

出國報告（出國類別：開會）

2024 日本泌尿科學會年會海報口頭報告

服務機關：國立成功大學醫學院附設醫院

姓名職稱：李珮欣/泌尿部住院醫師

派赴國家：日本

出國期間：2024/04/19-2024/04/27

報告日期：2024/05/14

摘要

今年度的日本泌尿科學會年會於橫濱這個國際化且多元化的城市舉行，主辦方更是邀請眾多專業領域的泰斗前來進行特別演講，使東西方間能夠有機會對醫學知識進行分享及交流；大會規劃的活動十分豐富且包羅萬象，不僅有專業會議，可以讓與會者接受最新的知識，使人大開眼界、獲益良多，更有五花八門的活動可以適度放鬆、勞逸結合，這樣的機會可說是難能可貴。為了準備會議，無論是徵稿時、撰寫時及演講時都需投入大量心力，而一次次的磨練也使我感受到自身的成長。

目次

目的.....	1
過程.....	2
心得.....	9
建議事項.....	12

本文

目的

對泌尿科醫生來說，參加泌尿科醫學年會是一個極具價值的經驗。年會通常提供許多學術交流、最新研究成果發表、專家演講和技術培訓等機會，而國際大型年會更有過之而無不及，能讓來自不同國家的泌尿科醫師同台交流，透過參與討論、發表研究成果或者觀摩別人的演講，拓寬視野並且深化對泌尿科領域的理解；此外，年會通常會有許多最新的研究成果和醫學進展發表，有助於醫師們改進臨床實踐、制定更完善的患者治療方針；年會更是一個廣交朋友、建立人脈絕佳場合，透過對泌尿科領域知識的共同追求建立起友誼的橋樑，而在往後這樣一顆種子可能就能化成國際交流的機緣，使我們能有更多管道進行更深入的學術探討。

於住院醫師而言，為了準備報告內容，我們要練習如何從臨床醫療行為及結果中發現不足或是好奇之處，進而嘗試尋找問題的答案並從中發想感興趣之題目，並透過閱讀大量文獻習得基本知識，廣泛收集資料及對數據進行分析，在得出結果後開始撰寫大綱、進行投稿；在有成果並獲得報告資格之後，開始進行海報的設計及講稿的潤飾，練習如果發表演說、如何將自己的成果深入淺出、簡明扼要的展現給觀眾；在與會時透過他人對自己的成果提出的問題，能反思並挖掘自己的不足之處，進而完善通篇內容；與各國先進切磋交流，精進自身的醫學知識及吸收他人的臨床經驗，以此激盪想法，精益求精、更上層樓；而會議中獲得的寶貴知識更為我們提供不同的觀點、為研究注入新的火花，追求真理之路便是由一簇簇的火苗照亮，一代一代人接續投入、生生不息，讓專業領域的研究能持續往前邁進，並持續更長、更遠、更有價值的發展。

過程

前言

今年度的日本泌尿科學會年會在橫濱舉辦，橫濱位於日本神奈川縣、東京南方，是日本最大的城市之一，也是日本最大的港口之一；因此，橫濱擁有便利的地理位置、豐富的國際色彩和多元文化氛圍，對於他國與會者來說十分友善。而嶄新的國際會展中心—PACIFICO Yokohama 提供一個十分寬敞且合適的場地，來舉辦這場數千人共同參與的國際盛會。

此次議程共計三天，各國各職類人員在此期間齊聚一堂、共襄盛舉，從不同角度激發出新的創意；專題演講邀請到了各國巨擘，提供與會者和專業領域頂尖人士交流的絕佳機會，讓我們可以學習到大師的經驗、技術和治療方法；參與討論、發表自己的研究成果或者觀摩別人的演講，可以拓寬自己的視野並且深化對泌尿科領域的理解，同時，與來自不同地區和背景的醫生、研究人員以及業務交流，也有助於擴展人脈；而最新的研究成果和醫學進展的發表，讓參加者可以了解最新的醫學進展；年會還有提供技術培訓課程，讓年輕的住院醫師有機會學習和掌握最新的治療技術和手術操作；亦有許多國際大廠商設攤，展示最新的器械、藥物、儀器及技術，供來訪者試用或解說，若有需要也可連絡廠商，將先進儀器引入各自的醫院。

