



# 倫敦大學留學記

## 之語言先修班

■ 作者：蔡至軒 醫師

英國倫敦大學廣復學碩士

英國倫敦大學 Eastman Dental Institute 廣復部醫師

中國醫藥大學牙醫學士

健銓牙醫診所主治醫師

青山牙醫診所主治醫師

文章投稿

二〇〇四年七月底，我懷著一顆忐忑不安的心，啟程前往一個從未去過的國度，展開我留學生涯中的第一階段—為期五週的語言先修班。第一次搭程飛行時間長達二十三個小時的飛機，先飛到汶萊轉機，再經由杜拜到倫敦，等到抵達倫敦已經是精疲力竭了，好不容易出了機場之後，一個人帶著一大堆行李搭著地鐵前往倫敦市區，一出地鐵真的搞不清楚東西南北，看著手上的地圖，原本以為與地鐵站的距離不遠，應該可以步行到目的地。此刻出現一名看似好心的中東人招呼我搭他的車，心存感激地上了車，車子開了約莫二十分鐘，在市區東繞西繞之後，好不容易開到學校附近，他竟然向我要四十鎊（折合台幣約二千五百元）的車資，當下有點想哭的感覺，經過討價還價之後，這位貌似中良的司機先生同情我是異鄉的遊子，竟大言不慚地說只算三十五鎊就好，當下就上了在英國的第一堂課—見識人性的黑暗面。



筆者攝於倫敦大學校門前

在問過一堆人之後，終於找到去宿舍的路，途中有位陌生人很熱心地幫我把行李提到宿舍去，偏偏宿舍接待員剛好不在，約莫等了半個鐘頭之後，宿舍接待員終於現身了，但屋漏偏逢連夜雨，此時卻找不到住宿通知單，宿舍接待員面無表情地告訴我：「抱歉，愛莫能助」。經過一番折騰後，在我的手提電腦中的電子郵件裏，總算找到一絲希望，找到我在出發前與學校聯絡的書信之後，他才勉為其難地替我安排一間宿舍棲身，一進房間後才發現是間西曬的房間，室內空間只有三坪大，且室內溫

度居高不下也就算了，窗戶居然只能開一個小縫，只容許一個拳頭大小伸出窗外，理由竟是「基於安全考量」，此等惡劣的生活空間，一個月的租金竟然要價近四萬台幣，根本就是搶劫。我除了一肚子怨氣之外，卻也不得不接受，誰叫我當時「人在屋簷下，不得不低頭」。在英國舉目無親，叫天天不應，叫地地不靈，餓的頭昏腦脹，曬的暈頭轉向，一個人在陌生的國度，一個品質超差的房間，真有如歸去的感覺。



攝於倫敦大學宿舍內  
（僅容一個拳頭大小伸出的窗戶）

等一切安頓好之後，在宿舍外面找到一間小小的雜貨店，買了瓶香蕉汁，作為我到英國的第一餐。此時，我的心裏頓時湧起思鄉之情，拿出我在出發前買的國際電話卡，找到公共電話亭，但無論怎麼打，電話就是不通，懷著沮喪的心情回到宿舍，男兒有淚不輕彈，眼淚只好往肚裏吞，這時不知該做什麼事情，只好把在機場買的書和雜誌拿出來殺時間，突然聽到宿舍隔壁房門打開的聲音，我趕忙跑出去，看看能否找到一些援助，結果隔壁室友是一位來自日本，年約五十多歲的歐吉桑，他很熱心地幫我介紹廚房與宿舍週邊環境，還教我如何撥打國際電話，原來我之前撥打的號碼漏了兩碼，怪不得電話一直撥不出去，他還告訴我很多關於學校的各種生活狀況，替我節省許多摸索的時間。第二天一早，他還帶我步行到語言中心，足足走了近二十分鐘才到，這時看到一群人擠在語言中心門口，全是來自世界各地不同國家的同學，其中也有幾位是從台灣來的，語言中心主任隨後帶領所有同學到大禮堂集合並作英文能力測驗，以便作為分班的依據。

隔天到了語言中心，主任便以考試成績、各人所申請的學校以及所屬國籍等條件作為分班的依據。分班結果，我們班共有十三位，有四位來自台灣，六位來自大陸，兩位來自日本，最後一位來自泰國，都是亞洲國家黃種人。我們老師是一位年約六十歲的英國老先生，騎著腳踏車上班，看起來很有活力，不僅教學認真，在課堂上常和同學開玩笑，還不時會表演出一些誇張的動作，來引起同學們的學習興趣。同學們在經過簡短的自我介紹之後便開始熟稔起來，尤其在十三位同學中，有十位會講華語，下了課，大家便不由自主地以中文作溝通，其他三位同學有時不免提出抗議，有些同學開玩笑地說：「Here, only Chinese! No English.」。由於我們上的課程是短期的五週班，不像其他的三個月班或是半年班的課程，有許多的課程是需要靠自己進修，所以壓力相對較大。初到英國，一切狀況都還不熟悉，幸好有班上同學的帶領，像一些日常用品、食物或是電器用品等，都是他們帶著我到店家，一間一間去採購，著實讓我感動萬分。



