

代序

物理治療師是現今醫學團隊的重要一員，大家對於物理治療師在運動醫學及康復方面的認識比較多，其實物理治療師在心肺科、內科、外科、骨科及老人科等都有很大的貢獻，特別是在公立醫院的住院病人服務方面。

要成為一個註冊物理治療師，首先要爭取進入大學學習。物理治療在本地號稱「神科」之一，收生的要求和競爭性一直都非常高。

迪迪用輕鬆及寫實的筆法，將她在大學四年的刻苦學習生涯和大家分享。文中講述她在專業科目和臨床學習的苦與樂，讓大家明白培訓一位專業的物理治療師的艱苦過程，能讓將來有志加入的年輕人好好準備！

她又利用幽默的小品，把她畢業後在公立醫院工作的大小見聞，以及對社會現況的一些反思和大家分享，也希望可以令公眾人士多些了解物理治療師工作的

喜與樂，亦趁此機會將有關物理治療的知識推廣至社會，使市民能正確認識康復理論和實務經驗。

希望大家閱讀此書後，能夠明白學習成為一個物理治療師的困難，以及他們在社會上不同範疇工作的喜與樂。希望能與市民大眾一同努力，建立一個健康的社會！

盧偉明

前公立醫院資深物理治療師

自序

一提到醫護人員，大家第一時間必定是想到醫生、護士，又有多少人會想起每天在醫院大小角落遊走的物理治療師呢？

近年，物理治療師的曝光率愈來愈高，大家不時會在電視、報章上看到治療師教授運動創傷預防、老人防跌小知識等，亦有治療師出書教授拉筋熱身、強化肌肉的運動。物理治療師教授運動、治療肌肉痛症的形象太深入民心了，不難理解為何一般市民大眾以為我們的工作僅此而已。當我跟親友說，物理治療師要在病房工作的時候，他們都驚訝不已。

親友一號：「哎喲，為什麼走到病房去呀？到處都是細菌，你不是只需要待在門診工作嗎？」

我：「公立醫院的物理治療不只有門診服務的，部門有一半的人待在門診，一半的人在不同的病房工作，

而我剛好被派到病房工作……」

親友二號：「吓，原來你們也要替病人抽痰的，我原以為那只是護士的工作。」

我：「不，抽痰是其中一個胸肺物理治療手法，每天在內科病房工作，其實也避不開要替病人抽痰……」

親友三號：「流感高峰期對你們物理治療師也沒有什麼影響吧！」

我：「當然不是！病房原本只有四十個病人，若加床至五十多人，工作量又怎會不增加？」

還有很多林林總總對物理治療的誤解或疑問，在此恕不能一一盡錄，但小妹只想問一句，在香港，究竟有多少人真正了解物理治療師的工作呢？

近幾年，書壇上多了很多與醫護工作有關的書籍，由現職醫生、護士、醫學生、護士學生分享工作、實習的點點滴滴，這時我便想：物理治療師不也可以分享一下工作中的體會嗎？我們每天面對的病人不比醫生、護士少，小妹總相信，每一個職業、每一個人，也有專屬的故事。

小妹只是一個小小的二級物理治療師，技藝未精，因此本書集中分享我讀書時期的點點滴滴、在實習中與病人相處的學習和反思，當然也會涉及一些物理治療的知識。我期望以最淺白的言辭，記下我最單純卻最真摯的體會。

