

# 推拿學的教學難題和對策

## Difficulty of *Tuina* Teaching and its solution

謝偉豪 郝東方 石義剛 姚韜敏 XIE Weihao, HAO Dongfang, SHI Yigang, etc.

(香港大學中醫藥學院)

**[摘要]** 在本學院中醫全科學士學位課程中，推拿學的教學面對教學時數不足、推拿手法易學難精、學生對力度掌握不足、運動關節類手法危險性高等問題，近年的新冠病毒疫情更增加了遠程授課一大難題。本學院亦透過問卷調查，收集了學生的意見後擬定了推拿學的教學調整，包括與中醫骨傷科學聯合教學、增加自願課外練習、調整手法考核以及強化網上教學，希望以此應對教學上的難題。

**[關鍵詞]** 推拿學；教學；網上教學

推拿是中醫特色的治病方法，具有應用範圍廣、操作方便、療效明顯等特點，廣受市民大眾的歡迎及喜愛。香港共有3所大學開辦中醫學本科課程，均未有開辦針灸推拿專業課程。以內地中醫藥大學針灸推拿專業課程為例，只計算推拿必修課的學時已高達273小時。推拿學作為中醫全科課程的其中一門學科，在本學院的學時僅60小時，如何在有限的學時內使學生掌握基本推拿手法成為了本學科的難題。作為強調手法操作及臨床實踐的學科，近2年來由於新型冠狀病毒大流行，網上授課亦增加了推拿學的教學難度。

## 1 面對的難題

### 1.1 教學時數不足

推拿學除了理論知識外，操作手法是其不可缺少的學習核心。學生需要努力在家中及課餘時間自行練習，以求早日達到手隨心轉，法從手出的熟練程度。然而老師及導師在課堂上的及時指導能夠使學生知曉自身手法練習上的缺陷，並且能做出正確的修正。課時的不足卻影響了學生課堂上練習的效果，推拿學課時60小時，當中已經包括理論課、實踐練習課、課內見習以及課堂測驗。推拿學的教學內容還包含了可以自成一科的小兒推拿學，可想而知推拿學的課時是多麼的缺乏。

### 1.2 推拿手法易學難精

中醫的推拿手法易學難精，需要時間進行循序漸進的練習。先要在沙袋上練習，掌握手法的動作形態要領，再在人體上練習，掌握力量的使用，如擺動類手法中的一指禪推法和滾法。在學習及掌握推拿手法的過程中需要大量的練習時間，相對於其他學科而言比較勞累，甚至有學生在自行練習時受傷，而且推拿學並非執業試考核內容，各種因素導致學生學習熱情低。在此等原因下，要培養精於推拿的學生十分困難。

### 1.3 學生力度掌握不足

作為一門實踐科目，推拿手法的外在表現以及手下的力量均為學科要求的重點。在課堂上，大部分學生均較主動練習，而且手法的外觀表現不錯。但在手法的力量使用上會出現較多問題，例如：女同學們普遍在力量的使用上較弱，表現在推拿手法上為有其形而無其力，因力量不足，無法滲透而使推拿的治療效果減弱。而一部分男同學則相反，力量過大，不能靈活地運用巧勁，力量過於剛強而容易使病人感到不適。這很可能是借助較大的力量來掩蓋動作上的瑕疵，在手法上仍然存在不足的地方，如果不及時加以糾正，學生很可能會在練習手法的途中因用力不當而受傷。而力量的掌握並不是三言兩語，單靠文字或言語能使學生理解及掌握的。

### 1.4 運動關節類手法危險性高

運動關節類手法是臨床常用的推拿手法，包括頸部斜扳、腰椎扳法、肩部扳法、肩部搖法等等。這些手法

都有顯著的即時效果，深受病人的喜愛。但運動關節類手法的危險性高，稍有不慎便有機會對病人造成損傷，更甚者可能會造成骨折、脊髓損傷等嚴重後果。這些危險可能起源於解剖學及運動關節類手法的適應症等知識不足，加強教導學生正常人體生理狀態與病理狀態的分別可能有助減低學生操作的風險。因此教導學生運動關節類手法亦是推拿教學上的難點，在鼓勵學生勇於練習實踐的同時要令學生明白及了解可能會出現的嚴重後果。

### 1.5 網上授課

近年來由於新型冠狀病毒大流行，為配合防疫，大學亦作出了在家工作以及網上授課的安排。學生們安坐家中使用軟件上課，然後自行練習推拿手法。此情況下老師及導師無法及時糾正學生在手法練習上的錯誤，一旦學生持續練習錯誤的手法，很容易會造成自身的身體勞損，更影響將來的臨床療效。當學生把錯誤的手法動作練習純熟後，要再把手法糾正過來就很難了。

