

第貳章 文獻探討

本章旨在探討退休及老化、退休準備及退休準備中的休閒規劃、休閒及休閒參與的時間特性、生活適應以及在地老化之相關文獻，以作為本研究之研究依據。第一節探討退休及老化、第二節探討退休準備及退休準備中的休閒規劃、第三節探討休閒及休閒參與的時間特性、第四節探討生活適應、第五節探討在地老化。

第一節 退休與老化

本節之目的在探討退休的意義以及老化相關理論。在退休的意義這部分，研究者針對國內對退休所做的研究及資料做文獻回顧的工作，歸納出退休的意義，並引用數據，介紹國內近幾年普遍的退休現況，最後則是針對老化相關理論的整理與探討。

壹、退休的意義：

「退休」這個字眼在一般人的觀念中多半認為是個體脫離工作的角色，靠著過去所累積的財富，平靜地度過餘生的一個生命歷程。最早由法律明文規定的退休制度是由普魯士著名的「鐵血宰相」俾斯麥（Otto Von Bismark）於 1884 年所提出的。當時的目的是為了謀求勞工團體的福利以及保障勞工安全。因此普魯士於 1887 年通過立法，規定 65 歲為強迫退休的年齡標準（陳正芬 譯，2003）。這

樣的觀念後來也被世界各國所採納並沿用至今。在我國的勞動基準法中則規定，員工只要工作滿 25 年或工作 15 年以上，年滿 55 歲就可以自請退休。

劉梅君 (1993) 綜合過去對退休定義所做的研究，從退休的歷程以及社會學的角度提出了以下幾點看法。

首先，退休是一種行動或事件，指的是「放棄工作」，開始以休閒為重心、非以工作為重心的新生活；接著，不同於以往將退休認為是發生於一個時間點的看法，認為退休應該是一種過程，包含從針對退休所作的準備、個人面對退休所持的態度、以及為何要退休，甚至包括退休後個體對新生活如何去調適等，這些問題都應該被考慮進去，而不單只是一個單一事件的發生而已；最後，從社會學的角度去探討退休者所扮演的角色。退休者所扮演的角色是一種「無角色的角色」，因為離開了經濟性生產活動（如工作）的關係，退休者在社會中失去了扮演生產性角色的機會，隨之而來的則是個人社會地位的降低。

林寶山 (1995) 整合其他學者研究退休的意義，從社會學、經濟學、人力資源管理以及社會政策四個觀點也提出了以下看法：

同樣從社會學的角度出發，林寶山認同劉梅君的觀點，將退休解釋為「角色的一種變遷」；此外，他還從經濟學的角度出發，提出退休是指個人終止提供經濟性的勞務給雇主，並由雇主給付退休金的說法；從人力資源管理的觀點來看，他認為退休是人力資源發展與運用的重要關鍵；從社會政策觀點來看，他認為退休是一種機構的規則，讓個人在機構的規定下，停止工作和受薪。

在賴永和(2001)針對退休教師所作的研究中，則延續了上面兩位學者對退休的觀點，認為退休是角色的變遷。此外，他更進一步提出退休是人生的再一次開始，其中亦含有社會新陳代謝的過程存在。

歸納以上針對退休的研究報告，在本研究中將退休視為個體停止全職的工作，從職場中脫離的行為。對個體而言，由於退休後社會地位的降低以及失去固定的工作及收入，勢必將面臨一連串生活上以及心理上的調適過程。

根據行政院主計處調查，我國的退休年齡自民國 80 年起急速下降。在民國 80 年時有 74% 的退休者超過 60 歲；到了民國 90 年，60 歲以上的退休者卻降到了 44.68%，平均退休年齡降到 56.1 歲（行政院主計處，2001）。再根據內政部統計處的資料顯示，台閩地區的國人在 50 歲時仍能享有 26.8 年的平均餘命（內政部統計處，2002）。不僅台灣如此，在許多國民平均壽命很長的已開發國家中，退休者皆面臨如何度過退休後人生的問題。因此在這些國家中，政府及社會均鼓勵退休者投入社會服務工作、從事志工，甚至再造事業的第二春。

然而在本研究中，受限於人力及資源因素，並不將退休後重回職場的狀況納入研究範圍，僅針對退休後選擇以在地老化方式度過餘生的退休者進行研究。

貳、老化理論

一般人退休往往跟年老之間劃上等號，從學術的角度來看，老人學者將老化分成四種不同的面向，分別為：

一、自然老化 (chronological aging)：

這裡指的是人類從出生後就一直進行的老化過程，和生物年齡或物理年齡 (biological or physical age) 未必完全相關，也不一定跟心理或社會年齡 (psychological or social age) 相關。當我們形容一個人「長相」或「行為舉止」比實際年齡還輕的時候，表示這個人的生理、心理或社會年齡和他實際的年齡間並沒有太大的關係。

