

出國報告（出國類別：國際會議）

參加 2015 年美國運動醫學會年會暨
至南加州大學公共衛生學院參訪

服務機關：國立體育大學

姓名職稱：蔡錦雀副教授

派赴國家：美國

出國期間：104 年 5 月 21 日至 6 月 1 日

報告日期：104 年 6 月 30 日

摘要

今年是美國運動醫學會第 62 屆的年會，同時也是運動是良藥第 6 屆世界研討會，再加上運動疲勞基礎科學世界研討會，使得研討會主題具有更多元的選擇。研討會之前先至南加州大學公共衛生學院參訪，並透過與該校教師的對談學習到健康促進的模式與計畫執行策略。在美國糖尿病協會的訪問中則是體會到對於病友將心比心的重要性，才能使行為改變得以持續。研討會的部份嘗試了比較不一樣的主題，如溝通諮詢的技巧，同時對多元化能力的培養有更深的體會，以阻力訓練為主題的講座則見識到了大師的風範與高度，至於俱樂部的服務對象也可以鎖定特殊慢性病病的病友們，對生活品質的提升可以更全面，香港體適能總會推動運動是良藥等相關策略則可做為國內之借鏡。

目次

一、目的	2
二、過程	2
(一)出國期間行程	2
(二)南加州大學公共衛生學院參訪	3
(三)參加研討會情形	3
(四)海報發表論文	4
(五)研討會週邊活動	4
三、心得及建議	5

一、目的

此次出國主要是參加在美國加州聖地牙哥舉辦之 2015 年美國運動醫學會 (American College of Sports Medicine, ACSM) 年會暨第 4 屆運動是良藥世界研討會 (World Congress on Exercise is Medicine) 以及運動疲勞基礎科學世界研討會 (World Congress on the Basic Science of Exercise Fatigue)；並以海報方式發表論文。同時也利用此次機會前往南加州大學公共衛生學院參訪。

二、過程

(一)出國期間行程

日期	星期	地 點	行 程 內 容
5/21	四	臺灣桃園－美國	啟程赴美，先行抵達加州之洛杉磯市
5/22	五	洛杉磯市	南加州大學公共衛生學院參訪
5/23	六	洛杉磯市	市區參訪及友人文化交流
5/24	日	洛杉磯市	市區參訪及友人文化交流
5/25	一	聖地牙哥市	搭火車前往聖地牙哥市 熟悉會議中心周邊環境
5/26	二	聖地牙哥市	參加研討會
5/27	三	聖地牙哥市	參加研討會
5/28	四	聖地牙哥市	參加研討會 參加國際接待晚會
5/29	五	聖地牙哥市	參加研討會 海報發表論文
5/30	六	聖地牙哥市	上午參加研討會 下午返回洛杉磯市
5/31	日	洛杉磯市	於洛杉磯機場搭機回臺灣
6/1	一	臺灣桃園市	抵達桃園機場

(二) 南加州大學公共衛生學院參訪

在抵達洛杉磯市隔天，在前同事許瑜芳老師的協助安排下，前往南加州大學 (University of Southern California, USC) 參訪，南加州大學可從洛杉磯市總站搭乘巴士抵達，校區內則需另行搭乘接駁巴士，可見其校園相當廣闊。此次主要是拜訪周志秉教授，了解該學院目前的研究領域，並針對健康促進等跨領域合作模式進行交流。周教授建議可將已試行成功的健康促進模式轉譯至不同族群，如可以把學校藥物濫用的預防模式轉譯至高齡者的計畫中，目前也在規劃以小米手環介入中學生的肥胖研究，主要是看中小米手環價格便宜，可提供中學生多加利用，但對其測量身體活動量的信效度則需要再審慎評估。至於在推動計畫的經費方面，除了政府補助之外，未來可考慮以民間募款的方式來進行，可以讓計畫執行的內容具有更大的彈性。

