



青森
文化

蕭俊熹著

體 髓 骶 骨 治 療 是 甚 麼?



甚麼人可以學習體髓骨治療？

體髓骨治療是純粹針對頭髓骨及骶骨的治療法嗎？

甚麼年紀才可以接受體髓骨治療？

體髓骨治療的檢查方法是怎樣的？

每次體髓骨治療需要做多久？

體髓骨治療與小兒體髓骨治療有甚麼不同？

怎樣才知道我的小朋友是否適合接受體髓骨治療？

體髓骨治療如何幫助有心理及情緒問題的病人？

物理治療師以真實病例為你解答!!



序

髓骶骨治療在香港開始普及了，這是筆者樂見的事。

15 年前筆者剛開始學習髓骶骨治療時，從來沒有一位病人曾聽說過髓骶骨治療是甚麼回事，到現在筆者的預約候補欄上長期塞滿專程找髓骶骨治療的病人，能看見髓骶骨治療逐漸在香港開花結果，筆者實在感激每一位曾為髓骶骨治療作出貢獻的治療師及導師，和病人的一直支持。

去年筆者出版的另一著作《髓骶骨治療完全學習手冊——基礎篇》內容偏向學術性，主要是為筆者的課程而編寫，未能滿足渴望了解髓骶骨治療的普羅大眾要求，筆者在此說聲不好意思，希望這本淺白的小書能加深你對髓骶骨治療的認識。

這本《髓骶骨治療是甚麼？——物理治療師以真實病例為你解答》是筆者以多年的臨床經驗，以淺白的文字配以令筆者難忘的病例及故事來闡述髓骶骨治療給一般讀者，沒有艱澀的醫學名詞，也沒有長篇大論，希望各位可以輕鬆地閱讀。

再一次感謝多年來支持筆者及髓骶骨治療的病人及學生，亦感謝閱讀這本書的各位讀者。

物理治療師 蕭俊熹

目錄

概念篇

1. 體骶骨治療的起源是甚麼？	11
2. 整骨治療是誰發明的呢？	15
3. 體骨整骨治療又從何而來呢？	21
4. 有甚麼途徑學習體骶骨治療？	27
5. 甚麼人可以學習體骶骨治療？	31
6. 學習體骶骨治療需時多久？	36
7. 體骶骨治療對甚麼病有幫助？	40
8. 體骶骨治療是純粹針對頭體骨及骶骨的治療法嗎？	44
9. 體骶骨治療需要用儀器或工具輔助嗎？	49
10. 甚麼年紀才可以接受體骶骨治療？	52
11. 甚麼是體骶韻律？	55
12. 體骶韻律有甚麼重要性呢？	59
13. 頭體骨真的可被移動嗎？	62
14. 能量囊胞是甚麼？	67
15. 軟組織繃緊對健康有甚麼影響？	70
16. 體骶骨治療的治療原則是甚麼？	74
17. 體骶骨治療有不同的派別嗎？	77

臨床篇

18. 要怎樣才找到一個合乎資格的頸骶骨治療師？	81
19. 接受頸骶骨治療時，病人一般會有甚麼感覺？	86
20. 接受完頸骶骨治療後，病人會有甚麼反應？	89
21. 頸骶骨治療實際上是怎樣做的？	92
22. 接受頸骶骨治療期間，可以接受其他治療嗎？	95
23. 要接受多久頸骶骨治療才可感受到效果？	98
24. 頸骶骨治療的檢查方法是怎樣的？	101
25. 每次頸骶骨治療需要做多久？	104
26. 病人應該多久接受一次頸骶骨治療？	107
27. 頸骶骨治療的力度可以這麼小嗎？	110
28. 治療師雙手有時放在我身上但久久不動，是在做甚麼？	113
29. 口腔內的治療有甚麼重要性？	116

