

天行健，君子以自強不息： Let's move for health

古博文*



《周易》有云：「天行健，君子以自強不息。」這是勉勵人效法天體運轉不息的自然之道，奮發圖強，永不止息。體現於健康保健之道，何嘗不是激勵人需要 Move for Health，養成終身規律的身體活動習慣。

自 20 歲離開師專校園踏入職場，時間彷彿流光，匆匆已過數十寒暑。科技部公布傑出研究獎名單時，也恰是自己即將跨入「知天命」的階段。回首過往近 30 年，其中將近一半時間任職於教育行政單位，會在大學擔任教職，並在身體活動與健康科學領域上找到自己的興趣並從事相關研究，只能說冥冥中自有其緣分。以下僅就個人的職涯發展、研究脈絡及心得建議與學術同好們分享。

* 國立彰化師範大學運動健康研究所特聘教授、國立清華大學運動科學系合聘教授

一、職涯發展

個人是末代師專生（師範學院及其後教育大學的前身），於 1991 年在國小實習任教職，並於一年後入伍服務。期間通過公務人員高考，並於退伍後轉任公職。在臺北縣（現在的新北市）教育局歷任課員、督學、體育場長及體育保健課長，也自此與體育運動結下不解之緣。

在行政院體育委員會（教育部體育署的前身）成立後，受邀加入該會草創階段的工作行列。身為主辦科長，在籌辦 1999 年「第一次全國體育會議」及編纂第一本「中華民國體育白皮書」的過程，認知到身體活動的推展對於國民身心健康的重要，也了解到當時臺灣在運動與健康方面的基礎調查與學術研究相當不足，造成體育政策之規劃仍停滯於憑空設想與盲從其他國家之步伐。這與透過嚴謹的科學化調查與文獻回顧後擬定之「實證身體活動政策」(evidence-based physical activity policy)的理想仍有相當距離。

由於績效良好，我在 2000 年獲選為行政院體委會模範公務人員，同年也獲推薦並考取行政院公務人員出國專題研究獎學金，於 2001 年赴英國以體育運動研究見長的 Loughborough University (QS World University Rankings by Subject 2021, 全球第一) 進行短期研究。對於從未想出國進修或囿於經濟因素無法出去唸書的我，這無疑開啟了一扇機會之窗；不僅讓我了解到國外留學的甘苦，也萌生爭取公費出國修讀博士學位的可能性。2002 年如願通過教育部公費留學考試，並於當年偕內子赴英國大學綜合排名 Top10 的 University of Bristol 修讀運動與健康科學博士。在自己努力不懈、內人的鼓勵陪伴，以及指導教授的協助下，很幸運在三年內順利畢業。

基於運動與醫學具有高度關聯，且國際知名的運動健康研究無不與流行病學密切相關。因此我在返回行政院體育委員會任職後，同步申請赴國立陽明大學醫學院修讀流行病學博士班。我欣賞流行病學嚴謹的方法學及高度的應用性。更重要的是，我很希望將這種學問融入未來我國體育運動的政策分析、制定與研究上，落實以「實證身體活動政策」協助改善國人健康的目標。取得國外博士學位希冀返國在行政工作一展所長的我，反而在各種因素引導下，意外轉職到國立彰化師範大學運動健康研究所，也開啟了我學術生涯的扉頁。

二、研究脈絡

科技的進展與社會的變遷，無疑使得身體活動的機會逐漸被替代而減少，而靜態、久坐卻在日常生活中隨處可見，且日益增長。在學術專長及職涯背景

的考量下，我的研究主要運用流行病學方法，探討身體活動（運動）、靜態（久坐）行為對健康及罹病風險的影響，目的在運用前瞻性、先導性的運動健康科學研究，期盼產出能對政策及社會有影響力的成果，進而改善民眾的健康與福祉。

影響健康的生理—心理—社會—文化—行為（bio-psycho-social-cultural-behavioral）因素眾多，作用機轉複雜，這對研究帶來不小挑戰。以實證醫學（Evidence-Based Medicine, EBM）而言，決策最佳化奠基於具有證據力的研究，這些發現必然得自於設計良好與分析嚴謹的研究。如此方能適當處理這些變因間的複雜關係，釐清身體活動與疾病的盛行率、發生率及死亡率間之真實關係。

目前國際間對身體活動量已有明確建議，但有關每日靜態（久坐）的時間量則尚無指引。我採用流行病學的觀點進行前瞻性世代研究，以及以世代研究為主體的統合分析，提出成人及老人每日久坐時間不宜超過 9 小時。不僅登上 2019 年 9 月 5 日《聯合報》頭版，受到多家平面及電子媒體採訪，也被世界衛生組織發布的 2020 “WHO Guidelines on physical activity and sedentary behavior: web annex: evidence profiles” 引用，以及加拿大 2020 年 10 月公布的身體活動指引加以引用，這對學者來說是極大的肯定。

此外，我國近視比率高，堪稱為國病。目前國小學童生活中充斥著許多長時間且近距離用眼的久坐靜態活動如：手機／平板／電腦（含打電動遊戲）、安親或補習班、閱讀書報等，這些都可能加重學童視力的負擔，也是教育現場的重要議題。我的研究發現：3C 產品並非造成國小學童近視的主因，長時間待在安親／補習班的近距離靜態活動可能才是造成學童近視的主因之一。本研究不僅發表在國際眼科醫學頂尖期刊 *Ophthalmology*，並登上 2018 年 6 月 26 日《自由時報》全國頭版，國內外有多家電子媒體進行報導，受到政府與民間廣泛關注與討論。

三、心得建議

運動科學是一門高度應用性的學科，身體活動與人的健康更是息息相關。如何讓研究成果不被束之高閣，而有 social impact，進而對政策發揮影響，以改善民眾的健康與福祉，是我在研究過程中時時自我提醒的。

我認為「專注」是一個傑出研究者的要件之一，唯有專注才可能在某個課題有長時間的積累。至於如何選擇一個好主題，我建議 *Good to Great: Why Some Companies Make the Leap... and Others Don't* 這本書對卓越企業的建議，可能有助於研究者思考：（1）研究者是否具備探討該主題的良好能力（如：理論思辨、

量化分析、專業技術等)；(2) 從事該主題是否有助於取得經濟報酬(如：薪資獎勵、計畫補助、產學合作等)，以持續支持你進行研究；(3) 對該主題是否有熱情。其中，第(3)點就是要聆聽你心底的聲音，我認為也是最重要的。這有助於你在遭遇低潮時，不忘初心，引導你走出幽谷。

服務學界這十幾年有幸擔任衛生福利部離島社區健康營造中心的輔導委員及人權教育基金會執行長，與諸多醫療團隊合作，並在「離島社區健康營造」及推動「健康人權教育網」等工作上貢獻所學。過程中看到「身體活動」(含靜態久坐)從曾高居離島社區前三名的高風險議題，到現今已不再是他們的核心健康危機。這份感動不亞於此次獲獎。

Don't just make a point—try to make a difference，謹以此與學術同好們共勉。