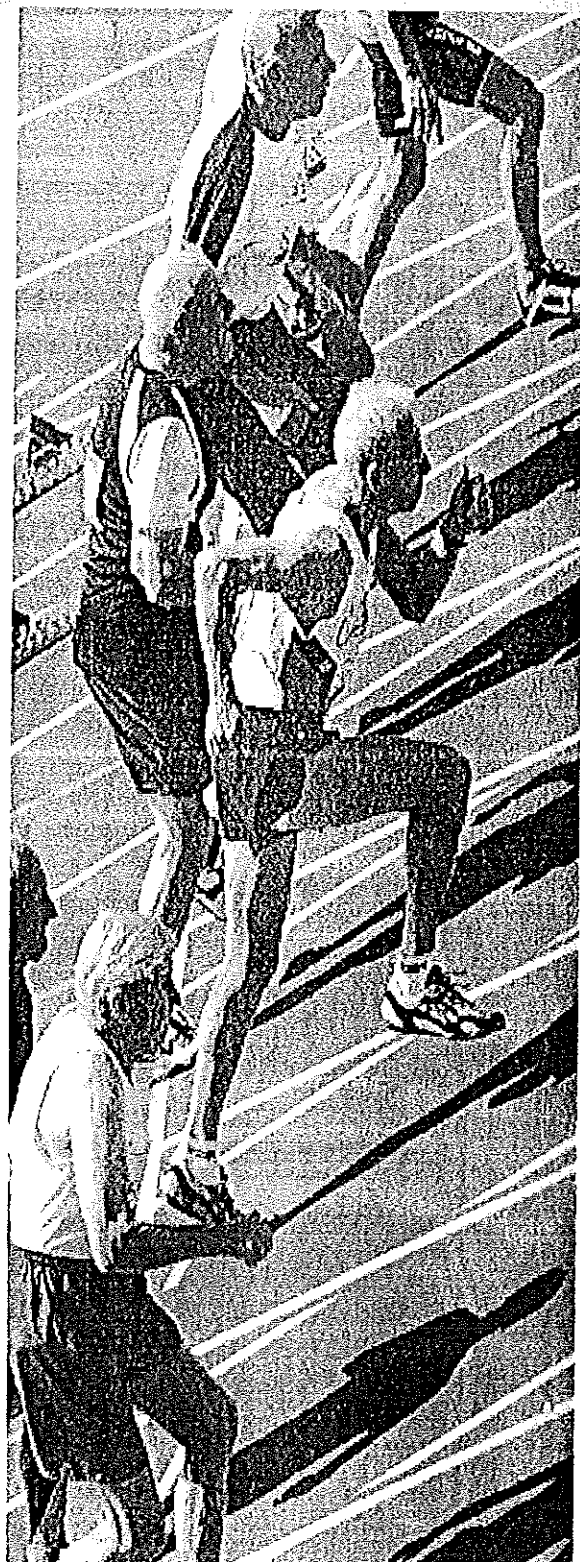
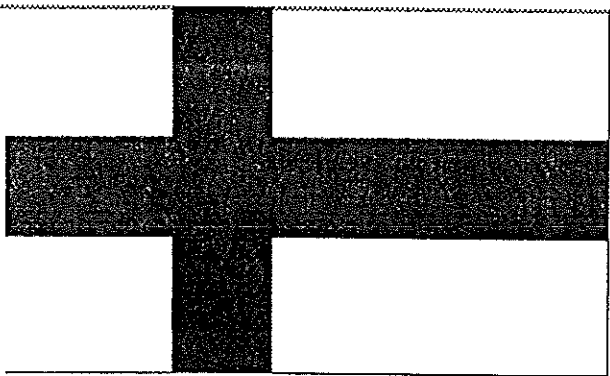
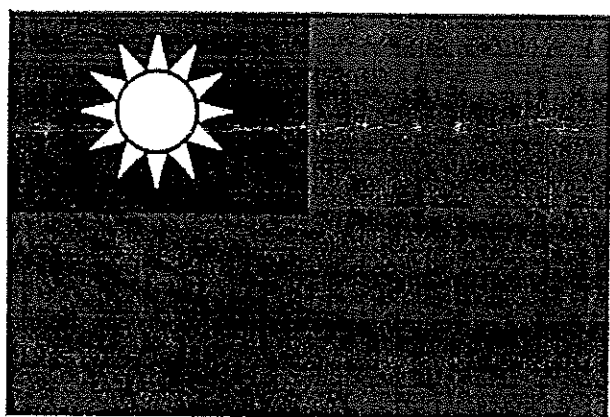


