國立臺灣師範大學社會工作學研究所

碩士論文

臺灣地區老年人參與休閒活動狀況與影響因素之探討

指導教授：王永慈　教授

研究生：莊婷婷　撰

中華民國一零二年七月

謝誌

回首三年的碩士生涯，其實充滿許多難以言喻的感受。走在這條學習的道路上，我仍不斷的在建構心中所想像的社會工作，從學校以及實務場域中尋找自己對於社會工作的認同，在這個迷你的小社會裡，我看見更多不同的社會工作，也對於社會工作有更多的瞭解，而這個尋找自我的路途中，我看見自己對於老人領域的興趣，並因此開啟了我的論文之路。

在撰寫論文的過程中，首要感謝的是指導教授—永慈老師，謝謝您細心的指導，讓我不致於在統計中迷失了方向，感謝您總是精準的點出我的矛盾與問題，讓我可以更進一步的檢視自己，也刺激我有更多的思考。在與您討論論文的過程中，我從您身上獲得的不僅是統計以及論文寫作方式的教導，更包括許多實務以及自我的成長，未來，我會將這些學習都帶進實務工作中！同時，也要感謝兩位口試委員—張宏哲老師以及王品老師，兩位老師溫和又不失威嚴的討論方式，讓我在口試過程中更能侃侃而談自己的想法，也謝謝兩位老師在口試過程中所給予的建議與指引，讓我得以用不同的角度去思考論文的撰寫，從中豐富了論文的完整性。

此外，感謝家人一路的支持與鼓勵，讓我可以沒有後顧之憂的撰寫論文；感謝明惠總是與我分享生活中的點滴，帶給我許多新的想法與感受，並在我遇到論文瓶頸時總是費心與我討論，陪伴我走過因論文寫不出來而焦慮的日子，從旁的鼓勵我、協助我，讓我更有信心完成；感謝書綺總是帶給我很多歡笑，在撰寫論文遇到挫折時，有妳開心的嗓音陪伴，再鬱悶的心情也會一掃而空；感謝佩君、馨方、穎姍、怡芬還有碩班的每一個同學，每每跟你們相聚時總可以得到很多歡笑與支持，也因為有你們，碩班生活有許多快樂；感謝在這段時間裡陪伴在我的每一個朋友，yy 團、高中群、七小福、豐年幫，你們的關心總是非常溫暖，有你們在身邊，讓我在時時都擁有一個非常大的垃圾桶，且不致寂寞孤單，真的謝謝！

碩士生活終究要畫上句點了，我會謹記這三年所學，並努力實踐。最後，真的十分感謝出現在我生命中的每一個人，不論是過客、朋友、同事、老師還是家人，都是我生命中的養分，滋養我成長茁壯，我會記得每一個美好，然後邁入下一個階段。

摘要

本研究目的旨在瞭解：(一)老年人之休閒活動參與狀況。(二)老年人在休閒參與與否、休閒參與類型以及休閒活動類型數上是否有社會階層化之現象。(三)影響老年人在參與「觀賞類」、「個人嗜好類」、「運動健身類」、以及「社交類」四種休閒參與類型之因素。(四)期待根據相關研究結果提出適切性的服務，做為推動老年人參與休閒活動之參考。

本研究採用次級資料分析，以 2007 年所進行的「高齡社會的來臨：為 2025 年的台灣社會規劃之整合研究—不同世代對於老年生活的需求、服務提供以及價值偏好之調查研究」所蒐集到的資料進行分析，以年滿 65 歲的老年人為研究對象。依據本研究目的，以描述性分析、二元迴歸分析以及階層迴歸檢驗之。

研究結果如下：

壹、研究結果發現有將近九成的老年人有參與休閒活動。

貳、老年人的休閒參與與否會受到個人變項中非正式社會支持程度的影響，而扣除「看電視、聽收/錄音機」後，老年人的休閒參與與否會受到婚姻狀況、宗教信仰、體能狀況、憂鬱程度、非正式社會支持程度、教育程度以及是否會開(騎)車之影響。

參、觀賞類不會受到個人變項、社經地位變項以及社區環境變項的影響，但扣除「看電視、聽收/錄音機」後，觀賞類中的「觀賞音樂劇或歌劇(含歌仔戲、平劇)等」會受到教育程度以及居住地區的影響。

肆、個人嗜好類會受到婚姻狀況、自評健康狀況、體能狀況、非正式社會支持程度、教育程度的影響。

伍、運動健身類會受到居住安排、憂鬱程度以及教育程度的影響。

陸、社交類會受到宗教信仰、體能狀況、憂鬱程度、非正式社會支持程度、教育程度的影響。

柒、在參與類型數上，發現自評健康狀況、體能狀況、憂鬱程度、非正式社會支持程度、教育程度以及是否會開(騎)車會影響老年人在休閒類型數的參與狀況。

關鍵字：老年人、休閒活動、影響休閒參與因素

Investigating Participation of Leisure Activities and Related Factors among the Elderly in Taiwan.

Abstract

The purpose of this study is to explore (a) participation of leisure activities among the elderly, (b) whether socioeconomic status affects the elderly in participation of leisure, leisure categories and numbers of leisure categories, (c) related factors of the elderly to participate four types of leisure activities, and (d) providing suggestions for social work practice and social policy.

This study used secondary data analysis, and the database was "The coming of an aging society: for the 2025 Taiwan Social Planning Integration". Respondents were people aged 65 or over. According to the study purpose, I used descriptive statistics, binary logistic regression, and hierarchical regression.

The results are as follow：

(a) There is almost 90% of elderly participating leisure activities.

(b) Informal social support affects leisure participation. Deleting one type of leisure activity—" watch TV, and listen to radio", leisure participation are affected by marital status, religion, physical capability, depression, informal social support, level of education, and ability to drive.

(c) No significant variables affect "watch TV, and listen to radio" and "appreciating musical opera". Deleting one type

of leisure activity—" watch TV, and listen to radio" , "appreciating musical opera" are affected by level of education and location of residence.

(d) "Hobbies "are affected by marital status, self-assessed health, physical capability, informal social support and level of education.

(e) "Sports "are affected by location of residence, depression and level of education.

(f) "Social activities "are affected by religion, physical capability, depression, informal social support and level of education.

(g) Numbers of leisure categories are affected by self-assessed health, physical capability, depression, informal social support, level of education and ability to drive.

Key words：the elderly、leisure activities、related factors

目錄

摘要..I
英文摘要..III
目錄..V
圖次..VII
表目次..VIII
第一章　緒論..1
第一節　研究背景與動機..................................1
第二節　研究目的與問題..................................7
第三節　名詞解釋..8
第二章　文獻探討......................................9
第一節　休閒活動的內涵..................................9
第二節　參與休閒活動之重要性及參與狀況..................19
第三節　影響老年人參與休閒活動的理論及因素..............31
第三章　研究方法......................................45
第一節　資料來源與研究對象..............................45
第二節　變項說明..47
第三節　資料分析方法....................................58
第四章　研究結果......................................59
第一節　樣本資料..59
第二節　老年人休閒活動參與狀況之現況分析................62
第三節　自變項與休閒活動參與與否之關係..................68
第四節　自變項與休閒參與類型之關係......................71
第五節　自變項與休閒參與類型數之關係....................82
第五章　結論與建議....................................90
第一節　結論與討論......................................90

第二節 研究限制與研究建議......................................100
參考文獻...104

圖次

圖 3-2-1 研究架構圖……………………………………………………………………57

表目次

表 2-1-1 休閒活動分類方式 17

表 2-2-1 各縣市老人文康中心單位數以及參與人次整理表 25

表 2-2-2 國內老年人休閒活動參與狀況 28

表 2-3-1 影響休閒活動參與因素 35

表 3-2-1 年齡之虛擬變項(以 65-74 歲作為參照組) 47

表 3-2-2 婚姻狀況之虛擬變項(以已婚作為參照組) 47

表 3-2-3 體能情況量表因素分析取樣適當性結果 49

表 3-2-4 憂鬱程度量表因素分析取樣適當性結果 50

表 3-2-5 「標準化 CES-D 量表」 50

表 3-2-6 非正式社會支持題目 51

表 3-2-7 非正式社會支持量表因素分析取樣適當性結果 51

表 3-2-8 教育程度之虛擬變項(以不識字作為參照組) 52

表 3-2-9 居住地區分類 52

表 3-2-10 居住地區之虛擬變項(以非都會區作為參照組) 53

表 3-2-11 休閒活動分類 54

表 3-2-12 本研究的休閒活動類型及項目 55

表 4-1-1 個人變項、社經地位變項、社區環境變項之描述統計分析 60

表 4-2-1 老年人是否參與休閒活動 62

表 4-2-2 休閒類型之參與狀況(1) 64

表 4-2-3 休閒類型之參與狀況(2) 65

表 4-2-4 參與類型數之參與狀況 66

表 4-3-1 個人變項、社經地位變項及社區環境變項與休閒參與與否之關係 ..70

表 4-4-1 個人變項、社經地位變項及社區環境變項與觀賞類之關係.........73

表 4-4-2 個人變項、社經地位變項及社區環境變項與個人嗜好類之關係..... 75

表 4-4-3 個人變項、社經地位變項及社區環境變項與運動健身類之關係..... 77

表 4-4-4 個人變項、社經地位變項及社區環境變項與社交類之關係......... 80

表 4-5-1 個人變項、社經地位變項以及社區環境變項與休閒活動類型數之關係 85

表 4-5-2 個人變項、社經地位變項以及社區環境變項與休閒活動類型數(扣除看電視、聽收/錄音機)之關係....................................... 87

表 4-5-3 個人變項、社經地位變項及社區環境變項與休閒參與與否、休閒類型以及類型數之關係整理表... 89

第一章　緒論

第一節　研究背景與動機

隨著社會的進步、公共衛生的改善及醫療科技的發達，國人平均餘命不斷提高，社會中的老年人口也隨之增加。根據世界衛生組織(WHO)的定義，一個國家65歲以上的人口超過國家總人口數的7%時即為高齡化(aging)社會；超過14%時為高齡(aged)社會；超過20%時為超高齡(super-aged)社會。我國65歲以上高齡人口在1993年就占總人數的7.02%，已達到WHO所訂定之高齡化社會標準，正式邁入高齡化社會，而至2012年，我國65歲以上的老年人口約有255萬人，約占總人口數的10.98%，老化指數已達73.91%(內政部統計處，2012)，根據經建會2012年的人口推估，我國即將在2018年以及2025年邁入高齡社會及超高齡社會。因此，快速成長的老人人口，以及老化所衍生的相關議題，都是台灣現階段所面臨的重大挑戰，亦是重要的課題之一。

老化是人生必經的過程，隨著年齡的增長以及老化的發生，會使個體在生理、心理及社會層面產生改變，如：生理功能衰退、情緒低落、角色的轉換與喪失、社會參與的減少等(蕭文高，2010)，但每個人都希望自己能順利且圓滿的度過老年生活，因此近年來老年領域開始正面探討老年健康的概念，認為若能有效的改善老化過程中可能產生的負面衝擊，則能夠使「老年生活」開始給人健康、活躍、成功等正面價值(李世代，2010)。成功老化的概念也就在此潮流下應運而生，並從90年代開始成為老年學的新主流，根據Rowe& Kahn(1998)所提出的成功老化三要素，當中包含：降低疾病及失能風險(low probability of diseases and disease-related disability)、維持高度認知與身體功能(high cognitive and physical functional capacity)以及主動積極參與社會活動(active engagement of life)三個要素，並說明若個人能夠改善及維持此三個層面的狀態，將可使個體順利達到成功老化的目標(引自於林麗惠，2006)。由此可知，若想

要達到成功老化的目標，就應讓老化對個體所產生的影響最小化，並同時從生理、心理以及社會三層面去進行維持與適應，讓老年人可以用正向樂觀的心態面對老年生活。

而休閒活動屬於社會層面的一環，也是促進成功老化的途徑之一。過去在休閒活動及成功老化的相關研究中提及，老年人若能參與多樣化的休閒活動，且參與的頻率越高，尤其是個人有興趣的、具社交性質的或志願服務等活動，將有助於提升心理感受，適應老年生活，對於老年的態度會趨於更正向(黃富順，1995；林麗惠，2004，2006；蔡宜蓉，2008；張憲庭，2009；張淑琴，2009；林美玲、翁註重、李昀儒、邱文科，2009)。除此外，休閒活動對於老年生活也有許多正向的貢獻，如在生理上可維持健康體適能、減緩老化、避免疾病及降低就診行為等；在心理上得以維持心智功能、降低生活壓力和憂鬱感受以及增加正向情緒等；在社會層面得以藉此重新參與社會，擴展生活圈、獲得新的社會支持及建立新的角色定位，增進自我價值感(吳老德，2003；梁美惠、王建臺、黃泰源，2009；吳柄緯，2011；吳秀汝、林金定、張必正、陳麗美，2012；Silverstein & Parker, 2002)。除了學術研究突顯休閒活動對於老年人的重要性外，研究者透過與高齡者相處的經驗以及個人的觀察中感知，部分高齡者在尚未進入老年生活前就會先養成固定參與休閒活動的習慣，而在實際邁入老年後，會延續著過去的規劃，例如：擔任志工、至長青大學上課、或是參與社區活動…等，豐富自己的老年生活，而這些長輩普遍對於自己的生活感到滿意，對於老化的態度趨向正面；而某些在進入老年前較少參與休閒活動的高齡者，往往在邁入老年生活時會感到茫然及不知所措。整體可知，休閒活動為老年生活不可或缺之活動，尤其應重視老年人在社交互動以及有意義活動之參與,透過參與可讓老年人與環境進行互動,增進人際關係，肯定自我能力，降低憂鬱感受，藉此達到身心健康的平衡，提升生活品質及生活滿意度，並順利適應老年生活。

近年來，我國開始逐漸關注老年休閒活動的議題，除了老人福利法第

十八條以及第二十七條立法明確規範相關主管機關應辦理休閒活動及設置休閒設施外，目前具體的服務包括：設置縣市或社區型的老人文康休閒中心、提供行動式老人文康休閒巡迴服務、鼓勵老年人參與社會服務、舉辦各項老人福利活動以及各類交通或藝文設施的優待措施等，希望透過公私部門的協力合作，提供多樣化的服務來滿足老年人的休閒活動需求。透過休閒活動的發展，我國老年人在休閒活動的表現上也越顯活躍，這些年以來，我國陸續上映兩部以老年人為拍攝主角的電影，一為 2011 年上映的「青春啦啦隊」，二為 2012 年的「不老騎士」，除了電影外，我國的非營利組織也開始舉辦不同的老人活動，如 2012 年弘道基金會所舉辦的「仙角百老匯」以及 2012 年由門諾醫院、門諾基金會所舉辦的「為愛而騎，環台轉動愛」活動，這些活動讓台灣社會看見不同於以往的老年形象與活力，也為老年生活展開了另一種可能。但事實上，我國老人在參與上述這樣主動積極的休閒活動仍然不普遍，根據相關的實證研究指出，我國多數的老年人仍然以參與居家、靜態的休閒活動為主，如：看電視、散步等，而在與人互動的活動參與上，也多以與親人或朋友聊天居多(陳娟娟，2005；李維靈等，2007；吳佳璇，2009)。

綜合以上現象後，研究者進一步思索的是，我國雖開始呈現出老年的另一種樣貌，如活力、健康、活躍等正面形象，可卻仍然有一群尚未活躍的老年人是隱藏在社會當中的。而身為老人社會工作者，那群尚未活躍的老年人才應是最需要協助的一群。當老年人以如此正向活力的狀態呈現於社會時，身為老人社會工作者應當以此狀態作為一個目標，並嘗試讓所有的老人都能在晚年生活盡可能的達到這樣的狀態，因而瞭解我國老年人目前的休閒參與狀況是重要的，透過探討可以描繪出有參與者以及未參與者之樣貌，並進一步分析是那些因素導致老年人產生休閒活動參與上的差異，如此才能對症下藥，協助其參與休閒活動，讓老年人都能正向的面對老年生活。因此，研究者從過往的文獻、生活中的實際經驗與感受以及秉持社會工作的理念出發，特別關注年齡、社經地位以及人際互動與休閒活動之

關係。

年齡是本研究關注的焦點之一，根據研究者閱讀休閒活動的相關文獻後發現,影響老年人參與休閒活動的因素很多,而年齡是當中重要的關鍵。依過往的實證研究顯示，年齡與休閒活動的參與程度會成反比，也就是當年齡越長時，休閒活動的參與程度越低(陳娟娟，2005；陳美惠等，2006；陳俊宏、陳鎰明，2008)。但從上述所提及的電影或是老人活動可發現，參與者其實不乏各年齡層的老年人，甚至有許多高齡 80 歲以上的老年人參與在其中，尤其以「不老騎士」來說，更是由平均年齡高達 81 歲以上的老年人所共同完成的活動，且當中也有一些健康情況不是很穩定的長者。這些現象引發研究者從另一種思維去看待老年人的休閒活動參與，亦即休閒活動是可以跨越年齡及個人健康情況所產生的限制，而這些老年人與其他老年人(較年輕或是較健康)一樣，都可以參加自己所喜愛的休閒活動，倘若真是如此,則顯示即便是不同年齡的老年人、不同健康情況的老年人，都應該可以從事相同的休閒活動，從此觀點出發便能從另一種角度去思考老年人未參與休閒活動的原因，如：休閒環境的適切性、社經地位等非個人因素，並從協助這一群人(較老或是較不健康)安全地、順利地參與休閒活動視為討論重點。綜合上述，研究者希望可以透過區分年齡，去瞭解年齡對於休閒活動參與的影響，這也是在現階段老年人口逐漸增加之際，很值得探究的問題。而過去已有許多研究將老年人再細分為三個不同年齡層，分別為年輕老人(65-74 歲)、中年老人(75-84 歲)以及老老人(85 歲以上)(沈慶盈，2005)，而本研究為了瞭解年齡與休閒參與之關係，故採用過往研究的分類方式，將老年人再分為此三個層別。

此外，本研究欲關注的第二重點為老年人社經地位對休閒活動參與的影響。過往研究顯示,休閒參與狀況會受到社經地位的影響(涂淑芬,1996；鄭政宗、賴昆宏，2007)，也就是說，休閒活動會因職業、教育程度以及收入情況而產生不同，社會地位越高者，其休閒活動的參與情況越豐富。雖然過往研究皆將社會經濟因素納入探討，也證實其影響性，卻多是以單

一變項的角度進行處理，而非以結構性因素的觀點進行探討。倘若休閒活動真的受到社經地位的影響，則可以突顯出未參與休閒活動的結構性因素，也反映出社會階層化效果對於休閒活動的影響，同時讓人可以更進一步的思索，有時老年人未參與休閒活動，並非他們「不願意」，而是因為他們「無法」參與休閒活動。因此，本研究嘗試從結構性的觀點來看待社經地位對老年人的影響，若社經地位真的會影響休閒活動，則在關注老人休閒活動的參與狀況時，除了以健康、心理層面等偏向個人因素作為判準外，社會階層化所產生的排除也應被歸納在當中。

最後，研究者嘗試從互動的角度出發探討休閒活動參與狀況。欲從此角度出發的原因有三：一、社會工作特別關注人與人之間的互動情況，因為互動可以產生連結以及支持，讓老年人擁有更多元的關係網絡，對於老年生活有很多正向的幫助。二、在不同的休閒活動中，富含「互動」的休閒活動又更令人滿意，如聊天、拜訪親友、打牌等，和其他休閒活動相比，有社會互動的休閒活動更能夠促進身心健康、增強角色功能以及激勵自我發展(引自於傅仰止，2009)，且過去的研究也發現參與社交性的活動有助於提升老年人的生活滿意度(洪千雅，2009；黃淑貞，2011)。故本研究以休閒活動的特性區分休閒活動，將休閒活動分類為觀賞類、個人嗜好類、運動健身類以及社交類，並關注於老年人在社交類休閒，如與朋友聊天、參與志願服務之狀況，以及影響社交類參與之因素，期待能透過瞭解影響因素來提升老年人於社交類休閒的參與。

綜論而述，本研究主要探討不同年齡層的老年人在休閒活動的參與狀況，去瞭解當中是有否存有差異；在影響因素上，將其區分為個人因素、社經地位以及社區環境因素，探討各種因素是否會使老年人在休閒活動參與上有所不同，並進一步與過往實證研究進行對照；在休閒參與狀況上則分類為四種不同的參與類型，進而能更了解我國老年人在各種休閒類型的參與狀況，並特別關注老年人於社交類的參與。希望可以藉此描繪出有參與以及未參與休閒活動老人之樣貌，讓社會對於老人休閒參與有更全面性

的瞭解，往後可提供實務領域做為參考，未來針對不同年齡、不同狀態的老年人口設計不同的休閒環境與休閒策略，協助老年人走出家庭，走入社會，達成社會及心理需求上的滿足，讓全民一起邁向幸福的老年。

第二節　研究目的與問題

本研究以臺灣地區 65 歲以上的老年人為研究對象，從中探討不同年齡層的老年人在休閒活動的參與狀況，以及影響其參與的因素，故研究目的以及研究問題如下：

壹、研究目的

一、瞭解老年人之休閒活動參與狀況，以協助老年人參與休閒活動。

二、瞭解老年人在休閒參與與否、休閒參與類型以及休閒活動類型數上是否有社會階層化之現象。

三、瞭解影響老年人在參與「觀賞類」、「個人嗜好類」、「運動健身類」、以及「社交類」四種休閒參與類型之因素。

四、根據相關研究結果提出適切性的服務，做為推動老年人參與休閒活動之參考。

貳、研究問題

一、探討老年人的休閒參與狀況(參與與否)為何?

二、分析老年人的休閒參與類型以及休閒活動類型數為何?

三、探討影響老年人休閒參與與否的因素為何?

四、分析影響老年人休閒參與類型以及休閒活動類型數的因素為何?

第三節　名詞解釋

壹、休閒定義

本研究所採用之休閒定義為個人於自由時間內從事自己想要做的活動，並強調參與者本身的自主性，即休閒活動的參與是出自於個人的意願，而參與種類的選擇也是由個人自行決定，因此如看電視、閱讀、看電影、逛街、運動等都算是休閒活動。

貳、休閒類型

在休閒類型上，本研究參考過往相關休閒研究的分類，以休閒活動的特性作為區分標準，將休閒活動分類為「觀賞類」、「個人嗜好類」、「運動健身類」以及「社交類」四類。

參、休閒參與類型數

休閒參與類型數的測量方法為將休閒類型進行加總，意即將「觀賞類」、「個人嗜好類」、「運動健身類」以及「社交類」四類進行加總，故休閒類型數會分佈在零到四類之間。

第二章　文獻探討

整理過往相關文獻，將其分為「休閒活動的內涵」、「參與休閒活動之重要性及參與狀況」以及「影響老年人參與休閒活動的理論及因素」三部分進行討論。

第一節　休閒活動的內涵

老年人離開工作角色後，會感到重要身分的失去，因此面對漫長的老年生活，若無適當安排，極易引起生活適應的問題，為了避免退休所造成的生活轉變，以及能夠順利的追求成功老化，做好各面向的準備是很重要的(林麗惠，2011)。Kelly(1987)提到休閒活動提供了發展初級社會關係的環境，在人生面臨社會失落的重要階段，如失去朋友、喪偶以及退休時，休閒活動可以提供一個社會環境以創造新的社會關係(引自於呂寶靜，2007)。由此可知，參與休閒活動是老年生活中不可或缺的一環，本節將分為兩部分介紹休閒活動的內涵，分別為：休閒活動的定義以及休閒活動的分類。

壹、休閒活動的定義

從字源來看，休閒(leisure)一詞是源於拉丁文「licere」，意指被允許的(to be permitted)，而休閒讓人可在自由時間中，娛樂身心，甚至達到個人發展及社會成就的狀態(謝政諭，1989)。涂淑芬(1996)提到休閒有兩個基本要素，一是擁有照顧生活必需以外的時間，並且還要有足夠的精力及熱誠去追尋某些事；二為擁有一種所為就是目的的態度與心情，其主要在於愉快和享受，而非儲存精力。而從哲學的角度出發，Patricia A. Stokowski (1994)在《社會中的休閒》一書中，提到三種定義休閒的觀點：

1.休閒是一種態度：

視休閒為一種「自由的態度」或「自由的感受」，而透過休閒可讓個人從約束或壓力當中獲得解放，並認為這種自由的感受是個人主觀情緒下的

產物。在當代社會來說，休閒的重點在於：主觀、內在感受、自由、滿足以及情感。

2.休閒是一種活動：

視休閒為活動的觀點中，休閒主要是出自於自我自由的選擇，並且不同於人們生活中存在的義務活動，如工作及家庭責任。而休閒的性質為可一人獨自達成或是可與他人共同進行。

3 休閒是一種時間：

在此觀點中，提到人們在達成必要的責任以及維持生存後所剩下的時間即為休閒時間。在這段時間內，人們有權利自由的選擇想要的活動。

而整理國內學者對於休閒的定義後，將休閒分別從時間、活動、心理狀態以及自我實現四個層面進行說明(舒坤雲，2002；吳老德，2003；林冠穎，2008；林子禹、張俊傑、張淑君，2011)：

1.從時間定義：

從時間的觀點出發，休閒是除了維持生存所需花費的時間(吃飯、睡覺)、工作和責任義務(照顧家庭)以外的時間。而對退休的老年人說，扣除日常生活所需的必要時間以外的時間都可為休閒時間。在這段時間內個人可以依照本身的意志選擇自己想做的事，即「剩餘時間」及「選擇自由」的概念。

2.從活動定義：

從活動的面向定義休閒，是依照從事活動的種類、頻率、參與程度等具體形式及內容，將某些活動認定為休閒活動。然而以活動定義休閒為較廣泛、粗略的概念，因此某些活動在形式上雖屬於休閒活動，在內容要素上則否，如活動中隱含責任及義務時。因此，活動觀點對休閒的定義為：個人領域、促進社會參與以及實踐創造能力。

3.從心理狀態定義：

Kelly(1982)從心理的角度定義休閒，強調休閒是一種健全的心理狀

態，且是一種主觀的經驗，由個人自行解釋自己的行為是否為一種休閒，而休閒的存在是為了改善或創造更有效的精神生活。此概念主要關注於個人從行為中得到的主觀感受與經驗，而較不重視個人行為本身所具備的意義。

4.從自我實現定義：

Cskiszentmahaly & Kleiber (1991)認為休閒扮演著促進自我實現的角色(引自林子禹，2011)。透過休閒人們得以探索潛能，獲得實踐自我的滿足，因此休閒的價值不僅只於提供樂趣及放鬆，更進一步的要求個體付出努力，以得到成就感及提高自尊。

