

出國報告（出國類別：進修）

進修美國 Herman & Wallace
Pelvic Function Level I 課程

服務機關：國立成功大學醫學院附設醫院

姓名職稱：黃挺鈞 物理治療師

派赴國家：美國

出國期間：2025/06/12-2025/06/15

報告日期：2025/07/03

摘要

隨著台灣自 2018 年進入高齡社會，並預計於 2025 年邁入超高齡社會，尿失禁已成為橫跨各年齡層的重要公共健康議題。研究指出，台灣女性尿失禁盛行率約為 23% 至 43%；男性方面，根據涵蓋中國、台灣與南韓的調查結果，盛行率亦隨年齡增長而上升，60 歲以上族群達 24.9%。

目前國內在相關評估與治療訓練資源仍相對不足。此次赴美參加 Herman & Wallace Institute 所開設之「Pelvic Floor Level 1」課程，深入學習骨盆底肌功能障礙的評估與介入，包括解剖辨識、內診技巧、核心訓練與行為治療等，並與美國物理與職能治療師交流經驗。課程強調病人知情同意與性別友善溝通，具高度臨床實用性，亦介紹美國醫療制度中相關專科運作模式，提供我國未來臨床制度與課程設計的參考。建議我國未來可加強相關專業教育、建立跨專業失禁門診並補助專業進修，以培養本土臨床與教學能量，因應高齡社會之健康挑戰。

關鍵字：尿失禁、骨盆底肌、物理治療

目次

一、 目的	1
二、 過程	2
(一) 進修機構簡介	2
(二) 課程架構與實施方式	2
(三) 美國教育制度與專業訓練觀察	3
(四) 性別觀念與醫療文化之反思	3
(五) 學習氛圍與師生互動觀察	4
三、 心得	5
(一) 課程內容與臨床應用	5
(二) 醫療環境設計與病人照護觀念	5
(三) 醫療收費制度參考資訊	5
四、 建議事項	6

一、目的

台灣自 2018 年起正式邁入高齡社會，並預計於 2025 年進一步進入超高齡社會。尿失禁並非僅限於老年族群的問題，而是橫跨各年齡層的重要公共健康議題。根據柯明中副教授於 2009 年發表於《長期照護雜誌》的研究指出，台灣女性尿失禁的盛行率約介於 23%至 43%之間，顯示其普遍性不容忽視。

此外，根據 Cheng 等人於 2022 年發表於《Investigative and Clinical Urology》期刊的 LUTS Asia 調查結果，此橫斷性族群研究涵蓋中國、台灣與南韓，針對 40 歲以上成年人進行泌尿症狀與生活品質的分析。研究顯示尿失禁的盛行率會隨年齡上升而顯著增加：40 至 44 歲男性的盛行率為 12.2%，55 至 59 歲上升至 17.3%，而在 60 歲以上族群中更高達 24.9%。

儘管尿失禁在中老年族群中的盛行率逐年升高，但目前國內針對尿失禁復健的專責單位與相關醫療資源仍相對不足，顯示此議題在政策規劃與臨床資源配置上極需更多重視與投入。

因此，我希望透過此次進修機會，能精進自己在骨盆底肌的臨床評估、徒手技巧與運動訓練等專業能力，未來回到成大醫院後，不僅能與同仁分享所學，提升團隊照護品質，也期望能逐步推廣至全國，讓更多失禁患者能獲得適當的治療與支持，不再因困擾而無處可去。

二、過程

(一) 進修機構簡介

本次進修機構為美國 Herman & Wallace Pelvic Rehabilitation Institute，成立於 2005 年，由兩位資深骨盆健康物理治療師 Holly Herman 與 Kathe Wallace 所創立。該機構為全球最具代表性的骨盆健康專業教育機構之一，致力於提供高品質、以實證為基礎的專業課程，訓練對象涵蓋全球各地物理治療師與職能治療師。

