

出國報告（出國類別：國際會議）

參加 2016 活躍老化第九屆世界 研討會暨論文海報發表

服務機關：國立體育大學

姓名職稱：蔡錦雀副教授

派赴國家：澳洲

出國期間：105 年 6 月 26 日至 7 月 9 日

報告日期：105 年 8 月 9 日

摘要

此行主要是參加在澳洲墨爾本舉辦之2016活躍老化第九屆世界研討會並以海報方式發表論文，研討會議程與論文摘要電子化已成主要趨勢，論文摘要收錄在期刊的作法也有利於後續查閱所需。因此會議規模不大且內容聚焦於高齡者身體活動的相關議題，與會者有更多的機會可以互相認識與交流。非政府組織參與展場與示範分享的方式則可以縮短從研究到實務的距離。推廣身體活動可以從建構全齡化的城市環境著手，降低門檻有助於提起民眾參與的動機，逐步達成適度的身體活動以預防肌肉流失以及認知功能下降的兩大健康威脅。至於不同身體活動與運動的效益則有待相關研究人員運用更多的研究來加以確認。

目次

一、目的	1
二、過程	1
(一)出國期間行程	1
(二)研討會簡介	2
(三)專題演講內容摘要	2
(四)海報發表論文	3
(五)研討會週邊活動	3
三、心得及建議	4
附錄：相關照片	5

一、目的

此次出國主要是參加在澳洲墨爾本舉辦之 2016 活躍老化第九屆世界研討會 (The 9th World Congress on Active Ageing) 並以海報方式發表論文，透過聆聽專題演講以及與專家學者及實務工作者的交流獲取相關知能，做為未來相關工作推動之參考。

二、過程

(一) 出國期間行程

日期	星期	地點	行程內容
6/26	日	臺灣桃園－新加坡	啟程赴澳洲，經由新加坡機場轉機
6/27	一	新加坡－墨爾本	抵達墨爾本，熟悉會議中心周邊環境
6/28	二	墨爾本	參加研討會
6/29	三	墨爾本	參加研討會
6/30	四	墨爾本	參加研討會及海報發表論文
7/1	五	墨爾本	參加研討會
7/2	六	墨爾本	當地文化參訪
7/3	日	墨爾本	當地文化參訪
7/4	一	墨爾本－雪梨	當地文化參訪
7/5	二	雪梨	當地文化參訪
7/6	三	雪梨	當地文化參訪
7/7	四	雪梨	當地文化參訪
7/8	五	雪梨－墨爾本－新加坡	返程經由新加坡機場轉機
7/9	六	新加坡－臺灣桃園	抵達臺灣桃園機場

(二) 研討會簡介

此次研討會是「國際老化與身體活動聯盟」(International Coalition for Ageing and Physical Activity, ICAPA) 所主持的第九屆全球性研討會，由澳洲維多利亞大學 (Victoria University) 的競技運動與活躍老化學院 (Institute of Sport, Exercise and Active Living, ISEAL) 主辦，活躍老化研討會秉持環保的理念，並未提供書面的大會手冊，議程與論文摘要電子檔皆可經由網頁下載，此外也提供手機應用軟體 APP 提供與會者隨時查詢議程與最新訊息，研討會發表的論文摘要也同時收錄在 2016 年 6 月份的「老化與身體活動期刊」(Journal of Aging and Physical Activity) 第 24 期補充卷之中，方便後續查閱所需。

(三) 專題演講內容摘要

第一天的開幕演講 (The 8 80 City: Vibrant Cities, Healthy Communities, Happier People) 相當振奮人心，主講者 Gil Penalosa 教授提供多方面的觀點就如何打造活力城市加以闡述，因應生育力的下降與人口集中都會區的情形，建議應限制城市的擴張，並極力建置適合所有年齡層 (8 歲到 80 歲) 生活的宜居城市，以波哥大 (Bogota) 為例，遍佈全市的公園提供各式各樣不同的功能，許多公園中皆有步道，社區公園和大公園功能不同，社區公園提供隣居同學的連結，大公園或公共空間可集結民眾在特定的時間一起活動，騎車，跳舞或打太極。講者強調走路與騎自行車是人的權利，並以倒數的方式提供 8 點的具體建議：

