

行政院國家科學委員會補助
大專學生研究計畫研究成果報告

* *****
* 計畫名稱：休閒活動作為社會參與機制與生活滿意度的關聯探討
* 名稱：—以社區退休老人為例
* *****

執行計畫學生： 謝鈺紘
學生計畫編號： NSC 101-2815-C-040-013-H
研究期間： 101年07月01日至102年02月28日止，計8個月
指導教授： 何斐瓊

處理方式： 本計畫可公開查詢

執行單位： 中山醫學大學醫學社會暨社會工作學系（所）

中華民國 102年03月31日

題目：

休閒活動作為社會參與機制與生活滿意度的關聯探討—以社區退休老人為例

摘要：

依據行政院主計處民國 99 年之統計，受雇員工的平均退休年齡約為 57 歲，加上同年統計我國兩性零歲平均餘命約為 79 歲；換句話說，一個人從退休到其死亡的時間超過二十二年之久。因此退休之後的生活如何安排對老年生活品質之維持非常重要。根據內政部統計處民國 98 年老人狀況調查，發現 65 歲以上老人日常生活最主要的活動項目，以「從事休閒娛樂活動」、「與朋友聚會聊天」、「從事養生保健」為主，可見退休老人之生活需要適當的休閒活動以增加其社會參與，提供其社會支持，維持退休後的社會關係，重建社會角色，增加生活樂趣，以提升其生活之滿意度。研究採立意取樣，以結構式問卷施測，共回收 135 份社區退休老人的問卷。研究發現退休老人個人的基本背景因素影響休閒活動的參與，如教育程度、月收入、自覺經濟狀況、自覺健康狀況。教育程度和退休後月收入越高的退休老人，參與一般型休閒活動的頻率愈高，如閱讀書籍、報紙、寫書法和繪畫。另外，退休老人自覺的健康狀況越好，其戶外型休閒活動的參與度越高，如外出唱歌。參加一般型和社團型休閒活動的退休老人，其生活滿意度比沒有參加的老人要高，而自覺對參與的休閒活動覺得有意義的退休老人其生活滿意度亦比較高。而自覺對參與的休閒活動覺得有意義的退休老人其生活滿意度亦比較高。退休老人藉由參與休閒活動安排其退休後的生活，提升其生活品質，而退休老人的社會背景影響退休者活動的參與，依其個人基本背景參加適合的休閒活動、鼓勵退休人口多參與休閒活動、並選擇其認為有意義的休閒活動，讓退休老人的退休生活活得有品質。

關鍵字：退休人口、休閒、休閒活動參與、社會參與、生活滿意度

壹、緒論

第一節 研究動機與目的

聯合國世界衛生組織的定義，一個國家中，超過 65 歲以上的人口數佔全國總人口比例達百分之七以上時，就稱之為「高齡化國家」，我國早在民國 82 年即進入高齡化社會。由於醫療衛生技術的進步，使得各年齡層生存機率上升、死亡機率下降，根據內政部統計處 99 年我國國民兩性「零歲平均餘命」為 79.18 歲，其中男性為 76.13 歲，女性為 82.55 歲，我國的平均餘命續創新高。行政院經建會推估我國在民國 106 年將進入高齡社會(即老年人口佔總人口之 14%)、民國 114 年進入超高齡社會(即老年人口佔總人口之 20%)。至民國 100 年 6 月底止，我國戶籍登記人口之 65 歲以上老人計有 249 萬 3,644 人，佔總人口比例達 10.76%，老化指數 69.97%，老化指數是衡量一個地區人口老化程度之指標，且此老化程度將逐年快速增加。據經建會推估 2015 年台灣老化指數將接近 100%；之後，老年人口數將超過幼年人口數，至 2060 年，老化指數將高達 441.8%，即老年人口約為幼年人口之 4 倍，老年人口增加的速度實為驚人。

行政院主計處受雇員工動向調查，民國 99 年平均退休年齡約 56.6 歲，若以零歲平均餘命與平均退休年齡來計算，兩者之間相差約二十餘年，這個數字代表退休人口從其退休到死亡的時間，隨著零歲平均餘命的提高而增多。探討老人對政府福利措施需求的研究發現，老人對休閒活動的需要占百分之五十二(侯穎蕙、林慧芬，2003)，顯示休閒活動對老人晚年生活的滿足相當重要。依內政部統計處 98 年的老人狀況調查亦顯示，65 歲以上老人日常生活最主要的活動項目，以「從事休閒娛樂活動」、「與朋友聚會聊天」、「從事養生保健」為主。由此可看出休閒活動參與對維持高齡者的活力，促進成功老化重要性。

研究目的

本研究的目的旨在探討，

1. 影響退休老人參與休閒活動之相關因素
2. 退休老人參與休閒活動與生活滿意度的相關性
3. 有、無參加休閒活動和參加休閒活動的頻率、類型與生活滿意度的相關性
4. 退休老人對其參與之休閒活動的主觀感受和生活滿意度的相關性

貳、文獻回顧與探討

高齡化社會帶來的不僅是人口結構的變遷，更會改變人們未來的生活模式（范光中、許永河，2010）。高齡人口藉由高度社區參與，能務實地面對自己的生命，並實踐自己的「老年生命意義」——「安排退休舞台」、「維持身心健康」、「社會互動」、「回饋社會」是支持老人參與團體或社區的核心概念與支柱（何思儀，2007）。

