

高齡者休閒教育模式之研究

顏童文¹ 郭乃禎^{2*}

¹嘉南藥理科技大學老人服務事業管理系

²國立台南大學教育系教育經營與管理

摘要

隨著經濟蓬勃發展，國民所得大幅提升，加上科技的進步，勞力投入的減少，工作及家事時間的縮減，人們充分享受物質生活之餘，也逐漸重視精神生活，而高齡少子化的結果，代間不再如往常般密不可分，為了使高齡者延緩生理老化、促進休閒效益、提升生活品質，達到身、心、靈合一的目的，高齡休閒教育逐漸受到重視；而國內外探討休閒教育的研究相當豐富，但大部分的研究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「高齡者休閒教育指標之建構」及「高齡者休閒教育評量模式之檢證」卻付之闕如，因此本研究，希望能建構高齡者休閒教育之指標，及檢證高齡者休閒教育評量模式之適配度。

本研究結論為(一) 建構驗證模式，貢獻學術研究；(二) 落實休閒觀念，培育專業人才；(三) 提昇休閒覺知，延緩生理老化；(四) 強化休閒技能，提高生活品質；(五) 善用休閒資源，促進休閒效益；(六) 重視休閒倫理，發展永續價值。

關鍵字：高齡者休閒教育模式、高齡者休閒教育衡量量表、高齡者休閒教育模式建構與驗證

*通訊作者: 國立台南大學教育系教育經營與管理

Tel: +886-6-2133007

Fax: +886-6-2148355

E-mail: tnbutbab@mail.tn.edu.tw

壹、緒論

世界潮流不斷演變，高齡少子化已然成為全球趨勢，其影響國內甚鉅，古訓「養兒防老」的觀念已不合時宜，因此新時代的高齡者宜活出健康、活出自我，活出亮麗人生，本研究即以此目的來建構與驗證高齡者優質的休閒教育模式。

一、研究動機

(一) 延緩生理老化的需求

隨著經濟蓬勃發展，國民所得大幅提升，加上科技的進步，勞力投入的減少，工作及家事時間的縮減，人們充分享受物質生活之餘，也逐漸重視精神生活，而高齡少子化的結果，代間不再如往常般密不可分，為了使高齡者達到身、心、靈合一的優質生活境界，健康的休閒活動近年來如雨後春筍般蓬勃發展，根據學者專家的研究，適合高齡者的休閒活動應視生理及心理狀況，符合高齡者的需求及喜好，不宜太過激烈，宜偏向舒展筋骨、暢通循環

的動態活動，及恬淡悠靜、抒發閒暇的靜態活動為主，以延緩感官與身體機能之退化。

(二) 休閒活動促進的效益

Iso-Ahola (1980) 認為老人參與休閒活動可以釋放能量，放鬆情緒，紓解潛藏壓力，增進身心健康，提升生活滿意，減少晚年危機，促進成功老化。Ragheb & Griffith (1982) 認為休閒活動可以使身心健康、生活滿意、個人成長。Kraus (2000) 指出老年人能從休閒活動參與中獲得自我表達、友誼的維持、休閒權力的象徵、身心安全、心理補償、社會服務、精神激勵、遠離孤獨等八種效益。因此，高齡者藉由休閒教育的參與，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。

(三) 高齡生活品質之提升

Searle & Mahon (1993) 建議老年人應參與休閒教育課程，學習有效使用空閒時間；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) 指出休閒教育可強化老年人認知自我及獨立自主，增加心靈安全感；Searle & Mahon (1998) 認為休閒教育可檢視老年人的休閒能力、自尊及內外控傾向，改變心理層次，應用技巧於生活。我國內政部社會司亦針對高齡者規劃經濟安全、健康維護、生活照顧三大面向，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。

(四) 相關評量指標待建構

國內外探討休閒教育的研究相當豐富，也有許多學者認為高齡者從事休閒活動將有助於延緩生理老化、促進休閒效益、提升生活品質，但大部分

的研究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「高齡者休閒教育指標之建構」及「高齡者休閒教育評量模式之檢證」卻付之闕如，因此本研究，希望能建構高齡者休閒教育之指標，及檢證高齡者休閒教育評量模式之適配度。

