

出國報告（出國類別：進修）

澳洲蒙納許大學亞洲研究所亞太健康
及營養中心短期進修

服務機關：國防醫學院公共衛生學系

職稱：副教授

姓名：李美璇

派赴國家：澳洲墨爾本

出國期間：94.08.12~95.02.10

報告日期：95.03.18

摘要

我自民國 94 年 8 月 12 日起以留職停薪方式赴「澳洲蒙納許大學亞洲研究所亞太健康及營養中心」(The Asia Pacific Health & Nutrition Centre, Monash Asia Institute, Monash University, Australia) 短期進修半年，從事如下研究相關工作：(一) 在該中心師法以亞洲觀點，注重區域的個別差異，學習如何規劃適合我們本地的營養政策；(二) 透過該健康營養中心與國際組織的密切聯繫，職希望能與世界其他地區的人建立良好的關係，俾利日後營養相關研究與活動的開展；(三) 此次短期進修最重要的任務是在該中心的專業協助下，潛心從事上述研究成果之撰寫，並完成文章發表的工作。期間並參加兩次營養研討會，認識來自各國營養研究人士。服務工作方面包括：專刊編輯、雜誌文章審稿、博士班學生諮詢、博士班學生資格考等。回國前已完成文章發表三篇，有三篇投稿中，並有多篇還在準備中。澳洲雖然是一個年輕的國家，但是具備優值國家的條件，值得我們學習。

目 次

摘要	2
進修緣起與目的.....	4
進修過程.....	6
蒙納許亞洲研究中心與澳洲的學制.....	6
研究與其他事項.....	9
一、論文編輯與寫作.....	10
二、教學.....	12
(一)澳洲.....	12
(二)台灣.....	12
三、服務.....	13
四、參加兩次研會.....	13
心得.....	16
從「帶職帶薪」到「留職停薪」.....	16
文化衝擊.....	17
大熔爐.....	17
他山之石.....	18
網路讓天涯若比鄰.....	19
建議事項.....	20

進修緣起與目的

我自民國 77 年獲聘擔任國防醫學院公共衛生學系教職以來，緣於大學主修「營養」與碩士班的「公共衛生營養」的訓練，期間亦曾赴美國哈佛公衛學院學習「營養流行病學」，十餘年來不論任教課程或研究主題均直接或間接與「公共衛生營養」相關。由於我國並非聯合國會員國，亦無法參與世界衛生組織（WHO）的任何活動，使得職缺乏國際營養（International Nutrition）的實務經驗，致使在從事這方面教學工作（公衛系的「公共衛生營養學」及碩士班的「公共衛生營養學」）僅能轉述教科書或文獻上的記載，甚覺遺憾與心虛。

職的研究的主題亦圍繞著公共衛生與營養的範疇，最近三年獲政府機關補助的研究議題包括：「台灣地區國民營養健康狀況趨勢資料庫、各層次營養 議題及監測方向研究發展計畫」（DOH92-FS-5-4）、「修訂版全面飲食指標與慢性疾病危險因子及代謝症候群關係之探討」（DOH92-TD-1097）、「台灣地區老人之飲食多樣性與其營養健康狀況關係之探討」（DOH93-TD-F-113-031）、「葉酸與女性乳癌之病例對照研究：攝食狀態、紅血球濃度與代謝酵素基因多形性之探討」（DOH93-TD-F-113-029）。此外，並獲中央研究院生物醫學研究所潘文涵教授邀請，參與全國性的「老人營養調查」及「學童營養調查」之調查結果分析工作。雖然這些研究工作均能順利完成並達到預期的結果，然而在繁忙的教學工作負擔之下，正式的投稿工作尚未能完成，殊為可惜並造成職內心極大的焦慮。

2004 年 12 月由衛生署、中研院生醫所主辦「營養監測與政策發展國際研討會」，討論國內之營養政策制訂。會中邀請了來自澳洲的當時（任期 2001-2005 年）「國際營養科學聯盟」(International Union of Nutrition Science, IUNS) 主席 Mark L. Wahlqvist 教授講演 “Science-Based Food and Health Policy for the Aged”，而職亦同時獲邀報告 “Current Nutrition and Health Related Issues in the Elderly in Taiwan”。由於領域相關，且研究興趣類似，因而瞭解 Wahlqvist 教授除了是一位知名的內科醫師之外，同時還是澳洲營養研究的先河與巨擘。他是澳洲第一位營養教授，也是澳洲第一個大學營養科系的創系主任（1978 年），從醫學跨足營養，又從基礎及臨床營養走到公共衛生，相關著作等身，發表的專業期刊論文超過 500 篇，書籍二十餘冊。最值得稱許的是他於 1992 年創辦了以亞太地區觀點出發的營養雜誌：「亞太臨床營養雜誌」(Asia Pacific

