

出國報告（出國類別：實習）

2017 年
四川省骨科醫院與鄭氏傷科手法
暑期海外實習計畫

服務機關：國立體育大學

姓名職稱：黃啟煌教授、陳雅琳副教授

派赴國家：中國大陸

出國期間：中華民國 106 年 7 月 31 日至 8 月 19 日

報告日期：中華民國 106 年 10 月 16 日

摘要

本年度甄選七名學生，自 2017 年 7 月 31 日至 8 月 19 日前往本校海外實習據點－中國大陸四川省骨科醫院，進行為期三周的訪學與實習行程，第一周由黃啟煌老師帶隊前往，第二周中段起由陳雅琳老師接手現場指導，並與之實務交流。訪學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，並於運動醫學科門診觀摩學習及運動健康促進中心實習，了解該院如何以中醫為本，中西併用、內外兼治的跨領域結合及應用，讓參與本計畫之學生，重新檢視與反思以手為載體，以心入法，手隨心轉，法從手出，並綜合應用運動與手法保健能獲致的效益。

目錄

壹、 目的-----	1
貳、 過程-----	1
參、 成果與建議-----	5
肆、 附錄－活動照片-----	6

壹、目的

為拓展本校運動保健學系（含碩士班）學生國際視野、加強運動醫學與徒手處理手法實務能力，增進海外職場學習機會，進以提升學生國際移動力，特籌劃本海外實習計畫，。

貳、過程

一、緣起

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，作為運動保健學系師生之實習據點。

本海外實習計畫起於 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，105 年補助 10 名學生進行三周的實習活動，因這幾次的訪學與實習計畫，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，當本校提出今年暑假期間再度造訪的申請時，非常積極提供各項協助。

二、實習機構特色

四川骨科醫院前身是成都體育學院附屬體育醫院，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，2003 年更名為四川省骨科醫院，另名成都運動創傷研究所。

有別於臺灣醫院之分科，該院為單一專科醫療院所，以處理骨骼肌肉傷害為主，更以四川省非物質文化遺產鄭氏中醫骨傷手法為其治療特色，以十二正骨手法、十三按摩手法、十二經穴按摩等中醫處理手法為基礎、中醫藥劑針灸為輔，結合西醫的臨床及影像輔助，治療各部位之骨傷骨病，儼然是中西綜合應用的典範。

該院的中醫特色顯明，除為中國之中醫藥重點發展據點，並設有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，常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。

本海外實習計畫主要之實務學習單位為該院治未病中心，治未病中心為該院另一特色項目，於 2011 年 12 月底正式投入運行，有別於其他科別的門診區，為獨立的一棟樓。該中心設立目標為預防醫學，希望透過調理與運動介入，達到未病先防之極致目標。一樓為運動醫學門診和功能評估區，二樓為運動健康促進中心（運動干預區），三樓則是理療中心（手法、針灸、拔罐等療法）傳統功法練習與團體運動區，四樓為理療特約區，該中心門診主要服務對象為運動愛好者或因單純筋傷被其他科室轉介前來的民眾，提供積極的運動計畫。

三、行前準備

本次海外學習計畫的主要聯繫窗口為四川省骨科醫院科教處與運動醫學科，透過郵件與即時通訊軟體的聯繫，確認到訪時間、學生人數、課程規劃與取得實習同意書。

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 7 名學生報名（二名研究生、七名大學部三年級以上學生）。

106 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，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

行程安排：

106 年 7 月 31 日由黃啟煌帶領學生搭機前往成都。

106 年 8 月 1 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。

106 年 8 月 1 日－8 月 17 日由四川骨科醫院安排主題課程。

106 年 8 月 6 日黃啟煌返國。

106 年 8 月 10 日陳雅琳出發前往四川成都。

106 年 8 月 18 日四川骨科醫院舉辦結業式

106 年 8 月 19 日陳雅琳帶領學生搭機返國

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－科教處周蕁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師、治療師擔任授課教師及臨床指導人員。

