

## 第四章 在休閒樂章中舞動精彩生命

~ 生命就該揮灑在美好的事物上 ~

表演者們以自己的生命歷程為這場表演揭開序幕。首先，在三位研究參與者的生命歷程故事中，研究者透過逐字稿的歸納整理將這三段精彩故事化約成圖三、圖五與圖七之生命歷程圖。在生命歷程圖中，將會看見這些圖乃是以結婚前、結婚後與老年期做區分，由於每個個體生命歷程中所發生的事件，並無法以正確時間做適切的區隔。因此，研究者則以結婚的前後以及老年期，這兩個重大的生活事件進行劃分。接續，研究者以休閒體驗歷程觀看研究參與者們在生命歷程中對於休閒的各項感知體悟，並將休閒體驗歷程區分為三個階段且命名，如圖四、圖六與圖八所示。最後，研究者對整場表演歷程做反思，體悟自己從表演中看到什麼、聽到什麼、獲得什麼、感受什麼。

究竟嚴格教父是如何突破重重圍籬並從休閒中找到自己？老志工為何總是神采奕奕、充滿活力？開心果到底是如何從休閒中獲得快樂、永保愉悅的心？這些種種疑問，都將在這些可愛的高齡者身上找到解答。

## 第一節 突破圍籬的嚴格教父

嚴格教父，現年 78 歲，國小教師退休，是一位相當嚴格的教師與父親，因此研究者將研究參與者 A 命名為「嚴格教父」。教父從小在嚴格管制的背景脈絡下成長，因此在思想、性格等各方面皆較為保守與嚴謹。教父在時間的洪流中體悟，人必須保有彈性，雖環境、家庭等各種因素會不斷地衝擊個體，但是最終的選擇權還是在自己，端賴個體如何的取捨與拿捏。

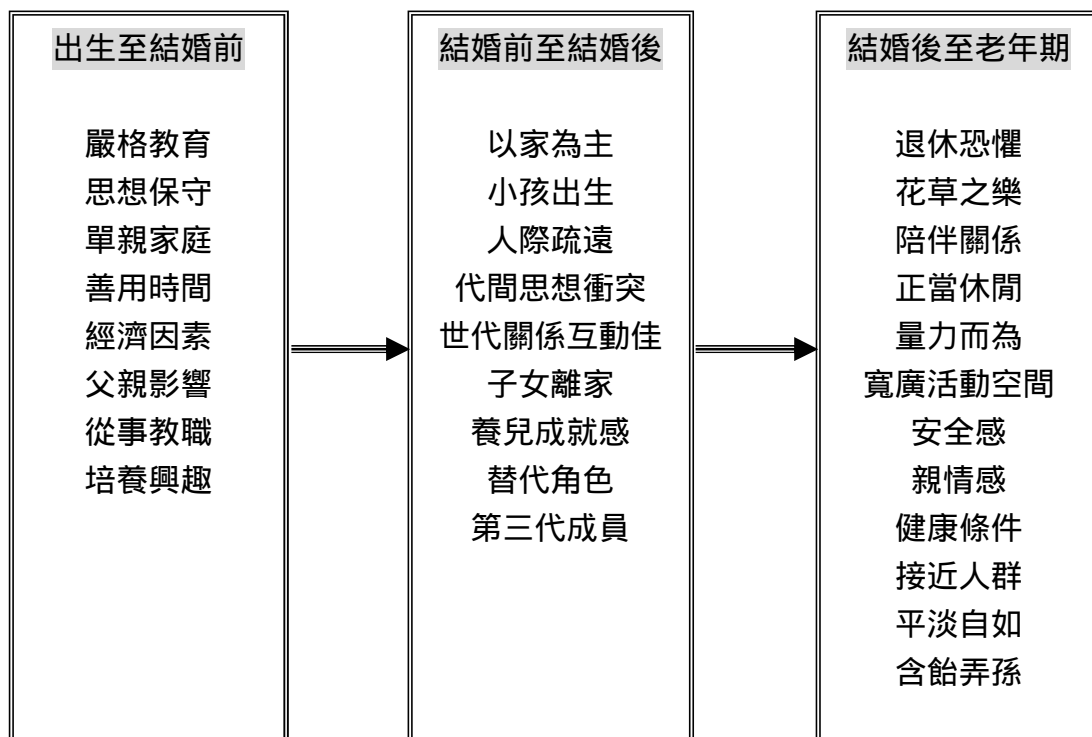
進入教父的休閒體驗之前，先透過圖三瞭解教父整個生長背景脈絡，研究者透過逐字稿編碼與歸納方式，將教父之生命歷程利用圖三呈現，首先述說教父在兒童期、青年期、成人期至結婚之前出現於個體的元素；其次為結婚後、組織家庭、擁有第三代成員乃至進入老年期前所得之感受；最後，則是進入老年期階段後的種種體悟。

教父為家中唯一的男孩子再加上當時環境背景為日本人統治的年代，因此教父從小在家庭與學校方面皆接受嚴格的教育方式，在這樣的環境下形成教父在思想觀念、生活表現與社群關係上較為保守與單純。六歲那年母親的過世對於教父的影響很大，等於從小在缺乏母愛的家庭中長大，讓教父倍感壓力。自有意識以來，教父必須分擔家務並無充分時間學習，只能利用空閒之時充實自己。在家中經濟因素的考量之下，教父聽從父親的建議進入師範院校繼續修讀。完成學業後，教父從事教職工作，盡心盡力扮演教師的角色。從小在鄉村長大的教父，明白鄉下地區老年人生活的無趣感，因此在投入教職工作的同時，教父慢慢地尋找與培養休閒興趣，為老年期做準備。

教父結婚之後，家庭成為生活重心，一心一意只想將家人照顧好，對外的人際關係活動頻率逐漸減少。教父對於子女的家庭教育與學校教育同樣採取嚴格教導，但小孩在教父的心目中仍為精神上的寄託。衝突，發生在兩代之間的思想認知上，但大致上在世代關係方面仍維持良好。隨著年齡增加，子女因為學業與工作上的關係必須離家，此時教父並非深感不捨，反倒認為這是成就感的表現。教

父感覺子女的離家難免出現寂寞感，此時配偶的陪伴關係與親戚朋友替代角色的出現則倍感重要。成立家庭之後的教父，在生活中完全沒有自己；沒有一個屬於自己的空間，去好好地感受自己的存在。唯一感到欣慰的是，第三代家庭成員的出現，雖然教父此時尚未退休，仍從事教職工作，但教父依然利用空閒時間與孫子們同樂，成為生活中僅存的快樂。

教父進入老年階段後，面臨退休恐懼症。不知曉退休後多出的空閒時間該做些什麼，經過一段時間的摸索，教父慢慢地接受退休生活；不但將過去喜愛從事的花草之樂重新拾起，亦盡情享受與配偶共度的悠閒時光。教父認為老年生活應有規劃性的正當休閒活動，凡事量力而為，不增加自己的精神負擔。教父將休閒視為一種調劑生活的方式，教父從小習慣鄉下的生活方式，性喜寬廣的活動空間；對於大都市的狹小空間不甚滿意，亦不習慣。高齡階段對於教父而言，擁有安全感與親情感的依附，再加上平淡自如、含飴弄孫將會是最完滿的老年生活。



圖三 教父生命歷程圖

對教父的生命歷程有更多的認識與瞭解之後，接續則進入教父的休閒體驗世界，探索教父是如何從休閒中突破圍籬進而找到自己、發現自己。研究者依據教父的生命歷程將其之休閒體驗歷程分為三個時期，而這三個時期乃依據教父結婚前、結婚後以及進入老年期等三個階段進行劃分，包括休閒尋覓期、休閒過渡期以及休閒飛舞期，而在每一個時期皆包括當時從事休閒活動的各項因子與狀態，可參見圖四教父休閒體驗歷程圖。

## 壹、第一幕：休閒尋覓期

教父從小身上背著許多枷鎖，而這些束縛正慢慢地侵蝕著教父，被迫接受一切嚴格的訓練與教導，完全不能反抗。相對地，教父面對休閒無從體驗，於是教父很自然地忘記原來有「休閒」這麼一回事。

### 一、「休閒」？壓根兒沒想過休閒

從小生長於單親家庭再加上是家中唯一的男孩子，無形中肩上的責任更是重大。因此，促成教父在思想性格上較為保守嚴謹，其生活亦較為單純，一直處於自我框架中，鮮少與人相互來往。

我可以說是沒有童年，因為我六歲的時候就沒有了母親。所有的事情都必須自己來，可以說是自己創造自己的童年。(A:2005/08/10)

我小時候是在單親家庭長大的，造成我的個性很暴躁，因為從小都是男人帶大的，我父親的個性不像媽媽，而是比較暴躁，尤其是鄉下的男人更是這樣。(A:2005/09/27)

從過去到現在都是這樣。因為我的家庭生活背景不是很開放，沒有這種習慣【與人交際】，所以比較少。(A:2005/08/10)

生活上幾乎無暇照顧，因此根本沒想過休閒是怎麼一回事，更遑論擁有享受的生活，那是遙不可及的。

當時社會上的生活都相當的簡陋，大家都過著相當辛苦的生活。所以在我印象中只要吃得飽就已經相當的滿足了。(A:2005/08/10)

放假就幾乎沒有在唸書了！都要幫家裡做事情。(A:2005/08/10)

相較之下現在賺的錢比較小，因為現代人比較會享受，以前根本談不上什麼享受，以前在下班後都還要幫家裡做事情。(A:2005/08/10)

### 二、動身找休閒

雖然教父從小生活艱苦，空閒時間必須幫忙家事，但當教父年幼時，則利用身為小孩的天真、活潑與無限想像力的特質，引導教父應用身邊的周遭資源，創

造生活中的休閒娛樂，初次淺嘗休閒是何物。

我小時候閒暇時，常跑去大水溝或是池塘玩（不像是現在有游泳池可以去），以前的生活就是這樣。（A：2005/08/10）

不然就去釣青蛙，釣青蛙很有趣喔。所有玩具都自己動手做，做毬子、機關槍、竹蜻蜓、放風箏、打陀螺等等。很多事情都要動頭腦，像我以前就會想一些有的沒的。小時候真的很有趣啊！但是以前最好的回憶還是坐在牛背上（真的很有趣），另外還有鬥蟋蟀。（A：2005/08/10）

看到東西自己想，想要怎麼做就下去做。自己做出來的東西很有趣啊。生活的確很有趣，不像現在什麼都用買的，而且都相當精緻。（A：2005/08/10）

與外面的世界逐漸有所接觸，看到、聽到不同的事物。利用在外唸書，放假餘暇之時，接觸自然達到心理的放鬆，暫時不想繁雜的事物。但大多時候皆是獨自一人享受休閒時光。

我放假回來時【在外地唸書放假時】都會去海邊走一走，到處看一看，例如像是我就很常去，我很喜歡去走便道很有趣，比較常去，都自己一個人去。爸爸、姊姊沒這個習慣說要去，要找他們去，他們也不要，所以我都自己一個人去那裡很舒服的。（A：2005/08/10）

年輕力壯時，喜愛參與活動力強的休閒娛樂，常常樂此不疲地投入，忘記時間的存在。

以前因為自己很好動，所以很喜歡運動。以前上班跟同事都會打排球，天色變暗看不到球時也是會繼續玩。很喜歡打排球。年輕時需要動，年紀大時則需要靜，我的觀念是這樣。以前幾乎差不多動態的活動都喜歡。（A：2005/08/10）

教父投入教職工作後，認為自己未來步入老年期時，應必須擁有自己的休閒生活方式，於是教父在休閒尋覓階段慢慢摸索並培養休閒興趣。

教書不久就覺得老了之後，一定要有一個興趣，所以我就培養種盆栽的興趣。我老早就在培養我老年時的休閒興趣了。（A：2005/08/10）

Gordon, Gaitz 和 Scott(1976)提出生命週期變化與休閒活動的關係，認為在年齡因素的累積之下，個體將尋求產生不同類型的休閒活動，因應個體的需求。

休閒尋覓期中，教父慢慢地嘗試在兒童期、青少年期乃至成人時期進入職場階段的生活添加休閒娛樂活動，不論是孩童時期的天真活潑、利用大自然享受休閒之樂或者是參與活動性強的活動等，教父皆樂在其中。另外，教父更試著為老年生活作準備，培養休閒活動興趣，預防老年時期將產生的無聊寂寞感。若以年齡因素觀看教父的休閒尋覓期，發現教父在年齡的逐漸成熟之下，試圖創造不同的休閒興趣。

## 貳、第二幕：休閒過渡期

該階段教父結婚、成立家庭，除了工作外，完全被家庭的各種瑣事團團包圍，沒有屬於自己的空間，也無空餘時間從事休閒活動。家庭成為教父休閒活動參與的最大阻力，沒有多餘時間分配於個人休閒上，過去的休閒活動呈現停擺狀態。

### 一、綁手綁腳的怎麼休閒啊！

結婚步入家庭之後，教父完全無法感受休閒的存在。最主要是，沒有時間，休閒完全被家務以及工作佔據，完全沒有自己，無法感受自己，休閒整個放空不多想。

以前來說若是談到休閒我真的沒辦法接受，因為我真的沒有時間去休閒。(A:2005/09/17)

我很照顧我的家庭，我可以說完全幾乎沒在外面，很少跟外面的人應酬，都以家庭為主。那時候沒有休閒，完全就只是照顧家庭而已，把家庭顧好比較要緊，沒有多餘的時間。  
(A:2005/09/17)

工作、結婚、有小孩之後完全沒有自己的時間。那一個階段找我做什麼活動我都不會參加，完全顧慮好家庭，其他不想什麼。(2005/09/17)

小孩的來臨更是增加休閒障礙，每天與家務、工作、小孩三者為伍，絲毫沒有喘息的空間。只能盡己所能改變生活狀況，但仍希望有屬於自己的時間。

小孩出生的時候，因為那時候要養小孩、培養一個完整家庭最辛苦。(A:2005/08/10)

以前年輕時會覺得小孩礙手礙腳地。(A:2005/08/10)

我的家庭生活就是以家庭為主、改變家庭經濟狀況並培養孩子受教育的程度。唯一的觀念就是這樣沒有什麼。再來就是公教人員收入有限，要利用有限的收入做最好的利用。不可以透支還要有所結餘。(A:2005/08/10)

我很少【休閒】，都是在上班、幫家裡做事，但最主要的原因是因為環境不允許。(A:2005/08/10)

以前我對自己的小孩就不會這樣【帶著到處去玩玩】，絕對不可能。(A:2005/08/10)

對於步入婚姻與家庭的教父而言，休閒似乎是個夢想，其時間與精力全被搜刮一空，無法感受休閒的價值與意義。

## 二、難得的休閒，休閒是一項奢侈的行為

休閒過渡期之前期與中期，教父皆籠罩於工作、家庭、小孩三方面壓力中，所剩的個人時間少之又少，過去持續培養的種花興趣亦必須等上一大段的空閒時間才可進行，但通常機會不多。

都要等一大段的時間才會整理【花草】。(A:2005/09/17)

## 三、第三代家庭成員

休閒過渡期後期，第三代家庭成員的出現，讓教父除了工作之餘又添增一項「含飴弄孫」的任務。教父將這項含飴弄孫的工作視為休閒活動，雖辛苦但甘之如飴，在教父眼中那是一種精神上的寄託，而含飴弄孫的快樂延續至老年階段。

或許是因為物質生活、環境條件的改變，教父認為過去無法像這樣對待自己的小孩，看著第三代家庭成員不斷的進步成長，心中不禁感動及有著莫大的成就感。

像孫子也是我們帶大的，那時候要上班還要帶小孩，雖然很累但是很高興啊！這是一種安慰。我曾經一次帶三個，我還為此去學開車（我六十歲才學開車），不然出門不方便。



小孩離家是不會感到空虛，但若是身邊有其他人來作伴的話（若有其他人來代替子女這個角色的話）。帶自己的小孩覺得很辛苦，但是帶孫子並不會有這種感覺。

（A:2005/08/10）

會開車帶他們出去，也會騎著機車一前一後各一個去附近逛逛，這樣不會覺得辛苦，但是以前我對自己的小孩就不會這樣，絕對不可能，說也奇怪。（A:2005/08/10）

我覺得我的生活很舒服、比較輕鬆、比較沒壓力，雖然這些孫子這樣的吵，也感到很有趣啊。（A:2005/08/10）

到現在當阿公可以含飴弄孫。（A:2005/08/10）

在休閒的過渡期中，教父體驗家庭、工作、小孩種種的束縛，沒有屬於自己的時間好好地從事休閒活動，不斷地壓抑自己。直到第三代家庭成員的出現，教父才算將生活重心做轉移，才算擁有休閒上的寄託。教父正一步步地突破圍籬，再次感受休閒的存在。

### **參、第三幕：休閒舞動期**

看見教父笑著、很開心的笑著。教父在這階段中，沒有過去種種的壓力與束縛，生活過得很自在愉快，可以做自己想做的事情，不需要在意時間的催促，盡情享受退休後的生活。

#### **一、自由隨心**

「做自己」，深切的感受教父想真正的做自己，過去有太多的束縛壓迫於教父身上，讓教父無法看見自己、瞭解自己的所需所求。「隨心」是教父進入老年期最喜歡的生活方式，這讓教父感覺自在舒服愉快，似乎有種突破圍籬的感覺，終於可以鬆口氣，呼吸自由自在的空氣。

在鄉下的話，我可以很自由，腳踏車一騎隨便哪裡都可以去，還可以有人泡泡老人茶、聊聊天。時間過得很好啊！我很高興啊！我寧願待在鄉下。（A:2005/08/10）

我不喜歡有時間限制、不喜歡被時間綁住，我喜歡自由自在、輕鬆的。若是需要我的地

方我會很樂意幫忙。可以調劑生活。(A:2005/08/10)

我不太喜歡被束縛我會覺得很難過，所以不喜歡參加類似的活動，我喜歡自由自在地。因為過去每天一直在上班（上班四十七年耶）已經被約束很久了，現在退休了難得有自己的時間，我當然要好好的利用時間啊。(A:2005/08/10)

現在我喜歡自由一點。我的個性喜歡有變化可以自由一點。在老年時期我喜歡自由、清閒不要束縛，可以隨心所欲。(A:2005/09/27)

## 二、盡情享受、怡然自得

教父過去四十七年持續地投入教育現場，感覺自己像條沒有彈性的橡皮筋一般，始終侷限於框架中無法脫離，因此教父獲得「自由」之後，最想擁有不一樣的生活方式，盡量讓生活更加有趣。

進入老年期之後，教父重拾過去的休閒娛樂活動，與花草同樂是教父目前最喜愛的休閒活動，教父在其中應用各種想像力，創造出花草之樂，盡情投入。

但最主要還是可以調劑生活，比較不會無聊。像種花就是一種調劑生活的方式。比較空閒或是無聊時，拿著剪刀慢慢修剪，若是沒有人來家裡坐的話我就會去修剪花木。  
(A:2005/08/10)

另外，教父亦在該階段安排各種休閒活動，充實老年生活。雖然這些活動在旁人眼中看來為樸實自然，但教父卻感覺相當知足，因為是那樣地舒服、輕鬆、自在。

像我現在的休閒生活就很簡單，登山、健行、看電視就以體育活動為主。(A:2005/08/10)

