

出國報告（出國類別：出席國際會議）

參加 2011 年美國運動醫學會年會與 參訪美國國家奧林匹克訓練中心

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 100 年 5 月 27 日起 6 月 6 止

報告日期：民國 100 年 7 月 12 日

摘要

2011 年美國運動醫學會第 58 屆年會於 5 月 31 日起至 6 月 4 日止在科羅拉多州丹佛市舉行，本次年會活動同時配合第二屆的「運動是良藥(Exercise is Medicine)」世界大會舉行，共有來自超過 50 個國家的 6000 名學者參加與會，活動當中進行了 400 場次超過數千篇論文的發表，可謂運動醫學界的國際年度盛會。本次會議筆者全程參與，與同仁與研究生發表了 3 篇的論文，並有機會參訪了美國奧林匹克國家訓練中心，收穫良多。針對本次參加國際會議，特別感受到國際針對運動健康促進的實踐與推廣有其重要價值與效益，建議國內相關單位重視針對不同族群，推動符合其需求的運動推廣計畫，以減緩或改變長久坐式生活型態對人體健康所造成負面的影響，透過規律運動習慣的建立，提升國人健康素質與生活品質。

目 次

摘要	1
壹、目的	3
貳、過程	
一、會議背景概述	3
二、會議活動簡介	4
三、論文發表經過	7
四、美國國家奧林匹克中心參訪概述	8
參、心得與建議	9
附錄 2011ACSM 年會每日專刊（5/31~6/3）	

壹、目的

- 一、參加 2011 年美國運動醫學會年會，以吸收國際有關運動醫學相關新知。
- 二、進行個人及研究生論文發表，促進國際學術交流，提升學生國際視野。
- 三、參訪美國國家奧林匹克訓練中心。

貳、過程

一、會議背景概述

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」。2011 年第 58 屆 ACSM 年會突破的過去歷年的紀錄，共有超過 6000 位來自世界各國的學者專家參加，另外「運動是良藥（Exercise is Medicine®）」的世界大會中，更宣布其全球網絡的 27 個國家工作隊和六個區域中心，包括北美，拉丁美洲，澳洲，歐洲，非洲和亞洲 的代表 出席會議，並提出相關意見與想法。



圖一 會場當中「運動是良藥」大型海報展示

二、會議活動簡介

像這類大型國際會議包括了許多相關的配合活動同時進行，除了延續過去傳統整合了有關運動醫學、生理、心理等內容外，大會主題亦涵蓋競技運動與一般身體活動推廣的實務與策略，慢性疾病及生活型態、流行病學及臨床個案研究、生理病理學及生理心理學等議題。進行的方式跟過去類似，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。其中最值得提起的活動包括：

1. 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、專業及社交性活動聚會，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。



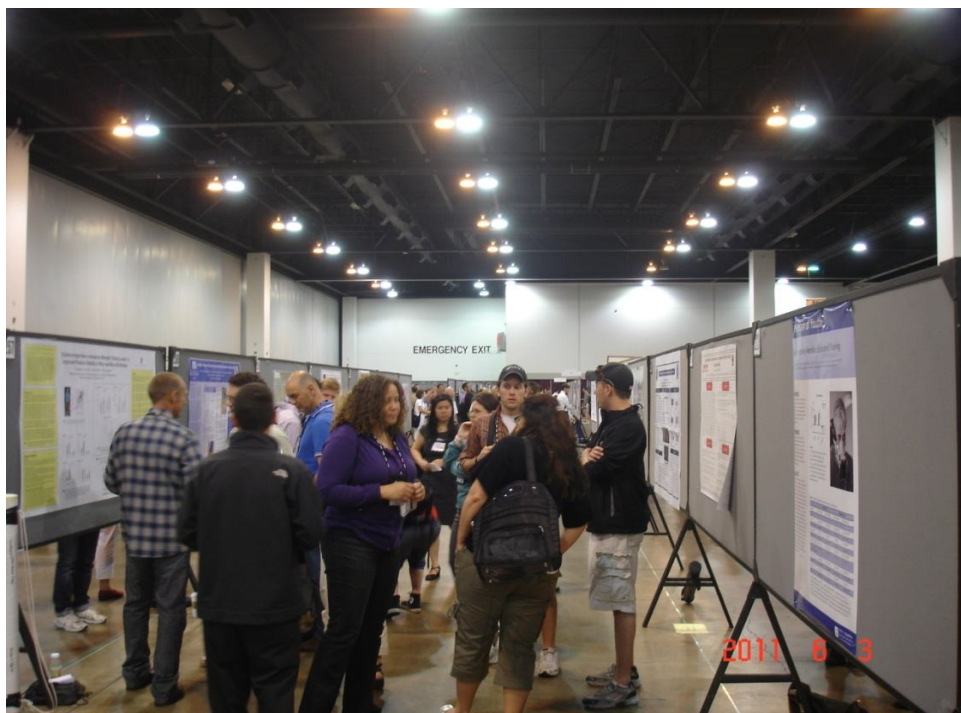
圖二 歡迎晚會中與國際知名學者 Dr. Steven Blair 及國內謝仲裕教授合影

