

老年人生活型態與休閒活動類型關係之研究

張佩婷* 張茜茹** 許文馨*** 黃振榮**** 林金翰***** 廖羽晨*****

摘要

由於公共衛生條件的提升與醫療科技的進步，老年人比例隨著國人平均壽命逐年增加，除了人口老化的問題逐年增加之外，對於老年適應與老年人的社會照顧與福利政策等議題也開始受到重視。人口迅速老化，已經成為全球各國重要的議題，不論是他們的居住、生活型態、健康、安全甚至是他們的休閒活動都是很重要的問題。老年人所面臨的生理、心理、社會問題隨著年齡的增長而有不同的改變。(李宗派, 2005)(鐘國文, 1998)等研究指出，老年人將面對到的挑戰諸如外觀的改變、體能健康的衰退、退休、經濟困窘、腳色改變、親友的死亡等，這經驗將影響著老年人退休後的生活。

人們的生活型態逐漸在改變，從遠古時期人們必須靠打獵維生，到後來有了耕種的技術以及文明的出現，使得人類的生活型態有明顯的改變。自民國 90 年元月開始，公家機關和各級學校全面實施週休二日的制度，隨著休閒時間的增加，為了提升生活品質，大多數的人們開始從事休閒活動，找尋釋放壓力的方法「休閒」已與日常生活息息相關，舉凡生活物品上有休閒飲料、休閒食品、休閒服飾、休閒鞋；在地點上有休閒農場、休閒餐廳、休閒渡假村；在概念上有休閒時間、運動休閒、休閒生活、休閒文化，在經濟上常提到休閒產業，在學術研究的領域，休閒呈現了多元的概念與涵義，由此可知，休閒已深深的影響我們的生活(劉泳倫, 2003)。所以我們建議每個人都需要適當的去休閒運動，給自己安排一個可以做到且不會讓自己身體增加負擔的一項運動，這樣不但對自己的健康有幫助，也能減緩疾病的發生，而做休閒運動不單單是老年人的責任，而是從一而終的執行下去，達到終生學習的觀念。

關鍵字：休閒活動、老年人、生活品質

*德霖技術學院 助理教授

**德霖技術學院 學生

***德霖技術學院 學生

****德霖技術學院 學生

*****德霖技術學院 學生

*****德霖技術學院 學生

壹、緒論

一、研究動機

人口迅速老化，已經成為全球各國重要的議題，不論是他們的居住、生活型態、健康、安全甚至是他們的休閒活動都是很重要的問題。人們的生活型態逐漸在改變，從遠古時期人們必須靠打獵維生，到後來有了耕種的技術以及文明的出現，使得人類的生活型態有明顯的改變。三、四十年前的人們因為生活不是那麼富裕，一個人要養一大家子的人，經濟壓力很重，光是吃飯都有問題了所以不會有多餘的錢去享受、去娛樂，更沒有多餘的時間去從事我們現在所謂的休閒娛樂。自民國 90 年元月開始，公家機關和各級學校全面實施週休二日的制度，隨著休閒時間的增加，為了提升生活品質，大多數的人們開始從事休閒活動，找尋釋放壓力的方法，鄧建中（2002）提到：「休閒已成為生命中的一種重要元素，在社會變遷的過程中，無論是學校、工作場所、家庭或社區，休閒都扮演著平衡槓桿的支點。」張春興教授亦云「生活品質的具體表現，就是既懂得怎樣工作，也懂得休閒娛樂」（唐璽惠、王財印、何金針等人，2005）休閒是過程，而不是形式，是自由時間的運用，在最少的約束下獲得自我滿足的內蘊特點（JR. Kelly, 1983）。參與休閒活動可以減少倦怠（Cropley & Purvis, 2003），也有利於個人情緒的抒發（Caltabiano, 1994）。休閒不再只是工作之餘的消遣而已，更是陶冶心靈，我促進心靈、提升專業成長的重要活動。這些在說明休閒喜好是有助於人的心理健康與幸福的（Pond'e& Santana, 2000），可見休閒已然成為現代人生活的重心（連婷治，2009）。

從事休閒活動不僅可以紓解壓力、具有娛樂、放鬆的效果（涂淑芬，1996），還可調劑身心、提供愉悅的經驗（廖榮利，1977）。因此，休閒也被視為是平衡生活或用來制衡生活壓力的一種重要的方式（Linda Trenberth, 2005）及衡量身心健康的指標。

大部份的老年人礙於體力與能力的問題，有一些會選擇比較靜態的休閒活動，像是看電視、打麻將、寫書法等。也有一些會去參加一些像是進香團、老人會、爬山、土風舞或是參加社區的社團活動等。而會選擇不一樣的休閒活動是不是在生活型態上也有所不同？這是我們文章中所要探討的。

