



慈濟大學

學生海外交流活動交流心得報告表

姓名	彭詩惟		系級	醫學六	
國家/城市	新加坡	服務人數	1	活動日期	自 105 年 4 月 25 日 至 105 年 5 月 19 日
活動名稱	Special Clinical Elective Programme of National University of Singapore				
機構名稱 (中/英文)	National University of Singapore				

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。

- 在去之前就有聽說 NUH 的醫生比較 teaching, 去了之後確實也是感覺如此,學弟妹不妨多選 NUH。而且 NUH 的食物比較好吃,也不用天天爬山。(SGH 在一個山坡上...)
- NUH 可以連到他們的醫學院,裡面有便宜又大碗的午餐還有一間隱藏版合記/書店/文具店/禮品店/醫學用品店合體的店,叫做 co-op store, 蠻酷的,可以買到練 suture 的 kit, 大概九十多新幣。如果要去的話要大方地問醫學院裡的人,他的位置不太好找。
- 評分表部分,如果不確定遇到 supervisor 的頻率(尤其是像在急診),可以第一次見面就給他,這樣他也比較知道你是他的學生。
- 在醫院裡會遇到各式人種的病人:新加坡人(講英文)、華人(講華語或潮州話,有點像台語又不完全通)、馬來人(講馬來語)、印度人(講印度語)。官方語言是英文,但真的很多病人不會。所以在醫院有時也會成為華語小翻譯。

1. NUH-Diagnostic radiology

NUH 的影像科很大,醫生很多,兩個星期中會幫你安排好每個時段要去哪個次專部門,例如 X-ray(這裡叫做 wet reporting), musculoskeletal image, fluoroscopy, neuro, intervention..., 也會安排好帶你的老師。通常都是一對一。每天上班的時間是 9-12am, 2-5pm, 但這裡的醫生很 free, 想要早一點走可以直接說。基本上就是跟著醫生看片子,看 intervention。個人覺得還蠻有收穫的,有些醫生會看一看片子問你問題,或是就放你在旁邊,可以跟著看報告,問問題。我的指導老師在 CT section 時還直接開另一台電腦讓我看,看完有想法再一起討論,個人覺得那個 section 很刺激。

2. SGH-Emergency

SGH 的急診會幫你安派一個 MO(類似我們的 PGY), 和一個 supervisor, 基本上是跟著 MO 的班表去上班(有早班下午班晚班), 但 MO 的 shift 可能跟 supervisor 重複性不高。可能會守急救區 (resus), critical care, 和 green area(像門診這樣)。我的 MO 是一個蠻難熟的人,也不太理我,但我還蠻幸運地剛好遇到當地四年級(相當於我們 clerk2)的學生,可以跟著他去 take history, PE, 抽血, on cath, 所以還算是小有收穫。在 critical care 可以動手和接觸病人的機會最多。MO 有時會跟你討論 DD 和 thinking process。我有一天剛好遇到醫生在帶當地學生的 teaching round, 也自告奮勇去偷聽一下,頗有收穫。

這裡學習很自由,大部分 MO 不太 care 你有沒有出現,兩個禮拜中遇到你的 supervisor 頂多也兩三次,所以要學甚麼就看個人。另外,MO 願不願意放你做事的 variation 好像也蠻大的,培銘的 MO 願意放他做 procedure,我的 MO 是要有其他醫學生在才放我跟他一起做 procedure, 予婷的則是不放 procedure, 但可以問病史和 PE, 所以大家就隨緣囉~~