二、研究目的

(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) 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

一、高齡者休閒教育理論與內涵

休閒教育具有相當的重要性，國內外許多學者對於休閒教育亦有不同的看法，茲將休閒教育的定義、功能、及目標分述如下：

(一) 休閒教育的定義

1. 休閒教育能「持續終身學習」

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；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，持續終身學習；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；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。

2. 休閒教育能「提昇生活品質」

Mundy 和 Odum（1979）認為休閒教育能促進休閒品味及滿足，提升生活品質；Bender、Brannan 和 Verhoven（1984）認為休閒教育能了解休閒價值、發展正向生活型態，建立休閒態度與興趣來提高生活品質；呂建政（1994）認為休閒教育能建立休閒倫理、豐富個人生活內涵，創造生活意義；顏妙桂（1994）認為休閒教育為在教育的過程中，提供休閒機會，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，以提高休閒生活滿意度；宋幸蕙（2000）主張休閒教育為教導人們善用休閒時間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。

3. 休閒教育能「發展休閒能力」

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；Mundy 和 Odum（1979）認為休閒教育能與自我需求、價值、潛能相結合，發展個人潛能；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；Dattilo 和 Murphy（1991）認為休閒教育是不斷提升個體休閒知識、技巧及認知的動態過程；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）認為休閒教育能協助人們認識休閒的意義、善用休閒的時間，學習休閒的技巧，養成休閒的選擇能力；劉子利（2000）認為休閒教育能評估自我休閒需求、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。

4. 休閒教育能「多元自我實現」

Leigh（1971）認為休閒教育能增進個體自由選擇的廣度；Dattilo 和 Murphy（1991）認為休閒教育是不分種族、社經狀況、性別、膚色、宗教信仰及能力，都應該擁有的人權，是一種自決，能幫助個體能獨立選擇，使個體感到愉悅及滿足，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；劉子利（2000）認為休閒教育能使個體可獲得充足的休閒資訊及多元的選擇機會，達到自我了解、自我肯定、自我實現的目標。

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

1. 在個體方面

Mundy（1976、1979）認為休閒教育在（1）自我認知方面，可使個體瞭解休閒興趣和期望，具備充分休閒知識和技能，確認自我休閒品味，選擇適合休閒行為；（2）休閒認知方面，可使個體瞭解休閒意涵，擁有豐富休閒體驗，結合休閒與自我生活，確認休閒與生活品質、社會結構之關係；（3）休閒技能方面，可使個體規劃休閒生活方式，具備多元活動入門技能，對選擇休閒活動擁有高度技能；（4）在休閒決定方面，可使個體蒐集各種休閒資訊及途徑，選擇適合休閒活動，自我評估休閒行為；（5）社交互動方面，能使個體透過溝通技巧達到休閒目標，確認並選擇適合社交互動模式，運用其關係達成自我實現。（張偉雄、葉源縉、王瑞顯，2005）

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種功能:有機會體驗成就和能力、促進創造力與自我表達、自我成長與自我定位、達成自我實現與發現人生的價值意義、發展個人特質與人格、發展人際關係與社會技巧、達到或維持心理健康、促進有效學習。

劉子利(2001)認為休閒教育在個人性功能方面,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。

2.在群體方面

劉子利(2001)認為休閒教育(1)在社會性功能方面,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)在經濟性功能方面,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)在家庭性功能方面,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情感,營造美滿和諧家庭。

(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,獲得有意義體驗。蔡文慈(2001)認為休閒教育是在教育歷程中,增進個體對自我認知,認識休閒活動價值,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

一般休閒教育模式分為「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;系統規劃模式由 Peterson & Gunn 於 1984 年提出休閒教育內容模式,及 Mundy & Odum 於 1979 年、1998 年提出休閒教育模式,以下就此三種模式略加敘述:

(一) 課程模式—Florida State University (1975) 的休閒教育系列與廣度模式 (The Scope and Sequence Model of Leisure Education)

