

出國報告（出國類別：出席國際會議）

參加 2015 年美國運動醫學會年會
（暨參訪南加州大學公共衛生學院）

服務機關：國立體育大學運動保健學系

姓名職稱：陳麗華助理教授

派赴國家：美國

出國期間：民國 104 年 5 月 21 日起 6 月 1 止

報告日期：民國 104 年 6 月 29 日

摘要

筆者於 2015 年 5 月底參加在加州聖地牙哥舉行之美國運動醫學會第 62 屆年會暨第 6 屆「運動是良藥(Exercise is Medicine)」世界大會，今年共有來自世界各地超過 5000 名的學者專家參加（資料來自 ACSM 網站）。會議之先，參訪南加大公共衛生學院，由臺籍周志秉教授接待，其提供並啟發了國人對於運動健康促進的相關作法，惠我良多。本次 ACSM 會議筆者進行海報論文發表，會議當中，增廣學術專業見聞，也促成了國際學術的交流。本次會議，仍感受美國運動醫學會在身體活動推廣上不遺餘力，從「運動是良藥」到今年 Designed to move 行動方案，實為科學-研究-實務整合的最佳典範。本次出國參訪及會議收穫甚豐，建議國內體育與醫學領域專業整合性跨界合作，並由政府主導決策行動，使我國運動健康促進與疾病預防的工作更有事半功倍之效。

」

目 錄

摘要.....	1
目錄.....	2
壹、目的.....	3
貳、過程	
一、會議背景概述與活動簡介.....	3
二、參加會議經過	
（一）參加會議主題重點.....	4
（二）個人海報論文發表.....	5
三、參訪南加州大學公共衛生學院概述.....	6
參、心得與建議.....	7
附錄 照片集錦	

壹、目的

- 一、參加 2015 年美國運動醫學會第 62 屆年會暨第 6 屆「運動是良藥」世界大會(6th World Congress on Exercise is Medicine, EIM)，以吸收國際有關運動醫學相關新知。
- 二、進行論文發表，促進國際學術交流，提升國際視野。
- 三、拜會南加州大學 (University of Southern California)公共衛生學院。

貳、過程

一、會議背景概述與活動簡介

美國運動醫學會(American College of Sports Medicine, ACSM)成立於 1954 年，其成立宗旨為促進全民健康，專業使命則為「促進與整合運動醫學與運動科學研究、教育與實務工作，並維持及增進人類的身體表現、體適能、健康與生活品質」。2015 年的會議包括三個主要部分：(一)第 62 屆年會 (Annual Meeting)：以今年為例，會議有兩大主軸，一為以基礎科學為主，另一為臨床醫學問題方案為主，兩者宗旨並不相同；(二)第 6 屆運動是良藥世界大會 (6th World Congress on Exercise is Medicine®)，此會議成立於 2007 年，目前共有 43 國參與 (http://exerciseismedicine.org/support_page.php?p=26)；(三)運動疲勞基礎科學世界大會 (World Congress on the Basic Science of Exercise Fatigue)。跟過去的年會內容差不多，今年的會議延續過去包括：大會報到、講員服務、同儕交流、興趣小組、海報展示、會員服務／事求人、學生服務台、ACSM 紀念品販售、錄音／錄影服務、演講 DVD 等等，會議進行的方式也與過去類似，包括：臨床個案報告、座談會、演講、對話式討論會、當前議題、主題演講、自由討論、海報發表、主題海報發表、小型會談、大會會長主題演講、特殊演講、歷史回顧演講及指導式的演講活動等。茲將部分重要活動簡述如下：

- (一) 晚會：歡迎晚會、榮譽頭銜頒獎會、學生團體、分區團體及國際與會人士招待晚會等，有適合不同團體的學術、專業及社交活動(如路跑、拍賣會)聚會，目的除了在專業上的分享外，也鼓勵建立相同專業人士與學生團體的國際交誼。
- (二) 廠商展覽：各種運動器材、實驗室設備器材及設施軟硬體、運動營養產品、飲料、能量補充包及書籍等各大知名廠商的展示。
- (三) 海報發表：包括一般的海報發表及主題問答性的海報發表，此段落發表也是一般與會者參與最多參與發表的形式。
- (四) 興趣小組集會：興趣小組根據每個小組的特性及所設計的議題，由來自世界各國不同的學者專家針對該議題提出相關意見。興趣小組的另一項重點工作為建立人際網絡(networking)，利用這個機會將有興趣該主題之相關人士進行串聯，俾利該項主題研究工作的分享與討論。筆者原訂想參加「老化興趣小組 (Ageing Interest Group, AIG)」，然而由於今年該興趣小組主席的誤判，使今年的興趣小組無法舉行，實為可惜。
- (五) 其他活動：大會另辦理「歡迎晚會」、「學生與專家見面」、「ACSM 分區會議」、晨間健走與晨間路跑活動等等，都是每一年的重頭戲。另外，筆者也趁參加會議之時，與國際友人互相交流，增進情誼。

