高齡競賽對老年人健康促進之影響

林儷蓉、鄒京甫、顏心彥

▲ 臺灣阿公阿嬤健康活力秀花絮之一 ～比賽過程中長者專注的神情。（圖片提供：弘道老人福利基金會）

由於全球的高齡人口逐年攀升，高齡者的健康問題也成為目前社會大眾關注的焦點之一，因此如何促進高齡者健康的議題也開始受到各國的重視，世界衛生組織（World Health Organization, WHO）亦提出活躍老化（Active aging）的概念，倡導高齡者在面對生、心理老化的同時，能夠獨立自主的生活著，而且活躍於社會參與中，維持一定的生活品質（WHO, 2002）。活躍老化的對策可涵蓋經濟、社會、環境、個人、行為、健康和社會服務等層面，其中對於高齡者的社會參與機會尤其重視，認為無論是個人健康維持、實質理環境、親友心理支持，抑或社會服務等都應盡可能地滿足其在社會參與過程中的需求，而高齡競賽則是理想的社會參與典範之一。

壹、高齡競賽的意涵

高齡競賽（Senior game）與一般競賽並無太大差異，泛指專門設計給高齡者參與的競賽，因此須以一些規則約束、或是鼓勵讓高齡者參與，而多數的競賽都以年齡做為規則限制。競賽（game）的概念是源自於遊戲（play），遊戲在整個概念的發展過程中，因為遊戲的本身、遊戲者、遊戲的媒介、空間和時間，甚至某些遊戲的某些特性等

▲ 臺灣阿公阿嬤健康活力秀花絮之二～長者自信的舞動身體。（圖片提供：弘道老人福利基金會）

等，產生了許多定義的模糊性，即便我們確實知道遊戲像什麼，卻很難說明遊戲是什麼（方永泉，民92）。然而不管遊戲的定義或分類如何變異，競賽永遠為其中的一項分類，對其描述通常包含需有持續的注意力、適當的訓練、相當程度的技巧，以及對勝利的渴望等，通常參與者會自願接受規則的約束（葉怡矜等，民94），例如各種運動競賽、音樂舞蹈比賽、博奕等。依據Juul（2003）對競賽所做的定義，將高齡競賽的意涵歸納出五項特性：

（一）規則：針對一個活動項目，必須充分且明確的制定規則，使高齡者在競賽時不會感到疑惑和產生紛爭，雖然規則需以此為目標不斷修正，但應能符合參與者可達成且能遵守為原則。

（二）變化可計量的結果：競賽的規則訂定即是為了產生不同且可計量的結果，不同的結果是依據參與者的能力、努力和運氣等等而產生，可計量之結果是希望競賽結束後，可以客觀且不須爭論即可判別參與者的勝負優劣。

（三）參賽者依附於結果的情感與價值：不同的結果對參與者來說，會產生不同的心理特性，例如贏了開心，或是輸了難過；相對地，這也因為結果對參與者而言有不同的價值所在，有些會是正面的，也有些可能是負面。或許大部分的人們會認為高齡者競賽不應太計較輸贏，但其實對任何參與競賽的高齡者而言，贏得比賽代表的是對於個人努力結果的肯定與成就，而輸了比賽也要將結果的價值轉化成正向的力量，例如再繼續努力以面對下一次的挑戰。

（四）參賽者的努力：為了能影響比賽的結果，也就是為了獲得勝利，參與者必須投注努力在練習和競賽中。在這不斷且持續努力的過程中，高齡者亦可以因為這些付出而獲得很大的生理、心理及社會效益，此也遠遠超過贏得勝利的結果價值，例如藉由為了參與運動競賽而努力，進而養成規律運動的習慣（Cardenas, Henderson & Wilson , 2009）。

（五）可協商的重要性：同一項目的競賽，參與者可以決定其重要性是否和現實生活結合，像是將比賽結果的意義和情緒帶到現實生活，這其實也就像遊戲中假裝扮演卻和現實生活有所連結的特性，多數的比賽是人為營造的，結果的判定也是人為去規範的，所以比賽可以說是假裝扮演的，但在過程中所獲得的經驗和感受又是實在的，將多少與現實生活連結由個體自己決定，也就是高齡者對競賽活動的涉入程度可由個人喜好決定，是否將競賽參與轉化為個人生活的重心也是因人而異，這對於退休者而言，為了競賽而投入練習與努力，或許亦可代替工作成為人生中的下一個重心；相反地，競賽的參與也可視為一時的投入，僅將競賽時產生的情緒反應

