

# 老人

徐立忠

## 的休閒生活與社會參與

### 一、退休要有計畫

「退休」二字，是我們大家所共同關心的切身問題，人之一生，從生到成長，從成長到工作，從工作到衰老，從衰老到死亡，皆是你、我、他必經的旅程，不必疑惑，也無須憂傷，更用不着惶恐。祇要在退休之前，預擬「退休計畫」，照計畫行事，必可安全過壘，無慮於患得患失。

退休計畫何時擬訂？視退休的方式來決定。如果你是由自願退休者，通常轉業的機會較多，所擬訂的不是退休計畫而是轉業計畫；如果你是因滿六十五歲而被命令退休者，縱有雄心萬丈，再就業的機會便大為減低，甚至等於零，這樣你便不得不擬訂退休計畫。這份計畫何時擬訂，專家們的意見認為從四十五歲的向老期開始就要有所準備，而且照這個計畫，一步一步地進行退休。

也許有人要質疑，退休何必要有計畫，豈非多此一舉？俗云：「凡是豫則立，不豫則廢」，退休若無計畫，則反客為主，人被退休所困；退休若有計畫，則能緩衝退休後的各種有利與不利因素，很順利地進入老年期，並使老年生活過得充實而快樂。

退休計畫之要項與內容如何？目前尚乏成規可循，依個人見解，至少應包括以下幾項：一、目標：闡明退休生活所應樹立的理想；二、狀況：包括個人及家庭的財務狀況、身體狀況、社會狀況；三、退休方案之選擇：採取自願退休或命令退休方式；四、老年計畫：包括（一）可資運用的資金，（二）老年期養生計畫，（三）休閒活動與社會參與，五、善後處理計畫兼預立遺囑以為依據。在下列

項目中，最重要的就是休閒活動與社會參與計畫，因為它關係老年生活的全部，為老年幸福之門的鑰匙，特別提出來加以討論。

### 二、老年生活的孤立度與寂寞感

休閒並不是閒着休息，而且空閒太多對老人來說並不是件好事，因為空閒可麻醉並腐蝕人的身心。

無論從理論上和事實上觀察，老人對休閒生活的適應，通常有兩種基本的態度和方式。一是以積極的態度，參與社會活動，追求生活的理想；一是以消極的態度，視老後為殘年，懷着「坐吃」、「等死」的心情來打發日子，調查所得，前者的孤立度較低，寂寞感較少，而後者則反是。

事實上，孤立度與寂寞感，如同兩個難兄難弟，如影隨形，常伴老人左右。作者在老年生活實態調查，及與老人實際共同生活長期觀察所得，分析老人產生孤寂的原因，有以下各點：

（一）社會接觸的頻率如何？影響老年生活的表徵，是社會的接觸度，其與社會接觸度高的人，孤立度低，寂寞感少；反之，與社會接觸度低的人，孤立度高，寂寞感多，孤立與寂寞的來臨，恆成正比，但有時亦有例外。

（二）自我調適排遣的方法如何？所謂「亦有例外」，即老人雖然孤立度高，但若有適度的生活調適與休閒活動，並不感到寂寞，而且煞有介事地樂在其中，不知老之既至。

(二)有無親近的人常繞左右？如家人親友生活在一起，或經常來往，其孤立和寂寞的感受輕，甚至沒有；相反的，若失去親近的人，家庭及社會接觸減少時，自形孤單，徒覺空虛而自憐！但他們亦有例外，即老人雖與家人共居，亦有親友來往，他總以為他是孤立的，感到寂寞空虛，我們認為這是老人的心理弊病。退休，使老人徒然自卑，產生失落感與孤寂心理。

