

研習單位：南加州健康大學
研習期間：101/6/28~101/8/1
姓名：喬稟閱

海外實習心得報告

前置作業：

第一件事也是最重要的事情，辦理美國簽證，由於暑期出國的人實在是太多，美國簽證的表格填寫與面試程序又過於繁瑣，今年我們的美國簽證幾經波折後才準時核發下來，所以建議在確定要出國之後就要開始著手準備，而不要等到英文檢定出來才開始準備。

談到英文檢定的部分，出國的必要條件之一，要求至少要全民英檢中級或多益 550 分以上。個人認為這是非常重要的一環，可以的話當然是一定要通過的人再去，萬一有意外真的沒有通過的話，則必須在出國前的一段時間好好加強自己的英文能力。尤其是英文聽力的部分，因為在美國會遇到各式各樣的腔調，而且講話速度又頗快。

然後在出發前與當地的指導老師聯絡，確定飛機抵達的時間與實習開始的時間。接下來就是找尋住宿的地方，由於學校那邊也沒有宿舍可以提供，所以必須要自行尋找住宿的地方。這是相當可觀的一筆開銷，也是要提早準備的事宜，否則就會面對暑期旅遊潮，旅館都被訂滿的現象。建議是可以在一個月提前做好準備，利用信用卡提前預訂旅館，可以不用訂滿一個月，可以先訂一個禮拜，如果住不習慣再另外做選擇。

最後一件事則是租車，租一台車會非常方便。畢竟目的地是在美國的西岸，到哪裡都有點距離，開車的話還是比較方便的。而且有時候，美國那邊的老師可能會安排我們到別的城市去，如果一直是搭公車的話，時間方面就浪費了許多，而且有的地方甚至是公車到不了的。由於在美國開車跟在台灣開車是有些不一樣的，建議有興趣要出國的學弟妹可以提早開始準備，多多練習駕駛的技巧。

(一) 實習單位簡介：

此行的目的地是位於南加州的南加州健康大學，這所學校的系所包含了：整脊、中醫針灸、草藥學、綜合科學等等。校園佔地不大，但是卻是麻雀雖小五臟俱全，該有的設備一樣不少。師資也非常齊全，同學老師互動很良好，在下課之後常常會留下來討論問題。同學對我們也非常的友善，在學習方面有問題也都會幫我們解決。尤其在老師與學生間的交流上面特別有感觸，有這樣一次在不同環境下的學習經驗，讓我看到了不同的世界，原來學習也可以有這種方式，這是在台灣完全不一樣的。大部分的學生會勇於發問，老師則是不停地回答問題。而這種方式所學到的東西則更是全面，而不只是老師自己的見解。來回幾次後也會讓學問更加的成熟。

(二) 實習內容及心得、學習經驗：

由當地的老師安排，主要的內容在於整脊的課程。雖然課程上是學習整脊，但是在那邊的整脊課程與運動醫學有密切的合作，許多的在美國的運動員一旦有甚麼傷害，常常就是尋求整脊師的治療。所以我們在那邊主要就是學習整脊以及

軟組織徒手治療的技術來處理運動方面的傷害。

除了旁聽當地學生上的課程之外，我們也有到該學校的診所去見實習。美國對於整脊治療方面有著非常嚴謹的 SOP 標準作業程序，首先一定要做好完整的評估，詢問病患以往的病史，在準備完全的情況下才會開始治療。而且在學生還沒有畢業拿到執照以前，也不能對同學老師以外的人實施整脊治療，這方面有著十分嚴格的規範。

我們在診所的實習就幾乎不能動手操作，都是觀察當地老師對病人如何診斷治療，而等待他們完成後再提出我們的問題進行討論。而該診所的病人也以運動員居多，有的是年輕的國高中生運動員，有的則是大學的運動員，甚至也有奧運等級的運動員也曾經在此做過治療。由此小地方可以看出美國人對於運動傷害的重視程度，而國人在這方面的觀念則是要再加強的。很多時候重大的傷害都是許許多多的小傷害累積而成的，而小傷害最容易在什麼時候累積呢？答案就是從小從事的運動無意間造成的傷害。

舉例來說，棒球在台灣是被認為少數在國際間有競爭力的運動之一，而台灣的青少棒球員在國際比賽的表現尤其受到肯定。但是又有多少人看出其中的蹊蹺呢？大多數的台灣青少棒球員會為了拚出成績而不管身上的傷害持續奮鬥，說好聽點的就叫做努力不懈，但是事實上呢，卻是在燃燒未來的運動生涯，很多人進入了職棒之後很容易就因為一個傷害而在也無法回到場上。但是慶幸的是這個情況已經在日益改善！

