

醫學六赴外實習-NUS 新加坡國立大學

醫學系六年級 張嘉仁同學



圖一：NUH 新加坡國立大學醫院 血液科

為什麼會去新加坡赴外？

大六這年，醫學系都會讓我們能夠選修赴外交換的課程，有一個月多的時間，能夠選擇系上有簽約合作的國外醫學系，或是自己去申請國外的醫學系，去一個月的實習，藉此能夠增廣見聞，打開眼界看國外的醫療環境、不一樣的文化，甚至能和當地或來自其他國家的醫學生交流，欣賞別人的好，也看見我們自己的優勢何在。而這次會選擇新加坡去交換，主要是因為看到新加坡國立大學醫學系的排名十分前面（2022 QS 排名，NUS 醫學系排全球第 21），所以想去看看世界頂尖的醫學系以及他們的醫院長什麼樣子。

語言問題

新加坡本身人口組成多元，他們主要的語言是使用英文，雖然華人面孔的幾乎華語（Mandarin）都可以通，但在醫院大家還是都使用英文溝通。不過，他們的英文具有特別的腔調，並且有些句子會建構在中文的文法上，所以一開始去的時候會十分的不習慣，至於聽不聽得懂，完全取決於對方的腔調多重。而我在第一週的時候，跟著查房的教授，新加坡腔調十分的重，語速也非常快，再加上疫情期間，我交換的那間醫院規定在病房都要戴著 N95 口罩，講話就都會因此而聽起來很模糊、不清楚，所以可以說，每次查房我只聽得懂不到一半而已。但第二週之後我跟著查房的老師，腔調又是我可以聽得懂的，所以在查房時，就會覺得學到很多知識，收穫滿滿。因此語言的部分，我覺得需要看運氣，看會遇到腔調如何的老師。

新加坡的醫師養成

新加坡總共有三間醫學系，分別是 NUS（National University of Singapore 新加坡國立大學）、NTU（Nanyang Technological University 南洋理工大學）和 DUKE-NUS（美國杜克大學和新加坡國立大學合作成立的學士後醫學系，比較偏向美國制度的醫學系），他們醫學系主要的體制，比較像是英國那邊的制度，和台灣偏美國的制度有點不同。像是新加坡國立大學，他們醫學系總共要讀 5 年，大三開始會進入醫院，在各專科臨床實習，在臺大，我們則是大一到大四先學習基礎醫學知識，等到大五大六再開始進入醫院臨床實習。在新加坡，畢業之後會成為 HO（house officer），之後會成為 MO（medical officer），接著若是想成為專科醫師，就會申請 residency（住院醫師），最後變成 consultant，也就是我們臺灣的主治醫師，在臺灣則稱為 visiting staff。而在新加坡，consultant 又可以依照資歷分為 associate consultant, consultant, senior consultant。在臺灣我們畢業後則是會先成為不分科住院醫師，兩年後大多數的人都會選擇繼續專科的訓練，經過數年的住院醫師訓練之後才成為主治醫師。

新加坡醫院實習在做什麼？

在新加坡國立大學醫院（National University Hospital, NUH）實習的期間，基本上每天的行程都是從早上 8 點到下午 5 點。每天早上和下午最後，我都會跟著醫師查房，而我在那邊實習的科別是血液科，那邊血液科的查房是主治醫師們輪流負責，也就是一個月可能就是由幾位主治醫

師負責，照顧全部血液科的住院病患，下個月又會換成別的醫師負責。而他們的血液科醫師團隊可以分為骨髓移植團隊和非骨髓移植團隊。查房當中，老師們通常都會順便教導住院醫師以及醫學生，內容都會講解得很清楚，所以查房過程基本上可以學到很多內科的知識，甚至是血液專科的知識，但其實實際上能聽懂多少，我覺得一大關鍵在於語言，得看每個老師各自英文的腔調自己能不能聽懂。

查房結束後，早上的門診是 10:30 才開始，這邊落實轉診制度，所以病人是無法自己掛進來這種醫學中心的，因此門診的病人相較台大醫院，少非常多，有時候甚至一個早上只有一位病人，多的時候也只有 10 位。這邊的門診，也因此每一位病人都會看非常久，而醫生也有額外時間和病人談心聊天，這點由於醫療制度的差異，在台灣比較難看到的。



圖二：和我的 supervisor Prof. Koh Liang Piu 在病房合照

除了門診和查房之外，每週二下午我還會參加骨髓移植團隊會議，特別討論要骨髓移植的病人。而週四早上，還會有血液科和感染科的共同會議。因為血液科病人，常常因為移植前要先 conditioning（調理療法），清除骨髓內的癌細胞，也能清出空間讓捐贈者的血液幹細胞有空間生長，但也因為這樣的療法，病人多半會經歷一段免疫力低下的過渡期，而特別容易感染病菌，因此會在這個會議中，由血液科的醫師和感染科的醫師，一起討論病人的感染狀況及治療策略。週四下午則會有腫瘤討論會，醫師們會討論新診斷的病人，並且一起看他們的病理切片。

