

淡江體育學刊 第十七期
2014 年，17，P.28-37

銀髮族休閒參與興趣、影響因素與目的之初探—以高雄市銀髮族為例

魏正 / 樹德科技大學健康促進中心
夏綠荷 / 國立台南大學數位學習科技系

摘 要

本研究以問卷調查 565 位高雄市 65 歲以上銀髮族，探討高齡者休閒參與興趣，及影響其參與休閒活動之因素與目的。研究結果顯示，高雄市銀髮族最感興趣的休閒活動以運動健身類型為主，排名前兩名為散步與慢跑；個人嗜好的部分，以益智型娛樂活動又兼具社交性質的打牌、下棋最受歡迎。其次，在考量是否參與休閒活動時，影響其最多的因素為「活動成員中是否有已經認識的親朋好友」，及「活動地點離家距離的遠近」。最後，在參與休閒活動之目的得分依序為「感到開心」與「保持健康」。因此，以社區為辦理休閒活動之單位，連結街頭巷尾之好友，縮短活動地點離家之距離，辦理兼具娛樂性質與活動筋骨的運動項目，將符合銀髮族參與休閒活動時之期待。

關鍵字：銀髮族、休閒活動

通訊作者：夏綠荷 E-mail：share.holder0130@gmail.com

壹、緒論

經濟的發達與醫療科技的快速進步，促使人類平均壽命延長，全球老年人口數持續增加。由聯合國的人口結構分析資料中顯示，許多已開發國家皆步入高齡化社會，台灣亦然（余嬪、劉季貞，2011）。面對不斷攀升的老年人口比例，銀髮族的健康促進與維護，已成為政府與社會關注的焦點。

老化所產生的健康問題，除了生理上的身體器官功能衰退；同時，心理上的社會角色轉變、喪偶等因素，也會帶來衝擊。透過休閒活動的參與，可以維持老年人的身體機能、減緩疾病，為退休生活增添色彩，促進生理及心靈健康（張俊一、許建民，2012）。因此，近年來政府積極推動長青學苑、設置老人文康中心等，期望提升銀髮族的休閒活動參與；然而，若要提升其休閒參與，應對目前老人休閒活動現況加以瞭解，方能規劃出符合現實需求之計畫（李月萍、陳清惠，2010）。

根據聯合國教科文組織（UNESCO）及世界衛生組織（World Health Organization）界定年滿 65 歲以上為老年之標準；同時，我國之老人福利法亦有述明，年滿 65 歲者皆稱為老人（蘇子炘、陳淑慧、陳亮宏，2012）。故本研究以高雄市 65 歲以上之銀髮族為研究對象，調查其休閒參與興趣、影響因素與目的，研究結果可供相關單位在制定政策、活動規劃時之參考。

本研究具體問題如下：

- （一）銀髮族休閒參與興趣為何？
- （二）影響銀髮族參與休閒活動的因素為何？
- （三）銀髮族參與休閒活動的目的為何？

貳、文獻探討

一、老年人休閒參與的類型

李月萍與陳清惠（2010）指出，休閒活動的定義大致包含三項重要意涵：自發性的；閒暇時的活動；及享受的感受。是指個體從事自由積極，並且有益生理、心理及社會健康的活動；同時，在活動過程中，個體能獲得滿足、愉快及自我充實感，達到休閒的狀態（詹皓宇，2001）。因此，休閒活動所涵蓋的範圍廣泛，包含的類型繁多。

回顧國內、外學者過去對老人休閒活動參與的研究（吳秀汝、林金定、張必正、陳麗美，2012；張惠真，2011；Van der Meer, 2008），可以發現老年人最常參與的活動項目為看電視、閱讀、散步、聊天等。然而在 Wang 等（2006）研究中則

發現，看電視時間為多者，反而會增加認知功能下降的發生率。由此可知，銀髮族常從事的休閒活動，未必見得對其健康有益處。故本研究改變思維，轉以興趣為出發點，調查銀髮族對休閒活動的興趣取向，再參照其興趣探討功能，以供社區關懷照顧據點等相關照護單位，在辦理銀髮族休閒團康活動時之參照依據。

