

農村銀髮族對休閒活動需求之研究— 以臺中轄區為例¹

張惠真²

摘 要

本研究以臺中轄區65歲以上高齡者為受訪對象進行問卷調查，回收343份問卷，資料統計顯示，受訪者平均年齡為72歲，學歷以國小畢業佔最多，目前居住情形以固定與子女同住佔多數，最主要的經濟來源靠子女供應，但仍有28%從事有收入的工作，每天平均工作時間為5.4 hr，個人健康情形覺得良好，因此八成受訪者日常生活起居不需要他人照料。受訪者最常從事的動態休閒活動項目為「散步、健行、騎腳踏車」，靜態休閒活動則為「看電視」，而具有啟發性休閒活動如看書報雜誌、下棋或藝術活動較少從事。對休閒活動的看法最認同的項目為「休閒可以提升生活品質」；從事休閒活動的動機為「有益健康不易老化」，影響受訪者從事休閒活動之主要因素為「活動資訊不足」；受訪者對休閒活動的需求為「經費補助活動費用」。

面對農村高齡化，現即應增加休閒活動資訊的傳播與普及性，並積極規劃推展適合銀髮族之休閒活動及設置適合銀髮族體能之活動設施及場所；並針對銀髮族的需求，補助活動費用，讓銀髮族有自我表達及體驗自我價值的機會、得到社會支持，從而提高其自尊、獨立感及服務社會等意義。

關鍵字：農村銀髮族、休閒活動、需求。

前 言

近年來，由於醫療技術進步，生活水準的提高，國民平均壽命普遍延長，人口結構的老化是必經的過程，依世界衛生組織的定義滿65歲稱為老人，即所謂的銀髮族。臺灣於1993年底，65歲以上人口已超過總人口數的7%，達到聯合國規定的「高齡化社會」，正式邁入老年化的國家。

農村高齡化現象由臺灣地區農業基本調查顯示，1985年農村高齡人口已佔全農戶人口之6.96%，此時即已進入老人國的行列，1999年，上述比率增為14.0%，又根據臺灣農業年報統計資料顯示，臺灣地區農場經營主之平均年齡在65歲以上者佔總農業人口之比率，由1985年之14.3%，增加為1999年之32.5%，即約每3人就有一名高齡者，顯見農業人口之高齡化；平

¹行政院農業委員會臺中區農業改良場研究報告第0774號。

²行政院農業委員會臺中區農業改良場副研究員。

均壽命延長固然可喜可賀，然高齡化所衍生的問題之因應及如何提升高齡者生活品質，已成為一大挑戰。

由於農民沒有明顯退休年齡，老年農民大多持續田間勞動工作，雖然工作時數較年輕時已較為縮短，可支配的自由時間明顯的增多，應有更多的時間從事休閒活動，但事實發現其他休閒活動並沒有增加。許多研究顯示，透過休閒活動持續地參與，並有良好的健康狀態，才能協助銀髮族適應及維持生活滿意、提高自我的肯定和情緒的紓解，亦可增強體能及認知能力、減緩身體機能的衰退，尤其65歲以上隨著年齡的增加失智症之罹患率也增加，且越不用腦思考之罹患率較高，而啟發性的休閒活動有助於失智症的預防⁽¹⁾。張(2003)研究指出生活滿意度及休閒滿意度與老人之健康有正向關係⁽⁷⁾。休閒活動在老年期的生活調適上佔著很大而且正面的功能，農村銀髮族若能多參與休閒活動，對其身心健康必有相當之幫助。高齡者若是越能保持獨立自主的生活功能，其子女與社會的負擔越輕，而本身也越能享受長壽所帶來的樂趣，如何協助銀髮族參與休閒活動，應為探討高齡問題的重要議題。因此，本研究目的在探討農村銀髮族對休閒活動需求，喚起銀髮族個人休閒需求自覺，並提供辦理農村高齡者生活改善計畫規劃課程參考。

