



文章改寫自 2026 寒假出隊成果報告書

2026 年冬季花蓮口腔衛生服務隊醫療紀實

◀ 楊湘醫師、陳信銘醫師和口衛隊的同學們

清晨的花蓮萬榮鄉，山嵐尚未散去，冬季微涼的空氣在群山之間流動，校園操場仍籠罩著一層淡淡的霧氣。當遊覽車駛入明利國小時，口腔衛生服務隊的隊員們背著器材箱、拖著裝滿醫療設備的行李，——走下車。

對多數隊員而言，這不只是一次寒假的志工活動，而是一場真正將課堂知識帶入社區、走入現場的實踐。從準備到執行，這場義診行動凝聚了整整一個學期的努力。對許多校友而言，「出隊」不僅是大學生涯的一段回憶，更是一份專業使命的啟蒙。今年，醫療組帶著學長姐們留下的技術與熱忱，在明利國小紮營，為偏鄉孩童的笑容撐起一把保護傘。

在這座被群山環抱的小學裡，一間臨時牙科診間即將誕生。

一場從學期初開始的準備

本次寒假服務隊的醫療工作，由醫療負責人王靖富與楊丹葳共同規劃與帶領。兩人過去都曾多次隨隊出診，也曾擔任醫師助手，但這是第一次負責整體醫療流程的安排與執行。

王靖富回憶：「以前出隊多半是在現場協助醫師，真正開始負責規劃之後，才發現醫療工作背後有很多細節需要提前準備。」

事實上，這場義診的準備工作早在出隊前數月便已開始。醫療組需要聯絡隨隊醫師、盤點與整理醫療器材、募集與分類耗材，同時安排訓練課程，讓隊員熟悉健檢流程與 charting 紀錄方式。攜帶式牙科設備在出隊前也必須經過多次測試與保養，以確保在偏鄉環境中仍能穩定運作。



▲ 行動口腔衛生教室

隊員們同時接受基本醫療助手訓練，包括器械遞交、診療協助與消毒流程等。對許多學生而言，這些準備不僅是為了讓義診順利進行，也是一種將理論知識轉化為實務能力的過程。那些在校園教室裡反覆練習的步驟，終於在出隊的這一天，走向真實的醫療現場。

一間教室的轉變

抵達明利國小後，隊員們立刻開始場地勘查與布置。原先預計在同一間教室設置健檢區與醫療區，但實際查看後發現空間不足，最終決定將兩個區域分設於不同教室。這樣的安排使整體流程需要重新調整。健檢與醫療之間的動線、資料傳遞與人力配置，都必須再次確認，以確保隔日醫療工作能順利進行。

醫療前一晚，隊員們開始進行場地布置。桌面需要徹底清潔與消毒，電線必須妥善固定避免絆倒，空壓機與攜帶式牙科設備也逐一架設完成。原本擺滿課桌椅的小學教室，在隊員們的分工合作下逐漸轉變為一間臨時牙科診間。當器材運作的聲音在教室裡響起時，這個空間已經不再只是教室，而是一處真正的醫療現場。

第一次面對真實的口腔

醫療日當天，健檢工作在早晨正式展開。隊員戴上髮帽、口罩與手套，手持口鏡與探針，為小朋友逐一檢查牙齒與口腔狀況。對許多隊員而言，這是第一次在真實情境中進行口腔檢查。健檢人員許茗涵回憶：「在學校練習時，蛀牙的樣子好像都很典型，但真正看到小朋友的牙齒後才發現，每一顆牙齒的狀況都不太一樣，有些蛀牙的位置甚至和課本上的案例很不同。」

透過這次健檢，隊員們也觀察到一些值得注意的情況。其中最明顯的是後牙蛀牙比例遠高於前牙，尤其是第一大臼齒，也就是俗稱的「六歲牙」，蛀牙情形相當普遍。由於這些牙齒位於口腔後方，溝隙深且不易清潔，許多孩子在刷牙時容易忽略這些位置，使得蛀牙風險提高。此外，也有部分小朋友曾接受過補牙治療，但同一顆牙齒仍再次蛀牙。這樣的情況顯示，即使接受過醫療處置，如果日常口腔清潔習慣沒有改善，蛀牙仍可能反覆發生。

