



全球高齡休閒活動 發展及規劃實務

古藤高良・鄭志富・盧慶陽・李晶・陳鎰明・賀力行 審閱

顏君彰 主編



全球高齡休閒活動 發展及實務規劃

審閱者：古藤高良、鄭志富、廬慶陽、李晶、陳鎰明
賀力行

主 編：顏君彰

作 者：顏君彰、游建華、蘇維杉、吳嘉蕙、張詠綺
邱琴心、鄭桂玫、黃秀卿、王貞奮



華立圖書股份有限公司 ·



松根出版社

創辦人 郭森河

- 1987.08.06 松根出版社 Root Publishing Company
- 行政院新聞局核准登記局版臺業字第三九八三號
- 1989.06.27 華立圖書股份有限公司 Hwa Li Publishing Co., Ltd.
- 行政院新聞局核准登記局版臺業字第四五三二號

地址：23545新北市中和區員山路504號5樓之9

5F-9, No.504, Yuanshan Rd., Zhonghe Dist., New Taipei City 23545, Taiwan (R.O.C.)

訂購專線：(02) 2221-7375 TEL：886-2-2221-7375

傳真：(02) 2221-2085 FAX：886-2-2221-2085

歡迎蒞臨：<http://www.jolihi.com.tw>，我們隨時提供新的資訊與您分享

E-mail：service@jolihi.com.tw

著作權所有 · 未經同意不得轉載 · 侵害必究

出版發行：華立圖書股份有限公司

I S B N：978-957-784-430-9

C I P：544.85

C I P 序號：101005550

書名：全球高齡休閒活動發展及規劃實務

審閱者：古藤高良、鄭志富、廬慶陽、李晶
陳鎰明、賀力行

主編：顏君彰

作者：顏君彰、游建華、蘇維杉
吳嘉蕙、張詠綺、邱琴心
鄭桂玫、黃秀卿、王貞奮

裝 禎：平 裝

訂 價：450 元

一版一刷：2013年3月

圖書編號：5604

執行編輯：林于洲、呂弋軒

封面設計：呂弋軒

編輯部門：(02) 3234-0927

法律顧問：阮祺祥法律事務所 阮祺祥律師

• 華立圖書股份有限公司

郵政劃撥帳戶：華立圖書股份有限公司

郵政劃撥帳號：15575863

支票或匯票請開立：華立圖書股份有限公司

• 松根出版社

郵政劃撥帳戶：松根出版社

郵政劃撥帳號：11516371

支票或匯票請開立：松根出版社

本書如有缺頁、破損、倒裝、請寄回更換

退書地址：23556新北市中和區立德街210巷3號

No.3, Ln. 210, Lide St., Zhonghe Dist., New Taipei City 23556, Taiwan (R.O.C.)

總校閱簡介



古藤高良

學歷

- 東京醫科齒科大學醫科學研究科(研究所)
- 國立東京教育大學

現任

- IPU・環太平洋大學短期大學部校長
- 社團法人(厚生勞動省)日本タートル協會會長
- 社團法人(厚生勞動省)世界タートル協會副會長

經歷

- 中華民國國立臺灣大學(文部省交換教授)
- 國立臺灣師範大學研究所聘任教授(文部省交換教授)
- 國立東京教育大學築波大學教授聘任
- 國立築波大學大學院博士課程人間綜合科學研究科教授
- 中華民國國立彰化師範大學名譽教育博士授與
- 文部省大學設置審議會委員
- 文部省大學設置學校法人審議會委員
- 文部省學位授與機構主查



鄭志富

學歷

- 美國北科羅拉多大學(UNC)教育學(運動管理)博士
- 國立臺灣師範大學體育學系碩士

現任

- 國立臺灣師範大學副校長
- 國立臺灣師範大學體育系暨研究所教授

經歷

- 財團法人誠正勤樸學術基金會董事
- 中華民國體育學會理事長
- 英國 Loughborough University 訪問教授
- 國立臺灣師範大學運動與休閒學院院長
- 國立臺灣師範大學教務長
- 行政院體育委員會副主任委員
- 國立臺灣師範大學體育研究與發展中心主任
- 中華奧會委員、執行委員
- 教育部大學校院校務、系所評鑑委員、召集人



