

出國報告（出國類別：實習）

2016 年四川省骨科醫院 暑期海外學習與交流

服務機關：國立體育大學

姓名職稱：林晉利副教授、陳雅琳講師

派赴國家：中國大陸

出國期間：中華民國 105 年 7 月 18 日至 8 月 6 日

報告日期：中華民國 105 年 9 月 6 日

摘要

本年度透過海外學習計畫，運動保健學系師生一行 14 人自 2016 年 7 月 18 日至 8 月 6 日於本校海外實習據點－中國大陸四川省骨科醫院，進行為期三周的訪學行程，課程以四川省非物質文化遺產、由鄭懷賢教授流傳之鄭氏中醫骨傷之傷科按摩手法之學習為主，要學習掌握既輕柔省力又有力滲透之均衡狀態，這與學生在校所使用的按摩手法有極大的差異，但從運用觀點、實際操作，更能體會其中的差異而加以運用。有了這難得的出國訪學機會，增加了學生走出舒適圈、向外拓展面對挑戰的可能性，唯該期間院內因運動創傷入院者少，僅有二次隨該院運動醫療小組下隊服務之觀摩學習，甚為可惜，所幸透過於該院內康復科、頸肩二科、膝關節科等各科室的病房或門診學習，也學習中醫與西醫如何巧妙結合於實作上。

目錄

壹、 目的-----	1
貳、 過程-----	1
參、 成果與建議-----	5
肆、 附錄－活動照片-----	7

壹、目的

- 一、學習鄭氏傷科按摩手法，增加運動傷害防護專業知能與技能。
- 二、增加手法治療之認知與實作深入，增加運動防護專業技能。
- 三、透過到四川骨科醫院之臨床學習，增加對運動創傷案例的接觸。
- 四、培養學生寬廣視野與國際觀，使之了解終身學習之必要性。

貳、過程

一、緣起

去年學生就一直在問：甚麼時候會在辦理四川省骨科醫院暑期海外學習活動？

四川骨科醫院建於 1958 年，由武醫宗師、四川省非物質文化遺產鄭氏中醫骨科創始人鄭懷賢教授所創建，是中國大陸著名的運動醫學醫院，以鄭氏中醫骨傷手法為治療特色，以中醫處理手法為基礎、中醫藥劑為輔，治療各部位之骨傷骨病，由於醫院的中醫特色顯明，故成為中國之中醫藥重點發展據點，設有四川省骨傷骨病中醫藥防治中心、四川省運動創傷疾病中醫藥防治中心、四川省中醫藥治未病中心（運動創傷預防與保健項目）和四川省優秀運動員體能檢測中心，也是四川省優秀運動員傷病防治指定醫院，更有自中國各省慕名而來之績優運動員於該院進行傷害處理，病床數從 200 床，擴增到 850 床，每年以 15-20% 的成長率發展，西南區最大的骨科醫院，卻有別於一般的骨科醫院。

前往四川省骨科醫院的學習活動，起於 101 年八位學生自費前往，進行為期兩周的鄭式手法學習，由此開啟本系師生與四川骨科醫院的實務交流與學習管道，103 年暑期補助 12 名學生前去學習與交流 4 週，因這兩次的訪學，本系學生在待人處理的禮貌上、積極向學的學習態度的上獲得四川骨科醫院所有協助人員的肯定與認同，故本校與四川省骨科醫院於 103 年 12 月 16 日，簽訂實習教育實習合作協議書，同意作為運動保健學系師生之實習據點。故當今年再度有教育部補助本校獎勵大學校院辦理區域教學資源整合分享計畫之教學增能計畫補助計畫時，就期待能再次造訪。

二、行前準備

本次海外學習計畫的主要規劃單位為四川省骨科醫院科教處、運動醫學科，經由郵件往返，確認到訪時間、學生人數、課程規劃與取得實習同意書。依據 2012 與 2014 年的回饋，本訪學計畫進行以下規劃：

- (一)參加對象：參與本海外學習課程的學生，應為三年級以上。
- (二)人數：10 人，以利住宿、課程與參訪交通的安排。
- (三)課程時間：為期三週。
- (四)住宿地點：安排於該院綜合樓之住院醫師宿舍。
- (五)每位學生補助生活費 3 萬元。

