



新進教師－老年所 邱靜如

我出生於彰化縣永靖鄉，從小在三代同堂的家庭長大，也因此培養出我對中老年人深厚的關懷。健康與醫學向來是我最喜愛的科目，能進入成大醫學院從事老年學相關研究與教學，要感謝一路上指導過我的老師們及許多在成大剛認識的前輩們的提攜。



猶記得我在台灣師大衛生教育系念大三時，因為劉貴雲教授的指導，讓我有機會參與國科會大專生專題研究，開啟了我對研究的興趣，也因此畢業時，當全班同學都去國、高中實習，我卻選擇到台大衛生政策與管理所（現在的健管所）念碩士班。碩士班期間，我將關注的焦點放在兒童與青少年，當時總覺得研究健康相關議題，關注兒童與青少年比關注老年族群重要太多，天真地覺得兒童

與青少年遠比老年人有可塑性，且他們的改變影響整個國家或社會的時間更久；但卻不知道，其實中老年人因為成熟的因素，本身更容易關注健康相關議題，且健康狀況在中老年時期的改變遠比兒童與青少年時期更容易發生，並經常對自身、家庭與社會帶來巨大的影響。

雖然碩士班所研究的族群看似與我後來研究的對象大相逕庭，但卻是碩士班的訓練，特別是因為有李蘭教授的指導，並讓我加入CABLE (Child and Adolescent Behavior in Long-term Evolution) 團隊參與長期追蹤資料第一波與第二波的收集與分析工作，讓我對大型長期追蹤研究得以啟蒙。後來受到鄭守夏及郭鐘隆教授的啟發到美國念博班時，我便將過去所學到的經驗及其他知識與技能上不足的地方，一方面藉由修課，一方面藉由實際分析美國全國健康與退休調查研究 (Health and Retirement Study, HRS) 的各種主題，延伸我對長期追蹤研究的興趣與能力。在美國期間，我長期參與中老年糖尿病的研究團隊，我們的團隊使用 biopsychosocial model 及 life course 的策略進行分析，強調生理、行為與社會環境因子的長期交互作用以及多個學門之間的合作。從公衛與行為的觀點，我認為如何幫助老年糖尿病患預防糖尿病併發症的發生、使他們能有好的生活品質，與預防糖尿病本身來得一樣重要。因此，除了在博士論文比較台灣與美國糖尿病人身體功能變化的年齡曲線外，過去幾年，我也致力於研究血糖影響體重的可能性，探討糖尿病人在罹病前 14 年的特殊體重改變曲線，研究憂鬱如何經由行為影響糖化血色素值 (HbA1c)，建立男女性糖尿病人身體功能差異的生理與社會心理因子模型以及從中年到老年的健康行為與認知退化的關係之模型。

能夠加入成大這個大家庭，是個精彩生命旅程的開始，未來除了繼續與國外學者進行合作外，我希望能與老年所、家醫科及醫學院其他相關系所的同事們進行跨領域研究，例如中老年糖尿病控制、認知功能、睡眠、聽力、情緒、preclinical biomarker (e.g., cortisol)、與社會人口學因子的相關研究。在指導學生與教學上，我則希望能延續我在美國求學與博士後研究期間的經驗，在生活上以尊重為前提，在學習上則引導學生具備能獨立思考、且有國際觀的研究與學習能力。