
新南向學海築夢

學生出國實習心得報告

獲補助年度	108 學年度
薦送學校、系所、年級	高雄醫學大學呼吸治療學系四年級
中文姓名	顏鵬峻
國外實習國家(含城市)	新加坡
國外實習機構	Singhealth 健康保險集團 - Singapore General Hospital / KK Women' s and Children' s Hospital

一、緣起

呼吸治療專業近年在全球發展快速，逐漸在國際醫療領域嶄露頭角。屬於東協國家的新加坡，其呼吸治療專業也正以驚人的速度進步，近年來更不斷透過政府單位來台徵才，目前已有多位台灣呼吸治療師任職於新加坡各大醫院。

之前上課的時候，有參加來自新加坡呼吸治療師舉辦的演講，另外也從學長姐口中聽說有關新加坡的事情，我對於新加坡的醫療環境與呼吸治療十分感興趣，也十分好奇，希望能夠親自體會在那裡工作的感覺，因此向老師申請希望能加入新南向計畫，一圓自己的夢想。

二、國外實習機構簡介

新加坡中央醫院為當地歷史最悠久的醫學中心，專責當地急重症病患、醫事人員訓練及醫學研究。新加坡此規模最大的急重症醫院和全國轉介中心，目前總床數約 1600 床。於 2005 年獲得國際聯合委員會(JCI)認證為全球第二大醫院。中央醫院擁有 29 種醫學專科，備有先進的設備並提供多元化的醫療照顧，被認可為醫療創新中心，擁有專業的醫療團隊，為病人提供高素質的治療。

竹腳婦幼醫院(KK Women' s and Children' s Hospital)也是 SingHealth 健康保險集團旗下的醫學中心，專責婦科、產科、兒科及新生兒科，是目前新加坡最具領導地位的專門醫院。竹腳婦幼醫院擁有當地最具規模的兒科加護病房，也擁有 830 床的全國轉介中心與超過 600 位專科醫生，負責接收各地轉介的兒科及新生兒科病人，擁有亞太地區最具規模的新生兒及兒科加護病房，被譽為東南亞最專業的兒科；並於 2012 年時，與新加坡國立大學合作成為醫學教育與臨床培育的醫學中心，更於 2014 年獲得國際聯合委員會(JCI)認可之學術醫療中心的殊榮。不論在臨床實務或是醫學教育方面，都具有亞洲地區的指標性地位。

三、國外實習企業或機構之學習心得

新加坡的醫療體系與台灣的有許多不同之處，對於呼吸治療師這個職業來說，由於新加坡並沒有呼吸治療師相關的大學科系，當地的

呼吸治療師都是由國外聘請而來，或是由本地醫療人員出國受訓後回來工作，因此在這邊可以看到不同國家的呼吸治療師，也能見到各式不同的技術。

在前一個月中，我與另一位組員來到新加坡中央醫院實習，新加坡中央醫院是新加坡最大的醫院，在這裡總共有 11 位呼吸治療師，主要照護內科加護病房有使用呼吸器的病人，以及其他長期需要侵入或非侵入性呼吸器輔助的病人，業務範圍包含呼吸器調整、動脈血液分析、協助插管與拔管、協助支氣管鏡檢查、門診協助等。新加坡中央醫院的設備相當齊全，而且所使用的呼吸器都是比較後期推出的款式，在那邊主要的呼吸機型是 PB980，另外還有部分病床使用 PB840 以及 Servo-u。

此外，新加坡中央醫院的感染控制相當令我讚嘆不已，首先他們每間病房都是獨立空間，還有隔音的效果，進入病房前醫護人員都要穿著拋棄式圍裙及手套，若是接觸隔離的病人則要穿拋棄式隔離衣，並且在離開病房前要將所有衣物及手套丟棄至垃圾桶，並且使用乾濕洗手後才可以離開。不僅如此，在那邊的器具大多是一次性使用的，像是呼吸器管路、加濕器、氧療設備等，雖然會製造出很多垃圾，而且收費會增加，但對於病人來說，使用一次性的物品能夠減少感染的風險，維護病人的安全。

最後，新加坡中央醫院的查房方式也相當特別，他們那邊除了主治醫師(consultant)之外，還有其他醫師會加入，共同討論病人的病情以及後續處置方法，並且會與藥師、呼吸治療師、營養師等共同討論，雖然花在查房的時間相當的久，但能全方位的討論病人的病情。