## 2 學生意見

我院對近3年內完成了推拿學課目的學生進行了問卷調查，以收集學生意見，從學生角度了解學習難點及希望改善要點。現總結如下：

### 2.1 教學形式及時數

普遍同學認為推拿學並不適合改為全面網上授課；推拿學與中醫骨傷科學聯合教學，及有導師指導的課外練習對學習推拿有幫助，建議增加教學時數。

### 2.2 網絡教學

有學生建議，改善線上課程錄影 ( zoom recording ) 及手法教學視頻的清晰度。希望能改善網絡及攝像頭的質量，以此提升網上授課的質素。有學生認為短視頻教學比線上教學的成效好。短視頻經過編輯，濃縮課堂的重點內容要領，時長較短，便於學生重複觀看溫習。

### 2.3 手法練習

有學生反映推拿學中力的運用，特別是運動關節類手法中的巧勁發力比較難理解掌握，導師應針對每位學生的手法作出指導，希望老師在學生身上多演示，同時學生亦在老師身上練習，以便掌握要點。很多學生都認為在真實病人身上進行推拿操作，可以聽到病人的反饋意見，以便精進推拿手法，本課目安排有課內見習，鑑於近年來疫情嚴峻，因此暫時停止讓學生直接在病人身上操作。

### 2.4 考核指引

有學生反映老師的考核手法指引不盡相同，由於推拿學流派眾多，其理論、手法不盡相同，本科目3位任教老師的手法出自不同流派，各有特點，學生在課堂上觀看不同老師的手法，能了解並吸收不同流派推拿手法的特色。接下來的教學重點是統一考核標準，以免學生產生混亂。

## 3 相應對策

因應以上所面對的教學難題及學生意見，我院推拿教學組作出了相應的教學改革，以提升推拿學的教學質素。

### 3.1 聯合教學

將推拿學與中醫骨傷科學放在同一學期學習，便於對常見病症診斷和手法治療的綜合掌握。推拿學治療的多種疾病，特別是軟組織疾病與中醫骨傷科學部分內容重疊，兩者聯合，針對重疊部分，中醫骨傷學着重於疾病的病因病理及診斷等方面的教學，推拿學則着重於治療手法的教學，避免在教學內容上過分重覆，如此可節省時間，強化學生的手法操作練習。

### 3.2 自願課外練習

為學生提供課外練習的機會，只要學生有意願參加，學院會提供場地及安排導師指導學生進行推拿手法練

習，以解決課時不足的問題。導師和學生可以相互在對方身上進行推拿操作，加深學生對用力和發力的理解，感受推拿手法優劣的差異，掌握推拿手法持久有力、均勻柔和，以達到滲透要求。

### 3.3 調整手法考核

推拿學着重手法操作，因此手法考核是必不可少的一環。本學院在開學伊始將手法考核標準統一，并向學生公佈，除了考核學生在沙袋上操作基本手法如撥法、一指禪推法；還包括在老師身上進行實際操作，以評估學生對手法力度的掌握，同時另一位老師在旁邊為學生操作時的站姿、手法形態、流暢度做評核，再結合體驗手法的老師評分，組成學生的最終分。此方法形式更接近臨床，能夠較為完整地評核學生對於推拿手法的掌握程度，避免學生「有其形而無其神」，提早公佈考核標準有利於學生正確的操作練習。

### 3.4 強化網上教學

為配合網上授課及翻轉教室 ( Flipped classroom ) 這一新穎的教學模式，本學院拍攝了教學短片，並上載至網上教學系統。老師及導師會提前將課程內容以文字或短片等形式發放給學生，要求學生在家中預習，在課堂時間，學生和老師一起完成作業、練習，並且進行提問及討論等活動。短片內容包括撥法、一指禪、按法等基礎手法和具體病症的操作流程。短片以不同角度拍攝，供學生作多角度參考，加深對手法操作的認識。學生可以在家中反覆觀看，糾正自己的手法操作，以此補充課時短的不足。

本學院在推拿教學上面對諸多難題，經討論總結作出了相應的措施來應對。目前學生對推拿教學的評價相當正面，而學生們的推拿手法在完成課程後有一定的水平。本學院將繼續努力發展中醫推拿的教育，為社會培養更多專業的中醫師。

Abstract: In the Bachelor of Chinese Medicine program of our school, the teaching of Tui-na is facing the problems of insufficient teaching hours, difficult to master the core techniques of Tui-na in the classroom, students' lack of grasp of strength, and high risk of joint moving manipulations. Online teaching is another challenge due to the pandemic of Covid-19. We have collected the opinions of students from different years through a questionnaire survey and formulated the teaching adjustment of Tui-na. The change including combine teaching Tui-na with Traumatology & Orthopedics of Chinese Medicine, voluntary extracurricular practical, adjustment of manipulation assessment and strengthening of online teaching, hoping to cope with the teaching difficulties.

Keywords: Tui-na; online teaching and learning; teaching and learning

( 編委：朱洪民審校2022.09.27 )