

退休老人休閒活動參與及其幸福感之相關研究

李維靈¹ 施建彬² 邱翔蘭¹

¹大葉大學休閒事業管理學系

²大葉大學通識教育中心

51591 彰化縣大村鄉山腳路 112 號

摘要

退休事件的發生對老人在生活適應、心理調適與社會關係上均產生極大的影響。因此，本研究以高雄市退休老人為對象，主要探究其休閒活動參與及幸福感間之關係，並加入人格特質與休閒滿意度等變項，期更進一步了解休閒活動參與對幸福感之預測力。

本研究以家戶問卷調查的方式，共得有效問卷 378 份。分析方法包括：描述性統計、t 檢定、單因子變異數分析、Pearson 積差相關分析及多元階層迴歸分析。研究結果顯示：

1. 退休老人的休閒活動以「消遣型」及「社交型」的活動居多。
2. 「外向人格」與休閒活動參與、休閒滿意度及幸福感三者間均呈顯著正相關；「神經質人格」僅與幸福感達顯著負相關。
3. 在控制人格變項及主觀健康狀況兩個重要影響老人幸福感的因子後，「消遣型」及「社交型」活動的參與仍可有效預測幸福感。

文末對研究結果進行綜合討論，提出對退休老人、政府相關單位與未來研究等三方面的建議。

關鍵詞：退休老人，人格特質，休閒參與，休閒滿意度，幸福感

Leisure Activity Participation and Happiness among the Retired Elderly in Kaohsiung

WEI-LING LEE,¹ JIAN-BIN SHIH² and SHIANG-LAN CHIOU¹

¹*Department of Leisure and Recreation Management, Da-Yeh University*

²*Liberal Arts Center, Da-Yeh University*

No. 112, Shanjiao Rd., Dacun, Changhua, Taiwan 51591, R.O.C.

ABSTRACT

Issues concerning the elderly have become increasingly important in the contemporary aging society. The retirement event causes great impacts in life adjustment, adaptation and social relationships among the elderly. This study aimed to investigate the relationships among personality traits, leisure activity participation, leisure satisfaction and happiness in the retired elderly population of Kaohsiung. The data was collected from questionnaires completed by 378 effective respondents. The analytical methods included descriptive statistics, t-test, one-way analysis of variance, Pearson

product-moment correlation, and multiple hierarchical regression analysis. The results indicate that

1. The two principal types of leisure activities are the “past-time” and the “social” types.
2. Extraversion reveals significant positive correlation in leisure activity participation, leisure satisfaction, and happiness; whereas, neuroticism reveals significant negative correlation only in happiness.
3. After controlling crucial factors of happiness, such as personality and health status, the “amusement” and the “social” types of activities can still validly predict happiness.

Discussions and suggestions are provided for practical and theoretical implications.

Key Words: retired elderly, personality traits, leisure activity participation, leisure satisfaction, happiness

一、研究緣起與動機

由於科技進步以及醫療保健改進，國內的人口結構逐漸出現老化的現象。依聯合國定義，一個地區 65 歲以上人口超過總人口數的百分之七，即可稱為「高齡化社會」。而根據內政部統計，台灣 65 歲以上人口在民國 82 年就已達到總人口數的百分之七，而九十四年更提昇為總人口數的 9.62%（內政部戶政司，2005）；故老年議題在本世紀將倍受重視。

隨著資訊時代的到來，21 世紀的老年人，可能與 20 世紀的老年人在生活適應、心理調適與社會關係上有所不同。在過去農耕時期因社會結構穩定，使得生活變動不大，老年人可透過生活經驗的傳遞與年輕一代有較多互動。然而，本世紀的老年人，面臨的是一個快速變動的知識爆炸時代，已不像過去世代的老年人具有知識上的優勢，且退休後要面對的社會角色改變及生活的再適應等，這些都可能引起退休者心理與生活上的衝擊，如何藉由休閒活動的參與，使退休後的生活更幸福美滿，是本研究關心的重點。

一個人從出生到死亡，通常會經過嬰兒期、兒童期、少年期、青少年期、壯年期及老年期等階段，形成一個生命週期（life cycle）。在生命週期中，退休是一個重大的生活事件。退休代表個人對生活具有更多的選擇權，能夠有機會做自己想做的事，不需要再為生活忙碌（Goldberg & Erickson, 1987）。當老年人從職場退出，原本忙碌於工作的時間空出之後，休閒便可能成為老年生活的重心，如何重新安排其時間，即成為退休老人生活適應上的重要課題。