我本身運動不是說很專門，就是興趣啦！但是就喜歡動一動，早上都會跟去體育場運動，現在每天都去，大概一個多小時才回來，現在的休閒生活就是這樣很單純，不然就是下午都會有親戚朋友或是一些小孩會來家裡泡茶。像我早上都會去運動，這些都是調劑生活的一種。(A:2005/08/10)

我現在早上去運動，接下來就看一份報紙，吃中飯休息一下，下午就會有人來找我泡茶。若是有左右鄰居來找我泡茶聊天，一聊就是一個下午，另外若是小朋友來的話就更加熱鬧有趣了。(A:2005/08/10)

教父不做遠行的旅遊，原因在於教父認為那是一種精神上的負擔，出遠門一切皆急急忙忙，教父不喜歡。但是在家人的邀約之下，教父則很樂意與家人共同出遊。家人的陪伴是促使教父出遠門的最大因素。

會啊！也會鼓勵我們出去看看。像在台北的兒子他們都會辦活動也都會帶我們去，我們下星期就要去玩。就是我兒子帶我出去玩，我才會出去，我也沒有出國的觀念。  
(A:2005/08/10)

個性較為保守的教父不喜歡過於複雜的社交團體，認為在老年階段一切平淡自然即可，不需要再為自己爭取什麼，一切回歸原點，享受愉快、輕鬆的感覺。

社團，我只參加公教人員退休的聯誼會，別的社團我沒有參加。只要是這類團體辦的活動我都會去。(A:2005/08/10)

像我最近就有一個退休人員的活動要參加，我都會帶我太太一起去。(A:2005/09/17)

自在、愉悅、平淡是教父最大的希望，認為在生命的最後階段可達到如此，便覺得滿足，這已是最大的幸福了。

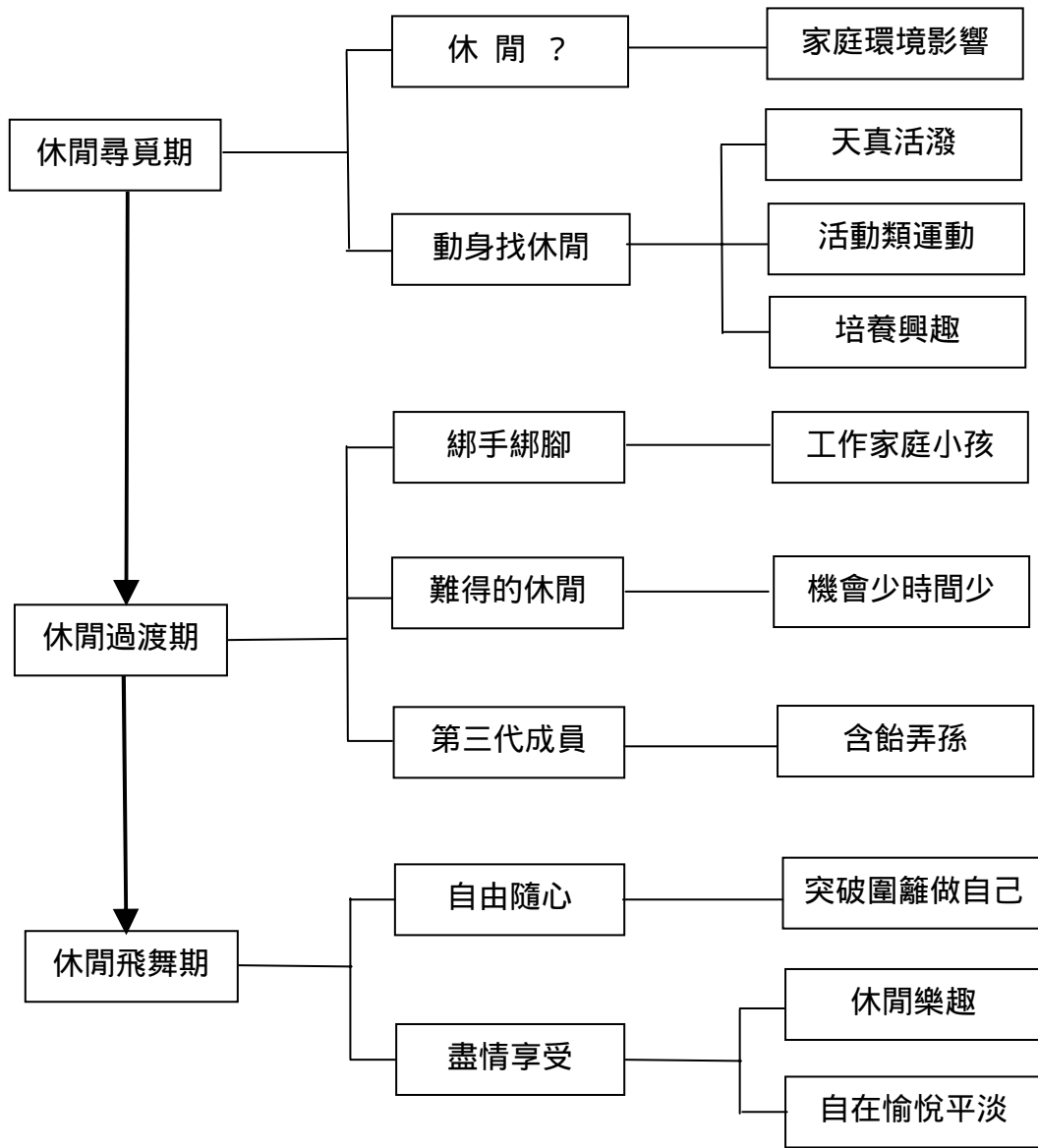
想要做什麼就能做什麼，就已經達到我的目的了；想要什麼東西就可以有什麼，就已經達到我的需求了，但是不會奢求。不要有精神負擔、輕輕鬆鬆就好。沒有什麼。反正我不求名不求利，可能我比較保守、落伍吧！我是以過著平淡生活就好，不求什麼。別人可能跟我不一樣，所以每個人生活習慣不一樣。(A:2005/08/10)

現在這個年紀劇烈活動已經作不來了，沒有活動就只是閒談就很高興了。有時候遇到很久沒見面的朋友，講一講話就會覺得很開心了。(A:2005/09/17)

休閒舞動期對於教父來說，其實就是擁有更多的時間做自己想做的事情，突破過去生活方式的圍籬，讓自己可以好好享受老年的時光，好好地再看一下這個美妙的世界。於此，研究者感受到「自由感」乃教父從事休閒活動時最大的動力，並利用自由感創造休閒生活中的不凡。

由教父的生命歷程中發現，教父在休閒尋覓期時已慢慢開始尋找以及培養休閒興趣，但在休閒過渡期時，因家庭、工作等種種因素的影響之下，教父只能利用得來不易的時間與機會從事休閒活動。而當教父進入休閒飛舞期，即再度重拾過去所感興趣的休閒活動。於此瞭解，高齡者休閒體驗歷程正與 Iso-Ahola(1980)所提出的研究相符合，認為愈年長者愈趨向於透過休閒活動尋找過去類似的活動經驗，亦同時驗證連續理論中的發現，相類似的休閒活動將會在個體的生命歷程中不斷地交互出現。

教父之前雖擁有自己的休閒興趣，但由於種種罣礙讓教父必須放棄。老年期是個關鍵性時間點，老年期意味著時間的增多，因此教父進入老年期與退休後，重新尋找過去休閒體驗的感覺，繼續從事喜愛的休閒活動；相反地，老年期也暗示著長者體力的漸衰；換言之，步入高齡期的長者將不太可能加入新的休閒活動，以取代原本所擁有的休閒活動或拓展休閒活動的參與。



圖四 教父休閒體驗歷程圖

## 第二節 神采奕奕的老志工

老志工，現年 90 歲，經商退休。退休之後則投入志工行列，因歲數已高，志工伙伴們給予「老志工」封號。志工服務對於老志工來說乃目前最重要的休閒活動，我想從事志工就是老志工永年輕滿活力的秘方吧！就讓我們看看老志工的生命中充滿什麼樣的精彩。

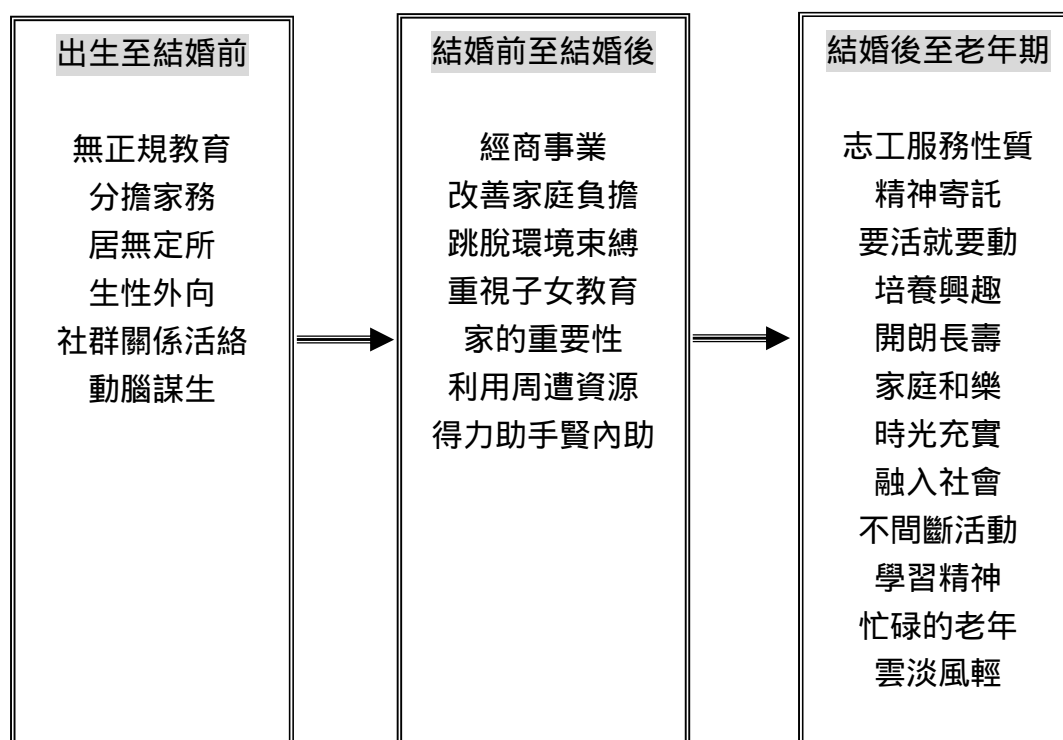
探索老志工的休閒體驗之前，研究者根據訪談逐字稿，歸納整理老志工之生命歷程並利用圖五呈現，首先述說老志工青年期、成人期至結婚之前，左右個體的各项因素；其次為結婚後、組織家庭至步入老年時期之前所面臨的各项因子；最後則是正式進入老年期的種種體悟。

老志工為大陸浙江省籍人士，從小環境清苦必須分擔家務，因此喪失接受正規教育的機會。正值烽火交戰的年代，老志工為國效命，過著居無定所的生活，最後則在台灣落腳。老志工人生外向，面對陌生的環境時總能應用極佳的社群關係解決問題，並開始動頭腦賺取生計與組織家庭。

步入婚姻、組織家庭後，老志工擔心原本的謀生工作並無法改善將來孩子出生時的沈重負擔，因此老志工輾轉進入商場，這是老志工人生的一个轉捩點，使得老志工跳脫原本窮困生活與減輕家庭重擔。過去接受教育的機會被剝奪，因此老志工對於子女的教育則盡其所能給予幫助。孩子們的歡笑是老志工身心疲憊時最大的慰藉與快樂。老志工工作之餘，利用周遭現有的休閒資源，與家人歡度愉快的閒暇時光。老志工感謝賢內助將家中大小事情打理妥當，讓老志工外出工作的同時，無後顧之憂。

在一次因緣際會下，老志工接觸志工服務訊息。起初，老志工只以試試看的態度參與之，但是後來則全心全意的加入並將志工服務視為一項重要的休閒活動，甚至是精神寄託。「要活就要動」是老志工進入老年期後的深切體悟，更表示老年人一定要培養休閒興趣，否則將會無聊、寂寞、虛度光陰。老志工加入志工服務團隊後，自認獲得開朗長壽、家庭和樂、時光充實並有一種融入社會的感

覺。在服務過程中，老志工從不刻意缺席並秉持學習精神、不斷充實自我。老志  
工在人生的後期，自認為是一個相當忙碌的老年生活，但在繁忙的同時亦感覺人  
生雲淡風輕即可，不需要掛念太多。



圖五 老志工生命歷程圖

瞭解老志工的生命歷程之後，接下來將進一步探索休閒體驗歷程在老志工的生命中是如何變化。老志工的休閒體驗歷程分為三個時期，涵蓋休閒空白期、休閒尋覓期與休閒飛舞期等，而這三個時期參照結婚前、結婚後以及老年期等階段進行劃分，而在每一個時期皆包括當時從事休閒活動的各項因子與狀態，可參見圖六老志工休閒體驗歷程圖。

## 壹、第一幕：休閒空白期

休閒對於老志工來說沒有特定的概念，認為休閒其實就是閒暇之時所從事的活動，但是礙於種種因素的牽絆，已看不清楚休閒的模樣。在休閒中呈現空無一物的狀態，更無法感受休閒的存在。

### 一、談休閒，何等容易？

老志工處於戰爭紛擾、環境窮苦的年代，一切要求從簡，更說不上「休閒」。因此，老志工對於休閒可說是完全沒有概念，更不知曉休閒為何物。

小時候鄉下沒有機會唸書，要幫家裡做事情要幫忙種田。到二十歲左右一直都在田裡種田，剛好那時候正值打仗，就被抓去當兵打仗了。一開始被抓去山裡面受訓，那時候就開始學習認字，所以我沒有學校畢業。(B：2005/08/18)

兒童時期沒有什麼休閒時間，我從小就必須去種田，也沒有唸書，要唸書也要等到十幾歲才能去唸書。那時候沒有什麼好的娛樂休閒，那時候年紀小又在鄉下，不像現在這麼的發達，沒有休閒的東西也不會自己作東西啊，根本沒有什麼玩具可以玩。小時候在鄉下根本沒有地方可以去。在二十幾歲的時候就去當兵，因此也沒什麼休閒。(B：2005/09/20)

沒有耶【以前在大陸時】，為什麼都玩不起來，因為沒有時間去玩。(B：2005/09/20)

隨著政府的遷移來到臺灣，在如此陌生的環境下必須自食其力，靠著微薄的力量為自己找出口，盡全力投入工作，此時老志工對於休閒仍無感受。

### 二、嫁給工作

過去不談休閒，哪裡知道休閒是什麼啊！沒有固定的時間、沒有固定的地點、也沒有固定的人相伴，對於休閒更是缺乏體驗。不認為自己所從事的活動就是「休閒」。休閒就是有餘暇之時，會產生的一種活動、一種娛樂。

以前是不談休閒，以前哪裡有休閒。以前都是剛好今天空一點就去哪裡走走看看，這才叫做休閒，以前是這樣，並沒有固定的時間。(B：2005/09/20)



被工作淹沒、無法抽離、被工作佔據生活，休閒對於此刻的老志工來說是無趣 沒有意義的，因為最主要的困境是沒有時間，沒有多餘的時間從事想做的事，毫無興趣可言。此時，老志工嫁給了工作。

年輕的時候最喜歡賺錢。我那個時候娛樂根本就沒有，除了工作還是工作，連鞋子襪子都沒有，上班都騎腳踏車上班（B：2005/08/18）

應該說沒有時間去興趣、沒有時間去唱歌、哪有時間去娛樂都沒有。賺錢都來不及了，還有什麼興趣可言呢！（B：2005/08/18）

老志工在休閒空白期，無法找出固定的時間、地點從事休閒活動，只能不斷在工作中游離，絲毫沒有喘息的機會。

## 貳、第二幕：休閒尋覓期

該階段中老志工仍身陷忙碌，努力為家庭創造出更好的生活條件。而休閒對於老志工來說是一項奢侈品，只能利用偶爾的機會與家人共同休閒。因此，在此階段中老志工尚未擁有真正的休閒活動，好好感受休閒。

### 一、還是沒空啦！

努力逃脫過去的枷鎖，為生活開創另外一片天，無法好好體會休閒存在的價值性。

那時候想盡辦法要去認識一些人，想說可以做一些別的事情，可以從部隊解脫。（B：2005/08/18）

很踏實地創造幸福家庭，像隻蜜蜂一般從早到晚忙做工，讓自己一直完全處於忙碌的狀態。此時沒有自己，心中只有我要讓家人過得更好，如此簡單的想法，而真正的休閒在此階段還無法成行。

我就去做生意因為當公務人員不夠吃飯，因為那時候已經結婚有小孩了（我有五個小孩）就要養家了，我做過很多工作開過計程車、拉過三輪車很辛苦的，下班回來還要繼續幫忙做別的事情，要去賺錢啊。（B：2005/08/18）

有了家庭哪有時間休閒啊！要動腦筋要想辦法賺錢啊！沒有小孩的時候要拼命去賺錢，有小孩之後更要拼命去賺錢。根本沒有自己的時間。(B：2005/09/20)

家庭、事業逐漸穩固之後，老志工慢慢浮現對休閒的需求，利用生活的空閒時間與家人相處，彌補過去因忙於工作而忽略的家庭關係。

## 二、忙裡知道偷閒

在無小孩之前，雖然休閒娛樂活動資源少之又少，但老志工依然會帶著賢內助往外找休閒，為生活增添樂趣。

以前的娛樂也少。要娛樂的話就要跑到戲院去，那個時候就帶阿媽去電影院。(B：2005/09/20)

接連小孩出生，老志工只能利用「偶爾」的時光進行休閒娛樂，此時休閒乃在偶爾的狀態下發生。創造生活中小小的甜蜜，工作空餘之時利用周遭休閒資源，為生活添加色彩。雖只是偶爾的機會，但依然感覺幸福。

不過機會不多，很少的【與家人出遊】，那個時候沒有什麼星期假日。幾乎沒有什麼娛樂，那個時候賺錢都來不及了還會想說要去哪裡玩。(B：2005/08/18)

放假有時間的話【帶小孩出去玩】，都到附近的公園去走走，走路可以到的地方。其他的地方都要錢啊！盡量去一些免費的地方。(B：2005/08/18)

當小孩已達離家年齡，接續離開家並開創各自生活的同時，老志工覺知必須在老年時期為自己安排休閒活動，意識自己需要充實老年生活。

那個時候也沒什麼休閒，當小孩都不在身邊時我想我就會去作義工。我十幾年前就開始想要怎麼去消磨時間，怎麼樣每天過去【過生活】，生活還是要過。(B：2005/09/20)

老志工在休閒尋覓期之後期，隨著環境條件的轉變，覺知休閒在生活中存在的價值性，並學習在生活緊湊的氛圍中，放緩自己的腳步，感受休閒的存在。

### 參、第三幕：休閒舞動期

進入老年期，老志工為自己安排許多活動並加入志工服務行列。經過一段時間後，便把志工當作是一項很重要的休閒活動，亦是精神上的寄託，誠心誠意的完全投入並盡情享受休閒活動所帶來的各項益處。

