的精華。很多同學只憑考古題及考訊也能pass，這樣

對於那些死啃書的同學來說，心情難免有點不平衡，埋怨老師只出考古題，測不出程度。

站在一切公平的立場，老師的題目當然是年年不一樣最好。不過，怎麼出題是老師的事，要評斷一位老師的優劣，應該是以他上課的教學品質而非他出的考題來決定。許多老師只出考古題，所以同學一上到這位老師的課就只讀考古題……，難道考古題以外的就不重要嗎？答案當然是否定的。可是，在考前大難當頭之際，大家還是忍不住考古題與考訊的誘惑，對於考訊中沒提的部分，也在時間與投資報酬率的考量之下，略去不看了……。畢竟，分數還是現實的呵！

只是，這樣的讀書方式，不論是對於國考或是日後的醫學生涯，都是不足的。筆者在這裡建議，不妨把考古題當作自己的測驗，或另一種型式重點整理，如果要完全依賴它……，還是不太恰當的。

## 課業安排過於沉重

台灣的醫學教育和歐美不同，因此會有課程安排過於緊密的問題。在三年內要修完所有基礎醫學科目是件挺折磨人的事，更別提大五要修完所有臨床科目有多麼辛苦了。

大二的基礎課程重得讓人喘不

過氣來，大三可以稍微喘息一下，可是大四馬上就會面臨國考的壓力，大五的臨床科目也是殘酷的考驗。可是我們有什麼辦法呢？難道要延畢嗎？當一名醫生所要知道的知識就是這麼多，身為社會的菁英，也只能期許自己要具備過人的能力，承受別人所不能承受的……。

讀累時不妨做做運動，給自己充電一下，或者適時參加課外活動，調劑一下身心。不妨想想，學長姊們也是這樣走過來的，如果他們可以，我們也可以的。

中國醫學系的課業安排和其他學校有點不同，有些學校，例如陽明與北醫，在四下時就幾乎沒有專業科目了，給予學生充份的時間準備國考。而本校在四下時還有未上完的病理……，好處是四下的病理可以『現買現賣』，直接納入國考的準備範疇；但壞處則是無法享有完全自主的時間專心地應付考試。

## 跑考——醫學生的夢魘

醫學生還有一項特別的課程壓力要面對，它，就是跑考。

這種壓榨人類瞬間反應的考試實在是非常可怖，不是醫學系的學生是很難體驗的。也因此，有些人會有所謂的『跑考症候群』：在跑考前一天各種稀奇古怪的病都會發作。

而準備跑考真的有那麼難嗎？說穿了，只要平常的實驗課都有實地觀察，看大體，看玻片，認標本，應該都有一定的功力。畢竟，臨床的病人是不會等醫師查書的，所以跑考的用意就是要醫師養成在短暫時間內，快速做出判斷的能力。而那一瞬間的判斷是否準確，也就必須仰賴之前長久的準備了，即所謂的『養兵千日，用在一時』吧！不要把跑考視為壓力的來源，它應該是醫生的工具。如果現在就被跑考嚇到，那麼以後到急診室或開刀房時，該怎麼辦呢？

## 結語

談到醫學生的壓力，一般人最先聯想到的，通常是課業上的沉重負擔。在接受眾親友欽羨眼光的同時，醫學生也承受著許多不為人知的課業壓力。把這些壓力提出來，主要並不是在強調它們的重要性，而是呼籲大家要勇敢地面對。讀者們不妨也自我檢查一下：在這麼多的壓力中，那一項是對我最具摧毀性的？

面對它，同時想辦法擊倒它。

畢竟，戰勝自己比痛宰敵人更需要毅力，不是嗎？

就讓我們化壓力為助力，往白袍之路邁進吧！

〈文 / 鍾雄光〉