文獻探討

「休閒活動」：連(2002)「休閒」一詞其英文“leisure”主要來自拉丁文中的“licere”，其意義為“從工作處獲得自由”，亦即從日常例行性事務中暫時脫離，使身體與精神兩方面有完全的休息、恢復和重整⁽⁹⁾。而休閒活動(recreation)則是指在休閒時間裡，個體從事自由積極並且有益生理、心理及社會健康的活動，並且在活動過程中，個體能獲得滿足、愉快及自我充實感的休閒狀態⁽¹³⁾。吳(2007)人類利用剩餘的自由時間，處於無拘無束的心理狀態時，所進行的活動就是「休閒」，進行休閒活動時，可以達到生理健康、心理健康與增進社會關係，並且滿足自我實現的需求，得到成就感與自信心⁽²⁾。林(2009)指出，臺灣從1993年邁入高齡化社會，高齡人口所衍生的諸多問題，一直為個人、家庭、政府單位或民間社福團體所關注；在本世紀休閒活動已是生活品質的象徵，銀髮族在延長生命之餘，如何運用休閒活動來提升生命的品質更屬重要；當個人、家庭或機關團體致力推動銀髮族休閒活動時，宜注意休閒需求及欲達到的休閒效益⁽⁴⁾。

「高齡生活與休閒活動」：施等人(2000)研究指出國內高齡者福利政策的考量大多注重在醫療需求及經濟需求，對於教育及休閒需求、心理及社會調適需求及家庭關係需求等方面卻較少為人所重視⁽⁵⁾。內政部委託中央大學統計研究所進行之“臺閩地區老人狀況調查”報告中指出，有52%的老人覺得十分需要休閒活動相關的福利措施。陳(1999)強調高齡者一旦從事規律的休閒活動，非但能夠提高自我的肯定和情緒的紓解並可增強體能、減緩身體機能衰退的速率、增進生活品質減少醫療支出⁽¹⁰⁾。楊(2000)提出高齡者參與休閒活動的好處，包括提升腦功能的整合、降低喪失記憶的可能性、減低疾病發生導致行動不變與能夠改善神經傳導等⁽¹²⁾。許(1998)指出50.2%的老人以看電視、聽收音機為主要休閒活動，從事外宿旅遊活動

僅有26.9%⁽⁸⁾；施等人(2000)以高雄市社區老人之休閒體驗與休閒參與程度作研究，發現高齡者最常從事的休閒活動，依序為散步、唱歌、下棋或打牌等靜態性活動⁽⁵⁾；魏(1997)調查結果以看電視、聊天、散步為老人最常做的休閒活動⁽¹⁵⁾。如果將休閒活動分為消遣型、遊樂型、一般技能型及特殊技能型四種，則受訪者回答的三種最常做的休閒活動，以消遣型最多，遊樂型次之，一般技能型第三，特殊技能型最少。城鄉因素對參與休閒活動的種類沒有顯著差異。而年齡、教育程度、行業別、職業階級和健康狀況對於老人參與休閒活動種類的影響較為顯著。此外張(1999)亦指出高齡者因為生活較不具競爭性，所以在選擇休閒生活的動機上偏向恬淡悠閒，滿足空閒時間的排遣，同時大多數的研究基於高齡者體能上的狀況，亦都支持其多從事消遣性的靜態休閒活動⁽⁶⁾。蔡(2006)研究發現社會支持、自覺健康狀況均會對老人的生活效能成正向影響關係；動態性休閒活動比較會影響老人自覺健康狀況與生活效能之關係；靜態性休閒活動比較會影響老人社會支持與生活效能之關係⁽¹⁴⁾。李(2005)研究結果發現高齡者的休閒活動參與的社會網路關係多數是以家人為主，其次是附近的鄰居朋友，且休閒活動參與的同伴多數是以同性別為主⁽³⁾。

