

學生出國實習心得報告

原就讀學校、科系、年級	中山醫學大學 物理治療學系 四年級
姓名	張翰文
實習國家	新加坡
實習機構	新加坡中央醫院 Singapore General Hospital
獲獎年度	100 學年度

1. 緣起

若要出國旅遊，新加坡絕對不會是我的首選。在因緣際會之下，學校系上提供了海外見習，這麼一個難得體驗不同國家醫療及生活環境的機會非常吸引我，這是在旅遊無法得到的人生體驗，從準備英文甄選資料到學校面試，就已經是這趟學習旅程的開始，很順利的我也搭上這班列車，前往新加坡中央醫院學習。



2. 實習機構簡介

新加坡中央醫院的口號 (Slogan) 為「病人，我們全心盡力 (Patients. At the Heart of All We Do.)」，意味著他們對於病人的尊重及隱私保護。

新加坡中央醫院為新加坡座具規模且歷史最悠久的急症醫院和全國轉介中心，從 1821 年創院至今，於 2005 年獲得美國醫療機構屬下國際聯合委員會認證全球第二大醫院。擁有 29 種醫學專科，備有先進的設備並提供多元化的醫療照顧。醫院包含了八個區塊 (Block)，位於園區 (Campus) 之中，屬於 Singapore Health Services^{註 1} 之一，坐落於園區內，皆為國家級的單位，例如：國家眼科中心 (Singapore National Eye Centre, SNEC)、國家心臟中心 (National Heart Centre, NHC)、國家癌症中心 (National Cancer Centre, NCC)、國家齒科中心



(National Dental Centre, NDC)，另外，他也是全新加坡唯一有燒燙傷中心的醫院，而心臟手術相關的皆為國家心臟中心管轄，而新加坡中央醫院缺乏兒童物理治療，因此新加坡竹腳婦幼醫院(KK Women's and Children's Hospital)則是補足了此方面的不足。

我們所見習的物理治療部門位於區塊一(Block1)的復健中心(Rehabilitation Centre)，該單位還包含了職能治療 (Occupational Therapy)、語言治療 (Speech Therapy)、足科 (Podiatry)等部門。



註1：自1985年起，新加坡政府對8所公立醫院和6所專科診療中心實施重建。重建工作由國立醫療衛生服務集團(National Healthcare Group, NHG)和新加坡醫療衛生服務集團(SingHealth)負責。(新加坡的醫療保險制度，學習時報社，2004/03/25)

3. 國外實習企業或機構之學習

態度決定專業

在見習期間，我們參與了癌症病房(Oncology)及燒燙傷中心(Burn Unit)、門診病患(Outpatient)、老人病房(Geriatrics)、及手術病房(Surgical)等物理治療的進行。當我踏進住院病房的治療室，最令我印象深刻，是牆上寫著：「有效率專業人員的7個特質」

7 Habits of highly effective professionals

show your	PROFESSIONALISM
take	ACTION
take	SMILE
take	SINCERITY
take	INITIATIVE
be	OBSERVANT
be	NON-JUDGMENT

你有沒有發現？其實，最重要的是「熱情 PASSION」

做事的態度令人印象深刻。這個部份是我們必須所學習的，很多治療師

在臨床待久，助人的熱忱逐漸消逝，漸漸缺乏耐心。在教導病患運動的過程，治療師很仔細地待病患完整地做完全程的運動，並確認是否正確。在進入病房前，都設有刷卡門禁，無論是醫療人員或探病訪客，都必須有權限才能通過，病人隱私滴水不漏。醫院的感染控制十分嚴謹，每個病房外都有口罩、手套及隔離衣，每治療一個病人，就換一套，治療室的消毒全用酒精，且是每一病人用完即消毒一次，地板則是用漂白水。相對台灣，只有用漂白水消毒，但也不是每天。



治療師晉升的動力

在台灣一旦成為臨床治療師，似乎只有新手與老手的區分，而不像醫師會有個晉升的目標，在新加坡，治療師是有等級區分的，也是給予他們進步的動力及薪資報酬，但所賦予的責任也有所不同。

- 以年資(共 4 種等級)
 - Physiotherapist (Junior)
 - Senior Physiotherapist
 - Principle Physiotherapist
 - Senior Principle Physiotherapist
- 以榮譽：獲得病人讚美
 - 顏色(約有 3 種顏色)
 - 淺綠→深綠→金色(金色為最高級)



