

2023 觀音區公所「我要什麼運動由我決定！」

審議式民主討論會結論報告

前言

「運動」在世界各地逐漸引領風潮，越來越多民眾開始了解到，透過運動能鍛鍊更好的身體機能，達到預防失智、改善預防骨質疏鬆、降低心血管疾病的發生....等效果，促進生理層面的健康；另一方面，建立運動的習慣，也能在繁忙生活之中，成為個人心靈層面的重要調劑，促進腦內啡（endorphin）的生成，抒發壓力、穩定情緒，進而讓人感到更為輕鬆愉悅，提升工作與學習各方面的專注表現。

今年(2023年)，配合觀音區國民運動中心的開幕，為鼓勵民眾提出有效提升至觀音國民運動中心運動頻率的方案，養成運動的習慣，觀音區公所於8月19日（星期六）舉辦了這場「我要什麼運動由我決定」的審議式民主討論會，邀集16歲以上（含）觀音區設籍、居住、就學或就業的民眾一起來參與，為維持討論的多元組成與討論品質，由62位報名者中抽選出60位參與者，實際出席55位，共30位女性、25位男性參與討論，年齡由16歲至65歲以上，以維持討論的異質性。討論主題從在接觸運動或養成運動習慣的過程會遇到的困難與挑戰出發，同時也將民眾所提出推廣運動的各項規劃措施，作為未來政策參考的建議。

如何鼓勵民眾運動以及提升到觀音國民運動中心運動的頻率？

(一)解決交通易達性

面對「接觸或從事運動時曾經遇到的困難與挑戰」，民眾首先提到「交通的易達性太低」—他們普遍認為觀音國民運動中心所處的地理位置不容易抵達，尤其現場較為年長的民眾日常出門多需仰賴地方的公共運輸工具，地方公車卻少有班次停靠到運動中心鄰近的站點，或者班次間隔時間太長、到站時間並不準確...等，都讓前往國民運動中心的路途顯得更為迢遠。針對上述交通運輸的問題，民眾提出以下幾點建議：

1. 與客運公司協調增設觀音國民運動中心的公車站點，讓既有觀音地區的公車路線都可以經過這個站點。

2. 與 Ubike 公司協調增設觀音國民運動中心 Ubike 借還點，讓民眾除了搭乘公車以外，能有享多一種便利的交通選擇。
3. 建議可將使用率較低的免費公車改作「接駁專車」或「公所愛心車」等，參考復康巴士的運作模式，以鄰里、社區為單位到府接送，於固定的時間、路線與接駁地點，將欲前往運動中心運動的民眾分批載往運動中心，且調查民眾普遍運動的時間長度，調整載運的班次頻率。
4. 綜合上述調整後，應將時刻表與接駁地點、公車新路線及站點等規劃廣宣給民眾知曉，進而與更多鄰居親友分享資訊。

(二)調整票價及停車優惠措施

另一方面，民眾也討論到收費方面的規劃，首先，觀音國民運動中心雖已提供部分票價優惠及針對特殊族群的公益性措施，但對於較無經濟能力的學生及樂齡族群來說仍有負擔；此外，對於能夠自駕的民眾而言，票價的優惠之餘，其附設的停車場費用卻太高，大大提升了他們前往進行單次運動的成本，降低主動前往的意願，因此，他們建議運動中心能透過以下措施，支持更多民眾進入場館：

1. 票價優惠調整為學生及 65 歲以上樂齡族群免費入場。
2. 運動中心附設停車場提供使用場館者停車時數上的折抵優惠。

(三)優化場地預約制度

針對場地使用情況，現場有不少民眾提到國民運動中心的「場地預約制度不便利」與實際預約上的困難，部分空間資源總是在熱門時段被有心團體長期預約佔用，壓縮到個人使用的時間，造成民眾想用也預約不到，或者只能約到很零碎的時間；在預約制度上也缺乏系統化的登記，目前運動中心主要的預約聯絡方式為電話或官方 LINE 帳號，民眾無法透過任何網站透明化的了解到運動中心預約的情形，因此針對場地使用情況上的資源分配，民眾提出以下的建議，期盼觀音國民運動中心成為大家的運動中心：

1. 架設運動中心官方網站，民眾可主動上網查詢預約情況及申請預約。
2. 團體預約以 1/2 場地為原則，保留現場使用、其他個人預約的權利。
3. 以社區或學校為單位號召周邊里民與學生共同參與，揪團預約。
4. 錯開團體與個人使用的時段，團體預約以離峰時段為主，如每週一、三、五僅供團體預約，每週二、四、六僅供個人預約；或者平日上午、下午供社區、球隊預約使用，平日晚上、假日供一般上班族群或個人預約使用)。

