

嘉義市政府第三屆【有事青年在地實踐行動學習計畫】 行動期末報告

一、基本資料

團隊名稱	行動派三人組	
團隊 LOGO		
團隊自我介紹	<p>大家好，我們是希望將理想付諸行動的行動派三人組!公園裡歇於長椅上的長者、漫步在馬路旁的佝僂身影、鄰居家的爺爺不發一語獨坐門前.....這樣的畫面不只是日常所見，更是嘉義的縮影。</p> <p>身為土生土長的嘉義子弟，我們開始反思如何給予街坊爺爺奶奶們更多的陪伴，並決定做出實際行動、幫助長者樂活動起來!</p>	
團隊成員 (含指導老師)	姓名	單位(學校)
	指導老師 謝欣好	嘉義高中
	隊長 范瑋翔	嘉義高中
	隊員 丁葳綺	嘉義女中
	隊員 李孟庭	嘉義女中

二、指導老師與團隊合照



三、提案簡述

以辦理樂齡桌球營隊的形式提供長者接觸桌球運動的機會，營隊內容包含桌球教學、趣味團康、閉幕錦標賽等。

四、期末檢核：

報名提案時設定的目標

希望能成功辦理營隊活動，藉由此活動讓長者們主動踏出家門，服務多位長者，並希望能達到提升長者運動頻率、使長者可以培養出更加優良的運動習慣之目標。

最後實際的成果

產出量化的成果有哪些(Output)？

	<p>本營隊活動時間為 111 年 7/23、7/30、8/6、8/13 上午八點至十二點，共計四天、16 小時，參加人數 27 人，四天總參加人次共計 78 人次，其中以第三週（8/6）活動參加人數最高，為 24 人。</p>
	<p>產生什麼實質的影響力(Impact)？</p> <p>在營隊開始及結束時，我們分別發放了「活動事前問卷」與「活動閉幕問卷」，藉由比對兩份問卷來瞭解本活動的成效（問卷樣本與問卷統計結果皆附於本報告最末頁附錄處）。</p> <p>根據問卷統計結果，活動前有超過三成的長者從未接觸過桌球，只有七人平常會進行桌球運動，但透過此營隊，有超過 77%的長者表示他們的桌球能力有所提升，且有超過七成的長者因此更加喜歡桌球了。</p> <p>而在長者的運動習慣上，除了有六成平時已有運動習慣的長者表示會繼續維持過去的運動頻率，還有超過三成的長者在營隊結束後表示未來將提升自己的運動頻率，且有近七成的長者表示透過本營隊讓他們更加喜愛運動了。</p> <p>而營隊中我們所使用的桌球桌在活動結束後，我們全數捐贈給社會處的關懷據點，讓更多社區居民與長者能夠擁有接觸桌球運動的資源。</p>
<p>為何未達成目標呢？ (若已達成者免填)</p>	<p>本企劃案原則上已達成目標，唯有一點尚未做到最好，便是服務到的長者仍算少數，應是由於宣傳力度與普及度尚可提升，實屬可惜。</p>

五、行動實踐模組四步驟

<p>連結需要幫助的議題</p>	<p>1.為什麼要做這件事？</p>
------------------	--------------------

看見需求-高齡化議題

人口高齡化，是身為嘉義學子的我們再熟悉不過的議題。然而我們發現，實際上大部分的高齡關懷、長照系統都是以較為主動的形式來關心長者（老人共餐、拜訪獨居長者等），這樣的方式雖然能夠讓長者們較易得到服務，但似乎長者們似乎也更容易缺少主動融入社會的機會，同時逐漸積累社會成本。