(三)身體適應能力如何？老人身體健康，有充沛的活力，能適應社會生活，其接觸面廣闊，孤寂的感受較少；反之若身體衰弱或行動不便，其接觸的機會減少，心理障害則大。

(四)生活環境或經濟因素之優裕與否？老人的經濟生活無虞匱乏，無後顧之憂，心情舒暢，日子過得平靜實在，是快樂的老人；可是有些人窮途潦倒，生活失依，孤寂之情，油然而生。如住在「仁愛之家」的老人，有的在過去有輝煌的歷史，歷經滄桑，時運不佳，老來接受扶助，大有「往事不堪回首月明中」的感慨。回顧過去的風采，與現在對照，頓覺「落魄」而孤寂。所以執着過去自我意象者，對現在生活屢產生不滿現象。但這並非唯一因素，老人中經濟富有的大有人在，富有並不等於快樂，有些老人儉樸以居，拘謹守財。在訪問案例中，有一位單身馬姓老人，銀行有五十萬元存款，捨不得取用，一套舊西裝穿了十幾年，上餐館總是「陽春麵」一碗，問他存款將來如何處理，他也不知所云，或加以否認，唯恐別人動他腦筋，所以他交朋友，不與人來往，既可笑，又可憐！雖然有錢，他是個孤寂的老人。

以上五種因素，可以歸納為兩點，即客觀的事實問題和主觀的適應問題。就前者說，家人及親友的減少，是工業社會必然的現象，身體健康不佳，是衰老必然的過程，環境生活的改變也是退休人員既存的現狀，這些均非老人自身所能改變的事實；就後者說，孤立與寂寞雖恆成正比，但如有適當的安排調適，可以改變，這完全操在老人主觀的意識與形象支配下，下列調查可以為證。

老人的孤立度與寂寞感彼此之關係與互動之深度如何？在福德敬老所的問卷調查與實際訪問資料中，作成統計，列表分析如下：

1.下表所謂接觸，通常的情形，是指和別人聊天、共同散步、共同娛樂（如打

老人的孤立度與寂寞感互動關係

		孤 立 度				寂 寞 感					
		程 度		小 計		很 寂 寞		較 寂 寞		不 寂 寞	
				N	%	N	%	N	%	N	%
接 觸	一日三次以上	低	不孤立	101	33.6	0	0	37	36.6	64	63.4
	一日三次以下	中	較孤立	155	51.7	10	6.4	65	42	80	51.6
	無 接 觸	高	孤 立	44	14.7	16	36.4	19	43.2	9	20.4
合 計				300	100	26	8.7	121	40.3	153	51.2

羽毛球、下棋、打百分遊戲）、共同做事。一日三次以上和別人接觸的人，表示接觸度高，孤立度低，佔百分之三三·六，很寂寞的沒有，較寂寞的佔百分之三六·六，不寂寞的佔百分之六三·四。可見不孤立的人比較不寂寞；但也有少數老人，一日多次接觸，仍有孤寂的感覺，這是他們的心理障害，已經前述。

2.一日三次以下與他人接觸的是較孤立的人，佔百分之五一·七，其中很寂寞的佔百分之六·四，較寂寞的佔百分之四二·不寂寞的佔百分之五一·六。可見接觸度少的老人，其孤立與寂寞的情形亦較高，但也有不感寂寞的約佔半數，因為他們能作自我調適。

3.與他人無接觸的人，理論上說，他是孤立的人，也是寂寞的人，資料顯示，這些人的孤立度高，佔百分之四一·七。其中感到很寂寞的有百分之三六·四，較寂寞的佔百分之四三·二，也有不寂寞的佔百分之二〇·四。孤立度高的人為什

麼不感寂寞，這與老人的性格與活動情形有關。在訪問中，一位褚姓老人整天不和人說一句話，即使主動問他，也懶得回答半句，但他似有所爲，每日規律性地外出兩次，每次約一時半，問他何所爲，他無以對，是散步亦是逛街。總之，他在不斷的活動中，所以無寂寞感；另一位李姓老人，平素不愛與他人交談，也不外出，但自己有一處自闢的小花園，終日陶醉在自己的小王國裏，蒔花種菜，澆水施肥，幾隻不知名的小鳥伴着他，使他終日忙碌，問他何所爲？總是笑而不答，他是個快樂的老人；還有一位何姓老太太，除了睡眠和吃飯的時間外，整天都在佛堂念經拜佛，既不外出與人交談，亦不參與其他團體活動，問她心情如何？她說與神同在，無憂無愁。這些老人，終日忙碌，既無苦惱也不寂寞，因為興趣在支配着他，精神有所寄託。

