

第五章 表演回顧與建議

謝幕是表演結束時的句點。看過生命歷程的表演後，在即將落幕之時把整場表演做回顧與整理，讓觀賞者能再次體會精彩的時刻，並在建議下次觀賞的注意事項。

第一節 表演回顧整理

經過第四章的討論與分析，研究者將再拉高視野、仔細觀看、再度體會、檢視遺漏之處。這不僅僅是研究結果的描述，亦是研究發現與理論的再次對話。

壹、休閒體驗歷程五階段

回溯高齡者們生命的軌跡，體驗休閒的脈動，感受其中的精彩。對於休閒體驗歷程之始末，綜合三位研究參與者的生命歷程進行歸納與整理，得到下列的循序階段：

「休閒空白期」→「休閒尋覓期」→「休閒過渡期」→「休閒穩固期」→「休閒飛舞期」等五個時期。

將休閒體驗歷程分為五個時期，並非以年齡做確切的區隔，時間因素只是其中部分因子，並非絕對因素。每一個時期所涵蓋的因素，包括整個大環境的影響、年齡、身心種種的條件限制等，研究者追隨研究參與者生命的步伐，將生命歷程之休閒體驗做適切的分割。因此並非每位研究參與者，休閒體驗歷程皆遵循著如此脈絡前進。如本研究中教父之休閒體驗歷程為：休閒尋覓期、休閒過渡期至休閒飛舞期；老志工之休閒體驗歷程為：休閒空白期、休閒尋覓期至休閒飛舞期；開心果之休閒體驗歷程為：休閒尋覓期、休閒穩固期至休閒飛舞期。雖休閒體驗的過程因人而異，但最終的結果卻是不變，休閒的最高境界將會是一種渾然忘我的表現。換言之，個體在休閒飛舞期時是一種深度休閒(serious leisure)的狀態，休閒投入者將在其中獲得樂趣並進一步肯定自己。

貳、生命歷程之休閒體驗

本研究在三位研究參與者的文本中，分析歸納與本研究待答問題之相關回應。其涵蓋休閒體驗內涵、影響休閒體驗的各種因素以及休閒在生命歷程中扮演的角色。

一、休閒體驗內涵

針對本研究的休閒體驗內涵，分別歸類休閒覺知、休閒效益與休閒資源等三類別，而這三個層面各自概括不同的次元素（見圖九）。

由休閒覺知、休閒效益以及休閒資源感受，這三類主軸乃休閒參與者心理認知狀態的抽象表徵與休閒具體成效的顯現。就抽象表徵而言，個體覺知自己處於休閒情境並融入其中、體悟休閒存在的價值性以及從事休閒活動時應該具備哪些要件等。而在休閒具體成效上，休閒活動參與者獲得休閒伴隨而來的各種效益，不論是健康條件明顯改善或生活更添充實等。於此在在皆證明，休閒所涵蓋之向度是多方面且具豐富性的。

Lee, Dattilo 和 Howard(1994)以深度訪談方式試圖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。而在 Unger 和 Kernan(1983)與 Gunter(1987)的研究也發現，研究參與者大多集中於正向休閒體驗的描述。研究者經過與三位研究參與者對話之後亦得知，研究參與者對於事後休閒活動參與的回溯，大都是正面經驗的詮釋，並且是在很快與直接的狀態下陳述內心感受；相反地，對於負面的休閒活動參與經驗則不容易說明與表達。於此，研究者反思是否負面經驗乃不好之行為表現，因此研究參與者試圖隱藏自我的負面情緒而不做過多的陳述。

二、休閒體驗影響因素

干擾休閒體驗的變項環繞於人、事、物三個層面。人包括自己與自己以及自己與他人之間的存在關係，例如年齡因素、健康條件、人格特質以及陪伴關係等等；事與物則涵蓋內外環境條件的加諸，例如原生家庭、休閒空間的需求與經濟狀況等。這三面向時而交集、時而聯集，構成生命歷程的複雜度。由圖十歸納出人、事、物三大方面的休閒活動影響因素：

- (一) 人：包括重要他人、自我人格特質、與他人的陪伴關係、活動技能不足以及本身的健康條件等。
- (二) 事：有原生家庭背景、衍生家庭以及個體的習慣性行為表現等。
- (三) 物：涵蓋活動空間、時間分配與金錢支援等。

蒐集量化研究資料發現，影響高齡者休閒參與因子，大多集中於年齡、性別、經濟狀況、健康條件以及教育程度上，但唯獨缺乏個體對於內在感受的陳述。而經過本研究之質性分析與歸納，其影響因素與先前量化研究結果兩相比較後發現，該些因素如：重要他人、陪伴關係、人格特質、活動空間以及習慣性行為等，更加充實內心休閒世界的描繪、更加接近人性與休閒之間的對話。