針對高齡議題，我們發現有很多獨居長者並非不願意踏出家門，而是缺少動機，缺少一個能夠使他們樂活、主動融入社會的契機。

嘗試改變-逆向思考

既然我們無法改變人口結構，利用逆向思考，我們正可以利用此點，製作屬於長者，貼近嘉義市的企劃。

在鼓勵長者們能夠多多踏出家門，主動融入社會的前提下，我們想要利用樂齡運動作為企劃核心，使長者們能夠在踏出家門的同時，也提升自身的身體素質，並拓展自我的交友圈。

2.想幫助誰？

老年人口

我們認為陪伴長者是當今社會、嘉義市須共同面對的課題，而老年人口因而成為了我們想要幫助的主要對象。

3.與關係人訪談

訪談地點：為更貼近實際情形，我們在公園、廟口、社區巷口等地區）進行街訪。

訪問內容：我們針對長者對於樂齡企劃之想法來進行了解。

1.路人奶奶：常常看到公園有辦很多活動，但是參加的幾乎都是年輕人，我們很難融入，所以我們還是散散步、跳跳舞就好。

行動派三人組：假設今天我們辦了一個專屬於長者的活動，能夠讓您們多活動身體、交朋友，您會願意來參加嗎？

2.路人奶奶：如果有的話那很好阿，我一定是很鼓勵。

1.路人爺爺：家裡的小孩都去北部工作了，所以平時也不太出門，幾乎就是每天跟奶奶一起看電視、泡茶。

行動派三人組：假設今天我們辦了一個專屬於長者的活動，能夠讓您們多活動身體、交朋友，您會願意來參加嗎？

2.路人爺爺：因為平常也沒什麼事，如果你們活動剛好在附近的話應該可以參加。

設計解決問題

1.想像問題被解決的最佳情境？

<p>的方法</p>	<p>長者們能夠主動走出戶外、走入公園參加定期舉辦的樂齡桌球體驗營，在營隊中，他們可以拓展自身的交友圈、強健身體素質，進而使身心靈都更加富足。而在營隊的最後，更會舉辦嘉義市樂齡盃桌球錦標賽，彼此切磋、一展營隊期間的努力成果。</p> <p>在營隊結束後，長者們不但能建立良好的運動習慣，獲得更加健康的身體，更有了踏出家門的動力，使長者健康快樂的度過每一天。</p> <p>2.實現想像的可能方法？(請條列式)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理樂齡桌球營隊。 2. 除了桌球教學外，還加入團康、錦標賽等內容以增加趣味性。 3. 替長者們募款，籌措錦標賽的獎勵金與獎品。 4. 邀請台灣桌球名將進行例行表演賽，進而吸引觀眾與攤販的參與。 5. 利用社區廣播器，播送錦標賽前三名名單，提升參與營隊的成就感。 6. 提供參賽的長者集點卡，滿額即可兌換獎金或獎品(如毛巾、按摩椅等)
<p>實踐最可行的方案</p>	<p>1.最後決定採取的方法？</p> <p>在連續四週的週六舉辦「活到老動到老——樂齡桌球體驗營」活動，邀請教練教授桌球技巧，由青年志工帶動趣味團康，並在營隊的最後一天舉辦錦標賽，希望能夠讓長輩們透過營隊接觸桌球、開心運動。</p> <p>2.真正實踐的過程？</p> <ul style="list-style-type: none"> -可分項敘述做了哪些事 -請描述行動的參與者、或合作的對象、在哪行動（強調如何走入真實社會、如何實際動手行動） <p>1.約聘教練：我們與專業桌球教練合作，共同設計適合長者的入門桌球課程，讓長者們除了能樂活運動，更能學習桌球的專業技巧與知識。</p> <p>2.購買球桌、球具：桌球雖然易上手，但嘉義市內的許多桌球室皆得透過會員制、付費等方式使用，因此我們決定購買3張STIGA高品質球桌與球拍、乒乓球，讓長者們能夠在營隊期間免費使用。營隊結束後，我們更將球桌捐贈至慶安社區、福民社區與新店社區等關懷據點，讓社區的爺爺奶奶能夠樂活玩桌球。</p> <p>3.營隊辦理：我們在7/23、7/30、8/6、8/13在中正公園的舞台上辦理連續四個周六的營隊，請教練教授桌球技巧，由青年志工帶動趣味團康，現場亦提供飲用水、零食與飲料供長者歇息，並在營隊的最後一天舉辦錦標賽，頒發獎狀、獎金與獎品，讓長者帶著滿滿的收穫回家。以下附上行程表：</p> <p>7/23 第一次活動</p>

時間	活動項目	負責人	所需器材
8:00~9:00	活動人員介紹、場地安全宣導、基本發球規則、暖身運動、動作講解	楊量程 教練	球拍、球、麥克風
9:00~9:20	休息茶水時間	丁葳錡	瓶裝水、零食
9:20~10:00	樂齡健康操、團康遊戲(桌球知多少)	范瑋翔	喇叭、麥克風、膠帶
10:00~10:10	休息茶水時間	丁葳錡	瓶裝水、零食
10:10~11:00	正反手動作講解、正反手對打(左推右攻)	楊量程 教練	球拍、球、麥克風
11:00~11:20	休息茶水時間	丁葳錡	瓶裝水、零食、綠豆湯
11:20~12:00	團康遊戲(筷來夾我)、舉棋遊戲	范瑋翔	護腕、桶子、筷子

7/30 第二次活動

時間	活動項目	負責人	所需器材
8:00~9:00	暖身運動、接力賽向上顛球、發球(上、下炫)、接發球技巧	楊量程 教練	球拍、球、麥克風、發球訓練器
9:00~9:20	休息茶水時間	丁葳錡	瓶裝水、零食
9:20~10:00	團康遊戲(經典老歌猜一猜)	范瑋翔	麥克風、喇叭

10:00~10:10	休息茶水時間	丁葳錡	瓶裝水、 零食
10:10~11:00	比賽規則講解、 比賽練習	楊量程 教練	球拍、 球、麥克 風、發球 訓練器
11:00~11:20	茶水休息時間	丁葳錡	瓶裝水、 零食、紅 茶
11:20~12:00	團康遊戲(乒乓 投壺)	范瑋翔	球、罐 子、桶 子、臉盆

8/6 第三次活動

時間	活動項目	負責人	所需器材
8:00~9:00	暖身運動、側旋 球概念、正反手 發球要領、正手 殺球動作示範	楊量程 教練	球拍、 球、麥克 風、發球 訓練器
9:00~9:20	茶水休息時間	丁葳錡	瓶裝水、 零食
9:20~10:00	樂齡健康操、團 康遊戲(軌道工 人)	范瑋翔	喇叭、麥 克風、桶 子、球、 球拍
10:00~10:10	茶水休息時間	丁葳錡	瓶裝水、 零食
10:10~11:00	正手拉球教學、 反手發球教學、 比賽練習(互相計 分)	楊量程 教練	球拍、 球、麥克 風、發球 訓練器、 記分板
11:00~11:20	茶水休息時間	丁葳錡	瓶裝水、 零食、金 萱烏龍茶

11:20~12:00	團康遊戲(夾球餅乾)	范瑋翔	桶子、球、球拍、麥克風
-------------	------------	-----	-------------

