

長青研究發展通訊 第二十一期

發行單位：高雄市政府社會局長青綜合服務中心 發行人：蕭誠佑

委辦單位：高雄醫學大學醫學社會學與社會工作學系 總編輯：陳武宗

網址：<http://w4.kcg.gov.tw/~seniorww/oldresearch/index1.htm> 主編：林東龍

研究中心地址：高雄市四維二路 51 號 7F 電話：(07)7250834、7710055 轉 3321

電子郵件信箱：dr911@yam.com



93 年度小型研究獎助案報導

參與休閒運動對老人休閒滿意度影響之調查

游筑堅 郭梅貞 林荔荔 李郁潔 蕭怡姍 邱秀靜 蔡桂城

樹德科技大學休閒事業管理系學生

戴麗淑 樹德科技大學休閒事業管理系副教授

一、研究動機與目的

全球人口均在老化，由於第二次世界大戰後，1950 年及 1960 年代出生之「嬰兒潮」將迫近老化，當時全球之老年人口增加率為 5.2%，到了 1995 年時，增加為 6.2%，到了二〇五〇年時，將會以 10% 之速度增加（李宗派，民 87）。隨著醫療科技水準的提昇，降低許多疾病的死亡率，促使老年人口也急速成長。

在台灣，老年人口的老化已呈現快速的增加，因高齡化的社會及人口轉型之快速，越來越多的老人在經濟、醫療及居家生活、教育、休閒、娛樂、安養、心理及社會適應等方面面臨困難，將為社會帶來更多的老人問題與衝擊，老人問題也開始受到各

方的重視。所以如何減緩高齡人口群帶來的社會問題與衝擊，應是未來福利政策應重視的一環。

近年來受到政府機關，民間團體及媒體大力倡導「全民運動」、「終身運動」之口號影響下，國民對於休閒運動的需求與維持身體健康意識有大幅的提高。據陳良輝（民 92）指出休閒運動習慣的養成與推展，更是國民生活品質提昇的重要法門，由於休閒時間的增多及全民運動風氣的推行，提昇全民運動風氣，使得休閒運動與生活品質具有相輔相成之效。

參與休閒活動過程中獲得休閒滿意的程度，是休閒行為重要的結果，藉由休閒滿意度的提高，連帶提高生活滿意度，進而使生活品質更完美（顏智淵，民 91）。國內對老人的研究，大都

指向參與運動的動機類型、健康醫療照顧(等),甚少有對老人休閒滿意的內在感受進行探討。因此對休閒行為參與情況的了解,是為了改善及強化老人的健全人格。隨著社會型態的變遷,國民生活素質亦隨之改善,休閒不只受社會觀念,個人偏好的影響,不同背景屬性的人會選擇不盡相同的休閒活動,除了可能是因為人格特質不同外,社會角色期待及環境等因素,都可能影響休閒活動決定的因素。如能透過研究人格特質與休閒的關係,善用各種資源來提高其休閒滿意度。因此,本研究之研究目的旨在調查運動中的老人在參與休閒運動後其心理上的感受及需求。

二、休閒運動對成功老化之貢獻

老人由於外表改變,被視為「老人」,因而常會有不如他人的感覺。感覺到自己步入老年,會令人有嚴重的失落感或欠缺價值感。老化所衍生出的生理影響會造成個人行動不便,日常生活因而須仰賴他人協助,這種角色倒置也會使個人失去對生活的控制感與獨立感。一旦個人對生活失去控制感與獨立感,常會使老人有消極悲觀的情緒出現(黃富順,民84)。因此,實有必要以豐富的休閒生活,使老人產生積極的心理活動,以消除其失落感,使身心惡性循環情形不再發生(王素敏,民88)。

Fisher(1995)指出,成功老化是指個體把過去的生活經驗與現在情境加以整合,為未來的發展挑戰做好準備。對未來有所期待是成功老化發展過程的一個特質,成功老化與生活滿意不同的是:生活滿意只論及過去和現在,