小兒篇

30. 髱骶骨治療與小兒髂骶骨治療有甚麼不同？	121
31. 小兒髂骶骨治療可處理甚麼病呢？	124
32. 髱骶骨治療如何幫助發展遲緩的小朋友？	127
33. 髱骶骨治療如何幫助自閉症的小朋友？	130
34. 除了接受髂骶骨治療，家長們還可為小朋友做些甚麼呢？	134
35. 自閉症小朋友來做髂骶骨治療，家長應該有甚麼期望？	137
36. 小朋友在接受治療時會有甚麼反應？	142
37. 如果小朋友在接受治療時大哭大叫，家長可否安撫他？	146
38. 小朋友來接受治療前，家長應該有甚麼準備呢？	149
39. 小朋友接受治療後，出現食慾不振、情緒不穩、睡眠不寧等情況，正常嗎？	152
40. 怎樣才知道我的小朋友是否適合接受髂骶骨治療？	155
41. 有發展遲緩或自閉症的小朋友，為甚麼經常要接受口腔部分的治療？	159

心理情緒篇

42. 身心同釋是甚麼？	163
43. 情緒如何影響健康呢？	167
44. 體骶骨治療如何幫助有心理及情緒問題的病人？	171
45. 身心同釋和心理治療有甚麼不同？	175
46. 接受治療時，病人感到某些情緒突然出現，是正常的嗎？	179
47. 治療期間病人想起一些往事，但好像又跟自己的病情無關，是否應該向治療師說呢？	182
48. 身心同釋可以幫助那些病人呢？	185
49. 治療期間與治療師傾談的都是一些發生了很久的事，這麼久之前的事都有影響嗎？	188
50. 治療師如何知道是因為甚麼情緒或想法影響着病人的健康？	191
51. 在身心同釋後，病人感到情緒比平時波動，正常嗎？	195
52. 病人應怎樣做才能加強身心同釋的效果及加速釋放情緒的過程？	199

七鹽紙骨治療



是甚麼？

1.

髓骶骨治療的起源是甚麼？

髓骶骨治療（Craniosacral Therapy，簡稱 CST）是由一位整骨治療醫生（Doctor of Osteopathy, D.O.）Dr. John Edwin Upledger (1932-2012) 創作及開發的。髓骶骨治療是集合了髓骨整骨治療（Cranial Osteopathy）、整骨治療（Osteopathy）及心理治療等多個範疇的治療結合而成，所以雖然說 Dr. Upledger 是髓骶骨治療的發明人，但其實內裏的技巧並不是他的個人創作，而是將很多有用的技巧整合成一個有系統的治療法。

據說，當 Dr. Upledger 還是一名普通的整骨治療醫生時，有一次他在一個手術中擔任助手時「發現」了髓骶骨系統。該次手術的目的是要清除病人脊硬膜上的鈣化硬塊，而 Dr. Upledger 當時的工作是要用一對手術鉗固定脊髓的位置。但他發現無論他如何努力都無法將脊髓固定，包裹脊髓的脊硬膜（Dura Mater）總是不停地有規律地旋轉活動。沒有人能對他解釋那是甚麼活動，但他卻對此現象非常好奇，雖然他沒法從一般的教科書中找到答案，但過不了多久答案就找上他了。

1968 年，Dr. Upledger 從整骨治療髓骨學院（Osteopathic Cranial Academy）的 Dr. Magoun 身上學習髓骨整骨治療。他學會

1. 體骶骨治療的起源是甚麼？

了如何感受頭頸骨及骶骨的活動，也終於意識到那就是他當初在手術中見到的脊硬膜活動。從此他就把學到的體骨治療技術非常成功地運用在臨床治療上，而且取得很好的成果。

Dr. Upledger 在 1975 年又得到了一個難逢的機會，讓他在美國密歇根州立大學整骨醫學院（Michigan State University College of Osteopathic Medicine）中進一步繼續他的研究。學院希望他能領導一個小組去證明成年人的頭頸骨是否還有活動空間，研究小組由解剖學家、生理學家、生物物理學家及生物工程師所組成。他們的研究結果大致上肯定了頭頸骨、骶骨，以及連接它們的脊硬膜，再加上腦脊髓液一起組成了一個可活動的系統，這個系統現在被稱為體骶骨系統（Craniosacral System）。

另一個很重要的研究項目是有關自閉症（Autism Spectrum Disorder, ASD）的。Dr. Upledger 發現患有自閉症的兒童的頭頸都毫無例外地比正常兒童的繃緊很多，他設計了一個實驗，當中運用體骨治療技巧來治療這類兒童，測試它們對這些兒童的自毀行為及情緒問題的幫助。他的研究顯示體骨治療能有效改善自閉症兒童的一些病態行為，例如撞頭、啜手指、用腳尖行路和自殘行為等。

