

教育部經費補助博士生出國出席國際會議出國報告

姓名：羅盛安

學號：970504

系所：教練所

一、參加會議經過

(一) 會議名稱：第 4 屆亞太運動科學暨第 8 屆國際運動科學研討會 (4th Asia-Pacific conference on exercise and sports science & 8th International sports science conference)

(二) 會議地點：Kota Baru, Kelantan, Malaysia

(三) 會議時間：2009 年 7 月 15-17 日

七月十四日早上九點左右由家裡出發前往桃園國際機場，搭乘下午三點五十五分亞洲航空飛往吉隆坡，於晚上八點卅五分左右降落地面，途中因氣流不穩定造成飛機劇烈晃動實在不舒服，第一次感受到暈機。由於亞航飛往馬國僅有一班飛機，而馬國國內航線飛往哥打巴魯最後一班客機是晚上九點十分左右，由於飛達時間可能延誤，辦理登機手續約需一小時，因此七月十四日當晚我們只能坐計程車先到市區飯店過夜，而在馬國機場要搭乘計程車到市區，必須先在機場內的特定櫃檯、告知目的地買計程車卷，此作法我想應是爲了預防司機向觀光客亂開價。清晨五點起床整裝後坐計程車到機場，再搭乘七點四十分國內航線飛達目的地，哥打巴魯是一個樸素安靜的鄉村，公共交通工並沒有很發達，我們只能再坐計程車到研討會場。

研討會場舉辦地點是在四星級飯店－「Grand Riverview」，辦理報到索取大會手冊與贈品後，我們也順便在此飯店登記三天二夜住宿；我遇到不少熟識老師與朋友，而台灣參加的人員也不少，我也認識不少台灣與國外朋友。主辦單位對於研討會安排了多達十場以上邀請演講(invited lecture)，演講學者來自德國、大陸、香港、馬來西亞、美國及澳洲等國，主題包含運動相關之自然科學、社會科學、教育、管理等領域，演講後的休息茶會與海報發表同一時間；主辦單位還分場舉辦不同主題座談會，第一天有運動生理、運動心理及適應體育，第二天下午的前半段有運動營養、運動管理、休閒與全適能，後半段則爲術科工作坊，主題有爆發性競技運動訓練、舞蹈創作、體適能、全適能與健康，而主題座談與口頭發表同一時間，參加人員可以有多樣性的選擇，整體行程看似緊湊，但我感覺這次研討會進行氣氛令人覺得輕鬆。

研討會第二天晚上，還特別安排了一場晚宴，宴會進行中還有民族舞蹈演出，這是我第一次看到馬來西亞民族舞蹈，我覺得音樂舞蹈內容與泰國相似，但仍有些異同之處，這可能是因地理位置相近，彼此之間的文化也會相互融合，席宴的食物很精緻，在素食方面的口味是我以前都沒嚐試過的，我在馬國其他地方吃素食幾乎都加洋蔥，而席宴上的食物都沒有，一起坐在同桌的朋友有泰國 Naresuan 醫學院的老師、新加坡 Nanyang 科技大學的研究生、殘障運動協會理事及檳城的體適能教練，我們相互交流彼此的發表心得及各自專長，相談甚歡。

研討會最後一日只有半天，行程一如往常，邀請演講、主題座談與口頭發表，由於當天我們預訂的飛機時間是下午三點，因此我們來不及參加座談與閉幕儀式，必須要收拾行李、整裝退房，囫圇吞棗地吃過午餐，搭乘計程車趕往機場，由於計程到達飯店時間延宕半小時，倉促趕到機場差點就趕不了。

二、與會心得

此次出國參加研討會，雖然英語在馬來西亞是通用語言，然而可能因當地人種的多樣性，不少人講口音太重的英語，實在很難聽懂，有時候需要溝通好久，才能了解對方要傳達的意思，需要耐心；會場所準備的食物外表看起來有飯、菜，與台灣差不多，然而嚐起來口味上卻實在相去甚遠，有些看起來是以燴煮的方式烹調，然而吃起來一點味道都沒有，果汁飲料也非常清淡，有朋友開玩笑以「感冒糖漿」來形容不習慣的程度，這也許是回教食物的風格特色吧。

此次研討會有術科的工作坊，我參加舞蹈創作工作坊，講師是香港演藝學院的院長，來參加的學者主要是對舞蹈有興趣者，不一定是訓練過舞者，而此次工作坊講師主要帶我們的觀念，如此由簡入繁地帶領學生進入舞蹈創作世界，一次只要調整一個元素即可，如此將此元素做持續的發展，加上講師以 Conga 做切分音節奏來為大家數拍子，雖然這些課程對我來說並非困難，而在這樣的情境下，也令我回憶大學時代的生活，重溫舊往教學的記憶。

研討會參加人員都來自不同領域，也許參與聆聽者的領域不同，很多時候發問時間，幾乎都沒人有問題或給意見，我想有時候也是因為發表者英文口音太重，以致於未能快速掌握台上所要傳達的訊息，我也學到習慣不同口音的英文其實很重要，未來我還會參加不同的國家所舉辦的研討會，與不同口音特色的英文相互交流，我一定要更仔

細傾聽他們所要表達的意見。

三、建議

此次研討會整體感覺不錯，但可能是當地籌備單位第一次舉辦研討會，若能稍加注意幾點細節會更完美。

- 1.大會手冊中無論是口頭或海報發表都有給予編號，然而當日參加研討會人數多達數百人，大會最好能附上所有發表者的發表時間與地點，以利發表者與欲到場聆聽者能快速掌握，無需穿梭眾多的人群人中，每一間發表室門前的公告都逛過一次才會知道。
- 2.機場離會場有段距離，至少約 30 分鐘車程，大眾交通工具又不發達，若主辦單位第一天能安排兩三個固定時間接駁車會較好。
- 3.雖然研討會的舉辦，備有午餐、茶點等，但大多時候食物的風格，還是不太習慣，大會有附近哥打巴魯風俗民情介紹的手冊，亦可附上飯店附近的餐廳、世界連鎖速食店等地圖，以利我們有更多選擇。
- 4.此次發表作業處理有些疏失，包含發表者摘要沒有或重覆出現在手冊上、大會接受論文發表型式未明確告知發表者等，建議主辦單位再多點留意。
- 5.主辦單位精心策劃了一場嘉賓席宴，整體氣氛感覺甚佳，唯當日的有些表演者在台上的表演不太理想，包括動作脫拍、忘記動作、偷瞄別人動作太明顯，席宴進行中也有司儀與嘉賓致詞的部份，類似節目流程不太順暢，如能多排演兩三次應該會更佳。

四、攜回資料

大會論文集一本