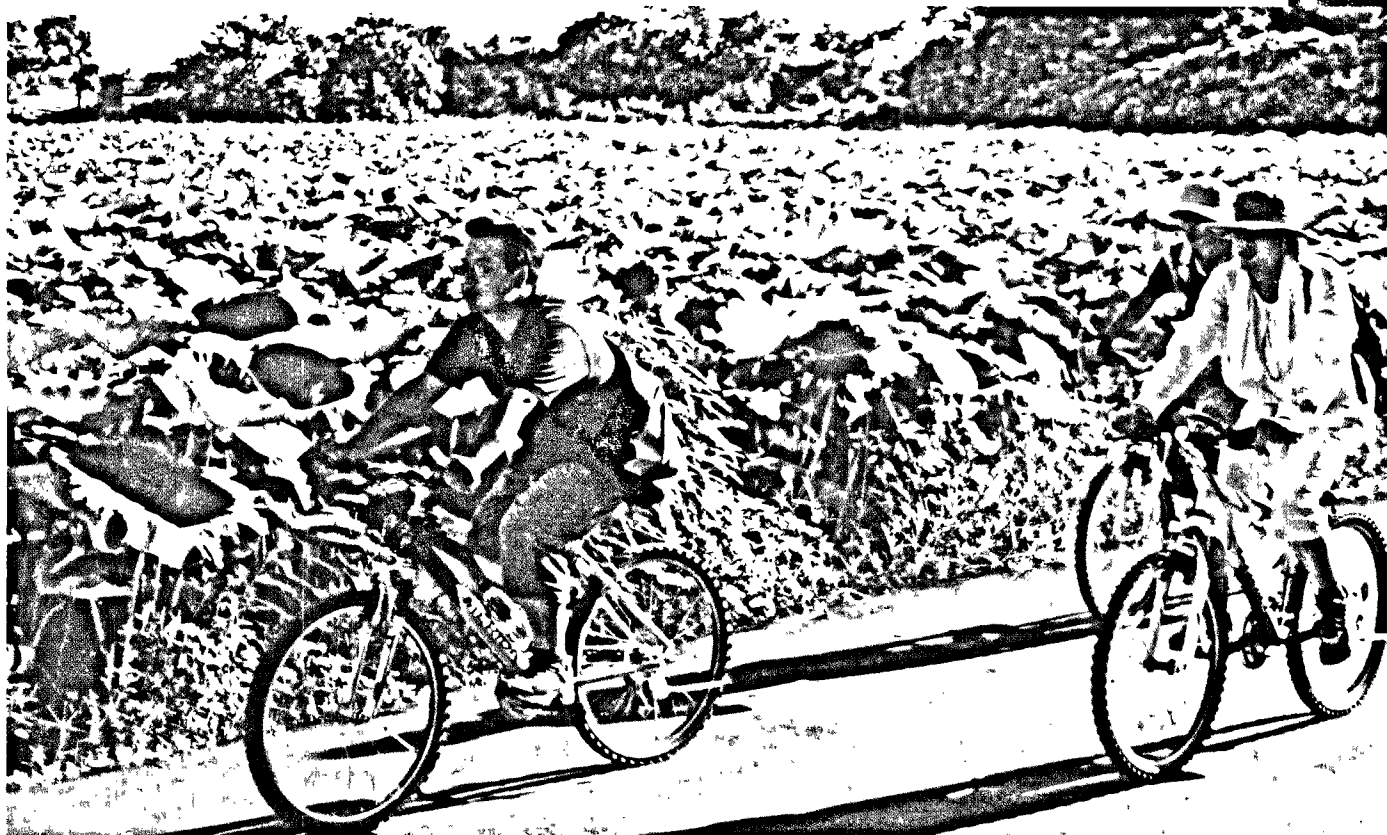


■ 鄉村型社區運動健康休閒中心

■ 陳坤樺 黃任閔

之設立與推廣



▲鄉村型休閒運動多以爬山踏青、騎自行車為主。(攝影/林嘉欣)

