

# 台灣地區老人休閒活動

## 型態之研究與檢討

陳宇嘉 吳美玲

### 一、前言

近年來由於人民生活安定、醫藥技術進步、生活品質提高及衛生習慣的改善，國內平均壽命持續延長。一九七五年老人人口佔全國總人口的3.42%，到了一九九五年將增至6.82%，這將是一九五〇年的2.73%（陳拱北，1977）。臺灣地區一九五〇年出生時平均壽命為54.63歲，至一九八二年增為男性69.16歲，女性74.52歲（臺灣地區人口統計，1982），因此「人生七十古來稀」這句諺語在今日已不適用了。所以，現在的老人擁有更多退休後的生命，如以六十歲為退休年齡，則臺灣平均每位老人有約11.84年之平均退休生命要安排。Riley and Foner (1968) 指出老年人比年輕人平均而言花費更多時間在休閒活動上 (Leisure Activities)，因為老人從工作崗位上退下來之後，除了轉業或再就業外，大部分的時間均在從事休閒活動。然而，並非每個老人都懂得如何去安排其退休後之休閒生活，根據 Riley and Foner (1968) 的研究，老年人經常從事的休閒活動為看電視、園藝、訪友和閱讀，都是屬於較靜態的、消極的活動。Archley (1977) 更指出許多老人不願意去參加休閒活動主要是因為他們不知如何去參加。許多老人在年輕時候致力於事業，成就上的追求，而忽略了休閒興趣之培養，以致於到了老年退休之後不知如何去從事新的休閒活動。Kart (1981: 232) 認為「美國人沒有受過休閒教育」(American Have Not Been Educated for Leisure)。太多的空閒時間對老人並非是一件好現象，因為老人在生理方面及心理方面均已呈退化的趨向，若再無足夠的休閒活動填補其精神與心靈上空虛與孤獨，反而促使老人的身心加速邁向淒冷的死亡。因此如何協助老人從事其休閒活動，使老人活得更愉快、更有意義是刻不容緩的課題。本文首先探討休閒型態「自主性選擇」與「工作關聯」之關係以澄清老人休閒之意義，再使用國內現有學者之研究結果加以整理並深入比較分析，指出現代臺灣老人休閒現況，最後並提出對臺灣老人休閒活動之檢討與建議，期能有助於老人休閒福利之實施。

## 二、娛樂與老人休閒

老年人的休閒活動與一般休閒活動不同，它是一個相當特殊的社會現象。一方面由於受到生理機能上的限制，許多強烈的、刺激性的休閒活動都不適合老人，另一方面又因為老人從其崗位退休下來之後，可以充分享受沒有壓力的休閒，因此休閒往往是老人生活的全部而非部分。如果此時能提供足夠場所讓老人從事休閒活動，不但可以防止身心老化，更可創造出美好的人生。

休閒(Leisure)和娛樂(Recreation)兩概念是相關的，但指涉不同的意義，不能混為一談，往往學者誤解或誤用其意義。「娛樂」是休閒中動的一面，可使身心收放平衡，往往娛樂不注重客觀的形式，而在於娛樂者自身主觀上對「樂」的感受(張春興，1983: 53-54)。所以娛樂是指如運動、遊戲、嗜好等等，它最重要的目的是為了恢復一個人的心智或解除人們既繁重又緊張的社會壓力(Tensions or Boredom)(Atchley, 1971: 13-17)。是故，娛樂之功能在於調劑身心。相反地，休閒是把工作完全拋至一旁而專心去從事的活動，如與家人相處、訪友等，其活動即是生活之目的而非手段，其功能也不一定是以調劑身心或恢復身心平衡為目的。一個老人退休之後不是在從事娛樂而是在休閒，往往休閒不能為老人帶來以前工作崗位上別人對他的自尊(Respect)或角色(Role)，因為休閒不能取代他的工作。老人的休閒不同於年輕人的娛樂，所以使得老人對休閒活動往往表現出動機不強或缺乏建設性參與之現象，Atchley (1971)認為這是老人認同危機(Identity Crisis Theory)之結果。

休閒活動若以休閒者之「自主性選擇」(Discretion)與「工作關聯」(Work Relation)兩向度來看，可以分成四種型態(Kelley, 1972)，即是「無條件的休閒」(Unconditional Leisure)，「協調的休閒」(Coordinated Leisure)，「互補的休閒」(Complementary Leisure)及「恢復身心的休閒」(Preparation and Recuperation)。圖一表示休閒型態的「自主性選擇」與「工作關聯」之交叉類型，橫軸表示休閒選擇的自主性與否，縱軸表示此休閒是否與工作有所關聯。第四類型「恢復身心的休閒」並不能稱為真正的休閒，應指為疲勞之休息或生理、心理之自動調解作用。比如一個人工作累了，

圖一 休閒型態自主性選擇與工作關聯之交叉類型



於是自然會睡一覺，所以不具備休閒之意義。第一類型「無條件的休閒」指真正自由又無責任的休閒，此種休閒不只有個人偏好及自主性來決定，並與工作完全無關。比如一個愛好溜冰的人自由自在不受拘束的享受溜冰，把溜冰當做生活的目的之一般。第三類型「互補的休閒」是指休閒之選擇是非自主性的，但却可以是與工作無關聯的，不過休閒之結果可以互補其工作角色，並可完成其特殊專業工作上的角色期待。比如參加專業性協會、社團或其他志願工作人員組織活動等。第二類型「協調的休閒」是指休閒者自主選擇但與工作有關聯的。比如商人陪客戶去娛樂場所，打高爾夫球：等等，把休閒當做工作完成之手段或方法。以上這四種型態之休閒是相對而存在的，在生產力人口的生活時交替出現，使人們充滿緊張、壓力及刺激。退休之後之老年人依認同危機理論而言，雖然也許仍有某些強烈的工作動機，但已失去休閒型態中之第二、三、四型之對比基礎，使第一類型「無條件的休閒」失去對比意義。如何創造老人「無條件的休閒」之環境與活動，使其再造生活意義，將是危機認同連續理論(Identity Continuity Theory)討論老人工作、休閒及社會調適之重要努力方向(Atchley, 1971: 13-17)。