一、退休與退休老人的定義

退休是指個體離開與不再從事全職工作，轉換全新角色的重要轉捩點，也是重新改變生活方式的一種過程（吳瓊，2010；歐總黛，2009），進而開啟人生不同階段的社會關係與角色轉變的歷程與時期（林東龍等，2011；歐總黛，2009）。對退休老人而言，從職場退出後，閒暇時間增加，對其未必是一種幸福，因越來越少參與社會組織結構，與社會的連結較少，使其有與社會隔離脫節的感覺（鍾國文，1998），該如何安排退休後的生活，成為退休老人必須慎重面對的議題（李維靈等，2007）。

退休者是指老人嗎？如前所述，民國 99 年受雇員工平均退休年齡約為 57 歲，而國內高齡學習機構的招生對象，為年滿 55 歲以上的高齡者，且一般在學術研究上，亦皆將 55 歲以上者，將之劃入高齡的範圍（黃富順，2008）。而本研究的對象亦以 55 歲以上的退休人口為主。

二、休閒與休閒活動參與

休閒是一種內在心理的滿足，強調個人從行為獲得主觀內心感受與經驗而較不重視個人行為本身所具備的意義，也具有時間和選擇上的自由性（鄭喜文，2005）。休閒活動參與是指在個人在閒暇的時間內，經由評估、決定、選擇參與或不參與休閒活動，這種參與行為是對休閒整體的表現，而參與的活動為非工作性質的活動（黃淑貞、林春鳳，2010；歐總黛 2009）。

退休成人與休閒之間關係，為退休成人作為社會行動者，會選擇有價值且能獲得滿足的休閒參與，當老年人參與休閒活動時，會將焦點放在活動與他們的關係上，如選擇參與有助於他們生活的活動，而通常滿意於自己老年生活的人是一直持續參與自己認為有意義和維持一定關係的活動（Kelly & Haworth, 1997）。

三、生活滿意度定義與影響之相關因素

生活滿意度是評估生活品質一個重要的指標，或對整體生活的主觀評價，特別是心理和身體健康（Han & Hong, 2011）。受試者自己對一般性與理想生活間其適合性的感受或評估（林佳蓉，2001）。生活滿意度是一個人對自己的生活，做整體主觀性的評估及判斷之概念，包括個人對自己目前在物質生活與精神層面上，感受到滿足及快樂的情況，並透過個人內在的感受及主觀的評估，對自我期望與實際成就之間的距離，作為決定自己對生活的滿意程度（黃淑貞、林春鳳，2010）。

影響生活滿意度的相關因素為退休、休閒活動參與、休閒活動時間、活動多寡、社交活動與關係、休閒滿意、經濟收入狀況、教育、年齡、性別、婚姻狀況、職業、

知覺健康狀況、生理健康、籍貫、宗教等等(陳肇男, 2003; 林佳蓉, 2001; 蔡長清等, 2001; 盧俊吉等, 2003; Han & Hong, 2011)。

研究發現個人的生活滿意度低, 與憂鬱症、焦慮、身心問題、健康危險因素—死亡率、自殺與精神發病率有關聯(Han & Hong, 2011)。而參與休閒活動可作為一種預防性措施, 可延緩因老化所產生的疾病, 且又能提高中老年人的生活滿意度(Thang, 2005)。

四、休閒活動參與的頻率、類型與生活滿意度

參與休閒活動的類型、參與程度及休閒滿意度等都會影響老人的生活滿意(林佳蓉, 2001), 所以可區分休閒活動為, 參與程度即參與頻率的高低、不同活動類型的參與, 影響生活滿意度的程度皆不相同。

Horowitz & Vanner (2010)在研究紐約老人住宅的居民發現積極參與社會活動不但能維持住民的社會功能, 對他們的生活滿意度亦有正面的影響。另外, 以高雄退休人口為主, 探討受試者的生活滿意度和休閒參與總量之間相關性的研究發現, 擁有較高的生活滿意度的老人, 其休閒參與量也明顯地較高; 在各種類型的參與中, 參與量越高, 生活滿意也越高(蔡長清等, 2001)。黃淑貞、林春鳳(2010)在綜合不同學者的相關研究後, 得知休閒活動的參與有助於提高生活滿意的感受。研究土耳其退休的男性老人, 發現影響其生活滿意度的主要因素為參與休閒活動的頻率, 這個結果強調積極參與休閒活動的重要性, 對於晚年成功的老齡化和積極的心理健康是有助益的(Sener, et al. 2007)。

綜觀休閒活動的研究, 將活動區分為以下幾種不同類型與影響, Fitzpatrick et al, (2001)的研究將男性老人區分為喪失與無喪失家庭或朋友兩類, 在休閒活動參與的三種類型為單獨型、社交型和前兩者皆有的混合型中, 以混合型的活動對這兩類男性老人的生理健康, 有較正面的影響; 在高雄退休的公教人員參與休閒的選擇項目裡, 有社交類、運動健身類、觀賞類、個人興趣/嗜好類, 以社交類的參與度最高(蔡長清等, 2001); 在控制人格變項與主觀健康變項後, 影響高雄老年退休老人幸福感的類型為消遣性及社交型, 其他三類嗜好性、健身型、學習型的休閒活動與研究對象之間沒有顯著影響, 並且其參與程度也不高(李維靈等, 2007); 盧俊吉等(2003)在研究鄉村老人參與休閒活動的類型與心理健康的相關性發現消遣娛樂型的活動較多人參與, 與心理健康存在正相關; 相較於觀賞類、運動健身類、個人嗜好類, 研究發現參與社交類的活動比較高(蔡長清等2001); 在研究英國的50到74歲的人口, P. Warr(2004)將活動類型分六類, 相較於參加教會和做慈善公益、裝飾家或是園藝、思考或者學習、音樂演奏或戲劇與運動, 其中家庭與社會關係和生活滿意度相關最高。綜觀休閒的分類型態與影響, 發現當參與的休閒活動中存在社會互動的類型, 其參與休閒活動度較高, 就如傅仰止(2009)的研究中, 台灣民眾的休閒的確遵循「獨樂樂不如眾樂樂」原則。另外, 陳肇男(2003)對老人休閒活動的研究發現台灣老人從事靜態活動居多。其他相關研究亦同樣發現台灣老人多喜居家、消遣、靜態的休閒活動(黃淑貞、林春鳳 2010; 歐鑣黛, 2009)。

