



**慈濟大學**  
**學生海外交流活動交流心得報告表**

姓名	邵芷萱		系級	Med98	
國家/城市	新加坡	服務人數	1	活動日期	自 104 年 4 月 27 日 至 104 年 5 月 22 日
活動名稱	新加坡大學姐妹校醫院見習交換				
機構名稱 (中/英文)	新加坡大學 National University of Singapore				

授權同意:茲同意無償、非專屬性授權慈濟大學,將本人著作全文及圖片登載於慈濟大學授權執行單位所建置之資料庫及文宣資料。立書人: \_\_\_\_\_ (書寫簽名)

心得報告審核: \_\_\_\_\_ (由系所主任審核後簽章)

心得分享內容(文字數應在 1500 字數以上,內容需包括交流期間之學習心得、對當地文化之感想、個人應加強努力之部分等,如表格不足填寫,可另加附頁補充) 並附上五張(以上)照片-請附圖說。

新加坡見習心得

新加坡身為東南亞強國之一,一直以來聽到在全世界的評價都是一個生活水平很高, GDP 早不知道是台灣的幾倍, 嚴格法治, 國際化的一個完美的小島, 在還沒來之前抱有超級高的期待, 不過來了以後親身體驗, 想法好像有了一點改變, 寫下一些心得留作自己回顧和跟以後要去的學弟妹分享!

《前言: 學弟妹可以多參考 96 級的彭瓊慧學姊寫的心得, 內容相當詳細!》

新加坡: 人口 500 多萬, 但來這邊工作的外地人超多, 所以各式各樣的膚色的人種都有, 華人、印度人、馬來人 etc, 是一個 multi-cultural 的國家, 國家很小, 房子都蓋的很高, 各種顏色的組屋都有, 看起來真的滿新鮮有趣, 聽說每五年社區就會強迫要重新粉刷, 所以基本上在這裡看到的建築物都是走很新的路線, 比較少有那種有歷史感的建築, 以及匯率比的話 SGD 1 = NTD 23-24 now

**【交通】**

- 基本上國家不大, 政府把交通弄得很順暢, 公車轉 MRT 等等的幾乎想去的地方都到了, 車子其實應該很多, 但不同顏色的車牌代表可以上路的時間都不一樣, 所以才顯現出來看起來像交通很順, 不會塞車的樣子, 加上買一台車在這裡超級貴, 光是買車牌的錢就很嚇人了, 政府還強迫規定每十年要換一次車, 一台車買下來大概要 SGD10-20 萬
- MRT 和公車記得跟台灣一樣都不能吃東西(一次要罰 SGD500 唷), 上面也有說不能帶榴槤上車, 且記得上下車都要逼卡, 這幾年來每年票價都偷偷的一直漲, 隨便一段距離都是 SGD1 塊多起跳的
- 想去 Sentosa 記得可以坐 MRT 到 NE1 的 Harbourfront 再走 Boardwalk 過去就不用錢囉
- Apps 推薦:
  - 師姑伯推薦 Pocket One Map, 但到現在為止我都還是不會用...
  - 臨時想看 MRT 的地圖看要怎麼搭的話可以用 SG MRT
  - 要看 bus 到站時間(還會附說有剩幾個位子)可以用 SG Buses, 它也可以拿來當作計算站數的工具。這裡的公車都沒有跑馬燈跟你說到哪一站, 每次只能很緊張的自己探頭去看站牌名字搭配手機一站一站對, 也不要輕易相信有跑馬燈的公車, 常常也都是亂標...
  - 請愛用我們的好朋友: GoogleMap

### 【天氣】

- 簡直除了悶熱沒有其他的文字可以形容，熱到走在外面都會無法呼吸的感覺(室友德國人的說法)
- 天氣變化很快，常常下午會下一陣很大的雨(也是有遇過早上的)，可以給你下的濕透然後再給你出超大的太陽，下午西曬的太陽很火辣辣
- 室內外大部分溫差都超大，有冷氣的地方都會開的超級冷，這一個月下來一直感受這冷熱交替的變化其實不太舒服，我後來也就懶惰戴薄外套在身上了