運動休閒是一個人於閒暇時間參與以運動為主之休閒活動，以活化日常生活，俾益身體發展與調和心靈。以運動為休閒主要活動內容是一種有組織與有計畫的現代人民重要生活內涵，主要目的是為了獲得愉悅精神與健康身體需求。然而，環境的變遷極為迅速，城市與鄉村環境已產生極大區別，且直接衝擊休閒運動生活模式，主要是運動空間、運動種類、群體大小及付費觀念的差異。

城市休閒運動的運動空間逐漸縮小、運動趨於多樣化、小群體化與付費觀念深化，而鄉村休閒運動的運動空間較大、變化較少、大群體的運動、無運動付費觀念；進而產生休閒運動觀念差異，以運動強化身體組織為共同功能，但舒解心靈效果卻不盡相同，同時，大量人民利用休假回歸鄉村從事休閒活動，大都以爬山踏青、騎自行車為主，重新接觸大自然，此為近幾年來，鄉村型休閒活動內容孕育而生，引此，鄉村型社區運動健康休閒中心將成為未來休閒活動發展主流。

政府於2001年1月1日起正式實施週休二日與勞動基準法（2000）之基本工時調降為兩週84小時後，國人一年的休假日可達144天，其休閒時間大幅增加。再加上國民所得至2003年底已經達到13,167美元（行政院主計處第三局，2003），顯示國人不但所得提高，且更有閒。

然而，國人目前休閒空地面積仍嫌不足，至2000年底止，每萬人之休閒空地面積只有32.3公頃（行政院主計處第三局，2001）。雖然在（89.12.01）修正的《國民體育法》第七條中說明：「各級學校運動設施，在不影響學校教學及生活管理為原則下，應配合開放，提供社區內民眾體育活動之用。必要時，得向使用者收取費



▲臺北市中山區市民運動中心。（攝影/李天助）

用，以支應設施之維護及輔導人員所需費用，並予適當之輔導…」（國民體育法，2000）；但是，根據許多研究指出（江盈如，1998；姜慧嵐，2000；洪聖惠，2001），國人在面對休閒空地不足的情況下，轉而選擇營利性的健康休閒俱樂部；這也是造成國內近幾年來，健康休閒俱樂部如雨後春筍般地快速增加的原因。以中華民國有氧體能運動協會於2000年接受行政院體育委員會的委託案—《臺灣健身房（體適能中心）設施及管理之研究》中指出，全國共有129家對外營運之健康俱樂部，大部分集中在北部（佔60%），其次是南部（佔21%）與中部（15%）。

日前，臺北市中山區市民運動中心在眾所期盼中揭幕。這所由臺北市政府興建、民間團體（救國團）經營之社區型運動中心，其目的為改善臺北市民日常生活環境休閒運動與藝文活動空間的嚴重不足、與培養市民良好的運動習慣，並增進、維持市民交流互動關係，且為精簡市府人事負擔結合民間團體管理與行銷優勢，以提供該區市民生涯運動及生涯學習之場所，並利用場地舉辦各類藝文活動、展覽及集會，達到豐富市民生活內容，提升生活水準、增進身心健康之目標；而另一座市民運動中心則位於北投區，目前已開始營運。在國人面對休閒時間增加與對健康的渴望需求下，政府對於興建運動健康休閒中心的體育施政藍圖仍尚在起步階段。為此，有許多的議題須做諸多討論與改進。

■ 社區運動健康休閒中心的定位

其實，社區運動健康休閒中心是屬於運動產

業的一環，而此市場所提供的服務，具有無形性 (Intangibility)、不可儲存性 (Perishability)、異質性 (Heterogeneity) 與同時性 (Simultaneity) (Chelladurai, 1992)。當然，有許多相關的別名也屬於此一產業，例如健康體適能俱樂部、運動健身俱樂部、體適能俱樂部、運動健身休閒俱樂部、運動休閒俱樂部、運動健康俱樂部、健康俱樂部、健身俱樂部、休閒俱樂部、健康休閒俱樂部…等等 (洪聖惠, 2001)。

