



港隊史上最龐大醫護

挑戰「最分散亞運」

容樹恒率80人分區支援保障580名選手每一步

幕後功臣

今屆亞運不僅是運動員們的挑戰，對醫療支援亦是重大考驗，運動員人數眾多、比賽及住宿地點分散，令港隊醫療保障工作難度倍增。為應付這個「最困難的一次大型運動會」，跟隨港隊征戰超過20年的容樹恒教授從大半年前已開始四出奔走「組軍」，連同場外支援人員，今屆亞運港隊醫療團隊多達80人，涵蓋物理治療、運動創傷防護、營養及心理等多個範疇，規模堪稱史上最龐大，務求在這屆最「分散」的亞運做到最細緻的保障，讓每一名運動員都可以安心為港爭光。

●圖、文：香港文匯報記者 郭正謙



●容樹恒跟隨港隊征戰逾20年，今屆率80人醫療團應戰「最困難亞運」。

今屆亞運港隊醫療團隊共有68人，連同場外支援人員，整體規模甚至達到80人，跟隨中國香港代表團征戰多年的中大醫學院副院長（內地事務）、香港賽馬會運動醫學及健康科學中心主任容樹恒教授表示，可能是港隊歷史上規模最大的一次。除了人數多，團隊類別亦較以往齊全，醫生、物理治療師、運動創傷防護師、中醫師、按摩及恢復師，以及營養、運動心理等專業人員應有盡有，「今次並非只得一個醫生或者一、兩個崗位，而是一個很齊全的醫療團隊。」容樹恒說。

設醫療點「送外賣」式支援

陣容擴大，只因挑戰更多，今屆亞運港隊有約580名運動員參賽，比賽及住宿地點更遍布名古屋、愛知及東京等縣市。跟隨港隊征戰超過20年的容教授形容為「醫療支援最困難的一次大型運動會」，加上今屆沒有類似運動員村的中央點，醫療團隊難以像以往般在單一地點集中運作，所以將今屆亞運劃分成三大賽區：「每一個賽區我們都必須全天候有醫生駐守，像名古屋這個大賽區，甚至每個時段都要有兩名醫生。」

除了醫生，每個地點亦要派駐至少一名隨隊醫護人員，可能是物理治療師、恢復師或運動創傷防護師，貼身支援不同隊伍。以往大賽設有中央醫療點，醫護人員可以兼顧不同運動項目，但今屆亞運港隊只能在不同賽區「自製」醫療點，再以「送外賣」的方式到運動員住處治療，駐紮地點、交通、人手、器材統統是要考慮的地方：「組委會沒有辦法在每一個市中心都提供一個醫療點，我們唯有自己想辦

●容樹恒與醫療團隊的物資，將在亞運期間全天候陪伴港將。



使命廿載如一 堅守「同行」初心

香港文匯報訊（記者 郭正謙）走進容樹恒的辦公室，儼如看了一部有關香港運動醫學的發展史，房間內運動員親手寫的感謝信和合照、各式各樣的賽事紀念品，象徵了他這20多年來的行醫歷程。從一人一袋隨隊出征，到今屆亞運有超過60人的團隊作伴，容樹恒表示無論人數再多、科技再發達，最重要的還是那份名為「同行」的初衷，「再頂尖的運動員，面對傷患時一樣會徬徨、迷惘，有一個可以信任、有專業知識的人在他們身旁，這份陪伴才是運動醫療的根本。」

「陪伴是運動醫療根本」

容樹恒在亞運開幕前特意召集所有醫療團隊人員到體院見面，看着這支浩浩蕩蕩的醫療「大軍」已整裝待發，回想起20多年前獨自拿着行李到球會幫忙的他感慨萬千，「今屆亞運醫療團隊有九成是我合作過、教過或共事多年的夥伴，看着這次的陣容，感覺像多年來的累積終於開花結果。」