只求多年後拾起這本小書，仍能提醒自己莫忘初心！



引子

你好，我是物理治療師！

「麻煩你幫我監察病人的含氧量和心跳。」

「明白！」身旁的助手點頭示意，然後固定好病人的雙手，把測氧計夾在病人的手指上。

「婆婆，不用怕，待會兒有一點點不舒服，請忍耐一下，治療後會舒服一點的。」

婆婆微微地點一點頭。

「好啦，開始了！」

我把喉管放進婆婆的鼻孔裡，喉管沿著氣道緩緩滑向氣管……

「咳！咳！咳！」

手上的抽痰管「噼噼」作響，大量的痰液如泉湧進抽痰壺。

「好了，順利進入氣管，密切觀察含氧量和心跳。」

「SpO2 96，HR 100！」助手一邊匯報病人的血氧和心跳，一邊努力固定著婆婆的雙手。

「婆婆，我知道你感到辛苦，再忍耐一下就可以了！」

血氧緩緩下降，心跳緩緩上升……

「咳咳咳！」婆婆辛苦地大咳起來。

「SpO2 93，HR 119！」

「好了，完成了！」我迅速把喉管抽出，然後和助手合力幫婆婆調校一個能夠舒適呼吸的姿勢。

「婆婆辛苦了，做得很好呀！慢慢呼吸，放鬆。」我輕撫婆婆的頭以示安慰。

「SpO2 99，HR 95。」

「醫生，多謝你呀！」婆婆緊緊握著我的手。

「婆婆，我不是醫生，我是物理治療師。」

沒錯，我不是醫生，也不是護士，我是在公立醫院病房工作的二級物理治療師。

（本書提及的人物名字及背景資料均經改寫，以保障私隱。）

目錄

代序	2
自序	4
引子	6

第一章 認識「理」之前

理想 = 物理治療?	12
面試日	16
JUPAS 放榜日	21
三姑跟六婆	24

第二章 物理治療 freshman BB

臥虎藏龍的學系	28
Anatomy is easy...to fail!	34
必修體育課	40
解剖課初體驗	42
解剖課之禁忌	46
人骨外帶服務	49
有故事的標本	54
解剖課終章	56

第三章 練 lab 讀書篇

初嘗 practical 課	60
Practical 課之轉移技巧	65
練 lab 生活	68
幾分鐘定生死的 practical 考試	71

第四章 專科地獄

肌肉骨骼科.....	74
電療課.....	76
心肺科.....	83
腦神經科.....	92
兒科.....	96
為了練 lab，可以去到幾盡.....	103

第五章 小薯竇習記

急症醫院病房實習

骨科病房實習.....	111
充滿挑戰的內科實習.....	115
學不完的「執生」技巧.....	120
蠱惑的婆婆.....	124
教授住院的日與夜.....	127
再見，不再見.....	132
第一次面對死亡.....	137

門診實習

問症的藝術.....	145
「等埋導師」.....	148
Multitasking skills 分身術.....	151
「十分」痛的病人.....	155
下雨天總掛念你.....	160
中風病人的照顧者.....	162
兒科治療室的環迴立體聲.....	167
兒科的障礙賽大戰.....	171
老人中心的播音員.....	175

目錄

第六章 義務實習的人生體驗

內地義務實習初體驗	180
「田園風光」真體驗	185
小知識・大意義	190
豪宅裡的小駝俠	194
「天廁」	198
令人難忘的危險醫院派對	203
有待開發的「復康」土地	207

第七章 最後衝刺

Final Year 的針灸課和中醫科	212
---------------------------	-----

第八章 畢業前的最後實習

腦科實習	218
血壓飆升因我而起？	222
溝通的藝術	225
復康的真正意義	231
有口難言的病人	235
圓滿的「四道人生」	238

第九章 瑞典實習

瑞典治療師的看症日常	242
瑞典治療師 VS 香港治療師的看症日常	246
香港、瑞典導師大不同	248
堅毅不屈的瑞典人	249
你在取笑我嗎？	254
香港學生的期望	258
瑞典的全人醫療	260
後記	266

第一章



第一章

認識「理」之前



理想 = 物理治療？

成為一個物理治療師是我自小的夢想嗎？當然不是！

我這個人絕對是一個興趣導向者，記得中學時期的我熱愛歷史科，同一時間又對生物科產生興趣，所以中三選科的時候，完全是按著自己的興趣，選修了生物、化學、歷史，老師同學皆對我這個「半理不文」的組合摸不著頭腦，那時的我，曾想過考進大學的理學院，同時副修西方文學，將來找一份普普通通的工作，有些空閒便寫寫文，做個 freelance 作家就好了，從未想過考取什麼專業資格，做什麼「師」！

高中的時候，我仍然對自己的路向未明，那時的我只管拼命讀書，總覺得：只要考到好成績，要進什麼科也不成問題吧！那時候的我有這種想法，大概只是想暫時逃避思考前路這一個嚴肅的話題吧。雖然自己有興趣

