

出國報告（出國類別：會議）

北美運動與身體活動心理學會會議心得 報告 (NASPSPA 2025)

服務機關：衛生福利部桃園醫院
姓名職稱：許應勃物理治療科主任
派赴國家/地區：美國
出國期間：114-06-02至114-06-07
報告日期：114-09-04

北美運動與身體活動心理學會會議心得報告(NASPSPA 2025)

摘要

本次參與2025年北美運動與身體活動心理學會(NASPSPA)年會，旨在接軌國際運動科學臨床與實務研究，將動作學習與運動心理學等領域的最新研究，融合我國「健康台灣」政策，為應對高齡化與慢性病挑戰尋求創新方案。

會議期間，透過積極參與各項學術報告及海報交流，並與各國學者進行了交流討論，部分心得如下，首先，智慧科技已是健康促進的新浪潮。AI、虛擬實境(VR)及擴增實境(AR)等技術不僅被廣泛應用於學術研究，更實際用於健康方案。此趨勢與「健康台灣」推動智慧醫療的目標一致，可善用我國科技優勢發展個人化數位運動方案。其次，會議提醒了研究倫理與在地化的重要性。許多兒童健康研究的樣本多來自富裕地區（包含台灣），結論未必能代表全球普遍情況，因此在引進國際成果或制定本土政策時需更為審慎。再者，與會學者普遍認為健康是跨領域的共同責任，醫療僅是其中一環。預防醫學需整合教育、科技與社區資源，此「大健康」概念與「健康台灣」理念不謀而合。

目次

摘要.....	2
本文	
一、 目的.....	4
二、 過程.....	4
三、 心得.....	4
四、 建議事項.....	5
五、 照片.....	5

本文

一、目的：接軌國際學術與臨床實務，共同為「健康台灣」願景努力

北美運動與身體活動心理學會(NASPSA)，其宗旨在於推動與促進運動和身體活動中的人類行為科學研究，其核心領域涵蓋運動心理學、動作發展、動作學習與控制。參與 2025 年於舊金山舉行的大會，不僅是發表個人研究成果的機會，更是汲取跨領域新知的良機。本次與會的核心目的在於深入了解國際間如何透過運動科學理論與實證研究，應對高齡化、慢性病等全球性健康挑戰，希望能將這些知識與各國、各領域的學者在推動健康議題上的經驗，嘗試與我國「健康台灣」政策相結合，為提升全民健康素養與身體適能尋找創新的解決方案。

二、過程：

- 1、出發：114年5月28日搭乘長榮航空 BR28出發抵達舊金山國際機場
- 2、進修內容：會議期間，本人積極參與了為期三天的密集議程，共計參加17場近60人次的口頭學術發表與專題報告，涵蓋了從基礎理論到應用實務的多元議題。同時，藉由海報發表環節，與多位國際學者就個人研究及共同關心的學術問題進行了深度交流與討論，從而拓展了研究視野與觸發未來研究的契機。
- 3、返台：114年6月5日下午17：00會議結束後，搭乘114年6月7日長榮航空 BR17回國，於114年6月8日5:30抵達。

三、心得：融合科技、跨域合作與全球視野下的健康新思維

初次與會，深刻體會到 NASPSA 作為一個跨學科平台的獨特性。與會者背景多元，不僅有運動科學界的專家，更囊括了醫療、科技、教育等不同領域的學者，共同為「健康」此一核心議題激盪火花，除了為我帶來豐碩的啟發，也讓身為醫療人員的我重新看待「健康」這項議題。

1. 智慧科技引領健康促進新浪潮：

大會中，智慧科技的應用已在多數研究報告中呈現。從 AI 人工智慧、虛擬實境（VR）、擴增實境（AR）到混合實境（MR），各項新興技術不僅被用於精進學術研究的深度與廣度，更已被廣泛應用於實際的健康促進方案中。這正契合「健康

台灣」政策中強調利用智慧醫療與 AI 技術輔助臨床照護與優化醫療流程的目標。台灣擁有強大的科技產業基礎，若能將此優勢與運動科學結合，開發可近性高，個人化的數位運動處方或沉浸式復健體驗，將極具發展潛力。

2. 研究倫理與在地化應用的審慎思考：

會議中，有學者提醒，目前許多兒童相關的健康研究，其樣本多來自高收入的富裕地區（台灣亦被歸類於此），這可能導致研究結論存在偏誤，無法完全代表全球兒童的普遍情況。此觀點提醒我們，在引進國際研究成果或制定本土政策時，必須審慎評估其文化與社會經濟背景的適用性，並致力於發展更具包容性與代表性的在地化研究。

3. 「大健康」概念下的跨領域整合：

與會學者普遍共識，「健康」不是醫療體系的單一責任，而是一個需要跨領域共同努力的系統性工程。醫療可以是疾病發生後的介入手段，也可以透過教育、科技、社區營造、運動產業等多方協作，從預防醫學的角度切入，才是國家應對慢性病挑戰的根本之道。這與「健康台灣」推動全人照護、整合社區資源的理念不謀而合。身為醫療人員，應抱持更謙遜與開放的態度，積極與不同領域的專業人士合作。