可見老人主觀的自覺意識，支配着老年生活，可以改變客觀的事實與環境。追求老年生活的幸福，宜乎從此處入門，這就是我們爲什麼強調重視並倡導老人休閒活動的基本原因，主張老人應以積極的態度追求生活目標的主要意義之所在。

老人的休閒活動與老人的再就業，二者雖同爲支配老年時光，其意義與性質並不完全相同，主要要點視有無經濟目的。以經濟爲目的的活動，視爲老人再就業所從事的工作，以精神調適爲目的的活動，即使出錢出力、勞心勞形亦理所當然，二者的心情感受是完全不相同的。

### 三、老人休閒活動的分類與方法

1. 從時間上看：有短時間的活動與長時間的活動，就對工作的調適來說，一個工作時間的結束，即需要較短時間的調劑，聽音樂、看報紙、散步，可以恢復短時間的疲勞；但若工作了一段較長的時間，則需要較長時間的活動，例如一星期的工作，就需有一天半的休閒活動，來輕鬆一下緊張的工作情緒；一學期或一年結束後，需要一週、兩週、或一月的休閒，如長途旅行、採集

動植物標本是最好的活動。對老人來說，退休後的歲月都是休閒時間，更需有所計畫，作有階段的區分。雖然老人沒有正式的工作，亦可以設計一些活動性的工作，譬如將家庭洒掃炊事、美化庭園視爲經常工作，同樣可以安排一些短期或長期的活動，使老年時光有規則有意義地運行着。

2. 從空間看：有室內活動與戶外活動，前者如家事工作，室內健身運動，庭園小憩怡情，閱讀、寫作、書畫，皆具上品；後者如郊遊、旅行、探訪親友，以及狩獵、垂釣，全憑個人的興趣、愛好來選擇，視身體狀況來決定。身體好的應多參與戶外活動，身體不好的宜做室內活動，戶外活動宜結伴或與家人同行，以免意外。

3. 從內容看：又可分爲三種，一是益智性的，如愛好歷史古物的人，可以從事史書的研究、考古、鑑別、蒐集字畫、古董；愛好文藝的人，可以從事寫作、書畫；愛好地理的人，可以從事地形、地質的勘察、探索、考證；喜愛民俗的人，可以採集民間故事、民謠、歌曲；嗜好戲劇及音樂的人，可以改良劇本、劇曲、組織社團，參與演出；喜歡生物的人，可以採集標本，研究生物的成长；長於工藝的人，可以研究改良各種民俗工藝製作。二是有益身心的，如登山健行、海上觀日、郊遊旅行、社會服務、慰勞軍隊、組織社團、從事宗教活動等，這些既有利於身體健康，又有益心智開展。再如球賽、慢跑、散步、游泳、拳術、劍術、土風舞、腳踏車遠足等，這些都對老人身體健康有莫大幫助；又如看電影、戲劇、歌舞表演、各種棋奕、釣魚、養鳥、植花、種菜，參觀各種展覽及重大建設、名勝古蹟等，可以怡情養性、調劑精神。三是無益於身心的，如打牌、不正當娛樂、不道德的生活行爲、言不及義的談話、口角爭辯、惹事生非、尋找刺激、亂吃東西和酗酒、過度的運動等，都有害於身心健康，應該絕對避免或防止。

老人從事休閒活動，首先要注意自己的健康狀況與經濟能力，以及個人的興趣與愛好，來決定所選擇休閒方式；其次，休閒時間應該是良知清明之際，

但也是走入墮落荒唐之始，善惡之分野，在於一念之間。所以休閒不能有邪念、邪心、邪言、邪行。勾心鬭角、投機取巧、詭詐陰謀、唯利是圖，都要排除淨盡，一切世俗雜念都要拋棄，否則難稱心如意，徒致紛擾，得不償失。例如下棋之時若存有得失鬭爭之心，贏則榮，敗則辱，則心有意氣，易致口角爭鬭，此時痛苦反而多於快樂。因此，休閒應如野鶴閑雲，人間仙翁，猶羽化而登仙之慨；也像一張白紙，一卷空白的錄音帶，一卷空白的攝影膠卷，不爭不求，讓自然的色彩、影像、音樂，呈現在你的腦海，會格外顯出真善美的境界，正如論語所說：「子之燕居，申申如也，天天如也」，亦是佛家所說：「心如止水，明心見性」，這才是老人所需要的休閒生活。