8/13 第四次活動+樂齡桌球錦標賽

時間	活動項目	負責人	所需器材
8:00~9:00	暖身、自由練習	楊量程教練	球拍、球
9:00~9:20	賽程抽籤、茶水休息時間	丁葳錡、李孟庭	賽程表、姓名貼、麥克筆、瓶裝水、毛巾、零食
9:20~10:10	三十二強比賽、十六強比賽、八強賽	范瑋翔、楊量程教練	麥克風、記分板、球、麥克筆
10:10~10:30	中場休息	丁葳錡	瓶裝水、零食
10:30~11:20	四強賽、季軍賽、冠軍賽	范瑋翔、楊量程教練	麥克風、記分板、球、麥克筆
11:20~11:30	茶水休息時間	丁葳錡	瓶裝水、零食、紅茶
11:30~12:00	頒獎典禮、閉幕式	范瑋翔、丁葳錡、李孟庭	獎狀、獎品、獎金、麥克風、喇叭

分享幫助世界更好的事

1. 運用哪些媒介宣傳自己的行動？

在營隊辦理前，透過張貼海報與發放傳單的方式宣傳活動，並經營 IG 粉專，除了分享我們的理念及活動外，也希望 IG 的受眾們

能將此活動分享給生活周遭的長者們。另外我們也透過 IG 招募工作人員，並記錄我們活動中的點點滴滴。

2.對社會有什麼改變或發揮什麼影響力？

【對長者】長者們大多都表示我們的活動讓他們能夠接觸到桌球、並引起他們對於運動的興趣，讓他們決定在未來也要努力保持練習桌球與運動。除此之外，這次因緣際會得知我們的活動資訊並參加了活動，收穫良多，也讓他們注意到生活周遭其實有許多很好的社會資源，在這次之後，他們開始主動關注與詢問是否還有其他資源可以善用，某種程度上提升了長者們對社會的關注並促進他們更加主動接觸社會。

【對青年】辦理這次活動的過程中還有一意外之喜，我們透過社群媒體紀錄、宣傳我們的行動，引起了不少青年對本活動的關注，也因此讓他們注意到了有關長照及樂齡陪伴等議題，其中更有幾位直接加入我們的團隊、成為營隊工作人員，以實際行動陪伴長者。

【對社會】在活動結束後，我們將購買的桌球桌捐獻給地方社區，以增加民眾能夠運用的運動資源。

3.關係人的回饋？

在本活動發放的問卷中，有許多爺爺奶奶給予我們建議與回饋，詳見下圖。

想向我們說的話或建議

● **萬國馨**
時間長一點

● **何秋香**
希望此活動能再次辦理

● **張瑩貞**
活到老動到老類似活動持續辦理

● **黃春玉**
繼續此活動

● **劉德盛**
繼續辦理

● **許晉嘉**
感謝團隊熱忱服務也增加運動的重要

● **吳心寧**
桌球是對健康非常好的運動，期盼續辦，教練很棒，很有耐心，謝謝教練及所有工作人員

● **邱寶滿**
想知道是否有地方能免費打桌球，活動很好請繼續辦理

● **林智惠**
多辦幾次

● **秦宗文**
很棒

● **蔣佳霖**
次數加多一些

● **曾秋香**
很棒，對高齡的關照

六、心得與回饋

自我評鑑

有哪些是你們覺得做得很好的地方？

實踐初衷-樂齡運動

成功讓長者走出家門，踏入公園，在志工們的帶領下拓展交友圈，長者間更以耳傳耳，號召更多朋友一起參加桌球樂齡體驗營。在體驗營過後，長者們個個學會桌球技巧、養成運動的

習慣，更團購了發球練習器在家練習，實踐樂齡運動的價值。

結合青年志工-青銀同樂

營隊期間由青年志工來陪伴老人，與長者同樂、甚至一起打桌球，不只能讓現今青少年跨出原本的交友圈、與銀髮族相處，透過這次的服務了解不同世代想法上的差異，更能夠因此更加貼近高齡化等議題。

社群媒體的紀錄-擴大影響力

除了營隊前張貼海報與傳單，我們也將活動過程紀錄於 Instagram 上，讓年輕族群能夠看見有事青年、看見此企劃，更看見了當今社會上需要被關注的高齡化問題；除此之外，更有網路上的青年看見我們的宣傳，而加入了青年志工的行列，跟我們一同陪伴長者、服務長者。透過社群媒體的宣傳，不只讓更多人看見了社會議題，更喚起了年輕族群服務長者的熱心。

樂齡信念永存-捐贈球桌

營隊結束後，我們將三張球桌(共價值 3 萬元)捐贈至社會處的關懷據點，分別是慶安社區、福民社區與新店社區，讓社區的長者們能有免費球桌健康運動，將樂齡價值永續傳承。

經驗的紀錄-薪火相傳

營隊前後我們接連發放問卷給長者填寫，也在營隊中不斷接受參與者、志工給我們的回饋與建議，並在活動後整理出一份修正版企畫書，完善了當初青澀且不完整的天馬行空；亦將活動中的遇到的困難與危機整理成經驗傳承檔案，將一路上遇到的狀況、排解方法記錄下來。

