

國立臺灣師範大學
運動休閒與餐旅管理研究所
碩士學位論文

臺北市大安區高齡者社會支持與休閒參與之相關研究

研究生：張章淮

指導教授：林儷蓉

中華民國 102 年 6 月

中華民國臺北市

國立臺灣師範大學碩士論文通過簽名表

系所別：運動與休閒管理研究所

姓名：張章淮

學號：699310301

論文題目：臺北市大安區高齡者社會支持與休閒參與之相關研究

The relationship between social support and leisure participation of the Da-an District elders in Taipei City.

經審查合格，特予證明

論文口試委員

許義雄 許義雄 委員
實踐大學榮譽教授

林歐貴英 林歐貴英 委員
國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系副教授

林儷蓉 林儷蓉 委員
國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所助理教授
論文指導教授

系主任（所長）簽章：程端福

中華民國 101 年 06 月

臺北市大安區高齡者社會支持與休閒參與之相關研究

完成年月：2013 年 6 月

研究生：張章淮

指導教授：林儷蓉

中文摘要

臺灣人口老化現象與日俱增，2007 年 7 月底，臺灣已達到高齡化社會的標準（內政部社會司，2007）。而高齡化對個人的重要影響之一，因生理、心理之特性，易使其無法良好的適應生活中的各種狀況，然而獲得社會支持以及參與休閒則能夠提升高齡者的活力及心理慰藉、增進健康（陳育慧，2002；劉正文，2005），提高生活適應能力。因此，本研究之目的為瞭解高齡者其社會支持感受程度與休閒參與行為之相關性，以期提供政府及相關機構高齡政策規劃之參考。本研究之對象為居住在臺北市大安區，且年滿 65 歲以上之高齡者進行調查。抽樣方法採分層便利取樣，以大安區各個鄰里為區分。調查時間為 2012 年 2 月至 2012 年 4 月，發放問卷 450 份，回收有效問卷 385 份。研究結果顯示高齡者：一、參與最多的三項活動為散步、看電視及報紙、聊天，且參加靜態類的活動較多；最少的三項依次為跑步、下棋或玩牌、蒐集剪貼；二、以每日與配偶相處的時間最多；獲得之社會支持程度偏高，其中最高的支持種類為社會網絡支持；三、不同背景之休閒參與的頻率及類型有顯著差異；四、不同背景之社會支持程度，有達到顯著差異；五、社會支持與休閒參與之關係呈現低度正相關。因此研究建議高齡者：一、從事團體性之活動以增進社會支持，並多參與動態類活動；二、政府能提供高齡者良好的休閒參與環境及維持高齡者經濟安穩，使其能適應老化生活。

關鍵詞：社區、高齡者、社會支持、休閒參與

**The relationship between social support and leisure participation of the Da-an
District elders in Taipei City**

Date : 2013.6
Student : Chang-Huai Chang
Professor : Li-Jung Lin

Abstract

The purpose of this research is to discuss the relationship between the support from society towards elderly people and their participation of recreational activities. A stratified convenience sampling was used to collect data from 450 elderly people over 65 years old who live in Da-An district of Taipei city. The investigation used a structured questionnaire to conduct face-to-face interview. After rejecting the invalid questionnaires, 385 acceptable copies were analyzed. The period of data collection was from February to April in 2012. The results show that: 1) Taking a walk, watching television and reading the newspaper while chatting are the most preferable activities in sequence. This infers that sedentary activities are of higher preference.. 2) The most support comes from their spouses they get along with each day. The level of society support is high, where the type with the highest score is support from the internet. 3) Those with different backgrounds tend to participate in different types of activities and different frequencies. 4) Those with different backgrounds have different social support 5) The relevance between social support and the participation of recreational activities is low. the results suggested that : 1) elderly people are encouraged to join group activities in order to increase society support, and participate in outdoor activities to maintain a healthy body and mind, 2) the government should provide the elders a better recreational environment and maintain their economical state for successful aging.

Key words: community, elders, social support, leisure participation

謝誌

首先，最感謝的就是我的指導教授—林儷蓉老師。真的很感謝老師除了學術上的指導外，在我的日常生活中亦能像我的姊姊、媽媽一樣的關懷我的食、衣、住、行。在遇到問題時，老師也常常在我們聊天、談話時會給我一些建議，讓我能夠豁然開朗而不在對某些事情鑽牛角尖，走進死胡同。再來就是要感謝許義雄老師及林歐貴英老師對我的研究不吝嗇的給予建議，使我能對於我的研究主題之思路能夠更加的開闊。

老師是第一年任教，沒有學長姊可以幫忙老師指導我，但仍有許多的學長姊非常的照顧我並給我一些幫助，無論是生活或是課業上，讓我能夠更快的適應研究生的生活。首先要感謝總是聚在我們室長專屬的大桌子的學長姐，讓我覺得好像身處在一個大家庭之中，總是感覺很睿智的 Kenji 哥，沒事有事都會花很多的心思，照顧我、陪我玩耍以及給我一些研究上的建議、沉默冷靜的大樹哥就像大哥哥一樣，總是奇言怪語的皓鈞也是常讓我們覺得很好笑、常常擺臭臉的 Misa 姊其實心不臭，是個很 Nice 的人，還有常常帶一些有趣桌遊的承翰也是讓我們快樂的來源。

再來也是很常陪伴我的幾位學長姊，雖然沒坐一張桌子，但也很常聚在一起行動，自信心爆炸且逗趣的小虎哥常常讓我們很快樂、閔涵叔叔也是常常會給我一些奇怪的正面力量、很搞笑(?)的思玉還有 May 二人組，也讓我的生活多了一些樂趣、欣芸姊即使後來做了助教也還是特別照顧我們這些學弟妹，真的揪甘心。

很感謝在就讀的過程中能遇到我們同學們，相遇就是一種緣分，與同學們合作的經驗無疑是快樂且愉快的，也能從中學習成長。特別感謝室長正瑋姊無論大小事，我們都會互相分享並彼此解決，才能夠好好的熬過研究生的兩年、再來是無論甚麼事情都全力以赴、能力也很強的曉箴，真的幫了我很多事情、小郭和永琦雖然後來才相熟，但相處的過程都像認識了很久的朋友一般愉快，也很感謝其他每位同學曾經對我的幫助。同時在還要在這謝謝辛苦的小渝、怡青、心慈助教了，與你們一起工讀的時候總是能感受到你們的辛苦，除了業務的忙碌外，還總是要操煩我們這些像小朋友的研究生的事情，真的很感謝。

謝謝在我撰寫論文過程的那些朋友們，可愛的柏毅不辭辛勞的幫我發問卷、無論何時(?)都義不容辭的范綱皓也幫了我許多的忙、很阿撒力的景智也幫了我不少忙，

真的相當感謝，謝謝幫助我的那些朋友們。也謝謝曾幫我填答問卷的那些長者，問卷很長很難填寫，但他們仍願意幫助我，讓我能完成學業真的很感動。

最後，要謝謝我的媽媽，要不是他一直鼓勵我念書，我想我根本不會在這裡寫下這段謝誌，也不會遇到上述這些幫助我的朋友們，這些都是注定好的緣分，也是很令人值得珍惜的一段美好回憶，真的很感謝大家，也恭喜我自己終於要畢業了！！

張章淮

2013.6.30

目 次

口試委員與所長簽字證書	i
授權書	ii
中文摘要	iii
英文摘要	iv
謝誌	v
目 次	vii
表 次	ix
圖 次	xi
第壹章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	6
第三節 研究問題	7
第四節 研究範圍與限制	9
第五節 研究重要性	10
第六節 名詞釋義	10
第貳章 文獻探討	13
第一節 高齡者之意涵、特性	13
第二節 休閒參與之意涵及相關理論	24
第三節 社會支持之內涵	37
第四節 社會支持與高齡者休閒參與	48
第參章 研究方法	51
第一節 研究架構	51
第二節 研究假設	52
第三節 研究流程	53
第四節 研究對象與抽樣方法	55
第五節 研究工具	60
第六節 資料處理與分析	71

第肆章 結果與討論	72
第一節 高齡者之人口背景與特性.....	72
第二節 高齡者之休閒參與現況.....	75
第三節 高齡者之社會支持現況.....	78
第四節 人口背景變項對休閒參與之影響.....	82
第五節 人口背景變項對社會支持之影響.....	89
第六節 高齡者社會支持與休閒參與之相關.....	101
第伍章 結論與建議	107
第一節 結論.....	107
第二節 建議.....	112
參考文獻	117
附錄	135
附錄一 正式施測問卷.....	135

表 次

表 1	六十五歲以上高齡者日常生活主要活動.....	2
表 2	對高齡者之定義.....	16
表 3	休閒活動類型之分類.....	28
表 4	社會支持構面之分類.....	43
表 5	大安區各里高齡人口與大安區高齡人口比例.....	57
表 6	問卷設計—基本資料.....	60
表 7	問卷設計—休閒參與行為.....	61
表 8	問卷設計—社會支持行為.....	62
表 9	年齡之次數分配表.....	63
表 10	人口背景資料之次數分配表.....	64
表 11	人口背景資料之描述統計表.....	64
表 12	社會支持來源.....	65
表 13	問卷信效度檢測分析表.....	66
表 14	休閒活動量表內容修訂表.....	68
表 15	社會支持類型信效度檢測分析表.....	69
表 16	社會支持量表內容修正表.....	70
表 17	年齡之次數分配表.....	72
表 18	人口背景資料之次數分配表.....	73
表 19	活動類型及參與頻率.....	75
表 20	社會支持來源程度.....	78
表 21	社會支持各題項平均及標準差.....	78
表 22	社會支持來源及類型之相關分析.....	79
表 23	人口背景變項與休閒參與相關分析.....	82
表 24	高齡者教育程度對休閒參與頻率之變異數分析.....	83
表 25	人口背景變項與活動類型之相關分析.....	84
表 26	人口背景變項與活動類型之變異數分析.....	85
表 27	年齡、自覺經濟狀況與社會支持來源之相關程度.....	89

表 28	人口背景變項與社會支持來源之變異數分析	90
表 29	性別對社會支持類型之獨立樣本 <i>t</i> 檢定分析	92
表 30	年齡、自覺經濟狀況與社會支持類型之相關程度	93
表 31	人口背景變項與社會支持類型之變異數分析	94
表 32	人口背景變項與休閒參與、社會支持之相關與差異	100
表 33	休閒活動頻率與社會支持程度之相關分析	101
表 34	社會支持與休閒參與維度縮減表	102
表 35	社會支持類型與活動類型典型相關摘要表	103

圖 次

圖 1	研究架構圖	51
圖 2	研究流程圖	54
圖 3	典型相關徑路圖	104

第壹章 緒論

本章共分六節，分別為：第一節為本研究之背景與動機；第二節為研究目的；第三節提出研究問題；第四節界定研究範圍與限制；第五節說明研究之重要性；第六節為名詞釋義。

第一節 研究背景與動機

以世界衛生組織（World Health Organization, WHO）對高齡者的界定，以及國內依照立法院 2000 年修正公佈的老人福利法中第一章第二條所稱老人之標準，是指年滿 65 歲以上者。1973 年臺灣地區只有 50 萬位 65 歲或以上的高齡者，佔總人口的 3.2%；然而到了 1986 年，台灣的高齡人口數已達一百萬人以上，佔總人口的比率增加為 5.3%，也就是短短的 13 年間臺灣高齡人口增加了一倍。及至 1993 年，高齡人口更增加為 149 萬，佔總人口的 7.1%，故我國於 1993 年，社會人口中 65 歲以上高齡者人口比率已達 7%，正式邁入高齡化社會的國家；2006 年底我國人口年齡結構資料中，超過 65 歲的高齡者佔全國總人數的 10.0%，約 228 萬人（內政部統計年報，2007），較 1993 年增加了 81 萬 5000 人；2010 年 12 月底資料顯示（行政院主計處，2011），目前我國高齡人口比率為 10.74%。根據經濟建設委員會 2005 年的人口推估，民國 105 年 65 歲以上人口將超過 300 萬人（12.4%），而民國 116 年更高達 500 萬人（22.4%）。換言之，每 5 位國人中，將有一個人是高齡者，高齡者即將成為龐大族群。因此政府必須開始去瞭解高齡者的需求，並針對此現象制定出相關及適當的措施與準備。高齡化的社會現象代表著人口結構的改變，高齡人口在日後將成為社會中一個龐大的群體，所以不論高齡者的身體、心理、社會關係與精神等各層面的需求，都是值得社會大眾的密切關注。

人口老化最顯著的特徵通常是指某一個年齡層，特別是 65 歲以上年齡層的人口比例改變，並且逐漸升高。其中出生率和死亡率是人口變遷的主要構成因素，兩者在人口老化上各自代表不同的意義。現今的人口變遷趨勢為出生率和死亡率由高轉為低，在出生率下降的因素影響之下，老年人口的成長先是緩慢然後加快，根據人口統計學來看，主要是受到過去高出生率的影響。高齡者死亡率的下降則是影響人口老化的第二因素，國家愈開發或工業化，則其平均餘命越來越長（行政院統計處，

2006)；反之，國家越未開發或工業化，其平均餘命越短。由於人口平均餘命增長，再加上出生率和死亡率的穩定下降，世界上多數的工業化國家人口結構呈現老化。

而當個人開始老化的過程中，其健康與體力會漸漸衰退，生理機能衰退（如聽力衰退、身體無法自由控制等），便無法與他人一樣參與社會活動，使其無法適應現存於社會中的角色、人際關係、價值體系等，也會讓自我的自尊心降低；而這樣老化的過程也會從社會層面影響到個人的心理層面，如因體能狀況無法參與社會活動，造成人與人之間的疏離感產生，而在減少人際互動後，少了各種促進參與活動的動力，更加減低了個人願意參與社會活動的機會。如此的狀況又可能會再反饋於社會，因高齡人口不願意參與活動，以保持健康，導致健康照護與社會保險及福利的支出增加，開始使得家庭經濟、國家醫療、福利的負擔加重

因此，隨著醫療科技與社會經濟的發展，促使人類壽命得以延長，延續生命的同時，人們也意識到健康與生活品質並存的重要，使得休閒活動的概念開始漸受重視。近年來政府開始積極推動休閒活動與設置老人文康中心等各項政策，希望能提高齡者休閒活動的參與，並充實其精神生活，進而維護高齡者身心之健康。

根據 2009 年內政部高齡者狀況調查（內政部統計處，2009）發現，65 歲以上高齡者固定參與休閒娛樂活動者僅占 19.75%（詳表 1）。所以，若想要增進高齡者參與休閒活動，必須在設計與推動各項活動、計畫前，應先針對目前高齡者休閒活動的現況加以瞭解，才能規劃出符合現實需求之計畫方案（李月萍、陳清惠，2010）。

表 1

六十五歲以上高齡者日常生活主要活動（單位：%）

活動項目	參加研習或進修活動	從事休閒娛樂活動	從事養生保健活動	照顧（外）孫子女	從事志工或志願工作	朋友聚會聊天	從事宗教修行活動
2002 年	1.89	14.94	15.77	7.21	1.71	17.75	3.87
2005 年	3.78	19.09	14.47	13.35	3.51	34.91	6.61
2009 年	3.23	19.75	22.30	6.25	3.80	22.75	6.03

資料來源：整理自內政部統計處，2009

事實上，休閒對高齡者而言，是對其生活調適具有很大且正面的功能，如參與休閒可以獲得促進健康、建立自信、擴展生活經驗；此外，藉由參與休閒活動的過程，除可增進健康外，更可達到心理的健康發展，如社交活動之參與，進而提升生活滿意與生命價值（林聰哲、李世昌，2008）。由此可得知，參與休閒活動對高齡者有著正面的功能，且是不可或缺的，所以要成功的老化（successful aging）就不能沒有休閒（歐聖榮，2007）。休閒對人的意義，是一種生活步調的平衡，不論是激烈活動或是靜態的活動，都適合人們調劑生活。再者，休閒應該是為其自己所選擇的活動，並端賴參與者自身行動賦予定義。Kaplan (1975) 認為休閒的要求必須要是自願性和愉悅的；只要參與者自由選擇並享受其中就是休閒。所以，休閒最主要是單純為了享受去做的事情。因此，高齡者對休閒的態度通常是以愉快和享受為主要休閒的結果，並且為做一個人真正想做的事情（涂淑芳，2005）。休閒是一項活動，該活動注重的是參與者的體驗和最後獲得的結果以及感受（王昭正，2003）。參與休閒活動對於高齡者而言，能促進高齡者在身體健康、心理與心智健康、社會關係促進和整體的效益（李淑芳，1983；陳文喜，1999；陳娟娟，2005）；而且，參與休閒活動能使人們感到放鬆、恢復活力、提升個人成長、發展的機會。另外，Friedman 與 Roseman (1976) 以健康的休閒觀點，認為如果缺乏休閒可能會導致健康的負面影響。

參與休閒活動對老人有許多的身心益處，包含可延緩認知功能下降及提升心理健康、生活滿意度以及幸福感。在認知方面，參與休閒活動可有效延緩老人認知能力的下降，但效果因活動種類而有所差異（李維靈、施建彬、邱翔蘭，2007；陳肇男，2003；Ghisletta, P., Bickel, J. F., & Lovden, M., 2006）；而在心理層面，休閒活動對高齡者的心理健康也有正向的影響（李月萍、陳清惠，2010）。國內學者陳文喜（1999）亦提出休閒活動在醫療方面有預防高齡者身體機能退化性疾病，減少醫療保健支出，其依據各項研究效益評估，認為經由休閒活動可間接為政府節省20%的健保支出。故指出休閒活動具有社會工作的三大功能：一為使壽命延長、身心愉快使生活快樂更有意義；二能讓高齡者可尋回因過去工作上能力未及同時從是自己也樂意的休閒活動，以充實晚年；三則是能藉由休閒活動，得到精神支持，透過友誼互動，發現生命的意義，進而適應社會。休閒生活對於個人及社會都具有功能性，就個人而言：具有鬆弛、遊樂、個人發展等功能，對社會而言：即社會化、娛樂、

整合的功能 (王福生 2003)。因此，從事休閒活動可以達到身心舒緩、充電後，再出發及啟發各人創造的功能；高齡者更可藉由休閒活動使得心靈解脫、精神放鬆而促進其身體健康或癒後復健，並增加家庭親子感情，陶冶性情，而團體的休閒活動更可達到社交功能的目的，於團體中表達自我的生命價值。

除了休閒活動逐漸受重視外，高齡者也面臨到年紀越大，越容易面臨配偶、家人、好友離去的悲傷的問題 (劉淑惠，2009)，也可能在經濟上或生理上產生衰退的現象，顯現出高齡者對社會支持的需求愈趨重要。同時，高齡者退出職場後，也會面臨社會角色轉換，人際互動逐漸減少，失落感也隨之產生，對高齡者的晚年生活產生多種不利的影響。加上我國平均壽命的逐漸提高，高齡者要度過一段很長的老年期生活，若無法適應負面因素所產生之影響，可能會為社會帶來更多的問題。高齡者也因其老化之特性，晚年較需要他人之陪伴與照顧。如實質類型的社會支持可以幫助其日常生活的起居，滿足需求；情緒上的社會支持則可以瞭解高齡者之內心感受，正視其心理需求。周玉慧 (1998) 的研究也指出，情感性的社會支持對老人的健康有良好的促進作用。也有些研究指出，當個人無法藉由社會支持有效的抒解，則會影響其身心健康，社會支持對身心健康顯得格外重要 (引自劉淑惠，2009)。

此外，社會支持可能會透過健康行為，Unger, McAvay, Bruce, Berkman 與 Seeman (1999) 鼓勵個人從事像休閒活動這類的健康行為，進而促進身心健康，這些促進健康的機制，包含生理機制及心理機制，如與配偶同住者或有較多社會網絡成員的個人，較容易受到鼓勵去從事某項運動或休閒活動。Umberson (1987) 認為社會支持會促使個人的健康狀況較佳及降低死亡率，而健康行為亦具有相同效果，所以社會支持會透過健康行為而使人們擁有健康，Booth, Owen, Bauman, Clavisi, 與 Leslie (2000) 之研究結果亦顯示，有休閒運動者較常接受到他人鼓勵、較常有其他人告知運動的好處。黃郁婷與楊雅筠 (2006) 也指出高齡者在參與休閒活動中可獲得較多的社會支持。Deforche 與 De Bourdeaudhuij (2000) 的研究結果發現，參與正式運動課程者的社會支持較高，尤其是來自配偶、小孩、朋友及球友所提供的社會支持，皆比沒有參與正式運動課程者高。以上述各學者之研究可發現，社會支持對於高齡者而言，是不可或缺的。

除了社會網絡對高齡者之健康會造成影響外，另外功能面的社會支持，如：情

緒性支持、工具性支持及負面支持同樣被證實也會對個人的休閒行為造成影響，情緒性支持越多、社會支持越多，則從事休閒活動的機會越多。Kaplan, Newsom, McFarland 與 Lu (2001) 之研究結果顯示，社會支持接受較多者比社會支持較少者，會參與休閒運動的機會為 1.06 倍，接受到較多社會支持者，從事較多休閒活動，其結果可發現活動參與頻率與社會支持有顯著之正相關。

而除社會支持之影響外，休閒參與也能影響高齡者之老化適應，陳育慧 (2002) 就指出社會支持與休閒參與是相輔相成的，社會支持會增加休閒參與的機會，並成為刺激高齡者持續參與休閒活動的動力。因此透過家人、朋友、鄰居等支持，可能會使高齡者有較多的動力、慾望去從事休閒參與，進而藉由休閒活動的參與，讓個人更能積極、正向的處理生活中無法適應的事物。郭靜晃 (2000) 則指出透過休閒活動的參與，可提昇生理上的健康，增加抵抗力與減少疾病的發生率。張文華 (2007) 也指出透過動態性休閒活動，只要強調及頻度適當，就可改善健康及體適能。陳文喜 (1999) 強調高齡者一旦從事規律的休閒活動，能夠提高自我的肯定和情緒的紓解。郭靜晃等人 (2000) 指出透過休閒參與有助於心理適應能力，達到壓力釋放、鬆弛緊張、情緒宣洩之目的及增加正向的情緒經驗，因此可能藉由休閒的參與，可增進其生活效能。

休閒活動對高齡者而言為非常重要的活動，可透過對身心、健康有助益的休閒活動以加強自己對社會的適應力，且高齡者參與休閒活動除了對個人以外，對家庭、社會皆有助益 (李晶，2006)。根據內政部統計處的資料來看，高齡者從事休閒活動，多以住家和社區內的休閒活動為主，從目前政府推動的休閒相關政策上可以知道，在 2007 年老人福利法的修訂上，高齡者需著重於以全人照顧並提供居家式、社區或機構式服務，以建構妥善照顧管理系統 (內政部社會司，2007)。由此可見，高齡者之休閒大多偏向於自家住宅及社區內的休閒活動，政府正是看見高齡者的這項特性，修定老人福利法，使高齡者更能參與多元的休閒活動，提供不同的服務，以期能達到更好身心健康狀況，對社會也有所助益。然而，休閒參與的程度是否會受到不同程度的社會支持影響，進而幫助社區高齡者適應老化生活，國內卻鮮少有研究做進一步之探討，因此本研究將以此為主題探討社會支持對休閒參與產生之影響。

第二節 研究目的

我國社會以逐漸邁入高齡化社會，高齡者對自我生理、心理以及對社會的影響都相當的大，如古人所說「家有一老，如有一寶」，可見高齡者在社會中仍是佔有相當重要的角色。然而，隨著時代的變遷，人們的居住模式也大家庭轉以小家庭的型態組成，高齡者漸漸與家人聚少離多；高齡者在退休後，更是退出平常熟悉的環境及朋友圈，所以高齡者較缺乏不同類型的社會支持以緩和如此變化之衝擊。此外，高齡者也隨著年紀的增長，參與活動的頻率及類型也隨之減少，無法使他們維持良好的健康狀況以及減少獲得社會支持的機會。因此，本研究欲探討高齡者的社會支持對休閒參與之關係，以探索進入高齡階段後之社會支持現況及其對休閒活動參與之現況是否有差異，最後探討社會支持及休閒參與之關係，以供政府及各相關機構對休閒活動規劃做為參考依據，讓高齡者更能適應老化，故本研究之主要目的如下：

- 一、 瞭解高齡者人口背景變項。
- 二、 瞭解高齡者休閒參與之現況。
- 三、 瞭解高齡者之社會支持現況。
- 四、 分析不同背景變項之高齡者，對休閒參與類型及頻率之影響。
- 五、 分析不同背景變項之高齡者，在社會支持程度之影響。
- 六、 探討高齡者的社會支持與休閒參與之關係。

第三節 研究問題

根據上述之研究目的，本研究為探討高齡者之休閒參與及社會支持現況，並分析不同背景變項的高齡者社會支持和休閒參與之關係，研究問題分述如下：

一、高齡者之人口背景變項為何？

二、高齡者休閒參與之現況為何？

三、高齡者之社會支持現況為何？

四、不同背景變項之高齡者，對其休閒參與現況是否有顯著差異及相關？

(一) 不同背景變項之高齡者，對其休閒參與頻率，是否有顯著影響？

1. 性別與休閒參與頻率是否有顯著差異？
2. 年齡與休閒參與頻率是否有顯著相關？
3. 教育程度與休閒參與頻率是否有顯著差異？
4. 婚姻狀況與休閒參與頻率是否有顯著差異？
5. 自覺經濟狀況與休閒參與頻率是否有顯著相關？
6. 居住狀況與休閒參與頻率是否有顯著差異？

(二) 不同背景變項之高齡者，對其休閒參與活動類型是否有顯著影響？

1. 性別與休閒參與之活動類型是否有顯著差異？
2. 年齡與休閒參與之活動類型是否有顯著相關？
3. 教育程度與休閒參與之活動類型是否有顯著差異？
4. 婚姻狀況與休閒參與之活動類型是否有顯著差異？
5. 自覺經濟狀況與休閒參與之活動類型是否有顯著相關？
6. 居住狀況與休閒參與之活動類型是否有顯著差異？

五、不同背景變項之高齡者，對其社會支持現況是否有顯著影響？

(一) 不同背景變項之高齡者，對其社會支持來源是否有顯著影響？

1. 性別與社會支持來源是否有顯著差異？
2. 年齡與社會支持來源是否有顯著相關？
3. 教育程度與社會支持來源是否有顯著差異？
4. 婚姻狀況與社會支持來源是否有顯著差異？
5. 自覺經濟狀況與社會支持來源是否有顯著相關？

6. 居住狀況與社會支持來源是否有顯著差異？

(二) 不同背景變項之高齡者，對其社會支持程度及類型，是否有顯著影響？

1. 性別與社會支持程度及類型是否有顯著差異？

2. 年齡與社會支持程度及類型是否有顯著相關？

3. 教育程度與社會支持程度及類型是否有顯著差異？

4. 婚姻狀況與社會支持程度及類型是否有顯著差異？

5. 自覺經濟狀況與社會支持程度及類型是否有顯著相關？

6. 居住狀況與社會支持程度及類型是否有顯著差異？

六、高齡者社會支持與休閒參與之關係為何？

第四節 研究範圍與限制

探討高齡者的社會支持與休閒參與之關係，以瞭解高齡者之社會支持狀況、休閒活動類型、參與頻率，並提供政府及各機構在未來規劃休閒活動時有參考之依據，本研究範圍與限制如下：

一、研究範圍

本研究主要探討高齡者之社會支持及休閒參與之現況，選擇台北市大安區為研究範圍。研究範圍分為研究地點、研究對象及時間以說明：

- (一) 研究地點：本研究以台北市大安區為發放問卷之地點。
- (二) 研究對象：研究對象以設籍大安區，且年齡為 65 歲（含）以上之高齡者為對象。
- (三) 研究時間：問卷調查時間於 2012 年 2 月至 4 月之間進行。

二、研究限制

(一) 對象之限制

研究對象依據本研究定義之高齡者，對大安區 65 歲（含）以上之高齡者進行研究；因此，在作答時，研究者會與高齡者以面對面之方式，供高齡者詢問，而高齡者在作答時，對問卷題意之理解與研究者可能會有所差異，致使研究結果產生偏差；而不識字之高齡者在與研究者進行溝通時，也有可能因生理特性（如視力、聽力衰退）之關係，產生語意不清的問題，使研究者無法正確理解其意涵。此部分會由調查人員進行詳盡說明，同時，也會以鼓勵的方式，使受訪之高齡者能詢問對於問卷不理解之處。

(二) 結果之限制

本研究只針對台北市大安區之高齡者進行分析，若要推估至研究範圍以外的地區，則必須進行另外的探討。且本研究為假設受訪對象皆誠實的回答，若有不實之回答，可能會使結果有所偏誤。

第五節 研究重要性

我國目前對於高齡者老化之研究，常以生理學、生物學之層面探討高齡者之老化的過程及因素；在心理層面以社會適應與自我概念討論影響高齡者老化之因素；而社會層面則是以高齡者之功能性、生活品質、滿意度與幸福感等層面進行探討。

而本研究著重在社會層面的探討，經回顧文獻後發現，國外在研究社會層面的部分，如社會支持與社會支持相關之研究，明顯多於國內。國內社會支持的概念，往往只會與健康的概念一起提出，並無明顯的探討休閒參與與社會支持之相關性。此外，大安區為台北市之中的都會區，有較明顯的社會網絡，有良好的社會網絡可促進社會支持的強度，並促使高齡者能夠透過社會支持，提升其對休閒參與之意願，進而透過休閒活動，提升自我的身心健康。

因此，希冀能藉由研究結果，瞭解高齡者之休閒參與及社會支持之現況，建構出適合高齡者的成功老化之社會環境。同時，也望透過本研究之結果，讓政府及相關機構瞭解建構良好的社會網絡，能促進社會支持對高齡者對參與休閒的機會，並讓高齡者能夠瞭解參與休閒活動對於其本身的助益為何，以達到成功老化之目標。

第六節 名詞釋義

本研究使用之特定名詞，共有、「高齡者」、「大安區高齡居民」、「社會支持」、「休閒參與行為」，依其定義分述如下：

一、 高齡者 (The Elder)

多數的老人學者和人口學者都是以65歲為基準。且經過文獻之回顧，多數國家會依照政策及法律等社會規範之標準，去定義何為高齡者。而我國也多從社會的層面來定義高齡者，如公務人員退休法規定：「年滿65歲以上為法定退休年齡」，以及內政部老人福利法第二條規定：「所謂老人係指年滿65歲以上之人」，以上均顯示以65歲為高齡者之標準，所以高齡者通常指的是65歲以上的人口（蔡文輝，2006）。故本研究以社會之標準，定義65歲（含）以上者為高齡者（民國36年以前出生者）。

二、 大安區高齡居民

根據臺北市政府主計處統計，民國 99 年臺北市年滿 65 歲之高齡者占臺北市人口的 12.67%，而因礙於人力、物力之因素，本研究只選擇臺北市十二個行政區中的大安區為研究範圍，係因其人口密度在各行政區之中最高，且高齡人口也超過臺北市之平均數 (14.72%)，鄰、里數量也最多，較能推估母群體。

而國內學者徐震認為，「社區是居住於某一地理區域，具有共同關係、社會互動及服務體系的一個人群，且社區是經由自然意識結合的群體」(徐震,1980,頁 35)，因此，社區是以地理區域為基本，且擁有共同的行動與意識，凝聚共同生活記憶的生活共同。但此社區之概念無法在現實社會中被明確的定義出，故本研究依據臺北市十二行政區劃分為界線，並選擇大安區為研究地點。研究對象須設籍大安區，且年齡為 65 歲 (含) 以上之高齡者。

三、 休閒參與行為 (Leisure Participation Behavior)

休閒為個人在可自由支配的時間 (閒暇時) 之下，自動自發的參與或體驗之活動，同時能夠對個人產生效益，如放鬆、自我實現並提升個人的生活品質。而休閒參與則是，在個人可以運用的時間內，依照自我意願，從事有益身心健康、具有自發性、娛樂性、且不具競技性的活動。其中衡量之方式又以參與活動的頻率和時間運用為主。高齡者能在自我支配的時間，且自由選擇的活動中，親身參與，進而從中能夠體驗到愉悅感，隨心所欲去從事其內在興趣、價值或需求的休閒活動類型，更進一步得到自我實現的機會。國外學者 Ragheb 與 Griffith (1982) 對休閒參與行為之定義為：「參與某種**活動之頻率**或象徵個體所參與之**普遍性活動類型**」，亦與各學者之定義相似，故本研究參考其定義，認為休閒參與是一種行為，這種行為是可透過參與活動的類型及頻率被衡量出來。最後，採主觀分類法，將休閒活動之分成「社交」(如：志願服務、宗教團體等)、「嗜好消遣」(如：聊天、看電視、下棋等)、「知識藝文」(如：園藝、課程進修、音樂會等)及「體能健康」(如：舞蹈、登山等)等四種類型之活動。

