

目錄

推薦序	蘇志雄	/vii
推薦序	麥耀光	/ix
序言	容樹恒	/xi
作者名單及鳴謝		/xiii

01 運動醫學解密 001

002	從精英運動到日常健康的科學	容樹恒、凌家健
-----	---------------	---------

02 運動醫學群像 009

運動醫學醫生	012	【角色介紹】無微不至的同行者——隨隊醫生	尹希文
	017	【角色介紹】沉著應對的總指揮——駐場醫生	郭永康
	022	【技術剖析】國際賽事中的無形之盾	凌家健
	028	【經驗分享】五十六年的等待——與港足同行遠征亞洲盃	尹希文
	034	【Q&A】	
物理治療師	038	【角色介紹】賽場上的物理治療師	邱啟政
	043	【技術剖析】為澳洲足球員設計「重返賽場」方案	容啟怡
	051	【經驗分享】守護之路——港足亞洲盃決賽週的挑戰	鄭凱恒
	056	【經驗分享】治療以外——推動運動健康與社區同行	黃顯偉
	062	【Q&A】	

- 068 【角色介紹】預防傷患，為運動員護航 黃煥程
- 075 【技術剖析】康復計劃的設計原則 區潔儀
- 079 【技術剖析】護具和運動貼布的作用 趙嘉俊
- 083 【經驗分享】走上運動防護師專業之路 趙嘉俊
- 089 【經驗分享】我仍在場上——從棒球員到運動防護師 區潔儀
- 096 【Q&A】

- 100 【角色介紹】科學化設計訓練助「爆盡」表現 陳振坤
- 108 【技術剖析】數據解碼助最佳訓練 陳宇欣
- 114 【技術剖析】為運動員量身打造的科學化訓練 盧嘉琪
- 119 【Q&A】

- 126 【角色介紹】細探力學——科研預防運動創傷 何卓謬、方迪培
- 130 【技術剖析】運動生物力學家不(只)是「數痴」 何卓謬、方迪培
- 137 【角色介紹】精準營養策略，打造更佳體能 林思為
- 142 【技術剖析】從心出發——
中年男士的減重、復健與運動突破 林思為
- 145 【角色介紹】運動心理學家的日常 盧綽衡
- 149 【技術剖析】完美主義與表現壓力 盧綽衡
- 154 【經驗分享】為專業鋪路——空手道作為例子 陳枷彤
- 166 【Q&A】

03 運動醫學的倫理邊界 169

- 170 運動醫學的倫理原則與應用 雷雄德
- 182 香港運動醫學的倫理挑戰 容樹恒

04 從賽場到社區 191

- 192 香港運動醫學的應用與前景 容樹恒