

出國報告（出國報告類別：實習）

國立體育大學運動保健學系暨碩士  
班海外實習：

馬來西亞吉隆坡

**Crucial Rehab Sports and  
Physiotherapy Centre**

服務機關： 國立體育大學運動保健學系

姓名職稱： 張曉昀教授

派赴國家： 馬來西亞吉隆坡

出國期間： 中華民國114年8月10日至8月25日

報告日期： 中華民國114年9月3日

## 摘要

運保系首度由張曉昀老師領軍帶領運保系大學部及碩士班學生至南向國家馬來西亞進行運動傷害防護實習，一行連老師總共7人，至馬來西亞吉隆坡Crucial Rehab Sports and Physiotherapy Centre實習及兩間學校運動代表隊參訪，實習時間共16天。Crucial Rehab Sports and Physiotherapy Centre共有三間實習點、以及至巴生濱華中學與濱華一校參觀校隊訓練，並由臨床指導(Clinical Director) SOPHIA HO 與創辦人(Funder) YONG HAN JIA進行實務指導。實習時間雖僅16天，但是每日行程緊湊，讓學生可以充分了解馬來西亞在運動防護、復健指導、及設備資源之水準，並讓學生了解單位之經營管理策略，以做為未來學生畢業後自行創業的準備。

## 目次

一、目的.....	1
二、參訪及學生實習過程.....	2
三、心得與建議.....	6
四、附錄(參訪之照片) .....	7

## 一、目的

讀萬卷書、行萬里路，本次海外實習是為執行教育部補助114年高教深耕計畫第二期-教學創新精進，以運保系大學部及碩士班學生為主，提供研究生及大學部高年級生了解海外及新南向國家在運動防護及復健之發展情況，此次至馬來西亞吉隆坡Crucial Rehab Sports and Physiotherapy Centre實習及兩間學校運動代表隊參訪，並實務學習Centre的經營事務，希冀讓學生在學術學習之外，能有實務實習的方式打開眼界，進而擴展領域。同時隨隊老師張曉昀教授也與Crucial Rehab Sports and Physiotherapy Centre進行交流與教學互動。

## 二、參訪及學生實習過程

以下就本次運保系大學部及碩士班學生實習安排及隨隊老師授課活動進行逐一說明：

### (一)運保系學生實習行程

#### 第一週

日期	行程及學習進度	參與老師及學生
8/10(星期日)	至馬來西亞吉隆坡	張曉昀教授、胡依茹、楊適謙、曾筠婷、邱琬雯、李鈺瑤、呂泓琦、
8/11(星期一)	至Crucial Rehab Sports and Physiotherapy Centre：熟悉環境、分組	張曉昀教授、胡依茹、楊適謙、曾筠婷、邱琬雯、李鈺瑤、呂泓琦
8/12(星期二)	至Sri Petaling分店實習	張曉昀教授、邱琬雯、李鈺瑤、呂泓琦
	至Hartamas分店實習	胡依茹、楊適謙、曾筠婷
8/13(星期三)	至Sri Petaling分店實習	張曉昀教授、邱琬雯、李鈺瑤、呂泓琦
	至Hartamas分店實習	胡依茹、楊適謙、曾筠婷
8/14(星期四)	至Sri Petaling分店實習	張曉昀教授、胡依茹、楊適謙、曾筠婷
	至Hartamas分店實習	邱琬雯、李鈺瑤、呂泓琦
8/15(星期五)	至Sri Petaling分店實習	胡依茹、楊適謙、曾筠婷
	至Hartamas分店實習	張曉昀教授、邱琬雯、李鈺瑤、呂泓琦
8/16(星期六)	學生自由活動	
8/17(星期日)		