研究方法

調查對象由臺中地區各鄉鎮農會家政指導員在該地區隨機擇取65歲以上高齡者，男、女各3名農民為對象，於2010年9月~10月進行問卷訪問調查，問卷內容包括銀髮族的個人背景變項、目前進行休閒活動頻度與型態、進行休閒活動的動機、對休閒活動的需求、影響銀髮族進行休閒活動之因素等，共發出問卷384份，回收354份問卷(回收率92.2%)，其中有效問卷343份，無效問卷 11份。資料分析採用SPSS (Statistics Package for the Social Science)套裝軟體為分析工具，以次數分配、百分比等描述，瞭解整個樣本變項的分佈情形。

結果與討論

研究調查之樣本年齡層分布以65~69歲最多佔了34.8%，其次為70~74歲佔32.3%；性別為男性佔45.7%、女性佔54.3%；學歷以國小畢業為最多佔41.6%，有30.4%小學肄業或未入學；婚姻狀況配偶健在佔了73.8%；目前居住情形固定與子女同住佔45.5%，僅與配偶同住佔41.5%，獨居佔8.8%；目前最主要的經濟來源31.4%靠子女供應、25.8%工作所得；受訪者中目前仍從事有收入的工作佔28.2%，其工作時間以每天平均工作時間3~4 hr佔29.1%，工作5~6 hr佔26.0%，工作7~8 hr亦有21.9%；個人覺得目前的健康情形有57.1%覺得尚佳，31.8%覺得良好，10.1%覺得不好；日常生活起居78.6%不需要他人照料，18.2%認為一部份需要(表一)。

受訪者從事休閒活動的現況，在動態休閒活動方面經常從事「散步、健行、騎腳踏車」活動者有36.6%，經常從事「氣功、瑜珈、外丹功、健康操等健身運動」活動者有30.6%；在靜態休閒活動方面經常從事「看電視」活動者有74.1%，經常從事「與親友聊天」活動者有59.4%(表二)。若以加權計分，動態休閒活動最常從事的項目亦為「散步、健行、騎腳踏車」、「外出旅遊、進香」、「氣功、瑜珈、外丹功、健康操等健身運動」，靜態休閒活動則為「看電

表一、基本資料

Table 1. The interviewees' basic data

項 目	資料分布	人數	百分比
年齡	65~69 歲	119	34.8%
	70~74 歲	111	32.3%
	75~79 歲	80	23.2%
	80~84 歲	25	7.3%
	85 歲以上	8	2.4%
	總和	343	100.0%
性別	男	156	45.7%
	女	185	54.3%
	總和	343	100.0%
學歷	未入學	48	14.2%
	小學肄業	55	16.2%
	國小	141	41.6%
	國中	42	12.4%
	高中職	27	8.0%
	專科	15	4.4%
	大學	11	3.2%
	總和	339	100.0%
婚姻狀況	配偶健在	253	73.8%
	喪偶	90	26.2%
	總和	343	100.0%
居住情形	獨居	30	8.7%
	僅與配偶同住	143	41.7%
	固定與子女同住	156	45.5%
	至子女家輪流住	8	2.3%
	其他	6	1.8%
	總和	343	100.0%
目前最主要的經濟來源	靠子女供應	100	31.4%
	工作所得	82	25.8%
	退休金	56	17.6%
	投資、儲蓄	48	15.1%
	救助補助津貼	32	10.1%
	總和	318	100.0%
目前工作情形 (有收入的工作)	沒有工作	244	71.8%
	有工作	96	28.2%
	總和	340	100.0%
有工作者每天平均工作時間	1~2 小時	13	13.5%
	3~4 小時	28	29.1%
	5~6 小時	25	26.0%
	7~8 小時	21	21.9%
	8 小時以上	9	9.5%
	總和	96	100.0%

項目	資料分布	人數	百分比
個人覺得目前的健康情形	良好	109	31.8%
	尚佳	196	57.1%
	不好	38	10.1%
	總和	343	100.0%
日常生活起居需要他人照料	很需要	11	3.2%
	一部份需要	62	18.2%
	不需要	268	78.6%
	總和	341	100.0%

表二、從事休閒活動的現況

單位：人數(百分比)