因上述原因，除了提供醫療服務之外，口腔衛生教育同樣是服務隊的重要任務。

醫療台上的勇氣

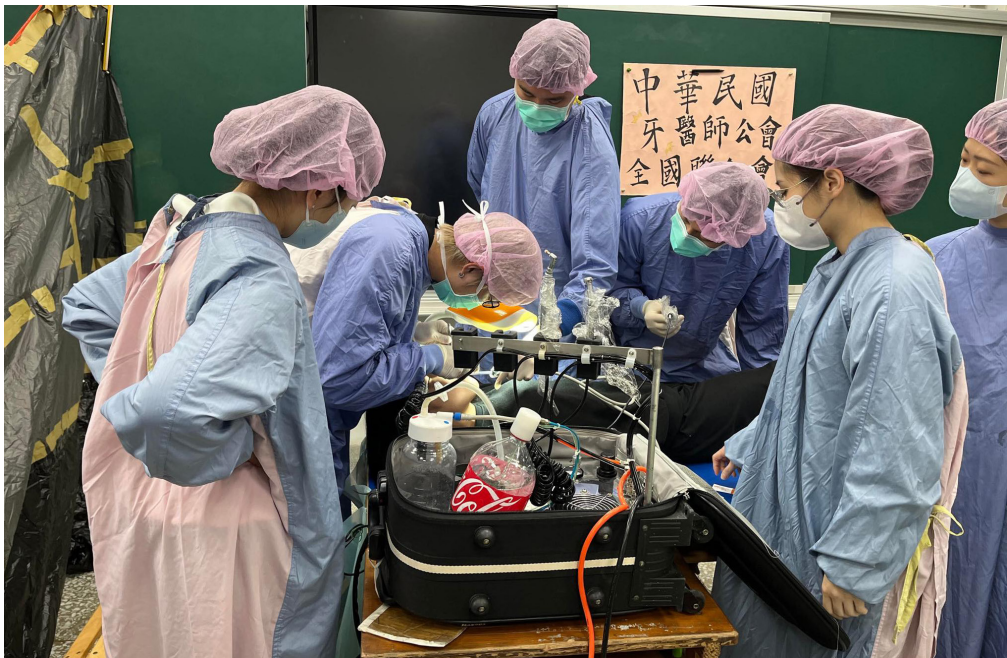
完成健檢後，小朋友依序進入醫療教室接受治療或塗氟。對一些孩子而言，看牙醫仍是一件令人緊張的事情。醫療負責人楊丹葢回憶，其中有幾位小朋友讓她印象特別深



▲ 行動醫療站

刻：「有一位五年級的男生在教室門口猶豫了很久，我們陪他聊天、慢慢安撫，最後他才願意躺上診療椅。還有一位一年級的小朋友看到一半突然大哭，只好改成坐在椅子上完成塗氟。」這些情況讓隊員們深刻體會到兒童牙科醫療的另一面。除了技術操作之外，耐心與溝通同樣重要。

隨隊醫師們以溫和的語氣與孩子交談，用簡單易懂的方式解釋每個步驟，逐漸建立信任感。醫療助手阮鈺涵表示：「我很佩服醫師們的耐心，他們對每一個小朋友都很有親和力，總能慢慢引導孩子配合治療。」在這些看似平凡的互動之中，醫療不只是治療牙齒，更是一種關於信任的建立。



▲ 移動式牙科診療器材

總結一天的醫療行動

在一整天的忙碌之後，本次義診共完成多項醫療服務：溝隙封填 20 人，共 71 顆牙齒；牙體復形（補牙）3 人，共 3 顆牙齒；以及全口塗氟 27 人。這些預防與治療措施對於醫療資源相對不足的偏鄉學童而言，往往具有長遠的意義。溝隙封填與塗氟能有效降低蛀牙風險，而及早處理蛀牙也能避免未來更嚴重的口腔問題。對服務隊而言，這些數字背後代表的不只是醫療量，而是一個社區口腔健康逐步改善的過程。

用故事說牙齒

除了醫療與健檢，服務隊也安排了口腔衛教活動，希望透過更輕鬆的方式向小朋友介紹牙齒保健。說故事小天使活動便是其中之一。隊員何安傑負責講述《我們的牙齒》故事書，他發現低年級的小朋友對書中的互動設計特別感興趣。

「有些小朋友很喜歡書裡的貼紙和小機關，甚至想把整本書拿走。」他笑著說，「雖然有點混亂，但看到他們認真聽牙齒的故事，其實很有成就感。」

透過故事與互動遊戲，原本抽象的口腔衛生概念變得更加具體，也更容易被孩子理解與記住。

一次學習與傳承

由於本次服務的小朋友人數較多，醫療工作一直持續到下午兩點多才全部完成。當最後一位小朋友離開診療椅時，隊員們才終於鬆了一口氣。回顧整個活動，王靖富認為最大的收穫在於經驗的累積與傳承。「很多事情真的要自己負責過一次，才會知道哪些地方需要準備得更完善。如果能把這些經驗整理下來交給下一屆，整個團隊就會越來越成熟。」

對楊丹葳而言，這次出隊則讓她從參與者的角色逐漸轉變為組織者與帶領者。「以前只是協助醫療，這次需要安排整體流程與人力配置，才真正理解一場醫療服務是如何被建立起來的。」

在專業與社會之間

當醫療器材逐漸收進箱子，臨時搭建的牙科診間再次恢復成普通教室。窗外的山嵐已經散去，午後的陽光灑進教室。或許多年之後，孩子們未必會記得醫師或隊員的名字，但他們可能會記得曾有人提醒自己要好好刷牙，也記得那顆剛長出來的六歲牙需要特別保護。

而對參與的學生而言，這次服務隊同樣留下深刻的意義。在課本之外，他們第一次真正看見牙醫專業與社會需求之間的連結，也理解到醫療不只是技術的展現，更是一種回應社會、服務人群的責任。在群山環繞的校園裡，一次看似短暫的醫療行動，悄悄串連起專業學習與公共服務，也在孩子與隊員心中留下了一段關於成長與關懷的記憶。



▲徐醫師非常喜歡衛教，和孩子們互動是件快樂的事。

黃旖萱 / 醫師 整理與編輯

(第 46 屆校友，《台大牙友》編輯)

