

學海築夢學生出國實習心得報告內容大綱

請於封面上方列標題（選送生獲補助年度、薦送學校系所、年級、中文姓名、前往國外實習國家及國外實習機構名稱）

獲補助年度	104學年度
薦送學校、系所、年級	中山醫學大學 醫學系 七年級
中文姓名	任君昊
國外實習國家(含城市)	新加坡
國外實習機構	Johns Hopkins Singapore

一、緣起

中山醫學大學的榮譽講座教授張元吉教授(Professor Alex Y. Chang)是在台大出身後，前往美國St. Vincent's Medical Center和The University of Wisconsin Carbone Cancer Center完成住院醫師和主治醫師的訓練，目前擔任Johns Hopkins Singapore(約翰霍普金斯癌症中心)的資深教授級主治醫師，除臨床看診之外，更積極參與肺癌及乳癌的研究，發表許多相關成果，肩負腫瘤科雜誌Oncology和Asia-Pacific Journal of Clinical Oncology的編輯，為該領域的翹楚。在他的幫忙之下，我有機會前往他工作及研究的醫院，作為臨床觀察員，開始為期一個月在新加坡的見習生活。



二、國外實習機構簡介

Johns Hopkins University是一所在美國Baltimore, Maryland以醫學及公共衛生聞名的研究型大學，而Johns Hopkins Hospital病人照護的品質連續多年排行全美前三。當談到癌症研究的領域，因為亞洲人種在基因及環境與歐美的不同，藥物的效果也會有顯著差異(舉肺癌標靶藥物艾瑞莎為例，對於不抽菸/年輕/亞洲女性/肺腺癌特別有效。)因此，約翰霍普金斯機構將其觸角伸向海外，在新加坡設立專門的癌症治療及研究中心—Johns Hopkins Singapore，坐落在陳篤生醫院(Tan Tock Seng Hospital)內，設有私人門診及病房，同時負責該院腫瘤科的病人照護。從上到下有Consultant, Resident physician, Medical officer和medical student組成醫療團隊，守護病人健康。



三、國外實習企業或機構之學習心得

Tan Tock Seng Hospital的外觀造型特殊，由兩個三角形的構造組成，進到院內發現和台灣的醫院相比十分高級，米黃色的燈光帶來溫馨感，無障礙的設計讓年長者方便通行，美食街前排的餐桌保留給使用輪椅者，處處以人的角度出發。同時注重病人安全，通往病房的電梯設有阻隔，必須登記後才能進入，並限制探病時間為下午到晚上，早上留給醫師、護理師、藥師、營養師、復健師等各自執行專業工作，避免打擾。



這次我總共參與四個禮拜的臨床見習，學習腫瘤科(Medical oncology)的知識，前兩周上午在私人門診(private clinic)，下午參與會診(blue letter: oncologist consult)；後兩周則在普通病房(subsidized ward)觀察臨床的實際照護。

- 第一周及第二周(2015/9/1至2015/9/11)：

周二早上參與乳癌的討論會，學習到以清楚的條列式(age, pre-/post- menopausal, comorbidities, family history, palpable lymph node, biopsy and ER/PR/HER-2 status)表達病人的情況，決定治療的方向(surgery, radiotherapy, chemotherapy, hormone therapy, target therapy)。

每天早上到主治醫師的診間，看到華人、阿拉伯人、美國人不同種族為了追求健康千里迢迢來到新加坡，在病情解釋時需要一位翻譯在旁，在仔細問過病史後，便進行身體檢查，然後與病人討論治療方式，決定抽血、影像檢查、藥物種類及副作用、回診時間，最後以書寫病歷，一個病人大概要看診30分鐘，和台灣趕進度的情況完全不同。

主治醫師在病人進到診間前會快速告訴我他的情況，然後在病人離開診間後教導我相關的知識及經驗，我學習到問診、聽診、觸診的技巧，如何用簡單易懂的語言和病患說明化療的原因、方法、副作用及預防方式，清楚告知治療方針並取得病患同意。

下午跟隨住院醫師訪查會診的病人，我們會在電腦前一起查詢病史、症狀、檢查結果，然後思考疾病的治療方針。我學到用ECOG(Eastern

cooperative oncology group) performance status表達病人的活動情況，0分為完全正常，1分能做輕度活動，2分在生活上能完全自理並有超過一半時間能到處活動，3分在生活上僅能部分自理且有過一半時間都在椅子或床上，4分表示生活完全無法自理且隨時限制在床上無法動彈，5分即死亡。