二、研究目的

了解老年人是否會因為生活型態的不同選擇不一樣的休閒活動，藉此了解甚麼生活型態的老年人大部分會從事甚麼樣的休閒活動，研究結果可提供其他不知道要如何選擇休閒活動的老年人建議。

貳、文獻探討

一、休閒活動

休閒(Leisure)是國民基本權利之一，一國或一社會人們之餘暇時間及餘暇時間內休閒活動項目之多樣性或性質，並常被用為衡量該國家、社會、生活素質之重要指標(辛晚教, 1990)。換言之，人類利用閒暇的方式，甚至能決定社會文明與良好的生活品質。自古以來，中國休閒文化的發展與西方休閒文化的思潮衝擊，相互交流與作用下，臺灣的休閒活動參與和認知，呈現相當多元的風貌；大體而言，承襲中國傳統休閒文化文化之價值，臺灣對其休閒觀念亦相當重視社會結構、宗族、家庭之人際關係，因此臺灣人民在日常生活的休閒活動參與與行為上，相當注重人際關係的互動。諸如傳統民俗活動、宗教廟會、戲曲演唱等，此便成為早期臺灣社會中民眾共同參與的重要休閒活動(古宜靈, 1999)。

「休閒」已與日常生活息息相關，舉凡生活物品上有休閒飲料、休閒食品、休閒服飾、休閒鞋；在地點上有休閒農場、休閒餐廳、休閒渡假村；在概念上有休閒時間、運動休閒、休閒生活、休閒文化，在經濟上常提到休閒產業，在學術研究的領域，休閒呈現了多元的概念與涵義，由此可知，休閒已深深的影響我們的生活(劉泳倫, 2003)。「休閒」一詞的英文是 Leisure 係源自拉丁語中的 Licere，其原意是指「被允許」，而 Licere 又係源自 schole 是指擺脫生產勞動以後的自由時間或自由活動。(許義雄, 1981)

隨著時代的變遷及觀念的改變，追求健康的意識抬頭，相對的，對休閒的需求也愈發重視。根據相關學者的研究，休閒活動與良好健康之間存在著重要關連，像 Iso-Ahola 及 Park(1996)就提出休閒和健康的模式，這個模式在說明休閒是透過休閒中所感受的社會支持及休閒經驗中一種自我決定的特質這兩個面向來因應及緩衝壓力對健康的負面影響。從事休閒活動不僅可以紓解壓力、具有娛樂、放鬆的效果(涂淑芬, 1996)，還可調劑身心、提供愉悅的經驗(廖榮利, 1977)。因此，休閒也被視為是平衡生活或用來制衡生活壓力的一種重要方式(Linda Trenberth, 2005)及衡量身心健康的指標。在閒暇時刻裡，自由地從事不同的休閒活動型態，並從中得到愉悅及滿足，已是每個人生活中不可或缺的一項活動(李炳昭、陳秋曇, 2009)。只是在休閒觀念與態度上，心理和社會學家們紛紛提出警告：「現在社會最缺乏的不是休閒活動，也不是休閒場所，而是休閒正確的態度與觀念」(莊慧秋, 1994)。因此，建立正確的休閒態度與觀念及選擇適當的休閒活動類型及參與頻率，對壓力的釋放及身心健康的促進都是有其必要性的。

二、休閒活動類型

黃聿恒(2004)休閒活動是人類生活型態的一種，相同的若要明確的闡述休

閒的功能與意義，就如同去定義休閒一般，是複雜與困難的。探討休閒帶給人們的功能與重要性，早期，亞里士多德則認為「人唯有在休閒時，才最真實的生活著」，「休閒反映在永恆的真理中，並且創造美好愉悅的思想」。休閒活動的含意，可歸納成：含有重新創造的意思、閒暇時間內所從事的活動、從事可使人身心感到愉悅的活動。對個人可促進身心健康，調劑身心，擴大生活視野與改善人際關係，豐富精神生活，促進人格發展，發展潛能以得到幸福的生活；休閒本身就是一種享受，而且能夠得到身心滿足，更是一種生活上之平衡，為發展個人或社會關係而選擇從事活動，進而表現自我或釋放感情。