我在這邊學到很多新的技術，像是如何協助醫師插管、準備支氣管鏡檢查所需要的器具、幫病人抽取動脈血、保養血液分析儀器、使用轉送型呼吸器等，其中令我印象最深刻的有兩件事，第一是再轉送的時候，呼吸治療師會除了要負責呼吸器之外，還要在搬動病人時注意氣管內管有沒有被移動，而且如果沒有醫師在旁邊，呼吸治療師要負責指揮其他人搬動病患。另外一件是學姐教導我在沒有氣管固定帶的情況下，如何就地取材，利用空針與膠布做成臨時的氣管固定帶，我最震撼的是原來還有這樣的作法，這是臨床學姐的經驗與智慧，讓我如同發現一片新世界，開始學習如何運用手邊所有的，脫離教課書以及課堂的範疇，實際運用在病人的身上。

後一個月我在 KK Women' s and Children' s Hospital 實習，在這一箇月中，我分別在 CICU 以及 NICU 實習，另外在那邊有一個十分特別的病房叫做 High Dependency，那裡的病人大多是 CICU 及 NICU 轉過來的，也有部分是病情較為嚴重，但還不用住進加護病房的孩子。這是我第一次實際在 NICU 裡工作，所以這邊的一切對我來說都十分新鮮，在這邊我學會使用新的呼吸器 SLE6000 以及 Hamilton G5，並且學會如何組裝管路；我也學會如何幫小孩子拔管與協助醫師插管，以及練習如何幫小孩及新生兒聽診。

在呼吸器方面，我見識到了 iNO 的使用與維護，也看到了許多使用 HFOV 的個案，學姐也有教導我如何正確的操作及調整此種模式。最幸運的是，在我離開的那禮拜，我見到了 NAVA，一種藉由偵測橫膈膜運動來驅動的呼吸器模式。無論是台灣或是新加坡，NAVA 仍然是一種新穎的模式，在 KK hospital 更是第一次在臨床使用。

新加坡的呼吸治療師需要加入 call blue team，也就是急救小組，當有 call blue 發生的時候，需要去協助。在這一箇月內，我有跟到一次的 call blue，因為有早產兒需要緊急插管協助，這是在台灣實習時沒有碰過的事情，

除此之外，我也發現新加坡醫院有些值得我們學習的地方。首先我發現他們在轉角都設有鏡子，這樣可以減少相撞的可能，尤其當自己手上有重要物品或是在轉送病人的時候更加安全。另外，他們在進行任何治療，包含抽痰或是從 A-line 抽取動脈血等小技術的時候，都會拉上窗簾，非常維護病人的隱私。還有，這邊的醫護人員再碰觸病人前一定會跟病人解釋清楚自己要做何種醫療處置，就算是意識不清的病人也會這樣做，而且都非常有禮貌，「Sorry 阿~」在加護病房裏面是常常聽得到的，我覺得這樣對病人非常尊重，值得我們去效仿學習。

在新加坡工作還有一點要特別注意，由於當地人種複雜，也有其他國家前來就診的病人，不僅是語言不同，甚至在宗教與生活習性上也有相當大的差異，因此在治療不同病人的時候，有時也要顧慮到彼此間的差異。像是有我遇到一位阿拉伯的病人，由於當地宗教的關係，女性是不可以隨便與男性交談，因此在照顧這個病人的時候，學姊特別叮嚀我不要與病患的母親有交談，避免引起不必要的麻煩。



在 SGH 的 MICU 門口合照留影



與 SGH 的呼吸治療師合照



KK hospital 的個案報告會議



與 KK hospital 的呼吸治療師合照

四、國外實習之生活體驗

新加坡，一直給我一種來到紐約曼哈頓的感覺，concrete jungle 非常適合形容這裡。不同的是，在這邊像是一個非常大的文化融爐，能看到來自東西方文化的交雜，以及本地的文化。

我在新加坡這裡感受到了不小的文化衝擊。首先是語言，由於人種不同，走在大街上能聽到不少的語言，而且就算同為英語或中文，口音以及用語上都大有差異，舉例來說，在台灣我們會說「外帶」以及「內用」，當地習慣說「吃」或「包」，一開始我還對他們說我要外帶，結果發現對方無法理解我要表達的意思；英文的口音是我碰到最大的麻煩，尤其在工作的时候，由於會碰到來自各國的醫護人員，菲律賓、印度、阿拉伯和中國，大家的口音都不同，尤其對於我來說，英文並非母語，一旦碰到不同的音調就會讓我無法理解對方想要表達的事情，進而影響到工作。幸運的是，對方通常都非常友善與內心，當我表達自己聽不懂的時候，它們會選擇使用單字配合手勢來溝通，讓我能慢慢的熟悉不同的口音。