## 第二週

日期	行程及學習進度	參與老師及學生
8/18(星期一)	至Setia Alam分店實習	張曉昀教授、胡依茹、楊適謙、曾筠婷、邱琬雯、李鈺瑤、呂泓琦
8/19(星期二)	至Setia Alam分店實習	張曉昀教授、胡依茹、楊適謙、曾筠婷、邱琬雯、李鈺瑤、呂泓琦
8/20(星期三)	至巴生濱華中學參訪運動代表隊及運動設施	張曉昀教授、胡依茹、楊適謙、曾筠婷、邱琬雯、李鈺瑤、呂泓琦
8/21(星期四)	與center員工進行教學互動	張曉昀教授、胡依茹、楊適謙、曾筠婷、邱琬雯、李鈺瑤、呂泓琦
8/22(星期五)	至巴生濱華國民華文小學帶領排球隊進行排球專項動態熱身 與 center 創辦人及臨床指導進行心得分享	張曉昀教授、胡依茹、楊適謙、曾筠婷、邱琬雯、李鈺瑤、呂泓琦
8/23(星期六)	學生自由活動	
8/24(星期日)		
8/25(星期一)	回台灣	

## (二)實習過程

Crucial Rehab Sports and Physiotherapy Centre成立於2016年。目前在馬來西亞吉隆坡總共有3個場域(Sri Petaling分店、Hartamas分店、Setia Alam分店)、10位物理治療師、1位Kinesiology 學系畢業、及1位運動科學(sports science)學系畢業。Crucial Rehab Sports and Physiotherapy Centre的成立宗旨為對向所有年齡層的人推廣積極運動/活動的生活模式。是以實用、及高端機械設備提供舒適環境，並以訓練有素且友善的專業人員一起，致力於幫助全年齡層的人們更快地康復並擺脫痛苦。

Crucial Rehab sports and Physiotherapy Centre目前提供的治療服務為包含有運動傷害治療與復健(Sport related injury )、疼痛與傷害治療(pain and injury)、運動按摩與恢復(Sports Massage and Recovery)、脊椎側彎治療(Scoliosis)、骨科治療與復健(General Musculoskeletal Injury)、術前術後治療與復健(Pre and post operation)、

老年復健(Geriatric rehab)、及神經科復健(Neurological rehab)，並與周邊學校及U16/U18青少年運動代表隊如足球、排球、羽球等代表隊合作，還有針對特定運動項目如高爾夫選手、跑者、鐵人三項、登山客、舉重運動員、Crossfit選手，協助場邊防護及賽後運動恢復。

張曉昀教授及海外實習團隊於8/10抵達馬來西亞吉隆坡，由創辦人(Funder, CEO)YONG HAN JIA等人接機及送我們團隊至住宿點，於第二天(8/11)開始實習。第二天至實習點後，先由臨床實習指導(Clinical Director)SOPHIA HO 介紹實習點的整體環境及其經營模式與策略，再將學生分為兩組，第三天至第六天開始(8/12-8/15)，學生即分組分別至實習點的兩個分店(Sri Petaling分店、Hartamas分店)進行實習，兩個分店的經營風格並不一樣，在Sri Petaling分店主要以復健治療為主，由各個治療師帶領學生看個案及處置個案，在此分店有許多前十字韌帶重建手術後的年輕個案，其中有一位馬來西亞具有高知名度的街舞選手，亦抱怨術後膝關節過於緊繃，在大家聯合討論及評估後發現選手的臀部肌肉發力不佳，先由center的治療師進行治療後，再由我們的實習學生教學核心訓練及臀橋運動(bridge exercise)，並教導選手馬克操熱身。在Hartamas分店主要以中老年及特殊族群客戶為主，該分店坐落於吉隆坡的高級住宅區域，多數客戶會至該分店進行運動訓練，在該分店也有聘任一位 Kinesiology 背景畢業的員工帶領客戶進行運動訓練，其中有一位個案是屬於中風的中年人，也由治療師帶領學生觀察客戶的動作模式及教導平衡訓練。