除了專業知識相關的活動外，主辦方亦安排了豐富的休閒娛樂，包括與日本國手一同在海濱晨跑、各國人士皆可參與的社交晚宴及日本傳統節目的表演等，更特別的是會議三天皆常設有日本獨有酒品的試喝販售及設置拉麵、飯糰攤位供大家飽餐一頓；年會的每一個活動都很精心準備，能參與其中便是難得可貴的機會，使人大開眼界、獲益良多。

事前準備

在真正搭上飛機前往日本參與會議之前，先決條件是需要被年會接受並獲准前往報告；因此在徵稿結束前，必須先擬定題目、撰寫大綱文本並於網站上投稿，在作品經過評審委員們的審查並被接受後，便開始著手設計海報、找尋影印店製作實體海報，並設計上台時需要使用的簡報；再帶上海報成品於會場張貼，並上台進行論文大綱的口頭報告；有幸目前著墨的研究獲得審稿者的青睞，才使我擁有得來不易的寶貴機會。

為了撰寫內文，大量的文獻閱讀必不可少，而這些不斷地搜尋回顧使我更加瞭解相關領域內的現有知識，收集數據及修正的過程讓我不斷反思並改善自己的研究方向；後續進行的統計分析讓我更清楚不同研究方法的限制，依據不同的前提制定出適合的實驗設計、資料收集、樣本設定、數據分析等，並從反覆驗算中得出結論；為使文本簡單明瞭、方便理解，除了將研究結果透過簡潔的文字呈現外，也使用圖片及表格作為輔助，將海報的畫面處理得十分簡潔且結論一目瞭然。

今年的日本泌尿科學會年會，我的報告題目為：Evolution of the renal stone composition over the decades in Taiwan (台灣泌尿道結石病患其組成比例之演變)，主要是因為我們想了解台灣目前結石的病患究竟以何種結石成份居多，而與之前相比是否有不同，並透過結石成分的演變找出可能原因，對症下藥以求達到預防勝於治療的效果。

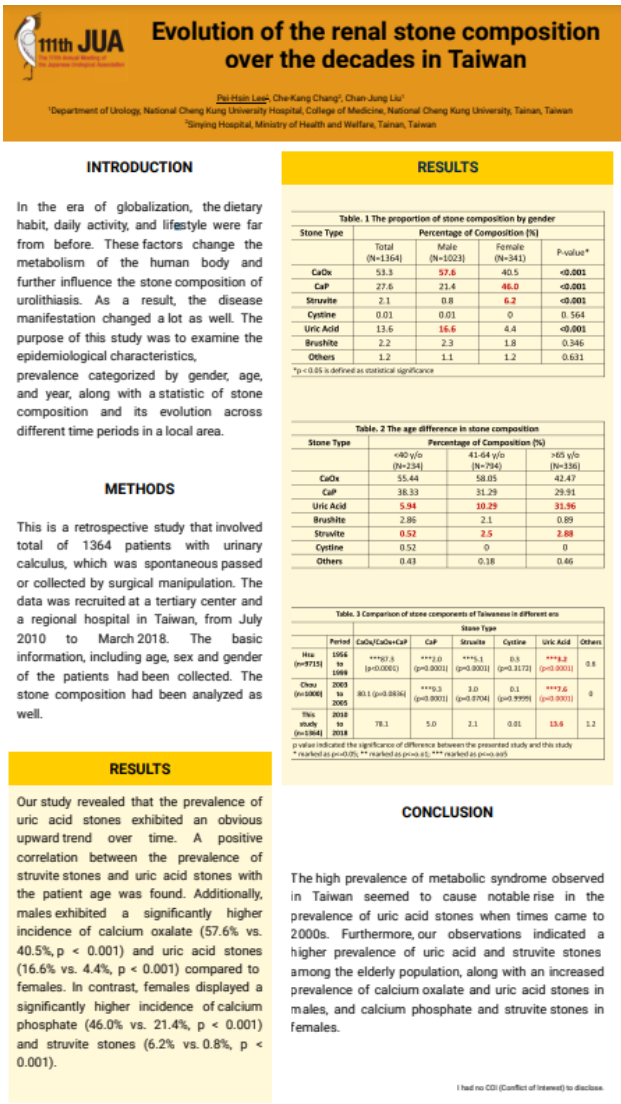
在這項研究裡，我們收錄了來自成大醫院及斗六分院在 2010 年 7 月至 2018 年 3 月之間共 1364 個泌尿道結石病患的資料，其結石都是透過自行排出或手術取出所獲得，且後續將石頭進行清洗及乾燥後，獲取大約 1mg 的檢體，再透過紅外線光譜得到這些泌尿道結石的組成，並將其分成(1) Calcium oxalate (CaOx): any kind of calcium oxalate (calcium oxalate monohydrate or calcium oxalate dihydrate) composed of $\geq 50\%$ of the stone; (2) Calcium phosphate (CaP): the majority ($>50\%$) of composition is CaP regardless of any CaOx; (3) Struvite: stones containing any struvite stones; (4) Cysteine: stones containing any

cysteine stones; (5) Uric acid: stones containing any uric acid; (6) Brushite: stones containing any brushite stones or (7) Others: stones that were composed of other rare components, e.g., medications, sodium/potassium urate, or dihydroxyadenine 七個大類，以便後續作統計及分析。

而在進行數據分析後，我們發現到：在台灣，男性比起女性有較高的草酸鈣結石及尿酸結石的比例，女性則有較高的磷酸鈣及感染性結石的比例，而用年紀作為變相、將病人們分為三組的話，隨著年歲增長、尿酸結石的比例也被發現有隨之逐漸升高，再將我們針對結石成分的分析得到的結果與先前數十年的數據做比較之後，我們發現尿酸結石的比例隨著時間過去呈現一個逐漸上升的趨勢，且此趨勢在統計學上有顯著的意義。

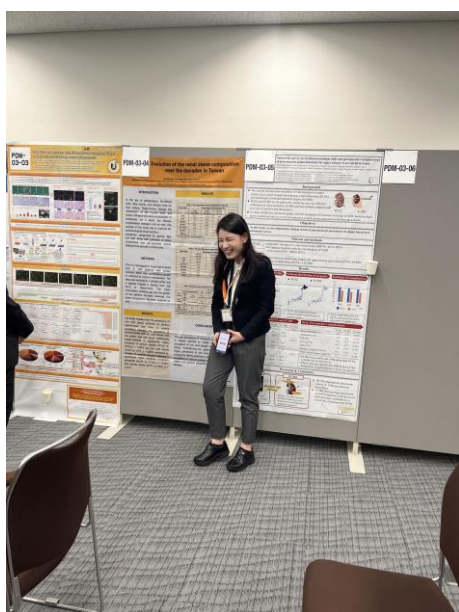
這樣的結果讓我們感到十分驚奇，尤其在發現到鄰近的亞洲國家也有相同的趨勢時更是，讓我們不住地思考到：是什麼原因導致這樣的結果呢？是氣候或是飲食習慣的改變嗎？其他歐美國家是否也有一樣的現象呢？如果找出原因，是不是就能更大程度的預防泌尿道結石的發生呢？就這樣從發想的源頭延續下去，我們也發現近年來的代謝症候群比率亦是逐漸升高，人們越來越肥胖、身上的病症也越來越多，或許代謝症候群亦能連結到逐漸上升的尿酸結石比率，預防代謝症候群的發生或也能對我們泌尿道的疾病有所幫助。

圖一：海報設計稿

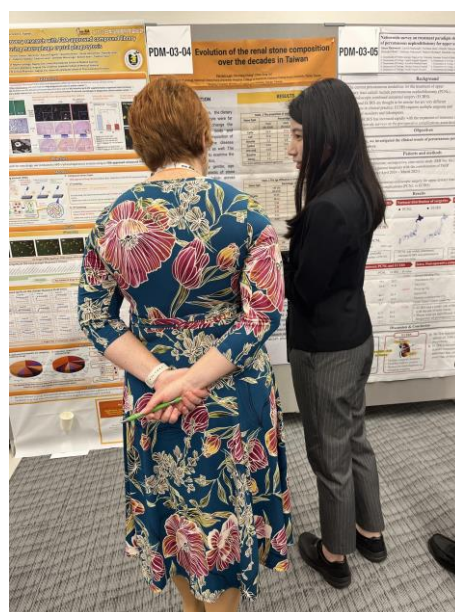


口頭報告及海報發表

報告當天講者需攜帶實體海報及簡報至會場張貼，供與會者觀看及討論，且每場海報討論都有其特定的主題，參加者可選自己有興趣的部分參與，一場約有十幾位講者參與，並各自講述其研究不同的發現；在演講正式開始前有半小時供與會者研究海報內容，座長及參加者皆可對在場的講者提問，並在一來一往中論證彼此的想法，氣氛可說是輕鬆且熱絡，而在討論的過程中，不僅與會者可以從中獲取新想法、新知識，與會者及講者的探討及辯論也能激發出對後續研究發想的主題，並釐清接下來研究要走的方向。