## 三、台灣老人休閒活動之現況

表一是國內近幾年來多位學者對於老人休閒活動之研究，依其年代序排列，並把各項百分比依相似性予以合併分類，對於無法分類的則將之放在其他

項內。由表一中發現老人休閒活動以看電視最多，其次為聊天，第三是散步，這種現象特別是在臺北市、高雄市大都會區較為明顯。根據歐陽良裕（1983：4—9）在臺灣地區研究，老人聊天（29.37%）比看電視（28.20%）稍多；林松齡（1983：23）在臺中市研究指出老人與家人和外人聊天兩項合併（45.51%）比看電視（28.20%）為多；蒙龍儒（1971）也發現臺灣地區老人散步（24%）比看電視（19%）還多。以上初步結論與張強順（1982：39—40）比臺鄉市社區與鄉村社區老人休閒之異同之結果有相通之處，鄉市社區老人休閒以

看電視最多，其次是與鄰居、朋友聊天，第三是散步，第四是與兒孫玩樂。鄉村社區中，則以鄰居朋友聊天最多，其次是看電視，第三是到寺廟休息、聊天、講古，第四是與兒孫玩樂，第五才是散步。顯然以上這些結果顯示出一個現象，似乎都市化愈高，老人休閒活動愈屬於靜態性休閒。這不一定意味都市老人不喜歡動態性休閒，而是因為受限於都市中綠地不足、缺乏休閒場所，再加上繁雜的交通、噪音等各種外在環境因素，使得都市中的老人或是兒孫們都同樣認為老人留在家中看電視是最安全的一項休閒活動。（Kubey，1980：16—35）

表一 臺灣老人休閒活動方式

研究者	樣本數	休閒分類														共計			
		看電視	聊天	散步	看報(雜誌)	聽收音機(音樂)	與兒孫玩樂	旅遊	登山(打拳)	園藝(花草)	棋(下棋打牌)	養動物(魚鳥)	影劇	集會(廟休談古)	寫作		學技藝	社會服務	
1. 黎聖倫	臺省 1971	765	19	2	24	12	—	9	4	3	1	4	2	2	—	1	—	17	100.0
2. 胡仁傑	臺省 1979	59	18.7	15.2	22.8	12.3	9.4	—	—	—	—	5.3	—	5.8	—	—	—	10.5	100.0
3. 李金桂	臺省 1979	612	24.56	23.77	18.99	10.35	2.55	—	—	5.37	4.45	2.95	2.49	2.29	—	0.79	—	1.44	100.0
4. 詹火生	臺省 1979	163	27.89	8.16	—	15.79	6.32	—	—	7.63	9.21	2.63	5	2.11	—	1.32	—	6.05	100.0
5. 胡仁傑	臺省 1982	142	29.24	23.39	23.98	10.53	—	—	—	1.17	5.56	0.29	0.29	4.68	—	—	—	0.88	100.0
6. 張順順	臺省 1982	344	22.36	20.51	14.67	6.67	—	12.51	6.67	—	—	—	1.23	10.97	—	—	1.95	2.46	100.0
7. 歐陽良裕	臺省 1983	1487	28.20	29.37	—	8.43	4.14	—	7.72	9.64	3.26	2.34	—	—	0.39	—	—	6.52	100.0
8. 林松齡	臺省 1983	463	29.48	18.59	—	—	—	—	—	16.03	—	好	15.06	16.03	—	—	—	0.96	100.0
9. 江陳張	臺省 1984	747	30.5	23.4	16.6	4.6	7.5	—	4.2	2.6	5.8	3.1	0.5	1.2	—	—	—	—	100.0
10. 陳宇嘉	臺省 1984	243	29.3	25.5	17.9	5.6	6.7	—	3.4	3.3	1.2	2.6	3.2	1.3	—	—	—	—	100.0

資料來源：參閱註一

指出採取撤退理論的老人，會更依賴電視，因為電視提供了一個安全(Safe)、無恐懼(Nonthreatening)的角色伴侶，電視成了老人社會互動的代替品。此外，表一中除了看電視、聊天及散步等項目排名前三名之外，「接觸小朋友(或與兒孫玩樂)」一項比率也不低(9%及12.51%)，雖然只有兩個研究提及數據，不過可說明我國老人仍然喜歡享受「含飴弄孫」之情趣。其實，這是一個值得積極鼓勵的老人休閒活動，一方面保存中國固有優良的家庭傳統，一方面也使得年輕的父母可以安心外出工作，不必擔憂孩子的照顧問題，而老年人也能發揮功能、精神也有了寄託。