8. Gray Bloom not tsunami: 面對人口老化要樂觀面對，視為銀花盛開而非銀髮海嘯
7. Equity: 居住地與平均壽命有關，因此需推動居住平權
6. Parks, side walk, street: 公園、人行道與街道的設計要符合不同年齡層的需求
5. Pedestrians first, people walk: 行人優先，如市區規定車速需低於 30kph 可提升安全
4. Bicycle, public transit: 建置公共自行車與公共運輸系統
3. Community is the expert. Listen to the community: 規劃時要傾聽社區居民的意見
2. You are never finished: 永無止境的推動，且不是複製貼上而已，而是要調整與進化
1. It is a benefit: 全民皆受益

最後的這句話 “Not at the table, you are on the menu” 更突顯了主動出擊的重要性。

此次研討會中有多篇演講以如何透過身體活動來預防高齡者失智及提昇認知健康為主題，老化的過程約在 50-60 歲時認知功能會開始走下坡，雖然文獻顯示身體活動可以延長無失智的壽命，但是在實證與實務之間卻有所間隙，除了應廣泛推廣身體活動以預防大眾的失智情形，對於認知受損者的健康促進計畫也必須包含更明確的身體活動建議，因此更進一步

的研究有必要去探討不同身體活動的成效，如強度、類型、整合性課程、行為改變情形、現代科技輔助，以及從研究至實務的轉譯都可以有更深入的探索。除了認知功能之外，身體活動對高齡者肌肉功能的提升也是不可或缺的，衰弱與肌少症雖是許多高齡者面對的問題，但也有高齡者是完全不受影響的，以一位澳洲最老健美選手為例，體脂肪百分比只有 11.8%，顯示透過適當的阻力訓練可以有效預防肌肉流失，且研究也指出較高強度的漸進式阻力訓練有助於預防抑鬱，適度的阻力訓練也可增加認知功能，由此可知從腦部到肌肉皆可因而受益 (Brain to muscle, works two way.)。除了身體活動 PA 可延緩老化約 7 年之外，高社交參與者高社交參與者認知功能不會有退化現象，而睡眠效率變異大者認知退化危險性為 1.5 倍，這些所可以做為高齡者健康促進計畫之參考。研究也顯示東方傳統的太極因含多重要素，每週 3 次有助預防失智(OR=0.21)，姿勢平衡較佳且延遲回憶較佳，此外，隨興的運動 (picking up exercise) 也有助提升功能，雖然認知改善需稍高的運動強度，但即使一週一次運動也有助於身體功能的改善，運動永不會太遲，因此什麼事都不做是無法接受的 (Doing nothing is unacceptable.)，因為生命是動詞而非名詞 (Life is a verb rather than a noun.)。

(四) 海報發表論文

此次研討會要求海報發表者張貼海報的時間總共 3 天 (6/29-7/1)，因為海報的數量在一百篇以內，所以海報是全程一直張貼著的，海報發表則分為兩個場次，筆者的發表場次是在 6 月 30 日的下午，發表的時間為 17:00-18:30，發表者必須位在海報前與其他與會者討論交流。因發表時間是安排在所有演講都結束了以後的最後一個場次，部份與會者可能會提早離開，因此海報發表時人潮並未湧現，而且因場地安排海報板的方式比較緊密，所以只要有人在前方討論即會影響他人觀看海報，這些細節可以做為日後辦理研討會時的參考。此次發表的研究主題為「整合性運動介入對社區糖尿病友團體體適能、功能能力與空腹血糖之成效」(Effect of integrated exercise program on physical fitness, functional ability and fasting blood glucose in a community diabetic patient group)，因此次研討會的主題為高齡者身體活動，與會者的研究領域較為接近，彼此得以分享相關經驗與看法，使得討論內容可以更聚焦。

(五) 研討會週邊活動

活躍老化研討會的規模是比較小型的研討會，演講與發表以外的活動以早上的觀光健走活動為主，同時也有安排歡迎晚宴，展示會場的攤位不多，除了少數儀器場商之外，主要是澳洲當地相關的非政府組織，透過現場展示的資料以及對談，可以了解這些組織在推動高齡者身體活動的執行方式，以其中一個團體 MOVE (muscle, bone & joint health) 為例，MOVE 是

