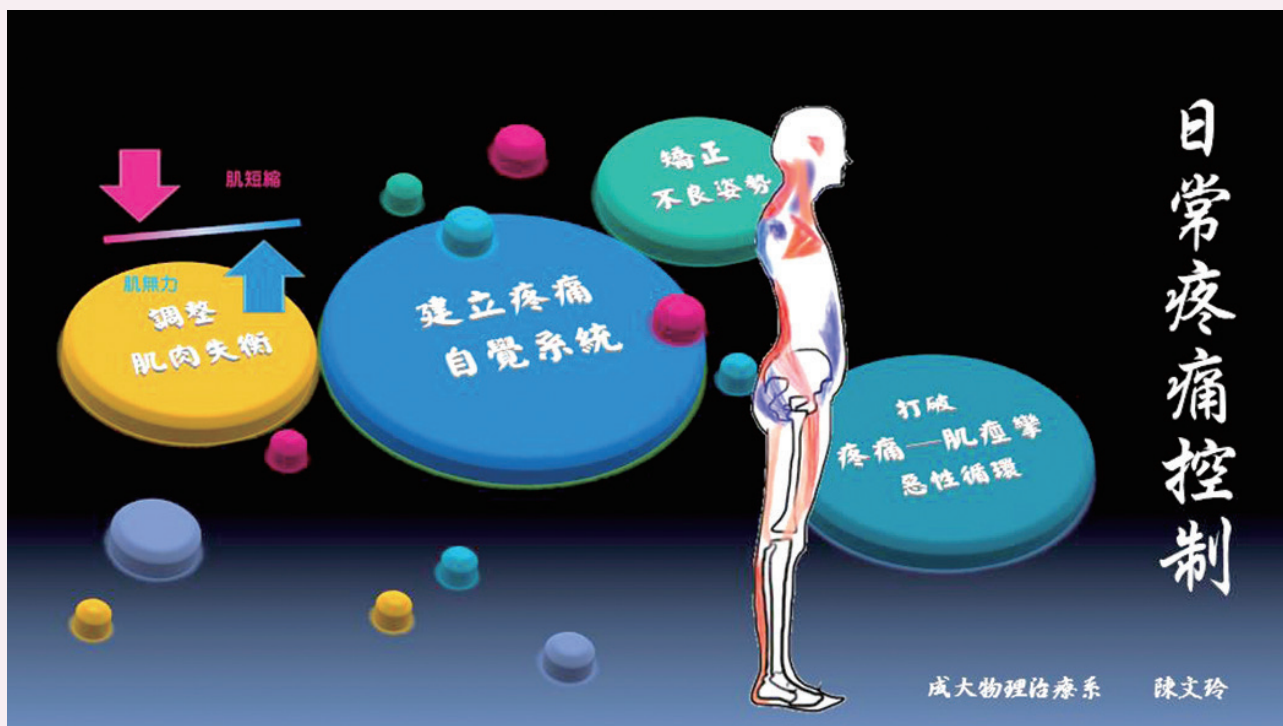


『日常疼痛控制』 因緣際會的磨課師催生記

◎文 / 物理治療學系 陳文玲



日常疼痛控制

成大物理治療系 陳文玲

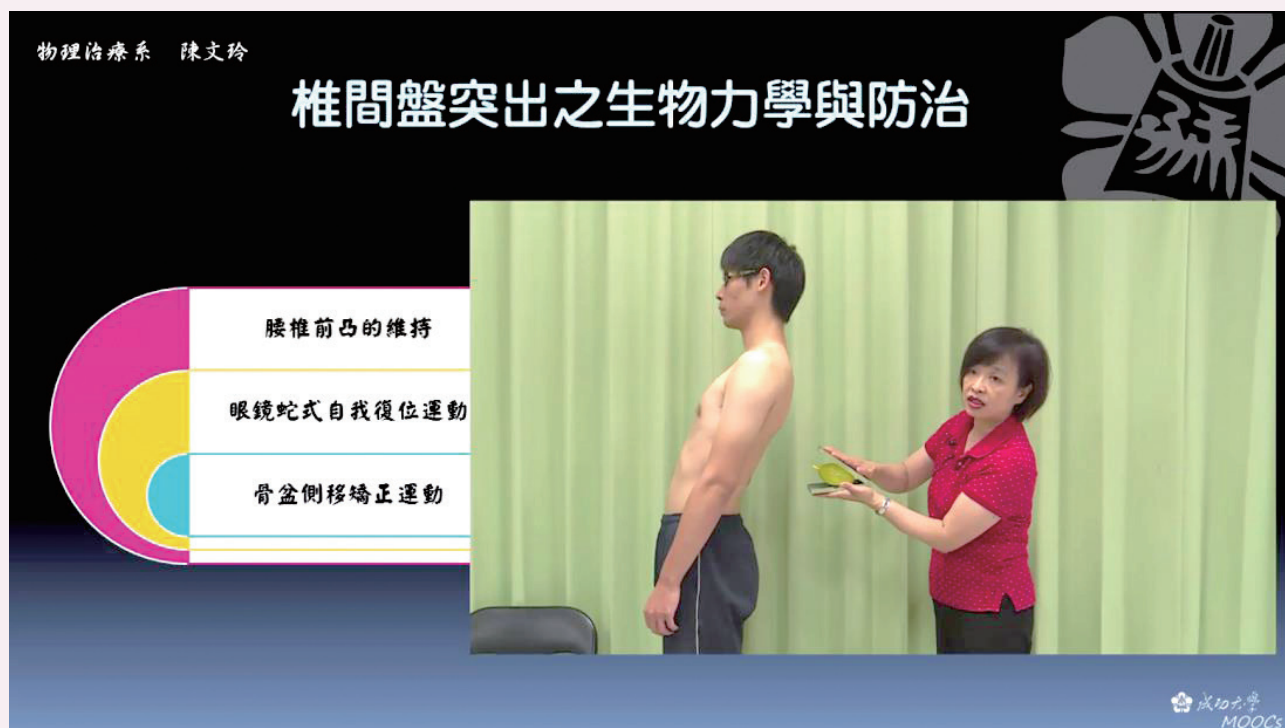
接到醫訊的邀稿，是源於本年度教學創新獎奪冠的榮耀，雖然有點兒心虛，但在學期初選課名單公布後，選課人數一下子暴增到191人，學生來自各方，中文系、台文系、外文系、物理系、化學系、地科系、生科系、心理系、經濟系、會計系、統計系、機械系、化工系、航太系、機械系、材料系、水利系、工設系、環工系、資訊系、光電系、醫工系、工資系、交管系、護理系、醫技系、醫學系、職治系、還有物治系。可見各行各業都有人在大學階段就對日常疼痛有危機意識了？物理治療真的開始受歡迎了，也反映了台灣社

會在某種程度繁榮穩定後的需求。

在跌破眼鏡之餘，真心的覺得自己做對了一件事。