在診所接觸到的運動員種類是非常多的，從美國最為流行的美式足球到體操選手，甚至是水球這種稍微冷僻的運動。（水球是一種在水中進行的集體球類運動，是一項結合游泳，手球，籃球，橄欖球的運動比賽的目的類似於足球，以射入對方球門次數多的一方為勝。水球運動員在比賽時以游泳的方式運動，除守門員外兩手同時握球是一種犯規行為。）

也很感謝當地的老師安排了一趟去到當地高中以及大學，學習他們如何執行防護的工作。我們很驚訝地發現，他們的高中美式足球隊就已經有相當完整的防護員配置，以場地來說甚至只差台灣的職業運動一點。而當地的高中生以及大學生也被灌輸良好的衛教概念，甚至還有規定要定期去做預防腦震盪的測試。這個測試主要是在運動員一切正常的時候做一些平衡感以及記憶力方面的測試，把正常的數值當作一個標準，若是未來有發生頭部方面的撞擊就可以再回來做同樣的測試，發現如果數值有很明顯的差異就要密切觀察有無腦震盪的危險。後來美國的學生球隊就有規定如果沒有做此項測試就不能上場比賽。這是一個我們可以好好學習的制度。

機緣巧合之下，我們去的時間慶逢運動醫學界的盛會，ACASC (American Chiropractic Association Sports Council)的研討會。由於經費問題，我們路途遙遠的一路從洛杉磯開車到鳳凰城，這是一趟六七個小時的車程，十分的遙遠。可是為了要參與這場研討會，我們毅然決然地上路了！非常高興的是，我們一路平安的抵達。

這場為期三天的研討會，從當周的禮拜五一直延燒到禮拜日的中午才結束。其中他們邀請了許多在美國十分知名的講師來進行演講，內容包羅萬象，從與運動傷害相關的理論、腦震盪的深度探討、日常生活無意間攝取到的有毒物質、腦部創傷後的腦代謝和神經肌肉功能...等等。每每聽完講師的演講後，影響是巨大的，除了了解到不同的思考模式，新的思維切入點，還有更是體會到自己的不足。後來也有跟當地的講師索要了講義，回到台灣後再花時間好好的理解，希望除了自己能夠學習到之外，也幫助系上的同學一同進步。

除了演講之外，這幾天的研討會也安排了實作的課程，教導我們一些肌內效貼紮的概念以及實際操作，還有運用刮痧片輔助來增加軟組織治療的效果。這些手法他們都有讓我們實際操作，甚至是一些廠商耗材發的不手軟，除了可以讓我們練習之外也達到他們實際行銷的目的，這點也頗值得學習。而這場演講的贊助廠商也有在現場設置攤位，除了一些試用品可以免費拿之外，也有該公司的一些最新產品展示，如果在現場買的話甚至是相當的便宜划算。如果不是行李箱所能攜帶的物品有限，我們甚至就要在當場購買許多商品了。

在學習方面，必須要對解頗學相當的熟悉，對於身上各種肌肉構造的英文名稱要有相當程度的理解，否則的話會造成學習上的障礙。還有就是上面提到的英文聽力能力，真的是必須的，不管是在學習上或者在國外的生活都是不可或缺的能力。

常常會有的問題就是在於溝通方面，有時候一個理解不同就造成雙方的誤會，有可能是語言的能力問題，還有就是雙方文化的差異。遇到這種事情的時候，就只好重新在表達一次，或者把問題說出來。有時候一個同樣的技巧在台灣可能是叫做別的名字，或者同樣的名字卻是不同的技術。一開始會跟台灣比較思考到底是哪裡不同，後來才發現其實就完全是兩種東西是翻譯落差。最後幾經我們小組討論後才總算討論出這結果，了解以後對學習的幫助是巨大的，瞬間豁然開朗。

(三)實習結束後的看法和對實習安排及督導單位的建議、期待事項

很開心也很感謝學校提供這個機會給我們，讓我們有機會到國外去學習不一樣的技術，也看到了不同地區的人文風景，增加了很多人生閱歷。相信這趟旅程對我們的未來會是重重的一筆！很期待明年或者是下一個寒假，學校能夠再次開放名額讓未來的學弟妹能夠到新的地方去學習新事物，讓我們學校的文化與思想不停地注入一股股的新力量。