

# 第一章 走，看表演去

人，或許看過多場表演，不論是音樂劇、舞蹈表演亦或是電影欣賞，但其中所展現的真誠性與實在性，遠遠不及生命歷程，那樣的精彩與獨特。以輕鬆、愉悅的休閒體驗回顧生命歷程將會是一場令人感到驚喜的表演。

本研究想要探索的，就是個體在生命歷程中如何透過休閒體驗，創造出不一樣的生命，並進一步地發現休閒在生命歷程中的轉變。研究者邀請三位高齡者，藉由他們的生命歷程尋找出休閒的真意。

## 第一節 看表演的重要性

老年人口與日遽增的攀升，臺灣已經正式成為一個高齡化的社會，這象徵著老年人愈來愈長壽，而高齡者的閒暇時間亦相對的增加。在空閒時間愈多的情況下，休閒在此時所扮演的角色更形重要。但休閒純粹只是休閒嗎？純粹只是消耗時間的工具嗎？還是單單只屬於「玩樂」性質的活動，休閒過後就算了呢？本節從「高齡化社會的出現」、「理論的實證」、「缺乏質性研究的深入瞭解」三方面陳述研究背景，說明觀看該場表演的重要性，並藉由研究參與者的生命歷程故事體驗休閒、覺知休閒、感受休閒的意義與價值。

### 壹、高齡化社會的出現

全世界老年人口的平均壽命已逐漸增加當中，就以臺閩地區而言，根據內政部主計處統計指出，2003年臺閩地區國民兩性平均餘命為76.14歲，其中男性為73.40歲，女性為79.31歲。由最近十年來，國人平均餘命之變動趨勢觀察，女性由1994年之77.76歲提高至2003年之79.31歲，增加1.55歲；男性由71.81歲提高至73.40歲，增加1.59歲（行政院內政部統計處，2004），顯示出十年來國人平均壽命呈現逐年增加的趨勢。「高齡化社會」的認定標準，是以聯合國

發表的「65 歲以上老年人口佔總人口 7%以上」為依據，目前我國老年人口（65 歲以上）比例因國民平均壽命延長及出生率急遽下降而顯著增加，在 2003 年已佔總人口的 9.20%（行政院內政部主計處，2004）。因此，臺閩地區整體人口結構已呈現高齡化社會模式。另外，臺閩地區老化指數從 1994 年的 30.2% 提升至 2003 年的 46.6%（行政院內政部主計處，2004），在在顯示目前的社會人口狀態已籠罩於高齡化氛圍中。面對著高齡化社會，其所象徵的意義不僅是老年人口數的增加，更代表著在整個生命週期中，每個人擁有更多的時間，描繪出更多采多姿的人生。

## 貳、理論的實證

由連續理論(continuity theory)可以瞭解，個體隨著年齡增長、面對老化時，則會朝向維持一致的生活型態，並積極尋找可以取代過去相似生活型態的角色，此是高齡者在環境中維持老化適應的典型方式(引自林歐貴英、郭鐘隆譯，2003)。因此，可以理解當個體步入老年期之後，將不太可能加入新的活動，來取代原本的休閒活動或拓展其休閒參與。在連續理論的過程中，高齡長輩們亦面對老年角色上的轉變。角色轉換意味著，個體角色的扮演將隨著年齡、社會規範等所賦予的期待，進而展現出個體應有的行為。社會老人學家者曾嘗試運用角色理論(role theory) (Cottrell, 1942；轉引自林歐貴英、郭鐘隆譯，2003)，詮釋個人在老化過程中的調適。由角色理論瞭解，個體在不同的情境脈絡下，將以自認有效率、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表現自己、扮演角色(Kelly & Godbey, 1992)。當個體進入老年時期，其最終目的，在於能夠接受老年時期角色上的轉變，並且達到良好的調適。

「要活，就要動！」意味著人類生命的延續，必須仰賴不斷的活動來維持。再加上當個體步入老年時期則會增加更多的空閒時間，而休閒活動則為高齡者消磨時間的工具。活動理論(activity theory)指出老化為中年時期的延續，高齡者企圖在晚年生活中仍保持原來的生活狀況(引自林歐貴英、郭鐘隆譯，2003)。