從事文字工作，但在香港這個紙醉金迷的大都市，靠「搖筆桿」來餬口又談何容易呢。

兩年過去，同學們都在熱烈討論大學選科的事，原來聯招選科已迫在眉睫，我不能再吊兒郎當了，總要好好思索一下自己的前路。剛好那個時候電視播了一套醫療連續劇，劇中的醫護人員和病人之間的微妙關係十分引人入勝，我這個人真的很單純，很容易便被戲劇性的情節吸引過去。但無可否認，這套劇讓我看得見醫護工作的神聖：醫護人員不但可以運用自己的知識去拯救生命，更能在工作中見證到很多病人的故事，單單是這兩點，已讓我對醫護行業產生了濃厚興趣。再加上小妹成績還算不錯，身邊亦有不少親友、師長鼓勵我在選科上「aim high」，於是我便毅然放下作家夢，以「考入神科」作為文憑試目標。

第一輪的聯招

在 20 個 JUPAS 選擇裡，除了「神科」以外，還要考慮其餘 19 個後備。那時候，學校有一位資深的理科老師給我們理科生一個「神級理科排行榜」作聯招選科參考，並說：「物理治療的收生排名僅次於三大理科神科

（醫科、藥劑學、牙醫學），成績優異卻未能擠進『神科』的同學都入了物理治療系。」

物理治療是什麼？不就是跟按摩師、跌打佬差不多嗎？收生成績居然如此高！「物理治療師」究竟是何方神聖？

後來，在紅磚堡的開放日裡，我對物理治療加深了認識，原來物理治療的覆蓋面甚廣，又有多個分類：肌肉骨骼科、心肺科、腦科、兒科、老人科……基本上一個人自出娘胎，至入土為安之前，都有機會接觸物理治療。只是，一考慮到自己運動不精，手腳不協調，還是別選一門以運動為主的專業，免得貽笑大方！也就這樣，我在第一輪聯招中放棄了「物理治療」。

只是怎會想到，兜兜轉轉，我這個運動白癡，最後竟成了物理治療師！真是上天對我的一大笑話！

神科「救生圈」

眨下眼便是文憑試放榜的大日子，我手執成績表，心裡難免有點失落，這個分數，在很多師長、考生心目中是一個優異的成績，卻是處於上一屆「神科」收生成績的邊緣位置，勝算不大，思前想後，為了理想，還是

把神科放在 JAPAS A1 的位置博一博吧！我把另一科收分稍低的「神科」放在 A2 位置，那 A3 必定要選一科十拿十穩的學科了。

「不如放 XX 治療吧！」

「還是再保守一點，放理學院！」

身邊總不乏親戚、好友的意見，但到頭來，作決定的還是自己。

記得在放榜前，中學特別邀請了一些剛畢業的校友回校跟我們分享讀大學的心得，也就是在那天我對物理治療又加深了一點認識。

「雖然物理治療師每天要處理很多病人，但在工作當中，我們確實有很多機會跟病人交流，若算一算，我們對每一個病人的時間應該比醫生還要多！」一位就讀物理治療的師兄說道。當時的我想：那不就是正合我心意嗎？能夠在工作中幫助別人之餘，也可以聆聽病人的故事。

同一時間，眼看自己的分數遠高於物理治療上一屆的收生成績中位數，那就立定心志，把物理治療放在 A3 吧！

最終，如理科老師之前所說，物理治療成了我們這些以神科為目標的學生的 A3 救生圈。



第二輪聯招過後不久，我便收到紅磚堡物理治療系的面試通知。面試當天，面試生被安排十人一組，先後向兩位面試官作自我介紹。同場面試生少不了以自身經歷來「動之以情」。

「我小時候打波弄傷了……」

「幸好得到一位有心的物理治療師……」

「自此之後我立志將來要成為一個物理治療師！」

小妹確實沒有什麼受傷經驗，那就談談對工作的寄望吧！

「我希望找一份能夠讓我在幫助別人的同時，可以看得見『生命可貴，人間有愛』的工作！」

介紹完畢，其中一個考官，亦是小妹將來的導師，給了我一個會心微笑。

自我介紹後，第二個環節是小組討論，討論的題目

是關於如何能避免在與病人有身體接觸的時候被誤會。

「若是男治療師看女病人，那便找一位女同事『借眼』吧！」

「事先跟病人解釋清楚檢查的細節和目的，便能避免誤會了！」

由於討論的時間很短，每位面試生說不了兩句，討論便結束了。

就是這樣，小妹總算平平安安完成了物理治療的面試。



後記一

某天，我在收拾舊物的時候偶然找到了當年面試前準備的自我介紹草稿！全文如下：

“One of the reasons I want to be a physiotherapist is that I get a great passion on Human Biology and I am eager to learn. This passion brings out my interest on physiotherapy, which involves lots of body mechanics.