（一）課程主題：

1. 鄭氏傷科按摩之介紹（起源與發展、基本手法介紹與實踐、特點、臨床應用要點）
2. 傳統整脊療法的臨床應用、觀摩與操作練習
3. 運動傷病個論
 - (1) 膝關節運動損傷防治
 - (2) 頸椎病的手法治療
 - (3) 肩關節運動損傷的診斷
 - (4) 脊柱功能解剖
 - (5) 踝關節傷病的康復與評定
 - (6) 運動員腰腿痛的手法治療
 - (7) 棒壘球運動員傷病的運動干預
 - (8) 體質與運動
4. 武醫結合與應用
 - (1) 中國傳統功法預防腰膝傷病的功法演示
 - (2) 鄭氏傷科按摩的練功手法
5. 實習與交流：運動醫學門診見習、運動干預觀摩與交流

（二）課程特色

課程主題以該院運動醫學的特色，主要的重點學習項目為三部分：1. 鄭式按摩手法之學習與實作演練；2. 各部位骨傷筋傷之手法處理與中西醫整合應用；3. 運動醫學門診跟診與運動健康促進中心運動干預實作及交流。

授課教師均為院長、科主任級教師，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。

四、學習收穫

（一）鄭氏傷科手法

鄭氏傷科手法之六字方針為「骨正、筋柔、血活」，提倡筋骨並重、動靜結合，整體論治。因考量操作之安全性，課程以筋柔為主要架構，冀以同步收骨正與血活之效。

鄭氏傷科按摩有 13 種手法，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，在操作上講究「均勻、柔和、滲透、有力、持久」，並且善用巧勁，本校學生在校期間也修習過中醫骨傷按摩手法、運動按摩相關課程，在課程上的學習，認為按摩手法大同小異，但透過授課老師所強調的「心手合一」一手法主要效果為促進神經傳導，反射性傳遞促進大腦釋放腦內啡，更重要的是：要以「手」為載體，「法」為方法，教師提醒學生手法能輕就不要重，能簡單處理就不要複雜，要注意如何用手傳達，讓對方感覺到施作者的心意、施術於無形，從舒適中解決問題，讓大腦反射性地使肌肉、血管、內臟放鬆，使自己與對方都不費力的解決問題。

經由想法、目的與做法等不同的搭配與操作，又是一套不同的手法，這次學習使自己多了一項工具，能夠將過往的能力結合新知，再靈活的運用於臨床上，才是真正的內化成自己的能力。

（二）武醫結合

鄭懷賢教授兼具武術與醫療專業，強調武醫結合，手法要做好首先是要先把功練好。「八段錦」為中國傳統用以強健筋骨的武術，剛中帶柔，以現代的用語，是兼具柔軟度與肌力、神經肌肉控制的訓練方式。八段錦有很多動作接近於伸展的動作，特別是針對上肢及肩頸，對於 3C 科技與坐式生活時代所致的肩頸痠痛，具有改善與預防功效，因此四川省骨科醫院將八段錦推廣於亞健康族群與頸椎病患者，並搭配中西醫治療，以簡單的八項動作使其維持運動的習慣，傳達「運動是良藥」的保健要訣，進而降低傷害與疾病的復發，進而達到根治的效果。

本次實習過程，由運動醫學科手法治療組長、曾獲中國武術比賽冠軍之羅婧婷老師帶領學生們從最基本啟式的馬步練起，教導學生們將每個動作緩慢且有力道的完成，在動作間轉換吸氣與吐氣，用身體與心靈（身心合一）讓每一動作都能以最舒適的方法執行，從中體會武術柔和中帶剛硬的奧義。從學習過程，不僅激活了許多平時沒注意到的小肌群，訓練各肌群間的協調性，也藉此伸展了許多肌群，因為是初學者，學生們一開始著重於動作的表現，經由反覆的練習，也慢慢能體會羅老師強調的那些動作過程的奧秘。

（三）運動醫學門診跟診與運動訓練實習

運動醫學門診共有四位醫師，每天上午／下午都會有 1-2 個門診。每次的門診至多收 15 位病人，除看診評估外，並可現場提供針灸處理，或依病患狀況與需求，轉介至二樓之運動健康促進中心進行功能重建之運動指導、或三樓理療中心進行中草藥薰蒸、拔罐等處理。