在取得對方同意，並確認課程相關細節後，於進行本計畫報名辦法之公告，因應本系課程模組規劃，本年度並未限定僅有修習運動防護模組學生參與，於截止受理報名後，共有 10 名學生報名（一名研究生、九名大學部三年級以上學生），毋須篩選。

105 年 6 月 22 日召開行前準備會，準備工作分工與進行，提醒相關注意事項，為訓練學生面對學習活動的行前規劃與籌辦，後續準備工作由學生自行召開會議，於 6 月 27 日、7 月 6 日、7 月 12 日進行討論與進度追蹤，完成機票、保險之訂購、送給授課教師的禮物採購、本活動紀念衫之訂製。

三、課程規劃與學習

105 年 7 月 18 日搭機前往成都

105 年 7 月 19 日舉辦開班儀式，由熊小明副院長主持，啟動本年度的學習之旅。

105 年 7 月 19 日—8 月 4 日由四川骨科醫院安排主題課程

105 年 8 月 5 日四川骨科醫院舉辦結業式

105 年 8 月 6 日搭機返國

本次學習計畫由該院科研教育處、運動醫學科、治未病中心共同規畫，安排雙導師—科教處周蕇智老師照料同學們在院期間的生活；運動醫學科何栩醫師關照同學們的學習，邀請康復科、肩頸腰腿科、上肢科、膝關節科等單位之醫護人員為我們免費授課。

（一）課程主題：

- 1.鄭氏傷科按摩之起源、發展、基本手法介紹與操作、特點與臨床應用要點、練功手法、手法操作練習
- 2.傳統整脊療法的臨床應用、觀摩與操作練習
- 3.棒壘球運動員傷病的運動干預
- 4.運動傷病的康復治療、觀摩與操作練習
中國傳統功法對腰膝傷病的預防
- 5.運動與體質
- 6.運動創傷治未病
- 7.肢體部位個論：
 - (1)膝關節運動損傷防治
 - (2)肩袖損傷的功能評定與康復
 - (3)運動員腰腿痛的手法治療
- 8.院外參訪：四川省運動員康復中心、成都體育學院參觀交流
- 9.觀摩與交流：膝關節科參觀學習、肩頸 2 科見習、康復科見習、運動員評測中心之運動干預觀摩

（二）課程特色

相較於 2011 年的二週的自費學習計畫，太短，2014 年四週的課程時間，則又太長，因此今年的學習安排為三週，減輕院方在課程安排上的壓力，課程主題規畫主要以該院運動醫學的精髓與本質，除主要的重點學習項目的鄭式按摩手法外，也安排康復科、頸肩腰腿科、上肢科與膝關節科的主任醫師及醫護人員，予以授課，及現場的實務學習。希望提供四川骨科醫院的特色和優勢，加入鄭氏傷科手法和運動創傷的專業背景，以運動干預和中醫手法為手段，使學生能將在本校參與一年運動防護實習所

學到的，透過不同方式的演繹與切入，加以整合，應用於防止運動損傷、預防勞損退變的目的。

※鄭氏傷科按摩之起源與發展、基本手法

鄭懷賢教授是中國著名的中醫骨傷科專家、也是一名武術家，在中醫骨傷科與武術界均有其名望與聲譽，後人尊稱為武醫宗師，曾參加 1936 年柏林奧運會武術表演賽，1956 年將重心轉至體育醫療保健，創建成都體育學院附設醫院，於成都體育學院成立運動保健系（後改名為運動醫學系），該系為全國唯一一所運動醫學系畢業生可取得醫師資格的運動醫學系。

鄭懷賢教授流傳於世之鄭氏骨傷按摩手法之六字方針為「骨正、筋氣、血活」，提倡筋骨並重、動靜結合，整體論治，強調武醫結合，將武術的剛柔、進退、動進，結合醫學的熱冷、虛實、表裡，加以發揮應用，要了解傷病癒合於動與靜之間的拿捏，採整體論治，因為外傷內損，外不過局部損傷，內不過氣血臟腑，如果氣血運行不暢，瘀血積滯，因此要內外兼治，並要重視功能。