Journal of Clinical Nutrition)，並且擔任主編工作至今。他目前還是澳洲科學研究院營養科學委員會主席，並主持「澳洲蒙納許大學亞洲研究所亞太健康及營養中心」(The Asia Pacific Health & Nutrition Centre, Monash Asia Institute, Monash University, Australia)。有別於以歐美為尊的主流科學，該中心的任務是透過全校性的研究及博士後研究計畫，發展與亞洲太平洋地區的營養科學與政策為目的。目前該中心致力於以亞太地區為主的「國際營養」、「營養與老化」、「營養與環境科學」、「營養與代謝疾病、心血管疾病及癌症」等議題之探討。這些議題也正式我目前正在從事的研究重點。該中心同時是 Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition 的秘書處，與全球各營養研究國際組織關係密切。

在 Wahlqvist 教授的鼓勵與同意之下，我計畫利用六個月的時間從事如下研究相關工作：

- 一、 飲食與營養是一個非常個人化且與文化相關的行為。過多的歐美主流觀點的政策未必適合我們的需求，而且常常是無法落實。因此此行的目的之一是在該中心師法以亞洲觀點，注重區域的個別差異，學習如何規劃適合我們本地的營養政策。
- 二、 我國不是聯合國會員國，也無緣參加世界衛生組織的活動。但只要有密切且實質的聯繫，仍然有相當多的國際組織是我們活動的空間。透過該健康營養中心與國際組織的密切聯繫，職希望能與世界其他地區的人建立良好的關係，俾利日後營養相關研究與活動的開展。
- 三、 此次短期進修最重要的任務是在該中心的專業協助下，潛心從事上述研究成果之撰寫，並完成文章發表的工作。

進修過程

蒙納許亞洲研究中心與澳洲的學制

蒙納許大學（Monash University）的校本部位於澳洲東南部維多利亞州墨爾本市近郊的 Clayton，在澳洲另有七個校區，並有馬來西亞與南非兩個國際校區，此外在印尼還有一個研究中心。就學生人數（約 47000 人）而言，是澳洲最大的大學。根據 *Times Higher Education Supplement 2004*，蒙納許列名全球頂尖大學第 33 名。學生來源除了澳洲本地的學生之外，還有來自世界各國的留學生。由於地緣關係，有相當多來自東南亞地區國家的留學生，例如：印度、馬來西亞、印尼、新加坡、泰國、香港、大陸、紐西蘭、及大洋洲（斐濟、東加等國），甚至大陸來的學生。這種學生組成與我先前在美國哈佛大學進修時所見以白人歐美學生為主的狀況大不相同。這種學生組合造就非常奇特的校園景觀。



Monash 大學的學生活動中心

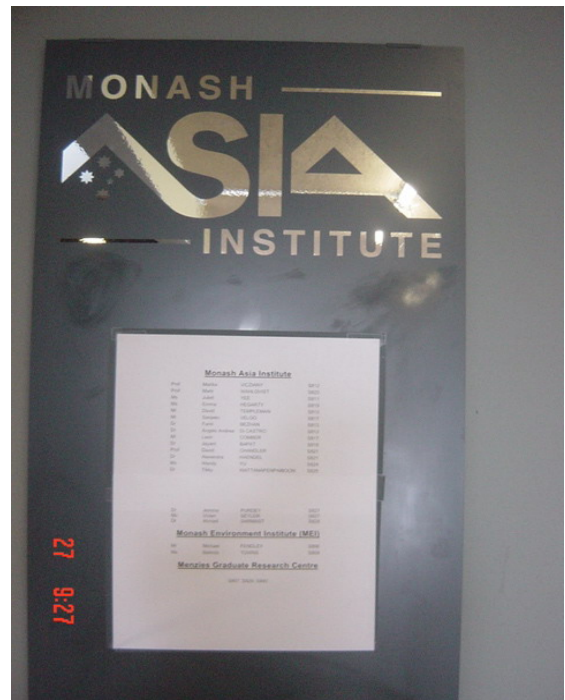
左上：餐廳

左下：校內有一家旅行社，發售機票

右上：校內的東方雜貨店



(上：參加營養大會時，留影於Monash南非校區前；
右：MAI的標記)



蒙納許亞洲研究中心 (Monash Asia

Institute, MAI) 與一般以「專業學科」為導向的單位不同，而是以「區域研究」為目的，凡是與亞洲有關的領域都包含在內。目前的中心主任為原籍匈牙利的Vicziány教授，專研弱勢族群問題。師資成員專長非常多元，從科學、政治、文學、教育、藝術、經濟、歷史、新聞無所不包。與我的共用同一研究室裡的同事來自不同的國家，計有來自莫斯科研究中亞音樂的音樂家、來自印尼的華裔新聞學家、來自荷蘭研究兒童教育的年輕人、退休的圖書館學家（馬來西亞華裔，任蒙納許大學圖書館30年）、澳洲詩人、來自維也納大學的博士生。這些研究人員來來去去，偶而碰面，大家都會聊一些自己國家的事情，對於相互國家的認識有相當的幫助。

我進修的亞太健康及營養中心 (The Asia Pacific Health & Nutrition Centre, APHNC) 隸屬於MAI，除了研究人員之外，另有博士班學生。每週一次的專題討論是中心所有的研究人員聚在一起的時分，演講的題目包羅萬象，凡是與亞洲研究有關的有可能出現。博士生不分領域與興趣都需要參加，以瞭解亞洲研究的狀況。同時還有一些訪問學者或榮譽研究人員會參與期間。我在那裡就認識一位澳洲的女詩人 Elisabeth Hames-Brooks，她會到在各個討論會尋求創作的靈感。她還將她聽過一次有關「赤棉」的演講後的感想寫成詩寄給我分享，內容確實非常感人。這些經驗對我而言是前所未見。以下是她的詩作，值得欣賞。

Death or marriage

Girls with old bones
And marauding spirits,
The ghosts that roam,
In night's dark,
A stupa door tight shut –
No escape.

