

出國報告（出國類別：其他）

## 中華女足醫療隨隊報告

服務機關：台北榮民總醫院復健醫學部

姓名職稱：林威廷 住院醫師

派赴國家/地區：巴林王國

出國期間：2021/10/09-2021/10/26

報告日期：2021/12/08

## 摘要

本次亞洲杯女子足球資格原預計於高雄舉辦，由於疫情政策因素移師巴林王國。疫情之下隨隊出國有別一般，除了對於運動傷害的處理以外，還包含對球隊防疫政策的制定。隨隊醫師的職責和當次出隊中醫療團隊成員組成有很大的關係，因此，每一次的隨隊都不同。隨隊醫師最大的職責為確保選手與團隊在整趟旅途中的健康。除此之外，決定與判斷選手是否可以繼續在場上競技也是隨隊醫師重要的任務之一。本次巴林之行最重要的是如何確保選手在競技運動場上的安全與場下的對於疫情相關議題的防治。希望透過本次的報告可以將經驗傳承給未來有志提供服務的同仁，期待台北榮總也可以提供競技運動員完整的醫療服務。

關鍵字：隨隊、隊醫、運動醫學

## 目次

一、 目的

二、 過程

三、 心得

四、 建議事項

## 一、目的

本篇報告的目的為紀錄本次亞洲盃資格賽出隊的過程，從出發前的準備作業、旅途中、比賽期間以及回國前等階段的紀錄，此外將疫情相關的議題獨立，以提供將來欲隨隊的同仁作為參考。

## 二、過程

此次亞洲盃預賽原定於高雄舉辦但因疫情相關措施而移師巴林，在接獲支援需求至出發約有三週的準備時間，以一般隨隊的狀況而言是相對短暫。本次出隊時間為 2021/10/09 出發，比賽日期為 2021/10/18 與 2021/10/24 日兩天，賽後於 2021/10/26 返抵國門後經過 14 天隔離。

### 準備過程

第一件事是和該隊的防護員取得聯繫了解選手的狀況並和其他醫療人員交班選手現有的醫療問題。因為事前都沒有接觸過女足球員，所以行前也到高雄參與了兩次的訓練與一次夜間的防護，除了先看一些有問題的選手和防護員討論外，也和教練團自我介紹。在了解球員狀態後，便著手開始準備防護包的內容。藥物的準備是最麻煩的一件事，這次的模式是由我自己掛號後自費開立需要的藥物。在思考要帶什麼藥物時，其實就是將整個過程沙盤推演一次，預先設想可能的情況並和防護員溝通看看哪些東西由誰負責攜帶。

這次的出隊最特別的地方在於 COVID-19 的影響，說實在的這部分的行前資訊不好找，大會方給的東西也沒有很完整，事後發現當地的辦事處或大使館是一個很棒的資源，下次到任何地方都可以將該地的這些資源納入準備階段。行前也準備了衛教單給選手，主要是針對時差、機上衛生安全進行簡單的講解，希望透過這些東西可以讓選手更加安心。

### 旅途中

2021/10/09 是出發的日期，搭乘 20:20 的阿聯酋航空經杜拜轉機到巴林。入關後是一切責任的開始，事前衛教過的東西其實很多選手還是會忘記，包括口罩、酒精消毒洗手等等。整個旅行的過程就是不斷提醒大家要注意口罩要帶好，隨時進行消毒。這次的班機起飛時間是 20:20 而我們是 17:00 左右抵達機場，如果真的很擔心機上衛生，應該在抵達前就讓團隊吃飽，在飛機上就簡單以能量棒補充一些熱量即可。雖然事前有衛教選手真的想吃東西也不要脫下口罩太久，但還是有人邊吃多力多滋邊看電影，所以要時時刻刻保持警惕。

抵達巴林後，還好巴林足協以及當地台灣辦事處都有人來協助通關，因此整個過程還算順利。抵達當地後遇到的問題就是電話卡，雖然事前有在台灣購買，但是發現

台灣購買的電話卡無法使用，所以只好趁空檔到機場販賣電話卡的商店購買。關於巴林的資訊其實真的不多，所以事前也不確定機場可以購買、好不好買以及當地狀況，但這些後來發現如果可以先和當地辦事處取得聯繫，就可以得到第一手且真實的資訊。