全世界的病人都會將穿著白袍治療師誤認為是醫師，病人會質疑新手治療師的治療，而把具有年資治療師的話當作聖旨，新加坡也不例外。但通常病患還是會聽治療師的話，珍惜他們的醫療資源，畢竟，他們所付的醫療保險與台灣不同，第一次看診就要台幣一千多塊的費用。病患可以自行尋求治療師看診，但治療師必須為 Senior Physiotherapist 以上的等級，若非醫師轉介治療師，治療師對於的病人負全責，這是與台灣最大的不同，台灣的治療師並不能接受病患自行看診而未接受醫師照會。

政策與制度成為台灣醫療提升的阻礙

在治療技術上，與台灣無所不同，但臨床抉擇因受限於台灣的醫療環境有所差異，台灣的醫療優點是人人都有能力負擔、品質還不算不差的醫療。我們知道，物理治療有 3M，運動治療(movement therapy)、徒手治療(manual therapy)、儀器治療(modality)，儀器治療是下下策，教會病人自我治療能力的運動治療是上上策，我問到，他們也需要給予熱敷或是按摩，老師說，他們在家中就能夠自行熱敷，按摩是按摩院做的吧。在台灣，為了能在同一個時間同事處理多個病人，我們不得不採用了下下策，或是為了滿足病人而改變了我們的抉擇，忽略對於病人最重要的東西，是讓病人學習能夠處理自己問題的能力。但不是說台灣沒有運動治療，只是相對上，沒有被那麼重視。



在評估層面上，鉅細靡遺。課本告訴

我們，評估病人的問題是最重要的一個環節，才能對症下藥，臨床上確實很重要，但實際上，台灣的醫療不允許你花這麼多時間在評估一個病人的問題，在幾分鐘內要以所謂全人照顧的角度端看病人，很有問題。台灣醫療的技術與水準，絕對不比新加坡差，但受限於我們的環境，我們能提供的服務有限。

除了了解在治療作業上的差異，醫院老師也與我們談生活上的課題，還記得印度老師的一席話：「你學到的東西是屬於你的，你無需跟其他人分享」。他的意思是，自己學到的知識是屬於自己的，別人搶不到也偷不走，即便傳授他人，亦無法忠於原味。

4. 國外實習之生活體驗

新加坡是一個與台北的大小相當的國家，近年來快速發展，充斥著許多大型開發案，尤其是港灣區變化甚大，光彩奪目的高樓大廈林立。交通便利，捷運系統是新加坡的主要交通方式，若搭完捷運轉乘公車，則會有優惠。住宅與商業區分離，住宅大致分為國宅與私宅，亦有組屋及別墅，隨著住宅所附設的設施不同，價位也有很大的差異。在新加坡，一台車的錢幾



乎可以在台灣買 2-3 輛，稅率高，但在我們 1 個月觀察，其實路上的好車不少，法拉利每個禮拜都能看見。



加緊腳步趕上生活步調

下飛機的第一天，凡事戰戰兢兢，法律嚴格深怕犯錯被鞭刑，踏上捷運站的手扶梯，我感覺的城市步調，速度可以說是台灣捷運手扶梯的 1.5~2 倍吧！遵守交通是我們上的第一堂課，只要是在有斑馬線的地方，車輛禮讓行人優先。行人要穿越馬路時，要先按下行人穿越鈕等待交通號誌，而時間只有 15 秒左右，若持有老人卡則能夠增加過馬路的秒數。沒有斑馬線的地方有另外的規定，若有禁止標示箭頭指向一側，該側不能穿越。



語言及文化差異

生活在以中文為國語的台灣的我，無法體會新加坡的語言及人種多樣性，英文是國語，其他方言包含了華語、閩南語、廣東話、馬來話、印度話，除了華人以外，其次就是印度人和馬來人了，語言使用大多以新加坡式英語(Singlish)作為溝通。



異地有溫情

有一次，我來到了小印度區(Little India)，擠進傳統市集，裡面只有我一個黃皮膚，看到很多人都在買印度傳統點心，老闆都跟其他人說 one dollar，換我要付給他 one dollar，他卻用中文跟我說「四塊」。其實我不覺得這是種族歧視，「種族歧視」這個詞用的有點重，更精確地來說是「削觀光客」。

