

92年度高雄市長青綜合服務中心老年福利服務小型研究 優選作品：高雄市接受居家服務老人生活品質及其相關因素探討

得獎人：高醫護理研究所畢 現職小港醫院 林富琴護理師

92年度小型研究報導之1

高雄市老年人的文化活動參與、阻礙及其身心健康之相關研究

洪得惠 中國文化大學生活應用科學研究所碩士

郭靜晃 中國文化大學社會福利系系主任

在談及南台灣地區老年族群的文化生活時，其含蓋的層面是相當廣泛的，當然這和他們所擁有的社會資源、性別、興趣、健康、教育程度、社經水準等背景有所關聯；在這些廣泛的生活經驗與層面之下，也會牽動著我們關注對老年族群是以哪些文化活動的參與為主，是否有所不同的策略與取向，非常值得思考。

近年來台灣地區的人口結構，依行政院衛生署的統計，至民國九十年為止，台灣地區平均壽命為75.6歲；因為醫療衛生的進步，平均餘命提高，退休後之生命期間仍有一段相當長的歲月。長壽現象固然可喜，但是如何充分運用較多的自由時間，追求健康與快樂，使老年者活得久且活得好，更是生活品質重要的指標。以台灣現今這一代的老年者，由於年輕時都處於經濟匱乏的社會，生活以生產和改善家庭經濟重心，所以多數的民眾較少有培養適當休閒的機會(李青松，2002)。若能提供適當的機會與資源給老年者學習參與休閒文化活動，老年者仍是可以培養良好的休閒參與，以增進老年期生活之滿意度(王素敏，1997)。個人生命過程中，透過文化休閒活動的參與可協助建立自我意識、自我認同以及社會關係，希望藉此研究鼓勵高齡同胞積極參與文化活動，增進對參與文化活動的自我察覺，探索、瞭解

或意識到自身的參與阻礙與限制因素，規劃自己的心靈時間，追求生活品質，培養美感，使自己找到身心健康的原動力，進而達到自我實現的境界。

雖然參與休閒帶來的正面功能倍受肯定，但也不可忽略從事休閒所隱藏的負面影響，尤其是對一些弱勢族群(例如：老年人)的休閒生活探討，更應思考如何提供完善周詳的資源，以協助他們開發更多正向的休閒經驗。根據高雄市政府民政局九十二年三月的人口資料統計調查，高雄市老年人比例逐年增加已達7.72%，人口結構呈現老化現象。之所以選擇探討高雄市老年人的文化活動參與、阻礙之相關因素及其身心健康的取向作為研究，期望能有助規劃與推展高雄市文化活動，擴大高雄市老年人的文化活動參與比例，提升其文化蘊涵與生活品質。

本研究旨在瞭解高雄市老年人之文化活動參與現況及其身心健康之關聯性，並對參與阻礙與限制因素進行探究。主要研究方法採用問卷調查法，進行資料的蒐集與分析。研究對象為居住在高雄市65歲以上的老年人，以立意取樣發放問卷400份，回收有效樣本312份，回收率78%。分別採用「個人基本資料」、「文化活動參與量表」、「文化活動參與態度量表」、「文化活動參與阻礙量表」、「身心健

康量表」為研究工具。正式施測後，所得量的資料以描述性統計、t 檢定、單因子變異數分析、皮爾遜積差相關、多元逐步迴歸分析等統計方法加以處理。根據研究結果針對高雄市老年人歸納出結論如下：

- 一、文化活動的參與內容以「傳播類」、「休閒類」為主。
- 二、年齡層、教育程度、經濟條件與文化活動參與態度有顯著差異。
- 三、年齡層、教育程度、婚姻狀況與文化活動參與阻礙有顯著差異。
- 四、年齡層、教育程度、婚姻狀況、工作現況、經濟條件與身心健康有顯著差異。
- 五、文化活動參與態度愈正向，則參與阻礙愈低，且其身心健康呈現的困擾愈低。
- 六、文化活動參與阻礙愈高，則身心健康呈現的困擾愈高。
- 七、文化活動參與態度和參與阻礙中的個體阻礙對身心健康具有解釋變異量 11.0%的預測力。

