

# 「青銀同行，健康齊心」之青銀共融的社區課程實踐——以北歐式健走運動方案為例

蔡元隆

## 壹、研究動機與目的

根據聯合國《世界人口老齡化報告》（World Population Ageing Report），當65歲及以上老年人口占總人口比例達到7%時，進入「高齡化社會」（Ageing society）；當該比例達到14%時，則稱為「高齡社會」（Aged society）（United Nations, 2020）。隨著醫療技術進步、平均壽命延長及生育率下降，全球多數國家正快速邁入甚至已進入高齡社會。根據United Nations（2020）的預測，至2050年，全球65歲以上人口將達16億，占全球人口的16%。人口老化不僅使養老成本顯著上升，對社會保險及醫療系統構成壓力，慢性疾病與失能的增加亦對長期照護需求形成挑戰。此外，代際間資源分配不均可能引發衝突，尤其是年輕世代因支持老年人口而承受經濟負擔，進一步加劇代際緊張。

臺灣的高齡化趨勢亦日益顯著。根據國家發展委員會（2024）在《中華民國人口推估（2024-2070年）》中的數據顯示，2025年臺灣65歲以上老年人口占比將超過20%，正式進入「超高齡社會」。此外，預計2070年，85歲以上長者將占老年人口的三成。為應對高齡化社會帶來的挑戰，臺灣逐漸重視高齡者的多元需求，並推行政策如長照扣除額、青銀共居環境建置及「高齡社會白皮書」的研修，積極推動青銀共融（Intergenerational solidarity）的軟硬體建設。高等教育機構作為知識生產與社會創新的核心場域，對高齡化議題的推動具有深遠影響力。透過教育、研究及社區服務，大學能有效應對高齡化挑戰，促進社會發展（Gustavo, 2023）。因此，大學社會責任（University social responsibility, USR）成為現代高等教育的重要使命，其範疇涵蓋知識轉移、社會創新、政策建議及公共參與，為重大社會議

題提供學術與實踐支持。

嘉義縣布袋鎮位於臺灣西南沿海，為嘉義縣的一部分。根據內政部統計，嘉義縣於2023年邁入「超高齡社會」，截至2023年6月，65歲以上人口比例達22.8%，其比例為全臺最高（內政部統計處，2024）。布袋鎮高齡化程度顯著，並伴隨健康挑戰。研究表明，規律運動可有效預防或控制慢性疾病，改善身體組成、提升免疫功能及延緩老化相關功能退化（洪乙禎，2020；樊淑馨等人，2018；Panzarino et al., 2017）。然而，老年人常因缺乏動機、經濟困難或健康問題而無法持續運動（李薇萱等人，2009）。

嘉義大學於2022年執行由國科會主導的「人文創新與社會實踐計畫」，將布袋鎮好美里作為實踐場域，透過「天、地、人」三大核心理念推動文化創生與社區共融發展。其中，「人」的面向由體育與健康休閒學系丁文琴副教授主導，開設北歐式健走課程，結合學術研究與社區參與，推動老年健康及青銀共融模式。該活動中，嘉義大學學生作為輔助者，結合65歲以下青壯年，構建青銀共學模式，將專業運動知識導入老年人的生活，促進自我效能提升與規律運動習慣的建立，進一步實現正常老化與成功老化。

青銀共融作為代際合作策略，其核心在於促進情感連結、資源共享與文化傳承，以減少代際隔閡並構建包容性

社會環境（Kaplan et al., 2017）。本研究以 Bengtson 與 Roberts（1991）提出的青銀共融理論框架為基礎，涵蓋情感團結（Affective solidarity）、功能團結（Functional solidarity）等六個核心構面（其詳細內容將於文獻探討部分進一步論述）。研究旨在通過實證分析，深化對青銀共融模式的理解，並為高齡化社會的代際合作提供理論支持與實務參考。為此，本研究採用深度訪談與參與觀察，聚焦青銀共融模式在北歐式健走運動方案中的應用，具體分為三個階段：運動前的暖身操、北歐式健走實作活動及運動後的收操。研究將圍繞「青銀同行，健康齊心」社區課程進行多角度分析，驗證青銀共融模式在促進代際合作與構建包容性社區環境中的價值。最終，研究成果將為政策與實務應用提供實證支持，推動代際和諧與社會可持續發展。爰此，重點探討以下兩個問題：第一，在青銀共融模式下，65歲以上長者與65歲以下青壯年於運動前、運動中及運動後的學習成效與參與感受為何？第二，參與對青銀共融運動課程的整體感受與反思為何？

## 貳、文獻探討

### 一、北歐式健走運動概述及其國內外相關研究

北歐式健走（Nordic walking）起源

於芬蘭，最早作為滑雪運動的訓練方式。此運動結合雙手杖的使用，能有效啟動高達90%的全身肌肉，並在運動效果上優於散步而比慢跑更安全。自1997年起，北歐式健走風靡全球，成為廣泛應用的低衝擊、中強度全身運動。北歐式健走利用手杖支撐，手臂在運動中發力較多，相較於走路或跑步，對膝關節的負擔較輕，能有效減少關節壓力及磨損（謝學章，2020）。

臺灣北歐式健走協會秘書長楊正華（2024）指出，北歐式健走基於第三類槓桿的生物力學原理，使用者可根據身高調整健走杖的高度，並以手刀握法穩固支撐。運動中，手臂以對角線步伐推進，地面反作用力能激活上半身核心肌群，協助穩定脊柱並減輕下肢關節壓力。對於需要康復或平衡支援的患者（如脊椎或膝踝手術後患者），可採用穩定健走法，調整健走杖至90度角度，並採用對角運動前進。另一種「雙重點杖法」則讓雙杖同時向前支撐，確保步伐穩定、安全推進（楊正華，2024）。

