

賴怡婷

物理治療師
物治系一一〇級

從羽球國手到物理治療師： 無關勝負的華麗轉身

採訪／陳羿宏 圖／賴怡婷



在球場上，賴怡婷是當時最年輕的甲組羽球選手，也是代表臺灣出征的U19亞青及世青國手；在診間裡，她是一名細心觀察動作細節，以選手經驗協助患者康復的物理治療師。從揮拍擊球到徒手治療，雙手施展著不同的職涯曲線，怡婷的跨域故事，不僅是職涯的轉換，更是一場關於認識自我、學習溝通與克服挫折的深度旅程。



▲ 怡婷於國三時獲得全中運冠軍。左為劉筱柔教練。

能耐 天賦與汗水的交織：在壓力中磨練出頂尖選手

怡婷與羽球的緣分，源自於家庭的耳濡目染。由於家中經營羽球館，她從小就在球場邊看著球員訓練、幫教練撿球，並在父親的陪伴下將打羽球視為休閒。然而，她的天賦很快引起了專業教練的注意。在教練的建議下，她從國小三年級轉學進入校隊接受正式訓練，正式開啟了她的選手之路。

怡婷的選手生涯在國中時期迎來了第一次高峰——國二時便成功晉升為羽球甲組選手，成為當時全臺灣最年輕的甲組球員。這份成就雖然驚人，但她回憶當時的狀況其實相當單純，憑藉一股「衝勁」卻又帶著「放鬆」的心態應對比賽，反而發揮最佳實力，穩定成長，經常獲得全國第一名佳績。

談到對怡婷選手生涯影響最大的人，莫過於臺北市中山國中的劉筱柔教練。「教練並非採用傳統高壓的指導方式，而是展現細膩的觀察力，根據每位選手的特性安排合適的課表，並解釋訓練的目的。」這對於當時個性較「硬」、容易在訓練中發脾氣或擺臉色的怡婷，劉教練給予她表達想法的空間，雙方建立了亦師亦友般的信任關係。怡婷表示，劉教練的深度溝通，不僅幫助她度過了生理、心理的關卡，也為她日後從事物理治療時的「醫病溝通」埋下了重要的種子。



▲ 擔任藤球國際賽的隨隊物理治療師，提供選手有力的後勤支援。

▲ 世青國手時期的怡婷已歷經許多大小賽事。

就讀松山高中後，平時與台電女子羽球隊一起訓練，因為有球團的贊助，開始參與國際賽事，挑戰也隨之升級。「在職業球團中，與學校的訓練方式不同。教練不再隨時盯著每一個動作，選手必須清楚自己的訓練目標與優缺點，因此更仰賴自我要求的能力。」此時，怡婷也入選世青與亞青國手，多次代表臺灣出賽，但成績的起伏與外界的高度期待，讓她開始面對前所未有的心理壓力。

生涯的迷茫與抉擇：從巔峰選擇退役的轉捩點

高三那年，怡婷面臨了選手生涯中最深刻的低潮。當時，學校與球團之間的合作關係生變，導致她在代表學校參賽時，常面臨「應由哪位教練指導」的尷尬處境。這種強烈的歸屬感迷失，讓她感到自己像是被踢來踢去的皮球。心靈上的痛苦遠大於身體上的疲勞。

這段低潮期迫使她停下來思考未來。「如果今天沒有了羽球，我還能幹嘛？我有什麼優勢或特色？」在羽球領域已取得國手資格與甲組身分的她，意識到若繼續走上職業選手之路，生活將極度單一且充滿未知的傷病風險。為了追求更豐富的人生，並學習全新的專業知識，她決定利用體保生的管道申請大學，並選擇了與運動相關、又能幫助他人的物理治療學系。

有趣的是，當怡婷決定「不再以選手為業」並成功申請就讀成功大學後，那份如釋重負的心情反映在她的最後一場全職比賽中。在最後一次代表球團參加的全國排名賽中，她拋開了勝負壓力與薪水獎金的束縛，純粹享受比賽，最終拿下了全國第四名的佳績，為自己的選手生涯畫下完美句點。

就讀成大後，雖然怡婷仍需參加校隊並協助指導一般生，但羽球對她而言，已從「生存的壓力」轉變為「抒壓的休閒」。在繁重的物理治療課業中，她發現回到球場流汗是放鬆心情的最佳方式，這種從「必須打好」到「真心喜歡」的心境轉換，讓她能以更健康的心理狀態面對未來挑戰。

選手視野與物理治療的結合：敏銳體感成為專業優勢

怡婷在進入物理治療領域後，發現過往的羽球選手背景，為她帶來了較大的優勢，特別是在動作觀察的核心能力上。「選手對自己身體的敏銳度極高」。怡婷描述，當她在做殺球動作時，能清楚感知到核心、肩膀、手腕各部位的出力時間點與力道比例。這種深入骨髓的體感，讓她在臨床上能更準確地引導患者找回正確的施力感。當患者描述動作中的疼痛或卡頓感時，她能迅速在腦中還原該動作的力學路徑，理解患者「真正想傳達」的受傷感受。