二、生物老化 (biological aging)：

這裡指的是物理上的改變，使得人體器官系統的使用效率降低，如心臟、肝臟或循環系統。會造成生物老化的主要原因乃是由於有機體的自然老化，使得細胞的分裂次數減少或是失去了某些不能再自然繁殖的細胞。

三、心理老化 (psychological aging)：

包括感覺、知覺過程與心理功能 (如記憶力、學習能力與智力) 的老化、適應能力的降低以及人格的變化。換句話說，當一個人在心智上還是很活潑，對週遭的環境也很能適應的時候，他的心理年齡還是十分年輕的。

四、社會老化 (social aging)：

指的是個人的角色以及與他人的關係發生轉變，如家人與朋友間、生產者與非生產者、及各組織內關係之轉變，如宗教或政治團體。隨著人類的自然年齡、

生物年齡或心理年齡老化，則所扮演的社會角色以及社會關係也會隨之改變，而不同的社會價值觀對於老化也會有著不同的看法。

老化的過程是自然發生且不可逆的，現代進步的醫學技術最多也只能做到減緩老化速度。隨著退休以及老化的到來，個人與社會之間互動的關係也會有所改變。一般而言，探討個人在老化後與社會之間互動的理論主要有三種，首先是活動理論。

活動理論（The Activity Theory）認為個人在老化之後除了生理上有所改變以外，和一般中年人並沒有什麼不同，也有會相同的心理及社會需要。當老人面對生活中重要的他人，如父母、配偶或好友從生活中一一消逝時，若能學習新的興趣或活動來填補這些心靈上的空缺時，孤獨的感覺就會相對地減少。這個理論的缺點在於不能解釋那些不願學習新的興趣或技能卻依然滿足於自己生活的老人。此外，它也忽略了有些重要他人並不是由興趣或活動就能夠完全取代的事實。

解脫理論（The Disengagement Theory）是和活動理論相互對照的，持解脫理論的學者認為，個人在老化之後會從社會中退縮，隨著不斷地對自己過去的生活做反省、以及自我成長，對外在事物的興趣將大為降低，而社會也因個人的退縮而有了新陳代謝的機會。然而若一個人對自己的過去尚未作好反省的準備就從社會中退縮時，這樣的狀況會被視為機能障礙，將導致老年人士氣的喪失。這個理論受到批評的原因在於有更多的事實證明，保持和社會的良好接觸且主動積極的老人比退縮的老人更為快樂。

最後一個理論為持續理論 (Continuity Theory)，此理論認為人生是連續發展的歷程，個人的人格與行為特徵會保持某種程度的一致性和穩定性。因此，進入老年期之後所表現出來的社會活動和社會關係型態只是青年期生活型態的延續。此外，此理論強調過去經驗對老年生活適應的影響，而人格因素是其中的主要因素，若過去在人格發展階段有適應不良的現象將延續到老年人，甚至演變成更大的適應不良。

老化的過程誠如前面所說是不斷進行且不可逆轉的，然而除了被迫接受不斷老化的悲慘事實以外，學者們也提出了成功老化 (Successful Aging) 這樣一個觀念，將過去長「病」百歲的老年生活提昇到一個更美好而有意義的層次。

一般而言，所謂的「成功老化」必須具備以下三個特質：

- 一、身體和功能上的健康
- 二、高心智功能
- 三、主動的參與社會

成功老化的老年人具有較低的得病風險及失能的機率，能夠主動解決問題、對事物有概念，並擁有和社會接觸的語言技巧，且能參與生產性的活動，以退休者而言，如志工活動等。也有別的學者強調「有目標的感覺」(sense of purpose) 以及「對社會有所貢獻」(contribution to society) 是成功老化的必要因素。但無論如何，這樣的老年生活已成為現代人退休後想要努力去到達的目標。

退休對許多人而言或許是夢寐以求的人生中的黃金時期，然而伴隨著退休而

來的生活型態以及社會地位等各方面巨大的改變，似乎又讓退休後的生活蒙上了一層陰影。經過前文的討論之後我們知道，為了順利度過退休後的調適階段，退休準備是必要的。至於如何利用退休後多出來的空閒時間，學者們則普遍認為，優質的休閒生活是提升退休後生活品質的關鍵。因此在下一節中將討論休閒在退休後生活中所扮演的角色，並從休閒教育的觀點，探討應如何發展退休準備中的休閒規劃。