攝於語言中心的結業式：  
本班老師（左一）、來自泰國（左二）及北京大學的同學（右一）

經過近兩週的摸索，已逐漸熟悉倫敦當地的環境。不過，因為我們住在倫敦的市中心，當地的物價貴得嚇人，舉例來說，在一家既小且外表又不起眼的中式餐館裏，點一盤蛋炒飯就要價五鎊（折合台幣約三百元），所以許多人寧願選擇到中國城或是附近的超商，買一些食材回去料理。由於我沒有下廚的經驗，大部份的時候我還是得到餐館去用餐，同學都笑我蠻奢侈的，不過看到旁邊來自北京大學的小女生，她說她有時三餐只吃一條麵包，要價三十P（折合台幣約二十元）而且還是快過期的，然後喝白開水度日，住的又是距離學校有半個鐘頭車程的平價宿舍，讓我不禁慚愧地覺得，我的花費真的有些奢侈。

要想申請五週班的課程，其英文程度（托福或是IELTS）須具有相當的水準才能過關。本班同學的實力還真是不容小覷，個個深藏不露，特別是那幾位來自大陸的同學，記憶力尤其驚人。當然，來

自台灣同學的表現也是可圈可點，不遑多讓的，令其他人刮目相看。十三位同學中，自己的年齡排名第一，面對這群初出茅廬的小伙子，真是有點力不從心，幸好自己平時有看英文報紙的習慣，歷經十餘年的淬煉，英文底子還不至於太遜，再加上時常與外國朋友交流，所以一開始的起跑點便遙遙領先其他同學。不過，那些小傢伙追趕的速度實在驚人，而且讀起書來又無日無夜的，我在先天不良（記憶力衰退），後天又有些失調（體力不佳）的情況下，差距很快地被拉近，再加上那幾位從大陸來的怪傢伙，在模擬考的時候，明明看不懂題目，卻利用答題技巧與直覺反應，竟然能夠答對；而我明明都看得懂題目，也知道如何寫答案，往往因為答題速度與反應不夠快，成績不見得會比他們高，讓我見識到什麼才是考試機器，不過他們往往會安慰我說：「Jason, 事實上你的實力還是滿強的」，聽起來還真讓人覺得窩心。

五週班的課程並不會太緊湊，剛開始前兩週的課程比較輕鬆，下午學校還安排由老師帶領我們搭乘倫敦古老的地下鐵（裏頭不但沒有空調，還有點悶熱），去參觀倫敦市的博物館，日子過得十分愜意。每逢週末假日，大家便相約到倫敦各個風景名勝去郊遊踏青，如英國皇室所居住的白金漢宮、西敏寺或泰晤士河畔的大笨鐘。初來乍到，感覺倫敦真是個具有文化氣息的老城，倫敦市的建築物其外牆是不准破壞的，所以屋子改建時，只能在內部加以裝潢，其外觀依舊能保留百年前的原貌，透露出傳統的文化氣息。在我剛到英國之初，便為這種景觀深深所震懾，這在台灣實在很難看得到。或許你很難想像，一個城市中大部份的房屋外牆都是百年古蹟，而且沒有摩天大樓的處處林立，不會給人壓迫感。倫敦的綠地也是隨處可見，也許走一兩個路口，就可以看到小公園，倫敦有許多公園，如海德公園與麗晶公園都是舉世聞名，裏面綠草如茵，公園的中央還有一個很大的湖泊，有許多的天鵝倘佯在其中，遊客可以花個五六鎊，租條小船悠遊在湖面上，偶爾丟些麵包給這些水鳥，滿足一下它們的口腹之慾，或是坐在湖畔的露天咖啡座，欣賞藍天綠地與廣闊的湖面，享受這寧靜的一刻，當暖和的陽光照在臉上，彷彿有種新生的感覺，所有的壓力都可暫時拋到腦後。遊客若有幸遇上此等美景可要好好把握，因為倫敦的好天氣並不多見，而且僅限於每年的六至九月之間，一旦到了十月，天



