

第二章 表演的三大支柱

觀看三位研究參與者表演之前，本章先行介紹表演中的三大支柱。首先，先對「休閒體驗的發酵」進行一番的探索與瞭解；再者，陳述「休閒與高齡者之間的邂逅」，明白高齡者付諸於休閒時的各種論點；最後，描繪「休閒與生命歷程的融合」，瞭解兩者之間是如何的相處。

第一節 休閒體驗的發酵

壹、體驗的意義

體驗或經驗(experience)一詞在人本心理學派始祖 Rogers(1959)的理論體系中使用極為頻繁，他指出經驗的名詞意義為，在任一特定的時刻，個體體內所發生的或進行的事情，並且這些事情是可以被意識到的；而經驗的動詞意義則為：在有機體內接受當時所發生的感覺或者生理事件的刺激（引自江光榮，2001）。換言之，Rogers 以主觀經驗中心論認為，個體的行為表現乃依循對自己和自己所處環境之主觀知覺。

Kelly 和 Freysinger (2000)認為體驗乃由一個刺激或環境、態度或心理狀態與行為所構成，再加上體驗是一種立即性的對行動或交流的評估與解釋，並非事後才作分析。其亦提出，在體驗的過程中則涵蓋期望（anticipation）、知覺（perception）、回應（response）、解釋（interpretation）、評價（evaluation）與回想（recall）等歷程。以上這些步驟發生在體驗的過程中，並且是迅速變化與具有連續性。體驗是一種自我意識的生活內涵，是外在行為與內在反應的結合體，通常體驗的時間會比行動和反應的時間還長久，其過程也更複雜。

「體驗」是一連串複雜且難懂的行為歷程，而進行體驗的回饋與解釋時，所要歷經的複雜度亦更加的繁瑣。因此，在人生的任何體驗中，包括休閒的各項體

驗皆是一個複雜的過程，而非簡單易懂的知覺反應。

貳、休閒體驗的意義與內涵

一、休閒體驗的意義

在休閒的分析中，自由感(freedom)被視為個人是否處於休閒的決定因素，即「覺知自由」(perceived freedom)是休閒體驗的重要因素(Iso-Ahola, 1980；Neulinger, 1974)。

Neulinger(1974)認為構成休閒體驗的兩個要素是「覺知自由」及「內在動機」(intrinsic motivation)。休閒參與者必須知覺自己的行為不是出於外在的限制與強迫，而是出於自由選擇參與，這種經由內在動機所引發的行為才能真正感受休閒。因此，休閒覺知自由越高，休閒參與越是出於內在動機。相對地，若是休閒覺知限制越高，休閒參與越是出於外在動機。

Mannell(1980)認為休閒體驗具有認知性(如專注、忘記自己)和情感性(如自由感、對事情更加注意、對身體刺激的敏感性增加)等屬性。而 Neulinger(1974)則認為當一個活動是自由選擇，且活動本身即是目的時，便可視為休閒。足見，休閒體驗乃具有自由及內在動機的特徵。

休閒是一種體驗的狀態，Csikszentmihalyi(1975)提出心流經驗(flow experience)，他認為個體在休閒中所具有的休閒技巧與活動本身的挑戰達到平衡時，流暢感受便會產生。而 Stebbins(2001)對於休閒則提出深度休閒(serious leisure)的論點，認為有系統的從事一項或多項業餘活動、嗜好或志願服務活動，將使得休閒投入者覺得充實有趣，並可在追求的過程中發展生涯與展現技能。個體若自由選擇休閒活動將會提供給人們更正向的感覺活力、專注力與低度的緊張性。

休閒體驗是一種主觀的個人經驗，意指個體出於內在動機，自由選擇並從休閒參與中獲得自由感，享受愉悅、暢懷的感受。

二、休閒體驗的內涵

休閒體驗的內涵是豐富的，在休閒體驗中，人、事物三者之間的交集或聯集，皆影響休閒體驗。融入休閒，將發現自我、成就自我，進而達到自我實現。以下從休閒參與者的心理認知狀態、休閒效益以及休閒資源等方面作說明。

(一) 休閒參與者的心理認知狀態

Unger 和 Kernan(1983)針對過去有關休閒主觀經驗的文獻，綜合得到內在滿足感、自由感、投入感、興奮感、精進感與即興感等六種重要的休閒體驗成分，但在這六種成分之中，只有內在滿足感、自由感與投入感是在不同休閒活動中都存在的（引自陳彰儀，1989）。

Gunter(1987)研究發現，休閒活動帶來八項共通性的休閒經驗包括：1. 分離感：休閒即是從日常生活分離後的獨特感受；2. 快感與陶醉：即是個人完全投入休閒活動時的感受；3. 選擇自由：擁有自由感；4. 自發性：按照自己的意思，想做就作；5. 沒有時間感：完全融入其中；6. 幻象，創造性印象：所從事休閒活動項目正是嘗試新鮮事物的機會；7. 新奇的探索感：休閒活動的參與常會讓人有不同於日常經驗的新鮮感；8. 自我實現。

Lee, Dattilo 和 Howard(1994)以深度訪談的方式瞭解休閒體驗的本質，發現受訪者的休閒體驗有正向亦有負面的體驗。正向的體驗包含享受、好玩、放鬆與自由選擇；負面的體驗，如擔心、不安、失望、罪惡感。雖然在休閒活動的參與中，受訪者表示有負面的情緒體驗產生，但在事後回想時卻多是正向體會的感受。

Mundy(1998)提及的休閒教育模式之自我認知(self awareness)，說明當個體擁有自我認知時，將包括興趣、價值觀、態度、能力、需要、動機、滿意、期望、目標、結果、限制和鑑賞等要素的出現。而這些要素會驅使個體決定是否持續進行休閒活動。當個體覺知自己參與休閒活動時，若擁有多項正面的自我認知出現時，該項休閒活動將獲得參與者的青睞，且獲得正向體驗居多。

於此足見，當個體意識自己擁有多項休閒體驗時，表示個體在該活動中是盡情融入、專心一致的。但休閒體驗是充滿短暫性、不穩定性與複雜性，其中可以包含正向與負面經驗，而這兩項休閒體驗則受到時間變化的影響。休閒的心理認知狀態，除自由選擇是很重要的成分之外，同時還有其他重要因素，包括享受、放鬆、內在動機、投入感與自我實現等。休閒體驗歷程是豐富多元並具動態性的，瞭解休閒體驗的歷程將會更加明白活動參與者背後所隱藏的心理因素。在本研究中，研究者對所蒐集的文本資料做適切整理，並針對休閒參與者的心理認知狀態，歸納於休閒覺知部分。

