

出國報告（出國類別：參與國際會議）

參與 Worldsleee2011 成果報告書

服務機關：心腦學中心

姓名職稱：楊建銘教授

派赴國家：日本京都

出國期間：100/10/16-100/10/20

報告日期：100/10/31

目錄

一、	目的	3
二、	過程	3
三、	心得及建議	5

目的：

此行到日本京都參加 10/15~16 舉行的日本睡眠研究學會 (Japanese Society of Sleep Research) 的年會以及 10/16~20 舉行的世界睡眠聯盟 (World Sleep Federation) 的 Worldslepp2011 大會，主要目的有三方面：1) 在 10/16 進行口頭論文報告以及 10/17 壁報論文報告，就本身研究方向與國際學者進行學術交流；2) 參與他人的論文報告，了解各國睡眠學者新近研究方向，並尋求研究合作的可能性；3) 為明年由台灣睡眠醫學學會主辦的 Asian Sleep Research Society 會議暖身，進行宣傳，了解邀請一些知名學者與會的可能性，並觀察日本舉辦此次會議的過程，以茲參考。

過程：

我於 10/14 下午抵達京都，10/15 中午即與滋賀醫科大學睡眠醫學中心的主任 Dr. Miyazaki 會面，討論 10/16 我參與口頭專題報告「Asian Sleep Topics Update」的內容與安排，下午則到大會報到，參與相關的研討報告。

10/16 下午順利完成口頭報告，內容主要以我於 2006 年提出的失眠神經行為病因模式 (Neurobehavioral Model of Insomnia) 為主軸，介紹政大睡眠研究室近年來進行的多個研究，包含探討原發性失眠患者、失眠高危險群，以及次發性失眠患者的睡眠衛生行為與其他心理及行為變項的研究，和失眠認知行為治療的療效研究。報告結束後有多位學者提出問題與討論，包含對於神經行為病因模式當中心理現象與生理現象的對應關係的問題，以及文化背景對於失眠相關心理病理現象的影響，討論中可以見到各國學者對於我提出的理論及研究結果相當感興趣，這些討論也都有助於更深入思索我的理論模式以及研究。

10/17 進行壁報論文的報告，主要內容是以事件相關電位 (Event-Related Potentials)、主觀評估與心跳速率來探討失眠患者及高危險群的過度激發 (hyperarousal) 的現象，相對於過去的研究，本研究將過度激發現象的探索的觸

角延伸到失眠高危險群，且以主、客觀多向度來探討過度激發現象，也吸引不同國家睡眠研究人員的興趣與提問，主要的提問分別在於睡眠當中事件相關電位的測量與解釋的細節，以及失眠高危險群的定義方式。

10/16~10/19 間也參與了不同主題的報告，其中與政大睡眠研究室的研究主軸較相關的失眠議題上，許多研究報告都朝向失眠是「清醒」機制的異常的角度進行研究，認為失眠是清醒促進機制過度活化，而非「睡眠」機制的缺陷所致，也透過較不同的研究方法來探討，例如有澳洲學者以穿顱磁刺激發現失眠患者腦部的反應性是高於一般人的；也有學者提出以清醒相關神經傳導物質 hypocretine 的拮抗劑來治療失眠的想法，並在動物研究上得到正向的結果。這些研究結果都與失眠神經行為理論當中強調睡眠與清醒神經系統的影響，以及我針對失眠過度激發的研究的結果與觀點相符，因此相當有助於失眠病因理論的發展與研究。此外，在嬰兒的睡眠部分也有些有趣的報告，特別對於文化的影響部分有深入的討論，歐美國家的研究顯示大部分嬰兒都不與父母同睡，而與父母同睡的嬰兒報告有較多的睡眠問題，然而在亞洲很多國家父母與嬰兒同睡是常見的現象，這當中文化扮演的角色為何，是否因為文化的影響，同睡的家庭在不同文化下代表不同的族群？同睡的父母對於小孩是否有比較多的觀察？這些都是這次會議當中討論的重點。

在與特定睡眠學者的學術交流方面，此次特別與廣島大學小睡相關研究的權威 Dr. Hayashi 以及其實驗室成員 Dr. Ogawa 及研究生會面，進行合作研究的討論。會議當中首先就目前政大睡眠研究室進行的小學學童的研究結果與成人的研究結果的差異進行討論，就可能的資料分析方式提供建議。此外，後續則針對 REM 睡眠剝奪與非 REM 睡眠剝奪所造成的嗜睡的影響進行討論，提出一些後續研究的可能方向。

最後，針對此行的另一個目的，為明年台灣睡眠醫學學會主辦的亞洲睡眠研究學會會議的暖身部分，主辦單位有提供一個攤位供我們展示明年年會以及台灣觀光相關資訊，宣傳效果比預期更佳，許多與會的國際學者都積極索取資料，但似乎對於觀光資訊的興趣更多一些。此次也充分利用不同的機會跟有接觸的國外

學者宣傳年會的訊息，也已經有多位學者表達參加的意願。此外，參與會議的同時也試著觀察日本在主辦此次會議當中的安排。開會的京都會議中心本身就是一個相當美的建築，靠山面湖，風景秀麗，讓許多與會學者都感到相當驚艷，也能很放鬆地參與會議；會議中心旁還有展示「茶道」的茶屋，也引發許多學者的興趣，讓參與人員在開會的同時能體驗京都的景緻與文化，頗獲好評。另外，在會議的細部安排部分，主辦單位都非常細心，例如在報告的安排上，在前一天先透過聚餐加以安排，報告當天並有特定人員協助報告檔案的儲存與檢查，現場口譯人員更在報告前兩個小時與講者排練過，確認翻譯的正確性，因此大部分的流程都進行得相當順利，這是台灣主辦國際會議可以學習之處。

心得及建議：

此行整體來說不管在學術交流以及舉辦會議的觀察方面都有很多的收穫。在學術方面，發現國內睡眠相關的研究在國際間的水準雖然有所侷限，但並不會太落後，都能跟上現今關注的議題，甚至能有所領先。然而較為困難之處在於研究人員及資源的不足，以及國際發表的速度較慢。國外睡眠研究單位大都有多位研究學者共同合作的團隊，國內則以單打獨鬥的方式進行，相對難以競爭。且由於睡眠研究的特殊性，需要整夜記錄及分析大量資料的人力，國外大多有技術人員的協助，反觀我們的實驗室，大都由學生來支援夜間記錄的工作，經常花太長的時間才能收足資料，且無法執行較大樣本的研究，使得有良好的研究議題與構想，但無法很有效率的執行。此外，在研究結果的發表方面，也由於時間及語言的限制，因此較為受限。

建議學校在分配研究資源時，除評估發展潛力之外，也應針對特定研究主題特性的需求，提供相對應的資源。以睡眠研究為例，其空間及夜間技術人員的人力是基本的需求，要能有國際競爭力需要學校更多的支援。此外，訂定實質且有彈性的辦法，鼓勵組成研究團隊或與醫院及其他研究單位的合作也是提昇研究競爭力可能的方向。

另外，在國際會議的舉辦方面，可以見到此次會議利用的京都景緻及文化的

特性，吸引更多學者與會，是可以學習之處。會議當中細膩的程序安排，也是讓會議進行順利的一大因素。然而此一會議應該也需要較高的經費才能有這些安排，其會議註冊費高達 40,000 日圓，在台灣應該不容易如此收費。若要能舉辦成功的國際會議，會需要更多的協助與支援。