

# 嘉南藥理科技大學專題研究計畫成果報告

## 我國高齡者活躍老化教育模式與策略

計畫類別：個別型計畫 整合型計畫

計畫編號：CN10013-14

執行期間：100年1月1日至100年12月31日

計畫總主持人：蔡榮貴

子計畫一：高齡者健康促進與活躍老化關係模式建構與驗證

計畫主持人：蔡榮貴

子計畫二：高齡者休閒教育模式建構與驗證

計畫主持人：顏童文

執行單位：嘉南藥理科技大學

中華民國 101 年 2 月 29 日

# 高齡者健康促進與活躍老化關係模式建構與驗證

計畫編號：CN10013

計畫主持人：蔡榮貴



# 高齡者健康促進與活躍老化關係模式建構與驗證

## 壹、緒論

本研究旨在(一)蒐集並分析國、內外有關高齡者健康促進與活躍老化理論及實證研究之相關文獻；(二)透過嚴謹之研究程序及研究方法，建構「高齡者健康促進與活躍老化量表」，並以二階段驗證性因素分析檢驗量表的適配度；(三)以多元迴歸方式檢定高齡者健康促進與活躍老化之預測性；(四)檢定不同背景變項之高齡者其知覺差異性分析。

### 一、研究動機

#### (一) 呼應世衛組織的理念

聯合國教科文組織（UNESCO）就曾以 65 歲以上老人人口所占的比率，作為衡量社會進步與否的標準。老人人口在 7% 以上者，屬於老年國，已開發國家均屬於之。老人人口在 7% 以上者的社會，即邁入所謂「高齡化社會」，當老人人口達到 14% 時，往往被稱為「高齡社會」。因此，高齡社會，正是一種成就的顯現，其顯示社會經濟的發展，所以，「老化」主要並不是一種生理過程，而是一種社會過程或文化過程。2002 年世界衛生組織（WHO）提出「活躍老化」（active ageing）觀念，已成為 WHO、OECD 等國際組織對於老年健康政策擬定的主要參考架構。再者，1986 年，世界衛生組織（WHO）在加拿大渥太華（Ottawa）舉辦第一屆健康促進國際會議，制定了《渥太華憲章》，認為「健康促進」是「使人們能夠強化其掌控並增進自身健康的過程」；學者 Green & Kreuter（1999）提出，健康促進是有計畫的結合教育、政治、法律和組織支持，為促成個人、團體和社區具有健康之生活狀況所採取的策略或行動。綜合言之，健康促進為增進個體與團體的健康認知，導向正確的心態及積極的態度，以促使行為之改變，並尋求身心健康的方式，來提升生活滿意；而成功的活躍老化必須建基於「強化其掌控並增進自身健康的過程」。因此，探討健康促進與活躍老化的量化指標，將有助於高齡者成功老化。

#### (二) 將老化由成功到活躍

老化通常被視為是一種生物功能漸進緩慢與身體系統衰竭的生理發展，同時也包括社會和心理要素 (Kraus, 2000)，因此，老化的現象除了在個體內部產生，外部環境的刺激也會影響老化的速度與狀況。

Baltes 對正常老化、成功老化及病理性的老化等做一些解釋：「正常老化」指的是生理、心理上無疾病狀況，可以在社會上隨時間自然地老化；而「成功老化」則是一種在優質老年人的社會中老化，漸漸變老；「病理老化」則意謂著個人遭受到疾病的迫害，例如：退化性關節炎、糖尿病、老年癡呆等(引自王仁潔、李湘雄、黎士鳴，2001)。

而「活躍老化」意味著活躍的老年生活參與和獨立，因此除了達到成功老化的標準，同時涵蓋身體、心理、社會三個面向之外，應強調生活的自主，以及積極的生活投入。活躍老化同時符合以下六項指標：日常生活功能正常，工具性日常生活活動正常，認知功能正常，無憂鬱症狀，良好社會支持與投入老年生產力活動者(徐慧娟、張明正，2004)。

由上述得知，身體內部的老化會產生個體功能性的衰退，引起其他心理的因素，因此，高齡者可藉由掌控並增進自身健康的過程，達成個體在身體、心理、社會能力的維持，以保持身體的最佳狀態，並經由有效率的



學習，讓高齡者願意學習、勇於學習，朝向優質性的老化，由「成功老化」進而達到「活躍老化」的目的。

### (三) 評量適配度尚待驗證

目前國內只有詹明娟(2008)著作的《中高齡者休閒態度影響活躍老化之研究》以及徐慧娟、張明正(2004)著作的《台灣老人成功老化與活躍老化現況:多層次分析》等探討台灣活躍老化現況；以及黃毓華、邱啟潤(1996)及魏米秀、呂昌明(2005)所編製之「健康促進生活型態」量表，但是測量對象不是針對高齡者。所以，本研究透過建構「高齡者健康促進與活躍老化衡量量表」，以及透過二階段驗證性分析找出模式的適配度，乃是本研究重點。

## 二、研究目的

基於上述研究背景與動機，以下就本研究主要的研究目的加以說明：

- (一) 蒐集並分析國、內外有關高齡者健康促進與活躍老化理論及實證研究之相關文獻。
- (二) 透過嚴謹之研究程序及研究方法，深入探討高齡者健康促進與活躍老化之本質與意義，建構「高齡者健康促進與活躍老化量表」，並透過二階段驗證性因素分析，檢定量表的適配度指標。
- (三) 以多元迴歸方式檢定高齡者健康促進與活躍老化之預測性。
- (四) 檢定不同背景變項之高齡者其知覺差異性分析

## 貳、文獻探討

本章分為四部分，第一部分在探討高齡者活躍老化之理論；第二部分在探討國內外活躍老化之研究構面；第三部分探討健康促進之理論。

### 一、高齡者活躍老化理論

#### (一) 活躍老化之起源

2002年美國學者Crowther領導的研究團隊在這三項指標之外，提出第四個要件——「正向的靈性」(positive spirituality)，以宗教(religion)和靈性(spirituality)之特性所導致的正面結果，整合為成功老化的四大元素(引自吳錦勳，2006)。

2002年世界衛生組織(WHO)在其出版的《活躍老化：政策架構》(Active Ageing: A Policy Framework)報告書提出「活躍老化」(active ageing)觀念，它是由成功老化(successful aging)中的生產性老化(productive aging)和健康老化(healthy aging)逐漸發展而來，希望能建構一個更能符應高齡社會來臨，老年人口增加的老化概念。

老化除了長壽之外，必須具備持續的健康、參與和安全的機會，因此活躍老化的定義即為：使健康、參與、安全達到最適化機會的過程，以便促進民眾老年時的生活品質(active ageing is the process of optimizing opportunities for health, participation and security in order to enhance quality of life as people age)。此一定義正呼應WHO對健康的定義：身體、心理、社會三面向的安寧美好狀態。

社會參與、個人健康和社會安全為活躍老化政策架構的三大支柱，而林麗惠(2001, 2006)則將高齡學習列為



活躍老化的第四大支柱，以強化高齡者學習在活躍老化進程中的重要性，由此可見，活躍老化代表一種更尊重自主和參與的老年生活，其層次較成功老化更為進階。

## (二)活躍老化之定義

由文獻資料可以了解「活躍老化」的意涵為：提高每一位老年人生活品質，使老年人可以保持健康、快樂參與和安全達到最適化之機會的過程。此定義呼應了世界衛生組織對健康的定義：身體、心理、社會三方面的美好狀態，以及著重基層健康照護的作法。因此，促進心理健康與社會連結的政策或計畫，與促進身體生理機能健康同等重要，並且維持老年人自主獨立生活，這是當前的目標與方向。「活躍老化」，主要的要素有三點：身體上和功能上的健康、高度認知能力、主動參與社會，這些是維持原有社會關係最佳的方式。除公衛部門努力確保較低的得病風險與失能機率外，更重要的是自我的努力，要保持對社會的接觸並參加生產性活動。活躍老化的五個特徵：（1）能與他人互動（2）生活有目標（3）能自我接納（4）能個人成長（5）有自主權。其重要要素便是維持活動力（朱芬郁，2006）。

隨著國人之平均壽命逐漸趕上歐美等先進國家，年齡的老化與智力、經驗的累積並不會產生衝突，因此，活躍老化強調「極大化健康、參與和安全的機會、增加老年生活的品質」，政府的政策及體制皆在促使「活躍老化」的實現，如外部硬體設備的改善，提倡自我健康的重視，提供可負擔、可接近的照護服務，對照護者的訓練，強化社會服務體系的完整性。

## (三)活躍老化的概念模式

世界衛生組織（WHO）於2002年提出「活躍老化」（active ageing）觀念，將「活躍老化」定義為身體、心理、社會三面向的安寧美好狀態，主張從健康、參與以及安全三大面向上，提昇高齡者之生活品質。因此，以下就「活躍老化」提出不同的詮釋：

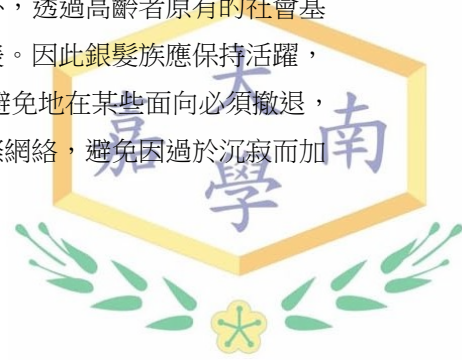
### 1.撤退理論與活動理論

#### (1) 撤退理論

撤退理論（disengagement theory）認為，個體生理機能的老化，會造成個體與所屬社會系統的脫離，降低老人與他人的人際互動，例如退休、子女的離去或週遭親友的亡故等。其實，這些造成老人選擇離開人群的原因，大多來自於外部環境的影響，而這些原因卻對老人造成了撤退心理與行為，這樣的結果會降低老人與社會的聯繫與參與度，久而久之，這種看是理所當然的情況將形成新的均衡狀態並繼續維持（蕭文高，2010）。因此，很難再激起老人活躍的慾望，也逐漸減少老人對他人與外在環境情感的投入及互動。

#### (2) 活動理論

針對撤退理論對於外部環境會造成老人撤退心理與行為，Havighurst 於 1968 年提出活動理論（activity theory），來駁斥撤退理論，他認為個體晚年除了生理機能的衰退造成健康問題之外，透過高齡者原有的社會基礎，其心靈層面與社會層面與青壯年時期並無太大差別，反而更有社會資源的支援。因此銀髮族應保持活躍，積極地維持人際關係，持續地投入有意義的事務，避免與社會脫節，即使因為無可避免地在某些面向必須撤退，也應找出替代方案，例如退休後可發展自己的興趣，或投入公益活動，以維持人際網絡，避免因過於沉寂而加



速生理與心理的老化。

### (3) 結語

#### a. 撤退理論有其適用的情境與解釋力

相對於活動理論，撤退理論亦有其適用的情境與解釋力，Johnson & Barrer 於 1992 年的研究中發現，對於超過 75 歲以上的老人，其生理機能退化嚴重，親友疏離，與社會聯繫困難，無法順應外在環境給予的期望，相對來講較為重視內在世界，適用於撤退理論，而活動理論忽略了個體年齡、個性、健康、經濟條件等因素，一概而論，未免有失公正。

#### b. 應採取鉅觀取向探討老化形成原因

Street 於 2007 年亦提出論點，認為撤退理論及活動理論是微觀取向的老化理論，偏重老人之主觀性，較少論及外在環境形塑老人認知與行為之動態過程；老化應包含生理老化、心理老化及社會老化。Hooyman & Kiyak 於 2008 年界定社會老化的意義為個人生命歷程中，老年期所經歷的角色、人際關係及支持系統轉變的社會變化。

## 2. SOC 模式具有適應性或彈性

Baltes 和 Baltes (1990) 提出「選擇、最適化與補償」模式，此模式包含選擇 (selection)，最適化 (optimization)，以及補償 (compensation) 三個元素，簡稱 SOC 模式，其成功老化的定義為「心理適應良好的過程」。

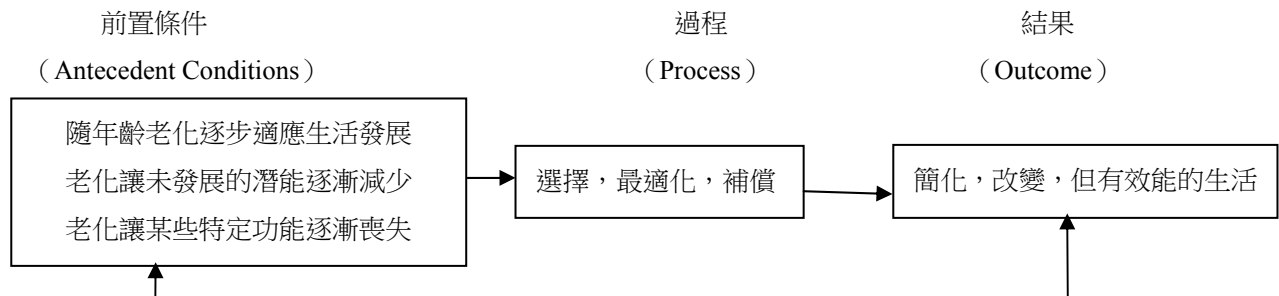


圖 1 Baltes & Baltes 選擇、最適化與補償模式

資料來源：Baltes & Baltes, 1990.

林麗惠 (2006) 針對 SOC 模式則認為，在老化的過程當中，個體若能有較多的選擇、最適化及資源補償，則能以最小的損失，獲得最大的收穫，來因應老化造成的損失。而 Steverink 等人於 1998 年也對此模式提出看法，認為 SOC 模式以適應性或彈性來定義成功，有益於了解生命過程中的個人行為，但卻無法指出重要的目標及有適應力的個體 (徐慧娟和張明正，2004)。

## 3. 三層次模式的相輔相成

Rowe 和 Kahn (1997, 1998) 提出「避免疾病、維持高認知與身體功能、生活承諾」三個關鍵的行為或特性，認為三者交集時即是最成功的老化狀況。基本層次「避免疾病」是指盡量減低罹病的風險；第二層次「維持高認知與身體功能」是指老年人需盡可能維持良好的心智與身體功能；第三層次「生活承諾」包括維持與他人的社會關係及持續享受生活愛惜生命價值，此三者相輔相成才是成功老化的關鍵。



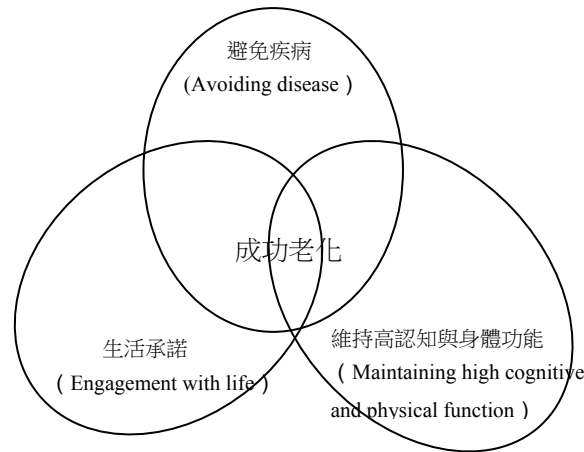


圖 2 Rowe 和 Kahn 「避免疾病、維持高認知與身體功能、生活承諾」模式。資料來源：Rowe & Kahn,1997.1998

#### 4.年齡整合觀點打破年齡的區隔

Riley & Riley 於 2000 年提出年齡整合的觀點，說明早期人們常依社會規範形成不同角色，不同角色的規範均認為少年時期應接受教育；中年時期應承擔工作與家庭責任；到了老年時期則應該享受休閒的退休生活，這種年齡區隔（age-differentiated）的方式，在當今人口老化過於迅速的社會結構中，因老人角色無法獲得適當調整，而產生結構性落差（structural lag），因此，應把既有的年齡區隔移除，將受教育程度、工作性質及年齡等構面加以打散，讓不同年齡層的人共同參與，形成年齡整合（age-integrated）的結構，如下圖 3：

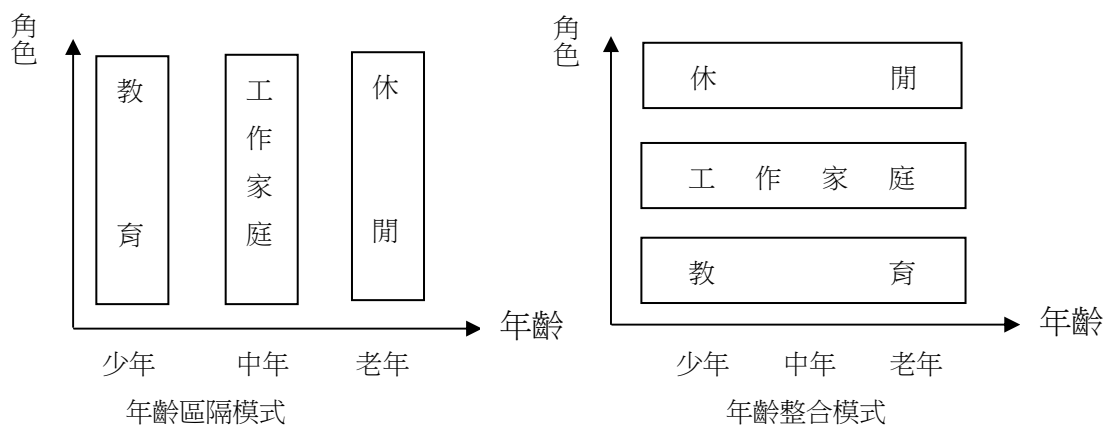


圖 3 年齡區隔模式與年齡整合模式

雖然，年齡整合模式是種理想類型，但是，實際應用於生活情境並不容易，不過，其理念可協助吾等作為活躍老化政策架構之參考，例如：老年時期可依據意願、興趣、能力、經濟等條件，選擇繼續投入職場，貢獻其力，或是參與終身學習活動，增加環境適應；甚至以代間學習方式來促進代間溝通，縮短世代距離，傳承文化價值，降低偏見歧視，增加老者信心。