#### 一、忙、忙、忙、忙著休閒

老志工為自己安排多項的工作與休閒活動，呈現忙碌狀態，若要另外安排休閒活動，老志工表示目前不可能，因為時間根本不夠用。

我一個星期去三天，去一三五【當志工】，二四六就在家。二四六我家裡還有事情啊！還有鄰里社區的事情要忙。都忙不完了，時間都不夠用了，尤其是社區的事情特別多，在社區我當理事、有的地方當監事（社區發展協會）啊、休閒協會我是理事。有的時候要去開會、有的時候要去做事，時間都不夠用了，忙得不可開交。我們這裡還有一三五的卡拉 ok，有晚上、有早上的。所以時間安排根本就不夠。（B：2005/08/18）

懂得安排老年生活，每天固定的休閒活動時間，每天皆過著充實的生活，不虛度光陰。

我都會運動，現在我自己早上起來我都會練法輪功，跟阿媽兩個人一起練，每天早上從五點到七點，每天都練兩個小時，在家自己練。有時間的話就看看報紙，中午吃過午飯之後休息一下，午覺起來就出去外面走走，我都四處走。每天都會去走一走。回來就看看電視，我喜歡看電影（我不看電視劇的）一天看一個片子，也不是每天都看，有時間就看，還蠻舒服的。等吃過晚飯大概七點半左右我一定會出去走走，就是散散步，因為我們的年齡不能作太過於劇烈的，就只能做些靜態的運動，大概九點鐘左右再回來。我每天一定要走。走了一身汗回來洗個澡十點鐘之前就會睡覺了，早上四點半起來就盥洗準備一下就開始練功【法輪功】，天天都是這樣做。（B：2005/08/18）

與配偶共同進行休閒活動，共享休閒所帶來的樂趣，盡情倘佯休閒中。

每天我跟阿媽都練法輪功跟看法輪功的書，這些都是每天會做的事情，時間就很快過去了。我們還會打坐每天十五分鐘（下午五點五十五到六點十分），算是一個精神寄託。做的時候什麼都不想，很專注的。（B：2005/08/18）

有時候會去郊外走一走，，都去陽明山、淡水、基隆等等啊，都帶阿媽到處去。（B：2005/08/18）

## 二、取之於休閒、用之於休閒

「幫助別人就是幫助自己」，老志工一直如此樂觀地看待志工的活動並不斷讚揚志工服務。那是一種快樂、一種感恩、一種寄託，是讓老志工持續下去的理由與動力。

去衛生所當志工的話可以學到很多東西，那時候去衛生所時還有去上課受訓練（有專門的人在教）學到很多經驗，我就瞭解到高血壓會上升的原因，像是沒睡好、有煩惱之類的。（B：2005/08/18）

一種是服務性質幫助人家就是服務，但是對我們來說，我們的時間跟精神都好。幫助我自己也幫助別人。做志工是多方面的，不要想說當志工就是服務別人，但是你要想回來，時間很容易就會過去了。（B：2005/08/18）

得到的好處很多啊！人的好處啊！精神上的好處，時間的消耗也是好處，人坐在家裡悶啊！倒不如去做志工可以把時間消磨掉。我們高興啊！有機會能夠幫助人家就幫助人家，這也是一種好的地方。 只要需要我的地方我都會去做，我還有去下鄉服務呢！（B：2005/08/18）

像我當義工就是去休閒啊！所以我每天都在休閒，每天都很忙的，若是沒去當志工的話就會去外面走走看看，不能一直坐在家裡會覺得很無聊、寂寞與亂想。所以人就是要動，我的時間很好過。（B：2005/09/20）

老志工從休閒活動中學習許多知識與經驗，並將這些做再次的應用與分享。

遇到不熟悉、不懂之處，亦秉持虛心學習的態度面對。

一開始的時候不熟悉，因為不懂嘛。有很多困難的地方。我一開始去時被問說，你會做什麼，我回答說我什麼都不會做。什麼都不會做時，我就開始學，發發傳單、填資料，一步步上去啊。還有量血壓，我幫人量血壓量了很多年。（B：2005/08/18）

我是一個義工可以去服務別人，我很願意去服務人家，很願意去幫別人的忙，我懂得我就去做，不懂得我就去學去請教別人，等自己懂得時候再去教別人，所以並不是每一樣都可以做的。（B：2005/09/20）

## 三、培養多元的休閒興趣

休閒活動是靠培養的，不是天生就會的。找出自己感興趣的事物並嘗試，不將自己侷限在同一個框框之中，將自己的視野放寬放大，讓心胸更加廣闊。

不是本身喜歡唱歌，而是你要去應付唱歌，所以你要去學，慢慢學，培養一個興趣出來。做每一樣事情一定要去培養，你說做志工也是培養出來的、運動也是培養出來的、唱歌也是。這些對人的腦都有好處，腦筋可以活動，所以要培養。像是出去玩坐遊覽車的話，有人找你唱歌時如果不會，就會像是一個傻瓜一樣坐在那裡。起碼會個一兩首也好。所以人要有一個配合人家的興趣啊！帶動人家整個活動的氣氛。(B：2005/08/18)

對啊！有很多興趣，可以唱歌、運動跟服務當志工，這些都是自己培養出來的。服務老人！我也是老人，我比他老我去服務他們。(B：2005/08/18)

當志工之外，我還會想去念個書或是去學學東西，想學的很多，像我就會想去學學電腦學。(B：2005/09/20)

#### **四、休閒是一件正經事，要好好做**

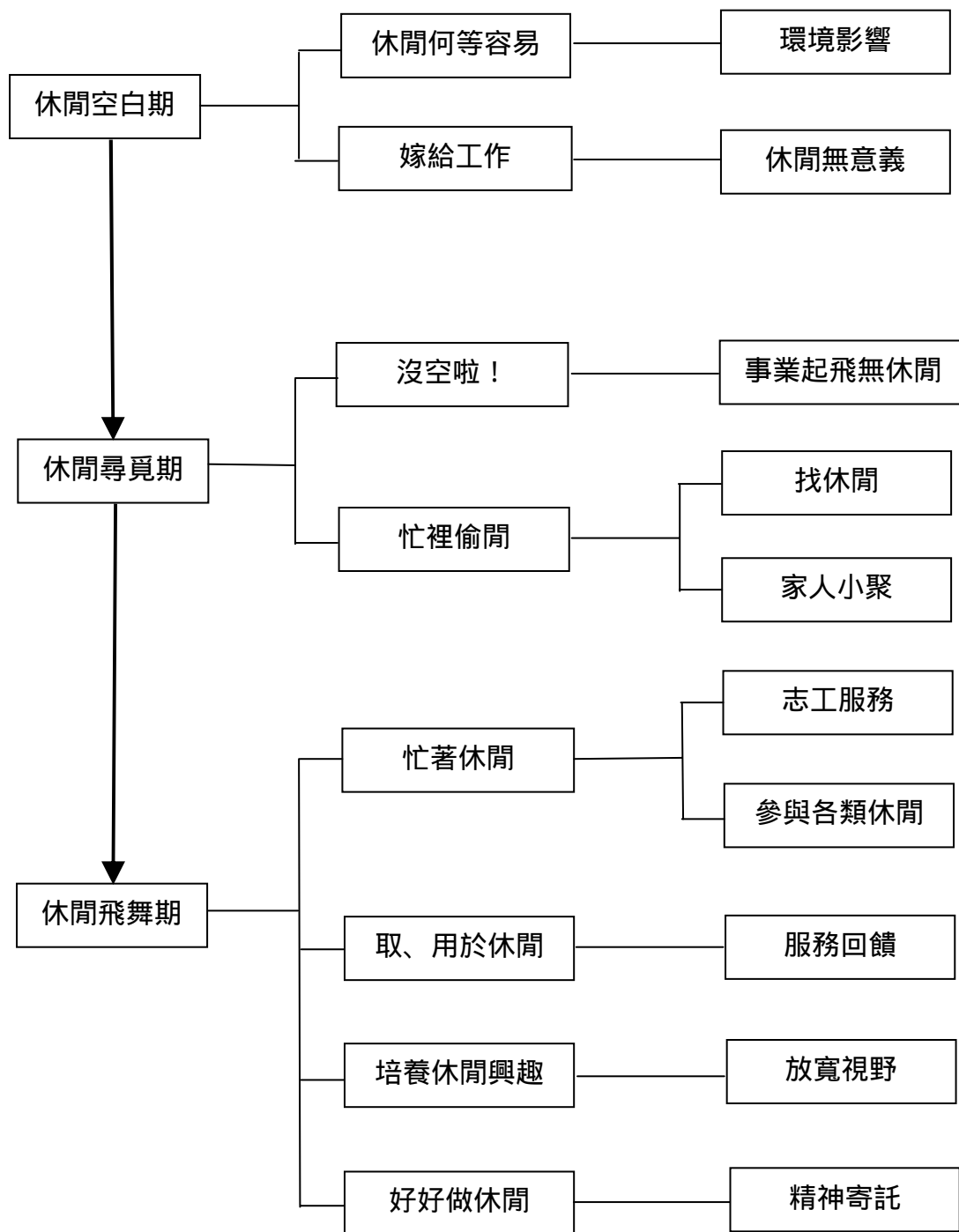
老志工進入志工行列超過十年以上，對於休閒活動總當成很重要的事情做，那是一種專注、一種認真、一種堅持、一種寄託。

算是一個精神寄託。做的時候什麼都不想很專注的，一個人的寄託。當作一件事情來做。(B：2005/08/18)

算是我們的精神寄託，把它當作一事情來做而且要把它做好，盡量把它做好。這個事情一定要做得很好，不要馬馬虎虎的，當志工當到怎麼樣呢，都說 伯伯幫忙拜託啦。我都不拒絕，除非我已經有事情，不然我絕對不拒絕的。(B：2005/08/18)

當作一件事情來做而且要把它做好。(B：2005/08/18)

老志工將休閒活動當成老年時期最重要的事情並且誠心真意投入，不兒戲。休閒對高齡階段的長輩們而言乃生活的全部，應盡情揮灑與享受，尤其經過幾番波折之後，更將休閒當成人生中最值得從事的活動。郭麗安(1982)提出老年人若愈能維持高度的活動參與量，便愈有益老人的角色認同。而高度的活動參與量有助於自我概念的穩定。自我概念愈正向穩定，生活滿意度便愈高，其所扮演的角色愈趨向於穩定。於此發現，老志工在高齡階段積極參與休閒活動，透過這些休閒活動參與，老志工從中找到自己並積極扮演自我角色與提升生活滿意度，其生命歷程亦更加的活絡與精彩。



圖六 老志工休閒體驗歷程圖

### 第三節 開心果的最佳代言人

「妳一定要很快樂很快樂喔！」開心果這樣的叮嚀我。開心果，現年 65 歲，家庭主婦。目前所從事的休閒活動很多，但以志工為主。開心果從志工中找到真正的快樂，「很高興能為大眾帶來快樂」是我聽過最感動的話，就讓我們一起感受開心果從休閒活動中所體驗的快樂生命。

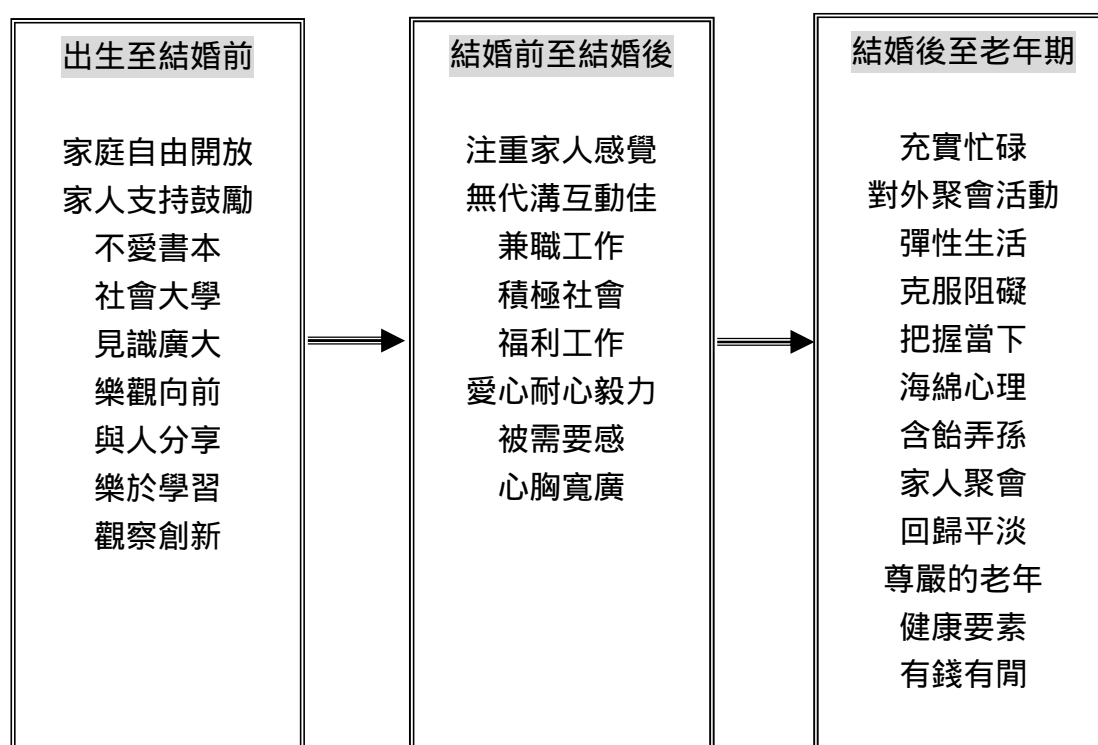
瞭解開心果的休閒體驗之前，必須先將開心果的生命歷程故事做脈絡性的介紹，研究者經過逐字稿的解讀與編碼之後，將開心果之生命歷程利用圖七呈現，首先述說開心果在少女時期、結婚之前出現於個體的各項元素，其次為結婚後至老年階段前所得之感受，最後則是進入老年期階段後的種種體悟。此三個方框即代表著開心果整個生命演進歷程。

開心果從小生長於自由開放的家庭環境中，父母親給予開心果很大的空間發揮，不做過多限制，家人是背後的支持者與鼓勵者。開心果自小對於書本的興趣不大，反倒喜歡學習課外的知識與經驗，因此開心果自中學開始即出外打工，進入社會大學，學習社會新鮮事。打工過程中，開心果增廣所見所聞，不斷擴充經驗。在家庭環境與外在環境的影響之下，形成開心果個人特質上頗為樂觀與向前，並喜愛與人分享心得。開心果很喜歡學習、觀察事物並予以研究創新。

步入婚姻之後，開心果相當重視家人的感覺並盡量滿足每一位家人的需要。對於子女教育，開心果亦採取民主開放的方式，因此代間互動關係良好，無溝通障礙。待小孩上學後，開心果擁有較多的閒暇時間，除兼職工作之外，開心果陸續參與志工服務行列，例如學校愛心媽媽、啟智學校志工、甚至與友人成立社會福利機構等。開心果發現，成為一名志工必須具備愛心、耐心與毅力等元素，如此才會快樂，亦更樂於加入志工，覺知自己要當個開心果，散播快樂給大眾。除此之外，被需要感的湧現讓開心果更加肯定自己。個人特質使然，開心果對於很多事情皆逆來順受，秉持心胸寬廣的情懷。

老年階段對於開心果而言仍是一個相當忙碌的時期，除兼職工作之外，亦持

續志工服務，另外亦常參與對外的各種聚會活動，非常富有彈性化。開心果為生活做適切的變化、克服環境障礙並把握當下做自己想做的事情。從事志工活動的同時，開心果亦學會志工必須像個海綿體一般，須不斷的吸收新知識，讓自己持續地成長。雖志工活動能為開心果帶來愉悅感，但開心果目前感到最快樂的時光乃是含飴弄孫以及與家人聚會的時刻。在老年時期，開心果認為一切回歸平淡就感覺幸福。另外，開心果自覺若想要過著一個有尊嚴的老年生活，第一是健康，第二為有錢有閒。



圖七 開心果生命歷程圖

感受開心果精彩的生命故事之後，接續將探索休閒體驗在開心果的生命歷程中將如何變化。開心果休閒體驗歷程可分為休閒尋覓期、休閒穩固期以及休閒飛舞期三個時期，此乃配合開心果之結婚前、結婚後以及老年期三階段加以劃分，而在每一個時期皆包括當時從事休閒活動的各項因子與狀態，可參見圖八開心果休閒體驗歷程圖。



## 壹、第一幕：休閒尋覓期

開心果利用「自由」，這得來不易的利基，從中創新與尋找自己所需，讓自己有更多元的體會。

### 一、在自由的氛圍中挖掘興趣

開心果從小在自由、充滿愛的環境中長大，父母親所給予的訊息是，讓開心果擁有自由廣闊的發展空間，盡情享受當下生活，隨性過生活。

我記得小時候是不停的在玩，那時候應該不叫做休閒，因為小孩子沒去上課的時候就是在玩。我家裡也很開放，我爸爸媽媽很開放思想不是很保守，可以讓孩子自由的發揮，可以讓我們很自由的玩，只要功課做完就可以。(C：2005/09/22)

在少女時期，因為我覺得我父母親讓我很自由很開放。在青少年時期，其實也是很愛玩耶！我就是從年輕玩到現在。只是有時間就會去玩也沒有什麼特定的，我比較隨性。(C：2005/09/22)

或許在自由的時空習慣了，開心果不喜歡書本中制式的知識，反倒喜歡學習課外事物，應用相關資源讓自己不斷成長，有更多體驗。

我不是一個很喜歡唸書的人，所以對於書本功課沒有真正放在心上。反正我就是不知道我什麼時候寫功課的，反正回家就書包一丟就不知道丟到哪裡去了，一直混到高中畢業。自己就去找工作，去找個會計的工作來做，雖然我不喜歡唸書但是我很喜歡學東西。像我去學很多點心課的東西，還有早期的時候沒有用電腦，是用打字的我也去學。(C：2005/08/29)

開心果喜歡研究與創新，不將自己鎖於同一個框架中，讓自己有多元化的嘗試並增長智慧，且與人分享其中收穫的喜悅。雖然只是興趣使然，但是在興趣中發現自我，那會是一種感動。

那是我自己去外面學的，我有港式飲茶的執照。我很有興趣，我在結婚之前就有學這些東西，我非常有興趣。(C：2005/08/29)

如果有新款的東西出來自己就要去研究，像說可以拿早期的材料來做新的東西。現在有很多新東西出來。自己會買來吃看看，看看裡面的材料是什麼。那真的是興趣。都是我自己去學的。(C：2005/08/29)

## 二、積極開創休閒

開心果步入婚姻之後，使得休閒活動頻率大大降低，必須忙進忙出，全心照料子女的生活。但這並沒有令開心果中斷休閒，反倒是更努力的尋找休閒、積極開創休閒活動。

我先生也很喜歡玩。那時候星期一到星期六都是很認真的工作，一到星期天就會想說去哪裡，那時候還沒有小孩之前真的很快樂。(C：2005/09/22)

我二十五歲結婚，之後就幫助先生做生意，我幫忙管帳、在家裡帶小孩。到四十歲以前都一直在帶小孩。(C：2005/08/29)

有小孩之後，那一段我沒有工作，我都全心照顧小孩，另外也幫忙先生管帳。(C：2005/09/22)

那時候小朋友小的時候，我只是在幫先生處理一些事情，白天我就會帶他們出去玩到處走，近的地方就用走的，遠的地方就開車出去。在小孩的成長過程中，都是媽媽陪小孩的時間最多。(C：2005/08/29)