1975年美國佛羅里達州立大學發展出休閒教育實施系列與廣度模式。Mundy 和Odum (1979)認為其目標為:透過休閒教育,使個體能(1)提升休閒生活品質;(2)了解休閒機會、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)具有廣泛休閒選擇所需的知識、技巧及正確評價。

(二) 系統規劃模式

1.Mundy & Odum (1979) 的休閒教育系統模式 (Leisure Education Model)

Mundy 和 Odum (1979) 將 Florida 休閒教育模式修正,發展出「休閒教育系統模式」,重視持續發展,強調輸入及輸出的過程,即應培養學生具體

的自我覺察、休閒覺察、休閒態度、休閒技能、休閒決定、社會互動等六種休閒能力；隨後修正此模式，將休閒態度併入自我覺察，簡化為五個向度。

2. Peterson & Gunn (1984) 的休閒教育內容模式 (Leisure Education Content Model)

Peterson & Gunn(1984)認為休閒教育注重發展與取得與休閒有關的技巧、態度和知識，其涵蓋範圍包含「休閒覺知」「社會互動技巧」「休閒資源」「休閒活動技巧」，如果對休閒體驗與決策技巧具有正向的態度，並且應用相關的資源與知識，將會讓休閒參與者感到滿意(Mundy, 1998)。

3. Mundy & Odum (1998) 休閒教育系統模式修訂

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」，合併至「休閒技能」中，並增加「休閒資源」，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

自古以來，人與自然共生，和平相處了幾千年，但近年來由於人為因素破壞大自然，使得環境汙染日益嚴重，人們逐漸意識到環保的重要性，因此，本高齡者休閒教育指標建構的參酌Mundy & Odum(1998)之「休閒教育系統模式」其中之「休閒覺知、休閒技能、休閒資源」三個要素外，更融入對環境、人文及社會的關懷，所以增加了第四個要素「休閒倫理」，構成本研究構面，茲說明如下：

(一) 休閒覺知

能應用休閒的定義、休閒與生活的關係等「休閒知識」，及個體之能力、興趣、動機、態度、自由、責任等「休閒經驗」來了解休閒概念，作出休閒決策，運用於日常生活中以提升生活品質及休閒效益。

(二) 休閒技能

能培養思考、區辨、選擇、設計、規劃、評估、決策、問題解決、價值澄清、社會互動、行為改變等休閒技能，在生活中體驗休閒，在休閒中享受生活，使個體對休閒生活感到適切與滿意，並達到自我實現的目標。

(三) 休閒資源

能運用個體之動機、興趣、經驗、能力、態度、責任等內在資源，並整合社區之產品、軟硬體設備、環境等外在資源，充分發展休閒技能，以提升休閒品質，豐富休閒體驗，涵養休閒生活。

(四) 休閒倫理

能重視生態保育及環境保護，能與大自然和平共處；能維護生理健康，關心自我及他人，並表達對於社會關懷之情，強調人與自己、人與自然、人與社會三位一體，以自己為中心，推己及人，至民胞物與的境界。