北歐式健走具有顯著的全身鍛鍊效果。此運動能鍛鍊全身90%的骨骼肌，顯著提升心肺功能，且在運動過程中燃燒的熱量較同等速度的健步行高出20%至30%（謝學章，2020）。楊正華（2024）指出，健走杖的使用不僅減輕髖、膝、踝關節壓力，還能支撐脊柱、強化肌肉力量

與耐力。此外，麻省總醫院心臟科醫師A. Baggish也指出，北歐式健走能有效燃燒熱量、強化核心肌群，並同時啟動上半身和下半身80%以上的肌肉，有效消耗卡路里（健康世界編輯部，2023）。

北歐式健走在國內外的醫療輔助領域被廣泛應用於提升身體功能與改善功能性活動能力（方怡堯等人，2022；林旻聰等人，2022；陳孟淇等人，2022；Warlop et al., 2017；Magalhães Demartino et al., 2023；Torri et al., 2024）。臺灣近年研究顯示，方怡堯等人（2022）進行的12週北歐式健走訓練能有效維持或促進高齡者的步態穩定性；陳孟淇等人（2022）發現，每週2次、每次1小時的北歐式健走訓練能顯著提升心衰竭患者的六分鐘步行能力，證實其為一種無副作用的簡便復健方法。此外，林旻聰等人（2022）研究發現，高頻次北歐式健走對高齡者步態改善效果較佳，可作為步態訓練處方使用。

國外相關研究亦顯示，北歐式健走對中風後偏癱患者的步行耐力有顯著提升（Magalhães Demartino et al., 2023），而Torri等人（2024）研究則確認，北歐式健走可作為肥胖及糖尿病患者的有效康復方式，對心血管健康、身心狀況和生活品質均有積極效益。此外，Herfurth等人（2015）及Monteiro等人（2017）研究指出，北歐式健走在緩解失智症症狀方面也具有適度幫助。

## 二、青銀共融意涵及其相關研究

Kaplan等人(2017)指出,青銀共融不僅是一種強化代際關係的手段,更是一項促進社會發展的策略。該理念旨在讓不同世代基於共同目標進行合作與協作,實現相互理解與尊重。在這一模式中,老年人透過與青少年的互動傳遞歷史與文化價值,而青少年則運用新知識與科技技能回饋老年人,促進雙向學習與傳承,實現資源與技能的互惠交換。青銀共融的核心在於增進代際間的情感支持,通過互動與支持機制,青少年從老年人的經驗中汲取啟發,老年人則能從青少年身上獲得活力與陪伴,最終通過共同參與活動形成互補的情感聯繫,增強彼此的歸屬感與幸福感(Bengtson & Roberts, 1991)。

Bengtson 與 Roberts (1991) 所提出的青銀共融理論框架,是分析代際關係的重要工具,其涵蓋以下六個核心構面:  
(一) 情感共融:代際間的情感聯繫與支持,包括親密感、信任感以及情感滿足,是維繫代際關係的情感基礎。  
(二) 功能共融:指代際間資源與支持的實際交換,涵蓋物質支持(如經濟援助)與非物質支持(如情感慰藉)等層面,反映代際合作的具體表現。  
(三) 聯繫性共融(Associational solidarity):強調代際互動的頻率與共同參與活動的程度,是衡量代際關係緊密度的重要指標。  
(四) 共識共融(Consensual solidarity):指世代間

在價值觀、態度與信念上的一致性,體現代際間的理念認同與共識程度。  
(五) 規範共融(Normative solidarity):涉及對家庭責任與角色規範的認知,包括孝道、贍養責任及家庭義務等,是代際關係的重要道德與文化支柱。  
(六) 結構共融(Structural solidarity):關注地理距離與家庭結構對代際互動的影響,反映了外部條件對代際關係的調控作用。此外,Szydlik(2008)進一步指出,情感共融、功能共融與聯繫性共融是青銀共融框架中的核心構面,這些構面既可能相互促進,也可能在特定文化與情境中產生衝突與並存的動態關係,顯示出代際互動的複雜性與多樣性。

青銀共融活動具有多層次的實踐價值。例如,參與青銀共融活動不僅能提高老年人的社會參與度,還能營造尊老愛老的社區氛圍,使老年人有機會展示智慧與能力,從而提升其自信心與幸福感(柯育奇,2023)。曾荃鈺與歐嘉竣(2023)進一步指出,青銀共融的目的是促進高齡者與年輕世代之間的互動,幫助高齡者持續學習並傳承智慧,同時從年輕人身上學習新科技與社會適應能力,實現雙向受益的世代溝通模式。青銀共融的實踐形式多樣,包括「青銀共學」、「青銀共餐」、「青銀共遊」,甚至拓展至「青銀共樂」與「青銀共展」(林振春,2019;曾敏傑,2019),目的在於促進代際間的和諧