這個課程的催生，首先要感謝三年來在骨科開設物理治療諮商門診的服務機會，看到許多因為疼痛而到處 doctor shopping 的病人可以經由簡單的物理治療諮商找到正確的治療方向，甚至有些人僅憑著諮商時取得的居家運動與自我按摩建議就達到緩解症狀解決問題的效果。我開始感受到一般民眾對於物理治療專業知識的缺乏與需求。

身為本校骨科物理治療的專任教師，臨



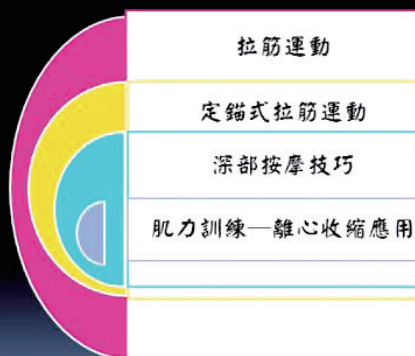
床坐診的機會有限，但是平日線上諮詢的機會倒是很多。這幾年最常做的事就是在網路上擷取合適的 YouTube 自療影片傳給親朋好友進行自我治療。近年來隨著 Line 的流行，更升級到利用即時影像，進行線上動作與姿勢檢查，然後拍照或攝影回覆立即性的運動與按摩建議，此類作法對於常見的小病痛，特別有效。記得最早的一次，是在我家大女兒負笈北上求學後，有一天在學校突然發作腰部椎間盤凸出的典型症狀，坐不住也站不久，我緊急叫小女兒當模特兒利用 line 傳出幾個治療性動作，很幸運地產生了很及時的療效。後來，她去英國遊學的時候又扭到一次腰，這回像是局部腰部肌肉痙攣產生的症狀，也是藉著 line 無遠弗屆的魅力，進行互動式的檢查與遠距治療，一天就達陣