氣往往變得又濕又冷，即使有時間出遊，相信也不會有什麼好興致。



筆者攝於英國皇室  
白金漢宮前



攝於倫敦泰晤士河畔

倫敦的街頭有許多藝術工作者，在公園裏、路邊以及地鐵出口處都可以見到他們的身影，他們有的幫遊客畫素描，有的做街頭表演（唱歌劇、拉小提琴……）。偶有一些流浪漢，且為數還不少，或坐或臥地在路邊向人乞討，或許這些景觀在每個大都市都是存在已久的，比較特別的是，有些行乞者還會向路人擺手致敬，然後很有禮貌地說：「Can you give me one pound?」。英國人的彬彬有禮是眾所周知的，只是沒想到在英國的行乞文化中同樣發揮地淋漓盡致。

在倫敦，一般人獵殺鴿子是違法的行爲。因此，英國的另一個奇景是隨處都可以看到鴿子在遊晃，而且這些鴿子是不怕人的，即使是遇到公車迎面駛來，有些鴿子甚至會跑到公車底盤將頭低下，等到公車駛離後再將頭抬起，好像什麼事都不曾發生過一樣，即便是路人快步跑過它旁邊，大部份的鴿子也只是快步跑開，而沒有任何驚慌失措的感覺。此外，英國的公園裏到處都可以看見在樹上蹦來蹦去的松鼠，模樣相當可愛逗趣。在每年的六至九月這段期間，如果天氣很不錯的話，許多英國人便會舉家到附近公園野餐，甚至還可以看到身穿比基尼的女郎，躺在公園中央作日光浴，這也算是另一種奇觀吧！

時光飛逝，三週的時間一下子就過去了，接下來要準備各項考試，因為倫敦大學語言班的成績是可以拿到其他學校作為認證之用，所以有許多外校的學生也選擇到倫敦大學（UCL）的語言班上課，其考試過程相當嚴謹，可以媲美美國的托福與英國的雅思（IELTS），它可分為聽、說、讀、寫四大部份。

聽力分為三部份：第一部份是文章的填充，根

據考官所念的文章填入相對應的字；第二部份是選擇題，在考官念完一篇短文後，勾選出答案；第三部份較難，考官念完一篇長達五六分鐘的文章，然後根據所問的題目作出回應，即是所謂的問答題。

說的部份則為上台發表一篇考生自訂的題目，以自己本身所學的領域為內容，發表十五分鐘的簡短演說，隨後考官與在場其餘考生可以發問十分鐘，剩下五分鐘時間，考生退場等待兩位考官打成績。

讀的部份則是在一個小時內，讀完三篇專業文章後作答。

寫的部份則分為兩部份，第一部份是根據考生所學的領域，作出一篇兩千字以上的論文，在考前一週繳交；第二部份則是考試部份，有幾題是必選題，所有考生皆同，其餘則是根據個別考生所學領域選擇相關的考題。

在正式考試前，老師會根據不同部份作二至五次的模擬考試，然後根據考試結果，對學生作出評估並給予建議。由於考試範圍很大，所以同學們下課後便常到語言中心，利用其資源充實本身的語言能力，同學們個個都非常認真，往往在語言中心待到晚上九點要關門前才離開，且回宿舍後還K書到凌晨一兩點才就寢，他們認真的程度真令我汗顏。我也很想用功念書，但不知是何緣故，讀著讀著就睡著了，真有「廉頗老矣，尚能飯否」的感嘆！不過同學間深厚的友情實在令我感動，那些小傢伙有時半夜一兩點，還撥電話給我問安，問我書念得如何啊？有時雖然已經躺在床上，但受到他們的激勵，儘管眼睛幾乎睜不開，還是拖著沈重的步伐往書桌前一坐，強打起精神逼自己用功K書，如今回想起來，好像重回大學時代準備期末考時，半夜從被窩裏爬起來念書的那種情境，真是別有一番滋味在心頭。

一切的努力在第四週結束後告一段落，再來便開始進入第五週的考試週，除了說的部份已在第四週登場外，其餘三部份都是考一天休息一天。大家在最後兩週都停止一切戶外活動，心無旁騖，全心準備考試，其中有超過一半的同學是無條件式的入學，不管他們的語言成績考得如何，都不會影響他們的入學資格，儘管如此，每位同學都還是一樣地用功，絲毫不曾懈怠，他們認真的態度，至今還深印在我的腦海中。這一個多禮拜的考試折磨，終於挨到最後一節，在考試結束鈴聲響起時劃下句點，

