

# 社區老人參與休閒活動調查研究

蔡承家、張丞毅、陳依卿、阮惠玉

## 壹、前言

台灣面對高齡社會的來臨，國人如何因應老化社會是刻不容緩的事；高齡人口增加，依賴人口的上升將影響社會，環境產生變遷，年齡結構的改變，老年人整體生活問題將不斷產生，其衍生的需求也將產生改變。近年來政府面對高齡化的社會紛紛提出相關老人福利政策、保護措施、照護服務等；商業上高齡相關產業更是受到關注，不推出銀髮族群主流商品；針對老人醫療保健網絡，科技更是日新月異；在建築上有針對銀髮族規劃老人住宅公寓，安全保護措施…等，逐漸提升因應高齡化的社會老人各項需求。

隨著台灣人口急速老化，近年來政府積極推動社會福利措施，老人福利也逐漸提升，不斷累積經驗與智慧，不斷提升生活品質；透過自我價值感覺尋找自己的悠閒快樂、生活。國民健康局（2008）報告顯示老年人維持規律的身體活動，有良好的認知能力和保持適當的營養狀況，是成功老化及延緩衰老的不二法門。退休後的老年人生涯，不斷累積經驗與智慧，不斷提升生活品質；老年人透過自我價值感覺尋找自己理想優質的休閒生活（國民健康局，2008）。

老化既然不可避免，如何讓老年生活更健康、更有尊嚴，營造彩色的老年生活才是重點。面對高齡化社會，因老化所衍生的問題接踵而至，有鑑於此它涵蓋保健、養生、休閒、紓解壓力及安養等如何成為健康快樂的老人？



## 貳、問題背景與重要性

李宗派（2004）認為老年人在老化年邁時能有完整的支持系統、支援內涵、建構優質的社會意識，會有效減少心理的壓力及社會生活的適應問題。長者無論入住機構或由子女輪流照顧，都必備有良好能力去適應機構生活或各子女家庭大小事；否則心裡對事情的衝擊及壓力或病痛，極可能被打敗而產生輕生念頭。老年人儘可能維持原先的生活或習慣或宗教寄託；「休閒活動」就是一項延續職場退休後的最佳選擇。

內政部（2005）針對國內 50 歲以上高齡者的生活現況調查發現，逾六成（61.42%）的老人有「每日運動」的生活習慣，該族群也有近八成（79.14%）的比例對於休閒目的與身心整體生活感到滿意。老人可以藉由運動性休閒改善本身的身心健康外，又更有自主愉快的生活；且可提升自我價值及延緩老化、活躍老化、到成功老化，延續健康的生命能量；換句話說休閒運動對個人的生活滿意度有直接的影響（內政部，2005）。

「休閒」是需要學習與開發的，鼓勵老人多多參與休閒活動具體結合社區健康總體營造，尤其多數退休老人健康狀況還良好、尚佳，活動力強，素質整齊更是社會不可多得的人力資源。研究顯示「休閒」時代來臨了，加上退休年齡不斷提早，人類的生命不斷延長；工作時間越來越短，休閒時間的比率就越來越多，由此可以看出休閒在人類生命歷程中佔有極重要的角色。本研究團隊認為「休閒活動」對老年人既然如此重要而產生相當濃厚的興趣，透過文獻探討可發現專家學者的研究，「休閒活動」有促進身心健康，延緩機能老化，亦可降低高齡化社會所帶來的醫療及社會成本，多以正向的研究探討。未來「社區關懷據點」如能將休閒活動將養生、健身、休閒教育、休閒學習融入社區服務的課程方案，讓社區服務型態也進入更高層次的服務；「社區關懷據點」將成為老年人打發時間與休閒的主要場所；休閒活動的設計與安排，更是老年人參與的關鍵據點，顯示社區關懷據點的日益吃重。