Havighurst(1979)提出：(1) 大多數老年人依然維持固定的活動程度。(2) 活動或撤離乃受過去生活方式與社經因素所影響，而非因某種必然過程所影響。(3) 想擁有成功的老化，必須發展或維持社會的、身體的及心理的實際活動程度。另外，活動理論亦主張高齡者所參與的非正式角色愈多，便愈能減低因老化而喪失許多義務性角色的扮演。於此，在連續理論、角色理論以及活動理論的脈絡下發現，個體將持續過去的活動，或是尋求類似的活動參與，以維持原來的生活狀況，並於活動參與中獲得更多角色上的認同。

### 參、缺乏質性研究的深入瞭解

目前國內有關高齡者休閒方面的研究，近年來已經累積相當的文獻，大致上皆從休閒活動類型（李淑芳，1983；陳宇嘉、吳美鈴，1984；舒坤雲，2002）休閒參與因素（王震宇，1996；李青松，2002；尚憶薇，2001；施清發，1999；陳畹蘭，1992；黃永福，2003）休閒滿意（王素敏，1996）休閒教育（王素敏，1996；魏秋雯，2000）休閒動機（尚憶薇，2001）等層面進行量化數據的分析解釋，惟這些研究受限於研究方法以及研究目的之設定，並未探究現象背後的意義，甚少深入了解高齡者平日從事各種休閒的體驗與感受，以及高齡者整個生命歷程中休閒體驗所帶來的各項感知經驗。於此，則有待透過質性研究取向進一步的探索。

決定休閒體驗的因素，除了受性別、健康情形、年齡、教育、社經地位、種族、宗教信仰與環境影響之外，更受到人在休閒過程中所體驗的各種感覺牽制。休閒體驗是一連串的深度心理經驗互動所產生的結果，因此，休閒體驗的內涵是豐富而多元的，休閒體驗的品質會影響人們對休閒的看法，並更進一步影響個人從事休閒活動的意願與機會。從休閒體驗的範疇上，看待生命的歷程，生命不再只是生命，而是充滿精彩的生命律動，而這律動所引領的體驗，將會令人甘之如飴。

## 第二節 欣賞表演的意興

每位高齡者都是內容豐富的故事，與研究參與者們共同學習並分享各種經驗，那是令人振奮不已的。本節陳述研究動機，敘述研究者為什麼想欣賞表演的衝動。

### 壹、對高齡者的愛戀

「在上課之前請大家先分享對於老人有哪些印象？」，這是修習老人學課程時授課教師所問的第一個問題，此時腦袋裡不斷的湧現出老人負向行為表現的畫面，不是固執、脾氣壞就是難相處，或許與自身的成長背景有關，因此一直對於高齡者的行為、態度、思想與能力皆停留在保守的階段。「其實老人是很可愛的。你們覺得呢？」這是授課教師所問的第二個問題，那時的我心中一直出現問號，老人不是很煩、很固執嗎？怎麼會可愛呢？而我的好奇心不斷的驅使著我，想趕快進入“高齡者”這塊會令人著迷的殿堂。經過幾個月一連串老人課程學習與老人相關機構的參訪之後，逐漸地喜歡與這群“可愛”的長輩們相處。“想替長輩們做點什麼”的念頭一直重複地於腦海中出現，因而選擇台北地區某一老人機構當起了志工。當志工的過程中對於高齡者領域的視野逐漸地加深與擴大。

觀看整個生命歷程，老年時期或許正代表著生命的終點站，但老年時期亦是人生另一階段的開始，也是為學習新事物的另一起始點。雖然個體礙於身心靈種種的限制與退化，但只要有心就可成功的老化與成為一位快樂的老人。從服務的機構中發現高齡者們都非常熱中於所安排的活動內容，而臉上所顯現出來的喜悅感則無法用文字一句一字地描繪出來。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，瞭解高齡者的休閒體驗則成為探究問題的重要因子。

## 貳、對理論的體悟與探究

休閒為一個多面向的概念，其體驗則會因文化、社會及個體的生命歷程等因子的交互變化而有不同的詮釋角度及觀點。因此，休閒體驗在生命歷程中亦是處於動態、非直線的過程，隨著時間、空間的變化而呈現不同的感知經驗，其在生命中所扮演的角色可能會是正面激勵者或是負面影響者。休閒體驗隨著生命歷程呈現出高低起伏不同的變化，而其中所呈現出來的轉變歷程正是本研究想進一步瞭解的主軸。