若跳脫種種干擾休閒參與因子，那影響休閒體驗的會是什麼？是休閒，是休閒本身散發的吸引力，一股將個體融入其中的力量。以人事物看休閒，休閒是被接受者；但若以休閒看世界，休閒將會是添加生命色彩的主宰者。

三、休閒的角色

休閒乃增添生命精彩的工程師。生命中擁有休閒活動，生命將不再單單只是個生命，而會是一場充滿驚喜的演出。生命歷程中，除時間洪流的注入外，休閒乃是另一股潮流，伴隨個體作不同的轉變。

經本研究分析後，歸納休閒所扮演的五種角色：

- (一) 休閒中應用想像與創造力，增添生活樂趣，成為生活創意與提供者。
- (二) 休閒成為高齡者另一個精神支柱者，長者們更認真的活在當下、感覺當下。

(三) 休閒成為個體產生求知的動力者，並將所學不斷應用於生活中，並養成持續學習的習慣，順應世界潮流的腳步。

(四) 休閒為活力來源的提供者。

(五) 休閒令退休後生活更加活躍；休閒成為退休生活的操控者；輕鬆漫步於退休生活的促進者。

於此，可看出休閒在生命歷程中乃居於主導地位，鞏固著個體之於休閒的種種體驗，休閒也是生命豐富性的助長者。

參、休閒體驗與生命歷程的對話

休閒是美好的，令人放鬆、自由自在、產生愉悅感甚至自我陶醉、融入其中。休閒加諸於生命，生命的步伐將更豐富與輕盈。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。

於此，休閒體驗與生命歷程之間存在著密切關係。個體藉由休閒體驗增加生命的廣度與深度，並透過休閒體驗顯現出生命最豐富的一面。在休閒體驗五階段中，休閒空白期，休閒與生命在不同的時空中，無交集；休閒尋覓期，休閒與生命彼此之間開始對話，休閒慢慢地被誘發，尋找與生命同頻率的脈動；休閒過渡期，休閒因為生命事件的發生暫時退居幕後，處於蓄勢待發的狀態；休閒穩固期與飛舞期，休閒是一位生產力極佳的員工，積極創造生命的喜悅，並幫助排解生命中的不適應情境。從研究參與者的生命歷程中感受，休閒體驗歷程五階段是條經線，而休閒體驗與生命發展的四種關係是條緯線，經線與緯線的結合刻劃出精彩的生命歷程。

第二節 下一次觀賞的期許

研究者根據研究結果的論述，提出下次觀看高齡者生命歷程之休閒體驗的期許與注意事項，作為研究建議。以下謹從個人、高齡者、後續研究等方面提出建議。

壹、融於休閒體驗

從三位研究參與者的生命歷程脈絡，感受到原來休閒不再只是休閒，休閒是一件需要用「心」體悟的重要事件，它將影響個體從休閒中找到自己、發現自己與覺知自己，讓個體真正感覺存在。換言之，休閒活動的運轉令我們從生命歷程再度探索休閒的本質，讓休閒感覺穿透人心，最後存於內心並慢慢品嚐休閒所帶來的美味。

一、全神貫注，身入其境

傾聽休閒的樂聲，那需要專注的投入。靜下心，融入其中，將發現休閒與生命的對話，會是有趣並充滿驚喜的過程。如此，將進一步瞭解休閒的全貌，將發現更多的體悟，而不再是休閒的狹小想像。

二、立足休閒，放眼全程

休閒不再是生命中的單一事件，而是串連生命精彩的結合器。立足休閒體驗的高峰，覺察生命全程的脈絡，最後，會看得更清楚休閒存在的價值性、意義性以及生命原貌的呈現。站得高，看得遠，視野將愈開闊。

貳、締造生命中的休閒

一、灌溉休閒，從小開始

小孩的任務為「玩」，不停地玩，但不能漫無目的地玩，必須是學習式地玩。

從玩中感受，其所給予的刺激，讓孩子體會玩的存在。孩童時期的玩乃為休閒的一種，只是孩子們不覺得那是休閒，讓孩子們自小與休閒保持最近距離的接觸，不只是單一的令休閒演變成「玩樂」性質，而是幫助其與休閒共同的對話，並從休閒活動參與中獲得最真實的體悟感受。孩童時期為休閒觀的注入提供良好的利基。休閒觀從小植入，以利個體在每個生命發展時期皆能善用休閒，並創造精彩生命。

二、愛上休閒，體驗為最高原則

由教父、老志工、開心果的生命歷程故事，瞭解三位研究參與者皆有熱中的休閒活動。從一開始的試試看到最後的愛上，其中間過程不外乎深入其中，不斷地體驗與感受，以致於產生渾然忘我的境界，也就是 Csikszentmihalyi(1975)所提的心流經驗（flow experience）。因此，持續的體驗，是愛上休閒、感受休閒、接納休閒的最高原則。