休閒心理學家 Neulinger 及 Breit (1969)指出休閒應是具備一種自由自在不受拘束的心理狀態，而從事休閒活動可以得到內心的自由以及忘我的享受，因此休閒活動的特色有二：出於自我選擇以及滿足個人內在需要(引自於陳清惠，2004)。陳克宗(1998)則提出休閒活動有三個共同性：1.在空閒時舉行，不求報酬，且活動本身即是享受；2.強調主動性以發展身心情況；3.自由選擇喜愛的活動並能獲得立即的滿足。而 Meer(2008)認為休閒活動的核心價值為個人娛樂、放鬆、自我實現以及社交，且休閒活動不同於生產活動，其所產生的價值是無法移轉的。

綜合上述文獻以及國內的相關休閒研究後，研究者認為休閒可大致涵蓋幾個概念,第一,強調休閒活動是在自由閒暇的時間中所從事的的活動；第二，休閒活動的參與是自發性的，由個人自行決定是否進行；第三，休閒活動的選擇出自於個人意識，由個人自主決定；第四，休閒活動對於個人是具有正面意義的，透過參與休閒活動，個人可以得到立即得到滿足感以及享受，如：快樂、自信等；第五，對於休閒的判定取決於個人的主觀感受，且種類會因文化環境之差異而有所不同(高迪理，1993；周佳慧，2001；李維靈、 施建彬、邱翔蘭，2007；陳俊宏、陳鎰明，2008；張淑琴，2009；黃淑貞、林春鳳，2010)。

事實上，學者對於休閒或休閒活動的定義繁多，主要因其關注的角度不同，所以產生不同的定義。而對於老年人而言，如何去定義「休閒活動」是重要的，主要是因為老年人多半都已從工作岡位退休，開始擁有大量的自由時間，如此一來，休閒活動就可能成為老年生活的重心，這也使得老年階段裡的休閒活動比起其他生命階段富含更多的功能與意義，而這部分會在第二節進行詳細的說明。整體而論，若加入老年生活的特殊性來定義休閒活動，根據吳老德(2003)在《高齡社會—理論與策略》一書中所提及之休閒活動的定義，其認為只要是在自由時間內從事想要做而非必要做的活動，都可稱之為休閒活動，而所謂的自由時間，應是扣除日常生活所需的必要時間以外的時間都可算是。故綜合以上，本研究認為對於老年人而言，休閒活動可定義為個人於自由時間內從事自己想要做的活動，並強調參與者本身的自主性，意即休閒活動的參與是出自於個人的意願，而參與種類的選擇也是由個人自行決定，因此如志願服務、運動、宗教活動、做環保等，都可算是休閒活動的一種。

貳、休閒活動的分類

休閒屬於多種活動的複合情境，因此會隨著學者們對於休閒活動所著重的焦點，而產生不同的分類方式(舒坤雲，2002)。如Orthner & Mancini(1980)以休閒進行的方式區分休閒的類型，將休閒活動大致分為個人的休閒活動(individual activity)、平行的休閒活動(parallel activity)以及共同的休閒活動(joint Activity)三種。個人的休閒活動係屬於單獨個人所從事的休閒，不需與配偶或是其他人互動，如游泳、慢跑、體操等；平行的休閒活動則係指此活動雖然是與他人一起進行，但產生互動的情形很少，如與家人一同看電視，多數時間家人都只是在觀賞，偶爾才會針對節目內容交換看法；共同的休閒活動則需要高度的互動，如拜訪朋友、玩牌、球類和團隊運動等，是增進關係的休閒活動(引自黃迺毓、林如萍、唐先梅、陳芳茹，2007)。

Kelly(1987)則是根據人類的需求，將休閒活動分為四大類：1.無目的的休閒活動(unconditional leisure)：此類活動為人們內心所喜愛，從事活動僅是為了單純的快樂，沒有特殊目的也非為了家庭責任，且不受到社會角色的要求；2.補償性、恢復性的休閒(compensatory & recupe-reative leisure)：從事此類活動主要是為了精神或體力補償與恢復功能，以紓解工作壓力，擺脫生活的煩悶與枯燥；3.人際式、情感式的休閒(rational leisure)：從事此類活動主要在於建立親密關係，維持人際關係及滿足情感需求；4.角色義務式休閒活動：此類休閒活動主要出於角色義務和責任，但往往具有人際交誼的目的(引自於舒坤雲，2002)。

Lawton(1993)以參與休閒活動的動機與目的作為分類的依據，分為經驗型、社交型以及發展型，經驗型係指從事該活動單純只是因為個人喜歡且受吸引，與活動產生的結果無關；社交型活動係活動涉及不同的人際互動，如親友互動、社交聚會以及參與社會服務；發展型活動可分益智性、智能性、保健性、自我展現性及創造性五大類，這類活動除了可以帶來個人的享受，亦會隨著參與頻率的增加，使個人獲得體能和心智的成長(引自於陳清惠，2004)。

吳老德(2003)則以人類習慣從事的休閒為標準，認為休閒活動大致上可分為五類：第一類是藝術、音樂、雕刻、小說以及戲劇；第二類是園藝、露營、旅遊以及欣賞自然；第三類是約會交際、跳舞集會、宴會聊天以及社交活動；第四類為運動競賽和體育活動；第五類是宗教、心靈、教會以及寺廟活動。

蔡宏進(2010)則從活動人數、活動地點、活動所需的花費、活動時間的長短以及活動地點與居住地點距離的遠近五種角度將休閒活動分為：個人活動與團體活動的休閒、室內與室外的休閒、低廉與昂貴消費的休閒、短暫與長時間的休閒、近處與遠處的休閒。

而李力昌(2009)在「休閒社會學」一書中，引用Stebbins(1982)對於休閒活動的分類，將休閒活動分成認真休閒/嚴肅休閒(Serious Leisure)

以及隨性休閒(Casual Leisure)兩種概念，嚴肅休閒與隨性休閒的差別在於隨性休閒是一種不需要太多訓練就可以從事的活動，且可以立即獲得內在的報酬，是相對短暫尋找樂子的活動，如：遊戲、嬉鬧、看電視、打牌、社交談話等；嚴肅休閒則是以認真的態度與目的來面對休閒活動，並將個人的認同建立在活動上，從中獲得快樂、社會互動以及正向能力的成長，並發展人際關係網絡，而嚴肅休閒的分類可分為業餘玩票(amateur)、嗜好蒐集(hobbyist)以及志願服務(volunteer)三類。

從上述可以發現，學理上對於休閒活動的分類並沒有一個一定的準則，多半以學者本身對於休閒活動的關注重點來進行區分，因此雖為同一種休閒活動，在不同的分類上可能呈現出不同的意義，如以社交談話來說，它同時是共同性的、社交性以及團體性的休閒活動，也是一種情感性、隨性的休閒活動。因此在沒有一個固定的分類模式下，多數研究者在進行休閒活動的相關研究時，會採用主觀分類法或是因素分析法(Factor analysis)來分類休閒活動，主觀分類法為依照研究者個人的主觀判斷，直接區分出某些類型；因素分析法則係研究者利用統計軟體資料縮減的功能，依活動項目參與的頻率，自眾多的項目中萃取出較具有代表性的活動，歸類後依活動的特徵命名(廖淑容，2011)。而整理相關實證研究後，發現無論是透過主觀分析還是因素分析，目前的研究多以「休閒活動的項目與內容」以及「自己進行或是與他人互動」作為休閒活動類型的命名，並以「休閒活動的項目與內容」為最常見的命名方法，以下將分別論述與這兩類相關的實證研究。

以「休閒活動的項目與內容」為分類方法的實證研究，如：Steinkamp & Kelly (2001)探討男性高齡者與女性高齡者在休閒動機、休閒活動以及生活滿意度之關係研究中，將28個共同參與以及獨立參與的休閒活動分類為：文化類、旅遊類、運動類、親子類(family)、戶外類、社交類、社區活動類(community organizations)以及室內活動類(home-based)。Silverstein & Parker(2002)研究瑞典老人休閒活動與生活品質的關係，

將15種休閒活動分成六大類，分別為文化-娛樂類(culture-entertainment)、生產-成長類(productive-personal growth)、戶外-活動類(outdoor-physical)、娛樂-表現類(recreation-expressive)、社交類(friendship)、正式-團體類(formal-group)。Rennemark & Berggren (2006)研究60歲以上老年人在工作與休閒型態之間的關係，並將休閒型態分為三類：社交活動類，如外出用餐、去酒吧、參加私人聚會及探親；體能活動類，如步行、園藝、釣魚/打獵；以及文化知識類，如參觀博物館或藝術展覽、玩樂器及讀書。Meer(2008)在探討荷蘭老人休閒活動的多樣性研究中，將休閒活動分類為戶外娛樂類(open-air recreation)、運動類、興趣嗜好類、在家觀賞類(media at home)、家庭社交類(socializing at home)、外出社交類(going out socially)、文化娛樂類(culture and amusement)以及公民活動類(civic activities)八大類。

蔡長清等(2001)針對退休老人休閒參與量及類型與生活滿意度之關係研究中，透過因素分析法將39項休閒活動歸納成四大項目，分別為：社交類、觀賞類、運動健身類、個人嗜好類。鄭政宗、賴昆宏(2007)探討台中地區65歲以上老人休閒活動參與的研究，將休閒活動分類為：一般型、宗教服務型以及社團型。李維靈等(2007)以及陳俊宏等(2008)採用何麗芳(1992)的休閒活動量表，將休閒活動區分成消遣性、嗜好性、健身型、學習型以及社交型等五種不同休閒活動型態。而林冠穎(2008)研究臺灣老人休閒參與之轉變，將老年人的休閒活動分為獨自型、社交型以及運動健身型。

林俞均(2008)及洪千雅(2009)的研究中則將休閒活動分為視聽娛樂型、社交活動型、戶外休閒型。高菁如、陳燕禎(2009)研究老人休閒活動團體與自我認同之關聯，將休閒活動分為健康型、學習型、娛樂型以及社會型四類。歐鏸黛(2009)在退休老人休閒參與和生活品質之探討中，把休閒活動分類為運動類、社交類、嗜好閑逸型、知識進修型以及靜態休息型。

郭慧莉(2010)的研究則將休閒活動分為五類，分別為娛樂型活動、運動型活動、知識型活動、社交類活動、技藝型活動。而高立學(2011)則依據Maslow的需求層次理論，認為休閒活動可以區分成七類：獲得知識與常識類、建立社交關係、獲得身心休憩及放鬆、尋求刺激、有益身體健康、獲得自我肯定以及自我實現、追求美。

而以「自己進行或是與他人互動」為分類的實證研究(整理如表2-1-1)，包括：陳娟娟(2005)探討高雄地區老年人休閒參與與生活滿意度之研究，將休閒活動分為三類，分別為「與個人日常生活相關，可以獨立完成的休閒活動」，如：散步、爬山、看電視、收藏、園藝等15項活動；「在社區活動、需要與他人互動或合力完成之休閒活動」，如：球類活動、下棋、打牌、上教堂、做義工等10項活動；以及「參與範圍更大，需要到其他縣市區域、與外界接觸更多的休閒活動」，如：逛街購物、聽演講、郊遊等5項活動。黃世芳(2009)探討社會支持對台灣高齡者參與休閒活動之影響研究中，將休閒活動分類為「共同性的休閒活動」和「非共同性的休閒活動」兩種。共同性的休閒活動(collective leisure activities)係指需要與他人有所互動，如：下棋、打牌、與親戚朋友或鄰居聊天、泡老人茶、慢跑、爬山、打球、個人戶外健身活動、參加團體運(活)動、唱卡拉OK等團體活動；非共同性的休閒活動(non-collective leisure activities)則指可以不需要與他人有所互動，例如：看電視、聽收/錄音機、看報紙雜誌、讀書或小說、種花、整理花園、園藝、盆栽以及散步等。

綜合可知，休閒活動的分類方式相當多元，同一項休閒活動可能被分類在不同的類別當中，如有些研究將閱讀歸納為知識類活動，有的則歸為個人嗜好類、獨立類型或是非共同性活動。且研究者進一步發現到，近年來我國雖已有研究將志願服務當作一特定的研究主題進行討論，但是經由整理上述的相關研究，發現仍然有許多研究將志願服務納入休閒活動中一併討論，且當中不乏近五年的研究(李維靈等，2007；鄭政宗、賴昆宏，

2007；高菁如、陳燕禎，2009；歐鏸黛，2009；郭慧莉，2010；林子禹等，2011；高立學，2011)，顯示志願服務仍可算是休閒活動種類的一種，故本研究亦將志願服務納入休閒活動項目中。

在休閒活動分類方式的選擇上，本研究採用休閒活動項目及內容的進行分類，有鑑於目前各研究對於休閒類型仍無一個具體的分類方法，故研究者以蔡長清等(2001)的休閒分類作為主要分類架構，將過往研究中有類似分類方式的研究作一統整，藉此瞭解在類似分類下，休閒活動項目的同異性(見表2-1-1)。

從表 2-1-1 中可見，以觀賞類命名的休閒研究不多，其主要是來自在「看電視、聽廣播、看錄影帶」這類休閒活動項目上，各研究皆使用不同的命名方式，例如李維靈等(2007)以及陳俊宏等(2008)的研究，是將看電視、聽收音機分為消遣類；高菁如、陳燕禎(2009)及郭慧莉(2010)則是將看電視放入娛樂類；林冠穎(2008)的研究則使用獨自型來含括看電視、聽收錄音機等休閒活動。而在個人嗜好類、運動健身類以及社交類上，可以發現過去有些研究同樣採用此名稱，且底下所涵蓋的休閒活動項目皆有所雷同，如嗜好類上各研究皆包含蒐集物品、手工藝、園藝、旅行(遊)、書畫等；運動健身類則包括登山健行、球類運動、舞蹈類、慢跑等等；社交類則有聊天、訪問親友、團體活動(社團、老人會等)等。綜合以上後，本研究將休閒活動分為：觀賞類、個人嗜好類、運動健身類以及社交類四類，相關整理如表 2-1-1，而本研究所採用的休閒活動項目及種類，則會在第三章進行更詳細的說明。

表 2-1-1 休閒活動分類方式

	研究者	類型內雷同的休閒活動項目	類型內不同的休閒活動項目
觀賞類	蔡長清等(2001)	看電視、聽廣播、看錄影帶、觀賞戲劇表演	
嗜好類	蔡長清等(2001)	蒐集物品、手工	1.蔡長清等(2001)：閱讀以及進修學習。

	歐鏸黛(2009) 郭慧莉(2010)[1]	藝、園藝、旅行(遊)、書畫	2.歐鏸黛(2009)：養寵物、攝影。 3.郭慧莉(2010)：烹飪、練習樂器、打坐冥想。
運動健身類	蔡長清等(2001) 林冠穎(2008) 歐鏸黛(2009) 林子禹(2011)	登山健行、球類運動、舞蹈類、慢跑、散步、拳類、體操	1.蔡長清等(2001)：游泳。 2.歐鏸黛(2009)：游泳、郊遊(無散步、拳類及體操)。 3.林子禹(2011)：騎自行車。
社交類	蔡長清等(2001) 李維靈等(2007) 陳俊宏等(2008) 林冠穎(2008) 林俞均(2008) 洪千雅(2009) 詹帛勳、喬芷(2012)	聊天、訪問親友、團體活動(社團、老人會等)、下棋打牌、志工服務	1.蔡長清等(2001)：上教堂、看電影、逛街購物(無下棋打牌)。 2.李維靈等(2007)以及陳俊宏等(2008)：宗教活動、與兒孫玩樂(無下棋打牌)。 3.林冠穎(2008)：(無團體活動及志工服務)。 4.林俞均(2008)以及洪千雅(2009)：(無團體活動、志工服務)。 5.詹帛勳、喬芷(2012)：(無下棋打牌)。

(本表格由研究者自行整理)

[1]郭慧莉(2010)：以技藝型作為名稱，但所含之休閒項目與蔡長清等(2001)、歐鏸黛(2009)之項目多有雷同，故本研究將其放入個人嗜好類一併整理。

第二節　參與休閒活動之重要性及參與狀況

當人們邁入老年階段時會遭遇許多適應的問題，此時參與休閒活動可以提供老年人各層面的幫助，如讓老年人在心靈上有所寄託、培養興趣嗜好、增添生活樂趣、提高自我價值，並獲得社會互動的機會，從中提高生活滿意度，豐富晚年生活。此節將分述參與休閒活動的功能以及目前我國老年人休閒活動的參與情況。

壹、參與休閒活動的功能

基本上，參與休閒活動能為老年生活帶來許多的幫助，而不同學者皆採用不同角度來進一步說明休閒活動對老年人的功能。多數學者以老年人的角度出發，認為休閒活動可以產生生理、心理以及社會層面的幫助，如在生理層面上，Chang(2011)就曾提到，若想要有效的促進老年的身體健康，就應該讓老年人參與休閒活動。在心理層面上，高迪理(1993)提到休閒活動對老年人具有六種功能：1.解除焦慮、放鬆心境；2.增添生活的變化，消磨時間或擁有服務他人的機會；3.獲得快樂、補充過去想學習但未能學習的滿足感及求知慾；4.擁有發揮創造力、自我表達及展現天份的機會；5.獲得感官的愉快以及對自我的肯定；6.保持活力並有與人接觸的機會，降低孤獨感。在社會層面，Iso-Ahola (1980)指出，休閒得以取代工作成為個人新的角色認同，並達到另一功能性的平衡(引自於周佳慧，2001)。湯幸芬、楊明青、黃詩閔(2010)引用Settersten & Jr.(2006)的論述，認為休閒是透過個人選擇以及社會力量來幫助老年人填補閒暇時間，並作為退離職場的一種工作延續，以避免失去生活重心或與社會脫節，這也點出休閒對於老年人的另一重大意義，就是能提供個體與社會進行連結，Argyle (1992)也提到老年人可以藉由休閒活動的參與，建立與他人的互動與培養興趣，這樣一來可擴展生活圈，二來可獲得新的角色定位及社會支持，並產生正向情緒及生活滿意度(引自於梁美惠、王建臺、黃泰源，2009)。因此可知，休閒活動在生理上可以促進健康；在心理上可以改善

心情、維持正向情緒等；在社會層面上則能增加與社會的互動，促進社會參與，透過平衡生活狀態來適應老年。

而吳老德(2003)則從個人、家庭以及社會層面說明休閒活動對老年人的功能，就個人而言，休閒活動的參與提供老年人獲得學習新技能、發揮創造力、自我表達、提供服務給他人、維持身體健康、紓解情緒和壓力及調整生活型態的機會;就家庭而言,休閒活動有助於增加家人之間的互動，增加老年人的獨立性，降低對家人的依賴，且能提升生活的品質；就社會層面而言，參與休閒活動可讓老年人學習與他人共處，發展人際行為和社會互動的技巧，適應老年生活並形成人力資源服務社會。

此外，若從社會工作的三大功能出發，休閒活動亦有其存在的價值。休閒活動可帶來預防、發展及治療的功能；在預防方面，休閒活動可以延長壽命並保持老年人身心愉快；在發展方面，老年人得以追尋過去因工作關係而無法從事的休閒活動，充實晚年生活；在治療方面，藉由休閒活動得到與社會之互動,發現生命不同的意義與價值,在心理上得到精神支持，進而得以適應晚年生活(謝政諭，1989)。

事實上，過去已有相關實證研究證實休閒活動的效益。透過參與休閒活動，老年人在心理健康狀態、生活滿意度、幸福感以及生活品質皆有所改善，且參與的頻率與種類也會影響滿意度的高低，參與程度越高，滿意程度越高(陳娟娟，2005；高菁如、陳燕禎，2009；陳淑芬，2011；陳祥慈，2012)。如 Everard, Lach, Fisher, & Baum(2000)的研究指出，參與獨自型活動對於老人心理健康有正向的影響。Landers and Arent(2001)則提出休閒活動對心理健康的正向作用，包括降低焦慮、抗憂鬱、減低壓力反應、提高正面情緒、提升自尊及改善認知功能等(引自於李白麟,2009)

而 Menec(2003)指出不同的休閒活動會產生不同的效果，社交活動與生產活動所帶來的效益更佳，包括：身體功能的維持、壽命的延長、快樂感等；而獨自進行的活動(如手工嗜好)所帶來的效益雖然不如生產力及社交活動，但還是能提升老人的快樂感。相關的研究也可呼應此論點，如陳

育慧(2002)的研究指出，參與互動性休閒活動頻率越高者，其憂鬱情況愈低；Gautam, Saito, & Kai(2007)針對休閒活動、宗教活動對老年憂鬱以及生活滿意度的進行研究，調查489位居住於社區中的60歲以上老人，結果發現無論男女，有參與看電視及聽收音機者，憂鬱程度都較低；而有參與社交活動者，對於生活的滿意程度都較高；徐子惠(2007)探討休閒調適信念、社交休閒頻率及休閒藍圖廣度與憂鬱傾向之關係，研究結果發現社交休閒頻率與憂鬱傾向呈現負相關，也就是社交休閒頻率越高者，其憂鬱程度越低，且社交休閒頻率為憂鬱傾向的預測因子。

若單就社交休閒中的志願服務，李曉婷(2007)探討志工休閒參與與心理健康之關係指出，參與志工休閒頻率越高者，其心理情況越佳；黃明月、賴素燕(2009)在高齡志工幸福感之研究發現，參與志願服務後，高齡者在幸福感有所提升，並透過利他服務而滿足愛與歸屬、自尊以及自我實現的需求，對生活的態度也更趨於正向。林婉婷(2011)訪問高齡志工的志願服務經驗，發現老年人在參與志工服務後，明顯感受到生理以及心理方面的改善，開始對生命感到滿足，生活也變得有意義。

歸納上述，無論是從老年人與其家庭，抑或社會的角度出發，都可看出休閒活動重要性。當中若能維持社交活動與志願服務活動的參與，對於老年人在生理、心理以及社會層面的幫助越大，事實上社交休閒活動的參與，讓老年人可以互相照顧，分享彼此的喜悅與悲傷且互相作伴；志願服務的參與則能讓老年人獲得自尊、自我價值感以及社會的肯定，從中獲得社會歸屬感以及人際互動的滿足，且從社會工作的角度出發，參與志願服務甚至能達到預防的效果(葉俊郎,1994;張嘉倩譯,1999;林麗惠,2011)。總而言之，休閒活動可為老年生活增添許多正面能量，因此，瞭解我國目前老年人的休閒參與狀況實為重要，透過瞭解可再進一步的針對未參與者提供協助，讓老年人都能在晚年生活中參與合適的休閒活動。

貳、我國老人休閒活動參與狀況

進入高齡化社會後，各界亟欲透過各種層面的滿足來建構完善的老人生活，讓老年人得以安享晚年，而休閒活動能改善老人在生理、心理、人際等層面的情況，為老年生活重要的活動項目，也因此成為老人福利服務中重要的一環，希望透過多樣化的服務提高老年人的休閒活動參與程度。此部分將首先從政策面說明我國對於休閒服務的規劃，接著從實務面介紹目前的文康休閒服務，最後針對相關研究來了解老年人實際的參與狀況。

一、休閒活動之政策面與實務面

從政策面來看，老人福利法由民國 69 年頒布，經歷幾次的修法後，目前法條中與休閒活動相關的條文為：1. 第十八條：為提高家庭照顧老人之意願及能力，提升老人在社區生活之自主性，直轄市、縣(市)主管機關應自行或結合民間資源提供下列社區式服務：如休閒服務等；2. 第二十七條：主管機關應自行或結合民間資源，辦理下列事項：(1)鼓勵老人組織社會團體，從事休閒活動，(2)舉行老人休閒、體育活動以及(3)設置休閒活動設施。由此可見臺灣對於老人休閒活動參與的重視。此外，近年來透過敬老福利津貼以及國民年金等建構出更完善的老人經濟安全體系，也讓老年人在經濟得到適度保障之餘更有餘力去參與休閒活動(林冠穎，2008)。2009 年行政院核定「友善關懷老人服務方案」，以「活躍老化」、「友善老人」、「世代融合」為方案主軸，期望能積極維護老人尊嚴與自主，形塑友善老人的生活環境，強化老人在生理、心理及社會參與的整體照顧，使老人得以享有無歧視、友善且獨立自主的生活環境。而在促進老人社會參與、建立正向生活態度上的執行策略包括：1. 鼓勵推動老人參與志願服務；2. 推廣屆齡退休活動，豐富老人退休內涵；3. 充實老人休閒設備，提供健康、休閒育樂活動與資訊(監察院，2009)。根據上述法源及相關方案可看出我國對於老人休閒活動的正視，並期待從休閒活動的參與來提升老人的自主性，透過就近提供的概念，讓老年人得以在社區中就享有服務。

而我國老人休閒活動目前以大小不同的規模散佈在全國各地區鄉鎮，也分由不同的團體經營。根據內政部社會司(2012)所公布的老人休閒活動服務，目前我國針對老人休閒活動服務可分為三大項目：

(一)老人福利服務(文康活動)中心：

目前政府設置的老人文康活動中心(含老人服務中心)共有325個，以提供老人休閒、康樂文藝、技藝、進修及聯誼活動為主；在民間方面，社區型老人文康中心及其他類型老人活動場所共4442個(如表2-2-1)。在服務內容的提供上，公部門所提供的服務類型以文康社團居多，而私部門以休閒活動安排居多(張怡，2003)。

(二)行動式老人文康休閒巡迴服務：

行動式老人文康休閒巡迴服務是縣市政府結合民間團體所定期定點辦理的社區巡迴服務，其主要是為了平衡各地資訊及福利服務的取得，並由這樣的巡迴式服務來取代老人文康活動中心。此服務透過巡迴關懷專車深入社區，在老人常聚集的公園、廟口或社區，提供健康諮詢、生活照顧、福利服務、休閒文康育樂等服務，協助鄉村或偏遠地區老人可以就近接受服務、並鼓勵社區老人走出家門與社區居民互動，參與活動並了解各項社會福利服務措施。

(三)各類型的休閒育樂活動：

各類型的休閒育樂活動包含:1.鼓勵老年人參與社團或社會服務活動，以增進與社會互動關係及精神生活；2.舉辦各項老人福利活動：如敬老活動、長青運動會、才藝競賽、歌唱比賽、槌球（球類）比賽、研討會、團體輔導、老人健康講座及老人福利宣導等活動，滿足老人休閒、康樂、文藝、技藝及聯誼等需求，提升其身心靈的健康；3提供老年人各類優待措施，例如搭乘大眾運輸工具、進入康樂場所及參觀文教設施等，讓老年人

