

淺談樂齡學習中心 辦理游泳課程

郭昆旻 國立體育大學體育推廣學系學生

前言

「樂齡」一詞源自新加坡對老年人之尊稱。為了迎接高齡社會的來臨，教育部自 2008 年開始至 2012 年已經成立 225 所樂齡學習中心，這些中心遍布在各學校或是社區機構內，希望以教育的力量，讓老人由被動的照顧者成為獨立的族群。

2013 年 7 月底國內 65 歲以上人口占總人口數比率已經攀升至 11.33%（內政部統計處，2013），老年人口比例則推估將由 2012 年的 11.2%，至 2060 年增加為 39.4%。其中，2018 年我國老年人口占總人口比率將超過 14%，成為高齡社會，2025 年比例就會超過 20%，成為超高齡社會（行政院經濟建設

委員會，2012）。老年人隨著年齡增長而身體機能產生退化病變，屆時醫療的花費會是一筆可觀支出。2011 年我國 60 歲以上老人醫療給付約 3,403 億元，占全部醫療給付的 42.8%（衛生福利部，2013），因此，如何用安全與經濟的方式增進老年人的健康，降低國家健保支出，就形成了一個重要課題。

規律性的運動能改善老年人的健康體適能、預防跌倒和降低與老化相關的心血管危險因子，並且能獲得較佳的生活滿意度（吳麗貞，2002；王鐘賢，2004；Loland, 2004；徐錦興、曹德弘，2009）。因此，規律性運動對於老年人的健康扮演著重要的角色，老年人的運動參與和推動是刻不容緩的議題。

近幾年來政府大力提倡游泳

運動，如教育部推動的「提升學生游泳能力中程計畫」及「打造運動島」計畫的游泳項目，希望藉此降低溺水事件來保障國人生命安全以及促進國人健康，因此各級學校陸續實施游泳相關課程，配合目標的推動。行政院 2013 年 7 月 12 日頒布的《人口政策白皮書》中提到：2013-2016 年要加強社區老人健康促進活動，希望 65 歲以上老人運動比率達 60% 以上。而《體育運動政策白皮書》中亦鼓勵地方政府、公私立機構、各級學校體育運動組織辦理銀髮族運動課程，並且輔導大學校院相關系所、社團與學生運用服務學習或實習等課程分赴各地區協助推廣，將體育運動資源做整合性之運用。因此研究者認為 225 所樂齡學習中心以及設備與專業人力更為充足的 100 所樂齡大學遍及全臺，部分設立於中小學內的樂齡學習中心，可就地利之便善用學校游泳教學資源，其它中心則可結合樂齡大學或民間資源，促成游泳教學，提升老人運動比率。因此本文將探討游泳對老年人所帶來益處，提供樂齡學習中心開設游泳課程之參考。

樂齡學習中心

朱芬郁（2011）回顧臺灣高齡教育自 1978 年已有老人教育組織誕生，其後陸續有政府社會行政部門辦理長青學苑，民間團體成立老人教育機構，以及教育部依照《邁向高齡社會老人教育政策白書》於 2008 年成立的樂齡學習資源中心，2009 年開辦樂齡學堂，2010 年廣續推動樂齡大學，截至 2012 年全國 22 個縣市樂齡學習中心已有 225 所（教育部，2013）。

樂齡學習中心大多以社區組織或是中小學為辦理主體，活動參與對象以 55 歲以上之中老年人為原則，其宗旨是「快樂學習，忘記年齡」。課程包含政策宣導課程、基礎生活課程、興趣特色課程、貢獻影響課程等四項。其中興趣特色課程（占 30%-40%）包括：資訊科技、藝術教育、養生運動、休閒旅遊、當地文化歷史或產業等（教育部，2012），滿足樂齡族不同之興趣需求。

蔡正育、黃瓊恩與吳明蒼（2012）建議政府應扮演資源的提供與引導者，建立適當的公共休閒場

所，並應於相關部門設計多樣化的健康促進活動。而陳淑敏（2013）以及郭芳坤與黃品靜（2011）提到樂齡學員對於中心所安排的休閒運動課是認同的。可見樂齡學習中心，深獲學員信賴，是教導老年族群追求健康人生的最佳助手。

老年人特徵及其適合的運動

人隨著年齡的增長，身體的結構和功能發生衰退或退化的現象，稱之為老化（王素敏，1997）。而老化除了讓樂齡族身體外貌和身體組成的改變外，認知和情緒部分也是跟以往有顯著不同的（楊木仁2002；謝承恩、藍孝勤，2008）。這些改變深深影響樂齡族的日常生活。所幸王秀華、李淑芳（2009）提到，研究證實規律的身體活動對老人身體生理系統及組織、體適能和心肺功能、免疫與內分泌系統、認知功能以及生活品質之健康有很多正面效益。

