

國立臺灣體育大學（臺中）
National Taiwan Sport University
體育研究所碩士學位論文

臺中縣老人休閒運動參與之研究
STUDY ON THE SENIOR CITIZENS' PARTICIPATION
IN RECREATIONAL ACTIVITIES
IN TAICHUNG COUNTY



研究生：紀翠娥 撰

指導教授：陳春蓮 教授

中華民國 97 年 6 月

論文名稱：臺中縣老人休閒運動參與之研究

總頁數:244

院校所組別：國立臺灣體育大學體育研究所體育組

畢業時間：九十六學年度第二學期

研究生：紀翠娥

指導教授：陳春蓮教授

摘要

本研究目的在探究臺中縣老人參與休閒運動之現況及需求，並瞭解臺中縣推行老人休閒運動的相關措施。研究方法兼採問卷調查及半結構式訪談，依山、海、屯三區採立意抽樣，發放問卷共計 800 份，回收有效問卷 718 份；另立意抽樣十位老人及九位推展人員進行訪談；問卷資料以描述性統計及卡方檢定進行處理，訪談資料經逐字稿整理，與問卷分析比對後呈現結果。

綜合研究結果發現：參與休閒運動者達 82.7%，養成規律習慣者有 46.6%，以散步最多佔 67.6%，運動地點以住家附近道路、學校為主；63.5%的老人選擇獨自進行；僅 19.6%有專人指導，13.8%需要付費，資訊獲得以親友告知者最多。

每週參與次數與教育程度、健康情形、最困擾疾病、居住情形及生活費用等變項達顯著差異；參與休閒運動的時間，則與年齡、教育程度、健康情形及生活費用等變項達顯著差異。

老人參與休閒運動之動機，主要為維護健康，而身體病痛則為主要阻礙因素；對同伴、活動辦理、場地及資訊之需求為高；對指導及經費補助需求較低。

研究相關單位推展結果指出：業務依循中央政策推動，實際規劃執行為社區、鄉鎮體育會及各單項協會；承辦單位多需自籌不足經費，且欠缺專用場地，建議未來場館興建以多功能納入老人需求為規劃方向，並招募志工協助推展事宜，期能對提高參與有所助益。

關鍵字：老人、休閒運動

Chi,tsui-e (2008). STUDY ON THE SENIOR CITIZENS' PARTICIPATION IN RECREATIONAL ACTIVITIES IN TAICHUNG COUNTY. Unpublished master thesis, National Taiwan Sport University, Taichung.

Abstract

The purpose of the research is to study the current status of the senior citizens' participation in and their needs for recreational activities Taichung County as well as to have a better understanding of the related measures implemented for promotion of the recreational activities for senior citizens in Taichung County. A questionnaire survey and a semi-structured interview were employed for this study, and purposive sampling was conducted in the mountainous, coastal and urban areas of Taichung County. A total of 800 questionnaires were distributed, and 718 valid questionnaires were received. Moreover, a purposive sampling of 10 senior citizens and 9 promotion personnel was conducted for interview; survey data were processed using the descriptive statistics and Chi-square test, while interview data were sorted through verbatim transcription and later analyzed and contrasted with the questionnaire survey data for the study conclusion.

The comprehensive study reveals that 82.7% of the senior citizens in Taichung County participate in the recreational activities, and 46.6% of which develop a regular habit out of it. Kinds of exercise that 67.7% are mostly strolling in the morning mainly at the schools or roads near home. 63.5% choose to practice exercise alone, and only 19.6% are accompanied by experts; moreover, 13.8% of which are charged for the recreational activities and most senior citizens acquire the recreational activities related information from their relatives or friends.

A significant difference is noted between the weekly frequency of participation in recreational activities and the following variables, educational attainment, health condition, main diseases with which the senior citizens are afflicted, living situation and living expense. In addition, a significant difference is also noted between the length of time of participation in recreational activities and the variables of age, educational attainment, health condition and living expense.

Secondly, the senior citizens' participation in recreational activities is mainly driven by the senior citizens' desire to maintain their health; however, the physical affliction is the major hindrance to the senior citizens' participation in the recreational activities. The study result manifests that senior citizens have high demand for companions, activity organization, location of activity, and information related to the recreational activities, while their demand for guidance and subsidy is relatively low.

Thirdly, study on the recreational activities promotion outcomes of the related organizations reveals the following: operations are carried out under the government policies; actual planning and execution are done by the community, rural athletic society and a number of associations; activity organizers would often have to raise funds in order to compensate for the insufficient budget, and lack of a dedicated site for recreational activities is also a problem to be considered. Hence, it is recommended that the future construction schemes for sport stadium be incorporated with multifunctional features in order to better meet the senior citizens' demand. Moreover, it's hoped that recruiting volunteer workers to assist with promotional affairs may stimulate the senior citizens' participation in the recreational activities.

Keywords: senior citizen, recreational activities

誌謝

能夠順利完成這本論文，心中充滿感恩與喜悅。感恩所有幫助支持我的人，喜悅我終能突破障礙，堅持到底。

首先要感謝論文指導教授--春蓮老師，在論文寫作過程中，對研究方法及撰寫給予許多啟發與指導，更重要的是老師的肯定與鼓勵，化解我許多的挫折及不安，讓我有更向上提升的動力，謹此獻上最深敬意與謝忱。

感謝杜登明教授和陳相榮教授，細心審核論文並提供許多寶貴意見，使學生受益匪淺。感謝張良漢教授、王秀燕處長、賴錦郎主任對問卷及訪談大綱提供修正建議；感謝所有協助發放問卷的學長姐、好友以及接受訪談的長輩、推展人員，由於各位的協助，使研究得以順利進行。

回首這些日子以來，面臨家庭、工作、課業等壓力，取捨之間，曾幾度想放棄，但師長、家人及同事的鼓勵讓我勇敢的堅持下來。媽媽、弟弟及弟妹的愛與關懷，讓我疲憊的身心有所依靠；謝謝大姐的協助，幫我照顧兩個半大不小的孩子；感謝臺中縣龍山國小何鴻橋校長的支持，謝謝藍同利主任、林鎮平主任、劉科醇主任、寶玉、明玉、志成、衍志及多位同事提供許多支援，讓我能順利完成學業。

最後，我要將這份榮耀與喜悅，與我最親愛的孩子-佑平、佑安分享，因為你們的獨立與懂事，讓媽媽能無後顧之憂；也謝謝你們的體貼與包容，在媽媽沒辦法陪伴的時候，兄弟能互相為伴互相照顧；我相信生活中的種種歷練，會使我們更勇敢更堅強，讓我們一起迎向陽光燦爛的每一天！

紀翠娥 謹誌

中華民國九十七年七月

目 錄

第壹章	緒論	1
第一節	研究動機	2
第二節	研究目的	5
第三節	研究問題與假設	6
第四節	研究範圍與限制	6
第五節	名詞解釋	8
第貳章	文獻探討	10
第一節	老化與休閒運動之內涵	10
第二節	休閒運動對老人健康之效益	17
第三節	我國老人休閒運動之推展現況	23
第四節	老人休閒運動參與及需求之相關研究	30
第參章	研究方法與步驟	41
第一節	研究架構與流程	41
第二節	研究對象	44
第三節	研究方法	47
第四節	研究工具	48
第五節	資料蒐集與處理	50
第肆章	結果與討論	53
第一節	研究對象背景變項資料分析	53
第二節	老人參與休閒運動現況之調查分析	61
第三節	老人休閒運動需求之研究結果	79
第四節	推行單位推展情形	102
第五節	分析與討論	118

第五章	結論與建議	133
第一節	結論	133
第二節	建議	139
參考文獻		146
一、	中文文獻	146
二、	英文文獻	156
附錄		
附錄一	臺中縣九十六年運動人口倍增計畫-東勢鎮銀髮族健 走活動	160
附錄二	專家效度審查名單	161
附錄三	專家意見檢核表	162
附錄四	臺中縣老人休閒運動參與及需求調查問卷預試問卷	167
附錄五	問卷發放說明	172
附錄六	問卷填答指導語	173
附錄七	臺中縣老人休閒運動參與及需求調查問卷正式問卷	174
附錄八	臺中縣老人休閒運動參與現況訪談大綱	179
附錄九	臺中縣老人休閒運動推展現況訪談大綱	180
附錄十	民國 95 年底臺中縣各鄉鎮老年人口人數表	181
附錄十一	問卷發放及回收情形	182
附錄十二	老人訪談紀錄	183
附錄十三	老人休閒運動推展人員訪談紀錄	213
附錄十四	臺中縣 96 年運動人口倍增計畫提案說明	242
附錄十五	老人參與休閒運動活動照片	243

表目錄

表 3-1	各分區問卷預計發放數量(依老年人口比率計算)	45
表 3-2	老人休閒運動推展訪談人員暨人數表	46
表 3-3	老人訪談類別暨人數表	47
表 3-4	訪談資料編碼表	52
表 4-1	有效問卷回收比率	53
表 4-2	性別分佈統計表	54
表 4-3	年齡分佈統計表	54
表 4-4	居住地分佈統計表	55
表 4-5	教育程度分佈統計表	55
表 4-6	自覺目前健康狀況分佈統計表	56
表 4-8	目前婚姻狀況分佈統計表	57
表 4-9	目前居住情形分佈統計表	57
表 4-10	目前生活費用使用分佈統計表	58
表 4-11	訪談對象之背景變項基本資料	59
表 4-12	每週參與休閒運動次數	61
表 4-13	每次參與休閒運動的時間	62
表 4-14	每週參與次數最多的休閒運動類別及項目	63
表 4-15	最想參與的休閒運動類別及項目	64

表 4-16	最常參與休閒運動的時段.....	65
表 4-17	最常參與休閒運動的場所.....	66
表 4-18	參與休閒運動之辦理機構.....	66
表 4-19	參與休閒運動之指導情形.....	67
表 4-20	參與休閒運動之收費情形.....	67
表 4-21	最常獲得休閒運動訊息的管道.....	68
表 4-22	不同背景變項每週參與休閒運動次數之差異比較.....	70
表 4-23	不同背景變項每次參與休閒運動時間之差異比較.....	73
表 4-24	訪談對象參與休閒運動之現況.....	74
表 4-25	參與休閒運動之動機因素順序.....	80
表 4-26	參與休閒運動之阻礙因素順序.....	81
表 4-27	參與休閒運動陪伴需求情形分配統計.....	81
表 4-28	參與休閒運動陪伴人選需求順序.....	82
表 4-29	參與休閒運動專業指導需求情形分配統計.....	82
表 4-30	參與休閒運動專業指導需求順序.....	82
表 4-31	參與休閒運動辦理活動需求情形分配統計.....	83
表 4-32	參與休閒運動辦理活動需求順序.....	83
表 4-33	參與休閒運動場地需求情形分配統計.....	84
表 4-34	參與休閒運動場地需求順序.....	84

表 4-35	參與休閒運動經費補助需求分配統計.....	84
表 4-36	參與休閒運動經費補助需求順序.....	85
表 4-37	參與休閒運動活動資訊需求分配統計.....	85
表 4-38	參與休閒運動活動有效資訊獲得管道順序....	86
表 4-39	不同背景變項對同伴及指導需求之差異比較..	88
表 4-40	不同背景變項對活動及場地需求之差異比較..	91
表 4-41	不同背景變項對經費補助及資訊需求之差異比較	94

圖目錄

圖 2-1	休閒參與之一般模式	31
圖 3-1	研究架構圖	42
圖 3-2	研究流程圖	43

第壹章 緒論

隨著科技發達及醫療技術的進步，國人平均壽命越來越長，臺灣地區已於 1993 年邁入高齡化的社會。近十年來，由於少子化趨勢的影響，老年人口比率更是快速成長，至 2006 年底，65 歲以上老年人口共計 228 萬人，已突破總人口數的 10.00%（內政部社會司，2007）。

老人雖然越來越長壽，但生命的品質卻未隨之提升，因疾病造成的身心不適影響老人的生活。據調查，國內 65 歲以上老人患有慢性病或重大疾病者超過六成；生活感到不快樂的老人佔四分之一（內政部統計處，2007）。根據行政院衛生署（2007）公佈的最新各國老人自殺率統計資料發現，在臺灣每十萬名老人就有 38.77 人自殺，較之日本、新加坡還高，比歐美國家則高出 2 倍甚至 5 倍，可見對老人的關懷是刻不容緩。

內政部統計處（2007）資料顯示，老人最關心健康方面問題。65 歲以上老人在一個月內曾看過病者佔 65.38%，平均看病次數 2.25 次。一年當中曾經住過院者佔 19.98%，平均住院次數為 1.85 次，平均住院天數 17.83 天。老人醫療支出佔去家庭醫療總支出的 20%，亦耗費三成以上全民健保醫療資源（林倬妃，2004）。老化所伴隨而來的慢性疾病是社會醫療支出的一大部分，老年人口的身體與心智之健康若不加以有效維持，將成為社會的一大負擔，影響我國的國際競爭力（洪敏聰，2002）。日本學者小林寬道（2004）指出：面對高齡人口增加與長壽化的世界，不只是長壽，健康的長壽應是最重要的課題，老人們必須要站在預防醫學的立場對

自身健康與長壽作出努力。因此，政府應鼓勵老人朝向提升正向健康的生活型態而努力，透過老人休閒運動的普及推動，期能預防及降低老人身心疾病之發生，進而提高老人生活品質，減少醫療支出，營造健康社會形象，以提升國家競爭力。

第一節 研究動機

休閒時從事運動對健康的助益，許多專家學者在其論著及研究中均已證實：林志成等（1999）指出，休閒運動有促進健康體適能、紓解各種壓力、滿足高層次需求、提升工作服務效能、提高生活品質及具有心理、學習、社會、治療等功能。馮木蘭、卓俊伶、吳姿瑩（2006）亦指出從事身體活動，可以幫助個體促進心理安適及擴展社會人際關係，在生理機能維持上更有重要功能。鄧宏如、洪煌佳（2006）也提出透過規律運動可促進身體、心理及社會的健康，去除對健康不利的負面影響，以樂觀自信的正向情緒，享受全人健康，提升生活品質。

對於老人而言，休閒運動除維持身體較好機能，也能有效降低慢性疾病的罹患率，減緩身體機能老化。透過運動更可增加自信心，拓展社交範圍，豐富生命內涵。研究證明老人若參與休閒運動，有利於身體機能活動及心智頭腦的運作，將對健康長壽有很大助益(Berry & Eeathorne,1994; Tiidus,1997)。尚憶薇（1999）指出，休閒運動對老人的健康利益包括：維持身體機能的運作、減少骨折的風險、降低心血管慢性疾病、控制高血壓和糖尿病、放鬆緊張和恐懼的心情、克制憂鬱焦慮的心理、幫助關節及肌肉運作，增加活力

和運動能力。Topp, Fahlman, and Boardley(2004)亦指出，慢性病的症狀強度與生活模式選擇、體適能訓練和營養攝取有關。近年來國內也有許多學者提出休閒運動對老人身體、心理以至整個社會都有重要影響。在生理上，如改善骨質疏鬆症、預防癌症、改善心血管疾病（王榮全，1997；顏政通，1998；黃森芳，1998；楊昌斌，2001），維持與促進健康，並達到提升生活品質的目標（吳萬福，2000；賴正全、朱嘉華，2002）。在心理上能降低焦慮與憂鬱（陳龍弘、盧俊宏、陳淑珠，2004）、提升與穩定情緒、提高自尊與自主感、降低壓力反應，讓人生活感到快樂（蔡美月，1996；李惠蘭，1999）。於社會上，可以減少老人醫療就診次數，有效降低醫療成本（蕭淑芬，2003）。

根據行政院主計處（1994）調查「國民休閒生活」發現，國人最主要的休閒活動為看電視或錄影帶，比例高達78.5%，休閒時從事運動者非常少，每日運動健身時間平均只有14分鐘，可見國人運動習慣相當欠缺。而老人的休閒活動多是以靜態為主，陳畹蘭（1995）指出老人最常從事的活動為看電視、散步和聊天。由此可看出老人日常活動多偏向靜態，即使是從事運動，也以輕緩的散步為主，且年齡越大者，參與活動的範圍越小。

靜態的生活使得身體活動量減少，長時間身體缺乏運動，則肌肉組織變少，基礎代謝率降低，如果食量不變，很容易發胖。肥胖是現代人健康的剋星，對老人健康也深具影響，許多慢性病皆因肥胖而起，如心血管疾病、心臟病、糖尿病及高血壓等。老人若能經常從事運動，可增進20%的有氧能力，即一位60歲常進行身體活動的老人，可與40歲不

常運動的中年人擁有相同有氧能力，因為年輕 20 歲而使得老化過程得以延遲（謝伸裕，2002）。

一項針對國內 19300 位居民的流行病學調查顯示，只有 15% 的 65 歲以上老人在休閒時從事運動（Chen, 1995）。國外研究指出老人比其他人口群較少從事體能活動（Folsom, Cook & Sprafka, 1991），Grove and Spier(1999)也指出運動雖可改善老人身體功能與降低醫療照護成本，但 65 歲以上老人有三分之二沒有規律運動的習慣，由此可見老人閒暇時間雖多，卻未能好好規劃休閒運動的時間。然而蔡美月（1996）、陳秀珠（1998）、張耀中（2001）的研究結果卻發現有規律休閒運動的老人占六至七成，不同的研究其結果差距頗大。

依據臺中縣政府主計室（2006）調查顯示：臺中縣 65 歲以上之老年人口於 2001 年時占總人口數之 7.32%，至 2005 年底為 124505 人，占總人口數的 8.12%。老年人口持續成長，老人的身心健康情形值得關注。根據前述，從事休閒運動對老人身心之健康有很大助益，但相關研究顯示老人之參與率呈現兩極化的結果，研究者居住於臺中縣，發現學區及生活周遭的老人在休閒運動方面的參與並不普及。查諸文獻，對臺中縣老人參與休閒運動的情形，尚無確實可靠的資料，引發研究者對臺中縣老人休閒運動參與情形做進一步之探究，此為研究動機之一。

再者，近年來隨著週休二日的實施，人們閒暇時間增加，相對的對休閒運動及健康人生之追求越加重視。為實現「人人想運動」、「時時可運動」、「處處能運動」之理想，行政院體育委員會自民國八十七年推出「陽光健身計畫」，以「厝邊相招來運動」為口號，大力推展全民休閒運動，使全

民休閒運動呈現一片蓬勃；九十一年起又研擬「運動人口倍增計畫」，以不會運動的人為對象使之學會運動，以倍數增加新學會運動的人口。強調「由下而上」、「社區化」及「生活化」之理念，宣導與鼓勵民眾親身參與運動，獲得運動學習資訊與管道，整合社區資源，建構優質運動學習環境。老人休閒運動之推展是值得開發的一個區塊，臺中縣政府也配合政策推動許多體育活動，然而相關政策如何規劃老人休閒運動？其推動的現況如何？是否符合老人團體或個人需求？確有進一步了解的必要，此為研究動機之二。

本研究以『臺中縣老人休閒運動參與之研究』為題，分析老人參與休閒運動及需求情形，更進一步了解臺中縣老人休閒運動規劃推展狀況，加以彙整而提出推廣老人休閒運動之可行方向與建議，期能作為政府與相關單位或民間團體於規劃老人休閒運動時之參考，此為研究動機之三。

第二節 研究目的

基於上述研究動機，本研究透過問卷調查，探究臺中縣老人參與休閒運動之現況和需求情形，並藉由縣政府、鄉鎮公所、社區及老人團體推展老人休閒運動實務工作者的訪談，進一步瞭解臺中縣老人休閒運動推展概況。因此本研究主要目的如下：

- 一、探討臺中縣老人參與休閒運動之現況，並比較不同背景變項的差異情形。
- 二、探討臺中縣老人參與休閒運動之需求情形，並比較不同背景變項的差異情形。

三、探討臺中縣規劃及推展老人休閒運動相關措施的適切性。

四、歸納研究結果，對臺中縣老人休閒運動推展提出建議。

第三節 研究問題與假設

一、研究問題

依據上述研究目的，本研究要探討的問題有以下幾點：

- (一) 臺中縣老人休閒運動的參與現況為何？不同背景變項間是否有差異？
- (二) 臺中縣老人休閒運動之需求為何？不同背景變項間是否有差異？
- (三) 臺中縣相關單位或老人團體如何規劃推動老人休閒運動，是否符合老人之需求？
- (四) 臺中縣老人休閒運動之推展策略為何？

二、研究假設

根據研究問題，本研究提出以下假設：

- (一) 不同背景變項的老人休閒運動之參與現況有顯著的差異。
- (二) 不同背景變項的老人參與休閒運動之需求有顯著的差異。
- (三) 臺中縣相關單位或老人團體規劃推動老人休閒運動，能符合老人之需求。

第四節 研究範圍與限制

一、研究範圍

本研究囿於時間及人力、物力，僅以臺中縣為研究地區，研究對象為居住於臺中縣境內、年齡在 65 歲以上的老人實施問卷調查。並對縣政府、鄉鎮公所、社區及老人團體推展老人休閒運動實務工作者及老人進行訪談。

另外，本研究係針對不同背景老人參與休閒運動之現況及需求進行探討，並分析臺中縣相關單位或老人團體規劃推動老人休閒運動的具體措施。

二、研究限制

- (一) 因地理位置的差異、城鄉之間的差距、人口及經濟結構不同，若要推論至臺中縣以外其他地區，仍有其限制，需謹慎以對。
- (二) 部分老人因視力、聽力退化，及受教育程度限制，無法完全瞭解問卷問題，或順利完成填答，而產生測量誤差。至於獨居或較低社經地位家庭之老人，無法獲得適當的協助填答問卷，以至於影響回收率及問卷之有效性。
- (三) 訪談主要以研究對象陳述的內容為研究分析的資料，對於研究對象在進行訪談時之身心狀態、回答意願、職務因素或社會期望等影響回答之變數，研究中僅能假設研究對象之回答符合真實狀況。

針對上列研究限制，本研究於實問卷調查時，擬透過研究對象家人及志工的協助，解釋題意，使老人能瞭解問卷內容並順利填答完成，以降低誤差的發生及提高回收率。另輔以訪談方式，希望透過訪談的進行，能更深入瞭解老人參與休閒運動的現況及需求情形。

第五節 名詞解釋

一、老人

一個人年老與否可以從幾個不同的面向來判斷，亦即年齡、生理、心理、及社會等四方面。但每個人在生理、心理等方面的老化速度不同，社會上各個行業的退休年齡也不一致，因此對老人之界定各有所依。本研究依行政院主計處以年齡結構的劃分，將 65 歲以上的人口界定為老年人口。

二、休閒運動

行政院體委會（1999a）將休閒運動界定為：在自由時間內，經自由意願選擇參與的體能性運動或休閒娛樂性運動，休閒運動可以使人感到快樂，享受趣味和獲得健康。本研究所指的「休閒運動」是指老年人在閒暇之餘，依個人自由意志所從事能促進身心健康之動態身體活動，如散步、慢跑、快走、爬山、游泳、槌球、元極舞、太極拳等。老人所參與動態身體活動及運動，大都具有休閒運動之特色，為求研究的一致性，本研究將老人所參與的運動均視為休閒運動。

三、休閒運動參與

本研究所指的「休閒運動參與」是指老人實際參與休閒運動的情形。包括休閒運動頻率、選擇運動項目、運動時間、運動時段、運動地點、參與機構、運動指導、收費與否及資訊獲得等。

四、休閒運動需求

本研究所指的「休閒運動需求」是指老人在參與休閒運動所需要滿足之各項需求。包括瞭解參與動機及阻礙因素、

運動同伴、所需場地設施、相關費用補助、專業指導服務、活動規劃舉辦、活動資訊的獲得等。

五、老人休閒運動推展

本研究所指的「老人休閒運動推展」是指政府相關單位或民間團體對老人休閒運動之推動情形，包括老人休閒運動之規劃（含活動規劃、經費補助、場地設備、專業指導及志工服務、活動宣導等）、推展現況（含辦理的社團及活動項目、辦理的次數、參與意願）、推行阻礙、未來發展建議與策略等。

第貳章 文獻探討

本章主要在於從文獻回顧中，探討與本研究相關的主題，全章內容分為以下四節：第一節為老化與休閒運動之內涵；第二節為休閒運動對老人健康之效益；第三節為我國老人休閒運動之推展現況；第四節為老人休閒運動參與及需求之相關研究。

第一節 老化與休閒運動之內涵

本節擬針對老化與休閒運動相關研究做探討，全節共分為：一、老化及成功老化；二、休閒運動的意義；三、適合老年人的休閒運動；四、老人的休閒運動處方；五、小結。分別敘述如下：

一、老化及成功老化

人的老化，是生命逐漸步入尾聲，生長個體機能逐漸敗壞的現象（林正常 1989）。李世代（1997）指出，老人隨著年齡的增加，罹病率會增加；隨著年齡增加，身體各方面機能日趨下降，身體活動的能力受到限制。而殘障率也隨年齡遞增，超過六十五歲時，每年增加 50~100%。人體感覺運動系統（感覺、中樞神經、運動系統）的功能也有因老化而減弱的現象（姬榮軍，2001）。日本醫學博士永田晟認為老化是本質性的生理改變，非由外在因素所造成，但外在因素的確會使老化提早到來（引自蔡碧女，2001）。因此，如何減緩身體因老化而帶來生理功能衰退的現象，就顯得很重要了。

王素敏（1997）研究指出，要成功老化（successful aging）則必須整合過去與現在的經驗，以積極的態度面對未來，並

應藉休閒活動的參與來創造社會新關係，以顯示個人價值的存在。而徐慧娟、張明正（2004）將成功老化定義為當老人同時滿足「身體健康」、「心理健康」、「社會健康」三面向的要求。吳郁銘（2004）引用 Iso-Ahola（1980）在成功老化的研究報告所言：參加休閒活動與老人的生活滿意之間有正向關係，參與休閒活動可以幫助個體釋放能量，並抑制情緒，紓解潛藏的壓力，休閒參與的結果可以增進身心健康，對減少晚年危機之影響相當重要。

至於要如何判斷老人是否成功老化，可從（一）能與他人互動；（二）生活有目標；（三）能自我接納；（四）能個人成長；（五）有自主權等五個特徵，以及（一）避免疾病與失能；（二）保持高度的心智與體能狀況；（三）積極的生活（包括生產力及良好人際關係）等三個條件看出。由此可知，成功老化的條件不但包含心理、身體及社會方面健康之維持更需要高層次的智力作用，讓老年人能正確判斷及選擇適合自己體能狀態之休閒運動（Fisher, 1995；張嘉倩，1999；Russell, 1987）。

綜合以上所言，老人身體各項生理能力，會因為老化而有不同程度的衰退，所以老化是一種整體性生理能力衰退的過程，一般人的觀念常將老化與衰退視為同意詞，但是衰退的速率並非是絕對的，因為個體擁有自我修補的能力，生理老化或許無法避免，卻是可以延緩的，運動是減緩生理能力衰退的有效方法。就更高層次而言，成功老化必需是生理、心理及社會三方面都健康才算完整，所以建議及鼓勵老人參與休閒運動以減緩老化，並積極朝向「正向健康」提高生活品質而邁進。

二、休閒運動的意義

對老人而言，活得愈久，休閒時間也愈多，然而擁有更多的休閒時間，並不保證將活得更健康、愉快。老人如果不能善加利用這些時間，可能還會帶來許多負面的結果。所以認識休閒的意義與重要性，了解自己需要那一類的休閒，妥善安排自己的退休生活，已成現代人必修的學問了。

休閒 (leisure)、休閒活動 (recreation) 與休閒運動 (recreational activities) 的概念常引起困擾與混淆。余嬪 (1999) 指出當一個活動是自由選擇，且活動本身即是目的時，這個活動應可視為休閒。程紹同 (1997) 認為優質休閒、超值人生在於閒暇時間中，憑著個人自由意識，所採取一種具有樂趣、正面價值，且有開創性的活動及心靈感受。另外，休閒活動的範疇，應以不脫離社會法令，以及善良風俗為原則。

休閒的內涵是涵蓋所有的休閒活動，而休閒運動則是休閒活動的一種選擇類型。陳定雄 (1994) 認為休閒運動是指人們在餘暇時間裡，積極自主、輕鬆愉快、毫無心理負擔而進行的一些娛樂性健身體育活動。

程紹同 (1994) 指出從事休閒運動，可放鬆身心，拋開煩惱，使生活多采多姿，而且兼具娛樂、成就感與社交功能、改善健康等多項效果。

王素敏 (1997) 認為休閒運動係指在自由休閒時間內，自由選擇參與的體能性運動或休閒娛樂性運動，不僅滿足心理的愉快、喜樂，同時亦顧及生理上的健康，其所追求的乃是身心均衡發展的適能狀態。

陳鴻雁（1999）指出：休閒運動泛指因興趣、健康、娛樂、服務、交際、打發時間等非因工作或其他生活需要，從事以身體動作之練習或操作為主要型態的活動。

沈易利（2000）提出休閒運動是指閒暇時間，以動態身體活動為方式，選擇具有健身性、遊戲性、消遣性、創造性、放鬆性，以達身心健康，紓解壓力為目的之運動。

綜合上述，歸納休閒運動的意義為在閒暇之餘，依個人自由意志所從事能促進身心健康之動態身體活動，以滿足個人在生理、心理及社交方面自我成就的需求稱之。能多參與有益身心的休閒運動及追求多樣休閒經驗的人，往往活得多采多姿，除可幫助老人獲得健康，且在人生的另一個階段，過得更加充實而幸福。

三、適合老年人的休閒運動

老人的身體機能逐漸衰退，適合年輕人的休閒運動不一定適合老人，張彩秀（1991）研究發現老人的運動型態多屬於低強度（散步、體操、國術、太極拳等）的運動型態，應以不造成身體傷害為原則，循序漸進增加體適能，且能符合老人生理、心理及社交的需求，達到成功老化的目的。

陳在頤（1993）認為適合老人的休閒運動有太極拳、氣功、爬山、游泳、高爾夫、慢速壘球、槌球、網球、羽球、桌球、飛盤、放風箏等。

尚憶薇（1999）則將適合老人參與的休閒運動分為：（一）韻律運動：如元極舞、社交舞、方塊舞、有氧運動等；（二）水中運動：如水中跑步，水中有氧、水中球類等；（三）慢跑-走路-慢跑-走路（四）球類活動：如高爾夫、槌球等。

藍青、賴金鑫與黃美娟（1999）研究指出：練習太極拳運動強度約為最大心跳的 61%，最大攝氧量的 55%，是一種強度適當的有氧運動，可以延緩老人心肺功能的衰退，有效促進初學者以及心臟病患者的心肺功能，建議老人以此做為健身活動及維持性運動。

藍青（2000）指出老人並不適合競速性或身體接觸性的運動，而是以低衝擊力、非接觸性、運動量穩定的項目較為合適。而且，國人具群居的特性，老人們多喜歡參與團體性的休閒運動，因此，許多民間團體極力推動老人休閒運動，組織各種團隊，有助於老人運動的蓬勃發展。

陳鴻雁（1999）調查研究顯示，臺灣地區 55 歲以上的老年人，參與休閒運動之種類以散步最多，其次為慢跑及爬山。

張耀中（2001）在針對銀髮族參與休閒運動的能力及特質，將休閒運動分成球類運動、戶外活動、民俗運動、舞蹈、健身活動、水域活動、其他休閒運動等七項。

鍾旻純（2003）研究中指出元極舞屬於中低強度的運動，適合老人的參與。蔡碧女（2001）研究發現老人對於學習元極舞具有高滿意度，且年紀越大滿意度越高。

張嘉洲（2006）將適合老人的休閒運動歸納為三類：（一）養生類：八段錦、氣功、太極拳、武術、元極舞等（二）體適能類：游泳、水中有氧、有氧運動、走路、體操、爬山等（三）社交類：槌球、社交舞、跳舞、高爾夫等。

綜合以上學者的論述，研究者將適合老人參與的休閒運動分為（一）球類運動：桌球、羽球、網球、槌球、高爾夫球等；（二）戶外活動：散步、快走、慢跑、爬山、騎腳踏車等（三）民俗活動：車鼓陣、打陀螺、國術、舞龍舞獅等。

(四) 舞蹈：土風舞、社交舞、韻律舞、有氧舞蹈等 (五) 健身活動：太極拳、瑜珈、元極舞、氣功、武術、外丹功、室內健身器材、健康操、上健身俱樂部等；(六) 水域活動：游泳、水中走路、潛水、划船等；(七) 其他運動等七類。

老人參與休閒運動的目的在於維持體能，健身及休閒娛樂，因此應重視運動習慣的養成，繼續性及可行性，黃奕仁（2004）的研究證實持續的規律性運動有助於老人身心健康的改善和生活品質的維持。最重要必須注意安全、避免受傷及運動意外的產生，所以在質和量以及內容上要特別注意，必須針對老人的健康狀況及活動能力與用藥情形而加以設計。適合老人的運動處方應包含心肺與肌肉適能，柔軟度與神經系統的訓練（黃永任，2001）。

運動處方必須包括運動種類、頻率、強度及時間。藍青（1996）認為適合老人的運動種類，應以方便有趣對骨關節沒有太大壓力為選擇；運動強度以最大心跳率的 50-70% 為標準，不可過於激烈；時間則以 20 分鐘以上為原則，如果體力不佳，也可以分次進行；運動的頻率以隔日進行為宜。黃永任（2001）指出老人的運動處方，運動方式應選擇大肌肉活動且富節奏感和韻律性的活動，例如走路、慢跑、游泳等；運動的強度每分鐘大約是 105-115 次的心跳率為理想，如果老人屬於較肥胖者，應以較低強度、時間可延長為 50-60 分鐘、每週較多次數的活動方式，但以不增加疲勞累積為原則；若是容易疲勞，可以縮短每次運動時間，改以增加每天運動次數；在頻率上，老人每週運動頻率以 3-5 次為理想。

根據美國運動醫學會（ACSM, 1998）建議老人的運動處方如下：

- (一) 每週運動 3-5 天。
- (二) 運動強度約為最大心跳率之 40-60%。
- (三) 運動時間 30-60 分鐘，宜採長時間不增加疲勞為原則。
- (四) 運動的形式為大肌肉、韻律性或有氧性運動為主，如走路、快步走、慢跑、騎腳踏車、游泳和水中運動等。

另外，美國運動醫學會 (ACSM, 2007) 最新提出針對 65 歲以上老人或 50~64 歲有慢性疾病的成人之運動方針如下：

- (一) 以中強度的有氧運動每週運動 5 天，每天 30 分鐘。
- (二) 以高強度的有氧運動每週運動 3 天，每天 20 分鐘。
- (三) 每次以 8-10 個力量訓練單位做 10-15 個循環，每週 2-3 次。
- (四) 如果有跌倒的風險則實施平衡的體能活動訓練計畫。

五、小結

綜合上述文獻，瞭解老化是人生必經的過程，適度參與休閒運動，可以減緩身心功能退化並促進成功老化，使身體、心理、及社會方面都得到良好的適應。

老人休閒運動以規律進行為佳，其運動方式都屬於大肌肉且不傷害關節的運動，強度則以達到最大心跳率的 50% 即可，運動頻率以每週實施 3-5 次，每次時間 30 分鐘以上。此外，老人應根據自己的年齡、健康狀況、興趣愛好、作息時間、場地設施等作綜合考量，請教醫師並對自我健康條件加以評估，選擇最適合自己的運動方式、時間、頻率、強度，若有疲勞或不適就需休息或加以調整。

第二節 休閒運動對老人健康之效益

現今已進入提倡健康與疾病預防的時代，鼓勵老人從事休閒運動，可以幫助促進個體心理安適及擴展社會人際關係，在生理機能的維持上更有重要的功能。本節將就休閒運動對老人健康之效益進行探討，全節分由生理效益、心理效益、社會效益等三方面，分述如下：

一、生理效益

(一) 提高心臟血管機能，預防心血管疾病

林正常(1997)指出，透過運動可以提升脂肪代謝利用率，並減少三酸甘油脂(triglyceride, TG)，且使高密度膽固醇(HDL-C)的值增加。1999年Sunam等研究20位平均年齡67歲的老人，發現每週實施2-4次中強度的有氧運動，結果也發現HDL-C明顯增加。另外適度的運動能使心臟的冠狀動脈擴張，使得血液供應量增加，心臟功能增強，心跳次數減少，血壓及心臟的各種適應能力也得以增強。(孫安迪，1997)。梅約醫學中心(2001)也指出：最好且安全控制高血壓的方法為改變生活型態，而從事適度的規律運動是一種有效的方法。Folsom, Prineas, Kaye, and Munger(1990)以兩年的時間調查研究41,837位愛俄華州55-64歲的女性，發現具有中等活動及經常運動者罹患高血壓的機率較之低身體活動量者低10%及30%，可見休閒時身體活動次數與高血壓之間的相關。

(二) 改善肺活量，強化呼吸機能

根據研究，適度運動可以提升身體新陳代謝的速率，由於耗氧量的增加需要吸進更多氧氣，排出更多二氧化碳，因此使肺活量增大，殘氣量減少，使肺泡收縮幅度增大，增強肺功能（孫安迪，1997）。藍青、賴金鑫、黃美娟（1999）指出：太極拳運動是一種強度適當的有氧運動，可以減緩心肺功能的衰退，有效促進初學者及心臟病患者的心肺功能。賀天蕙（2000）研究發現老人在10-12週運動介入後，可以降低呼吸及舒張壓，有效改善慢性阻塞性肺病患者活動及說話時呼吸困難的症狀。

（三）有效控制血糖，預防糖尿病

吳明杰、賀心怡和陳美枝（2005）研究發現規律性的運動可以使胰島素的敏感度及葡萄糖耐受度獲得改善，延緩並預防第二型糖尿病的發生。Hawley and Houmard(2004)也指出從事規律性休閒運動，可以有效的改變身體組成，提升胰島素的親和力且增加胰島素的分泌，不但可以預防糖尿病，並可使糖尿病患者體能好轉及增加抵抗力，達到控制血糖及降低併發症發生的機率。

（四）提高神經系統功能

老人參與休閒運動，可以強健大腦神經組織與結構，並且能調整、維持大腦生化分泌之恆定狀態，提升正面心理情緒，減少負面情緒對腦神經的損傷，有效提升大腦認知儲備（石恆星、洪敏聰，2006）。運動時腦部血流量增加，腦細胞獲得充分的營養，加上運動中各種訊息的刺激，使得大腦皮質神經活動的強度增加，提高靈活性及均衡性，進而使人頭腦清醒，思慮敏捷，減緩腦細胞的衰老（孫安迪，1997）。

（五）使肌肉骨質增強、改善關節功能

運動過程中，肌肉會不斷收縮和舒張，並對骨骼不斷的牽拉，提高肌肉收縮及舒張的能力，進而使肌纖維增粗，肌力增強。而且由於運動可以改善全身的血液循環，肌肉和骨骼得到充分的營養，其物質代謝也會增強，使得骨骼和肌肉的彈性和韌性增加，減緩肌肉萎縮和退化，延緩骨質疏鬆的發生。老人從事有氧走跑的運動，可增加關節抵抗力，使關節功能得到改善，能治癒關節炎(鄧鎮堅，2006)。劉文禎(2002)的研究證實30週太極拳運動的實施，可預防老化所引起的骨質流失，而且發現運動量的多寡與骨質的密度達顯著相關。劉惠賢、徐亞瑛(2005)指出一星期從事三次，每次30分鐘的規律運動，特別是負重運動，不但可刺激造骨細胞，加速骨頭成長，並可增加骨頭的耐受力。

(六) 提升人體免疫力

許多研究證實，適度的休閒運動可以促進及增強免疫系統活化的作用。如美國阿帕拉契州立大學有三項研究指出，每天運動30到45分鐘，每週5天，持續運動12週後，免疫細胞數目會增加，抵抗力也相對增加。馬偕醫院研究發現，有打太極拳習慣的中老年人，體內白血球數目比沒練功者多了五成，調控免疫系統樹突細胞量也會增加，證實打太極拳確實有「強身」效果。(陳惠惠，2006)

二、心理效益

從事休閒運動對心理健康具有正面功效，如降低焦慮、抗憂鬱、減緩壓力反應、提升正面情緒、增加自信並改善認知功能等(洪聰敏，2002)。以下綜合各方研究，就我國老

人較常出現有關心理方面症狀，分析休閒運動對老人心理健康之功效：

（一）降低焦慮與憂鬱

根據衛生署（2007）的統計，臺灣老人自殺個案中有70%-95%是由憂鬱症引起的，可見憂鬱症已成為老人最常見的一種危害生命的急症。Abele, Brehm(1993)、李惠蘭(1999)證實運動量的多寡和情緒的正、負面反應有顯著相關。尤其研究中發現：從事較多活動量的人，比較容易感到快樂。蔡美月（1996）提出運動對於提升與穩定情緒、提高自尊與自主感、降低壓力反應均有正面效果。

（二）提升睡眠品質

根據衛生署（2007）報告指出：臺灣有超過20%的民眾有失眠的問題，而且年紀越大，失眠的比例越高，一半以上的老人有睡眠障礙的困擾。國外學者Slater and Hunt(1997)研究證實接受太極拳訓練，能減少惡夢出現的機會，且可獲得較好的平衡感及空間知覺，改善生理時鐘混亂問題。陳清惠（1998）指出提升睡眠品質，除養成良好的睡眠習慣，透過身體活動可獲得顯著的功效；洪睿聲（2004）也指出老年人參與瑜珈運動的訓練，可以有效的改善睡眠品質。

（三）消除孤寂感增加自信心

老人常因子女長大各自成家立業，而必須獨自居住，且需面臨老伴或老友의過世，使之感到哀傷、寂寞和自責。林輔瑾（1996）研究發現參與規律的身體活動可以增加人際關係及社會適應能力，且可增加安寧感、降低焦慮、沮喪、孤單、提升自信心及自我概念，使人感到愉悅。賴金鑫（2001）

指出，經常從事運動的人對自己具有較強的自信心，做事較積極，情緒較穩定，而且處事比較有條理，不容易緊張。

（四）預防失智症及身心症的發生

失智症是老人常見的一種心智功能疾病，即一般所稱的「老人癡呆症」，失智症是大腦功能的廣泛喪失，包括記憶力、認知功能、判斷力、抽象思考、語言、空間感及情緒等（陳明蕾，2004）。謝瀛華（1995）指出從事規律的休閒運動、保持開朗的情緒、維持良好的人際關係，已被醫學界認為有效預防老人癡呆症發生的重要原則。黃國禎、郭博昭、陳俊忠（1998）也指出長期參與太極拳活動，可以減緩老年男性主神經老化的現象。

三、社會效益

休閒運動對老人身心健康之效益，由前段的分項探討，可以更具體的瞭解，然而，休閒運動之功能除促進身心健康之外，對老人個人情緒、人格、家庭、社交乃至於整體社會都有提升效果，更凸顯老人參與休閒運動的重要性。

蔡碧女（2001）認為休閒運動在社會關係上能滿足人類社交群居的需求。老人透過休閒運動的參與，尤其是團體性的休閒運動，可以增進人際互動的機會，建立新的友誼關係，避免老人產生孤獨、寂寞、與社會逐漸疏離的情形，有助於老年生活的適應。

Berger 研究身體活動對老人生活品質的影響時發現，運動可以提昇老人的生活品質，具備心智健康理念對老人的人格、生活滿意、幸福感、自我效能、自我觀念、個人形象及

生活品質皆有正面的助益，也有助於減少壓力、肌肉緊張、自身焦慮及沮喪（引自林佳蓉，2001）。

張耀中（2001）認為休閒運動對老人是相當重要的，規律的運動能促進老人常保心情愉快，不但能滿足老人喜歡從事休閒運動的需求，同時有助於培養終生從事休閒運動的興趣與習慣，學習休閒運動的能力，並使休閒運動成為生活的一部分，以提昇生活品質。

老人醫療支出耗費三成以上的全民健保醫療資源，造成國家及人民極重的負擔。而蕭淑芬（2003）指出中老年人規律的運動行為，的確可以減少醫療就診次數，降低醫療資源的支出。而且參與次數越高者，其效果越顯著。

四、小結

綜合以上研究證實老人從事規律的休閒運動，可以促進整體身心健康，不但生理各器官功能老化得以減緩，心理也因參與休閒運動而感到愉悅滿足、增加自信，提升生活品質。更可貴的是因此而增進家人互動機會，維繫良好感情，擴大其生活圈，結識更多志同道合的朋友，彼此關懷、鼓勵，不但能消除孤單與苦悶，更能使之不至與現代社會脫節，讓生活過得充實而富有活力，使個人、家庭、甚至整個社會皆能健康而幸福。

第三節 我國老人休閒運動之推展現況

因應週休二日的實施及有效提升國民體能，政府遂將全民休閒運動的推展納入「國家建設六年計畫」項下，責成相關部會予以積極推動，期能透過全民休閒運動之推展，增進全民健康，更為越來越多的老人提供經濟有效的健康促進活動。本節將就近年來我國老人休閒運動之推展進行探討，分從推廣老人休閒運動之體育計畫、臺灣老人休閒運動推展的現況兩方面加以說明：

一、推廣老人休閒運動之體育計畫

近年來，臺灣將休閒運動乃至於全民運動列為政府的重要施政計畫，政府於民國 87 年特別增設行政院體育委員會（以下簡稱體委會）為專責推動機關。十年來體委會致力全民運動之推展，面對老年人口的快速成長，老年休閒運動逐漸受到政府的重視，有關體委會所推動的重要健身計畫如下：

（一）陽光健身計畫

體委會於民國 87 年推動「陽光健身計畫」系列活動，為發展適合老人的休閒運動，培養社區意識，提供安全、便利、舒適的運動環境與機會，促進老人的健康與生命素質，訂有下列因應措施（行政院體育委員會，1999a）：

- 1、研訂學校開放運動場地設施辦法。
- 2、研發適合老人從事的運動項目與運動規則。
- 3、在社區公園規劃無障礙、適合老人使用簡易運動設施。
- 4、督促公民營安養機構與社區活動中心設置有益老人運動的設施與空間。

- 5、鼓勵政府、學校、企業及民間團體舉辦適合老人參與的休閒運動。
- 6、結合社區總體營造計畫積極推動老人休閒運動。
- 7、大專體育院校應開設老人休閒運動相關課程，培養老人運動指導人才。
- 8、設計專屬失聰老人之休閒運動，充實其生活內容。

陽光健身計畫在體委會推展之下，雖然運動人口快速成長，但林志成等（1999）認為體委會的計畫、政策和績效雖值得肯定，但是大多數縣市並沒有積極推展休閒運動，不免落入「熱鬧有餘，成效不彰」的輿論批評。

「陽光健身計畫」，雖有可議之處，也有許多改善空間，但也因為「陽光健身計畫」的推動，深入各社區、鄉間，使長期以來不受重視的老人休閒運動受到地方政府的重視，許多社區紛紛成立老人休閒運動社團及辦理相關的比賽。因此「陽光健身計畫」可謂臺灣老人休閒運動發展之重要推手。

（二）運動健康促進計畫

民國 89 年，體委會賡續「陽光健身計畫」階段性任務的完成，並配合「運動促進健康」的國際潮流，推出以「養成規律運動習慣」為主的「運動健康促進計畫」，並自 91 年度起大力推動（行政院體委會，2003）。其中針對各族群（學童、青少年、婦女、孕婦、坐式上班族、中壯年、老年人）及各種疾病患者（骨質疏鬆症、下背疼痛、高血壓、糖尿病、肥胖），設計適當的運動計畫，宣導全民以休閒運動的方式，維持身心之健康。更進一步透過實施規律的休閒運動，有效的改善各種疾病的症狀，並鼓勵老人以積極的參與休閒運動作為維持身心健康的有效途徑，取代消極的看診及治療。

（三）運動人口倍增計畫

「運動人口倍增計畫」實施期程自民國 91 年至 96 年，為期六年，體委會規劃新增 300 萬運動人口，使規律運動人口達到先進國家水準，國民體能水準亦能迎頭趕上先進國家指標（行政院體委會，2002）。

運動參與沒有年齡或社會階級的限制，只有參與運動方式不同之差別，因應未來老年人口增加帶來與健康相關的諸多問題，各縣市政府配合政策著手老人休閒運動之規劃推展，鼓勵鄉鎮公所、社區或民間團體成立老人運動社團或辦理老人休閒運動。例如台中縣槌球委員會每年皆針對老人辦理七次敬老長青槌球比賽，及配合鄉鎮公所及老人會活動每年辦理多場槌球聯誼賽（臺中縣體育會，2007）。以台中縣 96 年 6 月份辦理的敬老長青槌球比賽為例，共有三百多人參與（臺中縣槌球委員會，2007），如此推算，每年將可吸引數千人次參與比賽。另外各鄉鎮公所亦會規劃適合老人參與的休閒運動，例如東勢鎮公所於 96 年 11 月 11 日辦理的銀髮族健走活動（如附錄一），有兩百多位老人家在家人的陪伴之下走完全程六公里的路程（趙宏進，2007）。相關活動促使許多原本不運動的老人認清休閒運動的價值而參與，進而養成規律參與休閒運動的習慣，有助身心健康之維護。

（四）社區關懷據點-老人健康促進活動

推廣老人休閒運動除行政院體委會戮力執行外，內政部因應高齡化社會來臨，落實在地老化理念，於民國 94 年，推廣社區照顧關懷據點活動，希望以社區營造方式，在台灣廣設社區照顧關懷據點，讓在地人提供在地服務，以貼近民眾的生活，老人可以就近取得服務，使社區更加祥和健康。

健康促進活動是關懷據點的服務項目之一，希望透過各種活動的實施，提升老人重視自我健康的概念。其中動態休閒運動如宇宙操、體適能運動、簡易暖身運動、賓果投擲、太極拳、元極舞、槌球、團康、團體遊戲等，都是緩和而適合老人進行的運動。另外也開辦各種健康講座（內政部，2005），鼓勵老人踴躍參與，除獲得身心之健康，亦可促進人際互動，充實生活內涵。

二、我國老人休閒運動推展的現況

（一）老年人參與休閒活動之情形

根據行政院主計處（2001）的統計，臺灣 65 歲以上的老人有高達三成（30.19%）未參與休閒運動。內政部統計處（2007）統計資料顯示，65 歲以上老人能維持「每日運動」者占 61.42%，約有近四成的老人沒有養成規律運動的習慣。

老人礙於心肺功能的衰減，肌肉、骨骼、關節的退化，以及身體平衡感、協調感變差，所參與的休閒運動項目也以較簡單、較緩和的方式進行，如散步、快走、慢跑者為多，佔 63.54%，參與登山、健行活動者佔 16.18%，參與武術、氣功、瑜珈者為 5.73%（行政院主計處，2001）。

至於臺灣老人參與休閒運動的阻礙因素，根據學者專家的研究，有超過半數的老人認為與運動場所不足有關；另外有二成多的老人欠缺正確的休閒健康觀念，活動資訊匱乏也是主因（陳鴻雁、謝邦昌，2003；陳欣宏，2004）。

（二）休閒運動場地設施狀況

根據陳鴻雁、謝邦昌（2003）的調查，臺灣民眾從事休閒運動的地點以公園為最多（37.28%），學校運動場館居次

(35.08%)再次之為地方政府公共建設的場館，包括縣(市)立體育場館(6.73%)，鄉鎮社區運動場館(7.5%)和社區運動場館(8.28%)，可見大部分的民眾從事休閒運動乃倚賴政府興建、管理的公共建設，因此，臺灣公共遊憩空間的多寡與品質，與民眾的休閒參與密切相關。

行政院體委會(2000)對臺灣地區體育運動場館進行普查，結果發現以總數量與台灣總面積及總人口數換算，平均每平方公里只有1.76座，而且每千人平均的活動場地只有2.76座(趙麗雲，2005)。對照美國遊憩與公園協會(NRPA)建議的標準-每千人有30座遊憩場所及設施(李晶，2004)相去甚遠。

由於多數運動場館為公營場館，囿於政府人力不足，其開放時間有所限制，大多自早上八點起到下午五點止，且其中約一成六的場館有收費情形(行政院體育委員會，1999b)。另外，根據陳鴻雁、謝邦昌(2003)的調查，有36.2%的民眾其居家附近並無運動場館，每次平均得花十分鐘以上才能到達運動場地。許多民營運動場館的開放及收費管理方式，政府並未加以介入，這些不利因素，對於習慣早起、經濟不寬裕及活動力較差的老人，會限制或影響其參與休閒運動的意願。由此可見，臺灣現有的運動場館不管是軟硬體建設或質量方面，均未達促進老人參與休閒運動之基本需求，急待政府積極改善(趙麗雲，2005)。

(三) 休閒運動經費的投入

臺灣一向將體育視為教育的一環，故將其業務歸於教育部，相關經費也一直編列在教育預算項下，在1961至1969年間，中央政府的體育預算，每年平均只編列117.6萬元(劉

照金，2004）。1970 至 1979 年間，教育部增設體育司，負責體育業務的推動，體育經費十年間高達 30 倍的成長率。1980 到 1989 年間，為增加運動場館建設和辦理運動聯賽，體育預算大幅提升，佔中央政府總預算之 0.15%。1990 至 1999 年間，政府成立行政院體育委員會，積極推動全民運動，提升競技成績，政府提高體育投資，佔中央政府總預算之 0.20%。2000 至 2003 年，佔中央政府總預算之 0.25%（劉照金，2004）。由經費編列的比例可看出隨著民眾休閒運動意識的覺醒，體育經費之編列也逐年相應提升。但趙麗雲（2005）提出自 2001 年以後體育預算的編列一反之前年年增加而大幅下跌，尤其在關係全民休閒健康的「推展全民運動」之預算，數額實在嫌少。國家的體育經費過度挹注於大型運動設施的興建，及推展競技運動，壓縮發展全民休閒運動之經費（趙麗雲，2006）政府若要有有效推展全民運動，經費不足及分配不均的問題亟待相關單位重視。

（四）休閒運動專業人力資源

根據教育統計，到 1998 年全國休閒運動相關科系的畢業生人數僅 40 人，顯見臺灣休閒運動在發展初期專業人力資源是相當不足的。但自政府推動週休二日制度後，各大專院校紛紛設立休閒相關科系以因應市場需求。依行政院體委會（1999a）資料顯示：1999 年全國各大專院校休閒運動相關科系僅有 8 所，至 2004 年已增加至 84 所（林建元、楊忠和、周慧瑜，2004），短短五年成長十倍，速度相當驚人。隨著休閒運動科系的增加，投入休閒運動的專業人才也與日俱增。

休閒專業人力數量的大幅增加，應可提供參與休閒運動者相關專業知能的輔導與協助，更有助於休閒方案的企劃與

推動。尤其在臺灣進入高齡化社會後，65歲以上老人的服務市場，估計每年約有3000萬的商機（吳進昌，2004），然而令人憂心的是，各大專休閒運動相關科系所開設的954門課程中，有關老年人口休閒相關課程卻只有11門，且皆為選修課程（趙麗雲，2005），可見老人休閒運動專業人力資源在未來仍是非常缺乏。

三、小結

綜合以上文獻，可見政府在近十年來，為增進全民參與休閒運動，推出許多有關健康促進的計畫方案。為因應高齡化社會，維護老人身心健康，提高生活品質，也推出老人參與休閒運動的配套措施，然其成效仍需檢討改進。因此本研究將以訪談方式，針對臺中縣老人休閒運動參與現況及推展情形（包含活動規劃、參與情形、阻礙因素、場地設備、經費補助、專業服務與活動宣導...等）之問題，請教老人休閒運動業務承辦人及老人團隊的領導者，以進一步瞭解臺中縣老人休閒運動的推展情形。

第四節 老人休閒運動參與及需求之相關研究

內政部近幾年來對國內老人所做的「老人狀況調查」結果顯示老人對健康問題的重視。以 2005 年的調查為例：65 歲以上老人期望的老年生活，以身體健康者占 36.33% 最多，65 歲以上老人對未來生活最擔心的問題，以自己的健康占 24.35% 最多（統計處，2007）。鼓勵老人多多參與以身體活動為主的休閒運動，可以有效減緩老化帶來的生、心理疾病，增進身體健康，促進心理安適，降低老人對未來生活的擔心與憂慮。

老人休閒運動的參與及喜好，會因背景而有不同取向，本節擬從一、休閒參與模式；二、個人背景變項；三、休閒運動參與；四、休閒運動動機；五、休閒運動阻礙、六休閒運動需求等相關研究進行探討及歸納。

一、休閒參與模式

一般而言，個人對休閒活動的認知、參與的動機、期望與偏好，會受其個人特質、所處的社會背景及其居住和工作的環境所影響，進而影響對休閒項目的選擇及參與的方式。在參與的過程中，個人主觀的感受及體驗到休閒參與對其身心造成的影響，進而影響到他對整體生活及休閒生活的滿意度，亦會影響其工作績效。透過這些主觀認知的回饋，再影響個人對休閒的認知、參與動機、期望與態度（高俊雄，2002）。如圖：2-1