有許多同學在步出考場後，奮力將手中的書本丟向天際，在那一刻我也同樣感受到解脫的喜悅。所有成績要等一週以後才會揭曉，而這一週的時間大家便用來好好地大玩特玩一番。

在前三週的課程中，雖然課業壓力不是那麼大，畢竟還是有作業要做，沒辦法放鬆心情好好玩樂，好不容易熬到考完試，幾個要好的同學便規劃到附近的風景名勝區去參觀，如劍橋大學、格林威治換日線、泰晤士河畔、國會大廈，以及許多世界馳名的博物館。英國真是個古老的國家，對文化古蹟的保存不遺餘力，各地的景色不是綠意盎然，就是古色古香，即使是路邊的機車行，其店面的設計也是饒富創意，且不失其復古的感覺。當我們到劍橋大學參觀時，整個大學城所呈現出來的是一片寧靜與優雅，古色古香的建築輔以綠油油的草地，此時若能在劍橋的環校河上泛舟，享受那河面吹來的陣陣微風，真是人生一大快事！不過同行的同學們嫌每人七鎊（折合台幣約四百多元）的划船費太貴，只想待在河邊觀賞，著實有些掃興。為了避免觸犯眾怒，本人只好陪著大伙逛逛校園，但沒料到進入校園參觀竟然也要收費，一般成人票五鎊，學生票三鎊，不同的學院還有不同的收費，而且不是一票到底，要進入不同的校區，還得另外購買門票才能入內，真是企業化經營的最佳典範。每個景點的特色各有不同，眾家兄弟悠閒地躺在格林威治旁的長凳上，看著樹上蹦跳的松鼠，這些都不是坊間來去匆匆，走馬看花的旅行團所能體會的，且同行之中有幾位同學是學習藝術或建築方面出身的，往往能對古老的英國建築物上的一磚一瓦作出評論，有時聽起來雖然覺得有些浮誇，但也著實讓我在藝術與建築領域方面獲益良多。



攝於劍橋大學旁的環校河畔

白天逛完各景點後，晚上大家有時會相約到路邊的咖啡座，喝咖啡聊是非。不同國家所呈現出來對事物的看法或文化觀點著實南轅北轍，當你聽到來自巴西的同學，敘述在嘉年華時的投入與熱情，那種姿態與眼神，深印在每位同學的腦海裏；而來

自日本的同學，講述著他的處事態度時，那種執著的精神，著實令人敬佩；即使是來自台灣或大陸的同學在討論彼此的政治立場時，也是針鋒相對、互不相讓，這一切一切的文化衝擊，讓我感觸良多，也讓我頭一次產生身處於地球村的感動，這都是久處於台灣島上的我，在出國念書之前所未曾體會過的。在我三十幾歲年紀的時候，還能夠跟一群大學剛畢業不久的同學一起學習，四處遊歷或整夜促膝長談，共同分享生活的點滴，真是何其幸運！彷彿又回到十幾年前那個才剛踏出校門，尚不知天高地厚的小伙子，當時的我胸懷壯志，正準備大展拳腳一番；而今日的我，卻一心只想在專業領域上能更上一層樓。而此時的我還能夠和來自台灣、大陸、日本、泰國等亞洲國家的資優生，縱論天下並分享不同的觀點，真乃人生一大樂事！



筆者攝於劍橋大學校園內

快樂的日子總是過得特別快，一個禮拜很快就過去了，終於到了成績揭曉的那一刻，彷彿學生時代回學校拿成績單那種複雜的心情，既期待又怕受傷害。大家懷著忐忑不安的心，列隊在語言中心門口，主任隨後發給每人一個牛皮信封紙袋，裏面裝有個人的成績單，只見同學們的神情各異，緩緩地從紙袋中抽出成績單，我的成績雖然不是班上最高分，也還算差強人意。有些人只差幾分而沒有達到該系所要求的標準，一副愁眉苦臉的樣子；有些人考得還不錯，一副喜形於色的模樣。在與同學們互道恭喜或彼此安慰之後，我便回到宿舍整理行囊，準備搭乘隔天的班機，飛回台灣好好的休息一下，準備迎接下個階段——正式開學後更為嚴峻的挑戰。



筆者與語言中心的同學攝於泰晤士河畔



# 微笑先生，恰似一陣春風



文／林國香 圖／江長芳

文章投稿

咱家有個四處散播歡樂的「微笑先生」，不論男女老少、小狗小貓都會被他的磁力吸引。也因他開朗的個性，我們一家在全然陌生的美國生活了一年，才能留下許多美麗的回憶。

## 多年鄰居不熟識、先生拜訪聊不停

有一次在超市結帳時，女收銀員原本機械性地算帳，瞥見角落一個落單的禮盒，問是不是我們的？先生促狹地說：「不是，也許是有人送妳的神秘禮物。」收銀員仰頭哈哈大笑，排隊等著結帳的人也笑了。直到我們要離去，她臉上始終甜蜜蜜的。我想，她一整天可能都會有好心情。