接下來會繼續說明為何我用「種族歧視」這個字眼。當晚，我找了一家印度餐廳用餐，拿起菜單，完全不知道要點什麼食物，與我同桌的印度人，很有耐心地向我介紹每一道料理分別是什麼，後來發現店裡有位華人服務生，他也很熱情的介紹我幾道不同的餐點，整間店只有我附有餐具，但我還是入境隨俗，用手跟他們一樣吃飯，其他的服務生與同桌的客人，不斷問我好不好吃，從此我愛上了印度料理。之後我與同學再訪不同的印度料理，踏入店裡感受到一樣的溫暖，每個人面帶笑容，點餐時，聽到一首很有感覺的旋律，並問了服務生這首歌名叫什麼，他在我的筆記本寫下名稱及歌手，說這是一首情歌，飯後離開時，我們還來了一張全員大合照。



5. 交流之具體效益

扮演親善大使，增加民間國際交流，與當地的治療師互相學習，在未來學術上的合作奠基。而醫療必須以國際性的視野，不能僅侷限於台灣，了解不同國家物理治療專業佈局，提升台灣逐漸邁向國際醫療，新加坡中央醫院是在國際上著名醫院之一，同在亞洲，但因歷史淵源英國殖民，有不同的醫療體系，了解不同的醫療環境，才能比較出優劣差異，究竟什麼部份是我們必須改善進步的，什麼優點必須保留。



醫療團隊分工是專業化的必然趨勢，物理治療除了在骨科、神經、心肺、小兒要如何在更細分?專業分工是否有其他的弊端。新加坡中央醫院有 100 多名的治療師，而每個治療師都有不同專業的職責，例如在針對燒燙傷、癌症、老人、手術、心肺、急診等不同的專業。在台灣，其實這些專業就分散在物理治療的四大專業之中，但在台灣有些醫院有規劃這樣的特別門

診。由於新加坡中央醫院規模很大，他們勢必必須做出這樣的分工，才能有效的運用治療師，其次的優點，是他們更能夠專精於自己所在的領域，給予病人最佳且對症下藥的評估治療，而非亂槍打鳥。例如，在急診部門已經有治療師進駐，是針對病人骨科的問題做處理。夜間治療師的排班，主要是針對心肺相關疾病患者排痰(物理治療師必須執行呼吸治療師的業務，在新加坡中央醫院沒有呼吸治療師)。新加坡中央醫院為了訓練這些專業的人員，會定期派治療師去國外學習，例如，他們正在培訓僵直性脊椎炎的物理治療師。另外必須思考的問題是信賴原則，每個共同參與的人員，只需遵守自己專業領域之注意義務，將自己專業領域之任務完成，無需顧及他人是否也遵守其注意義務，會不會造成醫療疏失，因此要建立更為合理與清楚的風險分配與責任分配。在台灣的教育及醫療體系下，大多為培養通才，而非培養專才，我想這是醫療提升的一個挑戰。



新加坡中央醫院提供學生獎學金出國念書，學費、書籍費及生活費等全部囊括，但必須在醫院服務6年。由於新加坡只有一所大學「南洋理工大學」教授物理治療，因此許多物理治療人才都必須到國外學習。這是與台灣很不同的地方，台灣的教育資源容易取得，也是出國進修物理治療的人數不多的原因之一，因此台灣的專業通常只是不斷在本島循環，而較缺乏與每一個個體與國外的交流的機會。

6. 感想與建議

在國外見習最大的收穫莫過於生活體驗，這是無法靠學習而來的人生哲學。在出國見習前，我在台灣的三家醫院實習過，這讓我更了解台灣與新加坡物理治療環境的異同，及如何改善不足使更進步。

在新加坡使用英語、馬來語與病人交談，詢問病史，這是我第一次非使用中文及台語的挑戰，若未來想要在出國進修甚至在外國就業，也是一個很好的經驗。除了經驗資歷豐富的前輩帶領我們，亦有剛踏入工作不久的治療師希望來台灣念研究所及就業，正體中文對他們或許不熟，但他



們仍不畏懼，十分欽佩。印度老師告訴我們，醫療是他的為志業而非工作。能夠認識不同的人及他們的理念也是這趟旅程最大的收穫。



“Twenty years from now you will be more disappointed by the things that you didn't do than by the ones you did do. So throw off the bowlines. Sail away from the safe harbor. Catch the trade winds in your sails. Explore. Dream. Discover.”

— Mark Twain

我想，這就是我參與這趟旅程的理由



離開新加坡的前一天，我在聖淘沙的海灘寫下：I'm from TAIWAN

(容量限制 8MB；請以個人為單位書寫)