

# 目錄

推薦序	4
滕錦光校長	
推薦序	7
鄺美雲小姐	

前言	9
曾永康教授	

## 物理治療師 治療手記

01 我的物理治療成長之路	12
伍尚美教授	
02 古董枕頭：頸膊痛的緣由	20
胡存孝先生	
03 健「膝」有道：剖析膝關節退化	27
符少娥教授	
04 在水中央：紓緩脊椎側彎之痛	36
蘇俊龍博士	
05 新手媽媽不「遺」餘力：陰部鬆弛可改善	44
馬慧晶女士	
06 堅過石「肩」：人到中年「五十肩」	52
黃嘉豪先生	

07 玻璃婆婆：骨質疏鬆平常事	64
楊可嘉女士	
08 一失足成千古恨?!：張伯跌倒後的復康旅程	71
陳肇安先生	
09 幽谷治療：重拾肌肉的力量	78
陳寶慧女士	
10 「半邊人」馬拉松校長：中風的前後	84
伍尚美教授	

## 職業治療師 治療手記

01 我的職業治療奇妙之旅	92
鄭慧慈女士	
02 媽媽的眼淚：及早訓練助孩子成長發展	100
洪佩誼女士	
03 蛋撻少年：兒童的遊戲不是小兒科	107
黎婉儀博士	
04 教授真的忘記了?!：初患認知障礙症不可怕	122
黎浩然博士	
05 處理鏈狀指的兩大要素：耐力與堅持	130
黃曼華女士	
06 石頭也可種出花：強人也會鬱到病	134
鍾浩鳴先生	
07 失憶司機：補償性治療大有幫助	141
方乃權教授	
08 回家大作戰：為病重孩子增添活著的意義	147
葉燕媚女士	
09 我想返工：職業性肌肉筋骨勞損	154
鄭樹基博士	

## 推薦序

香港理工大學（理大）康復治療科學系自 1978 年創系至今，一直致力提供優質專業教育，研發先進技術，以貢獻社會。

學系提供全港首個職業治療學與物理治療學課程，開香港康復治療專業教育之先河，直至現時仍然是唯一獲大學教育資助委員會資助的相關學士課程。多年以來，學系為本港培育了不少專才，在醫療、康復及社福界擔當重要角色。學系的團隊不但在教學上不遺餘力，亦在各項前瞻研究中努力尋求突破。例如，早於 1999 年成立的「中西薈萃之康復科學中心」，除了致力結合中國傳統治療方法與西方的康復治療技術以開創中西融合康復治療外，更是養生太極、健身氣功、針灸、穴位電療等領域的研究先鋒。學系的師生亦為參加 2008 年北京奧運會的國家運動員，以及在奧運村為來自世界各地的運動員，提供傷病預防和康復服務。

近年，學系積極推動基層醫療，與各大社福機構合作舉辦多項基層健康計劃，以提高市民對基層醫療的認識，例如與耆色園合辦「2018 健康檢查日」、為「保良局慈善跑」提供駐場運動物理治療服務等。此外，講座教授及系主任曾永康教授獲政府委任為基層健康督導委員會委員

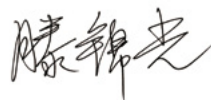
與「香港康復計劃方案」的首席顧問，對政府在十八區設立康健中心的計劃和香港康復服務的未來發展，發揮了重要的積極作用。

康復治療是整個醫療系統的重要環節，加上人口高齡化，社會對物理治療師和職業治療師的需求有增無減，學系的相關課程也因而成為大學聯招的熱門之選，每年吸引大量學生選報，收生成績一向名列前茅。2019/20 學年，物理治療學課程的收生成績平均高達 34.4 分（以最佳六科成績計算），職業治療學課程為 32.8 分，足證不少成績優良的年輕人渴望投身這兩個專業。為配合社會需求，理大自 2019/20 學年起增加二十個物理治療學士學額，令每年學額增至一百五十個；待何文田新校舍落成後，預計可再增加收生人數，培育更多人才，為社會大眾提供優質的康復治療服務。

此外，理大獲政府撥款超過四千萬元，為康復治療科學系增加和翻新現有教學與科研設備，包括增設三個面積達四千平方呎的科研實驗室，以促進學系重點發展的三大項目：基礎康復科學實驗、輔助科技及中西薈萃之康復科學。

為了讓大眾進一步了解職業治療與物理治療的工作性質，系主任曾永康教授領導系內精英籌備此書，以生動的故事分享職業治療師與物理治療師的工作點滴，並探討一些常見疾病和介紹實用知識。有志投身康復服務界的青年朋友閱讀此書必能獲益不少，一般讀者亦會感到趣味盎然。

