

電子報三：在西班牙看醫生

交換在外，生病受傷是最讓人措手不及的事。西班牙的醫療體系跟台灣不太一樣，公立系統要靠居留身分才能免費使用，交換生大多還是走私人保險這條路，所以搞懂「小病去哪裡、大病去哪裡、看完診之後要保留什麼」，會讓你在真的不舒服的時候少走很多冤枉路。

一、先搞懂西班牙的醫療系統長什麼樣子

西班牙的醫療分成立（Sistema Nacional de Salud）和私立兩條路。公立系統對本地有居留權的人來說幾乎是免費的，但通常要先在住家附近登記一個 *centro de salud*（相當於基層診所），指定一位家庭醫師（*médico de cabecera*），有需要才會被轉診到醫院專科。這套系統對短期交換生並不方便，因為註冊和候診時間都偏長，而且非歐盟學生簽證本來就要求持有私人醫療保險，所以絕大多數交換生生病時走的都是私立醫療這條線。

常見的做法是像 Quironsalud、Sanitas、DKV、Asisa 這類私立保險公司，會和一批合作診所、醫院配合，保戶可以直接預約看診，有些方案甚至可以免收掛號費，只要出示保單或實體卡即可。如果是在台灣先保好的申根醫療險或旅平險，通常則是先自己付現，看完診之後再拿單據回台灣申請理賠，所以每一張收據、診斷書都要留好正本，這點怎麼強調都不為過。

二、小病先找藥局，別急著掛號

西班牙路上綠色十字招牌的 *farmacia* 幾乎隨處可見，密度是歐洲數一數二高的。藥局裡的藥師都受過專業訓練並持有執照，遇到感冒、喉嚨痛、腸胃不適、輕微過敏、曬傷這類小狀況，直接跟藥師描述症狀，他們就會推薦合適的非處方藥，價格也比看診便宜很多。常見的萬用退燒止痛藥是 *Paracetamol*，止瀉可以問 *Kaopectate* 這類產品，消毒傷口則常用一款叫 *Betadine* 的優碘藥水，藥局也都買得到 OK 繃（*tirita*）跟基本外傷用品，不需要處方箋就能直接購買。

要注意的是藥局並非全天營業，晚上跟假日大部分會關門，但每個地區都有輪值的「*farmacia de guardia*」，也就是當天的值班藥局，關門的藥局門口通常會貼出離自己最近的值班藥局地址，手機地圖上搜尋「*farmacia de guardia*」加上所在城市，也能查到當下營業中的藥局。

三、看門診：預約、費用與需要帶的東西

跟台灣比起來，西班牙比較少有現場排隊、當天就能看到的小診所，多數門診都需要先預約，快則隔天、慢則要等上幾天，如果不是太緊急，建議一有不適就先預約，不要拖到症狀變嚴重才處理。

看診當天記得帶護照或居留證件、聯絡方式，也建議把保險資料一起帶著備用，如果保單允許直接跟合作診所結算，出示保單資訊會方便許多。看診結束後，記得跟診所要三樣東西：收據正本、診斷書，以及之後去藥局領藥時的購藥明細，這些都是回台灣申請保險理賠時的必備文件。西班牙的醫院通常不會附設藥局，處方箋要另外拿到路上的 *farmacia* 領藥，這點跟台灣「領完藥才算看完診」的習慣不太一樣，要記得多跑這一趟。

四、比較緊急的狀況怎麼辦

如果症狀比較嚴重、無法等預約門診，可以直接前往醫院的急診（*urgencias*），不需要事先預約，但看診前通常會先做檢傷分類，越緊急的病人會被優先處理，等待時間長短會依現場狀況而定。真正攸關生命安全的緊急狀況，可以直接撥打西班牙的緊急救護電話 112，這支電話全年無休、可通英文，會依情況派遣救護車或指引最近的醫院。

五、回台灣後：健保海外自墊醫療費用核退

很多人以為只要在國外看過醫生，回台灣都能申請健保核退，其實健保署對「海外緊急就醫自墊醫療費用核退」有明確的資格限制：必須是在國外突發、無法預期的緊急傷病或緊急分娩，必須在當地立即就醫，才符合申請資格；像一般感冒、輕微腸胃不適這類非緊急的日常小病，其實並不在核退範圍內，反而是靠自己買的海外醫療險去理賠。

如果這次就醫真的符合「不可預期的緊急傷病」，申請時限是門診、急診治療當日或出院日起六個月內，要向自己健保投保單位所在地的健保署分區業務組提出申請，需要準備的文件包括核退申請書、醫療費用收據正本及費用明細、診斷書或證明文件（外文文件需要附中文翻譯），以及當次出入境證明（例如護照上的入出境章戳，或內政部移民署線上申辦的入出國日期證明書）。核退金額並不是全額退還，而是以國內同類醫療的平均費用為上限，實際金額會低於在西班牙自付的金額，可以把它當作一層額外的補償，主要保障還是要靠出發前買好的保險。

六、小結

整體來說，在西班牙看醫生不算複雜，關鍵是「分流」：小病先問藥局、非緊急門診提早預約、真的緊急就直接掛急診或打 112。無論走哪一條路，看完診後一定要把收據正本、診斷書、購藥明細通通留好，這些文件是之後跟保險公司或健保署申請理賠、核退時最重要的憑證，遺失了基本上就求償無門，這點真的要提醒自己多注意。