第二節 退休準備及退休準備中的休閒規劃

本節主要探討何謂退休準備及退休準備中的休閒規劃應具備哪些內涵。在退休準備的部分，研究者藉由探討日美兩國針對退休者所設計的退休準備課程內涵，歸納出退休準備對退休者的意義及應具有的內涵；在退休準備中的休閒規劃部分，研究者首先回顧過去學者研究休閒與退休者之間相互關係的文獻，以確認休閒在退休生活中的地位，接著探討在以休閒為主的退休生活中，若要發展出良好的休閒規劃應具有哪些要素。最後研究者從休閒教育的角度出發，歸納出五個構面來發展休閒規劃。

壹、退休準備：

由於退休後社會地位的降低以及失去固定的工作及收入，個體在退休之後將面臨一連串在角色上以及生活上的轉變，這樣的改變往往會對個體造成巨大的壓

力，因此 Holmes 等人（1967）在他們所發展的「社會再適應評等量表」中，將「退休」定位為人生危機壓力的排行第十位。為了因應這樣的衝擊，在世界先進國家便有了由公司組織或政府機構在員工退休前預先為他們實施退休準備的訓練課程，在此以美日兩國的退休準備課程為例，介紹國外的退休準備課程規劃方向。

退休準備的概念是從 1970 年代起逐漸受到美日等先進國家的重視。退休準備的內容，以日本盛行的「退休前教育與生活規劃」(Preretirement Education and Life Planning, 以下簡稱 PREP) 為例，內容大抵包括了下列八項主題：如何規劃生活、生涯發展中的自我實現、時間管理、心理和生理健康、退休後的生活開支及退休金運用、資金管理、稅法及民法常識、住家安排（蕭雪玲，1998）。

以美國為例，美國紐約州州長雇員關係辦公室（New York State Governor's Office of Employee Relations）則架設了專門的網頁給員工進行退休準備的諮詢，在傳統面對面的諮詢模式之外，提供員工 E 化的學習途徑。該網站所提供的課程內容則包含：

一、退休計畫的擬定

在這個單元中，學員可以學習到如何評估自己對退休的準備是否已經完善，包含自我評量、收集相關資訊，並且了解退休前計畫對成功退休的重要性；學員還可以學習如何設定完整而可行的退休目標，並且據此擬定行動方案。

二、退休後的生活型態規劃

在這個單元中，學員學習如何將自己的生活型態和退休結合起來，經由線上的自我評量問卷，學員了解在退休後將如何管理自己的時間、了解自己在遇到特定事件時所產生的反應、以及自己在生活中到底追求些什麼。此外，對於如何維持一個健康的退休生活、如何照顧年邁的親人以及選擇適合的住家，甚至是在重新投入就業市場之前如何評估自己的工作能力以及市場環境，在這個單元中都有詳盡的介紹。

三、經濟和法律事務

在這個單元中學員將學到如何管理自己退休後的財務狀況以及管理自己的退休基金；並且為將來可能的開銷、如居家看護等項目預先存錢。此外，學員也可以在這個單元中學到與法律有關的課題，如紐約州健康照護代理人法案（New York State Health Care Proxy Law）以及遺產的分配等。

四、收入的主要來源

在這部分的課程中，學員將學到如何估算自己退休後的收入，並了解紐約州及在地雇員退休系統（New York State and Local Employees' Retirement System Works）是如何運作的，並學會估算從社會安全系統得到的收益。

五、保險事務

這個單元中談到退休之後與保險事務有關的議題，學員同時可以學到如何將紐約州健康保險計畫（New York State Health Insurance Program）所提供的保險延伸到退休之後的生活中。此外，學員也可以學到如何在退休之後繼續享受醫療的

照護，如牙醫、眼科等，並對紐約州公家雇員及退休者長期照顧計畫（New York State Public Employees and Retirees Long-Term Care）有更多的了解。

綜合以上退休準備的構面，在此歸納出以下兩點小結：

1. 為了因應退休所帶來的衝擊，退休準備是有其必要性的。
2. 經過歸納並整合美日兩國對退休準備課程的規劃構面後，可以發現他們在課程的設計上包含了財務金融方面的規劃 如何適應退休後角色的變化及與社會的互動 如何面對因老化所帶來的身體和健康狀況的改變以及法律方面的課題。