一個非營利性的組織，專門針對骨性關節炎及關節健康，推廣正確的保健觀念以及開設運動課程讓民眾參與。相關知識是透過網頁讓民眾查詢，內容相當多元，運動課程包括水中運動，簡易器材阻力訓練，太極以及北歐健走，北歐健走 (Nordic walk) 是以手持輕型杖健走的方式，不僅有助於減輕膝關節的負荷，往後拉伸的動作也有助於伸展體側以及活動肩關節，同時可以達到修正姿勢的功能，所以該組織對此活動的推動相當積極，每一年也會辦理大型健走活動鼓勵民眾參與。研討會另外也將部份演講的場次與協會組織互相配合，例如其中一個場次即與澳洲肺部基金會 (Lung Foundation Australia) 合作，邀請兩位慢性肺病的病友與運動指導員現身說法分享相關經驗，類似作法使與會者得以了解協會組織實際運作方式，以及病友端與指導員端的想法，相當契合大會以實務為主的訴求。

三、心得及建議

活躍老化研討會因聚焦於高齡者身體活動的相關議題，因此整體是以小而美的方式呈現，參與人數在千人左右，活動場地比較集中，而且不需花費許多時間在不同會場中穿梭，這些因素都提供了與會者有更多的機會可以互相認識與交流。展示會場中結合相關議題的非政府組織是很好的做法，可以有助於產業、官方、學界之間的交流與互動，由非政府組織在不同場次中進行實務示範以及民眾參與獲益的分享也是很好的做法，可以作為未來國內辦理研討會時的參考。雖然大家都知道身體活動的好處，但是能夠維持規律運動的人口比例仍然有所限制，研究證實即使是隨興所至的運動也有所助益是一項大利多，可以有效提起民眾參與運動的動機，從偶爾運動到逐漸增加運動頻率，得以提升身體活動參與率，協助預防肌肉流失以及認知功能下降的兩大健康威脅。此外身體活動與運動的內容對成效多寡是會有影響的，此部份則有待相關研究人員運用更多的研究來加以確認，藉以提供更精緻化與客製化的運動計畫來達到運動保健與活躍老化的目的。

附錄：相關照片



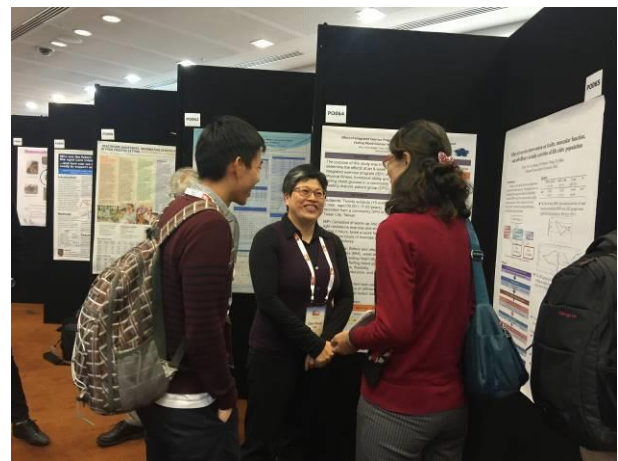
研討會開幕典禮主任委員致詞



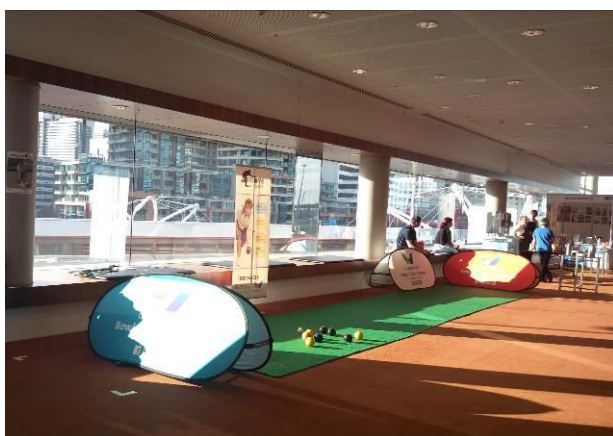
筆者與大會立板合影



會場中的海報發表場地是位於走廊上



海報發表會場與會者一起討論



展示會場相關協會介紹的高齡者身體活動



展示會場相關協會高齡者身體活動體驗