隨著連續理論的脈絡，認為高齡者往往礙於身心靈上的種種限制，因此一般的高齡者皆延續成年初期所從事的休閒活動而不多做變化。由連續理論可以看出個體將會產生持續、穩定性的休閒體驗表現，但在什麼樣的背景脈絡之下影響著連續性休閒體驗的產生呢？此乃需要進一步的探討。

在生命歷程的每個階段中活動理論的觀點必須被強調，並非處於老化階段的人口才需要，因在生命週期的每個階段中活動質與量的增加，皆可幫助個體對自我有所了解並提升自我的概念程度與生活滿意度。究竟休閒在生命歷程中所扮演的角色為何？生命歷程與休閒體驗之間的關係為何？這亦將是本研究探討的焦點。

基於上述個人興趣與多位研究者的啟發，本研究以高齡者為研究對象，並以深度訪談的方式，從生命歷程的角度回顧，探究出高齡者在生命歷程各個不同階段中，對於休閒的各項體驗與相關問題。

### 第三節 為何而看

基於上述欣賞表演的重要性與衝動的驅使之下，本研究選擇以高齡者生命歷程之休閒體驗作為研究的主體，不僅是要瞭解現況，並對實證研究的發現做更深入的探討，更期待能因此產生意識的覺醒，帶來更多的反思與行動的力量，讓高齡者在老年時期能有更多采多姿的生活。本研究的目的與問題分述如下：

#### 壹、研究目的

本研究透過生命歷程的回溯方式，探究生命歷程中休閒體驗的各種內涵，並從中歸納分析休閒體驗的影響因素，以及研究休閒在生命歷程中所扮演的角色。此外，期能透過本研究進一步瞭解，休閒體驗與生命歷程之間的關係，並提出參與休閒活動的建議。

#### 貳、研究問題

針對上述的研究目的，本研究欲探討之問題具體列敘如下：

- 一、高齡者生命歷程之休閒體驗內涵為何？
- 二、高齡者生命歷程之休閒體驗重要影響因素有哪些？
- 三、休閒在生命歷程中扮演哪些角色？
- 四、高齡者之生命歷程與休閒體驗之間的關係為何？

## 第四節 充電一下

觀賞表演之前先將相關知識做一瞭解，而因應本研究的研究目的及研究需要，說明重要相關名詞如下：

### 一、生命歷程(life course)

生命歷程乃是動態、整合式的概念，亦為一連串軌跡與轉變的組合。

Elder(1985)認為：

生命歷程乃是藉由生命事件的發生而擴大延伸，像是組成家庭或是擁有一份工作；亦或是經由短暫的改變，例如離家、得到一份全職的工作以及結婚等生活事件而構成。其亦提出生命歷程乃透過這些事件的發生而產生意義，其中所包涵的影響因子為年齡、親屬關係與家庭、歷史背景脈絡以及角色轉換等等(引自於 Elder, 1995)。

本研究所指的生命歷程涵蓋個體從出生到目前為止的生命發展過程，而構築生命歷程之元素乃包括人、事、物等三大類，透過人事物交織之生命事件瞭解研究參與者的休閒體驗。

### 二、高齡者

「高齡者」一詞並沒有一個確切的界定方法，一般法定年齡都以「實際年齡」或「歲月年齡」稱之。在生物學或醫學上注重「生理年齡」；心理學則強調「心理年齡」；而社會老年學則重視「社會年齡」(王素敏，1996)。雖然社會對高齡者的界定有所不同，但大都以六十五歲以上為高齡者的界限，如老人福利法以六十五歲以上為高齡者，再者我國公務人員退休法也以六十五歲為法定退休年齡，而各個開發國家中，大多數也以六十五歲為養老給付的標準，本研究之高齡者係指年滿六十五歲以上的年長者。

### 三、休閒體驗

Mannell(1980)指出，休閒體驗即休閒參與者對所從事休閒活動的即時感受，包括情緒、印象及某些看法。而 Neulinger(1974)認為，自由感與內在動機是界定休閒最主要因素，參與者必須知覺到自己的行為表現不是出於外在的限制與強迫，而是出於自己自由選擇參加，這種由內在動機所引發的行為表現才能真正有休閒的感受。本研究所指的休閒體驗，乃意指個體可以在最自由的情境下，參與休閒活動並從中體驗的各項感知。