

如何營造高齡者運動環境

張家榮 / 國立臺灣大學運動設施與健康管理碩士學位學程

林恩麒 / 國立臺灣大學運動設施與健康管理碩士學位學程

康正男 / 國立臺灣大學體育室

摘 要

臺灣老年人口的比例近年快速攀升，即將從高齡化社會邁向高齡社會，有效推廣銀髮族運動，並藉此改善高齡者的健康，是迎接高齡社會的重要議題。本文以高齡者運動環境為核心探討議題，從過去各個階段的政策推動，了解高齡者運動發展的脈絡、演進，並以國內現有較多高齡運動人口之場館進行分析，包含公園、樂齡中心、國民運動中心……等運動場域。最後從芬蘭、日本等國家，打造高齡者運動環境的成功經驗，探討臺灣能以此借鏡、效法之處，作為未來推廣高齡者運動策略之參考，期能營造高齡者友善的運動環境。

關鍵詞：高齡社會、高齡者專屬場館、銀髮族運動。

前 言

根據內政部統計資料顯示，全臺戶籍總人口數在 2017 年一月達 23,543,346 人，65 歲以上高齡人口比率 13.27% (3,124,650 人)，老化指數高達 99.63。過去臺灣於 1993 年進入高齡化社會 (65 歲以上人口數達 7%)，經過短短 24 年的時間，老年人口比率距離高齡社會標準的 14% 已相去不遠，預估在明年就會進入高齡社會。相較於其他高齡國家，臺灣自高齡化社會進入高齡社會的轉變速度相當快速，面對高齡社會帶來的種種挑戰，如老人照護、醫療負擔問題，我們必須在有限的時間內，找到最適當的應對策略。越來越多研究報告顯示休閒運動可以為高齡者帶來良好身心狀態，良好的身心狀態更能帶來滿意的生活 (李城忠、施麗玲, 2012)。因此創造能讓老人樂於參與的運動環境，優化高齡者運動環境的發展，成為現今最重要的課題。

就政策面而言，政府於不同階段推動不同的高齡者健康促進政策，最先在 1982 年推動長青學苑，課程內容以體適能活動、健康促進為主軸，並藉由此平台推動行政院內政部「活躍老化」政策；2006 年「邁向高齡社會—老人教育政策白皮書」提倡老人規律運動，並頒布「樂齡學習中心」、「樂齡大學」計畫，充分利用既有空間及資源落實高齡者教育；2010 年「打造臺灣運動島計畫」核定通過，辦理樂齡運動指導班，結合社區資源 (黃品齊、方佩欣、張少熙, 2014)；2016 年「運動 i 臺灣銀髮族競爭計畫」，由教育部體育署推動，落實「銀向健康，在地老化的理念」。綜觀政策發展的脈絡，始終圍繞著資源的整合與相互的關聯性，如何做到經費、人力資源、活動空間等資源的妥善整合及分配，尤其如何追求更好的樂齡者運動環境是一直以來政府所注意之課題。運動環境的定義範疇可大可小，能夠運用的硬體設備及場所，將左右運動推廣策略的成敗，上述不同時期的政策實施下，也留下許多不同產物，如長青學苑、老人文康福利中心、樂齡學習中心等高齡者多元的場所，即便如此，在銀髮族健康意識日漸抬頭下，高齡者現有的運動場所仍無法滿足使用需求。有鑑於此，本文首先探討高齡者的運動習慣與行為，其次則分析現行國內高齡者運動環境與設備現況，並透過比較分析國外高齡者運動設施、環境現況，進而找出待改善的方向讓高齡者健身運動之推廣在我國達到全面性發展。

壹、銀髮族運動環境現況及消費行為

現今國內的運動健身服務產業，大部分仍以年齡層較低的民眾為主要服務對象，高齡者不論是運動習慣、對運動產業的印象、消費意願等，都與年輕族群有所差異，掌握這些差異及特性，不但有助於政府推廣銀髮族運動，也能讓運動業者擁有進入銀髮族市場的利基，對於銀髮族運動的成敗扮演著關鍵角色。

