

第二章 文獻回顧

第一節 休閒觀點與功能

休閒指閒暇的自由時間，從事足以令人恢復體力或精神的休息活動。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。

休閒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，而且能夠得到身心的滿足，休閒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。

周佳慧（2001）更提出：休閒活動之定義因研究者注重的觀點不同而有不同的定義，其應可包括下列要點：

- （一）、從事休閒活動的時間是求生以外的時間。
- （二）、從事休閒活動應是出於自發的意願，是自己想要去做，而且不求任何物質上的報酬。
- （三）、從事休閒活動時，其精神狀態應是輕鬆愉快的。
- （四）、可以自由選擇自己喜愛的活動，並且達到滿足。
- （五）、所參加的活動是有益身心而又能樂在其中。

本研究整合相關文獻之休閒觀點，並製表如下：

表 2-1-1 休閒觀點表

作者	年代	休 閒 觀 點
莊淑姿	2005	瞭解自我、自我創造、自我選擇、自我實現。
鄭世元	2004	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。
高俊雄	2002	運用自由時間選擇從事自己願意做、喜歡做、覺得有價值的事情，同時能讓自己心情愉快、盡情發揮、開發潛力、有益身心健康的活動。
洪惟泉/王金蓮	2002	休閒是強調以餘暇時間、出自個人意識；活動的參與則以自由意願的活動為取向。
謝安田/謝益銘/陳欣怡	2002	個人在除去工作、義務（如做家事）及維生（如吃飯、睡覺）時間後，所剩下能夠自由運用的時間內所從事的活動。
莊惠玲	2001	休閒是個人在除去生存或生活所必須從事的活動外的自由時間內，依其個人的意見及選擇適合自己的活動，獲得愉快與滿足的經驗，達到自我發展、自我成長及自我實現的境界。
郭靜晃	2001	休閒是內在酬賞與滿足、直覺功能、蛻變、自我動機、自我酬勞及自主性。
周佳慧	2001	休閒活動是利用求生以外的時間，出於自發的意願，而且不求任何物質上的報酬，可以自由選擇自己喜愛及有益身心的活動，而又能樂在其中。
吳綿	2001	依照個人意願，利用個人閒暇時間所從事主觀上認為

		有樂趣並可以獲得立即滿足的活動。
張照明	1999	除了工作、上課、飲食、睡眠.....等日常生理所需的活動時間外，剩下可支配的時間中，個人可憑自己心理狀態，自由的選擇所欲從事之活動。
陳克宗	1998	1. 活動本身即為享受，不求報酬。 2. 自動自發的參與，以發展身心。 3. 自由選擇所愛，且能得到滿足。
涂淑芬譯	1996	休閒就是個人的認知，包含使個人成長或發展的態度、時間或活動。
Argyle	1996	人們因為喜歡、可以享受到、可以玩得開心且能激勵他們個人的成長而在空閒的時候去參與的各種不同活動。
Kelly	1990	出於自身自由的選擇，能夠滿足其質感的活動。
王秋萍	2008	休閒是指個人在從事生存所需的工作之外，出於自由意願，利用剩餘的時間所從事的活動，其活動內容應可讓人得到身心愉悅、舒解壓力、放鬆心情，並且進一步獲得真正休息目的的功能。

資料來源：王秋萍，2008 研究整理；本研究續編之。

休閒，是指個人在從事生存所需的工作之外，出於自由意願，利用剩餘的時間所從事的活動，其活動內容應可讓人得到身心愉悅、舒解壓力、放鬆心情，並且進一步獲得真正休息目的的功能。

過去休閒常被視為是人們工作後為提振精神所從事的消遣活動，或是將之視為空閒時間的填充，但隨著人們生活價值觀念的改變，愈來愈多人開始重視休閒生活，企圖從休閒活動歷程中得到生理及心理的滿足

