



致新聞編輯  
請即發放

香港中文大學醫學院香港賽馬會運動醫學及健康科學中心  
運動醫學及運動科學全面提升香港足球水平

**「運動醫學及運動科學」與「運動表現」息息相關**

在香港，大部份運動員在訓練或比賽期間，時常受到不同程度的運動創傷，但礙於密集式的訓練及賽程，他們往往忽略了及時接受專業診斷及適當治療的重要性，因而影響整體康復速度及成效，並增加往後傷患復發的機會。後果輕則影響日後運動表現，重則提早結束運動員的職業生涯。事實上，運動醫學及運動科學的應用不但能加速運動創傷之康復，更能科學化地分析運動員各方面的表現。科學化的分析有助了解運動員的體能狀況，從而設計出針對性的訓練計劃及配套，一方面有效地提升技術及體能，加強運動表現；另一方面減少創傷的機會。由此可見，在運動員整個訓練過程中，運動醫學和運動科學的參與是不可或缺的。

**成立香港賽馬會運動醫學及健康科學中心，積極推動運動醫學及健康科學服務**

香港中文大學及香港理工大學獲得香港賽馬會慈善信託基金捐款港幣八千八百七十二萬元，於 2008 年成立「香港賽馬會運動醫學及健康科學中心」，兩所大學各設七個單位，為精英運動員及市民提供綜合運動醫學及健康科學服務，並進一步於社區中推廣運動和健康訊息。

香港中文大學醫學院香港賽馬會運動醫學及健康科學中心（下簡稱“本中心”）轄下的七個單位，由眾多資深的骨科專科醫生、物理治療師、科研人員、體能教練和治療師所組成，並有來自不同範疇之醫學專家作為後盾，發揮跨學科的協作能力，為運動愛好者提供全面和專業的服務。

**運動醫學及運動科學有效保障球員及加強球隊表現**

在過去半年，本中心分別與兩支本地甲組足球隊（傑志足球隊和新界地產和富大埔足球隊）合作，為球員度身訂造一系列完善的運動醫學及運動科學服務，包括：季前身體檢查、體適能測試及訓練、運動創傷的診斷及治療，以及預防創傷訓練等（備註一）。

傑志足球隊隊長盧均宜曾於比賽期間，因心律過速而需中途退出比賽。經過本中心專科醫生的詳細檢驗，及利用最先進的儀器作出針對性治療後，他已在短時間內恢復訓練及參與比賽。盧均宜表示：「當初因心臟問題感到非常困擾，幸好即時得到中心的協助。」

我現已完全康復，體能及表現更勝以前！事件亦令我明白到季前檢查的重要性。」由此可見，專業完善的運動醫學服務不但縮短了球員的康復時間，讓他們能盡快恢復訓練及投入比賽，甚至能減少致命性的運動創傷，保障球員性命。此外，本中心更於八月初，派出體適能教練及物理治療師，隨隊前往馬來亞西集訓，期間制定並進行了一套全面的體能訓練，並為該隊球員提供實地物理治療服務。多月來，傑志的球員努力練習，加上教練恰當的戰術部署，使科學化的訓練效能發揮得淋漓盡致，及後更贏取了八月舉行的慈善盾冠軍。

本中心的運動科學團隊亦為新界地產和富大埔足球隊提供體能訓練計劃，並於訓練期前後為球員進行運動生理及體適能測試。隊長陳旭智表示：「我們是一支地區性的球隊，而且球員實力平均。2008 至 2009 年度奪得足總盃冠軍，要歸功於球員的合作和努力，加上香港中文大學醫學院香港賽馬會運動醫學及健康科學中心的專家以高科技儀器量化及分析球員於訓練前後的彈跳、下肢爆發力和短途衝刺的能力，讓球員了解自己的優勢與不足，並加以改善。不得不提的是教練出色的部署，把整隊球隊的狀態推到高峰，勇奪冠軍。」

香港中文大學醫學院香港賽馬會運動醫學及健康科學中心是首間為本地足球球會提供運動醫學及運動科學支援的機構，其成績有目共睹。本中心正打算擴展服務到其他運動，把運動醫學及運動科學的知識應用於不同的項目上，協助運動員解決傷患問題，加強體能表現，全面提升香港運動員的水平。

今天亦舉行 2009 運動醫學及康復治療會議，內容包括「足球醫學研討會」、「創新運動科技產品研討會」、「老人運動及其社區推廣研討會」和「做個 SMART 的香港人 - 運動與健康普及講座」。當中除展出各種運動醫學及運動科學之產品外，亦會示範一些體適能測試及儀器之操作。有關會議詳情，歡迎瀏覽網址：  
<http://www.cuhk.edu.hk/whoctr/smart09/>

二零零九年九月十九日

備註一

香港中文大學醫學院 香港賽馬會運動醫學及健康科學中心 提供的服務	服務內容
季前身體檢查	根據國際足協指引，在開季前為運動員作全面身體檢查，能及早發現潛在疾病並確保運動員以最佳狀態應付日常訓練及比賽。
體適能測試	分別於實驗室及球場進行多項測試，內容針對心肺耐力、靈活性、短途衝刺能力、平衡力，以及下肢肌力和爆發力。
運動創傷的診斷及治療	由香港中文大學之教學醫院－威爾斯親王醫院的運動醫學分(小)組的專科醫生提供診治，並由物理治療師跟進康復情況。
體適能訓練計劃	美國體適能總會認可之專家根據體適能測試報告，設計針對性的訓練計劃。
預防運動創傷的訓練	由物理治療師及體適能專家制定預防運動創傷的訓練方法。

如有疑問及查詢，請致電 2635 9944 與鍾小姐聯絡或電郵至 [bellise@ort.cuhk.edu.hk](mailto:bellise@ort.cuhk.edu.hk)。