休閒活動類型是一種選擇性的行為，透過參與者體驗達到個人需求(尹邦智，2005；馮璽璵，2008)。當人們去除外在環境的限制後，在參與休閒活動的過程裡，累積經驗、豐富內涵、增進創造性及啟發性，才能追求更為幸福的生活(吳承典，2003)。然而休閒的種類繁多，要讓休閒生活發揮促進身心健康的功效，在規劃時應先瞭解自己的喜好；選擇與自己的工作互補型；分析自己的經濟型態；建立自己的休閒網以及將時間安排與分配做周詳適當的思慮與計畫(王冉卉，2001)。Stebbins(2001)則提出隨意休閒與認真休閒兩種不同的休閒型態。隨意休閒是指立即、本質上的報酬與短暫的快樂活動，像是與朋友聊天或看電視；認真休閒則是能提供個人圓滿的生活，且是長久的重要技能、知識或經驗，像是科學、藝術、嗜好或從事志工活動(陳佳君，2006)。若能根據自己的興趣去發展出至少一項的認真休閒，生活將會更豐富、多彩且有意義。可見適當的休閒活動不僅能幫助情緒的舒解、調適與均衡生活壓力，增進心智與體能，提高工作效率及表現，也增加了生活滿足感(董國安，2003)。

三、生活型態

蕭啟志(2006)生活型態在心理學及社會學中指的是個人的生活模式，其理論根據係來自 Kelly(1955)的「個人認知架構理論」(The Psychology of Personal Constructs)，而有關生活型態的研究則到了1968年，由行銷學者 Lazer(1963)首先將生活型態的觀念正是運用到行銷領域上。被用來討論各種社會群族或社會階層的生活模式及流動性；然而在六0年代後期與七0年代間，「生活型態」這個名詞就被行銷界廣泛應用。芝加哥大學的 Wells 教授強調，『過去行銷研究者通常使用性別、年齡(與世代相關)、收入、職業、居住地點等人口統計變項來區隔市場，但無法完全描繪出消費者的特性，更無法了解消費者的內心，像是消費態度與價值觀等真正影響其購買行為的想法，所以他建議，生活型態被視為是一種更精準貼切的市場區隔基礎。』

生活型態反映出民眾因來自不同文化、職業及社會階層，而表現出不同之生活類型；在消費社會中，人們常藉由選擇一個服務、產品與活動來展現自我之生活方式，如對金錢之態度、如何運用與花費時間及所做之消費抉擇；其亦表現在人們日常活動、對事物興趣與意見之組合，故生活型態為個體思考與行為之獨特模式，可視為個人自我觀念彰顯於外之結果，且生活型態將間接影響

人們參與旅遊活動之體驗(林宗賢, 2011c; 曹勝雄, 2001; 劉純, 2002; Hawkins, Best&Coney, 2001/2001)。

四、老年人

黃富順(2004)「老年人」之界定可從生物、心理、社會及主觀意識四個層面來探討。生物定義只隨時間流逝,生理結構和功能衰退的程度,心理定意指由社會因素(如孩子長大離家、配偶死亡等)和心理因素(指認知功能衰退,如記憶力退化、注意力降低等)所造成的個人對老化程度的主觀感受,即指面對生理的老化,心理上意志消沉、精神萎靡,思想行為較為消極,即視之為老年人,社會定義之老年人,常以三種指標來看,一是退休,常被視為老年人的重要特徵,亦最常被用以界定老年人,二是扮演祖父母的角色,三是失去父母。由上可知,老年人如何界定,不論從生物、心理、社會或主觀意識層面來看,差異甚大且尚無定論。

黃富順(2004)目前國際上的人口統計,六十歲及六十五歲皆是老年人口的統計指標,而就台灣社會而言,許多高齡人士的活動場所,如老人大學、長青學苑、老人活動中心等,所規定的服務對象年齡下限從五十五歲至六十歲不等。

五、老年社會的形成與現況

由於公共衛生條件的提升與醫療科技的進步,老年人比例隨著國人平均壽命逐年增加,除了人口老化的問題逐年增加之外,對於老年適應與老年人的社會照顧與福利政策等議題也開始受到重視。根據內政部主計處統計資料顯示,從我歷年人口結構觀察,高齡者(65歲以上)比例逐年上升,1993年起來9.4%達到世界衛生組織(WTO)定義的7%高齡化社會,近年來老人所占比率持續升高,自2006年起至2012年底已從10%增加至11.2%,顯示了每一百人中有一百一十位老人,加上近年來生育率的逐年降低,至2013年中情局世界概況估計我國總生育率為1.11,是全世界生育率第二低的國家,說明了在國人餘命的年齡持續增加的情況下,當人口金字塔中端較多數的人口隨著時間向上攀移,而底層卻大幅度逐年銳減的情況下,未來老年人口占總人口數的比率也持續的增加,根據經建會的統計資料推估,到2017年時台灣65歲以上人口將占台灣地區人口的14%,達到世界組織(WTO)定義高齡社會的門檻。並預測最遲在2025年時老人人口數將超過14%以上達到總人口數的20%,也就每五人中就會有一名是65歲以上的老人,而國人人口結構也將正式邁入以上之超高齡社會的狀況。(引自彭駕驛, 2008, P27-34, 劉淑惠, 2008, P1-2, 洪明月, 2011, P3-5, 內政部主計處, 2013)