貳、休閒在退休生活中的角色：

過去五十年來，各界專家不斷強調休閒對人們生活的重要性。一般認為休閒可以帶來身心健康、生活滿意、個人成長等方面之心理利益（Driver, Brown, & Peterson, 1991）。現代人自工作崗位退休下來之後，除了轉業或再就業之外，大部分的時間均可以從事休閒活動，休閒往往是退休者生活的全部（陳宇嘉、吳美玲，1984）。若能使退休者更了解休閒對他們的意義及功能，應可提高退休者參與休閒活動的動機。

Atchley（1980）認為在退休之後，休閒的角色取代了工作的角色，成為人們新的角色認同。Riddick 和 Daniel（1984）以及 Tinsley（1986）的研究也支持這種說法，認為在退休之後休閒可以取代工作，達到另一功能性的平衡（引自陳

畹蘭，1992）。徐立忠（1990）指出，退休後的老年生活是一種長期休閒活動的過程。Iso-Ahola（1980）研究成功老化（Successful Aging）並提出報告指出，參加休閒活動與生活滿意之間有正向、顯著的相關。他並指出，經研究發現，休閒可提升老人之士氣及心理慰藉。參與遊憩活動可以促進個體釋放能量、控制情緒、紓解隱藏的壓力，並增進身心健康。Patterson（1996）歸納先前的研究亦發現休閒的參與有助於身心健康，並幫助成人面對重大的生活改變。

在國內，學者李淑芳（1984）則針對休閒生活的滿意對老年人的意義歸納出以下四個觀點：

- 一、參與休閒活動可以滿足老年人對老化事實調適的需要，提供生活調適的機會，並發揮其最高的自我照顧。
- 二、老人休閒活動參與對個人、家庭、社會皆具有功能。對個人而言，可提供老人學習新技能及自我表達的機會，增進與團體間之聯繫，並提供服務他人、維持健康等機會；就家庭而言，休閒活動參與提供老人與家人同享經驗，建立良好關係之機會，並幫助老人增加其獨立性，減少對家人的依賴；就社會而言，參與休閒活動可使老人再社會化，以良好的情緒適應社會生活，並成為人力資源，以服務社會。
- 三、參與休閒活動可提高老人的生活滿意度，如 Ragheb 和 Griffith（1982）之研究發現，參與休閒的頻率越高，則休閒滿意度及生活滿意度都越高。而休閒滿意度越高者，則生活滿意度也越高。

四、老年從事休閒活動為達到成功老化的方法。

綜合以上文獻，我們可以發現休閒活動在老年人、特別是退休之後的老年人生活中的確扮演著重要的角色。不僅如此，休閒活動對這些退休者的心理以及社會發展也有好處。然而隨著時代的變遷，現代人的自由與感性早已拜倒在商業化和大眾化的潮流之下，逐漸失去個人的主體性及獨立性。為了使退休者退休後的休閒生活更能符合個人的需求，達到協助退休者適應退休後生活，完成「成功老化」的目標，預先做好休閒規劃是必要的。

參、從休閒教育觀點進行退休者之休閒規劃：

「工欲善其事，必先利其器」，為了充分促進退休後的休閒參與，滿足個人的休閒需求，使老年生活更充實而美滿，在退休準備中做好未來休閒的規劃是重要的。由於休閒規劃技能的培養來自休閒教育，且兩者的目標同為提升休閒生活的品質。因此在本研究中，研究者從休閒教育的角度出發，針對休閒教育的發展要素進行文獻的探討與整理，以瞭解為了使休閒生活更美好應具備哪些能力，進而發展出休閒規劃所應具有的構面。

在 Mundy 和 Odum (1979) 所著的「休閒教育理論與實務」一書中，曾提出美國佛羅里達州立大學師生所共同發展的「休閒教育的範疇與次序」(The Scope and Sequence of Leisure Education) 模式，此模式點出休閒教育依照個體的發展過程應具有六大內涵：