Table 2. The catalogue of the leisure activities taking

項目	從未	很少	偶而	經常	小計
動態休閒活動					
氣功、瑜珈、外丹功、健康操等健身運動	86 (26.1%)	90 (27.2%)	53 (16.1%)	101 (30.6%)	330 (100.0%)
散步、健行、騎腳踏車	37 (11.0%)	62 (18.5%)	114 (33.9%)	123 (36.6%)	336 (100.0%)
登山、跑步運動	133 (40.3%)	113 (34.2%)	55 (16.7%)	29 (8.8%)	330 (100.0%)
球類運動	232 (70.5%)	72 (21.9%)	16 (4.9%)	9 (2.7%)	329 (100.0%)
外出旅遊、進香	26 (7.9%)	64 (19.3%)	171 (51.7%)	70 (21.1%)	331 (100.0%)
逛街、購物	65 (19.7%)	113 (34.1%)	115 (34.7%)	38 (11.5%)	331 (100.0%)
靜態休閒活動					
看書報雜誌	80 (24.2%)	71 (21.5%)	60 (18.2%)	119 (36.1%)	330 (100.0%)
看電視	4 (1.2%)	11 (3.3%)	72 (21.4%)	249 (74.1%)	336 (100.0%)
電腦上網瀏覽、遊戲	223 (67.8%)	51 (15.5%)	31 (9.4%)	24 (7.3%)	329 (100.0%)
聽收音機、唱歌	51 (15.3%)	55 (16.5%)	113 (33.9%)	114 (34.3%)	333 (100.0%)
下棋、打牌	209 (64.1%)	46 (14.1%)	49 (15.0%)	22 (6.8%)	326 (100.0%)
書法、繪畫	216 (66.0%)	66 (20.2%)	29 (8.9%)	16 (4.9%)	327 (100.0%)
種花草、蔬果	38 (11.4%)	47 (14.1%)	96 (28.8%)	152 (45.7%)	333 (100.0%)
養小動物	199 (60.5%)	57 (17.3%)	40 (12.2%)	33 (10.0%)	329 (100.0%)
與兒孫玩樂	23 (6.9%)	51 (15.2%)	116 (34.6%)	145 (43.3%)	335 (100.0%)
與親友聊天	4 (1.2%)	23 (6.9%)	108 (32.5%)	197 (59.4%)	332 (100.0%)
宗教廟會、志工活動	34 (10.2%)	64 (19.2%)	100 (30.3%)	134 (40.3%)	332 (100.0%)

視」、「與親友聊天」、「與兒孫玩樂」(表三)，若將動態與靜態活動合併統計，最常從事之休閒活動前五項均為靜態活動，分別為看電視、與親友聊天、與兒孫玩樂、種花草蔬果、宗教廟會與志工活動。對於有助於失智症預防之啟發性的休閒活動，如下棋、打牌，上網瀏覽、遊戲，書法、繪畫等活動較少從事。

表三、從事休閒活動的頻度加權分數

單位：人數

Table 3. The weighted value of attending frequency in different the leisure activity issues

項 目		從未 1分	很少 2分	偶而 3分	經常 4分	加權平均 (分)	順位	總順位
動態 休閒 活動	氣功、瑜珈、外丹功、健康操 等健身運動	86	90	53	101	2.51	3	10
	散步、健行、騎腳踏車	37	62	114	123	2.96	1	6
	登山、跑步運動	133	113	55	29	1.94	5	12
	球類運動	232	72	16	9	1.40	6	17
	外出旅遊、進香	26	64	171	70	2.86	2	8
	逛街、購物	65	113	115	38	2.38	4	11
靜態 休閒 活動	看書報雜誌	80	71	60	119	2.66	7	9
	看電視	4	11	72	249	3.68	1	1
	電腦上網瀏覽、遊戲	223	51	31	24	1.56	10	15
	聽收音機、唱歌	51	55	113	114	2.87	6	7
	下棋、打牌	209	46	49	22	1.64	9	14
	書法、繪畫	216	66	29	16	1.53	11	16
	種花草、蔬果	38	47	96	152	3.09	4	4
	養小動物	199	57	40	33	1.72	8	13
	與兒孫玩樂	23	51	116	145	3.14	3	3
	與親友聊天	4	23	108	197	3.50	2	2
宗教廟會、志工活動	34	64	100	134	3.01	5	5	