#### 四、老人社會參與的意義

愛與自尊，參與感與自我實現，是老人較高層次的需求，實現這些慾望的基本方法，可藉參與有意義有價值的社會工作而獲得滿足。敬愛可分為兩層，一是受人敬愛，二是自尊而愛人。在工業社會裏，對老人的敬愛，已不復如農業社會之重視，而自尊心的維持，有賴於個人事業的成就，工作的表現，以及國家社會的貢獻。老人雖然有光輝的成就，得意的工作，但那是過去的事，對於目前自尊心的維護似乎沒有太多的用處，空留回憶，甚至，退休以後，職業沒有了，地位降低了，自尊心日益褪蝕，自信心開始動搖，心情抑鬱，意氣消沉，形成所謂「退休震盪」。此時若能從事有意義的社會參與，來取代往昔的工作地位，仍可孜孜不倦，退而不休，老而彌堅，使老年才俊發揮到極限，而個人自我實現的需求，也同時獲得滿足。

老人的社會參與和休閒活動，雖然同是老年生活調適的方式，但在意義上是有區別的。休閒活動是以個人及家庭的娛樂為範疇，着重個體生活的調適；社會參與以公益為目標，着重價值體系的實現。蓋人之一生，不僅為己，也是為羣，不僅為生活而工作，更是為工作而生活，為羣體而貢獻，為工作而有理

想，任何階年的人皆然，老人尤當典範羣倫，謀獻佈建，為後輩倡。如此蕃衍傳遞，代有俊傑，國家命脈是賴，這就是老人社會參與的主要意義。

#### 五、老人社會參與的方式

老人的社會參與，不如其他階年的人那樣廣泛，雖然整個退休生活都是閒暇，但老人從事工作的時間，是受本身體力限制的，況且，所從事的工作，必與本身的性向有關，所以老人的社會參與是選擇性的，下面列舉一些方式，提供參考：

1. 參與宗教活動：老人最感惶惑的事，莫過於精神的寄託與心靈的歸宿。生活的獲得和物質的滿足是低層次的，也是容易解決的事，但心靈的空虛，死後的歸宿，將使得老人憂慮難安，這種精神上的需要，最好解決的辦法，就是信仰宗教，並參與宗教活動，藉宗教的感召獲得解脫。老人的宗教活動，至少有三方面的意義：一是調適老年生活；二是解除精神苦悶；三是勸化世人為善。這樣可以保持老年人的自尊心與優越感，因為愛與被愛同時存在。老年人若能以其餘暇常常沐浴在宗教團體的活動裏，心靈與神靈發生交感的默契，把過去的心性行為反省一下，正如陶淵明所說：「悟已往之不諫，知來者之可追，實迷途其未遠，覺今是而昨非。」這樣一來，人便可以清心寡慾，慾與靈紹，則智與神通，真是到了「參天地之化育」，且「與天地同參」的境界，這樣的老者豈非「天人合一」的人間仙翁。

2. 參與教育工作：讓阿公阿婆走進學校，走入教室，與一羣天真活潑的兒童或純潔無瑕的青少年打成一片，不僅童顏髮鶴相映成色，更是老少交融，相得益彰；不僅是現實的生活教育、人格教育，更是國家意識的灌輸，民族精神教育的培育，以及文化生活的播種，老者足以當之，兒童、青少年和老人相處時，可讓他們彼此在時間觀念上，把過去、現在、未來連接成一線，彼此