四、社會支持 (Social support)

在社會交換理論中，支持行為之成立最少要涉及兩個角色，才能進行傳遞資源，故社會支持被界定為「兩人以上的資源交換，施與受兩者之一是有意藉此交換來提昇受者的福利」（陳肇男，1999）。此外，在角色理論之中，其較關心網絡的結構與功能，社會支持就被界定為「人際間資源的轉移」，而轉移的內容層面則包括情緒、評價及工具等三類性質（陳肇男，1999）。個人在面臨危機時，能透過社會支持得到各類型之幫助，無論情感或物質上的幫助，而這種獲得或提供的社會支持本身為一種可測量之行為。社會支持強調的是一個人際之間的社會網絡，有了網絡才能在其中獲得不同性質之支持，尤其是非正式支持（如家人、配偶及朋友等）。

一般人較常會使用社會支持類型為情感性（關懷、傾聽）、工具性（金錢、物質）、評價性（肯定、讚美）支持等三類社會支持（引自蔡桂誠，2007）。然而高齡者在成年時，職場上的同事、朋友為其主要人際關係，在退休後離開工作場所，會減少一部分的人際接觸；而家人間的關係，也隨著社會經濟發展、變遷，子孫很難有時間陪伴在其身邊，或離家工作，易使高齡者對生活失去活力（林怡光、陳佩雯，2009）。這些生活的轉變，帶來高齡者人際關係的疏離與消失，社會接觸機會減少，會產生孤立感，對高齡者的心理調適與人際交往造成影響（肖結紅，2006）。同時，高齡者因其生理狀況，使他們經常從事靜態且離家近的休閒活動（陳肇男，2003），對於訊息性支持（如健康資訊）之接收，以及社會網絡支持的節點強度，就更顯得不足。因此，在探討高齡者的社會支持時，也須將此兩類型的支持列入考量，本研究將社會支持分為情感性、工具性、訊息性、評價性、社會網絡等五個面向。

第貳章 文獻探討

本章分別針對與本研究相關之文獻進行探討。文獻探討共分三節：第一節為探討高齡者之意涵、特性與人口老化現況；第二節瞭解休閒參與之意涵及相關理論；第三節探討社會支持理論之內涵。

第一節 高齡者之意涵、特性

本節將分為高齡者意涵、特性以及人口老化現況等三個部分探討，一、高齡者的意涵；二、高齡者之特性；三、小結。

一、高齡者之意涵

進入老化年齡後，多數人會離開原本熟悉的工作領域，而在逐漸掌握個人生活意義後，也開始準備自我存在的結束，亦即死亡。以生理現象來看，隨著年齡增長，疾病發生的頻率會明顯增加（樂安國等，2007）；而以社會互動的觀點來看，老化的表現是多樣性的，如 Turner 和 Helms 就認為老化是過程之間的交互作用，而非單一事件，同時 Neuhaus 指出：「現存的老年理論，沒有一個能適合所有的老年現象，老年可能是因為很多種不同因素造成的。」（引自徐麗君、蔡文輝，1985）。高齡者由於生理、心理和社會發展都有些許差異，個體進入高齡者時期之時間及老化程度也都不盡相同。老化其實是一種較複雜的概念，牽涉的層面很廣，關係到人的心理、生理、年紀和社會生活的變化，以及這些意義都有著不同的詮釋，其涉及個體、結構、文化、歷史的要素（邱天助，2007）。故本研究就老化年齡（The age of aging）的解釋，以生理學、社會心理學及社會等三個觀點茲以說明如下：

（一）生理學觀點

老化是一種衰退的過程，在過程中，個人的精力會逐漸減退，如身體中的細胞持續的不正常堆積，造成細胞被破壞，無法維護本身應有的功能，造成老化，導致身體新陳代謝的工作能力減低（徐麗君、蔡文輝，1985）。以生理方面來看，高齡者隨著年齡的增長，除了外在身體及外觀有老化的現象產生，如皺紋、白髮，外表出現變化，且肉體方面的許多變化皆遠遠大於在其他年齡階段（樂安國等，2007）；

而內在重要的生理器官或組織系統則會逐漸出現障礙，故生物學觀點是和個人的健康狀況有密切關係。

綜觀上述之內容，經由個人的外觀得知個體是否開始邁入老化，是評斷老化其中之一的的方式，如身體機能衰退、白髮等。但這並非是判斷老化的唯一根據，每個個體的老化程度都不盡相同。因此，仍必須從其他的觀點去判斷個體是否邁入老化之年齡。

(二) 社會心理學觀點

社會心理學家認為高齡者的心理特徵，本研究將其分為三個部分來探討，分別為自我概念 (Self-concept)、社會關係 (Social Relationships) 及思考過程 (Thinking Process)。自我概念意指個人對自己各方面的綜合看法，包含兩大面向：自我評價及自我接納以及兩者對個人行為的影響 (Rogers, 1951)；社會關係指的是人際關係以及他人對自己的知覺及看法；思考過程為個人的記憶、解決問題的能力或其他的認知功能。其中某些自我概念與社會關係會隨著年齡而有所改變，如因為退休、轉業、生活改變、失去配偶等等情況，都會引起不同程度之改變 (李宗派, 2004)，進而改變自我之概念與社交關係，而這些變遷因素，則會隨著認知功能之變遷而有所不同，如退休事件對某些個體的認知為一種損害，而對其他個體則視其為一種自由的解放。而高齡者之心理特徵則是上述三者的交互作用，逐漸形塑成高齡者之特有人格，也就是說，高齡者的行為即是他們的人格表現之產物，所以對高齡者的界定，在心理學上以高齡者的人格為重要指標 (洪錫井, 1994)。且根據上述三者，各家學者發展出幾個重要的相關理論：

Havighurst (1952) 的發展任務理論 (Developmental Task) 指出當個體年齡達六十歲以上時，即邁入老年期，此時的發展任務為：1.適應退休後經濟上的支出；2.適應逐漸衰弱的身體；3.建立同年齡高齡者的友伴關係；4.適應配偶的死亡 (引自張春興, 2003)，在此階段高齡者心智已趨成熟靈敏，但在智力與記憶力方面會逐漸衰退，因此必須適應與以往不同的生活狀況。

Erikson (1950) 心理社會發展理論 (Theory of Psychosocial Development) 將人格發展理論分成八個階段，在不同階段的轉換過程中，個體的自我概念發展實為重要，其中對應高齡者的階段為自我統整及悲觀絕望 (Integrity v.s. Despair)，在此階

段中，生活會處在致力於尋找完整自我及對生活的絕望感兩者之間的平衡（引自張春興，2000）。高齡者常會經歷個人的生命回顧（Life review），在整個生命的回顧中，會回憶並反思從小到大的生活經驗，也包含失敗的經驗，這樣的經驗會使其認為生命沒有意義、感到絕望，甚至害怕死亡。而若高齡者能透過統整自我的人生經驗，重新為自己作出良好的評價，為面對未來及死亡作好準備，便能對自身及過往感到滿足（張春興，2000；樂國安等，2007），即能夠達到成功的老化（Successful Aging）。

社會心理學家以社會關係及自我概念及思考過程等三個觀點來探討高齡者之心理特徵，並發展出各個理論，可看出各學者皆認為個人自我概念的形塑，會隨著個人角色在社會上的發展、轉變而有所不同。而學者在這些相關理論也指出，高齡者在生命不同的階段，遭遇的狀況都不同，會面臨許多的問題，如體能衰退、經濟能力降低、喪偶等；其生活所需也會從早年的基本需求進而轉變成心靈上的需求，如自尊、自我成長、自我實踐等；同時，在統整自我過去的回憶以及現在的生活狀況時，也會因個人的人格特質影響而整合成功或導致絕望產生。因此，高齡者之行為與其人格特質和社會發展的角色是密切相關的。

（三）社會觀點

理論基礎通常以個人在社會裡之角色、地位等觀點出發，認為社會結構對老化的影響相當大，而老化是一個終生的過程，故社交和老化的過程會彼此交互影響。社會老化的過程實際上是指個人從中年人角色進入老年角色，並設法適應老年人應有的社會規範（徐麗君、蔡文輝，1985）。所以從社會層面來看，可能是其角色被認定為高齡者，如退休者或已成為祖父母輩之高齡者。而現今社會對高齡者的定義，多以政策（退休年齡）、法律（老人福利法）等社會標準來衡量。如我國法律對高齡者的認定，乃以年齡為標準。年齡到達某一標準（65歲），即稱為高齡者。如1883年德國首相俾斯麥推動社會安全政策時將65歲以上的人視為高齡者；美國在1935年通過的「社會安全法案」也規定65歲以上的人可領取社會安全津貼；最後，於1956年，聯合國和世界衛生組織也都將65歲定為高齡者的起點（黃富順，2000）。

雖大多數研究都將高齡者定義為65歲以上者，但仍有學者認為這樣的年齡範疇太過於廣泛，故有學者就將高齡者的年齡狀況再分成不同類別：學者徐立忠將高齡

者分為四類，盛年老人、成年老人、老年老人、衰老老人；西方學者 Suzman 與 Riley 將其分為終老、高齡、耄耋等三類；Atchley 分為三類，年輕老人、中年老人、老老人；而 Lamdin 與 Fugate 也將之分成三類，分別為初老、中老、老老人（徐立忠，1989; Atchley, 1993; Lamdin & Fugate, 1997; Suzman & Riley, 1985）。

就以上名詞，茲以說明如下：初老近似於成年老人，其特徵為多數健康良好，具活動能力，參與社會活動的動機強；中老也可稱其老年老人，其特徵為大多數罹患一種以上的慢性病，心理有障礙，較少的社會活動，活動力較低；老老人又叫衰老老人，其特徵多數為癱瘓在床，通常居住在老人安養機構，較常有精神病及精神錯亂的現象，需要依賴他人的幫助（黃富順，2000）（詳表2）。

表 2

各學者對高齡者之定義

作者	年齡			
徐立忠 (1989)	盛年老人 55~64 歲	成年老人 65~74 歲	老年老人 75~84 歲	衰老老人 85 歲以上
Suzman & Riley (1985)		中老 (young-old) 65~75 歲	高齡 (old-old) 75~85 歲	耄耋 (very-old) 85 歲以上
Atchley (1993)	年輕老人 (the young-old) 60~74 歲	中年老人 (the middle-old) 75~84 歲	老老人 (the old-old) 85 歲以上	
Lamdin & Fugate (1997)		初老 (young-old) 65~74 歲	中老 (middle-old) 75~84 歲	老老 (old -old) 85 歲以上

資料來源：本研究自行整理

從以上生理、心理、社會等三個層面來探討高齡者意涵後發現，多數的老人學者和人口學者都是以65歲為基準。且經過文獻之回顧，多數國家會依照政策及法律等社會規範之標準，去定義何為高齡者。

而我國也多從社會的層面來定義高齡者，如公務人員退休法規定：「年滿65歲以上為法定退休年齡」，以及內政部老人福利法第二條規定：「所謂老人係指年滿65歲以上之人」，以上均顯示以65歲為高齡者之標準，所以高齡者通常指的是65歲以上的人口（蔡文輝，2006）。故本研究認為上述原因及年齡認定之方式較為客觀，故本研究以65歲作為高齡者之界定標準。

二、高齡者之特性

由於老化是一個過程，它包含了生理、情緒、認知、經濟和人際的各種層面，也因此高齡者所面臨的老化可分為自然老化、生物老化、心理老化及社會老化（高琳芸，2004），因此，將高齡者之特性依生理、心理、社會等三個部分來探討：

（一）高齡者的生理老化

人們對於高齡的定義不盡相同，但大多以生理年齡來定義。高齡者的生理機能在成年時期就達到顛峰了，而老化以後生理機能的衰退才會慢慢被察覺。步入高齡者的年齡時，由於伴隨生理機能所帶來的改變，身體機能開始漸漸弱化、力量也慢慢衰退，身體關節活動範圍變小，骨骼、肌腱力降低，容易跌倒、骨折；感覺機能會降低，如視覺衰退、聽力衰退、感覺變遲鈍、記憶力衰退等（崔征國，2002），逐漸影響人際溝通，使其喪失自信心，甚至刻意與人疏離，進而造成了心理層面之問題；生理機能的部分也會從中樞神經開始衰弱，生理機能綜合性降低；較常見且較易判別的生理老化現象則為生殖能力喪失、頭髮變得灰白、生理功能的慢慢衰退、慢性病之產生（黃富順，2004）。而由於視、聽覺的衰退影響到訊息處理的過程，在反應動作與時間上有趨於延遲反應傾向的現象，主要原因是與中樞神經系統生理老化（Merriam & Caffarella, 1991）。

由於生理老化有許多各種不同的產生因素，故各學者也從生理老化觀點建構出幾種主要的理論，以說明老化產生的可能原因：

1. 磨損理論 (wear-and-tear theory)：

此理論認為，身體就像機器一樣，會漸漸的磨損，最後導致損壞。如關節炎，關節多年使用造成軟骨內層的退化，產生疼痛和僵硬感。磨損理論並無法解釋其他的老化層面（Hayflick, 1996），仍需參考其他老化，因此發展許多相關理論。

2. 細胞理論 (cellular theories)

細胞理論主要是將焦點放在個體細胞的處理歷程，這個過程可能會發展出對身體有害的物質或是縮短細胞的生命週期。其中，此理論關注細胞可分裂之次數，推測其對有機體的生存長度會有所限制（Hayflick, 1996）。

3. 新陳代謝理論 (metabolic theories)

此理論著重以身體新陳代謝去解釋為什麼個體的身體會老化，分別有熱

量的攝取及賀爾蒙調節系統等兩個重要的取向。在 Monczunski 的理論中提到有限制熱量的攝取及均衡飲食的人們，可以有較長的預期壽命，同時也會降低疾病之發生率 (Monczunski, 1991)。但此取向涉及的層面就有飲食之種類及熱量攝取多寡兩個部分，所以仍必須分別去探討其影響的原因具體到底為何。

而在賀爾蒙調節系統的理論當中，Finch 與 Seeman 的理論認為賀爾蒙調適的能力會隨著年齡增加而衰退 (Finch & Seeman, 1999)，年輕人比高齡者更難忍受較高的身體壓力，死亡也可能是由於身體漸漸無法適應壓力所致。

4. 計畫性的細胞死亡理論 (programmed cell death theories)

細胞死亡理論則認為老化是基因本身就計畫好的。此理論認為計劃性的細胞死亡似乎是生理運作的功能，細胞與深具來的自我摧毀能力，以及死亡細胞啟動其他細胞重要運作的功能 (引自游雅婷，2011)。

事實上，個體老化雖然是一種生理狀況的改變，也是所有生物的必經過程，但是老化過程及個人是否已面臨老化階段，除了個人的遺傳、保健及生活型態等各方條件影響外，心理因素也會對人們產生影響，這些複雜的因素，使得個體有老化速度的差異性存在，但無可避免的是每個死亡的生命都會經過這一歷程。

(二) 高齡者的心理老化

社會上一般人對於高齡者的印象多為容易生病、行動較為緩慢、固執、嘮叨、健忘等負面價值，而事實上高齡者因為生理老化及病痛所帶來的壓力，以及社會由農業型態轉型成工商業型態後，年輕人多忙於事業而無暇照顧，因此常會發現不少高齡者在退休後終日無所事事，生活較為平淡，如此只會令人感覺似乎在等候生命停止那日的來臨，在這種乏味的生活中，或多或少都會出現內心的情緒，這些因素也可能會影響到個人的情緒的控制、對日常生活的掌控、或是人際關係及健康狀態之不可預期，此即老年心理失調 (崔征國，2002)。

再根據 Erikson (1950) 的人格發展的八階段理論，提到老年期的心理發展統合與絕望 (Integrity v.s. Despair)，在邁向人生最後一個階段，高齡者要在整合成功與絕望之間取得平衡，才能在這階段中獲得智慧。統合是回顧先前的各個階段，重新

為過去的經驗賦予新的意義（引自張春興，2000），同時也要接納過去的自我，塑造並超越現今自我，了解過去現在和未來間之關係，由外而內，喚醒對自我生命的自覺和存在的意義，而若是無法承受過去失敗的經驗，則容易導致絕望感的產生。

高齡者容易眷戀過去的事物，對新的事物需花費較長的時間去適應，同時對嗜好的範圍會慢慢縮小，感情控制也開始變得困難，容易變得暴躁、固執；而多數研究也顯示一般人對年老的印象，大多為保守、停止創造、囉唆、緩慢等負面的刻板印象為主（崔征國，2002；張怡，2004）。由此可見，學者對老化影響之闡述，認為其對高齡者心理狀態的影響通常會是較負面的。而彭駕駢（1999）則將造成高齡者心理失調的因素，簡單歸類分為：疏離感、寂寞與孤獨感、焦慮感三種。將三種看法茲以說明如下：

1. 疏離感

疏離感是指社會變遷的影響，使人與其生活環境間失去了原有的和諧，終於形成現代人面對生活時的一種感受（張春興，1989：29）。現代社會的快速變遷，使得人際關係越來越淡薄，也使得高齡者在面對社會轉型及個人人生階段轉折出現重大變化。如果個人的調適狀況不佳即會出現無意義感、無能為力感、社會孤獨感、自我分離感等狀況（彭駕駢，1999）。

2. 寂寞與孤獨感

張春興（1989）將孤獨感解釋為遇事自己無力抉擇，感到無依無靠又得不到別人幫助支持的失落心態。對高齡者來說，個人進入老年期以後，若未及時找到替代角色，他們的社交圈子就會逐日縮小，難免產生離群後的孤獨與寂寞，再加上體力日益衰退，社會互動慢慢減少，這種感覺更易產生。

3. 焦慮感

高齡者除了因生理老化而開始擔心自己的身體健康所引起之焦慮感外，通常也會與失落感有關，較常見的失落感主要來自害怕失去親朋好友、角色轉換後失去原有的社會資源（如退休教師），以及行動不便、身心調適狀況等。面對高齡社會的來臨，今日社會高齡者受尊重的程度已不若以往，而部分高齡者因身體變化及心理調適問題給予一般人的負面刻板印象，則是老化易帶來的現象。

綜觀以上敘述可以發現，高齡者給人們的觀感多以負面的居多，如固執、暴躁

等，但這些情緒及狀態是由於高齡者在面臨新的生理狀況（老化）及生活壓力時，進行調適所造成的結果，一般人只看其表面，並未深入探討造成高齡者負面情緒的產生原因為何，故有學者就高齡者面臨之困境，歸納出三個產生心理失調的狀況，如疏離感、寂寞與孤獨感、焦慮感等，讓一般人能夠理解負面情緒產生之原因。這些影響因素也會使得高齡者在社會中角色之適應產生困難，故仍需探討其社會層面之老化。

（三）高齡者的社會老化

高齡者隨著年齡的增大，與社會的關係也會有所改變。最常見的就是社會地位的角色喪失，而減少與社會互動的機會（何穎芬，2008）。此外，高齡者生理功能的衰退，也會影響其社會參與的過程並使之發生改變，如視力之衰退導致行動不便，降低高齡者外出參與社會活動的可能性。亦即個人在社會上所扮演之角色、功能與社會關係之改變，會導致社會心理衰退現象，包括較少投入社會活動、身份地位喪失、寂寞感、自我價值減低等（謝廣全，2009）。整體來說，年齡的增長對高齡者與社會的影響主要是高齡者在家庭、社會中角色地位的改變以及健康狀態衰退，進而影響其態度、行為、社會心理現象等。根據這些特性，各學者發展出了以下關於高齡者的社會學理論，來說明人在老年時期可能的社會發展：

1. 撤退理論（Disengagement theory）

為 Cumming 與 Henry 於 1961 年所提出之理論，此理論想要解釋高齡者在現代社會之身分地位，撤退理論視老年為一個時間點，是高齡者本身會與社會雙方，要從事於互相分離之動作（李宗派，2004）。如退休教師，這種撤退過程是一種自然的與正常的趨勢，撤退是老化過程不可避免的自然現象，隨著高齡者健康與體力的衰退，會逐漸退出社交生活，使得高齡者逐漸減少與社會的互動，由於無法適應現存社會中的角色、人際關係、價值體系等，採取撤退之方式以保護自己，才符合老化過程中的內在成長，始能得到以自我為中心的成熟與滿足。亦即，這種撤退過程被社會假設為正常的社會功能，對社會與個人的服務是正面有益的（李宗派，2004）。此觀點認為當一個社會變為更現代化、更有效率時，高齡者就勢必會從社會崗位撤退。

雖說撤退理論中的模式可以用來描述高齡者從事之社會行為，但其仍有兩個值得注意的爭議點，如意外造成傷害，使個體被迫離開原本從事的社會角色，並不屬於撤退的一環。故許多社會老人學家不完全的使用撤退理論來解釋高齡者之社會行為；另一個爭論點為，以「功能性」來評斷高齡者之適應（李宗派，2004），如高齡者步入高齡時，體力也漸漸衰退，工作效能也開始降低，以社會功能的立場來看，迫使高齡者的撤退，可能對一個社會中的機關組織是有功能性的，且能藉此招募有活力之年輕人，追求更高的工作效率。但其撤退本身對高齡者未必是有用的，甚至會強迫其改變原有生活，也失去了原本撤退理論之真正意涵，如法律規定達到法定年齡之高齡者必須退休。

就原有的撤退理論觀點來看，高齡者必須接受老化並且撤離的事實，並且做好良好的心境調整，減少原有社會角色的執行，轉而重視對自我身心健康之維護（徐立忠，1996），同時培養新的休閒樂趣，以及拓展新的生活網絡，以達成心理與社會調適。

2. 持續理論 (continuity theory)

Atchley (1989) 的持續理論是對活動理論的挑戰，此理論認為，人們在成年的後期仍會傾向根據過去經驗，而在內、外結構中維持熟悉的策略，來因應日常生活（游婷雅，2011），也就是說即使年齡有所增長，人們還是會希望能夠維持一致的生活型態，並積極尋找可以取代過去角色的相似生活型態與角色，趨向繼續維持一種一致的行為模式，並延續以往的活動、行為、個性與過往的生活習慣。此是高齡者於環境中維持老化適應的典型方式（王冠今，2010；陳佑淵，2007）。

Atchley (1989) 將持續程度分為三種情況：過低、過高以及最適程度。持續性過低會讓個體覺得生活無常，無法對自己的生活做預測；持續性過高則會讓人感到厭倦、乏味，生活中缺乏變化就無法讓生命充滿樂趣；而最適程度的持續性則能夠提供適當且足以成為人們對生活的挑戰，同時又能讓人們從中產生樂趣。

維持內、外在的持續性對於晚年的適應是非常重要的，內在持續指的是個體在老化後，心靈層面和以往生活保持一定程度的接續，若內在的持續性

過低可能會影響到個體的心智健康；而外在持續則是指，面對老化社會及外在環境對個人產生衝擊時，個體的調適程度。外在持續性過低，則可能會使個人在社會和環境的互動上有所困難 (Atchley, 1989)。因此，持續理論是建構在個體會主動依照過往經驗而從事其喜愛的活動，和活動理論只強調單純的參與社會活動不同，著重在個人的經驗。

3. 活動理論 (Activity theory)

又稱為整合理論 (Integration Theory)，是由 Harvighurst 與 Burgess 等人所提倡，是最早被用來說明老年人成功適應及成功老化 (Successful Aging) 的老年社會學理論之一。活動理論認為高齡者雖然面臨老化的現象，但仍有活動的心理性和社會性需求，並主張高度的活動可為高齡者帶來滿意的生活。這是由於活動可提供個人的角色支持，因而重新確認自我概念，而正向的自我概念可提昇晚年士氣，帶來高度的生活滿意 (曾美玲, 1992)。活動理論假定只要保持活動，便可以維持社會及心理上適應，所以此派觀點又被稱為「社會參與理論」 (Social engagement theory) (江亮演, 1988)。其理論認為，多數人在老年時期，會持續他們在早年就已建立之社會職務與角色，從事生活、社會中之活動，因為高齡者在實際生活上仍有與早期同樣的需要與價值。活動理論與持續理論 (Continuity Theory)，有一個相同點就是注意到人們在老邁時，照樣傾向於維持他們原先之生活方式，會盡可能的保持與以往相同之習慣、人格特徵以及生活方式，這些都是他們在早年就已養成的。且根據此理論，活動力對於高齡者的影響程度是很大的，他們可以透過社會活動的參與而獲得滿足感與幸福感，相對的身心上也會覺得較為年輕化與較為健康 (陳佑淵, 2007)。

綜觀以上三種主要的老化理論，各家學者對老化的概念有不同的見解：撤退理論認為高齡者在步入高齡時，退出原本的社會角色功能是一個自然的過程，同時也被認為這樣個過程對社會是有所助益的，能夠使社會功能更有效率；持續理論則認為人們在老化後仍會想要繼續維持以往之生活型態，依照個人的喜好，從事接近或類似於過去的活動；而活動理論則認為高齡者須主動且積極的去參與活動能增進其生活之滿意度。

(四) 小結

個體老化是生理狀況之改變，但老化過程除了遺傳、保健及生活型態等條件影響外，心理因素也會對人們產生影響，使得個體有老化速度的差異性存在。高齡者給人們的觀感以負面居多，這些心理情緒及狀態是由於高齡者在面臨新的生理狀況(老化)及生活壓力時，進行調適所造成的結果，故有學者就高齡者面臨之困境，歸納出三個產生心理失調的狀況，這些影響因素也會使得高齡者在社會中角色之適應產生困難。

綜觀生理、心理、社會三個層面的老化，不難發現，生理會影響心理，生理會反饋於心理的表現，如生理機能衰退，無法與他人一樣參與社會活動，使自我的自尊心降低；社會影響心理，心理也會反映出參與社會活動的狀況，如無法參與社會活動，造成疏離感之產生，更加減少參與活動的機會；生理狀況也會影響社會參與，如生理機能衰退，無法自由行動，會減低參與活動的可能性。

此外，以上三者都非是單獨存在的，彼此不僅互相關聯，也會交互影響，所以在討論高齡者的特性時，沒有辦法做單獨的探討。因此，要能促使高齡者成功老化，需要一個同時平衡生理、心理及社會狀態的調適過程，透過參與活動能夠讓高齡者保持與社會之聯繫，同時參與和以往的接近或類似的活動，能夠使高齡者更快的適應高齡生活，不至於與社會快速脫節並喪失其在社會中的功能及角色。因此，本研究認為高齡者若要達到成功老化，即應符合持續理論及活動理論之闡述，亦即仍然維持適度的休閒活動及社會參與。

第二節 休閒參與之意涵及相關理論

本節欲探討休閒參與之意涵，故先了解何為休閒，而休閒概念則必須依據身份、角色、生命階段的不同有差異，故須深入瞭解高齡者的休閒意涵為何，最後探討高齡者之休閒參與及其相關理論。本節共分為三個部分來探討，最後對休閒參與的意涵做一個總結：一、休閒之意涵；二、休閒參與特性；三、高齡者之休閒參與特性；四、小結。

一、休閒之意涵

隨著時代的發展，人們的工作型態也因社會變遷而逐漸轉變，經濟狀況也不同以往，日益繁榮。因此，學者 Godbey (1994) 就認為休閒是現代人生活很重要的部份，不僅會提高個人的幸福感，同時也可以降低生活中的壓力，幫助維持身心健康。從事休閒活動的人，可由其中感受到內心的自由與忘我的享受；其中有兩項最主要的特性：出於自己的選擇、為了滿足個人內在需要；在必要及義務時間之外的空閒時間。Murphy (1974) 認為休閒為自由支配的時間論；Kelly (1987) 也認為休閒是在剩餘、可支配的時間下行使的。而國內學者陳克宗 (1998) 就休閒活動的定義提出三項共通性：活動是在餘暇舉行，本身即為享受，不求報酬；自動自發的參與，以發展身心，創造身體活力；最後則是自由選擇所愛，且能獲得當場立即的滿足。同時，也因休閒活動所具備的強烈個別意涵，相同的活動對不同的人會有不同的詮釋、意義；即便是同一個人，在人生不同的階段或不同生活情境，對同一種活動，也會有不同的態度與感受 (Chiriboga & Pierce, 1993)，故休閒是有益於身體健康、提升生活技巧與能力的活動。

以上幾位學者多是以時間的觀點來定義休閒，但也有學者認為單純以時間觀點不足以詮釋休閒的意涵，同時每個人對必需時間和義務時間的定義也不盡相同 (Eills & Witt, 1991)，因而衍伸出了其他層面的思考觀點以詮釋休閒的真正本質。因此，本研究將休閒分為時間、活動和心理等三個觀點來探討：

以時間觀點來解釋休閒，通常是指在生活中，人們有相對較多的自由，做自己想做的事情。Nash 認為休閒時間則是指自由時間，必需要和生活所需、生理所需、身體情感所需、工作與工作相關的活動所需時間區隔開來 (引自林政龍, 2006)；王素敏 (1997) 指出除了工作及維持生存所需的時間之外所剩下的時間，都能算是休閒。可見

休閒如果從時間的觀點來看，指的是人們必需要再能維持基本生存需求（飲食、睡眠等）及義務需求（學業）之後，才會有多餘時間去從事休閒活動，而休閒時間會因個人差異所影響，改變休閒時間之長短、程度，如身心障礙者之失能，導致其只能從事短暫的休閒活動，以及有些失業者沒有能力去從事休閒活動等。然而，在時間觀點之中，也會有不同的自由時間，如有些自由時間是被規定的，我國政府規定之週休二日、高齡者之退休等，需分別去探討。故若只單獨探討時間觀點，無法全面性的概括休閒之內涵，因此有學者認為活動觀點也能用以詮釋休閒。

就活動觀點而言，Kelly (1982) 認為休閒是因為自己的緣故而選擇的活動，休閒是工作時間除外，透過自我有意願的選擇，參與可提供自己歡樂、滿足且能修身養性的活動方式（沈易利，1995），是在自由時間下隨心所欲從事擺脫職業束縛的活動（張春興，1983），同時人們也需要放鬆來消除疲勞，也需要娛樂來轉移自己所關注的事物，且透過個人發展使休閒參與更加長久（涂淑芳，1996）。總而言之，休閒強調的是非工作時間下，自由選擇從事喜歡的活動，以擺脫日常生活帶來的困擾，以達到提昇精神愉快的層次。

即使許多活動被認為是傳統的休閒活動，但在從事活動時，這些活動內容也會因人、事、時、地、物，而有所不同，如籃球這項活動，對多數人來說是一項休閒活動，但對於以籃球為得到利益或謀生之工具的人來說，則不盡然。所以 Dattilo 與 Murphy (1991) 就認為每個人對於活動參與所獲得的經驗不盡相同，因此以活動觀點作為休閒定義，雖然可以參與頻率、種類去客觀的使這些內容量化，但是在評估的過程中，往往忽略了個體的心理體驗感受，但個人體驗卻是休閒的關鍵的一部分，便有學者認為要完整詮釋休閒的定義，就必須要考量個人主觀體驗，也就是由心理的層面來考量。

從心理層面來看，休閒可以說是一種重要且特殊的心理狀態，是義務的相反，自由且不受外力強迫的，因為休閒不只是在時間上的自由，且在心理上或生活哲學上會達到心理自由狀態（Cordes & Ibrahim, 1999）。從事休閒活動的人，可從中感受到心理的自由，最主要的特性是這個決定是個體自己的選擇，且能滿足個人內在需要（Neulinger & Breit, 1969），亦即個體要能夠知覺自由（perceived freedom），相信自己是自由且能夠自我掌握的。休閒不是因為外在因素的影響而從事的，是因其精神狀態想做而做的事。也就是說，個人決定參加某些活動，是根據預期參加這活動能得到自

由精神狀態而做的，且任何人都可以不依賴外在因素而去做自己想做的事（趙再譯，2000）。而這種狀態是一種不急躁、愉悅且昇華與寧靜的心理狀態，是個人的主觀感受（涂淑芳，1996）。Neulinger (1974) 也提出任何不帶限制與義務可自由為之的活動可視為休閒，且自由的去參與一個自己選擇之活動。所以，如果能從自我選擇之活動中得到正面的情緒，如愉悅、放鬆等，即可算是休閒。

綜合上述，可將休閒以時間、活動、心理狀態等三種觀點定義之，本研究認為各種觀點單獨詮釋休閒皆稍有不足。因此，本研究認為需結合各家觀點較能解釋休閒的概念：在時間的觀點上，人們在扣除必需和義務時間後，有其可自由支配的時間，這段時間可自由選擇並參與休閒活動。但個體的自由時間皆不盡相同，故需配合活動觀點加以詮釋；而以活動的觀點看，是在這段自由的時間內，從事自己所喜愛之活動，且人們可以藉這些活動達到放鬆、解除緊繃生活以及自我實現及提升個人的生活品質等目的。同時如何詮釋達到放鬆、自我實現，則需要端視個體之心理狀態；故心理層面的觀點認為休閒為一種心理狀態，在生理感到自由之外，也希冀心理與生活能夠達到真正的自由（知覺自由），而心理自由，主要是透過從事由內在自我決定之活動，並藉此活動達到心靈放鬆、寧靜的狀態。