參、生活型態與休閒活動類型探討

一、老年人生活型態

老人的生活型態具有特殊的內容和社會意義，有關老年人生活型態的研究中，學者多採 Plummer (1974) 對生活型態的理論，發展問卷，歸納出若干生活型態的購面。有些則利用因素分析萃取出若干因素，再利用集群分析將樣本區分成若干集群，進行最後分析。鍾思嘉和黃國彥 (1987) 研究老人生活型態對其生活滿意之影響，訪問台北市 602 位 65 歲以上的老人，將老人的生活型態區分為四類，家庭型：與子女、孫子女較常往來，也會幫忙家務；興趣型：包含從事社團活動及發展個人興趣；社交型：與朋友鄰居有熱絡的互動；工作型：包含熱衷工作及從事宗教活動等。不過他們發現大部分的老年人都還是以家庭為核心，因此生活型態大都偏向家庭型和其他型的共同組合模式。

張鍊生 (1995) 以 850 人為樣本，調查研究老年人生活型態與圖書消費行為，它用積極閱讀、交際活動、外出活動、意見領袖、代溝隔閡、不服老因素、金錢價值、家庭倫理、注意飲食、勞動參與、投資理財、安養院因素等十二個構面研究，發現老人的生活型態可分為四個集群。分別是傳統保守群：重視金錢價值，不愛外出和交際、不歡迎晚輩來請教問題。理性現代群：重視投資理財、積極閱讀、不服老、認為自己還能工作、有主見、和子孫沒有代溝。活潑外向群：重視交際活動、不忌口、不排斥安養院、不認為子孫應照顧長輩、認知自己年紀大了，許多事不能去做。疏離固執群：與子孫有代溝、排斥安養院、喜歡子孫重視他們、不依賴他人、重視飲食節制、否定金錢價值。

二、老年人生活型態的轉變

生活型態(life style)的概念起源於心理學及社會，生活型態理論，即是將生活型態視為認知建構體系，每個人有不同的認知建構，即會有不同的生活型態，且會隨著環境的變化，去改變適應它。生活型態就個人而言，是人格及價值觀外顯的行為模式。就社會而言，他是某些群體表現出差異的特徵。就具體生活內容而言，他是分配時間、心力和金錢的方式 (許忠信，2003)

Andresen(1967)認為生活型態是一社會科學的概念，它是個人或群體獨特行為的統合。生活型態可以視為一個配置問題，在有限的資源下，個人或群體如何安排時間，從事各種活動。Plummer 所提的生活型態三十六個層面最為完整與被人所接受。他認為生活型態的概念可歸納為：(1) 生活型態是一種表達性行為；(2) 生活型態是一種一致性行為知覺；(3) 生活型態背後隱含著個體的價值觀；(4) 生活型態可分別從態度與活動等方面進行測量；(5) 生活型態的分析可包刮幾個層面，如時間分配、家庭互動、工作習慣、人際關係、休閒活動及其他特殊活動 (涂靜宜，2000)。

心理學終將個體的生命周期分成了是個階段其中 50 歲至 65 歲及 65 歲以上

為一重要的分水嶺通常成為成年晚期及老年期，而不同的研究更將老年人細分為早期老年人(65歲至75歲之間)、老年期(75歲至85歲之間)老老年期(85歲以上)(彭駕駢, 2008, P24-26)。老年人所面臨的生理、心理、社會問題隨著年齡的增長而有不同的改變。(李宗派, 2005)(鐘國文, 1998)等研究指出, 老年人將面對到的挑戰諸如外觀的改變、體能健康的衰退、退休、經濟困窘、腳色改變、親友的死亡等, 這經驗將影響著老年人之後的生活。

在(呂淑好、林宗義, 2000, P:50-58)對社區老人的調查中發現, 56%的老人罹患慢性疾病、有15%的老人自認為患有身心障礙。(蔣秀容、徐畢卿, 2002, P:371-378)分析精神科臨床住院人後認為, 老年人面臨社會結構轉型、時代與觀念的急速變遷、及身體功能逐漸退化、親朋好友的死亡、經濟自主能力喪失與自我照顧能力日趨不足, 更逐步使老人生活在孤寂、無助、憤恨、無望中, 憂鬱症狀亦隨之產生。