Also, I believe that every patient tell their own unique stories. I want to search for a career that let me explore the love and care among people. Being a physiotherapist, I not only can improve the health condition and the ways of life of the patients, but also let me discover the preciousness of life and love.

I know I am an emotional and impulsive person but I do hope that my future career can be a chance for me to alter my bad habits, and to train me to keep calm in any

emergency. Therefore, I am ready to receive challenge and take physiotherapist as my life career.”

翻譯：

「我希望成為物理治療師，因為我熱愛人類生物學，而這一份熱愛令我對涉及人體力學的物理治療產生興趣。

再者，我一直覺得，每一個病人都訴說著自己的獨有故事，同一時間，我亦希望尋找一份可以讓我發掘『人間有愛』的職業。我相信，成為一個物理治療師，我不單可以改善病人的健康狀況和生活素質，更能讓我體會生命的可貴。

我深知自己是一個容易感情用事又衝動的人，但我希望將來的職業能夠助我除去這些陋習，亦能訓練我成為一個處變不驚的人。

我已準備就緒，迎接挑戰，以物理治療師為我的終生職業。」

事隔多年，仍是要提醒自己，毋忘初心！



後記二

很多面試生花盡心思想要在面試上表現自己，但其實面試時間很短，每位考生可能也說不了三分鐘。面試的目的主要還是看看面試生的談吐、表現是否得體，面試的成績不會為你加添很多額外的分數。反之，若老是想盡辦法表現自己的人，可能會弄巧反拙，成了考官心目中的怪人，就算成績達標，最後也有可能因「性格不合」而墮入被 out 危機！

所以在這可發言的三分鐘裡，大家倒不如放輕鬆一點，作一個正常人便可。

說到尾，收生還是成績掛帥的……



踏入 Year 3 尾聲，一眾紅磚堡的學生開始密鑼緊鼓準備 final exam、assignments，物理治療學生當然沒有例外，相信讀者們還記得，我們除了要應付繁忙的功課和溫習外，還要抽出時間預備 practical 考試。

好不容易快要捱過最艱辛的一個學年，面對過無數考試和 practical，承受過不同程度的「爛 grade」與失望，大家早已看破紅塵，視 GPA 為無物了……但，路，還是要走的；lab，還是要練的，若 Year 3 的四個大佬（心肺、腦神經、肌肉骨骼、兒科）有一科「肥佬」了，便不能到醫院實習，所以，最低限度，還是要「低空飛過」及格線。

親愛的教授們為了讓我們在面對十個星期的實習前有兩天（星期六及日）的喘息，便安排筆試、功課、present、practical 考試在兩個星期內完成。

200 人爭 40 個床位的 「土地問題」



各同學本來就要自訂時間溫習、做功課、討論 project，在這麼繁忙的日子裡，要與拍檔夾時間練 lab 可謂難上加難，但來到時間就代表「Happy ending，從此以後與拍檔過著快樂的練 lab 生活」嗎？當然不是！更大的考慮是「土地問題」！

在此先讓小妹簡介一下本系的實驗室供應資訊。本系一共設有五個實驗室，每個實驗室約有 12 至 14 張病床，屈指一算，一共有 70 張病床可供使用；我們那一屆約有 100 人，每兩個同學一組，70 張病床理應綽綽有餘吧。但一般來說，有一至兩個實驗室要用來上課，餘下大約 40 張床，大家交替使用，還是能勉強撐過去的。