二、休閒參與特性

本研究以休閒參與及衡量休閒參與行為之方式等兩個部分探討之：

（一）休閒參與

學者陳定雄 (1994) 將其休閒參與定義為：「凡具有娛樂、遊戲、創造、保養、慰勞性質；並以解除疲勞、恢復體力、振奮精神、傷害復健、自我娛樂、善用閒暇、促進身心健康、社會關係增進、喚起工作意願、工作效率為目的；所從事之自由的、自願的、自我表現的、有益於個人和社會再造的活動，皆稱之」。

而高俊雄 (1995) 也認為休閒參與是人類在工作之餘，自由選擇某些活動，並且親身參與，進而從中體驗到愉悅，更進一步得到自我實現。同時，他也認為休閒參與發生之行為是在必要時間及義務時間以外，參與某種活動的頻率與情形（高俊雄，1995，1999）。

張少熙 (1994) 則指出休閒是當閒暇時，依自己的意願或是興趣，選擇從事有益身心發展且非工作性質的活動或是運動。休閒參與不僅能增進個人的身體健康、

紓解壓力，休閒參與頻率愈高，個人對休閒及生活品質也會感到愈滿意（張少熙，1994；蔡桂誠，2007）。因此，休閒參與是一種行為，這種行為是可以被衡量出來的，如國外學者 Ragheb 與 Griffith（1982）對休閒參與行為之定義：「參與某種活動之頻率或象徵個體所參與之普遍性活動類型」（引自廖明惠，2006）。

綜觀以上所述之內容，本研究之休閒參與行為，參考 Ragheb 與 Griffith 對休閒參與行為之定義，同時，也需要在個人可支配的時間內，依照自我意願，所從事有益身心健康、具有自發性、娛樂性、且不具競技性之活動（高俊雄，1995；張少熙，1994；廖明惠，2006）。而各學者皆提到休閒活動類型、參與頻率及時間運用，故本研究對衡量休閒參與行為之方式，以參與活動類型、活動參與頻率及活動形式等三種方式為主。

（二）休閒參與行為之衡量

本研究將參考 Ragheb 與 Griffith (1982) 認為的休閒參與行為，是個人參與某種休閒活動的「頻率」，或個人所參與之休閒活動的「類型」之定義，將休閒參與之特性分為兩類：類型和頻率。故本研究對休閒參與行為之衡量，分別以活動類型及活動參與頻率等二個部分討論：

1. 活動類型：

在討論休閒參與時，最常以活動頻率之多寡來加以討論，並將其歸類成不同類型之休閒活動屬性，再加以探討其人口背景變項之差異（林政龍，2006）。一般休閒之實證研究的過程分析之後，常會將休閒活動的類型，加以歸納整理，並將具有相同或者相似之屬性的休閒活動歸為一類，進而分成幾項較具代表性的類型，再加以分析、探討。從類型來看，學者多將休閒的活動，分為靜態與動態等兩種較廣泛的分類方法，隨著分類方法日益趨向系統化，而開始有了不同的區分方式。

根據過去研究之整理，整理出許多研究學者最常用的分類方法，即主觀分類法、因素分析法 (Factor analysis) 以及多元尺度評定法 MDS (Multidimensional Scaling)，分述說明如下：

(1) 主觀分類法：

即研究者依自己主觀之判斷，將具共同特質的休閒活動加以歸類及命名，會因其不同之特質而形成不同的分類方式。如活動目的、活

動內容及心理因素為導向。

(2) 因素分析法：

此方法以電腦分析調查結果，結果較為客觀，故常為各學者所採用（張珩、衛聿芄，2008），其通常以因素負荷量作為判斷分類的依據。此分析方式，常會因分類項目較多，而顯得比較複雜。雖然因電腦技術日益精進，有利於統計方法進行分類，因選項的多元性，分析的結果容易顯得重複性過高，而不易釐清（梁玉芳，2004）。

(3) 多元尺度評定法：

列出之活動項目兩個一組配對，請受試者對此兩類活動，評定是否有相似的感覺，或說出此兩類活動的相似之處。這種分類方法的結果較為簡單、效度較高，但因採兩兩配對的方式，題項之數目增多，使問卷變得更加複雜，填答也更費力（張文禎，2001）。面臨特殊受試者（弱勢族群、高齡者）時，這種方式可分析的休閒活動類型有其限度，故較少研究者採用。由於休閒活動類型的分類各家學說紛紜，以下依年代將代表性的學者分類整理如下表3。

表 3

休閒活動類型之分類

方法	研究者	著作名稱	休閒活動類型分類
主 觀 分 類 法	Russell (1982)	Planning programs in recreation	運動和遊戲、嗜好、音樂、戶外遊憩、心靈及文學、社會遊憩、藝術、手工藝、舞蹈、戲劇
	Sessoms (1984)	Leisure services	音樂、舞蹈、文學活動、運動、遊戲、自然旅遊、社交遊憩、藝術、手工藝
	呂寶靜 (1995)	增進老人社會參與之政策規劃	消遣性活動、社會接觸性活動 創造性活動、志願性活動
	Mannell 與 Kleiber (1997)	休閒社會心理學	大眾媒體、體能活動、社會活動、 文化活動、戶外活動、嗜好活動
	黃坤得等 (2001)	參與休閒運動對銀髮族身體及生活上的效益	身體、益智怡情、宗教、社會
	張翠珠 (2001)	高屏地區大學生休閒參與、休閒教育需求及其相關因素之研究	藝文、體能、娛樂、社交

(續下頁)

表 3

休閒活動類型之分類 (續)

方法	研究者	著作名稱	休閒活動類型分類
主觀分類法	顏妙桂 (2002)	休閒活動規劃與管理	藝術、文學活動、自我成長／教育性、運動遊戲競技、水上運動、戶外遊憩、健康活動、嗜好、社交遊憩、志工服務、旅行觀光
	羅素卿 (2002)	老人休閒喜好及其影響因子之探討	知性活動、消遣性活動、服務性活動
	陳肇男 (2003)	台灣老人休閒生活與生活品質	社團參與、日常休閒活動、旅遊活動
	梁玉芳 (2004)	彰化地區國中教師休閒活動參與和休閒阻礙因素探討	運動健身、嗜好休憩、家庭社教、戶外遊憩、進修交誼、視聽娛樂、消遣閒逸
	黃聿恒 (2004)	臺灣地區中老年人與老年人休閒活動差異之探討	康樂性活動、運動性活動、社交性活動、知識藝文性活動、實用性活動、其他
	李維靈等 (2007)	退休老人休閒活動參與及其幸福感之相關研究	消遣性、嗜好性、健身型、學習型、社交型
因素分析	Ragheb (1980)	The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons.	大眾媒體、文化活動、運動類活動、社交活動、戶外活動、嗜好活動
	Kelly (1987)	Freedom to be: A new sociology of leisure	無目的性、補償性、情感性、角色義務性
	文崇一 (1990)	台灣居民的休閒生活	知識藝術性、娛樂性、體力性、社交性、消遣性
	許義雄等 (1993)	青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究	刺激追求、投機、體能、舞蹈、閒逸、音樂、戶外、藝能、消遣、益智、旅遊、社會、作業、娛樂性、其他
	張少熙 (1994)	青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究	刺激性、交誼性、閒意性、娛樂性、戶外活動、觀賞性、音樂性、消遣性、藝能性、休憩性
	陳畹蘭 (1992)	台灣地區老人休閒活動參與影響因素之研究	社交-旅遊性休閒、嗜好性休閒、宗教活動、消遣性休閒、正式-非正式組織、園藝-寵物性休閒、休憩性休閒
	蔡長清等 (2001)	退休老人休閒參與量及類型與生活滿意度之關係	社交類、觀賞類、運動健身類、個人嗜好類

(續下頁)

表 3

休閒活動類型之分類 (續)

方法	研究者	著作名稱	休閒活動類型分類
多元尺度分析	Havighurst 與 Feigenbaum (1959)	休閒與生活型態	自主—他人導向、參與—旁觀、減少厭煩—逃避參與、主動—被動、尋求刺激—彌補工作、創造性—非創造性、自我表現—工具性、消磨時間—享受、競爭—合作、自我統整—角色文化、獨處—交際
	董永貞 (1991)	旅遊活動及設施安全手冊之研究	陸地型、水上型、空域型

資料來源：本研究自行整理

綜觀各家學者對休閒活動之分類，可以瞭解休閒活動之類型涵蓋層面相當的廣，雖然各學者也相繼定義出不同的類別，但仍有類別互相有其重疊之處。而區分各類型活動的方法，並未在這些研究上有所著墨。

本研究欲瞭解高齡者休閒參與及社會支持之間的關係，研究除著重在瞭解個人內在的因素之外，也欲探討休閒活動對高齡者身心健康之助益，故採主觀分類法，將休閒活動之分成「社交」（如：志願服務、宗教團體等）、「嗜好消遣」（如：聊天、看電視、下棋等）、「知識藝文」（如：園藝、課程進修、音樂會等）及「體能健康」（如：舞蹈、登山等）等四種類型之活動。

2. 活動參與頻率：

國外學者 Kelly (1996) 提出以可自由支配的時間，定義為可參與休閒活動的真實時間。而關於在休閒參與研究中關於「時間」的討論，多半指涉休閒參與之衡量，休閒參與的衡量主要為瞭解個人從事休閒活動的情形，並仔細研究對象參與各類型休閒活動的次數（參與頻率）及時間之運用為何。

本研究之休閒參與衡量方式，參考國外學者 Long 與 Haney (1986) 將休閒參與之衡量分成三個向度：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：以受試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（持續與強度之乘積）作為變數。而因本研究欲探討高齡者之社會支持是否影響其參與休閒，不討論是否影響其參與活動之強度，故只就休閒參與之頻率、持續性及時間之運用等三個部分探討。

而衡量個人的休閒參與方式可分為兩類，自由時間運用法和休閒活動參與頻率法（Kelly, 1983 ; Neulinger, 1985 ; 高俊雄，1999 ; 陳南琦，2000）：

1. 自由時間運用法（free time use or time budget）：

此類型的衡量方式可分為兩種：

- (1) 將個人一天的 24 小時中切割成數個單位時間，並將每個單位時間所從事的活動加以紀錄。此方式能清楚的瞭解個人休閒活動參與狀況，但由於記錄者本身在記錄時，可能會有缺漏，實際的效果並非如預期般良好。因此，回收之後的結果也可能產生些許誤差。
- (2) 事先設定時間單位作為縱軸，並將活動類型預先加以歸類在橫軸，填答者依個人的活動時段，及在研究者預先分類的活動項目下打勾，最後依此紀錄填答之休閒活動偏好類型。此方法能讓記錄者可以簡單的記錄自己的活動，但研究者以先主觀的將活動分類，再讓記錄者填答，可能使其不瞭解各活動分類的意涵，同時結果也可能會產生偏差。

2. 休閒活動參與頻率法（leisure activity participation）：

根據 Kelly (1983) 將時間（如每天、每週、或每月多少時數等）、次數（單位時間內，從事某項活動之次數）、或頻率（如從不曾參與到常常參與）等三個方向之定義。因此，本研究之休閒參與衡量，主要分為時間運用及參與頻率等兩種，分別分述如下：

- (1) 絕對頻率：以個人在某一段時間（一天、一星期、一個月、一季、一年）參與某項休閒運動的頻率，用數字的方式呈現，如每週1次、每個月4次等；
- (2) 相對頻率：以個人在某一段期間參與活動的頻率，用語意差異的方式表達，如經常參與、偶爾參與、很少參與、從未參與等（高俊雄，2002）。現今研究對於分級的方式，多採 Likert Scale 計分法，以利統

計分析，且依照不同的研究目的，訂定出不同的層級。如國外學者 Alexandris & Carroll (1997) 將休閒參與之頻率分為四個層級，從不參與、極少參與、適度參與、經常參與；Iso-Ahola 與 Crowley (1991) 則將休閒參與頻率分為五點量表，從「不曾」到「常常」分別代表0-4分；而 Lawton (1994) 則為1分（從不參加）到8分（一週至少五次以上），8點計分法；而國內學者林聰哲、李世昌（2008）將其分為日常性參與、週期性參與、偶爾參與、很少參與、從未參與等五個層級；蔡桂城（2007）分為「從未參與」、「每月1次」、「每2個星期1次」、「每星期1次」、「每星期2-3次」、「每星期3-5次」及「每天參與」等七個層級。李維靈、施建彬與邱翔蘭（2007）則以0分（從未參與）到3分（常常參與）四點計分的方式。絕對頻率的觀念相似於時間運用法，將一天分為數個時段，並詳細記錄參與休閒活動的時間，具有較精確的資訊，但在過程中記錄者有缺漏或忘記記錄之風險產生，且時間間斷的越久，則越不易記憶；而相對頻率雖只是簡單的將頻率分為幾個層級，也無準確且具體之數字，但能使記錄者能簡單的記錄其參與之活動。

本研究之休閒參與，根據高齡者因老化之生理特性，常有不善記憶之傾向，對較久遠的狀況，無法輕易且有效的回想，故採用休閒活動參與頻率法進行評估。且因高齡者特性，本研究進一步將休閒參與界定為，過去三個月內，個人有閒暇時間時，參與休閒活動的狀況，以了解其參與頻率，讓高齡者能夠依照其對日常生活的印象，簡單填答活動參與的狀況。

三、高齡者之休閒參與

休閒參與對高齡者影響的因素及層面相當的廣，以下將以高齡者參與休閒之影響、高齡者之休閒理論等兩部分探討：

（一）休閒參與對高齡者之影響

休閒對高齡者而言，是對高齡者的生活調適具有很大且正面的功能，如參與休閒可以獲得促進健康、建立自信、擴展生活經驗；此外，藉由參與休閒活動的過程，除可增進健康外，更可達到心理的健康發展，如社交活動之參與，進而提升生活滿意與生命價值（林聰哲、李世昌，2008）。由此可得知，參與休閒活動對高齡者有

著正面的功能，且是不可或缺的，所以要成功的老化 (successful aging) 就不能沒有休閒 (歐聖榮，2007)。探討休閒對高齡者的意義，休閒一般總是會以時間、目的定義之，但這些多是以一般人、尚有義務需完成的族群為主要定義對象；對於擁有較多閒暇時間的高齡者，不太適用，如一般高齡者休閒參與的情形及參與活動內容通常多是刻板固定、是重複、經常發生的，這些活動大都是經濟、方便、在住家附近的活動 (陳肇男，2003)。因此，我們必須以整體觀點看待高齡者的休閒狀態。

休閒對人的意義，是一種生活步調的平衡，不論是激烈活動或是靜態的活動，都適合人們調劑生活。再者，休閒應該是為其自己所選擇的活動，並端賴參與者自身行動賦予定義。Kaplan (1975) 認為休閒的要求必須要是自願性和愉悅的；只要參與者自由選擇並享受其中就是休閒。所以，休閒最主要是單純為了享受去做的事情。因此，高齡者對休閒的態度通常是以愉快和享受為主要休閒的結果，並且為做一個人真正想做的事情 (涂淑芳，2005)。休閒是一項活動，該活動注重的是參與者的體驗和最後獲得的結果以及感受 (王昭正，2003)。參與休閒活動對於高齡者而言，能促進高齡者在身體健康、心理與心智健康、社會關係促進和整體的效益 (李淑芳，1983；陳文喜，1999；陳娟娟，2005)；而且，參與休閒活動能使人們感到放鬆、恢復活力、提升個人成長、發展的機會。另外，Friedman 與 Roseman (1976) 以健康的休閒觀點，認為如果缺乏休閒可能會導致健康的負面影響。但有些休閒參與活動會隨著個人的特質、社會背景以及所處環境的改變而變動，這是一個人在不同成長階段，或人與人之間的休閒參與型態主要不同之處 (引自陳英仁，2005)。且高齡人口的生理狀態，依梁愛玲 (1995) 的研究，體能開始呈現拋物線的下降，因此，在選擇休閒活動上，會與年輕時呈現明顯的差距，故休閒參與型態會略有不同。

參與休閒活動對高齡者有許多的身心益處，包含可延緩認知功能下降及提升心理健康、生活滿意度以及幸福感。在認知方面，參與休閒活動可有效延緩老人認知能力的下降，但效果因活動種類而有所差異 (李維靈、施建彬、邱翔蘭，2007；陳肇男，2003；Ghisletta, P., Bickel, J. F., & Lovden, M., 2006)；而在心理層面，休閒活動對高齡者的心理健康也有正向的影響 (李月萍、陳清惠，2010)。

綜合上述，本研究認為高齡者休閒參與是指在任何空間，高齡者可自由支配的時間中，隨心所欲從事其內在興趣、價值或需求的休閒活動類型。所以高齡者休閒活動的參與，則是可提供一個正向的態度以創造新的社會關係。因此，應正面思考

休閒活動對高齡者的助益，積極促進高齡者參與，建立其身心靈層面的滿足與安適。

(二) 高齡者之休閒理論

休閒對高齡者生活影響理論相當多，這些理論被提出以後，進行很多的相關研究，主張高齡者必須不斷參與和維持社會的活動。Havighust (1961) 的活動理論 (Activity Theory) 也認為，高齡者在身體功能退化的前提下，唯有積極調適自己的身心，不斷參與活動，透過與環境的相互影響來繼續成長 (引自李宗派，2004)。也就是說，中老年人在逐漸喪失能力以後，要重新調整腳步，找到代償的方法，並在與周遭人物、環境的互動中得到成就感與滿足；Iso-Ahola (1980) 認為人們從事休閒活動有六種功能：

1. 經由遊戲與休閒的參與可獲得社會化經驗而進入社會。
2. 藉由休閒所增進的工作技巧有助於個人的表現。
3. 可以發展並維持人際行為與社會互動技巧。
4. 娛樂與放鬆。
5. 藉由有益的社會活動以增加人格的成長。
6. 避免怠惰及反社會行為。

老人休閒理論中，認為高齡者退休後的空間是可以由休閒活動來填補，但休閒活動無法予人自尊與信心，高齡者的「心流體驗」 (Flow experience)，「休閒滿意」 (張樑治、劉吉川、余嬪，2004)，才是高齡者休閒理論中「成功老化」的一部份 (陳肇男，2001)。Tinsley (1986) 曾指出，當休閒活動不足時，身體與心智的健康會退化；當個體有足夠的休閒參與時，能維持身體與心智健康；當個體有豐富的休閒參與時，身體與心智的健康會因而提昇 (引自顏智淵，2002)。國外學者 Coleman, Iso-Ahola (1993) 也發現，參與休閒活動能維持良好的健康，因為休閒參與提供短暫性的從壓力中解脫，避免壓力的發展。國內學者陳文喜 (1999) 亦提出休閒活動在醫療方面有預防高齡者身體機能退化性疾病，減少醫療保健支出，其依據各項研究效益評估，認為經由休閒活動可間接為政府節省20%的健保支出。故指出休閒活動具有社會工作的三大功能：

1. 預防：使壽命延長、身心愉快使生活快樂更有意義。
2. 發展：高齡者可尋回因過去工作上能力未及同時從是自己也樂意的休閒活動，以充實晚年。

3. 治療：藉由休閒活動，得到精神支持，透過友誼互動，發現生命的意義，進而適應社會。

一般研究對於休閒以趨於正向而積極的期待與觀感，認為休閒生活對於個人及社會都具有功能性，就個人而言：具有鬆弛、遊樂、個人發展等功能，對社會而言：即社會化、娛樂、整合的功能（王福生 2003）。

因此，從事休閒活動可以達到身心舒緩、充電後，再出發及啟發各人創造的功能；高齡者更可藉由休閒活動使得心靈解脫、精神放鬆而促進其身體健康或癒後復健，並增加家庭親子感情，陶冶性情，而團體的休閒活動更可達到社交功能的目的，於團體中表達自我的生命價值。而依據過去專家學者對休閒功能的探討，認為休閒本是人類生活普遍基本需求，亦是共同一種活動的遊戲型態（涂淑芳2001）。休閒活動有助於身心和諧與發展，倫理秩序的建立，天然資源的維護與利用（謝政諭，1989）。綜觀以上，休閒活動的對高齡者的益處大致可分為四大類：

1. 個人方面

對高齡者來說能促進身體健康，包括消除疲勞、恢復體力、鬆弛筋骨等；促進心理健康：如成就感、好奇心、自我肯定或發洩侵略性行為、達成自我實現等；社交能力的增進：如參與團體性的休閒活動，可從中培養領導、合作、服從、和諧等性格，特別對高齡者來說，能夠從活動中發展新的友誼關係。知識的獲得：休閒活動中有些本身即屬於知識性較高者，如閱讀、修理機械、研究昆蟲等等，參與這些休閒活動及可以擴充個人的經驗與知識。

2. 家庭方面

休閒活動具有相當的模仿性，往往因為一家之中有些人從事某項休閒活動，就會使得全家人有共同參與該項活動的興趣，對高齡者來說也能夠增進家人之間的情感。

3. 社會方面

由於休閒活動對高齡者的身體、心理、社會化和知識等有所助益，對家庭的和諧美滿亦有所幫助，間接能促進社會風氣的安定和樂，以及維持社會結構的穩定，提高國民生活的素質。休閒活動可以傳遞文化、涵養品德與革新社會風氣，進而降低犯罪率。

4. 經濟方面

由於休閒活動可以消除疲勞，提高人們的工作情緒及工作效率，間接的提高生產率，促進經濟成長。此外，高齡者之休閒活動的增加，亦有助於休閒產業的興起，帶動經濟的繁榮及增加政府的稅收，並可提供較多的就業機會。

五、小結

休閒為個人在可自由支配的時間（閒暇時）之下，自動自發的參與或體驗之活動，同時能夠對個人產生效益，如放鬆、自我實現並提升個人的生活品質。而休閒參與則是，在個人可以運用的時間內，依照自我意願，從事有益身心健康、具有自發性、娛樂性、且不具競技性的活動。其中衡量之方式又以參與活動的頻率和時間運用為主。高齡者能在自我支配的時間，且自由選擇的活動中，親身參與，進而從中能夠體驗到愉悅感，隨心所欲去從事其內在興趣、價值或需求的休閒活動類型，更進一步得到自我實現的機會。所以，高齡者休閒活動的參與，則可提供一個正向的態度以創造新的社會關係。因此，正面思考休閒活動的改善對高齡者的助益，積極促進高齡者參與，建立其身心靈層面的滿足與安適是不可或缺的。

第三節 社會支持之內涵

本節為探討社會支持之相關理論，了解社會支持之概念，共分為三個部分來探討，最後對社會支持理論做一個總結：一、社會支持；二、社會支持類型；三、社會支持之評估根據及方式；四、小結。

一、社會支持

本研究以兩個部分探討社會支持，首先探討社會支持的定義，瞭解其定義之後再探討高齡者之社會支持。

(一) 社會支持的定義

社會支持的概念是從工業化時代開始被研究，Durkheim (1897, 1951) 提到人從農業時代轉移到工業時代後，降低了許多與家庭、社區之間的社會連結 (socialites)，而這也影響到人的身心健康 (引自杜筱慧，2010)。而社會支持指的是個人在參與任何的活動中，經由他人的幫助下達到其內心渴望的目標 (Caplan, 1974)。而在休閒活動的方面，Thoist (1986) 與 Oh (2005) 表示社會支持可有效的增強個人於休閒活動中的所需之技巧，進而提高參與者適應該活動的能力，同時亦能增加其參與休閒運動之意願程度。而 Fuchs (1996) 進一步的提出，社會支持不但能提高個人參與休閒運動的意願，亦能將參與意願進而轉換成實質上休閒運動的參與。由以上學者觀點可知，社會支持除了可提高個人在運動中所需的技巧及參與意願外，更能促使個人付出實際上之行動，參與於休閒運動之中。

House 也提出社會支持與健康之關係極為密切，包括生理與心理健康之病因關係，及疾病預後與復原之過程 (引自杜筱慧，2010)。Lazarus 與 Folkman (1984) 提出社會資源對於心理及生理健康有兩方面的影響：1. 社交網絡的嵌入，可幫助人對自己及生活感覺良好，且增強他們在失業時的正向觀感。2. 社會資源可降低壓力且減緩身體的疾病。1970年代初期，Barnes 就提出「社會網絡」(social network) 的概念，許多學者開始運用社會網絡的概念在探討社會關係與健康之間的關係。而 Caplan 與 Cassel 也在同時期提出了「社會支持」(social support) 的概念 (Caplan, 1974; Cassel, 1976)。在社會交換理論中，社會支持被界定為「兩人以上的資源交換，施與受兩者之一是有意藉此交換來提昇受者的福利」(陳肇男，1999)，而學者們也發現，在探討生活壓力對身心健康的影響時，社會支持可減緩生活壓力對健

康的衝擊，並增進個人生活適應 (Gottlieb, 1983；陳燕禎，2005)。此外，支持行為最少要涉及兩個角色，才能進行傳遞資源，在角色理論中，關心網絡的結構與其功能，故將社會支持界定為「人際間資源的轉移」，而轉移的內容層面則包括情緒、評價及工具等三類性質 (陳肇男，1999)。故社會支持強調的是一個人際之間的社會網絡，有了網絡才能獲得支持。

由於社會網絡 (social network) 與社會支持 (social support) 經常被交換使用，故過去有許多學者探討其間的關係並各自賦予其定義。Barker在1991年分別定義社會支持和社會網絡，認為社會支持是「滿足個人社會生存需要而需藉由正式或非正式的活動與社會關係所提供的各種支持」，而社會網絡是「圍繞在個人身邊的社會關係所形成的網絡」 (Barker, 1991)。

一個社會中的資源，包含了社會網絡及社會支持，而有社會網絡不見得就會有社會支持，但社會支持的提供與感受，則必須藉由社會網絡方能運作 (沈桂枝，2001)。「社會支持」為較主觀的概念，即當事人實際接受到之感受，而「社會網絡」則是客觀的結構，即當事人與相關成員之組成與分布。

若以社會資源、社會網絡與社會支持三者的連結層面來詮釋整個社會支持，可簡單概述為：社會資源的連結面較廣，包含正式體系和非正式體系；社會網絡的連結層面以人們看得到的正式體系較多；至於社會支持層面則以非正式體系連結發揮的效果最強，故此三者之間並不具有排他性，而是具有包容性以及互補性 (陳燕禎，2005)。

充份的社會支持可維護或增進個人的健康狀況，並緩和壓力對個人的負向作用 (引自王冠今，2010)，對高齡者是有保護性及緩衝效果的。以預防性的觀點來看，社會支持可以協助個人在危機發生前先建立身心健康，並強化適應用以應付問題的發生。而當個人面臨巨大壓力時，社會支持體系可提供各種援助，包括家庭、朋友和其他人 (Caplan, 1974)；且Cassel也認為社會支持與網絡的建立在個人面臨壓力衝擊的社會心理歷程中扮演「關鍵性」的角色，對個案心理壓力具有保護 (cushioning) 和緩衝 (buffering) 的功能與作用 (Cassel, 1976)。

社會支持也具有持續性的，若社會網絡是具有持久性、連續性與緊密性的話，這個關係就更可以協助人們處理生活上所遭遇的困境，特別是在高齡者之長期照顧者的社會負擔 (social burden) 或重大壓力的情境之下。因此，社會支持策略常決定

了照顧的成效 (陳燕禎, 2005)。

綜觀上述, 本研究認為社會支持指的是個人在各種狀況下, 經由他人的幫助, 而達到內心所希冀之目標; 而個人在面臨危機時, 也能透過社會支持得到各類型之幫助, 無論情感或物質上的幫助, 而這種獲得或提供的社會支持本身為一種可測量之行為。在休閒方面, 社會支持也能有效的增強個人在參與休閒活動所需之技巧, 也能提高參與者適應該活動的能力, 同時也能增加或促進其參與休閒運動之意願。

(二) 高齡者之社會支持

社會支持有多種定義, 如生存與功能的滿足性與量, 或者個人社會關係的品質, 例如與家人、朋友或正式的機關之間的關係 (Rogers, 1996)。Cobb (1976) 也提出社會支持 (social support) 是被個體看待為一種相信他被愛與被關懷的資訊, 並隸屬於某一個社交網絡中, 在其中感到被尊重、有價值, 並且能夠相互溝通、負責。

人們在社區中以社會關係來展現其社會狀態, 社會關係可分為社會支持和社會網絡。最近的研究顯示, 社會支持可表現出個人關係的功能面, 而社會網絡則表現出個人關係的結構面 (Koizumi et al., 2005)。因此, 廣義的以高齡者的社會支持與社會網絡來代表社會支持面向, 以呈現高齡者社會關係的結構面與功能面。以下分別介紹提供高齡者社會關係結構面的社會網絡, 及功能面的社會支持:

1. 社會網絡

社會網絡, 廣義的來說, 是「人際間的接觸, 透過這些接觸, 個人可以維持社會身份, 取得情緒上的支持, 物質上的幫助與服務, 以及對社會接觸的相關資訊, 這群人之間也存在一種取與給的關係 (陳肇男, 1999)」。因此, 社會網絡是個人透過家人、鄰居、親戚、朋友、同事、其他相識的人所組成的一群人或團體, 帶給個人的影響。然而, 有些學者認為網絡內成員的存在只代表支持之可得性較高, 網絡規模愈大而已, 成員的存在不代表能提供協助。因此, 個體必須與成員有社會互動關係, 以維持社會接觸, 形成社會連結, 堪稱社會網絡之存在。社會科學學者曾提出「網絡分析」的理論 (network analysis), 指出支持體系的「強弱」與「互動頻率」都會影響個案的生活狀況 (引自王冠今, 2010)。故在評估社會網絡時, 要

檢視個人和各種關係成員接觸的頻率與程度，如配偶、知己、親戚、朋友。個體的支持網絡成員彼此之間若存在著正式或非正式的高密度交流，當個人有需求時就可互助來滿足個人的需要。若彼此之間本無連繫互動，則當個人有需求發生時，就會產生無法支持或支持負荷過重的情形。因此，網絡成員間彼此的互動與連繫對個案是很重要的，尤其對高齡者及其照顧者而言。高齡者的社會網絡在平日就應多加經營交流和互動，一旦個人遭受重大壓力事件而無法因應時，提供最大的協助（陳燕禎，2005）。

本研究認為社會網絡是一個能夠提供人際之間有互動機會的媒介，藉此互動，能夠滿足網絡間個人的需求。故建立良好的社會網絡關係，對於高齡者而言相當重要。因此，本研究將從社會網絡之結構面納入探討高齡者社會支持的一部分。

2. 社會支持

社會支持是指個人直接或間接透過網絡，結合成一個網狀體系，個人可在與網絡的接觸中維持其社會身份，並取得情緒上的支持、物質上的幫助，以及對社會接觸的相關訊息（Caplan, 1974; Cobb, 1976），個人也可藉此系統得到生理、心理、社會各方面的需求滿足（王冠今，2010）。社會支持是經由連結和協助的交換，並與他人之互動而來的。然而，滿足基本社會需求的過程，尤其在尊重、親密與安全感等方面，乃經由家人、親友或其他重要他人之人際互動中獲得（陳燕禎，2005）。因此，社會支持可視為是一種人際交流。

社會支持也可視為一種環境的屏障（Lazarus & Folkman, 1984），由廣義的定義而言，指他人所提供的資源，是一種含蓋多重層面的概念。換言之，是指個人的需要被滿足後所產生及獲得的一種支撐性力量，包括個人的歸屬感與社會的統整感，以及受他人重視，能依賴他人，以及從他人獲得勸告等的支持感受（Cohen & Wills, 1985）。

本研究認為社會支持的成立，必須透過人際間形成的網絡互動。而人們透過這樣的網絡互動，達成彼此的需求，如安全感、物質性的需求等。同時，社會網絡的強度也與獲得之社會支持多寡也密切相關。網絡節點的強度、連結性越強，則能夠獲得的支持與資源就越大（Glanz, Lewis, &

Rimer, 1990) ，人們可藉此調適自我對社會的不適應。尤其是高齡者在面臨老化時，身心所面臨的巨大衝擊，皆可以透過這樣的社會網絡進行調適。社會網絡和社會支持對高齡者而言是不可或缺的。

二、社會支持之來源與分類

(一) 社會支持之來源

社會支持不只滿足個人愛與隸屬及自尊的需求，也可能提供生活實質上的幫助。而社會支持在探討其實質內容外，還可以從社會支持的來源、感受到的社會支持兩方面來看，以下分述之：在社會支持的來源方面，Lin在1986年認為社會支持來自社區團體 (community group) 、社區網絡 (community network) 或個人的信賴者 (confiding partners) (Lin, 1986) ，然而社會支持資源有來自「正式」與「非正式」的支持系統。