2. 廠商展覽：各種圖書、研究設備器材、設施軟硬體、運動營養產品、飲料及能量補充包等各大知名廠商互相爭奇鬥艷的展示。



圖三 廠商展覽會場實況

3. 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。圖四則為一般性海報發表會場。



圖四 海報會場發表者與學員互動情形

4. 興趣小組集會：興趣小組的分組乃採自由參加的方式分兩天不同時段進行。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。今年興趣小組共分為下列 26 項主題，包括生物統計、癌症、臨床運動生理學、耐力運動醫學與科學、運動科學教育、非侵入性的神經肌肉系統評估、心理生物學及行為、肌力與體能訓練、冬季運動的科學、老化、生物力學、骨骼及骨質疏鬆、環境生理學、流行病學、健康、體適能及全人健康指導、軍隊運動醫學、少數人種健康與研究、營養、職場生理學、氧化壓力、兒童運動生理學、職業生理學、禁藥、KAATSU 訓練、對抗性運動(Combative Sports)及分子細胞調節等主題。圖五為筆者參加「老化興趣小組(Ageing Interest Group, AIG)」與前任主席留影情形。



圖五 美國運動醫學會 AIG 活動留影

5. 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，其中路跑路線的設計是經過精心策劃，參與者也可以趁此機會認識當地的風土民情。圖六為大會開始前結合「運動是良藥」與丹佛市居民社區健行的活動情形，活動當中科羅

拉多州州長 Hickenlooper 先生分享了如何透過運動實施促進社區和個人健康和保健的看法。



圖六 大會結合「運動是良藥」主題與社區居民健走活動

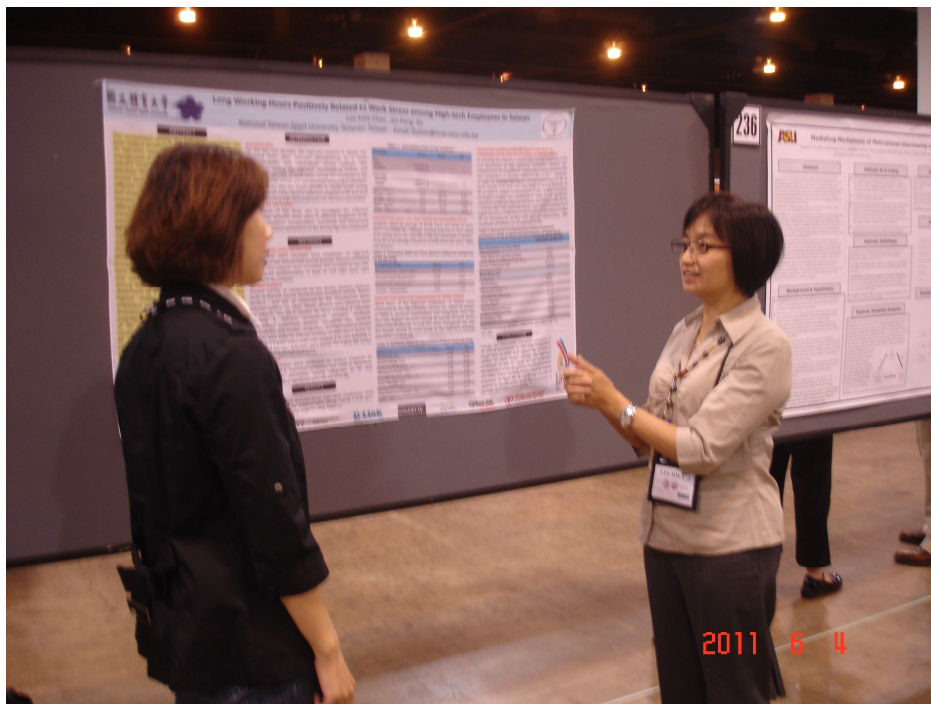
三、論文發表經過

本次筆者除了參與參加第58屆美國運動醫學會會議的各項活動之外，同時也與校內同事與所指導的研究生進行了下列3項海報發表：

1. Walking Games Increasing Functional Ability among Community-dwelling Older Adults.
2. Modified Aerobic Tai Chi Exercise Improved Physical Fitness and Functional Ability in a Middle-aged Population.
3. Long Working Hours Positively Related to Work Stress among High-tech Employees in Taiwan.