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：從動力鍊、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。

前三屆的訪學與實習計畫，並未安排運動醫學門診跟診的行程，經由學生提到想要了解授課老師們在面對病患情況時，如何中西醫結合，藉以將課程內容更具體呈現，也從觀察醫師（授課老師）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，故今年特別將運動醫學門診跟診與實習規畫到計畫內容中。

學生反應在門診跟診的時候，可以完整看到醫師在臨床診斷上的處置及思維，用不同的角度去觀察個案，看到醫師們與病患的溝通方式，也幫助我們了解如何與醫師溝通及討論。如果只是針對病患狀況的針灸與手法處理，那就顯現不出四川省骨科醫院的運動醫學特色了，該院強調運動功能的恢復，因此在門診處理後，通常會將病患轉介到運動健康促進中心，請三位運動治療師提供居家運動治療計畫。

目前就診的病人，仍多數為運動愛好者或一般民眾，本校學生們在學校接觸的多數為有良好運動能力、對動作學習能力較強的運動員，因此在運動健康促進中心的實習，看到臨床指導老師們運用他們早已內化的口語指導、姿勢評估、功能訓練等各種能力，去訓練那些在體態或是身體已經出現問題的患者，學生們在實習過程，也逐漸熟練口語表達、動作指導。

從門診的診斷、處理到徒手保健及功能運動訓練的轉介，是運動醫學團隊的最佳表現，這樣的做法，讓有比較多實務工作經驗的碩士班學生，持續反思如果自己身在這個團隊中，自己具備了哪些能力（工具），又該如何選擇工具來進行機能重建，從中實踐「辨體思動，以動調體」的真諦。

但因為三樓理療中心的處理內容，較多非本校學生可在臺灣操作的內容（如針灸），本年度的實習就較少安排到該中心，讓學生覺得有些遺憾，因為在臺灣，運動員還是會有接受針灸或拔罐的治療機會，雖然運動防護員不能操作針灸、拔罐等傳統療法，若能對其原理功效及使用時機有更多認識，也能有更多中西醫學的整合應用。

參、成果與建議

一、學生實習成果回饋

(一) 在本計畫中獲得的收穫

1. 傷科按摩手法：中醫的理念、以心入手法；傷科按摩手法及脊柱調整手法的學習
2. 跟診及運動干預區實習，學習醫師及老師們與病患間的溝通是如何進行，
3. 運動創傷評估與運動指導：透過問診、評估及運動指導過程的觀察，檢視自己在這個專業上還欠缺哪些能力；更充實自己評估上的思維
4. 跨領域的合作模式：中醫治療＋西醫手術的結合

(二) 參與本暑期學習計畫對學生的成長與發展

1. 看到大陸的市場，以及治未病的趨勢，對於未來的就業與目標更有方向
2. 「要有不怕做錯，勇敢做事的勇氣！」一直以來學習對我而言就像是一個 pain cycle，看得越多就會發現自己懂得越少，覺得自己懂得少就會對自己沒自信能夠把一件事做好，然後就再繼續看，永遠都在尋求最好的方法解決問題，較少實際動手做，但這個專業又不容許只看不做。參與本計劃，就是想跳出原有的舒適圈，接受一些新的刺激讓自己打破舊有的學習模式，增加更多動手的勇氣。
3. 準備從事運動防護相關工作，手法的學習，可作為提升自己能力，增進自己治療的工具；次要為學習評估患者時，能有更全面的思維，這都是幫助我進步的學習。
4. 更了解中醫手法操作在病患身上的功效與實踐，也開啟了自己對中醫(針灸、穴位、中藥)的興趣，未來有機會會多去嘗試，在此階段下的種子雖然看不到成效但會在未來發芽茁壯的。

(三) 如何應用將本暑期學習應用於運動防護專業學習或工作上?