正式支持通常是指來自政府機關、社福機構或照顧中心、志工組織、健保與社福人員，當地教會、廟宇等提供給老人的醫療、福利與社會保險的支持；而非正式支持是指來自自有血緣關係的家人、親戚，或者無血緣關係的朋友、鄰居或其他認識的人，給予的照顧、關懷等。但過去的研究證實正式與非正式支持之間沒有重要關聯性 (Miedema & Jong, 2005) 。

正式與非正式社會支持兩者之間雖沒有重要關連，但國外研究也曾指出，高齡者最常尋求的是非正式的支持，只有當高齡者無法獲得非正式支持，或此系統過度負荷無法再提供時，才會尋求正式服務的協助 (Cantor, 1980) ，國內學者亦有相同看法 (吳淑瓊、江東亮, 1995) 。Seeman 與 Berkman 對美國高齡者的研究則顯示，高齡者與子女之間的工具性支持關係很強，但與朋友間則是情緒性支持較強 (引自王冠今, 2010) ，可見社會支持的來源不同，也會導致不同的支持類型。因此，本研究將著重於探討高齡者的非正式社會支持。

在感受到的社會支持方面，Norbek (1981) 年時曾形容社會支持為一種「支持性互動」，強調必須個人認為或感受到支持的功能時方可稱為社會支持。然而，鄭淑子 (1996) 則認為，社會支持是一種個人與他人、團體及社區互動所得到的一種正向的結果，因支持行為也可能帶來負向結果，故應以其正向效應來定義之 (高迪理, 1991) 。而對社會支持的感受，可由感受到社會支持的適當性，以及接受者主觀感

受該支持是否增強其福利來評估 (Oxman & Berkman, 1990)。

(二) 社會支持之分類

過去有許多國內外學者都對社會支持的內容與概念做分類，依年代分述如下：Cohen 與 Wills 於1985提出的理論，將社會支持系統分為四種類型：情感性支持：指被關懷、尊重與傾聽等；工具性支持：指接受財物等協助或實質的服務；訊息性支持：指得到建議、知識或相關消息等；評價性或自尊性支持：指得到回饋肯定或價值觀念的支持 (Cohen & Wills, 1985)。

Cutrona 與 Russell (1987, 1990) 將支持定義為六種類型，透過社交關係使接收支持的人們感到：1.依附，在情緒上的連結感受，它提供了安全感；2.社交整合，他們興趣與關注的東西能與他人分享；3.價值感的確認，他們的技巧與能力能被肯定及賦予價值；4.可信任的同盟，當需要的時候，他們可以找到幫助；5.引導，可信任與權威的他人將會提供建議；6.撫育的機會，對他人的健康有責任感，而他們也針對這六大向度發展了社會供應的量表 (Social Provisions Scale) 來測量個人在社會支持的資源 (引自江信男、林旻沛、柯慧貞，2005)。

陳肇男在1995年的高齡者研究分析中，將高齡者社會網絡分為五種網絡，並依其扶助功能分為扶助的交換、肯定的獲取與情緒的支持三種 (陳肇男，1999)。其中，扶助的交換可視為一種工具性的支持，而肯定的獲取可視為自尊與評價性支持。

台北榮總護理部 (2002) 將社會支持分為四大類：1 情緒性支持：給予個人關心、傾聽、尊重、信任感等，使其心理產生較舒適及受到他人同理與支持之情緒；2 工具性或實質性支持：直接提供個人金錢、物質、實際服務等協助，對其有實質上的利益；3 訊息性支持：提供個人忠告、建議、知識等訊息，使其從中知道如何尋找資源與協助；4 自尊性或評價性支持：給予個人回饋、肯定，即價值觀支持，使其產生成就感 (台北榮總護理部研究發展委員會，2002)。

Stanfeld 則將社會支持分為兩種形式，情緒 (emotional) 的社會支持與實用 (practical) 的社會支持，情緒的包含資訊提供、正向自我評價的感受，實用的則包含有實際的幫助與財務的支持 (引自杜筱慧，2010)，詳如表 2-3-1。

表 4

社會支持構面之分類

學者	情感性 支持	工具性 支持	訊息性 支持	評價性 支持	社會網絡 支持
Cobb (1976)	◎			◎	◎
Barrera (1981)	◎	◎	◎		
Cohen 與 Wills (1985)	◎	◎	◎	◎	
Cutrona (1986)	◎	◎	◎	◎	◎
Thoits (1986)	◎	◎			
House (1987)	◎	◎	◎	◎	
Sherbourne 等 (1991)	◎	◎	◎		◎
Berkman 等 (1992)	◎	◎	◎		
Sarafino (1997)	◎	◎	◎	◎	◎
陳肇男 (1995)	◎	◎		◎	
張素紅、楊美賞 (1999)	◎	◎	◎	◎	
鄭秀足 (2000)	◎	◎	◎		
羅凱南 (2001)	◎	◎	◎		◎
台北榮總護理 (2002)	◎	◎	◎	◎	
徐靜芳 (2003)	◎	◎	◎	◎	
Stanfeld (2006)	◎	◎			

資料來源：本研究自行整理

而根據 Cutrona, Russell (1990) 等學者整理出傳統的社會支持之互動中，最常使用的社會支持類型為上述的五種，而情感性、工具性、評價性支持等三類社會支持，為一般人都較常會使用到的社會支持類型（引自蔡桂誠，2007）。而高齡者在成年時，職場上的同事、朋友為其主要人際關係，在退休後離開工作場所，會減少一部分的人際接觸；而家人之間的關係，也會隨著社會經濟發展、變遷，子女、兒孫很難有時間陪伴在其身邊，或離家工作，易使高齡者對生活失去活力（林怡光、陳佩雯，2009）。這些生活的轉變，帶來高齡者人際關係的疏離與消失，社會接觸

機會減少，會產生孤立感，對高齡者的心理調適與人際交往造成影響（肖結紅，2006）。同時，高齡者因其生理狀況，使他們經常從事靜態且離家近的休閒活動（陳肇男，2003），對於訊息性支持之接收及網絡支持的節點強度，就更加顯得不足。因此，在探討高齡者的社會支持時，也須將此兩類型的支持列入考量，期望能透過研究結果，加強高齡者之社會支持與休閒參與之關係。綜觀各學者對社會支持的定義，本研究將其歸納、整理之意涵分述如下：

1. 情感性支持 (emotional)：是指關懷、鼓勵、尊重、肯定、體諒、傾聽等心理上的支持，使人感受到自我的情感被關注，且能夠被人理解；
2. 訊息性支持 (informational)：是指提供一些訊息，而這些訊息包含了，建議、諮詢、忠告和具體事實，讓人可以更輕易的找尋幫助（例如：若你想要維持健康體重，可以去參加某醫院的健康體位課程等）；
3. 工具性支持 (instrumental)：是指給予實質協助（金錢、物質）或代為解決問題；
4. 評價性支持 (esteem)：是指訊息內容會給予回饋、肯定及確認社會支持尋求之能力（如：你一定可以做得很好）或價值（如：一時無法完成這件事，不代表你做不到）；
5. 網絡性支持 (network)：是指網絡會提供陪伴感、連結感、及歸屬感（有狀況發生時，隨時可從生活周遭、朋友、家人、機構中尋求幫助），該網絡的節點越強，支持性越高。

綜觀以上社會支持的構面，無論是正式或非正式的社會支持，都可被歸類在情感性、工具性、訊息性、評價性、社會網絡等五種社會支持之中，故廣義的以情感、工具、評價、訊息及網絡等五類型的社會支持，為本研究的五個構面。

（三）社會支持之評估根據及方式

在瞭解社會支持之來源及類型後，方能測量個人獲得或提供的社會支持行為的質或量。而社會支持的測量，主要可分為兩類取向，一是個人知覺到的支持 (Perceived Support)，當需要時身邊可提供的支持有哪些，而這一類的研究就會將社會支持分為不同的功能面向。如 Cohen 與 Hoberman (1983) 提出的ISEL量表也是在評估個人可得的支持性功能，其中包含四類的支持，評價可得的支持（情緒上

被支持的程度)、工具與實質上的支持、陪伴性的支持與自尊價值上的支持,其他仍有許多相關的社會支持測量工具,而其主要著重在情緒與實質上的支持,再將其做更細緻的劃分。

另一個測量社會支持的取向是社會整合 (Social Integration) 的程度以及其社交網絡 (Social Networks), 這概念最早是由 Durkheim 提出,他提到穩定的社會結構可幫助個人建立生活的常規以及維持穩定的行為,而這穩定的社會結構則是來自於婚姻關係以及與社區及教堂的穩定連結。Faris (1934) 則根據這概念,提出社會疏離的個體,其面對身心的疾病有較高的風險,後續的學者也提出多元的參與社交活動以及社交領域的維持,可幫助維持身心的健康 (引自 Cohen 等人, 2000)。

測量社交整合的工具則有評量其主動參與活動的程度,自覺融入社群的程度,以及對自我社會角色的認同程度。但這類的研究其測量的方式僅能瞭解到個人社交整合與網絡聯繫的頻率、範圍,卻難以估量其社會支持與連結的品質,關係的緊密可能帶來好處與支持,但也可能帶來衝突與壓力,而這是這個取向的研究較難測量到的。

因此,在往後的研究中,有學者也延伸出其他的探討方向,如 Barrera 在探討社會支持時,提出的三個思考面向:社會支持的來源、實際接受的社會支持,以及感受到的社會支持 (王冠今, 2010)。Thoits 也曾表示,社會支持的評估可以結合主觀評估與系統的結構二類來探討,利用主觀評估的方式,瞭解個人所得的支持量與滿意程度 (Thoits, 1982)。另外,可針對社會支持系統的結構,分析其大小 (Size)、密度 (Density)、可及性 (Accessibility)、接觸頻率 (Frequency of contact) 與穩定性 (Stability), 並加以評估 (Sarason, Sarason, Potter, & Antoni, 1985)。而 Oxman 與 Berkman 認為探討社會支持,必須包含社會支持提供者的網絡、社會支持來源和類型及對個人社會支持的感受 (Oxman & Berkman, 1990)。

而對於高齡者而言,要評估社會支持必須先了解個人的三個情形:是否需要幫助、是否接受幫助、提供幫助的人 (Miedema & Jong, 2005)。Temkin-Greener 等人則認為高齡者之社會支持可以三個角度去評估,如社會關係可得性 (Availability)、社會支持的來源 (Source) 以及社會支持的內容 (Content)。社會關係的可得性 (Availability) 是社會支持的必要前提。個人與社會關係的結構將決定其社會支持的來源,如同儕、配偶、兒女等;而社會支持的來源,則會影響社會功

能的內容，如情感性支持、工具性支持等，同時也會影響社會支持被提供的量，如頻率、強度等（王冠今，2010）。

綜觀上述，社會支持乃是一種行為的測量，也有不同的衡量方式，本研究整理後，分為下列三種：1.社會支持之來源：指個人在社會網絡中能夠得到支持的對象，如家人、朋友、伴侶等；2.社會支持之質量：指個人能夠獲得支持的有無，以及頻率、強度；3.社會支持之性質：指支持者所得到的支持方式，無論是正式、非正式結構所得皆可分為情感、訊息性、工具、評價以及網絡等五種支持類型。

而本研究欲探討高齡者知覺之社會支持之程度與類型，並瞭解其是否影響高齡者之休閒參與行為。因此，在測量高齡者的社會支持時，本研究著重於高齡者知覺其所接受到社會支持之程度（強度）與類型。

四、小結

社會支持有多種定義，如生存與功能的滿足性與量，或者個人社會關係的品質，例如與家人、朋友、同儕以及正式、非正式的機關之間的關係。社會支持（social support）也被人們看待為一種相信他被愛與被關懷的資訊，並屬於某一個社交網絡之中，在其中人們會感到被尊重、有價值，並且能夠相互溝通、負責，也能從中了解個體與整個社會互動的關係，尤其是高齡者到了70歲以後，喪偶且寡居的狀況變為多數，參與社會活動反而可以藉機互相慰勉，可使其參與的意願大為提高（陳肇男，1999）。

本研究根據各家學者提出之方式，將社會支持的類型，分類歸納成五個構面，分別是情感性、工具性、訊息性、評價性、社會網絡等五種支持之中而其來源可由正式或非正式的支持系統中獲得。而許多研究也指出，高齡者皆傾向尋求非正式社會支持（如：家人、朋友、配偶等）。因此，本研究將以高齡者非正式社會支持探討。

在社會支持的測量上，各學者眾說紛紜，故本研究將測量方式分為主要可分為兩類取向，一是個人知覺到的支持，如有需求時身邊可提供的支持有哪些，這一類的研究將社會支持分為不同的功能面向，這個部分能夠測量個人對社會支持的知覺；二是測量社會整合的程度以及其社交網絡，穩定的社會結構可幫助個人建立生活的常規以及維持穩定的行為，此取向能測量個人社會支持的強弱以及頻率，這兩種取

向的結合能夠測量個人主觀的意識，也能提供客觀參考依據（強弱、頻率）。

整體而言，社會支持的層面相當的廣，其與社會資源和社會網絡的關係是密不可分的關係，在整個社會中，彼此扮演是互補也是相容的角色，若缺乏了其中的一個要素，可能就會影響到高齡者接受社會支持的知覺程度。

第四節 社會支持與高齡者休閒參與

本節欲在探討社會支持、休閒參與兩者之關係，整理各研究者之相關著作，並進行深入探討。

根據過去的文獻指出，社會支持與社會網絡對高齡者的健康具有正面的影響，包括降低死亡率、新血管疾病、避免身體功能衰弱等作用。此外，社會支持可能會透過健康行為，鼓勵個人從事像休閒活動這類的健康行為，進而促進身心健康 (Unger, McAvay, Bruce, Berkman, & Seeman, 1999)，這些促進健康的機制，包含生理機制及心理機制，其中可用社會互動理論解釋心理層面之機制，例如與配偶同住者或有較多社會網絡成員的個人，較容易受到鼓勵去從事某項運動或休閒活動。

Umberson (1987) 提出社會控制的概念性理論，認為社會支持會促使個人的健康狀況較佳及降低死亡率，而健康行為亦具有相同效果，所以社會支持會透過健康行為而使人們擁有健康，且社會支持是透過給予個人信念使個人能持續進行健康行為而促進健康。

也有些文獻是利用較簡易的社會支持變項評估，例如：和家人、朋友一同參與休閒活動的情形，同樣地會對從事休閒運動頻率造成影響。如 Booth 等 (2000) 針對社區中 60 歲以上之高齡者，將過去兩個星期從事運動的次數、時間及強度總和，依運動消耗的卡路里多寡分組，一星期消耗 800kcal/kg 以上者為運動組、一星期消耗 800kcal/kg 以下者為無運動組。結果顯示，有運動者較常接受到他人鼓勵、較常有其他人告知運動的好處。黃郁婷與楊雅筠 (2006) 也指出高齡者在參與休閒活動中可獲得較多的社會支持。

Deforche 與 De Bourdeaudhuij (2000) 針對 55 歲以上社區高齡者，比較有無參加正式運動課程者的社會資源。結果發現，參與正式運動課程者的社會支持較高，尤其是來自配偶、小孩、朋友及球友所提供的社會支持，皆比沒有參與正式運動課程者高，參加正式的運動課程者主要是有他人的支持及鼓勵，不但鼓勵他參加並且提升他持續參與的動力。國內學者林聰哲與李世昌 (2008) 之研究亦指出婚姻狀況會影響高齡者參與活動的類型；黃郁婷與楊雅筠 (2006) 研究結果也顯示婚姻狀況會使高齡者獲得支持的來源有所差異，其研究也認為已婚者比其他婚姻狀況的人，有較廣之社會網絡，所能獲得的支持來源也較廣。

Unger 與 Johnson (1995) 針對參與健康俱樂部的民眾，探討社會支持對其休閒運動的滿意度、頻率及跳繩的頻率之影響。研究結果顯示，有和朋友一起到戶外運動者，對自己運動情形較滿意；有和朋友一起在健康俱樂部者，從事運動項目為跳繩的頻率較頻繁；有和俱樂部朋友外出聚餐者，其運動的頻率較頻繁。

Treiber 等人 (1991) 利用 Sallis Social Support Scale 評估家庭及朋友的社會支持情形，利用 Baecke Physical Activity Scale 評估從事工作的情形、球類活動及休閒時間活動的情形。結果指出不同性別、種族、支持來源對不同運動方式會有不同的相關性，對女性而言，休閒活動與家庭支持有達到統計上顯著相關，其中對白人女性而言，球類運動及休閒活動與朋友的支持有相關性存在，對黑人女性而言，球類運動與家人的支持有相關性存在。對男性而言，不論黑人或白人，球類運動與朋友及家人的支持有相關性存在。

除了社會網絡對高齡者之健康會造成影響外，另外功能面的社會支持，如：情緒性支持、工具性支持及負面支持同樣被證實也會對個人的休閒行為造成影響，情緒性支持越多、社會支持越多，則從事休閒活動的機會越多。Kaplan 等 (2001) 探討社會支持變項對 65 歲以上社區老人從事休閒活動的影響，社會支持變項評估是否有從他人得到信賴、依賴、忠告及感受被愛的情形。每個月至少從事 12 次休閒活動（如：走路、園藝、游泳、騎腳踏車、跳舞或運動課程）且每次至少 15 分鐘者視為較常運動者；每個月從事少於 12 次休閒活動者視為較少運動者。分析結果顯示，社會支持接受較多者比社會支持較少者，會參與休閒運動的機會為 1.06 倍，接受到較多社會支持者，從事較多休閒活動，其結果可發現活動參與頻率與社會支持有顯著之正相關。黃世芳 (2009) 的研究，亦發現情感性的社會支持會對高齡者休閒參與頻率及活動類型之提升有所幫助，但工具性則無顯著相關。

Krause, Liang (1993) 以日本 60 歲以上的社區高齡者為研究對象，控制年齡、性別、教育程度、健康狀況、經濟壓力及休閒運動行為後，研究發現樣本若從配偶、子女或孫子及其他親友三個來源得到越多的情緒性支持（聽心事或解決問題、感覺到愛及關心），則高齡者會從事較多的休閒活動（如：園藝工作、散步及稍微劇烈的運動）。

綜觀上述，可以發現社會支持經常會提及健康行為，而健康行為科學理論也常

被用來應用探討健康行為改變的研究，因此發展了許多的相關理論，這些理論的應用可讓研究者在想推行某種健康行為時，將能清楚釐清影響健康行為改變的個人因素或環境因素，而設計較完善的內容讓計畫更容易執行。而根據國外文獻的回顧可以發現，個人接受到的社會支持越多，則其影響其休閒參與的可能性就越高；不同的背景變項（如：性別及族群等）會影響個人平常從事休閒活動的頻率及其獲得的社會支持程度；也發現個人所接受到的社會支持（如情緒、資訊支持）越多時，則從事休閒活動的頻率越頻繁。

第參章 研究方法

本章根據研究背景、動機及相關文獻之回顧，將研究方法分為六節，依序為：第一節研究架構；第二節研究假設；第三節研究對象與抽樣方法；第四節研究工具；第五節研究工具；第六節資料處理與分析。

第一節 研究架構

本研究主要目的在於探討高齡者的社會支持對休閒參與之關係，以探索進入高齡階段後之社會支持現況及其對休閒活動參與之現況是否有所差異，最後探討社會支持及休閒參與之關係，以提供政府及各相關機構對休閒活動規劃做為參考之依據。瞭解高齡者的社會支持與休閒參與之相關，故研究架構主要分為三個部份，即「社會支持」、「休閒參與」與「高齡者之背景變項」，各個部份根據本研究之背景、動機以及相關文獻之回顧，將研究架構表示如下：。研究架構圖如圖1所示：

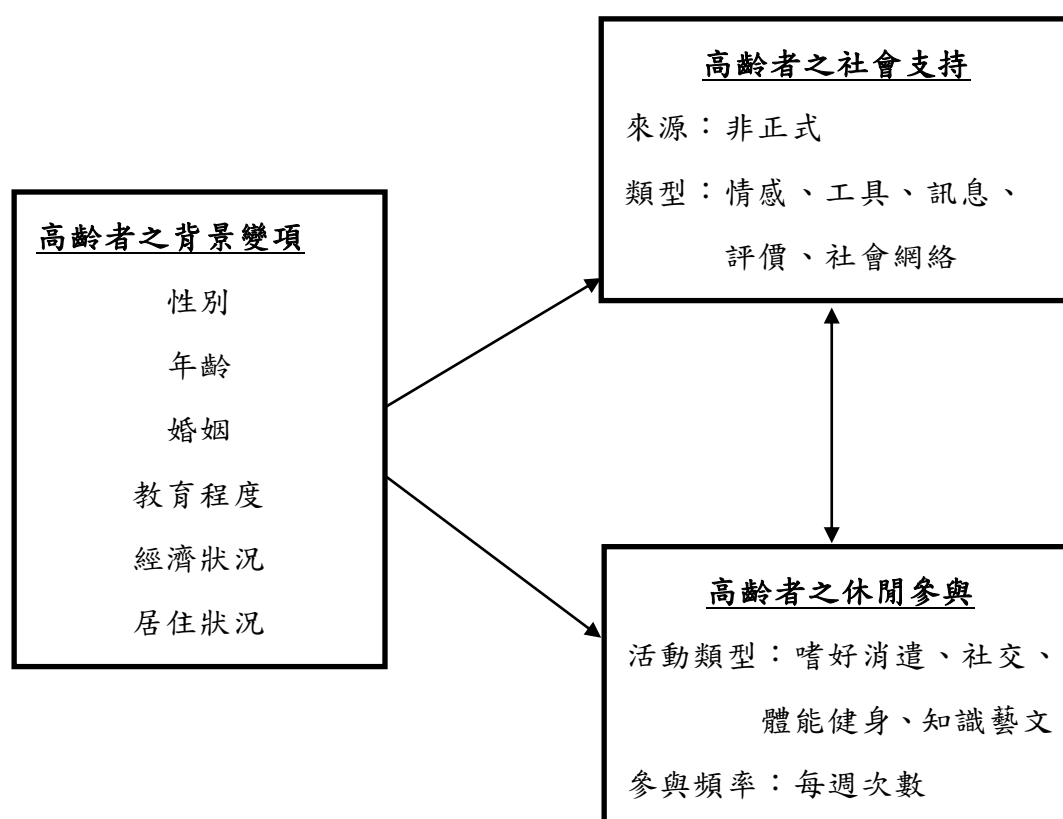


圖 1. 研究架構圖

第二節 研究假設

本研究將針對研究目的、問題以及研究架構，提出研究假設，分述如下：

H1：不同背景變項之高齡者，在休閒參與現況上有顯著差異及相關。

H1-1：不同背景變項之高齡者，在休閒參與活動頻率上，有顯著差異及相關。

H1-2：不同背景變項之高齡者，休閒參與的參與類型上，有顯著差異及相關。

H2：不同背景變項之高齡者，在社會支持程度上，有顯著差異及相關。

H2-1：不同背景變項之高齡者，其社會支持類型有顯著差異及相關。

H2-2：不同背景變項之高齡者，其社會支持程度有顯著差異及相關。

H3：高齡者的社會支持與休閒參與有顯著關係

H3-1：社會支持程度與高齡者的休閒參與類型有正相關

H3-2：社會支持與高齡者的休閒參與頻率有正相關

第三節 研究流程

本研究流程分述如下（圖2）：

- 一、研究動機：有鑑於我國高齡人口的比例年年提升，逐漸由高齡化社會步入高齡社會，老化議題亦開始逐漸被各學者所重視。除此之外，對於日益增加的高齡者來說，健康問題為其重要的根本，而休閒為促進健康的重要因素之一。再者，國內之研究提及高齡者之社會支持與休閒參與關係時，較偏重討論健康問題，對於社會支持較無著墨。因此本研究欲探討高齡者之社會支持對其休閒參與之影響。
- 二、蒐集及分析相關文獻資料：根據研究動機欲瞭解之問題，找尋「高齡者」、「社會支持」、「休閒參與」等相關之書籍、期刊、論文等，以瞭解各學者對此三者之研究方向與內容。而後以透過閱讀文獻的方式，整理出本研究所與探討之概念，進行統整、歸納，並作為發展研究問卷之依據。
- 三、確立研究主題及目的：依據蒐集之相關文獻，整理並加以分析後，確定本研究之主題及目的。
- 四、建立研究架構：根據研究目的與問題，整理出相關變項，發展出本研究之研究架構，即為高齡者的背景變項；休閒參與的頻率、類型；以及社會支持的類型、來源等三者間之影響。
- 五、問卷調查：本研究之研究對象為高齡者，因此，問卷之設計、預試、修訂及正式施測，將藉由文獻資料分析的結果，擬定問卷之初稿「社區高齡者之社會支持與休閒參與現況問卷」，並以 Likert Scale 五點計分量表之問卷進行調查，再經專家效度設計、討論後，完成正式施測之問卷。正式問卷以分層便利抽樣之方式，在調查時間與範圍內請高齡者進行填答。
- 六、資料統計與分析：回收問卷後，將填答之結果進行分析、整理，並依據本研究所閱讀之文獻及資料，對問卷結果進行現況及問題分析。
- 七、結果與討論：根據文獻探討、問卷調查之結果進行內容分析，分析高齡者之社會支持現況及休閒參與狀況，再瞭解各變項之間的關係後，進行結果之討論。
- 八、結論與建議：整理、歸納出本研究之結論，並針對高齡者之社會支持現況與休閒參與狀況給與建議。

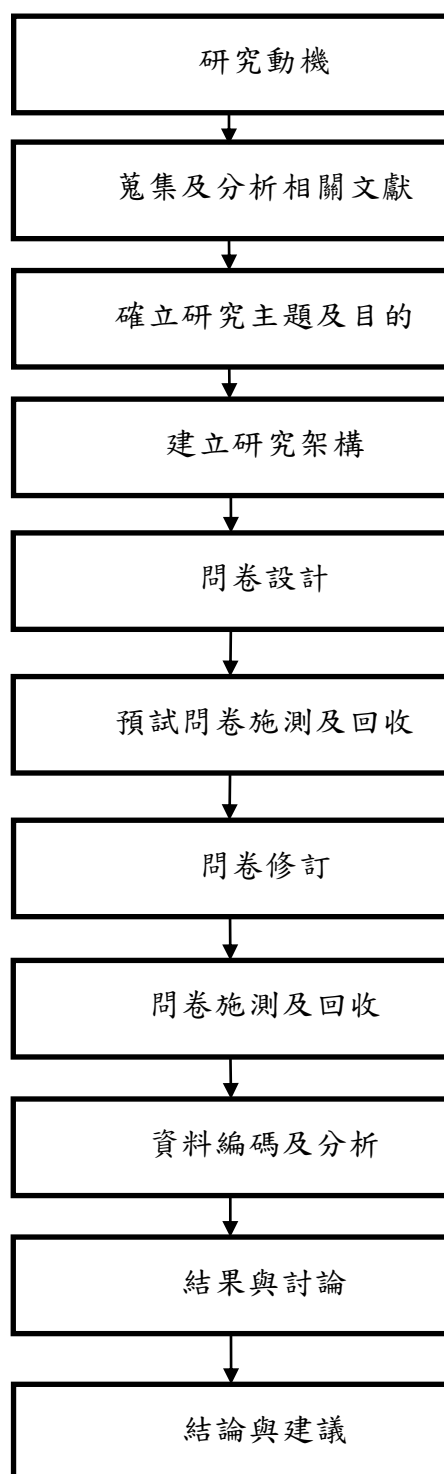


圖 2. 研究流程圖

第四節 研究對象與抽樣方法

本節分兩個部分探討，分別探討預試及正式施測的情形：

一、預試

(一) 研究時間

研究期間為 2012 年 2 月至 2012 年 3 月

(二) 研究對象

本研究主要探討大安區高齡者之社會支持及休閒參與之現況，故採大安區之運動中心的高齡者為預試之對象，研究對象須設籍大安區，且年齡為 65 歲（含）以上之高齡者。

(三) 抽樣方式

本研究以「高齡者之社會支持與休閒參與現況預試問卷」，針對臺北市大安區之高齡者進行問卷調查；於臺北市大安運動中心之公益時段發放問卷，問卷抽樣採用便利抽樣之方式，發放 45 份問卷，回收有效問卷 36 份。此時段為大安運動中心高齡者最多的時段，該時段有 65 歲以上高齡者免費的優惠，因此大安區的高齡者多會在這時去參與休閒活動，且該地交通方便，許多高齡者除了走路，多是搭乘大眾運輸工具，因此，選定大安運動中心為預試的抽樣對象。

因高齡者之生理特性，研究者會面對面的方式與高齡者進行調查，使高齡者能夠更加了解題意。而調查之經驗，可供未來正式施測時，訓練訪員以幫助調查之進行。調查發現，運動中心之高齡者多是長期且固定的顧客，在發放問卷時會造成樣本重複性偏高；此外，這些高齡者若不識字，大多不願意協助填寫，且因為交通因素，運動完後大多也都趕往搭車的地方。這些原因造成填寫率偏低。

因此正式施測時，會以大安區各鄰里高齡者的比例，分別發放問卷，以降低樣本重複性的問題；在作答狀況上之改進部分，會告知訪員，對高齡者的態度必須要親切，面帶笑容，使高齡者降低其防備心，同時要耐心的將題意解釋清楚，使高齡者能清楚的了解題目並有效作答，以提高有效回收率。

二、正式施測

(一) 研究時間

研究期間為 2012 年 3 月中至 2012 年 4 月。

(二) 研究對象

本研究主要探討社區高齡者之社會支持及休閒參與之現況，根據臺北市政府主計處統計，民國 99 年臺北市年滿 65 歲之高齡者占臺北市人口的 12.67%，而因礙於人力、物力之因素，本研究只選擇臺北市十二個行政區中的大安區為研究範圍，係因其人口密度在各行政區之中最高，且高齡人口也超過臺北市之平均數 (14.72%)，鄰里數量也最多，較能推估母群，故選擇大安區為研究地點。研究對象須設籍為大安區，且年齡為 65 歲 (含) 以上之高齡者。

本研究只針對臺北市大安區之高齡者進行分析，若要推估至研究範圍以外的地區，則須進行另外的探討；考量高齡者之生理特性，作答時，高齡者對問卷題意之理解可能會與研究者有所差異，致使研究結果可能產生偏差，故研究者會與高齡者以面對面之方式，供高齡者詢問。此外，在施測前，會訓練二位訪員以進行高齡者之調查。訪員之訓練為研究者示範與高齡者訪談三次，讓訪員觀摩，並在訪員去訪談前給予統一的題意說明，以及訪談的注意事項。在訪員與高齡者訪談時，研究者在一旁觀察，結束後給予建議及叮嚀，如此反覆三到四次，使其成為熟練的訪員後，才能獨立發放問卷；不識字之高齡者在與研究者進行溝通時，也可能因生理特性之關係，產生語意不清的問題，使研究者無法理解其意涵，研究者會耐心詢問並解答題項之意涵。

(三) 抽樣方式

在經過預試調查、信效度分析後，將預試問卷內容加以修訂，本研究將以修訂過後的「高齡者之社會支持與休閒參與現況問卷」，針對臺北市大安區之高齡者進行問卷調查；正式施測之問卷，按照臺北市大安區各個鄰里之高齡者比例發放，實地到該鄰里附近之公園、學校，藉由高齡者在該地散步、遊憩、休息或運動時發放，抽樣方法採分層便利取樣的方式，按照區與各里高齡者之比例 (表 5)，發放問卷共 450 份，排除不確實填答及漏答之無效問卷，回收有效問卷 385 份。

表 5

大安區各里高齡人口與大安區高齡人口比例

里名	高齡人口數量	與大安區高齡人口比 (單位：%)	問卷預計 發放數量	問卷實際 發放數量	問卷有效 回收數量
大學里	1393	0.030	12	15	14
仁慈里	688	0.015	6	7	6
仁愛里	1015	0.022	9	10	9
古風里	645	0.014	5	6	4
古莊里	1082	0.023	9	10	9
正聲里	783	0.017	7	8	6
民炤里	1397	0.030	12	15	13
民輝里	1188	0.026	10	12	11
永康里	514	0.011	4	5	4
光明里	488	0.010	4	5	4
光武里	1296	0.028	11	13	9
光信里	1051	0.023	9	10	8
全安里	648	0.014	5	6	5
住安里	876	0.019	7	9	7
車層里	1167	0.025	10	11	10
和安里	955	0.021	8	9	6
昌隆里	707	0.015	6	7	5
法治里	709	0.015	6	7	5
臥龍里	331	0.007	3	3	3
芳和里	1038	0.022	9	10	9
虎嘯里	598	0.013	5	6	5
建安里	835	0.018	7	8	7
建倫里	1055	0.023	9	10	11
通化里	845	0.018	7	8	9

(續下頁)

表 5

大安區各里高齡人口與大安區高齡人口比例 (續)