都體會到一脈相承、承先啓後的時代責任無可旁貸。今日一般兒童及青少年所形成的社會問題，是因為他們所接觸的現實生活太物質化，享受着現代生活的文明，而忽略了追求積極生活的意義。打從他們一出娘胎，便享受現代化的醫院設備，及其漸長，耳濡目染，皆是電氣化的家庭設備，住在高樓大廈，衣是流行款式，食是鮮味美漿，行是自動車輛；夏有冷氣，冬有暖氣，風和日暖，四季如春，享受着「後人乘涼」之樂，那曉得「前人種樹」之艱。對於祖先的筭路籃縷，慘澹經營之苦，他們從未見過，怎會有所體會。因此，要擴充孫子們的時間觀念，使他們了解昨日是今日之始，而明日是今日之續，並切實體會出「欲知盤中餐，粒粒皆辛苦」，排除其坐享其成的姿態，表現出致力耕耘的行動，這一個觀念的形成，可藉老人的意旨溝通，心法傳授，使後代子孫潛移默化而奏功。人的飽經滄桑與憂患的往事，像說故事一樣映入孩子們的腦海，有八年浴血苦戰的艱苦，才有臺灣光復的成果，三十年的農村改革與經濟建設，由古老的牛車、三輪車，到機車、自用汽車、電氣火車、噴射飛機，由國內交通發展到國際交通，使得人們的生活與行動無遠弗屆，這些活生生的歷史，老人是現身的見證和最好的教材，讓見證人一件件親口道出，深銘在孩子們的心中，比書本上抽象的、概念的閱讀更為生而具體。再說，孩童們在學習過程中，有許多是需要個別了解的，尤其少年時期，所謂「寂寞的十七歲」，最易走火入魔，成為家庭及社會的問題人物。這時心理的指導與行為矯正都非常重要，而學校教師畢竟人手有限，分身乏術，常是顧此失彼。如果讓老年人加入教育的行列，可補教師的不及，若學校能予適當的安排，有效的運用，讓老人家每週到校一次或數次，一人輔導學生數人或一班。在校時間輔導學生功課，校外時間參加課外活動，老人誘導學生一步一趨的走向正途，並為學生解決一些心理上、生活上以及家庭中的困難，學生視老人為知己、為恩師，老人為國家社會造就人才；再者

，學生帶動老人，讓他們年輕起來，活潑起來，忘記了自己的年齡，自然身心愉快，豈不是延年益壽的上品？何況老小接觸頻繁，日子一久，必也產生許多「忘年之交」，促進社會愛老、敬老美德，這種由衷所產生的「敬愛」，比公車上的「博愛座」有效得多。

在我們的社會裏，每年都有成千上萬的幼童入學，也有一批一批的老人退休，這一進一退，一始一終，雙方各據人生旅途的兩端，若能把這兩端連接起來，老的把棒交給小的，正確的邁向人生的方向，這才是「老人」真正的涵義。所以說老人的教育參與是有其價值的，宜由政府倡導，私人贊助，教育專家設計籌畫，學校響應執行，讓社會上各階層都能祖孫三代，水乳交融，蒼翠杏林，以育以教，生活上打成一片，感情互為交流，問題互為解決，學藝互為長進，不僅老有所終，更是幼有所長。

3. 參與社會服務工作：社會上有許多賢達人士，組成各種不同型態而目的則一的「愛心社」，去幫助一些需要幫助的人。例如臺北縣永和鎮的燙髮美容業，於民國五十八年組成「愛心協會」，把每月僅僅一天公休的日子，到社會各階層如老人院、孤兒院、清寒區服務，讓業者不浪費一月中僅有的一天，去體會「服務人生觀」的真諦。同樣的若老人不拘於年齡的因素，自動組成「仁愛隊伍」，把仁慈帶給大家，把精力服務社會，使老年時光既不浪費，又可促進生活積極的意義。又如從海軍退休的吳文義少將，就組成了退役官兵「仁愛服務中心」，為老人安排旅遊、慶生、一般急（災）難救助，及義務補習教育等，沒有任何條件，不計任何代價，為老人的社會服務樹立了先例，也啓開了老人社會參與的一條正確道路。老人的社會服務，不分貧富，不分身分與職業，只要抱定以服務為宗旨的精神即可。有技能的老人，可組成社區服務隊；對國術或團體活動有專長的老人，可領導體育活動；有手工技藝的老人，可傳授工藝絕技；至於書畫詩文的老人，可以義務開班授徒。

例如住在廣慈博愛院的周長青與潘牛兩位先生，一個是書畫劍術的能人，一個是紙藝絕活的高手，他們都為社區居民義務教授書畫、劍術、拳術、手工藝品，傳為佳話，屢受報刊表揚。在他們來說，以其餘年能為社會大眾盡一番心意，感到無限的欣慰，而社會人士對老前輩的「有教無類」精神，亦無比的感佩，於是敬老愛老的風氣自然形成，社會祥和，民生樂利，老者亦義不容辭而有責焉！

