

# 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

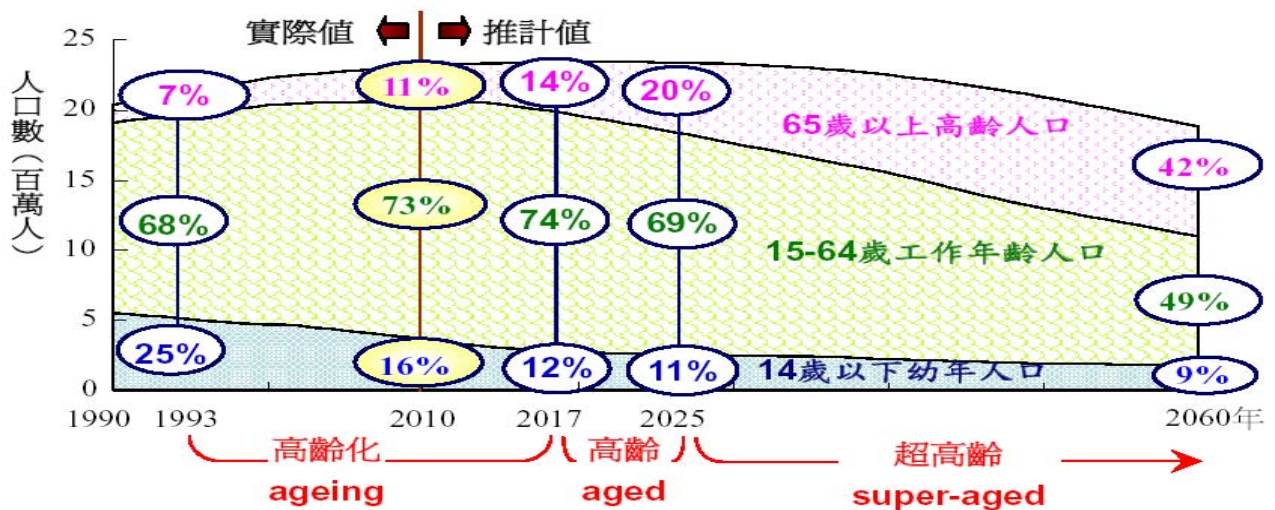
#### (一) 因應全球高齡少子化的現象

「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

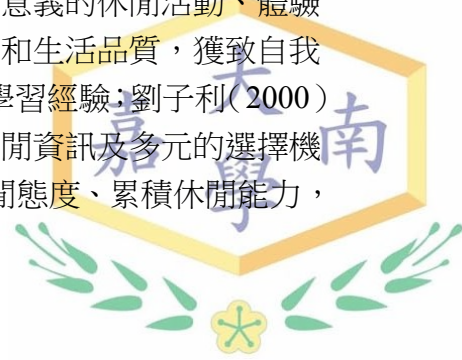
Brightbill (1960) 認為休閒教育是一種緩慢穩定的技巧傳授與應用，可在家庭、學校、社區中去發展的鑑賞力，能使人們終生持續應用；Leigh (1971) 認為休閒教育能增進個體實際且有意義選擇休閒的能力及自由選擇的廣度；Mundy 和 Odum (1979) 認為休閒教育著重的是過程而非內容，能幫助個體認識自我，自決自主、自給自足和積極向前，進而行使休閒、了解休閒價值、態度與目標，與自我需求、價值、潛能相結合，發展個人潛能，持續終身學習，促進休閒品味及滿足以提升生活品質。

