



## 努力·堅持·決不懈怠

# 專訪台灣口腔矯正醫學會理事長

暨林口長庚紀念醫院齒顎矯正科副教授

## 何正廷 醫師



名醫專訪

### 【專長】

- 青少年及成人齒顎矯正
- 正顎手術矯正治療
- 隱形矯正

### 【學歷】

- 高雄醫學大學牙醫學系
- 美國紐約大學 (NYU) 碩士

### 【經歷】

- 長庚紀念醫院齒顎矯正科系主任
- 林口長庚牙科部齒顎矯正牙科主治醫師
- 中華民國齒顎矯正學會專科醫師
- 隱適美認證醫師

### 【現職】

- 台灣口腔矯正醫學會理事長
- 長庚紀念醫院齒顎矯正科副教授

不同於既有印象中傳統保守、字斟句酌的醫師形象；何正廷醫師與人談笑風生、幽默優雅。行醫逾三十年，仍隨時蓄積能量，以最佳狀態迎接生命中的新挑戰。

## 站在人生節點，做出正確選擇

出生自淳樸的宜蘭鄉下，父母親皆是鐵路局公務人員的何正廷醫師，是家中的老么，上面還有兩個哥哥。何正廷醫師說，在當時那個年代公務員算是比較貧苦的，因此生活環境相對簡單，從國小一路念到高中，幾乎沒有其他的娛樂活動，童年回憶裡每天除了讀書還是讀書。他說：「自我有記憶以來，父母親從來沒有要求我的功課，但兩個哥哥的成績都相當優秀，是我非常好的榜樣」。在哥哥們的影響之下，何正廷醫師能有如此優異的表現似乎是很理所當然的。

宜蘭高中畢業的何正廷醫師提到：「地靈人傑、文風鼎盛的宜蘭，歷年來在各界出了多位名人，譬如，民族運動者 - 蔣渭水、法務部前部長 - 陳定南、現任立法院院長 - 游錫堃、知名作家 - 吳淡如、廣告教父 - 孫大偉、繪本畫家 - 幾米等。」對於家鄉，他有著很深的情感。高中升大學那一年，由於家中三兄弟已有兩個是讀理工科的，父母便建議何正廷醫師選讀醫學院，孝順的他聽從父母的話，且順利地考上高雄醫學院牙醫系，從此開啟他一生與牙科的不解之緣。

採訪 / 李文綺Vicky、閻以輝

## 名醫專訪 Interview

### 跨越273公里，學習職人精神

民國68年，何正廷醫師從此揮別鄉村裡的田野、故宅與父母，踏上離家273公里遠的求學之路；從台灣東北邊山清水秀的宜蘭，跨越將近半個台灣，來到繁華港都 - 高雄。就讀於高雄醫學院牙醫系的期間，何正廷醫師直說讓他最難忘的就是賴聖宗醫師，賴醫師長年修習劍道，因而非常講究日式精神，是位非常慎重、穩重，且有良知的一位醫師；他教的不只是精湛及熟練的技術，還有一種執著和敬業的精神。

在口腔顎面外科領域，賴聖宗醫師堪稱是師祖級的資深前輩。何正廷醫師回想當年求學時的情境，坦言跟賴醫師的診非常緊張！他說，「賴醫師具有強烈地無菌觀念，且徹底貫徹無菌原則。學生們跟門診時雙手全程都要舉高，絕對不能放下來，因為一旦放下來就代表雙手極有可能被汙染。至於在開刀房跟賴聖宗老師的刀，一開就是八小時，中間動都不能動。」那時候他才知道說，原來真正的職人精神是超越時間與場地，對細節精益求精絕不妥協。

### 赴美修練，練就一身絕技

何正廷醫師在求學期間即對齒顎矯正有著非常濃厚興趣，牙醫系畢業之後，旋即下定決心專攻齒顎矯正。首先，他先在前齒顎矯正學會理事長 鄭文韶醫師身邊學習一年；何正廷醫師一邊工作一邊努力存錢作為留美進修的學費，並順利申請到紐約大學齒顎矯正科訓練；在美國短短兩