了。之後就此揭開了 line 諮詢的序幕，朋友的跨國電話來自各地，英國、法國、美國、德國、希臘…真正可以說是…遠距治療不是夢…

去年學校開始推廣磨課師課程，記得當時剛看到消息時第一個感覺就是『一打瞌睡就有人送枕頭來了』。想到許多人因為對於日常疼痛的無知而到處求醫卻不得其門而入，又想到平常總要借用 YouTube 的外文影片明顯缺乏本土的媒介，外國人這麼熱心台灣人難道能輸陣嗎？另外，也感覺目前 YouTube 平台雖然充滿了一堆熱心的治療影片，其中不乏專業團隊製片的材料，但大體上仍然缺乏有系統的整合，所以就算使用者英文能力很好仍然不免有隔行隔重山之感。所以我一時衝動就義無反顧的撩下去了。

物理治療系 陳文玲

網球肘治療簡介

成功大學
MOOCs

經過八個月的趕場拍片與製片，深深的體會到『無知所以無畏』的至理名言。也才知道為何 MOOCs (massive open online courses) 為何會被翻譯成『磨課師』，翻譯的人實在太有才，太貼切了。漏夜準備教材與 ppt 只能算是基本功；為了不讓老外專美於前，我大概瀏覽了六七百片 YouTube 影片；最難的是，為了展現物理治療師的健康形象，還要學會怎麼裝年輕；然後為了無法忍受大螢幕中出現小螢幕（電子白板）影響畫面的美觀，我毅然決然地決定去學習如何直接進行螢幕錄製。然後就開啟了螢幕錄製的慘痛生活，簡直是一場惡夢。有關影片口誤的剪輯、喘氣聲的修剪、還有配樂的決策等等可真是硬生生地把我的老花眼都磨出來

了；最可怕的是，平日慣用的醫學教材每一樣都需要檢視智慧財產權，再也不能看哪一個圖漂亮就抓過來用，然而想要跟沒有醫學基礎的人講述醫學觀念，又只能盡量借用動畫才不至於有聽沒有懂，林林總總比起準備本系的專業課程需要更多的圖片。一切的一切都是前所未有的體驗，處處是學問啊，最後完成的時候臉上可是不止多了三條線！

然而有所失必有所得，磨課師還沒完工，我已經可以利用學到的螢幕錄製技巧，幫我老媽製作了 80 大壽的專輯，贏得了滿堂采，全家人都很開心。現在我老媽的心目中，全家我最酷。這大概是我製作磨課師的過程中最大的附加收穫！

再麻煩的事情，只要是計畫案的一部

分，終究得有成果出來。一眨眼，這個課程上線了。沒有廣告，不能當做通識課程來認證，卻出現來自各方的選課，這真是為人師表的最佳回饋！時序進入開學第六週次，剛介紹到簡易的柔軟度與肌無力自我檢測方法。當我發現某些沒修過解剖的學生，僅憑著線上影片的學習，不但會為自己檢測異常，還會興致勃勃的主動去找出親朋好友的問題，突然覺得所有的麻煩都很值得。或許到學期末的時候，還可以聽到某學生說，他因為修了這門課，幾個月下來已經能夠拒絕疼痛的來訪！

在這個地球村逐漸形成的年代，遠距治療已經可以不是夢想了。物理治療專業不像藥物針劑治療，一定需要現場的實體材料才能進行治療。只要能配合正確的鑑別診斷能力找出問題核心，來建議適當的運動與自我按摩治療，即可呈現一定的療效。而無論是檢查動作與治療運動，或許都有機會經由線上提供初步的治療建議。從這個角度看起來，可以期待的是，物理治療師一定可以很快地跟上時代的腳步，成為 e 化的先鋒。

以上回溯課程的催生過程，接下來難免要來個非廣告。這個課程是藉著資策會的 proera 平台架構起來的，課程網址為 <http://proera.com.tw/612>。預計在測試成功後，可以逐步開放給院內同事、校內同事、或是

親朋好友免費訂閱。目前只要造訪這個網址，毋須訂閱就可以看到平台上已掛出的試播影片，我特別針對上班族常抱怨的肩頸痠痛或局部腰痛開放幾個三分鐘見效的自我治療招式，歡迎大家自行點閱。