五、休閒活動參與作為社會參與和生活滿意度

依據老年社會學的活動理論，高齡者的面對老年生活最好的方法就是不間斷的社會參與、保持活動，獲得不同的社會地位與社會角色，讓老年生活適應良好(陳燕禎，2011)，因為社會網絡變項，即社會參與也是影響個人心理幸福之重要因素，一個人的社會整合程度愈高，社會參與及互動愈多，愈有機會得到充份的社會支持，進而提高心理快樂與健康(何思儀，2007)。傅仰止(2009)認為對退休老人而言，參與休閒活動可以重建退休後失去的社會關係，因為從事相同休閒活動的一群人，透過共同的興趣或生活方式形成同類社會群體，不但增強對於社群的認同、整合個人與社會，更容易讓人覺得從中獲得樂趣、對所從事的休閒更加滿意。可見參與休閒活動是一種維持退休老人與社會連結的方式，藉著包含著社會關係的休閒活動參與，而獲得生活滿意而提升退休生活的品質。

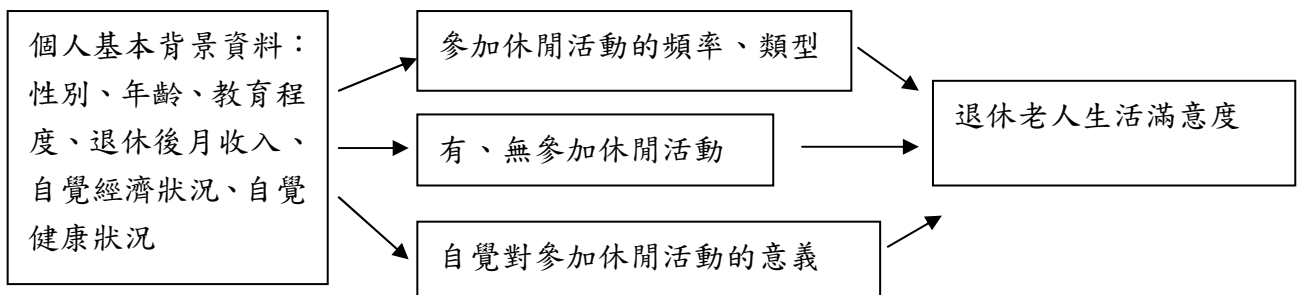
參、研究方法及步驟

第一節 研究對象與方式

本研究對象以居住在大台中的不同社區，且年為55歲(包含)以上之退休人口為主。樣本蒐集範圍包括台中市西區、南、中、北、東和南屯區，以及烏日、大里等之社區關懷據點、社區長青大學和樂齡中心。本研究採立意取樣方式，並以面訪和郵寄方式取得退休老人的資料，共計發放問卷230份，回收數量213份，回收率為93%。在剔除無效問卷後，以其餘135份有效樣本進行量化統計分析。

第二節 研究架構

根據研究目的，本研究架構如下：



第三節 研究測量工具與信效度

根據研究題目尋找相關的文獻資料，採用SPSS for Windows 14進行統計分析。研究工具內容分三大部分：個人背景基本資料、生活滿意度量表和休閒活動參與狀況，以下介紹生活滿意度量表和休閒生活參與狀況之測量工具。

(一) 個人背景基本資料

參考文獻設計成的個人背景資料包含性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、退休後每月的收入、自覺經濟狀況和自覺健康狀況等。在性別方面，男性給零分，而女性給一分；年齡方面，55~64歲給一分，65~74歲給兩分，75~84歲給三分，85歲~87歲給四分；在教育程度方面，不識字者給一分，小學程度給兩分，國初中程度給三分，高中職程度給四分，大專(學)或二技程度給五分，研究所以上的教育給六分；婚姻狀況方面，其他婚姻狀態者給零分，已婚者給一分；退休後每月的收入15000元(包含)以下給一分，15001~30000元(包含)給兩分，30001~55000元(包含)以下給三分，55001元(包含)以上給四分；在自覺經濟狀況上，非常不滿意給一分，不滿意給兩分，尚可給三分，滿

意給四分，非常滿意給五分；在自覺健康狀況上，很差的給一分，差的給兩分，尚可給三分，好的給四分，很好的給五分。

(二) 生活滿意度量表

本研究之量表採用陳肇男(2003)台灣老人休閒生活與生活品質與洪千雅(2009)高齡者休閒活動參與與生活滿意度關係之研究。量表內含有：(1)你的人生和大多數的人相比，你的命是不是比他們都要好。(2)你是不是對你的人生感到滿意、(3)你是不是對你做的事感覺有意思、(4)這些年是不是你人生中最好的日子、(5)即使可能(重新來過)你是不是願意改變你過去的人生、(6)你是不是期待將來會有一些令人高興(歡喜)的事發生、(7)你的日子是不是可以過得比現在好、(8)你是不是感覺所做的事大多數都是單調枯燥(沒趣味)的、(9)你是不是感覺老了，而且也有一些厭倦、(10)你這一生是不是可以說大部分都符合你的希望、(11)你是不是覺得自己生活在一個安全和有保障的環境中、(12)你是不是對自己的生活環境感到滿意(如汙染、氣候、噪音、景色等)，共十二項，依據答題者最適合的狀況答”是”與”不是”，其中有正反項敘述題，正向敘述題答”是”給一分，若答”不是”給零分，而負向敘述題為第五、七、八、九題，計分方式與正面敘述題相反，將每一題分數加總後即為生活滿意度總分，所得範圍在 0-12 分，當分數越高，表示滿意度越高。Cronbach' s Alpha 係數是 0.64。