享有半價優待或免費搭乘之服務。

整體而言，我國目前所提供的老人休閒活動服務以社區型、行動型的服務為主，如設置老人文康中心、長春俱樂部以及巡迴服務，透過在中心內或定期舉辦各種的休閒活動，讓長輩走出家後有一個可以與人互動的地方，建立新的社會支持網絡。而目前我國針對老年休閒活動的服務成果可見表 2-2-1，從表 2-2-1 中可看出目前我國在老人文康休閒中心的單位數以及參與人次之樣貌，其中研究者發現，各縣市在各種老人文康中心的單位數上存在落差，服務人次上也有所不同，如臺北市有 14 家老人中心，一年約有 80 萬人次參與，而高雄僅有兩家老人中心，一年卻有將近一百五十萬人次的參與,可見單位數之多寡與參與人次並不一定成正比,另外，因參與人次是以參與次數作為計算單位，故無法真實反映實際的參與人數。除了難以窺伺老年人在各種老人文康中心的參與全貌外，過往的相關研究中也發現，老年人多半喜歡在住家附近的公園、學校等地點從事戶外的休閒，如：下棋、運動等活動(高菁如、陳燕禎，2009；李澎蓉，2012)，而這些非老人文康中心的休閒場所，亦無法從官方統計中獲得，故可知目前政府對於老人文康休閒參與之資料仍有限，若單就政府統計來推論老年人休閒參與之情況，恐有失真可能，因此，在探討老年休閒參與狀況時，應將此情況納入考量後進行探討，才能更全面的理解老年在休閒活動的參與情況，並更有效的促進老年參與休閒。

表 2-2-1　各縣市老人文康中心單位數以及參與人次整理表

	合計		全縣性老人文康中心		鄉鎮市區老人文康中心		社區型老人文康中心		其他類型老人活動場所	
	單位數	參與人次	單位數	參與人次	單位數	參與人次	單位數	參與人次	單位數	參與人次
新北市	365	762,991	0	0	19	521,953	174	84,000	172	157,038
臺北市	185	2,303,823	14	828,601	0	0	0	0	171	1,475,222
臺中市	459	715,542	2	218,824	14	169,981	396	249,487	47	77,250
臺南市	684	309,920	1	6,000	27	66,005	581	134,229	75	103,686
高雄市	420	6,360,714	2	1,529,049	52	2,148,458	179	1,792,800	187	890,407
宜蘭縣	175	179,382	0	0	8	30,080	131	124,659	36	24,643
桃園縣	146	1,584,293	2	407,834	14	1,040,905	98	32,690	32	102,864
新竹縣	183	7,500	0	0	12	3,000	157	4,000	14	500
苗栗縣	230	50,611	1	28,653	13	4,207	181	11,451	35	6,300
彰化縣	441	568,848	1	25,728	24	90,624	386	419,196	30	33,300
南投縣	87	57,361	0	0	13	5,810	0	0	74	51,551
雲林縣	307	205,580	0	0	20	122,121	285	63,890	2	19,569
嘉義縣	339	528,789	0	0	16	141,789	306	367,800	17	19,200
屏東縣	457	567,692	1	130,478	23	268,440	314	86,664	119	82,110
臺東縣	25	28,627	1	6,650	14	14,616	0	0	10	7,361
花蓮縣	132	31,819	1	2,280	12	16,164	86	7,950	33	5,425
澎湖縣	50	75,819	1	4,260	6	34,264	37	33,615	6	3,680
基隆市	96	42,537	1	2,400	2	5,852	58	17,170	35	17,115
新竹市	48	31,091	2	8,691	0	0	0	0	46	22,400
嘉義市	29	51,848	1	44,418	0	0	18	4,000	10	3,430
金門縣	65	179,500	0	0	0	0	24	96,500	41	83,000
連江縣	16	33,000	1	9,000	5	16,000	10	8,000	0	0
合計	4,939	14,677,287	32	3,252,866	294	4,700,269	3,421	3,538,101	1,192	3,186,051

資料來源：內政部統計處(2012)。老人福利、十年長照服務成果。

二、老年休閒活動參與情況

根據我國 2009 年的老人狀況調查，65 歲以上的老年人認為政府需加強提供的服務項目中，休閒娛樂活動項目從 2005 年的 1%提升到 2%，雖然成長的幅度不大，但仍可解讀成是受到社會環境的變遷，健康促進、衛生保健等概念的提倡，才導致休閒活動的參與逐漸受到重視，藉而讓老年人將休閒活動納入需求之一。對老年人而言，休閒活動為老年的生活重心之一，但由於生理機能的限制，許多強烈刺激的休閒活動已不適合老年人，加上老年人因退休離開工作場域，擁有更多可以享受休閒的機會，因此老人的休閒參與狀況有其特殊性，與其他年齡層所從事休閒不盡相同(林冠穎，2008)。

在瞭解我國老人休閒活動參與情況的同時，可透過對照國外老人的休閒情況，來知道不同文化背景是否會產生休閒活動參與上的不同。根據 Silverstein & Parker(2002)探討瑞典老人休閒活動與生活品質的研究中，分析 1981 年以及 1992 年老年人在休閒活動參與頻率上的變化，結果發現 1981 年參與頻率最高的三項活動為：園藝、興趣嗜好以及閱讀；1992 年的參與頻率最高的三項活動則為散步、閱讀以及園藝。Strain, Grabusic, Searle & Dunn(2002)探討加拿大老年人休閒活動的轉變，其分別在 1985 年及 1993 年面訪 380 位老年人，在 1985 年，老年人參與率最高的前三項為活動為看電視、閱讀以及逛街，最不常參與的活動是看電影、運動、玩牌以及從事宗教活動，而 1985 年與 1993 年的參與情況前三項與後三項仍相同。

Agahi, Ahacic, & Parker(2006)針對瑞典中高齡者進行長達 34 年的趨勢研究，從 1968 年追蹤到 2002 年，研究對象的年齡從 43-65 歲(1968 年)到 77-99 歲(2002)，而 34 年中共進行過三次的休閒活動調查，研究結果發現三次調查中參與率最高的排名皆相同，分別為閱讀、興趣嗜好以及園藝，而釣魚和打獵的參與率則隨著年齡逐漸下降。Meer(2008)採用問卷調查法了解芬蘭老人的休閒活動情況，結果發現幾乎所有的老人都有參與

家庭式的娛樂及社交活動(media and social activities at home)，而其次為嗜好興趣以及戶外娛樂，也發現較少老人參與戶外型的社交、文化活動以及運動。

國內相關研究則指出，多數老人最常見的休閒活動為看電視，社交活動以與親朋好友聊天為主，而體能類則以散步為主(蔡長清等，2001；陳肇男，2003；陳娟娟，2005；李維靈等，2007；陳俊宏、陳鎰明，2008；吳佳璇，2009；林俞均，2009；高菁如、陳燕禎，2009；吳秀汝等，2012)。在休閒活動參與程度上，蔡蜜西(2003)探討新竹地區居家老人時間運用與生活品質之研究中，發現老年人每週花超過3小時以上的時間看電視，其次為拜訪親友，每週平均約花2-3小時。Chen & Fu(2008)以臺灣老人作為研究對象，探討休閒參與與休閒效益之間的關係，研究結果發現在499位受訪者中,有將近82%的老人每天看電視,48.5%的老人每日參與體能活動；而僅有6.5%以及7%的老人每日與朋友聊天以及閱讀。盧俊吉、蕭崑杉、林如森、王春熙(2011)的研究指出約有75%的高齡者參與消遣型、體力型休閒活動。在參與休閒活動地點選擇上,高菁如、陳燕禎(2009)的研究指出，老年人傾向於在住家附近進行活動；李澎蓉(2012)以高雄市大寮區中興里高齡榮民為訪談對象，瞭解其對於社區休閒設施的看法，研究結果發現榮民喜好在住家附近進行休閒活動。

兩相比較後可以發現，國外的老年人以參與獨自性的靜態休閒活動為主，如：看電視、聽音樂、閱讀，而體能類的活動是他們很少參與的；我國老年人雖也以參與靜態活動為主，但在參與社交活動的程度上高於國外老年人，顯示了在不同的文化背景上，休閒活動會呈現不同的樣貌。

而研究者在休閒活動狀況的整理上，考量各研究對於休閒活動的分類皆有差異，使得休閒活動項目呈現不互斥之現象，且各類別內的休閒活動項目略有不同，加上老年人在不同活動項目的參與程度也有所不一，若只單就類別呈現老年人休閒活動的參與狀況恐有失偏頗。故為更明確了解老年人的休閒活動參與狀況，本研究整理各實證研究所統計出的前三項休閒

活動項目，並結合本研究所採用的分類方法，去瞭解老年人在不同參與方式、不同休閒種類上的參與狀況(表 2-2-2)。

表 2-2-2　國內老年人休閒活動參與狀況

休閒活動種類	最常參與的休閒活動(前三名)	資料來源
在家觀賞類	看電視	蔡長清等(2001)；陳肇男(2003)；蔡蜜西(2003)；陳娟娟(2005)；賴昆宏(2006)；李維靈等(2007)；陳俊宏、陳鎰明(2008)；Chen & Fu(2008)；林冠穎(2008)；林俞均(2009)；吳佳璇(2009)；黃世芳(2009)；郭慧莉(2010)；吳秀汝等(2012)
	聽演講	陳欣宏、李志恭(2011)
	音樂欣賞	陳欣宏、李志恭(2011)
個人嗜好類	閱讀	蔡長清等(2001)；林冠穎(2008)
	園藝	高菁如、陳燕禎(2009)
	進修學習	賴昆宏(2006)
運動健身類	散步	蔡長清等(2001)；陳娟娟(2005)；陳俊宏、陳鎰明(2008)；林冠穎(2008)；歐鏸黛(2009)；林俞均(2009)；吳佳璇(2009)；黃世芳(2009)；吳秀汝等(2012)；陳祥慈(2012)
	晨間運動	高菁如、陳燕禎(2009)
	體能活動	賴昆宏(2006)；Chen & Fu(2008)
社交類	與親朋好友聊天	陳肇男(2003)；蔡蜜西(2003)；陳娟娟(2005)；李維靈等(2007)；陳俊宏、陳鎰明(2008)；林俞均(2009)；吳佳璇(2009)；陳欣宏、李志恭(2011)；吳秀汝等(2012)；陳祥慈(2012)
	陪孫子女玩樂	陳肇男(2003)
	聚會活動	高菁如、陳燕禎(2009)；郭慧莉(2010)
	唱歌	郭慧莉(2010)
	泡茶	歐鏸黛(2009)；黃世芳(2009)；陳祥慈(2012)

（表格由研究者自行整理）

從此表可以看出在不同的休閒活動參與方式上，各有一種休閒活動項目是老年人經常參與的，各自為：「觀賞類—看電視」、「運動健身類—散步」以及「社交類—與親朋好友聊天」，這三項也是多數實證研究的研究結果。另外，也有少數研究提到閱讀、園藝、聽演講、音樂欣賞、進修學習是老年人常參與的休閒活動，而娛樂類(逛街、看電影)以及其他的休閒活動(收藏、繪畫、上網等)則是老年人很少參與的。此外，研究者也發現，休閒活動的參與程度會受到樣本特性的影響，如賴昆宏(2006)以及陳欣宏、李志恭(2011)皆是長青大學的老年人為研究樣本，而這群老年人平時在參與聽演講、音樂欣賞或是進修學習的機會本就較多，也因此這些活動容易成為最常參與的休閒活動，為避免此情況的發生，本研究採用全國性的樣本進行分析，希望能藉此更瞭解整體老年人休閒活動參與的樣貌。整體而言，可以看出老年人的休閒活動並不僅侷限於家中，走到戶外也是老年人會做的休閒活動。事實上，這樣的發現剛好呼應 MacNeil(1987)等人歸納高齡者在參與休閒活動上的特性：1.高齡者最普遍的休閒活動有二，(1)是靜態且孤立的(sedentary-isolate)活動，如看電視；(2)為靜態且社交的活動(sedentary-social)如，拜訪親戚朋友；2.多數休閒活動發生的場域在家中或接近住家的地方；3.高齡者很少參與積極且社交(active-social)的活動以及積極且孤立(active-isolate)的活動 (引自於謝國榮，2008)。同時凸顯我國在積極社交活動的參與上仍不普遍，如志願服務的參與，根據呂朝賢、鄭清霞(2005)分析「台灣地區社會發展趨勢調查」的結果，指出我國 2000 年時 65 歲以上有參與志願服務的比率為 10.25%，而簡美娜(2011)分析我國「2009 年老人狀況調查」，發現我國 65 歲以上參與志願服務的比率僅占 12.4%，顯示這十年來老人志願服務參與率以緩慢的速度成長。

綜合上述，老年人的休閒活動以靜態居家活動為主，就算離開家，也是以與親朋好友的互動為主要社交項目，稀少參與社區型的休閒活動。但

社區型休閒活動的存在，就是希望可以避免老人被孤立，同時藉由活動的參與，增進老年人與他人的互動，建立新的支持網絡。因此為鼓勵老年人多參與休閒活動，瞭解影響老年人參與休閒活動的因素極為重要，根據研究顯示，性別、婚姻關係、社經地位、社會支持程度等都會影響老年人參與休閒活動，而相關影響參與因素的介紹，將在第三節中一一介紹。

第三節　影響老年人參與休閒活動的理論及因素

本節從理論與影響因素探討老年人的休閒活動，並分別介紹相關理論以及透過實證研究證實會影響休閒活動參與的因素。

壹、影響老年人參與休閒活動的相關理論

老年人在退休後，有更多的時間可以參與休閒活動，並使其成為日常生活的一部分，為深入且完整的探索休閒活動對老年人的意涵，老年理論之應用實不可或缺(陳清惠,2004)。以下將分別介紹角色理論、持續理論、活動理論、撤退理論對老年休閒活動之意涵。

一、角色理論(role theory)

角色理論可說是社會學界用來解釋老年生活的最早理論之一，角色理論提到每個人終其一生都會扮演許多的角色，且不同的角色會被賦予不同的期待，也影響自我概念的形成(蔡文輝，2008)。而邁入老年後，老年人會開始經歷角色的喪失，如工作角色、配偶角色等等，社會甚至會視老年人為依賴者，這樣的轉變將對老年人產生感到負面影響，如：失落、無用、自尊降低等(林歐貴英、郭鐘隆，2003)。因此，若要使老年人適應晚年生活，其關鍵在於使老年人接受角色的轉變，並拋棄成年人的角色型態，以新的角色取代之(黃世芳，2009)。而休閒活動的參與，可以提供老年人扮演新的角色，藉此減輕因角色喪失而產生的負面衝擊。

二、持續理論(continuity theory)

持續理論為美國老年學學者 Atchley 於 1989 年提出。根據持續理論，個人並不會受到年齡增長而產生很大的影響，相反的，他們會更常去從事他們已經在從事的活動，且儘管老化會帶來健康與社會條件的改變，但個人的思想、活動或是生活習慣還是會保有一致和持續性，不過老化還是不可避免會帶來一些轉變，如：退休、喪偶、個人能力的喪失或是社會網絡

的減少等，因此，持續理論主要強調在老化下，個人的適應過程(Agahi, Ahacic,& Parker, 2006)。

Atchley(1989)提到持續包含兩個層面，一為內在的持續(internal continuity)，係指心智層面的狀態，包含：脾氣、體驗、情感、喜好、信念、態度、價值觀等特性的延續，會直接表現於個人的自信、自尊以及對自我的體認與認同；二為外在的持續(external continuity)，係指社會人際結構與行為的展現，例如：個人會傾向選擇熟悉環境、追求相似的樂趣、從事熟悉的活動以及接近熟悉的人群的(引自於陳清惠，2004)。比如來說，一個被動或社交孤寂者不可能積極的面對老年生活，相對的，一個原本就喜歡參與活動者，會積極的面對老年生活，也許傾向於維持原本的活動，也許會尋找新的活動來替代因退休而無法參與的活動。

整體而言，持續理論就是強調個人在進入老年階段後不會產生太大的轉變，仍然會延續著過去的人格特質、行為以及生活方式，並從中尋找可以替代過去角色的相似生活型態，以適應老化所帶來的改變(林歐貴英、郭鐘隆，2003；吳宜泰，2010)。因此，將延續理論結合老年的休閒活動參與可知，受到延續性的影響，老年人應該會持續參與過去所參與的活動類型。

三、活動理論(Activity theory)

活動理論在老年學領域中扮演相當重要的角色，它將參與活動能夠產生幸福感(well-being)這個概念變成一種普世的價值，很多研究都支持這樣的論點，證實參與活動對於老年福址有很大的貢獻(Nimrod,2007)。活動理論是由R. J. Havighurst於1953年提出，主要是描繪人類心理社會層面的老化過程，強調老年人要認清身體功能退化對生活產生的限制，並透過不斷的參與社會，才能進行成功的老化，為美國早期說明老年人成功適應老年生活及邁向成功老化的重要理論(林麗惠，2011)。

活動理論與撤退理論在社會活動的參與上抱持著不同的觀點，活動理

論認為：活動水準較高的老人，對於生活的滿意程度較高，也較能適應社會；老年人應該盡可能的保持中年時期的生活方式，用新的角色取代因喪偶或退休而失去的角色，進而把自身與社會的距離縮小到最低限度(葉至誠，2010)。

整體而言，活動理論強調的就是要持續的參與社會活動，持續的保持活躍而不要從社會中撤離，透過角色替代的方式來補足因老年而喪失的舊角色，如：藉由扮演非正式角色來取代因進入老年而喪失的義務性角色、參與相關社會福利機構所舉辦的各類型老人活動，像是培養興趣、參與社團活動、休閒活動、社會交際活動或志願服務等，進一步建立人際網絡、維持社會角色的扮演與社會關係，進而有良好的社會適應(潘英美譯，1999；林歐貴英、郭鐘隆，2003；蕭文高，2010；林麗惠，2011)。

過去有許多研究都已證實休閒活動能提高老年人身體、心理健康及生活滿意度，和參與活動層次之間的關係，特別是社交活動與老人所表現的活力兩者間有很強的相關性(葉至誠，2010)。因此，從活動理論出發，應該讓老年人多參與休閒活動，才能讓老年生活更加愉快。

四、撤退理論(disengagement theory)

撤退理論是 Cumming & Henry(1961)根據其研究所提出的觀點，其從功能理論出發，提出老年人有自動從社會退出的傾向，並認為老年人從社會活動中撤退，對社會是有功能的(蔡文輝，2008；黃世芳，2009)。基本上，撤退理論有幾個觀點：第一，從發展階段來看待老年，老年不是中年時期的延續，而是一個獨立的階段，此時他們的社會角色、價值與人際關係已不適合社會環境，所以會透過撤退策略來保護自己；第二，撤退是不可避免的，隨著年齡的增長，老年人勢必喪失一些社會角色與地位，與外界的接觸也會減少；第三，撤退後，老年人會比較關注自己的生活，而比較不會在意自己與他人的互動。因此，有學者認為撤退是雙向的：即社會不需要老人，而老人也認為自己應該減少社會活動的參與(潘英美譯，1999；

蔡文輝，2008)。在休閒活動參與上，撤退理論認為身體逐漸衰退的老年人，應平靜的接受撤離的事實，並透過轉換休閒活動類型的方式來達成心理及社會的適應，如將休閒活動從戶外轉到室內，從積極的社會參與轉而參與靜態的休閒活動(吳老德，2003)。

綜合上述，可知不同理論對於休閒活動的解讀皆有所不同，甚至有些對立，但因為每個人人格特質有所差異，正可以解釋不同高齡者參與休閒活動的樣貌(黃世芳，2009)。從「角色理論」來看，休閒活動的參與讓老年人獲得嶄新的社會角色，降低角色喪失的負面感受;「持續理論」則說明了老年的休閒活動是中年的延續;「活動理論」則強調要不斷的參與活動才能適應老年生活;「撤退理論」則提出老年人休閒活動參與種類的轉變。然整體而言，參與休閒活動有助於提高老年人的生活滿意度以及幸福感，在老年心理健康與生活適應上存在正面的貢獻，因此，應依據個人不同的情況，規劃出合適的休閒活動。

貳、影響老年人參與休閒活動的因素

在整理各種因素對於老年人參與休閒活動的影響性時，休閒活動的定義以及分類方式為一關鍵，因定義可能影響休閒活動項目被納入的可能性，而休閒活動的分類方式則會影響因素與參與休閒的關係。基本上，目前老人休閒研究在休閒活動的定義多為老年人在扣除日常生活所需時間後，在自由可支配的時間內所從事的活動；而在休閒活動的分類上，多仰賴主觀分析法，並根據本身的研究目的進行休閒活動的分類，故整體而論，我國在老年休閒研究分類上呈現多種樣貌，並且未有一常見分類。

因此，若未事先釐清過往研究中所含括的休閒活動項目，以及休閒的分類方法，就直接與本研究所發現的結果進行對照，可能會造成研究結果間存在落差，而落差主要來自過往研究與本研究所包含的休閒項目有所不同，如此一來，會使得本研究結果與過往研究結果難以有正確的呼應。故

研究者於第二章第一節中整理與本研究相關之休閒活動分類，從中瞭解有哪些過往研究與本研究有相似的分類方式，以及其研究在休閒類型底下所含括的休閒項目，期能透過此分類建立一個基準，拉近本研究與過往研究結果的相關性。

而在整理的過程中，由於休閒分類方式的迥異，實難以找出數個分類模式雷同的休閒研究，故在影響因素的呈現上，研究者以個人因素、社經地位以及社區環境因素進行分類(表 2-3-1)，並在當中說明與本研究相似的休閒類型與影響因素之關連。

表 2-3-1 影響休閒活動參與因素

	因素
個人因素	年齡、性別、婚姻狀況、居住安排、個人健康、心理狀態、社會支持程度、宗教信仰
社經地位	教育程度、個人經濟情況、退休後職業
社區環境因素	居住地區、交通、現有社區休閒資源

(本表格由研究者自行整理)

一、個人因素

(一)年齡：

根據 Kelly(1996)的說法，個體在不同生涯發展階段，會因不同的生活觀、社會責任、體力和技巧，而參與休閒活動的種類或程度上有所不同(引自陳美惠等，2006)。在過去的研究中，年齡常被當作一個影響因素，而不同的研究亦有不同的研究結果。若針對與本研究類似的休閒研究，從蔡長清等(2001)的研究發現，年齡與觀賞類、個人嗜好類、運動健身類以及社交類無顯著相關，亦即年齡對於老年人的休閒參與並無影響。洪千雅(2009)的研究則指出，年齡會影響老年人在社交活動的參與率，年齡越高者參與率愈低。

而歐䋈黛(2009)的研究中，年齡會影響老年人在運動類以及個人嗜好類的參與，從其事後比較可以發現，在運動類上，與 60-64 歲的長者相比，

年齡範圍為65-69歲、70-74歲以及75歲以上者的參與率較低。而在個人嗜好類上，與60-64歲者相比，年齡在65-69歲以及70-74歲的老年人參與率較低。若以本研究所定義之65歲以上者來看，65-69歲的老年人跟70-74歲或是75歲以上的老年人相比，在運動類或是個人嗜好類皆未達到顯著，這表示邁入65歲以後，老年人在運動類及個人嗜好類的參與可能無顯著差異。

(二)性別：

從社會學的觀點來看，性別的休閒活動差異性可以從生理差異以及社會差異兩層面來討論，在生理差異上，男性因體力較強，較適宜從事費體力的休閒活動；在社會差異上，因過去傳統強調男主外，女主內，所以男性因擁有工作而獲得較多的經濟資源以及休閒機會，女性則受到社會規範以及角色期待的影響，通常被要求擔負起家庭照顧的責任，如：整理家務或照顧子女等，在休閒的自由以及空間就備受限制，但是近年來女性角色地位的高漲，使得女性的休閒機會與能力也大幅增加(蔡宏進，2008)。而隨著年齡的不斷提升，男女在休閒活動的參與情況也跟著改變，根據彭駕騂(1999)所提出的說法，男性喜好參與動態活動，但隨著年齡的增長，生理機能不如往常，因此逐漸無法參與體能活動，且同時老年男性對於靜態活動不感興趣，因此休閒動參與情況會下降；女性則對於事物存在廣泛的興趣，重新學習的接受度較高，加上女性本就喜歡靜態的活動，所以在休閒活動的參與情況上改變不大。

而在實證研究上，男性在休閒活動參與量以及頻率上高於女性，但有些研究顯示女性參與程度較高(Meer, 2008)。而蔡長清等(2001)發現女性在觀賞類的參與高於男性；在運動健身類則低於男性，其中如個人嗜好類以及社交類則未存在差異。歐鏸黛(2009)指出女性在個人嗜好類的參與率高於男性，而運動類並無差異。洪千雅(2009)則提到在社交類的參與上，男性的參與率高於女性。

(三)婚姻狀況

涂淑芳(1996)指出，缺乏伴侶是老年人未參與休閒活動的第二重要因素。而根據相關實證研究顯示，婚姻與休閒參與之關係存在不同的相關。如蔡長清等(2001)發現已婚者在觀賞類以及個人嗜好類的參與率高於單身者，其解釋可能是受到觀賞類以及個人嗜好類比較屬於以居家為中心的關係，但在運動健身類以及社交類則無顯著差異。歐鏸黛(2009)指出婚姻狀況在個人嗜好類及運動類皆未達到顯著，表示婚姻狀況不會影響老年人在個人嗜好類及運動類的參與。洪千雅(2009)也發現，社交類與婚姻狀況無顯著關係。

而吳佳璇(2009)的研究中提到，婚姻狀況不會影響老年人在看電視、聽收/錄音機、閱讀、下棋打牌、與親友鄰居聊天、園藝、散步、慢跑及爬山的參與情況。詹帛勳、喬芷(2012)針對喪偶、休閒活動與中老年婦女身體功能中提到，女性喪偶者相對於女性已婚者，參與社交性的休閒活動的機率較高。

(四)居住安排

居住狀況也會影響老人選擇休閒活動的類型，居住安排反應了老人能力的自主性以及勝任感，也顯示老年人與家人之間關係的連結(邱翔蘭，2004)，高菁如等(2009)提到，當有了家人的支持與陪伴，老人就可以無後顧之憂的參與自己有興趣的活動。