參、研究設計

一、研究流程

本研究流程分成三階段，第一階段為「探索與發展階段」；第二階段為「建構階段」；第三階段為「檢證適配度階段」，流程圖如下：

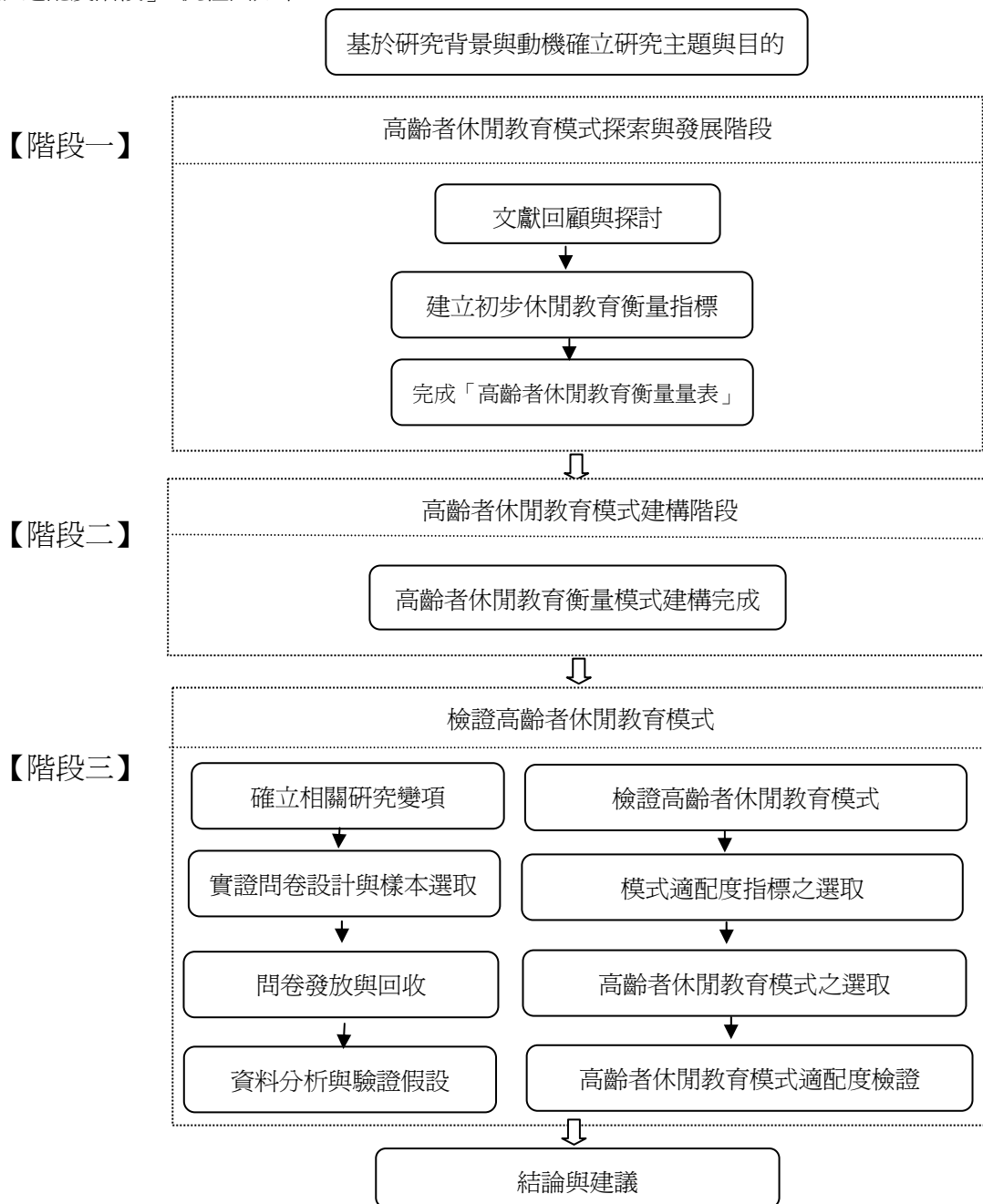


圖1 研究流程圖

二、研究架構

綜合上述各階段之研究流程，本研究之研究架構可以用圖2來加以表示：

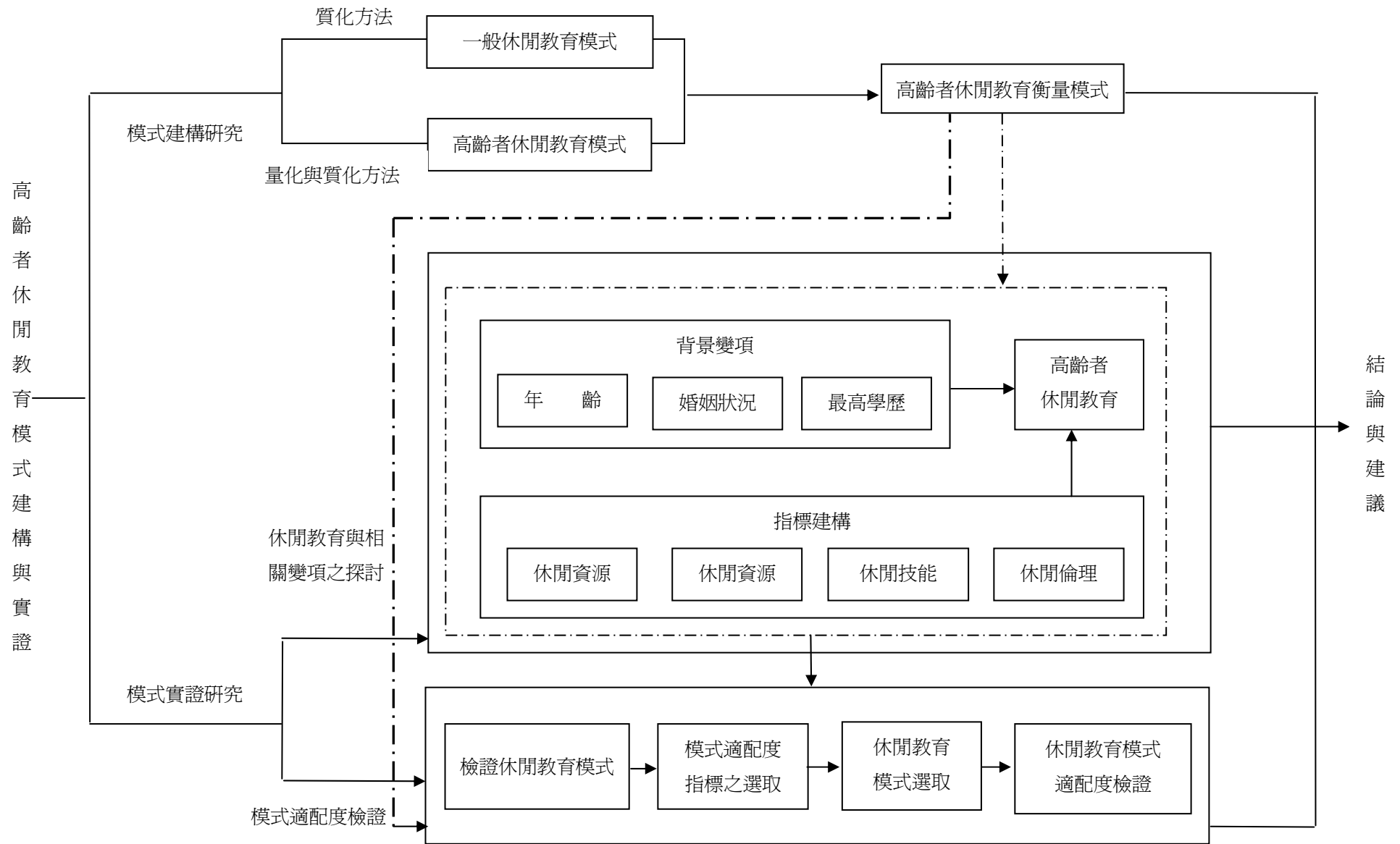


圖 2 研究架構圖

三、研究假設

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。

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

(一) 文獻探討與整理

本研究從理論基礎、問題解決方法及實際應用方面，分析、整理所蒐集之相關資料，並加以歸納比較，釐清觀念，選擇適當之研究方法。

(二) 問卷調查

本研究以「樂齡學習中心」、「樂齡大學」、「長青學苑」、「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）。

(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（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差異性。

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經模式修正後（將 ϵ_3 & ϵ_4 ; ϵ_5 & ϵ_6 ; ϵ_9 & ϵ_{10} ; ϵ_{13} & ϵ_{14} ; ϵ_{15} & ϵ_{16} ; ϵ_{17} & ϵ_{18} 等測量誤差間設定有共變關係），模式參數估計結果與適配度指標如表 1 及圖 3。