在靜巷裡行走世界 ——微笑無國界

專訪 本校第 39 屆校友 徐慶玲 醫師

時間：2025 年 12 月 24 日

地點：中央公園精品牙醫

編者按 /

在眾多校友的身影中，有些人長年低調行走於城市與世界邊緣之間，他們未必頻繁出現在鎂光燈下，卻持續以專業與行動回應最需要的地方。本期專訪邀請到本校第 39 屆校友徐慶玲醫師來分享她多年投入國內偏鄉與國際義診的行醫歷程，這不僅是一段關於醫療服務的紀錄，更是一位牙醫師在反覆出發與回返之間，逐漸理解「行醫」意義的生命書寫。

平安夜的午後，大安區信義路一條安靜的巷子裡，冬日的陽光斜斜落在診所窗邊。街道外是台北熟悉的城市節奏，而診所內卻是另一方清幽的小天地。沒有過於張揚的裝潢，空間裡瀰漫著一種沉穩而溫暖的氣息。牆邊書架上擺著繪本與衛教資料，另一頭候診區的桌子上，一只來自尼泊爾的頹鉢穩穩駐足，閉上眼，耳邊彷彿有梵音繚繞。

在這樣溫馨氛圍下，我們以這間隱身靜巷的牙醫診所為背景，與長年投入偏鄉與國際義診的本校校友徐慶玲醫師展開訪談。

從臨床出發，也回到初衷

談起自己開始參與義診的契機，徐醫師並沒有把它描述為某個戲劇性的轉折，而是一段自然發生的過程。她笑著回憶，剛開始行醫時，大多數時間都投注在臨床工作與家庭生活之中。直到孩子逐漸長大，生活節奏慢慢穩定，才開始思考自己還能为社會做些什麼。

「其實很多醫師心裡都有這個想法，只是時間點不一定。」她說。

對她而言，義診並不是某種壯志凌雲的使命，而是一個重新回到醫療初衷的契機。

在日常診療中，醫療體系的制度與現實往往讓人疲於奔命，但當她走進義診現場時，一切突然變得非常單純——沒有收費制度、沒有商業考量，只有醫師與患者之間最直接的關係。

「那種時候，你會重新感覺到醫療最原本的樣子。」她說。

路竹會義診：醫療走向需要的地方

徐醫師長年參與路竹會義診行動。對許多醫療志工而言，偏鄉服務常常意味著設備不足與條件克難，但路竹會的行動牙科診療車，讓醫師能在相對完整的設備條件下提供治療。

她回憶第一次登上行動醫療車的感覺時說：「那是一種很踏實的感覺。因為你知道自己真的可以做完整的治療，而不是只能做最基本的處置。」

行動醫療車深入交通不便的山區部落，讓許多平時難以就醫的居民能夠接受治療。對於牙醫師而言，這樣的服務不僅是醫療技術的實踐，更是一種對醫療公平的具體回應。

在一次又一次的義診行程中，徐醫師逐漸發現，真正吸引她持續參與的，其實並不是治療本身，而是與那些社區建立起的長期連結。當醫師再次回到同一個地方時，會看到曾經治療過的孩子長大，也會遇見記得她名字的長輩。

「那種感覺很特別，好像自己真的成為那個地方的一部分。」她說。



▲ 一起參與義診的美麗夥伴們



▲ 埋頭義診中，每天的工作量多到瘋狂，內心卻有滿滿的成就

從偏鄉到遠方：尼泊爾的醫療旅程

幾年前，徐醫師開始參與前往尼泊爾前譯紀念學校的醫療義診。那裡收容著約七百名孩童，多數來自貧困家庭或地震後失去家庭支持的背景。

與國內偏鄉相比，尼泊爾的醫療條件差距更加明顯。許多孩子從未接受過完整的口腔檢查，蛀牙與口腔感染的情況十分普遍。第一次看到這些狀況時，她坦言內心相當震撼。

然而，讓她最深刻的並不是複雜的口腔問題，而是孩子們對醫療的信任。在簡單的診療空間裡，孩子們排著隊等待治療，有些人會緊張，有些人則會好奇地看著器械，但多數孩子仍然願意張開嘴巴，讓醫師檢查。

「那是一種很單純的信任。」她說。

與許多短期義診不同，徐醫師與團隊選擇持續回到同一所學校。她認為，只有在固定回訪的情況下，醫療才能真正產生長期影響。當他們再次回到學校時，可以看到口腔健康逐漸改善，孩子們也開始建立刷牙的習慣。

「你會發現，改變其實是慢慢發生的。」她說。

醫療之外，是理解與陪伴

在偏鄉與國際義診中，徐醫師逐漸體會到，醫療不只是技術問題，也與文化、教育與生活條件密切相關。很多時候，醫師給出的建議，必須放在對方的生活背景中重新思考。

例如，在醫療資源有限的地方，口腔衛生習慣的建立往往比單次治療更重要。從「沒有刷牙習慣」，到「每天刷牙一次」，再到「願意花兩分鐘好好刷牙」，這些看似微小的改變，其實都需要長時間的陪伴與鼓勵。