在實證研究上，蔡長清等(2001)提到居住安排中的同住人數並無法推測老年人在運動健身類以及社交類的參與情況，而當中同住者超過三人以上的老年人，在觀賞類、以及個人嗜好類達到顯著。歐鏸黛(2009)發現居住安排不會影響運動類的參與，但會影響個人嗜好類的參與。而洪千雅(2009)指出居住安排與社交類的參與無顯著差異。林子禹(2011)則提到老年人會受到居住安排的影響，而有不同的體能參與情況。

(五)個人健康

健康是影響老人參與休閒活動的因素，老人因身體功能退化而產生行動不便、反應變慢等情況，導致參與休閒活動的變化。因此健康不僅左右老人參與休閒的程度，也影響老人對於休閒的種類，如健康惡化時會減少外出旅遊的機會，並增加在家看電視的機率(陳肇男，2003)。根據相關研究的探討，健康因素又可再分成自評健康情況以及體能情況。

1.自評健康情況

林子禹(2011)提到老年人在選擇休閒活動時會受到健康程度的影響，並大多選擇溫和而非劇烈的活動。根據蔡長清等(2001)的研究發現，自評健康情況不好者，在觀賞類、個人嗜好類、運動健身類、社交類的參與情況與自評健康情況好者低；而與自評健康普通者相比，自評健康不好者在社交類參與情況較低，在觀賞類、運動健身類及個人嗜好類無差異。洪千雅(2009)指出自評健康情況愈好者，在社交類的參與率越高。

2.體能情況

在身體功能上，涂淑芳(1996)指出，缺乏體能是老年人參與喜好活動的最大阻力。因此，若老年人的活動能力或體能狀況不佳，則會影響到他們的休閒活動參與。Silverstein & Parker (2002)就曾提到休閒活動與功能障礙就像一體的兩面，功能障礙會降低休閒活動的參與，但活動參與的越少，功能損壞的可能性就越高。洪千雅(2009)的研究發現，體能狀況良好者在社交類的參與率高於體能狀況不好者。吳佳璇(2009)亦提到，休閒活動如與親朋好友聊天、園藝、散步、慢跑、爬山等活動會受到功能限制的影響，即身體功能良好者，在這幾項休閒活動的參與機會較高。郭慧莉(2010)的研究發現，健康情況良好者比起不好者更喜歡參與園藝及手工藝活動。整體而言，健康對休閒活動的參與程度有很大的影響，擁有健康的身體才有活動的能力。

(六)心理狀態

彭駕騂(1999)指出老年生活可能產生三種負面心理感受，包括：疏離感、孤獨與寂寞感以及焦慮感，並進而影響老年的生活品質。而憂鬱是繼老年失智症後，最主要的老人心理健康問題(謝宜芳，2009)。過去研究證實憂鬱程度會影響老年人的休閒活動參與，如林俞均(2008)針對老人憂鬱狀況與休閒活動進行研究，結果發現有參與社交類休閒活動者，憂鬱程度較低；洪千雅(2009)的研究則指出，自覺有憂鬱情況者在社交類參與上低於自覺無憂鬱情況者。

(七)社會支持程度

根據 Maslow 所提出的需求理論，人的需求是從生理需求出發，只有較低需求得到滿足後，個人才會往上尋求更高需求的滿足，因此可知若個人在生活中獲得的支持很少，相對的，需求滿足的責任就得由個人負責，這會使個人的空閒時間越來越少，進而影響休閒活動的參與程度。另一方面,當個人接受到較多的社會支持時,也會更願意參與各類型的休閒活動，根據張俊一(2008)的研究指出，老年人從一般社會網絡成員上獲得許多休閒協助的參與，如：情感、工具和訊息等社會支持。

因此，Cutler 和 Hendricks(1990)指出社會支持乃是影響老人休閒參與的社會層面因素，那些有伴侶的老人，不論此伴侶為配偶、子女、親戚或朋友，傾向從事較主動型的休閒活動，而那些獨居或被社會孤立的老人則較常從事被動型的休閒活動(引自於林冠穎，2008)。

雖與本研究之類似研究未針對社會支持進行進一步探討，但從其他相關的研究中可以看出社會支持對於老年人休閒參與存在一定的重要性，如鄭政宗等(2006)提到，社會支持度越高的老人在休閒活動的參與程度越高；黃世芳(2009)將休閒活動分為共同性以及非共同性，研究後發現接受情感性社會支持對需要與人產生互動的休閒活動之參與率有正向的顯著關係，這結果除了代表社會支持可以提升休閒活動的參與率外，也可解讀成因為

共同性休閒活動偏向自家以外的戶外活動，如：下棋打牌、與親戚、朋友或鄰居聊天、運動等，老年人需要接受到較多的情感性支持，才願意離開家參與該類型的活動。

綜合以上，在個人因素上包含：年齡、性別、婚姻狀況、居住安排、個人健康、心理狀態以及社會支持程度等，而各因素對休閒活動參與狀況整理如表 2-3-2。除了上述以外，也有學者提到宗教信仰與休閒活動的關係，如有些研究提到宗教信仰會影響休閒參與狀況(黃聿恒，2004；洪千雅，2009；林子禹等，2011)，而王冠今(2010)則發現無宗教信仰者在休閒活動的參與種類上高於有宗教信仰者。而導致差異產生的原因，可能來自於宗教活動是否被納入休閒活動中一併討論，過去研究指出，有宗教信仰者比較容易參與宗教活動以及志願服務活動，從中獲得心理上的慰藉，且有信仰者也比較願意奉獻自己，參與與自身宗教有關的志願服務(林麗惠，2006；王冠今，2010；林子禹等，2011)，因此可知有宗教信仰者可能比無宗教信仰者花較多的時間來從事宗教活動，相對地降低參與休閒活動的頻率以及種類數，因此研究者推測，休閒活動中是否含有宗教活動亦是影響有無宗教是否對於休閒活動參與達到顯著的因素之一。

二、社經地位

(一)教育程度

教育程度的高低會影響人們的思想、價值觀，甚至對於事物的喜好也會有所不同，也因此，教育程度對於休閒活動參與有決定性的影響。一般而言，教育程度越高者，較能理解參與休閒活動之意涵，獲取休閒相關資訊、知識的機會也較高，因此較能安排自己的休閒生活，並規律的參與休閒活動。舒坤雲(2003)提到教育程度越高者較有興趣參加不同類型的活動，對休閒活動的偏好較屬於知識與社會參與取向，而教育程度較低者則偏好消遣性質。

而相關研究也均指出，教育程度越高在休閒活動參與上越活躍，參與的範圍也較廣。如蔡長清等(2001)發現，在觀賞類、個人嗜好類以及運動健身類上，教育程度為國(初)中以下者，參與機會低於教育程度為高中(職)或是大專以上的老年人，而社交類則未存在差異。歐鏸黛(2009)提到，教育程度會影響個人嗜好類的參與，從事後比較中可以發現，教育程度為研究所以上的老年人，參與機會高於教育程度為大學(專)、高中職或是初中以下，而運動健身類與教育程度無顯著差異。

洪千雅(2009)指出，教育程度愈低者在社交類參與上比起教育程度愈高者低。吳佳璇(2009)在老化與休閒參與研究中，指出教育程度會影響老年人在看電視、閱讀、園藝的參與情況，其教育程度愈高，參與這些項目的機會愈高。林子禹(2011)發現，教育程度會影響老年人在運動健身的參與。

(二)個人經濟狀況

許多休閒活動都具有商品的性質，因此金錢是參與休閒活動的限制。根據 Banmel & Burrus-Bammel(1992)的說明，休閒活動對於收入高者有較大的吸引力，因為收入高者可以選擇的休閒項目較多，也有能力消費需花費的休閒活動，因此經濟狀況的好壞會影響個人參與休閒活動的機會，若老人沒有充足且固定的經濟來源，則日常所需的花費都無法負荷時，休閒活動就被屏除在需求之外了(引自林冠穎，2008)。而根據相關研究對於經濟狀況的測量，收入情況以及自覺經濟滿意程度都對於休閒活動存在顯著關聯。

以收入情形來測量經濟情況，主要是因收入會影響個人在活動參與及類型的選擇，所以收入狀況越好、越充足者在休閒活動的參與上越活躍，吳秀汝等(2012)提到收入高者可能因為較不需要投入勞力工作，所以有較多的休閒時間。在相關實證研究上，蔡長清等(2001)以每月平均月收入進行休閒活動參與分析，發現平均月收入愈低者，在個人嗜好類、運動健身

類以及社交類的參與率愈低，而觀賞類則無達到顯著。歐䥫黛(2009)則發現退休後的收入不會影響老年人在個人嗜好類以及運動類的參與機會。

再者，休閒活動也會受到個人自覺經濟情況的影響。洪千雅(2009)的研究發現，老年人在自評經濟滿意度愈高，在社交類的參與率愈高。而林子禹(2011)提到，多數老年人認為本身收入情況對於生活開銷的支付稍嫌不足，且會影響老年人在運動健身類的參與情況。

(三)退休前職業

涂淑芬(1996)指出，休閒行為與一個人的職業有密切關聯。魏素芬(1997)提到，行業別與職業階級對於老人參與休閒活動的種類有顯著的影響(引自於李薇，2009)。在實證研究上，雖與本研究之類似研究未針對職業進行進一步討論，但從其它研究中可以發現，退休前職業對於休閒參與存在影響性。如李薇(2009)指出，從事專門性職業或公職者在休閒活動參與上傾向於活躍。賴昆宏(2006)發現從事「軍公教」與「醫療服務業」的老人參與休閒活動的狀況高於其他職業的老人。而高菁如、陳燕禎(2009)探討老人休閒活動與自我認同時，指出職業的不同會影響其所累積的經濟資源，例如軍公教人員的經濟情況就會比務農的老年人來的佳，因此能夠參與的休閒活動就更廣泛。

綜合上述可知,社經地位包括教育程度、個人經濟狀況及退休前職業。而教育程度、經濟狀況與職業形成一個人的在社會上的社經地位，其高低會影響休閒活動的選擇以及參與狀況，這也顯示休閒活動的確受到社會階層化的影響。

三、社區環境因素

(一)居住地區

居住地對於休閒活動的參與也具有影響性，但說法各有不同，有些學

者認為都市老人在活動參與上高於鄉村者，是因資源可獲得性的差異，因為都市老年人在休閒資源以及休閒資訊上較為充足。雖在居住地區上與本研究類似之研究並未針對此有進一步的討論，但從其他的研究中可以發現，居住地區是會影響老年人在休閒活動的參與。如王冠今(2010)的研究就指出，居住於城區的老年人較容易參與休閒活動。而有些學者以休閒活動參與種類來說明，認為都市老年人的人際互動往來較不頻繁，而鄉村地區則相反，張隆順(1982)以社會工作者的角度出發探討都市社區(縣轄市以上)和鄉村(鄉鎮)地區在休閒活動參與上的差異，結果發現在社區舉辦的休閒活動上，鄉村地區的老人多於都市地區的老人，另，陳宇嘉等學者也提出都市化越高的社區在休閒活動參與上就越顯靜態，但這不表示老年人不喜歡動態休閒，而是受限於都市綠地不足，缺乏休閒場所、加上雜亂的交通、噪音等外在環境因素，使得都市中的老年人及兒孫們認為留在家中是最安全的休閒活動(蔡培村，1995)。Chen & Fu(2008)則指出，居住於城市的老年人花比較多的時間在閱讀以及參與體能活動上；居住於農村則常參與社交活動。吳佳璇(2009)研究發現居住在城市的老年人參與聽收音機、下棋的活動機率較高，而居住在鄉鎮者參與聊天的機率較高。由此可知，老人居住地區的不同，會影響到其休閒資源的獲得性，也因環境背景的差異，而影響休閒活動類型的選擇。

(二)交通因素

Agahi, Ahacic, & Parker(2006)探討中年人邁入老年後休閒活動的轉變時提到，環境的阻礙是導致老年人休閒活動參與率下降的原因之一；呂寶靜(1996)也指出，交通不便是老年人未至文康休閒場所參與休閒活動的因素(引自於李晶、林子郁，2010)。由此可知，活動場所的方便性會影響老年人參與休閒活動。根據相關的研究顯示，多數老人都會選擇離家近的地點，如：附近的空地、公園或活動中心作為休閒場所(施清發、陳武宗、范麗娟，2000)。高菁如等(2009)訪問15位退休老人後發現老人會選

擇離家近的地點進行休閒活動。而李澎蓉(2012)探討高雄某社區的榮民對於休閒設施之需求，研究結果發現老年人在休閒活動地點的選擇上，皆以住家附近為主，主要是因為離家近、便利性高，因此前往的意願也相對地提高。由此可知，老年人習慣傾向於離家近的地方參與休閒。

(三)現有社區休閒資源

除了活動場地的便利性外，現有的社區休閒資源也是影響休閒活動參與的因素之一，而休閒資源可能包括休閒活動場地的設施以及活動內容的設計等。如吳慶烜等(2004)針對臺南市松柏育樂中心之老人選擇休閒設備因素之研究發現，老年人在使用頻率上以每周兩次為多數；在休閒設施的需求上，則發現有約 74%的老年人認為休閒服務設施是不充裕，而約 71%認為休閒服務設施是不符合老人家的需求。詹典穎(2008)針對臺南市高齡者公園休閒活動參與特性之研究，發現活動場所之設施完備性與活動設施吸引力會影響老人休閒參與頻率的高低，相較於活動場所之交通可及性，老人顯然更在乎活動場所的大小以及設施的多樣化。李澎蓉(2012)以高雄市大寮區中興里高齡榮民為訪談對象，瞭解其對於社區休閒設施的看法，榮民普遍反映社區休閒場所及設施不足、社區內的文康活動中心的課程未能吸引榮民興趣、未經規劃的活動中心無法發揮休閒的功能以及活動中心的宣傳不足等。

綜上所述,社區環境因素包括居住地區、交通因素以及現有社區資源。而當中居住地區會影響休閒活動的型態；交通因素會影響休閒活動的地點，而現有的社區資源則會影響老年人休閒參與程度。

第三章　研究方法

本研究主要探討高齡者參與休閒活動情況及對其心理健康之影響，並根據研究動機與目的及相關文獻探討進行整理與歸納，形成初步的研究架構。

第一節　　資料來源與研究對象

本研究採用 2007 年「高齡社會的來臨：為 2025 年的台灣社會規劃之整合研究—不同世代對於老年生活的需求、服務提供以及價值偏好之調查研究」。資料取自於中央研究院調查研究專題中心學術調查研究資料庫。此研究目的是希望透過整合性的研究，以 2025 年作為一個預擬的時間點，預測未來高齡社會可能面對的問題與需求。因此，本調查研究立基於能進一步瞭解台灣進入高齡社會後的老人需求、期待、價值、因應態度、資源分配、代間關係等情形(高齡研究室，2009)，於 2007 年 3 月到 6 月間進行全國性的大型問卷調查，並由國立臺灣師範大學社會工作學研究所委託中央研究院人文社會科學研究中心(調查研究專題中心)共同執行面訪計畫。

此調查研究之抽樣方式是以臺灣地區具有國籍，在民國 50 年 12 月 31 日以前(45 歲以上)出生的民眾作為研究母體，並以臺灣地區戶籍資料檔為抽樣架構，利用三階段分層等機率抽樣方法（stratified sampling with probability proportional to size，PPS）抽出受訪對象。在執行過程中，首先利用「人口密度」、「教育程度」、「65 歲以上人口百分比」、「15-64 歲人口百分比」、「工業就業人口百分比」、「商業就業人口百分比」等指標，將台灣之鄉鎮市區分為七層。在抽樣時，先計算各分層所有鄉鎮人口數，再依其人口數比例來分配各分層欲抽出之人數，並在各分層中依人口數多寡來抽取一定數目的鄉鎮市區，接著再依據人口數多寡採等距抽樣法（systematic sampling）在每一鄉鎮市區中抽取一定數目的村里，最後，依據前述所抽中之村里，按等距抽樣法抽取一定數目的受訪者。

為避免其它干擾因素以致無法達成預計完成數，此研究採膨脹方式估算每一村里所需抽取之人數，最後共抽取出 21 個鄉/鎮/市/區，一共 5082 案。抽出所有受訪者後，接著進行樣本代表性檢定，本研究利用內政部所提供之 95 年度 12 月份的人口資料，以性別、年齡以及年齡＊性別三個項目進行檢定,結果呈現樣本與母體是一致的,顯示本研究樣本具備代表性，可進行母體情況的推論。而樣本加權方式上，採用多變數反覆加權法，加權所使用的母體資料來源包括 95 年底內政部人口統計資料推估性別、年齡、地區以及 1990 年及 2000 年戶口普查資料進行推估至 2006 年，65 歲以上人口教育程度。

此研究以 65 歲做為一切分點，將問卷分為 45-64 歲組以及 65 歲以上兩組，45-64 歲組共抽出 2571 案，65 歲以上組抽出 2511 案，在問卷內容上，所調查的議題包括：住宅、就業與退休、志願服務、健康照顧、非正式社會支持、社會參與、交通、經濟安全以及老年準備等情形。最後，在 45-64 歲所抽出的 2571 案中，共完成 1143 案，完訪率為 49.8%；65 歲以上所抽取 2511 案中，完成 1308 案，完訪率為 57.0%。而本研究以 65 歲以上組作為研究對象，故本研究最終樣本為 1308 位。

第二節　變項說明

依據過往的文獻回顧，發現有些變項對於休閒活動參與類型具有極大的影響力，故本研究選定個人、社經地位以及社區環境當作自變項，以休閒活動參與狀況當作依變項，探討影響老年人休閒參與的因素。

壹、自變項說明

一、個人變項

(一)年齡

以 65 歲以上老年人為主，而為了瞭解不同年齡層的老年人之休閒活動參與差異，將 65 歲以上的老年人再區分成年輕老人(65-74 歲)、中年老人(74-84 歲)以及老老人(85 歲以上)三種。因進行迴歸時須將類別變項編譯成虛擬變項，故年齡的編碼如表 3-2-1。

表 3-2-1 年齡之虛擬變項(以 65-74 歲作為參照組)

	原編碼	Dummy1(74-84 歲)	Dummy2(85 歲以上)
65-74 歲	1	0	0
75-84 歲	2	1	0
85 歲以上	3	0	1

(二)性別

區分為「男性」以及「女性」兩類。

(三)婚姻狀況

分為「已婚」、「喪偶」、「離婚或單身」三類。當中已婚包含同居，離婚或單身內包含離婚、單身以及分居。因進行迴歸時須將類別變項編譯成虛擬變項，故婚姻狀況的編碼如表 3-2-2。

表 3-2-2 婚姻狀況之虛擬變項(以已婚作為參照組)

	原編碼	Dummy1(喪偶)	Dummy2(離婚單身)
已婚	1	0	0
喪偶	2	1	0

離婚單身	3	0	1

(四)居住安排

居住情況係指受訪者目前的居住安排，將原問卷進行合併後分為「獨居」、「與他人同住」兩類。當中與他人人同住包含：配偶、未婚子女、已婚子女、媳婦、女婿、孫子女、父親、母親、祖父母、配偶的父母親、配偶的祖父母、兄弟姊妹、配偶的兄弟姊妹、其他親戚以及朋友。

(五)宗教信仰

分為「有信仰」以及「無信仰」兩類。其中將回答沒有宗教信仰者歸類為無信仰，而回答佛教、道教、民間信仰、一貫道、軒轅教、回教、天主教、基督教或其他者，皆歸納為有信仰。

(五)個人健康

1.自評健康情況

分為「很好」、「好」、「普通」、「不大好」以及「很不好」五類。

2.體能狀況：

體能狀況採用原問卷之 NAGI 活動量表，此量表在原問卷之 65 歲以上 Cronbach’s α 係數為 0.89，顯示此量表具有良好的內部一致性信度。在效度部分，採用因素分析進行效度的檢驗。其取樣適當性檢定之結果為.894，且 Bartlett 球形檢定達顯著，表示此量表適合進行因素分析，因素負荷量上皆高於 0.6，表示所有題項皆在測量同一面向(見表 3-2-3)。

量表包含七項活動，為”連續站立兩小時”、”自己上下樓”、”走 200-300 公尺”、”拿起約 6 公斤的東西”、”雙手高舉至頭上”、”用手指扣鈕釦”以及”坐彎腰、蹲下或跪下”的動作，若受訪者回答沒有困難，則計為 3 分；回答有點困難者，計為 2 分；回答非常困難者，計為 1

分；完全不能者計為 0 分，總計為 0-21 分，分數越高者表示體能狀況越佳，反之亦然。

表 3-2-3 體能情況量表因素分析取樣適當性結果

	KMO 與 Bartlett 檢定
Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數	.894
Bartlett 球型檢定顯著性	.000
	因素負荷量
連續站立兩小時	.855
自己上下樓	.872
走200-300公尺	.864
拿起約6公斤的東西	.776
雙手舉高至頭上	.669
用手指扣鈕扣	.664
坐彎腰、蹲下或跪下	.785

(六)憂鬱程度

在憂鬱程度測量上，使用問卷中「標準化 CES-D 量表」(the standardised Center for Epidemiological Studies Depression Scale)來測量，此量表在 65 歲以上組之 Cronbach’s α 為 0.837，顯示具有良好的內部一致性。在效度分析上，採用因素分析進行效度的檢驗。其取樣適當性檢定之結果為.867，且 Bartlett 球形檢定達顯著，表示此量表適合進行因素分析，而從表 3-2-4 之因素負荷量分析中可發現，以題項中「別人都不友善」的因素負荷量最低，為 0.443。

此量表由受訪者自評過去一個禮拜內的感受，CES-D 量表共有 11 道題目(如表 3-2-7)，採計分方式計算，回答「從不或很少(少於一天)」計為 0 分，「有時候(一到兩天)」計為 1 分、「常常(三到四天)」計為 2 分、「幾乎一直(五到七天)」計為 3 分，而該題組中第 5、8 題為反向題，採反向計分，最後將每題的得分加總後為憂鬱程度總分，分數為 0-33 分之間，分數越高代表心理越憂鬱。

表 3-2-4 憂鬱程度量表因素分析取樣適當性結果

	KMO 與 Bartlett 檢定
Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數	.867
Bartlett 球型檢定顯著性	.000
	因素負荷量
不想吃東西、胃口不好	.542
心情很不好、鬱悶	.788
事情總是不大順利	.734
睡不安穩(不入眠)	.561
寂寞、孤單	.690
傷心、悲哀	.741
提不起勁來做任何事	.658
別人都不友善	.443
人家不喜歡我	.513
很快樂	.656
日子過得很好，享受人生	.567

表 3-2-5 「標準化 CES-D 量表」

題項	填答方式
1.不想吃東西、胃口不好	1.很少或從不(少於 1 天)
2.心情很不好、鬱悶	2.有時候(1-2 天)
3.事情總是不大順利	3.常常(3-4 天)
4.睡不安穩(不入眠)	4.幾乎一直(5-7 天)
5.很快樂*	
6.寂寞、孤單	
7.別人都不友善	
8.日子過得很好，享受人生*	
9.傷心、悲哀	
10.人家不喜歡我	
11.提不起勁來做任何事	

(*為反向題)

(七)非正式社會支持程度

非正式社會支持主要採用原問卷中社會支持之題項(表 3-2-6)，並將選項「總是有」計為 3 分;「經常有」計為 2 分;「偶而有」計為 1 分;「沒

有」計為 0 分，而加總後分數分佈於 0-15 分之間，分數越高則表示所接受的非正式社會支持程度越高。

在信效度檢驗上，非正式社會支持之 Cronbach’s α 為.560。在效度分析上，採用因素分析進行效度的檢驗，其取樣適當性檢定之結果為.661， Bartlett 球形檢定達顯著，表示此量表適合進行因素分析，從表 3-2-7 之因素負荷量分析中可發現，以題項中「您日常生活所需的開銷是否經常有人會提供?」的因素負荷量最低，為 0.353。

表 3-2-6 非正式社會支持題目

題目
1.您日常生活所需的開銷是否經常有人會提供
2.當您想要有人幫忙料理日常生活事務(如買東西、煮飯、代辦雜物)
3.您周圍是否經常有人可以在緊急情況幫助您
4.您有沒有值得信賴的、經常可以談心事的對象
5.當您有事想找人商量時，您周圍是否有人可幫忙您

表 3-2-7 非正式社會支持量表因素分析取樣適當性結果

	KMO 與 Bartlett 檢定
Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數	.661
Bartlett 球型檢定顯著性	.000
	因素負荷量
日常開銷的幫助	.353
料理家務	.560
緊急狀況的幫助	.524
談心事對象	.744
周圍是否有人商量	.806

二、社經地位變項

(一)教育程度

指受訪者的最高學歷，將其分為「不識字」、「國小」、「初中」以及「高中以上」四類。當中「高中以上」包含高中、高職、專科、大學以及研究所。而因進行迴歸時須將類別變項編譯成虛擬變項，故教育程度的編

碼如表 3-2-8。

表 3-2-8 教育程度之虛擬變項(以不識字作為參照組)

	原編碼	Dummy1 國小	Dummy2 初中	Dummy3 高中以上
不識字	0	0	0	0
國小	1	1	0	0
初中	2	0	1	0
高中以上	3	0	0	1

(二)自覺經濟滿意度：

分為「非常夠用且有餘」、「大致夠用」、「稍嫌不足」及「非常不夠用」四類。

(三)有無工作

分為「有」以及「無」兩類。

三、社區環境變項

(一)居住地區：

本研究將原問卷所抽出的鄉/鎮/市/區參照行政院主計總處的都會區分類方式，將居住地區分類為「中心都市」、「衛星市鎮」以及「非都會區」(見表 3-2-9)。而因進行迴歸時須將類別變項編譯成虛擬變項，故居住地區的編碼如表 3-2-10。

表 3-2-9 居住地區分類

分類	鄉鎮市名
中心都市	台北市大同區、台北市大安區、台北市萬華區、台北市士林區、台北市北投區、台北市文山區、基隆市信義區、桃園縣中壢市、台中市南區、台中市北屯區、台中市西屯區、台南市中區、台南市南區、高雄市三民區
衛星市鎮	台北縣板橋市、台北縣三重市、台北縣深坑鄉、台北縣新店市、台北縣新莊市、台北縣八里鄉、桃園縣楊梅鎮、台中縣大里市、

	彰化縣和美鎮、台南縣仁德鄉、台南縣安定鄉、高雄縣仁武鄉、高雄縣梓官鄉、高雄縣鳳山市、高雄縣鳥松鄉
非都會區	台中縣沙鹿鎮、台中縣清水鎮、彰化縣秀水鄉、彰化縣鹿港鎮、彰化縣伸港鄉、彰化縣大村鄉、花蓮縣六龜鄉、花蓮縣花蓮市、花蓮縣新城鄉、花蓮縣秀林鄉、屏東縣鹽埔鄉

