

出國報告（出國類別：參訪交流）

新加坡高齡者運動指導與 健康促進方案參訪計畫

服務機關：國立體育大學

姓名職稱：湯文慈教授、蔡錦雀副教授

派赴國家：新加坡

出國期間：106年8月3日至8月9日

報告日期：106年10月11日

摘要

此行主要的目的為配合教學增能計畫學生在國外實習期間，出訪新加坡以了解其在高齡者健康促進以及運動指導相關計畫與據點的推動現況與執行方案，同時也藉此機會拜訪南洋理工大學體育與運動科學部門，就兩校未來合作事宜進行接洽，此外安排了參訪新加坡國家訓練中心以及健康與永續城市中心，尋求未來配合南向政策相關計畫合作的可能性。新加坡社區化的高齡活動中心搭配非營利組織的營運提供廣大民眾參與的契機，而商業組織提供的區隔化服務可以做為未來體大會館營運的參考。配合國家慶典結合社區活動與運動嘉年華的作法也可做為國內推動相關活動的借鏡。

目次

一、目的	1
二、過程	1
(一)出國期間行程	1
(二)高齡者活動機構參訪與活動帶領	2
(三)南洋理工大學	3
(四)新加坡國家訓練中心	4
(五)當地運動休閒活動	5
三、心得及建議	5
附錄：相關照片	6

一、目的

此行目的為配合教學增能計畫學生在國外實習期間，出訪新加坡以了解其在高齡者健康促進以及運動指導相關計畫與據點的推動現況與執行方案，由於新加坡與臺灣同為華人為主的社會，和歐美社會相比，在習俗、觀念上與臺灣較為相近，參訪內容可做為本校成立中高齡健身會館以及推動社區運動保健課程的參考，同時也藉此機會拜訪南洋理工大學體育與運動科學部門，就兩校未來合作事宜進行接洽，此外安排了參訪新加坡國家訓練中心以及健康與永續城市中心，尋求未來搭配南向政策相關計畫合作的可能性。

二、過程

(一) 出國期間行程

日期	星期	地點	行程內容
8/3	四	臺灣桃園－新加坡	1.啟程，抵達新加坡，熟悉環境 2.與海外實習學生會合，討論後續行程安排
8/4	五	新加坡	1.參訪 Aspire 55 運動會館 2.參訪健得力計畫 (Gym Tonic) 執行單位－ MWS Senior Activity Center
8/5	六	新加坡	當地文化與運動休閒活動觀察體驗
8/6	日	新加坡	當地文化與運動休閒活動觀察體驗
8/7	一	新加坡	1.參訪及拜會南洋理工大學體育與運動科學部門 2.參訪新加坡國家訓練中心 (Sport Singapore)
8/8	二	新加坡	1.參與學生在社區高齡活動中心 (Adventist Active Centre)之團體運動帶領活動 2.參訪及拜會健康與永續城市中心 (Centre for Healthy and Sustainable Cities, CHESS)
8/9	三	新加坡－臺灣桃園	1.討論高教深耕計畫中高齡者健康促進相關內容 2.返程，抵達臺灣桃園機場