盧慶陽

學歷

- 紐西蘭林肯大學社會科學研究所博士

現任

- 國立香港大學運動及潛能發展研究所副所長



李 晶

學歷

- 美國紐約州立大學環境科學博士

現任

- 國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所教授



陳鎰明

學歷

- 國立臺灣師範大學體育學系博士（運動教育）
- 國立體育大學體育學系碩士（運動教育）

現任

- 明道大學休閒保健系主任/教授

經歷

- 國立雲林科技大學休閒運動研究所所長
- 國立雲林科技大學體育室主任



賀力行

學歷

- 美國德州大學阿靈頓分校工業工程所碩博士

現任

- 中華大學科技管理研究所副教授
- 中華大學公共事務處處長

經歷

- 南開科技大學重要校務顧問
- 中華大學科技管理研究所所長/系主任

作者簡介



- 主編＋作者

職責

1. 本書架構編輯
2. 本書資料統整
3. 資料收集分析
4. 各國資料彙整
5. 全書內容撰寫
6. 章節撰寫分析

顏君彰

學歷

- 中華大學科技管理博士學位學程博士（進修中）
- 國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士（畢業）
- 國立臺東大學體育學系暨研究所碩士（肄業）

現任

- 臺灣高齡健康休閒發展協會秘書長
- 熟年誌專欄作家／顧問
- 大專校院講師

經歷

- 國立雲林科技大學休閒運動研究所專案研究員
- 國立中正大學體育運動研究發展中心執行秘書／研究員



- 作者

職責

1. 政策措施評估
2. 章節撰寫分析

遊建華

學歷

- 臺灣大學環境工程學博士

現任

- 新竹市副市長

經歷

- 交通部高速鐵路工程局副局長
- 總統府參事
- 桃園縣政府交通局長、建設局長
- 新竹市政府 環保局長、建設局長
- 臺灣環境資源永續發展協會理事長



• 作者

職責

1. 資料審閱確認
2. 章節撰寫分析

蘇維杉

學歷

- 國立臺灣師範大學體育學系博士（運動社會）
- 國立臺灣師範大學體育學系碩士（運動社會）

現任

- 國立雲林科技大學休閒運動研究所副教授

經歷

- 國立臺東大學體育系助理教授
- 國立斗六高中體育教師



• 作者

職責

1. 日本文獻資料收集
2. 日本文史資料分析

吳嘉蕙

學歷

- 中華大學科技管理博士學位學程博士（進修中）
- 中國文化大學日本研究所碩士

現任

- 大華科技大學商務與觀光企劃系講師

經歷

- 新竹女中第二外語學程老師
- 日立股份有限公司日語講師
- 中山女中第二外語學程老師
- 日本交流協會事務員

作者簡介



- 作者

職責

1. 歐洲文獻資料收集
2. 歐洲文史資料分析

張詠綺

學歷

- 中華大學科技管理博士學位學程博士（進修中）
- 國立英國萊斯特大學行銷研究所碩士

現任

- 堅正金屬企業股份有限公司品保部主管



- 作者

職責

1. 美洲文獻資料收集
2. 美洲文史資料分析

邱琴心

學歷

- 中華大學科技管理博士學位學程博士（進修中）
- 樹德科技大學經營管理研究所碩士

現任

- 中華大學科技管理研究所專案研究員

經歷

- 大華科技大學工業管理學系易經學程-易經生活美學講師
- 致理技術學院-健康與生活講師
- 樹德科技大學-商用英文講師
- 高美醫護管理專科學校-英文講師



鄭桂玫

學歷

- 美國運動學院運動管理研究所博士
- 南達科塔州立大學健康體育健康研究所碩士

