

· 張隆順 ·

# 活動之理論與實施

## 社區老人休閒活動

### 前言

最近我國對老人福利之研究相當多，一談到老人福利，就會使我們聯想到其包括老年保險、老年救助和老年服務（註一）。而在老年服務中，其又可包括院內服務及院外服務。所謂院內服務就是老人機構以內之服務，比如住在老人之家或仁愛之家則屬於院內之服務，而院外服務是指老人機構以外之服務，諸如成立老人服務中心，老人休閒活動中心等。院外服務是老人住在自己家裏，有一服務中心，舉辦各種活動（註二）。本文所談社區是指院外服務之一種，在老年服務中，又可分就業服務、休閒活動、健康訪問和友誼的訪問（註三）。而本文所談的僅限於休閒活動，因此不是機構內之老人服務，而是在院外社區之老人休閒活動。

關於「社區」一詞，徐震教授提出構成社區之

要素有居民、地區、共同關係、社區的組織及社區意識等（註四）。目前政府已將全國分成將近四千個社區。社區工作是社會工作之一種工作方法，其意義是指對社區居民問題之解決及需要的滿足所需要之資源，方法及過程。

關於「老人」，有人認為由生理現象來決定，當一個人有下列三種現象時即是「老人」之跡象，而這三種現象包括：一、坐着即睡，而躺着即睡不着；二、過去的事全記住，現在的事情反而容易忘記；三、高興時即哭，痛苦時卻哭不出來。這種定義是由人的經驗所定出來的。一般人在界定「老人」方面，也是公說公有理，婆說婆有理。然而大致說來，其標準是以年齡、生理狀況、心理狀況及社會狀況而定。在年齡方面，有人認為五十歲、或六十歲、或六十五歲、或七十歲等不同說法。在生理狀況方面，當人感到生理機能退化，力不從心時就認為自己老了。在心理狀況方面，有的人認為當一個人對世上之事已沒有期望，而不想求上進或對許多事情沒有興趣時，便認為自己老了。在社會狀況方面，大部分人認為退休以後便算老了。目前我國界定「老人」之年齡為七十歲。政府體恤人民之心而對於老人已做了不少，諸如於民國六十九年元月頒佈老人福利法，又頒老人福利施行細則，撥國家經費做老人福利之用，興蓋「榮民之家」，「仁愛之家」，社區蓋「安康堂」，在各大城市蓋「自費安養中心」及「老人活動中心」，推行全省老人搭公車半價優待，臺北市老人免費乘車，還有表揚模範老人，在電視上特別報導老人從事成功之事

業，在公車上又特設博愛座等，實感念於懷。（我國老人人數只佔全人口之百分之四點三。）（註五）

關於「休閒活動」方面，在先進的國家中，大都非常重視休閒活動，而我國已進入已開發國家之林，對於休閒方面，已不再是奢侈的，而是必需的，最近我國一直在談論「生活品質」之提高，而休閒活動亦是其具體方法之一。

適逢今年為國際老人年，利用此文來談一談老人休閒活動，實有其意義及價值，因為休閒活動具有社會工作之三大功能——預防、發展及治療，在預防方面，藉休閒活動可使壽命延長、身心愉快，度一更快活及有意義之生活；在發展方面，藉休閒活動，老人可以尋找自己過去因職業關係而無法做之自己樂意及能力所及之休閒活動，以充實晚年；在治療方面，藉休閒活動，老人可以得到精神支援，藉着與朋友之互動，發現生命之樂趣與意義，進而適應社會。可見休閒與老人有密切之關係。

