

運動醫學專科醫師之教育養成

文 / 林頌凱



▲ 2016 年 4 月，國際運動醫學總會 (International Federation of Sports Medicine, FIMS) 在臺灣舉辦執行委員會會議，會議前台灣運動醫學學會理監事與 FIMS 主席，榮譽主席與所有執行委員合影留念。(圖 / 林頌凱提供)

壹、前言

競技運動是一門相當專業的知識。對選手而言，要成為其中的頂尖者必須透過不斷的學習，並且熬過艱辛的訓練，在身體與心理素質皆達高標才能有機會名列其中。每一位選手都會在其生涯中遭逢運動傷害，或是罹患運動疾病，在選手就醫時，醫師所做的每一個評估、所下的每一個診斷必須明確與精準。稍有差池都可能會斷送一個選手的運動生涯。

貳、發展背景

臺灣目前有醫師約五萬人，醫師們在其執業的專科中都有其專長與經驗，可以服務絕大多數的病人。然而時至今日，對於大家

耳熟能詳的運動醫學，臺灣醫界尚無一套專科醫師的培訓與認證制度，衛生福利部醫事司也尚未將運動醫學列入其認定的專科項目之中。目前國內運動醫學醫師的來源，可以粗略歸因於這些醫師自身對運動醫學有濃厚興趣，或者是累積自身過去照顧運動員的經驗，並且有機會長期與運動員接觸後方能成就。但隨著運動人口逐漸增加，運動傷害發生率與盛行率不斷上升，而競技運動選手的競爭環境更是愈型激烈，競技選手所需要的已經不再只是單純的診斷與治療。相較於運動醫學領域中運動傷害防護員及物理治療師的培訓已經較為完整發展（雖然相較於國際仍有很大進步空間），運動醫學專科醫師的培訓已經勢在必行。

國際間的交流及參訪也加速了國內在這方面的發展，包含運動員的健康管理概念、整合式運動醫學概念、基層運動醫學醫師 (primary care sports medicine physician) 照顧體系建構等概念，讓國內的有志之士興起了「見賢思齊焉」的念頭，遂開始集思廣益，研擬發展對策。以往運動醫學相關課程除了由相關醫學會、中華奧林匹克委員會不定期辦理的課程外，並沒有完整的系統養成模式。近年來國內許多專家醫師透過多次的海外運動醫學機構參訪及參加國際運動醫學會議，深感國內發展運動醫學的急迫性。遂於 2016 年 3 月，由現任中華奧會副主席，同時也是中華奧會醫學委員會主任委員的張煥禎先生，邀集國內運動醫學界的資深醫師，共同成立了臺灣運動醫學醫學會 (Taiwan Academy of Sports Medicine, TASM)，和現在學會不同，為單純醫師所組成的醫學會，在章程中就明確表明其宗旨在於：

- 一、辦理運動醫學和隊醫講座及研討會。
- 二、促進國際運動醫學交流。
- 三、強化國內運動醫學團隊合作。
- 四、推廣運動醫學專科制度，辦理運動醫學相關專科醫師與運動隊醫相關專科醫師培訓。

表 1 運動醫學專科醫師培訓課程規劃 (單位:小時)

	第一階段	第二階段	第三階段
I 運動基礎醫學			
運動醫學概論、現況、展望	2		
運動生理學及生物力學	2		
運動藥理學 - 禁藥	2	2	
運動營養學	2	4	
運動心理學	2	4	
運動流行病學		4	
	10	14	
II 運動臨床醫學			
內科學 - 心臟血管系統, 呼吸系統	2		
- 消化系統, 泌尿系統	2		
- 內分泌, 血液, 感染, 風濕免疫	1		
- 神經系統	2		
- 五官	1		
特殊族群 - 女性, 小兒, 青少年, 老人	3		
- 殘障人士	1		
骨科學 含傷口處理及縫合	4		
復健醫學	4		
影像學	4		4
	24		4
III 運動傷害總論			
運動傷害處理原則	2		
運動傷害防護	2	4	
局部注射	2		8
骨科思維與技術			4
貼紮	4		2
中醫學 (中藥, 針灸, 拔罐, 推拿)	4		2
輔助及另類醫學 (增生, NKT, 整脊皮拉提斯)	6		
	20	4	16