## 參、研究目的與研究問題

### 一、研究目的

1. 了解社區老人的休閒參與。
2. 了解社區老人的生活滿意度。
3. 分析社區老人的休閒參與與生活滿意度的相關。

### 二、研究問題

1. 不同背景變項的社區老人，其休閒參與是否有差異？
2. 不同背景變項的社區老人，其生活滿意度是否有差異？
3. 社區老人的休閒參與與生活滿意度是否有相關？

## 肆、文獻探討

### 一、老化相關理論

「老化」是艾力克森（Erikson）生命週期成年期最重要的發展特徵。個體出生後與社會環境接觸互動，身體的結構或功能的減退或機能的退化現象，生命逐漸變化的意思，它是整個生命的發展，生命週期整個順序，是生命過程的特質。

袁緝輝、張鍾汝（1994）認為引起老人心理失調的角色轉換有幾個原因：

#### （一）心理的影響

首先應破除對老人老化負面恐懼，或思想上的錯誤觀念，或存在老化有害的刻板印象，或自我預言而劃地受限。

#### （二）身分的改變

由父母轉換成祖父母，有人感到榮貴驕傲，也有人手足無措；或喪偶、或子女另立門戶、或獨居，身分、地位轉換，一時不能調適可能引起心理



失調或誘發種種疾病加上生理上加速衰老，容易產生消極心理而孤獨或抑鬱或瀕死感。

### (三)社會角色改變

由社會勞動者的角色撤退下來移位到被供養的角色，原有權威的影響力角色突然被降低或消失，因退休轉變成生命殘存的日子，或突然被社會或家庭冷落，而產生自卑或空虛。

### (四)如何成功的老化

根據艾力克森（Erikson）生命週期最重要的發展說法，老年期產生新的心理精神症狀，常是由現有壓力觸發所致，一旦經驗到壓力，老人會覺得對環境無法掌控，而增加了無助感和對依賴的矛盾心理；無助，它會引發害怕、對自己、對他人、或現況的憤怒、與失落及無自尊的傷害。

要成功老化，則必須整合過去與現在的經驗，以積極的態度面對未來的人生，並藉著參與休閒活動來創造新角色、新身分、對社會的新關係，以顯示個人價值的存在。首先，(1)積極的生活包括生產力及良好人際關係，避免疾病與失能；(2)保持高度的心智與體能狀況；(3)能自我接納、成長，有自主權。

## 二、休閒相關理論

許瓊文（1992）認為「休閒」既然是一種健身運動，也是一種文化與教育活動，無論參加什麼形式的休閒活動，它都能強化，有效地調節人的情緒狀態，在不受拘束的心理狀態，從事休閒活動者，可由其中感受到內心自由與忘我的享受。一者出於自己選擇，二則爲了滿足個人內在需求。在沒有壓力、沒有急切狀態、心情放鬆坦然、拋棄工作上或生活上的包袱或束縛等狀態之下參與休閒活動，以回復活力、提高自我成長潛能、昇華自己生涯發展與幸福機會。本研究歸納文獻，將休閒歸納出三種定義，包括以「自由時間」來定義休閒，以「活動」來定義休閒，以「自我實現」來定義休閒。本研究傾向以「經驗」來定義休閒，因爲追求多樣休閒經驗的人，往往活得多采多姿，它也幫助老人們在人生的最後一個階段，實現



多重的目標，這也是本研究的目的之一。

### 三、參與休閒

參與 (Involvement) 是一種行為態度的概念，由自己的主觀決定與否；休閒是指個人離開勞動工作時間外去從事個體與環境交互作用所發展或學習而產生的動作行為。這種從事的行為態度 (參與)，藉由自己的主觀意識去親身體驗的身心體能活動 (休閒)，能促進身心體能與生活壓力的釋放的象徵活動，本研究認為參與休閒，包括兩項因素：