而我實習的指導教授 Prof. Koh Liang Piu 有時候會帶新加坡國立大學醫學系的大五學生進行理學檢查與病史詢問的課程，我就會跟著一起上課。他們的課程主要是為了準備隔年的考試，所以上課時，有點像是在模擬考，並且在後，老師會給予指導及建議。這個考試特別的是，他們不像在臺灣，會有標準化病人（由受過訓練的人員，依照教案呈現病患的樣貌），而是請真的病人作為考試對象。而新加坡的醫學生都非常的厲害，隨便一個症狀都可以講出非常多可能的鑑別診斷，每個疾病有哪些特徵，要怎麼治療等等，都可以說得非常清楚，讓我也了解到自己相對的不足，以及未來要再更努力的地方。



圖三：醫院辦公大樓的用餐區都有明亮的大落地窗，採光非常好。

除了第一線的醫療之外，中間我也有機會到檢驗醫學的實驗室，跟著醫師學習流式細胞術的判讀，學習透過各種細胞標誌判斷血液腫瘤的疾病與復發的可能。

其實在台大我還沒有去過血液科的病房實習過，所以在新加坡，是我第一次見識血液科的病房。他們這邊骨髓移植的病患，都是住在正壓隔離病房中。由於我的指導教授 Prof. Koh 是骨髓移植的專家，所以這幾週，我幾乎所有的移植類型，包括 autologous, allogenic, full match, mismatch 等等都見識過了。而在實習前，我一直以為骨髓移植會有一套 guideline（指引），讓我們知道什麼時間點要給什麼藥物 conditioning（調理療法），做什麼樣的 T cell depletion（T 細胞移除，用以避免捐贈者的免疫細胞攻擊病患的技術），什麼時候做移植等等，沒想到居然有非常多種方法步驟，而甚至還要為每個病患不同的狀況，作量身打造，調整使用的藥物等等。而在新加坡，因為他們沒有健保，因此有沒有好的私人保險也會成為用藥的一大考量點，像是一些昂貴的用藥，例如預防 CMV（巨細胞病毒）感染的 letermovir，一個月就需要 20 幾萬台幣，所以就需要取決於病人有多好的私人保險。



圖四：Prof. Koh 帶我去參加 Ruxolitinib 在新加坡取得藥證



圖五：和 Prof. Koh 在醫院樓下的 toast box 吃早餐

而在新加坡實習，很幸運遇到 Prof. Koh 照顧我，基本上我每天的行程就是他會帶者我，中間還帶我參加了兩個研討會，令我大開眼界，也在會議中品嚐了高級料理。教授還帶我參加了科內，在其他老師家辦的聚會，讓我第一次參觀到了新加坡人的家裡。而那位老師家非常豪華，自己獨棟別墅，裡面有電梯，庭院裡還有泳池，有種電影「瘋狂亞洲富豪」的感覺。而老師還會邀請我跟他一起吃早餐，甚至帶我去品嚐當地的特色美食，所以在新加坡實習的這幾週實在過得很充實，也體驗到非常在地的文化。

美食

新加坡的美食非常多，主要來自早期的中國南方移民、馬來、印度等等的飲食文化影響。



圖六：亞坤咖椰吐司

咖椰吐司配半生熟雞蛋及咖啡，是新加坡傳統的早餐。咖椰醬是用椰漿、雞蛋、砂糖和奶油做成，吐司中還會夾一塊牛油，甜而可口。而當地的咖啡，福建話叫 Kopi，又分為 Kopi（咖啡+煉乳+糖）、Kopi 0（黑咖啡+糖）、Kopi C（黑咖啡+糖+加鮮奶）。而亞坤是新加坡的連鎖咖椰吐司專賣店，他的吐司特別的酥脆，個人十分喜歡。



圖七：黃亞細肉骨茶

肉骨茶也是新加坡的特色湯品，又可以分為新加坡式的和馬來西亞式的，前者有比較重的香辣胡椒味，後者則比較是藥膳的味道。而黃亞細肉骨茶是我個人最喜歡的一家，但他除了香辣味十足之外，多了一層肉排香味，層次豐富。而這邊的肉骨茶都會搭配白飯和油條一起吃，酥脆的油條，吸飽肉骨茶，非常美味。