根據調查顯示，一般非健身運動會員的高齡者，傾向戶外運動，認為健身房「昂貴」、「為密閉式空間」；已經是會員的高齡者依舊視戶外運動為主要考量，選擇健身房則以「開放時間」、「交通距離」、「器材合適性」、「課程吸引力」主要考量（周學雯等人，2011）。高齡者於硬體設施的需求，包含注重寬敞的活動空間、休息空間、可以調整以及操過簡易明瞭的器材、安全的場地；軟體方面需求，則傾向依能力及年齡分班的課程設計、教練適當的關懷及提供正確知識；消費能力許可、交通距離、同伴相隨、追求健康，則是吸引他們會考慮消費型健身服務的原因（吳冠霖、周學雯、蔡秀華，2016）。比起室內的健身房、運動場館，戶外場所如公園、學校操場，依舊是高齡者運動的首選，新鮮的空氣及不需要付費，為此選擇的主要考量，多數高齡者維持多年於戶外運動的習慣，沒有足夠的誘因，很難改變他們運動的方式，因此我們必須針對族群的需求做加強，才能做到運動環境的優化。

依據每個人身心狀態的不同，每個階段需要不同強度、不同種類的運動，來促進健康、預防老化。為了落實這樣理念及精神，除了公園、學校等場所，必須提供高齡者運動場所的選擇更多元、更普及，一方面要宣導運動的效果及價值，及運動場館擁有的不可取代性；另一方面也要克服高齡者對於運動健身服務業的疑慮，如提供安全、方便的場館、客製化的課程，雙管齊下才能有效率的達成目的。

貳、現有高齡化運動場館資源

除了上述提到的傳統運動公園、學校等戶外運動場所，現今臺灣還有其他高齡者可以選擇的運動場館，提供多元訓練器材、追求更專業的訓練效果、不受天

候限制等特性，不僅能夠彌補運動公園無法帶來的功能性，同時也是政府理念「人人愛運動、處處能運動、時時可運動的運動島目標」的體現，為不可或缺的存在。以下為目前國內主要高齡者運動場所，含傳統公園及學校、樂齡學習中心、國民運動中心、其他運動場館個案等四類做逐項說明。

一、傳統運動公園、學校等戶外運動場所

此運動場所，目前仍是大多數高齡者參與休閒運動的地點，在臺灣的傳統公園幾乎所有民眾都可以使用，並沒有專屬高齡者的限制，而器材設備也是依照大眾需求所設計，所以常見高齡者在使用現有器材時並不方便，而且有些使用甚至有安全上的疑慮，如擺步機，高齡者在踏上踩板時會容易跌倒，這樣的器材對部分高齡者而言或許是不適宜的。而除了設備之外，戶外的開放空間可以照到太陽，呼吸樹木草地的氣味，也是公園的一個特點，也是許多高齡者選擇運動場所的主要考量。學校的設施主要為學生體育教學活動所設計，在使用上對高齡者來說訓練器材較少，較多球類運動場地以及操場，且場地使用者多為青年人，在高齡者使用上會造成壓迫感，兩者在營造高齡者友善的運動環境都還有改善的空間。

二、樂齡學習中心、樂齡大學

根據教育部公布之「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」，政府重視高齡者的終身學習，自民國 97 年起，善用學校及社區的場域，在各鄉鎮市區廣設「樂齡學習中心」，強調在地學習，並補助大專院校實施「樂齡大學」，以系統式、多元的學習模式，提供質量並重的高齡教育。「樂齡學習中心」及「樂齡大學」並非強調高齡化「運動」之場所，而是以範圍涵蓋更廣的高齡教育，以「在地學習」、「專業輔導」、「多元創新」、「世代融合」為主軸，透過政府的積極推廣，並籌組專業的師資、團隊，滿足銀髮族休閒的需求，樂齡學習中心成為銀髮族的主要休閒場所之一，更是未來的趨勢。

全國各鄉鎮市區至少設置一所樂齡學習中心，「一鄉鎮、一特色」強調在地化及學習中心的普及，提供高齡者就近參與的機會；透過專業的指導員人力培訓、推動循序漸進政府政策，使高齡者擁有足夠的能力參與。未來將樂齡學習中

