

銀髮新鮮人， 您如何安排休閒生活？

隨著醫療科技的進步與公共衛生品質的提昇，使得我國的平均壽命逐年地增加。從民國39年男性出生時的平均餘命為52.9歲，女性為56.3歲；到民國79年男性出生時的平均餘命為71.3歲，女性為76.7歲（資料出自人口政策資料彙集，1991，內政部人口政策委員會編印）。

而另一方面，由於工業社會的發展，使得退休制度逐漸地普遍化。而退休生活最明顯的改變是閒暇時間的增加，相對的工作時數減少甚至消失。

了解現況

台灣省家庭計畫研究所於民國78年針對台灣地區60歲以上的老人做有關保健與生活問題調查研究中，曾對老人休閒活動的種類及休閒活動的頻率加以了解。

發現居家老人日常生活中幾乎每天從事的休閒活動，皆以靜態為主，如看電視、聽收音機和陪小孩子玩等；而且活動空間的

範圍以家中及左右鄰舍為限，如電視、聽收音機和與左右鄰舍聊天等。

另外，除了與鄰居聊天、散步和從事球類運動或戶外活動較可能與其他人發生互動行為，屬社交性的休閒活動外，一般老人的休閒活動則多半偏重在個人性

及家庭式的活動型態，如看電視、陪孫子或孩子玩、靜坐、田園工作、閱讀書報、禮佛或讀經，或園藝工作等。屬於個人興趣或修身養性的休閒活動，在老人日常休閒活動項目的排序則敬陪末座。

另外，不同基本特質的老人，如老人居住在都市或鄉村、老人的教育程度、老人的性別、老人是否結婚，及老人的年齡等，他們所從事的日常休閒活動的類別也有所不同。

1. 男性老人比女性老人活躍

若將休閒活動參與的情形，區分為有參加與沒有參加兩大類，本研究的結果發現，男性老人比女性老人在休閒活動的參與上較為活躍，參加各類休閒活動的人數及比例，也都大過於女性老人，尤其在閱讀書報一項中，差



針對逐漸增加的老人休閒活動的需求，政府宜鼓勵民間企業投資銀髮族休閒市場。

距最大。

日常生活中，以閱讀書報為休閒活動的老人中，男性老人佔57.4%，而女性老人僅有佔15.3%。女性老人較喜歡的休閒活動為禮佛、祭拜、祈禱或讀經，以及和小孩或孫子玩。

2. 都市老人參與休閒活動的種類較鄉村老人多元化

將訪視到的樣本，依市、鎮、鄉等區分為三大類，市為都市化程度最高者，鄉為都市化程度最低者。研究發現散步、看電視、禮佛或祈禱、與孫子或小孩玩這四項日常休閒活動，沒有因為

