

## 國科會補助專題研究計畫項下出席國際學術會議心得報告

日期：99年10月20日

計畫編號	NSC98-2410-H-034-040-		
計畫名稱	低氧運動訓練對坐式生活型態者血管內皮生長因子之影響		
出國人員 姓名	林正常	服務機構 及職稱	中國文化大學體育學系運動教練 碩博士班教授
會議時間	99年6月1日至 99年6月5日	會議地點	Baltimore, Maryland, USA
會議名稱	(中文)第57屆美國運動醫學年會 (英文)57th Annual Meeting of the American College of Sports Medicine		
發表論文 題目	(中文) (英文)		

## 一、參加會議經過

## (一) 6月1日

上午開場的是 Exercise is Medicine Workshop，主題為”Making the Scientific and Evidence Argument for Exercise Is Medicine”以及”Making the Case for Physical Activity(+/- in Public Health): Using Cost and Cost Effectiveness Data for Science, Policy and Programs 主題進行演講。下午則是 Exercise is Medicine Keynote Lecture，主題為 Exercise, Why Does it Work! 主要探討國際肥胖及慢性疾病趨勢，

以及身體活動及運動所帶來的健康效益，降低疾病所帶來的開支及預防疾病等願景，傳達出去，並讓更多的民眾及專業人士參與，促進人類健康福祉。

## (二) 6月2日

本日為 ACSM 會議正式開始的第一天，早上的第一個 program，為 Joseph B. Wolfe Memorial Lecture，主題為 Physical Activity, Health, Health Care Reform and Lifestyle Reform Revisited，其中主講人 Dr. Jeffery 還引述了毛澤東與邱吉爾等領袖或名人所說的話，來引出不同時期、不同文化背景對於身體活動的認知差異，以及以幽默的口吻，配合滑稽但富教育意味的圖片，將身體活動的概念清楚傳達。本日的會議安排，有小型研討會、個別演講、海報發表、口頭發表等，會場面積十分廣，會議室的數量也非常多，因此同時間能有效率地分散眾多的參加者至他們有興趣的主題會場。

## (三) 6月3-4日

此兩日的會議流程安排大致與第一日差不多，皆為演講、口頭發表、海報發表及小型研討會同時分開進行。較特別的是晚上的 Student bowl 競賽，為十一所大學各派出 4 位大學生代表參加運動生理相關領域的基礎知識大賽，故名思義，問答題目為教科書中的基礎知識，答對者得到積分，最後積分最高的代表學校，則可獲得獎章和錦旗，代表參賽的學生也能在他們履歷上記上一筆這樣特別的經歷。

## (四) 6月5日

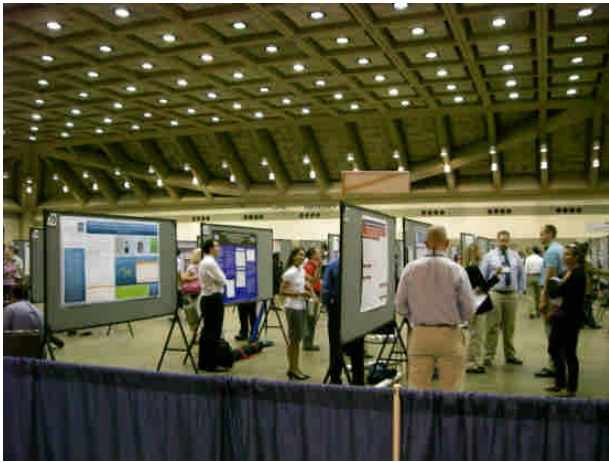
今天為 ACSM 年會最後一天的會議，會議時間至中午，時程安排大多為口頭發表及海報發表。由於研究生的發表於 6 月 2 日至 4 日間全部完成，而回程飛機的時間又較早，因此於當日提早離開了巴爾地摩。