（二）休閒效益

效益乃為一種好處，促進個體身心靈獲得正向的改變。在古典觀點中，休閒乃為一種心靈狀態（引自涂淑芳，1996）。透過休閒效益將會不斷洗滌心靈、精神和個性。

Bright(2000)認為休閒效益是建構人類生活的全方位觀點，包含心理學、生物心理分析學、社會學、經濟學與環境學等五個層面，茲分述如下：

- 1.心理學的觀點：改善自我概念、個人價值的反省、達到高峰經驗。
- 2.生物心理分析學的觀點：心臟血管的健康、疾病監控、心智和物理的復健。
- 3.社會學的觀點：社會穩定的提升、家庭團結、文化的認同。
- 4.經濟學的觀點：雇用、收入、減少醫藥支付。
- 5.環境學的觀點：環境維護或保存。

陳中雲（2001）歸納國內外學者的觀點，針對個人休閒經驗，認為休閒效益包括心理效益、生理效益、社交效益以及教育效益等四個層面，分述如下：

- 1.心理效益：包含肯定自我、成就感、自我滿足、消除壓力、發洩情緒、身心舒暢、欣賞真善美等。
- 2.生理效益：包含維持體能、改善疾病、調劑精神及恢復精力等。
- 3.教育效益：包含增進行為技能、培養多元興趣與促進活動技巧等。

4.社交效益：包括增進家人的感情、促進友情誼與拓展社交圈等。

Driver(1997)和 Driver 與 Bruns(1999)從休閒效益途徑(benefits approach to leisure, BAL)的觀點，認為休閒效益有三種形式，即為改善目前情境、維持情境需求以及獲得心理滿足，如下所示：

- 1.改善目前情境：休閒經驗可為個人帶來許多效益，如促進身心健康、增進人際互動、提升休閒技巧，並獲得較佳的社會適應經驗等。
- 2.維持情境需求：維持透過休閒改善後的情境，避免不好的情境發生，如維持友誼、健康與穩定社群。
- 3.心理獲得滿足：獲得一種特殊的心理滿足經驗，如活動結束後感覺良好或心理壓力獲得釋放等有關經驗。

休閒效益可以區分為個人效益及社會效益兩個層面。個人效益乃是對個人有直接影響的休閒效益，如生理效益、心理效益、教育效益及社交效益等；而社會效益則是對整個社會大環境有益的休閒效益，如經濟效益及環境效益等等。休閒效益是一種主觀的個體知覺感受，是發生在休閒行為過程中與結束後，且休閒所帶來的效益可以滿足個體的各項需求。本研究中，研究者依照文本資料，整理研究參與者實際參與休閒活動所獲得的休閒效益。

(三) 休閒資源

在休閒的區塊裡要進行獨立的休閒生活，個體則必須具備尋求資訊的能力，並加以適當利用。若無此知識與能力的話，個體要獨立完成休閒則非易事。在 Peterson 和 Gunn(1984)的休閒教育內容與模式中提出休閒資源包括有，活動機會、個人資源、家庭資源、社區資源與政府資源。Dattilo 和 Murphy(1991)則將休閒資源的認識與應用歸納為：(1)瞭解人力資源；(2)瞭解組織資源；(3)確認並找出休閒設施或環境之所在，克服交通方面之阻礙；(4)瞭解所欲參與的活動之各方面要求，如費用、活動時間、資格條件及健康要求等等。Mundy(1998)亦在休閒教育模式要素中，將休閒資源分為個人、社區、環境、設備和場所等要

素。

休閒資源歸納分為多項類別並存在於不同層次中，個體若僅限於利用周遭或原本的休閒資源，將無法開拓更寬廣的視野。對休閒而言，若是個體擁有敏銳的知覺，感受休閒資源的存在並善加利用，個體的休閒體驗將更豐富。

研究者從上述的研究結果做歸納整理，發現休閒體驗由於各種因素的出現而有以下幾點特徵：

- (一) 覺知反應：包括正面與負面反應。正面涵蓋放鬆、愉悅、快樂及興奮等經驗，這些心理經驗常被用來描述參與休閒活動時與休閒活動過後的感受。負面則含括擔心、不安與失望等，通常發生在休閒活動參與的過程中。
- (二) 自由感：休閒活動的參與建立於個人自由抉擇的基礎上。同時，參與者亦在休閒活動參與過程中擁有自由感、不受拘束、完全融入活動中與滿足內在需求。
- (三) 效益感知：參與休閒活動，為身心帶來各類不同的效益。在生理層面上，則感受身體各方面條件的改善；在心理層面上，則獲得更多心理上的滿足與成長。並且，亦促進個人與人際、個人與社會，達到良性溝通與交流。
- (四) 多元資源：學習休閒資源的認識與應用，善用身邊周遭環境的休閒資源，生活將愈精彩與豐富。

綜合上述，休閒體驗是一連串的深度心理經驗與外在環境條件互動所產生的結果。因此，休閒體驗內涵是豐富並具動態性的，而休閒體驗的品質會影響人們對休閒定義的看法，進而影響個人從事休閒活動的意願與機會。誠如 deGrazia(1964)所言，休閒與自由時間乃分居在兩個不同的世界裡，自由時間是人人可以擁有，但休閒並不是每個人都可以得到(引自 Mannell & Kleiber, 1997)。因此，個體必須先了解自己及週遭環境，經由系統的學習過程，透過活

動的方式才能體驗出豐富的內涵。若能從覺察自身休閒體驗為出發點，了解休閒為生命所帶來的正面意義與功能，才能去欣賞休閒、享受休閒所帶來的附加價值並體會其中豐富的內涵。

第二節 休閒與高齡者的邂逅

步入高齡，意味著將會有更多充裕的時間可資利用，但擁有許多的自由時間並非一定享有快樂。唯有將這些時間做有意義且多樣化的運用，才能獲得快樂。休閒是一般高齡者生活的主要重心，休閒活動的參與將會帶給高齡者不同的體驗(Iso-Ahola & Weissinger, 1990)。因此，使高齡者瞭解休閒對老年生活的意義與價值，並協助學習適合己用的休閒技巧與社交技巧，善用可及的休閒資源，必有助於高齡者生活得更好。

壹、休閒對高齡者的意義與功能

現今的高齡者若自工作崗位退下來之後，除轉換跑道與再就業之外，大部分的時間皆可從事休閒娛樂，此時休閒活動往往是高齡者生活的全部(陳宇嘉、吳美玲, 1984)。若能使高齡者瞭解休閒對於高齡者的意義與功能，應可提升高齡者參與休閒活動的動機。