而對於俱樂部的歷史，最早發源於英國，而後逐漸流傳到世界各地 (黃鴻斌, 2003)。它的產生是因為工業革命之後，英國的社會結構起了很大的轉變。由於貴族階層陸續解體，使得一些平日養尊處優的王公貴族，失去了過去的榮華富貴。在不堪住處冷清、奴婢他去的情況下，於是相邀共募資金，找尋一些合適的地點，委託專家經營管理，以便能提供落魄的貴族一個聚會聯誼的場所。這種傳統的私人俱樂部採會員制，是以特定職業或專業人員為會員的目標，因此會員的人數通常十分有限，主要著重在發揮聯誼、社交和休閒等功能。

而臺灣俱樂部的發展，最初則是由美軍顧問團而來，其目的是為因應美軍需求而產生的定點單店式俱樂部；之後 1977 年的太平洋聯誼社與 1984 年的臺北金融家俱樂部成立，屬於城市俱樂部，其經營項目以商業聯誼為主，至於其他週邊設施，如網球場、健身房、游泳池等只是附屬，這些是國內最早的健康休閒俱樂部雛型。而 1980 年來來大飯店內的俱樂部、美商克拉克健身俱樂部的相繼成立，與 1986 年國內有氧運動的先鋒推動者—姜慧嵐女士，創立了中興健身俱樂部，開

啓了此一產業的戰國風雲；而 1991 年起，唐雅君女士以社區家庭為目標市場並提供服務內容的多樣化，積極在臺灣全省各地設立亞力山大健康休閒俱樂部據點；到了 2000 年，以「健身結合娛樂」為經營概念的加州健身中心，成功地切入目標市場為 25 至 35 歲的年輕族群；同時，由國內耐斯企業和美國金牌俱樂部合資的金牌健身俱樂部 (Gold's Gym)，由於其健身環境和加州健身中心熱鬧炫目的氣氛截然不同，屬一較單純的環境，因此吸引了不少上班族。此外，以往的健身中心多位在郊區，費用昂貴，入會費動輒數十萬元，負擔得起的人不多；如今健身房位在市中心，交通方便，會費大多下降，月繳 1000 ~ 3000 元不等的清潔費，便可以享有多種運動設施與服務。因此，在面對目前如此眾多的競爭者與低價的服務環境之下，使得單純以健康與休閒為服務目的的健康休閒俱樂部，擺脫了「貴族俱樂部」的刻板印象而轉型為平民化的服務企業 (陳麒文、陳鴻雁, 2003)。

■ 國外運動健康休閒中心經營範例

目前臺北市所推動的市民運動中心，其目標在於提供社區居民從事日常運動所需，這在世界許多國家已行之有年。茲分述如下：

一、日本現況

以鄰近之先進國家日本之東京市為例，該市所屬現有之體育運動設施 (不含學校體育設施) 有體育館 180 座、棒球場 248 座、綜合運動場 44 處、田徑 40 座、游泳池 165 座，分布於全市各地，其他種類運動休閒場所也很多，因此促進運

動成為日本社會大眾日常生活的一部份（劉田修，2000）。與我國比較，日本民衆的體適能水準以及運動競技水準均優於我國人民。除此之外，歐美等先進國家在居民社區內，亦廣設這類休閒運動設施，因為這些機構的設置是政府的重要健康福利政策之一，而臺灣現有各類運動設施不足，相去甚遠必須多加努力。

二、歐洲國家現況

1992年教育部主辦體育場行政人員赴歐洲考察，經過該團事後與國內相關設施的分析比較之後，發現國內目前除了若干商業化的私人健身俱樂部之外，公立的體育運動機構並無此一設施，而民間較平價者僅有YMCA（基督教青年會）所提供的場地設施較類似（教育部，1992）。以下就該團對於歐洲瑞典、丹麥、英國、法國等地的運動中心特色與經營管理情形加以彙整說明：