(四)課程類型與時段多元化

在「課程規劃」層面，民眾也提出了相關見解，他們普遍認為課程多元性不足、開設時段不足、內容與民眾需求不符...等，且現階段活動資訊大多只有透過臉書發布，無法有效傳遞給民眾，造成宣傳效果不佳，民眾也很難知道到底有哪些課程，為了提升運動中心課程的報名率，民眾提出以下建議：

1. 加開各式課程(如: 現有的有氧、瑜珈課等可再加入更多類型的主題設計)，並透過運動強度分級，讓民眾可以確實依需求選擇自己合適或想要的課程。
2. 調查了解居民的需求，增加不同時段、針對不同族群的課程，目前既有的課程時段大多僅分配在平日假日的晚上時段，然而日間其實有比較多樂齡族群會有空閒，可在平日日間開設適合 65 歲以上的運動課程；寒暑假則可針對 18 歲以上的學生族群，加開相關課程；另外，也期望有親子可共同參與的課程(如:游泳、瑜珈、舞蹈等)，讓運動亦能同時達到健康、休閒、親子同樂的效果。
3. 呼應前面場地使用方面的建議，在課程宣傳上民眾也同樣建議架設國民運動中心的官方網站，將課程/場地的預約及報名皆明確公開，讓民眾更容易取得國民運動中心的即時資訊。

(五)硬體設備的介紹與增設

在「硬體設備」方面，有部分民眾討論到運動中心的設備與器材仍舊比較基本，與私人健身房比相對缺乏吸引力，建議觀音國民運動中心廣為參考國外的新興設施，推廣更多特別的器材(如: 建置並推廣器械皮拉提斯)，鼓勵民眾抱持著探索的態度親近運動場館，建立運動習慣。

然而，也有部分民眾認為自己普遍不知道運動中心有哪些器材設備，且認為基礎設施再多，缺乏宣導或介紹，也無法讓民眾了解運動對身體的益處，故提出以下建議：

1. 國民運動中心可以為社區舉辦導覽，為參與民眾介紹空間與設備的基本用途，促進使用。
2. 應增設更多教練及專業人員於現場說明協助，另針對曾經受傷的民眾，也可設立復健專業人員定期駐點提供復健諮詢及動作引導。
3. 應將運動器材及相關知識的宣傳管道增加，除了社群媒體(臉書、ig)宣傳外，可結合里民大會、關懷據點或地方節慶等實體活動進行推廣，促進與地方的合作。

(六)廣辦運動比賽與活動

至於「個人層面的運動心態建立」，民眾認為非受專業訓練的一般人，通常會囿限於上班上課的疲憊或健康知能的不足而很難持續堅持運動，故除了前揭提到運動中心可提供的種種優化措施，民眾也建議觀音國民運動中心可以多舉辦運動相關的活動，如運動競賽、趣味競賽等，邀請左鄰右舍一起來響應支持，組隊報名，並提供專業的教練指導，讓民眾在訓練、籌備競賽的過程中，逐漸建立起對於運動的熱情與信心，進而增加對運動中心的認同感，更願意相約前來運動。

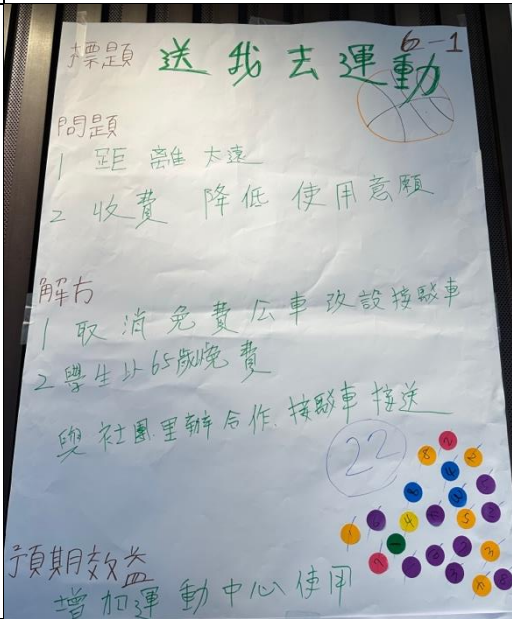
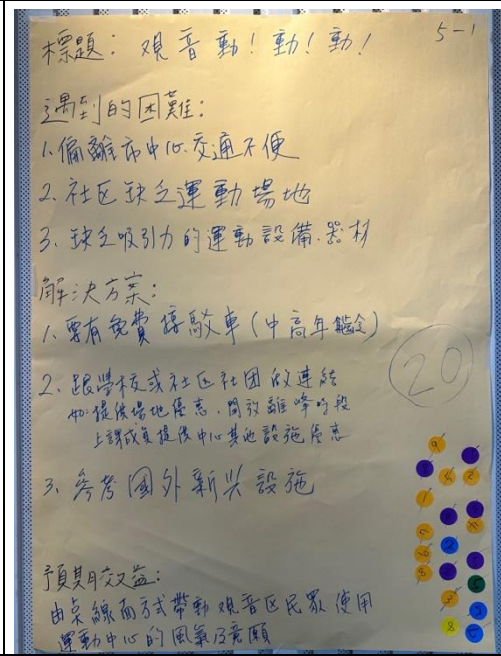
(七)其他建議