對休閒活動的看法本研究列出「休閒是重要的事」等8項，受訪者非常同意之項目以「休閒是重要的事」29.6%佔最多，其次為「休閒可以提升生活品質」29.2% (表四)。若以加權給分，得分最高之前三項分別為「休閒可以提升生活品質」、「休閒是重要的事」、「休閒活動花一點錢沒關係」(表五)。

表四、對休閒活動的看法

單位：人數(百分比)

Table 4. The important grading attitude on taking leisure activity

項 目	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意	小計
休閒是重要的事	1 (0.3%)	8 (2.4%)	74 (21.9%)	155 (45.8%)	100 (29.6%)	338 (100.0%)
休閒可以提升生活品質	0 (0.0%)	9 (2.6%)	69 (20.4%)	162 (47.8%)	99 (29.2%)	338 (100.0%)
工作就是休閒	7 (2.1%)	88 (26.3%)	104 (31.0%)	108 (32.2%)	28 (8.4%)	335 (100.0%)
休息就是休閒	2 (0.6%)	58 (17.3%)	98 (29.3%)	149 (44.5%)	28 (8.3%)	335 (100.0%)
休閒不做事是奢侈的、懶散的、會有罪惡感	24 (7.2%)	121 (36.1%)	86 (25.7%)	80 (23.9%)	24 (7.1%)	335 (100.0%)
休閒活動是不要花錢的	5 (1.5%)	63 (18.6%)	96 (28.4%)	150 (44.4%)	24 (7.1%)	338 (100.0%)
休閒活動花一點錢沒關係	2 (0.6%)	10 (3.0%)	74 (22.0%)	205 (60.8%)	46 (13.6%)	337 (100.0%)
休閒活動只要覺得有價值 花錢是無所謂的	4 (1.2%)	16 (4.7%)	89 (26.2%)	170 (50.0%)	61 (17.9%)	340 (100.0%)

表五、對休閒活動的看法加權分數

單位：人數

Table 5. The weighted value variation on the importance of taking leisure activity

項 目	非常不 同意	不同意	普通	同意	非常 同意	加權平均 (分)	順位
	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分		
休閒是重要的事	1	8	74	155	100	4.02	2
休閒可以提升生活品質	0	9	69	162	99	4.04	1
工作就是休閒	7	88	104	108	28	3.19	7
休息就是休閒	2	58	98	149	28	3.43	5
休閒不做事是奢侈的、懶散的、會有罪惡感	24	121	86	80	24	2.88	8
休閒活動是不要花錢的	5	63	96	150	24	3.37	6
休閒活動花一點錢沒關係	2	10	74	205	46	3.84	3
休閒活動只要覺得有價值 花錢是無所謂的	4	16	89	170	61	3.79	4

受訪者從事休閒活動的動機，非常同意之項目以「有益健康不易老化」28.4%佔最多，其次為「增加新知識」25.7%、「精神寄託」21.8%，(表六)；若以加權給分比較，得分最高之前三項分別為「有益健康不易老化」、「增加新知識」、「純粹娛樂」(表七)。

表六、從事休閒活動的動機

單位：人數(百分比)

Table 6. The attitude of the motivation on taking leisure activities

項 目	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意	小計
純粹娛樂	0 (0.0%)	13 (3.8%)	93 (27.4%)	187 (55.2%)	46 (13.6%)	339 (100.0%)
打發時間	3 (0.9%)	28 (8.3%)	103 (30.5%)	166 (49.1%)	38 (11.2%)	338 (100.0%)
有益健康不易老化	1 (0.3%)	2 (0.6%)	47 (13.8%)	194 (56.9%)	97 (28.4%)	341 (100.0%)
增加新知識	1 (0.3%)	7 (2.1%)	65 (19.1%)	180 (52.8%)	88 (25.7%)	341 (100.0%)
精神寄託	3 (0.9%)	5 (1.5%)	7 (22.6%)	181 (53.2%)	74 (21.8%)	340 (100.0%)
實踐年輕時的夢想	4 (1.2%)	15 (4.4%)	119 (35.1%)	150 (44.2%)	51 (15.1%)	339 (100.0%)
跟上時代潮流	5 (1.5%)	26 (7.7%)	107 (31.6%)	147 (43.4%)	54 (15.8%)	339 (100.0%)