前年九月，適逢美國驚恐的九一一事件滿四周年，關閉四年的自由女神像得以開放，我們在嚴密戒慎中接受安檢朝聖。

買參觀票時，先生愉悅地和售票員打招呼，在外圍等候的我，竟聽到售票員朗朗的笑聲，隨後看到先生手中多了四張贈送票，憑票可直達最高層的女神頭部，參觀其艱辛製作的過程。哇，太棒了！我和女兒大聲歡呼。

在美國時，我們的左右鄰居，分別是泰國人和敘利亞人，他們當了多年鄰居，彼此卻不熟識。

先生主動拜訪，和他們一見如故，八十多歲的泰國老先生，還送一大籃水果歡迎我們，日後總和先生聊個不停。

而那胖墩墩的敘利亞婆婆，每一次和先生見面就開懷大笑，可愛的笑聲響徹雲霄，也送來味道獨特的中東糖果。他們都告訴我：「妳先生和善又有趣。」

## 那婦女大聲道別、迎面走過不陌生

即使走在路上，他常對路過的人點頭微笑，有時還會說：「嗨！早！」有一回到十八尖山，走著走著，迎面而來的婦女，突然和先生興奮地「相見歡」，還彼此揮手大聲道別。

我低聲問先生：「那是誰？」先生說：「我不認識。」天啊！不認識！我忍不住狂

笑，他也跟著笑，可能是先生又笑嘻嘻的招呼人，別人被他的「真誠」打動，當下撤除陌生的藩籬，瞬間擦出溫馨火花。相信那些路人甲、路人乙，也會想破頭：「咦，我和他認識嗎？在哪裡見過嗎？」

先生平常就算再累，仍有一雙不笑時也似乎在笑的眼睛，只要看到會「動」的生物，嘴角就自然上揚，加上反應快，字字珠璣，所到之處總如春風拂過，笑聲不斷。

他下班後，如果晚了許久才到家，一定是一路與人愉快交談；他到樓下倒垃圾，也總要走走停停，好一段時間才回得了家。也常有容易認生的小嬰兒，看他伸出雙手，竟定定地望著他，或投入他的懷抱，讓孩子的媽都稱奇。

### 朋友紅眼說再見、先生也不禁動容

最天才的是，碰到路上的流浪小狗小貓，他一樣領首「打招呼」。我對他「民胞物與」的情操歎為觀止；就連打一隻蚊子、蒼蠅，他都要先唱歌給牠們聽才下手。

女兒常常問：「爸爸和洗衣店老闆認識嗎？和便利商店的人認識嗎？為甚麼拿衣服、買東西，都可以聊那麼久？那麼高興？」後來，她知道爸爸一開始和別人四目交接時，就已把對方當朋友了，也往往成了真正的朋友。

然而，他並不是個有很多時間的「閒人」，可以如此優游面對生活；他的工作忙碌，還時常進修、參與很多公益團體，睡眠時間少之又少，但仍精神奕奕的，以愉悅的心情過每一天。

先生多年前調離台北時，一個女同事淚光閃閃地說：「你把春天帶走了。」

他在美國進修一年，告別時，有一個協助我們搬家的朋友，竟緊緊擁抱先生：「以後一定要來西雅圖找我。」說著，眼眶都紅了。一向陽光型的先生也不禁動容，一旁的我則悄悄忍住眼淚，感動啊！

我知道大家都愛他，希望曾受他春風吹拂過的人，也能和他一樣散播陽光、散播熱情，就算全世界都下著雨，心房卻是朗朗晴天。

文章提供：學術主委 遲玉堃 醫師





# 一生玩不夠的樂活族

撰文／李偉文 圖片／荒野保護協會提供

文章投稿

遲玉堃醫師是我16年前在醫院服務時的同事，因為部門裏經常會辦各種聚餐與聯誼，所以二十幾個家庭彼此都很熟。偶爾某些活動會邀請實習醫生一起參加，那些年輕人不免會對著我們的眷屬們品頭論足，有一次他們巴結著遲醫師說：「你的夫人是全醫院醫師裏最漂亮的眷屬！」只見遲醫師慢條斯理地回答：「我太太是我交往過的女朋友中長相最普通的呢！」



哈！這就是遲醫師，一位反應超快的冷面笑匠！

## 天天吃『燭光晚餐』的樂活族

有一天朋友們聚會，大伙聊到夫妻間的相處之道時，只見遲醫師說他自己天天吃『燭光晚餐』，年輕人一片驚歎聲：「真的啊！好浪漫啊！」年紀大一點的酸溜溜地說：「你們家電燈都不修嗎？」只見遲醫師說：「我家住在新竹市竹光路，我天天回竹光路吃竹光晚餐！」

我在十多年前離開醫院，自己開診所，同時開始籌備荒野保護協會，過兩年遲醫師也離開台北，轉調到新竹，自此就在新竹落地生根，正好當時荒野在新竹成立分會，就請他擔任新竹分會的副分會長，也讓這個原本都會的雅痞族變成了現代最時髦的荒野樂活族。

