

出國報告（出國類別：考察）

台灣女足國家隊於印度亞洲盃隊醫紀錄

服務機關：台北榮總 復健醫學部

姓名職稱：楊怡強 總醫師

派赴國家/地區：印度/孟買

出國期間：2022/1/12~2022/2/8

報告日期：2022/2/10

摘要（含關鍵字）

印度亞洲盃為本國女生足球國家隊三十年以來最接近世界盃的一次機會，能夠獲得院方推薦，擔任如此盛會的隨隊醫師，我深感榮幸。此趟旅程壓力不僅僅是為球隊提供復健物理治療，來讓球員達到最佳身體狀態，更是需要密切追蹤並且控管球隊面對嚴峻的 COVID19 新冠肺炎疫情的作為。此次印度行，我們深知印度的防疫層級與台灣有所不同，因此過程中與團隊經歷無數次的協調，無非為了保護球員讓他們可以有足夠的人數可以上場。防疫作為包含酒精消毒、一般口罩以及 N95 口罩運用、用餐搭車分倉分流、球員飲水毛巾分流、以及陽性成員出現後的諸多政策等等。此趟旅程也活用了復健醫學部訓練期間栽培我的神經解套術，以及超音波導引精準注射技巧，在避免使用任何禁藥的前提下，替球員在賽前賽後做止痛以及治療。最終也希望將此次經驗傳承給下一位院內或是球隊的隊醫，讓球員獲得更好治療，也讓北榮運動醫學復健領域繼續延伸並發展茁壯！

關鍵字：台灣女子足球國家代表隊、印度亞洲盃、隨隊醫師

本文目次

- 一、引言
- 二、出發前的備戰
- 三、取消移地訓練以及行前隊醫會議
- 四、前往印度飛機防疫規劃以及實踐
- 五、下榻飯店、地陪確診、飲食調整
- 六、當地辦事處以及台商 Welber 的幫忙
- 七、隊醫藥物準備以及當下使用狀況
- 八、醫療房器材房分工以及夜間治療狀況
- 九、出現陽性反應成員以及因應
- 十、陽性成員的物品移動以及通風問題
- 十一、團隊溝通以及互相理解
- 十二、防疫以及比賽兩頭燒

- 十三、艱困的最後防疫以及感染科科主任及時支援
- 十四、總統答應專機接送回國
- 十五、回國後續追蹤與傳承的實踐
- 十六、數不盡的感謝
- 十七、建議事項

一、引言

瘋狂的印度行終於結束了，回到台灣後真的謝天謝地在各成員的合作配合下把大家安全的帶回家，另外除了大開眼界印度防疫制度以及民風與台灣的絕然不同之外，也感受到了球員們拚死奮戰為了夢想不計代價的付出的偉大！

二、出發前的備戰

在十二月中左右接收到了台灣女隊印度亞洲盃比賽隊醫的任務後，我心中除了緊張之外，還是緊張，因為從來沒有擔任過隊醫，這是我的第一次，另外這次也是我們台灣女足三十年來最接近世界盃的一次，壓力尤其巨大。絕對不可以丟台灣的臉，不可以丟榮總的臉，更不可以丟復健醫學部這四年來栽培的臉！除了覺得很有趣之外，更重要的是一種想要把事情做好的使命感！

我立刻跟上一個隊醫台北榮總復健醫學部林威廷醫師還有之前長期配合的高雄長庚醫院吳冠挺醫師聯繫並尋求協助。所幸他們都很樂意分享過往經驗。吳冠挺醫師本身也在踢足球，也是 2021 以前長期跟女足配合的醫師，他有分享過往出隊的主要任務，以及攜帶藥品清單，還有我入團前的一次隊醫行前會議內容。林威廷醫師是我同部門學弟，上次 2021 在疫情嚴峻下也跟隨女足隊前往巴林出征亞洲盃資格賽，光榮返國，他有分享上次出隊的各種防疫小細節，還有身為隊醫我們還可以多為球員想點什麼做點什麼，包含幫他們做好醫療紀錄讓未來的醫師可以更快速了解他們，或是可以在返國隔離期間幫他們上點課了解一些醫學小常識，林醫師也借我他的隊醫包，這是每個隊醫必備的物品之一。

另外事前準備還包含惡補身為隊醫應該要知道的事情，包含禁藥有哪些，到時候要怎麼驗，要如何避免球員使用到禁藥等等。另外關於足球的犯規規則，總費時，還有延長賽規則等等也都要了解，畢竟我原本沒有在看足球，要了解規則才有辦法知道何時我們醫師可以幫助到球員（什麼時候可以衝場）。另外也盡我所能地在平常下班時間自行前往與球員交流，盡量多了解他們一點，這樣在到時候才有機會可以更大力地幫助他們。

在出發前，球員有一些小醫療狀況我也有接手幫忙處理，包含有一位球員突然

急性牙痛，快速看了診所的牙醫師後判定是嚴重的蛀牙，需要根管治療，但是台灣根管治療大都需要排至少好幾週的時間，我們怎麼可能來得及在出發前三天排得到呢？這時就要感謝陳威明院長大力支持這活動，立刻聯繫了牙科賴玉玲主任，在緊要關頭幫忙完成了洗牙還有根管治療，真的是說不完的感謝！不然出國後可能真的沒有資源去處理這種牙科問題，另外我們也不放心讓球員去印度當地的醫院（畢竟印度疫情嚴峻，離開飯店應該蠻危險的）。其餘一些球員在福容飯店做集訓期間的大小受傷我也有看，包含腳趾踢到飯店椅子差點以為骨折，所幸來北榮照完 X 光後沒大礙，另外還有球員練球後出現胸廓出口症候群，因此我立刻在我們科的超音波室幫忙打了神經解套術，症狀就有緩解了。其他一些長期坐骨肌腱炎的還有足底筋膜炎的球員也在科內住院醫師同仁江唯真的幫忙下打了震波，我也幫忙打了超音波導引的止痛針。球員都是需要長期進出醫院的族群，因為他們目標是要比一般人更健康，才有辦法讓身體在高水準球賽發揮異於常人的表現！因此醫院的支援，這對他們而言，無比重要。

另外在一開始籌備過程中，我有認識了也在隊上服務的其他職員，其中包含三位接下來會教我很多事情的防護員姐姐，還有營養師，這些夥伴在我們在印度的其間我們統整成為醫療防護營養團，密切合作來提供球隊最完善的醫療照護，後期補給，有營養攝取的服務。這一切都要感謝台灣足球協會焦佳弘副祕書長的從中協商，幫忙讓球隊多獲得了聘請更多職員的資源，其中包含兩位醫師、三位防護員、一位營養師、一位心理師。很可惜這次沒有找到另外一位可以出動的醫師，另外心理師也因為時間關係來不及找到，不然我們可以提供球隊更強大的後勤支援。營養師的找尋也是十萬火急，大概在出國前一個禮拜開始找，我立刻幫忙在社群網站上寫文章邀請有興趣的營養師來徵選，竟然還有兩位熱血的營養師願意參與這場印度冒險。後來經過與肌力體能教練豆姊的共同面試後，我們選了楊哲雄營養師參與我們的團隊，他後來也證實自己非常適合這個位置，在餐點的協調還有賽場上補給上占據了重要的貢獻。

另外在出發前也發生一件事，就是團隊對於印度疫情的認知有所不同，我身為醫師，認為防疫勝過一切，因此一開始便提議希望全團可以至少在印度的日子一天至少有一個 N95 口罩，但眾所周知 N95 口罩很貴，球隊經過協商後認為可以依靠一般口罩支撐（這也是因為相信亞洲足協 AFC 提供給我們在印度的保護），只有在特殊轉移或旅行的時候才會全員穿戴 N95。這個判斷在事後回想起來，其實是看輕了印度的風險。我們在決定物資量時，已經是出發前兩天左右了，因此要在一瞬間變出一百多個 N95 著實不簡單（因為沒有醫材行現貨庫存會那麼多），好不容易找到石牌路一段附近的一家醫材行有兩百個 N95，由於時間關係我就等不到協會出動了（他們也忙翻了）我自己先掏腰包幫忙買了 150 個 N95。另外有許多我開出來所需要的物資我也先自費買了，減輕協會的行政負擔，力求整趟旅程順暢，大家可以平安歸來才是

