

# 運醫十紀

*A Decade of Sports Medicine*



十年光陰說故事

運醫大事紀

獨家專訪

Lamigo體能教練專訪

運醫給你長知識

運動 X 防護 X 營養 X 健身



# 健康促進與照護器材產學技術聯盟

Health Promotion and Health Care Device Industry-Academy Tech. Cooperation Organization (HPCD)

## 關於聯盟：

本聯盟之成立，是希望能促進產業上、中、下游之資源整合，也可提供創新技術能量服務以聯結產業、官方、學界、研發間之合作，進而執行政府的產學合作之核心策略，共同推動國內環境競爭力。

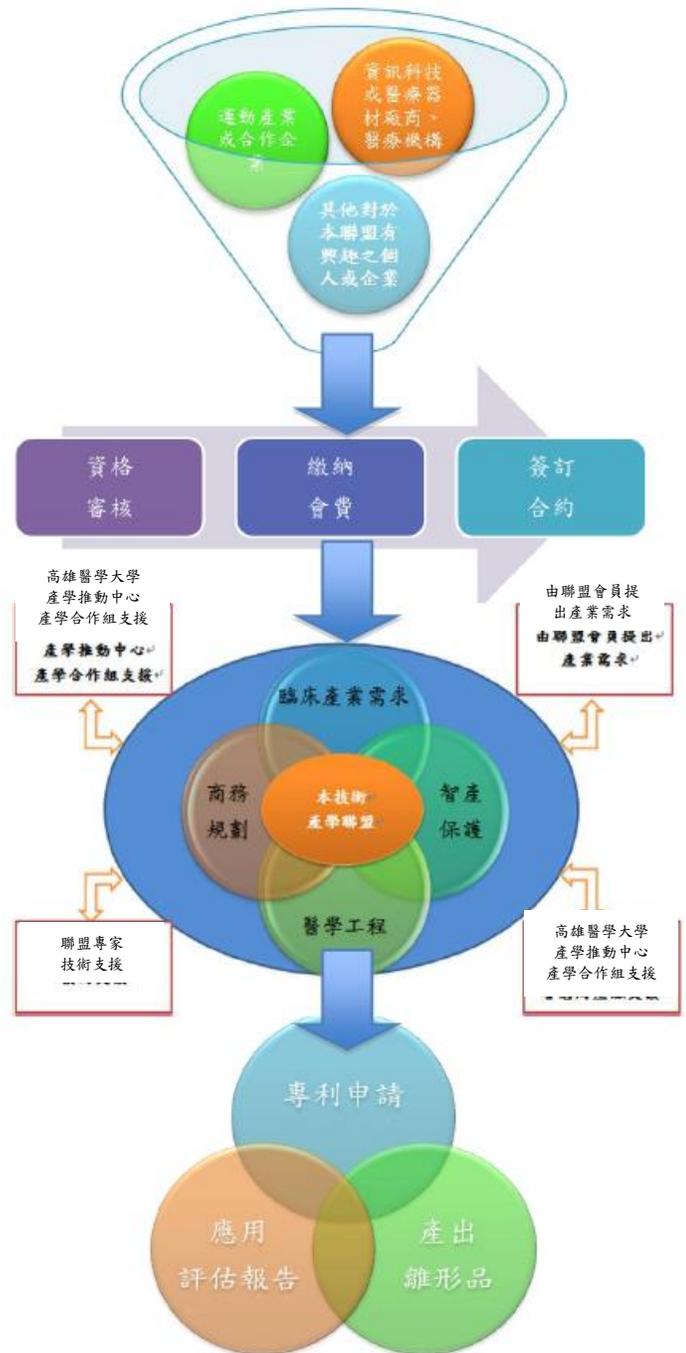
本聯盟由高雄醫學大學運動醫學系郭藍遠教授領導指揮，成立一健康促進與照護器材產學技術交流平台，結合運動功能相關之研發專業、相關領域產業界，以及臨床運用端這三方資源，加上本聯盟與高雄醫學院醫學中心相關資源結合，共同研發具有市場需求之技術或服務產品來推進臺灣醫療器材產業、復健輔具產業、運動器材與護具產業與健康促進與照護器材相關產業之競爭力，並協助創造出相關產業領域的前驅者。

本產學技術聯盟更通過行政院國家科學委員會產學技術合作專案的核准補助，顯示本聯盟為一極具潛力與前瞻性的產學技術合作之組織聯盟。

## 聯盟核心技術：

本聯盟主要核心技術為「運動功能評估」及「生理訊號處理」，在此兩種核心技術的架構下，可衍生相當廣泛的應用領域發展。

年費		享有權益與服務
訪客會員	免費	<ul style="list-style-type: none"> <li>瀏覽本聯盟網站平台</li> </ul>
一般會員	2,000元	<ul style="list-style-type: none"> <li>瀏覽本聯盟網站平台</li> <li>擁有本聯盟網站討論發言權</li> <li>定期接收到本聯盟電子報資訊</li> <li>可免費參與相關產學技術交流會議及培訓課程</li> </ul>
進階高級會員	50,000元	<ul style="list-style-type: none"> <li>共同享有一般會員之基本權限</li> <li>瀏覽聯盟知識資料庫之權限</li> <li>協助申請政府相關單位之研發計畫補助一次</li> <li>權限有效時程：退出聯盟時，會員身分消滅</li> </ul>



## 聯絡我們

聯盟經理 吳嘉麟 小姐

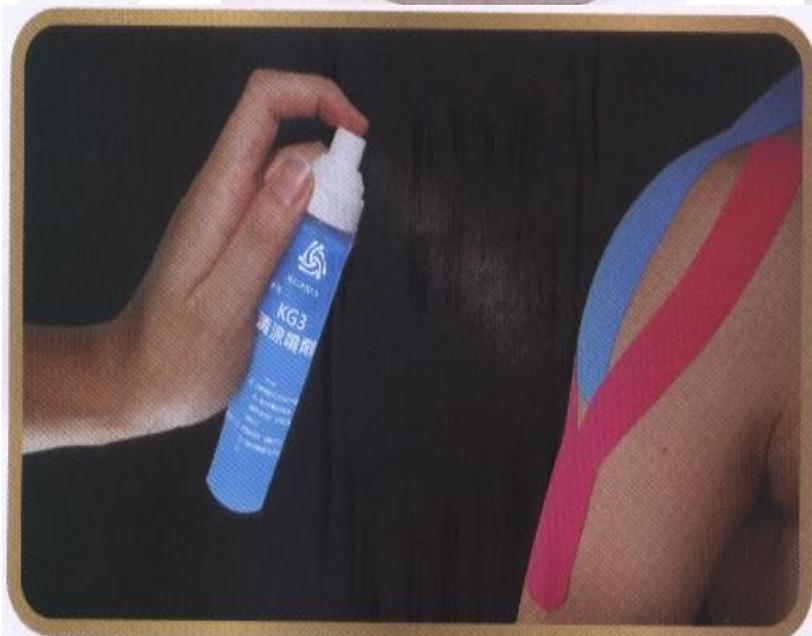
聯盟網站 <http://www.hpcd-kmu.com>

E-mail : [hpcd2013@gmail.com](mailto:hpcd2013@gmail.com)

Tel : (07) 322-1958

聯絡地址：80708 高雄市三民區十全一路 100 號

# 運動傷害防護用品



勁錫國際企業有限公司

TEL:(07)373-7755

FAX:(07)375-8121

地址：高雄市仁武區慈惠三街258號

網址：www.gymyang.com.tw

廣告頁

# 運醫紀 Contents

## 焦點人物

1

創系校長  
現任校長  
醫學院長  
創系系主任  
第二任系主任  
現任系主任  
運動醫學系 學生會會長  
各師長的話

## 運醫經典

11

系所介紹  
創系歷史  
運醫大事紀

## 學生團體

16

運醫系學生會  
系學會活動介紹  
防護團

## 職涯專訪

22

研究領域-韓逸成  
體適能界-夏以寧  
防護專業-辜羿璇 范瓚予  
行銷運動- 蓬勃網球  
體能教練-桃園Lamigo

## 運醫生活

33

101級 碩專班 劉榮柱  
99級 詹智婷 陳 榕  
100級 邱柏瑋 陳品涵  
101級 黃柏閔 蔡佩紋

## 系友專欄

46

94級 劉縈縈 林欣蓉  
95級 曾威錡  
96級 周秉諭 周大仁  
97級 侯彥竹  
98級 何政育 陳贊仰

## 專家開講

57

台灣健康管理產業概況淺析  
台灣運動傷害防護的發展

## 運醫知識

60

美肌訓練  
運動營養  
防護概念

# 創系校長

## 運動醫學系成立十週年感言



高雄醫學大學前校長

**王國照** 教授

運動不但能夠健身，更能添加日常生活的樂趣。運動員的表現以及運動生涯的長久，端賴於運動醫學專家的分析與指導，來幫助運動員出賽時處於顛峰狀態，同時避免受傷，以穩固他們長久的運動生涯。

在國外課餘之暇，常可看到不同年齡的學生們聚在一起享受團體活動的樂趣，這活動不但增進個人身體的健康及情緒的放鬆，同時更可提昇朋友之間的互信及互助的情操。

在美國各種層次的校際活動及比賽都會有運動醫學專長的保護員在場。他們不但是運動員賽前、賽中或賽後的保護人員，更是運動員和教練、父母親之間最佳的溝通橋樑。同時，他們也是運動員的醫生，扮演著對運動員不管是生理或心理上的保健或復健中最重要的角色。至今，國際上已有許多傑出運動員藉由保護員來增強體力、肌力甚或姿勢及心理層面獲得改善的成功例子，因此運動保護員的地位是無可否認的。

台灣的運動醫學雖仍在萌芽期，但是隨著運動普及化及人口結構老化之增加，運動醫學專業人才的需求及前景是可期的。

另外，隨著全球化的影響，國際間的賽事交流及互動日益頻繁，期勉本校運動醫學系積極拓展與國外大學學術合作及交流，並爭取國際學術曝光之機會，以提昇國際競爭力。

# 高雄醫學大學校長



有鑑於臺灣衛生醫療環境趨向疾病慢性化與人口老齡化，健康促進將成為重要課題，並體認培育具備醫學科學知識之運動人才的重要性，民國92年王國照校長在董事會的支持下，由楊瑞成教授、曾銀助教授、徐靜輝助理教授等諸多先進籌備創辦了運動醫學系，並於92年8月1日正式揭牌成立。

楊瑞成教授擔任首任學系主任，創系前期逐步增加系上師資陣容，並徵聘多位專業老師如吳汶蘭老師等人，以進行課程規劃設計與促進學系之發展，同時亦與高雄市政府衛生局合作，協辦相關活動，主動且公開推廣認識運動醫學系。在本校醫學院以及台師大、陽明大學等相關專業學者的支持鼓勵下，促使學系發展順利穩定，今年更積極拓展理想目標。

在國內，運動醫學系對大部分人而言，應是一個全新的領域。各大學中的運動醫學系也有不同的宗旨目標，有些偏向休閒運動娛樂事業之培育，而本校是在醫學大學之體系下，強化健康促進、運動保健乃至老人照護。為了進一步提升運動醫學專業，本校結合了既有的醫學科學專家學者與本校豐富的教學資源設備，以培訓具備醫學知識的體適能指導、運動傷害防護及運動技術科學研究的專業人才。十年來，新創的運動醫學系從全然陌生到倍受重視。我們深刻體認：延長專業運動員的運動生命、引導全民養成適當的運動習慣、推廣運動傷害防護概念、訂定體適能運動處方等重責大任，是運動醫學系應當承擔的使命！

國際性的體育競技場是國力展現的舞台，各國為了提升國家運動實力皆積極投入運動科學研究，台灣也不例外。欣見本校運動醫學系畢業校友或擔任我國奧運隨隊防護員、或在國際體育場上為國爭光，他們不僅在學成之後貢獻專長，更提高了高雄醫學大學運動醫學系之能見度！十年來，校內師生活動、醫院體適能檢測及大型體育性比賽場邊的防護站，常常可以看到運動醫學系學子們的身影，運動醫學系逐年成長茁壯是大家有目共睹的。現任郭藍遠系主任認真進取、研究創新並熱心教學，爭取北部專業學者南下教學，並側重體育優秀學生之專業訓練與技能輔導。

創系至今，匆匆十年！是努力與汗水灌溉的十年！就從這個里程碑開始期許下一個十年、很多個十年。恭喜運動醫學系的教職員和學生，大家共同攜手開創運動醫學天地。今後的發展，更要以高雄地理環境之便強化和左營選手村之運動醫學合作，積極與本校骨科及復健科之教學研究合作，增進與物理治療學系之互動合作，延攬國手研究生強化專業運動技能並培育其終身職業專長。

最後，謹代表高雄醫學大學，祝賀運動醫學系10週年生日快樂！

**祝福**

**運動醫學系系務蒸蒸日上、師生平安健康！**

高雄醫學大學校長

劉景寬 謹識

2013年10月

# 醫學院院長

## 十年有成



### 現任

高醫附設醫院過敏免疫風濕科主治醫師

高雄醫學大學教授

高雄醫學大學附設醫院過敏免疫風濕科主任

高雄醫學大學醫學院院長

運動醫學系已成立十年了！十年來在同仁努力下，逐漸成長茁壯，已成為國內相關學系的佼佼者。

本校運動醫學系結合醫學和運動二個專業領域，不但有充實的師資與設備、完善的訓練課程，更有醫院相關資源的奧援。目前除了大學部之外，還成立碩士班和碩士在職專班。多年來培育不少優秀的人才，除有優秀的國手外，更有全國十大傑出青年。此些優異的成果，更使其它學校相關科系難望其項背。

值此成立十週年之際，除向全體師生表示祝賀外，更希望全體同仁在系主任領導下，繼續努力。培育更多優秀人才，服務社會，繼續領導國內的運動醫學領域！

**顏正賢 Jeng - Hsien YEN**

# 創系系主任

## 恭喜運動醫學系十歲生日快樂



### 楊瑞成

2003-2006 高醫 運醫學系主任

2006-2009 高醫 教務處 教務長

2009-2012 高醫 研發長

#### 現任

小兒神經科主任

附設醫院兒科部 主治醫師

身為運醫系的催生者之一，對這個日子的感受尤其深刻。

2003年，在王國照校長的高瞻遠矚下，指示本人接下這創系的重大任務。有別於看著自家小孩的出生與成長，這種另類從無到有的經驗，是我一生中最美好的挑戰與回憶。翻開九十二學年度的教師通訊錄，系上的教師僅有兩位，我與吳汶蘭老師；在師生的用心經營下，卻也能在草創的前幾年，縱橫校內，得獎無數，舉辦各項學術活動，跨足高雄市相關的各項活動，宏揚系威，那段日子真是令人回味無窮。如今，系上已經有九位專任教師，專長涵蓋運動醫學各領域，加上校內合聘教師，可稱得上國內師資陣容最堅強的學系，第二個十年的發展與成就，已蓄勢待發。

超越疾病的預防、診斷、治療與復健，健康促進已是健康營造中最重要的第一步。人類追求的不僅是不生病，更追求的是健康。健康的診斷與促進已成為世界的潮流。本校能率先在國內設立培育這方面人才的搖籃，十年來已培育近300名的畢業生，他們大多數均能在各相關政府機構與職場貢獻所學，帶動社會風氣，讓台灣在這一領域迎頭趕上歐美各國，身為教育者的一份子，也深感光榮。但相關專業人員的立法尚未完成，這仍需大家一起來繼續努力。

雖然我只擔任三年的系上保母，但很高興繼任的主任及陸續加入系上的老師，均能繼續堅守當初設系的宗旨，不斷的精進教學內容，提升教育的層次，吸引更多的學子加入運醫系，深感欣慰。藉此恭賀之餘，也要感謝曾陪著運醫系一起走過來的各位教、職員及同學們，也衷心的祝福系上的每位老師及同學都能在這個溫馨的園地裏，找到各位未來的希望。

敬祝

**運醫系生生不息，卓越發展**

# 第二任系主任

期許更上一層樓



## 陳勝凱

歷任：  
運醫系 系主任四年  
中華民國運動醫學學會 理事長

現職  
高醫附設醫院 骨科部  
運動醫學科主任 兼 主治醫師

中華民國奧委會 醫學委員會 委員

亞洲奧林匹克理事會 醫藥委員會 委員  
高雄醫學大學醫學院 骨科學 副教授

經歷  
亞奧運代表團 隨隊醫師  
(1988~2006)

左營國家選手運動訓練中心 顧問醫師

高醫附設醫院 復健科 代主任

高醫附設醫院 院長室 醫務秘書

一九二八年，國際運動醫學協會成立，這是運動醫學發展的重要里程碑。國際運動醫學協會不但使世界各國認識到運動醫學的重要，還帶動及鼓勵發展有關這方面的研究工作。運動醫學是藝術與科學的結合，其目標除了維護運動對身心健康的功效外，還希望運動能藉助科學與醫學，來創造人類體能的極限表現。

近年來，隨著國人越來越重視健康，運動休閒產業隨之蓬勃發展，為進一步將運動更具科學性的融入醫學領域，本校「運動醫學系」，結合既有醫學資源與教學設備與人才，以培訓具備體適能指導、運動技術科學研究的專才，提升身心能力達到全民健康保健之境界。再者本系訓練運動傷害防護及治療之專業人才，並將運動傷害的發生降至最低，配合體適能專業的運動處方來延長運動員和一般民眾的運動生命，達到全民健康保健之境界。

國際性體育競技場合經常是各國現代科技與國力展現的舞台，也因此促進了世界各國積極發展運動科學研究，期以科學化、專業化與資訊化之運動科研方法來提振國家運動實力，同時亦藉此養成全民運動風氣並推動維護健康觀念。

本人從事運動醫學工作逾三十年，除了在一九八三年及一九九二年於美國南加大運動醫學中心及紐約康乃爾大學特殊外科中心研習運動醫學外，長期在左營國家選手運動中心診治國手們的運動傷害。同時，也兼任我國奧林匹克委員會醫學委員，曾獲聘為亞洲奧林匹克醫藥委員會委員；又當選為中華民國運動醫學會第十一屆理事長。

骨科一路走來，在運動醫學上也稍有成就。1988年的漢城奧運隨隊醫師(Team Physician)起，2000年雪梨奧運、2004年的雅典奧運乃至2008年北京奧運有幸參予醫療防護工作。而世界運動會(World Game) 2009年在高雄，也讓我有機會帶領高雄醫學大學運動醫學系師生共同投入世界級的傷害防護領域。

欣見高雄醫學大學運動醫學系邁入十年，畢業校友學業、事業有成，仍需**無時無刻自勉，期許更上一層樓！**

# 現任系主任

## 運醫系已經成立十周年了



### 郭藍遠

2004.08 應聘

2010.08 擔任系主任

2012.08 升等為教授

高醫大運醫系已經成立十周年了，期間系上也因應成立碩士班和碩士在職專班，這都有賴於學校和醫學院各級長官的支持、歷任主任和系上老師和同學們的努力與付出。這十年我們有了七屆大學部約300名畢業生，碩士班也有五屆近20名畢業生。目前系上專任教師共9名(有2位教授、3位副教授和4位助理教授)，另有合聘教授5名，以及數十名的校內外兼任教師。師資涵蓋各專業領域，其中包含運動醫學、運動生物力學、運動生理、運動心理、運動藥學和運動營養等。大學部在校生超過200名，碩士班和碩士在職專班，在校研究生超過50名；全系規模和成立之初相比，已經不可同日而語。

高醫運醫系的特色是在於運動和醫學結合的專業教育，其設立符合運動健康促進可以有效減少醫療費用支出的社會需要；也因過去運動和醫學是兩個不同的教育系統培育，讓本系培育出的人才，更具有跨領域的稀少性。高醫大附設有醫學中心等級之高雄醫學大學附設中和紀念醫院及區域教學級的小港醫院和大同醫院之醫療資源作為後盾；藉此可以將運動醫學與醫學中心之教學、研究和服務做結合，也成為本系所成立之特色及其他系所不可取代之處。另外對運動員(特別是選手和職業球員們)的傷害預防、處理及復健；以及科學化訓練，提升運動員的表現，也是日益受到重視，專業的地位不斷提升；本系和體育署左營國家選手訓練中心因地緣關係，一直都有合作關係、也有不少畢業生在此服務，貢獻所長。

除了在學制、師資和儀器設備，獲得學校和醫學院持續的支持外；系上空間也將在今年遷移至新的國研大樓七樓。除原有的體適能檢測中心、生物力學實驗室、運動生理訊號實驗室和運動生理暨生化分析實驗室外；也將新成立運動心理及行為實驗室和運動營養與藥學實驗室。將更可以支援學生多方向的學習和不同領域間的整合研究。在附設醫院樓下的體適能健康中心，也會加強和醫院臨床科別合作，並升級成為運動醫學中心，目標是未來能提供患者更常態性的醫療服務。

高醫運醫系是個大家庭，對畢業系友將持續提供協助，也希望有越來越多系友能繼續關懷母系，讓系上能培育出更多的優秀畢業生，貢獻社會、造福群眾。深深期盼下一個十年，**高醫大運醫系將更加茁壯、並永續發展。**

# 老師的話



吳汶蘭

欣逢高醫運動醫學系創系十週年，值此十年有成歡慶時刻，謹祝學系的發展更具活力，更上一層樓！



林槐庭

運醫十年，從無到有至成長茁壯；期待下一個十年，運醫能夠發光發熱！

王錠釗

十年，小樹都長大了。

曾經在運醫系留下足跡的系友們，這些年可好？

過去所揮灑的歡笑與淚水，現在你是否還記得？

過去所編織的理想與抱負，現在你是否還追尋？

課堂上殷殷求知的眼神，總讓我慚愧，深知所授有限。社會環境對各位專業的不友善，亦讓我和你們一樣怨懟不滿。然而，現今運醫系正走向更寬闊的格局，除了師資與教學環境有所提升之外，逐漸建立的相關證照考試制度，以及越來越多運動中心的設立，更讓人對未來深具信心。相信你們在運醫系所學的知識、視野與態度，能讓你們更能發揮自身的價值。如果你們還堅持理想，有所努力與付出，十年磨一劍，該是我們運醫系的時代了。



朱奕華

恭喜運動醫學系10歲了！雖然進入運醫系才三年多的時間，可是真的很喜歡這個大家庭！同事們之間互相扶持鼓勵，學生們也活潑可愛！最開心的事，莫過於看到畢業的學生將學校學到的知識技能發揮在職場上！這幾年看到愈來愈多本系優秀畢業生，在職場上受到重用，獲得好評，我真的為他們感到很驕傲！希望他們未來能繼續協助系上學弟妹，帶領著他們在各個職場上發光發亮！讓更多人看到運動醫學系，了解運醫，加入運醫系！