#### 5.生命歷程觀點重視各階段的轉銜

Erik Erikson 提出心理社會發展理論，將生命歷程分成八個階段，每個階段任務完成後依序進入下個階段，若任務未達成，則會對進入下個階段的心理社會發展帶來危機。老年期的任務與危機為「整合 vs. 失望」，若此時期能對自己的一生樂觀評價，並接受死亡，則較能達成自我整合，不會產生失望的狀況，關注所面對的挑戰



及心理調適，重視承續與轉銜（transition）。

生命歷程（life course）觀點除了重視各個生命週期的階段性轉銜，還包括其發展的軌跡（trajectory），分析個人及其所處的制度脈絡，以及兩者之交互影響，其主要論述如下（Bengtson et al, 2005；George, 2007，蕭文高，2010）：

（1）人生早期階段對晚期階段的影響

老化與發展是終身的過程，人生早期階段的行為、事件及社會關係，會影響到晚期生命的地位、聲望與福祉。因此，生命歷程觀點會因穩定或變遷而造成生命型態之差異。

（2）個體生命與社會變遷的交互影響

個人的生命歷程鑲嵌在歷史脈絡之中，個體與社會息息相關，密不可分，社會變遷會對個體帶來機會與限制，端視個體的認知與態度而定。

（3）個體與家庭社會生命聯繫的影響

個體並非獨立，彼此之間生命相互聯繫，個人生活經驗將受家庭結構之差異、社會型態之不同，世代關係之相左所影響。

（4）個體主動性規劃生命歷程的影響

雖然個體受到整體社會結構的機會與限制，但個體主動性（human agency）仍會積極參與各種規劃與決策，避免過度社會化而影響個體的生命歷程。

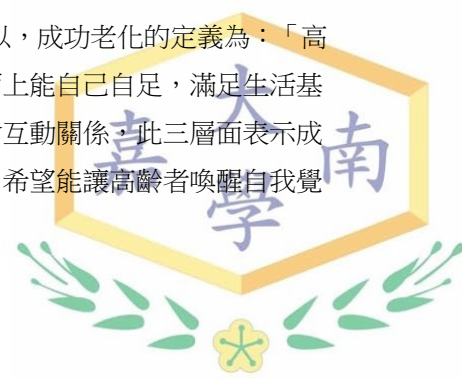
## 二、國內外高齡者活躍老化相關的研究構面

由國內外研究均指出成功老化包括許多層面，也需要從多個面向來促進成功老化，為了能更清楚比較各相關研究的內涵層面，茲將成功老化相關研究之內涵作一整理歸納，請詳見下表 1：

表1 成功老化的研究構面

|                   | 研究構面 |      |      |      |
|-------------------|------|------|------|------|
|                   | 生理層面 | 心理層面 | 社會層面 | 學習層面 |
| Baltes (1991)     | ●    | ●    | ●    |      |
| Row & Kahn (1998) | ●    | ●    | ●    |      |
| Crowther (2002)   | ●    | ●    | ●    |      |
| WHO (2002)        | ●    | ●    | ●    |      |
| 徐慧娟與張明正 (2004)    | ●    | ●    | ●    |      |
| 蔡詠琪 (2006)        | ●    | ●    | ●    |      |
| 林可欣 (2006)        | ●    | ●    | ●    |      |
| 林麗惠(2001, 2006)   | ●    | ●    | ●    | ●    |
| 顏童文、蔡榮貴 (2012)    |      |      |      | ●    |

由表1可知，成功老化應包含生理層面、心理層面及社會層面的良好狀態，所以，成功老化的定義為：「高齡者的老年生活裡，在生理、心理及社會三個層面上的適應良好程度。在生理層面上能自己自足，滿足生活基本需求；在心理層面上有正向積極的適應心態；在社會層面上有良好的家庭與社會互動關係，此三層面表示成功老化的程度」。再者，由顏童文、蔡榮貴（2012）的研究中，透過學習的目的，希望能讓高齡者喚醒自我覺





察，統整自我人格，達成自我掌控，實現自我目標，進而從成功老化進而達到活躍老化，必須增加「學習層面」。

### 三、高齡者健康促進之理論

#### (一) 健康的定義

過去人們對於「健康」的定義較為消極，認為無病無痛即健康，比較屬於生理層面；而現在社會變動快速，已由單純的農業社會轉變為工商社會，並進展至資訊科技時代，因此現在的人對於健康的定義較為積極，認為健康是發揮自己與實現自我；已從生理層面擴大至生理、心理、社會各層面。

#### (二) 健康促進的定義

1986年，世界衛生組織（WHO）在加拿大渥太華（Ottawa）舉辦第一屆健康促進國際會議，制定了《渥太華憲章》，認為「健康促進」是「使人們能夠強化其掌控並增進自身健康的過程」；學者 Green & Kreuter（1999）提出，健康促進是有計畫的結合教育、政治、法律和組織支持，為促成個人、團體和社區具有健康之生活狀況所採取的策略或行動。綜合言之，健康促進為增進個體與團體的健康認知，導向正確的心態及積極的態度，以促使行為之改變，並尋求身心健康的方式，來提升生活滿意。

#### (三) 先進國家老人健康促進策略

近年來，由於老化人口迅速增加，世界衛生組織及先進國家陸續針對老人健康方面，擬定方針，制定策略，使國家各層級重視健康促進的重要性，對健康風險作評估、監控與管制，期能達到預防保健的目標、完成年長者健康促進的心願，茲將資料整理如下表 2（國民健康局，2009）：

##### 1. 英國

2001年提出國家老人服務架構整合十年計畫，結合社會服務支持系統，增進老人自主平等與健康獨立，並獲得高品質服務，滿足其需求。

##### 2. 世界衛生組織

2002年提出活躍老化的概念，為各國健康政策的參考架構，指持續參與社會、經濟、文化等事務，能與家庭、同儕、社會互動，同時促進生理、心理與社會健康。

##### 3. 歐盟組織

2003年提出健康老化計畫，肯定老人之健康促進及社會價值，發展支持性政策，擬定健康老化指標，評估成本效益，發展改善生活型態策略，創造適合高齡者環境，推廣健康飲食、醫療照護、預防傷害、心理健康、社會參與等議題。

##### 4. 日本

1990~1999年提出黃金計畫，鼓勵民間設立老人保健及福利綜合機構，讓老人有獨立有尊嚴；2002年提出健



康增進法，以改善生活習慣為目標；2005 年提出高齡化社會對策，建立終身健康、環境健康、照護預防服務。

## 5. 美國

2007 年提出 2010 健康人：全國健康促進和疾病預防目標，希望年長者能達到獨立、長壽、具生產力、高生活品質的狀況；同年提出美國老化與健康現況政策，以健康狀況、健康行為、預防保健服務與篩檢、事故傷害等四大類 15 項指標明定老人健康監測指標。

表 2 國際老人健康促進政策

| 國際     | 年代   | 老人健康促進策略                                    |
|--------|------|---|
| 英國     | 2001 | National Service Framework for Older People |
| 世界衛生組織 | 2002 | Active Ageing : A Policy Framework          |
| 歐盟組織   | 2003 | Healthy Ageing : A challenge for Europe     |
| 日本     | 2005 | Healthy people in Japan                     |
| 美國     | 2007 | The State of Aging and Health in America    |

資料來源：行政院衛生署國民健康局（2009）

### (四) 老人健康促進概念與服務模式

#### 1. 老人健康促進概念

老人健康促進是以增進健康與健康維護為目標（國民健康局，2009），因此，老人健康促進概念架構如下圖 4 所示：

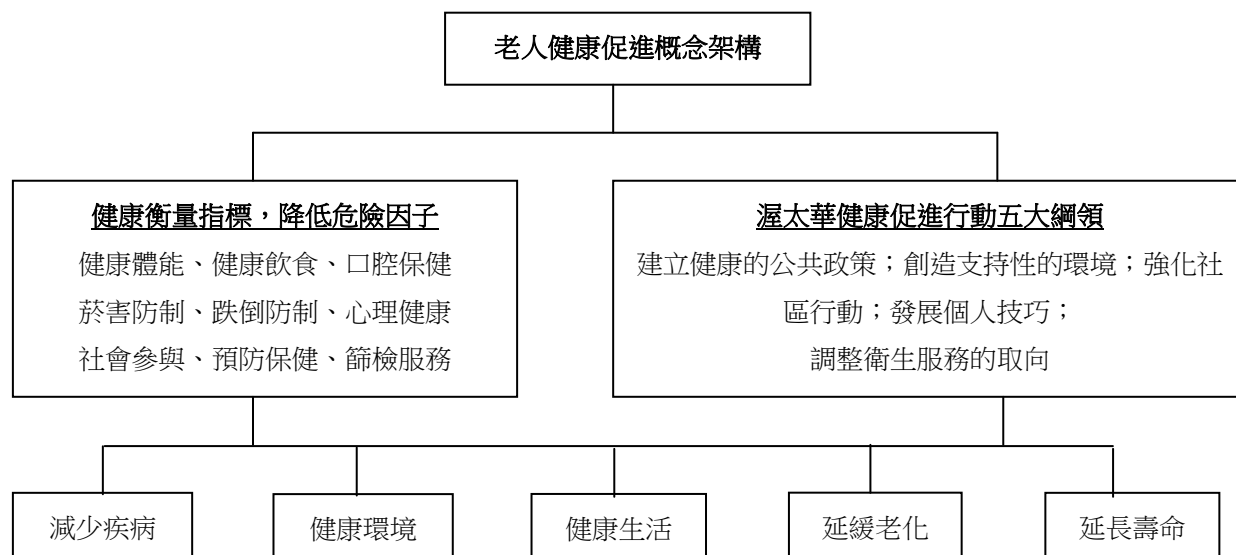


圖 4 老人健康促進概念架構表（資料來源：修改自《老人健康促進計畫，2009-2012》）

#### 2. 老人健康促進服務模式

工研院 IEK-ITIS（2009）指出：老人健康促進服務模式，除了致力於「疾病預防」及「健康促進」外，還要建構完整的「預防治療及照護」模式，因此，老人健康促進服務模式，應建立完整安全的服務網絡，培訓專



業照護人員，對高齡者評估健康風險，並建構完整的健康資訊平台，與高齡者共同作健康管理及規畫，以下列四種模式說明：(鄭少凡、李唐峰，2010)

(1) 健檢：政府積極投入國家型保健或篩檢計畫，增加現有的檢驗項目，能提供準確、安全的檢測，使民眾易於瞭解報告內容。

(2) 健檢配合健康管理：服務提供者每日與使用者互動，在平台對話，例如健康諮詢、餐飲訂購等，收費標準依照服務內容深度而定。

(3) 健檢配合旅遊養生：提升健檢服務，配合旅遊養生產業，以科學檢驗數據作為提供體驗保健的基礎，強調能親自體驗健康。

(4) 健檢產品配合通路：擴充產品通路服務，以個人化需求為基礎，讓個體瞭解自己的健康狀況，選擇適合自己的健檢產品。

### 3.我國老人健康促進服務體系

國民健康局訂定之 2009-2012 年《老人健康促進計畫》，特別針對我國相關部門之推動老人健康促進方案，採取整合性的觀點，為了避免資源上的浪費，以及增進行政效能，特別建構老人健康促進服務體系如下圖 5 所示：

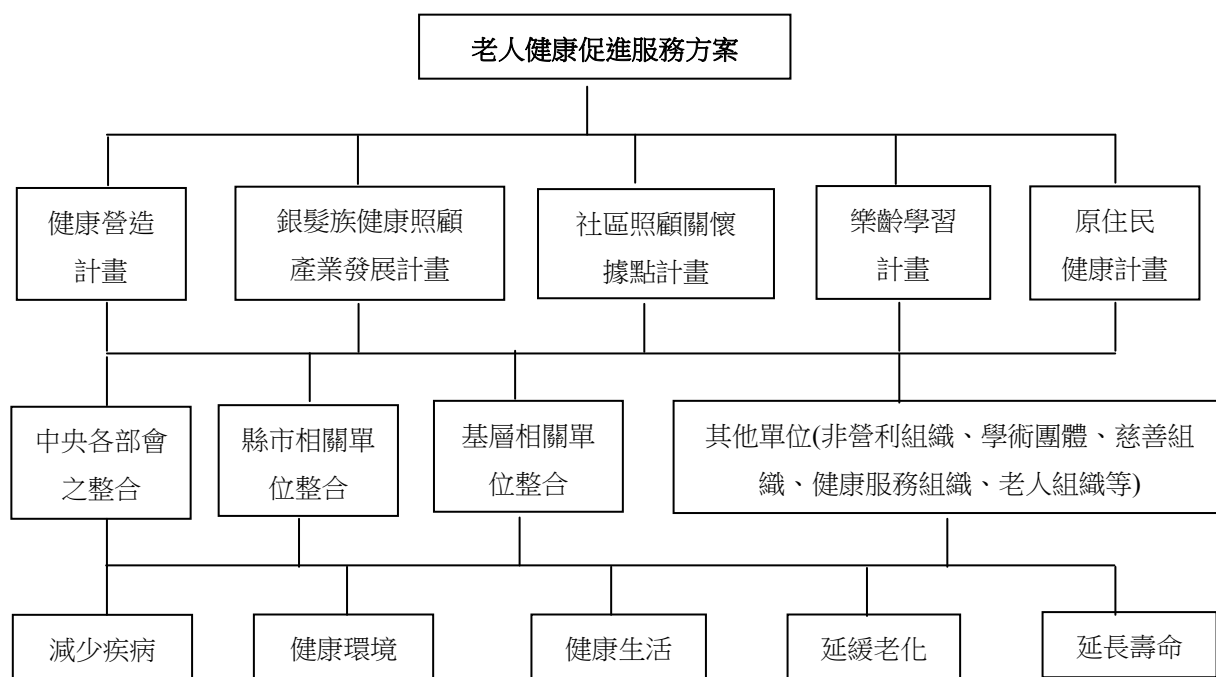


圖5 老人健康促進服務體系 (資料來源：修改自《老人健康促進計畫，2009-2012》)



## 參、研究設計

### 一、研究流程

本研究流程可以分為三階段：第一階段為「高齡者健康促進與活躍老化探索與發展階段」，包括（一）文獻回顧與探討、（二）完成「高齡者健康促進與活躍老化量表」；第二階段為「高齡者健康促進與活躍老化模式建構階段」，包括（一）建構高齡者健康促進與活躍老化衡量架構、（二）高齡者健康促進與活躍老化模式建構完成；第三階段為「高齡者健康促進與活躍老化模式驗證階段」。研究流程如下圖6：

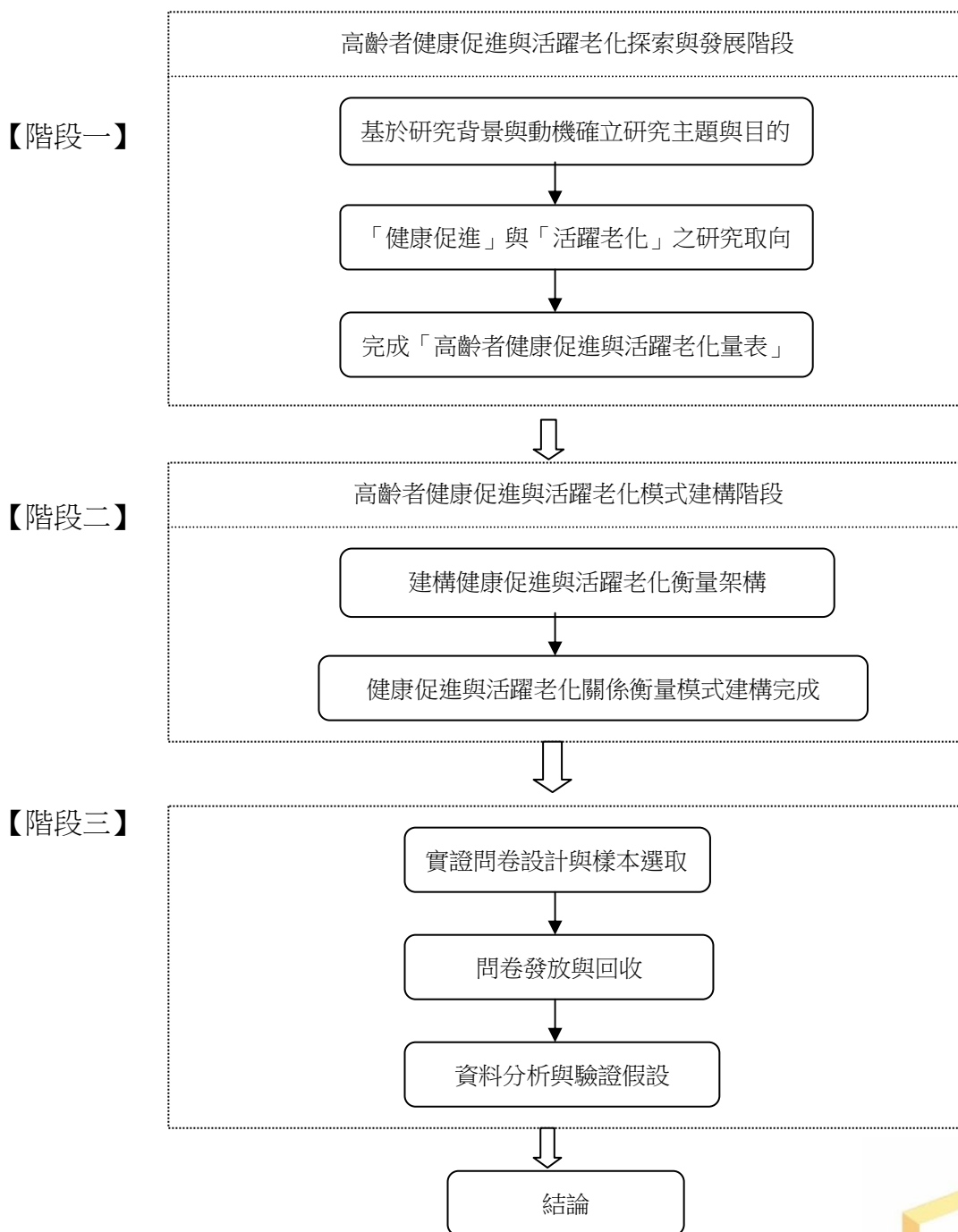


圖6 研究流程圖



## 二、研究假設

根據研究目的與命題推演之論點，提出本研究假設，分別為：

命題一：高齡者健康促進模式適配度良好

H1：根據二階段因素分析高齡者健康促進模式適配度良好。

命題二：高齡者活躍老化模式適配度良好

H2：根據二階段因素分析高齡者活躍老化模式適配度良好。

命題三：高齡者健康促進各層面可以有效預測活躍老化

H3：根據多元迴歸分析，高齡者健康促進各層面可以有效預測活躍老化。

命題四：高齡者活躍老化各層面可以有效預測健康促進

H4：根據多元迴歸分析，高齡者活躍老化各層面可以有效預測健康促進。

命題五：不同背景變項之受試者對於高齡者健康促進與活躍老化各層面之差異性檢定

H5：不同最高學歷之受試者對於高齡者健康促進與活躍老化有顯著差異。

H6：不同退休前從事的工作之受試者對於高齡者健康促進與活躍老化有顯著差異。

## 三、研究構面

### （一）健康促進研究構面

本研究參酌黃毓華、邱啟潤(1996)及魏米秀、呂昌明(2005)所編製之「健康促進生活型態」量表，並考量高齡者的生活特性，將本量表分為自我實現、健康責任、運動習慣、均衡營養、人際支持及壓力管理等六個層面，合計共23個題目。