美國衛生署長蒞會專題演講



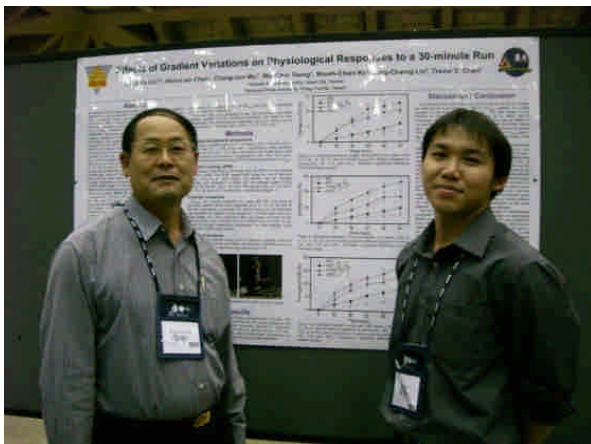
“運動即良藥”市區遊行前一刻



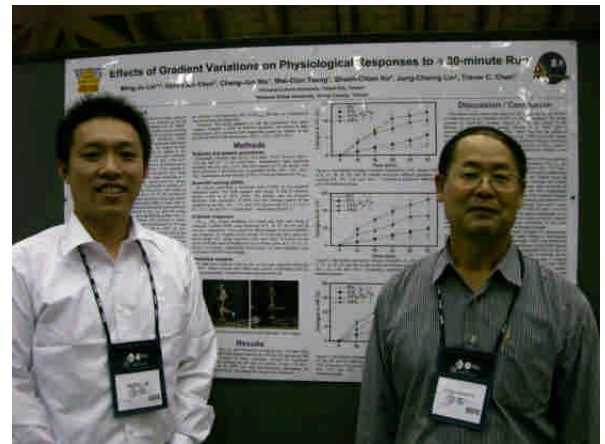
大會海報一角



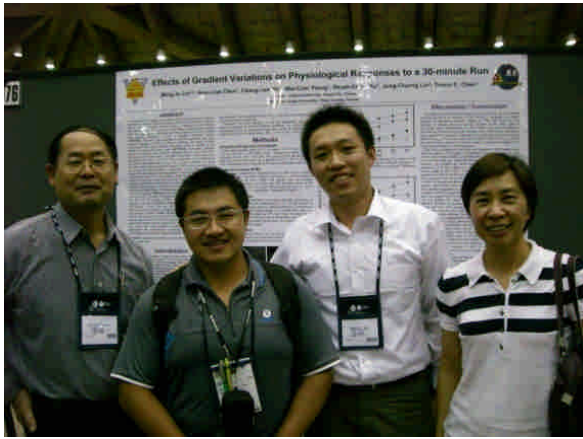
文化大學研究生黃依婷口頭發表



文大研究生周峻忠海報發表



文大研究生林明儒海報發表



文大研究生沙布魯比(左二)海報發表



ACSM 開幕演講

## 二、與會心得

2010 年第 57 屆美國運動醫學年會 (57<sup>th</sup> American College of Sports Medicine Annual Meeting) 於美國馬里蘭州的巴爾地摩市舉行。來自全球各地運動科學及醫學領域的學者、專家及學生，共六千多人，齊聚於這個海港城市，進行為期五天的交流、學習及分享。美國運動醫學會 (ACSM) 是運動醫學領域最大的國際組織，擁有全球超過 20,000 個會員。本次會議共有超過 3000 篇摘要通過大會審查，於會議中以口頭或海報形式發表，規模亦稱歷年最大。此次與本人同行者，有本校吳慧君教授，及沙部·魯比、林明儒、黃依婷三位博士研究生，其中沙部·魯比及林明儒為海報發表，黃依婷為口頭發表，林明儒與黃依婷二位研究生皆為首次參與此國際會議，對學生而言，十分具有挑戰性及學習意義。

會議涵蓋的領域極廣，凡生理學、醫學、分子生物學、公共衛生、運動訓練、健康促進、運動心理、生物力學、適應體育等，皆屬於會議討論範疇，這些領域又可細分成各種類別，例如身體組成、肌肉生理、心肺適能、運動與疾病、營養增補、血液動力學、骨骼肌、呼吸生理、運動傷害、復健、神經與內分泌等，參與者可遵循會議手冊中詳盡的分類指引，尋找自己有興趣的類別，並迅速地找到該類別的場次和會議進行地點。會

議中心落於三棟相連的建築，每棟建築的各樓層皆有數十間大小會議室，會場的動線與時程安排十分流暢，既能顯現開幕會共襄盛舉的熱鬧場面，又能在一整天的時程中，讓穿梭於三棟會議中心間的參與者，不會感到擁擠。

