

出國報告（出國類別：開會）

2023 ESMO Breast Cancer Annual Congress 報告心得

服務機關：台中榮民總醫院
姓名職稱：林易萱/住院醫師
派赴國家/地區：德國/柏林
出國期間：2023/05/09-2023/05/15
報告日期：2023/05/12

摘要（含關鍵字）約 200-300 字。

由乳房腫瘤外科洪志強主任推薦，投稿並參加 2023 ESMO Breast Cancer Annual Congress，希望擴展視野，與國內外相關領域學者交流，也增進乳癌相關研究新知。於 2023/05/11-13 至德國柏林參加會議及海報展示，開闊視野對學術研討激起熱情，也對德國有深一層的認識。感謝醫院能提供對學術研究有興趣的住院醫師如此多的資源和指導。

關鍵字：2023 ESMO Breast Cancer Annual Congress，柏林。

目 次

摘要.....	
目的.....	
過程.....	
心得.....	
建議(至少四點)	
附錄.....	

一、 目的

1. 投稿並參與國際會議，擴展視野，與國內外相關領域學者交流。
2. 增進最新乳癌相關研究新知與方向，應用於臨床治療，亦可對撰寫論文或臨床試驗有新的發想。

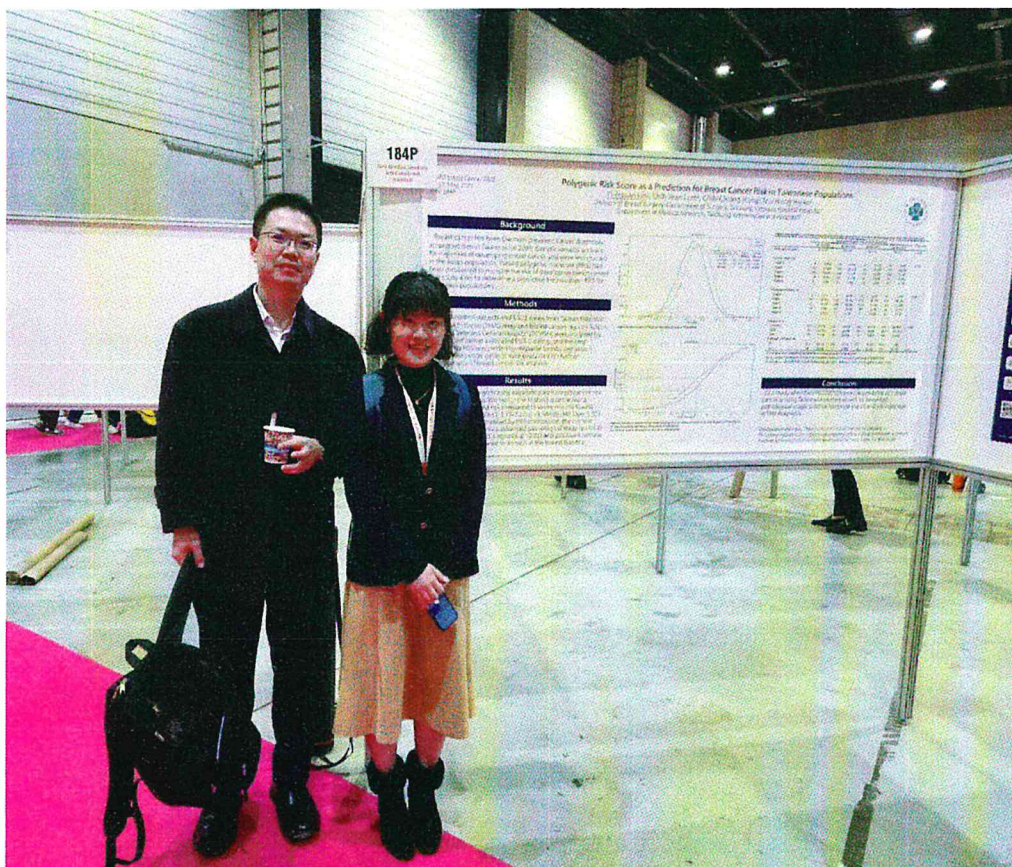
二、 過程

1. 2023/02/21 abstract 投稿
2. 2023/03/15 收到 poster presentation accepted 信件
3. 2023/05/03 E-poster 繳交
4. 2023/05/03 poster 申請送印(台中榮總 教材製作), 2023/05/04 poster 印製完成
5. 2023/05/11-2023/05/13 參加會議、張貼海報、海報展示