當作平日以外的刺激，讓生活多一種變化而已。

貳、美國與日本高齡競賽概況

美日兩國在推行高齡競賽方面，已實行多年，規模及比賽項目十分多元，比賽制度也非常完備，以下即針對美國與日本辦理全國性高齡競賽的宗旨與目的、籌辦情形、競賽項目、規則與結果判定和參與者限制進行說明。

（一）美國Senior Games（National Senior Games Association, 2013）：

1. 宗旨與目的：該競賽原先是由七位男士與七位女士於1985年組成國家高齡奧林匹克組織（National Senior Olympics Organization）開始推動及辦理競賽，因受到美國奧林匹克委員會的反對，於1990年更名為國家高齡競賽協會（National Senior Games Association, NSGA）開始負責Senior Game的舉辦，活動的宗旨與目的為希望透過教育、體適能和運動促進成人的健康生活型態，為全球最盛大的高齡者複合性運動競賽。
2. 籌辦情形：1985年秋天國家高齡奧運組織先邀集33州正各自辦理高齡運動會的代表開會，並在1987年夏季正式於密蘇里州的聖路易市舉辦第一場Senior Game，共有2,500位高齡者參加，並吸引超過10萬名以上的觀眾，獲得相當大的迴響。至此之後，該競賽每2年辦理一次且由全美各大城市輪流舉辦，最近的一次是2013年在克里夫蘭市舉辦，共有來自美國51州高達10,881位高齡選手參賽。另外在每個州也都有相當多的人踴躍參與當地層級的競賽，如北羅萊納州在2006年，全州有超過60,000人參與這個盛事（Cardenas, Henderson, & Wilson, 2009）。
3. 競賽項目：NSGA舉辦的項目多以傳統競技運動為主，包含鐵人三項、田徑、游泳、公路賽、羽毛球、高爾夫、籃球、排球和壘球……等19項，依運動特性 不同再區分為個人與團體競賽，個人項目方面又依性別及年齡級別不同而區分賽事。較特別的是，各州辦理地方賽事時亦依地方需求而有不同項目與活動提供，如北卡羅萊納州另有藝術創作競賽、阿拉斯加州亦辦理社交舞會等。
4. 規則與結果判定：賽事規則仍以遵守國際規範為原則，但會依高齡者特性進行調整以評斷參與者勝負，結果仍具客觀及公平性。
5. 參與者限制：參賽者須先參與各州每年舉辦的州決賽中獲勝取得晉級資格，每位選手的年齡須滿50歲以上，但在州賽時會隨各州情況有所修正，如阿堪薩斯州則開放45歲以上的成人參與。

（二）日本高齡匹克運動會（厚生勞動省，2014）

1. 宗旨與目的：日本高齡者奧林匹克運動會（簡稱高齡匹克），又稱做全國健康福祉

▲ 臺灣阿公阿嬤健康活力秀花絮之三～華麗的服飾多出自長者之手。（圖片提供：弘道老人福利基金會）

祭，其目的為以運動與文化項目的交流大會為主，透過健康與福祉相關的多種活動，以高齡者為中心促進與維持國民之健康、社會參加、提升活力為目的，進而形成高齡社會的一種寄託。由日本厚生勞動省從1988年創立、每年舉辦一次。主要舉辦者為厚生勞動省與各主辦都道府縣（由政府決定之都市）以及財團法人長壽社會開發中心三者共同舉辦。

2. 籌辦情形：每屆籌備期間約一年多，約在每年的10至11月舉辦，並有一個主題之標語。第一屆在兵庫縣神戶市舉辦，主題為「閃耀生命、長壽社會」，總參加人數為8萬人；而第26屆在高知縣舉辦，在2013年10月25日至28日期間，主題為「長壽的齒輪、龍馬的故鄉、夢的交流」，總參加人數已突破50萬人以上。
3. 舉辦項目：分為三大類，其一為運動與健康類：如運動交流大會、打造健康教室、新運動體驗、健康活動等；其二為藝術與文化類：文化交流大會、相談教室、美術展、地方文化傳承館；其三為健康與福祉類：包含演講、健康福祉機器展、音樂文化祭、交流廣場等。其中辦理的競賽項目十分多元，包括運動交流大會中辦理的桌球、網球、軟式網球、壘球、木球、法式滾球、高爾夫、馬拉松、劍道、弓箭等；合作交流運動大會的趣味高爾夫、太極拳、軟式排球、趣味尋寶散步、足球、游泳、保齡球、趣味網球、釣魚等；以及文化交流大會的圍棋、將棋、俳句與健康麻將等項目。每年的舉辦項目會依照辦理地區的特性或可及性而有所不同。
4. 規則與結果判定：大部分運動項目之規則與國際賽則並無不同，而其他趣味項目則由比賽單位在賽前公布規則。裁判也是由政府指派具有專業訓練的裁判，而在運動會期間會在官方網站公布最新的賽程進度與結果提供查詢。
5. 參加者限制：基本上60歲以上為對象，以各縣市之團體選派代表選手出場，另有志工之招募，以及觀賞者的報名。