重點！其餘我自掏腰包買的東西還包含了正益方中藥，這是跟台灣駐印度代表處線上開會後他們建議的藥品，跟我們台北榮總傳統醫學部聯絡後非常感謝盧禾燐總醫師

最後為了讓球員們能夠更加了解 COVID 的威脅以及如何預防，我在行前說明會有為他們簡單介紹了新冠肺炎的來由，傳染途徑，後遺症，以及我們這趟旅程該如何預防等等。

三、取消移地訓練以及行前隊醫會議

出發前原本球隊還有規畫要去澳洲作移地訓練。這隊球員其實很重要，在異國進行訓練，身體的覺醒程度跟備戰層級都會提升，也有助於讓球員習慣高壓環境下的競賽(會舉行友誼賽)那時澳洲正在益情爆發的初期，多數澳洲隊的隊員也都呈現確診的狀態，因此隊醫的角度是為了保全我們有足夠的隊員可以前往印度參賽，因此不支持此行，但尷尬的是那時候我還沒有公假身分，球隊開會時間我剛好在大外訓，因此無法現場發表意見，幾經波折後我把我的建議打成文字檔然後請焦副秘書長幫我轉傳給現場與會成員。後來經過球隊內部開會，也同意取消澳洲的移地訓練。就防疫觀點而言真的是鬆一口氣。當然事後回想起來，有些球隊的球員在世界各地移地訓練的時候都有染疫，但到最後比賽時卻剛好康復，所以最終也沒有缺席賽事，另外也由於已經染疫他們身上帶有抗體，反而不在需要太害怕接下來的疫情，所以關於移地訓練到底對球員或球隊整體影響是好是壞還很難說。當然就球員的立場，我想不要染疫還是優先考量。

出發前也急就章的參與的 AFC 的行前隊醫會議，了解了這次比賽的防疫準則，還有競賽醫療何時可以介入等等問題。我想最大的關鍵就是她們保證了五層的防疫生物泡泡(泡泡內的人不會接觸到泡泡外的人)但是實際上並非這麼回事，這也是我們這次認識了印度的防疫層級的印象最深刻的事。當下他們也宣達了此次在印度會每三天做一次 PCR(後續還有把密度提高的政策出現)這也是史上第一次大型賽會使用這麼高規格高密度的 PCR 來保護參與者，我想就這點我必須肯定 AFC 他們的用心，當然後續要討論還是有很多可以改進的地方。另外在出發前他們也把某些國家當成高風險國家(國家內部疫情比較嚴重的)他們的處理方式會跟低風險國家不太一樣(像台灣算是疫情受控制的國家因此入境政策會比較輕鬆一點)原本公告的方式是高危險國家一入境就會全員做 PCR 並且移動至飯店，直到報告出來前不準出來，而我們低風險國家則入境不用在做 PCR，只要等待之後的每三天一次 PCR 即可。但其實我們到印度時他們又更改制度變成所有入境的人員都要直接做篩檢，我想也是因為印度國內疫情失控的緣故。

在我們團隊內的行前會議我整理了印度的氣候、疫情現況、入境規範、與台灣時差、飲食習慣差異、以及落地後有可能會被印度政府隨機抽查加做 PCR 核酸檢測

並且隔離等等規定。另外也簡要敘述了整趟旅程中任意時間被驗到核酸檢測陽性的話我們該如何因應。

四、前往印度飛機防疫規劃以及實踐

我們前往印度的飛機有兩段，第一段會先從桃園飛到杜拜，第二段在從杜拜抵達孟買機場。就我們的討論，兩段完全不吃不喝不尿尿基本上是不可能的，所以如果硬要比較的話，我們認為飛機在第一段航程因為是從台北出發所以相對安全一點，如果從杜拜起飛到孟買，會比較危險一點。因此第一段我們請全體隊職員穿戴一般口罩、配上簡易防護衣、加上手套。第二段我們改成穿戴 N95 口罩、配上兔寶寶防護裝、加上手套腳套還有護目鏡。第一段的時間大約十小時，第二段大約三小時。說歸說，但是我們發現第二段飛機從穿上兔寶寶裝、到上飛機、下飛機、在孟買機場等 PCR、做完上車、移動到飯店、進房間、最後脫下兔寶寶裝，我們每個人都已經忍耐超過十小時沒吃沒喝沒上廁所了。這趟旅程的考驗，才剛開始而已。

一開始我有請球隊幫忙把一些我租借來的器材先把包裝箱移動到機場，這樣我自己去機場時就不用帶了。但後來發覺在機場的時候球隊有許多要發給我的東西要到我的行李箱裡，所以也花了不少時間在已經完全塞滿的行李箱裡面繼續塞進去包含我的所有的隊服等等的東西。我想整趟去程裡面考驗最大的時候就在杜拜轉機的當下，因為我們起飛時間已經延遲(出發時的行李遠遠大於我們想像中的行李量，因此超重還有負載問題都讓我們延遲了大約半小時才起飛)，因此轉機本身有點趕(原本以為三小時還算很夠用)，到達轉機的登機口後，我們依序請全員去上廁所，上完後我們統一找了個比較沒人的座位區，然後我一個口令大家一個動作，陸續把 N95 還有兔寶寶裝穿好(因為大部分的人都沒有穿戴過這兩個東西)，我想當下還算是蠻危險的，因為很多杜拜等轉機的其他旅客包含他們的小孩都是沒有戴口罩的，他們也一副我們為什麼要這麼嚴肅的表情看我們。

五、下榻飯店、地陪確診、飲食調整

從機場搭乘客運到飯店又是一個多小時的車程。抵達飯店的時候映入眼簾的是門口荷槍實彈的警衛(還有一支長槍)。進入飯店所有行李還有經過消毒，另外在飯店一樓分完房卡到大家上樓，總共耗時也一兩個小時了，所以我們進入房間後也已經非常累，第一天的行程差不多就到此為止，晚餐由飯店送菜到門口我們拿進來吃。

因為我們是第一個到達印度的隊伍，其實當時生物泡泡也都還在建構中，第一天跟隨飯店進行環境介紹的時候，我們發覺飯店把健身房對外營業，每天有兩個時段會有健身會員進來使用器材，然後會消毒，接下來的時段會開放讓球隊作預約。我們認為這樣不管有沒有消毒，這樣就還是跟外界有交流，因此我們整趟都沒有使

用他們的健身房(不過觀察其他包含伊朗等隊伍都有使用那個空間)。

一開始我們就直接面臨兩個地陪確診。首先我們剛到的時候，為了讓球隊可以順利移動以及比賽，AFC有派遣地陪(簡稱TLO, team liaison officer)協助我們球隊移動，但是我們的第一個TLO在我們遇到她之前(她都還被關在房間)，我們一起做的第一次PCR檢查她就呈現陽性反應。因此我們立刻被給予了另外一個TLO，第一個TLO會講中文第二個不會講，但第二個帶兩層口罩然後把N95帶在外層，一般口罩戴在內層，這個在明顯不過的錯誤也暗示著接下來的遭遇。馬上在第二次PCR的時候，第二位地陪也顯示陽性反應，馬上被隔離在房間中。另外由於我們的隊員有看到第一個地陪在隔離期間，沒有戴口罩的打開門拿東西，造成我們職員的危險，因此跟AFC回報後她就被遣離飯店了，她在飯店裡的時候還住在我隔壁，我們中間有一個可以相通的上鎖的門，我都很擔心她的病毒會擴散進來(看到她沒戴口罩開門拿東西的成員也僅住在他的正對面而已，真的非常危險)。第二個地陪說即使他被關在房間，她還是可以繼續協助我們(用線上的方式)但是我們已經害怕了，連續兩個地陪都陽性反應，我們已經對這個國家不信任了(畢竟我們來踢球的對手之一是印度，連續兩個地陪陽性反應，讓人不聯想都難)。也因為我們是第一個到達的球隊，所以才立刻有地陪可以給我們替換因為她本來就是另外一隊的地陪，所以先撥給我們用。我們大概比其他球隊早到三天左右。第二個地陪有陪我們跟隨飯店的環境介紹，所以我們大部分職員都有跟她有接觸，因此一知道她有陽性反應後，我們都人心惶惶，所以大概到印度前三天我們全部都維持請飯店把飯送到我們房門口的的方式進食，完全避免接觸，另外我們也取消了前兩天的戶外訓練，只有肌力體能教練提供線上訓練活動讓選手參加。但到第三天教練認為再不訓練第一場比賽就不用比了，因此我們後來還是有開始了訓練。到底地陪陽性反應跟我們後來的職員確診有無關聯，老實說機率不高，但還是在我們一開始的印度行就蒙上了陰影。

