

社團法人台灣足踝穿戴裝置協會

# 電子報

## Newsletter



## 目錄

### 活動集錦

P2 讀書會

P4 協會活動

### 本期文章

P8 引言 李思慧 理事

P9 日本選鞋師及 FHA 介紹

日本社團法人 足鞋健康協議會

原田 繁 主任研究員

第 4 卷 第 1 期

2025 年 03 月出版

中華民國一一四年三月出版

第 4 卷第 1 期 總號 00 十二

理事長兼發行人 / 王崇禮

編輯顧問 / 蘇瑛晶、洪沛樺

總編輯 / 蘇瑛玟

協會地址 / 台北市北投區溫泉路 65 巷 16 號 8 樓之一

電話 / 02-33669097

網址 / <https://m-data.org/>

電子信箱 / [tfwa20220514@gmail.com](mailto:tfwa20220514@gmail.com)

劃撥帳號 / 822-

0000347540468920

戶名 / 社團法人台灣足踝穿戴裝置協會



# 讀書會

## 讀書會指引

- 每月舉辦乙次，以每月第三個星期六，下午 2:00~ 4:00 為原則。
- 讀書會採混合形式（實體+線上）舉行。
- 免費參加，實體會議限協會會員參加。
- 讀書會內容包含：『產業知識』、『醫學新知』、『專家分享』及『個案討論與產學對談』四部分。
- 『個案討論與產學對談』提出臨床或產品個案供討論者，以現場參與為原則。
- 『個案討論與產學對談』為鼓勵相互激盪與創新，討論內容與過程不代表協會立場。

## 活動花絮



**2025 年 1 月 11 日**

- 2024 活動回顧與 2025 展望

社團法人台灣足踝穿戴裝置協會  
王崇禮理事長

**2025 年 2 月 22 日**

- 不同方向弓步時穿著無側前足楔形鞋底羽毛球鞋與有側前足楔形鞋底羽毛球鞋的地面反作用力及接觸時間比較

Comparison of ground reaction force and contact time during various direction lunges between badminton shoes without and with a lateral forefoot wedge sole

臺北市立大學運動器材科技研究所劉強教授

- 案例分享

社團法人台灣足踝穿戴裝置協會 王崇禮理事長





**2025年3月15日**

- 是時候想像一下足踝和足部的仿生設計了

It's time to imagine bionic designs for ankle and foot

社團法人台灣足踝穿戴裝置協會 胡師賢秘書

- 討論與意見交流

社團法人台灣足踝穿戴裝置協會

王崇禮理事長

## 活動公告

### 4月份讀書會

**舉辦日期：**2025年4月26日（六）

**時間：**下午 2:00~4:00

**講題：** Comparative Analysis of Structural Differences in Progressive Collapsing Foot Deformity With and Without Hallux Valgus

漸進性塌陷足畸形有大腳趾外翻的結構差異的比較分析

**講者：**台北榮民總醫院骨科部骨折創傷科 王建順主任

誠摯歡迎蒞臨臺大嚴慶齡工業研究中心 R407 室

台北市基隆路三段 130 號

(後續相關信息將刊登於協會網站 <https://m-data.org/> 及 Line 群組)

