

## 運動高雄——打造活躍高齡的宜居城市

洪榮昌 | 高雄市民

我國自 82 年起邁入高齡化社會，截至 107 年 1 月底，全台灣老年人口約為 328 萬 4,353 人，佔全國總人口 13.93%；政府統計六十五歲以上的老年人口比率，今年三月達 14%，正式成為「高齡社會」，預計八年後將超過 20%，邁入「超高齡社會」。而以高雄市民政局（2018）最新人口資料至 8 月顯示，高雄市 65 歲以上人口占 14.7%，也正式邁入成為「高齡」城市的階段。

面對高齡時代的來臨，如何將高雄打造成為一個活躍高齡的宜居城市，其重點將不再只是侷限於以治療疾病為主的醫療領域，而是往包括「創造健康環境」及「培養健康行為」的上游前進，從健康的決定因素著手，才是建設高齡健康城市最根本的作法。將所有的老人「問題化」的思考已不符時代要求，期待能重新塑造有別以往的「問題化」角色，轉而以積極和主動的「創造答案」的角色，發揮自己的特點，鼓勵長者活出在高齡化社會角色的全新詮釋。

運動高雄，創造健康環境，與居家的好鄰居-學校與社區結合，發展出運動型社區，而家庭也提供支持的力量，鼓勵長者多參與運動，並推行相關獎勵政策如推動活躍老化運動儲值獎勵制度，藉由運動有效延長第三年齡時程，以運動強化健康，增強身體功能，提昇生活品質，縮短第四年齡失能以及臥病在床時間。如此亦可減輕市府投注長照資源的壓力，積極促進活躍老化，使高齡人力資源再進化，進而優化高雄市高齡人口的生活品質。

為培養長者更健康的行為，以運動強化健康，增進良好的身心功能以及促進活躍老化行為，使老年人能積極享受老年期生活品質。高雄市政府當局可朝著提供更多元運動設施，如廣設市內公共

運動中心、鼓勵學校開放並充實學校運動資源，讓運動資源與社區長者分享，增進長者對於運動參與的意願，提供就近優質運動環境與多樣活動種類吸引長者，使長者樂於投入運動並加以持續，增進生活品質。

持續老化是台灣社會所面臨的現在進行式。長者是人生智慧的寶庫，也是未來高齡化社會主要的人力資源之一，如何維持高齡者的健康無虞，以提昇未來生活品質，藉由鼓勵高齡者運動參與及增進活躍老化行為，為建構高雄成為活躍老化的宜居城市，提供了重要途徑。