

中區運動傷害防護體系建置計畫

航向未知的勇氣與使命

洪 暉 國立臺灣體育運動大學運動健康科學學系副教授

前言

曾有人說過，恐懼來自於對未知的不確定性，所以絕大多數人，都會選擇待在已知的舒適圈之內，過著安逸的生活。僅有少數具有特殊勇氣的人，會捨棄自己的舒適圈，挑戰圈外的未知領域。當哥倫布帶領著船隊航向一望無垠的大西洋時，需要的，就是這種特殊的勇氣，因為沒有人能告訴他，在偉大的航道終點，等待著他們的，究竟是留著奶與蜜的一片人間淨土，或是帶著他們直墮地獄的無底深淵。

項羽縱有萬夫不敵之勇，終究落得烏江自刎之局；劉邦雖為升斗市井出身，仍可成就大漢百年基業。當中之差異，有賴團隊合作方能成功。在真實的戰場上，勝利與否，往往取決於能否團隊合作；一個運動員的成功，背後必然有著堅強的團隊作為後盾，防護員，即是整個訓練團隊中，一個中堅可靠的角色，所謂「競技場上出英雄，防護天使助建功」，有了防護員協助，在賽前，可有效的調整選手的體能，讓選手可以盡情發揮他們的天

份，也讓教練可以專注於技術的鑽研與戰術的指導，讓整個團隊分工更為專精，也更有效率。賽後，協助選手消除疲勞，回復顛峰狀態，為下一場賽事再做準備。萬一不幸受傷，協助選手重返競技場，更是防護員的拿手強項。然而，即便是學有專精的防護員，也需要背後的支援，以應付更精細的身體檢查需求與醫療措施。因此，發展給予防護員與選手支持的醫療網絡，使原有的醫療體系，能夠有效的支援選手的醫護需求，並瞭解運動員與一般民眾在身體素質與體能要求上的差異，遂成為發展防護建置體系刻不容緩的議題。

實施方法與成效

有鑑於此，教育體育署規劃「教育部推動專任運動教練及

巡迴運動傷害防護員計畫」，並分別於北中南東四區設立運動傷害輔導中心，這些區域中心現階段之主要工作為：一、運動防護與管理；二、區域醫療網建置；三、運動防護教育。以下並分點簡述之。

一、運動防護與管理

首先是推動校園巡迴防護員制度，中央挹注經費，區域中心則協助學校甄選與聘任運動傷害防護員，在中部地區，初期配置於豐原高商、大甲高中。這是體育署的創舉，亦首開防護員配置於中小學體育班之先河，這些先驅，扮演著開疆闢土的角色。

