

從制服到白大褂——高念慈醫師專訪



今年恰逢成淵高中125週年，校慶時邀請到高念慈醫師出席，獲頒本校傑出校友。除此之外，高念慈醫師特地撥冗接受我們的訪問，談談他從成淵一路走到現在的心路歷程。

學生時期

高念慈醫師在民國68年時進入成淵國民中學就讀，經歷三年苦讀後進入建國中學，高中畢業後進入陽明大學醫學系，接著進入醫學職場。回顧自己經歷的種種，醫師認為人生最快樂的三件事是：讀好的書、交到好的朋友、遇到好的老師。而這在成淵就讀期間，令她最印象深刻的是遇到兩位好老師。其中一位是數學老師黃德隆（音），這位經歷過日治時期的老師，儘管教授的科目是數學，卻經常在課堂上分享很多發人深省的人生小故事。例如老師曾經提到， $x+y=z$ 眾所皆知，但有一天你們會發現 $x+y$ 不等於 z 。到那時也無需難過，等到你想通了， $x+y$ 又會等於 z 。這番莫測高深的不只讓當年的高念慈醫師聽不懂，現場採訪醫師的我們也聽得一頭霧水。看到現場同學們的反應，高醫師哈哈大笑道：「聽不懂沒關係，因為我在你們這個年紀的時候也一知半解。」

日治時期的老師、記者，在國民政府執政後有不少人在成淵就業，因為各種因素轉任自然或數學科教師。他們除了上課之外還會說很多以前的故事，這些故事紛紛留在醫師心中，比如說關於日治時期的台灣、國民黨軍隊撤退到台灣時的情景、當年台灣人被視為二等國民，渴望回歸的心情等等。這些老師有著自己對教育的堅持，視教育為百年大業，努力鍛鍊學生的身體與心志。當年的英文老師陳秀成（音）老師，陪伴他們一起走過聯考，他曾經在冬天堅持把窗戶打開，訓練學生們吃苦耐勞的精神。這些作為，目的就是要貫徹要傳遞給學生的理念：不管你將來要走什麼路，都要成為一個很好的人。

興趣探索與能力培養

在採訪的過程中，身為高中生的我們十分好奇高醫師如何探索自己的興趣，最終決定自己的生涯志向，成為一個醫師。

高醫師認為，相較於有特定興趣的同學和朋友，他最大的興趣其實是「對未知的探索」，他對於每一種新事物都有濃厚的興趣，在學科上，雖然高醫師對數學、物理、化學的投入較多，但國文、英文等科目他也十分喜愛。他認為，醫學是一種應用科學，奠基在許多基礎科學的研究上，而這些基礎學科則是他用來探索世界的工具。從這些敘述內容中，可以看出醫師是一個勇於多方嘗試的人，高醫師也藉此勉勵同學們，在求學階段和他一樣多方嘗試，藉由許多機會發掘自己的興趣與潛力。

至於他自己又是如何鍛鍊自己的讀書習慣和紀律？高醫師提到，在成淵讀國中階段培養的讀書習慣和紀律，帶給他很大的幫助。在成淵國中這段期間，他每天都「規律」的照著學校的進度「穩定」唸書，秉持著台灣人的「水牛精神」持續不斷的堅持學習。高醫師對在場的同儕說，也許成績的起起落落可能會使你受挫，但最重要的永遠不要失去對學習的胃口，堅持下去必有所成。

至於什麼樣的人比較適合讀醫學系呢？其實最重要的並不是成績或學業表現，高醫師認為，醫生最重要的就是醫德，要能夠好好照顧病人的前提，就是自己本身「對人有興趣」、能夠「同理病人的痛苦」。在現代醫學的發展背景下，秉持對科學的認識，又擁有對人的同理心，就是最好的醫生。

復健科的選擇

在醫學體系的眾多分支中，高醫師選擇的是復健科。一般人對於這個科別並沒有深入的認識，高醫師又是怎麼選中這一科，作為自己發展的專業的呢？高醫師說，在他畢業的同時，台灣社會的趨勢已經邁向高齡化，未來一定有很多與高齡人士相關的需求。他觀察到當時復健科人才從缺，作為四大科的內科、外科、婦產科與兒科已有很多奇人異士在從事，再加上自己對「人的功能」這個問題比較感興趣，以及看到家中長輩中風復健的例子，這些想法成為他選擇復健科的原動力。高醫師將自己的執業目標設定為「讓人們多在越活越長的歲月中充滿色彩」，因而選擇了被世人視為「第三醫學」的復健科。

與主要面對年輕病人的科別不同，復健科繞不開的問題是，隨著病人年紀的增長，終有一天會離開人世。無論再怎麼努力，隨時發生的疾病、意外與死亡都可能抹滅長期復健的成果，病人終將失去許多行動的正常功能。復健科醫師做的其實很像不斷推石頭的薛西弗斯，面對這個問題，高醫師又是如何思考的呢？

高醫師認為，他們對病患的幫助並不是沒有意義的，應該換個角度想，如果沒有復健科的介入治療，病人是不是會更快的失去更多功能？不是像一般人想的「沒有進步就是退步」，對於復健的議題來說，「沒有退步就是進步」，這就是醫師面對病患復健瓶頸的想法。

對中學生的健康建議

談到最後，同學們不免問起對於高中生，有沒有什麼健康上的建議？高醫師說，中學生最需要的是營養、睡眠、運動還有規律的生活作息（例如：醫師在高中時期每天都維持十一點睡，五點起床的好習慣）。年輕人身體底子好、免疫力好，大部份人維持好生活習慣就能擁有健康的體魄。至於這幾年來常見的過度使用手機的問題，醫師也分享了最不造成負擔的滑手機姿勢，以及長期坐在書桌前讀書，應該如何維持正確姿勢。這個醫生稱之為「9090定律」，即讓腰和臀部維持90度，大腿與膝蓋呈現90度彎曲，如此一來便可做到讓身體肌肉的壓力減輕，讓學習可長可久。

採訪流程

一、設定訪綱

1. 針對醫生（受訪者）的背景進行深入了解。
2. 設計「主題-提問」，並依照時間軸從過去現在問到未來。

二、進行採訪

1. 為了方便稿件整理，我（採訪者）會先得到醫師（受訪者）的同意而進行錄音及攝影。
2. 我（採訪者）要想辦法拉近與醫生（受訪者）的距離，培養「發現的眼光」（天分+練習）從一件小事慢慢切入主題。
3. 試圖多加一些問題引導醫生（受訪者）流暢地講出主題的整個脈絡。

三、稿件整理

1. 先擷取採訪過程中的重點（要寫的項目）
2. 再把內容分門別類變成一個個副標題。
3. 在處理整個稿件時，要組織好語言，讓整個稿件簡單清楚的表達，才能提高他的可讀性。
4. 寫出客觀中立的敘述（要注意不是在寫駢文不需要太多華麗技巧）。
5. 最後檢查有沒有附上採訪的基本資料（時間、採訪人、受訪者）。

四、調整排版

1. 文字要清楚，掌控好主標、副標、內文的大小。
2. 圖片在必要時需輔以文字說明。
3. 控制兩段文字間的間隔，圖片的放置處，要讓整個版面看起來舒適、明亮、大方。