現任

- 國立臺灣體育運動大學運動管理學系專任副教授

經歷

- 大仁科技大學休閒運動管理系專任助理教授
- 大仁科技大學體育運動組專任講師
- 中華全民運動健康管理協會委員

- 作者

職責

作者

1. 美國文獻資料收集
2. 美國文史資料分析



黃秀卿

學歷

- 中華大學科技管理博士學位學程博士（進修中）
- 大仁科技大學休閒健康管理研究所碩士

現任

- 南華大學兼任講師
- 大同技術學院兼任講師

- 作者

職責

1. 資料分析與撰寫
2. 文字插圖和專訪

作者簡介



• 作者

職責

1. 資料整理與歸納
2. 本書文字的檢閱

王貞奮

學歷

- 國立嘉義大學體育與健康休閒研究所（進修中）

現任

- 國立嘉義大學體育與健康休閒研究所研究生



許序

近年來高齡化的趨勢，成為國際間積極討論和解決的重要問題，而相關的國家政策、產業趨勢、社會建構、自我發展…等高齡議題，更是國家與城市間迫切發展的重要方向。誠然，各先進國家也開始利用觀光遊憩和樂活休閒，大力推動高齡休閒政策措施與環境建設，建立友善的高齡城市與環境，希望透過政策與環境、文化和活動來促進產業發展、照護高齡者，達到政府和人民的期盼。有鑑於此，高齡休閒活動的規劃與發展成為產官學界重要的發展方向，也是國際發展趨勢與政府大力推動的重要新興產業，因而高齡休閒人才的培育更形殷切。「全球高齡休閒活動發展及實務規劃」為培育高齡休閒活動企劃國際化人才之核心基礎能力，良好的教材將有助於提升學習成效。

本書的主編、作者—顏君彰老師，目前就讀中華大學科技管理博士學位學程博士班，並任教於大專校院以及在社會高齡活動中服務多年，具備深厚的學術涵養及實務經驗，更在國際間的高齡領域中累積了豐富而寶貴的交流經驗，本人相信在這本結合產官學的教科書中，將奠定讀者對該領域的基礎及國際觀，為我國培育更多的高齡休閒活動規劃人才。其次，本書內容也涵蓋學術理論、實務操作、政策措施、社會現況、國際發展、趨勢脈動…等，勢必能引發讀者的學習興趣和傳達產官學的需求和問題，因此本人極力推薦。

顏老師長年以來對學術研究及教學的執著，對高齡休閒的投入，令我敬佩，今日更將高齡休閒活動企劃有系統的編著為教材，實屬教學與實務應用之範本。在顏老師和本書團隊的大作「全球高齡休閒活動發展及實務規劃」即將付梓之際，欣見新書面世，謹綴數語以為序。

新竹市政府市長

許明財 謹序

2013年01月01日

林 序



在全球邁入休閒化的趨勢下，各先進國家早已開始利用休閒活動來協助社會的發展，而相關政策措施的推廣也成為休閒活動組織重要調整和發展的依據。誠然，面對人口結構的高齡化，社會組織與單位紛紛開始設計與推廣高齡休閒活動，希望能從活動中去照護高齡群體，減少生活適應問題、身體退化的情形與增加他們在生活中的品質，達到健康照護的目標與理想，所以活動中的價值性、多元性與安全性等都是非常重要的活動設計要領，因此本書也將高齡休閒活動中的活動發展、人力分配、活動進行、活動資料庫，與檢核和創新高齡休閒活動的發展等均詳細說明，讓人讚賞。

其次，顏主編也在本書中提出高齡休閒活動文化的建立、休閒活動師資與教學，和休閒活動發展趨勢的脈絡，將高齡休閒整體發展的內涵與趨勢逐一說明，讓活動企劃者有更多的參考依據與創新的基礎；除此之外本書更導入了全球性高齡休閒活動的現況趨勢，無疑提供了國內高齡休閒活動發展上的新思維與架構圖；加上各章節都把相關的重要理論與實務繪製圖表，讓讀者更容易瞭解相關的意義與演進過程。內容非常實用和精彩，非常適合相關科系的學生和讀者琢磨借鏡，據此本人極力推薦此專業性書籍。