她也提到，醫療團隊在義診之外，常常會提供一些生活物資，例如牙刷、牙膏，甚至是日常用品。這些看似簡單的物資，在某些地方卻可能改變孩子的生活方式。

「有時候，一支牙刷就是一個開始。」她說。

把世界，也帶給自己的孩子

在訪談中，徐醫師也談到家人對她義診行程的支持。她曾在孩子年幼時，帶著他們一起前往義診現場，希望讓他們親眼看見不同的世界。她並不期待孩子未來一定要從事醫療或公益工作，只是希望他們能理解世界的多樣性，以及自己所擁有的資源與機會。

「我覺得只要在心裡種下一顆種子就夠了。」她說。

給學弟妹的一句話

若要給正在猶豫著要不要參與義診的學弟妹一些建議，徐醫師並沒有提出宏大的理想，而是給了一個非常簡單的建議：

「先去一次看看，你喜不喜歡。」

她認為，義診之所以能夠長期持續，並不是因為它「應該被做」，而是因為有人在其中找到意義與快樂。當一個人真正喜歡這樣的工作時，自然會願意一次又一次地出發。

結語

在訪談結束時，診所外的天色已逐漸暗下來，街道上的聖誕燈飾亮起，平安夜的氣氛在城市裡慢慢擴散。回顧這些年在偏鄉與遠方之間往返的經驗，徐醫師對自己的行醫之路有了一種更深的理解。

「我在偏鄉與遠方之間反覆行走，才慢慢懂得，所謂行醫，其實是不斷把自己交給世界那些仍願意相信光的人。」

「走進最需要的地方，我才明白——醫療不只是技術，而是一種把希望親手交出去的選擇。」

小編的話

祝福徐醫師的義診之路順順利利，也祝福讀者們都能在自己的生涯中找到心中的光，眼裡的火。



小知識 | 什麼是路竹會？

路竹會成立於 1990 年代，源起於 921 地震後的醫療志工行動，是長期投入台灣偏鄉與弱勢地區醫療服務的公益團體。其特色為以行動醫療車深入交通不便地區，提供包含牙科在內的完整醫療照護，讓醫療專業能真正走進最需要的地方。

多年來，路竹會集結各專科醫師、護理人員與志工，持續服務國內偏鄉，並曾前往海外醫療資源不足地區進行義診，成為台灣具代表性的行動醫療團隊之一。



小知識 | 尼泊爾前譯紀念學校

前譯紀念學校位於尼泊爾，是一所長期收容並照顧弱勢孩童的學校。校內學生多來自地震災後、貧困家庭或家庭功能不足的背景，部分孩童為孤兒，平日於校內生活、就學，學校同時肩負教育與生活照顧的角色。

由於地處醫療資源相對匱乏地區，前譯紀念學校長期仰賴外界醫療與物資支援。透過國內外志工團體的持續投入，逐步改善孩童的健康、營養與生活條件，並成為結合教育、人道關懷與長期陪伴的重要據點。





黃苓蕙 / 醫師 撰文

我的正業就是不務正業 ----- 興趣與斜槓

台大牙醫系第 37 屆校友

我從小就是一個很會自己找樂子的小孩（這對大人來說可能不完全是好事），除了喜歡閱讀之外，更喜歡“動手”。小時候因為父母工作的關係，有一段不短的時間我是在外婆家生活的，當時外婆家是間傳統的雜貨店，充當櫃檯的大桌上總是舖滿厚厚一大疊，用來打包商品的報紙；我總是趁大人不注意，或剪或折或撕或揉地把報紙搞得體無完膚，換了大人們無奈的白眼。再大一些最喜歡的就是學校的勞作課，可以光明正大地以作業之名行亂搞之實；國中的家政工藝課開始接觸正經的手工藝，編織縫紉焊接都非常吸引我，高二的烹飪課程更可以說是在課業壓力下最期待的事。

大學志願順著母親的期望選填牙醫系，雖說不是自己的志趣所在，但還是很感謝這份工作所提供的好條件，讓我可以繼續悠遊在各種各樣的興趣中。大學時期瞞著父母打工存錢學了歐式立體紙雕，還不會用就分期買下人生第一台縫紉機；生活和工作的縫隙中，總是會發現令我感興趣的事物。在開業和初為人母的忙碌中，堅持每週一日北上學習的“純銀黏土飾品製作”成了我的第一份斜槓，完成師資訓練之後寫出人生第一次（現在想來是唯一的一次）的履歷表，應徵救國團的手工藝教師，開始擁有牙醫師之外的另一個職業；後來因為種種原因離開救國團的教學，也從銀黏土教學轉而教編織手作。和當時的學生成為朋友，現在還成為我瑜珈課的學生，真是奇妙的緣分；因為接觸了來自的日本純銀黏土和編織等等手工藝，開始動念學習日文，從此日本自助旅遊成為我和家人的主要旅遊模式。

和瑜珈的緣分始於高中畢業那年，因為身體有些狀況，開始練習傳統的瑜珈體位法，大學暫停瑜珈練習，直到開業之後重新進健身房上瑜珈課；但隨著年齡漸增，又大多從事靜態活動，想要給身體多一些訓練。剛開始選擇的是空中瑜珈，希望能夠藉此增強肌肉力量，當時空瑜課程並不普及，所以決定直接參加師資訓練；完成空瑜師資訓練之後，

