

找尋聖誕老人長生不老的秘方—
芬蘭老人運動保健探訪之旅



姓名：葉秋萍

預定出國期間：99年7月10日至8月25日

預定出國目的地：芬蘭

一、計畫主題。

找尋聖誕老人長生不老的秘方—芬蘭老人運動保健探訪之旅

二、動機與目的

每個人都會經過一連串「生老病死」的過程，如果可以跳過”病”的生命階段，那將是最有價值的人生。晚年生活是另一個開端，也是最後一個追求夢想的機會，有人選擇環遊世界、有人貢獻自己的心力做志工、有人重拾書本、也有人只是發呆享受生活上的悠閒與寧靜，無論是想選擇什麼樣的老年生活，唯有隨心所欲且有尊嚴的過日子才最實在。

小時候，阿婆喜歡拉著我的小手走到五百公尺外的雜貨店買冰棒，而我總是走在阿婆的前方，快速到達雜貨店前，望著她蹣跚的身影，不時的催促她走快一些，而當時年紀還小的我殊不知老化的身體有如千斤重。當我漸漸長大，阿婆不能再陪著我去買冰棒，只能終日與床為伴，整個世界只剩下一扇窗，沒有目標、沒有想法、沒有快樂，我才了解年老是會帶給人恐懼的，尤其是帶有病痛的身體更是讓人恐懼感加倍。

直到念研究所時，研究主題希望能建立一個能評估老年人體能的檢測工具，遇見一群熱心又充滿活力的高齡受試者，才讓我對老化有了新的一番認識。這些長輩們不因退休而感到無所適從，反而讓自己的生活更多采多姿，更重要的是他們都擁有健康的身體，各自有自己一套的養生哲學，無論是採用中國傳統的陰陽五行、藏象經絡，還是西方科學之養生法，都使得他們外觀看來氣色紅潤、容光煥發。仔細分析其共通點，發現他們皆相當重視於身體活動，更令我感到驚奇的是，他們不因自己的年齡而減少活動量，其中印象最深的是一位有著高大的身軀，說話聲音宏亮的七十五歲老伯伯，他的日常運動就是

到台大籃球場找小伙子打三對三鬥牛，在球場中找到他的成就感，這樣的年紀有如此的衝勁，讓我打從心裡由衷的欽佩；而另一個活力充沛的老伯伯則是以騎腳踏車為樂，每天來回台北與樹林間，運動對他而言就像吃飯一樣輕鬆愉快。在這群可愛的阿公身上我發現運動帶給他們的快樂與自信，更體會「運動」強大的魔力。雖然研究結束了，但老人自信的身影卻一直深深烙印在我心中。

在一次因緣際會下，接下了高雄市長青社區大學的課程，教導長輩們做運動。我感到既興奮又期待，一直想把這群「老學生」塑造成心中那健康又有自信的老人，但一方面又相當的惶恐，深怕自己的能力不夠，無法提供給長輩們最好的教學，另外，更擔心長輩們會對我這個年輕人產生質疑。但課程進行到如今已持續八個月，所有的擔心與害怕顯然是多餘的，從一開始因為我不善台語而產生的語言隔閡、長輩們因身體不適而萌生退意，到現在看著長輩們漸漸的進步，並且愈來愈多人參與，內心實在雀躍萬分，更高興的是看到他們因為運動而擁有自信，從原本獨居寂寞的生活重新走入人群，找到自己的生活圈，並且因運動而改善了健康。但我不因此而自滿，總是希望可以讓這些長輩們再進步一些，並且影響更多的老年人，所以一直不斷的自我學習，找尋對老人們最有效的運動方式以及教學方法，盡我微薄之力使其老有所終。

記得曾在一次銀髮族產業的討論會中聽到芬蘭的經驗，讓我眼睛為之一亮，原來芬蘭不只是世界上最繁榮的國家，還是擁有最多強壯老人的國家，而這就是我一直夢寐以求的理想國度，希望將來有一天能夠實際探訪這個聖誕老公公的家鄉，學習讓老人們身強體壯的方法。

在公視為芬蘭老人福利制度所做的一連串報導提到，在芬蘭中部(Jyväskylä)一個人口只有八萬人的大學城，每年花市政預算百分之二

的兩億五千萬元，來推動運動保健，幫助老人做適當的運動，他們希望所有的老人**"只有臨終前的兩星期，才躺到床上過日子!"**，因此把資金投注在前端的預防部份，讓老人從運動中獲得健康，如此花在醫療上的錢自然就少了，同時也能讓老人們得到內心上的滿足與快樂，額外獲得更多的附加價值。

在 Jyväskylä 專為老人設置的公立運動俱樂部裡，老先生、老太太在事前經過專業人員評估後，由教練們為每一位學員設計專屬的運動處方，藉由高科技儀器的輔助，以及教練與物理治療師的通力合作，參加的長輩們不僅能自行應付日常生活，還可以輕鬆的跑步、跳躍，甚至執行翻筋斗、在吊環上倒立等等一般年青人也不敢嘗試的動作。在這裡即使是做動作重複性高的復健，也能像玩遊戲一般，無形的在過程中達到健身的效果，因此，運動指導員必須要有相當的專業素養，以及足夠的溝通表達技巧，用心經營每一個環節，如此才能讓老人們信任並且持續的進行運動。

看著成功的芬蘭經驗，回過頭來想想自己，雖然現在台灣還未有像 Jyväskylä 這個城市如此的福利制度與設施，但人是活用的，藉由吸取 Jyväskylä 成功的經驗，只要有心加上創意，台灣的老人們一定也能個個生龍活虎的翻滾與跳躍。站在銀髮族前線服務的我，期許自己能肩負眾多長輩們的健康，讓更多的長輩改善日常生活品質，希望台灣的老人也能**"只有臨終前的兩星期，才躺到床上過日子!"**，而不再只是像阿婆一樣日日與床為伴，世界只剩下小小的一扇窗。