國立中正大學體育運動研究發展中心主任
國立中正大學運動與休閒教育研究所教授／博士

林晉傑 謹序

2012年12月31日



沈序

休閒化社會的形成，引發各領域對於休閒的重視與利用，而休閒活動所產生的效益和價值，如國家發展、社會發展、家庭發展或自我發展上等，都是學術界、企業界與政府組織積極探討的重要議題。所以在高齡化的社會中，如何利用休閒活動來提高舉辦的組織和高齡參與者實質上的效益，這是未來成功與永續舉辦高齡休閒活動的重要依據。因此，顏主編君彰所策劃與撰寫的「全球高齡休閒活動發展及實務規劃」一書，就是將各相關焦點層次化與分述說明，這對高齡休閒活動組織或計畫者具有企劃導引的效果，並能有效控制活動整體性與永續性的發展，因此本人非常認同此一概念和樂於推薦此專業書籍，並希望這些觀念與趨勢發展能引起更多產官學的熱烈迴響。

另外，在目前國內高齡休閒活動發展的環境中，休閒活動企劃組織或人員不應該只是單單的使用過去傳統模式的設計概念與思維，而是應該要以更開放的態度結合相關策略模式，如產官學合作、國際性交流、服務產品化…等，才能符合現今社會的需求與改變，進而有效的形成品牌化休閒活動競爭策略，這些都是高齡休閒活動企劃組織或人員未來要關注和發展的重要指標，也是本書分析重點之所在。對於本書「全球高齡休閒活動發展及實務規劃」中鉅細靡遺的說明，以及探討高齡休閒活動概論、實務和發展，與分析各先進國家高齡休閒活動發展的現況和趨勢，非常值得向各位讀者推薦，同時也期許本書能夠成為高齡休閒活動企劃組織或人員應用時的最佳工具書。

國立香港中文大學體育運動科學系博士

謹序

沈劍威

2012年11月01日

段序



隨著社會體質及醫療技術的進步，各國人民平均壽命都有逐漸增加的趨勢，也促使了高齡族群人口的日益膨脹。但是，高齡者並沒有在這自我生命延續的過程中獲得太多快樂與幸福，因為在現今高壓力與高競爭的社會中，子女開始向外發展與忙於工作活動中，而高齡者們就只能靠著自己所安排的活動來充實自我和適應生活，達到自我的滿足和延續生命。因此，高齡休閒活動的優劣就格外顯得重要。因為活動參與不只能影響高齡者的心理層面，更會直接影響到高齡者的生活態度、學習動機、生理發展與社會互動等，所以專業性的高齡休閒活動、組織或企劃人員便因應而生。

有鑑於此，國家與社會許多專業機構也開始對高齡休閒活動進行評鑑與管理，就是希望資源能有效利用、活動品質能提升與正確的引導高齡者健康的老化，因此高齡休閒活動的專業化、組織化、評鑑化也開始盛行。而本書中也積極介紹全球高齡化發展趨勢、現代社會高齡休閒觀，與世界高齡休閒活動的發展，有效的將全球高齡休閒現況與發展整理出來，並利用管理的概念將高齡休閒活動系統化分析與呈現，也進而發展出未來高齡休閒活動整體的發展策略，如檢核與創新高齡休閒活動、高齡休閒活動資料庫、高齡休閒活動師資與教學…等，令人佩服和讚賞。據此，在數位資訊科技生活化和多元文化的發展下，此書先進的概念與各國文化觀，將有助於臺灣高齡休閒活動相關人事物的借鏡學習，也可以協助相關科系學生具備高齡休閒活動企劃的能力，和全球化的視野，讓本人備感欣慰並樂於推薦。