### （二）活躍老化研究構面

本研究參酌國內外相關文獻，活躍老化的定義為：在生理層面上能自己自足，滿足生活基本需求；在心理層面上有正向積極的適應心態；在社會層面上有良好的家庭與社會互動關係，此三層面表示成功老化的程度。但是要從成功老化進而達到活躍老化，必須增加「學習層面」。因此，活躍老化量表分為生理層面、心理層面、社會層面及學習層面等四個層面，合計共17個題目。

## 四、模式建構與實證之研究方法

根據上述研究設計，本研究運用之研究方法主要有：



## （一）文獻探討與整理

為探討高齡者健康促進與活躍老化關係模式建構與驗證，本研究除了蒐集相關文獻資料外，並從理論基礎、問題解決方法及實際應用方面，分析、整理相關資料，並加以歸納比較，以釐清觀念，並選擇適當之研究方法。

## （二）問卷調查

為了更深入了解實務界及學術界專家，對於高齡者健康促進與活躍老化模式構面及指標重要性的看法，並驗證量表與模式之效度與信度，本研究將以參加教育部委託大學辦理之「樂齡學習中心」、各大專院校辦理之「樂齡大學」、各縣市「長青學苑」以「關懷據點」為研究對象，尋找合適之研究樣本，寄發問卷，以利實證研究。

## （三）驗證性因素分析

本研究利用多變量統計分析之因素分析進行指標之權重、篩選及簡化，並利用線性結構模式（Linear Structural Relation Model, LISREL），進行驗證性因素分析（Confirmatory Factor Analysis, CFA），了解高齡者健康促進與活躍老化模式之適切性，並可以驗證與修正初步提出的高齡者健康促進與活躍老化模式，以建立高齡者健康促進與活躍老化評估量表。

## （四）多元迴歸分析

透過健康促進與活躍老化相互間的預測分析，可以做為未來建構健康促進與活躍老化關係之路徑模式，以驗證模式之適配度。

## （五）單因子變異數分析

透過單因子變異數分析檢定不同背景變項之受試者對於高齡者健康促進與活躍老化各層面之差異性，包括不同最高學歷與退休前從事的工作之受試者，對於高齡者健康促進與活躍老化各層面之認知差異。

## 肆、研究結果

### 一、活躍老化量表二階驗證性因素分析模式之結果

活躍老化量表二階驗證性因素分析模式，經模式修正後（將  $\epsilon_1$  &  $\epsilon_2$ ； $\epsilon_1$  &  $\epsilon_5$ ； $\epsilon_9$  &  $\epsilon_{10}$  等測量誤差之間，設定有共變關係），模式參數估計結果與適配度指標，如表 3 及圖 8 所示。

#### （一）在整體適配度指標方面

本模式之  $\chi^2_{(112)} = 178.89$ ， $p < .05$ ，雖然達到顯著水準，但是，卡方自由度比  $NC = 1.60 < 3$ ，具備精簡適配程度；加上  $\chi^2$  值常常隨著樣本人數而波動，一旦樣本人數很大，幾乎所有的模式都可能被拒絕。因此，本研究尚需要參著以下其它指標來評估結構模式的適配情形。

1. RMR 的值為 0.045，小於 0.05，表示具有良好的適配程度。

2. RMSEA 的值為 0.047，小於 0.05，表示具有良好的適配程度。



3.GFI的值為0.91，大於0.90以上，表示具有良好的適配程度。

## (二) 在比較適配度指標方面

- 1.NFI的值為0.96，大於0.90以上，具有比較良好的適配程度。
- 2.NNFI的值為0.98，大於0.90以上，具有比較良好的適配程度。
- 3.CFI的值為0.98，大於0.90以上，具有比較良好的適配程度。
- 4.IFI的值為0.98，大於0.90以上，具有比較良好的適配程度。
- 5.RFI的值為0.95，大於0.90以上，具有比較良好的適配程度。

表3「高齡者活躍老化量表」二階因素分析模式適配情形分析摘要表

| 適配指標             | 判斷規準           | 檢定結果數據                 | 模式適配判斷       |
|------------------|----------------|------------------------|--------------|
| <b>一、整體適配度指標</b> |                |                        |              |
| RMR              | <0.05          | 0.045                  | 具有良好的適配程度。   |
| RMSEA            | <0.05          | 0.047                  | 具有良好的適配程度。   |
| GFI              | >0.9           | 0.91                   | 具有良好的適配程度。   |
| <b>二、比較適配度指標</b> |                |                        |              |
| NFI              | >0.90          | 0.96                   | 具有比較良好的適配程度。 |
| NNFI             | >0.90          | 0.98                   | 具有比較良好的適配程度。 |
| CFI              | >0.90          | 0.98                   | 具有比較良好的適配程度。 |
| IFI              | >0.90          | 0.98                   | 具有比較良好的適配程度。 |
| RFI              | >0.90          | 0.95                   | 具有比較良好的適配程度。 |
| <b>三、精簡適配度指標</b> |                |                        |              |
| NC               | 1<NC<3         | 1.60                   | 具有精簡的適配程度。   |
| PNFI             | >0.50          | 0.79                   | 具有精簡的適配程度。   |
| PGFI             | >0.50          | 0.67                   | 具有精簡的適配程度。   |
| CAIC             |                | 419.82                 | 具有精簡的適配程度。   |
| <b>四、基本適配度指標</b> |                |                        |              |
| 誤差變異數            | 無負值<br>且達顯著水準。 | 0.27-0.68之間<br>且達顯著水準。 | 具有良好的適配程度。   |
| 參數間相關的絕對值        | 不能太接近1         | 沒有接近1                  | 具有良好的適配程度。   |
| 因素負荷量<br>(λ值)    | 介於.5~.95之間。    | λ值介於0.61-0.99之間        | 具有良好的適配程度。   |
| <b>五、內在適配度指標</b> |                |                        |              |
| R <sup>2</sup>   | 正的實數           | 正的實數                   | 具有良好的適配程度。   |
| 所有估計參數           | 實數             | 達顯著水準                  | 具有良好的適配程度。   |

資料來源：研究者整理

## (三) 在精簡適配度指標方面

- 1.卡方自由度比NC=1.60<3，表示具備精簡適配程度。
- 2.PNFI的值為0.79，大於0.50以上，表示具備精簡適配程度。
- 3.PGFI的值為0.67，大於0.50以上，表示具備精簡適配程度。
- 4.理論模式的CAIC值為419.82，小於獨立模式的CAIC值4115.74，且小於飽和模式的CAIC值964.41，表示具有



精簡的適配程度。

#### (四) 基本適配度指標方面

由表3可知，本研究所建構之結構方程模式，並沒有負的誤差變異數產生（0.27~0.68），而且達到顯著水準（ $p < .001$ ）。所估計的因素負荷量介於0.61~0.99之間，除了心裡層面(0.99)之外，其餘均符合0.50~0.95之標準。因此，本結構方程模式並未產生違反估計，基本適配度良好。

#### (五) 內在適配度指標方面

本研究之內在適配度指標方面， $R^2$ 值均為正的實數，顯示本研究模式之內在適配度良好。

綜合上述所檢驗之結果，組織健康氣候量表二階驗證性因素分析模式之結果，包括 RMR、RMSEA、GFI、NFI、NNFI、CFI、IFI、RFI、NC、PNFI、PGFI、CAIC、CN、誤差變異量、因素負荷量及決定係數等指標，均符合所要求之標準。因此，本研究所提出之結構模式，和所搜集之研究資料之適配情形良好。

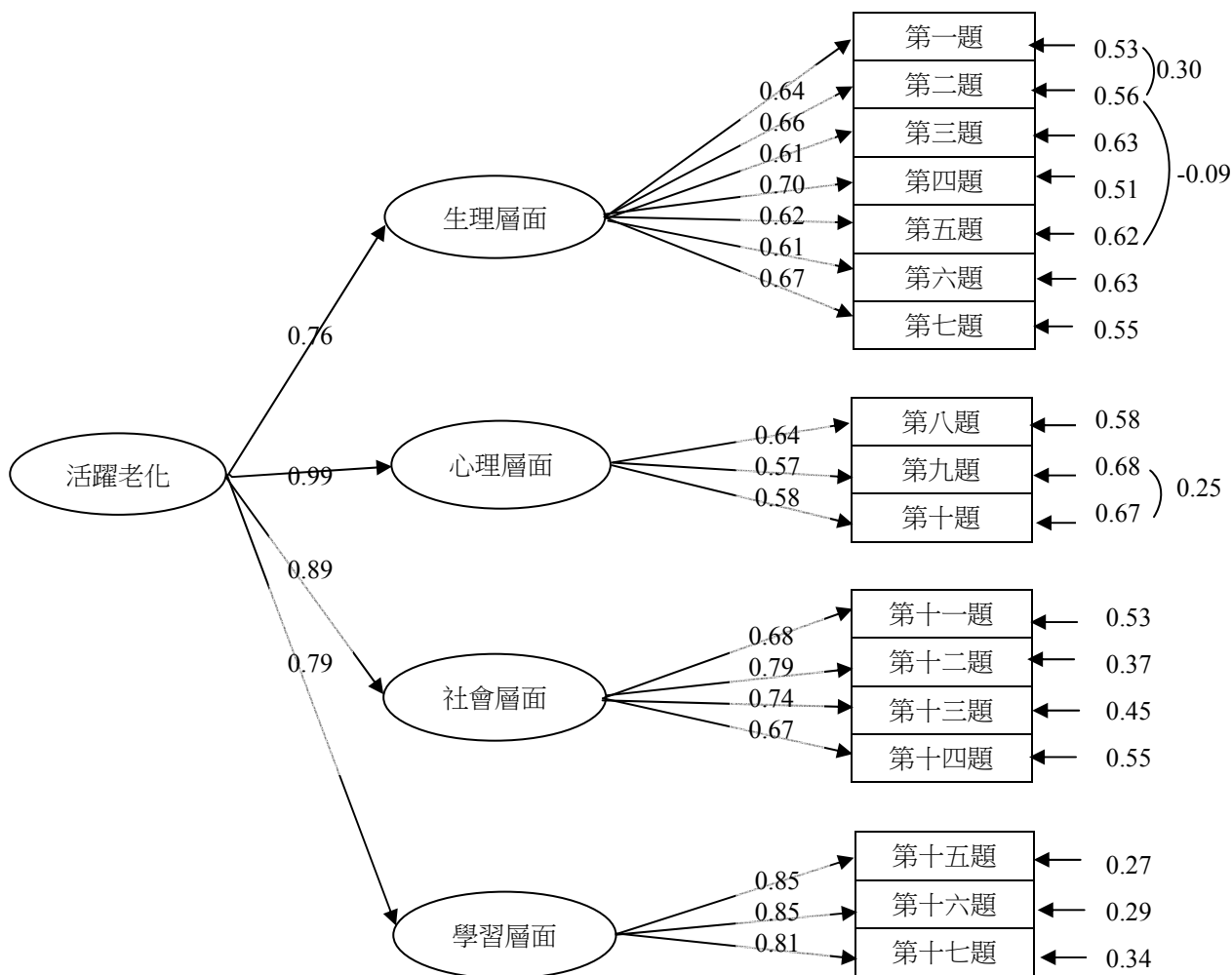


圖 8 「高齡者活躍老化量表」二階驗證性因素分析模式之標準化參數圖





## 二、健康促進量表二階驗證性因素分析模式之結果

組織健康氣候量表二階驗證性因素分析模式，經模式修正後（將  $\epsilon_1$  &  $\epsilon_1$  ;  $\epsilon_{12}$  &  $\epsilon_{13}$  ;  $\epsilon_{16}$  &  $\epsilon_{17}$  ;  $\epsilon_{16}$  &  $\epsilon_{18}$  ;  $\epsilon_{17}$  &  $\epsilon_{20}$  ;  $\epsilon_{22}$  &  $\epsilon_{23}$  等測量誤差之間，設定有共變關係），模式參數估計結果與適配度指標，如表 4 及圖 9 所示。

### （一）在整體適配度指標方面

本模式之  $\chi^2_{(218)} = 321.40$ ， $p < .05$ ，雖然達到顯著水準，但是，卡方自由度比  $NC = 1.47 < 3$ ，具備精簡適配程度；加上  $\chi^2$  值常常隨著樣本人數而波動，一旦樣本人數很大，幾乎所有的模式都可能被拒絕。因此，本研究尚需要參著以下其它指標來評估結構模式的適配情形。

- 1.RMR 的值為 0.049，小於 0.05，表示具有良好的適配程度。
- 2.RMSEA 的值為 0.047，小於 0.05，表示具有良好的適配程度。
- 3.GFI 的值為 0.88，大於 0.50 以上，表示具有適當的適配程度。

### （二）在比較適配度指標方面

- 1.NFI 的值為 0.96，大於 0.90 以上，具有比較良好的適配程度。
- 2.NNFI 的值為 0.99，大於 0.90 以上，具有比較良好的適配程度。
- 3.CFI 的值為 0.99，大於 0.90 以上，具有比較良好的適配程度。
- 4.IFI 的值為 0.99，大於 0.90 以上，具有比較良好的適配程度。
- 5.RFI 的值為 0.96，大於 0.90 以上，具有比較良好的適配程度。

### （三）在精簡適配度指標方面

- 1.卡方自由度比  $NC = 1.47 < 3$ ，表示具備精簡適配程度。
- 2.PNFI 的值為 0.83，大於 0.50 以上，表示具備精簡適配程度。
- 3.PGFI 的值為 0.69，大於 0.50 以上，表示具備精簡適配程度。
- 4.理論模式的 CAIC 值為 679.51，小於獨立模式的 CAIC 值 8438.54，且小於飽和模式的 CAIC 值 1739.71，表示具有精簡的適配程度。

### （四）基本適配度指標方面

由表 4 可知，本研究所建構之結構方程模式，並沒有負的誤差變異數產生（0.07~0.69），達到顯著水準（ $p < .001$ ）。所估計的因素負荷量介於 0.55~0.96 之間，符合不接近 1 之標準。因此，本結構方程模式並未產生違反估計，基本適配度良好。

### （五）內在適配度指標方面

本研究之內在適配度指標方面， $R^2$  值均為正的實數，且達到顯著水準，顯示本研究模式之內在適配度良好。

綜合上述所檢驗之結果，組織健康氣候量表二階驗證性因素分析模式之結果，指標包括 RMR、RMSEA、GFI、NFI、NNFI、CFI、IFI、RFI、NC、PNFI、PGFI、CAIC、CN、誤差變異量、因素負荷量及決定係數等指



標，均符合所要求之標準。因此，本研究所提出之結構模式，和所搜集之研究資料之適配情形良好。

表 4 「高齡者健康促進量表」二階因素分析模式適配情形分析摘要表

| 適配指標                 | 判斷規準                     | 檢定結果數據                   | 模式適配判斷       |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------|
| <b>一、整體適配度指標</b>     |                          |                          |              |
| RMR                  | < 0.05                   | 0.049                    | 具有良好的適配程度。   |
| RMSEA                | < 0.05                   | 0.047                    | 具有良好的適配程度。   |
| GFI                  | > 0.50                   | 0.88                     | 具有合理的適配程度。   |
| <b>二、比較適配度指標</b>     |                          |                          |              |
| NFI                  | > 0.90                   | 0.96                     | 具有比較良好的適配程度。 |
| NNFI                 | > 0.90                   | 0.99                     | 具有比較良好的適配程度。 |
| CFI                  | > 0.90                   | 0.99                     | 具有比較良好的適配程度。 |
| IFI                  | > 0.90                   | 0.99                     | 具有比較良好的適配程度。 |
| RFI                  | > 0.90                   | 0.96                     | 具有比較良好的適配程度。 |
| <b>三、精簡適配度指標</b>     |                          |                          |              |
| NC                   | $1 < NC < 3$             | 1.47                     | 具有比較良好的適配程度。 |
| PNFI                 | > 0.50                   | 0.83                     | 具有精簡的適配程度。   |
| PGFI                 | > 0.50                   | 0.69                     | 具有精簡的適配程度。   |
| CAIC                 |                          | 679.51                   | 具有精簡的適配程度。   |
| <b>四、基本適配度指標</b>     |                          |                          |              |
| 誤差變異數                | 0.07-0.69之間，且達顯著水準。      | 0.07-0.69之間，且達顯著水準。      | 具有良好的適配程度。   |
| 參數間相關的絕對值            | 沒有接近1                    | 沒有接近1                    | 具有良好的適配程度。   |
| 因素負荷量 ( $\lambda$ 值) | $\lambda$ 值介於0.54-0.96之間 | $\lambda$ 值介於0.54-0.96之間 | 具有良好的適配程度。   |
| <b>五、內在適配度指標</b>     |                          |                          |              |
| $R^2$                | 正的實數                     | 正的實數                     | 具有良好的適配程度。   |
| 所有估計參數               | 實數                       | 達顯著水準                    | 具有良好的適配程度。   |

