

第一章 緒論

退休在不同地脈絡下，有著不同的定義與理解，它可以是一個事件、一個社會制度、一個生命週期中的階段，或是從工作到無工作的轉變等 (Guillemard & Rein, 1993)。而人們在邁入退休之前，須終日與時間賽跑，並且為家庭、為事業、為生活而奔波忙碌，因此退休雖為人生歷程帶來重大轉變，卻同時也是重新追求夢想、享受自我的開始。由此可知，退休生活是需要開拓的，每個人都需要及早做好準備，提前規劃退休後的新人生，如此才能夠享受愉快的退休生活。

本章針對研究之觀點與方向，分五節內容作詳盡說明，包括：第一節研究背景與動機、第二節研究目的、第三節研究問題、第四節名詞詮釋與第五節研究限制。

第一節 研究背景與動機

退休在十九世紀是一個相對新穎的觀念 (Graebner, 1980)，並且被認為是工業化發展、剩餘資本及基督新教倫理下的產物 (Luborsky & Leblanc, 2003)，甚至到二十世紀中期左右，仍有許多開發中的國家未將退休視為正式的社會制度 (Szinovacz, 2003)。直至今日，退休的概念才逐漸為世人所認知。

早期的退休多以年齡作界定，如美國與許多西方國家都以六十五歲為員工強制退休的年齡，我國公務人員退休的年紀亦以六十五歲為強制退休的標準。而此退休標準係與諸多老人學或人口學學者所提出之老人年齡指標「年滿六十五歲以上」(徐麗君、蔡文輝，1987)的標準相符合。此外，在過去的農業社會，勞動就是活著的表徵，而多數人亦認為，只要能「動」，即無所謂的「退休」，因此人們對於退休的概念，總認為

退休即是步入老年生活的開始(薛成泰、曾敏傑，2002)。

然而人口結構的老化為當前世界各國之趨勢，我國亦不例外。根據內政部社會司(2006a)的調查結果顯示，2006年8月底我國65歲以上老年人口達225萬人，佔總人口數的9.88%，已超過聯合國所訂定之7%的高齡社會標準，台灣儼然已邁入高齡化的社會。其中男性平均年齡為73歲，女性為79歲(內政部社會司，2006b)，相較過去，我國民眾普遍享有更漫長的老年生活。

儘管平均壽命明顯較過去提升，但民眾選擇退休的年齡非但沒有因高齡化之緣故而延後，甚至還出現提前退休的趨勢。根據行政院主計處(2007)的統計顯示，我國2006年員工平均退休年齡約為55.2歲，其中45-54歲退休者高達41.9%，足以說明退休者年齡有提前的趨勢。

同時在各行各業皆講求年輕化的趨勢下，預料未來提前於五十歲，甚至四十幾歲就從職場退休的人數將越來越多，進而形成一股年輕化的退休潮。故隨著人類平均壽命的增加以及退休年齡的下降，退休後的生涯也將日益增長，而退休階段對於個人的生理、心理、社會以及生活上的適應問題，也就愈顯重要(Smith & Robbins,1988)。

人的一生總需歷經許多轉折期，其中55-60歲是中年的高峰期，60-65歲是晚年的轉折期，皆正值退休與撤離崗位的轉折階段，此時亦正面臨著角色轉換的關鍵時刻(Levinson, 1978)。因此退休對於許多人而言，除了是件不可避免之生命事件外，更是生活方式與習慣改變的分界點，而人們在退休後可能會遭遇包括：健康狀況、收入、社會關係、家人關係等方面的轉變(Myers & Booth,1996)。

對退休人士而言，工作已不再是展現自我價值的標地，而是需要學習如何在可自由支配的時間內，隨心所欲地從事任何形式的活動，其中亦包括休閒活動的參與，進而達到突破自我，並成功地適應退休生活之目的，如此才能跟隨社會脈動，從容面對伴隨退休而來的種種變化。

由於休閒活動有助於身心和諧與發展(謝政諭, 1995)，因此從事休閒活動不僅可以促進身心發展、豐富生活經驗，更有助於維持健康的體能、增進家庭關係、促進社會人際關係、提升生活品質。此外，休閒活動更具有相當的模仿性，若家庭或朋友中有人參與某項休閒活動時，則容易引起他人之興趣，進而演變成共同參與，不僅使彼此獲得共同的樂趣，也能夠擁有相同的回憶。