年的時間內，他不但完成一年期齒顎矯正專科訓練，甚至擔任第二年助教，同時利用晚上及假日的時候繼續攻讀紐約大學牙科材料學研究所，取得碩士學位。何正廷醫師笑稱自己從小就刻苦耐勞，想到當年台幣對美金一比四十的匯率，到了美國無論如何都加倍努力，要把付出的時間及金錢發揮到最大的極致。

提及在紐約大學研習時，何正廷醫師認為整個過程可說是非常充實，不光是技術、研究，甚至在寫作上都有長足的進步，還練就了一口流利的英語；無論做任何事都全力以赴的何正廷醫師，相信只要學過的東西，終將回饋到自己身上。像在擔任學會國際委員會主委的時候，常常接待外賓，這時候流利的英語會話就派上了用場。但是問到留學期間令他最難忘的事，居然是雙方文化的差異。何正廷醫師直言，他記得有一天心情不好，指導教授關心地問他發生什麼事情？他無意間談到跟太太有點小爭執，沒想到指導教授居然說這種情況如果發生在我們美國人身上的話，我們應該就離婚啦！聽到這樣的說法，著實讓他感到大吃一驚！明顯地體會到東西文化對家庭及婚姻的看法差異居然如此之大，也開始學習用各種不同的角度去思考問題。

### 學以致用，服務社會

「我覺得自己真正開始進步是從進入長庚醫院齒顎矯正科服務之後，累積的全是真槍實彈的實戰經驗。」何正廷



醫師說。30年來，何正廷醫師憑藉著自身的專業幫助了無數的患者。網路上有化名為小莉的女孩因罹患唇顎裂而從小被霸凌，直到遇到何正廷醫師發現她的困擾後轉介至顱顏中心，進而幫助小莉恢復正常的容貌走出陰霾。像這樣的案例，不勝枚舉；小小的一個關懷舉動卻大大的影響一個小女孩的一生。

另外，何正廷醫師也指出有些登門求診的患者，因顎骨畸形，臉部歪斜等外觀缺憾，長年影響自信，於是拿出明星照片要求正顎手術後能如明星般漂亮，對手術的結果有相當高的期待。若事前和病人沒有完整的溝通，容易導致結果不如預期，心理產生落差，反而是造成醫療糾紛的源頭。因此，身為台灣口腔矯正醫學會理事長的何正廷醫師表示將表示將在未來舉辦更多教育訓練活動，讓有興趣從事牙齒矯正工作的醫師們獲得更新的資訊與做法，以提升台灣的矯正醫療水準，並知道矯正或正顎手術的極限在哪裡，以減少雙方認知落差，而能建立良好的醫病關係。

### 運動帶來正能量，拼氣力不是力氣

熱愛運動的何正廷醫師，從小就是桌球隊代表，參加過區運、大專盃運動會的他，在當兵時甚至還是軍團代表參加三二九國軍運動會。進入長庚之後，他開始接觸高爾夫球，享受一群人一起運動的樂趣，藉著與別人互動產生正向能量。

而其中他運動生涯最大的轉捩點，發生在12年前他帶小孩子去夏威夷有名的Waikiki海灘堤防內玩橡皮艇的時候，他和兩個女兒一時玩得太開心，不知不覺竟被海流沖到堤防外，當時天色漸暗，且離岸邊有段距離，何正廷醫師研判是不會有人聽到他們呼救聲，他便急忙要兩個女兒用雙腳用力踢水，看是不是有機會可以划回去。但大女兒老神在在地表示不擔心！覺得一定會有人去救他們；二女兒則是緊張得大聲地呼喊「HELP!」幸而，有個玩衝浪的人剛好經過，他趕緊求救，最後順利地被帶回岸邊。鬆了一口氣之餘，回過神的他，試圖尋找救命恩人的蹤影，但卻早已消失在人群之中；不會游泳的他，內心便暗自下定決心一定要將游泳學會，這樣將來不但可以自救也可以救人。從此，他加入了林口早泳會。在早泳會會員的調教下，何正廷醫師不僅學會了游泳，還完成了數次橫渡日月潭的壯舉，同時也結交了一群三鐵及馬拉松的愛好者，開啟了他的路跑人生。



