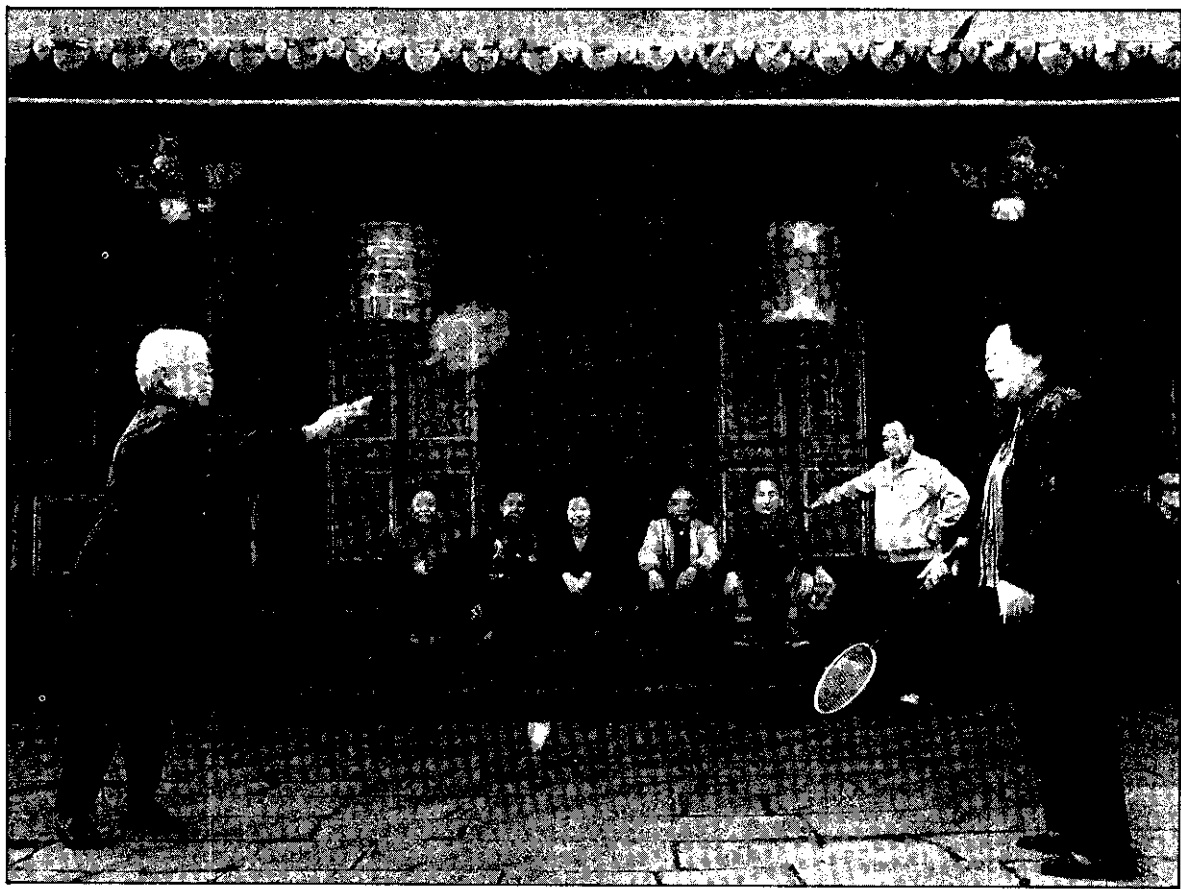


逍遙自在的 鄉村老年休閒生活

台灣省家庭計畫研究所副研究員／李孟芬



適度安排，老年生活會是一生中最美好的時光。（家庭計劃研究所提供 曾振春攝）

台灣地區人口年齡結構逐漸老化，依台灣省家庭計畫研究所的人口預測推估得知台灣地區65歲以上的老年人口，在未來20年內將從126萬人（民國79年）增加到226萬人（民國100年）。短短的五分之一世紀當中

老年人口遽增了1百萬人，成長了1.8倍。

人口結構老化的現象在鄉村地區，尤其是農村地區更加明顯。以台北縣為例，有6個鄉鎮的農業勞動力人口比例大於30%，其中卻有5個鄉鎮的老年人口（65歲以上）比

例大於7%，符合聯合國所謂之成人國的條件。另外宜蘭縣有7個農業鄉鎮，卻有4個鄉鎮的老年人口高達7%；其中有2個鄉鎮的老年人口竟高達9%以上。

鄉村人口結構老化的主要原因，依一般農業推廣學家的解釋是青壯年人口的外移，使得人口老化指數相對地提高。鄉村老人比例偏高，外加上鄉村社區中傳統務農、務漁業的工作型態，和鄉村老人的基本社會特質，於是形成有別於都市老人的文化與社區特質。