第二週(8/18-8/19)，全員至Setia Alam分店實習，Setia Alam分店距離吉隆坡市區路程較遠，且吉隆坡塞車程度與台北市區上班時間一樣，因此團隊出門時間均要提前，Setia Alam分店主要以運動員為主，該分店周邊有國際學校、濱華國民型華文小學、及 JSA Arena足球場，該分店即以運動員治療及訓練為主，該場地也比其他兩個分店場域更大更適合運動員復健與訓練。在Setia Alam分店有一位腿長差異 7 公分的排球選手來進行訓練，我們也跟他們員工討論鞋墊與外部加高的鞋墊做法，以幫助選手在場上的訓練。8/20團隊與臨床實習指導SOPHIA HO 至巴生濱華中學參訪運動代表隊及運動設施，此學校設有多項運動代表隊，包含排球、籃球、武術、舞龍舞獅、桌球、羽球等項目，其中籃球隊也曾至臺灣參與桃園市北科附工學校舉辦的新南向籃球賽事，該校也有部分籃球及排球隊選手入選馬來西亞雪娥蘭州隊的選手，我們也參觀該校的保健室，但是該校只配與一位護理師，Crucial Rehab sports and Physiotherapy Centre是與該校的排球隊配合，協助教練及受傷選手進行治療與復健，我們團隊亦建議可在該校的保健室內設置運動防護，提供貼紮及緊急救護的協助。8/21團隊則與Crucial Rehab sports and Physiotherapy Centre的所有員工進行教學互動與實作，先由團隊的學生進行自己相關研究的報告，包含測力板檢測、功能性動作檢測(functional movement screening, FMS)、跳躍落地錯誤測試(Landing Error Scoring System, LESS)、OnBase棒球專向動作檢測、身體理學檢查、以及動態熱身實作。8/22是實習最後一天，

在到達Setia Alam分店後，步行10分鐘至巴生濱華國民華文小學，該小學排球隊約有10-14歲選手約五十多人，因此將選手分為兩組，由團隊學生分組分頭帶領排球隊選手進行排球專項動態熱身及小遊戲，小選手們第一次進行這些熱身及小遊戲，對於我們的帶領非常專注及有興趣，小選手給團隊學生很好的反饋。在結束小學排球隊的帶領後，團隊再回到Setia Alam分店，實習的最後，團隊與 center 創辦人及臨床指導進行學生心得分享，並討論學生在三個分店實習的狀況，完成此次的海外實習。



### 三、心得與建議

此次帶領運保系碩士班及高年級大學部學生執行校內高教深耕計畫，最重要的目的也就是要讓學生能跨出國門、跨領域、開闊眼界、從身體力行中學習運動防護、復健、與訓練的實務，以及了解公司的經營管理。在馬來西亞吉隆坡的Crucial Rehab sports and Physiotherapy Centre在該地已開設三家分店，經營有成，足以讓學生學習及作為海外經營的典範。

此次帶領學生至外實習，從旁的指導與觀察中，有幾項建議給予學校及體育界有關運動科學或運動防護實務領域：

- (一) 建議可組成團隊參訪新南向的國家如馬來西亞或新加坡，該兩國雖然以英語或馬來語作為國家語言，但華文或中文在此地均能溝通，亦能增加學生以英文溝通之能力。且馬來西亞為多元種族融合之國，也可讓學生學習與不同族群之合作。
- (二) 馬來西亞在於運動科學或運動防護的發展及相關科系尚不如台灣，可多鼓勵兩國之間的運科合作或較交流，互相提升兩邊的合作，如可讓臺灣學生至馬來西亞工作，馬來西亞的學生至臺灣學習運動科學與運動防護