Whispers hushed,
Girls huddled,
Tomorrow death
Or marriage.

Khmer Rouge indenture order,
Perhaps 'they' can hear,
The all-hearing forces beyond
In this time stretched
Our skin creeps -
It's too quiet.

Karma doubts,
Torture dangers,
Will our bodies
Fertilize fields?

Or will youth group leader,
Assign a farmer or soldier
With a prized rooster?
The possibility of motherhood
On a day considered lucky -
Buddha's pre-birth destiny.

Let us marry.

LHB

Dr Peggy LeVine's research found that whilst there were incidents of suicide in the face of being forced to marry by the Khmer Rouge between 1975-1979, there were a large number of arranged group marriages (in some instances up to 300 couples at a time, usually on work sites on large canal projects in the north) which survive to the present day. Dr LeVine is a registered clinical psychologist currently working on her PhD in the area of international mental health in the Southeast Asian region with the Monash Asia Institute.

澳洲的學制屬於歐系，不同於我國這種有嚴格修課規定的美國。以 MAI 的博士生而言，並沒有需要修多少課或學分的要求，一切以完成一個博士論文為依歸。學生類似學徒一般跟隨在指導教授（他們稱 **Supervisor**，而非 **Advisor**）身邊，需要修的課或讀的書由指導教授決定，彈性極大。在經過一年的準備之後，博士生可以提出論文計畫審查，類似我們博士資格考試（他們稱 **confirmation**，而非 **qualification**）。至於博士論文則著重於論文本身之寫作，論文通常都非常厚，內含十數章，堪稱巨著。學



上：詩人 Elisabeth Hames-Brooks 攝於 MAI 研究室
下：與 officemate Dr. Ahmad Naser Sarmast，他是來自莫斯科的音樂家，研究中亞音樂）



生在完成論文初稿後，會先送指導教授審查，經指導教授確認後，即送給有英文編輯專長的人進行“proof reading”，以確保論文中的文字能精準的表達。然後博士生會將論文繳交給 MAI，由 MIA 選取相關領域的校內、外（國內、外）審查委員進行論文內容之實質審查。在等候審查結果這段期間，多數的學生會申請獎助（通常補助兩個月），讓他們可以在離校前專心將論文內容寫成文章發表。

據 Wahlqvist 教授指出，他的博士生的論文通常都可以寫成 3~5 篇文章，產量極為豐富。客觀的事實指出，澳洲的大學位於全球前 100 名大學的總數僅次於美、英兩國（學術論文發表是其中重要的指標之一），這與澳洲為一個英語系國家，而主流的學術期刊均為英文的不無關係。然而，若考慮國家的人口數，不由得令人佩服與台灣人口數相仿的澳洲的學術表現。況且英語系國家還有蠻多的，但未必都有相同的成就。這種重視論文內容與文章書寫的能力訓練方式，頗值得我們借鏡。

研究與其他事項

我在八月十三日抵達墨爾本，在經過幾天的安頓以後，於八月十六日赴蒙納許大學見 Wahlqvist 教授，再經由他的引見，見了 MAI 中心主任 Vicziany 教授並得到一些基本的配備。讓我與其他的客座研究員共用一大間研究室。我分配到一個舒適的座位、一張配備先進電腦的書桌及使用學校網路系統、圖書館需要的帳號等。我每週會在專題討論那一天赴學校與指導教授討論文章寫作，其餘時間則透過網路使用圖書館的資料。以下是這段期間在澳洲的主要活動內容。