所謂樂活Lohas是Lifestyles of health and sustainabililty的縮寫，也就是在生活或消費的時候，會顧慮到健康與環境責任，生活上會從物質追求回歸到心靈的成長，同時也願意為生態環保付出實際的行動。

因此，前些年當我聽到遲醫師也跟著新竹分會的志工們一同爬雪山，因為所有裝備都是跟別人臨時借的，不太合身，所以在下大雪的漫長登山路途中吃盡苦頭，腳趾甲還全脫落了，原本以為從此他會乖乖地待在都市裏幫荒野處理行政會務的事就夠了，不必跟著大家跑到山野裏去磨練。想不到他下山後就跑去買了全套裝備，並且持續地年年跟著大家爬

大山。

## 一鎮西堡的診療床

在1998年，新竹分會伙伴到鎮西堡的部落裏，參與當地的社區營造，當時鎮西堡還沒有在觀光地圖上嶄露頭角，遊客很少，荒野伙伴們很單純的希望鎮西堡能有清麗的天然美景，不要因為遊客湧入而變得庸脂俗粉，同時也破壞了環境。因此動員了有興趣的志工，每個月上鎮西堡一次，分成口述文史組、自然資源調查組、工務組、兒童教學組及醫療組，大伙分頭工作。其中醫療組就是由遲醫師領軍，動員了他的人脈網絡，找到一台治療椅，運到山上設置起來，並且號召了醫院其他各科醫師與護理人員，每個月輪流到部落裏義診，山區氣候不定，有好幾次碰到坍方或土石流，險象環生，但是他們還是持續了將近二年沒有間斷，直到921大地震之後，因救災需要，社會各界資源都湧入災區，這個計劃才告終止。

有了這些荒野經驗之後，遲玉堃常常會說：「在那麼高的山上，那麼艱困的野地都可以活下來，還有什麼事難得倒我？」

的確，他是一位活得非常自在的人，平常就算再疲憊，仍有一雙不笑時也似乎在笑的眼睛，只要看到會『動』的生物，嘴角就自然上揚，加上反應快，字字珠璣，所到之處總是笑聲不斷，是個老少咸宜的開心果。

## 一生玩不夠的人生哲學

遲醫師與我都以『一生玩不夠』為生活信條。不過我們所講的『玩』，指的是人生應該做個大玩家。一般人的玩電動、玩股票、玩政治、玩名玩利，在我們眼裏都是小玩，唯有玩山玩水，遊玩於經史子集，感於泰山之矗立，歎於逝水之不捨，探究大自然之奧秘，才是大玩家。



而且，這種大玩家也會是認真生活的人，就像鴨子划水一般，在水面上悠哉閒適地遊盪，但是水面下的腳蹼卻一刻也不停努力著！



# 高爾夫與柔軟度



作者：林頌凱 醫師

歷新醫院、桃新醫院復健科主治醫師  
高爾夫雜誌、自由時報運動傷害專欄主筆  
中華奧會醫學委員會副執行秘書  
2005 澳門東亞運中華台北代表隊隊醫

Tiger Woods 是高爾夫球界的超級巨星。因為他的出現，讓許多從來不看高爾夫比賽的人坐在電視機前，也讓越來越多的人拿起球桿，開始學習這個以往被視為有錢人專屬的運動。即使是這兩年他因受傷而不似之前的所向披靡，但只要他一出場，仍然是全場鎂光燈注目的焦點。Tiger Woods 之所以能有如此優異的表現，一個很重要的因素在於他有著過人的柔軟度與肌力，這讓他可以完整流暢地完成揮桿的動作，並且產生快速且有效率的身體旋轉，然後完美的把球送到旗杆旁邊。「雖然我有了很多天生的柔軟度，但我仍然努力的去維持它。……我確信只要你能夠增加你的柔軟度，你就能在揮桿時產生更大的力量。」Tiger Woods 如此說。

所謂的柔軟度，是指我們身體肌肉與關節所能活動的最大範圍。柔軟度越好，就越不會產生僵硬的感覺，身體所能活動的範圍就越大。換句話說，在揮桿的過程中，柔軟度的好壞會直接影響揮桿路徑的大小以及流暢的程度。一個沒有良好柔軟度的人，僵硬的身體會導致在揮桿過程中發生阻礙，影響整個揮桿的流暢性與揮桿效率，尤其是肩關節、髖關節、及脊椎部份的影響會更加明顯。大部份初學者的僵硬會先出現在上桿的過程，上桿不完整會降低杆頭的速度。為了要加速，初學者會不自自主的使用手臂的肌肉來加力，但如此反倒無法有效地釋放桿頭力量，身體也因此而失去平衡。身體的僵硬會影響揮桿與擊球的品質，一旦失去了距離與準頭，心情就會受到影響。很不幸的是，煩躁或者是緊張的心理狀態卻會使原本僵硬的身體變的更加的緊繃。這樣的惡性循環會使我們無法發揮應有的水準，也使原來愉悅的心情變的烏煙瘴氣。