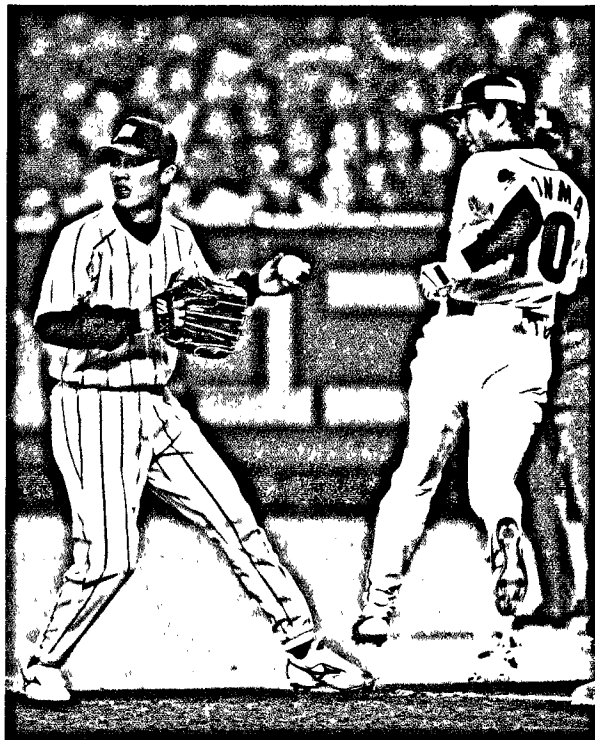
（一）組織與制度

1. 由政府提供，為社區所有。
2. 以非營利機構形式運作。
3. 志工制度健全，可以節省許多人力資源。
4. 社區均組成許多委員會加以監督業務。

（二）場地與設施

1. 建築具特色。甚至具備環保功效。例如丹麥之格隆多運動中心為舊倉庫所改建；而諾倫伯運動中心則為電車站改建。
2. 場地寬闊，可以提供許多民衆活動。
3. 設施繁多，各中心均有游泳池，以及體適能健身器材，除此之外，並因應地區的特殊性與民衆需求設置許多運動設施（例如各種球類運動場地、室內跑道等）可以滿足不同民衆的需求。

（三）活動方面



▲日本運動休閒場所很多，因此日本民衆的體適能水準以及運動競技水準均優於我國人民。
（攝影/李天助）

1. 運動項目種類繁多。
2. 開放日數多：除了維修日以及少數重大節日外，全年開放。
3. 開放時間長：多數運動中心之開放時間由早晨6：30至夜間11：00。
4. 季節分明：歐洲夏、冬季節分明運動中心均配合時令辦理各項活動。
5. 民衆參與程度高：各單位所屬的會員均以千人計算，參與民衆則涵蓋幼童至老年人。

（四）財務管理方面

1. 多為政府贊助與會費收入。
2. 民衆使用設施採取收費原則。
3. 使用費用之計算多依尖、離峰時段採取不同的差別收費。

4. 運動中心的附屬設施如餐飲、運動用品均有可觀之收入。

(五) 研究發展方面：由於運動組織健全，成員眾多，對於研究發展工作亦有進行，使該中心之營運符合實際需求。

(六) 行銷方面

1. 各運動中心均定期發布資訊給會員（例如公報、或刊物）。
2. 各運動中心為當地之社交場所，民衆生活重心之一，影響頗大。
3. 運動中心結合社區之資源為發展中心，成年人擔任志工相當普遍，而運動中心願意協助學校舉辦活動，與各階層維持良好的公共關係。

(七) 資訊來源方面

1. 各運動中心由社區委員會提供營運之資訊為主。
2. 各運動中心均有意見調查表，以反映使用者的意見。

(八) 安全管理方面

1. 各運動中心之指導員均領有執照，以維護專業水準，並減少傷害。
2. 運動中心的志工，若有醫事專長，可以活動期間擔任醫護人員，維護活動者的安全。

三、北美國家現況

同為西方國家，北美的美國與加拿大許多制度均與歐洲國家相仿。運動健康休閒中心也不例外。對於社區公共運動設施機構的設置，美、加兩國也很普遍，然而大都稱為「休閒中心」(Recreation Center)。這類設施，在美、加各地除了社區居民享用之外，各大學院校中，為了使離鄉背井在外求學的學生的體適能培養得以延