利用剛好閒置的小空間改裝成空瑜教室，先找認識的朋友來當小白鼠，就這樣開啟了我的另一個斜槓 ---- 瑜珈體位法教學。在空瑜的教學和練習中，漸漸感覺對我而言空瑜的追求和我原本所想的不同，正在思索尋求更適合的瑜珈練習方式時，經由多年好友的介紹接觸到“正位瑜珈”；基於對好友的信任，剛開始接觸，就決定報名參加師資培訓，經歷一年多的師資訓練，正式將我的瑜珈教學全面改為正位練習。我不敢說正位練習是最好的體位法練習，以我目前的認知來說，應該是最安全不容易受傷的練習，所以我應該會繼續正位教學和修練。就像牙科的技術不會在我們畢業時就劃上句點一樣，瑜珈的修習也是；順著老師的引導，在正位練習之外，又參與呼吸法的課程。正位是屬於瑜珈體位法的一種練習方式，也是一般人對瑜珈的認知，但接觸了呼吸法之後，就慢慢體會出瑜珈的博大精深，如果說瑜珈是一顆蘋果，那麼體位法恐怕只是蘋果皮；雖說只是蘋果皮，但練習身體的專注和感悟，是進入瑜珈很好的開始。經由呼吸法課程，更深入瑜珈哲學和經典的研讀；冥想練習，梵文字形，梵語唱誦，都是我想一直繼續下去的學習。每次有學生問我，瑜珈要學多久才能學會，我的回答是“大概三千年吧！”。看起來似乎永遠學不完，反正是學不完的，那就不用急；永遠有想做的事，這樣不是很棒嗎？

興趣當然不必一定需要專業到開花結果，能為生活增添一些情趣就很棒；偶爾幫多年前縫給女兒們的娃娃做件新衣，家人生日時一起製作慶祝的蛋糕，心血來潮時插盆自以為美的花兒，或者像拆解密碼一樣練習梵字書寫，這些都能為自己提供不假外求的養份。yoga 有“合一”、“連結”的意思；在專注從事興趣時，身心合一，物我兩



忘的境界，其實也是“yoga”吧？！我或許會繼續教瑜珈和手作，也可能有新的斜槓，當然一定會一直做有趣的事；反正我的正業，就是“不務正業”！



▲ 圖片註解：這是一篇梵文的吉祥平安禱文（Shanti Mantra），這段禱文是從《廣林奧義書》(Brihadaranyaka Upanishad) 中截取的。它是一篇祈求世界萬物健康、和平、圓滿和吉祥的禱詞。這篇禱文常在瑜珈課程結束時或作為冥想的一部分頌唱。

翻譯：願一切眾生平安吉祥。願一切眾生和平安寧。願一切眾生圓滿無缺。願一切眾生幸福如意。

我的三鐵故事

「Salt water can cure everything:
Tears, Sweat, and the Ocean.」

台東活水湖三鐵賽可以一次滿足這三個療癒成分。

將近 10 年的累積，我從簡單出門跑步 30 分鐘開始，持續鍛鍊到可以完成游泳、騎車、跑步總長 113 公里的半程鐵人賽。因為緩慢推進，所以並不常感到辛苦，因為緩慢推進，所

以可以好好享受自己的呼吸和回應家人好友的陪伴風景。

會開始跑步運動，就是想要真誠面對自己的女性中年危機。人生很艱辛，需要裝備一個強健的自己。這個世界的變化與挑戰，在踏入職場、進入婚姻後更是天翻地覆一般的湧來。那時候的我深受肩頸酸痛困擾，花錢參加按摩瑜伽課程都只買到了放鬆感。我需要解決疼痛問題，我需要維持牙醫工作，我要養小孩付房貸，我要在忙碌快轉的生活裡，有自己的一個人時間！所以我開始出門跑步，拋夫棄子也要出門跑步！

跑步，是最容易的一項運動。核心收緊腳抬高，身體就會自然地往前滾動。跑步動作很簡單，不用記舞步，不需要太多的旋轉跳躍超高技巧，是個人人都可以投入的運動。但如果想要把跑步時間拉長，成為一場馬拉松，變成耐力運動，這就需要比較多的準備與承諾。我大概花了一年的時間，持續累積跑量，跟著教練重訓鍛鍊肌肉，在跑步前輩怡叡同學的鼓勵下到日本跑了人生初馬！

跑馬拉松的人很多，但 10 年前我身邊跑馬拉松的太太媽媽們並不多。書上或網路上的資訊，都是教導要如何累積跑量、不同配速課表等等。但我一開始的困難是：如何得到足夠的家庭支持？把運動鍛鍊的時間表放進每日行程中時，如何讓自己看起來不像是

個不負責任的主婦？所以前幾年孩子還小時，我總是在夏天的早上五點開跑，在冬天的晚上綁個亮光手環慢慢跑。不把運動表現當目標，不追求速度，只是希望能持續的出門運動跑步。跑著跑著，幾年下來，孩子也就長大了。現在家中的女兒們也很支持父母出門跑步騎車參加活動，畢竟跑個全馬騎個百 k 回家後，父母只會傻笑又想睡覺，家庭和樂。