心，結合健康體適能，推廣運動知識，不僅賦予「高齡教育」更健全的意義，更能使學習中心場館本身，成為推動銀髮族樂活、運動休閒的一大管道及推廣平台。

三、國民運動中心

為求養成國民運動風氣、提升規律運動人口，行政院體育署以專案計畫形式，整合資源、輔導地方政府，規劃各地之「國民運動中心」，近十年來快速興建、蓬勃發展。已經啟用的國民運動中心包含臺北市 12 家及新北市 11 家，全台雙北地區之外的區域，雖然起步較慢但也持續進行規劃、營運。定位為「平價及高品質的運動設施」，國民運動中心的興起，有效的推廣全民運動，也改變社會大眾的運動型態及生活。依據現今各地方運動中心開放規定，運動中心需開放公益時段，給予 65 歲以上高齡者免費進場使用游泳池及體適能中心，開放時間為每日早上 8 點至 10 點、下午 2 點至 4 點，除了公益時段，運動中心每年亦須舉辦公益活動並服務一定數量的公益人次。利用運動中心的離峰時段開放公益，將經營者營運上的影響降到最低，同時也保障銀髮族運動的福利，此舉成功使運動中心成為高齡者的主要運動場館，打造友善運動時段，也克服高齡者消費意願較低的特性。

雖然運動中心的公益時段，為銀髮族運動帶來許多正面影響，但從運動中心營運現況也可以觀察出一些值得探討的現象。隨著高齡者運動習慣養成、需求提高，政府規定的公益時段已經供不應求，運動中心業者為追求收支平衡，必須步步為營，在公益時段之外，吸引銀髮族群的消費，也成為經營上成敗的關鍵。對於銀髮族運動，國民運動中心的出現帶來許多便利，但隨著銀髮族運動人口、頻率的上升，賦予服務本身價值，帶動消費意願提高業者收入，運動推廣、經營永續，兩者才能相輔相乘。

四、其他運動場館個案

現有的運動環境以下新莊樂活健康促進中心、長庚養生文化村運動中心兩個案介紹，雖然此類場館尚未普及，但透過觀察其特色經營模式，有助於探討未來推廣高齡者運動策略、發展專屬高齡者運動場館可能性。

(一) 新莊樂活健康促進中心

新莊樂活健康促進中心於 2016 年開始營運，此中心採用引導式機器 SMARC 環狀運動訓練器材，透過功能性動作並應用電磁系統控制阻力等科技讓高齡使用者掌握自身狀況，並經營專業師資指導、數據掌控等特色，提供客製化、循序漸進的運動服務。對於初次體驗的使用者，專業指導員藉由課程教學方式，藉由第一次的帶領提供高齡者後續擁自主運動的能力，明確的數據佐證給予他們持續進步的動力。專屬高齡者的友善運動空間，周遭年齡層相近的使用者，降低高齡者運動體驗過程中的壓迫感，大大提升高齡者運動的意願。

雖然目前樂活健康促進中心僅新莊一館開始營運，但 SMARC 環狀運動器材已被許多醫院、物理治療診所等機構使用及肯定，未來也會有更多機會，成立類似新莊樂活健康促進中心營運模式的場館，值得政府及業者參考及觀察其發展潛力，與未來推動高齡化場館的策略。

(二) 長庚養生文化村運動中心

以「老吾老，以及人之老」為理想的長庚養生文化村，整合了醫療照護資源、戶外自然園區、居家規劃住宅，規劃出對銀髮族友善的生活環境，供高齡者入住。為滿足其養生村住民之運動需求，養生文化村內也設有大型運動中心，雖然並非高齡者的專屬場館，也對外開放所有人使用，但養生村住民使用場館之價格僅約一般民眾之半價，且場館內設施、環境設計也考量高齡者運動需求、安全性，如水適能健康專區採用緩坡入池，健身房採用適合高齡者的油壓式器材等。