圖八：黎記海南雞飯

海南雞飯是新加坡的特色美食，淋上雞汁的米飯，配上新鮮的白雞，非常好吃！



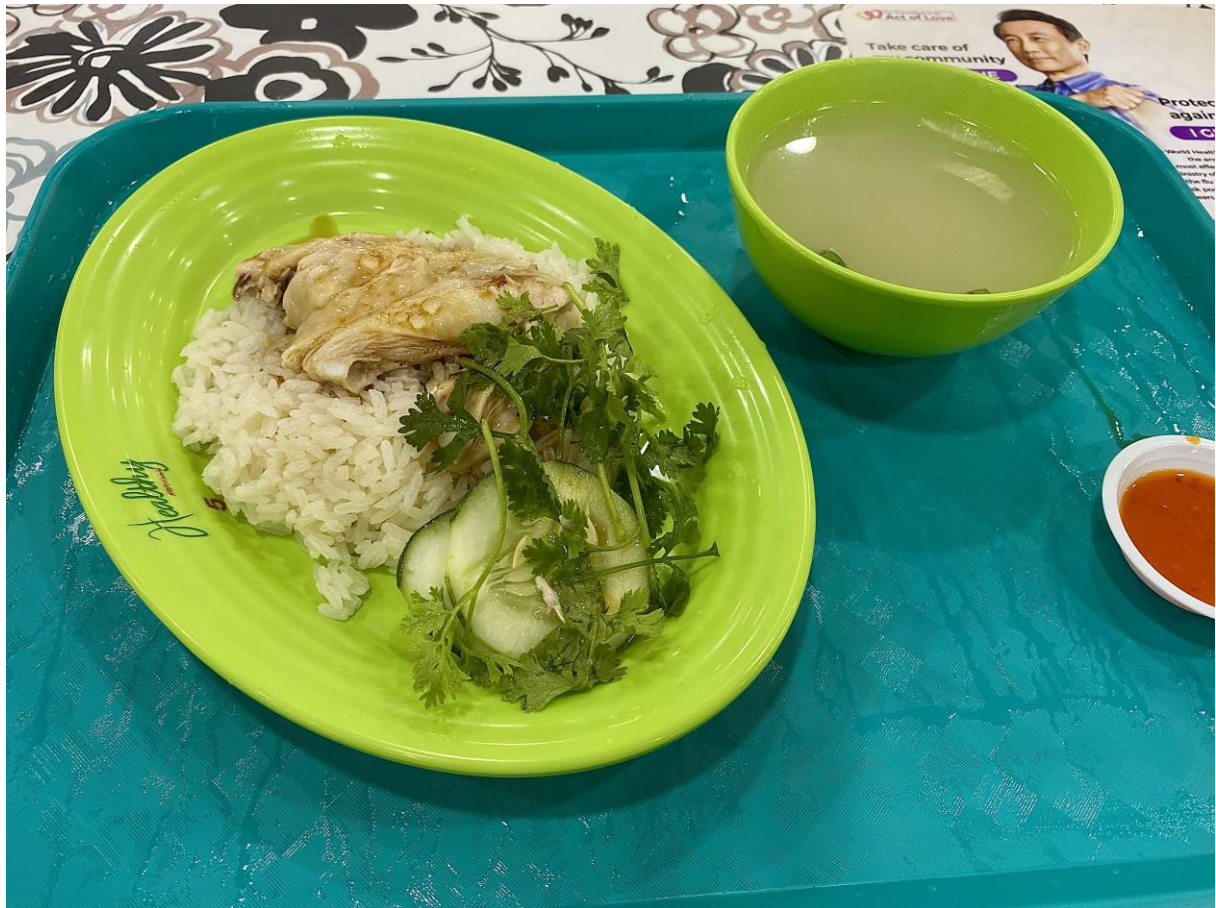
圖九：月光河粉

Prof. Koh 帶我去品嚐的月光河粉，月光的名稱是因為在香氣十足的炒河粉中間，還打上了生蛋黃。



圖十：老巴剎的沙爹

老巴剎是當地非常有名的沙爹街，像是在金融區中間的夜市，整條街都是賣沙爹的，每到假日人滿為患，不管當地人還是旅客，都來這邊品嚐美味的沙爹。



圖十一：醫院樓下的 food court 的海南雞飯

這邊的醫院和台大醫院一樣，都有美食廣場。這邊的美食廣場相較外面的食物，更為便宜許多，而且也有非常多當地的特色美食。

新加坡沒有人穿白袍？

新加坡的醫院和台灣的醫院比較不一樣的是，新加坡的醫師都會穿像是台大醫院的值班服的服裝，似乎沒有人穿白袍，也因此我帶過去的白袍在實習期間也沒用到，基本上實習就是穿襯衫、西裝褲、皮鞋。

住宿

新加坡有規定租屋必須至少三個月，所以基本上只能找旅館。新加坡的旅館超級貴，前幾天我為了省錢，住了那種共用衛浴的混合宿舍，一樣要一晚台幣 900，但床非常小，而且他們似乎沒有在打掃，加上疫情期間，和一堆在咳嗽的人共用衛浴，居住環境有些糟糕，所以最後我還是換

去了有獨立衛浴的旅館。雖然一個晚上要台幣大約 2500，但應該是新加坡旅館裡面算便宜的了。



圖十二：後面幾天住比較好的旅館房間

交通

他們有非常方便的 MRT，貫穿整個新加坡，所以交通靠大眾運輸工具都沒有問題，NUH 也在 Kent Ridge Station 一出來就是了。

新加坡旅遊景點

除了非常有名的 Garden by the Bay、marina bay 水舞秀、Sentosa 海灘，我這次還去了一個比較少人知道的離島 Pulau Ubin。只要搭乘公車到 Changi Point Ferry Terminal，再搭 10 分鐘的船就可以到達。那邊是一個很原始的島嶼，島上很多山豬跟猴子，蠻特別的。



圖十三：Marina Bay 的水舞



圖十四:Pulau Ubin 的山豬



圖十五、Supertree Grove
(每天晚上會有兩場燈光秀)