許美智

英才輩出 再創輝煌

運醫系的前十年，我參與的不多，但運醫系往後的N個十年，我奉陪到底！很開心兩年前加入運醫系大家庭，認識了許多先進及可愛又愛運動的學生們。祝福運醫系在未來的日子裡，更能茁壯成長；每位畢業系友們都能發揮所長。

祝 高雄醫學大學 運動醫學系

十週年生日快樂！！



張文心

**莊建儀 小姐**  
**創系系辦 辦事員**

「運醫十年載，人才輩出矣！」在你們身上我見識到運醫人的獨特性與多元性，期許未來的你們能持續挑戰自我、展現自我，創造屬於自己的光彩！



**陳熾如 小姐**  
**現任系辦 辦事員**



回想95年自附院離開剛到運醫時，一切重新學習，陌生的行政工作，幸有你們的幫忙，讓我漸上軌道，在運醫這些日子，每年興奮的迎接著你們的入學，也激動到哭著送你們畢業，我們也曾經各持己見的鬥嘴，但最後總是互相包容成長，無數個深夜加班的時刻，總是有你們陪伴和打氣，看到你們燦爛的笑容，甘之如飴，我們經歷過大大小小的事情，總能擁抱在一起，這就是運醫家族無法割捨的感情，我一直都很珍惜，一路走來，在校長的支持、歷屆的主任帶領和各位優秀的師長教導，當然還有更多的先鋒系友無私的幫忙與回饋之下，讓我們的運醫大家庭越來越茁壯，十週年系慶很難得，更祝福未來有無數的十週年系慶，更緊緊你我的心，

生日快樂我摯愛的運動醫學系！！



運醫系是一個很溫馨、團結的大家庭，期望大家為它創造力量，也為自己製造價值。

**王秀麗 小姐**  
**運醫系 技佐**

# 系學生會會長

## 走出屬於我們運醫人的路



大二那年，加入了系學會，萬萬沒想到會一直待到現在，也結下了我們與系學會更深的緣。一開始只是抱持著試試看的心態，想在大學之中，除了學習之外能獲得其他做人處事的經驗。但經歷了各式各樣的酸甜苦辣，將自己大學的時間奉獻於系學會，所有的挫折、疲憊、埋怨……等樣樣都來，就在即將被最後一根稻草壓倒的那一刻，我們就像是童話故事裡的公主一般，總是在劇情最血脈噴張的時刻有人能以身相救，不過這一次不再是風流倜儻的王子，而是自己！是我們從過程中所得到的那一小丁點的成就感，讓我們再一次懷抱著力量撿起散落在身旁的熱忱，再一次展開笑容然後堅持下去。一首我最愛的饒舌歌寫道：「過程是風景，結果是明信片」不論最後的結果是什麼，在這過程之中所獲得的、所看見的，已經扎扎实實烙印在我們心上，是不能被輕易帶走的。我們是那一顆顆不起眼的小螺絲釘，找尋夥伴然後拚命地組裝，想辦法與夥伴們磨合、結合在一起，也許最後我們不會組成所向披靡的變形金剛，但至少我們能成為一台玩具車，一台用熱忱作為燃料，開往高醫運醫系的任何一個角落的玩具車，將車上所有的歡樂以及用心，一一傳播至每一位運醫人的心中。

今年是十週年系慶，是一個屬於我們高醫運醫系的大日子，系上許多箇中好手的學長姐站在歷史的尖端，帶領著我們後面這群學弟妹們勇往直前，就因為大家都在成長，所以運醫能將歷史不斷地翻寫再更新。因為運醫人的少數，讓我們與眾不同，勇敢地展現自我、自我介紹；因為運醫人的專業，讓我們帶領著人們不再只是過藥物生活，能用運動找到生命的出口；最後因為運醫人的開朗，讓我們能滿懷著熱情迎接與我們相逢的人們。十年了……，不論是系友的你或是還在學的青青子衿們，一同來慶祝這場盛宴吧！勇敢大聲地對他人說：「我們高醫運醫十年了！」。我們該把屬於我們的驕傲還有我們的自信，在十分具有紀念價值的十週年系慶當中，通通傾瀉而出。也正因為如此，運醫人將走出窠臼，把運醫的價值帶給更多人，再次共建下一個十年。

**走出屬於我們運醫人的路！**

Department of Sports medicine

# 關於運動醫學系



系徽設計者：  
高雄醫學大學運動醫學系92級 韓逸成

近年來，隨著國人越來越重視健康，運動休閒產業隨之蓬勃發展。然而運動必需量身訂做，運動並不一定會促進健康。相反的，不正確的運動反而會帶來傷害，而專業化的運動指導與訓練，可說是提昇運動休閒生活的品質及運動競技水準必備之基礎。

運動不只是休閒，越來越多的研究發現，運動對一些慢性疾病的患者有助於病情的改善，但是如何設計適當的運動處方，國內並沒有這方面的專業人士。隨著政府近年來極力推展全民運動的風潮，運動在醫學上所具有的專業性已日益受到重視。

國際性的體育競技場合經常是各國現代科技與國力展現的舞台，也因此促進了世界各國積極發展運動科學研究，期以科學化、專業化與資訊化之運動科學研究方法來提振國家運動實力，同時亦藉此養成全民運動風氣並推動維護健康體適能觀念。

為進一步將運動更具科學性的融入醫學領域，「運動醫學系」於民國九十二年八月一日創立，結合本校既有醫學資源與教學設備，以培訓具備體適能指導、運動傷害防護及運動技術科學研究的專才，以提升身心的能力達到全民健康保健之境界。訓練運動傷害防護之專業人才，並將運動傷害的發生降至最低，配合體適能專業的運動處方來延長運動員和一般民眾的運動生命，達到全民健康保健之境界。

# The history of

# 運動醫學系的誕生

創系校長 - 王國照，由於長年待在運動風氣盛行的美國生活，以及健保實施已十多年多，台灣衛生醫療環境在診斷與治療已進步成熟，因而了解到健康促進以及培育運動人才方面的重要性，基於這樣的社會環境之下，王校長回台後，擔任高雄醫學大學的校長，在民國 92 年正式創立運動醫學系，並與楊瑞誠主任、曾銀助老師、徐靜輝老師以及莊建儀小姐等人，一同努力創立運動醫學系。

創系初期，除了增加系上師資陣容外，也約聘許多專業老師，規劃課程設計，也與高雄市政府衛生局合作，協辦許多活動，積極地讓更多人認識運動醫學系。幸運地，也承蒙校內醫學院以及台師大、陽明大學相關學者的支持鼓勵，促使本系發展步上軌道。王校長與系上堅強師資陣容，在推動系上活動時不遺餘力，第一屆學長姐也籌劃了許多活動，如運動醫學營、國際研討會。目前學校計畫朝向更多元化發展，也努力與醫院內多科臨床單位合作，朝運動醫學中心邁進。

採訪/ 李怡靜  
文/ 蔡佩紋 廖婉媛

受訪者/ 徐靜輝(徐)  
楊瑞成(楊)  
莊建儀(莊)



**怡靜：**您與王校長一同創辦運動醫學系？

**徐：**沒有，其實當時創系的時候他有他的想法，他原是要請曾銀助老師擔任系主任，但剛好曾老師那時候他接體育室的室主任，因此他就推薦楊主任，楊主任就這樣開始協助創辦運動醫學系，那時候剛好也準備要籌劃一個整合醫療中心。

**怡靜：**整合醫學中心？

**徐：**所謂整合醫療中心，是一個結合另類醫療、運動醫學以及復健的一個多元整合醫療系統，原本創立運動醫學系之後還能結合運動醫學訓練中心，原預定地在排球場，但董事會有他們的顧慮以及很多事情須待評估，且王校長的任期也即將滿期，那就這樣陰錯陽差沒有繼續發展整合醫學中心。

**怡靜：**當時王校長請您擔任系主任時您（楊）一口就答應了嗎？

**楊：**那當然是這樣子，因為運動是我的習慣之一，也認為運動醫學人才培育是很重要的，在過去的話，這一類的人才大概都是仰賴體育系，但已無醫學背景的人來擔任國家的民眾健康促進的工作，對他們來講可能也太沉重一些，因此我們得學習把運動當作一種治療方法，所以一定要有診斷跟處方，這個才是醫學。

**怡靜：**創系初期有擬定或推動什麼政策嗎？

**楊：**當然創系都需要系的宗旨，當時政府健保負擔龐大，健康促進變得很重要，但健康促進方法有很多（營養、智能生活），不過我想運動才是最重要的，基於如此，急需要培養這樣的人才，且王國照校長他是長年都在美國，美國的運動醫學發展十分成熟，使他深刻了解到這種人才培育的重要性，便決定在高醫就設下運動醫學系，因此創系的宗旨主要的就是培育健康促進的這種指導人才。

**莊：**因為運動醫學在台灣是一個很新的名詞，其實大家對運動醫學都還不了解，尤其是運動傷害防護，在台灣當時好像又不是那麼備受重視的一個行業，因此當時講的就走出去，因為只有我們自己先走出去，人家才會了解我們到底是在做什麼，運動醫學系成立的隔年就馬上辦了運動醫學營，而且那一年我們在九月的時候還辦了國際研討會。

**怡靜：**當時有受到誰的支持，還是反對嗎？

**楊：**反對聲浪較少，醫學院還有醫學系這些老師的支持是很重要的，我們也得到台師大或者是陽明大學啊、相關學者專家、很多體適能界專家的支持，讓我們度過了剛起步的那段時間。

**怡靜：**創系時期有遇到什麼困難嗎？

**徐：**就是課程的設計、未來運動醫學系的規劃，未來發展，除了這個運動傷害預防，還有training之外，其實運動醫學系的發展空間還很大。

**楊：**最大的困難可能就是師資的供給，因為一個系要能夠完整，當中堅強的老師陣容為最重要的要件，所以在當時在師資的這個方面費了很大的功夫。

**怡靜：**所以那時候有發生什麼比較特別的事嗎？

**莊：**那時候學長姐他們辦運醫營完全都是自己規劃，從不知道怎麼發公文啦，努力去學習到完成許多事情，第一屆的學生學習能力很好，很多事情都可以自己完成，所以每一個時間點都會美好的紀錄。

# 運醫大事紀

九十二學年度	
08.01	創系 揭牌成立
	楊瑞成教授 首任系主任
	吳汶蘭助理教授 應聘
	成立『呼吸 腎臟 運動 聯合辦公室』
02.02-06	主辦「第一屆運動醫學營-匠心獨運」
5月	運醫系學生實習專用教室成立啓用
10月	運醫系專業技能教室『體適能檢測中心』成立啓用
07.11-16	主辦「第二屆運動醫學營-運動醫夏」
九十三學年度	
08.01	郭藍遠副教授 應聘
09.18-19	協辦「第一屆2004運動醫學新知」國際研討會
12.13	協辦「高雄市政府體適能檢測-健康城市記者會」
01.13-14	協辦「高雄市政府體適能檢測」
01.01-12.31	聘請趙以甦教授為本學系客座教授
2月	與高雄廣播電台合作「陽光健身房call in系列單元」
02.26	協辦「高雄市政府民政局伏地挺身競賽活動」
九十四學年度	
09.01	林槐庭助理教授 應聘
09.24	協辦「高雄市教育局體適能檢測活動-直排輪競速大賽」
10.01-02	協辦「第二屆2005運動醫學新知」國際研討會
10.17	「體適能健康中心」揭牌成立
12.10-11	協辦「高雄市政府衛生局2009世運嘉年華活動」
05.20	主辦「第二屆2006健康醫學盃-健康城市、魅力高醫！」
7月	與高雄市民政局聯合辦理「體適能指導員研習課程」
07.31	楊瑞成 系主任卸任
九十五學年度	
08.01	陳勝凱系主任上任
	楊瑞成教授編制於本學系
	周伯禧助理教授編制於本學系
08.10-11	主辦「2006美國運動醫學學會『運動治療師』(Exercise Specialist) 專業認證研習會」
9月	協辦「高雄市政府教育局國民體能檢測月」
12月	成立 運動醫學系碩士班
02.01	王錠釧助理教授 應聘
	曾銀助副教授、莊宜達助理教授、陳昭彥助理教授編制於本學系
06.09	第一屆 畢業典禮 畢業茶會
07.03-11	第三屆運醫營-穿著運動鞋的惡魔
7~9月	與高雄府民政局聯合辦理「體適能指導員研習課程」
九十六學年度	
9.~11月.	協辦「高醫社區醫學部-高雄市愛國國小學童體重控制活動」
09~12.月	協辦「高雄市政府衛生局委託高屏大學院校共同推展社區健康體能產學合作方案」
01.19-20	與運動傷害防護學會合辦「泰式按摩」
7~9月	與高雄市政府聯合辦理「體適能指導員研習課程」

九十七學年度	
8月	吳汶蘭助理教授升等為副教授
12.18	本系協辦教學卓越-2008馬拉松和路跑者的運動傷害研習會
02.14-15	本系主辦2009高雄世界運動會運動傷害防護工作培訓課程
07.16-26	本系學生擔任高雄世界運動會之運動傷害防護員
07.31	曾銀助副教授、莊宜達助理教授、陳昭彥助理教授回歸通識教育中心
九十八學年度	
8.月	陳勝凱 副教授 續任本系主任
12.05	本系活動-體適能促進之戶外活動及系烤
12.19	聯合聖誕晚會
12.21	演講-Exercise is Medicine -屏科大 休閒運保學系 徐錦興 副教授
01.23-27	第六屆-運醫營- Sports on line
02.01	朱奕華 助理教授 應聘
02.28	本系學生擔任國際馬拉松之運動傷害防護員
07.31	陳勝凱 系主任卸任
九十九學年度	
8月	郭藍遠 系主任上任 陳崇桓 助理教授編制於本學系
11.20	系烤-台糖花卉園區
12.09	本系學生會主辦-女性要曲線，男性要線條，保持好身材 -台中榮總復健科 吳定中 物理治療師
01.26-30	第七屆-運醫營
一百學年度	
09.05	本系協辦學校與日本早稻田大學學術交流
10.13	100學年度運動醫學系(所)職涯講座 講者一：林妙玲--從健康促進業務談職場經驗 講者二：李筱薇--畢業生如何在健身產業發揮所學
01.08	本系協辦 減肥之輔助療法與醫療糾紛研討會
2月	張文心 助理教授 應聘
03.14	特別演講-運動禁藥-許美智 教授
08.31	楊瑞成 教授、陳崇桓 助理教授回歸醫學系
一零一學年度	
8月	郭藍遠 系主任 續任 郭教授升等為教授 許美智 教授 應聘
10.15-18	教學卓越-國際學者協同教學-Associate Professor Claudio Nigg
10.25	1.職涯講座-從網球看世界：將運動員推上國際的手-徐正賢(蓬勃網球公司 執行長) 2.系友回娘家-倫敦奧運經驗：談運動科學在台灣的運用-辜羿璇學姐 3.系友回娘家-世界級的角度看運動科學在台灣的契機-韓逸成學長
10.29	教學卓越計畫主軸五- 職涯講座-台灣運動傷害防護發展的過去與未來-教授(國立體育大學運動與健康科學院 院長)

# 運動醫學系學生會

## 系會宗旨

為本會會員謀最大福利  
促進與其他系所系會之交流  
促進師生之情感交流  
為會員舉辦各類相關活動

## 會員

高雄醫學大學運動醫學系之學生為本會會員



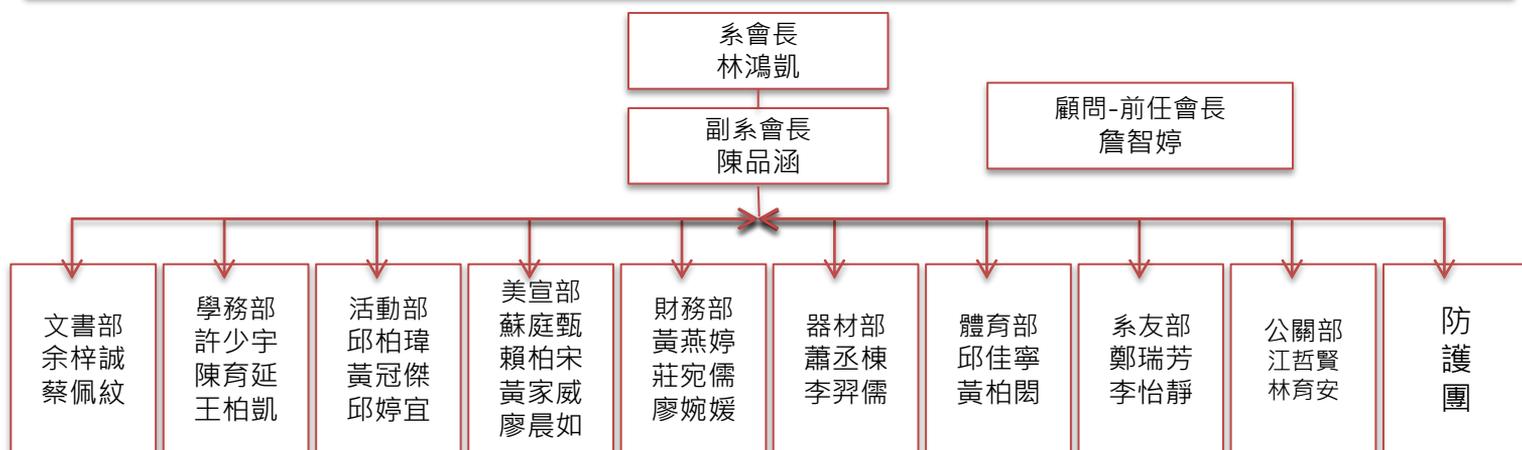
進入大學，猶如走進一個小社會中，我們在裡面學習、跌倒然後成長，在真正投入真實社會前，我們各自在這之中實習，然後找到自己的定位。所以，在大學裡並非每個人只專注於課業，有人會參與社團、球隊、打工，甚至有人像我們一樣，選擇加入系學會幹部組織。

在系學會裡，我們各司其職擔任幹部，各個部門就像是一把把的瑞士刀，看似簡單，但卻都短小精悍、功能性十足，而我們總是同心協力去完成每個活動，不論是幫助系上同學及系友們的感情聯繫，或是職涯上的規畫，亦或是推廣運動醫學的理念及衛教，各項活動不僅是為了運醫系的每一位同學而辦，也是為了讓更多人能看見運醫。

今年系學會分十個部門，新增了系友部及器材部，系友部的設立是為了增加系友間感情之聯繫，並能將完整資訊傳達至系友間，另外也負責粉絲頁上的發文及回文，為網路平台之上對外窗口；器材部的設立則是為了增進會內器材及財產之管理，以及選購各活動需要之器材。另外還有設有其他八個部門，為以下：文書部，處理相關開會文件、會議記錄；學務部，辦理學術型講座並成為學生與學校溝通的橋樑；活動部，活動企劃及執行，並檢視各活動之企畫書；公關部，對校外廠商或友校及友系之聯絡及溝通，與系友部相互合作；美宣部，製作各活動之美宣品及宣傳事宜；總務部，財務管理及預算審核；體育部，辦理體育型態之活動，並協助學校報名事宜；防護部，為獨立運作，部內另設有幹部，負責各大小賽事接洽及出隊防護。

今年為系上十週年系慶，第十屆運醫系學生會幹部身負重任，大夥兒各個為了系慶絞盡腦汁，無不是為了活動能夠盡善盡美，不過也是因為背負這種壓力，才能夠讓幹部們往上成長，在大三帶大二的模式之下，大二新進的各位幹部也能在一連串的活動當中，快速學會各種技巧，除了行政業務上的處理，更重要的是與他人溝通相處的技巧。而大三的幹部們，雖然已經經歷一年的歷練及成長，不過系慶如此之大的活動，對於為人處事如何能屈能伸還有如何將活動辦的大方並完整，更是我們的一大課題。不過，我們並不畏懼這挑戰，因為每當感到失落、挫折的時候，只要回想為何加入系學會，想想自己的初衷，並能在從活動中得到一點點的成就感，而這就是我們繼續服務大家的動力。

或許大學中有許多選擇，不論你選擇了哪一項，請堅持自己的想法。雖然那些年，我們一起追的女孩當中沈佳宜說：**「人生本來就有很多事，是徒勞無功的啊。」**即便你得不到任何的結果，但是那些過程對你來說卻是獨一無二的。加入系學會，對於我來說或許就是這種感覺，我不期待做過這些事之後會得到什麼豐功偉業，只知道有些事你不做不會怎麼樣，但是做了卻很不一樣。所以，若是你迷惘了，請回頭望一下當時的初衷，然後拉緊鞋帶，再一次勇敢地往前跑吧！



# 十周年慶

## 活動週

10/28~11/1

### 秋季限定 – 運醫週年慶

想認識運動醫學是什麼嗎？  
想知道如何正確運動才能頭好壯壯、減少運動傷害嗎？快來參與我們的「運醫週」年慶，不僅有好逛好買的東西讓您血拼不手軟，還有一系列精彩的闖關、集點活動抽好康獎品，保證讓您買得安心、玩得開心、還帶著滿滿的收穫回家喔！



10/30 中午

### 午力全開10 跟著老師扭一下

首創先例在高雄醫學大學裡取景拍攝電影，10/30號當天中午，現場需要強力徵求全校師生一同擔任臨時演員，以NTC爆發式運動為快閃主題，人人都能入鏡，一人不嫌少，百人剛剛好。



10/30 晚上

### Y衣S SIR，我們的夢想都是 防護員

如何讓自己以後有機會接觸頂尖運動員？  
如何跟他們一起出生入死？  
今年最勁爆的祕辛大解密！  
讓我們跟著台灣棒球最高殿堂  
有著豐富實戰經歷的職棒一線防護員-衣  
思訓防護師  
來現場最直接的指導  
10/30號當天晚上 就是要你來揭開這神  
秘的面紗。



(照片來源:運動筆記 sports note)

11/2 晚上

### 運動醫學系餐敘— 十年運醫，就在此夜

回味曾經的大學生活嗎？  
想與同學共談當年的瘋狂事蹟嗎？  
懷念亦師亦友的師長嗎？  
讓我們一同在風雨辦桌，high翻風雨。  
創意回應快問快答，熱情奔放卡啦時間，  
活力動感精彩表演，團隊合作貼紮大賽，  
共同創造出屬於我們的燦爛夜晚！



