

護理學研究所博士生邱曉彥談「美國史丹福大學人類睡眠研究中心之旅」



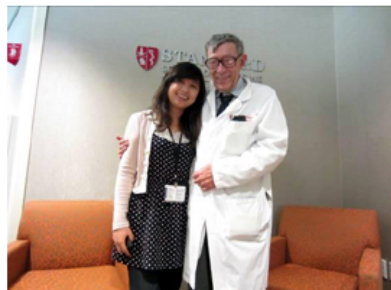
本校博士生邱曉彥在學校師長鼓勵下，於2011年7月申請到國科會千里馬計畫的補助，並於2012年1月3日至101年8月2日在美國史丹福大學（Stanford University）人類睡眠研究中心進行為期7個月的學習之旅，后文為其感言。（編按）



史丹福大學睡眠研究中心是睡眠醫學之發源地，此次的學習之旅對我未來的研究生涯有著極大的影響。在研究方面，Clete C. Kushida教授是我在史丹福大學的指導教授，目前為該睡眠研究中心主任並身兼世界睡眠聯盟之理事長。在Kushida教授的指導下，除參與其所指導的大型多中心國家研究計畫，亦安排我至與其他知名的睡眠學者進行學術上的參訪與交流，如：來自義大利Parma大學的Andrea Grassi所進行的微型睡眠（Micro sleep structure）研究，Emmanuel Mignot教授實驗室中基因序列與睡眠之研究等。【圖：邱曉彥同學（左）與Dr. Clete C. Kushida合影】

在臨床方面，在Christian Guilleminault教授指導下，進行臨床觀摩與學習多頻道生理測量儀判讀（Polysomnography, PSG）判讀。此些學習經驗增加擴展我對睡眠研究領域的知識。在學習到如此豐富知識，如何與護理領域相結合將為我未來的發展重心。

在史丹福大學人類睡眠研究中心的學習過程中，讓我深刻體驗世界一流的研究團隊是如何引導研究進行，以及他們對於研究的嚴謹態度。對於睡眠相關知識的收穫，更是滿載而歸。猶記得我剛到該中心時，曾有位研究人員對我說：「這裡的睡眠知識多到你就算不認真聽，他也會進到你耳朵裡。」現在回想起來，還真是所言不假。【圖：與Christian Guilleminault在史丹福大學睡眠研究中心合影】



除了在研究上了解到西方的研究精神外，在生活上更是深刻體驗到其他國家的文化。在這段時間裡，認識來自不同國家的學者，如：有來自義大利Andrea、土耳其的Sebahat，西班牙的Marcos、日本的Motohiro等。每逢週末假日，大家會一同出遊或聚在一起舉辦potluck，在交流過程中，分享著彼此的美食、文化與民俗風情等。還有在長假日時，與朋友及家人參加旅遊活動，進行美國國家公園之旅，橫跨六大州，體驗大自然之美。一切的一切都讓我的美國研究之行豐富且精彩，增長了不同於台灣的人文與科技的知能。【圖：史丹福大學睡眠研究中心】

此次在國外研究經驗讓我收穫良多，首先要感謝臺北醫學大學護理學研究所蔡佩珊指導教授的支持與推薦，行政人員於其間的協助與幫忙，更要感謝國科會的補助，讓我有這個機會能夠到世界知名的史丹福大學人類睡眠研究中心學習。以下幾點為學生欲給予未來想要出國進修的博士生的建議：

■鼓勵學習國際語言

身為高等教育的博士生，實在有必要增強英語的能力。目前科學領域的趨勢還是以英文溝通為主流。唯有具備此技能，才能與國際其他學者進行學術上的交流，更能提升自己的競爭力，增加台灣護理的能見度。事實上，我在出國前的托福英文程度只能算美國大學生的程度，但在這7個月的英文強力薰陶下，無論聽、說、讀、寫都有著實的成長進步，這與「讀萬卷書不如行萬里路」的意義不謀而合。因此，想以自身經驗鼓勵想出國進修卻礙於自己英文程度不好的博士生，不要以英文不好而錯失了這個對你未來生涯影響極大的決定。

■跨領域的學習

在美國學習的過程中發現，這裡的學生都希望自己能有一次領域的發展。因此，在暑假期間，他們會積極爭取到大學不同研究部門學習，這樣的經驗累積可以增強自我知識，拓展研究視野、更豐富未來研究多元化與增加跨領域合作契機。

■主動學習與分享想法

這裡的學者在演講過程中認真的聽講，若遇到聽不懂時會主動發問直到瞭解。在會後更是與演講者或其他學者談論自己對於研究的想法。在你來我往的交流下，常就會激發出新的研究想法。

■多與不同國家的學者進行交流

和其他國家參訪學者交流彼此國家醫療保險與醫療制度，是這7個月的學習中極具意義的一環。身為一個博士生，除專注於研究知識外，大環境對於醫療的影響更是不可忽視的領域。博士生不論在出席國際會議或未來有機會出國學習的情況下，除了專心學習與研究相關的知識外，和其他國家的學者一同討論醫療相關的話題，更可以提升自我內涵。（文/邱曉彥，臺北醫學大學護理學研究所博士生）【圖：邱曉彥同學（左）鼓勵大家把握與其他國家學者的交流】