下一個挑戰就是到飯店關於房間的規劃，其實隊醫到底該做到哪些並沒有一個制式化的規定，整趟行程回想起來，這次的模式就是積極的參與並且找一些地方可能對團隊有幫助，提出之後再和整個團隊溝通討論。溝通和討論是最重的一件事，醫師在醫院或許是團隊的中心，但在出隊的過程中，中心是教練團與選手。最後教練團也參考我的建議，將完整的單人房優先給選手，共用客廳但獨立寢室的兩人或三人房給教練團與行政人員優先。

## 比賽期間

剛落地等待 PCR 結果出爐後就是一系列的場地勘察，包括健身房、泳池、餐廳等等。當然這個階段就要開始進行一些 AFC 亞足聯的規範，像是每日體溫與症狀回報、傷害與疾病記錄等等。最重要的還是和 AFC 官員取得聯繫。在和外國人溝通時很多時候會遇到一些衝突或矛盾，有些可能是當地風俗的問題，這次的經驗就是不需要太客氣，應該要堅持或爭取的就應該去做。

解除隔離後迎來第一次的開會，這次主要將醫療端的東西整理好並且報告給教練團和大家討論一些應該執行的事項要如何執行，例如每天要量體溫，應該要由誰來做？什麼時間點做？如何執行？其實教練團並沒有要求我要報告，在一般狀態下球隊不常會有隨隊隊醫，而每位隊醫的習慣和能力都不同，所以除非已經長期有合作，不然除了醫師本人以外其他人也很難了解你可以提供什麼。

每天早上例行性量體溫是認識球員的方式，每天的治療時間也是熟悉她們的故事與她們的身體最好的機會。在治療時候感受到最大的挑戰是要如何在最短時間內進行評估並且給予有效的治療。在一般醫療環境中，不太需要追求立即的效果，但在運動賽場上這是很重要的，很多時候找出原因很重要，但做了一個好的診斷卻無法馬上解決運動員的症狀，在運動場上的意義就沒有那麼大了。因為最重要的是讓球員在最短時間內沒有風險地回到場上有好的運動表現。

除了在醫療房治療的時間以外，當選手在新的場地就要稍微看一下洗手間在哪裡，是否獨立只有我們使用或是有其他閒雜人等。如果非獨立使用那就要和場地方協調是否可以給我們獨立空間，不然就要和選手衛教好一定要帶口罩。除此之外就是協助進行一些補充品的準備：水、寶礦力、電解質等等。在練習過程中也是觀察選手最好的機會，通常會藉機看一些昨天治療過的選手動作有沒有一些問題，以及經過處理後身體的感覺如何。

這次的行程有兩次的比賽，亞洲盃資格賽關乎到明年一月的正賽是否可以參加，而正賽又關係到是否可以參加世界杯，所以這兩場比賽都非常重要。在比賽日最重要的就是賽場上的緊急應變還有整體對疫情的控管。足球比賽中醫療防護人員可否上場是看裁判，這次比賽並沒有真的衝場，因為選手沒有太大的狀況。而就疫情的處理，採用的方式是只要出休息室就戴口罩，口罩不用省，上去練習或比賽就直接丟掉，下來酒精消毒後再換一個新的。這次的經驗是足球盯場困難在場地很大，傷害的產生未必會跟著球走，因為卡位的過程也可能發生傷害。巴林當地這次並沒有大螢幕轉播，所以要是真的發生傷害的當下也無從得知到底機轉是什麼。感謝有經驗的防護員分享，建議進入賽場的防護員與醫師可以分工，兩人分別主要看哪一個半場（進攻邊或防守邊），這樣就比較不會有遺漏的問題。