在現代社會中，工作角色常是人們獲得認同的來源，而 Atchley(1980)提出在退休之後，休閒角色取代工作角色，成為另一個獲得認同的來源(引自陳畹蘭, 1992)。Lemon(1972)等人認為，角色改變與喪失會使個人改變自我概念，使脫離習慣性支持行為而導致生活滿意度降低(引自 Zimmer et al., 1995)。因此，休閒角色將取代工作角色，讓個體精神寄託得以繼續延伸。

Zimmer, Hickey 和 Searle(1995)指出，高齡者可藉由社會活動參與而得到社會支持，從而提高自尊心與獨立感。老年學研究指出，規律運動可幫助高齡者保持並提升身體功能、健康與心理幸福感(Ruuskanen & Ruoppila, 1995)。

Iso-Ahola(1980)研究指出，參加休閒活動與生活滿意度之間存在正向顯著關係。徐立忠(1989)亦提出，退休後的老年人生，是一種長期休閒活動的過程。休閒可提升高齡者的士氣與心理慰藉，參與休閒活動可幫助個體舒緩潛藏的壓力與情緒，休閒參與的結果可增進身心健康。在活動理論中提及，若要擁有成功的老年生活，則必須積極地參與活動；而連續理論亦指出高齡者必須維持中年時期

的興趣，方可享受成功的老年。如此可見，休閒活動對於高齡者具有相當的重要性。

Donald 和 Havighurst(1959)研究發現，從高齡者主觀的經驗來看，參與休閒活動具有以下功能：打發時間、給予完成某件事情的機會、啟發創造力、提供與人接觸的機會、獲得新的經驗（引自陳畹蘭，1992）。李淑芳（1984）歸納休閒對於高齡者具有以下意義存在：（1）參與休閒活動可滿足高齡者對於老化事實調適的需要與提供生活調適的機會；（2）高齡者參與休閒活動對於個人、家庭、社會皆具有效益；（3）參與休閒活動可提高齡者的生活滿意度；（4）從事休閒活動為達成功老化的方法。

於此，休閒對高齡者來說是最自然不過的行為，或許高齡者不知覺休閒有什麼特別之處，因為休閒是高齡者生活的全部，天天皆可休閒。但持續不斷地參與休閒活動對於高齡者來說，不論在身心靈上皆可獲得成長與進步，並可達到成功的老化，是老年生活的最佳配方。

貳、休閒與高齡者角色認同

在高齡者越來越長壽的趨勢之下，參與休閒活動對於高齡者將會是有效利用時間的方式。在高齡者慢慢的退出社會主流與角色轉換之際，亦同時產生重新追求自我定位與尋覓角色認同之危機。角色是動態的，一個人在一生中經常要接受些新角色，喪失些舊角色。老年期處於角色急遽變動的時期，高齡者難免要對角色轉換不適應，留戀舊角色，不理解新角色，甚至不願實踐新角色，從而引起角色衝突，難以維持心理平衡。因此，休閒活動對於高齡者所扮演的角色極為重要。此時適當的休閒活動提供高齡者另一種生活寄託，並幫助從工作者到休閒者之間協助其角色的轉換。

活動理論指出，欲成功地調適晚年生活，有賴於讓高齡者盡可能維持中年時期的活動與態度，因為不間斷的社會參與能使一個人獲得許多不同的社會地位以及社會角色，並且能使人實際參與各式各樣的社會活動。換言之，若要使高齡者

能夠繼續保有過去的生活態度，則應該協助高齡者繼續參與社會活動。郭麗安（1982）認為活動理論是建立在四項假設上：

1. 角色失去愈多，活動參與量愈少。
2. 愈能維持高度的活動參與量，便愈有益老人的角色認同。
3. 自我概念的穩定有賴於所扮演角色的穩定。
4. 自我概念愈正向，生活滿意度便愈高。

這便意味著透過活動的參與將會使個體的生活滿意度提高，並在角色認同上重新獲得定位，再度找到自己。

處於不同的情境中，個體以自認為有效率、舒服或興奮的方式定義自己所要扮演的角色，以協調一致的自我認同方式表現自己、扮演角色(Kelly & Godbey, 1992)。在整個生命發展的歷程中，「休閒」所涵蓋的意義不只是閒暇時間的應用，更是包括從休閒活動參與中獲得的效益。休閒提供一個發聲的平台、給予機會表達自我的想法與角色的扮演，並再次產生有意義的角色認同。

參、高齡者休閒活動的相關阻礙

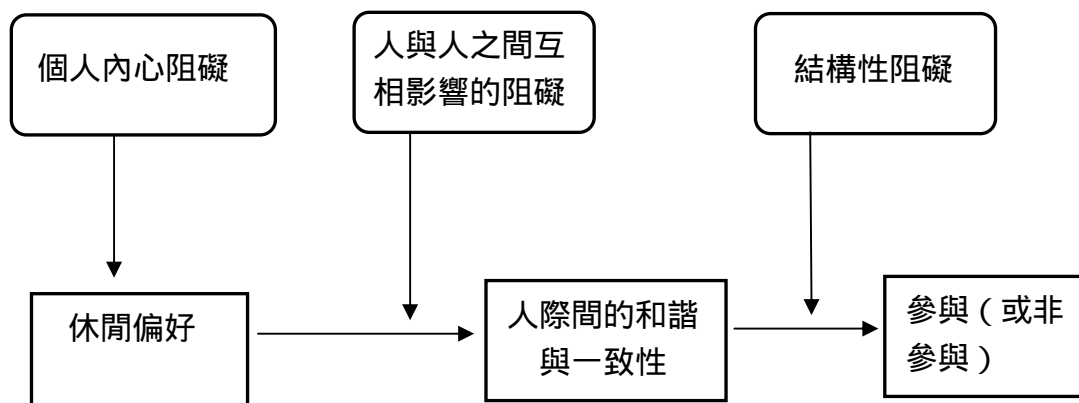
一、休閒活動中的阻礙

休閒阻礙係指個人是否參與休閒活動之決定過程 Crawford 和 Godbey(1987)認為休閒阻礙乃指影響個體主觀知覺不喜歡或無法繼續參與某休閒活動的因素 Ellis 和 Rademacher(1987)認為休閒阻礙是任何阻止或限制個人經常性或持久性參與休閒活動的因素 Henderson(1991)認為休閒阻礙乃是指能抑制個體去參與休閒活動，減少參與的時間及妨礙個體獲得滿足感的所有原因。總言之，凡是影響個體不喜歡、不能繼續參與休閒活動的相關等因素，皆稱之為休閒阻礙。