持續尋找能夠傳承的接班人，希望將修正版企畫書與經驗傳承檔案交給下一屆的有事青年，讓這份熱情延續下去。

有哪些是你們覺得做得不足的地方？

宣傳力度

第一次舉辦樂齡活動的我們，使用了 IG、至里長辦事處張貼海報、和發放宣傳單進行宣傳，但是這些對於長者而言，都不是最有力度的宣傳方式，導致須多長者其實不知道我們有舉辦活動，而是透過參加後朋友大力推薦才前來報名參加，讓許多長者大嘆:如果早點知道這個營隊資訊該有多好。

	<p>營隊長度與時間安排 礙於經費，我們只舉辦了 4 次的活動，其實讓許多長者直呼太可惜，希望營隊可以多辦幾天、多辦幾場；而由於公園租借的時間長度與教練費，導致我們只有 4 小時的活動時間，讓許多課程與團康遊戲只能一再精簡，無法盡興。</p>
<p>有哪些是可以成長進步更好的呢？</p>	<p>宣傳手法 在活動宣傳上，可以透過 LINE 群組的分享讓長者得知營隊資訊，觸及更多長者</p> <p>球桌的移動與維護、安置 下次舉辦營隊時，場地附近需要找到鄰近公園，且可長期放置桌球桌的空間，讓移動球桌時的磨損機率降低，盡量保持球桌完整性。</p>
<p>未來展望？</p>	<p>未來還有興趣投入相關議題嗎？（原議題或是行動後發現對別的議題也有興趣）</p> <p>初衷依舊是陪伴長者 透過這次的企劃和營隊，讓我們對於陪伴長者有了更多的體悟與感慨。發現這個營隊真的為老人家帶來了些甚麼!我們也思考持續如何精益求精，將樂齡桌球體驗營辦得更好；除此之外，我們也反思在未來，除了桌球、運動之外，是否有更多不同的方式能兼顧長者的健康、快樂，並結合嘉義在地。</p> <p>若有想繼續，你們會用什麼方式去行動（持續團隊行動，還是開工作室或公司等）</p> <p>保持青年的熱血-團隊行動 我們認為團隊行動是最容易凝聚向心力、尋找夥伴的方式，希望在未來的團隊行動中，可以帶著本次活動的修正版企劃案與經驗傳承，進行更加完善的行動，並透過青銀之間的互動與歡笑，來真正的服務長者。</p> <p>呈上題，會希望市府給予什麼協助？</p>

經費

因為購買球桌需要耗費大量金錢，希望市政府能夠給我們更多的經費來實踐我們心目中的企劃案，可以購買更多的球桌球具以服務更多長者；可以舉辦更多天的營隊來盡興桌球的教學和趣味團康；可以提供更多樣化、營養的茶水供長者歇息。

政府的宣傳

為求服務長者，讓更多長者得知營隊資訊，我們曾前往區公所、戶政事務所等長者較常出沒的公家機關希望能夠張貼海報宣傳活動，然而這些地方的宣傳需要是政府的授權和核准。希望市府能夠核准我們在這些地方進行宣傳(如張貼海報、請里幹事宣傳等)，擴大活動的影響力與普及度，讓更多長者看見這個營隊。

回饋

指導老師回饋

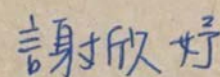
從一開始的與我研究企劃的方向、執行的方法，以及是否有需要注意的細節.....看著三個高中生從無到有地發想企劃，心裡真的有滿滿的感觸。

直到期中的企劃執行，還有期末的活動檢討與量化分析，我發現大部分的時間，我都只需要從旁默默的關注著他們就夠了。

整個競賽的過程中，除了感受到他們愈來愈獨立，遇到狀況時也能夠冷靜地面對。此外，讓我最感動的部分最深的是他們對於初衷的把握程度，他們幾乎 3-5 天就會開一次檢討會議，反思是否有完成當初提案計畫描寫的內容。

在我看來，他們無論是在硬體設備的控制、抑或是長者的感受，都掌握的相當得宜，而能夠有今天的成果，也要歸功於他們總是將長者放在第一順位，並且能夠認真、嚴肅地執行企劃的每一個細節。

指導老師簽名：_____



七、行動照片

1.教練由淺入深細心講解桌球技巧並親自示範。



2.長者在營隊中進行桌球練習與切磋。



3.在活動過程中，我們的青年志工也熱情輔導尚未熟悉桌球的長者，為他們仔細講解與示範動作。



4.營隊中除了桌球教學外，我們也為長者們安排了多項趣味團康，其中有一項為猜歌遊戲，長者們除了熱情參與外，更有人隨著熱情的氛圍主動來到台前隨著音樂翩翩起舞。



5.處長與隊長為閉幕錦標賽的前四名選手頒發獎狀與獎金並進行合影。



6.在經歷三週的桌球教學以及最後一週的錦標賽後，大家開心地留下大合照，活動圓滿結束，特別感謝處長來到現場與我們同樂、為我們的閉幕式進行頒獎。



九、附件

附錄一 問卷內容

活動事前問卷

您好，我們是「活到老動到老——樂齡桌球體驗營」活動發起者：行動派三人組，非常開心能夠邀請到您共襄盛舉。本活動旨在為嘉義市長者提供一個快樂運動的機會，並培養出良好的運動習慣。為瞭解本活動的成效，想麻煩您撥出一點時間幫我們填寫此問卷，謝謝您。