## 回國前

在比賽結束後的隔天，經過適當的評估與和教練團溝通後決定在確保衛生安全的前提下還是安排一些活動讓選手買紀念品。此外，也和這邊幫我們很多的巴林辦事處的同仁見面。事後回想起來，行程的安排與溝通可以做得更加確實。這次安排這些行程的時候並沒有把責任的劃分說的很明確，導致在做決定的時候壓力很大。可不可以執行這些行程其實不完全只有防疫安全的考量，更多的是一些人性或是管理。舉例來說，如果市場人很少，大家也都有戴口罩，每日確診數也在穩定範圍，球員都已打過兩劑疫苗而當地疫苗普及率也在 80% 以上甚至已經開始施打第三劑，這樣聽起來一切都蠻安全的。但是如果球員到市集時群聚、不戴口罩、沒有做好手部衛生、一直觸碰其他物品，這個風險還是會提高。而球員出國可能會發生哪些事件，團體是否好控管等等其實不在醫師的專業範圍內。所以比較理想的方式是透過事前的資料收集，告知行政團隊或教練團純粹在醫療上的評估為何，最後的決定權（綜合考量所有因子）應該交給行政團隊或教練團，醫療團隊不需要負擔可不可以執行的這個決策。

進行這些決策時除了詢問大使館這些地點的狀況外，也透過自己的人脈問到了在巴林當地的醫師，他給予的建議是只要帶好口罩做好消毒並維持安全距離，巴林境內沒什麼地方是不能去的。因此，最後一天的行程就有讓選手集體在辦事處同仁的安排下到巴林的一些景點走走看看，並且到商店買一些伴手禮與紀念品帶回台灣給大家。實際走訪後，其實這些地點都是安全的，主要原因是巴林疫苗普及而且人真的不多，不要刻意靠近人大概都可以自然維持 1-2 公尺的距離，而且路上普遍的人都有戴口罩。

## 回程途中

回程的航班是 10/26 的凌晨三點，搭乘飛機與轉機的風險其實比較高，這時候壓力又來了。首先抵達機場時發現要事先填寫台灣海關需要的文件，這部分其實在之前

並沒有分配好。這也是我覺得可以改進的地方：什麼事情應該由誰來主導可以事先擬定。疫情相關的決策與諮詢可以交由醫師執行，但是像這種海關的申報，其實不需要醫師來執行，行政團隊就可以完全掌握，如果要交由醫師執行沒問題，但事前要先說好不然當下可能手忙腳亂。

這次去程階段並沒有事前刻意調整機位，因此這次在回程階段做了嘗試，但結果有點令人失望。根據過往的文獻顯示，坐靠前排、靠窗（遠離走道）、間隔兩排是疫情之下比較好的安排，以我們團進團出而言，最好能跟其他人保持兩排的距離。在櫃檯時我和地勤人員說了我們的需求，也表示沒有問題，但事實上最後還是遇到明明有位置但是卻沒有按照需求安排的情況。

在抵達杜拜後沒有人帶領，人群也比去程多，在這一段的路途應該由誰負責帶隊與壓隊其實事前也沒有先講好，這都是可以加強的部份，雖然到最後也都順利抵達，不過事前的準備工作可以更確實。抵台之後就是進行口水檢測並且搭上協會的巴士前往隔離地點。

## 疫情相關

疫情是這次出隊最大的挑戰，在面對疫情時第一個需要考量的是當地的政策。首先要釐清的問題是防疫規定該聽誰的？基本上，這個問題的答案大概有三個：當地國家或城市的規定、賽事主辦方的規定與球隊自己的規定。原則上，我們是參加運動賽事，所以一定要遵從賽事主辦方的規定。而因為賽事的主辦是在一個國家中的一個城市，所以理論上賽事的主辦方的規定必須要得到當地國家或城市的認可。當然，在競技運動中可能可以有透過專案的方式來達到某些例外方便賽事進行，但這一切都必須要在雙方同意的狀況下達成共識。最後則是因應上述賽事期間的規定，球隊自己應該要如何規範球員。球隊自己內部的規定只可以比賽事主辦方嚴格，不可違反賽事主辦方的規定。因此，就必須要透過風險的評估並且與教練和行政團隊達成共識。下面就透過巴林本身的防疫規定、AFC 的防疫規定與球隊的規定一一做說明與分享。