課程主題廣泛，包含：

- 男女骨盆底功能障礙之評估與治療
- 慢性骨盆疼痛、泌尿與腸道功能異常
- 性功能障礙、妊娠與產後照護、兒童骨盆底肌功能等

課程內容強調理論與實務並重，融合解剖、生理、心理社會因素與臨床操作技巧，提供全方位的專業進修與臨床能力養成。



圖一、Northwell Health 是美國東北地區領先的綜合醫療體系，除了強大的醫院網絡，也在研究、教育、公衛領域佔有一席之地。

(二) 課程架構與實施方式

本次進修課程為 Pelvic Floor Level 1 (PF1) 共為期三日的訓練，為該機構設計之基礎入門課程，內容涵蓋以下重點：

1. 骨盆底功能障礙之基礎認識

課程首先介紹骨盆底功能障礙的主要類型，包括：尿失禁、骨盆器官脫垂、性交疼痛、陰部神經痛與慢性骨盆疼痛等，並說明此類問題對生活品質的長期影響，以及物理治療介入的重要性與臨床價值。

2. 結構辨識與臨床評估技巧

透過模型操作、觀察與實作練習，學習進行會陰區的結構辨識與觸診，包括外部與內部（陰道）觸診，並評估骨盆底肌肉的三層分布、肌力、耐力與協調性。課程同時強調知情同意與創傷知情照護（Trauma-Informed Care）的必要性，確保患者在評估與治療過程中之尊嚴與安全。

3. 臨床介入與衛教策略

學習行為治療技巧（如膀胱訓練、Kegel 訓練）、核心穩定與呼吸控制、姿勢調整與功能性動作再教育，並介紹電刺激、生理回饋（biofeedback）、熱療等物理因子療法的臨床應用原則與適應症。

4. 實證導向的臨床決策

指導學員根據不同骨盆功能障礙類型，擬定分階段的實證治療計畫，強調評估與介入的臨床思維邏輯，提升臨床效率與介入成效。



圖二、執行骨盆底肌功能評估時所使用的診療床

（三）美國教育制度與專業訓練觀察

在美國，雖然大學 DPT（Doctor of Physical Therapy）學程已涵蓋肌骨系統與基礎生理解剖學，但骨盆底肌之專業評估與內診技巧並不屬於常規課程內容。對於有志從事婦科疾病、泌尿科問題或性健康領域的學生與臨床從業人員，多需自費參與 Herman & Wallace 等機構的課程作為進階專業訓練。

其中，Pelvic Floor Level 1 至 Level 3 為受歡迎之進修路徑，涵蓋初學至高階操作技術。美國部分州別或醫療體系更規定，須完成該機構培訓並取得證明，方可執行骨盆底肌內診與其他儀器操作。該課程所發之修課證書，也常作為醫院錄用骨盆健康治療師的重要依據。

此模式顯示美國對於骨盆健康物理治療的高度專業化與制度化，提供臺灣教育與臨床培訓設計上之重要參考。

（四）性別觀念與醫療文化之反思

課程特別強調性別友善的醫療溝通與紀錄方式。與臺灣常見以「男性／女性」二元標示病患不同，課程中常見「順性別男性／女性（cisgender）」與「跨性別男性／女性（transgender）」等用語，並鼓勵治療師於問診時主動詢問患者偏好之稱謂，展現對多元性別的尊重。

此外，對於學科命名也提出文化反思。美國早期以「婦女健康（Women's Health）」為主要名詞，但隨著族群多樣性與性別平權意識抬頭，目前已多採用中性且更具包容性的「骨盆健康（Pelvic Health）」一詞。課程對象也涵蓋跨性別者、非二元性別族群、兒童、癌症治療者與男性骨盆疼痛患者等，展現其臨床應用的廣度與深度。