我女兒小學五年級的時候就開始做【學校志工】，一直到現在我女兒已經 28 歲了，女兒小學的時候我就開始當講故事媽媽。(C：2005/08/29)

那時候等小孩都高中時我才比較有時間，有空閒的時候才會去【出國度假】。(C：2005/08/29)

## 三、跳出休閒的框

在自由中創造不同的生命旅程，應用自己的力量為他人帶來喜悅、與人共同分享生命中的快樂。同時，亦幫助自己從休閒中找到自己、活出快樂，那是一種充滿愛與幸福的律動。

因為我們看 有一群媽媽因為都很閒，所以才會想說是不是要去做一點什麼。於是我們就去辦這個協會，已經十幾年了，是一個正面的團體做正面的工作。當初就是先生上班、小孩上學自己在家閒著，所以那時候就有一股衝動，於是就成立這個協會【社會福利機構】，這樣也比較不會無聊。(C：2005/09/22)

我們都是在做一些社會福利的工作，像是老人、青少年之類的，像說暑假時我們會開青少年的棒球營或者是籃球營。(C：2005/08/29)

強烈表達出自己的需求，不隱藏情緒與想法，這不是自大與驕傲，而是一種我知道我自己要的是什麼，是一種良性的溝通，是一種平衡點的結合。在休閒的界定中更可清楚得知，休閒是內在動機、想法與自由感的完整呈現。

我一直覺得說在參與任何活動時都必須要合群(少數要服從多數)，要有自己的自主觀才行，想要怎麼做要講出來，大家可以接受就可以，若是不能接受就表示在這個團體之中比較無法生存下去，我就會選擇離開。因為我覺得我的出發點是好的是正面的，是大家接受的，應該大家都可以接受，我會跟大家分析好處與壞處在哪裡，那給大家做比較，我不會把自己壓抑起來，該講得還是會講。(C：2005/08/29)

開心果找到自己所要，「帶給他人快樂就是自己快樂」，並且不隱藏自己，完整的呈現，持續地尋找那一份執著，那一份在休閒活動中的執著。

## 貳、第二幕：休閒穩固期

經過休閒尋覓期之後，開心果在休閒中找到自我、發現快樂。開心果已悄悄地將休閒活動變成生活中的一部份並持續不斷地投入休閒活動。

### 一、多元休閒

開心果積極參與各種類休閒活動，包括爬山、太極拳、社區大學課程以及參與志工等等，讓自己有更多元化的體驗與接觸。

過去的休閒就是爬山，固定每個星期三都會有一群朋友一起去。但是因為搬家的關係就慢慢的沒有了，星期三的爬山隊才漸漸沒有參加(現在那個爬山隊還是在，只是我沒有去)。(C：2005/08/29)

曾經有一陣子去學太極拳，以前住的地方旁邊就是公園，早上會去公園打太極拳。(C：2005/08/29)

之前小孩在奶媽家時我會去上社區大學的課。若是小孩再回去奶媽家時我會再去上課。(C：2005/08/29)

現在就沒有再回去學校【當愛心媽媽】，現在就只有待在長青班，有時間再去啟智學校。現在正常就在健保局。(C：2005/08/29)

因為實在是排不出時間【去啟智學校當志工】，因為現在又有在健保局當志工，我想有時間的話我還是會去吧。(C：2005/09/22)

## 二、快樂與幸福

開心果從休閒中發現快樂，不斷告訴自己要一直快樂，如此身邊的人才會跟著快樂，世上的人才會更加幸福。雖付出的時間與心力不多，但是所得到的回饋卻難以言語、無法形容，尤其是被需要感的覺知，更讓開心果感動許久。

我學到了快樂。我真的是學到快樂，我一直是一個很快樂的人，但是自從我去健保局當志工這一段期間我看到很多重大傷病的人，我就告訴我自己我必須要很快樂我必須要很健康，才可以幫助他們。(C：2005/08/29)

因為我們去當義工就是付出一點時間，付出我們的心力，全心的愛心與耐心去作這一份義工的工作。我覺得當義工讓自己成長許多並且不斷的進步，可以看到很多事情，可以擁有許多經驗。(C：2005/09/22)

我在當志工的時候，我覺得我很快樂而且我可以照顧人家幫忙人家，當志工的時候我覺得很多事情我必須像一塊海綿，我必須一直吸水，吸很多東西我才有辦法撿給別人，我必須要去學很多東西，不然是沒有辦法扮演好義工的角色。(C：2005/08/29)

從休閒活動中體驗出快樂，這是令開心果持續不斷參與各項休閒活動的主要動力。

## 參、第三幕：休閒舞動期

開心果在休閒活動中盡情地揮灑自己，令自己在這些活動之中保持高度的愉悅感。

我認為五十歲之前都為家庭付出，五十歲之後當然就會想說要過自己的生活。也就是說我自己還有能力賺錢工作的時候，那其他有限的時間我都會去做義工，我在很多地方做義工。(C：2005/08/29)

## 一、滿滿的休閒

進入老年階段，開心果將自己的時間作有效的規劃與運用，每天都是很充實的一天。

現在的生活除了當義工之外，我也會到\_\_\_\_\_，若是開烹飪班的話我會去教，有時候會去社區教做菜、做點心。\_\_\_\_\_就學很多點心的作法，很多社區都會請我去上課。我很喜歡自己做東西跟大家分享。而且過年過節的東西都會自己做，像是月餅、發糕等等之類的東西我都自己做。(C：2005/08/29)

除了當義工之外，我平常就是會去跑步，有固定時間。我每天都運動。\_\_\_\_\_出去玩的時候更是做。像我這次去大陸時，我都五點就起床運動。很棒的感覺，還是一樣沒間斷過。就很舒服，就覺得一天又是快樂的一天，每天早上做完就會覺得今天又是好快樂喔！(C：2005/08/29)

以目前來說，我還有一些朋友是生日會的，我們每個月的生日會都會聚餐，或是說我們今天約到哪裡去玩中午就去聚餐，現在還有一群這種生日會的朋友。以目前應該是還沒有說要去拓展新的休閒活動，因為現在排得滿忙的，比較沒有時間。我星期一到星期日其實都滿滿的，也沒有說刻意要去做什麼另外的休閒活動。(C：2005/08/29)

彈性、快樂，是在開心果身上發現的特點。是的，她是這樣舞動生命的精彩，是這樣的忘我與純真。休閒，簡單說就是放鬆、放空，但這就是休閒嗎？或許是？或許不是？就看自己想要什麼面貌的休閒而決定把休閒置於哪個框框，如此才更能貼近真正的自己、找到原來的自己。

我覺得退休，真正的退休並不是退休之後就是在家裡休息了，我是認為很多人退休也不過就是轉換跑道。你在這家公司退休，又到另外一家公司兼差，我不喜歡這個樣子。因為我覺得說以我目前的工作在\_\_\_\_\_我沒有壓力，因此我沒有再轉換跑道的必要。除非退休之後有一個維持幾個小時的工作，不然退休後會不知道要做些什麼。(C：2005/08/29)

我還是照樣做我的義工、出國去玩，非常的有彈性。(C：2005/08/29)

最近加入合唱團，我不會唱歌但是他們就叫我學，我就去學了。我什麼東西我都會去學，但是就這個唱歌不行。(C：2005/09/22)

## 二、重視家庭休閒的幸福感

最簡單也不過的休閒，小小要求大大滿足就是與家人相聚，一種簡單的幸福感環繞在開心果的世界裡。說穿了，天底下最好的休閒活動就是與家人共度的歡樂時光，那是一種神奇的配方，會令人很開心。

像小孩子就會說我們很久沒有出去了，就會安排個幾天大家聚在一起(我小孩就住在樓下)，像去年他們就招待我們兩位去花蓮玩，全家人一起去玩。很舒服，不像跟一般團體或是其他不認識的人出去，那是不一樣的，像星期六日我都不會安排對外的事情，我都會在家裡看要去哪裡，小孩孫子都會來，大家就會聚在一起。(C：2005/08/29)

我認為是說跟家人在一起我就覺得很理想，不管是做什麼。即使是全部就坐在這個小客廳聊天笑哈哈的，我就覺得非常開心就感覺很幸福了。(C：2005/08/29)

家人都有那種共識，假日就會陪陪家人，平常就是各忙各的。(C：2005/08/29)

與家人以外的人一同參與休閒那會是一種負擔嗎？答案是否定的。那只是一種無法擁有依賴感、親情感的覺知，而不是負擔的呈現。因為家人，家人是親密、充滿愛的。因此，與家人共同從事各項休閒活動時總覺得那是最美好的。但不可否認，人仍需要人際互動的交集。

覺得很幸福，想說什麼就說什麼，不用偽裝。(C：2005/08/29)

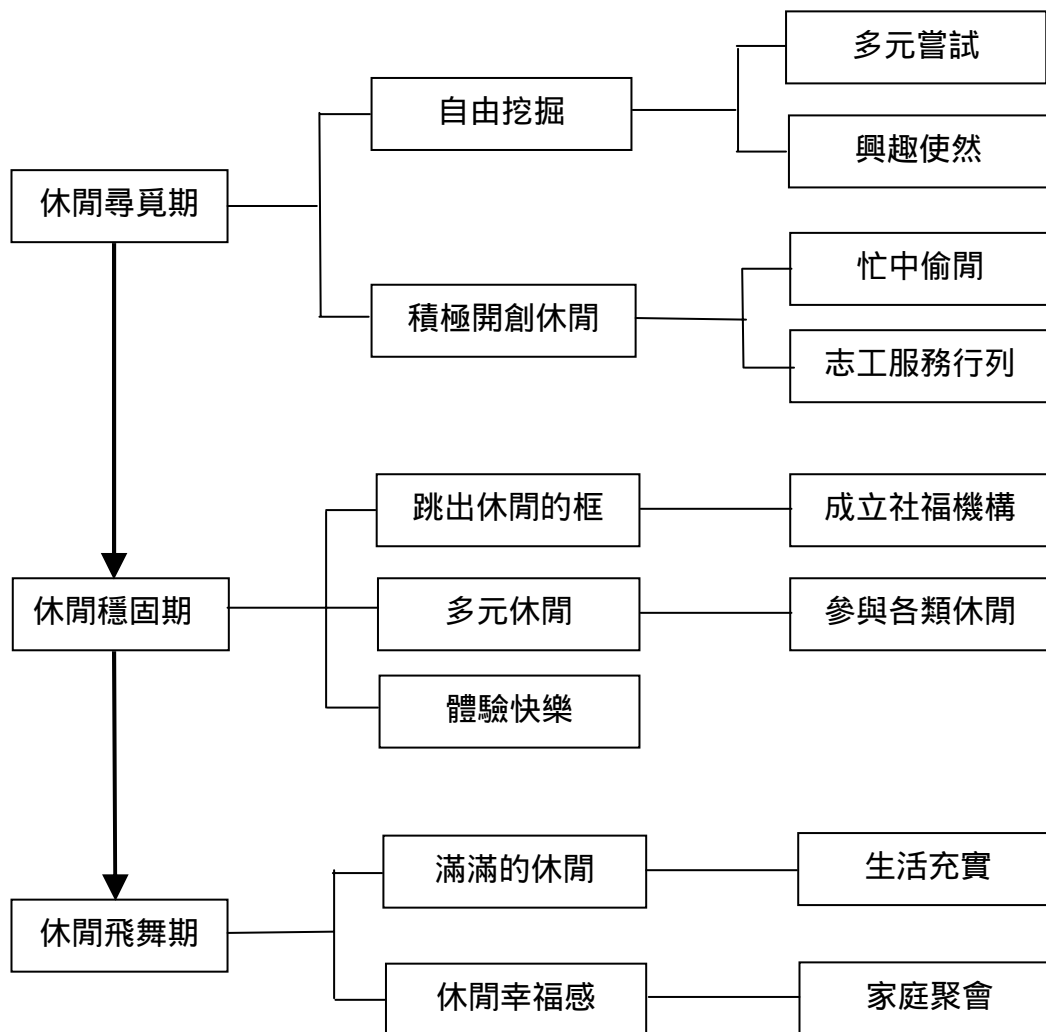
也是很快樂的但是跟家人不同，跟家人好像比較貼心變成說跟朋友在一起時要自己照顧好自己。跟家人在一起時比較會有依賴性存在，像說我兒子我先生可以讓我靠，差異就在這裡了。(C：2005/08/29)

相信開心果會一直地快樂，依然會以積極、坦然的態度面對未來的人生。休閒已經成為開心果生活中的一部份，缺一不可，因為那是她快樂的來源、精神充滿活力的最佳配方。休閒飛舞期，開心果認為老年時期生活回歸平淡、知足常樂就已足夠。並體會出其實快樂藏我心。

現在最大的興趣就是跟兩個小朋友玩，其他就沒有了，就帶孫子。該做的都做了該玩得也都玩過了，所以現在最大的興趣就是帶孫子，現在就是回歸到平淡，等孫子大一點時不再有阿媽陪時，那時候可能再改變一下，自己還要再做什麼，可能啦。我可能再過

幾年會吧！會有個東西讓我心裡有個寄託【宗教信仰】。但是到目前還沒有（C：2005/08/29）。

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。由開心果休閒體驗的歷程中發現，開心果將年輕時擔任志工的愛心、耐心與毅力延續至老年階段。乃因為年紀大的個體已達退休年齡，身心的負荷量較不如過去，所以在休閒活動的選擇上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。如此，高齡者便能從休閒活動參與中更高度地肯定自己，更有助於高齡者角色上的認同。



圖八 開心果休閒體驗歷程圖

瞭解三位表演者的休閒體驗歷程之後，研究者將三位研究參與者的生命歷程，再以休閒體驗的內涵、重要影響因素以及休閒所扮演的角色等面向，做不同的分析與解釋，藉此更進一步地感受休閒體驗在生命歷程中的脈動。



## 第四節 在休閒樂章中感受生命脈動

看完三位表演者的生命故事之後，是不是表演就這樣落幕了？並沒有，精彩的還在後頭。本節乃針對三位研究參與者的生命歷程故事進行綜合性分析，透過與文獻的相互對話，感受更多生命的脈動。

### 壹、生命脈動中感受休閒體驗

探索三位研究參與者在不同生命歷程中所擁有的休閒體驗感受，透過與他們層層的對話，從中歸納研究參與者們的休閒體驗內涵，包括休閒覺知、休閒效益以及休閒資源等三部分，可參見圖九休閒體驗內涵分析圖。

#### 一、休閒覺知的改觀

隨著物換星移、時空變遷的脈絡，三位研究參與者對於「休閒」的各項感知，逐漸有不同的體認。意指個體出於內在動機、自由選擇並從休閒參與中獲得成就感，盡情地享受愉悅、快樂。

##### 1. 從「無」休閒到「彈性化」的休閒生活

以前沒有休閒的概念，不懂什麼叫做休閒。

以前是不談休閒，以前哪裡有休閒。以前都是剛好今天空一點就去哪裡走走看看，這才叫做休閒，以前是這樣，並沒有固定的時間。(B：2005/09/20)

休閒活動參與隨著本身條件、活動性質作調整，讓生活更加精彩。

以前會看經濟狀況如何，但是現在則會看參加活動的性質是什麼。(A：2005/09/17)

隨著時間、環境的不同做變化。(C：2005/08/29)

安排想過的生活，擁有彈性化休閒生活。

我還是照樣做我的義工、出國去玩，非常的有彈性。(C：2005/08/29)

## 2. 盡早規劃老年休閒、培養第二專長

年輕時應培養另一個專長，將來年老時可以調劑生活，排解無聊感與寂寞空虛

現在我覺得念藝術科比較好，因為可以有一技之長，像是現在年老時還可以有一個休閒的方式。像我跟一個念藝術科的同學很好，說現在退休了還可以收一些學生來教，可以調劑生活，不要說以賺錢為目的。(A：2005/08/10)

從年輕時就開始為老年時期做準備，培養休閒興趣，認為規劃性的休閒活動，將替老年生活增添樂趣並產生成就感。

種盆栽啊！我種盆栽已經大約四十年了。我教書不久就覺得老了之後，一定要有一個興趣，所以我就培養種盆栽的興趣。我老早就在培養我老年時的休閒興趣了。比較空閒或是無聊時，拿著剪刀慢慢修剪，若是沒有人來家裡坐的話我就會去修剪花木。時間就會慢慢過去比較不會無聊，有的人退休之後身體慢慢變差就是這樣，沒有規劃性的活動，沒有興趣。(A：2005/08/10)

退休之後要找一個休閒活動，自己覺得有趣味就好。現在鄉下的老人唯一的缺點就是沒有自己的興趣，年輕時就沒有培養。你可以發現鄉下的老人都是三五個在一起聊天，唯一的缺點就是沒有什麼娛樂。沒有興趣絕對不行，有聽過別人說過這樣比較不會有老人癡呆症，會有成就感出現。(A：2005/08/10)

做每一樣事情一定要去培養，你說做志工也是培養出來的、運動也是培養出來的、唱歌也是。這些對人的腦都有好處，腦筋可以活動，所以要培養。像是出去玩坐遊覽車的話，有人找你唱歌時如果不會，就會像是一個傻瓜一樣坐在那裡。起碼會個一兩首也好。所以人要有一個配合人家的興趣啊！帶動人家整個活動的氣氛。對啊有很多興趣，可以唱歌、運動跟服務當志工，這些都是自己培養出來的。(B：2005/08/18)

## 3. 隨心所欲、輕鬆自在

環境因素導致無法改變慣例的生活方式，但進入退休老年時期，研究參與者們希望可以為自己的生活添加樂趣，在不求名、不求利、不要有精神負擔的狀況下，隨心所欲、自由自在地享受老年生活。

想要做什麼就能做什麼，就已經達到我的目的了；想要什麼東西就可以有什麼，就已經達到我的需求了，但是不會奢求。不要有精神負擔、輕輕鬆鬆就好。沒有什麼。反正我不求名不求利，可能我比較保守、落伍吧！我是以過著平淡生活就好，不求什麼。(A：2005/08/10)

我不是很喜歡這種一成不變的生活，所以現在我喜歡自由一點。我的個性喜歡有變化可以自由一點。在老年時期我喜歡自由、清閒不要束縛，可以隨心所欲。(A：2005/09/17)

現在就是回歸到平淡，等孫子大一點時不再有阿媽陪時，那時候可能再改變一下，自己還要再做什麼，可能啦。(C：2005/08/29)

喜歡輕鬆、自由自在、不受拘束的旅遊方式；不喜歡匆匆忙忙的休閒，教父覺得那是一種活受罪。不勉強自己、不增加自己的精神負擔、只要快樂就好。但隨著時代的改變，教父認為休閒活動的選擇亦必須適切變化。

不會耶！就是我兒子帶我出去玩，我才會出去，我也沒有出國的觀念，不會想出國去玩因為會覺得不方便，會覺得那是一種受罪，那是一種匆匆忙忙的旅遊我不喜歡這樣，到目前為止我喜歡輕鬆、自由、不受拘束的活動。還有社團我只參加公教人員退休的聯誼會，別的社團我沒有參加。只要是這類團體辦的活動我都會去。若是外界所辦的活動，若是我喜歡我就會去比較不積極，我不喜歡被強迫，因為那是一種精神負擔。上了年紀之後勉強自己會是一種負擔，不要勉強自己。但是我覺得這種觀念不好。小孩們都會鼓勵我要出去走走，我才會出去看看。(A：2005/08/10)

