

長庚運動醫學整合照護計畫 長庚守護，專心揚名

文 / 林瀛洲



▲支援光州世大運的堅強陣容，包括中醫、骨科、感染科、及復健科醫師。(圖 / 長庚體系運動醫學團隊提供)

壹、「長庚運動醫學整合照護計畫」起源

體育運動一向是最能凝聚國人共識的全民活動，尤其在國際賽場上，大家更是不分朝野、共同支持著肩負國家榮譽出賽的臺灣運動員。然而在這些精英運動員辛苦的背後，卻往往缺乏國家與企業長期的資金支持及醫療照護。因此每當許多優秀的臺灣運動員在國際舞臺大放異彩時，其他國家重金挖角的事件時有所聞，甚至出現有些優秀運動員不得不向現實低頭的情形，這些都不是我們所樂見的。

長庚醫療體系經過數十年的發展，成為

臺灣醫療體系的翹楚，不但擁有豐沛的醫療資源，在運動醫學專業領域技術也位居領先。長庚醫療財團法人深知臺灣運動選手所面臨之困境，本著要讓更多優秀選手根留臺灣，用運動使臺灣在國際間發光發熱，並帶動國內運動風氣的初衷，因此自 2014 年起秉持著創辦人 王永慶先生「取之社會，用之社會」的理念，推動前所未有的「長庚運動醫學整合照護計畫」。

「長庚運動醫學整合照護計畫」結合整合性醫療、正確防護、即時關懷、教育研討、公益贊助與健康管理六大元素，召集了體系

內包括：復健科、骨科、精神科、神經外科、婦產科、心臟內科、放射診斷科、一般內科、家醫科、中醫科和營養科等 11 個專科的醫師、運動防護師、營養師、復健師、心理師等精英人才，組成了選手們最強而有力的後援團隊。並由多次擔任亞、奧運中華代表隊隊醫的林瀛洲醫師擔任團隊總召，整合長庚體系各院區資源，提供選手最專業、最即時的貼心協助，為臺灣運動員打造了一個最溫暖的家！

「長庚運動醫學整合照護計畫」自啟動以來共照護了 45 位個人項目運動員以及 5 個運動團隊，照護範圍涵蓋了：籃球、足球、網球、羽球、桌球、高爾夫、跆拳道、柔道、空手道、體操、射箭、舉重、拔河、鐵人三項、身障健力、田徑短跑、田徑跨欄、田徑跳高、田徑標槍，共 19 個運動項目。

「長庚運動醫學整合照護計畫」有別於一般企業單純經費贊助，而是發揮醫療專業，為國內優秀選手提供整體專業的運動醫學照護，除了提供選手每年度健康檢查、VIP 就診禮遇、醫療費用減免、出國參賽經費補助之外，更史無前例地派遣專業的運動防護師，跟隨選手征戰世界各地，不僅在現場即時照顧選手的身體狀況，還能隨時與國內醫療團隊聯繫，追查完整傷病史做出最正確的防護。

貳、支援大型國際賽事

長庚醫療體系對運動員的健康照護長期以來不遺餘力，舉凡國家重要賽事（如奧運、亞運、世大運等）長庚醫療體系皆派遣最優秀的運動醫學醫師及運動防護師，隨隊照顧運動選手健康，在 2014 年仁川亞運，派遣 2 位醫師及 4 位運動防護師，2015 年光州世大運出動 4 位醫師及 6 位運動防護師，隨行照顧選手、做為選手們爭金奪銀最堅強的後盾。尤其光州世大運期間碰上「中東呼吸症候群冠狀病毒感染症 (MERS-CoV, 莫士)」，長庚更首度加派感染科醫師同行，隨時為選手們的健康把關。長庚照護計畫內之選手，總計在這兩大國際賽事分別取得了 3 金 2 銀 4 銅及 1 金 10 銀 8 銅的佳績，令人深感驕傲與欣慰。

參、深耕基層

為能將正確的運動醫學觀念生根於基層，長庚運動醫學團隊計畫出版一系列的運動醫學叢書，透過團隊各領域專家深入淺出的介紹，將各運動的特性及預防運動傷害的妙招介紹給國人，這一系列運動傷害預防專書，將可作為一般民眾用來避免運動傷害的工具書，也希望透過此書的發行，能將正確的運動醫學觀念普及化，造福更多運動員及一般

民眾。

同時，長庚運動醫學團隊每年以一個單項運動為主題，與體育署合辦「運動傷害防護研習會」，2014 年至 2016 年之主題分別為棒球、籃球和羽球運動，希望藉由探討各專項運動訓練之醫學學理，瞭解國內外發展趨勢，協助解決運動生理與體能相關實務問題，並透過研習會的方式，將正確的運動醫學觀念深植於運動教練及運動防護師，減少過度或不當訓練造成運動選手的傷害，以利提升競技運動水準，進而爭取更高榮譽。