### 【語言】

- 常用的還是英文和華文，但講英文應該是感覺比較 high class 的，他們雖然口音有點怪，但不等於英文不好，有些對新加坡比較熟的人就說當時李光耀做的最好的政策就是讓大家都說英文，真的相對國際化很多，在醫院遇到的很多來新加坡交換的醫生都會說選擇這裡是因為語言比較簡單可以相通。很多新加坡的老人也都講的一口流利的英文，滿佩服他們的！這裡偶爾也會有講福建話的，但口音跟台語還是有差，怎麼聽都還是覺得有那麼點怪
- 我在這裡前兩周麻醉科遇到一堆醫生是印度人，他們一講快 Singlish 我真的是聽不太懂@@，英文真的要再努力加強！
- 剛好有遇到 DUKE-NUS 的學生跟他們一起上課，他們是學士後醫，所以年紀比較大之外有的可能都結婚有小孩了(也有看到有人手上戴著一顆大鑽戒)，他們剛好是要結束麻醉科的時候上的一個下午的課，討論這幾個禮拜實習遇到的一些問題，就有點像是 PBL 那樣聊天，他們相當踴躍發言，就算講錯 pathophysiology 也會大家一起討論，算是稍微有些跳脫我們刻板印象中亞洲的填鴨式教育

### 【通訊】

- 因為剛好遇到師姑接機，我們在機場問的時候 SingTel 沒有買 iPhone5 以上的小卡，回到我們住的地方(NE8 Farrer Park)附近的 7-11 也都沒有賣，後來是在我們旁邊的 City Square Mall B1 的 SingTel 門市買一般大小的卡，再花一點工本費去 4F 有一家通訊點花 SGD4 剪卡
- 方案就是一開始先買 SGD15 的 PrePaid(實質會給你 SGD18 的額度)，其中可以先買 3G 方案：SGD7-for 7 days 1GB，它會傳訊息跟你說到期日，一個星期到的時候在看你的需求，要再花 SGD7 for 7 days 1GB or SGD1 for 7 days 10MB，我的話是花了 2GB 就差不多夠了
- 花了 SGD15 買卡，其中花去買 3G 剩下的錢就是可以給你拿來打電話和傳簡訊，但基本上打電話花的速度很快，建議和同學還是多用網路聯絡，此外這邊很喜歡用 WhatApps 聯絡，切記一定要拿來使用，不管是跟當科助理，或是 MO，甚至是 Consultant 們都適用，這裡很習慣直接連絡主治醫師，不會說很有權威就不好直接 contact 他們，和台灣生態不太一樣，一定要記得跟他們詢問行程或是告訴他們你的行蹤！(過來人慘痛的教訓 T.T)
- 建議：下次想要請師姑伯接機的話，可以請系辦姊姊幫我們聯絡的時候問問看他們在新加坡的電話，直接加他們 WhatApps 聯絡，才不會像我們這次在落地前都從來沒連絡過，也不知道出關以後該怎麼找人，好險師姑他們穿著藍天白雲，站在出境的最前面堵我們，才很順利地見到面！

### 【飲食】

- 這邊要找東西吃很容易，但要找到好吃的真是不容易！這邊最多的就是 food court，裡面有各種小店家組成，但不知道為什麼，他們都沒有冷氣！逼得你常常要找點涼的配著，千萬記得不要隨意使用桌上有個面紙或紙巾，要搞清楚算不算錢！簡單的話一餐大概 SGD3-6 可以吃飽，當然想要吃好一点就一定會更貴的，在醫院的話基本上都又 KOPITIAN(咖啡店)可以吃，我在 SGH 吃了簡單幾次，覺得 CP 值最高的還是那種一肉 X 菜的便當，還可以搭配裸米飯，是少數幾餐我覺得吃了稍微比較健康一些(至少有青菜，雖然依舊調味料加的超兇)
- 這邊食物種類很多，但都偏向各種混合後的結果，像肉骨茶有自己獨特的味道(胡椒味超重)，叻沙的基本底不同(椰漿 vs 魚肉)，推一些覺得還不錯的店
  - MaRaj：在 NE8 Farrer Park 附近，也在有名的 Mustafa(24 小時不打烊)附近，同時也是我