### 系友回娘家—愛人阿~回來吧！

11/1 晚上

想知道畢業的學長姐踏上什麼樣精彩的旅程嗎  
想吸取職場上難得可貴的經驗嗎  
想了解現在學的知識出社會後應該如何發揮嗎  
11月1號 系友回娘家  
運醫這一家 不見不散

11/2~11/3

### 系慶盃十年一刻，運醫最強誕生

十年之前，運醫系創始之際。十年之後，運醫系在運動方面不知出了多少英雄好漢，在校內各項比賽無往不利，讓校內其他系對運醫景仰三分，團結更是運醫所信仰的勝利方程式。但這次，昔日的隊友將變成對手，運醫的校友們也將一起加入，透過籃球、排球、足壘及趣味競賽，在運醫系的十年系慶中，選出運醫最強！



# 102年度活動總覽(上)

教師節感恩

9/27(五)



運醫好聲音

10/18(五)



十周年系慶系列活動

10/28(一)~11/3(日)

聖誕舞會

12/25(三)



期末送暖

1/3(五)



1/21(二)~1/25(六)

第九屆運動醫學營



# 102年度活動總覽(下)

社團評鑑



系烤BBQ



99級畢業茶會



二月

系會長改選



三月

四月

中國醫運醫系學會來訪  
第十屆健康醫學盃in KMU

五月



六月

運醫之夜

# 運動傷害防護團



運動傷害防護團成立於民國92年，學長學姊們歷經風風雨雨才讓防護團逐年茁壯，近年來高雄甚至南部區域大大小小的比賽，都能看見運動醫學系防護團的團員出現在場邊擔任防護員，不管是籃球、排球、棒球、足球.....等等，或是飛盤、橄欖球、體操.....等等，都難不倒經過訓練的各位！

身為防護員要會的不只是基本貼紮以及評估，冰敷、按摩、衛教甚至衝場都是一門門的學問，加入防護團不但能將所學實際應用在場上作為實習的好機會，更能學習到課本上所學不到的許多技巧以及狀況，讓各位能往最頂尖的防護員邁進。

近幾年來學長姐不辭辛勞的在幫助我們這個防護團，能回來幫忙上課的就時常回來做指導，我們對小范學姊、小辜學姊、安蕎學姊、盧純玉盧老師等眾多老師們都深深的感謝，沒有您們就沒有今天的防護團。



想當初防護團剛起步時，沒有學長姐的帶領，您們卻依然能堅持理念，靠自己為現在的我們走出這條路，而我們現階段小小的夢想，希望自己現在不會辜負大家的努力以及期望，做好自己的工作，並呈現出最完美的水平，也希望將來能在學弟妹有困難時，能不畏繁忙的伸出援手，為防護團盡一份小小的力量。



贊助單位：台灣電力公司

**New HOUSE**  
新六+  
GOURMET RESTAURANT  
非常夠義式

三多四路  
三多商團站(R8)  
2號出口  
大遠百  
中華四路  
中山路  
SOGO  
NEW HOUSE  
AM11:00-PM22:00  
訂座 07-537-3058  
高雄市前鎮區新光路9號  
www.newhouse998.com.tw

新六+非常  
夠義式

WAFFLE

義式濃縮咖啡 Espresso \$ 70  
卡布基諾 Cappuccino \$ 90 \$ 80  
拿鐵咖啡 Latte \$ 100 \$ 90  
冰菓凍凍冰咖啡 Cinnamon \$ 110

蜂蜜鬆餅 Honey Waffle \$ 100  
巧克力鬆餅 Chocolate Waffle \$ 100  
冰菓凍鬆餅 Strawberry Waffle \$ 100  
水果鬆餅 Waffle with Fruit \$ 110  
鮭魚鬆餅 Waffle with Tuna \$ 110  
煙燻肉鬆餅 Waffle with Smoked Chicken \$ 110

New House 新六+ GOURMET RESTAURANT

午茶食間 14:00-17:00

1. 歡樂湯 Soup of the Day  
2. 義大利麵任食 任食晚餐除外 (Monday & Friday)  
3. 甜酥 Cake

20 飲品  
☉ 咖啡 / 茶 / 奶 / 果汁 / 綠茶 / 紅茶  
☉ 咖啡 / 茶 / 奶 / 果汁 / 綠茶 / 紅茶 / 牛奶  
☉ 咖啡 / 茶 / 奶 / 果汁 / 綠茶

20 飲品  
☉ 咖啡 / 茶 / 奶 / 果汁 / 綠茶 / 紅茶  
☉ 咖啡 / 茶 / 奶 / 果汁 / 綠茶 / 紅茶 / 牛奶  
☉ 咖啡 / 茶 / 奶 / 果汁 / 綠茶

健康番茄醬 Tomato Sauce  
白葡萄酒 White Wine & Garlic  
兒童組合餐 Kids' set 120元  
手工可披薩義式餅料 Pizza  
甜點 Cake \$55起  
義大利麵 Selection of Pasta  
粉蒸排骨 Cured Pork  
粉蒸排骨 Cured Pork  
粉蒸排骨 Cured Pork

20 飲品  
☉ 咖啡 / 茶 / 奶 / 果汁 / 綠茶 / 紅茶  
☉ 咖啡 / 茶 / 奶 / 果汁 / 綠茶 / 紅茶 / 牛奶  
☉ 咖啡 / 茶 / 奶 / 果汁 / 綠茶

贊助單位：New house 歐風新食館

# Hans

只做別人做不來的事

韓逸成

## I Do The Impossible

領導者的風範

深信自己為這世界付出的使命

他創造了運醫的歷史

他拓墾了運醫的沃土

他讓大家看見運醫的新芽

他就是**韓逸成**

**韓**逸成學長於96年畢業，目前就讀成功大學基礎醫學研究所博士班。比起逸成的本名，學長喜歡別人稱呼他的英文名字 -Hans。Hans小時候在國外求學，培養了自由又勇於挑戰的個性，也間接地影響未來學術研究的方向；除了積極向學，同時也熱愛運動，擅長網球、划船，近年更樂於參與飛盤、爬山、三鐵、風帆等運動，他認為運動和學業兩者並不衝突，反而是相輔相成的好夥伴。因此極力推廣運動帶來的好處，Hans常說：「沒運動，哩丟麼啊！」

### 回台灣，進運醫

我以前是划船選手，在高中時受傷，這傷持續到大學。在這期間內，很多人都建議我要多休息，但越休息狀況卻越糟，甚至嚴重到椎間盤突出導致休學。在休息的過程中，我體會到其中是不是有錯誤而我卻不知道，才讓身體出這麼大的狀況。我開始思考，是不是我對運動傷害的認知有缺少？我想對我的身體有更多了解。第二個原因是加拿大真的太冷了，肌肉平常很緊繃不舒服，所以回台灣順便休養放鬆肌肉。第三個原因是家人，我的妹妹那時候剛出生，為了不讓妹妹只能在照片裡看著她2D化的哥哥，所以我毅然地決定回到台灣。

### 不凡的想法，不同的研究

在大學畢業前，很多人建議我考後醫，直到碩一也仍然在考慮。後來我發現台灣其實不缺我這個人去當醫生。哪天如果我倒下了，後面其實還有其他醫生可以替補；如果是做研究，我會選有挑戰性的題目，且不是每個人都能做的題目，這樣完成才有意義。這種態度，和連加恩醫師說過：「好命的孩子，應該比別人付出更多！」不謀而合。

另外一個很重要原因是，我剛回來的時候，看到台灣孩子很可憐，乖乖待在家念書；在國外，高中坐我隔壁的同學是划船國家隊選手，又是哈佛大學高材生，所以像林書豪這種會運動又會念書的例子我一點都不意外。運動和念書完全不衝突，我在大三的時候接觸運動神經學，得知運動可以提高記憶和認知能力，這應證了



我一直以來的論點—運動和念書不衝突，甚至可以幫助記憶力，真是太好了！與其去當個專科醫生，這種充滿吸引力的論點才是我來這地方的原因。一個東西沒有人去做，或許不會怎樣；但只要我去做了，就會很不一樣，所以我一定要去做。在台灣，能夠將「運動是生活的一部分」推動成「運動是生活中不可或缺的一部分」的觀念，讓我覺得回到台灣真的很重要。

### 首屆運醫 使命X回憶

我們是第一屆運動醫學系，大學當班代時和周遭的人說過：「做任何事情都是歷史」，我也很慶幸大家都很認真(像領旗手一樣帶領學弟妹)做每一件事，這非常難得。系徽、比賽喊聲、運醫營和防護團是那個時候大家一起草創出來的！

- 做這麼多事情，並非顯示我能力多強，而是一種使命感，做好給學弟妹當做突破的目標。

我記得系服從某一屆以後固定是藍色，這是件很好的事。我的觀念比較美式，有某種顏色代表某個團體的想法，像是洋基之於白底條紋，未來在校內比賽看到藍色就想到運醫，我們就成功了。



第一屆運動醫學系，校內比賽班隊也只能當系隊比賽。這時候男丁不夠多，女生總是得頂替男生的名額上場。在某次拔河比賽，我們進了四強。我們隊上有女生去比拔河怎麼會進四強呢？靠著不怕困難、努力嘗試的精神，有一次在比賽前，我們湊滿了16個男生和4個女生去比賽，對方只有19個男生，人數不夠，我們卻晉級了(笑)。

到了四強賽，對手是化學系，對方身材如怪物一般，想當然爾，我們不到一秒就輸了。

### 學習掌握基礎，活用周遭事物

我的學習理念是「學習靠自己」。我相信「基礎」就是學習根本道理，然後將它衍伸出去。如果是我幫別人上課，我只講最精髓的部分，細節部分讓學生自己想像思考，所以我理想中的上課狀況是老師花一半時間講解這個章節的根本精髓，剩下一半時間則是教課本沒提到的，但是可以在生活中去應用的部分，這樣學習的效果才會好。如果我負責上生物力學，會讓學生知道王建民為什麼會受傷，為什麼球速飆不上去，再讓學生想出一個道理來解釋受傷的機制，比起課本的條例式教學，可能更有意義。至於一個系規劃課程的重點，就是把課「疊成」學生想要的方向，比如說學生想要當運動傷害防護員，那系上的開課就是要讓學生畢業的時候就能夠具備運動防護員所要的基本條件和知識，那要如何成為「超級防護員」就讓學生自己去摸索吧！

### 不受限制，興趣是投入的根本

「給想進入研究領域的學弟妹建議」這個問題很多人問過我，也問我怎麼不在國外做研究。我覺得其實沒什麼差別，就算是在台灣念研究所或是博士班，還是很常出國和國外研究學者互相交流。總之，我覺得國外一些超優秀或影響全世界發明，他們的本意不是為了要做什麼事情才來做，而是他們想到了一個IDEA，而且發現「這件事情真的太有趣了，不做不行」，就像是發明了IPHONE這樣。為什麼國外的研究總是這麼創新、小孩也總是這麼白目呢？因為他們不會去限制或是說不行。這個觀念也喚起當初大四的回憶，想起當初期許自己，等中文夠好，我要寫一本「運動心靈雞湯」。書的內容介紹各種運動的好處，讓讀者驚呼「哇！原來運動這麼神奇！」。那上了研究所我要念運動生理方面的領域，讓我有條件完成這本書。雖然到現在還沒有完成，但我要傳達一個觀念給大家「說服大家盡量去持之以恆把握時間運動，沒運動到就是虧大了」。

推動自己的動力，是對一件事物的熱誠，如果沒有這種熱誠，千萬不要去當研究生，因為研究的過程重複度非常高，要經過許多失敗才得以突破，實際上研究的生活充滿了挑戰和挫折。

暑假是個讓自己尋找興趣的好時間，你可以參加實驗室看看自己喜不喜歡做實驗，也可以到各個地方旅遊尋找有興趣去鑽研的事物。我有一點遺憾就是大學暑假都待在實驗室裡做實驗，沒有出去旅遊，失去接觸更多東西的機會。在這裡給想要走研究路線的學弟妹們一些話：

1. 問問自己，每次上課、聽演講、甚至看到報導，會不會想要問問題，讓自己更深入了解？
2. 自我要求在上課、聽演講的時候準備相關的問題發問，我在求學的路上從高醫問到成大，從國內問到國外。
3. 誘發自己的內在動因，做研究便不再枯燥並走得長遠。

### 生命遇瓶頸，互補求突破

大學時我的瓶頸在於動力、動力，還是動力。我把大學的行程排得很滿，上課、家教、練球，晚上九點到十二點到麥當勞念書，假日把還沒念完的書繼續念完，假日有空就會出去做戶外活動，一直努力，動力很快的就燒完了。我最怕沒有動力去做事情，這比考試、報告、面對老師什麼的還難過，所以現在我會接演講或比賽來平衡自己。不要讓研究成為我生命的一切，他只會占去我生命的一部分，當我在這一部分受到挫折的時候，我其他部份的成就可能讓我自己有些滿足感，當生活有所滿足，那挫折的那一部分就會被拉起來，不會因為一部分挫折讓整個生活都變得黑暗。

### 成功就是有心，再加上不停準備

最近的一個例子就是電影「Money Ball」中的小胖子，名校畢業的統計學家，因為愛棒球愛到不行，把各種統計的方式套用到棒球上，造就當年運動家20連勝。另一個例子是我一個玩運動彩券的朋友，想靠預測運彩的技能當工作，我建議他每天在網誌上發文章預測，附上彩金的累積金額以及買運彩的證明，如果真的很厲害，那就表示你絕對不會賠錢。一年賺個十萬二十萬，或者是只有一萬，都算是賺，久了水果日報就會來找他也說不定。這兩個例子要表達：別為了要做什麼事情才開始做準備，而是做之前無時無刻都在準備，這樣成功機會才會高。

- 人生，就是毫無止境的提升 - 自我反省 - 再提升。





**夏**以寧，運動醫學系第二屆的學生，天生就富有著如陽光般的使命，認真又爽朗的個性，使她在業界以「Summer」的外號流傳著，而夏以寧的專項為墊上核心訓練與懸吊系統訓練，創新與結合的理念，是她最獨特的教學宗旨。運動醫學系第一位踏入AFAA擔任教官的狠角色，也為以防護為主的運動醫學系，拓出一條通往體適能界的嶄新道路。

### 醫個念頭，造就了我，夏以寧

「失敗者壞就壞在對於機會一事眼界太大，往往一心要摘取遠處的玫瑰，反而將近在腳上的菊花給踏壞了。他們忘卻了，大事業從小處著手。」

高中時期的夏以寧，選擇了第三類組，因而立志要進入醫學院就讀，當時看到運動醫學系隸屬於醫學院體系裡，因此有了成為運醫人的念頭，雖然對運動醫學系的未來發展及領域都不甚了解，她說：「只要跟醫學有相關我都有興趣。」就是這股決心的念頭，促使她就此踏入運動醫學系。

她說：「我天生就是個不愛運動的人，即便就讀與運動相關性很大的運動醫學系，也無法改變我不愛動的天性。」但夏以寧並沒有因此打退堂鼓，也許是因為做每件事都不會想太遠的性格，讓她在參與活動時都能全力以赴，她說：「也許運動不是我擅長的但並不表示運動醫學系不適合我，『世界上沒有不適合自己的事，只有不曾付出過的人』。」

因自覺個性和緩，不能適應防護員機動性的工作方式，且貼紮課程在大三時也會學到，所以並沒有參加防護團的考試，不過她說：「雖然我沒選擇加入防護團，但我不後悔當初所做的決定。」

### 懸吊一夏，對抗引力

大四那年，在專業課程中第一次接觸到瑜珈與皮拉提斯的夏以寧，發現這種靜態健身的運動很適合自己，也在此堂課遇到了人生道路上的恩師，就此開啟了墊上核心運動的大門。她說：「自己是個只能專心做好一件事的人，沒辦法一心二用，我必須先紮穩根打好基礎，再往廣的地方去學習。『處事專一，專精為首是對自我的期許』。」夏以寧開始一步步的為自己的夢想努力，畢業後為加強自我專業能力，透過恩師的介紹，學習了一連串墊上核心課後來通過AFAA教官甄選，擔任AFAA的教官。夏以寧擅於用調理的溝通方式及過人的觀察能力，





93級學生／夏以寧

現任

AFAA美國有氧體適能協會 墊上核心訓練 助理顧問  
挪威泰洛比 Redcord Active/Sport Intro  
國際認證課程講師#207

使她授課時可以很明確的告訴學員每個動作的基本定位和注意事項，且對教學充滿活力，她說：「亦師亦友能夠彼此交流與學習，而彼此回饋的關係，讓我更投入於教學。」如此熱情、努力的態度讓夏以寧漸漸的在體適能殿堂上占有一席之地。

夏以寧，不為自己的能力設限，「突破是找出可以進步的努力方向」，她選擇向懸吊系統挑戰，與挪威講師學習，「用心」是她在學習上的態度，主動研讀相關的肌肉骨骼位置和使用機制，也因此成為了台灣少數懸吊系統講師之一，就此和懸吊系統分不開，在她的臉書上時時刻刻都能發現懸吊系統的蹤影。

她在享受生活和事業經營兩者間總能找到平衡點，就像懸吊系統利用身體的力量找到對抗地心引力的平衡點，她是一位勇往直前的工作者。她是，夏以寧。

### 嘗試，不設限

面對那麼多的選擇，如何為自己找到一條適合的路？這是每個大學生總會遇到的煩惱，總對茫然的未來產生巨大的恐懼而低估了自己的實力。

與夏以寧的訪談中我們透漏了對選擇的害怕，深怕錯踏一步便會落入深淵，她告訴我們：「多方嘗試不要用想的，先不要否定自己或目標，做了再說。」每個人都需要學會勇敢地嘗試各種領域，不要輕易看輕自己的能力而設下限制，夏以寧也嘗試了許多領域，她也曾懷疑過自己的能力，但因害怕而放棄，會錯過屬於自己的那一片天，夏以寧在實習時嘗試過防護員一職，那時的她在努力後發現自己並不適合擔任選手和教練之間的橋樑，更深刻的了解自己對體適能領域上的熱愛。不曾嘗試過，就沒有現在的夏以寧。



## 知識補充

### 體適能

身體適應環境的能力，常見的體適能指標為身體組成、柔軟度（坐姿體前彎）、立定跳遠（爆發力）、女生八百和男生一千六公尺（心肺功能）等，舉柔軟度為例，當步入老年時柔軟度會變差，使身體適應彎腰撿杯子的能力變差，也就代表老年體適能較年輕時期差。所謂體適能指導員係指具有體適能檢測、體適能運動指導與開立運動處方能力，而體適能相關工作，如健身教練、瑜珈老師等皆以提升體適能指標為目的，達到促進全民健康。

### 核心肌群

核心肌群位在身體的中心部，範圍涵蓋腹部、背部和骨盆部位，包括背面的多裂肌、豎脊肌、腰方肌、臀屈肌，腹部的腹橫肌、腹內斜肌、腹外斜肌、腹直肌、髂腰肌等，主要負責身體穩定的功能。而如果核心肌群虛弱，無法保持身體穩定，可能導致姿勢不良、椎間盤突出等問題，相反的核心肌群強壯，能夠保護身體較不易受外力影響而閃到腰，改善駝背，降低下背痛發生率。

### 懸吊系統

懸吊訓練是利用身體重量當作阻力，可以利用調整身體角度或步伐變化改變難易程度，懸吊系統可增加全身肌群和深層肌肉的訓練，運動到連自己都意想不到的身體位置，對於強化肌力、核心肌群、燃燒脂肪、雕塑結實曲線等有極佳效果。



註：知識補充內容為編輯者撰寫  
採訪 / 陳育延 王柏凱 許少宇

# National Sports Training Center

G  
U  
A  
R  
D  
I  
A  
N  
A  
T  
H  
L  
E  
T  
E  
S

范瓚予

辜羿璇

范瓚予 x 辜羿璇

運動是選手的命運

操練 不停的操練

為了榮耀 不停消耗能量 不停增加負荷

誰來保護他們

防護員 選手的守護者

往夢想前進不難 只要比別人多一點用心

## 初入運醫領域

指考結束，小辜就在志願卡上畫下一筆改變人生的決定，高醫運動醫學系。註定愛運動的小辜，就這樣踏入18歲前完全陌生的運動醫學領域。

當時運醫甫創立，因此師長、校方與學生彼此都還在摸索與學習，班上同學陸續離開剩下三十餘人，由於大一以共同基礎課程為主，而新興運醫領域確實讓人摸不著頭緒，感到徬徨，對於未來就業的道路，更是一片茫然。

## 目標確立，築夢踏實

「熱情」和「開朗」像傳承一般，從92至今依然還是運醫的標誌，而當時生性較為安靜的小辜也漸漸被熱情征服，也融入這個熱情的團體，一同參與許多活動，包括系籃、運醫營、世界運動會，在與同學的努力下一同成立了運醫知名的「高醫運動傷害防護團」！二年級以後，課程逐漸走向專業知識與技能學習，並藉由防護團出隊應用所學，讓小辜在這茫茫大海中理出了一個理想的方向。

當時防護團介於草創時期，人手相當缺乏，團員們

都必須要花費相當多時間出隊，但小辜不認為防護團是沒時間唸書的理由，充分地調配時間，課業非但沒落後，更成功考上了高醫運醫碩士班！在碩士班的期間，小辜為成為防護員付出了相當多的心力也累積相當多經驗，攻取碩士學位後，接著考取體委會的運動傷害防護員的證照。當時國訓中心也開出了職缺，卻令人失望的缺額是「運動科學組」，小辜的防護夢還需再花時間等待。

## 職場甘苦 為夢奔走

小辜初始任職於國訓中心運科組，雖然近年來台灣的運動環境與觀念已有進步，但目前國訓中心運動科學發展尚未完善。運科業務由許多不同領域的專家負責，分析生化數據或是運科資料，但各組間欠缺橫向聯結，統整效果不佳，選手數據分析後問題改善的計畫也不甚周延，運動科學的發展其實還有很長的路要走。雖然如此，小辜依然努力，從未改變過的小地方開始改變，在國訓的日子，小辜主司舉重隊的運科業務，除了幫選手進行檢測、紀錄之外，將資料量化並主動的統整資訊作成圖表與先前比較，使選手能夠了解自身的體能狀況與運動表現是否改善，另外還給予教練與選手運動傷害防

# 巾幗不讓鬚眉的藍海戰將 ——辜羿璇

**小辜——辜羿璇，在高醫運動醫學系上是一位赫赫有名的大學姐！身為運醫第一屆的學生，小辜成功扮演起拓荒者的角色，不但為學弟妹在職場開闢了一條道路，助學弟妹有明確的努力目標也讓後學在人生道路上有了努力的目標。**

護相關資訊。心中一直擁有防護夢的小辜，在運科組充實自己實力，相信每個領域都有可以學習的地方，準備好機會來了才不會錯過，今年初如願轉到防護組任職，正式成為了名副其實的防護員。