鄭氏手法包含用於治療骨折、脫位與關節錯縫的 12 種正骨手法、用於治療筋傷、內傷、身體保健的 13 種傷科按摩手法及 12 種經穴按摩手法，不同部位要採用不同手法，每個手法都有其形態、作用與應用，本次的學習以 13 種傷科按摩手法為主，包含撫摸、揉法、捏法、揉捏、搓法、摩擦、推壓、搖晃、抖動、提彈、震動、扣擊、按壓，基本手法是基礎，按摩手法必須先「辨症施治」，按摩手法講究「有力、持久、滲透、柔和」，要將點、線、面聯繫起來，達到走線、落點、帶面，剛柔並濟，手法能輕就不要重，能簡單處理就不要複雜。

要達到剛柔並濟、走線、落點、帶面絕非我們短短時間就能掌握得到，因此學生們主動利用晚上時間練習，再將練習時的疑問，利用時間請教醫師們，希望能在最短時間內，吸取最多的精髓，未來如能搭配醫師們的門診，觀察醫師之診療與施作，應該更能掌握不同手法如何應用於不同部位，並驗證應用後的效果，應更有助於手法的掌握。

※康復科與膝關節科之學習

復健科常利用在穴位上針灸搭配電療治療，達到疏通經絡的效果，再以手法治療、搭配關節活動度，目標都是為了及早活動減少沾黏與僵硬，由於復健科醫師與治療師們面對的多數是一般民眾，所以他們較少語言指導與引導，這是學生們認為自己所擁有的優勢。

膝關節科有一大特色—專科護士，由於該科住院診治的病人 85% 為運動損傷，而術後的疼痛，會使術後活動不足，肌肉發生廢用性萎縮，進而造成關節功能障礙，致使降低生活質量，故膝關節科的目標為『以主動康復為導向』，該科之護士全都由膝關節科主任進行膝關節術後護理與功能恢復的專科訓練，術前進行術前的疼痛管理宣導與教育，術後定期評估疼痛狀況，在術後的護理過程，依疼痛分數給予不同方式的

疼痛管理方案（非藥物治療的冰敷、按摩、針灸，或醫師開立止痛劑），並提供促進患者及早的關節活動及術後的康復訓練，這是極具特色、極具成效的做法。

※運動醫學中心

由羅小兵主任講授「運動創傷治未病」，這個治未病的中心思想：未傷先防、已傷防重、傷癒防復。

何謂治未病？《黃帝內經素問篇》：「聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂，夫病已成而後藥之，亂已成而後治之」，即是“上工不治已病治未病”，「未病先防、既病防變、癒後防復」，基於此概念，四川骨科醫院運動醫學科的運動創傷治未病則是從未傷先防、以傷防重、傷癒防復來執行。

運動創傷治未病著重在「防」，核心理念是「辨體思動，以動調體」。辨體：從動力鏈、平衡性、功能性運動、結構弱連結影像學檢查等方向進行，以發現功能性弱鏈結。觀察人體動作時是否在動力鏈與功能性動作上出現弱鏈結，這樣的弱鏈結可能導致的代償反應與調節動作，如能及早覺察，就可以實施針對性的運動干預，避免弱連結的持續發展，也預防非弱連結處的傷病。

本年度有多數課程在該院的運動醫學中心進行，運動中心於 2011 年 12 月底正式投入運行，共四層樓，分為運動能力檢測評估區、運動干預區、疲勞恢復區（鄭氏傷科按摩手法處理、中藥火罐、精油按摩、中藥薰蒸、刮痧與桑拿蒸氣室）、特約運動創傷保健區。有關辨體方式，該中心以運動能力檢測（肌力、柔軟度與協調性）進行辨體，以了解主動肌與拮抗肌、穩定肌、四肢力量與核心力量之間的平衡，從功能動作檢視是否有功能性弱連結，這些方式是我們知道也常用的方法，而從何栩醫師講授「中醫體質與運動」提供了另一種辨體方式。

體質是人體在遺傳性及獲得性基礎上表現出來的功能與型態，因為體質的不同，以致型態結構、功能活動等生理特徵，及行為、性格、氣質等心理特徵上有所差異。四川骨科醫院有一套中醫體質的電腦檢測程式，該程式除提供體質判定資料外，亦提供飲食與運動干預的建議，以達調息調氣、促進健康的效果。