三、老年人之休閒活動類型

基本上, 參與休閒活動能為老年生活帶來許多的幫助, 而不同學者皆採用不同角度來進一步說明休閒活動對老年人的功能。多數學者以老年人的角度出發, 認為休閒活動可以產生生理、心理以及社會層面的幫助, 如在生理層面上, Chang(2011)就曾提到, 若想要有效的促進老年的身體健康, 就應該讓老年人參與休閒活動。在心理層面上, 高迪理(1993)提到休閒活動對老年人具有六種功能:

1. 解除焦慮、放鬆心境;
2. 增添生活的變化, 消磨時間或擁有服務他人的機會;
3. 獲得快樂、補充過去想學習但未能學習的滿足感及求知慾;
4. 擁有發會創造力、自我表達及展現天分的機會;
5. 獲得感官的愉快以及對自我的肯定;
6. 保持活力並有與人接觸的機會, 降低孤獨感。

一般老人休閒活動的場所室內有政府機構所設立的老人活動中心、區民活動中心、社教館、圖書館、社區大學、老人會等年長者均可隨時參與各項自己所喜好的休閒活動, 以及影響老人參與休閒活動的因素(邱翔蘭, 2003; 魏素芬, 1997; 羅素卿, 2001)由政府部門積極推動老人社會福利、增加休閒設備及社區環境的改善, 促進老人身心健康, 落實在地老化, 以延緩長者老化速度, 發揮自助互助照顧的功能。

邱俊村(2000)指出老人偏好低體能、隨性、容易從事的休閒活動; 喜好有人陪伴、人際交往的休閒活動; 偏好健康保健、又不太累的休閒活動; 偏好旅遊觀光的休閒活動, 都是老人休閒活動類型的特徵。

根據主計處老人狀況調查報告, 經常從事的休閒活動: 男性以看電視、錄影帶、聽廣播、與朋友聚餐或聊天、聽音樂或CD、閱讀書報雜誌、種花養盆景。女性以看電視、錄影帶、聽廣播、與朋友聚餐或聊天、聽音樂或CD、種

花養盆景、閱讀書報雜誌。這樣的結果與歷次的研究調查所得，大致都相當一致，選擇休閒活動，往往不是單一因素，可能是許多原因的交互影響作用。嚴祖弘（2001）針對休閒活動分為五類如下：

表 1 休閒活動類型

| | |
|-------|----------------------------|
| 網路休閒類 | 上網刊八卦、交友、聊天、收集資料、打電動、電腦遊戲。 |
| 自我充實類 | 書法、上才藝班、收集郵票或運動明星卡、志工服務。 |
| 社團體能類 | 團體性或個人性活動、直排輪、籃球、足球。 |
| 社交友誼 | 打扮自己、聊天、唱 KTV、聽音樂、看戲劇表演。 |
| 視聽感官 | 看電視、錄影帶、電影、小說、漫畫、書報雜誌、逛街。 |

資料來源：劉宛蓁（2011）

蔡長清（2001）等三位學者採因素分析，將 39 項休閒活動歸納成少 14 數特定的休閒活動類型，共得 4 大類型：1. 社交類：聚餐、聚會、聊天、上教堂、參加社團、志工服務、和他人一起去看電影、拜訪親友、購物逛街等；2. 觀賞類：看電視、聽廣播、現場觀賞運動比賽、現場觀賞戲劇表演、看錄影帶等；3. 運動健身類：慢跑、登山健行、國術、韻律操、打球、游泳、散步等；4. 個人嗜好：蒐集物品（郵票、電話卡、錢幣等）、手工藝、書畫、園藝、旅行、進修學習、家庭修繕工作（如木工）、閱讀等。

劉宛蓁（2011）高齡者參與休閒可以反映四個層面的功能：心理的層面、生理的層面、生活及社交的層面、自我實現層面。而休閒生活滿足更顯現在高層次的精神層面，因此休閒應是多元而豐富並可達到其他需求層面滿足的目的。

小結：

透過以上資料，本研究針對老人休閒活動分為四類如下：室內靜態、動態；室外靜態、動態，本表依據邱俊村（2000）的研究中，老人偏好低體能、隨性、容易從事的休閒活動；喜好有人陪伴、人際交往的休閒活動；偏好健康保健、又不太累的休閒活動；偏好旅遊觀光的休閒活動，本表依據此研究作為分類指標。

表 2 老人休閒活動類型表

| | | |
|----|----|------------------------------|
| 室內 | 靜態 | 看電視、錄影帶、聽廣播、插花、聊天、上網、電腦遊戲、閱讀 |
| | 動態 | 有氧舞蹈、健身房、羽毛球 |
| 室外 | 靜態 | 野餐、種植盆栽 |
| | 動態 | 購物逛街、登山、慢跑、打球 |