茲將本文分二部分來說明：壹、社區老人休閒活動之理論基礎；貳、社區老人休閒活動之實施方法。

## 壹、社區老人休閒活動之理論

### 基礎

社會工作是一具體去執行之學問，然在執行之前需要有其理論基礎，否則社會工作會變成毫無科學之「行動主義者」。既然本文論及社區老人休閒

活動，因此對要服務之社區老人，需要做一番了解；然後再提出休閒活動之意義、特質、種類、目的；最後再提出老人休閒活動之理論基礎。

### 一、社區老人之內涵、問題及需要

(一)內涵：社區老人之性質可以「異質性」及「多元性」兩個觀念來說明（註六）。所謂「異質性」即是「個別差異」，而「多元性」即是「複雜錯綜」。社區老人之「異質性」表現於兩方面，其一是「社區特性」，其二是「老人特質」。所謂「社區特性」是指社區有其獨特之歷史背景，地理環境，經濟條件，政治結構等，這些因素會影響社區居民的行爲模式，生活型態，意識觀念等；「老人特質」是指老人本身之社會背景，往昔經驗，教育程度，健康狀態等之差異性，社區老人之「多元性」是指其需求或問題之錯綜複雜及非單純性的而且也是多層面的需求，如多病老人不僅要求醫藥治療，也盼望生活改善，溫情慰藉等。

(二)問題：老人問題可由六方面來看：

1.經濟方面：由於年邁力衰，適應困難，就業受到限制，收入銳減，經濟上的壓迫造成嚴重的老人問題，除非是有子女的供養或接受社會救助或自己過去有儲蓄，否則老人是很難維持生活的。

2.生理方面：經濟與疾病是老年人最感煩惱的問題。多數的老人都有一、二種毛病，據統計，幾乎有十分之一的老人因病必須躺在床上，四

分之一的老人由於疾病而影響到日常生活，在此情況下，自然必須花不少錢於醫療方面，但是往往收入不敷支出，無法支付醫療費用，於是缺乏健康檢查和有病不醫的情形相當普遍，造成老病纏身。

3.心理方面：

(1)老人體弱多病，耳目失聰，使得情緒與興趣受到了很大的影響。老人們常會為自己身體的種種疾病煩惱，造成心理上的不平衡。（註七）

(2)老人們一方面失去社會地位，另一方面又失去家庭地位，在生活上，一時難於適應，從前的光輝都成為過眼雲煙，挫折感便不時地圍繞。

(3)由於人際關係的日趨淡泊，再加上老年人的親友們日復一日的減少，在此種情況下，只有很少的老人能維持正常的社交與人際關係，多數的老人們都只有承受這種無形的心理壓力。

(4)很多老人存有悲觀的想法，例如日本老人自殺的風氣很盛，均是由於思想上的悲觀，觀念上的迷惘及行動上無所適從所造成的。

(5)一般的老人均從工作崗位撤退下來，這種退休制度，造成老人的挫折感，會覺得自己不再為社會接受，被社會淘汰，這些都會造成老人心理、生活上嚴重的不適應。

(6)老年是人生最後階段，因此老人不得不面對死亡，但是只有少數的老人對死亡能夠處之

泰然，大多數的老人都懼怕死亡，導致心理上的不協調。

(7)目前休閒活動的缺乏，公園設施的不足，娛樂場所的奢靡及兩代分居的普遍，使老人們必須空虛而孤獨地活着，造成老人的心理問題。

(8)老人們有時有自私、貪心、情緒暴躁、懷疑心、精神覺空虛、失望、活著沒有意思以及覺得「工作嫌老，死又太早」的心理問題。

4. 家庭方面：老年人辛勤地撫育下一代，望子成龍，望女成鳳是普遍的期望。可是一旦子女長成，兩代之間由於生活環境，接受教育之不同，造成思想觀念，價值道德的差異，親子之間難免衝突，又自覺老人無容身之地，影響家庭氣氛。(註八)

5. 社會參與方面：不論是男女老幼，在本質上說，均為社會化的產物。在人生的任何一個階段，與團體互動是必然的現象。以老人來說，愛與自尊，參與感與自我實現是較高層次的需求，而社會參與是滿足以上需求直接的方法，在工業社會中，對老人的尊敬已不如往昔，而自尊心的維持，有賴於個人事業成就，工作表現及對國家社會的貢獻。老人過去的光榮事蹟都已成過去，一個人在進入老年之後，失去工作、地位、經濟來源等，造成自信心、自尊心的喪失，就是所謂的「退休震盪」，若是此時能以深具意義的社會參與，彌補過去的工作地位等，可以使老人再度燃起對生命、工作的熱愛