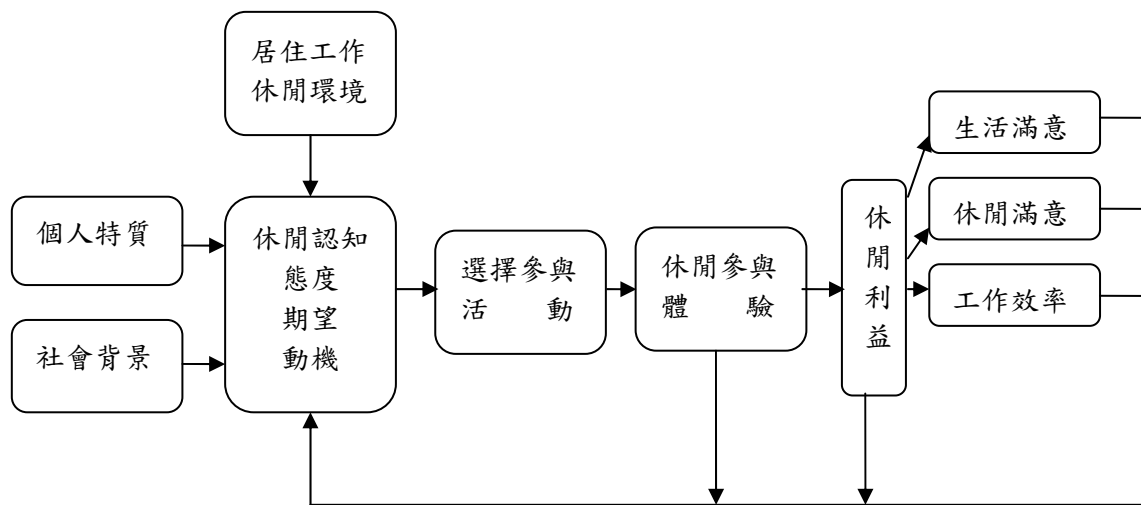


圖 2-1 休閒參與之一般模式

資料來源：高俊雄（2002）

二、老人個人背景變項與休閒運動之相關研究

大多數的老年人口已從其工作崗位中退休，因此有許多自主時間可以運用，他們除了會依個人偏好選擇參與休閒運動項目，不同個人背景變項也會有不同的取向，且對其參與狀況也有相當程度的影響。分別將與本研究相關之個人背景變項及其相關研究整理如下：

（一）性別

蔡美月（1996）研究臺北市某活動中心六十歲以上老人參與休閒活動之情形，在性別比例上以男性為多。王瑞霞、邱啟潤（1996）對高雄市 65 歲以上老人研究發現，男性較女性有較佳的運動行為。張耀中（2001）的研究也發現性別與每週參與的次數達到顯著差異。男性在每週運動 6 次以上的百分比顯著高於女性；吳郁銘（2004）探討活動型老人休閒

運動參與情形，指出參與者以男性較多（49.3%），未參與者以女性較多（54.7%）；黃順霖（2006）的研究亦發現休閒運動的參與情形以「男性」居多。

（二）年齡

不同年齡者休閒運動參與的比例有顯著的差異，隨著年齡呈現 U 字型，兒童時期較多，逐漸遞減，至中年時期最低，後隨著年齡漸長，從職場退休自由時間變多而漸增（高俊雄，2002）。張彩秀、姜逸群（1995）研究指出年紀較大者從事規律性休閒運動之比例較高。王瑞霞、邱啟潤（1996）研究發現有 79.1% 是在 60 歲以後才開始參與休閒運動。吳郁銘（2004）也指出老人參與休閒運動之情形，以 60-69 歲之參與者高於未參與者，75 歲以上未參與者則明顯高於參與者。

（三）教育程度

王瑞霞、邱啟潤（1996）指出老人教育程度的不同，在體能活動的參與上有顯著不同。張彩秀、姜逸群（1995）研究發現教育程度高者，參與休閒運動的情況顯著高於教育程度低者。吳郁銘（2004）探討活動型老人休閒運動參與情形，發現在教育程度方面，以高中職者參與最多，不識字者參與最少。

（四）自覺健康狀況

張彩秀、姜逸群（1995）研究發現從事規律性休閒運動者，自覺健康狀況較無參與者良好。王瑞霞、邱啟潤（1996）指出 65 歲以上老人參與較規律休閒運動者，自覺健康狀況較同年齡者好。張耀中（2001）研究指出自覺很健康者，每週參與 4-5 次者比例顯著較高。黃順霖（2006）研究也發現退休教師參與休閒運動，以健康狀況為「好」者最多。

(五) 婚姻暨家庭關係

Van Dan Hombergh 等(1995)研究發現 65-84 歲婚姻狀況與從事身體運動呈顯著相關，已婚有偶者參與身體運動比例較高。蔡美月(1996)研究指出有配偶及核心家庭者，參與休閒活動率高於無配偶及擴大家庭或獨居者。高俊雄(2002)指出已婚者受到家庭角色的影響，參與休閒運動者比較多。吳郁銘(2004)也指出在婚姻方面以已婚、配偶健在者參加最多，離婚或分居者參加最少；在居住情形方面，三代同堂參與者高於未參與者，獨居者未參與者高於參與者。

(六) 經濟狀況

內政部統計處(2007)查台閩地區 65 歲以上老人平均每月可使用的生活費為 11,715 元；認為生活費不夠用者占 22.30%。老年人大都已處於無業狀態，若經濟狀況良好，衣食無虞，其參與休閒運動意願較高，至於經濟匱乏者，通常參與意願較不高(高俊雄，2002)。吳郁銘(2004)指出老人參與休閒運動，以在經濟狀況方面自覺夠用者參與最高，自覺困難者參與率較低。黃順霖(2006)也指出國中退休教師參與休閒運動，以自覺經濟狀況「大致夠用」者佔多數。

綜合以上研究，歸納老人個人背景變項與休閒運動參與之研究結果如下

- (一) 性別以男性參與者為多。
- (二) 年齡在 60-69 歲參與率較高。
- (三) 教育程度較高者參與率較高。
- (四) 自覺健康狀況良好者參與率較高。
- (五) 已婚、配偶健在、與家人同住者參與率較高。
- (六) 經濟狀況良好者參與率較高。

三、老人休閒運動參與之相關研究

近年來政府為普及運動風氣，擴充運動人口，以運動提升老人健康生活，對休閒運動之推展不遺餘力。為瞭解老人實際參與情形，許多學者亦著手於老人休閒運動參與的調查，茲將學者之相關研究結果分項敘述如下：

(一) 參與型態及項目

張彩秀（1991）研究發現老人參與休閒運動的型態多屬於低強度的運動型態，如散步、體操、太極拳和國術等。蔡美月（1996）指出老人以參與輕度運動者居多，其中以散步為主要運動方式。陳秀珠（1998）也指出老人主要運動項目為散步，其次為體操。吳郁銘（2004）指出老人參與休閒運動種類以健身運動類最多。楊聖德（2004）研究指出老人休閒運動的項目以快走、散步、健身操等戶外活動為多。

(二) 參與比例

Chen（1995）研究發現只有 15% 的 65 歲以上老人會在休閒時間從事運動。蔡美月（1996）的研究卻發現有規律運動的老人佔 68.2%。陳秀珠（1998）研究指出有規律休閒運動的老人佔 78.4%，無規律運動者佔 21.6%。張耀中（2001）研究退休銀髮族教師的休閒參與，其中有規律休閒運動的人口接近六成。吳郁銘（2004）研究指出有 72.3% 的老人參與休閒運動。吳芳洲（2006）發現有規律性休閒運動的人口接近七成。黃順霖（2006）的研究指出有參與休閒運動的退休教師佔 87.9%。

(三) 參與頻率

張耀中（2001）研究指出銀髮族退休教師每週從事休閒運動的次數以每週 2-3 次者為多。吳郁銘（2004）的研究則

指出活動行老人參與頻率以每週 1-2 次最多。楊聖德（2004）指出彰化草湖地區老人每週參與一次者為多，次為 2-4 次者。黃順霖（2006）研究高雄縣退休教師發現參與次數每週以 3 次以上者佔 67.2%。

（四）活動時間

蔡美月（1995）的研究指出老人每天平均運動時間為 61.6 分鐘。陳秀珠（1998）指出老人每週平均的運動時數為 5.3 小時，其中有規律運動的為 6.3 小時，無規律運動者則為 1.7 小時。張耀中（2001）指出銀髮族每次運動時間 30 分鐘以上者超過九成。吳郁銘（2004）發現老人每次參與時數以 2 小時最多。楊聖德（2004）指出老人每日、每次休閒運動時間以一小時內者為多。吳芳洲（2006）發現每次運動時間在 30 分鐘以上者超過九成；黃順霖（2006）指出參與時間 31 分鐘以上佔 78.4%。

（五）活動時段

張耀中（2001）研究退休銀髮族教師的休閒運動時段多以晨間為主。楊聖德（2004）指出鄉間老人參與休閒運動的時段，大都為早晨 8 時以前及下午 5 時至 7 時。吳芳洲（2006）研究指出退休教師參與休閒運動的時段以晨間及傍晚最多。

（六）活動地點

張耀中（2001）指出銀髮族退休教師休閒運動的地點以學校或公立運動場最多。吳芳洲（2006）也指出退休教師以學校或公立運動場及公園為休閒運動場所的最多。

（七）資訊獲得

張耀中（2001）及吳芳洲（2006）研究均指出退休教師活動資訊的獲得，以親友告知最多。楊聖德（2004）則指出老人獲得休閒運動資訊的來源，以電視為多，次為報章雜誌。綜合以上研究，整理老人參與休閒運動相關研究結果如下：

- （一）老人參與休閒運動的型態以輕度緩和者為多；項目以散步、體操為主。
- （二）老人休閒運動的參與率自 15%~87.9%不等，不同的研究設計及不同研究對象，其參與比例有很大的差距。
- （三）其參與頻率以每週 2-3 次者為多。參與的時間以 30 分鐘以上至 1 小時者居多
- （四）運動的時段以早晨及傍晚為多。
- （五）運動的地點以社區公園及學校為主要場所。
- （六）休閒運動的資訊大多從親友處或電視媒體得知。

四、老人參與休閒運動動機之相關研究

根據研究指出，老人休閒運動之規劃，若能兼具「休閒性」、「知識性」、「運動性」及「聯誼性」以及達到「保持健康」、「排遣時間」、「增加知識」及「娛樂效果」之功能，可以有效提升老人對休閒運動之需求感及增進參與意願（李瑞金，1997）。

林宗毅（1993）研究發現「活動身體」、「身心紓解」這兩個構面是老年人相當重視的休閒動機。

張耀中（2001）研究指出銀髮族參與休閒運動的動機以促進身體健康佔最多，其次為增加體能及享受運動樂趣。從事的意願以地點離家近佔最多，其次為有友伴同往、交通方便、及有人指導。

楊聖德（2004）研究發現老人們參與休閒運動的動機以追求身體更健康之因子為最高，另外消磨時間、使心情更愉快及增加社交經驗亦是主要因素。

吳芳洲（2006）指出老年人參與休閒運動之動機及從事的意願以促進身體健康及地點離家近佔最多。

由以上研究歸納促進身體健康、消磨時間、使心情更愉快、活動地點離家近、交通方便、增加社交經驗、有友伴、有指導等因素都是影響老人參與休閒運動的重要動機因素。

五、老人休閒運動阻礙因素及相關研究

休閒運動阻礙是指影響個體在閒暇時間內，不喜歡或不願意投入休閒運動的行列（張良漢，1992）。Boothby, Tungatt and Townsend(1981)以終止參與休閒運動的原因及影響為研究主題，將阻礙休閒運動參與的理由歸納成六個類型，包括缺乏興趣、缺乏裝備、體能不佳不適合參與、沒有時間、缺乏參與活動的動機和機會、職責顧慮。

老人的身體器官與活動功能逐年下降，包括心肺耐力降低、肌力減退、身體組成改變、骨骼關節退化、平衡感與反應變差（藍青，1995）。因身體機能的下降，造成體力不好、關節疼痛或因害怕跌倒，而影響老人參與休閒運動的意願。

Shepard(2002)認為美國老人較少從事休閒運動，是社會環境及本身疾病因素。如老人居住的地方距離運動場所較遠，不方便到達，無同伴陪同運動，運動場所都是年輕人等。

MnElroy(2002)指出除了身體有嚴重疾病不能參與運動者，習慣靜態生活的老人常以沒時間、沒興趣拒絕參與休閒活動。

Leveilly 等人(2002)連續三年調查 1200 位社區婦女，發現 49.3%的婦女有三處以上的身體疼痛，49.8%有膝蓋疼痛的問題。疼痛常是造成老年婦女不願參與休閒活動的原因。

陳秀珠（1998）研究發現「生病或開刀不方便做運動」「天氣不好」「沒有時間」「有壓力時」「沒有同伴」「社會治安不好時」為影響老人參與休閒運動的主要因素。

楊聖德（2004）研究指出沒有時間、沒有場地、沒有友伴、費用負擔、交通問題等為阻礙老人參與休閒運動之共同因素。

綜合以上，歸納出沒有時間、沒有興趣、沒有友伴、體力不好、身體病痛、沒有場地、交通不便、天候因素、治安問題、費用負擔等是老人參與休閒運動的阻礙因素。

六、老人休閒運動需求之相關研究

徐立忠（1983）將老人需求歸納為三類：第一是生活上的需求，主要指經濟支援；第二是健康上的需求，包含老人心理的改變和醫療的需求；第三類為精神上的需求，指老人精神生活的需要，包括社會參與和休閒活動。另外，詹火生(1993)則對於老人需求分為四大類：第一是健康問題的需求，第二是經濟安全的需求，第三是居住方面的需求，第四是休閒、娛樂、教育、再就業等方面的需求。

健康、休閒、娛樂等需求在老人的生活中位居重要席次，亦是促使老人參與休閒運動的重要因素。然而，在鼓勵老人積極參與休閒運動的同時，各項配套措施是否能符合並滿足老人的需求，是政府及民間相關單位所應關注的問題。

張耀中（2001）研究發現，老人們普遍認為專業運動指導員是需要的，且應發揮的功能以指導避免運動傷害佔最

多。希望參與休閒運動的項目，排名前三名者是游泳、散步、桌球。認為最有效的資訊管道以親友告知佔最多；最急需興建的運動場地是社區運動公園。

楊聖德（2004）研究指出：60~65歲的老人喜歡球類運動，65歲以上喜歡太極拳、健身操等偏向個人性的運動，婦女則喜歡團體性的元極舞。其中也指出老人休閒運動場所多以學校場地為主，欠缺專屬之場地；活動的舉辦頻率嚴重不足，缺乏多元性與樂趣性。

吳芳洲（2006）的研究指出老人認為：專業運動指導員應發揮的功能以指導避免運動傷害佔最多；希望參與的項目排名前五名者依序是游泳、散步、桌球、爬山及森林浴；類別以戶外活動佔最多；最有效的資訊管道是報章雜誌；最急需興建的運動場地是社區運動公園。

綜合以上研究，可將老人參與休閒運動之需求歸納為運動同伴、專業指導、活動規劃辦理、場地設施設備、資訊獲得管道...等面向。

七、小結

相關研究在老人個人背景變項方面以性別、年齡、教育程度、自覺健康狀況、家庭暨婚姻關係、經濟狀況等作為研究之變項，本研究另將臺中縣依地理位置將行政區劃分為山、海、屯三區，不同居住地區之老人休閒運動參與情形也是本研究探討的變項，所以將居住地區亦納入研究變項中。

相關研究以休閒運動參與的項目、參與的頻率、時間長短、參與時段、活動地點、資訊取得等方面的現況作為研究

變項、本研究另為瞭解老人們參與休閒運動之機構、指導及收費情形，亦將其納入參與變項中。

由相關研究得知老人們對休閒運動之需求以同伴、專業指導、活動規劃、場地設施、資訊來源等方面為主；本研究認為老人參與意願與參與阻礙與其需求息息相關，另外經費補助對缺乏經濟來源的老人亦有必要，因此除對上述需求內容進行分析外，亦將參與動機、阻礙因素及經費補助納入參與休閒運動需求，予以進一步探討。

第參章 研究方法與步驟

本章旨在說明研究方法與實施步驟，全章共分五節：第一節為研究架構與流程；第二節為研究方法；第三節為研究工具；第四節為研究對象；第五節為資料蒐集與分析。

第一節 研究架構與流程

一、研究架構

本研究以問卷調查法及訪談法探討臺中縣老人休閒運動參與之現況。在問卷調查方面，對象為 65 歲以上老人，研究主要變項有：背景變項、休閒運動參與變項、休閒運動需求變項等。另針對老人休閒運動實務工作人員，進行與推展相關事項之訪談。透過上述研究變項與訪談結果進行分析與探討，歸納整理做成結論與建議，以達本研究目的。本研究架構圖如圖 3-1。

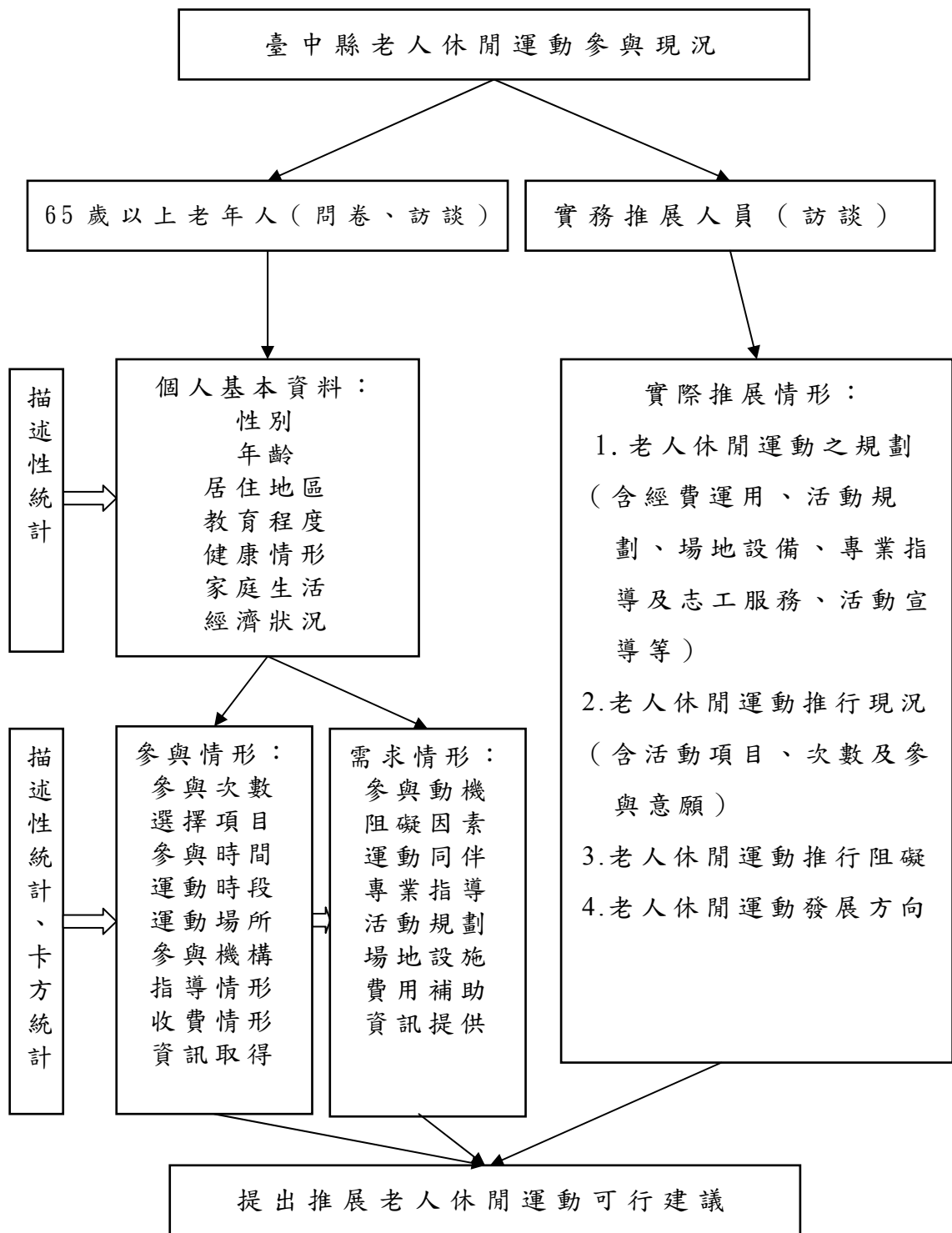


圖 3-1 研究架構圖

二、研究流程

本研究之進行首先與指導教授討論以確定研究方向與目的，接著著手進行相關文獻之蒐集與分析。同時進行研究工具之編擬、專家效度評定及預試、工具修改而至正式進行研究。後將研究回收之問卷及訪談結果加以整理及分析，最後進行研究報告撰寫。本研究之流程圖如 3-2。

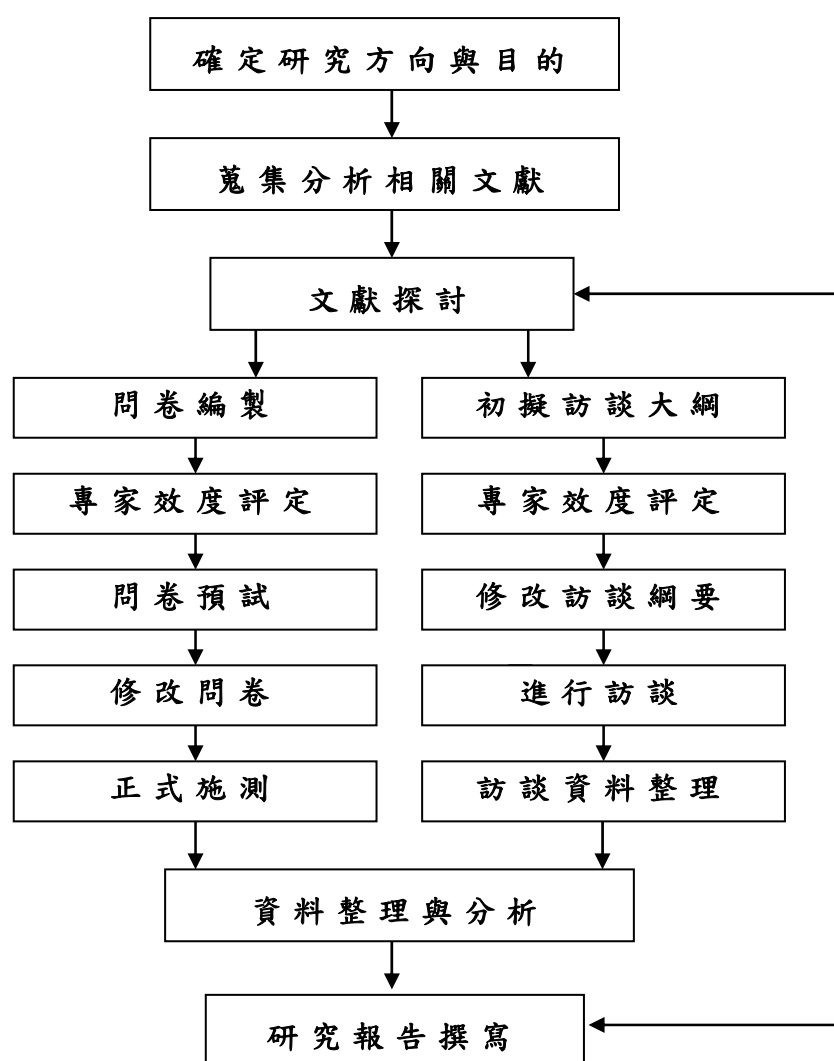


圖 3-2 研究流程圖

第二節 研究對象

依研究目的選取不同的對象進行研究，研究對象、取樣方法及樣本數量分別說明如下：

一、問卷調查對象及數量

本研究以居住在臺中縣 65 歲以上老年人為研究對象，由於臺中縣地區廣闊，老年人口超過十二萬人（如附錄十），限於人力、時間及物力，無法實施普查，而採抽樣方式進行。

至於樣本取樣數量，吳明清（1991）認為一般敘述性研究的樣本人數，至少要有母群體人數的 10%，但母群體人數可能高達幾萬人，似乎不太可行，因此建議：以人為對象之調查研究，若屬全國性研究，平均樣本數約在 1500-2500 人之間，如果是地區性研究，則其平均樣本數約在 500-1000 人之間。本研究研究範圍為臺中縣，屬地區性之研究，取 500 和 1000 的中數，預計調查樣本數為 750 份，但為預防回收率低或無效問卷量過高，故發放問卷數擬為 800 份。

取樣方式乃先將臺中縣依地理位置區分山、海、屯三區，各區依老年人口比率（各區老年人口數/全縣老年人口數）決定問卷發放數（如表 3-1），並以立意取樣方式發放問卷。發放途徑有二：其一擬透過各區國中及國小高年級學童代為轉交予家中 65 歲以上之祖父母或其他長輩，若長輩在閱讀及理解題意上有困難，則請家人協助完成；其二為聯繫各區村里之社區發展協會或老人會館，委請志工協助願意填答的老人完成問卷。為減少協助發放問卷人員不同的解釋而造成研究誤差，特別於問卷發放時附上發放說明（附錄五）及問卷填答指導（附錄六）。

表 3-1 各分區問卷預計發放數量（依老年人口比率計算）

分區	老年人口數	佔全縣比率	計算方式	樣本數
山線地區	52539	41%	800*41%	328
海線地區	42077	33%	800*33%	264
屯區	33649	26%	800*26%	208
合計	128265	100%	800*100%	800

二、訪談對象

（一）老人休閒運動推展人員

本研究擬訪談老人休閒運動推展人員，瞭解台中縣老人休閒運動推展實況，並期望進一步瞭解推展之助力或困境。訪談對象為老人休閒運動推展實務工作者，包括：負責業務之縣府或鄉鎮公所行政人員、村里長或社區發展協會總幹事、以及老人團體之領導者（如老人會長、運動團隊之領導者）...等。為尊重受訪者，訪談前以電話聯繫瞭解其意願，獲受訪者同意後始進行訪談。預計訪談人員：縣府體健科及社會處人員各 1 計 2 人、鄉鎮公所民政課人員山海屯區各 1 計 3 人；村里長或社區發展協會總幹事山海屯區各 1 計 3 人；老人會長或運動團隊之領導者山海屯區各 1 計 3 人；合計共 11 人（如表 3-2）。

表 3-2 老人休閒運動推展訪談人員暨人數表

訪談類別	訪談人員	訪談人數
縣政府承辦人員	體健科人員、 社會處人員	2 人
鄉鎮公所承辦人員	民政課人員	3 人
社區承辦人員	村里長或社區發展 協會總幹事	3 人
老人團體領導人	老人會長或運動團 隊之領導者	3 人

(二) 65 歲以上老人

在發展問卷的前置訪談中，發現老人對休閒運動的需求因其性別與參與項目不同而有差異，因此為兼顧不同性別、不同休閒運動項目的需求，將訪談人員依場地及指導需求分類為：1.場地較有限制且須專人指導者（如球類、水域活動）；2.場地較無限制但須專人指導者（如舞蹈、健身活動、民俗運動）；3.場地較無限制且不須專人指導者（戶外活動）等三類，每類訪談男女各 1 人。另外為更了解未參與者的訴求，男女各選擇 2 位進行訪談，老人訪談對象設定如表 3-3，所列共計 10 人。

表 3-3 老人訪談類別暨人數表

分類	男	女
場地較有限制且須專人指導者 (如球類、水域活動)	1 人	1 人
場地較無限制但須專人指導者 (如舞蹈、健身活動、民俗運動)	1 人	1 人
場地較無限制且不須專人指導者 (戶外活動)	1 人	1 人
未參與休閒運動者	2 人	2 人

第三節 研究方法

本研究採用問卷調查法與訪談法。問卷調查係採用自編之「老人休閒運動參與及需求調查問卷」為研究工具。訪談法係以自編之訪談大綱為研究工具。透過問卷調查與個別訪談，期能更深入瞭解臺中縣老人參與休閒運動之現況。主要研究方法略述如下：

一、問卷調查法

問卷調查法依編制的結構程度可分為結構性問卷及非結構性問卷，其中結構性問卷又可分為開放式、閉鎖性、綜合式問卷三種。本研究之老人休閒運動參與及需求調查問卷，係採用綜合式之結構問卷，問卷結構包括老人背景基本資料、老人參與休閒運動情形、老人休閒運動需求等三個部分。問卷發展過程依序為蒐集分析相關資料、初擬問卷、專家效度評定、預試、修改問卷、編制正式問卷，最後進行施測。

二、深度訪談法

訪談依內容分類，可分為結構性訪談、無結構性訪談及半結構性訪談。本研究之訪談係依研究者自編之訪談大綱進行半結構性訪談，此乃兼採結構性與無結構性訪談的方法。在訪談之初先向受訪者提問設計好的結構性問題，然後再改採開放式問題，讓受訪者自由回答，此法能兼具結構性及無結構性之優點。

本研究訪談分為兩個部分，一是針對老人，一是針對老人休閒運動實務推動者。老人訪談包括瞭解其參與休閒活動之現況、參與動機或阻礙因素、需求內容等。對實務推動者訪談重點包括老人休閒運動規劃、推行現況、推行阻礙、未來發展策略等四個部分。

為保存訪談資料完整性，需全程錄音。訪談流程依序為蒐集分析相關資料、初擬訪談綱要、專家效度評定、修改訪談綱要、進行個別訪談、整理訪談資料。訪談內容採三角驗證法，經研究者將初步分析結果與受訪人員做進一步溝通，以便校正研究者的分析與解釋，經受訪人員確認無誤後，與問卷分析及相關文獻進行交叉比對後呈現結果。

第四節 研究工具

本研究以問卷調查方式蒐集臺中縣老人參與休閒運動及需求資料，並透過相關人員的訪談，瞭解臺中縣推展老人休閒運動之實際情況。

一、問卷工具

(一) 問卷編擬

在問卷編製的過程中，首先蒐集相關文獻（沈易利，2000；張耀中，2001；楊聖德，2004；吳郁銘，2004；黃順霖，2006；吳芳洲，2006），經過分析歸納，建立問卷基本架構，為考慮老年人在程度判別上的困擾，與指導教授討論後，決定問卷內容採調查表以選項勾選方式呈現，確定架構及方式後即著手進行問卷編製。為求問卷反映老人參與之真實狀況，接受指導教授建議在編製問卷前，依照研究目的編擬訪談大綱，進入老人活動及生活現場，對老人進行訪談，依據訪談結果，加以分析歸納，並參考相關文獻編製成「臺中縣老人休閒運動參與及需求調查問卷」。其內容分成三部分，第一部分為個人基本資料。第二部分為參與休閒運動情形。第三部分為休閒運動需求。

其中「個人基本資料」包括性別、年齡、居住地區、教育程度、健康狀況（含自覺健康情形與疾病情形）、家庭生活（含婚姻狀況及居住情形）、經濟狀況等共9題。

「參與休閒運動情形」為老人參與休閒運動之實際狀況，內容涵括參與頻率、休閒運動項目、運動時間長度、運動時段、運動場所、辦理機構、指導及收費、資訊取得等。

「參與休閒運動需求」為瞭解老人參與休閒運動之動機、阻礙因素及其所需服務或協助項目，包含參與動機、阻礙因素、活動同伴、專業指導、活動規劃、場地設施、費用補助、及資訊提供等。

（二）效度分析

問卷編製後，為求嚴謹，敦請專家學者及具備推展老人運動實務經驗工作者（附錄二）進行專家效度評定（附錄三），

協助審查問卷內容，根據專家學者及實務推展人員之審查意見修改或刪減不適當問題後進行預試（附錄四）。

根據 Tull & Hawkins(1993)指出，預試之對象與方法需與正式調查相符，同時，預試受試對象數應為正式調查樣本的 10%。本研究於臺中縣龍井鄉、沙鹿鎮兩鄉鎮選取四所國小共 80 名高年級家中有 65 歲以上長輩之學童，委請將預試問卷轉交填寫，待問卷回收後即進行效度分析，並依分析結果進行最後修正，始成正式問卷（附錄七）。

二、訪談大綱

為瞭解臺中縣在老人休閒運動方面所做的規劃及實施情形，本研究採用半結構式訪談，首先以結構性訪談，將有系統的問題提出，讓受訪者一一回答，然後再透過開放性問題讓受訪者自由發表，以獲得充實豐富的研究資料。

訪談大綱係研究者自編，為能從不同角度獲得資料，分別針對老人休閒運動推展人員及 65 歲以上老人擬定不同訪談大綱，並經專家效度評定修改後始成正式訪談大綱（附錄八、附錄九）。

第五節 資料蒐集與處理

一、問卷資料處理

本研究於調查問卷回收後，先逐一檢視，刪除無效樣本，並將有效問卷資料，編碼後輸入電腦建檔，以 SPSS Windows 12.0 版套裝軟體進行資料處理，就問卷調查所蒐集的資料進行統計分析。就本研究採用之統計方法說明如下：

（一）描述性統計

為測量各變項基本之敘述性統計量，包括次數分配及百分比。其功能在說明問卷中屬於類別尺度的變項在各題中分配情形。包括：個人基本資料、老人運動參與現況、老人運動需求等變項之敘述性統計。另為瞭解需求內容之重要性，採加權統計排出序位。

（二）卡方檢定

以卡方檢定分析不同背景變項的老人在休閒運動參與以及休閒運動需求方面的差異，並將顯著水準界定為 $p < .05$ 。

二、訪談資料蒐集及處理

本研究在訪談部份將分兩次進行，第一次訪談首重雙方關係之建立，使受訪者願意提供相關資料及其意見看法，研究者靈活運用訪談大綱裡開放式的問題，進行相關問題的訪問，並以傾聽、專注、發問、澄清、具體化等技巧來蒐集重要資訊。訪談結束後，將訪談錄音資料化為逐字稿，反覆研讀，檢視對照研究主題與目的，將不足或需澄清之處列出，在第二次訪談時補充或修正。最後請受訪者就資料內容與實際情形的符合程度加以檢核，俾使訪談資料能正確反應受訪者之原意。各項資料編碼表如表 3-4：

表 3-4 訪談資料編碼表

資料來源	編碼代號	備註說明
訪談記錄	訪 (訪談)	1.如：
縣府承辦人員	G(Government undertaker)	<u>L01 訪 20080105</u> 代表是編號 1 號
鄉鎮公所承辦人員	V(Villages and towns undertaker)	的老人休閒運動團體領導人，於 2008 年 1 月 5 日
社區承辦人員	C(Community undertaker)	接受訪談之記錄。
老人團體領導	L(Leader)	
老人	O(Old people)	

第肆章 結果與討論

本章共分五節：第一節為研究對象背景變項資料分析；第二節為老人參與休閒運動現況之調查分析；第三節為老人休閒運動需求之調查分析；第四節為相關單位規劃推行老人休閒運動之分析；第五節為綜合討論。

第一節 研究對象背景變項資料分析

一、問卷回收情形

本研究共發出 800 份問卷，回收 753 份，其中 35 份作答不完整列為無效問卷，有效問卷數為 718 份（附錄十一）。在資料呈現未填答者，因有部分老人未參與休閒運動，對與現況不符的題項未作答，是被允許的，因此仍視為有效問卷。問卷發放及回收分布情形如表 4-1：山線地區發出 328 份，回收 290 份，回收率 88.4%；海線地區發出 264 份，回收 243 份，回收率 92%；屯區發出 208 份，回收 185 份，回收率 88.9%，有效問卷共回收 718 份，總回收率為 89.8%。

表 4-1 有效問卷回收比率

分區	山線地區	海線地區	屯區	合計
母群體人數	52539	42077	33649	128265
發放份數	328	264	208	800
回收份數	290	243	185	718
回收比率(%)	88.4	92.0	88.9	89.8

二、有效問卷樣本背景變項資料分析

(一) 性別

在問卷發放時，為求性別變項上能有相近的樣本數，特別強調發放對象能盡量男女各半。受試者之性別分布，詳如表 4-2：其中男性 355 人佔 49.4%，女性 363 人佔 50.6%，男女性別僅相差 8 人，取樣結果極為平均，兩性間些微的差距，對於統計的數值及母群體的結構更具代表意義。

表 4-2 性別分佈統計表

類別	人數	百分比(%)
男	355	49.4
女	363	50.6
總合	718	100.0

(二) 年齡

本研究受試者之年齡分布情形詳如表 4-3：其中以 65 至 69 歲組 298 人佔 42% 最多，其次依序為 70 至 74 歲 213 人佔 29.7%，75 至 79 歲組 108 人佔 15%，80 至 85 歲(含以上)99 人佔 13.8%。

表 4-3 年齡分佈統計表

類別	人數	百分比(%)
65~69 歲	298	41.5
70~74 歲	213	29.7
75~79 歲	108	15.0
80~84 歲	99	13.8
總合	718	100.0

(三) 居住地

臺中縣老年人口數以山線地區最多，其次為海線地區，屯區最少。本研究依各區人口比例發放問卷，受試者之居住地分配詳如表 4-4：其中山線地區 290 人佔 40.4% 最多，海線地區 243 人佔 33.8% 次之，屯區 185 人佔 25.8% 最少。

表 4-4 居住地分佈統計表

類別	人數	百分比(%)
山線地區	290	40.4
海線地區	243	33.8
屯區	185	25.8
總合	718	100.0

(四) 教育程度

本研究受試者之教育程度分配情形詳如表 4-5：其中以小學 337 人佔 46.9%最多，其餘依次為不識字 210 人佔 29.2%，初中 74 人佔 10.3%，高中職 60 人佔 8.4%，大專(含以上)37 人佔 5.2%最少。

表 4-5 教育程度分佈統計表

類別	人數	百分比(%)
不識字	210	29.2
小學	337	46.9
初中	74	10.3
高中職	60	8.4
大專(含以上)	37	5.2
總合	718	100.0

(五) 自覺目前健康狀況

本研究受試者自覺目前健康情形詳如表 4-6：其中自認有小病但整體還好者佔 37.3%最多，其次為自認普通佔 28.3%，認為自己很健康者佔 23.5%，不太好者佔 9.6%，自認健康狀況很不好佔 1.3%。

表 4-6 自覺目前健康狀況分佈統計表

類別	人數	百分比(%)
很健康	169	23.5
有小病但整體還好	268	37.3
普通	203	28.3
不太好	69	9.6
很不好	9	1.3
總合	718	100.0

(六) 目前最困擾的疾病

本研究受試者目前最困擾的疾病詳如表 4-7：其中關節痛者有 138 人佔 19.2% 最高，高血壓者 136 人佔 18.9 次之，其餘依序為糖尿病、失眠、心臟血管疾病、腸胃疾病、其他疾病、氣喘及過敏性疾病。自認無疾病困擾者 163 人佔 22.7%。

表 4-7 目前最困擾疾病分佈統計表

類別	人數	百分比(%)
高血壓	136	18.9
糖尿病	71	9.9
心臟血管疾病	52	7.2
關節痛	138	19.2
失眠	57	7.9
氣喘	13	1.8
過敏性疾病	13	1.8
腸胃疾病	46	6.4
其他	29	4.0
無疾病	163	22.7
總合	718	100.0

(七) 目前的婚姻狀況

本研究受試者目前之婚姻狀況詳如表 4-8：其中已婚，配偶健在者 478 人佔 66.6% 最多，其次為喪偶者 232 人佔 32.3%，離婚或分居者 7 人佔 1.0%，未婚者僅有一名佔 0.1%。

表 4-8 目前婚姻狀況分佈統計表

類別	人數	百分比(%)
已婚，配偶健在	478	66.6
喪偶	232	32.3
離婚或分居	7	1.0
未婚	1	0.1
總合	718	100.0

(八) 目前的居住情形

本研究受試者目前居住情形詳如表 4-9：其中以與子女共住者 472 人佔 65.7%最多，其次依序為夫妻兩人共住 191 人佔 26.6%，單獨居住者 46 人佔 6.4%，其他 8 人佔 1.1%，和朋友同住者僅有 1 人佔 0.1%。

表 4-9 目前居住情形分佈統計表

類別	人數	百分比(%)
單獨居住	46	6.4
夫妻兩人同住	191	26.6
與子女同住	472	65.7
和朋友同住	1	.1
其他	8	1.1
總合	718	100.0

(九) 目前的生活費用

本研究受試者目前生活費的使用情形詳如表 4-10：其中認為剛好夠用者 366 人佔 51.0%最多，其次依序為足夠而有剩餘者 192 人佔 26.7%，不太夠用者 148 人佔 20.6%，認為相當困難的有 12 人佔 1.7%。

表 4-10 目前生活費用使用分佈統計表

類別	人數	百分比(%)
足夠而有剩餘	192	26.7
剛好夠用	366	51.0
不太夠用	148	20.6
相當困難	12	1.7
總合	718	100.0

三、訪談對象背景變項資料分析

本研究為進一步深入瞭解臺中縣老人參與休閒運動現況及需求情形，因此除發放問卷進行調查外，另外對參與不同休閒運動項目及未參與休閒運動之老人進行訪談（附錄十二），以取得更詳盡的資料，補充、驗證問卷調查研究的分析結果。表 4-11 為訪談對象之基本資料整理：

表 4-11 訪談對象之背景變項基本資料

項目 \ 編號	01	02	03	04	05
性別	男	女	男	女	男
年齡	69	68	79	70	85
居住地	龍井	龍井	沙鹿	沙鹿	龍井
教育程度	初中	國小	大專	高商	不識字
自覺健康狀況	有小病但整體還好	有小病但整體還好	有小病但整體還好	有小病但整體還好	普通
目前較困擾疾病	高血壓 糖尿病	心臟 疾病	關節 痛	筋骨 酸痛	重聽、腳 無力氣
婚姻狀況	已婚，配 偶健在	喪偶	喪偶	已婚，配 偶健在	已婚，配 偶健在
居住情形	和子女 同住	和子女 同住	獨居	夫妻同 住	和子女 同住
生活費用	足夠而 有剩餘	剛好 夠用	足夠而 有剩餘	剛好 夠用	剛好 夠用

項目 \ 編號	06	07	08	09	10
性別	女	男	男	女	女
年齡	76	66	71	68	73
居住地	沙鹿	龍井	龍井	龍井	沙鹿
教育程度	初中	國小	國小	不識字	不識字
自覺健康狀況	很健康	很健康	普通	普通	不太好
目前較困擾疾病	無	失眠	頭痛、胃 腸不好	膝關節、 退化高血 壓	白內障 糖尿病 關節痛
婚姻狀況	已婚，配 偶健在	已婚，配 偶健在	已婚，配 偶健在	已婚，配 偶健在	喪偶
居住情形	夫妻 同住	夫妻 同住	和子女 同住	和子女 同住	和子女 同住
生活費用	足夠而 有剩餘	不 夠用	剛好 夠用	剛好 夠用	剛好 夠用

由表 4-11 中可知訪談對象共 10 人(男女各半)，分為參與休閒運動者 6 人，未參與者有 4 人；參與休閒運動者，乃依其對場地及指導之需求加以取樣。訪談樣本的年齡，也依老人年齡層分布選擇，其中 65 至 69 歲 4 人，70 至 74 歲 3 人，75 至 79 歲 2 人，80 歲以上 1 人；居住地因研究者地緣關係，加上進行深入訪談需取得對方之信任，以熟識者為佳，故皆以研究者居住及任職學校附近之老人為訪談對象；在教育程度方面，不識字 3 人、國小畢業 3 人、初中畢業 2 人、高商畢業 1 人、大專畢業 1 人；自覺健康狀況是很健康的有 2 人，有小病但大致還好的有 4 人，普通的有 3 人，不太好的 1 人；而最令受訪者困擾的疾病以關節方面疾病為多，有 5 人，其他尚有心臟病、高血壓、糖尿病、頭痛、腸胃疾病、失眠、重聽、白內障等老人易罹患之慢性疾病或退化性疾病，僅有 1 人表示沒有什麼特別的疾病；婚姻狀況有 7 人為已婚、配偶健在，另有 3 人為喪偶；而居住情形也以和子女同住的為多有 6 人、夫妻兩人同住的有 3 人、獨居的有 1 人；在生活費用方面，認為足夠而有剩餘的有 3 人，認為剛好夠用的有 6 人，有 1 人認為不太夠用。

四、小結

綜合問卷及訪談結果，發現臺中縣的老人之教育程度以國小程度為多。整體健康情形大致良好，自認不好者僅一成左右；但患有慢性疾病及退化性疾病者高達七成多，其中以關節痛、高血壓及糖尿病為多。婚姻狀況多數已婚、配偶健在；居住情形仍較傳統，以與子女同住者為多；經濟狀況大多能維持生活所需。

第二節 老人參與休閒運動現況之調查分析

本節主要呈現臺中縣老人參與休閒運動現況，及不同背景變項老人參與休閒運動現況之差異情形統計分析，並對訪談對象參與休閒運動現況加以統整分析。

一、老人參與休閒運動之現況調查結果

(一) 每週參與休閒運動之次數

由表 4-12 可知每週參與休閒運動以 1~2 次為最多佔 36.1%，其次為 3~5 次，佔 26.7%，六次以上者佔 19.9%。根據美國運動醫學會（ACSM,1998）建議老人規律運動之次數為每週運動 3~5 次以上，依此，臺中縣老人有規律參與休閒運動人口為 46.6%。

表 4-12 每週參與休閒運動次數

類別	人數	百分比(%)	備註
0 次	124	17.3	
1~2 次	259	36.1	
3~5 次	192	26.7	3~5 次以上合計 為 46.6%
6 次以上	143	19.9	
總和	718	100.0	

(二) 每次參與休閒運動的時間

由表 4-13 可知每次參與休閒運動的時間在 30 分鐘以內者最多佔 42.1%，其次為 30 分鐘至一小時者佔 35.4%，一小時至二小時者佔 17.5%，二小時以上者佔 5.0%。根據美國運動醫學會（ACSM,1998）建議老人參與休閒運動之時間為每次 30~50 分鐘以上，臺中縣老人每次參與休閒運動的時間超過 30 分鐘者佔 57.9%。

表 4-13 每次參與休閒運動的時間

類別	人數	百分比	備註
30 分鐘以內	302	42.1	
30 分鐘至一小時	254	35.4	30 分鐘以上合計為 57.9%
一小時至二小時	126	17.5	
二小時以上	36	5.0	
總合	718	100.0	

(三) 每週參與次數最多的休閒運動類別及項目

由表 4-14 可知每週參與次數最多的休閒運動類別為戶外運動類佔 67.5%，其次為健身運動類佔 15.7%，其他依序為球類運動、舞蹈運動及水域運動，參與民俗運動的人數最少；而老人每週參與次數最多的休閒運動項目，排名前五名依序為散步、爬山、健康操、元極舞、快走及騎腳踏車。另有 42 人佔 5.8% 的老人因未參與休閒運動而未選填任何項目。

(四) 最想參與的休閒運動

由表 4-15 可知最想參與的休閒運動類別為戶外運動類佔 43.0%，其次為健身運動佔 29.5%，球類運動則佔 10.4%，其餘依序為舞蹈運動、水域運動、民俗運動及其他項目；而老人最想參與的休閒運動項目，排名前五名依序為散步、爬山、健康操、太極拳、槌球。另有 4.4% 的老人，因未參與休閒運動而未填寫最想參與的項目。

表 4-14 每週參與次數最多的休閒運動類別及項目

類別	項目	人數	合計	百分比(%)	類別排序	項目排序 (前五名)
球類運動	桌球	1	29	4.0	3	
	羽球	3				
	網球	4				
	槌球	19				
	高爾夫球	1				
	其它	1				
戶外運動	散步	373	485	67.6	1	1
	快走	30				5
	慢跑	8				
	爬山	43				2
	騎腳踏車	30				5
	其它	1				
民俗運動	車鼓陣	2	5	0.7	6	
	打陀螺	0				
	國術	3				
	舞龍舞獅	0				
	其它	0				
舞蹈運動	土風舞	11	24	3.3	4	
	社交舞	12				
	韻律舞	1				
	有氧舞蹈	0				
	其它	0				
健身運動	太極拳	23	113	15.7	2	
	瑜珈	2				
	元極舞	31				4
	氣功	8				
	武術	1				
	外丹功	3				
	室內健身器材	7				
	健康操	36				3
	上健身俱樂部	0				
	其它	2				
水域運動	游泳	14	16	2.2	5	
	水中走路	2				
	潛水	0				
	划船	0				
	其它	0				
其他項目	其他運動	4	4	0.6	7	
未填寫		42	42	5.9		
總計		718	718	100.0		

表 4-15 最想參與的休閒運動類別及項目

類別	項目	人數	合計	百分比 (%)	類別排序	項目排序 (前五名)
球類運動	桌球	8	75	10.4	3	
	羽毛球	7				
	網球	6				
	槌球	50				5
	高爾夫球	3				
	其它	1				
戶外運動	散步	144	309	43.0	1	1
	快走	23				
	慢跑	15				
	爬山	78				2
	腳踏車	49				
	其它	0				
民俗運動	車鼓陣	3	8	1.1		
	打陀螺	1				
	國術	4				
	舞龍舞獅	0				
	其它	0				
舞蹈運動	土風舞	23	47	6.5	4	
	社交舞	17				
	韻律舞	1				
	有氧舞蹈	4				
	其它	2				
	健身運動	太極拳				55
瑜珈		5				
元極舞		39				
氣功		35				
武術		5				
外丹功		3				
室內健身		5				
健康操		60	3			
上健身俱樂部		1				
其它		4				
水域運動	游泳	33	33	4.6	5	
	水中走路	0				
	潛水	0				
	划船	0				
	其它	0				
其他項目	其他運動	3	3	0.4	6	
未填寫		31	31	4.3	7	
總計		718	718	100.0		

(五) 最常參與休閒運動的時段

由表 4-16 可知受試者最常參與休閒運動的時段以早上 8:00 以前佔 56.1% 為最多，其次為上午 8:00 至 12:00 之間佔 16.9%，再其次為在傍晚 5:00~7:00 之間者佔 9.5%，顯示老人們參與休閒運動的時段，大多以晨間為主。另有 28 人因未參與休閒運動而未填寫。

表 4-16 最常參與休閒運動的時段

類別	人數	百分比
早上 8:00 以前	403	56.1
上午 8:00~12:00 之間	121	16.9
中午 12:00~2:00 之間	3	0.4
下午 2:00~5:00 之間	60	8.4
傍晚 5:00~7:00 之間	68	9.5
晚上 7:00 以後	35	4.8
未填寫	28	4.0
總合	718	100.0

(六) 最常參與休閒運動的場所

由表 4-17 可知受試者最常參與休閒運動的場所以室外場所為多，佔 79.8%，室內場所者僅 20.2%。在室外場所中則以住家附近道路為多佔 28.3%，其次是學校或公立運動場佔 17.7%，利用自家庭院運動的有 82 人佔 11.4%；室內場所則以自己家裡為多，有 76 人佔 10.6%，但選填者多數為未參與休閒運動者，選擇社區活動中心為休閒運動場所的有 42 人佔 5.2%。

表 4-17 最常參與休閒運動的場所

	類別	人數	百分比(%)	合計
室外 場地	學校或公立運動場	127	17.7	79.8%
	公園	67	9.3	
	自家庭院	82	11.4	
	廟口空地	39	5.4	
	住家附近道路	203	28.3	
	室外游泳池	0		
	山區	42	5.8	
	其他室外場所	13	1.8	
室內 場地	公私立體育館	4	0.6	20.2%
	社區活動中心	42	5.8	
	自己家裡	76	10.6	
	室內游泳池	15	2.1	
	運動教室	6	0.8	
	其它室內場所	0		
	總合	718	100.0	

(七) 參與休閒運動之辦理機構

由表 4-18 可知受試者大多數為獨自從事休閒運動,佔 63.5%, 參與機構辦理的以社區組織為多佔 14.6%, 其次為民間社團佔 13.2%, 由政府機構辦理的僅 1.4%。另有 27 人因未參與休閒運動而未填寫。

表 4-18 參與休閒運動之辦理機構

類別	人數	百分比
民間社團	95	13.2
社區組織	105	14.6
私人機構	24	3.3
政府單位	10	1.4
獨自從事	456	63.5
其他	1	0.1
未填寫	27	3.8
總合	718	100.0

(八) 參與休閒運動之指導情形

由表 4-19 可知臺中縣老人參與休閒運動之指導情形，大多數為無專人指導，佔 78.8%，只有 19.6%有專人指導，另有 11 人因未參與休閒運動而未填寫。

表 4-19 參與休閒運動之指導情形

類別	人數	百分比
有專人指導	141	19.6
無專人指導	566	78.8
未填寫	11	1.5
總合	718	100.0

(九) 參與休閒運動之收費情形

由表 4-20 可知臺中縣老人參與休閒運動之收費情形，其中有高達 84.7%為無收費，有收費者僅佔 13.8%，另有 11 人因未參與休閒運動而未填寫。

表 4-20 參與休閒運動之收費情形

類別	人數	百分比
有收費	99	13.8
無收費	608	84.7
未填寫	11	1.5
總合	718	100.0

(十) 最常獲得休閒運動訊息的管道

由表 4-21 可知受試者最常獲得休閒運動訊息之管道，以親友告知最多，佔 45.1%；其次為社區發展協會通知，佔 19.6%；透過電視媒體獲知的佔 17.8%；透過學校公告及宣傳看板的人數最少。

表 4-21 最常獲得休閒運動訊息的管道

類別	人數	百分比(%)
報章雜誌	37	5.2
廣告傳單	36	5.0
電視媒體	128	17.8
宣傳看板	5	0.7
親友告知	324	45.1
學校公告	7	1.0
社區發展協會通知	141	19.6
其他	40	5.6
總合	718	100.0

二、不同背景變項老人參與休閒運動現況之差異

推廣老人休閒運動應著重在養成規律參與休閒運動的習慣，本研究從老人每週參與休閒運動的次數及每次參與時間二個依變項，與背景變項進行卡方檢定，考驗其差異情形，並對呈現顯著差異水準之變項加以分析說明。

(一) 每週參與次數

從表 4-22 不同背景變項與每週參與休閒運動次數的卡方檢定中，發現教育程度、健康情形、最困擾的疾病、居住情形及生活費用等五個變項均達顯著差異水準。

以教育程度而言，不識字、小學及初中組每週參與 1-2 次的比率較高；高中職組每週參與 6 次以上之比率最高，大專組則以每週參與 3-5 次者比率最高，顯示在教育程度方面高中職組及大專組每週參與規律休閒運動的次數較多。

以健康情形而言，自覺很健康的每週參與次數在 3-5 次以上的比率最高，而自覺健康情形不太好及很不好者，則以每週 1-2 次之比率最高，完全無參與的比率也顯著的比其他各組高，顯示健康情形是影響老人參與休閒運動的重要因素。

以最困擾的疾病而言，罹患高血壓、糖尿病、關節痛、失眠、氣喘、腸胃疾病和其他疾病者均以每週參與 1-2 次的比率為多，患有氣喘者未參與運動的比率比各種疾病為多，而無任何疾病者每週參與 6 次以上之比率最高，顯示病痛是影響老人參與休閒運動的重要原因。

以居住情形而言，夫妻兩人同住每週參與 6 次以上的比率最高，獨居者最低。顯示居住情形會影響老人參與休閒運動的次數，夫妻同住者每天維持規律運動的比率最高。

以生活費用之使用情形而言，生活費用足夠而有剩餘者每週參與 3 至 5 次以上的比率最高，顯示生活無虞的老人有較規律參與休閒運動的習慣，生活較匱乏者參與休閒運動的意願較低。

卡方檢定未見顯著差異的項目分別為性別、年齡、居住地、婚姻狀況。可見在講求性別平等，重視身體健康及資訊發達的現代社會，老人休閒運動的參與在次數方面未因不同性別而有顯著差異。不同年齡、不同居住區域與不同婚姻狀況者之參與次數也趨向一致。