資料來源：本研究整理

生活型態理論即是將生活型態視為認知建構體系，每個人有不同的認知建構，即會有不同的生活型態。本表依據家庭關係、社交活動、工作理財、興趣培養四種生活型態作為分析。

表 3 老年人生活型態分析表

| | 鍾思嘉&黃國彥 (1987) | 張鍊生(1995) | Plummer(1974) |
|------|--------------------|-----------|---------------|
| 家庭關係 | 與子女、孫子女較常往來，也會幫忙家務 | 家庭倫理 | 家庭互動 |
| 社交活動 | 與朋友鄰居有熱絡的互動 | 交際活動 | 人際關係 |
| 工作理財 | 熱衷工作及從事宗教活動 | 投資理財、勞動參與 | 工作習慣、金錢價值 |
| 興趣培養 | 從事社團活動及發展個人興趣 | 積極閱讀、外出活動 | 個人興趣 |

資料來源：本研究整理

肆、研究結果與討論

一、生活型態與休閒活動類型分析

生活型態除表現出個體之生活方式，亦可從生活型態瞭解消費者及民眾之休閒行為。Armstrong and Kotler(2009/2010)指出生活型態表示個體之生活類型，而藉由生活型態可瞭解社會階層與個性等難以言語表達之部分。Hoyer and MacInnis(2001/2003)亦指出生活型態的觀念與消費者價值、個性有高度相關性，而價值與個性代表其內部心理與狀態，生活型態則展現在實際行為上。莊鎧溫、吳昌遠、許嘉珍(2011)則認為個體生活型態乃個人經歷其生命週期之同時，透過社會互動而形成個人特質之功能。Godbey(2003/2005)亦指出多元文化強調在法律規範下，個人可以選擇任何令其感到愉悅之事，即為休閒行為，而此活動代表個人生活型態(lifestyle)。

Havighurst 和 Feigenbaum(1959)曾研究四十歲到七十歲成年人的休閒運動與其生活型態之關係，研究結果顯示，生活型態為社區中心的成人，其休閒型態為從家庭休閒運動延伸出去到各式各樣社區休閒運動；生活型態為家庭中心的成人，則傾向以家庭為中心的生活型態與休閒運動，中產階級成人較傾向社區中心或高度家庭中心的生活型態與休閒運動；勞工階級傾向中度家庭中心或低度家庭中心的生活型態與休閒運動。

林敬銘 (2007) 研究結果大多指出，生活型態的取向會影響休閒活動參與的類型，例如：生活型態屬家庭取向者，會傾向從事親子性的休閒活動參與類型；生活型態屬社交及自信取向者，會傾向從事社交性的休閒活動參與類型；生活型態屬知識藝文取向者，會傾向從事知識性和藝術性的休閒活動參與類型；生活型態屬運動取向者，會傾向從事體育性的休閒活動參與類型。但是也有研究發現，生活型態與休閒參與並無明顯的關係存在，例如：謝兆禎(1995)

研究 96 位渡假旅館顧客發現,其生活型態可分為家庭取向、社交取向、運動取向、文藝取向以及喜好大自然取向,但其與休閒偏好之間並無直接關係。

王鳳嬌(2013)針對南投縣竹山鎮地區參與老人會之老人為研究對象,發現受訪者中以 55-64 歲之老年人占最多數,認為老年人因年齡增加導致生理機能逐漸下降或退化等緣故,會減少參與社會性的活動。

在年齡方面此研究與 (Searle et al., 1995) 的研究相似,即年齡越大越會自活動中撇離或僅維持以往的程度,也就是說休閒活動參與所需的知識與技巧,一般在中年時期已確定並維持至晚年,因此在成年老人方面仍部分持續以往休閒活動型態,而老年老人則減少或撇離。

小結：

根據以上資料,生活型態可分為家庭、社交、工作、興趣等等與休閒偏好之間並無直接關係,有些老年人則會因為體力或是經濟不如從前,而選擇的休閒活動類型有所不同。

伍、結論與建議

休閒活動已經是現代人生活不可或缺的一部分,有些人常常忘記適當地去休息與給自己安排一個休閒的時間,導致身體上的機能漸漸退化,這樣不但在身體上增加負擔,也是造成疾病的發生。生活型態與老年人選擇休閒活動類型並沒有直接的關係。生活型態會隨著環境變化,例如:老年人面臨社會結構轉型、時代與觀念的急速變遷等,但他們所從事的休閒活動大部份都沒有太大的轉變,一般在中年時期已確定並維持至晚年,因此到了晚年仍部分持續以往休閒活動型態。有些老年人目前從事的休閒活動對他們來說並不一定是最好的,有可能是因為環境或是習慣造就了他們現在所參與的活動,反觀,如果可以改變他們的休閒習慣,並引導他們去從事對他們更好的休閒活動,那麼對於他們的心情、生活、與人之間的互動甚至是他們的平均壽命也有可能因此而提高。

