

給香港所有熱愛體育運動的朋友：

別忘記其他身受傷患運動員及退役運動員的福利

四年一度的奧運亦是國際醫學專家聚集的日子。自 2012 年倫敦奧運起，我就應邀到奧運主辦城市參加會議及講學，今年亦不例外，參與會議之餘，亦以買票到賽場觀看江旻憻、石偉雄，謝影雪，鄧俊文，杜凱琹以及黃鎮廷的賽事。江旻憻、張家朗及何詩蓓在巴黎奧運合共為香港勇奪兩金兩銅，全城歡欣雀躍，但亦隨着奧運落幕，意味新機遇的開始。我期望公眾在喜悅慶祝之餘，多關心香港的體育發展，例如運動員的福利、退役後的保障，以至運動醫學發展，多些討論，希望能為政府提供好的意見，共同推動香港體育前進。

除了能夠躋身奧運比賽的運動員之外，其實很多其他運動員亦曾努力過爭取奧運的資格，當中不少亦曾身受多種傷患，他們代表香港出戰過很多大大小小的比賽，爭取過出線奧運的資格，但最後可能無聲無息地……大家都不發覺他們退役了。獲獎的能有幾位？亦有更多的香港運動員背負長期傷患，不斷尋求機會。我見證許多運動員年復一年努力訓練，最終如同流星般悄然湮沒，無人關心過問。運動員也像大家一樣，同樣面臨生活的種種壓力，更有許多自小便全心投入運動，退役後可能沒有其他後路。

其中一個大家關心的問題，在運動員退役後，還能得到醫療支援嗎？這值得政府和體院深思，究竟現有運動員的退役保障是否足夠呢？運動員退役後，某些運動創傷的傷患復發機會相對少。不過像羽毛球選手謝影雪於巴黎奧運

賽前確診的類風濕關節炎「是跟她一世的」，類風濕關節炎的治療費不便宜，特別是服用效果好點或副作用少點的藥。這些運動員為香港付出多年努力，我們會否提供一些退役後的保障幫他們？或許大家認為，一些疾病與運動無關，但我認為心理狀況很大機會影響人生病，正如類風濕關節炎是免疫系統病，其中一種原因是源於欠缺休息和壓力刺激等，不能說這跟做運動員絕對無關係，我覺得政府和體院應想方法合理地繼續幫助退役運動員的治療。

運動醫學制度上仍可改善，倡政府出面協調 增人手彈性

每逢香港運動員在奧運及亞運等國際大型體育盛事上取得好成績，都會掀起一股運動熱潮，但香港的體育政策是否到位、對運動員的各種支援是否足夠，一直備受各界關注。本港體育文化雖有緩步成長，卻反覆起伏，在奧運、亞運等大賽期間，市民熱情高漲，但數月後氣氛便冷卻，許多球隊和體育總會在資源緊絀下，難投放資源在醫療。香港有不少相關人才，只是在此領域投放的資源較少。體育業界願意花錢於運動員的醫療服務的習慣，仍有很大的改善空間。最簡單的一個例子，香港的職業足球隊，願意投放在運動醫學上的資源少之又少，就連每年為球員支付賽季前的體檢驗身費也敢吃力。而至今仍有球隊因資源限制，只能送運動員到急症室就診，再轉介輪候專科，而部分醫院的專科門診或檢查，例如磁力共振檢查更需排期 1-2 年以上，實在不太理想。

近年足總要求港超聯球隊須為球員購買醫療保險，幫補球員的醫療開支，屬一大躍進。然而，外地球隊做得更徹底和完善，如日本，馬來西亞和泰國足

總，多數已聘請專職醫生和物理治療師隨隊，考慮到與當地資源和薪酬水平比較，香港相對較難聘全職醫療人員，但制度上連請兼職也有阻礙。若任職公立醫院，醫生要用自己的假期，放下工作隨隊服務，更需面臨繁瑣的申報程序。如體育總會提供機票住宿等，醫院或當局或以利益衝突為由不予批准。近年國際體育賽事越趨頻密，很多時候找不到公立醫院的醫生出勤，便要邀請私家醫生幫手。但有相關知識及經驗的醫生也不是很多，而且私家醫生也難多次放長假，安排上變得棘手。反觀日本、馬來西亞和泰國足總，當地足協與公私營醫療機構有合作協議，支持醫生為代表隊服務，有數十名醫生輪流兼職。類似障礙也發生在物理治療師身上，除了足球，其他體育總會同樣面對類似困境，非民間和學界可解決，必須由政府出面協調。