此外，身為羽球單打選手，分析對手的技術、戰術與發力慣性是家常便飯。這種習慣被怡婷平移到了物理治療的動態評估中。無論患者是運動員還是一般民眾，她能透過觀察細微的不正確動作，找出受傷的根源，而不僅僅是處理表層的疼痛。在怡婷的治療個案中，常見到許多因模仿球星高難度殺球動作而受傷的羽球愛好者。這些業餘球友往往缺乏職業選手的基礎能力與耐力，卻強行「甩大臂」、「扣手腕」或做出超出負荷的旋轉，可能導致肩膀旋轉肌發炎、高爾夫球肘或手腕三角纖維軟骨受傷。怡婷不僅提供徒手治療與運動治療，

更發揮她的「選手魂」，糾正患者的打球姿勢，教導他們如何運用下肢與核心力量帶動擊球，避免重蹈覆轍受傷。

不僅羽球，怡婷也受邀挑戰其他運動領域的物理治療。例如她在二〇二四年擔任藤球國際賽事的隨隊物理治療師。藤球動作與羽球不同，她必須在短時間內分析這項陌生運動的力學特性，預判潛在傷病。在隨隊期間，她既是醫療後勤也是選手的「保姆」，清晨要完成貼紮，賽後要排定治療時間，這種高節奏、高精確度的環境，再次彰顯了她同時具備選手抗壓性與醫事專業的獨特價值。

目前，怡婷以兼職物理治療師的身分，維持著彈性且多元的工作型態。除了診間的一對一治療，她也積極經營社群媒體，將正確的保健觀念製成圖文懶人包宣傳；走入校園與企業，進行衛教講座及運動指導，讓選手從基層開始預防運動傷害、降低上班族職業傷害的發生。

跨域心法：從認識自己、與挫折共處到掌握溝通能力

回首從選手到物理治療師一路走來的軌跡，怡婷對於同樣挑戰跨領域或正處於訓練瓶頸的學弟妹們，給出了幾點深刻的建議：

一、**認識自己的身體，重質不重量**：受過物治專業訓練後，怡婷強調「科學化訓練」的重要性。在傳統的觀念裡，教練常對選手說：「痛就是練不夠」，但怡婷認為選手不應忽視身體的疼痛感受，很常是重複做不正確的動作導致疲勞累積，可能最後因受傷而錯過巔峰期。應積極尋求專

內旋發力 你做對了嗎？



旋到肩膀手肘都痛起來了~

LAI_PHYSIO_BMT

▲ 怡婷在 IG 上常透過示意圖說明各種運動傷害。

相信不少人有聽過「內旋發力」是這幾年在網路上談論度蠻高的詞最近常被學生問，上手揮拍到底怎麼用內旋發力於是決定來寫篇文，分享我的看法所謂的內旋發力，指的是利用小手臂旋轉的方式擊球但身為物理治療師的我~要先來糾正一下內旋這個詞！從掌面朝內旋轉至掌面朝下的這個動作在解剖學中稱為「旋前」，而「內旋」是指肩膀的動作

小臂旋前練習

我們把揮拍動作拆解開，著重練習小臂旋前擊到球時拍面朝前方，而掌面方向 = 拍面方向（我們可以想像用手掌去打牆上的蚊子

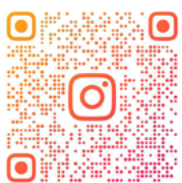
錯誤動作 X

從影片中可以發現，肩膀內旋過多，可能導致肩膀不適擊到球時拍面是朝外的，球容易往外噴

（這樣就打不到牆上的蚊子了 ...

其實小臂旋轉的動作，只是上手揮拍的其中一部份如果過於強調小臂發力，或使用錯誤的方式發力會造成身體額外的負擔及傷害

因此會建議用動力鍊，使動作更有效率、發力更順暢



@LAI_PHYSIO_BMT

□ L A I 怡婷 | 物理治療師 · 羽球教練



▲ 積極走入校園，進行衛教講座及運動指導。

業評估，預防勝於治療。

二、**學習與挫折和失敗共處**：「不可能每一場比賽都很順利，永遠都在很高峰的狀態。當面對低潮時，應該冷靜檢視問題並尋求多元管道（如心理諮商師、物理治療師、體能訓練師等）協助，這才是能走得長遠的關鍵。」怡婷分享當初在羽球與物治課業間掙扎時，也是透過調整心態，才學會如何從低潮中脫身。

三、**培養溝通與他人共事的能力**：物理治療師面對的是「人」而非機器。怡婷坦言，身為單打選手出身，最初較缺乏與搭檔溝通互動的機會。她鼓勵大學生多參加社團或營隊，學習如何與他人溝通、理解不同人的目標。因為在臨床上，物理治療師必須與患者達成共識——有些人的目標只是「不痛」，有些人則是「重回選手狀態」，惟有理解對方的需求，治療才有意義。

怡婷的跨域故事，正如同比賽的攻防調度，以一種「穩定的發揮、細膩的觀察與靈活的轉場」，在物理治療領域中，為自己締造另一場精彩的賽事。對她來說，從羽球選手到物理治療師，改變的是手中的工具與動作。不變的，是那份對身體律動的熱愛，以及追求挑戰、成就他人的初心。