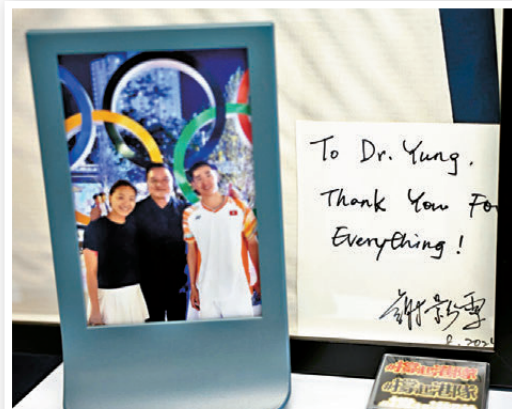
運動醫學有其特殊性，容樹恒認為團隊再龐大、器材科技再新，要運動員敢於將生涯交託你手，信任才是最重要，「這不是一朝一夕可以建立。」他每星期都會去體院看診，風雨不改，這份堅持持續了20多年，「知識技術可以慢慢學，但熱誠、熱愛同服務運動員嘅心，好多時係先性格。」容樹恒表示選團隊時最重視熱誠，今屆亞運醫療團隊每一個成員都是從小比賽一步步培訓、累積經驗，慢慢聚集起來的同路人。多年來見盡大大小小的場面，但最令容樹恒難忘的未必是傷病本身，而是「同行」過程：「記得十幾年前的南昌城運會（全運會前身），突然收到一名身處200多公里外的運動員懷疑急性盲腸炎的消息，甚至可能要開刀，我在晚上10時多立刻『亡命飛車』兩、三小時趕到現場，判斷可以先行觀察，再漏夜陪運動員返回南昌，最後返港檢查後發現只是腸胃炎，算是避過一次開刀。畢竟如果做了手術要時間恢復，對運動員的訓練和比賽都有一定影響。」這件事令他深刻體會，醫療團隊的出現，不只關乎技術，更關乎運動員的無助與徬徨，「有一個信得過、有專業知識的人在運動員身旁，就算只是陪伴，也能令他們安心很多。」

「同行」不只是陪伴，亦體現在面對運動員抉擇時的冷靜，看着已成為好友的選手因傷患影響表現，甚至錯過大賽機會，容樹恒表示作為醫生不能受情緒左右，一定要保持專業冷靜，向運動員分析每一個決定的好處壞處，再陪着他們走到最後。

他坦言從來不會因運動員的身份、成績感到壓力，不是因為不在乎，而是相信專業、用心幫助，運動員會看到醫療團隊與他們同行。看到運動員能夠踏上頒獎台只是錦上添花，與他們之間長期交流、互相扶持的友誼，才最值得珍惜。



●容樹恒的「同行」初心是與港將建立深厚友誼。圖為他與跳馬港將石偉雄在巴黎奧運期間飯聚。



●謝影雪曾向容樹恒贈送心意卡，感謝多年支援。

法，像是以醫生房間作為醫療點，或是醫護人員以「送外賣」的方式去運動員住處治療。由於當地酒店房間普遍較小，醫生住哪裏？帶什麼器材、帶多少，甚至是交通路線，統統都要考慮到。」

全日「打仗」照料大小傷病

今屆亞運準備工作早在今年年初已經開始，團隊要為580名運動員安排全新體檢，確保健康狀況，若有問題及早改善；同時進行當地環境、天氣、飲食和預防禁藥等教育。臨近亞運開幕，醫療團隊更要和體院科學團隊每兩星期開一次會，討論運動員的傷情，為教練和運動員制定完善計劃。

賽前準備只是「開胃菜」，到亞運開幕後才是真正考驗，醫療團隊每天「打仗」的時間甚至比運動員更長，容樹恒表示除了留在醫療點支援的保障隊，大部分醫護人員日間都會跟隨不同運動項目到處跑，「有些項目如劍擊早上8點開賽，運動員5點多起床，隨隊醫護人員差不多5點也要開始準備，到比賽結束可能已是晚上9點。到晚上7、8點每個醫療點便正式『開檔』診症、治療和幫助運動員恢復，一直到大約10、11點，大家就會聚在一起吃晚飯兼開會，總結當日工作、交流個別個案，並準備第二日的分工。」