從事健身指導已多年，過去所接觸的對象都是一般上班族居多，對於老年人這個特殊族群，還有許多需要學習的，希望藉由參訪芬蘭 Jyväskylä 能吸取寶貴的教學經驗及老人運動保健制度，做為我日後教學及推廣老人運動的參考。

另外，因為過去擔任老人運動指導的日子，意外的讓我學會使

用「台語」這個陌生的語言來親近老人，因此常在心中想著，如果能用從小就熟悉的客語來教導客家的阿公阿婆們運動，一定會令人耳目一新。所以我想不管是直接面對老人們，還是利用書面或大眾傳播媒體，正確且有效的運動方式是值得用不同的語言來加以傳達到每一個角落，如此才能造福更多的人群。因此，在芬蘭習得老人運動課程後，我希望可以使用我的母語來當阿公阿婆們健康的傳遞者。

三、實施方法。

(一) 實際體驗老人團體運動課程

Jyväskylä 大學一向以教育研究最為著名，在老人運動課程當中，除了依照個人狀況所特別開立的運動處方，老人必須按照處方各別進行運動內容之外，為了增加運動的多樣化、樂趣性及節省人力，同時開設了多種的老人團體運動課程，並且將成人教育落實於課程當中。

而我目前為老人進行的運動指導亦是以團體的方式進行，藉由實際體驗課程，可學習不同的課程內容編排、教學方式以及班級經營。另外，一個運動指導員必需對所教導的動作做通盤的了解並且能正確的執行，才能有效引導學員一步步達成目標，所以針對老人所進行的各項運動內容，例如心肺、肌力訓練、翻滾等皆一一參與嘗試，同時學習如何引導老人執行不同難度的動作。

(二) 老人運動課程實施方式記錄與資料蒐集

以一個專業運動指導者的角度，利用文字、錄影、攝影及資料蒐集等方式，將老人運動保健制度、課程以及專業技術做有系統的整理、分類及記錄。

(三) 與當地運動教練、學者與老人專業互動交流

若單純以記錄與體驗的方式無法激出創意的火花，所以，我將把在台灣教學的經驗，以及台灣目前對老人運動保健的做法與現況，與當地的運動教練和學者共同討論做專業的交流與分享。同時也訪問參與運動計畫的老人，了解其心路歷程並進行互動。

(四) 成果分享與應用

由於我目前兼任中華民國體適能瑜珈協會的執行秘書，並且於高雄市社區大學進行老人運動指導。回國後將以協會名義舉辦銀髮族體能促進課程研習，分享給國內從事運動指導的老師及教練，並且計畫以客語為客家老人舉辦運動課程，讓老人體驗不同的生活。

四、期程表(詳列實施日期、地點、內容等)。

日期	地點	內容
1/1~7/31	台灣	<ol style="list-style-type: none"> 1. 蒐集資料，彙整出欲記錄、訪談及交流的內容 2. 與 Jyväskylä 老人運動計畫相關組織及當地留學生連繫 3. 辦理簽證、住宿、交通等出國事宜 4. 加強英語及簡單之芬蘭語。
7/10~8/25	芬蘭(Jyväskylä)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 拜訪 Jyväskylä 大學老人服務中心 2. 參與老人運動課程 3. 老人運動課程實施方式記錄與資料蒐集 4. 與當地運動教練、學者與老人專業互動交流
8/26	台灣	<ol style="list-style-type: none"> 1. 回國 2. 整理相關資料檔案 3. 撰寫報告 4. 著手舉辦銀髮族體能促進課程研習及客語老人運動教學。

五、經費概算表。

項目	說明	金額	備註
學雜費	1. 書籍購置 2. 資料之影印 3. 相關單位聯繫之郵電 4. 運動單位或中心門票 5. 成果報告製作 6. 課程活動參與之相關費用 7. 耗材(光碟片備份等)	100,000	
交通費	台北—芬蘭(赫爾辛基) 經濟艙來回機票	80,000	ezfly 查詢資訊
生活費	預計執行計畫天數為 46 天	59,800	依補助要點規定一天 1300 元
保險費	四百萬元保險	4,000	
手續費	簽證、護照、結匯等雜支	6,000	
總計		249,800	

六、計畫可行性之評估。

(一) 留學生與台灣駐芬蘭代表處協助

目前已取得當地留學生的連絡方式，可透過留學生詢問有關交通、住宿以及學校機構連絡等問題。另外、也可請求台灣駐芬蘭代表處的協助。

(二) 自身的背景

我已從事健身運動指導有八年之久，且就讀於嘉義大學體育與健康休閒研究所時所著手的議題，即是老人健康促進的研究，再加上今年已在高雄市社區大學開設老人運動課程，因此，對於芬蘭 Jyväskylä 所進行的老人運動課程並不陌生，對於記錄及相關工作可很快的上手。

七、預期成效。

(一) 學習 Jyväskylä 成功經驗，增廣見聞，自我成長

(二) 建立有系統之銀髮族運動訓練課程

(三) 開設客語運動課程教學，教導客家老人族群如何「正確」的進行身體活動。

(四) 推廣老人運動，提昇運動人口

八、參考資訊

公視 080409 活躍老化 (貼心芬蘭系列報導之一)

<http://www.peopo.org/portal.php?op=viewPost&articleId=14900>

University of Jyväskylä , Department of Health Sciences

<https://www.jyu.fi/sport/laitokset/terveys/en/index.html>