(二) 高齡者活動機構參訪與活動帶領

1. Aspire 55 運動會館

Aspire 55 為一私人機構，成立的宗旨是讓退休人士能夠享受樂活。運動是他們相當重視的一環，但與一般健身房不同的是相當注重全人健康，這意味著除了運動，他們也注重心理層面和社會層面的健康狀態。創辦人 Janice 如是說：「我們覺得要讓他們（銀髮族）自己想來這裡，所以我們就把這邊營造成他們的另一個家，讓他們來到這裡沒有壓力」。Janice 起初是為了照顧自己的婆婆，所以白手起家創辦了 Aspire 55，會館內設置得很有居家的感覺，但要經營這樣的一個機構相當不容易，當會館建置完成之後，客源就是一個最迫切的問題，相對於喜歡體驗新事物的年輕人，高齡者對於新事物較容易抗拒、不易改變，因此起初的三個月，都是靠著免費的體驗讓退休人士來嘗試體驗，一邊傾聽高齡朋友們的回饋，一邊修正營運的方向，在擁有忠實的老朋友之後，便開始用會員制的方式經營。Janice 認為現今長照面臨的三大挑戰是孤單、醫療、失智，而 Aspire 55 的核心思想就是要營造家一樣的感覺，在孤單、失智這兩環上做努力，其中有幾個重要的元素是相當值得我們去學習的。在華人的社會都有百善孝為先的觀念，但兒女的孝常常是在外努力工作賺錢，期待給長輩有優渥的生活，卻忽略了最重要的陪伴，真正的「孝」應該是要讓長輩們「笑」。陪伴、支持、鼓勵，讓長者健康、獨立、自主、有尊嚴的養老是 Aspire 55 的宗旨，因此除了在肌力訓練課程之外，也規劃了許多各式各樣的活動讓會員們參加，包括攀岩、划船甚至還有 CPR 急救的課程以及海外旅遊等。除此之外，還會不定期舉辦講座，讓長者也不斷的學習、獲取新知。在營運的制度方面，Aspire 55 採用年費會員制，一年收費 1800 SGD，平均下來每次去大約花費 19 SGD，換算成新臺幣約 425 元。若是新加入的會員，可以先採用 3 個月 500 SGD 的方式成為暫時會員，成為會員的好處除了可以參加肌力訓練課程之外，在課外的活動都能用相當優惠的價格參加，非會員則會收取較高的費用。目前 Aspire 55 在全新加坡有兩個據點，共有 170 個會員，一位運動指導教練每堂課要面對大約 6 至 9 位學生，在安排會員運動課程時間時會考量彼此之間社經背景的差異，儘量安排相似背景的會員在同一時段運動，營造與朋友一同運動的氛圍，由此可見其在經營策略上的細膩，同時也反應在會員極高的參與率與續留率上。

2. 高齡活動中心

新加坡在許多組屋的建築之中規劃有高齡活動中心 (Senior Activity Center, SAC)，由不同的單位或組織來負責營運，此次在新加坡共參訪了兩個高齡活動中心，第一個是健得力計畫 (Gym Tonic) 的執行單位之一：MWS Senior Activity Center，是採用會員制的方式運作，該區的組屋住戶享有優惠價格，該中心營運的經費來源有一半是教會經費支援，另一半是來自於慈

善捐款，因此相對而言比較沒有成本的壓力，所以價格相當低廉，主要是提供社區的高齡者有一共同的空間可以聊天、打牌、一起參與活動及共食，如欲使用健身房者需另外付費，會員約有三分之一同時也是健身房的使用會員，在首次加入時會由特約的物理治療師評估身體健康狀況與需求，每三個月也會追蹤訓練內容。此中心因加入健得力計畫，因此會員運動的情形會由系統自動統計，在管理上相對更有效率。另一個參訪的高齡活動中心 Adventist Active Centre 也是由教會組織來負責營運，當天是配合學生帶領團體活動的行程，一開始因配合國慶日即將來臨，所以播放建國宣導影片以及同唱國歌讓大家共同參與國慶活動，之後再開始由海外實習的學生輪流上台帶領團體運動課程，在運動後學生也幫高齡者實施肩頸部位的放鬆按摩，整體活動規劃深獲高齡者喜愛，也得到活動中心工作人員的讚賞與感謝。

（三）南洋理工大學

南洋理工大學 (Nanyang Technological University, NTU) 的校園幅員廣闊，占地達 200 公頃。此行參訪的單位之一為體育與運動科學部門 (Physical Education & Sports Science, PESS)，隸屬於國立教育學院 (National Institute of Education, NIE) 的十二個學系之一。PESS 致力於培養體育教師和運動科學人才，系上有六間實驗室，包含：人體解剖實驗室、教育研究動機實驗室、生化實驗室、運動生理實驗室、動作行為實驗室以及生物力學實驗室。這幾個實驗室也是本次參訪過程中的重點。此行的主要目的在就兩校未來合作事宜進行接洽，在會談當中，本校運動與健康科學學院與 NTU 體育與運動科學部門有討論到交換學生與其他交流的議題，由於本院對於高齡者的運動指導具有相當豐富的學識與經驗，這在新加坡是較為缺少的部份，因此本院可提供短期見、實習的機會，同時我們也期待未來有讓本校的學生到 NTU 短期學習或實習的機會，由於 PESS 的學生當中，多數以成為體育教師為目標，對於高齡運動指導有興趣的學生比較少數，但 PESS 仍會將消息以及機會公告讓學生知悉，讓資訊充分流通。另外，本次交流亦提及學術研究交流的可行性，PESS 的學生也有近半數是屬於競技運動科學研究的學生，因此透過簡報互相了解雙方的研究領域和學術方向，因目前 NTU 在國際交流上簽訂合作意向書是採用由上而下的作法，建議以實質的交流為目前主要推動的方向，等待產出具體的成果之後，再向校方申請成為正式合作單位。