最後，儘管當日的討論聚焦於對「觀音國民運動中心」的期待與想像，現場仍有組別提到觀音在地其他運動空間釋出的可能性建議，例如觀音在地多數活動中心或社區學校的空間目前尚無法開放給民眾做運動用途，或是開放時間非常有限，光是國民運動中心的建立，公設運動空間仍然是不足的，建議周邊學校(如:觀音高中)可於課後離峰時段(如:放學後)開放民眾健走散步，也可與在地社區社團做連結，提供在地居民預約使用的場地優惠；同時，建議在地的社區活動中心可於假日開放一般民眾使用，並與運動中心合作，在活動中心開設各式課程，也是對國民運動中心的一種實體宣傳，期待未來觀音國民運動中心作為地方的重要場館，透過了解民眾的需求與建議，打造更為健康友善的運動環境，也成為民眾日常生活的重要據點。

各組提案內容呈現

當日的討論會，民眾分組討論總計產出 10 個提案，雖然各方案中幾乎都有共同關懷的主題部分相似，然而考量方案內容皆略有不同，故於討論會上並無整併，以偏好投票的方式邀請民眾進行提案排序，票選出來的名次順序並不代表勝者全拿，而是為了呈現出民眾對於各議題的關注程度，也提供區公所未來針對觀音國民運動中心營運規劃時的方案參考依據：

(詳如下頁表格呈現)

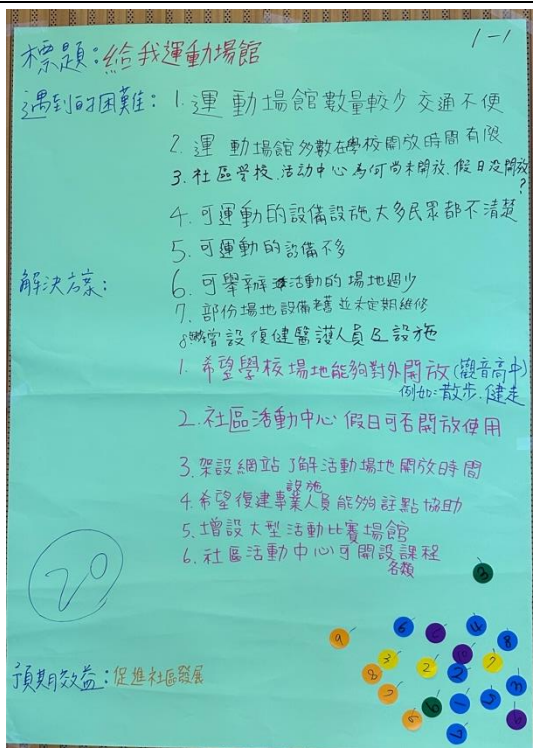
提案名稱	獲得票數	海報呈現
送我去運動	22	
<p><送我去運動>方案補充說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 目的為解決觀音國民運動中心交通不便及收費情形降低使用意願的問題。 2. 提出方案為將使用率較低的免費公車改設為運動中心接駁車，與社團、里民辦公室等合作進行接送；提供學生及 65 歲以上居民免費的票價優惠。 3. 預期效益為增加觀音國民運動中心的使用率。 		
觀音動! 動! 動!	20	
<p><觀音動! 動! 動!>方案補充說明：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 目的為解決觀音國民運動中心交通不便、社區缺乏運動場地及運動中心缺乏吸引力的運動器材設備等問題。 2. 提出方案為為中高年齡層提供免費接駁車；除了國民運動中心提供既有的場地預約服務外，運動中心也可與學校或社區社團談合作連結，於離峰時 		

