

從訓練到照護：苗栗縣消防人員健康安全機制的推動

From Training to Care: Advancing the Health and Safety Mechanisms for Firefighters in Miaoli County Fire Bureau

圖、文：苗栗縣政府消防局與工作安全作業輔助團隊（L-PMO）



圖 1、實作教學

前言

消防人員肩負著守護民眾生命財產安全的使命，面對高強度、高風險與長時間的勤務壓力，職業災害與身心負荷的風險遠高於一般職場族群。為確保第一線救災人員能在執勤與休養之間維持良好身心狀態，苗栗縣政府消防局於 114 年推動職安元年，積極於「消防人員健康安全機制」主題，從訓練強化、健康講座到專業醫療資源的導入，建構出一條從「預防－即時應變－後勤照護」的完整支持鏈。

此機制的核心理念在於「以人為本」，結合專業復健醫療與運動防護概念，協助消

防人員養成正確的健康觀念與動作習慣，不論在執勤或平時訓練上，降低長期勤務所帶來的肌肉骨骼累積性損傷，並透過職業醫學專科醫師駐點諮詢、健康講座與復能訓練，落實「從訓練到照護」的整合性健康管理模式。

一、健康講座的设计與執行

（一）多面向職業傷害預防教育

苗栗縣政府消防局於 114 年 7 月 31 日舉辦「淺談職業傷害預防與治療」健康講座，邀請具豐富臨床與運動醫學背景的楊景翔物理治療師擔任講師。課程內容從理論到實作並行，針對消

苗栗縣政府消防局
114年消防工作安全作業輔助團

健康講座-
運動傷害預防策略
守護健康·遠離傷害

09.25(四)下午13:30至15:30
消防局 | 三樓災害應變中心

想要運動更安全、更有效率?
運動傷害不是意外,而是可以防範!
讓專業職能治療師教你如何
「預防」與「自我保護」的方法!

骨科職能治療師 / 講師
賴力綱

工作經歷:

- 彰化秀傳紀念醫院 骨科部 職能治療師
- 運動醫學中心 特約治療師
- 台中行健骨科診所 特約治療師
- 行健體適能 共同創辦人
- 可以適能 主理人
- 美國運動醫學會 個人教練 (ACSM-CPT)
- 美國國家運動醫學會 矯正運動專家 (NASM-CES)

報名請找我

執行單位: 苗栗縣工業會

職能治療 | 運動傷害防護
復健按摩 | 體適能 | 健康講座
矯正運動專家 | 教學與培訓

圖 2、製作報名文宣推廣講座

防員常見的職業肌肉骨骼傷病進行分析，如下背痛、肩頸僵硬、腕隧道症候群及膝關節不適等，並指出這些問題往往源於姿勢失衡、動作習慣不良及長期重負荷操作所導致的累積性傷害。

楊治療師以科學化角度講解「骨盆傾斜與下肢代償機制」，說明骨盆前傾或後傾如何影響脊椎與下肢受力分佈，進而引發背痛、膝痛等症狀，並透過實作教學，引導學員進行肌力訓練、軟組織伸展與正中神經鬆動術等操作，協助消防人員建立身體覺察與動作控制能力。講座中強調「正確動作比強度更重要」，提醒學員在執勤與訓練時應維持核心穩定、避免過度代償，以減少累積性肌肉骨骼傷病。除動作實作外，課程亦納入生活保健概念，如久坐姿勢調整、睡眠支撐重要性及簡易自我放鬆方法，期望消防

人員能在日常生活中自我管理，達到「預防勝於治療」的目標。

(二) 運動傷害預防策略深化

緊接著於 114 年 9 月 25 日，消防局再度辦理「運動傷害預防策略」健康講座，由賴力綱骨科職能治療師主講。本場以「放鬆修復 × 核心穩固」為主題，強調運動與休息的平衡。賴治療師指出，消防人員雖重視體能訓練，但若缺乏適當修復與核心穩定訓練，反而容易造成肌肉緊繃、代謝不良及反覆性傷害。課程內容涵蓋「激痛點」理論與「自我筋膜放鬆」技巧，學員實際操作筋膜滾筒、筋膜球等工具進行放鬆，學習以自主方式打破疼痛循環、改善血液循環與肌肉張力。賴治療師並以運動醫學理論說明「核心穩定性」的重要性，透過 DNS (Dynamic Neuromuscular Stabilization) 等科學訓練法，教導消防人員建立呼吸與核心肌群協調的能力，使身體在搬運、爬梯、救災時能保持穩定、減少損傷。本講座除增進專業知識外，也提升消防人員對於「身體即是裝備」的認知，讓健康管理不再停留於醫療照護階段，而能融入日常訓練中。