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。

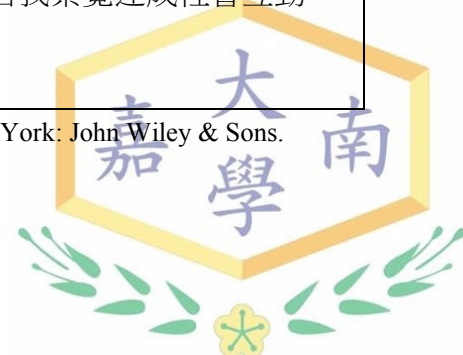
### (二) Mundy & Odum 的休閒教育系統模式

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：

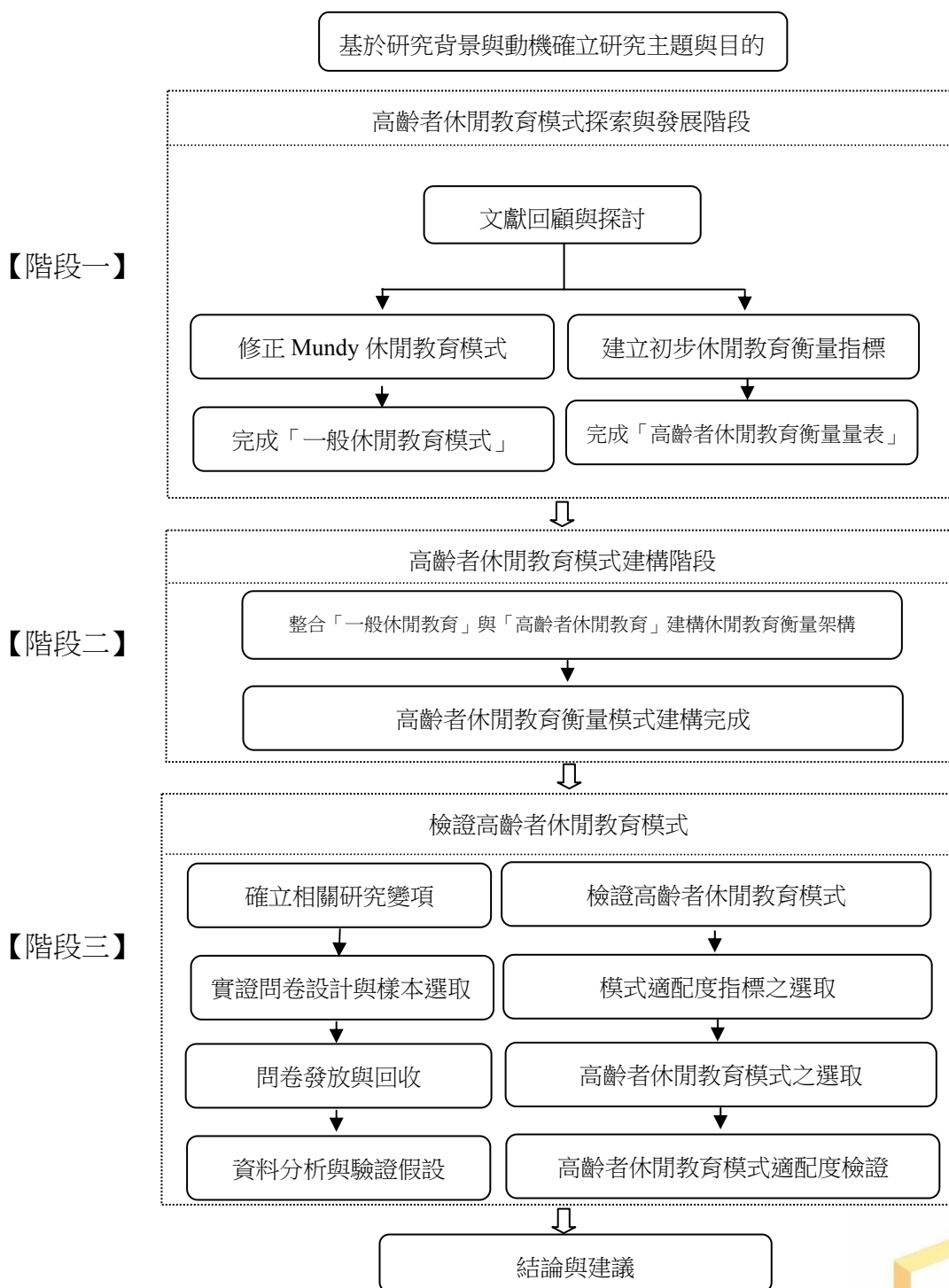


圖2 研究流程圖



## 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：



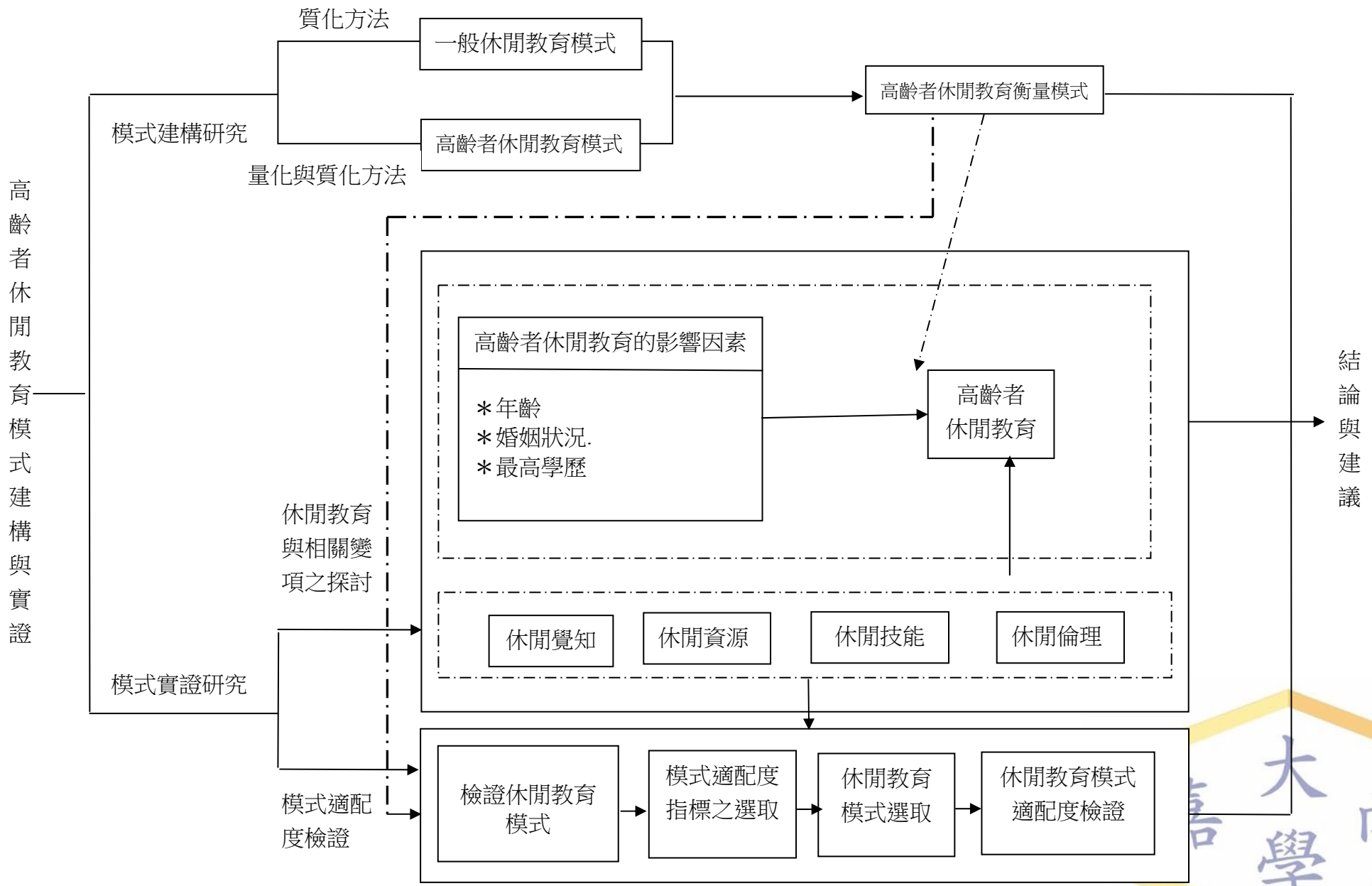
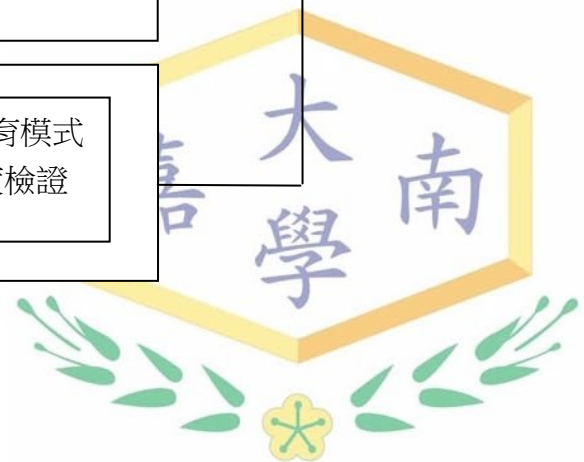