三、 心得

1. 投稿、海報展示。

這次為第一次投稿國際會議並參與海報展示，了解認識相關流程和規範。一開始其實有點緊張和擔心，除了擔心被問問題答不出來，對於用英文表達和對話也沒有很有信心。感謝洪主任在展示前一天找了許多專業人士幫助我練習和模擬，發現沒有想像中困難，專業人士的提問和回饋也幫助我對所研究的主題有更深更廣的思考。

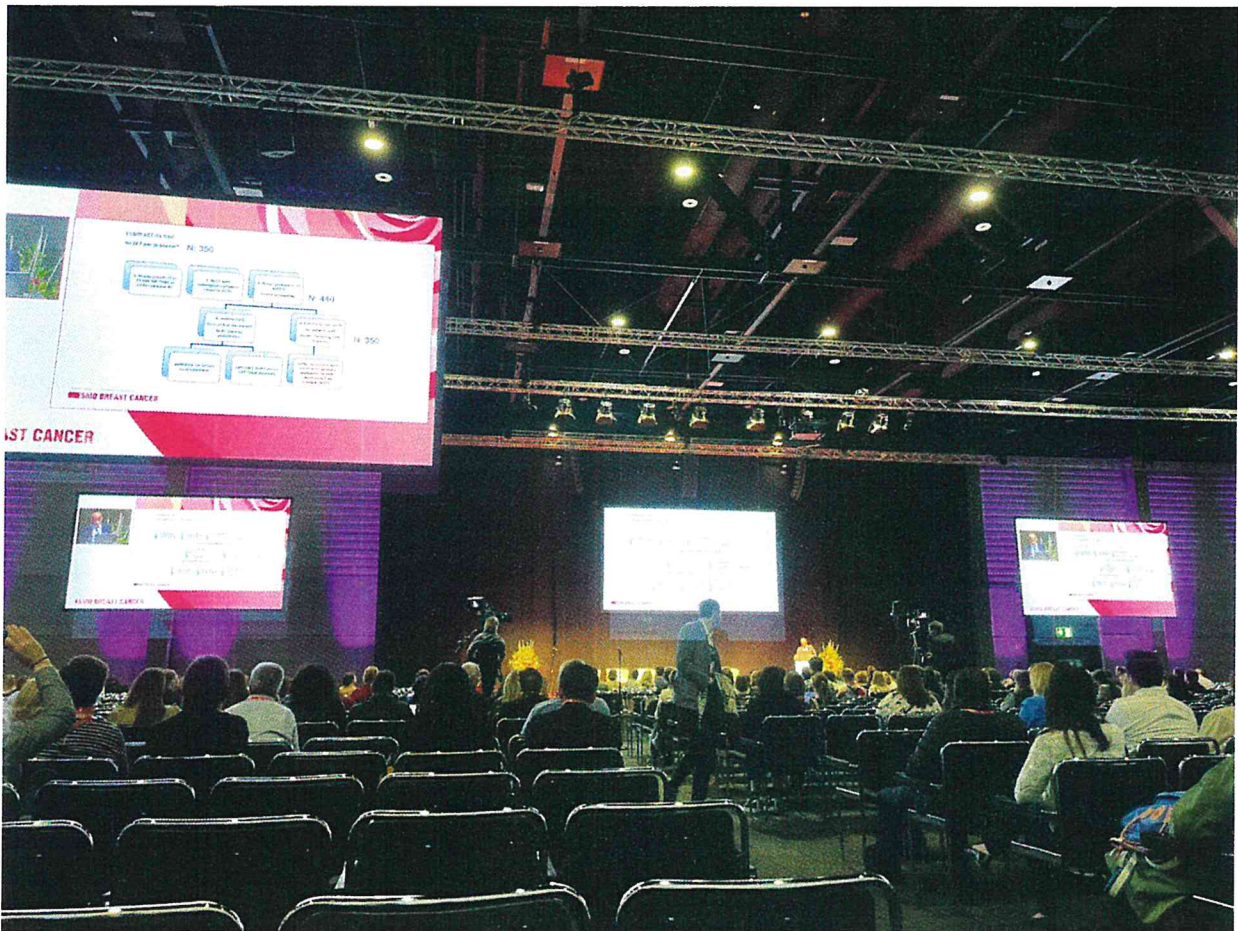


2. 參與國際會議。

第一次參加大型國際會議，一走進講堂就很驚艷，場地設備之大和完備，螢幕 ppt 投影和演講者攝影畫面轉播之即時和良好的畫質，麥克風之清晰度，空間舒適度等，讓來自各國眾多的專業人士能好好地分享交流學習。

國際會議有些主題對於 R3 的我來說有點困難，原本擔心會幾乎聽不懂，但發現大師就是大師，由淺入深由深入廣的解釋和討論，讓不同層級的聽眾都能有所收穫，也偷偷學到一些講說和 ppt 編排的技巧。

最後一天較為乳癌延伸的主題，包括 breast cancer patient back to work, intimate life and sexuality... 感受到乳癌對於一個人除了身體之外，還有生活各方面的影響，也對於中榮乳癌團隊組織和臨床運行有多一些的思考，個管師協助的重要，細緻即時 consultation 管道的給予（辦公室電話、個管師聯絡、姐妹 line 群組），多專科團隊（血液腫瘤、傳統中醫、復健科、放射腫瘤、安寧緩和、身心科、病理科）合作等，較能全方位給予乳癌病患支援。



3. 德國人在地生活和態度。

研討會之餘，也感受了一下德國人的生活和態度。「認真工作、享受生活」是我對他們留下的印象。

不論什麼樣的工作，他們都是很認真踏實的在努力，印象深刻的是就算是餐