與社會凝聚力。

Lowenstein 與 Ogg (2003) 指出，家庭與社會支持系統在青銀共融中具有互補作用，代際合作可以提升老年人的自主性，同時促進物質與非物質資源的雙向交換。Kaplan 等人 (2017) 研究了教育與環保等多領域活動對促進代際合作與理解的作用，提出跨世代合作對實現可持續發展的策略意義。Duflos 與 Giraudeau (2022) 基於跨國資料庫 (PsycInfo、PubMed 和 Web of Science)，分析了42篇探討青銀共融的實證研究，發現北美、歐洲與以色列最常關注情感團結，強調祖孫間的情感連結；亞洲則以規範團結為主，重視家庭義務與角色規範；澳洲唯一的研究集中於情感與功能團結，探討祖孫間的支持交換。Viscogliosi 等人 (2022) 以加拿大原住民為研究對象，強調青銀共融模式中，長者不僅是文化與價值觀的重要傳承者，代際支持同時能有效促進心理健康，減少心理困擾。

## 參、研究方法與設計

本研究採用深度訪談與參與觀察法，聚焦嘉義縣布袋鎮新塭運動班課程在青銀共融模式下，通過北歐式健走運動方案促進「青銀同行，健康齊心」社區課程的實施成效。以下將研究方法與設計分述如下：

## 一、深度訪談與分析步驟

### (一) 研究參與者

本研究採立意抽樣方式選取研究參與者，透過國立嘉義大學執行國科會「天地人合一，大嘉共營美好新故里」人文創新與社會實踐計畫中開設的北歐式健走運動課程招募受訪者。該課程於2024年2月27日至2024年5月24日期間，每週二、五上午9點至10點半，共24堂課。授課教練具備教育部體育署中級國民體適能指導員與芬蘭原創北歐式健走聯盟 (ONWF) 銀級指導員專業資格。

研究者首先參與課程觀察七堂課，根據立意抽樣原則篩選八名願意接受訪談的參與者，並於取得同意書後展開深度訪談。訪談原則如下：1. 訪談時間：每次約30分鐘，並與受訪者協調合適時間。2. 訪談程序：為避免回憶偏差，研究者採用修正性與技巧性提問，完成逐字稿後與受訪者確認內容，並透過三角檢證提高資料信度。為保護受訪者隱私，本文採匿名方式呈現 (表1)。

### (二) 訪談資料的分析

1. 逐字稿整理與初次閱讀：訪談錄音內容轉為逐字稿，記錄文本編號、訪談時間及地點等資訊。研究者反覆聆聽錄音檔，完整轉錄並進行初次閱讀，融入受訪者情境，避免個人偏見影響。
2. 編碼與標記：訪談資料按訪談人

表 1 八位受訪者基本資料

姓名	性別	年齡	教育程度姓名	訪談地點	健康狀況	編碼
茂伯	男	82歲	65歲以上長者	老人會館	良好	A1
輝伯	男	75歲	65歲以上長者	老人會館	良好	A2
蓮孀	女	81歲	65歲以上長者	老人會館	良好	A3
梅孀	女	73歲	65歲以上長者	老人會館	良好	A4
卿姐	男	55歲	65歲以下青壯年	老人會館	良好	B1
霖哥	女	58歲	65歲以下青壯年	老人會館	良好	B2
學生A	女	21歲	65歲以下青壯年 (嘉大學生)	老人會館	良好	B3
學生B	男	22歲	65歲以下青壯年 (嘉大學生)	老人會館	良好	B4

資料來源：研究者自行整理。

編碼管理，例如，茂伯的編碼為A1，輝伯為A2；若為第一次訪談，則記錄為A1-1，第二次則為A1-2，以此類推（具體編碼規則詳見表1）。文本整理後重新閱讀，檢視是否遺漏或需補充之處，隨時記錄新發現與研究反思。

3. 主題分析與意義結構化：藉由文本分析提取共同主題與核心意義，形成簡要命題或描述，揭示青銀共融模式下的代際互動特質。

4. 三角檢證與內容確認：為確保研究

品質，與受訪者進行二次訪談確認，並與同儕合作檢核訪談結果，提升資料的信度與效度。

## 二、參與觀察與文化脈絡反思

本研究採用參與觀察法輔助資料收集，研究者融入運動班的社會環境中，系統記錄活動情境與行為模式。參與觀察不僅提供深度瞭解文化脈絡的機會，也能透過實地觀察消除研究者偏見。研究觀察過程包括：

1. 觀察範圍與記錄：24次課程中詳細觀察學員參與情況，並記錄於觀察日記。每次觀察記錄按日期編碼，如「1130419 研究觀察」。

2. 手札反思：研究者透過手札記錄參與過程中的現象與反思，從在地視角深化對研究對象的理解，補充深度訪談中未及之處。

## 肆、結果與討論

65歲以上長者、嘉義大學學生與65歲以下青壯年共同參與北歐式健走運動的實踐，展現了青銀共融模式中「青銀共學」的核心特質。以下將從四個主要層面進行深入討論。

### 一、北歐式健走運動前的暖身操

青銀共學，亦稱為代間學習（Intergenerational learning），是一種強調不同世代在共同學習中的互動模式，注重經驗分享、技能交流與價值傳遞。其核心在於改變既有認知與態度，實現代際間的共同成長（黃國城，2007）。在北歐式健走課程中，每週二、五上午10點的課程開始前，設有約20分鐘的暖身操，為代際間的互動創造了寶貴的機會。根據研究者的觀察記錄：「暖身操時，嘉大的學生擔任助教，積極協助年長者完成動作，促進跨世代的交流與互動」（1130503研究觀