在麻醉科的時候主任大推的店，很道地的印度料理，吃了好幾次都不會膩！

- 肉骨茶：我吃了 Clarke Quay 那邊的松發還有 Farrer Park 附近的發起人，吃起來感覺好像是差不多的料包煮的，湯都是黃黃的那種，胡椒超級多，肉排骨頭都煮的很入味很軟嫩，可以意思吃吃看就行，一碗招牌都是 SGD7 左右
  - Ang Mo Kio：我們去那附近吃一家很有名的螃蟹，不過真的要口袋夠深才能大吃特吃，本來想點一中一小隻的螃蟹來吃，還好後來沒小隻的，我們四個人吃一隻中隻螃蟹+小饅頭(可以點來配螃蟹的醬，超讚)+麥片蝦，一人平均花 SGD30 左右
  - Ilao Ilao：女生應該會愛的 yogurt，酸酸微甜的感覺超棒，CP 值還不錯，記得要點 Samsun SGD6.95 的那種
- 新加坡基本上所有的東西都是進口來的，所以沒有什麼東西是不貴的，目前看到比較 shock 的像是 yogurt 一小罐要 SGD4 塊多起跳，台啤基本上 SGD3 塊多，在這裡花錢就是眼睛要眨一下買完就過去了！

### 【衣著】

- 主要當然講在醫院的穿著，這裡看到他們 Year4(相當現在的我們 Clerk2)起跳，男生都是穿筆挺的襯衫+西裝褲+皮鞋，女生常穿洋裝，比較不像我們穿黑褲什麼的，當然也有很多都直接換值班服趴趴走，平常鮮少穿醫師袍，實習醫學生的醫師袍都是短袖半長袍，MO 或 Consultant 都是掛個聽診器和他們的名牌就說明醫生這個腳色了
- 刀房裡面真的冷到快哭出來，學姊之前說有給外套我是沒有遇到這些好康，所以我都是除了自己裡面多穿一件衣服，刀房的衣服穿兩件，他們還有 blue gown 可以拿來披在外面(他們麻醫也都常這樣穿)，某些特別強調的話他們連刀房裡面的鞋子都要另外穿(我偶爾都會偷偷穿自己的勃肯)，在 heart center 甚至大家都要換他們獨特的鞋子才行

### 【住宿】

- 之前在 Agoda, Airbnb 等等的看了一堆，之前 96 級艾靜學姊是住 ChinaTown 那邊的 5footwayinn，97 級的學長他們是住 Snails，其實租地方住都看個人啦，看你給自己的預算是多少，這些普遍背包客住的地方房間有分 mixed 或是純 female，當然價位就有差，多到 20 人一間或是 1 人一間的都有，公共衛浴，沒有地方洗衣服脫水曬衣服是基本，但常常都會附早餐(但每天都是更早的時間出門，所以只有周末才可能吃的到那些果醬吐司什麼的)，有些甚至會有簡單的水果、茶、咖啡吃到飽
- 長期租房間的那種我就不是很確定價位了，像我們這種只有一個月的好像沒那麼好租，人家往往都一次就要半年到一年起跳，所以我們這種租 Hostel 的這次花大概 SGD700 左右
- 我和宜萍住的是 Travellers Inn，基本上還算可以接受，當初第一天進來多少有點和預期的有落差，但老闆他們算是對我們很好了，盡量都不會排其他房客跟我們一起住，有住進來的往往也是幾個晚上，而且都是有稍微挑過，不至於會有很誇張的情形出現，我們住的地方離 Mustafa 很近所以都很好逛，NE8 的 Farrer Park 也是走一下就到了，附近的公車站牌也不少，雖說離小印度距離頗近，但我們也不至於很晚還跑出去，安全方面我是覺得還好不用太擔心
- 交通費基本上還是可以很可觀的，可以考慮知道去哪家醫院以後找近一點的地方住