而成功老化則論及現在和未來。達到成功老化的個人,在運用過去經驗因應目前生活,並為未來發展設定目標時,他們不斷在學習、成長。積極參與社會性休閒活動,可以說是成功老化的一個保證。要能達到成功老化,應整合過去經驗與現在情境,以更積極的態度面對未來,尤其可藉(由)休閒活動參與來創造新的社會關係,以顯示個人的自我價值(王素敏,民87)。

學者Mannell與Kleiber(1997)認為最直接去研究休閒的面向即是去測量人們在休閒情境中經驗到什麼樣的品質及內涵。而休閒滿意程度的探討,即是為了更有效的探測人們對於自身在休閒情境中所經驗到的休閒品質及內涵。本研究所指之休閒滿意,係以Beard與Ragheb於1980年建構出一套「休閒滿意度」的研究架構,並發展「休閒滿意度量表」(LeisureSatisfactionscale, LSS),測量個體透過自身体閒經驗的領會,知覺到個人在(休閒滿意度)六大層面(中)獲得滿足的程度。整個量表將個人休閒的需求分為「心理面向」、「教育面向」、「社會面向」、「放鬆面向」、「生理面向」、「美感面向」等六個層面,在各層面得分愈高,則表示休閒滿意程度愈高。

三、研究方法

本研究以高雄市梓楠區60歲以上的老年人為研究母群體,透過性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、經濟狀況及居住狀況等不同變項加以探討,藉以了解高雄市楠梓區老年人的休閒滿意度情形。以問卷調查法作為施測

方式，採 Beard 與 Ragheb 於 1980 年建構出一套「休閒滿意度」的研究架構，所發展「休閒滿意度量表」(Leisure Satisfaction scale, LSS) 為研究工具，共發放 450 份問卷，回收 414 份問卷，回收率為 92%，扣除無效問卷 25 份，共計 389 份有效問卷，有效回收率為 86.4%。

四、研究結果與建議

根據研究結果顯示，楠梓地區老人參與休閒運動以男性居多，佔總樣本數的 53%。年齡以 61~70 歲者佔總樣本數的 49.4%。且婚姻近九成六是已婚者，教育程度以小學以下(含)及國中為主，總樣本數的 73.4%。居住狀況以與配偶及子女同住、與配偶同住居多，佔總樣數的 79.8%。

而由統計結果顯示「性別」變項的不同在興趣、心理、社交、生理與美感方面之休閒滿意度上並無顯著差異。不同的「年齡」變項在休閒滿意度之「心理」及「美感」之兩構面上存有顯著差異，再根據 Scheffe 事後檢定摘要表可得知，在「心理」此構面上，66~70 歲比 76~80 歲更加重視此構面。「教育程度」變項的不同在興趣、心理、社交、生理與美感方面之休閒滿意度上並無顯著差異。不同的「婚姻狀況」變項在休閒滿意度之「興趣」與「美感」二個構面上皆達到顯著差異，再根據下表 Scheffe 事後檢定摘要表可得知，在「興趣」的構面上，「已婚」比「未婚」更加重視此構面。在「美感」的構面上，「已婚」比「未婚」更加重視此構面。不同的「居住狀況」變項在休閒滿意度之「美感」構面上，達到顯著差異，再根據 Scheffe 事後檢

定摘要表可得知，在「美感」的構面上，「與配偶同住」比「與子女同住」更加重視此構面。

五、研究建議

本研究根據研究的結果，謹提下列建議：

(一)、休閒運動教育及成功老化概念的推廣

根據本研究結果顯示 66~70 歲老人比 76~80 歲老人更重視心理層面，由於 66~70 歲大多為剛退休之老人，而根據學者艾契禮 (Robert Atchley, 1976) 退休年齡大致上是以 65 歲為準，大多數的老年人在過去除了工作就是工作，甚少安排自己的休閒活動，因此突然從工作上退休，擁有大量的空閒時間，卻不知如何安排亦造成其從社會中撇離，產生適應問題 (施清發、陳武宗、范麗娟，民 89)。老人因角色的轉換，一時不能適應新角色，引發各種心理失調，更有可能誘發種種疾病，而加速生理上的衰老，因而容易產生消極心理 (王素敏，民 88)，從連續理論的觀點而言，老年人必須維持其在中年時的嗜好、習慣，方可能有成功的老年，但年紀的增長將難以加入新的活動來取代原有的或擴展新的休閒活動之涉入。因此，積極推展休閒教育及早培養、建立國人運動的技能和習慣，以帶動老年人主動參與休閒運動，將參與休閒運動視為老年生活的一部份，促使老年人邁向成功的老化。