【活躍老化】高齡者運動推廣專業人員國際研討會簡章

臺灣與芬蘭的對談



指導單位：行政院體育委員會

主辦單位：中華民國體育學會、國立臺灣師範大學
(運動與休閒學院、體育學系、體育室)

中華民國 101 年 9 月 4 日



【活躍老化】高齡者運動推廣專業人員國際研討會：臺灣與芬蘭的對談

壹、背景與目的

臺灣是人口老化迅速的國家，預估 2017 年我國老年人口比例將超過 14%，成為高齡社會 (aged society) 國家，2033 年將成為人口老化最嚴重的國家 (經建會，2011)。人口老化問題將嚴重衝擊臺灣社會。不論對個人或政府而言，解決老化問題的基礎在於促進高齡者的身體健康。研究發現，規律的運動有助於延緩老化與降低慢性疾病的發生，而我國高齡者普遍規律運動參與率低且身體活動量也偏低。雖然政府開始重視高齡者運動並逐步辦理高齡運動推廣，然而，目前臺灣高齡者運動推廣內容之專業性及多元化仍有其發展空間。

芬蘭與臺灣同為人口高度老化國家，目前芬蘭 65 歲以上老年人口約為 18%。芬蘭在其國家政策主導下，政府各部門全面推展全民終生運動。其高齡運動促進計畫「Strength in Old Age」由高齡研究機構 (Age institute) 統籌規劃全國性的高齡者運動計畫，各地大學運動、高齡系所及運動組織則提供課程、師資及場地，培訓指導員、辦理地方高齡運動活動，大大提高老年人口從事運動、促進健康的機會。是「活躍老化」(active aging) 的典範。




本研討會為行政院體委會 100 年「運動發展基金補助運動產業專題研究計畫」，國立臺灣師範大學運動與休閒學院張少熙教授主持「高齡者運動創新服務模式之個案研究—以芬蘭佑華斯克拉 (Jyvaskyla) 為例」計畫之延續活動。此次邀請臺灣 (弘道老人福利基金會) 及芬蘭 (jyvaskyla 大學、HUR) 高齡運動推廣者進行專業演講及實務操作研習。希望藉由研討會提升臺灣高齡運動推廣工作者之專業性及多元化發展。

貳、活動辦理單位

- 一、指導單位：行政院體育委員會
- 二、主辦單位：中華民國體育學會、國立臺灣師範大學 (運動與休閒學院、體育學系、體育室)
- 三、協辦單位：弘道老人福利基金會
- 四、贊助單位：普達康股份有限公司

參、時間及地點

- 一、研習時間：101 年 10 月 20 日 (六); 8:00~17:00
- 二、地點：國立臺灣師範大學「校本部」體育館; 106 臺北市和平東路 1 段 162 號 

肆、講者介紹

一、芬蘭 Jyvaskyla 大學 Erkki Olavi Tervo 教授

本活動邀請芬蘭學者 Erkki 教授兼具高齡者運動教學、教具設計及活動實務經驗。Erkki 教授在 2008 年曾受臺灣公共電視採訪，在芬蘭「活躍老化」系列節目中展現高齡者運動的實際操作與上課情形，在臺灣受到大眾廣大迴響、學術界關注及公部門重視。Erkki 教授以其體操專長為高齡者與身心殘障者設計的體操運動課程大受好評。近幾年更將其教學過程拍攝製作成數位影片，放在網路上吸引了許多人觀看及學習。並且受到歐盟 (EC) 與國際體操協會 (FIG) 網站肯定，多次邀請 Erkki 教授巡迴演講及示範。本次活動難得邀請 Erkki 教授來臺灣分享芬蘭活躍老化的實務推動經驗，希望藉此讓國內高齡者運動政策及實務推動人員更瞭解芬蘭活躍老化典範經驗。