三、休閒是個楔子，學習對生命的意義

休閒是個令人快樂的催化劑，擁有它，將獲得身心靈的愉悅感，生命將會是快樂的光明面。由研究參與者們的生命歷程看到，加諸休閒於生命，才更能夠與生命更貼近並學會對生命的尊重，才能夠更加感受休閒對生命的意義。

四、學習休閒，欣賞多元、尊重多元

以開放心胸學習休閒，包容多元休閒的存在性，尊重多元休閒的價值性。本研究中的老志工與開心果皆表示，把視野擴展，將看到生命中不同的喜悅，逃脫生命的框架，將飛更高更遠。而這一切，乃學習休閒而來、乃感受休閒而來、乃體驗休閒而來。

五、透過跨領域結合，促進視野的深度與廣度

休閒與生命之間乃是一場精彩的對話過程。藉由休閒，生命愈加活絡；透過生命，休閒得以發聲。本研究將生命歷程與休閒體驗兩者進行跨領域的結合，並利用該項連結，尋找高齡者生命歷程中，豐富的文本資料，如此不但擴大研究者視野的廣度，亦增加對生命深度的感觸。因此，冀望透過跨領域的連結，促進更多休閒的應用。

參、阿公阿媽的休閒

「休閒」對於高齡者而言，除了是充實生活的工具之外，更是一塊心靈上的綠洲，將精神寄託於此，人生快樂無窮。因此，提出下述幾點建議，讓阿公阿媽們可以過個豐富的晚年生活。

一、尋找生命中的春天

由於人事物等因素的影響，長輩們常侷限自己於狹隘的框架中，感嘆時光就如此過去，殊不知即使在人生的老年階段依然存有春天。在研究參與者的經驗分享中曾提到，老年人應該走出去。因此，更建議長輩們可廣泛地接觸這多元的世界，培養更多的興趣，並藉由休閒活動的參與，讓生命擁有更多的春天，而這春天亦將充滿朝氣。

二、發揮現有的能力，別小看自己，那會是一種成長

「不要，我不行啦！」，這是我前往老人機構服務時，聽見長輩們常說的一句話。人老了，難道就什麼都退化了嗎？不是，不是這樣的。高齡者們往往因為年歲已高，就一昧的否定自己，害怕自己做不到。高齡者是經驗的長者，擁有許多能力，自己卻不知曉。阿公阿媽們需要發揮自己現有的能力，別小看自己，其實做得到的。從休閒的角度看人生，人生晚期並不只有退休、養老，而是不斷地改變與成長。

三、終生學習、心永不老

教育是「活到老、活得好」的必要元素，也是持續再造與改善生活的工具，對任何年齡的人都一樣。終身學習將是必備的工具，而不是偶一為之的努力。換言之，人必須持續的學習，並從學習中不斷地進步。休閒活動的參與是終生學習的途徑之一，從休閒中學習，那是一種令人快樂的學習。休閒即學習，學習即休閒。如此，擁有年輕的心則非難事，而「心」將永不垂、永不老。

肆、對後續研究的建議

一、研究者

研究者與研究參與者之間為長輩與晚輩關係，研究參與者總是很熱心的將所有生命事件一五一十的陳述，但是往往分享太多，所要的太少，又礙於長者的身份，研究者總很難啟齒，希望研究參與者關注於主題上。此時，研究者必須檢視，是否在信任關係的建立上，尚未足夠；是否在訪談技巧、時間掌握或者訪談次數與時間等方面有所不足。當面對上對下的關係時，如何克服此類的問題，是研究者必須事先關注的。

由於研究參與者的條件限制之一，為六十五歲以上的高齡者，其語言表達時，研究者需仔細聆聽，避免造成錯誤解釋，尤其必須將口語轉換成文字詮釋時或是省籍腔調時亦必須留意。

二、研究參與者

- (一) 隨著退休年齡逐年下滑，進行選取之研究對象的年齡條件限制可往下降，可限定五十五歲或是六十歲的長輩為研究對象。如此視野，將更開闊。
- (二) 在本次研究中只選取三位研究參與者，研究對象包括兩男一女，在未來的研究對象選取上，可選擇男女各半的比例，進行高齡者男女之間休閒體驗的深入探討。

三、研究方法

在研究方法上，本研究採質性研究之深度訪談，與三位研究參與者共同完成該論文，採取從高齡期階段回溯以往的休閒生活，深入瞭解生命歷程中休閒體驗的內涵、影響因素以及休閒在生命中所扮演的角色等。

此外，本研究使用的是質性研究，對於高齡者生命歷程之休閒體驗產生較多深入體悟。後續研究者可以增加觀察法，與研究參與者共同參加休閒活動，共同感受研究參與者更多生命中的精彩。亦或是加入照片回溯法，讓研究參與者藉由照片的協助，更容易回想過去所參與的休閒活動。