

# 老 年 休 閒 活 動 的 需 要

——李鍾元——

休閒活動是人類日常生活中不可或缺的一種措施，它能使人們愉快、輕鬆、滿足、調和情感，促進健康，並增加豐富的生活經驗，且不計較利害得失。醫藥的進步，今天人類壽命普遍延長，老年人口日增，但由於家庭制度的改變，使老人在生活上感到相當的孤寂，所以休閒活動對他們來說，更是一項刻不容緩的福利服務。

根據內政部七十年編印的內政統計提要記載：我國在民國六十九年，六十五歲以上的老年人口共有七六二、二四三人，佔總人口的百分之四·二八；較六十年的四八三、八六三人，（佔當時總人口的百分之三·〇三）增加了百分之六三·五。再就七十歲以上的人口來看，六十九年是四一二、一五一人，佔總人口的百分之二·三，也較六十年的二四一、六三二人（佔當時總人口的百分之一·六）增加了百分之五八·六。據人口學者的推估，人數還會繼續增長，所以近年來各方面對老人福利的倡導相當積極，而休閒活動的適當安排，成為老年福利中重要的一環。

一個人進入老年期，生理上就呈現衰退的現象，具體的來說，骨骼變為軟弱，肌肉纖維減少，四肢顯出瘦弱多結，腦的重量逐漸減少，有功效作用的細胞逐漸退化，心臟日見擴大，血管也隨之硬化，體內新陳代謝作用緩慢，至於感覺器官更加顯著衰退，眼睛老花，聽力遲鈍，味蕾萎縮，觸覺更差。

由於生理的變化，智力及其他能力當然也是衰退的現象，根據邁爾（W. R. Miles）的研究，老年人除肌肉運動能力的變化比較小以外，在圓轉運動速度，手指反應速度、學習迷津能力，比較與判斷能力都顯著衰退，尤其視覺能力衰退將特別顯著。

再就情緒來看，也是一種萎縮現象，大多數的老年人，再也不能像青年或成年人，具有尋求快樂、熱鬧的情緒或高度的熱烈情感。在他們的感觀中，認為環繞在他周圍之人及社會的關係，與刺激他身體的空氣一樣，都是冷清清的。因之他所表現的情緒型態是時常忿怒、悲戚，沉緬於回憶以往的光榮或者是懺悔，比較嚴重者，還會形成機能錯亂或心能錯亂，事實上也需要適當的休閒活動，使其獲得情感的調適或予以治療。

老年人休閒活動的需要既如上述，其內容與方式當然也因因而異，就我國老人來看，比較理想的活動有下列五類：①社交活動——包括圍棋、象棋與聯吟等。②文化活動——包括祭典、節慶活動的參與、展覽、音樂、戲劇、廣播、電視的欣賞等。③體育活動——包括散步、羽球、太極拳、八段景等。④郊遊活動——包括垂釣、旅遊等。⑤其他活動——包括參與宗教活動、社會服務工作，諮商服務工作等。當然對於無益於身心的活動，如打牌、尋找刺激等是絕對不能讓他們參與，因為既無法調劑其生活，反對其身心有損。

此外，對於休閒活動的場地，也得提供，唯以自然為原則，最好是將他們習慣去的場所，加以美化或舒適化。當然公園的規畫、育樂場所的提供，也好重要，特別是在大都市中。

有了場所，還得要有推動的機構與人員，除了由其子女安排外，最好是與社區發展配合，由社區理事會，社區工作員先發掘他們的需要，再輔助他們活動，必定收效。

最後特別要強調的是對於老年人參與習性的培養與觀念的改變，前者從小就要注意，後者在其退休前就要進行，相信必有助於其安享晚年。