該中心頗具特色的一套運動訓練動作是曾為武術冠軍的羅婧婷老師將八段錦動作擷取部分動作用以防治現代人肩頸疼痛問題，非常實用，也透過中國傳統功法對腰膝傷病的預防進行介紹，並帶領學生學習八段錦的八個動作。

四、交流與分享

本校之優勢在於本校為優秀運動員之培育基地，擁有四川骨科醫院運動醫學科所缺乏的運動資源，若沒有與運動員的互動，如何深入運動醫學的精神？該院自 2015 年起，重新籌組 15 人運動醫療小組，提供 14 個專項運動中心之運動醫療與下隊服務工作。

為答謝四川骨科醫院傾盡全院資源為本校師生進行主題教學、提供門診病房實際學習機會，並增加雙方交流與互動機會，本人亦應治未病中心羅小兵主任邀請，為該院運動醫療小組成員介紹「貼紮於運動傷害防護的應用」，由於該院運動醫療小組平日下隊時間有限，主要以運動員就醫、提供綠色通道為主，對於貼紮於實務應用上並無概念。因該院強調手法治療，因此內容以介紹常用之貼紮方法，讓醫師實際體驗運動貼紮於關節固定之應

用，但主要以肌能貼紮結合理筋手法治療之搭配應用。當日該院邀請一位棒球選手接受肌能貼紮處理，由運動員感受貼紮與否的差異。

參、成果與建議

一、成果：依據本計畫之目的，調查參與學生之學習回饋。

(一) 於各課程主題之學習收穫 (1-完全沒有收穫；5-非常有收穫)

	得分		得分
鄭氏傷科按摩起源與發展	3.13	運動員腰腿痛的手法治療	4.25
鄭氏傷科按摩基本手法介紹與實踐	4.25	傳統整脊療法的臨床應用	4.00
鄭氏傷科按摩特點及臨床應用要點	4.50	運動傷病的康復與評定	4.00
鄭氏傷科按摩的練功手法	4.75	中國傳統功法對腰膝傷病的預防	4.50
棒壘球運動原傷病的運動干預	4.63	體質與運動	4.50
肩袖損傷的功能評定與康復	3.88	運動創傷"治未病"	4.38
膝關節運動損傷防治	4.25		

(二) 於醫院各科室見習與校外參訪之學習收穫 (1-完全沒有收穫；5-非常有收穫)

	平均得分		平均得分
膝關節科參觀學習	4.63	運動干預觀摩與交流	3.88
肩頸2科參觀學習	4.13	四川省運動員康復中心	4.00
康復科參觀學習	4.50	成都體育學院參觀交流	3.75

(三) 針對本計畫之整體效益評估 (1-非常不同意；5-非常同意)

	平均得分
本計畫提供你「海外學習之參與機會」	4.75
本計畫提供你「徒手手法實務能力之加強」	4.38
本計畫提供你「國際視野之拓展」	5.00
本計畫結束後，會增加你「海外發展之嘗試」的可能性	4.75

二、心得

- (一) 四川省骨科醫院之中心思想仍不忘黃帝內經的真諦及中醫治療原則，中醫為本、西醫為術，急則治標（消除症狀）、緩則治本（改善功能）、標本兼治，中西整合，雖有部分作法衝擊學生的既有概念，但從實際案例中，有顯現其特殊效果，也引導學生 OPEN MIND，如何接受不同觀點，並思考如何運用單一或結合多重方法，以成就設定的目標。
- (二) 本校為拓展學生國際觀，以『讓學生都有出國交流機會』之校務發展目標之一，本次參與交流活動的學生，約半數學生為第一次出國，約八成學生第一次前往中國，學生們非常珍惜有這麼好的學習機會，他們也透過本活動獲得了在課堂上所無法深刻感受與學習的收穫，膽識變大了，心思變細了，從親身經歷了解風土民情。