### 【娛樂】

- 各種景點的門票在 ChinaTown 附近的旅行社都有在賣，感覺價錢大概都差不多，不過我們還是在熟知的天宇旅行社買，其中也有一些 Combo 的方案可以搭配，可以多注意
- 這裡想要看什麼像花蓮一樣美的大自然風景是不可能，基本上是景點的地方多數都是人造的，一些著名的景點周末去一去很快就會膩了
- Sentosa 一去就知道大概不是我們會愛的類型，我們只有去 Aquarium(稍微看一下還不錯，很多魚和各種海洋生物，可以查一下一些餵食秀的時間，可以讓票價發揮到最大的功能)，這裡的 Merlion 是新加坡最大的，可以看一下，我們還有玩 Luge，簡單的遊戲但玩起來很刺激，可惜它把兩邊都封起來，犧牲了在玩的時候可以看風景的機會，不要忘記要先搭空中纜車再去玩滑車。在島的西北方有免費的 beach 可以去晃晃，但基本上其他地方的 beach 應該會更

漂亮，卻也相對地都要付費，但我想看過花東的海岸，這裡大概都只是一塊小蛋糕。Universal studio 票價很貴加上我們沒興趣就沒去了。一些刺激的遊戲像是 iFly 和空中飛人類的都要價不斐，可以先看看再決定要不要玩，這裡也有 casino 可以去，不過在金沙酒店的比它讚太多了，找機會一定要去感受那世界第二大的賭場

- Gardens by the bay, Marina bay sand, 晚上的燈光秀都可以放在一天完成，濱海灣花園可以稍微瞄一下，也可以看它晚上充滿美麗燈光的樣子，至於裡面的內容真的就還好，吹著超強的冷氣還跟你說他們有做到碳平衡，實在很難相信...，金沙酒店現在不能隨意上去參觀游泳池了，可以在樓下走一走感受一下這一晚要價上萬元的飯店
- 在 City hall 和 Raffles place 附近有很多古蹟景點，一些像是讚美教堂等等的，像榴槤的歌劇院、眺望一下摩天輪和金沙酒店，可以找一天輕鬆的下午在那一大區塊到處走走，過橋往 Fullerton Hotel 走就可以看見大仁哥他們去的 Merlion Park 了
- 有空的話也可以考慮去附近的馬來西亞或是印尼的小島去玩，聽說評價還不錯

### 【購物】

- 只要有錢，這裡根本就是購物的天堂，以品牌類的來說，Orchard Road 和 Bugis 絕對是最好逛的地方，走到你腿軟都還有一堆店可以買，而他們為了分散觀光客，各小區其實都有很多自己的 mall，裡面的品牌也大同小異，都還算好逛。Orchard 和金沙酒店那邊的 mall 有機會一定要去感受一下那些氣派的感覺，越到這些地方越覺得這裡貧富差距也太可怕了！
- 小東西小雜物的天堂：Mustafa、昇松超市、Fair Price

### 【申請過程】

- 前面在校面試、準備各種資料什麼的都是小事，光是等待他們的回應就超痛苦的了
- 有 B 肝的在新加坡是不能當醫生的，他們要求很多各種 blood test，交去以後還會再跟你說他們要的是“半年內”的資料，讓你不斷的花錢在這些抽血檢查上。有些補交 lab data 的可以用掃描再 mail 他們，不一定都要寄航空郵件，可以再問問看
- 在等待 posting status 的時候切記要不斷的積極追蹤自己的下落，只要被 deny 什麼的就要趕快跟他們 contact person 聯絡，問他們解決方法，我們這次整體來說真的拖了很久(大概有 3 個月吧)，被拒絕了 N 次，total 給到第八個志願才有這次的 posting，還加上院長有出面幫忙給點關注，後來再進行的比較順利