Crawford 和 Godbey(1987)認為休閒阻礙應該分成三類，個人內心的阻礙、人與人間互相影響的阻礙以及結構上的阻礙。而 Crawford, Jackson 和 Godbey(1991)更進一步的提出，「休閒阻礙階層模式」(Hierarchical Model of Leisure Constraints)用以詮釋休閒阻礙的發生因素及影響過程，如圖一。

Godbey(1991)等人所認為的休閒阻礙因素，包括下列三個類別：

- (1) 個人內心的阻礙 (intrapersonal factors) 是指個人心理狀態和歸因，包括壓力、沮喪、憂鬱、自我技能覺知等因素，影響著休閒的選擇與投入的情形。
- (2) 人與人間互相影響的阻礙 (interpersonal factors) 乃指人與人間互動之結果或人與人間特性表現的關係，包括友伴、配偶、社交互動等因素，此種類的因素影響著休閒的參與。
- (3) 結構上的阻礙 (structural factors) 意指休閒偏好和休閒參與之間的阻礙因素，也就是排除個人內心或人與人之間所存在的因素，包括季節、氣候、家庭、財務、知識、時間、設備等因素(Crawford & Godbey, 1987)。



圖一 休閒阻礙階層模式

資料來源：Crawford, D. W., Jackson, E. L. & Godbey, G. C.(1991).

A hierarchical model of leisure constraints. Leisure Sciences, 13, 313.

休閒體驗的過程中可能會出現不同類別的休閒阻礙因子，而這些阻礙將因時空環境的轉換而變化。當阻礙因子出現之時，端賴個體如何地覺知與因應，將干擾因素降到最低，以利個體休閒生活品質的提高。在本研究中，依照研究參與者實際所發生的阻礙，做適切的分類與歸納。

二、影響高齡者休閒之相關因素

瞭解影響高齡者休閒的各項阻礙，將會更有效地協助高齡者選擇並評估適合自己的休閒活動。觀看國內外有關高齡者休閒研究發現：年齡、性別、經濟條件、健康狀況與教育程度等，是影響高齡者休閒之重要因素。因此，研究者則將各因素作一探討，並加以說明如下。

一、年齡

許多的研究皆指出，年齡乃是操縱高齡者休閒最主要的因素(何麗芳, 1991；林月枝, 2003；林佳蓉, 2002；施清發, 1998；陳欣宏, 2003；陳畹蘭, 1991；魏素芬, 1996；羅素卿, 2001；Iso-Ahola, 1980；Laurel, Carmen, Mark & Nicole, 2002)。隨著生命歷程不斷的延續、年齡持續累積的軌跡可以發現，年輕人比較喜歡的休閒活動方式偏向於劇烈、戶外型的休閒活動；中年人對於聚會型的社交較有興趣；老年人則著重較為靜態的休閒活動，由此可看出年齡與體能之間存在著密切的關係。因此，年齡因素可以說是影響高齡者休閒最大的因子。

二、性別

由於男、女性在生理構造上的差異以及性別角色期待上的不同，因此在休閒活動的選擇上也有不同類型休閒活動的產生。Bammel 和 Burrus-Bammel(1992)的研究調查發現，女性用於休閒的時間，每週平均比配偶少十五小時。這主要是因為已婚婦女不論就業與否，皆得負擔大部分家務所致。另外亦有研究指出，對女性而言最大的休閒阻礙是時間(Raymore, Godbey & Crawford, 1994)。Reitzes,

Mutran 和 Verrill(1995)發現，性別角色上的不同，休閒活動的機會與限制亦不相同，而且休閒活動所帶來的心理方面的好處也隨性別而有所差異。

三、經濟狀況

經濟狀況對於高齡者的休閒活動有顯著正向的影響產生，經濟收入較高者在休閒活動方面較為活躍（王素敏，1996；何麗芳，1991；林月枝，2003；施清發，1998；邱翔蘭，2003；陳漢志，2002；陳曉蘭，1991；湯慧娟，2002；羅素卿，2001；Riddick & Stewart, 1994）。收入與休閒活動類型及生活滿意與否有密切關連，收入多寡大大地影響著休閒活動類型的選擇。

四、健康狀況

在許多的研究中皆指出，健康情形不佳與減少休閒活動參與具有高度的相關性（王素敏，1996；何麗芳，1991；林佳蓉，2002；施清發，1998；邱翔蘭，2003；陳漢志，2002；陳曉蘭，1991；魏素芬，1996；羅素卿，2001；Riddick & Stewart, 1994）。老年人由於老化過程的影響，在生理機能上顯著的呈現衰退現象，因此自然而然的影響休閒活動參與程度與範圍。

五、教育程度

Godbey 和 Parker(1976)調查發現：對許多活動的參與及興趣，特別是藝術與文化上的追求，與所受的完整學校教育程度有密切關聯（引自涂淑芳譯，1996）。另外亦有研究指出：教育程度較高者從事社交性、旅遊性與嗜好性的比例亦相對的提高（王素敏，1996；何麗芳，1991；林月枝，2003；施清發，1998；邱翔蘭，2003；黃永福，2002；湯慧娟，2002；魏素芬，1996；羅素卿，2001）。因此，若個體接受較高教育程度者對於休閒偏好與休閒需求則相對的增加。

高齡者面對休閒參與之時，雖有眾多變項干擾其休閒活動的選擇，但並非因此就認為高齡者必須放棄從事休閒活動的機會，反而是應鼓勵高齡者懷著一顆熱情的心並多多參與休閒活動。研究者針對國內高齡者休閒相關文獻進行蒐集，發現研究範圍涉及許多面向。由於本研究關注高齡者休閒參與因素，因此僅將影響高齡者休閒參與之研究作一歸納整理。

何麗芳（1991）、林月枝（2003）、林佳蓉（2002）、施清發（1998）、邱翔蘭（2003）、黃永福（2002）、陳欣宏（2003）、陳曉蘭（1991）、陳漢志（2002）、湯慧娟（2002）、魏素芬（1996）、羅素卿（2001）等的研究中歸納出，年齡、性別、教育程度、經濟收入、健康情形等因子，對於高齡者休閒活動類型的選擇具有顯著的影響，即不同的背景變項將對個體的休閒參與程度造成差異。表一為國內高齡者休閒活動參與因素之相關研究摘要說明。