不喜歡時間限制的休閒活動，喜歡自由自在的生活方式，符合個人興趣、意願為主。不想再次受人控制，因此時間限制性質的休閒活動教父選擇不參與，不想再次面對束縛感。

時間沒有問題，我只是最害怕被拘束而已，另外交通方面則很方便，最多花一點錢並不是問題。(A：2005/08/10)

我不喜歡有時間限制、不喜歡被時間綁住，我喜歡自由自在、輕鬆的。若是需要我的地方我會很樂意幫忙，這樣可以調劑生活。各人有各人的需要，人需要合群、團體的生活，不然會孤單一個人，沒什麼意思。(A：2005/08/10)

像我常常看到有人會成群做一些活動，像是打太極拳、跳舞啦，有一定的好處，但我覺得那一定需要固定的時間，我不太喜歡被束縛我會覺得很難過，所以不喜歡參加類似的活動，我喜歡自由自在地。因為過去每天一直在上班，連續上班四十七年已經被約束很久了，現在退休了難得有自己的時間，我當然要好好的利用時間啊。所以當義工若是有需要我的話我可以去，那是一種生活調劑，但是有時間的限制我就不會想去，不想被人控制。(A：2005/08/10)

#### 4. 建立人際網絡，促進人群交往的必要性

人際互動與交往隨著老年時期的步入，倍感需要。

年輕的時候喜歡跟人接觸，但是並沒有那麼的需要，而現在老年時期就非常的需要與人有所接觸。(A：2005/09/17)

人總是要合群，否則就是獨自一人，這樣就沒有什麼意思了。(A：2005/08/10)

嚴格教父從小受家庭、環境因素影響，因此在人群互動方面較為薄弱。但進入老年期之後，教父對於人群交往的需求，相當強烈，例如教父參與一些退休教師聚會、與朋友泡泡老人茶等。教父的老年期，在與人交往上較為頻繁活絡。

建立良好的人際關係系統。抵擋不住他人熱情的邀約，很開心的與他人同樂，人際關係相當活絡。

認識太多太多了。像去下鄉時大家都叫我 伯伯，都認識我，都叫我老志工。(B：2005/08/18)

有時候會去跟他們唱一唱。不去不好意思，他們都會說 伯伯好久都沒來了要來捧捧場，所以我有時間就會去捧捧場嘛！(B：2005/08/18)

開心果認為參與活動時要合群亦要有自主性，將自己的意見表達出來，不壓抑自己的感情。如此，在人群的交往上才會開心快樂。

我一直覺得說在參與任何活動時都必須要合群(少數要服從多數)，要有自己的自主觀才行，想要怎麼做要講出來，大家可以接受就可以，若是不能接受就表示在這個團體之中比較無法生存下去，我就會選擇離開。因為我覺得我的出發點是好的是正面的，是大家可以接受的，應該大家都可以接受，我會跟大家分析好處與壞處在哪裡，那給大家做比較，我不會把自己壓抑起來，該講得還是會講。(C：2005/08/29)

#### 5. 休閒是老年生活的全部，迎合自身的休閒需求

教父認為休閒在兒童期與青少年期來說，是生活的一部份，稱不上是休閒。但在老年時期休閒成為生活的全部，則需要休閒活動的注入。

那時候不算是休閒，那算是生活的一部份。兒童期的生活就是很規律就會一直玩一直玩，所有的事情都有一個時間表，上課、讀書等等，那不算是休閒。老人的生活根本沒什麼，老人吃飽就閒著，所以這一階段是很需要休閒的。兒童期與青少年時期的休閒，只能算是生活的一部份，不能算是全部的生活。老人的休閒才是生活的全部。 所以當老人無事可

做時就必須要休閒，現在人家找我去哪裡我就會去。(A：2005/09/17)

老志工認為老年期的休閒已經成為生活的全部，是一種很平常的事情了，因此老志工自認休閒在老年時期不具有特別意義。

這個時候休閒對於我來說已經沒有什麼意義了，因為天天都很閒，還有什麼好休閒的。休閒，我認為是很辛苦的工作之後休息一下，這樣才叫做休閒。老年時期的休閒已經是一種很平常的事情了。(B：2005/09/20)

個體對於休閒的需求程度不一，迎合高齡者的休閒活動需求是件難事。

這個老年人的休閒活動一定要辦才行，但是並不容易，因為大家有很多觀念上的不同，所以很不簡單。(A：2005/09/17)

想去學，但是不容易。(B：2005/08/18)

配合自己的需求，選擇最適合自己的休閒活動。

我沒有想過【上社區大學】，因為距離有點遠再加上時間不好配合，因為我要去當志工，若是去上課就無法當志工了，兩者之間很難配合的。(B：2005/09/20)

選擇一個適合環境的休閒活動，尋找身邊的休閒並善加利用。

種得不是很漂亮但是我都會去想說要怎麼種。因為我的生活很單純，我不會去花天酒地或是賭博的，所以我要去找一個工作來做。比較適合我們的環境，也比較沒花什麼錢，在鄉下地方就是節儉，想作什麼就作什麼。(A：2005/09/17)

利用周遭的休閒環境，盡量去一些不需要額外花費的場所，進行休閒娛樂。

放假有時間的話，都到附近的公園去走走，走路可以到的地方。盡量去一些免費的地方(B：2005/08/18)

## 6. 家庭休閒是重要的老人休閒活動

教父對於與家人共同參與休閒活動並沒有期待感，教父認知每個人都有自己的家庭事業需要執行，時間並非具有彈性，但晚輩們仍不定期的與父母親規劃進行休閒活動。

我是不會很期待跟小孩出去，當然有是最好，但認為小孩總有自己的生活要過，跟我目前的生活狀況是不一樣的。小孩若是找我們出去我都會去，我不會推辭。(A：2005/08/10)

家庭聚會對於開心果來說相當重要，開心果自認理想的休閒生活就是與家人共同享受在一起的時光，一起談天說地。

我認為是說，跟家人在一起我就覺得很理想，不管是做什麼。即使是全部就坐在這個小客廳聊天笑哈哈的，我就覺得非常開心就感覺很幸福了。(C：2005/08/29)

很舒服，不像跟一般團體或是其他不認識的人出去，那是不一樣的，像星期六日我都不會安排對外的事情，我都會在家裡看要去哪裡，小孩孫子都會來，大家就會聚在一起。(C：2005/08/29)

### 討論分析：

Mundy(1998)指出休閒覺知的次要素包括休閒的定義、覺察自由、內在動機、自我選擇、自我負責、休閒與個人生活、生活型態、生活品質、時間關係等。

研究參與者在整個大環境的影響之下，對於休閒的覺知乃從無到有、從零到彈性化的歷程。在彈性化的過程中，長者們體認出休閒乃必須經過適切的規劃與及早培養不同種類的休閒興趣，以預防進入老年時期所面臨的慌張與不適應感。如此一來，休閒便能成為達到成功老化的最佳配方。

Kelly 和 Godbey(1992)認為處於不同的情境當中，個人會自認為最有效率、舒服或興奮的方式定義出自己所要扮演的角色，並以協調一致的自我認同方式詮釋自己、扮演好自己的角色。在生命歷程中，長輩們皆尋找出最舒適的生活方式，讓自己可以在生命歷程的這場表演中更加精彩。從教父、老志工與開心果的生命歷程中更是看出，休閒成為展現自己的舞台，成為生命角色完美演出的舞台。

休閒乃生活方式的一種表現，其中涵蓋著自由感、內在動機與自我意識等元素，這些元素在個體中不停地流竄著。在休閒的相關文獻中皆表示，自由感(freedom)乃決定個人是否在休閒的關鍵因素，即覺知自由(Iso-Ahola, 1980; Neulinger, 1974)。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，而是出於內在動機的自由選擇參與，如此才能真正感受休閒。尤其在老年時期的休閒，自由感更是被強調。研究參與者皆認為在過去各時期的生長階段，時常因

為某些干擾因子導致無法感受休閒 自在休閒。Stebbins(2001)在深度休閒(serious leisure)的論點中提及，個體若自由選擇休閒活動時，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。由教父、老志工與開心果的資料顯示，進入老年時期後擁有高度的自由感，因此參與休閒活動時將能更專心以及注入更多活力。

而在 Gordon, Gaitz 和 Scott(1976)的研究發現指出，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(引自 Iso-Ahola, Jackson & Dunn, 1994)。這便意味著，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參與，傾向於維持平靜的休閒狀態。邁入老年期的同時，雖受體力上的限制，但高齡長輩們卻擁有更多的自由感與內在動機，觀看本研究的研究參與者們更明顯得知，教父、老志工以及開心果在老年階段，能夠做自己想做的事情，相當地悠閒自在。此時，休閒狀態乃受內在動機驅使並在最自由的狀態下進行。

Mannell(1980)提出休閒經驗具有認知性(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。教父、老志工與開心果皆表示，融於休閒中真能忘記時間的存在，盡情的感受個體的存在價值性並更專注於休閒活動之中，達到渾然忘我的境界。這尤其在老年期階段更是明顯，長輩們感覺越是投入休閒活動，時間過得越快。這正與 Csikszentmihalyi(1975)的心流經驗(flow experience)相呼應。

## 二、休閒效益

休閒效益是一種主觀的個體感受，是發生在休閒行為過程中與結束後，且休閒伴隨而來的效益可以滿足個體的各项需求。三位研究參與者，尤其在老年時期感受更多休閒所帶來的效益。

### 1. 健康長壽、神清氣爽、身心滿分

休閒活動所給予的回饋，乃為長壽、改善健康狀況並與社會維持良好的聯繫，不因為年紀增大而與社會脫節。

爬山有很多好處可以活動筋骨、吸收一些芬多精，像是去體育公園，四周圍就有許多的樹木。(A：2005/08/10)

我得到長壽。每天都笑咪咪的。錢也得不到了，東西也都吃不動了，所以我覺得我得到長壽。另外也知道很多，跟社會也不會脫節。(B：2005/08/18)

到不如去服務，服務會讓我很開朗。別人很開朗我也很開朗。人家都叫我 伯伯，年紀這麼大了還在這裡幫忙作義工啊。(B：2005/08/18)

當義工都接觸一些人來來去去的，就會覺得比較開心比較神清氣爽。得到身體上的健康、得到我家庭的和樂。我去外面工作可以聽聽別人的意見當作參考也是不錯的。(B：2005/09/20)

每天生活充實，沒有時間擔心病痛的发生。

老人最害怕生病，但我們這裡忙那裡忙，哪裡有時間生病啊，所以時間更好過。(B：2005/08/18)

健康，最大的好處是健康。(C：2005/08/29)

休閒活動參與最主要乃獲得生活上的調劑，讓生活更加有趣、不枯燥乏味。

最主要還可以調劑生活，比較不會無聊。像種花就是一種調劑生活的方式。(A：2005/08/10)

從休閒活動當中得到快樂、舒服。

不感覺無聊、舒舒服服就好。(A：2005/08/10)



有人跟我們聊天會覺得精神很好，我去作義工時精神會提起來啊會盡力去作。當義工時人家會說是功德無量啊！作得很快樂。(B：2005/09/20)

也不是說成就感，因為義工就是這樣，我會覺得很舒服，大家都會做也都做得很好。(B：2005/09/20)

我得到了快樂。(C：2005/08/29)

## 2. 擺脫時光的空虛感，充實人生歲月，將時間作最佳的利用與分配

避免在多餘的時間中，產生無聊感與寂寞感，因此將時間做最有效的安排與應用，讓生活更加充實與美好。

最重要的就是不要坐著都不動，這樣不好，無聊時最重要，則要有事情可以作。(A：2005/09/17)

不想讓自己成為一種等死狀態，因此選擇往外接觸更多的人事物，讓自己的生活更加快樂，絲毫不浪費寶貴時光。

因為坐在家裡不動的話，人要活就要動，會容易生病。第一個身體不好；第二環境不好，會一直看電視（只有看電視，沒別的事情可以做）。講難聽一點就是在家裡等死啊！（B：2005/08/18）

參與規劃性休閒活動增添生活趣味。固定的時間做固定的事情，為自己安排好活動，固定時間參與休閒活動。

時間就會慢慢過去比較不會無聊，有的人退休之後身體慢慢變差就是這樣，沒有規劃性的活動，沒有興趣。沒有興趣絕對不行，有聽過別人說過這樣比較不會有老人癡呆症，會有成就感出現。(A：2005/08/10)

我一個星期去三天，去一三五，二四六就在家。二四六我家裡還有事情啊！還有鄰里社區的事情要忙。都忙不完了時間都不夠用了，尤其是社區的事情特別多，時間都不夠用了，忙得不可開交。我們這裡還有一三五的卡拉 ok，有晚上、有早上的。所以你的時間安排根本就不夠。(B：2005/08/18)

我都會運動，現在我自己早上起來我都會練法輪功，跟阿媽兩個人一起練，每天早上從五點到七點，每天都練兩個小時，在家自己練。(B：2005/08/18)

長青班是每個星期會去一次，開課時我是每個禮拜都會去。如果還有時間的話，我星期四都會在啟智學校幫助那些小朋友，作義工。(C：2005/08/29)

做完想做的事情，心理感覺舒服與充實，達到自我的滿足感。

感覺精神很好，心理也覺得很好，覺得很充實。自己願意做的沒有人強迫，做完之後對我的身體精神都很好。(B：2005/08/18)

一種是服務性質幫助人家就是服務，但是對我們來說，我們的時間跟精神都好。幫助我自己也幫助別人。做志工是多方面的，不要想說當志工就是服務別人，但是你要想回來，時間很容易就會過去了。(B：2005/08/18)

每一天都是很充實的生活。將時間做適切的安排，生活充實，沒有額外的時間從事他項活動。在有限的時間中做最好的安排，懂得如何將時間做有效的應用與安排，沒有多餘的時間拓展新的休閒活動。

休閒第一個就是時間，第二個就是有地方去休閒。像我當義工就是去休閒啊！所以我每天都在休閒，每天都很忙的，若是沒去當志工的話就會去外面走走看看，不能一直坐在家裡會覺得很無聊、寂寞與亂想。所以人就是要動，我的時間很好過。我們的時間很多。時間太多需要消磨掉，不消磨掉的話就會坐在家裡看電視或是打瞌睡之類的(B：2005/09/20)

其實以目前來說，我還有一些朋友是生日會的，我們每個月的生日會都會聚餐，或是說我們今天約到哪裡去玩中午就去聚餐，現在還有一群這種生日會的朋友。以目前應該是還沒有說要去拓展新的休閒活動，因為現在排得滿忙的，比較沒有時間。我星期一到星期日其實都滿滿的，也沒有說刻意要去想說什麼另外的休閒活動。(C：2005/08/29)

過自己想過的生活，有效運用與安排時間。

我認為五十歲之前都為家庭付出，五十歲之後當然就會想說要過自己的生活。也就是說我自己還有能力賺錢工作的時候，那其他有限的時間我都會去做義工，我在很多地方做義工。(C：2005/08/29)

充實的老年生活並將所學所會，分享給大眾。

現在的生活除了當義工之外，我也會到\_\_\_\_\_，若是開烹飪班的話我會去教，有時候會去社區教做菜、做點心。(C：2005/08/29)

### 3. 擁有快樂

在休閒活動中最大的收穫是學到了快樂，並將自己的快樂散播出去，讓自己成為一個製造快樂的來源。休閒活動的當下，心情上感覺愉悅，幫助他人是一件很快樂的事情，並以快樂的態度面對每一天的到來。

心情上很愉快，想說要去幫助人，很快樂。(B：2005/08/18)

我覺得我可以學到很多東西，像是在健保局的時候可以看到很多種類的人，尤其在辦理重大傷病卡的時候，整天來的人都是那些十八項重大傷病的人，一想到自己還很健康可以幫助人家，可以多幫助人家一點。我學到了快樂。我真的是學到快樂，我一直是一個很快樂的人，但是自從我去健保局當志工這一段期間，我看到很多重大傷病的人，我就告訴我自己我必須要很快樂、必須要很健康，才可以幫助他們。(C：2005/08/29)

因為當義工沒有壓力。就很舒服，就覺得一天又是快樂的一天，每天早上做完就會覺得今天又是好快樂喔！(C：2005/08/29)

### 4. 被需要感的獲得，那是一種肯定

感覺自己被需要，秉持一顆快樂的心參與休閒活動。

若是需要我的地方我會很樂意幫忙。(A：2005/08/10)

只要需要我的地方我都會去做，我還有去下鄉服務呢！(B：2005/08/18)

我們在任何一個地方當志工，這個團體需要你，你就必須遵守這個團體的宗旨是什麼。他們就是真的需要你的幫助時，你就必須盡力去做。(C：2005/09/22)

### 5. 休閒是最佳靜養調劑的配方

休閒是一種會讓身體得到靜養、休息、調劑與增加生活樂趣的活動，尤其在老年時期更是需要休閒活動的注入，但前提乃要參與正當性、具意義性的休閒活動。

若是參加休閒活動的話，我會想得到生活的調劑，休閒活動是一種調劑生活的方式。像我早上都會去運動，這些都是調劑生活的一種。(A：2005/08/10)

以我目前來說，我覺得休閒是一種身體上的靜養休息。比較覺得那是老一輩人很需要的東西。我覺得休閒生活我很需要，我很容易接受、很迎合我的需要。老人休閒活動很需要，但是要提倡正常的休閒活動，這非常的需要。正常的休閒真的很需要。若是人家找我出去，

我認為需要的話我一定會去。( A : 2005/09/17 )

休閒就是消磨時間，有的喜歡打球、有的喜歡唱歌有的喜歡爬山啊，這些都是休閒。休閒就是有意義的活動。( B : 2005/09/20 )

實際參與休閒活動之後，感受到其中的好處並成為生活中的一部份。

人家說練法輪功是一種迷信，其實這不是迷信，這是一種運動會流汗的。這是我每天生活的一部份。( B : 2005/08/18 )

那是【休閒活動】生活的一部份。( C : 2005/08/29 )

### 討論分析：

Bright(2000)、陳中雲(2001)等人皆將休閒效益歸納分類個人效益與社會效益兩個面向。在個人效益上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。

研究參與者從事休閒活動後所獲得之休閒效益在個人效益層面上，包括健康長壽、神清氣爽、時光充實與擁有快樂等。在社會性效益方面，由於老志工與開心果將參與志工當成是休閒活動的一種，付出自己的愛心、耐心與毅力於社會上，使得社會大眾能夠受到這些志工們的關愛與疼惜，讓社會的環境效益獲得改善。再者，三位研究參與者們各自擁有休閒活動保健身體，因此健康衰退情形較為緩和。所以在社會之經濟效益上，降低許多高齡者生病就醫成本，促成經濟效益的提升。

Driver(1997)和 Driver 與 Bruns(1999)從休閒效益途徑(benefits approach to leisure, BAL)觀看休閒效益，認為有三種形式，即為改善目前情境、維持情境需求以及獲得心理滿足。將三位研究參與者所獲得的效益置入於這三種效益中發現，在生命歷程裡這三種效益持續不斷反覆地交錯出現，參與休閒乃為改善目前的休閒狀況、達到環境的要求並從中獲得心理上的滿足感，並更加體驗休閒是靜養調劑的最佳配方，似乎像個循環圈不斷的運轉著。尤其對於高齡者來說更是如

此，在連續理論的脈絡下發現，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，在生命的歷程中，個體將不斷的利用過去相類似的活動，持續地創造休閒效益，以維持生活上的滿足感。