### 【交換心得】

- 醫院的選擇：我也只去過 SGH，我就單純把所見聞紀錄一下
  - SGH 基本上新加坡最大的公立醫院(第二名是 TTSH)，和 NUH 不太一樣的是整個醫院區很大，建築物沒有特別高(大概都只到八樓)，每天從 MRT 出來就是一系列的爬山路程，很耗卡路里的...，這邊的醫生據說跟 NUH 相比稍微比較沒那麼 teaching 一些，我待下來一個月的感覺是，他們不太會主動問你什麼問題，但你有問題問他們的時候他們都會很願意回答的，不過不知道為何，負責交換的那個人實在是有點秋...，不過可以知道的是，他們整個醫院的院內系統管制真的非常的嚴，每台電腦光是 log in 就有鎖，更別說是他們自己的醫囑系統，不管是走到哪都會有要逼卡的地方(給我們的卡只能上 ward)，什麼刀房啦，ICU 啦，NHCS(heart center)的 skybridge，想都別想去要卡...
  - 聽說 A&E(急診)比較可能有一些手作的機會，on line 什麼的，能申請的上的話最好，忙碌程度應該也夠你享受的，還要搭配 MO 一起上 night shift，提早體驗 intern 人生。感覺可以考慮多選一些訓練 thinking process 的科，看看他們都怎麼解決問題的，不然像我兩個都是選外科系的，在這裡根本也不可能有上刀的機會，他們自己的住院醫師都等著排排站了
  - 我一開始在麻醉科，跟台灣不同的是他們都是麻醫自己顧 OT(刀房 operation theatre)，從病人一到刀房，他們會在外面一個小的隔間的 induction room 先做 prepare，on line 什麼的都是在這裡(他們習慣打針前先打一針 LA....@@)，之後再推進刀房內開始 induction，整個刀房一間是很大間的其中有很多小隔間，刷手可以有自己的地方開始準備器械，據

說這樣可以減少一些流動轉換的時間。因為一些小誤會(所以才說用 WhatsApp 和 mentor 連絡是真的很重要的一件事!!!)，因禍得福我也去參觀了很多他們 Anesthesia 可以做的範圍的東西，像 recovery、術後的 ward round、PMC(pain management clinic)、PEC(pre-op evaluation clinic)、hyperbaric therapy etc，他們這邊相對做很多各式各樣的術前 nerve block，不知道是不是對於術後疼痛有減緩的效果，可能可以減少住院天數吧！由於他們病歷各種複雜和手續一堆，手寫、電子細到做事感覺起來沒什麼效率，印象中最深的就是我的老師在術後要移病人時因為其他的護理人員在忙很多行政雜務，一直都沒有理會他，最後他略有生氣的說"Patient is always the first!!!" 讓我感觸良多！

- 接下來是待在 Cardiothoracic surgery(CTS)，當我過完麻醉科以後就對來這裡感到更絕望，想說自己來到這能做什麼，還好一來就感覺整個環境和助理都滿親切的，但他們也提到我是第一個從台灣來他們 CTS 的學生...XD，SGH 這裡的 CTS 基本上都待在一棟 building 叫 National Heart Center Singapore(NHCS)，想當然規模之大，一個 CTS 有六七個 team，每個 team 都有兩個以上的 consultant，一天開 5.6 台 CABG 不在話下，本來想說是不是外科醫師都會有他們獨特的氛圍，結果每天早上查房一看，一個個都是西裝筆挺、很書生樣子的醫師，他們這邊很有趣，整個 heart failure team 是包含 CV+CTS 一起查房的，所以不論是建議病人開刀還是調整術後用藥，都很容易溝通協調，其他時間跟老師的門診的時候，雖然有點戰戰兢兢，但有遇到好玩的 heart sound 的病人的時候，老師都會先介紹我是醫學生，請病人讓我聽聽看，讓我留下很深刻的印象，除此之外，我在這也體悟到了在新加坡沒本錢生病的道理，聽到了如同天價般的價格，CABG 一台要 SGD27000，LVAD(LV pump)可以 3-6 萬，沒保險的要 16 萬，簡直比車子還貴，很傷心的是還聽到病人問醫師說，能不能不要每年幫他照 cardiac echo(因為他之前 type A aortic dissection)，理由是因為一次做就要 SGD800，對他們來說是很沉重的負擔，種種的小細節可以看出很明顯的貧富差距之大以及醫療資源的可貴，我自己覺得台灣並不差，只希望大家能繼續好好保護這得來不易的環境，不要再操縱的瀕臨崩壞了！