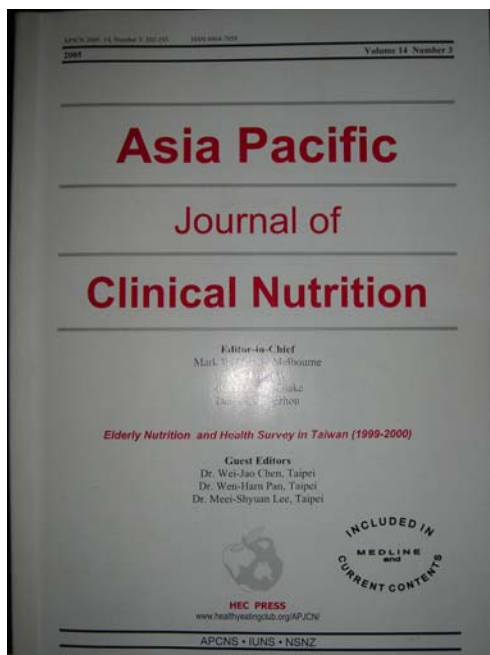


左：與 MAI 中心主任 Vicziany 教授及這將大學食品科學營養學系主任李鐸教授合影於 MAI

右：蒙納許大學的識別證

一、 論文編輯與寫作

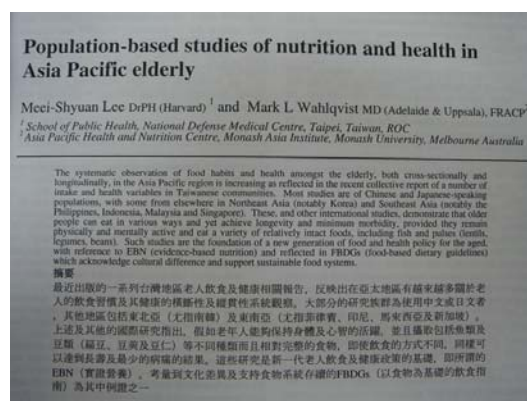
此行最重要的工作是將歷年來研究的材料與結果寫成論文發表。六個月期間雖已盡力，但仍要繼續努力。抵達澳洲後第一件工作是將負責編輯的國內之老人營養調查專刊付印。1999-2000年期間，台灣進行了第一次的老人營養及健康調查，經過計畫主持人中研院生醫所的潘文涵教授的安排，決定將這次營養調查的結果以專刊的形式發表在國際的期刊，以增加在國際間的知名度。因此在營養學會理事長陳維昭校長的支持下，召集了國內從事營養研究工作者，就個人專長以該次調查為材料，共匯集了12篇論文發表於 *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* (APJCN)。此專刊的編輯工作完全由台灣的人負責，陳維昭校長、潘文涵教授及本人為 *Guest Editors*。在我抵澳時編輯工作已接近完成，由我在澳洲進行最後的確認工作。專刊的摘要終於在九月份時上了 *Medline*，而紙本於十月份時出刊，其標題為：*Elderly Nutrition and Health Survey in Taiwan (1999-2000)*。



左上：老人營養專刊

右上：老人尿酸的文章

右下：亞太地區以族群為基礎的營養研究（社論）



我除了任編輯的工作，也在其中發表了一篇以尿酸為材料的論文（[Lee M-S, Lin S-J, Chang H-Y, Lyu L-C, Pan W-H. High prevalence of hyperuricemia in elderly Taiwanese. Asia Pac J Clin Nutr 2005;14:285-92.](#)）文中主要指出台灣地區的老人高尿

酸血症恐怕是全球最高，並探討高尿酸與代謝症候群的關係。專刊發行後，獲得相當多的迴響，在 Wahlqvist 教授的邀請下，認為應該趁這個熱潮將過去幾十年來在亞太地區從事以族群為基礎的營養研究整理出來，並且指出來未來可以並值得探討的議題。這一篇社論於十二月時出刊 (Lee M-S, Wahlqvist ML. Population-based studies of nutrition and health in Asia Pacific elderly. Asia Pac J Clin Nutr 2005;14:294-297. (Editorial))。

另有一篇文章亦投稿 APJCN，並已獲接受，將於本年度刊登。本篇的內容是我與潘文涵教授於多年前合作的一個膳食頻率問卷的信效度研究。膳食頻率問卷是「營養流行病學」研究重要的工具，而任何一個因地制宜的問卷均需要經過信效度的檢驗，才能確保研究的品質。在此間受到兩個鼓勵，一個是高雄醫學院的一位教授給我一封 Email 希望能參考我這個研究的結果。另一個是潘教授的學生使用以這個問卷為工具的世代研究為材料，探討飲食跟腦血管疾病的關係獲致不錯的結果，唯一缺的是一篇可以引述該問卷的信效度的文獻。在這雙重鼓舞下，我重新整理已經擱置的分析工作，並完成寫作與投稿。在日前被通知已獲接受 (Lee M-S, Pan W-H, Liu K-L, Yu M-S. Reproducibility and validity of a Chinese food frequency questionnaire used in Taiwan. Asia Pac J Clin Nutr (in press))。

除了上述，在此間已完成並投稿中的文章包括我在哈佛期間與教授合作的一篇文章，先前因為忙碌未能一鼓作氣，趁著此番也完成寫作，已交付教授投稿中 (Lee M-S, Platz EA, Rimm EB, Morris JS, Willett WC, Giovannucci E. Selenium concentrations in toenails and the odds of lower urinary tract symptoms)。有兩篇與台灣同事的文章也都在此間投稿中，透過網路、Email 及 Skype 我可以將我的意見充分表達，真的很神奇。有一篇仍在整理但即將完成的文章是一個住院病人使用營養補充劑因素探討的文章。

Wahlqvist 教授是研究「飲食多樣性」的先驅，而我也在去年完成一個相關的衛生署研究計畫，在徵求他的意見後，相關的材料應該可以完成兩篇有關老人飲食多樣性與健康的文章，但仍需要更多的投入時間與心力。

另有一件苦差事是「學童營養調查」的衛生署研究報告。由於先前參加「老人營養調查」結果的分析獲得潘教授的信任，接著獲邀分析「學童營養調查」有關血壓、血糖、血脂與尿酸的資料。出國前分析工作已經完成，但是文字報告卻遲遲無法完成。趁著在澳洲期間，終於有一個喘息的機會，報告也終於出爐了。