三鐵 113 的賽事並不會比 42 公里的全程馬拉松痛苦。反而是為了舒緩長距離跑步所造成的緊繃痠痛，需要踩腳踏車和游泳來放鬆肌肉與身體修復。

台灣的運動社群非常的活躍與友善，只要表達了一點點的好奇與興趣，就會得到非常熱情的指導與邀約（推坑）。我理性研究分析各跑友的建議後，決定買公路車作為低強度的耐力訓練工具。長時間低強度的訓練對於肌肉建立有非常大的幫助，騎過一趟 5 小時的西進武嶺挑戰後，大腿股四頭肌變強壯了，跑步下坡時，膝蓋的穩定度明顯的改善。騎完 14 小時的一日北高活動後，軀幹上腹核心變強壯了，跑步時往前帶動的輕鬆感終於出現！

游泳騎車跑步這三項運動，在過去這幾年的運動生活中，大概是以 0.1: 10: 90 的比例呈現。跑步裝備簡單，出門就能跑。但是游泳和騎車需要場地，需要交通往返。2024 年決定加入怡叡的三鐵團後，開始了一年的訓練和生活調整。

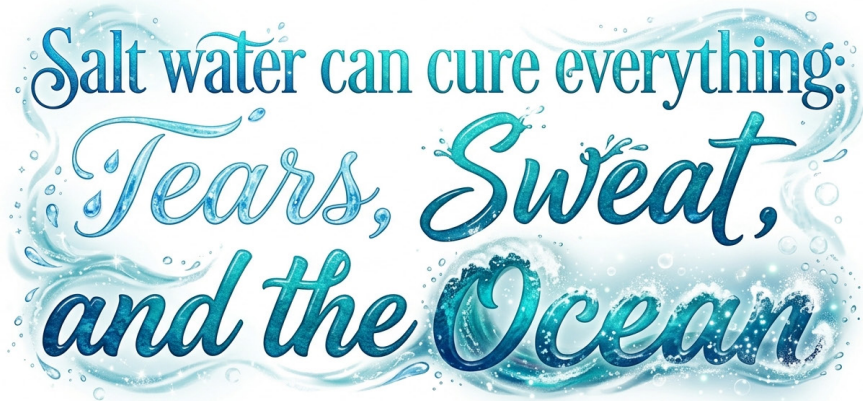
儘可能維持一週一次的一小時游泳，在經歷了春雨綿綿後，我果斷地買了單車訓練台在家中練腿力。因為游泳和騎車實在是太輕鬆舒適了，所以跑步量大幅的減少，我的主觀感受是體能和有氧能力在準備三鐵賽的過程中降低了，但身體的彈性靈活性舒適度是提升的。

對賽事最大的恐懼是開放水域的游泳，此生兩次的活水湖長泳都是一下水就過度換氣，以抬頭蛙慢慢划動，平靜後才有辦法開始真正蛙式游泳。耐力運動迷人的地方，就



是穩定重複的韻律感，當呼吸的節奏與動作是相應時，自己這一個人就好像被世界包覆起來，向著太陽穩定的呼吸前進，湖底的小魚和飄動的水草自在的和我一起存在於這一片水域中，時間和動作都被呼吸延長了，光線顆粒感很明顯，水底的視覺解析度彷彿被莫名的提升了。開放水域的游泳是吸引我想要再回到三鐵賽的最大理由。

運動是照顧自己最好的方法。耐力運動幫我安頓了中年的心，開啟了天地人的連結。在華麗帥氣的三鐵賽挑戰後，跑步依然是我最喜歡的運動，跑步所建立的體能基礎，讓我感到自由與安心，耐力運動所開啟的超高解析度。讓這個世界更繽紛有趣。一起出門運動吧！





▲ 在湍急的水流裡要控制方向的話，每一槳都需要很用力。

李志浩 / 醫師 撰文

素人大叔世壯運 輕艇激流標竿之旅

台大牙醫系第 44 屆校友

2025 年五月，我得到世壯運輕艇激流標竿（kayak slalom）項目 50 歲組的銅牌。而一年前，我還是個標竿賽門外漢。

拿到這面獎牌一點都不容易，首先要會划獨木舟，再來要能在激流裡划獨木舟，熟練翻滾及應對各種不同激流，最後要在激流裡通過指定的標竿。在接觸輕艇激流標竿這項運動之前，我已經有十七年的划獨木舟經驗了，但即使在激流裡划船的經驗豐富，對於要在各種激流關卡之間穿梭並通過標竿這件事，一直覺得是種遙不可及的境界。我認識幾位台灣的輕艇激流標竿國手，以前除了看他們比賽，也跟他們一起划過幾次激流，頂尖選手的功力跟我們這些玩家比真的高好幾個層級，一些我們覺得很困難的激流對他們來說卻是簡單輕鬆。而且他們不管是划槳動作、力量、效率等都是一流的。要怎麼形容我們跟他們比起來的差距呢？拿羽球比喻的話，大概就是羽球系隊跟甲組球員的差距一樣吧！

曾經跟某舟友閒聊過接受訓練學習輕艇激流標竿這項運動，但因為感覺難度太高，也從沒聽過非科班的人進入這項運動，所以僅止於閒聊而已，這事就一直擱著好幾年，直到世壯運的消息出現。

