



做你的後盾 石宇庭

2012-03-25 記者 郭乃午 報導



「讓這些來比賽的學生知道，他們的背後有一群專業、可靠的人在罩著他們，那種感覺多放心阿。」過去十幾年來，石宇庭用所學幫助在比賽中受傷的運動員，更希望將來能有更多人重視運動傷害防護，為選手築起一道最堅實的後盾。



擁有十多年復健師經驗的石宇庭，在球場邊協助比賽的運動傷害防護工作。（照片來源／郭乃午攝）

場邊最堅實的後盾

當運動員站上戰場的那一刻起，就是激烈競爭的開始，不管是為榮譽而戰或是力求自我突破，直到比賽結束前，每個選手無不全力拼戰；然而，在高強度的比賽中，受傷的風險也隨之增加，許多運動員往往因傷所苦而無法有正常表現，甚至被迫提早結束運動生涯。

甫在前陣子落幕的大專棒球聯賽中展現拼勁及精湛球技的球員，是最耀眼的主角。正當場上打得火熱時，本壘後方的裁判休息室裡，擔任大賽防護員的石宇庭正仔細地幫剛投完球，或是比賽中受傷的球員進行冰敷、包紮等簡單卻必要的治療，也不忘給予選手正確的觀念與建議。對石宇庭而言，這不單純是一份兼職工作，而是用所學來灌溉、守護台灣基層運動的幼苗。

目前在大華技術學院擔任國科會研究助理的石宇庭，協助大專聯賽的運動傷害防護工作已經進入第三年，擁有復健師執照的他，把這個工作當作生活樂趣，更當作一個學習以及貢獻所學的機會，「來這邊是興趣，也從比賽中見識更多狀況、多吸收一些經驗。」石宇庭在球場裡總是相當熱情，和學生如朋友般相處，從內而外讓周圍的人感染他的活力。

過來人經驗 最真摯的幫助

運動員每天都要迎接不同對手的挑戰，並以優異的技術以及堅韌的意志力勝過對方，或許對他們而言，除了那些大大小小的傷痛，沒有所謂「贏不了的對手」。受傷對每個運動員都是一種煎熬，沒有辦法上場的苦悶只有自己才曉得，曾經也是運動選手的石宇庭因此能體會選手受傷的心情，更能提供需要的幫助。

在中山醫學大學復健系念書時，石宇庭便是足球校隊的一員，在場上追著皮球奔馳的日子是他大學生活的重心。小時候因為漫畫《足球小將》的影響，三五好友開始玩起足球，「那個時候因為漫畫的關係，踢足球是一件很神聖的事情，不懂規則也沒關係，反正就踢著好玩。」進入大學之後，石宇庭馬上加入校隊，也才有機會接受正規足球訓練，「因為足球踢起來真的很累，教練說我是有史以來第一個主動入隊的。」

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物



曾經當過選手，也曾因傷無法上場，石宇庭更能體會選手受傷的心情。（照片來源／郭乃午攝）

加入球隊之後，隨著比賽增加，受傷的機會也相對大增，畢業之前，石宇庭的身上已經累積不少運動傷害。「當時膝蓋受傷的時候沒有照顧好，現在最遺憾的就是沒辦法完整踢完一場比賽。」因為當過選手、也曾因傷所苦，石宇庭面對每一個前來尋求幫助的球員，都希望能盡己所能給予最好的照顧和正確的建議。「如果這個小孩肯聽的話，我就會跟他說一些觀念，有些狀況不一定要用固定的方法解決，如果今天有更好的方法，那我們就會試試看。」

當前許多教練依循舊習慣處理學生的運動傷害，不僅無憑無據，更可能因疏忽造成更大的傷害，石宇庭希望透過每一次與學生的相處，慢慢改變這樣的風氣，就算一個人的影響力有限，但若這些學生能夠繼續把這些正確的運動觀念與保養方法承傳下去，不僅讓自己的健康有保障，也讓更多的選手因此受益，得以繼續延續運動生命。

更寬廣的視野 學習成長

回憶起踏進運動傷害防護領域的初衷，石宇庭笑著說：「其實當初並沒有這麼偉大的志向，直到畢業後接觸病人以及幫忙球隊的防護工作之後有了更多體會，才慢慢往這個領域鑽研。」從以前在醫院幫助病人復健，到現在幫助健康的人恢復身體機能，服務的對象完全不同，但幫助每個人能健康生活的旨意卻不曾變過。對石宇庭而言，他作的不僅僅是服務，更是從中不斷地學習與成長。

「以前自己受傷的時候，只是單純地希望自己趕快好起來，才能再上場踢球。」隨著與更多病人及運動員接觸之後，石宇庭的心情慢慢轉化，也更能以過來人的角色感受對方的心情。過去三年幫忙大專聯賽防護員工作的經驗，石宇庭看過不少因傷影響表現、甚至不能上場的球員，「有時候未必要安慰球員，有些人本來就很樂觀，但也有些人需要透過我們給他們正面的提醒與幫助。」或許只是短短的一句話或是幾個簡單的建議，但對這些小球員而言卻是大大的鼓勵與力量。



給予球員需要的照顧與治療，石宇庭除了是學生們的朋友，
更是最堅強的後盾。（照片來源／郭乃午攝）

漫漫長路上的行者

然而，就算再怎麼努力，試圖讓當前的大環境變得更好，一個人的力量終究顯得單薄，在基層運動中默默付出的石宇庭也因此心生隻手難遮天的感觸。「台灣在運動傷害投入的人力與資源相對來說少很多，但其實這是非常需要被重視的一塊。」石宇庭感嘆道。

運動生態的不成熟，是台灣體壇長久存在的問題。在各個面向沒有完整規劃與落實之下，造成資源分配不平均的問題日益嚴重，連帶也影響運動員的健康與保障。石宇庭在比賽期間獨自處理球員大小問題，只要賽程不衝突的話，還是可以應付得來，但是他明白這並不能代表什麼，「光是一個人根本無法掌握每個人的身體狀況，甚至給予最合適的處理方式。各隊都有專屬的防護員，才能給球員最妥善完整的照顧。」

過去十幾年來，石宇庭用自己的方式熱愛運動，為運動貢獻自己的所有與所學，在他眼中，運動防護的工作早已超越表面與字面上的意涵。與這些年輕有活力的小球員相處的過程中，他的想法變得更靈活、也常保年輕的身心，石宇庭的笑容裡帶著意寓深長的期許：「我希望教他們最正確的觀念與方法，讓他們懂得照顧自己，不要到時候跟我一樣。」每個人看事情各有不同的角度，有些人因此沒辦法看到事情真正重要的地方，台灣運動產業的健全發展，還有很長一段路要走，而石宇庭正是這條路上其中一個行者。



除了必要的治療與協助，石宇庭更親自教導學生正確的運動習慣與保護自己的方法，

期待將這份影響力延續下去。（照片來源／郭乃午攝）



老驥伏櫪 馬躍八方

獲得世界象棋聯合會認證的特級國際大師馬仲威，他下棋的心路歷程，與對臺灣棋界整體環境的看法。

恐怖情人 當深愛變成殺害



近年來，情殺案件頻傳的現象，來自於社交媒介轉換、媒體的連鎖效應及教育體制的根源，情感問題是大眾關注且必須學習的議題。

▲TOP

關於喀報 聯絡我們

© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0