此外，因老人休閒活動分類與項目莫衷一是，故目前仍無公認有效測量休閒活動程度之工具；同時，研究結果亦會因問卷納入的活動種類、數量及研究取樣方式，而產生差異（李月萍、陳清惠，2010）。因此，本研究捨棄於問卷中納入活動種類的取樣方式，改以開放式自由填答；雖然，將受限於年長者有不識字、無法書寫等問題，進而影響樣本的數量，但可以排除因量表項目所產生的框架，獲得最真實、直覺的結果。

二、影響老人參與休閒活動的因素

過去研究顯示，許多因素皆可能影響老人休閒活動參與，包含年齡、健康狀態、性別、社經地位、婚姻狀況、人際關係等（曾智樺，2012；李月萍、陳清惠，2010；吳秀汝、林金定、張必正、陳麗美，2012）。延伸的出來的相關變項如：每月可支配零用金越少的老人，在可能需要花費金錢的活動參與越低（張蕙麟，2007）；個人因沒有合適或足夠的夥伴，而影響其休閒參與（陳麗芷、黃清雲，2008）；多數老人以居家附近的空地、公園或活動中心作為休閒場所（施清發、陳武宗、范麗娟，2000），故活動場地離家的距離遠近，及搭乘交通工具的便利與否，將影響其活動參與的意願。因此，本研究將納入上述相關的影響因素進行調查，以了解不同因素之間影響的比重。

參、研究方法

一、研究對象

本研究以高雄市 65 歲以上之銀髮族為研究對象，以立意取樣方式於社區銀髮族從事休閒運動之公共場所徵求自願填答者。選取高雄市人口數前 20 名行政區域之社區公園、老人活動中心等處發放問卷 600 份，回收有效問卷共 565 份，回收率為 94.16%。

二、研究工具

本研究採用問卷調查方式，依據研究之目的參考相關文獻自編而成，問卷內容包含「影響參與休閒活動的因素」共 8 題、「參與休閒活動的目的」共 6 題、基本資料共 4 題、與開放性問題「最喜歡參與的休閒活動」1 題。

(一) 效度分析

本研究採用專家審查意見進行內容效度之分析，邀請三位相關領域之專家學者，針對問卷內容的適切性進行評估，審閱問卷之整體架構與設計、計分與填答方式、涵蓋面與比例、用字遣詞等，全面性提供意見及看法，修正後編製成正式問卷。

(二) 信度分析

本研究以 Cronbach's α 係數衡量整體受試對象內部一致信度，結果顯示「影響參與休閒活動的因素」、與「參與休閒活動的目的」整體 Cronbach's α 係數為 0.732。

(三) 量表計分方式

除了基本資料，量表部分皆採用 Likert scale 五點量表 (1=非常不同意、2=不同意、3=沒意見、4=同意、5=非常同意) 作為評分方式。

三、資料處理

本研究之問卷以 SPSS 統計軟體進行資料處理與統計分析，根據探討問題之屬性與需求分別進行百分比、平均數等描述性統計。

肆、研究結果

一、基本資料

在 565 人中，男性與女性均約佔 5 成 (男性 48%、女性 51%)；整體受試者婚姻狀況以有偶居多，共有 351 位 (62%)，無偶為 214 位 (37.9%)；教育程度為國小以下居多，共有 248 位 (43.9%)，其次為國中 183 位 (32%)，大專以上最少，有 53 位 (9.4%)；年齡以 70-74 歲居多，共有 233 位 (41%)，65-69 歲居次，有 160 位 (28%) (表 1)。

這些銀髮族目前有意願參與休閒活動的人數約佔 5 成 (55%)，沒有意見的則有 175 人 (31%)，直接表達沒有意願的人數最少，僅占 13.6%。在參與休閒活動頻率的部分，每週次數達三次以上者居多，有 269 人 (46.6%)，其次是每週參與 1~2 次 (29.9%)，而沒有固定參與頻率的有 72 人 (12.7%)，近期完全沒有參與者人數最少，僅佔 10.8%。

