新加坡海外見習心得

物理治療學系 / 陳百立同學

物理治療學系海外見習榮獲教育部100年度「學海築夢」計劃補助

物理治療學系四年級　陳百立

見習時間：101/1/1~101/1/30

1.緣起：

前年，在學校聽聞可去新加坡見習的訊息，起初，是有些猶豫的，由於，很渴望能到他國瞧瞧，見識不同的文化背景，以及醫療之差別，但另一方面，也擔心自己的能力不足，無法適應他國的生活方式。之後，經過家長、同學們的鼓勵，去年，我勇於報名了去新加坡見習之甄選，且順利的得到去新加坡見習的機會。

曾經，聽說新加坡之醫療制度是亞洲知名的，其醫療水準與成就高，是國際出名的，若有幸能到新加坡見習，那肯定很有收穫，且是個難能可貴之經驗。

2.實習機構簡介：

新加坡中央醫院，英名爲Singapore General Hospital，簡稱爲SGH。爲新加坡最大最出名的教學醫院，其許多的醫學研究與醫療人員，多次受過新加坡政府的表揚與獎勵。在醫學上之成就，可說是新加坡13所大醫院當中最高的。

新加坡中央醫院之部門多，其醫療制度與規劃周詳且分科細密，提供社會大眾一個良好且有效的醫療品質與環境。此醫院起源於西元1821年，設立於新加坡河附近的軍隊進駐營地，經過多次的搬遷，最後，於西元1882年座落於Sepoy Lines in Outram Road。新加坡中央醫院之歷史悠久，其醫療經驗豐富，於西元1981年重建且擴大醫療部門，從此，新加坡中央醫院成爲新加坡最大且醫療資源最豐富的醫院了。

至於我們見習之部門在復健部之物理治療，位於新加坡中央醫院的Block 1，新加坡中央醫院共有8個Block，即是有八棟大樓。復健部門中可以再細分成四個醫療單位：職能治療、足部治療、物理治療、語言治療。這四個醫療單位內之治療師們，各司其職，遍部於整個醫院，針對不同之病人，給予不同的治療照顧。

目前，新加坡中央醫院內有170位物理治療師，且仍繼續擴增中，新加坡中央醫院的物理治療項目多樣，分工詳細，治療服務品質良好，無可挑剔，每位治療師皆有其專業價值在，他們服務的對象多樣，院內之病人包含癌症患者，衰老患者，以及手術後之患者。門診之病人分類更細且服務對象更多元，包含脊椎損傷與問題之病人，暈眩病人，人工關節置換病人，關節韌帶斷裂之病人，心肺功能障礙之病人，以及各種關節疼痛的病人等。其中人工關節置換，以及關節韌帶斷裂之復健病人，有另外依照病人損傷程度之初期、中期、末期、重返運動場準備期，給予不同的治療課程，再依患者的情況，設計運動治療項目。

新加坡中央醫院之物理治療師們分成3班制：早班、晚班、大夜班。早班從早上8點開始到下午5點，晚班從下午1點半開始到晚上9點，大夜班是以輪班制。醫院內部的治療人員以年資以及工作態度分級，工作未滿五年之治療人員爲junior，五年以上爲senior，取得senior之治療師，若工作態度好可以獲得綠色名牌之榮譽，更好者可獲得金色名牌之榮譽。醫院以此獎勵治療師們，鼓勵治療師們提升自我工作態度，以及增進個人職業上之專業知識背景，以促進治療服務品質。

3.國外實習企業或機構之學習：

於新加坡見習期間，我們跟隨各項專業領域之老師，觀摩各個領域之治療過程，了解新加坡中央醫院的復健運作模式，以及治療師們的工作態度，見習之第一週，我們觀摩的是住院患者，包括癌症病患與燒燙傷患者。於台灣實習期間，未曾接觸過癌症患者，也未曾聽說癌症患者需要接受物理治療，然而，新加坡中央醫院很重視這項醫療服務，他們提供物理治療服務給這群臥床許久的住院病人，由於，疾病纏身，而長期臥床，會導致患者的體力下降，久而久之，次發性的疾病或慢性疾病將接踵而來，因此，執行物理治療是爲了維持病人的健康，防止與預防次發性疾病的產生，最主要的目的是教育與訓練患者功能性的活動，讓患者能夠出院，可以在家中或社區行走和活動，如此，才可以維持健康。

跟隨老師觀摩時，老師會提出問題讓學生思考，或是我們提出問題問老師，見一位病人前，老師會給我們看病人的病歷，讓我們清楚此位病人的狀況，使學生跟上老師治療的腳步，不至於如同走馬看花般，輕描淡寫的見習了