表 4-22 不同背景變項每週參與休閒運動次數之差異比較

類別	0次		1-2次		3-5次		6次以上		卡方值	P值	
	n	%	n	%	n	%	n	%			
性別	男	62	17.5	123	34.6	95	26.8	75	21.1	0.93	.819
	女	62	17.1	136	37.5	97	26.7	68	18.7		
年齡	65~69歲	51	17.1	106	35.6	86	28.9	55	18.5	15.48	.079
	70~74歲	29	13.6	85	39.9	54	25.4	45	21.1		
	75~79歲	15	13.9	41	38.0	28	25.9	24	22.2		
	80~85歲(含以上)	29	29.3	27	27.3	24	24.2	19	19.2		
居住地	海線地區	37	15.2	79	32.5	64	26.3	63	25.9	11.52	.074
	山線地區	53	18.3	110	37.9	84	29.0	43	14.8		
	屯區	34	18.4	70	37.8	44	23.8	37	20.0		
教育程度	不識字	42	20.0	77	36.7	49	23.3	42	20.0	27.31	.007*
	小學	64	19.0	129	38.3	89	26.4	55	16.3		
	初中	11	14.9	27	36.5	20	27.0	16	21.6		
	高中職	3	5.0	14	23.3	20	33.3	23	38.3		
	大專(含以上)	4	10.8	12	32.4	14	37.8	7	18.9		
健康情形	很健康	18	10.7	42	24.9	55	32.5	54	32.0	62.57	.001*
	有小病但整體還好	39	14.6	100	37.3	75	28.0	54	20.1		
	普通	39	19.2	82	40.4	50	24.6	32	15.8		
	不太好	24	34.8	30	43.5	12	17.4	3	4.3		
	很不好	4	44.4	5	55.6	0	0.0	0	0.0		
最困擾的疾病	高血壓	20	14.7	55	40.4	42	30.9	19	14.0	45.01	.016*
	糖尿病	9	12.7	38	53.5	15	21.1	9	12.7		
	心臟血管疾病	10	19.2	18	34.6	18	34.6	6	11.5		
	關節痛	26	18.8	45	32.6	39	28.3	28	20.3		
	失眠	9	15.8	24	42.1	14	24.6	10	17.5		
	氣喘	4	30.8	5	38.5	4	30.8	0	0.0		
	過敏性疾病	3	23.1	3	23.1	5	38.5	2	15.4		
	腸胃疾病	9	19.6	18	39.1	10	21.7	9	19.6		
	其他	7	24.1	10	34.5	5	17.2	7	24.1		
	無	27	16.6	43	26.4	40	24.5	53	32.5		
婚姻狀況	已婚配偶健在	78	16.3	173	36.2	125	26.2	102	21.3	10.58	.306
	喪偶	42	18.1	84	36.2	65	28.0	41	17.7		
	離婚或分居	3	42.9	2	28.6	2	28.6	0	0.0		
	未婚	1	100.0	0		0		0			
居住情形	單獨居住	6	13.0	16	34.8	16	34.8	8	17.4	21.36	.045*
	夫妻兩人同住	27	14.1	82	42.9	38	19.9	44	23.0		
	和子女同住	87	18.4	160	33.9	136	28.8	89	18.9		
	和朋友同住	0		1	100.0	0		0			
	其他	4	50.0	0		2	25.0	2	25.0		
生活費用	足夠而有剩餘	22	11.5	62	32.3	58	30.2	50	26.0	21.57	.010*
	剛好夠用	66	18.0	142	38.8	94	25.7	64	17.5		
	不太夠用	30	20.3	52	35.1	39	26.4	27	18.2		
	相當困難	6	50.0	3	25.0	1	8.3	2	16.7		

*p<.05

(二) 每次參與時間

從表 4-23 不同背景變項與每次參與休閒運動時間的卡方檢定中，發現年齡、教育程度、健康情形及生活費用等四個變項均達顯著差異水準。

以年齡分組而言，各組每次參與時數在 30 分鐘以內所佔比率皆是最高，其中 75 至 79 歲組佔 45.4%，80~85 歲（含以上）組更高達 59.6%；運動時間在 30 分鐘以上以 65 歲至 69 歲組所佔比率較高，且比率隨著年齡增加而遞減；顯示年紀越大參與長時間運動的人數比率越低。

以教育程度而言，每次運動時間在 30 分鐘以內以不識字者佔 50.0% 最高；運動時間在 30 分至一小時者，以大專組佔 59.5% 最高；時間在一小時至二小時以及二小時以上者，則以高中職組較高，顯示高中職組在時間量方面是較高的。

以健康情形而言，自覺健康情形很不好及不太好的人，運動時間在 30 分鐘以內的比率也顯著偏高；自覺很健康的人每次運動時間一小時至二小時、二小時以上的比率皆為最高，顯示健康情形良好的人有較高意願及較好體力從事較長時間的休閒運動。

以生活費用而言，生活困難的人每次參與時間在 30 分鐘以內之比率較其他各組為高，生活費用足夠而有剩餘者，時間在 30 分鐘以內之比率為最低；運動時間在一小時至二小時以內則以生活費用剛好夠用者為高；顯示生活費用夠用或足夠，有較多的時間及意願參與休閒運動；至於生活費用不太夠用卻仍參與二小時以上之運動，經比對其參與項目大多為不需花費之運動項目，如散步、爬山及健康操。

性別、居住地、最困擾的疾病、婚姻狀況及居住情形，這些背景變項經卡方檢定後與每週參與時間並未有顯著差異，但各背景變項皆有四成左右老人每週參與時間少於 30 分鐘，可見許多老人運動的時間量仍顯不足，此訊息值得推展單位正視。

表 4-23 不同背景變項每次參與休閒運動時間之差異比較

類別	30 分鐘內		30 分-1 小時		1 時-2 小時		2 小時以上		卡方值	P 值	
	n	%	n	%	n	%	n	%			
性別	男	140	39.4	128	36.1	66	18.6	21	5.9	2.23	.526
	女	162	44.6	123	33.9	61	16.8	17	4.7		
年齡	65~69 歲	110	36.9	117	39.3	55	18.5	16	5.4	17.20	.046*
	70~74 歲	84	39.4	79	37.1	39	18.3	11	5.2		
	75~79 歲	49	45.4	35	32.4	19	17.6	5	4.6		
	80~85 歲 (含以上)	59	59.6	23	23.2	13	13.1	4	4.0		
居住地	海線地區	97	39.9	86	35.4	45	18.5	15	6.2	8.83	.184
	山線地區	126	43.4	110	37.9	45	15.5	9	3.1		
	屯區	79	42.7	55	29.7	37	20.0	14	7.6		
教育程度	不識字	105	50.0	61	29.0	32	15.2	12	5.7	49.67	.001*
	小學	157	46.6	109	32.3	55	16.3	16	4.7		
	初中	23	31.1	33	44.6	17	23.0	1	1.4		
	高中職	9	15.0	26	43.3	17	28.3	8	13.3		
	大專 (含以上)	8	21.6	22	59.5	6	16.2	1	2.7		
健康情形	很健康	50	29.6	61	36.1	38	22.5	20	11.8	57.19	.001*
	有小病但整體還好	115	42.9	96	35.8	52	19.4	5	1.9		
	普通	83	40.9	79	38.9	29	14.3	12	5.9		
	不太好	46	66.7	15	21.7	7	10.1	1	1.4		
	很不好	8	88.9	0	0.0	1	1.0	0	0.0		
最困擾的疾病	高血壓	62	45.6	54	39.7	17	12.5	3	2.2	37.61	.084
	糖尿病	34	47.9	24	33.8	12	16.9	1	1.4		
	心臟血管疾病	23	44.2	20	38.5	7	13.5	2	3.8		
	關節痛	57	41.3	43	31.2	31	22.5	7	5.1		
	失眠	25	43.9	22	38.6	9	15.8	1	1.8		
	氣喘	6	46.2	4	30.8	3	23.1	0	0.0		
	過敏性疾病	4	30.8	4	30.8	3	23.1	2	15.4		
	腸胃疾病	22	47.8	15	32.6	8	17.4	1	2.2		
	其他	13	44.8	11	37.9	4	13.8	1	3.4		
	無	56	34.4	54	33.1	33	20.2	20	12.3		
婚姻狀況	已婚配偶健在	186	38.9	174	36.4	91	19.0	27	5.6	8.98	.440
	喪偶	111	47.8	76	32.8	34	14.7	11	4.7		
	離婚或分居	4	57.1	1	14.3	2	28.6	0	0.0		
	未婚	1	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0		
居住情形	單獨居住	19	41.3	15	32.6	9	19.6	3	6.5	8.25	.765
	夫妻兩人同住	76	39.8	74	38.7	31	16.2	10	5.2		
	和子女同住	202	42.8	161	34.1	85	18.0	24	5.1		
	和朋友同住	0	0.0	1	100.0	0	0.0	0	0.0		
	其他	5	62.5	0	0.0	2	25.0	1	12.5		
生活費	足夠而有剩餘	71	37.0	76	39.6	33	17.2	12	6.3	17.64	.040*
	剛好夠用	149	40.7	123	33.6	78	21.3	16	4.4		
	不太夠用	75	50.7	47	31.8	16	10.8	10	6.8		
	相當困難	7	58.3	5	41.7	0	0.0	0	0.0		

*p<.05

三、訪談對象參與休閒運動之現況分析

本研究對老人參與休閒運動現況進行訪談，訪談概要整理如表 4-24：

表 4-24 訪談對象參與休閒運動之現況

項目 \ 編號	01	02	03	04	05
週參與次數	6 次以上	6 次以上	6 次以上	6 次以上	6 次以上
經常參與的項目	游泳	槌球	太極拳	元極舞	散步
最想參與的項目	游泳	槌球	太極拳氣功	元極舞	散步
每次參與的時間	1 至 2 小時	2 小時以上	1 至 2 小時	1 至 2 小時	30 分-1 小時
最常參與的時段	8:00-12:00	8:00-12:00	8:00 以前	8:00 以前	8:00 以前
最常去的運動場所	私人游泳池	槌球場	學校操場	學校操場	學校操場
運動辦理機構	私人機構	社區組織	民間社團	民間社團	獨自從事
有無指導人員	一開始有	有	有	有	無
有無收費	有	有	有	有	無
最常獲得資訊管道	協會通知	協會通知	廣告傳單	親友告知	親友告知
項目 \ 編號	06	07	08	09	10
週參與次數	5 次	0 次	0-2 次	0-2 次	0 次
經常參與的項目	健康操	無	無(偶爾散步)	無(偶爾散步)	無
最想參與的休閒運動項目	健康操	槌球	桌球	散步	元極舞
每次參與的時間	1 至 2 小時	30 分鐘以內	30 分鐘以內	30 分鐘以內	30 分鐘以內
最常參與的時段	8:00 以前	無	晚上七點後	晚上七點後	無
最常去的運動場所	學校操場	無	住家附近道路	住家附近道路	自己家裡
運動辦理機構	獨自從事	獨自從事	獨自從事	獨自從事	獨自從事
有無指導人員	無	無	無	無	無
有無收費	無	無	無	無	無
最常獲得資訊管道	電視媒體	社區通知	電視媒體	親友告知	親友告知

（一）每週參與的次數

本研究訪談對象「參與休閒運動者」，均已養成規律運動習慣，除特別因素，如天候（02、03、04、05）、生病（01、02、03、04）、出外旅遊（01、03、04）或有其他要事（02、06）等因素外，幾乎每天都從事休閒運動。

訪談對象中「未參與休閒運動者」表示沒有運動的習慣（07、08、09、10），其中07因工作時間長、10表示眼睛不好，所以幾乎不參與運動，而08與09表示對參與運動沒興趣，僅偶爾在早晨或晚飯後散散步，次數極少。

（二）每次運動的時間

本研究訪談對象，有運動習慣者六人，其中每次運動時間為30分鐘至1小時者一人（05），四人在1至2小時之間（01、03、04、06），一人在2小時以上（02）。沒有規律運動習慣的四人中有2人偶爾散步，時間均在30分鐘以內。

01表示游泳完還會做SPA或到蒸氣室，約一至二小時；02表示打槌球會分隊比賽，活動時間較長；03、04參加元極舞、太極拳社團，他們表示幾種套路做完要一個多小時；05從事散步，年紀大慢慢走，約40至50分鐘；06表示會先快走再做健康操，差不多要一小時多。08及09表示並不喜歡運動，僅偶爾散步，時間不定。

訪談結果顯示運動時間因活動項目、內容、年齡、體力及興趣而有所差異，競賽性質的項目時間較長，參與社團運動時間也較長，年紀大或體力較差者運動時間會稍短，至於沒興趣者，通常只是隨意活動，時間不會太長。

（三）運動項目的選擇

依據訪談結果，訪談對象所選擇的運動項目包括游泳(01)、槌球(02)、元極舞(02、04)、太極拳(03)、氣功(03)、散步(05)、健康操(06)；除此之外，散步為許多老人飯後或閒暇時的運動項目(02、03、04、06、08、09)，進一步瞭解研究對象選擇這些運動的原因，老人們表示選擇休閒運動會以本身活動能力及身體狀況做考量，激烈、困難、有危險性的都不恰當；緩和、安全、易學、對健康有益是老人選擇運動的共通原則。有些老人對比賽有興趣，則會選擇較富挑戰性的項目。

(四) 最常運動的時段

訪談對象中有四人運動時段在早上八點之前(03、04、05、06)，兩人為上午八時至十二時之間(01、02)，01及04還會在下午五點至七點間運動。至於沒有運動習慣之四人中，有兩人偶爾會利用晚上七時以後從事散步活動(08、09)。

受訪者表示配合校園開放時間選擇早上八點之前及下午五點至七點間運動(01、03、04、05、06)、利用清晨運動空氣較好(02、03、05、06)、早晚較涼爽(02、04、06、08、09)、配合自己的習慣(01、02、05)。

綜合訪談結果，老人從事休閒運動時段大多為清晨八點以前或傍晚五點以後，主要因老年人多有早睡早起的習慣，而且早晚較涼爽；以校園為運動場所者須配合校園開放時間，若運動場地不在學校內，則時間運用較具彈性，可配合個人習慣，選擇方便的時段運動。

(五) 運動的地點

訪談對象多數的活動場地都是在學校（01、02、03、04、05、06）及住家附近道路（02、03、05、08、09）。01 選擇離家不遠的私人溫水游泳池。02 因住家附近欠缺合格場地，須騎車二十幾分鐘到鄉槌球場打球。

運動場地關係到老人活動的意願，就近、方便、安全是老人對場地要求的共通點。

（六）休閒運動辦理機構

03 參加太極拳社團、04 參加元極舞社團、06 參加健康操團隊，這些是民間自組的運動社團；02 參加社區槌球隊；01 參加私人游泳池協會；05、08、09 從事散步，未參加團隊；07、10 則未參與任何休閒運動。

由訪談資料顯示老人所參與休閒運動機構以自組社團為多，政府、鄉鎮公所或社區辦理運動團隊較少，參與人數也少；私人機構因關係費用問題，參與人數也有限。

（七）指導人員

受訪者 05 及 06 表示從事散步及健康操的活動不需要指導，健康操可透過錄影帶學習。01 參與游泳項目涉及運動技能的動作學習，初學時需要教練指導；02 參與槌球項目除基本動作，還包括團隊戰術，較需要指導人員；參與太極拳、元極舞團隊的 03、04 表示除學新動作須專業指導外，其餘時間可自行練習。

從訪談對象的敘述中，發現專業教練常身兼多團指導，未到場時多由資深隊員帶領操作。但 03 表示老師教學經驗豐富，能適時解說動作要領。可見受過專業訓練的教練，在運動教學領域是不可或缺的角色。

(八) 收費情形

本研究訪談的對象，除 01 參加私人游泳協會，收費金額較高，其餘參與團隊的多半僅繳年費（02、03、04），金額從數百元至一千元不等。05 散步不需要花錢，而 06 表示跳健康操只需買電池放音樂，花費很少。

(九) 運動資訊的獲得

根據研究訪談，發現大多數人以親友告知的方式獲知（04、05、09、10），有透過運動協會的通知（01、02），有透過電視媒體傳播（06、08）有透過社區發展協會通知（07），有透過廣告傳單獲得訊息（03）。

四、小結

整體而言，臺中縣老人參與休閒運動之情形尚待加強，每週運動時間三次以上不到五成，運動時間超過 30 分鐘的約六成。

運動次數因教育程度、健康情形、疾病項目、居住情形不同而有差異。教育程度較高、自覺健康情形良好、夫妻同住者運動次數高，有慢性疾病及退化性疾病者運動次數較低。

運動時間因年齡、教育程度、健康情形及生活費用不同而有差異。年齡在 65~69 歲、教育程度較高、健康情形良好生活費用無虞者運動時間較長。

選擇參與及最想參與的運動項目以戶外運動類為主，其中以散步最多，因此大多是獨自從事、不需指導、不需繳費。另外老人參與休閒運動以清晨在住家附近道路及校園為多，與其作息習慣及場地的方便性有關。多數老人表達獲得休閒運動資訊以親友告知及社區通知為主。

第三節 老人休閒運動需求之研究結果

本節主要呈現臺中縣老人休閒運動需求之研究結果，及不同背景變項老人休閒運動需求差異的統計分析，並對訪談對象參與休閒運動的需求加以統整分析。

一、老人休閒運動需求

針對老人參與休閒運動的需求，本研究擬從參與動機、阻礙因素、同伴、指導、活動、場地、經費補助、資訊需求等幾個面向加以分析探討，在問卷資料統計方面將回收資料以次數分配法統計其需求比例，並請研究對象將相關選項依其所需的重要程度加以排序，統計時以加權方式(第一選擇乘以3分，第二選擇乘以2分，第三選擇乘以1分)計算各選項總分，再依分數高低排出排名，以瞭解老人們各項需求內容的先後順序。

(一) 影響參與休閒運動之動機

為瞭解老人參與休閒運動的主要動機因素，請其將參與原因依重要程度排出，再依其順位給予加權處理。由表4-25可看出老人們參與休閒運動之動機，排名前五名依序為讓身體更健康、認識更多朋友、使關節更靈活、感覺輕鬆快樂、消磨空閒時間。

表 4-25 參與休閒運動之動機因素順序

類別	主要動機		次要動機		第三動機		加權 總值	總排 名
	人數	%	人數	%	人數	%		
讓自己更健康	492	68.5	52	7.2	35	4.9	1615	1
認識更多朋友	55	7.7	173	24.1	53	7.4	564	2
消磨空閒時間	33	4.6	78	10.9	90	12.5	345	5
可學習新知識	13	1.8	27	3.8	28	3.9	121	
家人朋友鼓勵	14	1.9	37	5.2	37	5.2	153	
醫生護士建議	12	1.7	20	2.8	22	3.1	98	
可幫助睡眠	19	2.6	42	5.8	34	4.7	175	
使關節更靈活	26	3.6	126	17.5	79	11.0	409	3
增加自信心	0	0.0	5	0.7	15	2.1	25	
感覺輕鬆快樂	23	3.2	80	11.1	120	16.7	349	4
有歸屬感	1	0.1	4	0.6	6	0.8	17	
生活更充實有趣	8	1.1	42	5.8	142	19.8	250	
保持好腦力	9	1.3	17	2.4	44	6.1	105	
其它	1	0.1	3	0.4	1	0.1	10	
未填寫	12	1.7	12	1.7	12	1.7	72	
總 和	718	100.0	718	100.0	718	100.0		

(二) 影響參與休閒運動之阻礙因素

另外，為瞭解影響老人參與休閒運動之阻礙因素，請將影響其無法參與的原因依重要程度排出，再依順位給予加權處理。由表 4-26 可看出影響老人參與休閒運動的阻礙因素，排名前五名依序為身體病痛、沒有時間、天氣因素、沒有同伴、沒有興趣。

表 4-26 參與休閒運動之阻礙因素順序

類別	主要阻礙		次要阻礙		第三阻礙		加權 總值	總排 名
	人數	%	人數	%	人數	%		
沒有同伴	103	14.3	53	7.4	42	5.8	457	4
身體病痛	241	33.6	80	11.1	49	6.8	932	1
沒有興趣	59	8.2	83	11.6	50	7.0	393	5
沒有時間	104	14.5	122	17.0	86	12.0	642	2
沒人指導	24	3.3	28	3.9	29	4.0	157	
沒有場地	6	0.8	21	2.9	21	2.9	81	
需要花費	13	1.8	42	5.8	21	2.9	144	
擔心受傷	11	1.5	41	5.7	48	6.7	163	
治安不好	11	1.5	15	2.1	16	2.2	79	
勞動量已夠	31	4.3	50	7.0	59	8.2	252	
天氣因素	76	10.6	86	12.0	105	14.6	505	3
交通問題	9	1.3	34	4.7	58	8.1	153	
缺乏資訊	4	0.6	17	2.4	22	3.1	68	
沒有適當項目	11	1.5	23	3.2	79	11.0	158	
怕學不好	15	2.1	23	3.2	33	4.6	124	
其它	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	
總和	718	100.0	718	100.0	718	100.0		

(三) 陪伴需求

由表 4-27 可知臺中縣老人參與休閒運動，認為需要陪伴的佔 69.8%，認為不需要陪伴的佔 30.2%。

表 4-27 參與休閒運動陪伴需求情形分配統計

類別	人數	百分比(%)
需要陪伴	501	69.8
不需陪伴	217	30.2
總和	718	100.0

經加權統計後，由表 4-28 可知老人參與休閒運動所需陪伴人選之順序為：家人、朋友、鄰居。

表 4-28 參與休閒運動陪伴人選需求順序

類別	第一陪伴人選		第二陪伴人選		第三陪伴人選		加權 總值	總排 名
	次數	%	次數	%	次數	%		
家人(老伴、兒孫)	360	71.9	50	10.4	40	8.6	1220	1
鄰居	45	9.0	181	37.6	121	26.0	618	3
朋友	40	8.0	184	38.3	178	38.3	666	2
運動團體同伴	55	11.0	66	13.7	124	26.7	421	
其他	1	0.2	0	0.0	2	0.4	5	
總 和	501	100.0	481	100.0	465	100.0		

(四) 指導需求

由表 4-29 可知臺中縣老人參與休閒運動，認為需要指導的佔 42.6%，認為不需要指導者佔 57.4%。

表 4-29 參與休閒運動專業指導需求情形分配統計

類別	人數	百分比(%)
需要指導	306	42.6
不需指導	412	57.4
總和	718	100.0

經加權統計後，由表 4-30 可知老人參與休閒運動所需指導項目之順序為：運動方法與技巧的指導、避免運動傷害的方法、運動規則的指導。

表 4-30 參與休閒運動專業指導需求順序

類別	第一指導項目		第二指導項目		第三指導項目		加權 總分	總排 名
	次數	%	次數	%	次數	%		
運動方法與技巧的指導	193	63.1	63	21.2	24	8.5	729	1
避免運動傷害的方法	78	25.5	159	53.5	46	16.3	598	2
運動規則的指導	24	7.8	59	19.9	132	46.8	322	3
場地設施的使用指導	11	3.6	16	5.4	79	28.0	144	
其他	0	0.0	0	0.0	1	0.4	1	
總 和	306	100.0	297	100.0	282	100.0		

(五) 辦理活動需求

由表 4-31 可知臺中縣老人參與休閒運動，認為需要辦理活動的佔 52.5%，認為不需要辦理活動的佔 47.5%。

表 4-31 參與休閒運動辦理活動需求情形分配統計

類別	人數	百分比(%)
需要辦理活動	377	52.5
不需辦理活動	341	47.5
總和	718	100.0

經加權統計後，由表 4-32 可知老人參與休閒運動所需辦理活動內容之順序：辦理登山健行活動、辦理運動表演活動、與其他團隊聯誼比賽。

表 4-32 參與休閒運動辦理活動需求順序

類別	第一活動內容		第二動內容		第三活動內容		加權 總分	總排 名
	次數	%	次數	%	次數	%		
與其他團隊聯誼比賽	103	27.3	67	19.5	73	23.8	516	3
辦理登山健行活動	135	35.8	81	23.6	44	14.3	611	1
辦理運動表演活動	93	24.7	127	37.0	57	18.6	590	2
辦理運動研習活動	44	11.7	68	19.8	126	41.0	394	
其他	2	0.5	0	0.0	7	2.3	13	
總和	377	100.0	343	100.0	307	100.0		

(六) 場地需求

由表 4-33 可知臺中縣老人參與休閒運動對活動場地需求情形，認為需要特別場地需求的佔 66.7%，認為不需要特別場地需求者佔 33.3%。

表 4-33 參與休閒運動場地需求情形分配統計

類別	人數	百分比(%)
需要特別場地需求	479	66.7
不需特別場地需求	239	33.3
總和	718	100.0

經加權統計後，由表 4-34 可知老人參與休閒運動之場地需求順序：第一為場地在住家附近，第二為場地是隨時可使用的，第三為場地是合格標準的。

表 4-34 參與休閒運動場地需求順序

類別	第一場地需求		第二場地需求		第三場地需求		加權 總分	總排 名
	次數	%	次數	%	次數	%		
場地在住家附近	358	74.6	58	12.6	30	7.0	1220	1
場地是合格標準的	39	8.1	143	31.0	96	22.3	499	3
場地是隨時可使用的	42	8.8	198	42.9	147	34.1	669	2
希望有免付費的場地	41	8.5	62	13.4	153	35.5	400	
其他	0	0.0	1	0.2	5	1.2	7	
總和	480	100.0	462	100.0	431	100.0		

(七) 經費補助需求

由表 4-35 可知臺中縣老人參與休閒運動對經費補助的需求情形：其中認為需要經費補助的佔 45.1%，認為不需要經費補助者佔 54.9%。

表 4-35 參與休閒運動經費補助需求分配統計

類別	人數	百分比(%)
需要經費補助	324	45.1
不需經費補助	394	54.9
總和	718	100.0

經加權統計後，由表 4-36 可知老人參與休閒運動之經費補助需求順序：第一為辦理聯誼活動費，第二為比賽經費，第三為門票優惠。

表 4-36 參與休閒運動經費補助需求順序

類別	第一補助需求		第二補助需求		第三補助需求		加權 總分	總排 名
	次數	%	次數	%	次數	%		
比賽經費	95	29.1	60	20.2	54	19.5	459	2
門票優惠	83	25.5	68	22.9	35	12.6	420	3
提供獎品	34	10.4	94	31.6	102	36.8	392	
辦理聯誼活動費	111	34.0	72	24.2	80	28.9	557	1
其他	3	0.9	3	1.0	6	2.2	21	
總 和	326	100.0	297	100	277	100.0		

(八) 資訊需求

由表 4-37 可知臺中縣老人參與休閒運動對資訊獲得的需求情形：其中認為需要活動資訊的佔 63.6%，認為不需要活動資訊者佔 36.4%。

表 4-37 參與休閒運動活動資訊需求分配統計

類別	人數	百分比(%)
需要活動資訊	457	63.6
不需活動資訊	261	36.4
總 和	718	100.0

經加權統計後，由表 4-38 可知老人認為最有效獲得活動資訊之管道為：親友告知、社區發展協會通知、電視媒體。

表 4-38 參與休閒運動活動有效資訊獲得管道順序

類別	第一有效管道		第二有效管道		第三有效管道		加權 總分	總排 名
	次數	%	次數	%	次數	%		
報章雜誌	57	12.4	30	6.8	39	9.3	270	
廣告傳單	58	12.7	69	15.8	70	16.7	382	
電視媒體	80	17.5	79	18.0	67	16.0	465	3
宣傳看板	12	2.6	32	7.3	33	7.9	133	
親友告知	118	25.8	120	27.4	73	17.4	667	1
學校公告	6	1.3	24	5.5	41	9.8	107	
社區發展協會發通知	125	27.3	84	19.2	93	22.2	636	2
其他	2	0.4	0		3	0.7	9	
總和	458	100.0	438	100.0	419	100.0		

二、不同背景變項老人參與休閒運動需求之差異比較

針對不同背景變項老人參與休閒運動的需求，本研究擬從同伴、指導、活動、場地、經費補助及資訊需求等六個依變項與背景變項進行卡方檢定，以考驗其差異情形，並對呈現顯著差異水準之變項加以分析說明。

(一) 同伴需求

由表 4-39 不同背景變項與同伴需求的卡方檢定中，發現僅在性別達顯著差異，而與其他各變項則未達顯著差異水準。

在性別方面，男性認為需要同伴的為 66.2%，女性為 73.3%，顯見較高比例的女性希望有人陪同進行休閒運動。

其他各項變項雖未達顯著差異，但從較明顯的比例加以整理，有助於進一步瞭解老人在同伴方面的需求差異。在各背景變項中以 80 至 85 歲(含以上)組、居住在海線地區、大專(含以上者)、自覺健康狀況很不好者、有心臟血管疾病、

氣喘及過敏性疾病者、單獨居住者及生活費用相當困難者較需要運動同伴。

(二) 指導需求

由表 4-39 不同背景變項與指導需求的卡方檢定中，發現在教育程度、健康情形及居住情形等依變項呈現顯著差異，其他各變項則未達顯著差異水準。

就教育程度而言，大專(含以上)對指導的需求最高，達 59.5%，其次為初中 54.1%，而不識字者之需求最低，僅 38.1%，比對原始問卷資料，發現不識字者多選擇個別進行的戶外活動及健身活動，因此對指導的需求較低。

就健康情形而言，自覺身體很健康者對指導需求高於其他各組，其次為有小病但整體還好者，健康較不好的對指導的需求相對減少，但各組對指導的需求皆低於 50%。

就居住情形而言，單獨居住者有較高的指導需求，達 67%，其次為夫妻同住者，有 50.3%，和朋友同住者因僅有一人，因此不予討論。

綜觀以上分析，發現不同背景變項之老人，對休閒運動指導的需求雖略有差異，但平均約有六成認為不需要，原因可能與老人們有極高比例從事散步、爬山、騎腳踏車等不需特別指導的戶外運動有關，另一方面也顯見國內老人付費請人指導休閒運動的觀念仍有待加強。

表 4-39 不同背景變項對同伴及指導需求之差異比較

類別	同伴需求				卡 方 值	P 值	指導需求				卡 方 值	P 值	
	需要		不需要				需要		不需要				
	n	%	n	%	n	%	n	%					
性別	男	235	66.2	120	33.8	4.27	.039*	141	39.7	214	60.3	2.41	.120
	女	266	73.3	97	26.7			165	45.5	198	54.5		
年齡	65~69 歲	212	71.1	86	28.9	4.01	.260	131	44.0	167	56.0	0.86	.834
	70~74 歲	139	65.3	74	34.7			86	40.4	127	59.6		
	75~79 歲	75	69.4	33	30.6			48	44.4	60	55.6		
	80~85 歲(含以上)	75	75.8	24	24.2			41	41.4	58	58.6		
居住地	海線地區	173	71.2	70	28.8	1.30	.523	113	46.5	130	53.5	2.29	.318
	山線地區	205	70.7	85	29.3			117	40.3	173	59.7		
	屯區	123	66.5	62	33.5			76	41.1	109	58.9		
教育程度	不識字	151	71.9	59	28.1	1.96	.743	80	38.1	130	61.9	12.47	.014*
	小學	228	67.7	109	32.3			134	39.8	203	60.2		
	初中	53	71.6	21	28.4			40	54.1	34	45.9		
	高中職	41	68.3	19	31.7			30	50.0	30	50.0		
	大專(含以上)	28	75.7	9	24.3			22	59.5	15	40.5		
健康情形	很健康	125	74.0	44	26.0	4.38	.357	84	49.7	85	50.3	17.77	.001*
	有小病但整體還好	180	67.2	88	32.8			125	46.6	143	53.4		
	普通	138	68.0	65	32.0			70	34.5	133	65.5		
	不太好	50	72.5	19	27.5			27	39.1	42	60.9		
	很不好	8	88.9	1	11.1			0		9	100.0		
最困擾的疾病	高血壓	92	67.6	44	32.4	3.97	.913	55	40.4	81	59.6	11.54	.240
	糖尿病	48	67.6	23	32.4			23	32.4	48	67.6		
	心臟血管疾病	40	76.9	12	23.1			25	48.1	27	51.9		
	關節痛	101	73.2	37	26.8			60	43.5	78	56.5		
	失眠	40	70.2	17	29.8			30	52.6	27	47.4		
	氣喘	10	76.9	3	23.1			6	46.2	7	53.8		
	過敏性疾病	10	76.9	3	23.1			8	61.5	5	38.5		
	腸胃疾病	30	65.2	16	34.8			16	34.8	30	65.2		
	其他	20	69.0	9	31.0			9	31.0	20	69.0		
	無	110	67.5	53	32.5			74	45.4	89	54.6		
婚姻狀況	已婚，配偶健在	331	69.2	147	30.8	0.60	.897	206	43.1	272	56.9	2.26	.520
	喪偶	164	70.7	68	29.3			95	40.9	137	59.1		
	離婚或分居	5	71.4	2	28.6			4	57.1	3	42.9		
	未婚	1	100.0					1	100.0				
居住情形	單獨居住	36	78.3	10	21.7	2.41	.661	31	67.0	15	33.0	25.48	.001*
	夫妻兩人同住	134	70.2	57	29.8			96	50.3	95	49.7		
	和子女同住	324	68.6	148	31.4			177	37.5	295	62.5		
	和朋友同住	1	100.0					1	100.0				
	其他	6	75.0	2	25.0			1	12.5	7	87.5		
生活費用	足夠而有剩餘	137	71.4	55	28.6	3.50	.321	82	42.7	110	57.3	2.79	.426
	剛好夠用	249	68.0	117	32.0			163	44.5	203	55.5		
	不太夠用	104	70.3	44	29.7			58	39.2	90	60.8		
	相當困難	11	91.7	1	8.3			3	25.0	9	75.0		

*p<.05

(三) 活動需求

由表 4-40 不同背景變項與活動需求的卡方檢定中，發現在年齡、教育程度、健康情形及居住情形等依變項，呈現顯著差異，其他各變項則未達顯著差異水準。

就年齡而言，65 歲至 69 歲組，對活動的需求比率最高，而 80 歲至 85 歲(含以上)者對活動的需求最低，可見年齡越大對參與休閒運動相關活動意願也越低。

就教育程度的分析，發現高中職組有最高的活動需求，高達 73.3%，初中組有 66.2%，而大專組(含以上)也有 64.9%，相對的，不識字者僅有 41.4%希望辦理活動，顯見對活動辦理的需求以教育程度較高者比例為高。

就健康方面，發現自覺很健康的老人，有 62.7%希望辦理休閒運動相關的活動，有小病但整體還好者 56.0%有活動方面的需求，但健康狀況很不好者，僅 11.1%有活動需求，可見身體越健康對活動辦理的需求越高。

從居住情形分析，發現單獨居住者 63%有活動方面的需求，夫妻兩人同住者 59.7%有活動需求，而與子女同住者則只有 48.7%認為有此需求，可見不同居住型態對休閒運動有不同程度的需求。

綜觀整個分析結果，發現各背景變項的老人對於休閒運動相關活動的需求平均約五、六成，政府及相關推行單位有必要規劃多樣化、趣味性，兼具健康與聯誼的活動，吸引更多老人參加。

(四) 場地需求

另由表 4-40 不同背景變項與場地需求的卡方檢定中，發現在教育程度、居住情形二個依變項，呈現顯著差異，其他各變項則未達顯著差異。

就教育程度分析，發現大專(含以上)組對場地需求最高，達 89.2%；其次為高中職組 78.3%，不識字者對場地的需求較低，但也達 62.4%，可見所有教育程度的老人，對場地的需求皆高於六成，教育程度越高者，對場地的需求越高。

在居住情形方面，發現獨居者對場地的需求，高於其他各組的老人(和朋友同住者僅一人，不予討論)，達 84.8%，夫妻兩人同住者之比例也高於與子女同住者，顯見不同居住型態的老人對場地的需求程度有所不同。

綜觀分析結果，發現各背景變項老人對運動場地的需求介於六至七成，顯示老人在場地方面是有相當高的需求，其最注重的是就近便利及安全性，因此在社區開闢方便安全適合老人休閒運動的場所是必要的。

表 4-40 不同背景變項對活動及場地需求之差異比較

類別	活動需求				卡方 值	P 值	場地需求				卡方 值	P 值	
	需要		不需要				需要		不需要				
	n	%	n	%			n	%	n	%			
性別	男	197	55.5	158	44.5	2.51	.113	237	66.8	118	33.2	0.00	.979
	女	180	49.6	183	50.4			242	66.7	121	33.3		
年齡	65~69 歲	178	59.7	120	40.3	14.80	.002*	199	66.8	99	33.2	6.31	.097
	70~74 歲	110	51.6	103	48.4			141	66.2	72	33.8		
	75~79 歲	50	46.3	58	53.7			81	75.0	27	25.0		
	80~85 歲(含以上)	39	39.4	60	60.6			58	58.6	41	41.4		
居住地	海線地區	130	53.5	113	46.5	0.66	.720	168	69.1	75	30.9	5.68	.058
	山線地區	147	50.7	143	49.3			179	61.7	111	38.3		
	屯區	100	54.1	85	45.9			132	71.4	53	28.6		
教育程度	不識字	87	41.4	123	58.6	28.80	.000*	131	62.4	79	37.6	15.30	.004*
	小學	173	51.3	164	48.7			216	64.1	121	35.9		
	初中	49	66.2	25	33.8			52	70.3	22	29.7		
	高中職	44	73.3	16	26.7			47	78.3	13	21.7		
	大專(含以上)	24	64.9	13	35.1			33	89.2	4	10.8		
健康情形	很健康	106	62.7	63	37.3	23.14	.000*	113	66.9	56	33.1	3.77	.438
	有小病但整體還好	150	56.0	118	44.0			184	68.7	84	31.3		
	普通	93	45.8	110	54.2			132	65.0	71	35.0		
	不太好	27	39.1	42	60.9			42	60.9	27	39.1		
	很不好	1	11.1	8	88.9			8	88.9	1	11.1		
最困擾的疾病	高血壓	66	48.5	70	51.5	15.13	.087	97	71.3	39	28.7	11.53	.241
	糖尿病	28	39.4	43	60.6			40	56.3	31	43.7		
	心臟血管疾病	29	55.8	23	44.2			34	65.4	18	34.6		
	關節痛	69	50.0	69	50.0			97	70.3	41	29.7		
	失眠	35	61.4	22	38.6			36	63.2	21	36.8		
	氣喘	9	69.2	4	30.8			11	84.6	2	15.4		
	過敏性疾病	9	69.2	4	30.8			11	84.6	2	15.4		
	腸胃疾病	24	52.2	22	47.8			30	65.2	16	34.8		
	其他	12	41.4	17	58.6			16	55.2	13	44.8		
	無	96	58.9	67	41.1			107	65.6	56	34.4		
婚姻狀況	已婚，配偶健在	266	55.6	212	44.4	6.85	.077	322	67.4	156	32.6	2.17	.538
	喪偶	107	46.1	125	53.9			150	64.7	82	35.3		
	離婚或分居	4	57.1	3	42.9			6	85.7	1	14.3		
	未婚	0		1	100.0			1	100.0	0			
居住情形	單獨居住	29	63.0	17	37.0	10.32	.035*	39	84.8	7	15.2	17.11	.002*
	夫妻兩人同住	114	59.7	77	40.3			136	71.2	55	28.8		
	和子女同住	230	48.7	242	51.3			301	63.8	171	36.2		
	和朋友同住	1	100.0	0				1	100.0	0			
	其他	3	37.5	5	62.5			2	25.0	6	75.0		
生活費用	足夠而有剩餘	99	51.6	93	48.4	0.14	.987	139	72.4	53	27.6	4.41	.221
	剛好夠用	194	53.0	172	47.0			236	64.5	130	35.5		
	不太夠用	78	52.7	70	47.3			95	64.2	53	35.8		
	相當困難	6	50.0	6	50.0			9	75.0	3	25.0		

* p < .05

(五) 經費補助需求

由表 4-41 不同背景變項與經費補助需求的卡方檢定中，發現在居住地、教育程度、居住情形等依變項，呈現顯著差異，其他各變項則未達顯著差異。

就居住地而言，以居住在屯區的老人對經費補助的需求最高達 50.3%，山線地區老人對經費補助方面的需求最低，僅 38.6%。可見居住地不同對休閒運動經費補助的需求亦有差異，居住屯區的比居住海線地區及山線地區為高。

就教育程度而言，以大專組對經費補助需求最高，達 62.2%，高中職組也有 60%，而不識字者對經費補助的需求最低，僅 40.5%，小學及初中也僅有四成多認為需要經費補助，可見教育程度的不同對休閒運動經費補助的需求是有差異的，教育程度越高，對經費補助之需求越高。

就居住情形而言，以單獨居住者對經費補助的需求最高，達 60.9%，和子女同住者對經費補助的需求較低，為 41.3%，由以上之分析可知居住情形不同對休閒運動經費補助的需求具有差異，獨居者對經費補助的需求最高。

綜觀整個分析，發現各背景變項老人對經費補助的需求，約四成至五成，主要因老人們所參與多為不用繳費的運動項目，因此對經費補助需求相對較低。另外高教育程度者約有六成希望政府提供更多經費補助，如辦理聯誼活動、比賽費用及門票優惠等經費上的補助。

(六) 資訊需求

另由表 4-41 不同背景變項與資訊需求的卡方檢定，發現教育程度、居住情形二個依變項呈顯著差異，其他各變項則未達顯著差異。

就教育程度而言，以大專(含以上)組休閒運動相關資訊獲得的需求最高，達 83.8%，其次為高中職組，有需求者亦高達 78.3%，不識字組則需求最低，僅 52.4%。由以上分析可知，教育程度的不同對休閒運動相關資訊的需求有差異，教育程度越高其資訊需求也相對提高。

就居住情形而言，以獨居者對休閒運動相關資訊獲得的需求最高，達 78.3%，其次是夫妻同住者為 72.8%，與子女同住者對資訊的需求較低，為 58.5%。由以上分析可知，居住情形不同對對休閒運動相關資訊的需求亦有差異，獨居者對休閒運動資訊獲得的需求比其他各組高。

綜觀以上分析，發現不同背景變項之老人，對休閒運動資訊的獲得雖略有差異，但平均需求比例在六成以上，顯見老人們對資訊獲得有相當程度的需求。透過休閒運動資訊的傳達與宣導，可以使老人瞭解更多健康養生的訊息，也可獲得更多活動辦理的訊息。但老人們不識字的比例相當高，政府有必要透過更通達更有效的訊息管道，讓老人們能接收到充足的訊息，提高參與休閒運動的意願及機會。

表 4-41 不同背景變項對經費補助及資訊需求之差異比較

類別	經費補助需求				卡方 值	P 值	資訊需求				卡方 值	P 值
	需要		不需要				需要		不需要			
	n	%	n	%			n	%	n	%		
性別	159	44.8	196	55.2	0.03	.858	229	64.5	126	35.5	0.22	.636
男	159	44.8	196	55.2			229	64.5	126	35.5		
女	165	45.5	198	54.5			228	62.8	135	37.2		
年齡	146	49.0	152	51.0	5.91	.116	202	67.8	96	32.2	4.79	.188
65~69 歲	146	49.0	152	51.0			202	67.8	96	32.2		
70~74 歲	97	45.5	116	54.5			133	62.4	80	37.6		
75~79 歲	46	42.6	62	57.4			66	61.1	42	38.9		
80~85 歲 (含以上)	35	35.4	64	64.6			56	56.6	43	43.4		
居住地	119	49.0	124	51.0	8.38	.015*	155	63.8	88	36.2	0.08	.963
海線地區	119	49.0	124	51.0			155	63.8	88	36.2		
山線地區	112	38.6	178	61.4			183	63.1	107	36.9		
屯區	93	50.3	92	49.7			119	64.3	66	35.7		
教育程度	85	40.5	125	59.5	11.84	.019*	110	52.4	100	47.6	25.66	.001*
不識字	85	40.5	125	59.5			110	52.4	100	47.6		
小學	148	43.9	189	56.1			216	64.1	121	35.9		
初中	32	43.2	42	56.8			53	71.6	21	28.4		
高中職	36	60.0	24	40.0			47	78.3	13	21.7		
大專 (含以上)	23	62.2	14	37.8			31	83.8	6	16.2		
健康情形	77	45.6	92	54.4	2.98	.561	113	66.9	56	33.1	5.76	.218
很健康	77	45.6	92	54.4			113	66.9	56	33.1		
有小病但整體還好	130	48.5	138	51.5			180	67.2	88	32.8		
普通	84	41.4	119	58.6			120	59.1	83	40.9		
不太好	30	43.5	39	56.5			39	56.5	30	43.5		
很不好	3	33.3	6	66.7			5	55.6	4	44.4		
最困擾的疾病	59	43.4	77	56.6	13.99	.123	84	61.8	52	38.2	4.43	.881
高血壓	59	43.4	77	56.6			84	61.8	52	38.2		
糖尿病	25	35.2	46	64.8			43	60.6	28	39.4		
心臟血管疾病	30	57.7	22	42.3			34	65.4	18	34.6		
關節痛	59	42.8	79	57.2			82	59.4	56	40.6		
失眠	23	40.4	34	59.6			38	66.7	19	33.3		
氣喘	10	76.9	3	23.1			10	76.9	3	23.1		
過敏性疾病	7	53.8	6	46.2			9	69.2	4	30.8		
腸胃疾病	24	52.2	22	47.8			30	65.2	16	34.8		
其他	12	41.4	17	58.6			17	58.6	12	41.4		
無	75	46.0	88	54.0			110	67.5	53	32.5		
婚姻狀況	231	48.3	247	51.7	7.73	.052	317	66.3	161	33.7	5.71	.127
已婚，配偶健在	231	48.3	247	51.7			317	66.3	161	33.7		
喪偶	90	38.8	142	61.2			134	57.8	98	42.2		
離婚或分居	2	28.6	5	71.4			5	71.4	2	28.6		
未婚	1	100.0	0				1	100.0	0			
居住情形	28	60.9	18	39.1	15.50	.004*	36	78.3	10	21.7	17.16	.002*
單獨居住	28	60.9	18	39.1			36	78.3	10	21.7		
夫妻兩人同住	99	51.8	92	48.2			139	72.8	52	27.2		
和子女同住	195	41.3	277	58.7			276	58.5	196	41.5		
和朋友同住	1	100.0	0				1	100.0	0			
其他	1	12.5	7	87.5			5	62.5	3	37.5		
生活費用	89	46.4	103	53.6	4.25	.236	129	67.2	63	32.8	3.61	.307
足夠而有剩餘	89	46.4	103	53.6			129	67.2	63	32.8		
剛好夠用	155	42.3	211	57.7			235	64.2	131	35.8		
不太夠用	72	48.6	76	51.4			85	57.4	63	42.6		
相當困難	8	66.7	4	33.3			8	66.7	4	33.3		

* p < .05

三、訪談對象參與休閒運動之需求情形

訪談以老人參與休閒運動需求為重點，除瞭解老人參與休閒運動的動機及阻礙因素外，另針對同伴、指導、活動規劃、場地設施、經費補助及資訊獲取等需求進行探討，以補充問卷調查結果並做更深入探討，茲將訪談內容整理如下：

(一) 參與動機

- 1、讓身體更健康：01 表示運動可控制高血壓及糖尿病；02 認為有改善虛弱體質，及「通筋活骨」的功效；03 則表示可使身體在手術後快速恢復；04、05 認為可有效改善關節問題；07、08、09、10 雖未參加休閒運動，但也認同休閒運動確實對維護身體健康有幫助。
- 2、認識更多朋友：01、02、03、04、06 均表示透過參與休閒運動可認識興趣相投的朋友，豐富社交生活，朋友間互相關心，使生活不孤單。
- 3、排遣空閒時間：01、03、04、05、06 提到參與休閒運動可以排遣空閒時間，轉移重心，充實生活、感覺輕鬆快樂；02 提到配偶過世後，參與休閒運動讓生活感覺有寄託。
- 4、學習新知識：01、02、04、05 表示老人離開職場後，可藉由參與休閒運動，從人際互動學習新知識、接收新觀念。

綜合以上，發現老人參與休閒運動之原因包括讓身體更健康、認識更多朋友，排遣空閒時間，學習新知...等，可見老人們對於休閒運動的價值，有很高的認同感。根據文獻資料，許多專家學者之研究均證明老人規律的參與休閒運動，

尤其是有氧性、大肌肉的運動，可以有效改善老人慢性及退化性疾病，也可增加其交友機會、提高整體生活品質。

(二) 阻礙因素

- 1、身體病痛：01、02、03、04、10 表示老年人身體機能退化，免疫力較差，多受關節疾病及慢性病所苦，當身體病痛較嚴重時，往往會影響參與休閒運動的意願。
- 2、沒有時間：01、02 會因參加旅遊、宗教活動中斷休閒活動；07、08 則因為農忙沒有時間參與；10 因協助子女工作而沒有時間；06 會因為子女回家團聚而中斷。
- 3、天候因素：02 表示因心臟不好，天氣太冷時怕會引發心臟問題而選擇休息；02、03、04、05、06 均指出因參加戶外運動，下雨天就沒有辦法進行。
- 4、沒有興趣：07 個人較喜歡從事社區及寺廟志工；08 則是提到喜歡看球賽，但不喜歡運動；09 對於休閒運動沒有興趣，也不喜歡參加團體性的活動。
- 5、誤認勞動即運動：07、08 認為從事農務或其他勞動性的工作，一樣達到身體活動的目的，不需要再運動。
- 6、缺乏自信：09、10 提到老人因為年紀漸長，肢體動作較遲緩，對於學習技巧性的運動，會感到困難；09 提到因為自卑感作祟而對參與休閒運動怯步。
- 7、沒有適當項目：07 提到社區沒有適當的活動項目或團隊可以選擇、08 表示如果有適合的項目，會想嘗試。
- 8、交通問題：02 因要騎二十幾分鐘車程去參與槌球運動，導致家人擔心與反對；03 則曾於參與休閒運動途中發生車禍，在家人反對下轉至路程較近的休閒運動團體。

綜合訪談的結果，瞭解身體病痛、沒有時間、天候因素、沒有興趣、誤認勞動即運動、缺乏自信、沒有適當項目、交通問題...等，都是影響老人參與休閒運動的阻礙因素。

（三）同伴需求

訪談中針對「需不需要有同伴一起參與休閒運動」進行提問，受訪者均表示有同伴一起參與，互相為伴，會使老人覺得較有趣、能彼此照顧、增加社交機會、還可增長見聞，（01、02、03、04、05、06、07、08、09、10）。

01、02、03、04、10 表示參與運動社團，可以和志同道合的同伴一起活動，彼此交換意見、學習新知識、互相關心作伴，且活動時間較一致。

05、06、08、09 則提及：鄰居住附近互相熟識，朋友談話投機，彼此瞭解，三五為伴就可運動，不受團隊約束，可自由享受運動樂趣。

另外，01 指出家人陪同運動可以感受家人的關心；05 提到希望兒孫陪同，但礙於工作學業，難以達成期望；07 也表示如有家人陪伴會想參與。

綜合訪談結果，受訪者大都希望有同伴一起運動。至於陪伴人選，參加團體性活動者認為團隊的同伴是最佳人選。從事個人活動甚至未參與者，則希望由家人、朋友或鄰居陪同，其中以鄰居、朋友為多。至於家人方面，如果可陪同，可增加老人參與意願。

（四）指導需求

受訪者對於「參與休閒運動時，是否需要專人指導」，01、02、03、04 表示參與技術性較高的項目，對指導人員的

需求較高；05、06 參與散步、快走、健康操等，認為不需特別指導。

進一步釐清老人在參與休閒運動時對指導內容的需求，01、02、03、04 提到：學習較具技巧性的運動項目（游泳、太極拳、元極舞、槌球等），如果沒有教練指導方法及技巧，無法抓住學習要領，甚至降低運動的興趣。04、10 指出正確動作指導可避免運動傷害；02 則表示：專業指導能增進比賽規則的瞭解及戰術的適時運用，提高比賽獲勝的機會。

綜合訪談結果，發現老人需要指導的部分大多是運動方法、技巧與避免運動傷害的指導，而這部分的指導需有專業背景訓練的專業指導才能勝任，而競賽性的項目，對規則、戰術運用的指導特別需要。

（五）辦理活動需求

受訪者對於活動辦理除 01、02 外，大都抱持可有可無的態度。對於「曾經參加過相關單位舉辦哪些休閒運動」之提問：01、02、05、08、10 表示相關單位辦理的老人休閒運動並不多，社區也不常舉辦；01、02、03、04 指出運動社團辦理的活動較多。03、04、06 僅記得重陽節公所有安排趣味競賽及運動表演；02 參與的槌球團隊，經常參加比賽；02、03、10 則曾受鄰近國小邀請在運動會表演（太極拳、元極舞）。05、07、09 指出：社區發展協會推廣健康促進運動，但個人欠缺參與意願；幾乎所有受訪者均表示有關單位最常辦理的是參觀旅遊活動。

經詢問訪談對象「希望相關單位辦理哪些休閒運動」，02、04、06、07 指出辦理登山、健行活動，與家人及好友一

起參加，有益健康又能增進情誼。02 指出常辦比賽，可以和他隊互相切磋聯誼，到各地比賽也很有趣。03、04 建議太極拳和元極舞多辦一些觀摩表演，可吸引更多人參加。

02、06、07 提到辦理健康養生講座，可以學習養生保健新知。01 表示社區或老人會應積極辦理一些適合老人參加的運動社團；04、07 則具體建議成立太極拳、健康操、槌球等社團。04、06、08 認為有趣、不激烈的活動較適合老人參與。

綜合訪談結果瞭解縣府、鄉鎮公所、社區乃至老人團體在辦理老人休閒運動部分仍待加強；社區及老人團體申辦活動以旅遊聯誼活動為多；並未確實將經費運用於老人休閒運動的推廣；老人們認為經常辦理登山健行活動、聯誼賽、觀摩表演、健康講座，不啻為積極可行的推動方向。

（六）場地需求

受訪者對於「參加休閒運動時，對場地是否有特別需求」的提問，都以場地在住家附近方便、隨時可用為第一考量，01、02、04、08 表示場地太遠交通不便，往返有安全上的考量，會造成參與的阻礙。

03、04、05、06、07、10 指出場地安全性是老人的基本需求，包括照明、場地平整度、週邊環境等皆需考量。另 03、05 表示運動場地開放時間配合老人的作息，才能發揮效益。

「離家近、方便、安全、隨時可用」是場地需求的共通原則；另外 01 指出參與游泳時會考慮週邊休閒設備及水質衛生；而 02 則希望社區裡有合格的槌球場地可供老人使用，可見除共通原則外，不同運動項目對場地有不同的特殊需求。

政府在建設休閒運動場館時，應兼顧老人的需求，提供安全、方便的多功能的休閒場所。

（七）經費補助需求

歸納受訪者在「參與休閒運動時，是否需要相關單位提供經費補助」部分，多數老人對經費補助的需求並不高；02、04、10認為會費負擔不大，不需特別補助；03、05、06認為沒有補助，仍可做些不需花錢的運動。01因參與私人游泳協會，希望能獲得門票優惠，也建議改善公立游泳池，增加溫水及週邊設備，收費較低並可提高使用率及參與率。

另外，針對經費補助項目，02、03、06、07、08、09建議政府可以在報名費、交通費、獎品、門票補助，以及活動時提供紀念品、用具器材等給予適當補助。

綜合訪談結果，老人們認為參與項目不需很高花費，因此不需要特別補助。但認為如有門票優惠、提供獎品，贊助比賽經費、提供運動器材...等，對參與者會有鼓勵作用。

（八）資訊需求

針對「是否需要休閒運動的活動資訊」的提問，01、02、04、06表示需要，因可獲得活動及競賽的參與機會；05表示雖未必參與，但可以轉知親友；未參與休閒運動者除07表示有獲知資訊的需求外，08、09、10對訊息獲得則抱持可有可無的態度。

其次，獲得休閒運動資訊的有效管道，受訪者表示以運動同伴或朋友告知訊息為主（01、02、03、04、05、06、07），公所或社區所寄發的活動訊息及電話通知也是一個重要管道

(01、02、03、04、05、06、07)、電視媒體的活動資訊，對不識字的老人而言較平面媒體有效(01、02、05、09、10)。

由訪談可知多數老人對活動資訊有高度需求，獲得資訊的管道以朋友告知最多，社區發通知也是普遍方便為大眾接受的有效管道。

四、小結

綜合問卷及訪談結果，臺中縣老人參與休閒活動之動機因素以促進身體健康、增加交有機會、排遣空閒時間、增進知識及豐富生活內涵為主；而影響參與休閒運動的阻礙以身體病痛、天候、時間、同伴及時間等因素為主。

另外老人們對同伴、場地、資訊需求較高，對指導、活動、經費補助之需求並不高；需求程度及需求內容與所參與之項目有關：團隊項目希望由運動同伴陪同；技術層面高的項目需要技術指導指導；參與運動團隊者希望多辦活動，對活動辦理之內容以登山、健行、聯誼賽、表演、養生講座為多；離家近、方便、安全隨時可用是對場地的共通需求；場地需付費者期望有所補助；休閒運動資訊獲得則普遍認為以親友告知最方便有效。

第四節 推行單位推展情形

本研究為瞭解相關單位對老人休閒運動推展實況，並期望瞭解推展的資源或遭遇的困境，因此也對老人休閒運動負責部門及推展實務工作者進行訪談（附錄十三）。訪談對象包括縣府及鄉鎮公所承辦人員、村里長或社區發展協會總幹事，以及老人團體領導者等。原計畫分山、海、屯區進行取樣訪談，但屯區因聯繫多人皆無意願接受訪談，故僅能以山線地區及海線地區為訪談對象。而訪談內容乃針對老人休閒運動之規劃、推展現況、推行阻礙及未來發展重點等幾個主題加以探討：

一、老人休閒運動之規劃

本研究從年度活動規劃、活動宣導方式、專業指導及志工服務、場地設備之充實及整體經費應用等內容進行瞭解。

（一）年度活動規劃情形

對於擬定年度活動計畫、規劃推展重點，受訪行政人員表示：推動以全民為對象，並未針對老人進行活動規劃；縣府活動主要配合中央推行重點，提出規劃方向，請鄉鎮公所提案（G01）；在鄉鎮公所部分，礙於人力無法主動規劃活動，有些鄉鎮委由體育會統籌規劃，或由各社區團體規劃，公所負責審核經費，整合各社區團體的申請計畫及協助活動辦理（V02、V03）；另外V01表示公所會配合特定的節日如重陽節，辦理老人休閒運動的推廣活動。