除此之外，我很喜歡那邊的秩序，像是他們抽菸一定要在垃圾桶附近抽，還有搭公車的時候一定會遵守前門上車後門下車等規定。另外，在過馬路的時候，只要走在規定的穿越道上，其他車輛機都一定會等候自己過完馬路再行駛，即使對方已經快到路口了也會停下來，而不會加速通過。他們的飲食場所也很特別，餐廳大多會集中在一區，形成一個 food court，那邊會有不同種類的小吃。新加坡的食物混合了許多不同國家的口味，衍生出屬於自己的特殊風味，在這 2 個月中，我嘗到了許多台灣沒有見過的美食，像是海南雞飯、福建炒蝦麵、雲吞叉燒面、釀豆腐、檸檬雞飯等，在這些美食中，我獨鍾炒粿條，那是一種將細麵與粿條，配上醬汁與海鮮一起炒的料理，我第一次在醫院的餐廳吃到的時候驚為天人，可以說非常合乎我的胃口，整個粿條 Q 彈有嚼勁，醬汁偏甜但不影響整體口味，香氣十足，另外金桔也能點綴出另外的味道。

新加坡主要是都市生活，生活機能十分便利，而且大眾運輸相當完善，幾乎任何地方都可以搭乘捷運或是公車抵達。若是需要購買日常用品，附近有許多超市如 Fairprice 及 Cold storage 可以選購自己需要的物品，也可以去 Mustafa 等大型購物中心，那裏如同台灣的

大賣場一樣應有盡有。想要去逛街的話，也可以去 Orchard Road 以及 Bugis 商圈，或是 City Hall 附近也有不少百貨公司以及 Mall。

除了都市生活，我們也趁著周末及放假日去了麥里芝蓄水池 (MacRitchie Reservoir Park) 和烏敏島遊玩。麥里芝蓄水池是當地最大的蓄水池，鄰近著一片山丘，我們沿著湖走了一圈，並來到山丘上的樹梢大橋 (Treetop Walk)，沿路上風景相當美麗，也有看到不少家庭帶著小孩來健行，雖然走到途中碰到午後雷陣雨，路上變的泥濘不堪，但我覺得更像是穿梭在熱帶雨林裡一樣，非常的新鮮與有趣。烏敏島 (Pulau Ubin) 位於新加坡東北方，是一座獨立的島嶼，在島上可以租借腳踏車進行環島旅行。整座島大多維持原始風貌，我們先去了東部，那邊有紅樹林以及熱帶海岸，我十分喜歡那裏的風景，太陽照耀下海面浮光閃爍，海天一線，令人心曠神怡。島的西部則為自行車步道，不過因為不推薦新手挑戰，我們便知難而退了。

在這些日子裡，我們很幸運的碰到了不少特別的假期，也參加了不少活動。對於新加坡人來說，聖誕節是一個蠻重要的假日，在平安夜大家會集中在 Orchard Road 一起倒數慶祝，我雖然沒有參加，但幸運的是新加坡中央醫院的呼吸治療師們舉辦了一場派對，並邀請我們參加，他們還舉辦了交換禮物，我幸運的抽到了我相要的保溫瓶，十分開心。跨年當晚，新加坡在金沙灣那裏有一場盛大的煙火秀，很幸運得我們找到了很近的位置能觀賞，那裏的煙火秀令人十分震驚，從第一發開始足足施放了 1 個半鐘頭才結束。金沙灣的水舞秀是我最還念的表演之一，水舞搭上燈光，場面非常的震撼，此外我個人非常喜歡他的音樂，一開始磅礴震撼，途中旋律又轉變成優美柔和的聲樂，最後又以變成懸疑緊湊的步調，令人欲罷不能，為了從不同的角度新上水舞秀，我們還特別繞去金沙灣對面的魚尾獅公園再看一次燈光秀呢！

整體來說，我喜歡新加坡的生活，這邊的生活很輕送愜意，食衣住行上皆十分便利，與台灣相似卻又十分奇妙。如果還有機會的話，無論是工作或是旅遊，我願意再次造訪新加坡。



與 KK hospital 的呼吸治療師聚餐



新加坡中央醫院的聖誕派對

五、國外實習之具體效益

1. 學習新加坡呼吸治療師的職責
2. 學習不同的病況及情況的處置辦法
3. 練習與不同族群應對，並使用不同語言溝通
4. 體會不同國家醫療體系，並學習與適應
5. 學習適應在不同的生活環境

六、感想與建議

很高興這次有機會能來新加坡實習，在這裡我看到了不同的文化融合，也見識到了這裡的醫療環境，並能親自體驗在國外工作的感覺。希望在未來，無論是新加坡或是其他的國家，我能有機會再次出國去工作，再去看看世界的不同與美好。