與信心，退而不休，老當益壯，貢獻出正值顛峯狀態的人生經驗。

6. 休閒方面：由於工業進步，機器代替人工，使人力使用的逐漸減少與工作時間的減少，因此一般人有更多的時間從事休閒活動，然而因為休閒地點、方式的缺乏，都造成了許多問題，而老年人在此一方面的問題更為明顯。

(二)需要：可從總體與個體的需要來看：

1. 總體的需要：總體是指超越個人之制度上之需要，社區老人需要合理的退休制度，例如老人保險、老人救助、老人服務以及按心理學家馬士婁所提出人之基本需要，如生理、安全、歸屬、自尊、成就感與自我實現之需要等。

2. 個體的需要：個體是指社區老人個別不同之需要。今以「居住型態」、「人格類型」、「需求傾向」三方面來說明社區老人之不同需要：

(1) 居住型態：傳統之中國家庭型態是多代同堂，但現代之社區老人居住家庭，可分為四種類型：

① 孤家寡人型：因喪偶、未婚、離婚或夫妻子女分居所致，形單影隻，孤獨生活，單獨寂寞，乏人照料。

② 配偶同住型：老倆口兒，相依為命，長守故園，但年事既高又罹重病時，則陷困境。

③ 子女同住型：老人與未婚女子同住，是「核心家庭」之延續，但目前盛行新婚小家庭制，子女於婚後常另覓新居，此型極易

轉變成上述(一)型態。

④ 祖孫同住型：即所謂三代同堂，是第三型擴大而成之「主幹家庭」，也是目前所公認最理想之家庭型態，對老人而言，可獲得子女之「晨昏定省」及「含飴弄孫」之樂，在精神上有所寄託和安慰。但其中隱藏之問題是兩代間之「代溝」，和婆媳間不和睦，對孩子教育方式之不同看法等。由此可知每種居住型態的老人都需要他人幫助之處，這是「社區責任」所在。

(2) 人格類型：美國社會學家 Rosman 曾提出三種老人態度類型：

① 自律型：有能力適應環境，但可超越現狀，追求自我，從事創造性活動。

② 調適型：順從團體規範而僅求滿足而已，明哲保身，唯求適應。

③ 紊亂型：無法順應環境之要求，只好依賴他人或顛沛流離。自律型者能貢獻餘力服務社會；調適型者沒有衝動，只求安老；而紊亂型者正需社區特殊照顧。

(3) 需求傾向：都市社區與鄉村社區各有不同需要，不同人格類型或居住型態也會有不同需求。

由此可知，老人需要被瞭解，被關心，同時也希望繼續發揮自己之潛能，以達到自尊及成就感之需要。

## 二、休閒活動之意義，特質，種類及目的

(一)意義：休閒一詞是由拉丁文(Recreatio)一字而來，其含有重新創造之意。

(二)特質：休閒活動之特質是：1.暇時進行的；2.有樂趣；3.自願的；4.建設性；5.生存以外的活動；6.個別或團體性的；7.因人而異的；8.輕鬆與消遣的。

(三)種類：其可歸納成七類：

- 1.學術：閱讀、討論、研究、搜集等。
- 2.藝術：文學、雕刻、繪畫、手工藝、樂器等。
- 3.康樂：慶生會、下棋、唱歌、聽戲、講古、趣味競賽、園遊會、南管等。
- 4.體育：慢跑、打球、游泳、運動會、打拳、爬山等。
- 5.旅遊：郊遊、旅行、觀光、踏青、賞花、參觀國家建設等。
- 6.服務：社會服務、家庭服務、家庭副業等。
- 7.休憩：喝茶、聊天、閱報、看電視、到廟休息、散步、講古、與兒孫玩樂、集郵等。

