

明天會更好

◎文 / 物理治療學系 陳文玲



很難想像，畢業這麼多年，還能有機會重新燃起幼時出團的熱情，再學習再成長。回想這次震災的過程，心裡很難過卻處處有溫情和感動，台灣之美，以人心為最。各地的愛心，幾乎是在第一時間點就蜂擁而來。

還記得小年夜全家人連同南下團圓的親人一起被震醒，家中兩老曾親身經歷 921 的震撼尤其保持幾分驚恐，我們其他人匆匆搜尋新聞未果又繼續賴床。直到 4-5 點時分接到學姐的電話（台大物理治療系柴惠敏老師），才知道事態嚴重。柴老師是 921 災後復健的靈魂人物，她在南投長期付出的心力與成效，聞名遐邇，連大陸方面在川震後都曾主動前來取經。

在這之前，我對於震災後物理治療師所扮演的角色，還停留在災後復建的刻板印象中。921 震災時我人已經在台南工作，沒機會參與初期的救護工作。再往前

回溯，民國 72 年豐原高中禮堂倒塌，造成 86 人輕重傷，26 名女學生罹難，彼時我正好就職於台中榮總復健科，有機會投入大量的骨折與脊髓損傷復健，但仍缺乏第一線救護經驗。因此這次我也很單純的想到，震災當下，救死扶傷是第一要務，有急診經驗的醫護人員是最關鍵的人物，再加上永大路與成大奇美醫院離得不遠，非第一線救護人員到場支援也許還會干擾了救護動線，因此就緩了一下，整天開著電視看實況報導。後來才知道，物理治療師可以幫的忙其實還很多。

很快的，自家就變成傳說中的八天停水區了，趕緊讓弟弟帶著家中兩老北上過年，剩下的人就到處找水源。陸陸續續的聽說了幾個朋友跟災區的地緣關係，再看到電視上的賴市長的身影，日子過得一天比一天緊張。我家正好位在永大路到成大醫院必經之路上，我這輩子從來沒有想到



過，會有這麼一天，這麼想聽到救護車的聲音！多一次鳴響，就多了一個希望。在一聲聲的救護車聲中，待在家裡越來越坐不住了。

過了三天，柴老師代表台北市物理治療師公會夥同物理治療學會理事長鄭素芳老師連袂南下，高雄市物理治療師公會也就近一起來支援，整合台南市物理治療師公會的力量動了起來。大家開始設站排班，才發現物理治療師在救災現場其實是很可以著力的，此次成醫與奇美就在附近，我們對於救出的傷者幫不上甚麼忙，但是在漫長艱辛的救災工作中，所有參與救災的人員（包括醫護人員）都好像是在跟時間賽跑，如何讓個人的肌肉保持最好的狀態，以及如何減輕救災人員局部關節的負荷，我們有很多招式和道具可以在5-10分鐘內就緩解痠痛，提高關節穩定度與肌肉的效能，使救災人員更能有效的投入工作。

此次，基本上是透過台南市物理治療師公會號召在地工作的物理治療師，擠出

【震災現場照片由台灣物理治療學會提供】

時間來輪值。而配合24小時的救災任務，我透過成大物理治療碩士班的聯繫，再多找一些有照物理治療師和學生志工一起來輪值夜班，以便投入更長期的抗戰。也是到了這裡才學到，在罹難者人數增加後，隨著人工搬運大體工作量的增加，需要物理治療師協助處理救難人員肌肉狀態與局部關節問題的需求將有可能大量提升。尤其是，每天到了傍晚之後，若能提供適當的物理治療以協助救災人員調整肌肉狀態與關節問題，一則可當場減輕問題，二則可收預防之效，絕對有利於第二天救災工作的再接再厲。這就好像國家級選手的醫療團隊中物理治療師所扮演的角色一樣。

只可惜這些熱心的救災英雄個性客氣內斂的居多，不少人心中只有別人完全沒有自己，這次的物理治療站雖然準備了很多肌內效貼布，也有不少有經驗的物理治療師待命，然而接受服務的救災英雄還是相當有限。也許經過這次事件，未來我們可以記取經驗，將震災急救的醫護團隊重新再整合並定位，以便提高整體救災的效能。這也是我這次得到的最大啟發。基本

上，目前一般國人對於國家選手出團時納入隨隊物理治療師；或者是國內舉辦馬拉松路跑時有物理治療師設站介入，已經有些概念。倘若能將震災模式，比照辦理，相信我們明天會做得更好。

這次的震災，讓我對台南這個可愛的城市更有認同感，對這裡的人也更喜歡了。光光停水這件事，就充分的顯示出在地居民的高品格了，記得災後 5-6 天內，我每天早上第一件事就是去附近的復興國小報到，刷牙洗臉上廁所。不可思議的是，一直到大年初六早上，在復興國小的水也用光了以前，碩果僅存的兩間廁所，幾天內始終保持相當程度的清潔，甚至於比我們系上平日使用的公用廁所還乾淨！然後，去支援災區時，本以為自己已經是稀有的二級災戶了，沒想到互相聊了一下，竟也有不少來支援的人都是停水區來的。還有，記得有一天在回家的路上，發現路邊停了一輛小卡車，原來是對面的租屋戶（一位很可愛的年輕人），自發性的回鄉下老家載了好幾大桶水，停在路邊分享給鄰居取用。有朋友住在虎尾寮，停水期間更是長達八天以上，此中困擾，我有最深的體會。然而，在大街小巷抱怨聲遠比想像中少很多，大部分的人都很包容。

另一方面，本以為在災區的救援工作，肯定會附帶減肥效果。沒想到熱心的義工很有系統地準備了一份份乾乾淨淨的補充糧食與水果，其中不乏台南在地的名產，比如說明星的包子還有一碗碗的各式

鹹點等等，滿滿都是許多人的愛心與細心。還有，救災團會報，由醫療團隊負責人井然有序的統籌，更是令人感覺到無限的希望，我還很清楚的記得，2/10 當天，這位年輕的總指揮官，很快地掌握所有的狀況並整合資源與分派工作，頭腦清晰，氣場超級強大。我遠遠的知道是位成醫急診室的醫師，感覺特別榮幸只可惜臨時沒打聽到大名，這可是比白色巨塔或急診室春天的任何一位假醫生的光環都還要動人。

最後，不得不說，應邀來寫這篇震災後感言實在是太心虛了，因為付出的心力實在是太少了。在頭七過後，醫護站兩三天內就撤站了。本以為身在成醫，後續的復健還有幫忙的餘地，但事後連繫時卻發現早已各有專司，反而沒有介入的空間。但所謂路遙知馬力，日久見人心，此次災難還有太多的感動來不及抒發，下一步我希望能有機會聯繫義消單位主動提供相關的教學與操作，發揮自己的專長，協助這些救災英雄學習調整自己的肌肉狀態，控制自己的日常疼痛。拙作『日常疼痛控制』已然付印，很榮幸的獲得了成功大學邁向頂尖計畫出版補助。在震災前後成書，希望能當作一個小小的敲門磚，向所有的救災英雄致敬，也期待藉此工具書，能使他們肌肉更平衡，工作更有效率，明天會更好！