察）。例如，82歲的茂伯提到：「有些伸展動作我做得很僵硬，助教會主動過來耐心指導，非常用心」（A1-1）。80餘歲的蓮嬪則表示：

我的反應較慢，動作常跟不上，但助教和青壯年的參與者會主動協助並鼓勵我，這讓我感到非常溫暖。（A3-1）

年輕一些的輝伯提到：「以前並不知道運動需要熱身。現在我學到新知識，也能在助教與青壯年的協助下避免受傷」（A2-1）。

青壯年參與者同樣表現出高度的參與感與責任感。例如，霖哥分享道：「我擔任課程志工幫助年長者，特別是我的父親也參與其中，這對我們家人意義非凡」（B2-1）。卿姐補充：「助教會教我一些動作，我也會協助比我年長的，像對待家人樣，這是一種非常寶貴的經驗」（B1-1）。嘉大的學生助教在活動中扮演了關鍵角色。學生A表示：「當長者的動作不協調時，我會耐心指導，並透過互動建立彼此的信任」（B3-1）。另一名助教學生B提到：「長輩們特別喜歡與我聊天，他們把我當成家人，這樣的交流讓我感到非常親切」（B4-2）。學生A進一步補充道：「有些長者彎不下去時，我會禮貌地詢問是否可以碰觸他，然後透過拉手的方式幫助調整動作」（B3-3）。

長者對此類肢體接觸表現出積極的

接受態度。例如，茂伯表示：「助教的年紀都可以當我的孫子了，我不會擔心，反而覺得這孩子很細心，又有耐心」（A1-3）。蓮嬌亦指出：「我做動作時不太穩，助教輕聲告訴我『慢慢來，不要緊張』，這讓我感覺自己被尊重」（A3-3）。輝伯則補充：「暖身時助教經過身旁輕輕搭肩的動作，讓我感到安全與穩定，自己也更有信心」（A2-3）。針對搭肩行為，學生B表示：「長輩們做動作時需要鼓勵，我藉由搭肩並與他們對視，建立彼此的信任」（B4-3）。研究者的觀察記錄亦佐證此現象：「助教與長者透過搭肩行為與眼神交流，營造出安心的氛圍」（1130426研究觀察）。

根據 Bengtson 與 Roberts（1991）及 Szydlik（2008）的青銀共融理論框架，此暖身操活動充分展現了情感共融、功能共融與聯繫性共融三個核心構面。具體而言，當長者在暖身操中感到動作僵硬時，年輕參與者提供指導與鼓勵，透過搭肩行為與眼神交會，強化情感交流；助教提供運動技巧指導，幫助長者避免肌肉拉傷，長者則以感謝的方式回饋其社會經驗，實現彼此的相互成長與價值分享。

代際共學的實踐能夠幫助長者持續參與社會，減少孤立感，並通過與年輕世代的互動提升其心理健康水平與生活滿足感（劉嘉仁等人，2019）。此外，學生的參與為長者提供了實質性的支持，同時讓學

生在服務過程中深化了對高齡族群需求的理解，強化了服務學習的教育意涵（陳雪芬，2020）。

## 二、北歐式健走運動的實作活動

### （一）功能共融與情感共融

當暖身完畢後，教練整隊至老人會館外的空地集合。教練吩咐學員先行上廁所並整裝好自己的被北歐式健走杖，在前七堂課時，教練仔細的教導北歐式健走杖的使用方式與調整方式，學員們認真且仔細的學習。實施北歐式健走的模式讓學員們手持北歐式健走杖，讓著戶外的公園行走。建議三到四個人為一組，健走的過程中，彼此互相督促腳步、使用技巧及叮嚀安全。例如，青壯年參與者霖哥提及：

我身高較高，健走杖需調得更長才能適應步伐，行走時需有節奏感，這樣既輕鬆又能減輕膝蓋壓力。不同的握法和杖的高度影響行走效果，像大步伐行走時需將杖身推得更前，這樣更省力。（B2-1）

霖哥補充道：「我常幫助年紀大的長者調整杖的使用方式，因為他們手部靈活度可能不如年輕人」（B2-1）。茂伯分享：

我曾因手部手術而感到不便，但助教和青壯年參與者總是很有耐心地協助我。他們不僅幫助我調整器材，還會一步步指導我如何操作。

我非常感激他們的用心。（A1-1）

同樣，蓮嬌表示：

使用健走杖讓小腿肌肉能適度發力，同時減輕膝蓋壓力。我會與其他學員交流經驗，也主動向助教請教不懂的部分。（A3-1）

輝伯補充道：「健走過程中，助教和青壯年參與者會主動來關心，提醒量力而為，這讓人感到非常窩心」（A2-1）。此外，卿姐提到：「不會調整杖的時候，我會向助教或旁邊的學員請教，他們都非常樂意幫助我」（B1-1）。梅嬌說：「助教一步一步教得很仔細，我很投入在學習，做錯了，助教也不會罵我，我很有自信心」（A4-1）。茂伯則補充說：「沒錯，問我們不會被笑笨，不會被看笑話」（A1-2）。

在此活動中，助教的角色顯示出其關鍵性與不可或缺性。學生A指出：「我們耐心地教導長輩，他們很快能掌握技巧，並表現出真摯的笑容，這讓我們感到非常有成就感」（B3-1）。學生B補充道：「當長輩心情不好時，我們會主動關心，這能迅速拉近彼此的距離，建立信任感」（B4-1）。學生A進一步分享了自己的感受：「長者會拉著我的手，表達感謝，這種溫暖的互動讓我感覺就像家人一般」（B3-3）。另一名助教學生B也提及了類似經歷：「在健走過程中，對於行動較慢

