



慈濟大學

學生海外交流活動交流心得報告表

姓 名	張愷杰		系 級	醫學六(MED 100)	
國家/城市	新加坡	服務 人數	1	活動日期	自 2017 年 04 月 24 日 至 2017 年 05 月 19 日
活動名稱	醫學系 105 學年新加坡醫院實習交流				
機構名稱 (中/英文)	Singapore General Hospital, Singapore Health Sciences Authority				

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。

當時決定到新加坡去交流,主要也是想要了解新加坡的醫療狀況,去看看那裡的運作模式。得知訊息說我拿到機會到新加坡去交換後,我就開始搜尋實習單位。當時我的決定是選擇到兩個比較特殊的實習單位去。所謂特殊,就是台灣沒有的、或是實習生沒有機會去的實習單位,分別為運動醫學科和法醫病理學科。

前面兩週在樟宜醫院 (Changi General Hospital, CGH) 的運動醫學科,主要是跟門診為主,有機會看見醫師在處理跟運動相關的傷害。他們運作的模式是以團隊的方式來運作,如當有運動員的膝前十字韌帶受損時,骨科會先介入,之後再由運動醫學科繼續追蹤治療,包括復健師評估復健狀況,運動生理師執行運動復健、最後再由醫師評估病人是否可以回到運動。他們的運動醫學科也負責減重計劃,那就會有再請營養師協助引導病人控制飲食。他們還有一個特殊的合作單位就是足科治療師 (podiatrist), 最多病人是因足底筋膜炎 (plantar fasciitis) 而需要做鞋墊。此外,我也有機會到國家體育館去看醫師跟新加坡運動員的互動和他們的運動設施。他們有一些特別裝備來協助訓練國家運動員們,如氣候調控室、加熱運動室等。這裡門診的模式都是以預約的,每一個病人都設定最少 15 分鐘的門診時間,再配合病人的需求可以調整至 30 或 45 分鐘。新加坡的醫師跟澳洲有點類似,都會花很多時間跟病人問診,之後再做理學檢查,最後再跟病人解釋病情和治療的選擇。他們會主動的詢問病人對治療的想法。這裡觀察到最明顯的是病人不太會要跟醫師拿藥吃,主要是因為藥物比較昂貴 (一般民眾門診都是自費,給國家運動員的門診是免費的)。此外,這些醫師們也會到新加坡教師公會協助指導老師有關學生在運動時常見的運動傷害和急救等。他們都會定期協助這些老師更新運動知識,以提升學生們在運動時的安全。這兩週下來的體會是,預防醫學從飲食和運動開始。即使是運動,也要注意運動姿勢和技巧,否則很容易有運動傷害。再好的手術和運動輔具,修復後的關節和韌帶,都沒有辦法恢復到跟之前自己身體原有的裝備一樣好。反而預防永遠是最重要的。而一個人的健康,由當事人自己決定要不要起步往目標前進。

而後來的兩週是在新加坡的一個政府單位 - 健康科學機構法醫學部 (Health Science Authority Forensic Medicine Division) 裡面的法醫病理學科 (Forensic Pathology Department) 實習。這兩週主要是看新加坡所發生的不明死亡案件,經過討論後決定是否要做