(三) 有、無參與休閒活動，參與頻率和類型

此部分之問卷設計參考鄭喜文(2005)獨居老人休閒活動與社會關係對其心理狀態影響之研究—以宜蘭列冊之獨居老人為例，刪增符合本研究目的之題項，在問卷內容中有三類型：一般型休閒活動項目、戶外型休閒活動項目和社團型休閒活動項目。有參加者給一分、沒有參加者給零分；以上三項不同類型的活動，參與的頻率是一兩個月一次給一分、每週一次給兩分、每週三至四次給三分和幾乎每天都有給四分，分數越高代表參與的頻率越高。Cronbach' s Alpha 係數是 0.79。

第四節 研究統計分析方法

本研究將回收之問卷資料先運用 Excel 軟體進行資料建檔，再使用 SPSS for Windows 14 進行統計資料分析。所使用的統計分析方法如下：(1)描述性統計求得各變項的次數、百分比、平均值、標準差 (2)再進行各變項之皮爾森相關分析，(3)最後以單因子變異數(one-way ANOVA)探討影響因素與生活滿意度之顯著性。

肆、研究結果與分析

針對蒐集到的 135 份退休老人之問卷資料，進行描述性和推論性統計分析兩部份，在描述性統計分析方面，見於表一至表六的各變項的次數分配、百分比、平均值、標準差；而推論性統計在表七至表十二，含有變項之相關性統計分析。

一、描述性統計分析

(一) 社區退休老人之個人基本背景資料的次數、百分比、平均值(見表一)

從表一顯示社區退休老人個人的背景資料共有九項、樣本數有 135 份，以下分點說明：

1. 在性別方面：性別有男性和女性共 135 位，其中男性有 43 位(31.9%)，女性有 92 位(68.1%)，女性較男性多且佔了半數以上，以女性為多數。
2. 年齡方面：將年齡每十年分一組，總共分四組，第一組是 55~64 歲，有 59 位(43.7%)，接著是 65~74 歲有 47 位(34.8%)，75~84 歲有 26 位(19.3%)，最後一組是 85 歲~87 歲，有 3 位(2.2%)。平均年齡為 67.73 歲，以 55~74 歲佔多數，有 106 位(78.5%)。
3. 在居住地與區域上：依照大台中的行政區域劃分，蒐集到的樣本較多分佈在西區、南區和大里區，分別佔約 21%、20%和 13%。
4. 在教育程度上：不識字人口佔 5.9%(8 位)，受教育至小學程度有 14.8%(20 位)，國初中和高中職程度分別約為 16.3 %(22 位)、 20.7 %(28 位)，大專(學)或二技程度佔了約 36.3%(49 位)，研究所以上約有 5.9%(8 位)。受過大專(學)或二技教育程度的人口最多，佔了總數的三分之一以上。
5. 在婚姻狀況中：112 位的婚姻狀態為已婚，約佔 83%，其他部份有從未結婚的人 4 位(3.0%)、與人同居者有 1 人(0.7%)、喪偶者有 18 位(13.3%)。多數人的婚姻狀態仍是已婚為主。
6. 居住狀況方面：三代同堂有 34 人(25.2%)、僅與配偶同住有 31 人(23%)、僅與子女同住的為 26 人(19.3%)、與配偶與其子女同住者有 23 人(17%)、獨居 13 人(9.6%)、輪流在子女家住有 3 人(2.2%)、其他居住狀況有 3 人(2.2%)。在居住狀況方面，以三代同堂的人數最多，其次是僅與配偶同住。
7. 在退休後每月的收入中：退休老人的每月收入的情況，分別為 15000 元(包含)以下佔 48.1%(65 人)、15001~30000 元(包含)佔 11.1%(15 人)、30001~55000 元(包含)以下佔 14.1%(19 人)、55001 元(包含)以上佔 14.8%(20 人)。幾乎近半數退休老人的經濟收入為 15000 元以下。
8. 在自覺經濟狀況上：退休人口對自己的經濟狀況感受可分成五等量表：非常不滿意 4.4%(6 人)、不滿意 8.1% (11 人)、尚可 50.4% (68 人)、滿意 28.1% (38 人)、非常滿意 8.9% (12 人)。有半數以上退休老人對自己的經濟狀況感受到尚可。
9. 在自覺健康狀況上：退休老人自覺健康狀況有很差 1.5%(2 人)、差

12.6%(17人)、尚可41.5%(56人)、好27.4%(37人)、很好17%(23人)。統合來說，退休老人對自己健康狀況感覺差(包含很差)的有14.1%(19人)，對健康感覺尚可的有41.5%(56人)，排名次之，而最高的是對健康感覺好(包含很好)，有44.4%(60人)。

表一 社區退休老人之個人基本背景資料(N=135)