世壯運也跟奧運一樣表定是四年舉辦一次，原本第十一屆世壯運是 2021 年在日本關西，因為疫情而延到 2027 年，後來疫情趨緩又在 2025 先遴選一國舉辦一屆，而台灣就取得了這一次的主辦權。眾多比賽項目中，就包



▲ 在出發台準備聽信號出發。



▲發生一個失誤被捲翻，翻滾起來後左槳葉已經折斷了（greenstick fracture），划水感覺沒力量一陣子之後才發現。

含了輕艇激流標杆賽。這讓我眼睛一亮，學習的機會來了！於是我找了幾位也有興趣的大叔激流舟友（必須是已經有激流獨木舟底子的，而且必須 35 歲以上才能參加世壯運），商請一位我們熟識的前國手李漢城（原住民名：依勇達多）來當我們的教練，從零開始學划標杆船。每週三天，清晨訓練，一開始在平靜水域練習基本技巧及控船，接著架起標杆訓練空間感和路線執行，我也進行了重訓和有氧耐力的訓練，一開始真的很痛苦，因為清晨訓練完還要兼顧看診或是其他家庭活動，雖然每週都會安排恢復日，訓練後的痠痛感和疲勞常常伴隨著我。此外，在激流中訓練時，快速湍急的水流常常讓我在執行路線時被捲翻，就算翻滾的基本功夠紮實不至於脫出，但翻船時都不是意料之中，突然被蓋在水下那幾秒眼睛鼻子耳朵都會進水，而且在水下沒有方向感，但自己知道水流是會一直把人船往下沖的，要儘快翻滾起來才行。除了翻船之外，通過標杆也是一大考驗，要在各種水流中划出所要的路線，還要盡量避免碰觸標杆，有時候一個失誤就被往下沖再也划不回來，挫折感很重。

經過了一年的訓練，雖然離真正的選手還是差很多，但感覺自己已經進步了不少：上下標杆船駕輕就熟（標杆舟的艙口小，甲板低，第一次坐進去就撞破皮），肌肉變得更結實，體能更好，划槳姿勢也更順暢了，對於比賽規則也已經熟悉，手掌和腳跟也磨出繭，教練說這些都是標杆選手的印記。

比賽的日子很快來到，有來自世界各地的參賽者，甚至有幾位七十幾歲阿公級的來參加，現場還有轉播站、防護站，救生員、標杆裁判一應俱全，還有不少觀眾，安農溪難得這麼熱鬧。但是此時的我卻是緊張到完全不想說話，因為水流看起來超快啊！湍急的水流激盪出的聲音在我耳裡聽起來震耳欲聾，壓力好大！

規則是這樣的：比賽當天才會確定標杆的設置方式，兩百米的激流航道會有二十個標杆門，其中有十四個順向標杆門，六個逆向標杆門，順向標杆門是綠色，要由上游往下游方向通過；逆向標杆門是紅色，要由下游往上游方向通過，碰觸標杆但有通過判罰兩秒；沒有通過標杆則要罰五十秒，通過的定義是軀幹從標杆門的兩根標杆之間通過，依各標杆門裁判只能在岸邊看。選手分鐘出發一位的方式，依順序從起點出發完成整段賽道。預賽的出發順序是抽籤決定，後面的複賽和決賽則是以前一趟的成績決定，成績越好的越後面出發。

我在出發前十幾分鐘就下水熱身，岸上的熱身已經完成，在前一位出發後，我在出發點扶著出發台，心跳超級快，心裡一直複習著等一下動作要注意什麼、要怎麼在這段激流裡生存下來……信號一響，我用力划槳出發！

總結來說，其實我覺得進步空間還很大，每一趟都有發生翻船，還有被急流吸住花了一些時間才脫離，還因此折斷槳，但是我還是奮力用斷掉的槳划完那一趟（被朋友戲稱為最佳精神獎）。最終決賽全程划完，雖然對自己的表現不滿意，還是很幸運地得到了一面銅牌。世壯運的獎牌是金屬材質，拿起來質感很好，頒獎典禮還有轉播，生平第一次被直播上頒獎台，真的是永生難忘的經驗。

2025 世壯運之後，我並沒有停下標杆舟的練習，因為我已經決定要去參加 2027 年的關西世壯運！未來也希望可以練到跟國內的選手一樣，在全國錦標賽同場較勁。



▲五十歲組前三名合照，因為是水上運動，國際賽頒獎典禮也常常都是穿拖鞋的喔！（左邊那位穿球鞋的是日本人啦！）



InterOss®

ANORGANIC CANCELLOUS BONE GRAFT GRANULES

Biocompatible and osteoconductive making it ideal for bone regeneration uses

SUPERIOR OSTEOCONDUCTION

BETTER HYDRATION

Hydrophilic properties allow rapid absorption of patient's blood making it easy to apply



REDUCE INFLAMMATION

STRONGER CELL ATTACHMENT

Interconnected network of macro and micro pores providing an ideal environment for cell attachment and bone growth

InterOss® is a natural hydroxyapatite bone grafting material for bone regenerative application in dentistry. Made from a proven multi-step purification process, InterOss® is an osteoconductive material for bone regeneration. InterOss® is available in granule form. It is supplied sterile and is dedicated for single use.