表七、從事休閒活動的動機加權分數

單位：人數

Table 7. The weighted value variation on the motivation to take leisure activities

項 目	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意	加權平均 (分)	順位
	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分		
純粹娛樂	0	13	93	187	46	3.78	3
打發時間	3	28	103	166	38	3.62	6
有益健康不易老化	1	2	47	194	97	4.13	1
增加新知識	1	7	65	180	88	4.02	2
精神寄託	3	5	7	181	74	3.32	7
實踐年輕時的夢想	4	15	119	150	51	3.68	4
跟上時代潮流	5	26	107	147	54	3.65	5

影響受訪者從事休閒活動之主要因素，非常同意之因素所佔比例不高，均不到一成(表八)；因之直接以加權給分來看，得分最高之前三項分別為「活動資訊不足」、「活動場地設施不足」、「體能負荷不足」(表九)。

表八、影響從事休閒活動之主要因素

單位：人數(百分比)

Table 8. The affecting factors variation on the leisure activities taking

項 目	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意	小計
時間不夠	14 (4.2%)	62 (18.4%)	121 (35.9%)	118 (35.0%)	22 (6.5%)	337 (100.0%)
體能負荷不足	4 (1.2%)	50 (14.7%)	130 (38.3%)	136 (40.2%)	19 (5.6%)	339 (100.0%)
經濟能力不足	6 (1.8%)	80 (23.6%)	161 (47.5%)	78 (23.0%)	14 (4.1%)	339 (100.0%)
活動能力與技巧不足	4 (1.2%)	54 (16.0%)	147 (43.5%)	112 (33.1%)	21 (6.2%)	338 (100.0%)
活動場地設施不足	4 (1.2%)	44 (13.0%)	141 (41.6%)	121 (35.7%)	29 (8.5%)	339 (100.0%)
活動資訊不足	2 (0.6%)	39 (11.5%)	152 (44.8%)	120 (35.4%)	26 (7.7%)	339 (100.0%)
缺乏興趣	7 (2.1%)	83 (24.5%)	131 (38.5%)	109 (32.2%)	9 (2.7%)	339 (100.0%)
缺乏朋友同伴	7 (2.1%)	86 (25.4%)	120 (35.4%)	113 (33.3%)	13 (3.8%)	339 (100.0%)
家人不支持	29 (8.6%)	155 (45.7%)	97 (28.6%)	50 (14.7%)	8 (2.4%)	339 (100.0%)

表九、影響從事休閒活動之主要因素加權分數

單位：人數

Table 9. The weighted value variation between impacted factors on taking leisure activities

項 目	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意	加權平均	順位
	1分	2分	3分	4分	5分		
時間不夠	14	62	121	118	22	3.21	5
體能負荷不足	4	50	130	136	19	3.34	3
經濟能力不足	6	80	161	78	14	3.04	8
活動能力與技巧不足	4	54	147	112	21	3.27	4
活動場地設施不足	4	44	141	121	29	3.37	2
活動資訊不足	2	39	152	120	26	3.38	1
缺乏興趣	7	83	131	109	9	3.09	7
缺乏朋友同伴	7	86	120	113	13	3.12	6
家人不支持	29	155	97	50	8	2.57	9

受訪者對休閒活動的需求非常同意之項目以「經費補助活動費用」36.2%佔最多，其次為「積極規劃及推展休閒活動」33.2%、「成立社團、研習班、老人大學等」27.4% (表十)；若以加權分數比較，得分最高之前三項分別為「經費補助活動費用」、「積極規劃及推展休閒活動」、「休閒活動場所」(表十一)。