二、 教學

人雖然不在國內，但是教學的工作卻持續進行著。

(一) 澳洲

在這段期間我參與了 MAI 三名營養博士班學生論文諮詢工作，她們分別來自馬來西亞、斐濟與奧地利。前兩位在這段時間剛好都進行到論文寫作的最終階段，常常會有思路阻塞的狀況。這個時候她們往往會找我談一談，希望我能對她們的論文內容給予一些意見。或許遠來的和尚會念經，我給她們的意見好想都還滿受用的。其中來自斐濟的 Jimaima Lako 研究的是熱門的 phytochemicals，但是在流行病學與統計方面遭遇到困難，經過多次的討論她終於能順利將論文交出去。她若能取得博士學位，則會是整個大洋洲唯一的營養博士，現在已經有世衛組織下的機構聘請她單位區域顧問。馬來西亞的 Aziza Omar 則專研社會行銷，利用網路推廣營養教育。畢業後將回到馬來西亞大學任教。



與來自斐濟的 Jimaima Lako (左) 與來自馬來西亞的 Aziza Omar (右) 合影

初抵 MAI 時就被指定一個任務，那就是擔任一名博士生 Geoffrey Quail 的論文資格審查的校外委員，論文題目：Intestinal Helminth Infection and Nutrition。值得一提的是這個學生本身，我不知道他年齡何幾？但是他已經有五個大學及以上的學位，是一位牙醫師兼顏面整形外科醫師。不之為何在忙碌工作之餘，還想要唸一個營養的博士學位？而當我知道他還擁有還管理一個大牧場（幾百頭牛，上萬頭羊）時，我真不知該如何形容我的驚訝。

(二) 台灣

靠著網路我每週與台灣的學生以 Skype 開 Lab Meeting，持續指導兩名研二的學生作論文及兩名研一同學的專題討論。我很高興她們的學習之路我沒有缺席。

三、 服務

由於老人營養專刊的發行，我受邀審查一個國際知名雜誌的稿件（Journal of the American College of Nutrition），爲了不辱國名當然是欣然接受，全力以赴。此外，也受 APJCN 之託，審了三篇稿子。

四、 參加兩次研討會

此次進修，趁機參加了兩次研討會，簡述如下：

（一）第十八屆國際營養大會（18th International Congress of Nutrition, ICN），

19-23 September 2005

ICN 是每四年一次的營養界盛會，籌辦單位爲「國際營養科學聯合會」(The International Union of Nutritional Sciences; IUNS)。本次地點在南非的德班 (Durban)，是五十年來第一次在非洲大陸舉辦營養大會。由於 Wahlqvist 教授正巧是本屆 IUNS 的主席，也是 ICN 的當然主席，因此與他同行。由於台灣將在 2007 年主辦亞洲營養大會，有一個超過 25 人的台灣代表團與會。我從澳洲過來，碰到故鄉人分外高興。

在英國營養學會贊助下，這個國際組織 IUNS 在 1964 年 7 月成立於英國倫敦。草創之初約有 22 個來自 13 個國家的營養研究者參加，面商營養這個專業的未來。兩年以後，1948 年 6 月，組織章程明訂該組織的主要任務爲一個能代表國際間的營養科學家的廣泛興趣的組織，替全球的營養專業人員發聲。

IUNS 本身並沒有個人會員，而是由每一會員國中之一個附屬組織(Adhering bodies)爲代表，而這個附屬組織內的所有營養專業人員則爲當然會員。台灣在 1981 年成爲會員國。目前 IUNS 共有 68 個附屬組織，兩個屬於觀察狀態(Observer Status)，另有許多非洲國家申請入會。代表台灣的附屬組織爲「中華民國營養學會」，職恰爲該學會會員，所以也是 IUNS 之當然會員。在前往南非前，Wahlqvist 教授從秘書處那邊得知中國想要杯葛台灣的會籍要台灣改名，並且透露給我。唯恐中國的杯葛會影

響我們的會籍，我儘速將消息傳回台灣相關的人，包括黃伯超教授及蕭寧馨秘書長。由營養學會致函所有的委員，說明我們的立場，並且懇求政治不應該干涉學術研究。或許因為這番努力，所以在內部會議時，中國的這個提案就被否決掉了，免掉一場不必要的紛爭。

ICN 是 IUNS 最重要的活動之一，定期將全球的營養研究者聚集在一起，相互交換基礎研究及應用營養兩個層面的最新研究發現。第一次國際營養大會於 1952 年，在瑞典的 Basel 舉行，當時有來自 18 個國家 150 名營養研究者與會。之後每隔四年 (1981 年以前為三年) 選擇在一會員國舉辦大會，迄今為第十八屆。

開幕式由本屆主席 Wahlqvist 引言，續由此次大會的協辦單位 EU-Commission, FAO, IAEA, UNICEF, WHO 等單位派人致賀詞，最後在非洲原始熱情的歌聲舞蹈中隆重展開為期五天的活動。

