

中文摘要

人們過去認為退休是步入老年生活的開始，但在各大企業講求年輕化的趨勢下，提前於五十歲，甚至四十幾歲就退休的人數將越來越多，而退休人士若能積極投入休閒活動，建立正確的休閒態度，能夠使其生活獲得良好的適應。

本研究係以台北地區退休人士為研究對象，採用問卷調查的方式分析其休閒態度及生活適應之現況與影響。採滾雪球的方法總計取得樣本人數 433 人，回收問卷 416 份，有效問卷 361 份，回收率 83.37%。所使用之研究工具包括：「休閒態度量表」、「生活適應量表」、「退休後休閒活動調查表」及「個人背景因素調查表」。將問卷以次數百分比、t 檢定、單因子變異數及皮爾森積差相關等統計方法進行分析。本研究結果如下：

- 一、台北地區退休人士之休閒態度為良好程度，生活適應程度屬相當適應的程度。
- 二、不同性別、年齡、宗教信仰、退休時年齡及教育程度之台北地區退休人士在退休後最常從事休閒類型達顯著差異。
- 三、不同教育程度及健康狀況之台北地區退休人士在退休後參加休閒頻率達顯著差異。
- 四、不同退休年數之台北地區退休人士在退休後休閒頻率增減達顯著差異。
- 五、不同年齡、宗教信仰及教育程度之台北地區退休人士在退休後最想要嘗試休閒類型達顯著差異。
- 六、不同教育程度及宗教信仰之台北地區退休人士在休閒態度達顯著差異。

- 七、退休後最常從事休閒類型為戶外活動類之台北地區退休人士在休閒態度顯著高於退休後最常從事休閒類型為大眾媒體類者。
- 八、不同教育程度、宗教信仰、健康狀況、退休年數及退休前職業之台北地區退休人士在生活適應達顯著差異。
- 九、退休後參加休閒頻率為經常參加及退休後休閒頻率有增加之台北地區退休人士在休閒態度及生活適應皆顯著較高。
- 十、台北地區退休人士之休閒態度與生活適應存在顯著正相關。

根據本研究之發現與結論，能夠對退休人士、政府相關機構提出具體之建議。

關鍵字：退休人士、休閒態度、生活適應