圖二：與海報合照



圖三：與座長討論內容

在開放大家自由參觀海報及提問的時間結束後，剩餘的時間則是讓講者上台發表；每人皆有三分鐘的上台時間，由於時間並不寬裕，演講稿的內容必須是精華中的精華，務必在短時間內將研究中最重要的一部分闡述給大家；在演講的最後，與會者可舉手針對內容中想更了解的部分提問，再由講者進行解答；而日本泌尿科醫學會為了鼓勵大家參與及發表，每場皆會選出一位講者做為 best presentation 的代表，此次有幸在諸多佼佼者中脫穎而出、獲得座長的青睞並得到殊榮，非常訝異也非常感謝很多人的教導及賞賜。



圖四：上台發表

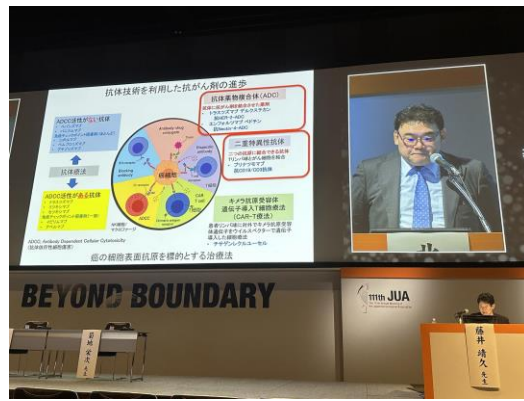
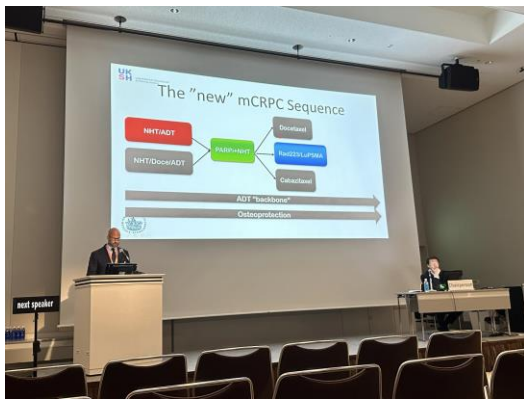


圖五：有幸獲獎 best presentation

參與會議

剛好此次的報告時間是在第一天的上午，在早早結束報告後，我便帶著輕鬆的心情前往參加不同活動；在會場，每天都有數十間會議室、上百場活動可以自由參與，隨意走在任一處都能享受到知識的薰陶，與會者們求知若渴的態度更讓整個會場朝氣蓬勃；活動中最常見的為口頭報告及海報展示，與會者可隨意挑選自己有興趣的題目參與並與講者進行討論，每場充滿有趣的新知，讓人彷彿參與了一場小型發表會，對主題的理解在各種辯論中變得更加深刻；會場一隅亦設有實體海報常設區，幾百份的海報並排在一起，讓人十分目不暇給，在一排排的海報中晃著、晃著，時間倒也像是流沙般迅速的消逝。

此外，主辦方針對目前領域內最熱門的討論主題，也邀請歐美巨擘前來演講，幫助與會者更新目前最新的治療指引、研究發表的結果及正在進行中的臨床試驗；這些講者們面對這些海量的知識及不斷推陳出新、每分每秒都在被推翻的研究結果，卻彷彿早已融會貫通般自成一套邏輯，雖是多如牛毛的內容，卻被好好地整理成了深入淺出的演講，不僅精實也十分有架構，透過系統性的整理輸出，讓我們能好好的理解並融會貫通，吸取他們的經驗並成長；明明每場都只是半小時的演講，卻讓我彷彿勝過讀了半個月的書，讓人欣喜於自己的獲益良多，也對這些新興的治療方式及進行中的研究更有概念。