柔軟度的好壞其實因人而異，甚至在同一個人身上，也會因身體部位的不同而有所差異。舉例來說，上班族多半是長時間窩在電腦前埋首苦幹，一整天下來，肩頸部與下背部的僵硬常會使你無法抬頭挺胸，回到家以後更是累到攤在沙發，動也不想動。長期累積的酸痛，再加上缺乏運動，會使得脊椎及附近肌肉的柔軟度慢慢變差，身體支撐的能力也跟著每下愈況。一旦拿起球桿，站上梯台，單單在準備動作時就可能遇到大麻煩：腰桿無法完全挺直，因為一挺起來背部就疼痛不堪。擊球時也可能因為背部無法順利旋轉而不能完成完整的揮桿，打出去的球當然不盡

理想，這是脊椎部位柔軟度不好的人容易發生的狀況。但換做是身體其他部位，例如肩關節，或者是大腿部位的僵硬，影響的就會是揮桿過程的其他階段，但不變的都是造成令人失望的擊球品質。

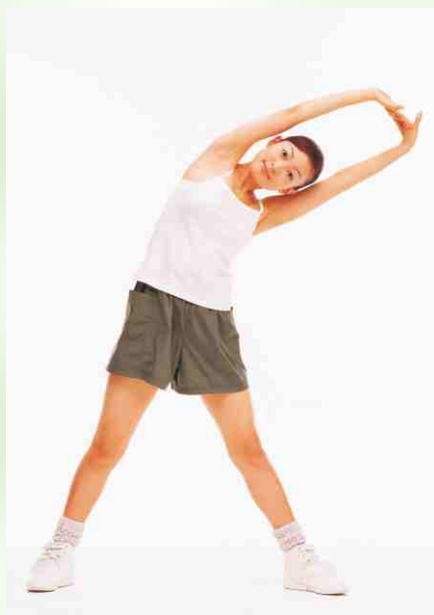
柔軟度的好壞雖然受到了先天體質的影響，但後天的因素也佔了很重要的部份，組織老化及缺乏活動都會使身體的柔軟度慢慢變差。一般來說，人在過了三十歲以後，身體的組織就會因為退化而失去原來的延展性，也就是在活動時不再像二十歲的小伙子一般地靈活順暢。不只如此，柔軟度不好的人，由於關節的僵硬與肌肉的不正確收縮，在運動時會有很多不當的力量加諸在身體的骨頭、肌肉、肌腱、以及韌帶上面，此時就很容易造成運動傷害，長期下來也會加速關節退化的速度。所以柔軟度是確保我們能夠安全運動與維持水準的重要因素。不需要太難過的是，只要規律的從事柔軟度運動，也就是所謂的伸展運動，不但可以維持原來的柔軟度，甚至進一步的要讓身體更柔軟更有彈性，都不是一件很難的事情。對高爾夫球運動來說，柔軟度的運動有以下的好處：

1. 增加揮桿動作的範圍
2. 改善擊球效率與準度
3. 增加動作協調性
4. 促進血液循環
5. 幫助心情的穩定，增加專注力
6. 減少運動傷害與運動後的酸痛

伸展運動可分為靜態伸展與動態伸展。靜態伸展指的是在某一個特定的動作之下，將身體要伸展的部位拉到感覺緊緊的角度，動作固定並持續十到三十秒鐘。動態伸展指的是伸展過程需搭配特別的動態動作的輔助。由於動態伸展難度較高，需要專業人員特別指導，而且發生運動傷害的機會也較高，所以我們不會建議自己在家裡從事動態伸展。如果沒有特別說明，一般我們所謂的伸展運動都是以靜態伸展為主。

在此提供一些正確伸展運動的小祕訣

1. 伸展前要有五到十分鐘的小熱身，提高身體的溫度。較高的溫度可以增加身體組織的延展性。
2. 每個動作要放慢而且平順。
3. 伸展時拉到緊緊的感覺就好，不要有擺動的動作。
4. 伸展時要配合呼吸，千萬不要憋氣。
5. 伸展的角度要循序漸進，任何動作都以不產生疼痛為原則。