協會網站



協會 Line 群組





# 協會活動

## 1. 第二屆第二次理監事聯席會

一、時間：2025年02月15日 11:30~14:00

二、地點：台北市大安區羅斯福路四段85號一樓





## 2. 拜訪居家企業股份有限公司

- 一、時間：2025年02月06日 10:00~11:30
- 二、地點：新北市中正路四維巷8弄4號4樓



## 3. 拜訪宏達益企業有限公司

- 一、時間：2025年02月11日 10:00~11:30
- 二、地點：台中市后里區甲后路一段136巷162弄13號





## 4. 拜訪走四方客製鞋墊

一、時間：2025 年 02 月 11 日 15:30~16:20

二、地點：台中市北區忠明路 323 號



## 5. 拜訪創健國際有限公司：

一、時間：2025 年 02 月 14 日 16:30~17:30

二、地點：新北市新莊區民安路 409 號





## 6. 中日足部醫學討論會

一、時間：2025年02月25日15:00~17:30

二、地點：臺大醫院復健大樓415討論室

三、與會人員：

日本新潟醫療福祉大學阿部 薰 教授

台北榮總復健部骨骼關節復健科李思慧主任

台大復健科梁蕙雯主任、台大復健科楊恩醫師、台大骨科陳沛裕醫師、

台大物治系所柴惠敏助理教授、台大復健科葉坤達博士

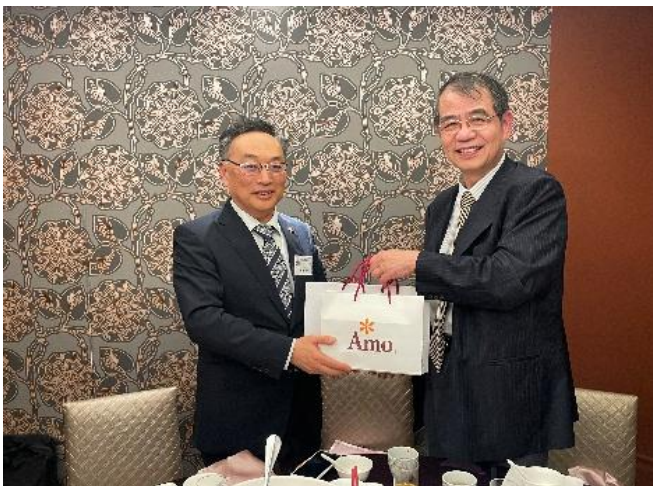
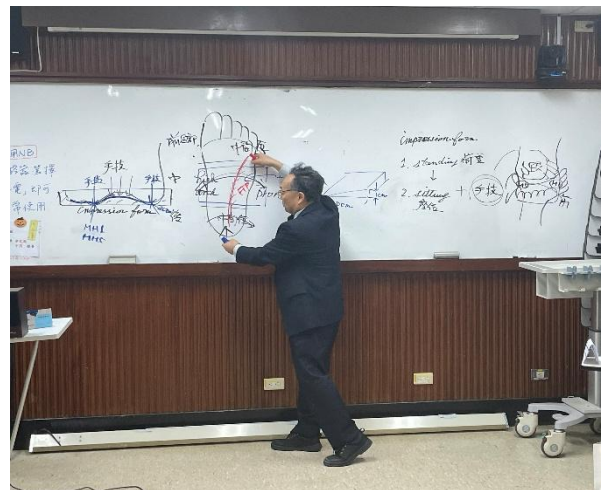
台大復健科住院醫師十有興趣同仁

台北榮總及台大開放遠距

台灣足踝穿戴裝置協會

王崇禮理事長、鄭寶玟理事、走四方張凱昇總監、阿瘦實業陳嘉祥襄理、

蘇瑛玟秘書長、胡師賢秘書





# 引言

李思慧醫師

社團法人 台灣足踝穿戴裝置協會 理事  
臺北榮民總醫院復健醫學部骨骼關節復健科主任



去年 12 月，邀請日本 FHA 主任研究員原田 繁先生到北榮演講，介紹 FHA 和選鞋師 (shoe fitter) 的制度，收穫良多。

2025 年 1 月 25 日，我特別到日本東京巢鴨 ALPS shoes 店面，親自體驗 shoe fitter 的實地操作。

該店小林先生是日本 FHA 的最高級資格 shoe fitter，全日本僅有 37 名。看他行雲流水般地測量我的足部各項參數，真的是專業中的專業。同時也敬佩他的敬業精神，不辭辛苦地常趴在地上，只為了取得準確的數據。

經過精準的測量，小林先生在眾多品牌（日本、德國、瑞士……）的鞋款中，幫我找出來兩雙分別是瑞士及日本的運動鞋及皮鞋，搭配我自己在北榮量身訂做的鞋墊，穿起來的穩定度及適合度跟平常的感覺比較起來，真的是又晉升了一級。我一方面心想，北榮的鞋墊也特厲害的，店內什麼牌的鞋子都可以搭得上；另一方面也感受到，專業的 shoe fitter 推薦上的無私心（我本來以為他會全部推薦日本品牌的鞋子）。

我不禁回想起三年前去大阪阪急百貨華歌爾鞋店買高跟鞋時，該店的 shoe fitter，花了一個多小時在本店找不到適合我的，最後居然很阿撒力的跑到另一家別的品牌店，拿了一雙她覺得會適合我的高跟鞋，果然，我一試就不一樣，非常地合腳舒服。

再再體驗到，Shoe fitter 的專業知識，是凌駕在品牌之上的。

小林先生問我，德國品牌的鞋墊跟量身訂做的有什麼不同？我個人覺得，除了長短腳的部份，因為不是量身訂做的 insole，少了 lift 的支撐，穿上後有點怪怪的以外，最大的不同就是內側縱弓的最高點往後移了。