飯店原本都有預設每支球隊抵達印度的前三天可以使用免洗餐具然後飯店幫發放飯菜到房門口，我們在房內進餐。超過三天後，因為我們還是希望維持原本作法，飯店就開始抗議免洗餐具要錢等等的問題，後來反應到AFC中央也沒用，我們後來都是自費每日的免洗餐具。過程中有幾次我們嘗試在梅花座(還有踢球位置梅花座)大家一起吃飯，但是都很快地發生了疫情上的狀況，讓我們非常快速的改回了回房間吃的方式。後來我們有妥協讓大家拿免洗餐具去餐廳自己打自己的飯，然後還是打回房間吃，主要原因是我們實在是吃不習慣印度料理的方式。我們一開始到的時候就由我們營養師雄哥跟飯店的廚師討論非常多次關於飲食的問題。其中一個重要的東西就是Masala這個印度丁香的成分，算是禁藥成份，好險營養師反應快，一到的時候就立刻請飯店去除掉這個料理方式。但是也因為這條件，加上一些其他球員營養上需求的關係(不營養的炸物跟油脂多的食物)很多選項都被去掉了，因此餐點變得比較單調而且不好吃，隊員們也越吃越少，營養攝取困難。營養師後來絞盡

腦汁，找尋台式菜單拿去跟廚師討論煮法，後來有變出包含台灣越光米(但印度沒有電鍋所以還是煮得太爛)還有蒜味燙青菜等等料理，真的比本來地好吃許多了!但我想食慾不良這塊也包含球員過度訓練過度比賽缺乏回復有關，他們腸胃道缺血的狀況隨著賽程往下走就越來越嚴重，後面甚至有兩位出現嘔吐頭暈的現象，在打 novamin 止吐針後緩解。台灣米的部分，由於飯店沒有這種米，要飯店代購超級貴，所以我們請了台灣在印度的商人幫忙買(但是他的家到我們的飯店要開車一小時，真的辛苦他了)。不管如何，跟飯店買的東西，都很貴(包含後面買的酒精)。台商 welber 真的幫很大的忙，大恩無以言謝。

六、當地辦事處以及台商 Welber 的幫忙

這趟旅程真的很感謝台灣在印度辦事處還有在地台商的協助。當地辦事處除了事前幫助我們了解當地氣候以及人文之外，也承諾可以盡全力幫我們補給相關物資，但是困難點在於他們在德里，我們在孟買，距離實在是有點遠，因此很大一部分都要麻煩 Welber 孟買台商的幫忙，很不巧的是我們到達印度之前 Welber 才剛被驗到確診 COVID(其實台灣辦事處也遇到類似的事情)，因此也要進行隔離，所以我們到印度的前一個多禮拜 Welber 是無法離開他的家門來協助我們的(當時印度政府的政策就是陽性個案全部自己在家隔離，真的有症狀才送醫院)。當時印度醫院的醫療量能也有風聲在足與不足間搖擺，因此我想在家休養還是一個比較好的選擇。

除了買吃的東西之外，我這邊醫療用品也在陽性反應選手之後，出現上呼吸道用藥用量完全超出我預估量的狀況，因此我不只一次請 welber 幫忙買(後來統計買的藥物包含 bromhexine, actein, arcoxia, scanol, diclofenac, 後來還因為超音波膠不夠所以找了一些包含蘆薈等等的替代品)，我們發現印度的學名藥非常多，也非常便宜，所以價錢不是問題，但是每次都要他遠遠地跑一趟來送藥真是不好意思，因此後來都約在比賽日，因為那天他會來看比賽，所以剛好看完比賽，他去附近買，然後買完直接過來飯店。那要如何從泡泡外把東西送進來呢?其實就是因為飯店為了那些健身的會員，有特別空一半的大廳(中間用大型透明玻璃板)隔開給泡泡外的人用，我們會在玻璃牆邊緣的縫隙那邊交貨，然後簡短聊一下天，當然貨從泡泡外移動到泡泡內也是需要消毒的，所以通常都會把包裝紙噴到蠻濕的才會拿上樓到我們房間。

七、隊醫藥物準備以及當下使用狀況

這趟旅程的用藥部分，我準備了大致上所有系統的藥物，包含上呼吸道、腸胃道、皮膚藥膏、眼藥水眼藥膏、止痛藥、肌肉放鬆藥物、神經放鬆藥物(沒有帶安眠藥)、還有其他一些特殊用藥。注射類藥物則是攜帶了 lidocaine、D50W、NS、類固醇因為算是禁藥成份我就沒帶，但是因為球隊上次出國的行李中還留有一些類固

醇，所以真的需要的話我還是有藥可以打。結果後來發覺職員有出現尺神經壓迫，因此有運用一點點類固醇的注射在職員身上，就不會有禁藥問題了。另外一個上呼吸道的藥物 brown mixture 我出發前也查過是沒有禁藥成份的，但是後來為了避免嫌疑，就完全沒有給球員使用，也是一樣職員有症狀的時候我有給他使用，所以後來藥物都有適得其所的發揮。整體心得我想止痛藥物明顯的用量大於我原本估的量，這次賽程真的太緊湊了，球員沒有辦法獲得適當的休息，所以變成傷無法復原，上場前有些都需要使用止痛藥來壓住疼痛，比完賽萬一有空再來想如何好好的處理，看著他們抱著傷上場為了國家為了自己的夢想拚死奮戰診的心裡很糾結，因為我知道他們的腳是要用一輩子的，不只是這次比賽，未來還要用好幾十年，如果現在弄壞了未來要花更長的時間修復，但是這就是他們三十年來最靠近世界盃的一次，每個人都一定會竭盡所能的去爭取世界盃門票的，即使疼痛度到十分也不會卻步的。這時候醫師的角色該如何拿捏才能創造球員最大價值是個很重要的課題。

反過來說什麼藥物剩下最多？就是腸胃道用藥，因為在出發前認為印度會造成大部分人的旅行者腹瀉(travelers diarrhea) 因此我準備了全團半數人數大約可以連續吃五天的 smecta+loperam+buscopam(大約一百人天的量)，結果事實證明，我們住的飯店的伙食(不管多不好吃)都沒有造成大量拉肚子的現象，有也是個案，而且在投藥一天左右就會好起來了，所以變成說 smecta 等藥物剩下非常多，我想下次應該只要攜帶大約 30~40 人天的量應該差不多。

打針的部分倒是有一點值得說的，就是之前出隊有剩下很多的 5cc 還有 3cc 的空針頭針管，原本出發前檢查感覺都是完好可以繼續使用的(因為有效期限還有兩年以上)結果這次要拿出來用的時候，發現他們的針管裡面的橡膠都已經融化一點點了，有可能是天氣炎熱有可能是貨品搬運過程中有受熱等等。這種針頭用起來真的令人比較擔心一點，因此我後續打針都有盡量避免使用到這些針具。若下次有其他人要出隊的話可能要留意這一點。

八、醫療房器材房分工以及夜間治療狀況

分房間也是很有趣的事情。球隊最需要特別分出來的兩間房間，是醫療房，跟器材房，醫療房我們醫療防護團晚上要用來治療的，因為有醫師以及三位防護員，所以空間一定要夠大，才能讓我們一人一個治療區。另外在疫情下也不建議大家擠在一起，所以後來我們都會分到要馬那個樓層最大的房間(有前廳跟臥房的)，或者是兩間連在對面或隔壁的房間，一間房間可以兩個人治療。醫師的治療，不需要硬床(沒有要推拿或是按摩)，所以我只需要一個沙發或是軟床就好，可以讓球員躺下來我可以做超音波檢查或是打高能雷射即可。但是防護員需要治療床才有辦法做伸展(不然軟床會把力氣吃掉)還包含徒手治療等等都需要比較硬的表面。我們球隊有帶兩個治療床，所以還不夠三個防護員分，因此有一位會需要在地上用瑜珈墊做治

療。對防護員的腰而言，用瑜珈墊還是比較容易受傷的，另外治療床不能調整高度的話，防護員比較矮的話一樣容易受傷，所以說他們的工作也還真是不好做。這次我有攜帶治療儀器，超音波治療儀後來有教會防護員，讓他們帶著球員自己做，這樣也可以省去一些力氣，也可以保護我們辛苦的防護員，等於不會只有徒手治療一個選項了。