其次，社區村里受訪者表示：社區規劃活動會配合政府推行主軸，考量經費及地方特色，透過幹部會議提出活動計

畫，爭取上級補助，並確實執行（C01、C02）。各單項協會通常擬有年度活動計畫，依計畫執行各項活動（L01、L02）。

由訪談結果可見縣府及鄉鎮公所推行主軸為全民運動，主要配合上級政策推動規劃活動方向，而由鄉鎮體育會、各單項協會及社區提出活動規劃、申請、承辦等。然而多未將老人休閒運動視為推行主軸，僅少數社區會特別為老人團體規劃活動；各鄉鎮體育會中推展老人休閒運動的單項協會也是屈指可數，除槌球協會規劃較多活動外，其餘甚少辦理。

（二）經費補助情形

針對上級補助經費運用，縣府及鄉鎮公所人員表示：上級專案補助依申請單位數統籌分配。配合推動政策之申請者優先收件（G01）；至於補助金額，G01表示財政吃緊，補助款逐年緊縮，補助金額大約僅兩萬元，大型活動補助較多，不足款由主辦單位自籌。G02表示專案活動，可配合社會處老人福利部門以公益彩券盈餘作補助。

其次，鄉鎮公所表示：各社區團隊補助以年度申請一次為限，額度在兩萬元以內，專案部分另行處理（V01、V02）；公所每年編列體育經費，由體育會協調分配再由公所審核，但老人社團申請比例並不高。（V03）

再次，訪談基層社區及單項協會負責人，受訪者C01表示：社區關懷據點一年補助十幾萬，每個月固定有一萬元的業務費，但支付講師費、業務費、材料費、設備費仍顯吃緊。C02指出：社區推行老人休閒運動，以贈送紀念品或摸彩的方式鼓勵出席，除申請補助外，還包括運用資源回收金、社區人士捐助等。單項協會負責人L01、L02表示：辦一場縣

級的槌球（氣功）比賽，包括獎品、餐點約需十萬元，較小型的也需六至八萬元，政府補助有限，常需另尋贊助單位。

（三）專業指導及志工服務情形

對於專業指導及志工服務情形，受訪人員表示：師資的部分通常由辦理單位依需要自行敦聘（G01、G02、V02、V03）。

訪談縣府志工制度之辦理情形，G01表示：體育場雖有招募體育志工受訓，但目前僅協助全縣運動會事宜，尚未支援老人休閒運動之辦理。G02提到：目前支援老人休閒運動的志工，以社會局培訓的祥和志工隊為主，成效良好。

其次，訪談單項協會，以槌球及氣功協會為例：該項休閒運動之指導多由有經驗的隊友互相幫忙，裁判也多由隊友擔任，不需特別請志工協助（L01、L02）；社區負責人指出礙於指導費用不貲，故採遴訓志工擔任種子教練的變通方式，由志工先學好動作，再帶領老人活動（C01、C02）。

綜合訪談結果，技術性較高的活動需聘請專長教師指導，但限於經費，有些團隊會請隊中資歷較深或對動作較熟練的老人做義務性的指導，是比較經濟的替代方式。

至於志工服務方面，臺中縣雖有體育志工之招募培訓，可惜並未落實於推展老人休閒運動。倒是由社區志工組成的祥和志工隊，實地投入社區協助推展社區老人從事休閒運動。

（四）場地設備之充實情形

針對場地設備之充實情形，縣府及鄉鎮受訪者表示：建設各種老人休閒運動場館場，就財政及用地取得上有困難（G01、G02、V03），中央補助以增建全民使用之綜合運動公

園為主，較少針對老人專用場地進行規劃（G01、V03），即使有專用場地，管理維護在人力及經費上也有困難（V03）。

其次，就現有老人場地設施的使用情形，受訪者 G02 表示：老人活動場地特別注重無障礙空間的改善，使場地達到安全、舒適及符合老人的需求；V02 指出鄉內的運動公園設有槌球場及健康步道供老人使用；另外 G02、V02 特別提到有些場所設有室內運動器材，方便老人在室內運動。

由訪談結果得知中央補助增建場館以推展全民運動為主，針對老人設置專屬場地較少。某些鄉鎮會在規劃運動場地時，考量老人需求加入老人活動場地，但數量仍顯不足。

場地設備的改善及定期維修也很重要，老人活動場地應加強無障礙空間的改善，使肢體活動較不方便或身體病弱的老人也能安全的運動。室內健身器材的增設，提供老人運動的機會，且位於室內較不致受天氣及時間之限制。

（五）活動宣導的方式

針對活動宣導的方式，受訪人員表示：以網路及公文通知各單位，再由主辦單位宣傳（G01、G02、V01、V02、V03）、透過媒體如報紙、電視宣導（G02、V02）、透過社區發展協會或長壽俱樂部宣傳（V01、C02、L01）、利用傳單，或在重要路口掛紅布條（V02）、印製海報張貼老人聚集場所或以廣播車宣導（C01）、出刊社區刊物等方式（C02）。

另外 G02 提到利用內政部「行動式老人文康休閒巡迴服務專車」巡迴各村里宣傳休閒運動資訊；V02 提及透過垃圾車宣傳，鄉民普遍皆能得知，效果不錯。

綜合訪談結果，推展單位對於活動辦理的宣導採多元管道，但以社區或老人會通知較有效率。各推行單位應考量資源、經費，加強宣導休閒運動辦理的訊息或相關健康資訊，使居民們能有暢通的管道，促進參與活動的意願。

二、老人休閒運動推行現況

為瞭解臺中縣老人休閒運動推行的現況，針對縣府、各鄉鎮公所、社區暨老人團體辦理休閒運動的項目、次數及參與意願進行探討。

(一) 辦理的社團及活動項目

針對辦理休閒運動社團及活動項目，以縣府推行之活動為例：G02表示縣府在許多鄉鎮開辦長青學苑，課程多元動靜皆有，其中適合老人參與的休閒運動課程如國標舞、土風舞、太極拳、槌球、健康操、氣功、元極舞...等項目，有專門師資指導，且65歲以上老人享有學費減價優待，可以提供老人更多的選擇。社會處每年辦理全縣老人趣味競賽、常青盃槌球賽、健康講座及老人聯誼等（G02）。

教育處為承辦社會體育單位，承辦人員G01表示配合政府推動運動人口倍增計畫，96年特別規劃老人健走運動（附錄十四），但僅兩鄉鎮申辦，有些鄉鎮提出太極拳等其他適合老人參與的項目。

進一步探究縣府將「老人健走運動」列為推行重點之原因，G01表示：老人因生理衰退，易增加跌倒風險。「走路」運動型態適合老年人，推動老人健走運動，使其養成規律運動習慣，有助於提高生活品質，將持續推動成為本縣運動人

口倍增計畫之特色。散步、健走為老人主要休閒運動項目，場地限制少，又為縣府推動的重點活動，然而卻只有兩鄉鎮申辦，其原因值得進一步探究。

針對申辦鄉鎮提出此問題，其中之一表示：公所是配合重陽節辦理「銀髮族健走活動日」，目的為提升老人參與運動，增進身心健康，活動配合縣府推動重點規劃辦理（V01）。另一申辦社區負責人則表示：該社區近年來每年都辦理健走運動，已在社區成為風氣。96年縣府鼓勵各鄉鎮提出申請老人健走，藉此將平日獨自運動的老人集中起來，成為一個常態性的運動班隊（C02）。」

訪談未申辦的鄉鎮則表示鄉內有許多運動社團，縣府補助經費有限，為兼顧各社團的權益，並未特別申辦老人健走，且認為若要達成提升規律運動人口之效益，應由社區或老人團體推動較可行（V02、V03）。

其次，針對縣府、鄉鎮公所、社區、單項協會及老人團體成立休閒運動組織及活動辦理的情形，歸納訪談結果如下：

1、老人休閒運動社團

如土風舞社團（G02、V03）、國標舞社團（G02）、太極拳社團（G02、V01、V02、V03）、槌球社團（V01、V02、V03、C01、L02）、元極舞社團、（V01、V02、V03、L01）、登山健行社團（V01、C02）、氣功社團（V02、L01）、外丹功社團、五行健康操社團（V03）、抗衰老體操社團、舞龍社團（C02）等。

2、休閒運動比賽

如槌球賽(G02、V02、V03、L02、)、太極拳比賽(V02)、元極舞比賽(L01)、土風舞比賽(G02)、氣功比賽(L01)、老人趣味競賽(G02)、親子趣味體能競賽(V03)、社區重陽運動會(C01)等。

3、聯誼性休閒運動

由相關單位所主辦的休閒運動，其性質並非競賽型態，主要以健身聯誼為主，例如：銀髮族健走日活動(V01)、社區健行活動(V03、C02)、健康促進活動(C01)等。

4、表演性活動

指純粹為展現學習成果而辦理的活動，如：重陽節運動團體表演(V01)、運動會老人運動社團表演(C01)、健康促進活動成果發表會(C01)、民俗節慶舞龍表演(C01)等。

5、研習講座

屬健康養生及休閒運動技術規則的學習活動，如：健康講座(G02、C02)、槌球規則研習(L02)、氣功、元極舞研習(L01)等。

綜合訪談結果縣府成立多所長青學苑，課程含休閒運動相關課程供民眾選擇；也配合中央政策將老人健走列為未來推展重點；另各鄉鎮皆有老人休閒運動社團，每年度定期辦理比賽、聯誼、表演或研習。

(二) 辦理的次數

針對各單位申辦活動的次數，G01表示：縣府承辦的活動大多涵蓋各年齡層，另有些比賽採分齡賽有老年人的組別，所以很難明確統計補助活動中有哪些是老人休閒運動。

其次，依據受訪者提供的數據資料，各單位每年辦理的活動次數不定：縣府承辦人 G02 表示縣府每年辦理一次老人趣味競賽及七次槌球聯賽；老人福利中心一年大約辦理二、三次相關活動；鄉鎮公所業務承辦人 V01 提到 96 年僅有配合重陽節辦理一次老人健走的活動，規劃較多老人區外參觀活動；V02 則指出鄉內以槌球比賽頻率較高，每年約辦理三、四次比賽，公所辦理之老人活動，以文康旅遊為多。V03 則指出老人團隊，不擅爭取經費，因此較少辦活動。

訪談社區及單項協會負責人，C01 表示關懷據點每年辦理休閒運動活動約四、五次；C02 指出社區每年辦理一次春季健行活動，特定節日會安排老人團隊聚會活動，一年約四、五次；L01 表示社區氣功和元極舞社團一年只辦一兩次活動、縣槌球協（委員）會總計一年約辦理八十場比賽（L02）。

綜合訪談結果，公部門辦理老人休閒運動次數不多，部分鄉鎮委由體育會負責規劃活動，但老人團體未積極爭取辦理經費，因此活動次數較少；據鄉鎮公所承辦人員表示老人們對參與聯誼旅遊活動較有興趣，申請經費多以辦理旅遊活動為主。社區及各老人社團是推展的基層單位，有些社區已正視休閒運動對老人健康之益處，而用心推動，但其普遍性尚待加強。各社團或單項協會辦理活動次數差距很大，以槌球項目而言，每年大小比賽合計約八十場，而其他項目辦理之活動則屈指可數。

（三）參與意願

歸納訪談結果，受訪者依辦理經驗，對老人參與活動之意願，提出以下幾點看法：

- 1、活動場地近：受訪者表示地緣關係是一個重要因素；居住在活動辦理地點附近或交通方便，參與較熱絡（G02）、社區推廣人員也表示住社區附近老人參與意願高（C01）。
- 2、對運動價值的認同：縣府承辦人提到老人會自發性的繳學費學習休閒運動課程（G02）；而鄉鎮公所人員也指出：老人體認運動對健康的效益，自發性參與休閒運動的較持久（V01、V02）；另外團隊領導人提到：老人們為了自己的健康而參與休閒運動（L01、L02）。
- 3、經費補助及獎勵：提供摸彩品和紀念品，可鼓舞老人參與（V01）；給予活動經費補助及獎勵，各社團會積極規劃活動，老人參與較踴躍（V01、L01）；以全勤獲獎的條件，老人在榮譽感驅使下，很多人不願請假（C02）。
- 4、對推動者的認同：鄉內的太極拳運動因為有地方人士極力推動，吸引許多成員加入（V02）；有健全組織和強力的推動者，活動會真正落實，參與的人也較多（V03）；社區多年的努力推動獲得認同，老人們非常樂於參加（C02）、志工們認真投入及服務，老人感受到志工的善意，對於推動的活動也樂於參加（C01）。
- 5、活動類型符合老人需求：學習新知、健康講座、簡易體操、趣味有變化的活動可吸引老人參加（C01、C02）；而公所人員則認為散步、健走、慢跑、爬山等活動類型比較自由，老人參與意願頗高（V02）。

綜合訪談結果，發現地緣關係、對運動價值的認同、獎勵效用、對推動者的認同、以及活動辦理類型等，均會影響老人的參與意願。有運動習慣者，對運動的認同度高、會選

擇多樣化的運動學習活動。適度的獎勵及推展人員的鼓勵也可提升老人參與意願。

三、老人休閒運動推行之阻礙

針對老人休閒運動推行之阻礙因素，研究者訪談相關推展人員，分析訪談結果歸納如下述：

(一) 政府財政困難，補助經費逐年縮減

包括承辦人員、及推展人員皆對經費補助不足感到最為困擾（G01、V02、V03、C01、C02、L01、L02）。G01表示中央體育經費多挹注在整建大型場館及精英運動員的培訓，運用於全民運動之社會體育經費每年削減，各縣市所分配的體育經費也逐年減少，這對推動老人休閒運動會有所影響。趙麗雲（2006）亦指出國家體育經費多投入大型運動設施興建及推展競技運動，因此而壓縮到發展全民休閒運動的經費。

鄉鎮公所承辦人員 V02、V03 也表示政府財政困難，對各申辦單位之補助有所限制；社區領導人及老人團隊也指出同樣問題，C02 表示：上級補助款逐年縮減，辦理活動經費籌措困難，公部門的補助可能僅佔支出的 20%，致使在推動上感到無力。C01、C02、L02 更指出辦理活動通常需先墊款，補助經常延宕多時，對於承辦業務人員而言是一大負擔。

(二) 承辦業務的人力不足

受訪者（G01、V01、V02、V03）表示縣府及鄉鎮公所負責承辦全民運動業務的人力不足，因此無法特別針對老人休閒運動進行推動。G01、V01 表示：礙於人力，只能朝推展全民運動這個大方向去推動，無法再針對特定年齡層去作

規劃，因此大多要由老人團體或各單項協會自行負責。公所承辦人員 V02、V03 提到承辦人力有限，鄉鎮設有體育會負責推動體育活動，公所僅做經費補助及申辦業務的協助。

（三）專責單位劃分不明

針對老人休閒運動之業務，縣府承辦人員 G01 指出老人相關的活動由社會處承辦，體健科主要承辦學校體育及社會體育，而老人休閒運動歸在社會體育全民運動的範圍內。

另以公所為例，V01 指出體育活動是民政課的業務，社會課負責老人福利服務，辦理老人體育活動，應由民政課負責，社會課支援。V02 則認為：老人福利業務由社會課處理，老人休閒運動應該也是社會課業務。V03 提到各鄉鎮劃分不大相同，一般而言，體育相關業務由民政課辦理，但有些鄉鎮會將其歸為社會體育而由社會課辦理。

（四）活動申辦程序繁瑣

社區推行健康促進活動的志工 C01 表示：申辦社區關懷據點的公文往返程序及接受評鑑業務十分繁瑣，對缺乏專業文書人員的社區造成困擾；她特別提到申請經費補助之企劃案，經常需要一改再改；再者評鑑業務的準備也相當麻煩，一些志工因此萌生退意。C01 指出申辦手續應該簡化，而評鑑應改以實地考察成效代替資料評鑑。

（五）缺乏健全組織及熱心人士的推動

鄉鎮業務承辦及社區推展人員 V02、V03、C01 表示：老人休閒運動未被重視，主要是政府未列為重要推行業務，如果社區中缺乏健全組織及有力的熱心人士推動，在經費籌募

及人員整合都會面臨困難；鄉鎮公所承辦人 V02 指出鄉內老人運動因有人極力推動組織、爭取經費，吸引了很多成員加入。V03、C01、C02 提到任何運動項目如果沒有健全組織和強力的推動者，活動經費籌措及人員整合都會產生困難。

（六）志工及專業人才的不足

G02 指出老人休閒運動若只靠政府推動較吃力，結合民間力量效果會更好，像人力的部分，就很需要志工一起推廣。C01 及 C02 均提到志工擔任老人休閒運動團體的服務工作盡心盡力，獲得老人們信任，相處就像家人一樣，志工在推動老人休閒運動部分功不可沒。但部份社區有人員不足的困境，C01 指出有些志工因私人事務無法繼續服務，人數減少，工作量加重，希望能有較好學識能力的專業退休人員投入。C02 也希望新志工加入提供更多靈感與創意。

綜合訪談結果，相關單位表示推展老人休閒運動之困難在於政府財政困難，補助經費逐年縮減、承辦業務的人力不足、專責單位劃分不明、活動申辦程序繁瑣、缺乏健全組織及熱心人士的推動、志工及專業人才不足，這些因素使得老人休閒運動推展處於弱勢，應著力尋求解決之道。

四、老人休閒運動未來發展重點與策略

針對老人休閒運動未來發展重點與策略，推展人員就其業務範疇與辦理經驗，提出個人觀點，歸納如次：

（一）結合政府及民間力量共同推動

受訪者 G02、V03 表示：推展老人休閒運動，必須結合政府、社區及民間的力量由下而上一起推動，才能落實推展，

更有成效。G02 提到人力的部分，就很需要結合志工的力量一起來推廣；V03 進一步表示：政府可設定獎勵措施，針對積極推動的團體給予獎勵及表彰，鼓勵繼續推展與投入。

C02 指出辦活動經費不足的部分，採取開放捐獻，並在社區刊物中公開發彰；受訪者皆認同善用政府經費補助及行政支援、配合社區豐沛的人力及企業團體的贊助，政府、民間一起推動，老人休閒運動才可能落實推展。

（二）落實實施老人福利制度

受訪者 V01、V02 共同指出：許多老人因無工作能力需仰賴子女給予生活費用，若生活不寬裕，可能影響其參與休閒運動的意願。政府如能落實老人福利制度，例如提高老人年金的額度，讓老人不用為經濟所苦，自然樂於參與活動，也會注重健康問題。

為提升老人休閒運動的品質與參與意願，G02 建議可行的配套福利措施：針對解決交通不便問題，可編列經費，以交通車接送，讓偏遠或無法自行到達的人可以參加。

（三）加強老人健康意識及休閒運動需求感

受訪者就其經驗提出：老人有自己的生活模式，未必每人都認同休閒運動的價值；V01、V03 即表示：必須從加強健康意識及概念予以宣導，讓老人重視自身的健康，體認運動的效益，而自行加入運動組織，自發性參與才能持久，成效也較好。V02 則指出：重要的是引起老人的需求感，激起他們的興趣，讓他們樂於參加。

（四）善用退休及社區人力資源組織志工團隊

G02 指出：社區擁有豐沛的人力，是推行老人休閒運動的重要資源，他們的協助，解決服務人員不足的問題。社區志工 C01 提出實際需求：「我們非常需要專業退休人士加入志工行列，尤其是行政專長及體育專業退休人員。」

另外針對招募組織志工團隊的建議，C01 表示：政府應有配套福利措施鼓勵專業人士投入志工服務行列。V03 認為社區組織健全，有人願意推動，有金錢為後盾，還要有公關人脈，只要辦理出成效，自然能吸引專業人才的認同及投入。

（五）規劃豐富多元的休閒運動項目

縣府承辦人 G02 表示：長青學苑、社區大學提供多元休閒運動相關課程，各鄉鎮公所及社區應該多鼓勵老人參加。

社區志工 C01 建議：社區可依老人需求、流行趨勢，配合老人的體力及能力，規劃多元豐富的社團，鼓勵老人們選擇適當的活動參加。C02 也表示該社區除推展抗衰老體操、老人健走及舞龍社團等多項老人休閒運動，且常構思不同的活動，鼓勵老人踴躍參與。

（六）政府資源重新合理分配

政府財政困難，使地方推展全民運動經費逐年縮減（G01）；資源的分配，多需藉由各社團主動積極申請（C01、L02）或依賴社團有力人士介入爭取（V02、V03），對於多數欠缺行政經驗及有力人士背書之老人休閒運動社團，多無法獲得合理資源分配。V03 提出欲有效推廣老人休閒運動，經費編列時需提高比例，且應公開公平，勿有「因人而異」之情況；公益彩券盈餘也可分配在推動老人休閒運動方面。

(七) 及早規劃老人社區之休閒運動

未來老年人口持續增加，政府應及早規劃老人社區安養制度，V03 提到：「老人們雖然都喜歡和子女住在一起，但少子化的趨勢，將來政府要朝向在社區規劃日托中心或退休社區之類的機構，可結合老人休閒運動一併規劃。」C01 也表示未來老年人口持續增加，社區關懷據點之模式應繼續推動，但應簡化申辦程序，妥善規劃各項活動，將老人休閒運動視為推展重點，落實健康促進活動之執行。

(八) 闢建多元符合老人需求的休閒運動場館

G01 指出臺中縣政府九十六年度體育場館興建或整建案費用將近一億餘元，考量經費及用地，整建運動場館部份著重多元利用。其中針對老人休閒運動之場館僅有梧棲鎮的兒童運動遊戲場暨老人健身設施新建工程、清水槌球場及休閒設施新建工程，其餘多以推展全民運動設施為主。在政府財政困難、體育預算縮減的情況下，受訪者（G01、V02、V03）表示闢建多元的綜合型休閒運動場館較為理想，除提供全民使用，亦可兼顧老人的需求。

(九) 明確健全的專責單位，簡化申辦手續

訪談縣府、鄉鎮公所承辦人員指出：老人休閒運動尚屬新興趨勢，對於其業務，並未劃分專責單位，礙於人力不足各單位間權責尚待釐清，因應老年人口需求，若能增設專人負責業務，更有利老人休閒運動之推展（G01、V01、V02、V03）；社區及社團志工也指出組織要健全且確實運作，政府之申辦手續要簡化，才能提升推動意願。（C01、C02）。

(十) 向下紮根建立良好運動習慣

推廣老人休閒運動，培養終身運動的習慣，可透過國民教育階段的適度養成；受訪者 L02 表示：一項運動要有效推動，一定要向下紮根。例如向各學校、社區推廣，吸引一些年輕的球員加入。尤其體育老師在課程的安排上，能多考量將來可以發展為休閒運動的項目如槌球、游泳、桌球...等，對將來成年後規劃參與休閒運動會有所幫助。

綜合訪談結果，相關單位依其業務經驗對推行老人休閒運動提出諸多建議及策略，可以作為推行及改進之參考依據。

五、小結

縣府及鄉鎮公所限於人力不足及財政的拮据，將老人休閒運動納入社會體育範疇，目前尚未有專責辦理單位，但縣府已漸重視，除於各鄉鎮開辦長青學苑規劃老人休閒運動課程，並擬定老人健走為縣府持續推動的重點項目。

鄉鎮公所在老人休閒運動相關活動的辦理及推動較缺乏積極主動，實際規劃推行工作多仰賴體育會或社區、老人團體及各單項委員會。因為經費補助限制，以至活動辦理呈現偏少及不均的現象。

因應高齡化社會，老人對休閒運動需求的提升，相關單位的承辦人員提出對老人休閒運動的推行建議及策略，重點在政府需正視老人休閒運動的重要，整合社區、社團及民間企業在人力、物力及財力上的支援，積極落實規劃推動老人休閒運動，才能有效提高老人參與意願，提升以休閒運動獲取健康的風氣。

第五節 分析與討論

本節將針對老人背景變項、參與休閒運動現況、參與休閒運動需求及相關單位規劃推行現況等方面，做綜合性分析與討論，分述如下：

一、樣本背景變項分析

分析有效樣本背景變項的特性，男性佔 49.4%，女性佔 50.6%。就年齡而言，以 65 歲至 60 歲組人數最多，80 歲以上人數最少，符合老人年齡層之分布。樣本居住地之分布，在取樣上依山、海、屯三區老年人口比例發放，符合臺中縣老年人口居住地分布情形。教育程度的分配以小學人數最多佔 46.9%，不識字者佔 29.2%。

以自覺健康情形來看，老人自認整體健康情形不太好及很不好者佔 10.9%，整體看來，臺中縣老人的健康狀況尚屬良好。從研究得知老人最困擾的疾病以關節痛居冠，其次為高血壓及糖尿病。

以老人的婚姻現況及居住情形而言，樣本中未婚人數僅有一人，其餘皆為已婚，其中以已婚、配偶健在者為最多。居住情形多數與子女兒孫同住者。此結果與行政院主計處（2006）公佈之我國老人現況調查報告大致相符。而老人生活費用的使用情形，認為不太夠用及相當困難者佔 22.3%，也與主計處調查約有四分之一的老人覺得生活困難之報告相符，顯見我國的社會福利制度仍有待加強的空間。

二、臺中縣老人參與休閒運動現況及差異情形

（一）臺中縣老人參與休閒運動之現況

根據問卷統計結果：每週運動 1~2 次為最多，此與吳郁銘（2004）之研究結果相符。累計參與休閒運動的人口達 82.7%（每週 1~2 次以上），有規律性運動的人口為 46.6%（每週 3~5 次以上），張耀中（2001）研究臺中市銀髮族退休教師有規律運動習慣者接近六成；黃順霖（2006）研究高雄縣國中退教師有規律性休閒運動者有六成七，其間的差距，研究者推論可能與研究對象的教育程度及城鄉差距有關。

在參與休閒運動的時間方面以 1 小時以內者為多，此與楊聖德（2004）取樣彰化縣草湖地區老人參與休閒運動的研究結果相同。每次運動時間超過 30 分鐘以上者為 57.9%。上述運動次數與運動時間，就健康體適能的觀點及美國運動醫學會（ACSM，1998）的建議，每週運動 3-5 次，每次運動時間 30-60 分鐘，是相當適合老人參與休閒運動的頻率。

另外由問卷調查結果顯示：老人每週參與次數最多及最想參與的休閒運動類別均為戶外運動類，其次為健身運動類；以項目而言，參與及最想參與的均以散步最多，其次為爬山、健康操等，此與蔡美月（1996）、陳秀珠（1998）、楊聖德（2004）等人之研究相符。從問卷及訪談結果可見老人所選擇參與及喜好的運動頗為一致。散步運動容易實施，受時間、場地、技術的限制最少，因此為大部分老人所接受。

其次，分析參與休閒運動時段，大多在早晨 8:00 以前及 8:00-12:00 之間，此與張耀中（2001）、楊聖德（2004）、吳芳洲（2006）的研究發現相同。訪談結果，多數老人亦以晨間為其主要活動時段。運動時段之選擇與配合校園開放時間，及老人早睡早起之作息有關。

針對老人從事休閒運動之場所，問卷調查顯示：以住家附近之道路最多，其次為校園、廟口、活動中心等，訪談部分也呈現相同的結果。張耀中（2001）、吳芳洲（2006）的研究中指出退休教師之活動場所以學校為多，推論其相異之處與研究對象之習慣活動場域與退休教師進入學校場館運動有其獨特的便利性有關。統整老人對活動場地的選擇以就近、安全、方便為其共同原則。

另就老人參與休閒運動之辦理機構，問卷調查結果顯示以獨自從事者為多；有參與機構辦理的以社區組織為最多，其次為民間社團，參與政府機構主辦者最少，抽樣訪談亦有相同結果。選擇獨自從事者指出：獨自運動較無約束、時間較自由，有些表示對團隊組織運作及參加管道不太清楚，部分受訪者表示對於動作學習缺乏自信；顯見如要吸引老人參與休閒運動社團，仍有待提供更多資訊宣傳及參加管道。

本研究針對老人參與休閒運動是否接受指導進行調查，依問卷調查顯示：78.8%並未接受專業指導，訪談部分則顯示：老人從事運動技能要求較高的項目或團隊競技項目較需要教練指導，若選擇獨自從事且技術要求較低之項目則無指導需求。對照問卷調查與訪談結果顯示一致性的結果。

另探究老人參與休閒運動之收費情形，問卷調查顯示：約84.7%所參與之休閒運動屬於不用收費的活動，對照問卷調查與訪談結果顯示：老人所從事之休閒運動如需繳費，大多屬於場地費及社團年費兩類支出。

關於老人最常獲得休閒運動訊息的管道，問卷調查顯示：以親友告知最多，其次為社區協會通知。訪談部分顯示與問卷調查一致的結果。顯見老人在參與休閒活動時，較依

賴親友推薦與邀約，此結果亦與張耀中(2001)、吳芳洲(2006)的研究相同。另外社區發展協會在推廣老人休閒運動的功能上也不可忽視，可多加運用。

(二) 不同背景變項老人參與休閒運動之差異

本研究就每週參與休閒運動次數及每次運動時間與各背景變項進行卡方考驗，比較不同變項間的差異情形。在每週參與次數部分與教育程度、健康情形、最困擾的疾病、居住情形及生活費用等五個變項達顯著差異水準。而在每次參與時間部分，發現在年齡、教育程度、健康情形及生活費用等四個變項達顯著水準。

分析結果顯示教育程度較高者每週參與次數為高，此與張彩秀、姜逸群(1995)之研究結果相同；自覺健康良好者每週參與3-5次以上者為高，此與張彩秀、姜逸群(1995)、王瑞霞、邱啟潤(1996)、張耀中(2001)、黃順霖(2006)等人之研究有相同的結果；而罹患高血壓、糖尿病、心臟血管疾病、關節痛、失眠、氣喘、腸胃疾病和其他疾病者，每週參與次數偏低；夫妻兩人同住者每週運動次數達六次以上者比其他各組為高，此與Van Dan Hombergh等(1995)、蔡美月(1996)、高俊雄(2002)、吳郁銘(2004)等之研究相符；生活費用足夠而有剩餘者每週參與3-5次以上者較其他組為高，吳郁銘(2004)、黃順霖(2006)的研究亦指出經濟狀況良好者有較高的參與意願。可見教育程度、健康情形、疾病問題、居住情形及生活費用是影響老人參與休閒運動次數的重要因素。從運動時間的差異考驗而言，65歲至69歲組、教育程度高中職及大專者、健康情形良好者、生活費用

夠用或足夠者，每次從事休閒運動的時間較長。顯見年齡、教育程度、健康情形及生活費用關係老人參與休閒運動時間的多寡。

三、臺中縣老人參與休閒運動之需求及差異情形

(一) 臺中縣老人參與休閒運動之需求情形

1、影響參與休閒運動之動機：問卷調查結果，老人們參與休閒運動之動機，依序為讓身體更健康、認識更多朋友、使關節更靈活、感覺輕鬆快樂、消磨空閒時間。此與沈易利（1999）、張耀中（2001）、楊聖德（2004）、吳芳洲（2006）之研究大致相符。

對照訪談結果，受訪者也表示近似的看法。因此可知，老人從事休閒運動，促進身體的健康與機能的維護是主要訴求，其次透過活動參與認識更多朋友以充實生活、讓精神愉快也是重要目的之一。

2、影響參與休閒運動之阻礙因素：依據問卷調查結果，影響老人參與休閒運動的阻礙因素，依序為身體病痛、沒有時間、天氣因素、沒有同伴、沒有興趣。此與藍青（1995）、陳秀珠（1998）、Shepard（2002）、MnElroy（2002）、Leveilly 等人（2002）、楊聖德（2004）之研究大致相同。

對照訪談結果，受訪者表示：身體病痛是最大的阻礙因素，其次為天候因素，再次則是時間因素、同伴因素及自身對參與休閒運動的信心不足。問卷及訪談結果影響老人參與休閒運動之主要因素也大致相同。

3、陪伴需求：依據問卷調查，老人在參與休閒運動時，需要同伴陪伴者有 69.8%，經加權統計，希望陪伴參與休閒運動的人選依序為家人、朋友、鄰居。

抽樣訪談結果，受訪者一致表示運動時有人陪伴最好，尤其是家人的陪伴，然受限於時間及工作，多數選擇社團隊友、鄰居朋友進行休閒運動。此與問卷結果相同；家人或親友的邀約，會提高參與休閒運動的意願。

4、指導需求：依據問卷調查結果，老人參與休閒運動，需要指導的佔 42.6%。此與張耀中（2001）、吳芳洲（2006）的研究結果不同，其結果指出退休教師普遍認為專業指導是需要的，探究其差異，研究者推論此與研究對象不同及參與項目不同有關。張耀中及吳芳洲的研究均指出國小退休教師最想參與的休閒運動為游泳、桌球等項目，與本研究老人多數想參與之項目為散步、爬山等明顯不同，游泳及桌球指導需求較高，散步及爬山可獨自進行且技巧性不高，對指導的需求相對較低。

至於老人所需指導的項目，問卷加權統計結果以運動方法與技巧的指導、避免運動傷害的方法為主。抽樣訪談的結果，參與技能較高及團隊競技項目者認為需要專業指導運動方法技巧及避免受傷；參與可獨自進行且技術較低之項目者則普遍認為不需要指導；結果與問卷調查一致。

5、辦理活動需求：由問卷調查結果，需要多辦理活動的佔 52.5%。經加權統計後，需要辦理之活動內容依序為：登山健行、運動表演及與其他團隊聯誼比賽。

深入訪談結果，認為需要辦理活動者以參與運動團隊者為多，顯見參與休閒運動社團的老人參與活動之意願較高。希望辦理活動如登山、健行，以及團隊競賽、表演觀摩等。比對問卷與訪談內容顯示有一致性的結果。

6、場地需求：調查結果顯示老人對場地有特別需求者佔66.7%。經加權統計對場地需求依序為：在住家附近、隨時可使用、場地合格標準。

深入訪談結果則顯示：老人在選擇休閒運動場地的考量點以就近性、安全性、便利性，其中便利性乃指場地開放能配合老人之作息。比對問卷與訪談結果呈現相同結果，就近、安全、方便為共通原則。但陳鴻雁、謝邦昌（2003）的調查36.2%的民眾住家附近並無運動場館，每次需花十分鐘以上才能到達；趙麗雲（2005）也指出老人休閒運動之運動場館不管是軟硬體設施或質量方面均未能滿足老人的基本需求，顯見老人休閒運動場館的增設有其必要性。

7、經費補助需求；由調查結果顯示老人參與休閒運動需要經費補助的佔45.1%，經加權統計對經費補助需求依序為：辦理聯誼活動、比賽經費、門票優惠。

訪談結果指出參加社團運動之老人對經費補助需求較高，其訴求在於促進社團發展，如補助比賽經費及贊助獎品或聯誼費用；場地需付費者則希望補助門票費用以減輕老人負擔。此與問卷調查也呈現大致相同的結果。

8、資訊需求：由調查結果可知老人需要休閒運動資訊者佔63.6%。經加權統計後認為最有效獲知資訊管道依序為親友告知、社區通知及電視媒體。張耀中（2001）之研

究也指出臺中市退休教師認為獲得休閒運動最有效的管道以親友告知為主。而吳芳洲（2006）指出退休教師獲得休閒運動資訊最有效管道為報章雜誌，其差異之處研究者推論與教育程度不同有關，本研究之研究對象有近三成為不識字者，近五成為小學教育程度，因此在資訊獲得以親友口耳相傳為多；大專畢業者因知識程度及閱讀能力較佳，在資訊取得上除親友告之外，報章雜誌也是重要獲知管道。

訪談結果顯示：不論是否參加都有獲知活動資訊的需求；活動資訊以運動同伴或朋友告知為多，通常透過此管道會有較高參與意願；另公所或社區所寄發的活動訊息及電話通知，也普遍達到宣導效果；而電視媒體較平面媒體訊息更為有效。問卷與訪談呈現一致性的結果，顯示老人接受休閒運動訊息的管道仍較傳統。

（二）不同背景變項老人參與休閒運動需求之差異

本研究從同伴、指導、活動、場地、經費補助及資訊需求等六個依變項與背景變項進行卡方檢定，以考驗其差異情形，結果顯示：

- 1、同伴需求部分：發現僅在性別間達顯著差異。分析結果顯示女性在從事休閒運動時對同伴的需求較男性為高。
- 2、指導需求部分：發現在教育程度、健康情形及居住情形等依變項呈現顯著差異。分析結果顯示教育程度較高者、自覺身體健康情形較佳者、以及單獨居住者對指導有較高的需求。

- 3、活動需求部分：發現在年齡、教育程度、健康情形及居住情形等依變項呈現顯著差異。結果顯示 65 歲至 69 歲組、高中職組、自覺健康及單獨居住者對活動需求較高。
- 4、場地需求部分：發現在教育程度、居住情形二個依變項，呈現顯著差異。結果顯示教育程度大專(含以上)組及獨居者對場地的需求較高。
- 5、經費補助需求部分：發現在居住地、教育程度居住情形等依變項呈現顯著差異。結果顯示居住在屯區、大專組及獨居者對經費補助的需求較高。
- 6、資訊需求部分：發現在教育程度、居住情形二個依變項呈現顯著差異。結果顯示大專(含以上)組、獨居者對休閒運動相關資訊獲得的需求較高。

四、臺中縣規劃老人休閒運動的相關措施與執行情形

(一) 老人休閒運動之規劃

- 1、年度活動規劃情形：縣府及鄉鎮公所礙於人力限制，大部分乃依循中央政策為方向，實際辦理規劃單位仍倚重社區、鄉鎮體育會及各單項協會。年度活動執行以配合體育政策為主，其次為各單項協會所辦理之活動；另外尚有配合節慶辦理的活動。
- 2、經費補助情形：補助額度依申請單位數統籌分配，老人休閒運動之專案活動則可另案申請其他補助。政府單位補助原則以年度一次為限，額度在兩萬元以內。許多公所委由體育會協調分配補助額度，但老人社團補助比例並不高；社區及各單項協會表示辦理活動時，往往需尋求社區人士及企業團體的贊助籌措不足經費。

- 3、專業指導及志工服務情形：技術較高的休閒運動較需專業指導人員，通常由辦理單位自行敦聘或由熟悉動作之資深隊友或志工擔任；在服務志工方面，縣府培訓的體育志工，尚未運用在老人休閒運動的服務，投入老人服務者以社會處的祥和志工隊及社團的熱心隊員為主。
- 4、場地設備的充實情形：礙於財政及用地取得困難，縣府及鄉鎮公所在運動場館規劃部份，大多以全民使用之多功能場館為設計理念，規劃老人專用運動場地，屬鳳毛麟角。較經濟的做法可就現有運動場地開闢老人活動專區，增加無障礙設備及室內器材，注意安全及方便性。
- 5、活動宣導的方式：政府單位多透過網路或公文通知各相關單位。也會利用大眾傳播媒體、宣傳海報、傳單、廣播車（文康休閒巡迴服務專車及垃圾車）、刊物、重要路口懸掛布條等方式宣導。多數受訪者認為透過親友告知或社區發展協會宣導，是最為直接有效的管道。

（二）老人休閒運動推行現況

- 1、辦理的社團及活動項目：目前縣府將以持續推動老人健走運動為推行主軸；另縣府開辦的社區大學及長青學苑也針對老人規劃多項休閒運動，並提供學費優待；許多鄉鎮公所、社區、單項協會成立不同性質的運動團隊及辦理相關推展活動，而鄉鎮公所因人力有限，老人休閒運動活動多倚賴民間組織自行推動。
- 2、辦理的次數：縣府承辦人員表示未針對老人休閒運動之活動次數進行統計，但以運動人口倍增計畫而言，每年申辦老人休閒運動的團隊不多；各鄉鎮公所表示辦理老

人休閒運動次數極少，除配合節慶(如重陽節)邀請休閒運動團隊表演之外，多辦理文康及旅遊等聯誼活動。休閒運動大多由社區及各單項協會主辦，一年約辦理三、四次；單項協會辦理活動的次數則差異頗大，以槌球為例每年辦理比賽次數超過 80 場次。

- 3、參與意願方面：地緣及交通因素、對運動價值及推動者的認同，另外活動類型、難易度是否適合個人、是否能增進健康新知都會影響老人參與的態度；而善用獎勵制度，人文關懷會促進老人參與休閒運動之意願。。

三、老人休閒運動推行之阻礙：

- (一) 政府財政困難，補助經費逐年縮減：目前政府財政困難的狀況下，加上體育經費多挹注在場地設施之增建及維護，各單項協會之補助則逐年遞減；趙麗雲(2006)亦指出國家體育經費多投入大型運動設施興建及推展競技運動，因此而壓縮到發展全民休閒運動的經費，不利老人休閒運動之推展。且負責人往往必須自行籌措墊款，事後又延宕許久才能領取，更使推展備感困難。
- (二) 承辦業務的人力不足：研究結果顯示：以臺中縣為例，縣府及各鄉鎮公所業務承辦單位大多僅一、二位承辦人員負責推展老人休閒運動業務，在人力吃緊的情況下，僅能委由社區發展協會、體育會及單項協會規劃辦理。
- (三) 專責單位劃分不明：縣府業務規劃部份重疊，例如教育處體健科業務為推展全民體育，老人休閒運動也涵蓋其中，社會處負責老人福利之業務，部分老人休閒運動團隊亦向社會處提出活動經費補助；訪談過程中也發現

公所層級的業務經辦單位不明，有屬民政課辦理，有屬社會課辦理，導致老人休閒運動權責分配不清甚至彼此推諉情事，實有釐清之必要。

(四) 活動申辦程序繁瑣：依據研究結果指出，老人休閒運動團隊申辦活動時最感困擾之事，莫過於程序繁瑣、公文往返耗時費力，且事後評鑑多在書面資料呈現；對於欠缺行政專業知能的老人休閒運動團隊而言，造成莫大困擾，部分社團更將申辦活動視為畏途。

(五) 缺乏健全組織及熱心人士的推動：研究得知老人運動未能全面有效推展的原因，在於多數社團缺乏健全組織及熱心人士的參與，以至有「因人而成，因人而廢」之現象：若有熱心且有力的領導人，往往能爭取較多補助款，社團活力十足，老人參與熱絡；反之則經營困難。倘若社團未能建立健全組織制度，往往數年經營努力成果會因後繼無人領導而面臨解散的命運。

(六) 志工及專業人才的不足：研究結果顯示部分老人休閒運動社團，面臨志工及專業人員不足的問題，以至社團在行政工作及活動規劃、技能指導、活動辦理等社團經營遭遇諸多困難。依據趙麗雲(2005)所言：國內近年各大專院校雖增設許多休閒運動科系，但針對老年人口的相關課程卻極為欠缺。未來政府在推動老人休閒運動部分，可多加強專業人才之培訓及養成。

四、老人休閒運動未來發展重點與策略

有鑒於老人休閒運動推展時的諸多困境與阻礙因素，訪談相關單位之推展人員對未來發展重點提出如下的建議及策略，以利有效推動：

- (一) 結合政府及民間力量共同推動：訪談人員指出有效推展老人休閒運動，應積極結合政府及民間資源共同推動；在經費籌措部份有鑒於政府財政困難，因此更需有效募集民間資源及經費的投入。
- (二) 落實實施老人福利制度：為有效推展老人休閒運動，訪談人員表示老人福利措施應當更為落實，例如相關場館使用費用的減免、參與活動的交通協助或補助或獎勵、以及提高老人年金等福利措施。
- (三) 加強老人健康意識及休閒運動需求感：訪談人員表示，老人參與休閒運動多出於對健康意識的覺醒，若能加強健康概念的宣導，提升老人對運動健身的需求感，才能有效提高規律運動人口數。
- (四) 善用退休及社區人力資源，招募組織志工團隊：推展人員指出：推動老人休閒運動的關鍵在於人力的整合與運用，可以透過完備的志工制度加以整合及培訓，增進專業知能養成，除了可擔任志工協助技能、戰術等運動知識教授之外，也可增進對行政業務的掌握。
- (五) 規劃豐富多元的休閒運動項目：推展人員指出適合老人休閒運動的項目，除了考量緩和、安全、易學之外，更考慮到老人社交需求因素，未來在規劃項目上應考慮更豐富多元的項目以提供老人更多選擇。
- (六) 政府資源重新合理分配：有鑒於政府部門在推展老人休閒運動的經費短絀，老人休閒運動整體活動的規劃更

需通盤完整考量，避免「因人設事」以至經費偏重特定項目，或造成經費浪費在缺乏效益的活動項目上。

(七) 及早規劃老人社區之休閒運動：因應未來人口老化的社會結構變遷，政府必須及早規劃符合社區老人的休閒運動需求，包括未來社區中必要的休閒運動設施及場地，在社區發展的建設中必須一併考量。

(八) 闢建多元符合老人需求的休閒運動場館：訪談人員指出，為考量經費及土地利用其設計多以多元休閒場館為主，專為老人休閒運動設置的場館十分欠缺；在經濟效益考量下，進行劃多元運動場館規劃時，應將老人休閒運動需求，一併納入設計考量。

(九) 明確健全的專責單位，簡化申辦手續：推展人員表示；在政府部門應釐清權責，設立單一窗口以便利各單項協會、老人休閒運動社團申辦活動及給予必要之行政支援。另外活動申辦流程應予有效簡化，並將相關說明文件妥為告知下屬單位及相關社團

(十) 向下紮根建立良好運動習慣：研究結果顯示超過五成的老人沒有規律運動習慣，其中近二成未參與休閒運動，由此顯示高比例的老人尚待培養休閒運動習慣；受訪者指出及早培養終身運動習慣的重要，在國民教育階段能培養運動興趣有助於終身運動習慣的養成。

五、小結：

綜合相關單位對老人休閒運動之規劃及推展，在活動規劃部份多為配合政策，各單位較缺乏主動規劃的積極性；另在經費補助方面有次數及額度限制，且補助逐年縮減，易使老人休閒運動受忽略；老人休閒運動專業指導與志工尚待培

訓與整合，更有效運用人力資源；老人專用休閒運動場地因財政困難而以多功能場地優先建設，雖為權宜之策，但在場地設計時需將老人的需求涵蓋在內；對於活動宣導宜採用多元方式，效果較為良好。

從活動辦理的內容、次數及老人參與意願之分析結果，臺中縣在老人活動的規劃方面，因缺乏專責單位，且因公部門人力有限，所以多倚賴社區、單項協會及民間組織予以規劃推動。辦理活動的次數也會因主辦單位的規劃及爭取補助而有所差異。老人本身的活動意願會受地緣、交通因素、個人價值觀、對團隊的認同感、活動類型等影響，因此相關單位應建立明確的專責單位，針對老人所需，多多辦理相關活動，鼓勵老人參與，提升運動風氣。

相關單位在老人休閒運動推行上所遭遇的困難主要在政府財政困難，補助經費逐年縮減、承辦業務的人力不足、專責單位劃分不明、活動申辦程序繁瑣、缺乏健全組織及熱心人士的推動、志工及專業人才的不足等問題，相關單位若有心推動老人休閒運動，須針對各項困難逐一克服。

第五章 結論與建議

本章分別就問卷調查與訪談結果予以分析、歸納後提出研究結論，並就現況缺失與不足提出具體建議，俾利老人運動相關推展單位、老人及其家人與未來研究者參考。

第一節 結論

一、老人休閒運動的參與現況

- (一) 目前臺中縣老人參與休閒運動的人口達八成以上；有規律性運動習慣的人口接近五成，參與休閒運動的時間每次 30 分鐘以上者約佔六成。
- (二) 每週參與次數最多及最想參加的休閒運動類別皆為戶外運動類，參與次數最多及最想參加的休閒運動項目均為散步。
- (三) 老人最常參與休閒運動的時段以 8:00 以前最多，約佔五成六，多數以晨間為主。而老人最常參與休閒運動的場所以室外場所為多約佔八成，其中以在住家附近道路運動最多、學校或公立運動場次之。
- (四) 參與休閒運動之辦理機構以社區組織為多，但有六成三的老人選擇獨自從事休閒運動。參與有專人指導之休閒運動者僅佔二成，參與有收費之休閒運動者僅有一成四。另外研究結果也顯示老人獲得休閒運動活動訊息的管道以親友告知者最多。

二、不同背景變項老人參與休閒運動的差異情形

- (一) 在每週參與休閒運動的次數方面，與教育程度、健康情形、最困擾的疾病、居住情形及生活費用等變項達顯

著差異。教育程度高者、夫妻兩人同住者及自覺健康情形良好者每週參與休閒運動的次數較高；患有慢性疾病及氣喘者每週參與次數偏低。

(二) 在每次參與休閒運動的時間方面，與年齡、教育程度、健康情形及生活費用四個變項達顯著差異。每次運動時間在半小時以上者以 65-69 歲組、生活費用足夠而有剩餘者、教育程度為高中職者及自覺很健康者為多。

三、老人參與休閒運動的需求情形

(一) 老人參與休閒運動的動機為讓身體更健康、認識更多朋友、使關節更靈活、感覺輕鬆快樂、消磨空閒時間等。

(二) 老人參與休閒運動的阻礙因素分別為身體病痛、沒有時間、天氣因素、沒有同伴、沒有興趣等。

(三) 多數老人參與休閒運動時需要同伴陪伴，希望陪伴的人選以家人為多，然因時間配合不易，實際以運動同伴及鄰居朋友為主。

(四) 接近四成三的老人認為參與休閒運動需要專人指導，其中以技能性運動及團隊項目者對指導的需求較高，而需要指導項目以運動方法與技巧之需求為高。

(五) 有五成三左右的老人需要相關單位多辦理休閒運動，其所希望辦理的活動項目以登山、健行者為多，訪談結果也呈現一致的需求。

(六) 六成多的老人對於休閒運動的場地有特別需求，其中以場地在住家附近、場地隨時可使用之需求為多，與訪談結果之就近性、安全性、便利性的訴求相符。

- (七) 四成五左右的老人認為參與休閒運動需要經費補助，其中以參與休閒運動團隊者對經費補助需求較高，補助內容以辦理聯誼活動提高參與率及協助會務推動為主。
- (八) 超過六成以上的老人表示需要獲得參與休閒運動的資訊，多數老人認為獲知休閒運動訊息可增加參與選擇機會，且以親朋告知較具成效。

四、不同背景變項老人參與休閒運動需求之差異

- (一) 在同伴需求方面，僅有性別變項呈現顯著差異，女性在從事休閒運動時對同伴的需求較男性為高。
- (二) 在指導需求方面，與教育程度、健康情形及居住情形等變項呈現顯著差異。教育程度較高者、自覺身體健康情形較佳者、以及單獨居住者對指導需求較高。
- (三) 在活動需求方面，與年齡、教育程度、健康情形及居住情形等變項呈現顯著差異。65至69歲組、高中職組、自覺健康良好及單獨居住的老人有較高的活動需求。
- (四) 在場地需求方面，與教育程度、居住情形二個變項呈現顯著差異。大專(含以上)組、獨居者對場地的需求，高於其他各組。
- (五) 在經費補助需求方面，與居住地、教育程度及居住情形等變項呈現顯著差異。居住在屯區、大專組、單獨居住者有較高的經費補助需求。
- (六) 在資訊需求方面，與教育程度、居住情形二個變項呈現顯著差異。大專(含以上)組及獨居者對休閒運動相關資訊獲得的需求最高。

五、相關單位規劃推展老人休閒運動之現況

(一) 老人休閒運動之規劃

- 1、活動規劃情形：縣府及鄉鎮公所活動的規劃依循中央政策推展的活動，對老人休閒運動規劃較少，實際辦理規劃單位乃倚重社區、鄉鎮體育會及各單項協會。
- 2、經費補助情形：政府財政困難，補助額度依申請單位數統籌分配，年度申請以一次為原則，老人社團申請補助辦理休閒運動比例並不高，而以申辦旅遊為多。
- 3、專業指導及志工服務情形：聘任專業指導除縣府承辦項目，社區及單項協會多以資深隊員擔任；投入老人休閒運動的以社區志工為主，非縣府培訓的體育志工。
- 4、場地設備的充實情形：因財政及用地取得困難，大多朝全民使用之多功能場館規劃，老人使用之安全性與便利性仍待檢驗；專為老人規劃的運動場地相當欠缺。
- 5、活動宣導的方式：透過各種平面文宣、視訊媒體、宣導車輛...等宣導傳播活動訊息，但透過各個社區發展協會或老人團體互為通知宣導，是最直接有效的管道。

(二) 老人休閒運動推行現況

- 1、辦理的社團及活動項目：縣府設立的長青學苑及社區大學開辦多種老人休閒運動課程；配合推動全民運動持續以推行老人健走運動為本縣特色；各鄉鎮社區都有老人自組的休閒運動團體。
- 2、辦理活動的次數：政府以推動全民運動為政策主軸，

因此無法具體統計年度老人休閒運動的辦理次數。、除槌球外各單位年度辦理活動次數大多偏低。

- 3、參與意願方面：地緣、交通等因素會影老人參與休閒運動的意願，但主要影響因素在於老人本身對運動價值的認同感。

(三) 老人休閒運動推行之阻礙

- 1、政府財政困難，補助經費逐年縮減：經費補助逐年縮減、補助款項延宕撥放，籌措活動款項不易，影響辦理意願。
- 2、承辦業務人力不足：因編制問題，業務人力吃緊，無法專責推展老人運動，多委由體育會或社區及單項協會負責規劃辦理。
- 3、專責單位劃分不明：老人休閒運動的辦理因關係老人福利及社會體育領域，因此負責單位該屬社會業務或體育業務界定不清，甚至互相推諉。
- 4、活動申辦程序繁瑣：行政部門因各項法令規範，申辦活動手續繁瑣耗時，常以書面資料評鑑辦理成效，造成承辦人員莫大的困擾。
- 5、缺乏健全組織及熱心人士的推動：老人休閒運動之推展若缺少健全組織及熱心的有力人士為後盾，在經費爭取、人力統整、活動辦理及社團經營都易產生困難。
- 6、志工及專業人才的不足：專業人才的不足，使老人休閒運動在指導及行政部分面臨困境，志工的斷層造成

社團運作及活動推展人力的吃緊。

六、相關單位對老人休閒運動推展之策略

- (一) 結合政府及民間力量共同推動：政府人力財力有限，民間資源無窮，應透過表彰獎勵妥為統整運用。
- (二) 落實實施老人福利制度：健全的老人福利制度，改善老人的基本生活需求，使其享有更多的福利照顧。
- (三) 加強老人健康意識及休閒運動需求感：加強健康概念宣導，使其重視健康而自發性參與，易養成規律習慣。
- (四) 善用退休及社區人力資源，招募組織志工團隊：專業人士與志工的整合及運用，適才適所，有助活動推動。
- (五) 規劃豐富多元的休閒運動項目：多元不枯燥的活動，讓老人感受新鮮、有趣，更能提升參與意願。
- (六) 政府資源重新合理分配：檢討政府體育經費分配比率，公開、公平，用所當用，更要避免「因人設事」之陋習。
- (七) 及早規劃老人社區之休閒運動：因應高齡化及少子化的趨勢，未來應將老人休閒運動融入老人社區之規劃。
- (八) 闢建多元休閒運動場館：有效利用場館設施，提高經濟效益，在場館規劃時，應將老人需求納入設計考量。
- (九) 明確健全的專責單位：面對高齡人口比例日趨增加，政府應設專責單位，負責老人休閒運動之推廣。
- (十) 向下紮根建立良好運動習慣：良好運動習慣，有賴教育機構的養成對運動的喜好，培養終身規律運動習慣。

第二節 建議

根據研究結果，並參考相關文獻，對相關單位提出下列規劃老人休閒運動及未來相關研究之建議，以供參酌。

一、對相關單位的建議

(一) 內政部

- 1、內政部所辦理之「老人關懷據點」之設置與健康促進活動應持續辦理，並應考量簡化申辦程序及評鑑過程，以利社區推廣。
- 2、公益彩券盈餘分配係針對弱勢團體，依我國老人年金制度尚未健全之狀況，為利於推動老人參與休閒運動，應考量分配額給予適切補助。

(二) 體委會

- 1、規劃體育政策方面：因應我國高齡化社會的發展趨勢，體委會規劃體育政策，應將老人休閒運動列為推展重點，以符應國人需求。
- 2、規劃場館方面：由研究顯示，縣市政府體育場館興建經費，很高比例需仰賴體委會補助，未來在總體場館興建安之規劃，可適度提高針對老人專用之場館設施案、或於一般場館增加老人休閒運動需求項目之補助。
- 3、經費補助方面：應提高補助推動全民運動之體育經費比例，並增加老人休閒運動活動辦理與團體之經費補助，對推動績效卓著之縣市提高補助金額，以茲鼓勵。
- 4、觀念宣導方面：體委會可徵集設計創意、生動、實用、易懂的老人休閒運動宣導文宣，透過大眾傳播媒體，