（本表格由研究者自行整理）

表 3-2-10 居住地區之虛擬變項(以非都會區作為參照組)

	原編碼	Dummy1(中心都市)	Dummy2(衛星都市)
中心都市	1	1	0
衛星都市	2	0	1
非都會區	3	0	0

(二)是否會開(騎)車

將此變項的回答分為「會」及「不會」兩類。

貳、依變項說明

一、休閒活動參與類型

本研究依據「不同世代對於老年生活的需求、服務提供以及價值偏好的調查研究」問卷之休閒活動，將休閒活動分為「看電視、聽收/錄音機」、「看報紙、雜誌」、「下棋或打牌(含麻將、四色牌)」、「外出拜訪親戚或朋友聚會或與鄰居聊天」、「使用電腦或網際網路」、「種花、園藝盆栽」、「興趣或嗜好：玩樂器、書畫、做手工藝、裁縫或刺繡、集郵、收藏」、「觀賞音樂會或歌劇(含歌仔戲、平劇)等」、「逛街、看電影」以及「其他」十種，其他類中包含運動、散步、爬山、游泳、打拳(球)、跳舞、宗教活動(念佛經、讀聖經、禪修、禮佛、上教會、做禮拜、進香)、進修活動、養寵物、旅遊、唱歌、泡茶、做志工等活動。而本研究以蔡長清等(2001)分類為主要架構，並參考李維靈等(2007)、陳俊宏等(2008)、林冠穎(2008)、林俞均(2008)、洪千雅(2009)、歐譓黛(2009)、郭慧莉(2010)、林子禹(2011)以及詹帛勳、喬芷(2012)的分類方式，將休閒活動再分為觀賞類、個人嗜

好類、運動健身類以及社交類四種類型，相關整理如下表 3-2-11。

表 3-2-11 休閒活動分類

休閒活動種類	文獻所提及之休閒活動	文獻提及，本研究亦有的休閒活動項目
觀賞類	看電視	◎
	聽收/錄音機	◎
	觀賞戲劇表演	◎
個人嗜好類	蒐集物品(集郵、收藏)	◎
	手工藝	◎
	書畫	◎
	園藝	◎
	旅行	
	閱讀	◎
	進修學習	
	養寵物	
	攝影	
	演奏樂器	◎
	烹飪	
	打坐冥想	
個人健身類	登山健行	◎
	球類運動	◎
	舞蹈類	◎
	慢跑	◎
	散步	◎
	拳類運動	◎
	體操	◎
	郊遊	
	騎自行車	◎
	游泳	◎
社交類	聊天、訪問親友	◎
	團體活動(社團、老人會)	
	下棋打牌	◎
	志工服務	◎
	上教堂、宗親活動	
	看電影	◎

逛街購物	◎
與兒孫玩樂	

（本表格由研究者自行整理）

為使樣本具備代表性，本研究以原問卷中九種休閒活動之參與百分比最低的休閒活動作為標準，即使用電腦或網際網路，刪除在「其他類」中比其低的休閒活動項目，如：進修學習、養寵物、唱歌等休閒活動[2]，並將散步、爬山、騎腳踏車、游泳、跑步、打球、打拳、跳舞等各種體能活動合併為「運動健身類」，故最終的休閒活動參與類型如表 3-2-12。

表 3-2-12 本研究的休閒活動類型及項目

休閒活動種類	本研究之休閒活動項目	參與率
觀賞類	1.看電視、聽收/錄音機	90.6%
	2.觀賞音樂會或歌劇(含歌仔戲、平劇)等	4.1%
個人嗜好類	3.看報紙、雜誌	28.7%
	4.種花、園藝盆栽	22.7%
	5.興趣或嗜好(玩樂器、書畫、做手工藝、裁縫或刺繡、集郵、收藏)	10%
	6.使用電腦或網際網路	2.7%
運動健身類	7.各種體能活動[3]	7.9%
社交類	8.逛街、看電影	6.5%
	9.下棋或打牌(含麻將、四色牌)	5.9%
	10.與親戚、朋友或鄰居聊天	47%
	11.志工服務	11.6%

（本表格由研究者自行整理）

[2]除了上述所列，因次數過低而被刪除的休閒活動項目包括：泡茶、泡溫泉、做菜包、坐在門口抽煙、去健康中心坐健康床椅、去國父紀念館看儀隊、釣魚、看股票、猜樂透號碼、做環保、下田、唱歌、念佛經、讀聖經、禪修、上教會、做禮拜、進香、養寵物、進修學習等。

[3]各種體能活動包含：散步、打羽毛球、網球、高爾夫球、太極拳、氣功、元極舞、土風舞、社交舞、有氧舞蹈、騎腳踏車、爬山、晨跑、游泳、健行、體操、早操等

二、休閒活動參與狀況

在休閒活動參與狀況上，主要有三種測量方式。第一種主要測量是否參與休閒活動，分為「有」及「無」兩類。第二種測量老年人在觀賞類、個人嗜好類、運動健身類、娛樂類以及社交類的有無參與狀況。第三種主要測量老年人的休閒活動參與類型數，以類型數而非項目數進行分析之原因，主要考量本研究中某些休閒活動項目中內含多項休閒活動項目，例如興趣與嗜好中包含樂器、手工藝等，故無法真實反映老年人的休閒活動參與項目數，而類型屬於比較廣泛的概念，可以看出老年人在類型數上的參與情況，參與類型數越多的老年人，也表示其休閒活動的參與樣貌越多元，因此本研究以五類休閒活動類型做加總進行統計分析。

參、研究架構

個人變項、社經地位變項、社區環境變項對是否參與休閒活動、休閒活動類型以及休閒活動類型數的影響。

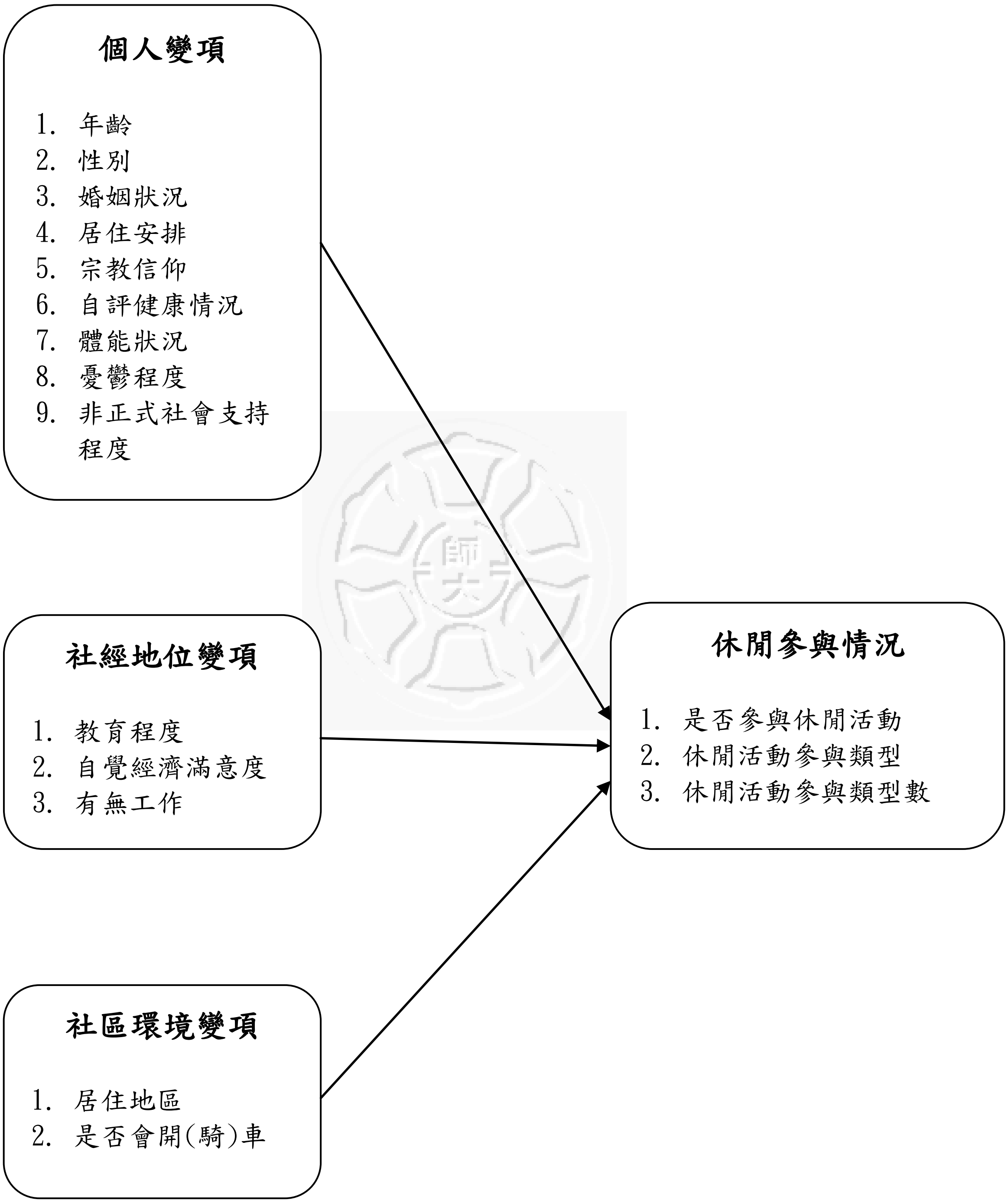

圖 3-2-1 研究架構圖

第三節　資料分析方法

本研究使用 SPSS 20.0 版套裝軟體進行統計整理與分析，茲將統計方法說明如下：

壹、描述性統計：

針對不同年齡層的老年人之性別、婚姻狀況、居住安排、個人健康、憂鬱程度、非正式社會支持程度、教育程度、自評經濟情況、居住地區、是否會開(騎)車以及休閒活動參與等變項的填答狀況，加權後以次數分配、百分比、平均數以及標準差呈現。

貳、推論統計：

一、二元邏輯迴歸(binary logistic regression)

首先進行因素間的多元共線性診斷，瞭解自變項之間是否存在相關，接著探討個人變項、社經地位變項以及社區環境變項對於休閒參與與否、休閒參與類型的關係。

二、階層迴歸(hierarchical regression)

再進行階層迴歸前先進行因素間的多元共線性診斷，瞭解自變項之間是否具有相關，接著探討個人變項、社經地位、社區環境變項與休閒活動參與類型數的迴歸模型以及解釋力。

第四章　研究結果

本章節依據本研究之研究目的進行統計分析，首先針對「高齡社會的來臨：為 2025 年的台灣社會規劃之整合研究—不同世代對於老年生活的需求、服務提供以及價值偏好之調查研究—65 歲以上問卷」所蒐集到的樣本資料進行描述，接著依循本研究目的說明老年人的休閒活動參與狀況，解釋個人變項、社經地位變項以及社區環境變項與休閒參與與否、休閒類型以及休閒類型數的關係。本章將從上述面向呈現研究結果。

第一節　　樣本資料

壹、個人變項

在個人變項中，研究者採用年齡、婚姻關係、居住安排、宗教等十個變項，在類別變項上以人數及百分比方式呈現，連續變項如體能情況、憂鬱程度、非正式社會支持程度等則以平均數及標準差方式呈現。在年齡方面，將老年人再區分成三種層級，而當中 65-74 歲有 758 位(57.9%)，75-84 歲有 458 位(35%)，85 歲以上有 93 位(7.1%)；在性別方面，男性有 648 位(49.5%)，女性有 661 位(50.5%)；在婚姻狀況方面，以已婚者為多(67%)，次為喪偶者(29.7%)，離婚或單身為最少(3.3%)；居住安排上，大多數的老年人為與他人同住(91.1%)，獨居比例不高(8.9%)；而宗教信仰部分，約九成的老年人有宗教信仰(90.4%)，無宗教信仰的比例略低(9.6%)(見表 4-1-1)。

自評健康情況方面，以認為自己健康情況「普通」為多，有 451 位(36.3%)，其次為「不大好」(29.6%)，「好」(18.5%)，「不大好」(8.7%)，而「很好」的比例為最低(6.8%)；體能狀況上，平均數為 17.18 分，標準差為 5.28；憂鬱程度方面，平均數為 6.13 分，標準差為 5.426；而在老年人所獲得的非正式社會支持程度上，平均數為 9.62，標準差為 3.685(見表 4-1-1)。

貳、社經地位變項

在社經地位變項中，研究者採用教育程度、自覺經濟滿意度以及目前有無工作三個變項。在教育程度方面，老年人的教育程度以落在國小為最多，有 756 位(57.8%)，次為高中以上(16.2%)、不識字(15.3%)，以初中為最低(10.7%)；自覺經濟滿意度方面，以「大致夠用」為多(54.6%)，次為「稍嫌不足」，而「非常夠用且有餘」為最低(5.8%)；而有無工作上，將近九成的老年人沒有工作(90%)，有工作的比例略低(10%)(見表 4-1-1)。

參、社區環境變項

在社區環境變項中，研究者採用居住地區、是否會開(騎)車兩個變項。居住地區方面，居住於中心都市的老年人有 448 位(34.3%)，衛星市鎮有 362 位(27.6%)、非都會區有 499 位(38.1%)；而不會開(騎)車的老年人有 757 位(57.8%)，會的有 552 位(42.2%)(見表 4-1-1)。

表 4-1-1 個人變項、社經地位變項、社區環境變項之描述統計分析

	變項	項目	樣本數	百分比%	平均數	標準差
個人變項	年齡 (n=1309)	65-74 歲	758	57.9%		
		75-84 歲	458	35%		
		85 歲以上	93	7.1%		
	性別 (n=1309)	男	648	49.5%		
		女	661	50.5%		
	婚姻狀況 (n=1308)	已婚	877	67%		
		喪偶	389	29.7%		
		離婚或單身	43	3.3%		
	居住安排 (n=1309)	獨居	117	8.9%		
		與他人同住	1192	91.1%		
	宗教信仰 (n=1309)	無宗教信仰	126	9.6%		
		有宗教信仰	1183	90.4%		
	自評健康情況 (n=1242)	很好	85	6.8%		
		好	230	18.5%		
		普通	451	36.3%		

		不大好	368	29.6%		
		很不好	108	8.7%		
	體能情況 (n=1301)	0-21分			17.18	5.280
	憂鬱程度 (n=1231)	0-33分			6.13	5.426
	非正式社會支持程度 (n=1300)	0-15分			9.62	3.685
社經地位變項	教育程度 (n=1308)	不識字	200	15.3%		
		國小	756	57.8%		
		初中	139	10.7%		
		高中以上	212	16.2%		
	自覺經濟滿意度 (n=1238)	非常夠用且有餘	72	5.8%		
		大致夠用	676	54.6%		
		稍嫌不足	314	25.3%		
		非常不夠用	177	14.3%		
	目前有無工作 (n=1240)	無	1116	90%		
		有	124	10%		
社區環境變項	居住地區 (n=1309)	中心都市	448	34.3%		
		衛星市鎮	362	27.6%		
		非都會區	499	38.1%		
	是否會開(騎)車 (n=1309)	不會	757	57.8%		
		會	552	42.2%		

第二節　老年人休閒活動參與狀況之現況分析

本節主要說明老年人的休閒活動參與現狀，並分為是否參與、參與類型及參與類型數進行論述。

壹、休閒參與狀況(參與與否)

透過描述性統計分析老年人是否參與休閒活動，從表 4-2-1 可發現，無參與的老年人有 22 位(1.8%)，有參與的老年人有 1210 位(98.2%)。而若扣除看電視、聽收/錄音機的參與人數，無參與休閒活動的老年人有 279 位(22.6%)，有參與的有 953 位(77.4%)(見表 4-2-1)。

表 4-2-1 老年人是否參與休閒活動

變項	項目	次數	百分比%
是否參與休閒活動	無	22	1.8%
(n=1232)	有	1210	98.2%
是否參與休閒活動(扣除看電視、聽收/錄音機)	無	279	22.6%
(n=1232)	有	953	77.4%

貳、休閒參與類型之參與狀況

在休閒參與類型上，分為觀賞類、個人嗜好類、運動健身類以及社交類四類，並進行描述統計分析。

1. 觀賞類

在觀賞類中，有參與的老年人有 1190 位(90.9%)，無參與的有 119 位(9.1%)。在觀賞類底下的休閒活動項目裡，有參與「看電視、聽收/錄音機」的老年人有 1185 位(90.6%)，無參與的老年人有 124 位(9.4%)。有參與「觀賞音樂會或歌劇(含歌仔戲、平劇)等」的有 54 位(4.1%)，而無參與的老年人有 1255 位(95.9%)(見表 4-2-2)。

2. 個人嗜好類

在個人嗜好類中，有參與的老年人有 612 位(46.8%)，無參與的有 697 位(53.2%)。在個人嗜好類底下的休閒活動項目中，有參與「看報紙、雜誌」的老年人有 376 位(28.7%)，無參與的老年人有 933 位(71.3%)。有參與「種花、園藝盆栽」的有 298 位(22.7%)，無參與的有 1011 位(77.3%)。有參與「興趣或嗜好(玩樂器、書畫、做手工藝、裁縫、刺繡、集郵、收藏)[4]」者為 131 位(10%)，無參與者為 1178 位(90%)。有參與「使用電腦或網際網路」者為 35 位(2.7%)，無參與者為 1274 位(97.3%)(見表 4-2-2)。

3. 運動健身類

在運動健身類上，有參與的老年人為 104 位(7.9%)，無參與者為 1205 位(92.1%)。而在運動健身類底下的休閒活動項目中，有參與「各種體能活動」者為 104 位(7.9%)，無參與者為 1205 位(92.1%)(見表 4-2-2)。

4. 社交類

在社交類中，有參與的老年人有 703 位(57%)，無參與者有 529 位(43%)。而在社交類底下的休閒活動項目中，有參與「逛街、看電影」者為 86 位(6.5%)，無參與者為 1223 位(93.5%)，有參與「下棋或打牌(含麻將、四色牌)」者有 77 位(5.9%)，無參與者有 1232 位(94.1%)。有參與「外出拜訪親戚與朋友聚會或與鄰居聊天」的老年人有 615 位(47%)，無參與者有 694 位(53%)。而有參與「志工服務」的老年人為 143 位(11.6%)，無參與者為 1090 位(88.4%)(見表 4-2-2)。

從類型的有無參與中可以看出，觀賞類以及社交類是屬於有參與多於無參與的休閒活動類型，且兩類皆有超過半數以上的老年人參與；而個人嗜好類、運動健身類則是有參與者低於無參與者，當中個人嗜好類的有無

[4] 此處後開始將其簡化為「興趣與嗜好」。

參與比例較為接近，運動健身類的有參與者比例則偏低。在各細項的有無參與狀況上，除了「看電視、聽收/錄音機」此項休閒活動為有參與的老年人多於無參與的老年人外，其餘的休閒活動項目皆為有參與者低於無參與者。

表 4-2-2 休閒類型之參與狀況(1)

<table>
<tr><th colspan="2">類型</th><th>次數</th><th>百分比</th><th colspan="2">休閒活動項目</th><th>次數</th><th>百分比</th></tr>
<tr><td rowspan="4">觀賞類
(n=1309)</td><td rowspan="2">無</td><td rowspan="2">119</td><td rowspan="2">9.1%</td><td rowspan="2">看電視、聽收/錄音機
(n=1309)</td><td>無</td><td>124</td><td>9.4%</td></tr>
<tr><td>有</td><td>1185</td><td>90.6%</td></tr>
<tr><td rowspan="2">有</td><td rowspan="2">1190</td><td rowspan="2">90.9%</td><td rowspan="2">觀賞音樂會或歌劇
(含歌仔戲、平劇)等
(n=1309)</td><td>無</td><td>1255</td><td>95.9%</td></tr>
<tr><td>有</td><td>54</td><td>4.1%</td></tr>
<tr><td rowspan="8">個人嗜好類
(n=1309)</td><td rowspan="4">無</td><td rowspan="4">697</td><td rowspan="4">53.2%</td><td rowspan="2">看報紙、雜誌
(n=1309)</td><td>無</td><td>933</td><td>71.3%</td></tr>
<tr><td>有</td><td>376</td><td>28.7%</td></tr>
<tr><td rowspan="2">種花、園藝盆栽
(n=1309)</td><td>無</td><td>1011</td><td>77.3%</td></tr>
<tr><td>有</td><td>298</td><td>22.7%</td></tr>
<tr><td rowspan="4">有</td><td rowspan="4">612</td><td rowspan="4">46.8%</td><td rowspan="2">興趣或嗜好
(n=1309)</td><td>無</td><td>1178</td><td>90%</td></tr>
<tr><td>有</td><td>131</td><td>10%</td></tr>
<tr><td rowspan="2">使用電腦或網際網路
(n=1309)</td><td>無</td><td>1274</td><td>97.3%</td></tr>
<tr><td>有</td><td>35</td><td>2.7%</td></tr>
<tr><td rowspan="2">運動健身類
(n=1309)</td><td>無</td><td>1205</td><td>92.1%</td><td rowspan="2">各種體能活動
(n=1309)</td><td>無</td><td>1205</td><td>92.1%</td></tr>
<tr><td>有</td><td>104</td><td>7.9%</td><td>有</td><td>104</td><td>7.9%</td></tr>
<tr><td rowspan="8">社交類
(n=1232)</td><td rowspan="4">無</td><td rowspan="4">529</td><td rowspan="4">43%</td><td rowspan="2">逛街、看電影
(n=1309)</td><td>無</td><td>1223</td><td>93.5%</td></tr>
<tr><td>有</td><td>86</td><td>6.5%</td></tr>
<tr><td rowspan="2">下棋或打牌(含麻將、四色牌)
(n=1309)</td><td>無</td><td>1232</td><td>94.1%</td></tr>
<tr><td>有</td><td>77</td><td>5.9%</td></tr>
<tr><td rowspan="4">有</td><td rowspan="4">703</td><td rowspan="4">57%</td><td rowspan="2">外出拜訪親戚與朋友聚會或與鄰居聊天
(n=1309)</td><td>無</td><td>694</td><td>53%</td></tr>
<tr><td>有</td><td>615</td><td>47%</td></tr>
<tr><td rowspan="2">志工服務
(n=1232)</td><td>無</td><td>1090</td><td>88.4%</td></tr>
<tr><td>有</td><td>143</td><td>11.6%</td></tr>
</table>

從表 4-2-3 可發現，在四種休閒參與種類上，參與排序分別為：觀賞類(45.6%)、社交類(26.9%)、個人嗜好類(23.5%)、運動健身類(4%)。而在休閒活動項目上，參與排序分別為：「看電視、聽收/錄音機」(38.2%)、「外出拜訪親戚與朋友聚會或與鄰居聊天」(19.8%)、「看報紙、雜誌」(12.1%)、「種花、園藝盆栽」(9.6%)、「志工服務」(4.6%)、「興趣或嗜好」(4.2%)、「各種體能活動」(3.3%)、「逛街、看電影」(2.8%)、「下棋或打牌(含麻將、四色牌)」(2.5%)、「觀賞音樂會或歌劇(含歌仔戲、平劇)等」(1.7%)以及「使用電腦或網際網路」(1.1%)。

表 4-2-3 休閒類型之參與狀況(2)

類型	次數	百分比	排序	休閒活動項目	次數	百分比	排序
觀賞類	1190	45.6%	1	看電視、聽收/錄音機	1185	38.2%	1
				觀賞音樂會或歌劇(含歌仔戲、平劇)等	54	1.7%	10
個人嗜好類	612	23.5%	3	看報紙、雜誌	376	12.1%	3
				種花、園藝盆栽	298	9.6%	4
				興趣或嗜好	131	4.2%	6
				使用電腦或網際網路	35	1.1%	11
運動健身類	104	4%	4	各種體能活動	104	3.3%	7
社交類	703	26.9%	2	逛街、看電影	86	2.8%	8
				下棋或打牌(含麻將、四色牌)	77	2.5%	9
				外出拜訪親戚與朋友聚會或與鄰居聊天	615	19.8%	2
				志工服務	143	4.6%	5
總和	2609	100%			3103	100%	

參、休閒參與類型數之參與狀況

休閒參與類型數是以四種休閒類型進行加總，從表 4-2-4 可以看出，參與類型的分佈範圍為 0 到 4 類，平均數為 2.03，標準差為 0.845。其中以參與兩類的比例為最高，有 494 位(40.1%)，接著為參與三類(27.7%)、

參與一類(26.3%)、參與四類(2.1%)，最後為無參與(1.8%)，而參與類型最高為四類。

若將「看電視、聽收/錄音機」從觀賞類中刪除後，可以發現平均數為 1.16，標準差為 0.846。當中以參與一類的比例為最高，有 516 位(41.8%)，接著為參與兩類(29.9%)、無參與(23.6%)、參與三類(4.3%)，最後為參與四類(0.4%)。從分析中可以發現，在刪除「看電視、聽收/錄音機」這項休閒活動後，老年人在無參與的比例提高，類型數降低。

表 4-2-4 參與類型數之參與狀況

變項	項目	次數	百分比
休閒活動類型數	無參與	22	1.8%
	參與一類	324	26.3%
	參與兩類	494	40.1%
	參與三類	366	29.7%
	參與四類	26	2.1%
	總和	1232	100%
	平均數	2.03	
	標準差	.845	
休閒活動類型數（扣除看電視、聽收錄音機）	無參與	291	23.6%
	參與一類	516	41.8%
	參與兩類	368	29.9%
	參與三類	53	4.3%
	參與四類	5	.4%
	總和	1232	100%
	平均數	1.16	
	標準差	.846	

整體而言，多數老年人都有參與休閒活動，未參與者比例較低。而從休閒種類的有無參與中可以看出老年人在參與休閒活動上存在很大的差距，在「看電視、聽收/錄音機」這項休閒活動上，有將近九成的老年人參與，而其他項休閒活動的參與程度皆未超半數。對照過往文獻，Chen &

Fu(2008)的研究發現 82%的老年人每天看電視，黃世芳(2009)的研究也指出有 92.6%的老年人有參與看電視這項休閒，皆能本研究結果相互呼應。

若從休閒活動參與排序來看，本研究的參與前三名分別為「看電視、聽收/錄音機」、「外出拜訪親戚與朋友聚會或與鄰居聊天」以及「看報紙、雜誌」，與過去如李維靈等(2007)、 黃世芳(2009)以及陳祥慈(2012)等相關研究指出看電視為老年人的主要休閒活動；陳肇男(2003)、陳欣宏等(2011)以及吳秀汝等(2012)提到，與親朋好友聊天為老年人最常參與的休閒活動之一；蔡長清等(2001)以及林冠穎(2008)發現閱讀為老年人為最常參與的休閒活動前三名，均與本研究有相似結果，可見老年人的確常參與「看電視、聽收/錄音機」、「外出拜訪親戚與朋友聚會或與鄰居聊天」以及「看報紙、雜誌」這三項休閒。