▲ 臺灣阿公阿嬤健康活力秀花絮之四～因比賽而培養出良好團隊默契。（圖片提供：弘道老人福利基金會）

參、臺灣阿公阿媽健康活力Show簡介

有別於美日等國以全國性組織進行高齡運動賽事（如表1），臺灣過去多由各地方政府與民間協會合作辦理長青運動會。不過自民國95年，一個以老人服務為旨的非營利組織—「弘道老人福利基金會」，開始研發各種社區健康促進活動方案，積極推動高齡者體適能以延緩老化，於是決定建立一個專屬高齡者的表演舞臺，並結合青年志工，舉辦一個從當地社區逐步晉級至全國的賽事，希望達到在地老化和活躍老化的高齡化社會，讓社會大眾看見高齡者再次展現活力和生命力一面。

阿公阿嬤健康活力Show始於民國97年，該年包含全國決賽共辦理6場賽事，參賽隊伍112隊，人數達2739位長輩。近年受到政府單位肯定，民國

表1 美日臺辦理高齡競賽之比較分析

	美國Senior Games	日本高齡匹克運動會	臺灣健康活力秀
辦理宗旨	促進成人健康生活型態。	促進與維持國民之健康	在地老化與活躍老化
辦理單位	國家高齡競賽協會	中央政府、地方政府、財團法人長壽社會開發中心	弘道老人福利基金會（2013年後由衛福部接手）
籌辦情形	1987年創立、每二年辦理一次。參與人數逐年攀升	1988年創立、每年舉辦一次。2013年總人數破50萬人	2008年創立、每年舉辦一次。參賽隊伍逐年增加
項目	多元，以傳統競技運動為主	多元可分為三大類、包含運動比賽、趣味競賽、文化交流等	單一，舞蹈和才藝表演
規則與結果判定	傳統規則判定結果，但會依情況調整規則	一般運動項目依照國際賽事標準，特別活動依照官方標準	自訂規則判定結果
賽制	逐步晉級：地區→州→全國	運動會期間，由各縣市選派代表出賽	逐步晉級：地區 市 全國
參與者	限制年齡為50歲	限制年齡為60歲	不受年齡限制，但依高齡參與比例加分

100年首度與國民健康局合作，共同辦理包含全國決賽的40場賽事，參賽約700隊，人數達30,000位高齡者。民國101年更帶領長者登上小巨蛋舞臺，與專業者共同演出「仙角百老匯」之大型舞臺秀，更計畫年年辦理以創造長輩健康樂活的社會參與機會。

活力秀的舉辦在3年之間其規模即有大幅成長，截至民國101年底共計有1,094隊參賽，共有46,733位長輩共襄盛舉，更有90歲以上長輩631位，可見健康活力秀受歡迎的程度，和其對於在地老化和活躍老化的重要性。活力秀於民國102年開始由衛生福利部國民健康署獨自辦理，並更名為「健康102阿公阿嬤動起來」，民間單位終於成功喚起政府的重視，並且承諾其未來的發展性。

阿公阿嬤健康活力秀是以健康促進為目的，鼓勵社區高齡者組隊以表演的形式結合當地特色，展現高齡者生命價值的團體競賽，表演規定並不拘形式，但大多以音樂及舞蹈為基礎，再與其他衍生才藝如武術、書法、打鼓等進行連結，其評斷成績的方式有四項重點，包括健康促進的內容、團隊精神的展現、主題特色和銀髮參與等，對於85歲以上長者數量、原住民長者數量、身障長者數量、參與男性長者比例以及表演長度皆有加分，最後結果由專業評審依據四大評分標準以及加分項目，客觀給予可計量之數據決定勝負。