表一 影響高齡者休閒參與因素之相關研究

作者	年代	論文題目	研究方法	研究對象	研究結果摘要
何麗芳	1991	臺北市老人休閒活動與生活滿意度研究	問卷調查法	以台北市老人人文康活動中心（東區及南區文康中心）及老人安養機構（浩然敬老院）之年滿六十歲以上之老人	<ol style="list-style-type: none"> 1.機構類別、個人特質方面之省籍、年齡、教育程度、婚姻狀況、宗教信仰、居住情況、退休前工作滿意度、自評健康狀況、個性、經濟狀況滿意度及老年休閒計劃等因素皆對老年人選擇休閒活動類型造成影響。 2.機構類別、居住狀況、退休前工作滿意度、自評健康狀況、經濟狀況等因素對於老年生活滿意度造成影響。 3.參與健身型、社交服務型之休閒活動對生活滿意度最有影響，其次為學習型的休閒活動，最後為嗜好型休閒活動。而消遣型休閒活動則與生活滿意度無顯著之影響產生。
陳曉蘭	1991	臺灣地區老人休閒活動參與影響因素之研究	問卷調查法	臺灣地區六十歲以上的老人	<ol style="list-style-type: none"> 1.老年人在各項休閒活動的參與情形上，最常從事的前三項休閒活動依次為看電視、散步和聊天。 2.個體背景變項：年齡、性別、教育程度、身體狀況、收入等因素均對休閒活動造成影響。

表一 影響高齡者休閒參與因素之相關研究 (續)

作者	年代	論文 題目	研究 方法	研究 對象	研 究 結 果 摘 要
魏素芬	1996	城鄉老人 休閒活動 之探討	問卷 調查 法	全省都市及 鄉村共 205 位老人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 看電視、聊天、散步成為老人最常做的休閒活動。 2. 年齡、教育程度、行業別、職業階級和健康狀況對於老人參與休閒活動種類的影響較為顯著。 3. 城鄉因素對於參與休閒活動的種類並沒有顯著差異。
王素敏	1996	老人的休 閒滿意及 其休閒教 育取向	問卷 調查 法	高雄市各區 老人活動中 心活動，年 滿六十五歲 (含)以上的 老人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 性別、教育程度、健康情況、經濟狀況、居住地區及休閒時間等因素均對老人的休閒滿意度造成差異。 2. 性別、教育程度、健康情況、經濟狀況、居住地區及休閒時間均對老人的休閒教育取向形成差異。 3. 老人的休閒滿意程度與休閒教育取向互為相關性。
施清發	1998	老人的休 閒參與程 度與休閒 體驗中自 由感、無 聊感及休 閒需求間 之關係	問卷 調查 法	高雄市年滿 五十五歲以 上的老人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 年齡及工作情形均在休閒參與程度上有差異。 2. 教育程度、自評健康狀態及經濟狀況均在休閒體驗中之自由感與無聊感上有差異。 3. 教育程度、自評健康狀態、經濟狀況及工作情形均在休閒體驗中之休閒需求上存在差異性。 4. 休閒參與程度與休閒體驗中自由感的關係呈正相關；休閒參與程度與休閒體驗中無聊感的關係呈負相關；休閒參與程度與休閒體驗中休閒需求的關係呈正相關。
羅素卿	2001	老人休閒 喜好及其 影響因子 之探討	問卷 調查 法	彰化縣內老 人大學及長 青學苑之老 人	老人因基本資料之不同，對於社會參與、休閒參與因素與休閒喜好有其差異性。
湯慧娟	2002	高雄市老 年人健康 促進生活 型態、休 閒知覺自 由與心理 幸福滿足 感之相關 研究	問卷 調查 法	高雄市 65 歲 以上之老年 人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在健康促進生活型態與休閒知覺方面，受婚姻狀況、教育程度、經濟收入等因子影響。 2. 在心理幸福滿足感方面，受居住狀況、經濟收入等因子影響。 3. 健康促進生活型態及休閒知覺自由與心理幸福滿足感之間呈現相關情形。

表一 影響高齡者休閒參與因素之相關研究（續）

作者	年代	論文 題目	研究 方法	研究 對象	研 究 結 果 摘 要
黃永福	2002	老人休閒 參與及休 閒阻礙之 研究	問卷 調查 法	台北市福音 里、雙連安養 中心及台北 市中正國宅 等三個社區 老人	性別、教育程度、婚姻狀況等因素，皆對於老人參與不同類型休閒活動之程度與休閒阻礙造成影響。
林佳蓉	2002	老人生活 滿意模式 之研究	問卷 調查 法	臺灣地區 250 位 65 歲的 老人	發現老人自評阻礙休閒參與的前五項因素依序為：年紀太大、有病在身、害怕受傷、只有和朋友一起才會參與、沒有一起活動的人。
陳漢志	2002	臺灣中部 地區老年 人休閒參 與阻礙與 休閒教育 需求之調 查研究	問卷 調查 法	中部地區 2105 位 65 歲 的老人	老年人感受的休閒阻礙因素依序為：休閒設施便利性與安全性、缺乏合適的友伴、休閒場所環境衛生、身體健康狀況、休閒場所治安、金錢及交通。
林月枝	2003	銀髮族選 擇運動休 閒俱樂部 考量因素 之探討	問卷 調查 法	報名至善健 康生活館，參 與體驗運動 休閒俱樂部 之銀髮族	銀髮族在參與動機上，與參加經驗、性別、年齡及健康狀況方面無顯著差異，但在職業、教育程度、自由支配所得、家庭狀況均與參與動機呈顯著差異。
陳欣宏	2003	台中市 老年人休 閒阻礙與 休閒需求 之調查研 究	問卷 調查 法	台中市四十 歲以上的中 老年人口	<ol style="list-style-type: none"> 1. 台中市中年人感受休閒阻礙因子，最高的為「休閒活動資訊」；而感受最高的休閒需求因子，為「認識自我」。 2. 在不同性別、婚姻狀況、教育程度及月收入之中老年人在休閒阻礙上均沒有顯著差異存在；但不同年齡層及職業上則有顯著差異存在。 3. 不同個人背景變項在休閒需求上均有顯著差異。
邱翔蘭	2003	高雄市退 休老人休 閒活動參 與與其幸 福感之研 究	問卷 調查 法	高雄市退休 老人	<ol style="list-style-type: none"> 1. 性別、職業階層、退休年數、教育程度、婚姻狀況、健康狀況、居住型態及退休前所得在休閒活動參與上有顯著差異。 2. 職業階層、退休年數、教育程度、婚姻狀況、健康狀況及退休前所得在整體休閒滿意度上有顯著差異。 3. 退休年數、婚姻狀況、健康狀況、居住型態及退休前所得在幸福感上有顯著差異。

綜合表一所述，休閒活動的參與皆和人事物三大變項環環相扣，這些變項皆由生命歷程脈絡延伸而至，但這些研究只著重高齡時期休閒變項的探討，對於過往其他階段的因素並無描繪，因此本研究以這些研究結果為基礎，回溯以往影響個體生命歷程之休閒體驗的各種可能因子。