所以我們建議老年人可以針對他們習慣的休閒活動及身體機能,去觀察是否是適合他們的休閒活動,若不是最適合的,可以依據他們的身體機能、經濟能力和興趣嗜好去找出最適合他們的休閒活動,並且引導他們去從事,養成良好的休閒習慣,進而促進身體健康並且擁有良好的心靈發展。每個人都需要適當的去從事休閒活動,給自己安排一個可以做到且不會讓自己身體增加負擔的一項活動,養成良好的休閒習慣,這樣不但對自己的健康有幫助,也能減緩疾病的發生。從事休閒活動不單單只是老年人的責任,而是從一而終的執行下去,達成終生學習的觀念。

參考文獻

- 內政部主計處 (2013)。101 年底人口結構分析。內政統計通報，102 年第 4 週。
- 尹邦智 (2005)。空服員休閒活動參與及休閒阻礙之研究。朝陽科技大學休閒事業管理系，未出版，臺中縣。
- 王冉卉 (2001)。週休二日休閒生活的輔導。輔導通訊，66，13-16。
- 古宜靈 (1999)。都市藝文活動參與選擇行為之研究。國立臺北大學都市計劃研究所未出版博士論文。臺北市。
- 吳承典 (2003)。雲林縣國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究。國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
- 呂淑妤、林宗義 (2000)。南部社區老人憂鬱症狀盛行率及相關因素研究。中華衛誌，19(1)：50-58
- 李宗派 (2005)。探討退休政策之國際趨勢。社區發展季刊，112：168-178。
- 李炳昭、陳秋曇 (2009)。論述休閒、休閒活動與休閒運動。國立台中教育大學體育學系學刊，4，48-57。
- 辛晚教 (1990)。休閒、教育、人生，戶外遊憩研究，3(1)，3-16。
- 林宗賢 (2011c)。休閒遊憩選擇行為，休閒遊憩行為，周慧琍(編輯)，臺北市：華都文化。
- 林敬銘 (2007)。探究公務人員的生活型態與休閒運動參與之關係-以台中市地區為例。國立彰化師範大學應用運動科學研究所碩士論文。
- 邱俊村 (2000)。退休社區之人休閒環境研究—「以潤福生活新象」為，未出版之朝陽科技大學休閒事業管理系碩士班碩士論文。
- 邱翔蘭 (2003)。高雄市退休老人休閒活動參與與其幸福感之研究。大葉大學休閒事業管理學系。
- 唐璽惠、王財印、何金針、徐仲欣 (2005)。情緒管理與壓力調適，台北：心理。
- 涂淑芬譯 (1996)。休閒與人類行為。臺北：桂冠。
- 涂靜宜 (2000)。台北市自願中途輟學國中少年生活型態相關因素之探討研究。中國文化大學兒童福利研究所碩士論文。
- 高迪理 (1993)。老人的文康休閒。社區發展季刊，64，84-66。
- 張鍊生 (1995)。老人生活型態與圖書消費行為之研究。國立交通大學傳播研究所碩士論文。
- 曹勝雄 (2001)。觀光行銷學，臺北市：揚智文化。
- 莊慧秋 (1994)。樂在工作之外-上班族的休閒生活。張老師出版社。
- 莊鎧溫、吳昌遠、許嘉珍 (2011)。遊客生活型態、體驗與滿意度關係之研究—以蒜頭糖廠蔗埕文化園區為例，經營管理論叢，7(2)，39-49。
- 許忠信 (2002)。老年人的生活型態、社會疏離感和幸福感之研究。國立高雄