- 一、自我覺察 (self-awareness): 因為有關生活型態的改變，個體重新評估自己的休閒；調整休閒以適應個人當前生活方式；確認個體在家庭中，發展休閒概念上的角色與責任；為了退休的準備而分析休閒在個人生活中的角色；利用休閒來維持投入及滿足感。
- 二、休閒覺察 (leisure awareness): 確認自己改變中的生活型態、生活狀況與休閒興趣的關係；平衡休閒成為個人和家庭生活的一部分；接受充實社區休閒資源的責任；在改變中的生活狀況裏，探索、擴充並進一步發展休閒。
- 三、休閒態度 (attitudes): 分析與個人休閒目標有關的生活方式；統合自己的休閒目標和態度與家庭合為一體；確認休閒在個人退休生活中的角色；針對改變中的角色和增加的休閒，來調整生活型態。
- 四、休閒決定 (decision making): 彈性選擇個人的休閒；為自己和家人選擇有意義的休閒；針對關於社區資源的充實做決定；運用做決定的方法，為新的休閒模式及退休做準備；由眾多的休閒選擇中，去抉擇最能豐富人生和自我提昇的休閒。
- 五、社會互動 (social interaction): 評估與再評估和團體、角色、責任改變有關的社會互動模式；提昇家庭中社會互動的品質；維持和擴展與他人或團體的社會互動。
- 六、休閒技能 (leisure skills): 運用現有休閒技能並擴展新的休閒經驗；展現多元化的休閒經驗給家庭成員；發展家庭中的休閒技能，並與學校的休閒經驗

相結合；在改變中的生活型態裏，重建休閒知識與技巧；利用工作和休閒的技能，以達成自我實現的休閒經驗。

同樣認同 Mundy 和 Odum 所提出的個人知覺以及社會互動的構面，Peterson 和 Gunn (1984) 特別又提出了休閒的資源層面觀點，認為休閒教育應具有以下幾項內涵：

- 一、休閒覺察：休閒知識、自我覺察、休閒和娛樂態度、以及參與休閒活動的技能與做決定的技巧。
- 二、社會互動技能：雙人互動技能、小團體互動技能、以及大團體互動技能。
- 三、休閒活動技能：又可分為傳統性活動技能，如運動、水中及水上活動、音樂、舞蹈、歌劇...等等；以及非傳統性活動技能，如社交活動、社區服務、養寵物、自我進修、園藝活動等。
- 四、休閒資源：包含休閒活動機會、個人性資源、家庭性資源、社區性資源、以及國家性資源。

Martin 和 Mason (1987) 指出休閒教育應具有四個主要內涵：

- 一、休閒覺察：包括瞭解休閒的意義、休閒的範疇以及休閒與生活中其他領域（如職業、健康、家庭）的相互關係，並明白休閒如何增進生活滿足感。
- 二、時間管理：包括平衡各種不同休閒活動的時間需求；在有薪職業、無給工作及各類的休閒活動中，做好時間規劃；將稀有的時間資源做最大的運用。
- 三、一般生活技能：如讀寫能力、人際關係與溝通、一般資源管理等，這些生活

技能在休閒與職業中同等需要。

四、特殊休閒技巧：此類技巧使個體能愉悅地從事各式各樣的休閒活動，諸如運

動、美術、工藝、嗜好、志願工作、特殊興趣以及學習領域等。

他們在前面學者所提出的構面之外，又提出了時間管理的概念。

Dattilo 和 Murphy (1991) 則提出「休閒教育系統方案規劃」模式，強調休閒教育的主要內涵有：

- 一、在休閒中自我覺察。
- 二、休閒欣賞。
- 三、能瞭解休閒自主性。
- 四、有能力做休閒參與的決定。
- 五、有效的社會互動技巧的知識。
- 六、休閒遊憩活動的技能。

歸納以上學者針對休閒教育發展的構面所提出的觀點，在本研究中認為若要從休閒教育的觀點，協助退休者發展良好之休閒規劃，應該從以下幾點著手：

- 一、培養自我覺察之能力：協助退休者發現自我、了解自我，確認自己在退休之後所希望之生活型態，並利用休閒協助自己度過退休後之生活調適階段。
- 二、發展休閒覺察之能力：確認休閒在個體退休後生活中所扮演之角色，瞭解休閒的意義、休閒的範疇、以及休閒與生活的相互關係，並在改變中的生活狀況，探索、擴充並進一步發展休閒。

三、確認自我角色定位：針對改變中的家庭以及社會角色和增加的休閒機會，來調整個體自身之生活型態，並藉由參與休閒活動，達到再社會化，並且融入所處的家庭或團體中。

四、培養時間管理之能力：學習平衡各種不同休閒活動的時間需求；在各類的休閒活動中，做好時間規劃，充分掌握並利用退休後多出來的屬於自己的時間。

五、休閒技能之發展：運用現有休閒技能並擴展新的休閒經驗；學習接觸多元化的休閒經驗，並在日漸改變中的生活型態裡，重建休閒知識與技巧；利用工作或休閒中習得技能，以達成自我實現的休閒經驗。