1. 籌辦鄉村老人休閒活動的單位及其內容

目前鄉村中提供老人福利服務或辦理老人相關活動的主要單位，在政府方面有：基層農會、漁會、省縣農會、農政與社政縣市政府、鄉鎮市公所、衛生所與群體醫療執業中心、社區衛生促進委員會、退輔會、社區活動中心或文化中心、公立仁愛之家，以及老人促進協會等。而私中團體辦理老人福利服務及相關活動則包括老人俱樂部、寺廟／教會等宗教團體、救國團、獅子會、扶輪社、家扶中心，及私人老人休閒中心等。

至於各單位所提供的福利服務及活動中，與老人康樂休閒活動有關的項目包括：村里老人慶生會、才藝競賽暨表揚大會、長春運動會、健身活動班、重陽節敬老活動、金婚／銀婚紀念活動等。另外也有鄉村辦理長春學苑、文化講座，和文教設施參觀活動等。從以上所列舉20多個單位以及多采多姿的老人康樂休閒活動內容，我們可以很容易地



參加才藝競賽，既可廣結同好，又能建立樂天的人生觀。(鄭健雄／攝)

了解老人的休閒生活已普遍地受到重視，並在積極推廣當中。

2. 鄉村老人的日常休閒活動

老人的休閒活動內容以靜態活動為主；以個人或小團體的型態展現；活動範圍以家庭和社區為重心。依台灣省家庭計畫研究所於1989年所做的「台灣地區老人保健與生活問題調查」中老人的休閒活動資料得知，城鄉老年的日常休閒活動內容在排序上沒有多大的差別，但在活動內容上有少許變化。

表1為60歲以上老人所從事的日常休閒活動類別百分比的情形。一般而言，老人的日常休閒活動以看電視及聽收音機為主，佔

表 1. 台灣地區 60 歲以上老人所從事的日常休閒活動類別百分比——依住地類型分

住地類型	人數(N)	看電視 聽收音機	散步	聊天 聚談	陪孫 子玩	靜坐 思考	田園 工作	閱讀 書報	禮佛 讀經	戶外 活動	園藝 盆栽	飼養 動物	團體 活動	下棋 打牌	興趣 嗜好	手工 藝術
市	1,147	94.1	73.5	56.2	49.9	46.4	34.3	51.7	36.9	33.4	32.6	13.8	15.8	12.7	10.5	10.1
鎮	1,465	94.7	71.5	63.3	47.4	36.2	36.6	37.9	38.0	29.0	31.1	17.3	9.9	9.5	7.9	7.4
鄉	1,398	92.8	70.3	69.5	50.0	46.9	47.7	30.7	39.8	25.9	21.9	18.8	7.5	7.4	4.6	3.6
總數	4,010	93.9	71.6	63.4	49.0	42.9	39.8	39.4	38.3	29.2	28.3	16.8	10.8	9.7	7.5	6.8

註：住地類型定義採行政區地畫分，以民國78年的行政區劃分為基準。

表 2. 台灣地區 60 歲以上鄉村老人平常與每日所從事的休閒活動百分比差異表

活動 頻率	人數 (N)	看電視 聽收音機	散步	聊天 聚談	陪孫 子玩	靜坐 思考	田園 工作	閱讀 書報	禮佛 讀經	戶外 活動	園藝 盆栽	飼養 動物	團體 活動	下棋 打牌	興趣 嗜好	手工 藝術
平常有 從事	1,398	92.8	70.3	69.5	50.0	46.9	47.7	30.7	39.8	25.9	21.9	18.8	7.5	7.4	4.6	3.6
幾乎每 日從事	1,398	92.8	43.8	46.4	41.5	16.5	26.9	21.0	30.7	14.5	14.8	17.8	4.2	1.4	4.6	3.6

了近93.9%的比例，其次為散步，再其次為聊天和陪孫子玩等。

而鄉村老人也是以看電視為最主要的休閒活動，佔了近92.8%的鄉村老人。其次為散步（70.3%）、聊天（69.5%）、陪孫子玩（50.0%）、田園工作（47.7%），及靜坐思考（46.9%）。有三分之一左右的鄉村老人從事禮佛讀經（39.8%）及閱讀書報（30.7%）的休閒活動。而因個人興趣或嗜好所從事的休閒活動卻僅佔4.6%。