館的服務生，眼神也是敏銳有光的，隨時注意顧客的需求。在德國不論職業類別高低，工作態度都是那樣兢兢業業，也不太會有刻板印象什麼職業要是什麼樣的性別年紀或外貌（覺得這樣很好），工作上也不會有倉促感，不疾不徐翹恰到其分的把事情完成。應該就是這些態度和價值觀，塑造出德國各種頂尖的品牌：BMW, Benz, Zwiling 雙人牌, birkenstock 勃肯鞋, Faber-Castell, THERMOS…就連一般生活普通用品的牙刷、發泡錠、清潔用品等，品質都很高很好用！

工作之餘，他們真的很會生活，超市路上都可以看到花店，會看到有人買花、房屋外的園藝；隨處可見爸媽陪小孩玩耍的畫面（溜直排輪、騎腳踏車、推嬰兒車）；在公園草地上野餐聊天曬太陽；餐廳吃完飯喝著酒不趕時間的暢談；週末往郊區戶外爬山騎單車健行…可以感受到他們家庭關係的經營和注重，以及務實中的浪漫。

跟台灣比起來德國很環保，百分之九十九的人買東西會自備環保袋，一般店家也不會主動在東西外面再加個手提塑膠袋給顧客，餐點外帶幾乎都是紙袋或紙盒，走在路上也不會看到什麼人提塑膠袋。如果是塑膠袋也是使用很薄那種會透到對側的。另外他們垃圾分類做得很徹底，住家或大型公共場所會看到至少 4 種顏色分類的垃圾桶，很多物品也都印有 100%可回收再利用或為回收後再製品的圖示。看到經濟環保達到良好平衡的一個國家。

最後，對於身為一位素食者的我而言，德國真的是個很注重生命和環境的國家，很多品牌都可以看到有機 bio 或素食 vegan 的標章，我走進的每家餐館一定都有素食的選項，而且通常都有 4-5 種選擇以上。不使用動物性實驗的產品、不食用動物的人，跟我當初選擇吃素的原因不謀而合。真的很喜歡德國的各種！