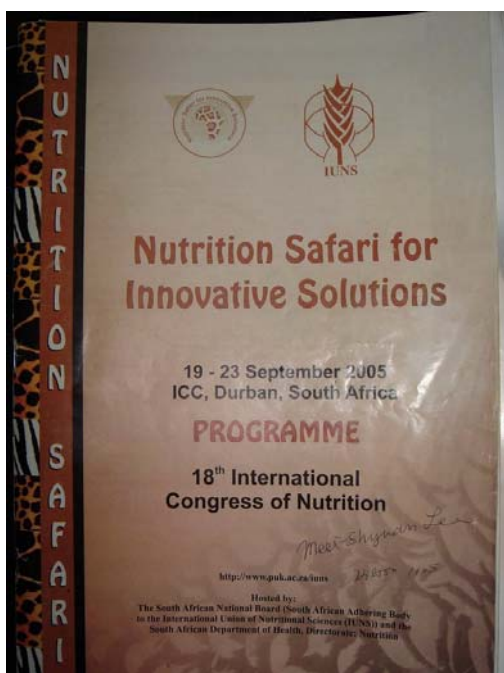
基於 IUNS 創會時的共識，與其他強調特殊性的營養學術會議比較，ICN 成爲一個最能顧及全球性的營養會議。不例外的此一任務充分的顯現在會議內容的安排上面。本屆大會的主題爲“Nutrition Safari for Innovative Solutions”。或許由於事不關己，對於一個來自亞洲國家的人而言，我對這個議題原本並沒有太大的興趣。然而，參與其中幾個研討會後，讓我看到過去沒有想過的觀點。若我們能打破國界的藩籬，從身爲地球村一員的角度出發，則互助是村裏每一個人的責任。就程度而言，目前非洲的營養問題，大多屬於營養問題中最底層的部分。只要有限的投入，回報的結果將會高過在其他已開發國家大量投資數倍，甚至數十倍，屆時全球的營養問題就解決大半，這種本少利多的事實在應該多多推行。

與我曾經參過的少數營養國際會議比較，ICN 是最“公共衛生”的一個會議。與其他營養會議過度著重在技術層面或純理論探討大相逕庭，本次大會的安排處處感受到人道關懷，扶持弱勢的氣氛。由於我本身是在醫學院中的公共衛生學系從事營養的教學與研究工作，所以感觸特別深刻。

觀察性流行病學研究指出，東方飲食的動物脂肪少、多樣性的黃豆製品、豐富且多樣的蔬果較之西方飲食其實是較優越的。東西方飲食的差異，造就東西方不同的疾病型態。飲食本身反映的是一種文化，然而隨著全球化的腳步，飲食也愈趨一致。影響所及，除了國家喪失本身的飲食文化之外，對健康的效應也值得注意，不應該豪不

考慮全盤接受，好的部份仍然應該保留。

由於 2007 年台灣將主辦亞洲營養大會，台大黃青真教授領軍在會場散發傳單並說明此次大會的安排與內容，廣邀各國營養研究人員參加。爲了要辦好 2007 年的大會，屆時大家一定需要動員起來。



左上：大會手冊

右上：台灣代表團盧立卿、黃青真教授、筆者、Wahlqvist 主席及夏威夷大學 Suzanne Murphy 教授

右下：參訪約翰尼斯堡瞭望大樓，遇南非學童校外教學，天真活潑

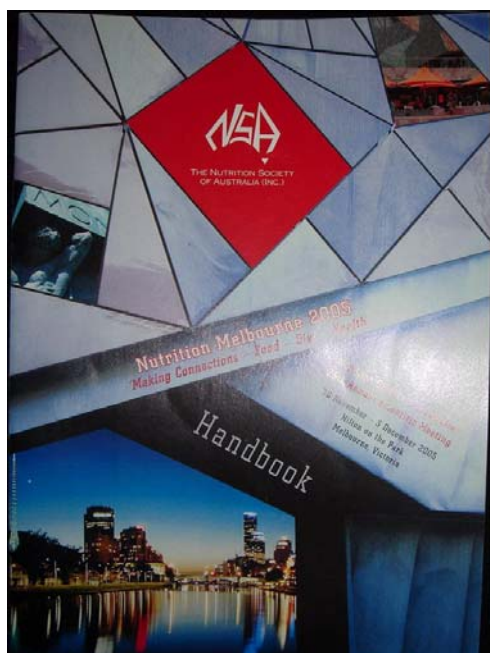
(二) Nutrition Society of Australia 29th Annual Scientific Meeting, Melbourne VIC

(11/30/2005-1/3/2005)

澳洲營養學會（NSA）去年湊巧在墨爾本辦年會，活動長達四天費用高達澳幣 665 元，折合台幣超過一萬六千元。原本無意參加，多虧指導教授的支助讓我得已有機會參與。

本次大會主題爲“Making Connections: Food-Diet-Health”這個主題與今年十月將在浙江舉辦的“Joint 8th IUNS-International Symposium on Clinical Nutrition (ISCN) and 5th Asia-Pacific Clinical Nutrition Society (APCNS) Conference 2006”,及明年台灣的活