經由對相關文獻、專書的探討之後，本研究歸納出以上五點休閒規劃應具備的面向，為了能夠瞭解受訪者目前之休閒規劃程度，本研究於實際施測時，根據以上五點結論發展出退休休閒規劃對生活適應影響之問卷，以 Likert 五等第量法，從非常不同意到非常同意共五個階段讓受訪者圈選，以瞭解受訪者目前的休閒規劃之程度。

第三節 休閒參與的時間特性

在本節中，研究者首先參考過去相關的研究及文獻，探討休閒參與的時間特性，接著談到如何測量休閒參與的時間特性。並於最後針對休閒參與的時間特性這個部分作小結。

壹、休閒時間的定義：

根據過去研究指出，休閒經驗是一種重要且特殊的心理狀態，休閒是義務的相反，是自由不受外力強迫的。休閒不只是在時間上的自由，而是在心理上或生活哲學上均達到一種心理自由的狀態(Cordes & Ibrahim, 1999) 學者 Nash(1960) 也曾指出，休閒的時間應該是自由時間，且自由時間的界定是必須和生活所需、生理所需、身體及情感上的需求、工作以及與工作相關的活動分開來的。英國社會學家 Stanley Parker 則將時間定義為生活所需 生存所需及自由時間三大項目，並認為這三大類型的時間彼此之間會有所重疊。在他的觀點中，休閒時間也包含在這三大類的時間裡 (引自 李晶，2000)。Edginton (1995) 更進一步指出，從參與休閒活動的時段分佈，可反映出參與者對個人時間的安排以及參與者部分的生活態，所以在探討休閒活動的相關議題時，休閒活動的參與時段也是一個重要的議題。本研究目地之一便在探討退休者在面對退休後多出來的大量空閒時間以及劇烈改變的生活型態時，休閒參與的時間特性將會對他們的生活適應造成什麼樣的影響，特別針對退休者休閒參與的時間特性作調查，以瞭解休閒參與的時間特性與他們生活適應狀況之間的關係。由於對於休閒的定義含有個人主觀的成分，因此在本研究的問卷設計中，研究者請受訪者回想過去一週中自認為是休閒的時間，並畫記在問卷中，最後根據這些資料來探討退休者的休閒參與時間特性與生活適應之關係。

貳、休閒參與時間特性的測量：

Long & Haney (1986) 曾將休閒運動參與的測量分成三個向度：1.參與頻率（一週參與的次數）；2.參與的持續性（一週參與的時間）；3.強度，以受訪者對每一種活動的疲勞程度的主觀感受，並且使用持續性與強度的複合運動分數（持續 * 強度）作為變數來加以分析。

Iso-Ahola & Crowley (1991) 研究美國青少年的休閒無聊感與休閒參與時，則將休閒參與予以概念化，其使用自我報告的方式，列出休閒參與的頻率，分為五點量表，從「不曾」到「常常」代表 0-4 分。Cushman, Veal, & Zuznek (1996) 則認為以時間運用法及參與頻率法來衡量休閒參與，在運用上各有其優劣之處，如時間運用法對日常生活例行活動的資料蒐集很有效，但對於非日常生活例行的活動，往往會因為填答者記憶上的限制而低估，同時在活動項目的分類上會面臨兩難，當分類太細在填答時會有困難，分類太寬則造成後續分析上的限制；而參與活動頻率法以活動明細羅列，填答者逐一填答，但是卻也容易引發受訪者高估其參與某些受到社會鼓勵的活動頻率（如志工服務），同時活動項目與內容範圍應該包括哪些以及回答參與頻率時參考的期間長短，也都是重要的課題。例如李晶 (2003) 在針對連續休假中休閒活動參與特性的研究中，就將休閒參與的時間特性分為參與頻率多寡及參與時間長短，以自我知覺的方式，用 Likert 五等第量表加以測量，結果發現受訪者所知覺的連續休假中休閒活動的參與頻率及參與時間長短大多為中間值的「普通」。

在國內針對休閒參與時間特性測量的研究，學者高俊雄 (1999) 認為衡量一

個人休閒參與的基本方法應包含：1.時間運用法 - 將一個人一天中分成數個時間單位，再記錄所從事的活動；2.將一個人在某一段時期與某一種活動的頻率，以數字或描述差異（如：經常參與、偶爾參與）等方式表達。使用時間運用法之實例可在李晶（2005）針對板橋縣立體育場使用者的休閒時間與心理健康指數間關係的研究中發現，該研究發現使用者的休閒時數與休閒時數比例均為週末較高，且週間的休閒時數比較高的使用者會傾向擁有較佳的心理健康指數。