當 Dr. Upledger 還在密歇根州立大學進行研究的時候，他和蘇特蘭體骨教育基金會（Sutherland Cranial Teaching Foundation, SCTF）之間在意見上出現了重大的分歧。分歧在於基金會不容許

除了西醫、整骨治療醫生及牙醫之外的人學習 Dr. Sutherland 發明的髖骨整骨治療，但是 Dr. Upledger 却認為那些醫生、牙醫根本沒有甚麼興趣學這種手法治療，把機會留給他們有如對牛彈琴。他希望可以讓更多人學會並實踐這種偉大的治療法，譬如物理治療師、按摩治療師等願意花時間學習和應用在病人身上的醫療人員。這意見上的分歧令他與基金會之間產生了很大的衝突，Dr. Upledger 也曾經讓步，他要求起碼將他老師 Dr. Magoun 寫的教科書 *Osteopathy in the Cranial Field* 賣給其他的醫療人員，但亦遭到基金會的拒絕。

心灰意冷的 Dr. Upledger 最終於 1983 年和 Jon Vredevoogd 合著了 *Craniosacral Therapy*，將他從 Dr. Magoun 身上學到的髖骨整骨治療連同其他整骨治療的技巧：肌筋膜釋放法（Myofascial Release）和肌肉能量技巧（Muscle Energy）等，建立了稱為髖骶骨治療的綜合療法。從此，Dr. Sutherland 所發明的髖骨整骨治療便以另外一種形式重現於世界。在他將這本書出版後，他與髖骨學院及蘇特蘭髖骨教育基金會的關係便完全斷絕了。Dr. Upledger 離開密歇根州後，隨即開辦了髖骶骨治療課程並革命性地接受所有人包括一般公眾報名學習。筆者的師傅 Dr. Green 就是他的早期學生，筆者在 20 年後也因此得到了學習髖骶骨治療的機會，運用它來幫助更多的病人，實在感到很幸運。

Dr. Upledger 的另一個重要貢獻是他成功地運用全身釋放法、

1. 體骶骨治療的起源是甚麼？

口腔治療和對話治療來探索生理與情緒之間的關係。他認為情緒或心理創傷會以一種稱為能量囊胞（Energy Cyst）的形式儲存於身體的不同部分並影響着健康。這種源於心理展於生理的看法雖然不是創新的觀點，但他積極地將手法治療與心理治療融合為一，把它變成體骶骨治療中的重要一環，大大擴展了體骶骨治療的功能。

Dr. Upledger 的寫作風格既坦率又平易近人，教學的模式是以實踐性為主的。他以一種直接及務實的態度展現體骶骨治療給世界各地的公眾及醫療人員，成功地令人對 Dr. Sutherland 的體骨整骨治療再次產生興趣，這是世界公認的成就。可惜的是，因為他從沒有在任何他的著作中提及他的老師 Dr. Magoun、體骨學院或蘇特蘭體骨教育基金會，又缺乏清晰及完整的公開資料，所以在過去的數十年，公眾甚至大部分 Dr. Upledger 的學生都對體骶骨治療的起源有所誤解，這是應該在此澄清的。

知識

小錦囊



Dr. Upledger 是體骶骨治療的創始人，但其中絕大多數的治療技巧並不是他一個人的發明。他集合了體骨整骨治療、整骨治療和心理治療的技巧，整合成一個有系統的治療法——體骶骨治療。

七盤氏骨治療

臨床篇

是甚麼？



18. 要怎樣才找到一個合乎資格的骶骨治療師？

骶骨治療現在開始普及了，多了人想去嘗試接受治療，這本來是一件好事，但每當有人關注的事情亦代表需求大了，需求大了等於有更多人願意付更多錢去接受這個治療，自然也吸引了一群混水摸魚之輩出來想分一杯羹。那普通市民該怎樣去分辨治療師是合乎資格的呢？

話說當年筆者從師傅 Dr. Green 那裏學了幾招，胸前掛個「勇」字就自己創業，打正旗號專門做骶骨治療。當年如果你在 Google 網站搜尋「骶骨治療」，你是找不到甚麼的，原因是骶骨治療這個譯名是筆者當年自己改的。因為開了診所就想要寫個中文網頁但又沒有合適的譯名，只好自己編一個，用了這麼多年，將就着用也就用慣了。話說回頭，13 年前在香港因為沒有多少人知道甚麼是骶骨治療，自然沒有多少人會找這治療，也自然沒有甚麼人跟筆者爭生意。