從整體來看，由表一可以發覺老人最常從事的休閒活動依序可為①看電視(18.7%至30.5%)、②聊天(2%至29.37%)、③散步(16.6%至24%)、④看書報雜誌(4.6%至15.79%)、⑤聽收音機(2.55%至9.4%)。其次是與兒孫玩樂(9%及12.51%)、集會敘談、廟前休息聊天、講古(10.97%及16.03%)等。健康性的旅遊(3.4%至6.67%)、運動、登山、打拳(1.17%至16.03%)再居次。下一個休閒類型是嗜好性休閒，種花草(1%至9.21%)、棋藝(0.29%至5.3%)、影劇(1.2%至5.8%)、養魚(0.29%至5%)而益智性的寫作(0.39%至1%)、學習技藝(1.32%)所占比例均很小，社會服務也僅占1.95%。由以上老人休閒現況之分配情況可窺出臺灣老人休閒之全貌，顯然相當偏重在靜態性、消極性的活動，特別是排名前五項，這將對老年生理老化過程不但無積極性助益甚且有害。中國社會調查學會和臺北市市場調查學會(1979:56)也指出無論一般老人或安老院老人皆很少參與社團活動，他們多以看電視、散步、聊天來打發時間。為何我國老人的休閒活動如此貧乏與靜態、消極呢？筆者由五方面加以探討。

(一)社會的偏見：往往人們認為老了就該休息，有時候連老人也認為如此，中國人的價值在尊老、養老當中強調「頤養天年」、「含飴弄孫」及「退隱山林」等等，雖是很好的美德，但是在現代社會中反而是叫老人撤退且從事消極的活動。Burgess 曾指出「社會沒有替老年人退休後做任何準備，認為老年人只要休息休息，看看報章雜誌、聽聽廣播、看看電視就够了」。這種成見或偏見普遍存在一般人心目當中，殊不知如此正足以加速老人之生理老化，同時也浪

費老人寶貴人力資源可能對社會之貢獻。

(二)休閒設施不足：民國60年臺灣地區65歲以上老人只有441,099人，至民國71年底已有828,894人(臺灣地區人口統計, 1982)，僅僅十年間老年人口增加1.86倍，人口老化是必然趨勢，未來老年人口將更快速增加(陳宇嘉、陳寬政, 1982:47-60)。老年人口急遽增加，綠地不足，造成休閒設施的不足。民國71年臺北市、高雄市及臺灣省附近有老人活動中心的比例分別是54.2%、30.43%和30.35%(歐陽真裕, 1983:4-41)，顯然設施相當不足，特別是臺北都會區內。根據筆者調查(陳宇嘉, 1982:表六及圖三)，老人對於休閒活動的需求僅次於疾病醫療需求，這些需求包括老人活動中心、公車半價、老人社團、旅遊半價、節慶禮物及老人協談中心，以上需求平均數均遠極顯著( $P < 0.001$ )，因此增加老人活動場所是目前迫切的需求。為了能够普遍性照顧到每一位老人，老人休閒活動場所的修建應以社區為單位，充分利用社區內的人力、物力及財力資源，使社區內每一個人都能負起敬老、養老的責任。同時老人對自己居住社區內的事物具有一份親切感，對於任何休閒活動能够積極去參與，也發揮其寶貴經驗，而從活動中助人利己得到自尊與價值感。

(三)老人對休閒活動之投入：即使有了老人休閒活動的場所，但不一定每個老人都會去利用。因為大多數老人在未退休之前，由於工作忙碌、事業壓力之關係，大都沒有養成休閒的嗜好。因此一旦退休之後，突然增加太多的空閒時間不知如何去利用，於是只能悶在家中看電視、出外散步、三五老友下棋、聊天……等等，這些却成了老人們主要休閒活動。所以老人需要休閒教育，教導老人如何安排適當的休閒活動來充實退休後的生活。Bromley 認為「除了痼疾和殘障外，一般老人總是繼續與人交往，並參與社會活動，雖然不能在社會組織和生產的主流中負起重要責任，但可擔任輔助的角色，仍然是一個有用的人。」(徐立忠, 1981:61-65)。鼓勵老人參與各種活動及社團，培養興趣，將其退休後之生命投入社會服務之行列中，如此不但善用了休閒時間，可以健身又可充分發揮其才能貢獻社會，使老年生活充滿光彩，不僅僅只是扮演著「無角色的角色」(Roleless Role)而已。

如何推行老人休閒活動不够積極且普遍：有很多老人不知道社區有辦理老人

休閒活動，根據張隆順（1982）所做調查有64.1%的老人不知道社區在辦理休閒活動，知道的老人中只有39.6%接到通知，23.6%由朋友告知之，5.6%由家人告知之，11.2%是其他。這是一個不容忽視的問題，指出了許多老人或許是不願意參加休閒活動，而是不知道有此活動，如何使社區內的每個老人知道有什麼休閒活動可以參加，該是當前所應加強的。老人休閒活動不普及，另外一個討論重點就是老人社團太少也不積極舉辦活動。在日本1975年時有50.1%99歲以上老人加入俱樂部，政府補助全國九萬五千個俱樂部之活動（經建會，1979：61—63）。我國於民國六十五年公布「臺灣省社區長壽俱樂部設置要點」，緊接著為公教退休人員於六十五年一月公布「長春俱樂部實施要點」，共成立了二十二個單位，臺北市也成立松柏俱樂部，訂定「松柏俱樂部設置要點」。多年來之發展不多，舉辦活動不多，也未能普及發展至每一社區及階層，有48.4%的社區在最近一年內完全未舉辦過社區老人活動（張隆順，1982：23）。以臺北市老人而言，從未參加休閒活動之老人有36.01%（徐麗君，1984：34），比例相當高。所以老人社團之成立乃是在鼓勵老人參與之機會與改變觀念，結合全體會員力量，舉辦各項活動促進老人休閒之福利。

(四)交通秩序紊亂：臺灣交通的混亂情況可說是舉世聞名的，斑馬線樹立不起行人優先的權威，而老年人生理因機能的老化，在行動上不像年輕人那麼靈巧敏捷，外出參加休閒活動時，安全問題是一個相當大的顧慮。如座落在高雄市區內的老人活動中心，老人通過馬路時真會令人為之捏把冷汗。因此我們在鼓勵老人參加積極性休閒活動之同時，也應注意交通秩序的改善，去除老人外出的心理恐懼，自然有更多的老人願意走到戶外，享受積極性的休閒生活。