填寫人姓名：_____ 電話報名 填寫報名表 現場報名

1. 請問您的年齡是？
40(含)以下 41~50 51~60 61~70 71(含)以上
2. 請問您是如何得知此活動的？(複選)
里長辦事處 社群媒體 (IG粉專等) 街上發放的傳單
親友告知 其他：_____
3. 請問是什麼原因吸引您參加本活動的？(複選)
可以認識新朋友 可以學習桌球 喜歡運動 可以打發時間
豐富的活動贈品 活動全程免費 其他：_____
4. 請問您平時的運動頻率平均為？
無運動習慣 一週不到一次 每週一至三次
每周四至六次 每天
5. 請問您平常會進行何種運動呢？(複選)
桌球 散步 慢跑 跳繩 游泳 瑜珈 跳舞
健康操 籃球 羽毛球 足球 其他運動：_____
6. 請問您曾經接觸過桌球運動嗎？
曾接觸過 不曾接觸過
7. 呈上題，您的桌球能力為？
完全不會 能發、接球 能與人對打 能與人比賽

以上為本問卷的所有問題，感謝您的用心填寫，除此之外，也感謝您願意參加本活動，祝您能盡情享受未來的活動，並有所收穫。

——行動派三人組 敬上

活動閉幕問卷

您好，我們是行動派三人組。今天便是「活到老動到老——樂齡桌球體驗營」活動的最後一天了，真心感謝您的熱情參與，為了讓我們能夠了解這個活動帶給您的收穫及活動辦理的成效，想麻煩您撥出一點時間幫我們填寫此份問卷，謝謝您。

填寫人姓名：_____ 電話報名 填寫報名表 現場報名

1. 請問本活動您的出席率為？
四次活動全程參與 參與三次 參與兩次 參與一次
2. 請問您最喜歡本活動的哪個部分？(複選)
桌球教學 桌球切磋 趣味團康 閉幕錦標賽 老人健康操
3. 請問對於整體活動您的看法如何？
非常滿意 滿意 普通 不滿意 非常不滿意(建議：_____)
4. 請問對於活動的流程您的看法如何？
非常滿意 滿意 普通 不滿意 非常不滿意(建議：_____)
5. 請問對於活動中教練的桌球教學您的看法如何？
非常滿意 滿意 普通 不滿意 非常不滿意(建議：_____)
6. 請問對於活動的工作人員您的看法如何？
非常滿意 滿意 普通 不滿意 非常不滿意(建議：_____)
7. 請問您對於本活動場地的選擇有何看法？
這個位置(中正公園)很好 位置不太適合(原因：_____)
8. 請問本活動對於您桌球能力的幫助為？(複選)
讓我學會發球 讓我學會接球 讓我能夠與人對打
讓我能夠與人比賽 還是不會 本來就會，沒有影響
9. 經過本活動，您是否更喜歡桌球了呢？
本來就喜歡 更加喜歡了 變得不太喜歡 對此無感
10. 經過本活動，您是否更喜歡運動了呢？

本來就喜歡 更加喜歡了 變得不太喜歡 對此無感

11. 請問活動後您對於自己的運動習慣有何計畫？

- 計畫每日保持運動 計畫每週運動四至六次
計畫每週運動一至三次 計畫每周運動一次以內 無運動計畫

12. 請問本活動帶給您的收穫有？(複選)

- 提升運動量 提升桌球技巧 交到新朋友 豐富的活動贈品
其他：_____

13. 若還會辦理類似的樂齡運動營隊，您希望能安排什麼運動呢？

- 維持桌球 散步 慢跑 跳繩 游泳 瑜珈 跳舞
健康操 籃球 羽球 足球 其他運動：_____

14. 想向我們提出的建議或想說的話：_____

以上為本問卷的所有問題，感謝您的用心填寫。本活動到此已全部結束，謝謝您的參與，希望您在活動中有收穫到快樂、友誼、健康與回憶，也期待本活動能讓您更加熱愛運動，並在未來維持著運動習慣，實踐活到老、動到老，樂活動起來！