伸至其進修的環境內，均在校內設置休閒運動中心。例如以美國科羅拉多州格里立市(Greeley)，雖然市區人口僅約70,000人，然而位於該市的北科羅拉多大學卻擁有約11,000名學生。為了使居民與學生均有適合的休閒運動場所，並培養其體能，該市政府與北科大學生代聯會各規劃了一處休閒中心，以平價的方式分別提供當地居民以及在校生使用。其場地設施內容與其他國家的同類機構大同小異（主要設施：均有游泳池、重量訓練室、球類場地、有氧舞蹈室等；而附屬設施則有：聯誼中心、衛浴設備、販賣區、儲藏空間、中央控制室、行政人員辦公室、殘障通道等）。有關兩處休閒中心的特色，茲簡介如下：

(一) 北科羅拉多大學學生休閒中心

(University of Northern Colorado Student Recreation Center)

1. 所有權：由學生自治會管理，屬於學生的資產，校方對於其經營權相當尊重，學校的體育課也無法安排在該中心進行。
2. 總面積：總共79,600平方英尺（約為7,200平方公尺）。總共為地上二層的建築物。收費標準：學生以每學期收費使用為原則，於註冊時繳交70元美金的費用可以使用半年；而學校教職員若要到該中心活動，必須依照規定按一般民衆的收費標準使用。
3. 管理特色：本中心採取電腦化管制措施，凡入場者均需以學生證刷卡便利管理者的管制與紀錄，除此之外，大廳採取圓形設計，管制中心設置於大廳之核心位置，可以清楚的觀察四周運動者的活動情形，可以有效率的機動提供運動者各項服務，或解決各項問

題。這種方式的設計，相當值得參考 (University of Northern Colorado, 1998)。

(二) 格里立市民休閒中心 (Greeley Citizen Recreation Center)

1. 所有權：屬於格里立市政府所有。
2. 經營特色：本中心除了場地設施的提供之外，並以社會參與的方式，多辦活動以協助當地青少年減少犯罪率，並以跨國合作的方式到泰國協助當地居民推展足球運動。
3. 場地設施：本中心為格里立市的一項公共福利設施，除了一般休閒中心的設施，例如游泳池、健身中心、體操室、有氧舞蹈室、以及兩處多功能體育館可供籃、排球使用之外，並有民衆才藝研習中心，以及可容納約150座位的會議室，為當地居民社交、研習之用。
4. 活動管理：本中心可分五大工作要項，分別為戶外與居民活動、青少年活動、社區服務、青年及成人活動、青少年工作。
5. 特色：本中心以社會服務的方式關心、熱愛青少年，用心規劃活動，陪青少年一起成長。防止青少年犯罪，消極的去制止，不如積極設計足以吸引青少年之活動。增建社區休閒運動場所，設計參與社區活動，讓其感受重要性，才是良策。此外，本中心之經費，大部分由市政府負擔，一部份由學員繳費。而游泳池約有1/3提供特殊教育用 (例如殘障人士)，

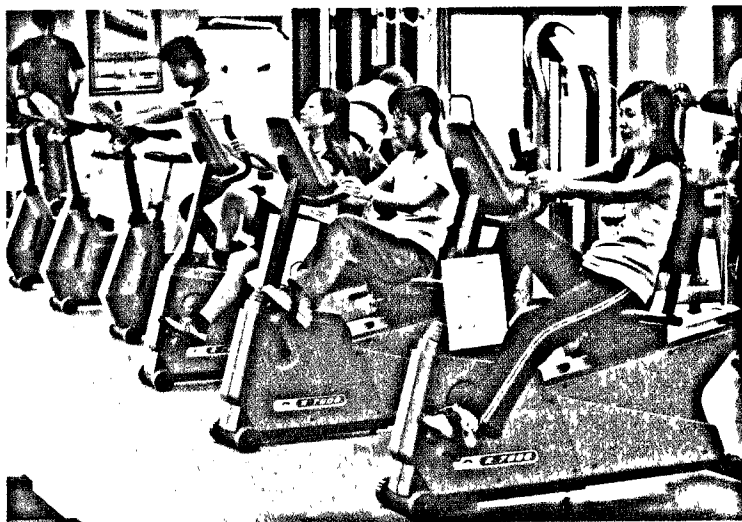
此乃因美國88號法令規定，公共設施要讓殘障人士使用，以求各種族群的平等。

■ 社區運動健康休閒中心設立之相關議題

綜上所述，社區居民對於運動健康休閒中心所需要的功能，除能提供社區居民一個良好的運動、學習、交誼休閒、娛樂、藝文、集會的環境外，也要讓社區居民的生活過得更快樂、更健康、更和諧，進而延年益壽。因此，有關其設立的相關議題如下：

