

# 出國報告書

報告人：台北市立大學\_衛生福利學系\_張珮柔

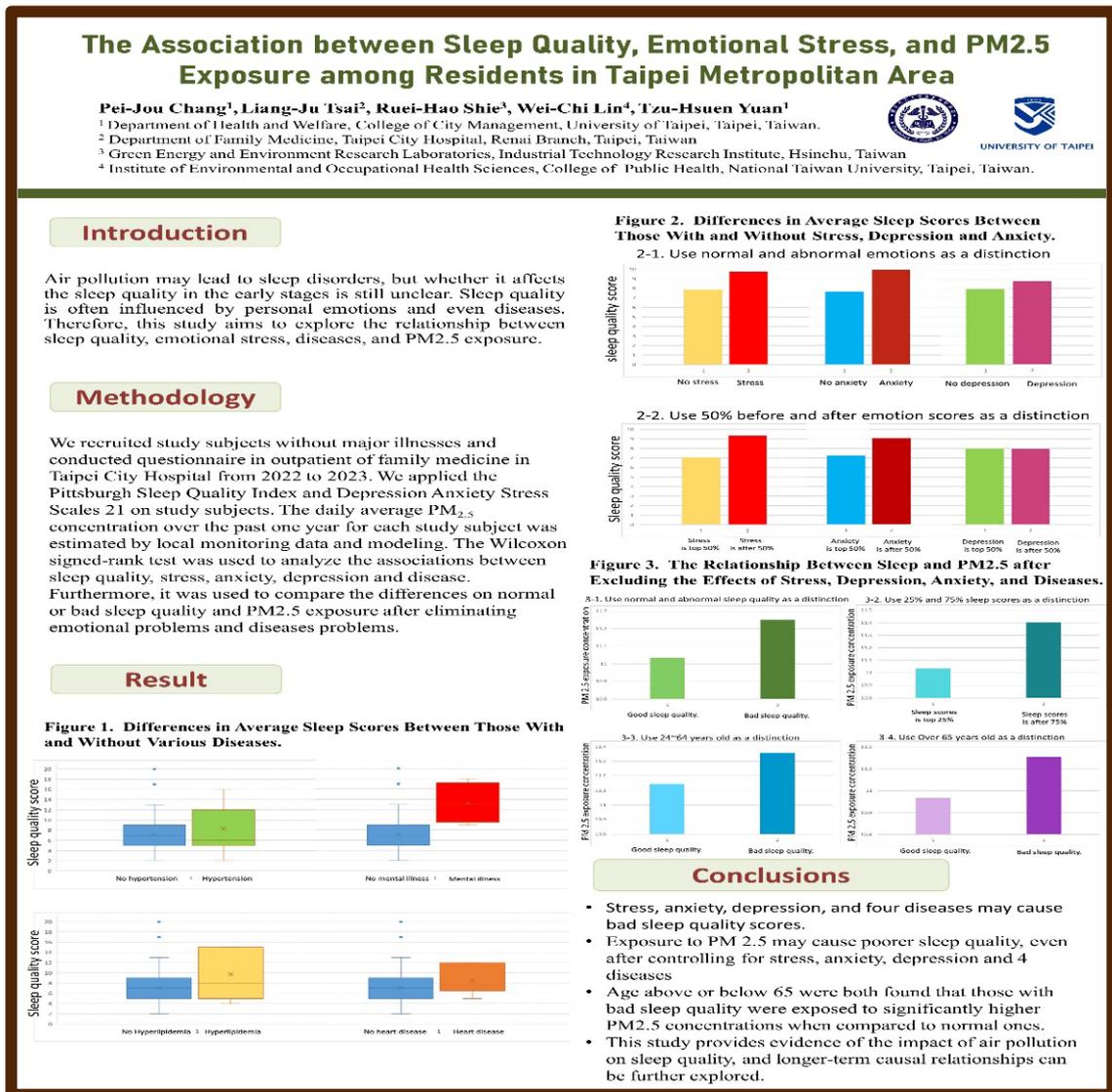
前往國家：馬來西亞沙巴

學術會議名稱：ISEE-AWPC & ISES-AC 2024 CONFERENCE

投稿論文名稱：台灣台北地區居民睡眠品質、情緒壓力與 PM2.5 暴露之相關性研究

投稿海報展示：主旨是想藉由了解較容易有睡眠品質、情緒壓力與空氣汙染之台北

都會區居民，探討睡眠品質與 PM2.5 暴露對此之間的關聯性。



## 心得分享：

很高興能與袁老師以及其他四位同學一起前往沙巴參加這場盛大的國際研討會。此次旅程讓我深刻體會到世界之大無奇不有，唯有走出國門開闊眼界後才能意識到自己過往思想原來是多麼狹隘及侷限的。於會議中，我聆聽了多位來自不同領域專家的最新研究成果與個人獨到見解，種種體驗讓我受益良多，尤其在環境議題上，我接觸到了許多全新的概念與政策推動的啟發，也更加鞏固了我對目前研究方向的信心，瞭解我們所探討的議題原來不僅重要且備受關注，更是未來值得持續深入的研究方向。

這場國際會議規模宏大，由 ISEE 與 ISEA 兩大國際組織聯合主辦，吸引了來自世界各地的專家學者共襄盛舉。與會者背景多元，不僅涵蓋了各領域的資深學者，也包括充滿活力的新秀研究者。儘管膚色、種族、性別和年齡各不相同，但大家彷彿有著共同的目標：正視環境污染與疾病對人類健康的威脅，這已是刻不容緩的議題，隨著氣候變遷日益加劇，我們的衣食住行、娛樂生活，甚至疾病流行與人口變化都受其深遠影響。如何有效地將綠色能源與永續理念融入日常生活，並延續地球的生命力，正是這場會議中所有與會者共同努力的方向。