社會醫療和公眾健康等問題不斷帶給我們新挑戰，我深信理大康復治療科學系一眾師生定必繼續努力不懈，貢獻所長，服務社會，體現理大校訓「開物成務 勵學利民」的精神。是為序。



滕錦光

香港理工大學校長



## 推薦序

這次疫情，讓我們更加明白健康可貴。好的體魄很重要，精神健康亦同樣重要。現代都市人工作繁忙，講求效率，時刻處於緊張狀態，容易影響個人生理及心理健康。根據資料顯示，2020年1至4月期間，香港的整體健康指標維持於57.8，低於全球健康指標的62.5，在八個受訪地區中排名最低。

身體生病了，我們第一時間想到去醫院看醫生；而與傳統醫療護理相比，我們對物理治療和職業治療的認識相對較少。2013年，我贊助了香港理工大學的勵學教授席，並於2018年認識鄭美雲社會心理健康教授兼康復治療科學講座教授及系主任曾永康教授。香港理工大學康復治療科學系成立於1978年，開創香港康復治療專業教育的先河，四十年來通過有系統科學的專業培訓課程，培育了一批專業的職業治療師及物理治療師。

是次曾永康教授及香港理工大學康復治療科學系籌備此書，作者都是從事相關領域的專業人士，包括康復治療科學系的教授、職業治療師、物理治療師及臨床導師等。他們的治療手記或故事，生動直觀地介紹了物理治療及職業治療的實際工作、專業手法和社會情懷，相信能為對相關專業感興趣的同學，以及受相關問題困擾

但又尚未尋找專業醫療協助的人士帶來啟示。書中不少案例與我們的生活息息相關，亦能對我們如何看待生命和疾病、保持更好的生理和心理健康有所啟發。

最後，無論身處順境逆境，希望大家都能擁有正面思維，培養積極的情緒，科學地管理自己的身體和心靈，從而更好地服務和建設社會。祝福大家身心康泰，平安喜樂！

### 鄺美雲

鄺美雲珠寶有限公司董事長  
香港理工大學基金永遠榮譽主席



## 前言

香港理工大學自 1978 年招收第一批物理治療及職業治療學生，轉眼間已過了四十多年。理大過去培育了不少出色的物理治療師及職業治療師，同時大大推動了康復行業在本地發展。時至今日，上述兩類專職醫療的治療師在各間醫院及診所擔當著不可或缺的角色。例如，他們在醫院為骨科、腦神經科、老人科及精神科病人提供康復服務；其服務更延伸至社福界，令病人或長者出院後可在社區繼續接受治療。

與醫生和護士等傳統醫療護理專業相比，一般人或許對物理治療師及職業治療師的認識較淺，不大清楚他們的工作性質。因此，本書希望透過輕鬆的圖文解說，帶領廣大讀者走進治療師的治療室內，體會治療師的具體工作。治療師亦參考真實個案，設計了不同的故事場景，讓讀者更了解個案中病者的病理及身心症狀，並與治療師一同協助有需要的病人逐步康復，重過新生活。

本書的一大特點是以手記形式，輯錄一些有趣的病例，並以生活化的方式加以解說，一方面令大眾進一步了解治療師在日常工作中所面對的難題，另一方面亦加深大眾對「退化性膝關節炎」、「中風」及「認知障礙症」等慢性病及其他臨床病症的認知。此外，本書的另一特

點是介紹物理治療師和職業治療師診治不同病症時使用的手法、技巧、儀器及科技，使讀者從中獲得一些專業的醫療知識。

最後，我希望將此書推薦給一眾對醫療及康復治療工作感興趣的年青朋友，特別是高中學生，讓他們可以透過這本小手記，多了解這個行業的實際工作，待未來選擇學科及專業時，能夠多一份參考。

### 曾永康

康復治療科學系

鄺美雲社會心理健康教授

康復治療科學講座教授及系主任



# 物理治療師 治療手記



## 01

我的物理治療  
成長之路

理大康復治療科學系教授（物理治療）  
及副系主任

伍尚美教授

我相信每個人都有志願或夢想，兒時也會幻想長大後所從事的職業，我亦不例外。我從小便很喜歡幫助別人，尤其喜歡親近小朋友和老人家，與他們溝通交流。我亦很喜愛寫作、繪畫人像漫畫、旅遊及認識世界各地。我從小便思考長大後有甚麼既有意義又有趣、能幫助別人並讓我認識世界的「終生職業」，讓我把「潛能」盡情發揮，貢獻社會。