(一) 在整體適配度指標方面

本模式之 $\chi^2_{(125)} = 228.06$, $p < .05$, 雖達到顯著水準，但卡方自由度比 $NC = 1.82 < 3$, 具精簡適配度；加上 χ^2 值常隨樣本人數波動，一旦樣本人數很大，幾乎所有模式都可能被拒絕。因此，本研究尚需參著以下其它指標來評估結構模式適配情形。

- 1.RMR為0.051，略高於0.05，適配度尚可接受。
- 2.RMSEA為0.062，小於0.08，具合理適配程度。
- 3.GFI為0.89，大於0.50以上，具合理的適配程度。

(二) 在比較適配度指標方面

- 1.NFI為0.96，大於0.90以上，具較良好適配程度。
- 2.NNFI為0.98，大於0.90以上具較良好適配程度。
- 3.CFI為0.98，大於0.90以上，具較良好適配程度。
- 4.IFI為0.98，大於0.90以上，具較良好適配程度。
- 5.RFI為0.95，大於0.90以上，具較良好適配程度。

(三) 在精簡適配度指標方面

- 1.卡方自由度比 $NC = 1.82 < 3$, 具精簡適配程度。
- 2.PNFI為0.78，大於0.50以上，具精簡適配程度。
- 3.PGFI為0.65，大於0.50以上，具精簡適配程度。
- 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。

(四) 基本適配度指標方面

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。

由表1可知研究誤差變異數介於0.27~0.64且達顯著水準。因素負荷量介於0.61~0.95，符合0.50~0.95標準，並未產生違反估計，基本適配度良好。

綜合上述，「高齡者休閒教育量表」二階驗證性因素分析模式之結果均符合所要求標準。因此，本研究之結構模式，和研究資料之適配情形良好。

(五) 內在適配度指標方面

表1「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
一、整體適配度指標			
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
二、比較適配度指標			
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
三、精簡適配度指標			
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
四、基本適配度指標			
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
參數間相關的絕對植	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
五、內在適配度指標			
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