### 三、休閒資源

休閒資源的有無以及獲得的便利性，關係著個體加入休閒活動的與否。由三位研究參與者的資料顯示，休閒資源的短缺，例如政府資源設立不足、本身休閒活動技巧不佳以及無人從旁協助等。

#### 1. 缺乏休閒資源補給，政府應廣設

休閒資源相當不足，缺乏資源的提供與刺激，與現在的社會環境有著很大的差距。

我小時候閒暇時，常跑去大水溝或是池塘玩，不像是現在有游泳池可以去。(A: 2005/08/10)

當時常常會為了很稀奇的東西，像是電視機、收音機或是有街頭藝人的表演時大家都會湊在一起，很有意思耶。因為當時娛樂休閒很少，所以覺得很有趣。(A: 2005/09/17)

以前哪有什麼休閒。(B: 2005/09/20)

開心果認為政府應該廣設社會休閒資源，並教導大眾有效運用。

如果像是社會局之類的機構，可以安排一些課程讓這些老人去學。(C: 2005/09/22)

#### 2. 不純熟技巧

不熟悉、不習慣，因此成為障礙，但時間一久自然就會克服障礙。

一開始的時候不熟悉，因為不懂嘛。有很多困難的地方。我一開始去時被問說，你會做什麼，我回答說我什麼都不會做。克服就好。(B: 2005/08/18)

會有不習慣的地方，但是那要克服。(C: 2005/08/29)

### 3. 無人指導

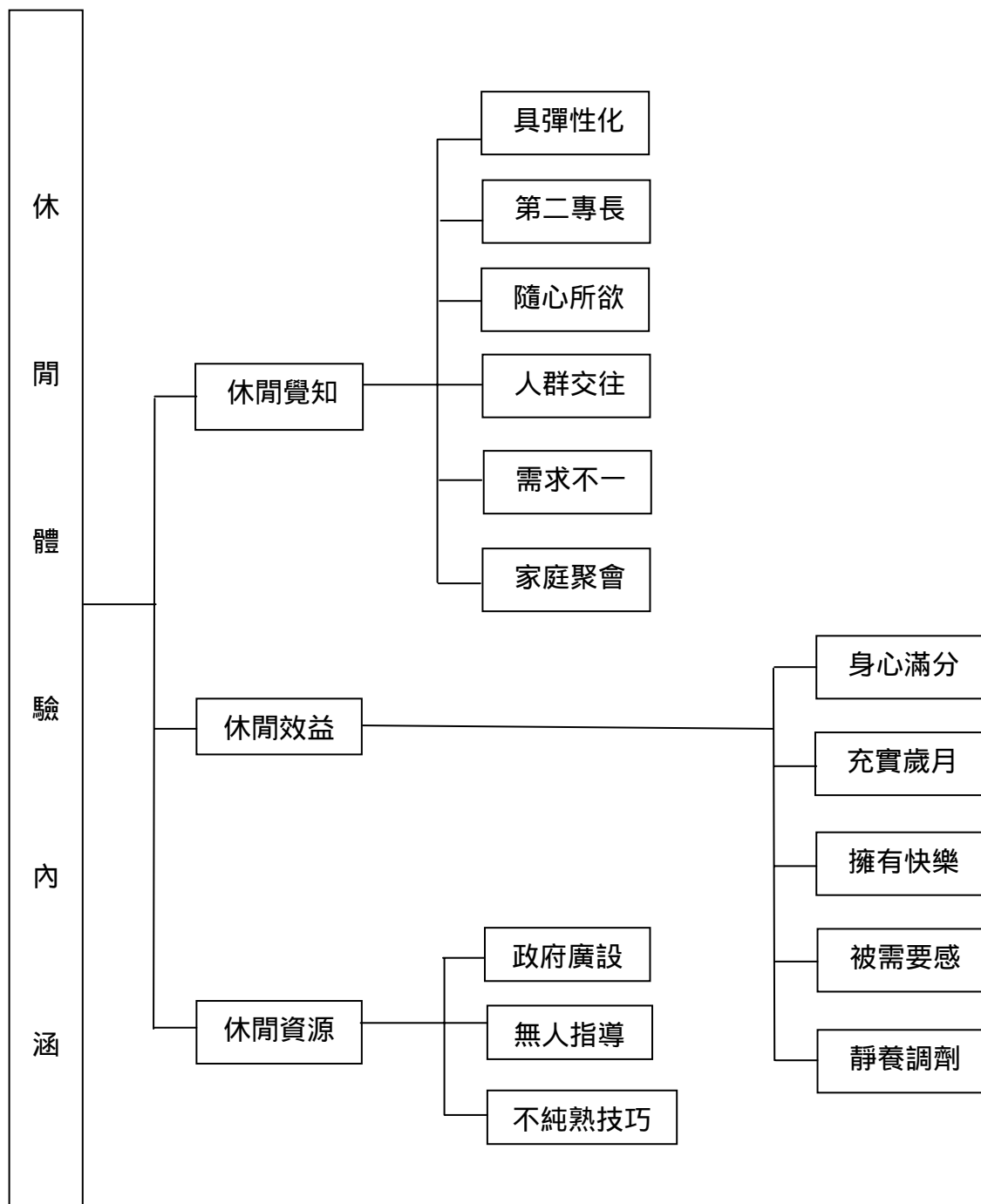
擁有學習的慾望，但因為無人可以直接教導，到目前為止還無法學習。

想去學但是第一個要有人教。 想學很久了但是到目前為止都沒辦法學。( B : 2005/09/20 )

#### 討論分析：

休閒資源分為活動機會、個人資源、家庭資源、社區資源與國家資源等 (Murphy, 1991)。觀看研究參與者的生活背景脈絡，不論是在個人、家庭、社區以及國家資源上，皆相當缺乏。當時的環境因素為關鍵性的時間點，由教父與老志工的生命脈絡得知，當時生活物資已相當匱乏，更遑論休閒資源的獲得，那是一種奢侈品。因此，在教父與老志工的成長脈絡中，休閒資源相當不足。而開心果由於受到父母親開放思想觀念的灌注，再加上家庭經濟狀況良好等因素，因此開心果的生長過程中獲得不少活動機會與家庭休閒等資源。

目前三位高齡者處於人生晚期階段，皆擁有各自喜愛的休閒活動。而參與休閒活動的過程中，其一致認為休閒資源是高齡者參與休閒活動的關鍵。長輩們因為資源的有無、旁人的協助指導與否以及本身所具備的休閒活動技巧等，決定是否加入休閒活動。不論是人生哪一個時期，休閒資源的獲得與否皆對休閒參與產生影響。但重要的是，個人對於休閒資源的覺知與應用，如此，個體的休閒體驗將更多元與豐富。



圖九 休閒體驗內涵分析圖

## 貳、存於生命脈動的休閒重要影響因素

個人若要享受休閒，必須人、事、物等條件的配合。從三位研究參與者的資料中進一步歸納與整理，影響休閒體驗的因素，包涵原生家庭、衍生家庭、人格特質、重要他人、陪伴關係、健康條件、活動空間以及習慣行為等，可參見圖十休閒重要影響因素分析圖。

### 一、原生家庭

人從一出生開始就與家庭有著密不可分的關係，家庭是一輩子的影響，當然也包括休閒生活，亦受家庭的影響。而研究者將該項影響因素，又分為家庭氣氛與家務承擔兩類。

#### (一) 家庭氣氛

##### 1. 封閉保守

教父從小在封閉保守的環境中長大，對於社交活動參與甚少，因此形成較為保守的個性。

比較少，從過去到現在都是這樣。因為我的家庭生活背景不是很開放，沒有這種習慣【找朋友聊天】所以比較少。(A：2005/08/10)

##### 2. 思想開放

開心果的父母親思想觀念開放，讓小孩擁有自由發揮的成長空間，並多元體驗。

我爸爸跟媽媽結婚的時候去南京度蜜月，之後發現可以在南京做生意就打電報回來說要留在南京，一直到生完大姊、我以及妹妹之後，等到光復時才回來臺灣。(C：2005/08/29)

我家裡也很開放，我爸爸媽媽很開放思想不是很保守，可以讓孩子自由的發揮，可以讓我們很自由的玩，只要功課做完就可以。(C：2005/09/22)

不同的家庭氣氛，養成不同的個性，也因此影響休閒活動的選擇。



## (二) 家務承擔

教父協助家中事物，已無多餘時間唸書，更遑論休閒活動的參與。

自己的工作做完之後還要繼續做別的事情。 我都是利用空閒時間唸書，不然沒有時間唸書。(A：2005/08/10)

老志工沒有機會接觸唸書的環境，必須幫忙家裡做事情。不懂得什麼是休閒、如何休閒。

小時候鄉下沒有機會唸書，要幫家裡做事情要幫忙種田。(B：2005/08/18)

兒童時期沒有什麼休閒時間，我從小就必須去種田，也沒有唸書，要唸書也要等到十幾歲才能去唸書。那時候沒有什麼好的娛樂休閒，那時候年紀小又在鄉下，不像現在這麼的發達，沒有休閒的東西也不會自己作東西啊，根本沒有什麼玩具可以玩。小時候在鄉下根本沒有地方可以去。(B：2005/09/20)

老志工、開心果從小必須分擔家務，因此並無多於時間參與休閒活動。

## 二、衍生家庭

衍生家庭的延續，受內外因素的影響，包括經濟、工作、家庭成員等。

### 1. 經濟因素

經濟因素影響休閒活動參與，將有限資源做最好的安排，不做過多的休閒娛樂。

相較之下現在賺得錢比較小，因為現代人比較會享受，以前根本談不上什麼享受。 公教人員收入有限，要利用有限的收入做最好的利用。不可以透支還要有所結餘。(A：2005/08/10)

金錢也是有問題啊！我會捨不得花這麼多錢。(A：2005/08/10)

會啊！不過機會不多，很少的，那個時候沒有什麼星期假日啦。幾乎沒有什麼娛樂，那個時候賺錢都來不及了還會想說要去哪裡玩。那時候我就在動腦筋想說要怎麼樣去賺錢。(B：2005/08/18)

進入老年期之前應該為老年期做準備與努力，如此一來進入老年期之後則可無後顧之憂。開心果更認為「休閒」是必須在有錢的條件下才可以進行的活動，才

有辦法進行快樂的休閒。

我們年紀都這麼大了，沒有機會去賺錢了。這時候要享福了，但是現在想要享福的話，年輕的時候就必須努力的工作才行。(B：2005/08/18)

對於休閒我會想到賺錢。為什麼呢！因為你必須要有足夠的錢，你才有能力足夠去休閒。你不管做任何的休閒你都必須要有錢，所以人家說當義工我一直認為是在你必須要有錢有閒的情況下，像我當義工常會趕去某個地方我都搭計程車。我早上在一個地方下午在一個地方，我都會趕計程車。我一直認為說當義工要有錢又有閒才可以，你才有能力說我要當一個快樂的義工，真的。你講到「休閒」這兩個字，我覺得還是要有錢才行，還是跟錢有關你一定要有足夠的錢，你才有辦法做你快樂的休閒，任何休閒都是一樣，你不可能說只是在樓下打打太極拳，不可能吧！這是我的想法。(C：2005/08/29)

## 2. 正值家庭建立與擴張期以及孩子教養期，休閒時刻相當少

組織家庭階段為最辛苦的時刻，肩上挑著沈重的責任，對家庭抱有相當大的期望，休閒對於參與者來說是無法想像的事情，完全以家庭為重心。

小孩出生的時候，因為那時候要養小孩、培養一個完整家庭最辛苦。(A：2005/08/10)

沒有、沒有。完全沒有自己的時間。那一個階段找我做什麼活動我都不會參加，完全顧慮好家庭，其他不想什麼。(A：2005/09/17)

應該說沒有時間去興趣、沒有時間去唱歌、哪有時間去娛樂都沒有。賺錢都來不及了，還有什麼興趣可言呢！(B：2005/08/18)

有了家庭哪有時間休閒啊！要動腦筋要想辦法賺錢啊！沒有小孩的時候要拼命去賺錢，有小孩之後更要拼命去賺錢。根本沒有自己的時間。(B：2005/09/20)

那時候等小孩都高中時我才比較有時間，有空閒的時候才會去【出國旅行】(C：2005/08/29)

小孩乃休閒活動的干擾變項，常因小孩的各種瑣碎事件阻礙休閒活動參與。

那時候還沒有小孩之前真的很快樂。(C：2005/09/22)

就是帶小孩比較不方便，但是若有聚會我還是會帶小孩去的。(C：2005/09/22)

受到工作、家庭的種種牽絆，沒有時間從事休閒活動。

以前來說若是談到休閒我真的沒辦法接受，因為我真的沒有時間去休閒。那時候沒有休

間，完全就只是照顧家庭而已，把家庭顧好比較要緊，沒有多餘的時間。(A：2005/09/17)

### 三、重要他人

生命中重要他人的出現，關係著個體對於許多人事物的作法與看法。

#### 1. 母親造就

母親的離開影響教父養成獨立堅毅的個性，必須自己親自完成許多事，並為自己創造出屬於自己的童年。

我可以說是沒有童年，因為我六歲的時候就沒有了母親。所有的事情都必須自己來，可以說是自己創造自己的童年。(A：2005/08/10)

#### 2. 父親影響

教父感受父親的生命歷程，認為年紀大之後更要活得輕鬆自在，人生只要輕描淡寫即可，不需要過於奢華享受。

他【父親】的人生對我影響很大，原來人生就是這樣而已。因此上了年紀之後，叫我很辛苦我不要，輕輕淡淡過去就好，我不談享受奢侈。(A：2005/08/10)

開心果受到父親持續不斷的鼓勵，造就不一樣的人生。

我就說我不要唸書了，我爸爸說不可以，一個小女生不唸書做什麼。(C：2005/08/29)

#### 3. 人際網絡

透過他人的介紹、鼓勵與實際參與、共同學習，接觸新的休閒活動。

我一個朋友（跟我同鄉）介紹的。(B：2005/08/18)

那時候有好幾個鄰居就一起過去學，有老師在教。(C：2005/08/29)

### 四、陪伴關係

人需要與他人之間擁有陪伴關係，不論是配偶、其他家庭成員亦或朋友，皆有舉足輕重的地位。

## 1. 替代人物

當小孩離家時，若有替代小孩人物的出現，將不會因為小孩離家而感到空虛。

小孩離家是不會感到空虛，但若是身邊有其他人來作伴的話會更好（若有其他人來代替子女這個角色的話）。（A：2005/08/10）

我都跟朋友一起。（C：2005/08/29）

其他家庭成員的出現是另一種生活的調劑。老年時期需要其他人的陪伴，不論是配偶、小孩、孫子或是朋友，其角色皆很重要。

會開車帶他們【第三代成員】出去，也會騎著機車一前一後各一個去附近逛逛，這樣不會覺得辛苦，但是以前我對自己的小孩就不會這樣，絕對不可能，說也奇怪。（A：2005/08/10）

我覺得我的生活很舒服、比較輕鬆、比較沒壓力，雖然這些孫子這樣的吵，也感到很有趣啊！這就是身邊有人可以陪伴啊！年齡階級的不同、大大小小。現在這個階段帶孫子還挺有趣的。老人的智商跟小孩其實差不多，所以之間的對話很有趣。（A：2005/08/10）

老人總是需要有人來作伴，有時候會覺得老人就像小孩一樣，智商差不多、生活習慣也差不多。（A：2005/08/10）

## 2. 最佳伴侶

與配偶共同進行休閒活動。

像我最近就有一個退休人員的活動要參加，我都帶我太太一起去。（A：2005/09/17）

進入老年期的長者們，此時兒女大多數皆已離家並有各自的生活，跟父母親交集圈較小，此刻配偶乃為老年時期最重要的休閒伴侶。

去陽明山、淡水、基隆等等啊，都帶阿媽到處去。有時候阿媽的妹妹會一起去。小孩比較不會，小孩跟我們玩不起來。但是機會很少的，大家都有事情要忙。大致上都是跟阿媽兩個人。（B：2005/08/18）

第一，休閒就是到山上郊外走一走，有時間時我就會這麼做。以前會帶小孩出去，但是小孩長大之後他們有自己的事情要做都很忙，以前我年輕時就忙著賺錢要吃飯啊，根本沒時間和他們玩，但現在就剩下我們倆夫妻了。（B：2005/08/18）

## 五、人格特質

經由環境所塑造的人格特質，影響著休閒活動類型的選擇、休閒參與程度及頻率等等。三位研究參與者在人格特質部分，顯然有些差異，也影響休閒生活的安排。

### 1. 喜愛單純的活動類型

因為從小家庭保守嚴謹之緣故，教父表示符合興趣的活動則盡量參與，喜歡單純的休閒活動，對於複雜性的團體選擇不加入。相對地，社交活動的參與較少。

我比較喜歡單純一點的社團活動，若是太過於複雜的團體我就不會加入。(A：2005/08/10)

比較少，從過去到現在都是這樣。因為我的家庭生活背景不是很開放，沒有這種習慣【找朋友聊天】所以比較少。(A：2005/08/10)

### 2. 被動、不積極

教父屬於被動、不積極特質，比較不主動認識他人，大部分則是透過他人介紹認識。因此，人際關係網絡較為單純。

我比較不會主動去認識，都是透過別人介紹，這種情形很需要。(A：2005/09/17)

### 3. 外向特徵

相較於教父，老志工表示不喜歡待在同一個空間太久，喜歡做不同的嘗試。

因為家裡坐不住。我比較外向。我有很多朋友的。(B：2005/08/18)

### 4. 隨遇而安、輕鬆坦然

老志工的個性隨和，任何活動皆可參與，知道自己愈少禁忌愈好，這樣會活得更快樂。

不像我隨時隨地都可以睡覺，就算是豬圈我也會睡，哪裡都可以睡。我都可以隨便就好。(B：2005/08/18)

因為我很隨和，所以每一個休閒活動我都能參加。只要快快樂樂就好。大家都好來好去就好。我會傾向於他人、順著他人的意思，這樣子我才會快樂，我很少生氣的。大家好

就好。( B : 2005/09/20 )

開心果認為天底下沒有做不到的事情。自認是一個很堅強的人，遇到不開心的事情很快就會放掉，不喜歡停留打轉太久。

他【接受服務的對象】真的不是故意的【推倒開心果】，雖然摔下去真的很痛，害我眼淚掉下來，但他真的不是故意的。( C : 2005/08/29 )

就是慢慢做，一次兩次三次繼續做下去，那個材料【做點心的材料】就是要花很多。( C : 2005/08/29 )

我是一個很堅強的人，不管是很困難或者是不舒服的事情我都會很快的把他解決掉，不喜歡把不開心的事情放在我腦子裡轉，我會很快的放掉他，我認為我自己很少有不開心的事情。 應該是沒有處理不掉的事情。來了就接受它或是趕快處理它。( C : 2005/08/29 )

開心果認為心胸寬闊，把握當下快樂最重要。積極樂觀 逆來順受的人生態度。

我常常在想說意外跟明天不曉得哪一個會先到，所以你要把握當下你要真的過得很快樂。快樂真的很重要，今天過得快樂比較重要，明天的事情明天再說。( C : 2005/08/29 )

因為人生嘛！我是一直強調說，你面對太陽時你的陰影一定在你背後，你不需要一直往後看，你就是往前看前面的太陽就好。( C : 2005/08/29 )