資料來源：研究者整理



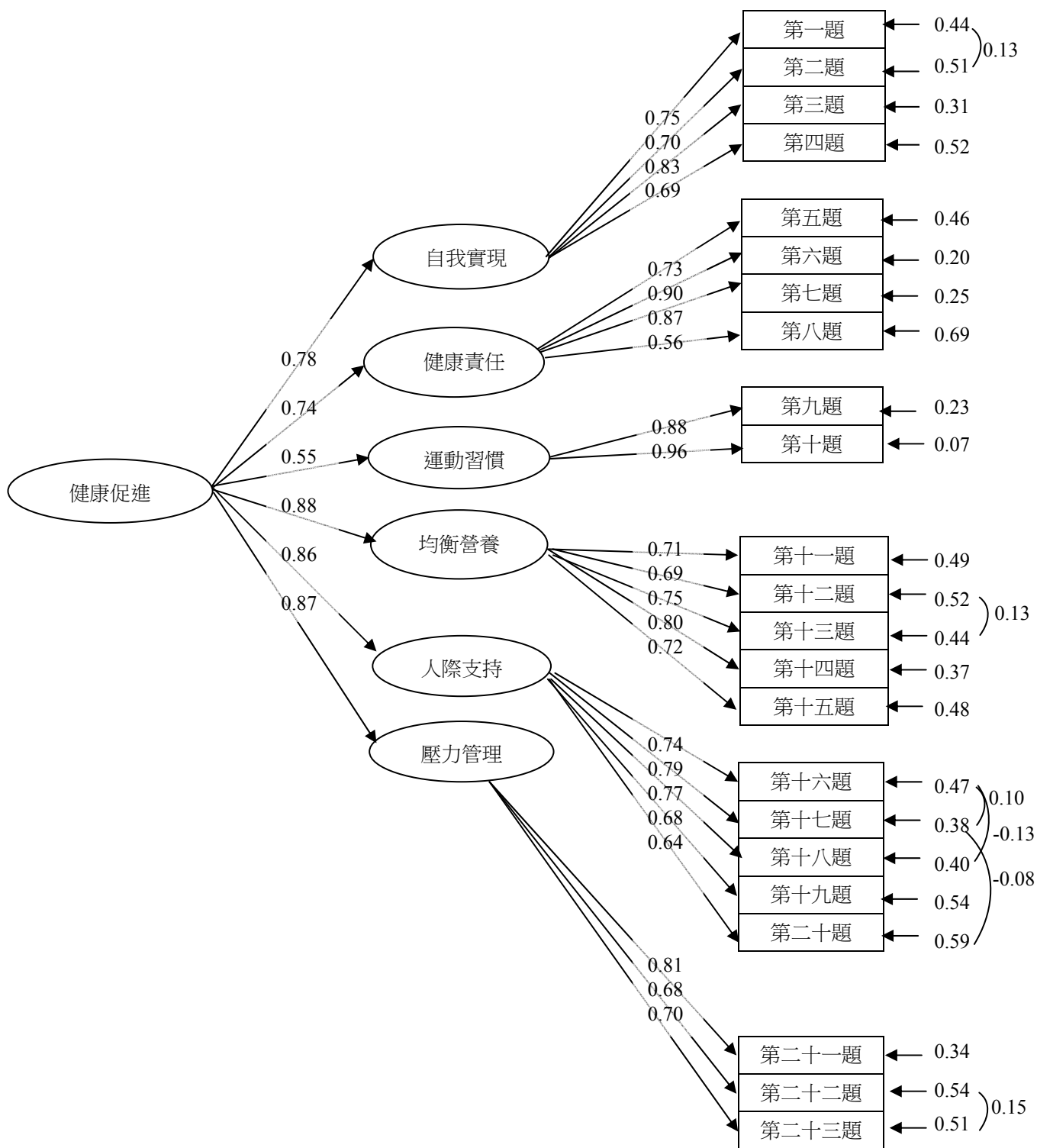
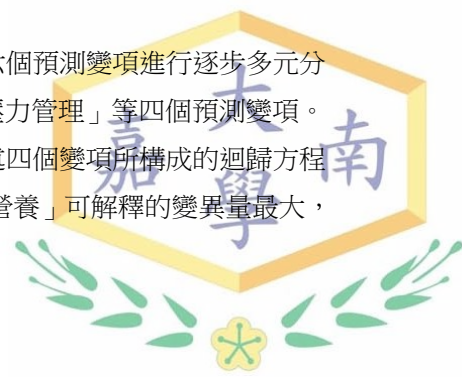


圖 9 「高齡者健康促進量表」二階驗證性因素分析模式之標準化參數圖

### 三、健康促進量與活躍老化預測分析之結果

#### (一) 以健康促進各層面預測「活躍老化」

健康促進各層面預測「活躍老化」之逐步多元分析，結果如表 5 所示，投入六個預測變項進行逐步多元分析，達到顯著水準者，依序為「均衡營養」、「人際支持」、「自我實現」及「壓力管理」等四個預測變項。其多元相關係數  $R$  為 .890，校正後  $R^2$  為 .792， $F$  值為 186.099 ( $p < .001$ )，表示上述四個變項所構成的迴歸方程式總共可解釋「活躍老化」的變異量為 79.2%，具有高度的解釋力，其中以「均衡營養」可解釋的變異量最大，



達 70.5%，隨著「人際支持」、「自我實現」及「壓力管理」變項的投入， $R^2$  增加解釋量依序為 5.1%、2.9% 及 0.6%。

進一步檢視變異數波動因素 (VIF 值) 為 1.736~2.146，一般而言，VIF 值小於 10，共線性的情形並不嚴重，因此，可以根據標準化迴歸係數 ( $\beta$  值) 的大小，來判斷自變項對於依變項影響的重要性。由表中得知，各預測變項之標準化迴歸係數  $\beta$  值，分別是「均衡營養」為 .527 ( $t=11.041, p<.001$ )、「人際支持」為 .196 ( $t=4.115, p<.001$ )、「自我實現」為 .207 ( $t=4.538, p<.001$ ) 及「壓力管理」為 .101 ( $t=2.362, p<.05$ )，達顯著水準，代表「均衡營養」、「人際支持」、「自我實現」及「壓力管理」對於「活躍老化」有顯著的預測力。

綜上所論，逐步迴歸模式檢定所建立之標準化迴歸方程式為：教學分享創新經營 = .527×均衡營養 + .196×人際支持 + .207×自我實現 + .101×壓力管理，由於四個預測變項皆為正數，代表高齡者在「均衡營養」、「人際支持」、「自我實現」及「壓力管理」方面表現愈好，「活躍老化」就愈佳。

表 5 健康促進各層面預測「活躍老化」之逐步多元迴歸摘要表

| 模式 | 投入預測變項順序 | $\beta$ 值 | $t$ 值     | VIF   | R 值  | $R^2$ 累積解釋量 | $R^2$ 增加解釋量 | F 值        |
|----|----------|-----------|-----------|-------|------|-------------|-------------|------------|
| 1  | 均衡營養     | .840      | 21.806*** | 1.000 | .840 | .705        |             | 475.486*** |
| 2  | 均衡營養     | .645      | 13.958*** | 1.736 | .870 | .756        | .051        | 307.457*** |
|    | 人際支持     | .299      | 6.469***  | 1.736 |      |             |             |            |
| 3  | 均衡營養     | .538      | 11.182*** | 2.128 | .886 | .786        | .029        | 240.677*** |
|    | 人際支持     | .235      | 5.190***  | 1.878 |      |             |             |            |
|    | 自我實現     | .232      | 5.181***  | 1.840 |      |             |             |            |
| 4  | 均衡營養     | .527      | 11.041*** | 2.146 | .890 | .792        | .006        | 186.099*** |
|    | 人際支持     | .196      | 4.115***  | 2.130 |      |             |             |            |
|    | 自我實現     | .207      | 4.538***  | 1.948 |      |             |             |            |
|    | 壓力管理     | .101      | 2.362*    | 1.717 |      |             |             |            |

\* $p<.05$  \*\*\* $p<.001$

## (二) 以活躍老化各層面預測「健康促進」

活躍老化各層面預測「健康促進」之逐步多元分析，結果如表所示，投入四個預測變項進行逐步多元分析，達到顯著水準者，依序為「心理層面」、「社會層面」、「學習層面」及「生理層面」等四個預測變項。其多元相關係數  $R$  為 .872，校正後  $R^2$  為 .761， $F$  值為 156.184 ( $p<.001$ )，表示上述四個變項所構成的迴歸方程式總共可解釋「健康促進」的變異量為 76.1%，具有高度的解釋力，其中以「心理層面」可解釋的變異量最大，達 59.3%，隨著「社會層面」、「學習層面」及「生理層面」變項的投入， $R^2$  增加解釋量依序為 11.8%、3.5% 及 1.5%。

進一步檢視變異數波動因素 (VIF 值) 為 1.623~2.078，一般而言，VIF 值小於 10，共線性的情形並不嚴重，因此，可以根據標準化迴歸係數 ( $\beta$  值) 的大小，來判斷自變項對於依變項影響的重要性。由表中得知，各預測變項之標準化迴歸係數  $\beta$  值，分別是「心理層面」為 .406 ( $t=8.685, p<.001$ )、「社會層面」為 .287 ( $t=5.694, p<.001$ )、「學習層面」為 .204 ( $t=4.372, p<.001$ ) 及「生理層面」為 .156 ( $t=3.538, p<.05$ )，達顯著



水準，代表「心理層面」、「社會層面」、「學習層面」及「生理層面」對於「健康促進」有顯著的預測力。

綜上所論，逐步迴歸模式檢定所建立之標準化迴歸方程式為：教學分享創新經營 = .406×心理層面 + .287×社會層面 + .204×學習層面 + .156×生理層面，由於四個預測變項皆為正數，代表高齡者在「心理層面」、「社會層面」、「學習層面」及「生理層面」方面表現愈好，「健康促進」就愈佳。

表活躍老化各層面預測「健康促進」之逐步多元迴歸摘要表

| 模式 | 投入預測變項順序 | $\beta$ 值 | t 值       | VIF   | R 值  | R <sup>2</sup> 累積解釋量 | R <sup>2</sup> 增加解釋量 | F 值        |
|----|----------|-----------|-----------|-------|------|----------------------|----------------------|------------|
| 1  | 均衡營養     | .770      | 17.024*** | 1.000 | .770 | .593                 |                      | 289.807*** |
| 2  | 均衡營養     | .499      | 10.246*** | 1.623 | .843 | .711                 | .118                 | 243.310*** |
|    | 人際支持     | .437      | 8.984***  | 1.623 |      |                      |                      |            |
| 3  | 均衡營養     | .439      | 9.293***  | 1.727 | .864 | .746                 | .035                 | 192.805*** |
|    | 人際支持     | .327      | 6.474***  | 1.973 |      |                      |                      |            |
|    | 自我實現     | .244      | 5.221***  | 1.689 |      |                      |                      |            |
| 4  | 均衡營養     | .406      | 8.685***  | 1.795 | .872 | .761                 | .015                 | 156.184*** |
|    | 人際支持     | .287      | 5.694***  | 2.078 |      |                      |                      |            |
|    | 自我實現     | .204      | 4.372***  | 1.791 |      |                      |                      |            |
|    | 壓力管理     | .156      | 3.538**   | 1.596 |      |                      |                      |            |

\* $p < .05$     \*\*\* $p < .001$

#### 四、不同「個人背景變項」對於「高齡者健康促進與活躍老化」之差異性分析

不同「個人背景變項」對於「高齡者健康促進與活躍老化」之差異性分析如表 2，以下將不同「個人背景變項」之知覺差異性說明如下：

##### (一) 不同「最高學歷」之高齡者之差異性分析

「大學以上畢業」者，因為受過高等教育，思想較為開放，習得的知識比較多，也比較懂得做人處世的道理，更了解助人為快樂之本的原則，因此，比起「國中畢業」或者「其它」之受高齡者，其知識範疇較為狹隘者，而且思想較為保守者，所以，學歷較高之受高齡者，在「自我實現」、「壓力管理」、「生理層面」、「健康促進」及「活躍老化」各層面，所知覺的平均數優於學歷較低之受高齡者。

##### (二) 不同「退休前所從事的工作」之高齡者之差異性分析

從事「軍公教」及「商業」者，大多受過一定的教育，需要靠知識及經驗，以應付繁複的工作，所以對於自我期許及加強學習的意願也較高；由於工作性質較為耗費腦力，而且長期缺乏運動之下，較注意本身的生理狀況，因此，可能傾向到醫院藉由儀器來檢查，以了解自身健康狀況；而且從事「軍公教」及「商業」者必須與社會其它行業接觸，所以，會更積極參與社會活動以開拓視野，因此，比起「其它」之受高齡者（大多屬於從事農業、家庭主婦等），在「自我實現」、「均衡營養」、「生理層面」、「社會層面」、「學習層面」、「健康促進」及「活躍老化」各層面，所知覺的平均數較高。



表 2 不同個人背景變項對於高齡者健康促進與活躍老化之平均數考驗摘要表

| 研究構面  |        | 自我實現                  | 健康責任  | 運動習慣  | 均衡營養          | 人際支持  | 壓力管理           | 生理層面                  | 心理層面  | 社會層面          | 學習層面          | 健康促進                 | 活躍老化                  |
|-------|--------|-----------------------|-------|-------|---------------|-------|----------------|-----------------------|-------|---------------|---------------|----------------------|-----------------------|
| 最高學歷  | 1.大學以上 | 2.769*<br>1>4         | 1.638 | 1.104 | 1.439         | 1.859 | 4.728**<br>2>4 | 4.805**<br>1>4<br>2>4 | 1.780 | 1.986         | 1.281         | 2.893*<br>1>3<br>1>4 | 3.914**<br>1>3<br>1>4 |
|       | 2.高中職  |                       |       |       |               |       |                |                       |       |               |               |                      |                       |
| 退休前工作 | 1.軍公教  | 3.667**<br>1>5<br>4>5 | 2.158 | 2.210 | 2.844*<br>4>5 | 1.467 | 1.592          | 3.497**<br>1>5        | 2.117 | 3.153*<br>4>5 | 3.285*<br>4>5 | 3.009*<br>1>5<br>4>5 | 4.371**<br>1>5<br>4>5 |
|       | 2.服務業  |                       |       |       |               |       |                |                       |       |               |               |                      |                       |
|       | 3.工業   |                       |       |       |               |       |                |                       |       |               |               |                      |                       |
|       | 4.商業   |                       |       |       |               |       |                |                       |       |               |               |                      |                       |
|       | 5.其他   |                       |       |       |               |       |                |                       |       |               |               |                      |                       |

## 五、結論

### (一) 保持均衡營養，提倡適度運動，以提升高齡生理機能

隨著時間的流逝，歲月不但在高齡者臉上刻下無情的痕跡，也一點一滴的腐蝕他們的體力及健康，在年輕時全心全意為家庭付出，「拚命三郎」般衝刺事業的同時，健康狀況卻亮起了紅燈，此時才驚覺雖然為大家付出，但卻虧欠自己太多，因此，應推展高齡健康促進活動，讓高齡者能及早調整自己的生活步調，改善自己的身體狀況，不要等到發現時為時已晚而悔不當初。

健康促進活動，首重維持均衡的營養：低糖低油低鹽、高鈣高纖高水份的養生食品，能活化身體機能，減少骨質疏鬆，增強身體免疫力；再者，宜具備良好的健康管理知識，及適度的高齡運動：按摩理療、舒展筋絡皆能促進血液循環及心陳代謝；最後，定期作體適能的檢測與評估，能避免疾病的發生，及時調適身體狀況，維持身心的健康發展。

### (二) 經由主動關懷，鼓勵對話溝通，以強化高齡心靈撫慰

高齡者年紀較長，頭腦不似年輕人靈光，精力不似年輕人充沛，動作不似年輕人迅速，反應不似年輕人敏捷，因此常會感覺自卑，認為自己年老而無用，在表達自己的想法時，容易因別人無法理解而過於激動，並與人意見相左；此時，別人反而會認為高齡者固執己見，無法溝通，久而久之，高齡者便不再作無謂的解釋，凡事沉默以對。

要打破高齡者的沉默、敞開高齡者的心扉，一般大眾應主動關懷，對老者噓寒問暖，讓他們能有被重視的感覺；然後鼓勵其將心中的想法說出，當一個傾聽者，以專業、親切的態度，適時鼓勵讚美，並與之對話，將其長久以來積壓於心中的壓力釋放出來，強化高齡心靈撫慰，協助高齡者回顧一生，坦然面對生命，正向積極渡過餘生。

### (三) 透過世代交流，拓展人際支持，以促進高齡社會參與

大部分的高齡者，其子女或投入職場工作，或成家立業而離開身邊，雖卸下了養兒育女的重責大任，但寂寞感及孤獨感油然而生；因此，我們應發揚中國傳統「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」的大愛精神，透過世代交流，讓年輕人協助高齡者學習新科技知識；讓高齡者傳授年輕人豐富的人生經驗，以營造一個悅齡親老的社會，建構一個世代融合的友善樂齡環境。



此外，藉由高齡社團活動，能認識更多的朋友，老夫老妻可以結伴參加，三五好友能共聚一堂，大家可以對曾經逝去的歲月重新細細品嚐，可以對曾經漠視的日子重新慢慢回味，回憶當年的英雄事蹟及豐功偉業，如此拓展人際支持，促進高齡者的社會參與，能主動付出，主動關懷，並獲得真心回饋的快樂，藉由人際間的交流互動，擴展生活圈及擴大視野，減少自我封閉的機會。