表十、對休閒活動的需求

單位：人數(百分比)

Table 10. The important grade attribution in different need issues

項 目	非常不需要	不需要	普通	需要	非常需要	小計
獲得休閒活動資訊	2 (0.2%)	14 (4.2%)	83 (24.9%)	160 (47.9%)	75 (22.5%)	334 (100.0%)
家人的支持	1 (0.3%)	15 (4.5%)	66 (19.6%)	181 (53.9%)	73 (21.7%)	336 (100.0%)
一起活動同伴	2 (0.6%)	7 (2.1%)	59 (17.6%)	201 (59.8%)	67 (19.9%)	336 (100.0%)
休閒活動設施	1 (0.3%)	10 (3.0%)	68 (20.3%)	177 (53.0%)	78 (23.4%)	334 (100.0%)
休閒活動場所	0 (0.0%)	5 (1.5%)	73 (21.8%)	174 (51.9%)	83 (24.8%)	335 (100.0%)
休閒活動技能訓練	2 (0.6%)	21 (6.3%)	84 (25.4%)	153 (46.2%)	71 (21.5%)	331 (100.0%)
成立社團、研習班、 老人大學等	1 (0.3%)	15 (4.5%)	63 (18.9%)	163 (48.9%)	91 (27.4%)	333 (100.0%)
經費補助活動費用	1 (0.3%)	7 (2.1%)	37 (11.1%)	168 (50.3%)	121 (36.2%)	334 (100.0%)
積極規劃及推展休閒 活動	0 (0.0%)	6 (1.8%)	50 (15.0%)	167 (50.0%)	111 (33.2%)	334 (100.0%)

表十一、對休閒活動的需求加權分數

單位：人數

Table 11. The wegted value distribution in different need issues

項目	非常不需要	不需要	普通	需要	非常需要	加權平均 (分)	順位
	1分	2分	3分	4分	5分		
獲得休閒活動資訊	2	14	83	160	75	3.87	8
家人的支持	1	15	66	181	73	3.92	7
一起活動同伴	2	7	59	201	67	3.96	5
休閒活動設施	1	10	68	177	78	3.96	6
休閒活動場所	0	5	73	174	83	4.00	3
休閒活動技能訓練	2	21	84	153	71	3.82	9
成立社團、研習班、 老人大學等	1	15	63	163	91	3.98	4
經費補助活動費用	1	7	37	168	121	4.20	1
積極規劃及推展休閒 活動	0	6	50	167	111	4.15	2

結 論

農委會鑑於農村高齡化現象，1991年將「高齡者生活改善」列為工作重點，由鄉鎮農會組「高齡者生活改善班」，提供農村老人參與學習活動，促進與維護健康⁽¹¹⁾。2008年推動小地主大佃農計畫，建立老農退休機制；2010年在「農村高齡者生活改善」計畫，運用農會推廣體系，補助經費規劃辦理「農村高齡者生活改善研習」、「退休老農之健康生活輔導」、「農村銀髮族精彩生活」等，希望帶動農村銀髮族參加活動、重視休閒、健康生活。

本研究受訪者已認同「休閒可以提升生活品質」、「休閒是重要的事」，但最常從事的動態休閒活動項目為「散步、健行、騎腳踏車」，靜態休閒活動則為「看電視」，而具有啟發性休閒活動如看書報雜誌、下棋或藝術活動較少從事，這與文獻資料中許多研究指出高齡者休閒以看電視、散步等消遣型休閒為多結果相同^(5,6,8)。農村高齡者接受正式教育較少，許多益智性活動的學習容易受限制，因之，爾後辦理農村銀髮族生活改善等相關計畫，宜增加休閒活動資訊的傳播與普及性，積極規劃及推展適合銀髮族之休閒活動，鼓勵銀髮族適度從事動態及啟發性的休閒活動如學習新事物、閱讀、下棋、打牌、編織...等益智活動，以增加身體活動量促進體能提升與健康；並針對銀髮族的需求，補助活動費用、設置適合銀髮族體能之活動設施及場所，活動的設計除考量安全性以外，充分運用銀髮族人力資源，讓銀髮族有自我表達的機會，體驗自我價值、得到社會支持，從而提高其自尊、獨立感及服務社會等意義。高齡者一旦從事規律的休閒活動，不但能夠提高自我的肯定和情緒的紓解，並可增強身心功能、減緩身體機能衰退的速率保持獨立自主的生活、增進生活品質。

