

教育部補助本校博士班研究生出席國際會議報告

97 年 6 月 10 日

報告人姓名	李 佳 倫	就讀系所 及年級	教練研究所 博士班三年級
會議地點	美國·印第安那州·印第安那波斯里	會議期間	自 97 年 5 月 28 日 至 97 年 5 月 31 日
會議名稱	(中文) 美國運動醫學學會 (英文) American College of Sports Medicine		
發表論文題目	(中文)不同頻率與振幅的全身振動對西式划船選手肌肉活性之急性影響 (英文) Acute Effects of Different Whole-Body Vibration Frequencies and Amplitudes on Muscle Activity in Rowers		
補助項目	部分機票款		

報告內容包括下列各項：

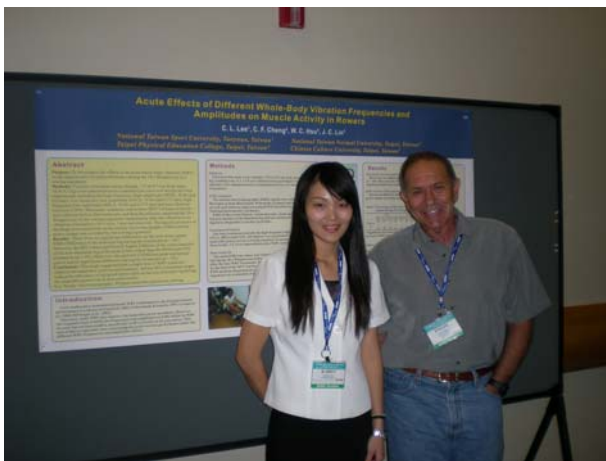
一、參加會議經過

今年第 55 屆的美國運動醫學會議舉行於美國印第安那波斯里，正好是美國運動醫學學會的會議總部，因此，在成行之前，對於該組織的龐大規模和參與此盛會之人潮已有所耳聞，如今能親臨此盛會並與各國學者共同交流，這次的經驗讓本人感到非常寶貴。

在會議舉行之前，本人已先從網路上下載大會提供的會議指南，因此，在赴會之前，本人已掌握了一些研究題材與相關主題的報告。至會議現場後，最興奮的就是拿到會議手冊後仔細閱讀演講者的主題報告內容。選定聽講場次與時間後，開始按照行程表至各個會場聆聽。由於我的海報發表－「Acute Effects of Different Whole-Body Vibration Frequencies and Amplitudes on Muscle Activity in Rowers」是在第二天早上舉行，因此我有相當充裕的時間先熟悉環境與瞭解會議的流程。首先，我選定和「全身振動運動」相關議題的場次前往聆聽，包括骨骼肌、肌肉力量、重力與運動員的訓練，其次，選擇運動生理學相關的特邀報告聆聽。第一天最令我印象深刻的演講，是高地的乳酸詭論 (the lactate paradox at high altitude)，這場演講邀請了 Bruce Gladden, L. 與多位學者分享他們在山地實驗的經驗，以及事後分析血乳酸時出現矛盾的特殊現象等一併提出說明，多位學者輪流演講後再由參與者提問討論。觀眾席的中廊放置兩台麥克風，提問者提問前先介紹自己的服務單位與姓名後再提問。討論過程中偶爾會發生兩方學者意見不一致之處進而激烈答辯，但可貴的是最後學者們皆以謙卑與互重的態度接受雙方的論點。另外，

與會的第一天遇到來自臺灣、香港以及在美國求學的華人朋友，特別是午餐休息時，大家不約而同的聚集在一起，討論著從不同演講中所獲取的資料與心得，透過午間休息的學習分享亦讓我收穫良多。