(四)目的：

- 1.增進身心健康；2.發揮個人潛能；3.增強人際關係；4.充實個人生活；5.培養對國家、社會之責任感及歸屬感。(註九)

### 三、老人休閒活動之理論基礎——

#### 成功的老化理論(註十)

成功的老化(Successful Aging)不是一種概念，而是一種情境，一個可以實現的目標；不是什麼創新，而是一種事實的瞭解。正是老人有此

瞭解而求適應，而使老人有動機做休閒活動。

社會老年學家對於成功老化的界定，有多層次的解釋，茲分別介紹於下：

(一)通常的說法就是「撤退」與「活動」理論：撤退者，謂老年人從各種不同工作崗位退出，離開其原有的社會角色，於是，他的生活全距(Life Apan)縮小，加以個人精力(Ego-Energy)衰退，不得不過着狹隘的老年生活。通常隨着環境的變遷，大部分的人卻也隨遇而安的自得其樂；活動者，謂老年人仍需保持中年時期的生活，以緩和衰老的進程，故退休之後，須尋求一些代替性的活動，來美化老年的人生，因此，強調老人的積極社會參與，才有良好的生活調適。

(二)人格適應學理：依據「柏克萊成長研究報告」(The Berkeley Growth Study)，謂適應良好的老年人格有三種類型，即成熟型(Mature)——對人生採取穩健性的步伐，不過於進取，也不過於防衛，安穩穩地步入老年期、搖椅型(Rockingchair)——對別人依賴，消極閒適，把老年看成解除責任安享成果的時代；裝甲型(Armored)——對老年可能帶來的損害，早已作了防護性的安排，保持積極而活躍的生活，來消除體能衰退的恐懼。

(三)生活滿足學理(Life satisfaction)：謂老年人若能對過去與現在生活感到愉快和滿意，則為調適良好。漢惠福斯特(R. J. Havighurst)指出：成功老化之測量，除了個人生活滿足與快樂外，尚須考慮到，老年生活方式是社會所嘉許的

，所以老年才能延續到中后期的活動，以及滿足目前之地位與活動，因此成功的老化，不僅是個人的努力，更是社會的支持。

(四)個人行為系統(Personal action system)學理：由威廉和渥史(R. H. William and C. Wirths)所擬議，他們認為在社會成員彼此互賴的社會系統運作中，個人觀念與行為若能與他人溝通而共享，始具有意義，對老人來說，他們提出老人是否自律(Autonomy)和持續(Persistence)為成功老化的準則。前者指行動系統之「交換能力」(The exchange of energy)，若施多於受則為自律，反之受多於施則為依賴；後者指行為系統之「穩定性」(Stability)，老年人的生活行動由自律而持續，是為成功的老化。

(五)發展(Development)學理：此說着重在社會壓力對老年生活調適的影響，由克拉克和安德遜(M. Clark and B. G. Anderson)二人共同提出，謂成功的老化是受文化因素制約，因而提出老年期五項適應課題 Adaptive Tasks。

- 1.接受老化的事實：老人應認清老人本身生理、心理及社會方面的變遷。
- 2.重組老年生活的空間：因老年退休所形成的社會角色的改變，老人必須重組社會關係網絡。
- 3.尋找可代替老年生活的新資源：如培養個人新的興趣和嗜好，並在可能範圍內追求新的目標，依「需要」而「滿足」來充實老年生活內容。
- 4.對自我評價標準的再修正：老人應將自我概念



加以斟酌而為適當的修正；但老人亦有其自尊，必須認同新的角色而保持個人的價值觀念（Sense of Worth）。

(四)個人價值和生活目標的重新整合：老年人的生活目標，應配合社會情況的變化與需求重新整合，使其生活和行動具有社會意義和價值。

綜合以上各家見解，我們可以得到一個較完整的觀念，所謂成功的老化，就是老人對老年人格表現和生活適應的總和，在老人團體與環境互動過程中，所形成的身心整合，達到平衡狀態的行為模式。換言之，老人遭致生理、心理、社會各方面衝擊所採取的反應態度與適應能力，足以排除障礙，整合生活目標，具有調適良好的情境。由於有成功的老化之目標，因而休閒活動只是達到目標之方法，有了目標，方法才顯出其意義來，而這些老化理論卻與休閒之目標不謀而合。