——行動派三人組 敬上

附錄二 問卷統計結果

基本數據

參加人數：27人
第一週參加人數：18人
第二週參加人數：14人
第三週參加人數：24人
第四週參加人數：22人
總參加人次：78人次

事前問卷：26份
閉幕問卷：22份
有效比對問卷：22份

報名方式統計

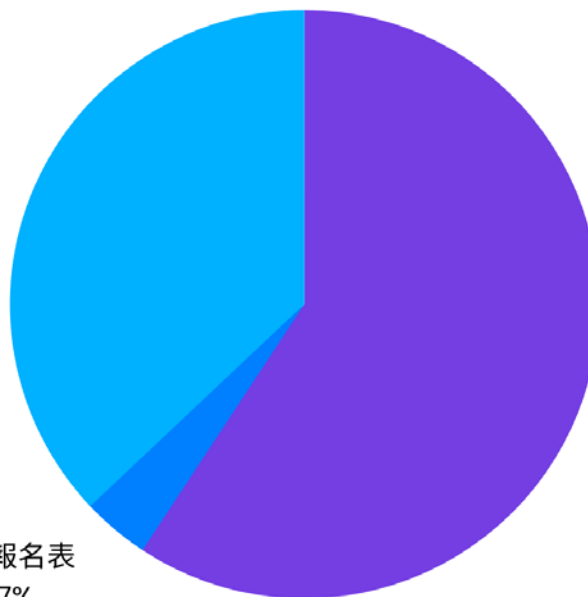
電話報名：16人
填寫報名表：1人
現場報名：10人

參加人數 27人

現場報名
37%

填寫報名表
3.7%

電話報名
59.3%

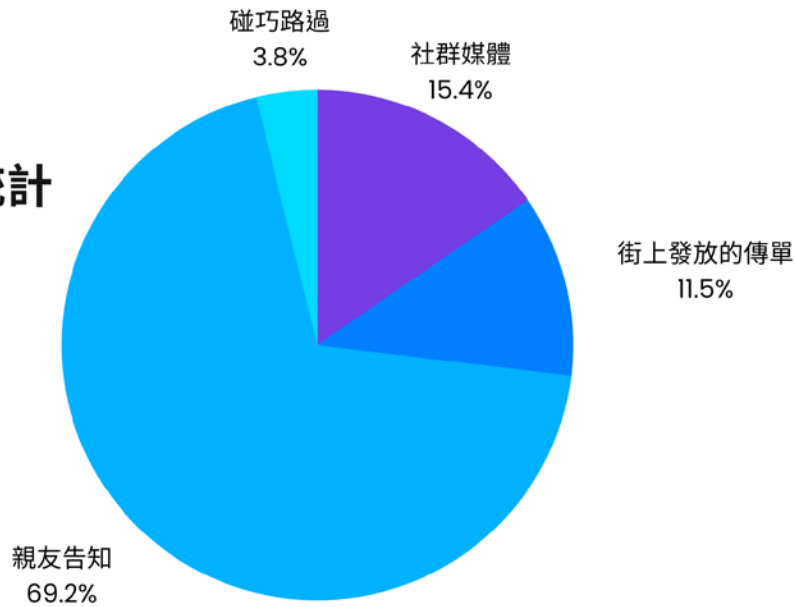




資訊獲取管道統計

里長辦事處：0人
社群媒體：4人
街上發放的傳單：3人
親友告知：18人
碰巧路過：1人
其他：0人

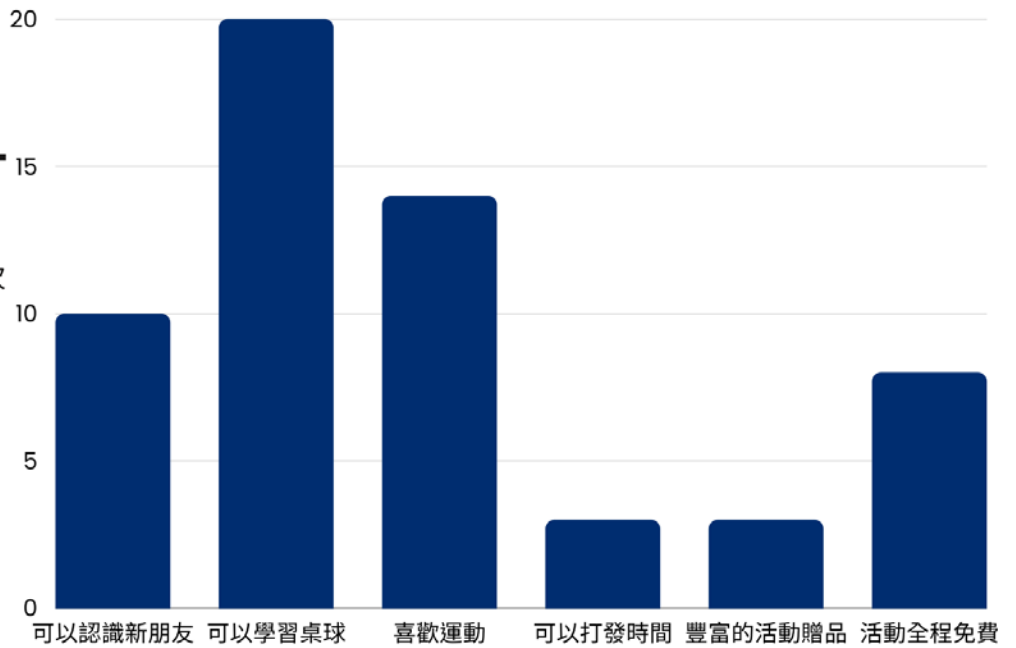