近年不少曾到港訪問我們大學以及參觀香港體育學院的外國專業運動醫學團隊，都認同香港在運動醫學上對運動員的支援，於專業水平及硬件發展屬世界前列水平。但哪怕有許多出色的運動醫學人員，在物理治療師、運動創傷防護師，營養師以至其他專職醫護人員上，不論人手、薪酬架構、晉升及培訓等方面都有進步空間。體育學院不是一個醫療機構，很難做到像大學或醫院一樣醫療專業化，但聘請優質和專業化的醫療人才來照顧我們的精英運動員卻是必須的。反之中國內地、泰國以至日韓在相關規範上便做得比香港好。因為香港醫學架構上並沒有運動醫學的專科。缺少法定認證機制，外界難客觀判斷從業員水平，使從業員的社會地位和工作機會受限。過去數年，我受邀到內地，台灣，泰國和澳門，擔任當地運動醫學專科醫生註冊考核的考官，親身感受到相關專科在其他地區的蓬勃發展。2008年北京奧運後，內地的中華醫學會增設運動醫學分會，與其他專科並駕齊驅，京奧距今已16年，香港仍由民間自發推動運動醫學。

見證歷年醫學發展，再過去 30 多年，香港的運動醫學一直處於亞洲和世界的領先地位，在人才培訓、醫學知識和技術轉移等方面均有出色表現。即使香港擁有許多出色的運動員與運動醫學人員，但政策上仍有許多需要改善之處，問題在於，該種領先未有被轉化為持續的發展動力。

香港與世界上許多地方一樣，現時並無運動醫學的學士課程，大部分均屬碩士課程。香港中文大學於 2004 年開設了全港首個運動醫學及健康科學理學碩士課程，20 年來培訓逾千名本地及外地的運動醫學人才。培育專職的運動醫療人員，至今已屬全亞洲甚至全球最大的運動醫學專業課程。

更大問題是：「即使畢業後，有什麼執業機會？」香港有好的刀，卻未懂利用，制度上真的有做到運動專業化嗎？例如運動教練、醫學及科學人員的認證和晉升缺乏專業制度。要發展多元的運動醫學體系並不容易，有培訓、認證和工作機會，才可蓬勃發展。國際上不少地方的運動醫學體系有三道防線，除了醫生、物理治療師，還有運動創傷防護員（Athletic Trainer）。美國、日本以及內地等早已有運動創傷防護員，該類人才是運動醫學的第一道防線，負責處理日常訓練，只有在接受治療時，才由物理治療師介入。防護員能及時判斷傷勢，有需要會與物理治療師討論治療方案，必要時再向醫生上報，由醫生作出最終決定，分工清晰，各有專業。若香港不同的體育總會，以致數以千計的學校也能有運動創傷防護員的服務，可為行業帶來更多發展空間。

我建議特區政府投放更多資源於運動醫學的培訓之上，並提供更多專業認證

資格及發展機會。要給予運動醫學更多專業認證資格，以及學生畢業後的工作與執業機會，才能進一步發展。為進一步加強香港體育學院的醫療水平，可參考外地的一些模式，例如體院與大學醫療單位合作推行專業化醫療，讓不同的專家在體院內成立一個醫療團隊，同時增加體院醫護人員的培訓，甚至到海外出色的運動醫學及科學單位進行交流及培訓，令香港體育學院的運動醫學發展更專業化與國際化。

盼參考內地 善用科技鼓勵運動

本港社會資源相對仍較充裕，相信本港運動醫學發展仍大有可為。自東京奧運後，政府已意識運動專業化的重要性，我認為可再大膽向前走。我期望是次港隊取得佳績，能推動當局加大投放發展運動醫學，不僅為了運動員，也為普羅大眾的健康。中文大學醫學院多年來致力宣揚「Love sports, play smart」「愛運動、愛健康」的理念。自2008年起，團隊通過「運動醫學在社區」計劃，舉辦數百場工作坊，教導過萬市民「聰明地」做運動，掌握正確的熱身、預防受傷和及時求醫之道。