## 巴林的防疫規定

其實巴林這個國家的相關資訊非常難找，旅遊資訊方面就已經很少了，更不用說一些對於疫情的相關措施。這時候在該國家台灣的辦事處或大使館就可以派上很大的用場，對日後有要出隊的醫療團隊，強烈建議可以先和當地的辦事處或大使館取得聯繫，他們會最了解當地的狀況。

關於巴林的疫情狀態可以在他們國家衛福部的官網找到，從政府公布的數據看起來，巴林的疫情算是有達到控制。每日新增維持在 50-70 人，相較於之前 5-7 月的高峰每日有超過 2000 人確診已經緩解很多，而且疫苗覆蓋率其實很高，也已經開始施打第三劑的疫苗。以這次的行程來說，巴林對於我們團隊的防疫規定是：

- 須提供起飛前 72 小時之 PCR 陰性證明
- 須提供疫苗施打的證明
- 入境時需要進行 PCR 檢測，等待檢測結果前須在房間隔離
- 入境第五日與第十日需要進行 PCR 檢測

其實原本應該要有十天的隔離規定，但是因為是運動代表隊的緣故，我們在 PCR 結果確定陰性之後可以免除這十天的隔離規定。如果依照巴林的防疫規定，其實在 PCR 的結果出來之後，我們就可以自由移動在巴林的任何角落，只是要配合地方的規定。而在醫療行前會議時，巴林足協的代表也說了，會配給遊覽車，我們可以自由決定要到哪裡去，巴林足協這邊完全沒有問題。政策上每個國家採用的方式不一樣，而這也很大程度的考驗了我們在制定隊內規範的挑戰。

### AFC 的防疫規定

AFC 的防疫規定走運動員泡泡的模式，簡單來說就是要禁止與外界接觸。但是要達到完美的泡泡其實成本非常非常高，在實務面的執行上也不太可能。真正 100% 的泡泡應該是確定所有人都是陰性的狀況底下，將這些人完全和其他人區隔開才能達到完美的泡泡。以東京奧運來說，雖說也是走泡泡，但是實質上許多的義工或是工作人員並沒有集中住在選手村，而是自行返家，這樣一來一定避免不了和其他人接觸的風險，而他們又會和選手或是相關工作人員接觸，只能說這樣的做法是盡可能地降低風險，但距離真正的泡泡來是有一段落差。接下來介紹疫情檢測中最重要的 PCR 與快篩的規則。

巴林 PCR 的檢測規定為落地後的第五天與地十天要進行 PCR。而 AFC 的規定則是比賽是的前一日要進行 PCR。關於 PCR 檢測結果的處理，其實 AFC 的規範是很寬鬆的，只有確診者需要被隔離，其他只要是陰性的球員都可以上場比賽，而只要有 13 位球員可以比賽，比賽就不會被終止。

快篩的檢測部分，其實一開始並沒有提到有快篩這件事，雖然協會有準備，但除了例行性的詢問體溫與身體狀況以外並沒有額外安排快篩。不過在一次的醫療會議中，巴林的隨隊醫師表示他們每隔兩天都會做一次快篩，這個部分我覺得可以提供給之後要出國比賽的隊伍參考，但可能要考慮到快篩陽性之後的處置。在第五天的 PCR 時，寮國有人出現確診，而且比賽前一天的 PCR 又有發現確診者，所以當天在開始比賽之前在賽場外又進行了一次快篩。而在 10/20 的 PCR 中，因為寮國又有出現確診的案例，隔天我們要進場觀看寮國與巴林的比賽，因此在 10/21 的早上也有進行一次的快篩，不過這次的地點就是在飯店內。而我們和巴林的比賽前一天的 PCR 則全部是陰性，所以在比賽當天就沒又做快篩了。

