

# 運動員的最強後援

容樹恒醫生

香港中文大學醫學院矯形外科及創傷學系系主任、  
香港運動醫學及科學研究中心主任、香港賽馬會運動醫學及健康科學中心主任



在人生拼搏的路上，如果得到適切的關心及支持，就能夠有足夠動力持續前行。對於肩負全港期望的精英運動員來說，醫護團隊在背後的守護更是不可或缺。在我超過三十年的行醫生涯中，最讓我感到自豪的，莫過於陪伴香港運動員走過每一個高低起伏，成為他們的最強後援。

## 從「斷腳」少年到骨科醫生

走上骨科醫生這條路，得從我年輕時對足球的熱愛說起。大學期間一次踢足球斷了膝蓋十字韌帶，讓我成為威爾斯親王醫院的「常客」，留醫期間與醫院骨科部的醫護人員熟絡起來。這段經歷讓我一畢業就堅定了選擇骨科的決心，希望利用自己的專業幫助運動員追逐夢想。

2001 年考獲專科醫生資格後，我選擇了運動醫學作為我的終生志業，除了於公立醫院工作，專門處理運動創傷的手術，每週亦會到香港體育學院為精英運動員提供義務診症服務。



香港賽馬會慈善信託基金撥款支持香港理工大學及香港中文大學於 2008 年成立「香港賽馬會運動醫學及健康科學中心」，是香港運動醫學發展的重要里程碑。

## 醫「身」更要醫「心」

治療運動員與一般病人最大的差異，不在技術，而在於「目標」與「心態」。對於一般市民，受了傷，我們希望幫助他們恢復日常生活。但對於運動員，目標則是：儘快重返賽場，再創佳績。我們要與運動員溝通，因應他們的身體狀況、訓練及作賽計劃安排合適的治療計劃。

運動員的身體條件和復原能力通常高於一般病人，也能較專注於康復過程，但他們同時可能因傷患影響前途而感到迷惘、焦慮，亦要兼顧社會大眾對他們的期望。因此，多花時間主動關心和問候，分擔他們的心理壓力，也是治療過程的重要一環。



馬會多年來資助體院興建多項設施，支持精英運動員發展，亦捐助「運動科研資助計劃」以提升香港運動員的競爭力。

在體院的二十多年，我見證了運動醫學設施及專業人手顯著提升，從初期照顧數百人到現在支援超過 1,600 名運動員、涵蓋 21 項運動項目。這有賴香港賽馬會多年以來與時俱進的支持，不但支持興建體院「賽馬會體育館」等頂尖設施，更捐助成立「運動科研資助計劃」，透過運動醫學和運動科學的研究，提升運動員在國際賽事中的競爭力。早在 2008 年北京奧運會的契機下，馬會資助成立了「香港賽馬會運動醫學及健康科學中心」，為精英運動員和市民提供綜合診治和復康服務，並培訓運動醫學及健康科學專才，是香港運動醫學發展的重要里程碑。

## 難忘與運動員走過低谷 苦盡「金」來

在眾多運動員中，我認識最久的是體操運動員石偉雄（石仔），可算是看着他長大，他是我照顧過的運動員中身體受過最多傷患的一個，多年來不斷接受治療仍堅持重返賽場，當中的艱辛付出是常人難以想像。讓我難忘的，還有同為體操運動員的黃曉盈，經歷左膝十字韌帶斷裂，一度以為從此告別運動員生涯，但她在追尋夢想的路上永未言棄，經過努力治療後終能重臨亞運舞台。江旻憓（Vivian）也曾經歷雙膝十字韌帶斷裂，克服傷患後奪得奧運金牌，登上世界冠軍的路同樣毫不容易。

對我來說，最有成就感的不是看見運動員站上頒獎台，而是陪伴他們走過傷患陰霾的日子。運動員由受傷、接受治療至康復往往是一個漫長的過程，長時間承受痛楚以外還面對情緒起伏，支持他們走過低潮，看見他們從傷患中成長令我感受最為深刻。



容醫生自石仔青少年時期開始為他治療，一直陪伴他走過運動生涯的高高低低。（相片由受訪者提供）

## 馬會推動運動醫學發展

我由衷感謝香港賽馬會多年來的鼎力支持，他們的捐助不但幫助了體院的運動員，更將運動醫學的專業知識帶進社區，讓更多市民受惠。看到我們培育的運動醫學從業員，如今在各自崗位上發光發熱，幫助更多運動愛好者，這份回饋社區的使命感，正是支持我繼續走下去的最大動力。