

# ICP 英國旅遊札記



劉又嘉 醫師

- ◆ 台大牙醫系學士
- ◆ 台大牙科部住院醫師
- ◆ 台大臨床牙醫學研究所補綴組碩士
- ◆ 台大醫院牙科部補綴科兼任主治醫師

**因**疫情關係，終於在研究所畢業之際，有機會出國參加學會。以前飛英國多需要轉機，這次正好華航有直飛倫敦希斯洛機場的班機，歷經 13 小時即抵達倫敦。

今年的 ICP 主辦地點位於倫敦國王學院 (King's College) 的 Guy's Campus，位於泰晤士河南岸的班克賽德 (Bankside)，距離波羅市場以及泰特現代藝術館很近，過了千禧橋即可瞻仰聖保羅大教堂，往東約一公里即為倫敦塔橋，為一個充滿酒吧、餐廳、市場的繁華所在。和 ICP 合作的酒店為四星級的倫敦塔橋希爾頓酒店，距離 Guy's Campus 步行約十分鐘。但我決定下榻於遍及全英國的連鎖旅館 Premier Inn，其中有一家即位於 Guy's Campus 轉出來的巷口，房間清潔舒適且價

錢合宜。學會結束之後在別處多待了一週，才知道有些歷史悠久的旅館是沒有空調的，在這個依然炎熱的早秋，頗考驗忍耐力。

今年 ICP 的第一位講者為 Terry Wakton，白髮學者語調沈穩地講出許多爆炸性發言，列出許多他認為是「fake news」的研究，為他所喜愛的外六角植體辯護。他認為外六角並不如一般人所認為，骨質損失比內六角還要多。他列舉出許多被拿來多作佐證的研究，認為這些研究都含有一定的偏差，並無法證明外六角植體的骨質損失比較多。Terry 主張，所有人都要能使用自己偏好的植體而不被歧視。他更呼籲 ICP 的主編，不應為了符合所謂「潮流」，而拒絕刊登他的研究。





緊接著下一位美女講者 Danielle Laton，以淺顯易懂的方式介紹了 Risk 和 Odds ratio 的差別，更強調了受試者「drop out」對研究結果的影響。植牙的臨床研究，若為五年、十年長時間的觀察性研究，受試者的退出是無可避免的。但受試者的退出，究竟是因為失去聯絡還是植牙失敗，就只有研究這知道了。現在的許多研究，植牙的成功率都達到九成以上，更有許多接近 99% 成功率的研究。究竟這些研究的真偽為何，不得而知。而這些研究充斥著各大期刊，要再有膽敢於反應真實的研究出現，也愈加困難。

David Bartlett 團隊關於牙齒磨耗的研究也令人印象深刻。目前關於牙齒磨耗的研究，主要的問題在於，沒有一個統一的研究方法。雖然大多數團隊同樣都是使用第三方軟體進行疊合，但是疊合的方式其實對於磨耗的結果影響非常大。同一顆牙齒若使用不同的疊合方式，最後計算出來的結果可能會差異非常大，畢竟磨耗的程度也是幾年幾微米的差距而已。因此 David 的團隊開發出專門的疊合軟體，無償開放給所有團隊，希望可以獲得更多同質性高的研究結果。但實際上該軟體的可信度也是有待驗證，目前似乎在研究方法上各方團體尚未達成共識。

Matshediso Mothopi-Peri 學者的研究主題為「像 ICP 這一類國際組織在塑造世界當中所佔的角色」，雖然偏向社會學的研究，但是非常有意義且有趣。國際組織對於連結各國人民有著非常重要的角色。以 ICP 而言，連結各國的補綴醫師，讓各國的技術和想法得以交流，促進成長，對所有醫師都有很大的助益。Matshediso 認為國際組織能夠實際的改變社會，且負有更大的責任。在她演講結束時留下了電子問卷請大家填寫，詢問大家對於自己所歸屬的國際組織有何看法。很期待她的統計結果。

Aaron LeBlanc 巧妙地連結了古生物學和牙科之間的關聯。畢竟英國的歷史和自然史博物館眾多，小孩子時常可以見到恐龍的化石，巨大的恐龍牙讓人望而生畏。Aaron 當場拿了一個比香蕉還大的恐龍牙化石出來，詢問大家覺得是人類的牙齒珐瑯質較厚，還是恐龍牙。謎底是人類的牙齒，畢竟恐龍牙和鯊魚牙一樣，可以不斷更新長出新牙，不像人類一生只有一套恆牙，需要更強硬的珐瑯質來保護。