第三節　自變項與休閒活動參與與否之關係

本節主要說明個人變項、社經地位變項以及社區環境變項與老年人在休閒參與與否之關係，並透過二元邏輯迴歸說明之。再進行二元邏輯迴歸分析前，研究者先將類別變項轉換成虛擬變項(詳細參照組說明可參閱第三章)，並進行多元共線性診斷，二元邏輯迴歸之共線性診斷標準以相關係數小於.8 為主、允差大於 0.1 以及 VIF 小於 10 為主。

此分析所放入迴歸模型之變項,其相關係數介於-0.454至0.545之間，允差介於0.466至0.908之間，VIF介於1.101至2.146之間，故無多元共線性之問題。

而自變項與休閒參與與否之整體模式考驗結果的x^2＝36.141*(P=.010)，達到顯著，表示至少有一個自變項可以有效解釋老年人的休閒參與與否,而進一步針對個別參數之顯著性指標來看,達到顯著的指標為：非正式社會支持程度(wald值=12.759***，p=.000)，表示當老年人獲得非正式社會支持程度越高時，比較會參與休閒活動(見4-3-1)。

從此迴歸考驗的結果可知，會影響老年人是否參與休閒活動的變項為非正式社會支持程度，但參閱過往文獻，指出影響休閒參與與否的因素還包括年齡、婚姻狀況、居住安排、自評健康情況、憂鬱程度、教育程度等，而研究者推測其餘自變項未達顯著之因素來自於「看電視、聽收/錄音機」的參與比例太高，而此類休閒活動比較偏向靜態、居家，相對於其他種類的休閒活動來說，自變項對於此類休閒的影響力較低，因此會影響分析結果，導致難以看出自變項對於休閒參與與否的影響性，故本研究刪除「看電視、聽收/錄音機」後，再次進行二元迴歸分析。

刪除「看電視、聽收/錄音機」後，自變項的相關係數介於-0.533至0.434之間，允差介於0.466至0.908之間，VIF則介於0.101至2.146之間，顯示自變項之間的相關性不強，無多元共線性問題。

刪除「看電視、聽收/錄音機」後，自變項與整體模式顯著性考驗的x^2＝239.834***(P=.000),達到顯著,而進一步觀看個別參數的顯著性指標，

達到顯著的指標包括：喪偶(wald值=4.124*，p=.042)、有宗教信仰(wald值=4.948*,p=.026)、體能狀況(wald值=23.161***,p=.000)、憂鬱程度(wald值=14.553***，p=.000)、非正式社會支持程度(wald值=4.188*，p=.041)、教育程度為高中以上(wald值=24.648***，p=.000)以及會開(騎)車(wald值=6.340*，p=.012)。表示與已婚老年人相比，喪偶的老年人在參與休閒活動的機會低於已婚者；有宗教信仰的老年人高於無宗教信仰的老年人；體能狀況越好、憂鬱程度越低或非正式社會獲得越多的老年人，在參與休閒活動的機會較高；而與不識字者相比，教育程度為高中以上的老年人，參與休閒活動的機會較高;最後,會開(騎)車者比起不會開(騎)車的老年人，較有機會參與休閒活動。

由此可知再扣除「看電視、聽收/錄音機」此類休閒活動項目後，會影響老年人是否參與休閒活動的變項包括：個人變項中的婚姻狀況、宗教信仰、體能狀況、憂鬱程度、非正式社會支持程度；社經地位變項中的教育程度以及社區環境變項中的是否會開(騎)車(見表4-5-3)。

對照過往文獻，涂淑芳(1996)指出，缺乏體能是老年人參加休閒活動的最大阻力，因此體能狀況越不好者，休閒活動參與狀況越低，而本研究結果亦能呼應此說法。在非正式社會支持程度上，Cutler和Hendricks(1990)指出社會支持乃是影響老人休閒參與的社會層面因素(引自於林冠穎,2008)。過去相關研究如鄭政宗等(2006)以及黃世芳(2009)等皆發現社會支持程度與休閒活動參與率之間存在著正向的顯著關係，與本研究結果雷同。在教育程度方面，本研究發現教育程度為高中以上的老年人，參與休閒活動的機會高於不識字的老年人，過去相關研究也指出，教育程度越高的老年人在休閒活動的參與越活躍(歐正中，2006；吳秀汝等，2011)。

表 4-3-1 個人變項、社經地位變項及社區環境變項與休閒參與與否之關係

變項名稱		休閒活動參與與否 B	S.E.	Wald	df	休閒活動參與與否(扣除看電視、聽收/錄音機) B	S.E.	Wald	df
個人變項	年齡								
	75-84歲	-.324	.490	.436	1	.243	.179	1.841	1
	85歲以上	-.338	.894	.143	1	-.398	.344	1.337	1
	(參照組：65-74歲)								
	男	.283	.588	.231	1	-.241	.217	1.231	1
	婚姻狀況								
	喪偶	.798	.579	1.904	1	-.377*	.186	4.124	1
	離婚或單身	-.079	1.035	.006	1	-.613	.432	2.017	1
	(參照組：已婚者)								
	與他人同住	.268	.753	.127	1	-.298	.293	1.031	1
	有宗教信仰	.376	.626	.360	1	.594*	.267	4.948	1
	自評健康情況	.311	.292	1.134	1	.142	.095	2.237	1
	體能狀況	.087	.045	3.844	1	.089***	.018	23.161	1
	憂鬱程度	-.012	.040	.089	1	-.059***	.015	14.553	1
	非正式社會支持程度	.217***	.061	12.759	1	.043*	.021	4.188	1
社經地位變項	教育程度								
	國小	.117	.533	.048	1	.137	.176	.605	1
	初中	.508	1.141	.198	1	.681	.371	3.361	1
	高中以上	.539	.822	.430	1	1.759***	.354	24.648	1
	(參照組：不識字)								
	自評經濟情況	-.221	.301	.537	1	-.072	.102	.498	1
	有工作	.986	1.083	.829	1	-.137	.260	.280	1
社區環境變項	居住安排								
	中心都市	-.110	.578	.036	1	.357	.205	3.032	1
	衛星市鎮	.071	.560	.016	1	.327	.184	3.146	1
	(參照組：非都會區)								
	會開(騎)車	.048	.612	.006	1	.541**	.215	6.340	1
常數		-.322	1.575	.042	1	-1.274	.634	4.035	1
N		1211				1211			
整體模式適配度檢定		X^2=36.141* (p=.010)				X^2=239.834*** (p=.000)			

*p<.05；**p<.01；***p<.001

第四節　自變項與休閒參與類型之關係

本節主要說明個人變項、社經地位變項以及社區環境變項與休閒參與類型之關係，並透過二元邏輯迴歸說明之。再進行二元邏輯迴歸分析前，研究者先將類別變項轉換成虛擬變項(詳細參照組說明可參閱第三章)，並進行多元共線性診斷，二元邏輯迴歸之共線性診斷標準以相關係數小於.8、為主、允差大於 0.1 以及 VIF 小於 10 為主，而迴歸分析結果論述如下。

壹、觀賞類

在觀賞類上，各自變項的相關係數介於-.537到0.478之間，允差介於0.467到0.909之間，VIF介於1.100到2.143之間，故無多元共線性之問題。從表4-4-1中可知，自變項與觀賞類之整體模式顯著性考驗的x^2＝23.842(p=.202)，未達到顯著，雖個別參數中非正式社會支持程度有達到顯著(wald值=8.802**，p=.004)，但無統計上意義，故無法進一步解釋。而研究者推測導致自變項與觀賞類無顯著關係源自於觀賞類中「看電視、聽收/錄音機」的參與比例較高，有將近九成的老年人參與，且此項休閒偏靜態、居家，並不太容易受到個人變項、社經地位變項以及社區環境變項的影響，故可能影響觀賞類整體模式的考驗結果，故本研究扣除「看電視、聽收/錄音機」後再次分析自變項與觀賞類之關係，而因觀賞類中僅包含兩項休閒活動項目，刪除「看電視、聽收/錄音機」後剩餘「觀賞音樂會或歌劇(含歌仔戲、平劇)等」，故直接以「觀賞音樂會或歌劇(含歌仔戲、平劇)等」呈現分析結果。

在分析上，刪除「看電視、聽收/錄音機」後，自變項的相關係數介於-.525到0.744之間，允差介於0.467到0.909之間，VIF介於1.100到2.143之間，故無多元共線性之問題。而自變項與「觀賞音樂會或歌劇(含歌仔戲、平劇)等」的整體模式顯著性考驗的x^2＝85.450***(p=000)，達到顯著，表示至少有一個自變項可以有效解釋老年人在「觀賞音樂會或歌劇(含歌

仔戲、平劇)等」的參與與否，進一步針對個別參數之顯著性指標來看，其達到顯著的變項包含：教育程度為高中以上(wald值=12.755^{***}，p=.000)以及中心都市(wald值=6.221^{*}，p=.013)兩個變項，而個人變項未達顯著。表示與不識字的老年人相比，教育程度為高中以上的老年人，參與「觀賞音樂會或歌劇(含歌仔戲、平劇)等」的機會較高；而與居住於非都會區的老年人相比，居住於都會區的老年人參與機會較高(見表4-4-1)。

整體可知，各自變項在觀賞類皆未達到統計水準。而「扣除看電視、聽收錄音機」後，會影響老年人參與「觀賞音樂會或歌劇(含歌仔戲、平劇)等」的變項為社經地位變項中教育程度以及社區環境變項中的居住地區，個人變項則皆未達顯著(見表 4-5-3)。對照過往文獻，如蔡長清等(2001)發現，教育程度為國(初)中以下者，在觀賞類的參與會低於教育程度為高中(職)或大專以上，與本研究有類似結果。

表 4-4-1 個人變項、社經地位變項及社區環境變項與觀賞類之關係

變項名稱		觀賞類				觀賞音樂會或歌劇(含歌仔戲、平劇)等			
		B	S.E.	Wald	df	B	S.E.	Wald	df
個人變項	年齡								
	75-84歲	-.202	.246	.678	1	-.531	.330	2.597	1
	85歲以上	-.466	.467	.992	1	-.138	.687	.040	1
	（參照組：65-74歲）								
	男	.233	.306	.579	1	-.174	.420	.172	1
	婚姻狀況								
	喪偶	.287	.273	1.102	1	-.465	.446	1.086	1
	離婚或單身	.361	.677	.285	1	-.422	.808	.273	1
	（參照組：已婚者）								
	與他人同住	.067	.408	.027	1	-.685	.557	1.514	1
	有宗教信仰	-.410	.422	.942	1	-.538	.372	2.088	1
	自評健康情況	-.160	.129	1.545	1	.277	.154	3.239	1
	體能狀況	.024	.027	.784	1	.025	.046	.289	1
	憂鬱程度	-.035	.022	2.542	1	-.005	.036	.019	1
	非正式社會支持程度	.085**	.030	8.082	1	.001	.041	.000	1
社經地位變項	教育程度								
	國小	.002	.260	.000	1	.371	.516	.519	1
	初中	.281	.522	.290	1	.914	.661	1.910	1
	高中以上	.280	.396	.499	1	1.915***	.536	12.755	1
	（參照組：不識字）								
	自評經濟情況	-.220	.154	2.056	1	-.215	.209	1.058	1
	有工作	.300	.386	.602	1	-.099	.462	.046	1
社區環境變項	居住安排								
	中心都市	.499	.295	2.852	1	1.143*	.458	6.221	1
	衛星市鎮	.152	.255	.356	1	.883	.476	3.448	1
	（參照組：非都會區）								
	會開(騎)車	-.086	.295	.086	1	.652	.369	3.124	1
常數		2.431	.927	6.885	1	-4.271	1.393	9.397	1
N		1215				1215			
整體模式適配度檢定		X^2=23.842(p=.202)				X^2=85.450***(p=.000)			

*p<.05；**p<.01；***p<.001

貳、個人嗜好類

再進行迴歸分析前，首先進行多元共線性診斷，此分析中所放入迴歸模型之變項，其相關係數介於-.585 至.496 之間，允差介於 0.467 至 0.909 之間，VIF 介於 1.100 至 2.143 之間，故無多元共線性之問題。

個人變項、社經地位變項以及社區環境變項與個人嗜好類之整體模式顯著性考驗 X^2=457.591*** (p=.000)，達到顯著，表示至少有一個自變項可以有效解釋老年人在個人嗜好類的參與與否，而進一步針對個別參數之顯著性指標來看，達到顯著的指標包括：喪偶(wald 值=5.991*，p=.014)、自評健康情況(wald 值=14.352***，p=.000)、體能狀況(wald 值=22.809***，p=.000)、非正式社會支持程度(wald 值=3.989*，p=.046)、教育程度為國小(wald 值=24.769***，p=.000)、初中(wald 值=32.112***，p=.000)以及高中以上(wald 值=103.749***,p=.000)，當中社區環境變項則皆未達到顯著。表示已婚的老年人比起喪偶的老年人參與機會高；自評健康情況越好、體能狀況越好或是非正式社會支持獲得越多的老年人，參與個人嗜好類的機會越高；而跟不識字的老年人相比，教育程度在國小、初中或是高中以上的老年人，參與個人嗜好類的機會較高(見表 4-4-2)。

由研究分析結果可發現，影響老年人參與個人嗜好類的因素包括：個人變項中的婚姻情況、自評健康狀況、體能狀況以及非正式社會支持程度；社經地位變項中的教育程度；社區環境因素則皆未達統計顯著(見表 4-5-3)。

對照過往文獻，在婚姻部分，蔡長清等(2001)發現已婚者比起單身者在個人嗜好類的參與程度高，與本研究發現已婚者與喪偶者相比，已婚者參與機會高有類似發現。在自評健康情況上，本研究再次證實蔡長清等(2001)及吳佳璇(2009)所提到，老年人的自評健康情況會影響個人嗜好類的參與，吳佳璇(2009)更指出，自評健康越好的老年人越有機會參與園藝等活動。

在體能狀況上，郭慧莉(2010)發現體能狀況良好者比起體能狀況不良

好者在園藝、手工藝等活動的參與情況較佳，本研究亦有類似發現。在教育程度部分，蔡長清等(2001)、吳佳璇(2009)以及歐鏸黛(2009)皆指出，教育程度越高者在個人嗜好類的參與程度越高，本研究亦能再次驗證此說法。

表 4-4-2 個人變項、社經地位變項及社區環境變項與個人嗜好類之關係

變項名稱		個人嗜好類			
		B	S.E.	Wald	df
個人變項	年齡				
	75-84歲	.079	.170	.215	1
	85歲以上	.088	.368	.057	1
	（參照組：65-74歲）				
	男	.207	.205	1.020	1
	婚姻狀況				
	喪偶	-.460*	.188	5.991	1
	離婚或單身	-.042	.416	.010	1
	（參照組：已婚者）				
	與他人同住	.082	.290	.081	1
	有宗教信仰	-.134	.258	.269	1
	自評健康情況	.319***	.084	14.352	1
	體能狀況	.103***	.022	22.809	1
	憂鬱程度	-.006	.017	.130	1
	非正式社會支持程度	.041*	.021	3.989	1
社經地位變項	教育程度				
	國小	.858***	.172	24.769	1
	初中	1.691***	.298	32.112	1
	高中以上	2.800***	.275	103.749	1
	（參照組：不識字）				
	自評經濟情況	.175	.100	3.085	1
	有工作	-.431	.241	3.205	1
社區環境變項	居住安排				
	中心都市	.149	.189	.617	1
	衛星市鎮	-.034	.178	.037	1
	（參照組：非都會區）				
	會開(騎)車	.155	.195	.630	1

常數	-4.771　　.688　　48.144　　1
N	1215
整體模式適配度檢定	X^2=457.591*** (p=.000)
*p<.05；**p<.01；***p<.001	

參、運動健身類

首先進行多元共線性診斷，此分析中所放入迴歸模型之變項，其相關係數介於-.607 至.632 之間，允差介於.467 至.909 之間， VIF 介於 1.100 至 2.143 之間。由此可知，自變項並無多元共線性問題。

各自變項與運動健身類之整體模式顯著性考驗X^2=63.101***(p=.000)，達到顯著，而進一步針對個別參數之顯著性指標來看，達到顯著的指標包括：與他人同住(wald 值=4.493*，p=.034)、憂鬱程度(wald 值=11.738**，p=.001)、教育程度為國小(wald 值=4.298*，p=.038)以及高中以上(wald 值=7.159**，p=.007)，社區環境變項則皆未達到顯著(見表 4-4-3)。表示獨居老年人在運動健身類的參與機會高於與他人同住的老年人；憂鬱程度越低的老年人，參與機會越高；而教育程度在國小或是高中以上的老年人與不識字的老年人相比，教育程度為國小或是高中以上的老年人參與運動健身類的機會較高。

由此可見會影響老年人參與運動健身類的變項包括個人變項中的居住安排、憂鬱程度；社經地位變項中教育程度；社區環境變項則皆未達到顯著(見表 4-5-3)。

對照過往文獻，在年齡部分，蔡長清等(2001)發現年齡不會影響老年人在運動健身類的參與情況，而歐鏸黛(2009)雖指出年齡會影響運動類型的參與，但從其事後比較可以發現，65 歲以上者之間並未存在顯著相關，顯示年齡並非老年人是否參與休閒的決定因子。在居住安排上，歐鏸黛(2009)發現居住安排不會影響老年人在運動類活動的參與，與本研究發現獨居者的參與機會高於與他人同住者有所不同。而在教育程度上，蔡長清等(2001)以及歐鏸黛(2009)發現教育程度越高者參與程度愈高，本研究亦

有類似結果。

此外，過往研究皆提到健康狀況對於運動健身類活動的影響，如蔡長清等(2001)提到，自評健康愈不好者，在運動健身的參與程度愈低；吳佳璇(2009)也指出身體功能愈不好者，在散步、慢跑、爬山等活動的參與程度愈低，而本研究在自評健康情況與體能狀況上皆未達到顯著，值得進一步的探究。首先在多元共線性的部分，各自變項的相關係數皆未超過 0.8、允差皆大 0.1、VIF 也小於 10，當中相關係數最高為「教育程度(虛擬變項不識字對國小」與「教育程度(虛擬變項不識字對高中以上」為 0.632，而自評健康情況與其他自變項在相關性上，相關係數介於-0.267 到 0.287 之間；體能情況與其他自變項的相關係數則是介於-0.267 到 0.161 之間，由此可知自評健康情況與體能情況與其他自變項的相關程度不高，故排除可能是多元共線性所造成的影響。故研究者推測健康狀況之所以在運動健身類上無法達到顯著之因素可能來自於運動休閒的分類，因受次級資料的限制，本研究將所有運動類的活動合併為一項，但這些運動事實上存在差異，如球類運動與散步所具備的健康狀態就有所不同，球類運動需要較多的體力，而散步、氣功等相對較少，如此一來則可能影響體能狀況對於運動健身類的影響性，導致統計上未達顯著。

表 4-4-3 個人變項、社經地位變項及社區環境變項與運動健身類之關係

變項名稱		運動健身類			
		B	S.E.	Wald	df
個人變項	年齡				
	75-84歲	-.460	.279	2.713	1
	85歲以上	-1.513	1.040	2.119	1
	（參照組：65-74歲）				
	男	-.616	.341	3.256	1
	婚姻狀況				
	喪偶	.067	.308	.048	1
	離婚或單身	-.950	.799	1.415	1
	（參照組：已婚者）				
	與他人同住	-.865*	.408	4.493	1

	有宗教信仰	.020	.412	.002	1
	自評健康情況	-.113	.131	.732	1
	體能狀況	.078	.044	3.182	1
	憂鬱程度	-.115**	.033	11.738	1
	非正式社會支持程度	-.002	.034	.005	1
社經地位變項	教育程度				
	國小	.644*	.311	4.298	1
	初中	.824	.478	2.974	1
	高中以上	1.079**	.403	7.159	1
	（參照組：不識字）				
	自評經濟情況	-.012	.166	.006	1
	有工作	-.400	.393	1.039	1
社區環境變項	居住安排				
	中心都市	-.527	.312	2.857	1
	衛星市鎮	.084	.277	.092	1
	（參照組：非都會區）				
	會開(騎)車	.503	.317	2.516	1
常數		-2.367	1.127	4.413	1
N		1215			
整體模式適配度檢定		X^2=63.101*** (p=.000)			

*p<.05；**p<.01；***p<.001

肆、社交類

再進行迴歸分析前，首先進行多元共線性診斷，此分析中所放入迴歸模型之變項，其相關係數介於-0.544 至 0.523 之間，允差介於 0.467 至 0.908 之間，VIF 介於 1.101 至 2.146 之間，故無多元共線性之問題。

從表 4-4-5 可知，各自變項與社交類之整體模式顯著性考驗 X^2=102.963*** (p=.000)，達到顯著，而進一步針對個別參數之顯著性指標來看，達到顯著的指標包括：有宗教信仰(wald 值=6.537*，p=.011)、體能狀況(wald 值=8.420**，p=.004)、憂鬱程度(wald 值=10.728**，p=.001)、非正式社會支持程度(wald 值=15.004***，p=.000)、教育程度為國小(wald 值=5.528*，p=.019)以及會開(騎)車(wald 值=4.232*，p=.040)。表示有宗教信仰的老年人參與機會高於無宗教信仰的老年人；體能狀況越好、憂鬱

程度越低、或是非正式社會支持獲得越多的老年人，參與社交類的機會較高；而與不識字的老年人相比，教育程度為國小的老年人在參與社交類的機會較低；在是否開(騎)車上，會開(騎)車的老年人參與社交類休閒活動的機會較高。

而根據過去文獻指出，有宗教信仰者比較容易參與宗教活動以及志工服務，為了能進一步確認宗教信仰與志工服務的關係，本研究分別將宗教信仰與社交類底下的四項休閒活動進行二元迴歸分析。在「逛街、看電影」上，整體模式性考驗結果為 X^2=8.603** (p=.003)，達到顯著；在「下棋或打牌」上，整體模式顯著性考驗未達顯著(x^2=.011，P=.918)，表示宗教信仰不能解釋「下棋或打牌」這項休閒活動的參與與否。而在「與親戚、朋友或鄰居聊天」上，整體模式顯著性考驗達到顯著(x^2=10.329**，P=.001)，其 wald 值為 9.915**(p=.002)；「志工服務」的整體模式顯著性考驗亦達到顯著(x^2=7.554**，P=.006)，其 wald 值為 5.520*(p=.019)，結果顯示有宗教信仰者在這「與親戚、朋友或鄰居聊天」以及「志工服務」的參與機會較高，而無宗教信仰者在「逛街、看電影」的參與機會較高。故可知，有宗教信仰的老年人較有機會參「與親戚、朋友或鄰居聊天」與「志工服務」兩項休閒活動。

整體而論，會影響老年人參與社交類休閒活動的變項包括：個人變項中的宗教信仰、體能狀況、憂鬱程度、非正式社會支持程度，社經地位變項的教育程度以及社區環境變項中的是否會開(騎)車(見表 4-5-3)。若進一探討宗教信仰與社交類的關係，則可以發現有宗教信仰者，在「與親戚、朋友或鄰居聊天」與「志工服務」的參與機會較高。

對照過往文獻，洪千雅(2009)指出有宗教信仰者在社交類活動參與上高於無宗教信仰者，本研究亦能呼應此結果，當中，本研究更發現宗教信仰對於志工服務的參與有顯著影響。在體能狀況上，本研究再次證實洪千雅(2009)以及吳佳璇(2009)的研究結果，即體能狀況愈好者，在社交類的參與機會愈高。在憂鬱程度方面，林俞均(2008)及洪千雅(2009)發現憂鬱

程度愈低者，在社交類的參與機會愈高，本研究亦有相同發現。而在教育程度部分，蔡長清等(2001)發現教育程度不會影響老年人在社交類的參與，而洪千雅(2009)指出教育程度愈低者在社交類的參與愈低，皆與本研究發現不識字者參與程度高於國小者有所差異，而產生差異的原因可能來自各研究對於社交類所含括的休閒項目有所不同，比如蔡長清等(2001)與本研究相比，在社交休閒項目上，多了聚餐、上教堂、參加社團等活動；而洪千雅(2009)則比本研究少了逛街看電影以及志工服務，故研究者推測休閒項目的不同會影響教育程度對於社交類休閒的顯著情況。

表 4-4-4 個人變項、社經地位變項及社區環境變項與社交類之關係

變項名稱		模式一			
		B	S.E.	Wald	df
個人變項	年齡				
	75-84歲	.018	.141	.017	1
	85歲以上	-.453	.303	2.241	1
	（參照組：65-74歲）				
	男	-.068	.177	.149	1
	婚姻狀況				
	喪偶	.014	.158	.008	1
	離婚或單身	-.017	.367	.002	1
	（參照組：已婚者）				
	與他人居住	-.232	.242	.914	1
	有宗教信仰	.546*	.213	6.537	1
	自評健康情況	.066	.072	.835	1
	體能狀況	.048**	.016	8.420	1
	憂鬱程度	-.044**	.014	10.728	1
	非正式社會支持程度	.068***	.018	15.004	1
社經地位變項	教育程度				
	國小	-.361*	.154	5.528	1
	初中	-.302	.271	1.234	1
	高中以上	-.070	.218	.105	1
	（參照組：不識字）				
	自評經濟情況	-.152	.086	3.106	1
	有工作	-.035	.206	.028	1

社區環境變項	居住安排				
	中心都市	.276	.164	2.820	1
	衛星市鎮	.139	.153	.832	1
	（參照組：非都會區）				
	會開(騎)車	.342*	.166	4.232	1
常數		-1.114	.536	4.317	1
N		1211			
整體模式適配度檢定		X^2=102.963*** （p=.000）			

*p<.05；**p<.01；***p<.001

第五節　自變項與休閒參與類型數之關係

本節主要說明個人變項、社經地位變項以及社區環境變項與老年人在休閒參與類型數之關係,並透過階層迴歸說明之。再進行階層迴歸分析時,類別變項以虛擬變項代替之(詳細參照組說明可參閱第三章),並進行多元共線性診斷,階層迴歸之共線性診斷標準包括:相關係數小於.8、允差大於 0.1 以及 VIF 小於 10。而本研究放入迴歸模式之變項後,其相關係數介於-0.498 到 0.607 之間,允差介於.0466 至 0.908 之間,VIF 介於 1.101 至 2.146 之間,顯示自變項相關性不強,故無多元共線性問題。

在進行階層迴歸分析時,本研究於第一個區組中放入個人變項(共九項);區組二加入社經地位變項(共三項);區組三加入社區環境變項(共兩項),而迴歸結果分析如表 4-5-1。

從表 4-5-1 中可知在區組一中,個人變項與休閒參與類型數的整體模式結果為 $F_{(11,1199)}=27.431^{***}$(p=.000),達到顯著,具有統計上的意義。而區組一整體的 R^2 為.201,表示個人變項可以解釋休閒活動項目數 20.1%的變異量。而個別自變項中,男 $\beta=.117^{***}$(p=.000)、自評健康情況 $\beta=.131^{***}$(p=.000)、體能狀況 $\beta=.182^{***}$(p=.000)、憂鬱程度 $\beta=-.129^{***}$(p=.000)以及非正式社會支持程度 $\beta=.127^{***}$(p=.000)達到顯著,當中以體能情況的解釋力最高。

區組二放入社經地位變項後,整體的 R^2 為.261,$F_{(16,1194)}=26.331^{***}$(p=.000)達到顯著,表示個人變項加上社經地位變項後可以解釋休閒參與類型數 26.1%的變異量。而區組解釋力 $\triangle R^2=.060$,F change$_{(5,1194)}=19.305^{***}$(p=.000),顯示社經地位變項放入可以有效提升模型的解釋力,並在控制個人變項的影響下,貢獻 6%解釋力。 在個別自變項中,達到顯著的自變項除了個人變項中的年齡、自評健康情況、體能狀況、憂鬱程度以及非正式社會支持程度外,還包括社經地位變項中:教育程度為國小 $\beta=.086^{**}$(p=.004)、初中 $\beta=.121^{***}$(p=.000)以及高中以上 $\beta=.293^{***}$(p=.000),當中以教育程度為高中以上的解釋力最高(見表

4-5-1）。

區組三則放入社區環境變項，其整體的 R^2 為.266，$F_{(19,1191)}=22.715^{***}$(p＝.000)達到顯著，表示所有自變項可以解釋休閒参與類型數 26.6%的變異量。而區組解釋力△ R^2=.005，F change$_{(3,1191)}=2.796^{*}$(p＝.039)，表示社區環境變項可以有效提升模型的解釋力，並貢獻 0.5%的解釋力。在個別自變項的係數估計上，除了個人變項中的自評健康情況、體能狀況、憂鬱程度、非正式社會支持程度，社經地位變項中教育程度為國小、初中以及高中以上達到顯著，社區環境變項中的會開騎車 $\beta=.082^{*}$(p=.015)亦達到顯著。(見表 4-5-1)。

而扣除「看電視、聽收/錄音機」後，研究者再次將休閒類型數進行階層迴歸，當中相關係數介於-0.498 到 0.607 之間，允差介於.0466 至 0.908 之間，VIF 介於 1.101 至 2.146 之間，顯示自變項相關性不強，故無多元共線性問題。

從表 4-5-2 中可知在區組一中，個人變項與休閒参與類型數的整體模式結果為 $F_{(11,1199)}=27.887^{***}$(p＝.000)，達到顯著，具有統計上的意義。而區組一整體的 R^2 為.204，表示個人變項可以解釋休閒活動項目數 20.4%的變異量。而個別自變項中，男 $\beta=.122^{***}$(p=.000)、自評健康情況 $\beta=.169^{***}$(p=.000)、體能狀況 $\beta=.170^{***}$(p=.000)、憂鬱程度 $\beta=-.112^{***}$(p=.000)以及非正式社會支持程度 $\beta=.099^{***}$(p=.000)達到顯著，當中以體能情況的解釋力最高。

區組二放入社經地位變項後，整體的 R^2 為.282，$F_{(16,1194)}=29.327^{***}$(p＝.000)達到顯著，表示個人變項加上社經地位變項後可以解釋休閒参與類型數 28.2%的變異量。而區組解釋力△ R^2=.078，F change$_{(5,1194)}=26.079^{***}$(p＝.000)，顯示社經地位變項放入可以有效提升模型的解釋力，並在控制個人變項的影響下，貢獻 7.8%解釋力。 在個別自變項中，達到顯著的自變項除了個人變項中的自評健康情況、體能狀況、憂鬱程度以及非正式社會支持程度外，還包括社經地位變項中：教育程度為國小 β

=.085**(p=.004)、初中β=.122***(p=.000)以及高中以上β=.332*** (p=.000)，當中以教育程度為高中以上的解釋力最高（見表 4-5-2)。

區組三則放入社區環境變項，其整體的 R^2 為.289，$F_{(19, 1191)}$ =25.539***(p＝.000)達到顯著，表示所有自變項可以解釋休閒參與類型數 28.9%的變異量。而區組解釋力△ R^2=.007，F change$_{(3, 1191)}$ =4.116**(p＝.006)，表示社區環境變項可以有效提升模型的解釋力，並貢獻 0.7%的解釋力。在個別自變項的係數估計上，除了個人變項中的自評健康情況、體能狀況、憂鬱程度、非正式社會支持程度，社經地位變項中教育程度為國小、初中以及高中以上達到顯著，社區環境變項中的會開騎車β=.103**(p=.002)亦達到顯著。(見表 4-5-2)。

從表 4-5-1 以及表 4-5-2 的比較中可以發現，再刪除「看電視、聽收/錄音機」後，自變項與休閒類型數的顯著情況並沒有差異，因此可知，會影響老年人在參與休閒活動類型數上有所差異的變項包括自評健康狀況、體能狀況、憂鬱程度、非正式社會支持程度；社經地位變項中的教育程度；社區環境變項的是否會開騎車(見表 4-5-3)。其中自評健康情況越好、體能情況越好、憂鬱程度越低或是非正式社會支持獲得越多的老年人，參與類型數越多；而與不識字的老年人相比，教育程度為國小、初中以及高中以上的老年人，參與類型數越多；最後，會開(騎)車的老年人參與類型數也多於不會開(騎)車的老年人。

若進一步探討老年人在休閒類型數上的差異程度有多大，可由休閒活動類型數之次數分配表進行分析，從表 4-2-4 之參與百分比中可知(見頁56)，參與兩類及三類的比例加總已佔總比例的 70%左右，可見多數老年人的參與種類落在兩至三種之間，這表示參與在當中的老年人，以自評健康越好者、體能狀況越好者、憂鬱程度越低者、非正式社會支持獲得越多或是教育程度越高者，相對的，也突顯出那些參與數量少的老年人多半為自評健康不好、體能狀況越不好、憂鬱程度越高、非正式社會支持獲得越少或是不識字的老年人。

對照過往文獻，在自評健康狀況與體能狀況上，狀況越好者參與類型數越多，與洪千雅(2009)發現自評健康狀態與體能狀況會影響老年人在參與類型數的多寡有類似結果。表示當老年人的生理情況越佳時，越有能力去參與各式不同類型的休閒活動，使得其在參與類型數上高於生理功能較不佳的老年人。在非正式社會支持部分，鄭政宗等(2006)也提到非正式社會支持越高的老年人，在休閒活動的參與程度就越高，本研究亦能呼應此結果。可見老年人非正式社會支持獲得越多時，休閒阻礙變少，參與程度變高，在類型數上也會較多元。在教育程度上，本研究發現與不識字的老年人相比，教育程度為國小、初中以及高中以上的老年人之參與類型數較高，可呼應舒坤雲(2003)提到教育程度愈高者較有興趣參與不同類型的活動。

表 4-5-1 個人變項、社經地位變項以及社區環境變項與休閒活動類型數之關係

		變項名稱	休閒活動類型數 區組一 b	區組一 Beta	區組二 b	區組二 Beta	區組三 b	區組三 Beta
依變項	一個人變項	年齡						
		75-84歲	-.008 (.049)	-.004	-.058 (.048)	-.033	-.031 (.049)	-.018
		85歲以上	-.188 (.105)	-.049	-.213* (.102)	-.055	-.182 (.104)	-.047
		（參照組：65-74 歲）						
		男	.197*** (.049)	.117	.069 (.051)	.041	.002 (.061)	.001
		婚姻狀況						
		喪偶	-.062 (.056)	-.033	-.031 (.055)	-.017	-.040 (.055)	-.021
		離婚或單身	-.016 (.130)	-.003	-.037 (.126)	-.008	-.036 (.126)	-.008
		（參照組：已婚者）						
		與他人同住	-.108 (.086)	-.037	-.092 (.084)	-.031	-.096 (.084)	-.033

	有宗教信仰	-.038 (.075)	-.013	.068 (.073)	.024	.067 (.074)	.024
	自評健康情況	.105*** (.025)	.131	.067** (.025)	.083	.063* (.025)	.078
	體能狀況	.033*** (.006)	.182	.032*** (.006)	.177	.030*** (.006)	.164
	憂鬱程度	-.019*** (.005)	-.129	-.018*** (.005)	-.125	-.019*** (.005)	-.127
	非正式社會支持程度	.028*** (.006)	.127	.029*** (.006)	.129	.029*** (.006)	.130
二社經地位變項	教育程度						
	國小			.149** (.052)	.086	.123* (.053)	.071
	初中			.405*** (.092)	.121	.355*** (.094)	.106
	高中以上			.634*** (.070)	.293	.586*** (.075)	.271
	（參照組：不識字）						
	自評經濟情況			-.023 (.030)	-.022	-.023 (.030)	-.022
	有工作			-.086 (.071)	-.031	-.082 (.072)	-.030
三社區環境變項	居住安排						
	中心都市					.090 (.057)	.051
	衛星市鎮					.054 (.053)	.030
	（參照組：非都會區）						
	會開(騎)車					.140* (.058)	.082
模式摘要	N	1211		1211		1211	
	R^2	.201		.261		.266	
	F	27.431***(p=.000)		26.331*** (p=.000)		22.715***(p=.000)	
	$\triangle R^2$	.201		.060		.005	
	F change	27.431*** (p=.000)		19.305*** (p=.000)		2.796*(p=.039)	

*p<.05；**p<.01；***p<.001

表 4-5-2 個人變項、社經地位變項以及社區環境變項與休閒活動類型數(扣除看電視、聽收/錄音機)之關係

		變項名稱	休閒活動類型數					
			區組一		區組二		區組三	
			b	Beta	b	Beta	b	Beta
依變項	一個人變項	年齡						
		75-84歲	-.008 (.049)	-.005	-.071 (.047)	-.039	-.036 (.049)	-.020
		85歲以上	-.160 (.106)	-.041	-.193 (.102)	-.050	-.153 (.103)	-.039
		(參照組：65-74 歲)						
		男	.208*** (.049)	.122	.068 (.050)	.040	-.019 (.061)	-.011
		婚姻狀況						
		喪偶	-.097 (.057)	-.051	-.063 (.054)	-.033	-.074 (.054)	-.039
		離婚或單身	-.048 (.131)	-.010	-.070 (.125)	-.015	-.068 (.125)	-.015
		(參照組：已婚者)						
		與他人同住	-.146 (.087)	-.049	-.130 (.083)	-.044	-.135 (.083)	-.045
		有宗教信仰	-.052 (.076)	-.018	.072 (.073)	.025	.068 (.073)	.024
		自評健康情況	.137*** (.026)	.169	.091*** (.025)	.113	.086** (.025)	.106
		體能狀況	.032*** (.006)	.170	.031*** (.006)	.166	.028*** (.006)	.151
		憂鬱程度	-.017*** (.005)	-.112	-.016** (.005)	-.107	-.016** (.005)	-.109
		非正式社會支持程度	.022*** (.006)	.099	.023*** (.006)	.101	.023*** (.006)	.101
	二社經地位變項	教育程度						
		國小			.149** (.052)	.085	.118* (.053)	.067
		初中			.412*** (.091)	.122	.354*** (.093)	.105
		高中以上			.726*** (.069)	.332	.673*** (.074)	.308
		(參照組：不識						

	字）					
	自評經濟情況		-.018 (.030)	-.017	-.017 (.030)	-.016
	有工作		-.123 (.071)	-.045	-.121 (.071)	-.044
三社區環境變項	居住安排					
	中心都市				.097 (.056)	.054
	衛星市鎮				.058 (.053)	.032
	（參照組：非都會區）					
	會開(騎)車				.177** (.057)	.103
模式摘要	N	1211	1211		1211	
	R^2	.204	.282		.289	
	F	27.887***(p=.000)	29.327*** (p=.000)		25.539***(p=.000)	
	$\triangle R^2$	.204	.078		.007	
	F change	27.887*** (p=.000)	26.079*** (p=.000)		4.116*(p=.006)	

*p<.05；**p<.01；***p<.001

表 4-5-3 個人變項、社經地位變項及社區環境變項與休閒參與與否、休閒類型以及類型數之關係整理表

變項		休閒參與與否	休閒參與與否(扣除看電視、聽收錄音機)	觀賞類	觀賞音樂劇或歌劇(含歌仔戲、平劇)等	個人嗜好類	運動健身類	社交類	休閒參與類型數	休閒參與類型數(扣除看電視、聽收錄音機)
個人變項	年齡									
	性別									
	婚姻狀況		已婚>喪偶			已婚>喪偶				
	居住安排						獨居>與他人同住			
	宗教信仰		有>無					有>無		
	自評健康情況					自認越佳者越高			自認越佳者越高	自認越佳者越高
	體能狀況		越佳者越高			越佳者越高		越佳者越高	越佳者越高	越佳者越高
	憂鬱程度		越低者越高				越低者越高	越低者越高	越低者越高	越低者越高
	非正式社會支持程度	越多者越高	越多者越高			越多者越高		越多者越高	越多者越高	越多者越高
社經地位變項	教育程度[5]		4>1		4>1	2>1 3>1 4>1	2>1 4>1	1>2	2>1 3>1 4>1	2>1 3>1 4>1
	自評經濟情況									
	有無工作									
社區環境變項	居住地區				中心都市>非都會					
	是否會開(騎)車		會>不會						會>不會	會>不會

[5] 教育程度： 1.不識字、2.國小、3.初中、4.高中以上。

第五章　結論與建議

本章第一節為將現有之研究結果加以匯整後進行討論。第二節則針對本研究之限制加以說明，並提供未來相關研究之建議。

第一節　結論與討論

壹、結論

此部分將第四章研究結果加以統整後，對現有研究發現做出總結，並回答本研究之研究問題：

一、　老年人的休閒參與狀況

在休閒參與與否上，多數的老年人都有參與休閒活動，未參與者比例偏低。在各種休閒類型的參與上，老年人以參與觀賞類的比例最高，其次為社交類、個人嗜好類以及運動健身類；休閒活動項目以參與「看電視、聽收/錄音機」的比例最高，其次為「外出拜訪親戚與朋友聚會或與鄰居聊天」、「看報紙、雜誌」、「種花、園藝盆栽」、「志工服務」、「興趣或嗜好」、「各種體能活動」、「逛街、看電影」、「下棋或打牌(含麻將、四色牌)」、「觀賞音樂會或歌劇(含歌仔戲、平劇)等」以及「使用電腦或網際網路」；而在休閒活動類型數上，老年人平均參與兩至三種休閒活動類型。

從此結果可以發現多數老年人皆有參與休閒活動，並以參與靜態室內，如看電視、閱讀書報，或是參與戶外靜態社交，如與親朋好友聊天為主要的休閒活動。

二、　個人變項、社經地位變項、社區環境變項與休閒參與與否的關係

老年人的休閒參與與否會受到個人變項中非正式社會支持程度的影響，非正式社會支持獲得越多者，在參與休閒活動的機會高於非正式社會

支持獲得越少的老年人。而再扣除「看電視、聽收/錄音機」後，老年人的休閒參與與否會受到個人變項中的婚姻狀況、宗教信仰、體能狀況、憂鬱程度、非正式社會支持程度以及社經地位變項中的教育程度之影響，當中已婚的老年人的參與機會高於喪偶者；有宗教信仰的老年人參與機會高於無宗教信仰的老年人；體能狀況越好、憂鬱程度越低或是非正式社會支持獲得越多的老年人，在參與休閒活動的機會越高；而與不識字的老年人相比，教育程度為高中以上的老年人參與機會較高。

三、 個人變項、社經地位變項、社區環境變項與休閒參與類型的關係

根據本研究的研究結果顯示，觀賞類不會受到各自變項的影響，但將「看電視、聽收/錄音機」扣除後，發現教育程度以及居住地區會影響老年人在「觀賞音樂劇或歌劇(含歌仔戲、平劇)等」的參與與否。當中教育程度為高中以上的老年人，在參與「觀賞音樂劇或歌劇(含歌仔戲、平劇)等」的機會較高於不識字的老年人；而與居住於非都會者的老年人相比，居住於中心地區的老年人參與「觀賞音樂劇或歌劇(含歌仔戲、平劇)等」的機會較高。

個人嗜好類會受到婚姻狀況、自評健康狀況、體能狀況、非正式社會支持程度以及教育程度的影響。與已婚老年人相比，喪偶老年人在此類休閒的參與機會較低；自評健康情況越好、體能狀況越好或是非正式社會支持獲得越多的老年人，參與個人嗜好類的機會較高；而與不識字者相比，教育程度為國小、初中以及高中以上的老年人參與機會較高。

運動健身類會受到居住安排、憂鬱程度以及教育程度的影響。其中獨居者在參與機會上高於與他人同住者；憂鬱程度越低的老年人，參與運動健身類的機會越高；而與不識字的老年人相比，教育程度為國小、高中以上的老年人參與機會較高。

根據本研究結果，社交類會受到宗教信仰、體能狀況、憂鬱程度、非

正式社會支持程度、教育程度的影響。當中有宗教信仰者參與機會高於無宗教信仰者；體能情況越好、憂鬱程度越低、非正式社會支持獲得越多的老年人，在社交類的參與機會高於體能情況越不好、憂鬱程度越高、非正式社會支持獲得越少的老年人；而不識字的老年人在參與社交類活動的機會高於教育程度為國小的老年人。

四、個人變項、社經地位變項、社區環境變項與休閒參與類型數的關係

在參與類型數上，發現自評健康狀況、體能狀況、憂鬱程度、非正式社會支持程度以及教育程度會影響老年人在休閒類型數的參與情況，再扣除「看電視、聽收/錄音機」後的顯著情況仍相同。當中，自評健康越好者、體能狀況越好者、憂鬱程度越低者、非正式社會支持獲得越多者，參與類型數越多；再者，與不識字的老年人相比，教育程度為國小、初中以及高中以上者的參與類型數較高；最後，會開(騎)車的老年人的休閒參與類型數會高於不會開(騎)車的老年人。

貳、討論

在討論部分，研究者將本研究所分析出的研究結果從理論及實務兩種面向進行進一步的討論：

一、理論面

根據活動理論以及角色理論的論述，休閒活動在老年生活中扮演非常重要的角色，參與休閒活動有助於提升老年人生理、心理以及社會層面的活躍程度，一方面可以讓老年人獲得新的角色定位，另一方面可以讓老年人持續的與社會有所互動，順利的適應老年生活的到來，因此可知協助老年參與休閒活動是當務之急，而發掘那些尚未參與休閒活動的老年人，更是開啟老年樂活人生的第一步。

從休閒活動的參與情況來看，本研究發現老年人最常參與的休閒類型

為觀賞類，其次為社交類；在休閒項目上最常參與的是「看電視、聽收/錄音機」，其次為「外出拜訪親戚與朋友聚會或與鄰居聊天」、「看報紙、雜誌」，這樣的發現其實與 MacNeil(1987)等人所歸納出的老年人的休閒參與特性類似，如其提出老年人最普遍參與的休閒活動有二，一為靜態且孤立的，如看電視；二為靜態且社交的，如拜訪親戚朋友(引自於謝國榮，2008)，皆為本研究老年人最常參與的休閒活動之一。同時也能呼應呂寶靜(2007)所提到，通常老年人參與程度較高的活動多偏向靜態的、消遣的以及社交性的，而不常從事的活動則為較激烈的肌力運動或是需要技能及學習的活動(引自於陳娟娟,2005)。比如本研究中「使用電腦或網際網路」，這項休閒對老年人便是一項需要學習的休閒活動，因此可發現老年人在這項休閒活動的參與情況也偏低。整體而言，老年人在休閒活動的參與上仍以靜態、居家的休閒活動為主。

在休閒活動與影響因素上，本研究發現部分與過往研究相似或不同的發現，以下針對年齡、體能狀況、憂鬱程度、非正式社會支持、教育程度、居住地區、是否會開(騎)車與參與休閒活動的關係進行進一步的討論。

在年齡的部分，過往研究皆提到年齡是一個重要的因素，因老年人會受到年齡增加，生理限制提高的影響，而降低休閒活動的參與，但是從本研究結果可以發現，休閒參與與否、休閒參與類型以及休閒參與類型數並不會受到年齡影響，也說明了休閒活動是可以跨越年齡的限制。

在體能狀況上,發現體能狀況會影響老年人在參與與否(扣除看電視、聽收錄音機)、個人嗜好類、社交類以及休閒參與類型數的參與情況，而受限於資料分類的關係，本研究在運動健身類上未達顯著。不過仍可從中發現，生理功能在休閒參與狀況上扮演舉足輕重的關鍵地位，當老年人有良好的身體功能時，則更有機會可以參與更多樣化的休閒活動。

若將體能狀況對照同樣評估生理狀態的自評健康情況之顯著情況可以發現，自評健康情況僅會影響老年人在個人嗜好類以及休閒類型數的參

與情況，與體能狀況的顯著情況存在差異，研究者推測雖兩者皆在反映老年人的生理狀態，但顯著情況不一的原因可能來自於自評健康情況屬於受訪者主觀的感受，雖可呈現受訪者個人的感受，但也因個人感受不一，與實際生理狀態可能存在落差；而體能狀況屬於客觀的調查，比較能夠真實反映老年人的健康狀態，故與休閒活動的參與情況存在較大的關係。

在憂鬱程度部分，本研究指出憂鬱程度會影響老年人在休閒參與與否(扣除看電視、聽收錄音機)、運動健身類、社交類以及休閒參與類型數，而憂鬱程度愈低者，在這些類型的休閒活動參與機會較高，主要因為當老年人的憂鬱程度愈低時,可能比較有意願去進行各種活動,尤其可以發現，憂鬱程度愈低的老年人，在參與戶外類休閒活動的情況更佳。

而在非正式社會支持上，本研究發現老年人獲得越多非正式社會支持時，在休閒活動參與與否、個人嗜好類、社交類以及休閒參與類型數的機會越高。在個人嗜好類上之所以有所影響，可能是因為個人嗜好類的活動在參與過程中可能需要他人的幫助，例如：園藝可能需要他人協助搬移花盆，手工藝、刺繡等可能需要他人採買材料等等，所以使得獲得越多非正式社會支持的老年人，更有機會參與這類型的休閒活動。而在社交類上，研究者認為社交類與非正式社會支持間存在著互補關係，當老年人越積極參與社交類休閒時，因持續與社會網絡有所聯繫，相對獲得的非正式社會支持也越多；而當老年人獲得越多非正式社會支持時，即代表老年人從他人身上獲得所需要的幫助及支持，相對也表示老年人有一定的社交行為。

在教育程度上，發現教育程度是影響老年人參與休閒的重要因素之一，扣除「看電視、聽收/錄音機」外，教育程度在休閒參與與否、休閒類型以及休閒參與類型數皆達到顯著，當中可以發現與不識字的老年人相比，教育程度越高的老年人，較有機會參與「觀賞音樂劇或歌劇(含歌仔戲、平劇)等」、個人嗜好類、運動健身類的休閒活動。過去文獻曾提到，教育程度與收入之間存在相關，意即教育程度越高者，相對收入越高，反之亦

然，而教育程度高者，在吸收知識及獲取資源的速度也較快，故像是觀賞音樂會、培養興趣嗜好、使用電腦、球類運動等類型的休閒活動，都是需要花費或是需要學習的休閒活動，因此教育程度較低的老年人，在此類型的休閒參與機會便有所降低。

在居住地區上，本研究發現在「觀賞音樂會或歌劇(含歌仔戲、平劇)等」上，居住於中心都市的老年人的參與機會高於居住於非都會居的老年人，其差異來自於此項休閒活動相較於其他類型的休閒活動更有地域性的限制，比如說：音樂會或者是戲劇表演比較少在非都會區進行演出，多半都舉辦在中心都市，這使得居住於非都會區的老年人因為沒有此類休閒活動可以就近參加，故參與的機率低於居住於中心都市。

而在是否會開(騎)車部分，是否開(騎)車會影響老年人在休閒參與與否(扣除看電視、聽收錄音機)以及休閒類型數的參與，其餘如觀賞類、個人嗜好類、運動健身類以及社交類則未達到顯著。這顯示出交通便利性對於老年人在參與休閒的影響性並不高，其主要可能來自老年人多半喜歡在家中或是離家近的地方進行休閒，如學校、公園，這些場所多半以步行就能到達，故使用交通工具的機會不高，也因而不會影響老年人參與休閒活動。

綜論而述，從休閒參與與否、休閒類型，甚或是休閒類型數與影響因素之間的關係中可以發現，未參與休閒活動的老年人多半都是屬於體能狀況較不好、憂鬱程度較高、非正式社會支持獲得較少以及教育程度較低的老年人，而這些因素有些屬於個人本身，如：體能、憂鬱程度以及非正式社會支持，但教育程度所導致的未參與則是屬於社會結構中因社經地位階級差異而產生的影響，故，這些老年人正是實務工作者在推動老年人參與休閒活動時應特別協助的對象。而在協助老年人參與休閒活動的同時，除了關注老年人本身的生理、心理及社會狀態外，亦可從社會階層的角度來思考老年人參與休閒活動的阻礙，納入多角度的思維，以更有效提升老年