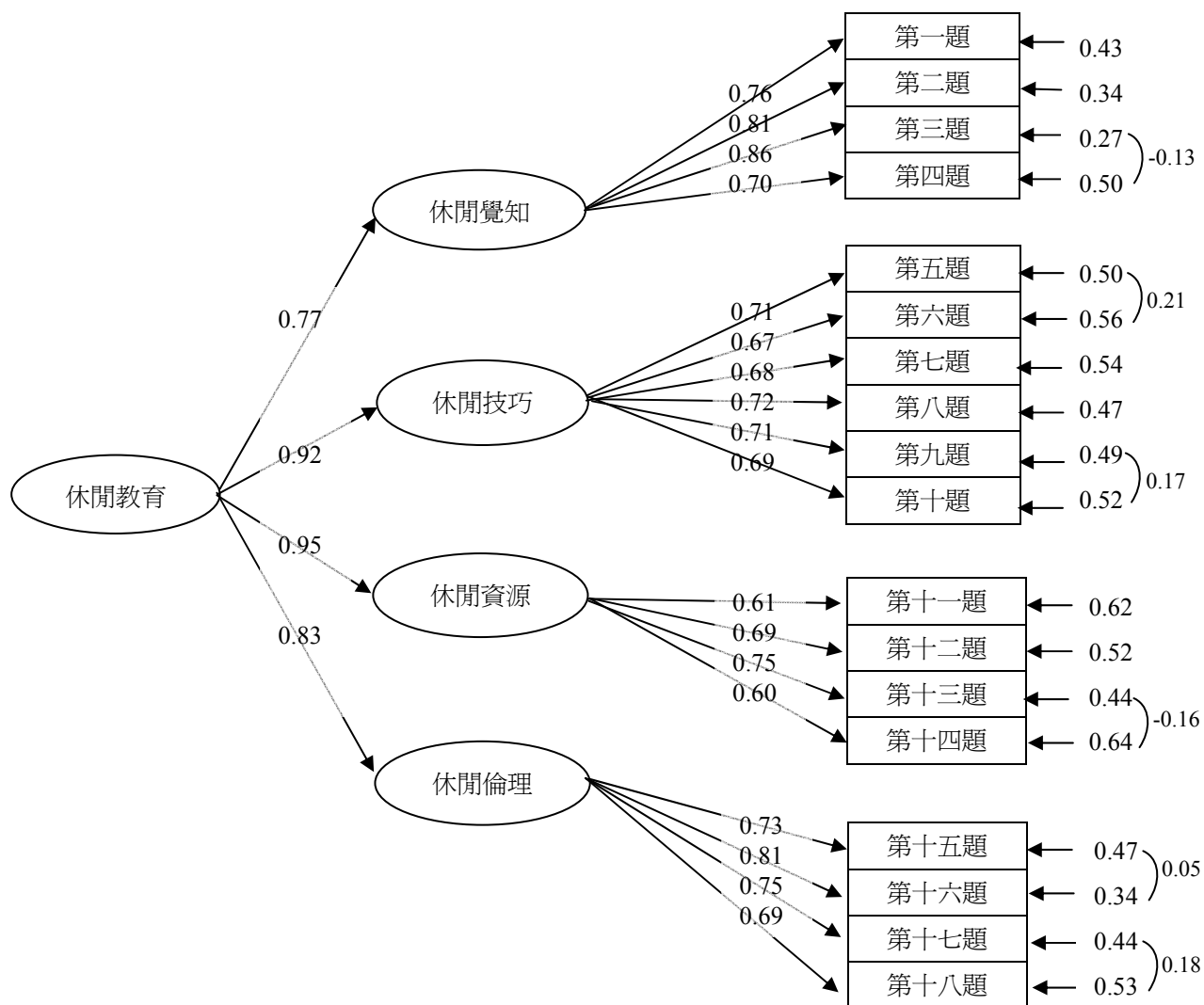


圖3 「高齡者休閒教育量表」二階驗證性因素分析模式之標準化參數圖

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2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2 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：

表3 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		

*** $p < .001$

由表3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。

(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。茲將分析結果說如下：

由表4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。

表4 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 3 > 2
	已婚喪偶	51	13.8824	2.41369		
	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		

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

三、結論

(一) 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，因此內部一致性信度、建構效度及內容效度上均相當嚴謹，其結構模式適配良好；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，推論其差異可能原因。

因此，本研究已建構與驗證之「高齡者休閒教育結構模式」，可作為一般研究高齡者休閒教育的參考，並作為與其他變項之相關或因果關係之研究，例如與「活躍老化」、「健康促進」等相關或因果關係之研究，提供相關單位在推展高齡休閒教育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。

(二) 落實休閒觀念，培育專業人才

本研究過程嚴謹審慎，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，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，在妥善照顧高齡者身心外，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時，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的衰退，應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；在社會適應方面，宜讓高齡者追求自我價值，從中找尋生命意義，具有良好的社會參與感。

(三) 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，以往「日出而作，日落而息」的農業社會，逐漸過渡到「以機器取代勞力」的工商業社會；並再次逐漸轉型到資訊科技時代。如此時代交替，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，會提昇為社會、尊重需求，再提昇為自我實現。

由研究結果可知，50-60歲、大學以上畢業、已婚三種類型的老人，比其他類型的老人，在「休閒覺知」方面，有顯著差異，可能年輕些、學歷高些、婚姻幸福較能使他們以「休閒知識」及「休閒體驗」來了解「休閒概念」，因此應鼓勵其他類型老人，依照興趣及需求，配合生理機能，瞭解休閒活動的型態，分析休閒活動的功能，在具有正確的休閒概念後，選擇適合的休閒活動；並與他人分享交流，拓展人際關係，以積極正向的態度面對人生，延緩生理老化，活化生理機能。

(四) 強化休閒技能，提高生活品質

現代人生活忙碌，雖然明白休閒的重要性，但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，早出晚歸，忙得喘不過氣來，更別提有什麼心思進行休閒活動；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。