## 貳、社區老人休閒活動之實施方法

由第一部分看出老人休閒之意義及目的，有了目的後，讓我們來討論達到目的所用的方法，亦即如何來辦老人休閒活動。在這第二部分中，我們可分二方面來講：一、老人休閒活動之實施現況；二、今後對老人休閒活動在實施上之建議：

### 一、老人休閒活動之實施現況：根據本人對老人休閒活動調查之結果看出（註十一）

(一)組織、社團、領導人員方面：全國受訪四七三個社區中有百分之七十以上成立長壽俱樂部，而且也有二百四十三個小型的老人社團，這是可喜之現象，可是又發現全國受訪社區中有五分之一之社區，最近一年內未辦任何有關老人之活動而且受訪老人中有三分之二老人未參加過活動，可見辦理老人休閒活動尚不夠，有待加強。

(二)活動內容方面：我國已辦有團體育性、旅遊性、休憩性、藝術性及康樂性之活動，但缺乏學術性及讓老人服務之活動，老人所常用之設備是棋具。他們較喜歡之活動為看電視、聊天與兒孫玩樂，但為都市社區包括院轄市、省轄市及縣轄市之老人，他們也喜歡散步，而為鄉村社區（包括鄉鎮）之老人，他們也喜歡到寺廟休息講古。社區老人常參加之活動為慶生會、郊遊及康樂活動。而他們也喜歡參觀旅遊、健行。

(三)活動方法方面：他們面臨的問題是經費不足；場地不開放；宣傳不夠，因此老人對理事會，休閒活動之認知方面，都市社區老人普遍很低，而鄉村老人之認知較高，老人對活動之參與，滿意以及期望程度方面，鄉村社區之老人比都市社區老人高。都市社團較喜歡早起會之活動，而鄉村社區較喜歡國樂社之活動，都市社區社團之活動頻次為每天一次，而鄉村社區之社團活動頻次為每月一次，都市或鄉村社區都認為成立長壽俱樂部及社團之有無，社工員服務時間之長短，理事會之健全與否，負責活動的人之用心與否等皆與辦活動成功有很大之關係。在都市社區，老人認知

休閒活動之方式是以理事會通知為主，而鄉村社區老人認知休閒活動之方式以朋友告知為主，都市社區老人最感需要的事務中，第一是醫療，第二是金錢，第三才是休閒；鄉村社區老人最感需要之事務中，第一是金錢，第二是休閒，第三是醫療，在活動之滿意程度方面，有一半以上的人認為滿意，而另一共同之看法是，無論都市社區或鄉村社區，最大之困難是經費，再來是設備，第三是專業人員。

### 二、今後對老人休閒活動在實施上之建議

(一)在組織、設施、經費、人員方面：應加強長壽俱樂部及老人社團之成立；強化理事會之功能，使其能分組分工確實工作及推動；理事會除了固定之開會外，尚應為老人休閒活動定出明確計劃、目標、分工、合作以及實際參與；在設施方面，應多提供，場所應多開放及妥為維護；在經費方面，有一些來源可以爭取，比如1由社區居民捐助，2社會人士捐助，3慈善機構或社團捐助，4社區發展工作基金撥助，5受益人捐助，6政府補助，7其他收益。在人員方面：上至行政主管，下至推行人、執行者、參加者，皆應共同計劃，而且活動之負責人最好接受有關老人休閒活動之知識及技巧訓練。