由於老化現象的緣故，適合年輕人的休閒運動不一定適合老年人，尚憶薇（1999）提到適合中老年人之休閒運動，有韻律運動、水

中運動、慢跑或走路、部分球類活動四類。而從事水中運動時因水溫、水壓、浮力等特性所產生的運動效益是有別於其它運動的。特別是浮力對於膝踝關節或臀關節無法承受高負荷的老年人來說，可減去身體重量的負荷，減少運動可能造成的傷害。另外有研究提到游泳可以牽動身體大肌肉群（muscle mass），對於身體緊張的肌肉具有舒緩鬆弛等益處，是適合中老年人的運動（黃鈺婷，2002；黃惠璣，2004；陳安妮，2010；葉景谷、劉志鈺、鮑敦瑗，2012）。此外游泳運動被視為是適合用來改善老年族群慢性病的運動處方之一（郭惠敏、高淑芬、趙明玲，2004；王秀華、李淑芳，2009）。甚至近年來醫學界研究游泳治療慢性病也有很顯著的成效（溫仲華，2003）。

老化現象——的浮現，影響到老年人的生活品質，此困擾可透過規律運動改善，基於安全因素，老年人必須選擇適合的運動，水的浮力特性，讓參與游泳的老年人可以在對身體較小的衝擊下達到運動效果，是適合的運動之一。

老年人參與游泳運動之效益

張少熙（2003）提出休閒運動效益被認為休閒運動者在休閒運動參與過程中，其需求與渴望得到滿足而產生的利益。葉景谷與葉為谷（2010）提到，游泳屬於運動傷害最少的全身運動，可提昇肺活量，促進心肺能力，加速新陳代謝，並增強對外界溫度突然變化的適應能力，對幼童至中老年人的身心健康被視為正面傾向。而游泳對老年人之效益整理如下：

- 一、生理效益：維持健康體能、恢復精神等，特別是有助心肺適能、改善心血管功能（卓俊辰，1982；涂清木，2002；饒慧珍，2005；卞伯高、潘華山、馬少輝、楊麟，2008；劉建昌，2008）。
- 二、心理效益：放鬆心情、滿足成就感等（江雯晴、畢璐鑾、郭政德，2011；林士絹、黃芳進，2012）。
- 三、社交效益：擴大交友圈、增進與家人關係、與同伴交流等（江雯晴、畢璐鑾、郭政

德，2011；林士絹、黃芳進，2012）。

四、教育效益：認知學習、培養興趣等進而提升生活品質（林士絹、黃芳進，2012）。

由以上可知游泳對於關節不能承受高負荷，以及想改善心肺適能和降低心血管危險因子的老年人特別適合，若是樂齡學習中心能結合相關資源開設游泳課程，相信能讓學員在專業人員指導下獲得上述效益。

結語

從芬蘭活躍老化學習系列報導中，可看到芬蘭善用學校設備與專業人才協助老人從事運動，這方面值得國內正在起步的高齡教育參考。這幾年各級學校無論是在校內或是校外實施游泳課程已經累積不少經驗及資源，而分散在各社區，也是目前數目最多的高齡學習機構－樂齡學習中心，則有規劃老年人學習活動的專長，研究顯示規律性游泳對老年人是有助益的，因此由樂齡學習中心來結合社區中學校或民間游泳資源，或是搭配鄰近樂齡大學中更加專業的人力、場地和

設備來推展游泳課程，可讓學員在專業的協助下學習游泳，進而有可能發展為其日常休閒運動項目。這樣不但可達到提升老人運動比例之政策目標，不也是善加利用政府在所投入的各項資源。