都市化程度的不同而有不同的分佈。

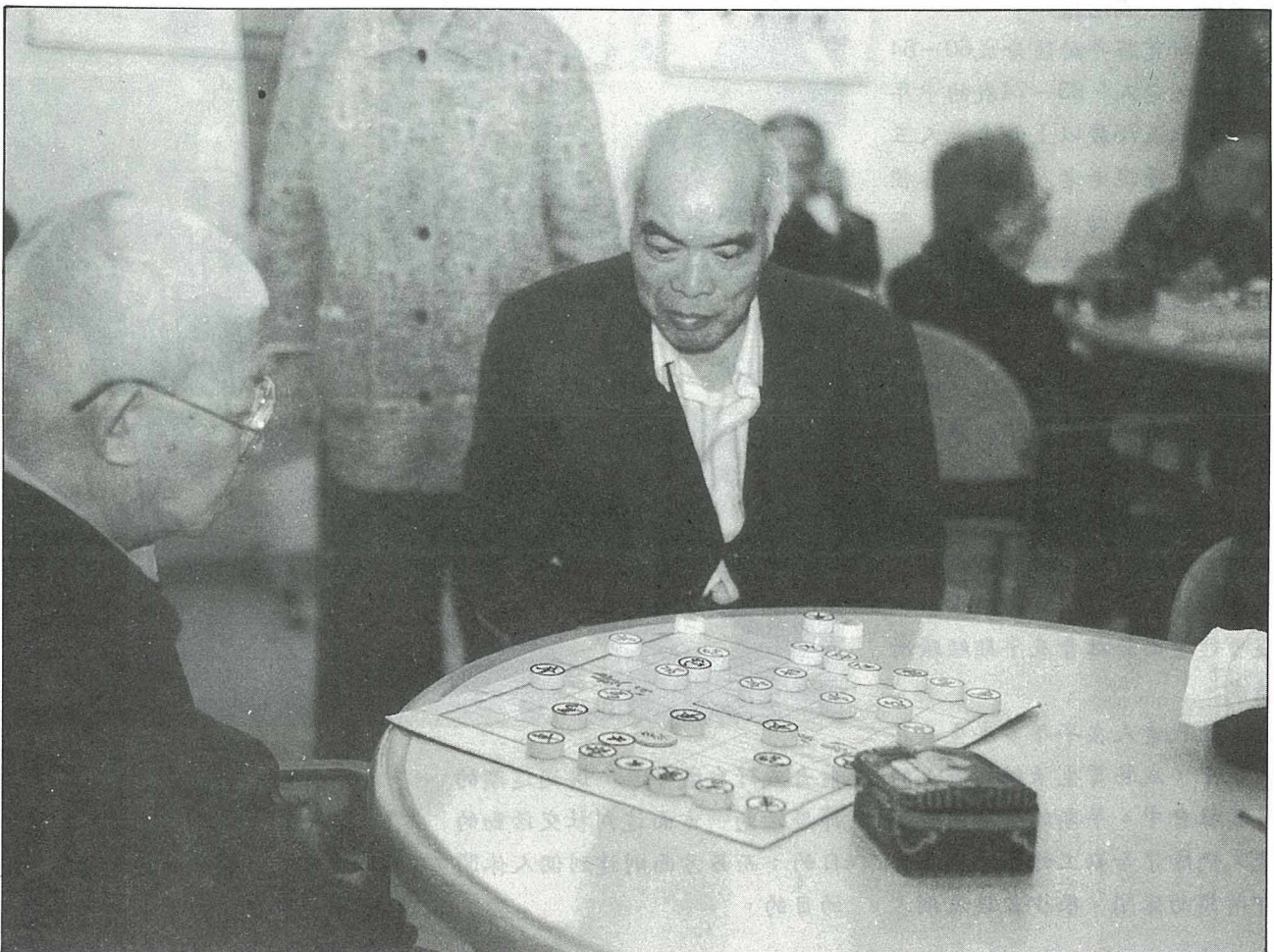
其餘的休閒活動類別，都會因都市化程度之不同，而有相當顯著不同的活動型態分佈。一般而言，都市的老人多半比鄉村的老人還要活躍。他們在戶外活動、園藝、手工藝術、興趣嗜好、下棋或打牌，及參加團體活動的人數比例，都大過於住在鄉村的老人。而鄉村的老人則較常做田園、飼養動物、靜坐或想事情、以及與鄰居聊天或到社區公共場所與人聚談等休閒活動。

由此可知，由於都市老人的

活動空間較為狹小，以及社區人際關係的疏離，所以可能發展的休閒活動多半是侷限在室內的活動空間。而鄉村的老人則有較大的活動空間，再加上鄰里間的感情，平常就較為活絡，因此老人的休閒活動較屬戶外及鄰里間的活動。

3. 有偶的老人在休閒生活上比無偶的老人活躍

若將離婚、分居、喪偶、未婚等屬性，合併為一類成為無偶的老人，而已婚且目前與配偶同住者為有偶的老人兩大類，結果發現無偶的老人中，有較多比例



下棋或打牌，是都會銀髮族常做的休閒活動。
(李孟芬／攝)

的老人以靜坐及想事情，取代其他的休閒活動；而其他類別的活動項目，有偶老人的參與比例均大於無偶老人。

4. 識字的老人較多從事於技藝性的休閒活動

識字的老人在田園、戶外運動、園藝、手工藝、個人興趣、閱讀、養動物，以及下棋看電視等休閒活動上，都較不識字的老人家活躍。而在聊天、與孫子玩，或從事宗教活動以及靜坐想事情上等幾類的休閒活動，識字及不識字的老人在參與的比例上並沒有顯著的差別。