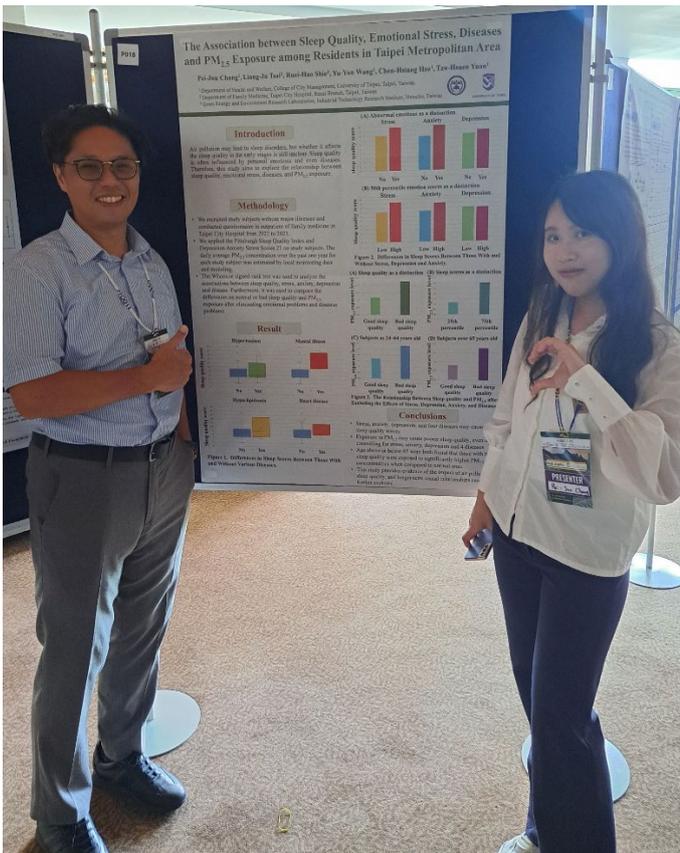
## 投稿海報展示與核發證書：

主旨是想藉由了解較容易有睡眠品質、情緒壓力與空氣汙染之台北都會區居民，探討睡眠品質與 PM2.5 暴露對此之間的關聯性。

## 參與證書及會場合照



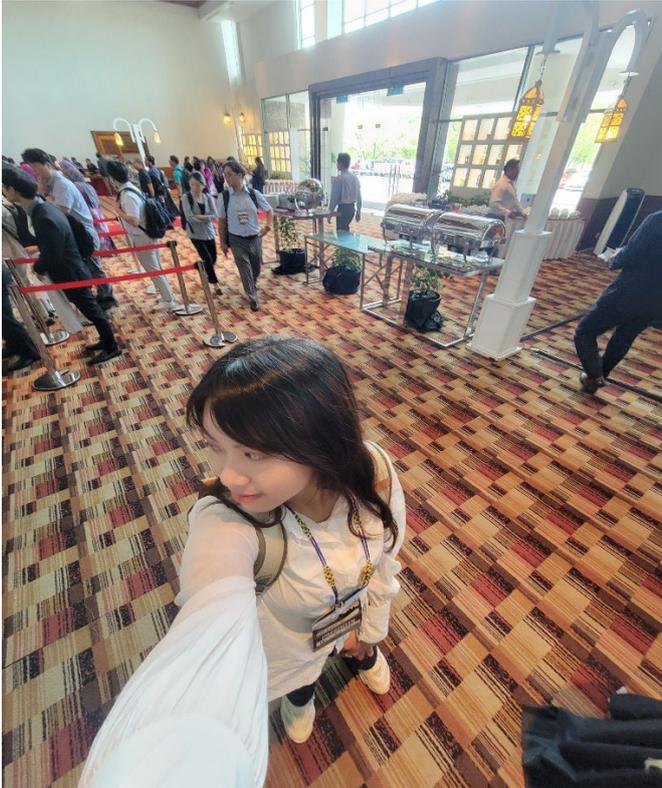