容樹恒表示大型運動會最常見的不是驚天動地的大傷，而是感冒、傷口、敏感，以及運動員長期伴隨的舊患等，但他強調「傷病無大小」，即使是一道細小傷口、一次普通感冒，都有機會讓運動員多年努力付諸流水。讓所有港隊運動員都可以安心比賽，正是這支醫療團隊的最大存在價值，「無論面對什麼困難，我們都希望在這一個環節盡量做到最細緻，成為運動員可以安心信賴的後盾。」

香港文匯報訊（記者 郭正謙）香港運動醫學的發展，並非一朝一夕。容樹恒指出，過去三四十年，香港運動醫學在亞洲一直走在最前位置。無論是亞洲運動醫學聯合會，還是國際運動醫學聯合會，香港代表長期帶領亞洲參與國際組織，擁有相當話語權和領導地位，不過若要進一步推動本地運動醫學發展，必須繼續鞏固體育文化和風氣的根基。

今屆亞運港隊能夠組織到一支超過60人的醫療團隊，容樹恒表示是透過長年的累積：「香港運動醫學擁有悠久歷史，就像我小時候都是看中醫跌打，也是其中一部分，他們都有很豐富的經驗，但當然現今的運動醫學追求科學、穩定、客觀和科學數據治療。」他指出過去三四十年，香港運動醫學一直處於亞洲頂尖水平。設於香港中文大學醫學院的運動醫學及科學中心專項設備齊全，甚至設有健身房；香港有八間大學位列全球百大，提供很多運動醫學相關課程，人才培訓不比其他國家及地區遜色，「如果說代表亞洲走到國際水平，香港一直以來都是第一，無論在亞洲運動醫學聯合會以及最大的國際運動醫學聯合會，香港都處於領導地位。」

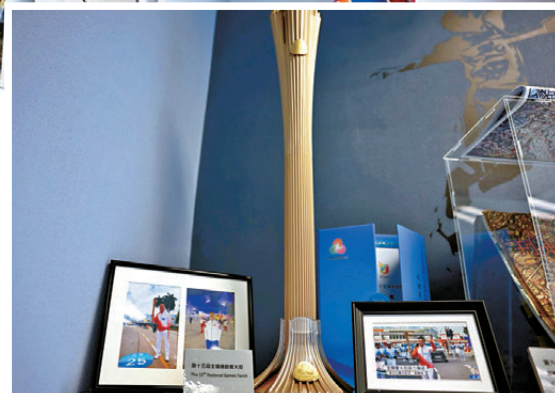
不過，香港運動醫學在國際上的名聲，卻未必及歐美部分地區響亮。容樹恒認為關鍵在於當地體育文化和專業認證體制：「我們有優秀的人才，也要有足夠的需求去帶動發展。論體育文化底蘊及風氣，香港是稍有不及；另外某些國家地區在專業認證方面行得較快，香港與亞洲大部分地區一樣，相對保守、慢一點，仍跟隨傳統專業分類，運動醫學未必最突出，因此香港仍有很大進步空間。」

香港近年運動風氣明顯改善，跑步及健身等運動參與人數迅速增加，容樹恒認為市民大眾對運動醫學的關注和認識的確有不少提升：「我們在坊間舉辦的運動醫學學習班很快爆滿，培訓運動創傷防護員、物理治療師甚至醫生的課程亦是一開班即爆滿，反映市場需求很大。」

但他強調運動醫學要持續發展，歸根究底還是需要深厚的體育文化底蘊：「我們的體育文化仍要更多累積。例如香港體育課時數比內地少，學生功課繁忙，加上香港是國際金融社會，生活節奏急促，能有今日運動風氣已來之不易，只有對體育更加重視，運動醫學才能真正蓬勃發展。」



●前「劍后」江旻憓與容樹恒合照。



●容樹恒辦公室擺放了以往參與大型運動會的照片與紀念品。



●名古屋亞運劃分三大賽區，對醫護人手調配構成考驗。資料圖片

評港運動醫學發展有賴深化體育文化