的長者，我會搭肩鼓勵，他們通常會以微笑回應，這讓人倍感親切」（B4-3）。

研究者的觀察記錄進一步驗證了這些敘述，記錄中指出：「長者可從與輔助者的互動間獲得充足的情感構面」（1130429研究觀察）。這些觀察充分說明，助教在活動中不僅扮演了技能傳遞的角色，更在情感層面促進了長者與輔助者之間的相互連結與共融，成為活動成功的核心驅動力之一。

根據在輝伯等八名學員的訪談描述，符應了Bengtson 與 Roberts（1991）及 Szydlik（2008）在青銀共融理論框架中強調的功能共融與情感共融。例如：北歐式健走運動的互動過程中，長者分享生活經歷與故事，年輕人以積極態度傾聽並交流自己的見解，形成深層次的情感共鳴。長者在活動中獲得健康知識，年輕人則從長者的經歷中學到耐心與關愛的價值。因為現今年輕世代和年長世代的互動交流機會少，因而形成溝通障礙和隔閡，透過代間學習活動，增進彼此的認識和瞭解，互動過程中學習觀察對方的肢體動作和表情、揣摩對方的心意，而展現相應的行動，有利於世代之間的和諧共融（田奇玉，2024）。也呼應了吳淑娟（2024）談到的青銀共學共創的機制，讓高齡者有機會自我展現，有利於高齡者維持健康、熱情及活力。

## (二) 聯繫性共融

聯繫性共融在北歐式健走活動中體現為穩定的代際互動與長期參與意願。Alderman (2013) 指出，高齡者在學習中更關注活動的實用性與易用性，而固定課程時間為長者與年輕世代提供了穩定的交流平臺。例如，輝伯提到：「嘉大學生能主動參與，與我們這些老人一起運動，這非常不容易，我很感謝」(A2-1)。茂伯表示：「有年輕人願意陪伴我們活動，這讓我非常感動，並且更願意持續參與」(A1-1)。梅嬭也說：「嘉大學生就像是我孫子一樣，陪我們參與活動，非常有心，所以我每次都排除萬難來參加」(A4-1)。蓮嬭也提到：「嘉大學生和青壯年參與者像是我們的家人，給予我們許多幫助與鼓勵」(A3-1)。

青壯年參與者霖哥則說：「我們也會老，這樣的活動教會我如何在未來幫助年長者，這是一種學習的機會」(B2-1)。卿姐補充：「幫助長者是一件很有意義的事，這讓我感覺自己更有活力」(B1-1)。學生A在談到與長者互動時的感受時表示：「長者非常親切，會關心我的學業和近況，就像家人一樣」(B3-3)。另一名助教學生B也分享了相似的體驗：「在陪伴長者健走的過程中，像家人邊走邊聊天，會關心我一個人在外讀書，甚至問是否吃飽」(B4-3)。研究者的觀察記錄指出：「北歐健走活動提供了長者與青

壯年穩定的互動機會，讓不同世代能通過共同活動培養持久的聯繫感」(11300419 研究觀察)。此活動不僅促進了跨世代之間的交流，還深化了參與者對於世代共融的理解與實踐。

根據在輝伯等八名學員的訪談描述，他們十分認同北歐式健走運動帶來的青銀共學的氛圍，所以很積極的參與每一次的活動，黃麗鈴(2020)指出，當樂齡者的學習態度愈好，參與度愈高，學習成效就會越好，且會影響其未來持續學習的意願。通過聯繫性共融，為長者與年輕世代提供了穩定的互動平臺，增進了代際和諧與共同成長的可能性。這種模式不僅有效提升了參與者的健康與幸福感，還為推動社區層面的代際合作與共學提供了實踐範例與理論支撐。

## 三、北歐式健走運動後的收操

北歐式健走課程結束後的收操活動目的在幫助學員有效緩解肌肉疲勞、促進血液循環，並降低運動傷害風險(王冷、李鴻棋，2014)。此階段不僅是參與者放鬆與調整的過程，同時為代際間進一步互動與情感交流提供了平臺。透過這一活動，參與者展現了高度的合作與共享精神，為青銀共融的實踐增添了深度。

在收操過程中，參與者的回饋充分體現了代際合作的意義。例如，輝伯指出：「助教在指導拉筋時非常細心，確保我們

的動作正確，讓我們感到安心與信任」（A2-2）。梅嬌也補充：「助教關心我們的狀態，指導如何以安全的方式進行伸展，這讓我倍感放心」（A4-2）。茂伯則分享道：「運動後腿部酸痛，助教會主動幫助我進行小腿按摩和緩解，展現了極大的細心與關懷」（A1-2）。蓮嬌進一步提到：「助教的年齡可以當我的孫子，但他們的細心與體貼令人感動」（A3-2）。

青壯年參與者也在收操活動中積極貢獻。例如，霖哥表示：「我在運動中學到新知識，並將其分享給長者，讓他們在緩解疲勞的同時，感受到支持與關懷」（B2-2）。卿姐則提到：「我的筋骨較為柔軟，因此能協助長者完成一些伸展動作，這種跨世代的互動讓我感受到跨世代互動的美好」（B1-2）。

嘉大的學生擔任助教亦在收操活動中扮演重要角色。助教學生B分享：「長者的親切讓我倍感溫暖，甚至有長者會與我分享他們的生活故事，是一種珍貴的經驗」（B4-2）。另一位助教學生A提到：