這完全驗證了阿部 薰 教授之前一直說的，東方人蒙古人種的內側縱弓最高點，是在足弓的一半之前；西方人高加索人種，則在一半之後，雖然二者只有些微不到 2 公分左右的差距，但若乘以每天走五千到一萬步的量，那 GRF 反作用力總量的差距，那可真的是大大地有差距，所以腳有問題的人，鞋墊還是要量身訂做的比較好。

我心目中的最佳三兄弟組合，就是「專業挑出來的鞋子+量身訂做的鞋墊+依足部需要特選的襪子」。

高齡者，隨著年齡增長，腳部會逐漸退化甚至變形，選鞋時若能有受訓過且有經驗的專業者的建議，最後並能快速地連結到最終端的產品，那真的是高齡者的福音。

很希望台灣未來也可以各區都有這樣的人才，服務需要的人。





# 日本選鞋師及 FHA 介紹

## Introduction to shoe fitter and FHA

日本社團法人 足鞋健康協議會 主任研究員

原田 繁 Shigeru Harada

### 摘要

經由社團法人 足鞋健康協議會 (FHA) 訓練與認證的選鞋師，是瞭解自己在顧客健康照護中扮演的角色，並掌握足部基本知識與鞋子搭配技巧，從預防足部疾病的角度建議正確穿著鞋子的選鞋專家。

**關鍵字：**選鞋師 (Shoe fitter)、足部問題 (Foot trouble)、足型量測 (Foot measurement)、試鞋 (Shoe fitting)、如何穿鞋 (How to put on shoes)

### 前言

選鞋師都經過社團法人 足鞋健康協議會 (FHA) 的訓練和認證。有輕微足部問題但未到就醫程度的人，也會到專賣店、運動用品店和百貨公司買鞋。如果店內有選鞋師，他們可以檢查顧客的足部狀況，並注意到顧客自己都沒有察覺的問題。選鞋師多在這樣相對可以較早發現顧客足部問題的環境中，提供能正確合腳的鞋子，並保護足部不出問題。如果判斷應該去醫院就診，顧客則會被轉介到醫療機構。這就是選鞋師的角色。

### 試鞋的重要性

為什麼穿合腳的鞋子對保持足部健康很重要？其中一個原因是持續穿著不合腳的鞋子會導致足部問題。雖然有大腳趾外翻、腳趾甲向內生長和槌狀趾等不同症狀，但成因卻往往相同，鞋子所造成的壓力被認為是原因之一。其次，如果穿著不合腳的鞋子，會很容易疲勞。如果鞋子不合腳（特別是太大的鞋子），每走一步腳趾都必須用盡力氣防止走路時腳在鞋子裡向前滑動。人們每天要走上數千步，多的話還數萬步。即使每一步的負擔很小，但累積上千、上萬次後，腳趾的負擔就會增加，很容易疲勞。為了避免這種情況發生，穿著合腳的鞋子是很重要的，而為此就需要有正確的選鞋知識。

### 什麼是 FHA？

社團法人 足鞋健康協議會的英文 FHA 是 Foot, Footwear, and Health Association 的縮寫，是協議會的通用名稱。以提供更合腳的鞋子為目的，訓練和認證選鞋師，並傳播資訊以提高人們對選鞋重要性的意識的組織。是世界上唯一建立了有系統的試鞋，並對選鞋師進行培訓和認證的組織。



### FHA 的歷史與發展

1945 年左右，日本的（西式）皮鞋開始與西式服裝接軌，作為一種時尚產品受到普羅大眾的青睞。當時強調的是外觀，很少考慮到舒適度，抱著「用腳來配合鞋」的想法，認為穿著時忍受疼痛是正常的。在此之前，大多數人都是穿著日本傳統服裝（和服），鞋子也是包括木屐和草鞋等採用前足開口設計，沒有對足部產生壓迫的狀況，所以也就沒有造成太大的足部問題。然而，大約在 1965 年，也就是女性開始穿（西式）鞋 20 年後，女性的足部問題開始變得明顯。FHA 的歷史就是從這裡開始的。

#### 1965 年

- 成立日本女鞋研究會（IWF）。開始募集有志於「為消費者改良日本女鞋」的企業。截至 2025 年 1 月，已有 33 間企業與 3 位個人參加，其中包括 ASICS Corporation、New Balance Japan Co., Ltd. 和 Asahi Shoes Co., Ltd. 等日本有代表性的國際企業。