近年來香港運動醫學的團隊亦致力宣揚「醫體融合」的概念，盼將運動元素滲透至現有醫療架構，未來醫生看診時，除開藥和動刀，還有第三個選擇——開『運動處方』。「運動是良藥」能保障健康，降低醫療開支。雖是老生常談，但係昔日市民和醫生少有迴響，現時卻已有充分科學根據，證明適當運動有助健康。可惜的是，學者和醫護人員過去多次向當局獻計卻未能如願。祖國政府在『十四五』規劃已明確提出『體衛融合』，是國策所向。去

年亞運期間我順道到訪內地浙江省多地，參考佢哋醫體融合嘅發展。以嘉興市為例，當地已建立完整的檢測中心和中央數據管理系統，善用科技讓運動更添趣味，且持之以恆。已登記的市民於運動場所活動時，人工智能識別系統能自動記錄各項數據，可了解指定時段和區域內，有多少人在做運動，每單一市民分別做了哪些運動等。香港難一一複製內地模式，但可參考當中「測、評、導、練」的理念，為市民提供測試和評估服務，運用先進現代科技，經適當的指導和監察，定期檢討成效。過程中需要醫生、物理治療師、體適能訓練員等合作，這正是運動產業化和專業化，政府可藉 18 區社區健康中心作切入點，當然還需要政府其他跨部門的大力支持，才能成事。

Do what you Love, Love what you Do

自己與運動員的關係：初時可能像是他們的父親，但他們長大了就變成朋友，因為如果再像長輩一般高高在上的醫生，他們未必肯聽你講。我自己有時更會變成一名「粉絲」，有次我身處倫敦，謝影雪正在伯明翰比賽，我特地即日來回看她比賽。亦有一次我在卡塔爾開會的時候，適逢石仔有比賽，我亦特意坐過多小時車去觀看及支持石仔比賽，並和他及他的團隊晚飯。過去江旻憻在外地作賽，我亦都時常留意其成績，以至從網上看即時比數，我認為 3 年前的東京奧運對方本應可奪得獎牌。今次巴黎奧運能於場上親眼見證江旻憻站上全世界劍擊的最高舞台奪金，當時我十分激動，我都眼濕濕。這對她來說是遲來的獎牌及肯定。親身看他們比賽，一方面是為支持，其實心底裏面是擔心他們會受傷。正因與運動員建立了深厚關係，石偉雄、江旻憻、謝影雪、已退役的香港「女車神」李慧詩以及好多其他的運動員，不時

會主動協助我參與教學示範，為香港培育新一代的運動醫學專業人員出力。身為香港人，當然為香港運動員奪獎興奮；作為一名醫生，更關注的是運動員每次比賽時會否受傷，並希望他們可健健康康地完成賽事。運動員身邊有許多提供支援的人，我只是其中一個幫助過他們的小角色，每位運動員背後有體院的醫療及科研人員的大力支持。我相信所有運動醫學的醫護人員，面對一班大家都喜歡的運動員，大家都不會覺得這工作是一份負擔，他們如同我們的家人。

事實上自 2001 年起，我便開始在香港體育學院擔任義務醫生，多次隨港隊出征全運會和世界大學生運動會等重要賽事。每逢出隊，我與團隊比運動員起得更早，忙於診療直至深夜，甚少有休息時間，返港後亦常抽出私人時間為運動員治療，大家從未抱怨，只有感恩。

最後，對於不少出戰奧運的運動員感謝我悉心治療，我不敢居功，反而向運動員道謝，因為在他們的身上我學習了很多，並且更能幫助我往後治療更多的病人。我很感恩能夠做自己喜歡的事，即使再累，能夠為和團隊一起為大家喜歡的人服務，讓我們成為他們團隊的一份子，我們感到感恩及滿足，整個運動團隊就是我們工作的安樂窩。 **Do what you Love, Love what you Do**, 就是我們運動醫學團隊工作的座右銘，再一次喲呢度感謝各位運動員給我們這個機會。謝謝。

容樹恒教授，香港中文大學醫學院骨科與運動醫學科主任