#### **(四) 重視自主學習，激發自我潛能，以開創高齡豁達人生**

高齡者是個完整的個體，他與任何人皆處於對等的關係，他並未依附於任何人，他具有自主性，他不是弱者，所以，我們要讓大家知道，今日社會的繁榮進步，是他過去流血流汗所打拚來的；讓大家知道，今日國家的人才濟濟，是他茹苦含辛所養育來的；讓大家知道，要用平等尊敬的態度來面對他們，他們是不容忽視的一群。

因此，我們要讓高齡者喚醒自我覺察，統整自我人格，達成自我掌控，實現自我目標；讓高齡者重視自主學習，對事情能從批判的角度來考量，例如以歷史的回溯，來塑造對未來的願景；以時事的評論，來建構對社會的期許；以勇者的奮鬥，來探討生命的意義；進而，能激發自我潛能，肯定自我價值，激盪出生命的火花，開創高齡者的豁達人生，以達到生命更高的境界。

#### **(五) 建構適配模式，探討進階關係，以貢獻高齡學術研究**

本研究依據相關文獻編製而成的「高齡者健康促進與活躍老化調查量表」，經由預試、信效度分析、專家審議後正式施測，再經由二階段驗證性因素分析，求取模式適配度指標與參數估計值建構而成，因此其內部一致性信度、建構效度及內容效度上均相當嚴謹；並根據不同「背景變項」對於「高齡者健康促進與活躍老化」之差異性進行分析，以了解高齡者健康促進與活躍老化現況。

因此，本研究已建構高齡者健康促進與活躍老化之適配模式，可作為一般研究高齡者的參考，未來可再進階探討兩者之間的因果關係，發展出以健康促進為因，活躍老化為果的指標作法，或建立以活躍老化為因，健康促進為果的指標作法，規劃完整體系，讓執行者於推展高齡健康促進與活躍老化相關學術研究及實際活動時，能有其立論依據。

#### **(六) 宏揚關懷理念，發展精緻服務，以培育高齡專業人才**

本研究過程嚴謹審慎，所參與的人員除了能提昇專業學術能力外，也因為深入老人服務機構，實地了解其醫療服務、資源運用、社群活動、健康照護等運作情形，所以能拓展高齡領域視野，培育高齡專業人才，以「健康照顧」及「關懷生命」為基礎，「卓越創新」及「精緻服務」為導向，讓老人服務事業能備受重視，符應中國文化「頤養天年，老有所終」的精神。

在運用專業能力從事健康促進與活躍老化的過程中，應建構友善安全的環境，讓高齡者感受自主與尊嚴，引導其充滿活力與熱情，例如發展生命守護系統，以降低危害因子，增加高齡安全係數；發展醫療硬體產業，以強化高齡健康保障，延長壽命；發展遠距居家照護，以輔助家庭照護，提昇高齡者活動自由；發展投資理財規劃，以保障高齡者生活品質，安享晚年。



## 參考文獻

- 王仁潔、李湘雄、黎士鳴譯 (2001)。Michael A. Smyer, Sara H. Qualls著。老化與心理健康。台北：弘智。
- 行政院衛生署 (2009)。2009-2012 老人健康促進計畫。2011/9/15 取自於  
[http://www.bhp.doh.gov.tw/bhpnet/portal/file/ThemeDocFile/200908250420132740/980327%E8%80%81%E4%B A%BA%E8%A8%88%E7%95%AB\(%E6%A0%B8%E5%AE%9A%E7%89%88\).pdf](http://www.bhp.doh.gov.tw/bhpnet/portal/file/ThemeDocFile/200908250420132740/980327%E8%80%81%E4%B A%BA%E8%A8%88%E7%95%AB(%E6%A0%B8%E5%AE%9A%E7%89%88).pdf).
- 朱芬郁 (2007)。建構活躍老化為願景的高齡者學習社區，社區高齡教育的跨科技整合，中華民國社區教育學會，89-106
- 林可欣 (2006)。高齡學習者自我概念與成功老化相關之研究-以嘉義市長青學苑為例。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 林麗惠 (2001)。高齡者參與學習活動與生活滿意度關係之研究。國立中正大學成人及繼續教育研究所博士論文，未出版，嘉義。
- 林麗惠 (2006)。從積極老化的觀點談高齡社會的因應策略，載於 2006 年東亞地區高齡社會教育對策研討會論文集。中華民國成人及身教育學會。台北。
- 林麗惠 (2006)。台灣高齡學習者成功老化之研究，人口學刊，33，133-170.
- 徐慧娟、張明正 (2004)。台灣老人成功老化與活躍老化現況:多層次分析。台灣社會福利學刊，3(2)：1-36。
- 吳錦勳 (2006)。老人日托站--五星級的在地安養。今周刊，507，66-71。
- 黃毓華、邱啟潤(1996)。健康促進生活型態量表信度效度之評估。高雄醫學科學雜誌，12(9)，529-537。
- 魏米秀、呂昌明(2005)。「健康促進生活型態」中文簡式量表之發展研究。衛生教育學報，24，25-46。
- 鄭少凡、李唐峰 (2010)。賣你健康！「健康促進」風，吹起新商機。看一雜誌，75。
- 蔡詠琪 (2006)。成功老化：老年人之生活品質相關因子探討。國立陽明大學碩士論文，未出版，台北市。
- 蕭文高 (2010)。活躍老化與照顧服務：理論、政策與實務。社區發展季刊，132：41-58.
- 顏童文、蔡榮貴 (2012)。台灣高齡者活躍老化教育策略之探討。嘉南藥理科技大學教師教學研究成果研討會。
- Baltes, P. B. and Baltes, M. M.(1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. p1-34 in *Successful aging: perspectives from the behavioral science*, edited by P. B.
- Chou, K. L., & Chi, I. (2002). Successful aging among the young-old, old-old and oldest-old Chinese. *International Journal of Aging Human Development*, 54, 1-14.





- Kraus, R. G. (2000). *Leisure in a changing America: Trends and Issues for the 21st Century*. Boston, MA: Allyn and Bacon .
- Kraus, R. (2001). *Recreation and leisure in modern society (6th ed.)*. Singapore: Jones and Bartlett.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *Gerontologist*, 37, 433-440.
- Rowe, J. W. and Kahn, R. L. (1998). *Successful aging*. New York: Dell publishing.
- Steverink, N., Lindenberg, S., & Ormel, J.(1998).Towards understanding successful ageing: Patterned change in resources and goals. *Ageing and Society* , 18, 441- 467.
- Strawbridge WJ, Wallhagen MI, Cohen RD. Successful aging and well-being: self-rated compared with Rowe and Kahn. *Gerontologist* 2002;42:727-33.
- Wolfe, N. S. ( 1990 ) . *The relationship between successful aging and older adult's participation in higher education programs*. Unpublished doctoral dissertation ,University of California, Log Angeles.
- World Health Organization (2002). *The World Health Report 2002: Reducing risks, promoting healthy life*. B. Campanini. Geneva.
- World Health Organization (2002). *Active Ageing: a policy framework*.



# 高齡者休閒教育模式建構與驗證

計畫編號：CN10014

計畫主持人：顏童文



# 高齡者休閒教育模式建構與驗證

## 壹、緒論

本研究旨在(一)蒐集並分析國、內外有關高齡者休閒教育及實證研究之相關文獻；(二)透過嚴謹之研究程序及研究方法，建構「高齡者休閒教育衡量量表」；(三)檢定高齡者休閒教育模式適配度；(四)根據不同背景變項對於高齡者休閒教育之實證研究；(五)基於模式建構與實證研究之結果，針對後續研究者提出研究建議與未來研究方向，並對社服機構提出因應策略之建議。本單元共有二部分：第一部分敘述本研究的動機；第二部分敘述本研究的目的。

### 一、研究動機

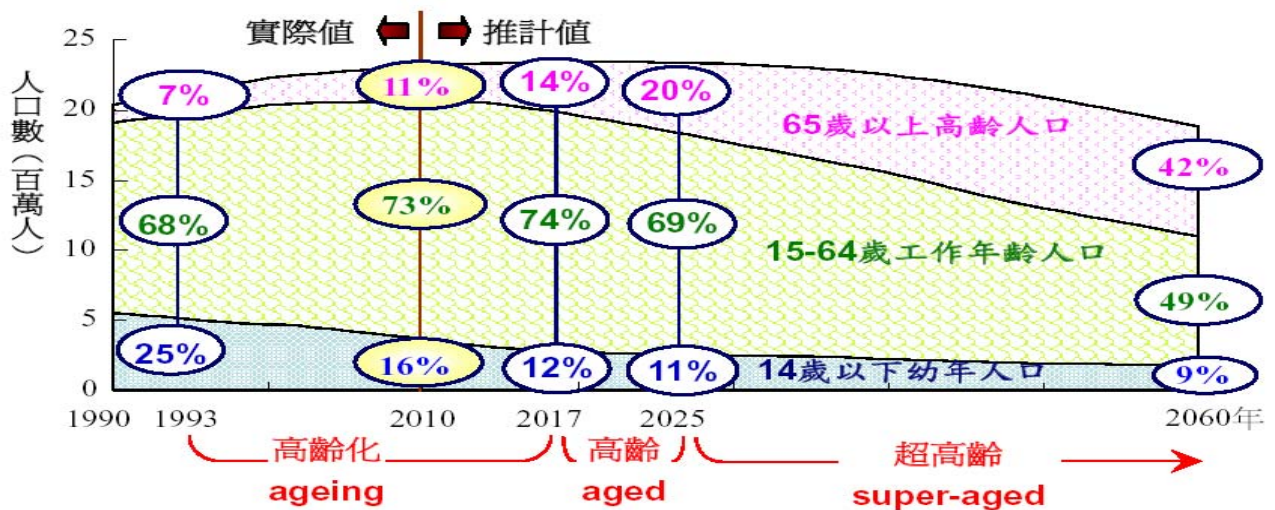
#### (一) 因應全球高齡少子化的現象

「全球的灰色化」(the graying of the planet)，代表著全球性人口結構的「高齡少子化」現象，在已開發國家甚為明顯，也是社會福利國家亟需面對的重大課題，更是影響我國社會發展的重要因素之一。行政院於2006年所召開的「台灣經濟永續發展會議」中，明白表示，台灣即將面臨「人口高齡化及少子女化的衝擊」。換言之，面對出生率的降低，我國人口結構呈現出高齡人口比例急遽增加，年輕人口卻停滯銳減的趨勢。

截至99年3月為止，台灣地區65歲以上老年人口已逼近246萬9,386人，占總人口10.68%。行政院經建會預估民國105年，臺灣65歲以上的老年人口數(13.4%)將與14歲以下的人口數(13.4%)相等，而在106年，我國高齡人口將達14%(331萬人)，成為「高齡社會」如圖1所示(經建會，2010)，從106年開始，老年人口將開始超越14歲以下的學齡人口數。而到民國114年，老年人口將超過總人口數之20%，屆時每五人中就有一位老年長者，其人口老化速度居全球之冠。到了民國119年時，15歲以下之年輕人口與65歲以上之高齡者，其人口比例將改變為1:1.3(2002，內政部兒童局)。因此，隨著人口結構上之重大變化，相關的社會問題將逐一浮現，尤其是與高齡人口相關之議題，更是迫切且急需當前社會加以關注的。

聯合國教科文組織(United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, UNESCO, 2000)指出，面對日益增多的老年人口，高齡教育扮演著極為重要的角色(黃國城，2007)，因為高齡者將其一生貢獻於國家社會後，面對的是年齡增長後所帶來的身心變化。因此，聯合國於2002年建議三項行動的優先方向：高齡化世界的發展(development for an ageing world)、增進老年期的健康與幸福安寧(advancing health and well-being into old age)、權能與支持的環境(ensuring enabling and supportive environments)，以作為達到成功適應老年世界政策的指引(劉慧俐，2007)。而我國政府近十年來，也積極規劃各項高齡者教育，落實「老有所學，老有所用」的照顧政策，藉由學習活動的進行，除能保有高齡者原有的獨立性之外，也能藉此營造更豐富的晚年生活。也就是說，學習活動對高齡者生活適應、自我成長而言，扮演著很重要的角色。





說明：圓圈內百分比數字代表三階段年齡人口結構百分比。  
 資料來源：1. 1990年至2009年為內政部「中華民國人口統計年刊」。  
 2. 2010年至2060年為本報告。

圖1 台灣地區老年人口趨勢圖（資料來源：行政院經濟建設委員會）

因此高齡人口的快速增加，導致人口結構的改變，將帶來許多社會的衝擊，如何因應及改善高齡結構社會的議題，是國家未來發展中無法忽視的一大課題。

## （二）延緩生理老化的需求

隨著經濟蓬勃發展，國民所得大幅提高，加上科技的進步，勞力投入的減少，工作及家事時間的縮減，人們享受充分的物質生活之餘，也逐漸重視精神生活，再者，以健康為考量，為提昇身體與精神層次，希望達到身、心、靈合一的境界，因此休閒活動普遍受到重視，根據學者研究，適合高齡者的休閒活動應視其生理及心理狀況，以高齡者的需求及喜好因素，選擇合適的項目，最好不宜太過激烈，宜偏向恬淡悠靜、抒發閒暇的靜態活動為主，以延緩感官與身體機能之退化。

## （三）休閒活動促進的效益

Iso-Ahola (1980)在成功老化(successfully aging)的研究結果中顯示：參與休閒活動可以幫助個體釋放能量，放鬆情緒，紓解潛藏的壓力，增進身心健康，促進生活滿意，減少晚年危機。Ragheb & Griffith(1982)也認為適當的休閒活動可以帶來身心健康、生活滿意、個人成長等利益。另外，Kraus(2000)也指出老年人能從休閒活動參與中獲得八種效益：自我表達(self-expression)；友誼的維持(companionship)；休閒權力的象徵(power)；身心安全(security)；心理補償(compensation)；社會服務(service)；精神激勵(stimulation)；遠離孤獨(solitude)。

因此，高齡者藉由參與休閒教育課程，可以改善身心狀況、滿足個人需求，重建生活重心，消除潛藏壓力，得到愉悅體驗，促進心理、生理及社會的效益。

## （四）高齡生活品質之提升

Searle & Mahon(1993)建議老年人可透過參與休閒教育課程，學習如何有效的使用空閒時



間；Perry(1995)認為高齡社會需重視「維護健康與生活自主性」、「提升高齡者生活品質」、「發展調適身心機制」與「避免疾病及延緩失能」等議題；Searle, Iso-Ahola, Adam and Van (1995)指出，休閒教育的介入可以強化老年人認知自我及獨立自主，並且增加心靈的安全感(well-being)；另外，Searle & Mahon(1998)認為休閒教育課程可以檢視老年人的休閒能力(leisure competence)、自尊(self-esteem)以及內外控傾向(locus of control)，可改變心理層次，並應用技巧於生活。

因此，內政部社會司針對高齡者，規劃經濟安全、健康維護、生活照顧三大面向作為政策主軸，並積極規劃長期照顧體系、建立社區照顧關懷據點、提昇老人福利機構安養護服務品質及推展行動式老人文康休閒巡迴服務，可見老人休閒教育對於提昇高齡生活品質的重要性。

## (五) 相關評量指標待建構

### 1. 高齡者休閒教育評量指標待建構

國內外探討休閒教育的研究相當豐富，但僅侷限於量化的問卷調查，探討不同背景變項之間的差異，而有關高齡者休閒教育卻付之闕如，更遑論高齡者休閒教育指標建構，因此，積極建構高齡者休閒教育評量指標乃是本研究重點之一。

### 2. 高齡者休閒教育評量模式待檢證

國內外相關文獻研究指出，高齡者從事休閒活動將有助於延緩老化，但是目前相關的研究卻未探討高齡者休閒教育評量模式之檢證，透過檢證高齡者休閒教育評量模式的適配度，乃是本研究重點之二。

## 二、研究目的

基於上述研究背景與動機，以下就本研究主要的研究目的加以說明：

- (一) 蒐集並分析國、內外有關高齡者休閒教育理論及實證研究之相關文獻。
- (二) 透過嚴謹之研究程序及研究方法，深入探討高齡者休閒教育之本質與意義、構面與衡量指標之內涵，建構高齡者休閒教育衡量量表。
- (三) 檢定高齡者休閒教育模式適配度。
- (四) 根據不同背景變項對於高齡者休閒教育之實證研究。
- (五) 基於模式建構與實證研究之結果，針對後續研究者提出研究建議與未來研究方向。



## 貳、文獻探討

本章分為三部分，第一部分在探討高齡者休閒教育理論與內涵；第二部分在探討高齡者休閒教育模式；第三部分在探討高齡者休閒教育模式之研究構面。

### 一、高齡者休閒教育理論與內涵

#### (一) 休閒教育的定義

##### 1. 國外學者

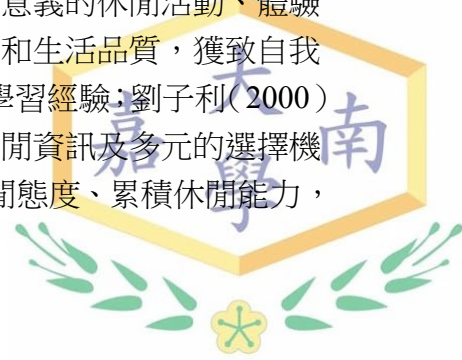
Brightbill (1960) 認為休閒教育是一種緩慢穩定的技巧傳授與應用，可在家庭、學校、社區中去發展的鑑賞力，能使人們終生持續應用；Leigh (1971) 認為休閒教育能增進個體實際且有意義選擇休閒的能力及自由選擇的廣度；Mundy 和 Odum (1979) 認為休閒教育著重的是過程而非內容，能幫助個體認識自我，自決自主、自給自足和積極向前，進而行使休閒、了解休閒價值、態度與目標，與自我需求、價值、潛能相結合，發展個人潛能，持續終身學習，促進休閒品味及滿足以提升生活品質。