13 年後，筆者師傅 Dr. Green 在香港已持續每年開班授徒超過 15 年了，雖然考得上大師級能力證書（Master Level Certification）的不多（連筆者在內只有 3 人），但讀過的人卻不少，總共已超過

18. 要怎樣才找到一個合乎資格的頸骶骨治療師？

300 人。但問題是絕大多數人都只學到 2 級（總共分 6 個級別），而且沒有考能力試（不是規定必需考的），所以大多數學過頸骶骨治療的人技巧水平也真的只有天知地知。另一個專業頸骶骨治療教學機構，就是師傅的已故師傅 Dr. Upledger 開設的 Upledger Institute，在香港教學都超過 10 年，在香港考得上它們高級別能力考試 Diplomate Level 的暫時只有 1 人（確實人數亦可上它的官網尋找）。

看到這裏你可能會問，為甚麼只有少數人完成所有課程並考畢所有能力試？實際原因筆者也不完全清楚，但這確是事實。可能因為課程越高級越難掌握、練習時間長、內容難理解、沒有時間、覺得不適合自己……總之事實就是完成全部課程並考得到能力試的人很少很少。因為能力試不是必要考的，所以現在坊間有不少治療師是學了幾級甚至全部課程，但卻沒有考試或考不到的。問題來了，學不完全的人很多，沒考完能力試的更多（差不多是全部），但社會需求這麼大，這情形只有一個結果：混水摸魚的人出現了。

幾年前開始，多了很多病人問筆者認不認識某某人，說他也是做頸骶骨治療的云云。老實說，在香港實在有功夫的頸骶骨治療師筆者都認識，一聽到名字不是他們，就知道是甚麼回事了。有些還是認識的，因為是筆者師傅教的，在班上也有見過，有些是完全不認識，但嘗試去找他們的資歷，不是含糊其詞，就是不知道跟誰學的，但筆者亦不好說些甚麼，就說不認識算了。

不是說笑話，筆者見過幾個師傅以前的學生，學了兩三級，能力試又沒考，平時又不多做多練，真夠膽自己開班授徒，還是由低到高級的課程全都有，稱呼自己做導師。筆者心想早幾個月前你才在班上讀第2級課程，幾個月後自己就做起師傅來了，天知道他教些甚麼給學生，只能嘆一句世風日下。

去年還見過一個小女孩病人，真是被這些混水摸魚的人害慘了。話說這女孩有些先天性遺傳問題，整體發展遲緩。她父母真的很有心，到處為她找不同的治療法想幫她，她的朋友介紹她試試骶骨治療。她父母不知道在香港就有這治療做，也不知道誰介紹他們，特意從香港飛到新加坡找當地一位「名醫」為她做骶骨治療。錢花了不要緊，最重要是值得嘛。看一次這位「名醫」大概一千五到兩千港幣，而且病人想預約看他也很不容易，這位母親要放下香港的工作，跟女兒兩人一去就兩三個月在新加坡苦等，父親只能繼續在香港工作，但她們兩三個月內可能只能看到兩三次，大家可以算一算這時間和這錢要多少。但療效呢？她們親口對筆者和師傅說，前後做了兩三年，沒有任何改善，一點點轉變都看不到。天呀，小孩的問題年紀越少就越容易處理，兩三年的時間就這樣給浪費了，錢花了多少都還沒算。

她們後來才聽說筆者師傅 Dr. Green 會定期來香港教課和看診，所以預約了幾次，才做了三四次，父母已經發現女兒整體比較放鬆了，表達多了，認知也比較好，他們都開心得不得了。這就證明不