而表一陳述之個體背景變項，皆利用量化統計方式檢驗之間的相關性。本研究中，以質性之深度訪談方式為主要研究取向，並將量化所得之重要影響變項，包括年齡、性別、經濟狀況、健康狀況、教育程度等均列入深度訪談要點。本研究除針對重要影響變項進行探討，亦全盤探索其他干擾休閒活動參與的因素，其最大目的乃深入瞭解參與休閒活動時，所面臨的各項影響因子以及背後所隱藏的脈絡。

肆、休閒教育對高齡者的重要性

人步入老年，退出人生主流，除日常生活必要的生理時間外，幾乎都屬可用以從事休閒活動的自由時間。在體能漸衰、健康日差的情況下，建立健康的休閒觀，積極安排老年時間，以從事自己一直想做而未能盡興去做的事，將有助於生活再度充實起來。

無聊(boredom)，指的是一種負面的情緒狀態，其反映期待的最佳經驗與個體實際體會的經驗之間有配合不當的情形。產生無聊感的可能原因或有以下幾點：(1) 可用時間太多，而可做的事情太少。(2) 休閒技巧大於休閒挑戰。(3) 新鮮感小於熟悉感(Iso-Ahola & Weissinger, 1990)。以上這些情形極有可能發生在高齡者身上，而適當的休閒教育將可協助高齡者克服休閒阻礙，讓高齡者享受滿意的老年生活。休閒教育之目的，在促進高齡者發展一種增進個人生活品質的休閒生活方式。高齡者通常礙於生理上的退化，較容易形成缺乏主動、積極性的個體，因此在實施休閒教育方面宜採用積極促進的作法，例如給予鼓勵、活動多樣化與結伴等方式，為高齡者較易接受。透過這些方式將有助於高齡者更熱愛學習並增加休閒活動的參與。

Searle, Mahon, Iso-Ahola, Sdrolia 和 Dyck(1998)的研究結果顯示：對高齡者實行休閒教育將對老年人的獨立感與幸福感產生影響，並認為休閒活動對於高齡者來說是一項可以豐富老年人自我控制與勝任能力的最佳工具。換句話說，實行休閒教育將會促進高齡者的休閒覺知、增加自我控制與勝任感。

人們的休閒習慣與生活型態幾乎皆在成年早期階段趨於穩定成熟，而若個體在之後發生失能情形，則難以從事先前所習以為常的休閒活動，其自身的情況即有礙休閒參與(Peterson & Gunn, 1984)。即使年輕時建立起自己的休閒生活型態，一旦步入老年，因種種限制，原先的模式已不敷所需。儘管休閒行為已被認為是個人的權利與生活需求，然而高齡者往往因各方面之阻礙（如健康、收入、教育程度等）進而影響其休閒行為參與及表現。因此，高齡者需要協助以發展出合宜、滿意的休閒生活型態。余嬪（1996）提出，由於年輕時多數人過分將生活的重心放在職業成就表現上，再加上過去整個社會時代背景對休閒品質的不重視，使得現在台灣的高齡者，在面臨大片餘暇時間時卻不知如何者，大有人在。加上因老化所帶來身心功能上的衰化、行動不便及可資利用的資源減少等因素，皆提升高齡者休閒投入的困難度。

休閒體驗可提供高齡者許多社會互動的機會，並重新建立團體中的自我價值與自信心。Laurel, Carmen, Mark 和 Nicole(2002)建議為高齡者提供適合的休閒教育，以使高齡者學會選擇適合自己的休閒活動，降低高齡者的無聊感，同時增加高齡者在休閒活動中的責任感與滿足感，以幫助高齡者成功的渡過老年時光。

綜合上述，高齡者對於「休閒」一事，應該抱持相當樂於參與的心態。在老年時期所面臨的休閒阻礙因子比起其他人生發展階段更多，若是能夠摒除這些干擾因素，老年時期將會是多采多姿的時刻。高齡者從參與休閒活動中獲得重新詮釋角色、表露自我想法與角色認同的機會，並能有效的應用老年時期的閒暇時光，以達到成功的老化，進而豐富生命的內涵。在本研究中，研究者針對高齡者參與休閒活動時的各項體驗、加入休閒活動時所面臨的各種影響因子，以及休閒活動在生命歷程中扮演的角色等部分進行探索。

第三節 休閒與生命歷程的融合

在人的一生中，各種休閒方式的變化皆隨著時空背景作不同程度的轉換，此意味著個體在每一個發展階段裡，皆有適切的休閒活動可供選擇。

壹、生命歷程的意義

生命歷程意味著個體生命發展的過程。發展（development）一詞在心理學中有其特殊的意涵，係指「個人由受孕到死亡的生命過程中，其身心狀況因年齡與經驗的增加，所生規律而順序的改變歷程」，這個意義包含四個重要觀念。

- （1）發展涵蓋個人完整生命過程，即從受孕開始直到生命終點。
- （2）發展中所謂的改變乃包含生理、心理等各方面功能的改變，如動作發展（motor development）、身體發展（physical development）、認知方面（cognitive development）、社會化歷程（socialization）。
- （3）個人的發展是有規律而具有順序性的，順序乃指由簡單而複雜、幼稚而趨向成熟，且無可逆性。
- （4）發展所言之改變包含質與量的變化，量的變化有體重、身高的增加，質的改變則有思考方式漸由具體趨向抽象、情緒由簡單逐漸分化複雜（黃天中等，1992）。

發展心理學之父 Hall(G.Stanley Hall, 1846-1924)在 1985 年時，對「發展」有周詳明確的定義：「發展是從懷孕開始到死亡的任何年齡有關的身體與行為的改變。改變的方向可能是正向的，可能是負向的，也可能是中性的，既非進展亦非退化，而僅是差異而已。它是一種終身的歷程，而非朝向成熟的一種狀態。」（游恆山譯，2001）。

Bigner（1985；引自郭祥益，1996）則認為發展就是改變，此種改變與個體年齡的增加有關，並提出發展的六個特性：

1. 在整個生命歷程中，呈現持續狀態。

2. 在發展上而言，乃具有順序性的、不逾越。
3. 在性質上而言，乃條理上的不同，即為層次上的不同。
4. 在程度上而言，是具有品質上的不同。
5. 和其他的改變相互累積而成。
6. 在功能與架構上呈現逐漸複雜的情形。