師範大學成人教育研究所。

- 許義雄 (1981)。休閒的意義、內容及其方法。體育學報，2，27-40。
- 連婷治 (1999)。臺北縣市國小教師休閒態度與休閒參與的相關研究。國立新竹師範學院，未出版，新竹市。
- 陳佳君 (2006)。工作壓力與休閒生活的均衡—以教師生涯為例，諮商與輔導，252，52-59。
- 彭駕駢 (2008)。老人心理學。初版三刷。台北：威仕曼
- 馮璽璵 (2008)。國小教師休閒需求、休閒參與及工作壓力關係之研究。雲林科技大學休閒運動研究所碩士班論文。
- 黃聿恒 (2004)。台灣地區中老年人與老年人休閒活動差異之探討。逢甲大學建築及都市計畫碩士班碩士論文。
- 黃富順 (民 93)。高齡學習。五南出版社，台北市。
- 董國安 (民 92)。學校教師休閒活動效益與規劃之探討。中華體育，17 (2)，139-146。
- 廖榮利 (1977)。談休閒娛樂。如何計劃大學生活。台北，創見出版社。
- 劉宛蓁 (2011)。銀髮族的休閒參與、休閒阻礙、休閒滿意度與生活型態之相關研究—以新北市某健身房為例。經國管理暨健康學院健康產業管理研究所碩士論文。
- 劉泳倫 (2003)。基層消防人員休閒參與、工作壓力與工作滿意之相關研究 (碩士論文)。取自台灣博碩士論文系統。(系統編號：091YUNT5571017)。
- 劉純 (2002)。旅遊心理學，臺北市：揚智文化。
- 蔡長清、劉修祥、黃淑貞 (2001)。退休老人休閒參與量及類型與生活滿意度之關係。高雄應用科技大學學報，31，182-220。
- 蔣秀容、徐畢卿 (2002)。認識老人憂鬱症—精神科臨床住院人之分析報告。榮總護理期刊；19(4)：371-378。
- 鄧建中 (2002)。鄧建中綜合高中教師休閒需求及參與之研究 (未出版碩士論文)。朝陽科技大學，台中縣。
- 鄭瀛川 (1984)。生活型態對職業婦女工作與休閒關係的影響。未出版碩士論文，國立臺灣大學心理學研究所，臺北市。
- 蕭啟志 (2006)。生活型態調查導入產品造型設計的適切性 (碩士論文)。大葉大學設計研究所，彰化。
- 謝兆禎 (1995)。顧客特質與休閒偏好之關係。未出版碩士論文，中國文化大學觀光研究所，臺北市。
- 鍾思嘉、黃國彥 (1987)。老人生活型態對其生活滿意之影響。國科會專題研究報告，NSC76-0301-H004-08-A
- 鍾國文 (1998)。老人退休調適之研究。中原學報。26(4)：109-115。
- 魏素芬 (1997)。城鄉老人休閒活動之探討，國立台灣大學農業推廣研究所碩士論文。

- 羅素卿 (2001)。老人休閒喜好及其影響因子之探討 (未出版碩士論文)。中國文化大學，臺北市。
- 嚴祖弘 (2001)。休閒活動對在學青少年行為之影響及輔導策略之研究。臺北市：行政院青年輔導委員會。
- Armstrong, G., & Kotler, P. (2008). *Marketing: An introduction*(9th ed.). Indianapolis, Ind. : Prentice Hall.
- Caltabiano, M. L. (1994). Measuring the similarity among activities based on perceived stress-reduction benefit. *Leisure Studies*, 13(1), 17-31.
- Chang, L. C. (2011). An Interaction Effect of Leisure Self- determination and Leisure Competence on Older Adults' Self-rated Health. *Journal of Health Psychology*. 17(3):324-332.
- Cropley, M., & Purvis, L. J. M (2003). Job strain and rumination about work issues during leisure time: A diary study. *European Journal of Work and Organizational Psychology* 12, 195-207.
- Godbey, G. (2003). *Leisure in your life: An exploration*(6th ed.). State College, Pennsylvania: Venture Publishing, Inc.
- Havighurst, J. R., & Feigenbaum, K. (1959). *Leisure and life style. American Journal of Sociology*, 64, 396-404.
- Hawkins, D. I., Best, R. J., & Coney, K. A. (2001) , 消費者行為：建立行銷策略(Consumer behavior: Building marketing strategy)(8th ed.)(葉日武譯)，新北市：前程企管出版社，(原著於 2001 年出版)。
- Hoyer, W. D., & MacInnis, D. J. (2001). *Consumer behavior*(2nd ed.). Boston, MA: Houghton Mifflin Company.
- Iso-Ahola, S, E., & Park, C. J. (1996). Leisure-related social support and selfdetermination as buffers of stress-illness relationship. *Journal of Leisure Research*, 28(3), 169-187.
- Kelly, JR. (1983). *Leisure identities and interactions*. London : George Allen & Unwin.
- Lazer, W.(1963). Life Style Concepts and Marketing.*Toward Scientific Marketing*, 140-151.
- Linda Trenberth (2005). The role, nature and purpose of leisure and its contribution to individual development and well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, Vol. 33, No. 1.
- M. P. Pond'e & V. S. Santana (2000). Participation in leisure activities: is it a protective factor for women's mental health?*Journal of Leisure Research*, vol. 32, no. 4, 457-472.
- Plummer, J. T. (1974). The concept and application of life style segmentation.
- Searle, M. S., Mshon, M. J., & Iso-Ahola, S. E. (1995). Enhancing a sense of

independence and psychological well-being among the elderly: A field
Experiment. *Journal of leisure research*, 27(2), 107-124.
Stebbins, R. A. (2001). Serious leisure. *Society*, 38, 53 -57.