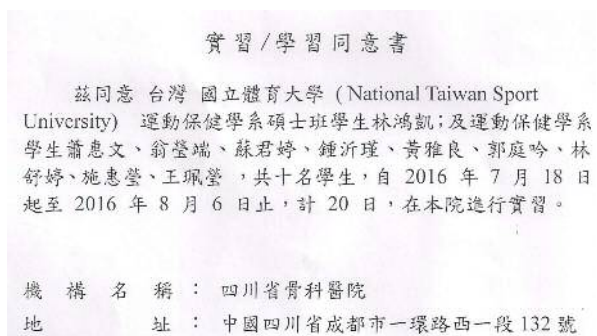
- (三) 本次帶隊老師刻意將各項準備工作交給學生執行，在不增加學生的經濟負擔內，請他們為四川省骨科醫院籌辦本計畫、提供他們各種協助、授課教師等所有人，準備表達謝意的禮物，讓他們學習感恩，懂得珍惜各種得來不易的資源。
- (四) 四川省骨科醫院雖協助四川省各運動團隊的運動醫療支援工作，但受限於醫院工作，能夠下隊服務的機會比較有限，是這個訪學實習計劃中比較不足的部分，這是本校在學習環境上能提供給學生在實務學習上的一大優勢，但契機是該院重新籌組後的運動醫療小組成員年輕有衝勁，也逐漸投入下隊服務工作中，期盼下一次的訪學，可以有更多的下隊實習。
- (五) 學生參與本學習計畫的成長與發展
1. 更了解中醫的概念及原理，使自己中西醫結合並運用。
 2. 認識到目前中國運動防護發展情況，學習中西合一的基本觀念
 3. 學習到很多，同學之間相互照顧、彼此信任，面對事情懂得討論與分享。
 4. 在處理事情、人際相處、心情調整上有更多的成長，增廣了許多視野，學到更多做事情的方法，知道怎麼調整做法。
 5. 開拓不同視野，學習與接納不同思維。
 6. 從一開始的擔心、害怕、懵懂到熟悉了解，不管是從課程中、生活上都有不同體悟。兩邊所學以及定義上的差別，更從操作中體會那差異感。
 7. 不管是在心靈、知識都有大幅進展甚至是能更加細膩地去觀察過去未曾注意的。
 8. 使我更想至不同國家學習
- (六) 學生將本暑期學習收穫應用於運動防護專業學習或工作上?
1. 手法的應用更於熟練 評估會更全面，把望聞問切運用。
 2. 將鄭氏手法融入以往使用的按摩手法中，找到處理選手問題最好的方法。
 3. 強化治未病概念，未傷先防
 4. 要為患者設身處地的著想，並提供建議給他們。要時常去想可以給患者什麼，怎麼可以讓他們覺得比較好，也要去聽他們的聲音。
 5. 每個傷害的預防跟復健階段其實不太一樣，但是大方向目標卻是一致的，我們都希望能在最短的時間能讓運動員回歸到場上
 6. 皆從最基礎的開始，尤其是觀察、評估到給予建議及治療。在不同時機融合運用給予最恰當的方式與建議，增加選手的信任以及自我信心成長甚至是技能提升。

三、建議

經由近年來雙方的交流、互訪，四川省骨科醫院科教處與運動醫學科對本系的學習需求，更為了解，課程主題安排、課程時間規劃都已是很不錯的模式，本校帶隊老師也熟知該院的設施與環境，能夠提供足夠的訊息，讓同學們進行相關準備工作，建議可繼續此交流模式與安排。

因四川省骨科醫院也是醫師培訓機構，本年度同時段有來自北京體育大學、武漢體育學院、成都體育學院的學生在該院實習，院方也特別安排各校學生們共同上課、交流，建議爾後本校學生應準備一份本校/本系之簡介、專業實習課程之執行模式，讓授課教師、其他學校學生有更多對本校系的認識，應能有更多專業上的交流與討論。

肆、附錄



四川省骨科醫院實習同意書



由熊小明副院長主持開班典禮



科教處向琛處長進行四川骨科醫院環境介紹



運動醫學科羅小兵主任介紹課程規劃



學生致贈謝禮予授課老師



至膝關節科參訪



課後討論



運動員運動干預介紹



貼紮於運動傷害防護應用之分享與實作交流



向琛處長時時關心學生們的學習與生活



至成都體育學院參訪



四川骨科醫院網頁
載列本次學習活動