

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

### 海外實習心得報告

實習單位簡介、對實習單位或學校的認識、感想、評價：  
與運動醫學系安排合作的學校是位於南加州的南加州健康科學大學(Southern California University of Health Sciences)，這所學校的系所包含了整脊、中醫、針灸、草藥學、按摩治療、運動醫學診所、運動表現中心等等。

成立於 1911 年，所以今年就是第 101 年，提供良好的專業課程，在全球有良好的學術地位，以問題導向、以客為主的教學引導，如果我們有興趣想要去那裡學習必須要有學士學位才行。南加州健康科學大學為美國教育西部聯盟(WASC)認可，博士學位為復健教育認證所認可(CCE)，碩士學位由美國針灸與東方醫學認證認可(ACAOM)。

在美國如此地大物博來看校園佔地其實不大，不過學校設備良好，提供學生寬敞教室與實驗室還有影像設備。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，雖然我們去的時間正逢他們在復習與考期末考的階段，他們都還是很願意回答我們所有問題。

尤其在我出國前就一直很想知道的，老師與學生間的交流方面的踴躍，在不同環境下的學習經驗讓我們看到了不同的世界，原來學習跟在台灣是完全不一樣的方式，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不只是老師自己的見解，以至於有時候學生只能全盤接收。如此的互動在親眼看到的時候心中有種莫名地感動。

(二)實習內容及心得、學習經驗：

1.由 SCU 的老師 Dr.Cheung 為我們安排內容，主要是整脊的課程和該學校的診所去見實習。

SCU 的整脊課程與運動醫學有很密切的關係，我們所知的運動防護員在美國常常是需要整脊師的。所以說例如像是棒球選手王健民有自己的防護員，其他選手可能會有自己個人的整脊師，因為在美國運動醫學領域包含相當地廣泛。在整脊術科教室裡面我們主要跟著一起上的課程是整脊的實際操作、軟組織徒手治療的技術來處理運動方面的傷害。我很喜歡他們的大教室，上課前他們會先換上專用袍比較寬鬆舒適，練習的時候老師會讓每個人與每個人換，讓每位同學都能和每位同學練習，因為個體差異很大，病人會有各式各樣的體型，這是能夠正確診斷的必要練習以便於累積經驗。另外，美國還算滿盛行中醫，他們經常使用刮痧的技巧，而且刮痧的器具種類繁多。

與當地的學生一起上正課之外，老師 Dr.Cheung 每年都安排了解剖學的複習，是由 Dr.Wong 為我們複習，我很慶幸我們系上有大體解剖課程，人體解剖課真的很重要，更慶幸的是我都有被英文名稱，否則我想老師在講什麼我都會聽不懂吧。還有肌動學的重要性，肌肉起止點和神經支配必須要一一都很清楚才能很精確地評估，所以評估學也很重要，不過我覺得學校位運動醫學系安排課程時可能也需要一些物理治療系的背景知識，還好班上有一些同學有雙主修物理治療系，不然有些神經學的部分我是真的有些不明白。

在 SCU 有對外開放的診所，我們有見實習運動醫學診所和中醫針灸診所。我們在診所的實習幾乎不能動手操作，因為在那裡的不是學生，他們都已經是 doctor，所以我們觀察他們對病人如何診斷治療，等他們完成後再提出我們的問題進行討論。他們有空的時候有會主動教我們一些運動傷害的處置，可以從中感受到他們雖然言語上很幽默，不過處理事情的時候很謹慎。

診所的病人以運動員居多，有的是國高中生運動員，有的是大學的運動員，可由此看出美國人對於運動傷害的重視程度，這是國人在這方面的觀念要再加強的地方。來診所求診的人會按照 doctor 們的步驟，與我們所學的 SOAP 一樣，他們也有 SOAP 做成的表格，觀察他們的程序期間，我們發現他們問診問得很詳細，一點點小細節都不放過。他們也很重視病人的隱私，會先進到一個小房間問診，然後才走出來到治療床上做治療。很多時候重大的傷害都是許許多多的小傷害累積而成的，他們仔細的問診可以發現這些細小的問題，例如從事運動時無意間造成的傷害、或是可能有些微的步態不正確等等。

在診所接觸到的運動員種類很多，從美國最為流行的美式足球到體操選手、水球這種比較地方性的運動。（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。）

2.到當地高中(ST. Paul High School)和大學(Pasadena City College)，學習並瞭解他們是如何執行運動防護的工作。

在 ST. Paul High School 我們很驚訝地發現南加州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，而這也是我第一次看到橄欖球球隊的練習情況。雖然說 SCU 是有收費才會過來，如果高中校方沒有支付費用，在練球時防護員們就真的不會出現，不過這也是美國重視體育所以肯花這筆費用；撇開職業球隊，台灣則會覺得費用太高寧可省略這方面的支出吧。

Pasadena City College 規定在比賽前後一定要做腦震盪的測試，如果沒有做此項測試就不能上場比賽。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，有站在地面上以及不穩定的地面上，也有用電腦軟體做測試。把數值當作一個標準，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。美國的學生在運動方面有被灌輸良好的衛教概念，做完測試後還有醫生會來詢問關心每個球員狀況，對於這個球技的想法和基本測試的結果。

3.很幸運地參加每年運動醫學界的盛會，美國整脊協會運動醫學的研討會(American Chiropractic Association Sports Council)。

今年的研討會是開在 Arizona 洲的鳳凰城，由於經費問題我們一路從洛杉磯開車到鳳凰城，花了六七個小時十分遙遠的車程。可是為了要參與這場研討會毅然決然地上路，非常值得高興的是我們平安的抵達沒有迷路以及其他狀況。鳳凰城是一個非常炎熱的城市，因為很內陸，這場為期三天的研討會從當周的禮拜五一直到禮拜日的中午結束。

內容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，邀請了許多在美國很知名的講師來進行演講，每年都會更新資訊。每每聽完講師的演講後，了解到不同的思考模式，新的思維

切入點，還有體會到自己的不足。後來有跟講師要了講義，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。明年的研討會如果沒有意外的話將會舉辦在紐約。

這幾天的研討會除了演講之外也安排了實作的課程，教導我們一些肌內效貼布的歷史、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。還有一些廠商所提供的耗材，除了可以讓我們練習之外也達到他們實際行銷的目的。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採購許多商品了。

在此深深體會到英文能力真的是必要的，不管是在學習上或者在國外的生活都是不可或缺的能力，參加演討會的時候不像在 SCU，老師可以為了解決我們的疑惑慢慢講給我們聽，亦或是再重復一遍，研討會上都是專業的相關人士，業界的、老師們、廠商們，所以講者說話的速度很快，又有很多專有名詞，比較偏向生理學的部分沒有仔細聽很容易就會遺漏一大串。

發生的問題有在台灣我們是無法整脊的，老師明白我們的難題，教了比較不侵入性的徒手治療方法，雖然效果有限，不過能更增進自我一些還是非常開心。

### (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

結束後我發現自己有許多需要充實的地方，例如希望能夠多學習一些物理治療的一些基本概念，當然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。

不過對於要去美國的同學，我認為成年也就是年滿 21 歲似乎很重要，租車會方便許多，很多地方也最好都是成年會比較好。也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，拓展視野。

### (四)與實習單位或學校相關之照片

下圖為在診所時老師的教學



下圖為整脊實習教室