(二)、增設老人休閒娛樂中心

高雄市楠梓地區參與休閒運動之公園與學校甚多，但卻甚少見到室內之活動中心，所以各地區除了增設老

人福利服務中心外，並鼓勵各社區或民間興辦老人休閒娛樂中心，使老人不但有機會從事戶外休閒運動，同時也可以利用休閒娛樂中心增加交誼及休閒娛樂的機會。

(三)、結合民間組織推展老人休閒運動

目前推廣老人休閒運動的組織或團體以民間組織最多。因此，政府應結合民間組織以推動老人休閒運動。例如：舉辦老人社區運動會，藉由比賽過程，來提高老年人對於參與運動的興趣，並增進對休閒運動的參與度；且可建議社區設置「長青運動模範楷模」等類似獎項，藉以激勵老年人對運動的積極參與。

(四)、廁所的增設

普遍公共環境（公園）廁所數量不足及設置地點偏遠，導致來此從事休閒運動的老人造成嚴重的不便，因此建議增設流動廁所，提供來此運動的老人或其他民眾方便使用。

參考文獻

- 1.王素敏(1997)。老人的休閒滿意及其教育取向之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
- 2.文崇一(民79)。台灣居民的休閒生活。台北：東大。
- 3.王美芬(1993)。單親青少年休閒狀況之調查

研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文(未出版)。

- 4.王素敏(1997)。老人的休閒滿意及其教育取向之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
- 5.中華民國社區教育學會(民86)。老人的社區經營與教育參與。台北：師大書苑。
- 6.李宗派.(民87).討論老人問題與對策。社區發展季刊，84期，119-133
- 7.李淑芳(1984)。臺北市社區老人戶外遊憩活動研究。臺灣大學農業推廣研究所碩士論文。
- 8.陳良輝，(民92)，台北市運動人口倍增計畫之執行概況，國民體育季刊，第二期，13-16頁
- 9.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
- 10.黃富順(1995)。老化與健康。台北：師大書苑。國家圖書館全球資訊網
- 11.Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measureingleisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- 12.15.Fisher, B. J. (1995). Successful aging, life satisfaction, and generativity in later life. *International Journal of Human Development*, 41(3), 239-250.
13. Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. United States of America. PA: Venture Publishing, Inc.

銀髮族參與福利服務機構學習活動之滿意度調查

以高雄市長青綜合服務中心為例

黃家煌、孫泰鈴、陳靜伶、蔡佳君、吳小芳、劉馥綺、李幼心

樹德科技大學休閒事業管理系學生

戴麗淑 樹德科技大學休閒事業管理系副教授

人口老化已經是二十一世紀的全球趨勢，截至民國八十二年九月底止，台灣地區六十五歲以上的老年人口佔總人口之 7.1%，已達到聯合國世界衛生組織訂的高齡化社會指標。過去有關於老人福利政策的考量，多注重在醫療需求及經濟生活需求的層面，甚少著重在教育及休閒需求、居住安養需求、心理及社會調適需求及家庭關係需求等方面。雖然，醫療及經濟生活這兩個層面可解決老人貧、弱、病的基本需求問題，但卻無法解決老人孤寂及多閒的問題，尤其隨著科技、醫藥的進步，使得人類的壽命愈來愈長，間接造成退休後的空閒時間也越來越長，因此如何安排老年人退休後的生活更顯得重要（施清發、陳武宗、范麗娟，民 89）。而多數的老年人在過去除了工作以外，甚少安排自己的休閒活動，在退休後突然擁有大量的空閒時間，卻不知安排，產生適應問題，因此如何提供適當休閒活動，協助其因應退休後的空閒時間，更是當前社會福利的重要議題。高雄市政府為了配合內政部及老人福利法，因應解決各項老人問題，像老人退休後的空閒時間安排及適應等問題，因而設立高雄市長青綜合服務中心，以服務高齡者為宗旨。截至民國 91 年止，根據內政部統計處統計出台灣地區共有 249 所長青學苑，成立宗旨為發揚活到老，學到老的精神，落實「終生學習」目標，擴充長者學習領域，以陶冶其身心，充實長者精神生活，以避免越來越多的老人問題產生及醫療資源的浪費，造成日後社會的負擔。