6. 運動後也要伸展，因為運動後身體的溫度又更提高了，所以效果會比運動前伸展還好。

7. 不要伸展腫脹的關節或是疲勞的肌肉。

身體的關節肌肉會隨著年齡與缺乏使用而慢慢僵硬，但伸展運動不僅可以預防，更可以有效改善僵硬的發生。在球場或者是練習場的揮桿練習並無法改善我們的柔軟度。要改善柔軟度的方法，就是持續的作一些伸展運動，把身體每一個部位的關節與肌肉拉鬆。Nick Faldo 曾說：「每天早上的伸展運動確保我有個健康的打球天。」打球前完成正確且完整的伸展，可以使我們的肌肉更協調，動作更有效率，當然可以馬上反應在球場上的表現。伸展運動不僅是打球前「臨時抱佛腳」的良方，更是追求球藝精進的秘訣。即使無法每天下場或到練習場打球，在家中花個二十分鐘好好伸展，一樣可以令人刮目相看哦！

## 運動傷害了？怎麼辦？

「運動傷害」，「運動傷害」，這是一個我們常常掛在嘴邊的名詞。打球不小心扭傷了手腕，是運動傷害。但是下樓梯不小心踩空了腳，算不算運動傷害呢？或者是開了一整天的車，下車的時候不小心閃到了腰，是不是也是一種運動傷害？如果不小心受了傷，要怎麼處理才最適當？要先冰敷還是熱敷？要找中醫還是西醫？運動傷害了是不是就不會好了？一個一個常在日常生活中出現的問號，我們一起花點時間來找答案！



**運動傷害**，指的是人在活動的時候身體所產生的傷害。也就是說，運動傷害可以發生在我們打球、工作、或是走路的時候，而這些傷害，主要都是發生在我們的骨骼肌肉系統上。所以要瞭解運動傷害，就要先從瞭解骨骼肌肉系統開始。骨骼肌肉系統構成了我們身體的支架，包括了幾個重要的構造，它們有各自的任務：

**骨骼**：人的身體有206根骨頭，一塊一塊的接起來，就形成了我們身體的支架。骨頭就好像一棟大樓裡面的鋼筋一樣，除了支撐我們的身體以外，還負責保護身體裡面重要的器官。

**軟骨**：身體的軟骨有兩種：一種是長在骨頭末端白色的組織，它讓骨頭的末端形成一個平滑的關節面，讓關節在轉動的時候，不會骨頭碰骨頭而磨損或產生疼痛。另外一種是位在關節內的軟骨，例如膝關節的半月軟骨，或者是脊椎的椎間盤軟骨，這種軟骨是長在比較容易磨損的關節，主要是用來吸收運動時所產生在關節的強大壓力，就好像氣墊鞋的氣墊一樣。另外也有一些幫助關節穩定的作用。

**關節：**關節是兩個骨頭相交接的地方，作用就好像樞紐一樣，讓身體能有更大角度的活動。身體不同的部位，所形成的關節形狀也會有所不同，才可以因應不同動作的需求。人的身體如果沒有關節，就會像博物館裡面的蠟像一樣，硬梆梆的動彈不得。

**肌肉：**肌肉的收縮會帶動骨頭，讓身體產生動作。由大腦所傳出來的訊號，會精細的控制每一條肌肉收縮的程度，讓我們可以做出每一件我們想作的事情。肌肉還有一個重要的功能，就是產生熱量。身體活動時所需要燃燒的熱量，有一大部分是在肌肉所生成的。

**肌腱：**肌腱是連接肌肉和骨頭的束狀結締組織。肌腱可以讓肌肉收縮時所產生的能量很有效率的傳送到骨頭，也可以讓肌肉牢牢的「抓」住骨頭。

**韌帶：**連接肌肉和骨頭的叫肌腱，而連接骨頭和骨頭的就叫做韌帶。當我們在搬家打包東西的時候，箱子的外面一定要上一層層的膠帶，這樣包裝才會牢固。而韌帶所扮演的就像是膠帶的功能，跨越在關節的兩個骨頭之間，讓關節變得更穩定，不會因為用力過度就跑掉。

瞭解了身體的結構，我們就能知道不同的構造，所發生的運動傷害也有所不同（如附表）。在臨床上，我們會把運動傷害分成分成「急性傷害」與「慢性傷害」，然後分別給予不同的治療。

傷害類型 傷害部位	急性傷害	慢性傷害
骨骼	骨折	疲勞性骨折
軟骨	軟骨破裂	軟骨軟化或退化
關節	脫臼、半脫臼、滑囊炎	關節炎、複發性脫臼、複發性半脫臼、滑囊炎
肌肉	拉傷、撞擊傷、抽筋、腔室症候群	遲發性肌肉酸痛、肌肉纖維化、慢性腔室症候群
肌腱	拉傷	肌腱炎、腱鞘炎
韌帶	扭傷、斷裂、關節鬆弛	發炎、關節鬆弛