→路邊常常可見花卉店，很多人也會停下來採買



👉印有 100%可回收及再製造的標章

四、建議（包括改進作法）---(至少四點)

1. 住院醫師論文指導系統建立。

Poster 的主題目前同時在論文撰寫中，在這過程，強烈感受到有前輩引導的重要。年輕住院醫師對論文寫作不熟悉，從一開始題目合適度，文章架構建立，圖表結果分析和討論，到文章撰寫等，如果有有經驗的人指導，會少走許多冤枉路，很有方向性和安全感。另外固定一段時間討論內容和進度，也較能夠在忙碌的臨床工作之餘讓論文能有進展。感謝洪志強主任全力支持，給予許多臨床經驗分享，也很感謝醫學研究部的蕭自宏博士，無私有耐心的定期見面討論指導，才讓論文慢慢成形。知道身邊一些同屆或學弟妹有意願寫論文乃至有題目了，但如何一步步產出對第一次寫的人是真的很迷茫。如果能建立住院醫師論文指導系統或者提供人脈資源，對於外科住院醫師會是很大的幫助。

2. 教材製作海報紙選擇。

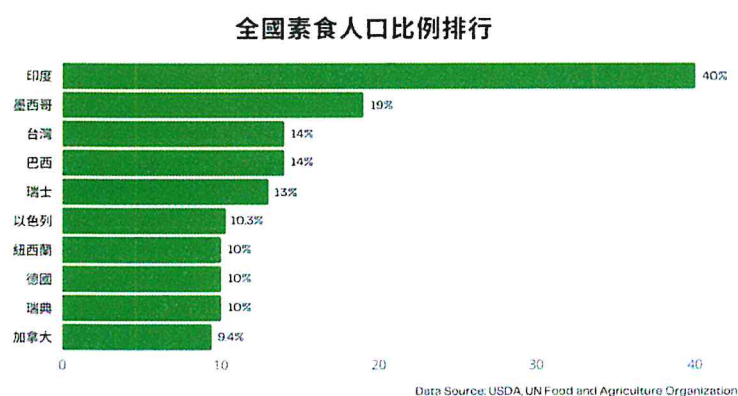
這次海報印製為教材製作幫忙印製，感謝他們很有效率的一天就印製完成。不過海報紙只有一種普通海報紙的選擇。年會中大部分人 poster 的海報為亮滑面厚紙質，較耐折也微防水，較不會在攜帶過程中有摺痕乃至裂開。如果醫院能提供這種紙質選擇，會讓 poster 張貼更有質感。

項目	單位	價格	備註
平面設計		小冊 600	
相片紙-A0	張	750	A0 約 84.0cm X 118.8cm
相片紙-A1	張	380	A1 約 59.4cm X 84.0cm
相片紙-A2	張	200	A2 約 42.0cm X 59.4cm
相片紙-A3	張	100	A3 約 29.7cm X 42.0cm
布面紙-A0	張	700	A0 約 84.0cm X 118.8cm
布面紙-A1	張	360	A1 約 59.4cm X 84.0cm
布面紙-A2	張	200	A2 約 42.0cm X 59.4cm
布面紙-A3	張	100	A3 約 29.7cm X 42.0cm
普通紙-A0	張	550	A0 約 84.0cm X 118.8cm
普通紙-A1	張	300	A1 約 59.4cm X 84.0cm
普通紙-A2	張	150	A2 約 42.0cm X 59.4cm
普通紙-A3	張	80	A3 約 29.7cm X 42.0cm
彩色雷射-A4	張	10	
彩色雷射-A3	張	20	
彩色雷射-A4	張	10	

