

由「人口結構」看台灣「中高齡登山」

黃一元*

摘 要

2018 年初英國政府成立「孤獨事務部, Loneliness Affairs Ministry」, 專司孤獨者或獨居人衍生的社會問題, 這裡面超過 65 歲者就佔八成, 根據我國主計處資料, 2018 年台灣人口年齡超過 65 歲者, 達總人口數 14%, 依聯合國指標台灣已進入「高齡社會」, 世界各國因應人口高齡趨勢, 紛紛提出高齡化產業的發展策略, 台灣登山風氣, 近幾年來異常熱絡, 中高齡者在登山活動中佔大部分參與人口, 因此探討「中高齡登山」是未來登山活動重要課題; 本文以非營利組織人民登山社團組織的運作觀點, 探討中高齡者的社會行為與休閒旅遊, 解析「中高齡登山」的現況, 提出「中高齡登山」因應對策。

關鍵字

高齡社會、中高齡登山、休閒產業

*中華民國健行登山會理事長

由「人口結構」看台灣「中高齡登山」

黃一元

前言

吳冠璋(2017)認為嬰兒潮世代民眾退休後，休閒則是生活的一環，所追尋生氣勃勃與娛樂體驗，藉由休閒參與，達到身心平衡與人際關係維持，許多中高齡者從工作崗位上退休後，喪失職場工作角色，容易造成與社會疏離及被遺忘的感覺，長期下來造成心理與社會適應的問題，因此中高齡者在退出職場後，妥善的時間安排及適應退休生活將是相當重要的課題。

一、高齡化的趨勢

世界各國因應「高齡化」趨勢，紛紛提出高齡化產業來因應，讓「高齡化」不是負擔而是商機。高齡化社會與少子化趨勢也是台灣社會的嚴重危機，它導致台灣經濟與國力的衰退。台灣的中高齡者過去是台灣經濟起飛的重要推手，現在中高齡消費則是產業經濟的重要支柱，尤其是「休閒產業」更是「高齡經濟」重要的產業，如何「化危機為轉機」是目前台灣各產業需要思考的方向。



驅動民眾願意投入運動的關鍵，最主要是人們對健康的重視。因此推廣運動休閒提升中高齡者健康，成為非重要的課題。對此，政府也積極響應 WTO「健康老化政策」，推動「促進國民健康計畫」，鼓勵民眾養成運動休閒與健康的生活習慣，藉以降低老年疾病發生率與減少醫療資源支出。

二、談登山

(一) 過去的「登山」

林玫君(2008)說：「台灣住民從『懼山、望山』，到『親山、護山』，山的印象因人的認知與政權的更迭，而有不同的面貌與想像……。早期由於山高雲深、路途遙遠、路徑未明、加上民情隔閡，以及漢人缺乏登高冒險，所以台灣的山始終蒙上一層神秘的雲霧，可遙望而不可及……。休閒強身風氣的興起，促成近代台灣登山運動的發展。直到今日，登山活動已經成為擁有相當穩定人口的戶外運動，一個多世紀以來，登山者憑著堅實的步履，在蜿蜒曲折的山徑中，踏出豐富多彩的百年登山史。」

(二) 今日登山現況

「全國登山日」系列活動規劃藍圖，指出「登山」最為享受的是登頂遠眺風景，所產生的開闊與自在情懷，吾人應有效運用我國地形、地貌、養成國人規律運動習慣，培養其對土地的關懷與人文素養，「全國登山日」形象標誌，就以「身縱山林，胸懷丘壑，心飛翱翔」為設計理念，從郊山到高山，以鳥禽於山巒疊嶂間翱翔，俯瞰山林壯闊為意象，突顯國人對於自我實現及自我成長的期待，簡言之是「自由意志」的延伸。

(三) 登山可貴價值

林金龍(2016)說「在山區，意志力比體力更具關鍵；選擇去登山就等於選擇了一種生活方式；登山告訴我們「勇氣和決心」是「力拔山河」的表徵，每個人不斷在險境中思考人生；通往登頂唯一途徑，就在全力以赴的堅持中；拒絕登高，就只能當一個仰慕者；攀登一座山可以在不同季節，也可以用不同角度，更可以用不同方式來攀登，也就是說完全地自由發揮，這是「自由意志」的表現，著名登山書籍「登山聖經」，副標題遨遊山林(The Freedom of the Hills)，「自由意志」是人類文明與社會演進的依據，「自由意志」是登山的價值元素，所以應該是【沒有黑山的疑慮與問題】。



三、登山作為中高齡休閒活動選項

「中高齡者」生活主要目標是提昇身心健康，延緩老化，愉悅地過晚年生活。登山活動是休閒，是旅遊，是運動，更是養生，種種元素都是中高齡者所偏好的活動。因此登山不一定是「追山頭」、也可轉成「多元登山」，吸引「中高齡者」參與是拓展客群的方向；如果能整合登山社團與旅行社的服務業務，將「中高齡登山」結合健康養生，開發「中高齡登山」旅遊產品，將是非常具有競爭力的「休閒產業」。