圖六、圖七：講者們的精闢演講

除了這些正經八百的演講外，在大廳還有設有多達上百家的廠商攤位，展示的項目可說是五花八門，有各種醫療器械、治療藥物、高端儀器的展示，有些還有模擬攤位，供參加者模擬操作並熟悉這些新興儀器，包括治療良性攝護腺肥大的水蒸氣消融治療(Rezum®)、前列腺提拉術（Urolift）及前列腺水刀消融術（Aquablation）都有模擬機能讓人試試身手，展場更擺放有新一代達文西模擬機，其排隊人潮可說是絡繹不絕，大家都躍躍欲試，其中更不乏一些充滿創意點子的新攤位，諸如：結合尿流量測定裝置的馬桶、可綁在腹腔鏡器械上同時使用的超音波探頭、標出幾個節點就能自動畫出切片點的核磁共振與超音波影像融合儀器等，讓人不禁佩服起研發者的腦袋並感嘆時代的快速進步；此外，由於日本與台灣同為亞洲國家，在治療儀器的選擇上也更為接近，在攤位上吸取新知的同時，也十分能想像這些儀器用在台灣人身上的方式及可能面對的困境，面對這些疑惑，廠商也一一給予解答，讓我們對於這些新發明能更加認識。



圖八：會場展示的尿流量測定馬桶

晚宴

因為參加者仍以日本人為大宗，沒有太多台灣人參與讓我本來對於晚宴並沒有太大興趣，但由於獲獎會在同時表揚的緣故而必須參與，反倒讓我因此有幸參與這場超乎想像的盛會；在會長致詞結束後，開場便是十分震撼人心的日本傳統太鼓演奏，表演者的動作飽含力與美，傳達出堅忍不拔的匠人精神；再來是美麗的藝妓陸續上台展現其曼妙的身姿，舉手投足都充滿優雅及高貴，讓人深深折服於日本傳統文化的博大精深，也把會場的氣氛烘托得十分歡快；晚宴是設計成自助餐的形式，道道都十分美味可口，讓人感受到烹飪者的用心，餐桌上不僅有一般常見的菜色，還有日本的特色——現做握壽司及咖哩飯、美味的草莓及無限量的清酒、紅白酒喝到飽，吃了一圈下來肚皮都鼓了許多，身心靈皆是十分滿足；但其中最令人開心的仍舊是與兩位同事一起在日本泌尿科學會的舞台上領獎，除了覺得自己真的運氣很好外，也真的很感謝科內師長們的提攜還有同事們的大力支持，有學到東西、有吃到美食、有看到表演還能順便撈個獎狀回家，真的是很幸福的一件事。

圖九：太鼓表演



圖十：與藝妓合照



圖十一：與同事一起上台領獎

會後分享

由於這次在日本泌尿科醫學會年會報告的題目正是目前我們進行中的研究題目，在年會中大家提出的疑問大抵也代表了其他人對我們的主題會有的看法，我們也因此更加了解我們該繼續努力的方向，也明白該花更多篇章著墨於何處；此外，從年會中習得的他國知識與經驗，與我國也因國情不同而有所差異，回國後與科內的同儕師長們分享交流這些新東西，對科內也是彷彿注入新的元素，讓我們重新重視起因習慣而忽略的部分。

心得

從疫情解封以來已一年多，這期間舉辦的各種國際會議可說是絡繹不絕，而知識、技術的交流彷彿又回到之前一樣視國界如無物、十分容易；雖然透過網路學習，無論身在何處都能擁有這些自我學習的機會，但當許多鼎鼎大名的大師們活生生地出現於眼前，並親自講解、教導其畢生精華，讓我們親身體會箇中的奧妙，許多自己研讀書籍、查找資料卻仍不清楚的答案，透過智者的三言兩語，疑惑就全然煙消雲散，便讓人更覺讀萬卷書不如行萬里路。

因為有去年參加美國泌尿科醫學會年會的經驗，這次的我比起之前上台報告的自己，雖說緊張感不減、但從容度亦有成長；由於這次舉辦地點在日本，相當於要以全英文報告給非英文母語者聆聽，為使大家都能更好的了解內容，說話的速度需適當，且用字遣詞也要更加斟酌，不過大抵大家對於英文都不是全然熟悉，對於文法及句式便也沒有太大苛求，也大大程度地減低了報告者的焦慮；而事前的準備工作，包括撰寫文本、設計海報及製作等等，有了上次的經驗後，工作的速度也加快許多，一些小技巧，諸如：適量的刪減字句、調整表格大小，使海報的版面簡潔明瞭，能好好表達內容，引人入勝卻又不失焦、不喧賓奪主，這些細節加起來對於最終的成果卻有著極大影響。