如電視及收音機，在老人較常收看、收聽的時段及節目頻道播放，以達到寓教於樂的效果。

(三) 教育部

- 1、因應高齡化趨勢，應要求各大專院校的休閒運動系所能將老人休閒運動相關學科列為課程規劃中的必修學科，並落實休閒運動專業指導證照制度，鼓勵專業人才投入老人休閒運動服務行列。
- 2、要求各級學校落實健康與體育課程之教學，在課程規劃上能安排各種休閒運動項目之學習，且能加強自我健康意識，培養正確的休閒運動觀。

(四) 縣市地方政府

1、場館設施部份

- (1) 縣內許多鄉鎮雖設有公立游泳池，但均為室外泳池，也無溫水設備，受限於天氣及季節因素，開放時間多從五月份至十月份，有半年的時間處於閒置狀態。縣府或公所如能編列預算改善公立游泳池之設備，可充分提高使用率。
- (2) 規劃闢建多元休閒運動場館，能重視各鄉鎮需求，勿有分配不均的現象；另建議在場地設計規劃時能考量老人的需求，設置適合老人使用的運動場館，如標準的槌球場、健康步道、健身教室、桌球室...等。
- (3) 許多老人以學校及公立運動場為休閒運動場所，為考量安全問題，建議能增設照明設備；另外如遇天候不佳時，能免費開放室內場館（如體育館、活動中心）供老人使用。

2、經費補助獎勵部份

- (1) 編列老人休閒運動經費補助時，應考量公平性、合理性，並且避免挪為辦理與休閒運動無關事項之活動，以免造成資源浪費。
- (2) 能擬定對公私立運動機構的獎勵條款，鼓勵對於 65 歲以上老人，能給予門票或指導費的優惠，對於提升老人休閒運動人口，一定大有助益。
- (3) 對於積極推行老人休閒運動之團體或個人，能予以表揚鼓勵，或提高補助金額以茲獎勵。

3、專業志工引進及培訓

- (1) 對於現職志工，能辦理研習加強各項專業課程訓練，充實志工服務知能，以協助業務推展，且能制定獎勵表彰制度，對其辛勞奉獻，有所鼓勵。
- (2) 應積極招募體育及行政專長之熱心人士或退休人員加入志工行列，尤其現在退休人員有年輕化的趨勢，大多數健康狀況良好，活動力強，若能勉勵其奉獻所長，是非常重要的水力資源。

4、活動規劃設計方面

- (1) 設置專責單位，統籌老人休閒運動規劃推展事宜；針對老人社團活動申辦及經費請領，應簡化申辦程序，對於活動評鑑也能以實地考察取代資料評量。
- (2) 可依老人需求，結合社區或學校資源辦理適合老人的休閒運動如登山健行活動、體育表演活動；另外因應老人多元需求，亦可開辦球類運動、健身課程、舞蹈課程、水上運動、民俗運動等課程，提供老人就近、方便、多元的學習機會。

(3) 聘用或培訓老人休閒運動專業指導，規劃適合老人實施的運動處方，在運動技術指導、實施頻率、實施時間、實施強度、運動傷害防範等方面提供專業的建議及服務。

(4) 辦理活動的地點能考慮交通的方便性，對於交通不便或偏遠地區，能規劃以專車接送的方式，解決老人交通困難的問題。

5、觀念宣導方面

(1) 辦理老人休閒運動相關活動時，能運用多元的宣傳管道，讓轄區所有老人都能獲知活動訊息，增加活動參與的選擇及機會。

(2) 統籌開辦各種運動健康養生課，從認知方面加強教育，提高老人對休閒運動的重視，勉勵其自發性參與休閒運動，有助於運動習慣的養成。

(五) 社區發展協會及老人休閒運動社團

1、活動規劃部份：在規劃辦理老人休閒運動相關活動時，能編列預算提供獎金或購買實用的獎品，鼓勵老人踴躍參與。

2、能加強對獨居老人的關懷及照顧，由研究分析中得知獨居老人在休閒運動指導、活動參加、場地使用、經費補助及資訊獲得均有較高之需求，因此應透過社區組織及志工力量，對於獨居老人提供更多人文關懷及協助。

3、活動辦理項目：建議針對本研究結果，多辦理「登山健行」、「健走」等戶外活動。

- 4、幹部培訓部分：薦送社團組織內部優秀成員，主動積極參與各項增能研習，以提升組織經營效能。

二、對老人的建議

- (一) 建立正確的健康養生觀念，老人必須對自身的健康與長壽做出努力，減少依賴醫療、食補換取健康，應以運動方式增加自身免疫力，促進身心機能健康。
- (二) 依自己的能力、興趣、健康情形選擇適合的休閒運動項目，如走路、快步走、慢跑、騎腳踏車、游泳...等；每週運動次數要在三次以上，每次活動時間 30~60 分鐘以不增加疲勞為宜，只要能持之以恆養成規律終身運動的習慣，對自身的健康一定大有助益。
- (三) 若個人體能及健康情形良好，經醫師評估許可後，建議可設定較高強度的運動處方，積極從事，以維持較佳的體能狀態。
- (四) 老人參與休閒運動，有同伴陪同可提高參與率，因此老人間應彼此鼓勵共同為伴，一起參與休閒運動。

三、對老人家人的建議

- (一) 家人的支持與鼓勵，給予老人信心與榮耀，不管是在金錢上的支援，或精神上的支持，均能鼓勵老人更樂於參與休閒運動。
- (二) 除支持與鼓勵外，家人若能撥出時間陪同長輩運動，除促進親子感情，更能增加其參與的動力。
- (三) 長輩在獲取資訊的能力或管道方面或有所限制，家人若能提供長輩相關的健康及休閒運動資訊，或協助

規劃適當的運動處方，可加強其健康觀念及增加參與活動的機會。

四、對未來相關研究的建議

(一) 研究對象方面

- 1、本研究受人力、時間的限制，研究樣本選擇以臺中縣山、海、屯區之國中、小學生祖父母為對象，取樣上或有遺漏，建議未來研究者，可擴大深入社區各階層老人，做更詳盡的調查。
- 2、另建議可針對不同背景變項之老人，如不同教育程度不同職業類別、不同生命週期...等進行調查，以更深入瞭解各面向老人參與休閒運動之現況及需求。
- 3、本研究在「相關行政人員」取樣訪談時，部份在聯繫後表明無意接受訪談，建議後續相關議題之研究者在訪談行政人員部份，應設法透過適當管道，取得承辦人員之信任以進行訪談，俾使研究更臻完備。

(二) 研究範圍方面

- 1、本研究僅以臺中縣老人為取樣對象，如能擴及鄰近臺中市，探討城鄉之間不同的生活型態，是否造成休閒運動參與及需求上的差異，值得進一步分析比較。
- 2、另建議可擴及臺灣北、中、南、東、外島取樣調查，以比較不同居住區域老人在休閒運動參與現況及需求之差異情形。

(三) 研究方法方面

本研究以問卷調查及深度訪談進行資料收集，如欲更深入具體瞭解老人對休閒運動的需求，建議未來研究者可採用

參與觀察法，深入研究現場，以更完整方式記錄並蒐集研究資料，探究老人休閒運動參與及其需求情形。

（四）研究內容方面

本研究以老人參與休閒運動現況及需求情形為研究主軸。建議未來針對此議題之研究者，在問卷調查的結構及內容上可做更廣泛的探討，而訪談部分則建議在人力、時間許可下增加不同背景變項之樣本數，在推展老人休閒運動相關行政人員亦可在徵得同意下酌予增加，或調整問卷內容結構，增加訪談內容的範疇。

（五）相關研究議題方面

依本研究結果顯示：大部分老人均覺得參與休閒運動對身心發展有益，然而養成規律運動習慣的老人卻僅佔五成左右，建議未來在釐清阻礙老人參與休閒運動部份，可針對未參加老人之心理因素做進一步深入探究。

參考文獻

一、中文文獻

小林寬道 (2002)。中高齡者健康體力的維持與增進。 *TAPAS 雜誌*，2 (1)，48-49。

內政部社會司 (2005)。 *建立社區照顧關懷據點設置操作手冊*。2007年9月24日，取自內政部社會司，網址：
<http://sowf.moi.gov.tw/care/index.asp>

內政部社會司 (2007)。 *近年來我國老年人口數一覽表*。2007年8月20日，取自內政部，戶政司資訊網，網址：
<http://sowf.moi.gov.tw/04/07/1/1-03.htm>

內政部統計處 (2007)。 *中華民國九十四年老年狀況調查報告*。2007年9月2日，取自內政部，統計處網站，網址：
<http://sowf.moi.gov.tw/stat/Survey/list.html>

王素敏 (1997)。 *老人的休閒滿意及其教育取向之研究*。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。

王瑞霞、邱啟潤 (1996)。老年人體能活動參與及其相關因素探討。 *高雄醫學科雜誌*，12 (6)，348-358。

王榮全 (1997)。運動對骨質密度影響之探討。 *成大體育研究集刊*，3 (5)，31-34。

石恆星、洪敏聰 (2006)。身體活動與大腦神經認知功能老化。 *臺灣運動心理學報*，8，35-63。

行政院主計處 (1994)。 *臺灣地區國民休閒生活調查報告*。臺北市：行政院主計處。

行政院主計處 (2001)。 *社會發展趨勢調查報告—休閒生活與*

- 時間運用。臺北市：行政院主計處。
- 行政院衛生署(2007)。95年衛生統計重要指標-綜合類。2007年8月20日，取自衛生署，衛生統計資訊網，網址：<http://www.doh.gov.tw/statistic/data/衛生統計重要指標/95/1.xls>
- 行政院衛生署(2007)。衛生統計叢書。2007年8月20日，取自衛生署，衛生統計資訊網，網址：<http://www.doh.gov.tw/statistic/data/衛生統計叢書2/95/下冊/表3.xls>
- 行政院體育委員會(1999a)。中華民國體育白皮書。臺北市：行政院體育委員會。
- 行政院體育委員會(1999b)。台灣地區體育場館統計。臺北市：行政院體育委員會。
- 行政院體育委員會(2000)。中華民國體育統計。臺北市：行政院體育委員會。
- 行政院體育委員會(2002)。運動人口倍增計畫~推動現況。2007年9月24日，取自行政院體育委員會，網址：<http://exercisemap.npust.edu.tw/Pages/infor.asp>
- 行政院體育委員會(2003)。體育教學區-運動健康促進計畫。2007年9月24日，取自行政院體育委員會，網址：http://www.sac.gov.tw/library/library-1-1.aspx?No=9&MenuID=35&Parent_ID=25
- 行政院體委會(1999)國民參與休閒運動人口調查。臺北市：行政院體委會。
- 余嬪(1999)。休閒活動的選擇與規劃。學生輔導，60，20-31。

- 吳明杰、賀心怡、陳美枝 (2005)。運動與第二型糖尿病。中華體育季刊，19 (2)，26-36。
- 吳明清 (1991)。教育研究—基本觀念與方法分析。臺北市：五南圖書。
- 吳芳洲 (2006)。高雄縣市國小退休教師參與休閒運動之研究。未出版碩士論文，國立臺東大學，臺東市。
- 吳郁銘 (2004)。活動型老人休閒運動參與生活滿意度之研究-以中華基督教青年會萬華會所會員為例。未出版碩士論文，天主教輔仁大學，臺北縣。
- 吳進昌 (2004)。健康照護專業，各國爭相取經。中國時報，7月24日，A16版。
- 吳萬福 (2000)。如何透過運動提升生活品質。國民體育季刊，29 (3)，33-38。
- 李世代 (1997)。當年老向你走來。載於丁淑敏 (主編)，中老年人的保健-3 (頁 1-38)，臺北市：健康世界雜誌社。
- 李惠蘭 (1999)。鄉村老人太極拳教導的身心評估。未出版碩士論文，長庚大學，桃園縣。
- 李晶 (2004)。休閒遊憩事業概論。臺北市：桂魯。
- 李瑞金 (1997)。老人福利產業開發與建立之研究。臺北市：內政部社會司。
- 沈易利 (1999)。台灣省民休閒運動參與動機與阻礙因素之研究。國立台灣體育學院學報，4 (2)，319-370。
- 沈易利 (2000)。台灣省民休閒運動參與和需求之研究。臺中

- 縣：霧峰出版社。
- 尚憶薇（1999）。推廣臺灣老年休閒活動-以 YMCA 的老年人休閒活動設計為借鏡。中華體育，14（1），77-84。
- 林正常（1989）。從生理機能老化的觀點談老年人運動。載於老人的運動（頁 1-19）。臺北市：中華日報出版部。
- 林正常（1997）。運動生理學。臺北市：師大書苑。
- 林志成、林素卿、陳春蓮、黃金柱、程春美、連惠卿（1999）。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策。臺北市：行政院體育委員會。
- 林佳蓉（2001）。老人生活滿意模式之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 林建元、楊忠和、周慧瑜（2004）：我國運動休閒服務業人才供需調查及培訓策略研究。臺北市：行政院體育委員會。
- 林倖妃（2004）。十七年後，臺灣老年人口倍增。中國時報，10月15日，A8版。
- 林輔瑾（1996）。專科學生從事規律運動意圖之研究：計畫行為理論之應用。未出版碩士論文，國立師範大學，臺北市。
- 洪敏聰（2002）。運動對老年人心智功能的影響。國民體育季刊，31（1），41-46。
- 洪睿聲（2004）。瑜珈體位法對安養機構老年人生理心理健康相關因素之影響。未出版碩士論文，國立屏東師範學院，屏東市。
- 姬榮軍（2001）。動態活動與下階梯動作條件下老年人下肢肌肉勁度調節與肌電圖現象之研究。未出版碩士論

- 文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 孫安迪（1997）。從中西醫結合看運動養身。健康世界，256，75-80。
- 徐立忠（1983）。高齡化社會與老人福利。臺北市：臺灣商務印書館。
- 徐慧娟、張明正（2004）。臺灣老人成功老化與活躍老化現況：多層次分析。臺灣社會福利學刊，3（2），1-36。
- 高俊雄（2002）。運動休閒事業管理。臺北市：品度股份有限公司。
- 張良漢（1992）。休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之相關研究。臺北市：師大書苑。
- 張彩秀（1991）。中老年人運動型態、體適能及健康狀況之研究。未出版碩士論文，國立陽明大學，臺北市。
- 張彩秀、姜逸群（1995）。國人運動行為、體適能及主觀健康狀況之研究。學校衛生，26，2-10。
- 張嘉洲（2006）。中老年人休閒運動參與動機與效益之研究——以新竹地區太極氣功十八式運動為例。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 張嘉倩（譯）（1999）。活力久久。臺北市：天下遠見出版股份有限公司。（John, W., & Robert, L. 1998/1999）.
- 張耀中（2001）。臺中市銀髮族退休教師參與休閒運動之研究。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，臺中市。
- 梅約醫學中心（2001）。高血壓（張國燕譯）。臺北市：天下生活。

- 陳在頤 (1993)。老年時期的休閒活動。國民體育季刊，22 (4)，39-45。
- 陳秀珠 (1998)。老人運動行為及其相關因素研究-以臺北市基督長老教會松年大學五十五歲以上學員為例。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 陳定雄 (1994)。休閒運動相關術語之歷史研究。國立臺灣體專學報，4，7-22。
- 陳明蕾 (2004)。心理老化與學習。載於黃富順主編：高齡學習 (頁 159-175)。臺北市：五南圖書。
- 陳欣宏 (2004)。臺中市中老年人休閒阻礙與休閒需求之調查研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 陳清惠 (1998)。老年人與運動。榮總護理，16 (1)，7-11。
- 陳惠惠 (2006，3月6日)。太極拳有助提升免疫力。2007年9月22日，取自世界陳小望太極拳總會網站：網址：<http://www.taijiquan.com.tw/health/health44.html>
- 陳畹蘭 (1995)。臺灣地區老人休閒活動參與影響因素之研究。未出版碩士論文，國立中正大學，嘉義縣。
- 陳龍弘、盧俊宏、陳淑珠 (2004) 真的是要活就要動?! 身體活動與健康效益之探討。健康世界，219，36-39。
- 陳鴻雁 (1999)。國民參與休閒運動人口調查研究 (初版)。臺北市：行政院體委會。
- 陳鴻雁、謝邦昌 (2003)。我國國民運動意識之調查研究。行政院體育委員會委託研究報告，臺北市：行政院體育委員會。
- 程紹同 (1994)。現代體育發展之新趨勢-運動休閒管理。中

- 華體育 7 (4) , 25-30。
- 程紹同 (1997) 。優質休閒、超值人生。師友, 366, 15-19。
- 賀天蕙 (2000) 。太極拳運動訓練對慢性阻塞性肺疾病患者的呼吸困難、肺功能、情緒及運動耐力之成效。未出版碩士論文, 高雄醫學大學, 高雄市。
- 馮木蘭、卓俊伶、吳姿瑩 (2006) 。身體活動的效益、影響因素及其促進策略。中華體育季刊, 20 (3) , 1-7。
- 黃永任 (2001) 。老年人的運動處方。國民體育季刊, 30 (2) , 13-20。
- 黃奕仁 (2004) 。十六週團體運動介入計畫對老年人全人健康之影響。未出版博士論文, 國立臺灣師範大學, 臺北市。
- 黃國禎、郭博昭、陳俊忠 (1998) 。長期從事太極拳運動對男性老年人安靜心跳率變異性之影響。體育學報, 25, 109-118。
- 黃森芳 (1998) 。運動對癌症之預防效果。國民體育季刊, 27 (4) , 63-68。
- 黃順霖 (2006) 。高雄縣國中退休教師休閒運動參與及生活滿意度之研究。未出版碩士論文, 國立臺灣師範大學, 臺北市。
- 楊昌斌 (2001) 。身體活動對預防動脈粥狀硬化的探討。中華體育, 15 (3) , 16-23。
- 楊聖德 (2004) 。台灣鄉間高齡者校園休閒運動參與及需求之研究 -- 以彰化縣草湖地區為例。未出版碩士論文,

國立臺灣體育學院，臺中市。

詹火生(1993)。人口高齡化問題之對策—政府、家庭與民間的分工。研考雙月刊，174，12-18。

臺中縣政府主計室(2006)。95年底臺中縣各鄉鎮市分年齡性別人口統計。2007年9月22日，取自臺中縣政府，主計室，網址：<http://account.taichung.gov.tw/>人口月報/9512全年齡.xls

臺中縣槌球委員會(2007)。臺中縣九十六年六月份敬老常青槌球賽秩序冊。臺中縣：槌球委員會。

臺中縣體育會(2007)。各委員會年度行事曆。96年11月28日，取自臺中縣體育會網站，網址：http://www.tcsport.org.tw/05_schedule/schedule01.asp

趙宏進(2007，11月11日)。東勢銀髮族健走 黃仲生稱許東勢長壽鎮。96年11月28日，取自奇摩新聞，網址：<http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/071111/5/o07m.html>

趙麗雲(2005)。人口老化危機中，台灣的休閒運動發展。2007年10月2日，取自國家政策研究基金會國政研究報告，網址：<http://old.npf.org.tw/PUBLICATION/EC/094/EC-R-094-008.htm>。

趙麗雲(2006)。九十六年度行政院體育委員會單位預算評析。2007年10月2日，取自國家政策研究基金會國政研究報告，網址：

<http://www.npf.org.tw/particle-2032-3.html>

- 鄧鎮堅 (2006)。健康走跑。臺北市：奧諾斯出版社。
- 劉文禎 (2001)。太極拳運動對骨質疏鬆症影響之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 劉惠賢、徐亞瑛 (2005)：老骨頭不疏鬆。健康世界，355，9-11。
- 劉照金 (2004)。從中華民國歷年中央政府體育預算分析體育政策之變遷。體育學報，37，203-214。
- 蔡美月 (1996)。臺北市某活動中心六十歲以上老人運動行為及其影響因素之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 蔡碧女 (2001)。老人休閒運動之研究－以元極舞為例。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，臺中市。
- 鄧宏如、洪煌佳 (2006)。健康體適能與休閒運動。國民體育季刊，35 (1)，78-81。
- 蕭淑芬 (2003)。中老年人運動行為與醫療就診紀錄關係之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 賴正全、朱嘉華 (2002)。老年人的營養、身體活動與健康生活品質。大專體育，62，122-128。
- 賴金鑫 (2001)。太極拳的健康效果。2001 國際太極拳科學研討會，香港。
- 謝伸裕 (譯) (2002)。ACSM 體適能手冊。臺北市：九州。
(American college of sports medicine [ACSM], 2002)
- 謝瀛華 (1995)。老年人精神醫學。臺北市：和記。

- 鍾旻純 (2003)。中老年人從事元極舞運動之運動強度與能量消耗研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 藍青 (1995)。健康成人與慢性病患運動指導。臺北市：行政院衛生署委託專家報告書。
- 藍青 (1996)。高齡者運動醫學。國民體育季刊，25(1)，84-90。
- 藍青 (2000)。老祖宗的養生法-太極拳的健身效果及臨床應用。健康世界，292，75-80。
- 藍青、賴金鑫、黃美娟 (1999)。太極拳對中老年人心肺功能之促進及維持效果。中華復健醫學雜誌，27(2)，63-69。
- 顏政通 (1998)。骨質疏鬆症與運動之關係。國民體育季刊，27(2)，96-102。

二、英文文獻

- Abele, A., & Brehm, W. (1993). Mood effect or exercise versus sports games: Findings and implication for well being and health. In Maes, S., Leventhal, H., & Johnson, M. (Eds.), *International review of health psychology*, 2, 53-80.
- ACSM. (1998). Position stand: Physical activity, physical fitness, and hypertension. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25, i-x.
- ACSM. (2007). *Guidelines for healthy adults under age 65*. Retrieved June 30, 2008, from American College of Sports Medicine. Web site:
http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home_Page&TEMPLATE=/CM/HTMLDisplay.cfm&CONTENTID=7764
- Berry, H. C., & Eeathorne, S. W. (1994). Exercise and aging: Issues for the practitioner. *Sport Medicine*, 78(2), 357-377.
- Boothby, J., Tungatt, M. F., Townsend, A. R. (1981). Ceasing participation in Sports activity: reported reasons and their implications. *Journal of Leisure Research*, 13, 1-14.
- Chen, Ching-Huey. (1995). *Physical exercise and sense of well-being among Chinese elderly in Taiwan*. The

University of Texas, Texas: Austin.

Fisher, B. J. (1995). Successful aging, life satisfaction, and generativity in later life. *International Journal of Human Development*, 41(3), 239-250.

Folsom, A. R., Prineas, R. J., Kaye, S. A., & Munger, R. G. (1990). Incidence of hypertension and stroke in relation to body fat distribution and other risk factors in older women. *Stroke*, 21, 701-706.

Folsom, A. R., Cook, T. C., & Sprafka, J. M. (1991), Differences in leisure-time physical activity levels between blacks and whites in population-based samples: The Minnesota heart survey. *Journal Behavior Medicine*, 14, 1-9.

Grove, N. C., & Spier, B. E. (1999). Motivating the wall elderly to exercise. *Journal of Community Health Nursing*. 16(3), 179-190.

Hawley, J. A., & Houmard, J. A. (2004). Introduction-preventing insulin resistance through exercise: A cellular approach. *Medical and Science in Sport and Exercise*, 36, 1187-1190.

Iso-Ahola, S. E. (1980). *The Social psychology of leisure and recreation* Dubuque, IA: Wm. C. Brown.

Leveilly, S. G., Bean, J., Bandeen-Roche, K., Jones, R., Hohberg, M., & Guralnik, J. M. (2002). Musculoskeletal pain and risk for falls in older

- disabled women living in the community. *Journal of American Geriatrics Society*, 50(4), 671-678
- MnElroy, M. (2002). *Resistance to exercise: A social analysis of inactivity*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Russell, R. V. (1987). The importance of recreation satisfaction and activity participation to the life satisfaction of age-segregated retirees. *Journal of Leisure Research*, 19(4), 273-283.
- Shepard, R. J. (Ed.). (2002). *Gender, physical activity, and aging*. New York: CRC Press.
- Slater, J., & Hunt, H. (1997). Postural-vestibular integration and from of dreaming: A preliminary report on the effects of brief Tai Chi Chuan training. *Perceptual and Motor Skills*, 85,97-98
- Tiidus, P. M (1997). Manual massage and recovery of muscle function following exercise: A literature review. *Journal of Orthopedic and Sport Physical Therapy* , 25(2), 107-112
- Topp, R., Fahlman, M., & Boardley, D. (2004). Healthy aging: health promotion and disease prevention. *The Nursing clinics of North America*, 39(2), 411-422.
- Tull, D. S., & Hawkins, D. I. (1993). *Marketing research: measurement and method* (6th rd). New York, NY: Macmillan Publishing Company.
- Van Dan Hombergh, C. E. J., Schouttn, E. G., Van Staveren, W.

A., Van melsvoort, L. G. P. M., & Kok, F. J. (1995).
Physical activities of noninstitutionalized Putch
elderly and characteristics of inactive elderly.
Medicine & Science in Sports & Exercise, 27(3)
334-339.

附錄一 臺中縣九十六年運動人口倍增計畫-東勢鎮銀髮族健走活動

- 一、活動宗旨：提倡老人正當休閒活動，使其成為規律運動人口，增進國民健康，提高生活品質。
- 二、指導單位：臺中縣政府
- 三、主辦單位：東勢鎮公所
- 四、承辦單位：寮下社會教育工作站
- 五、協辦單位：東勢鎮衛生所、本鎮各社區發展協會、長壽俱樂部（正、副會長
聯誼會）、媽媽教室（正、副班長聯誼會）、臺中縣東勢鎮山友會
- 六、活動時間：96年11月11日（星期日）7：00-10：00
- 七、活動地點：東勢客家文化園區-東豐綠色走廊（興隆里鐵橋前折返）
- 八、參加對象：本縣銀髮族（優先報名參加）及社區居民
- 九、參與人數：預計400人（以報名參加為原則），參加人員請向東勢鎮公所民政課報名，洽詢電話：25872106轉34張雪梅小姐。
- 十、活動內容：健行活動、表演活動、有獎徵答及贈獎活動
- 十一、活動流程：

時間	活動項目	負責單位	備註
06：50-07：00	集合/暖身	東勢鎮公所、寮下社 教站	
07：00-	鎮長宣佈健走開始		
07：05-09：10	健行活動/領取紀念品兌換券	東勢鎮公所、寮下社 教站	
09：10-09：20	鎮長致詞、來賓致詞	葉鎮長、東勢鎮公所	
09：20-09：40	舞蹈表演、銀髮族健康雙向道有獎 問答	青楓舞劇坊（暫定）、 主持人、送獎天使	
09：40-10：00	歌舞劇表演、銀髮族健康雙向道有 獎問答	長青學苑（暫定）、主 持人、送獎天使	
10：00-	憑券領取紀念品、賦歸	東勢鎮公所、寮下社 教站	

十二、報名表：

姓名		姓 別		年 齡		電 話	
住址					參加團體		
姓名		姓 別		年 齡		電 話	
住址					參加團體		

附錄二 專家效度審查名單

陳春蓮博士：國立臺灣體育大學(臺中校區)師資培育中心主任

陳相榮教授：國立臺灣體育大學(臺中校區)退休教授

杜登明教授：國立臺灣體育大學(臺中校區)退休教授

張良漢博士：國立聯合大學副教授

王秀燕處長：臺中縣政府社會處處長

賴錦郎先生：臺中縣槌球委員會總幹事

附錄三 專家意見檢核表

<p>敬愛的專家學者：</p> <p>這份問卷旨在瞭解臺中縣老年人參與休閒運動之現況及需求情形，問卷分三個部分，請您就每個問題的適用程度，在適當的□中打『✓』，如有修正意見，請書寫於修正意見欄，以作為本問卷修改之參考。謝謝您的協助與指導，無任銘感。</p> <p style="text-align: right;">此 崙</p> <p>順頌 鈞安</p> <p style="text-align: right;">國立台灣體育學院體育研究所 指導教授 陳春蓮博士 研究生 紀翠娥 日期 2007年12月</p>		
問卷內容	是否適宜	修正意見
<p>第一部份：個人基本資料</p> <p>說明：請在符合您個人資料的□內打『✓』。</p>		
<p>1、性別：</p> <p><input type="checkbox"/> (1) 男 <input type="checkbox"/> (2) 女</p>	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
<p>2、年齡：</p> <p><input type="checkbox"/> (1) 65~69 歲 <input type="checkbox"/> (2) 70~74 歲</p> <p><input type="checkbox"/> (3) 75~79 歲 <input type="checkbox"/> (4) 80~85 歲</p> <p><input type="checkbox"/> (5) 85 歲以上</p>	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
<p>3、居住地：</p> <p><input type="checkbox"/> 海線地區 (含大甲鎮、大安鄉、外埔鄉、清水鎮、沙鹿鎮、梧棲鎮、龍井鄉、大肚鄉)</p> <p><input type="checkbox"/> 山線地區 (含后里鄉、豐原市、大雅鄉、神岡鄉、石岡鄉、東勢鎮、新社鄉、和平鄉)</p> <p><input type="checkbox"/> 屯 區 (含烏日鄉、大里市、太平市、霧峰鄉、潭子鄉)</p>	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
<p>4、教育程度：</p> <p><input type="checkbox"/> (1) 不識字 <input type="checkbox"/> (2) 小學 <input type="checkbox"/> (3) 初中</p> <p><input type="checkbox"/> (4) 高中職 <input type="checkbox"/> (5) 大專以上</p>	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
<p>5、您目前健康狀況：</p> <p><input type="checkbox"/> (1) 很健康 <input type="checkbox"/> (2) 有小病但整體還好</p> <p><input type="checkbox"/> (3) 普通 <input type="checkbox"/> (4) 不太好 <input type="checkbox"/> (5) 很不好</p>	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
<p>6、您目前有沒有下列疾病？(可複選)</p> <p><input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> (1) 高血壓 <input type="checkbox"/> (2) 糖尿病</p> <p><input type="checkbox"/> (3) 心臟血管疾病 <input type="checkbox"/> (4) 關節痛</p> <p><input type="checkbox"/> (5) 失眠 <input type="checkbox"/> (6) 氣喘</p>	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	

<input type="checkbox"/> (7) 過敏性疾病 <input type="checkbox"/> (8) 其他 _____ <input type="checkbox"/> 無			
5、目前的婚姻狀況： <input type="checkbox"/> (1) 已婚，配偶健在 <input type="checkbox"/> (2) 喪偶 <input type="checkbox"/> (3) 離婚或分居 <input type="checkbox"/> (4) 未婚	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	
8、您目前的居住情形： <input type="checkbox"/> (1) 單獨居住 <input type="checkbox"/> (2) 夫妻兩人同住 <input type="checkbox"/> (3) 和子女同住 <input type="checkbox"/> (4) 和朋友同住 <input type="checkbox"/> (5) 住安養機構 <input type="checkbox"/> (6) 其他 _____	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	
9、您覺得目前每個月的生活費用是否足夠？ <input type="checkbox"/> (1) 足夠而有剩餘 <input type="checkbox"/> (2) 剛好夠用 <input type="checkbox"/> (3) 不太夠用 <input type="checkbox"/> (4) 相當困難	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	
第二部份：參與休閒運動情形 說明：請依您實際參與休閒運動的情形，選擇您認為符合的答案，在適當的<input type="checkbox"/>內打『✓』，或在(其它：_____)處填寫。			
1、您平常有沒有參與休閒運動？ <input type="checkbox"/> (1) 有 <input type="checkbox"/> (2) 沒有	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	
2、目前您所參與休閒運動的項目是什麼？ 球類運動： <input type="checkbox"/> (1) 桌球 <input type="checkbox"/> (2) 羽球 <input type="checkbox"/> (3) 網球 <input type="checkbox"/> (4) 槌球 <input type="checkbox"/> (5) 高爾夫球 <input type="checkbox"/> (6) 其它 _____ 戶外活動： <input type="checkbox"/> (1) 散步 <input type="checkbox"/> (2) 快走 <input type="checkbox"/> (3) 慢跑 <input type="checkbox"/> (4) 爬山 <input type="checkbox"/> (5) 騎腳踏車 <input type="checkbox"/> (6) 其它 _____ 民俗運動： <input type="checkbox"/> (1) 扯鈴 <input type="checkbox"/> (2) 打陀螺 <input type="checkbox"/> (3) 放風箏 <input type="checkbox"/> (4) 舞龍、舞獅 <input type="checkbox"/> (5) 其它 _____ 舞 蹈： <input type="checkbox"/> (1) 土風舞 <input type="checkbox"/> (2) 社交舞 <input type="checkbox"/> (3) 韻律舞 <input type="checkbox"/> (4) 有氧舞蹈 <input type="checkbox"/> (5) 爵士舞 <input type="checkbox"/> (6) 其它 _____ 健身活動： <input type="checkbox"/> (1) 太極拳 <input type="checkbox"/> (2) 瑜珈 <input type="checkbox"/> (3) 元極舞 <input type="checkbox"/> (4) 氣功 <input type="checkbox"/> (5) 國術 <input type="checkbox"/> (6) 健康操 <input type="checkbox"/> (7) 外丹功 <input type="checkbox"/> (8) 室內健身器材 <input type="checkbox"/> (9) 上健身俱樂部 <input type="checkbox"/> (10) 其它 _____ 水域活動： <input type="checkbox"/> (1) 游泳 <input type="checkbox"/> (2) 水中走路 <input type="checkbox"/> (3) 潛水 <input type="checkbox"/> (4) 划船 <input type="checkbox"/> (5) 其它 _____ 其它項目：_____	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	

3、您最想參與的休閒運動項目是（請最多寫三種）：	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	
4、您從事休閒運動時有無專業人員指導？ <input type="checkbox"/> （1）有 <input type="checkbox"/> （2）沒有	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	
5、您每週從事休閒運動的次數大約是： <input type="checkbox"/> （1）0次 <input type="checkbox"/> （2）1-3次 <input type="checkbox"/> （3）4-6次 <input type="checkbox"/> （4）7次以上	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	
6、您每次從事休閒運動的實際時間大約是： <input type="checkbox"/> （1）30分鐘以內 <input type="checkbox"/> （2）30分鐘至一小時 <input type="checkbox"/> （3）一小時至二小時 <input type="checkbox"/> （4）二小時以上	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	
7、您經常在什麼時段從事休閒運動： <input type="checkbox"/> （1）早上 8:00 以前 <input type="checkbox"/> （2）上午 8:00-12:00 之間 <input type="checkbox"/> （3）中午 12:00-2:00 之間 <input type="checkbox"/> （4）下午 2:00-5:00 之間 <input type="checkbox"/> （5）傍晚 5:00-7:00 之間 <input type="checkbox"/> （6）晚上 7:00 以後	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	
8、您大多在哪些地點從事運動的：（最多可複選三處） 室外： <input type="checkbox"/> （1）學校或公立運動場 <input type="checkbox"/> （2）公園 <input type="checkbox"/> （3）自家庭院 <input type="checkbox"/> （4）廟口空地 <input type="checkbox"/> （5）山區 <input type="checkbox"/> （6）住家附近道路 <input type="checkbox"/> （7）游泳池 <input type="checkbox"/> （8）其它_____	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	
室內： <input type="checkbox"/> （1）公私立體育館 <input type="checkbox"/> （2）游泳池 <input type="checkbox"/> （3）健身俱樂部 <input type="checkbox"/> （4）自己家裡 <input type="checkbox"/> （5）社區活動中心 <input type="checkbox"/> （6）其它_____			
9、您所參與的休閒運動項目，需不需要收費？ <input type="checkbox"/> （1）需要 <input type="checkbox"/> （2）不需要	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	
10、您經常透過哪些管道獲得休閒運動的活動訊息？ <input type="checkbox"/> （1）報章雜誌 <input type="checkbox"/> （2）夾報傳單 <input type="checkbox"/> （3）電視媒體 <input type="checkbox"/> （4）宣傳看板 <input type="checkbox"/> （5）親友告知 <input type="checkbox"/> （6）學校通知 <input type="checkbox"/> （7）社區發展協會發通知 <input type="checkbox"/> （8）其他_____	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	
第三部份：影響參與休閒運動因素： 說明：下面題目是為了瞭解您參與及不參與休閒			

<p>運動的原因，進一步瞭解您對休閒運動的需求情形，請依各題說明作答：</p>			
<p>一、您會參與休閒運動的原因是（請勾選最重要的三項）</p> <p><input type="checkbox"/> (1) 讓自己更健康 <input type="checkbox"/> (2) 認識更多朋友 <input type="checkbox"/> (3) 消磨空閒時間 <input type="checkbox"/> (4) 可學習新知識 <input type="checkbox"/> (5) 家人朋友鼓勵 <input type="checkbox"/> (6) 醫生護士建議 <input type="checkbox"/> (7) 可幫助睡眠 <input type="checkbox"/> (8) 使體力變好 <input type="checkbox"/> (9) 增加自信心 <input type="checkbox"/> (10) 感覺輕鬆快樂 <input type="checkbox"/> (11) 其它_____</p>	<p><input type="checkbox"/> 是</p>	<p><input type="checkbox"/> 否</p>	
<p>二、影響您無法參與運動的原因是（請勾選最重要的三項）</p> <p><input type="checkbox"/> (1) 沒有同伴 <input type="checkbox"/> (2) 沒有體力 <input type="checkbox"/> (3) 沒有興趣 <input type="checkbox"/> (4) 沒有時間 <input type="checkbox"/> (5) 沒人指導 <input type="checkbox"/> (6) 沒有場地 <input type="checkbox"/> (7) 交通問題 <input type="checkbox"/> (8) 身體病痛 <input type="checkbox"/> (9) 需要花錢 <input type="checkbox"/> (10) 害怕受傷 <input type="checkbox"/> (11) 治安不好 <input type="checkbox"/> (12) 懶得運動 <input type="checkbox"/> (13) 怕學不好 <input type="checkbox"/> (14) 家人反對 <input type="checkbox"/> (15) 缺乏資訊 <input type="checkbox"/> (16) 沒適當項目 <input type="checkbox"/> (17) 其它_____</p>	<p><input type="checkbox"/> 是</p>	<p><input type="checkbox"/> 否</p>	
<p>三、休閒運動需求</p> <p>下面題目是為瞭解您在參與休閒運動的需求情形，若您認為符合個人狀況者，請在需要的□中打『✓』，並續填下面子項；若您認為無該方面需求，請直接在 不需要的□中打『✓』即可。</p>	<p><input type="checkbox"/> 是</p>	<p><input type="checkbox"/> 否</p>	
<p>1、您從事休閒運動，需不需要有人陪伴一起運動。</p> <p><input type="checkbox"/> 需要 其中您最希望陪您一起運動的是： <input type="checkbox"/> 家人（老伴、兒孫） <input type="checkbox"/> 鄰居 <input type="checkbox"/> 朋友 <input type="checkbox"/> 運動團體的同伴 <input type="checkbox"/> 其他_____</p> <p><input type="checkbox"/> 不需要</p>	<p><input type="checkbox"/> 是</p>	<p><input type="checkbox"/> 否</p>	
<p>2、您從事休閒運動，需要有專業人士指導嗎？</p> <p><input type="checkbox"/> 需要 其中您認為專業人士應指導的是： <input type="checkbox"/> 運動方法的指導 <input type="checkbox"/> 避免運動傷害的方法 <input type="checkbox"/> 運動規則的指導 <input type="checkbox"/> 場地設施的使用指導 <input type="checkbox"/> 其他_____</p>	<p><input type="checkbox"/> 是</p>	<p><input type="checkbox"/> 否</p>	

<input type="checkbox"/> 不需要			
<p>3、您希望相關單位多辦理跟休閒運動有關的活動嗎？</p> <p><input type="checkbox"/> 需要 您希望辦理的活動內容是：</p> <p><input type="checkbox"/> 與其他團隊聯誼比賽</p> <p><input type="checkbox"/> 辦理登山健行活動</p> <p><input type="checkbox"/> 辦理運動表演活動</p> <p><input type="checkbox"/> 辦理運動研習活動</p> <p><input type="checkbox"/> 其他_____</p> <p><input type="checkbox"/> 不需要</p>	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	
<p>4、您在參與休閒運動時，對於場地有沒有特別的需求？</p> <p><input type="checkbox"/> 需要 您對場地方面的需求是：</p> <p><input type="checkbox"/> 希望場地在住家附近</p> <p><input type="checkbox"/> 希望有合格的場地</p> <p><input type="checkbox"/> 希望有安全的場地</p> <p><input type="checkbox"/> 希望有免付費的場地</p> <p><input type="checkbox"/> 其他_____</p> <p><input type="checkbox"/> 不需要</p>	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	
<p>5、您參與休閒運動，需要相關單位提供經費上的補助嗎？</p> <p><input type="checkbox"/> 需要 您認為哪一種補助比較重要？</p> <p><input type="checkbox"/> 比賽經費 <input type="checkbox"/> 社團會費</p> <p><input type="checkbox"/> 門票優惠 <input type="checkbox"/> 獎品</p> <p><input type="checkbox"/> 辦理聯誼活動經費</p> <p><input type="checkbox"/> 其他_____</p> <p><input type="checkbox"/> 不需要</p>	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	
<p>6、您需要常常獲得休閒運動的活動資訊嗎？</p> <p><input type="checkbox"/> 需要 您認為透過何種管道較有效？</p> <p><input type="checkbox"/> 報章雜誌 <input type="checkbox"/> 夾報傳單</p> <p><input type="checkbox"/> 電視媒體 <input type="checkbox"/> 宣傳看板</p> <p><input type="checkbox"/> 親友告知 <input type="checkbox"/> 學校發通知</p> <p><input type="checkbox"/> 社區發展協會發通知 <input type="checkbox"/> 其他_____</p> <p><input type="checkbox"/> 不需要</p>	<input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否	
<p>其他意見：</p>			<p>審核人簽章：</p>

附錄四 臺中縣老人休閒運動參與及需求調查問卷 預試問卷

敬愛的長輩您好：

我是國立臺灣體育大學研究所的研究生，也是土生土長的臺中縣子弟，我非常關心各位長輩參與休閒運動的情形，希望能將研究成果提供有關單位規劃老人休閒運動時之參考。本問卷所得的資料僅作為學術研究之用，對外絕對保密，敬請放心填答，謝謝各位長輩的協助。

敬祝

健康快樂

國立台灣體育大學（臺中）體育研究所

指導教授：陳春蓮博士

研究生：紀翠娥

敬上

◎名詞解釋：本研究所指的「老人休閒運動」是指老年人在空閒的時候，依個人意願所從事能促進身心健康之動態身體活動。如走路、快走、慢跑、打球、跳舞、游泳…等。

第一部份：個人基本資料

說明：請在符合您個人資料的□內打『✓』。

1、性別：

(1) 男 (2) 女

2、年齡：

(1) 65~69 歲 (2) 70~74 歲 (3) 75~79 歲

(4) 80~85 歲 (含以上)

3、居住地：

海線地區 (含大甲鎮、大安鄉、外埔鄉、清水鎮、沙鹿鎮、梧棲鎮、龍井鄉、大肚鄉)

山線地區 (含后里鄉、豐原市、潭子鄉、大雅鄉、神岡鄉、石岡鄉、東勢鎮、新社鄉、和平鄉)

屯區 (含大里市、太平市、霧峰鄉、烏日鄉)

4、教育程度：

(1) 不識字 (2) 小學 (3) 初中 (4) 高中職

(5) 大專 (含以上)

5、您自己覺得目前健康狀況如何？

- (1) 很健康 (2) 有小病但整體還好 (3) 普通
 (4) 不太好 (5) 很不好

6、目前最困擾您的疾病是哪一種？

- (1) 高血壓 (2) 糖尿病 (3) 心臟血管疾病
 (4) 關節痛 (5) 失眠 (6) 氣喘
 (7) 過敏性疾病 (8) 腸胃疾病 (9) 其他_____

(10) 無

7、目前的婚姻狀況：

- (1) 已婚，配偶健在 (2) 喪偶 (3) 離婚或分居
 (4) 未婚

8、您目前的居住情形：

- (1) 單獨居住 (2) 夫妻兩人同住 (3) 和子女同住
 (4) 和朋友同住 (5) 其他_____

9、您覺得目前每個月的生活費用是否足夠？

- (1) 足夠而有剩餘 (2) 剛好夠用 (3) 不太夠用
 (4) 相當困難

第二部份：參與休閒運動情形

說明：請依您實際參與休閒運動的情形，選擇您認為符合的答案，在適當的
內打『✓』，或在（其它：_____）處填寫。

1、您每週參與休閒運動的次數大約是：

- (1) 0次 (2) 1-2次 (3) 3-5次 (4) 6次以上

2、目前您最常參與的休閒運動項目是什麼？（請在全部項目中選擇一種您
最常參加的打勾）

球類運動： (1) 桌球 (2) 羽球 (3) 網球
 (4) 槌球 (5) 高爾夫球 (6) 其它_____

戶外活動： (1) 散步 (2) 快走 (3) 慢跑
 (4) 爬山 (5) 騎腳踏車 (6) 其它_____

民俗運動： (1) 車鼓陣 (2) 打陀螺 (3) 國術
 (4) 舞龍、舞獅 (5) 其它_____

舞 蹈： (1) 土風舞 (2) 社交舞（國標舞） (3) 韻律舞
 (4) 有氧舞蹈 (5) 爵士舞 (6) 其它_____

健身活動： (1) 太極拳 (2) 瑜珈 (3) 元極舞 (4) 氣功
 (5) 武術 (6) 健康操 (7) 外丹功

- (8) 室內健身器材 (9) 上健身俱樂部 (10) 其它
水域活動： (1) 游泳 (2) 水中走路 (3) 潛水
 (4) 划船 (5) 其它_____

其它項目：_____

3、上題的休閒運動項目中，如果有人指導或場地方便，您最想參與的休閒運動是：(請寫出一種)_____

4、您每次參與休閒運動的實際時間大約是：

- (1) 30 分鐘以內 (2) 30 分鐘至一小時
 (3) 一小時至二小時 (4) 二小時以上

5、您最常在什麼時段參與休閒運動：(請勾選一個)

- (1) 早上 8:00 以前 (2) 上午 8:00-12:00 之間
 (3) 中午 12:00-2:00 之間 (4) 下午 2:00-5:00
 (5) 傍晚 5:00-7:00 之間 (6) 晚上 7:00 以後

6、您最常去運動的場所是：(全部請勾選一個)

- 室外： (1) 學校或公立運動場 (2) 公園 (3) 自家庭院
 (4) 廟口空地 (5) 住家附近道路 (6) 游泳池
 (7) 山區 (8) 其它_____

- 室內： (1) 公私立體育館 (2) 健身俱樂部 (3) 社區活動中心
 (4) 自己家裡 (5) 游泳池 (6) 其它_____

7、您參與休閒運動時有無專業人員指導？

- (1) 有 (2) 無

8、您所參與的休閒運動項目，有無收費(含繳交會費)？

- (1) 有 (2) 無

9、您最常獲得休閒運動訊息的管道是？(請勾選一種)

- (1) 報章雜誌 (2) 廣告傳單 (3) 電視媒體
 (4) 宣傳看板 (5) 親友告知 (6) 學校公告
 (7) 社區發展協會發通知 (8) 其他_____

第三部份：參與休閒運動需求：

說明：下面題目是為了瞭解影響您參與休閒運動的原因，進一步瞭解您對休閒運動的需求情形，請依各題說明作答：

一、您會參與休閒運動的原因：請看完全部選項，再選出最重要的三項，依重要程度將代碼填在下方()中

- (1) 讓自己更健康 (2) 認識更多朋友 (3) 消磨空閒時間

- (4) 可學習新知識 (5) 家人朋友鼓勵 (6) 醫生護士建議
 (7) 可幫助睡眠 (8) 使關節更靈活 (9) 增加自信心
 (10) 感覺輕鬆快樂 (11) 有歸屬感 (12) 生活更充實有趣
 (13) 保持好腦力 (14) 其它_____

◎您參與休閒運動最主要原因，

第一是() 第二是() 第三是()

二、影響您無法參與休閒運動的原因：請看完全部選項，再

選出最重要的三項，依重要程度將代碼填在下方()中

- (1) 沒有同伴 (2) 身體病痛 (3) 沒有興趣 (4) 沒有時間
 (5) 沒人指導 (6) 沒有場地 (7) 需要花費 (8) 擔心受傷
 (9) 治安不好 (10) 勞動量已夠 (11) 天氣因素 (12) 交通問題
 (13) 缺乏資訊 (14) 沒有適當項目 (15) 其它_____

◎影響您無法參與休閒運動最主要原因，

第一是() 第二是() 第三是()

三、休閒運動需求

下面題目是為瞭解您參與休閒運動的需求情形，若您認為符合個人狀況者，請在 需要的□中打『✓』，並將需求代碼依序填在()中；若您認為無該方面需求，請直接在 不需要的□中打『✓』即可。

1、您從事休閒運動，需不需要有人陪伴一起運動。

需要 陪伴人選如下：

- (1) 家人(老伴、兒孫) (2) 鄰居 (3) 朋友
 (4) 運動團體的同伴 (5) 其他_____

◎其中您最希望陪您一起運動的

第一是() 第二是() 第三是()

不需要

2、您從事休閒運動，需要有專業人士指導嗎？

需要 指導項目如下：

- (1) 運動方法的指導 (2) 避免運動傷害的方法
 (3) 運動規則與技巧的指導 (4) 場地設施的使用指導
 (5) 其他_____

◎其中您最需要專業人士指導的

第一是() 第二是() 第三是()

不需要

3、您希望相關單位多辦理跟休閒運動有關的活動嗎？

需要 辦理的活動內容如下：

- (1) 與其他團隊聯誼比賽 (2) 辦理登山健行活動
(3) 辦理運動表演活動 (4) 辦理運動研習活動
(5) 其他_____

◎其中您最希望辦理的活動

第一是() 第二是() 第三是()

不需要

4、您在參與休閒運動時，對於場地有沒有特別的需求？

需要 場地需求的內容：

- (1) 場地在住家附近 (2) 有合格標準的場地
(3) 希望有安全的場地 (4) 希望有免付費的場地
(5) 其他_____

◎其中您對場地方面最主要的需求

第一是() 第二是() 第三是()

不需要

5、您參與休閒運動，需要相關單位提供經費上的補助嗎？

需要 補助項目如下：

- (1) 比賽經費 (2) 社團活動會費 (3) 門票優惠
(4) 提供獎品 (5) 辦理聯誼活動費 (6) 其他_____

◎其中您認為最需要的補助

第一是() 第二是() 第三是()

不需要

6、您需要常常獲得休閒運動的活動資訊嗎？

需要 資訊獲得的管道如下：

- (1) 報章雜誌 (2) 廣告傳單 (3) 電視媒體
(4) 宣傳看板 (5) 親友告知 (6) 學校公告
(7) 社區發展協會發通知 (8) 其他_____

◎其中您認為透過哪種管道較有效

第一是() 第二是() 第三是()

不需要

*****問卷到此全部結束，感謝您的協助*****

附錄五 問卷發放說明

敬愛的老師：

您好！感謝您慨允協助『臺中縣老人休閒運動參與之研究』的問卷發放工作，相信在您的協助下，問卷的發放及回收將更順利，進而提升研究的品質。為力求測驗的標準化，懇請您配合下列施測時的注意事項：

- 一、內附30份問卷，請先調查校內高年級學生（六年級為主）家中有65歲以上阿公、阿嬤或阿祖者（長輩的樣本男女盡量各15人）
- 二、調查完後，請集合該批學生說明施測目的，並宣讀問卷填答指導語，使學生們均能瞭解問卷施測的方式。
- 三、請學生於三至五天內交回問卷，並請您利用回郵信封於一週內將問卷寄回。
- 四、本分問卷因調查對象較為特殊，非常需要您的支持與協助，懇請排除困難幫忙轉發，由衷感謝您的協助！

敬祝 教安

研究者 紀翠娥敬上

97年2月25日

附錄六 問卷填答指導語

各位同學好，這份問卷主要是要瞭解我們臺中縣 65 歲以上長輩參與休閒運動及需求的情形，請您將這份問卷帶回家給阿公阿嬤填寫，如果他們看得懂問卷，最好請他們自己填寫，如果他們不識字或看不懂意思，麻煩請爸媽或你們一題一題念給他聽，再依他們的意思幫他們勾選適當的選項，請千萬不要沒問過阿公阿嬤就自己代為填寫。

這份問卷的第一部分是個人基本資料，請阿公阿嬤勾選符合自己的選項，每題只勾選一個選項。

第二部分是休閒運動的參與情形，共有十題，請阿公阿嬤依他實際參與的情形，按題目的說明將適當的選項勾選出來，每題只勾選一個選項。

第三部分是瞭解阿公阿嬤對休閒運動的需求情形，第一、二大題，請阿公阿嬤將選項全部看完後，再思考哪三個答案最符合自己的情形，並且依重要程度填出代碼。

●如第一題：您會參與休閒運動的原因：

如果阿公阿嬤認為最重要的原因是 (2) 想認識更多朋友，第二重要是 (1) 讓自己更健康，第三重要是 (13) 保持好腦力，就請他將這三個原因的代號填在下方的 () 裡

例如：您參與休閒運動，

最主要原因是 (2) 第二是 (1) 第三是 (13)

第三大題所列的問題，如果阿公阿嬤們認為有這方面的需求，請先在 需要的 中打勾，再視需要內容的重要性依序填入代碼，如果沒有這方面的需求，直接在 不需要的 打勾即可。

●如第 1 題：您從事休閒運動，需不需要有人陪伴一起運動？

如果阿公阿嬤認為有需要，就請他先在 需要中打 ，接著看阿公阿嬤希望由誰陪伴一起運動，如果他最希望的是 (1) 家人，第二希望的是 (3) 朋友，第三希望的是 (4) 運動團體的同伴，就請他將這三個選項的代號填在下方的 () 裡

例如：其中您最希望陪您一起運動的

第一是 (1) 第二是 (3) 第三是 (4)

這份研究的結果可以提供相關單位作為老人休閒運動規劃推展的參考，希望阿公阿嬤們都健康又長壽，請盡量協助老師完成這項任務，並將填好的問卷儘快交回給老師。謝謝你們的協助！

●只要完成問卷即贈送一個老少咸宜的運動球，可給阿公、阿嬤作手部運動，也可和弟妹們一起玩，安全又實用。

附錄七 臺中縣老人休閒運動參與及需求調查問卷 正式問卷

敬愛的長輩您好：

我是國立臺灣體育大學研究所的研究生，也是土生土長的臺中縣子弟，我非常關心各位長輩參與休閒運動的情形，希望能將研究成果提供有關單位規劃老人休閒運動時之參考。本問卷所得的資料僅作為學術研究之用，對外絕對保密，敬請放心填答，謝謝各位長輩的協助。

敬祝

健康快樂

國立台灣體育大學（臺中）體育研究所

指導教授：陳春蓮博士

研究生：紀翠娥 敬上

名詞解釋：本研究所指的「老人休閒運動」是指老年人在空閒的時候，依個人意願所從事能促進身心健康之動態身體活動。如散步、快走、慢跑、打球、太極拳、跳舞、游泳…等。

第一部份：個人基本資料

說明：請在符合您個人資料的□內打『✓』。

1、性別：

(1) 男 (2) 女

2、年齡：

(1) 65~69 歲 (2) 70~74 歲 (3) 75~79 歲
 (4) 80~85 歲 (含以上)

3、居住地：

海線地區 (含大甲鎮、大安鄉、外埔鄉、清水鎮、沙鹿鎮、梧棲鎮、龍井鄉、大肚鄉)
 山線地區 (含后里鄉、豐原市、潭子鄉、大雅鄉、神岡鄉、石岡鄉、東勢鎮、新社鄉、和平鄉)
 屯 區 (含大里市、太平市、霧峰鄉、烏日鄉)

4、教育程度：

(1) 不識字 (2) 小學 (3) 初中 (4) 高中職
 (5) 大專 (含以上)

5、您自己覺得目前健康狀況如何？

(1) 很健康 (2) 有小病但整體還好 (3) 普通

(4) 不太好 (5) 很不好

6、目前**最困擾**您的疾病是哪一種？

- (1) 高血壓 (2) 糖尿病 (3) 心臟血管疾病
 (4) 關節痛 (5) 失眠 (6) 氣喘
 (7) 過敏性疾病 (8) 腸胃疾病 (9) 其他_____
- (10) 無任何困擾疾病

7、您目前的婚姻狀況：

- (1) 已婚，配偶健在 (2) 喪偶 (3) 離婚或分居
 (4) 未婚

8、您目前的居住情形：

- (1) 單獨居住 (2) 夫妻兩人同住 (3) 和子女同住
 (4) 和朋友同住 (5) 其他_____

9、您覺得目前每個月的生活費用是否足夠？

- (1) 足夠而有剩餘 (2) 剛好夠用
 (3) 不太夠用 (4) 相當困難

第二部份：參與休閒運動情形

說明：請依您實際參與休閒運動的情形，選擇您認為符合的答案，在適當的內打『✓』，或在（其它：_____）處填寫。

1、您每週參與休閒運動的次數大約是：

- (1) 0次 (2) 1-2次 (3) 3-5次 (4) 6次以上

2、目前您**最常參與**的休閒運動項目是什麼？（請在**全部項目中選擇一種**您每週參與次數最多的，在中打勾）

- 球類運動： (1) 桌球 (2) 羽球 (3) 網球
 (4) 槌球 (5) 高爾夫球 (6) 其它_____
- 戶外活動： (1) 散步 (2) 快走 (3) 慢跑
 (4) 爬山 (5) 騎腳踏車 (6) 其它_____
- 民俗運動： (1) 車鼓陣 (2) 打陀螺 (3) 國術
 (4) 舞龍、舞獅 (5) 其它_____
- 舞蹈： (1) 土風舞 (2) 社交舞（國標舞）
 (3) 韻律舞 (4) 有氧舞蹈 (5) 其它_____
- 健身活動： (1) 太極拳 (2) 瑜珈 (3) 元極舞 (4) 氣功
 (5) 武術 (6) 外丹功 (7) 室內健身器材
 (8) 健康操 (9) 上健身俱樂部 (10) 其它_____