Enward 和 Klemack（1973）認為生活滿意度是老年期主要的生活目標，當老人處於一個包含許多生理、心理及社會層面的危機和危險的情境中，仍以能夠維持或恢復心理方面的安適感（well being）為其生活目標。老人所面臨一些生命中的重大事件如收入銳減、健康惡化、休閒活動減少及居住安排改變等，常會對老人的生活滿意度造成衝擊（陳，2000）。因此生活滿意度在老年學研究上也常被當成一個成功老化的指標，此觀點認為一個成功老化的人會滿意現在與過去的生活（曾，1982）。

國內外學者對於生活滿意度之界定，大都強調個人內在主觀的感受，也有少數學者（如：Edginton 等人、Hollis）兼顧外在客觀因素層面之考量。整體而言，國內外學者對於生活滿意度的界定，均極為強調主觀評估過程、內在的感受、整體的生活適應、期望目標和實際成就之間的一致程度等要素。郭（1993）建議生活滿意度的評定宜由個人內在參考架構著手，唯有自己才能評論自己是否具有良好適應。

銀髮族的休閒活動與生活滿意度有關，而銀髮族參與活動的類型、年齡上與教育程度的不同，即對生活滿意度會有所差異性存在，但藉由活動的參與，可以促進老人生活的充實、健全，提高老人知識，增進老人健康及生活樂趣等。

影響高齡者參與學習活動因素有關的相關研究，包括：Lamdin & Fugate（1997）、Matteringly（1989）、Pearce（1991）、賴鏐慧（1980）、黃心珍

(1995)以及鍾肇騰(1999)等。本研究歸結這些國內外相關研究的結果，發現影響高齡者參與學習活動的人口統計變項包括：性別、年齡、教育程度、學習活動類型、參與頻率、參與時數。綜合上述學者論點顯示，銀髮族的休閒活動與生活滿意度有關，而銀髮族參與活動的類型、年齡上與教育程度的不同，即對生活滿意度會有所差異性存在，但藉由活動的參與，可以促進老人生活的充實、健全，提高老人知識，增進老人健康及生活樂趣等。而又根據國內外相關研究知道，參與學習活動和生活滿意度的相關層面，包括：參與態度與參與成效等這二個層面。為了瞭解國內高齡者參與學習活動和生活滿意度的關係，有必要將上面所說的層面納入研究中討論，才能深入瞭解不同參與層面和生活滿意度的關係。

高齡社會引發了老人家庭的種種變化，導致老人在家庭中角色的改變與老人問題的日趨複雜(蔡宏昭，1998)，間接使得現代老人的需求也有了明顯的變化，例如由折衷家庭轉變為以核心家庭為主的過程中，造成獨居、孤獨的老人增加，也使得現代老人較過去的老人在心靈上調適與生活上健康照顧、經濟方面的需求截然不同。雖然在我們文化中的家庭關係或倫理特質未隨著社會、家庭及經濟變遷而全部消失，不過傳統的家庭支持式微，老人的各種需求及老人問題極需完善的措施因應，提供各種福利資源，如透過政治力的介入，以免費或部份收費的方式，提供給需要的個人或家庭(謝美娥，1993)。換言之，有社會服務機構來提供次級福利支持的

必要。

本研究以高雄市社會局長青綜合服務中心之高齡者為研究對象，目的在於瞭解銀髮族參與長青綜合服務中心活動後學習生活滿意度與人口統計變項之關聯性，並期望將此研究提供給各縣市的老人福利服務機構，作為設立、課程規劃、活動安排等參考依據。

