

出國報告（出國類別：國際學術會議研究發表）

第 6 屆亞洲睡眠研究學會/第 34 屆日本
睡眠研究學會/第 16 屆日本時間生理學
學會聯合大會

Joint Congress of the 6th Congress of Asian
Sleep Research Society, the 34th Annual
Meeting of Japanese Society of Sleep
Research, and The 16th Annual Meeting of
Japanese Society for Chronobiology

服務機關：國立政治大學心理學系

姓名職稱：楊建銘 教授

派赴國家：日本

出國期間：10/23-28/2009

報告日期：1/16/2010

國立政治大學發展國際一流大學及頂尖研究中心計畫

出國成果報告書（格式）

計畫編號 ¹	98H-4-3-3	執行單位 ²	心理系
出國人員	楊建銘	出國日期	98年10月23日至98年10月28日，共6日
出國地點 ³	第6屆亞洲睡眠研究學會/第34屆日本睡眠研究學會/第16屆日本時間生理學學會聯合大會	出國經費 ⁴	35,000
<p>目的:</p> <p>本次出訪主要是應亞洲睡眠研究學會之邀，至會員大會進行 symposium 的研究發表，整體來說，目的如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發表研究結果，進行學術交流。 2. 瞭解日本睡眠研究狀況，以為國內之借鏡。 3. 與日本或亞洲其他國家相關研究之學者進行交流，探索未來研究合作或學術交流之機會。 <p>過程:</p> <p>本屆亞洲睡眠研究學會會員大會與日本睡眠研究學會以及日本時間生理學會的年會合併舉行，共為期四天（10/24-27），吸引日本、亞洲地區以及世界各地的學者近千人參與會議。會議的內容涵蓋範圍相當廣，包含：基礎睡眠機制相關議題，如生理時鐘的基因及分子生物基礎、睡眠的神經調控機制；睡眠與心理及行為的關係，如睡眠與社交生活、睡眠不足症候群等；再延伸至臨床應用的議題，如各種睡眠異常的診斷及治療相關議題；甚至至睡眠測量技術相關的主題。整體來說，內容相當多元而豐富。發表演講者以日本學者為主，但每個時段皆有一個 seminar 是以英文為主，由日本、亞洲區以及世界各地的學者共同參與發表與討論。</p> <p>我參與發表的 symposium 是 10/27 主題為「Cognitive Function and Sleep」的 session，當中涵蓋的主題主要為睡眠異常造成的認知功能異常、小睡對於認知功能的作用以及睡眠剝奪對於認知功能的影響，不同的學者以不同的角度來檢視睡眠與認知功能的關係。我所發表的主題為「Information Processing During Sleep: NREM ERPs in Normal Individuals and Insomnia Patients」，主要以睡眠當中的事件相關電位（Event-related Potentials）的測量來瞭解睡眠當中訊息處理的狀態，並探討</p>			

¹ 單位出國案如有 1 案以上，計畫編號請以頂大計畫辦公室核給之單位計畫編號 + 「-XX（單位自編 2 位出國案序號）」型式為之。如僅有 1 案，則以頂大計畫單位編號為之即可。

² 執行單位係指頂大計畫單位編號對應之單位。

³ 出國地點請寫前往之國家之大學、機關組織或會議名稱。

⁴ 出國經費指的是實際核銷金額，單位以元計。

失眠患者在睡眠當中的訊息抑制歷程，以驗證失眠的過度激發病因理論。報告內容引發一些與會學者的興趣，對於失眠病理以及使用 ERP 研究睡眠現象進行提問與討論。會後來自土耳其 Dokuz Eylul University, Department of Biophysics 的主任 Dr. Murat Ozgoren 並邀請我共同在 2010 年的 European Sleep and Research Society 組一個睡眠 ERP 相關主題的 symposium，並邀請我去參觀他的 Brain Dynamics Research Center 研究中心，商討未來研究合作的可能性。

除此之外，在這個 symposium 之中，Hiroshima University 的 Dr. Mitsuo Hayashi 所發表「A short nap as a countermeasure for daytime sleepiness」也給了我相當多的學習機會。現代人由於社會步調的加速以及資訊的爆炸，都很難避免睡眠剝奪，日本基本上更是睡眠剝奪相當嚴重的一個國家。Dr. Hayashi 以嚴謹的實驗控制研究不同型式及長度的小睡對於認知功能的效果，並且已經累積了許多的成果，其結果發現短暫的小睡（10 到 15 分鐘）便可以增進後續的認知表現，並避免因爲深睡而導致不容易清醒的睡眠遲惰（sleep inertia）的現象。由於我的實驗室最近也正開始針對兒童探討小睡的效果，因此也趁此機會與 Dr. Hayashi 進行討論，詢問在實驗控制及測量上的一些細微設計，在這個討論當中受益良多。並希望後續還有繼續交流及合作的機會。

心得及建議:

此番至日本參與年會的經驗讓我有許多的學習與體驗。首先，對於我個人的研究部分有相當多的啓發。先是由 Dr. Ozgoren 的研究經驗學習到其跨領域的結合的發展，似乎更有機會突破原來的睡眠或 ERP 分析方式，而發展出更有創意的的方法與發現；再由 Dr. Hayashi 的研究看到他針對單一主題以不同的研究設計反覆探索，將小睡這個似乎很有爭議的行爲更清楚地釐清其助益與負面影響。這提醒我目前的研究方向似乎過於分散，不容易累積更有深度的理論架構與發現，之後應更加聚焦於特定主題的探索。

此外，我對於日本整體睡眠相關學術領域的發展也感到印象深刻，其專業人員所散佈的領域相當廣泛，由基礎基因或神經機制的研究人員，至研究行爲現象的心理學家，再至睡眠醫學的臨床工作者，都相當的完整。反觀國內，雖然近年來睡眠醫學似乎很受到重視，但整體的發展仍然以醫學應用爲主，缺乏堅固的研究作爲基礎，從事基礎睡眠研究的人員寥寥可數，將是台灣睡眠醫學發展的隱憂。建議政府的學術相關單位應該能重視到這個問題，多支持睡眠基礎研究的進行，並鼓勵基礎研究與臨床領域的對話，才能讓台灣的睡眠醫學發展更爲踏實。

採行之建議事項：

出國人簽名：

楊連銘

連絡人：

陳思婷 (63516)

日期：1-18-2010

分機：67383

Email：yangcm@nccu.edu.tw