段提供校園及活動中心等場地給民眾使用，若有在運動中心上課的學員，也可額外享有運動中心其他設施與空間的使用優惠；參考國外的新興設施，購建更多的運動器材。

3. 預期效益為透過點線面的方式帶動在地民眾使用運動中心的風氣與意願。

給我運動場館

20



<給我運動場館>方案補充說明：

1. 目的除了同樣為解決運動場館交通不便外，也提出缺乏其他運動空間的關懷。
2. 提出方案為國民運動中心可與其餘運動空間合作，周邊學校(如:觀音高中)及活動中心也可於離峰時段對外開放給民眾作散步、健走等用途；同時架設官方網站，協助民眾了解各式活動場地開放時間與預約情形；針對特殊族群的運動需求，則建議增設復健醫護人員與設施，輔助特殊需求的民眾使用。
3. 預期效益為促進社區發展。

<p>給 Me 車車，其他都別說~</p>	<p>19</p>	
-----------------------	-----------	--

<給 Me 車車 其他都別說>方案補充說明：

1. 目的為對運動中心交通不便、地理位置不佳及停車費用高提出見解。
2. 方案內容為協調客運公司設立觀音國民運動中心的公車站點、設立專車接駁、公所派遣愛心車，及提供使用運動中心者附設停車場的停車時數折抵。
3. 預期效益為增加民眾使用率。

<p>老師我想上課</p>	<p>17</p>	
---------------	-----------	--

<老師我想上課>方案補充說明：

1. 目的為促進運動中心開課內容更符合民眾所需。
2. 方案內容為調查民眾的需求(如:年齡層、使用時段、需求內容)及課程依類型與強度建立分級。
3. 預期效益為促進民眾參與度。

<p>全民運動快樂行</p>	<p>16</p>	<p>標題: 全民運動快樂行</p> <p>遇到的困難:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 距離太遠 2. 到國民運動中心交通不便 3. 沒有固定接駁車 4. 公車到站時間地點不確定 <p>解決方案:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 增設至國民運動中心接駁車 2. 結合免費愛心公車 3. 時刻表的地點+時間的推會 4. 設立 Ubike 站 <p>預期效益:</p> <p>民眾到國民運動中心更便利更願意前往</p>
----------------	-----------	--

<全民運動快樂行>方案補充說明：

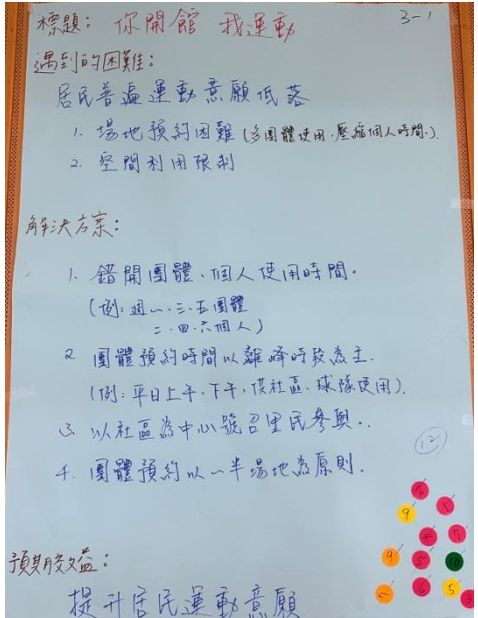
1. 目的為解決運動中心交通不便、沒有固定接駁車及公車到站時間不確定的問題。
2. 方案內容為增設至國民運動中心的接駁車、結合免費愛心車、設立 Ubike 運動中心站點及廣宣接駁車時刻表等。
3. 預期效益為提升民眾前往國民運動中心的意願。

<p>課可以多[億]點嗎?</p>	<p>13</p>	<p>標題: 課可以多億點嗎?</p> <p>遇到的困難:</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 課程多元性不足!!! ② 課程時段不足 ③ 課程資訊不足 <p>解決方案:</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 加開各式課程 (桌前瑜...等) ② 增加日間時段課程 (成人 or 兒童) ③ 寒暑假課程 (適合 18 以下) ④ 增設親子課程 (游泳、瑜珈、舞蹈) ⑤ 設有網站 (可預約使用) <p>預期效益: 增加場館使用效果</p>
-------------------	-----------	--

