

推薦序

運動傷害，是每位運動員都必須面對的挑戰。從肌肉拉傷、韌帶斷裂到疲勞性骨折，這些傷病不僅影響訓練與比賽，更可能威脅運動生涯。如何讓受傷的運動員獲得適切的治療？如何確保他們安全且有效地重返賽場？這些問題的答案，不僅關乎一位運動員的未來，更考驗著整個運動醫學團隊的專業與協作。

在香港，提到運動醫學，就不得不說香港中文大學的運動醫學團隊。在容樹恒教授的帶領下，這個團隊多年來默默守護著香港各大型比賽及運動隊伍。從場邊即時處置，到手術治療；從康復訓練，到心理輔導；從營養建議，到重返賽場的評估——他們用專業知識與豐富經驗，為運動員搭建起一道完整的保護網。

本書匯聚了香港中文大學運動醫學團隊的集體智慧。每位作者都在各自專精的領域深耕多年，從骨科醫生、物理治療師、運動防護師、體能教練，到營養師與心理學家，他們從不同角度切入，完整呈現了運動傷害防治的全貌。從預防受傷到傷害發生的第一時間該如何處理，到後續的治療選擇；從康復期的訓練安排，到安全返回賽場的評估標準——本書將這些專業知識化為易懂的文字，讓讀者得以一窺運動醫學團隊的運作奧秘。

謹此向容樹恒教授及香港中文大學運動醫學團隊致敬，感謝他們多年來對香港體育事業的默默付出，也感謝他們願意將寶貴的經驗與知識集結成書，與更多人分享。期待本書能夠啟發更多年輕人投身運動醫學領域，也祝願每位運動愛好者都能在安全的前提下，享受運動帶來的快樂與成就感。

蘇志雄博士

香港體育學院精英訓練科技總監

香港中文大學出版社：具有版權的資料

推薦序

作為心臟科專科醫生，我在診症室最常聽到病人的一個擔憂是：大家都知道運動有助促進心血管健康，卻又擔心一旦開始運動，可能會出現心悸、氣促、誘發舊患復發，甚至發生意外。於是在「想運動」與「敢運動、懂運動」之間，往往存在一道明顯的資訊落差，無從入手。事實上，大家缺乏的不是動力，而是可靠的知識與可行的做法。這本書正正回應了大眾的這份需要，深入淺出，把運動醫學從精英運動帶到日常生活，讓讀者明白運動並非少數運動員的專利，而是一種每個人都能學習、值得長期投入並持之以恆的健康能力。

我尤其欣賞本書的編排，先由淺入深地建立核心概念，然後逐一介紹運動醫學上的不同崗位，讓讀者清楚看見一套完整的協作模式的運作。更重要的是，書中所帶出的思維與原則放在普羅市民身上同樣適用。無論你想減重、改善腰膝不適、提升體能或希望在中年以後維持活動能力與生活自主，都能從書中找到具體方向。

我誠意推薦這本書給每位讀者，你可以在其中找到可靠的知識，循序漸進，慢慢增強信心，用更明智的方式去持續運動，讓心臟變得更強，令生活日漸充滿活力。

麥耀光醫生

心臟科專科醫生

香港中文大學出版社：具有版權的資料

序 言

談到運動醫學，很多人首先想起的是比賽場邊的畫面，但往往也容易把運動醫學誤解為只屬於精英運動的「場邊支援」。事實上，運動醫學更關心的是每個人的日常活動能力，例如如何預防受傷、安全復健，或以科學方法維持健康，並在人生不同階段把「活動得更好」變成一個可以實踐的目標。

本書以「運動醫學普及化」為主軸，亦希望讓讀者看見香港中文大學在相關領域的臨床、研究與教育如何互相扣連，將知識由賽場延伸到社區。全書由淺入深：第一章先拆解常見迷思，說明運動醫學並非只談傷患，亦涵蓋慢性疾病管理、功能提升與健康促進；第二章則把重點放在一群運動醫學的專業守護者，如隨隊醫生、駐場物理治療師、運動防護師、體適能教練，以及運動科學研究員。他們在不同位置各司其職，為運動醫學建構安全而可持續的道路。第三章進一步討論倫理邊界，讓讀者明白在隱私、權益與治療抉擇之間，專業判斷並非只追求結果，更須兼顧各持分者的平衡。第四章回到香港本地發展，思考運動醫學如何走入社區，成為全民健康的公共資源。

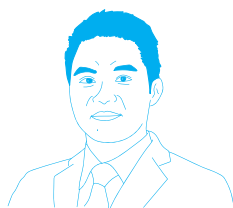
作為香港中文大學矯形外科及創傷學系系主任，我深信運動醫學的價值，不只於把運動員的能力推向極限，更多在於協助人重拾信心與能力，並把健康掌握在日常生活之中。願這本書成為你理解運動醫學的一個入口，也成為你開始持續運動的同行者。讓我們以「愛運動、愛健康」自勉，以更明智的方式去投入運動、熱愛生活。