長久以來，各界學者、專家亦不斷強調休閒對人們生活的重要性。一般皆認為休閒可以為人們帶來生活滿意、個人成長、身心健康等方面之心理利益(Driver, Brown, & Peterson, 1991)，並有助於身心的和諧與發展(謝政諭, 1995)，增加家人間的情感，同時陶冶性情，團體類型的休閒更可達到社會互動的功能。然而民眾退休後參與休閒的機會，卻是近年才開始有的經驗 (Henretta, 2000)。

此外，社會的高度發展、經濟的進步，以及國民生活水準的提高，致使民眾在滿足精神層面需求的同時，對休閒的重視及其參與程度與日俱增，其中又以退休人士為最。因為現代人從工作崗位退休下來後，除了轉業或再就業外，有大部分的時間會選則從事休閒活動，因此休閒往往成為退休人員生活的全部(陳宇嘉、吳美玲, 1984)。

以台北都會區老人為樣本所進行之「科技合作老人研究計畫」的研究結果發現，台北老年人的首要需求即是休閒活動(70.6%)，而朱瑞玲(1998)的研究結果亦是如此。顯示出退休後從事休閒活動以充實精神生

活，對於中高年齡退休者而言是極為重要課題。

而人們隨著年齡逐漸老去會選擇順應時勢的變遷，如果能夠透過持續參與相同或相似活動的策略，來維持現存的生活型態與結構(Atchley, 1989)，則有助於退休人士忘卻生理與心理等方面逐漸老化的事實。相關活動理論更指出，中、晚年時透過持續高度參與活動，將有助於增加生活上的滿意度以及適應能力(Longion & Kart, 1982)。

相關研究結果亦顯示，退休人士除健康因素外，參與休閒活動亦是成功適應退休生活的要素(Kelly, 1996)，若休閒活動的參與搭配部分再就業，亦有助於年長者進行退休生活的調適(Kim & Feldman, 1998)。

參與休閒可拓展視野、培育出休閒態度、學習休閒技能且正確的休閒態度能夠引導個人從事健康的休閒活動。Beck-Ford & Brown據研究顯示，現在有越來越多人相信：發展休閒技能與參與休閒活動能夠促進個人成長、提升自我形象，使身心達到平衡的狀態(顏妙桂，2004)。休閒態度是參與休閒最主要的決定因素之一，當個人具有正確的休閒態度，就能在休閒參與時獲得美好的休閒經驗(Ragheb, 1980)。所以正確休閒態度、價值的建立，以及從事有意義的休閒活動對於許多退休人士而言，不但能讓退休後的生活得到支持，更可使其獲得良好調劑。

藉由上述可發現，休閒能帶給退休人士許多正面效益，維繫與增進身心的健康，提升個人的社會支持，有效的應用於調適退休後的生活，顯示出退休後對休閒的態度愈積極其生活適應亦會較佳，可見退休後休閒生活是值得重視的，然而退休後「休閒生活」態度的形成，「認知」是重要的一部份，因此退休人士若能明白瞭解退休後「休閒生活」目標及理想，利用休閒活動的參與，成功轉換人生的跑道，扮演好新的角色，就能讓未來的退休生活兼具休閒及達到自我實現的完美目標。

近年來以退休人士為對象的研究已普遍受國內、外重視，但研究重點多環繞在退休後財務的規劃與管理。而國內休閒相關的研究，大多著重在影響參與休閒的因素與動機、休閒阻礙，或休閒參與及生活滿意度之間的探討；至於研究對象方面，則多以老年人為主，其中又以退休教師與公務人員為對象的研究居多，而專論退休人士休閒態度方面之研究甚屬罕見，更遑論與其生活適應之探討。

基於以上陳述，本研究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。抽樣地點包括台北地區之社區大學、公園、廟宇、教會、社工機構、餐廳等地方，並以滾雪球方式選取 433 位退休人士進行施測。期望根據研究結果，為台北地區退休人士、休閒機構及政府相關單位提出相關建議。