參考文獻

1. 王培寧、劉秀枝 2010 別等失智上身—瞭解它 面對它 遠離它 臺灣商務印書館。
2. 吳浩銘 2007 老人休閒活動促進之研究—以桃園縣老人機構為例 元智大學資訊社會學研究所碩士論文。
3. 李青松 2005 高齡者休閒活動參與的社會網絡關係研究 中華家政學刊 38: 91-108。
4. 林素媛 2009 大葉大學管理學院碩士在職專班 臺中縣銀髮族休閒需求及休閒效益之研究。
5. 施清發、陳武宗、范麗娟 2000 高雄市老人休閒體驗與休閒參與程度之研究 社區發展季刊 346-358。
6. 張光達 1999 運動休閒滿意研究論文之比較分析 大專體育 45: 69-78。
7. 張樑治 2003 安養機構老人人口變項、心流體驗、休閒滿意與生活滿意之關係 國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所碩士論文。
8. 許素鳳 1998 從高齡化看「老」問題 厚生雜誌 4: 20-22。
9. 連俊名 2002 高齡者休閒產品之重要性探討 元智大學老人福祉科技研發中心。
10. 陳文喜 1999 政府推展老人休閒活動的預期效益分析 大專體育 44: 127-133。
11. 陳秀卿 2001 農村高齡者生活改善的推行現況及動向 農政與農情 106: 60-64。
12. 楊惠芳 2000 重視老人身體活動的教育 教師之友 41(3): 32。
13. 詹皓宇 2001 休閒活動與生活健康的關係 臺灣教育 602: 41-44。
14. 蔡桂城 2006 老人社會支持、自覺健康狀況、休閒參與與生活效能之相關研究—以臺中市長青學苑老人為例 朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文。
15. 魏素芬 1997 城鄉老人休閒活動之探討 國立臺灣大學農業推廣研究所碩士論文。

Research on the Needs of Leisure Activities for the Rural Elders in Taichung Area¹

Hui-Chen Chang²

ABSTRACT

The 343 sampled data were collected from the questionnaires which were sent to the elders who are over age 65 in Taichung Area. The results indicated that the average age for interviewees' is 72. The majority of the their most educational background is elementary degree (41.6%), while 73.8% of the interviewees still have spouses 45.5% of the interviewees are currently living with children. The main source of income is from their children which accounted for 31.4%, while 28.2% learn income from working and the average working hour per day is 5.4. The 31.8% of interviewees perceive their health status is good, and 78.6% still can take care of themselves. The active leisure activities taken frequently by the interviewees are 「walking, hiking, biking」, while the static leisure activities taken are popular with 「watching TV」 and seldom to 「read magazine and newspaper」 and 「play chess and other gentle activity of art」. The most recognized view for leisure activities are 「leisure activities could enhance the living quality」, The motivation of taking leisure activities are 「good for your health」. The major affecting factors for interviewees to taking leisure activities are 「not enough activity information」, 「lack of location and facility」, 「lack of physical strength」. The demands on the leisure activities for elders are 「subsidy on the cost of activities」.

It is suggested to broadcast the information of leisure activity, to design and offer more leisure activity and facilities for elders. To the grants support of activities expense is also the key option. Sum up of it to let silver elderly family has change to express and share their experience as to improve its sense of self-esteem, independent and the social services incidence.

Key words: rural elders, leisure activities, needs.

¹ Contribution No. 0774 from Taichung DARES, COA.

² Associate Researcher of Taichung DARES, COA.