年會正式舉行的前一天，首先進行的是「運動即良藥」(Exercise is Medicine) 圓桌會議。運動即良藥，是由美國運動醫學會成員所組成的工作小組，為提倡身體活動及運動所帶來的健康效益、增進大眾健康品質，並降低疾病所帶來的開支、運動預防疾病等願景，將觀念推廣化為行動主張所舉辦的會議。今年亦為「運動即良藥」的第二屆大會，在 ACSM 會議的前一天舉辦，格外凸顯了 ACSM 組織對於全球人類運動與健康的關心和期望。

ACSM 的開幕會中，主持人 Jeffery 博士引用的毛澤東和邱吉爾對於身體活動的見解做一番對比，十分有趣。同時，會議也強調了近十年的全球兒童肥胖以及慢性疾病問題。並提醒了這些，需由當事人、醫師、學者及大眾建立共識並共同努力及預防。

本次會議，除研究分享與交流外，亦有值得台灣學界尋味思考之處。某場口頭發表的場合中，一位教授上台介紹了他的研究團隊及研究主題後，接著由四位學生輪流上台報告研究的一部分，一個研究是由團隊的共同努力，而讓學生輪流上台發表的方式，不但讓學生有機會在國際會議的場和分享自己參與的研究，並且給了學生團隊認同感和參與感，以及國際會議發表經驗，這些學生中，有的還是大學生，而上台發表自己參與且瞭解的東西，對美國的學生而言，是自然不過的，而經驗也在這些自然的情境中累積。在台灣，不容易有機會製造這些情境，特別是國際學術交流的場合。台灣學生被教導 what to think 而不是 how to think and present 的方式，要如何提昇學術水準及迎頭趕上全球化的趨勢，值得深思。

值得一提的是，台灣在兩年前於 ACSM 年會發表的篇數僅 26 篇，在當年列為美國之外的國家發表篇數最多的第七名。而今年（2010）台灣人發表於 ACSM 年會的篇數高達 76 篇，其中口頭發表 9 篇，海報發表 67 篇，可見於此會議的規模越來越大，而台灣參與此會議的人數也有增加的趨勢，台灣的能見度在運動科學的學術領域中被提昇。

本次會議，研究生所獲得的經驗，不同於國內和兩岸的學術研討會，除了感受英語環境的溝通和文化差異，在外國人面前用非自己的母語發表自己的研究成果，並非易事，卻是難得的經驗，也是一種挑戰和衝擊，相信這樣的刺激對學生的成長是正面的。

本次會議本人署名共同發表的論文，共有下列四篇論文：

口頭發表：

Huang, I. Ting, Chang, R. T. & Lin, J. C. (2010). A comparative study of physical activity levels and Obesity indicators among male college students. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42(5), supplement S95.

海報發表：

Chou, C. C., Wu, S. S., Chen, T. S., & Lin, J. C. (2010). Low Intensity of running favors for anabolic response after resistance exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42(5), supplement S207.

Lin, M. J., Chen, H. L., Wu, C. J., Tseng, W. C., Ko, S. C., Lin, C. J. (2010). Effects of gradient variations on physiological responses to a 30-minute run. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42(5), Supplement S 269.

Lu Bi, S. P., Chou, C. C., Jhang, W. L., Lin, C. C., Chien, L. H., Lee, S. L., & Lin, J. C. (2010). Moderate intensity of running following resistance exercise can diminish oxidative stress. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 42(5), supplement S352.

承蒙國科會的補助，得以攜研究生參與此重要的國際學術研討會，感謝此資源鼓勵更多學生能更積極、無後顧之憂的將研究成果發表於國際學術研討會。

三、考察參觀活動(無是項活動者略)

略

#### 四、建議

#### 五、攜回資料名稱及內容

1. Medicine & Science in Sports & Exercise (2010 Final Program, Baltimore, Maryland): Final Program.
2. Medicine & Science in Sports & Exercise (Volume 42, Number 5 Supplement to the May 2010): The abstract issue.
3. Medicine & Science in Sports & Exercise: Advance Program & Exhibit Guide.
4. ACSM 2010 Profiles in Sports Medicine and Exercise Science: A Professional Guide to Programs and Career Opportunities In Sports Medicine and Exercise Science.
5. American College of Sports Medicine 2009-2010.
6. Exercise & Physical Activity. Your Everyday Guide from The National Institute on Aging.
7. Visit Baltimore: The Official Guide.
8. Baltimore Harbor Guide & Maps.
9. Maryland: Calendar of Events.

#### 六、其他