當長者表達感謝或分享他們的進步時，我感到自己對他們的健康與學習產生了實質的幫助，這是一種難以言喻的成就感。（B3-2）

研究者的觀察記錄進一步顯示：「65歲以上長者與65歲以下青壯年及大學生之間的互動，集中於情感共融、功能共融與

聯繫性共融三個核心構面」（1130503研究觀察）。

根據輝伯等八位學員的訪談與觀察記錄，北歐式健走收操活動的實踐充分呼應了 Bengtson 與 Roberts（1991）及 Szydluk（2008）在青銀共融理論框架中的情感共融、功能共融與聯繫性共融等三大核心構面。例如，助教的細心指導與長者的感謝與信任，體現了跨世代之間的溫暖互動。通過運動技巧的教學與學習，長者獲得健康知識與實際支持，而年輕參與者則在協助過程中學習如何關愛他人，形成代際間的資源交換與共享。

收操活動中的世代互動不僅促進了合作與共享，還展現了青銀共學模式的內涵。Jarrott 與 Smith（2010）指出，青銀共學通過平等對待與合作學習，為代際間建立友誼提供了有力的契機。呂怡慧（2016）認為，代間學習的過程能促進跨世代溝通，減少偏見與刻板印象，深化世代間的社會連結。同樣，歐佳柔（2019）強調，跨世代的共同參與活動能活絡不同年齡層之間的互動，並在認知與行為上產生積極改變。「老少共學、青銀共好」的實踐，充分落實了社會層面的代際融合，讓跨世代的連結與活力持續向前推進。

#### 四、參與者對青銀共融運動課程的感受與反思

根據研究結果與參與者的深度訪談，

青銀共融運動課程對長者、青壯年以及嘉大學生的影響在情感、功能與聯繫三個構面上都有顯著體現。以下從參與者的感受與反思分析這些構面對青銀共融運動課程的價值與影響。

### (一) 長者的感受與反思

#### 1. 情感共融的實現

長者普遍表示，在課程活動過程中感受到了來自青壯年與學生助教的關懷與支持。例如，蓮嬌提到：「助教的耐心與體貼讓我感覺被重視與支持，特別是在動作不協調時，他們會一步步教導我，這種感覺很溫暖」（A3-1）。茂伯則補充：「助教像是我的孫子一樣，他們的關心與協助讓我充滿信任與感激」（A1-2）。這些回饋反映了青銀共融運動課程成功建立了跨世代的情感連結，縮短了代際間的距離。

#### 2. 健康與技能的獲得

功能共融在長者的健康改善與技能學習中得到體現。茂伯表示：「學習北歐健走讓我如何有效保護膝蓋，並且在助教的指導下掌握了正確的運動技巧，這對我幫助很大」（A1-1）。蓮嬌補充：「健走杖的使用讓我能更有效減輕膝蓋壓力，這是一種非常實用的技能」（A3-1）。這說明運動課程不僅提高了長者的健康知識，還為其日常生活帶來實質改變。

### 3. 社會參與的增強

北歐式健走活動為長者提供了穩定的參與平臺，增進了聯繫性共融。例如，輝伯提到：「每週固定的課程讓我有動力參加，也讓我認識了許多朋友，這種互動很珍貴」（A2-1）。茂伯也表示：「這不僅是一項運動，更是一個社群，讓我們能定期交流與互助」（A1-1）。

### (二) 青壯年的感受與反思

#### 1. 對長者的支持與學習

青壯年參與者如霖哥反思道：「幫助長者的過程中，我學會了如何體諒與支持他人，這對我與家中長輩的互動也有幫助」（B2-1）。卿姐提到：「協助長者完成動作，讓我感受到跨世代交流的價值與意義」（B1-1）。這種經歷不僅讓青壯年參與者感受到助人的成就感，還為他們未來與長者的互動提供了寶貴經驗。亦能激發持續關懷高齡議題之動機；而參與課程學習之高齡者則能滿足心理需求，裨益於維持學習活力（紀俊龍，2023）。

#### 2. 世代間的情感連結

青壯年參與者提到，參與運動讓他們與長者建立了深厚的情感聯繫。例如，霖哥說：「我也會老，這樣的課程活動讓我學會如何關心長者，這是一種很有意義的學習」（B2-2）。卿姐補充：「幫助長者的過程中，我感受到自己的價值，也感受到長者對我的信任」（B1-2）。

### (三) 嘉大學生助教的感受與反思

#### 1. 教學中的成就感

學生助教普遍反映，在指導長者的過程中感受到了自己的價值與成就感。例如，學生A表示：「當長者掌握新技能或進步時，我感到非常欣慰，這是一種無法言喻的成就感」（B3-2）。學生B則提到：「與長者的互動讓我感到他們像家人一樣，我從中學到了如何尊重與關懷」（B4-2）。

#### 2. 增強的社會責任感

透過青銀共融運動課程，學生助教深化了對高齡議題的認識與社會責任感。例如，學生A分享：「這次經歷讓我更理解高齡者的需求，未來我希望能參與更多相關課程活動，為社會貢獻力量」（B3-1）。

### (四) 小結

青銀共融運動課程在促進代際交流、提升參與者健康水平與情感聯繫方面取得了顯著成效。長者從中獲得了健康知識與技能，感受到社會的關懷；青壯年參與者增強了對長者的支持能力與社會責任感；嘉大的學生助教則在服務學習中實現了自我成長與專業技能的應用。這一課程活動成功展現了青銀共融理論的實踐價值，為未來推動代際合作與共學模式提供了實證基礎與參考框架。