事前問卷 26人



參加誘因統計

可以認識新朋友：10人次
可以學習桌球：20人次
喜歡運動：14人次
可以打發時間：3人次
豐富的活動贈品：3人次
活動全程免費：8人次

複選，以人次計

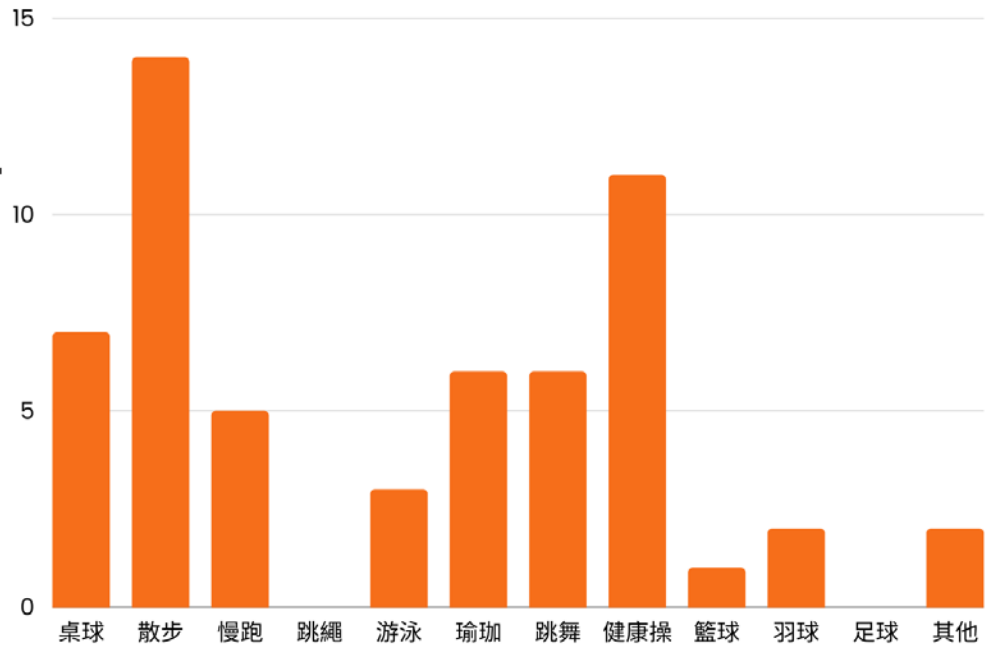




複選，以人次計

平時進行的運動種類統計

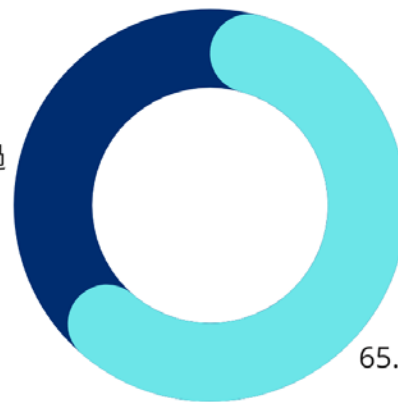
桌球：7人次
 散步：14人次
 慢跑：5人次
 跳繩：0人次
 游泳：3人次
 瑜珈：6人次
 跳舞：6人次
 健康操：11人次
 籃球：1人次
 羽球：2人次
 足球：0人次
 其他：2人次



活動前曾接觸過桌球比例

曾接觸過：17人
 不曾接觸過：9人
 曾接觸過的人數占65.4%
 (四捨五入至小數點後第一位)