第二天早上 8 點是我的海報發表，由於我的報告題目被大會選定為主題海報 (thematic poster)，因此發表的進行方式有別於一般海報的交流。與「全身振動訓練」相關的會議論文相當多，但篩選後列為主題海報的只有 6 篇，貼完海報後有 30 分鐘的時間讓其他與會者先瞭解研究內容，30 分鐘過後，主持人先邀請報告者輪流至海報前發表 10 分鐘，除了簡要介紹研究目的與結果之外，最重要的是與其他研究比較後的重要發現。10 分鐘報告結束隨即由聽眾提問討論，時間為 15 至 20 分鐘。在討論的過程中，有一位擁有多多年振動訓練經驗的邁阿密大學的教授 Joseph P. Signorile 提供給我一些重要的概念與建議，啟發我聯想到後續可能實施的一些振動運動的應用方法，著實受益良多。當天的會議結束後，我與同行的老師及留美教書的朋友，利用短暫的休息時間走訪鄰近的旅遊景點，包括第二次世界大戰遺留下來的紀念碑與觀賞當地的建築與街景之外，也感受到印第安那波斯里的炎熱氣候的確不亞於南臺灣澎湃的「熱」情。



圖一 本文作者與 Dr. Signorile 合影。



圖二 本文作者與會議主持人 Dr. Lee 合影。

第三天的會議流程仍相當緊湊，但涵蓋的主題報告內容也非常豐富。早上 8 點的重點座談 (highlighted symposium) 相當特別，大會邀請了 Alejandro Lucia 與 Jos J. de Koning 等著名學者報告實驗室測驗與田野測驗的差異之外，也邀請到奧運運動員 Sheila Taormina 蒞臨演講，她連續參與過 2000 年與 2004 年兩屆奧運會，並且即將代表美國參加 2008 北京奧運，是一位非常傑出的游泳選手，會議中她生動的描述訓練過程、與教練的互動、參與國家隊訓練並接受科研協助的經驗等，其中描述自我挑戰的內容令我相當佩服。下午最吸引我的主題是運動增補劑相關的議題，介紹目前最受歡迎的運動增補劑之外，多位學者除了發表實驗結果外，亦進一步與大家分享增補劑的應用方法。

二、與會心得

雖然參與會議的時間只有三天，但是在這幾天內，和來自不同各國學者們的成果分享與交流之外，更加深刻體會到他們對於學術研究的熱誠、用心與細心。

在這次會議裡，我觀察到學者們在詮釋問題與提問時的不同態度，例如有多數學者是以正面、積極的態度向報告者請教、詢問問題；有些學者對實驗的結論與論點提出質疑後並加以闡述個人的看法；抑是以指導者的角色建議論文尚須修正之處或提供後續的研究方向。其中，質疑他人的研究是一件好事，因批判性思考可培養釐清問題癥結點的能力，但本人認為要先批判或質疑之前，得先對當前討論的研究主題具備一些學理基礎與瞭解再提出質疑，不然對他人而言不但無法提供正面的啟示，亦無法解決問題的盲點。而個人較推崇的是以正面的態度進行交流，亦讓雙方留下好印象。但不論是以何種方式進行交流，主要目標是為了提昇運動科學的研究水準而努力。

除此之外，參與研討會可結識許多海外的學者，彙整每一位學者的看法與經驗之後，可能會激發出後續研究的題目，再者，透過研討會的交流也可認識著名期刊的審查者，如果在會議舉行前先與國外學者聯繫，會議中進一步地交流後或許會有更多意想不到的收穫！最後，參與這次會議除了拓展個人視野與增加學術交流的經驗之外，也更加熟悉美國運動醫學會的交流模式。

三、建議

建議日後欲前往美國運動醫學學會者，可提前 1-2 天抵達目的地，不僅可先領取會議手冊更詳細瞭解報告內容之外，亦可參與由大會特別安排的前會議 (preconferences) 吸取新知。

四、攜回資料名稱及內容

ACSM's 55th Annual Meeting – Final Program 一本。內容概括全部的演講者姓名、演講題目、口頭報告與海報發表的題目，並收錄口頭與海報發表的摘要於 Medicine and Science in Sports and Exercise, 40(5) 期刊中。

五、其 他

本人要特別感謝教育部的經費支援，以及感謝國立臺灣體育大學研究發展處的行政協助讓本人順利參與本次會議，在此特表謝意。