本研究於長青綜合服務中心採結構式問卷系統抽樣方式進行資料調查，根據所得資料進行敘述性統計分析、相依樣本t檢定及單因子變異數分析統計方法，經分析討論後獲得下列結論及分析：

- 一、 參與長青中心活動以女性居多，教育程度則以高中居多
- 二、 參與學習次數以1~2次居多，參與學習時數則以4~6小時居多
- 三、 銀髮族自評學習生活滿意度的結果整體呈現出滿意至非常滿意狀態
- 四、 60-64歲是高齡者參與學習活動的巔峰
- 五、 銀髮族參與學習活動的類型，以學習性的活動最多參與學習活動有助於提昇高齡學習者的生活適應能力。顯示目前國內老年人在休閒活動的選擇上，仍偏向以靜態性活動為主。
- 六、 銀髮族在生活處理和感受滿足層面裡與性別有顯著性。簡瓊珍(民92)表示，女性高齡學習者在完成養兒育女的階段性任務之後，家事的工作量減輕，使得有較多的時間及精力投入學習的行列，因此她們會更把握學習的機會；然而男性高齡學習者，其在職場工作的時間較長，對學習的感受與收穫自然會較女性高齡學習不

明顯。

七、銀髮族的教育程度在心態消極層面有顯著差異，銀髮族在心態消極構面中，會因為教育程度的高低而受到影響，然而造成差異存在原因為教育程度高者，在學習上較有自信心、也習慣當學生的生活，所謂活到老學到老；由文獻中所提到，一般的研究大多指出：參與學習活動的高齡者以教育程度高者居多。

根據以上結論提出下列之建議：

一、對銀髮族教育機構的建議

(一)、提供符合銀髮族需求之課程

因銀髮族喜歡參與學習性課程，未來各福利服務機構設計課程時，可多開設學習課程並調查具體的學習需求，注意銀髮族吸收課程內容的程度，藉由銀髮族學習的成效，來評估實施方向是否正確。

(二)、深入瞭解參與各類型活動之原因，依照參與學習活動喜好特性的強弱，增減各類型學習活動的項目，並對銀髮族做參與學習動機之調查，設計出可多元化發揮的課程著重加強銀髮族生活機能，及往後生活之安排，使其晚年生活過的有意義及有品質。

(三)、在活動安排方面

配合銀髮族的作息安排課程活動在靜態的學習課程中，加入互動式的教學方式，並考慮傾向於森林小學的教學方法，讓銀髮族有更多發揮的想像空間，上課教授老師，也可多注意學生的學習心態，適時給予讚許。

(四)、將展現學習成效列為學習目標

定期舉辦期末成果展、競賽使其所學有得以發揮展現的機會，使其在競賽中得到獎勵，並達到互相交流聯誼之目的，增進其學習之滿意度。

二、對銀髮族本身的建議

(一) 以資源及專業素養能力作為次要考量。

銀髮族以自身的興趣作為參與學習的優先考量多給予自己參與學習的機會，從中體驗參與學習活動的好處及樂趣。

(二) 鼓勵積極進取的心態

多參與各福利服務機構的課程，能活用所學的知識在日常生活上，並有助於平常生活的安排不會感到無聊、孤寂，不要太在意學習中受到的挫折，能有學習精神就是值得鼓勵的事。

參考文獻

內政部統計處(2002)。社會司老人福利。<http://volnet.moi.gov.tw/W3.stat/>。

摘自時間：2003年10月21日20時。

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

陳肇男(2000)。台灣老人之年齡增長與生活滿意度。人口學刊，21，37-59。

郭玉燕(1993)。機構老人生活滿意度與社會支持之研究—以台灣省仁愛之家自費安養老人為例。未發表的碩士論文，國立中正大學，嘉義。

曾美玲(1982)。老人終老知覺與生活適應之研究—以台中市老人為對象。未發表的碩士論文。私立東海大學，台中。

黃心珍(1995)。嘉義市老年婦女的自我概念對其生活滿意度及參與學習意願之影響研究。(碩士論文，中正大學，1995)。全國博碩士論文資訊網，83CCU03142006。