水域活動： (1) 游泳 (2) 水中走路 (3) 潛水
 (4) 划船 (5) 其它_____

其它項目：_____

3、上題的休閒運動項目中，如果有人指導或場地方便，您**最想參與**的休閒運動是什麼？(請寫出一種)_____

4、您每次參與休閒運動的實際時間大約是：

(1) 30 分鐘以內 (2) 30 分鐘至一小時
 (3) 一小時至二小時 (4) 二小時以上

5、您最常在什麼時段參與休閒運動：(請勾選一個)

(1) 早上 8:00 以前 (2) 上午 8:00-12:00 之間
 (3) 中午 12:00-2:00 之間 (4) 下午 2:00-5:00
 (5) 傍晚 5:00-7:00 之間 (6) 晚上 7:00 以後

6、您最常去運動的場所是：(包括室內、室外全部請勾選一個)

室外： (1) 學校或公立運動場 (2) 公園 (3) 自家庭院
 (4) 廟口空地 (5) 住家附近道路 (6) 游泳池
 (7) 山區 (8) 其它_____

室內： (1) 公私立體育館 (2) 健身俱樂部 (3) 社區活動中心
 (4) 自己家裡 (5) 游泳池 (5) 運動教室
 (7) 其它_____

7、您目前最常參與的休閒運動是由哪個機構所辦理的？(請勾選一種)

(1) 民間社團 例如：民間自組運動團隊、元極舞、太極拳…
 (2) 社區組織 例如：社區發展協會、老人會、社區媽媽教室…
 (3) 私人機構 例如：私人游泳池、運動中心、俱樂部、瑜珈教室…
 (4) 政府單位 例如：社區大學、長青學苑、老人文康中心…
 (5) 獨自從事 例如：個人自行從事散步、健走、慢跑…
 (6) 其他_____

8、您參與休閒運動時有無專業人員指導？

(1) 有 (2) 無

9、您所參與的休閒運動項目，有無收費(含繳交會費)？

(1) 有 (2) 無

10、您最常獲得休閒運動訊息的管道是？(請勾選一種)

(1) 報章雜誌 (2) 廣告傳單 (3) 電視媒體
 (4) 宣傳看板 (5) 親友告知 (6) 學校公告

(7) 社區發展協會發通知

(8) 其他_____

第三部份：參與休閒運動需求：

說明：下面題目是為了瞭解影響您參與休閒運動的原因，進一步瞭解您對休閒運動的需求情形，請依各題說明作答：

一、您會參與休閒運動的原因：請看完全部選項，再選出最重要的三項，依重要程度將代號填在下方()中

- (1) 讓自己更健康 (2) 認識更多朋友 (3) 消磨空閒時間
(4) 可學習新知識 (5) 家人朋友鼓勵 (6) 醫生護士建議
(7) 可幫助睡眠 (8) 使關節更靈活 (9) 增加自信心
(10) 感覺輕鬆快樂 (11) 有歸屬感 (12) 生活更充實有趣
(13) 保持好腦力 (14) 其它_____

● 您參與休閒運動，

最主要的原因是() 第二是() 第三是()

二、影響您無法參與休閒運動的原因：請看完全部選項，再選出最重要的三項，依重要程度將代號填在下方()中

- (1) 沒有同伴 (2) 身體病痛 (3) 沒有興趣 (4) 沒有時間
(5) 沒人指導 (6) 沒有場地 (7) 需要花費 (8) 擔心受傷
(9) 治安不好 (10) 勞動量已夠 (11) 天氣因素 (12) 交通問題
(13) 缺乏資訊 (14) 沒有適當項目 (15) 怕學不好 (16) 其它____

● 影響您無法參與休閒運動，

最主要的原因是() 第二是() 第三是()

三、休閒運動需求

下面題目是為瞭解您參與休閒運動的需求情形，若您認為符合個人狀況者，請在需要的□中打『✓』，並將需求代碼依序填在()中；若您認為無該方面需求，請直接在不需要□中打『✓』即可。

1、您從事休閒運動，需不需要有人陪伴一起運動。

需要 陪伴人選如下：

- (1) 家人(老伴、兒孫) (2) 鄰居 (3) 朋友
(4) 運動團體的同伴 (5) 其他_____

● 其中您最希望陪您一起運動的

第一是() 第二是() 第三是()

不需要

2、您從事休閒運動，需要有專業人士指導嗎？

需要 指導項目如下：

- (1) 運動方法與技巧的指導 (2) 避免運動傷害的方法

(3) 運動規則的指導 (4) 場地設施的使用指導 (5) 其他____

●其中您最需要專業人士指導的

第一是() 第二是() 第三是()

不需要

3、您希望相關單位多辦理跟休閒運動有關的活動嗎？

需要 辦理的活動內容如下：

(1) 與其他團隊聯誼比賽 (2) 辦理登山健行活動
(3) 辦理運動表演活動 (4) 辦理運動研習活動 (5) 其他____

●其中您最希望辦理的活動

第一是() 第二是() 第三是()

不需要

4、您在參與休閒運動時，對於場地有沒有特別的需求？

需要 場地需求的內容：

(1) 場地在住家附近 (2) 場地是合格標準的
(3) 場地是隨時可使用的 (4) 希望有免付費的場地 (5) 其他____

●其中您對場地方面最主要的需求

第一是() 第二是() 第三是()

不需要

5、您參與休閒運動，需要相關單位提供經費上的補助嗎？

需要 補助項目如下：

(1) 比賽經費 (2) 門票優惠 (3) 提供獎品
(4) 辦理聯誼活動費 (5) 其他____

●其中您認為最需要的補助

第一是() 第二是() 第三是()

不需要

6、您希望常常獲得休閒運動的活動資訊嗎？

希望 資訊獲得的管道如下：

(1) 報章雜誌 (2) 廣告傳單 (3) 電視媒體 (4) 宣傳看板
(5) 親友告知 (6) 學校公告 (7) 社區發展協會發通知 (8) 其他

●其中您認為透過哪種管道較有效

第一是() 第二是() 第三是()

不需要

問卷到此全部結束，感謝您的協助，請再檢查一次，祝您長壽又健康

附錄八 臺中縣老人休閒運動參與現況訪談大綱

一、個人背景資料

包括：年齡、居住地、教育程度、健康狀況、婚姻及居家情形等。

二、休閒運動參與情形：

1、有沒有參與休閒運動的習慣？

2、常參與及最想參與的運動項目？

3、從事活動的時間、時段、地點、頻率、指導、收費情形及訊息來源？

三、瞭解參與休閒運動的原因：

四、瞭解未參與休閒運動的原因：

五、參與休閒運動的需求：

1、需要友伴嗎？希望由誰陪伴？

2、需要指導嗎？指導哪方面？

3、希望多辦理活動嗎？哪一方面？

4、活動場地方便嗎？有沒有什麼需求？

5、需要經費的補助嗎？哪一方面？

6、需要獲得活動資訊嗎？哪一種比較方便？

附錄九 臺中縣老人休閒運動推展現況訪談大綱

一、老人休閒運動之規劃

- 1、年度活動規劃情形？
- 2、活動宣導的方式？
- 3、專業指導及志工培訓情形？
- 5、場地設備之充實情形？
- 6、整體經費運用情形？

二、老人休閒運動推行現況

- 1、相關單位辦理活動方式？
- 2、相關單位辦理活動次數？
- 3、相關單位辦理活動老人參與意願？

三、老人休閒運動推行阻礙

瞭解相關單位推行老人休閒運動的困難之處？

四、老人休閒運動發展方向及策略

- 1、瞭解政策規劃發展的方向？
- 2、瞭解推行的策略？

附錄十 民國 95 年底臺中縣各鄉鎮老年人口人數表

分區	鄉鎮別	65-69 歲	70-74 歲	75-79 歲	80-84 歲	85 歲 以上	合計	分區 總計
海 線 地 區	大甲鎮	2,606	2,010	1,488	825	505	7,434	42077
	外埔鄉	1,008	859	758	374	215	3,214	
	大安鄉	876	734	509	300	193	2,612	
	清水鎮	2,814	2,363	1,742	1,091	647	8,657	
	沙鹿鎮	2,024	1,557	1,307	713	444	6,045	
	梧棲鎮	1,385	1,048	787	470	258	3,948	
	龍井鄉	1,862	1,442	1,098	630	364	5,396	
	大肚鄉	1,536	1,305	1,051	569	310	4,771	
山 線 地 區	后里鄉	1,771	1,463	1,353	746	427	5,760	52539
	豐原市	5,118	3,996	2,866	1,483	840	14,303	
	大雅鄉	1,771	1,378	1,411	784	342	5,686	
	神岡鄉	1,897	1,452	1,131	591	365	5,436	
	潭子鄉	2,163	1,649	1,491	827	395	6,525	
	石岡鄉	619	606	463	273	155	2,116	
	東勢鎮	2,370	1,920	1,617	959	560	7,426	
	新社鄉	1,183	894	850	473	305	3,705	
	和平鄉	440	384	394	239	125	1,582	
屯 區	烏日鄉	1,806	1,495	1,307	718	356	5,682	33649
	大里市	3,784	2,656	2,213	1,158	560	10,371	
	太平市	3,674	2,648	2,641	1,485	649	11,097	
	霧峰鄉	2,145	1,803	1,370	774	407	6,499	
合 計		42,853	33,662	27,847	15,482	8,422	128,26	128,265

資料來源：台中縣主計處(2007)，研究者整理。

附錄十一 問卷發放及回收情形

編號	分區	鄉鎮	學校/單位	發放份數	回收份數	有效問卷
A01	山線	神岡鄉	圳堵國小	30	27	27
A02	山線	大雅鄉	文雅國小	30	30	30
A03	山線	豐原市	南陽國小	30	30	30
A04	山線	潭子鄉	老人會	30	30	26
A05	山線	石岡鄉	土牛國小	20	17	17
A06	山線	和平鄉	中坑國小	30	30	29
A07	山線	大雅鄉	大明國小	30	24	24
A08	山線	和平鄉	博愛國小	30	24	24
A09	山線	豐原市	合作國小	30	28	25
A10	山線	東勢鎮	老人福利中心	50	50	43
A11	山線	潭子鄉	潭子國小	18	15	15
合計				328	305	290
B01	海線	大甲鎮	大甲國中	30	29	28
B02	海線	清水鎮	建國國小	30	28	28
B03	海線	大肚鄉	大忠國小	30	28	27
B04	海線	梧棲鎮	大德國小	30	27	27
B05	海線	清水鎮	大秀國小	30	27	25
B06	海線	大甲鎮	長青學苑	30	30	28
B07	海線	沙鹿鎮	沙鹿國小	30	29	29
B08	海線	龍井鄉	龍山國小	30	29	29
B09	海線	龍井鄉	老人會	24	22	22
合計				264	249	243
C01	屯區	大里市	健民國小	30	30	28
C02	屯區	大里市	瑞城國小	30	26	26
C03	屯區	太平市	宜欣國小	30	27	27
C04	屯區	太平市	建平國小	30	28	23
C05	屯區	霧峰鄉	萬豐國小	25	30	24
C06	屯區	烏日鄉	九德國小	30	30	26
C07	屯區	霧峰鄉	老人會	10	10	10
C08	屯區	烏日鄉	東園國小	23	22	21
合計				208	203	185
總計				800	753	718

附錄十二 老人訪談紀錄

臺中縣老人休閒運動訪談紀錄

001 訪 20080405

受訪者：編號 01	性別：男	年齡：69	居住地：龍井
訪談地點	受訪者家中	訪談時間	97年4月5日下午3:00
訪談摘要紀錄（A-代表訪談者；B-代表受訪者）			
<p>A：伯父您好，謝謝您同意接受我的訪談，因研究需要，我可以錄音嗎？</p> <p>B：沒問題。</p> <p>A：謝謝您！請問您今年幾歲？</p> <p>B：69歲了。</p> <p>A：請問您的教育程度是什麼？</p> <p>B：我是初中畢業。</p> <p>A：請問您覺得自己的健康情形如何？</p> <p>B：目前還好，就是血壓有點高，還有輕微的糖尿病，不過都在服藥控制中。</p> <p>A：請問您平常有從事休閒運動的習慣嗎？</p> <p>B：有啊！我有游泳和快走。</p> <p>A：您怎麼會選擇這兩種運動的呢？</p> <p>B：以前我曾經輕度中風過，醫生建議我去游泳的，我自己也喜歡，因為游泳比較輕鬆，在水裡慢慢游也不會受傷，游完還可以去SPA，和去蒸氣室做三溫暖，身體跟精神都感覺很好。快走是因為住在學校旁邊，很方便，傍晚沒事就去走走。</p> <p>A：您都是什麼時間去運動的？一週大概有幾天會去運動？</p> <p>B：我每天早上八點多會和太太一起去○○游泳池游泳，傍晚去國小操場快走。</p> <p style="padding-left: 2em;">我們參加游泳快十年了，除了生病或去玩，幾乎每天都會去游泳。快走是最近這一兩年才開始的，也差不多是天天都會去走。</p> <p>A：參加運動後您覺得對您的健康有沒有幫助？</p> <p>B：有啊！現在連感冒不會了，高血壓和糖尿病也都控制得很好。</p> <p>A：您每次運動的時間大概多久呢？</p> <p>B：游泳大概是一個半小時至二小時，快走大約三四十分鐘。</p> <p>A：你們來游泳池運動的時間有沒有限制呢？</p> <p>B：時間沒有限制，有空就可以來，我通常都是早上八點多來游到十點多。</p> <p>A：您為什麼會選擇到○○游泳池游泳的？</p> <p>B：因為是室內游泳池，而且是溫水的，一年四季都可以游，而且很近，交通比較方便。</p> <p>A：它的費用應該不便宜吧？您有加入會員嗎？</p> <p>B：有啊，我一開始就加入會員了，因為我參加的是私人游泳協會，費用比較貴。一年的會費本來要一萬二千元，因為是常年會員優待三千，一</p>			

年要交九千元，我和太太都有參加，因此一年要交一萬八。如果有辦旅遊聯誼活動還要另外交錢。

A：一年交這麼多錢，您會不會覺得負擔太大？

B：還好啦，我兒子會給我們生活費，現在也有老人年金，雖然一次要交不少錢，但是可以運動一整年，算算也值得啦！

A：您說您有加入他們的協會，您覺得加入協會有什麼好處嗎？

B：加入協會，會費有優待，而且這個游泳協會的功能，還會經常辦旅遊、聚餐、唱歌等聯誼活動，會員會比較有向心力，喜歡繼續參加。而且我們是好幾個游泳池一起聯合的協會，可以認識許多游泳同好，增加社交機會。

A：您本來就會游泳還是後來才學的？需要教練指導嗎？指導的內容是什麼？

B：不會，我是後來才學會的。剛學習游泳時，因為從來沒游過，動作都不會，需要教練教導游泳的技術，動作如果沒學正確，養成習慣，就很難改過來。後來會游之後就不需要教練指導，我現在都可以當教練了。

A：您說剛開始是醫生建議您去運動，您運動這麼久了，您覺得運動對您來講有什麼好處？

B：運動好處很多，我覺得可以讓自己比較健康，像我雖然沒什麼大毛病，但是高血壓和糖尿病也是因為一直在運動才控制得那麼好。而且運動會讓人心情比較輕鬆愉快，又認識不少朋友，我喜歡多認識各種不同行業的朋友。

A：那有沒有什麼原因會讓您無法去運動？

B：沒有啦，我們是在室內游泳池，天氣不好一樣可以游，而且這是溫水游泳池，寒流來也照游。除非偶爾生病沒去，或是去旅遊，幾乎天天去，不去游，會覺得不舒服，而且也浪費錢。

A：您去游泳，都和太太一起去嗎？為什麼會找太太一起去呢？

B：對，一開始想說一起去，比較有伴，年紀大了要互相照顧。後來我們兩個人都喜歡游泳，所以就都一起去。

A：除了你們之外，通常會有多少人一起參加呢？

B：我們是會員制，時間是可以有彈性，有空的時間就去，大家運動的時間不大一樣，但是早上人比較多，大概有十幾個人。

A：您喜歡和許多同伴一起運動嗎？

B：我喜歡交朋友，大家都是老朋友了，一起運動，可以互相交流意見，也不錯。但是做運動，主要是為了自己的健康，如果沒有同伴，我們一樣可以自己運動。

A：您除了參加游泳協會舉辦的活動，還有沒有參加過其他單位舉辦跟休閒運動有關的活動？

B：沒有，我只有參加游泳池辦的活動，或和太太去學校快走，沒參加過其他單位辦的活動。

A：您有沒有聽過公所或社區有辦理老人休閒運動相關的活動？
B：沒有，我們沒有參加其他的運動團隊，也沒有參加老人會，所以印象中沒聽過有辦什麼活動？
A：如果公所或社區有辦一些運動或健康講座之類的活動，您會去參加嗎？
B：大概不會，我們游泳協會的活動已經很多了。
A：您剛剛說會選擇○○游泳，是因為室內、有溫水、距離近，但是我們附近還有其他室內游泳池，您為何特別選擇這邊呢？
B：室內場地、溫水是基本條件，這樣才不會受天氣影響，但最重要的要看它的設備，我覺得○○的設備很好，有 SPA、有蒸氣室，淋浴設備也很不錯，水質好、衛生方面也做得不錯，讓我們運動後還可以休閒一下，做 SPA 泡三溫暖，所以我喜歡來這裡。
A：所以您覺得游泳池附加設備良好的休閒場所，以及水質優、衛生好是您選擇的主要條件？
B：是啊！這樣運動起來才舒服，衛生好，也才放心。
A：伯父，您因為有加入運動協會，所以可以透過協會獲得許多休閒活動的消息，但是有許多老人，他們要獲得運動訊息比較困難，您覺得透過什麼管道可以讓大家都獲得更多訊息？
B：主要是政府要多辦一些活動啦，只要有辦活動，現在通訊那麼方便，發通知、打電話大家都知道啊！還有老人自己要重視運動的重要，為了自己的健康要多運動，選擇合適自己的運動。
A：您覺得政府可以如何推廣老人運動？
B：我覺得可以多宣導，讓老人知道運動對健康的好處。配合社區或老人會積極的辦理一些適合老人參加的運動社團，對老人能給予一些補助，有些經濟不太好的老人會比較願意參加。
A：像你自己，會希望政府給予經費或門票的補助嗎？
B：如果有補助當然最好，私人的游泳池設備好，有溫水設備，但是門票比較貴，公立的游泳池都是室外的又沒溫水設備，一年只開放幾個月，根本不適合老人，如果能改善公立游泳池的設備，加上溫水設備，又能提供老人門票優惠，一定會有更多人去參加的。
A：是啊，如果公家的游泳池也能像私立的那麼好，您就不用花大錢去私人游泳池了。伯父，謝謝您的協助，以後如果還需再跟您請教一些問題，會再來麻煩您，可以嗎？
B：好的，沒問題。
A：謝謝您。~訪談結束~

受訪者：編號 02	性別：女	年齡：68	居住地：龍井
訪談地點 龍井鄉 受訪者家中	訪談時間	97年3月15日 下午3:10	
訪談摘要紀錄 (A-代表訪談者；B-代表受訪者)			
A：伯母您好，謝謝您答應接受訪問，為了整理資料，我可以錄音嗎？			
B：可以啊。			
A：先請問您今年幾歲？			
B：我68歲了。			
A：請問您的教育程度是什麼？			
B：我國民學校畢業而已。			
A：請問您覺得您目前的健康情形如何？			
B：還不錯，不過我有遺傳性的心臟病，需要長期吃顧心臟的藥。			
A：這樣會不會影響您參加運動？			
B：不會啦！老人家做的運動不會太劇烈，沒運動身體反而不舒服！			
A：那您現在跟誰一起住？			
B：我老伴已經走了，我兒子就住在隔壁，大兒子也住在附近，天天回來。			
A：您看起來精神很好，平常一定常參加休閒運動吧？			
B：是啊！我從年輕時就都一直有在運動了。			
A：那到現在差不多參加幾年了呢？			
B：應該有十幾年了吧！			
A：您都參加哪些運動呢？			
B：我參加過很多種，以前較年輕的時候是跳土風舞和社交舞，前幾年流行香功我也練過，現在是參加元極舞和打槌球，有空時或晚上吃飽飯也都會在附近農路散步。			
A：這麼多種啊！那你怎麼分配運動的時間呢？			
B：我現在每天早上五點多就起床，去國小操場跳元極舞，大概到七點左右就回家了。早上八點多會去龍井鄉的槌球場打槌球，大約打兩個多鐘頭。下午睡完午覺就做做菜園的工作，傍晚或吃飽飯也會在附近道路走二三十分鐘，這很方便，想走就去走走。			
A：喔！看起來您很喜歡運動喔！時間安排的滿滿的。			
B：是啊，多運動很好啊！			
A：您覺得運動有什麼好處呢？			
B：運動可以使身體比較健康啊！			
A：那還有沒有其他原因呢？			
B：我年輕的時候有一段時間身體很不好，醫生建議我多參加運動，我先生很支持，我就去參加社區的土風舞，我覺得自己身體好很多，不會像以前常常喘，容易累。後來因為參加運動認識了很多朋友，大家彼此關心，就像好姊妹。而且常常在外面活動，可以學到很多新觀念、新知識，才不會落伍。現在，年紀大了，參加元極舞可以通筋活骨，感覺筋骨較輕鬆、較軟。打槌球可以使腦筋多活動，才不會越來越退化。			
A：喔！參加運動有這麼多好處，難怪您參加這麼多種。那您不需要幫忙照顧孫子嗎？			
B：孫子都是媳婦自己帶，而且現在都讀書了，如果不去運動，整天在家			

也是很無聊。

A：所以您會參加運動的原因綜合起來就是為了身體健康、認識一些朋友、學習新知識、通筋活骨、保持腦力和消磨時間囉！

B：差不多就是這些原因啦！

A：那你運動的時間這麼長會不會累？

B：不會啦，整天閒閒，老伴又不在了，自己一個人在家，有時覺得自己很孤單，內心會很難過。和朋友去運動也不錯，比較不會想東想西。打槌球只是站著比較久，也不會很累。

A：那您參加這麼多運動當中，您最喜歡哪一項運動？

B：都喜歡才會去參加啊！如果說最喜歡的應該是槌球吧！

A：為什麼呢？

B：因為槌球是一種團體合作的運動，看起來雖然簡單，但是要打好，是要動腦筋和有技巧的。而且我們常常去跟別的鄉鎮的球隊友誼賽，多認識一些朋友也比較有趣。

A：您這麼喜歡運動，有什麼原因會影響你去運動？

B：天氣若很冷，我心臟不好，就不敢去。若是下大雨不能運動，只好休息。初一十五要去廟裡誦經或家裡有其他事情要忙，也沒辦法去。

A：所以會影響您無法去運動的最主要原因是天氣和家中其他的要事囉！

B：是啊！還有啦，有時候感冒或身體不舒服，會想多休息，也不會去。

A：您從哪裡獲得這些運動消息的呢？

B：都是朋友說的比較多，以前學社交舞是從報紙夾報中看到的。

A：那您覺得用哪一種方法，大家會比較知道呢？

B：如果有興趣運動，朋友互相通報就會想去參加，如果沒興趣，就算知道也不一定去。我個人是認為除了朋友互相通報，社區發通知也是不錯，大家都會知道。

A：伯母，您參加的大部分是團體的運動，有什麼特別原因嗎？

B：也沒有啦，人多比較熱鬧，大家一起運動比較有伴。

A：所以您希望運動是有人陪伴的囉！那您比較希望由誰陪您？

B：是啊！我喜歡和社團裡的朋友一起運動，大家交朋友互相關心，作伴之外也比較有趣。

A：那您參加的運動需不需要有人指導呢？

B：要啊，不然怎麼會呢？

A：那麼是誰來教你們呢？你希望他們教些什麼？

B：槌球是教練教的，教練是國小退休的主任，元極舞是一個學比較久的朋友。你別看槌球簡單，打球的技巧和方法如果有人教很快就會了，自己練要練很久。比賽時的戰術更需要有人指導，戰術用得對才容易獲勝。元極舞的套路很多，動作變化時沒教練教怎麼會做？

A：你們參加運動需要交錢嗎？

B：教練是不用啦，但是每年要交會費做活動的基金。

A：是多少呢？

B：槌球一年交一千元，元極舞交五百元，如果要去旅遊才要另外再交一些錢。

A：這些錢會不會造成你的負擔呢？希不希望政府補助呢？

B：會費一年繳一次還好，這些費用主要是貼補去友誼賽的油錢，老師也

不用付錢，還好啦！政府如果能補助辦理活動就好了，會費本來就該自己交。

A：您有沒有參加過公所或社區辦理的老人休閒運動呢？

B：很少，好像沒辦什麼運動的活動，去年元旦公所所有辦健行活動，我有去參加，不過並不是針對老人辦的，有興趣的鄉民都可以參加。元極舞社團每年會辦一二次旅遊活動，老人就喜歡出去走走看看，所以每次參加的人都不少。

A：你希望相關單位能辦理哪些活動呢？

B：都好啊，像去健行也不錯，爬爬山練腳力也好；像元極舞就可以辦一些觀摩比賽，互相觀摩。槌球一年就有很多比賽，可以和許多球隊互相聯誼，參考別人的技術。但是有些球隊說要參加還要交錢當交通費，如果政府能補助各球隊報名費和交通費，或提供一些獎品，參加的人會更多。

A：這是針對你們有運動習慣的人，那您認為政府可以怎麼做，會讓一些沒有運動習慣的人參加？

B：我覺得有些人是不知道運動的好處，有些人是沒興趣或懶得參加，有些人是真的沒時間，我覺得社區可以利用一些經費，請老師來說說一些健康知識，宣傳運動的重要，也可以在社區辦一些運動的項目，鼓勵大家去參加。

A：請問您參加這麼久的運動，有沒有覺得有什麼比較不好需要改進的？

B：我感覺場地較需要。以前在○○國小打球，現在那邊場地不方便借，社區裡又沒有夠大的合格場地。所以每次要騎二十幾分鐘機車到龍井打，比較不方便，路上車多危險，很多人懶得去就不去了。我兒子很擔心，常叫我別去那麼遠打，但是沒辦法，如果社區裡有合格場地，就不用跑那麼遠，對想參加的老人比較方便。

A：除了場地的問題，還有沒有其他的呢？

B：差不多是場地的問題而已。

A：您有沒有常參加一些比賽或表演啊？

B：有喔！槌球常常辦理聯誼賽，前一陣子差不多每個禮拜都比賽，國小運動會時會去表演元極舞。

A：通常辦活動您都會去參加嗎？

B：如果有邀請或有伴就會去啊！

A：如果政府或私人團體辦理活動，你會需要獲得訊息嗎？

B：需要啊，這樣才能去參加。

A：你覺得用什麼方式比較容易獲得？

B：朋友互相通知，通知單、夾報也可以

A：謝謝您的協助，佔用您很多時間，如果以後還有什麼需要補充的再麻煩您。

B：好啊，沒問題。

A：謝謝您。

~訪談結束~

受訪者：編號 03	性別：男	年齡：79	居住地：沙鹿
訪談地點 沙鹿鎮 ○○國小操場	訪談時間	97年3月21日 早晨 5:50	
訪談摘要紀錄（A-代表訪談者；B-代表受訪者）			
A：陳老師您好，謝謝您同意接受我的訪談，有幾個問題需要跟您請教。			
B：我如果幫得上忙就沒問題。			
A：謝謝您。先請問您今年幾歲？			
B：79歲了。			
A：請問您覺得自己的健康情形如何？			
B：還好，就是腳的關節有時會痛。			
A：這會影響你參加運動嗎？			
B：還好，就是因為覺得這樣才需要運動。			
A：您現在跟誰住一起？			
B：之前是跟太太一起住，幾年前太太去世了，現在是自己住。			
A：沒跟兒孫住一起啊？			
B：沒有，我覺得自己住比較自在。			
A：您從以前就有參加休閒運動的習慣嗎？			
B：有，我覺得運動很好。			
A：您做的運動是哪一類的？			
B：現在是參加這個社團。			
A：這個社團是做些什麼運動？			
B：這個社團是練太極拳或練氣功的。			
A：您怎麼會選擇這些運動項目的呢？			
B：以前我在○○國中上班的時候，每天就是用走的上下班，退休以後就過來這邊運動了。我覺得太極拳和氣功很適合老年人做，可以調氣養生，動作也不會太激烈，很注重關節的活動，對老年人來講很好。我年紀大了，脊椎也有點問題，但我做這兩個活動覺得對身體很有幫助。			
A：除了參加太極拳和氣功，您還有沒有參加其他的休閒運動？			
B：沒有了，我下午有幾天會去醫院當義工，有時就在家裡休息，頂多傍晚吃飽晚飯的時候，會固定在住家附近走走路、幫助消化。			
A：您覺得運動對您來講有什麼好處？			
B：運動好處很多，對我來說我覺得最重要是可以讓自己比較健康，前一陣子我因為脊椎問題去開刀，因為我一直有在運動，所以恢復得很快。另外會讓我手腳活動比較靈活，心情比較輕鬆愉快，又認識不少朋友，退休以後也沒什麼事情，可以排遣時間。			
A：您從退休後就一直在這邊運動嗎？參加運動大概多久了？			
B：退休前大都只是走走路，退休後也沒有立即參加，參加這個社團大概快十年了。			
A：您現在一週大概運動幾天？			
B：我幾乎每天都來。			
A：一週七天都來嗎？			
B：是的，除非下雨，在室外無法運動，只好休息。有時因為出國去玩也			

沒辦法來、脊椎太痛時也需要休息就沒辦法來，不過現在開完刀好多了。

A：那像春、夏天常常下雨，你們的社團不就常常沒辦法運動嗎？

B：如果下雨的日子比較多，我們會改在走廊或跟學校借禮堂，好幾天都不運動也很難過。

A：那您每次運動的時間大約多久？

B：我們大約五點開始做，差不多六點半結束，約一個半鐘頭。差不多七點就有學生來了，不能做太晚。

A：您怎麼會知道來參加這個社團的？

B：我看到有關太極拳社團的活動單貼在我家附近商店的門口，因為很近，就過來參加了。

A：因為很近就過來參加了，所以您覺得活動地點離家近很重要嗎？

B：是啊！對老人家來講是比較方便。

A：除了近這個條件外，您認為老人家參加運動還有什麼特別的需求呢？

B：我覺得運動場地的安全也很重要，像這邊司令台前有燈，一大早打開就很亮，場地也很平整，很安全。另外開放時間不要太晚，幾年前都是五點半六點才開放，學生要上課，運動的時間就不太夠，現在比較早開門就方便多了。

A：除此之外，場地上還有沒有特別需求？

B：大致上沒有，我們打太極拳也不用特殊設備，只要離家近，場地使用安全方便，就沒什麼特別需求。

A：那你們這個運動團體需不需要有人指導呢？

B：要啊！前面那一位就是老師，都是他在指導我們的。

A：這麼多年來都是他嗎？他每天都來嗎？

B：是啊，一直都是他在指導的，但是他還有教別的地方，所以一週大約來一兩次，通常是每週三來。

A：他都是指導你們哪些部分？

B：像太極拳、氣功都是由他指導，之前也練過元極舞。練氣功很重視姿勢和吐納，這些一定要老師指導才會，他也會告訴我們一些健康的知識。

A：如果老師沒來的時間，你們怎麼練習的？

B：隊裡有很多都做很久了，這些動作也都很熟練，就由他們來帶。

A：所以您覺得有人指導很重要？如果沒人指導對你參加運動會有什麼影響？

B：一開始應該是要有人指導，假設沒人指導就不知道怎麼做只能亂比劃，或隨意走走，散散步而已。

A：老師指導是義務的或是你們要付錢的？

B：應該說義務的，因為他不會開車，每天要坐計程車，我們只是貼補他一些車費而已。

A：大概需要多少錢？

B：一年繳一千多元。

A：您覺得繳這些費用會不會有負擔？

B：不會，因為我有退休金，我覺得拿退休金來運動很值得。

A：您現在參加的是團隊的運動，跟之前您說的自己走路散步是完全不同的，您喜歡有人陪伴一起運動或獨自運動？

B：以前是利用走路上班來運動，因為不遠，很方便也很環保，就是一個人走，感覺比較無聊。現在這個團隊有二三十個團員一起活動，比較熱鬧，大家互相關心像一家人，有新的資訊也可以交換意見，可以學習一些新知識。

A：所以您比較喜歡參加團隊活動囉！

B：是啊，團隊活動比較有趣。

A：那你們社團有沒有常辦一些活動，像表演或參加比賽？

B：比賽是沒有啦，國小如果有運動會，會邀我們參加表演。

A：您會希望政府或公所或是社區多辦理一些老人的休閒運動活動嗎？

B：例如什麼？

A：比如說和別的隊伍友誼賽，或互相表演觀摩，或是辦一些老人們可以參加的登山健行活動，或是健康講座之類的活動。

B：如果可以辦這些活動是很好啊，可以互相學習，也可以讓大家比較重視健康，應該會讓更多人來運動。

A：那我們社區有沒有辦過類似的活動？

B：比較少啦，好像老人會曾經請衛生所的小姐來講養生保健的，我有參加過。

其他像公所有辦重陽節活動，有時會玩一些遊戲，或安排一些表演，有唱歌的或元極舞表演。

A：這些活動參加的人多不多？

B：不少人哦！大部分都會送一些小禮物，有空的人出來聽聽、看看也很好。

A：像這種活動一年大概辦幾次，您知道嗎？

B：不太清楚，不多啦！也沒特別記，大概重陽節的活動比較固定而已。

A：你自己需不需要經常獲得一些運動辦理或健康的訊息呢？

B：需要啊！這樣我們可以安排時間去瞭解一下，有興趣就可以參加。

A：那通常公所或社區如果辦活動，你們怎麼會知道的？

B：通常會發通知啊，有時候會透過鄰里長電話通知。

A：那你覺得這些方式有沒有效？

B：有啊，如果發通知是比較方便啦，鄰里長打電話通知比較麻煩，不過會比較清楚誰能來參加，比較好掌控人數。

A：那麼像活動經費部分，您有沒有覺得政府可以做哪些補助，會鼓勵更多人參加？

B：我覺得自己要有運動健身的觀念，這樣其實沒什麼經費補助，自己也可以做一些不用錢的運動，如果自己不想運動、沒興趣，就算有什麼補助也不會長久。倒是我有一些朋友他們在游泳或打網球的，這個門票比較貴，是可以優惠老人家一下。

A：陳老師，今天真的非常謝謝您的協助，以後如果還需再跟您請教一些問題，會再來麻煩您，可以嗎？

B：好的，沒問題。

A：謝謝您。~訪談結束~

受訪者：編號 04	性別：女	年齡：70	居住地：沙鹿
訪談地點 沙鹿鎮 ○○國小操場	訪談時間	97年3月16日 早晨6:00	

訪談摘要紀錄（A-代表訪談者；B-代表受訪者）

- A：阿姨您好，我可以跟您請教幾個跟您參加運動有關的問題嗎？
 B：好啊，可以啦。
 A：謝謝您。首先，請問您今年幾歲？
 B：我今年70歲了。
 A：真的啊！您看起來精神很好，很年輕。請問您的教育程度是什麼？
 B：商業學校（高商）。
 A：請問您跟誰一起住？孩子有沒有跟您住一起？
 B：沒有，孩子結婚後都在外面工作買房子，只有跟我先生兩人住而已。
 A：您覺得您目前的健康情形如何？
 B：還不錯啊，不過我以前騎機車曾出過車禍，腳受過傷，可能傷到筋骨沒治好，常會覺得酸痛。
 A：您平常有沒有參加休閒運動的習慣呢？
 B：有啊！我從以前還沒退休就一直都有在運動。
 A：差不多參加多久了？
 B：久囉！差不多有一、二十年囉！
 A：您一直都在這裡運動的嗎？
 B：不是，剛開始我是在○○國中運動，後來改到這邊，差不多兩三年了。
 A：您是住在這附近嗎？
 B：是啊，就住在學校旁邊。
 A：您住這邊怎麼會到到○○國中去？不會覺得比較遠？您怎麼去的？
 B：是啦，是比較遠，以前是因為跟同事一起去，有同伴一起去也不會覺得遠。我們都是一起騎機車去，慢慢騎。
 A：那後來為什麼沒有在去○○國中了呢？
 B：後來，因為我同事要照顧孫子，沒空去。我一個人去一段時間，後來出了車禍，我先生就叫我別去那裡了。
 A：喔！您是在去運動時出車禍的嗎？
 B：是啊！因為天色太暗視線不好，就被撞到了。
 A：所以，因為騎車危險才改到這邊來的嗎？
 B：是啊！代表很久之前就告訴我，國小這邊就可以運動，何必跑那麼遠？但是我那時候都已經繳費用了，所以就一直在那邊運動。出車禍後覺得一個人騎去那裡太危險就改來這邊。
 A：您過來這邊就都參加這個元極舞社團嗎？
 B：是啊，我之前在○○國中也是參加元極舞。
 A：那您怎麼會知道這邊也有元極舞社團的？
 B：代表告訴我的，我就住附近，也有聽鄰居提起。
 A：您會持續參加運動這麼久的原因是什麼？
 B：以前是因為跟同事作伴一起去參加，後來退休後也不用帶孫子，整天閒閒沒有事好做，如果不運動實在很無聊，有時天氣不好沒出來運動，

早上起床都不知道要做些什麼。

A：您覺得運動對您有什麼好處？

B：我覺得運動可以讓自己身體比較健康，像我的腳曾經受傷過，常會覺得酸痛。運動後覺得比較不會那麼酸痛。

A：腳的酸痛會影響您做運動嗎？

B：不太會，因為我都有戴護具，常常動，反而比較不會痛。這也是我會一直做運動的原因。

A：運動除了讓您覺得身體比較健康外，還有沒有其他好處？

B：還可以排遣無聊的時間，老人家如果每天閒在家裡，手腳活動會越來越遲鈍、腦筋也都會退化，出來做運動，交些朋友，可以交換一些經驗，聽一些新知識，才不會跟不上時代，生活有重心，也比較充實有趣。

A：您認為運動有這麼多好處，所以才會一直持續運動這麼久？

B：是啊，我覺得每天做運動非常好。

A：您是每天都有參加運動嗎？

B：差不多是每天都會來，除非下雨天沒辦法運動才沒來，改在家中做做體操。傍晚學生放學後學校會開放，如果有空也會和鄰居來操場場散步。

A：連下雨天也都沒休息啊！那您覺得在家作體操跟出來運動，哪一個好？

B：能出來運動當然出來比較好，學校空氣新鮮，又有同伴一起比較有趣。在家做體操是因為下雨沒辦法。

A：所以連下雨您都會運動，大概沒什麼因素讓您不運動吧？

B：差不多是這樣，除非生病或腳真的很痛才會休息一兩天。

A：您參加這麼久的運動，有沒有覺得欠缺什麼？或有什麼地方需要改進？

B：沒有啦，老人家不會想東想西了。

A：那您運動希望有人陪伴嗎？比較喜歡誰陪您？

B：都好，有伴就好，像這個社團裡的同伴，一起運動久了，就像老朋友，大家感情都不錯。

A：那你認為參加運動需不需要有人指導呢？

B：需要啦，要不然就不知道要做什麼，會覺得比較無聊。

A：那麼您希望教練指導哪些東西呢？

B：就是一些動作的指導，還有要注意什麼比較不會受傷。

A：若是沒有人指導，你們可以做什麼？

B：就在操場走一走，若看到別人在做健康操就跟他們一起做。

A：所以您是不是覺得有人指導比較好？

B：看情形啦！像我們做元極舞或氣功的要先有老師教才會做，如果像其他人，有的只是在操場走幾圈的不需要了。

A：我看你們這一個團體有這麼多人參加，你喜歡大家一起運動嗎？

B：這樣比較好，如果一個人不知道要做什麼，大家一起做運動比較有趣。

A：那你們這個元極舞社團要不要交錢？

B：我們需要交會費，一年一千多元。

A：這樣的費用你會不會覺得是負擔？

B：還好啦，現在有領老人年金了，為了健康拿一些來繳。而且也只有繳這個，其他就沒再繳什麼費用了，除非要去玩，才要再繳一些費用。

A：您覺得去旅遊的錢需不需要再補助？

B：應該是有補助了，因為我們都只有繳幾百元，不會很多。
A：所以您覺得經費上不需要再有什麼補助了，是不是？
B：應該不需要，如果花一些錢運動，可以比較健康，總比花錢看醫生好。
A：阿姨，您的觀念真好。那除了您所參加的運動，你會不會希望社區或公所再多辦一些老人可以參加的運動活動。
B：這很好啊，多辦一些活動可以鼓勵多一點人參加。
A：那您覺得辦什麼活動比較好？
B：都可以啦，趣味就好了，但是老人不適合太刺激的活動，要比較慢一點的。
A：例如哪些呢？
B：像打太極拳、做健康操還是爬山都可以啊。
A：您有沒有參加過公所或社區辦的活動呢？
B：我只參加重陽節敬老活動和老人會的旅遊。
A：敬老活動有做什麼運動活動嗎？
B：有一些老人玩的趣味遊戲，也會邀請一些老人團隊來表演，有唱歌、有太極拳和元極舞表演。
A：您通常都怎樣獲得這些活動資訊的？你覺得需不需要這些資訊？
B：需要啊，知道辦什麼活動，有空就可以去參加。通常都是社團裡的朋友會互相告知，如果是公所辦的活動會發通知。
A：你覺得透過什麼方式大家比較能獲得這些資訊呢？
B：如果要全部知道是用公所或社區發通知比較全面性，對我來講是朋友互相告知就可以了，看自己的時間跟興趣做選擇。
A：那您對運動場地，有沒有特別的需求嗎？
B：沒有，學校這裡就很方便了，我住附近只要騎腳踏車來就可以了。也不用騎機車到大馬路上，而且這裡早上會開燈，老人家在這裡運動很安全。
A：阿姨，像你們喜歡運動的人覺得運動很好，可是有很多人不喜歡運動的，您覺得有沒有什麼方法可以鼓勵他們多多出來運動？
B：我覺得最主要是改變觀念啦，如果他不喜歡運動，也沒辦法勉強，如果他重視自己的健康，就比較會來運動。不過有的人是身體病痛，可能連走路都有問題，那就沒辦法了。
A：阿姨，您說主要是改變觀念，對於這個，您有沒有什麼方法呢？
B：我覺得政府可以多宣傳，朋友之間也可以多鼓勵，家人之間也可以多鼓勵，像我先生，以前也不運動，我一直鼓勵他，現在也跟著我一起來參加了。
A：那您覺得政府要怎樣宣傳比較有效？
B：我覺得可以在電視上做一些宣傳，用一些名人的例子也很有效，像我以前就是看到孫運璿的廣告，才更覺得運動很重要。
A：阿姨，謝謝您，您的建議真的很好，謝謝您的協助，以後如果還有需要幫忙的再來拜託您。
B：好啊，沒問題。
~訪談結束~

受訪者：編號 05	性別：男	年齡：85	居住地：龍井
訪談地點 龍井鄉山腳村 受訪者家中	訪談時間	97年3月15日 下午4:00	
訪談摘要紀錄（A-代表訪談者；B-代表受訪者）			
A：阿公您好，我需要瞭解老人家參加休閒運動的情形，有幾個問題想跟您請教一下，可以嗎？			
B：好啊，不過我年紀大了，不太會講話。			
A：不會啦，這都是一些簡單的問題，阿公您免煩惱。			
A：先請問阿公您今年幾歲？			
B：我已經85歲了。			
A：哇！阿公真福氣哦！看起來身體還很健康哦！			
B：是還好啦，不過耳朵已經有些重聽了。			
A：已經不錯了，我看阿公聽力還不錯啊！除了耳朵的問題，請問阿公身體還有其他較困擾的問題嗎？			
B：腳比較沒力氣了，走路越來越吃力了。			
A：阿公您以前有讀書嗎？			
B：沒啦，沒那麼好命啦！			
A：阿公，您現在跟誰一起住？			
B：跟老伴還有兒孫住一起。			
A：那阿嬤身體好嗎？			
B：他身體不太好，沒辦法走路了，要人家扶著才能走幾步。			
A：阿公，請問您平常有沒有從事休閒運動的習慣？			
B：有啦，早上和下午都有。			
A：您是做什麼運動？			
B：我每天早上會去運動場走六圈，固定都走六圈！			
A：您都在哪裡走？是學校嗎？			
B：在咱學校的運動場。			
A：您是慢慢走，還是大步快走？			
B：以前走比較快，現在走比較慢了。			
A：您覺得在學校運動方便嗎？			
B：很方便啊！			
A：您早上差不多幾點去走？			
B：五點。			
A：五點喔，那時候學校開門了嗎？有沒有很多人在操場走路？			
B：學校差不多快五點就開門了。有不少人在走路，也有人在做外丹功。			
A：所以您在運動就有許多同伴喔！			
B：是啊！大家都認識。			
A：阿公您說您早上跟下午都有運動，那下午您是做什麼？在哪裡運動？			
B：也是走路啦，我差不多五點多都會在家門口這條路來回走好幾趟。			
A：阿公，您這麼注重運動是為了什麼原因？			

B：也沒什麼有特別原因啦，只是每天一直坐在這裡，也不知道要做什麼？坐久了不動會變「老憨」，出去走走，可以知道一些消息。

A：是因為每天一直坐在這裡很無聊嗎？

B：是啊，出去走走看看比較有趣，另外也希望運動可以使腳比較有力一些。

A：希望腳有力一些喔！您的腳有什麼問題嗎？

B：沒有，只是因為年紀大走起路比較慢。

A：那您有沒有覺得常常走一走，腳比較有力了呢？

B：有啊，走一走腳會比較有力量。

A：阿公，你很有健康概念喔！運動除了讓身體好一些，也可以使老人家雙腳比較有力，也比較不會無聊喔。

A：阿公，除了這些原因，還有沒有什麼原因讓您喜歡去運動的呢？

B：大家一起去運動比較有伴。村子裡大家都認識，每個人都互相打招呼。

A：每個人互相打招呼，讓你很高興？每天可以看到那麼多朋友在那裡，覺得很好吧？

B：是啊，我們只有幾個年紀比較大的，其餘都是較年輕的，他們都會跟我打招呼，感覺這樣很好。

A：那麼早就在學校運動的人，應該都是年紀比較大的吧！

B：是啊，早上都是有點年紀的人在運動。。

A：阿公，您已經運動幾年了？

B：我已經走好幾年了！將近十年了吧？

A：走那麼久囉！天氣不好會不會去？

B：會啊，除了下雨沒去，天氣再冷也去。

A：阿公，除了走路您還有沒有做其他的運動？像有些人在學校做外丹功，您有參加嗎？

B：沒有，我只有走路而已，學校有一團外丹功，也有一團練法輪功，但是我們只有走而已。

A：您為什麼沒跟他們一起練功呢？

B：老了，手腳比較慢，怕學不來，我喜歡自己走路比較自在。

A：走走也很好啊！只要身體有做一些活動都很好啊！阿公，您走路喜歡自己走還是喜歡有伴一起走？

B：有伴比較好啦，比較有伴，有時邊走邊聊天，才不會無聊。

A：你比較喜歡和誰作伴一起走？

B：都是一些老朋友啦，也有鄰居啊！

A：您會希望兒孫陪您嗎？

B：兒孫能陪當然很好，但是他們要工作、要讀書，那麼早起不來啦！有老人伴一起運動就好了。

A：阿公，您走路需要人家教你們嗎？

B：沒有啦，練功的才要，走路的就按照自己的時間和腳力去走快或走慢就好了，哪需要人家教？

A：阿公，您有沒有參加過公所或社區辦的運動嗎？

B：我沒參加過，社區那邊早上有在做運動，可是我沒參加。
A：為什麼您不參加？
B：老了，腳沒力氣，走路比較慢，跟不上，就不想參加了。
A：那您以前會參加嗎？現在，您會希望社區辦些什麼活動嗎？
B：以前會，現在沒有了。以前老人會旅遊活動我也會去，二三年前我還會跟人家一起去旅遊、進香，到處走走很好，但現在沒辦法了。
A：也是因為走的比較慢所以不想參加了，是嗎？
B：對，跟不上了。
A：阿公，您只要保持每天多走一走，也很不錯了！
B：有啦，在這兒坐坐，無聊都會起來到處走走，才不會無聊啦！
A：阿公，您感覺去學校的運動場走路，方便嗎？
B：很近很方便啊！
A：有沒有遇到什麼比較不方便的問題嗎？
B：冬天五點左右天色較暗，走一下子天才亮一些，如果路燈亮一點比較好。
A：喔！學校裡面路燈不夠亮，暗暗的較危險喔！
B：是啊！老人家最怕跌倒，暗暗的比較危險。
A：這個意見很重要，我會告訴校長，跟公所申請多加幾盞路燈。阿公，場地的部分您還有其他的意見嗎？
B：沒有了啦，學校的運動場早上能那麼早開門讓大家運動就很好了。
A：阿公，您走路運動需不需花什麼錢？
B：不用啦，走路哪需要花什麼錢？頂多就買一雙好穿一點的鞋子，通常兒孫會買給我。以前，去遊覽、進香才要交錢。
A：阿公，您通常都是怎樣知道一些運動的消息？和運動的好處的？
B：社區會通知，厝邊或運動同伴也會講，電視也有鼓勵。
A：您覺得哪一種比較效果？
B：鄰居朋友互相通報較快啦，有什麼事情，講講就知道了。
A：最後，要請教阿公，您覺得用什麼方法鼓勵老人出來運動比較有效？
B：運動要看自己啦，老人家要加減運動，身體比較健康，不要懶得動，會退化得更快。我感覺是老人自己要重視啦！
A：阿公，您的觀念真好，今天真是謝謝您，祝您身體健康喔！
~訪談結束~

受訪者：編號 06	性別：女	年齡：76	居住地：沙鹿
訪談地點 沙鹿鎮 ○○國小操場	訪談時間	96年3月23日 早晨6:30	

訪談摘要紀錄（A-代表訪談者；B-代表受訪者）

A：阿姨您好，有幾個問題跟您請教一下，可以嗎？

B：可以啊。

A：謝謝您。您看起來很年輕，請問您今年幾歲？

B：我76歲了。

A：真的啊！您看起來很年輕精神很好。您平常都在學校這裡做運動嗎？

B：是啊！我一直都有在這裡運動。

A：那您的身體一定很健康囉！有沒有比較困擾的疾病？

B：我的身體還不錯，也沒什麼大毛病。我覺得心情要輕鬆，身體才會健康。

A：那你覺得運動可以讓人心情輕鬆嗎？

B：可以啊，要不然每天悶在家裡不知做什麼，心情怎麼會好呢？

A：阿姨，您現在和誰住一起？

B：和老伴一起住。女兒嫁了，兒子在新竹工作，只有假日才回來。

A：您先生會和你一起運動嗎？

B：偶爾，他比較不常運動，早上起不來，要一直催他，有時會不高興，我就和鄰居一起來運動比較快。

A：您一直有在運動嗎？差不多參加多久了？

B：記不得了，差不多有二十幾年囉！

A：您都和鄰居一起來運動的嗎？

B：是啊和鄰居，就是他們兩個，我們三個一直都是在一起運動。

A：您們都是做些什麼運動？

B：一開始只是每天散散步走走操場，自己做做伸展操，拉一下筋骨。後來就開始做健康操了。

A：您們剛剛在做的就是健康操嗎？有老師教嗎？

B：是啊，那是健康操。沒有老師教，我們都是自己做的。

A：沒人教你們，你們怎麼會做的呢？

B：那個有音樂，只要跟著做就好了。

A：但是一開始沒人教，你們怎麼會做的？

B：這是五行健康操，有錄影帶，可以跟著學，聽久了就會，只是做得比較不整齊而已，反正有在運動就好。

A：是啊！有運動很好啊！阿姨，請問您們一週運動幾天？每次大概運動多久？

B：我們週一到週五都會來，每次大約運動一個多小時，星期六和星期日兒子女兒會回來，有時會出去玩，或比較忙就沒來。

A：除了早上來學校運動您還有沒有做其他運動？

B：沒有了，就早上來運動而已。

A：您當初為什麼會想來運動？

B：我以前都在上班，後來要退休了，就開始煩惱，想說：以後沒工作了，

整天閒閒沒事做，身體會一直退化要怎麼辦？我那兩位鄰居他們沒有上班，所以都有在運動，他們就找我一起來運動，我想有同伴一起作伴，就和他們一起來。

A：所以是鄰居找您一起來運動的。這樣很好，有同伴一起運動比較不會無聊喔！。

B：是啊，而且比較安全，有時想說晚上吃飽飯，到外面走走，又怕暗暗的，老人家比較危險，所以還是早上和鄰居一起來比較好。

A：所以您主要是為了使心情愉快、排遣時間，身體健康、有同伴、還有安全考量才開始運動的。

B：是啊，不然退休後，一整天的時間還真不知道要做什麼？出去運動比較快樂，年紀大了要自己安排自己的休閒生活，不再是拼命賺錢了。

A：像學校這邊有元極舞和太極拳社團，禮堂裡面也有一團練外丹功的，您怎麼沒有參加這些團隊呢？

B：我喜歡自己做運動，和兩三個朋友邊走邊聊天很自在，要做健康操只要音樂一放，就跟著做，也沒什麼限制，時間也可以自己做主，這樣比較好。

A：所以您認為獨自從事運動會比較自在？

B：也不是獨自做，我都和鄰居一起做。

A：所以您也是認為有同伴一起運動是比較好的囉！

B：當然，如果只有自己一個會很無聊。

A：阿姨，有沒有什麼原因會讓你無法來運動呢？

B：能運動我都會來，如果下雨就沒辦法，兒子女兒回來有其他活動或比較忙也沒辦法，其他就沒什麼問題了。

A：請問您參加這麼久的運動，有沒有覺得有什麼需求？或有什麼地方需要改進？

B：沒有啦，老人家有伴一起運動就可以了。

A：像你們所做的運動不需要別人教，有沒有需要花什麼錢呢？

B：不用啦，頂多就是大家出一點錢買電池，因為播放音樂時需要電池，不好意思都讓一個人出。大家都是老人家了，又沒工作，如果要收費，可能有的人付不出來或不想付就不參加了。

A：那麼針對場地方面，您覺得有沒有什麼需求？

B：沒有啦，這裡就很好了，離家很近，跑道也很安全，運動的人也很多，很安全。

A：除了近，您好像特別注重安全喔！

B：對啊，近才方便，安全是最重要的。現在治安不太好，自己在路上走，如果人少很危險，而且還要注意路面、光線和汽車，比較危險，所以在學校運動較安全。

A：請問您有沒有參加過縣府或公所舉辦的老人休閒運動呢？

B：有啊，公所如果有辦活動，我也都會參加。

A：公所辦過哪些和運動有關的活動？

B：像重陽節的敬老活動，有時會有一些運動活動。環保志工也會去旅遊，這些我都參加。

A：看來您很活躍喔！您覺得公所針對老人所辦的活動夠不夠？您會不會

希望公所多辦一些活動嗎？

B：公所也沒常辦活動，我們老人都可以啦，我們不會要求太多啦，如果要求太多，自己又沒空去參加，這樣會不好意思。不過如果有辦一些活動，會比較熱鬧。

A：如果公所辦活動，您會比較希望他們辦什麼活動？

B：都可以啊，爬爬山也不錯，趣味比賽也好玩。

A：如果請老師跟你們講一些養生保健的知識，你會想參加嗎？

B：會啊，這個很好啊，聽些新知識，才知道怎樣保健康。

A：公所若辦理活動，您希望什麼時間比較方便？

B：都可以啦，反正老人也沒什麼事，但是如果假日辦，可能比較熱鬧。

A：以前公所辦活動，參加的人多不多？

B：還好啦，大概多是附近的人才會去參加，老人家如果不會騎機車就沒辦法來參加。如果公所可以派車去社區載老人，可能會有比較多人來參加。

A：那你們參加活動，公所有沒有送什麼獎品？

B：會啦，會送一些紀念品。

A：那你覺得送紀念品參加的人會不會比較多？

B：有差啊！有些老人會因為有送東西才來，老人家有時會這樣。

A：阿姨，您會希望常獲得這些消息嗎？通常您是從哪裡知道這些和運動相關的訊息的？

B：需要啊，如果有辦活動，才可以去參加。通常社區會發通知或打電話，有時候朋友也會互相通知。

A：這是活動部份，那平常您會從哪裡知道一些運動健康的知識？

B：報紙和電視啊。

A：您覺得透過報紙和電視來宣傳運動的重要，效果如何？

B：電視會比較有效，有的老人看不懂報紙字又那麼小，用電視宣傳效果會比較好。對啦，衛生所宣傳也可以喔！他們常有在做一些居家訪問，透過他們來宣導，會更有影響力喔。

A：謝謝您提供這麼寶貴的意見，不知阿姨對推展老人休閒運動還有什麼建議？

B：沒有啦，我是覺得運動對身體健康很好，比較不會出毛病，老人免不了有一些酸痛的問題，應該要越動越好，越不動會越衰退。

A：是啊，所以您們要多鼓勵那些老人家跟你們一起運動，身體才會一天比一天勇健。其他沒什麼需要了嗎？

B：沒有啦，我們也沒有組織什麼團隊，只是自己喜歡運動。不好意思要求太多啦，日子平安就好啦！如果有經費，能辦理一下旅遊活動，帶老人家到處走走，練腳力，老人家最喜歡到戶外，四處走走，一起娛樂，不要老是躲在家裡，會越躲越退化。