里名	高齡人口數量	與大安區高齡人口比 (單位：%)	問卷預計 發放數量	問卷實際 發放數量	問卷有效 回收數量
通安里	825	0.018	7	8	7
敦安里	915	0.020	8	9	9
敦煌里	890	0.019	7	9	7
華聲里	661	0.014	5	6	5
新龍里	875	0.019	7	9	8
義安里	832	0.018	7	8	7
義村里	1135	0.024	9	11	9
群英里	1002	0.022	9	10	9
群賢里	963	0.021	8	10	8
誠安里	749	0.016	6	7	6
福住里	796	0.017	7	8	7
德安里	1000	0.022	9	10	7
黎元里	673	0.014	5	6	4
黎孝里	1000	0.022	9	10	8
黎和里	595	0.013	5	6	5
學府里	883	0.019	7	9	7
錦安里	770	0.016	6	7	5
錦泰里	796	0.017	7	8	7
錦華里	604	0.013	5	6	5
龍生里	894	0.019	7	9	7
龍安里	1237	0.027	10	12	13
龍坡里	939	0.020	8	9	8
龍門里	639	0.014	5	6	5

(續下頁)

表 5

大安區各里高齡人口與大安區高齡人口比例 (續)

里名	高齡人口數量	與大安區高齡人口比 (單位：%)	問卷預計 發放數量	問卷實際 發放數量	問卷有效 回收數量
龍泉里	636	0.014	5	6	7
龍陣里	599	0.013	5	6	5
龍淵里	1190	0.026	10	11	10
龍雲里	801	0.017	7	8	7
龍圖里	1035	0.022	9	10	9
臨江里	624	0.013	5	6	5
總計	45862	1	384	450	385

資料來源：整理自臺北市大安區戶政事務所人口統計查詢系統

第五節 研究工具

本研究所使用之研究工具，可分為三個部分，高齡者之「基本資料」、「休閒參與行為量表」以及「社會支持行為量表」等三種，最後再進行問卷信效度之檢測，各量表說明分述如下：

一、基本資料

在個人背景變項方面，包含「性別」、「年齡」、「教育程度」、「婚姻狀況」、「居住情形」、「經濟來源」、「自覺經濟狀況」等七項個人背景變項。此外，本研究欲探討高齡者在非正式結構裡，社會支持之來源與質量，故增加個人與家人、配偶、朋友互動的時數等題項，共 7 題，如表 6 所示：

表 6

問卷設計—基本資料

一、基本資料			
構面	效標	題項	答項
基本資料	性別	性別	男、女
	年齡	年齡	民國___幾年出生
	教育程度	教育程度	(1) 未曾就學 (2) 國小肄業 (3) 國小 (4) 國(初)中 (5) 高中(職) (6) 大專以上
	婚姻狀況	婚姻狀況	(1) 已婚，且配偶健在 (2) 喪偶 (3) 離婚或分居 (4) 未婚 (5) 其他(請說明)：
	經濟來源	經濟來源	(1) 退休金 (2) 積蓄及利息所得 (3) 目前工作所得 (4) 配偶工作收入 (5) 兒女提供 (6) 親友提供 (7) 老人津貼或政府補助 (8) 其他(請說明)：(可複選)
	自覺經濟狀況	自覺經濟狀況	(1) 非常不好 (2) 不好 (3) 尚可 (4) 良好 (5) 非常好
	居住狀況	居住狀況	(1) 獨居 (2) 夫妻兩人同住 (3) 與朋友同住 (4) 固定與子女住 (5) 輪流與子女住 (6) 與親戚同住 (7) 其他(請說明)：

二、休閒參與行為量表

本研究經過文獻之蒐集及回顧後，整理並歸納各學者對休閒參與之分類方式，採主觀分類法，將休閒活動之分成「社交」（如：志願服務、宗教團體等）、「嗜好消遣」（如：聊天、看電視、下棋等）、「知識藝文」（如：園藝、課程進修、音樂會等）及「體能健康」（如：舞蹈、登山等）等四個向度，並測量其活動參與之類型與頻率。其中，為能瞭解高齡者休閒參與之頻率，此部分會調查高齡者平日與假日參與休閒活動的時間，共29題，各題項如表7所示：

表 7

問卷設計－休閒參與行為

二、休閒參與行為				
構面	題項	答項		
參與頻率	1. 平日平均從事休閒活動之時間為何（週一至週五）	1 小時以內 1 至 2 小時		
	2. 假日平均從事休閒活動之時間為何（週六至週日）	2 至 3 小時 3 至 4 小時 4 至 5 小時 5 至 6 小時 6 至 7 小時 7 小時以上		
嗜好消遣	3. 聊天	經常參與 (每週參與五天以上) 5 分		
	4. 散步			
	5. 旅遊			
	6. 品茗			
	7. 看電視			
	8. 聽收音機			
	9. 下棋、玩牌			
	10. 飼養動物			
	社交		11. 志願服務	較常參與 (每週參與四天) 4 分
			12. 拜訪親友	
13. 宗教活動				
14. 與家人出遊				
15. 與朋友聚餐				
16. 參加社會、政治團體				
體能健身	17. 游泳	有時參與 (每週參與三天) 3 分		
	18. 跑步			
	19. 健身			
	20. 舞蹈			
	21. 球類運動			
	22. 登山健行			
知識藝文	23. 園藝	很少參與 (每週參與兩天以下) 2 分		
	24. 研習進修			
	25. 參觀展覽			
	26. 蒐集、剪貼			
	27. 彈奏樂器、唱歌			
	28. 欣賞戲劇、音樂會			
	29. 其他		不曾參與 1 分	

三、社會支持行為量表

本研究社會支持行為量表參考羅凱南 (2001) 所編製的「社會支持行為量表」，此量表為修訂自 Barrera、Sandler 與 Ramsay (1981) 所編製的 Inventory of Supportive Behaviors (簡稱 ISSB)。整份量表分成社會支持來源、社會支持類型，共有 10 題。而因本研究欲探討之社會支持類型為五項，此問卷並未探討「評價性支持」，故在發展問卷時，增列此類型之社會支持；且本研究也欲了解高齡者與其家人、配偶和朋友相處的狀況，增列社會支持來源與質量三個題項。因此，本研究之社會支持類型分五個向度 (情感支持、訊息支持、工具支持、評價支持以及社會網絡支持)，各向度皆有三題，加上社會支持之來源與質量，共 18 題，各題項如表 8 所示：

表 8

問卷設計－社會支持行為

三、社會支持行為		
構面	題項	答項
社會支持 來源與質量	1. 每天會與配偶相處之時數	1 小時以內
	2. 每天會與家人 (配偶除外) 相處之時數	1 至 2 小時
	3. 每天會與朋友相處之時數	2 至 3 小時
		3 至 4 小時
		4 至 5 小時
		5 至 6 小時
		6 至 7 小時
		7 小時以上
情感性	4. 傾聽我訴說心事	非常同意 5 分
	5. 在我遭遇緊急的狀況時，可以陪伴我	
	6. 心情不好時，能給予我安慰、鼓勵	
工具性	7. 提供我交通上的協助	同意 4 分
	8. 提供我物資之資助 (金錢、生活必需品)	
	9. 能夠幫忙解決我發生的問題	
訊息性	10. 有人讓我知道，若需要幫忙時可以尋求幫助	普通 3 分
	11. 有人能提供我生活、健康的建議或訊息	
	12. 面臨重大抉擇時，能有人給我指導或意見	
評價性	13. 我完成事情後，常會受到他人的肯定、讚美	不同意 2 分
	14. 我感到被需要	
	15. 有人會詢問我意見或看法	
社會網絡	16. 當我有狀況時，我知道哪裡可以尋求幫助 (家人、朋友、機構)	非常不同意 1 分
	17. 常有人能與我分享、討論	
	18. 常有人與我一同參加任何活動	

四、預試之樣本特性

(一) 性別

男性有17人，女性則有19人，以女性略多，在發放問卷時，女性受訪者多比較容易接受填答問卷，男性常會拒絕填答；該時段的男性參與者也較少（表10）。

(二) 年齡

本研究之高齡者定義為65以上者，故樣本皆65以上，詳見表9。

表 9

年齡之次數分配表

	年齡	全體	
		次數	百分比
	65-69 歲	9	25%
	70-74 歲	10	28%
	75-79 歲	9	25%
	80-84 歲	7	19%
	85 以上	1	3%

(三) 教育程度

人數最多的為大專以上，有14人，其次為國小10人，其他依序為高中（職）6人、國（初）中4人佔，最後未曾就學的高齡者有2人。由此可看出大安區之高齡者教育程度偏高，未曾就學的比例也相對較低（表10）。

(四) 婚姻狀況

已婚且配偶健在最高，24人、喪偶有11人、離婚或分居有1人，未婚者為0。

(五) 自覺經濟狀況

填答普通（3分）的人最多，有28人、填答良好（4分）有7人、非常好（5分）有1人，不好（2分）及非常不好（1分）則無人填答。

(六) 居住狀況

夫妻同住比例最高，18人，其次為固定與子女居住12人、獨居5人、輪流

與子女住1人佔，與親戚及朋友同住則都為0人，詳見表10。

表 10

人口背景資料之次數分配表

題目	選項	全體	
		次數	百分比
性別	男	17	47%
	女	19	53%
教育程度	未曾就學	2	6%
	國小 (含肄業)	10	28%
	國 (初) 中	4	10%
	高中 (職)	6	17%
	大專以上	14	39%
婚姻狀況	已婚且配偶健在	24	67%
	喪偶	11	31%
	離婚或分居	1	2%
	未婚	0	0%
居住狀況	獨居	5	14%
	夫妻同住	18	50%
	與朋友同住	0	0%
	固定與子女住	12	34%
	輪流與子女住	1	2%
	與親戚同住	0	0%

表 11

人口背景資料之描述統計表

變項	全體		
	min	Max	平均數
年齡	65	87	74.39
自覺經濟狀況	1	5	3.25

(七) 休閒參與頻率

本研究分平日及假日兩部份，探討高齡者在時間運用上是否有差異，在平日參與休閒活動的頻率為每日2.17小時；假日則頻率為每日2.71小時，略高於平日，高齡者在假日參與休閒活動的時間較多。

(八) 休閒參與活動類型

高齡者參與最多的三項活動依序為看電視平均4.28分、游泳平均4.17、聊天平均3.97分；而參與最少的三項依次為飼養動物平均1.36分、參與社會、政治團體平均1.42、跑步平均1.56。

高齡者參與最多的休閒活動皆為靜態類的嗜好性活動，但除了游泳，推估是由於大安運動中心提供的免費游泳服務較能吸引高齡者參與，因此提高其參與的時間。而較低的幾項活動多是體能健身類的活動，本研究認為與高齡者的生理特性有關，無法從事較劇烈之活動，如跑步。

(九) 社會支持來源

本研究分配偶、家人及朋友等三種來源，如表12所示。可從中看出高齡者每日與配偶相處的時間最多，可能獲得社會支持的機會也最多。

表 12

社會支持來源

	平均數	標準差
配偶	4.24	3.35
家人	2.83	2.77
朋友	1.56	1.59

(十) 社會支持程度及其類型

高齡者社會支持之總平均為3.86分，本研究又將其細分為五類社會支持，其中最高的支持種類為訊息性支持4.01分，其次依序為網絡性支持3.97、評價性支持3.91分、工具性支持3.79分、最低為情感性支持3.61分。對於高齡者來說，生活訊息性的支持及網絡性的支持相對而言較為重要。

五、問卷信效度檢測

問卷內容會進行預試及信效度分析，預試於2012年2月臺北市大安區之運動中心進行問卷發放，發放45份問卷，有效回收問卷為36份，有效回收率為80%。其中信度採用內部一致性 Cronbach's α 係數分析，若 α 大於.70，則為信度有效。

效度則請三位國內的專家學者，針對預試問卷之內容進行探討，並給予建議與修訂方向，以供正式施測之問卷參考。

針對問卷量表，本研究採項目分析、內部一致性分析來檢測休閒參與量表及社會支持量表之信效度。項目分析為相關分析法，將量表之總分計算出來後，進行每個題項與量表總分間的相關。接著是 Cronbach's α 內部一致性分析，首先算出每個分量表之整體 Cronbach's α ，在計算刪除各題項後的量表 Cronbach's α ，比較刪題後之量表 α 值是否有提升。各量表信效度結果分述如下表 13、15：

表 13

問卷信效度檢測分析表

休閒參與				
構面	題號	修正的項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's Alpha	值 整體
嗜好消遣	1	.59	.69	.73
	2	.23	.72	
	3	.58	.70	
	4	.14	.73	
	5	.16	.72	
	6	.30	.71	
	7	.45	.71	
	8	.11	.73	
社交	9	.35	.71	
	10	.47	.70	
	11	.24	.72	
	12	.39	.71	
	13	.45	.70	
	14	.12	.73	

(續下頁)

表 13

問卷信效度檢測分析表 (續)

休閒參與			
構面	題號	修正的項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's Alpha 值
體能健身	15	-.02	.74
	16	.28	.72
	17	.23	.72
	28	.04	.73
	19	.36	.71
	20	-.03	.74
知識藝文	21	.23	.72
	22	.37	.71
	23	.59	.70
	24	.08	.73
	25	.36	.71
	26	.33	.71

而根據預試結果發現，有些高齡者填答之休閒活動並未列於本研究支量表中，且填答人數不少，故本研究將其填答之結果，增列至正式施測之量表當中，如表 14 所示。

表 14

休閒活動量表內容修訂表

原題項	更改後之題項
1. 聊天	1. 聊天
2. 散步	2. 散步
3. 旅遊	3. 上網 (增列)
4. 品茗	4. 旅遊
5. 看電視	5. 品茗、泡咖啡
6. 聽收音機	6. 聽收音機
7. 下棋、玩牌	7. 看電視、看報紙
8. 飼養動物	8. 下棋、玩牌
9. 志願服務	9. 飼養動物
10. 拜訪親友	10. 志願服務
11. 宗教活動	11. 拜訪親友
12. 與家人出遊	12. 宗教活動
13. 與朋友聚餐	13. 與家人出遊
14. 參加社會、政治團體	14. 與朋友聚餐
15. 游泳	15. 參加社會、政治團體
16. 跑步	16. 游泳
17. 健身	17. 跑步
18. 舞蹈	18. 健身 (瑜珈、氣功、太極)
19. 球類運動	19. 舞蹈
20. 登山健行	20. 騎單車 (增列)
21. 園藝	21. 球類運動
22. 研習進修	22. 登山健行
23. 參觀展覽	23. 園藝
24. 蒐集、剪貼	24. 研習進修 (含課程學習)
25. 彈奏樂器、唱歌	25. 參觀展覽
26. 欣賞戲劇、音樂會	26. 蒐集、剪貼
27. 其他	27. 彈奏樂器、唱歌
	28. 欣賞戲劇、音樂會
	29. 閱讀書籍
	30. 其他

表 15

社會支持類型信效度檢測分析表

社會支持			
構面	題號	修正的項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's Alpha 值
情感性	1	.38	.87
	2	.66	.85
	3	.44	.86
工具性	4	.56	.86
	5	.53	.86
	6	.63	.85
訊息性	7	.55	.86
	8	.42	.86
	9	.44	.86
評價性	10	.52	.86
	11	.54	.86
	12	.50	.86
社會網絡	13	.55	.86
	14	.71	.85
	15	.27	.87
整體題項之 Cronbach's α			.87

信度採用內部一致性 Cronbach's α 係數分析，若 Cronbach's α 大於.70，則為信度有效，預試結果如表所呈現，預試結果休閒參與量表的之 α 值為.74、社會支持之 α 值為.87，皆大於.70，可得知問卷具有信度，故不予以刪除題目。

但在預試時，發現有些高齡者對於社會支持的題目意思不甚瞭解，故在經過討論後，本研究將社會支持量表的題意稍作更改，使高齡者能夠在正式施測時更能瞭解題意，如表16所示：

表 16

社會支持量表內容修正表

原題項	更改後之題項
1. 傾聽我訴說心事	1. 有人能 傾聽我訴說心事
2. 在我遭遇緊急的狀況時，可以陪伴我	2. 在我遭遇緊急的狀況時， 有人 可以陪伴我
3. 心情不好時，能給予我安慰、鼓勵	3. 心情不好時， 有人 能給予我安慰、鼓勵
4. 提供我交通上的協助	4. 都有 交通工具可以協助我到達想去的地方
5. 提供我物資之資助（金錢、生活必需品）	5. 需要時，有人 能提供我物資之資助（金錢、生活必需品）
6. 能夠幫忙解決我發生的問題	6. 需要時，有人 能夠幫忙解決我發生的問題
7. 有人讓我知道，若需要幫忙時可以尋求幫助	7. 無更動
8. 有人能提供我生活、健康的建議或訊息	8. 無更動
9. 面臨重大抉擇時，能有人給我指導或意見	9. 無更動
10. 我完成事情後，常會受到他人的肯定、讚美	10. 無更動
11. 我感到被需要	11. 我感到 被他人 需要
12. 有人會詢問我意見或看法	12. 無更動
13. 當我有狀況時，我知道哪裡可以尋求幫助 （家人、朋友、機構）	13. 無更動
14. 常有人能與我分享、討論	14. 無更動
15. 常有人與我一同參加任何活動	15. 無更動

第六節 資料處理與分析

本研究將施測後回收之問卷，將就高齡者之背景變項、社會支持程度及休閒參與狀況等調查結果與研究所蒐集之文獻、資料進行整理，並對其進行內容分析與討論。而問卷則在施測完畢後，排除填答有所缺漏及重複填寫等情形之無效問卷，將問卷結果編碼輸入MICROSOFT EXCEL 2007製成表，以統計軟體SPSS 19.0進行統計分析，最後將問卷與文獻結果進行分析、比較。

一、描述性統計分析

使用在高齡者之人口背景資料、高齡者特性、社會支持狀況以及休閒參與現況等結果進行描述性統計，以次數分配、平均值、標準差、最大值、最小值來表示樣本在各變項間之分佈情形。

二、獨立樣本t檢定

用以了解樣本在依變項上之平均數高低是否因自變項不同而有所差異，探討高齡者之口背景變項對社會支持類型、休閒活動參與頻率，是否有顯著差異存在。

三、Pearson積差相關

了解退休高齡者的「社會支持」和「休閒參與」之相關程度。

四、單因子變異數分析 (ANOVA)

用以檢定高齡者背景變項對社會支持與休閒活動參與是否達到顯著差異，並採薛費法 (Scheffe) 事後比較，以辨識出特定組別之間的差別，是否達到顯著差異。

五、典型相關分析 (Canonical Correlation)

用以檢定高齡者之活動類型對社會支持類型有無顯著的相關，並瞭解各活動的類型及社會支持各類型之間的相關程度。

第肆章 結果與討論

本章本章共有六節，分別為第一節分析高齡者人口背景與特性；第二節分析高齡者休閒參與現況；第三節了解高齡者社會支持現況；第四節探討不同人口背景變項對高齡者休閒參與之影響；第五節分析不同人口背景變項對高齡者社會支持之影響；第六節為社會支持與休閒參與之相關討論。

第一節 高齡者之人口背景與特性

本節將問卷發放的結果，依照人口背景特性，進行描述性統計及次數分配表之分析且討論。問卷共發放450份，回收有效問卷385份，回收率約為86%。以下分別陳述高齡者之人口背景。

一、性別

男性有171人佔44.4%，女性則有214人佔55.6%，以女性偏多（詳表18）。

二、年齡

本研究高齡者定義為65以上者，樣本皆65以上；年齡最高為94歲，詳見表17。

表 17

年齡之次數分配表

年齡分組 (歲)	次數	百分比	總平均年齡
65-69	83	21.6	75.15
70-74	109	28.3	
75-79	93	24.2	
80-84	65	16.9	
85-89	28	7.3	
90-94	7	1.8	

三、教育程度

人數最多的為大專以上，有127人，其次為高中（職）118人，其他依序為國（初）中75人、國小（含肄業）51人，最後為未曾就學的高齡者有14人（詳表18）。

表 18

人口背景資料之次數分配表

題目	選項	全體	
		次數	百分比
性別	男	171	44.4
	女	214	55.6
教育程度	未曾就學	14	3.6
	國小 (含肄業)	51	13.2
	國 (初) 中	75	19.5
	高中 (職)	118	30.6
	大專以上	127	33.0
婚姻狀況	已婚且配偶健在	282	73.2
	喪偶	86	22.3
	離婚或分居	8	2.1
	未婚	9	2.3
自覺經濟狀況	1 分	2	.5
	2 分	9	2.3
	3 分	258	67.0
	4 分	101	26.2
	5 分	15	3.9
居住狀況	獨居	46	11.9
	夫妻同住	281	73.0
	固定與子女住	54	14.0
	輪流與子女住	2	.5
	與親戚同住	2	.5

四、婚姻狀況

已婚且配偶健在的高齡者比例最高，有282人，其次依序為喪偶86人、離婚或分居8人，未婚者9人，如表18所示。

五、自覺經濟狀況

填答普通 (3分) 的人最多，有258人、填答良好 (4分) 有101人、非常好 (5分) 有15人、不好 (2分) 9人及非常不好 (1分) 有2人，平均為3.31分，詳如表18。

六、居住狀況

夫妻同住比例最高，281人，其次為固定與子女居住54人、獨居46人、輪流與子女住2人，與親戚及朋友同住為2人，詳見表18。

七、小結

在樣本的人口特性當中，發現女性明顯多於男性；年齡多分布在 70-74 歲；教育程度則是以大專以上為最多，研究發現大安區之高齡者之教育程度偏高，的確是屬於較高教育程度的高齡者居住的地區，從中也可發現，未曾就學的比例明顯較低；婚姻狀況以已婚且配偶健在為大宗，可得知大安區之高齡者的婚姻狀況也屬相當穩定；自覺經濟狀況則是以尚可居多；而在居住狀況中，夫妻兩人同住最多。

從高齡者填答狀況來看，大安區的高齡者對自我經濟狀況普通偏高，可見經濟狀況較差的比較少，再與高齡者的教育程度次數分配表來比對，發現大安區的高齡者社經地位的確屬於較高的族群；而在居住狀況的部分來看，發現高齡者大多為穩定的居住狀況，多為夫妻同住；而獨居的高齡者則因其為喪偶，且非與子女同住；而過程中，詢問其是否與子女居住時，高齡者皆回答其子女多為自己在外居住，或是家人皆在國外。

發放問卷時，發現女性受訪者大多容易接受填答問卷，而男性則通常會拒絕填答，以較謙虛、平易近人的態度接近，會使男性高齡者有較高的填答率；對於女性高齡者則以聊天的方式進行，會使填答問卷過程較為順利，但缺點則為填答時間過長，而男性則傾向快速作答完，隨即離去。

而在填答的過程中，發現僅有少部分高齡者在作答時，感到填答困難，須訪員仔細將題目念出，並等候回答。而大多數人雖都年紀較長，但從外在的生理或心理狀況看來，沒有明顯的負擔，所以在填答上並無太大的問題。

在發放過程中比較特別的部分，高齡者會排斥或拒絕填答問卷，覺得自己看不懂、不想填答等，因此研究者會更仔細、耐心的將題目講解清楚，以利作答；過程中亦有部分高齡者，出現作答的狀況，如填寫至某題後，之後的題項會隨意作答或停止作答。而本研究將隨意作答或停止作答的問卷視為無效之問卷。

第二節 高齡者之休閒參與現況

本節主要分三個部分探討，一為高齡者之休閒參與頻率；二為高齡者參與休閒活動類型之現況；三為小結。

一、高齡者休閒參與頻率

本研究在參與頻率分為平日及假日兩部分，探討高齡者在時間運用上是否有差異，在平日參與每日休閒活動的頻率程度為 3.18；假日的頻率程度則為每日 3.79，略高於平日。

二、高齡者休閒參與活動類型

高齡者參與之活動類型現況

高齡者參與最多的三項活動依序為散步平均4.64分、看電視及報紙，平均4.49分以及聊天，平均4.36分；而參與最少的三項依次為跑步，平均1.37分、下棋或玩牌，平均1.49分、蒐集剪貼，平均1.52分（詳見表19）。

表 19

活動類型及參與頻率

活動類型 (N=385)	活動細項	平均數	標準差	類別平均
嗜好消遣類	散步	4.64	.885	2.99
	看電視看報紙	4.49	1.044	
	聊天	4.36	1.107	
	旅遊	3.08	1.448	
	品茗泡咖啡	2.82	1.692	
	聽收音機	2.47	1.682	
	上網	1.94	1.442	
	飼養動物	1.64	1.377	
	下棋玩牌	1.49	.955	

(續下頁)

表19

活動類型及參與頻率 (續)

活動類型 (N=385)	活動細項	平均數	標準差	類別平均
社交類	與朋友聚會聚餐	3.37	1.432	2.58
	與家人出遊	3.03	1.435	
	拜訪親友	2.97	1.418	
	宗教活動	2.59	1.693	
	志願服務	1.81	1.339	
	參加社會政治團體	1.69	1.339	
知識藝文類	閱讀書籍	2.68	1.513	2.15
	園藝	2.63	1.621	
	參觀展覽	2.44	1.314	
	彈奏樂器唱歌	2.03	1.456	
	欣賞戲劇音樂會	1.96	1.147	
	研習進修	1.78	1.269	
	蒐集剪貼	1.52	1.083	
運動健身類	健身	1.93	1.515	1.68
	登山健行	1.88	1.130	
	游泳	1.73	1.252	
	騎單車	1.73	1.299	
	舞蹈	1.55	1.200	
	球類運動	1.55	1.253	
	跑步	1.37	.989	

以大方向來看，高齡者參與最多的休閒活動多為靜態類或體力需求不高之活動；而參與最少的活動則以動態或體力需求較高的活動為多，是由於受訪者之年齡偏高，其中受訪者以70至79歲為最多。而以本研究之分類來看，高齡者參與最多的為嗜好消遣類的活動；參與最少的活動依序為社交類、知識藝文類，最後則是健身類因此

提高其參與的時間。

在嗜好消遣類活動中，散步、聊天、看電視報紙明顯最高，其他除旅遊、品茗泡咖啡及聽收音機外，都明顯偏低，如上網、下棋玩牌以及飼養動物；在社交類活動中與朋友聚會聚餐、與家人出遊、拜訪親友及宗教活動較多，而志願服務及參加社會政治團體則明顯較低；在運動健身類的活動中，參與狀況普遍偏低；最後為知識藝文類活動，閱讀書籍、園藝、參觀展覽等活動參與最多，其他則普遍參與較少。

三、小結

綜合以上所述，高齡者參與最多的為嗜好消遣類的活動。在嗜好消遣類活動中，散步、聊天、看電視看報紙明顯最高，如李維靈、施建彬與邱翔蘭（2007）的研究也指出高齡者多從事靜態休閒活動，如看電視為其平日最常參與的活動項目。陳畹蘭（1992）及魏素芬（1997）之研究結果亦是以看電視、聊天、散步等為高齡者參與最多的活動。整體而言，高齡者參與最多的休閒活動多為靜態類或體力需求不高之活動，如陳肇男（2003）也提到高齡者會隨年齡增加，漸漸減少參與活動頻率，有可能是體力漸衰之影響；而參與最少的活動類型則以動態或體力需求較高的活動為多，高齡者可能因生理因素，身體無法負荷，故降低參與的可能性。

會有以上的結果，本研究認為與高齡者之持續理論有關，因持續理論是建構在個體會主動依照過往經驗而從事與從前類似的活動（游婷雅，2011），高齡者在傳統的農業時代時，經濟狀況較不穩定，因此沒有休閒活動的概念，故多從事門檻較低的活動，如散步、聊天，而這些活動為高齡者早年時其所從事的活動，而活動類型又多是不需要事先準備及規畫的休閒活動，如看電視、閱讀書籍，這些亦是許多人終身喜愛的活動類型（涂淑芳譯，1996），且再因高齡者的生理特性，已開始逐漸老化、體能衰退、聽力及視力逐漸喪失，也逐漸無法從事其他以前會參與但現在無法從事的活動。

第三節 高齡者之社會支持現況

本節共分四個部分探討，一為了解高齡者之社會支持來源；二為歸納高齡者社會支持之程度為何；三為瞭解社會支持來源及類型之相關程度為何；四為小結。

一、社會支持來源

本研究分配偶、家人及朋友等三種社會支持來源，最低為1分，最高為9分，可從中看出高齡者每日與配偶相處的時間最多，如表20所示。

表 20

社會支持來源程度

	(N=385) 平均數	標準差
配偶	5.99	3.558
家人	4.01	2.340
朋友	3.44	1.596

二、社會支持程度

高齡者整體社會支持程度為4.19分，本研究又將其細分為五類社會支持，其中最高的支持類型為社會網絡支持4.35分，其次依序為工具性支持4.25、訊息支持4.17分、評價性支持4.1分、最低為情感性支持4.07分，如表21所示。

表 21

社會支持各題項平均及標準差 (N=385)

構面	題號	平均數	標準差	構面平均
整體社會支持程度		4.19	.693	
社會網絡	13	4.51	.804	4.36
	14	4.30	.973	
	15	4.25	1.001	
工具性	4	4.57	.817	4.25
	6	4.22	.944	
	5	3.97	1.085	

(續下頁)

表21

社會支持各題項平均及標準差 (續)

構面	題號	平均數	標準差	構面平均
	8	4.38	.914	
訊息性	7	4.15	.913	4.17
	9	3.97	.957	
評價性	11	4.14	1.019	4.10
	12	4.10	1.026	
	10	4.06	1.004	
情感性	2	4.20	.972	4.07
	3	4.06	1.011	
	1	3.96	1.080	

三、社會支持來源與社會支持類型之相關分析

社會支持之來源分別與社會支持類型做相關分析後發現，在配偶相處程度上，與工具性及訊息性支持並未達到顯著相關，而與其他類型皆顯著相關，如表 22 所示：

表 22

社會支持來源及類型之相關分析

社會支持來源	社會支持類型	個數	相關	顯著性
與配偶相處程度	整體社會支持程度	385	.128*	.012
	情緒性		.088	.083
	工具性		.071	.162
	訊息性		.141**	.006
	評價性		.151**	.003
	社會網絡		.122*	.017

註：**表 $p < .01$ 、*表 $p < .05$

(續下頁)

表 22

社會支持來源及類型之相關分析 (續)

社會支持來源	社會支持類型	個數	相關	顯著性
與家人相處程度	整體社會支持程度		.204**	.000
	情緒性		.220**	.000
	工具性	385	.180**	.000
	訊息性		.159**	.002
	評價性		.204**	.000
	社會網絡		.123*	.016
與朋友相處程度	整體社會支持程度		.266**	.000
	情緒性		.223**	.000
	工具性	385	.178**	.000
	訊息性		.206**	.000
	評價性		.296**	.000
	社會網絡		.211**	.000

註：**表 $p < .01$ 、*表 $p < .05$

四、小結

高齡者每日與配偶相處的時間最多，且整體社會支持偏高，最高的支持類型為社會網絡支持與工具性支持；而社會支持之來源與大多數社會支持類型皆呈現低度相關，但在與配偶相處程度上，工具性及訊息性支持並未達到顯著相關。研究認為工具性及訊息性兩類支持，可以從本研究定義的三種來源（家人、配偶及朋友）中獲得，並非侷限於其中的某一種支持來源。社會支持之來源分別與社會支持類型做相關分析後發現，在配偶相處程度上，與工具性及訊息性支持並未達到顯著相關，而與其他類型皆顯著相關。

由以上結果可以發現，其實個人是可以透過社會網絡中維持的社會身份，取得情緒上的支持，物質上的幫助與服務，及對社會接觸的相關訊息，而人與人之間也存在一種取與給的關係（陳肇男，1999；Caplan, 1974；Cobb, 1976），這些人的都

是由生活周遭的親朋好友所組成的；陳燕禎 (2005) 也認為而尊重、親密與安全感的
的支持之獲得，經由家人、親友或其他重要他人之人際互動中獲得；王冠今 (2010)
亦認為在評估社會支持來源時，可從檢視個人和各種關係成員接觸的頻率與程度，
如配偶、親戚、家人、朋友等。

第四節 人口背景變項對休閒參與之影響

本節主要分三個部分探討，一為分析人口背景變項對休閒參與頻率之影響；二為探討人口背景變項對活動類型間之影響；三為小結。

一、人口背景變項對休閒參與頻率之影響

本研究之人口背景變項分為年齡、性別、教育程度、婚姻狀況、自覺經濟狀況以及居住狀況等。而在參與頻率分為平日及假日兩部分，探討高齡者在時間運用上是否有差異，且經過檢定，兩者成對樣本相關係數高達.758，詳見表 23。而高齡者的年齡、自覺經濟狀況與休閒參與頻率，經 *Person* 相關分析後，發現除了自覺經濟狀況與假日之休閒參與頻率有低度正相關外，其餘皆無顯著之相關性（表 23）。