## 5. 主動性佳，樂於學習並喜愛與人分享

老志工與開心果擁有主動學習新事物的特質，進行多方面的嘗試。

怕跟不上時代的腳步。( B : 2005/09/20 )

都是我自己去學的。( C : 2005/08/29 )

我很喜歡那份工作(工讀生送公文)，我可以看到很多人，我可以跟他們學到很多東西，例如做人處事的道理。我去打工時真的學到很多，我看到那些長輩們，講話都不會說得罪他或是得罪誰。( C : 2005/09/22 )

我會上解說員的課，就是一個特定地方的解說員。因為我很喜歡去瞭解一個地方，然後告訴人家。( C : 2005/08/29 )

## 六、健康條件

不論在人生哪一個時期，健康條件常被提及，尤其在老年階段更被加強。擁有良好的健康，人生是彩色有趣的。

### 1. 考慮體力負荷量

隨著年紀的增長，體力上的負荷愈來愈重，不能再從事劇烈的運動。體力的漸衰影響著休閒活動的參與；休閒需求的程度逐漸與年齡呈現反比狀態。

我以前很喜歡去爬山，但是現在年紀慢慢大，體力上比較負荷不了，以前跟一些年輕人去爬山時，都說跟不上我的速度。當然啊！我以前年輕時可是常常背農藥桶的，當然跟不上啊！（A：2005/08/10）

現在這個年紀劇烈活動已經作不來了，沒有活動就只是閒談就很高興了。有時候遇到很久沒見面的朋友，講一講話就會覺得很開心了。（A：2005/09/17）

現在體力不行了。（B：2005/09/20）

### 2. 以靜態休閒活動為主

年輕活躍時期參與各項動態活動，隨著歲月增加進入老年時期，逐漸以靜態活動為主要休閒內容，盡量不給予體力上過度的負荷。

年輕時需要動，年紀大時則需要靜。我的觀念是這樣。幾乎差不多動態的活動都喜歡。最主要體力上有影響，體力的影響很大。以前怎麼樣都不會累，睡一覺就好，但是現在不行，體力負荷不了。（A：2005/08/10）

### 3. 注重身體保養

老年時期的生活比較清閒，比較沒有煩惱，但是必須維持健康的身體，因為小孩都不在身邊，若是發生事情的話無法即時得到援助。

老人的生活有一個好處，雖然老人自己在家好像會很孤單，現在老人唯一的缺點就是比較孤單，因為小孩都出去了。但是比較清閒比較沒有煩惱。以前農業社會的大家庭，一定有一個會留在家中照顧老人，但是現在不是了。而且現在老人不能生病，生病很麻煩的。（A：2005/08/10）

最擔心身體上的健康，注重身體保養，若生理狀況不允許很多事情則無法進行，老年時期從事休閒活動，身體健康條件乃是最大的挑戰。

最大的障礙就是體力的問題，身體受不了，很擔心。上了年紀之後就很害怕哪個地方出毛病。最擔心就是這個，其他不會。我的生活可以自己生活、經濟來源可以不用跟小孩伸手，所以出去時最擔心身體的問題。(A：2005/08/10)

#### 4. 要活就要動

持續休閒活動與身體健康條件的維持。要活就要動，健康替代一切。

現在的老人要教他們做些東西，這樣才不會無聊。老人主要要休閒、要身體好。身體健康最重要，若是少了，他就不行了。(B：2005/09/20)

老年期的休閒活動真的很要緊，這對於健康很重要。如果真的很愉快的具有這些休閒的話，你的身體狀況會一直保持很好，除非你不再繼續了，否則一定要動起來，要活就要動。(C：2005/09/22)

### 七、活動空間

當從事休閒活動時，大多數人總喜愛自由自在的活動空間，不願連從事休閒時亦產生束縛感。因此，休閒活動空間的寬敞與狹隘，關係著參與休閒活動的意願，亦影響著休閒活動的品質。

#### 1. 空間廣闊感

教父在鄉下的環境自由慣了，不喜歡都市的生活，雖然在都市可以與小孩共同享受快樂的時光，但是自由的活動空間還是最重要的，喜愛鄉下的活動空間。

在鄉下的話，我可以很自由，腳踏車一騎隨便哪裡都可以去，還可以有人泡泡老人茶、聊聊天。時間過得很好啊！我很高興啊！我寧願待在鄉下。現在鄉下有很多都是孤單一人地，大多數的原因都是在都市生活不習慣，寧願自己一個人待在家裡。(A：2005/08/10)

#### 2. 休閒城鄉差異

教父為鄉下的長者，認為在鄉下能做的休閒活動有限，教父感覺在都市中的老年人的休閒選擇較為多元，而城市中的高齡者腦筋較為靈活。



都市還沒關係因為比較有地方可以去，但是在鄉下的老人幾乎沒地方可以去，吃飽就沒事情可以做，腦筋就停頓在那裡了，一點都不會進步。(A：2005/09/17)

開心果認為在都市的長者可活動的空間比鄉下的長者來得小。

我覺得他們只是到附近的公園走走、下下棋或聊聊天，不像是鄉下的老人都一大群人可以有比較廣的地方可以去走，都市比較沒有。(C：2005/09/22)

## 八、習慣行為

習慣或類似的行為將會在生命歷程中不斷地反覆交錯出現，個體會尋找屬於自己的生命哲學。

### 1. 舒適圈的維持

習慣待在相同的環境裡，並不想跳脫舒適自由的環境，那會令長者感覺相當不便與不舒服。

像我親戚朋友都會出國出去玩，但我不會想。因為我覺得很不方便。(A：2005/08/10)

因為畢竟養老院不是自己的地方，在家裡想要怎麼樣就可以怎麼樣。 有自己的地方感覺不一樣的。(B：2005/08/18)

固定的休閒伴侶、固定的休閒時間，已經成為一種固定的行為模式，若是稍做變化則感到不適應。

早上都會跟 去體育場運動，現在每天都去，大概一個多小時才回來，不然就是下午都會有親戚朋友或是一些小孩會來家裡泡茶。等一下 就會來找我泡茶，他也是退休了，幾乎天天都會來找我。(A：2005/08/10)

若是有左右鄰居來找我泡茶聊天，一聊就是一個下午，另外若是有小朋友來的話就更加熱鬧有趣了，若是沒有來的話會覺得怪怪的。(A：2005/08/10)

從事志工工作已經成為一種習慣性行為，若是中間間斷，心理上則感覺不舒服，因此老志工在從事志工的過程中盡量不安排額外的事務，依照規定時間服務人群。

會覺得怪怪的。但是我一定會照時間去，絕不會賴皮，因為家裡沒有什麼重要的事情。就算有事情也會排開。( B : 2005/08/18 )

固定行為模式，一切都已經成為很自然習慣發生的事情。

我是每天都要去走的。 天天都是這樣做。( B : 2005/08/18 )

開心果認為這已經成為一種固定 正常的行為模式，並不會刻意的期待或安排，這是很自然就會發生的事情。

我覺得這是一個很正常的來臨【休閒活動的參與】，我並沒有刻意的去期待，已經成為一種習慣性的行為，就是很自然會發生的事。所以已經固定下來了，成為一種固定的模式。家人都有那種共識，假日就會陪陪家人，平常就是各忙各的。( C : 2005/08/29 )

## 2. 持之以恆

持續不斷、堅持自己想做的事情。

繼續做一直繼續做，做到人家不要我，我就不做了。說我太老，我就不做了。( B : 2005/08/18 )

我想我志工會一直做下去吧。( C : 2005/09/22 )

每天都會運動。 一天若是沒有運動的話，那就一定要做金剛座，坐至少半個鐘頭。 出去玩的時候更是做。像我這次去大陸時，我都五點就起床運動。很棒的感覺，還是一樣沒間斷過。( C : 2005/08/29 )

不間斷當志工的樂趣，開心果認為這是一件很值得從事的工作。

我女兒小學五年級的時候就開始做，一直到現在我女兒已經 28 歲了，女兒小學的時候我就開始當講故事媽媽。( C : 2005/08/29 )

融入當下的生活，那是一種使命感，不斷的驅使著。

阿媽就說不要去了這麼累做什麼，不要做了，但是我不會覺得累。時間過得去最重要。( B : 2005/09/20 )

那真的是興趣。( C : 2005/08/29 )

## 討論分析：

在休閒體驗歷程中，研究參與者受到原生家庭、衍生家庭、重要他人、陪伴關係、人格特質、活動空間、健康條件以及習慣行為等因素影響。

Kelly(1990)研究指出，家庭是解釋成人休閒活動傾向的一項重要因素並認為家庭與休閒是不可分離的。家庭在研究參與者的休閒參與脈絡中佔有極大的影響成分，家庭文化的開放與否關係著研究參與者人格特質的養成。另外，家庭亦對於休閒活動類型的選擇、休閒參與程度等，造成直接或間接的影響。人格特質影響著個體休閒經驗(Mannell & Bradley, 1986)、休閒行為(胡家欣, 1999; Thomas, 1987)、休閒滿意(胡家欣, 1999; 楊元卉, 2003)。教父的家庭背景從小嚴謹保守，因此導致教父在休閒活動的參與、選擇上較為保守不熱絡，其個性亦屬於被動不積極的休閒態度；老志工與開心果的生長背景脈絡較為自由開放，可發揮之空間較教父寬廣，因此形成主動學習與外向性的人格特質。

家庭不僅養成個體的人格特點，亦對於家庭休閒生活方式造成不同程度的影響，包括休閒時間、休閒活動類型、休閒障礙與休閒滿意度等。Rapoport 和 Rapoport(1975)在休閒與家庭生命週期的研究中顯示：家庭成員在不同生命階段中，其休閒時間皆不相同。另外，家庭休閒生活亦必須適應新成員的加入(Kelly, 1978; Rapoport & Rapoport, 1975)。由三位研究參與者所組織的衍生家庭來看，其家庭乃因為環境關係以及家庭新成員的加入，造成個人的休閒時間、休閒活動類型、休閒障礙與休閒滿意度等部分呈現不同的轉變，必須做適切的調整，例如教父則家庭、子女等因素干擾，放棄原本所喜愛的花草之樂，專心為家庭付出；老志工則是配合子女需求安排休閒活動；開心果若是參與朋友聚會時，則與子女一同前往。雖家庭是干擾休閒活動參與的因素，但不可否認地，在生命發展歷程裡，以家庭為中心的活動則會穩固地持續下去，逐漸成為一種習慣性的行為(引自 Iso-Ahola, Jackson & Dunn, 1994)。

Godbey 和 Parker(1976)提出，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）。換言之，若個體接受較高教育程度者對於休閒偏好與休閒需求的比例則相對增加。教父與開心果之教育程度在當時的年代乃屬於高級知識份子，但因為所處環境大不相同。所以在休閒活動參與方面，教父所接觸的資源較為缺乏；而開心果因生長於大都會中，相對於教父來說擁有較多可應用的資源。雖教育程度影響著個體休閒活動的參與，但亦必須考慮身處的大環境，是否允許休閒行為的產生與休閒資源的獲得。對三位研究參與者整體而言，教育程度的高低並不足以影響休閒活動的參與及選擇，反倒是環境干擾因素影響較為深切。

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；陳晚蘭，1991；魏素芬，1996；羅素卿，2001；Iso-Ahola, 1980；Laurel, Carmen, Mark & Nicole, 2002）。然而年齡持續累積的關係，直接受影響的則為健康狀況衰退。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；陳晚蘭，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。研究參與者因年齡不斷的延續，導致在體力的負荷量上受到嚴重影響，因而所參與的休閒活動乃以靜態活動為主，與年輕人所從事的劇烈運動大不相同。於此，年齡自然而然地影響休閒活動參與程度與範圍。

雖年齡為操控休閒活動的重要因子，但在連續理論的脈絡下發現，雖然生命歷程因年齡累積而有不同層次的變化，但個體仍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，在生命歷程中，個體透過新的休閒活動追求新奇感的比例將逐漸下滑；相對地，透過熟悉的休閒活動維持休閒的比例則逐漸增加。

陪伴關係的有無對於高齡者而言具有莫大的存在意義，不論是配偶、小孩、孫子或朋友等存在關係。研究參與者皆表示進入老年期之後難免感覺孤單與寂

寞，因此對於擁有陪伴關係倍感需要並更加珍惜。

當人們覺得擁有足夠的空間時間從事休閒活動時，對生活及休閒最為滿意 (Iso-Ahola & Weissinger, 1990)。研究參與者進入老年時期之前，幾乎沒有自己，只為事業、家庭忙碌。但步入高齡退休階段後，卻依然處於忙碌狀態，因研究參與者皆為自己安排休閒活動，將時間做最佳的利用。活動理論指出，欲成功的調適晚年生活，則有賴高齡者繼續保有過去的生活態度，因此協助高齡者繼續參與社會活動乃為要點。研究參與者一致認為在退休之後必須尋覓另一個生活重心，轉移注意力並培養不同類型的休閒興趣，突破過去的生活狀況與逃脫過去的桎梏，盡情享受退休之後的生活，如此便對退休生活更加滿意。

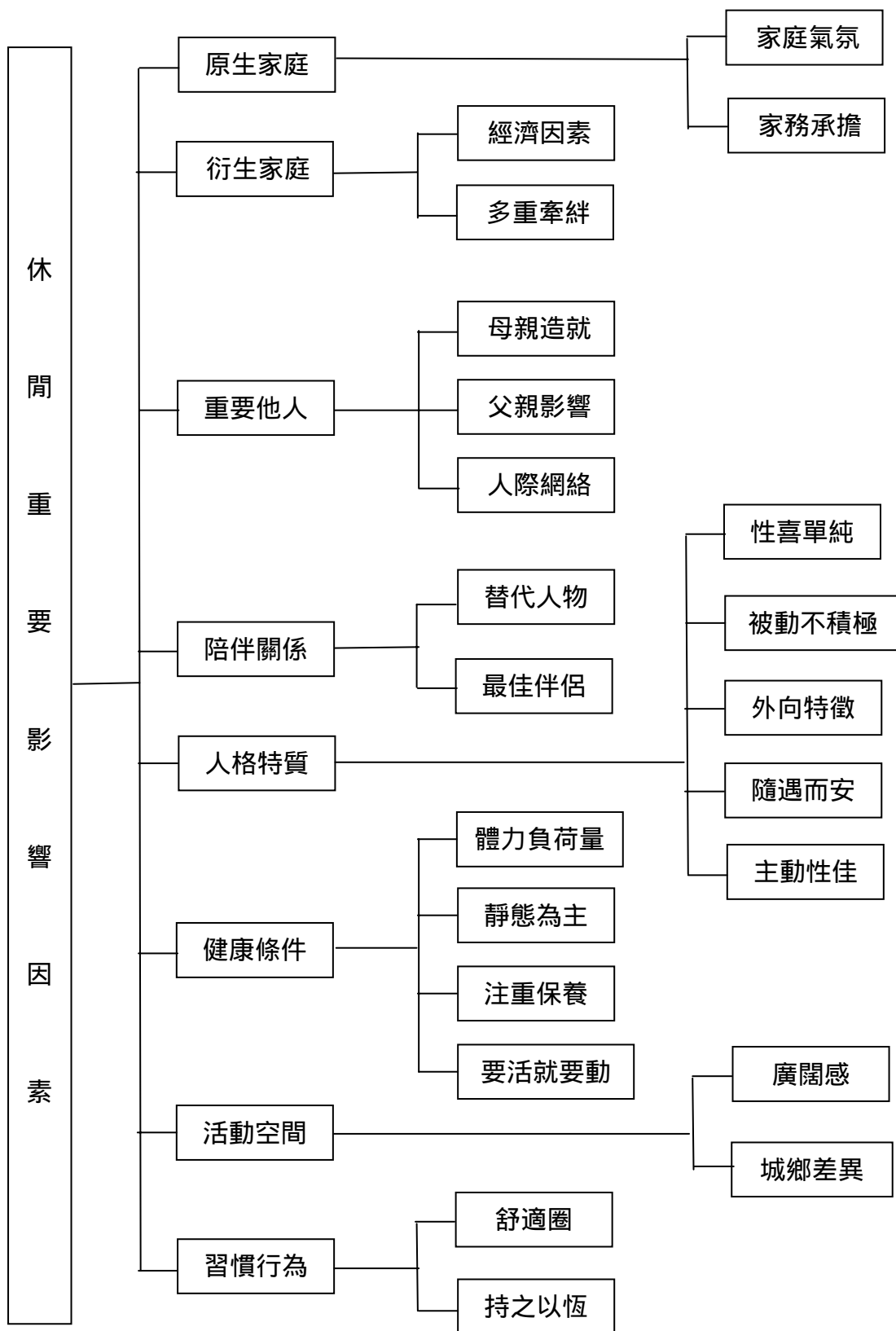
Crawford 和 Godbey(1987)提出休閒阻礙乃意指影響個體主觀知覺不喜歡或無法繼續參與某休閒活動的因素。而 Crawford, Jackson 和 Godbey(1991)亦提出休閒阻礙因素可以包括三個類別：(一)個人內在阻礙 (intrapersonal constraints)，指個人內在心理狀態或態度而影響其休閒喜好或參與的因素，如壓力、憂鬱、信仰、焦慮、自我能力及對適當活動的主觀評價等。(二)人際阻礙 (interpersonal constraints)，乃指個體與他人互動上影響其休閒喜好或參與的因素，如：家人、朋友、鄰居。(三)結構性阻礙 (structural constraints)，係指影響個體休閒喜好或參與的外在環境因素，如設備、時間、金錢及休閒機會等。

個人內在阻礙方面，研究參與者的人格特質乃影響最大，不論保守亦是開放之特點皆對休閒活動之主觀評價，有著高度影響。在人際阻礙上，休閒活動參與對象會影響著休閒活動時的感覺，這三位研究參與者皆一致認同，並認為參與休閒活動的最佳對象以家人為優先第一順位。在結構性阻礙上提及金錢、家庭、設備等等，皆是影響休閒活動參與的因素，但研究參與者表示金錢支援乃為從事休閒活動最主要的障礙因子。開心果更是認為「休閒」則必須在有錢有閒的條件下才可以進行的活動，而教父與老志工亦表示進入老年期之後已經無法再度進入職場，欲擁有尊嚴享受的老年生活，則必須步入老年期之前將經濟基礎打穩。

Crawford 和 Godbey(1987)針對休閒喜好、休閒阻礙及休閒參與之間的關係

加以研究，結果發現：不論個人是否存在休閒喜好，一旦有休閒阻礙的介入，將會導致個人放棄對該項休閒的參與。家庭因素對於研究參與者從事休閒活動而言，乃為無法避免的阻礙，研究參與者擁有家庭之後皆面臨時間被嚴重瓜分的狀態，完全以家庭為重心，常常沒有自己。因此，在面臨休閒活動的參與上，研究參與者因為休閒阻礙的出現而被迫放棄休閒活動參與的機會。

融入於三位研究參與者的生命故事裡，體會他們對於休閒的渴望，尤其經過不斷的波折與進入高齡階段之後更是需要，休閒是一種寄託、是一種釋放、是一種心靈沈澱、是一種自我本能的表徵。



圖十 休閒重要影響因素分析圖

## 參、在生命脈動中尋找休閒角色

休閒在不同生命歷程中，不論在結婚前、結婚後或者是進入老年期，其所扮演的角色乃為生命中的點綴，將令生活更加多采多姿，其涵蓋生活樂趣、精神寄託、求知精神以及退休生活等面向，可參見圖十一休閒角色分析圖。