Bender、Brannan 和 Verhoven (1984) 認為休閒教育能使個體有正確使用休閒時間的知識與技巧，能自我發展和實現，了解休閒價值，發展正向生活型態，以建立休閒態度與興趣來提高生活品質；Dattilo 和 Murphy (1991) 認為休閒教育不分種族、社經狀況、性別、膚色、宗教信仰及能力，都應該擁有的人權(human right)，是一種自決(self-determination)，能幫助個體能獨立選擇，使個體感到愉悅及滿足，也是一種不斷提升個體休閒知識、技巧及認知的動態過程(dynamic process)，還是均衡和核心的活動(balance and core)，對於一般人及殘障、弱勢者的權力同等重視，朝多元化發展，並選擇低花費和易實施的核心活動。Kelly (1996) 認為休閒與教育密不可分，在非工作時間下的持續學習與教育，可以改善工作績效與自我發展，是人生持續的過程。

##### 2. 國內學者

劉興漢 (1991) 認為休閒教育是指導休閒活動知識、培養休閒活動意願、興趣及增進休閒活動技能的教育；呂建政 (1994) 認為休閒教育是指「為休閒而實施的教育」，能協助人們認識休閒的意義、善用休閒的時間，學習休閒的活動技巧，養成休閒的選擇能力，建立休閒倫理、豐富個人生活內涵並創造生活意義；顏妙桂 (1994) 認為休閒教育是指在教育的過程中，提供休閒的機會，培養個體對休閒的認知、技能、價值和效率，對休閒行為自給自足，以提高休閒生活的滿意度。

宋幸蕙 (2000) 主張休閒教育為教導人們善用休閒時間來從事有意義的休閒活動、體驗休閒心境，培養決定和行動能力，透過教育、思考、學習來提升休閒和生活品質，獲致自我內在滿足；余嬪 (2000) 認為休閒教育是生活的實踐學問，是有系統的學習經驗；劉子利 (2000) 認為休閒教育為個體終生的、持續的發展過程，個體可獲得充足的休閒資訊及多元的選擇機會，進而評估自我休閒需求、訓練休閒技能、增進休閒認知、改變休閒態度、累積休閒能力，



培養休閒興趣，最後達到自我了解、自我肯定、自我實現的目標。

### 3.綜合評述

國內學者對休閒教育的定義，概述如下：(呂建政，1994；許義雄，1989；顏妙桂，1994；Kelly，1996)歸納如下：

(1) 休閒教育是為休閒而實施的教育。

為了協助認識休閒的意義，善用休閒時學習休閒活動的技能，養成休閒選擇的能力，建立休閒倫理，以促進人們生活的內涵，並創造生活的意義。

(2) 休閒教育相當重視機會的提供。

提供個人休閒活動或課外活動的機會，並從休閒中了解自我的能力與限制，學習更多基本的認知及技能。

(3) 休閒教育著重自發性的學習。

休閒教育是透過教育與學習來提升休閒和生活品質，獲致自我內在滿足，因此，著重在學生自發性的行動，唯有喜愛休閒與願意休閒，才能達到休閒的目的。

(4) 休閒教育是終身教育的一部份。

終身學習是綜合工作與休閒，目標是在學習的經驗，休閒教育的目標是為了改善工作效能或自我實現。

綜上所述，休閒教育的定義為：「終其一生積極努力、持續不斷、穩定發展的教育過程，指導個體培養休閒認知、休閒技能，休閒態度、休閒素養、休閒倫理，並透過自發學習及思考，來改變生活型態、提昇生活品質，滿足自我實現，促進社會安定，達成人我和諧。」

#### (二) 休閒教育之功能

Mundy(1976、1979)認為認為休閒教育可以達到以下的功能(張偉雄、葉源縊、王瑞顯，2005)：

1.在自我認知方面：使個體能瞭解自我休閒興趣和期望，具備充分休閒知識和技能，確認自己的休閒品味，選擇適合自己價值的休閒行為。

2.在休閒認知方面：使個體能瞭解休閒的意涵，擁有豐富的休閒體驗，結合休閒與自我生活方面，確認休閒與生活品質之關係，認識休閒與社會結構之關係。

3.在休閒技能方面：使個體能規劃自己的休閒生活方式，具備多元活動類型的入門技能，對自我選擇之休閒活動擁有高度技能。



4.休閒決定方面：使個體能蒐集各種休閒資訊，選擇各種不同的休閒途徑，確認各種休閒活動的結果，選擇適合自身休閒活動，自我評估自身選擇的休閒行為。

5.在社交互動方面：使個體能透過溝通技巧達到休閒目標，確認適合自身社交互動模式，選擇適合自身社交互動關係，運用適合自身的社交互動關係以達成自我實現。

Unger & Kernan (1983)認為休閒教育活動能帶給個人內在滿足感、自由、投入感、興奮感、精進感、即興感等六種重要的心理體驗；Bloland(1987)認為休閒教育具有八項功能：使學生能有機會體驗成就和能力、能促進創造力與自我表達、能自我成長與自我定位、能使學生達成自我實現與發現人生的價值意義、能發展個人特質與人格、能發展人際關係與社會技巧、能達到或維持心理健康、促進有效的學習等。

劉子利(2001) 認為休閒教育功能應從四方面切入：

- 1.社會性功能：可引導正確休閒價值觀，減少社會亂象，提倡全民休閒，營造祥和社會。
- 2.經濟性功能：能創造源源不絕的能量，提昇企業組織競爭力，加強休閒產業的規劃與開發，增進整體經濟繁榮。
- 3.家庭性功能：緊密家庭成員關係，凝聚彼此向心力，促進親子溝通與夫妻感情，營造美滿和諧家庭。
- 4.個人性功能：引介大量休閒資訊，協助個人瞭解自我休閒需求；舉辦多樣化休閒活動，增加個人休閒滿意度；培養恰當休閒認知，充實個人休閒生活內容；提供特殊休閒技能，豐富個人休閒經驗；培養積極休閒態度，促進個人高度自我實現；聯絡群己關係，活絡個體與社會互動。

### (三) 休閒教育之目標

高俊雄（1999）認為休閒教育是透過活動的方式，有目標、有系統、有方法的提昇個人休閒能力與認知休閒技能；其目標為透過休閒活動培養個體的休閒能力，以獲得有意義的體驗。蔡文慈(2001)認為休閒教育是在教育的歷程中，增進個體對自我的認知，認識休閒活動的價值，其目標在增進休閒技能發展、運用休閒資源、休閒覺察、自我覺察等能力。

顏妙桂(2002)認為休閒教育的目標是：在從事休閒教育的歷程中，增進學生對於自我的認知，透過認識休閒的價值、覺察休閒與生活的密切關係，進而學生培養休閒的態度與技能，追求更具深度與廣度的美好休閒生活，並與社會保持良好的互動，以提昇生活品質。故休閒教育是一種價值教育、生活教育、行動教育、統整教育及終身學習教育，並會影響社會的整體文化素質。

綜上所論，休閒教育的目標為透過休閒活動，來增進個體對自我的瞭解，以認識休閒的意義，運用休閒資源，培養休閒的技能，以追求美好的休閒生活，來提昇生活品質，並影響至社會整體素質。





## 二、休閒教育的模式

一般休閒教育模式可分為兩種，即「課程模式」與「系統規劃模式」，課程模式由 Florida State University 在 1975 年發展出休閒教育系列與廣度模式 (The Scope and Sequence Model of Leisure Education)；系統規劃模式由 Peterson & Gunn 於 1984 年提出休閒教育內容模式 (Leisure Education Content Model) 及 Mundy & Odum 於 1979 年、1998 年提出休閒教育模式 (Leisure Education Model)，以下就此三種模式略加敘述：

### (一) Florida State University 的系列與廣度模式

Florida 休閒教育模式，全名為「休閒教育實施系列與廣度模式」(The Scope and Sequence Model of Leisure Education)，是 1975 年美國佛羅里達州立大學教育系，從事休閒研究的師生合作發展出的一種休閒教育模式。它針對學齡前至退休後區分為幼稚園期、K-3、4-6、7-9、10-12、青年期、成人期、中年後期、退休期等九個時期，並分別訂定各階段的休閒教育目標。

Mundy 和 Odum (1979) 認為此模式之目標在於：透過休閒教育，使個體能夠(1)提升其休閒生活品質；(2)了解休閒方面的機會，潛能與挑戰；(3)了解休閒對個人生活品質及社會結構之影響；(4)具有作廣泛休閒選擇所需的知識、技巧及正確評價。

### (二) Mundy & Odum 的休閒教育系統模式

Mundy 和 Odum (1979) 將 Florida 的休閒教育模式加以改變，發展出「系統模式」(The Systems Approach)。此模式重點在於休閒教育重視持續發展，強調輸入(Input)及輸出(Output)的過程，所以，應培養學生具體的自我覺察(self awareness)、休閒覺察(leisure awareness)、休閒態度(leisure attitude)、休閒技能 (leisure skill)、休閒決定(leisure decision making)、社會互動(social interaction)等六種休閒能力；隨後將此模式作了修正，將休閒態度併入自我覺察，簡化為五個向度，其休閒教育模式如下表 1：

表1 Mundy & Odum 的休閒教育模式

| 輸入(Input)                              | 過程(Process)                             | 輸出(Output)  |
|--|---|---|
| <p>個人</p> <p>透過個的休閒經驗與設計以達到休閒教育的目標</p> | <p style="text-align: center;">休閒教育</p> | <p>結果</p> <p>知道如何於休閒中使用休閒經驗與設計來提昇生活品質。</p> <p>透過休閒教育學習休閒知識做出休閒決策。</p> <p>透過休閒察覺達成個體覺察。</p> <p>透過自我察覺達成社會互動。</p> |

資料來源：Mundy, J. & Odum, L. (1979). *Leisure Education: Theory and Practice*. New York: John Wiley & Sons.



此模式以「休閒決定」為核心，強調休閒之自主性，以箭頭網絡表現出自我與互動之概念，清楚顯示休閒教育的要素和結構，及其之間的交互作用，表達其目標為促使休閒品質的提昇，以如此完整的構面設計，具有系統性及整體性，對於休閒教育的實施具有指標性參照意義，符合課程設計執行與回饋的理念，因而較受普遍認識與採用。

## (二) Mundy & Odum 休閒教育系統模式的修訂(1998)

Mundy於1998年針對1979年提出的模式做了第三次修正，將「社會互動」與「休閒決定」的部分，合併至「休閒技能」中，並增加「休閒資源」的部分，所以內容包括「自我察覺」、「休閒察覺」、「休閒技能」、及「休閒資源」等四個部分，摘要如下：

### 1. 休閒察覺(leisure awareness)的運用

能夠應用興趣、能力、經驗、態度、動機、負責等知識，分析、調整、覺察、選擇並解決自己實際的休閒狀況，以提升休閒品質及休閒效益。

### 2. 自我察覺(self awareness)的增進

能利用對自我瞭解有關的知識與覺察、決策、責任等休閒經驗，瞭解休閒概念，作出休閒決策，並應用於生活中以提升生活品質。

### 3. 休閒技能 (leisure skill)的培養

培養決策、評估、規劃、問題解決、價值澄清、社會互動、行為改變等休閒技能來引導生活與休閒體驗而產生滿意感與勝任感，以達成自我實現的目標。

### 4. 休閒資源 (leisure resources)的整合

整合休閒資源以充實個體、經驗、產品、設備、環境資源。

## 三、高齡者休閒教育模式之研究構面

綜合國外學者對休閒教育的內涵與模式之研究，本研究高齡者休閒教育指標建構的參考依據為「休閒覺知、休閒技能、休閒資源」三個要素，本研究增加了「休閒倫理」的要素：

(1) 休閒覺知：應用休閒的知識（休閒定義、休閒與生活型態的關係等）與休閒經驗（察覺自由、自我決策經驗、瞭解個人對休閒的責任等）瞭解休閒的概念，並應用在日常生活中。

(2) 休閒技能：擁有休閒技能（決策技巧、評估技巧、社會互動技巧等）來引導生活與休閒體驗，讓個人能夠對休閒體驗具有滿意感與勝任感，以達成自我實現的目標。

(3) 休閒資源：應用休閒資源（個人、社區等），以提升並豐富休閒體驗。

(4) 休閒倫理：提倡生態保育、資源保護之價值，並重視健康之價值以及涵養社會關懷之價值。



## 參、研究設計

### 一、研究流程

本研究流程可以分為三階段：第一階段為「高齡者休閒教育模式探索與發展階段」，包括（一）文獻回顧與探討、（二）完成「高齡者休閒教育衡量量表」；第二階段為「高齡者休閒教育模式建構階段」；第三階段為「檢證休閒教育模式」的適配度。研究流程如下圖 2：

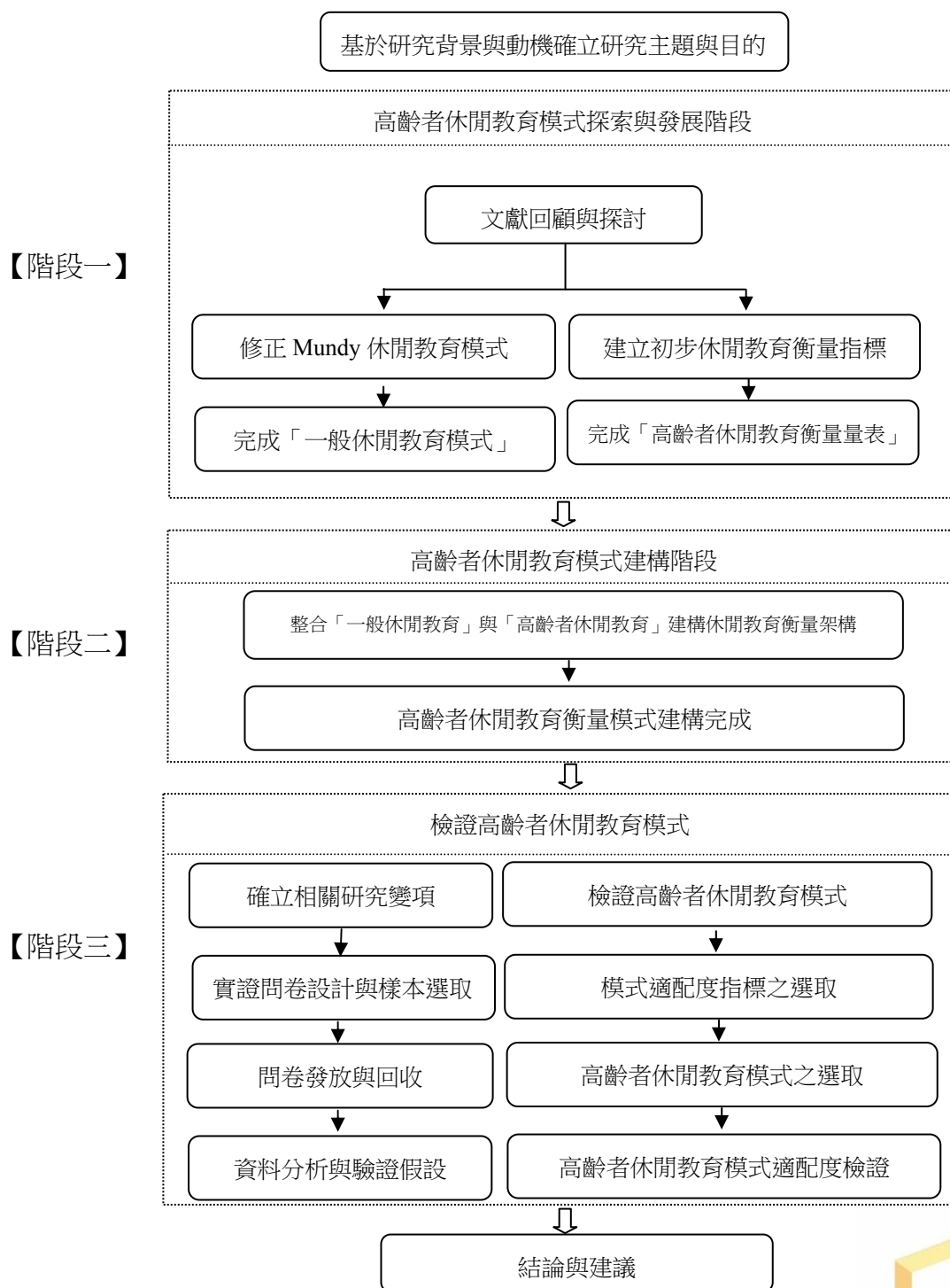


圖2 研究流程圖



## 二、研究架構

根據過去文獻探討、研究缺口及相關學者的觀點，本研究除了建構高齡者休閒教育模式探索與發展之外，更在建構完成高齡者休閒教育模式之後，針對研究樣本進行實證研究。因此，需要較多的研究程序方能完成。本研究之研究流程為確立研究主題與目的、高齡者休閒教育模式探索與發展階段、高齡者休閒教育模式建構階段、高齡者休閒教育模式實證階段、結論與建議。綜合上述各階段之研究流程，本研究之研究架構可以用圖3來加以表示：