四、建議事項：從醫療端走向社會端，建構全方位的健康支持體系

台灣擁有全球稱羨的健保體系與醫療品質，但在慢性病盛行率與人口快速老化的挑戰下，醫療系統的負擔日益沉重。結合本次與會所學及對「健康台灣」政策的理解，謹提出以下建議：

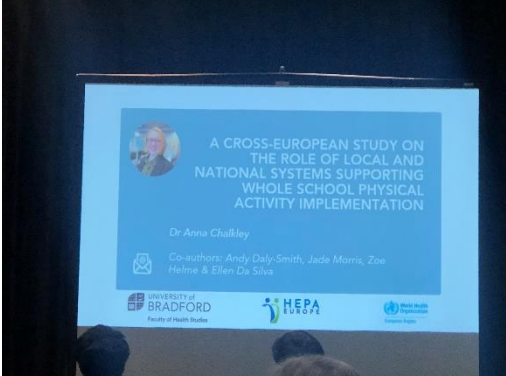
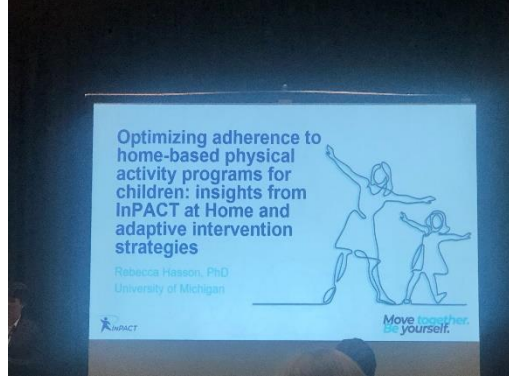
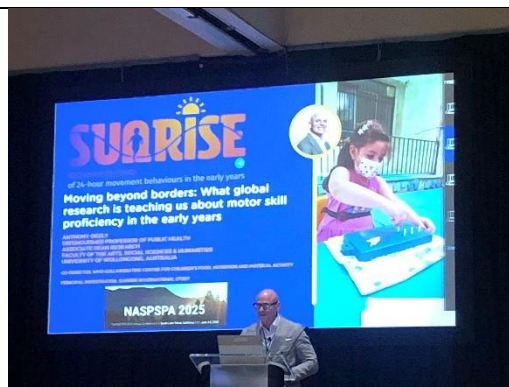
- 1. 落實分級醫療與確立健康權責：** 健康的責任應由個人與社會共同承擔，而非完全歸屬於醫療體系。應強化健保資源的有效利用，嚴格落實分級醫療，將醫療資源更集中於急、重、難症的治療，並將前端的預防保健與健康促進工作，更廣泛地與社區及其他部門合作。
- 2. 推動「運動處方」制度化與普及化：** 建議將「運動處方」正式納入醫療常規處方。可與新成立的運動部及縣市地方體育局、處合作，建立整合平台。病患可持醫師開立的運動處方，至指定的公、私立運動場館或國民運動中心，享有

運動補助或專業指導，有效提升民眾參與動機與規律運動習慣，從而改善體適能，降低醫療需求。

3. **深化校園健康教育與體適能根基：** 慢性病的防治應從根本做起。建議自各級學校教育著手，不僅是知識的傳授，更應建構穩固的學生體適能標準與運動觀念。透過實證醫學與教育政策的結合，將健康的生活型態深植於下一代，從源頭降低未來慢性病的發生率與盛行率。
4. **鼓勵跨域協作與社會文化塑造：** 應由政策層面引導，建立跨部會、跨領域的合作機制，共同研擬降低疾病發生率的整合策略。同時，透過社會行銷與公共衛生宣導，建立一種崇尚自主健康管理的社會文化，讓健康成為一種國民生活風格與價值追求。
5. **實踐全人醫療於日常診療：** 應持續推動將全人醫療的理念，真正落實於第一線的醫療工作中。醫師在關注病患生理疾病的同時，也應納入其心理狀態、生活環境與運動習慣的評估，提供更全面性的健康指導。

總結而言，此次參與 NASPSA 年會，不僅是一次學術上的精進，更是一次對「健康」議題的深度反思。期待能將這些國際視野與創新思維帶回台灣，為國家推動的「健康台灣」政策，貢獻一份心力。

五、照片：

大會專題講者	大會報到處
	
口頭報告(部分)(學校體育活動執行層面探討)	口頭報告(部分)孩童居家活動參舉介入策略研究
	
口頭報告(部分)學生參與社區巴金森病人動作控制	口頭報告(部分)全球兒童動作技巧研究
	
口頭報告(部分)台灣被國際學者歸類在富裕的國家之一	個人研究海報發表並與國外學者交換心得