我國老人福利法有關老人休閒活動的條文有第七條第四項：省（市）、縣（市）主管機關應視需要設立並獎勵私人設立休養機構，以舉辦老人休閒，康樂及聯誼活動為目的。第十七條：老人搭乘國內公民營水、陸、空公共交通工具，進入康樂場所及參觀文教設施，予以半價優待。第十九條：有關機關、團體應鼓勵老人參與社會、教育、宗教、學術活動，以充實老人精神生活。而目前臺灣地區已經推行的老人休閒措施已有①老人乘車、船半價或免費，②旅遊區、遊樂場、電影院、博物館……等老人半價優待，③老人活動中心、長壽俱

樂部的設立，④舉辦老人文康休閒，如老人遊園會、長青運動會、老人休閒講座及老人才藝巡迴表演，⑤社區服務、運用社區資源提供老人服務（路燈照1983：32—35，陳宇嘉，1984）。由以上可見國內對老人福利之重視，然而從以上的措施，我們可以發現以上老人休閒活動之實施似乎仍然偏重 Cumming 和 Henry 所主張的「撤退理論」（Disengagement Theory）（Hendricks and Hendricks, 1977）為基本而設計的，採取這種理論所推出來的活動往往偏向於消極的休閒活動。至於第十九條積極性休閒活動之實施尚未見推行，顯然無法積極實現老人實現自己、貢獻社會之願望，本文下節將對積極及消極休閒提出分析及檢討。另外，若只是一味地增設老人休閒活動場所或對老人予以各種優待，有時候並不一定對老人真正產生幫助。例如老人乘車、船半價或免費，有些司機或車掌小姐認為搭載老人不划算，也不方便，而不願搭載或態度惡劣，如此反而使老人們視搭車、船為畏途，視優待為侮辱，而寧願在家中看電視，使得一些為老人舉辦的休閒措施形同虛設。因此在積極舉辦各項老人休閒活動或設置老人休閒場所之同時，應要改變對老人的看法與態度。正視老人需求，若多給予老人一份真誠的關懷與尊敬的态度，必能激發老人參與意願。只有老人完全地投入休閒活動中，充分地利用各項服務措施，我們才可以說休閒活動幫助了老人。

#### 四、台灣老人休閒型態與檢討

根據老人休閒的性質及功能，老人休閒型態可區分為消遣性休閒、嗜好性休閒、健康性休閒、創造性休閒及服務性休閒等五種。「消遣性休閒」指此類休閒對老人而言是因無所事事，為消磨時間（Kill Time）而去從事之休閒，如看電視、聊天、散步或聽收音機等。這種休閒往往對老人身心無正向的幫助，只是為解決老人孤寂與無聊而產生之強迫性休閒。第二種休閒是「嗜好性休閒」，指此種休閒是因老人個人偏好、習慣、喜愛及專門特殊能力而去選擇之休閒活動，如下棋、橋藝、國劇、種花、養魚鳥或古玩等等，老人從其中得到休閒之生活情趣怡情養性。第三種「健康性休閒」又叫「體能性休閒」，指此

種休閒在功能上有助於老人生理健康，如體育、打球、登山、游泳、慢跑、旅遊或打拳等等。第四種為「創造性休閒」也可稱為「學習性休閒」或「知識性休閒」，如讀書、寫作、文學、繪畫、進修、技藝學習，或上老人大學等等。這種休閒具有創造性意義，可使老人不斷實現自我所長貢獻社會或不斷追求新知繼續學習，是一種「活到老，學到老」之精神。最後一種為「服務性休閒」，如帶兒孫、參加志願團體、家庭服務、拜訪同伴、家庭副業協助或社會服務事業等等。這種休閒可以使老人仍舊繼續以其能力、專業或愛心服務社會，實現老年人人力資源功能，是「連續性理論」實施之重點，創造老人資源之運用。依老人休閒活動(Activity)之動態與靜態兩層次，可以把老人休閒分為「積極的休閒」(動態)及「消極的休閒」(靜態的)。消極的休閒是靜態式的休閒，包含前文所述「消遣性休閒」及「嗜好性休閒」兩種類型。這兩種類型的休閒均有其共通性，在生理上是消極式、低能量式的，在休閒功能上是為了打發老年生活、享受老年、解除寂寞等等強迫性排遣生活所從事之休閒，顯然往往是消極而被動的。積極的休閒包括前文所述「健康性休閒」、「創造性休閒」及「服務性休閒」等三類型，這三類休閒其共通處在於它們均能使老人有利生理、心理健康、生活多采多姿、自我實現、貢獻社會或不斷學習之精神，表現出「生也有涯、知也無涯」、「活到老學到老」及「不知老之將至」之價值。顯然這種休閒是積極而正向的，對老人身心助益很大，可使老人肯定自己、持續學習貢獻社會，比起消極的「頹養天年」或「撤退」式休閒更具有正向的生活意義，也不會落入消極地等待死亡之日來臨(Waiting for death)之無奈。以上這兩種「消極的」及「積極的」休閒分類是一種功能上分析性(Analytical)的討論，事實上並不是完全絕對地嚴格畫分，一個休閒之活動是否積極，端賴老人本身之意願與價值，本文做如此區分是為「事實分類」時而做的討論架構。

表二是由表一資料加以重新整理，並依休閒型態架構區分為「消極的休閒」及「積極的休閒」兩大類。消極的休閒又可分為「消遣性休閒」及「嗜好性休閒」；積極的休閒也可分為「健康性休閒」、「創造性休閒」及「服務性休閒」。表二十個國內學者所做之研究經整理合併後之資料均共同一致性指出臺灣

