

第五章 結論及建議

本研究以台北市在地老化之退休者為研究對象，旨在探討休閒規劃與參與之時間特性對在地老化之退休者生活適應之影響。希望藉此研究瞭解目前台北市在地老化之退休者休閒規劃與休閒參與之時間特性對他們退休後的生活適應狀況之影響，以供相關領域之產官學界未來參考。經過以研究目的為基礎發展研究工具以及實際進行問卷訪談，並根據所得資料進行分析及統計檢定的過程後，最後於第四章根據研究結果進行討論。為清楚呈現本研究之結果及發現，在本章將具體歸納研究結果並做出結論，並進一步針對實際應用與未來之研究提出建議。

第一節 結論

本節共分為九個部分討論，分別為：第一部份樣本之人口統計變數特性；第二部份在地老化族群休閒規劃之程度；第三在地老化族群休閒參與的時間特性；第四部份在地老化族群生活適應的狀況；第五部分人口統計變項與生活適應狀況之差異；第六部分為退休後休閒規劃與休閒參與的時間特性間之差異；第七部分是退休後休閒規劃與生活適應狀況間之差異；第八部分為退休後休閒參與的時間特性與生活適應狀況間之差異；第九部份為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。

一、 台北市在地老化退休族群以男性居多，平均年齡 71.44 歲，普

遍受過初中以上教育，婚姻狀況以已婚且配偶健在者居多

受訪者平均退休年數為 9.03 年，退休前職業以批發零售及餐飲業佔最多。

在居住狀況的部分，平均居住年數為 10.38 年，居住型態上多與家人同住；而在與配偶以外的親友同住及與家人同住的 271 名受訪者中，以與 5 人同住的受訪者最多。此外，在這些受訪者中，最多與 7 人同住，最少的僅與 2 人同住。

二、 台北市在地老化退休族群休閒規劃總分傾向「規劃良好」

本研究之休閒規劃部分問題共 16 題，滿分為 80 分。問卷受訪者退休後休閒規劃總分平均為 60.45 分，傾向「規劃良好」。最大值 78 分，最小值 41 分。

三、 台北市在地老化退休族群所知覺的休閒頻率及休閒時間長短普遍為「適中」，平均週間休閒時數比例為 21.78%，平均週末休閒時數比例 25.63%，平均一週總休閒時數為 38.44 小時

在所知覺的休閒頻率及休閒時間長短部份沒有受訪者選擇「非常多」及「非常少」；受訪者在星期一到星期五的五天當中的總休閒時數平均為 26.4 小時，在週末時間的總休閒時數平均為 31.2 小時；受訪者之週間休閒時數比例最大值為 46%，約為 55 個小時；最小值為 4%，約為 4.8 個小時；周末休閒時數比最大值為 50%，約為 60 個小時；最小值為 4%，約為 4.8 個小時；總休閒時數部分最大值為 77 小時，最小值為 7 小時。

四、 台北市在地老化退休族群生活適應總分平均為 52.47 分，適應程度普遍良好

本研究之生活適應部分問題共 14 題，滿分為 70 分。問卷受訪者平均生活適應總分為 52.47，適應程度普遍良好。

五、 人口統計變項中年齡、退休年數以及居住年數與生活適應成低度負相關；教育程度與生活適應間的差異達顯著

在人口統計變項中的年齡，退休狀況以及居住狀況和生活適應之間成低度負相關。教育程度與生活適應的適應總分、生理適應以及社會互動間的差異達顯著，在適應總分部分，教育程度為初中的受訪者高於小學以下的受訪者；在生理適應的部分，初中程度的受訪者得分高於小學以下及高中程度的受訪者；在社會互動的部分，小學以下、小學、初中以及高中教育程度的受訪者得分高於研究所學歷的受訪者。

六、 退休後休閒規劃與休閒參與的時間特性間部分差異達顯著

休閒規劃構面中的「社會互動」構面與休閒參與的五個時間特性間差異均達顯著，且與休閒參與的時間特性中「週間休閒時數比例」、「週末休閒時數比例」

及「總休閒時數」成低度正相關；「覺察能力」與休閒參與的時間特性中「知覺頻率」和「知覺時間」之間差異達顯著；「技能發展」構面則與「週間休閒時數比例」及「總休閒時數」之間成低度負相關。

七、 退休後休閒規劃與生活適應狀況間部分差異達顯著

休閒規劃構面中的「覺察能力」與「社會互動」與生活適應狀況間的差異達顯著，生活適應程度高於平均值的受訪者在「覺察能力」及「社會互動」兩個構面所得分數顯著高於生活適應程度低的受訪者。