變項名稱		個數 (N)	百分比 (%)	平均數 (M)	標準差 (SD)
性別	男	43	31.9		
	女	92	68.1		
年齡	55~64 歲	59	43.7		
	65~74 歲	47	34.8		
	75~84 歲	26	19.3		
	85~87 歲	3	2.2		
				2.80	0.827
教育程度	不識字	8	5.9		
	小學	20	14.8		
	國(初)中	22	16.3		
	高中(職)	28	20.7		
	大專(學)或二技	49	36.3		
	研究所以上	8	5.9		
				3.84	1.371
婚姻狀況	已婚	112	83.0		
	從未結婚	4	3.0		
	同居	1	0.7		
	喪偶	18	13.3		
居住狀況	三代同堂	34	25.2		
	僅與配偶同住	31	23.0		
	與子女同住	26	19.3		
	與配偶和子女同住	23	17.0		
	獨居	13	9.6		
	輪流在子女家庭住	3	2.2		
	其他	3	2.2		
退休後每月收入	15000 元以下	65	48.1		
	15001~30000 元	15	11.1		
	30001~55000 元	19	14.1		
	55001 元以上	20	14.8		
				1.95	1.178

表一 社區退休老人之個人基本背景資料(續)(N=135)

變項名稱		個數 (N)	百分比 (%)	平均數 (M)	標準差 (SD)
自覺經濟狀況	非常不滿意	6	4.4	3.29	0.905
	不滿意	11	8.1		
	尚可	68	50.4		
	滿意	38	28.1		
	非常滿意	12	8.9		
自覺健康狀況	很差	2	1.5	3.46	0.968
	差	17	12.6		
	尚可	56	41.5		
	好	37	27.4		
	很好	23	17.0		

(二) 社區退休老人之一般型、戶外型和社團型休閒活動參與次數、百分比、平均值、標準差(見表二~四)

根據表二，退休人口有參與一般型休閒活動的次數分配中，參與人數最高的是看電視，佔 94.8%，次之是在住家附近散步，佔 88.1%，接著第三、第四高的是在住家附近與親友聊天、閱讀書籍或報紙，兩者的參與皆達 80% 以上。而休閒參與度低的有棋藝或打牌和球類運動，各佔 0.4% 和 9.6%，兩者皆在 10% 以下。

表二 社區退休老人有參與一般型休閒活動之次數分配表 (N=135)

變項名稱	有參加 (次數/百分比)	平均數	標準差
一般型休閒項目			
看電視	128(94.8%)	3.75	1.020
聽收音機	67(49.6%)	1.64	1.790
泡茶	76(56.3%)	1.81	1.788
閱讀書籍與報紙	108(80.0%)	2.93	1.640
住家附近散步	119(88.1%)	3.13	1.418
住家附近與親友聊天	115(85.2%)	2.68	1.519
園藝	77(57.0%)	1.90	1.870
做手工藝	31(23.0%)	0.62	1.338
棋藝或打牌	10(0.4%)	0.16	0.671
書法繪畫寫作	41(30.4%)	0.85	1.509
收集嗜好品	44(32.6%)	0.73	1.415
養寵物	17(12.6%)	0.53	1.413
彈奏樂器	31(20.3%)	0.54	1.297
健身運動操	100(74.1%)	2.57	1.764
球類運動	13(9.6%)	0.22	0.760
舞蹈運動	41(30.4%)	0.96	1.569

表三顯示退休老人有參與戶外型活動的情況，外出購物逛街是參與最高的活動，佔 80.7%，接續的活動是佔 79.3%的郊遊旅行和佔 73.3%的拜訪親友，相反的，參與最低的活動是外出看戲劇電影，佔 25.9%。

表三 社區退休老人有參與戶外型休閒活動之次數分配表 (N=135)

變項名稱	有 (次數/百分比)	平均數	標準差
戶外型休閒活動			
拜訪親友	99(73.3%)	1.41	1.357
外出購物逛街	109(80.7%)	1.91	1.479
外出唱歌	81(60.0%)	1.47	1.530
參觀展覽表演、講座或比賽	74(54.8%)	0.94	1.303
郊遊旅行	107(79.3%)	1.33	1.303
參加宗教信仰活動	88(65.2%)	1.36	1.533
外出看戲劇電影	35(25.9%)	0.42	0.942

表四是退休老人有參與社團型休閒活動的情況，社團型活動中包含四項活動：學習型社團、社會服務性社團、聯誼性社團和宗教性社團，分別佔 71.1%、37.8%、61.5%和 27.4%。參與最高的和次高的是：學習型社團和聯誼性社團。

表四 社區退休老人有參與社團型休閒活動之次數分配表 (N=135)

變項名稱	有 (次數/百分比)	平均數	標準差
社團型休閒活動			
學習性社團	96(71.1%)	1.96	1.577
社會服務性社團	51(37.8%)	0.99	1.484
聯誼性社團	83(61.5%)	1.47	1.535
宗教性社團	37(27.4%)	0.69	1.385

(三) 社區退休老人之自覺對參與的休閒活動覺得有意義(見表五)

根據表五，社區退休老人自覺對參與的休閒活動之主觀意義可分為兩種，一種是對其參與的休閒活動覺得有意義、滿意的，另一是對其參與的休閒活動覺得沒有意義、不滿意的。有 124 位退休老人覺得對其參與的休閒活動是有意義、滿意的，佔 91.9%，平均數為 0.95。

表五 社區退休老人之自覺對參與的休閒活動覺得有意義 (N=135)

變項名稱	是 (次數百分比)	平均數	標準差
對參加的休閒活動覺得有意義	124 (91.9%)	0.95	0.211

(四) 社區退休老人之生活滿意度量表(見表六)