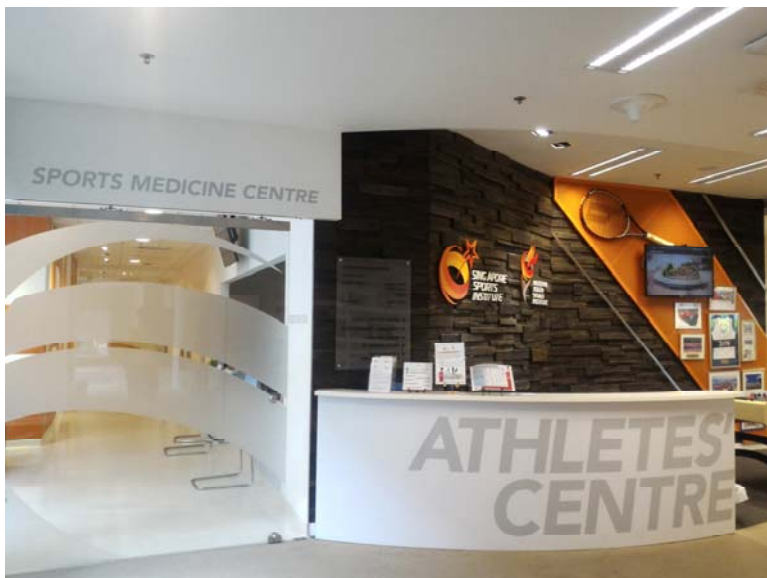
大體解剖來確認死因。兩週下來看見的案件包括各種自殺案件 (跳樓、塑料袋窒息)、疑嬰兒虐待案件、不幸死亡案件 (車禍、意外傷害等)。每一天都會有大約 3 到 5 個大體需要被解剖。對我而言，也是一個好時機複習解剖學。平時在醫院都比較不會做解剖，因此在人體解剖構造等的複習是有限的。這一次有機會再次觀察大體的構造時，頓時發現防腐後的大體跟實際的大體差別好多。早上的時間由住院醫師和教授動手進行解剖，下午時間是他們打報告的時間，也是我可以看一些跟法醫病理相關的課文。那時候才發現，原來要在寫下死亡原因前，要顧慮的點非常多。此外，他們醫師只要有時間就會跟我分享個案，進行教學。其中有一位醫師把自己的病理薄片拿出來跟我們討論，順便協助我複習過去所學的病理。最驚人的體驗是我第一次看見腐爛的死屍，身體上都是蛆蟲，還散發出很重的味道。頓時不禁想起當時我們醫學三的大體解剖。我們的無語良師都是有智慧的人，不只化無用為大愛，也避開了埋葬時即將面對蛆蟲的咬食，最後用火化的方式來處理，是多麼的有尊嚴。此外，有一個個案也是讓我感觸很深。他是一位肥胖、60 多歲的醫師，在開車的路上突然心臟病發作而過世了。當時幸好沒有撞傷其他人。我當時覺得，既然醫師要救那麼多人，自己更應該要顧好自己的身體，才能繼續付出，做更多的事情。醫師因為太過忙碌沒有預防一個可預防的疾病而過世了，覺得壽命很短，真的很可惜。新加坡的法醫病理科雖然是由衛生部下的單位，但是處理的事情不只是非自然死亡而已，也要處理警方的謀殺案件的解剖，因此每日早晨醫師們會跟檢察官討論死亡者的狀況等獲取更多訊息以便處理案子。

生活方面上，匯率大約 22 台幣換 1 元新幣。聽同學說，住宿佔據大多數費用，一個月下來大約 500 到 700 新幣 (我當時跟姐姐一起居住，因此沒有需要額外付住宿費用)。一餐大約 3 到 5 元新幣一定可以買到一餐。很多東南亞的食物可以嘗試，四月來剛好是榴蓮季節可以買到好吃的榴蓮。大眾交通有捷運和公車，一個月的費大約是 50-100 新幣 (看距離)。新加坡還有很多旅遊勝地可以去，那就看想玩哪些再去逛。

新加坡是一個世界有名的 melting pot，可以看見來自世界各地的人到新加坡來工作或旅遊。因此有機會可以多認識不同國家的人。這一個月的實習交換可以看見不一樣的醫療照護，也理解到他們的優缺點，確實可以知道我們台灣醫療可以再加強的有哪些。



樟宜醫院的運動醫學部。跟指導老師的合影。



新加坡國家運動中心的運動員交流室和醫療中心。



新加坡國家運動中心的儀器設施，協助評估運動員的運動狀況。



新加坡國家運動中心的氣候模擬室，方便運動員在不同的環境下運動。模擬國外的氣候，方便他們評估運動員的耐受性等。



新加坡國家運動中心的運動生理師可以提供不同的服務來評估運動員活動時的狀況。再依據收集的資料來調整他們的運動姿勢。



運動醫學科的醫師也要協助針對即將要參與特殊奧運會 (Special Olympics) 的特殊疾病運動員進行健康檢查和評估。



Health Sciences Authority 的辦公室。



全新加坡非正常死亡或不明原因死亡的人都會送到 HSA 的停屍間去進行解剖。



HSA 的法醫病理科團隊除了有他們自己的住院醫師以外，也會有病理科的住院醫師到法醫病理科去進行六個月的訓練。