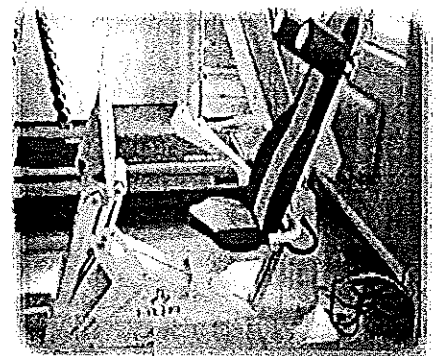
二、弘道老人福利基金會

弘道老人福利基金會成立於 1995 年，因應臺灣高齡社會來臨，為弘揚孝道，使老有所養、成立志工站以關懷獨居老人、推廣社區活動以延緩老化、發現不老夢想並加以實現。弘道老人福利基金會近年來發展以一、弘揚孝道。二、社區照顧。三、不老夢想等三項為主軸。其中又以不老騎士、不老棒球及活力銀髮族健康操大賽最為大眾熟知。在社區高齡者運動方面陸續舉辦了銀髮體能數位運動班、社區健康；亞健康及失能高齡者運動課程、銀髮體適能健促方案社區師資培訓。因此，透過本次研習學員將可學習弘道基金會在社區高齡者運動規劃與推廣實務經驗。



三、芬蘭 HUR 高齡者運動健身器材公司

芬蘭 HUR 公司成立於 1989 年，多年來與赫爾辛基科技大學，以及全球頂尖的生理學、生物力學專家們合作，結合學術理論和實務經驗，研發出適合高齡者、復健用的運動器材，其獨特的阻力調整、人體工學、安全性設計，已獲得 30 多國護理之家、醫院、復健中心、健身中心及學校採用。重量訓練對於高齡者的肌力維持與預防跌倒有顯著的效果，然而國內對於高齡者運動健身器材的使用卻十分陌生。本次研討會將由目前已經在臺灣地區使用 HUR 公司運動健身器材之醫療人員進行演講及實際操作，與會人員將可更深入瞭解國內高齡者運動健身器材的運用狀況及成效為何。



伍、進行方式

一、專題演講：增進與會學員瞭解臺灣與芬蘭高齡者運動促進政策與實務現況。

(一) 臺灣高齡者運動多元推廣：以弘道基金會為例

(二) 芬蘭高齡者運動推廣：以 Jyvaskyla 大學高齡體操為例

(三) 高齡者肌力運動：高齡重量訓練器材之運用

二、實務操作：提升與會學員高齡者運動操作技巧及推廣實務經驗。

(一) 臺灣社區高齡運動實例：弘道老人福利基金會

(二) 高齡者體操活動：芬蘭 Jyvaskyla

(三) 高齡重量訓練運動操作：(由芬蘭 HUR 高齡運動器材推薦)

※注意事項：本研習下午為實作課程，請學員穿著適合運動之衣褲鞋襪，並自備飲水及毛巾等相關運動用品。



三、日程表

【活躍老化】高齡者運動推廣專業人員國際研討會：臺灣與芬蘭的對談 日程表(草案)