## 名醫專訪 Interview

參加過無數大大小小路跑的何正廷醫師，尤其對太魯閣峽谷馬拉松及萬金石馬拉松印象深刻。他說，太魯閣峽谷馬拉松跑在藍天白雲、青山綠水之間，四處可見壯觀的峽谷峭壁，沿途風光明媚，但由起點到過了太魯閣大橋的平坦5公里，接著一路都是上坡，這需要十足的意志力。我覺得從馬拉松的訓練裡，讓我學會不要輕言放棄，要堅持到最後，也許中途可能遇到挫折、遇到打擊。堅持！不要馬上就退下來，再撐一下！撐過了那個瓶頸，你就做到了！現在回想起來還是感覺熱血沸騰；至於萬金石馬拉松則是在逆風而行的狀況下完成的，當你使勁地想往前跑，強風卻毫不留情的將你吹回來。這也提醒了我，凡事不要因為困難而放棄，要堅持才有希望，永遠不要輕言放棄。



從半馬到全馬，此外也是桃園市牙醫師公會路跑社成員的何正廷醫師說：「我學會不要拚快，體會到那口氣的重要，要拚“氣力”才會長久而不是拚“力氣”，能跑完全程才是最重要的，正如同人生奮鬥的過程一般。人生不管處於哪一個階段，永遠都還有機會，只要你還在場上，就可以持續地前進、持續地進步。」當然，現在贏的不代表未來不會失去；成功很難，但要維持更難。人生比的絕對不是一時的成敗，而是誰能夠走得更久、更遠。



### 開啟優雅美學，靜享時光流淌

「50歲時，工作已經小有成就，開始投入更多時間體悟人生」何正廷醫師說道。憑藉著旺盛的好奇心，他積極的拓展視角、接觸到更寬廣的領域，準備培養工作、研究之外的興趣。他參加院內的品酒社團，每兩年到歐洲一次，參觀各地的酒莊！目前，品酒會的足跡遍佈法國、義大利、澳洲、西班牙等國家，何正廷醫師感性地說：「喝的是酒、品的是人生！」





除了品酒之外，何正廷醫師最近也在學習茶道文化，他表示深入了解之後，他才明白看似簡單的手法，舉手投足之中其實是經過演算，在沏茶、賞茶、聞茶、飲茶、茶具，甚至是掛在牆上字畫和花卉中，隱藏著其美學精神，甚至可以感受到禪意。何正廷醫師建議，到了某個年紀一定要提升自我的生活品質，不要再追求自我的表現；細細品嚐現世安穩、歲月靜好的滋味。



人在年輕時總是拚盡全力來證明自己，但何正廷醫師指出，追求成功的過程中，千萬不能傷害他人，而且特別強調絕不能背棄道義，路才能走的遠。曾經，他也喜歡爭輸贏，後來在工作中有了感悟；現在他在乎的是在接下來人生的每個階段、每個時間點，是否過得有價值？只因他明白富足的人生，不是來自於那些外在的名利，而是讓自己每天都不後悔、快樂的活著。另外，他也鼓勵年輕人趁年輕時要多方探索，不斷與內在的自己對話，培養自己專業之外的興趣，工作絕對不是生活的全部。

### 追求圓滿與平衡

儘管平日公務繁忙，何正廷醫師卻

從來沒有覺得時間不夠用。工作上，他尊重每一個人，講究團隊精神，從不檢討個人；並且重視家庭和諧與親子關係，是家人最堅強的後盾；同時參加多個社團活動，還能保有每天運動的習慣。彷彿一天有48小時一般，無論是工作、家庭、社交等皆能兼顧，且拿捏得宜。特別是對於家庭的照顧，兼具傳統與現代觀念的何正廷醫師，對於小孩的教育可說是給予絕對的支持與尊重，因為家庭若失去和諧，個人再怎麼成功也不算成功。

最後，何正廷醫師說：「有時候給予也是一種快樂，不是你以為的獲得才是快樂。」真正影響你會不會感到快樂的關鍵，通常是人跟人之間的關係。現在的他正準備放慢腳步，嘗試一種全新的體驗，「想說可不可以找一個不要這麼用力的方式？」所以，他開始慢慢的提升生活質量，學會優雅地看待世事，將來也要優雅地老去。就好比在瑜珈的練習中，感覺自己的呼吸，並與自己身體的對話，也感謝身體帶給自己的一切。