二、參加會議經過

(一) 參加會議主題重點

本次美國運動醫學會年會會議的場次約有 400 多場，每一位參加學員均針對自己有興趣的主題進行參與聆聽，筆者根據所參加論文發表的場次，簡要擬出所參加興趣主題，

並將相關演講發表內容說明於後，整理如下：

1. 健身運動訓練相關主題：疲勞與失能的路徑、阻力訓練的演進與今日的應用、運動與營養、HIIT、高齡者的阻力訓練。
2. 身體活動與健康：如何串連行動、科技產品的應用、社會環境的影響、健康優先順序、坐式生活的影響。
3. 運動指導：全人健康教練行動、個人的差異化運動指導。
4. 運動行為改變：運動行為行銷術、運動諮商技巧(give permission)。
5. 不同場域的運動效益經營：運動是良藥的職場效益(員工的精力管理)、Reaching the hard to reach.
6. 美國運動醫學會的新作法：新的指引(guideline)的發表、SOAR(Science, Outcome, Advocacy and Resources strategic plan)、Designed to Move。

根據上述不同主題的學習，啟發我有不一樣的教學思維，看問題的角度與廣度，並且也提供了實際運用的參考。雖然，其中有許多的研究都有其特定背景，並且也有不同的資源，然而從另一個角度而言，也啟發鼓勵了我跨領域整合的思維。

(二) 個人海報論文發表

本次筆者除了參與參加第62屆美國運動醫學會會議的各項活動之外，同時也針對校內補助採購設備 Optogait 的初步收集資料進行論文發表，發表題目為：Validity of Normal and Fast Gait Speed Measurements over 4-m, 5-m, and 6-m Distances. 本校雖為體育大學，但在運動健康促進的角度，需考慮本校院專業對社會大眾的影響。這幾年針對高齡化社會的趨勢，高齡者的相關健康議題的探討成為重要研究焦點；而特別對高齡者而言，其走路速度又是身心退化重要的指標之一，因此，如何大量與快速的評估步態與步速，為高齡者衰弱預防的重要課題。根據本研究資料收集、並以較精準的 Optogait 儀器為校標，進行資料相關分析後，發現在國際上常見四公尺、五公尺及六公尺的田野走路測驗 (field test) 中，以六公尺走路速度最具準確性，這項發現可應用在將來在社區高齡者衰弱症預防篩檢上，並可衍伸運用，作為積極運動計畫介入的參考。本次的發表也吸引在相關領域工作的學者進行充分的討論，增進學術交流與本校國際能見度。

三、參訪南加州大學公共衛生學院概述

由於參加會議地緣的關係，本次特別前往加州地區南加州大學的公共衛生學院參訪。本次參訪主要地點分為南加大公共衛生學院及位在校園的全人健康中心兩個地方，茲分別說明如下：

(一) 南加大公共衛生學院

公衛學院的參訪要感謝該校「健康促進與疾病預防研究中心」周志秉教授的協助。周教授本身是臺灣人，早期為中短跑田徑選手，聽說曾經在某次地區性比賽中，勝過當時才剛出道的短跑好手簡鴻文(簡老師曾任教本校運技系，目前已退休)，由於對臺灣人及運動的友善與熱愛，因此接待了我們。由於美國目前將兒童肥胖視為重大健康議題，周教授在南加大公共衛生的研究中心中，研究主題為針對學齡兒童與青少年的肥胖、身體活動、營養、香菸等健康議題為主，並取得多項NIH的研究計畫。周教授目前仍在臺灣多項重要的計畫中擔任顧問，也因此需要常回國進行演講或擔任諮詢顧問角色。

整個參訪的過程相談甚歡，當筆者詢問他：「以一個國立體育院校在目前國人的健康上可以擔任什麼要的角色？」問題時，周教授語重心長的回答指出，目前臺灣國內的體制常常就是一~三年的各項計畫進行，若是想要解決國人基本的健康議題，特別是現在常見的肥胖或慢性病問題，運動與飲食是最重要的兩項因素，但是，單點、短期式的研究計畫並無法提供足夠介入或數據來幫助我國建立或改善相關的影響，他建議或許可以透過找到不同的贊助支援，來建立長期的世代研究資料開始進行。周教授並允諾若有機會回臺灣，會再進一步見面，甚至有可能可幫助我們建立跨校性的合作計畫，我們引頸期盼。