## 職場看學界

從運科的角度回頭檢視系上的課程，國外在「神經肌肉控制」部分下了相當的著墨，神經肌肉控制的課程可以學習的更加完整，對未來協助運動員運動表現上會有很大的進步幅度。除此之外學習如何規劃完整「球季訓練計畫」，其中應該包含季前、季中、季末的訓練計畫，了解運動員的訓練模式，這對於選手受傷處理會有很多的思考空間。國外運動醫學界許多課程，台灣相對缺乏，這代表著台灣運動醫學領域還不夠成熟，運動科學領域還有許多可以努力的目標。

## 師父引進門，修行在個人

不論是朝運動傷害防護員或運動科學領域發展，都是需要相當的努力，除了課堂上認真聽講，回家後更需有效內化，並且利用實作經驗的輔助，才能達到事半功倍的效率。而「運動傷害評估」和「儀器治療」也都相當倚賴經驗。「主動」是一個成功重要因素！不論任何時空或場合，都應積極充實自我；多加閱讀書籍或參與研討會，主動吸取新知，才能做出精確的判斷與處置；在職場也應主動協助選手，才能使訓練效率大幅提升。小辜特別鼓勵有興趣朝防護員發展的後學加入防護團，並積極爭取出隊機會，與真正的運動員接觸！也勉勵尚未加入的學弟妹不要害怕，雖然經驗不足，起步較辛苦，但只要有恆心一定會成功。



## 高中時期，目標確立

高中時期就喜愛運動的小范，在選擇大學過程中，雖然還不清楚運動醫學的內容，但因為興趣，決定把運動醫學系當成目標。考進高醫護理系之後的第一年沒有轉系成功，第二年依然追隨自己的初衷，終於如願轉進運動醫學系。這個決定不僅改變了小范的一生，也奠定了她成功的基礎。

## 方向找尋，努力耕耘

學生時期的小范，參加系上防護團，累積自己防護方面的經驗和技術。喜愛運動的她也是高醫女子籃球隊一名主力戰將。為了精進專業更上層樓，除了在大學畢業後繼續專攻運動醫學系研究所之外，小范選擇物理治療當做輔助科系。在摸索自己興趣和專長的同時，體適能檢測和體適能訓練也都有接觸，大四時曾到健身房打工，嘗試不同領域，但是由於不習慣商業化手法及對於防護領域依舊擁有極大熱忱，更加堅定了小范走上防護旅程的決心。

憑藉對於運動防護的熱情與意志，小范在許多方面下了不少功夫，利用課餘參與相關研習會及系上防護團出隊接觸各樣比賽學以致用。按部就班複習，日以繼夜勤練，小范考取了運動傷害防護員的證照，為防護生涯又加上一塊成功的墊腳石。

## 專注完美，近乎苛求

由於約聘計劃緣故，小范說未來是否留在國訓中心還是未知數。走過這幾年擔任防護員的時光，接下來的旅程，小范選擇就讀博士班，跟著物理治療師累積更多臨床經驗，在不斷學習的過程中繼續建造自己的夢想。

## 承先啟後，經驗傳承

給予系上及學弟妹的建議，小范告訴我們除了上課要認真，還要先找到自己的興趣所在，針對相關的科目做加強。盡量多學習，因為不知道未來甚麼時候會用的到。小范也提到在系上較專業的科目，標準應該要嚴格一點，畢竟防護員是需要高度專業的工作。對於同樣有志成為防護員的學弟妹，系上的防護團可以提升經驗、加強實力，是一個很好的學習環境。小范也建議需要EMT和AT證照，並且學、術並重。

## 學海無涯，持定目標

整個訪談當中，小范很多時間都在跟我們分享她學習經驗，先找到方向，追逐裡想的過程才會事半功倍。從大學、碩士班到接下來要就讀的博士班，小范不斷的在付出追求進步，在她身上，我們不只看到1%的天才加上99%的努力，更展現出100%對防護的熱愛。有志者事竟成，小范就是個最好的例子和模範。

# 突破自我 盡自己所能做自己能做的事

## ——范瓚予

「小范」是運動醫學系人人耳熟能詳的外號，從教室到球場，小范總是留給人做事認真、卓越的印象。雖然已經從系上畢業，於國家運動選手訓練中心擔任運動傷害防護員，但是她的身影仍然經常出現在校園中。身為運動醫學系第二屆的學姐，不斷的努力向上，創造出自己在運醫系的一片天，儼然成為學弟妹的典範。她就是「小范」，范瓚予。

## 工作甘苦，夢想之路

運動傷害防護員的工作除了照顧分配到的隊伍，在隊伍練習時注意各隊員的狀況，也需在防護室中協助其餘選手作練習前後的貼紮或伸展，教導運動員做正確的運動姿勢及合適的訓練，加上一些體能方面的加強練習甚至是儀器治療的介入，反映選手的情形讓教練知道。在國訓中心當中，很多防護員、物理治療師、教練、體能訓練師，工作內容有時會有重疊，基於角色不同，很需要彼此尊重和了解。主動關心運動員非常的重要，了解選手的狀況才能在訓練或是復健的期間加以改善。小范也提到台灣的選手很辛苦，一年當中很多時間在參與比賽，因此很難像國外一樣能安排季前、季中或季後的整套訓練。

在國家運動選手訓練中心即便每天有規定下班時間，但小范秉持責任制的精神和守護運動員健康的信念，就算過了下班時間仍會留在崗位替選手們進行治療或復健。跟著隊伍出國比賽時，晚睡早起是常有的事，也要照顧更多的選手，隨著工作量的增加，作息時間也更加的不固定。小范也提到國外的選手對防護員相當信任，防護分工也很仔細，防護員、物理治療師、醫師、按摩師等等，這方面台灣仍就需要加強。



# 締造台灣網球蓬勃發展

## 勇網直前

### 蓬勃網球執行長徐正賢

# Jeff



一個只許成功，不許失敗的任務。

「不能再等了，我沒辦法再虛耗我的時間，因為每浪費一天，未來成功的機率就更低，我必須要勇敢的踏出那一步」

創新的思維、堅毅的態度，掀起了國內對網球的一股熱潮。

蓬勃運動事業有限公司執行長徐正賢(Jeff)對網球的熱忱，連世界球王阿格西都深受感動。

在曾是軟式網球國手的父親耳濡目染之下，Jeff於小學四年級開始接觸網球，曾獲得兩次全國青少年14歲級雙打的亞軍，夢想成為網球國手的他，卻因父親自身經歷且深刻體悟到台灣沒有適合的環境而堅決反對，國手夢就此粉碎，之後便追隨著主流價值到竹科上班，但在一次外派到美國矽谷工作的機緣下，他意外地與熱愛的網球再次連結，和一群愛好網球運動的朋友們在美國為網球選手盧彥勳舉辦了表演賽和募款餐會，盧彥勳在美西僑界也因此擁有很多的支持者。對網球的熱忱依舊不減的Jeff，不忍再看到其他頗具潛力的年輕選手像他一樣徒留遺憾，於是他捨棄高薪工作，在33歲時選擇重新為自己而活，也為台灣網壇注入一股新的力量，成立了蓬勃運動事業有限公司。

#### 台灣沒有運動產業

一般人認知中，運動產業代表的是運動選手在職棒、職籃或是在奧運的國際舞台上亮眼的表現，因而受封為台灣之光，再加上媒體不斷的宣揚，引爆台灣人民沸騰的熱血，吸引企業家提供贊助。但，運動產業似乎不只是如此！

Jeff逐項的將運動產業的每個環節鉅細靡遺地解釋給我們聽，每個元素就像是大大小小的齒輪密不可分，若是兩個分開的齒輪，那必定需要一條鐵鍊去帶動，缺一不可！「所謂的運動產業需要諸多的元素來組成，首先要有頂尖的選手，如此一來可以帶動這項運動被關注的程度，第二，需要運動品牌的供應商，若能讓這些供應商在運動產業裡獲益，那他們就會願意花錢去支持國家的運動項目，第三，想要培育出優秀的選手，不外乎需要有個優質的教練團隊，所謂優質的教練團隊，必須包括運動科學專家、體能訓練師、運動傷害防護專業人才，一切都具備，第四，還需要有賽會，因為賽會能提供聚眾的效果，舉辦賽會還需要賽會管理人、裁判、公關、媒體、行銷等等，最後，完成一場成功且受人矚目的活動，贊助的資源就會自然而然的進來，有了資金，主辦的廠商將有機會舉辦下一場更好的活動。這樣產業

鏈的形成才能算是一個完整的運動產業，所以嚴格來說，台灣目前並沒有運動產業！」



### 買票看球賽，運動商業化

在過去，台灣的運動賽事都是由各運動單項協會承辦，在缺乏贊助金的情況之下，協會沒有足夠資源協助選手發展。在台灣，運動單項協會被定義為人民團體組織，在這樣的組織架構之下，理監事須提供資金，但大部分理監事並沒有足夠的資金，運動單項協會的資源大部分都是由體委會而來，然而體委會需要照顧許多運動單項協會，在僧多粥少的情況之下，導致體委會每年的資源不足以提供所有單項運動發展所需資金，容易產生分配不均的現象，例如大家口中的國球—棒球，不僅佔據媒體主要的版面，也得到最多支援，反觀網球，台灣網球不乏世界排名頂尖好手，卻鮮少在媒體上曝光，因為得到的關注較少，獲得的資源也相對匱乏，在訪談中可以深刻的體會到Jeff執行長對推廣網球運動的熱忱和決心，在沒有足夠的政府資源下，仍殷殷期盼能改善目前的網球生態。

「若台灣有心要發展運動產業，就得改變協會的制度。」Jeff眼神篤定的說，「唯有商業化才能帶動運動產業！」好似訴說著期許蓬勃運動事業有限公司的成立，能開啟台灣運動產業一扇嶄新的大門，掀起國內網球運動的熱潮。除了致力於培育選手之外，Jeff也呼籲民眾培養買票入場看球賽的觀念和習慣，到場觀賽除了能給予選手最直接的鼓勵之外，主辦單位有營利才有資金再舉辦更多場精采絕倫的表演賽及公開賽等等，也能促使網球及各項球類在台灣持續發揚光大，熱潮不減。

### 蓬勃網球，生根台灣

升學至上的教育使我們不重視體育，連帶影響到退休運動員的生計，在國內，家長願意砸大錢給小孩補英文、數理學科，卻很少有人願意花錢為小孩聘請教練學體育，反觀國外，家長願意花錢為小孩聘請運動教練，導致許多運動好手退休後在國內沒有可以發揮的舞台，只好選擇到國外發展，台灣因此流失了多位優秀的運動員，真是非常可惜。所以現在我們應該要養成運動的習慣並觀賞運動賽事，將運動文化建立在我們的日常生活中，而要使運動融入生活就需要許多的運動場地，就像網球運動需要網球場，此時就需要政府的奧援，興建符

合比賽規格的場地，這才是解決問題最根本的方式。企業贊助運動賽會也會隨著商機的增加，願意投入更多資源進入運動產業的市場，形成一個良性的循環。

Jeff認為，目前台灣在場地有限、政府資源也相對匱乏的情況下，較適合凝聚發展幾項重點運動項目，像是網球、高爾夫、籃球、棒球，在國內普及度較高，環境、場地也比較能負荷，所以熱愛網球的Jeff在國內推廣網球運動不遺餘力，戮力將台灣網球推向全世界，為了證明體育是個政府值得投資的項目，蓬勃運動事業有限公司和其他民間企業合作，舉辦多場世界級的比賽來證明台灣選手的好實力。近年來，國內網球已掀起一股熱潮，然而這股熱潮能延燒多久呢？網球是一項高難度的運動，即使穿戴標準的網球裝，手握頂級的球拍也不見得能順利的擊到球，所以學網球還需要聘請教練，除了教練之外，還需要有場地，也需要一個會打網球的同好，彼此交流球技，蓬勃定期舉辦業餘的分級賽，讓實力相當的業餘選手，甚至新手都有機會能互相切磋、學習，讓大家持續保有對網球的熱忱，此外，定期舉辦大型的表演賽，像是邀請到世界球王阿格西、台灣好手盧彥勳等人出席表演賽，Jeff希望透過這樣的方式讓更多人可以注意到網球、喜歡上網球，台灣網壇熱潮也得以持續延燒。

### 廣泛涉獵，潛力無窮

執行長Jeff建議我們在求學期間先廣泛學習，再從中找尋一條自己喜歡的路，基礎紮穩，行有餘力再培養第二項專業。假設選定目標要往運動傷害防護專業人才發展，可以先往運動傷害防護的方向努力學習並專精，待這項專業能力純熟之後，不妨試試前進另一個領域，學習並參與體能訓練師相關課程的培訓，若一人能擁有兩項專業，在企業資金缺乏只能聘請一位人才的時候，你，必定會是企業的不二人選！Jeff鼓勵我們可以利用每個暑假多去不同的機關實習，不必設限在自己的專業領域，像是商品販售、公關行銷的部分都可以去嘗試看看，多去企業實習，不只讓你可以多瞭解企業，也可以讓企業更加地瞭解你，對於未來在應徵工作時，也許正因為曾經在該企業實習過而讓人留下深刻印象，進而提高了錄取機率。從與執行長的訪談中，我們瞭解到多方嘗試、充實自己、認真投入、保持熱忱的重要性，期許提升自己的競爭優勢，讓自己成為希望無窮的潛力股。



採訪 / 莊宛儒 廖婉媛 李羿儒

# 體能訓練並不代表不斷操練

## 職棒桃猿隊

### 體能教練

### 杜正文



杜正文教練，運動員背景(排球、田徑)，畢業於大仁科大營養系。體適能界服務約五年左右。愛好運動不願侷限在醫院中工作因此加入此行業。

#### 進入桃猿LAMIGO球隊工作

「一開始我是到LAMIGO會館工作，當時球隊剛好缺體能教練需要支援，我覺得我的本職學能已經夠了(訓練團體、復健等知識都具備)，就來支援當體能教練。」進入球團擔任體能教練很多是必須去適應，自己的想法不一定符合球員的要求，這過程中遇到許多挫折，必須勇敢去面對，知道問題在哪，如何解決問題，走過低谷爬上峭壁，撐過去那艱苦難熬的挫折，看到自己的成長相當大。

#### 職業球團於春訓、賽季和秋訓內容差異

台灣並沒有既定的訓練課程，現今台灣的職棒四隊訓練內容都不盡相同，依各隊體能教練的背景、經驗、邏輯以及所屬球團經營方針設計訓練內容。且各球隊聘請體能教練數量也不一樣，而Lamigo桃猿隊一、二軍各配置一位體能教練，一位教練需照顧25位選手，以選手不同守備位置設計不同的訓練內容，針對其戰略優勢作專項訓練。如先發投手和其他選手的體能訓練不太一樣，以投一休四頻率來說，投完第一天，跑步距離會拉長，下肢訓練會多做一點。第二天讓選手上半身休息，下半身做重量訓練。第三天要進牛棚練習，牛棚後做點上半身重量訓練和核心訓練調整，只要做到「質」就好，不要做到讓身體痠痛。中繼投手每天要準備上場，不會有太多訓練量，教練團會事先和選手討論給建議訓練量，盡量把訓練時間縮短而有最大效應，其他時間讓選手多休息。野手每天都要比賽，賽前訓練包括衝刺、丟藥球、做重訓，量都不會很多。

體能訓練設計也須依照比賽頻率做調整，一軍約一周出賽五日，二軍單周至多三天，因此訓練方式也就不同，一軍比賽較多，不能因體能訓練而影響球員賽場表現，練習量要較精準的安排；而二軍比賽少，訓練時間充裕，可設計二到三天的訓練課程。

春訓(季前部分)，著重在心肺訓練、衝刺訓練、敏捷訓練、肌耐力訓練、肌力訓練、爆發力訓練等基本能力訓練，訓練分為三階段，第一階段訓練以量為主(大量化)，第二階段訓練漸漸精緻化(個別化)，第三階段接近開季比賽時則以訓練的質(精緻化)為主。

賽季(季中部分)以調整和維持訓練為主。「我們都知道一段時間不訓練，體能就會下降的道理，但球季中球員必須要應付比賽，無法負荷在比賽前接受多次大量體能訓練的訓練方式」，因此教練團會依照球員疲勞的原因分別給予建議，如因體能訓練而導致體能衰退而感到疲勞時建議以休息來協助改善疲勞，以最佳狀態進行比賽，但若因長期比賽造成疲勞感，可利用物理治療來協助球員。而七月時期許多球員常常會遇到體力上的撞牆期，通常就是因為長期比賽所導致。對於這個狀況，我能夠給予的協助是減緩選手達到撞牆期的時間，平時避免讓選手做起伏過大的體力消耗，並且利用營養介入、按摩或是建議選手多休息。

秋訓(季末部分)加強選手在球季中無法維持住的部分如：肌耐力、打擊等等，體能的部分只需協助教練使選手能夠維持，「技術為主，體能為輔。」



### 體能教X練進修方

「我自己會去注意相關的訊息，只要有時間就會去上。有不少是來自外國的課程和觀念，像是國民隊或NBA的體能教練，課程中也會討論怎麼融合技術和體能訓練，往往和我們平時想像的體能訓練大不相同。」體能教練因隨著球隊，自己的空間時間較為不足，但成長和進步是不可以停止的，時間要自己創造，也為自己創造更多價值。



### 營養補充

Lamigo桃猿隊的選手對於營養補充皆有基本的認知，但許多尚未有正確的飲食觀念「像是運動飲料對身體有一些影響，所以我建議選手在賽後要多補充水分。選手也會服用高蛋白食品，但是訓練量也要達到一定程度才有效果，否則也只會變胖。現在四個職業棒球球團還沒有營養師為選手規劃營養攝取，這是比較可惜的地方。」

### 受傷X訓練

當球員受傷，首先必須由防護介入，評估選手傷害的嚴重性，如果需要接受手術或復健治療，適度的體能訓練就必須在球員接受復健一段時間，且達到復健師認可的復原程度之後才能夠介入。「每個選手受傷的狀況不同，如何恢復的狀況也不盡相同。如果選手傷勢復原後歸隊，一開始得加強受傷部位的肌肉，讓選手無後顧之憂地做受傷部位相關運動，如膝蓋受傷之於跑步，這才是我們的目標。」



採訪 / 林懷佑 賴聖文 林宜靜

# 我的101運醫碩專班

碩專二年級 劉榮柱



去年(101年)超級興奮的,以考上了我們高醫研究所為榮,這是在考取之前十年來最大的個人進修心願,終於有機會讀書了,也成為這一年實際在班上上課年紀最大的一個「大哥」。

離開校園二十幾年,經歷許多工作上、社會上的洗禮,深覺理論基礎與學習進修都是相當重要的一環,對於實際的應用是有著深遠影響與改變的,這也是一直想要繼續進修的原因與動力,個人也期待在「下半輩子」開始

之前,能夠替自己找到不同的方向以及人生另一階段的夢想。

我們這一班,非常的特別,一來是因為同學各有來歷,包含骨科醫生,復健科醫生,有物理治療師,也有運動醫學本科背景的,還有護理人員,消防救難人員,也有健身教練和瑜珈老師,以及原本不在這領域,出身電機工程又是開武術館的我,這麼多的不同背景同學凝聚在一起,確實帶來許多相互的激盪與互相學習的機會。尤其,我們是碩專班第一屆,許多事大家都是第一次,不論是教授們還是同學們以及行政助理等,也都因為假日進修而各自在原有工作與家庭生活上一時亂了陣腳,確實一開始每個人都感受到生活步調改變,帶來的搖擺與震盪的威力,尤其是來自台北以及來自台東的同學,向學精神太強了!給他們掌聲。

不論如何,身為第一屆的我們同學都很用功,好像都卯起勁來,幾乎大家都在第一年的課程中選修了大部分的學業,就算是拼到每次週末下午上課都快沒體力了,也硬梆梆的睜起大眼聽課,不讓睡蟲得手,似乎有著一種使命感,不認輸一樣,怪有趣的,這從大家在課程裡踴躍的發問中可以知道,最可貴的是每個人專長背景不同,而產生的解釋與說明的角度跟觀點大異其趣,活脫脫的形成很巧妙的對比與強烈的交流。有時候真感到大開眼界,收穫不少,這也就安慰了繳了不少學分費的我們,總是值得。

尤其在還沒進入狀況剛開學的我們就要報專題討論,還要製作期刊英文簡報,對於我以及原本非本科系的同學來說,更是還搞不清楚狀況就要拿槍上戰場一樣,心理根本摸不著啥是啥啦!果然像是到火鍋店只有賣麻辣火鍋般刺激,但不是熱汗直流而是冷汗直冒。但也在一連串的摸索當中,好不容易的找到出路一樣,果真柳暗花明又一村。不過我們也要特別感謝犧牲了假期來教導我們的教授們,願意將畢生研究精華,為我們展現,也細心的給予我們指導。

在第一學期中,最常讓我們同學相互聯繫的,就是因為要討論作業以及報告內容,因此我相信,大家都在這些壓力下適時的找到自己的小組夥伴,並且也展開了另一種友誼的建立,難得呀!出了社會還有一起拼功課作研究的好朋友,這可得好好珍惜囉!時光奔流,轉眼不在,但願我們同學彼此珍惜這個難得的進修機會,不但為開創未來人生路做好更充實的預備,同時也能結交好的老師與友伴。

運動醫學擁有著不可限量的前景,期望我們同學一起加油,美好願景共創未來

# 「不做不會怎樣

# 做了會不一樣」



這句話是一名課外活動組的指導老師常常用來鼓勵社團人的話，這句話感染了非常多的人，而我也是深受影響的一員，希望在自己學生生涯裡，體驗許多不同的經驗。



擔任運動醫學系學生會會長的時候，非常感謝我有許多優秀且願意將自己的時間貢獻給系上師生的幹部，辦理許多大大小小的活動，讓各位同學在學生時期有著不同於讀書的回憶，也提供一個時間、空間，讓系上大大小小的人在那時候相聚一起，一同享受著歡樂。

在這一年間，我們有不少的突破，永遠記得2012年10月16日，高雄醫學大學58週年校慶的時候，我們召集了系上的同學們，穿著象徵運動醫學系的藍色系服參加當天的校慶活動，那天有上百位「藍衣人」在校園裡出沒，一同在比賽場上展現大家拼勁的汗水、啦啦隊的嘶吼、尖叫，同時享受著勝利的滋味，創造出11項冠軍、2項亞軍以及精神總錦標第一名的驚人的戰績。

