

## 中山醫學大學 物理治療學系 101 學年海外見習心得報告

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	李佩軒
實習國家	新加坡
實習機構	竹腳婦幼醫院(KK Women's and Children's Hospital)
實習時間起訖	102.1.7~102.2.1

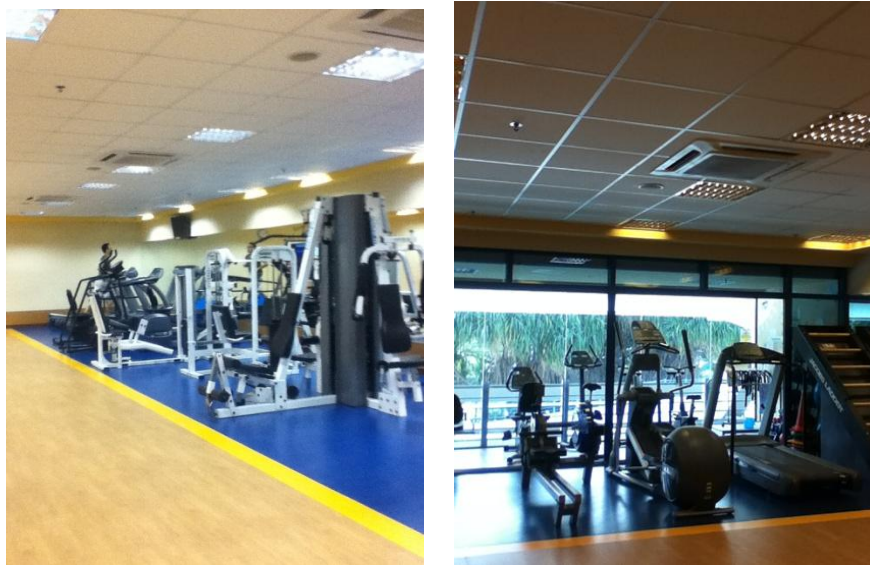
這次一個人到新加坡見習，本來以為就只是在旁邊看著治療師們做病人罷了，結果沒有想到自己也漸漸完成了很多任務。因為那是一間婦幼醫院，所以病人都是女性及小孩。從熟悉環境開始，醫院有兩大棟建築物，一邊是兒童大樓另一棟是婦女大樓，中間連貫著兩棟大樓的是美食街，有很多餐廳及速食中心還有書店像館及一些商店。



而我這次見習的部分就是婦科，所以第一周在那裡的時候就是在一旁看著治療師們看診病人，因為新加坡是個多元種族的國家，所以跟病人多數都是使用英文交談，偶爾會使用中文及一些方言。在那裡見習，治療師們都會用英文與你溝通及討論。在第二週的時候，帶我的治療師 caroline 定了一個短期的 4 週目標要我達成，她說單單在一旁見習學到的不多，希望我可以我可以指導一些運動課及看診。首先，我要帶那裡的總治療師 catherine 的 bone fit 運動課，這是由一些啞鈴，梯階及瑞士球組成的運動課，也有強調一些核心肌群及骨盆底肌的概念。運動分為 4 個部分，warm up, aerobic, toning, cool down。Catherine 會循序漸進的讓我慢慢的完整指導這個運動課。除此之外，我每週也會去參與其他兩

位治療師的 bone fit 運動課，以讓我更好的學習及熟悉這個運動課。最後一周的時候我順利的指導整堂運動課，catherine 覺得我帶得不錯也給我了一些 feedback，而那些參加運動課的婆婆媽媽們也都很給我不錯的反應，讓我覺得好開心。

而對於那些不適合激烈運動的女性，也有一個稱為 bone building 的課程，就是讓這些婦女在指導下使用一些健身儀器，達到運動復健的效果。每一次運動的處方都由治療師調整，最後也會指導她們進行簡單的 stretching 及平衡訓練。帶領這個運動課對我來說是比較輕鬆的，因為只要知道儀器的使用及正確的使用方法即可了。所以在這個部分我很快就上手了。