(一)重要性：由平常生活體驗關聯到個人行為是否必要的決策。

(二)風格表現：由平常對自己生活體驗的態度給別人的觀感或評論特色。

行政院體委會 (2006) 指出老人參與休閒活動，大致分靜態休閒活動 (如看電視、下棋、聊天…)，及動態的休閒運動 (如走路、太極、體操、跳舞…等健身運動)。一般老人較偏向於靜態的休閒活動，動態的休閒運動較可強化體能，確保健康。一般大眾的休閒觀，認為從事遊憩活動或非工作性活動才算是休閒，常將「休閒活動」一詞來概括整個休閒現象，結果休閒變成負擔，不但花了大批金錢與精力，且許多時間是在負面情況下渡過。休閒它應該有三個相互貫通的功能：放鬆、娛樂及自我實現。當選擇一個活動，且活動本身即是目的時，這個活動應可視為休閒。本研究根據參考一般最常見的休閒活動類型及已訪問過地方首長 (村長)、士紳 (理事長、總幹事) 及社區發展協會、長壽俱樂部的會員長者加以修正自編而成，以因素、環境、動作分析，將休閒活動的性質型態分類，如戶外型活動、室內型活動、養生型活動運動型活動等，本研究將「休閒種類」整理如表 1。

### 四、老人休閒需求

高俊雄 (1996) 認為一個人參與從事休閒活動的過程中，所感受到滿意程度，會隨著他的體驗是流暢、刺激…而異。老人會隨著當下身體的健康狀況，或生理反應接受程度，對活動體驗直接產生反應。往往老人參與過程由他的言行舉止或心理直接反應來看，體驗之後如符合多數參與者認



表 1 休閒類型表

類 型	類 別
1.戶外型活動	散步、爬山、健走、慢跑
2.室內型活動	卡拉 OK、唱歌、跳舞、玩牌 看電視、藝文欣賞、參加社團、書法、繪畫、攝影、上網等
3.養生型活動	太極拳、元極舞、土風舞、香功氣功、內外丹功、法輪功
4.運動型活動	水上運動、健身房運動、泡溫泉、伸展運動、民俗運動、技擊運動等

為是流暢、刺激或掌控之下，老人往往會大呼過癮，獲得極高的滿足且印象深刻，經常回憶並且願意繼續參與。如果老人在無聊或無趣的休閒活動體驗下，那老人參與過程會顯得沒有精神，索然無味，乏善可陳，對於繼續參與意願則是興趣缺缺。或在焦慮或極度不安的心路歷程參與休閒活動體驗下，老人可能對此體驗留下深刻印象，擔心缺乏信心，往往從此不願意再參與活動。

## 五、生活滿意度

林麗惠（2002）認為生活滿意度指個人的生活品質好，生活愉快，生活型態穩定，有幸福感。諸如：家庭婚姻生活、休閒養生活動、居住環境、健康指標、鄰里關係、友情誼…等生活適應。種種因素綜合表現稱之生活滿意度。本研究認為生活滿意度，是指個人對自己生活的主觀意識判斷及生活層面的自我概念，與現實的生活層面相比較所產生的行為評估表現。張明旺（2004）認為整體環境生活滿意會受到各個領域滿意的影響，構成的元素如個人健康、工作、家庭和休閒。然而各個領域的滿意度亦來自於個體元素滿意度的組成，如休閒領域滿意的構成元素包含觀光旅遊滿意、在家的休閒滿意、遊憩的滿意等元素。



## 伍、研究方法

### 一、研究架構

本研究依不同背景變項的社區老人，參與休閒活動的層面和生活滿意度等研究變項，形成研究架構如圖 1，以分析不同人口背景變項的老年人在參與休閒與生活滿意度差異情形，並且進一步探討參與休閒與生活滿意度兩者相關情形。其中人口背景變項有五項性別、年齡、自覺健康狀況、休閒種類、休閒目的。至於參與休閒包含重要性、及風格表現等兩個構面；生活滿意度則包含情緒狀態、生活熱衷、自我實現等三個構面。