1. 有比別人更多東西，就會比別人有更多機會。
2. 門診及干預中心才能讓我們真正知道工作上真正在做的是什麼，才能知道自己缺少些什麼。
3. 經過整套評估後，在手法以及整脊的使用，會更加頻繁的嘗試；也希望將在本計畫學習到的概念思想，傳遞給需要的人知道
4. 此次學習的收穫為臨床上可實際應用的工具，每個手法都有不同的重點及特色，操作於運動員時，也要因訓練前或訓練後等時機點的不同，選擇適當之手法，並搭配過去所學綜合應用。而評估的能力也是臨床上必備之工具，學習可從模仿開始，有了這次學習經驗，遇到類似情況或其他狀況，便可依循過往經驗進行更全面的評估思考，而評估能力需要經驗的累積，這項能力也會在未來工作學習中逐漸成長的。
5. 手法理念上使患者不知其苦便能完成治療
6. 將在這裡學習到的手法結合運用，搭配訓練及放鬆，以更宏觀的角度來看待傷害。

二、學生對本計劃的檢討與建議

主要還是希望能安排針灸、刮痧、拔罐、整脊手法、筋絡等課題，由醫師介紹其原理功效及使用時機、中西醫處置上可能的衝突、如何結合，及理療中心的見習。

四川省骨科医院

实习/学习同意书

台湾体育大学：
兹同意台湾体育大学（National Taiwan Sport University）运动保健学系硕士班学生陈劲玮、丘玟勾；及运动保健学系学生周淑安、江旻凌、郑羿璇、吴念儒、李泓颖，共七名学生，自2017年7月31日起至2017年8月19日止，共计20日，在本院进行学习。

机构名称：	四川省骨科医院
地址：	中国四川省成都市一环路西一段132号
联络人及电话	向 琛：13608055616 周尊智：18728496668
实（学）习项目内容	1、 郑氏骨伤手法培训与实习。

	2、 于运动医学中心及各科室进行运动员疾病预防与处置之实务学习，学习“功能至上、重返赛场”之运动医学精髓
实习生注意事项	实习期间学生应遵守实习本院相关规定，并听从实习单位指导。



四川省骨科醫院實習同意書



四川省骨科醫院熊小明副院長主持開班典禮



開班典禮合影



授課與指導教師：張世明前院長



授課與指導教師：熊小明院長



授課與指導教師：膝關節科胡勇主任



授課與指導教師：戴國鋼主任



授課與指導教師：運動醫學科羅小兵主任



授課與指導教師：特約林輝陽老師



授課與指導教師：肩關節陳杭醫師



授課與指導教師：羅婧婷老師



運動健康促進中心之運動干預實習指導老師





運動健康促進中心實習與羅小兵主任進行指導



川骨扬国粹，两岸续佳话 || 第四届台湾体育大学暑期实习团开班啦~

2017-08-01 四川省骨科医院订阅号

今天，四川省骨科医院迎来了老朋友——台湾体育大学黄启耀校长和运动保健系的同学。



四川省台办孙树学处长出席开班仪式并致辞，欢迎台湾体育大学同学到四川感受生活，在四川省骨科医院学习交流。

孙树学处长充分肯定了四川省骨科医院为弘扬中国医学，传承中医文化做出的努力，支持和鼓励医院与院校多开展相关学术活动，感谢四川省骨科医院为推动海峡两岸交流做出的贡献。



<http://mp.weixin.qq.com/s/qV7Y3ybfWfOoy6eAlMMhwg>

四川骨科醫院微信網載列本次學習活動



微信扫一扫
关注该公众号

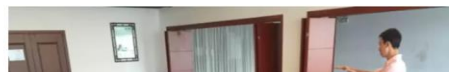
寻得中医魂，不负川骨行||台体大暑期实习之旅圆满落幕

2017-08-18 四川省骨科医院

2017年8月1日，四川省骨科医院第四届“台湾体育大学2017年暑期实习团”开班，台体大运动保健系8位同学正式开始了在川骨为期20天的学习之旅。



郑氏精髓、手法实操、逻辑判断.....丰富的课程设置给台体大的同学们带来了满满的收获。



<http://mp.weixin.qq.com/s/Z6MfDs8nljYy1BWqLkoSBw>

四川骨科醫院微信網載列本次學習活動



微信扫一扫
关注该公众号