

出國報告（出國類別：開會）

第九屆國際健康安適社會學術研討會
(Ninth International Conference on
Health, Wellness & Society Conference)
暨論文發表

服務機關：衛生福利部嘉南療養院

姓名職稱：黃婉茹職能治療師兼科主任 / 簡穎君職能治療師

派赴國家：美國

出國期間：108年9月17日至9月22日

報告日期：108年10月30日

目錄

摘要	3
一、 目的.....	4
二、 健康安適社會學術研討會簡介.....	4
三、 過程.....	4
四、 心得及建議事項.....	6
五、 健康安適社會學術研討會照片集錦.....	7

摘要

衛生福利部嘉南療養院自建院以來，一直深耕於精神病友的復元服務，院內復元服務的重要推手---職能治療師們，亦時常將復元服務歷程於國內各大研討會發表分享，並致力於國際學術交流。此行目的，主要是與世界各地 34 個國家 217 位學者和臨床工作者分享臺灣的精神復健經驗，包括：(1)社會支持對思覺失調症患者的就業穩定度之影響及(2) 思覺失調症患者體能評估結果與跌倒相關性的研究，並標竿美國寶貴經驗，做為臨床服務的參考。在此感謝衛生福利部醫療藥品基金提供經費，讓醫事同仁得以將臨床上的努力與國際同好分享，讓國際看見臺灣精神復健的成果。

一、 目的

此行之目的主要為與國際健康專業人員分享臺灣的精神醫療專業，以及吸收各國的相關健康專業知識及經驗，作為返國後服務的參考。

二、 健康安適社會學術研討會簡介

健康、安適及社會研討會(Conference on Health, Wellness, & Society)自 2011 年成立，創立至今每年舉辦一場研討會，廣邀醫療、教育及環境等各方面專業人士一同分享健康議題。今年是第九屆研討會，日期為 9 月 19 日及 9 月 20 日，地點在舊金山柏克萊大學。

三、 過程

研討會為期兩天，從 19 號上午九點即開始，分成四個主題，(1) 社會環境中健康的生理學，運動學和心理學、(2)跨專業健康科學、(3)公共衛生政策和施行及(4)健康促進和教育，每一個時段有五個教室及議題同時舉行，我們可以選擇自己有興趣的議題，在這兩天我們共選擇了運動健康、飲食健康及社交健康等議題來做進一步的了解。在運動議題方面，Hurt. L 學者提出了一種運動叫做北歐健走(Nordic Walking)，這個運動方式是在健走時使用健走手杖，北歐健走會使用到身體的90%肌肉，而未持手杖者僅可使用身體約70%之肌肉，同時，

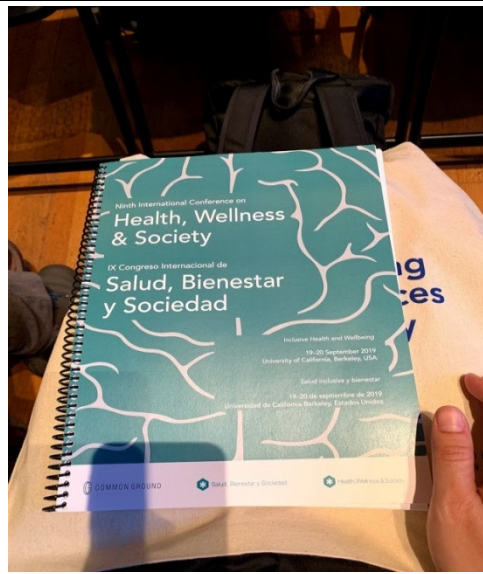
持健走手杖運動還有減輕下肢的壓力，有效保護膝關節等好處，故建議人們可進行手持健走手杖健行之運動。另外，在飲食健康方面，Twogood. D 醫師提出身體會痛是因為壓力造成的發炎反應，而身體的壓力是因心理、生理及化學物質所造成，而治療疼痛的藥物常常就是讓身體產生壓力的其中一個毒素，故建議盡量不要服用藥物，以及平時在飲食上要避免食用到易會使身體產生過敏或發炎的食物，如麩質、味精、巧克力、各式藥丸。另外在同一個場次，另一位講者提到要吃多彩色的食物，現今的社會中，提倡要多吃綠色蔬菜，但是每種顏色的食物分別有不同的營養素，故不應該只攝取某些種類，應促進進食的多樣性，每天盡量吃到 5 種以上顏色的食物，這與目前國健署推動的健康 5 蔬果概念有異曲同工之意。另外，Irwin. K 心理師也提出了孩童時期的創傷與成人後的慢性疾病的關聯性研究，研究中指出，孩童時期的創傷，使的這些人的處理技巧(coping skill)較差，可能用抽煙、喝酒或吸毒等等來處理壓力，進一步導致了長期的慢性疾病;另外，也可能因孩童時期的創傷，使它們的神經系統反應異常，如過於活化或遇壓力有較大的反應機制，使的社交健康、生理健康及心理健康都產生了影響，進一步影響了生理產生慢性疾病。進一步介入的方式則分為生理及心理兩種層面，在生理層面，則可了解用藥、用酒的原因，用治療的活動、策略等等來增進其處理技巧;另外，心理層面的部分則可使用改變認知的方式，來調整其神經系統的過度活化問題。