## 伍、結論

本研究以「青銀同行，健康齊心」社區課程為主軸，進行多角度分析，目的在探討青銀共融模式於促進代際合作與構建包容性社區環境中的實踐價值。研究方法採用深度訪談與參與觀察，聚焦於北歐式健走運動方案在青銀共融模式中的應用，具體探討三個階段（運動前的暖身操、北歐式健走實作活動及運動後的收操）以及參與者對整體課程的感受與反思。研究結論如下。

### 一、青銀共融模式下，學員的學習成效與參與感受

（一）北歐式健走運動前的暖身操：在暖身操階段，長者透過學生助教與青壯年參與者的支持，體會到跨世代的關懷與溫暖，縮短了代際間的情感距離。學生助教的耐心指導不僅促進了世代間的信任與交流，還深化了學生對高齡族群需求的理解，實現了代際間的共同成長與學習。

（二）北歐式健走運動的實作活動：長者在實作活動中掌握了正確的健走技巧，改善了健康狀況並學習到實用技能。青壯年與助教的協助過程體現出高度的關愛與責任感，進一步促進了代際間的合作與資源共享。同時，健走過程中，年輕參與者主動關心長者的身體狀況，深化了跨世代的情感連結，構建了穩定的代際支持

機制。

(三) 北歐式健走運動後的收操：在收操階段，世代合作與共享精神得以充分展現。助教的細心指導與支持增強了代際間的信任與溫暖互動。活動促進了長者與青壯年在運動技能學習與應用中的合作，學生助教通過參與實現了自我成長，為代際融合注入了新的動力，展現了青銀共學模式的實踐價值。

## 二、對青銀共融運動課程的整體感受與反思

(一) 長者的感受與反思：長者普遍認為，青銀共融模式對其健康改善與技能學習有顯著幫助，充分體現了功能共融的價值。同時，北歐式健走活動提供了穩定的參與平臺，增強了長者的社會連結感，進一步促進了聯繫性共融的發展。

(二) 青壯年的感受與反思：青壯年參與者透過協助長者，感受到助人的成就感，並為未來與長者的互動累積了寶貴經

驗。此外，他們提到參與運動過程有助於建立深厚的代際情感聯繫，進一步強化了對代際關係的正向認識。

(三) 嘉大學生助教的感受與反思：學生助教在指導長者過程中體會到個人的價值與成就感。他們表示，青銀共融模式不僅深化了對高齡議題的認識，還增強了其社會責任感，為未來關懷高齡者及推動社會發展奠定了實踐基礎。

※本研究感謝國科會計畫「天地人合一，大嘉共營美好新故里(3/3)」(NSTC-2811-H-415-003)部分補助經費，特此謝忱。

(本文作者為國立嘉義大學師範學院博士後研究員、國立嘉義大學教育系兼任助理教授)

**關鍵詞：**青銀共融、青銀共學、北歐式健走、大學社會責任

## 📖 參考文獻

- 中華民國內政部統計處 (2024年11月2日)。《113年第44週內政統計通報》。<https://reurl.cc/Eg8AKA>
- 方怡堯、林旻聰、陳麒先、林昌國、劉雅甄 (2022)。〈12週北歐式健走訓練可促進社區高齡者步態〉。《華人運動生物力學期刊》，19 (2)，1-8。
- 王冷、李鴻棋 (2104)。〈中華女籃肌力與體能訓練實務〉。《休閒觀光與運動健康學報》，5

- (1)，113-124。
- 田奇玉（2024）。〈青銀代間學習策略融入性別平等教育之學習歷程與成效研究〉。《弘光學報》，93，79-99。
- 吳淑娟（2024）。〈一個花蓮在地青銀共學共創的在地實踐〉。《社區發展季刊》，87，293-307。
- 呂怡慧（2016）。〈祖孫代間服務學習之質性成效探討〉。《惠明特殊教育學刊》，3，157-168。
- 李薇萱、羅于韻、杜俊毅（2009）。〈老年人的運動處方〉。《基層醫學》，24（1），8-13。
- 林秀玲、張聖翎、吳相儀（2021）。〈突破合作學習困境：得獎教師教學策略分析之研究〉。《教育心理學報》，52（4），807-828。
- 林旻聰、方怡堯、鍾陳偉、張至琦、邵心平、劉雅甄（2022）。〈不同週訓練次數的北歐式健走對高齡者步態特性之影響〉。《運動表現期刊》，9（2），93-106。
- 林振春（2019）。〈青銀共學的發展與實踐〉。《新北市終身學期期刊》，19，5-19。
- 柯育奇（2023）。《超高齡社會：守護全紀錄 Open Book》。白象。
- 洪乙禎（2020）。〈台灣老年人口規律運動行為之研究〉。《應用經濟論叢》，107，177-218。
- 紀俊龍（2023）。〈青銀共學零距離——導入代間學習模式之服務學習課程的嘗試與實踐〉。《服務學習與社會連結學刊》，6，1-24。
- 健康世界編輯部（2023）。〈北歐式健走提升全身肌肉運動量·新問世的PP健走杖使用更輕鬆〉。《健康世界》，562，30-31。
- 國家發展委員會（2024）。《中華民國人口推估（2024年至2070年）》。
- 陳孟淇、李梅琛、陳杏雯、劉月敏（2022）。〈北歐式健走介入心衰竭患者提升六分鐘步行能力之實證照護〉。《彰化護理》，29（2），117-131。
- 陳雪芬（2020）。〈影響大學生對代間服務老人意願之結構性因素探究：社會生態學模式之應用〉。《教育研究與發展期刊》，16（3），67-92。
- 曾荃鈺、歐嘉竣（2023）。《隱形賽局：揭開運動產業議題的真相》。健行。
- 曾敏傑（2019年12月13日）。〈大學社會責任與青銀共融方案——以臺北大學為例〉（會議論文）。中華救助總會「迎戰高齡海嘯-服務推動與創新」學術研討會，新北市，中華民國（臺灣）。
- 黃國城（2007）。〈代間學習及其對高齡教育之啟示〉。《社區發展季刊》，118，265-278。
- 黃麗鈴（2020）。《樂齡學習中心學員知覺有用性、歸屬感、學習態度與行為意圖關係之研究》（博士論文，臺北教育大學）。臺灣博碩士論文知識加值系統。<https://hdl.handle.net/11296/6e697s>