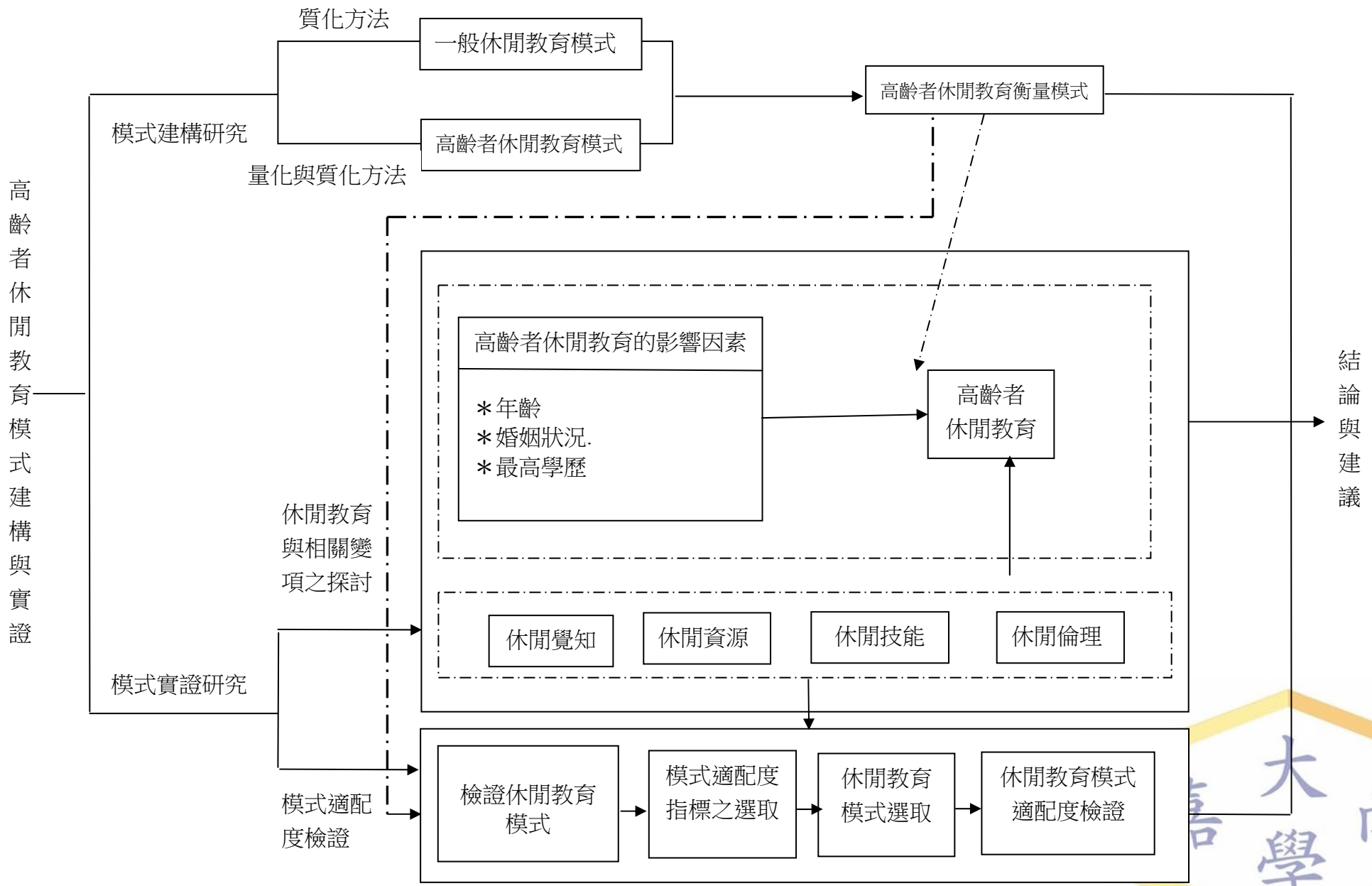


圖 3 研究架構圖



### 三、研究假設

根據研究目的與命題推演之論點，提出本研究假設，分別為：

命題一：高齡者休閒教育衡量模式適配度良好

H1：根據二階段因素分析高齡者休閒教育衡量模式適配度良好。

命題二：不同背景變項之受試者對於高齡者休閒教育模式之差異性檢定

H2：不同年齡之受試者對於高齡者休閒教育模式有顯著差異。

H3：不同婚姻狀況之受試者對於高齡者休閒教育模式有顯著差異。

H4：不同最高學歷之受試者對於高齡者休閒教育模式有顯著差異。

### 四、模式建構與實證之研究方法

根據上述研究設計，本研究運用之研究方法主要有：

#### （一）文獻探討與整理

為探討高齡者休閒教育模式建構與驗證，本研究除了蒐集相關文獻資料外，並從理論基礎、問題解決方法及實際應用方面，分析、整理相關資料，並加以歸納比較，以釐清觀念，並選擇適當之研究方法。

#### （二）問卷調查

為了更深入了解實務界及學術界專家，對於高齡者休閒教育模式構面及指標重要性的看法，並驗證量表與模式之效度與信度，本研究將以參加教育部委託各縣市辦理之「樂齡學習中心」、大專院校試辦「樂齡大學」、「長青學苑」、以及各鄉鎮的「關懷里民中心」之高齡者為研究對象，尋找合適之研究樣本，寄發問卷，以利實證研究。

#### （三）二階段驗證性因素分析

本研究利用線性結構模式（Linear Structural Relation Model，LISREL），進行二階段驗證性因素分析（Confirmatory Factor Analysis，CFA），了解高齡者休閒教育量表之適切性，以建立高齡者休閒教育評估量表。此外，本研究高齡者休閒教育模式建構完成之後，將進入實證的階段，以驗證本研究之研究架構與假設。

#### （四）單因子變異數分析

透過單因子變異數分析檢定不同背景變項之受試者對於高齡者休閒教育模式之差異性，包括不同年齡、婚姻狀況及最高學歷之受試者，對於高齡者休閒教育模式之認知差異。



## 肆、研究結果

### 一、休閒教育量表二階驗證性因素分析模式之結果

休閒教育量表二階驗證性因素分析模式，經模式修正後（將  $\epsilon_3$  &  $\epsilon_4$ ； $\epsilon_5$  &  $\epsilon_6$ ； $\epsilon_9$  &  $\epsilon_{10}$ ； $\epsilon_{13}$  &  $\epsilon_{14}$ ； $\epsilon_{15}$  &  $\epsilon_{16}$ ； $\epsilon_{17}$  &  $\epsilon_{18}$  等測量誤差之間，設定有共變關係），模式參數估計結果與適配度指標，如表 2 及圖 4 所示。

#### （一）在整體適配度指標方面

本模式之  $\chi^2_{(125)} = 228.06$ ， $p < .05$ ，雖然達到顯著水準，但是，卡方自由度比  $NC = 1.82 < 3$ ，具備精簡適配程度；加上  $\chi^2$  值常常隨著樣本人數而波動，一旦樣本人數很大，幾乎所有的模式都可能被拒絕。因此，本研究尚需要參著以下其它指標來評估結構模式的適配情形。

- 1.RMR的值為0.051，略高於所要求之0.05，表示本結構適配度尚在可以接受之範圍內。
- 2.RMSEA的值為0.062，小於0.08，表示具有合理的適配程度。
- 3.GFI的值為0.89，大於0.50以上，表示具有合理的適配程度。

#### （二）在比較適配度指標方面

- 1.NFI的值為0.96，大於0.90以上，具有比較良好的適配程度。
- 2.NNFI的值為0.98，大於0.90以上，具有比較良好的適配程度。
- 3.CFI的值為0.98，大於0.90以上，具有比較良好的適配程度。
- 4.IFI的值為0.98，大於0.90以上，具有比較良好的適配程度。
- 5.RFI的值為0.95，大於0.90以上，具有比較良好的適配程度。

#### （三）在精簡適配度指標方面

- 1.卡方自由度比  $NC = 1.82 < 3$ ，表示具備精簡適配程度。
- 2.PNFI的值為0.78，大於0.50以上，表示具備精簡適配程度。
- 3.PGFI的值為0.65，大於0.50以上，表示具備精簡適配程度。
- 4.理論模式的CAIC值為314.48，小於獨立模式的CAIC值5739.13，且小於飽和模式的CAIC



值342.00，表示具有精簡的適配程度。

表 2 「高齡者休閒教育量表」二階因素分析模式適配情形分析摘要表

| 適配指標             | 判斷規準        | 檢定結果數據              | 模式適配判斷       |
|------------------|-------------|---------------------|--------------|
| <b>一、整體適配度指標</b> |             |                     |              |
| RMR              | <0.08       | 0.051               | 具有合理的適配程度。   |
| RMSEA            | <0.08       | 0.062               | 具有合理的適配程度。   |
| GFI              | >0.50       | 0.89                | 具有合理的適配程度。   |
| <b>二、比較適配度指標</b> |             |                     |              |
| NFI              | >0.90       | 0.96                | 具有比較良好的適配程度。 |
| NNFI             | >0.90       | 0.98                | 具有比較良好的適配程度。 |
| CFI              | >0.90       | 0.98                | 具有比較良好的適配程度。 |
| IFI              | >0.90       | 0.98                | 具有比較良好的適配程度。 |
| RFI              | >0.90       | 0.95                | 具有比較良好的適配程度。 |
| <b>三、精簡適配度指標</b> |             |                     |              |
| NC               | 1 < NC < 3  | 1.82                | 具有比較良好的適配程度。 |
| PNFI             | >0.50       | 0.78                | 具有精簡的適配程度。   |
| PGFI             | >0.50       | 0.65                | 具有精簡的適配程度。   |
| CAIC             |             | 314.48              | 具有精簡的適配程度。   |
| <b>四、基本適配度指標</b> |             |                     |              |
| 誤差變異數            | 無負值，且達顯著水準。 | 0.27-0.64之間，且達顯著水準。 | 具有良好的適配程度。   |
| 參數間相關的絕對值        | 不能太接近1      | 沒有接近1               | 具有良好的適配程度。   |
| 因素負荷量(λ值)        | 介於.5~.95之間。 | λ值介於0.61-0.95之間     | 具有良好的適配程度。   |
| <b>五、內在適配度指標</b> |             |                     |              |
| R <sup>2</sup>   | 正的實數        | 正的實數                | 具有良好的適配程度。   |
| 所有估計參數           | 實數          | 達顯著水準               | 具有良好的適配程度。   |

資料來源：研究者整理

#### (四) 基本適配度指標方面

由表3可知，本研究所建構之結構方程模式，並沒有負的誤差變異數產生(0.27~0.64)，而且達到顯著水準( $p < .001$ )。所估計的因素負荷量介於0.61~0.95之間，符合0.50~0.95之





標準。因此，本結構方程模式並未產生違反估計，基本適配度良好。

### (五) 內在適配度指標方面

本研究之內在適配度指標方面， $R^2$ 值均為正的實數，顯示本研究模式之內在適配度良好。

綜合上述所檢驗之結果，組織健康氣候量表二階驗證性因素分析模式之結果，指標包括 RMR、RMR、RMSEA、GFI、NFI、NNFI、CFI、IFI、RFI、NC、PNFI、PGFI、CAIC、CN、誤差變異量、因素負荷量及決定係數等指標，均符合所要求之標準。因此，本研究所提出之結構模式，和所搜集之研究資料之適配情形良好。

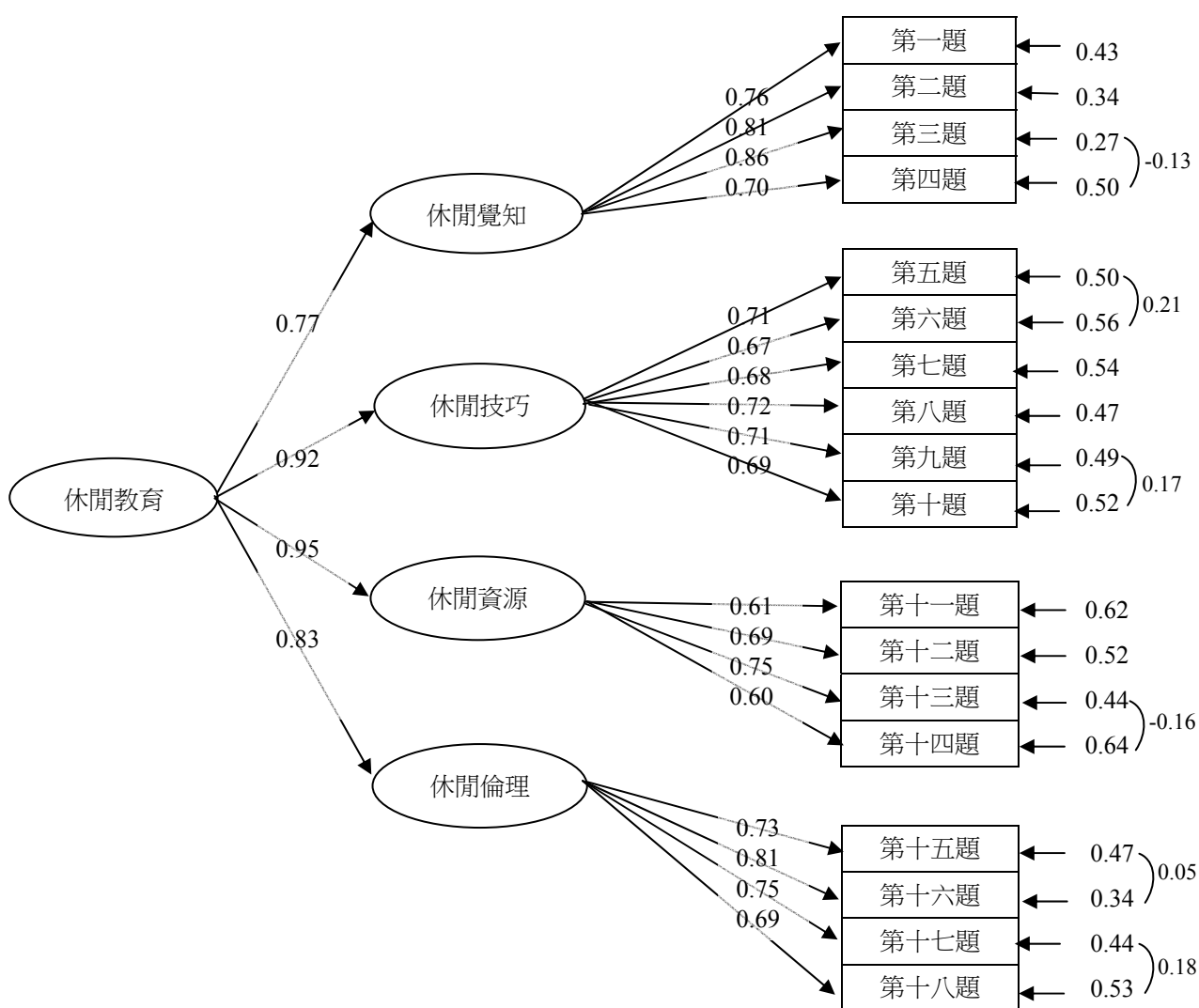


圖4「高齡者休閒教育量表」二階驗證性因素分析模式之標準化參數圖



## 二、不同背景變項在高齡者休閒教育量表之差異性分析

### (一) 不同年齡之高齡者在「高齡者休閒教育量表」之平均數差異

研究者以「年齡」為自變項，以「高齡者休閒教育量表」所得分數為依變項，進行單因子變異數分析。茲將分析結果說明如下：

由表3可以發現，不同「年齡」之高齡者所知覺之「高齡者休閒教育量表」各因素，以「休閒覺知」( $F=6.736, p<.001$ )、「休閒倫理」( $F=3.992, p<.05$ )等二個因素，其平均數達顯著性差異。

在「休閒覺知」方面，經由Scheffe'平均數事後比較發現：「年齡」為「50-60歲」( $M=15.9091$ )之高齡者，其所知覺之平均數，高於「年齡」為「61-70歲」( $M=14.3704$ )及「年齡」為「70歲以上」( $M=14.8302$ )之高齡者。

在「休閒倫理」方面，經由Scheffe'平均數事後比較發現：「年齡」為「50-60歲」( $M=16.3864$ )之高齡者，其所知覺之平均數，高於「年齡」為「61-70歲」( $M=15.2407$ )之高齡者。

表3 不同年齡之高齡者在「高齡者休閒教育量表」之各因素之單因子變異數分析表

| 因素   | 年齡     | 人數 | 平均數     | 標準差     | F值       | Scheffe'   |
|------|--------|----|---------|---------|----------|------------|
| 休閒覺知 | 50-60歲 | 88 | 15.9091 | 2.58037 | 6.736*** | 1>2<br>1>3 |
|      | 61-70歲 | 54 | 14.3704 | 2.72858 |          |            |
|      | 70歲以上  | 53 | 14.8302 | 2.35940 |          |            |
| 休閒技巧 | 50-60歲 | 88 | 23.7386 | 4.00142 | 2.000    |            |
|      | 61-70歲 | 54 | 23.1296 | 3.16255 |          |            |
|      | 70歲以上  | 53 | 22.4906 | 3.36053 |          |            |
| 休閒資源 | 50-60歲 | 88 | 15.3977 | 2.52591 | 2.128    |            |
|      | 61-70歲 | 54 | 14.7222 | 2.79093 |          |            |
|      | 70歲以上  | 53 | 14.5849 | 2.23119 |          |            |
| 休閒倫理 | 50-60歲 | 88 | 16.3864 | 2.66278 | 3.992*   | 1>2        |
|      | 61-70歲 | 54 | 15.2407 | 2.75363 |          |            |
|      | 70歲以上  | 53 | 15.3962 | 2.49106 |          |            |

\* $p<.05$  \*\*\* $p<.001$

### (二) 不同學歷之高齡者在「高齡者休閒教育量表」之平均數差異

研究者以「學歷」為自變項，以「高齡者休閒教育量表」所得分數為依變項，進行單因子變異數分析。茲將分析結果說明如下：



由表4可以發現，不同「學歷」之高齡者所知覺之「高齡者休閒教育量表」各因素，以「休閒覺知」（ $F=2.658, p<.05$ ）與「休閒資源」（ $F=4.881, p<.01$ ）等二個因素，其平均數達顯著性差異。

在「休閒覺知」方面，經由Scheffe'平均數事後比較發現：學歷為「大學以上畢業」（ $M=16.4118$ ）之高齡者，其所知覺之平均數，高於「學歷」為「其它」（ $M=14.6406$ ）之高齡者。

在「休閒資源」方面，經由Scheffe'平均數事後比較發現：學歷為「大學以上畢業」（ $M=16.7059$ ）之高齡者，其所知覺之平均數，高於「學歷」為「國中畢業」（ $M=14.4182$ ）及「其它」（ $M=14.6094$ ）之高齡者。