👉圖為台大海報印製紙張選擇

3. 美食街素食選項增加。

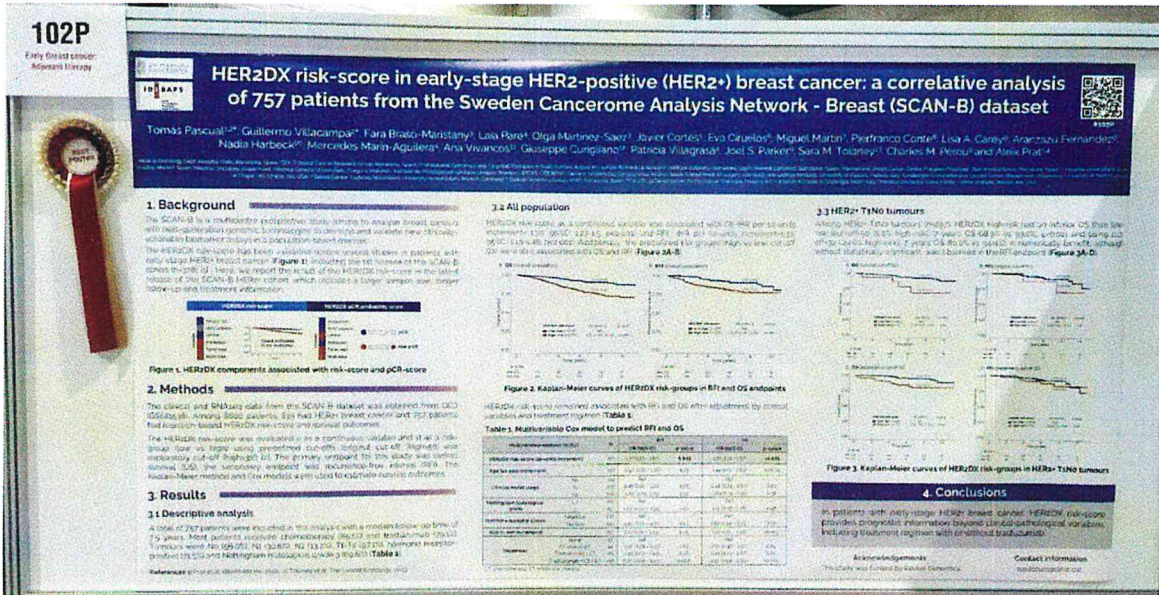
隨著現代人對於健康、環境，和動物保育的意識提升，「素食」不再只侷限於宗教信仰，而是展開了一個全新的飲食文化趨勢。經濟部 2020 年發布的「國內外經濟情勢分析」報告書中提到，綜合計算推估台灣約有近 13% 的國人為素食者（包含全素/純素、奶蛋素、蛋素、奶素、鍋邊素、五辛素等種類），是一個相當可觀的人數，全球素食者比亦在增加。在德國我隨意走進去的每間餐館都有至少 4-5 種以上的素食選擇，我們醫院美食街有一間素食店（蔬軾新蔬食），另外有 3 間（四海遊龍、摩斯漢堡、綠田廚房）有提供素食選項，但都只有 1-2 種選擇。然而這幾間有些週末或週末晚上並不營業，如果美食街每間店都能有素食選項，對於台灣 13% 的素食者會帶來莫大的方便，也是一種對於環保健康的支持。



4. 出國該科人力安排。

出國報告除了報告本身為一個壓力來源，出國期間臨床業務的交付也是一個問題，尤其當出國的月份人並不在科內，或多或少會對他科的主治醫師、總醫師乃至其他住院醫師造成一些負擔，找代理人也是有點難為的一件事。投稿被接受通常是會議 1.5 個月前，那時要再修改 course 不是那麼容易，若往後住院醫師出國報告是常態，人力安排會是很需要考量的點，也很需要學長姐學弟妹不論實務上或精神上的支持和幫忙。很感謝該月整形外科主治醫師、總醫師、專科護理師、學弟妹的幫忙，讓我比較能無後顧之憂的出國。

五、附錄



👉 2023 ESMO Breast Cancer Annual Congress Best Poster

圖為今年最佳 poster，參考對方題目發想、研究設計、編排撰寫，提供未來自己再次投稿一些更好的方向。