其競賽的制度亦採取晉級制，每年在全國決賽之前，會先舉辦各層級的資格賽，分別各鄉鎮區里、各縣市、北中南三區舉辦，由各隊伍競爭全國決賽資格。最新規定為參賽者不受年齡限制，但65歲以上之高齡者的實際參賽者數量、原住民參賽者數量、男性參賽者數量、85歲以上參賽者數量、身障參賽者數量會影響比賽分數。

肆、高齡競賽對健康促進的影響

從上述案例的相關文獻、以及與實際參與競賽的高齡者交流後，可發現高齡競賽對高齡者而言，除了是一種個人對外的社會參與機會外，更是一種對內促進規律運動行為的方式之一。Cardenas,

Henderson & Wilson（2009）即指出為高齡者所舉辦的競賽，尤其是有晉級制、整年度的競賽可以讓高齡者更加努力的準備和訓練，養成規律運動習慣，甚至成為生活中的一部分，為了競賽在體能與社交上更加活躍，對於自覺健康亦有其正向的影響。畢竟競賽的特性之一即是參與者會為了結果而付出相當大的努力，能促進高齡者運動行為目標和自我效能的建立，所以高齡者為了參與比賽，會積極投入訓練而保持規律運動習慣，提高自身的體適能以維持健康。

另一方面，地方辦理社區競賽再選出晉級選手的制度也有其特定的意義，Lyons和Dionigi（2007）的研究指出地方初賽有助於當地高齡運動俱樂部的成立，成員因擁有共同的興趣而聚集以維持友誼，對外參賽更能與社會有所連結，尤其部分團體競賽項目，可強化與隊友之間的忠誠，團隊互助的方式達到人際的互動，以及戰術技巧的運用來訓練心智，能使高齡者身心均衡發展（顏君彰，民102）。此外，許多的俱樂部成員即使未參賽，也常轉換身份擔任競賽的志工，如裁判、教練和管理者等，因為他們渴望分享所學，視教練或義工是一種對年輕人的回饋或是傳遞。透過這些活動，高齡者能感覺他們在所進行的運動中是有影響力和控制力的。

伍、結語

高齡者健康促進是高齡社會必需重視的課題之一，而非僅著眼於後端的醫療照護，因此有效運用策略，如辦理全國性高齡競賽，可視為促進高齡者維持健康、提升身心生活品質的良好策略，除有助其規律運動習慣的養成外，亦不失為社會參與的大好機會，然而就辦理層面而言，無論是辦理組織層級、競賽項目與規則、競賽制度等都應有縝密的思考與設計，才能達到健康促進的成效，否則也只是流於形式罷了。

作者林儷蓉為國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所副教授、鄒京甫為國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所碩士研究生、顏心彥為國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所博士研究生

參考文獻

方永泉（民92）。從「遊戲」意義的轉折來反思當代遊戲文化的特徵及其引發的教育思考。教育研究集刊，49（3），63-92。

弘道老人福利基金會（民102）。阿公阿嬤健康活力秀服務簡介。取自弘道老人福利基金會官網網址http://www.hondao.org.tw/article.php?article_cid=67&article_id=2170

厚生勞動省（2014）。全國健康福祉祭的概要。取自http://www.mhlw.go.jp/topics/kaigo/nenrin/gaiyo.html

葉怡矜、吳崇旗、王偉琴、言伽如、林禹良（譯）（2005）。休閒遊憩概論-探索生命中的休閒。臺北市：品度。（Godbey, G., 2003）

顏君彰（2013）。全球高齡休閒活動發展及規劃實務。新北市：華立圖書。

Cardenas, D.; Henderson, K. A.; Wilson, B. E.（2009）experiences of participation in senior games among older adults. Journal of Leisure Research,41（1）, 41-56.

Juul, J.（2003）. The Game, the Player, the World: Looking for a Heart of Gameness. Retrieved from http://www.jesperjuul.net/text/gameplayerworld/

Lyons, K., & Dionigi, R.（2007）. Transcending Emotional Community: A Qualitative Examination of Older Adults and Masters Sports Participation. Leisure Sciences, 29, 375-389.

National Senior Games Association.（2013）. History of the NSGA. Retrieved from http://www.nsga.com/history.aspx/

World Health Organization.（2002）. Active Ageing: A Policy Framework. Geneva, Switzerland: World Health Organization. Retrieved from http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf