

第壹章 緒論

本研究針對選擇以在地老化方式度過退休後生活之退休者，探討他們退休之後的休閒規劃與休閒參與之時間特性對退休後生活適應之影響。以下分為第一節研究動機、第二節研究目的、第三節研究問題、第四節研究假設、第五節研究的重要性、第六節名詞釋義以及第七節研究範圍與限制。

第一節 研究動機

自民國 80 年起，台灣地區的退休年齡急速下降，根據內政部統計處調查，民國 80 年有 74% 退休者超過 60 歲，但到了 90 年，60 歲以上的退休者卻降到 44.68%，平均退休年齡為下降到 56.1 歲。根據統計，台閩地區的國人在 50 歲時仍能享有 26.8 年的平均餘命（內政部統計處，2002）。也就是說，國人在退休後仍能享有將近 20 年的壽命。再加上於戰後出生（1946-1964 年）的龐大嬰兒潮族群於未來 15 年內將逐漸邁入人生中的退休階段，對社會勢必造成巨大的衝擊（陳定芬 譯，1993）。台灣正逐步邁向高齡化的社會，退休族群在人口中所佔的比例也將越來越高。因此，對於退休族群的深入研究將是未來的趨勢。

退休是人生一個新階段的開始，伴隨而來的是生活型態的改變與社經地位及角色認同的變遷。因此 Holmes 等人（1967）在「社會再適應評等量表」中，將退休定位為人生危機壓力排行的第 10 位。學者邱天助（1988）指出退休如果沒有經過學習與調適的緩衝期，很容易造成生活適應上的困難。世界先進國家如

美、日兩國均有由公司組織或政府機構為即將退休的員工辦理退休前訓練的退休準備課程，主要目的在協助退休者規劃與調適退休後的生活。在退休準備的議題中，休閒規劃是一個重要的構面，朱郁芬（1998）在她的研究中強調，老年生活的幸福知覺取決於是否能充分運用休閒。蕭雪玲（1998）的研究中亦顯示，在退休規劃的課程中，退休者對有關生理健康、心理衛生與休閒規劃的課程需求殷切。此外，在民國 89 年臺閩地區的老人狀況調查報告中，有 52% 的受訪者認為政府需要輔助老人的休閒活動，為老年人心目中政府應有的福利措施排行的第三位。如何藉由良好的退休休閒規劃，協助退休者順利度過退休後適應的階段，並且在今後的退休生涯中享有優質的人生，值得我們去深入思考。

中國人一向講究「安土重遷」、「落葉歸根」。從老人心理學的角度來看，老人對外在變動的接受度與適應力都比年輕人差，更不願意輕易離開自己熟悉的居住環境與社群（沙依仁，1996）；再從人類與環境互動的角度來看，人類到了老年期之後，對新環境的適應力將逐漸減弱，搬遷對老年人的身心適應將造成某種程度的威脅。若能在原居住地得到生活所需的滿足而不遷徙，對老年人的身心適應將會是較為理想的情況。在地老化（Aging in Place）意味著不需要遷移的老年生活，亦即不須為了保持必要的支持性服務以及因應老年人不斷改變的生理及心理需求而撤離現居場所（Pastalan, 1990）。和退休後離開熟悉的環境以及社群，入駐退休社區並重新適應新的生活比較起來，在地老化的理念似乎值得台灣退休族群在選擇退休後居住地時供作參考。調查亦顯示，在台灣地區即將成為老年人

的 50 歲到 64 歲的族群中，有 90% 以上的受訪者希望退休後仍然能夠居住在自己所熟悉的環境中（內政部，2000），可見得在國人的觀念中，留在熟悉的家庭接受親人的照顧或是社區居家服務的退休後生活方式仍然是主流。

由於休閒參與的時段可以反映出參與者對時間的安排以及部分的生活型態（Edginton, 1995）。而退休者在退休後不但面臨劇烈的生活型態轉變，又多出大量的空閒時間，因此本研究將特別針對退休者退休後的休閒參與時間特性作深入的探討。

基於以上幾點，本研究將致力於探討適合這些選擇以在地老化方式退休之退休者退休的休閒規劃所應具備的內涵，並瞭解休閒規劃的程度以及休閒參與的時間特性對這些退休者退休後的生活適應狀況之影響。

第二節 研究目的

本研究主要目的在探討台北市在地老化之退休者退休後的休閒規劃及休閒參與的時間特性對退休後生活適應狀況之影響，又可分為以下六個次要目的：

- 一、了解在地老化退休族群之人口統計變數特性。
- 二、了解在地老化族群退休後休閒規劃之程度。
- 三、了解在地老化族群退休後休閒參與的時間特性
- 四、了解在地老化族群退休後生活適應的狀況。
- 五、探討人口統計變項對生活適應狀況的影響。

- 六、探討退休後休閒規劃對休閒參與的時間特性之影響。
- 七、探討退休後休閒規劃對生活適應狀況之影響。
- 八、探討退休後休閒參與的時間特性與生活適應狀況間之關係。
- 九、探討生活適應狀況與休閒規劃及休閒參與的時間特性間之關係。

第三節 研究問題

基於上述研究目的，本研究擬探討下列六個問題：

- 一、在地老化退休族群之人口統計變數特性為何？
- 二、在地老化族群退休後休閒規劃之程度為何？
- 三、在地老化族群退休後休閒參與的時間特性為何？
- 四、在地老化族群退休後生活適應的狀況為何？
- 五、人口統計變項與生活適應之差異為何？
- 六、退休後休閒規劃與休閒參與的時間特性間之差異為何？
- 七、退休後休閒規劃與生活適應狀況間之差異為何？
- 八、退休後休閒參與的時間特性與生活適應狀況間之差異為何？
- 九、生活適應狀況與休閒規劃及休閒參與的時間特性間之關係為何？

第四節 研究假設

根據上述問題，本研究提出以下五點虛無假設：

- 一、人口統計變項與生活適應沒有顯著差異。
- 二、退休後休閒規劃與休閒參與的時間特性間沒有顯著差異。
- 三、退休後休閒規劃與生活適應狀況間沒有顯著差異。
- 四、退休後休閒參與的時間特性與生活適應狀況間沒有顯著差異。
- 五、生活適應狀況與休閒規劃及休閒參與的時間特性間沒有顯著關係。

第五節 研究重要性

本研究之重要性有四：

- 一、台灣社會的人口結構於未來 15 年內將面臨高齡化問題，於戰後所誕生之嬰兒潮亦將陸續邁入退休階段。本研究將針對以在地老化方式退休之退休者進行實證研究，以瞭解休閒規劃與休閒參與之時間特性對他們退休後生活適應狀況之影響，並進一步協助擬定休閒規劃，以期能協助退休者適應退休後新的生活。
- 二、對受訪者之重要性在於，在受訪過程中可以協助受訪者瞭解自己退休後生活適應之狀況，並得到休閒規劃觀念之啟發，進而建構適合自己之理想退休休閒規劃模式。
- 三、學術上的重要性在於，本研究將探討適合台灣之退休休閒規劃模式內涵，並進一步評估退休休閒規劃與休閒參與之時間特性與退休後生活適應狀況間的關係。

四、對國家發展的重要性在於，根據調查，老人對政府訂定之老人福利政策中休閒服務的部分需求殷切，本研究將可供作政府於日後制訂老人福利政策時之參考。從而使老人福利工作得以落實。

第六節 名詞解釋

本節針對「退休」、「退休休閒規劃」、「休閒參與」、「生活適應」、「生活適應狀況」、「週間休閒時數比例」、「週末休閒時數比例」以及「在地老化」等研究中相關重要名詞界定說明如下：

一、退休：

個體停止全職的工作，從職場中脫離之行為。

二、退休休閒規劃：

個體為退休後可運用的空白時間所進行的休閒活動安排。

三、休閒參與：

指個體在可自由支配的時間，以自由的意志選擇參與休閒活動的行為。

四、生活適應：

個體與環境發生相互作用，以達到與環境合諧共存的過程。

五、生活適應狀況：

在本研究中指受訪者於問卷生活適應部份中所得分數之平均，與所有受訪者平均分數相比較，得分高於平均分數的受訪者歸類於生活適應狀況高於平均值之

族群，反之則為生活適應狀況低於平均值之族群。

六、週間休閒時數比例：

在本研究中，將受訪者於週間（週一到週五）所從事休閒活動的總時數除以週間總時數（120 小時），所得之比例即為休閒活動佔受訪者週一到週五總時數的比重。

七、周末休閒時數比例：

在本研究中，將受訪者於週末（週六及週日）所從事休閒活動的總時數除以週末總時數（48 小時），所得之比例即為休閒活動佔受訪者週末總時數的比重。

八、在地老化：

意指不需要遷徙的老年生活。在本研究中，專指退休後選擇繼續住在原居住地老化，未入駐退休社區之退休者。

第七節 研究範圍與限制

本節分為兩個部份，首先界定出本研究之研究範圍，接著從三個方面來敘述研究中所可能遭遇到的困難與限制。

一、 研究範圍：

本研究以台北市十二行政區選擇以在地老化為退休後居住方式且身心健全，能自己安排休閒生活的退休者為研究範圍，進行問卷調查及訪談。

二、 研究限制：

本研究以「休閒規劃與休閒參與之時間特性對在地老化之退休者退休後生活適應狀況之影響」為主題，兼採文獻探討、問卷調查法，及深度訪談法進行研究，在研究架構與方法上雖能予以控制，唯受限於主客觀因素，以至於在文獻資料蒐集、樣本選取及研究工具等方面仍有所限制。茲分述如下：

(一) 在文獻資料蒐集方面：

本研究針對「休閒規劃」、「休閒參與」及「退休後生活適應」三個主題，從期刊、論文、專書以及網路資料等方向進行資料蒐集，唯所蒐集之資料仍難免有所疏失或遺漏最新的訊息。因此，在解釋及應用上恐將造成些許偏差。

(二) 在樣本選取方面：

本研究在問卷調查對象的取樣上多為自發性樣本。因此，在問卷調查與訪談的取樣上，可能會出現偏差。且因無法取得所有樣本母群相關資料，以致不能進行樣本之適合度考驗，僅能就整體的分配情況進行取樣合適性的探討。

(三) 在研究工具方面：

本研究所使用之研究工具乃研究者自編之「休閒規劃對退休後生活適應之影響調查問卷」，並以問卷調查法配合深度訪談法蒐集資料，在分類上屬於自陳量表。在施測的過程中可能會因受訪者未能完全誠實作答或受限於時間而無法認真作答等其他因素，造成填答問卷時有所誤差。故實施問卷調查法時可能面臨的問題亦為本研究的限制之一。