

GSA 2024 出國報告書

地點：Seattle Convention Center, Seattle, Washington, United States of America

時間：2024/11/13~16

報告者：公衛四 周郁庭

President's Opening Plenary Session

地點：Ballroom 6ABC

時間：2024/11/13 4:00 PM – 5:30 PM

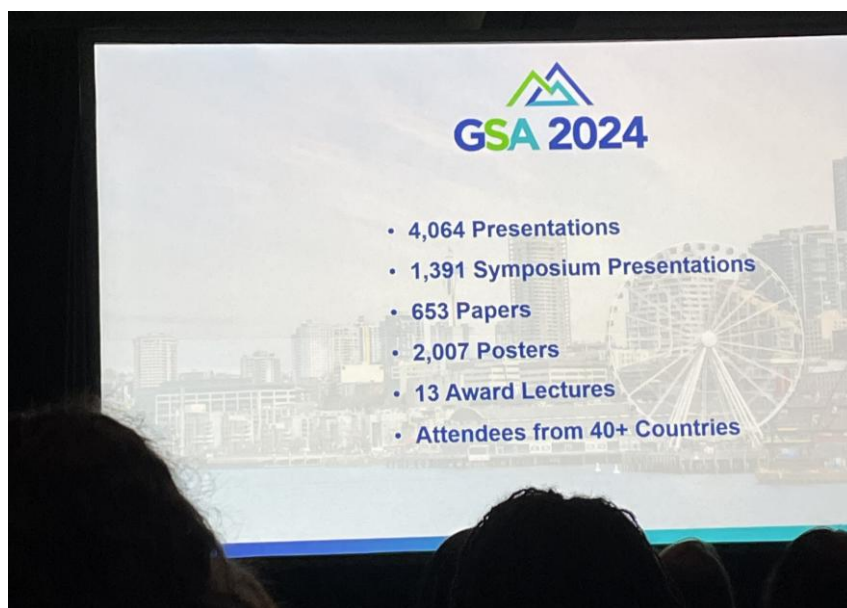
參加 GSA 2024 第一場活動是開幕典禮，一開始先慶祝 GSA 已成立快要 50 年，期間培養許多學術界的學者，因此典禮開始後便一一介紹該年度對於老年學十分有貢獻的傑出獲獎學者。我認為整場開幕儀式的高潮就在後半段介紹 NIA 進 50 年來最重要的高齡議題研究，有許多研究都顛覆了原本的觀點，以下條列最為有印象的部分研究：

1. 服用返老藥(senolytics)的年長老鼠與未服用的老鼠相比可以增加 36% 的平均壽命。
2. 美國人的身體活動指引建議每周要做 2.5~5 小時的適度有氧運動或是一半時間的激烈動態運動，有達成有氧運動建議時數的長者與完全不動的長者相比可以降低 13% 的死亡風險；若無達到建議時數之長者僅可降低 5% 的死亡風險。
3. 每天服用廣效性的綜合維他命的長者可以增進記憶及認知功能(相對於對照組)。
4. 兩年內若是減少攝取 12% 以上的卡路里攝取可以支持健康化的發展其原因是因為：負責能量產生和新陳代謝的基因的上調、炎症基因的下調、肌肉恢復活力。
5. 降低血壓可以減緩輕度認知功能障礙的發展速度，並減緩大腦中白質病變的發展。

另外也花了許多篇幅介紹時下對於失智症的介入及發現，例如科學家發現了一組罕見基因 APOE3ch 及 RELN-COLBOS 基因或許是失智症的保護因子，目前尚未了解其如何防止失智的機轉，待了解後將會是失智症治療領域的重大發現。此外也發現若是暴露於空氣汙染、久坐以及居住在低收入社區且無綠地的人會增加罹患失智症的風險。失智症的介入措施重要的保護因子之一就是維持良好的生活習慣，罹患失智症的風險與維持若干個良好生活習慣呈現負成長關係。另一個有趣的發現是聽力受損的長者會增加罹患失智症的風險，因此聽力治療也被發現可以

做為聽力受損長者免於罹患失智症的介入措施之一。

這場開幕典禮中除了可以認識了解老年學領域的翹楚們，還可以增廣見聞，例如過去我認為吃越多的維他命並不能顯著的改變健康，並不是吃越多越好，然後這次演講中的研究之一卻顛覆了我的認知，原來攝取相對大量的複合式維他命可以對認知功能的維持有所助益；另外也增加了許多對於失智症的認識，以及一些新概念知識的洗禮。