動有異曲同工之妙。這種現象提示目前營養研究的趨勢，那就是食物與健康以及產業界能有任何投入的機會



其中有幾個有興趣的議題值得討論一下。在大會開幕前，安排了一個專家的演講主題為 **Functional Food**，因為澳洲為畜產大國，乳品業為一個非常重要的產也，因此在主題上大多偏重乳品業的角色，也就不足為奇，其中乳製品、鈣與乳清對體重控制這個議題，對我而以是一個全新的項目，講者是來自美國田納西的 **Zemel** 教授非常生動有趣。維生素 D 與健康是本次大會的主軸之一也是世界研究的潮流所在，有各種不同層面的討論，我聽了大部分的演講，因為與我的一個研究生的論文正好相關。正好趁機收集相關

文獻，並認識第一線的研究人員，獲益良多。

心得

從「帶職帶薪」變成「留職停薪」

在申請進修之初，我以為仍然可以引用教育部的「專科以上學校教師出國講學研究或進修辦法」，雖然沒有公費補助，但至少還有薪水可領。一直到一切都安排好了，才發現這個辦法的內容在幾年前已經修改了，沒有「帶職帶薪」的條文了，只能以「留職停薪」的方式辦理。

“Sabbatical year” 的英文原意為「安息年」，一個經過長年工作的專業人士，從工作崗位取得一段期間的休假（可能帶薪或停薪），期間可以做任何想要做的事情，例如：旅行、進修、寫作等（http://en.wikipedia.org/wiki/Sabbatical_year）。本校目前尚未有教授休假制度，況且我也不符資格。然而因為一切自費，加上進修期間需要停薪，所以心情反而較申請時以為可以帶職帶薪來得輕鬆。

文化衝擊

澳洲位處南半球，除了季節、氣候與台灣顛倒之外，車輛、行人都是靠左走，我著實花了不少時間才稍微克服。更嚴重的是我再度體驗了「文化衝擊」（上一次是民國 84 年首次赴美進修）。從民國 84 年到 93 年將近十年期間，我爲了完成哈佛大學的博士學位，來回台灣美國至少十趟。長年浸淫的結果，一切以「美」爲尊，不僅講美式英文，連在舉各種例證時，均是開口閉口美國如何如何。有一個實例可以充分說明台灣對美國以外地區忽視的狀況：有多次與在台灣的同事親朋通電話時，問我的第一個問題竟然是：「妳那邊幾點？」（按是否爲日光節約時間，墨爾本與台灣時差 2 或 3 小時，）。同屬在亞太地區，我們對她的瞭解卻遠遠不及地球另一端的美國。這種言行當我到澳洲之後，頓時成爲他人議論的焦點，甚至有人因此連帶批評台灣是否太「美國化」了。我在反駁說明之餘，不免回頭省思「國際化」與「美國化」之差異。

當然，台灣對澳洲的人而言也是陌生的。對一般人而言，台灣給他們的印象只是那個立法院裡立法委員老是打架的國家。有一次，他們的一位國會議員打了衛生部長一巴掌，在那裡是前所未有的事。電視新聞的主播在報導新聞之餘，竟然加了一句：「我以爲這個場景應該在台灣才看得到」。到任何一個場合，只要知道我是從台灣去的，總被要求介紹台灣。我總是從人口與土地說起：我們兩國的人口數相仿，但是澳洲的土地面積卻是台灣的 212 倍。澳洲不僅幅原廣闊，而且天然資源豐富，甚少天然災害，而且從來沒有發生過任何戰爭，又重視教育，在這種條件下當然發展成經濟大國是理所當然的。反之，我們居住的蕞爾小島台灣，大部分的土地是丘陵或山地，沒有天然資源，地震、颱風等天災如家常便飯，更糟糕的是兩岸的對峙，以及不被國際社會所接受等惡劣的條件。然而即便環境艱難，我們仍能憑藉著吃苦耐勞與韌性，有尊嚴的與國際社會其他國家競爭。我不知道外國友人對我的說法是否同意，但是每說一次，我就更愛我自己的國家。

大熔爐

曾經有過「白澳政策」不良記錄的澳洲，不知是否爲了洗刷歷史上的污點，一般人對於這個「種族」這個議題總是小心翼翼的，深怕會揭開痛苦的傷疤，讓我這個外來者絲毫未感覺到「種族問題」曾經存在過。各色人等和平相處互不侵犯，尤其因爲

澳洲身處亞太地區，與東南亞國家為鄰，澳洲各大城市隨處可見從印度、馬來西亞、印尼、新加坡、香港來的移民或留學生。這種感覺與號稱「大熔爐」的美國相比更像「大熔爐」，但是卻少了黑、白之間緊張的氣氛。台灣最近幾年內部的族群問題成為經濟發展與社會安寧的重要決定因素，一些根本不必要存在的「族群衝突」耗掉我們社會的元氣，實在太划不來了！澳洲能夠痛定思痛，徹底放棄對族群的偏見，而能造就一個平和的社會，這樣的經驗值得我們引以為戒及學習。

他山之石

澳洲這個國家常被嘲笑他們都是罪犯的後代，然而我此次在澳洲六個月的停留，卻發現這個年輕的國家有令人稱讚公民社會的人民。對一直想提升國家形象的我們而言，或許有參考的價值吧！舉例如下：