事。第一次看病歷時，老師有教導我們該如何看一份完整的病歷，畢竟資料多，初次閱讀，不知該如何從中獲得需要的訊息，老師有耐心的教導我們閱讀病歷的一些小技巧，使我們馬上能抓到病人現階段的問題，以及病人的改況，而不需要一一的閱讀每一份密密麻麻且不需要的內容。覆誦與練習是學習過程中提升效率的方法，老師每教導我們讀完一份病歷後，會要求學生口頭報告給他聽一遍，或者是自己試著閱讀一份新病歷，再口頭報告病人的情況，我很喜歡這種學習方式，因爲老師可以知道學生遺漏了什麼，並且馬上給予指導，學生也可以馬上了解自己的問題所在，並且當下做修正，如此提升了學習效果。

新加坡的燒燙傷中心就在新加坡中央醫院，我們見習到了燒燙傷物理治療的處理，從來沒有接觸燒燙傷病人的我，此次可是重要的經驗，我看到一位臉部灼傷之病人，因爲燒到了喉嚨而無法說話，一位雙下肢以及腹部3度灼傷的病人，經過皮膚移植手術，目前接受物理治療學習如何行走，以及功能性的活動，以及一位有百分之90灼傷，躺在燒燙傷加護病房的病人，物理治療師幫助這些燒燙傷患者活動，協助他們皮膚之生成，最重要的是幫助他們能有再次活動的能力。

見習燒燙傷患者前，我們聽了一小時燒燙傷復健之課程，了解了燒燙傷復健的重要性，以及對病人的幫助，讓我們在見習時，能夠更加的了解治療師執行治療的目的，此階段的見習，最重要的一項治療環節就是感染管控，因爲燒燙傷患者少了皮膚的保護，因此，好的感染管控，可以降低感染，避免患者因爲感染而引發其他問題。

第二週，我們見習的是門診病人，這週所見習的病人種類多元，門診病人之物理治療可以分成七個領域：脊椎問題復健、神經與暈眩、心肺復健、膝關節置換運動課程、韌帶重建運動課程、重返運動場課程、截肢復健。如此多的領域我們五天分上下午見習不同領域，且老師一對一的指導。學生主要是以向老師提出問題的方式學習，並觀察老師指導的運動，思考老師爲何用此方式治療，以及治療的目的。這週的見習，讓我收穫最多的是「評估」，這裡的物理治療很重視評估，30分鐘的治療時間有20分鐘用於評估，而且問診占了大部分的時間，透過問診了解病人的問題所在，幫助評估時的思考推論，以利於設計運動處方。

在第二週的見習，使我收穫最多的就是評估，當老師在治療病人時，我試著透過治療師與病人的對話中，推論病人的問題，並在心中做出自己的假設，例如：一位右肩疼痛的病人，我懷疑他是旋轉肌群之肌腱有撕裂傷，但是不確定是哪一條肌肉之肌腱撕裂，因此，我邊觀察治療師做理學檢查，邊推論病人的病理狀況，在心中有答案後，再與治療師確認。當時，我心中只有一個答案：棘下肌肌腱撕裂傷。但老師卻給了我四個答案：二頭肌肌腱撕裂、棘上肌肌腱撕裂、棘下肌肌腱撕裂、後肩關節囊緊繃。之後，看X光結果做確認，發現病人的二頭肌肌腱沒有問題，我發現在評估時，寧可給病人做多一些的假設與揣測，也不要漏掉任何一項可能的病理問題，如此，不至於遺漏掉病人的問題，而延誤了病人復原的機會。

新加坡中央醫院有許多的運動中心，設置許多運動器材，依據病人的狀況給予運動處方，有心肺耐力訓練的運動室，肌肉再教育運動室，以及重返運動場運動室。每一間運動室之器材不同，運動的方式也不同，強調的重點也不一樣，在運動治療室裡治療師能夠照顧到所有病人，病人運動時，若出現了錯誤的運動方式，則可以馬上執行指導，病人可以獲得妥善的治療服務，而我在運動治療室內，也學會了一些治療方式與技巧，了解了呼吸的吸氣與吐氣在運動上的重要。以皮拉提斯的觀點，吐氣可以幫助運動時的力量的使出。

第三週與第四週，我們見習的是住院病人，與第一週不同的是，我們所觀摩的對象是老年人以及腹部術後的病人。新加坡是個正在老年化的國家，未來將會有更多的老年人口，因此，照顧老者是新加坡醫療上的趨勢。老年人最怕的就是摔跤，所以照顧老年人的一項重要評估就是評估跌倒的機率，我們得知了許多用來評估跌倒機率的量表，也了解影響跌倒的因素有那些，像是下肢肌力、本體感覺、平衡、視覺等，都是會影響摔跤的原因。住院的老年人，有一大部分是因爲摔跤受傷而入院的，另外一部份是因老化而有慢性病才入院的，物理治療就是幫助這些老年人提升他們的生活能力，幫助他們維持健康，尤其是走路訓練，因爲長期臥床會使體力衰退，而引發更多疾病，最後死亡。所以幫助老年人起床行走，是物理治療的重點，也是治療師要給病人之衛教。