容樹恒教授

香港中文大學醫學院副院長 (內地事務)
何善衡骨科及運動醫學教授
矯形外科及創傷學系系主任

作者名單及 鳴謝

按筆劃排序



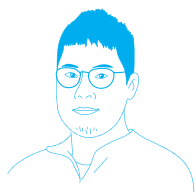
方迪培博士

英國拉夫堡大學國家運動醫學中心教授

Sports Biomechanics 學術期刊主編

國際運動生物力學學會院士

中國香港運動醫學及科學學會院士



尹希文醫生

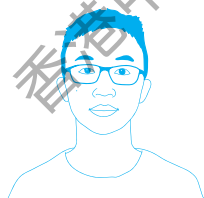
中國香港男子足球代表隊隊醫

中國香港足球總會醫藥委員會委員

中國香港運動醫學及科學學會副會長

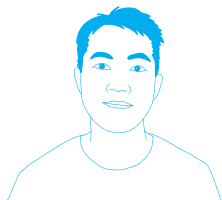
香港廣華醫院骨科副顧問醫生

香港中文大學矯形外科及創傷學系名譽臨床助理教授



何卓諺先生

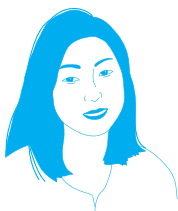
香港中文大學體育運動科學系博士研究生



邱啟政先生

香港註冊物理治療師

香港中文大學矯形外科及創傷學系兼職講師



林思為小姐

澳洲註冊營養師

香港認可營養師學院認可營養師

香港營養師協會正式會員

中國香港運動醫學及科學學會幹事



凌家健醫生

香港中文大學矯形外科及創傷學系臨床副教授

中大智慧骨科及運動醫學中心聯席主任

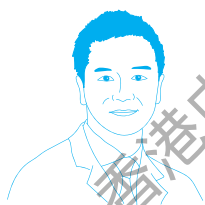
中國香港運動醫學及科學學會名譽秘書及院士



容啟怡博士

香港體育學院體能科學訓練經理

中國香港運動醫學及科學學會幹事



容樹恒教授

香港中文大學醫學院副院長（內地事務）

香港中文大學矯形外科及創傷學系系主任

何善衡骨科及運動醫學教授

國際運動醫學聯會副主席

亞洲運動醫學聯會前任主席

中國香港運動醫學及科學學會前會長及院士



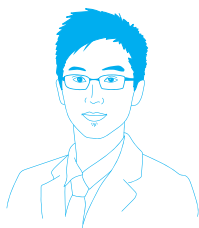
陳宇欣小姐

香港體育學院體能科學訓練經理
美國運動醫學會運動生理學家 (C-EP-ACSM)
美國體適能協會體適能專家 (CSCS-NSCA)
美國體適能協會運動表現與科學專家 (CPSS-NSCA)



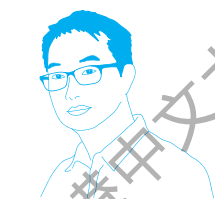
陳枷衫小姐

香港教育大學健康與體育學系講師
香港體育學院空手道兼職教練
世界空手道聯盟認可教練
中國香港空手道總會認可高級教練
香港盲人體育總會義務秘書及空手道顧問



陳振坤先生

美國國家體能協會認可體能教練 (CSCS-NSCA)
美國體能協會認可體能教練 (ASCA-L2)
中國香港運動醫學及科學學會幹事



鄧永康醫生

FHKAM (EM) 香港醫學專科學院院士 (急症科)
FHKCEM 香港急症科醫學院院士
FRCCEM 皇家急症科醫學院院士
MFSEM (UK) 英國體育及運動醫學學院院士
中國香港運動醫學及科學學會幹事
仁濟醫院急症室顧問醫生
香港中文大學矯形外科及創傷學系兼職講師

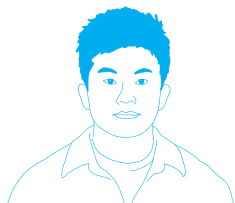


區潔儀小姐

香港中文大學矯形外科及創傷學系講師

香港運動防護師總會主席

中國香港運動醫學及科學學會幹事

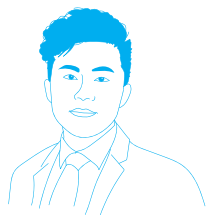


黃煥程先生

義肢矯形師

香港中文大學矯形外科及創傷學系兼職講師

香港運動防護師總會委員會委員

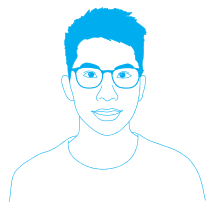


黃顯偉先生

香港註冊物理治療師

中國香港運動醫學及科學學會院士

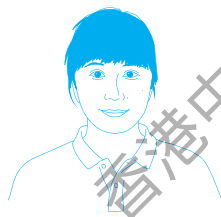
香港中文大學矯形外科及創傷學系兼職一級物理治療師



趙嘉俊先生

香港中文大學矯形外科及創傷學系兼職講師

香港運動防護師總會副主席



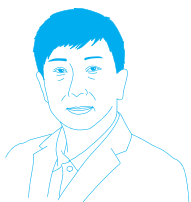
鄭凱恒小姐

香港註冊物理治療師

香港中文大學矯形外科及創傷學系兼職講師

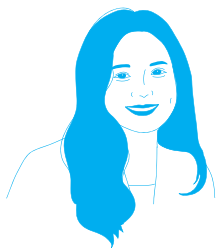
中國香港足球代表隊物理治療師

理文足球隊物理治療師



雷雄德博士

香港教育大學健康與體育學系高級講師
中國香港運動醫學及科學學會前會長及院士
香港中文大學矯形外科及創傷學系兼職講師



盧綽蕙小姐

美國應用運動心理學會註冊顧問
國際運動心理學會註冊運動心理學家
Inner Edge 公司運動心理學家
香港中文大學矯形外科及創傷學系兼職講師
中國香港運動醫學及科學學會幹事



盧嘉琪小姐

香港體育學院體能科學訓練經理
澳洲體能協會二級體能專家 (ASCA-L2)
美國體適能協會體適能專家 (CSCS-NSCA)
美國運動醫學會運動生理學家 (C-EP-ACSM)
中國香港運動醫學及科學學會幹事

特別鳴謝：

感謝香港中文大學出版社、香港中文大學運動醫學團隊及方曉盈小姐協助文字整理與編輯。