圖 3 研究架構圖





### 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。

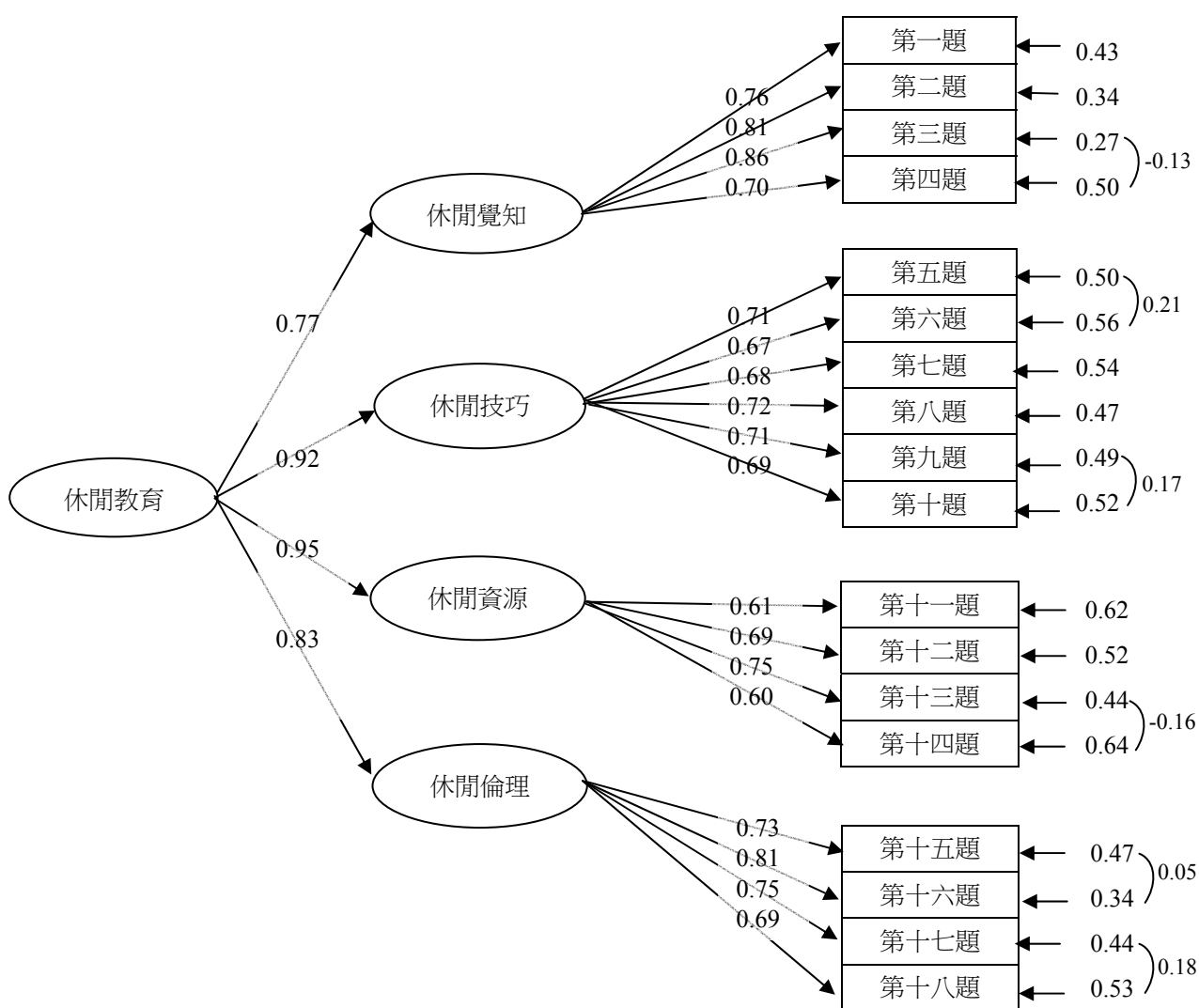


圖4 「高齡者休閒教育量表」二階驗證性因素分析模式之標準化參數圖





## 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 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。

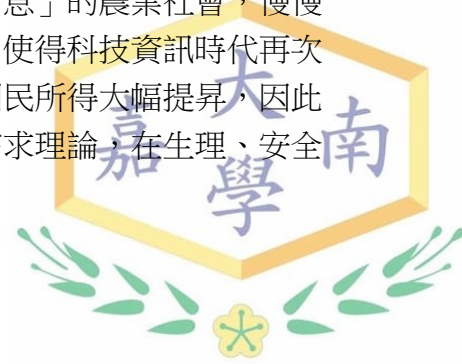
在「休閒技巧」方面，經由Scheffe'平均數事後比較發現：婚姻狀況為「已婚」( $M=23.8209$ )之高齡者，其所知覺之平均數，高於「婚姻狀況」為「已婚喪偶」( $M=21.6275$ )之高齡者。

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.

