

學校名稱:立人高中

年 級:二年級

班 級:三班

科 別:普通科

作 者:黃紫寧

參賽標題:髖髖骨治療是甚麼?:物理治療師以真實病例為你解答!!

書籍 ISBN:978-988-8490-51-6

中文書名:髖髖骨治療是甚麼?:物理治療師以真實病例為你解答!!

原文書名:

書籍作者:蕭俊熹

出版單位:青森文化

出版年月:2018年05月

版次:初版

### 一、圖書作者與內容簡介:

蕭俊熹, 現為物理治療師、針灸學及心理學碩士。於2002年在香港理工大學以一級榮譽生的成績畢業, 畢業後數月便開始跟隨Dr. Green學習髖髖骨治療, 隨即對髖髖骨治療產生濃厚興趣, 從此全身投入學習及運用此治療, 至今已幫助超過1200位病人, 擁有超過20000小時的髖髖骨治療實踐經驗。於2011年獲得髖髖骨治療中最高水平的Master Level大師級能力證書, 成為香港首位獲得此能力證書的治療師。除了治療一般骨科痛症, 也治療心理疾病、學習障礙、發展遲緩、情緒問題等。多年來常以1對1治療, 因此深受病人歡迎

### 二、內容摘錄:

這個世界很有趣, 就算你有科學根據證明一件事實, 但總有人會不相信, 你要他拿出科學反證, 他又拿不出, 但就是不相信。(p.62)

筆者認為無論學習甚麼, 天分可說是天生的素質, 絕對影響學習成果的, 非只是髖髖骨治療才是如此。其中一個可能很多人沒想過的天分是耐性! (p.113)

### 三、我的觀點:

物理治療, 這個名詞無人不知, 但不多人知道裡面包含了什麼樣的療程, 我也是其中一人, 因此我選擇了這本描述其中一個治療手法——髖髖骨治療——的書籍。

我很喜歡這一本書, 裡面的文辭簡單, 沒有太過艱澀難懂的詞彙, 並且在每一篇後都會有附註的小提示, 可以簡單概括這一整篇的重點, 因此在閱讀時不會有太多的障礙。內容主要以蕭俊熹醫生所接過的病人間的故事為主, 讓人不會覺得整篇都是在長篇大論, 而是以看故事的方式來了解有關髖髖骨治療的事情。

髖髖骨治療是由Dr.Upledger創作發明的, 當時他發現他無論如何都無法固定幾隨, 因而對此現象產生好奇, 不久他從Dr.Magoun學到了整骨治療, 這個問題就解開了。接著他開始研究頭髖股、髖骨以及脊髓, 最後研發出了髖髖骨系統。當時也有研究到與自病症的關聯, 並對患有自閉症的兒童做實驗, 最後也得出了好的結果。在研究中, Dr.Upledger和基金會在教導那些人這些手法上有意見的衝突, 最後以Dr.Upledger與Jon Vredevoogd合住出版收尾。

接著Dr.Upledger開設了髖髖骨治療的課程且破例給一般民眾一同參與, 蕭俊熹醫師的師父——Dr.Green——就是他的第一批學徒之一, Dr.Upledger也因為這項手法可以傳授給眾人增加大眾的利益而開心。另外, 「髖髖骨治療」這個名詞在書中也有提到, 一開始中文沒有這個詞

彙，而是由蕭俊熹醫師自己改的，因此當年如果以髕髁骨治療去尋找什麼也找不到，不過依然有許多人搶著學習。

從開始發現疑點，到研究、實驗，到後來的發明、出書，Dr.Upledger在這一路上經歷了不少的障礙，但他依舊沒有放棄地繼續往前，並且為了眾人的健康而付出，這一點十分值得我們學習。

看完這本書後，我開始對髕髁骨治療有更大的興趣了，其中有篇是在講述患者的媽媽為了她的兒子去學習髕髁骨治療，她為了兒子的這份舐犢情深切地感動了我，不過我也透過這個故事知道，現在每個人都可以學習髕髁骨治療，所以我打算在學測後去學習，同時，作者也有提到，學髕髁骨治療需要很長一段時間的練習才能會有效果，大部分是100小時到200小時，如果堅持每天做一至兩個，三個月就可以將初階做到非常熟練。

雖然需要花上非常長一段的時間，但李翊曾說過：「一日不書，百事荒蕪」，也因為這樣的長時間的努力不懈，我們才能做到最好的樣子，理想說近不近，但也說遠不遠，取決於做出了多少的努力，一路上雖有些坑坑窪窪的，自己想走的路，就算花上所有都會想盡辦法地將他走完，只要過了眼前的那一堵高牆，便會柳暗花明，成功的果實也會是甜美的。

#### 四、討論議題：

在當時，Dr.Upledger受到了基金會的重重阻撓，如果在追求理想的路上被受阻撓，該要怎麼克服並達到最大利益？