#### 1969 年

- 改組為日本鞋綜合研究會（JIF）。以「不僅限於女鞋，而是將思維擴展至一般鞋類」為方針，並以改善國內鞋類的功能性為目標。

#### 1970 年

- 成立尺寸委員會，並於 1972 年發展出日本第一個足型測量方法。

#### 1974 年

- 收集並分析了 1972 年至 1973 年間對日本全國成年男性和女性各 1,000 名的足型測量數據，向鞋業發表了日本的第一個足型數據。

#### 1979 年

- 日本鞋綜合研究會（JIF）成立試鞋（Shoe fitting）研修會，至 1991 年的 12 年間舉辦學習會。

#### 1984 年

- 開辦選鞋師 Primary（初級）培訓課程。持續進行中（2025 年 1 月：第 231 屆）。

#### 1988 年

- 開辦選鞋師 Bachelor（高級）培訓課程。持續進行中（2025 年：第 25 屆）。

#### 1991 年

- 開辦第一屆選鞋師 Master（最高級）培訓課程。不定期舉辦（共舉辦 2 屆）。

#### 1997 年

- 改組為足鞋健康協議會（FHA）。

#### 2009 年

- 轉型為一般社團法人。
- 開辦專門針對嬰幼兒的選鞋師培訓課程。持續進行中（2025 年：第 16 屆）。

#### 2013 年

- 開辦專門針對高齡者（Senior）的選鞋師培訓課程。持續進行中。（2025 年：第 13 屆）。



## 2014 年

- 接受日本鞋零售商聯盟委託舉辦培訓課程。FHA 成為日本唯一的選鞋師認證機構。

## 2019 年

- 第 2 屆選鞋師 Master (最高級) 培訓課程開課。由於新冠疫情推遲了一年，於 2022 年修業完成。

## 2024 年

- 選鞋師 Primary (初級) 培訓課程參加人數累計超過 15,000 人。
- 成立專門委員會，籌備開設專門的運動鞋課程 (暫定名稱)。
- FHA 60 年歷史中首次受邀海外演講，主任研究員原田 繁 接受台北榮民總醫院李思慧醫師的邀請，於台北舉辦的「2024 國際足鞋學術研討會」中發表演說。

## 選鞋師制度

選鞋師分為三個等級：Primary (初級)、Bachelor (高級) 和 Master (最高級)。此外，每個級別還設有兩個專業資格認證：一個專門針對嬰幼兒，一個專門針對高齡者 (Senior)。

截至 2025 年 1 月共有 3,434 名活躍的選鞋師，其中也包括幾位來自台灣的選鞋師。細分 Primary (初級) 的有 2,980 人，Bachelor (高級) 的有 417 人，Master (最高級) 有 37 人，其中另持有嬰幼兒專門資格的有 276 人，高齡者 (Senior) 專門資格的有 221 人。

選鞋師人數就業排名前三的為：第一名是大型連鎖鞋店、個體鞋店和運動鞋店，約有 1,500 人；第二名是百貨商場的鞋專櫃，約有 700 人；第三名是製造商的企劃和銷售部門，約有 500 人。而且近來與醫療相關的人員急速增加。雖然目前的人數還少，大約只有 100 人，但相較五、六年前的幾十人有明顯的增加趨勢。其中包括醫師、護理師、物理治療師、義肢輔具師、足部護理專業人員和長照機構的工作人員。

## 選鞋師培訓課程說明

### Primary (初級) 課程

- 參加資格：任何人 / 舉辦次數：每年 6 次 / 舉辦地點：東京 4 次、大阪 1 次、神戶 1 次 / 容納人數：60 人
- 授課天數：3 天+作業 / 學費：110,000 日圓 (含稅)

### Bachelor (高級) 課程

- 條件：Primary (初級) 資格 / 舉辦方式：每年 1 次 (1 年課程) / 舉辦地點：東京 / 定員：20 名
- 授課天數：9 天 (3 天×3 次)+作業 / 學費：297,000 日圓 (含稅)

### Master (最高級) 課程

- 條件：Bachelor (高級) 資格 / 課程時間：不定期 (2 年制) / 舉辦地點：東京 / 定員：20 人
- 授課天數：24 天 (3 天×8 次)+作業 / 學費：約 100 萬日圓 (含稅)