灣老人休閒活動以消極的(靜態式)為主，約佔老人總休閒項目的53%至87.4%之多，比重相當大。而積極的休閒僅佔老人總休閒的11.7%至29%，兩者相比，由如此顯著的差距可說明臺灣老人休閒活動是相當地消極與靜態。若進一步分析消極的休閒之組成，其中以「消遣性休閒」為主，約佔總休閒45~78%，另一項組成「嗜好性休閒」僅有1.23%~18.91%，以上結果更指出臺灣老人休閒內容之貧乏與無奈，因為消遣性是指看電視、散步、聽收音機等強迫性休閒或被動性休閒。如果以五個休閒類型來區分比較，老人休閒活動以①「消遣性休閒」(45%至79.4%)為最多，佔最大比例，其次是②「嗜好性休閒」(1.23%至18.95%)，第三位是③「健康性休閒」(1.17%至17.36%)，第四位是④「創造性休閒」(4.6%至17.11%)。「服務性休閒」因研究樣本僅兩個，其比例是9%及14.46%，不過其中包含與兒孫玩樂。由以上各休閒類型排名來看，前①②兩名是消極性休閒，後③④⑤是積極性休閒，使我們更認清臺灣老人休閒型態的事實，因之我們更應去正視且關懷老人休閒活動之措施。

老人有的是時間(Time)，時間是老人最重要的本錢與資源(Kubey, 1980: 17)，如何打發或善用時間就在於社會提供之休閒措施及老人休閒意願與態度之決定。美國老人每週花25~30小時在電視上(Kubey, 1980: 17)，英國老人花在電視上的時間每天約4.6小時，比任何一般人至少多1/3的時間(王麗芳譯, 1983: 18)。Kubey (1980: 16~35)指出較採取撤退理論或孤立(disengagement or isolation)之老人會更依賴電視，因為電視提供了一個安全(Safe)、無恐懼(Non-threatening)角色的伴侶，電視成了老人社會互動的代替品。傳統中國老人比較採取撤退觀念，難怪傾向於依賴消極的休閒，特別是以電視為最。Davis (1975)、Hwang (1972)、Hess (1944)、Glegg (1971)及Peterson (1974)也分別指出電視成了老人「維持生活在眾人世界之想像」的工具。R. Butler也指出：「電視是一個殺時間的生活方式，一直到您被電視殺死為止」(Kubey, 1980: 16~35)。當然也有人或另外一個角度認為「電視比書報、收音機更能娛樂老人」(Adams and Groen 1974)，電視也是最方便、最便宜且最省時的娛樂，然而使老人過度依賴電視

表二 臺灣老人休閒型態比較分析

研究者	區域	樣本數 N	消極的休閒			積極的休閒			其他	總計
			消遣性	嗜好性	小計	健康性	創造性	服務性		
1. 黎聖倫	臺灣省	765	45	9	54	7	13	—	17	100.0
2. 胡聖人	臺北市	59	66.1	11.1	77.2	—	12.3	—	10.5	100.0
3. 李麗貞	臺北市	612	69.87	12.18	82.05	5.37	11.14	—	1.44	100.0
4. 高煒生	臺北市	163	50.26	18.95	69.21	7.63	17.11	—	6.05	100.0
5. 胡仁傑	臺中市	142	76.61	10.82	87.43	1.17	10.53	—	0.88	100.0
6. 張隆順	北部地區	344	68.51	1.23	69.74	6.67	6.67	14.46	2.46	100.0
7. 歐陽長裕	臺灣地區	1487	61.71	5.6	67.31	17.36	8.82	—	6.52	100.0
8. 林松齡	臺中市	468	64.1	18.91	83.01	16.03	—	—	0.96	100.0
9. 江陳張	臺北市、臺中市及高雄市	747	78	10.6	88.6	6.8	4.6	—	—	100.0
10. 陳宇嘉	高雄市	243	79.4	8.3	87.7	6.7	5.6	—	—	100.0

資料來源：同表一

為休閒活動，造成眾多的「電視老人」顯然不是良好的老人享福之道。

事實上目前這種老人休閒型態之分配也不是老人們所理想的生活。表四是老人世紀月刊（經建會1979：191—192）對臺北市廣慈博愛院福德敬老所466位老人所做老人願意參加那些休閒活動及對老人世紀月刊讀者所做之研究。由表四可以看出老人所願意參加或喜愛之休閒型態。表四福德敬老所老人喜愛之休閒依序為①運動、靜坐、打太極拳（19.47%）、②閱讀書報、看電視（12.97%）③集會、宗教活動（11.15%）、④郊遊、參觀、訪問（10.15%）

、⑤與至親好友聊天（8.42%）、⑥手工藝、勞作（7.73%）、⑦下棋、集郵、玩紙牌（6.96%）、⑧經常與小朋友接觸（5.55%）、⑨栽花、鋤草（5.32%）、⑩吟詩、作畫、寫文章（4.41%）、⑪養鳥、養魚、養狗（4.14%）、⑫唱歌、演戲、玩樂器（3.73%）。對於老人世紀月刊之讀者所喜歡之老人休閒依序為①運動、靜坐及打拳（9%）、②集會、宗教活動（14%）、③閱讀書報、看電視（13%）、④郊遊、參觀訪問（10%）、⑤與親朋好友聊天（9%）、⑥吟詩、作畫、寫文章（7%）、⑦養鳥、養魚、養狗（7%）、⑧經常

