

出國報告（出國類別：出席國際會議）

參加 2016 活躍老化世界研討會

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：澳洲

出國期間：民國 105 年 6 月 26 日起 7 月 9 止

報告日期：民國 105 年 8 月 8 日

摘要

2016 活躍老化世界大會 (World Congress on Active Ageing 2016)於今年 6 月底在澳洲墨爾本揭開序幕，估計共有來自世界各地超過 30 個國家的學者專家參加 (資料來自 WCAA 2016 網站：<http://wcaa2016.com.au/>)。本項會議據稱為全球活躍老化會議中最具規模者，筆者除了在會議中發表兩篇海報論文，參與國際學術交流之外，更透過參加各種主題演講、論壇、口頭發表與大會活動，提升國際視野。本次出國會議收穫甚豐，除了學習到「活躍老化」應從年輕做起外，也感受演講者對中老年人的鼓勵：要成為一位更佳的自己，永遠不會太晚！文末筆者提出對政府、學校、實務單位及一般大眾的建議。

目 錄

摘要

目錄

壹、目的	1
貳、過程	
一、會議背景概述與活動簡介	1
二、參加會議經過	
（一）參加會議主題重點	2
（二）個人海報論文發表	4
參、心得與建議	5
附錄 照片集錦	7

壹、目的

- 一、參加 2016 活躍老化世界大會 (World Congress on Active Ageing 2016)，以吸收國際有關活躍老化相關新知。
- 二、進行論文發表共計兩篇，促進國際學術交流，提升國際視野。

貳、過程

一、會議背景概述與活動簡介

活躍老化世界大會 (World Congress on Active Ageing, WCAA) 每 4 年在奧運會的舉辦年度舉行，是一項全球性的活動。其沿革是從 1995 年四月世界衛生組織 (WHO) 推動的「老化與健康」新計畫，同年 12 月開始推廣身體活動生活型態對老化身心健康的重要性，1996 年八月 WHO 將德國海德堡針對「推動高齡者身體活動」指導方針翻譯廣傳到許多不同的國家，強調規律的身體活動對大部分人口的健康與身體功能有重要的影響。在 WHO 的背書下，WHO 之 2004 年高齡者的身體活動建議，由國際老化與身體活動聯盟 (International Coalition for Ageing and Physical Activity, ICAPA) 的前身之國際老化與身體活動學會 (International Society for Aging and Physical Activity, ISAPA, 2004) 出版，2008 年筆者也曾參加在日本筑波大學辦理的第 7 屆 WCAA 會議，2012 年第 8 屆的 WCAA 在英國 Glasgow 舉行，今 (2016) 年是 ICAPA 主辦的第 9 屆會議，由澳洲維多利亞大學的競技運動、健身運動與動態生活研究所 (Institute of Sport, Exercise and Active Living, ISEAL) 承辦，雖未知道確實報名人數，但根據承辦單位推估，在各國紛紛重視健康老化議題的狀況下，預估約有超過 30 個國家的學者、專家參加，可說是有史以來，在活躍老化的相關活動當中，最有代表性且最具規模的盛會。

為了使大會能成功、豐盛，承辦的 ISEAL 特別匯聚的澳洲相關的組織，包括：政府機構、相關領域大學院校、澳洲活躍老化相關的單位與會，並邀請墨爾本當專業與地方團體及高齡團體以志工身分，親自現身服務，令人耳目一新。