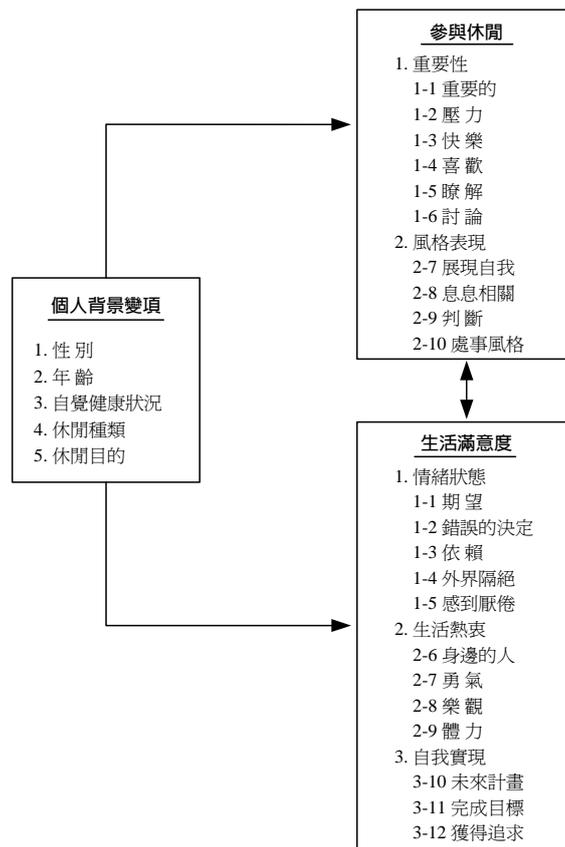


圖 1 研究架構圖



個人基本變項的內容說明如下：

性別：1.男性、2.女性。

年齡：1.55-64 歲、2.65-74 歲、3.75 歲以上

自覺健康狀況：1.很健康；2.健康；3.普通；4.行動不便

休閒種類：1.戶外型活動；2.室內型活動；3.養生型活動；4.運動型活動

休閒目的：1.生活習慣、養生保健；2.打發時間、舒解身心；3.交際應酬、交朋友；4.爲了身材。

## 二、研究對象

本研究係以利用高雄縣仁武鄉社區發展協會、灣內社區關懷據點、長壽俱樂部的老人等三個社團場所，有從事參與休閒之老人爲問卷發放對象。由於高雄縣仁武鄉各老人社團機構服務對象界定爲年滿 55 歲以上設籍高雄縣仁武鄉之老年人，本研究則以社團機構入會界定對象年滿 55 歲(含)以上各年齡層的男性、女性，界定爲老年人，並且採用團體調查的方式，針對上述之研究對象進行正式問卷之調查，問卷之發放時間爲 2010 年 4 月 15 日。問卷的發放數量部分，引自吳明隆(2006)指出「如果是地區性的研究，平均樣本人數在 500 至 1,000 人之間較爲適合，或探討變項間有無關係存在，受試者至少須在 30 人以上」的看法。由於本研究屬於地區性的研究計發放 120 份問卷(如表 2)。

表 2 正式問卷施測地點與發放份數摘要表

序 號	問卷施測地點	發放份數	有效問卷數
1	高雄縣仁武鄉社區發展協會	55	55
2	灣內社區關懷據點	42	42
3	長壽俱樂部	23	23
	總計份數	120	120

## 三、研究工具

本研究以「老年人參與休閒與生活滿意度調查問卷」爲研究工具。第



一部分為「基本資料」、第二部分為「參與休閒」、第三部分為「生活滿意度」。問卷編製的依據和內容簡介如後：

- (一)「參與休閒」部分：依據相關文獻蒐集探討結果，參考依據林麗惠（2002）「高齡者參與學習活動與生活滿意度調查問卷」量表。主要參與行為以及社會、心理等三個構面共 10 題，為參與休閒的重要性及風格表現。
- (二)「生活滿意度」部分：主要參考依據林麗惠（2002）「高齡者參與學習活動與生活滿意度調查問卷」，修改而成。主要參與行為以及社會、心理等三個構面共 12 題，為生活滿意度，內容分為情緒狀態、生活熱衷、自我實現。

#### 四、實施問卷調查

本研究採用問卷調查法，以「老人參與休閒與生活滿意度問卷調查」進行，感謝理事長許志成先生及總幹事李謁文先生，及巡守隊幹事林清海先生，加入專題研究協助幫忙。於 2010 年 4 月 15 日下午 15:00—17:00，由研究團隊組員親赴協會聯誼中心進行問卷，此次參與母群體取樣的對象會員計有 120 人（其中 8 人中風行動不便、25 人完全不識字及 9 人為少數原住民）。以口述或代筆方式完成問卷調查；問卷調查完畢發一份小紀念品環保筷匙，並感謝協助作答，共計發放 120 份問卷，最後，回收之有效問卷 120 份，有效問卷回收率為 100%，以作學術研究之用。