## 海報展示現場與指導老師的合照



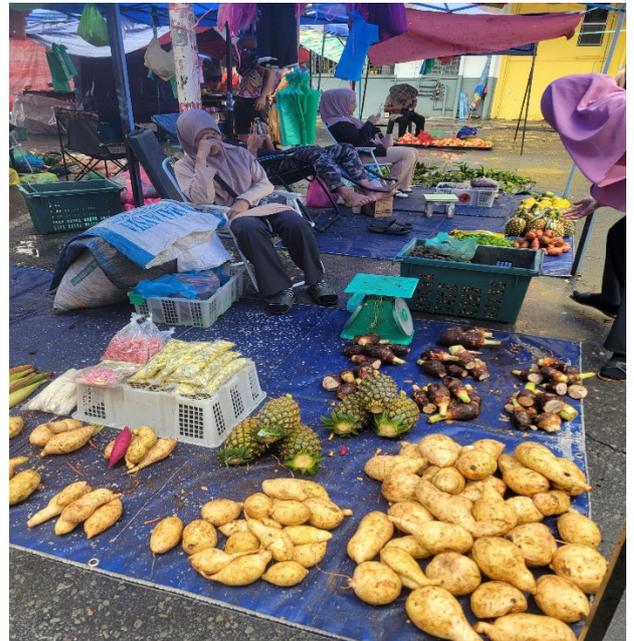
## 上進行主題報告口頭解說報告



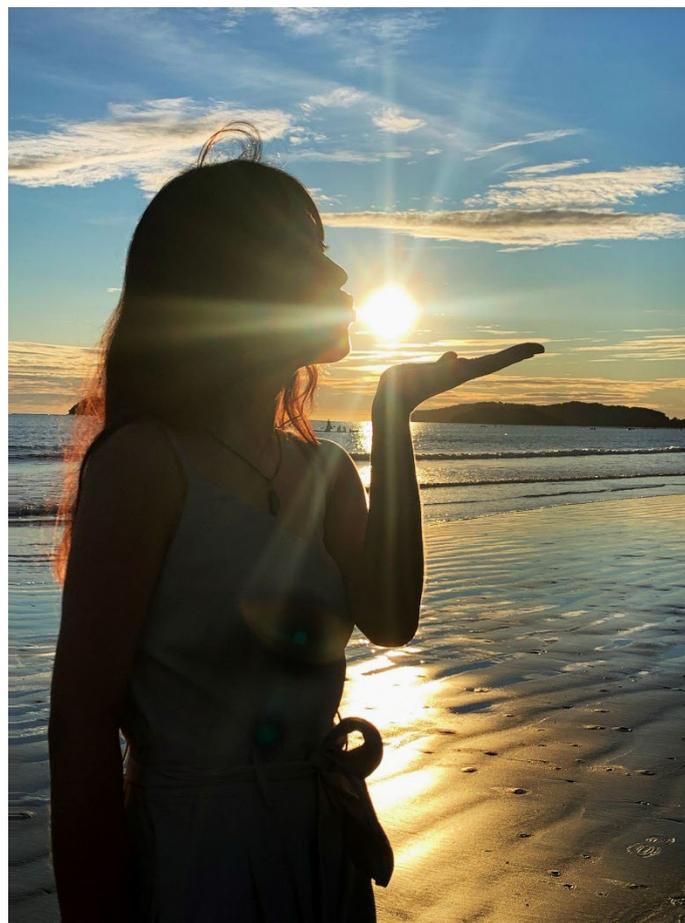
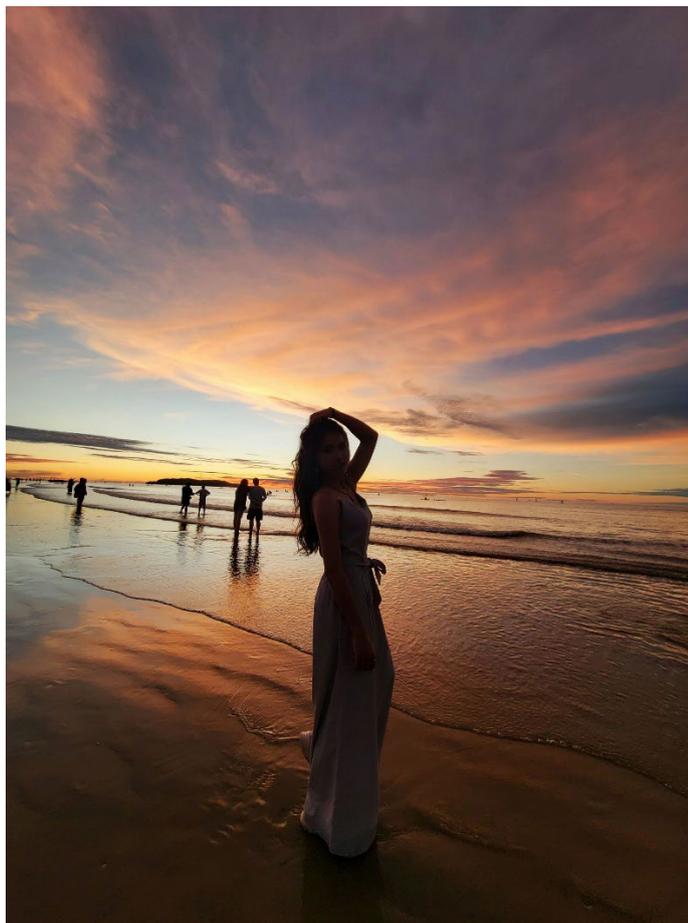
會場大廳與會場免費自助 Buffet



當地的傳統早市(各式各樣瓜果蔬菜)



每天都要跑海邊行程來拍美照(丹絨亞路沙灘)



菲律賓夜市覓食(當地很多這種便宜好吃的烤肉串)



夏天一定要喝好喝又便宜的雞尾調酒與芒果冰沙



大到像皇宮的沙巴大學



虔誠信徒們的聖地\_水上清真寺



明明只有五天卻在不同地方遇到了四次的當地原民舞蹈表演(而且其中一個人長得很像網紅鍾明軒!)



回國前紀錄滿載而歸的行李箱