一、符合社區居民生活型態的運動健康休閒中心

- (一) 推展全民運動、增進身心健康，落實終身運動。
- (二) 提供社區居民多樣化之各項藝文活動，豐富生活內容，提高生活水準。
- (三) 提供社區居民休閒活動場所，促進社區居民日常交流，增進社區和諧。



▲在不易尋求到休閒運動場所的今日，健康休閒運動中心的設置有其必要性。(圖為北投區運動中心/林嘉欣攝)

(四)辦理研習訓練，提昇教育水準，落實終身學習。

(五)提供社區居民大型集會、展覽空間，促進商業活動。

(六)舒解社區居民身心壓力，增進身心健康，提高勞動生產力。

(七)提供救災避難場所，健全國家救災系統。

二、符合國際潮流的運動健康休閒中心

運動健康休閒中心的設立，應參考國際運動發展先進國家之設計規劃理念，使社區居民的運動生活品質，與國際同步化。

三、臺灣首創以民衆運動健康休閒為主體的公立室內運動場所

目前臺灣各地除了私人經營的室內健身俱樂部與臺北市中山區市民運動中心之外，其他地區尚無類似的機構設置，因此運動健康休閒中心的設置，將成為全國首創的制度，進而使政府為民服務的績效提昇。

四、未來臺灣各地區運動健康休閒中心設置及管理之參考

(一)社區化：以社區居民使用促進日常交流為主要考量。

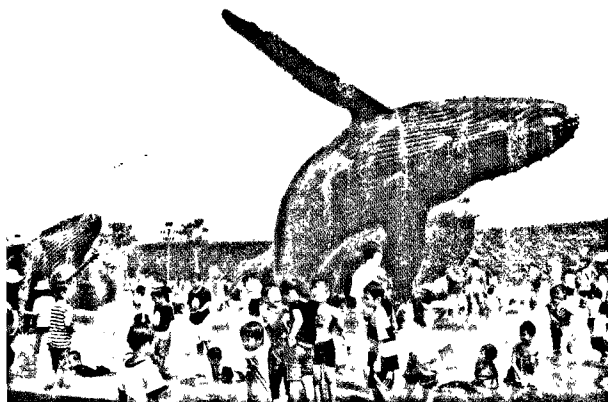
(二)教育化：規劃各年齡層之生涯學習活動。

(三)永續化：考慮安全、防災、保健、便利、舒適以達永續使用之目標。

(四)和諧化：考慮功能、親近性、相容性、示警性之空間及造形設計。

(五)人性化：多項設施考慮行動不便者及市民之方便使用。

(六)環保化：考慮省能源、高效率、低噪音、符合環保需求。



▲休閒活動可提升國民體能與生活品質。
(攝影 / 丁文心)

結語

在現代化社會中，終生學習和社區融合或社區總體營造是社會發展的重要趨勢，而國民健康更是未來人類所必須追求的目標之一。所以，運動健康休閒中心除了要達成培養社區居民終生運動的目標外，社區生涯學習、促進交流活動及豐富藝文生活也是重要目標。因此，除希望政府未來能有更多的運動健康休閒中心以提供社區居民運動與生涯學習，同時辦理更多的藝文活動或展覽、集會來豐富社區居民生活內容，提高生活水準。

未來為符合鄉村型運動健康休閒中心設立目標，不僅是追求一鄉一休閒的目標，更須建立各村之農、工、商特色的一村一休閒文化目標努力，以能更切合地域特殊性與便利性需求。(作者為屏東師院體育系教授、屏東師院體育系助理教授)

(參考文獻略)