這一年我們也去做了不同的嘗試，我們與長庚科技大學部落服務社的同學，一同到桃園縣復興鄉爺亨部落進行暑假的服務學習，希望藉由此次的活動讓系學會幹部們體驗不一樣的經驗，並且秉持「取之於社會；用之於社會」的精神，讓我們將暑假漫長的時光，撥出一點時間，回饋給需要我們陪伴的小朋友，且透過這樣的機會，讓我們思考並且珍惜我們所擁有的資源。雖然這次活動最後受到颱風「蘇力」的影響，使得我們原訂5天的行程，在最終減短為1天，有一些美中不足，但希望藉由這次的活動，讓大家知道運動醫學系愛心不落人後的精神。



這一年間，最難過的莫過於當時社團評鑑成績與優等擦肩而過的時刻，為了當年度的評鑑我們從平時的細節開始準備，也在最後一個月全力以赴，希望可以把這一年間運動醫學系學生會最好的一面展現給評審委員並獲得佳績，希望大家可以看到系學會的不同以及進步，也希望大家可以看到我們努力將最完整的資料，全部呈現給學弟妹，期望他們在新上任的時候，可以減少摸索的時間，舉辦越來越精采的活動讓系上同學參與。

今年運動醫學系學生會已經進入第十屆，這一屆幹部中有許多位幹部已經擁有一年的經驗，希望就由母雞帶小雞的方式，大家能夠將自身的經驗不斷地傳承給每一屆的學弟妹，讓運動醫學系學生會能夠越來越茁壯。而這屆運醫系學生會充滿了許多的新挑戰，其中最艱辛的挑戰，莫過於即將到來的「運動醫學系十週年慶祝活動」，這是一個從未舉行過的活動，希望藉由此次的活動，能將運動醫學系的系友們，再次相約到高雄，重溫許多大學的時光，一同歡慶這歷史性的時刻。繼續勉勵每一屆的幹部們「不做不會怎樣，做了會不一樣」。



# 定義運醫 定位自己



如同所有逼近畢業的大學生，越到畢業前夕，心裡越是煩悶。這令人心煩意亂的感覺不是即將與好友離別的感覺；不是面對畢業門檻的焦躁；也不是擔心自己可能成為現實社會裡的犧牲者。這種感覺，是恐懼、是害怕、是對於未知的不確定所產生的不安與游離。

按照常理來說，大學所讀的專業知識，是為了將來就業的道路鋪路，但我們畢竟不是醫牙藥主流大系的學生，畢業後考完國考掙得執照後，可以立刻投入社會開始工作。我們所讀所學的是「運動醫學系」，很新的專業領域，也是很棒的科系！所有的課程是為要訓練各位成為一個專業的“ Athlete Trainer”為準則而設計，但在台灣，體育並不是媒體鎂光燈焦點，也不是政府扶植的主要產業，Athlete Trainer在社會上顯然需求不多，然而也因為我們的專業太多太廣，也造成了我們在社會上的定位變的模糊失焦，別說社會大眾了，甚至連高醫的醫院自己也不太清楚運醫在醫療體系裡的定位。



就如以上所說，在這樣的處境中，如何「定義」我們運動醫學顯得格外重要，但也格外困難！比方說家中有長輩問起：「請問你們運動醫學系是在做甚麼？讀出來以後要幹嘛？」光是要精準地回答這個最簡單基本的問題，就足以令我們解釋半天。「就.....類似復健啦.....」這是我大一時最常使用的答案，而在101上學期我聽完國體運動與健康科學院的院長黃啟煌教授的演講之後，我才意識到這個回答實在爛透了！

運動醫學四字所涵蓋的範圍實在太廣，其所涉及的範圍，仔細想想，南投縣鳳凰國小，年紀小小的棒球投手，因長期練球而造成手臂內側疼痛；在撒哈拉沙漠高熱的環境下，林義傑體內的腎素系統對他的血壓進行的調節；阿基里斯腱斷裂的Kobe Bryant，如何從手術台上到重回NBA戰場的復健和功能性訓練；甚至只是要說服一個好不容易才放假，躺在沙發上看股票的老爸叫他跟你一起運動，看似完全不同的幾件事情，但卻都是我們的專業範圍！光說「類似復健」未免太過於失真。

讓時間回到2010年3月，我正準備著高醫運醫推甄的面試，記得當時看到一句話形容運動醫學：「這是運動，與醫學的一種藝術的結合」。這是前系主任陳勝凱教授他對運動醫學的看法。這句話說得簡直傳神！後來大二修了系上的生涯規劃後，發現這個「藝術的結合」又更強大了，甚至還可以把運醫跟通訊結合、運醫與材料科學、甚至運醫與建築！但話說回來，要如何在現今的台灣社會中，完整詮釋運動醫學，的確是一個比較長遠，而且有難度的問題。如果說當今的社會對於運醫的未來，沒有想像中的明朗，那麼系上的你我又該如何自處？

## 我想，怎麼樣去定位自己，最為重要。

自從上大學以來，我發現要通過系上各科的標準並不難，如果再多一些努力，甚至就能得到不錯的成績，而事實的確如此。比起高中那些艱澀難懂的物理化學，系上的課程相對容易許多。但就我的觀察，系上學生對於課業的態度卻並非全力以赴。記得高中時我的成績並不是頂尖突出，分到自然組後成績始終保持在全校後三分之一，數理化三科更是年年被當。有一天化學老師對我們說：「在高中，大家的成績會落差很大，後段的人可能就算努力也不見得會有好的排名，但上了大學後這種情況便會開始消失，因為大學聯考已經幫大家篩選過一次，會讀同一科系的學生程度都差不多，這時就是你這輩子最容易出頭的時機了！因為只要稍做努力，便能打敗程度與你相同的人。」這段話深深刻在我心裡，上了大學之後，去掉班上那些學測67級分的神手不談，在往後的日子老師的這些話也確實得到印證。



聰明的人都知道，這一切都是讀與不讀的問題，說穿了更是態度的問題。運醫系上的課程其實都非常棒也非常實用！要專業可以很專業，要深入可以很深入，光看大家認為的水課「臨床醫學概論」，裡面所上的很多都是受用一生的知識，但因為認為「以後用不到」而造成出席率慘低，久而久之連授課的教授也因為學生的不感興趣而感到無力。水課不用上，涼課點個名，爽課更是考考期末考就過關，我相信系上有四成的同學是這樣認為。若真的把自己定位成這樣的學生，漸漸的系上教授也就會跟著放寬能力門檻，甚至簡化課程內容，情況繼續惡化整個系所程度就會每下愈況。如果我們不能好好的認清自己的位置，那又怎麼去要求整個社會給我們運動醫學一個立足之地？

但事情不應該是這樣的。我常說，我絕對不是一個優秀的學生，但我是個認真的學生。目前運醫系是一個分數不高的科系，在學校內也並不受到特別重視，這大家都知道，只是不願意講而已。在與其他系一起修課我盡力表現，通識課也從不馬虎，選修外系的課程更是認真面對、爭取佳績，就連在社團中、在學生團體中我一向都是盡力燃燒，盡力表現，就算是面對百分之一的事情，也要用百分之百的熱情。目的除了證明自己外，也向其他人證明，運醫系不只是會運動！在各方面也都可以是很優秀的！然而系上比我優秀比我聰明的人太多了，只不過不願意真正的努

力表現罷了。在球場上把對方殺得潰不成軍的激情背後，不妨也靜下心來想一想，與其只把自己定位成KMUBA的魔王之外，是否還能期許自己成為更高段的運醫人才？

美國堪薩斯大學心理學家查爾斯·史奈德(Charles Snyder)博士認為，「盼望是評斷一個人生命表現的有利指標」，因而他還做出一個量表，並對將近4000名大專生進行研究後發現，由每個新鮮人盼望的程度有多高，可以非常準確預測他的畢業成績，而那些盼望程度最高的人，往往不是高中成績最好，反倒是大學成績會最好。同樣我身邊也有這樣的同學，她的國中成績不好，高中後開始努力，考進運醫後不但常當卷姊，大二後繼續雙主修。類似的例子不勝枚舉，一切只在於我們對自己，對未來，對運動醫學這條路的盼望有多高。

定義運動醫學，可以很難也可以很簡單，畢竟系所官網就有清楚寫著創系宗旨，但難處是在，要如何以自己來詮釋它。定義運醫前，得先定位自己。如果我們能夠把自己定位成一個對凡事都充滿熱情，對課業也抱持認真的態度的人，那麼等到要向社會證明，何為運動醫學的時候，答案將會變得顯而易見。就如Hans學長所說：「對於自己的專業，要抱持著超級的熱忱！甚至跨領域也一樣，並無時無刻的培養自己，找到自己的優勢。」



今年是高醫運動醫學的十周年，這十年來，經過系上老師們的栽培、系主任的經營、以及歷屆學長姐們的努力，這個新興的科系已日益茁壯，且略有小成。若我們能夠繼續以更好的態度走下去，下一個十周年、或也許再兩個十周年後，我們甚至有機會影響台灣的體育界、醫學界、以及全國的運動風氣！美國著名的殘障運動家，馬克·魏爾曼(Mark Wellman)曾說過：「我知道除非我邁開第一步，否則夢想永遠不可能達成。一旦我付諸行動，一旦我開始投身其中，事情立即豁然開朗。」若我們始終不為夢想付出行動，那麼根本就不會有以後或是未來，而如果運醫的未來是一只黃銅大鎖，那麼這答案的鑰匙將把握在每個運醫人手裡。哪天有人問我，你覺得運動醫學的未來會如何？

**我會說：這要看看，但相信一切都會越來越好！**



# 運動醫學系 一百級

## 邱柏瑋



民國一百零二年九月，在這校園兩年，卻仍覺得自己的開學典禮是在昨日，看著兩屆的學弟妹走進了運醫這個大家庭，想著整個大學部有一半以上的人都要叫自己學長了，赫然發現自己已經步入大學的後半，即將地邁入下一個階段，在未來的路上大家仍是懵懵懂懂，而我也只能述說著自己的夢想，並且努力地朝前邁進，說著不怕是騙人的，不過其實不論是人生的何種階段，嬰孩、青年、壯年、老年.....，人總在迎接著下一個不同的挑戰，計畫著無法計畫著的未來，盤算著無法盤算著的人生。



插入記憶的鑰匙，開啟過往，回憶的齒輪轉動著，憶著仍是大一新生的時候，人生第一次離開家人且長期外宿，在興奮中夾雜些許的害怕和一點的想家，開啟我大學人生的是這些入宿心情，正式踏入校園生活摻雜了更多不同的念頭跟心情，懵懂隨機的選課與激烈競爭的搶課，緊張刺激的翹課與悲傷難過的被當，嘻笑歡愉的聊天與針鋒相對的開會，很多事是過去在任何階段沒有體驗過、遇見過的，而有些是卻是過去也發生過，卻發生在不同人、不同地點、不同時間，激發了不同的回憶。要說大一發生最記得的事大概是吃冰吧！不是一般的吃冰，而是運



# 時間這種東西真的很可怕

仍會害怕，是害怕這樣的心境沒錯，原來已經過了這麼多時間

醫的傳統，學長姐們帶著還不熟悉彼此、不熟悉校園、不熟悉高雄的學弟妹們去吃冰聊天，印象中大多人一開始都不太敢表現自己，但大家羞赧的樣子如今仍歷歷在目，只能笑著聽著學長姐們分享大學生活，細數著過去一年的種種，必在心中默默編織自己未來四年的人生。

其實時間這種東西真的很可怕，它無聲無息地就悄悄地偷走你的大半時光，才感覺一轉眼間就已經大二，而深深在我腦中鑿下印子的就是為新生準備的迎新宿營，準備初期，四處奔波的場勘，台南屏東高雄四處跑，一結束就是累得倒頭就睡，每一次的出發卻又要催眠自己是出門去玩的。準備期間幹部們為了自己的想法爭執，卻又團結地企劃完成每一個挑戰，並一同承受不明事理的人的閒言閒語。正式活動開始大家的臨場反應和學弟妹的歡笑聲，前往活動地點時的大雨滂沱，各個活動完美地呈現，最後順利地為長達半年的準備畫下句點，結束的瞬間很空虛，感覺這半年的時間突然被壓縮在一點，然後就不見了。其實現在想到仍會害怕，是“害怕”這樣的心境沒錯，原來已經過了這麼多時間，原來距離那個時候的我又被偷走了這麼多時光，總是害怕著自己是否虛度了許多光陰，害怕著過去的日子是否什麼都沒做就過去了，總要像看日記般翻閱著自己的記憶才能心安，也希望能拿把鑿子刻下過往的一切。

未來，許多事物仍是未知，人總無法計畫盤算些什麼，也無法確定未來，大學其實並不代表已將未來確定，未來仍是未知數，任誰都不該畫地自限，但秉持夢想莫忘初衷才是最重要的。



身為第一個三位數的級數，也許象徵一個新的氣象、新的開始，或者也是面臨一個新的挑戰？還記得那年大一，因為喜歡打球，還沒開學就約出去打排球，懵懂無知的我們進入運醫的大家庭，發現學長姊們的好相處、系上融洽的氣氛，還有受到直屬學長姐們的照顧，不用多久我們適應了大學生活，學習著離開家過日子以及管理自己的生活，在系上我們積極參加各項活動，即使下課了也在球場徘徊著，有種對運動永不盡興的感覺。



想起填志願時，毫不猶豫地寫運動醫學系，就憑著自己喜歡運動、喜歡看球，只要有球賽一定就有我，可以說是熱血球迷，不知道有多少人跟我一樣，很單純的喜歡看球，所以我追隨著興趣來到這裡，我並不後悔反而很快樂，這讓我體會到做自己真正想做的事才是最幸福的。

「不想跟別人一樣，就要更努力去闖」這是我時時刻刻叮嚀自己的一句歌詞，也讓我在學長姊身上體會到這歌詞的涵意，系上不定時會邀請畢業的學長姐回來演講，分享他們的求學生涯、工作職場等...，羨慕他們的工作以及他們所接觸的人、事、物，這根本是我小時候夢寐以求的環境，聽他們的分享，我們知道市場的競爭性有多大，但就是他們的努力，開創了這樣的工作，而讓我們如此年輕的科系能有一席之地，給予後輩的我們能夠有目標去前進、有榜樣去學習。



# 我們就像一個家

我喜歡SM100，對我而言，是有歸屬感的、有責任心的

我喜歡SM100，對我而言，是有歸屬感的、有責任心的，感謝學長姐為我們辦的宿營，我們認識了彼此，一起遊戲、一起聊天，從陌生到熟悉，就這樣青澀的大一過去了，而正當我們籌備著101級的迎新宿營時，大家積極的參與、熱情地提供意見，分工後，也都盡力的完成自己的工作，這種為了同一個目標而努力的感覺，除了團結還有一種莫名的感動，雖然在籌備的過程中，總少不了爭吵、意見不合等分歧，但經過溝通、討論、表決，卻也讓營隊有更加美好的決定，如此一來，我們成功地舉辦三天兩夜的迎新宿營、創新了紀念小手環，這樣一個簡單的營隊，即使比不上外面的專業，卻連結著我們大家努力的成果，當下看到學弟妹們開心且捨不得結束這個營隊，我們知道：再辛苦也值得了！

我們就像一個家，凡逢年過節除了回家，一定還會辦一個班上的活動，像是聖誕大餐、年末尾牙聚餐、中秋烤肉等...，還記得寒冷的冬天，為了慶祝那溫馨的白色聖誕，大家騎著車，一個載一個到COSTCO吃披薩，當作我們的聖誕大餐，有說有笑超溫馨；到了年終，看到好多尾牙的新聞，我們強大的班代也號召全班吃火鍋，竟然也邀請老師跟教官一起來共襄盛舉，還有低成本高價值的抽獎活動，大家心中也領了滿滿的年終；而中秋烤肉是一定不能少的行程，每個人貢獻一點，於是食材就滿滿滿，分工合作烤肉趣，最讓人印象深刻就屬烤到一半被警察先生驅趕吧！

而今年很開心，能夠一起慶祝10周年的系慶，也許很年輕、也許很簡單，但在這值得紀念的日子，和系上的大家團聚，就是一種溫馨的幸福，凝聚共同的向心力及歸屬感，僅代表SM100祝高醫運動醫學系生日快樂，不管在學界或業界都能更上一層樓，10周年快樂！



## 黃柏閔

台北人 射手座  
足球校隊選手  
系學會 體育部次長

輕輕的我走了，離開了國高中幾乎一成不變的校園生活，而我輕輕地來到大學生活。當然，我跟大多數新鮮人一樣懷抱著奮發向上的心進入大學，並訂下決心成績至少要在班上前三名，最好也可以來個雙主修，而由於是第一次離鄉背井出外念書，更加堅定了我的意志。但我也跟大多數新鮮人一樣，在開學後把當初奮發向上的心擺一邊，享受著第一年精采的大學生活。

剛進到運醫系就感受到學長姐的熱情，從一開始的新生茶會到之後的迎新宿營，熱情到讓我忘了有學長學弟的區別。運醫系的團結，更是讓我對身為運醫人感到驕傲，從各項運動比賽中就可看出運醫系所散發的團隊凝聚力大於其他系隊，而校慶盃時「藍海政策」所表現出的團結力更讓其他系望塵莫及。

而運醫系也不是只會運動而已，系上學長姊對運動傷害防護及處理的專業度也是令人佩服的地方，除了運動傷害防護及處理之外，系上也有針對不同領域進行研究如：生物力學、運動營養、運動心理學等等。總之讓我覺得運醫系是一個能文能武的超棒學系。

來談談我的宿舍生活吧。我的室友來自四面八方，但「悶騷」似乎都是我們的共通點。因此，一開始的宿舍生活比較無聊，每個人都在做自己的事，偶爾互相問候一下。但幾乎每一屆都會出現幾個人才來讓大家不無聊。我們也不例外，101有一位同學的髮型極為古怪，卻堅持留著同樣的髮型，他的行為也非常古怪根本就是奇行種，更扯的是還會在宿舍裡看「李X瑞視頻分享網」，但他也為我們的生活增添了幾分色彩，成為每次吃飯或活動時不可或缺的角色。而且大家透過英雄聯盟來更熟悉彼此，甚至擦出愛的火花！？但我們宿舍生活不是只有玩樂，面臨考試時大家還是會一起熬夜念書、互相解決問題。半夜不睡覺一起在房間唱歌、跑到別人房間聊天聽八卦、揪團吃宵夜、偷偷在樓梯間跟異性約會等等，這些宿舍生活的點點滴滴總是讓人回味無窮，經過時間的洗禮，我們的「悶騷」，如今只剩下「騷」了。

我們也非常熱血的在期中考後，一群人騎著摩托車衝向墾丁，過了近3小時的車程坐在後座的人幾乎都快睡著，但一看到大海，每個人瞬間精力充沛，朝著大海大叫、丟石頭。到了晚上逛墾丁大街，大街上愉快的氣氛真讓人懷念。還一起在民宿看電視，一起打枕頭戰，把房間燈關暗講鬼故事，還一起拍瘋狂的哈林搖。玩水時，大家都像瘋子一樣，衣服脫了就往水裡衝，把女生丟到水裡，最讓我印象深刻的是，我和四個朋友坐著游泳圈拿著槳，不小心滑到一個充滿礁石與海草的地方，

幾乎被困住，幸好最後順利逃出來。最後，回程的路上也是困難重重，突如其來的大風大雨，讓我們騎車都像酒駕一樣晃來晃去，實在身心疲憊，最後回到學校大家都累癱了，怒睡到隔天中午。這種累死人的熱血出遊，莫名的想再來一次啊！

我在這一年多的時間中學習到許多，在辦活動時學習到事前計畫與注意細節的重要性，在暑期實驗室見識到運醫系其他領域的專業，在人生的課程裡學習到與人相處的道理，如果能放開心真正去認識、了解一個人，那麼當初你討厭的人也許會成為你最重要的人之一。我的大學生活已過了一年多，有點難過這歡樂且充實的時光過的這麼快。面對未來剩下的大學生活，期許自己能過的精采且變得更成熟，莫忘初衷，為自己的人生努力，不留下遺憾，與全體運醫系同學共勉之！



南灣，我們幾個就像鄉巴佬沒看過大海一樣，興奮得邊大叫邊衝向大海以最優美的姿勢跳進去



大學生活只有一次的  
101 展現團結的力量與高超球技以全勝  
姿態獲得冠軍  
盃足球比賽



蔡佩紋 雙魚座 台東人  
現任  
系女籃球經  
校男足球經  
系學會文書部次長

### 巧月，一個初秋的微光

初秋來臨，沒有徐徐微風吹拂過臉上的愉悅，也沒有微涼的秋意唱著搖籃曲給腦袋的瞌睡蟲，取而代之的是毒辣的太陽以及它另外九個兄弟的洗禮。這裡是 - 高雄。看著分發單上「高雄醫學大學 - 運動醫學系」的字樣，再抬頭看看酷熱的天氣，眼睛早已睜不開，不知是因為陽光過於耀眼，還是不想睜眼面對現實。

第一次漫步於高醫校園裡，總怕自己迷失在下一個轉角，最後卻好笑的發現：未來的學校真迷你！期待的大學生活真的展開了，懷抱著五味雜陳的心，既期待又怕受傷害，新的人、事、物總是透著薄紗露出神秘卻誘人的微笑。

### 開冬，天冷心不冷的開始

一連串新鮮人活動接連開跑，直屬大會抽抽樂緊接著新生宿營、聖誕舞會外加歌喉大競賽，還有投身野外的烤肉大會與受益良多的講座，此起彼落的活動令人目不暇給，比不完的球賽夾雜著各類考試譜出我們的大一生活。從陌生到熟悉，從熟悉到嘻笑打罵，從嘻笑打罵到談心，就這樣你們成為我生命中不可或缺的一抹記憶。

記得新生盃跟校慶盃那段時期，總是忙翻天，籃球比賽接著排球比賽，有時還要分身到桌球場以及羽球場和對手廝殺，沒有喊累的權力，為了我們的榮耀，大家都還在奮力一搏。有時在場上奮鬥、有時在場下觀戰，但勝利時刻是不分場上或場下的，閃爍著耀眼藍光的我們都驕傲的歡呼，沒有什麼比大家共享勝利之刻更令人喜悅的事，藍海早已淹沒高醫，不是我們的人數，是我們的熱情。很累，但很幸福。過程中似乎喜歡上這個學校，喜歡運醫，喜歡運醫的大家。