因為地理關係親近，踏上日本的國土時並沒有強烈的生疏感，而此次會議的主辦地點——橫濱更是一個我之前從未去過的城市，帶著陌生與好奇的我，懷揣著遊歷他鄉的興奮迎接這次年會的到來！這個景色美麗、高度建設又整潔乾淨的都市，在第一眼就給了我極佳的好印象；明亮的街道、廣闊的海景、錯落的高樓，還有坐落於一棟棟高樓間的公園綠地，在天上相互交錯的人行道及穿梭其中的居民們，混雜著高度發展的文明、卻也有未經破壞的景觀，這樣聽起來很不和諧的搭配，卻被這座城市以很自然的方式融合在一起，創造出獨屬於這個城市的風味；走過這條街，下一秒又是截然不同的景象及店面，讓人閒晃再久都不會膩。

報告的前一晚，我獨自坐在書桌前看著窗外的夜景，一邊著手準備演講內容；大概是這美麗的城市溫柔地安撫了我，雖然隻身在異國還要面對國際會議英文報告的壓力，但情緒卻顯得十分平靜，將講稿及簡報閱讀了幾遍後，我便早早熄燈上床休息，迎接明日的到來。

報告當天，雖然面上不焦慮，但在開始前海報巡禮時，面對他人以英文搭訕，仍舊讓人感受到壓力，上台前的瞬間更是緊張感徒增，腦袋內一片空白，只能靠著之前的肌肉記憶背誦出準備好的內容，在簡單回答座長提出的問題後，回到台下的我才回了神，感到一片輕鬆自在；其實過程並不覺得自己有表現突出之處，其他人的主題也十分引人入勝，在頒獎的當下是真心準備好要為他人喝采，被點名到的瞬間湧上心頭的先是意外、再是複雜的感動：或許在我不自知的情況下，我也是已經有努力過很多、很多次了嗎？

報告完成之後，我的日本泌尿科醫學會年會之旅終於正式開始，對於一位泌尿科住院醫師而言，這樣子的國際會議無疑是充滿寶藏的所在；在這個領域已經參與快兩年，連外行人都已經能看懂一些熱鬧，摸得一點皮毛的我也終於敢開口向他人請教，大概是覺得大家的英文一樣糟，即使文法錯誤百出也常常詞不達意，但在這個大概也沒什麼人認識我的地方倒也能心無罣礙的發言，回首來路，竟也覺得自己有了絲毫膽量，能更勇於開口與他人對談。

日本泌尿科醫學會年會只有舉辦短短的三天，但這樣轉瞬即逝的時光卻在我的記憶中留下深刻的回憶；除了汲取到許多專業知識外，亦給了我許多與他人交流的機會，這是鮮少主動與他人搭訕的我出發前難以想像的事；而隻身在國外面對各種突發狀況並一一克服的過程，亦扭轉了我對於自己的既定想法，讓我更有自信、更坦然，也對於自己有更多的期許。

大概是台日友好的關係，在遍地日本人的會場中，我們竟也偶爾能捕捉到一些來自台灣的夥伴，他鄉遇故知可說是格外親切；但最最感謝的還是與我一同前往日本的同事們，雖然大家都是各自行動，但在報告前總能聚在一起互相鼓勵、互相焦慮，結束後也能一起分享心得，對獨自在外的我而言是很大的內心支柱及後盾，讓我知道不管發生甚麼，還有人能夠讓我求助。

這趟獨自壯遊的旅程有太多魔幻時刻，充滿時時刻刻的自省，也有剎那之間的感動，將沒那麼自信且脆弱的我加上了點堅強，進而敢對未來藍圖勾畫點理想及希望；這趟旅行中習得的知識與感動無法以三言兩語訴說，但願我能帶著這些力量，繼續面對之後的挑戰與未知。



建議事項

1. 可將相關資訊，包括會議舉辦之形式等公布於網站上供參，使有意願參加者可於出發前先行了解可能的流程。
2. 文件、簡報、海報等製作皆有技巧，亦可說是有模版或軟體可直接使用；有意願使用者可考慮聯絡前人獲取資料，省下自行摸索的時間。
3. 出國需要一顆愉快的心及不怕羞的臉，若是沒有勇氣，只要想想：國外的人幾乎都不認識你，之後也不會再相遇。
4. 不強求，有時可以得到更好的結果。