總的來說，這次 ICP 的主題，繼新興材料和數位流程之後，又重新回到了研究的基礎，討論何謂「真實」，並涵蓋了更多的面相，例如教育和社區影響力等等，主題更為廣泛。

ICP 結束之後，我順勢多待了一週，來一場倫敦巡禮。波羅市場（Borough market）作為當地的美食廣場，每天的中午真的是人山人海。從市場入口就要開始排隊的海鮮燉飯一盤 10 英鎊，稍微保留米心卻又不至於太硬，很符合我們的口味。隔壁的松露蘑菇燉飯一盤 8 英鎊，蘑菇和起司份量超足，且不太需要排隊。人手一杯的巧克力草莓杯一杯 7 英鎊，就是適合拿來拍照的網美食物，但水果太酸巧克力太甜，和我所喜愛的超甜草莓及苦甜巧克力完全相反。隨手買的低酒精飲料很好喝，應該說在英國，只要避開含有薑的飲料，不管是酒或是咖啡，都很好喝。市場內設有站座，也有很多人擠在中心小廣場的階台上，雖然擁擠，但仍然能愉快地用餐。如果對水果或起司有興趣，一旁的攤販真的玲琅滿目，用竹籃或藤編盛裝的蔬果真的非常療癒，每個小攤都有獨特的美感。新鮮的無花果和草莓大福一般大，味道並不酸，微甜的籽充滿口腔，是很特別的口感。



在 ICP 結束之後能夠吃到如此美味的當地小吃，真的是非常地幸福。可能是為了顧及來自不同國家以及不同文化的人們，因此午餐都是三明治、貝果、麵包和香蕉，和一些我不會稱之為炸物的炸肉丸。大部分的肉片都是燻肉，因此會有一股酸味，反而覺得鹹味不夠。超市的盒裝筆管麵也同樣，不知為何就覺得少了點鹽巴，且為冷食。越南料理、印度菜和義大利餐廳是英國的美食，尤其是義大利餐廳的披薩，現場窯烤的餅皮口感就是彈牙，芝麻葉沙拉搭配油醋和鹽巴、起司，不用擔心蔬菜攝取不足的問題。Subway 的味道倒是和台灣的一模一樣，相較之下也比較便宜，只是點餐真的有點困難，反正點錯也不會難吃所以無所謂。

泰晤士河（Thames）孕育了許多英國的大城市，倫敦市區內也有許多景點位於河岸旁。班克賽德（Bankside）的千禧橋（Millennium Bridge）連接了泰晤士河的兩岸，南岸和北岸分別有泰特現代藝術館和聖保羅大教堂。為了慶祝買入西元 2000 年而建造的千禧橋，是座現代風格的吊橋。站在橋上遠眺，可見東的倫敦塔橋，船緩緩從水面經過，數隻海鷗在低空鳴飛，伴隨街頭藝人的手風琴聲，以及教堂的鐘聲，十分愜意。

泰特現代藝術館（Tate modern）的參觀人數在倫敦僅次於大英博物館，今年的特別展為日本藝術家草間彌生。但令人駐足的卻是他的書店，除了當次展覽的相關商品店之外，一樓為常駐的書店。其中光是介紹倫敦當地的旅遊書就可以

佔滿一整區，有出版社直接出一個系列，將主題分為建築、綠地、酒吧、乳製品店等等，每本書除了精美的照片之外，地圖也很清楚，大小適中，真的是非常優秀的旅遊書。而且在倫敦每一家書店基本上都會有一整區的倫敦旅遊書。順帶一提，英國的書店也曾經遇過倒閉潮，但現在已經找到自己的定位重新出發。除了最大宗的水石書店以外，其他獨立經營的書店會有自己的風格，例如次文化、LGBT、女權、舊書籍等等。有的書店會舉辦自己的文學比賽，吸引當地民眾參與，融入在地。和台灣相反，英國的書店還算多，幾條街就會有一間；但文具店真的非常稀少，就算找到一間，也沒什麼漂亮的文具。在牛津有找到一家非常漂亮的復古文具店，精美的紙製品價貴得嚇人，鋼筆和封蠟用品非常古典非常美麗，卻不太適合日常使用。他們最常使用的可能真的是鉛筆，不然就是 apple pencil。聽說去英國留學，如果攜帶便宜好用又精美的文具，會成為最好的伴手禮。

沿著泰晤士河往西到滑鐵盧（Waterloo），找到同樣為了慶祝 2000 年到來的千禧之輪「倫敦眼」（London eye），若搭上這座歐洲最大的摩天輪，即可同時俯瞰大笨鐘、國會大廈、西敏寺和西敏橋。徒步經過倫敦水族館，橫跨西敏橋，橋上是欣賞大笨鐘的最佳地點。國會大廈其實就是西敏宮（Houses of Parliament/The palace of Westminster），其西北角的鐘樓就是大笨鐘。

西敏寺（Westminster Abbey）是一座歌德式





的代步方式。白金漢宮一旁的聖詹姆士公園聚集了很多休閒的英國人，躺在草地上享受陽光。他們的公園很有趣，所謂 play ground 就真的只是一塊 ground，沒有任何遊樂設施。但是不論大人小孩都非常自得其樂，在草地上聊天、野餐或是看書，便是他們享受生活的方式。

大英博物館是倫敦旅遊的必帶景點，超過八百多萬件收藏且門票免費。但建議租借或是直接下載手機 app 的語音導覽，避免錯過十大必看

館藏。進入博物館後可直接進入中央的圓頂廣場，再從這裡開始進入各個展區。埃及展區除了可以看到木乃伊和神像之外，各種象形文字的石板也非常壯觀，描繪著埃及人心目中死後的世界。隔壁展區可見到兩河流域的早期文明，亞述王國的壁畫風格其實和古埃及有點類似，但是描繪的多是戰爭題材，是個好戰的民族。希臘羅馬展區可見到許多雕塑，甚至有帕德嫩神廟的一部分。非洲展區有一座復活節島的摩艾石像，也是鎮館之寶，會是進館後第一個看到的重要館藏。



牛津大學和劍橋大學的一日遊行程可以在旅遊網站上買到套票，但因為從倫敦到這兩個地點有一些距離，因此建議單獨校區作為一日的行程，尤其是牛津大學，值得花一整天好好逛逛。牛津大學為英語國家中最古老的大學，擁有最古老的學院。哈利波特有不少取景地就是在牛津，基督堂學院、博德利圖書館以及新學院，都能夠參加導覽參觀。私心推薦牛津的愛麗絲店鋪，不是迪士尼的愛麗絲，而是路易斯·卡洛爾的原版愛麗絲，裡面的紀念品是我認為在英國看到設計最好的紀念品，完勝各大博物館。另外，牛津大學

自然史博物館也是必訪行程，館內有全世界最完整的渡渡鳥標本，羽毛保存得非常完好。自然史博物館的背面，是另外一個牛津大學博物館群之一的皮特·里弗斯博物館 (Pitt Rivers Museum)，是傳統人類學博物館的代表。從光線明亮的自然史博物館走進暗色調且充滿各式文物的皮特·里弗斯博物館，有一種進入寶藏洞窟的感覺，非常震撼。每個展示櫃都塞的滿滿滿，一款油燈在不同地區的文化下有幾十種型態，樓上的各式獵槍直接排滿了一整個走道。根本逛不完，絕對是值得多次來訪的博物館。



若想參觀巨石陣，可以參加溫莎、巨石陣、巴斯一日遊的套票行程，一次走訪三個地方。溫莎城堡為歷代英國皇室的寓所，為世界上最古老、規模最大的的城堡。白金漢宮為皇室辦公的地方，溫莎城堡則為週末度假的所在。若看到城堡的圓塔上掛著皇室旗幟，代表皇室正在城內。巨石陣為距今五千年前的史前遺跡，推測為天文用途。巨石陣的附近都是空曠的草地，養著牛和羊，也可以在牛群裡面走走。巴斯古鎮，英文 Bath，是英格蘭境內唯一的天然溫泉，擁有羅馬時期留下的羅馬浴場，現在變成博物館，有許多收藏品。巴斯整個小鎮都是文化遺產，全部由米黃色的石灰岩所建成，在空曠的廣場聆聽街頭藝人的鄉村歌曲，覺得時間都慢了下來。

英國幾個適合購物的地方，最有名的是比斯特村莊，位於牛津近郊附近，買名牌一定要去的地方。金碧輝煌的哈洛德百貨，擁有兩百年的歷史，也是逛奢侈品的好地方。柯芬園是個擁有天

篷的市集，即使雨天也能好好逛街，有許多特色小店，還有著名的劍橋包。Soho 區有許多古著和特色小店，利柏提百年貴族百貨是經典必逛。英國各區其實都有市集，每個市集各有特色，都很值得去。像是利德賀市場 (Leadenhall Market) 也是哈利波特的取景地之一，許多古色古香的店舖幾乎清一色都是賣男士西裝和牛津鞋，也充滿了各式酒吧，平日中午聚集了許多人潮。老斯皮塔佛德市集 (Old Spitalfields Market) 是和隔壁的紅磚巷市集是東倫敦有名的特色市集，除了便宜的克什米爾羊毛圍巾之外，還有許多飾品和衣著等等，還有一些當地的藝術家會出來賣自己的複製畫，非常好逛。

英國真的是非常值得來旅遊的國家。不論是喜歡古蹟名勝、博物館、或是購物的人，都能找到自己的領域。雖然聽說蘇格蘭更美麗，不過在英國本島也有許多值得花時間好好逛逛的地方。希望大家有機會都能來英國玩玩！