第二節 研究目的

根據前述之研究動機，本研究之具體研究目的分述如下：

- 一、瞭解台北地區退休人士「退休後休閒活動」、「休閒態度」及「生活適應」之現況。
- 二、分析台北地區退休人士「個人背景因素」及「退休後休閒活動」之差異性分析。
- 三、探討台北地區退休人士「個人背景因素」對其「休閒態度」之影響。
- 四、探討台北地區退休人士「退休後休閒活動」對其「休閒態度」之影響。
- 五、探討台北地區退休人士「個人背景因素」對其「生活適應」之影響。
- 六、探討台北地區退休人士「退休後休閒活動」對其「生活適應」之影響。
- 七、分析台北地區退休人士「休閒態度」及「生活適應」之相關性。

第三節 研究問題

根據前述的研究動機與目的，本研究欲探討的問題分述如下：

- 一、台北地區退休人士「退休後休閒活動」、「休閒態度」及「生活適應」之現況為何？
- 二、台北地區退休人士之「個人背景因素」及「退休後休閒活動」是否存在差異性？
- 三、台北地區退休人士之「休閒態度」是否會因「個人背景因素」之不同而有差異？
- 四、台北地區退休人士之「休閒態度」是否會因「退休後休閒活動」之不同而有差異？
- 五、台北地區退休人士之「生活適應」是否會因「個人背景因素」之不同而有差異？
- 六、台北地區退休人士之「生活適應」是否會因「退休後休閒活動」之不同而有差異？
- 七、台北地區退休人士之「休閒態度」及「生活適應」是否存在相關性？

第四節 名詞詮釋

一、 退休人士 (Retirees)

退休人士係指個體不再從事全職工作者，同時該個體必須加以面對與調適後續生活，以重新界定生活的意義與建立新的生活秩序為目標，進而選擇有尊嚴的人生(Long & Commons, 1992)。

依退休的情形可分為自願退休、屆齡退休、因病退休與被迫退休(非屆齡而被強迫退休)。故本研究所稱之退休人士係指個人曾工作一段時間後離開工作職位，不論其退休情形為何種，並且不再從事全職工作之退休人士。在我國勞基法規定之法定退休年齡為 55 歲，但由於近年來退休年齡逐年下降，因此本研究之退休人士年齡包含有 45 歲以上之退休人士。

二、 休閒態度 (Leisure attitude)

態度是指個人經由學習或經驗而得的一套對人、事、物等產生的具有持久而又一致性的心理反應傾向(張春興，1989)。這種反應傾向本身無法直接觀察或測量到，只能從個人情意的語言表現、認知的反應及外顯的行為中去推論。Ragheb & Beard(1982)將休閒態度的概念分成休閒認知、休閒情意、休閒行為三個層面，其中在認知層面係指個體對休閒的瞭解與信念，對休閒與健康、工作、幸福之間關係的看法以及休閒的品質、效能、益處對個人影響的看法；在情意層面係指個體對於休閒活動的喜好或厭惡的經驗；在行為層面則是指個體對休閒選擇與活動的行為傾向以及個人過去和現在參與休閒活動的經驗。

本研究之休閒態度係指台北地區退休人士從認知及行為兩層面對休閒所持有的認定程度，所使用之量表係採用 Ragheb & Beard(1982)所發展

之「休閒態度量表」翻譯修訂而來。鑑於本研究所選取之研究對象皆為已屆中老年族群之退休人士，由於此族群在視力、耐力等方面或許會比年輕族群差一些，因此為避免問卷題數過多，在構面的問題呈現上亦力求精簡易懂，故本研究僅選取「休閒認知」及「休閒行為」兩個層面來探討台北地區退休人士對休閒的態度。得分越高者，代表台北地區退休人士的休閒態度愈積極正向。

三、生活適應 (Life adjustment)

生活適應係指個體為與其生活保持和諧狀態所表現的各種反應(張春興，1995)，其中包含靜態狀態和動態過程。前者係指個體與環境和諧、均衡的一種互動關係，後者則是意謂著個人與其生活環境彼此互動而產生和諧均衡關係的歷程。當生活適應良好時，個體內外在環境具有和諧、均衡的互動關係(林嫚惠，1988；鄒靜怡，1993；陳慧芝，1994)。

本研究之生活適應係指台北地區退休人士，與其生活環境間所表現之各種反應。本研究編修簡瓊珠(2003)、吳坤良(1998)與劉俊榮(1998)等人所編制之「生活適應量表」，以「生理適應」、「心理適應」、「家庭適應」、「社會適應」等四個層面來探討台北地區退休人士之生活適應情形。分數越高代表台北地區退休人士的生活適應愈好。