(二)活動內容方面：最好也增加學術教育性之活動以及讓老人去服務之活動，鼓勵老人參加服務性社團，以貢獻其寶貴之知識及才能。

### (三)活動方法：

#### 1. 推行人應注意事項：

- (1) 與老人一起做。
- (2) 常有創新之活動。
- (3) 培養參與者之獨立性而非依賴性。
- (4) 刺激及發掘參與者之才能。
- (5) 須能隨機應變、和氣，奉獻自己、心胸坦蕩和有耐心。
- (6) 若願推行志願服務，應以現有之社團為基礎。
- (7) 對大眾傳播之使用，如使用佈告欄、社區報紙、收音機電臺廣播、電視廣播、海報（字體要大及顯明的顏色）、送小冊子、通訊刊物、行事曆、傳單、精心設計之邀請函、應用老人社團做宣傳工作。
- (8) 活動最好有專人負責，比如社工員、理事長、總幹事、活動負責人等。
- (9) 推行人應考慮到老人之問題及需要，如年齡大、語言隔閡、疾病多、殘障、教育背景、態度、信仰、文化、老人異質性及多元性、老人被愛及尊重以及有成就感之需要、當地環境、當地風俗習慣等。
- (10) 想法學到團體工作之原則：關係、互動、目標、計劃、彈性、組織、個性化、民主、資源應用、評鑑等原則。
- (11) 讓資深老人來帶動。
- (12) 居民對理事會及休閒活動愈高，對辦活動愈有利。

(13) 剛開始時，可請熱心的成年人來做，以後再交給老人。

(14) 每一次活動前，最好告訴老人其目的及價值，並告知該活動為老人有何好處，而且該活動是按老人之需要，興趣及能力而設計的。

(15) 使用活動建議箱，使老人參與活動計劃。

(16) 增加參與熱情的細節問題（供茶點，替參與者拍照，印製精美之邀請卡，使用出席飾帳或徽章）

(17) 以國情為主。

#### 2. 時間：

由於老人早睡早起，因此最好休閒活動時間由上午九點至下午四點較適合。愈是定期舉辦，對辦活動越有利。每次辦活動以二小時為主，必要時，再延至三小時。

#### 3. 場地：

(1) 可在中心、寺廟、教堂、學校、公園舉辦。

(2) 場所愈是定期開放，對辦活動愈有利。

(3) 設備愈多，對辦活動愈有利。

(4) 老人參與場地之維護及管理的工作，使場地維持秩序乾淨，愈有吸引力。

(5) 多蓋「老人活動中心」，使老人有歸屬感。

#### 4. 其他：

(1) 提倡敬老服務隊。

(2) 選一社區辦理老人休閒活動而能做為示範及觀摩。

(3) 舉辦大型活動，如運動會及旅遊。

### 【附註】

註一：李增祿 社區老人福利之研究與設計研討會，社區發展季刊，第九期，社區發展雜誌社，民國六十九年，頁一一二。

註二：李增祿 老人問題座談會，社區發展季刊第十期，社區發展雜誌社，民國六十九年，頁一一三。

註三：同註一。

註四：徐震 社區與社區發展，臺北正中書局，六十九年十月初版，頁三七至三八。

註五：臺北市政府社會局籌設「老人自費安養中心」計劃草案，六十六年十一月，第一頁。

註六：臺灣省政府社會處所印之「社區老人福利服務工作方法」。

註七：周建卿，社會安全論叢第二集，臺北正中書局，民國六十四年九月，二六六頁。

註八：蔡漢賢 社會工作理論與實務，臺灣省社會省會福利研究會，金鼎圖書文物出版社，民國六十五年十二月，再版二〇四頁。

註九：互談月刊 一三五期，充實我們的休閒生活，橄欖園專題，七二一頁。

註十：徐立忠 老年生活之調適，社區發展季刊第十二期，社區發展雜誌，民國六十九年十一月，二〇頁—二二頁。

註十一：張隆順 社區辦理老人休閒活動之研究，中華民國社區發展研究訓練中心及臺灣省省政府社會處聯合主辦，民國七十一年。