此外，長庚運動醫學團隊也在各體育院校及基層學校辦理了 15 場校園運動傷害防護講座，傳授正確的運動傷害防護知識。

肆、擴大照護計畫

長庚運動醫學團隊除了照護計畫內運動員之外，也支援重點體育院校運動醫學諮詢門診，2014 年至今，累計服務了 1,580 人次。另外，為了服務更多優秀的國家培育選手，長庚醫療財團法人每週固定派遣醫師至左營國家訓練中心駐診，提供選手們最方便且即時的醫療照護。因此，長庚醫療財團法人與國家運動訓練中心於 2015 年底簽約繼續合作，長庚決策委員會主委李石增表示，「長庚運動醫學整合照護計畫每週安排 3 位醫師

到國訓中心看診，2016 年除了醫師看診外還擴大服務，讓國訓中心 300 多位選手在國內比賽時，可透過資訊科技即時聯繫長庚運動照護小組，尋求最專業醫療諮詢與建議。」

一、擴大照護層面

長庚醫療體系為強化運動醫學服務與研究，以期能幫助更多優秀運動選手，將於全臺各院區，逐一成立特色運動醫學中心，包括：北院區的「運動醫學與疲勞恢復中心」、嘉義院區的「先進整合運動醫療中心（常壓低氧艙）」、基隆院區的「醫療資訊整合中心」，以及 2015 年底率先於高雄院區啟動的「特色運動訓練中心（初動負荷訓練）」，更是自日本鳥取引進世界之翼 3D 訓練模式（BMLT 初動負荷訓練），搭配等同知名美國費雪訓練中心的場地訓練形式及最先進的動態分析儀器，再加上中西醫的尖端醫療，期待為運動員，營造出有別於傳統訓練及醫療的環境，協助選手創造佳績。

二、選手感謝與獲獎肯定

自「長庚運動醫學整合照護計畫」推動以來，累計已協助選手訓練或出賽共 3,973 工作日，幫助選手取得 107 金、59 銀和 41 銅之佳績，其中多位選手在參與本計畫後，更紛紛締造生涯最佳成績。長庚運動醫學團隊的長期投入與專業照護，除了廣獲各界好評

及選手支持外，也在 2015 年榮獲教育部體育署體育推手獎 - 贊助類金質獎的肯定。對於長庚醫療財團法人的出錢出力，選手們銘感在心：

臺灣網球一哥盧彥勳表示：「在臺灣長庚醫療團隊的支持下，平常會聘請專業的運動防護師來支援我，有這群專業的運動傷害防護團隊的保護之下，能讓我減少運動傷害的發生，並維持續航力！大家辛苦了！」



▲運動防護師張家維（右一）協助網球選手盧彥勳（右二）於英國 ILKLEY 草地挑戰賽獲得冠軍。（圖 / 長庚體系運動醫學團隊提供）

網球姊妹花詹詠然表示：「可以讓長庚運動醫療團隊照顧身體，對運動員來說是一件非常幸運且幸福的事。每一天運動防護師會依照我們訓練或比賽狀況來照顧我們的身體，沒有運動傷害的狀態下，也能在第一線幫我們按摩、測試做到預防受傷的發生，真的很感恩。」

奧運舉重選手許淑淨表示：「在這段備戰奧運的時間，感謝長庚醫療團隊提供的醫療資源以及安排專人照護，讓我能在第一時間得到適當的醫療照護，這段時間大家辛苦了，再次感謝長庚醫療團隊大力支持。」

奧運桌球選手鄭怡靜表示：「長庚醫院在診治、復健等各方給予完善規劃，詳細的解說、安排療程，都讓我在受傷時減少不安定感，增加對於恢復傷勢的信心，也能維持住狀態，不會在受完傷後銜接不上賽事，相當感謝有長庚的投入。」

帕奧柔道選手李凱琳表示：「長庚菁英運動員計畫的運動防護師帶領著我跨越不計其數的坑坑洞洞，使我不再輕易陷入受傷造成的黑洞。謝謝長庚精英運動員計畫的運動防護師以及所有的醫生，你們使得我更為堅強，真的很感謝你們成為我強大的後盾，同時也作為我的點明燈。」



▲運動防護師陳盈璇（右一）協助羽球選手戴資穎活動伸展。（圖 / 長庚體系運動醫學團隊提供）



▲長庚體系運動醫學團隊全力支援里約奧運。(圖/長庚體系運動醫學團隊提供)

伍、未來展望

眾所矚目的巴西里約奧運即將於8月登場，長庚團隊持續關注著茲卡病毒疫情，並做好萬全準備，屆時長庚團隊除了協助中華代表團的防護工作外，更將自組工作團隊前往里約，傾力協助中華健兒們以最佳狀態為國爭光。

今後長庚醫療財團法人也將持續發揮專業與熱情，關懷運動選手並動員整合團隊資源，深入運動選手的傷害防護與健康照顧。我們期許自己能作為醫界與體育運動界合作

的最佳典範，幫助臺灣選手在國際賽場上發光發熱，也期盼透過臺灣選手的揚名，帶動國人的運動風氣，促進國民的身心健康。(本文作者為長庚體系運動醫學團隊總召集人)