A：是啊，謝謝您的建議和協助，以後如果還有需要幫忙的再來拜託您。

B：好啊。沒問題啦！

~訪談結束~

受訪者：編號 07	性別：男	年齡：66	居住地：龍井
訪談地點 龍井鄉 ○○國小警衛室	訪談時間	97年3月16日下午1:20	
訪談摘要紀錄（A-代表訪談者；B-代表受訪者）			
A：何伯伯您好，我有幾個問題跟您請教一下，可以嗎？			
B：可以，只要我會的都沒問題。			
A：先請問您今年幾歲？			
B：66歲。			
A：請問您的教育程度？			
B：國民學校畢業。			
A：您現在有沒有跟子孫住在一起？			
B：沒有，就跟太太住，孫女白天會在家，晚上兒子就會接回去了。			
A：您的日常開支夠用嗎？			
B：可以了啦，老人家生活很簡單，有時要跟一些人情事故會花一些錢。			
A：您自己認為健康情形如何？有沒有比較困擾您的疾病？			
B：整體來看算很健康啦，只是睡眠情況比較不好。			
A：是經常失眠嗎？			
B：也不算，只是比較不好入睡而已，早上又都很早就醒了。			
A：那您那麼早起會做些運動嗎？			
B：通常就做做家裡的事或去菜園做一點工作。			
A：那您平常有沒有做一些運動的習慣呢？			
B：現在是沒有，以前就有。			
A：多久以前有？			
B：還沒到學校當工友的時候。			
A：為什麼到學校當工友之後就不運動了？			
B：因為工作時間有限制，不像沒工作時自由，後來當警衛，時間更長，沒什麼時間運動。			
A：但是早晚也會有一些空閒的時間，這些時間也可以利用一下啊？			
B：這些時間，我會去菜園工作，我太太身體不好，要幫忙整理家裡，再有時間，我喜歡去社區或廟裡做一些義務服務工作像幫人家修修電器、腳踏車。			
A：您認為種菜和做家事也是在運動嗎？種菜和運動有差別嗎？			
B：差不多啦，一樣是身體在活動，我從年輕就喜歡種一些菜，自己吃較放心，活動身體也讓自己比較健康。			
A：所以您沒有運動的主要原因是因為比較忙、沒有時間嗎？			
B：是啊，因為沒時間的關係。			
A：那如果退休後比較有時間，您會去運動嗎？			
B：會，只要有時間我也會去運動。			
A：您認為運動有什麼好處呢？			
B：可以使身體健康，比較沒有毛病，有在活動才吃得下飯，才有氣力，			

筋骨才會勇，也比較不會變胖。

A：那您會想參加什麼運動？

B：走路、跑步都可以，打槌球我也有興趣。

A：學校這裡早上都有人在練太極拳和元極舞，有機會你會想參加嗎？

B：那個我沒興趣，我不喜歡那種運動，比手畫腳的我不會。

A：如果有人教您呢？

B：我還是不喜歡，我比較喜歡做個人的運動較自由，可以依我們的時間去做，不會受限制。

A：但是槌球也是團體運動，您怎麼會想參加呢？

B：我覺得那個比較有趣，對老人來講比較簡單，而且比賽也蠻好玩的，如果有時間，社區有人在打，我會想去打打看。

A：所以您選擇運動的項目是希望比較自由，可以獨自從事，如果團體活動希望是比較有趣，有競爭性的嗎？

B：是啊！這些我比較有興趣參加。

A：您通常會從哪裡得到一些休閒運動的訊息。

B：朋友有時後來家裡坐，也會提起，有的會說老了手腳比較不靈活，有的會怕越來越胖，就會有人提起去參加運動也不錯。

A：你是說通常是朋友之間會互相告知嗎？

B：是啊！可是我現在沒空運動，我的勞動量夠多了。

A：那你以後如果有參加運動，你會希望有人陪你一起運動嗎？

B：不用啦！有時我孫女會陪我在社區那邊走走。

A：所以你喜歡自己運動，如果要人陪，你會希望孫女陪你，是不是？

B：我喜歡和孫女一起去走走，他很會撒嬌，但也要他們有在家時才可以，他爸爸接回去就沒辦法。

A：你知道社區發展協會或是老人會有沒有辦理一些跟運動有關的活動？

B：我知道，社區有通知，那裡有一些老人在做健康操、跳舞，但是我沒興趣參加，而且要上班也沒空。老人會就沒有，大部分都在泡茶、下棋、聊天等。

A：如果社區要辦理跟老人休閒運動的相關活動，你會希望他們辦什麼活動，你才會參加？

B：如果我有時間像爬山、跑步或是槌球這個我會參加。

A：為什麼你會特別喜歡參加這些項目？

B：我腳還很能走，所以爬山跑步都沒問題。槌球是比較有趣。

A：如果是教一些健康跟保養的講座你會參加嗎？

B：這個我也會參加，學一些健康的知識很不錯。

A：何伯伯，那如果以後你去運動，在場地上你會有什麼需求嗎？

B：沒有，大概都是在家裡附近道路走走而已，安全是要考慮，不可以在車多的道路走，這樣比較危險。

A：你家離學校不遠，也可以來學校走路就比較安全。

B：也是可以啦！但是還要騎車來。如果在我家前面那邊的路走到社區廣場也很方便。

A：那麼如果你參加運動，會希望有人教你嗎？
B：那要看什麼項目，如果只是走路、跑步就不需要，如果是槌球，有人教會打得比較好，規則才知道。
A：如果請人家教要交錢，你會願意嗎？
B：最好是不用，如果要交三五百還可以，如果太多，老人沒有在賺錢，可能就比較困難。
A：如果要你們自己買球具，你會想參加嗎？
B：如果太貴就沒辦法，社區如果可以買一些提供老人運動，會比較好。
A：最後請教您希望經常獲得一些和老人休閒運動相關的資訊嗎？你認為用什麼方法會比較好？
B：會啊，我希望能知道一些跟運動有關的消息，如果我有空就可以去參加。如果是社區我覺得打電話通知就很方便，如果是鄉公所辦的，可以寄通知單，這樣都很方便。
A：謝謝您的協助，以後如果還需再跟您請教一些問題，會跟您請教，可以嗎？
B：沒問題。
A：謝謝您。
~訪談結束~

受訪者：編號 08	性別：男	年齡：71	居住地：龍井
訪談地點 龍井鄉○○村 老人會	訪談時間	97年3月16日 下午4:10	
訪談摘要紀錄 (A-代表訪談者；B-代表受訪者)			
A：阿伯您好，有一些運動有關的問題想跟您請教一下，可以嗎？			
B：我是沒有在運動啦！			
A：我知道，所以才要特別訪問您。			
B：沒在運動，有什麼好問呢？			
A：就是需要知道您為什麼沒有在運動，這也是很重要的。			
B：好啊，那看你要問什麼？			
A：只是一些簡單的問題啦！先請問阿伯您今年幾歲？			
B：71歲。			
A：請問阿伯您的教育程度？			
B：國民學校畢業。			
A：阿伯您自己感覺您的身體健康嗎？有什麼較困擾的毛病嗎？			
B：身體普通普通啦！不過有時會頭痛，胃腸也不太好。			
A：頭痛？曾受傷過嗎？胃腸的問題是怎樣？			
B：頭就愛痛就痛，晚上比較不好睡。胃腸較不好吸收，肚子會悶痛，有時會拉肚子。			
A：看過醫生或做過檢查嗎？			
B：有啊，醫生檢查是說頭沒怎樣，可能是神經痛。胃的部分以前有胃出血過，可能消化比較差。			
A：阿伯，你剛才說您沒有在運動，那麼您平常都做些什麼？			
B：以前年輕時都在做「土水」(建築工人)，每天工作累得半死，勞動量已經夠多了。			
A：那現在還有在做「土水」嗎？			
B：沒有了啦，老了，老闆不讓我們做了！			
A：阿伯，那您現在都怎樣消磨時間的？			
B：早上去田裡看看，做一些田裡的工作，下午就來老人會喝茶聊天。晚上吃飽看打球，如果沒球可看，才會在門口走一走，大概就是這樣。			
A：看打球？看什麼球？			
B：都有，棒球、籃球都看，我從年輕的時候就很喜歡看棒球，現在也喜歡看籃球比賽。以前沒電視，我都聽收音機，有電視後，如果我們的球隊去打世界盃，半夜我也會爬起來看球。			
A：阿伯，那您可以說是標準的球迷哦！			
B：以前工作完回家沒什麼消遣，就喜歡看打球的節目。			
A：您既然喜歡看運動節目，怎麼沒有在做運動呢？			
B：我只喜歡看別人打球，自己是不太喜歡運動。			
A：為什麼呢？			
B：沒什麼時間啦！以前每天為了顧生活，哪有時間去做那些運動。			
A：那退休後，有時間了為什麼也沒做運動呢？			
B：以前就沒有那個習慣了，現在也不習慣，也沒有興趣啦。而且我早上			

去田裡或菜園工作也是在運動。

A：田裡的工作和運動是不太一樣，田裡的工作是比較勞動性質的。

B：都是在活動筋骨啦，有在活動，身體就會健康。

A：阿伯，你也是認同運動對身體健康有幫助，是吧？

B：是啊，這我認同，但是我感覺種田種菜身體也是在運動。

A：阿伯，像您下午都在老人會這邊，那這邊平常會有多少老人來？

B：大概十來個。

A：你們在這邊除了喝茶和聊天，還有沒有做其他的事呢？

B：大部分都是來泡茶的，有的有興趣唱歌就唱唱歌，有的人喜歡下棋或玩玩牌，趣味就好。

A：阿伯，我看老人會這裡有設備乒乓球桌，也有室內腳踏車、按摩椅，你平常會不會利用這些設備運動運動呢？

B：我有時會坐坐按摩椅，「抓龍」一下還不錯。

A：會不會騎騎腳踏車？

B：沒有啦，要騎腳踏車就去外面騎就好。

A：那你會不會想打乒乓球？

B：也沒有啦，又不會打。

A：如果有人教你們打，你會想打嗎？

B：如果有人教，也有伴要學，我是也想練練看，樓上常有國中生和國小學生在比賽，看起來「趣味趣味」，也不會很像其他球類那麼激烈，不過，我們老人家手腳遲鈍，可能不好教，不知有沒有人要教？

A：不會喔，也有很多老人六七十歲了還在打乒乓球，反正只是運動運動，又不是要當選手，沒那麼困難啦。

B：至少要先學會動作，教怎麼打得到球，我看他們年輕人打那麼快，老人家要能來回打到球就要學很久。

A：阿伯，社區或是老人會這裡有沒有辦理一些和休閒運動有關的活動？

B：沒有啦！

A：那如果在老人會辦一些跟運動有關的活動，您會參加嗎？

B：看是什麼活動，如果有趣就會參加。

A：您覺得什麼活動比較有趣？

B：我也不知道，也不曾辦過。看別人打球也不錯。

A：阿伯，如果是辦去爬山、打槌球、趣味競賽這些你要不要參加？

B：爬山我沒興趣，槌球我太太有在打，可以參考，趣味競賽是可以參加。

A：您太太有在打槌球喔！那您怎麼沒跟他一起打呢？

B：他已經打很久了，而且常常去比賽。之前他們有在前面那塊草地練，我有打過幾次，但後來也沒繼續打。

A：現在您太太還有在打槌球嗎？

B：有啦，不過學校這塊草地不借他們了，所以要到龍井附近，不大方便。

A：是因為這樣，所以你才沒繼續打嗎？

B：也有關係啦，但是主要是我自己懶惰，要騎車去麻煩，我不像我太太那麼有興趣。

A：所以場地如果方便，您可能會打槌球，是嗎？

B：場地如果方便，又有人教，也有伴要打，打球我是有興趣。

A：為什麼對打球您會比較有興趣？
B：打球有比賽，有輸有贏，比較有趣。
A：您說有伴會想打球，您希望誰陪您一起打？
B：老人就找老人伴啊，話題相同，年輕人要工作、讀書，哪有空？
A：那如果是去走操場或做元極舞、太極拳之類的，有很多老人作伴，您有沒有興趣？
B：那我沒興趣。
A：為什麼沒興趣？
B：我不喜歡做那些運動。
A：阿伯，您家裡的人會不會鼓勵您去運動？
B：有啊，我太太和兒子、女兒常常叫我要多運動。
A：為什麼呢？
B：說這樣比較不會一直胖起來，消化也會比較好，晚上會比較好睡。
A：您認為呢？
B：我就有在田裡工作又不是沒有，一樣有在活動，下午時間我就喜歡來老人會泡茶、聊天、玩玩棋子，我覺得這樣就好了。
A：阿伯，您平常有沒有看到一些有關休閒運動的消息？
B：什麼消息？
A：例如說有辦什麼活動、或是宣導運動的重要等等這些消息。
B：如果要辦什麼活動，老人會這邊會有通知單，或是來泡茶的人就會說。如果是講健康的好處，報紙也有電視也有，我兒子和女兒也會告訴我。
A：那您會很需要知道這些消息嗎？
B：加減聽啦，有興趣的知道也不錯，無興趣，不要理它就好了。
A：阿伯，您覺得要讓老人知道這些運動的消息，用什麼方法比較有效？
B：發通知單大家都知道啊，有興趣的人看到就會去參加。
A：阿伯，您如果有參加運動，會希望有補助嗎？
B：補助什麼？
A：比如說比賽的經費、門票、聯誼活動經費或提供獎品都可以。
B：如果有興趣參加運動的人可能會希望辦比賽可以補助一些經費，送些獎品，老人有獎品比較會參加。老人比較喜歡去遊覽或聚餐，如果可以補助也不錯。
A：如果有這些補助，你會不會比較喜歡參加運動？
B：如果有我想參加的就會參加，如果沒有喜歡的項目我就不會。
A：阿伯，您來老人會是騎機車來的嗎？
B：是啊！不過有時候會騎腳踏車。
A：阿伯，我就是告訴您，可以騎腳踏車來，省錢兼運動，不錯喔！您可以參考看看。
B：這是對啦，但是有時太懶了，想說騎機車比較快，其實我家騎腳踏車到這邊也差不多才十幾分鐘，汽油越來越貴，以後要來騎腳踏車了。
A：對啦，阿伯，這樣每天來回騎一趟，運動量就夠了，也不用特別再去做什麼運動了，又可以省錢，一兼二顧，不錯喔！
阿伯，今天打擾你許多時間，感謝您喔！改天有空在來找您泡茶。
~訪談結束~

受訪者：編號 09	性別：女	年齡：70	居住地：龍井
訪談地點 龍井鄉○○村 受訪者家中	訪談時間	97年3月16日 早上10:10	
訪談摘要紀錄（A-代表訪談者；B-代表受訪者）			
A：伯母您好，有幾個關於老人參加休閒運動的問題跟您請教一下，可以嗎？			
B：我知道的才有辦法。			
A：只是一些簡單的問題，您不用擔心。請問您今年幾歲？			
A：70歲了			
A：恭喜哦！兒女和孫子們有跟您一起住嗎？			
B：有啊，我們夫妻一直是和兒女一起住的。			
A：請問您的教育程度是什麼？			
B：我沒讀書不認識字。			
A：請問您覺得自己的健康情形如何？			
B：普通啦！以前是腳不大能走路，去年去動膝關節手術，現在好多了。			
A：除了膝關節的問題，其他都還好吧！			
B：就是有一點高血壓的問題，要常注意血壓。			
A：請問您平常有沒有從事休閒運動的習慣？			
B：沒有。			
A：為什麼沒有做運動？			
B：我就是懶惰，不想動只會睡覺！			
A：只會睡覺？是您對運動沒興趣嗎？			
B：對運動我沒什麼興趣（沒趣味）。			
A：伯母，你知道運動對咱身體健康有幫助嗎？			
B：這我知道啦，運動腳骨會較有力，精神也會比較好。			
A：既然這樣，您的兒女或是醫生沒有建議您做一些運動嗎？			
B：有啊，但是我從年輕就對這些運動沒什麼興趣。			
A：除了沒興趣，還有其他原因嗎？			
B：沒了，反正不會想去參加就對了。			
A：您不想去參加什麼樣的運動？			
B：像一些老人在學校跳舞打拳，那些我都沒興趣。			
A：喔！您不喜歡和團體一起做運動，是不是？			
B：我不喜歡。			
A：那您會不會在家裡或附近甩甩手腳，走一走？			
B：早上起來，有時我會在門口走一走，不想走就在家裡休息或東摸西摸。			
A：學校很近，您會去學校走一走嗎？			
B：沒有，我只在門口走一走。			
A：為什麼呢？			
B：就隨便甩甩手腳，在家附近就可以了，方便就好了。			
A：您之前腳痛走路不方便，會不會也因為這樣才比較不喜歡運動？			

B：有啦，膝關節痛到比較嚴重時走路都很吃力，只能常常坐著。但是主要是我自己本來就不喜歡運動啦。

A：若有同伴一起你會去運動嗎？

B：若有伴就加減做啦！

A：你會選擇什麼運動？

B：我只喜歡走走啦，比較簡單自由。

A：那你比較希望由誰陪您一起運動？鄰居、朋友或是兒孫？

B：都好啦！如果有人找就去，大概只有鄰居而已，年輕人誰要去？

A：會啦，您可以傍晚找孫子一起散步啊！

B：他們有時要補習、不然就是看電視，不去啦！

A：如果走久一點，走得動嗎，腳受得了嗎？

B：無問題啦，我的腳現在很能走了。

A：那是不是時間的問題，是不是因為要幫女兒做手工，所以沒空？

B：不是啦，我時間很多，我沒在幫忙啦！除非在趕工，幫忙做一下而以。

A：既然時間這麼多，又沒有在做運動，那麼您都怎麼排遣時間？

B：做一些家裡的事，東摸西摸的。

A：所以你沒參加運動，最主要還是因為沒興趣、沒同伴？

B：差不多，主要是沒興趣啦！

A：有可能是因為沒有人教，所以不想參加嗎？如果有老師指導，要您去打打拳，或做做健康操，你會不會去？

B：不會，我不喜歡。

A：您剛剛說不喜歡跟著團體做運動？不知道是什麼原因？

B：我本來就沒興趣，也不喜歡團體一起做運動。

A：為什麼您不喜歡團體一起運動？

B：我自己覺得很自卑。

A：是什麼原因讓您覺得自卑？

B：咱不認識字，又不是什麼有頭臉的人，從以前對團體的活動或賣藥品這些熱鬧的活動就沒興趣參加。

A：您不要這樣想，運動是讓自己健康，和身分地位沒關係，而且您的兒孫也都很優秀啊！

B：是我自己跟別人不能比啦！

A：你會不會是怕動作學不好，而不喜歡和別人一起運動？

B：是我自己不喜歡啦，不然別人學的來的動作我們也會。

A：那麼你知道公所或是社區有沒有辦一些跟老人運動有關的活動嗎？

B：知道啊，像社區那邊每天早上都有老人去那邊做健康操和打球。

A：您是怎麼知道的？

B：社區有通知啊，而且我女兒也在那邊當義工。

A：既然你女兒去當義工，您怎麼不一起去運動呢？

B：若是叫我參加我不要，若是去幫忙做事我會去。

A：據我所知，社區也有請老師來講一些健康的知識，這種您會去參加嗎？

B：這我也沒興趣，咱又不認識字，去聽那個做什麼？

A：那是聽一些健康之事，用聽的，不識字沒關係。
B：這些團體的活動我本來就不喜歡。
A：那這樣你會希望知道社區辦什麼活動或有關健康的消息嗎？
B：不用啦，我又沒興趣參加，知道我也不會去。
A：伯母，那您覺得用什麼方法通知，大家會比較知道這些訊息？
B：社區都會發通知啊，有什麼活動就會知道了。
A：伯母，那您比較喜歡社區辦什麼活動？
B：辦什麼活動我無意見啦，別人如果有興趣就會參加，我自己是沒興趣啦！
A：所以就算免費、又有老師指導，場地又近，您還是不會去？
B：若是有獎品，我就會考慮。(有些開玩笑的口氣)
A：伯母啊，您是說真的還是開玩笑啦？真的有獎品你就去參加？
B：隨便說說啦，不過有一些老人有獎品會比較想參加是真的。
A：那您呢？
B：加減啦，若真的有獎品就去看看。
A：伯母，運動對健康有很多好處，你若有時間加減運動，就算走一走，甩甩手也很好。今天謝謝您的配合，打擾您了。
~訪談結束~

受訪者：編號 10	性別：女	年齡：73	居住地：龍井
訪談地點 龍井鄉 受訪者家中	訪談時間	97 年 4 月 5 日 早上 10:30	
訪談摘要紀錄 (A-代表訪談者；B-代表受訪者)			
A：阿姨您好，好久不見，有幾個跟運動有關的問題想跟您請教一下，可以嗎？			
B：我現在老了都沒有在運動了，問我有用嗎？			
A：有喔！因為我需要訪問一些沒有運動的長輩，媽媽告訴我您現在沒有在運動了，所以我才特別來訪問您的。請問您今年幾歲？			
B：73 歲了			
A：您現在跟子女一起住嗎？			
B：以前是跟老伴一起住啦，後來老伴走了，兒子媳婦不放心我一個人住，就叫我搬來跟他們一起住。			
A：請問您的教育程度是什麼？			
B：我沒讀書不認識字。			
A：請問您覺得自己的健康情形如何？			
B：老了，身體不太好了，本來就有糖尿病，現在眼睛也有問題、膝蓋的關節也不好，蹲不大下去。			
A：阿姨，你知道運動對健康有幫助嗎？您會想說做一些運動嗎？			
B：運動對身體有幫助我知道啊，我以前都有做運動，是這一、二年才沒做的。			
A：阿姨，您之前都做什麼運動，後來為什麼沒做的？			
B：以前作好幾年元極舞，後來因為眼睛有白內障，看不清楚，老了病痛較多，而且現在記性不好，手腳遲鈍，學新動作跟不上年輕人，就沒有繼續去做了。			
A：阿姨，我看您在綁這個金紙，是幫別人代工或是自己家裡的工作？			
B：這是我兒子工廠的工作，他是在做金紙的，現在比較忙，綁金紙這種工作較簡單，我能幫忙做就幫忙做，所以也沒什麼時間去運動。			
A：您眼睛不是不好，做這個工作會不會很吃力？			
B：還好啦，這種工作不是很傷眼力的工作，加減做，不然整天沒事做，毛病會更多。			
A：真的，如果整天呆在家裡沒事做，的確對身體也不好。那如果您工作有空檔，會不會想去運動一下？			
B：如果工作告一段落，會起來動一動，坐太久，腰骨也受不了。			
A：那您休息時會做些什麼運動？			
B：也沒有啦，只是在屋內走走，喝喝水，手腳動動而已，沒做什麼運動。			
A：早晚您會不會附近道路走走散散步？			
B：很少，現在走路膝關節比較吃力，通常就在屋內或門口走走而已。			
A：您覺得運動時要不要有同伴？您以前都和誰一起運動？			
B：要運動當然是有同伴才好，大家一起運動比較有趣。以前有運動時都			

和運動同伴一起做，我都是參加早上的運動，老人早上比較早起才有辦法。

A：那您會比較希望誰陪您一起運動？兒孫還是朋友？

B：兒孫大概是沒辦法，他們沒那麼早起，老人做的運動他們也沒興趣，所以以前我們都是和社團的老人一起運動，大家的時間比較配合。

A：您以前做運動時，有沒有老師指導？

B：有啊，但是老師沒有天天來，大部分都是由比較年輕、動作比較好的同伴帶著大家做。

A：您覺得參加運動需要老師指導嗎，你希望他教你們什麼？

B：運動如果是要學動作的，當然要人教導，像跳元極舞，就要老師教，老師將動作教完了，再由隊裡的人帶著做。每次老師來就教一些新動作，告訴我們怎麼做比較不會受傷，但是他有空才來，沒來就跟著大家做，我又跟不上，有很多動作要彎要蹲，就沒法子做了。

A：那您參加那麼多年，現在沒參加，會不會覺得不習慣？

B：沒辦法啊，老了身體毛病一大堆！剛開始是會有些不習慣，後來，有其他事忙，也習慣了。

A：阿姨，您知道社區或公所有沒有辦過什麼老人休閒運動的活動？

B：社區是沒辦什麼活動，公所我就知道了。

A：那您以前有參加過元極舞社團辦理的活動嗎？

B：元極舞社團每年都會辦旅遊活動，我都會參加，有時國小運動會，也會邀請我們去表演。

A：如果公所或社區要辦活動，你會希望辦理什麼活動？

B：要很多體力和動作的，我現在是沒辦法參加了，如果是遊覽聯誼，我是比較喜歡參加，我現在雖然沒去運動，但旅遊我還是會參加。

A：阿姨，您不是說膝關節走路比較吃力，這樣去參加遊覽，走路不會累嗎？

B：如果走太久，也是走不動，上下車也很吃力，但是我就喜歡和這些老朋友一起出去走走，四處看看，生活比較有趣。

A：阿姨，您之前在運動，對場地有沒有什麼特別需求呢？

B：沒有啦！我們之前都在國小操場做元極舞，那邊很方便，離家也很近，三五分鐘就到了，操場比較平坦，老人運動比較安全。

A：阿姨，你覺得運動要不要什麼經費補助？

B：不用啦，現在沒有參加運動了，不用補助什麼了。。

A：那以前您在運動時有沒有需要補助？

B：以前也只有交幾百元，也不用補助啦！我比較喜歡去遊覽，如果可以補助旅遊聯誼費用就很好了！

A：那你們去旅遊，通常有沒有補助？

B：應該有補助一些吧，我們交的錢不是很多。

A：阿姨，您現在沒有參加運動了，那您會不會希望常常知道一些運動的消息？

B：如果是一些運動的消息就不需要了，反正我現在也沒辦法參加，如果

是元極舞要去遊覽的，我會想知道，偶爾出去走走，才不會都悶在家裡。

A：那您通常怎麼知道這些訊息的？

B：因為我還有繳交元極舞的會費，如果有要辦活動，以前那些同伴會打電話告訴我。

A：就您的看法，公所或是社區如果要辦活動，或是要告訴老人一些健康資訊，用什麼方法比較有效？

B：如果是要辦活動，社區發通知就可以了，朋友互相通報也可以，如果要告訴老人一些健康的消息，可能用電視比較快，像我不識字，但電視用講的我就看得懂，老人常常看電視，這個方式比較有效。

A：阿姨，您曾在電視看過哪些跟運動或健康有關的節目？

B：有啊，有一些節目教人家要注意吃的東西，有的告訴人家怎樣注意身體健康，我有時一邊工作一邊看電視，學些健康知識也很好。

A：阿姨，我看您也是很注重健康，你若有時間加減運動，走一走，甩甩手也不錯喔。今天打擾您那麼久，謝謝您的幫忙。

~訪談結束~

附錄十三 老人休閒運動推展人員訪談紀錄

臺中縣老人休閒運動推展人員訪談紀錄

G01訪 20080124

受訪者：編號 <u>G01</u>	性別：男	職務	台中縣政府體健科 社會體育承辦人員
姓名：○先生			
訪談地點	縣政府教育處	訪談時間	97年1月24日 上午 11:25~11:50
訪談摘要紀錄（A-代表訪談者；B-代表受訪者）			
<p>A：○先生您好，我的研究主題是探討臺中縣老人休閒運動參與及需求情形，需要從行政部門或老人運動推展人員方面就相關問題進行訪談，謝謝您的協助答應接受訪談，為了完整記錄訪談資料，需要將訪談過程加以錄音，您同意嗎？</p> <p>B：您需要的資料我會加以整理然後 mail 給你，這樣比較清楚。我想這樣資料會比較完整，應該不用錄音。</p> <p>以下為訪談摘要：</p> <p>A：請問縣府部分每年是否針對老人休閒運動進行活動規劃？</p> <p>B：老人福利的部分屬社會處的業務，主要與老人相關的活動由社會處承辦，體健科這邊承辦學校體育及社會體育，老人休閒運動近幾年來漸受重視，也將其視為推動全民運動的對象。</p> <p>B：96 年度配合中央推動運動人口倍增計劃，縣府特別規劃的方向是針對學生游泳育樂營、銀髮族健走運動及具地方特色之全民運動推展活動，請鄉鎮公所提案，結果僅東勢鎮及大安鄉提出，其中東勢鎮為一日健走活動，而大安鄉則是成立健走隊，變成一個常態性活動的社團。另也有許多公所申請太極拳、槌球等適合老人參加的活動社團。</p> <p>體健科承辦業務包括學校體育及社會體育，就社會體育部分包含許多對象，並未特別針對老人進行活動規劃。一般來說，教育處這邊會配合中央政策，函知各鄉鎮公所、社會團體、單項協會，請他們提出計畫及概算，縣府再統籌分配補助款。</p> <p>A：縣府針對老人休閒運動有沒有特別規劃經費補助？</p> <p>B：體委會 96 年度補助縣府推動運動人口倍增計劃 120 萬，縣府自籌 100 萬，其中各案申請之補助額度乃依申請單位數統籌分配，其中若申請游泳育樂營及銀髮族健走運動者優先收件。</p> <p>A：縣府在推行老人休閒運動部分有沒有規劃人力資源的培訓？</p> <p>B：體育場 96 年度招募體育志工共 130 位，但目前只針對縣內大型體育活動進行人力支援，並未運用到老人休閒運動上，針對老人服務可能以社會處培訓的志工為主。</p> <p>A：縣府有沒有特別針對老人休閒運動場地及設備進行規劃補助或充實？</p> <p>B：目前由中央補助增建的幾個綜合運動公園工程正在進行中，其中並未針對適合老人活動的場地進行規劃（僅梧棲鎮公所辦理工程案以老人健身設施為主題），而是以全民運動空間為訴求，主要兼顧各年齡層的需求。</p> <p>A：96 年中央補助縣府的體育經費是多少？運用於推展老人運動的經費大約佔了多少？</p>			

B：詳細金額資料我會連同其他資料寄給你，體健課補助依各鄉鎮公所及單項協會之申請進行補助，很難算出針對老人運動的補助金額。

因政府目前財政較困難，加上 2009 年承辦世界運動會，中央許多體育經費挹注在高雄整建大型場館，全民運動之社會體育活動經費每年約以 5% 之速度在削減，因此各縣市所分配的體育經費也逐年銷減中。

以下是承辦人針對訪談綱要所提供的書面資料：

一、年度活動規劃情形：

(一)體委會運動人口倍增計畫：

96 年度體委會分攤 120 萬元，本府自籌 100 萬元，活動項目除體委會限定辦理台灣自行車日、全民健走日、社區少年足球、身心障礙者體育活動外，本府針對公所部分，規劃學生游泳育樂營、銀髮族健走活動及具地方特色之全民運動推展活動，案經執行後，申請銀髮族健走項目者僅 2 場，但其餘公所案件，因地方經常性從事體育活動之團體，以太極拳…等居多，公所申請活動參加對象多以銀髮族為主(本縣 96 年運動人口倍增計畫提案說明及運動人口倍增計畫總表如附件)。

(二)其餘活動部分：

1. 教育局主辦相關活動，如全國自行車日、全民健走日等活動，係以全民為對象，未特別為特定族群規劃辦理體育活動。
2. 另預算中補助經費部分：因「台中縣辦理社會體育活動補助原則」僅為規範補助對象、補助額度…等程序性問題，活動內容須視體育團體所提申請案，並未特別規畫補助銀髮族體育活動。

二、活動宣傳方式：

- (一)教育局主辦活動：因大部分活動以學生為主，故仍以教育網路中心公告，請學校協助宣導為主，另外大型活動則增加如發新聞稿等方式。
- (二)補助案：因補助案執行方式，係以主辦單位為主，本府僅酌予補助經費以推廣體育活動，故宣傳方式由各主辦單位自行宣傳。

三、專業指導及志工培訓情形：

- (一)體育志工縣府部分由體育場負責，每年志工主要協助全縣運動會事宜，尚未落實於推廣全民運動上。
- (二)96 年度培訓體育志工數 130 名(運用情形詳如附件)

四、場地設備充實情形：

- (一)96 年度透過教育局預算辦理之社會運動場館工程中，僅梧棲鎮公所辦理工程案以老人健身設施為主題。
- (二)目前社會運動場館工程大部分朝運動公園方向規劃，以提供大部分民眾使用，並減少專項競技場地閒置問題。(縣屬體育用地及 96 度運動場館開發案如附件)

五、整體經費運用情形：

- (一)96 年度社會體育活動補助經費：3,845 萬 5,000 元；社會運動場館資本門經費 5000 萬；中央補助款(體委會)6030 萬。
- (二)目前經費執行情形：因地方政府普遍財政拮据，入不敷出，故相關業務推動，以執行預算中之「一般性補助款」及爭取「中央計畫型補助」為主，縣款部分，雖列有預算，但實礙難據以執行。

受訪者：編號 G02 姓名：○館長	性別：女	職務	台中縣老人福利服務 中心館長
訪談地點	台中縣老人福利 服務中心	訪談時間	97 年 1 月 22 日 下午 2:10~2:40
訪談摘要紀錄 (A-代表訪談者；B-代表受訪者)			
<p>A：館長您好，我的研究主題是探討臺中縣老人休閒運動參與及需求情形，除了針對老人進行問卷調查外，也從行政部門及推展人員方面就相關問題進行訪談，謝謝您的協助答應接受訪談，為了完整記錄訪談資料，需要將訪談過程加以錄音，您同意嗎？</p> <p>B：可以。</p> <p>A：謝謝您。首先請問館長：東勢鎮老人福利服務中心是隸屬於臺中縣的機構或是東勢鎮的機構？</p> <p>B：這是隸屬於臺中縣的機構。</p> <p>A：所以會館這邊辦理的活動是針對全縣老人或以山城區為主？</p> <p>B：我們所辦理的活動是以全中縣縣民為主，但是因為地緣關係主要參加者仍以山城區各鄉鎮為主，以東勢、豐原、石岡、新社等鄉鎮為多。</p> <p>A：我從網路中看中心這邊每年規劃老人參與的休閒活動項目相當多元，請問有沒有針對休閒運動的部分加以規劃呢？</p> <p>B：有，臺中縣設有多處長青學苑，會開設一些健身的運動課程，像我們會館裡面也設有長青學苑，會開設一些像土風舞、國標舞、太極拳等課程，以臺中縣來講，每年會辦理一次老人趣味競賽及七場老人槌球比賽，會分布在山海屯地區來辦理，因為槌球老人們比較喜歡，運動的人口也比較多。</p> <p>A：除了這兩項是縣府辦理之外，縣府還有沒有辦理其他老人休閒運動？</p> <p>B：其實大部分的老人活動是由一些協會或老人會來辦，他們每年都會辦很多活動，以我們這邊來講，我們也會辦很多老人的活動，像卡拉 OK 比賽，這是非常踴躍的，另外也辦理土風舞的比賽、或老人健康講座，我們也辦過親子造型秀，像阿公帶孫子一起參加，是比較創意的。我們辦活動就會發文到全縣立案的老人會或長青學苑，鼓勵全縣的老人一起參加。</p> <p>A：您說辦活動會發文給各老人會及長青學苑，除此之外，還有沒有運用其他的宣傳方式？</p> <p>B：我們會透過媒體，例如透過報紙在地方新聞版面刊登活動訊息，另外，全省有 18 個縣市向內政部申請一部「行動式老人文康休閒巡迴服務專車」，這台車子上面設有卡拉 OK、電視、量血壓等多元化的功能，也做一些社會福利的宣導，因為他會巡迴到各鄉鎮村里，所以許多相關的活動也可以透過這個巡迴專車來宣傳。</p> <p>A：這個車子的功能大概如何發揮？</p> <p>B：這台車子上面所提供的服務都是免費的，他們會結合社區的關懷據點，在排定的時間內進行卡拉 OK 活動、或義剪、按摩等活動，順便進行一</p>			

些活動的宣導。

A：所以您的意思是說除了利用正式發文及報紙報導之外也透過巡迴車進行活動宣導，是嗎？

B：是的。

A：館長再請教您像你們辦理許多活動，例如土風舞、國標舞、太極拳、槌球等這些活動應該都需要有人指導，那麼在專業師資部分有沒有問題？

B：如果是我們館裡的活動，師資的部分就由我們來聘請；如果是槌球或其他協會辦理的，那麼師資部分則由他們自行聘請，縣府就是補助款項讓他們自行去規劃；如果是長青學苑，也是由承辦學校去規劃聘請師資，老人會或社區發展協會承辦的活動也是自行規劃聘請，縣府僅是作經費的補助。

A：聘請師資上應該沒什麼問題吧？

B：沒有，只要有經費，各辦理單位就能依需要自行聘請。

A：有沒有利用一些志工來協助老人休閒運動推動？臺中縣在老人服務志工培訓這方面成效如何？

B：這個部分我們縣政府應該建立得相當完善，我們會館裡面也有志工隊，是屬於縣府的祥和志工隊，我們志工隊服務的項目很多，除了館內活動的協助，也有成立義剪隊，深入各鄉鎮去服務老人，服務成效相當良好。

A：館長再請教您，我們剛剛提到的都是屬於活動、人力資源部分，就您所知縣府部分是不是每年有編列預算充實老人休閒運動的場地及設施？

B：設施部份，以我們館裡來說，我們的設施是一直有在改善，以無障礙空間來講，我們也都加以改善過，最主要是要讓場地達到安全、舒適及符合老人的需求，至於外面的部分，我就不是很清楚。

A：您認為老人活動的空間應該有無障礙設施嗎？需不需要有老人專屬的活動空間？

B：是啊，安全很重要，那是剛好老人福利中心設在東勢，所以東勢附近老人在使用上就很方便。但是如果各鄉鎮要設專屬老人活動的空間，就財政及用地上可能有困難。

A：館長，請問您知道縣府一年補助辦理老人休閒運動的經費大概有多少？

B：這我不清楚，以我個人來說，我的業務有一部分就是補助老人福利活動，一年經費有 50 萬，我們有制定補助標準，各鄉鎮或民間機構或協會如果有辦理老人福利相關活動就可以來申請。我們館裡的活動，一年縣府補助大約 30 萬來辦理老人活動。

A：您所講補助款項辦理的活動也包含您剛剛說的趣味競賽及槌球運動嗎？

B：沒有，那個全縣性的活動又是另外的，一次大概就是 10 萬元，七次比賽就編 70 萬補助，我所講的 50 萬是專指我負責的部分，但是社會處並不是只有這一塊，他還有許多補助項目，我只單指我負責的業務部份，基本上各單位辦理活動，只要有申請，縣府都會予以補助，但是現在縣

府財政吃緊，所能補助的金額也有限制，其他不足款就由各主辦單位自籌，一般現在補助上限大約兩萬元，也要看活動大小來決定。另外現在也有公益彩券盈餘可以作小額補助(五萬元以內)。

A：所以如果相關單位要辦理老人休閒運動在經費補助方面應該有很多管道，是嗎？

B：是啊，針對民間團體我們都有制定獎勵補助辦法，只要按照規定申請，基本上都沒有什麼問題。

A：館長請教您我們這邊辦活動時，老人家參加的意願如何，每次大概有多少人參加？

B：我們這邊辦的活動，參與的都蠻熱絡的，我們每次辦活動參加的人數大概都有 250~300 人左右參加，我們也會結合其他民間單位辦理活動，像去年就結合醫院及衛生所辦理兩場老人用藥安全及老人健康講座，反應也都很熱絡，我們除了動態活動，也會辦理靜態講座來加強老人的健康知識。

A：每次都有這麼多人參加嗎？

B：不一定，要看活動的性質，像之前和衛生所合辦的健康講座就大約有 250 人左右，除了講座之外也有量血壓、血糖、義診等。

A：像這麼多人參加的活動會不會也規劃一些簡易的休閒運動，推廣一下運動健康的觀念？

B：有，之前衛生所在推廣五形健康操，就會利用這種場合教授，我們這邊的老人（老人福利中心）參加運動的意願很高，還會自己交錢到外面學東西，所以參加蠻踴躍的，這邊的老人很會安排自己的生活，日子都過得很充實。

A：館長，據您所說這邊的老人參與活動的意願很高，會不會每次都是這些人在參加？針對一些不大能夠來參加活動的老人，儘管我們一直宣導，參與仍不是很全面性，您想原因為何？

B：這很有可能，因為我們這邊屬於比較鄉下地方，其實會來參加活動的大概就是比較接近中心週遭的這些老人，像有些住和平、谷關因為很遠，不見得會來。另外辦理活動如果碰上農忙時期，很多老人必須協助農務或幫忙帶孫子就沒辦法出來。宣導是沒問題，但如果住太遠的交通不方便就沒辦法來參加，像一些鄉下地方一天公車的班次有限，交通就是一個大問題，聽說有些鄉下地方因為公車很少人坐要停駛，對這些弱勢的老人真的很不方便，這有可能是他們與外界溝通的主要方式。如果可以編列預算，以交通車接送偏遠地區老人，應能有效提升參與率。

A：所以您認為交通問題、協助農忙及家務可能是造成老人家無法參加活動的主要因素。再請教館長，因為現在老人人口一直在增加，以臺中縣政府來講，就您所知，有沒有擬定如何去推廣老人休閒運動的計劃方案？

B：縣政府對於老人文康休閒方面是不遺餘力的在推廣，如果要更有效的推展，以縣府的人力可能比較吃力，能結合社區及鄉鎮公所會比較有效，像很多活動結合民間團體或慈善機構來推展會比較快，很多事情如

果只靠政府單位來做會比較吃力，如果能結合民間一起來做效果會更好，像人力的部分，就很需要結合志工的力量來一起推廣。

A：這是目前的趨勢，縣府部分有沒有比較明確的規劃，如何去推動老人休閒運動的配套措施？

B：這個部分可能要課長(社會行政課長)才能答覆，因為老人業務很多，我這邊負責的業務是較屬於執行的部分，至於規劃的部分並不是很清楚。

A：那麼就您的觀點，您覺得縣府在推廣老人休閒運動這個方面做得如何？

B：其實政府的一些福利措施已經做得不錯了，政府也設了許多長青學苑、社區大學，讓老人去充實去休閒。像以前長青學苑不多，現在也有十幾個，參加的人數超過一萬人了，而且長青學苑的課程動靜都有，政府在這方面真的不遺餘力，如果能鼓勵老人出來參與，其實也是有許多活動可以參加。

A：現在很多人 50 幾歲就退休了，退休後的歲月真要好好安排，也是政府應當重視的。

B：個人是應該要好好安排規劃一下，像有很多學校退休的老師也都會來參加這邊的活動，選了很多課程來上，退休生活很充實。

A：這些退休人員除了上課，有沒有擔任師資或義工的？

B：有啊，我們這邊的志工士農工商退休的都有，學歷也有高中大專的都有，像有一個年紀最大的志工是 84 歲，他是刑警退休的，幾乎快要以館為家了，每天一大早就來夾報，協助日托老人上下車，幫忙推到三樓，餵食，老人照顧老人都很盡心。

A：館長，謝謝您今天接受我的訪談，讓我對臺中縣老人休閒運動的推動及參與情形有進一步的瞭解，謝謝您，日後有不瞭解的地方再來請教館長，可以嗎？

B：沒問題，如果我幫得上忙，一定沒問題。

~訪談結束~

受訪者：編號 V01 姓名：○小姐	性別：女	職務	台中縣○○鎮公所社會課課員
訪談地點 台中縣○○鎮公所	訪談時間	97年1月22日 下午3:10~3:40	
訪談摘要紀錄（A-代表訪談者；B-代表受訪者）			
<p>A：○小姐您好，我的研究主題是探討臺中縣老人休閒運動參與及需求情形，除了針對老人進行問卷調查外，也從行政部門及推展人員方面就相關問題進行訪談，因為在網路上看到貴鎮去年辦理「銀髮族健走運動」，成效相當良好，因此特別前來請教有關老人運動的推動經驗，謝謝您的協助答應接受訪談，為了完整記錄訪談資料，需要將訪談過程加以錄音，您同意嗎？</p> <p>B：可以。</p> <p>A：謝謝您。首先請問○小姐：鎮公所一年裡針對老人休閒運動，大概有規劃哪些活動？</p> <p>B：這個部分我們並沒有主動去幫他們規劃什麼活動，很多都是由社區的團體像長壽俱樂部他們會自己規劃一些活動，但大多屬於休閒旅遊的活動、或區外的一些觀摩活動，公所有時會搭配特定的節日辦理一些活動，像這次是配合重陽節辦理銀髮族健走活動，是由鄉公所民政課規劃辦理的。</p> <p>A：那公所有沒有經常辦理一些適合老人參加的體育性活動？</p> <p>B：如果體育活動應該是民政課部分的業務，像上次的健走運動也是由民政課部分主導，因為對象是有關長壽俱樂部，長壽俱樂部是社會課輔導的組織班隊，所以社會課的是站在協辦的立場互相配合，但主導還是以民政課為主。</p> <p>A：各鄉鎮負責老人休閒運動的單位是不是不大一樣？有的是民政課，有的是社會課，而活動部份是傾向由各個老人團體自己去規劃，提送到鄉鎮公所，鄉鎮公所再做經費上的補助。是這樣嗎？</p> <p>B：對。社會課通常負責老人福利服務，而民政課附責辦理體育活動，如果辦理的體育活動剛好是老人，則由兩課室互相支援。</p> <p>A：那麼公所在經費補助的額度上大致是多少？</p> <p>B：我們有訂定一個補助額度，而且現在我們會配合審計單位的要求，希望把他們的活動輔導成包含一些研習、觀摩、參訪等知識性的活動，希望他們在活動申請的企劃書中能將這些活動納入。</p> <p>A：這是屬於比較靜態的休閒活動嗎？</p> <p>B：應該也算動態的，因為觀摩研習會到外部去參觀，是一些動態的活動。</p> <p>A：像剛剛談的銀髮族健走活動是屬於全縣性活動，還是只針對東勢鎮民？</p> <p>B：這是針對東勢鎮的老人而已。</p> <p>A：那這個活動的經費是來自於縣府的補助還是公所的預算？</p> <p>B：我只知道東勢鎮老人的體育活動像槌球或是其他體育團體，他們的經費是向民政課申請，至於來源我就不太瞭解了。</p> <p>A：公所這邊一年當中辦的老人休閒運動，除了上次的健走運動外，還有沒有辦理其他的呢？</p>			

- B：體育活動部份是民政課辦理，我並不太清楚。
- A：如果老人休閒運動不屬於您這邊的業務，您可以告訴我，我應該向民政課哪位先生小姐請教呢？
- B：抱歉，老人休閒運動方面我比較沒辦法提供協助，民政課部分不知他願不願意接受訪談？
- A：那麼針對我們上次辦理的健走運動，您覺得成效如何？
- B：上次活動大概有幾百人參加，走的路線是東豐綠色走廊從客家文化園區走到斷橋的部分，整個路程大約是5、6公里，因為活動有提供摸彩品和紀念品，而且鎮長也參與陪同一起走，對老人家也是一種鼓舞，所以參加的人數也算蠻多的。
- A：活動參與的福利還蠻多的，有摸彩、紀念品等，但還是有很多人無法來參加，您覺得大概是什麼原因？
- B：或許是興趣跟時間，有興趣的人就會積極參加，有些人可能是時間問題，時間許可他們比較會來參加。
- A：公所所辦理的活動，老人們參與的意願如何？有沒有什麼阻礙因素？
- B：如果是一般的節慶活動，參與率蠻高的，有時受限於場地及經費，在名額上還要加以限制，反而還要在參加名單上去做取捨。
- A：您是說辦活動時不會有參與意願不高的現象，反而有人數超過的現象？
- B：因為我們會透過各個社區發展協會或長壽俱樂部的幹部、會長、理事長幫我們宣導，可是有時候在人數上還是會做個限制。我們主要辦理的活動都是配合節慶辦一些活動，每次參與的人數都很多，倒是沒有人數不足的困擾。
- A：您所講的節慶活動內容大概是什麼？
- B：像元宵節我們會配合客家文化特色，進行「做粿」的活動，活動是以媽媽教室為主，但也都都會邀請長壽俱樂部參加，是屬於全鎮的活動，甚至有時我們會擴大到全縣辦理客家文化特色的特有節慶活動，每年就固定在元宵節來辦理。
- A：所以您所說的活動對象不僅老人，是包含全鎮鎮民，甚至全縣縣民。
- B：對，有時候我們會請長壽俱樂部來協辦或幫我們宣導。像歲末也會辦理歲末戲曲活動或感恩活動，我們都會盡量把社區的一些資源納進來，讓老人家能盡量參與一些地方上的活動。如果是純粹針對體育休閒運動，我這邊業務承辦的比較少，可能是協辦的性質，所以無法提供更多的資訊，不好意思。
- A：沒關係，因為現在老年人口越來越多，老人的健康情況是值得我們關注的，希望透過休閒運動的推廣，來增進老人身心的健康，所以才特別針對老人休閒運動的辦理情形進行瞭解。
- B：其實我們所辦理的雖然不是純粹的身體運動的項目，但是透過活動，也是可以使老人的生活更加充實，聯絡彼此的感情，獲取一些社會性的資訊，有時我們會去寺廟參拜，我們也會輔導老人家不只去拜拜，也會進一步輔導他們去瞭解廟宇的歷史文化、宗教特色，有時會安排導覽活動，其實也是把一些知性的內容帶進來，活動的部分相關的課室會互相配合。
- A：那麼像東勢鎮的一些老人運動團體如果要辦理活動，經費是向社會課

這邊申請還是向民政課那邊申請？

B：這是有些模糊的地帶，如果是社團的部分，會向社會課來申請，如果是體育活動就會向民政課來申請，我這邊的業務比較明確的是針對社區發展協會底下的一些班隊。

A：像內政部這一兩年來推動的關懷據點活動，裡面有推動健康促進活動，我們○○鎮這邊辦理的情形大致如何呢？

B：我們今年剛輔導三個社區申請，12月剛獲內政部核准，所以還沒進行活動，我們也希望社區的關懷據點在執行時能將老人的健康促進及休閒活動多做一些安排。

A：你所知到一些關懷據點他們是如何安排健康促進活動的內容嗎？

B：我知道有些團體他們會安排五行健康操、毛巾操之類的活動，也會和醫療單位結合，有醫師定期去做義診或健康講座，增加老人的健康概念也很重要，我們也會將社區的養護機構及守望相助隊的資源加以整合，也可以多關心老人。公所這邊站在輔導及協助社區的立場，執行的部分還是歸到社區，所以關懷據點的活動安排，我們也尊重社區的自主安排。不好意思，針對體育執行沒辦法提供什麼協助。

A：沒關係，還是非常感謝您提供跟您業務有關的資料，那您可以幫我介紹一下民政課的業務負責人嗎？

B：這得問我們課長比較清楚。(經○小姐引薦，認識社會課長)

**

經表明來意後，課長表示依他個人的看法，公部門對老人休閒運動不用介入太多，只要每年適時給予一些活動經費的補助，各個社團自然會去規劃活動，只要有些獎勵的措施，例如辦些參觀旅遊活動，或提供活動獎品，老人們自然會樂於參加。只要政府能落實實施老人福利制度，例如老人年金的發放及提高額度，讓老人有較寬裕的金錢可運用，不用為經濟所苦，心情輕鬆了自然會樂於參與這些活動，也會去注重自己的健康問題，否則，為了應付生活，即使免費優待，他們也未必願意參加。

社區活動屬於社會課業務，體育活動屬於民政課業務，如果跟老人有關之休閒運動，就由兩課一起辦理，通常活動的辦理是由老人會館或民間團體自行規劃活動，提出經費申請，政府部份針對其提出的活動加以審核，以每年補助一次為原則，金額上限為兩萬元。縣府部分或公所部分礙於人力，無法再去做細部工作，通常會採用開會或研習的方式，相關團體派員參加，回去後再去負責規劃推動及執行，這樣是比較直接有效的。

老人有老人的生活模式，必須從加強健康意識及概念加以宣導，讓老人自己重視自身的健康，很多老人運動團體都是自發性的組織，並不是公部門去成立的，像○○鎮有許多元極舞社團、槌球社團、太極拳社團，都是由老人自行組成的，另有五、六十位退休教師也自行組成○○鎮登山健行隊，這些都不是政府或公部門指導的，而是因為這些老人體認運動對健康的效益，而自行加入運動組織，由自覺性意願參與的較能持久，成效也較好。

~訪談結束~

受訪者：編號 V02 姓名：○先生	性別：男	職務	台中縣○○鄉公所民政課課員
訪談地點 ○○鄉游泳池辦公室	訪談時間	97年1月24日 上午9:10~9:30	
訪談摘要紀錄（A-代表訪談者；B-代表受訪者）			
<p>A：○先生您好，謝謝您的協助答應接受訪談，為了完整記錄訪談資料，需要將訪談過程加以錄音，您同意嗎？</p> <p>B：談談就好需要錄音嗎？</p> <p>A：因為這樣資料比較完整，您可以同意嗎？</p> <p>B：好吧！</p> <p>A：謝謝您。首先請問○先生：就您所知，公所一年裡針對老人休閒運動，大概有規劃哪些活動？</p> <p>B：老人的業務是由社會課處理，老人休閒運動應該也是要問社會課比較清楚。</p> <p>A：因為我之前也有問過別鄉鎮社會課的承辦人員，他表示與體育運動相關的業務是由民政課負責，所以今天才來麻煩您。</p> <p>B：我們鄉裡有二十幾個體育運動的單項委員會，其中針對老人參與的委員會很少。</p> <p>A：那麼鄉裡有哪些老人休閒運動組織？</p> <p>B：這邊有太極拳、槌球、元極舞、氣功也有。</p> <p>A：那像這些社團每年應該會辦理一些活動，是由他們自己規劃或是公所規劃推動的？</p> <p>B：通常都是由他們自行規劃活動，公所部分只要他們有辦理活動，只要將計畫送來公所，我們就會補助，差不多兩萬元左右。</p> <p>A：是一年兩萬元或是申請一次就有兩萬元？</p> <p>B：原則上是以一年一次補助，但如果有比較特殊的情形或有特別意義的或較大型的，會以專案另外處理，動用其他的補助款，所以會補助比較多，因為我們鄉長也很重視體育活動的推展。</p> <p>A：那鄉裡針對老人休閒運動有沒有辦一些活動，一年度大概會辦幾次？</p> <p>B：如果是針對老人體育的活動較少啦！</p> <p>A：要不然針對老人的部分都辦哪些活動？</p> <p>B：大部分是文康活動或休閒旅遊。</p> <p>A：為什麼大部分的活動都是規劃文康活動或旅遊活動？</p> <p>B：一般社區發展協會或長壽俱樂部較常辦理這些活動，老人家比較喜歡到處走走看看。在我們鄉裡老人會或社團都會按照計劃辦理這些老人活動，辦得還不錯蠻上軌道的。</p> <p>A：文康活動及旅遊活動是較不屬於休閒運動的，我的重點是針對休閒運動部分進行瞭解。</p> <p>B：我們這裡的老人運動比較有團體型態的就是槌球跟太極拳。</p> <p>A：參與的人數大概有多少，人知道嗎？</p>			

B：他們分散在好幾個地方練習，但我不清楚有多少人。

A：那他們會不會辦理一些比賽聯誼活動？

B：會，基本上每年會辦理的例如鄉長杯、主委杯或春季、秋季聯賽等。

A：這些活動是鄉內的活動，或是其他鄉鎮也會來參加？

B：大部分是鄉裡的老人參加，偶爾也會有別鄉鎮的隊伍來比賽，像我們有時也會去參加別人辦的活動，成績還不錯。

A：以○○鄉來說，老人參與休閒運動團體的情形如何？

B：我覺得好像不是很普遍，運動項目要推廣實在不容易，除非有人願意強力推動，像這兩年來，我們的太極拳運動就是因為有人極力在推動組織，所以就吸引了很多成員，在○○來講，老人除了自行運動的，如果參與運動團隊的人口，應該以槌球及太極拳的為最多。