## 末春，迎接夏日的海水，甜的

一年級下學期期中考的結束伴隨著夏日喧嚷的蟬鳴，吹著令人微醺的海風，墾丁熱血之旅從高醫新館宿舍出發。沿途的風景很美，高掛在天空的太陽似乎不再毒辣，因為內心的炙熱比它更加火紅，一行十三人、七台車的隊伍衝破微雨的春末，我們身穿運醫系服決定來征服墾丁沙灘。三個多小時的車程，一路顛簸到達目的地，看著陽光灑在海面上的閃亮，一切的辛苦得到釋放，有一群人看到大街上的比基尼辣妹，突然間活過來了。夏日的海水亦是涼爽的，換上藍色戰服，二話不說奔向大海的懷抱，迎面而來的不是消暑快感，而是鹹鹹的海水。尖叫滿分的香蕉船經過半年時間的風化還是記憶猶新，夜半時分的鬼故事還是令人害怕，大家聚在一起無厘頭的行為還是有趣，看著電腦桌布跳過一張張大家露齒而笑的臉龐，可想而知，我們的旅程絕對是快樂的，更多了一點青春記憶甜甜的滋味

## 仲夏，結束與開端

一眨眼，在我確定大一生活算不算過的精采前，就要成為學姊了，也許，我會告訴新生們：「好好把握你們的大一生活吧！」，就像以前學長姐們告訴我的，也許，不後悔但回憶起這段無厘頭的時光會露出微笑，算是對自己有個交代，也許，我會看著大一生活的照片露出一絲感傷，心裡想著如果回到原點該有多好。很多如果，很多希望，很多也許，很多想，不會忘的是和你們徜徉於夜深校園裡說著今晚月亮有多美，跟你們漫步在愛河之心的橋上無語卻靠近，與你們拿著飲料坐在排球場旁的樹下談心，跟你們無數次瘋狂的夜衝、夜唱，跟你們在考試前爆炸做出許多奇怪的事情，跟你們擠在一起看著電腦播放駭人鬼片...。但最終回歸現實，我，要升大二了，這不代表不能玩樂、不能談心，只是多了其他該奮鬥、努力的目標。這不是結束，是開端。



## 劉縈縈

現任於衛生福利部臺中醫院  
社區醫學暨健康部

工作執掌：

1. 社區部內會議及簡報彙整
2. 社區相關研究計畫業務
3. 轉診業務



### 經驗分享

#### 深耕社區，健康運動從日常生活開始！

運醫的學弟妹你們好，我是94級的畢業生劉縈縈，很開心運動醫學系創系十週年囉！想當年我入學時才第三屆而已，沒想到一晃眼也畢業四年了。我研究所念的是國立陽明大學物理治療暨輔助科技所，主要專攻的領域為「運動健康科學」與「健康促進」；目前在衛生福利部臺中醫院社區醫學暨健康部工作，主要的工作內容為社區預防醫學的推廣及社區診所轉診業務。

不論你（妳）是剛入學的新生，亦或者是累積很多經驗的舊生、畢業生，相信學習運動醫學的大家除了那些報章雜誌新聞的報導外，在表面或潛意識裡都被洗腦

到了了解「規律運動及身體活動」對於我們的健康與慢性疾病的預防改善是很重要的！但我們光只會說運動帶來的好處，實際上要如何將運動帶入民眾的日常生活當中卻也是一門學問。接著，我將藉由我在研究所與醫院工作四年裡，執行衛生福利部國民健康署計畫的試辦經驗簡單的與大家分享一下我在醫院與社區推廣運動健康促進的心得，並提供未來有興趣走入社區推廣體適能與健康運動的學弟妹一些參考！

#### 結合醫療，發展運動轉介模式

在一些文獻的回顧上發現，臨床的醫師對於運動的建議及短期增進民眾的身體活動量是有關的，但是在台灣，除了普遍門診醫師對於運動的衛教諮詢較少外，在一些預防性的健康檢查後續報告的諮詢上，對如何透過提升活動量與運動來改善健康危害因子（例如：三高、肥胖等）也相對不足，所以，透過在醫療院所發展「運動轉介模式」，醫師將民眾轉給運動指導員來提供民眾完整與適切性的運動處方，在疾病的預防與預後是必要的！



雖然對於臨床醫療人員提供體能活動諮詢的效益目前仍缺乏足夠且客觀的研究數據支持，但根據陽明大學陳俊忠教授把一份將體適能檢測納入健康檢查試辦的初步成果可知，短短20分鐘左右的健康體適能檢測與運動處方指導，雖然無法立即改善民眾的運動態度，但卻具體的提升運動知識，並微幅增加運動自我效能，所以，將體適能檢測納入健康檢查，做為改善體能活動習慣與疾病初級預防的手段，似乎是相當可行的方案；同時，藉由醫師對於運動的提倡及健康檢查結果對民眾疾病史與身體狀況的掌握，加上運動指導員對民眾運動習慣、行為改變的階段和體適能檢測等身體活動的了解，對於促進民眾養成規律的運動習慣是有助益的！



### 連結社區資源，推廣運動健康促進

除了藉由上述預防性的健康檢查結合體適能為出發點推廣健康運動外，隨著愈來愈多醫院成立預



防醫學中心及社區醫學等部門，我們也可以運用連結社區資源（例如：地方領袖、鄰里長、社區關懷據點及基金會等）的機會，透過設立定點健康站、辦理定期健康講座、提供社區衛教諮詢、成立社區運動團體與社區健康營造的概念，將運動健康促進的概念帶入民眾的日常生活當中！



### 行銷、追蹤、身體力行樣樣來，改變運動習慣

無論我們透過什麼樣的管道將運動的知識、技巧帶給民眾，最重要的是如何誘發民眾心理對於運動的認同，並培養規律的運動習慣，增加對運動的依附性是我們在推廣運動上急需要思考的問題。在實作經驗上，透過製作運動地圖、提供衛教素材、設計參與運動的誘因、身體力行分享經驗、加上多次性的追蹤諮詢對於民眾運動行為改變的階段皆是有幫助的！

## 林欣蓉

中華職業棒球大聯盟  
行政人員



### 在夢想裡工作很幸福嗎？

### 其實不然！

想起初踏進高醫校園，那時既興奮又不安的的自己，竟已是八年前的事了。那時候我對大部分的運動一竅不通，有些連基本規則都不曉得。要說運醫對我最大的改變，應該就是接觸到各式各樣的運動吧。

大學前我只對籃球有興趣，但因為運醫的每個人對運動抱有許多熱忱，大一幾乎每天晚上都和同學一起夜打籃球、桌球，球技明明這麼差，但和大家一起運動的真的很快樂。啟川盃、新生盃每個人都熱烈的討論要參加什麼比賽，自己當然也一頭栽下去，開始接觸到壘球、排球、保齡球等運動比賽。

或許因為擔任籃球校隊的經理，看著系上學姐熟練的幫隊友貼紮，看似簡單卻是超級專業的技術，讓我對「防護員」這角色產生憧憬，也產生興趣。大二寒假加入系上的

防護團，並跟著接網球、籃球、足球等等的比賽、大四去La New熊棒球隊實習，甚至擔任2009年世運場邊防護工作，畢業那一年決定留在高雄生活，還沒畢業就開始找工作，但是人生路茫茫，從健身房體適能指導員、醫療用品店、保險業務員、醫院櫃檯等等，真正出了社會才知道，為興趣和生活找到平衡點真的不簡單。後來只能從學校的協助到附院當起22K社會新鮮人，當了半個公務員（朝八晚五）發覺這個生活不是我想要的，一年後離開醫院，回到台北生活。

說起來運醫對我未來生活的改變，還真的很難直接連貫起來。現在的工作和運動醫學雖然完全八竿子打不著，但因為去了棒球隊實習，慢慢的對棒球這個運動產生興趣。進而開始關注職棒，甚至變成死忠球迷，才在因緣際會下踏入了職棒圈。

在夢想裡工作很幸福嗎？其實不然，當你身為工作人員的一份子，很難去深刻的體驗棒球比賽的樂趣，反而要專注在各個流程、小細節裡，擔任整場賽事的小螺絲釘。但能夠為自己所愛的事盡一份力，也算幸運的了吧！



# 同窗？我覺得我們更像家人

運動醫學

95

紫金王朝



是誰說 運醫系的學生只會運動  
是誰說 運醫系的學生不會讀書  
not us, not now!

還記得 校慶盃時的十面金牌嗎？  
還記得 大隊接力的4連霸嗎？  
還記得 號稱全校最強的籃球班隊嗎？  
And we did it!

七年前， 運醫九五  
因為命運的安排而初識

回憶曾經  
數不清的考試和報告讓我們增長知識  
歡樂的班遊旅行讓我們了解彼此  
校慶盃啟川盃讓我們團結一致  
運醫營和迎新宿營這些煩人又討厭的活動  
讓我們的關係更加緊密  
回想那些  
好像幾年前才剛上過的課  
好像幾個月前才剛打完的比賽  
好像上禮拜才剛實習結束  
好像... 唉， 畢業典禮不是才剛結束嗎？  
怎麼有點記不起來了呢？

我沒忘， 甚至深深地記在腦海裏面  
因為 是這些夥伴們  
陪伴我度過這精彩的大學四年

當年懵懵懂懂的我們  
即將邁入認識彼此的第八個年頭  
有人進入職場， 也有人在學界努力  
無論身在何方， 我們也不會忘記彼此  
運醫九五， family forever... And ever,

文／曾威鈺



運動醫學給了我們夢想

多年後我們的成長



未完·待續



高醫運醫有我有你才完整...





## 周秉諭

其實真的很突然收到學妹的訊息，竟然要我寫一篇文章，還是要放在運醫10周年的系刊上，本人真是受寵若驚阿！雖然最後在心裡小掙扎一下還是答應了，畢竟我可不想讓你們重蹈我的覆轍阿！在大學求學期間，我很少準時上課、也沒有認真的學習，更沒好好善用學校所擁有的資源，但是，這是錯誤的行為！

在我當兵之後才深刻了解到幾件事：

- 一. 人生最重要的資產是健康。沒有健康的身體，就沒有接下來的事業與財富，所以你們來念運動醫學是正確的選擇，這會對你們的未來有所幫助，就算將來不走這方面，至少也會比一般民眾還要更了解，而這應該也是我念完運醫最大的收穫了。
- 二. 知識就是力量，書中有你想要的一切解答。也許是成熟了，也許是軍中無聊，在兵役期間看了幾本書，深深的後悔求學階段沒有好好的聽老師上課，導致我現在要花多一倍以上的時間來彌補當時的愚蠢！
- 三. 求職階段最重要的是人脈。人是群居動物，一個人只能做一種事，萬人才通萬事，所以人際關係就變得格外重要，而這就是你們可以從現在開始做起的部分了 - 尋找志同道合的同伴，並保持聯絡。
- 四. 出了社會，很多時候都應保持空杯心態，把自己歸零，才能真正學到東西。千萬不要認為學校所教的東西可以套用在 " 社會大學 " 上，這樣的態度會多吃很多不必要的苦。

我並不優秀，所以我的朋友的角度來敘述我接下來想要表達的內容，你們可以當作參考。在大學期間，我很單純的想要好好玩一玩，畢竟高中生活太苦了，以致於不小心就玩掉了五年，我實在不希望你們也變成這樣，但我同意「適可而止的好好玩一下」，不管你是不是高雄人，都應該在大學期間好好的重新認識高雄 - 這個美麗的都市；在這五年裡，我認識了不少好朋友，這點或許是你們唯一一點值得向我學習的部分，「結交新朋友、擴展自己的人脈」，就像我上面所說的，這對於你的未來有顯著的影響，多一個朋友就少了一個敵人，是我目前為止的心得；另外，「培養一個興趣」也是一門必修課題，不管是籃球、還是跑步、甚至是跳舞、繪畫都可以，只要是你能持之以恆的事，我都很贊成。最後，也是最最重要的，就是，「給自己一個夢想」！以我為例，我是畢業後才找到的，目前我正在從事旅遊業，積極考取領隊導遊證照，所以還沒有的沒關係，趁著大學期間好好尋找一下吧！

文末我要推薦一部我最近剛看完的電影：中國合夥人（台灣翻譯海闊天空），其主要是敘述三個大學好友的故事，他們有著那時候每個人的夢想 - 去美國。三個人很認真的學習，只為了爭取去美國的簽證，但是到最後發現，中國人在美國根本不被重視，甚至受到歧視，美國夢因此毀滅了，直到他們合夥創辦學校，教學生英文，幫助學生圓夢，才真正找到自己的新夢想。

最後就分享電影裏面我很喜歡的一句話做為 END：

**夢想是一種讓你堅持卻能感到幸福的東西。**



## 周大仁

運醫邁入第十年，與眾多優秀先進相比其實我還是隻初生之犢，能在這行待多久我不知道，但過去這一年，我過得很精彩！

畢業兩年，當兵一年，投入職場工作一年

「今日我以運醫為榮，明日運醫以我為榮」，當你看到這一句如果心裡有個範本，那就去請教，然後跟上腳步。如果沒有，就自己創造，高醫給了我們四年的舒適環境，由於太過舒適讓我們太過自我，系上有部分的人是被父母「有計畫」的先安置在運醫，可能先講好或老早計畫好，有方向的沒方向的一群人被安置在一起，比上不足比下有餘，反而在渾渾噩噩中度過，如果以上太嚴肅那我換個方式說。不管做什麼都好，儘管放手一搏盡力去做，盡情的玩樂、盡情的把妹、盡情的打球、但也別忘了在大學裡探索知識。

在職場一年我從事的是健身教練，剛入行公司給我們系的評價兩極，教練除了訓練、規畫、評估，最重要的是銷售課程，更確切的是說「行銷自己」，從外在身材到談吐言行，重點不是你做過什麼或你擁有幾張證照，而是你能帶給對方什麼，先想怎麼創造出最大吸引力，下一步就創造最大價值。而我覺得這是我們系較不注重的，醫生不用拜託別人老師也不用拜託別人，不須過度包裝或推銷，只要做好！系上課程內容非常豐富也非常棒，畢業兩年我花了許多錢四處參加研習認證課程，業界裡有些所謂的更新，可能是我們在大二裡一門課程中不太考的部分、不太當人也不太強調的東西，拿第三手的知識，用第二手的教學，賣第一手價格，說穿了，把生理、解剖讀熟，外加一點生化、處方，然後回家跟媽媽解釋，為什麼她生完你之後身材會走樣，然後該怎麼搶救，甚是超越從前，說到她懂，然後讓她願意跟著你做，你就無敵。但前提是，你認真翻開書了嗎？還是我們都只是在泛黃的PPT印本上，讀那些你用當天跟隔壁同學借的筆，畫下的好像是重點的重點？

要不，就看著別人成績只有你的一半但收入是你的四倍，或許你不渴望財富，但你們有多渴望證明自己，多想被肯定？「自信、抗壓性、謙虛」這是我工作一年給學弟妹入行前最認真的一句，很多同儕問我要考哪些證照？收入有多少？工時多長？月休幾天？我的回答是，不如我們約個時間聊聊，試著說服我，然後把你會的教給我，如果我覺得很棒，那我馬上辭職，然後跟主管引薦你。職場不留情面，每一步的好壞成敗必須自己負責，雖然其中也有很多矯情的成分，但我教不來。



畢業前我看了「三個傻瓜」，這是一部電影，開場大約30分鐘後我就哭到片尾。看完如果有悔恨，就努力去做不讓悔恨再發生，如果有共鳴就保持然後追求卓越。教練這工作是充滿變數，不穩定的，如果你追求的是一份穩定的收入和工作，那大一就開始補習準備考公務員或休學考警察吧！沒有一份工作是完美的，關鍵在於怎麼看待自己的工作，**不要當一個只能待在健身房的教練，而是一個不管到哪都能幫助別人的教練。**這是朋友給我的忠告，而現在我把它交給你們，共勉之。

# 侯彥竹

## 運動醫學系帶給你什麼？

99級的Bonnie問我能不能為系慶誌寫稿，雖然我一口答應，卻也遲遲不知該從哪裡下筆，於是就翻起關於四年來的照片和網誌，沉浸在過去四年的回憶裡...



「運動醫學系帶給你什麼？」我不斷的想，先不說參加新生盃、校慶盃、兄弟盃、健醫盃所產生的凝聚力，或是參加系上幹部帶來的責任感，離開大學後不斷在後腦勺響起陳勝凱醫師從大一講講講講到大四的“Sport is medicine.”，不過，這麼淺顯易懂的話在我大學的時候反覆聽了那麼多次也沒有徹底的實踐它，一直到畢業後開始讀研究所，新的環境跟新的壓力再加上飲食不正常和不規律的運動，帶來的是反反覆覆腸胃炎和殘破不堪的身體和心理，這時我才讀不到一學期，我開始問問我自己是來讀書的還是來把身體搞壞的？欸，這裡可不是壓力鍋，是學習的殿堂耶！於是今年的新年新希望我跟自己約定好規律的運動和正常的飲食，於是從決定改變的那刻起到寫到這裡為止都沒有再為身體健康煩惱了，我想“Sport is medicine”應該就是這個意思吧！

沒有健康為基礎，什麼事都不用談，如果找不出時間運動，那等到有時間的那天就會是躺在病床想辦法復健或是後悔莫及的時候，現在省了運動時間，未來賠了健康也賠了金錢，甚至賠了家庭，且還要承受身體的病痛，我可能有點過度解釋了，其實只是想表達：運動不是賠本生意，每次的累積都是累積健康的財富，如果不要後悔莫及，就從自己做起吧！而這麼剛好，要怎麼運動要怎麼設定強度要注意什麼事項在大學都有教耶，那何不讓自己成為自己的專業呢？我想這就是運醫帶給我的影響吧！至少讓自成為自己的專業。

雖然畢業出路看似茫茫大海也不知道該飛往何方，但也正因為沒有特定的位置侷限住大家得往同一個位置發展，才有機會去選擇自己想要的，要相信學長姐做得到的你也做得到，學長姐還沒做到的就由你來做到。不管是往別的領域發展或是繼續往這塊領域走下去，都該記得曾經使我們相聚的運動醫學系，有至少陪伴我們四年的師長、同學們，那就是最大的收穫了！

最後，如果要問運動醫學系有沒有帶給你什麼，不如先問問你自己有沒有給運動醫學系帶來什麼？





未來，將掌握在自己手中。我是運醫98級的畢業生，現在就讀於成功大學生物醫學工程研究所，很高興有這個榮幸得到運動醫學系學弟妹的認同，邀請寫一篇給文章分享给大家。

## 何政育



今年的WBC世界棒球經典賽，亞洲籃球錦標賽，都造成台灣的一股運動熱潮，不知道我們大家不論是在現場或利用電視機轉播收看比賽看到了甚麼？NICE PLAY、STRIKES OUT、三分球、灌籃很多球迷為中華隊加油、中華隊贏了...等等，如果只看到這些，那就真的很可惜了，俗話說的好：外行看熱鬧，內行看門道。能否看出球員的姿勢是否出現了狀況、各國防護員在球員身上的貼紮技巧、能否從球員身上的貼紮方式看出這個球員是受了甚麼運動傷害，還是這個球員為了自己的國家榮耀而硬撐...都是我們該去學習及探索的。

曾經有人問我：「為什麼要念大學？我以後要做甚麼？」想必這句話也是大家都曾經問過自己的一個問題，每個人的人生都不盡相同，有些人在求學過程當中非常的順遂，有些人則是還在探索自己喜歡甚麼。在大學，不要侷限於自己所學的東西，有機會，可以去旁聽其他系上的課程，去探索自己所喜歡的東西，或者思考其他系的知識能否跟運動醫學相輔相成；有機會可以去參加一些國際會議的志工，可以擴大我們的視野跟心胸，學習與外國人聊天相處，把握與外國人說英文的時間...等等，都是非常難得的機會。萬事起頭難，但只要跨出第一步，會發現自己很不一樣。大學是一個小型社會的縮影，學習自己所喜歡的知識並且去鑽研，學習人與人之間的關係和互動，也是人格養成非常重要的階段；參加社團，學習團隊合作、如何進行活動規畫以及溝通；在運動場上，運醫王朝，是我最難忘的回憶。

運醫系的課程，可以對於運動傷害有初步的了解與認識，球員受傷後，復健期間運動處方的設計，參加運動傷害防護團，支援運動賽事防護可以累積臨床的實務經驗，四年級的時候，我申請前往中華職棒統一獅隊實習，檢視大學四年所學的東西是否能夠實際應用於職業運動賽事中，當在實習的時候會發現，我們還需要更努力，書本上的知識只是一個大綱跟原則，當真正遇到問題的時候，就是經驗的累積告訴你該怎麼做，因此期許大家除了系上老師所提供的知識，更希望大家能夠利用課餘時間，去查詢更多有關於運動傷害的資料，把握機會與骨科醫師討論X光片、MRI的判讀還有理學檢查操作技巧來彌補自己的不足，「只有自己主動，才能夠學到更多東西，只有隨時準備好自己，才能把握機會。」最後，希望大家都能有個多采多姿的大學生活，常聆聽自己內心的聲音，做自己喜歡的事情，記得，未來掌握在自己手中。





親愛的學弟妹大家好：

運醫是一個很棒的大家庭，我想在這個系裡面，會有許許多多大大小小好玩的事情，你們想不想聽阿，那學長來說說好了。

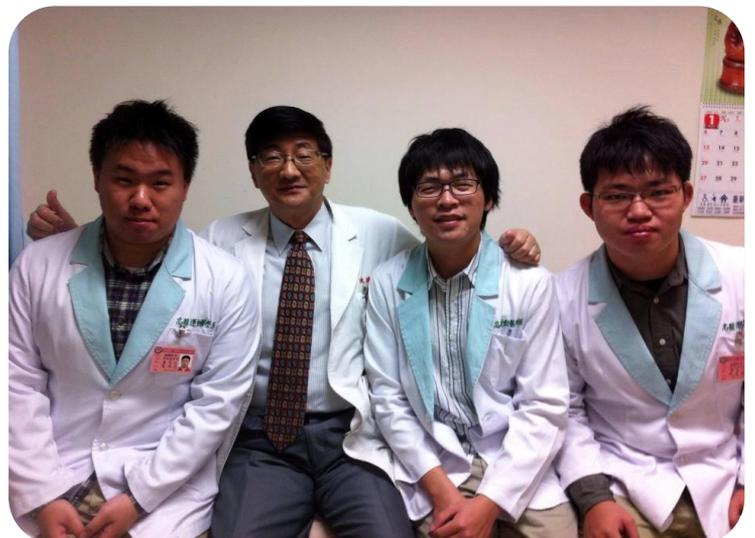


# 陳贊仰

**運**醫其實有著許多好玩的活動，像是系烤阿系K阿！宿營、運動醫學營隊...等，好多的活動可以讓大家參加，大二的熱血生活就在這開始的，大二我們有好多課要上，在我那時還是大二作系會業務的時候，就是要用「肝」跟他拚了！我們要對自己的功課負責，也要對於玩樂有點瘋狂，這才像大學，因此我建議大家努力的在這系上學習你該學會的專業科目，但也別忘了參加系上或者系會所辦的每一個活動，因為透過著每一個活動彼此的交流會變得更深厚，並且讓我們更認識自己的系和這個大家庭。