二、建構持續性健康安全機制

苗栗縣政府消防局的健康安全推動不僅止於講座活動，更積極建構長期、系統化的照護機制，內容包括：

- (一) 職業醫師駐點制度：聘請職業醫學專科醫師定期駐點，針對消防人員進行健康諮詢與初步診斷，協助追蹤慢性職業病與過勞風險。
- (二) 復健與心理照護結合：除了物理治療與運動防護，亦引進復健師與心理輔

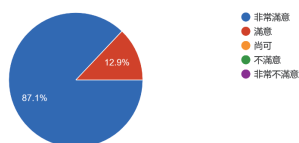
1. 您對於本次講座主題之滿意度
31 則回應

圖 3、google 表單問卷調查 1

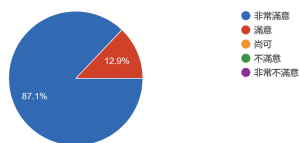
3. 您對於主講者授課整體滿意度
31 則回應

圖 5、google 表單問卷調查 3

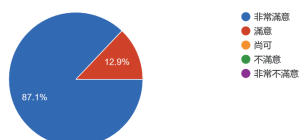
2. 您對於講座內容之滿意度
31 則回應

圖 4、google 表單問卷調查 2

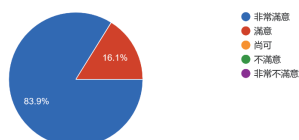
4. 您對於本次講座時間安排之滿意度
31 則回應

圖 6、google 表單問卷調查 4

導資源，針對救災壓力與創傷後反應（PTSD）提供個別輔導，兼顧身心兩面向。

（三）健康監測與回饋機制：透過定期體能檢測、健康講座問卷回饋與現場觀察，掌握消防人員在勤務後的生理變化，建立資料庫以作為未來政策與教育訓練的依據。

（四）自主訓練文化建立：鼓勵各分隊成立「健康推動小組」，將講座所學落實至每日暖身與收操程序，並以「示範帶動－同儕互助」的方式培養持續運動與正確伸展習慣。

三、成效與回饋

2 場健康講座辦理後，學員普遍反映內容實用且具啟發性，特別是實作帶領與即時動作矯正部分，能立即感受身體放鬆與動作改善的效果。根據滿意度調查顯示，多數學員對講師專業度、課程內容及實用性給予高度評價，並建議未來能持續增加此類健康講座與個別諮詢時段，在後續課程安排方面也調查同仁需求規劃後續課程地圖。此外，消防局內部亦觀察到參與講座人員在後續勤務中的疲勞感降低，部分單位更自主規劃每週伸展訓練時段，顯示健康安全推動已逐漸

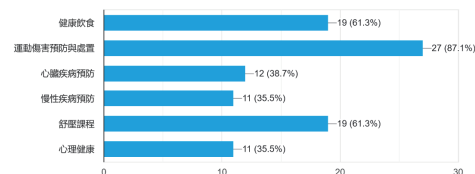
5. 您想參加的健康促進講座有哪些?(可複選)
31 則回應

圖 7、google 表單問卷調查 5

形成正向文化，強化了組織的凝聚力與專業韌性。

四、結語

消防工作不僅是體能與勇氣的展現，更是對身心平衡與長期健康的考驗。苗栗縣政府消防局以創新的「從訓練到照護」理念，結合醫療專業、運動防護與心理支持，建構出一套兼具預防、治療與復能的整合性健康安全機制。這不僅是對消防人員的保護，更是對整體救災效能的投資。透過持續的教育訓練與照護推動，苗栗縣正逐步實現「健康消防、永續守護」的目標，讓每一位救災者都能在安全與關懷中，繼續為社會付出最大的力量。