除了一般的運動體驗，養生村也善用團隊的醫療資源，提供體適能檢測，由醫師評估，推薦參與適合的健康促進課程，以團體課程的方式加強高齡者的參與動機，養成運動習慣、迎向正向健康的生活。國內也有安養中心、老人院等高齡者照護機構開始引進運動課程、設立附屬運動場所，此方式將運動、健康促進等元素更直接、正式的帶入高齡者安養機構、成為高齡者的日常，落實健康促進的精神。

參、國外高齡化運動設施之比較分析

在高齡化的趨勢之下，各國更加重視高齡者的休閒運動需求，如何提供更友善、完整的軟硬體設施，進而發展高齡者專屬的休閒運動場所尤其重要。日本、美國、芬蘭...等地皆有計畫性的規劃專屬高齡者運動場館，讓高齡者能藉由休閒運動來維持健康的身體、找到生活寄託、達成自我實現。

在芬蘭於韋斯屈萊或是赫爾辛基的室內運動場館中，皆有提供身心障礙者或是高齡者使用的輔具，協助他們參與休閒運動，獲得身心的放鬆。為因應多數輔具價格昂貴，一般家庭要特別購置較困難，當地政府特別提供提輔具租賃服務，讓民眾在可負擔的情形下使用運動輔具參與運動，為高齡者、身心障礙者提供更友善的運動環境。此外，有些室內場館未設置跑步機，在周圍的戶外空間補足設備，讓高齡者可以走出戶外進行運動，也擴充了運動的區域，使場館兼顧運動休閒功能，又能親近自然環境。發展友善、開放的運動環境，考量到少數族群的特殊需求，都是我國可以效仿的對象。

面臨人口結構快速老化的挑戰，芬蘭政府希望藉由運動，達到使高齡者只有臨終前兩周才臥床的理想，並由政府與大學合作推動、運動科學專業團隊來實際執行、規劃適合高齡者的體能訓練，包括室內與戶外的休閒運動，另外也提供多元的關懷措施來幫助高齡者，貫徹「芬蘭的老人照護不在醫院，而在運動場。」(Karvinen, Kalmari, & Koivumaki, 2012) 的理念，如今芬蘭成為推動活躍老化的模範國家。

日本在高齡者運動推行上也相當成功，老年人口的健身運動參與比例甚至高於青年人口。繁榮的商業區中設置高齡者專屬健身俱樂部，並且有專業的指導教練幫助高齡者規劃專屬訓練內容，讓他們在參與健身運動時獲得良好友善的資源。依據日本文部科學省調查顯示，運動意識的提高不僅穩定提升日本高齡者的平均健康程度，也減少了醫療上的花費，更為經濟帶來正面影響，此觀念值得臺灣借鏡。高齡化社會來臨亦是臺灣面臨的問題，間接帶來福利支出與照護花費等沉重負擔，若能藉由休閒運動來提升高齡者健康，將能減少這些花費亦能讓高齡者活得健康且有尊嚴。

另外，芬蘭與日本的筑波市區運動遊樂場皆設有多種設備供高齡者訓練腿部、胸部、手部肌群，這些為高齡者專屬打造的訓練器材功能多元且

有趣；遊樂場因是公開的社交場所同事也能讓高齡者互動交際。這部分與臺灣的公園相當類似，但臺灣公園並非專屬於高齡者所有；而國內常見的幾種器材也並非專為高齡者所打造。因此高齡者在使用時，肌力訓練的效益與安全性還有待改善。

過去文獻指出，雖然目前國內的高齡者運動參與量已經提高，但大多仍未符合美國運動醫學會 (ACSM) 高齡者運動準則建議，在運動過程中也缺乏專業指導員的輔助，如此造成持續性不佳、效果不顯著、不夠專業...等問題。芬蘭在初步推行高齡者健康促進方案時，也面臨相同的人力問題。參考芬蘭經驗，除了須促進高齡者的運動參與之外，亦須系統性的針對相關專業人力進行培訓 (Karvinen et al., 2011)，包含運動的基本知識、訓練規範、測驗方式，以及相關學習資源的提供。另外，針對高齡者指導人力也提供運動、物理治療、長照人員的專業課程，並設有同儕指導者，讓高齡者能夠有更多的選擇 (張少熙、周學雯，2011)。芬蘭政府在推動高齡者運動促進與解決相關高齡化問題的應變措施有顯著的成效，反觀臺灣，應考量高齡者與一般學習者的差異，並且從地方社區推動，達成持續的運作，提升整體高齡者運動環境。