5. 年紀輕(60 - 64 歲)的老人比年紀較長的老人(75 歲以上)在休閒活動上較為活躍

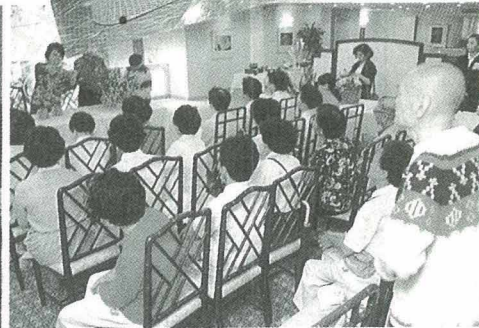
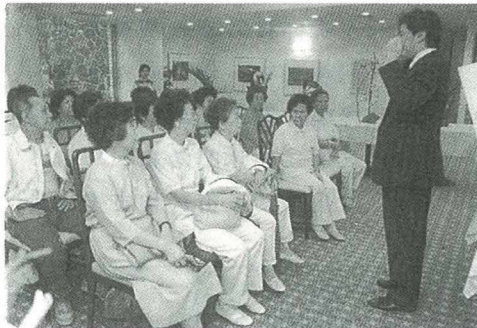
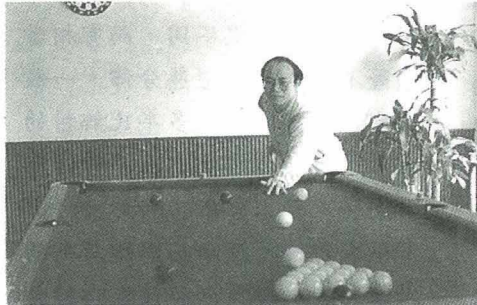
本研究將年齡區分成60-64歲的年輕老人、65-74歲的中年老人，以及75歲以上的老老人三組，結果發現老老人在參與各種類別的休閒活動比例上很少，而年輕老人在各類活動的比例上都比其他兩類老人（中年老人及老老人）為高。

一般而言，由於老人的體力限制，日常生活的休閒較屬靜態的活動。從老人參與這些靜態活動的比例中，我們可以很明顯地看出，真正屬於怡情養性或個人興趣的休閒活動項目卻佔少數，這可能是由於社會及早期經驗所造成。

此代老人在早年多半生長在戰亂中，或物質生活較為貧乏的農業社會中。早期的生活困苦，使人們除了辛勤工作外，不工作即所謂的休閒，很少會談及個人

的休閒娛樂，更不用說是培養怡情養性的個人興趣。而農村的休閒活動多半利用農閒時期舉辦各種節慶活動，如元宵花燈、端午

一旦社會結構從農村社會轉型到工業社會之後，自然而然地走上大眾化（如看電視）取向的休閒生活。



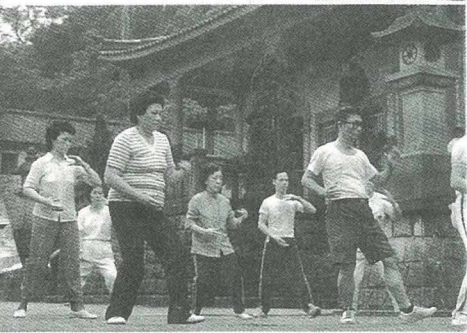
龍舟或野台戲等等。透過這類的節慶活動一方面達到社交活動的目的；而另一方面則達到個人休閒的目的。

休閒規劃

隨著人口結構的逐漸老化及社會退休制度的建立，老人休閒

活動的需求，在量方面的有日益增加的趨勢。

依行政院主計處於民國77年年底所做的老人調查顯示：台灣



地區老人對老人福利措施使用及明瞭情形中，以知道老人福利中有「休閒教育或活動」此項服務的人數比例最少，僅佔41.6%；

而其實際的利用度更低於4.6%。當問及對政府提供老人福利措施之期望時，有17.9%的老人認為應「增設老人休閒活動中心」，其人數比例僅次於「老人看病醫療費用優待」的期盼，可見現在的老人對休閒娛樂設施的需求，存在著一定的人口比例。

