

國立陽明交通大學

學海築夢學生出國 實習心得報告內容 大綱

美國加州大學聖地牙哥分校實習

謝尚恩

111/9/26~111/11/18

學海築夢/新南向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、國外實習機構名稱、國外實習考評成績或評語及短片時間及標題）

獲補助年度	111
薦送學校、系所、年級	國立陽明交通大學醫學系六年級
中文姓名	謝尚恩
國外實習國家(含城市)	美國加州聖地牙哥
國外實習機構	加州大學聖地牙哥分校醫療(UCSD Health)
國外實習考評成績或評語	
短片時間及標題	(短片以3分鐘為原則，請提供連結)
<p>一、緣起</p> <p>一直以來，我非常好奇美國的醫療制度，在沒有全民健保，且大部分保險公司要求預先審核給付的國家，卻同時是全球醫療最先進的國家之一，醫療現場究竟會是怎樣的景況?另一方面是嚮往美國的生活，還有過去對加州的好印象。這樣的想法與疑問，促使我申請國外交換實習以及美國作為我的選擇。</p> <p>二、國外實習機構簡介</p> <p>University of California San Diego Health(UCSD Health)是聖地牙哥地區唯一的教學型醫療單位，隸屬於加州大學聖地牙哥分校。UCSD Health主要有兩個院區，一個是位於Hillcrest的UC San Diego Medical Center，另一個是位於稍北的La Jolla的Jacobs Medical Center。除了主要的院區之外，UCSD Health在聖地牙哥地區有多個門診地點，提供不同專科在院區以外的服務據點。</p> <p>我實習的地點分別位於La Jolla的院區以及位於Executive Drive的門診區。位於La Jolla的是緊鄰Jacobs Medical Center的Koman Outpatient Pavilion，在此可提供疼痛控制的門診及介入性治療，還有部分的骨科/復健科門診。另外一個地點則是運動醫學的門診據點。</p> <p>三、國外實習企業或機構之學習心得</p> <p>Pain Medicine and Evaluation & Interventional Clerkship</p> <p>疼痛控制主要由門診及介入性治療組成，還有lecture，兩者對我來說都是非常新鮮的學習經驗，也幸虧一開始科上的師長都非常友善，且樂於指導、解決我遇到的問題，讓我可以很快進入狀況。</p> <p>門診的安排迥異於台灣的形式，是讓病人先進入診間，再由醫學生或</p>	

住院醫師先行初步問診及理學檢查。再與主治醫師報告、討論，最後再一起進入診間看病人。雖然這樣的形式會花很多時間，每個病人大約都安排30分鐘看診時間，而且重複的問診、檢查對於病人有些不便。但這樣的形式讓我得以有大量的學習機會，可以頻繁地磨練問診及檢查技巧，也可以學習門診的時間控制等等。在與主治醫師討論的過程中，可以訓練臨床思路，以及整理病人資訊、報告的能力。透過重複接觸相似症狀或疾病，讓我得以有臨床知識學以致用的機會。介入性治療的部份則包含非常廣泛的疼痛控制治療手段，包含 epidural steroid injection, medial branch block, medial branch RFA, botox chemodenervation, trigger point injection、SI joint injection, Minimally invasive lumbar decompression(MILD), viscosupplement injection 等介入性治療，且使用大量fluoro或sono-guide。不只可以學習procedure本身，也有機會學習影像判讀技巧。到後期，甚至有機會可以參與procedure，是非常可貴的經驗。

另外值得一提的是，有一位疼痛控制科上的復健科醫師聽聞我對復健科有興趣後，便主動提出要帶我去看住院會診，這其實並不是本科的內容，但科部的行政也非常配合，幫我調整行程，讓我可以有更多復健科的接觸機會，讓我十分感激。



註:Two of the attendings in Pain management department Dr. Chen(Left) and Dr. Polston(Right)

Subinternship in Outpatient Physical Medicine and Rehabilitation

雖然名為復健科，但UCSD Health的編制較為不同，院內的復健科醫師

分散於不同科部，專門為該科部提供復健的專業意見，我所跟的主治醫師是隸屬於骨科部，運動醫學的次專科，同時也有少部分慢性疼痛的病人。除了每周一個下午的介入性治療外，其餘大部分時間都是跟著主治的門診時段；另外，也還有一天會跟著一位骨科部的風濕免疫科醫師，他是專門診治風濕免疫、退化相關骨骼關節疾病的醫師。因此我接觸到的病人多半屬於這三大類(慢性疼痛、運動傷害、風免退化骨關節疾病)

門診及介入性治療形式跟前一科很類似，甚至病人主訴都十分相似，多半是身體各處的疼痛。可以看到不同醫師對於類似主訴的不同理解與切入角度，進而相互比較學習，是很棒的經驗。兩科之間有連貫性及相關性，讓我學習內容不會太跳躍，有事半功倍之效。

我的主治時常挑戰我的臨床知識，並不吝傳授他在行醫時的思維，如此一來，除了檢查、診斷、治療等外在可以看到的，也能更加瞭解復健科醫師的思路，有助我建立自己的一套臨床思考。



註:PM&R Dr. Chang(Left); Rheumatology Dr. Middleton(Right)

四、 國外實習之生活體驗

在美國生活，深深體會到大眾運輸與開車的方便程度相差之大，在疼痛控制科時，如果有7:00的lecture，我會需要5:30左右出門搭公車轉乘輕軌。但如果是開車的話，大約只需要20分鐘就可以到了。

除了交通之外，飲食也是很需要適應的部分，除了外食較貴之外，飲食習慣的不同影響也相當大。天氣更是與台灣迥異，夏天時陽光非常烈，白天時間也更長；另一方面，冬天時白天相當短，早上出門時還沒天亮，下午下班時已經天黑了，溫差也相當大，有沒有陽光照射到也會大大影響體感溫度。

最後，美國的住宿也是一門學問。在找住宿時，最好先探聽當地的治安，如果沒有開車的話也要試算一次交通時間等等。再加上美國不同於台灣的住商混和，因此有要自己備餐的也要確認附近是否有賣場、超市，否則會很麻煩。

在國外實習期間，很開心能夠跟同學在聖地牙哥觀光，參訪各式景點、風景名勝；包含USS Midway, San Diego Zoo, Sea World, Coronado Island, Balboa Park, Belmont Park, Legoland, Sunset cliff, Pacific Beach, La Jolla Cove, Potato Chip Rock, Mt. San Jacinto, Joshua Tree National Park, Anza Borrego, Mt. Soledad。甚至在實習結束後，一同驅車前往Las Vegas，感受賭城的氣氛與一睹其丰采。



註:Balboa Park(Left);San Diego Zoo(Right)

五、 國外實習之具體效益(請條列式列舉)

1. 了解美國醫療現場之情況
2. 學習美國保險制度下的臨床醫療執行
3. 學習疼痛控制相關知識
4. 學習復健科與骨骼關節疾病相關知識

六、 感想與建議

很感謝學校提供這樣的交換實習機會，讓我獲益良多，也更加確認未來的志向。建議可以加強校與校間的對話，或是雙方可以即時更新消息，如此一來在決定科別或是確認錄取後，同學可以更早著手開始準備，也可以避免溝通上時間的延誤或資訊落差。

*備註:

1. 請依規定標題書寫，格式可自訂，內文1000字以上、照片4張以上。
2. 請勿呈現個人基本資料(身份證字號、出生年月日、電話、住址等)。