表 23

人口背景變項與休閒參與相關分析

	個數	相關	顯著性
平日休閒參與假日休閒參與	385	.758**	.000
年齡與平日休閒參與	385	-.008	.876
假日休閒參與	385	-.060	.238
自覺經濟與平日休閒參與	385	.064	.365
假日休閒參與	385	.134**	.009

註：**表 $p < .01$ 、*表 $p < .05$

而性別在經過獨立樣本 *t* 檢定分析後，發現男與女皆在平日與假日休閒頻率上並無顯著的差異，詳見表 24。

平日的休閒活動，變異數分析後，並經過LSD事後分析法後，發現高齡者教育程度僅有部分與休閒頻率達到顯著差異，大專以上高齡者的平日休閒顯著大於教育程度為國小的高齡者，也顯著大於高中的高齡者；大專以上的高齡者在假日休閒頻率上也顯著大於國小之高齡者（詳表24）。婚姻狀況經過變異數分析後，發現其並未有顯著的差異，詳見表24。經濟狀況的不同在休閒參與頻率也有所不同，經過

Person相關分析後，發現自覺經濟狀況越高，其假日參與休閒頻率也越高（表23）。居住狀況與休閒參與頻率，在經過變異數分析後，其兩者有顯著差異，經LSD事後比較發現輪流與子女居住的高齡者在平日的休閒參與明顯高於獨居及夫妻同住的高齡者；假日休閒則為夫妻同住顯著高於獨居高齡者，輪流與子女住也顯著高於獨居之高齡者（表24）。

表 24

高齡者教育程度對休閒參與頻率之變異數分析

	個數	平日休閒參與				假日休閒參與			
		M	SD	t/F	LSD	M	SD	t/F	LSD
性別									
男	171	3.08	1.555	-1.046		3.76	1.724	-.315	
女	214	3.25	1.616			3.82	1.823		
教育程度									
未曾就學 ¹	14	3.071	.420			4.14	2.507		
國小 ²	51	2.824	.220		5>2	3.16	1.377		
國中 ³	75	3.320	.182	2.991*	5>4	3.81	1.730	4.297*	5>2
高中 ⁴	118	2.907	.145			3.55	1.477		
大專以上 ⁵	127	3.496	.140			4.22	2.008		
婚姻狀況									
已婚 ¹	282	3.12	1.433			3.84	1.696		
喪偶 ²	86	3.36	2.052			3.70	2.064		
離婚或分居 ³	8	3.00	.926	.520		3.63	1.061	.372	
未婚 ⁴	9	3.22	1.787			3.33	2.000		
居住狀況									
獨居 ¹	46	2.78	1.504			3.00	1.633		
夫妻同住 ²	281	3.14	1.442			3.87	1.699		
固定與子女住 ⁴	54	3.65	2.129	2.724*	4>1	4.04	2.083	2.973*	2>1
輪流與子女住 ⁵	2	5.00	4.243		4>2	5.00	4.243		4>1
與親戚同住 ⁶	2	2.50	.707			3.50	.707		

註：*表 $p < .05$

二、人口背景變項對活動類型之影響

各個人口背景變項與四個活動類型之間有無差異則可以從表4-4-3、4-4-4等兩個表看出。性別、年齡、教育程度以及自覺經濟狀況，分別與四個類型之活動作相關分析，性別與社交類、知識藝文類上達到顯著差異，女性皆顯著高於男性。而結果又可以發現年齡與四類活動呈現負相關，尤以運動健身類為最高；自覺經濟的狀況則與各類型之活動皆有相關，最高為社交類活動（詳表25）。

表 25

人口背景變項與活動類型之相關分析

	個數	嗜好消遣類		社交類		運動健身類		知識藝文類	
		相關	顯著性	相關	顯著性	相關	顯著性	相關	顯著性
年齡	385	-.232**	.000	-.317**	.000	-.314**	.000	-.308**	.000
自覺經濟	385	.213**	.000	.224**	.000	.149**	.003	.116*	.023

註：**表 $p < .01$ 、*表 $p < .05$

而教育程度、婚姻狀況及居住狀況經過變異數分析後，如表26所示，教育程度與四類活動皆達到顯著差異，經事後比較發現，消遣嗜好類中得知國中、高中、大專以上高齡者皆顯著高於教育程度為國小的高齡者；社交類中為高中顯著高於國小；運動健身類則是大專以上的高齡者，顯著高於未曾就學、國小、國中的高齡者；最後在知識藝文類中，大專以上顯著高於未曾就學及國小的高齡者、高中則顯著高於國小。

婚姻狀況除了社交類，與其他類型皆有顯著的差異。在消遣嗜好、運動健身及知識藝文類型中，喪偶的高齡者在此三類活動的參與頻率中，顯著低於已婚者；居住狀況也除了社交類外，與其他類型皆有顯著差異，其中經過事後比較發現，夫妻同住的高齡者在嗜好消遣類顯著高於獨居高齡者；在運動健身類型及知識藝文類活動中，夫妻同住之高齡者也顯著高於固定與子女居住。

表 26

人口背景變項與活動類型之變異數分析

		嗜好消遣類				社交類					
		個數	M	SD	t/F	LSD	M	SD	t/F	LSD	
性別	男	171	3.013	.595	1.799		2.351	.890	8.482*		
	女	214	2.974	.573			2.756	1.024			
教育程度	未曾就學 ¹	14	2.794	0.364	6.521*		2.488	0.982	2.557*	4>2	
	國小 ²	51	2.647	0.579			3>2	2.235			0.936
	國中 ³	75	2.984	0.536			4>2	2.529			0.945
	高中 ⁴	118	3.070	0.585			5>2	2.750			1.003
	大專以上 ⁵	127	3.082	0.578			2.589	0.990			
婚姻狀況	已婚 ¹	282	3.071	0.571	7.189*	1>2	2.621	0.991	.983		
	喪偶 ²	86	2.791	0.565			2.483	0.981			
	離婚或分居 ³	8	2.792	0.523			2.167	0.598			
	未婚 ⁴	9	2.593	0.583			2.426	1.149			
居住狀況	獨居 ¹	46	2.761	.574	4.694*	2>1	2.45	.977	1.374		
	夫妻同住 ²	281	3.064	.572			2.62	.988			
	固定與子女住 ⁴	54	2.807	.578			2.47	.978			
	輪流與子女住 ⁵	2	2.72	.079			1.50	.471			
	與親戚同住 ⁶	2	3.33	.157			3.25	1.061			

註：*表 $p<.05$

(續下頁)

表 26

人口背景變項與活動類型之變異數分析 (續)

		運動健身類				知識藝文類						
		個數	M	SD	t/F	LSD	M	SD	t/F	LSD		
性別	男	171	1.718	0.645	.000		2.048	0.737	3.944*			
	女	214	1.645	0.633			2.232	0.837				
教育程度	未曾就學 ¹	14	1.418	0.592	2.636*		1.684	0.675	7.647*			
	國小 ²	51	1.611	0.584			5>1	1.756			0.671	5>1
	國中 ³	75	1.566	0.522			5>2	2.090			0.729	4>2
	高中 ⁴	118	1.668	0.654			5>3	2.163			0.830	5>2
	大專以上 ⁵	127	1.807	0.694			2.385	0.788				
婚姻狀況	已婚 ¹	282	1.749	0.671	5.067*	1>2	2.235	0.795	4.818*	1>2		
	喪偶 ²	86	1.450	0.467			1.882	0.755				
	離婚或分居 ³	8	1.554	0.622			1.893	0.719				
	未婚 ⁴	9	1.714	0.610			2.302	0.873				
居住狀況	獨居 ¹	46	1.50	.547	4.089*	2>4	2.00	.817	3.323*	2>4		
	夫妻同住 ²	281	1.75	.669			2.23	.798				
	固定與子女住 ⁴	54	1.46	.459			1.89	.729				
	輪流與子女住 ⁵	2	1.00	.000			1.21	.303				
	與親戚同住 ⁶	2	1.50	.506	2.143	.405						

註：*表 $p < .05$

三、小結

綜合以上所述，高齡者參與最多的為嗜好消遣類的活動。在嗜好消遣類活動中，散步、聊天、看電視看報紙明顯最高，如李維靈、施建彬、邱翔蘭（2007）的研究也指出高齡者多從事靜態休閒活動，如看電視為其平日最常參與的活動項目。陳畹蘭（1992）與魏素芬（1997）之研究結果亦是以看電視、聊天、散步等為高齡者參與最多的活動。整體而言，高齡者參與最多的休閒活動多為靜態類或體力需求不高之活動，如陳肇男（2003）也提到高齡者會隨年齡增加，漸漸減少參與活動頻率，有可能是體力漸衰之影響；而參與最少的活動類型則以動態或體力需求較高的活動為多，高齡者可能因生理因素，身體無法負荷，故降低參與的可能性。

會有以上的結果，本研究認為與高齡者之持續理論有關，因持續理論是建構在個體會主動依照過往經驗而從事與從前類似的活動（游婷雅，2011），高齡者在傳統的農業時代時，經濟狀況較不穩定，因此沒有休閒活動的概念，故多從事門檻較低的活動，如散步、聊天，而這些活動為高齡者早年時其所從事的活動，而活動類型又多是不需要事先準備及規畫的休閒活動，如看電視、閱讀書籍，這些亦是許多人終身喜愛的活動類型（涂淑芳，1996），且再因高齡者的生理特性，已開始逐漸老化、體能衰退、聽力及視力逐漸喪失，也逐漸無法從事其他以前會參與但現在無法從事的活動。

性別與社交類、知識藝文類等活動，達到顯著差異，女性皆顯著高於男性，而根據文獻回顧，蔡長清、劉修祥與黃淑貞（2001）等學者亦在其研究中發現，女性較男性常參加社會性活動以及靜態類或思考的活動。會有此結果，則根據鄭政宗、賴昆宏（2007）的研究認為，女性由於傳統觀念，如男性在外工作，女性就該待在家理處理家務，因此造就女性多從事靜態、思考、社交類或知識藝文性的活動。

教育程度與知識藝文類經過變異數分析後，大專以上顯著高於未曾就學及國小的高齡者、高中亦顯著高於國小。顯示教育程度越高對老年人休閒活動的參與程度越高，可見教育程度會影響高齡者參與知識藝文類活動，如張蕙麟（2007）亦在其研究結果發現教育程度較高者參與大眾傳播媒體及閱讀的比例高於教育程度較低的高齡者。魏素芬（1997）也發現教育程度與休閒活動參與類型有顯著差異，表示教育的程度高低與休閒活動參與類型息息相關的。林聰哲與李世昌（2008）亦指出教育程度影響老人休閒活動的參與，是因為學歷越高所接觸資訊的層面會越廣，也較

能瞭解休閒對生活的意義。

而經濟狀況與高齡者的各類活動皆有顯著的相關，也就是本研究之高齡者經濟狀況越好，休閒參與頻率就越高、四個類型活動參與狀況也就越多，而林聰哲、李世昌（2008）之研究也指出收入較高者在休閒方面較為活躍，也較為積極。另外，本研究之高齡者其經狀況與活動類型，尤其是嗜好消遣及社交類之相關程度最高，知識藝文及運動健身則較低。因此高齡者之經濟狀況會影響其老化後的生活情況，也會影響往後參與活動類型的選擇。

婚姻狀況除了社交類，與其他類型皆有顯著的差異。在消遣嗜好、運動健身及知識藝文類型中，喪偶的高齡者在此三類活動的參與頻率中，顯著低於已婚者，而林聰哲與李世昌（2008）之研究亦指出婚姻狀況會影響高齡者參與活動之類型。故本研究認為是由於高齡者之伴侶為人生中的一個重要人物，許多活動也都會與其伴侶共同參與，故婚姻狀況也是影響其參與休閒活動的原因之一。而此部分也與內政部的調查相似，其調查結果為已喪偶者於日常活動中參與休閒活動之比例，較低於其他婚姻狀況之高齡者（內政部主計處，2000）。

第五節 人口背景變項對社會支持之影響

本節分三個部分探討，一為分析人口背景變項對社會支持來源之影響；二為探討人口背景變項對社會支持類型之影響；三為小結。

一、人口背景變項對社會支持來源之影響

年齡與配偶及朋友相處的關係呈現顯著低度負相關（表27）；而自覺經濟狀況則也是配偶及朋友相處程度上有低度的負相關。

表 27

年齡、自覺經濟狀況與社會支持來源之相關程度

		個數	相關	顯著性
年齡	與配偶相處	385	-.140**	.006
	與家人相處		-.023	.658
	與朋友相處		-.211**	.000
自覺經濟狀況	與配偶相處	385	-.187**	.000
	與家人相處		-.044	.391
	與朋友相處		.130*	.011

註：**表 $p < .01$ 、*表 $p < .05$

性別和與配偶相處程度上有顯著的差異，從結果來看，男性顯著高於女性；與朋友相處的程度上亦有顯著差異，女性顯著高於男性；而與家人相處程度上並未有顯著的差異性（表28）。

本研究將教育程度、婚姻狀況及居住狀況與配偶、家人、朋友三者相處程度做變異數分析，經事後比較發現結果發現（表28）：

教育程度與配偶及朋友相處程度達顯著差異，配偶相處程度的大專以上皆顯著高於國小及高中；朋友相處程度國中、高中顯著高於國小、國中顯著高於大專以上。

婚姻狀況與配偶及家人相處程度達顯著差異，與配偶相處程度為已婚顯著高於喪偶、離婚及未婚；家人相處程度則為已婚、離婚、喪偶顯著高於未婚。

居住狀況與配偶及家人相處程度達顯著差異，配偶相處程度的夫妻同住顯著高

於其他居住狀況；家人相處程度為夫妻、固定與子女、與親戚同住顯著高於獨居，固定與子女及與親戚同住則顯著高於夫妻同住。

表 28

人口背景變項與社會支持來源之變異數分析

	個數	與配偶相處程度				與家人相處程度			
		M	SD	t/F	LSD	M	SD	t/F	LSD
性別									
男	171	6.74	3.207	3.790*		3.79	2.215		
女	214	5.38	3.713			4.18	2.426	-1.640	
教育程度									
未曾就學 ¹	14	3.86	3.978	5.518*		3.71	2.367		
國小 ²	51	4.61	3.935		5>2	3.98	2.518		
國中 ³	75	5.44	3.764		5>4	4.37	2.503	.703	
高中 ⁴	118	6.46	3.257			4.02	2.075		
大專以上 ⁵	127	6.66	3.242			3.83	2.407		
婚姻狀況									
已婚 ¹	282	7.75	2.314	261.41*	1>2	3.90	2.164		1>4
喪偶 ²	86	1.10	.868		1>3	4.48	2.682	5.646*	2>4
離婚或分居 ³	8	1.50	.926		1>4	5.50	3.381		3>4
未婚 ⁴	9	1.44	1.333			1.67	.866		
居住狀況									
獨居 ¹	46	1.35	1.649	191.91*	2>1	2.54	1.722		2>1
夫妻同住 ²	281	7.75	2.298		2>4	3.86	2.125		4>1
固定與子女住 ⁴	54	1.09	.401		2>5	5.80	2.565	17.809*	6>1
輪流與子女住 ⁵	2	1.50	.707		2>6	5.50	4.950		4>2
與親戚同住 ⁶	2	1.00	.000			9.00	.000		6>2

註：*表 $p < .05$

(續下頁)

表28

人口背景變項與社會支持來源之變異數分析 (續)

		與朋友相處程度				
		個數	M	SD	<i>t/F</i>	LSD
性別	男	171	3.08	1.479	-4.037*	
	女	214	3.72	1.631		
教育程度	未曾就學 ¹	14	3.50	1.225		
	國小 ²	51	2.94	1.256		3>2
	國中 ³	75	3.80	1.931	2.560*	4>2
	高中 ⁴	118	3.54	1.258		3>5
	大專以上 ⁵	127	3.31	1.767		
婚姻狀況	已婚 ¹	282	3.37	1.509	2.422	
	喪偶 ²	86	3.74	1.874		
	離婚或分居 ³	8	2.38	1.408		
	未婚 ⁴	9	3.44	1.014		
居住狀況	獨居 ¹	46	3.33	1.367		
	夫妻同住 ²	281	3.37	1.514		
	固定與子女住 ⁴	54	3.93	2.045	2.273	
	輪流與子女住 ⁵	2	1.50	.707		
	與親戚同住 ⁶	2	4.00	2.828		

註：*表 $p < .05$

二、人口背景變項對社會支持類型之影響

本研究欲探討之背景變項為，性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、自覺經濟狀況以及居住狀況等，分別與社會支持之類型相互探討。

性別與社會支持之五個類型經過獨立樣本 *t* 檢定分析後，發現僅在情緒性的社會支持上有顯著的差異，女性獲得知情緒支持明顯高於男性，如表29所示。

表 29

性別對社會支持類型之獨立樣本 t 檢定分析

		性別	
		男	女
支持類型	個數	171	214
	平均數	4.13	4.24
支持感受程度	標準差	.670	.710
	t 值	-.782	
	平均數	3.96	4.16
情緒性	標準差	.916	.859
	t 值	-2.279*	
	平均數	4.18	4.31
工具性	標準差	.763	.798
	t 值	-1.579	
	平均數	4.12	4.21
訊息性	標準差	.729	.788
	t 值	-1.587	
	平均數	4.06	4.13
評價性	標準差	.848	.875
	t 值	-1.168	
	平均數	4.34	4.37
社會網絡	標準差	.788	.848
	t 值	-1.178	

註：*表 $p < .05$

年齡與社會支持類型經過相關分析後發現，情緒性、評價性、社會網絡及整體社會支持程度皆有達到低度的負相關，而工具性及訊息性則無顯著相關（表30）；自覺經濟狀況與社會支持類型，情緒性、工具性、訊息性及社會網絡等四類，皆達

到顯著的低度相關，而評價性及整體社會支持程度則有達到中度相關，詳見下表30：

表 30

年齡、自覺經濟狀況與社會支持類型之相關程度

		個數	相關	顯著性
年齡	社會支持程度		-.204**	.000
	情緒性		-.069	.179
	工具性	385	-.080	.119
	訊息性		-.178**	.000
	評價性		-.211**	.000
	社會網絡		-.298**	.000
自覺經濟狀況	社會支持程度		.306**	.000
	情緒性		.237**	.000
	工具性	385	.217**	.000
	訊息性		.311**	.000
	評價性		.270**	.000
	社會網絡		.246**	.000

註：**表 $p < .01$

樣本的教育程度、婚姻狀況及居住狀況對其感受到的整體社會支持程度，在經過變異數分析後發現，皆有達到顯著差異，對各類型的社會支持程度亦有顯著差異，經LSD事後比較得知（詳如表31）：

教育程度與情緒支持中發現，未曾就學、國中、高中、大專以上皆顯著高於國小；與工具支持則為國中、高中、大專以上皆顯著高於國小；與訊息支持則為大專以上顯著高於未曾就學及國小、國中顯著高於未曾就學；與評價支持為國中、高中、大專以上顯著高於國小；與社會網絡支持為國中、高中、大專以上皆顯著高於國小、大專以上顯著高於未曾就讀；最後整體社會支持程度則為國中、高中、大專以上皆顯著高於國小。

婚姻狀況與情緒支持中發現，喪偶、未婚顯著低於已婚者；與工具支持發現已婚顯著高於喪偶及未婚、喪偶又顯著高於未婚；與訊息支持得知已婚顯著高於未婚；

整體社會支持程度、評價、社會網絡等支持也發現已婚顯著高於喪偶及未婚。

居住狀況在情緒支持、社會網絡支持中發現，夫妻同住顯著高於其他類型居住狀況；工具支持發現，固定與子女同住、與親戚同住皆顯著高於夫妻同住及獨居，而夫妻同住則又顯著高於獨居；訊息支持則為，夫妻同住顯著高於獨居、固定與子女同住及與親戚同住，輪流與子女住又顯著高於夫妻同住；評價支持及整體社會支持程度，為夫妻同住、固定與子女同住、與親戚同住顯著高於獨居，夫妻同住又顯著高於固定與子女同住及與親戚同住。

表 31

人口背景變項與社會支持類型之變異數分析

		情緒性支持				工具性支持				
		個數	M	SD	F	LSD	M	SD	F 值	LSD
教育程度	未曾就學 ¹	14	4.000	0.716	8.019*	1>2 3>2 4>2 5>2	4.095	0.605	2.937*	2<3 2<4 2<5
	國小 ²	51	3.497	0.941			3.928	0.880		
	國中 ³	75	3.996	0.797			4.307	0.693		
	高中 ⁴	118	4.288	0.830			4.345	0.778		
	大專以上 ⁵	127	4.150	0.898			4.286	0.792		
婚姻狀況	已婚 ¹	282	4.210	0.789	9.317*	1>2 1>4	4.326	0.727	4.683*	1>4 1>2 2>4
	喪偶 ²	86	3.694	0.988			4.109	0.910		
	離婚或分居 ³	8	3.667	1.168			4.083	0.729		
	未婚 ⁴	9	3.630	1.409			3.519	0.801		
居住狀況	獨居 ¹	46	3.268	1.053	13.422*	2>1 2>4 2>5 2>6	3.514	0.950	13.579*	2>1 4>1 6>1 4>2 6<2
	夫妻同住 ²	281	4.221	0.783			4.342	0.696		
	固定與子女住 ⁴	54	3.938	0.907			4.395	0.744		
	輪流與子女住 ⁵	2	4.500	0.707			5.000	0.000		
	與親戚同住 ⁶	2	4.500	0.707			4.333	0.943		

註：*表 $p < .05$

(續下頁)

表 31

人口背景變項與社會支持類型之變異數分析 (續)

	個 數	訊息性支持				評價性支持			
		M	SD	F	LSD	M	SD	F 值	LSD
教 未曾就學 ¹	14	3.786	0.464			3.857	0.792		
育 國小 ²	51	3.974	0.933		1<3	3.641	0.935		2<3
程 國中 ³	75	4.236	0.597	2.633*	1<5	4.129	0.767	4.919*	2<4
度 高中 ⁴	118	4.138	0.832		2<5	4.169	0.829		2<5
大專以上 ⁵	127	4.281	0.712			4.220	0.872		
婚 已婚 ¹	282	4.226	0.715			4.217	0.763		
姻 喪偶 ²	86	4.070	0.823	2.812*	1>4	3.795	1.053	7.851*	1>2
狀 離婚或分居 ³	8	3.792	0.689			3.875	0.665		1>4
況 未婚 ⁴	9	3.704	1.338			3.407	0.997		
居 獨居 ¹	46	3.659	1.043		2>1	3.355	1.078		2>1
住 夫妻同住 ²	281	4.244	0.682		2>4	4.228	0.754		4>1
狀 固定與子女住 ⁴	54	4.216	0.744	6.397*	2<5	4.025	0.878	11.776*	6>1
況 輪流與子女住 ⁵	2	4.500	0.707		2>6	4.833	0.236		4<2
與親戚同住 ⁶	2	3.833	0.707			4.000	1.414		6<2

註：*表 $p < .05$

(續下頁)

表 31

人口背景變項與社會支持類型之變異數分析 (續)

		社會網絡支持				整體社會支持程度				
		個數	M	SD	F	LSD	M	SD	F 值	LSD
教育程度	未曾就學 ¹	14	4.024	0.756	5.648*	1<5 2<3 2<4 2<5	3.952	0.474	6.011*	2<3 2<4 2<5
	國小 ²	51	3.908	0.973			3.790	0.781		
	國中 ³	75	4.373	0.751			4.208	0.618		
	高中 ⁴	118	4.452	0.785			4.279	0.686		
	大專以上 ⁵	127	4.470	0.774			4.281	0.672		
婚姻狀況	已婚 ¹	282	4.465	0.728	6.981*	1>2 1>4	4.289	0.604	8.399*	1>2 1>4
	喪偶 ²	86	4.074	0.952			3.948	0.823		
	離婚或分居 ³	8	4.167	0.667			3.917	0.647		
	未婚 ⁴	9	3.778	1.424			3.607	1.112		
居住狀況	獨居 ¹	46	3.594	1.142	13.269*	2>1 2>4 2<5 2<6	3.478	0.920	16.645*	2>1 4>1 6>1 4<2 6<2
	夫妻同住 ²	281	4.482	0.695			4.303	0.581		
	固定與子女住 ⁴	54	4.321	0.782			4.179	0.667		
	輪流與子女住 ⁵	2	4.833	0.236			4.733	0.377		
	與親戚同住 ⁶	2	4.500	0.707			4.233	0.896		

註：*表 $p < .05$

三、小結

以下分別探討社會支持來源、類型與背景變項之關係以及總整理：

(一) 社會支持來源

性別在與配偶相處程度上有顯著差異，男性顯著高於女性；與朋友相處的程度上亦有顯著差異，女性顯著高於男性；本研究性別與家人相處程度上並未有顯著的差異，但 Treiber 等 (1991) 的研究結果則指出對女性而言，休閒活動與家人支持卻有顯著相關，其原因為西方國家之文化與臺灣不同，臺灣人之傳統觀念較不會鼓勵女性從事活動，認為其應該待在家中相夫教子 (鄭政宗、賴昆宏，2007)。根據行政院統計處 (2006) 的調查，女性平均餘命較長，而本研究的樣本特性，為女性占多數，故本研究認為與配偶的相處時間和男性相比，就相對較短。此外，高齡者的**年齡**與配偶相處程度呈現顯著低度負相關，本研究亦認為其乃受到平均餘命的影響，使高齡者年紀越大與配偶相處的程度就越低；而與朋友相處程度的部分，黃郁婷、楊雅筠 (2006) 也提出女性會比男性擁有更多親密的友誼，女性除了比男性花更多時間與朋友相處外，也較能自我表達情緒，將自己的情感、感受或想法與其相熟之朋友分享。

而**自覺經濟狀況**與配偶相處的關係亦呈現低度負相關，經濟狀況越好的夫妻，有不同的活動參與，因此相處時間較少；與朋友相處則是低度相關，如林松齡 (1995) 就指出，經濟來源會影響到人類之社會互動。經濟狀況越差，親友之間的互動與支持就會越低。

教育程度的不同，在配偶及朋友相處程度上達顯著差異，與配偶相處程度上，大專以上學歷的高齡者顯著高於國小及高中學歷的高齡者；與朋友相處程度上則是國中學歷之高齡者顯著高於未曾就學、國小、國中及高中學歷的高齡者。陳婉蘭 (1992) 就指出教育對人們的重要影響，教育程度的高低，通常可以反映出個人對於生活週遭資源訊息的掌握能力，對其社會互動的維持與類型具有一定的影響程度。

婚姻狀況的不同，除了朋友相處程度以外，配偶及家人相處程度上都達顯著差異。而黃郁婷與楊雅筠 (2006) 之研究調查顯示婚姻狀況會使高齡者獲得支持的來源有所差異，其研究也認為已婚者比其他婚姻狀況的人，有較廣之社會網絡，所能獲得的支持來源也較廣。

居住狀況的不同，除了朋友相處程度以外，與配偶及家人相處程度上達顯著差

異。與配偶相處的程度上，夫妻同住的高齡者顯著高於獨居、與親戚同住、固定與子女住、輪流與子女住的高齡者。是由於高齡者本身就與配偶居住，故與其相處的時間也相對較長；與家人相處的程度上，夫妻同住、固定與子女、與親戚同住顯著高於獨居高齡者。獨居之高齡者之家人可能長期在外，與其相處時間就減少許多。而固定與子女住、與親戚同住則顯著高於夫妻同住的現象，是因為夫妻同住子女或親戚之拜訪程度，本就會低於與子女、親戚居住的人。

由以上結果可以發現，其實個人是可以透過社會網絡中維持的社會身份，取得情緒上的支持，物質上的幫助與服務，及對社會接觸的相關訊息，而人與人之間也存在一種取與給的關係（陳肇男，1999；Caplan, 1974；Cobb, 1976），這些人的都是由生活周遭的親朋好友所組成的；陳燕禎（2005）也認為而尊重、親密與安全感的支持之獲得，經由家人、親友或其他重要他人之人際互動中獲得；王冠今（2010）亦認為在評估社會支持來源時，可從檢視個人和各種關係成員接觸的頻率與程度，如配偶、親戚、家人、朋友等。國外學者 Krause, Liang (1993) 之研究結果也發現，從配偶、子女或孫子及其他親友三個來源得到越多的情緒性支持（聽心事或解決問題、感覺到愛及關心），則高齡者會從事較多的休閒活動（如：園藝工作、散步及稍微劇烈的運動）。

（二）社會支持類型

性別在情緒性社會支持上有顯著差異，女性獲得情緒支持明顯高於男性，如黃郁婷、楊雅筠（2006）以指出女性比男性善於表達情感，更喜歡花時間與朋友相處。

年齡與整體社會支持程度、情緒性、評價性、社會網絡及皆有達到低度的負相關，而工具性及訊息性則無相關，顯示高齡者年紀越長，對於社會支持的感受就會越低，尤其是情緒性、評價性、社會網絡等三類支持。本研究認為年紀越長，對自我的價值感就越低（謝廣全，2009），且因身邊的親友慢慢減少，故降低其獲得支持的可能性，而訊息及工具等支持則可繼續從整體社會的幫助中獲得，故未達顯著差異。

自覺經濟狀況與社會支持類型，情緒性、工具性、訊息性及社會網絡等四類，皆達到顯著的低度相關，而評價性及整體社會支持程度則有達到中度相關。故經濟來源會影響高齡者獲得支持的類型及程度，而經濟狀況越差，親友之間的互動與支

持就會越低 (林松齡, 1995)。

教育程度的部分, 各類型的支持皆達到顯著差異, 且教育程度高其社會支持程度都會顯著高於教育程度低者; 教育程度越高, 能夠從生活當中獲得的資訊就相對越高, 其所能獲得的支持也就越多 (陳曉蘭, 1992)。

婚姻狀況的部分, 各類型的支持皆有達到顯著差異, 已婚的支持程度都顯著高於其他婚姻狀況。黃郁婷與楊雅筠 (2006) 之研究調查也顯示已婚的高齡者, 會因其雙方皆有各自的生活, 社會支持獲得的機會與管道就越多。

居住狀況的部分, 除了工具性支持為固定與子女同住、與親戚同住皆顯著高於夫妻同住及獨居以外, 其他類型的支持之夫妻同住皆顯著高於其他居住狀況。與其他家人、親戚同住的高齡者, 獲得之工具性幫助會多於僅有夫妻兩人同住, 是因為除了配偶, 他們也與家人相處, 而家人會給予之工具性幫助也就越多, 如開車接送、金錢援助等。與生活週遭的親朋好友的連結關係越強, 則能夠獲得的支持類型與資源就越多, 因此人們可藉此調適自我對社會的不適應 (Glanz, Lewis, & Rimer, 1990)。

隨著年齡的增長, 高齡者在成年時, 職場上的同事、朋友為其主要人際關係, 在退休後離開工作場所, 會減少大部分的人際接觸; 而家人間的關係, 也隨著社會經濟發展、變遷, 子孫很難有時間陪伴在其身邊, 或離家工作, 易使高齡者對生活失去活力 (林怡光、陳佩雯, 2009)。如 Seeman 與 Berkman 對美國高齡者的研究, 發現高齡者與子女之間的工具性支持關係比其他來源強, 但與朋友間則是情緒性支持較強 (引自王冠今, 2010), 這樣的結果是由於高齡者之家人, 較少與高齡者相處, 所以僅能提供如金錢、生活物品或是提供交通接送等實際的幫助; 而朋友則相處的時間較多, 也以情感面來聯繫彼此, 如提供安慰、陪伴等感情。可見社會支持的來源不同, 也會導致不同的支持類型。

(三) 高齡者人口背景變項與休閒參與及社會支持之總整理

根據研究結果可瞭解, 大安區高齡者之經濟狀況及教育程度普遍偏高, 亦與內政部統計處的社經資料庫的資料相呼應, 大安區的教育程度為臺北市各行政區中最高、各類的教育資源為各行政區中最多, 低收入戶的數量也在各行政區中為第二少 (內政部統計處, 2011), 可見大安區的社經背景比起其他行政區而言, 屬於社經背

景高的行政區。綜合以上原因，再加上大安區的大眾交通運輸網絡也相當發達，與各類的休閒活動場所之可近性相當高，促使大安區的高齡者能夠有更多的機會去參與休閒活動。此外，高齡者亦能透過以上因素，獲得更多不同的社會支持類型及來源，以促進自我的生理及心理健康，並能加強休閒參與與休閒活動之間的連結。