人的休閒參與，故下段討論針對實務面，提出實務工作者在休閒活動規畫上可著力之處。

二、實務面

在實務面的部分，主要是將研究結果與實務工作進行結合，並提出與社會工作相關的議題進行討論，共分為六個議題，說明如下：

(一)年齡並非影響休閒參與之重要因素

在年齡上，本研究發現年齡並不會影響老年人的休閒參與狀況，也表示就算年齡有所增加，老年人仍然可以從事各式各樣的休閒活動。這同時能呼應目前實務上各類型的老人活動，如不老騎士、不老棒球隊、青春啦啦隊等等，仍有高齡 80 幾歲的老年人參與在當中之現象。這樣的發現傳遞著一個嶄新的概念，就是其實休閒活動是可以跨越年齡的阻礙，而年齡也不應該再作為參與活動與否的一項重要指標，該進一步思索的，是如何讓各年齡層的老年人都可以參與在當中，關注到每個年齡層的不同特性，去進行活動的修正與配套措施。除此外，跳脫年齡的框架後，可進一步思考為何有些老年人無法參與休閒活動，研究者以不老騎士為例，認為不老騎士的促成除了有社會福利機構的協助外，最主要是來自老年人的夢想與嗜好；而以青春啦啦隊為例，主要是因為社區中有這樣的資源，有舞蹈比賽也有老師的教導，才促成此活動的產生。故可以發現，促成老年人參與休閒活動的推手還包括了老年人自身的興趣、社區資源的提供以及社會福利機構的協助，這也是未來在協助老年人參與休閒活動時，不可忽略的重要因素。

(二)體能狀況為影響休閒參與的因素之一

從本研究結果可以發現，體能狀況是影響老年人參與休閒活動的重要因素之一，幾乎多數的休閒參與都會受到體能狀況良好與否的影響，故可

知良好的身體狀態對於老年人是非常重要的，而將體能狀況與年齡進行連結時，可以推測或許年長的老年人仍然擁有良好的身體功能，故不影響他們進行休閒活動，才會使得年齡不再是影響休閒活動參與的關鍵。但體能狀況的維持並非從老年才開始進行，是需要長時間的保養，所以為了讓老年人可以有好的身體狀態進行休閒活動，宣導以及衛教十分重要，社會應從青年或中年開始進行教育，提倡各種維持身體功能之方式，讓其得以在老年階段時仍有良好的身體功能以進行休閒活動。並特別關注那些因身體功能不佳而無法參與休閒的老年人，協助其克服體能狀況的障礙去進行可以從事的休閒活動，或是針對體能狀況不好者設計適合的休閒活動。

(三)增加老年人非正式社會支持為提高參與休閒活動之重點

在非正式社會支持程度上，研究結果顯示當老年人獲得越多非正式社會支持時，在參與與否、個人嗜好類、社交類以及參與類型數的參與機會越高，這表示當老年人可以從親戚、家人或朋友身上獲得越多無論是工具性或情感性的支持時，參與休閒活動的意願和動機就越高，故可知非正式社會支持在老年生活中扮演舉足輕重的角色。因此，對於非正式社會支持較為薄弱的老年人，社會更應該及時的提供援助，如：拉近老人與鄰居的距離、實務工作者或是鄰里長適時主動關心或提供支持、邀請老人多參與社區活動，如據點活動、老人會活動等，提升老年人的社會網絡的豐富度，藉此其增加參與休閒活動的可能性。

(四)正視社經地位對於休閒參與的影響性

社經地位亦是參與休閒活動與否的重要關鍵之一，根據本研究的研究發現，社經地位中的教育程度會影響休閒參與與否、個人嗜好類、運動健身類以及休閒參與類型數的影響，而教育程度越高者，參與程度也越高。而差異來自教育程度較低的老年人在資訊、資源以及金錢能力上都不及高

教育程度者，故如何彌補這段差距，使教育程度較低的老年人也能參與各類的休閒活動是當務之急。因此，可以一方面透過補助的方式讓老年人參與需要花費的休閒，例如：學樂器、觀賞音樂會等，另一方面鼓勵教育程度較低的老年人多嘗試各種休閒活動，並從旁給予協助和教導，降低老年人學習中的挫敗感，讓各種社經地位的老年人都可以盡情的參與休閒。

(五)關注居住地區的不同對於休閒參與的影響性

從本研究中可以發現「觀賞音樂會或歌劇(含歌仔戲、平劇)等會受到居住地區的影響，而非都會區的老年人的參與機會較低，這主要來自此類活動受地域性影響較大，故如何提高此類活動在非都會區舉辦的機會，應是增加非都會區老年人參與的前提之一，過去比如紙風車、雲門舞集等都曾經下鄉進行表演，研究者認為這就是一個很好的例子與方法，可以透過邀請各樂團、舞團、劇團到鄉村表演的方式，來提高老年人參與此類休閒活動的可近性。

(六)提升老年人參與社交類型的休閒活動

過往文獻皆提到互動類型的休閒活動有助提升生活滿意度、幸福感、降低憂鬱感受等正向影響，而從本研究結果顯示，社交類為所有類型中參與排序的第二名，僅次於觀賞類，可見老年人在社交類的參與比例不低。而社交類休閒活動的參與會受到宗教信仰、體能狀況、憂鬱程度以及非正式社會支持程度的影響，當老年人有宗教信仰、體能狀況越好、憂鬱程度越低以及非正社會支持獲得越多者，在社交類的參與機會越高。當中宗教信仰對參與的影響來自於有宗教信仰者可能會參加與宗教相關的志願服務，故參與機會高於無宗教信仰者；非正式社會支持越多者，因為獲得較多的支持與鼓勵，相對提高走出家門參與社會的可能性。從此結果中亦可發現，社經地位變項及社區環境變項對於老年人在社交類的參與與否的影

響不大，表示無論處於何種社經地位的老年人，或不論居住在都會區或是非都會區的老年人，只要有良好的體能狀況、心理狀態和足夠的社會支持，都應該可以參與社交類的活動，加上社交類的休閒活動多半以與人互動為主軸，較少需要金錢以及學習才可進行，故可推論老年人在參與社交類活動的阻礙應少於參觀賞類、個人嗜好類與運動健身類的休閒活動。綜合以上發現後，未來應特別關注老年人在社交類的參與情況，鼓勵老年人多參與社交類的休閒活動，以提升與社會互動的機會。

第二節 研究限制與研究建議

壹、研究限制

本研究採用 2007 年「高齡社會的來臨：為 2025 年的台灣社會規劃之整合研究—不同世代對於老年生活的需求、服務提供以及價值偏好」之調查研究，資料取自於中央研究院調查研究專題中心學術調查研究資料庫。此研究的目的是希望透過整合性的研究，以 2025 年作為一個預擬的時間點，預測未來高齡社會可能面對的問題與需求，因此以全台灣 65 歲以上者作為母群進行抽樣。而本研究在使用次級資料所受到的限制如下：

一、無法得知休閒參與頻率

本問卷在休閒活動的設計上，以詢問有無參與為回答選項，故無法進一步得知老年人在這些休閒活動項目上的參與頻率，如多久進行一次等。

二、休閒種類的限制

本問卷僅詢問 11 項休閒活動的參與狀況，而從其他研究中可發現，例如唱歌、社區活動或是社團活動等等也皆是老年人時常參與的活動，而本研究並未將這些休閒活動納入調查，導致無法更完整的瞭解老年人在休閒參與上的樣貌。

三、無法得知休閒對老年生活的影響

因本問卷中未包含生活滿意度、生活品質或生活適應等相關題組，故無法進一步分析老年人參與休閒是否有助於改善生活滿意度、生活品質以及生活適應等。

四、難以確認社區環境對於休閒參與的影響性

因本問卷適用於瞭解社區環境對於休閒參與影響的題目不多，最後僅

選擇居住地區以及是否會開(騎)車兩個變項，故無法進一步看出社區環境對於老年人在參與休閒與否的影響性。

貳、研究建議

根據研究結果，可發現老年人會受到婚姻狀況、體能狀況、憂鬱程度、非正式社會支持程度等個人變項；教育程度等社經地位變項；居住地區、是否會開(騎)車等社區環境變項的影響，而有不同的休閒參與狀況。因此研究者透過這些發現針對實務、政策以及後續相關研究提供建議，以供參考。

一、 對實務應用之建議

首先，從研究發現可知，老年人參與的休閒活動以居家活動為主，因此社會工作者可以鼓勵老年人多走出戶外與社會進行互動，讓老年人可以獲得更多的社會支持，使其老年生活更加豐富愉快，且針對生理情況不佳、比較憂鬱或是非正式社會支持獲得較少的老年人提供更多的協助，增加誘因讓他們走出家門。

第二，可發現年齡對休閒活動的影響不大，表示老年人在生理狀態尚可下仍然願意進行休閒活動，故社會工作者應多鼓勵老老人在生理功能仍可負擔參與休閒的情況下，走出家門參與各類活動，並提供一個安全無障礙的休閒環境，讓老年人能放心的進行休閒活動。

第三，事實上，社經地位的確對於老年人在休閒活動的參與有所影響，故社會工作者在鼓勵老年人參與休閒活動時，降低社經地位者在參與休閒的阻礙，例如：提供經濟補助、協助技能學習等，再者，應看見老年人的特殊性，針對不同人口背景、不同社經地位者提供不同的休閒活動，使老年人能有意願及能力參與，發展出多樣化的休閒活動。

最後，過往的文獻提到老年人的休閒場所以住家附近為主，本研究中交通便利性對於休閒活動的影響亦未顯著，表示老年人的活動場所以離家近為主，因此考量老人休閒中心可能並非在老年人走路可抵達之處，社會工作者可藉由外展的方式,主動進入老年人時常出現的活動場所,如公園、學校等等，帶領老年人進行休閒活動，一方面可讓更多老年人參與休閒，也可藉此宣導休閒活動對於老年生活的益處。

二、 對相關政策之建議

在老人休閒的相關政策建議上，建議政府可以再多加宣導休閒活動對於生活的重要性，讓人可以從年輕時就開始進行休閒活動，老年時便更有機會延續這樣的習慣，並發展出一套屬於自己的休閒活動模式。

除此外，從過往研究可以發現，老年人習慣在離家近的地方進行休閒活動，故可知在地化的老人休閒服務非常重要，因此，服務的可近性以及連續性都是在提供休閒服務時需考量的議題，增加服務的可近性，如廣設老人文康休閒中心、社區關懷據點等，讓老年人可以就近參加戶外的休閒活動；確保服務的連續性，如不間斷的提供各種休閒活動讓老年人參與，讓倚賴參與休閒為生活重心的老年人，不至於因為服務的中斷而失去生活的目標。

另外，政府在協助社區推廣休閒活動時，除了目前所立法所提供的硬體設備外，也可以提供可攜式的軟體，如：運動器材等等，讓推動者可以更便利的進行休閒活動的帶領；再者，也應針對老年人的特性提供無障礙的休閒環境，讓老年人可以更安心的進行休閒活動。

最後，從政府的相關統計資料中可以發現，政府目前的統計以休閒文康中心的參與人次為主，但參與人次無法真實的反映該地區老人的參與情況，故建議可以納入參與人數的統計；而過往研究中皆提到老年人喜歡在學校、公園等地方參與休閒，這些皆未被納入統計中進行呈現，以至於無

法更進一步的看出老年人的休閒參與情況，故建議政府可調查社區中相關私人運動休閒團體，如土風舞、氣功等團體中老年人的參與情況，雖仍無法窺伺全貌，但至少能從中看見另一種老人休閒的樣貌。

三、 對未來相關休閒研究之建議

首先，在量化研究上，建構一明確的休閒分類方式以及應含括的休閒活動項目，讓各種休閒研究可依據類似的研究架構進行研究，如此一來，分析出的研究結果在與過往研究的對話上亦更有價值。

第二，透過質化的方式去了解老年人參與休閒活動的情況，是否當中存在關鍵人物增加老年人參與休閒活動的機會，例如社福團體舉辦活動而使得老年人去練習跳舞等等。

第三，可進一步分析休閒活動的延續性，因根據延續理論的說法，休閒活動的參與是具有延續性的，例如過去有玩樂器習慣者，在老年也比較有可能參與這項休閒活動，因此未來在進行研究時，可瞭解老年人在中年時期的參與情況，如此來可以進行前後的對照，也能去瞭解導致個人停止參與休閒活動的因素為何。

第四，進一步探討會產生人與人互動的休閒，瞭解互動是誰先主動的，且互動的情況為何，互動對於老年生活的幫助，都有助於未來幫助老年人參與社交類型的休閒活動。

最後，因老年人受到生理限制的影響，走出戶外參與社會比起一般人而言來的困難，故可深入探討環境對於休閒參與的影響，例如：無障礙設備是否充足、活動場所是否有電梯等等，進一步瞭解環境對於老年人參與休閒的友善程度如何。

參考文獻

中文

內政部統計處(2009)。98 年老年狀況調查。

內政部統計處(2012)。老人福利、十年長照服務成果

內政部統計處(20121031)。內政統計通報，摘自：

http://sowf.moi.gov.tw/stat/week/list.htm

內政部社會司(20121201)。老人福利與政策。摘自：

http://sowf.moi.gov.tw/04/01.htm

行政院科學委員會(2007)。台灣社會變遷基本調查計畫：第五期第三次(休閒組)。

經建會(20121031)。中華民國 2012 年至 2060 年人口推計報告

http://www.cepd.gov.tw/m1.aspx?sNo=000045

監察院(2009)。其他老人人權篇。臺灣老人人權與實踐之探討—專案調查研究報告。

全國法規資料庫(20121201)。老人福利法。摘自：

http://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=D0050037

王冠今(2010)。台灣社區老人的社會支持改變、健康狀況改變與社會參與之縱貫性研究。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系博士論文。

吳老德(2003)。高齡社會理論與策略。新文京。

吳慶烜、陳俞伶(2004)。影響老人選擇休閒設施因素之研究- 以台南市松柏育樂中心為例。*嘉南學報，30*，461~476。

吳佳璇(2009)。老化對休閒活動參與的影響。亞洲大學健康暨醫務管理學系碩士論文。

吳宜泰(2010)。高齡者老化經驗及其適應之研究-以新竹地區為例。玄奘大學成人教育與人力發展學系碩士論文。

吳柄緯(2011)。老人人際親密、社會參與及心理健康狀況之相關研究。國立臺北教育大學教育學院心理與諮商學系碩士論文。

吳秀汝、林金定、張必正、陳麗美(2012)。臺北縣三重市獨居老人參與休閒活動之調查研究。*台灣老人保健學刊，8*(1)，29-50。

呂朝賢、鄭清霞(2005)。中老年人參與志願服務的影響因素分析。*臺大社工學刊*，12，1-50。

呂寶靜(2007)。人口政策白皮書及實施計畫之研究：子計畫「因應我國邁入高齡社會對策之研究」。內政部委託研究報告。

李維靈、 施建彬、邱翔蘭(2007)。退休老人休閒活動參與及其幸福感之相關研究。*人文暨社會科學期刊，3*(2)，27-35。

李曉婷(2007)。志工休閒參與與心理健康關係之研究。中興大學生物產業推廣暨經營學系碩士論文。

李力昌(2009)。休閒社會學。華都文化。

李薇(2009)。從老化理論的整合觀點看老年生活歷程的轉變：以休閒活動為例。國立成功大學老年學研究所碩士論文。

李白麟(2009)。高齡者生活滿意度與成功老化各因素之探討。*危機管理，6*(2)，25-38。

李世代(2010)。活躍老化的理念與本質。*社區發展季刊，132*，59-72。

李澎蓉(2012)高齡榮民對社區休閒設施之需求研究－以高雄市大寮區中興里為例。*休閒觀光與運動健康學報，3*(1)，14-33。

李晶、林子郁(2010)。高齡者休閒環境城鄉差異之研究—以板橋市和西港鄉為例。*人文社會科學研究*，4(2)，55-80。

沈慶盈(2005)。因應高齡化社會之福利政策方向。*社區發展季刊，110*，142-158。

林歐貴英、郭鐘隆譯(2003)。社會老人學。臺北市：五南。

林麗惠(2004)。高齡者對成功老化條件及策略之初探。高齡社會與高齡教育，師大書苑。

林麗惠(2006)。高齡者參與志願服務與成功老化之研究。*生死學研究，4*，1-36。

林麗惠(2011)。老年期角色發展及其在社會參與的意涵。*成人及終身教育學刊，37*，15-26。

林冠穎(2008)。台灣老人休閒參與之轉變：成因及影響。國立政治大學社會學研究所碩士論文。

林俞均(2008)。老人憂鬱狀態與休閒活動之相關性研究。亞洲大學健康暨醫務管理學系長期照護組碩士論文。

林美玲、翁註重、李昀儒、邱文科(2009)。以健康成功老化為願景-探討高齡者參與產出型志願服務活動之實證研究。*臺灣職能治療研究與實務雜誌，5*(1)，27-40。

林子禹、張俊傑、張淑君(2011)。銀髮族參與休閒活動類型與偏好之研究－以宜蘭縣五結鄉為例。*運動與遊憩研究，5*(4)，66-82。

林婉婷(2011)。銀髮族志工志願服務經驗—以松柏廬志工團為例。國防大學政治作戰學院社會工作學研究所碩士論文。

周佳慧(2001)。休閒活動與休閒阻礙。*中國體育季刊，15*(3)，144-149。

邱翔蘭(2004)。高雄市退休老人休閒活動參與與其幸福感之研究。大葉大學休閒事業管理學系碩士論文。

洪千雅(2009)。高齡者休閒活動參與與生活滿意度關係之研究。亞洲大學健康暨醫務管理學系長期照護組碩士論文。

施清發、陳武宗、范麗娟(2000)。高雄市老人休閒體驗與休閒參與程度之研究。*社區發展季刊，92*，346-358。

涂淑芬譯(1996)。休閒與人類行為。臺北市：桂冠。

高迪理(1993)。老人的文康休閒。*社區發展季刊，64*，84-66。

高菁如、陳燕禎(2009)。老人休閒活動團體與自我認同之探討。老人生活福祉與社區休閒教育，臺北縣深坑：威仕曼文化。

高立學(2011)。臺灣民眾最多人參與的休閒活動類型之分析－以 1985 年到 2007

年為例。*中華體育季刊，25* (1)，22-30。

徐子惠(2007)。休閒與憂鬱傾向研究-以花蓮市內政府立案通過老人會之會員為例。國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所碩士論文。

陳克宗(1998)。大專體育課程的休閒性。*國民體育季刊，27*(3)，24-30。

陳育慧(2002)。社會支持對中老年失能者憂鬱狀況之直接與間接影響。台北醫學院公共衛生學研究所碩士論文。

陳肇男(2003)。台灣老人休閒生活與生活品質。*人口學刊，26*，96-136。

陳清惠(2004)。休閒活動對老年生活之意義。*護理雜誌，51*(3)，15-18。

陳娟娟(2005)。高雄都會區老年人參與休閒活動與生活滿意之研究。國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所在職碩士班。

陳美惠、林俊瑩、黃任閔(2006)。台灣地區民眾休閒活動參與之研究。*屏東教大體育，10*，311-325。

陳俊宏、陳鎰明(2008)。雲林縣獨居老人休閒活動參與現況之研究。2008 年運動休閒產業管理學術研討會論文集。

陳欣宏、李志恭(2011)。台南縣市松年大學學員休閒參與、休閒滿意及幸福感之研究。*屏東教育大學運動科學學刊，7*，173-186。

陳淑芬(2011)。臺東縣老年人休閒活動參與和生活品質。國立臺東大學身心整合與運東休閒管理學系碩士論文。

陳祥慈(2012)。老年人參與休閒活動對休閒活動參與效益、生活品質與幸福感之影響探討-以臺中縣長青學苑為例。朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文。

張隆順(1982)。社區老人休閒活動之理論與實施。*社區發展季刊，17*，30-35。

張嘉倩譯(1999)。活力久久。臺北市：天下遠見。

張怡(2003)。影響老人社會參與之相關因素探討。*社區發展季刊，103*，225-233。

張俊一(2008)。應用社會網絡分析概念探索老年人的休閒經驗：一個質性的研究。*大專體育學刊，10*(3)，41-55。

張淑琴(2009)。認真休閒與成功老化：高齡志願服務工作者的經驗。國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所碩士論文。

張憲庭(2009)。邁向成功老化之因素與策略。*北縣終教，32*，50-57。

梁美惠、王建臺、黃泰源(2009)。台灣銀髮族退休者參與休閒活動心理層面之探討。*長榮運動休閒學刊，3*，98-102。

郭慧莉(2010)。中高齡者參與社區休閒活動偏好類型、參與頻率與滿意度之研究-以南投縣濁水溪沿線之社區為例。南開科技大學福祉科技與服務管理研究所碩士論文。

舒坤雲(2002)。台灣地區老年人休閒活動之研究－以 1996 年台灣老年人休閒活動調查結果作分析。國立台灣師範大學政治學研究所在職進修碩士班。

黃聿恒(2004)。台灣地區中老年人與老年人休閒活動差異之探討。逢甲大學建築及都市計畫碩士論文。

黃富順(1995)。老化與健康。臺北：師大書苑。

黃迺毓、林如萍、唐先梅、陳芳茹(2007)。家庭概論。台北縣：空大。

黃世芳(2009)。社會支持對台灣高齡者參與休閒活動之影響。國立成功大學老年學研究所碩士論文。

黃明月、賴素燕(2009)。高齡志工幸福感之研究。*北縣終教，32*，22-33。

黃淑貞、林春鳳(2010)。銀髮族休閒活動參與對生活滿意度相關文獻之探討。2010 第三屆運動科學暨休閒遊憩管理學術研討會論文集。

黃淑貞(2011)。高雄市大樹區老人休閒參與對其生活滿意度調查。*休閒保健，6*，13-21。

傅仰止(2009)。獨樂樂不如眾樂樂？休閒的社會性與休閒滿意。*臺灣社會學刊*，42，55-94。

湯幸芬、楊明青、黃詩閔(2010)。「老年休閒」：繪畫題材、休閒生活型態、動機與效益。*旅遊健康學刊*，9(1)，25-40。

彭駕騂(1999)。老人學。臺北市：揚智文化

葉俊郎(1994)。老年人參與志願服務之探究。*老人教育，5*，26-35。

葉至誠(2010)。老人福利服務。臺北縣深坑：威仕曼文化。

廖淑容(2011)。教師休閒活動參與、幸福感與教學效能之研究-以苗栗縣國小教師為例。亞洲大學休閒與遊憩管理學系碩士論文。

詹典穎(2008)。都市內高齡者公園休閒活動參與特性之研究－以臺南市為例。國立成功大學都市計劃研究所碩士論文。

詹帛勳、喬芷(2012)。喪偶、休閒活動與中老年婦女身體功能之長期分析。*台灣衛誌*，31(1)，71-82。

蔡培村(1995)。老人學習與生涯發展，麗文文化。

蔡長清、劉修祥、黃淑貞(2001)。退休老人參與量及類型與生活滿意度之關係。*高雄應用科技大學學報，31*，182-220。

蔡蜜西(2003)。新竹地區居家老人時間運用與生活品質之研究。國立體育學院體育研究碩士論文。

蔡文輝(2008)。老年社會學。臺北市：三民。

蔡宏進(2010)。休閒社會學(二版)。臺北市：三民。

蔡宜蓉(2008)。台灣健康老人之活動參與對其成功老化之成效評估：十一年長期追蹤研究。國立陽明大學公共衛生研究所博士論文。

鄭政宗、賴昆宏(2007)。台中地區長青學苑老人之社會支持、孤寂感、休閒活動參與及生命意義之研究。*朝陽學報，12*，217-254。

歐正中(2006)。臺灣地區民眾休閒活動參與之研究。國立臺北大學社會學系碩士在職專班碩士論文。

歐鏸黛(2009)。退休老人休閒參與和生活品質之探討-以嘉義市為例。亞洲大學健康暨醫務管理學系碩士論文。

潘英美譯(1999)。老人與社會。臺北市：五南。

盧俊吉、蕭崑杉、林如森、王春熙 (2011)。高齡者社會支持、休閒活動與心理健康關係之研究。*農業推廣文彙，56*，100-109。

蕭文高(2010)。活躍老化與照顧服務：理論、政策與實務。*社區發展季刊，132，* 41-58。

賴昆宏(2006)。社會支持、孤寂感與休閒活動參與對老人生命意義影響之研究－以台中地區長青學苑為例。朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文。

謝政諭(1989)。休閒活動的理論與實務。幼獅文化。

謝國榮(2008)。高齡者休閒活動之探討：終身學習的觀點。*羅惠學術專刊，5，* 3-17。

謝宜芳(2009)。老年人個人屬性、依附風格、心理需求與憂鬱情緒之關係研究-以高雄市長青學苑老年人為例。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文。

簡美娜(2011)。老人參與志願服務之影響因素與生活滿意度關係研究。南開科技大學福祉科技與服務管理研究所碩士學位論文。

英文

Agahi, N., Ahacic, K., & Parker, M. G.(2006). Continuity of Leisure Participation From Middle Age to Old Age. *Journal of Gerontology. 61B*(6):340-346.

Chen, S. Y., Fu, Y. C. (2008). Leisure Participation and Enjoyment among the elderly: Individual Characteristics and Sociability. *Educational Gerontology. 34*:871-889.

Chang, L. C. (2011). An Interaction Effect of Leisure Self-determination and Leisure Competence on Older Adults' Self-rated Health. *Journal of Health Psychology. 17*(3):324-332.

Everard, K. M., Lach, H. W., Fisher, E. B., & Baum, M. C. (2000).Relationship of activity and social support to the functional health of older adults. *Journal of Gerontology. 55B*:208–212.

Gautam, R., Saito, T., & Kai, I. (2007). Leisure and religious activity participation and mental health: gender analysis of older adults in Nepal. *BMC Public Health. 7*: 299-310.

Menec, V. H. (2003). The relation between everyday activities and successful aging: A 6-year longitudinal study. *Journals of Gerontology Series B-PsychologicalSciences and Social Sciences. 58*(2): S74-S82.

Meer, V. D. (2008). The sociospatial diversity in the leisure activities of older people in the Netherlands. *Journal of Aging Studies. 22* : 1-12.

Nimrod, G. (2007). Retirees' Leisure: Activities, Benefits, and their Contribution to Life Satisfaction. *Leisure Studies. 26*(1):65-80.

Patricia A. Stokowski(1994).Leisure in Society : A Network Structural Perspective. Mansell Publishing Limited.

Steinkamp, M. W., Kelly, J. R.(2001). Relationships Among Motivational Orientation, Level of Leisure Activity, and Life Satisfaction in Older Men and Women. *The journal of Psychology. 119*(6):509-520.

Silverstein, M., Parker, M. G.(2002). Leisure activities and quality of life among the oldest old in Sweden. *Research of aging. 24*(5): 528-547.

Strain, L. A., Grabusic, C. C., Searle M. S., & Dunn N. J. (2007). Continuing and Ceasing Leisure Activities in Later Life: A Longitudinal Study. *The Gerontological Society of America. 42*(2):217-223.

Rennemark, M., Berggren, T.(2006). Relationships between work-status and leisure lifestyle at the age of 60 years old. *Eur J Ageing. 3*:82-88.