及成就感，更進一步藉由休閒活動的參與使自己或別人的生活更加豐富，體會生命的價值，休閒之功能性也因此越趨受到重視。茲將休閒功能匯整如下：

表 2-1-2 休閒功能表

學者	年代	休閒之功能
董國安	2003	休閒應具有淨化、放鬆、補償、類化的功能。
張鐸嚴	2003	1.舒解身心壓力 2.滿足生理需求 3.擴展人際關係 4.增廣膽識見聞 5.探索自我實現。
Heintzman & Mannell	2003	休閒是一種抗壓資源，休閒參與度愈高，身心也愈健康。
張宮熊	2002	1.鬆弛身心 2.獲得工作以外的滿足感 3.擴展生活經驗 4.增進個人身心發展。
謝秀芳	2001	休閒活動有克服學習困難、挫折感、生活壓力的功能。
張麗娟	2000	1.自由參與的活動 2.閒暇時間的活動 3.滿足心理、生理的活動 4.可恢復精神與體力的活動 5.可促進家庭、社會和諧的活動。

洪榮照	1997	<p>休閒活動具有：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.打發時間、增進生活樂趣 2.提昇適應能力、增進智能發展 3.學習獨立技能、增進社會接納等功能。
Seigenthaler	1997	<p>休閒活動可以滿以滿足個人需求並從休閒活動中得到正面的滿足感。</p>
Bammel & Burrus-Bammel	1992	<p>休閒具有：生理利益、社交利益、放鬆利益、教育利益、心理利益及美學利益。</p>
王秋萍	2008	<p>(一) 就個人方面</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.增強生理健康 2.提昇工作效能 3.培養個人興趣 4.滿足心理需求 5.強化社會經驗與學習 6.尋求團體認同 7.擴展生活經驗圈 <p>(二) 就家庭方面</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.嘗試以及發展家庭關係 2.建立良好的親子關係 <p>(三) 就社會方面</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.建立良好的社會風氣 2.提高生活品質

資料來源：王秋萍，2008 研究整理；本研究續編之。

整體而言，休閒生活可以促進身體健康、情感交流、擴大生活圈、舒解生活及工作壓力、啟發智慧及刺激創造力、擴展工作、促進自我實

現及增進社會福祉，因此，適當的休閒活動是有其必要性。

休閒活動的種類繁多，個人基於興趣、需要、能力及環境之不同，所選擇的休閒活動也不同。過去關於休閒的論述相當多，然針對熟年世代的休閒種類與項目確少有著墨；本研究除整合休閒定義與功能，以藉此整合出熟年世代休閒種類與項目，為熟年世代休閒生活規劃提出整合性的評估建議。

第二節 熟年世代之價值觀

一、熟年世代休閒狀況調查

有關熟年世代的價值觀，「東方線上生活型態研究小組」在「熟年世代—台灣 50-64 歲生活型態族群研究(2004)」中指出：「50-64 歲世代對金錢的保守態度、對浪漫生活的不嚮往、對假期的無心規劃、等種種反休閒行為，反映出他們生活務實、不善享樂的單調性格。」

文中提到：「此世代較不具有現代城市的生活習慣」，是因為「他們從小居住在四合院或平房中，過著每到月底就必須向雜貨舖賒帳以換取柴米油鹽的清苦生活，養成了節儉愛物、喜住郊區的生活習慣。」並指出其主要休閒活動與嗜好如下：看電視 74.8%、聊天打屁 50.9%、泡茶 46.4%。

而內政部統計處的「民國 94 年老人狀況調查摘要分析」資料則顯示：

「50~64 歲國民共 340 萬人，占總人口 14.93%，教育程度以小學以下(含不識字)占 43.77%最多，婚姻狀況以有配偶或同居者占 82.86%最多。

目前有工作者占 52.92%，其中從事職業以服務工作人員及

售貨員占 24.07% 最多；從業身分以受私人僱用者占 46.44% 最多；有工作者為家計負責人占 74.96%；目前尚無退休計畫者占 63.34%，有退休計畫者平均計畫之退休年齡為 60 歲。