南開科技大學民生學院院長

南開科技大學福祉科技與服務管理系暨研究所所長／教授／博士

段序

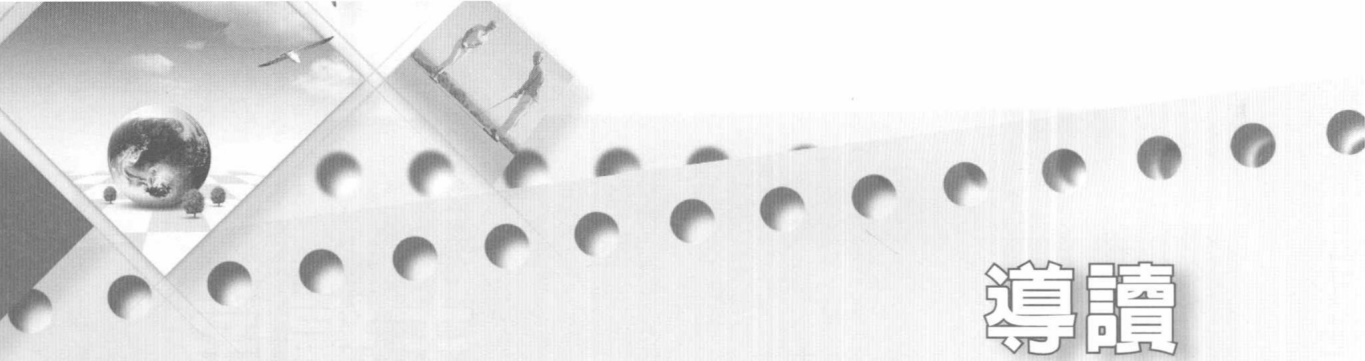
2012年10月10日

主編序

2003年開始全球65歲以上人口達6.3億人占世界總人口的7%，2050年更快速達到15.3億人次，而我國在2025年後人口也開始進入負成長，2050年臺灣65歲高齡人口也將到達772萬人占總人口之35.9%，顯見全球老化的速度讓人驚嘆與惶恐。誠然，在這樣高齡化趨勢下發展，以及我國人均GDP、國家財富、家庭平均淨資產、每戶可支配所得、每人淨資產、家庭資產…等經濟指標比過去傳統社會優越很多，和文化意識、教育水平、資訊科技…等社會具體指標也大幅度的提高，促使高齡群體也漸漸走向社會和參與社會，如社區活動、高齡大學、縣市比賽、拍攝紀錄片、公益活動…等，成為高齡群體中生活的一部分。因此，過去傳統的高齡休閒活動實有必要檢視、調整與發展，才能從活動中去發展國家、社會、家庭和自我的提升與全面性連結，共創四贏的生態環境。所以本書將探討高齡休閒活動的形成、現況、內涵、指標、趨勢等，以循序漸進的方式來做系統性發展，此為本書撰寫的風格與動機。

本書的特色主要可以分成兩個特點，第一是國際視野，作者群收集國外地區（歐洲、亞洲、美洲）近年的文史資料與相關研究文獻，並委託研究團隊進行各國實地的記錄和拍攝，讓閱讀者可以用宏觀和圖解的方式來閱讀全書，做出綜合性的思考；第二則是圖文並重，作者群透過各國資料的收集和相關拍攝，將圖文結合與提出文字說明，並將相關理論與過程發展繪製相關圖形，來讓讀者能容易思考與理解，達到理解和實用的目標。最後，本書的完成要感謝『全球高齡休閒活動發展及實務規劃』一書的專業團隊，是大家的努力與辛勞，才能讓本書更趨於完善，但本書儘管在撰寫過程上試圖朝向嚴謹的方向前進，還是會因為許多客觀與主觀的發展和專業認知的不同而有所差異，以及架構或內容有不足或缺漏之處，也懇請各位先進與讀者見諒，本會與團隊未來也會更嚴加謹慎的思考、討論、分工、組織、撰寫、引述和推論等，謝謝、感恩。其次，本書也要非常感謝華立圖書股份有限公司及專業團隊的鼓勵和支持，才能讓本書順利進行與推廣，並特此感謝貴公司的賴逸凡、陳櫻玲、林于洲的大力協助與體諒，才能讓本書和團隊能順心和無憂的進行，君彰要代表團隊跟華立圖書與社會大眾道聲感激，謝謝您們給我們機會對社會付出和盡點微薄的心力。

顏君彰 謹誌



導讀

『全球高齡休閒活動發展及實務規劃』一書共分為三篇十二章，內容包括「高齡休閒活動的概論篇」、「高齡休閒活動的實務篇」與「高齡休閒活動的發展篇」，以循序漸進的方式介紹全球高齡化的發展趨勢、現代社會高齡化休閒觀和世界高齡休閒活動發展，進而討論高齡休閒活動規劃的概念、活動發展、人力分配、活動進行、活動資料庫，與檢核和創新高齡休閒活動的發展，最後再提出高齡休閒活動文化的建立、休閒活動師資與教學，與休閒活動發展趨勢的脈絡，構成本書整體的基本架構。本書架構說明如下：