以上所述可窺探出，生命歷程發展是一個動態的過程，個人與環境不斷地互動，彼此相互影響，行為表現遵循著許多脈絡。生命是經由許多因子互動的結果，在人的一生中，行為發展依不同的時間及速率進行，其結果影響著晚期的生命歷程發展。換句話說，改變所造成的衝擊是累積的，早期經驗將會影響晚期的發展。

貳、影響生命歷程發展之相關因素

人類從受精到死亡，歷經無數因素的影響。最先是受到由父母親遺傳基因的影響，這些基本因素日後又受到許多不同影響因子再加以統整與組合，Baltes, Reese 和 Lipsitt(1980)認為這些因素可分為年齡常模、生活史常模與非常模的人生事件（引自黃慧真，1989）。茲說明如下：

（一）年齡常模

人生發展成熟度依循不同年齡層，有不同的重要發展課題待展開。年齡常模的影響不僅包含如青春期和更年期的生理特徵，還有文化上的特徵，例如像是開始接受義務教育的時間或是屆臨退休的年齡等等。

（二）生活史常模

生活史常模可分為生物遺傳因素與環境因素兩類：

1. 生物遺傳因素

個體生命形成之初，染色體分別來自父親與母親結合而成，染色體透過基因的遺傳物質，決定個體生理特徵，如身體基本結構、性別、身高、體重、膚色等，同時也決定身體各系統組織與器官的發育速率和成熟時間。

2. 環境因素

生命發展歷程中的環境，包括內在與外在環境。內在環境是身體內器官系統的結構，外在環境是個體以外一切能影響其身心的情況，如家庭、學校、社會等。

(三) 非常模的人生事件

非常模的人生事件是指非發生於大多數人身上，而對個體生活有重大影響的事件，例如像是個人疾病、重要親人離異、個人升遷或是家中經濟環境突然改變等，在人生發展過程中將會產生深刻烙印。

Heckhausen 和 Dweck(1998)指出在生命發展的歷程中，將會涵蓋下列幾個變項：1. 生命為有限之物；2. 生物學的發展沿著連續性的模式行進；3. 年齡在發展中扮演關鍵性的角色；4. 在個體機能的發展上受遺傳因子的影響。

Giele 和 Elder(1998)亦提出生命歷程受到下列因素所影響：

1. 歷史文化背景：個體的生命歷程乃是藉由個體所體驗過的時空背景所促成；
2. 在生命歷程中時間的累進：代表事件的發生，意旨每一階段會產生特定的任務；
3. 生命的連結：意味著生命的發展過程與社會歷史脈絡環環相扣；
4. 建構生命：透過選擇與行動以使個體創造出屬於自己的生命歷程，並掌握機會與不屈服於歷史社會環境。

由上可知，個體生命發展乃呈現動態的非線性過程，其中所夾帶的因子正相互交錯編織出生命獨一無二的面貌。發展乃是經由過去的種種經驗而導致，而非毫無緣由的發生改變。同時，發展歷程隱含的意義是一種有系統性、持久性、前進式的改變，而不是隨機、暫時或具可逆復原性的轉變。發展是隨個人年齡和經驗不斷的增加與累進。每個個體的生命歷程中皆會面臨許多的任務挑戰，而最終的目的在於開創健康、快樂的人生，但其中所牽涉到的因素，從個體一出生開始就已悄悄的融入個體之中，端賴個體如何發現、如何解決，完成每一階段的發展任務，以創造無缺憾的生命歷程。

觀看生命歷程可瞭解，生命從生到死的過程中一連串的事件與經驗，以及和這些事情互相影響的一連串個人狀態與情境遭遇。對生命歷程取向而言，相關的

議題包括：對個別的、特定團體的、和一般的生命而言，可以從中找出什麼樣的秩序與規律？經驗歷程的因果關係是什麼？生命週期中所發生的事件和經驗的意義，包括事件對於未來、當下及回溯方面的意義？是什麼樣的歷程（包括認知、情感、生理、社會及歷史）對於生命中主觀的經驗流動及行為表現的變化有何影響？簡言之，生命是如何運作的（丁興祥等譯，2002）。

綜上所述，在整個生命歷程中所要透析的並不在於事件如何的發生，而是在於瞭解整個事件因果關係的存在性及影響性如何。其中所牽涉到的取向包括整個歷程的描述、瞭解、預測，以及規劃與評估等層面。生命不再只是重視個體外在的發展與改變，對於生命的內在深層意涵亦必須有所探究。對於形塑出生命的任何人、事、物來說皆對生命有其意義存在。因此，生命歷程不再只是一個人從小到大的生命故事敘述罷了，而是必須從各種不同的觀點來看待整個生命的變化。生命乃由眾多因子所促成，也許少了某一部分生命就呈現出不同的風貌，而這其中所存在的種種關係就必須仔細窺究清楚。

參、休閒與生命歷程

個體隨著時間不斷的前進，不論在身、心、靈各方面的發展皆顯現出質與量的變化。個體的生命歷程呈現上下起伏的變化，其中所涵蓋的因素包括：（1）年齡的變化影響，例如青春期和更年期的生理特徵、二十多歲進入社會做第一份工作或在六十五歲時面臨工作退休等轉變，而這些改變成為影響休閒行為的因素；（2）歷史背景脈絡的影響，例如像是第一次世界大戰、對女性主義意識高漲或是嬰兒潮事件的衝擊等因子。此時個體的休閒行為模式將會受到歷史事件的影響；（3）非標準的生活事件影響，像是離婚、殘疾、家中經濟環境突然改變或重新獲得新工作等。以上這些因素都會間接或直接的影響到個體行為的發展，包括休閒行為的改變，亦會隨著個體行為的變化而轉換。（Baltes, Cornelius & Nesselroade, 1980；引自 Mannell & Kleiber, 1997）。

根據 Erikson(1968)的觀點，認為個體在整個生命歷程的發展中將會受到三個

力量所影響：(1)個人生物上的力量與限制；(2)個人獨特的生活環境與發展歷史，包括先前的家庭經濟與發展危機成功解決的程度；以及(3)個人生命時期獨特的社會、文化與歷史力量 (Seifert et al., 1997；引自黃佳純，1998)。由 Gordon, Gaitz 和 Scott(1976)等人對於生命週期與休閒活動所做的研究發現，個體在成長階段受年齡、重要他人、發展任務與危機處理等不同因素的影響之下，將選擇不同型態類別的休閒活動。因此，在人的生命歷程中將會面臨不同的發展階段，並展現出個體所應有的行為表現，而休閒活動的選擇亦將隨著個體的生命歷程呈現不同的變化。

生命發展歷程皆有特定發展任務與危機需要因應，個體受到自我價值觀的影響，回應自我抉擇的行為表現。而這些不斷轉變的價值觀將會影響我們如何休閒、從休閒中獲得什麼以及休閒在生命中所扮演的角色。