只是，大家千算萬算，卻算漏了在同一時間，除了本屆的同學要練 lab 外，對下一屆還有百多個師弟師妹同樣要練 lab 預備 practical 考試！

200 人，怎樣爭 40 個床位？

實驗室在早上 8:30 開放，在「非高峰期」的情況下，只要 9:00 前趕到實驗室，一般都能佔到一床位。

在死亡考試週的初期，練 lab 人數明顯比平日多，8:30 回到學校，床位已接近沽清，但畢竟仍有幾天才開始第一個 practical 考試，首輪霸床的同學沒有「長揸」至收 lab，遲來的同學只要看準有人「放床」的時機入手，仍能佔一床位。

只是隨著考試的日子逼近，床位開始愈來愈緊絀，到考試前夕，有同學早在上午 6:30 便在實驗室門外恭候，更有不少同學在 Facebook、IG 直擊床位佔用情況，可謂「一床難求」，大家排隊練 lab 的瘋狂情況猶如搶購某某歌手的演唱會門票！

記得那天早上約 7:15 左右，小妹在地鐵上收到床位接近沽清的消息，頓時晴天霹靂！

我連忙向拍檔發了一則訊息：「喂喂，你去到邊呀？」

拍檔：「我啱啱出門口。」

我：「！！！就嚟無床用啦！」

拍檔：「咁快！」

地鐵一到站，我以我認為是「九秒九」的速度衝到實驗室，竟然……竟然還有最後一張床！我躺在床上，喘息了一會，再看看手錶，剛好趕得及在 7:30 達陣，所有實驗室可調校高度的床亦宣告沽清。

其後 8:00 前趕到的同學，仍有少量不能調校高度的手提床可供使用；再之後到達的同學，已經無所不用其極，用十張瑜伽墊疊起來自製病床練習。

教授們見大家如此用功讀書，便向鄰系借用實驗室，總算能稍稍緩和一下床位緊絀的情況，但要練 lab 的人有增無減，在實驗室成功佔一床位的我們也好不了多少，躺在床上的皆是天天不分晝夜溫書、做功課、做 project，並一大清早回來佔床位的喪屍同學。實驗室的枕頭、毛巾橫飛，又有不少同學在地上「加床位」，鋪滿瑜伽墊，實驗室連一條可供行走的小路也快要擠不出來！在實驗室苦練的我們，猶如置身於難民營中。

千載難逢的問答機會

早上大約 11:00，教授和導師逐一「微服出巡」，大駕光臨到實驗室了解民情之餘，亦不忘解答問題。

「喂，X 教授在四號房呀！」

大家一聽此通報，立刻九秒九放下手頭的練習，猶如收到某某大明星開記者招待會的消息般，趕忙衝去四號房霸頭位聽書。

「教授，請問手的 PNF 應該怎樣做？」

「教授，C6 spinal cord injury 的病人怎樣從地下爬上輪椅呢？」

教授找來一個同學來作示範，大家立刻拿出電話、iPad，拼命擠在前排，把鏡頭對準教授和作示範的同學。

「教授！我還是不明白！」

「教授！我還有問題！」

「教授！」

「教授！」

一個小時後，教授要趕回辦公室處理事務，但仍然有幾個同學緊隨其後，追問問題，其他同學又一窩蜂衝回實驗室繼續苦練。

正所謂「練 lab 不知時日過」，到了約下午 3:00 左右，有實驗室助理進來「清場」。

「完啦，完啦，要清場收 lab 了，我們要準備明天的考試啊！」

「吓！那麼快！」

說罷，大家立刻抬起背包，一群人像動物大遷徙般湧到隔鄰的實驗室繼續奮鬥。

水洗不清的校園「爆房」事件

隔鄰實驗室面對我們這群不速之客當然大為震驚，實驗室本已水泄不通，怎樣再容納額外 30 人？

有同學提議：「還是去找個空置課室『爆房練 lab』吧！」

「吓！課室的桌子又硬又高，怎練呀？」

「總算有個容身之處練 lab 嘛。」

成功找到空置課室後，同學們脫去上衣躺在床上讓拍檔練習，練不了多久，突然一個非物理治療系的學生打開了房門，以一雙尷尬又恐懼的眼神盯著光著上身的同學們。

「不好意思！真的打擾了！」

那光著上身的同學立刻坐起來解釋道：「不要誤會呀！我們只是在『練 lab』！」

然而，那個非本系的同學早已不知所終。

這次真是水洗都洗不清了……

大家為了練 lab，真的無所不用其極！