表4 不同學歷之高齡者在「高齡者休閒教育量表」各因素之單因子變異數分析摘要表

| 因素   | 學歷     | 人數 | 平均數     | 標準差     | F值      | Scheffe'      |
|------|--------|----|---------|---------|---------|---------------|
| 休閒覺知 | 大學以上畢業 | 17 | 16.4118 | 3.06306 | 2.658*  | 1 > 4         |
|      | 高中職畢業  | 59 | 15.5254 | 2.84881 |         |               |
|      | 國中畢業   | 55 | 15.0909 | 2.34341 |         |               |
|      | 其他     | 64 | 14.6406 | 2.46478 |         |               |
| 休閒技巧 | 大學以上畢業 | 17 | 24.5882 | 4.03204 | 1.922   |               |
|      | 高中職畢業  | 59 | 23.6610 | 3.95496 |         |               |
|      | 國中畢業   | 55 | 23.1818 | 3.26650 |         |               |
|      | 其他     | 64 | 22.5156 | 3.43646 |         |               |
| 休閒資源 | 大學以上畢業 | 17 | 16.7059 | 2.73324 | 4.881** | 1 > 3 ; 1 > 4 |
|      | 高中職畢業  | 59 | 15.4407 | 2.54796 |         |               |
|      | 國中畢業   | 55 | 14.4182 | 2.40902 |         |               |
|      | 其他     | 64 | 14.6094 | 2.37458 |         |               |
| 休閒倫理 | 大學以上畢業 | 17 | 16.5882 | 2.71705 | 1.506   |               |
|      | 高中職畢業  | 59 | 16.2034 | 2.77787 |         |               |
|      | 國中畢業   | 55 | 15.4182 | 2.62249 |         |               |
|      | 其他     | 64 | 15.5469 | 2.60604 |         |               |

\*\*\* $p<.001$

### （三）不同婚姻狀況之高齡者在「高齡者休閒教育量表」之平均數差異

研究者以「婚姻狀況」為自變項，以「高齡者休閒教育量表」所得分數為依變項，進行單因子變異數分析。茲將分析結果說明如下：



表5 不同婚姻狀況之高齡者在「高齡者休閒教育量表」各因素之單因子變異數分析表

| 因素   | 婚姻狀況 | 人數  | 平均數     | 標準差     | F值       | Scheffe' |
|------|------|-----|---------|---------|----------|----------|
| 休閒覺知 | 已婚   | 134 | 15.4851 | 2.58897 | 3.249*   | 1 > 2    |
|      | 已婚喪偶 | 51  | 14.3922 | 2.38393 |          |          |
|      | 其它   | 10  | 15.3000 | 3.83116 |          |          |
| 休閒技巧 | 已婚   | 134 | 23.8209 | 3.66214 | 7.187*** | 1 > 2    |
|      | 已婚喪偶 | 51  | 21.6275 | 3.29825 |          |          |
|      | 其它   | 10  | 23.5000 | 2.50555 |          |          |
| 休閒資源 | 已婚   | 134 | 15.3358 | 2.47071 | 7.316*** | 1 > 2    |
|      | 已婚喪偶 | 51  | 13.8824 | 2.41369 |          | 3 > 2    |
|      | 其它   | 10  | 16.0000 | 2.62467 |          |          |
| 休閒倫理 | 已婚   | 134 | 16.0075 | 2.65991 | 3.370*   | 3 > 2    |
|      | 已婚喪偶 | 51  | 15.0392 | 2.71264 |          |          |
|      | 其它   | 10  | 16.9000 | 2.13177 |          |          |

\* $p < .05$     \*\*\* $p < .001$

由表5可以發現，不同「婚姻狀況」之高齡者所知覺之「高齡者休閒教育量表」各因素，以「休閒覺知」( $F=3.249$ ,  $p < .05$ )、「休閒技巧」( $F=7.187$ ,  $p < .001$ )、「休閒資源」( $F=7.316$ ,  $p < .001$ )與「休閒倫理」( $F=3.370$ ,  $p < .05$ )等四個因素，其平均數達顯著性差異。

在「休閒覺知」方面，經由Scheffe'平均數事後比較發現：婚姻狀況為「已婚」( $M=15.4851$ )之高齡者，其所知覺之平均數，高於「婚姻狀況」為「已婚喪偶」( $M=14.3922$ )之高齡者。

在「休閒技巧」方面，經由Scheffe'平均數事後比較發現：婚姻狀況為「已婚」( $M=23.8209$ )之高齡者，其所知覺之平均數，高於「婚姻狀況」為「已婚喪偶」( $M=21.6275$ )之高齡者。

在「休閒資源」方面，經由Scheffe'平均數事後比較發現：婚姻狀況為「已婚」( $M=15.3358$ )及「其它」( $M=16.9000$ )之高齡者，其所知覺之平均數，高於「婚姻狀況」為「已婚喪偶」( $M=13.8824$ )之高齡者。

### 三、結論

#### (一) 提昇休閒覺知，延緩生理老化

隨著時代變遷，生活型態逐漸轉變，由以往「日出而作，日落而息」的農業社會，慢慢過渡到「以機器取代勞力」的工商業社會；再由於科技的迅速發展，使得科技資訊時代再次取代之工商業社會。如此的時代交替，帶動經濟的蓬勃發展，也使得國民所得大幅提昇，因此人們除了滿足物質生活之外，也逐漸重視精神層面，如同馬斯洛的需求理論，在生理、安全



需求滿足之後，提昇為社會、尊重需求，再提昇為自我實現。

因此，在休閒覺知方面，因高齡者不似年輕人活力充沛，精力旺盛，從事的休閒活動大致上較為動態，所以在選擇休閒項目方面，除了依照自己的興趣及需求，還必須配合本身的生理機能，瞭解各種休閒活動的型態，分析各種休閒活動的功能，在具有正確的休閒概念後，才能選擇適合的休閒活動；並能將本身的休閒經驗與他人分享交流，拓展人際關係，以積極正向的態度面對人生，以延緩生理老化，活化生理機能。

## （二）強化休閒技巧，提高生活品質

現代人生活忙碌，雖然明白休閒的重要性，但鮮少有機會休閒，每天總是忙得焦頭爛額，廢寢忘食，為了公司事務忙碌，為了交際應酬忙碌，為了家庭生計忙碌，每日早出晚歸，蠟燭多頭燒，忙得喘不過氣來，更別提有什麼心思去進行休閒活動；長期過度勞累下，與家人相聚時間縮減，夫妻親子之間疏離感與日俱增，及至晚年退休後，面對不忙碌的生活，反而無所適從，且身心積壓許多疲憊，潛藏的家庭及健康危機一觸即發。

因此，在休閒技巧方面，應培養高齡者具備充足的休閒知能，能正確評估各類休閒活動的適切性，其選擇的休閒活動能符合自己價值觀，具有妥善規劃休閒生活的能力，使理想中的休閒活動與實際相吻合；在運用休閒技巧的同時，若遭遇困難，能澄清其價值，使問題獲得解決；能使自我行為改變，與社會達成和諧互動；在良好的休閒生活體驗下，能激發自我潛能，自我滿意感提高，以提高生活品質，達成自我實現。

## （三）善用休閒資源，促進休閒效益

民國初期，臺灣處於草創時代，民生物資缺乏，家家戶戶三餐不繼，大家努力工作，為求一頓溫飽；及至經濟起飛，臺灣成為亞洲四小龍之一，生活情形改善，歸功於大家共體時艱，胼手胝足；在滿足食、衣、住、行後，便開始著重育、樂，而民國早期教育並不普及，所以大部分高齡者年輕時不太容易有受教育的機會，更別提休閒之「樂」，因此，我們必需提供高齡者動態多元的學習模式，及休閒資源，以高齡者的興趣為依歸，以彌補其缺憾，完成其夢想。

因此，在休閒資源方面，應鼓勵高齡者瞭解個人內在資源及社區資源，在充分獲得生活環境中的資訊後，更要懂得如何獲取休閒資源，在評估休閒產品、休閒設備與休閒地點後，能對其充分利用；並在運用休閒資源的過程中，能釋放潛藏壓力，遠離晚年孤獨危機，改善身心狀況，並勇敢自我表達，肯定自我價值，拓展生活空間，獲得自我激勵，找回自我信心，提昇靈性修養，營造生活情趣，促進生理、心理及社會的休閒效益。

## （四）重視休閒倫理，發展永續價值

一般人在職場上，也許志得意滿，也許運勢不順，不管如何，或多或少都會感受到一些壓力，例如同儕競爭及升遷的壓力、上司託付重責大任的壓力等，因此找到適當的時間點放鬆而從事休閒活動時，壓力的宣洩可能如洪水般排山倒海而來，認為「只要我喜歡，有什麼



不可以」，因此容易犯了休閒禁忌，也許破壞自然生態，也許損害生理健康，也許違反社會風俗，也許觸犯法律規章，也許浪費環境資源，更可能耗損寶貴的生命而不自覺。

因此，在休閒倫理方面，應培養高齡者能維護生理健康，重視自己，尊重他人，關懷社會；並且能推動生態保育，對環境保護盡一己之力；藉由休閒倫理概念的培養，建立正確的休閒價值觀，養成良好的休閒習慣，提昇休閒生活品質，增加休閒生活的樂趣，使情緒能有適當的抒發管道，既能實踐個人休閒責任，保障他人休閒權益，亦能強化人際互動，建立和諧的社會關係，更能享受自我實現的樂趣，使休閒資源的價值能永續發展。

#### （五）建構驗證模式，貢獻學術研究

本研究依據相關文獻編製而成的「高齡者休閒教育模式評量量表」，經由二階段驗證性因素分析，求取模式適配度指標與參數估計值建構而成，因此其內部一致性信度、建構效度及內容效度上均相當嚴謹；並根據不同「背景變項」對於「休閒教育模式」之差異性進行分析，以了解不同背景變項之受試者對於高齡者休閒教育模式是否有顯著差異，並推論其差異可能原因。

因此，本研究已建構與驗證「高齡者休閒教育結構模式」，此結構模式可作為一般研究高齡者休閒教育的參考，未來可再進階探討高齡者休閒教育與其他變項之相關或因果關係，例如「高齡者休閒教育與活躍老化之研究」、「高齡者休閒教育與健康促進之研究」、「高齡者休閒教育、健康促進與活躍老化之研究」等，提供相關單位在推展高齡休閒教育之相關學術研究及實際活動時，能有其立論依據，並能將理論與實務結合。

#### （六）落實休閒觀念，培育專業人才

本研究過程嚴謹審慎，所參與的人員除了能提昇專業學術能力外，也因為深入老人服務機構，實地了解其醫療服務、資源運用、社群活動、健康照護等運作情形，所以能拓展高齡領域視野，在高齡者生理皆獲得妥善照顧外，更能融入休閒教育的觀念，以「健康照顧」及「關懷生命」為基礎，「卓越創新」及「精緻服務」為導向，培育高齡專業人才，讓老人服務事業能備受重視，符應中國文化「頤養天年，老有所終」的精神。

在運用專業能力從事休閒教育的過程中，應注意高齡者身心及社會適應問題：在生理方面，宜考慮高齡者生理功能逐漸衰退，所以避免設計負荷量過大的休閒活動，以達到安全健康的宗旨；在心理方面，宜考慮高齡者失落及不安全感，所以應建構友善安全的環境，讓高齡者感受自主與尊嚴，引導其充滿活力與熱情；在社會方面，宜讓高齡者追求自身價值，習得更多處世技巧，從中找尋生命意義，具有良好的社會參與感。



## 參考文獻

- 王煥琛（1994）。休閒教育從理論與實踐之研討。《台灣教育》，523，9-14。
- 王素敏（1997）。老人的休閒滿意及其休閒教育取向之研究。高雄師範大學，未出版碩士論文，高雄市。
- 行政院經濟建設委員會（2010）。台灣老年人口趨勢圖。
- 余民寧（2006）。潛在變項模式—SIMPLIS的應用。台北：高等教育出版社。
- 余嬪（1997）。提高全民休閒素養——由加強休閒教育開始。《教育研究》，55，5-9。
- 余嬪（2000）。休閒教育的實施與發展。《大葉學報》，9（2），頁1-13。
- 呂建政（1994）。開展休閒教育的幾個課題。《訓育研究》，33（2），21-28。
- 宋幸蕙（2000）。台灣地區國民中學教師對「休閒教育課程期望之研究」。國立台灣師範大學碩士論文，未出版，台北市。
- 辛晚教（1990）。休閒、教育、人生。《戶外遊憩研究論文集》。台北市：田園文化城市有限公司。8-12。
- 林東泰（1992）。休閒教育與其宣導策略之研究。台北：師大書苑。
- 吳忠宏（2001）。淺談休閒教育之定義、模式內容與活動規劃。《國教輔導》，41（2），44-51。
- 吳明隆與涂金堂（2006）。SPSS與統計應用分析。台北：五南。
- 吳明隆（2006）。結構方程模式—SIMPLIS的應用。台北：五南。
- 邱皓政（2003）。結構方程模式：LISREL的理論、技術與應用。台北：雙葉書廊。
- 邱皓政（2006）。量化研究法(二)統計原理與分析技術。台北：雙葉書廊。
- 莊斐瑜（1990）。台北市高中職學生休閒學習情況與休閒教育需求之研究。國立台灣師範大學碩士論文，未出版，台北市。
- 高俊雄（1999）。休閒教育之理念、規劃與實現。《學生輔導》，60，8-19。
- 許義雄（1989）。休閒與倫理建設—「為青年開拓更廣闊的休閒天地」。《青年輔導研討會專輯》。台北：行政院青年輔導委員會。



- 陳中雲（2000）。國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究。國立台灣師範大學碩士論文，未出版，台北市。
- 陳正昌、程炳林（2001）。SPSS、SAS、BMDP 統計軟體在多變量統計上的應用。台北：五南。
- 詹明娟（2008）。中高齡者休閒態度影響活躍老化之研究。國立台灣師範大學社會教育與文化行政專班碩士論文，未出版，台北市。
- 楊國賜（2000）。新世紀成人教育的挑戰與展望。成人教育通訊，5，50-60。
- 黃富順（1991）。成人的學習動機—成人參與繼續教育動機取向之探討。高雄：復文書局。
- 郭淑玲（1995）。國民小學人文社會學科休閒教育教材之分析研究。國立台灣師範大學碩士論文，未出版，台北市。
- 蔡文慈（2001）。淺談九年一貫課程中休閒教育之實施。國教輔導，40（6），50-54。
- 蔡詠琪（2006）。成功老化：老年人之生活品質相關因子探討。國立陽明大學碩士論文，未出版，台北市。
- 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。
- 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。
- 劉子利（2000）。台灣休閒教育初探。社會教育學刊，29，221-247。
- 劉子利（2001）。休閒教育的意義、內涵、功能及其實施。戶外遊憩研究，14（1），33-53。
- 劉興漢（1991）。台灣地區國民休閒生活需求內涵及休閒教育推動機構團體現況調查研究。教育部委託研究，國立政治大學教育研究所。
- 顏妙桂（1994）。休閒與教育。台灣教育，523，15-17。
- 顏妙桂（2002）。九年一貫課程綱要休閒教育內涵之探討：從能力指標分析。公民訓育學報，12，33-57。
- Baltes, P. B. and Baltes, M. M.(1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. p1-34 in *Successful aging: perspectives from the behavioral science*, edited by P. B.
- Bender, M., Brannan, S. A., & Verhoven, P. J. (1984). *Leisure education for the handicapped: Curriculum goals, activities, and resources*. CA: College-Hill Press.





- Bloland, P.A. (1987). Leisure as a campus resource for fostering student development. *Journal of Counseling and Development*, 65, 291-294.
- Brightbill, C. K. (1960). *The Challenge of leisure*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Dattilo, J. (2000). *Leisure education program planning: A systematic approach*. State College, PA: Venture publishing.
- Dattilo, J., & Murphy, W.D. (1991). *Leisure education program planning—a systematic approach*. State College, PA: Venture Publishing.
- Dowd, E.T. (1982). Leisure counseling: Summary of an emerging field, *The counseling Psychologist*, 9, 81-82.
- Kelly, J.R. (1990). *Leisure*. (2nd ed.) Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Kelly, J. R. (1996). *Leisure*. Boston: Allyn & Bacon.
- Kraus, R. G. (2000). *Leisure in a changing America: Trends and Issues for the 21st Century*. Boston, MA: Allyn and Bacon .
- Kraus, R. (2001). *Recreation and leisure in modern society (6th ed.)*. Singapore: Jones and Bartlett.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Iwoa: W. C. Brow Publishers.
- Leigh, R. (1971). *Leisure and the adolescent*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Mundy, J. (1976). A conceptualization and program design. In L. Neal (ed.), *Leisure today: selected readings, 17-19*. Washington D. C.: Harper.
- Mundy, J., & Odum, L. (1979). *Leisure education: Theory and practice*. New York: John Wiley and Sons.
- Mundy, J. (1998). *Leisure education: Theory and practice (2nd ed.)*. Champaign, IL: Sagamore Publishing.
- Perry, D. (1995). Researching the aging well process. *The American Behavioral Scientist*, 39(2), 152-171.
- Peterson, C.A. & Gunn, S C. (1984). *The rapeutic recreation program design*. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall.
- Ragheb, M.G., & Griffith, C.A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure



satisfaction to life satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research*, 14(4), 295-306.

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *Gerontologist*, 37, 433-440.

Rowe, J. W. and Kahn, R. L. (1998). *Successful aging*. New York: Dell publishing.

Searle, M., Mahon, M. (1993). The effects of a leisure education program on selected social-psychologic variables: A three month follow-up investigation. *Therapeutic recreation Journal*, 27 (1), 9-21.

Searle, M. S., Mahon, M. J., Iso-Ahola, S. E., Sdrolias, H. A., & van Dyck, J. (1995). Enhancing a sense of independence and psychological well-being among the elderly: A field experiment. *Journal of Leisure Research*, 27(2), 107-124.

Searle, M.S. & Mahon, M.J. (1998). Examining the long term effects of leisure education on a sense of independence and psychological well-being among the elderly. *Journal of Leisure Research*, 1 (30), Issue 3, 331.

Unger, L.S. & Kernan, J.B. (1983). On The Meaning of Leisure : An Investigation of some Determinants of The Subjective Experience. *Journal of Consumer research*, 9, 382-292.

World Health Organization (2002). *The World Health Report 2002: Reducing risks, promoting healthy life*. B. Campanini. Geneva.

World Health Organization. (2002) *Active Ageing: A Policy Framework*. Madrid, Spain: Ageing and Life Course Program, Second United Nations World Assembly on Ageing Press.