## 本期文章

### 嬰幼兒專業課程 / 高齡者 (Senior) 專業課程

- 參加條件：Primary (初級) 以上資格 / 舉辦時間：每年 1 次 / 舉辦地點：東京 / 定員：20 人
- 授課天數：2 天 / 學費：77,000 日圓 (含稅)

### 關於選鞋師

選鞋師是從疾病預防的角度提供正確合腳鞋子的試鞋 (Shoe fitting) 專家。基本上就是透過顧客的腳和現有市售商品鞋的試鞋過程，來選擇適合顧客足部的鞋子。然而，也有越來越多的選鞋師製作客製化的鞋子和鞋墊。

本節將講解選鞋師到底能做什麼。首先，選鞋師可以協助顧客穿上正確合腳的鞋子，稍後將會詳細解釋這一點。還可以「協助」顧客選擇適合他們足部的鞋子。鞋子是時尚物品，每個人都有自己的喜好。因此，即使測量了足型並且進行了試鞋，選擇了最合適的鞋子，也不會強迫顧客要穿。個人的喜好通常會被加入到鞋子的選擇中，透過試鞋提出選擇與建議，由顧客來做最後決定。選鞋師就是這樣「協助」選鞋的專家。此外，選鞋師更可以專業技術對鞋子內部進行精細的調整 (packing)。人兩邊腳的大小和形狀總是不一樣的，一雙由機器製作左右一致的鞋子，如果對其中的一隻腳完全合腳，對另一隻腳可能就不合腳。熟練的選鞋師能夠為不合適的腳 (基本上是較小的那隻) 的鞋內做 packing。具體來說，可以透過加入鞋墊或局部加入墊片 (圖 1) 等方式改善合腳度。

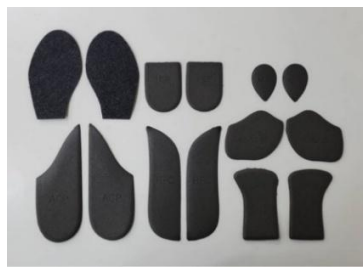


圖 1. 墊片 (pad)

其次，對於單腳的足型尺寸測量，Primary (初級) 選鞋師可以正確的測量 11 個部分，Bachelor (高級) 以上的選鞋師可以正確的測量 14 個部分。這種對於足部的測量稱為「足型測量」。一般消費者在選鞋時所用的「尺碼」只是在這 11 個測量中相當於「足長」的 1 個量測。這也體現出了選鞋師在試鞋過程中的高精準度。

### 足型測量

我們將解釋選鞋師如何測量您的足型。首先，用一種稱為劃線器 (scriber) 的特殊工具在由 FHA 製作的用於足型測量的紙張上描繪出足型 (圖 2)。



圖 2. 劃線器



接下來，使用直尺和量角器，在每隻足型上畫出 10 條直線，量出 Primary (初級) 的 11 處、Bachelor (高級) 的 14 處 (另加 3 個灰色項目)。(圖 3)。

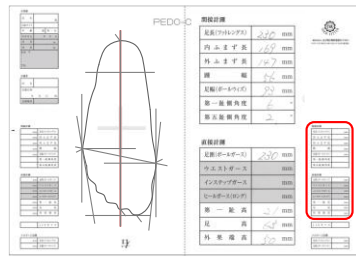


圖 3. 測量項目

### 足部測量要點講解

本節將解釋如何測量足型中的主要部位。

#### 1. 足圍 (球圍) (圖 4)

第一蹠骨頭部最外突出部與第五蹠骨頭部最外突出部的周長。



足圍 (ボールガース)

圖 4. 足圍 (球圍)

這裡是足部唯一明顯彎曲的部位。如果這部分與鞋子彎曲設計的部分不匹配，就會感覺不合腳、不好走路。足圍是鞋子合腳性最重要的一環。

#### 2. 足高 (腳背高度) (圖 5)

第二楔骨上的最高點。



足高 (甲の高さ)

圖 5. 足高 (腳背高度)

在骨骼結構中，舟狀骨和距骨的高度高於第二楔骨，但試鞋是足部和鞋子的搭配。因此，與鞋上最高點相對應的第二楔骨被定為足高來測量。測量出來的足高可以做為高足弓和扁平足的一個指引。

#### 3. 外踝高度 (外踝最低點的高度) (圖 6)

腓骨最低端的高度。



外果端高  
(外くるぶし最下端の高さ)

圖 6. 外踝高度 (外踝最低點的高度)