而到了運動會這就是我們大吼嘶吼的階段了！運醫王朝不是假的冠軍賽，常常可以看到藍藍的系服飄揚在每一個運動場上，足球、籃球、羽球、桌球各項運動都會看到運醫的身影，我們運動場上會有我們的熱情和我們燃燒運醫魂的那面，讀了運動醫學系也別忘了，自己改變一下自己的生活型態，相信許許多多人喜歡坐式生活，但是別忘了你要指導別人怎麼運動，就算自己再怎麼不愛，也該要去練習練習，該去了解一番吧！

所以讀了運動醫學系讓自己去體驗一下運動吧，除了讓自己身體更健康，也更可以體會到其他人在給你指導時會遇到的困難，自己和自己溝通最簡單，但是當你要和其他人溝通這是需要技巧的，所以先學會和自己溝通，先自己去體驗一下運動，再去指導別人我想，這會對你之後遇到的困難會比較少，因為他的問題，你也遇過，並且你也有了答案，當然當自己找不到答案時，運動醫學系有許許多多優秀的老師，和親切的學長姊可以詢問，我想這就是我們為什麼會像一個家，因為我們互相扶著互相鼓勵著彼此◎



# 台灣健康管理產業概況淺析

哈佛健診 健康管理事業

董事長 王欽堂



隨著國人平均壽命的持續延長，台灣已經從高齡化社會向「超高齡化社會」邁進，而伴隨少子的問題，國人將來需面對龐大的老人照護負擔的問題。

根據內政部資料預測，到民國115年，平均每3.2人需要負擔一位老人的照護，這除了是經濟議題外，更是一個醫療照護及長期照護的重要問題。

其次，國人十大死因中已轉變為以慢性疾病為主之疾病型態，其中癌症已經連續30年高居國人十大死因第一名，因此亦驅動龐大的健康照護需求。

全民健保的開辦，提供了一個全民基本的健康照護保障，讓國人不會因病而貧、因貧而無法就醫，但是，包括近年整體經濟衰退致薪資停滯、醫療技術不斷更新、及上述人口老化等因素，導致健保財務不平衡，甚至頻臨破產之威脅。

近五年國民醫療保健支出（NHE）占國內生產毛額（GDP）均超過了6%，惟相較於美國近18%，及OECD國家的超過10%，我國健康照護支出仍偏低。

上數種種外在環境因素都影響整個健康照護功能、型態及產業的發展。

根據工研院產業經濟與趨勢研究中心（IEK）的資料，整個健康照護產業（Healthcare Industry）的發展趨勢是所謂的「去中心化」、「多元跨領域整合」。去中心化指的是離開傳統醫院的照護模式，多元跨領域整合是指和傳統醫療業以外的異業整合趨勢。



除此，還有幾個健康照護的發展趨勢值得關注。

## 一、遠距健康照護技術應用

透過醫療器材與資通訊（ICT）輔助，結合社區資源，串連資訊平台提供民眾整合性數位健康照護服務。

## 二、基因體科技發展

提供個體化醫療照護管理，量身訂做疾病預防治療，搭配奈米醫學技術早期診斷與治療。

## 三、再生醫學幹細胞療法及系統整合醫學

幹細胞運用於疾病治療，及中西醫學結合新趨勢，提供更完整治療方式。

過去20年，是國內健康檢查產業蓬勃發展的階段，時至今日，甚至可以百家爭鳴形容之。整個健檢服務市場如果以每年成長5%推估，預計2012年產值將達200億，未來隨著國人預防醫學觀念的普及產業的行銷能力提升，預料健檢市場的產值仍然會持續成長。

健康檢查後的市場機會應該是健康促進產業，而所謂的「健康促進產業」並沒有一定的內容，舉凡營養保健品、運動、健康促進工具提供及生活型態管理等，只要是有助於民眾健康促進的服務、工具或方法，都是屬這類的產業範疇。

健康促進的運用機制大致是，將個人目前的健康指數置入，可以得到一個健康風險評估成績，根據這項成績，服務機構將協助你擬定自主健康管理計畫，再透過運動醫學、營養飲食、休閒活動、壓力紓解及生活型態管理等的介入，以達到協助改善健康之目的。

隨著更多「生活習慣病」，或者「亞健康」族群的產生，健康促進產業的發展機會將大增，而如何整合運用能力將會是一項關鍵成功要素。

# 台灣運動傷害防護的發展

「如果你不在乎你自己的一切，那為什麼別人要在乎呢？懂我意思吧！」

## 防護專業，立法保護

歷史

【職涯講座】台灣運動傷害防護的發展 過去與未來  
主講者: 黃啟煌 國立體大院長  
文/蔡佩紋 林宜靜

### 1960年代

楊傳廣參加羅馬奧運，為台灣在田徑場上拿到第一塊十項銀牌的選手。

### 1970年代

楊傳廣於UCLA讀書，歸國回台，邀請讀書期間的教練來台教學貼紮技巧，台灣初步接收到運動傷害防護這一個專業的領域。因初步接觸，對於貼紮技巧有過度神化的現象。

「當時就被大家神化，以為貼紮就能很猛，那我是最不贊成這樣講法的！有一本書叫萬能貼紮，說實話我恨死那本書了。」

### 1983年代

當時中華民國醫學競會聘請了美國NATA考試通過的防護員，國家運動協會也聘請他到左營國訓中心服務「剛剛好我在那邊待了三年，我是國訓中心空前絕後的一位運動員，我是唯一一位利用大學聯考考進大學的人，ANYWAY我們那時候請他進來照顧一些運動選手，獻出他的技巧，除了貼紮以外，在現場傷害評估啊都還不錯，我就是在那個時候認識他的，那也埋下了日後我到國外讀書的一個開始。」

台灣的體育界開始體認防護人才的重要，因此台灣體育協會訓練了兩批人，著名的王百川老師就是當時培養的第一批台灣的運動傷害防護員。

### 1987年代

中華民國體育協進會的秘書長周中勛先生成立了中華民國運動傷害防護協會。因早期台灣人對於防護員的認知就是貼紮技巧的優劣，那個時代貼紮技巧幾乎代表了全部，這在日後埋下了一些不利的種籽，「如果你們知道什麼是運動傷害防護，你們會認為一位優秀的防護員只要會貼紮就好了嗎？」

### 1991年代

教育界以及體育界對於防護的專業開始有新的想法，不再只是透過單純講習會的方式來訓練人才，開始成立了有專業的學系來培養專任、專業的運動傷害防護員。「但是很可惜的是我個人認為我們走太快了，我認為我們還沒有準備好，那個時候的師資真正懂運動傷害防護專業、需要訓練到什麼程度的人只有一個，其他的都是學營養的、學生理的、學力學的，所以造成第一屆運動保健學系的學生，有部分的人恨死體育學院，因為他們認為自己被當作是白老鼠。」

### 1994年代

防護專業相關學系創立初期，學生幾乎都來自各縣市第一志願的高中學生，但因為發展不佳而開始下滑。

當時體育界無單一運作的方式，雖然中華民國運動傷害防護協會時常辦貼紮教學講座，但其餘專業推廣效果不彰，「他基本上是在害這個專業，沒有辦法讓這個專業在社會上被大家真正的認知，運動傷害防護所需要學習的專業是多麼多麼的深啊！」

### 2000年代

台灣運動傷害防護協會成立，並做了一項運動傷害防護師授證辦法的計畫，因須立法因素，請一位立法委員擔任理事長，2002年，立法院改選，此立法委員落選，沒有人在立法院協助，過去送到立法院一致通過的運動傷害防護師的管理辦法，改選後必須再重新來過。

### 2004年代

台灣運動傷害防護協會第二任理事長，為一位台灣骨科醫師，運動醫學的大佬 - 台大楊民雄醫師當任理事長，任期四年。接下來長庚醫院的周世偉醫師，一位復健科醫師。

「為什麼要找醫師來當我們的理事長呢？為什麼不用我們自己的專業人才呢？因為我們的存在是要跟醫師有充分專業的密切合作，沒有醫界的支持，我們很難在立法院裡面生存。」雖然受到醫界人才的協助，但當時推動立法院的修法最大的反彈也是來自於醫界其他的專業領域，反彈激烈瀾漫著謾罵，立法運動傷害防護師是個艱辛的過程。



# 生命在於健康 健康在於運動 運動在於科學

## 防護這一片天空

「我帶回來是一套非常嚴格的訓練，他們實習原本是一個學期二十小時，我一回來就要求五十小時，他們都認為我在開玩笑！」

一位優秀的防護員，臨場和臨床的經驗是要足夠的，因為運動會發生的傷害太多太複雜，但目前台灣運動傷害防護員授證辦法所規定的事務仍無臨床實習這項目。

### 衝突

「如果你是個教練，比賽剩1分半，輸兩分，你隊裡的主將腿被撞了，你要不要換他下來？他扭到腳很痛、已跛腳你們還希不希望他繼續打？大家都希望？這事件當中有著醫學以及醫療問題，這問題誰負責解決？如果你跑上去跟教練說這位選手不要上場了，教練能接受嗎？」防護員在現今社會尚未培養出專業地位，如果是醫師，社會地位較高，較容易得到教練的信任，這不只是需要時間的培養，「要成為真正的專業，你沒有足夠的專業性和知識寬廣的背景，誰相信你呀？」和教練的衝突因此時常發生，特別是針對何時可以回到運動場上訓練？教練的工作是「訓練」如果跟他說這位選手不可以訓練，你基本上是跟教練說，不給你工作，特別是在美國，美國的大學教練不像台灣的有些保障，連續兩年成績不好，就可能必須辭職了，所以他當然想盡辦法要訓練選手，「我在印地安大學做角力隊專任工作的時候，教練是非常厲害的教練，拿了四次的NCAA的冠軍，隊上一個學生受傷，軟骨破裂ACL斷掉，我就跟他說醫生說他不可以練，他就很生氣，破口大罵，隔天上級老闆就寄信給這位教練，說NCAA規定舉凡有關運動員身體健康的任何問題，**醫師有最後決定權，如果醫師不在，隨隊的防護員有最後決定權，如果醫師和隨隊防護員不在，學生防護員有最後決定權。**這就是我在美國工作的氣勢」這些與教練間的衝突必須依靠彼此之間的專業，防護員不干涉教練訓練內容，相對教練就必須尊重防護員的專業判斷，「但問題是我們夠不夠專業？」

### 專業

「專業不該只是老師的責任，你們每位學生都該比老師更優秀，不要害怕問老師問題，不停的問，老師不會因此而生氣，如果會就去教師評鑑上批評他吧！」

台灣的國家代表隊在奧運或亞運，特別是亞運會百分之70~80的運動選手都是學生，這些學生平常學校能受誰照顧呢？國外的喬治亞大學有執照的防護專業人員就有18人，很明顯的看到台灣對於選手防護資源尚不足，防護尚未專業化。過去防護專業領域的人通常都是在學校擔任老師或教練，且應多協助照顧出去比賽的選手讓其他學校刮目相看，「為什麼他們學校有呀？我們也要有呀！」產生市場競爭而使防護專業不斷進步。

### 領域

有一部分受專業訓練畢業的學生在健身房工作，當你在工作時是提供專業運動選手所需的復健嗎？不再了，學習的內容必須被轉換，「有時候你必須要很會做行銷，我不是要各位去賣東西，而要你們去用簡單的語言說服人家，賣你們的專業，讓別人相信跟著我做會使你的所有狀況變的更好。」現今許多知名球員都開始學會投資自己，聘請了專業的私人教練(personal trainer)，私人教練有很多的定義，在體適能界被定義為個人的訓練指導，跟防護領域不同，但性質差不多，防護專業著重於運動傷害，但體適能界是針對運動身體健康。但防護專業有跨足到體適能界的潛力，在校所學習的專業領域皆符合體適能界的資格，九零年代的中期防護服務從運動員開始轉換成大眾，工作場所開始改變，現在部分工廠在協助勞委會計劃，在自己的工廠裡設一個簡單的復健場所，讓員工花一個小時去做復健再回來工作，不用請假、不用排隊、不用付錢，提供這樣的服務雖然對公司是一種支出，但相對減少了員工的請假率，增加生產率，得到的利益遠遠超過成本。

### 價值

「我有一位研究所畢業的學生，他是診所醫師，他的病人就是很多那裡痛這裡酸的，他認為這種病人最需要的不是藥，是運動治療！」運動可以改變生理現象，提供健康促進服務，肢體伸展，肌肉訓練、姿態改變...等，運動不是做藥物式的醫療，我們利用運動調整，病人的照顧品質，創造好的醫療品質，在診所中體適能和防護專業領域是有價值的。

### 教育

「我們要看重我們學系，整個亞洲不只是台灣學生，對於表達太過於害羞，但老師很需要學生表達，這樣我們才會知道你們到底學會多少，要考倒學生太簡單了，隨便出個幾題就能把每個人考倒，所以你們要勇於告訴老師你們學到了什麼？」教學中分成明顯答案以及不明顯的答案，過去台灣都是填鴨式教育，學生習慣吸收卻不知自己的未來是什麼，當你都不知道自己的未來該怎麼辦，老師怎麼會知道你未來該怎麼辦？只有依靠表達自己才能讓學習更活絡！「學不可以只是I told you what you should do，這樣老師會越來越厲害，要準備一大堆東西整理出要教你們什麼！那學生呢？右耳進去左耳出來一下子就忘記！」現今教育應該改變，也正在改變，老師不再是告訴學生該怎麼做，而是問學生你認為該怎麼做！現在學生不該再等答案而是想怎麼去找答案，只要學生越在乎學習，老師就會越好。

和

運動

相遇

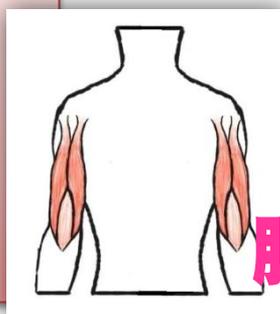
Meet with

Exercise

在已經數不盡的日子裡 每個時刻  
和運動的戀愛在你我生活中總在發生  
——但你了解它嗎?!

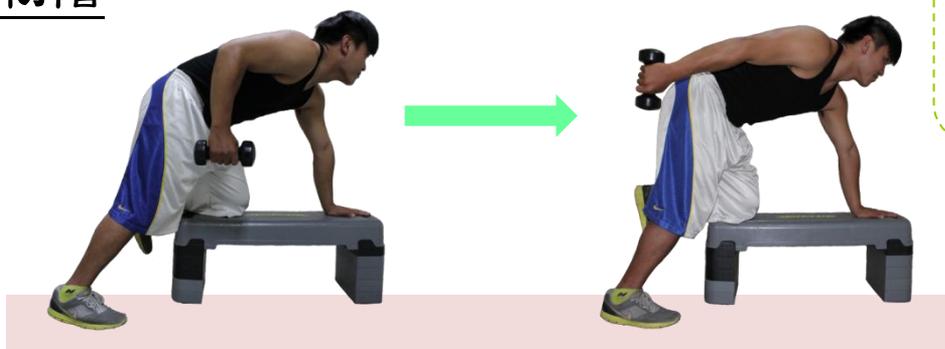
運動·營養·健身·防護

位於上臂後側，也就是俗成蝴蝶袖的地方，由三條肌肉組成，終點皆連接於手肘。想要有一個漂亮結實又有力的手臂，訓練肱三頭肌很重要，且許多有關手肘動作皆與肱三頭肌有關，要在運動場上有好的表現肱三頭肌訓練是不可缺少的。



## 肱三頭肌

### 初階



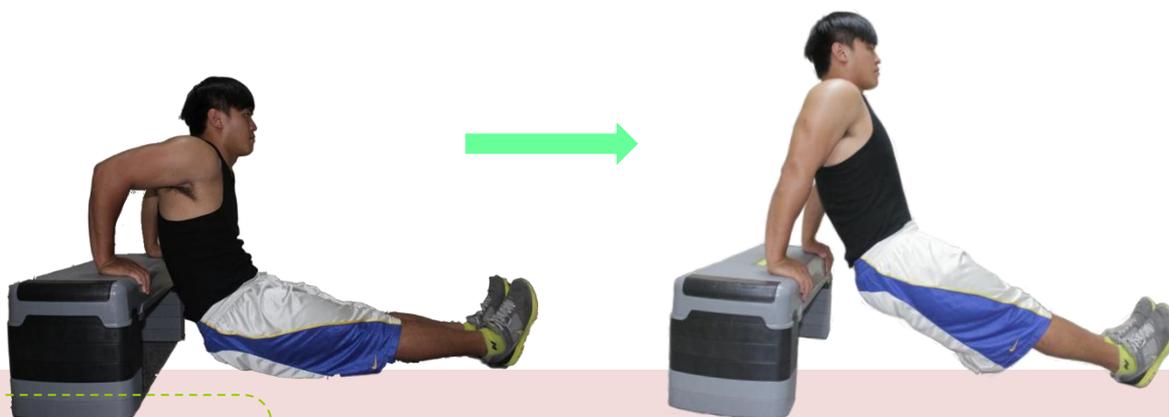
#### STEP 1

將前腳膝蓋與手掌呈跪姿方式置於支撐物上，另一手持重物掌心朝向身體並呈90度

#### STEP 2

呈起始姿勢，握有重物的手往後抬至與地平行

### 進階



#### STEP 1

手支撐於登階箱上，手肘彎曲至90度

#### STEP 2

三頭肌用力將身體撐起，利用身體重量做阻力訓練

### 彈力帶

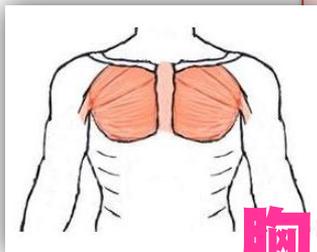


#### STEP 1

雙腳踏於彈力帶上方固定彈力帶，手肘彎曲放於耳朵兩側，雙手拉住彈力帶另一端

#### STEP 2

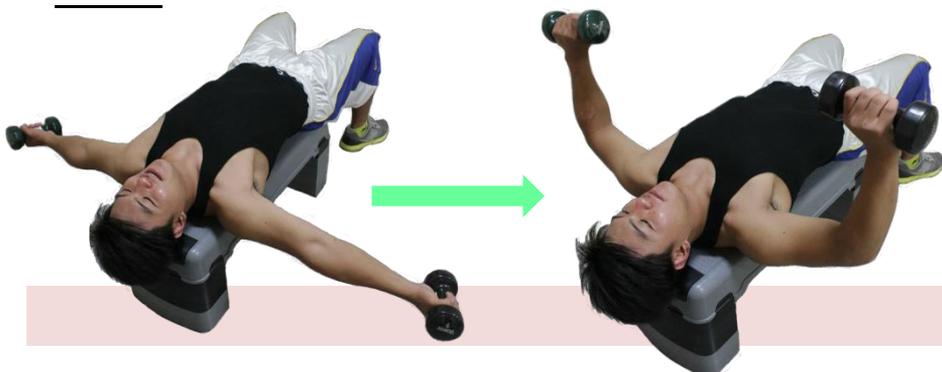
手肘位置在耳朵兩側不變，雙手上拉



# 胸大肌

扇狀的肌肉，位於胸口的位置。主要負責手臂的前屈動作，像是由下往上的拋球；手臂的內收動作，就是手臂做拍翅膀的動作；以及手臂的內轉，比腕力的動作。胸大肌算是最好訓練的肌肉之一，透過適度訓練不只會讓你的手臂更有力，也會讓胸部更緊實。

## 初階



### STEP 1

身體躺平，雙手握啞鈴，手臂呈90度，手背面向自己

### STEP 2

雙手往內&往上伸直，啞鈴互相輕觸

教練  
小提醒

背部與臀部需服  
貼在支撐物上

## 進階

### Method

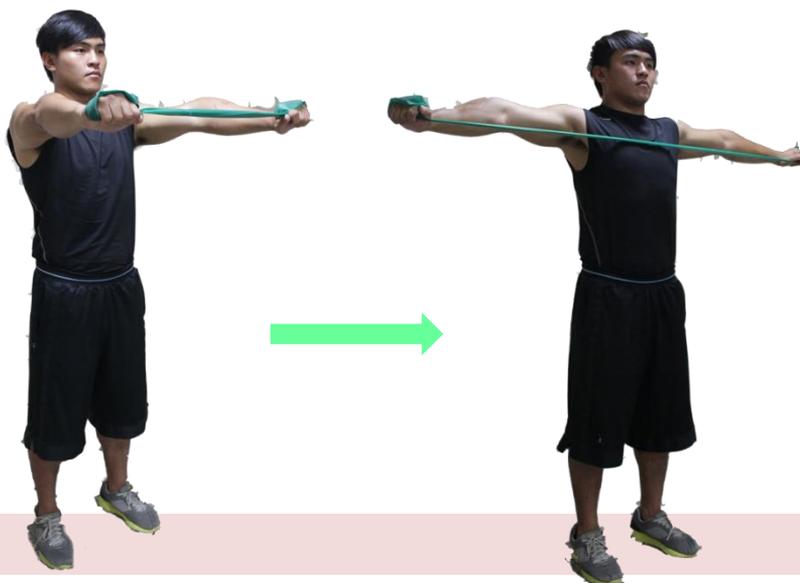
腳放於抗力球上，做伏地挺身動作



### STEP 1

站姿，雙手平舉與肩同高，分別將彈力帶纏繞於雙手，且雙手間的距離須比肩膀寬一點，身體需保持挺直，不駝背、不聳肩，且雙腳需與肩同寬

## 彈力帶

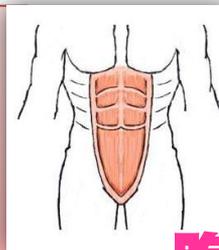


### STEP 2

將彈力帶緩慢拉開至身體中線，但此時手肘微彎不鎖死的

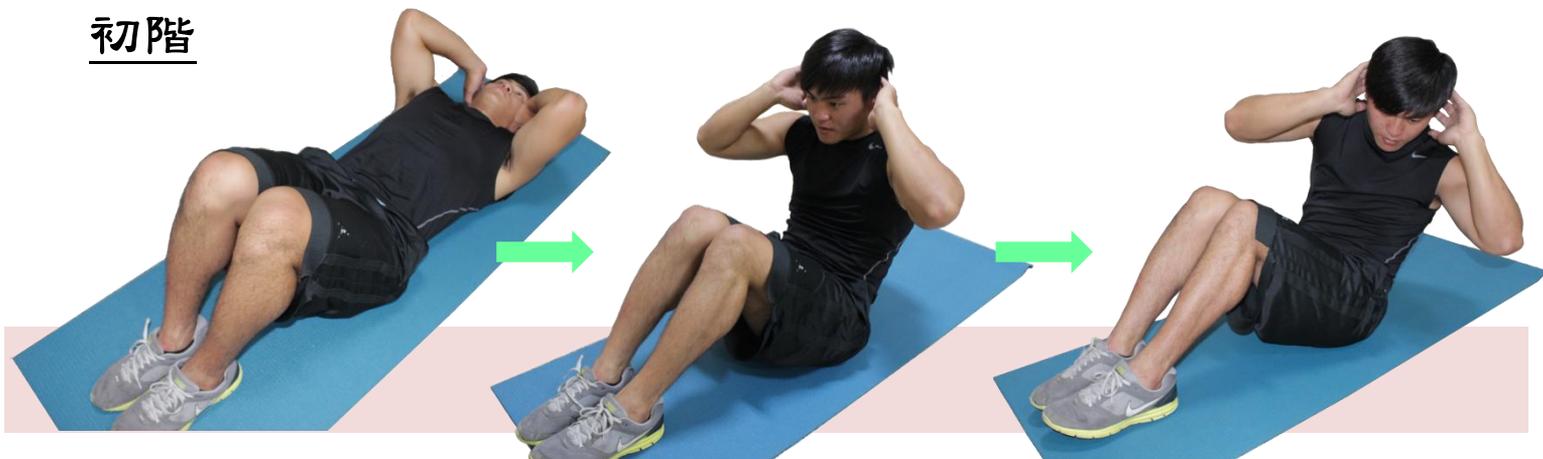
包含三塊肌肉，位於中間的腹直肌，兩側表層的腹外斜肌以及兩側較深層的腹內斜肌。它們的功用主要是內臟的保護、身體的支撐、軀幹的前屈及左右旋轉。只要經過適當的訓練，不只可以分擔背部肌肉支撐身體的力量，讓你比較不容易腰酸背痛，還可以讓你有傲人的六塊肌可以炫耀。