每日的健康監測是這次疫情下 AFC 的規定，他們要求早晚量體溫並解紀錄是否有相關的症狀。兩次量體溫的間隔時間是建議八小時以上，官方建議一次是早上十點



鐘而另一次是睡覺之前。經過和教練團討論之後，我們所採取的模式是每天早上由我去敲選手的房門進行體溫的量測並且詢問相關症狀，第二次則是練完球回飯店下車的時候量測。這樣的決定主要有以下幾點的考量：

- 希望能夠最小化隊員的負擔，不要由隊員來找我們，而是我們去找隊員
- 希望在每天一開始可以得到數據，萬一有發燒了就可以立即進行處理
- 在每天早上可以追蹤昨晚的防護狀態，看看是不是有突發狀況需要處理
- 每天按門鈴可以更快速的熟悉球員（一次要記起 26 人的臉與名字有點難）

在這次的過程中有發現球員反應有喉嚨痛的症狀，當下詢問過後發現整體而言比較像是感冒，而球員也表示房間冷氣的溫度無法調整，晚上睡覺會覺得冷。當下有將這個狀況回報給醫療官，只是剛好當天已經有進行 PCR 的採檢，所以得到的結果是暫時先將選手隔離在自己的房間內等待結果。幸好最好結果出來是沒有問題，不然後續的處理想必又要花一大功夫。後來有詢問醫療官如果剛好還沒到要做 PCR 的階段那該如何處理，得到的回覆是先進行快篩，如果快篩陰性而且症狀也不像那就不需要進行 PCR，如果快篩結果為陽性則要立即安排 PCR 進行確診，在此期間自然就是要處於隔離的狀態。

### 球隊自身的防疫規定

在看完上面巴林本地的規定與 AFC 的規定後，接下來要分享一下球隊自身的防疫規定。當然，我們的規定只能夠比巴林和 AFC 的規定嚴格。從落地之後，基本上我們就是遵循巴林當地的防疫規定，從機場開始進行 PCR 並到飯店隔離等待結果。理論上，比較好的方式當然是選手一人完全獨立使用一個空間，但實務上還是沒有到非常完美。這次下榻的飯店是 Elite Resort and SPA，距離機場大約 15-20 分鐘的車程。飯店準備的房型有三種，分別是單人、雙人與三人。不管是哪一種房型，基本上都是有獨立的就寢空間，差別在於雙人與三人房是有共用的客廳，而雙人房裡的其中一間浴室位置不在房間內。房間應該如何分配其實沒有一定的定論，但當下我給的建議是主力球員或像是守門員這種取代性低的人盡量以單人房為優先，目的就是盡可能的減少不必要的接觸，隊職員可以睡兩人房或三人房。

在 PCR 檢測結果出爐之後，教練團與工作人員進行了第一次的會議。教練團主要是討論和訓練相關的議題，而我則是簡單就飯店的狀態與一些場地進行勘察後回報。簡報內容主要是和教練團報告這次關於醫療端這邊有沒有什麼規範，以及一些事項應該要如何進行。由於出發前並沒有一個會議是所有行政團隊、醫療團隊與教練團的會議，所以這算是第一次整個除了選手之外的團隊開會。

## 三、心得

這次的隨隊應該是多年以來台北榮總第一次派遣醫師出國。整體的政策以及醫院的配套還有很多可以優化的部分。針對個人來說，一些事前的準備工作、臨場的反應與處理、診斷與治療的效率都是可以再加強的，希望在未來有機會可以再次擔任隊醫，提供更好的治療與服務。在選手用運動表現讓世界看見台灣的同時，作為他們背後最好的支持，用運動醫學打開通往世界的大門！

#### 四、 建議事項

1. 行前確保醫療方知責任歸屬，避免突發狀況時群龍無首。
2. 簡化或特例隨隊出國時藥物的開立，是否有特殊的管道提供服務。
3. 協助運動員建立綠色通道，可以在短時間內獲得影像學檢查結果。
4. 成立跨科部整合照護系統，運動員的問題部會單純有肌骨問題，例如眼科、婦科等等都可一同協助。
5. 考慮與醫院周邊之球隊合作提供照護累積運動醫學相關人才。