腹部手術後病人之復健，在新加坡中央醫院是病人術後的第一天，就會在術後加護病房安排一位物理治療師，物理治療師會評估病人的狀況，看病人能下床行走的能力有多大，爲了不要讓病人因臥床太久而使體力衰退，物理治療師會教導病人一些床上運動，以及陪伴病人行走，走路運動的距離依照病人的情況而定。

新加坡中央醫院的物理治療非常注重評估，針對不同的病人他們有一套評估方式與系統。在這裡的物理治療師的工作態度是我們需要效法的，他們做事謹慎，對待病人有耐心，且評估仔細，以病人的健康和生活品質爲第一考量，是我日後職業時，要表現的。

4.國外實習之生活體驗：

來到新加坡令我感到特別的是，他人種族眾多，宗教信仰與文化多元，但這片土地上的人們卻可以和平共處，一條街上可以同時看到四間教堂：佛教堂、基督教堂、回教堂、印度教堂，走在街上四處可見的是包著頭巾的穆斯林，穿著薄紗的印度婦女，還有穿長袍、戴白帽的阿拉伯人，但新加坡最大的族群仍是華人，而且大多都會講普通話，即是我們所講的國語，然而，他們的方言也很多，包括：福建話、廣東話、客家話等。年長的可能只會說他們自己的方言了，新加坡第二大族群是馬來人，因此，馬來語在新加坡也是很流行的。新加坡的官方語言雖然是英語，但他們私下與親朋好友講的都是自己的語言，有趣的是新加坡華人聊天時，一句話裡可以聽到四種語言：英文、普通話、福建話、馬來話。因此，在新加坡醫院工作最大的困難就是語言，因爲種族多、方言多，與不同的病人溝通就需要會不同的方言，這也是新加坡醫療人員的一大挑戰啊！

新加坡的飲食文化也很特別，由於種族多，他們的飲食結合了馬來菜，印度菜，以及中國菜。新加坡人偏好重口味的食物，所以他們的菜色總是離不開鹹、辣、油，有一道菜可以代表新加坡的口味那就是「啦沙」了，這是一道湯麵，是又油又辣又鹹，不過真的很好吃，因爲他還多了些椰香。除了啦沙外還有沙嗲、咖哩魚頭、椰香飯、Prata、Roti John、海南雞飯、肉骨茶等許多特別的食物。新加坡人喜歡喝咖啡，他們的Food court都有一個咖啡店，新加坡人喜歡喝飲料，吃飯時一定會搭配飲料，像是：咖啡、奶茶、美祿、甘蔗汁是他們最喜歡的，另外還有汽水、可樂等罐裝飲料，也是他們喜愛的。新加坡人早餐喜歡吃吐司配Kaya醬，這是一種椰子做成的甜醬，塗抹於麵包上，或者吃一顆半熟雞蛋加上醬油與胡椒，再喝一杯咖啡，就是新加坡人一天的開始了。

5.交流之具體效益：

在這一個月的時間，與新加坡人相處下來，發現這個國家的人們雖然種族多，文化背景不同，彼此卻很團結，這個國家的人民都有一個共同的希望，就是使生活過得更好，因此，新加坡人勤奮工作，做人處世態度謹慎小心、謙恭有禮，一點都不得馬虎，使我看到一個國家的成功，新加坡外表給人的感覺是整齊、乾淨，但從中體會他們的生活，會發現人民的價值觀以及水準是高的，而且很有遠見。若看了他們的電視新聞和報紙，會發現他們的生活與視野很國際化，他們關心的是整個世界，而非只專注於新加坡國內，相較於台灣的媒體與視野，就狹小得多了！

新加坡人喜歡看台灣的節目，他們總是說台灣人很活潑，腦筋很靈活，人才濟濟，不過來了新加坡發現，他們對台灣的認知同樣也是從綜藝節目而來，因此，他們也認爲台灣人民的價值觀以及水準偏低。出國一趟，才了解到外國人是如何看待我們台灣的，使我體悟到，台灣人應該好好想一想，我們的生活是否太過於短視近利？視野太過於狹隘？太過於民主是不是一件好事呢？

6.感想與建議：

在新加坡見習，我看到了一個國家的成功，同樣身爲民主國家的台灣，應該要學習新加坡人的團結，不分種族，不分宗教，不分政治立場，大家一起爲這塊土地，爲這個國家努力，讓生活過得更好。

「讀萬卷書，不如行萬里路。」這句話，在這次去了新加坡才體會到它的意義。到了其他的國家，體會他們的生活方式，了解他們的價值觀，再與台灣比較，會發現我們仍需要努力。