表三、老人需要休閒活動之方式

受訪老人	福德敬老所	老人世紀月刊讀者
休閒方式		
運動、靜坐、打太極拳	19.47	19
閱讀書報、看電視	12.97	13
集會、宗教活動	11.15	14
郊遊、參觀、訪問	10.15	10
與至親好友聊天	8.42	9
手工藝、勞作	7.73	4
下棋、集郵、玩紙牌	6.96	3
經常與小朋友接觸	5.55	6
栽花、鋤草	5.32	4
吟詩、作畫、寫文章	4.41	7
養鳥、養魚、養狗	4.14	7
唱歌、演奏、玩樂器	3.73	4
總計	100.0	100

資料來源：經建會 老人福利問題之研究 (1979) 第191~192頁。本表依休閒方式之相似性予以歸類整理得之。

接觸小朋友 (6%)，⑨栽花、鋤草 (4%)，⑩手工藝、勞作 (4%)，⑪演唱、演戲、玩樂器 (4%)，⑫玩紙牌、下棋、集郵 (3%)。以上機構老人和一般老人在休閒型態上相當相似，有稍微差異地方是機構老人的手工藝、勞作及下棋、集郵、玩紙牌較多，一般老人則以吟詩、作畫、寫文章及養鳥、

養魚、養狗較多。兩個研究結果前五位排名均一致，以運動、靜坐、打太極拳為最多 (19.47% 及 19%)，其次為電視加上閱讀書報 (12.92% 及 13%)，第三則是集會、宗教活動 (11.15% 及 14%)，第四為郊遊、參觀、旅遊 (10.15% 及 10%)，以上四個均超過 10% 以上。最後，第五名則是與至親朋友聊天 (8.42% 及 9%)。這五名排序與表一及表二之排序相當不同，電視等消極性活動可不是老人所最喜歡之休閒，老人最喜歡的休閒是「運動」。由以上結論，老人休閒現況與老人所期望之休閒有明顯之差距，主要要歸因於老人休閒場所及設施之不足 (陳宇嘉，1984；歐陽長裕，1983) 及前文所述老人不知如何從事休閒活動且尚未建立休閒之習慣。未來當國內面對愈來愈多之老人時 (陳宇嘉、陳寬政，1982: 47~60)，此問題將益形迫切重要，期盼政府、民間社團、教育團體及老人早日齊加努力。

對許多老年人而言，突來的休閒增加不是福氣而是重擔 (Quinn, 1981: 634)，因為往往使老年人不知所措，因此如何協助老人安排及調適老年生活是實行老年福利的一個重大課題，依本文前文之論述及筆者對老人休閒型態之檢討，筆者認為加強老人休閒福利措施有四個應努力且迫切實行之方向，即是老人運動休閒之推展、老人大學之普及、老人就業服務之開展及老人志願服務推行。

### (一) 老人運動休閒之推展

目前臺灣老人運動休閒占總休閒之 1.17% 至 17.36% (表一及表二)，而前文也指出老人希望運動休閒高達 19% 至 19.47% (參見表三)，現況與需求存在一大段差距。事實上老人對健康的需求是各種需求中最迫切的需求 (陳宇嘉，1984: 表六及圖三)，因為老化的過程，生理之衰老是必然的現象，運動是老人防止衰老最有效的方法。可是目前國內缺乏老人運動場所或老人健康室，只有高雄市老人活動中心及少數公私立老人之家擁有少量老人健康器材，然而數量仍太少、種類不齊，不敷老人使用。如果不增設或增添設施，由於平均壽命不斷延長，到了 1985 年老人將會佔總人口的 6.82%，那麼到那時如此眾多高壽又需要健康運動之老人，去那裏找地方運動呢？所以勢必未雨綢繆，設立老人

專用健康室或運動場並加強增添設備。另外，近年來由於老人福利之推展，許多地方均陸續辦理老人活動（路燈照，1983：33—35），如臺中市1980年的老人活動週（李增祿—1980：131—132）、高雄市1982年的老人運動大會（高雄社會局，1983：124）及臺南縣1982年老人運動大會（劉惠嬰，1982：118—120）。確實為老人運動休閒帶來了高潮，然而這些高潮似乎只是反應「老人福利法」之設立的應景活動，僅是點的辦理，未能有計畫性長期辦理，也未能普及各地方或社區。日本的老人運動大會自1972年起在各地舉行，半數由中央補助（經建會，1979：61—63）。老人運動休閒不是辦一次就夠了，表示別人有，我們也有而已，應是經常性（或年年）且普及各社區而舉辦才能實惠老人，培養老人運動休閒之習慣。老人運動休閒可由民間、廠商及政府齊力補助來舉辦，使老人愈老彌堅。

## （二）老人大學之普及

「生也有涯，知也無涯」。現代退休的老人擁有更多老人生命，特別在現代急速變遷的工商業社會，老人們不得不學習活到老、學到老之精神，否則會追趕不上社會變遷。事實上，在現代社會中不論那一個年齡階層的人均應體認「成人教育、終生教育」之必要性，老人大學之開辦與普及是必需的。目前國內首辦老人大學的有高雄市（1983年11月），再來有臺北市（1983）、臺中縣（1983）等跟進，普受老人好評，但仍有許多向隅者。老人大學正扮演老人「成人教育」之功能，成人教育之重要性在於利用教育之機會使老年人養成適當之態度懂得如何支配休閒時間。成人教育也可使老年人引發並維持對當前事物之興趣，以充實人生或創造第二度事業。同時，它也能提供老年人與其他老人或青年人交往之機會，以融合個人及社會對人口老化現象之一種調適（經建會譯1983：38）。美國自1965年「美國老年法案」(Older Americans Act of 1965)通過以來，修改法令廢除大學入學年齡限制，積極提高老人教育水準，並予以老人免費優待，鼓吹公立大學辦理老人教育進修活動（經建會1979：23—52）。由於近五、六十年來我國歷經職亂之後教育突然在臺灣地區快速發展，因此目前正退休或未來二、三十年即將退休之老人是戰亂下之犧牲品，