轉下頁

	第一階段	第二階段	第三階段
IV 運動傷害個論（中西合述）			
頸部		4	
下背		4	
肩部		4	
肘部		2	
腕部及手部		2	
髖部		2	
膝部		4	
踝部及足部		2	
		24	
IV 運動科學			
肌力與體能訓練	2	4	4
運動監測與疲勞恢復	2	4	4
運動管理學		2	
	4	10	8
IVI 運動醫學實習			
運動員健康檢查		2	
重回賽場準則 (Return to Play)		2	
隊醫實務	2	4	32
	2	8	32
共計	60	60	60

▲資料來源：作者整理

參、運動醫學專科醫師之課程規劃

根據臺灣運動醫學醫學會的規劃，運動醫學專科醫師的培訓分成三個階段，每一階段皆為 60 小時。（表 1）從理論到運用，從課堂授課到賽事實習，目的在培養基層運動醫學醫師，而非只著重在國家代表隊隊醫的培訓（運動隊醫的培訓課程會在之後另行開立）。

每一堂課皆聘請該領域的頂尖學者、醫師，希望提供受培訓的醫師最新、最完整的知識及資訊，並且建立其「運動員全人照顧」的觀念：不只在疾病照顧及傷害治療要有所精進，包含健康管理、運動營養、運動心理、肌力與體能訓練、疲勞恢復、傷後復健、運動傷害防護、體重管理、禁藥管理、以及基礎的運動科學理論，都應該有所涉獵，希望讓選手從風險評估、預防、檢查、治療、訓練，再回歸到競技的過程，都可以因為運動醫學醫師的存在而趨於完整。

肆、與國際接軌

2016 年 4 月，國際運動醫學總會 (International Federation of Sports Medicine, FIMS)，當今全球最重要的運動醫學組織在臺灣舉辦 FIMS 執行委員會會議，除總會會長及榮譽會長蒞臨之外，更有來自 20 個國家的頂尖運動醫學專家齊聚臺灣，每一位皆是該領域的翹楚，這是臺灣運動醫學界空前的盛事。中華奧會協同新醫院、臺灣運動醫學醫學會，在會議期間也同時舉辦了「2016 運動醫學國際研討會」，從手術重建與運動的關係、單項運動傷害深入探討、年輕運動員運動傷害治療與復健、震盪效應等，議程內容廣泛精深且多元。當天聚集了超過 250 位國內的



▲「2016 運動醫學國際研討會」假臺北喜來登大飯店舉行，當天聚集了超過 250 位國內運動醫學同好共襄盛舉。(圖 / 林頌凱提供)

運動醫學同好共同學習，也為臺灣的運動醫學專科醫師的培訓拉起成功的序幕。

除此之外，近年來臺灣運動醫學界與中國、香港、澳門的運動醫學界有頻繁與良好的交流，2015 年更是共組了「兩岸四地運動醫學高峰論壇」，下設了隊醫培訓委員會，健康促進委員會、學術科研委員會，希望可以帶動兩岸四地運動醫學的合作，並努力在亞洲與世界運動醫學界發揮影響力。在運動醫學教育的部分，每年至少一次的兩岸四地運動醫學研討會，將會輪流在各地舉辦，同時就運動醫學醫師的專業培訓，也朝著共同規劃、互相認證的方向進行。藉由民間的合作關係，讓彼此運動醫學教育的水準可以逐日提升。

在臺灣，運動醫學專科醫師與運動隊醫的養成雖然處於起步的階段。但隨著這方面的需求增加，外在環境的日益成熟，並且藉著國內醫師的群策群力，成立醫學會並辦理課程與認

證，再加上與國際的交流和學習，相信在不久的將來，可以產生一批又一批的專業醫師，並且與運動醫學其他領域的專家合作，提供運動員與民眾更好的運動醫學服務。

伍、結論

運動醫學是一個團隊的服務。在臺灣，相較於該領域中運動傷害防護員及物理治療師的培訓已經較為完整發展，反倒是醫師端尚無專門的培訓體系與認證。國內一群有志之士，成立了臺灣運動醫學醫學會，就是為了因應這樣的需求，並且以培訓和認證做為學會的宗旨。

臺灣運動醫學醫學會從 2016 年 8 月起即將開啟一系列完整的課程，每一堂課皆聘請該領域的頂尖學者、醫師，希望提供受培訓的醫師最新、最完整的知識及資訊，並且建立其「運動員全人照顧」的觀念。並且結合與國際運動醫學與兩岸四地運動醫學資源，致力培育國內運動醫學專科醫師及隊醫，並且與其他相關領域專家合作，提供從基層到頂尖的運動人口最完善的照護。(本文作者為中華奧會醫學委員會委員、癭新醫院運動醫學科主任)