參考文獻

- Loland, N. W. (2004). Exercise, health, and ageing. *Journal of Ageing and Physical Activity*, 11, 170-184.
- 內政部統計處 (2013)。人口數三段年齡組—按區域別分。資料引自 <http://statist.moi.gov.tw/micst/stmain.jsp?sys=100>。
- 卞伯高、潘華山、馬少輝、楊麟 (2008)。蛙泳運動處方對中老年人心血管功能影響效果的實驗研究。*山西師大體育學院學報*，23 (4)，136-138。
- 王秀華、李淑芳 (2009)。慢性病老年族群之運動處方。*大專體育*，104，144-151。
- 王素敏 (1997)。老人的休閒滿意及其休閒教育取向之研究 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 王鐘賢 (2004)。養生運動與藥物對老年人循環功能之影響。*長期照護雜誌*，8 (4)，398-407。
- 朱芬郁 (2011)。高齡教育、概念、方案與趨勢。臺北市：五南。
- 江雯晴、畢璐鑾、郭正德 (2011)。臺北市樂齡游泳者休閒涉入、休閒效益與休閒阻礙之研究。*嘉大體育健康休閒期刊*，10 (2)，116-132。
- 行政院經濟建設委員會 (2012)。2012年至2060年臺灣人口推計。資料引自 <http://www.cepd.gov.tw/ml.aspx?sNo=0000455>
- 衛生福利部 (2013)。100年國民醫療保健支出統計。資料引自 http://www.mohw.gov.tw/cht/DOS/Statistic_P.aspx?f_list_no=312&fod_list_no=2655&doc_no=13272
- 吳麗貞 (2002)。運動介入對社區老年人健康體適能之影響 (未出版碩士論文)。國立臺北護理學院，臺北市。
- 卓俊辰 (1982)。長期游泳中老年人的心肺適能與身體組成的年間變化。*體育學報*，4，205-209。
- 尚憶薇 (1999)。適當運動對老年人身心健康之助益。*大專體育*，46，82-86。
- 林士絹、黃芳進 (2012)。與生命共舞—高齡者的運動體悟。*屏東教大體育*，15，464-476。
- 徐錦興、曹德弘 (2009)。骨骼肌減少症 (Sarcopenia) 及肌耐力訓練對老年人肌肉適能的影響。*中華體育季刊*，23 (2)，20-26。
- 涂清木 (2003)。游泳運動對中老年人血脂肪與體適能之影響 (未出版碩士論文)。臺北市立體育學院，臺北市。

- 張少熙 (2003)。臺灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究。臺北市：師大書苑。
- 教育部樂齡學習網 (2012)。教育部補助直轄市及縣(市)政府設置樂齡學習中心實施要點。資料引自 <http://moe.senioredu.moe.gov.tw/ezcatfiles/b001/img/img/28/248846049.pdf>
- 教育部樂齡學習網 (2013)。101 年全國各縣市政府及所屬樂齡學習中心 1-12 月成果統計表。資料引自 <https://moe.senioredu.moe.gov.tw/front/bin/ptdetail.phtml?Part=13050001&Category=4>
- 郭惠敏、高淑芬、趙明玲 (2004)。慢性病銀髮族的運動效益與策略。長期照護雜誌，8 (3)，288-299。
- 郭芳坤、黃品靜 (2011)。樂齡學習資源中心學員休閒運動課程參與動機與滿意度之研究。休閒運動保健學報，2，130-152。
- 陳安妮 (2010)。老人休閒運動之探討。長榮運動休閒學刊，4，66-73。
- 陳淑敏 (2013)。臺南縣樂齡族群運動休閒參與動機與課程滿意度之研究。運動健康休閒學報，4，117-132。
- 黃惠璣 (2004)。銀髮族的運動。長期照護雜誌，8 (3)，311-320。
- 黃鈺婷 (2002)。大學生對運動項目主觀聲望之調查研究 (未出版碩士論文)。國立體育學院，桃園。
- 楊木仁 (2002)。中老年人健康管理與休閒運動。國立體育學院論叢，91 (13)，181-194。
- 溫仲華 (2003)。中老年人游泳指導。臺北市：大展。
- 葉景谷、葉為谷 (2010)。探討休閒游泳運動之價值。休閒保健期刊，3，47-54。
- 葉景谷、劉志鈺、鮑敦瑗 (2012)。銀髮族游泳參與者的休閒動機與生活滿意度之研究。運動休閒餐旅研究，7 (2)，85-102。
- 劉建昌 (2008)。中老年人有晨泳習慣體適能比較 (未出版碩士論文)。國立臺灣體育大學，臺中市。
- 蔡正育、黃瓊恩、吳明蒼 (2012)。樂齡族群休閒運動阻礙、知覺壓力與關心情緒相關之研究。運動健康休閒學報，3，173-179。
- 謝承恩、藍孝勤 (2008)。高齡者規律運動對成功老化影響之探討。2008 兩岸體育發展研討會論文集 (頁 205-218)。臺北市：海峽兩岸體育研究學會。
- 饒慧珍 (2005)。冬泳運動對中年人組成及生化值脂影響 (未出版碩士論文)。國立體育學院，桃園。