18. 要怎樣才找到一個合乎資格的頸骶骨治療師？

是頸骶骨治療不能幫這女孩，而是父母親所託非人，後來筆者接手繼續幫她治療，她也繼續地進步。

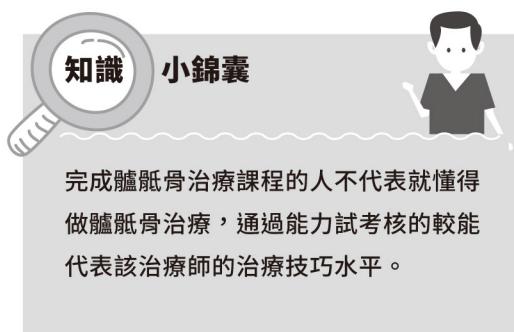
那大家應該怎樣去找一位合資格的頸骶骨治療師呢？現在來正式的教育大家，在香港找正規的頸骶骨治療教學機構可找筆者師傅 Dr. Green 開辦的 Acorn Seminars, Inc. 和當然是已故師公 Dr. Upledger 開辦的 Upledger Institute。另外，自 2017 年起筆者也開始教授頸骶骨治療課程，有興趣找筆者學的當然亦很歡迎。

剛才提過，在 Acorn Seminars, Inc. 考到大師級能力證書的暫時只有 3 位，而在 Upledger Institute 考到 Diplomate Level 的香港暫時只有 1 位，世界其他地區的可以上官網查。那考到某個級別究竟是代表甚麼呢？

以 Acorn Seminars, Inc. 為例，考試分 3 級：學徒級（Apprentice Level）、熟練級（J Journeyman Level）和大師級（Master Level）。學徒級的考試內容為第 1 和第 2 級課程，是一些比較一板一眼的基礎技巧，通過這考核的治療師處理成年人比較簡單的關節痛、頸痛、腰痛受傷、扭傷等是應該可以的。熟練級考的是第 3 和第 4 級的課程內容，內容開始牽涉到整體性的問題、情緒及小兒科的問題，即是成人病症中較複雜的全身性問題如情緒問題、久醫不癒的怪病和一些基本的小兒科問題如睡眠、食慾、輕微發展問題等都包括其中。大師級考的內容包括最後第 5 及第 6 級，和課程內的所

有內容。考畢的治療師應該有能力處理所有頸椎骨治療能處理的問題，包括複雜的小兒科問題。Upledger Institute 那邊的考核只分兩級，Technique Level 和 Diplomate Level，基本上 Technique Level 等同於學徒級，Diplomate Level 等同於大師級，在此就不再重複了。

講到最後，病人如果自己沒有去查清楚就找人做頸椎骨治療，那就是你自己的責任了，當然那些混水摸魚之輩也不會輕易被你拆穿西洋鏡的。當然你喜歡找一些不知從何學來又不知有沒有考核過的治療師完全是你自己的自由，但如果治療無效或出現問題，千萬別一口咬定是頸椎骨治療的錯。有沒有可能有人完成所有課程，但沒有考試，但仍然是十分好的頸椎骨治療師呢？當然有此可能，所以大家也不能抹殺其他沒考能力試的人。只是如果治療師真的有此能力，筆者勸喻還是考個能力試讓大家安心比較好。



完成頸椎骨治療課程的人不代表就懂得做頸椎骨治療，通過能力試考核的較能代表該治療師的治療技巧水平。

是甚麼？

髓骶骨治療

作者：

蕭俊熹

編輯：

青森文化編輯組

設計：

4res

出版：

紅出版（青森文化）

香港總經銷：

地址：香港灣仔道133號卓凌中心11樓

台灣總經銷：

出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517

電郵：editor@red-publish.com

網址：<http://www.red-publish.com>

香港聯合書刊物流有限公司

出版日期：

貿騰發賣股份有限公司

地址：新北市中和區中正路880號14樓

圖書分類：

電話：(886) 2-8227-5988

ISBN：

網址：<http://www.namode.com>

定價：

2018年5月

醫學／髓骶骨治療

978-988-8490-51-6

港幣88元正／新台幣350元正



《體骶骨治療是甚麼？》是物理治療師蕭俊熹先生憑藉多年的臨床經驗，以淺白的文字配以令他難忘的病例及故事，闡述體骶骨治療給一般讀者。

本書分為四個部分：概念篇、臨床篇、小兒篇、心理情緒篇，書中沒有艱澀的醫學名詞，也沒有長篇大論，希望各位讀者可以輕鬆地閱讀。

ISBN 978-988-8490-51-6



9 789888 490516 >



專業出版 國際銷售
紅出版文化平台
加入我們：www.red-publish.com

Modo E.

上架建議：醫學／體骶骨治療
定價：港幣 88 元正／新台幣 350 元正