這次出發前我有跟防護員做治療的計畫討論，一開始因為彼此還不熟悉，因此會有點無法互相理解的感覺，後來到印度就熟悉了也溝通比較有效率。這次防護員提供的治療包含徒手治療、滑罐、刮痧、一點點運動治療、還有肌貼消腫、按摩等等。另外他們原本有的器材包含瑜珈墊、治療床、滾筒、按摩球、電動按摩球、肩頸電療儀(但球員比較不喜歡用這個)、熱敷袋等等。因此我可以確定的是他們沒有物理治療儀器，因此我向台北榮總復健醫學部李肇中物理治療組長借用了超音波治療儀一台，另外也跟衡奕公司何老闆借了兩組雷射治療儀(一個是低能量雷射、一個是高能量雷射)。感謝這些貴人的支援，因為我們知道在賽場旁邊不太可能做太多手術或其他侵入性的治療，大概最多就是電針、跟超音波導引注射。不過也不是每個人都適合或希望打針，因此我們需要一些保守治療的儀器，才能夠更好的照顧到每個人，因此這兩台超音波還有雷射機器後來就被證實非常有效的幫忙到球員。另外其實球員在他們的職業生涯中也做過不下數十次的物理治療了，所以只要多加提點，他們就蠻會用機器的(但高能雷射因為會有一點點危險，所以我不太敢放給他們做，怕他們真的燒到眼睛這樣我很難負責)。所以後來做法就變成超音波機器讓他們自己做(有空有興趣的球員就可以自己來治療區做)，我主責做高能雷射，那低能量雷射也是我這邊評估需要的人去做(可以一次做 15 分鐘)。

整個治療的流程如下：大概晚上九點到十二點會開治療時段，防護員領導會在晚餐七八點時在大群組發問卷統計大家想做的治療，然後就分門別類，要找醫師的分開，只要做冰浴水療的也分開。防護員有三位，他們會做徒手，滑罐，刮痧，一點點運動治療，還有肌貼消腫，按摩等等。我這邊就是超音波檢查，然後針灸，電針，高能雷射，低能雷射(讓選手自己做)，超音波治療儀後來有教會防護員，也讓他們帶著選手自己做。

真的不行就超音波導引注射，我主要都打 LIDOCAINE + D50 + NS 稀釋成 D5~D15 左右 打了 patellar tendon, medial ankle, thoracic outlet(出發前) SCM, posterior neck, temporalis, biceps femoris, semitendinosus, ischial tuberosity, lumbar erector spinae, SI joint, anterior tibialis, EDL tendon。然後有防護員 ulnar nerve entrapment 有打 ulnar nerve at brachial plexus, cubital tunnel, and at forearm, and median nerve at carpal tunnel 有打類固醇，後來想想覺得在那種很糟的環境下硬打 brachial plexus 有點危險，真的 complication 似乎很難收尾。在飯店房間打超音波注射的問題就是，沒有人幫忙備任何東西，全部都要自己來，包含消毒、換針頭、抽藥、擺位、鋪毛巾等等。

最麻煩的是當你已經消毒完正在注射，如果介質乾掉了，導致需要再上一次介質，但一隻手已經拿著戳進去的針了，有可能是右手，但偏偏消毒的再右邊，這時候就要變成非常艱辛的放探頭、換左手拿針、然後右手去單手操作打開棉棒包，棉棒去吸介質，然後再拿過來。我想如果在這種情況針戳到別的組織造成 complication 真的會很麻煩。所以這種環境下打針我整體結論就是擺位很差，然後消毒液有限（依照原本估的兩罐 250cc chlorhexidine 一定會夠，但竟然打針超夯用超快）然後超音波解析度畢竟是 Portable 所以不能跟醫院的大型機台比較，然後又要打神經附近，真的是走鋼索一般的驚險。

打針的球員，有一位最特別，她在對戰泰國之戰因為被對手鐘球鐘很多次，右側臉還有肩頸撞擊地面很多次，因此回來第二天就開始出現嚴重的頸椎左右轉嚴重受限，還有很嚴重的右臉右肩頸筋膜痛。疼痛延伸到包含 temporalis，還有咀嚼時顳顎關節附近疼痛、還有延伸到 mastoid process 周圍，還有項下 semispinalis 附近疼痛，然後這位球員又很會忍痛，堅忍不拔的球員性格下很難在不夠熟悉的狀況下聽出她真正的感受。所以當她說痛的時候通常都是十分痛了（輕微疼痛他們都會忍著）。這邊真的很考驗我跟球員彼此之間的關係，如果不夠熟悉他們部會願意分享真正感受的。我後來超音波導引注射在 semispinalis origin 附近，另外 mastoid process SCM origin 附近也有打，至於咀嚼疼痛的部分，因為 parotid gland 直接覆蓋在 TMJ 外側，我對這塊比較沒有把握，因此沒有直接打這邊，有給予口服止痛藥希望可以稍微減輕一點症狀。後來隨著時間症狀有逐漸減緩，因使就有比較放心。但回國我還是建議他找一個醫師去好好的追蹤治療。畢竟她們的腳都很重要都還要用很久很久。

其實整趟最害怕的事，最後一戰對戰越南，賽前有一位選手膝蓋後外側疼痛，前一天因為太忙沒空幫他先打打看，因此第一次注射那個地方就是在賽前約一點五小時，我幫選手打 biceps femoris tendon insertion，結果注射完五分鐘後他整個 Peroneal nerve palsy，小腿又脹又麻然後 dorsiflexion 比較弱一點，這真的嚇死我了，後來我立即處理用 NS 在同部分再次注射希望可以沖掉一點，在給球員立刻吃一顆 lyrica 試試看，另外加上球員賽前熱身後血液循環回來，後來正常比賽時就症狀緩解了並且他原本的疼痛也成功抑制住。當下真的很掙扎因為在風險跟幫助球員間的線要怎麼拿捏只能說沒有百分之百的答案，必須因地制宜，然後隨機應變。現在也學到了如果是 Lidocaine 引起的 numbness and weakness 最快一個小時會開始消退，然後可以在同部位施打 NS 把它沖淡，這些都是不得已的解救辦法，我想之後針對膝蓋後外側的注射可能要再更小心一點。

後來因為有出現確診隊職員所以我們治療房也有分流，強調一位球員做完才可以叫下一位，但是這樣球員就會拖到時間導致很晚睡覺，所以真的很為難，我們後來變成宣導只做必要治療，只有急性疼痛或新的受傷才來看，舊的或是慢性受傷的話因為單次治療效力不大，因此就建議球員先以自己休息為主。畢竟球員因為賽程太緊湊的關係，大部分都出現類似過度訓練的那種食慾不振、全身無力、拉肚子噁心想吐的症狀，所以提早睡覺的直接休息對他們來說也是至關重要。空間分隔我們

也盡力做到最好，最嚴重的時候我們有分成一人一間，也就是醫療房一位防護員、器材房一位防護員、另外我醫師這邊就直接去樓下會議室(其實也是餐廳)去那邊治療。一開始治療女性球員為了避嫌，我都會希望旁邊有別人，不管是防護員或是其他球員也好，就是盡量不要兩人同處一室，這樣保護我也保護她們。但後來有許多場合為了避免人與人接觸，把人數下降到最低的結果就是還是變成只有兩人同處一室，不過我想這因為已經到了印度行的中期了彼此的信任也建立好了所以這樣就還可以接受。

九、出現陽性反應成員以及因應

第一次職員感染的狀況是這樣的，我們在到達印度的大約一個禮拜的時候，這時我們已經比完一場比賽了，也因此我們的職員在球場有接觸一些比較複雜的人員，有些包含外媒。外媒有些是沒有經過 PCR 檢查的，她們雖然會穿兔寶寶裝移動，但是很明顯的她們的手腕腳踝都是裸露的，他們的臉部口罩常常也戴不好。防疫觀念以及作為從台灣的觀點來看就是漏洞百出。這場比完賽的隔天早上我們為了緩解大家緊張的氣氛，在評估過風險後決定讓大家第一次一起坐下來吃個早餐(當然也已經排好了防疫座位避免真的有問題的時候一次全倒)。那這時候有位職員就跑來跟我說他覺得好像喉嚨癢癢的想咳嗽，剛剛體溫量沒有高，我這時就想說好請他吃完回去做快篩(因為他講的時候已經吃一半了)。結果他回去的時候就傳給我說他的快篩有兩條線(陽性)這時候事情就緊繃了，因為我們等於是第一個陽性個案出現，但是我沒有意識到這需要立刻通報教練團還有行政團，我當下的判斷是，也許快篩會有偽陽性，也許重做一次在確認在講比較好，因此我又請他在做了一次，那結果也是陽性的，我這時候才去通報給教練跟行政團隊，但那時候已經到球隊的訓練時間了，教練也都已經離開房間在飯店戶外廣場等了，因此時間上比較尷尬，必須要請她們取消活動回到房間，因此後來就有檢討的聲音說下次如果第一次陽性就直接講，避免大家已經出發又回來。這個問題有點微妙的是，假設下次第一次快篩時間就剛好在大家出發的時間的話，那還是會發生一樣的事情，所以真的要避免大家白跑一趟應該是不可能的，但我可以做的是之後第一次快篩就直接通報，給大家個心理準備，同時繼續做第二套快篩，這樣就可以省去大家覺得我延遲通報的問題。後來的事件裡，其實也沒有在發生過同樣的問題了，因為大家對於快篩陽性的反應都提高了，因此也不會說因為聽到陽性就嚇到然後反應很大，都按部就班的做該做的事，所以我想整個團隊隨著時間前進、默契越來越好、也互相學習著怎麼相處，這樣是好事。