由表六顯示，社區退休老人的生活滿意度的平均值是 8.49，標準差是 2.232。量表分數範圍介於零分到十二分，當分數越高表示生活滿意度越高，而退休老人的生活滿意度得分數過半，表示生活滿意度佳。在生活滿意度的題項中，最令社區退休老人滿意的是第三題「你是不是對你做的事感覺有意思。」，平均數是 0.94(標準差為 0.237)，其次是第六題「你是不是期待將來會有一些令人高興(歡喜)的事發生。」，平均數是 0.90(標準差為 0.296)；而最令退休老人不滿意的項目為第七題「你的日子是不是可以過得比現在好。」，平均數是 0.26(標準差為 0.440)，次之為平均數是 0.47 (標準差為 0.501)的第五題「即使可能(重新來過)你是不是願意改變你過去的人生。」。

表六 社區退休老人生活滿意度量表 (N=135)

編號	項目	平均數	標準差
1.	你的人生和大多數的人相比，你的命是不是比他們都要好。	.81	.396
2.	你是不是對你的人生感到滿意。	.88	.324
3.	你是不是對你做的事感覺有意思。	.94	.237
4.	這些年是不是你人生中最好的日子。	.77	.422
5.	即使可能(重新來過)你是不是願意改變你過去的人生。	.47	.501
6.	你是不是期待將來會有一些令人高興(歡喜)的事發生。	.90	.296
7.	你的日子是不是可以過得比現在好。	.26	.440
8.	你是不是感覺所做的事大多數都是單調枯燥(沒趣味)的。	.82	.384
9.	你是不是感覺老了，而且也有一些厭倦。	.73	.444
10.	你這一生是不是可以說大部分都符合你的希望。	.60	.492
11.	你是不是覺得自己生活在一個安全和有保障的環境中。	.74	.440
12.	你是不是對自己的生活環境感到滿意。	.56	.498
	整體生活滿意度	8.49	2.232

二、相關性統計分析

在表七中，根據社區退休老人之個人基本資料與有、無參與休閒活動進行 Pearson 相關性統計分析，發現性別($p < 0.05$)、年齡($p < 0.01$)、教育程度($p < 0.05$)、婚姻狀況($p < 0.05$)與參加休閒活動之間有顯著相關性，其他的基本背景資料則與參與休閒活動沒有明顯的相關性。年齡和一般型休閒活動具有負相關，就是當年齡越大，越可能不參加休閒活動；在教育程度方面，當教育程度越高，則有參加一般型休閒活動越高；而在婚姻狀況中，已婚者參加一般型休閒活動為多數，其他婚姻狀態就較少參與休閒活動。

表七 社區退休老人之個人基本背景資料與有、無參與休閒活動之相關

變項	一般型休閒活動 r 值(P)	戶外型休閒活動 r 值(P)	社團型休閒活動 r 值(P)
性別	-.059 (.496)	.179*(.037)	-.026(.767)
年齡	-.231**(.007)	-.030(.732)	-.042(.625)
教育程度	.180*(.037)	.031(.722)	-.052(.550)
居住狀況	-.126(.147)	.019 (.827)	-.114(.190)
婚姻狀況	.191* (.027)	-.056 (.522)	-.079 (.361)
退休後每月收入	.075(.420)	.106(.252)	-.007(.941)
自覺經濟狀況	.032(.713)	.045(.601)	.065(.456)
自覺健康狀況	.037(.667)	.053(.541)	.076(.384)

註：顯著性 ** = $p < 0.01$ (雙尾)。

顯著性 * = $p < 0.05$ (雙尾)。

從表八顯示，依據社區退休老人之個人基本資料與參加休閒活動頻率、類型進行 Pearson 相關性統計分析，年齡($p < 0.05$)、教育程度($p < 0.01$)、退休後每月收入($p < 0.01$)、自覺經濟狀況($p < 0.05$)、自覺健康狀況($p < 0.05$)與參加休閒活動之間有顯著相關性。在三種類型的休閒活動中，一般型與退休老人個人基本背景資料：教育程度($p < 0.01$)、退休後每月收入($p < 0.01$)成正相關，而與年齡($p < 0.05$)呈負相關。正相關代表休閒活動參與的頻率會隨著背景資料的增加而提高，相反的，與年齡呈負相關則是隨著年齡的增加，參加一般型休閒活動的頻率會減少。而戶外型休閒活動與自覺經濟狀況($p < 0.05$)有相關，如觀賞電影。戶外型和社團型休閒活動與自覺健康狀況($p < 0.05$)呈現正相關，表示退休老人自己覺得健康狀況越好，其參與戶外型和社團型休閒活動的頻率會隨之增加，如出外唱歌和參加社會服務性社團。

表八 社區退休老人之個人基本背景資料與參與休閒活動頻率、類型之相關

變項	一般型休閒活動	戶外型休閒活動	社團型休閒活動
	r 值(P)	r 值(P)	r 值(P)
性別	-.053(.540)	-.035(.687)	-.036 (.677)
年齡	-.173*(.045)	.042 (.629)	.023 (.792)
教育程度	.332**(.000)	-.028 (.749)	.005 (.957)
居住狀況	-.084 (.334)	-.060 (.491)	-.004 (.966)
婚姻狀況	.070 (.418)	-.023 (.795)	.026 (.763)
退休後每月收入	.258**(.005)	.126 (.172)	-.078 (.400)
自覺經濟狀況	.169 (.050)	.199* (.020)	.089 (.307)
自覺健康狀況	.168 (.051)	.213* (.013)	.186* (.031)