四、 心得及建議事項

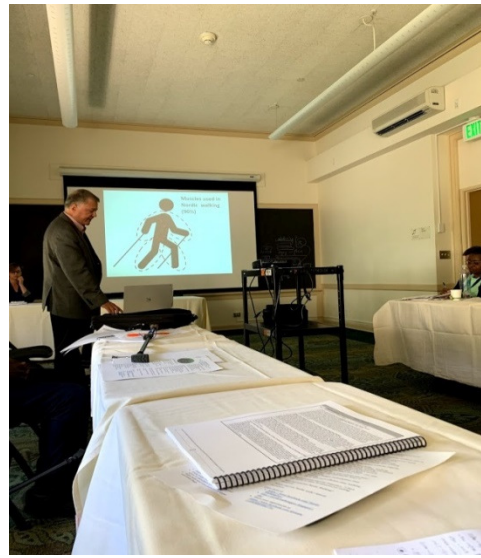
此次的研討會很希望促進大家對自己有興趣的議題發表看法及討論，故在場地的安排上較為精巧，可促進彼此之間的對話。海報張貼的方式也很有趣，安排兩個會議室讓我們張貼，只要有白的牆面都可以張貼，未特別設置張貼區；午餐雖然一樣是餐盒，但主辦單位特別安排圓桌共餐形式，藉此增進與會友人交談互動的機會，穎君是第一次看到這樣的方式，覺得很新奇，但相對的也較為自在，能不拘泥形式與國際友人分享，美中不足的是圓桌場地是在大太陽底下，對於來自亞熱帶十分怕曬太陽的婉茹而言，真的是硬著頭皮用餐啦！

建議如果是 300 人以內的研討會，可以考慮用圓桌討論的形式進行，但 300 人以上則較難用此形式。另外考量文化差異，對於高齡老化這一塊，我們的文化屬性及習慣還是與日韓中港澳較接近，這部分還是標竿日本會與國人的老化特性較相符。

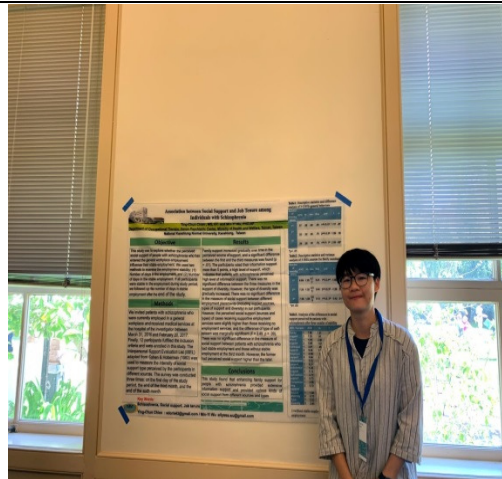
五、 研討會照片集錦



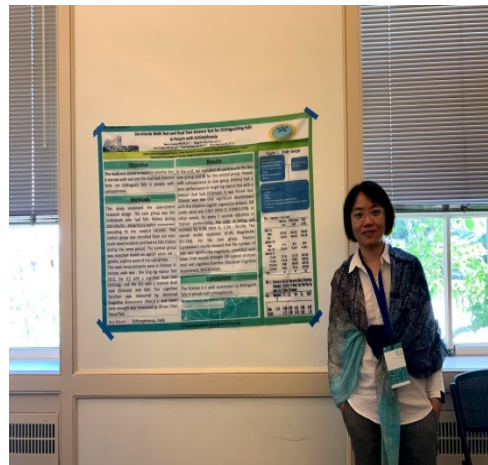
研討會手冊



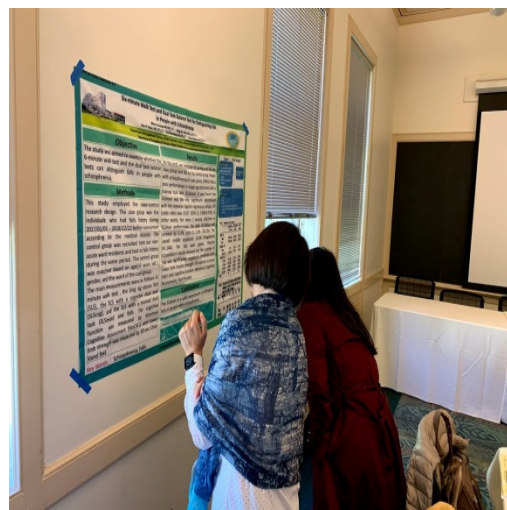
Nordic Walking 介紹



簡穎君張貼海報



黃婉茹張貼海報



海報走廊



黃婉茹解說海報



最容易造成身體的痛的食物-巧克力

與會分享者提倡吃彩色食物



研討會午餐採圓桌共餐形式以利討論

研討會午餐餐盒