### 一、活絡生活的樂趣

休閒成為添增生活色彩的供給者，體驗生命中更多的美好。

#### 1. 想像創造、展現創意

懂得為生活找樂趣，動手創造生活樂趣，過程當中為想像力與創造力的展現並從中獲得成就感。

所有玩具都自己動手做，做毬子、機關槍、竹蜻蜓、放風箏、打陀螺等等。看到東西就自己想，想要怎麼做就下去做。自己做出來的東西很有趣啊。生活的確很有趣，不像現在什麼都用買的，而且都相當精緻。不像過去自己做的會有成就感。像過去若是要玩打陀螺的話還要去找木材一步一步來慢慢做，不像現在說打陀螺馬上就可以做得到。以前根本不可能啊！（A：2005/08/10）

都沒經過專業訓練，完全憑我想像出來的去做，這樣就不會覺得很無聊。（A：2005/09/17）

喜歡研究創新、製造生活樂趣，並願意與人分享這份快樂。

就學很多點心的作法，很多社區都會請我去上課。我很喜歡自己做東西跟大家分享。而且過年過節的東西都會自己做，像是月餅、發糕等等之類的東西我都自己做（C：2005/08/29）

如果有新款的東西出來自己就要去研究，像說可以拿早期的材料來做新的東西。現在有很多新東西出來。像牛軋糖學回來之後口味可以做不同的轉換，有花生、杏仁片、核桃等等的口味，我們自己做變化。會想說要做不同的變化。（C：2005/08/29）

#### 2. 增添生活中的新鮮感

參與休閒活動是一種調劑生活的方式，為生活作變化，利用休閒創造出新鮮感。

很多事情都要動頭腦，像我以前就會想一些有的沒的。小時候真的很有趣啊！（A：2005/08/10）



老人若是常常待在家裡或是長期從事一項工作會覺得很無趣，要有變化。但不是轉變得相當大，像是卡拉 ok 我到現在就不是很喜歡。每個人的興趣不同。(A：2005/08/10)

隨著時代變遷，慢慢地改變自己的想法，逐漸地接受社會上所發生的事情，並對於目前時代流行的事物願意嘗鮮。

老舊的方式的確會影響人一生的思想觀念，都被綁著了。(A：2005/08/10)

以前是很節儉的人，現在是動不動就想換新的東西。現在流行什麼就會想去跟人家試試看。我是一個很念舊的人，但是太過於念舊並不太適合這個時代。人一定會看清一些東西，現在都什麼時代了。(A：2005/09/17)

## 二、在休閒中找到精神寄託

休閒成為精神上的寄託，那是一種幸福感的展現。在休閒中發現自己、擁有自己，那會是一種感動。

### 1. 感覺親情的存在、盡情展現依賴心

與家人共度休閒的時光，感覺親情的存在，休閒成為與家人聯絡感情的媒介。在家人面前可以展現依賴心、可以完全的寄託、不需要刻意的偽裝。

感覺不一樣，感覺沒有親情。雖然跟其他人相處起來不壞，但是總覺得缺少親情。親情對我來說很要緊很重要。不論老年人或是小孩子也好，總是需要親情。(A：2005/08/10)

也是很快樂的但是跟家人不同，跟家人好像比較貼心變成說跟朋友在一起時要自己照顧好自己。跟家人在一起時比較會有依賴性存在，像說我兒子我先生可以讓我靠，差異就在這裡了。(C：2005/08/29)

覺得很幸福，想說什麼就說什麼，不用偽裝。(C：2005/08/29)

### 2. 認真的活在當下

用專注、用心的態度參與休閒，將這些看似簡單的事情，用最認真、誠懇的態度將之完成。認真的活在當下、珍惜當下、體驗當下與愛每一個當下。

算是一個精神寄託。做的時候什麼都不想很專注的，一個人的寄託。當作一件事情來做。把它當作一事情來做而且要把它做好，盡量把它做好。這個事情一定要做得很好，不要馬

馬虎虎的，當志工當到怎麼樣呢，都說 伯伯幫忙拜託啦。我都不拒絕，除非我已經有事情不然我絕對不拒絕的。( B : 2005/08/18 )

### 三、求知精神的橋樑

休閒扮演一個會令人產生求知精神的橋樑，引起休閒參與者對新奇事物的好奇心與嘗試心，不畏懼任何新觀念、新事物的灌輸，讓學習脈絡繼續延伸。

#### 1. 慾望無窮、歸零學習

嘗試對自己有益處的事物，秉持嘗鮮的心態。

我試試看覺得還不錯就去做了。不一定要去做，反正就是試試看。的確好的話就再去練嘛。已經做了六七年了，沒有間斷過。( B : 2005/08/18 )

學習新知識，追隨時代變化的潮流。

當志工之外我還會想去念個書或是去學學東西，想學的很多，像我就會想去學學電腦。也會想去學一些比較新的東西，不然會跟不上時代的潮流。( B : 2005/09/20 )

開心果雖不喜歡唸書但是喜歡學東西。嘗試新鮮事物，讓自己處於持續學習的狀態。開心果對於自己比較微弱的部分，亦會秉持勇於嘗試的態度。

我不是一個很喜歡唸書的人，所以對於書本功課沒有真正放在心上。反正我就是不知道我什麼時候寫功課的，反正回家就書包一丟就不知道丟到哪裡去了，一直混到高中畢業。自己就去找工作，去找個會計的工作來做，雖然我不喜歡唸書但是我很喜歡學東西。像我去學很多點心課的東西，還有早期的時候沒有用電腦，是用打字的我也去學。那是我自己去外面學的，我有港式飲茶的執照。我很有興趣，我在結婚之前就有學這些東西，我非常有興趣。( C : 2005/08/29 )

最近比較忙，因為我每天四點都必須幫忙接小孩，之前小孩在奶媽家時我會去上社區大學的課。若是小孩再回去奶媽家時我會再去上課。( C : 2005/08/29 )

最近加入合唱團，我不會唱歌但是他們就叫我學，我就去學了。我什麼東西我都會去學，但是就這個唱歌不行。( C : 2005/09/22 )

擁有學習精神與態度。學習填補本身的不足，盡力而為將每一件事情做好。

什麼都不會做時，我就開始學，發發傳單、填資料，一步步上去啊。(B：2005/08/18)

我是一個義工可以去服務別人，我很願意去服務人家，很願意去幫別人的忙，我懂得我就去做，不懂得我就去學去請教別人，等自己懂得時候再去教別人，我會給他疏通疏通，所以並不是每一樣都可以做的。(B：2005/09/20)

## 2. 經驗應用、服務學習

學習到很多以前從未瞭解的知識，並將這些知識應用於日常生活中。

去衛生所當志工的話可以學到很多東西，那時候去衛生所時還有去上課受訓練(有專門的人在教)，學到很多經驗。(B：2005/08/18)

學習很多經驗。(C：2005/09/22)

過程中，學習很多以前從未瞭解的知識，不斷的進步與成長，並接觸各種類的經驗。

去衛生所當志工的話可以學到很多東西，那時候去衛生所時還有去上課受訓練(有專門的人在教)，學到很多經驗。(B：2005/08/18)

當志工沒有壓力，也沒有主管說一定要這樣做才可以。因為我們去當義工就是付出一點時間，付出我們的心力，全心的愛心與耐心去作這一份義工的工作。我覺得當義工讓自己成長許多並且不斷的進步，可以看到很多事情，可以擁有許多經驗，我想我志工會一直做下去吧。(C：2005/09/22)

開心果認為從事志工工作時必須像一塊海綿，必須吸收很多東西，並且需要不斷的學習，不斷的進步與成長。

我在當志工的時候，我覺得我很快樂而且我可以照顧人家幫忙人家，當志工的時候我覺得很多事情我必須像一塊海綿，我必須一直吸水，吸很多東西我才有辦法給別人，我必須要去學很多東西，不然是沒有辦法扮演好義工的角色。(C：2005/08/29)

## 四、休閒是漫步於退休生活時光的促進者

剛進入退休生活可能出現退休時的不適應感，但若適切安排、充分運用休閒活動於退休生活中，將得到更精彩、豐富的人生。

## 1. 享受退休、盡情陶醉

徜徉在退休之後的愉快時光中。

我喜歡自己一個人這樣隨意走，我會覺得說若被一直綁住那就乾脆不要退休好了。(A：2005/09/17)

## 2. 轉移焦點

開心果認為不論是退休前或退休後，都必須擁有自己喜愛的休閒活動或是工作，預防寂寞感與無聊感的出現。

我覺得退休，真正的退休並不是退休之後就是在家裡休息了，我是認為很多人退休也不過就是轉換跑道。你在這家公司退休，又到另外一家公司兼差，我不喜歡這個樣子。除非退休之後有一個維持幾個小時的工作，不然退休後會不知道要做些什麼。(C：2005/08/29)

尋找另一個精神上的寄託，轉移注意的焦點。將時間、精神寄託於休閒活動上，讓自己處於忙碌的狀態。

當小孩都不在身邊時，我想我就會去作義工。(B：2005/09/20)

就成立這個協會，這樣也比較不會無聊。(C：2005/09/22)

## 討論分析：

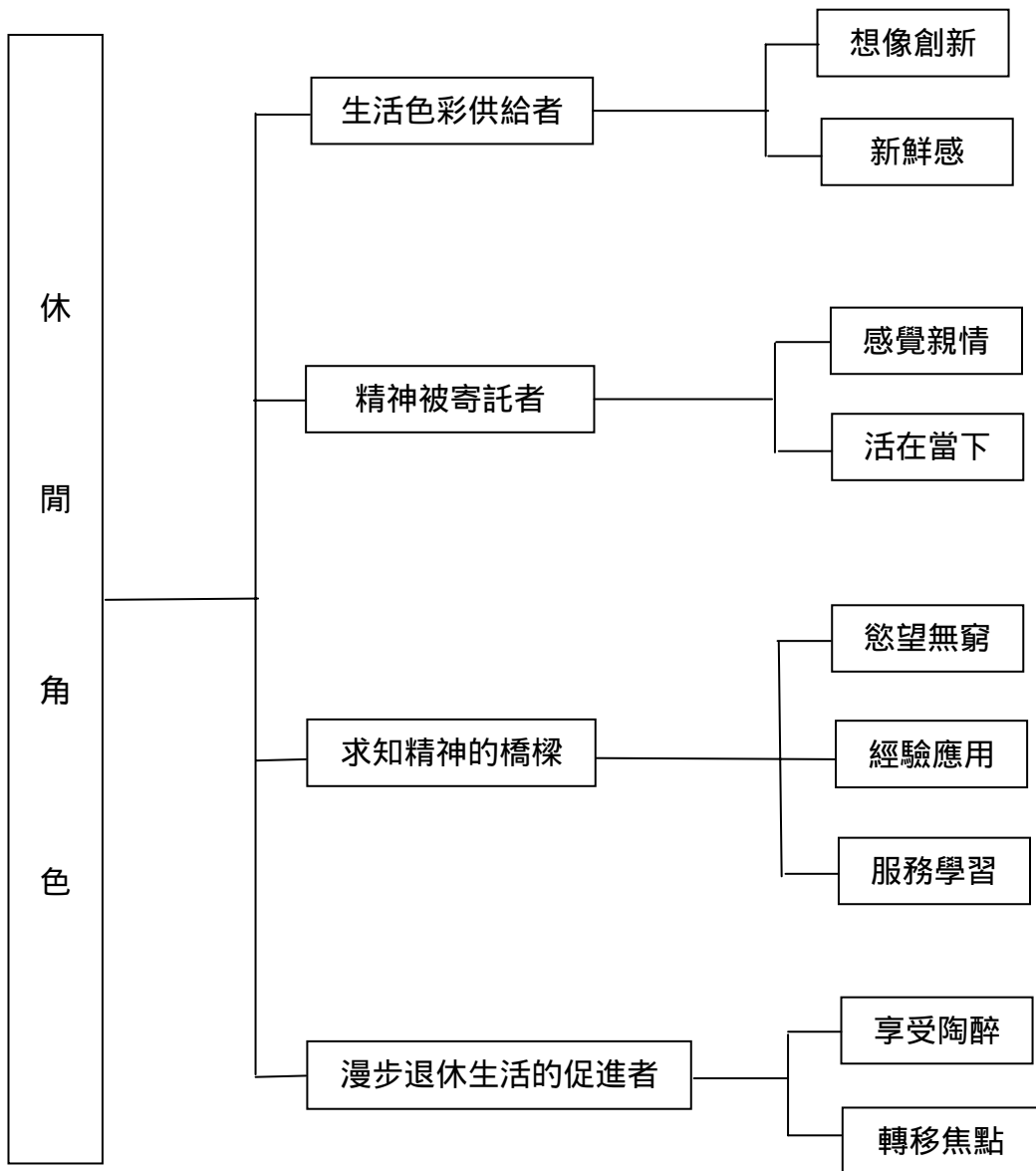
休閒是一般高齡者生活的主要重心，休閒活動的參與將會帶給高齡者不同的體驗(Iso-Ahola & Weissinger, 1990)。因此，「休閒」在生命歷程之老年期階段所扮演的角色更加重要。活動理論指出，欲成功的調適晚年生活，有賴於讓高齡者盡可能維持中年時期的活動與態度，因為不間斷的社會參與能使一個人獲得許多不同的社會地位以及社會角色，並且能使人實際參與各式各樣的社會活動。換言之，若要使高齡者能夠繼續保有過去的生活態度，則應該協助高齡者持續參與社會活動。另外，角色理論亦提出，若長者面臨老化時，能夠接受其本身在老年時期的角色變化，並做好調適的話，高齡時期將會是一個愉悅的階段。

透過逐字稿不斷的抽絲剝繭發現，教父與老志工進入老年時期之前的各個發展階段乃是為生活不斷努力的型態，對於休閒的各項感覺則是「零感知」的狀態，

並無法認同自己擁有休閒，是愉快的。然而，進入老年期的研究參與者在休閒活動中找到生活重心，並將休閒變成一項重要的精神寄託，從中瞭解自己所需要的種種，藉由休閒活動的參與持續地為生活添加樂趣，讓每天充滿新鮮感。在時代潮流快速轉化之際，研究參與者在參與休閒活動時，皆秉持一顆學習、求知之心參與休閒活動，讓自己處於持續學習的狀態並將所學所知與大眾分享，讓大家一同分享成長的喜悅。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。如由教父花草之樂中，再度發現自己最純真的一面。老志工與開心果，從志工這項休閒活動中獲得被需要感，進而提升自我存在的價質性。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，休閒活動乃達到成功老化的楔子。



圖十一 休閒角色分析圖

## 第五節 我的觀後感

「樂在其中」，是的，是這樣的感覺。很高興進入高齡者這塊領域，再加上以休閒體驗角度觀看高齡者的生命歷程則更加有趣。在這場精彩的表演中開啟我許多視野，觀看他人生命的發展歷程，那是一種感動、一種幸福。從瞭解他人中發現自我、茁壯自我，讓我對生命有更多的體悟。

### 壹、從陌生到融入

研究過程採質性深入訪談，必須與人做深入對話。在尋覓研究對象的過程中更是讓我體會與人接觸的困難度。當擁有一個適合的研究對象出現時，心中的愉悅感難以形容，但是當研究對象說出「很抱歉」拒絕時，心中的失落感更是無法言語。或許這就是考驗吧！在我一次又一次的面臨挫折之下，出現我生命中很重要的三位貴人，成為我背後很重要的研究團隊，讓我心存無限的感激與感動。有研究參與者們的加入，使得我有更堅定完成該研究的信心。

進行深入性談話則必須建立在信任的基礎上，被人所信任那是一種幸福的感覺，因為那是一種肯定，可以在你面前將心中的想法完全宣洩、表達出來。在最初的研究過程中面臨了信任感的缺乏，彼此不認識的兩個個體是不可能一開始就產生信任關係，必須經過時間的培養讓該關係慢慢地浮現。經過前導性研究的啟示，我更加明白信任關係建立的困難度，因此當我一開始正式進入研究現場時，則選擇開放性、沒有目的性的談話，盡量讓研究參與者擁有更廣闊的空間表達自己的想法。經過多次信任關係的培養與檢核時，研究參與者則主動將內心深層的想法以及個人較為隱私的事件與我分享，讓我可以盡情地投入於研究參與者的生命歷程中，這令我感動不已。

與研究參與者共同進行研究時亦是一場連續性的考驗，或許我對人生的體驗不夠深入，某些時候研究參與者所提及的一些情境狀態，研究者比較難以想像，因此可能造成資料上的解讀有所偏頗，無法百分百、正確的描述。另外，本研究

的另一個焦點在於休閒體驗方面，研究者試圖將學術上的專業術語轉換成研究參與者們熟悉的文字與語言時則面臨轉換的困難，必須經過多次的討論與融合，才能夠闡述出研究參與者知曉的觀念，這是進行研究時可以事先溝通、商討的。

人生說長不長、說短不短，當面對自己一大段的人生時，其實所能記住的有限，若是鉅細靡遺的全都掌握手中，那腦袋中的記憶體隨時可能達到飽和狀態。要試著喚醒高齡者們年代已久的記憶並不容易，在訪談的過程中研究參與者常常會侷限於老年階段，對於老年階段的種種事件講述清楚，但面對過往時光則比較不容易得知。此時，是考驗研究者耐心與毅力的時刻，必須先將自己的經驗做一陳述，試圖喚醒長輩們的記憶。

一步步都是掙扎與選擇，從論文題目、蒐集文獻、研究取向、逐字稿反覆閱讀與資料分析等等，在在都考驗著我的耐心、毅力、邏輯思考及寫作能力等等，雖是掙扎與選擇，但我願意，因為這會讓我更加茁壯與堅強。

## **貳、看似平靜，但其實波濤洶湧**

觀看這幾場表演下來，雖這些是稀鬆平常的故事，但從裡頭所得到的體悟卻相當地深。讓我瞭解，原來人生就是這麼一回事，但其中你要什麼元素就靠自己添加，努力追求你想要的一切，要感覺其中、融入其中。生命若要有意義，就要投入去愛別人，投入去關懷你周遭的人，投入去創造一些讓你活得有目的、有意義的事情。在一次又一次的訪談過程中，讓我有著更深切的體悟。我想這些阿公阿媽是我生命中的貴人，讓我及早體悟生命中最純真的意義與價值。不需要太過精彩的生命，而是要創造出對自己生命有意義的一片天。

我的生命是一條直線，但因為別人生命的加入讓它變成一條曲線，讓我可以舞出更真實的自我，讓我更能找到原本自我，讓我可以自我中更勇敢的活下去，而活下去的其中一個元素乃要不斷的創造、不斷的創新。休閒乃必須擁有自我意識、保有自我，如此便能體會出休閒的真意。



### 參、另一個插曲

在這場精彩的表演過程中，研究者亦持續地前往高齡者機構服務，不斷的觀察高齡者的種種感受，雖這些長輩們非本研究的研究對象，但是我所接收的回饋並不少於研究參與者。後來，我瞭解到自己為什麼會一直堅持替長者們服務，因為我看到臉上的笑容，那是一種很快樂的笑容、那是一種很滿足的笑容、那是一種很幸福的笑容。高齡者們要求得不多，其實很簡單，那就是快樂。只要透過簡簡單單的活動參與，獲得身心靈的放鬆，就已足夠讓高齡者們滿足了。一場人生劇場，希望最終皆以快樂、幸福劃下句點。