時間	活動	講者	主持人	地點
08:00~08:30	報到			
08:30~09:00	開幕	國立台灣師範大學運動與休閒學院 張少熙院長 等各界長官、來賓		
09:00~09:50	專題演講 臺灣高齡者運動多元推廣- 以弘道基金會為例	弘道老人福利基金會 顏碧蘭 研發專員	體委會綜合計畫處 (邀請中)	體育館視 聽教室
10:00~10:50	專題演講 芬蘭高齡者運動推廣-以 Jyvaskyla 大學高齡體操為例	芬蘭 Jyvaskyla 大學 ERKKI TERVO	國立成功大學-體育健 康與休閒研究所 林麗娟所長 (邀請中)	體育館視 聽教室
11:00~11:50	專題演講 高齡者肌力運動：高齡重量 訓練器材之應用	芬蘭 HUR 運動器材 台灣代理商推薦講師 許其揚 物理治療師	國立陽明大學-物理治 暨輔科技學系 陳俊忠教授 (邀請中)	體育館視 聽教室
12:00~13:00	午 休			
實務操作 (與會人員分三組/每 50 分鐘小組互換)				
13:00~15:50	芬蘭高齡體操活動	芬蘭 Jyvaskyla 大學 ERKKI TERVO	國立成功大學-體育 健康與休閒研究所 周學雯 教授	體操館
13:00~13:50	臺灣社區高齡運動實例	弘道基金會： 顏碧蘭 研發專員 林博樺 代理主任	臺北大學-休閒運動 管理學系 鄭惠萍 教授	韻律教室
14:00~14:50 15:00~15:50				
	高齡重量訓練器材之應用	芬蘭 HUR 運動器材 台灣代理商推薦講師 許其揚 物理治療師	臺灣大學-體育室 蔡秀華 教授	體育館一樓
15:50~16:20	茶敘			體育館三樓
16:20~17:00	綜合座談	張少熙院長、ERKKI TERVO、各界來賓及 長官		體育館視 聽教室

陸、參加人員

對象：(預計招收 100 人)

- 一、對推展高齡運動健康促進與活躍老化實務有興趣之各級學校教職員生
- 二、從事高齡者運動健康促進實務工作人員 (教練、指導員、醫護人員、高齡機構等相關人員)
- 三、從事高齡者運動政策規劃及執行人員 (公部門及高齡機構、運動組織相關人員)

註 1：全程餐與本次研討會學員，於大會結束將發給研習證明。

柒、報名及繳費

- 一、報名截止日期：即日起至民國 101 年 10 月 5 日 (星期五)。
- 二、報名費用及繳費方式：新臺幣 1,000 元 (含午餐、保險與教材費)；中華民國體育學會會員及學生 (需檢附學生證影本) 報名者每人 800 元；請於 101 年 10 月 5 日 (星期五) 前購買匯票郵寄至本會 (逾期末繳費者，不予錄取)。

◎購買郵局匯票，請於信封註明報名者姓名，匯票抬頭：中華民國體育學會

寄送地址：116 台北郵政 97-46 號信箱/201，中華民國體育學會-活躍老化研討會籌備會收。

- 三、報名方式：請逕自中華民國體育學會網站下載報名表 (www.rocnspe.org.tw)，填妥後(含匯票號碼)以 e-mail 方式寄送至 yardlinding@gmail.com 信箱，並請來電確認，02-77346877。
- 四、於 10 月 10 日 (星期三) 公佈錄取名單於學會網站。本研討會於報名截止並已繳費者，因故無法參加，學員請於 2012 年 10 月 12 日前來電告知，可全額退費；2012 年 10 月 13 日後告知者或報名未與會者恕不退費，僅提供與會相關資料。
- 五、聯絡人：丁雅鈴小姐 02-77346877，89317287 轉 13；yardlinding@gmail.com

捌、預計成效

- 一、瞭解芬蘭高齡者運動健康促進政策、方案及推廣活動實務經驗。
- 二、瞭解臺灣高齡者運動推廣現況及實務經驗。
- 三、促進臺灣高齡者運動推動人員之實務操學習機會。
- 四、加強高齡者運動政策及方案推動之專業性及多元化發展。
- 五、儲備臺灣未來活躍老化高齡運動政策發展與實務推動之專業人才。