這起第一個職員陽性的事件，牽扯了兩位職員，一位是剛剛說的案 A，他的 CT 值 14 病毒量高，加上有症狀，應該確定有感染沒有問題，另外一位是案 B，他的 CT 值 30，這就很有意思了，因為他從頭到尾都沒有任何症狀，另外他在採檢的時候是

跟在案 A 後面接著做的，所以會不會是染污造成的偽陽性？我覺得很有可能，然後其實 AFC 一開始是不願意讓陽性的隊職員在七天內重測的，但是因為某些溝通上的鴻溝，我們有偷偷引導 PCR 檢測人員在案 B 的第三天就讓他重測了，然後結果是陰性的，照理說不太可能會有這種三天內就轉陰的可能性。不論如何，AFC 官方不承認他的這次陰性報告，最後還是在第七天才讓他出來。這個七天才可以測的規則也在比賽後期被她們 AFC 官方自己打破，因為實在太多球隊太多人確診了，所以她們為了不把所有球隊都留下來交給印度政府照顧，因此加快了 PCR 的頻率，這樣可以更快抓到轉陰性的球員，可以讓她們上飛機飛回家。

說到政策轉變，關於 PCR 陽性的選手處理方式也是改變許多，在我們前往印度前她們的說法是只要驗到陽性，就是關起來 14 天，加上後七天裡面會做三次 PCR 如果都陰性才可以出來，這個很快被證實不切實際，因為太多球隊都有陽性個案了這樣比賽會直接無法進行，因此很快的改成了七天就好，加上一個 PCR 陰性報告就可以出來。因此許多球隊都是這樣，一開始一些球員陽性，她們在最後階段的比賽時其實都可以來的及轉陰性然後再進來比賽這樣。我們球隊一開始完全沒有球員染疫，是到中後期才染疫的，因此到最後一場比賽的時候，有些球員還來不及轉陰性，也因此有影響到我們的戰力。

這次每個國家的球隊的故事都不太一樣，而且禍福相倚，前面看起來非常不順多位球員陽性的國家，到後面全部轉陰，變成可以火力全開的上陣，所以一切都很難說。這次最令人印象深刻的就是印度地主隊了，她們大量球員確診因此在比賽日 23 號無法提出先發的 13 人名單，因此被取消資格。我們那天是在比賽現場熱身完到要開賽的時候才聽到這個確切的消息的，那天就在比賽場地快速練習一下然後回飯店休息(那時候我心裡真開心感覺我們防疫勝過印度了因此造就了一場勝利)。印度隊後來多次的嘗試重新爭取競賽權，也抨擊賽會沒有保護好她們讓她們大量染疫。總之後來徒勞無功她們就離開賽會了。越南很有趣，她們在前往印度前在西班牙跟其他球隊踢友誼賽，有四到五位球員確診，這些球員被迫滯留在西班牙，在一開始的比賽沒辦法到場，但是這些人在轉陰後就成功入境，並且在最後 2/6 決戰日以全力與我們作戰，導致我們陷入苦戰中並最後輸給她們，我想這也是我們無法預料到的結局。澳洲是我們原本要去移地訓練的地方，在出發前我們就知道她們隊員有人確診了。因此後來我們也取消了移地訓練的計畫。但是在正式比賽開始時，似乎她們也沒有缺員了，因此也可以合理推測她們都已經轉陰性，因此可以入境印度了。所以現在事後諸葛來看的話，其實感染過的球隊如果能夠快速 PCR 陽轉陰的話，對於她們戰力的保存其實是最大的保障，因為我們都知道短時間再次感染的機會微乎其微。

我剛好也在這兩位職員陽性反應的同次 PCR 檢測出 inconclusive 的結果，這有兩種解釋，一種是檢體沒有採好，一種是病毒量低到驗不太出來。至於到底是哪種

解釋比較正確，我想只有印度的檢驗所會知道了，總之 AFC 官方的說法是讓我在隔天中午重驗一次並等結果。因此這段期間我自己也是不能出房門的，因此在許多場合都需要請防護員們多多幫忙。在房間的期間其實也沒有閒著，醫師畢竟還是勞心的工作居多，要一直思索明天的流程有沒有問題，哪裡會有過度人與人接觸的可能性，要怎麼避免，然後現在已經陽性的職員要怎麼追蹤他們的後續，另外還是會上場執行必要治療(除了必要治療時間我都跟其他成員有空間區隔)其實真的沒有比較輕鬆。

十、陽性成員的物品移動以及通風問題

這中間我們也遭遇到的一個問題是如何把物品從陽性職員的房間轉移出來，因為他是我們的營養師，有許多我們每天需要用的食材，還有陽性人員需要用的正益方中藥因為要煮的關係，一開始都先放他房間。我想以台灣的所有防疫觀點來看，把物品從陽性人員的房間移出來給剩下的人用都是不可思議的事情，但為了我們球隊的運作我想我們有必要折衷一下，在風險還有球隊正常運作之間做取捨。後來的作法是他自己拿出來的時候，先自行把物品的內外表面都做酒精噴灑的詳細消毒。然後物品放置在他房門口過夜，當作靜置，另外一位職員在隔天早上在穿戴全套防護裝備，去把物品再次清消後，轉移物品到器材房，並繼續放置，當作第二次的靜置，如此經過大約一天的消毒/靜置後，我們可以勉強說他大概算安全的了。其中包含很重要的寶礦力粉，這在我們的訓練以及比賽時都非常重要的物資真的是非拿出來不可。

陽性隊職員的通風又是一個問題。飯店不是建設來照顧陽性選手的，因此他通風原本就沒有獨立空調。所以當一個陽性的人住在一個陰性的人隔壁，這樣就會造成因為空氣在飯店內循環，隔壁的人染疫的機會也會提高，因此我們後來都有建議飯店要幫我們打開陽性者的窗戶。但這也遭遇到很大的問題，因為印度原本規定的是所有飯店都不准開窗戶，因為治安問題，也怕住戶做出什麼事情。所以在我們溝通的過程中遭遇很多問題，後來還是得跟 AFC 醫療指揮官講，經過他們那邊同意後，飯店還要我們簽切結書才願意幫我們開，開也不是一般的開。他們會請工人來把原本根本沒工具就打不開的窗戶打開，然後栓一個鐵鍊，從此窗戶只能全開或是開點，再也關不起來了，所以開窗的人都要承受炎熱的氣溫還有加上蚊子的攻擊。老實說是不舒服的，然後因為不要再室內循環所以也不讓他們開冷氣，整個就是很熱然後很不適。後來我們有請台商幫我們買了一些小電扇，希望可以稍微改善一下他們的室內氣流循環(往戶外吹)。過程中也發生一件事，就是我們也希望他們除了把陽性反應的隊職員房間窗戶打開之外，可以打開具有高風險的隊職員的房間窗戶。但是他們似乎很難理解沒有陽性反應的人為什麼要開窗戶，他們無法理解具有高風險這到底是什麼意思。就像一開始我是具有風險的，我也希望他們可以把我的

窗戶打開，但是溝通半天後，他們竟然穿著兔寶寶裝先去打開了陽性反應的職員的窗戶，然後沒有換衣服的直接走進我房間開我的窗戶。這一切都在我訓練完回到房間後才發現，因為我感覺地板上有一些外面的樹葉還是灰塵。經過跟飯店的詢問後才發現他們是這樣操作的。我想他們的認知中，人就分兩批，陽性反應者，跟其他人。因此對他們而言，我高風險也當作已經感染處理，但實際上我只是稍微有風險，他們這樣把病毒帶進我房間才是讓我感染的最大元兇。經過溝通飯店似乎還是很難以理解這塊，因此後來我們還是放棄了這塊溝通，總之有陽性反應的再打開窗戶就好。至於我後來跟飯店反應後他們同意讓我先簡便行囊移動到另一間比較乾淨的房間等待我房間清消完並且靜置一天這樣我才可以安全的搬回去(其實那時候很害怕萬一我現在中獎的話我大部分行李都在原本房間都會拿不回來我就要被隔離很長一段時間了)。

