



疫情下的 ★★★



海外見習

~「澳門陽明物理

治療中心」見習心得

■文／物輔系吳坤玲、圖／作者提供

距離實習只有不到一年的時間，一直希望可以利用暑假來擴展自己的視野，到外面看一下物理治療所實際運作的情況。非常感謝系上老師為我爭取到這次海外見習的機會；也感謝「澳門陽明物理治療中心」，在疫情嚴峻期間仍不辭勞苦地教導學生。雖然只有短短一個月的暑期見習，卻讓我眼光開拓不少，也讓我對將來要走的方向更加堅定。

▼ 澳門陽明物理治療中心的負責人為陽明物輔系校友

▼ 暑期見習生由物理治療師帶領瞭解完整的看診過程



我是來自澳門的學生，所以不用考慮見習期間在澳門住宿、電話卡和日常開支等問題。但在2021年6、7月，台灣疫情仍為三級警戒，因此搭乘台灣往澳門的飛機前，需要持有3天內的自費核酸檢測陰性報告（費用約5000-6000台幣）。到達澳門機場後，當地工作人員會安排專車送往指定的隔離酒店，並在第2、13、20天各做一次PCR核酸檢測，報告皆呈現陰性，便可在第21天離開隔離酒店。

澳門陽明物理治療中心

陽明物理治療中心負責人黎榮鏗（Wilex Lai, Weng-Hang）先生，是本校物理治療暨輔助科技學系碩士班的校友，畢業後攻讀美國諾瓦東南大學物理治療博士，於2012年在澳門成立首間物理治療中心。這是我第二次參加澳門陽明物理治療中心的暑期見習計畫，相比起第一次參加暑期見習，雖然見習模式大同小異，教學方式也很相似，但我這次得到的領悟、心得更多。

陽明物理治療中心主要是提供骨骼肌肉相關的物理治療服務，讓關節回復到「正確的排列」是該中心特有的理念。對於見習生，黎先生會先

帶他們簡單參觀診所環境。之後，見習生便會分派給不同的物理治療師並進行「跟診」，觀看物理治療師從最初的問診、檢查、評估、治療等完整的看診過程。在病人離開診間後，治療師也會向見習生提問並加以討論。

為期一個月的見習課程

為期一個月的見習課程，每逢星期三有一小時的臨床教學時間，每次會以不同的主題進行講解和示範。課程包括骨盆排列不良（Pelvic Malalignment），透過觀察長短腳來了解骨盆的相對位置，可以推測骨盆相對前旋或後旋（relative anterior or posterior rotated），並使用肌肉能量技術（Muscle energy technique）或骨盆復位手法（Pelvic manipulation）的方式進行矯正復位；且探討骨盆在不同的位置，例如骨盆相對前旋或後旋，會怎樣影響到鄰近甚至更遠端的組織而引發問題。

針對胸椎則教了一些簡易的評估和手法，比如胸椎去旋轉手法（Thoracic De-rotation Manipulation），以觸摸胸椎後方的骨突（spinous process）和側面的骨突（Transverse process）來推測上下節脊椎相對旋轉的方向，並以徒手的方式

▼ 治療師說明如何透過觀察長短腳來了解骨盆的位置



▼ 治療師用骨盆復位手法的操作技巧來進行骨盆矯正



式進行矯正。常見的頭痛可能沒有伴隨結構性問題，但頭頸部長時間處於不良姿勢的人，會不斷活化頸部小肌肉的受器（receptor）而引致頭痛。枕骨下肌肉放鬆（Suboccipital Muscle Release）這套放鬆肌肉的手法，常應用在有關頸椎問題的患者上，或是可以回家幫工作一天的爸爸媽媽放鬆，都會得到不錯的效果。

學校上課時學不到的手法

黎先生所教導的評估、邏輯和手法，大多是學校上課時不會學到的。這些手法需要不斷練習再練習，待將來治療病人時可以有多一個治療選擇。治療師也耐心教導我們很多知識、基礎評估、一些比較入門的手法，並提醒我們要注意姿勢擺位，要懂得運用身體力量（body mechanism），不要單靠手部發力；在我們練習過程中，也指出需要改正或思考的地方。