肆、結語

近年來，在我國政府政策極力推動下，高齡者可運動的場域雖有所改善，但多數運動環境的軟硬體設計，仍以青少年為主流對象，相較人口結構急劇老化的速度，環境改善的速度遠內政部統計處齡學習中心、運動中心等現有運動場館、更符合使用者需求，提高接受度，是最重要的議題。本文透過文獻探討針對高齡者重視的特質，包含環境安全、設備合適、收費、交通距離、課程吸引力、同儕相伴等面向，提出改善現有場地及設施的不足之建議，同時藉由參考其他成功推動高齡者運動之國家經驗，評估未來設立高齡者專屬運動場館、提供其他新服務的可行性，期透過高齡者友善「運動空間」的打造，帶動高齡者運動整體環境的發展，達到健康促進、改善生活品質的效果。

參考文獻

- 內政部統計處 (2017) 。民國 106 年老人指數調查。取自：
<http://www.moi.gov.tw/stat/chart.aspx?ChartID=S0101>
- 李城忠、施麗玲 (2012) 。高齡者運動休閒涉入對身心健康與生活滿意度影響之研究。 *休閒產業管理學刊*，5-1，21-39。
- 吳冠霖、周學雯、蔡秀華 (2016) 。高齡者消費型運動健身服務需求。 *臺灣體育運動管理學報*，16-1，147-170。
- 周學雯、涂國誠、鄒碧鶴、方怡堯、吳冠霖、廖翊辰、...董尹涵 (2011) 。臺灣高齡者運動健身服務產業發展指標之研究 I 成果報告。行政院體育委員會運動發展基金補助運動產業專題研究計畫。
- 周雪君 (2015) 。運動意識提高 日本老人健康水平持續改善。民國 106 年 6 月 27 日。取自：<https://www.thenewslens.com/article/26331>
- 張少熙 (2015) 。高齡者專業運動課程與指導人力之研究。 *福祉科技與服務管理學刊*，3-1，46-47。
- 張少熙、周學雯 (2011) 。高齡者運動創新服務模式之個案研究—以芬蘭佑華斯克拉 (Jyväskylä) 為例。行政院體育委員會運動發展基金補助運動產業專題研究計畫成果報告。
- 黃品齊、方佩欣、張少熙 (2014) 。活躍老化：高齡者運動促進政策與實施狀況分析。 *休閒與社會研究*。
- 黃富順、黃明月 (2006) 。邁向高齡社會老人教育政策白皮書。臺北市：教育部。
- 葉秋萍 (2000) 。找尋聖誕老人長生不老的秘方—芬蘭老人運動保健探訪之旅。民國 106 年 6 月 27 日。取自：
http://www.ihakka.net/banner/dream/plane99/%E8%91%89%E7%A7%8B%E8%90%8D_%E6%88%90%E6%9E%9C%E5%A0%B1%E5%91%8A%E6%9B%B8.pdf
- 廖婉竹 (104 年 7 月 1 日) 。健康活力運動新生活【長庚醫訊，36 卷 7 期，32-33】。
取自：https://www.cgmh.org.tw/cgmn/cgmn_file/1506022.pdf
- 新莊樂活健康促進中心臉書粉專【部落格文字資料】。取自：
<https://www.facebook.com/HLSmarc/?fref=ts>

Karvinen, E., Starck, H., Kalmari, P., Säpyskä-Nordberg, M., & Salminen, U. (2011).

The Strength in Old Age Programme promotes active ageing. Helsinki: Age Institute. Retrieved from <http://www.voimaavanhuuteen.fi/fi/etusivu/>

Karvinen, E., Kalmari, P., & Koivumäki, K., (2012). The national policy programme

for older people's physical activity. Ministry of Education and Culture

Department of Culture, *Physical Activity and Youth Policy*, Finland.