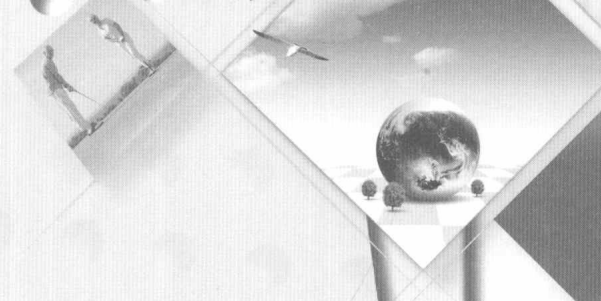
關於高齡休閒活動的概論篇

1. 第一章：全球高齡化的發展趨勢

人口結構老化是世界各國面臨的重要議題，各國政府為謀取高齡者的福祉，無不從物質性、人權性、精神性、社會性、環境性、安全性…等各層面來照護高齡族群，維護高齡者的生活品質及生命價值，減少年齡歧視與社會問題，進而建立一個烏托邦的高齡化社會。其次，在任何活動與措施建立之際，還是要端看社會群體的文化意識、社會背景與組織活動性，才能瞭解參與者的動機及需求，進而企劃或制定出適性的活動及策略。

2. 第二章：現代社會高齡化休閒觀

休閒是各先進國家長久以來一直探討與發展的重要議題和產業結構，各國文化與民族性的不同，也讓休閒活動的意義、價值、型態、產業發展也大不相同，但肯定的是休閒兼具有自我、家庭、社會與國家發展的功能價值。誠然，在全球資訊科技發達、交通運輸便利、生活品質日益提升下，造就了資訊與人口快速流動，形成了許多人口遷移或共存的現象，這也讓國家的文化、政策、措施越來越多元和複雜。據此，身為未來一個休閒措施擬定者或休閒活動企劃者，休閒活動的全球性視野、休閒資源的應用、休閒阻礙解決的能力和休閒活動特色化，是未來必須具備的知能與技能，這也是本章探討之目的。



3. 第三章：世界高齡休閒活動發展

在全球高齡化的趨勢下，健康及休閒的需求持續攀升，對於提升高齡者生活品質與健康促進的解決方案也越迫切，休閒活動的應用也開始型塑健康照護未來的發展方向。目前休閒活動已從自我的生理與心理照護，轉變為心靈與社會健康管理的模式為主，並重視高齡者和相關產業的關聯性發展，因此瞭解亞洲、美洲、歐洲各先進國家的休閒的演進、休閒文化的發展、休閒活動的型態、休閒活動的價值與功能，以及休閒社會發展的情形，將有利於國家休閒政策擬定、縣市休閒策略制定、企劃者休閒活動規劃參考之依據，並提供在全球化的社會中，建立一個休閒活動的全球視野，也成為國內相關休閒產業發展的關鍵指標。



關於高齡休閒活動的實務篇

1. 第四章：高齡休閒活動規劃概念

在休閒趨勢全球化下，休閒議題的研討和政策措施的推廣也是越來越普及，在高齡者休閒活動需求的攀升下，休閒活動的目標及休閒活動資源的評估也越顯重要，而休閒活動行為的探討與分析更是世界各國與企劃者擬定活動的重要參考依據。因此，本章將探討亞洲、歐洲、美洲各先進國家的現況，讓大家能瞭解休閒活動規劃的目標、休閒活動資源的評估、休閒活動行為的分析三者間的關連性與重要性，以及各國實施的狀況和發展，將有利於培養企劃者對高齡休閒活動規劃的能力和視野，也能做為臺灣發展休閒活動政策之重要參考依據。

2. 第五章：高齡休閒活動發展

在休閒活動及企劃專業的發展下，休閒活動的意涵、發展、功能、型態也越來越多元化，在各先進國家及高齡群體休閒活動需求下，休閒活動的應用性和特殊性也越來重要，但休閒活動的安全性還是活動發展的重點和是否