平時跟診比較空閒時，黎先生也會召集見習生在診間教導另外的技巧。譬如：如何判讀X光影像，並說明物理治療師與醫師判讀X光影

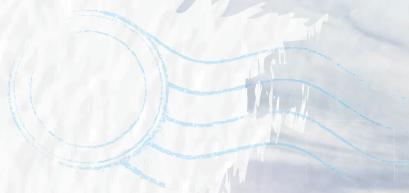
像之差異；通常醫師比較著重從骨折、鈣化、長骨刺等結構上來看，而物理治療師會著重關節之間相對動作和位移，以進一步推斷這種現象所造成的影響，可能會影響肌肉、關節、神經、血管等結構繼而引發遠端部位的疼痛。

跟第一次見習相比，這次對於脊椎側彎（Scoliosis）的瞭解和認識更加深入。Bonnie 治療師為我們講解了脊椎側彎的成因和分類、惡化機率的計算、確診角度、測試方法以及治療原理等。由於脊椎側彎的評估和治療需要脫除上衣，如果得到病人允許，見習生會跟隨物理治療師觀看個案的首次評估和之後的治療過程。評估過程中會藉由不同的方位拍照記錄，除了可以記錄每次治療前後的變化，也可以讓病人瞭解他們脊椎的情況。

比如觀察靜止時的站姿和動態時的動作（Adam's test），可以從幾個指標初步判斷是脊椎的那一段發生側彎，並可初步區分是功能性或結構性的側彎。治療師在空閒時會教導我們

▼ 見習生練習 pelvic manipulation 的擺位和操作





在 X 光影像上量測側彎角度 (Cobb angle)，並讓我們試著找出偏離正中位置最多的那節脊椎 (Apex)，從 Apex 向上量測脊椎上緣最傾斜的一節 (upper end vertebrae)，以及從 Apex 向下量測脊椎下緣最傾斜的一節 (lower end vertebrae)，以計算側彎角度。側彎角度越大不代表一定會有症狀，評估症狀主要取決於 sagittal plane 的排列。

脊椎側彎目前最有效的治療方式，是透過運動治療和追蹤觀察，嚴重者則會加上輔助支架。值得一提的是，運動治療無法讓結構性的脊椎回正，只能透過呼吸運動來達到減輕症狀和改善形態的功用。

台灣與澳門物理治療之異同

在台灣，病人需要有醫生的診斷證明才能到物理治療所看診，大部分物理治療所是按治療部位或治療時間 (約 45-60 分鐘) 收費。澳門的自費市場則沒有這個限制，病人不需持有醫生或任何證明即可看診，通常是按照定價收取單次費用。治療內容大致都分為儀器、徒手和運動治療，只因地方文化差異，在治療時間的分配上會有所不同。澳門是一個生活節奏繁忙的城市，澳門人喜歡「即食」文化，意思是希望治療能獲得快速且有效的效果，故部分治療所會減少運動治療的時間，增加手法治療來讓病人感覺到即時效果。

除了以上所提到的專業知識和手法技巧外，這次的見習也讓我更加瞭解到澳門物理治療業界

的近況、治療所的經營模式、客戶預約制度、治療所運作流程等，比如：若遇上惡劣天氣時，大部分病人會取消預約，當中的風險損失和變數皆需要考慮。治療師們也分享了未來如果要走自費市場該具備怎樣的能力，也建議我們從大學時期就可開始尋找自己的興趣和想走的方向，以規劃和學習更加豐厚的知識，好為將來奠定基礎。

陽明物理治療中心現今已經營得十分成熟，每位治療師都有自己擅長的領域，比如：手法治療、運動治療、皮拉提斯、脊椎側彎矯正等。非常感謝治療師們願意付出自己的時間耐心教導，為培養物理治療人才作出無私的貢獻。雖然只有短短一個月的暑期見習，卻讓我眼光開拓不少，也讓我對將來要走的方向更加堅定。如果之後有機會，也推薦大家參加暑假見習計畫。 ■■■