### 陸、結果分析與討論

#### 一、背景變項現況分析

- (一)性別方面：由受試分析的老人當中「男性」有 45 人，佔受訪者的 38%；「女性」75 人，佔受訪者的 62%；「女性」大於「男性」。
- (二)年齡方面：由受試分析的老人以「55-64 歲」歲者有 55 人，佔受訪者的 46%；其次「65-74 歲」36 人，佔受訪者的 30%，依序「75 歲以上」有 29 人，佔受訪者的 24%。



(三)自覺健康狀況方面：由受試分析可知受試的老人以「健康」者最多有 49 人，佔受訪者的 40%；其次「很健康」42 人，佔受訪者 35%，依序「普通」21 人，佔受訪者 18%，「行動不便」8 人，佔受訪者 7%。

(四)休閒種類：由受試分析老人參與休閒活動可知受試的種類：

1. 戶外型活動：此休閒活動類型最多有 40 人，佔受訪者的 33%。
2. 室內型活動：有 26 人，佔受訪者的 22%。
3. 養生型活動：有 34 人，佔受訪者的 28%。
4. 運動型活動：有 20 人，佔受訪者的 17%。

(五)休閒目的：由受試分析以「生活習慣、養生保健」為多數，佔受訪者的 58%。明顯高於「打發時間、舒解身心」的 13%，「為了身材」的 13%及「交際應酬、交朋友」的 16%。

## 二、受試者參與休閒活動現況（表 3）

表 3 「老人參與休閒與生活滿意度調查問卷」

構面	正式問卷題號、題目	樣本數	平均數 (M)	標準差 (SD)
<b>重要性：</b>			3.64	.289
	1.參與休閒活動，對我來說是很重要的	120	3.47	.0819
	2.參與休閒活動，壓力來臨時，可以讓我感到放鬆	120	3.53	.710
	3.參與休閒活動，讓我感到最快樂的事情之一	120	3.88	.332
	4.參與休閒活動，是讓我最喜歡的休閒活動	120	3.76	.550
	5.參與休閒活動，可以幫助我更了解自己	120	3.55	.696
	6.我喜歡和朋友討論參與休閒活動有關的事情		3.66	.527
<b>風格表現：</b>		120	3.60	.274
	7.我喜歡參與休閒活動，可以展現出真正的自我	120	3.55	.633
	8.我喜歡參與休閒活動，它和我的日常生活息息相關	120	3.89	.312
	9.我看別人參與何種休閒活動，大概就可以判斷出他是一個什麼樣的人	120	3.51	.398
	10.看我從事何種休閒活動，別人也大概能夠知道我的處事風格		3.47	7.09
<b>參與休閒統計</b>		120	3.62	.207

n=120



### 三、受試者生活滿意度現況 (表 4)

表 4 「老人參與休閒與生活滿意度調查問卷」

構 面	正式問卷題號、題目	樣本數	平均數 (M)	標準差 (SD)	
情緒狀態：			2.51	.375	
	1.我這一生大部分都能依照自己的期望來生活	120	2.90	.814	
	2.我與同年齡的人比較，我這一生作了許多錯誤的決定	120	2.60	.771	
	3.我自己能處理許多事情，不需要依賴別人	120	2.98	.864	
	4.我常覺得我的生活好像與外界隔絕了，孤單、沒什麼樂趣可言	120	2.04	1.024	
	5.我覺得自己老了，對許多事情也感到厭倦	120	2.03	.819	
生活熱衷：			3.33	.255	
	6.我對身邊的人來說，我是很重要的	120	3.35	.669	
	7.我現在年紀大了，生活難免有些不方便，但我有勇氣去克服，坦然面對	120	3.30	.460	
	8.別人常說我看起來氣色不錯，我認為自己是樂觀的	120	3.31	.562	
	9.我雖然現在體力較差，但我還經常參加一些活動，仍然過得快樂	120	3.36	.577	
自我實現：			3.08	.412	
	10.我對於未來，還有一些計畫	120	3.13	.528	
	11.我完成了許多預定的目標	120	2.90	.974	
	12.我已獲得許多原先我想追求的東西	120	3.21	.408	
生活滿意度統計			120	2.97	.255