一般人認為，在大學選修醫療專業科目，就業前景和收入會較有保障；然而，學科較為沉悶，工作性質亦較狹窄，難以在專業範圍內融入個人特質和興趣。有見及此，我希望在此分享我身為物理治療師的專業工作及經歷，由中學選科、接受物理治療專業訓練、於本地及海外執業並進行專科深造，以至由臨床物理治療師轉職至大學教授，如何把個人特質和興趣融入各階段的專業範圍內。

## 初認識「物理治療」

我第一次認識「物理治療」這學科，是臨近中學畢業時，陪伴一位要好的中學同學參加一個澳洲升學講座。我當時覺得當「物理治療師」很有意義，所學的知識亦非常有趣。也許，這顆「物理治療」種子已不知不覺地植入我的腦海。

「物理治療」（physiotherapy 或 physical therapy）是西方醫療系統中一個通過循證實踐（evidence-based practice）的專業範疇。物理治療利用自然界中的物理因子（光、電、水、冷、熱和力等）和運動等方法，運用人體生理學原理，針對人體局部或全身的病變和功能障礙來評估、治療及預防病患的問題，恢復病患者身體應有的功能，從而令他們過較獨立和有尊嚴的生活。物理治療的服務對象涵蓋各年齡層，由初生嬰兒至長者，並包括各類疾病（例如骨科、內科、心肺科、外科、兒科、老人科、婦產科、腫瘤科及精神科等）的病患者、運動員及市民大眾。

中學畢業後，我要好的同學赴澳洲攻讀會計，我則留港完成兩年預科課程。之後，我按個人志願選讀香港理工學院（香港理工大學前身）的物理治療課程。經過高考成绩評核和面試等重重難關，我終獲取錄入讀這個唯一獲港府資助的物理治療課程。

物理治療課程的學習生活非常充實。現時的四年制物理治療學（榮譽）理學士課程，比當年的三年制課程更豐富，包括以循證實踐為基礎的四大範疇：（一）大學

核心科目 (general university requirement subjects) ；  
（二）基礎科學科目 (basic sciences subjects) ；（三）物理治療核心及專業科目 (physiotherapy core and professional subjects) ；及（四）多於 1,000 小時的臨床實習訓練 (clinical education) 。

大學核心科目包括語文及溝通課程、大一研習課程、領袖及個人發展課程、服務學習課程、健康生活模式課程及通識教育等。基礎科學科目包括解剖學、生理學、藥理學、臨床腦神經科學、康復心理學、運動科學、人體活動科學、骨科與創傷、研究方法與統計學。而物理治療核心及專業科目涵蓋骨科、心肺科、腦神經病症之物理治療診斷及其治療方法、手法治療、儀器治療（電療）、運動療法、功能訓練和康復、疾病預防及社區健康服務、老人健康及針灸等。至於第四個範疇，則要求所有學生必須完成超過 1,000 小時的臨床實習訓練，實習地點包括本地醫院、物理治療門診部、專科門診部、康復機構、特殊學校等。部分學生亦會到海外及國內的醫院及康復機構進行臨床實習訓練。

## 物理治療師之路

自我在香港理工學院修讀物理治療課程開始，便一直成為親友和朋輩間的「健康顧問」。他們的問題十分多元化，從如何減輕頸、腰、膊、膝及腳的關節痛楚；如何選購枕頭、床褥、鞋子及背包；如何增強肌力及運動耐力，到如何備戰「毅行者」和香港馬拉松賽事，以

至如何控制體重、減低中圍肥胖及進行產前產後運動等等。直至今日，在每次家庭、朋友、舊同學聚會和工作會議後，我仍然樂此不疲地解答他們的問題。

畢業後，我在本港的私家和公立醫院工作。任職期間，工作雖然繁重，但遇見很多不同病人和病例，對我日後從事教學和科研工作有著深遠的影響。醫院的在職培訓體系很完善，我有數年在不同專科病房和門診部工作，包括初生嬰兒及成人深切治療部、骨科、內科、外科、腦神經科、腦神經外科、老人科、兒科、婦產科、老人日間醫院等，累積了在各專業領域的物理治療臨床經驗；又曾參與外展醫療隊伍的工作，了解病人出院後的情況，把病人與社福機構提供的社康服務連繫起來。

