

老年人的文康休閒活動

高迪理

壹、前言

除了工作之外，休閒活動可說是人類生活中重要的一部分。休閒不但是一種活動，也有人從角度的觀點來予以界定，更有人將其視為是時間的運用。在人的社會生活中，一般將時間分配在三方面：一是從事有薪資所得的工作；二是無收入性的家庭事務（包括基本需求的滿足）或志願性的社會服務；三則是休閒活動。由此可知，前二者具有義務（必要、強制）的性質，而休閒則屬於自由隨意的性質。也就是說，人們理應可以隨自己的自由意識來決定要不要、在何時、要何種、要有多少休閒活動。但也有人認為休閒是心態上的問題，與自己的認定有關；而不是某一事件或活動本身的性質，也就是說，有人可以將工作看待成休閒；反之，也有人把休閒視為工作的一部分。由此可知，要對「休閒活動」下一個明確、絕對的定義，並不是一件簡單的工作，我們可能也不需要在這方面花太多時間去爭論何謂休閒活動，因此以下的重點將集中在休閒活動與老年人生活之間的討論，而主要之目的乃在於提昇老年人的晚年生活品質和福利需求的滿足。

貳、休閒活動與老年生活

如果從使用時間的角度來看休閒活動，老年人需要休閒的生活是基於兩個基本假設：(1)工業社會中的退休制度；及(2)正式工作時間的減少、家庭角色和

義務的減少，相對的則是可運用在休閒時間的增加。以此觀點來看，休閒活動應可算是現代化社會中的產物，而以台灣社會的發展情況，預計會有越來越多的人重視休閒生活，包括我們的年長者。根據調查發現，有許多老年人表示他們目前最想要的就是「健康長壽」和「平靜舒適的生活」，也有不少老年人目前是「賦閒在家享清福」，當然這些意願也會因不同地區、城鄉別、基本人口特質而有所差異。

無論如何，休閒活動對晚年生活的功能包括但不限於以下幾種：(1)在心境上能夠免除無所事事的焦慮，並藉此放鬆安定自己的心境；(2)在單調的生活上能夠增添些變化，消磨空閒的時間，或擁有服務他人的機會；(3)在心智發展上能夠獲得喜樂，補充過去想學習但未能學習的滿足感、求知欲；(4)能夠擁有發揮創造力、實質性自我表達、展現天份的機會；(5)可以獲得感官上的愉悅，包括生理、心理、和精神上對自我的肯定；以及(6)保持活力、有機會與他人接觸來往、享有合群而不孤獨的感受。

至於老年人休閒活動的種類和內涵則相當多元，為了方便起見，我們可以從以下幾個角度來考慮：

- (1)消費（從完全免費到高度花費）；
- (2)地點（在自己家中到必需遠離住家）；
- (3)參與程度（從僅為旁觀、觀望者到實際投入積極參與者）；
- (4)人數（從獨自活動到團體活動）；
- (5)體能耗費（從非體能運動性到需要大量體能性活動）；
- (6)活動性質（從才智性到技術性到手藝性到社會性）；

(7)器材、道具、場地（沒有特別到需要特定，室內到室外）；

(8)家人的涉及（與家人到非為家人）；

(9)活動型態（靜態到動態）等。

由上述可見，老年人休閒活動並沒有絕對的分類，而是應該將其視為連續性的觀念，從各個角度相互的交叉下來考慮，將較能有助於吾人思考及策畫適合不同地區、特質老年人的休閒活動方案。

叁、老年人文康休閒活動方案的策畫

當我們在策畫老年人的文康休閒活動方案時，首先可能需要瞭解的就是影響老年人參與文康休閒活動的因素為何，如此方能設計出適合某特定老年人口群的活動方案。而此有賴相關研究結果與過去類似活動方案評估的協助，由於國內在這兩方面的文獻資料尚不多見，以筆者手邊所整理的資料，綜合形成以下的初步關係模式供做討論。

個人因素

年齡層

性別

健康狀況（體力、體能）

經濟狀況

教育程度

過去的工作經驗

過去的休閒經驗

對休閒活動的體認

社會環境因素

家庭因素

婚姻狀況

居住狀況

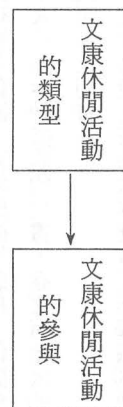
社區因素

機會

設施、場所

交易

社會整體對休閒的觀念



至於老年人的文康休閒活動，究竟是應由地方政府辦理、或由老人團體自行辦理，個人覺得這並不是二分的做法，也就是說，二者皆可自行辦理，也可聯合辦理（採合作的方式）。最重要的是，不論由誰來策畫或以何種形式來辦理，均應以服務對象的需求為依歸，確實瞭解潛在參與者和不同社區文化的特質，以此相互搭配之下方能提供適切的文康休閒活動。而欲達成此一目標，則有賴受過專業訓練的社會工作者來進行策畫、執行，加上政府在經費上具有彈性和大力的支持，以及社會大眾和老年人本身對休閒生活的重視等三大要素的相互配合方有可能實現。