此行的另一參訪單位為健康與永續城市中心 (Centre for Healthy and Sustainable Cities, CHESS)，CHESS 同時也是此次學生至新加坡海外實習的協同合作單位，協助安排與介紹高齡活動中心做為實習單位。CHESS 以研究及推動終身學習為兩大部份，除了有成人繼續教育等課程之外，其規劃的代間遊戲活動 (Singapore intergeneration game, SING) 也相當具有特色，相較於 PESS，CHESS 可能較易成為未來在高齡者運動指導領域繼續合作的單位，因其在成人繼

續教育課程中可規劃相關的課程，由本校安排專業師資至新加坡協助授課，同時也可讓學員至臺灣進行見習與實習。

（四）新加坡國家訓練中心

新加坡的國家訓練中心 (Singapore Sport Institute SSI) 坐落於新加坡的東南方，周遭除了有國家體育場、水上運動中心、室內體育館之外，旁邊還設有大型購物商場，不管是生活用品、運動用品都一應俱全。新加坡政府成立 SSI 的主要目的在於培養專業教練人才，結合運動科學、運動醫學、高科技輔助讓菁英運動員能夠一再突破自我，讓運動表現屢創高峰，並且向國民推廣運動，使人民身體強健。此行由生物力學總負責人 Dr. Marcus Lee 帶領我們進行參訪，SSI 辦公空間相當簡潔明亮，每個部門有各自的區域，但不同部門之間卻沒有完全的隔絕，有利於橫向的溝通上。SSI 裡面有相當完備的設施和後勤團隊，訓練中心內設有醫療團隊的診療場所，裡面有固定的醫師看診，旁邊的藥局能夠及時配合醫師處方箋給藥；同時也有物理治療師團隊協助選手。中央地帶設有交誼廳，可以讓選手彼此交流，甚至是在此完成課業，如有需求也會協助安排課輔，交誼廳的牆壁是一整面的留言板，大家可以在這邊為選手加油，選手也能回覆或是留言表達心聲，交誼廳旁邊有紓壓室，昏暗典雅的燈光、幾張電動按摩椅，讓選手們可以放鬆身心，緩解一整天練習累積的疲勞。在前往訓練場所的走廊轉角有一面觸控螢幕，上面放滿了各隊選手的自拍影片，有的搞笑、有的則是記錄訓練的過程，對選手來說這也是一種紓壓的方式，在嚴謹的訓練之餘也不忘紀錄屬於自己的青春。另外一面牆上貼滿了各種不同項目選手的照片，原來這是各隊隊長的照片，隊長除了要有好的運動表現，更要能夠帶領團隊不斷突破自我，往巔峰邁進，同時還要能讓團隊意識凝聚，對他們來說，能夠在那面牆掛上照片，是何等至高的榮耀與責任。

訓練場所旁有可供 16 人同時入住的環境控制宿舍，讓選手在訓練後能夠處於低氧的環境，藉此進行模擬高地訓練。訓練場地中除了基本的阻力訓練器材（器械、槓、啞鈴、藥球），心肺訓練器材（跑步機、腳踏車、划船機），還有本體覺訓練以及功能性動作訓練的區域。訓練場旁即為各式運科實驗室，包含運動生理、心理、運動生物力學以及運動營養，運動營養實驗室其實是可供多人使用的廚房，在這裡，他們深曉授以魚不如授之以漁的道理，選手出國在外比賽，主辦單位未必能夠提供適當的飲食，因此選手會在這裡學習以常見的食材親手烹製營養的料理。運動生物力學實驗場地除了運科團隊可以使用之外，也可借出給大學教授或研究生等等，讓場地能夠被最有效率的使用。和訓練場所相連的走道上展示了運科團隊的研究成果海報，讓選手能夠參閱、藉此瞭解運科研究的成果，更進一步認識自己的身體與技術。SSI 旁邊的水上體育館是結合訓練、運科、比賽、教學等多功能的場館，為符合