#### 四、附錄(照片)



圖1 Crucial Rehab Sports and Physiotherapy Centre: Sri Petaling分店



圖 2 Crucial Rehab Sports and Physiotherapy Centre: Hartamas分店



圖 3 Crucial Rehab Sports and Physiotherapy Centre: Setia Alam分店



圖 4 學生曾筠婷與臨床指導討論



圖 5 學生呂泓錡與創辦人討論



圖 6 學生邱婉雯及李鈺瑀與臨床指導討論



圖 7 學生楊適謙示範訓練動作



圖 8 學生胡依茹教導敏捷訓練

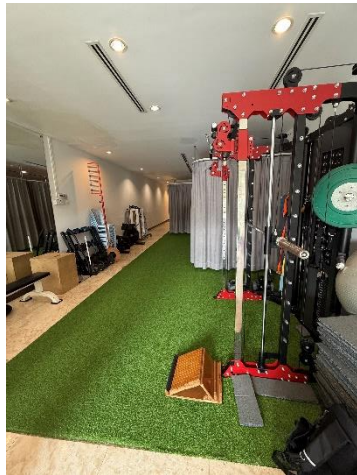


圖 9 Hartamas分店場地環境



圖 10 Sri Petaling分店場地環境



圖 11 Setia Alam分店場地環境



圖 12 皮拉提斯機台與雷射治療機台





圖 13 學生示範 Flossband 應用

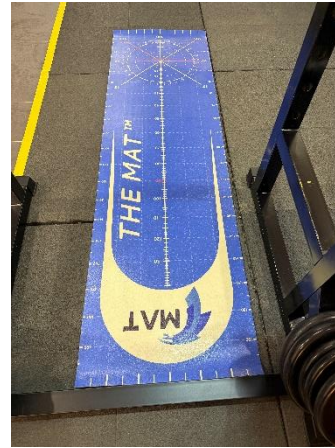


圖 14 MAT 評估工具



圖 15 無線藍芽肌力檢測設備



圖 16 循環式冰水療桶設備



圖 17 簡易式超音波影像評估系統



圖 18 學生帶領濱華中學排球隊訓練



圖 19 學生觀察創辦人評估選手

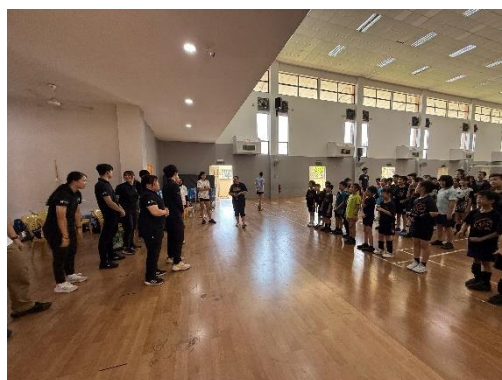


圖 20 學生帶領巴生濱華國民華文小學排球隊熱身

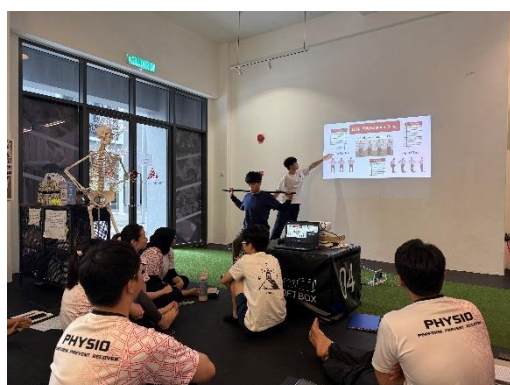


圖 21 與center員工共同教學互動

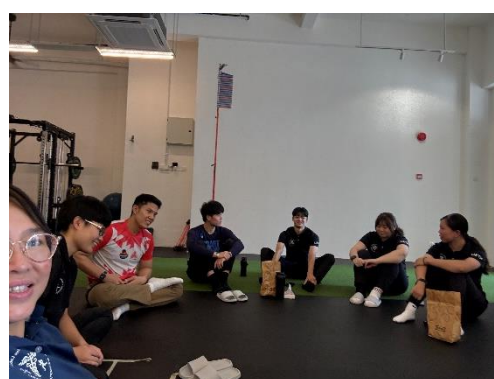


圖 22 實習最後一天心得分享