表32為整理本研究各部分討論之結果，分別敘述高齡者之人口背景變項與休閒參與頻率、類型以及與社會支持來源、程度（類型）是否達到顯著差異及相關。

表 32

人口背景變項與休閒參與、社會支持之相關與差異

		性別	年齡	教育程度	婚姻狀況	自覺經濟狀況	居住狀況
休 閒 參 與	嗜好消遣		◎	◎	◎	◎	◎
	類 社交	◎	◎	◎		◎	
	型 運動健身		◎	◎	◎	◎	◎
	參 知識藝文	◎	◎	◎	◎	◎	◎
與 頻 率	平日			◎			◎
	假日			◎		◎	◎
社 會 支 持	類 情感	◎		◎	◎	◎	◎
	型 工具			◎	◎	◎	◎
	訊 訊息		◎	◎	◎	◎	◎
	評 評價		◎	◎	◎	◎	◎
來 源	社 社會網絡		◎	◎	◎	◎	◎
	來 配偶	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	源 家人				◎		◎
	朋友	◎	◎	◎		◎	

註：有達到顯著相關或差異即為◎號

第六節 高齡者社會支持與休閒參與之相關

本節欲探討高齡者之休閒活動與社會支持類型之相關性以及支持類型是否與支持來源有顯著相關，故以Spearman相關分析、典型相關法分析其結果。

一、高齡者休閒活動頻率與社會支持程度之相關分析

經相關分析後，結果發現平日與假日休閒頻率皆有顯著的相關，平日休閒相關程度為社會網絡及整體的社會支持程度較高；假日的休閒頻率則以社會網絡、整體社會支持程度較高，詳如表33所示：

表 33

休閒活動頻率與社會支持程度之相關分析

休閒頻率	支持類型	個數	相關	顯著性
平日休閒	情緒性	385	.106*	.000
	工具性		.102*	.179
	訊息性		.109*	.119
	評價性		.120*	.000
	社會網絡		.151**	.000
	社會支持程度		.139**	.000
假日休閒	情緒性	385	.104*	.000
	工具性		.132**	.000
	訊息性		.147**	.000
	評價性		.130*	.000
	社會網絡		.162**	.000
	社會支持程度		.154**	.000

註：**表 $p < .01$ 、*表 $p < .05$

從以上結果可以得知，休閒參與頻率與社會支持是有相關的，同時也有一些學者之研究結果發現相似之結果。如 Unger 與 Johnson (1995) 之研究結果發現，有和朋友一起到戶外運動者，對自己運動情形較滿意；有和俱樂部朋友外出聚餐者，其運動的頻率較頻繁；Kaplan 等 (2001) 之研究結果亦顯示社會支持接受較多者，

參與休閒運動的機會為較少者的1.06倍，所以接受到社會支持較多，則從事休閒活動也較多。

二、高齡者休閒活動類型與社會支持類型之典型相關分析

本研究以休閒活動四個類別（嗜好消遣、社交、運動健身、知識藝文）與社會支持（情緒性、工具性、訊息性、評價性、社會網絡）五個面向進行典型相關分析。

在維度縮減分析（Dimension Reduction Analysis）後，第一個典型相關係數為0.489，其Roots中1 to 4的F值顯著性（Sig.of F）為0.000，第二個典型相關係數0.201（其Roots中2 to 4的F值顯著性為0.016），共有兩個典型相關係數F值顯著性小於0.05，故五個自變項（社會支持構面）透過兩個典型相關變項影響到四個應變項（休閒活動構面），如表34所示。

表 34

社會支持與休閒參與維度縮減表

Roots	Wilks L.	F	Hypoth. DF	Error DF	Sig. of F
1 TO 4	.71245	6.71648	20.00	1248.00	.000
2 TO 4	.93686	2.07496	12.00	997.74	.016

根據結果顯示（表 35），本研究第一個典型相關係數 0.24，達 .001 以上的顯著水準。控制變項的第一典型因素 (x_1)，可解釋效標變項的第一個典型因素 (η_1) 總變異量的 4.0% (ρ^2)；而效標變項的第一個典型因素 (η_1)，又可解釋效標變項變異量的 42.46%；控制變項與效標變項重疊部份為 10.17%，所以，控制變項透過第一典型因素 ($x \rightarrow \eta$)，可以解釋效標變項總變異量的 10.17%。

而第二個典型相關係數0.04，達0.001以上的顯著水準。控制變項的第二典型因素 (x_2)，可解釋效標變項的第一個典型因素 (η_2) 總變異量的4.0% (ρ^2)；而效標變項的第二個典型因素 (η_2)，又可解釋效標變項變異量的32.59%；控制變項與效標變項重疊部份為13.11%，所以，控制變項透過第一典型因素 ($x \rightarrow \eta$)，可以解釋效標變項總變異量的13.11%。

表 35

社會支持類型與活動類型典型相關摘要表

控制 (自) 變 項 (X 變項)	典型因素 x_1	典型因素 x_2	效標 (依) 變 項 (Y 變項)	典型因素 η_1	典型因素 η_2
情緒性	0.916	-0.067	嗜好消遣類	.800	-.327
工具性	0.792	.229	社交類	.826	-.102
訊息性	0.453	-.195	運動健身類	.120	-.923
評價性	0.646	-.517	知識藝文類	.602	-.579
社會網絡	0.783	-.437			
解釋變異量	0.12942	0.445	解釋變異量	0.42458	0.32594
重疊量	0.54027	0.11064	重疊量	0.10171	0.1311
				(ρ_1, ρ_2)	
				= (0.489, 0.201)	
				(ρ_1^2, ρ_2^2)	
				= (0.240, 0.040)	

*** $p < .001$

本研究將研究結果以徑路圖呈現 (圖 3)，其中可見情緒性、工具性、訊息性、評價性、社會網絡與其典型相關變項 y 第一組的標準化迴歸係數分別為 0.648、0.443、-0.346、0.041、0.238 (相關係數為 0.916、0.792、0.453、0.646、0.783，多為中高等之相關性)；第二組標準化迴歸係數分別為 0.250、1.142、-0.044、-0.799、-0.765 (相關係數為 -0.067、0.229、-0.195、-0.517、-0.437，除了工具性支持為低度正相關外，其他多為中低負相關)，由此可知五種支持類型皆會顯著影響典型相關變項 X。而 Y 與應變項嗜好消遣、社交、運動健身、知識藝文第一組的相關係數為 0.80、0.826、0.120、0.602，運動健身為低度相關，其他皆存在中等以上之相關性；第二組的相關係數為 -0.327、-0.102、-0.923、-0.579，運動健身達到高度負相關，其他為中低度負相關，可知 Y 與此四變項關係密切；綜合上述資料可知社會支持各類型會透過兩

組典型相關變項 X、Y 而影響變項休閒活動類型。

而根據徑路圖 (4-6-1) 來看，可知第一個典型相關結構組型，主要是由 X 變項中的「情緒性」、「工具性」、「評價性」、「社會網絡」透過第一個典型因素 (χ_1) 與 Y 變項的第一個典型因素 (η_1) 中的「嗜好消遣」、「社交」與「知識藝文」產生關連性，當樣本之「情緒性」、「工具性」、「評價性」、「社會網絡」得分越高，越傾向支持「嗜好消遣」、「社交」與「知識藝文」。此一結果顯示，當樣本此四類社會支持獲得程度越高時，則越傾向參與不需要耗費過多體力、簡單的「嗜好消遣」、「社交」與「知識藝文」等活動類型。

另一方面，第二個典型相關結構組型，主要是由 X 變項中的「評價性」透過第二個典型因素 (χ_2) 與 Y 變項的第二個典型因素 (η_2) 中的「運動健身」與「知識藝文」產生中高度的關連性，較特別的是兩者之數值皆為負值。也就是說評價性支持程度較低的受試者，在「運動健身」與「知識藝文」面向的得分也較低，獲得較低的評價性支持，就較不會去從事「運動健身」與「知識藝文」等活動。故參與此兩類活動的高齡者，會因被他人需要獲肯定就更會參與該類型的活動。

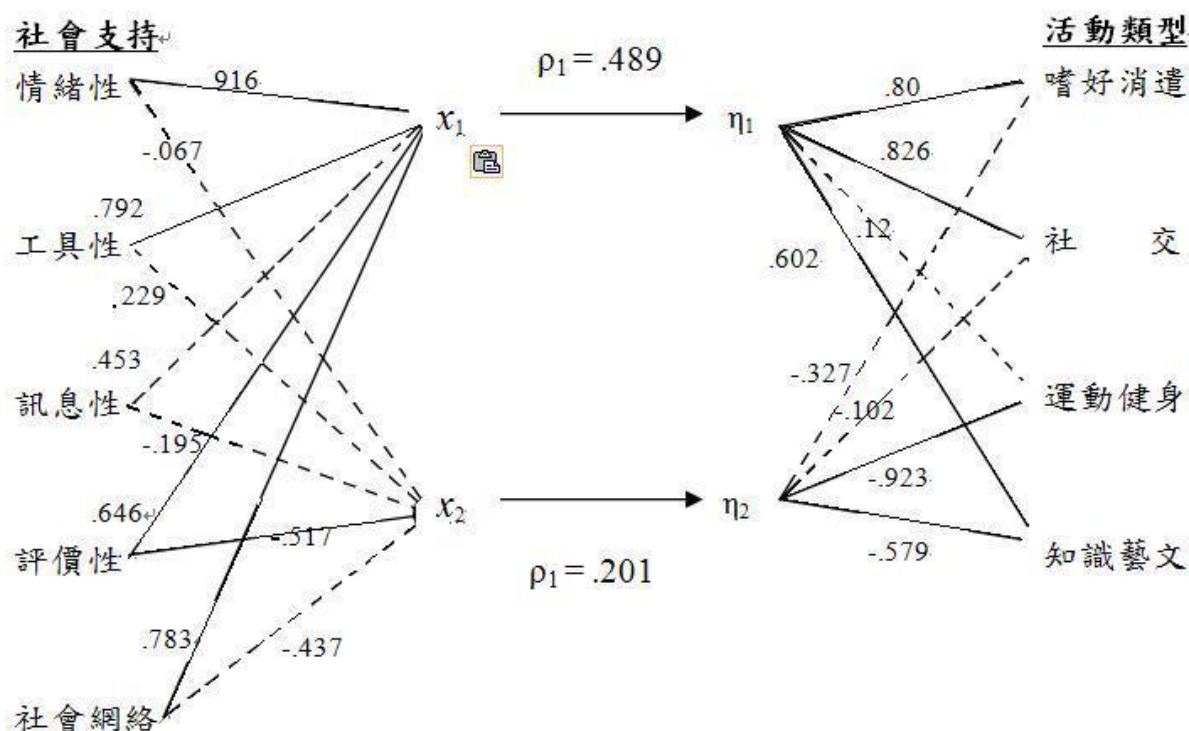


圖 3. 典型相關徑路圖

註：虛線表示典型負荷量絕對值小於 0.50

綜觀以上，可從第一條典型相關的結果可以發現，情感性的支持，如給予安慰、鼓勵；工具性支持，如交通工具、金錢援助；評價性支持，如給予讚美、肯定；及社會網絡，如政府、機構提供各類服務等支持，都與消遣嗜好、社交及知識藝文類等活動有達到中度的相關，張俊一（2008）之研究提到瞭解高齡者社會互動網絡成員的數目和與網絡成員互動的情況，可以更深入的得知高齡者在參與休閒活動的過程中，是否可從週遭的親友獲得社會支持，而結果顯示高齡者有獲得許多的社會支持，其中就包括了情感性、工具性以及社會網絡等社會支持類型，而這樣的結果與本研究結果雷同。黃世芳（2009）的研究也發現情感性社會支持對高齡者休閒參與頻率及活動類型，有顯著的相關。也就是說若能獲得較多的情感性社會支持者，就較會參與各類的休閒活動及提高參與頻率。但黃世芳（2009）的研究中，工具性支持與休閒參與並未達到顯著相關，與本研究之結果不同，係因其樣本為全臺灣的高齡者，樣本特性上與本研究存在有城鄉差異，而本研究之樣本皆為台北市大安區的高齡者，在工具性的支持會高於較偏遠地區，如交通便利性強、經濟較為自主不需援助等，故其對於高齡者在不同類型如消遣嗜好、社交及知識藝文等活動參與中所獲得的社會支持程度沒有顯著性的差異。但也因黃世芳（2009）之研究對社會支持之定義與本研究不同，其將社會支持定義為接受或者給予社會支持都屬於社會支持的範疇內，故在結果上會略顯不同。

黃郁婷與楊雅筠（2006）也指出高齡者在參與休閒活動中可獲得較多的情感性和訊息性社會支持，與本研究結果類似，亦即促使高齡者參與休閒活動，尤其是消遣嗜好、社交及知識藝文等三類的活動，可獲得較多的情感性支持，然訊息性支持在本研究中並未達到顯著相關。因其研究對象為台北市的十一個行政區，各行政區的人口的社經背景落差較大，故其與本研究之大安區樣本有所差異；此外，大安區屬於高社經背景的地區，資訊傳達較為方便，高齡者本身能夠接觸到的訊息就已經很多了，且亦有可能因高齡者參加之休閒活動未能提供他們更多的資訊，故不需要參與休閒活動，就才能得到日常生活中的訊息支持，如保健醫療及各類活動資訊等。

而促使以上支持類型與活動類型達到相關之因素有三，一、高齡者受到不同來源之支持類型的鼓勵而願意參與各類的休閒活動並使其持續參與。如 Deforche（2000）等人之研究結果發現，參與正式運動課程者的社會支持較高，尤其是來自配偶、小孩、朋友及球友所提供的社會支持，同時也提升他們持續參與的動力，這些

支持來源都能夠有效提供各類型的支持，如鼓勵、讚美、陪伴感等。二、這些活動本身就適合高齡者參與，如本研究結果參與最高的消遣嗜好類活動為散步、看電視及報紙、聊天等；三、這些活動有些偏向於需要出門在外的活動，高齡者需要接受更多的情感（親朋好友的鼓勵、支持）、工具（交通的可達性、地點的可近性）、評價（從事活動後獲得的讚美）及社會網絡（社會提供的良好休閒環境）等支持，如本研究調查最高的社交類活動為，與朋友聚會、與家人聚餐等。這些強烈的支持能夠促使高齡者走出家園去參與這些類型休閒活動，而參與過程中又能獲得高齡者需要的社會支持。如 Booth等 (2000) 之研究結果顯示，有休閒運動者較常接受到他人鼓勵（情感性支持）、較常有其他人告知休閒運動的好處（訊息性支持）。

而第二條典型相關的結果則是評價性支持與運動健身、知識藝文類活動，為微弱的相關。如 Unger 與 Johnson (1995) 針對參與健康俱樂部之對象，探討社會支持對其休閒運動之影響的研究。其研究結果指出，有和朋友一起到戶外運動者，對自己運動情形較滿意；有和俱樂部朋友外出聚餐者，其運動的頻率較頻繁。可見其結果與本研究結果相似，高齡者在有組織、團體性的活動中，可以從夥伴、朋友、家人身上交換意見、及獲得讚美等評價性的支持，以促使他們更有意願參加原本不太會參加之體能性活動 (Clavisi & Leslie, 2000)。整體而言，從鄭淑子 (1996) 的研究亦可得知，社會支持是一種個人與他人、團體及社區互動所得到的一種正向的結果，高齡者可從互動中獲得社會支持以參與休閒活動。

第五章 結論與建議

本章共分兩節，分別為第一節對本研究做結論；第二節則是提出建議。

第一節 結論

本研究旨在瞭解高齡者休閒活動類型、頻率是否會與社會支持的類型有交互的影響作用，故將研究的結論分述如下：

一、高齡者之人口背景變項

- (一) 性別：男性有 171 人佔 44.4%，女性則有 214 人佔 55.6%，以女性偏多
- (二) 年齡：70-74 組的高齡者最多，其次為 75-79 組、65-69 組，佔 74%；80 歲以上之年齡組最少，共佔 26%。平均年齡 75.15，可見樣本年齡偏高。
- (三) 教育程度：大專以上最多 127 人，其次為高中（職）118 人，兩者共佔 63.6%。從樣本特性可以推估，大安區的高齡者教育背景普遍偏高。
- (四) 婚姻狀況：已婚且配偶健在的比例最高，佔 73.2%，其次為喪偶，佔 22.3%，最後為未婚及離婚或分居，兩者共佔 4.5%。大安區之高齡者之婚姻狀況，屬於穩定的狀態，喪偶的狀況明顯少於配偶健在。
- (五) 自覺經濟狀況：認為尚可的人最多，佔 67%，其次為良好，佔 26.2%，非常好佔 3.9%，最後為不好及非常不好，共佔 2.8%。由此得知，大安區之高齡者在自覺經濟狀況上，普遍認為自己的經濟狀況較好，可推估此區高齡者之經濟狀況比其他區之高齡者稍好。
- (六) 居住狀況：夫妻同住最多，佔 73%，其次依序為固定與子女住，佔 14%、獨居佔 11.9%、輪流與子女住及與親戚同住最少，共佔 1%。大安區之高齡者的居住狀況與婚姻狀況相仿，皆屬於穩定的狀態。但與子女居住的狀況較少，故從本研究之樣本經濟及教育程度來推估，其子女可能由於工作、長住國外等因素，使其無法居住在一起。

研究結果顯示，大安區之高齡者的社經狀況良好、教育程度也偏高，且其居住狀況及婚姻狀況，都屬於較穩定的狀態。

二、高齡者休閒參與之現況

高齡者參與最多的十項活動依序為散步、看電視及報紙、聊天、旅遊、與朋友聚會聚餐、與家人出遊、拜訪親友、閱讀書籍、園藝、宗教活動；而參與最少的三項依次為跑步、下棋或玩牌、蒐集剪貼。

而依照本研究活動之分類，嗜好消遣類為最高，其次依序為社交類、知識藝文類以及最後為運動健身類。整體來說，高齡者參與的休閒活動比較有限、不易更換，且偏向靜態、個人、不需消耗太多體力之居家型與社交型活動，然而因為年齡偏高，體力負荷有限，運動健身類之活動參與頻率最低。

三、高齡者之社會支持現況

社會支持來源的部分，分為三個部份，配偶、家人及朋友，其中高齡者以每日與配偶相處的時間最多。

在社會支持類型的部分，其總平均為 4.19 分，本研究又將其細分為五類社會支持，其中最高的支持種類為社會網絡支持，其次依序為工具性支持、訊息支持、評價性支持，最低為情感性支持。因此就結果來看，對於高齡者來說，社會網絡性、工具性及訊息性支持相對而言較為重要。

四、不同背景變項之高齡者，其休閒參與狀況上有顯著差異

(一) 不同背景變項之高齡者，在休閒參與活動類型上，有顯著差異

根據其人口變項之特性來看：

1. **性別**：女性在社交類、知識藝文類活動參與狀況上，皆顯著高於男性。
2. **年齡**：也可以發現年齡與四項活動呈現負相關，尤以運動健身類為最高，可見年紀越長，參與該類活動的機會就越低。
3. **自覺經濟狀況**：經濟則與各類型之活動皆有相關，最高為社交類活動。研究認為，在經濟狀況允許下，高齡者皆會去參與各類的休閒活動，而社交類活動可能需要花費到一些金錢，故仍跟經濟狀況有些許相關，而這些活動可能包含與朋友聚餐、聚會、與家人出外旅遊等等。
4. **教育程度**：結果顯示出，各類活動大多在教育程度上有顯著的差異，程度越高，其參與活動的比例也越高，尤以知識藝文類最為明顯。

5. **婚姻狀況**：除了社交類，與其他類型皆有顯著的差異。在消遣嗜好、運動健身及知識藝文類型中，喪偶的高齡者此三類活動的參與頻率中，顯著低於已婚者。
6. **居住狀況**：與婚姻狀況相似，也是除了社交類外，與其他類皆有顯著差異，夫妻同住的高齡者在嗜好消遣類顯著高於獨居高齡者；在運動健身類型及知識藝文類活動中，夫妻同住之高齡者也顯著高於固定與子女居住。

(二) 不同背景變項之高齡者，休閒參與的參與頻率上，有顯著差異

1. **性別**：性別在經過 t 檢定分析後，發現在平日與假日休閒頻率上無顯著的差異。
2. **年齡**：均無顯著的相關性。
3. **自覺經濟狀況**：研究發現，自覺經濟狀況越高，其假日參與休閒頻率也越高。
4. **教育程度**：在休閒頻率上，大專以上高齡者的平日休閒顯著大於教育程度為高中、國小的高齡者；大專以上的高齡者在假日休閒頻率上也顯著大於國小之高齡者。
5. **婚姻狀況**：均無顯著差異。
6. **居住狀況**：研究發現，輪流與子女居住的高齡者在平日的休閒參與明顯高於獨居及夫妻同住的高齡者；假日休閒則為夫妻同住顯著高於獨居高齡者，輪流與子女住也顯著高於獨居之高齡者。

五、不同背景變項之高齡者，在社會支持程度上，有顯著差異

本研究將支持分為來源及類型，分此兩部分分別探討：

(一) 社會支持來源

以每日與配偶相處的時間最多，而從人口背景變項來看：

1. **性別**和與配偶、相處程度上有顯著的差異，男性顯著高於女性；與朋友相處的程度，女性則顯著高於男性。
2. **年齡**與配偶及朋友相處的關係呈現顯著低度負相關，可看出高齡者在年紀越大時，與朋友及配偶相處的時間就越少。

3. **自覺經濟狀況**則也是配偶及朋友相處程度上有低度的負相關，顯示高齡者自覺經濟狀況越好，與配偶及朋友相處的程度就越低。可能在有錢有閒後，高齡者開始從事自己就能完成的活動，較不需要他人陪同完成一項活動。
4. **教育程度**與配偶及朋友相處程度達顯著差異，與配偶相處為大專以上皆顯著高於國小及高中；與朋友相處則是國中、高中顯著高於國小、國中顯著高於大專以上。
5. **婚姻狀況**與配偶及家人相處程度達顯著差異，婚姻狀況穩定，從配偶及家人那獲得的支持來源就越多。
6. **居住狀況**與配偶及家人相處程度達顯著差異，與配偶相處為夫妻同住顯著高於其他居住狀況；與家人相處為夫妻、固定與子女、與親戚同住顯著高於獨居。其中，固定與子女及與親戚同住則顯著高於夫妻同住，因夫妻同住與家人並未同住，故獲得支持的來源就降低許多。

(二) 社會支持類型之感受程度

高齡者社會支持之總平均為 4.19 分，將其細分為五類社會支持，其中最高的支持種類為社會網絡支持，其次依序為工具性支持、訊息支持、評價性支持，最低為情感性支持。對於高齡者來說，整體而言的社會網絡性、工具及訊息支持相對而言較為重要。以下就人口背景變項分別探討：

1. **性別**在情緒性社會支持上有顯著的差異，女性獲得知情緒支持明顯高於男性。
2. **年齡**與社會支持類型經過相關分析後發現，情緒性、評價性、社會網絡及五類總分平均皆有達到低度的負相關。
3. **自覺經濟狀況**與社會支持類型，情緒性、工具性、訊息性及社會網絡等四類，皆達到顯著的低度相關，而評價性及五類總分平均則有達到中度相關。
4. **教育程度**與支持類型皆有顯著差異，教育程度高的人，其各類社會支持多會顯著高於教育程度低者，亦即教育程度越高受到各類型的社會支持也會越高。
5. **婚姻狀況**與各類型的支持皆有顯著差異，婚姻狀態為已婚者，其各類支持類型就顯著高於其他婚姻狀態的高齡者，亦即高齡者婚姻狀態較穩定者，

其受到的各類型支持就越多。

6. 居住狀況的各類型社會支持，夫妻同住的各類型幾乎顯著高於其他居住狀況的高齡者。但工具支持的部分發現，固定與子女同住、與親戚同住皆顯著高於夫妻同住，可能因其接觸到的家人較多，所獲得工具性的支持管道也就越多，因此顯著高於僅有夫妻同住的高齡者。

六、高齡者的社會支持與休閒參與之關係

(一) 休閒參與頻率與不同的社會支持類型具有顯著相關性

從結果來看，平日與假日之休閒參與頻率皆達到顯著相關，可見高齡者的休閒頻率與其獲得之社會支持感受是有相關的。

(二) 不同類型的社會支持感受程度與不同的休閒參與類型間具有相關性

整體而言，本研究發現二組典型相關，社會支持的部分，發現X與情緒性、工具性、訊息性、評價性、社會網絡之相關為中高度相關。第二組的相關則為中低度相關，可得知X與這五個變項有密切相關；在活動類型的部分，發現第一組的相關，Y與嗜好消遣、社交、運動健身、知識藝文等四類，僅運動健身為低度相關，其他皆存在中等以上之相關性。第二組的相關發現，運動健身達到高度負相關，其他為中低度負相關，可知Y與此四變項關係密切。綜合上述資料可知社會支持各類型會透過兩組典型相關變項X、Y而影響變項休閒活動類型。

進一步從徑路圖來看，可以發現在第一條典型相關中，「情緒性」、「工具性」、「評價性」、「社會網絡」與「嗜好消遣」、「社交」與「知識藝文」有中度關連性，當樣本之「情緒性」、「工具性」、「評價性」、「社會網絡」得分越高，越傾向支持「嗜好消遣」、「社交」與「知識藝文」。此一結果顯示，當樣本此四類社會支持獲得程度越高時，則越傾向參與不需要耗費過多體力、簡單的「嗜好消遣」、「社交」與「知識藝文」等活動類型。

而第二條的結果則是評價性支持與運動健身、知識藝文類活動，有低度的相關。如 Unger 與 Johnson (1995) 針對參與健康俱樂部之對象，探討社會支持對其休閒運動之影響。研究結果指出，有和朋友一起到戶外運動者，對自己運動情形較滿意；有和俱樂部朋友外出聚餐者，其運動的頻率較頻繁。其結果與本研究結果相似，高齡者在有組織、團體性的活動中，可以從夥伴、朋友、家人身上交換意見、及獲

得讚美等評價性的支持，以促使他們更有意願參加原本不太會參加之體能性活動 (Clavisi & Leslie, 2000)。

以上結果顯示，休閒參與之頻率與類型與社會支持都有顯著的相關。高齡者的社會支持感受越高，則其休閒參與頻率就越高，此結果與撤退理論所提出之理論亦有相關，如高齡者本身會與社會雙方從事於互相分離之動作 (李宗派, 2004)。隨著高齡化，其健康與體力的衰退，會逐漸退出社交生活，使得高齡者逐漸減少與社會的互動，由於無法適應現存社會中的角色、人際關係、價值體系等，採取撤退之方式以保護自己。因此，更需要不同類型的社會支持鼓勵高齡者能參與各類型的活動，以活絡自身的社會網絡，才能符合持續理論及活動理論，使高齡者在老化後仍繼續維持以往之生活型態，依照個人的喜好，從事接近或類似於過去的活動，並主動積極的走出家園，拓展生活圈並參與各類活動，使其更能適應老化帶來之影響，如心理性的情感性支持幫助適應老化，促進其參與動態類活動以維持生理健康，此外又能不與社會脫節，維持良好的社會互動。研究結果亦可發現，參與不同類型的休閒活動能獲得不同類型的社會支持，故在活動設計時，可參考高齡者的缺乏的活動類型及社會支持，以規劃吸引高齡者參與，且加強高齡者的社會支持之休閒活動內容。

第二節 建議

本研究主要問題是瞭解高齡者生活中的休閒現狀、社會支持程度為何以及兩者對高齡者之影響為何，本節將依據研究結論給予高齡者本身、高齡者之家人、政府機關、老人福利機構以及對未來相關研究四方面提出建議，茲分別說明如下：

一、對高齡者本身的建議

(一) 讓高齡者本身多從事團體性、動態類的活動以促進社會支持程度

從高齡者參與的活動類型可以看出，多數高齡者參與的活動多以靜態類且自身皆能完成的活動，而再根據研究結果高齡者的「社會網絡」的支持對其來說，是一項相當重要的支持類型。所以高齡者若能與配偶、家人以及朋友等夥伴一起從事團體活動、走出家園、並拓展自我的生活圈，從事不同的活動類型，並可藉由活動中

獲得更多支持類型的管道、增加認識新朋友的機會、學習到新的事物，也能從中獲得快樂及歸屬感，對於高齡者來說相當重要，此外也能促進高齡者的參與活動頻率。

(二) 多參與動態類活動以獲得更多評價性支持

對於大部分都的高齡者來說，休閒活動可能在其生活中佔了很重要的一部分，然而在其參與休閒活動的過程中，除了能夠達到身心健康的目標外，也可貢獻自己所學各類經驗，傳遞不同的文化知識與技能，這些都能幫助高齡者提昇自我肯定（如評價性支持），也能藉此完成對自我人生的回顧與統整。

本研究也發現高齡者參與運動類的活動，相對而言少了許多，而該活動的參與頻率也與評價性支持相關，所以希望高齡者能夠有適當的動態類活動，以促進高齡者生理性的健康，同時也能在從事活動時，與相處的人之互動中獲得評價性支持，以提升心理健康，再促使高齡者往後更有意願參與動態類活動。問卷發放的過程中，經常可在公園內發現一些高齡者團體，無論是舞蹈或是傳統武術等都是很容易可見到的活動，故建議高齡者能多嘗試參與此類型的活動。

(三) 家人應對高齡者有更多的關懷及陪伴

研究結果呈現與家人相處的程度並不算太高，許多高齡者也並非與子女一同居住，同時在社會支持程度中，情感性支持最低。故在訪談過程中，常會遇到高齡者表達想與子女同住的心態。因高齡者在老化後，仍是希望能夠持續保有與從前接近的生活狀況（王冠今，2010；陳佑淵，2007），所以他們也需要他人給予多一些關懷、陪他們聊聊天等。發放問卷的過程中也很多高齡者在訪談結束後，會向我們表達有人跟他們聊天的舉動，讓他們感覺到被重視，也感到很開心。所以若能多關心高齡者，他們現在或將來在面臨老化時，有情感性支持的寄託，也能以此為一個緩衝，使其更能調適其身心狀況，以應付老化帶來的不良結果。

二、對政府社會福利機關及相關公益團體或組織建議

(一) 提供高齡者良好的休閒參與環境，使其能適應老化生活

大安區的大眾交通運輸工具及路網非常齊全，也提供許多休閒空間及機會給高齡者使用，但有些高齡者因其老化特性，如體力逐漸衰退、獲得資訊的能力降低等，

導致他們無法有效的得知哪些地方、哪些時候有提供良好的休閒活動，所以政府機關、福利機構可規劃常態性且有系統性的高齡者休閒活動，同時也須規劃設置適合高齡者、且可近性高的休閒活動場域。

此外，Deforche 等人 (2000) 之研究結果顯示正式休閒運動課程 (組織或團體性的課程活動) 對提升高齡者的社會支持有幫助，但本研究並未做有參與休閒課程對於高齡者社會支持的影響。因此，建議能增設針對高齡者的休閒活動指導員、招募休閒活動指導志工或學生，去規畫活動內容並提高休閒服務的品質，使高齡者及其家人更能安心他們參與休閒活動的狀況，也能促進高齡者與年輕人的互動，以獲得多的社會支持及加強代間連結，這些都是能補強本研究發現高齡者社會支持不足的類型，像是透過與家人、年輕人獲得他們所提供的激勵、安慰、陪伴感等評價及情感性支持。

根據本研究結果顯示，情緒性社會支持獲得最低，且與其相關的活動類型為消遣嗜好 (聊天、散步)、社交 (與家人、朋友聚餐) 及知識藝文 (閱讀書籍) 三類，因此活動的規畫，可以從家人、配偶及朋友等三方面支持來源著手，首先可讓整個家庭成員都能試著參與休閒活動，如規劃其參與運動休閒類型的活動，以促進高齡者的團體性體能活動，而家人也能從旁學習新的活動，並增進代間互動的情感，加強他們社交類的活動參與；或是規劃可促進人際關係的活動，如跳舞、歌唱團體等，用以增進家人、朋友間關係之活動，並從中獲得陪伴、讚美、激勵感等情感、評價支持。這都是可以有效促進高齡者參與休閒活動及從人際互動間獲得更多情社會支持的有效方式。

(二) 維持高齡者經濟安穩

本研究結果，在背景變項中，自覺經濟狀況雖普遍偏好，但仍有較差的高齡者，而其休閒活動參與的狀況也顯著低於較高的高齡者。在訪談過程中，也有些高齡者表示因為沒有錢，所以沒有休閒活動或是有些活動無法參與，可見高齡者的福利金和老年津貼並未給他們帶來實質上參與休閒活動的效益，僅能夠應付其生活所需。

而在將來，面臨開始老化的社會，奉養高齡者的青壯年比例越趨式微，臺灣高齡人口比率會隨著少子化加速發展，在往後社會將面對高負擔的難題，青壯年人口壓力會越來越大，在無法提供過多的奉養經費時，高齡者更會覺得不想增加額外負

擔，導致其減少休閒活動的參與，而使健康狀況越來越差，反而增加醫療負擔；因此需要政府加強高齡者照護體系，才能有效分擔主要照顧者之壓力。據此，政府相關單位，應針對這些高齡者的特性提供相關的措施及規畫。

