

活動感想

從老年所出發到國際舞台_參加美國老年學會 GSA 初體驗

謝宜璟¹、蔡宜樺¹

Gerontology Society of America 成立於 1945 年，是存在最久且最大的跨學科組織，其致力於老年領域的研究、教學與實踐。其組織龐大約有 5500 名會員並散布於 50 個國家，致力於促進醫療專家、生物學家、心理學家、社會工作者及政策領域等專家研究人員，共同討論老齡化的議題並進行跨領域的合作，以達成創新且富有影響力，並實現最佳化老年經驗的目標。其每年舉辦之年會更是各類老年學專家，一年一度分享討論各自研究或交流的場合，是一個與各國研究者討論並擴展自己視野的機會。因此，出席此會議便是一個很好的機會，將自己的研究結果呈現給各國的學者，並了解最新的老年學研究領域的研究內容，拓展自身視野並對未來研究激發出更多想法，尋找自身的更多可能。

在會議的 5 天期間有著五花八門的研究主題，第一天上午聽的演講主題為「年齡友善與地方老化 Age-Friendly and Aging in Place」，其中便提到城市地區長者在地老化的重點是要提供方便且高品質的服務，以滿足多樣及複雜的需求。另外也有與自己研究相關的演講主題「影響睡眠與老化的因子 Factors Impacting Sleep and Aging」，其中有提到各種睡眠研究內容，例如輪班工作者的認知與睡眠狀態，在休息日時輪班工作者比白天工作者睡得更好；以及睡眠與代謝性症候群的關係，睡眠時間適當及較佳的睡眠效率，與較低的代謝症候群發生率相關，其中也有與我一樣使用腕動計進行的研究。在為期 5 天的會議中，不用擔心找不到感興趣的主題，只要擔心太多想聽的時間不夠多。一系列的演講後便是張貼海報的日子，第一次參與此類型活動感到十分緊張，尤其在海報前等待他人來提問時更顯焦慮，但在介紹幾次研究內容後便能有架構的解釋我的研究，且來提問的人大多都是對我的研究感興趣，或正在相同領域進行研究，因此交流起來格外的順利且有趣，同時也知道在睡眠領域中，其他人都往哪些面向鑽研，以及自己的研究有那裡可以再改進修正。

¹ 國立成功大學老年學研究所

在這次旅途中也認識了許多來自台灣並在美國授課的教授，以及博士生或準備在美就讀博士的學生，大多人都是獨自一人在美國努力。在餐會上彼此分享著在美的艱辛，以及各自的研究領域，不禁讓人也想加入赴美留學的行列；有趣的是大家都認為來美國一定要帶大同電鍋，因美國與台灣不同，外食十分昂貴因此大多在家自己煮飯。

初次參加美國老年學會 GSA 年度會議收穫滿滿，雖然花費不少時間與金錢，但仍十分值得，不僅帶給我許多新的想法，也讓我的視野更加寬廣。

首先與國內參加過的研討會不同，本次 GSA 的壁報投稿必須站在海報前讓人提問，而非僅張貼海報供人觀看。因必須全英文交流，且對於自己英文並未有太多自信，因此在事前我是十分緊張的，但在現場其實進行的十分順利，雖然可能某些單字不會講，但基本上都能用彼此聽得懂的英文，配上肢體動作進行交流，也可以很好的介紹我的研究，並了解到不同背景的人對於你的研究的各種想法，是過往不曾有過的經驗；過去大多都是同領域的人彼此溝通，想法較為侷限無法跳脫既有框架。

再來我也被研討會中廣大的研究範圍給震驚，幾乎各種領域或主題都有相對應的演講。例如我的睡眠領域就有與大麻、人種、社交、LGBTQ 及認知功能等主題的討論，當然主觀睡眠與客觀睡眠的測量也都包含在其中。更別說海報發表數量之多，在五天的會議日程中，每天都有不同的主題供閱讀，有任何問題也可以在現場直接與發表者交流。例如這次有看到日本人的公共澡堂，對其高齡者社會參與的重要性研究；以及歐洲高齡者性別不同對駕駛車輛的自我看法差異。各種研究主題都有，有些看了會會心一笑，而有些則是讓人不斷的思考深入探討。

這裡也有一些建議給未來想參與類似研討會的同學。首先，一定要有旅伴陪同，海外治安不如台灣安全，這次在美國有看到一些無家者徘徊在街頭，旅程最重要的是平安回家；第二，感興趣的主題事先做好標記，這次參與會議都是前一晚尋找隔天想看那些主題，有時會發現演講或海報已發表完畢，導致無法聆聽有興趣的內容。第三，保持開放且主動，難得有機會前往海外拓展視野，盡量把握每次機會與人交流，且不要害怕講英文，個人經驗發現儘管講的不流利，但外國人也不會厭惡，反而會有耐心的了解你講的內容。

人生能有幾次參與類似活動，能有機會在國外交流彼此研究實屬珍貴。未來

要利用本次珍貴經驗繼續研究，並對自己的研究抱持信心，但同時也要了解欠缺的部份，才能在研究的道路上走的更長更久。

高齡化社會將帶來一連串前所未見的挑戰，其中包含健康政策的改變、國家將面臨龐大退休金的壓力、勞動力的老化等。在面臨這個越來越長壽的社會，產、官、學界近年開始越來越重視關於「老化」的議題。然而，人口高齡化早已不再侷限於某個地區、某個國家，而是全球的發展趨勢。聯合國也開始敦促世界各國制定新政策，努力創造更加高齡友善的社會，以因應人口老化所帶來的變化。在這個地球村的時代，未來應以更宏觀的視角去看待「高齡」的議題。因此，國際性的交流更加具有意義。先前一直期許自己能有機會參與國際研討會，以拓展自己的國際視野。很幸運地，在邱靜如老師的指導及鼓勵下，我順利的取得前往 2023 年的美國老年學會 (The Gerontological Society of America, GSA) 進行學術海報分享的機會，並藉此學習世界各國面對老化社會的因應方法及從國際學者們的分享中開拓自己狹隘的視野。

【美國老年學會是一場讓老年學之美璀璨綻放的盛宴】

在進入成大老年所就讀前，因為接觸到跨領域合作的機會並不多，因此關於「老年」相關的視野多限縮於「老年醫學」領域。在進入老年學的殿堂後才真正了解，原來老年學是一門跨學科、跨領域整合的科學，其涉及的研究領域相關廣泛且具多樣化，凡舉臨床研究、生物醫學、教育、政策及產業實務等，皆可為老年學研究的範疇。如果說成大老年所是啟發我感受到老年學之美的場域，那美國老年學會所舉辦的研究學術會議則是讓我真正見識到「世界」是如何一同努力，將老年學之美璀璨綻放的盛宴。

美國老年學會為最早致力於老化相關研究、教學及臨床實務的跨領域組織，其每年於 11 月舉辦的學術研討會，吸引了來自世界各地、不同領域的學者、專家、學生等齊聚一堂，今年更有超過 4000 位的與會者。凡舉先前所提到的老年學研究範疇之相關研究，皆可在此學術研討會有學習、交流的機會。更因為是國際性學術研討會，在會議中可接觸學習到不同國家、不同文化的思維，這不外乎對我這位第一次參與國際性研討會的學術菜鳥帶來諸多的震撼與衝擊。

此學術研討會相當盛大，光是在研討會開始前就陸續舉辦的諸多場次的網路研討會 (Webinars)，而在會議期間除了有多達 150 幾種不同分類主題的口頭報告及學術海報之外，更讓我感到耳目一新的是，這場研討會甚至有多達 240 場的 interest groups 討論。Interest groups 類似討論工作坊，參與者可依據自己的喜好及興趣選擇想深入瞭解的議題。在討論小組中，參與者可與來自世界各地的同好者一同腦力激盪、獲得研究靈感，更能與擁有相同興趣的研究者建立關係。而這次會議的主題涵蓋了老年學的各個研究面向，像是老人虐待、高齡教育、中高齡人力再利用、阿茲海默症及失智症、經濟安全等議題，甚至觸及全球氣候變遷、天然災害、藥物濫用、科技、LGBTQ+ 等新興議題。

【國際研討會給小碩士生的啟發】

由於會議太過豐富、課程相當多元，所以我選擇性地挑選聆聽了幾場關於 Telehealth、Health equity 的相關口頭論文發表。從這幾場演講中，可以看出各國近年來已有多數研究致力於使用科技介入長者健康行為、心理健康及照顧工作，以及長者之科技使用能力的調查。在聆聽演講前，我心裡擅自預設了在歐美國家的長者，其科技識能普遍較高，因此在推動科技相關之健康服務模式時相較於台灣長者應該更容易執行。意外的是，其實他們在對長者推動科技相關之健康服務模式時，也面臨到諸多的挑戰，像是需要花許多時間在教導長者使用、願意使用科技產品之長者的社經地位及教育程度普遍偏高，因此較難廣泛觸及到所有長者等，但研究者也建立了一些如何成功觸及不同類型長者的相關模型，為的是歸納出解決「長者觸及度難」的困境，相當值得用於未來推行創新科技服務模式之參考。聽完演講後，我開始反思，即使在不同的國家、不同的種族、不同的文化背景下，在面對相同議題時，也可能面臨到相同的挑戰，但該如何因地制宜的去找出這些挑戰的解決方式，又或者該如何從其他國家的經驗去發展成真正符合台灣的服務模式，才是讓創新科技服務延續下去的不二法門。

或許，我的經驗與學識還不足以聽出各個研究的優缺點，再加上第一次參與全英環境的學術演講，所以對於許多資訊也是朦朧懂懂，但對於我來說，有了這

次參與國際學術研討會的經驗，除了可以更懂的目前國際對於老年學研究的趨勢，更能讓我學習去思考，在不同的老年議題上，如果以「台灣長者」、「台灣文化」、「台灣環境」等角度去思考，研究會不會因此有不同的結果或更有趣的發現，又或者如果相同的研究方法複製到台灣長者是否仍然可行。牛頓曾說：「如果我能看得更遠，那是因為站在巨人的肩膀上。」我想，參加這次的美國老年學會所舉辦的研討會，讓我深入其境的體會這句名言背後深刻的意涵。

【初發，學術海報初體驗！】

這次在邱靜如老師的指導及鼓勵下，有幸能夠在這場美國老年學會的盛會上進行海報的分享，而我這次發表的研究主題為：「Social Participation, Loneliness, and Circadian Rhythms of Middle-Aged and Older Adults in Taiwan」。在海報的展場中，總共有一個小時能夠向與會的來賓們分享自己的研究主題。這次的體驗真的相當難得，除了需要學習如何以英文在短時間內向對你的研究有興趣的人解說自己的研究外，更需要面對來自世界各地的學者對你的研究所提出五花八門的問題。其中最讓我印象深刻的是一位來自荷蘭的博士生，他也是在進行關於孤寂感及社會參與相關的研究主題，他給了我相當實用的建議，例如社會參與的面向在這個世代，或許可以加入網際網路的影響等。在分享的過程中，有來自日本、美國、荷蘭、台灣的參與者給予我不同的建議與未來的方向，而在與他們互動、交流的過程中，更是拓展了我的研究視野，也讓我確信孤寂感及客觀健康數據是目前相當熱門的議題。

這次海報發表的經驗所帶給我最深刻的影響是，我看見每個在會場中的研究者是如何對自己的研究充滿自信及侃侃而談，而也有不少的學者、博士生們積極的在會場與來自四面八方的人交流及建立關係，這是在國內的研討會不曾看過的場景。這樣的文化也給了我當頭棒喝！讓我也想努力成為那些對自己研究充滿熱忱且積極尋找機會的人。

【富含歷史文化的坦帕灣！】

從台灣到位於美國東岸的坦帕 (Tampa) 是一場長途旅程，一共需要花費長

達將近 20 小時（含轉機）的時程。除了參加美國老年學會的盛會，怎麼能不好好享受佛羅里達州的陽光與愜意！Tampa bay 座落於佛羅里達州墨西哥灣沿岸，在成為觀光勝地前，這裡是原住民托可巴加 (Tocobaga)、卡魯薩 (Calusa)、塞米諾 (Seminole) 和米科蘇基 (Miccosukee) 印地安人的家，因此位於市中心的歷史中心可看見大量的部落工藝品收藏。在 1880 年代後，隨著古巴、西班牙和義大利移民遷入，坦帕市中的 Ybor city 成為了當地古巴歷史中心所在，也被稱為「雪茄之城」。走在 Ybor City 的路上，隨風飄來濃濃的雪茄味，搭配著富含歷史文化的建築風格，偶爾還能看見在路邊自由奔馳的公雞，是相當具有老美風格有趣的場景！到了 Ybor City 千萬別錯過全美最大且最古老的西班牙餐廳——「Columbia Restaurant」，裡面的西班牙燉飯及 Sangria (西班牙水果酒) 堪稱人間極品！坦帕市也有富含歷史且免費的 Streetcar 可搭乘，路線皆有停靠 Tampa 市的觀光景點，交通可說是相當方便！另外，坦帕市的晚間也相當熱鬧且充滿遊客，因此關於治安的問題也不需要太過憂心。晚間也可選擇在河濱步道慢跑或散步，舒適的晚風吹拂搭配著城市光景，相當適合作為參與完一整天緊湊的研討會後的療癒行程！

參與完四天的 GSA 議程，只能說每天都在吸收新的知識及受到文化衝擊帶來的震撼，可說是相當充實！最後豐碩的收穫，讓我不論是學識、心靈能量或視野都有可觀的成長。期許自己能帶著滿滿的能量，繼續老年學海中奮力前行！



圖說:在 GSA 會場與邱靜如老師、學長及同學們合影



圖說: 海報發表初體驗

從老年所出發到國際舞台_參加美國老年學會 GSA 初體驗



圖說: Ybor city 的特色建築



圖說: 全美最老的西班牙餐廳- Columbia Restaurant



圖說：坦帕市的 Streetcar