<課可以多億點嗎?>方案補充說明：

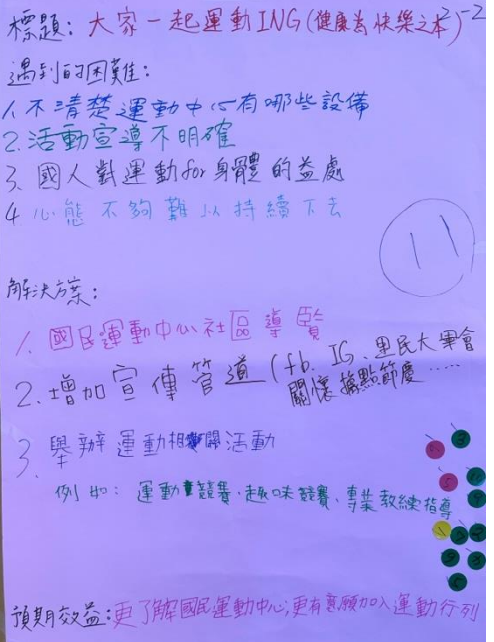
1. 目的為解決觀音國民運動中心課程多元性不足、課程時段不足及資訊不足等問題。

2. 方案內容為加開多元課程、針對不同年齡層增加日間、寒暑假及親子課程，並架設運動中心網站，清楚羅列各課程及提供報名預約服務。
3. 預期效益為增加場館使用效果。

你開館 我運動	12	 <p>標題: 你開館 我運動</p> <p>遇到的困難:</p> <p>居民普遍運動意願低落</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 場地預約困難 (多團體使用, 壓縮個人時間) 2. 空間利用限制 <p>解決方案:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 錯開團體、個人使用時間。 (例: 週一、三、五團體 二、四、六個人) 2. 團體預約時間以離峰時段為主。 (例: 平日上午、下午, 限社區、球隊使用) 3. 以社區為中心號召里民參與。 4. 團體預約以一半場地為原則。 <p>預期效益:</p> <p>提升居民運動意願</p>
---------	----	--

<你開館 我運動>方案補充說明：

1. 目的為解決國民運動中心場地預約困難(多團體使用，壓縮個人使用時間)及場地空間利用的限制。
2. 方案內容為預約安排應錯開團體、個人使用時間(如:周一三五提供團隊預約，二四六提供個人預約)；團體預約以平日上下午之離峰時段為主；預約以不超過一半場地為原則；並可以社區為單位號召里民一起預約運動。
3. 預期效益為提升居民運動意願。

大家一起運動 ing	11	 <p>標題: 大家一起運動ING (健康為快樂之本)</p> <p>遇到的困難:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 不清楚運動中心有哪些設備 2. 活動宣導不明確 3. 國人對運動和身體的益處 4. 心態不夠難以持續下去 <p>解決方案:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 國民運動中心社區導覽 2. 增加宣傳管道 (fb, IG, 里民大會, 關懷據點節慶...) 3. 舉辦運動相關活動 例如: 運動賽龍舟、趣味競賽、專業教練指導 <p>預期效益: 更了解國民運動中心, 更有意願加入運動行列</p>
------------	----	--

<大家一起運動 ing>方案補充說明：

1. 目的為解決民眾不了解運動中心的設備、活動及運動對身體的益處宣傳不明確、個人運動心態建立不足難以持續等問題。
2. 方案內容為國民運動中心提供社區型導覽、增加社群以外的實體宣傳管道(如:里民大會、關懷據點、地方節慶等),並多舉辦運動相關活動(如:運動競賽、趣味競賽、專業教練指導)。
3. 預期效益為促進居民更了解國民運動中心,更有意願加入運動行列。

運動到老 樂活到老	9	<p>標題: 運動到老 樂活到老 5-2</p> <p>遇到的困難:</p> <p>運動中心地理位置偏遠 樂齡族難以自行前往</p> <p>解決方案:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以鄰里、社區為單位,提供接駁車。 2. 增設公車班次、站點。 <ol style="list-style-type: none"> a. 仿照復康巴士,到府接送。 b. 固定時間、路線、接駁地點。 <p>預期效益:</p> <p>更方便前往運動中心</p>
-----------	---	---

- <運動到老 樂活到老>方案補充說明:
1. 目的為解決運動中心位置偏遠、樂齡族難以自行前往等問題。
 2. 方案內容為以鄰里社區為單位,設立接駁車仿照復康巴士於固定時間、路線、地點到府統一接送居民到運動中心運動;或增設公車班次、站點,讓多條觀音在地公車都能途經運動中心。
 3. 預期效益為讓樂齡族更方便前往運動中心。