肆、文康休閒活動設施的規畫及營運

有不少的文康休閒活動需要特定的場所、器材設施方能進行。休閒活動的類型又是那麼多種，因此不論是政府、民間團體、亦或是個人，皆無法單獨規畫設置所有的文康休閒活動設施。話雖如此，針對老年人文康休閒活動設施的規畫，在硬體方面仍可歸納出以下的幾個重要原則：

(1) 確保安全的最高準則，例如：活動場所的建築設計，是否適合於年老後生理機能逐漸減弱的狀況等。

(2) 公平的使用機會，例如：活動場所的地點是否足夠、分佈是否均衡；是否可能排除某些老年人的使用等。

(3) 次級資源的支援，例如：抵達活動場所的交通是否方便、安全；有足夠的服務人員；資訊是否充分傳播等。

(4)運用社區現有的公共設施和場所，使老年人仍能融入社會社區，與其他年齡層的人有所來往；設施場所可否發揮多重功能。

時下在社會福利服務的推行過程中，常聽到所謂的「公設民營」這個名詞，究竟這樣的執行方式是否適用於老人福利政策與措施，是個仁見智的看法，值得我們共同來做更深層面的探討。何謂「公設民營」？為什麼需要「公設民營」，其優點為何？有那些政府的社會福利服務適合「公設民營」？「公設民營」的基本條件為何？在「公設民營」的體制下，政府與民間各應扮演何種角色、肩負何種責任？這些都是最基本應該先行探討的課題。國內雖然開始有專家學者對此一課題加以研究，但尚無明確的結論。就個人的淺見，公設民營的基本問題在於：政府部門必需擁有健全的制度規範；明確的賞罰控制權力；學有專長的策畫人員來擬定政策提案、競標規則、公正的審核申請案件、簽定契約文件、負起執行過程的監督、以及最後的評鑑考核。而民間的部分，則除了也要有足夠專業工作人員來策畫提出申請案之外，更重要的就是整體上應具備責任的理念（對資源提供者、服務對象、專業本身、以及社會大眾負責），畢竟社會大眾的眼睛是雪亮的（加上媒體這個放大鏡的作用）。因此試問，目前我們的社會福利服務體系是否具備了上述「公設民營」的條件？若條件、時機尚未成熟就貿然實施，其後果將斷送整個社會福利服務專業的前途，甚至人民對政府的信任。

伍、結論與建議

老年人本身就是一群相當異質的人口群，加上休閒活動也具有多樣化的本質，因此老年人的休閒生活，實際上應可用「千變萬化」一詞來加以形容。成年之後的休閒活動至少含括五大功能：心情上的放鬆、生活上的變化、心智發展上的喜樂、發揮創意的機會、以及感官上的愉悅。休閒活動的選擇會受個人

社經地位的影響，特別是收入與教育。年老之後休閒活動型態上的改變，與個人之家庭生活週期變化有關，例如過去工作的內容、家庭的義務、和休閒的方式等。需要大量體能的休閒活動頻率會隨著年齡的增加而遞減。許多保持活躍、高度參與生活型態的老年人和他們過去在工作上重視「忙碌、充實的倫理」有關。總之，休閒活動給老年人帶來自我認同和自我概念上的心理正面意義，其重要性不容忽視。

至於如何辦好老年人的文康休閒活動措施？不外乎確實瞭解老年人對休閒生活的需求；影響老年人參與休閒活動的潛在因素；掌握不同社區文化的特質；確實體認休閒活動的參與，理論上應是非強制性的，因此我們必需尊重年長者的意願和擁有自由選擇的權利。從更廣的層面來說，個人建議政府部門應該以照顧老年人基本生活需求、提昇其基本人權為前提，採取主動與積極的心態、專業並務實的做法，建立各項提昇老年人生活品質之服務模式，更具體而言，有效的擴充專業服務人員的編制，增進實務工作者本身的福利，強化其專業服務的素養及實力等，都是刻不容緩之計。除此之外，在服務經費的補助方面，應該設定大原則，但留有彈性的空間，使不同地區能依其特定需求來做調整、設計不同的服務方案，畢竟社會工作是一種因地制宜的服務工作。總之，只有在健全的制度、充足的財力資源、與專業的服務人力等要素的結合之下，才能將社會福利服務工作做好。

從趨勢的角度來看，未來老年人口群平均教育程度將會提高，退休年齡將會降低，可以、也願意花用在休閒活動方面的金錢也比現在的老年人為多，加上身體健康狀況也會比現在要好，相對的將會對退休後的休閒生活更為重視，也更有能力負擔，更知道如何選擇，休閒活動的類型與內容也會增加。因此，老年人休閒活動措施的規畫，確實有極大的發展潛力，深值我們共同來探討及研擬可能之對策。

（本文作者現任東海大學社會工作學系副教授）