n=120

### 四、不同背景變項參與休閒之差異性探討

#### (一)性 別

本研究分析結果得知，男性與女性參與休閒的意願有顯著差異存在。本研究母群體分析的結果與體委會（2006）的研究報告相似。

#### (二)年 齡

本研究發現不同年齡層參與休閒並沒有顯著差異存在，與體委會



(2006) 的研究相呼應。故我們判定不同參與休閒種類的老人會持續參與休閒的「樂趣」，並不因為年齡背景變項不同而有所差異。

#### (三) 自覺健康狀況

本研究發現不同受試者自覺健康狀況參與休閒沒有顯著差異存在；自覺健康狀況為「健康」之受試者，其參與休閒行為顯著高於自覺健康狀況之「很健康」、「普通」以及「行動不便」等組別的受試者；並與體委會(2006) 的研究相呼應。故我們判定不同參與休閒種類的老人會持續參與休閒的「樂趣」，並不因為自覺健康狀況的不同而有所差異。

#### (四) 休閒種類

本研究發現不同受試者參與休閒種類與休閒意願沒有顯著差異存在；老年人參與活動之項目以「戶外型活動」最多佔了 33%，明顯高於「養生型活動(28%)」及「室內型娛樂活動(22%)」兩組，其結果顯示與體委會(2006) 的研究相呼應。故我們判定不同參與休閒種類的老人會持續參與休閒的「樂趣」，並不因為休閒種類的不同而有所差異。

#### (五) 休閒目的

本研究發現不同受試者休閒目的與參與休閒意願有顯著差異存在，與內政部(2005) 研究報告相似。即說明認為不同老年人之間的個別差異情形很大，其休閒意願的情形自然也會有顯著的差異，都有可能影響其休閒選擇及參與。故我們判定不同受試者的老人，會持續參與休閒的「樂趣」，會因為參與休閒的目的不同而有所差異。

### 五、不同背景變項的老人，對生活滿意度之差異性探討

#### (一) 性別

本研究發現男性與女性的生活滿意度沒有顯著差異存在；研究結果與林麗惠(2002) 的研究結果相似，顯示出生活滿意度並不會因為性別的不同而有所差異。故我們判定不同受試者的老人，對生活的滿意度，並不因為性別不同而有所差異。



### (二)年 齡

本研究發現不同年齡與生活滿意度並沒有顯著差異存在，本結果與體委會（2006）的研究報告相似，發現當成人進入生命發展的最後階段，應認為他們的生活是統整與一致的，而此一看法並不因年齡之不同而有所差異，因此老年人的生活滿意度並不會因為年齡的不同而有所差異。故我們判定不同年齡的老人會持續參與休閒的「樂趣」，並不因為年齡的不同，有所差異。

### (三)自覺健康狀況

本研究發現不同受試者自覺健康狀況與生活滿意度有顯著差異存在；經發現自覺健康狀況為「健康」之受試者其生活滿意度顯著高於自覺健康狀況是「很健康」、「普通」、「行動不便」之組別的受試者；另外自覺健康狀況為「普通」之受試者其生活滿意度顯著高於自覺健康狀況是「行動不便」之組別的受試者，分析結果顯示與張明旺（2004）的研究報告相似。張明旺（2004）認為整體生活滿意會受到各個領域滿意的影響，如個人健康、工作、家庭和休閒，而這樣的觀點正好解釋了本研究的結果，也就是自覺身體健康狀況較好的受試者，其生活滿意度會高於自覺身體健康狀況較不好的受試者。

### (四)休閒種類

本研究發現不同受試者參與休閒種類與生活滿意沒有顯著差異存在，與林麗惠（2002）的研究相呼應。故我們判定參與不同休閒種類的老人對生活滿意度沒有顯著差異存在，不會因參與不同休閒種類對生活滿意度而影響。