之後前往位於校園內的美國糖尿病協會 (American Diabetes Association, ADA) 參觀。ADA 為民間的非營利組織，所在的建築物內除了該協會之外還設有許多其他的協會組織，提供給有不同健康諮詢需求的民眾方便利用的空間。參訪中印象最深刻的是該協會對於糖尿病友的營養諮詢著力頗深，在桌面上有各式各樣的食物模型來輔助進行營養衛教，而且在輔導時會考量病友的心理，除了教導份量與比例的觀念之外，主要是採用替代選項的方式來提高病友心理的接受度，藉以維持健康的飲食型態。

(三) 參加研討會情形

此次研討會延續以往的做法，手冊內僅有大會議程等相關資訊，摘要內容是以電子檔方式提供下載，此外也提供了 App 的應用軟體，下載後即可透過行動裝置隨時查詢議程與最新訊息，查詢方式除了按日期查詢之外，也可以利用主題類別或是作者姓名來檢索，提供與會者相當方便的行程規劃參考。今年的研討會因為增加了運動疲勞的研討會，因此有許多場次都與疲勞相關，且包含的範圍相當廣泛，除了運動員的肌肉疲勞與營養補給之外，也有場次是探討疾病相關的疲勞與因應對策，讓與會者可根據個人研究領域與興趣來加以選擇。

以下就研討會中幾個比較有心得的場次內容簡要說明：

在健康教練 (health coach) 的培養上，溝通技巧的訓練是相當重要的，除了應對客戶的行為模式有深入的了解之外，也要透過適當的策略來強化動機與承諾，在提升動機從對話技巧中，有幾個可行的方式，分別以 OARS 表示，O 代表 open-ended question，要盡量以開放式問題來引導會員多說出自己的想法；A 代表 affirmation，對於會員說明內容如有疑問要加以確認；R 代表 reflective listening，有傾聽會員說明時要有適度的反應；S 代表 summarizing，在談話結束前必須加以總結重點內容。除此之外建議在問問題時盡量以 what,

how, when, where 等開頭方式來詢問，盡量不要用 why，以免讓會員有被質疑的感覺。

健身俱樂部對於民眾的健康可以有許多更積極的作為，在加州的一處私人運動俱樂部 Claremont club 中，以慢性病患為主要的服務對象，與相關的基金會合作，募集資金來協助營運，針對脊髓損傷或多發性硬化症的患者提供運動指導的服務，參與的病友有些人被醫師宣告一輩子無法走路或壽命所剩無幾，但在俱樂部人員的協助與指導下，持之以恆的運動，使身體功能獲得明顯的改善，進而具有自主活動的能力以及提升生活品質，證明醫生說的不是對的，當中甚至有病友成為俱樂部櫃檯的員工，成為最佳見證。此外也針對乳癌患者提供服務，但是因為時間的關係，所以未進一步的介紹，此場演講印象最深的是播放的影片，病友從一開始身體虛弱又不良於行的情況，可以堅持一直參與運動課程，努力不懈，最後可以自主活動時的自信笑容讓人看了非常感動。

今年的 Joseph B. Wolfe 紀念講座的主題是阻力訓練，Dr. Kraemer 在演講中介紹了阻力訓練的歷史發展以及研究的演進，到現今演變出許多不同的型式與樣貌，講者同時也利用量化分析的方式，收集阻力訓練研究期刊論文加以分析，除了比較不同主題研究數量的差異之外，也可看出在那一方面的研究相對較為不足，同時透過熱點分析的方式呈現主要發表的期刊以 Journal of Applied Physiology, MSSE, 及 JSCR 為前 3 大主要的發表期刊，最後也指出未來的研究方向可能是探討在不同阻力訓練模式時的腦波變化。

(四) 海報發表論文

今年研討會筆者的發表場次是在 5 月 29 日的下午，每一個場次的張貼時間約為 4-5 小時，海報發表者必須駐留在海報前的時間是 1.5 小時。因此次發表的研究主題是有關於健美選手的營養增補，因此吸引了數位對健美有興趣的研究者駐足觀看海報及與筆者討論，其中有一位自己本身過去也是健美選手，因此也分享了許多經驗。整體而言大家對於研究中營養資訊來源的興趣較高，主要是因為過去在這方面的研究比較少見，相關議題可以有更深入研究的空間。

