

動健康 玩運動—新北活力GO GO GO

新北市立尖山國民中學校長 游翔越

壹、前言

內政部於今（2018）年4月公布65歲以上老年人口占總人口比率，達到14.05%，即是說7個人中就有1個是老人，臺灣正式宣告邁入「高齡社會」（內政部，2018），反映出我國少子女化及人口老化速度的嚴重程度。

高齡社會即將面臨到的問題包含了老人健康照護、社會照顧、經濟安全、高齡就業、老人住宅、交通及休閒產業等議題，其中有關健康及生活照顧部分，如何延長健康時間、提升生活品質，則是大家需要共同關心的重要面向。依據研究發現，結合運動、營養、認知訓練、社會參與及慢性病管理的整體策略，可以有效的提升體能、降低衰弱狀態、改善認知功能、減少憂鬱症狀等，讓高齡長者能夠降低就醫、臥床及由他人照顧時間，間接也能減輕社會支出成本及家庭負擔，也讓高齡長者能擁有較佳的生活品質與尊嚴。

貳、新北動健康計畫

新北市為了帶動市民規律運動與身體活動風潮，達成預防及反轉衰弱、減緩疾病失能之目標，於2016年開始啟動「Fit For Age 新北動健康計畫」。計畫採用多元方案推廣，透過跨局處的資源整合，結合專業院校、衛生所、國民運動中心、社區運動社團及各級學校全方面的推廣，並結合時下廣泛使用於智慧手機、平板電腦上的APP，開發「新北動健康APP」來輕鬆自主管理健康。此外，計畫特別強調「檢測記錄」的重要性；民眾先進行自我簡易檢測肌耐力（30秒椅子坐立）並記錄，再進行各種運動。透過數據、檢測值的變化，民眾更能感受運動自身的進步情形，也更能強化自我管理以及增加持續運動之意願。這些定期量測與記錄的各項健康數據，搭配

「步行一萬步、健康有保固」、「333 運動」等計畫，可以鼓勵民眾持續參與運動、培養良好運動習慣與自我管理能力。

俗話說「要活就要動」，根據眾多研究結果也顯示運動有益身心健康，因此如何提升每人每日運動時間、養成運動習慣並學習如何正確運動、選擇適合自己的運動種類，便成為了新北動健康計畫中最重要的一環。新北市教育局長期致力推展體育運動，無論是學校體育或是透過體育處負責的社會體育工作，也納入新北動健康計畫中共同為所有市民的健康努力。

新北市目前利用已興建完成11座國民運動中心（新莊、板橋、三重、中和、土城、蘆洲、淡水、新五泰、永和、汐止、樹林、新店）及1座運動公園（鶯歌），由該國民運動中心及運動公園所在衛生所轉介，再加上體適能檢測社區設站及國民運動中心、運動公園自身客源篩檢出老人健檢肌衰個案，規劃1,080分鐘（含講座）運動處方班，於每週二樂齡課程開設的動健康專班或列入國民運動中心定期課程達577班，2016年至2018年累計2萬994人參與，2018年截至3月31日止，11座國民運動中心及鶯歌運動公園年度參與人次計5,395人次，達目標植26.98%，希望參與人次可達2萬人次。未來規劃將持續結合行政資源，擴大服務效能，結合「當我們老在一起」政策，共同推動新北樂齡友善城市。



參、動健康從教育紮根做起

除了上述適合中高年齡階層的動健康計畫推動外，各級學校也積極的推動「新北動健康，祖孫作伙來活動」，結合各校辦理運動會、重大節慶時間融入辦理相關活動，例如今（2018）年3月辦理的大隊接力運動會，就由朱立倫市長及林奕華局長帶領80位祖孫及全場4,500名大隊接力選手共同進行「祖孫作伙來跳健康操活動」。在和煦陽光下，看到現場多位長者與孫子女臉上洋溢著開心愉悅的笑容，搭配音樂跳著健康操，讓人倍覺幸福活力。106學年度第2學期（2017年8月至2018年7月）累計共辦理超過200場，參與長者逾2萬人、學生逾6萬人次；後續將繼續配合祖孫週辦理多項祖孫共同參與的活動，目的就是要讓長者多多走出戶外，進到校園與自己孫子女一起活動，除了可以增進家庭成員感情外，更能讓長者越動越健康。

另外，在社會教育宣導部分，透過松年大學及樂齡學習中心，各區辦理社區活動時，全面推動「動健康」觀念普及化，實施動健康前後測，目標1萬8,000人次。也希望這些樂齡學員與區民們能夠自主學習、身體力行，並帶回推廣至家庭及社區。



肆、新北玩運動，打造新樂活

一樣在教育場域中，另一個關注的議題是玩運動。「新北玩運動計畫」是希望市民能從小養成規律運動習慣，方能有助提升本市未來規律

運動人口比例，將新北市打造成最進步的運動城市。因此，在未來發展面向上將提倡適合在學校、社區推動，進而能推展到全市的運動種類為主，並以「跑出自信」、「玩出快樂」、「動出健康」、「游出活力」作為推動主題，結合本市多元運動場域、規劃出8大運動種類系列活動，包含路跑、登山健行、桌球及籃球聯誼賽、棒球與幼兒足球聯賽、水域活動體驗及單車快樂遊。

玩運動計畫中，以各公私立國中小校園為基地，趣味、安全之活動為媒介，結合現有健康教育與體育領域課程實施，搭配長期推動的「SH150」方案（註：除體育課程外，每人每週運動時間不少於150分鐘），更規劃每年3月為「運動樂活月」，辦理運動樂活系列活動，透過於校園可進行的12項「班際性普及化」競賽活動，如師生樂樂棒球、班際拔河比賽、班際10人11腳、中小學小鐵人競賽等，激發學生運動動機與興趣，落實普及化運動之精神，同時亦鼓勵各校推廣特色體育運動，利用在地資源，發展各校創新獨特的校園特色體育運動，建立校園運動氛圍，促進師生身心健康。

近年來全臺瘋路跑，慢跑蔚為風氣，例如每年3月舉辦的「萬金石馬拉松」更是全臺唯一得到銀級認證的國際型馬拉松賽會，每年均吸引萬名以上國內外長跑迷報名參加；另外由各單項委員會及團體辦理的社會體育活動、課程，如單車、登山健行、假日棒、壘、足、籃、排球聯賽等，以及越來越多國民運動中心及運動公園投入帶起的健身體適能風潮，均大幅提升國人參與運動人口，活絡地方辦理體育活動風氣並能帶動地方民眾參與運動、厚植休閒運動發展基礎以及活絡社區運動發展。



伍、結語

越來越多的研究顯示，適度的運動可以增加「腦內啡」(endorphin)分泌，腦內啡能紓緩壓力、疼痛、提升專注力、讓精神變愉悅，所以運動不僅可維持生理機能的正常化，更是紓壓的好方法。新北市透過跨局處的整合，規劃自幼兒、青少年、成人及高齡長者各年齡層都能參與並推廣的「動健康、玩運動」，終極目標即為打造新北市成為促進健康、人人愛運動、處處能運動、時時能運動的運動城市形象。也期待大家都能體會健康、運動的重要性，多多參與並維持良好運動習慣，讓身心健康發展，擁有幸福快樂好生活。

參考文獻

內政部(2018)。老年人口突破14%：臺灣正式邁入高齡社會。取自 https://www.moi.gov.tw/chi/chi_news/news_detail.aspx?sn=13723&type_code=02&search_k=%E9%AB%98%E9%BD%A1&pages=0&src=news。