Policy Series: Aging and Health Policy Update: A View From Washington

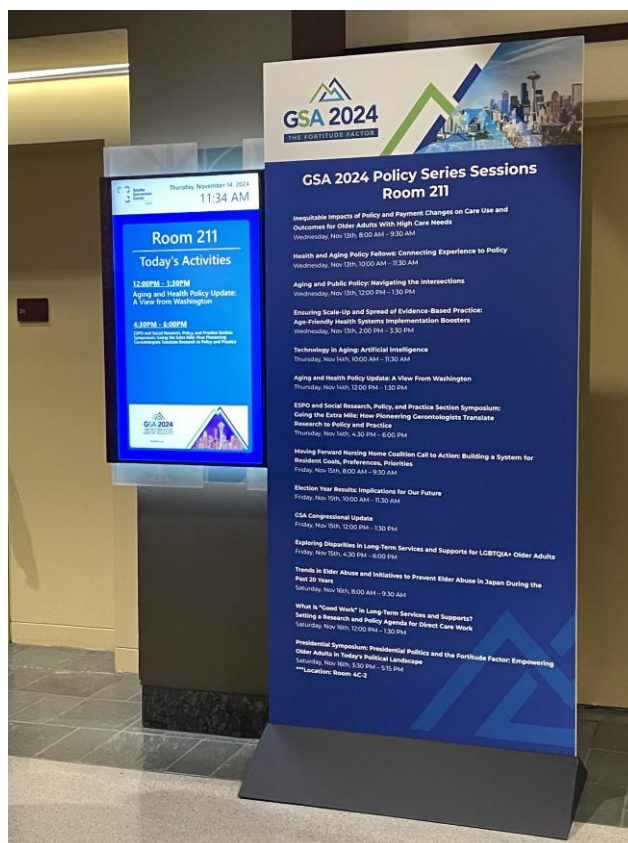
地點：Room 211

時間：2024/11/14 12:00 PM – 1:30 PM

這個系列講座的誕生其實和過去所完成的研究不太相關，而是在討論經歷政黨輪替後的美國接下來四年關於健康照護領域的發展趨勢，但其實當天的討論範疇已超越健康照護領域，甚至是討論整個公共衛生領域。當時川普已確認當選美國總統，然而其政治理念卻和時下的公共衛生觀念背道而馳，甚至當時美國在進行總統選舉時沒有任何一位候選人將健康照護作為重要政策推動目標之一，然而健康是影響物價的重要指標及因素之一。在講座中學者們略述了未來四年健康政策可能會面臨的困境，因為許多與健康有關的預算都將被縮減，彼時將沒有足夠的經費去支持推動現有政策(例如 affordable care act.)，另外墮胎等議題也可能將會有不一樣的導向。

其中我最有戚戚焉的部分是諸位學者皆紛紛表示擔心未來 NIH 的營運，當時就

又在討論 NIH 的規模可能會縮減，這也會影響與老年學習習相關的 NIA，以及計畫建立的國家失智症相關組。這也與我近期看到的新聞重疊，目前聽說美國政府將大砍 NIH 的預算，屆時 NIH 將沒有足夠的經費去支持並維護目前的業務，包括維護資料庫；許多研究者都是倚靠 NIH 的數據做為研究資料之一，若是未來這些資料庫都因為維護不佳而失去品質或是消失，對於學術界，尤其是醫療及公共衛生領域都將會是一個危機。



Session Title: Late Breaking Poster Session II (134) From Policy to Practice: Evaluating the Effectiveness and Execution Gaps of TLTCP 2.0 in Taiwan

地點：Exhibit Hall 4AB - Poster Board 134

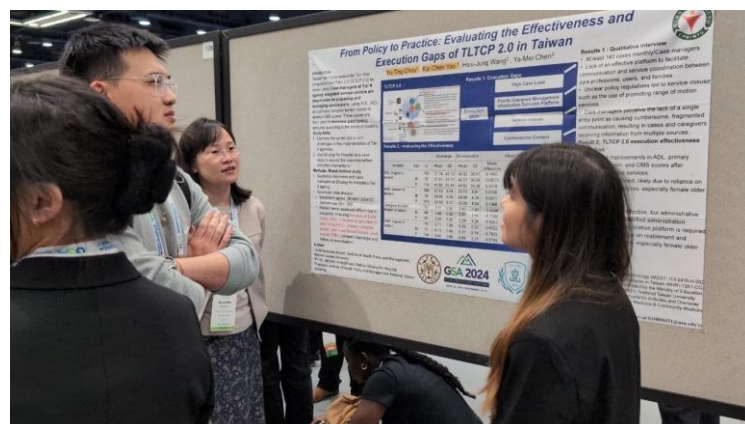
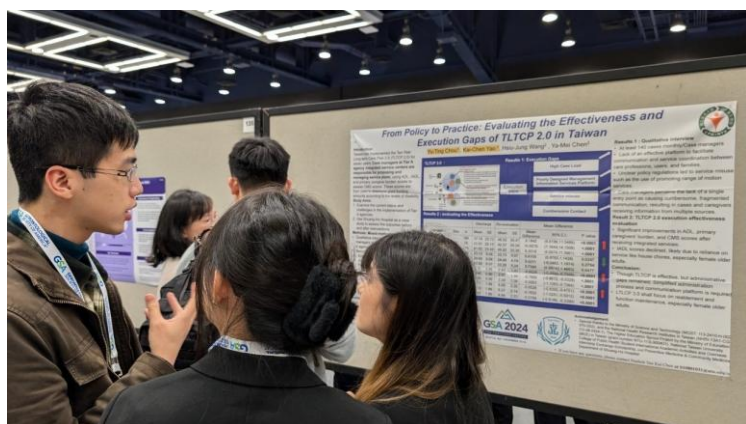
時間：2024/11/14 2:00 PM – 3:15 PM

本次參加 GSA2024 最主要的目的就是報告此研究，該研究是在大四時於雙和醫院實習時使用長照管理系統中的個案匿名資料，探討在長照介入後的成效評估，使用了 ADL、IADL、主要照顧者負擔分數及 CMS 等級作為工具，比較個案們在經過出院評估及第一次複評期間超過 6 個月以上的長照服務後，四個分數是否有因為服務介入後得以改善。經統計發現在長照資源的介入後 ADL、照顧者負擔以及 CMS 等級都有好轉的趨勢，IADL 則相反，推測可能原因為長照介入後，

原先擁有的能力因為失用而促成工具性日常生活活動功能下降。另外我們也在此研究中探討個案管理師在執行作業時所面臨的挑戰，發現長照 2.0 依然缺乏單一對接窗口，照顧服務管理資訊平台無達成建置之初的期待，及隱匿在制度規範漏洞下，碼別濫用的問題。

我們將這些寶貴的經驗及發現帶出台灣、走向世界，和來自世界各國的學者交流分享，興許是因為是政策議題，比較會受到文化及地域的影響，駐足討論的學者大多來自亞洲及華人地區，除了了解我們的研究之外，對我們的長照系統也頗感興趣，並和我們分享了當地的經驗。最後也有部分學者針對我們的結果給出了很不同的見解及方向，是我們沒有想過的，我們將這些建議及經驗牢記並吸取。

此次的海報報告不僅讓我有可以練習英語口說的經驗，更增廣了見聞，讓我有豐富的國際交流經驗。首次參與學術會議、首次作為 poster presenter 參與這樣盛大的國際學術會議，我有了許多美好的第一次學術活動的體驗，唯一略感可惜之處是當日有許多來自不同國家的學術海報介紹，但因為能離開的時間並不充裕，因此無法好好一一探討。很感謝擁有這樣的機會可以出國增加見識，也很謝謝老師及學姊的修正及幫助，讓我在報告時可以更順利的將我們的研究展示給大家，我很珍惜此次難得的經驗，也很感動能靠自己的努力爭取此次的機會，經過了這次的報告我更加確信自己對於高齡議題的興趣及志向，希望未來依然能持續及穩定的參與這種盛大的國際學術會議。



Recent Innovations in Interventions to Address Loneliness and Social Isolation Among Older Adults

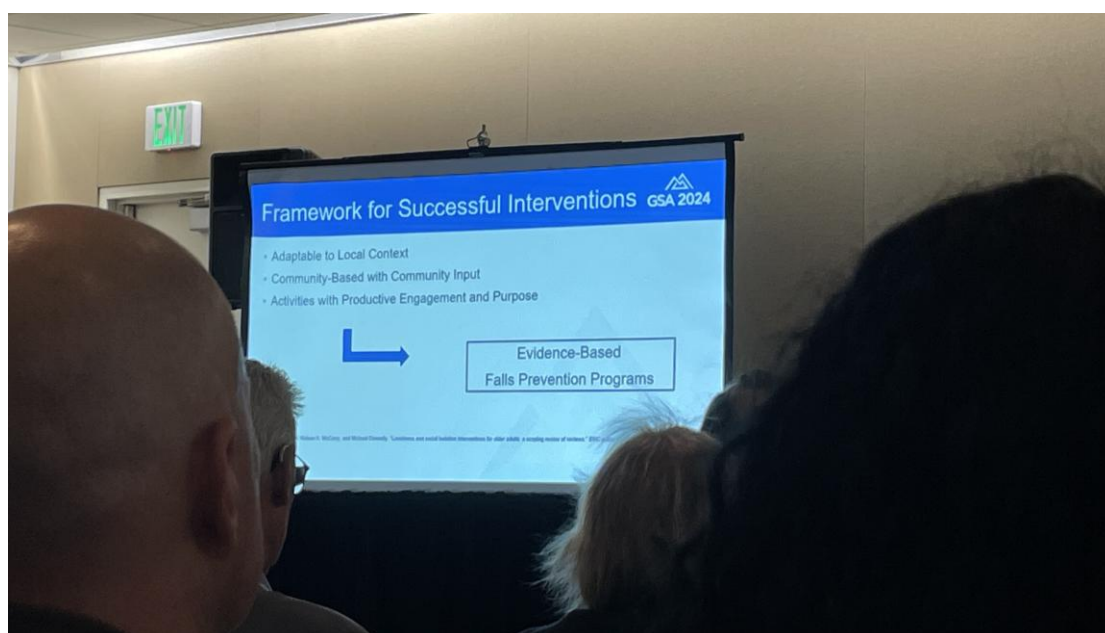
地點：Room 210

時間：2024/11/14 4:30 PM – 6:00 PM

因為國科會大專生計畫做的專題是和年長者的孤寂感相關，因此對於此講座特別感興趣，而孤寂感也是近年來重要的健康議題之一。講座的内容是在介紹近期的

研究中發現有效的介入措施可以降低高齡者的孤寂感，其中提及透過 LEAP 計畫，發現社區健康課程參與者報告在 6 個月的隨訪中孤獨感和社會孤立感有所減少，我想這與台灣的 C 據點或是日照中心十分類似，以 C 據點為例，在 C 據點有提供一些健康講座以及運動課程，讓健康及亞健康的長者可以在據點活動已預防及延緩失能，因此這個部分台灣早已有資源布建在社區。第二個研究分享如何減緩長者孤寂感問題的方法之一就是做志工，因為該研究發現在 COVID19 之前和期間，志工活動成功地解決了參與者的老年的社會孤立和孤獨問題。另一個研究提出的介入措施類似每周的電話問安，不過執行問安的人員是大學學生，每次訪問時間時常大約為一小時(或以上)，經過電話問安後發現 10% 的年長參與者的自殺篩查呈陽性，並被研究心理學家轉介立即進行安全評估，並且 83% 的陽性個案願意進一步與 TRC 接觸。

我認為這場演講中其實有許多他們所提出的介入措施台灣已有在執行了，例如第一個社區健康課程其實就是近年來政府不斷在推動的 C 據點及日照中心，且此二機構的數量也有在增長，且課程內容大約皆與預防及延緩失能相關；在我的大專生計畫中做文獻回顧時發現失能與孤寂感其實是息息相關的，因此或許可以理解為政府所推動的預防及延緩失能的課程某種程度上也可以降低孤寂感。另外電話問安的部分其實在長照服務中，個案管理師以及督導也都需要每個月定期的電話訪視，雖然內容大約與服務的滿意度及意見相關，但我認為這或許會是一個很好的切入點可以在定期訪視的過程中加入問安；然而目前長照人力吃緊，時下這或許不是一個好的解決方案，但或許可以將演講中的第二個介入措施與第三個結合，邀請一群有意願且接受完整訓練的高齡者擔任電話問安的志工，如此一來不僅賦予長者新的社會角色，時期有責任感及參與感，同時也促進了社會交流。



總結

能夠在大學生涯中以 poster presenter 的身分參與如此盛大的國際會議實在是非常的榮幸，在參與 GSA 的這幾天，我聽到了很多新的知識，對於過去舊有的觀念有了全新的見解，也透過參與不同的講座，接觸許多解決高齡者可能面臨的健康議題的介入措施分享，同時透過與他國學者交流的機會了解了不同國家的長照政策以及其所面臨的困境，另外在報告海報時也很有榮幸可以收穫來自不同學術單位、不同國家的學者的指點，提供我未來精進研究的建議及方向，我將牢記在心。同時也是因為 GSA 創造了機會讓我可以認識許多國內或旅外的台灣老年學領域的學者，我很珍惜這樣的機會，因此我在每一場講座，每一次的海報展中都特別睜大雙眼盡可能地將所有知識裝進腦中，並且輔以紀錄。這一次的 GSA 年度學術會議我滿載而歸，也期許自己未來可以繼續在此領域深耕。

特別感謝陳雅美老師給予我鼓勵及無私的指教讓我可以得以參與投稿並獲得報告的機會。