### (五)休閒目的

本研究發現不同受試者參與休閒目的與生活滿意沒有顯著差異存在；顯示生活滿意度在各參與休閒目的組織之間並沒有顯著的差異存在。故我們判定不同休閒目的的老人，其生活滿意度沒有顯著差異存在。因此社區老年人不會因休閒的目的不同，對生活滿意度有所差異。



## 六、參與休閒與生活滿意度的相關性

### (一)參與休閒與生活滿意度呈現正相關

本研究發現整體參與休閒與整體生活滿意度之間呈現出顯著的正相關。故我們判定社區老年人參與休閒的程度愈高，其生活滿意度也就愈高。

### (二)參與休閒「重要性及風格表現」與生活滿意度「情緒狀態」呈現正相關

本研究發現參與休閒「重要性及風格表現」與生活滿意度「情緒狀態」方面呈現出正相關；即表示兩個變項間有顯著關聯，參與休閒的「重要性及風格表現」得分越高者，其生活滿意度「情緒狀態」的得分也同樣得高分。

### (三)參與休閒「重要性及風格表現」與生活滿意度「生活熱衷」呈現正相關

本研究發現受試老年人只要參與休閒「重要性及風格表現」程度越高，其「生活熱衷」的程度就越高，所以老年人會持續參與休閒「重要性及風格表現」影響其生活滿意度中的生活熱衷。

### (四)參與休閒「重要性及風格表現」與生活滿意度「自我實現」呈現正相關

本研究發現受試老年人參與休閒「重要性及風格表現」程度越高，其「自我實現」的程度就越高，所以老年人會持續參與休閒「重要性及風格表現」影響其生活滿意度的「自我實現」。

## 柒、結論與建議

### 一、結 論

(一)參與休閒活動現況：受試者「參與休閒」活動現況，顯示受試老人對於休閒有高度的參與興趣。

(二)生活滿意度現況：受試者「生活滿意度」現況，顯示受試老人對於生活滿意度普遍感到滿意。



- (三)不同性別老人參與休閒意願有顯著差異存在；受試者休閒目的與參與休閒意願有顯著差異存在。
- (四)性別、年齡、自覺健康狀況、休閒種類、休閒目的與「生活滿意度」都沒有顯著差異存在。
- (五)參與休閒對生活滿意度整體呈現出顯著正相關。參與休閒「重要性及風格表現」與生活滿意度「情緒狀態」呈現出正相關、參與休閒「重要性及風格表現」與生活滿意度「生活熱衷」呈現出正相關、參與休閒「重要性及風格表現」與生活滿意度「自我實現」呈現正相關。
- (六)老年人參與休閒活動對生活滿意度有顯著相關，所以老年人持續參與休閒，其生活得到滿意的結果。因此應積極鼓勵社區老年人參與休閒活動，以獲得良好的生活滿意度。

## 二、建 議

### (一)社區據點利用多元化

多利用社區關懷據點做老年人休閒運動，以宗教「功德」概念擴大活動，鼓勵老人要活就要動，活動筋骨，增加人際關係；讓一些弱勢族群或老人家，在沒有負擔、沒有壓力之下，無形中也參與團康活動，增加個人與人群的人際關係互動，有人陪伴聊天，又可以做功德；讓社區健康運動成爲休閒活動的另類聚會。

### (二)提高老人對休閒活動的參與意願

從研究中發現，老人對參與休閒與生活滿意度的相關性，顯示有參與或從事休閒活動者，對參與休閒的滿意認同越高，則對生活滿意度也會越高。因此要提高老人參與休閒活動的動機，本研究建議：除了舉辦動態的運動休閒活動外，亦可搭配靜態（室內）的活動，如影片欣賞、社團觀摩交流、心得分享、講習討論等，藉由這樣的活動使運動休閒能夠激發老人家內心的個人思緒，增加對運動休閒的認同感，進而增加日常生活品質的提升，提升整體休閒活動爲全民運動。