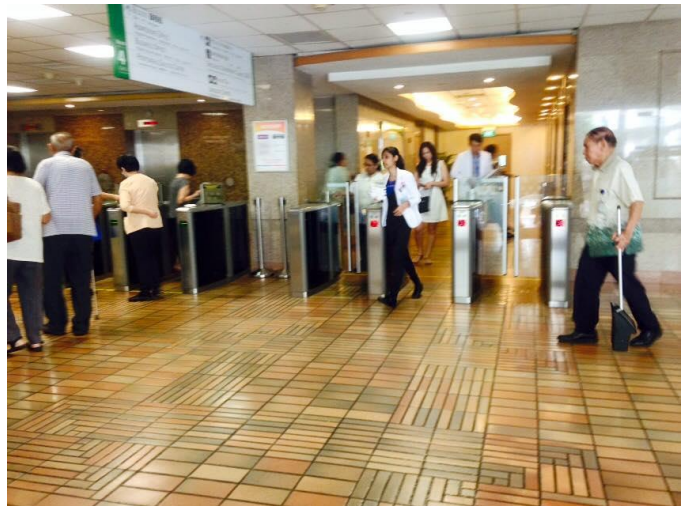
#### 【照片回顧】



Chinatown 牛車水，新加坡的房子被規定每 5 年都要重新粉刷一次，好保留他們比較乾淨的面貌....



地狹人稠，特有的曬衣服模式



SGH 準備搭電梯去病房

病房規定，一床病人只能最多同時有 4 個家屬上樓，其餘的要在下面等，不然會打擾到其他床

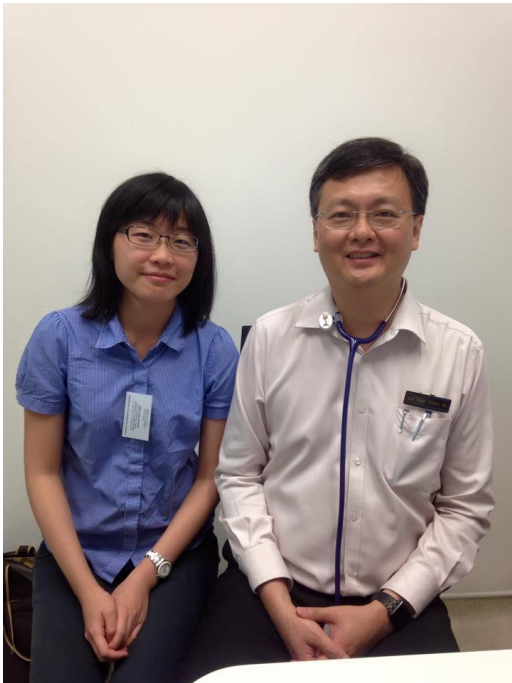


刀房的各種分級，不同顏色衣服和帽子，

代表各種不同的身分



和麻醉科主任，我的 mentor，Dr. Ruban 合照



我的偶像，醫龍，人超親切的 mentor-Dr. Tan Teing Ee



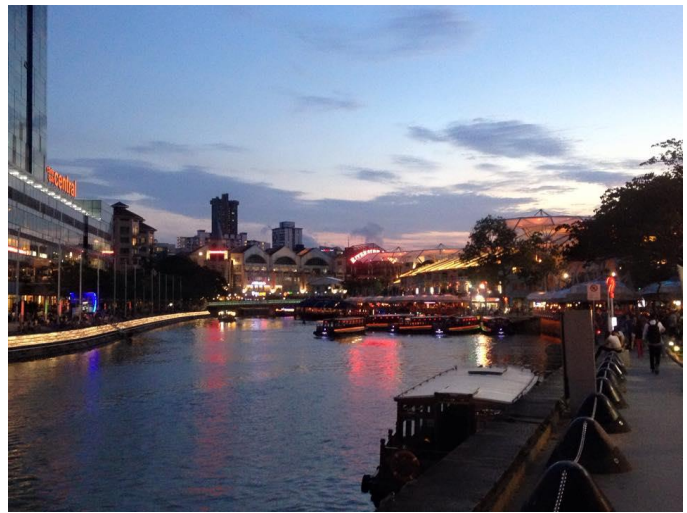
新加坡的代表-魚尾獅公園 Merlion Park



Orchard Road



Sentosa



Clarke Quay



體驗東南亞的水果之王-榴槤