還有，我能善用自己喜愛寫作和繪畫漫畫的興趣，製作一些物理治療健康教育小冊子。作為一位臨床物理治療師，能夠把個人興趣融入工作從而幫助病人，實在十分有意義。

## 海外深造之路

我在醫院工作數年後，便計劃到澳洲悉尼大學攻讀物理治療腦神經康復的深造碩士課程。由於香港理工學院的物理治療課程獲多個國家認可，以作為投考物理治療師執業試的資格，故我在澳洲深造時，亦考獲了澳洲註冊物理治療師的執業資格。

之後，我在當地的醫院、私家診所及老人中心從事物理治療師的專業工作，同時在大學攻讀物理治療腦神經康復的深造碩士課程。由於我非常喜歡旅遊和認識世界各地，故亦有善用餘暇遊歷澳洲各個城市，生活相當充實。

### 教學及科研之路

碩士畢業後，我對物理治療腦神經康復方面產生了非常濃厚的興趣，亦萌生了留在澳洲攻讀博士課程的想法。雖然我已進行了部分博士研究的前期工作，但由於家庭原因，最後決定重返母校香港理工大學繼續攻讀博士課程，並同時在理大康復治療科學系任職客席講師，開展了人生的新篇章，踏上我的教學與科研之路。

攻讀博士課程的路途雖然艱苦，但非常有挑戰性，每天都在實驗室、圖書館與辦公室之間打拼，既要分析數據、參考文獻，又要撰寫論文及發表文章。那時我身為學系的客席講師，每天亦須備課、準備教材、會見學生、於網上和用電郵回覆學生提出的問題，可謂忙個不亦樂乎。博士畢業後，我留在理大康復治療科學系接連出任助理教授、副教授及教授的職位，培養物理治療的專業人才。

雖然我很喜愛物理治療師的前線臨床工作，但我亦實在非常享受在大學出任教學及研究人員，教育有志成為物理治療師的青年人，指導有志成為復康專才的碩士及博士研究生。幸運地，我每天也能跟一羣朝氣勃勃和充滿理想的青年人一起前進，實在是極大的榮幸。

一般人都十分好奇物理治療系教授的日常工作。我們的工作主要分為教學、科研、校內行政及社會服務三大範圍，我亦可在此分享一下工作日程，並列出物理治療師進修之路以作參考。

教學方面，我們平日會有教導本科生的演講課、導修課及實習課，以評核學生的學術表現，並會到醫院及其他實習點，參與本科生的臨床教學。此外，我們亦會教導專科深造碩士班（如物理治療學碩士課程、手法物理治療碩士課程及運動物理治療碩士課程）的演講課、導修課及實習課，這些由香港理工大學康復治療科學系開辦的碩士深造課程，主要為在職的前線物理治療師提供專科深造訓練，讓他們學習日新月異的最新醫療知識和臨床技巧。

我們又會督導碩士研究生和博士研究生等科研學生，在相關研究領域上選擇研究課題，並用最適切的研究方法解答研究課題所衍生的問題，助他們完成論文、發表研究報告、撰寫學術文章、於學術期刊上發表文章等。因此，作為研究生的導師，真要花上很大心力，但一想到能栽培物理治療的科研人才，又實在非常開心和滿足。

科研方面，我一直致力腦神經康復治療的研究。平日除教學工作外，我在個人專注的研究領域上撰寫科研計劃書、申請科研經費、進行深入研究並於世界各地舉行的學術會議及科研期刊上發表研究結果，非常忙碌。



至於校內行政及社會服務方面，現時我兼任學系副系主任一職，協助本系主任處理康復治療科學系內的行政工作。我亦在多個社福機構擔任客席顧問，就機構提供予公眾及病患者的復康服務提出專業意見。此外，由於學系在香港理工大學紅磡校園內設立了康復治療診所，為大學師生、員工及公眾人士提供物理治療及職業治療等服務，我也會利用康復治療診所作為平台，應用最新臨床研究的有效治療方法，為有相關需要的病患者提供服務。

## 後記

香港理工學院（香港理工大學前身）自 1978 年開始，開辦物理治療專業課程。目前香港理工大學提供了兩個認可的物理治療課程：

- **本科課程：**物理治療學（榮譽）理學士學位（四年制）（2020 年的入學名額為 150 個）。
- **碩士準入課程：**物理治療學碩士學位（2020 年的入學名額為 48 個）。

兩個課程的畢業生，須向物理治療師管理委員會註冊才可執業。

如何知道自己適合當物理治療師？

具備以下條件的同學，會較適合當物理治療師：

- 熱誠助人
- 喜歡與人溝通
- 面對問題時可以想到不同的解決方法
- 喜歡認識日常事物，個人也有多元興趣

有關香港理工大學的物理治療課程收生準則，可參考大學網頁：