若以從事的頻率而言，鄉村老人每日從事的休閒活動仍以看電視／聽收音機為主。而每日從事散步及聊天聚談的老人比例則驟減到50%以下（參見表2）。

3. 鄉村老人參與戶外旅遊休閒活動

所謂戶外旅遊休閒活動內容包括逛街／看電影、國內短程且不過夜的旅遊、國內長途且過夜的旅遊，及出國觀光或探親四大類別。資料整理如表3。

城市（含市、鎮）與鄉村老人的戶外旅遊休閒活動除了在逛街／看電影及出國觀光

／探親的項目上有明顯的差別外，其他項目的參與比例都極為相似。三分之一左右的鄉村老人曾經參加過短程或長程的國內旅遊；而且近三分之一的老人每年皆有數次的國內旅遊經驗。

4. 鄉村老人參與的社團性活動

城鄉老人在參與社團性活動的項目上有很大的差別。鄉村老人基本上較熱心參與老人團體、宗教團體，及工商農等行業團體（如農、漁會等）；而城市老人則傾向於參加政治性團體、宗教團體、宗親／同鄉會，及老人團體。但大體言之，老人參與社團性活動的比例在2%～16%之間，僅佔老人人口比例的五分之一不到。（參見表4）

5. 結論

從上述的調查資料可以知道大部份鄉村老人每日的休閒活動以看電視或聽收音機為主，所佔的比例相當高。散步屬個人身體保養的休閒活動；而聊天則為街坊鄰居、左右鄰舍的相互關懷。陪孫子玩反應了老人在工商社會中，做為替代性角色的功能。所以老人日常休閒活動的範圍侷限在家庭及街坊鄰居，而且活動型態相當靜態。

表 3. 台灣地區 60 歲以上老人曾經／每年幾次參與過戶外旅遊休閒活動的百分比

住地 類型	人數 (N)	逛街／ 看電影	短程國 內旅遊	長程國 內旅遊	出國觀光 或探親
曾經參加過	4,004	21.8	37.2	34.5	27.1
市	1,149	30.5	39.8	37.9	37.5
鎮	1,462	18.5	37.0	37.0	25.0
鄉	1,396	18.1	35.2	32.8	20.7
每年有數次	4,004	16.2	34.3	34.3	—
市	1,149	20.3	34.4	35.8	—
鎮	1,462	13.4	34.5	35.3	—
鄉	1,396	15.8	34.0	32.0	—

表 4. 台灣地區 60 歲以上老人會參加社團性活動類別的百分比——依住地類型分

住地 類型	人數	政治性 團體	宗教團 體活動	老人 團體	宗親會 或同鄉會	工商農 等行業 團體	社區 交誼服 務團體	社會服 務或公 益團體
市	1,147	12.0	10.3	7.5	10.7	1.9	1.5	1.1
鎮	1,465	11.9	10.2	11.8	6.5	6.6	1.2	0.6
鄉	1,398	9.9	12.4	16.0	6.9	11.6	2.2	0.8
總數	4,010	12.9	12.5	12.4	8.4	7.6	1.9	0.9



多參加社團活動，可了解社區內其它老人的生活方式。(鄭健雄／攝)

另一方面，鄉村老人在參加戶外旅遊活動上卻十分活絡。近三分之一的鄉村老人每年有數次國內（含長／短程）旅遊。

而社團活動的參與上，鄉村老人以參加老人團體、宗教團體，及農／漁業團體為主，充分表現出鄉村社區社團活動的特色。

6. 對未來鄉村老人休閒活動的建議

以農、漁業為主要職業的鄉村老人，很少有退休的概念，更不用提退休制度。他們通常一直持續工作到身體負荷不了時才願意停止工作。如此容易過度使用身體，進而產生許多慢性疾病。而事實上，老年休閒生活的規劃可從中年晚期甚至更早即開始規劃和培養個人興趣。鄉村的老人更有得天獨厚的環境與空間從事戶外活動，以下給中、老年人在規劃老年休閒活動上的建議：

(1)未雨綢繆，事前規劃老年生活：在未

步入或剛步入老年生活時，即開始多方接觸不同型態的社區社團活動。一方面可了解社區內其他老人的生活方式，另一方面也可以開始計畫自己的老年生活。

(2)善加利用社區內的資源，主動且積極參與社區活動：多與社區內的社會福利服務及衛生醫療工作人員接觸，以了解老人福利應得的權益；同時可以獲得社區活動的訊息。

(3)開拓自己的世界，廣結同好，培養樂天的人生觀：從其他老人們的經驗中，您會發現老年生活的空間十分遼闊。

在家庭責任和工作的壓力逐漸減少的老年生活中，適度地安排屬於您自己的社交及休閒生活空間，使老年生活更加多姿多采，您將發現老年生活將是您一生中最美好的時光。