Bone building 課的儀器

竹腳婦幼醫院也是新加坡唯一有水療的醫院，除了對一般神經性疾病的小孩一對一的水療外，我有參與了專為停經後婦女及孕婦們設計的水中團體有氧運動。而我也被要求指導其中的停經後婦女的團體水療。使用水中的一些浮條及啞鈴作為阻力訓練，也在水中有一些跳躍及跑步的動作，這些動作在水中進行是比陸地好因為水的特性會減輕膝蓋的負荷但又同時可以達到增強骨骼的效果。而對於懷孕婦女的團體水療課，是每個週六早上，一共有兩堂運動課，是由不同的治療師輪流帶領，而我只是參與並沒有帶領這項運動課。



水療運動課

在門診的部分有分為骨盆底肌的門診及切除淋巴後衛教的門診。骨盆底肌的門診是有尿失禁或是脫垂問題的女性，醫生轉介到物理治療門診，由治療師從新問診評估及教導骨盆底肌的運動。而在這個部分除了檢查的部分，其他的我都可以獨立執行。而運動之後仍沒有改善的女性，會建議他們到復建部進行電刺激，或是進行手術。







以上是進行檢查及電刺激的個人房間以及使用的電刺激儀器及超音波。





以上是教導骨盆底肌的治療室以及一些檢測儀器。

一些乳癌或是子宮頸癌等有切除淋巴的病患都會在手術後一個月來物理治療門診教導他們一些注意事項及預防淋巴水腫的問題。也會去測量他們的腿圍或手臂圍以確保每次回診都沒有水腫情形，若有水腫的問題會建議他們約診進行淋巴引流的按摩就建議她們購買較緊的彈性襪 teds 或手套。這個部分我只有獨立執行看診及衛教的部分，並沒有進行淋巴引流的按摩。



淋巴水腫的診所。



彈性襪及穿襪器

最後是病房 bedside 的部分，除了會到普通病房外也會到 ICU。針對切除癌



細胞或長期臥床的病人，治療師會介入教導一下術後運動及術後的注意事項，也會幫忙穿彈性襪以減少水腫的問題。對於一些待產的婦女，治療師也會介入教導一些產後的衛教及改善一些背痛及其他孕婦常見的問題。在病房的部分我有到病房協助教導運動及衛教的部分。

每個星期四的晚上也有針對產前的婦女的一些如何照顧自己如何減輕孕婦的並發問題及懷孕後婦女的一些基本常識的團體課程。這是孕婦及先生們一起來參加的一個課程，一共有 4 個部分，從簡單入門，到運動及按摩最後是生產過程以及產後恢復的知識。不同的治療師都會教導孕婦們及先生，也幫忙解決目前遇到的一些問題。



antenatal class

。GCC 婦產科的治療師在每個星期都會定期進行期刊的討論及 topic 的報告，這樣的臨床結合學術的學習真的讓每個治療師都不斷的在提升自己。在最後一周的時候我也有完成了一份有關骨盆底肌運動的期刊報告。這是我第一次用英文報告期刊，真的讓我好緊張。還好在我報告後的討論是比較輕鬆，真讓我松了一口氣。從治療師們的討論中我又學習到了更多的知識。



topic 討論會

本次學習真的讓我獲益良多，除了在物理治療專業部分的學習也讓我的英文進步了。竹腳婦幼醫院真的是一個全面性的婦幼醫院，它讓我知道物理治療師除了4大專科以外，另一項的特別專科。婦科部分也是需要很多物理治療師的介入的。也非常感激那裡的治療師們都很用心的教導我，也謝謝學校讓我有這個機會到新加坡去見習。我非常推薦學弟妹多到海外見習，多看看其他國家的治療手法及醫療制度，這不僅可以增加專業上知識也可增廣見聞！



總治療師 catherine chua  
(bone building 運動課)



senior PT caroline chua  
(骨盆底肌訓練及 bonefit 運動課)



Senior PT elizabeth  
(淋巴水腫診所及淋巴引流)



PT Maureen  
(病房及骨盆底肌訓練診所)





PT Jeena  
(水中運動)



PT Kay  
(病房及新生兒介入)



PT chawchaw & PT Sue



PTA(助理) Janice



治療師休息室及辦公室