三、對未來研究之建議

本研究分別就研究方法、研究對象、研究變項等方面，提出對未來研究之建議。

(一) 研究方法

本研究以量化的方式，想了解高齡者的社會支持及休閒參與，但因量化的研究僅能得到一個數量資料，實際上對於高齡者真正的內心感受，不能很清楚得知，只能從數據的結果來客觀進行探討其表象。有鑑於此，本研究建議未來研究，可兼採質性與量化的方式，如訪談、實地觀察等，深入瞭解高齡者社會支持與休閒參與之相關議題，這樣的方式除了能為量化統計資料的輔助說明，並能使研究更能深刻的瞭解高齡者的實際狀況。研究工具的部分，本研究量表之字數過小，有許多人反應看不到或看不清楚，故建議未來設計給高齡者填答的問卷，能將字數盡可能的放大，使高齡者更易於填答。

(二) 研究對象

本研究礙於人力和物力，只以北市大安區之高齡者為對象。建議後續研究者可擴大樣本範圍至台北或其他縣市，可進一步比較分析城市的高齡者與鄉村的高齡者之差異。另外，本研究之樣本多為生理及心理較為健康的高齡者，對於行動不便或臥病在床之高齡者的休閒參與及社會支持程度，則無法推論。爾後之研究若能顧及上述問題，可使研究更具有完整的價值性。

(三) 研究變項

本研究以個人基本背景變項為自變項，社會支持與休閒參與互為自變項及依變項，並探討其間的關係。在社會支持方面，若能加入高齡者社會互動網絡成員的數目和與網絡成員互動的情況，以客觀了解高齡者的社會支持情況，將更為詳盡。本研究限於時間、財力，僅從人口背景變項來探討高齡者社會支持、休閒參與的現況，

但並未探討高齡者的健康狀況、幸福感、生活適應程度與社會支持及休閒活動的關係，因此建議研究若能擴及探討其他相關因素，會使研究更具有意義。

參考文獻

一、中文文獻

內政部主計處 (2000) 。 台灣地區老人狀況調查報告。 臺北市：作者。

內政部社會司 (2007) 。 老人福利與政策。 取自 <http://sowf.moi.gov.tw/04/01.htm>

內政部統計處 (2005) 。 94年老人狀況調查摘要分析。 取自內政部統計
<http://www.moi.gov.tw/stat/>

內政部統計處 (2007) 。 96年1-11月人口遷徙及社會增加概況統計年報。 取自
<http://sowf.moi.gov.tw/stat/week/list.htm>

內政部統計處 (2009) 。 台閩地區國民生活狀況調查。 取自內政部統計處
<http://sowf.moi.gov.tw/stat/Survey/list.html>

內政部統計處 (2011) 。 全國低收入戶統計指標。 取自內政部統計處
http://segis.moi.gov.tw/STAT/Web/Portal/Product/STAT_ProductFreeList.aspx

內政部統計處 (2011) 。 全國15歲以上人口教育程度統計。 取自內政部統計處
http://segis.moi.gov.tw/STAT/Web/Portal/Product/STAT_ProductFreeList.aspx

王冠今 (2010) 。 台灣社區老人的社會支持改變、健康狀改變與社會參與之縱貫性
研究 (未出版博士論文) 。 國立臺灣師範大學，臺北市。

王昭正 (譯) (2001) 。 休閒導論。 臺北市：品度。 (Kelly, J. R., 1982)

王素敏 (1997) 。 老人的休閒滿意及其休閒教育取向之研究 (未出版碩士論文) 。 國
立高雄師範大學，高雄市。

- 王福生 (2003) 。出版業從業人員休閒態度與休閒活動參與關係之研究 (未出版碩士論文) 。朝陽科技大學，臺中縣。
- 文崇一 (1990) 。台灣居民的休閒生活。臺北市：東大圖書股份有限公司。
- 台北榮總護理部研究發展委員會 (2002) 。社會支持在長期照顧之簡介。榮總護理，19 (3) ，338-340。
- 江信男、林旻沛、柯慧貞 (2005) 。臺灣地區老人的生理疾病多寡、自覺生理健康、社會支持度與憂鬱嚴重度。臨床心理學刊，2 (1) ，11-22。
- 江亮演 (1988) 。臺灣老人生活意識之研究。南投縣：蘭亭。
- 行政院主計處 (2006) 。統計資料。取自行政院主計處
<http://www.stat.gov.tw/public/Data/671115462371.pdf>
- 行政院主計處 (2011) 。統計資料。取自行政院主計處
<http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=15408&CtNode=4594&mp=1>
- 行政院經濟建設委員會 (2005) 。統計資料。取自行政院經濟建設委員會
<http://www.cepd.gov.tw/m1.aspx?sNo=0010968>
- 沈易利 (1995) 。臺中地區勞工休閒運動需求研究 (未出版碩士論文) 。國立體育學院，桃園縣。
- 沈桂枝 (2001) 。活動型老人之社區參與行為與社會支持之相關研究 (未出版碩士論文) 。臺北護理學院，臺北市。
- 李月萍、陳清惠 (2010) 。社區老人休閒活動研究現況。護理雜誌，57 (1) ，82-88。

- 李宗派 (2004) 。老化理論與老人保健 (一) 。*身體障礙研究*，2 (1) ，14-29。
- 李淑芳 (1983) 。*臺北市社區老年人戶外遊憩活動之研究* (未出版碩士論文) 。國立臺灣大學，臺北市。
- 李晶 (2006) 。退休者休閒認知程度與休閒參與特性之關係研究—以退休社區的退休者為例。中華民國大專院校95年度體育學術研討會專刊。
- 李晶 (2010) 。高齡者休閒社會環境城鄉差異之研究—以板橋市和西港鄉為例。人文社會科學研究，4 (2) ，55-80。
- 李瑞金 (1996) 。高齡者社會參與需求—以台北市為例。*社會建設季刊*，95，7-19。
- 李維靈、施建彬、邱翔蘭 (2007) 。退休老人休閒活動參與及其幸福感之相關研究。*人文暨社會科學期刊*，3 (2) ，27-35。
- 肖結紅 (2006) 。空巢老人問題探析。*巢湖學院學報*，8 (5) ，46-49。
- 何穎芬 (2008) 。*高齡者生活型態、老化態度與成功老化相關之研究—以雲林縣為例* (未出版碩士論文) 。國立中正大學，嘉義縣。
- 杜筱慧 (2010) 。*台北市非自願失業者的財務壓力、社會支持與心理健康之相關研究* (未出版碩士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 呂寶靜 (1995) 。增進老人社會參與之政策規劃。*跨世紀老人醫療福利政策學術研討會論文集* (頁160-181) 。臺北：厚生基金會。
- 呂寶靜 (2000) 老人朋友網絡支持功能之初探。*社會政策社會工作學刊*，4 (2) ，43-90。

- 邱天助 (2007)。臺灣老人集體生命史研究：老年生活紀事的敘事分析。《東亞研究》，38 (2)，45-84。
- 周玉慧、楊文山、莊義利 (1998)。晚年生活壓力、社會支持與老人身心健康。《人文與社會科學集刊》，10 (2)，227-265。
- 周秀華 (2002)。深度休閒者學習經驗之研究 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 林怡光、陳佩雯 (2009)。社區諮商模式在老人服務上的應用。《輔導季刊》，45 (2)，49-60。
- 林政龍 (2006)。臺北市青少年的休閒參與特性對生活適應之影響 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 林松齡 (1995)。已婚有偶老人社會支持來源與老人心理適應。《人文及社會科學》，6 (2)，278-300。
- 林聰哲、李世昌 (2008)。南投縣老年人休閒參與、休閒利益與休閒滿意度之研究。《運動休閒管理學報》，5 (1)，35-56。
- 吳武忠、陳振聲 (2004)。台北市銀髮族休閒阻礙因素之研究—以團體國外旅遊為例。《觀光研究學報》，10 (3)，23-36。
- 洪錫井 (1994)。老人的終身教育 (未出版碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義市。
- 徐立忠 (1989)。老人問題與對策。台北：桂冠。
- 徐震 (1980)。社區與社區發展。台北：正中書局。

徐麗君、蔡文輝 (1985)。老年社會學：理論與實務。臺北市：巨流。

徐靜芳 (2003)。研究生生活壓力、社會支持與身心健康之關係研究 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。

涂淑芳 (譯) (1996)。休閒與人類行為。臺北：桂冠。(Bammel, G. & Bammel, L, 1982)

高琳芸 (2004)。台灣社區老年人生活型態和生活品質之相關研究 (未出版碩士論)。國立臺灣師範大學，臺北市。

高俊雄 (1995)。休閒利益的三因素模式。戶外遊憩研究，8 (1)，67-78。

高俊雄 (1999)。運動員休閒參與、休閒利益與自覺訓練效果之比較研究。戶外遊憩研究，12 (3)，43-61。

高俊雄 (1999)。台灣地區居民休閒參與之研究—自由時間的觀點。臺北：桂魯有限公司。

高俊雄 (2002)。運動休閒事業管理。臺北：桂冠。

崔征國 (譯) (2002)。高齡者、身障者無障礙空間設計。臺北市：詹氏書局。(吉田研介，1996)

梁玉芳 (2004)。彰化地區國中教師休閒活動參與和休閒阻礙因素探討 (未出版碩士論文)。大葉大學，彰化縣。

梁愛玲 (1995)。台北市雙薪家庭休閒與家庭生命週期關係之探討 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。

陳文喜 (1999)。政府推展老人休閒活動的預期效益分析。《大專體育》，44，127-133。

陳佑淵 (2007)。《國小退休教師社會參與及生活品質之相關研究》(未出版碩士論文)。
國立中正大學，嘉義縣。

陳定雄 (1994)。休閒運動相關術語知歷史研究。《國立臺灣體專學報》，4，1-29。

陳育慧 (2002)。社會支持對中老年失能者憂鬱狀況之直接與間接影響(未出版碩士論文)。
臺北醫學大學，臺北市。

陳英仁 (2005)。《老人休閒動機、休閒參與及休閒環境偏好關係之研究》(未出版碩士論文)。
朝陽科技大學，台中縣。

陳南琦 (2000)。青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關研究(未出版碩士論文)。
臺北市立體育學院，臺北市。

陳娟娟 (2005)。《高雄都會區老年人參與休閒活動與生活滿意之研究》(未出版碩士論文)。
國立臺灣師範大學，臺北市。

陳燕禎 (2005)。社區老人照顧支持體系及政策探討。《社區發展季刊》，110，158-175。

陳肇男 (1999)。《老年三寶：老本、老伴與老友：臺灣老人生活狀況探討》。臺北：
中央研究院經濟研究所。

陳肇男 (2003)。臺灣老人休閒生活與生活品質。《人口學刊》，26，96-136。

陳畹蘭 (1992)。《臺灣地區老人休閒活動參與影響因素之研究》(未出版碩士論文)。
國立中正大學，嘉義縣。

- 陳彰儀 (1989) 。 *工作與休閒*。臺北：淑馨。
- 張文華 (2007) 。 *健康老人：老人生理、心理、疾病*。臺北：華成圖書。
- 張文禎 (2001) 。 *國小學生休閒態度與休閒參與之研究—以屏東縣為例* (未出版碩士論文) 。國立屏東教育大學，屏東市。
- 張少熙 (1994) 。 *青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究* (未出版碩士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 張怡 (2004) 。 *社會建構下高齡者社會適應歷程* (未出版碩士論文) 。東吳大學，臺北市。
- 張春興 (1996) 。 *教育心理學—三化取向的理論與實踐*。臺北市：東華。
- 張春興 (2000) 。 *張氏心理學辭典*。臺北市：東華。
- 張春興 (2009) 。 *現代心理學：現代人研究自身問題的科學*。上海市：上海人民出版社。
- 張素紅、楊美賞 (1999) 。老人寂寞與個人因素、自覺健康狀況、社會支持之相關研究。 *高雄醫學科學雜誌*，15 (6) ，337-347。
- 張珩、衛聿芃 (2008) 。 *大學學生休閒參與對校園休閒空間規劃的影響—以台大、中興、成大三所國立大學為例*。校園建築與運動空間活化再利用研討會論文集 (頁161-176) 。臺北市：中華民國學校建築研究學會。
- 張翠珠 (2001) 。 *高屏地區大學生休閒參與、休閒教育需求及其相關因素之研究* (未出版碩士論文) 。國立屏東教育大學，屏東市。

- 張樑治、劉吉川、余嬪 (2004) 。安養機構老人心流體驗與生活滿意關係之研究。
戶外遊憩研究，17 (3) ，19-36。
- 許義雄 (1993) 。青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。臺北市：行政院青輔會。
- 郭靜晃等 (2000) 。社會問題與適應。臺北：揚智文化。
- 黃世芳 (2009) 。社會支持對台灣高齡者參與休閒活動之影響 (未出版碩士論文) 。
國立成功大學，臺南市。
- 黃聿恒 (2004) 。臺灣地區中老年人與老年人休閒活動差異之探討 (未出版碩士論
文) 。逢甲大學，臺中市。
- 黃郁婷、楊雅筠 (2006) 。老年人友誼支持與幸福感之研究 - 以台北市老人服務中
心為例。*社區發展*，113，208-224。
- 黃富順 (1995) 。銀髮生涯規劃。*成人教育雙月刊*，26，6-11。
- 黃富順 (2000) 。學習型組織的緣起、特性與實施。*成人教育雙月刊*，53，8-17。
- 黃富順 (2004) 。高齡學習活動的發展。臺北：五南。
- 黃坤得、黃瓊慧 (2001) 。參與休閒運動對銀髮族身體及生活上的效益。*大專體育*，
57，61-67。
- 曾美玲 (1992) 老年人終老知覺與生活適應之研究 (未出版碩士論文) 。東海大學，
臺中市。
- 彭駕駢 (1999) 。老人學。臺北市：揚智。

董永貞 (1991) 。*旅遊活動及設施安全手冊之研究*。臺北：台灣省政府交通處旅遊事業管理局。

臺北市政府主計處 (2011) ，人口統計資料。取自臺北市政府主計處
<http://w2.dbas.taipei.gov.tw/statchart/a2.htm>

臺北市統計資料庫 (2011) ，人口統計資料。取自臺北市統計資料庫查詢系統
<http://163.29.37.101/pxweb2007-tp/dialog/statfile9.asp>

臺北市大安區戶政事務所 (2011) ，人口統計資料，取自臺北市大安區戶政事務所統計資料庫
<http://w2.tahr.taipei.gov.tw/tcg/statistics.asp>

趙冉 (譯) (2000) 。*走向自由—休閒社會學新論*。昆明市：雲南人民出版社。(John. R. Kelly, 1989)

廖明惠 (2006) 。*養生宅住老人休閒參與和生活品質關係之研究—以潤福生活新象為例* (未出版碩士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。

蔡長清、劉修祥、黃淑貞 (2001) 。退休老人休閒參與量及類型與生活滿意度之關係。 *高雄應用科技大學學報*，31，183-222。

蔡文輝 (2006) 。*社會學理論*。臺北：三民。

蔡桂誠 (2007) 。*老人社會支持、自覺健康狀況、休閒參與與生活效能之相關研究—以台中市長青學苑老人為例* (未出版碩士論文) 。朝陽科技大學，臺中縣。

劉正文 (2005) 。*休閒規劃與休閒參與時間特性對在地老化的退休者退休後生活適應影響之研究—以台北市為例* (未出版碩士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。

- 劉淑惠 (2009) 。台北縣樹林市高齡者社會支持與生活適應之研究 (未出版碩士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 鄭秀足 (2000) 。已婚男女研究生學習與家庭衝突、因應策略及社會支持需求之研究 (未出版碩士論文) 。國立高雄師範大學，高雄市。
- 鄭政宗、賴昆宏 (2007) 。台中地區長青學苑老人之社會支持、孤寂感、休閒活動參與及生命意義之研究。朝陽學報，12，217-254。
- 鄭淑子 (1996) 。高齡化社會中老人社會支持體系之探討。中華家政，25，66-76。
- 鄭惠文 (2000) 。失業青年之生活壓力、休閒支援、休閒決心與身心健康之關係研究 (未出版碩士論文) 。國立高雄師範大學，高雄市。
- 樂安國、韓威、周靜 (譯) (2007) 。成人發展與老化。臺北市：五南。(Schaie, K.W., & Willis, S.L., 2002)
- 魏素芬 (1997) 。城鄉老人休閒活動之探討 (未出版碩士論文) 。國立台灣大學，臺北市。
- 歐聖榮 (2007) 。休閒遊憩：理論與實務。新北市：前程文化。
- 賴昆宏 (2006) 。社會支持、孤寂感與休閒活度參與對老人生命意義影響之研究—以台中地區長青學苑為例 (未出版碩士論文) 。朝陽科技大學，台中市。
- 謝廣全 (2009) 。技職院校學生老化知識、對老人態度與服務老人意願關係之研究 (未出版碩士論文) 。國立高雄師範大學，高雄市。
- 謝政諭 (1989) 。休閒活動的理論與實際。台北：幼獅。

顏妙桂 (譯) (2002) 。*休閒活動規劃與管理*。臺北市：麥格羅·希爾。(Edginton, C. R., Hanson, C. J., Edginton, S. R., & Hudson, S. D., 1999)

顏智淵 (2002) 。*Type A-B行為對休閒內在動機、休閒參與及休閒滿意之差異研究* (未出版碩士論文) 。國立體育學院，桃園縣。

羅素卿 (2001) 。*老人休閒喜好及其影響因子之探討* (未出版碩士論文) 。中國文化大學，臺北市。

羅凱南 (2001) 。*社會支持、人格特質、個人屬性對老年人心理幸福滿足感影響之研究* (未出版碩士論文) 。國立政治大學，臺北市。

嚴祖弘 (2001) 。*休閒活動對在學青少年行為之影響及輔導策略之研究*。臺北市：行政院青年輔導委員會。

二、英文文獻

Alexandris, K. & Carroll, B. (1997) . Demographic differences in the perception of constraints on recreational port participation: results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16, 107-125.

Atchley, R.C. (1993). Continuity theory and the evolution of activity in later adulthood. In J. Kelly (Ed.), *Activity and aging*, 5-16. Newbury Park, CA: Sage.

Barker, R. L. (1991). *Social work dictionary*. Silver Spring, MD: NASW.

Berkman, L. F., Oxman, T. & Seeman, T. E. (1992). Social networks and social support among the elderly: Assessment issues. In R. B. Wallace & R. F. Woolson (Eds.), *The Epidemiological Study of The Elderly*, 196-212. New York: Oxford University Press.

- Booth, M.L., Owen, N., Bauman, A., Clavisi, O. and Leslie, E. (2000),
Social-cognitive and perceived environment influences associated with physical
activity in older Australians. *Preventive Medicine*. 31(1), 15-22.
- Cassel, J. (1976). The contribution of the Social Environment to Host Resistance.
American Journal of Epidemiology, 104, 107-123.
- Cantor, M. H. (1980). The informal support system: Its relevance in the lives of the
elderly. In McClusky and Borgatta (Eds.). *Aging and society, Research and policy
perspectives*. (pp. 131-146). Beverly Hills, CA: Sage
- Chiriboga, D.A. & Pierce, Robert, C. Changing Contexts of Activity. In John Kelly (Eds.)
Leisure Activities in Later Life. (pp. 42-59). Newbury Park, CA: Sage, 1993.
- Cordes, K. A. & Ibrahim, H. M. (1999). *Application in Recreation and Leisure For
Today and the Future*. Boston, MASS: McGraw-Hill.
- Cumming, E., & Henry, W. E. (1961). *Growing old: The process of disengagement*.
New York, NY: Basic Books.
- Caplan, G. (1974). *Support systems and community mental health: Lectures on
concept development*. New York, NY: Behavioral Publications.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social support as buffers of
life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13, 99-125.
- Cohen, L., Manion, L, & Morrison, K. (2000). *Research Methods in Education* (5th
edition). London, UK: RoutledgeFalmer.

- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25, 111-128.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300-314.
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). *Types of social support and specific stress: Toward a theory of optimal mating*. I. G. Sarason & G. R. Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view* (pp. 42-59). New York, NY: John Wiley.
- Ellis, G., & Witt, P. (1991). Conceptualisation and measurement of leisure: Making the abstract concrete. In T. Goodale & P. Witt (Eds.), *Issues in an era of change*, 377-393. State College, PA: Venture.
- Dattilo, J. & Murphy, W. D. (1991). *Leisure Education Program Planning—A systematic Approach*. State College, PA : Venture.
- Deforche, B. and De Bourdeaudhuij, I. (2000), Differences in psychosocial determinants of physical activity in older adults participating in organised versus non-organised activities. *Journal of Sports Medicine & Physical Fitness*. 40 (4), 362-372.
- Finch C.E. & Seeman T.E. (1999) Stress theories of aging. In: Bengtson V.L. & Schaie K.W. (eds.) *Handbook of Theories of Aging*, 81-97. Springer, NY: Springer.
- Fuchs (1996). Linear programming in spectral estimation. *Application to array processing. IEEE ICASSP*, 1 (6) , 3161-3164.
- Ghisletta, P., Bickel, J. F., & Lovden, M. (2006). Does activity engagement protect against cognitive decline in old age? Methodological and analytical considerations.

Journal of Gerontology Psychological Sciences, 61B (5), 253-261.

Glanz, K., Lewis, F. M., & Rimer, B. K. (1990). *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Godbey, G. (1994). *Leisure in your life*. State College, PA: Venture Publishing
Inc. Gottlieb, Benjamin, H. (1981). *Social Networks and Social Support*. London,
UK: Sage Publications

Hayflick, L. (1996). *How and why we age* (2nd Ed.). New York, NY: Ballantine.

Havighurst, R. J., & Feigenbaum, K. (1959). Leisure and life-style. *American Journal of Sociology, 64 (4), 396-404.*

Havighurst, R. J. (1952). *Developmental tasks and education*. New York, NY: Mckay.

Iso Ahola, S. E., & Crowley, E. D. (1991). Adolescent substance abuse and leisure boredom. *Journal of leisure research, 23 (2), 260-271.*

Kaplan, M. (1975). *Leisure: Theory and policy*. New York, NY: John Wiley & Sons.

Kaplan, M. S., Newsom, J. T., McFarland, B.H. & Lu, L. (2001), Demographic and psychosocial correlates of physical activity in late life. *American Journal of Preventive Medicine, 21 (4), 306-312.*

Kelly, J. R. (1987). *Freedom to be: A new sociology of leisure*. New York, NY: Macmillan.

Koizumi K., Naramoto S., Sawa S., Yahara N., Ueda T., Nakano A., Sugiyama M., &

- Fukuda H. (2005) VAN3 ARF-GAP-mediated vesicle transport is involved in leaf vascular network formation. *Development* 132, 1699-1711.
- Krause, N. & Liang, J. (1993a), Stress, social support, and psychological distress among the Chinese elderly. *Journal of Gerontology*. 48 (6): 282-291.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lamdin, L., & Fugate, M. (1997). *Elder learning: New Frontier in an Aging Society*. Phoenix, AZ: Oryx Press.
- Lin, N. (1986). *Modeling the effects of social support*. In Lin, N., Dean, A., and Ensel, W. (Eds.), *Social support, life events, and depression* (pp. 173–209). Orlando, Fla: The Academic Press,
- Long, B.C., & Haney, C. J. (1986). Enhancing physical activity in sedentary woman: Information, locus of control, and attitudes, *Journal of sport psychology*, 8, 8-24.
- Lawton, C. A. (1994). Gender differences in way-finding strategies: Relationship to spatial ability and spatial anxiety. *Sex Roles*, 30, 765-779.
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. State College, PA : Venture Publishing.
- Merriam, S. & Caffarella (1998). *Learning in Adulthood. A comprehensive guide*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Miedema, B. B., & de Jong, J. (2005). Support for very old people in Sweden and

Canada: the pitfalls of cross-cultural studies; same words, different concepts?

Health and Social Care in the Community, 13 (3), 231-238.

Murphy, J. F. (1974). *Concepts of leisure, philosophical implications*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Monczunski, J. (1991). That incurable disease. *Notre Dame Magazine*, 20 (1), 37.

Neulinger, & Breit (1969). Attitude Dimensions of Leisure, *Journal of Leisure Research*, 1 (2), 255-261.

Neulinger, J. (1974). *Psychology of leisure: Research approaches to the study of leisure*. Springfield, IL: Charles C. Thomas, Publisher..

Neulinger, J. (1986). *What am I doing? The WAID*. Dolgeville, NY: The Leisure Institute

Norma J. Stumbo., & Carol Ann Peterson. (2009). *Therapeutic Recreation Program Design: Principles and Procedures* (5th Ed.). San Francisco, CA: Pearson/Benjamin-Cummings

Oh, S. S. (2005). *Successful Aging Through Leisure Gardening: A Study on Constraints Negotiation*. Unpublished doctoral dissertation, Pennsylvania State University, Pennsylvania.

Oxman, T. E., & Berkman, L. F. (1990). Assessment of social relationships in elderly patients. *International Journal of Psychology Medicine*, 20, 65-84.

Rogers, C. R. (1951). *Client Centered Therapy*. Boston, MA: Houghton.

- Rogers, RG (1996). The Effects of Family Composition, Health, and Social Support Linkages on Mortality. *Journal of Health*, 37, 326-38.
- Russell, R. V. (1982). *Planning programs in recreation*. St. Louis, MO: Mosby.
- Sessoms, H.D. (1984). *Leisure services*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Stansfeld, S. A. (2006). Social support and social cohesion. In Marmot, & Wilkinson, R. G. (eds), *Social determinants of health* (2nd ed.), (148-171). New York, NY: Oxford.
- Suzman, R., & Riley, M.W. (1985). Introducing the oldest old. *Milbank Memorial Fund Quarterly: Health and Society*. 63, 177-185.
- Thoits, P. (1986). Social support as coping assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 416-423.
- Tinsley, H. E. A., & Tinsley, D. J. (1986). A theory of attributes, benefits, and causes of leisure experience. *Leisure Sciences*, 8 (1), 1-45.
- Treiber, F.A., Baranowski, T., Braden, D.S., Strong, W.B., Levy, M. & Knox, W. (1991), Social support for exercise: relationship to physical activity in young adults. *Preventive Medicine*. 20 (6), 737-250.
- Umberson, D. (1987), Family status and health behaviors: social control as a dimension of social integration. *Journal of Health & Social Behavior*. 28 (3), 306-319.
- Unger, J.B. and Johnson, C.A. (1995), Social relationships and physical activity in health

club members. *American Journal of Health Promotion*. 9 (5), 340-343.

Unger, J.B., McAvay, G., Bruce, M.L., Berkman, L. and Seeman, T. (1999), Variation in the impact of social network characteristics on physical functioning in elderly persons: MacArthur Studies of Successful Aging. *Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences & Social Sciences*. 54 (5), 245-251.

World Health Organization (No date). *Definition of an older or elderly person*. Retrieved from WHO website
<http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/index.html>

附錄

附錄一：正式施測問卷

親愛的爺爺、奶奶，您好：

首先感謝您協助完成本問卷，您的支持和意見對我們將非常寶貴，問卷答案無對錯之分，懇請您就實際的感受及看法安心作答，謝謝！本問卷的目的是想瞭解不同社會支持程度，對高齡者之休閒參與是否有所影響，內容包含三個部份，分別為（一）高齡者的個人基本資料、（二）休閒活動參與狀況、（三）社會支持獲得狀況，研究者希望透過本研究瞭解高齡者社會支持的需求、獲得程度及找出社會支持影響高齡者休閒活動參與狀況的主要因素。以下所填答之資料僅供本研究分析使用，絕不做個別資料的陳述且一切保密，敬請安心填答。感謝您的協助！

敬祝 順頌 時祺

國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所

指導教授：林儷蓉 博士

研究生：張章淮 敬上

說明：

- 一、本問卷的受訪對象為設籍大安區且年滿六十五歲高齡者。
- 二、本問卷分為三個部分，共五頁。

第一部份：

此部分有關於您的背景資料，僅供研究之用，絕不會外洩，共7題，請安心勾選。

1. 性別

(1) 男 (2) 女

2. 年齡

民國_____年出生

3. 教育程度

(1) 未曾就學 (2) 國小 (3) 國中 (4) 高中 (職)

(5) 大專以上 (5) 其他 (請說明) : _____

4. 婚姻狀況

(1) 已婚，且配偶健在 (2) 喪偶 (3) 離婚或分居

(4) 未婚 (5) 其他 (請說明) :

5. 主要經濟來源

(1) 退休金 (2) 積蓄及利息所得 (3) 目前工作所得

(4) 配偶工作收入 (5) 兒女提供 (6) 親友提供

(7) 老人津貼或政府補助 (8) 其他 (請說明) : (可複選)

6. 自覺經濟狀況

(1) 非常不好 (2) 不好 (3) 尚可

(4) 良好 (5) 非常好

7. 居住狀況

(1) 獨居 (2) 夫妻兩人同住 (3) 與朋友同住

(4) 固定與子女住 (5) 輪流與子女住

(6) 與親戚同住 (7) 其他 (請說明) :

第二部份：休閒參與

為瞭解您平常參與休閒活動的情形，共分兩部分 28 題；請您依實際狀況以經常參與為 5 分、較常參與為 4 分、普通為 3 分、很少參與為 2 分、不曾參與為 1 分的方式在最適當的空格中勾選。

一、休閒參與頻率

1. 過去三個月內，您在平日時，每天平均在休閒活動上花費多少的時間 (平日指的是週一至週五) ?

1小時以內 1-2小時 2-3小時 3-4小時 4-5小時

5-6小時 6-7小時 7小時以上

2. 過去三個月內，您在假日時，每天平均在休閒活動上花費多少的時間 (假日指的是週六至週日) ?

1小時以內 1-2小時 2-3小時 3-4小時 4-5小時

5-6小時 6-7小時 7小時以上

二、以下活動類型，請您依照實際之狀況，進行勾選（除了吃飯、睡覺、家務等之外的時間，都做些甚麼樣的活動）

經常參與：每週參與五天以上
 較常參與：每週參與四天
 有時參與：每週參與三天
 很少參與：每週參與兩天以下
 不曾參與：都沒參與

不 很 普 較 經
 曾 少 通 常 常
 參 參 參 參
 與 與 與 與

過去三個月內，您覺得參與以下活動的時間是：

- | | | | | | |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 3. 聊天..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 散步..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 上網..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 旅遊..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 品茗、泡咖啡..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 看電視、看報紙..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 聽收音機..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 下棋、玩牌..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 飼養動物..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 志願服務..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 拜訪親友..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 宗教活動..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 與家人出遊..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 與朋友聚會、聚餐..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 參加社會、政治團體..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 游泳..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 跑步..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 健身（瑜珈、氣功、太極）..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. 舞蹈..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. 騎單車..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. 球類運動..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. 登山健行..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. 園藝..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. 研習進修（含課程學習）..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27. 參觀展覽..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28. 蒐集、剪貼..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29. 彈奏樂器、唱歌..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30. 欣賞戲劇、音樂會..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 31. 閱讀書籍..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 其他_____..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

第三部分：社會支持

此部分為瞭解您獲得社會支持之感受，這裡所指的社會支持，係指從您與家人、配偶與朋友的互動中所獲得之感受，共18題，請您依實際狀況以非常同意為5分、同意為4分、普通為3分、不同意為2分、非常不同意為1分的方式在最適當的空格中勾選。

一、社會支持來源

1. 每天會與配偶相處之時數

- 無 1小時以內 1-2小時 2-3小時 3-4小時
4-5小時 5-6小時 6-7小時 7小時以上

2. 每天會與家人（配偶除外）相處之時數

- 無 1小時以內 1-2小時 2-3小時 3-4小時
4-5小時 5-6小時 6-7小時 7小時以上

3. 每天會與朋友相處之時數

- 無 1小時以內 1-2小時 2-3小時 3-4小時
4-5小時 5-6小時 6-7小時 7小時以上



快結束了，倒數第二頁，還有最後一頁喔!!

二、對於您感受到的社會支持，在最適當的空格中勾選。

非 不 普 同 非
常 同 通 意 常
不 意 同
同 意
意

4. 有人能傾聽我訴說心事.....
5. 在我遭遇緊急的狀況時，有人可以陪伴我.....
6. 心情不好時，有人能給予我安慰、鼓勵.....
7. 提供我交通上的協助.....
8. 需要時，有人能提供我物資之資助（金錢、生活必需品）
.....
9. 需要時，有人能夠幫忙解決我發生的問題.....
10. 有人讓我知道，若需要幫忙時可以尋求幫助.....
11. 有人能提供我生活、健康的建議或訊息.....
12. 面臨重大抉擇時，能有人給我指導或意見.....
13. 我完成事情後，常會受到他人的肯定、讚美.....
14. 我感覺到被他人需要.....
15. 有人會詢問我意見或看法.....
16. 當我有狀況時，我知道哪裡可以尋求幫助.....
（家人、朋友、機構）
17. 有人能與我分享、討論.....
18. 有人與我一同參加任何活動.....

題項到此結束，非常感謝您的填答