八、 休閒參與的時間特性與生活適應狀況間的差異達顯著

生活適應程度高的受訪者在他們所知覺的頻率、所知覺的時間、週間從事休閒活動的時數比、週末從事休閒活動的時數比以及總休閒時數上均高於生活適應程度較低的受訪者。

九、 對休閒規劃部分「休閒活動對我在退休後和家人相處有幫助」、「休閒活動能夠幫助我認識新的朋友」、「休閒生活能幫助我度過退休後的空閒時間」三個問題的認同感越高且週間休閒時數所佔的比例較高的退休者生活適應程度較偏向高於平均值，反之則偏向低於平均值。

經區別分析後，從休閒規劃及休閒參與的時間特性共 21 個變項中找出 4 個影響退休者退休後生活適應之因素，分別為「休閒活動對我在退休後和家人相處有幫助」、「休閒活動能夠幫助我認識新的朋友」、「休閒生活能幫助我度過退休後的空閒時間」以及休閒參與時間特性中的「週間休閒時數比例」。當退休者越認同休閒活動對與家人相處、認識新朋友以及度過退休後的空閒時間有所幫助，且週間休閒時數所佔的比例較高時，他的生活適應狀況將偏向高於平均值的族群。

第二節 建議

本節根據研究結論針對休閒規劃與休閒參與的時間特性對生活適應的影響提出建議，以作為休閒相關領域未來的參考。

一、 退休休閒規劃應從提升退休者之「覺察能力」、「社會互動」以及「技能發展」著手

根據本研究結果，完整之退休者休閒規劃構面為「覺察能力」、「社會互動」以及「技能發展」。為使退休者能有更周全的退休後休閒規劃，政府相關單位、民間相關組織以及退休者為退休後的生涯進行休閒規劃時，應從提升退休者之「覺察能力」、「社會互動」、「技能發展」三個構面著手，方能有效提升退休者退休後之生活適應水準，達到更好的適應狀態。

二、 退休者之生活適應不因是否在地老化而有所差異，相關單位

應針對退休者的休閒生活做更深入的研究

研究結果顯示，退休者之生活適應狀況與居住型態間差異未達顯著，與休閒規劃構面的「覺察能力」及「社會互動」和休閒參與的時間特性間差異均達顯著。表示影響退休後生活適應狀況之因素不在退休後是否選擇在地老化方式居住，而在於退休後的休閒規劃及休閒參與狀況。為提升國內退休者生活適應水準，建議應進一步針對退休者退休後休閒生活的安排作更深入的研究。

三、 退休者應多從事能促進與家庭成員間互動關係，幫助自己認識新朋友的休閒活動，以順利度過退休後的生涯

研究結果顯示，為使退休者能擁有較佳的生活適應狀況，從事退休者之休閒規劃時應著重在能夠促進與家庭成員之間互動關係，且能幫助退休者認識新朋友的活動，以幫助退休者度過退休後的空閒時間。從另外一個角度來看，家人以及朋友的鼓勵與支持也是促使退休者多多參與休閒活動的主要動力。

四、 退休者應於平日多從事休閒活動，而非僅在週末時間大量參與

研究結果顯示，週間休閒時數比例較高的退休者生活適應傾向高於平均值。因此退休者應於平常多從事休閒活動，養成固定的休閒習慣，而不僅僅是在週末時間大量參與休閒活動，反而容易造成倦怠感。

第三節 後續研究建議

在本節中，研究者根據退休者的休閒規劃與休閒參與對生活適應的研究領域提供建議，以提供給後續研究者參考。

一、 針對不同居住型態退休者作更廣泛的研究

本研究僅針對退休後選擇在地老化的退休者進行休閒規劃與休閒參與的時間特性對生活適應的影響做探討，對於退休後選擇進駐退休社區的退休者之休閒規劃與參與對生活適應的影響並未深入討論，建議往後研究可將範圍擴大到這些族群，使相關研究更為周全。

二、 針對休閒參與作更深入的討論

在探討休閒參與相關議題的時候，除了探討時間特性以外，休閒參與的類型也是常被納入討論的重點。因此建議往後研究者可將休閒參與的類型對生活適應的影響納入討論，使相關研究更周全。

三、 兼採質性研究

本研究主要採問卷訪談法進行調查，限於時間與人力因素，對於受訪者所陳述之內容偶有遺漏，且礙於問卷設計之結構性，對於問卷問題以外之休閒規劃、休閒參與狀況以及生活適應程度無法一一呈現，實為遺憾。有鑒於此，研究者建

議後續研究設計時可兼採質性方法，以更深入地了解休閒規劃、休閒參與以及生活適應三者間的關係。