國際競賽標準的泳池。後方有標準跳水台。泳池邊可架設移動式高速攝影機，跳台上也有固定式高速攝影機，方便運科人員、教練掌握選手的技術和表現，也能夠透過大型移動螢幕讓選手第一時間得到影像回饋。

（五）當地運動休閒活動

在高齡活動中心參訪及帶領活動時發現來參加的以女性為較多數，此情形與臺灣在社區運動課程中的現象是雷同的，令人相當好奇高齡男性偏好的活動為何？在假日前往牛車水附近訪查時發現有許多高齡男性聚集，原來是大家聚在一起下棋，或許在新加坡可利用這樣的現況來構思，設計結合下棋的活動來引起男性高齡者參與身體活動的動機。此次參訪的時間因正好在 8 月 9 日的新加坡國慶日之前，因此也可感受到慶典的氣氛，同時也有許多運動相關的配合活動，如運動中心國慶嘉年華 (Sports Hub National Day Fiesta) 即鼓勵民眾透過運動來慶賀國慶日，提供的活動也非常多元，如單車、跳繩、舞蹈、彈蹦床、路跑、划龍舟、瑜珈、卡巴迪、家庭野餐…等，各式各樣的活動讓民眾參與。

三、心得及建議

新加坡的高齡活動中心建置在社區之中，增加高齡者參與的便利性與可及性，且因在稅制上鼓勵對慈善機構捐款，捐款給慈善機構的金額可由收入中加倍扣除，因此如教會等非營利組織或慈善機構可擁有豐沛的資金，得以提供高齡者以低廉的費用參與高齡活動中心或健身房，相對的也提高了民眾可以參與的機會。而如 Aspire 55 等商業性團體要在市場中生存，勢必要能提供差別化的服務，以目前新加坡只有兩個據點來說，許多 Aspire 55 的會員要搭車超過 1 小時才能來到會館中進行運動，因此民眾在會館中有歸屬感，好像另一個家一樣，定時要來走走看看，而其規劃的其他活動也加強了會員之間的彼此互動與形成凝聚力，這應是在營運策略上相當符合區隔化的市場需求。因此在設置高齡活動會館時的定位與特色化服務內容必須要先確定，以本校國立體育大學為例，不同系所可提供的各種運動與戶外休閒活動體驗，即可能成為在提供高齡者運動休閒活動時不易被市場取代的特色之一。此行另一項非常有趣的觀察是國慶日的活動可以非常多元，高齡活動中心可以唱國歌，播放影片可以回顧新加坡的舊時照片，對高齡者也可說是懷舊治療的方式之一，國慶慶典除了晚會與煙火之外，也可搭配運動嘉年華等活動來讓民眾團結在一起，此種不同屬性的結合可以成為未來規劃運動課程與活動之參考。

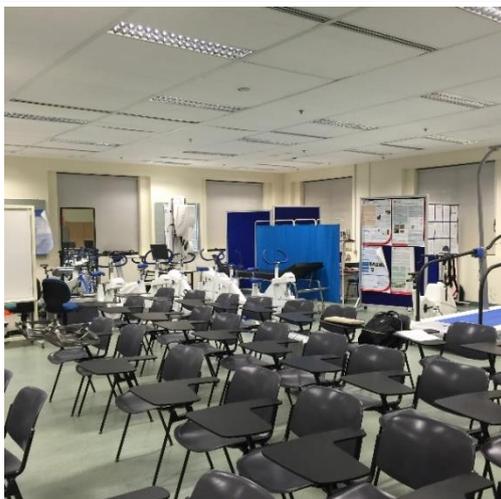
附錄：相關照片



創辦人 Janice 解說 Aspire 55 的營運



出訪成員在 Aspire 55 的全體合照



南洋理工大學的運動生理實驗室可同時授課



南洋理工大學的生物力學實驗室與戶外連通



SSI 的功能性訓練與本體覺訓練區



體育館具有可開啟式的屋頂

附錄：相關照片



新加坡隊長才能登上這面牆

選手可在此學習料理自己的餐食



購物商場中設有攀岩場

高齡活動中心進行以球輔助運動教學



配合國慶推動全民一起來做運動

運動課程之後幫高齡者紓壓按摩