由研究結果可知，已婚類型的老人，比其他類型的老人，在「休閒技能」方面，有顯著差異，可能婚姻生活較能擁有共同的休閒體驗，較能發展休閒技能，以結合休閒與生活，因此應鼓勵其他類型

老人，依據自己的價值觀，正確評估休閒活動的適切性；將理想融入實際，妥善規劃休閒生活；若遭遇困難，能澄清價值，解決問題；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，增加自我滿意度，以提高生活品質，達成自我實現。

(五) 善用休閒資源，促進休閒效益

民國草創時期，民生物資缺乏，家家戶戶三餐不繼，努力打拚，只求三餐溫飽；及至經濟起飛，臺灣成爲亞洲四小龍之一，生活情形改善，先滿足食、衣、住、行後，才著重育、樂；但早期教育不普及，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，除了動態多元的學習模式，我們還必須以高齡者的興趣爲依歸，提供休閒資源，以彌補其缺憾，完成其夢想。

由研究結果可知，大學以上畢業、已婚、其它三種類型的老人，比其他類型的老人，在「休閒資源」方面，有顯著差異，可能學歷高些，且未受喪偶之痛者，較能結合內外在休閒資源，因此，應鼓勵其他類型老人，能充分獲得環境中的資訊，在評估休閒產品、設備與地點後，能充分利用資源；過程中，能釋放潛藏壓力，遠離晚年孤獨危機，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。

(六) 重視休閒倫理，發展永續價值

職場上的同儕競爭、人事升遷、主管託付重責大任等，都是沉重的壓力，可能使人意氣風發，也可能使人灰心喪志，所以，只要有機會從事休閒活動時，壓力的宣洩也許如洪水般排山倒海而來，認爲「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。

由研究結果可知，50-60歲、其它(婚姻)二種類型的老人，比其他類型的老人，在「休閒倫理」方面，有顯著差異，可能年輕些較能融入環保議題，無婚姻牽絆較能以自我推及他人，因此應鼓勵其他類型老人，維護生理健康，尊重他人權益，關懷社會弱勢，推動生態保育；並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。

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.
- Boland, 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. Brown 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 therapeutic 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.

The Study of Elderly leisure education mode

Tong Wen Yan¹ Nai Chen Kuo^{2*}

¹Development of Senior Citizen Service Management and the Division of Research and Industry Cooperation,
Chia-Nan University of Pharmacy and Science, Tainan, Taiwan 71710, R.O.C.

² Doctoral Program of Educational Entrepreneurship and Management,
Department of Education, National University of Tainan, Tainan, Taiwan 702, R.O.C.

Abstract

With the booming economy, national income increased dramatically, coupled with advances in technology and the reduction of labor inputs, reduce the work and family time, the full enjoyment of material life while also increasing emphasis on the spiritual life of elderly low birth rate, intergenerational no longer inseparable, as usual, in order to delay the physiological aging and promote recreational benefits, enhance the quality of life, and achieve the body so that the elderly, the heart, the spiritual unity of purpose, elderly leisure education gradually be taken seriously; At home and abroad to explore leisure education is quite rich, but most of the research is limited quantitative survey to explore the differences between the different background variables, while leisure related of elderly leisure education indicators Construction "and" elderly but few educational assessment model validated, this study, hoping to construct the elderly leisure education indicators, and Verify elderly leisure education assessment model fit.

The conclusions of this study (a) to construct the authentication mode contributions to academic research; (b) the implementation of leisure concepts, cultivating professional talents; (c) enhance the leisure awareness, slow the physiological aging; (d) to strengthen leisure skills, improve the quality of life; (e) use of recreational resources, promote leisure effective; (vi) emphasis on leisure ethics, the development of sustainable value.

Key words: Elderly leisure education model, Elderly leisure education measure Scale, The Construction and Validation of elderly leisure education model

* Correspondence: Doctoral Program of Educational Entrepreneurship and Management, Department of Education, National University of Tainan, Tainan, Taiwan 702, R.O.C.

Tel: +886-6-2133007

Fax: +886-6-2148355

E-mail: tnbutbab@mail.tn.edu.tw