表 1 研究對象基本資料分析 (n=565)

項 目	個 數 n	百分比%
性 別		
男 性	275	48.7
女 性	289	51.2
遺漏值	1	0.1
婚姻狀況		
無偶 (含未婚、喪偶、離婚)	214	37.9
有 偶	351	62.1
學 歷		
國小以下(含肄業、失學)	248	43.9
國 中	183	32.4
高 中	81	14.3
大專以上(含研究所)	53	9.4
年 齡		
65-69 歲	160	28.3
70-74 歲	233	41.2
75-79 歲	141	25.0
80 歲以上	31	5.5
目前是否有意願參與休閒活動		
沒有意願	77	13.6
無意見	175	31.0
有意願	313	55.4
您每週參與休閒活動的次數		
最近完全沒參與	61	10.8
1~2 次	169	29.9
3 次以上	263	46.6
不一定	72	12.7

二、銀髮族的休閒活動參與興趣

為避免因問卷納入活動的種類而影響實際情形，此部分採用開放式問答，由銀髮族自行填入最喜歡的休閒活動。受限於年長者有不識字、無法書寫以及不願表態者，共收到 185 筆資料。先將性質有高度相關者整併統計，如：散步、走路、快走、健走，在參考蔡長清、劉修祥、黃淑貞 (2001) 將活動依性質分為社交、觀賞、運動健身及個人嗜好四型，統計如表 2 所示。

高雄市銀髮族最喜歡的休閒活動以運動健身類型為主，約佔 6 成 (60%)，其次為個人嗜好 (39%)。運動健身類型中以散步、走路、快走、健走最受歡迎 (17.8%)，其次為跑步、慢跑 (8.6%)，再次之為球類、舞蹈類及游泳 (7%)。個人嗜好類型以打牌、下棋最受歡迎 (14%)，其次為旅遊 (6.4%)，再次之為唱歌 (4.3%)。觀賞類型填報有看電視、看影片，各 1 人。社交類型填報有聊天 2 人、泡茶 1 人。

整體看來，運動健身中排名前兩名的皆為個人運動項目，兼具社交性質，需有伴共同參與才能完成的，例如：國標、土風舞、網球、羽球等，參與人數就不如跑步、快走等個人項目者多。但在個人嗜好部分，以益智型娛樂活動又兼具社交性質的打牌、下棋最受歡迎。

表 2 銀髮族休閒參與情形 (n=185)

	項 目	次數	百分比	排序
運動健身	跑步、慢跑	16	8.6%	3
	散步、走路、快走、健走	33	17.8%	1
	羽球、高爾夫、網球、打球	13	7%	4
	瑜珈、國標、跳舞、土風舞	13	7%	4.
	運動、健身、打太極	7	3.7%	
	腳踏車	6	3.2%	
	游 泳	13	7%	4
	爬 山	11	5.9%	6
個人嗜好	讀書會、閱讀	5	2.7%	
	美術、打毛線	2	1%	
	宗教、拜拜	5	2.7%	
	打牌、下棋	26	14%	2
	逛街、買菜、遛狗	6	3.2%	
	讀書會、閱讀	5	2.7%	
	旅 遊	12	6.4%	5
	園藝、義賣、回收	4	2.1%	
觀 賞	唱 歌	8	4.3%	
	看電視、看影片	2	1%	
社 交	聊天、泡茶	3	1.6%	

三、銀髮族參與休閒活動影響因素之分析

銀髮族在考量是否參與休閒活動時，影響其最多的因素為「活動成員中是否

有已經認識的親朋好友」($M = 3.74 \pm 0.41$)；其次為「活動地點離家距離的遠近」($M = 3.73 \pm 0.40$)。本研究各題平均值皆達 3 分以上，顯示銀髮族相當看重休閒活動之參與 (表 3)。

表 3 影響銀髮族參與休閒活動的因素分析表 (n=565)