## 本期文章

人體在骨骼構造上有外踝和內踝，正常足部的外踝位置較低(圖 7)，且外踝常與鞋口 (topline) 接觸造成摩擦。因此，透過測量外踝底部的高度並檢查與 topline 的狀況，可以確保足部免受鞋子的磨擦。



由於骨骼結構的原因，外踝低於內踝。鞋水泡常出現在外腳踝下方。

圖 7. 外踝低於內踝

### 4. 足寬 (球寬) (圖 8)

第一跖骨頭部最外突出部與第五跖骨頭部最外突出部之間的寬度。

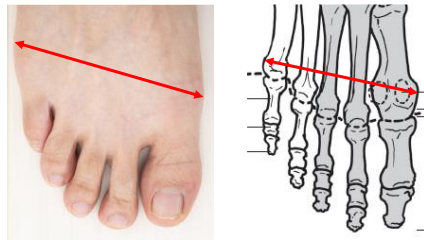


圖 8. 足寬 (球寬)

一開始就有測量了同一個區域的周長作為「足圍」。採用兩種不同方式測量同一區域是有原因的。由於足圍只是周長，所以高腳背長型腳的人和扁平寬型腳的人可能足圍相同但足寬不同。測量足部的周長和寬度來檢查橫弓的下降程度，結果用於確定足部的外展程度和鞋子的合腳性。(圖 9)



即使足圍相同，足寬也不同。可以看到橫弓是如何落下的。

圖 9. 同時測量足圍和足寬的理由

### 5. 足跟寬度 (圖 10)

從足跟最末端到足長 18% 處的寬度。

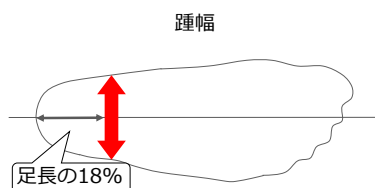


圖 10. 足跟寬度



量測足跟寬度，以確認鞋跟是大或是小的比較合適。平均來說，日本人的足跟比西方人小，因此日本製造商製造的鞋往往鞋跟較小，而西方製造商製造的鞋往往鞋跟較大。（圖 11）這些不同國家間在鞋子結構上的製作差異也可以活用在試鞋上。



圖 11. 不同國家的製鞋工藝有差異

### 6. 大腳趾外側角度

大腳趾的角度（圖 12）。

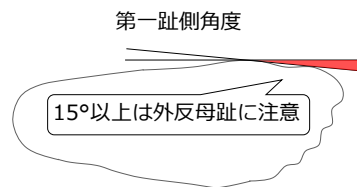


圖 12. 大腳趾外側角度。

超過 15 度判定為大腳趾外翻（圖 12），要注意大腳趾的適配。醫師的診斷是超過 20 度為大腳趾外翻。選鞋師和醫學界判斷大腳趾外翻的角度不同，原因在於基本參考線不同。選鞋師使用的是連接足跟最後端和第二腳趾的「足底縱軸線」作為參考基準，而醫學界則使用「第一跖骨」作為參考線。（圖 13）

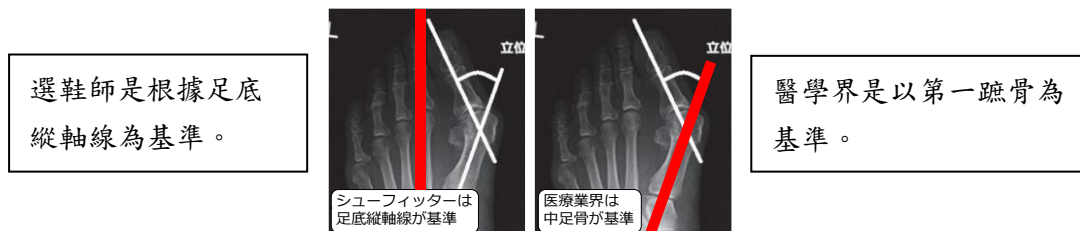


圖 13. 大腳趾外翻角度參考線

因此，在醫學界，醫生診斷大腳趾外翻時，將 20-30 度定義為輕度，30-40 度定義為中度，40 度以上定義為重度，但選鞋師將 15-25 度定義為輕度，25-35 度定義為中度，35 度以上定義為重度。

如上所述，選鞋師能夠正確的進行足部測量，然後根據足型和測量結果確認足部問題，並選擇合適的鞋子。這就是「試鞋」。