註：圖為腹直肌



## 腹肌

### 初階



#### 六塊肌

仰臥起坐 - 手放於耳朵兩側，但不碰觸到耳朵，透過腹部肌肉的力量將上半身向上抬起

#### 人魚線

透過腹部肌肉的力量將上半身向左前、右前抬起

#### 教練 小提醒

在起身時不要成駝背的姿勢，容易造成脊椎的損傷

### 彈力帶



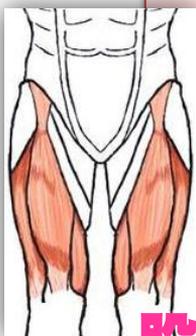
#### STEP 1

坐姿，雙手拉於彈力帶兩端把雙腳拉往胸口，膝蓋保持90°位置，屁股為支點腹部用力保持平衡

#### STEP 2

雙腳伸直，腹部用力保持平衡，手肘不鎖死，肩膀不聳肩

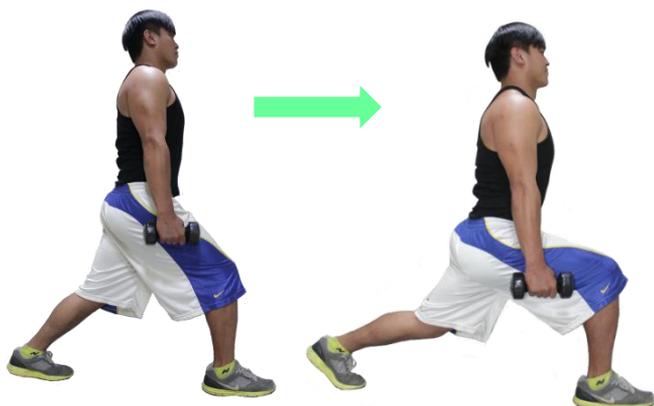




股四頭肌是一個位於大腿前側的四條大肌肉。最主要的功能就是膝關節的伸直以及髌骨的固定，平常的走路、跑步、站起來的動作都需要使用它。因為股四頭肌會影響我們生活的一大部分，所以只要有適當的訓練，就會有更加強而有力，不管是運動還是逛街都會比較輕鬆。

## 股四頭肌

### 初階



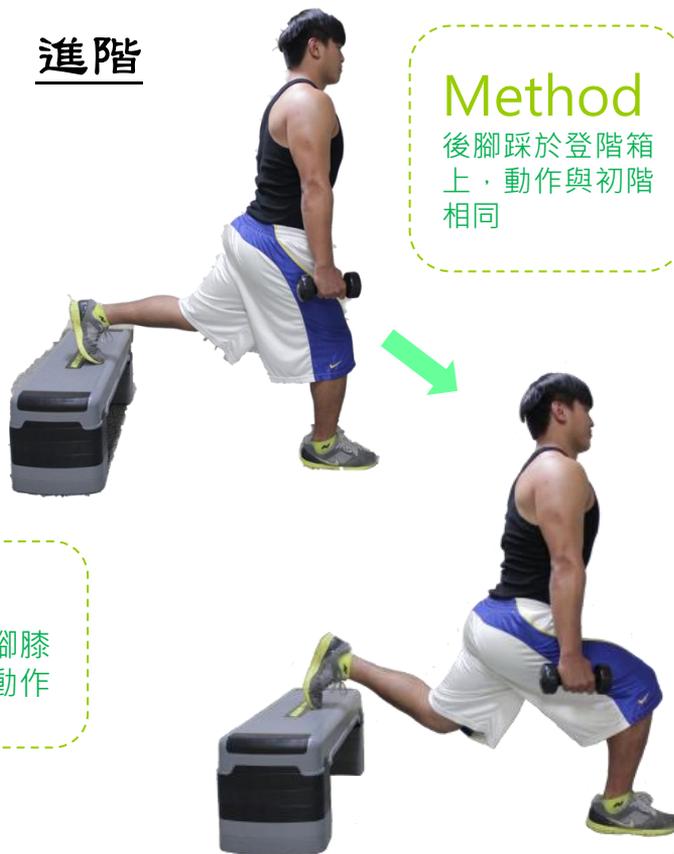
#### STEP 1

採弓箭步的姿勢，即前腳的膝蓋彎曲，且小腿與地板成90度，後腳膝蓋微彎不鎖死，身體保持挺直，不駝背、不聳肩

#### STEP 2

保持起始姿勢，後腳膝蓋向下彎曲做下蹲動作

### 進階



#### Method

後腳踩於登階箱上，動作與初階相同

### 彈力帶



#### STEP 1

單腳站姿，雙手拉於彈力帶兩端把腳拉往胸口，膝蓋彎曲，保持平衡

#### STEP 2

大腿用力下踩，保持平衡

要「增重」只要不停的吃高熱量食物就可以了

錯！切記，我們要的是增「重」而不要增「肥」。一般建議少量多餐（每3~5小時可進食一次），每日可增加 500~1000 大卡的熱量。另外，每日也可增加攝取約 300 大卡的小點心；但值得注意的是：許多高熱量食物多為「空熱量食物」，即該食物只有熱量而缺乏纖維質以及其他營養素等成份，吃多了或許有達到增重的目的，但也有可能帶來了許多額外的副作用（例如：體脂肪增加、血糖控制不良、血脂異常等）。

### 多吃肉類可以增加肌肉量

錯！肌肉的合成的確依靠蛋白質來提供原料，然而，蛋白質的來源並不是只有肉類，奶類與植物性蛋白也是不錯的選擇。由於肉類本身就含有油脂，加上烹調時烹調用油的使用，因此多吃肉類除了容易造成熱量攝取過多外，也容易造成腎臟的負擔。需要注意的是：除了蛋白質是肌肉合成的必要來源，醣類的搭配也是不可或缺，醣類能夠啟動合成性荷爾蒙（例如胰島素）的運作而增加肌肉合成功率。因此，較多的高蛋白質攝取除了沒有太多好處外，因為必須有更多的水提供蛋白質代謝所需，如此則會增加脫水的危險性以及增加體內鈣質流失，因此一般建議量約占總熱量攝取的10~15%。

### 忽略早餐

錯！早餐為晚間睡眠禁食6~8小時之後的第一餐，其提供了運動員早上訓練所需的能量或是於晨操之後的能量回補。早餐尤其在較高強度訓練量的訓練期更為重要，因在這階段更需足夠的能量與營養素提供肌肉中肝醣回補以及組織修復，忽略早餐將影響訓練狀況與運動表現。此外，若長期忽略早餐的攝取，對於體重的維持也較不容易控制。



### 大量補充高蛋白補充品就可以使肌肉增長快速

**錯！** 蛋白質確實是肌肉構成的基石，也是肌肉生長的基礎，但高蛋白補充品並非吃愈多就愈好，最重要的還是得搭配運動/訓練，否則過多的蛋白質不會變成肌肉，反而轉換成脂肪而囤積起來，造成身體及腎臟的負擔。若是飲食均衡，即使蛋白質需求大的運動員也可以從日常飲食中攝取充分的蛋白質，不需要服用高蛋白營養補充食品。

### 運動該如何補充水分

事實上，當自我感覺到口渴時，即表示身體已經呈現缺水的狀態。運動中時常的體液流失速率會因個別運動員、運動項目和環境溫度而有所出入；然而當身體流失水份超過體重的2%以上時，身體調節體溫能力及認知能力會降低，有氧運動能力將顯著受到影響。所以，參與體育活動時應注意補充體內喪失的水分，以保持身體健康和正常的活動能力。

- 1、避免暴飲，可採用“少量多次”的補水原則。
- 2、建議運動前1~4小時即可開始補充水份，補充每公斤體重 5~7ml 的水份 (可分次喝)；運動中如口渴可每小時補充 400~800ml 的水份；運動後水份的補充則可計算運動前及運動後的體重差別，每減少1公斤的體重，就表示要補充1.5公升的水份。

### 運動時可以喝運動飲料代替白開水

運動飲料有利於醣類與電解質的補充，但一般而言，運動時間超過60分鐘以上才需要補充，或將水與運動飲料混合使用，而且每小時補充400~800ml即可。

## Q：都是疼痛！拉傷、挫傷、發炎、肌肉痠痛如何區分？

A：運動員或是一般人常常在運動中、運動後在身體的某些部位感受到疼痛，但如何辨別此受傷組織到底是受到哪個傷害呢？就拉傷（輕微程度）而言，是運動中肌肉急速收縮或是過度牽拉所造成，通常是突然發生的疼痛。挫傷，皮下組織受到外力撞擊造成的創傷，微血管破裂出血，使皮膚有表面血腫的現象（俗稱黑青），受傷時還會有腫或熱的感覺。發炎乃是慢性運動傷害的一種，常常因為一些微小的傷害未經適當處理，久而久之累積成發炎的現象，傷者有時無法回想受傷的時間點，也不知道是如何受傷的，主要症狀就是有長期疼痛、疲勞、痠痛的感覺，若是較表層、較嚴重的患者在皮膚表層會感到紅、腫、熱、痛。肌肉痠痛可分為「急性」與「慢性」，急性痠痛指肌肉在運動中或運動剛結束後因為激烈或長期的活動造成暫時性缺血，通常還會伴隨肌肉僵硬的現象。慢性痠痛（DOMS）往往在訓練後的24-48小時，持續時間一到三天不等，程度與肌肉收縮的形態有關，但也要考慮合併其它肌肉傷害、痙攣或結締組織損傷。

## Q：DOMS是乳酸堆積嗎？

A：乳酸理論認為當肌肉負荷過大、開始進行無氧呼吸時，酸性代謝副產物在運動停止後仍會持續產生堆積，尤其是乳酸的堆積會刺激神經末梢產生疼痛感。但肌肉進行高強度的向心收縮時，會使肌肉進行無氧呼吸產生酸性代謝物，卻不會引發如延遲性肌肉痠痛的現象，乳酸濃度在停止運動一小時之內即回復到運動前的血液濃度，因此，乳酸理論可能和運動產生的急性肌肉痠痛有關，但卻無法解釋產生延遲性痠痛現象。

## Q：熱中暑與熱衰竭的差別在哪？哪一個較嚴重呢？

A：熱中暑：流汗量少，體溫高，皮膚會呈現紅熱狀。  
熱衰竭：流汗量大，皮膚呈現失冷蒼白。  
不管是哪一種症狀，最重要的就是要先將患者降溫，而熱中暑（較為嚴重）須立即送醫並注意呼吸脈搏有無癱瘓狀況，熱衰竭給予患者冷飲補充電解質並停止運動移動至陰涼處休息。

## Q：不同的運動，有不同的運動襪嗎？

A：有的，襪子跟選擇其他裝備一樣，針對不同運動有不同的設計需求。舉例來說，足球選手會為了保護自己的腳，或是為了利用襪子來固定護脛而選擇厚度較厚的長襪。而就長跑選手而言，選襪時可分為幾點：

- 一. 材質：純棉襪款會讓汗水集中在腳上，冬天使你發冷，夏天長水泡，因此，選用合成纖維排汗材質的，能確保足部乾爽。
- 二. 款式：通常見仁見智，只要長度超過鞋口就可以，跑步鞋款大部分有較強的足弓支撐、前腳掌與足跟緩震及足背透氣等特色，確實提供更完善的輔助效用。
- 三. 厚薄與尺寸：厚襪提供較佳的緩震與包覆感，薄襪讓腳的感觸更強、活動度更廣，但無論厚薄，只要個人覺得舒服最為重要。

## Q：運動傷害分成急性及慢性，而兩者的差異為何？

A：急性：在一次的練習或比賽中，因為內在因素或外力的刺激，使組織器官遭到破壞（扭傷、拉傷、挫傷、脫臼、骨折）。

慢性：指累積多次較小傷害的受傷狀態或急性傷害長久未痊癒，傷者多無法肯定何時發生，直到運動表現不佳時發覺（肌腱鞘炎、關節韌帶發炎、滑液囊炎、疲勞性骨折、急性傷害後的持續性傷害）。

## Q：貼紮固定時是不是固定得越緊越好？

A：不是，有些貼紮材料是沒有彈性的，綁得太緊會容易導致血液循環不好，進而造成局部麻痺甚至失去知覺，貼紮時應該依受傷部位及個人情況去決定固定的鬆緊，才能有效達到貼紮保護的功效。

## Q：外傷怎樣處理才正確？

A：用三根棉花棒輕鬆消毒，第一隻沾滿食鹽水，第二支先沾碘酒之後再用一點食鹽水稀釋，第三支之後拿乾淨的棉花棒把傷口擦乾淨，最後再用紗布包紮，完成！



# 防護概念

**Q：腳扭傷了該怎麼辦？**

A：對於急性扭傷的處理原則如下：

## **P**保護(Protect)

看看是否有瘀血、腫脹，是否有傷口；功能是否受損？能否正常的活動，若有關節卡住或變形的現象則可能有骨折產生，需暫時以夾板固定後送醫治療。

## **R**休息(Rest)

立刻停止身邊的運動。

## **I**冰敷(Ice)

它是一個最好的特效藥，不但「便宜」而且十分的有效，冰敷使血管收縮，減少血流量，因而受傷部位較少腫脹，因此也比較不會有脹痛的現象，也使得後續受傷組織的癒合能更加快速。而要如何冰敷呢？一般只要用毛巾包住冰袋放在腫脹的部位。一次十五分鐘，待休息十至十五分鐘再冰敷，共冰三至四循環，一天三至四次即可，若在冰敷時有麻木或四肢末端血液循環不良的現象就要暫停，一般冰敷要持續兩至三天。

## **C**壓迫(Compress)

它可使腫脹部位不會持續擴大，也促使身體組織溶血功能能夠較易發揮功效。

## **E**抬高(Elevate)

把受傷部位抬高，比心臟部位高，這樣能減少血流及腫脹。

## **復健**

一般急性期過後大概已不會持續腫脹(三天左右)，這時我們必須使血塊能迅速從受傷部位消失，因此必須換成熱敷的動作，一般水溫維持在攝氏四十五度左右，時間跟次數如同冰敷一樣。如此一來，我們便可以把受傷減輕到最低，也使得受傷部位能早日復原，當然若是嚴重的扭傷可能會有一些韌帶或肌腱的斷裂需要石膏固定或護具保護一段時間，這時候你就必須尋求骨科醫師的協助，或者脹痛無法忍受需要藥物幫忙治療，骨科醫師是很樂意幫忙的，當然希望大家能時時保護自己，不要受傷那才是上上策！

**Q：抽筋了怎麼辦？**

A：在急性期，也就是抽筋發生時的處理，患者需即刻休息，對抽筋的部位輕輕按摩並且冰敷，並將抽筋部位的肌肉輕輕拉長，因當你將肌肉拉長時，會使肌腱的張力增加，當張力達到某一強度時，神經會將衝動傳至大腦，大腦為避免肌腱受傷會釋放訊息放鬆抽筋的肌肉。拉長肌肉時不可用力過猛，以免拉傷肌肉造成二次傷。短時間的肌肉抽筋經過處理後即可回到比賽場，但再次發生的可能性仍很高。

**Q：什麼時候該冰敷呢？**

A：了解冰敷的作用之後，我們不難推測，冰敷應該在運動後或傷痛產生時盡快進行，雖然有「24小時內冰敷都有效果」的說法，但愈早進行冰敷顯然愈好。以投手投球的例子來說，投球以後肩部微血管大量破裂，如果馬上冰敷，可以立刻抑制血液從破損的微血管溢出，若等到投球後一小時才冰敷，則讓血液有一小時的時間從破損的血管中流出來，冰敷的成效就會打折扣。

**Q：為什麼抽筋要冰敷呢？**

A：當我們從事運動，肌肉、結締組織（含韌帶、肌腱等）、血管甚至骨骼，都可能在運動過程中損耗。組織的破損，會導致血液、淋巴液等物質，在受損部位大量溢出並凝結，造成「血路不通」。冰敷的作用，是透過降溫，讓這些受損的部位不要一下子溢出太多的血液、淋巴液等，才不會「將血路堵住」。簡單的說，冰敷有「消腫止血」的作用。

**Q：最理想的冰敷方式？**

A：冰敷的時候，最好每次能進行20至30分鐘，進行的時間若不夠，無法發揮效果，冰敷時間過長則可能皮膚受損，每次20-30分鐘為宜。當需要冰敷的時候，在24小時內，應該要盡量2-3小時一次，盡可能冰敷次數愈多愈好，否則冰敷結束後，體溫恢復，冰敷的效果就會打折扣。且根據最新的研究指出，48小時內都是冰敷的最佳時機。

總召集人/鄭瑞芳

副召集人/李怡靜

總編輯/林宜靜

文字編輯

林鴻凱 尹熾茹 黃燕婷 李羿儒 莊宛儒

美術編輯

蘇昭錦 余梓誠 黃家威 廖晨如 廖婉媛

賴聖文 林懷佑 孫正昀 陳榕 蔡杰昕 許少宇 王柏凱 陳育延 (採訪)

林琪真 林郁婷 陳品涵(校稿)

冼翊光 (文字撰寫) 陳顥 (插圖繪畫)

義守大學數位多媒體設計學系 林煒翔 (修圖美編)

指導單位

高雄醫學大學學務處課外組

高雄醫學大學運動醫學系

發行單位

高雄醫學大學運動醫學系 學生會

中華民國102年10月

# 後記

By Bonnie

常常做到一半，會突然想，「我到底為了什麼？」或許這本該不屬於我的工作，哪知道我是個那麼雞婆、自以為自己很厲害、充滿莫名其妙的熱情也閒不下來的人呢？自己自找麻煩的做了下去.....

這是第一本關於系上的刊物，我極力的想要做好，但迷糊的我一直掉漆，面對著許多的問題，我不知道該怎麼去解決，就這樣的我開始被迫學習。

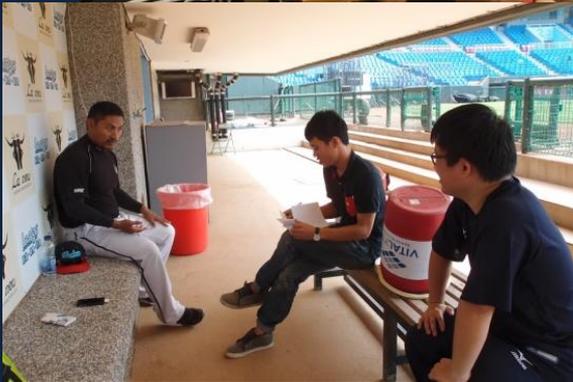
和長輩和學長姐的溝通我得學，很多事情我總是想的不夠細膩，三番兩次打擾，不耐煩以及負面的回應我得承受，我也接受因為他們的話都會是我成長的養分。

文圖排版我得學，初次嘗試醜到連自己都覺得不堪入目，開始瘋狂的翻閱雜誌，卻從未仔細看內容，不斷的研究每本雜誌的編排、顏色設計和圖文結構。

組織團隊做事、思考每個細節、了解每個人的進度...等，我都得學！

我知道我很囉唆、要求很多、非常難搞，圖片總是一改再改，排版總是一修再修，我不是追求完美，只希望能夠追求盡力而為！製作系刊過程得到許多人的幫忙，也有許多人被我要求許多過，我不知道這樣的要求對你們未來會有什麼幫助，只希望你們可以得到事情不只是「做完」而是「做好」的成就感！

**感謝  
所有參與製作  
的所有工作人員**



感謝

# 班服 免版費

# 免設計費

## 長宏服飾為你量身訂做

布料最頂級-純棉加5級定色

高雄市三民區九如一路536號

TEL: 07-3870072 (近科公館)

**廣印棧**  
BROAD COPY STORE



莊宜達老師

林高田醫師

陳昭彥老師

王錦娥 女士

鄭雙先生

台北上城扶輪社基金會



廣印棧 長宏服飾



台灣電力公司



勁錫國際企業有限公司

熱情贊助

廣告頁



節能減碳

TO PROTECT OUR EARTH

守護文明  
珍惜擁有  
請大家節約用油



台灣中油股份有限公司 大林煉油廠

CPC Corporation, Taiwan

812 高雄市小港區沿海四路50號 TEL:07-8715151 FAX:07-8712142

[Http://www.cpc.com.tw](http://www.cpc.com.tw)