在以往，僅有職業運動團隊與甲組運動團隊，可能會配置防護員，而對防護員而言，面對的運動種類單一，所照顧的範圍有限，而配置於高中體育班的防

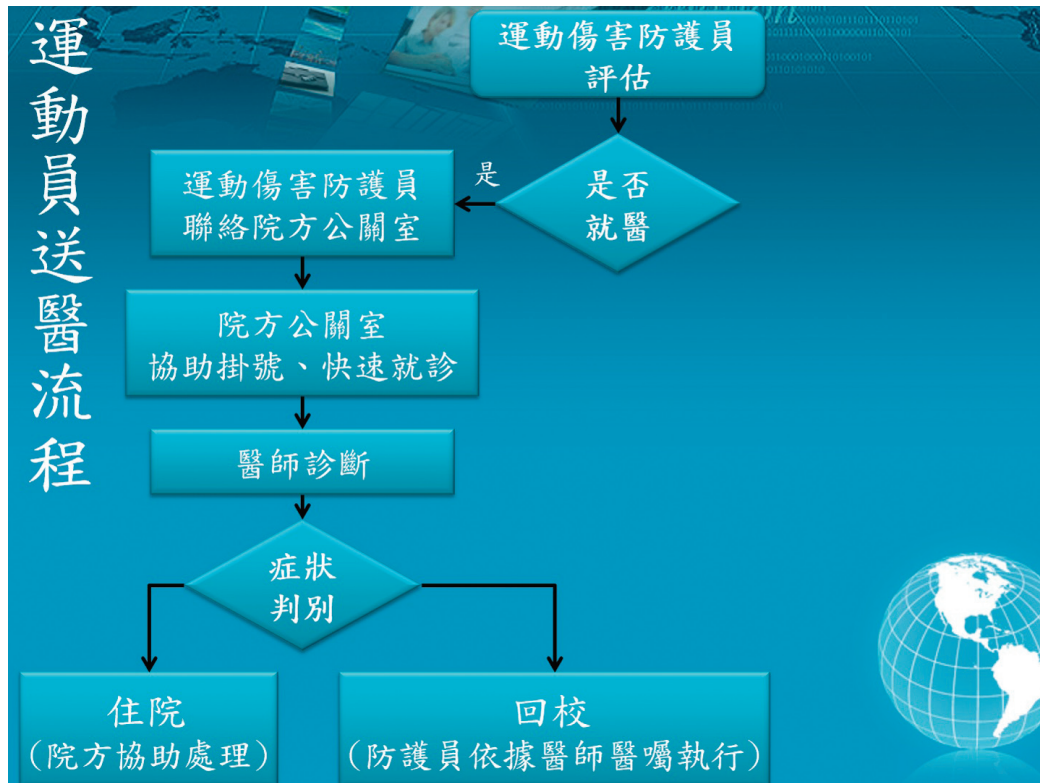


圖1 運動員送醫流程

護員，不只需要同時面對多種運動項目的需求，亦要扛起巡迴下屬中、小學體育班的重責。

以大甲高中為例，防護員的巡迴範圍就涵蓋了大甲國中、外埔國中、大道國中等學校，足

跡所到之處，幾乎涵蓋了臺中市海線地區所有的範圍。從學生早上的晨操到晚上訓練結束後的復健工作，可謂日迎晨曦以至披星戴月，以任重而道遠形容之，尚難訴其辛酸之一二。



圖2 運動傷害防護員檢查評估選手之受傷情況

二、區域醫療網建置

同時，為了避免首批進駐校園的防護員陷入孤軍奮戰的局面，體育署亦委由各區域具代表性的大專院校擔任輔導中心，同步推動防護醫療網建置，期能以屬地建置、區域合作的方式，建置區域醫療網路，作為防護員的最佳後盾。由於其專業特殊性與高知識水準的門檻，白色巨塔向來自成一系，外人難以窺探其中之奧妙，遑論與其平等的對談，

建立合作伙伴關係。過去雖有不少的有志醫師願意投入照顧運動員的行列，但仍屬於個人合作，單位對單位的合作關係，仍如鳳毛麟角，千千萬萬在體育班中培育的運動幼苗，仍苦候著完整的防護醫療體系之甘霖而望眼欲穿猶未可得。

至此，在從未有過合作前例的狀況下，輔導中心被交付發展區域醫療體系的任務，便猶如哥倫布被授命航向未知的大海，

找尋傳說中新大陸一樣的沈重使命。所幸，臺中海線純樸而熱情的民風，為計畫建置注入一股活水，透過計畫主持人奔走協商，大甲李綜合醫院李順安總裁得知體育班學生的需求與計畫推動的內容之後，指示所屬全力配合，啟動全院九科室人員，跨科整合所需相關資源，共同成立運動傷害特約醫療團隊，由神經外科李副院長偉裕醫師為團隊召集人，召集骨科、復健科、家庭醫學科、心臟內科、肝膽腸胃科、急診醫學科、藥劑科、急診室、護理部等單位，全方位共同守護運動幼苗，同時提供優先掛號、掛號費等相關費用減免優惠、診療等特約快速診治服務，提供全程綠色通道優先診查，強化學生傷後復健與合作醫院的後送機制，後續，並預備搭配臺灣體育運動

大學運動科學研究團隊與醫療體系配合，進行提升選手的生理、心理素質，進行體態評估、肌肉平衡性調整等等多項作為，以期有效進行優秀選手的培育及延長選手運動生涯。

我們期待透過本試行計畫與後續的擴大推展，逐步為國內學校體系的運動競技人才，建構完善的健康照護系統。

三、運動防護教育

在防護教育部分，本區進行運動防護專家講座，分別於臺中豐原、大甲、新竹湖口、臺體大等地區，多次舉辦運動防護相關知能的教育講座，包括運動營養、運動防護與急救、體能訓練、運動貼紮等主題；同時，本區亦針對學校教練及防護員通報之問題，委請相關運動項目之運科專家至各校進行訪視，給予教

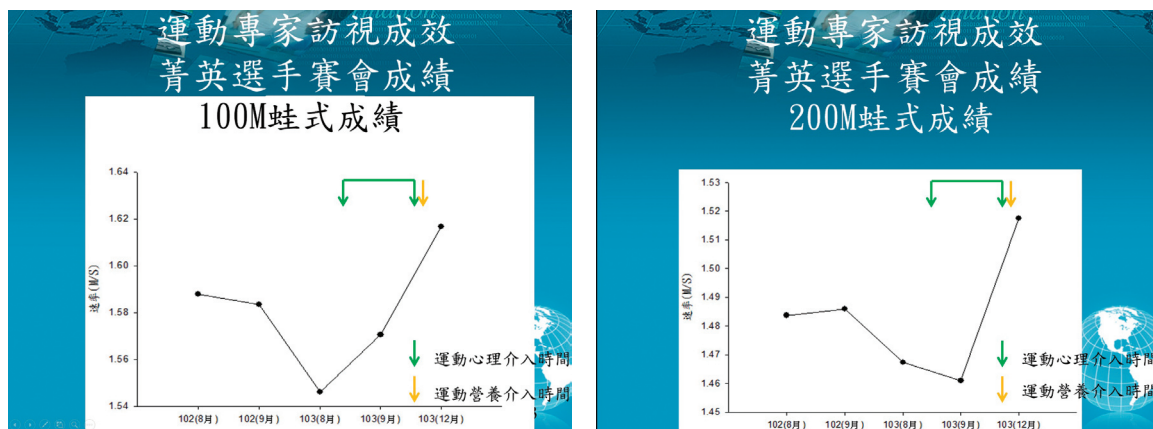


圖3 運動專家訪視成效：選手平時測驗成績表現變化圖

練、選手們最適切的建議。此部分的執行成效，亦可從選手成績表現紀錄中看出，在專家訪視之後，皆有明顯的上升。

結論

航向未知，除了需要勇氣，還需要一股傻勁，誠如一位在運動醫學領域耕耘已久醫師所言：這不僅是職業，而是志業。透過這次計畫，埋下一顆顆種

子，防護制度的種子，選手培育的種子，未來是否會遍地開花，猶未可知；但凡事，不怕慢，只怕站。今日艱辛跨出的一小步，多年後，會不會被認為是國內防護制度建立的關鍵一步，就留待時間去證明。