這批老人當年缺乏教育，如今既退休下來，值得利用退休後之時間再教育。而對如此現象，應對老人大學教育統一規劃，由全國公私立大專院校提供設備，積極提供機會使老人受教育，而不只是只開所謂補習班型的「休閒式教育」如插花、教教太極拳……等等而已，那未免太忽視老人大學之功能及小看老人再學習、再教育之能力與機會。

## （三）老人就業服務之開展

健康而體壯的老人愈來愈多是必定趨勢，至1889年時65歲以上老人佔總人口的5.5%（廖正宏，1982：183），至1995年時達6.82%（陳拱北，1977：29），如何解決及運用如此日益加增的老人人口問題呢？由於長壽及生育率長期下降之結果，美國60歲以上老人在1900年時是總人口的1/16，目前約1/4，至2035年時將高達1/4，所以工作人口與依賴人口將不成比例，除非開始開發「老人資源」(紀慧譯，1983：14—15)。目前美國大約有1/3的老人（美新處，1975：32），日本約有60%的老人仍在工作（經建會，1979：208）。Quinn (1981：634—643)發現美國在1969年退休之健康老人有75%仍兼有工作(Parity Retired)，其中自雇者較受薪者更能調整半退休狀態之過程。Goudy (1981：644—649)也指出1971、1972及1975年之研究結果，約有2/3退休的人在四年之後仍想再工作。Hunt研究也指出45%退休老人想工作(鄭文義譯，1983：7)。在國內臺北市老人（經建會，1979：197）有35.5%願意繼續工作，臺中市老人在生活中仍有33.3%時間在從事生產性工作(林松齡，1983：23)。另一研究也指出臺北市老人有35.59%仍有工作意願(李瑞金、高金桂，1979：35)。然而，在65歲以上老年人口日益增加及工業技術進步之下，反而使美國老年人就業率不斷下降，表四指出1890年老人就業率39%，降至1940年的24%，再降至1970年的16 (Graney and Cottam, 1981：135—146)，使美國人發覺有眾多老人人力資源被閒置浪費。事實上老人是一國可貴的國家資源，老人之專門智識，實際經驗的累積及熟練的技能，仍可不斷貢獻社會。因此美國於1973年頒定「國內志願服務法」(Domestic Volunteer's Service Act)，規定凡55歲以上老人人口可以優先輔導志願工作或有志願工作，充分發揮老人生產服務之興趣與能

力。1975年頒布「綜合就業訓練法」(Comprehensive Employment and Training Act)・1967年有「老年就業歧視法」(Age Discrimination in Emp-

表五 美國六十五歲以上老人勞動參與率 (1890—1970)

年代	年份										
	1890	1900	1920	1930	1940	1950	1960	1970			
性別											
男性老人	68	63	56	54	52	51	30	25			
女性老人	8	8	7	7	6	9	10	10			
全部老人	39	36	32	31	24	23	20	16			

資料來源：1. Graney and Coltam 1981：第138頁，表一。

2. 由美國人口普查局 1975a, 1975b 資料計算而得。

loyment Act) 及1975年「禁止歧視老人法」(Prohibition of Discrimination Based on Age)・均對老人之訓練及就業予以保障或津貼。老人的確是寶貴的資源・Carol 和 Hudson (1980: 685) 研究發現 299 位老人於 1976 至 1979 年賺進了八萬美元・目前在費城 (1950 年創立) 及紐約已有了 12 個以上類似商店。在國內雖然老人福利法第十八條規定「老人志願以其知識、經驗貢獻於社會者，社會服務機構應予介紹或協助，並妥善照顧」，並且中國福利事業協進會也成立「人力銀行」，但效果不彰，也尚無老人就業服務之法案或實際輔導計畫，同時一般老人也樂於享清福或安享天年，如此不止浪費老年資源也使想貢獻社會之老人貢獻無門。當美國鑑於老年依賴人口愈來愈多之浪潮中，已開始重視「老年開發」之社會政策，我們仍渾然不知未予正視。也許我們尚未迫切地面臨此問題，但人口結構轉型之結果，遲早此一問題會來臨，我們應及早規劃，使無用人力變為有用，化負擔為助益，充分利用並開發老人人力資源。