4. 參與行政工作：目前有些公私立機構，常感事多人少，前往辦事的人，總要排隊等候，不知浪費多少寶貴時間，雙方都不利。這樣人手不足而又限於法令或經費無法擴充編制的單位，如果能徵召一些退休人員，志願參與行政工作，請他們義務幫忙，建立制度，不必天天上班，可固定在某一時間前來服務，也可以輪流坐服務臺工作，一週數次或一月數次，每月酌發交通費，並可設計一種老年義務工作的「榮譽標誌」，工作結束後再發給獎狀，以資鼓勵。這種方式，最好以原單位退休人員回原單位服務為原則，因為業務熟練可達事半功倍之效。其他如醫院、工廠、商店、車站等類似需人孔急之處的，皆可比照辦理。辦理方式，可由人事單位策畫，預期於人員退休前，即可請他們填寫「志願服務書」，寫明可以參與志願服務的時間、地區、業務項目等，作為爾後徵召的依據，也可以由社會團體來推動，但最好還是由老人自己來發動，或由老人團體如老人協進會、老人院所等單位，自行籌組「老人志願工作參與團」，登記候選，編組運用，來培養老人對社會服務的潛力。總之，老人的社會參與是本著「服務的人生觀」，「人人為我，我為人人」的精神，老人不完全是享受社會的利益，亦思「創業維艱，守成不易」之古訓，以其餘力有以貢獻社會，輔佐後代，誠如武鄉侯所云：「鞠躬盡瘁，死而後已」，則無忝於所生。

## 六、結論——老人休閒活動的推行

(一) 與退休計畫同時擬訂：休閒活動原本是老人自己的事，在擬訂退休計畫之同

時，即應決定安排老年休閒活動，考慮有關因素與條件加以審慎選擇。雖然退休了，老人仍是社會的一份子，根本無法遺世而獨立，除了自我消遣或邀約三、五友好共同出遊外，儘量配合家庭、學校、社會各方面所舉辦的休閒活動，樂於參加青年人的行列，做一個年輕而活潑的老人。

(二) 由家庭安排：家庭子女為年長老人，有計畫地安排休閒活動，是崇孝報恩的最好表現，例如為公婆辦理有意義的壽星會，家人共聚，物質與精神表達了子孫的心意，老人看到自己開花結果，子孝孫賢，怎不使他笑顏滿面，心花怒放呢？又如平日早晚請安問好，閒話家常，講些新鮮的故事和最近時勢要聞，每天弄幾樣老人喜歡吃的可口小菜，孫兒輩的童稚與老者嬉戲，平添了無比的生氣與歡樂；在假日，安排一些旅遊活動，野餐聚會，求神拜祖，寄跡山林，海上飄遊，猶如老神仙一般，逍遙自在。

(三) 由社會團體的倡導：社會為報答老人的貢獻，舉辦團體性的老人活動，是表現敬老的最佳方式，而老人參加社團聚會，亦可增進許多見聞與樂趣。社會團體的類別頗多，如社區自治團體、學校、獅子會、青年會、扶輪社、崇她社、老人協會，以及慈善和宗教團體等，舉行定期或不定期的老人活動，如老人夏令營、阿公阿婆旅遊、懇親會、康樂晚會，節目多采多姿，其對敬老尊賢人熱忱與愛心，表達了「飲水思源」的倫理精神，啟導後輩子孫崇孝報德與承先啓後的社會風範。

(四) 由老人福利主管機構推行：老人福利法明定省（市）縣（市）主管機構，應視需要設立並獎助私人設立老人休養機構，以提供老人休閒、康樂及聯誼活動（第七條），前項活動所需經費，由各級政府按年編列預算，並得動用社會福利基金（第六條）。休養機構使老人福利法實施細則規定，由中央主管機關訂定設立標準（第七條），並分別就現有機構予以改善，擴充或增設（第八條），這是福利社會對老人福利措施的具體精神表現。