歸納上述針對休閒參與時間特性的測量方式，在本研究中使用參與頻率法測量受訪者之休閒參與時間特性，由於休閒強調的是自由意志下的行為，因此在訪談時會請受訪者回想過去一週中所從事自認為是休閒行為的時段，註記在問卷中，並以 Likert 五等第量表，從非常少、很少、適中、很多，到非常多來測量受訪者自覺的休閒參與頻率多寡及休閒時間長短，以和受訪者之生活適應狀況作進一步分析比較。

第四節 退休後的生活適應

本節主要探討退休後的生活適應議題，研究者首先探討適應的定義，接著探討針對老年人的生活適應所做的相關研究，最後則針對這些研究中測量退休者生活適應時所包含的構面作一歸納與整理。

壹、適應理論：

人類的身心發展是一個相當複雜而動態的過程，人的一生都處於不斷適應的階段，藉由人與環境的互動，取得一個協調的狀態。楊國樞（1990）從心理學的觀點，認為人生可說是一種適應的歷程，在這歷程中每個人都想盡辦法和手段來應付外界的要求與滿足內在的需求，以期在主觀上達到一種快樂與幸福之感。

適應亦被視為是個人與環境間的交互作用。個體不斷的努力追求以滿足自身的需求，但同時也承受來自環境的壓力，因此適應包含了個人與環境雙方力求達到和諧的狀態（楊錦登，1998）。心理學家 Lazarus（1976）把適應視為個體與社會環境奮鬥的過程，強調個體能主動地運用各種技巧，以增進個體內在與外在環境維持和諧的歷程，並將適應一詞由「adaption」修正為「adjustment」。在近年來的研究中，國內心理學者張春興、林清山（1987）認為適應是一個人對自己、對別人、對環境事物的反應，包括主動與被動成分。具有健全人格的人，一方面能改變自己內部的心理狀態，一方面可以改變外在環境以維持和諧而平衡的交互作用。陳慧芝（1994）認為適應乃是一種過程，此過程使個體內在需求，與外界環境需求達到和諧均衡的狀態，並將兩者所帶來的壓力減到最低，完成良好的適應。就生活適應的內涵部分，劉俊榮（1998）歸納了學者的研究，提出以下五個內涵：

- 一、強調交互作用，認為適應是個人與環境間動態的、雙向的影響與改變；
- 二、強調歷程，認為適應是個體終生維護心理平衡的持續過程；
- 三、強調和諧的狀態或關係，認為適應是個人與環境間所建立的美滿、調和

個人成就；

四、強調品質、能力或方法，認為適應是個人克服困難及解決問題的能力或

方法；

五、強調壓力和因應行為，認為個體克服內外壓力、維持內外和諧的行

為即是適應。

此外，皮亞傑（Jean Piaget）在其「認知發展理論」中提出同化與調適兩種概念來解釋人類心理適應的過程。同化和調適是所有生物系統的特性，兩者之間並不常保持平衡的狀態。當同化與調適達成平衡狀態時，對個體而言即是處於適應狀態。

綜合以上所述，適應指個體與環境產生交互作用的關係，此交互關係不僅是個體對於其所處的環境而言，同時包含對己、對他人、對團體的關係以及心理的、情緒的行為，良好的適應行為乃是個體能夠有效克服環境中各種狀況的行為，並與環境相互動而產生和諧與均衡的關係。

貳、生活適應相關研究

為支持本研究之推論，並使研究內容更周全，研究者收集並整理近年來國內針對老年人生活適應的研究如下：

在劉俊榮（1998）針對老年期聽覺老化後的溝通策略與生活適應的研究中發現，包括性別、年齡、教育程度、婚姻狀況及居住狀況在內的人口統計變項和高

齡者的生活適應並沒有顯著差異，但經濟狀況很不錯及經濟狀況普通者比經濟狀況不好者有較佳的生活適應。

吳坤良(1998)針對老人社區參與動機與程度對生活適應影響的研究中則發現，女性的整體生活適應比男性好；且不同年齡老人在社區生活適應上，在65-69歲者與70-74歲及75歲以上者，組間有顯著差異存在；此外，高中職以上教育程度者生活適應顯著高於小學及小學以下者；在居住狀況部份，與家人同住者生活適應顯著高於獨居者。