(二) 南加大校園全人健康中心

雖然是位於南加大校園，但在南加大附設醫院附近設置了全人健康中心 (wellness center)，其中的辦公室卻整合了全國性與健康相關的學會或協會，如：美國糖尿病學會、美國心臟學會或美國關節炎學會等等，將這些相關團體或機構的分支單位設立在醫院附近的同一個建築物當中，可使醫院病人免於奔波，並且有共病症 (comorbidity) 的病人還可就近獲得不同疾病症狀的諮詢與照顧，該建築物外圍另有步道，50 公尺之內亦

有設置 YMCA 健身中心，一切都以友善環境、友善使用者 (environment and user friendly) 為前提進行服務。

全人健康中心的參訪，讓我看到大學校院可以成為提供鄰近社區健康照護的根據地，方便民眾接受服務，改善健康；在專業服務人力方面，以糖尿病學會為例，它使用來自校園專業科系實習生的協助與服務，使社區民眾得到最佳的照顧，這又是另一項跨界、跨域整合的實例，可供作本校相關資源整合與利用之參考。

參、心得與建議

就像美國運動醫學會的宗旨所言，其專業使命為「促進與整合運動醫學與運動科學研究、教育與實務工作，並維持及增進人類的身體表現、體適能、健康與生活品質」，從會議中我可以看到 ACSM 年會當中所提供資訊不斷的精進，並且由於科技的進步，透過不同的科學技術，人們可以不斷的受益於人體生物資料的收集與解讀，但是這幾年我發現其實更重要的是：系統資源整合的必要性，就如參訪周教授時他所言，若我們僅單次、單點或短時間的提供服務，其實能改變的真的有限；系統資源的整合也可以從南加大校園的全人健康中心運作模式看到：促進民眾的健康，整合不同領域的資源，對民眾的幫助會更具體有效。另外，我個人認為健康生活型態介入應更具方法，民眾常以一個舊有的習慣生活，卻想要一個全新不同的自己，這個是作不到的，真正的事實是：人們不斷重複自己高風險的行為，就會不斷有徵狀或疾病復發的情形。

由於上述的現況，所以，我國在進行運動健康促進的路上，似乎還需要不同專業領域從業人員看清楚建立系統性資源整合服務的必要性，因為，醫學界專業所提供的健康服務或照護，是無法完全滿足照顧國人健康的趨勢需求，因應高齡化，不同專業如何發展出一套彼此信任、互相分工的制度，這有待政府相關機構主事者的智慧及時間的考驗。建議本校或我國體育運動專業在針對國人提供動態生活建議的典範上多採取主動 (proactive) 的態度，使我國運動健康促進與疾病預防的工作更有事半功倍之效。

附錄 照片集錦



南加大公衛學院周教授接受訪談



南加大公衛學院大樓留影



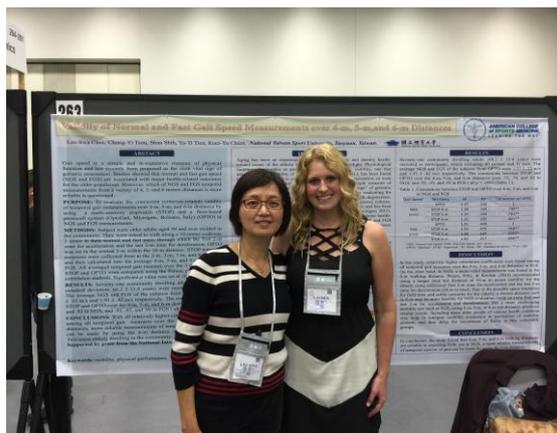
南加大校園全人健康中心前留影



與美國糖尿病學會解說人員合影



運動是良藥主題大型看板



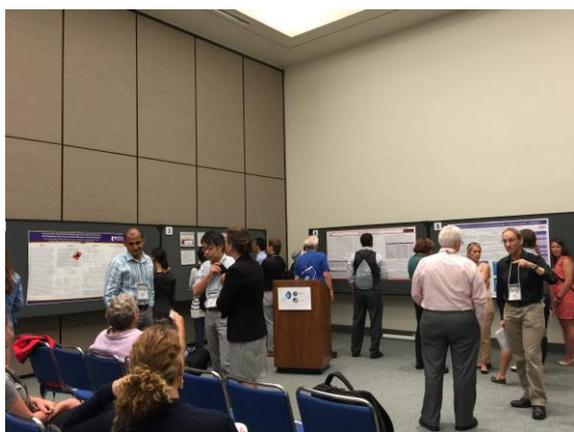
筆者海報發表與國際學者合影



與前 FAU 系主任餐敘



會議中力行「中止」坐著時間



主題性海報發表會場



與同事參加 ACSM 國際夜餐會