

長庚首發拔河運動健康專冊 跨域合作打造選手健康防線

◎林口長庚社服課社工師 許庭榕

長庚醫療財團法人於 11 月 20 日舉辦「拔河運動員健康手冊」發表記者會，正式推出全台首本以拔河運動為主題的健康公益專冊，並邀請榮獲世界運動會六連霸的景美女中拔河隊出席。該手冊由長庚跨領域醫療團隊合作完成，內容涵蓋運動防護、運動營養、運動禁藥與運動心理四大面向，提供拔河選手與教練最實用的健康照護指南，成為守護選手的堅實後盾。

發表會由長庚公益發展委員會主席陳昱瑞名譽主委主持，長庚運動醫學委員會主席蔡文鐘副院長、中華民國拔河運動協會副理事長黃永旺、景美女中校長周寤竹，以及景美女中拔河隊教練郭昇率隊共襄盛舉。

陳昱瑞名譽主委表示，長庚醫療財團法人自 2014 年起贊

助景美女中拔河隊，長期陪伴選手征戰國內外，發現許多基層拔河隊在運動防護與健康照護上，仍仰賴經驗與自我摸索，缺乏系統化的專業指引。因此「拔河運動員健康手冊」就是回應基層最迫切的需求，讓各隊教練與選手都有可依循的指引、有使用的工具，更擁有來自專業團隊的堅實後盾。

蔡文鐘副院長也指出，「我們不只治療傷害，更希望傷害不要發生。」手冊從熱身、恢復、營養到用藥與心理，將醫療端的專業轉成運動現場能立即使用的語言與建議，讓防護真正走進訓練和比賽現場。長庚將免費提供「拔河運動員健康手冊」給全國拔河隊、教練、學校及運動相關單位，並同步開放電子版下載，讓運動防護資源不再受限於地域

與資源差距，讓每位選手都能獲得專業照護。

本手冊由長庚醫院復健科醫師、運動防護師、營養師、藥師、精神科醫師、教材設計師與社會工作師共同參與編撰，由林口長庚復健部部主任陳智光醫師擔任總編輯。陳智光醫師指出，根據長庚團隊多年照護拔河選手的統計資料，腰臀、腳踝、手腕及膝關節是最常見的傷害部位，其中不少是源於缺乏正確防護與恢復觀念。因此，透過系統化整合防護與預防指引的建立，將可幫助選手狀況更穩定且運動生涯更長遠。

「拔河運動員健康手冊」的四大亮點包括：

一、運動防護

從傷後治療轉向傷前預防，將重點前移至降低風險、預防傷害。系統化整理常見傷害部位的成因、症狀與預防策略，導入「PEACE & LOVE」急性傷害處理原則，並提供熱身、貼紮及分階段防護建議。

二、運動營養

便利商店也能吃出比賽力。以 60 公斤選手為例，設計每日營養比例與實用餐盤指南，並進一步提出「超商替代菜單」，協助學生與基層選手在訓練日與比賽日能更輕鬆、有效地掌握飲食安排與補給策略。

三、運動禁藥

用藥更安全，不再誤踩禁



▲ 長庚推出全台首本以拔河運動為主題的「拔河運動員健康手冊」，免費提供給全國拔河隊、教練、學校及運動相關單位



▲運動防護師與拔河隊選手示範運動前的伸展

線。解析常見感冒藥、止痛藥與保健食品的成分風險，說明用藥判斷重點與治療用途豁免 (Therapeutic Use Exemptions, 簡稱 TUE) 申請，提升選手自我保護意識。

四、運動心理

拔河比的不是只有力量，更是心的穩定。以「覺察－專注－接受」三階段提升心理韌性，引導選手應對自責、壓力與團隊情緒，讓賽場表現更穩定、更聚焦。

景美女中拔河隊郭昇教練分享運動醫學資源與運動防護扎根的重要性，並特別致贈「世界運動會六連霸簽名紀念戰袍」給長庚醫療財團法人，以感謝長庚團隊長年照護與支持。長庚則回贈「拔河運動員健康手冊」，象徵

專業知識正式交付到選手與教練手中，成為選手日常訓練與比賽前後的隨手指南。

長庚醫療財團法人自 2018 年起推動「拔河運動計畫」，舉辦拔河訓練營、比賽並贊助偏鄉拔河隊，串連運動與醫療的力量，逐步完善基層支持網絡。今年更延續計畫核心，跨領域整合推出「拔河運動員健康手冊」，希望強化防護知能，陪伴每位拔河選手安穩的站上賽場，並且提升社會對拔河運動的重視與支持。



▲掃描 QR code 可下載「拔河運動員健康手冊」電子檔