(五) 研討會週邊活動

過去筆者參加 ACSM 研討會時會去參加老化興趣小組的集會，但是今年沒有辦理該主題的興趣小組集會，本以為是該小組已解散，後來遇到 Dr.Graves 提到此事，才知道原因是主持人忘了去預訂開會的地點，因此沒有被排入研討會活動之中，實在相當可惜，也令人感歎一個活動的順利完成真的是需要許多環節都能兼顧。今年度的國際接待晚會因為此次臺灣參加的人數較少，感覺與往年大不相同，而且也未能碰到過去認識的外國友人，因此較沒有交談

的機會。展覽會場今年走一遍下來感覺沒有特別的亮點，腳踏車測力器廠商 Monark 又開發了一款新的機型，可應用於自行車運動測驗中。

來到 ACSM 年會總是期待可以看到一些其他國家的學者，其中香港中文大學的許世全教授幾乎是每次來參加都會碰到他，此次也有機會和許教授討教了許多香港推動 Exercise is Medicine (EIM) 的經驗，因為本身目前是香港體適能總會的主席，因此致力在推動相關工作，除了成立專屬網頁之外、聯合 8 個相關的協／學會、成立諮詢委員會、建立 EIM 大使制度、以及建置 EIM 醫師考證制度等，皆已具有相當的成效，未來如果臺灣有機構願意來成為領頭者時，或許也可以參考香港的模式。

三、心得及建議

今年是美國運動醫學會第 62 屆的年會，同時也是運動是良藥第 6 屆世界研討會，再加上運動疲勞基礎科學世界研討會，使得研討會主題具有更多元的選擇。研討會之前能夠到南加州大學公共衛生學院參訪是很難得的機會，與周教授以中文直接溝通則有助於談話的深度，談到後來雙方皆認為除了政府的補助之外，向民間組織遊說募款可以使計畫推動時有更多的經費資助，同時也可以擁有更多揮灑的空間。美國糖尿病協會所在建築物的運作方式是很好的模式，因為慢性病患者通常會有其他的合併症，讓病友在不同的地點找尋協會可能容易因耗費太多時間精力而半途而廢，將相關機構集結於同一棟建築物之中，可以形成類似群聚效應，吸引更多的病友，也使得健康服務可以更容易傳達，此外因為該建築物中單位眾多，且與大學附設醫院相鄰，為指引民眾行走方向，在走廊地面上直接以不同顏色的線條引領行進的方向，也是相當值得仿效的作法。健康教練的概念比較類似目前在臺灣的健康管理師，如何有更全面的訓練，使得對於民眾健康行為可更有效的改變是值得關注的，除了人員訓練要多元之外，服務提供內容也可以採取多樣化或分眾服務的方式，提供給不同需求的民眾都能獲得可以運動的管道，才能有助於落實運動是良藥的理念，對生活品質的提升可以更具體且更全面。

附錄：相關照片



三位教師與周教授於學院招牌前合影



利用研討會 APP 進行行程規劃



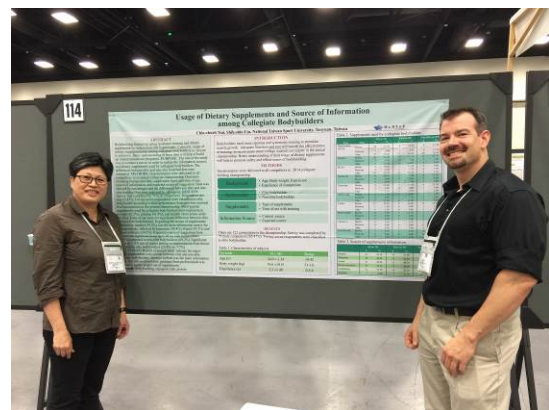
三位教師與 ADA 工作人員及食物模型合影



會場中的 EIM 大型看板



走廊地面上以不同顏色線條引領行進方向



前健美選手對研究內容很有興趣