項 目	平均數	標準差	排序
活動成員中是否有已經認識的親朋好友	3.74	.980	1
活動地點離家距離的遠近	3.73	.961	2
每次參與時間的長短	3.68	.888	3
活動的內容	3.68	.959	3
需要參與之次數	3.67	.928	5
是否需要費用	3.60	1.077	6
交通工具種類	3.58	.937	7
是否有小禮物可以索取	3.21	1.307	8

四、銀髮族參與休閒活動之目的分析

銀髮族參與休閒活動之目以「感到開心」($M = 4.30 \pm 0.85$)得分最高；其次依序為「保持健康」($M = 4.13 \pm 0.036$)；消磨時間 ($M = 3.94 \pm 0.039$)；認識新朋友 ($M = 3.85 \pm 0.035$)；學到新知識 ($M = 3.84 \pm 0.039$)；沒有遺憾 ($M = 3.69 \pm 0.039$)。本研究各題平均值皆達 3 分以上，平均數與排序統計如表 4 所示。

表 4 銀髮族參與休閒活動之目的分析表 (n=565)

項 目	平均數	標準差	排序
感到開心	4.30	.854	1
保持健康	4.13	.854	2
消磨時間	3.94	.924	3
認識新朋友	3.85	.835	4
學到新知識	3.84	.922	5
沒有遺憾	3.69	.916	6

伍、討論及建議

休閒活動在維護銀髮族身心健康上，有極大的助力，可協助高齡者享受退休後晚年生活的閒暇時間；其真正的意涵，在於能讓人自由選擇與自主安排。故在推動老人休閒活動以維護健康之前，應先瞭解該地域老人之興趣，生活習性等，才能提出符合老人所需之休閒活動設計 (李月萍、陳清惠 2010)。以下將針對本研

究調查結果進行探討，並提出建議，供未來相關單位在辦理休閒活動時之參考。

在社交、觀賞、運動健身及個人嗜好四類休閒活動種類中，高雄市銀髮族最感興趣的休閒活動以運動健身類型為主，約佔 6 成 (60%)，而排名前兩名為散步 (17.8%)與慢跑 (8.6%)，皆為個人運動項目。兼具社交性質，需有伴共同參與才能完成的，例如：國標、土風舞、網球、羽球等，參與人數就不如跑步、快走等個人項目者多。Van der Meer (2008) 指出需要體力的活動，會隨著年齡的增加而減少。當銀髮族體力與健康功能逐漸衰退時，相較於網球、羽球等社交型運動，個人運動項目可以依照自己的體能狀況調整強度，顯然較受歡迎；由本研究中，銀髮族所提報的散步、走路、快走、健走，亦可看出同一種類，不同運動強度調整之端倪。

個人嗜好 (39%) 的部分，以益智型娛樂活動又兼具社交性質的打牌、下棋最受歡迎 (14%)。此結果與施清發、陳武宗、范麗娟 (2000) 針對高雄市 246 位老人為對象進行研究，指出前三項參與活動依序為散步、唱歌、下棋或打牌結果雷同。而國內、外學者對打牌或下棋帶給老人的影響進行相關研究 (Wang et.al., 2006; Ghisletta, Bickel, & Lövdén, 2006; Verghese et.al., 2006; 吳柔瑾、湯幸芬, 2011)，其結果均指向此類休閒活動具有正向效能，有助於減少認知能力的衰退；從中獲得進入團體的管道，享受樂趣、競爭感、友伴感。是故打牌、下棋等益智型娛樂又兼具社交功能之活動，是值得支持與大力推廣的休閒活動項目。

銀髮族在考量是否參與休閒活動時，影響其最多的因素為「活動成員中是否有已經認識的親朋好友」；其次為「活動地點離家距離的遠近」。與時下政府廣設老人社區關懷照顧據點之理念頗為吻合；以社區為辦理休閒活動之單位，除了可以連結街頭巷尾之好友，促進人際關係互動，同時亦可避免因活動地點離家距離過遠，而降低參與意願。