認為未來老年理想的居住方式以『與子女同住(含配偶、子女配偶及孫子女)』者占 41.40% 最多，教育程度愈高者想與子女同住比例愈低，『僅與配偶同住』者占 29.68% 居次，『獨居』者占 6.66% 再次之。

有固定參加社會活動者為 30.71%，以參與『養生保健團體活動』者有 12.45% 最多，『宗教活動』9.98% 居次，『志願活動』9.45% 再次之。

對老年生活之期望，前三項期望依序為『身體健康』、『能與家人團圓和樂』及『經濟來源無虞』。

對未來老年生涯有初步規劃者占 18.38%，其主要生涯規劃以四處旅遊之 22.76% 最多，從事志願服務工作之 16.34% 居次，繼續工作之 14.32% 再次之。」

國內其他關於熟年世代之休閒與退休生活之研究，都有不盡相同的結論，諸如：丘中岳「『未退休者』比『已退休者』更加重視『退休休閒生活』與『退休休閒生活計畫』的重要性」、「『未退休者』在『有實際執行退休休閒生活計畫，但是沒有明確做法』的比例也最高；而『已退休者』主要偏向於『完全沒有』實際執行退休休閒生活計畫」（丘中岳，2004）。

二、熟年世代休閒相關研究

探討熟年世代休閒，除需先了解休閒對熟年世代的意義，進一

步應瞭解熟年世代的休閒狀況，包含熟年世代的喜好與選擇，休閒需求與影響其休閒生活的因素。

一般研究對於休閒以趨於正向而積極的期待與觀感，認為休閒生活對於個人及社會都具有功能性，就個人而言：具有鬆弛、遊樂、個人發展等功能，對社會而言：即社會化、娛樂、整合的功能(王福生，2003)。從事休閒活動可以達到身心舒緩、充電後再出發及啟發創造的功能；高齡者更可藉由休閒活動使得心靈解脫、精神放鬆而促進其身體健康或癒後復健，並增加家庭親子感情，陶冶性情，而團體的休閒活動更可達到社交功能的目的，於團體中表達自我的生命價值。

林秋芸(2001)研究也指出休閒活動具有社會工作的三大功能；(一)預防：使壽命延長、身心愉快使生活快樂更有意義。(二)發展：老人得以尋回因過去工作上能力未及且樂意的休閒活動，以充實晚年。(三)治療：藉由休閒活動，得到精神支持，透過友誼互動，發現生命的意義，進而適應社會。

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。

三、熟年世代休閒活動研究方法

陳彰儀(1989)指出：「休閒活動的內容與種類繁多，但一般研究者進行研究時所做的方式有三類：研究者主觀分類法、因素分析法(Factor Analysis)、多元尺度評定法(Multi Dimension Scaling，簡稱MDS)」，茲作以下說明，並匯整列表於表 2-3：

(一)、主觀分類法

此類方法是指：在過去研究中大多以活動性質之分類為主，再配合研究方向作為分類依據。此分析法係依研究者主觀的判斷，將休閒活動加以分類及命名，分類時能依照研究者所需的活動類型來分。

(二)、因素分析法(Factor Analysis)

此類方法是指：研究者先將被研究者所從事或可能從事的活動項目編製成量表，測驗或訪問受訪者，再依據休閒活動彼此之相關情形，以統計的方法將休閒活動進行分類，如依活動參與的行為模式、程度或頻率、參與的次數等，從中萃取出有顯著代表性的因素，再依代表因素中所包括的活動項目特徵命名。這種方法使用的最普遍，也是較客觀的方法。

(三)、多元尺度評定法(Multi Dimension Scaling, 簡稱 MDS)

此種分析法是將所列出的活動兩兩配對，由受試者依據自己的知覺，對此兩種活動的相似性加以評定。採用此法所得到的分類結果較為簡單，一般只有二、三個類型，可以很清楚的了解每一種類型的特性，但因可以分析的數量相當有限，故採用此方法的研究較少（胡信吉，2003）。