註：顯著性 ** = $p < 0.01$ (雙尾)。

顯著性 * = $p < 0.05$ (雙尾)。

見表九，在退休老人的基本背景資料中，自覺經濟狀況($p < 0.05$)、自覺健康狀況($p < 0.05$)、自覺有意義($p < 0.05$)與生活滿意度之間有明顯的正相關存在，亦即當基本背景資料的分數較高，退休老人的生活滿意度也會跟著提升。自覺經濟狀況($p < 0.01$)與退休老人對其參加休閒活動的感覺有意義有顯著正相關，當自覺經濟狀況較好，對其參加休閒活動感覺越有意義。

表九

社區退休老人之個人基本背景資料與生活滿意度、自覺對參加休閒活動的意義之相關

變項	生活滿意度	自覺有意義
	r 值(P)	r 值(P)
性別	-.014(.871)	-.074(.405)
年齡	.122 (.158)	.034(.703)
教育程度	-.087 (.315)	-.071(.420)
居住狀況	-.124 (.152)	-.119(.177)
婚姻狀況	.055 (.524)	.006 (.947)
退休後每月收入	.012 (.899)	.076(.417)
自覺經濟狀況	.210* (.014)	.259**(.003)
自覺健康狀況	.189* (.028)	-.062(.483)
自覺有意義	.187*(.033)	

註：顯著性 ** = $p < 0.01$ (雙尾)。

顯著性 * = $p < 0.05$ (雙尾)。

根據表十，一般型和社團型休閒活動與生活滿意度呈現正相關，即有參加一般型和社團型休閒活動與沒有參加休閒活動的生活滿意度高。

表十 有、無參與休閒活動與生活滿意度之相關

變項	一般型休閒活動	戶外型休閒活動	社團型休閒活動
	r 值(P)	r 值(P)	r 值(P)
生活滿意度量表	.213* (.013)	-.001 (.994)	.176* (.041)

註：顯著性 ** = $p < 0.01$ (雙尾)。

顯著性 * = $p < 0.05$ (雙尾)。

在表十一中顯示，社區退休老人參與休閒活動頻率與其生活滿意度間的關係呈現正相關，當退休老人參加戶外型($p < 0.01$)和社團型($p < 0.05$)休閒活動時，其生活滿意度會隨參與休閒活動的頻率而提高。

表十一 社區退休老人之休閒活動參與頻率與生活滿意度之相關

變項	一般型休閒活動	戶外型休閒活動	社團型休閒活動
	r 值(P)	r 值(P)	r 值(P)
生活滿意度	.143(.098)	.289** (.001)	.202*(.019)

註：顯著性 ** = $p < 0.01$ (雙尾)。

顯著性 * = $p < 0.05$ (雙尾)。

從表十二可看出，教育程度($p < 0.05$)、退休後每月的收入($p < 0.05$)和自覺經濟狀況($p < 0.05$)對一般型休閒活動參與造成影響；自覺健康狀況($p < 0.05$)與戶外型休閒活動有顯著性。

表十二 社區退休老人之個人基本背景資料與參與休閒活動之 ANOVA 分析

變項	年齡		教育程度		退休後 每月收入		自覺 經濟狀況		自覺 健康狀況	
	F 值	P 值	F 值	P 值	F 值	P 值	F 值	P 值	F 值	P 值
一般型休閒活動	.992	.502	1.742	.013*	1.575	.042*	3.554	0.031*	2.535	0.083
戶外型休閒活動	.761	.760	1.007	.461	1.191	.280	2.798	0.065	3.305	0.040*
社團型休閒活動	.548	.915	.671	.817	1.135	.334	0.524	0.593	2.942	0.056

註：顯著性 ** = $p < 0.01$ (雙尾)。

顯著性 * = $p < 0.05$ (雙尾)。

由表十三顯示，有參與一般型和社團型休閒活動對生活滿意度有顯著影響，在退休老人基本背景資料方面，自覺經濟狀況($p < 0.05$)和自覺有意義($p < 0.05$)兩項之個人基本背景資料，對生活滿意度造成顯著的影響。

表十三 有、無參與休閒活動和退休老人基本背景資料與生活滿意度之 ANOVA 分析

變項	生活滿意度	
	F 值	P 值
一般型休閒活動	6.334	0.013*
戶外型休閒活動	.000	0.994
社團型休閒活動	4.247	0.041*
自覺經濟狀況	3.492	0.033*
自覺健康狀況	2.924	0.057
自覺有意義	4.638	0.033*

註：顯著性 ** = $p < 0.01$ (雙尾)。

顯著性 * = $p < 0.05$ (雙尾)。

伍、結論

本研究探討退休老人參加休閒活動與生活滿意之關聯，目的在瞭解與探討：影響退休老人參與休閒活動之相關因素、退休老人參與休閒活動與生活滿意度的相關性、休閒活動參與的頻率與類型和生活滿意度的相關性、退休老人對其參與之休閒活動的主觀感受和生活滿意度的相關性等四大項。故研究假設就是：一、退休老人的人口社會背景將影響其休閒活動的參與，二、有參與休閒活動之退休老人的生活滿意度比沒參與休閒活動者的生活滿意度高，三、退休老人參加休閒活動的頻率多和類型較其參加休閒活動的頻率少和類型的生活滿意度較高，四、退休老人對其所參與之休閒活動之類型覺得有意義較其覺得無意義的生活滿意度要高。

在社區退休老人的基本背景資料中，影響退休老人參與休閒活動之相關因素有年齡、教育程度、退休後每月收入、自覺健康狀況，當退休老人的年齡低、教育程度較高、退休後的收入較高、自覺健康狀況較好，其參加休閒活動相對較高。