A：那如果是自行參與運動呢？像有些老人並沒有加入運動團體，而是選擇自己去運動的，就您的瞭解，鄉裡老人參與休閒運動的風氣如何？

B：這邊的老人大部分會從事一些個人自發性的運動，像散步、健走、慢跑、爬山等，這些人是比較多，這些活動比較自由，至於會去參加運動團體，仍是比較少的。

A：○先生，鄉公所辦理老人休閒運動，會不會做一些宣傳，通常怎麼做？

B：一般我們會發傳單，或在重要路口掛紅布條，也會掛在垃圾車上宣導，有時比較慎重會拜託有線電視，利用跑馬燈的方式加以宣導。

A：您認為這些宣導效果如何？

B：不錯，像透過垃圾車及有線電視的方式鄉民普遍能知道，效果不錯。

A：剛剛您提到公所一年一個團隊如果辦活動最多補助兩萬元，有些項目需要專業師資指導，也是由這些補助款支出嗎？

B：就我所知，他們有些社團在招收會員時，會酌收一些會費，一些行政費用或聘請師資的經費就會從會費中去支出，費用如果不足時，通常他們也會尋求其他單位補助。

A：那麼像場地的部分呢？大部分的老人是在哪裡運動？使用上方不方便？有沒有較專屬老人使用的場地？

B：許多老人會在社區發展協會的活動中心廣場或是學校運動場運動，我們○○有運動公園，那邊有槌球場地，還有其他運動場地，也都很方便。活動的場地沒有問題，交通也很方便。

A：公所對於場地及設備方面有沒有定期的維修改善及充實呢？

B：像運動公園場地的部分公所會定期維修，場地如果有問題，公所會運用利用其他經費去處理，公所很注重運動設施的安全，而學校及社區的場地也都會隨時注意使用的安全性。

A：社區活動中心或運動公園那邊有沒有室內的健身器材設備呢？如果天氣不好或天冷時可以方便老人運動？

B：那邊是沒有，但是有些社區發展協會就會設置一些室內運動器材，讓老人也可以在室內活動，像這部分的經費來源就可以利用充實社區發展設備相關經費支應，像這種比較普遍的設備有需要可以申請。

A：現在老年人口逐漸增加，公所這邊對於老人休閒運動有沒有什麼規劃

或推展的計劃？

B：其實鄉公所的活動規劃大部分都會依縣政府的政策去推動，像今年公所就配合運動人口倍增計劃，辦理太極拳的研習活動，縣政府那邊會針對不同年齡層辦理一些運動相關活動，如果我們可以配合的我們就會參加。

A：像這類的研習活動或健康講座之類的活動有沒有經常辦理？成效如何？

B：有，但通常都是由社區發展協會主導申辦的，公所這邊做經費補助，通常社區辦理的活動，社區發展協會會去宣導，辦理的成效都蠻好的。

A：謝謝您接受我的訪談，後續若有其他問題再向您請教，謝謝。

B：不好意思，所知有限，幫不上忙，我覺得老人可以參與的項目和組織實在很少。

A：這也是政府或相關單位可以努力加強的區塊，其實老人可參與的活動項目也不少，可能是缺少組織及有計畫的推動。

B：我覺得主要是要引起老人的需求感，看看有什麼活動或項目可以激起他們的興趣，讓他們樂於參加，這是比較重要。

A：是啊，那麼以您的經驗，您覺得是什麼原因讓他們不想參加，或用什麼方法可以激起他們樂意參加？

B：以我個人的看法，我覺得有許多老人家自己沒有很積極的動力想參加。

A：您想是什麼原因讓他們沒有參加的動力？

B：包括社會福利等相關配套要能讓老人家生活無虞，能清心不必為生活煩惱，會比較願意出來。也要身體健康才有辦法出來從事這些活動，如果他們每天煩惱身體的病痛和生活的問題，沒有寬闊的心境，怎麼可能會願意出來參與運動，即使有好的活動，他們也懶得出來。

A：所以你認為如果社會福利做好，把他們照顧好，他們自然會有意願為自己的健康而出來運動嗎？

B：是的，起碼他可以不用為生活操煩，會比較想追求生活的樂趣，應該也是一個方向。

A：○先生，謝謝您的協助，以後如有需要再向您請教，謝謝。

~訪談結束~

受訪者：編號 V03 姓名：○先生	性別：男	職務	台中縣○○鎮公所前 文化社會課課員
訪談地點	受訪者家中	訪談時間	97年4月30日 晚上7:10~7:50
訪談摘要紀錄（A-代表訪談者；B-代表受訪者）			
<p>A：○先生您好，非常感謝您答應接受訪談，為了完整記錄訪談資料，需要將訪談過程加以錄音，您同意嗎？</p> <p>B：沒問題，就我以前的業務範圍及經驗，希望可以幫得上忙。</p> <p>A：謝謝您，首先，我想請教您，一般有關老人休閒運動推動在鄉鎮公所是由哪個課是負責？</p> <p>B：這個各鄉鎮不大相同，一般來講，體育相關業務會由民政課辦理，但有些鄉鎮會將其歸為社會體育而由社會課辦理，像我們鎮公所就成立文化社會課，推動社會體育的業務，以前是由我負責。</p> <p>A：全部有關體育推動的業務都是由您承辦嗎？</p> <p>B：是的，這只是其中一項，還有許多社會服務的業務也由我負責。</p> <p>A：這樣說來您的業務量很大哦！</p> <p>B：公家機關差不多都是這樣，人員編制是一定的，人力相當有限。</p> <p>A：那麼以貴鎮而言，有沒有對老人休閒運動做一些規劃或辦理一些活動？</p> <p>B：就像我剛跟你說的，公所人力有限，不可能特別為某些族群做規劃，我們鎮裡因有設置體育會，體育會下設各種單項委員會，有關體育推動工作都由體育會負責，公所這邊僅做經費補助及申辦業務的協助。</p> <p>A：那麼你們是如何補助的？</p> <p>B：公所每年編定固定的體育經費，由體育會跟各單項委員會開會協調，列出各協會年度活動規劃，再依活動內容分配補助款，所以各單項委員會所補助的金額並不相同。</p> <p>A：那會以哪些項目為補助重點？對老人運動的補助情形如何？</p> <p>B：原則上我們是尊重體育會的協調結果，但是鎮長也會參酌各委員會辦理的成效，及鎮民參與的人口數做增減，例如籃球、桌球、慢速壘球、游泳等項目是推展的重點，補助的款項就比較多。老人的運動比較少辦活動，所以補助也比較少。</p> <p>A：以貴鎮而言，屬於老人的單項運動委員會有哪些？</p> <p>B：有外丹功委員會、太極拳委員會及槌球委員會。</p> <p>A：他們很少辦活動嗎？</p> <p>B：大概只有槌球比較常辦吧，其他很少。不過有些比賽有分齡，像桌球、游泳也會有老人參加。</p> <p>A：有些社區有老人運動社團，公所有沒有予以補助？</p> <p>B：只要是有立案的社團，原則上一年補助活動費上限為二萬元。</p> <p>A：像老人團體如果有辦理活動，有關活動宣導方面是由公所或辦理單位負責？</p> <p>B：都是由體育會或各單項委員會負責宣導工作，公所的人力無法做這些</p>			

工作。

A：所以相關師資、工作人員的聘請、安排，也都是由承辦單位去處理嗎？

B：對，公所依他們送來的計畫補助，內含概算表，所有活動所需的支出都由補助款中支出，不足款由承辦單位自行籌措，因此有關宣導、師資、人員、場地、器材等都由承辦單位處理。

A：您提到場地器材，我想請教貴鎮有沒有專屬老人的休閒運動場所？

B：我們鎮裡有公立的運動公園、體育場、縣立的體育館、各學校校園等，這些場所可以提供鎮民日常運動或辦理比賽用，但若老人專用的場所就是老人會館，其他目前是沒有。

A：在您承辦這個業務有沒有接觸到一些老人團體反應場地需求的問題？

B：像槌球隊就曾經反應過，但是土地取得困難，就算是有適當場地，後續維護管理及其他水電支出也是一大問題，現在各公所財政多屬負債，經費的運用有輕重緩急，老人需求聲浪不是很強烈，通常不會優先去考量，整體來講可能老人運動的時機還不是很成熟。

A：您知道貴鎮有哪些老人休閒運動的團體嗎？

B：就我瞭解是有外丹功、元極舞、槌球、社區土風舞、太極拳、五行健康操這幾個。

A：參與這些運動團體的人數大約有多少您知道嗎？

B：這我就不清楚，但是這些人並不會很多，應該是以沒有加入組織個別從事散步、健走的人較多，因為時間較有彈性。

A：那麼依您個人的看法，您覺得貴鎮老人參與休閒運動的風氣好不好？

B：應該不算很好，個人運動較多，團體性比較少，老人的組織還不是很健全。

A：您剛剛有提到老人比較少辦活動，跟老人組織比較不健全有關嗎？

B：一定有關啊，組織不健全，就缺少推動的人，這個族群就比較容易被忽略。任何運動項目要辦活動如果不是有健全組織和強力的推動者，活動經費籌措較困難，人員的整合也比較困難。

A：如果有辦老人休閒運動的相關活動，就您的觀察，您覺得貴鎮老人參與的意願如何？

B：他們有向公所申請，如果辦理活動，我都會去看看，但依我的經驗，老人參與意願跟辦理項目有關。如果是以全民為對象的，比較能吸引各種老年人口來參與，例如全民健走運動。那如果是比較專項的活動，像元極舞、太極拳、槌球這些，幾乎都有固定班底，如果沒有加入他們社團的老人根本不會參加。

A：除了健行活動，您認為還有什麼活動適合大多數老人參加呢？

B：我覺得辦全民健行和親子趣味競賽都很好，可以鼓勵整個家庭出來一起運動，可以促進親子、祖孫關係，透過活動也可以宣導運動的好處。

A：那麼貴鎮有沒有辦過類似的活動？

B：有啊，我們之前有辦過全民健走運動，去年也辦了親子趣味體能嘉年華會，鎮民參與的情況很熱絡，成效不錯。

A：既然貴鎮鎮民們對參與健走運動很熱絡，去年縣府運動人口倍增計畫

推動重點是老人健走運動，你們怎麼沒申辦？

B：縣府補助經費有限，鎮裡還有許多運動團隊，有需要的他們會提出申請，老人團體或社區沒有提出申請健走意願，我是認為如果只辦一天的健走日，意義也不大，如果要常態性辦理，公所人力有限，而社區又沒人提出，因此就沒特別申請。

A：的確，如果辦理應考慮長遠性，才能達到效益。

A：回到我們剛剛的話題：有許多老人，本身沒參與運動，公所或社區辦活動他也不會參加，您覺得原因為何？

B：主要跟個人興趣有關，還有對運動價值的認同，有的可能是活動不吸引他或是沒時間、有的身體狀況不好，有些可能經濟不好，生活都成問題怎麼有心情參與，當然跟社區的活動推行也有差，有些社區發展協會組織健全，對老人活動推展很盡心，辦理的成效就比較好。

A：除了老人本身的問題之外，推動也很重要。

B：是啊，但是這個推動真的要從民間及基層的社區做起才有辦法，畢竟政府人力資源有限，民間力量無窮，應當由民間、社區團體主導，政府在經費上予以協助才可行，如果要完全靠公所或政府真的有困難，政府機關業務越來越多，要再抽出人力來處理是不太可能。

A：您認為由社區去主導推動，會比較容易落實嗎？

B：對，主要由社區推動，他們可以針對老人的興趣及各社區的特色去推動，而且社區只要組織健全，是有許多人力可以運用、像愛心志工、環保志工、守望相助隊等，這些人力在辦理活動時可以有效支援。在經費上也不能完全依賴政府補助，應該要結合民間企業、私人或慈善團體募款，有人、有心、有錢才能可長可久的落實推動。

A：的確政府在人力及財政上是真的沒辦法落實。

B：對啊！自助人助，政府的做法是申請補助時自籌款越高，補助就越多，主要是鼓勵社團及社區自己也要積極去籌辦，不能只依賴政府的補助。而且，現在退休年齡越來越年輕化，社區應該要想辦法多吸收這些人力支援的投入，這個族群的人力應讓他好好發揮，讓這些退休人員找到生活重心，應將民間這些多餘的人力，引導到社區的公益上，魚幫水，水幫魚，自願投入，自發式的付出才能推動。

A：所以就是要尋找企業界及慈善團體的經費補助，以及這些退休人員人力的支援，加上社區、老人團隊的組織要健全，才能落實推動。

B：對啊，政府除財政人力的短缺外，常受許多法令的規範，綁手綁腳，因此，你看為什麼許多民間的動員非常快，而且效率高，變通性大，我是覺得將來應當鼓勵熱衷休閒運動的企業每年撥出一些比例的回饋金投入地方文化體育項目的推動。

A：如果地方一些企業能重視老人休閒運動，願意在經費上做補助，這樣推展會比較順利。

B：另外，像公益彩券的盈餘也可以分配比例投入老人休閒運動的推展。

A：這個部分，社會處有提到會利用彩券盈餘予以老人團體補助，大約在五萬元以內。

B：這個部分目前應該是用在社會福利及公益團體較多，我是覺得可以專門用在推動老人休閒運動方面。而且，政府也可設定獎勵措施，針對積極推動的團體給予獎勵及表彰，主要就是民間要去整肅資源，而政府則利用獎勵表彰雙管齊下，才能鼓勵社區、公益團體、社會團體相繼投入老人運動的推動。

A：未來，老年人口越來越多，運動健身的觀念也日趨成熟，政府應該也會朝這個方向努力才是。

B：是啊，我是站在承辦業務接觸到體育活動的推行，是覺得這個可以提供做個參考。

A：對，這是需及早規劃以因應未來的需求。

B：老人們雖然都喜歡和子女住在一起，但少子化的趨勢，將來政府要朝向在社區規劃日托中心或退休社區之類的機構，可將老人休閒運動結合一起規劃。像現在所推動的關懷據點，就是政府結合社區的資源及人力，但是投入的大部分是學校志工或愛心志工，我是覺得有許多老人人力沒有充分利用，非常可惜。

A：您提到這個，我在社區訪問時，他們也有提到這個，但是您認為要用什麼方法，讓這些退休的專業人力資源願意投入？

B：我仍然覺得，社區的組織健全很重要，要有人願意去推動，還要有金錢的投入，辦理出成效，還要有公關人脈，自然就能吸引一些專業人才的認同及投入，有文書人才或體育專長老師，適才適所，發揮人力資源的效用，才能落實。

A：○先生，謝謝您今天的協助，讓我更進一步瞭解老人休閒運動推行的方向及可行做法。謝謝，後續如有不清楚的地方，再向您請教。

B：好的，沒問題。

~訪談結束~

受訪者：編號 C01 姓名：○小姐	性別：女	職 務	台中縣龍井鄉○○村社 區發展協會資深志工
訪談地點	受訪者家中	訪談時間	97年4月29日 上午9:50~10:20
訪談摘要紀錄（A-代表訪談者；B-代表受訪者）			
<p>A：○小姐您好，謝謝您的協助答應接受訪談，為了完整記錄訪談資料，需要將訪談過程加以錄音，您同意嗎？</p> <p>B：我們用聊聊的方式，不要錄音啦，這樣很不自在。</p> <p>A：好的，那麼我會針對你們社區發展協會推展老人休閒運動的部分，請教您幾個問題。</p> <p>B：我們社區發展協會從93年至今已經申辦了五年的社區關懷據點活動，我們很落實的辦理，成效很不錯，評鑑也都得到很好的成績。</p> <p>A：對啊，所以我才特別來請教您。</p> <p>B：只要我可以幫得上忙的，一定沒問題。</p> <p>A：謝謝，首先請教您，社區裡的關懷據點，是如何規劃年度活動的？</p> <p>B：我們會透過志工幹部會議及每月例行會報由隊員們集思廣益，規劃適合老人的動靜態活動，也會配合節慶規劃一系列健康促進活動及靜態課程。</p> <p>A：您所謂的健康促進活動是指哪些活動？</p> <p>B：我們每個月會辦理一次量血壓及測血糖的活動。配合節慶會辦理一些表演活動或健康講座，平日則固定會做五行健康操、拍打功、簡易律動、十巧，最近還安排打太鼓的課程。</p> <p>A：前幾年不是也有組織老人槌球隊嗎？</p> <p>B：是的，但是我們的活動課程很多，槌球學會後，老人們想打就打，但沒有固定什麼時間打。</p> <p>A：那麼通常你們辦理活動時是以什麼方式宣導，讓老人們知道呢？</p> <p>B：我們會製作小型海報，然後影印許多到重要老人聚會場所像老人會、廟口、商店門口、主要路口、學校公佈欄等張貼，因有許多長輩不識字，也會透過宣傳車廣播宣傳。</p> <p>A：請問健康促進活動的教學是聘請專業老師來指導的嗎？</p> <p>B：是，因為老師的鐘點費比較貴，一小時要一千六百元，所以通常一開始會請老師來指導幾節，然後就由志工幹部當種子學員，繼續常態性的帶動。</p> <p>A：所以志工在社區老人健康促進運動中扮演很重要的角色？</p> <p>B：對，志工的服務及協助很重要，我們除每天排有志工在關懷據點服務，當辦裡活動時主要也都由志工來帶領，像我們社區屬於鄉村型聚落，鄉村老人能充滿活力，是志工落實推動的成果。</p> <p>A：老人們通常在哪裡運動，場地上有沒有問題？</p> <p>B：老人會館免費提供場地供社區老人使用，場地上沒什麼問題，如果需要從事戶外活動，會館外面也有寬敞的空地。</p>			

- A：那麼設備方面呢？
- B：關懷據點設有活動式可隨時拆卸的槌球運動設備，方便老人們使用。也有設置一些室內腳踏車，但使用率很低。
- A：您知道為什麼老人們不喜歡使用室內健身器材嗎？
- B：我想鄉下老人在室外活動慣了，他們比較喜歡在外面散步、騎腳踏車，在室內踩腳踏車，可能讓他們覺得很無趣吧！。
- A：你們一年的經費補助有多少，是如何分配運用的？
- B：一年由公益彩券盈餘補助十幾萬（今年十六萬），每個月固定有一萬元的業務費，如有辦活動會再向公所、社區發展協會、台電等單位申請補助，另外我們評鑑獲獎的獎金、表演獎金、各方捐款等也都納入公費中。所有補助經費皆用於各項課程及活動的推展進行上，如支付講師費、業務費、材料費、設備費等。
- A：社區辦理老人運動的相關活動內容及活動方式如何安排？
- B：我們週一至週五早上會固定在老人會館活動，活動有靜態的學習活動，也有動態的學習活動。跟運動方面有關的每天會做五行健康操及拍打功，做完就將近半個鐘頭，然後會安排簡易的律動，有時做十巧（穴道撞擊）、有時打槌球，現在新的課程是學習打太鼓。
- A：平常就辦這麼多的活動啊？那麼有沒有辦理一些大型的活動呢？
- B：會啊，我們會配合重要節日辦一些表演會，呈現老人平日所學。重陽節時會去國小辦理社區重陽運動會，國小運動會也會請我們去表演，每年年底固定要辦理一場大型的成果發表會，就活動部份一年大概辦理四、五次，另外也會邀請專家辦理健康講座。
- A：那麼老人們參與活動的意願如何？
- B：關懷據點因經費有限，所以每天固定來參加的有 35 人，是有名額限制的；而一般辦理表演、講座時大概會有一百多人參加。我覺得老人們對關懷據點所辦的活動大多很滿意，他們覺得參加這裡的活動可以讓生活更充實有趣，可以交朋友、學習健康新知，又可得到別人的讚賞，因此他們都很樂意參加。。
- A：他們比較喜歡參加什麼活動？
- B：我們志工長期的投入與服務態度，讓他們很相信志工，只要是志工規劃的活動都喜歡，他們很信任志工。以前剛開始推動時，他們因為生活比較閉塞，對一些動態的學習比較放不開缺乏信心，現在對我們所安排的活動都很有興趣，而且希望常辦活動。
- A：據您剛剛提到社區裡只要有辦活動都會加強宣導，來參加的人也有一百多位，大概是本社區老人人口的三成左右；根據我的調查，老人有運動習慣的約五成，以您長期投入老人服務的見解，您覺得老人們沒辦法參與的原因為何？
- B：我想主要是沒興趣，所以不會想參加；有些人個性比較內向，並不喜歡參加團體活動；有的不會騎腳踏車或機車，交通是個問題，另外有的因為身體病痛，沒辦法參與的也有；有的要幫忙帶孫子，或要做其他事，比較忙。

A：依你長期推動老人休閒運動者的角度來看，您覺得在推行上有什麼困難？

B：我覺得在申請經費補助需送企劃案，而這對缺少專業學識的志工來講是很困難的，常常一改再改，不得要領。有申請就要接受評鑑，評鑑業務也是千頭萬緒，要準備這些資料是很麻煩的。

A：那麼依您的看法，應該如何改善？

B：我希望主辦單位的申辦手續可以簡化，不要那麼麻煩。而評鑑可以多看成效，少看資料。

A：除此之外，在推動活動上有什麼困難嗎？

B：這個還好，初期老人對這個組織不是很瞭解，和志工也不熟，對據點所辦的活動會排斥、抱怨，但經志工的長期努力經營，已都能接受而且還會口耳相傳，介紹朋友鄰居來參加。

A：那麼您認為社區未來應如何來規劃老人休閒運動？

B：我覺得在規劃活動時要先瞭解老人的需求、流行趨勢，配合老人的體力、能力來規劃適當的活動，活動內容要多元有變化，像我們的活動就常會更新，老人會覺得比較新鮮。

A：那推行上應有哪些配套措施呢？

B：我認為社區發展協會的組織要健全，且確實運作，負責的人要願意去推動，像我們社區理事長自己很忙，但他懂得充分授權，又能在經費上盡量爭取補助，我們覺得被信賴、被尊重，因此大家都願意投入。

A：除了有健全的組織及推動的意願外，在人力、經費、場地上有沒有什麼建議？

B：場地還好啦，我們活動的空間沒什麼問題，經費上當然能有更多補助，就可以為老人做更多事，對經費我們都是以最少錢發揮最大效益的方向去規劃，大致上也還夠用，但是補助款常要等很久才撥下來，我們理事長已墊了很多錢。但目前最大的困擾是新血的注入太慢，我們很需要新志工的加入，有些志工因私人事務無法繼續服務，人數減少，工作量加重，很辛苦。尤其我們希望能有較好學識能力的專業退休人員的協助，不管在活動的帶動，業務的處理上都能倚重他們的專業，這方面，城鄉差距真的很大，在都市地區這種人力很多，在我們這邊卻很少，這是我們所要積極招募志工的原因。政府應有配套福利措施多多鼓勵這些專業人士投入志工服務行列。

A：是啊，如果有這些具備專業能力的人加入，比如學校退休老師，退休公務人員等，依他們的學經驗應該可提供許多協助，的確是重要的人力資源。

A：謝謝您接受我的訪談，如果需要其他資料，再向您請教，謝謝。

B：沒問題，我能幫忙的一定沒問題。

~訪談結束~

受訪者：編號 C02	性別：男	職務	台中縣大安鄉○○村 社區發展協會理事長
姓名：○先生			
訪談地點	受訪者家中	訪談時間	97年5月2日 上午10:50~11:50

訪談摘要紀錄 (A-代表訪談者；B-代表受訪者)

- A：○理事長您好，從縣府資料得知貴社區幾年來對老人休閒運動推展不遺餘力，而且成效良好，因此今天特別拜訪您，希望能提供您寶貴的經驗，作為研究資料，非常謝謝您答應接受訪談，為了完整記錄訪談資料，需要將訪談過程加以錄音，您同意嗎？
- B：沒關係，但我不清楚你要問我什麼，不知能不能幫上忙？
- A：謝謝您，我會針對你們社區發展協會推展老人休閒運動的一些經驗及推展過程部分，請教您幾個問題。首先，請教您貴社區推動老人休閒運動是從何時開始？
- B：我在民國 91 年擔任本社區理事長，從 93 年開始推展抗衰老體操，至今已經進入第五年了。去年縣府推行運動人口倍增計畫，公文上有特別提到推行重點項目是銀髮族的健走運動，因為我們每年都有辦理健行活動，所以就申請成立銀髮族健走隊，成為一個持續性的活動團隊。
- A：對啊，這種持續辦理的方式，才能有成效，而且讓老人生活有個重心。
- B：其實我們要推動這個運動也不簡單，半個小時要走社區一圈，大約五公里，因為我們沒有限制性，通通用鼓勵的，我們總共分成八個組，每個組做個競賽，一個禮拜走兩次，每個月統計出席率，如果當月全部組員全勤，我們就頒獎給全組組員。
- A：這是一個好方法喔！這樣為了團體的榮譽出席率會比較高，只是要多許多經費喔！
- B：那是沒關係，但是去年實施下來，我們發現一個問題，有些人可能因為身體不舒服或家裡有事一兩次沒辦法出來，結果影響到團隊，有的覺得不好意思，那個月就不出來走了。針對這個問題，我們今年就開會討論，多數組長仍然覺得繼續採用這個方法，但是我們增加聯誼活動，像我們今天晚上要吃湯圓，不管現在有參加，或未來要參加的，只要有興趣的，都歡迎一起來。
- A：您真是用心良苦，真的有心。
- B：我是看到辦了這個活動，許多七八十歲的老人家，每次出來走時看到這些老鄰居，好高興，互相打招呼，有的甚至三三兩兩牽著一起走，一起聊天，大家都很快樂，我真的很高興。我們的活動是沒限制時間，但是要開始走前要先點名，還要呼口號（示範呼口號），如果口號不夠響亮，就再呼一次，提振精神後再出發。
- A：哈哈…，這樣很有趣，那參加的都是六七十歲以上的老人家嗎？
- B：都有啦，五十幾歲的也有，但是六十幾歲的比較多。我們的隊員都是自發性的，雖然是以銀髮族為多，但是也有幾個是比較年輕的，他們要上班，我們為了要讓參加的成員涵蓋比較多，所以活動時間選在每個星期一和六早上五點半到六點。
- A：因為比較早，所以上班的人有的爬不起來，所以年輕人才會比較少吧？
- B：應該是這個原因。其實我們本來是在推動抗衰老體操，從民國 93 年開

始，因為成員以環保義工為主，他們每週日早上五點都要打掃，那天就沒辦法運動，除了星期日之外，我們每天五點到六點都在做體操。

A：這樣幾乎是每天了嘛！

B：是啊，我們都是固定每天時間一到就開始，我們每天早上都會點名。

A：這樣執行得很徹底喔，你們已經辦得很有制度了！

B：還好啦，我們辦這個不是用強迫的，都是用鼓勵的，雖然整個社區的資源不是很充裕，但是我們還是撥出經費，盡量用鼓勵的，我一直希望把我們的社區定位在健康與活力，我們希望營造這樣的社區形象，所以我們努力的在推動這些運動項目。其實我們長期在推動這些老人班隊，每年會有一些長輩因為健康不佳走掉了，所以我常在思考要怎麼做，可以讓這些老人活得更健康，因此我們都鼓勵他們可以盡量來運動。

A：是啊，寧可用運動來換取健康，也不要吃藥來換健康。

B：但是在鄉下，運動對老人來說並不是困難的事，因為他們每天都在勞動，但是許多老人也錯把勞動當運動，認為每天做那麼多就是在運動，我都跟他們強調勞動跟運動的差別，勞動弄得滿身大汗，運動雖然也流汗，但是你是穿著布鞋，不是穿雨鞋或打赤腳。勞動身體和精神都是疲勞的，但是運動完會讓人感到輕鬆愉快，那種感覺是不一樣的。

A：是啊，那種感覺是不一樣的，但是真的很多老人會認為他到田裡種稻、種菜就是在運動。

B：其實老人出來運動，除了讓身體健康之外，透過運動可以增加社交的機會，可以交很多朋友，會讓老人生活會比較有趣，不會那麼枯燥。

A：對對，這也是很重要的價值。

B：我們的班隊有加入大安鄉的長青學苑，每年的會刊上會讓老人投稿寫學習心得，我都鼓勵老人家投稿，如果他們不會寫也沒關係，只要他把他要表達的說出來，我會請我一個在國中教書的朋友幫他寫（拿出會刊，展示老人們所寫的心得）。

A：真的很難得，這個一定要借我一下，我要把他們的心得印下來當資料。

B：沒問題。其實剛開始辦活動時，雖然老人來參與運動消磨時間比較不會無聊，但是如果沒有一個目標，說實在也很難推動，一開始，我們並沒有買制服，後來我們運用社區的資源買了制服，制服一穿，大家更有向心力，也拉近了彼此的距離，這個制服，讓大家感覺像一家人。

A：這樣整個社區的凝聚力都出來了！理事長，您提到說我們在四五年前就開始推動了，不知道當初是什麼原因會讓您去推展這個老人運動的？

B：這說來話長。我91年上任，當時社區裡的組織只有老人會、媽媽教室或土風舞社團，很少針對銀髮族去規劃運動的，我們社區也是只有老人會和一個民俗技藝團舞龍的團隊。後來，我們成立了一個環保志工隊，我們將他們分成八大組，每個星期天要打掃環境，當時，我跟著他們去社區，雖然我是土生土長的，但是我也不知道我們社區有這麼大，當時我就想一定也有很多人跟我一樣，沒有真正走到社區去，於是隔年我就籌辦了第一屆的社區全民健走活動走我們志工們所養護的路段，一方面鼓勵大家運動，一方面也讓大家實地到社區走走，更能看到我們環保志工隊辛勤將社區整理整潔的成果，一舉數得。

A：喔！是因為這個原因開始辦理的？

B：是啊，我們從2003年辦理第一屆春季健行活動，第一次辦，就有七百

多人參加，反應非常好，第二年大家就覺得這麼好的活動應該繼續辦，所以我們從 2003 到今年 2008 已經連續辦了五年了，每年參加的人不斷增加，今年有一千五百多人參加。

A：全部都是社區的人還是有外區來的呢？

B：主要是我們社區的，也有外區的，有的是從大甲、外埔、清水來參加的也有。一開始就是想說我們把社區整理好，請全村的長輩來社區走走，看看志工們的成果，結果大家走出興趣了，就成為我們社區的一個特色活動，後來才延伸出抗衰老隊跟健走隊。

A：社區裡老年人口約有多少人？

B：我們這個村莊人口是一千四百多，銀髮族所佔的比例也蠻高的。

A：差不多是多少人？

B：這我沒有詳細算過，但我知道光八十幾歲就有三十幾個，所以如果六十五歲以上應該有將近一二百人吧！我覺得這個運動是最有效益，又不用花什麼錢，所以就鼓勵他們多多參與。

A：對啊，那最好了，我曾訪問過一個公所的承辦人員，他就覺得老人運動如果要落實實施，一定要靠社區的力量去推動才有效。請問理事長，像這些社區老人的運動都是您規劃的還是有個團隊在規劃的？

B：我們這個社區每一年都會擬定一個年度計畫，我們基層對外的單一窗口就是社區發展協會，所以我們的班隊當中的一些常態活動都會在年度計畫中去作規劃，是由社區發展協會的理事們共同討論出來的。

A：那麼你們辦理這些活動的經費都是怎麼籌措的？

B：我們經費的來源有許多管道，除了公部門固定的補助之外，我們自己的環保志工隊做資源回收的量也相當驚人，另外我們也自購的一個氣體拱門，除每次辦活動不用花錢承租之外也可對外營業，也是我們的生財工具，這都是我們籌措經費的資源，另外因為我們辦活動經費都是秉持公平公開的原則，因為辦理成效也很好，所以社區的人也願意投入支援，像我們每次辦健走活動，都會有人自動來接洽捐錢捐獎品。我們的原則就是盡量運用社區資源，像今天晚上要辦的聯誼活動，有人出錢，有人出材料，有人出力，我們都沒申請經費，完全由社區自己處理。

A：我覺得運用社區的資源很好，現在政府財政困難，如果完全要靠政府補助，要長期推行活動可能比較困難。那麼在師資方面呢？像抗衰老體操是由誰來指導的？

B：抗衰老體操源自於民國 92 年政府推動社區總體營造，有兩個方向，一個是要活就要動，一個是健康新主張。我們當初也在考慮要推什麼活動比較合適？後來有一個社區總體營造的教練正在推動抗衰老體操，後來我們請他來指導，是完全免費的，但是他只能指導一個月，後來我們就推派八位比較年輕的組員，跟教練學動作，把整套動作學熟，再由他們來指導這些老人，所以人力上也是我們自己社區的資源。

A：那真的不容易，你們真的很有心，可以持續這麼久。

B：我們對這個活動並不是祇將它當成一個活動而已，我們是將它當成引進一個運動進來社區，但老師無法長期指導，所以我們覺得應該由社區自己培訓種子教練，才能長期推展下去，我們的這些教練，還能支援其他鄰里推動抗衰老體操。

A：對，運用社區人力，也是人力的充分運用。那麼請問社區老人們參與

休閒運動的意願如何？

B：我覺得我們社區的老人參與活動的意願都蠻高的，像學抗衰老體操，一個晚上的時間就募集到三十幾人，不到兩個禮拜，整個場地都擠滿了，差不多有一百人參與。

A：持續到現在仍有至麼多人嗎？

B：差不多都有七八十人，因為我們一直持續以鼓勵出席的方式獎勵他們，有些老人家不管天氣如何，還是出來運動，甚至為了參加，孩子要帶他出去玩都放棄，對他們來講，參加運動已經是每天例行的活動，也是他們的重心所在，有些老人實在太早就到場，我們就在活動場地設個液晶時鐘，有時候氣象預告有寒流或下雨，都要事先跟他們宣佈，否則有些老人不看電視氣象，不管什麼天氣，還是跑來。

A：你們的用心，從他們的踴躍出席就可以看出來。那麼你們有這麼多人參加，社區的活動場地設備有沒有問題？

B：這個倒沒有，我們推展的運動都是不用任何設備的，這可以節省許多開支，場地也不用特別設置，只要有平坦、寬闊的場地即可，我們做體操，都是在廟口廣場做，健走則是繞著社區養護路段走，所以都很方便。

A：對喔！推廣這種不用特別設備及場地的運動，就不用擔心經費及場地的問題，您真有遠見，這也是當初您會規劃這些活動的原因吧？

B：社區資源有限，除了開源也要節流，只要能激起長輩們運動的動力，不一定要花很多錢在場地經費上，將這些錢拿來鼓勵他們比較實際。

A：對，主要是要長輩們願意出來參與，活動的方式有很多，不一定要花大錢。那麼像你們要辦活動，都會透過什麼管道去宣導，讓長輩們知道？

B：我們抗衰老體操一開始是透過鄰里長下去調查參與意願，後來老人們就自己口耳相傳，越聚越多，現在自然形成一個運動團隊，有辦理什麼活動，只要在活動場所跟他們宣布即可。

A：那對於那些沒出來運動的人，要怎麼讓他們知道呢？

B：這個沒問題，其實老人們自己都會互相告知，而且我們社區還有出刊刊物，我們會將活動訊息刊登在上，大家都知道，所以主要是參與意願，訊息獲得應該不成問題。

A：對，那麼針對您剛提到主要是參與意願，那麼請教您，就您所知，社區的長輩們不能出來參與的原因是什麼？

B：有的是受傷，有的就像我剛剛跟你說的有些老人因有是一兩次沒出來，自己感到對團體不好意思，就不出來的也有，有些是因為身體健康問題或年紀太大，沒辦法再參加。

A：這些是本來就有參與的人，那如果沒參與的人，您知道是什麼原因嗎？

B：太早了，起不來的也很多，這是一個很大的原因，尤其是年紀輕的越有這方面的問題。有人建議我們時間延後一點，但是我們一直以來就是這個時間，我想如果他真的想參加，就會去調整作息，早睡早起就可以了。另外有的是真的沒興趣，或身體不方便也有，有的可能要幫忙家事。

A：理事長，就您推動老人休閒運動這麼多年來，有沒有覺得什麼是比较困擾您的問題？

B：當然最主要還是經費的問題，上級補助款一個社區單項最多就是補助二萬元，其他不可能重複申請，如果公所有申請，縣府那邊就不可重複，除非你是動用到年度的補助額度，縣府一年每個社區最多只補助二萬

元，現在逐年縮減，今年的補助剩下一萬，而且補助款常延宕多時才撥下來。我們的活動都不收費，還送帽子、早餐、提供腳踏車當摸彩品，辦理一次全民健走運動就需要十幾萬的經費，這些經費的籌措就很困難，所有公部門的補助可能佔支出不到 20%，其他都是要自行籌措，所以像摸彩品這些，我們是採取開放捐獻，我們社區有出刊季刊，提供摸彩還有幸運者我們都會公佈，這樣對提供者也是一種公開表揚，所以有些私人或企業就會自願贊助。我擔任理事長，不足款就要想辦法尋找資源，這是推動上讓我們感到非常無力感的地方。

A：經費上的確是很大的困擾。那像在人力支援上有沒有什麼困難？例如說申請活動這些文件的處理人才、活動帶領的指導或志工等？

B：申請活動及經費報銷這些都是我自己可以處理，沒什麼問題。至於活動帶領基本上是有一些隊長可以協助，主要是怎麼使活動多樣化，不會一成不變，如果長期沒有變化，老人們做久了也會厭煩，所以我們希望有新人員加入，想一些新點子，讓他們有新鮮感，這個倒是比較傷腦筋。另外，我們為了要鼓勵他們，採取獎勵的辦法，長期下來光購買這些獎勵品也是一筆可觀的數目，所以有些費用，只要能力範圍內，我就自己吸收，有時候隊長們工作較累沒辦法出席，我也要代班，真的是很累。

A：理事長，您真的是很有心，出錢出力的還要動腦筋，真是辛苦！

B：這個就是歡喜做甘願受，能力所及就盡量，大家不計較就好。

A：對啊！理事長剛剛聽您說我們社區除了推行抗衰老體操、長青健走之外好像還有提到有舞龍隊是嗎？這也是由老人們所參加的嗎？

B：對，我們從以前就有這個民俗技藝舞龍團隊的傳統，這些參加的大部分也是老人。

A：可是舞龍需要比較多的體力，老人們的體力可以負荷嗎？

B：這些基本上歲數不是很高，差不多是六十幾歲的比較多，因為他們都參加很久了，基本上體力都沒問題。

A：所以包括舞龍團隊，社區就有這三個團隊是專為老人設置的班隊囉！

B：對，這三個班隊參加的幾乎都是社區的長輩們，我是覺得老人的興趣不同，社區可以規劃較多元豐富的社團讓老人選擇，鼓勵他們選擇適當活動參加。

A：理事長，打擾您很多時間，最後我想請教您，對於社區這些老人運動的推廣，未來您有沒有什麼特別的規劃方向或推行的配套措施？

B：這個，我現在沒想那麼多，現在我擔任理事長，我就該盡我的責任，把社區經營得更好，更健康更有活力，但這如果沒有各方的支持，真的會很累，未來是不是繼續擔任這個職務也是一個問題，所以現在先把眼前的事情做好，自己該盡的義務先做好，沒有想那麼多。

A：理事長，您這麼有心，為社區謀取這麼多福利，把社區經營的這麼好，一定會有福報的，希望您有機會能繼續為社區服務，這是社區的福氣，更是社區長輩們的福氣。今天真的非常謝謝您，提供這麼多寶貴的經驗分享，佔用您這麼長的時間，往後如果在資料整理上還需要您的協助，可以再打電話向您請教嗎？

B：別說請教啦，只要我可以幫忙，我很樂意。

A：真的非常謝謝您！

~訪談結束~

受訪者：編號 L01 姓名：○先生	性別：男	職務	台中縣○○鄉老人會 會長
訪談地點 ○○鄉游泳池辦公室家中	訪談時間	97年1月24日 上午9:50~10:20	
訪談摘要紀錄（A-代表訪談者；B-代表受訪者）			
<p>A：○先生您好，我的研究主題是探討臺中縣老人休閒運動參與及需求情形，謝謝您的協助答應接受訪談，為了完整記錄訪談資料，需要將訪談過程加以錄音，您同意嗎？</p> <p>B：可以。那你要問的是針對老人會的活動還是運動的部分？</p> <p>A：都可以，只要是有關老人休閒運動的部分都可以。謝謝您。</p> <p>B：老人會的部分是沒有安排什麼運動啦，主要是每個月定期開兩次會，唱唱歌聯誼一下而已。運動的部分我們社區是有推動氣功運動和元極舞。</p> <p>A：所以老人會的部分就沒有辦理一些和運動有關的活動囉！</p> <p>B：沒有，就只有一個月聚會兩次，唱唱歌，只要他們有出席就會送他們一點日用品，他們也樂於來參加，另外老人會有時也會辦理遊覽的活動。</p> <p>A：那麼您剛剛說的元極舞和氣功不是老人會的組織囉？</p> <p>B：不是，那是社區裡另外的組織。</p> <p>A：這是怎麼樣的組織？是你們自己組織的，還是公所或社區組織的？</p> <p>B：這是我們自己組織的，有興趣的人就來參加。我們運動的地方大多在學校和公園，很多地方都有，不是只有一個地方。我的角色就像組織裡的頭，幫忙他們編隊，現在因為要負責的範圍比較廣，所以就交代各班班長自行負責。</p> <p>A：是全○○鄉的氣功團隊都由您負責嗎？</p> <p>B：是的。</p> <p>A：那麼就您的統計，鄉裡大約有多少老人參與氣功及元極舞呢？</p> <p>B：氣功的部分大約有一百多人，元極舞也大約有一百多人參加。</p> <p>A：那參加其他項目的多不多？</p> <p>B：其他單項的我就不太清楚。</p> <p>A：你們的氣功團隊和元極舞團隊是不是每天都有練習？</p> <p>B：有，每天都有練習，但是現在星期天會休息，以前就天天練。</p> <p>A：元極舞及氣功一年度裡會不會辦理一些比賽或活動？</p> <p>B：有，我們每年都會辦活動。</p> <p>A：辦理的單位是公所這邊，或是你們協會辦的？</p> <p>B：像元極舞和氣功的活動是由公所這邊主辦的。</p> <p>A：是由你們規劃再向公所申請經費辦理嗎？</p> <p>B：是的，有辦理就會向公所申請補助。</p> <p>A：那麼你們一年裡大概會辦幾次活動？</p> <p>B：一年大概一兩次。看情形啦，如果公所有需要我們幫忙就會辦比較多次，現在比較少辦了。平常為了維持身體健康就都有持續在練習，辦活</p>			

動只是偶爾而已。

A：那麼你們辦活動時參加的人數多不多？

B：我們辦活動時會參加的大概都是會員，大概就是百來個，如果有邀請外鄉鎮的來參加，人數才會比較多。

A：你們如果辦活動，公所補助的經費夠不夠運用呢？

B：只有公所的是不夠的，公所補助只是一部分而已。

A：所以若辦活動就還要再找一些其他單位來補助嗎？

B：平常會員們有交一些會費，就利用這些會費來辦活動，如果不夠，也是要找一些單位贊助。

A：對老人家來講，繳交會費有沒有困難？

B：應該不會啦！因為會費也不會很多，一年大概繳個三五百元，應該都負擔得起，而且也不強迫，如果有交的就加入會員，以後如果有什麼福利就能享有，如果沒有繳，也可以來參加，只是不能享有福利而已，大部分是都有參加會員啦，幾百塊都負擔得起啦。

A：鄉裡老人這麼多，但是參加運動團隊的人數並不是很多，您想這是什麼原因？

B：我想第一個是沒時間，有的是沒興趣，有的是不注重這方面。會出來參加的，主要是興趣啦，出來參加運動，大家一起日子比較充實快樂，但是有的沒興趣，他就不會想參加，或是因為比較忙，有的要幫忙帶孫子，有的可能比較懶，不想那麼早起的也有。

A：你們社區會不會辦理一些老人休閒運動項目？

B：社區很少，但是有些人會去跳舞。

A：跳舞參加的都是老人嗎？

B：大部分是比較年輕的婦女，只有一些老人會參加。

A：這些跳舞的社團是社區組織的嗎？

B：不是，應該是有興趣的人自己組織的。

A：通常你們的運動團隊如果辦活動，都怎麼讓大家知道的？

B：大部分都用講的，如果是公所辦的會發文給社區，社區再通知我們，我們再告訴會員們。

A：你覺得這種互相告知的方式，效果好不好？

B：這是比較方便的，老人家互相告知，大部分都會知道，有些人通知不到就沒辦法，其實有通知到的也有人不會參加的。

A：您覺得怎麼做他們比較會來參加呢？

B：我覺得如果有一些福利他們比較願意來。

A：您所謂的福利是指什麼？

B：例如能提供一些獎品，有一些獎勵，他們比較願意來。有時候請他們吃些東西，也會比較願意來，那是依過去的經驗，不一定對每個人都有用，主要還是要看他的興趣，有興趣比較會來參加，提供紀念品或吃東西會有比較多人來參加，如果沒有就比較少了，這是一定的。

A：你們的元極舞和太極拳社團有沒有請老師在指導？

B：也是有請老師指導，一些新的動作大家才會做。

A：那請老師教的費用高不高？用哪些費用來支付？

B：那是一點點而已，像是過年過節就從會費支出買個禮物送他或請他吃個飯，其實是半義務性的，如果要真正聘請划不來，如果要向會員多收費，誰要出來？我們通常是請隊裡面動作比較熟悉、練得比較久的人來教，所以幾乎都是自願義務的，貼補的費用很少，可能連油錢都不夠！

A：那像你們的活動場地有沒有問題？方便嗎？

B：老人辦活動可以向公所借長青館的場地，也可以向學校借，不過學校要付錢。

A：學校場地不是都開放的嗎？

B：如果是早上在操場運動的是開放的，但是老人有時要開會或辦研習活動，需要用到禮堂，那就要錢了。一般運動是沒問題，學校 5:00 到 7:00 開放，這段時間就可以運動。如果有需要辦比較大型的活動，或室內的活動就要向學校租借場地。

A：學校規定要制定場地租借辦法，費用要繳縣府公庫，所以也是依規定辦理。

B：是啊，我也瞭解，所以就比較沒有再租用學校場地了，因為沒有經費，就少辦室內活動。公所的長青館就不用錢，一年辦個大型活動跟他借一兩次是沒問題，但是要正式公文，有時借的單位很多，公所才能依公文先後安排。

A：再請教您，您在老人團體是個領導人的角色，您認為像公所或縣府對於老人運動的推展有需要做哪些加強或補助嗎？

B：我覺得縣府跟公所在經費上可以多加補助，社團的推動一定要有經費，如果要老人花時間出來運動又要交錢，是比較不可能。

A：您所講的經費補助是指哪方面的運用呢？

B：例如平常辦個小比賽也要經費，獲勝的可以有些獎品，這樣大家會感覺比較有趣，有時候社團要辦聯誼活動，也需要經費。

A：據民政課○先生說如果社團有申請，公所每年會補助約兩萬元，不是嗎？

B：這個有，但只有一次，如果常辦活動就不夠了，如果能多補助一些，就能多辦幾次活動，福利好一點，大家會比較喜歡參加。如果活動辦得好，參加的人才會越來越多，沒有經費，沒有福利，辦不好，人家就不參加了。當然也要看政府的經費運用，通常因為都只有補助一次，所以一年大概就只辦一次活動。有經費補助，再加上老人自己注重健康，願意撥時間出來運動，才能真正推動起來。

A：○先生，謝謝您接受我的訪問，以後如有不清楚的地方，會再向您請教，謝謝。

~訪談結束~

受訪者：編號 L02 姓名：○主任	性別：男	職務	臺中縣槌球委員會總幹事
訪談地點	受訪者家中	訪談時間	97年4月29日 下午1:50~2:20
訪談摘要紀錄 (A-代表訪談者；B-代表受訪者)			
<p>A：○主任您好，謝謝您答應接受訪談，為了完整記錄訪談資料，需要將訪談過程加以錄音，您同意嗎？</p> <p>B：不用錄音啦，你看要問什麼問題，我知道的就告訴你，你記下來回去再加以整理。</p> <p>A：好的，我會針對槌球運動的規劃推展方面的部分，請教您幾個問題。</p> <p>B：好的，台中縣槌球運動推廣的很好，參加的人數很多。</p> <p>A：我知道您推動槌球運動一二十年了，所以我才特別來請教您。</p> <p>A：首先請教您：槌球運動年度活動規劃的情形？</p> <p>B：各鄉鎮市的槌球委員(協)會承辦，每鄉鎮每年大多會規劃一至二場，全縣約四五十場。縣的部分有縣運、議長盃、主委盃、敬老常青盃，一年約辦十場。台中縣老人會也會規劃四場比賽，另有各種邀請賽，幾乎每週六日都有大大小小的比賽，一年辦了近百場。</p> <p>A：一年辦這麼多比賽？</p> <p>B：是啊！有時候沒辦法排在假日，還要排在平常日呢！因為比賽很多，所以臺中縣參與槌球比賽的人次在全省名列前幾名。</p> <p>A：那你們在辦理活動時都是如何宣傳的？</p> <p>B：都是由承辦單位函文邀請，由各地方槌球協會自行通知，有興趣的就會報名參加。</p> <p>A：槌球在專業指導的部分充不充裕？需要志工的協助嗎？</p> <p>B：我們通常都是會打的教不會打的，由有經驗者互相傳承，縣委員會這邊會辦理研習，研究規則及技術。我們辦比賽時，都是由球友擔任工作人員，會出來打球的老人都很健康，不需要有志工協助。但如果殘障協會辦槌球比賽，就需要志工的協助了。</p> <p>A：各鄉鎮在場地設備上的充實情形如何？</p> <p>B：各鄉鎮幾乎都有槌球場，但不見得標準，社區有場地的較少。</p> <p>A：槌球在縣內推動的這麼好，為什麼不能爭取在各鄉鎮設立標準場地？</p> <p>B：因為槌球場地需要15M*20M的場地，礙於經費及土地取得的困難，所以許多鄉鎮及社區都沒辦法設立標準的球場。</p> <p>A：請問辦理一場比賽約需多少經費？槌球辦這麼多比賽，經費來源為何？</p> <p>B：如果以縣賽規模約60隊參加，大約需要8~10萬元，因為槌球比賽習慣送老人紀念品，提供中餐及茶水，所以費用較高。縣府補助部份款項，但經費常要很久才會撥款下來。鄉鎮公所也會補助，每個鄉鎮不盡相同，大多都是二萬元，有些鄉鎮補助較多，有些根本沒有補助，很多都是要靠自籌款項。</p> <p>A：全縣有多少鄉鎮有組織槌球隊？</p> <p>B：全縣目前除和平鄉及后里鄉之外都有組織球隊，全縣約有80隊。</p> <p>A：這些球隊是都由鄉鎮公所，或是社區發展協會還是自主性組織較多？</p>			

B: 大部分都是自主性組織，由社區組織的較少，沒有由鄉鎮公所組織的！

A: 為什麼社區的組織比較少？鄉鎮為什麼沒有組織呢？

B: 社區多半只是以健身為目的，沒有特別的組織，而公所更不可能，要由誰去負責？這個主要要有人帶，有人去推動。

A: 參與的人口約有多少？近年來運動人口的增減如何？

B: 全縣參與槌球的老年人口約一千多人，會常出來比賽的將近一千人，只有純粹參與運動不參加比賽的約有五、六百人。臺中縣槌球運動推動了快二十年，參與的人數並沒有什麼特別的成長，但有逐漸年輕化的趨勢，跟現在的人很多提早退休有關。

A: 就您的感覺，您覺得老人參與的意願如何？

B: 我覺得參與者意願都蠻高的，比賽時經常看到的都是老面孔，固定班底。他們通常從早上六點多打到九點，有的是從下午三點多打到七點，幾乎是天天都打，如果沒有很強的意願，是不會參加的。

A: 您覺得老人參與槌球運動會有什麼需求？

B: 主要可能是希望多補助經費，可以提供友誼賽費用及購買獎品。另外，很多人會希望附近有場地，比較方便。

A: 以長期推動老人休閒運動經驗，您覺得老人沒辦法參與的原因為何？

B: 我覺得興趣是最主要的問題，有人不喜歡運動，就不會參與。交通工具也是一個大問題，因為槌球場地有限，老人們如果沒有辦法解決交通問題，參與的意願就會減弱。有許多老人身體有病痛，也是沒辦法參加。有的是球員之間互相摩擦，也會減低參與的意願。

A: 那麼像您在推動時，有沒有遇到什麼阻礙或困難？

B: 主要是經費的問題，因為現在政府財政較困難，許多比賽都要自籌經費，縣府的補助實在有限。其他人力、場地是沒有特別大的問題。

A: 未來對推動槌球運動，您有沒有什麼特別規劃的方向？

B: 我覺得一項運動要有效推動，要向下紮根。例如向各學校、社區推廣，吸引一些年輕人的球員加入。以前曾經透過教育局辦理比賽及研習，但是老師們興趣缺缺。

A: 為什麼老師們沒有興趣推動？

B: 主要是老師們認為槌球運動對學生來講運動量太少，是適合老年人的運動，因此他們沒興趣在學校推廣。而且比賽多在假日舉辦，老師必須犧牲假日，帶學生也要負安全責任，老師更沒意願。

A: 針對這個部分您覺得要如何改善？

B: 首先，當然要學校及老師對本項運動要認同，另外要建立健全的獎勵制度。目前槌委會針對參加省級以上政府機關辦理之比賽獲前四名的隊伍會頒發獎勵金，主要也是鼓勵各級選手能努力爭取好成績。

A: 所以你認為提供獎金鼓勵各級學校、社會團體參與槌球運動，可以擴展參與層面，進而提升老人參與的風氣嗎？

B: 是啊，但是這必須有各項經費的補助及獎勵為前提，才可能達成。

A: 今天非常感謝您接受訪談，讓我更進一步瞭解臺中縣老人參與槌球運動的現況，謝謝您。如果有需要補充或不瞭解的部分再向您請教，請您多幫忙。

B: 好的，沒問題。

~訪談結束~

附錄十四 臺中縣 96 年運動人口倍增計畫提案說明

- 一、提案單位：本縣各鄉鎮市公所。
- 二、辦理時間：96 年 5 月至 96 年 11 月
- 三、實施地點：以各公立運動場館辦理者優先補助。
- 四、活動方向：
 - (一) 學生游泳育樂營：
 1. 源由及目的：因本縣僅少數中小學擁有游泳池，不易推動學生游泳教學，全仰賴學校與游泳池業者合作推動。因本縣各鄉鎮市公所所屬游泳池達十餘座(含自營及委外經營)，為提升本縣中小學學生游泳能力，將規劃於暑假期間(7 月-8 月)補助各公所假公立游泳池辦理學生游泳育樂營活動，以提高本縣學生游泳能力並增加游泳運動人口。
 2. 活動對象：凡設籍本縣或於本縣就學之中小學學生皆可參加，惟活動名額中 20%應優先提供中低收入戶、身心障礙者、原住民等子女參加。
 3. 活動費用：因本年度首次試辦，為增加學生參與意願，將以免費游泳教學為號召，增加學生及家長參與動機。
 4. 活動時間：配合學生假期，將於暑假期間(7 月-8 月)實施。
 5. 補助項目：本府補助教練鐘點費 400 元/小時及參加學生保險費。
 6. 請各公所協助事項：
 - (1) 因各地游泳池實施游泳教學情形不一，原則以 5 次至 10 次課程為一期，每次課程以一小時為原則。另為嘉惠更多學生，每名學生於活動期間以參加一期為原則。
 - (2) 因本府相關預算有限，為使本案得以順利進行，請各公所協助場地協調事宜，並分攤本府補助項目以外之相關開銷。
 - (3) 本年度各公所所報計畫併本府所屬縣立游泳池游泳育樂營活動，將統一由本府公告學校週知，鼓勵本縣學生踴躍參加。
 - (二) 銀髮族健走活動：
 1. 源由及目的：銀髮族因生理衰退，腿部肌力下降，容易因腿部肌力不足，增加跌倒風險，此跌倒骨折後造成臥床之惡性循環，為目前我國老年人死亡因素主因之一。因「走路」運動型態適合銀髮族群，如假學校或公立運動場等地點推動銀髮族健走活動，每天走路 30 分鐘(或每日一萬步)以上，使其成為規律運動人口，將有助於提高老年人生活品質，並為本縣推動運動人口倍增計畫之特色。
 2. 活動對象：本縣銀髮族皆可參加。
 3. 活動時間：5 月-11 月期間實施。
 4. 補助項目：活動所需經常門支出，本府將視計畫核予補助。
 - (三) 具地方特色之全民運動推展活動：除上開 2 項活動外，凡具有地方特色之全民運動推展活動亦可提案申請，本府將視計畫核予補助。
- 五、有意願申辦者，請依申請表填報並檢附相關資料後，於 96 年 5 月 10 日前備文送至臺中縣立體育場彙整(聯絡人：鄭先生 電話：25120998)。

附錄十五 老人參與休閒運動活動照片



學校運動會阿公阿嬤表演律動（龍井鄉山腳村社區關懷據點）



阿公阿嬤參聚精會神參加槌球賽（沙鹿鎮長盃槌球賽）



起個大早參加社區健走活動（大安鄉東安社區老人健走隊）



學校操場提供阿公阿嬤練習太極拳（沙鹿鎮斗抵裡太極拳社團）