國內學者對於休閒活動之分類，大多採用主觀分類及因素分類法，為考量分類的客觀性，本研究採用過去文獻因素分析的結果，列出熟年世代休閒活動的項目，再由熟年世代依照實際參與的情形勾選。

表2-2-1：熟年世代休閒活動類型分類表

作者	年代	分類方法	休閒活動類別
文崇一	1988	因素分析法	知識藝術性、娛樂性、體力性、社交性、消遣性
陳畹蘭	1991	因素分類法	社交-旅遊性休閒、嗜好性休閒、宗教活動、消遣性休閒、正式-非正式組織、園藝-寵物性休閒、休憩性
李鍾元	1991	主觀分類法	社交活動、文化活動、體育活動、郊遊活動、其他活動
何麗芳	1992	因素分類法	消遣型、嗜好型、健身（保健）型、學習（創造）、社交服務型等五種休閒活動類型
黃耀榮	1994	多元尺度	居家、靜態、個人
魏素芬	1997	主觀分類法	消遣型、遊樂型、一般技能型、特殊技能型
陳文喜	1999	主觀分析法	休閒娛樂、藝術活動、宗教信仰、參與公益事業
陳肇男	2001	主觀分析法	社團參與、日常休閒活動、旅遊活動
黃聿恒	2004	主觀分析法	依行政院國民健康局(1999)。台灣地區中老年人保健及生涯規劃調查分類為：康樂性質、運動性質、社交性質、知識藝文性質、實用性質及其他
邱翔蘭	2004	主觀分析法	消遣行、嗜好型、娛樂型、社交型
陳英仁	2005	主觀分析法	健康識能類、消遣娛樂類、社交互動類、個人嗜好類、觀光旅遊類、公益服務類、文化藝術類
李莉	2007	因素分類法	身體活動、情緒抒發、社會參與、人際互動、和完成活動之後自我肯定

資料來源：(李莉，2007；本研究續編之)

第三節 熟年世代休閒生活種類與項目

高齡化的台灣，使熟年世代晚年的休閒生活越顯重要，現有的規劃偏向靜態之設施，全面性促使熟年世代休閒活動之設施與服務，目前仍顯不足。

過去，台灣熟年世代的社團參與率偏低，大都在 10% 左右。旅遊參與率居中，在 30%~40% 之間。而休閒活動之參與率差異極大，看電視幾乎是所有熟年世代都有的休閒活動。聊天與陪孫子女玩為 50%~60%。看報紙、禮佛與靜坐約為 40%。可見熟年世代從事傳統式與靜態休閒活動居多。(陳肇男，2003)

熟年世代由於外表改變，感受到老化的威脅，因而常會有不如他人的感覺。熟年的事實會令人有嚴重的失落感或欠缺價值感。其所衍生的生理及心理的影響，常常會日常生活因而須仰賴他人協助或者依賴，這種角色倒置也會使個人失去對生活的控制感與獨立感。因此，實有必要以豐富的休閒生活，使熟年世代的長者產生積極的心理活動與生活參與。

休閒層面的觀點來探討，參與休閒活動則會為熟年世代帶來許多的益處，休閒服務設施供需之差異將會影響著熟年世代的休閒生活品質，在現今人們對於服務品質的注重，及熟年世代身、心層面的改變，相對地在休閒活動方面所提供的休閒種類與項目也會因而受到重視。

政府現今為因應高齡化社會的需求，因而鼓勵民間團體多增設熟年世代專屬的休閒活動中心，來讓熟年世代的族群，可以有個明確方向去從事休閒生活，其中，休閒活動中心就像是一個推動熟年世代從事休閒活動的原動場所；然在熟年世代從事休閒活動時，除了活動設計規劃頗為重要外，還必須要特別的注重休閒種類及休閒項目安全性