### (三) 休閒活動應多樣化

從研究中發現在社區關懷據點的老人，主要休閒活動類型是「居家性活動」，對身體保健養生醫療常識相當貧脊。本研究建議：社區關懷據點的負責協會本身在安排休閒活動時，可考慮不同類型的休閒活動做多樣化的安排，以增加老人對休閒活動的選擇機會。可以考慮安排介紹臨終關懷、生死學、醫學保健養生、生活經驗分享或影片欣賞、音樂欣賞等較為溫和靜態的休閒活動。

### (四) 規劃每日休閒活動時間表

從研究中發現，老人從事休閒運動時的場所以居家附近的公園居多，所需的路程時間多為 10 分鐘以內。在考量年長者的體力與作息習慣下，辦理活動之時間、地點應考量族群的便捷性，增加參與的人數才能夠真正落實。

## 參考文獻

- 中華民國體育學會、行政院體育委員會（2000）。**休閒活動**。台北。
- 王昭正譯（2001）。Kelly. J. R 著。**休閒導論**。台北：品度。
- 白靜芳（2002）。**農家老人社會支持對其生活滿意度之影響研究**。國立台灣大學農業推廣學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 行政院體育委員會（2006）。**中華民國九十五年運動城市排行榜調查**。台北。
- 吳明清（1991）。**教育研究：基本觀念與方法分析**。台北：五南。
- 林佳蓉（2000）。老人的休閒參與對休閒滿意與生活滿意之影響。**大專體育**，51，156-162。
- 林佳蓉（2001）。**老人生活滿意模式之研究**。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 林麗惠（2002）。**高齡者參與學習活動與生活滿意度關係之研究**。國立中正大學成人及繼續教育研究所博士論文，未出版，嘉義縣。
- 林麗惠（2006）。從積極老化的觀點談商齡社會的因應策略。中華民國成人及身教育學會、台北市政府教育局（主編）。**2006 年東亞區高齡社會教育對策研討會論文集**（頁 66-82）。台北。



- 高俊雄 (1996)。休閒概念面面觀。國立體育學院論叢, 6(1), 69-78。
- 高俊雄 (2002)。運動休閒事業管理。桃園: 志軒企業。
- 張明旺 (2004)。公務人員觀光旅遊滿意對休閒生活滿意與生活滿意影響之研究以國民旅遊卡為例。私立朝陽科技大學休閒事業管系碩士論文, 未出版, 台中縣。
- 許瓊文 (1992)。生活型態與休閒行為有關變項的研究: 以台大學生為例。國立台灣大學心理研究所碩士論文, 未出版, 台北市。
- 陳宇嘉、吳美玲 (1994)。台灣地區老人休閒活動型態之檢討與研究。社區發展季刊, 27, 77-87。
- 陳曉蘭 (1992)。台灣地區老人休閒活動參與影響因素之研究。國立中正大學社會福利研究所碩士論文, 未出版, 嘉義縣。
- Beard & Ragheb (1980). Leisure Satisfaction Scale. 簡稱 LSS。
- Havitz, M. E., & Dimanche, F. (1997). *Leisure involvement revisited: Conceptual of conundrums and measure advances*.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). The social psychology of leisure and recreation. *Research*, 29(3), 245-278. Dubuque, IA: Wm. C. rown.
- Kelly, J. R. (1990). *Leisure*. (2nd ed.). Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice-Hall.
- Kelly, J. R. (1983). *Leisure identities and interaction*. London, UK: George 133Allen & UNwin.
- Kyle, G., & Mowen, A. J. (2005). An examination of theleisureinvolvement-agency commitment relationship. *Journal of Leisure Research*, 37(3), 342-363.

#### 網站資料

- 內政部社會司老人福利 <http://oldfriend.joseph.org.tw/>
- 內政部社會司社區照顧關懷據點 <http://sowf.moi.gov.tw/care/index.asp>
- 內政部戶政司 (2009)。 <http://sowf.moi.gov.tw/stat/month/m1-05.xls>
- 行政院主計處 (2008)。 <http://www.renwu-house.gov.tw/e/index.html>
- 高雄縣政府 <http://www.sw.kscg.gov.tw/>