最後，銀髮族在參與休閒活動之日以「感到開心」得分最高；其次為「保持健康」。如果能辦理兼具娛樂性質與活動筋骨的運動項目，將能滿足銀髮族參與休閒活動時之目的。

參考文獻

- 余嬪、劉季貞 (2011)。銀髮族安康旅遊旅館設施重要性覺知與活動參與興趣之初探-以高雄市銀髮族為例。《戶外遊憩研究》，24(3)，49-78。
- 吳秀汝、林金定、張必正、陳麗美 (2012)。臺北縣三重市獨居老人參與休閒活動之調查研究。《臺灣老人保健學刊》，8 (1)，29-50。

- 吳柔瑾、湯幸芬 (2011)。銀髮族的方城之戰麻將—桌上除了玩還有什麼? *旅遊健康學刊*, 10(1), 61-80。
- 李月萍、陳清惠 (2010)社區老人休閒活動研究現況。 *護理雜誌*, 57(1), 82-88。
- 施清發、陳武宗、范麗娟 (2000)。高雄市老人休閒體驗與休閒參與程度之研究。 *社區發展季刊*, 92, 346-358。
- 張俊一、許建民 (2012)。原住民老年人的休閒參與及休閒阻礙。 *體育學報*, 45(3), 247-260。
- 張惠真 (2011)。農村銀髮族對休閒活動需求之研究-以臺中轄區為例。 *臺中區農業改良場研究彙報*, 112, 33-43。
- 張蕙麟 (2007)。高雄市退休高齡者休閒參與、休閒滿意度及生活滿意度關聯模式之建立與分析。 *嘉大體育健康休閒期刊*, 6(2), 102-109。
- 陳麗芷、黃清雲 (2008)。老人休閒動機因素與策略在休閒運動設計之應用。 *台灣教育*, 649, 18-24。
- 曾智樞 (2012)。老年人參與休閒活動現況之探討。 *休閒保健期刊*, 7, 111-119。
- 詹皓宇 (2001)。休閒活動與生活健康的關係。 *台灣教育*, 602, 41-44。
- 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, 183-221。
- 蘇子忻、陳淑慧、陳亮宏 (2012)。社區照顧關懷據點銀髮族休閒動機與休閒體驗關聯性研究。 *大仁學報*, 41, 33-46。
- Ghisletta, P., Bickel, J.-F., & Lövdén, M. (2006). Does activity engagement protect against cognitive decline in old age? Methodological and analytical considerations. *Journals of Gerontology Series, 61B*(5), 253-261.
- Van der Meer, M.J. (2008). The sociospatial diversity in the leisure activities of older people in the Netherlands. *Journal of Aging Studies*, 22(1), 1-12.
- Verghese, J., LeValley, A., Derby, C., Kuslansky, G., Katz, M., Hall, C., et al. (2006). Leisure activities and the risk of amnesic mild cognitive impairment in the elderly. *Neurology*, 66(6), 821-827.
- Wang, J.Y.J., Zhou, D.H.D., Li, J., Zhang, M., Deng, J., Tang, M., et al., (2006). Leisure activity and risk of cognitive impairment: the Chongqing aging study. *Neurology*, 66(6), 911-913.

Seniors Leisure Participation Interest, Influence Factors and Purpose's First Exploration- Seniors in Kaohsiung City as an Example

Wei Cheng

Department of Recreation and Sport Management, Shu-Tu University

Lu-Ho Hsia

Department of Information and Learning Technology, National University of Tainan

Abstract

This study was aimed to survey 565 Kaohsiung City seniors over the age of 65, discussion of the seniors' leisure participation interest, and factors affecting their participation in leisure activities and purpose. The results have shown that seniors of Kaohsiung City are most interested in the leisure activity is exercising; the top two are walking and jogging. For personal hobby, the most popular one is the educational type of card and chess activities that with the socially nature. Then, for consider whether to participate in leisure activities, the most affective reason "whether the active members have someone who is the relatives or friends," and "whether the activity is close to the home." Finally, in the purpose of leisure participation's order of the scoring are "happiness" and "stay healthy". Therefore, the leisure activities are united by the community, connecting the people in the community and shorten the distance between home and the activity; and conduct with both entertainment and sports exercise events which would conform to the seniors' expectations to participate in leisure activities

Key words: the elderly, Leisure activities