在劉志文(1999)針對安養機構老人生活適應的研究中則發現，在安養機構中的老人約有三成在人際關係上有疏離的現象，其中男性較女性的情況更為明顯。而在人際互動的對象上，男性老年人比較多院外的朋友，而女性老年人最主要的人際互動對象仍是院外的家人，且主要的休閒活動偏向靜態居家為主的活動。

在賴永和(2001)針對國中小退休教師生活適應及影響因素的研究中則發現，退休教師的性別、年齡、婚姻狀況與生活適應間均無顯著差異，但在經濟狀況部份，經濟狀況很好的退休教師在整體生活適應、「社會適應」層面以及「生理適應」層面均顯著高於經濟狀況不好者。

簡瓊珠(2003)在針對高齡學習者所作的研究中則發現，高齡學習者因性別、教育程度、經濟狀況及居住狀況之不同，在生活適應上具有顯著差異。

相關研究整理如下表 2-4-1：

表 2-4-1：老年人生活適應相關研究彙整表

年代	作者	主題
1998	劉俊榮	老年期聽覺老化、溝通策略與生活適應之研究
1998	吳坤良	老人的社區參與動機、參與程度與生活適應之相關研究
1999	劉志文	安養機構老人生活適應之調查研究
2001	賴永和	國民中小學退休教師生活適應及其影響因素之研究
2003	簡瓊珠	高齡學習者生活適應及其相關因素之研究

資料來源：研究者整理

綜合以上研究可以發現，針對老年人所做的生活適應研究中，對於人口統計變項與生活適應狀況間的差異結果並沒有一致性，且在測量的構面上也不盡相同。

參、生活適應的測量構面

在生活適應的測量構面部分，劉志文（1999）於針對安養機構的老人生活適應所做的研究中，將測量適應程度的構面分為：1.環境適應；2.情緒適應；3.自我適應；4.社會適應。吳坤良（1998）在他研究老人的社區參與與生活適應的論文中則將生活適應的構面分為：1.個人心理調適；2.家庭生活調適；3.社區生活調適三個構面。在賴永和（2001）針對退休教師的生活適應所做的研究中，將生活適應的測量構面分為生理適應、心理適應以及社會適應三個構面。簡瓊珠（2003）在研究高齡學習者的生活適應時則將測量生活適應的面向分為生理、心理、家庭以及社會四個構面來探討。

歸納這四位學者對生活適應的測量應具備的構面所提出的觀點，在本研究中從生理、心理以及社會三個構面來測量退休者的生活適應程度。

第五節 在地老化

在過去，世界各國對於老人福利措施的觀念多半著重在思考如何提供更好的長期安養機構服務給老年人，特別是針對具有慢性病或是身心疾病之個體。然而在這種觀念下大量興建的長期安養機構長期下來卻逐漸產生問題，對人性尊嚴的侮辱、缺乏管理上的彈性以及國家醫療照護資源的過度浪費是長期安養機構最讓人詬病的幾個問題。再加上對人權的重視、戰後教育經濟水準的提升、人口逐漸高齡化以及科技的發展強化了居家安全照顧的能力等原因（吳淑瓊，1994），促使以北歐為首的幾個國家於 1960 年代率先提出在地老化（Aging in Place）的觀念。

在地老化意味著個體在晚年的時候不離開原居住地而進駐看護機構或老人社區，藉由對住宅或生活方式所做的改變，個體得以留在自己熟悉的社群中，不至於因為遷入不熟悉的新環境而導致適應上的困擾。從老人心理學的角度而言，老人對外在變動的接受度與適應力都比年輕人差，更不願意輕易離開自己所熟悉的居住環境與社群（沙依仁，1996）。對因患有慢性病或身心障礙的失能老人來說，對環境的適應力又比一般老年人更差一點，如果只是為了接受長期照護比較方便的理由，強迫老年人遷入長期安養機構，倒不如尊重老人安土重遷的觀念，以提供居家服務取代機構式的安養環境會是比較符合人性的作法。

此外，根據研究發現，在即將成為老年人的 50 歲到 64 歲的族群中，有 90

%以上的受訪者希望退休後仍然能夠居住在自己所熟悉的環境中（內政部，2000）。可見在國人的觀念中，留在熟悉的環境中接受家庭的照顧以及社區居家服務的退休後生活方式仍然是主流。

因此，本研究將針對退休後選擇繼續住在原居住地老化，未入駐退休社區之退休者，探討休閒規劃以及休閒參與的時間特性與他們生活適應狀況之間的關係。