而另一方面，老人休閒生活在質的要求上，應力求多元化及精緻化。然而此方面的發展仍需賴休閒教育的推廣及休閒政策的引導。

建議對未來老人休閒活動在政策上的建議為：

1. 善用大眾傳播媒體

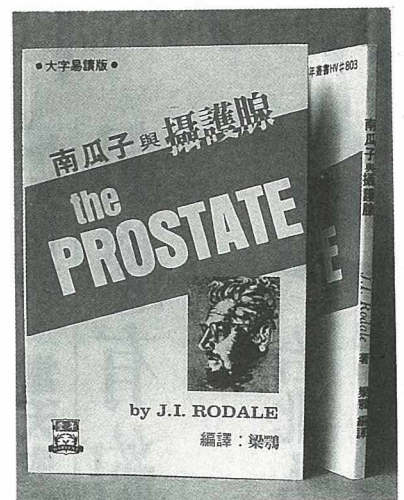
將來要提高老人的休閒活動品質及參與的情形，除了可以利用大眾傳播媒體，如電視及收音機等為工具外，宣導教育民衆；尚可利用社區的地緣關係，以家庭活動為取向，透過三代親職活動的方式，鼓勵提倡健康戶外活動。

如此不但可以減少代間的差距（祖孫、父子與孫子、婆媳之間），更可以促進全家身體健康、增加彼此間的情誼與相互間的了解。同時讓各年齡層的人能更了解生理、心理，以及社會的變遷對老人所造成的影響；而老人在休閒活動中也可以認識新的朋友，建立新的社會關係，重新社會化，以適應新的社會型態，避免或減少社會脫節的現象。

2. 鼓勵民間企業投資銀髮族休閒市場

針對逐漸增加的老人休閒活動的需求，政府應鼓勵民間團體

南瓜子與攝護腺



J.I. Rodale原著 梁鶚編譯
定價：120元（掛號郵資45元）

男子中年以上，常有攝護腺腫大的情形。夜晚小便1~2次，就是紅燈信號！

本書內容

1. 何謂攝護腺？
2. 動手術？
3. 診斷
4. 南瓜子
5. 鎂元素
6. 維他命F
7. 胺基酸
8. 鋅元素
9. 種子——營養上的奇蹟
10. 咖啡與糖
11. 性與攝護腺
12. 何時動手術



豐年社

台北市溫州街14號
郵政劃撥0005930-0豐年社
電話(02)3628148

鄉 點

事先預約·當天取貨 與您有約

台北人有口福了！

82年4月30日，熱騰騰的艾草糕、四色拼盤、九層糕、碗粿、粽子：會搭飛機從花蓮飛抵台北，與「鄉間小路」的讀者，一起分享午後台北的鄉土情。



、娛樂界及商業界，針對老人的需求，在考量老人的心理及生理上的特性，以及此群體多樣性的需求，多舉辦或設計適合老人家的休閒活動或場所。利用市場自由競爭的原則下，使老人的休閒活動內容多元化。而另一方面，政府則應負起監督之責，使各類休閒活動及場所能具備基本的安全措施及設備。

3. 為老人考量無障礙的休閒活動空間

由於老人外出旅遊的比例逐年增加，為了防患意外事件於未然，政府應針對現有的公共設備及建築，全盤考量老人的活動限制及可能發生的危險。如建築物樓梯或公車樓梯的間距不可太高、樓梯應多設扶把、地板或路面應以不易打滑的素材為主、公車的車速不可太快、公共場所的照明設備應力求明亮……等等。

4. 倡導老人休閒活動教育

老人從事休閒活動與尚在工作崗位的人所從事的休閒活動在類別和時間的分配上雖有很大的

差異，但是最終的休閒目的與意義卻應是相同的。

希臘哲學家視休閒為個人身體健康、精神愉悅和生活滿足的重要基石；而且休閒也是提供人際間社會互動的一種重要方式，使人開拓視野，增長經歷。

休閒同時讓人們在輕鬆愉快的過程中，學習到知識與技能；另外休閒亦能使個人發揮興趣與專長，使個人達到自我實現的境界。

而事實上，休閒活動還兼具其他較為廣泛的社會意義。如透過休閒活動，可以產生社會及社區意識，加強社會控制力，避免犯罪行為的發生等。

因此未來的老人休閒規劃，應著重在老人和即將步入退休年齡的中年人休閒活動教育上，使老人的休閒活動意義不僅是侷限在「無聊、打發時間」或「娛樂」的層面上，而是寓教育於休閒之中，使中、老年人在退休的有閒生活中仍活得充實而有意義。

高齡長者

有創意的生活藝術

……這時看人生，問題不是如何發展，
而是如何真正生活；不是如何奮鬥操勞，
而是如何享受自己寶貴的剎那；
不是如何去虛擲精力，
而是如何儲存這股精力以備寒冬之用。

——摘錄林語堂80自敘——