四、人民團體建議高齡登山休閒對策

對政府而言因應「高齡社會」休閒規劃是一大課題，人民團體也應有做為，以下針對國內登山健行提出參考對策。

(一) 推廣「輕登山」

目前國內的登山旅遊，基於時間與費用考量，通常喜歡在短時間內壓縮行程，「半日登山」與「一日登山」，一般都是較低負荷性的登山規劃，而三天二夜的行程是負荷性較高行程。為提高中高齡輕登山參與率，建議推動低負荷性登山與養生登山。

1.低負荷性登山：針對「中高齡登山」開發一些平緩的優美路線，善用林務局「國家步道系統」、都會型「親山廊道」或各區域性「自然步道」都是屬於低負荷性的路線。為達到低負荷性登山的目標，除了客觀路線選擇外，應嚴守黃福森(2014)「中高齡登山不可不知的十大守則」，避免身體不適時勉強參加活動；避免在隊伍中落單；上山也要按時服藥；喜歡登山運動的中高年山友，一定要適度加強體能。

2.養生登山：由低負荷性登山延伸出「養生登山」，依據交通部觀光局官方網站，「樂活之旅」被列為我國觀光旅遊八大主題之一，其中推薦的行程組合包括「禪坐」、「太極」、與「溫泉」等。不論國內外研究發現，中高齡者普遍重視休閒與健身，除可達到以預防代替治療，進而降低中高齡者健保支出的效果。

張嚴仁(2018)提出中高齡參與休閒活動具有「養生」的需求，以傳統「養生術」結合登山商業化，如「芬多精」森林遊憩區的「森林浴」，進行「太極導引」、「溪谷瑜珈」、「峽谷吐納」達到中醫談的「簡食淨身」到「氣血合一」，以養生為主題的登山活動，未來應是具有潛

能的活動。

(二) 設立「健行教室」

1. 加強「四頭肌」增生大腿肌肉，降低膝蓋承受力及指導「運動傷害」的防護。
2. 教導登山時輔助器材的使用，如護膝、護腰、登山杖、及心律監控器，不登山也需要輔助器材，如日本美津濃系統的「健走杖」，鼓勵定時檢查膝蓋骨及軟骨磨損，最後呼籲「日行萬步」以維持體力，並養成運動習慣。

(三) 強化社團組織

人際互動的社群關係會影響顧客對產品購買的意願，根據運動參與的動機分析，很多人參與運動需要人際親合的動機來支持，強化社團組織來推廣「中高齡登山」是很重要的策略。建議可以結合「社區大學」的健身課程與運用衛福部「預防失能照護方案」，說明如下：

1. 結合「社區大學」的健身課程：中高齡者參與社區大學課程的比例非常高，尤其是健身課程備受中高齡者喜愛，所以透過社區大學是推廣「中高齡登山」好管道。
2. 運用衛福部「預防失能照護方案」：台灣目前進入高齡化的時代，政府目前推出「長照2.0計畫」，積極推廣社區關懷據點，並提供補助，登山活動可視為是一種休閒治療或運動健康的方案，如果提出以登山活動促進高齡者身心健康的方案，不僅能取得衛生局經費補助也能更積極推廣「中高齡登山」者登山活動，進一步結合「養生登山」的主題，那更將是很有張力的推廣策略。

結語

回頭看台灣「人口結構」，台灣65歲年齡層占總人口數14%，已進入聯合國人口指標的「高齡社會」，要如何因應「高齡社會」是政府刻不容緩的問題，同樣的社團法人團體也需要有對應策略，尤其是「年金改革」後，對「高齡社會」原受薪者的衝擊最大，「中高齡者」生活主要目標是健康過生活，要健康就是要動，登山活動不受場地限制，一個人就可以參與活動，自由度高，較省錢較經濟，又可維持某種程度的社交活動，所以登山活動是中高齡者偏好的活動，如果能整合登山社團與旅行社的服務業務，將「中高齡登山」結合「養生」，開發出「中高齡登山」旅遊產品，將是非常具有競爭力的「休閒產業」。

參考書目

- 林玫君(2008)，〈台灣登山一百年〉，臺北：玉山社。
- 林金龍(2016)，《與山同行》，台中，釀出版社。
- 黃福森(2014)，中高年登山不可不知的事，中華健行季刊168期，頁24-26。
- 張嚴仁(2018)，中高齡者登山之策略～登山產業需求面的拓展，彰化山協年刊，頁11-16。
- 吳冠璋(2017)，嬰兒潮世代的重陽人生—以不老水手為例，第十八屆大專登山研討會，頁105-115。
- 登山聖經(2012)，臺北：商周出版。