1. **尊重文化與古蹟：**在我借居的墨爾本市，十八、十九世紀的建築物都被完整的保留下來，一般人居住的房子動輒上百年，五十年的房子算是新的。即使買了一間舊房子，絕大部分一定盡力保留其原貌，只在內部作整修。因此在那的城市（國家），時間好像凝固了一般，構成充滿歐洲風情的市容，吸引大批的觀光客前往。與他們相比，內湖的市定古蹟內湖庄役場被建商偷拆的事情就更顯得不堪了！當然我們可以抱怨我們的行徑是因為地狹人稠，不得不的作法。但是難道沒有其他的作法嗎？自詡有文化的民族是否能有一些更有文化的作為與思考？
2. **珍惜水資源：**澳洲最大的天然限制是水資源有限，面對這個問題，政府與人民同心協力投入解決。就以抽水馬桶為例，所有公共場所及住家的抽水馬桶一定是兩段式沖水設備，即使是百年老屋也都換裝成能節水的設備。至於澆花與洗車這種用水較多的行為，民眾也是相當節制，發自內心的配合。若有任何不當的用水行為甚至還會遭人檢舉。台灣這幾年用水問題日趨嚴重，但是我們的解決之道僅止於限制供水，還經常造成民怨。至於兩段式馬桶雖然每每在缺水時會被提起，但是卻從來沒有看到政府或產業界有任何積極的配合。
3. **「真正」的檢疫：**到目前為止澳洲與紐西蘭恐怕是僅剩的淨土，尚未聽到

有狂牛病或口蹄疫等病例發生。這並非老天的眷顧，而是他們在海關的檢疫工作作得非常徹底，絕非虛應形式。畜產業是紐澳兩國重要的經濟命脈，不容許有任何外來的傳染病。我曾經旅行一些國家，但是從來沒有哪一國的海關像這兩個國家這樣重視檢疫，並且確實的執行。進入兩國時，不管生熟，新鮮或加工製品，所有的食物都需要申報。而且一定開箱檢查，若有不合格，則一定沒收銷毀。甚至泥土也在管制的範圍，若是鞋底下有泥土，則一定要洗乾淨才讓你入境。我有一個親身的經驗或許可以說明：今年初到紐西蘭參加五天的健行活動，在入境紐西蘭時，被海關人員翻出登山鞋仔細檢查，不允許有任何的泥土殘留。而返回澳洲入境時，因得知是到紐西蘭健行，所以同樣的所有的裝備又被檢查了一遍，包括背包中是否有殘留的果核都是檢查的重點。檢疫要確實，才能達到效果。

4. **尊重著作權**：初到 MAI 時被告知，若要影印任何資料，同時需要填寫一張申報書，若是書籍則還要附上版權那一頁。起先以為這是要控制成本，到後來才知道是蒙納許大學會根據申報的資料，付版權費給相關的出版社與作者。在得知後，著實讓我大吃一驚，因為這種對著作權的尊重，即使是全球排名第一的哈佛大學也未見，更遑論我們了！不知道要到哪一天我們才能有他們的水準？

網路讓天涯若比鄰

拜高科技之賜，雖然離家千萬里，但是訊息卻是即時的。如同前面已述，我可以使用 Skype 而不中斷台灣學生的論文指導工作。平常以網路可以在家裡連線國防醫學院的圖書館，查詢資料，列印電子期刊。每天透過 e-mail，了解系上發生的大小事。雖然人不在系上服務，期間還因應要求提供多項資料回台。衛生署用 Email 通知我計畫獲得通過，而我也使用 Email 就完成了衛生署計畫的投標工作。若不是這些高科技，我不知道需要花多少金錢與時間在這些溝通上面。顯然在出國前購置一部配備完善的電腦是必要的準備工作與投資。

建議事項

此次能有機會出國進修，首先要感謝系裏同仁的支持與鼓勵，並且在我離開的期間給我最大的包容。不論在教學上與行政上鼎力協助，讓我可以安心的在外進修。短短不到六個月的時間呼嘯而過，懊惱自己不夠積極，沒能學得更多。心中的遺憾，寄望未來還有機會實現！

在現行的規定下，文職老師沒有任何被國防部選訓的機會。加上時機的問題，來不及向國科會申請補助。原本以為可以引用教育部的專科以上教師進修辦法，未料在資訊不足的情況下，未能事先了解該規定已經修改。在木已成舟的境況下，只得咬牙以留職停薪的方式進行為期六各月的進修。這其間除了完全沒有收入之外，還要自費補足各項保險費用。因為出國進修的緣故，被規定回國後一年內均不能申請公費補助出國開會，也不管我是否獲得任何政府經費的補助，是較遺憾且不平的事。

總而言之，我認為進修是每一個為師者的天職，雖然也可以透過平日的自我充實，但總不及專心一致來的有成效。能夠受教於大師級教授的門下，與世界知名的學者共事，都是千金難換的經驗。對我而言，雖然這六個月在經濟上大失血，但與進修的收穫比較，仍是物超所值，人生的事失之東隅，收之桑榆。我也鼓勵有心進修的同仁們，在經濟狀況許可之下充實自己。



回國前 MIA 簡單茶會歡送我