（五）學習氛圍與師生互動觀察

課程教學方式開放且鼓勵互動，學員普遍具備高度參與意願，踴躍提出問題與臨床經驗。教師團隊具備深厚臨床背景與教學經驗，面對不同問題皆耐心回應，並以鼓勵的語氣引導學員延伸思考。教師對藥理、病理、心理層面等知識皆具整合能力，充分展現跨領域專業實力，提供極具深度的臨床學習經驗。



圖三、與美國的物理治療師、職能治療師及 DPT 學生合影

三、心得

(一) 課程內容與臨床應用

此次參與 Herman & Wallace 所開設之骨盆底肌功能課程，內容非常扎實與完整，涵蓋了解剖學基礎、姿勢與動作觀察、外診與內診評估、肌力與協調測試、運動處方設計、臨床個案討論等。整體課程架構清晰，適合有臨床經驗的治療師進一步提升專業技能。

其中，針對運動處方的設計部分令人印象深刻：訓練流程由骨盆底肌的正確收縮開始，逐步引導至深層核心穩定肌群，再進一步誘發淺層肌群的收縮，最後整合至功能性動作的訓練。整體設計環環相扣、邏輯清晰，對實際治療有高度參考價值。

此外，其他階段的課程亦介紹了骨盆底肌進階課程，如「運動員與骨盆底肌功能」專題，內容包含骨盆功能如何影響下肢傷害（如前十字韌帶損傷、髌骨股骨疼痛症候群、慢性踝關節不穩定等），啟發我對不同族群評估與治療策略的思考，對臨床應用具高度啟發性。

(二) 醫療環境設計與病人照護觀念

此次課程亦特別著重於治療空間與病人安全的安排。從燈光、氣味、家具配置到整體環境氛圍，美國的醫療場域非常強調病人的心理感受與放鬆程度。在所有環境條件準備完善後，才會進入正式的問診與評估流程。

更重要的是，無論進行何種評估或觸診操作，皆需事先獲得病人充分同意，並可與病人約定「中止手勢」等非語言的安全指示。此類設計展現出極高的病人尊重與人性化原則，對我日後規劃治療環境與臨床流程安排提供極大啟發。

(三) 醫療收費制度參考資訊

以 Northwell Health 醫療體系為例，單次評估加上衛教約為 20~30 分鐘，費用約為 160 美元，已屬當地相對平價之選。其他機構費用則可能高達每次 200 美元以上。雖屬自由市場機制，但其服務流程之細緻與完整，展現出對病人治療品質的高度要求，亦反映在費用結構中。

四、建議事項

臺灣預計於 2025 年邁入「超高齡社會」，失禁議題將成為高齡人口中常見且極需關注的健康問題。物理治療師在失禁及骨盆底功能障礙的預防與治療中扮演關鍵角色，然而，目前國內相關教育與臨床資源仍有不足之處。

相比美國，臺灣在骨盆底肌訓練課程的深度、臨床訓練機會及系統性教學規劃方面均有提升空間。此外，多數醫療機構尚未設立專門針對失禁患者的門診，顯示臺灣醫療體系對此失禁需求的重視仍待加強。

具體建議如下：

1. 教育體系面向

建議大學物理治療相關科系將「骨盆底肌物理治療」納入核心必修課程，強化學生對失禁相關疾病的認識、評估及治療技能培養，提升未來臨床介入的專業能力。

2. 臨床發展面向

鼓勵各級醫院設立「失禁專門門診」，由具備專業訓練的物理治療師執行介入治療，建立多專業整合式照護模式，以更全面回應高齡社會失禁患者的多元需求。

3. 國際接軌面向

建議定期補助相關專業人員參與國際先進課程，如美國 Herman & Wallace 等骨盆底肌功能訓練機構所開設的課程，促進與國際接軌，提升本國臨床服務品質及研究能力。

4. 整體展望

失禁議題不僅影響高齡人口生活品質，也牽涉長期照護與社會資源分配。建議需立即強化物理治療師在此領域的專業能力，將助臺灣更有韌性地應對超高齡社會所帶來的挑戰。