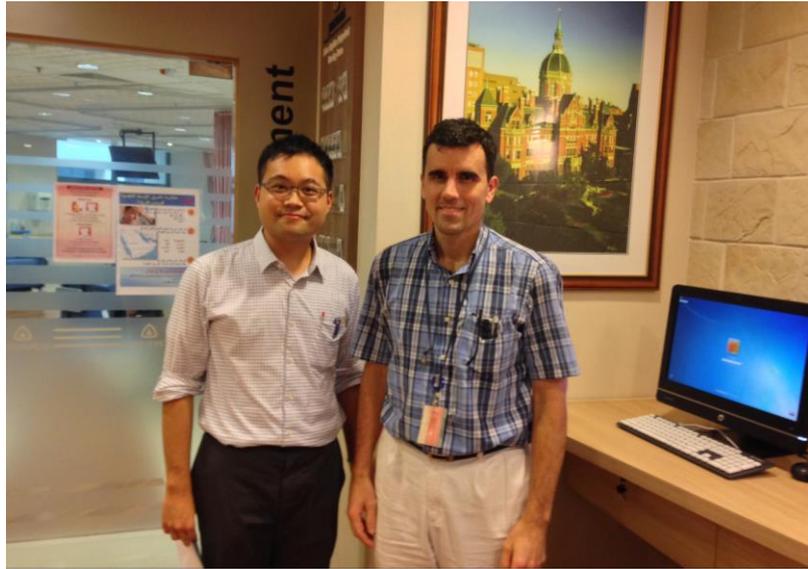
週五下午是固定case review的會議，將所有住院病患做重點摘要，讓周末值班的醫師能更快了解病患情況。一開始覺得大家講很快都聽不太懂，但後來漸入佳境，覺得讓整個團隊了解住院病人的情形這種方式很不錯。

● 第三周及第四周(2015/9/14至2015/9/25)：

早上跟隨整個醫療團隊查房，了解病人有哪裡不舒服，說明治療的方式及原因，我學習到當病人住院時，可用住院(admit)這個字的口訣來提醒自己要注意些什麼，包含Admission(病人為何住院)、Diet(病人的飲食，如糖尿病餐/軟質飲食)、Monitor(要監測那些生理數據，如感染的病人要定時量體溫/紀錄水分的進出量)、Investigation(如發燒的病人要抽血/驗尿/照胸部X光尋找可能的感染源)、Therapy(如抗生素治療細菌感染/低分子量肝素預防肺栓塞)。

下午跟隨medical officer再次探視病人，看看上午的處置是否發揮效果，判斷早上抽血的結果調整治療方式。在臨床工作的空檔，住院醫師就會教導我瞭解疾病背後的成因，重要的定義(如血壓和腦壓的關係： $CPP=MAP-ICP$)及指標(如NICE guideline antihypertensive drug for pregnancy: Labetalol, Methyldopa, Nifedipine)，藥物作用的方式和副作用，乃至抽血的技巧(入針點在靜脈的前方而非正上方/平行入針/先鬆開束臂帶再出針)，都讓我獲益良多，並體會到知識就是力量。

我覺得新加坡醫生大部分都很厲害，能牢記各個重要數據，臨床技能也很熟練(腹部理學檢查、神經學檢查)，思辨能力高，語言能力也很不錯，然後最重要的是積極參與討論。和他們相處中我感到自己欠缺知識的融會貫通，應試著避免一味的背誦沒有思考，提升記憶的深度和廣度。



四、國外實習之生活體驗

新加坡地處馬六甲海峽瓶頸處，人口多元，華人/印度人/菲律賓人/阿拉伯人/白種人都有，彼此以英語溝通，雖然生活習慣不同，但人民守法、守時、重視家庭；工作上兢兢業業，追求卓越；推崇環保，植栽廣布；都市機能強，方便性高，中心區捷運站多和大型購物中心共構；天氣炎熱潮濕，我離開前正好受到印尼森林大火導致霾害；政府高效廉潔，我在選舉(2015/9/11)中看到人民溫柔理性，執政黨一黨獨大，國家兼備嚴厲的法治與生活自由的氛圍。

中英文夾雜的語言讓我備感親切，英語/華語(國語)/福建語(台語)都能溝通，所以生活不成問題。室外的小販中心價格便宜，種類繁多，總要猶豫許久才能決定晚餐；公車方便，但沒有像台灣標示得那麼清楚；購物中心應有盡有，目不暇給；夜生活精彩，在假日彷彿不夜城。



聖淘沙規劃為度假小島，可步行/坐輕軌/坐覽車到達，環球影城 (Universal studio Singapore) 遊樂園適合所有年齡族群；水族館能飽覽稀奇的海中生物；人工海灘純白浪漫，海水清澈猶如世外桃源。

五、國外實習之具體效益(請條列式列舉)

1. 學習到注重思考的求學方式，多管道的吸收知識
2. 體會到臨床技能及身體檢查的重要性
3. 學習以更嚴謹的態度決定臨床處置，並詳實記錄
4. 學習以英文溝通及閱讀，輔以國台語解釋病情
5. 學習積極參與討論並勇於發問/提出質疑
6. 對於台灣健保制度的優點的了解及反思

六、感想與建議

這次新加坡約翰霍普金斯癌症中心的見習，讓我了解學習的方法、做學問應有的態度、團隊間的溝通、及如何關懷病人。

在新加坡的這段時間，以觀察者的角度，看到大家努力的一面，體會到自己必須更加努力，鍥而不捨，實事求是的態度面對這個行業。醫護都是很專業的工作，這裡大家敬重他們，給予優渥的待遇，因此各國菁英離鄉背井來到新加坡一展長才；相對醫護對自己的要求甚嚴，工作認真，有效率地完成每件事，不但work smart，同時work hard，相輔相成，構築了新加坡這塊金字招牌，吸引世界各地的病人前來就醫。

採用英語作為官方語言使新加坡和西方國家進步的知識技術接軌，人民素質高，運動風氣盛，多數體態勻稱，散發健康活力。多元/尊重/包容是他們重視的價值，構築了這個優質友善、綠意盎然、工商蓬勃的國家。

這次的旅程讓我更有勇氣和方法面對未來的挑戰，充實自己，關懷病人，不斷進步！