{生活方面}

台幣兌新幣的匯率約 33-34。可以在台灣先換好。新加坡領錢也很方便,只要在台灣開通提款卡

的”領外幣”功能就可以了。

● 食

新加坡的食物我們常吃的大致有：海南雞飯、燒臘、釀豆腐、長得像配菜飯的飯(一肉兩菜加白飯，這是 cp 值最高的，後來覺得)。另外有名的還有叻沙(laksa)、肉骨茶、沙爹。有店面的店普遍都會貴一點，也要加稅(7%)甚至服務費(10%)。這裡的食物攤子會集中成一區一區的，叫做 footcourt。在 footcourt 吃飯不用加稅，價格較親民，可以 3-4 元就解決一餐，只是會很熱。建議一定要去試試看新加坡傳統早餐: kaya toast+半生熟蛋。醫院裡面的 Kopitiam 就有了。肉骨茶我只有去吃過有名的松發肉骨茶(好吃!)，laksa 的話推薦 328 Katong laksa，在靠近 NUH 就有一家了(搭捷運兩站到 buena vista 捷運站)。學姊們很愛的 Liaoliao(優格冰淇淋)我們也有去吃，所費不貲不過真的還不錯!!想念台灣的早午餐的話，網路上有很多推薦的店但都超貴，有一間連鎖店不錯便宜，叫做 Hans，在 chinatown point 地下二樓就有一家，有賣蛋捲、三明治、鹹派那些，十元新幣有找!!

● 住

我們班的兩個男生住親戚的朋友家，其他人都是上 air-bnb 找的。我和予婷合租一間牛車水(中國城 chinatown)的房間，小小的，一個月一個人台幣也要兩萬多塊；穎脩住比較偏郊區，一個月大約是 15000 台幣。住 chinatown 的好處是去幾乎所有玩樂購物的地方都很近，可以省下很多計程車錢，也不會想到舟車勞頓很辛苦就放棄玩樂的念頭 XD 附近的機能也很好，有超市、百貨公司、各種 food court 等等。

● 交通

去新加坡我們是搭新航，大約四個半小時會到，沒有時差。入境要填寫入境表格。入境表格記得要跟護照放在一起，只要出境就會用到。到達新加坡後，我們大多使用地鐵。跟台北捷運很像，也要購買那裏的悠遊卡(EZlink card)，然後儲值。搭地鐵頗貴，最便宜單趟也要 0.88 元。這裡也有公車但我不常用。

計程車要在定點(捷運站、公車站...)才能好叫，捷運站有時也會有計程車排班的點。路邊隨便攔有時也會成功。電話叫車可以叫 65521111。

● 網路

在機場可以購買電話+網路的 2 合 1 卡(prepaid)。有名的電信公司是 m1 和 singtel。我們是買 singtel 的 38 元方案再把部分打電話的錢轉成網路。醫院裡沒有 wifi，我們住的地方有。一個月下來我用不到 2G。

● 購物

超市可以找”fairprice”、”cold storage”(據說有六元的烤雞)。大型購物中心在 orchard、bugis(像台北東區)。個人購物經驗不多。新加坡有一間獨創的茶店，叫 TWG，茶的包裝很漂亮，也有賣下午茶。

● 出去玩

便宜的票可以在 chinatown 的天宇旅行社買到(在 chinatown point 樓上)。環球影城一日票是 60 新幣。

- 自行車行程: east coast park—是濱海的自行車道，也有很多烤肉和慢跑的人，可以一路騎到 marina bay，蠻美的，難度不高只有一個比較大的坡。兩個小時就可以來回了。從 bedok 捷運站下車搭計程車去(單趟約 5 元)，可以在 east coast park 租到腳踏車。
- 小島行程: 在天宇旅行社有很多便宜的套裝行程。我們有去 batam，是個印尼小島。兩天一夜含船票、住宿、全身按摩、海鮮午餐、飯店晚餐和早餐是 68 元。很便宜。但這個島就是去按摩的，沒有甚麼漂亮風景。男生們去的島叫 Bintan，就有超讚的海景，不過貴一點，大概要一百多塊，所以有興趣的人就看個人囉!
- 環球影城和聖淘沙: 若要全部玩完要兩天。我們只有去環球，就是個不錯的遊樂園 XD
- Marina bay sand, 魚尾獅公園, gardens by the bay, 金沙酒店, 賭場: 著名觀光景點，網路都有，不多介紹。賭場入場只需護照，外國人不用入場費，可以去看看玩一玩。金沙酒店住一晚可以享受頂樓泳池(詳細狀況可以問培銘或紹之，他們有去住)。金沙酒店的頂樓酒吧也有無敵夜景，女生可以選在 ladies night 不用入場費的時候去(不須住宿)。

Bar, club: 最常去 clarke quay，沿著新加坡河的酒吧們，每家都有自己的特色，可以下班後跟朋友來喝個酒聊聊天。調酒一杯約 14-17 新幣，若想省一點可以早一點去，挑有 happy hour 的店!!



新加坡著名觀光景點 marina bay sand



我們參加的社交舞 workshop