社區退休老人基本背景資料與生活滿意度之間關係，性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、退休後每月收入、居住狀況與生活滿意度沒有顯著關係，而自覺健康狀況、自覺經濟狀況與生活滿意度有顯著相關性，而自覺健康和自覺經濟狀況好，生活滿意度越高。生活滿意度是個人對自己的生活做整體的評估及判斷，對目前在物質生活與精神層面上，感到滿足及快樂的情形，所以當退休老人自己覺得健康和經濟狀況良好，其生活滿意度會提升。

有參加一般型和社團型休閒活動比沒有參加一般型和社團型休閒活動的生活滿意度高。在休閒活動參與頻率方面，經統計分析得知，戶外型和社團型休閒活動的參與頻率越高，生活滿意度也跟著提高，符合在研究假設三：退休老人參加休閒活動的頻率多較其參加頻率少的生活滿意度較高。

研究結果發現在退休老人對其參與之休閒活動的主觀感受上，多數的退休老人對參與休閒活動的主觀感受是有意義的，同樣的，其生活滿意度也高。退休老人對其參加休閒活動感到有意義，有助於退休老人的生活滿意度的增加，他們會選擇參與有助於生活的活動，而且對其生活滿意的人，會一直持續參加自己覺得有意義的活動。

如文獻探討中所言，老年社會學的活動理論認為一個人面對老年生活最好的方法就是不間斷的社會參與、保持活動，藉由參與休閒活動的安排，讓其退休後的生活滿意度提高。社區退休老人的基本背景是影響參與休閒活動的因素，依其個人基本背景參加適合的休閒活動、鼓勵退休人口多參與休閒活動、並選擇其認為有意義的休閒活動，讓退休老人的退休生活活得有品質。

柒、參考文獻

中文部分：

1. 內政部統計處(2011)第四十三週內政統計通報民國 99 年平均餘命統計結果。內政部。
2. 經建會人力規劃處(2010) 2010 年至 2060 年台灣人口推計。行政院經濟建設委員會。<http://www.cepd.gov.tw/ml.aspx?sNo=0000455>。
3. 行政院主計處(2010)民國 99 年受僱員工動向調查統計結果綜合分析。<http://www.dgbas.gov.tw/public/Data/110271681271.pdf>。
4. 侯穎蕙、林慧芬(2003)台灣老人福利需求與政策方向。國政研究報告。
5. 內政部統計處(2011)第十一週內政統計通報 98 年老人狀況調查結果。http://www.moi.gov.tw/stat/news_content.aspx?sn=5060。
6. 范光中、許永河(2010)台灣人口高齡化的社經衝擊。台灣老年醫學暨老年學雜誌，第 5 卷第 3 期：頁 149-168。
7. 何思儀(2007)高齡化社會變遷下，台灣老人如何活躍老年。臺北大學碩士學位論文。
8. 吳瓊(2010)台灣地區退休老人生活滿意度影響因素。亞洲大學健康產業管理學系碩士論文。
9. 歐鑣(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。
10. 林東龍、余嬪、陳武宗(2011)退休經驗的社會脈絡分析。臺灣社會福利學刊，第九卷第二期，頁 39-90。
12. 鍾國文(1998)老人退休調適之研究。Chung Yuan Journal，vol. 26, No. 4:109-115。
12. 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，第三卷，第二期。
13. 黃富順(2008)我國屆齡退休及高齡者參與學習需求意向調查研究報告教育部委託玄奘大學教育人力資源與發展學系研究。
14. 鄭喜文(2005)獨居老人休閒活動與社會關係對其心理狀況影響之研究—以宜蘭縣列冊之獨居老人為例。慈濟大學社會工作學系研究所。
15. 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。第三屆運動科學暨休閒遊憩管理學術研討會論文集。
16. 陳肇男(2003)台灣老人休閒生活與生活品質。人口學刊第 26 期，頁 96-136。
17. 林佳蓉(2001)老人生活滿意模式之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。
18. 蔡長清、劉修祥、黃淑貞(2001) 老人休閒參與量及類型與生活滿意度之關係。高雄應用大學學報，第三十一期，頁 183~222。
19. 盧俊吉、林如森、王春熙(2003)鄉村老人參與休閒活動與心理健康關係之研究。農業推廣文彙第 54 輯。
20. 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，第

42 期，頁 55-94。

21. 陳燕禎(2011)老人福利理論與實務:本土的觀點。雙葉書廊。

英文部分:

1. Fitzpatrick, T.R., A. SPIRO III, N.R. KRESSIN, E. GREENE, R. Bosse (2001). Leisure Activities, Stress, and Health among Bereaved and Non-bereaved Elderly Men: The Normative Aging Study. OMEGA, Vol. 43(3) 217-245.
2. Han, C-K, Song-Iee Hong (2011). Assets and Life Satisfaction Patterns Among Korean Older Adults: Latent Class Analysis. Soc Indic Res ,100:225 - 240.
3. Horowitz, B.P., E. Vanner (2010). Relationships Among Active Engagement in Life Activities and Quality of Life for Assisted-Living Residents. Journal of Housing For the Elderly, 24:130 - 150.
4. Kelly, John R., John T. Haworth (1997). Work, Leisure & Well-Being , p167-181, 15p.
5. Sener, A., R.G. Terziođlu, E. Karabulut (2007). Aging & Mental Health, 11(1): 30 - 36.
6. Thang, Leng Leng (2005). Experiencing Leisure in Later Life: A Study of Retirees and Activity in Singapore. J Cross Cult Gerontol , 20:307 - 318.
7. Warr, P., V. Butcher, & I. Robertson (2004). Activity and psychological well-being in older people. Aging & Mental Health, 8(2): 172 - 183.