十一、團隊溝通以及互相理解

一開始與教練們溝通上也充滿阻礙，因為畢竟還不夠熟悉。比如有一次我們想要請大家分流取餐然後拿回房間去，第一天的早上我們剛開始運行，因為還沒有想很清楚大家何時下來拿，因此有些教練很早下來，因為想說要控制同時間內取餐的人數，因此想說讓選手先，教練可以在旁邊等一下這樣。結果教練就覺得等太久了，因此在選手們提領完食物回去後，教練請我們防護團跟教練團一起開個短暫的會議，主要就是希望改善流程上的順暢度，那我想那天因為是這個制度的第一天，而且昨天也是很晚才構思到分流取餐這塊的，許多細節都沒有想得很清楚，因此我們下次立刻就改善了，後來教練團跟行政團也都比較熟悉這個取餐流程，就比較沒有問題了。其實一整隊大約 40 人的群裡，要分流取餐也真是不容易，畢竟前面一個可能已經吃完了，後面的人根本還沒有吃。所以這在我們後面的計畫安排上也是非常不容易，比如醫療防護團不能最後吃，要不然最後吃的話，晚上要治療的話都會完全沒時間吃。其實我也好幾天沒有吃任何飯，因為身為醫師我需要做很多決策，但是我的治療時間跟其他防護員事完全一樣(沒有說我可以晚點開始之類的)。因此我常常半夜回到房間後，在趕快泡一點泡麵來吃(因為晚餐都已經冷掉了，而在印度飯菜壞掉的速度真的很快)。

十二、防疫以及比賽兩頭燒

第一場跟中國的比賽，我們原本就預計對手很強，我們可能沒辦法踢贏，但是當然還是要盡力而為。這場順便也當作我們的熱身比賽，因為後面的比賽都要抓下來才行。這場我們許多球員都出現受傷，我跟防護員衝場的機率非常多，反觀對手的醫療團一次都沒有上場。我們球員有腳被踩到、抽筋、被絆倒等等問題，整體感受是我們還沒有完全適應印度的氣候還有完全沒有 cooling break 的狀態，因此身

體狀況比較多，當然也跟對手比較強有點關係。

反觀下下場踢伊朗的時候，我這邊衝場的機會就下降許多，可能跟選手體力有緩緩上來有關，但也可能跟對手其實不強有點關係。但是在跟中國比賽前，中國是全員到齊的(無人確診)，反觀伊朗的時候有伊朗本國報導指出他們已經四偽陽性反應，但是我們暫時還不敢跟球員講，因為怕影響他們心情，到時候上場不願意拚死奮戰，就麻煩了。我想球隊也說得沒錯，如果沒有贏球，那不管如何防疫成功，沒有贏的話這幾年努力都會白費。這也是我跟教練溝通討論非常多次之後的互相理解的共識。因此在跟伊朗作戰前我跟副秘書長沒有公開這個資訊，只有總教練知道而已。這當然也衍生的一些後續問題，比如其他教練(守門員教練還有助理教練)他們後來有質問為什麼伊朗有人陽性反應沒人跟他們講，另外其實我們也知道接下來球員有可能會有人陽性反應，雖然伊朗的陽性反應球員一定不可能來到球場(應該都被關在他們房間中)，但是難保他們剩下球員是否已經感染但是 PCR 還驗不到呢?這在當初的討論中，都被認為是必要的風險折衷方案，因為萬一我們輸了中國也輸了伊朗，那我們真的可以打包回家了。他們這麼久以來為了世界盃門票做的訓練就都付諸東流了。所以這趟真的是置之死地而後生，球員們拚死奮戰的精神，令人敬畏。

比較嚴重的第二波感染發生在我們跟伊朗踢完的隔天。這時候我們的主力球員被 1/28 的 PCR 抓到陽性反應，CT 值 28。我們當下想感染源到底在哪裡，最有可能的時間點應該就是跟伊朗作戰的時候在場上得到的。然後中間我們有一個很尷尬的時機點就是我們要從孟買轉移到浦內的時候，因為有一餐是在我們 check out 之後才有辦法吃的飯，當下的選擇就是要馬完全不吃飯然後移動到下一個飯店在吃(可能已經晚餐了)或者是在原本飯店的餐廳大家盡量不講話的安靜吃飯，還有一個在車上吃飯的選擇。當下的判斷是，不太可能讓選手直接跳過一餐到下一個地方在吃，那車上環境更難以控制並且會有很多後續垃圾處理問題，因此當下的判斷是讓全部成員在原本飯店餐廳用餐。然後採取輪流用餐的方式(同一桌的人不要全部同時吃)，然後禁止講話。我想禁止講話這個確實難以做到，畢竟已經不是小學的校外教學了，球員還有職員(包含教練)都要為自己的行為負責，因此當下還是有零零星星的談話，我們有盡量勸導了(醫療防護團通常都是最晚吃飯的)。後續球員的感染有可能是在後續比賽染疫的，也有可能是在那個艱難抉擇下的用餐時間感染的。第一位球員一開始完全沒症狀，連快篩一開始也是陰性的。後續球員就有陸續因為快篩抓到，或是 PCR 抓到的。然後出現頻率大概一天兩位陸續在 1/31, 2/1, 2/3, 2/5 接連出現。大部分球員有彼此傳播接觸史可以追蹤，但也有出現比較沒有辦法用近距離接觸來解釋的(球員彼此熟悉度會影響私下接觸程度，因此還是可以做為追蹤接觸的一個方法)，有幾個可能可以解釋，包含住房在陽性選手之間(可能多次在開關門之間有接觸到比較多病毒)也有可能還是在球場上遇到的。原本我們一直以為在場上感染的機率不高，但是從越南去西班牙打友誼賽就一堆人確診的狀況來看，我們必須

從新評估 omicron 病毒的傳染力，因為 omicron 已經被證實具有比原本 COVID 還有 delta 等等病毒株擁有更強的傳播能力(據說幾乎等同於空氣傳染)。

這時我們就面臨了許多問題，首先是正益方中藥的分配問題。畢竟我們沒有預估到會有這個數量的球員被驗到陽性，因此正益方原本就不會夠給所有人都吃到一個禮拜，因此先被驗到陽性的一定會吃到比較多的正益方。後面被驗到陽性的選手幾乎只吃到一天份或半天份。正益方在中西醫之間對於療效的討論還在進行中，因此我們必須對中藥保持開放的態度，這過程中也很感謝傳統醫學部盧禾潁醫師協助在非常短時間內讓我買到正益方，讓我們在戰地防疫下有物資可以運用可以讓球員安心。

十三、艱困的最後防疫以及感染科林主任及時支援

接下來就是防疫問題了，如何防堵疫情繼續擴散絕對是關鍵，感謝焦副秘書長在快速聯繫陳威明院長後，邀請到了北榮感染科主任林邑聰醫師跨海視訊會議擔任防疫的後勤指揮，讓我們有機會重新檢視所有印度行的防疫政策是否符合最新的正確防疫觀念。其中一個至關重要的政策就是快篩的使用。我們原本做法是利用症狀抓出高風險成員，然後再用接觸史來匡列其他具風險的成員並請他們快篩，林醫師 1/30 直接建議我們全員固定時間快篩，那我想是非常有道理的，因為複習了 COVID 的傳染方式，他在具有傳染力時可能宿主症狀還沒出來，有時候這種危險期會長達兩天，所以沒有辦法在看到症狀後才做圍堵，如果評估快篩量是足夠的那就應該每天做。事實也證明這政策是好的，因為後來有三位球員是在 PCR 做之前或是結果出來前就用快篩得到陽性的結果了。那後來因為有更多球員陽性反應，我們也在 2/3 把快篩頻率提高到一天兩次，力求在最早期就把陽性成員作區區別並隔離。其實這過程中球員也跟著我們一起學習，當他們覺得身體狀況有點不對的時候，他們也會自行的加做快篩，有時候問隊醫的整個溝通時間來回比較長(隊醫常常被多重任務纏身沒辦法全力集中某項業務)因此他們自動自發的驗完然後把結果傳給我，我想這是最有效率的方式之一。

另外一個很重要的政策就是走廊靜置。因為預測 omicron 有類似空氣傳染(微泡)的能力，因此我們在初期的討論有決議讓餐廳把餐點送到我們房門口，然後陰性成員全部拿完後，陽性球員在拿，然後會接一個走廊靜置時間。原本估一個小時，後來改成一個半小時。但後來發覺其實這樣會很影響我們球隊的運作(等於有一個多小時會全員不能動作)那另外也常常發覺大家取餐時間不固定，很難每次都控制得很精準(有人某些時段就是不餓，硬要她拿也說不過去)，另外陽性球員也會在這種氛圍下覺得自己壓力很大，因為萬一沒拿到餐等等就會完全不能動作，也很害怕害到別人，因此動靜觀瞻，很痛苦。因此後來在跟感染科林醫師討論後認為走廊這樣直接傳染的機率相對可以接受(只要不直接面對面開門就好)因此決議取消走廊靜置時

間，改成取餐時間固定而已，後面有必要活動還是可以出來(但非必要就一直待在房間)其實經過前面那一段靜置的政策後，大部分球員跟職員也已經養成沒事不出房間的習慣了，所以後來這個政策上的放寬也沒有造成什麼巨大的變化(但是可以顯著下降每個人取餐所接收到的壓力)，另外在回程的旅途上也會有許多不盡人意的地方，因此這邊先降低每個人的壓力，在回程的安排上會比較順利一點。

針對陽性選手的的管理以及治療部分，我們後來討論是讓其中一個防護員擔任專任的陽性選手對話窗口，負責早晚關心他們(因為數量也有七個其實不少，所以一個防護員負責蠻剛好的)，關心內容主要包含症狀變化，還有早晚快篩結果，還有對於藥物上有沒有需求或是吃完了要補藥。我接收防護員的資訊整理後，有必要再直接跟球員做電話或是 line 聯繫。球員的症狀最多是乾咳，其次是喉嚨痛喉嚨癢有痰，只有兩位有發燒的狀況，然後其他還有頭痛以及喪失嗅覺的少數個案。所以後期我們聽到有球員咳嗽都覺得很恐怖，也因此有一段時間把咳嗽的球員都當作高風險處理。最後決戰日前一天，有一位球員陽轉陰，這真的是對我們來說非常大的鼓舞，因為她也並非第一位陽性的球員，第一位球員到那時候已經十天了但還沒辦法轉陰性，真的讓我們很憂心，至少一位球員轉陰對我們的士氣來說還是非常重要的。那跟感染科林醫師討論後，認為單次轉陰我們還是不要掉以輕心，所以還是建議我們包含去球場還有在休息室的座位等等還有中間休息的飲水都做分流，等於還是減少了球員彼此之間再次傳染的機會。

針對比賽(包含前面的熱身)跟練習(非比賽日的訓練)到底要不要戴口罩這件事情，我想一直以來都是醫療端跟教練團彼此衝突之所在，教練會認為口罩有影響訓練效果，當然也影響比賽表現，因此不支持這個決定。我這邊的立場則是以盡全力避免有人陽性反應為主要目標，但最終還是希望我們有最多的球員可以上場這樣取勝機會才高。因此我們最終目的是一樣的，我們都希望台灣女足可以殺進世界盃，創造歷史，只是因為出發點不同所以手段有點不同而已。後來我們有盡量達成協議，也就是練習的時候柔性勸導，球員願意戴就讓她戴著，但不強迫。比賽則是統一不戴口罩，減少外部影響，為求勝而全力奮戰。最終決戰前的熱身，看到球員們很統一的再熱身的時候持續戴著口罩，真的看到很想哭，這在一開始剛到印度的時候幾乎是不可能的事。

十四、總統答應專機接送回國

在比完跟泰國的比賽後，有收到消息說可能回程可以搭乘專機，這真的是振奮人心的好消息!因為那時候已經有不少球員陽性反應，因此若比完賽他們仍然陽性的話，按照規定她們就要留下來待在印度，而且球賽結束 AFC 會撤走，這樣就剩下印度政府來照顧這些陽性的球員。那當然台灣足協也不可能全數撤走不理他們，所以可能會留下一位領隊來陪伴這些陽性球員在印度的日子，然後有可能會仰賴隊醫帶

領大家回台灣。那時候真的是有許多艱難的抉擇，幸好蔡總統願意讓我們乘坐專機返台。對於專機內部位置的協調，中央疾病管制中心有協助讓我們風險降到最低，計畫是讓陰性球員坐最前方的商務座位，然後職員坐豪華經濟艙以及一般經濟艙，接著後面坐陽轉陰的球員，然後中間間隔十幾排的空檔，然後機尾坐陽性球員。理論上飛機的空氣流通是前往後的，所以理論上我們在前面算是安全，另外我們廁所也完全分離開來(前後不會重疊走廊以及廁所)，登機門也使用不同的門。另外我們的機組員也全程配戴兔寶寶裝以及 N95 口罩。我們團員也是全副武裝，兔寶寶 N95 護目鏡腳套手套全部都戴。過程中 CDC 有安排一次進食時間，採分流進食(比如 AG 排先進食，吃完才能換 DJ 排)然後前面組別吃完才會後面組別。原本認為這還是一個很有風險的活動，不過後來想想飛機上如果完全不吃的話，很有可能到台灣我們到防疫旅館還有好一陣子才有辦法拿到食物，所以我們後來還是配合在那個時間進食了。

一回國的落地 PCR 就讓我們感受到明顯的台灣印度的差別。台灣的檢測真的會把棉花棒伸到咽喉後方的咽壁上，做得很徹底，印度真的只在外鼻道停留一秒左右，然後在軟顎上面刮一下而已。台灣的檢測雖然比較痛，但還是讓人放心許多。另外檢測結果也是非常快就出來，我想我們等待時間沒有到一個小時吧(在印度幾乎都要等到 12 小時或是隔天才能取得結果)。

落地後的 PCR 結果其實沒有出人意表的結果，但比較奇怪的是一個我們第一波確診的職員竟然又被驗到 CT 值陽性，我想可能是因為在印度他們會把所有 CT 大於三十都當陰性，但是台灣會抓到 36 或更高都還算陽性。但是這科學理解之餘，竟然新聞媒體很快速的報導出我們有教練落地後確診，這身分錯，他是新確診的這個資訊也是錯的。真的很擔心錯誤訊息傳遞出去會造成大家的恐慌。好險後來事情沒有越演越烈。結果這位職員也跟著其他仍舊陽性的球員一起住到麗晶棧去，我想也辛苦他了，因為他在印度後半段都算是過正常人的生活(在印度很早就已經轉陰性)。

十五、回國後續追蹤與傳承的實踐

回國後我們陰性的成員被隔離在林口福容飯店，陽性的成員在麗晶棧酒店。第一口吃到台灣便當的時候真的很感動，因為真的很久沒有吃到台灣調味的食物了。我剛進飯店房間的時候還是非常努力的消毒了全身還有所有的物品，但我當時也在心理建設現在我們在台灣了，我們現在相對於環境我們還比較有風險，所以至少心理會對環境本身放鬆一點。依據過往球隊出國後回國隔離階段會簡單安排課程給球員上的經驗上，我們這次也在十四天的隔離期天安排了一天一小時的課程讓球員參加，包含了我準備給他們的印度行疫情回顧以及傷害追蹤，以及營養師分享賽前賽後營養補給、防護員安排的防護課程、還有肌力體能教練安排的運動記者以及經紀人分享球員如何善用自已的媒體影響力創造現金流以及形塑社會影響力等等。球員

們大多很單純的想要把球踢好，我想透過這些課程除了讓他們更加了解自己的身體狀況也知道怎麼治療自己之外，也可以認識到原來可以發揮自己身為國家隊成員的影響力，慢慢地改善台灣運動界的大環境，從小紮根讓台灣足球或體育發展更加完善，這些都是他們可以做到的因為他們有這個潛力。我想球員們這兩週除了好好休息把前面的疲勞補回來之外，也可以順便增廣見聞這真的是很好的安排，也很感謝各界願意前來免費演講給球員聽的老師們，謝謝妳們無私分享讓台灣代表隊可以更茁壯。