SigmaGraft

Indications for Use

InterOss® granules are recommended for:

- Augmentation or reconstructive treatment of the alveolar ridge
- Filling of periodontal defects
- Filling of defects after root resection, apicoectomy, and cystectomy
- Filling of extraction sockets to enhance preservation of the alveolar ridge
- Elevation of the maxillary sinus floor
- Filling of periodontal defects in conjunction with products intended for Guided Tissue Regeneration (GTR) & Guided Bone Regeneration (GBR)
- Filling of peri-implant defects in conjunction with products intended for GBR

COMPOSITION

Calcium phosphate (100% pure hydroxyapatite, mineral phase)

INTEGRATION TIME

6 - 9 months (depending on defect)

STORAGE TEMPERATURE

59 - 77 °F / 15 - 25 °C

DEGRADATION PROFILE

Bovine hydroxyapatite provides osteoconductive surface enabling a slow degradation and enhanced osseointegration of particles into a new bone.

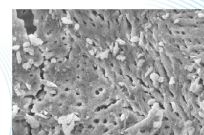
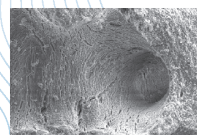
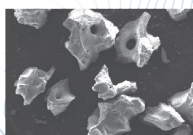


Small Granules (0.25 - 1.0 mm)

SKU	Volume	Weight
IOSG05	0.32 cc	0.15 g
IOSG05	0.54 cc	0.25 g
IOSG050	1.08 cc	0.5 g
IOSG100	2.16 cc	1.0 g
IOSG200	4.32 cc	2.0 g

Large Granules (1.0 - 2.0 mm)

SKU	Volume	Weight
IOLG050	2.0 cc	0.5 g
IOLG100	4.0 cc	1.0 g
IOLG200	8.0 cc	2.0 g



InterCollagen®

RESORBABLE COLLAGEN MEMBRANE

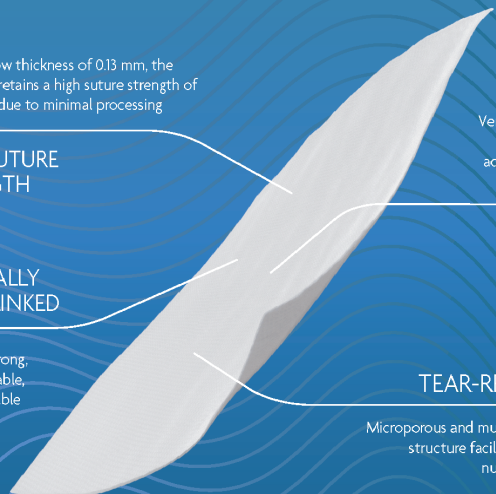
Guide

Despite a low thickness of 0.13 mm, the membrane retains a high suture strength of at least 5N due to minimal processing

HIGH SUTURE STRENGTH

NATURALLY CROSSLINKED

Naturally strong, fully resorbable, easily suturable



Very drapable that allows for easy adaptation to the defect

DRAPABLE

TEAR-RESISTANT

Microporous and multilayer collagen structure facilitates enhanced nutrient exchange

InterCollagen® Guide is a porcine-derived resorbable collagen membrane intended for periodontal and/or dental surgeries. When used in conjunction with a graft material for a guided bone regeneration procedure, the barrier membrane restricts the entry of rapidly proliferating non-osteogenic cells while allowing the ingrowth of slow-growing bone forming cells. InterCollagen® Guide can be easily sutured and trimmed to required size.

Indications for Use

InterCollagen® Guide, alone or in combination with suitable augmentation materials e.g. autogenous bone, allogeneic, xenogeneic or alloplastic bone replacement materials, can be used in guided bone regeneration (GBR) and guided tissue regeneration (GTR) procedures as a biodegradable barrier:

- In the context of a treatment of fenestration defects
- In case of dehiscence defects
- After apicoectomy and resection or retained teeth
- In extraction sockets after tooth extractions
- In case of immediate or delayed augmentation around implants in extraction sockets

COMPOSITION

Porcine pericardium
Native collagen type I and III
0.1 - 0.3 mm
Natural multilayered collagen structure

DEGRADATION TIME

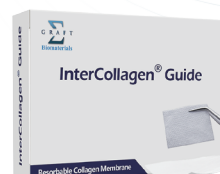
13 weeks in a canine model

STORAGE TEMPERATURE

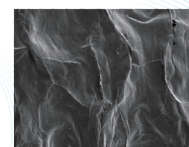
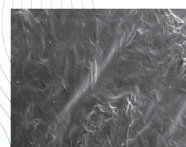
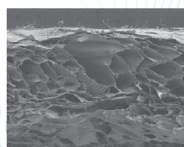
59 - 86 °F / 15 - 30 °C

FIXATION

Generally not required due to good surface adaptation, but possible (pinning, suturing, screwing)



SKU	Size
ICG1520	15 x 20 mm
ICG2030	20 x 30 mm
ICG3040	30 x 40 mm



☎ 02 89926999

📍 新北市新莊區新北大道三段210號13樓
(中悅寰宇1號)

🌐 www.wanguo-trade.com

✉ wgc89926999@gmail.com



萬國國際企業有限公司
WGC INTERNATIONAL TRADE CO., LTD



官方網站



Line@