與多元進行綜合考量。

主計處老人狀況調查中，指出老人休閒活動參與包括三類，即社團活動、休閒活動與旅遊活動。社團活動含五種，即宗教社團、工商社團、宗親社團、老人社團、服務社團。休閒活動則有十一種，即看電視、剪紙、禮佛、下棋、與孫子女玩、聊天、種花、養寵物、靜坐、土風舞等運動及其他嗜好。然相關研究其休閒活動大多以靜態及室內為主，卻疏忽了許多熟年世代群渴望享受戶外之體能及運動性活動。

「熟年世代休閒活動的分類並無一定的方法，不同的分類法就會產生不同的分類結果，每種分類方法各有其價值與優缺點。」李淑芳（1984）指出：「熟年世代可自由支配時間明顯地高於其他的族群。熟年世代在許多休閒的條件上皆和其他族群有所不同。」

陳英仁（1995）以為，現在熟年世代對休閒生活的需求，是健康、舒適和習慣，他們喜歡參與充滿人情味，親切的休閒生活能夠滿足熟年族群在情感上的需求；他們喜歡傳統的味道也追求生活的創新，樂於參與溫馨、舒服、自在、健康的休閒生活環境。高齡者參與休閒可以反映在四個層面的功能：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。（陳英仁 1995）

國內對於熟年世代休閒缺乏一個明確整體的分類。過去關於休閒活動類型的研究，主要是將具相似屬性的休閒活動，加以組合整理及歸類，以簡化的名稱涵蓋多樣性的休閒活動。本研究則將熟年世代休閒活動分為體育性休閒活動、知識性休閒活動、娛樂性休閒活動、藝術性休閒活動、與服務性休閒活動等。將休閒參與定義為個人對於休

閒活動的內在興趣、價值或需求所引發從事的休閒行為和休閒經驗。衡量熟年世代休閒參與類型喜好與項目參與的選擇偏好。

不管以哪一種性質來分，熟年世代休閒活動的方式，不外乎以個人方式進行，或是以團體方式進行(莊秀美，2003)。本研究從體育性休閒活動、知識性休閒活動、娛樂性休閒活動、藝術性休閒活動、與服務性休閒活動等面向來加以探討，藉由熟年世代休閒活動種類與休閒項目，透過實證分析，探討熟年世代休閒種類選擇之偏好與熟年世代休閒項目選擇之偏好，以供政府施政及企業投資發展參考之用。

表2-3-1：熟年世代休閒活動種類與項目表

種類	項目
體育性休閒活動	田徑、體操、游泳、登山、球類
知識性休閒活動	閱讀、朗讀、寫作、實驗、研究
娛樂性休閒活動	棋藝、攝影、釣魚、觀劇、旅行及遊覽
藝術性休閒活動	音樂、繪畫、雕刻、舞蹈、插花及烹飪
服務性休閒活動	環境清潔、弱勢關懷探訪、社會公益、志工服務

資料來源：(本研究整理)

第三節 小結

由內政部之資料可知，高達 81.62% 的熟年世代對其未來退休生活並無規劃。故對於政府與民間企業而言，協助熟年世代做好其未來退休生活規畫，仍有極大的發揮空間。

而除了針對有規劃者的三大項目(旅遊、從事志願服務工作、繼續工作)能提供更多元化的選擇外(諸如深度旅遊、社區型志工、工作轉型

等等)，對於其他活動，亦可予以宣導或加以發展：例如增加社區學校之進修課程的種類與宣導等等。

統計資料中，本研究發現較有趣的是：50~64 歲人口對未來住進老人住宅之意願高達 47.95%，但 65 歲以上的人口之意願卻驟降到 14.96%。有可能是現在的熟年世代觀念改變，較能接受集體式的老人住宅，但也有可能是因為時候未到，屆時又會有不同想法。

休閒活動的分類並無一定的方法，不同的分類法就會產生不同的分類結果，每種分類方法各有其價值與優缺點。李淑芳（1984）指出退休銀髮族可自由支配時間明顯地高於其他的族群。

故退休銀髮族在許多休閒的條件上皆和其他族群有所不同，其休閒活動之分類依研究者研究主旨而採用；而本研究以健康、具自主活動能力的熟年世代為主要研究對象。