#### 四老人志願服務之推行

Hendrickson 說「需要為老人設計第二度事業」(白秀雄, 1979: 55—72)，老人除了再就業之外，其第二度事業即可透過志願服務以貢獻社會肯定自己來實現。老人可以在志願團體擔任醫院服務、清潔、募捐、育幼、友愛探訪、社區服務、櫃檯服務及警衛等輕便工作，這些工作的社會意義非金錢所能衡量的。1974 年美國 (The Action Survey) 發現 14% 的老人一年內曾參與志願工作，1975 年 Louis Harris 民意測驗也指出 22% 的老人從未間斷志願服務，在英國參加正式志願工作的老人有 6% (鄭文義, 1983: 128)。雖然高雄市已於 1983 成立長青榮譽服務團，但是國內老人志願服務工作之風氣仍尚未普遍積極開展。臺北市老人不願意參加社會服務之老人高達 76.59% (徐麗君, 1983: 17)，顯然老人志願服務有待在國內開發與推行。老人志願服務是老人度過老年寂寞生活中一個利人利己的生活方式 (A Way of Life) - 1966 年 Staten Island 即由一所專科學校發起「以志願工作充實退休後之生活」(Serve and Enrich Retirement by Volunteer Experience) 服務老人，成效不錯。1971 年聯邦立法院擬定「退休資深工作方案」(Retired Senior Volunteer Programme)，並積極推行兩個志願工作方案，即是「養祖父母方案」(Foster Grand parent) 及「老年同伴方案」(Senior Companion Programme) (鄭文義譯, 1983: 21)，這些方案均充分發揮老年人資源去照顧兒童或老人彼此互相照顧之精神。老人參與志願服務有許多優點：①老人有的是經驗 (Experience)——做事穩重老練。②老人有的是專門技術 (expertise)——可以協助特殊服務工作。③老人有的是時間 (Time)——可以無拘無束、不勿不忙地服務別人。④老人藉志願服務，可增加生活「生趣」——肯定自己能力及貢獻，對老人身體有助益。⑤老人有的是成熟的態度 (Attitude)——老人以過來人身份更能寬容別人，鼓勵同心境的老人。由以上所論，國內應即提倡「老人志願服務」之觀念，增加老人參加志願服務之機會，使老人能愉快地參與各種志願團體，如育幼、警衛、社區美化、守望相助及社區服務……等等工作，如此不只老人之才能有所發揮並貢獻社會，同時也自娛娛人使老年生命充滿光彩。

## 五、結 論

老化 (Aging) 是一個生命的過程，除了體力因生理因素逐漸衰老外，Sill (1980: 457—467) 認為影響老化的因素最重要不一定是年齡，而是「對終老之認知」(Awareness of Finitude)，所以為使生理日益衰老的生命成為有意義就是得透過老年生活之利用及觀念之重建，使老人達到「不知老之將至」之休閒情境。從「連續理論」(Continuity Theory) (Atchley, 1976) 的論點，人們退休前後之生活安排相當重要。由於老人未來之休閒活動、習性、方向及價值是從小由家庭、父母或兄弟姊妹所培養與鄰里環境之塑造，所以老人很難於退休之後可以驟然接受新的休閒觀念與生活型態，Kart (1981: 230) 研究美國老人休閒之後說「美國老人沒有受過休閒教育」，休閒是需要教育的，更應提早學習的。為使老人退休後生活有意義，Keating 和 Marshall (1980: 437—442) 主張「退休需要預先計畫的」，退休與老化均是一個過程 (Process) (Atchley, 1976)，老人們應在這過程中提早計畫。面臨即將退休的老人則至少應同時考慮退休的時間 (Timing) 及退休過程中的步驟，充分規劃以使退休後之老年生活能順利得到適當之適應，這些均可透過退休前之「休閒教育」或「老化教育」來達成目標，破除老人不知如何休閒之障礙，期能有效使用各種休閒設施，達到成功的老化 (Successful Age)。

休閒對於年輕人而言，或許只是忙碌中的一種調劑，但却是老人生活中的全部。休閒生活不只包含娛樂中主觀「樂」的層次，對老人而言它包括消遣性、嗜好性、健康性、創造性及服務性。老人如果能善用休閒活動，不僅可以獲得身心愉快，防止身心快速老化，貢獻社會，更可以從中發揮潛能，在不斷地充實與磨練下幫助自己達成自我實現。由本研究指出臺灣老人之休閒型態偏重在消極的休閒，並且過度偏重所謂的「電視休閒」，顯然這種「電視老人」之老年生活是被動的、消極的及不健康的。其主要乃是「國內老人休閒活動場所和設備之不足」及「老人參與休閒活動觀念及能力尚未建立」所導致。因此作者主張推展未來老人休閒活動造福老人有四個工作值得迫切推行。即第一、增闢並充實老人運動休閒場所及設施。第二、普及並加強老人大學課程及鼓勵公

私立學校設立老人大學。第三、推展老人就業或轉業服務，充分開發「老人資源」。第四、鼓勵老人參與各種志願團體，以社會服務及志願工作為老人休閒之一種生活方式 (A Way of Life)，充實人生。以上四點工作之推行，將更進一步使臺灣地區老人生命充實且老而有用，享受並度過多采又愉快之晚年。

註一：表一中之資料由下列十個學者之研究經排比整理而得，資料來源依序為：

1. 黎聖倫 老人問題之研究 一九七一 壽世社出版 第六一二—六一五頁 合併外省男、女老人及本省男性老人計算。
  2. 胡人傑、李淑貞 臺北市公私私立老人福利機構就養研究 輔大社會系 一九七九
  3. 李瑞金、高金桂 臺北市老人問題及福利改進之研究 臺北市府 一九七九 第十八頁表十A。
  4. 詹火生 臺北市老人社會適應與需求之實地研究 社區發展季刊 8: 92~103 表33 1979 以「經常性休閒」加總計算
  5. 胡人傑 我國老人社會適應困難之研究——以臺中市為樣本模式 東海大學社研所社工組碩士論文 一九七九 第一〇〇頁 重新計算百分比
  6. 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研究報告 一九八二 第四〇頁 表六十五 都市社區及鄉村社區合併計算百分比
  7. 歐陽良裕 社會福利十年計畫調查研究報告 內政部委託臺灣經濟研究所研究 一九八三 第四一九頁
  8. 林松齡 臺中地區老年現象之研究 臺中市社會工作研究服務中心 一九八三 第廿三頁 表四 扣除「工作」項目而計算
  9. 江玉龍、陳宇嘉、張維安 幫助高齡親人意願之研究 中華民國社區發展研究訓練中心研究報告 一九八四 第廿四頁 表三十五
  10. 陳宇嘉 高雄市社會福利中長程計畫之研究 老人福利之部分 高雄市委託東海大學社會學研究所研究 一九八四 表十三
- (編按：參考書目過多，從略)