- 楊正華 (2024)。〈北歐式健走·強健身心靈〉。《學老誌》，6，32-37。
- 劉嘉仁、葉德君、吳淑雯、陳慈惠、謝明軒、王實之、黃勝堅、翁林仲 (2019)。〈慈悲關懷社區中推動青銀共學〉。《北市醫學雜誌》，16，145-152。
- 樊淑馨、胡巧欣、吳一德 (2018)。〈運動訓練對高齡婦女功能性體適能、健康生活品質與生活型態的影響〉。《嘉大體育健康休閒期刊》，17，13-33。
- 歐佳柔 (2019)。〈代間學習- 世代間的互動共好〉。《清華教育》，101，1。
- 謝學章 (2020)。〈北歐式健步行〉。《松柏之聲》，510，1。
- Alderman, M. K. (2013). *Motivation for achievement: Possibilities for teaching and learning*. Routledge.
- Baechele, T. R., & Earle, R. W. (Eds.). (2008). *Essentials of strength training and conditioning*. Human kinetics.
- Bengtson, V. L., & Roberts, R. E. L. (1991). Intergenerational solidarity in aging families: An example of formal theory construction. *Journal of Marriage and Family*, 53(4), 856-870.
- Duflos, M., & Giraudeau, C. (2022). Using the intergenerational solidarity framework to understand the grandparent-grandchild relationship: A scoping review. *European Journal of Ageing*, 19, 233-262.
- Gustavo, G. C. (2023). Social responsibility as a strategy in university management. *Centro Sur*, 7(1), 73-80.
- Herfurth, M., Godau, J., Kattner, B., Rombach, S., Grau, S., Maetzler, W., & Berg, D. (2015). Gait velocity and step length at baseline predict outcome of Nordic walking training in patients with Parkinson's disease. *Parkinsonism & Related Disorders*, 21(4), 413-416.
- Jarrott, S. E., & Smith, C. L. (2010). The complement of research and theory in practice: Contact theory at work in nonfamilial intergenerational programs. *The Gerontologist*, 51(1), 112-121.
- Kaplan, M., Sanchez, M., & Hoffman, J. (2017). *Intergenerational pathways to a sustainable society*. Springer.
- Lowenstein, A., & Ogg, J. (2003). *OASIS: Old age and autonomy: The role of service systems and intergenerational family solidarity*. Center for Research and Study of Aging The University of HHaifa.
- Magalhães D., A., Tordi, N., Greuel, H. (2023). Walking endurance with the Nordic walking modality in people with hemiparesis due to stroke. *Science & Sports*, 38(3), 232-240.
- Monteiro, E. P., Franzoni, L. T., Cubillos, D. M., de Oliveira Fagundes, A., Carvalho, A. R., Oliveira, H. B., Pantoja, P. D., Schuch, F. B., Rieder, C. R., Martinez, F. G., & Peyré-Tartaruga, L. A. (2017). Effects of Nordic walking training on functional parameters in Parkinson's disease: a randomized controlled clinical trial. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(3), 351-358.

- Panzarino, M., Gravina, A., Carosi, V., Crobeddu, P., Tiroli, A., Lombardi, R., D'Ottavio, S., Galante, A., & Legramante, J. M. (2017). Cardiovascular and hemodynamic responses to adapted physical exercises in very old adults. *Aging Clinical and Experimental Research*, 29(3), 419-426. <https://doi.org/10.1007/s40520-016-0598-2>
- Szydlik, M. (2008). Intergenerational solidarity and conflict. *Journal of Comparative Family Studies*, 39(1), 97-114.
- Torri, A., Volpato, E., Merati, G., Milani, M., Toccafondi, A., Formenti, D., La Rosa, F., Agostini, S., Agliardi, C., Oreni, L., Sacco, A., Rescaldani, M., Lucreziotti, S., Giglio, A., Ferrante, G., Barbaro, M., Montalto, C., Buratti, S., & Morici, N. (2024). The VENERE study: EffectiVenEss of a rehabilitation treatment with Nordic walking in ObEse or OveRweight diabetic PatiEnts with cardiovascular disease. *CJC Open*, 6(5), 735-744. <https://doi.org/10.1016/j.cjco.2024.01.002>
- United Nations. (2020). *World population ageing 2020 highlights*.
- Viscogliosi, C., Asselin, H., Trottier, L., D'Amours, M., & Levasseur, M. (2022). Association between intergenerational solidarity involving elders and mental health of Indigenous people living off reserve. *BMC public health*, 22(1), 512. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12887-6>
- Warlop, T., Detrembleur, C., Buxes Lopez, M., Stoquart, G., Lejeune, T., & Jeanjean, A. (2017). Does Nordic Walking restore the temporal organization of gait variability in Parkinson's disease?. *Journal of Neuroengineering and Rehabilitation*, 14(1), 17. <https://doi.org/10.1186/s12984-017-0226-1>