二、參加會議經過

(一) 參加會議主題重點

本次 2016 WCAA 會議，共有多場活動與會議內容，主要分為三種主要型態，由每一位參加學員均針對自己有興趣的主題進行參與聆聽，茲簡要整理如下：

1. 主題演講：

(1) 活躍老化推動策略方面：

A. Beyond Borders and Boundaries: Promoting Active Ageing in the 21st Century.

B. Global Progress on Healthy and Active Ageing.

C. Moving beyond “going for a walk” : re-thinking active ageing.

D. Changing patterns of physical activity and sitting time, and implications for healthy ageing in Australian women.

(2) 城市與社區行動、都市規劃方面：

A. The 8 80 City: Vibrant Cities, Healthy Communities, Happier People.

B. Urban spaces and active ageing: A national and international agenda

(3) 認知功能促進：

A. Lifestyle activity as mediators for healthy brain ageing - It' s never too late to start!

B. How to protect cognitive health in older age: Current evidence and knowledge gaps.

(4) 衰弱症預防：

A. Fit For Your Life: Optimal Approaches to the Prevention and Treatment of Frailty.

2. 社交活動：

(1) 開幕及歡迎會議

(2) 大會餐敘晚宴

3. 活躍老化活動：

(1) 每晨走路團體 (Heart Foundation Walking Group)：由澳洲心臟協會贊助

- (2) 隨球而動 (Move with Bowls)：全程在展示區展示
- (3) 生命球展示 (Lifeball Demonstration)：為澳洲活躍老化的球戲運動
- (4) 肺臟動起來 (Lungs in Action)：為澳洲肺臟協會實證有效的課程
- (5) 心臟活力運動 (Heartmoves Exercise)：由澳洲心臟協會提供

4. 贊助與展覽：

(1) 贊助單位：

- A. Victoria State Government
- B. Active Cities Partner
- C. City of Melbourne
- D. Business events Australia
- E. Arthritis and Osteoporosis Victoria
- F. The Ian Potter Foundation

(2) 展覽單位：

- A. HUR
- B. Victorian Active Ageing Partnership
- C. eitHealth
- D. Heart foundation
- E. Active Ageing Australia
- F. Australian Feldenkrais Guild
- G. Arthritis Australia
- H. Lifeball Healthy Lifestyle Promotion Services

由上述所整理的大會主題及活動內容安排，可以發現：大會對於活躍老化主要議題及在推動及環境策略的介入方法上的重視，並期待形成共識；亦重視活躍老化對餘高齡者常見的認知功能衰退、認知缺損或對於大腦的認知功能促進上的探討；除此之外，另外也包括對高齡者衰弱症預防探討。反過來，從辦理一項國際會議的行政層面上，若沒有足夠的支持與贊助單位，更進一步來說，若沒有常態在進行高齡者健康促進的相關單位的全力參與，包括：政府及民間，學術與實務，醫學界、體育運動及休閒界等頻繁、積極、無門戶之見的共同合作，則無法促成辦理這樣一項世界大會，並且也無法呈現出最可以展現活躍老化的創新活動內容與服務的面向，令人十分感佩。

(二) 個人海報論文發表

本次筆者共發表了兩篇海報論文，題目分別如下：

1. Lower Extremity Circumferences in Relation to Lower Limb Muscular Strength and Mobility in the Middle-Aged and Elderly

中文標題：中高齡者下肢之肢段圍與下肢肌力與行動力的關係

2. Effect of an Integrated Exercise Program on Physical Fitness, Functional Ability, and Fasting Blood Glucose in a Community Diabetic Patient

中文標題：整合型運動課程對社區糖尿病人之體適能、功能表現及空腹血糖之影響

肌力與行動能力是中年衰退最為顯著的身體表現項目，上述第一篇論文是透過簡單的體圍的測量，不管是大腿或小腿圍度，來預測肌力與行動能力，本次透過校內補助的計畫，在社區收案的資料分析而得，論文結論中發現，在排除年齡的影響力之後，小腿圍比大腿圍對於中高齡者下肢肌力與行動能力更有一定的預測性，其中特別是小腿圍對快速走路速度的影響較大；但對於年紀較長者，可能需要有較長的行走距離，才会有較佳的行動能力預測性。與會的學者專家對於這篇文章主題主要的興趣多留在研究的方法與針對亞洲人的相關發現，有位巴西的學者更於事後來信詢問更多研究方法的細節，真正達成所謂「促進國際學術交流」的效果。

第二篇論文的主要發表者為蔡錦雀老師，本人為共同作者之一。對於社區中高齡者居民而言，方便、可及高的社區運動介入計畫可影響計畫實行的成功率，特別對於目前肥胖盛行率甚高的中高齡族群，特別高血糖及其併發症對於人體健康與生活品質影響甚鉅，故這類的介入計畫特別有意義。該篇文章中發現：每周兩次，維持八週，每次 2 個鐘頭的整合性運動介入對社區糖尿病民眾的功能性體適能與身體表現有部分的效益，但對血糖則無，這項結果仍有待進一步驗證釐清。