34.6%不曾接觸過



65.4%曾接觸過

事前問卷 26人

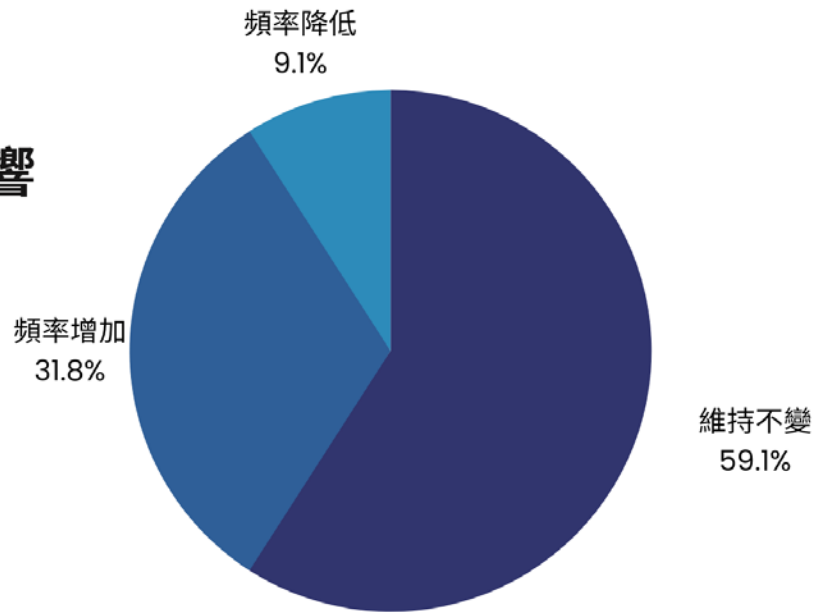


對長者運動頻率的影響

以活動前的運動頻率與活動後計畫的運動頻率做比對

維持不變：13人
頻率增加：7人
頻率降低：2人

比對問卷 22人

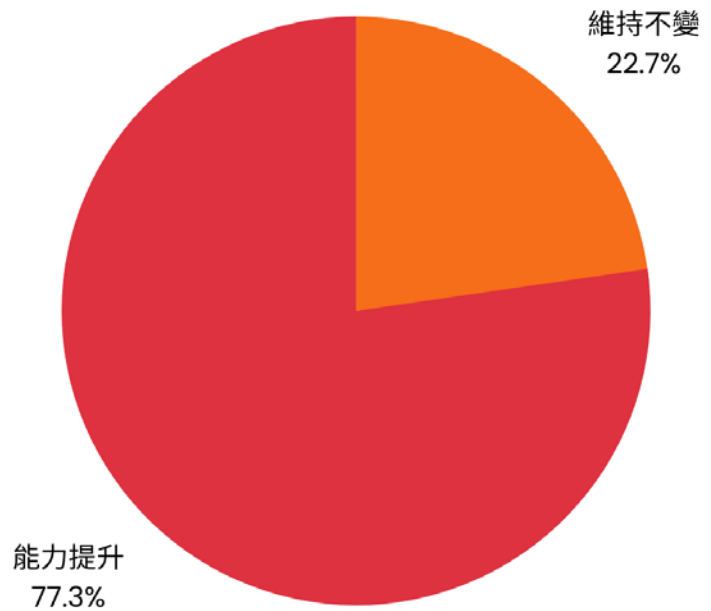


對長者桌球能力的影響

以活動前自評的桌球能力與活動後自評的桌球能力做比對

維持不變：5人
能力提升：17人
能力降低：0人

比對問卷 22人

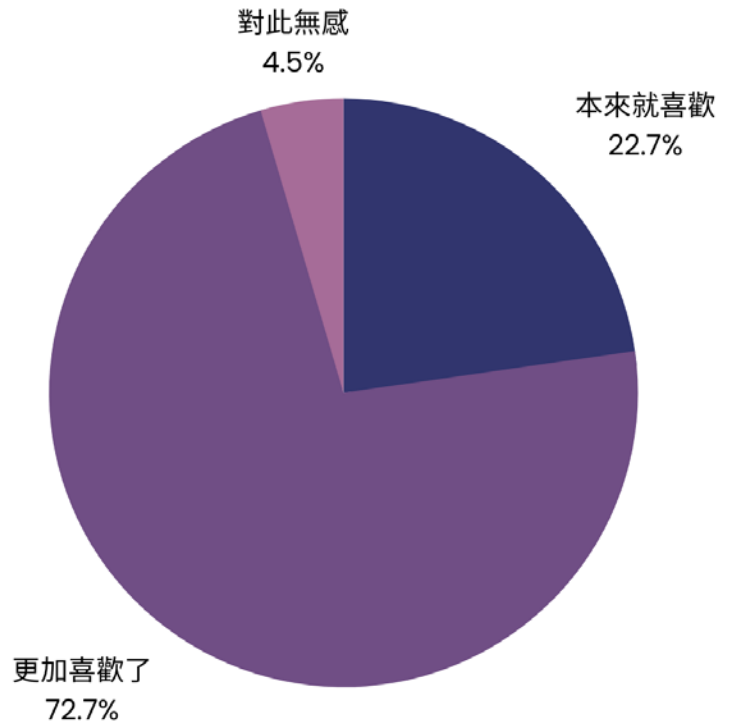




對桌球喜好的影響

本來就喜歡：5人
更加喜歡了：16人
變得不太喜歡：0人
對此無感：1人

比對問卷 22人



對運動喜好的影響

本來就喜歡：7人
更加喜歡了：15人
變得不太喜歡：0人
對此無感：0人

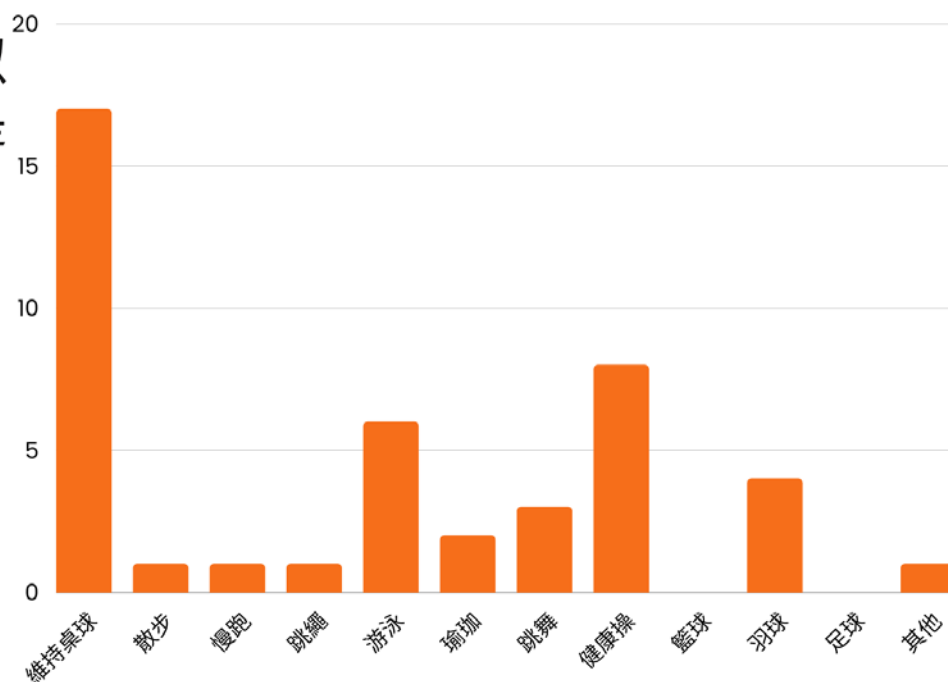
比對問卷 22人



複選，以人次計

若再辦理類似活動，希望是甚麼運動？

維持桌球：17人次
散步：1人次
慢跑：1人次
跳繩：1人次
游泳：6人次
瑜伽：2人次
跳舞：3人次
健康操：8人次
籃球：0人次
羽球：4人次
足球：0人次
其他：1人次



想向我們說的話或建議

萬國馨
時間長一點

何秋香
希望此活動能再次辦理

張瑩貞
活到老動到老類似活動持續辦理

黃春玉
繼續此活動

劉德盛
繼續辦理

許晉嘉
感謝團隊熱忱服務也增加運動的重要

吳心寧
桌球是對健康非常好的運動，期盼續辦，教練很棒，很有耐心，謝謝教練及所有工作人員

邱寶滿
想知道是否有地方能免費打桌球，活動很好請繼續辦理

林智惠
多辦幾次

秦宗文
很棒

蔣佳霖
次數加多一些

曾秋香
很棒，對高齡的關照