上述的3項發表中分別以台灣高齡者及高科技職場員工為研究對象，探討不同的身體活動介入模式對高齡者的影響，及身體活動對科技職場員工工作壓力的影響。由於身體活動對健康的影響甚鉅，動態生活的養成應推廣及不同年齡族群

及場域，如社區及職場等，這次利用參加本屆年會的機會，與國外學者專家進行這相關主題的分享，也引起國際專家學者的興趣，並熱烈的參與討論。



圖七 筆者海報發表與與會學員說明及討論情形

四、美國國家奧林匹克中心參訪概述

由於地緣的關係，本次前往科羅拉多州參加 ACSM 的年會的同時，可有幸一併參訪位於 Colorado Spring 的美國國家奧林匹克中心，的確有增加了不少見聞，該中心不僅是美國國家級運動員的訓練中心外，其中更是運動醫學與運動科學中心。本次參訪該中心主要包含下列幾個實驗室與訓練場地：

1. 運動表現實驗室（Sport Performance Lab）
2. 多功能運動場館區（Sports Center）
3. 水中運動訓練場（Aquatic Sports Complex）
4. 肌力與體能訓練室（Strength and Conditioning Room）
5. 運動傷害防護室（Athletic Training Room）
6. 恢復與營養室（Recovery Nutrition）

以上參訪的場地與實驗室為該訓練中心對外開放參觀的區域，其中較令人印象深刻者，在運動表現實驗室中有一部可降低跑步衝擊壓力(降低體重對關節衝擊)的跑步機，此可有助於受傷後的復健；多功能運動場區提供現場攝影，教練與球員立即回饋與討論的設備；水中運動訓練場的水底攝影機；運動傷害防護室設備的完全；及在恢復與營養室中的精油紓壓室等的設施，其中更令人感動的是，其在牆上標記了奧運金牌得主的名言，如：「Talent is common. Disciplined talent is rare. (有天份的人較為常見，但有紀律且有天份的人則罕見) – by W. D. Montapert」及「To give anything less than your best is to sacrifice the gift. (沒有盡力發揮到極致就是放棄自己的天賦) – by Steve Prefontaine」，這些座右銘，對於追求極致的奧林匹克運動員而言，應更能有一份激勵與體會。



圖八 美國 Colorado Spring 奧林匹克訓練中心俯瞰

參、心得及建議

2011 年的 ACSM 第 58 屆年會活動，共有來自超過 50 個國家的 6000 位學員參加，大會期間有超過 400 場次活動的進行及數千篇論文的發表，真可謂一場豐盛的學術專業饗宴，會議當中，除了增廣學術專業的見聞外，也啟發我在國內進行相關研究的可行性。從 2007 年開始美國運動醫學界與醫界緊密的合作，強調「運動是良藥(Exercise is Medicine)」的倡議，並廣為推行與實踐，在幾年的努力

後，今年更將之全球化至成立 27 個國家工作隊和六個區域中心網絡的建置。美國運動醫學會一向以在該領域的領導者自居，其協助「跨界整合」、「異業聯盟」的作法，幫助不同的單位在專業人士建議下，進行國民生活型態的修正與建議，可為我國體育運動界針對國人提供動態生活建議的典範。

從前兩年開始，ACSM 的年會中不斷的強調針對不同族群：幼童、兒童、學生、婦女、社區老人或甚至職場員工動態生活介入的研究成果與實際推廣的建議，特別從「身體不活動 (physical inactivity)」、「坐式生活主義 (sedentarism)」，或者「活動不足生理學 (inactivity physiology)」等，其所帶來的相關健康議題似乎越來越被突顯，今年更有多次發表的專題聚焦於「坐著 (sitting)」對健康所帶來的威脅，更是過去較少被討論的，一個有規律身體活動的人，也可能仍為一個「活躍的沙發馬鈴薯 (active couch potato)」，因此除了推動規律的運動外，日常動態生活型態的推廣也應該是未來推行的重點。

民國 100 年衛生署要拼全年減重目標 600 噸，運動是減重或體重管理的重要方法，然而運動不僅只有改善體重的問題。在一場演講當中，有學者特別指出，目前的慢性病多需要透過不同的藥物來改善相關的疾病狀態，至今，並沒有一劑藥方，可以同時治療或控制高血壓、糖尿病、心臟病及憂鬱症等疾病，但運動卻是目前已被證實可同時針對上述疾病有所助益，且不會產生交互作用的一種方法。在國人高齡化急劇的情形下，如何推動及落實「運動是良藥」的作法，為相關單位應該重視的，特別，筆者記得在聆聽最後一場演講中，演講者特別提出，針對我們年輕的 E-世代族群，他們用不同的方式在取得資訊、使用資訊及生活，其生活中多充斥著自動化與電子化的產品與生活方式，因此如何觸及這些族群，使他們在年輕時，就可以避免過度坐式生活型態對其健康的負面影響，也是相關運動與預防醫學推行單位應特別重視的課題。