本次 WCAA 大會的所有海報發表論文於四天的會期間均全程展示，因此筆者得以有時間過去針對不同國家所做的研究進行閱讀。對於各國的學者專家針對不同的族群、特殊議題的及特別的介入方案有許多的學習，特別，除了本人於海報發表接受提問問題外，透過閱

讀別的論文發表，也可學習不同的研究設計方法，對於將來研究方向的啟發甚大，達到所謂「提升國際視野」的效益。

參、心得與建議

我國在老化及少子化的趨勢下，人口高齡化的腳步在許多的國家中相對快速，僅略緩於日本，這樣的老化速率，難免在國人所需醫療財政開銷上與長期照護成本上有所擔憂。運動或活躍的生活型態已被許多研究證實可減緩老化帶來身心功能衰退的情形，活躍老化，就個人而言，除了可使個人壽命延長、提升生活品質之外；就社會與國家而言，更可減緩家人長期照護的負擔、社會醫療成本及避免國家財政困境。美國運動醫學會近年來在許多實證醫學信息的佐證下，大力推行「運動是良藥 (Exercise[®] is Medicine)」的倡議，強調目前各國常見的十大死亡原因及其危險因子中，若不加入運動成為醫療最佳處置的一部份的話，這些危險因子的控制、治療與減緩相關負面影響上，只能靠藥物控制，沒有辦法幫助病人更為健康，甚至醫師則同時似有「醫療疏失 (medical neglect)」之虞。

另外，不僅是在老年的階段，活躍的生活型態或運動的介入，也已被證實在人生命不同階段週期的健康影響很大，其中，活躍的中年生活，更對晚年的健康扮演重要的角色。每個生命在出生之後，就有不斷「老化」的現象，是故所謂「活躍老化(active ageing)」的概念，不應僅止針對高齡者，而應該針對每個不同生命週期的個體，能活出不同生命週期階段最佳健康的樣態，這才是活躍老化生活最終極的目標。若以本校體育專業教育與推廣的立場，如何因應國內老化人口普及趨勢，推廣活躍老化的生活型態，以達促進國人運動健康促進之目的，此實可作為本校建立創新服務的新里程。

以下根據參加會議觀察與聽講心得，針對政府、學校、實務工作單位及一般民眾等四方面，提出推廣活躍老化生活的相關建議如下：

一、對政府相關單位方面：

(一) 全世界未來的人口都集中在都會地區，解決國人民生需求、提供人民生活福祉，建立活躍老化社區 = 安全與行人優先的社區 = 8 80 的社區 (The 8 80 City, 即 8 歲到 80 歲都適合居住的城市, from: Gil Penalosa)。

(二) 根據學者研究結果指出，人民接觸大自然的”劑量”與其健康程度有關，因此，增建公

園、綠地，推廣國人旅遊產業，亦可成為活躍老化的新策略。

(三) 建議建立國人活躍老化指標，以作為公共政策之依據。

(四) 目前醫學界專業所提供的健康服務或照護的”醫療模式”似乎無法完全因應高齡化所產生之健康需求趨勢，建議應調整為”健康促進”模式，讓政府的經費與資源可部份調整運用在預防醫學上。

二、對學校教育方面：

(一) 鼓勵年輕學子投入不同年齡人口的運動健康促進行列，除可增加創新服務的內涵外，亦可提供高齡化之下，國家社會健康促進的需求。

(二) 鼓勵相關領域教師投入培育服務高齡族群的教學或研究主題中，以回應社會需求，培育運動健康促進之人才、提供高齡化社會所產生相關議題之解決方案。

三、對老人相關實務工作單位：

(一) 運動參與的續留性 (adherence) 為老人認知功能重要的預測因子，因此，相關單位需要多費心力於老人運動續留、保持活躍生活的議題。筆者透過不同場次演講內容，彙整出下面幾種方法供參考：

1. 在高齡者相關課程活動設計中，創造興奮感，讓高齡者樂於參與。
2. 讓高齡者做自己的決定，引導他們一步步逐漸改變。任何小小的改變就是勝利，多使用「你可以做得到的…」語言。
3. 若需要指導他們，那麼就告訴他們為什麼你這麼做(溝通：告訴他們我們可以做得更好一些)；溝通要有特定內容，並且要主動。