蔡宏昭(1998)。老人福利政策，桂冠，初版三刷。台北。

賴鏘慧(1980)。我國高齡者學習需求及相關因素之研究。(碩士論文，台灣師範大學，1980)。全國博碩士論文資訊網，91CCU00142040。

鍾肇騰(1999)。老人教育參與者、非參與者教育態度與規範失調之比較研究-以台東縣為例。(碩士論文，中正大學，1999)。全國博碩士論文資訊網。

謝美娥 (1993)。老人長期照顧的相關論題。

桂冠。台北。

1. 簡瓊珠 (2003)。高齡學習者生活應適度及其相關因素之研究。未出版，國立中正大學成人及繼續教育研究所博士論文，嘉義。

Enward, J. N., & Klemack, D. L. (1973). *Correlate of life satisfaction : A reexamination. Journal of Gerontology, 28*, 497-502.

Lamdin, L & Fugate, M. (1997). *Elder*

learning : :new frontier in an agingsociety.

AZ : The Oryx Press.

Mattingly, S. J. (1989). *A study of the characteristics of college student over age 65.* Unpublished doctoral dissertation, The University of Texas at Austin.

Pearce, S. D. (1991). Toward understanding the participation of older adults in continuing education. *Educational Gerontology, 17*, 451-464.

財團法人濟興長青基金會活動成果報告

活動名稱	「當音樂與旋律相遇」音樂療法團體
辦理地點	南鼓山老人活動中心(鼓山區延平街87-13號3樓)
指導單位	內政部 高雄市政府社會局
主辦單位	財團法人濟興長青基金會
團體時間	自93年7月6日至93年8月31日止 每週二上午10:30~11:30
參加人數	共19人
目的	透過音樂治療師的帶領，讓社區獨居及一般長者了解音樂的奧妙，並找到調節自己情緒的方式，以達到身心真正的放鬆
講師	凱旋醫院心理室 鄭夙雯音樂治療師
辦理情形	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 93.7.6「音樂遊戲」：透過各類演奏樂器，拉近成員的間距離。 ➢ 93.7.13「音樂與肢體發展」：藉由音樂讓成員放鬆並做簡單接觸動作，培養互信的默契。 ➢ 93.7.20「音樂與放鬆」：藉由大自然的音樂，放鬆身心，讓身心更輕鬆。 ➢ 93.7.27「音樂與呼吸」：音樂配合深呼吸，讓氧氣進入到細胞深處，增進身心舒適感。 ➢ 93.8.3「音樂與冥想」：透過冥想，讓成員間發揮想像力，找出壓力源，並學習如何面對壓力，與壓力共舞。 ➢ 93.8.24「音樂按摩」：建立起成員間更進一步的信任關係，透過簡單按摩讓身心獲得舒緩；「樂器即興玩奏」：先聽一次音樂，然後給成員各類樂器，讓成員即興玩奏。 ➢ 93.8.31「音樂圖像」：將成員分成兩組，邊聽音樂邊發揮創造力與想像力，繪製一幅想像中的圖畫，然後彼此分享成果與心得；「音樂生命回顧」：回顧這團體各次的內容，分享參與團體心得。
活動成效	透過每次團體後之問卷，顯示成員皆認同音樂療法團體的成效，使其身心快樂，帶動心靈思想，甚至對睡眠有極大之幫助。
檢討與建	1.前後測問卷不一致，無法測出學員參與團體後明確的改變。

議	2.團體以圍坐方式進行，應考慮成員年齡與身體狀況，適時增加椅子或坐墊等器具。
---	--

論文獎助：九十四年度高雄市長青綜合服務中心「老年福利服務小型研究」獎助

申請人請於94年8月31日前繳交研究申請表乙份及研究成果報告一式三份，請以掛號郵寄到：高雄市苓雅區四維二路51號高雄市長青綜合服務中心（老人研究發展中心）。有任何問題，可洽林東龍先生，聯絡電話：07-3217997轉16或電子信箱 donglong@kmu.edu.tw。