最後，依據結論，針對老年人、政府單位、未來研究，提出具體建議，以為相關單位、未來研究之參考。

壹、對老年人的建議

一、培養多樣化興趣，嘗試藝術類文化活動

本研究發現，就目前老年人的文化活動參與而言，以「傳播類」的電視廣播或平面媒體(報紙、消費性等娛樂型雜誌)和「休閒類」的逛街、卡拉OK、KTV等休閒活動並列為「經常參加」的最多選擇類型。而「藝術類」的文化活動在「很少參加」與「未曾參加」上佔有 72%之大多數。

看電視、愛逛街，其所形成的集體社會模式，也反映著這個族群的休閒生活型

態，研究顯示老年人文化活動參與內容的單調，而且比較欠缺菁英文化(refined culture)之內涵。這個世代的老年人擁有更多的空間、自由與選擇，所以應當更有機會增進文化活動參與的自我覺察，體驗不同的文化活動參與。

文化活動的參與不僅僅是放鬆心情，也可以是美感、知性的培養，在注重生活品質的現代，自身應積極培養多元的興趣，勇於嘗試不同類型的文化活動，藉由追求文化活動參與的深層意境——淨化與掌握心靈，豐富自我與生活內涵。所以鼓勵老年人要規劃自我的休閒時間，走出電視機的框框，懂得浸潤在藝術文化的優質中。

二、維護自我的身心健康

本研究顯示，參與文化活動愈高的老年人，其身心健康的困擾愈低。由於參與運動或遊憩方面的活動，能促進血液循環、消除精神緊張，使身體均衡發展，保持具有協調性的體魄，減少機能退化性疾病的危害。更因為精神緊張得到充分的鬆弛，故而一般情緒的生理疾病也就顯著減少了。Parry & Shaw (1999)的一篇質性研究的報告中亦指出，個體參與休閒活動是有增進身體健康與情緒的安適的正面功能，舒適的活動參與，提供一種親密感、安全感、持續性協調平衡老年期歷程所感受的身心變化。

所以鼓勵老年人減低藥物治療的依賴，採行「自然」療法，利用參與各種不同的文化活動方式，諸如運動、藝術欣賞、宗教活動等，在活動參與中放鬆自己，釋放壓力，並藉由與同伴的互動關係中，瞭解自我尊重他人，獲得社會支持，提升自我價值感，這些功能對維護自我的身心健康狀況是有莫大的助益。

貳、對政府單位的建議

- 一、建立老年人參與文化活動的支持體系、倡導文化價值
- 二、減少老年人參與阻礙，先擴充文化活動的參與層面、進而再充實文化活動之內涵
- 三、重視老年人的文化活動設計，以符合社區化、可近性及多元化為原則

本研究發現，老年人在參與態度、參與阻礙、身心健康上均有顯著的差異，因此本研究建議文化活動的規劃，應考量老年人需求與適合性。茲分述如下：

1. 在社區多興建適合老年人的活動場所，解除地點不便的限制，讓參與更有方便性(available)及可近性(accessible)。
2. 設計適合老年人其健康和體力可以負擔的活動方案，並且考慮老年人的作息時間，提高參與程度。
3. 注意活動內容之多樣化，提供選擇機會，引發老年人參與之興趣與動機，發揮參與之功能。
4. 鼓勵家人予以支持，培養老年人參與文化活動的習慣，增進生活滿意度。
5. 結合各種資源，提供平價或免費的菁英文化服務，提升老年人的參與

內涵和品質。

叁、對未來研究之建議

一、研究對象方面

本研究是以高雄市的老年人為研究對象，抽樣方式並不符合隨機原則，故在研究結果的推論上有所限制，日後研究建議可以改進抽樣方式，擴大樣本數，以使樣本更具代表性。

二、研究方法方面

未免落入既定的觀點，建議後續研究可以質性分析阻礙變項背後隱藏的想法，並以不同的研究法，如紮根理論研究法 (grounded theory) 或者三角交叉檢視法 (triangulation)，期使研究有寬闊的空間和多元化的見解，建構週延的資料，提高研究的再驗證性(cross-validity)。

參考文獻

1. 王素敏(1997)。老人的休閒滿意及其休閒教育取向之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
2. 李青松(2002)。高齡者休閒參與之研究。中華家政學刊，31:21-38。
3. Parry, D.C. & Shaw, S.M. (1999). The role of leisure in women's experiences of menopause and mid-life. *Leisure Science*, 21:205-218.