(二) 增加進用中高齡者志工，除可幫助活躍老化之外，也可增進志工生命價值重現。

四、對一般民眾方面：

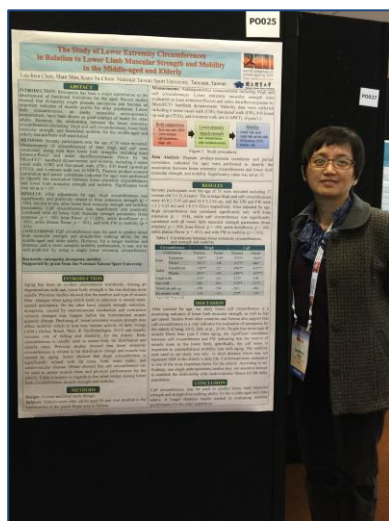
(一) 一般人常在舊的習慣下生活，卻想要一個全新不同的自己，真正的情況是：不斷重複高風險的行為，就不斷有徵狀或疾病復發的情形，因此，個人需要對自己活躍老化的生活負起責任，才可能有一個不一樣的老年。

(二) 不需要太目標導向，大會激勵專家告訴我們：只要有努力，就是成功 (The effort is the success.)，不管現在幾歲，只要開始，永遠不會嫌太晚！(It' s never too late to be a better you.)

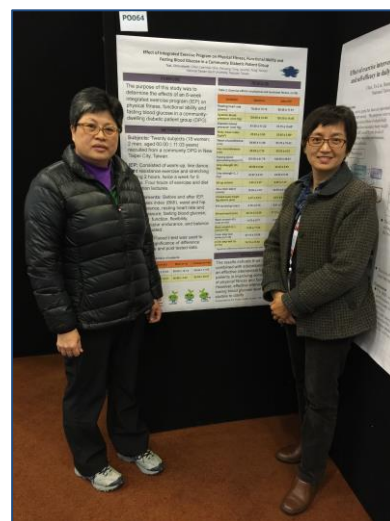
附錄 照片集錦



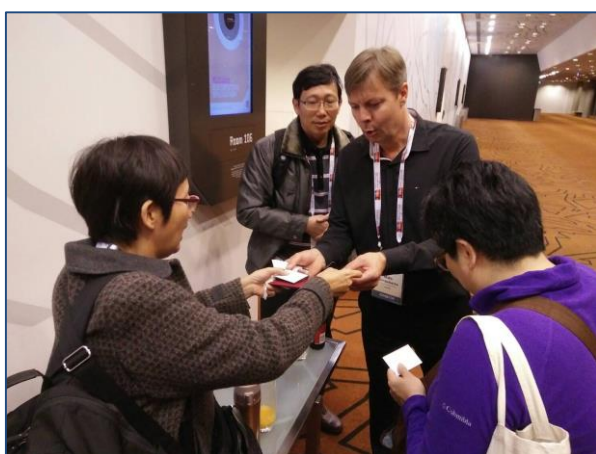
作者與大會看板合影



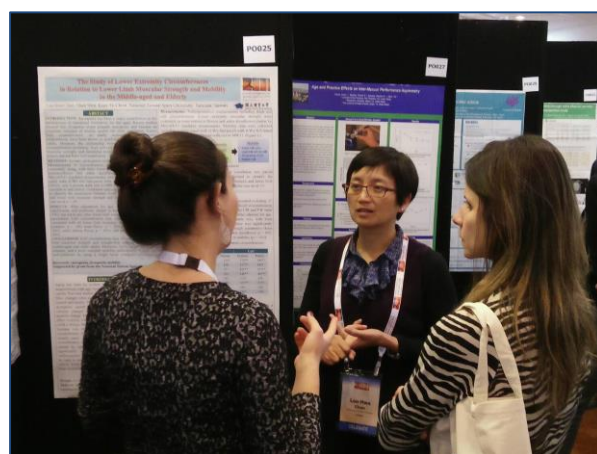
發表海報一



與共同作者合影(海報二)



透過陽明大學陳俊忠教授，與芬蘭 HUR 總裁 Mr. Mats Manderbacka 初次會面。



海報發表時，與國外學者進行學術交流



演講時，邀請高齡者進行現場實務展示



大會呼籲減少坐式時間，鼓勵站立鼓掌