Bammel 和 Burrus-Bammel(1992)將生命歷程發展與運動、社交及文化活動的關係作更細微的區分 (表二)，說明個體的年齡因素對於休閒活動類型的選擇具有決定性的角色。

表二 生命週期變化與運動、社交及文化活動的關係

年 齡	運 動	社 交	文 化 活 動
十幾歲	積極參與室內與戶外精力充沛的休憩活動	跳舞與少年男女聚會場所 社交是其專心投入的生活重心	電影、熱門音樂
二十幾歲	積極參與，尤其是戶外活動	上館子、酒吧、與有份量的同輩周旋	光臨大眾化的娛樂場所，結婚後看電視變成主要的娛樂活動
三十幾歲	戶外活動參與的機會逐漸降低	在家請客、家庭宴會、拜訪親戚朋友	劇院、藝廊、博物館、書籍
四十幾歲	觀賽多於參賽	以家人為重心	旅遊
五十幾歲	絕大多數以觀賽取樂，少數則重新致力於體育活動	家屬、子女、拜訪老友	旅遊機會減少，電視節目變成其文化興趣的主要來源
六十幾歲	觀賽、減少運用體能的活動、栽種花木	以家人為重、兒女孫兒女、老朋友	電視、退隱、參與公共事務的興趣可能提高
七十幾歲	退休後開始培養的運動	退休後的新識，尤其是退休遷居後所認識的退休人士	閱讀、文化盛事、對書本、雜誌及教會活動產生濃厚的興趣

資料來源：Bammel, G. & Burrus-Bammel, L. L., 1992；引自涂淑芳(1996：250)。

由 Gordon, Gaitzc 和 Scott(1976)與 Bammel 和 Burrus-Bammel(1992)的研究可明白，活動參與程度與年齡之間呈現負向關係。年齡顯現出不斷累加的直線，而休閒在直線之中操縱生活體驗深度的加深與廣度的擴大。年齡是影響個體參與休閒活動意願的因子，對年齡愈大參與者而言，需要大量技巧的休閒活動時，他們會顯示出排斥的念頭。因此，休閒活動與個體身心負荷狀態一樣，皆呈現高低起伏的曲線，隨著生命歷程的變化而不同。但不可否認的，在現今的社會中仍有許多年長者擁有健康的身體並持續著所喜愛的休閒活動。

肆、休閒模式的持續與轉變

生命歷程的發展乃藉由持續和轉變兩個變項交織而成。Freysinger(1999)提出，在整個生命歷程中休閒的延續與轉變主要可區分為二個面向：

(一) 休閒活動類型

整體而言，人們參與休閒活動類型的延續性大於改變性，且延續性的強度與年齡呈正相關(Freysinger, 1999)。Iso-Ahola(1980)指出年紀愈年長者愈趨於透過休閒活動尋求過去類似的活動經驗；相對的，年齡愈年輕者則透過休閒活動尋找新奇、好玩的經驗。因為年紀大的個體已達退休年齡，身心的負荷較不如過去，所以在休閒活動的選擇上較傾向於容易參與的活動項目或是根據以往的活動經驗選取較為熟悉的活動。成人的休閒活動將近有 40-80%是延續兒童期或青少年時期的活動並存在著正向關係(Iso-Ahola, Jackson & Dunn, 1994 ; Kleiber, 1999 ; Richard, 1998)。

從連續理論的脈絡下發現，雖然生命歷程有著不同層次的變化，但個體會尋找類似的休閒活動以維持過去相似的生活型態。換言之，相類似的休閒活動會在不同的生命階段重複出現。因此，在生命發展的過程中，透過新的休閒活動尋求新奇感的比例將逐漸下滑；相對的，透過熟悉的休閒活動來維持休閒的比例則是逐漸增加。

於此可瞭解，個體傾向維持原有的活動行為，特別是在老年期階段，高齡者會尋找與過去相符合或類似的休閒活動，以延續內心安全感的存在。

(二) 休閒參與頻率

Gordon, Gaitz 和 Scott(1976)研究發現指出，個體在成人發展第一階段（20-29 歲）的休閒參與率為 80%，但在個體最後的發展階段（75-94 歲）的休閒參與率則降低到剩下 20%左右。另外，該研究亦指出激烈性、戶外型的休閒活動參與度將會逐漸的降低；相反地，在生命發展過程中以家庭為中心的活動則

會穩固的持續下去(引自 Iso-Ahola, Jackson & Dunn, 1994)。個體在成年初期活動力最大，越願意挑戰刺激、困難的休閒活動。相對地，進入老年期之後個體偏向於靜態的休閒活動，傾向於維持一個平靜的狀態。

研究顯示，休閒活動參與頻率雖隨著年齡的累積而降低，但因休閒活動類型的不同，休閒活動參與頻率的降低程度亦會存在差異性(Freysinger,1999)。大致而言，休閒活動的參與頻率主要受年齡與健康狀況這兩項重要因子所影響。

由活動理論的觀點可瞭解，活動不單單只是在老年時期被強調，而應在人生的任何時刻被提及。隨著時間的累積、身心的負荷力逐漸衰退之餘，個體依舊會尋找適合自己的休閒活動。

當人由一個生命階段進展到另一個階段時，在休閒類型的選擇上將受到個人休閒歷史、家庭脈絡、社區、工作角色、可獲得的資源與機會等等因素所影響(Kelly, 1975)。個體可能停止參與某些休閒活動、開始一些新的活動或以新的活動來取代舊有的活動。Kleiber(1999)認為休閒體驗與個體生命發展乃存在四種關係：

- (1) 休閒體驗在生命歷程中是被誘發出來的；
- (2) 休閒體驗在生命歷程中扮演調節的角色；
- (3) 休閒體驗在生命歷程中乃具有生產力；
- (4) 休閒體驗在生命歷程中是可以調節不適應的情境。

由此足見，休閒體驗與生命歷程之間存在著密切的關係。個體經由休閒體驗增加生命的內涵，並透過休閒體驗展現出生命最豐富的一面。

經由以上的論述，可清楚看出休閒體驗隨著個體的時空背景進行不同程度的轉變。心理學家與社會學家皆認為，要瞭解個體休閒行為的表現則必須從生命歷程的觀點與個體不同階段的變化等兩個層面進行觀察研究。因此，本研究針對高齡者生命歷程中的休閒體驗進行探究，並不侷限於只對現今社會環境背景的瞭解，亦必須將過去的時代背景融入於目前的時空中。如此，才會對休閒體驗有完整性的瞭解。