另外我們在賽會現場看到球員的傷大都沒有真的完全好起來，畢竟受傷的組織需要時間修復，當下幾乎都是暫時讓他們沒那麼痛而已，所以回到台灣後的後續追蹤照護就變得非常重要了，我有在隔離剛開始時發送問卷希望球員們可以幫我填寫還有什麼不舒服我需要幫忙追蹤的，另外原本我就知道有傷害的球員我直接私訊他們跟他們討論去那裡做追蹤或治療比較方便。有許多球員回國後就認為他們不需要治療了，畢竟時間會帶來一些更多自己的修復，但我想我需要建構給他們的想法是有些傷現在不痛了不代表他真的完全好起來，有時候只是症狀緩解但很容易復發，因此能夠讓他多恢復一點就會更好。我也知道有許多軟組織受傷部會百分之百好起來的，有些時候就是症狀緩解其實就已經難能可貴。所以我們更需要好好的診斷讓我們這些照顧者還有球員本身都更加了解自己身體的狀況，有些部會好起來沒關係，至少我們知道那個組織韌帶肌腱的狀態，我們未來在做激烈運動的時候也會比較好判斷說可以出多少力他不會再次受傷或痛起來。有些球員的狀況之前不在榮總看的，但我想如果需要我幫忙做協助包含安排看診等等的服務，我想在榮總還是比較方便，因此我都會跟球員們討論有沒有來榮總治療的機會。當然如果住外縣市等等的為了讓他們可以方便多次的前往做復健，我不會強求他們一定要來這裡。

另外關於這次出隊有確診的陽性反應球員，他們其實也蠻介意自己身體的狀況，比如心肺功能有無受到影響等等。因此我都有建議他們之後來台北榮總復健醫學部進行追蹤，希望可以做運動測試(cardiopulmonary exercise testing)可以分析他們的心肺功能有無異常，另外也可以做一個baseline 這樣未來有其他問題時可以來做前後比較。我想這對於球員的照顧是非常有長遠幫助的！

所有我這次出隊的資料我期許自己可以非常詳盡的轉告給下一位台灣女足的隊醫，從前面經驗就可以知道傳承何其重要，雖然說不可能把跟球員的熟悉度直接交棒，但是有許多做事的經驗可以免去後面的醫師非常多的麻煩，尤其在疫情下許多任務以及輕重緩急都會稍微有些不同，我認為好好的傳承一定會對後面的人很有幫助。我已經整理了所有陽性成員的病史，以及這次所有物理復健治療的球員的資訊。

最後就是在隔離期間感謝非常多人的餵食，其中包含長官如蔡英文總統、蘇貞昌院長、潘文忠部長、侯友宜市長、鄭文燦市長、以及台灣足協還有女足工會等等

的慷慨餵食。謝謝你們讓我們的隔離日子過得很飽足。

十六、數不盡的感謝

感謝台灣足協給予機會讓我能夠就近幫助選手們
還有每一個出團去印度的行政/教練團/醫療防護團夥伴們
對你們的感謝 千言萬語 不在這邊敘述了
還有球員們 謝謝你們願意讓我看你們

除了一起冒險犯難的團員外
回顧這次旅程 真的是站在一群巨人的肩膀上
回想起來 每個幫助過我的人 都至關重要
少一塊拼圖 都不行
回到台灣了 心中除了感謝還是感謝

首先要謝謝 陳威明 院長 大力支持北榮跟台灣女足的合作，我想沒有長官的支持這些都不可能成行，也謝謝院長給我機會

再來也要謝謝 周正亮 主任一開始願意給我機會，這次女足最靠近世界盃的瞬間，加上去印度快要一個月，任務何其艱難，感謝主任賞識以及提拔

謝謝 高崇蘭 部主任 在我回國後協助處理假別的部分，讓我沒有後顧之憂

謝謝 高齡醫學部 林明憲主任 還有彭莉甯主任的熱情支持還有儀器上的協助

謝謝 感染科 林邑聰 主任 在出隊中後期義不容辭加入並擔任防疫感染的總指揮，讓我有強大的後援，也帶領整個球隊往最佳防疫的狀態邁進！

謝謝 佳夢 秘書 在我出發前在台大的那個月分，還有整個不在國內的時候 幫我處理了所有的公假瑣事 流程超級繁瑣 謝謝你無悔的一直幫我

謝謝 林威廷 巴林亞洲盃資格賽隊醫 從一開始的隊醫業務介紹 到後面數不清的超多細節 總共加起來好幾小時的交班 印度醫師的聯繫 還有建構了SEM溝通平台讓我得以求援 讓資源可以整合

謝謝 高長 吳冠廷學長 過往女足長期搭配隊醫 感謝學長接受了我行前數不清的打擾，除了過往的經驗談之外也謝謝學長幫忙紀錄了賽前隊醫會議的內容，讓我可以補帶跟上 XD

謝謝林杏青學長行前回答了我很多關於隊醫的問題，出發前還剛好聽到一場學長的經驗分享，真的很有幫助，也謝謝學長給予我分享經驗的機會

謝謝 楊哲雄 雄哥 接受了我出發前不到一個禮拜臨時的召喚

謝謝 徐伯誠 學長從儀器的強力支援還有意見給予，到最後比賽當下打針問題的十萬火急的電話即時救援！

謝謝 王嘉琪 學姊 劉鼎浩學長 吳翰林學長 在女足來北榮看診的時候 常常義不容辭的幫忙看診開單還有協助超音波的檢查 也很暖心的在我檢查時給予及時指導協助也謝謝你們平常無數的教導 幫我建構了這次出隊打針的實力基礎

謝謝 吳威廷 學長 徐幼鈞學姊 出發前的全力 support 讓我放下燃眉之急

謝謝 馬聖翔 被我找來當皮膚科顧問的強力知識支援，不只是一開始備藥的調整，還包含接了我幾通非常緊急的電話，問了一些很無知的問題，真的很感謝!

謝謝 張晉瑜 擔任我這次眼科藥水的專業顧問，謝謝妳接受了我多次的諮詢，還幫我調整了眼藥水的準備，眼科真的好難，好險後來場邊沒有發生太危及的事情:))

謝謝 劉令嫻 醫師 臨時借我轉接頭 還分享了印度之旅的小撇步

謝謝 王中威 物理治療師 同樣身為去過印度比賽的防護過來人 行前的分享也幫我打了很多預防針

謝謝 劉廣鎮 醫師幫我介紹了印度的護理長聯繫方式 雖然一直都沒空聯繫，但是我想萬一有重大事件還是會需要的 感謝

謝謝同事們 蔡坤庭 劉冠甫 在我不在的時候 COVER 我

謝謝總醫師學弟妹們幫我不論是排班還是其他行政流程上的種種協助

謝謝家醫科的夥伴們 包哲豪 王玥心 林怡萱 陳和謙 出發前疫苗問題真的很複雜

最後出發前臨時讓全隊打了第三劑 對後續在印度的防疫很有幫助 你們功不可沒

謝謝老同學們 陳楷翔 李昶慶 擔任我的內科 backup 不管是感染的還是 COVID 的問題 都被我問了不曉得幾次

最後謝謝我爸媽 答應讓我去這趟旅程 這次是人生第一次沒有跟家人過年 謝謝家人長輩們的體諒

也謝謝 林芝吟 陪伴我度過漫長的印度之旅 在我壓力巨大到三餐吃不下飯也睡不著的時候，每天陪我講講話，讓我有個依靠，真的是不能沒有妳

要謝的人數不清了

我想這趟旅程 如果有一點點榮耀 那都是大家共享的!

謝謝你們(鞠躬)

十七、 建議事項

針對此次活動，以台北榮總永續經營運動醫學領域為大方向，我有以下幾點建議

1. 台北榮總或可善用隊醫出隊經驗，妥善用來協助與地區球隊互助模式的發展，一方面可以增進醫院運動醫學經驗以及戰力，一方面也可以透過長期關係，順帶形塑良好知識傳承來讓每次出隊醫師之間可以有更多交流。
2. 下次若遇類似疫情嚴峻但仍要出隊的狀況，建議雙醫師隨行，一位可以是復健

科，另一位可以也是骨科復健相關，或是感染科家醫科，如此可以就近協助球隊作防疫政策擬定還有陽性反應成員的內科照護。

3. 善用台北榮總復健醫學部資源，利用心肺運動測試來判斷陽性球員心肺功能所受影響程度，並把能力基準值做紀錄，日後再有其他變故便可以做比較。
4. 研擬指派醫師前往榮總左近體育賽事擔任場邊醫師，除了增廣見聞，增進運動醫學實戰能力，更是擴大台北榮總運動醫學名聲以及知名度的方法！
5. 另外針對出隊本身建議，未來希望北榮可以設計一個專門窗口處理球隊與醫院業務，這樣可以協助球員在來醫院進行疫苗注射、常規檢查、或是安排特殊門診，以及出隊所需物資採買等等的狀況時可以有專人擔任溝通對口，促進溝通順暢以及節省時間。如此也可以讓球員對北榮印象更好，或許之後有機會也會促成北榮運醫以及隊醫發展的媒介。