而休閒的概念是什麼呢？Bammel and Burrus-Bammel 在休閒的整體觀點中認為：「閒暇時所做的事就是休閒」（休閒與人類行為，1992/1996，頁 17）。而 Godbey (1997) 認為休閒是自由選擇的愉悅活動，亦是追求快樂和探索生命意義的過程。老人退休後會多出許多空閒時間，所以退出職場邁

入老年之轉變可以說是一個重新創造生活意義與價值的時刻。對退休老人而言，從事休閒活動不僅可以填補退休後的空閒時間，亦可使老年生活多采多姿。在退休後若能藉著休閒活動的參與，建立人際互動的關係以及培養不同的嗜好，不僅能擴展生活圈，提供新的角色定位與足夠的社會支持，更能產生正向情緒增加幸福感（Argyle, 1992）。因此，休閒活動的參與對退休老人的生活調適上具有正面意義。

本研究將針對整體休閒活動進行分類，探討不同類型的休閒活動與退休老人幸福感之間的關係，並根據研究結果，提出具體建議，作為未來相關研究及退休老人休閒規劃與設計之參考，以提升其幸福感。

二、文獻探討

由於不同的生命週期具有不同的階段性任務，每個人從個人經驗中所衍生的生活方式與價值觀亦不相同，因此，階段的轉換變成個人生活再適應的挑戰。倘若階段轉換順利，個人幸福感將不受到影響；反之，則個人的幸福感將受到傷害。對退休老人而言，從職場退出重新回歸家庭生活的適應過程是最主要的一項衝擊，如何重新安排退休後的生活，將成為退休老人必須慎重面對的議題。因此，退休老人該如何藉由休閒活動的參與，使其退休後的生活更幸福美滿，是本研究關心的重點。在過去的研究中，已經發現個人背景變項及人格特質對幸福感具有一定程度的影響，本研究將進一步加入休閒活動參與及滿意度，試圖瞭解在控制個人背景變項及人格特質之後，不同類型休閒活動參與及整體休閒滿意度對退休老人幸福感的影響。

（一）幸福感

幸福一詞有許多不同類似的用語，但一般而言，可分為兩大類，第一類是用正向情感來形容幸福—快樂、娛樂、狂

喜；另一類則會用滿意和滿足來形容一生活的整體、工作、配偶、家庭等，是一種心境上的反映。Argyle (1992) 指出幸福的三個主要成份包括：1. 體驗快樂情緒的頻率及其強度；2. 對生活整體滿意程度；及 3. 沒有憂鬱、焦慮或其他負向的狀態。整體而言，幸福感是個人對整體生活的正面評價，即高度的正向情感及生活滿意與低度的負向情感。

另一個受到研究者關注的問題是幸福感從何而來。一般而言，幸福並非瞬間發生，並且幸福的感受也可能因人而異。Csikszentmihalyi (1990) 指出幸福要靠個人的修持，事先充分準備、刻意培養與維護。而在過去的研究中，研究者依循著不同的理論基礎，建立起以下解釋幸福感的理論，這些理論解釋的重點是個人幸福感產生的心理機制。不同的理論有不同的特性，也個別解釋一部份幸福感形成的原因。常見的幸福理論包括：人格理論 (personality theory)、目標理論 (telic theory)、活動理論 (activity theory) 及判斷理論 (judgment theory)。

上述理論可由上而下/下而上模式 (top-down / bottom-up models) 兩種思考模式加以歸納：第一種思考幸福感來源的方法是由上而下 (top-down models) 的思考方法，支持這類思考模式的理論認為幸福是來自整體人格特質影響人對事物的反應方式，人格理論即為此模式的代表 (Costa & McCrae, 1980)。此理論最大的優點在於合理地解釋人格特質與幸福感間的關係；但相對的，其缺點則在於無法解釋生活事件對幸福感所帶來的影響。

第二類思考方式認為幸福感是由短期、微小的生活目標達成或者是個人需求獲得滿足之後逐步累積而成。這是一種由下而上 (bottom-up models) 的思考方法，支持這類思考模式的典型理論是需求理論。目標理論及活動理論即屬於需求理論的一環，此兩理論都是將幸福視為一種目標，是個人努力追求的對象，而幸福感來自於目標的達成 (Diener, 1984)，經由此過程所滿足的是一種意識的需求。Diener 強調來自活動的幸福感是一種無意中獲得的幸福感，但實際上人類主動選擇參與這些活動，是因為可以從中獲得某些需求的滿足。

而判斷理論的思考模式則認為透過個人的主觀解釋，既存在著生活事件所帶來由下而上的影響，也肯定個人特質會產生由上而下的效應 (Brief, Butcher, Georhe, & Lonk, 1993)。綜觀以上相關理論，其最大的共通點皆認為個體的幸福是透過生活經驗的累積來滿足自我需求所獲至。許多

實證研究結果亦發現 (胡家欣, 2000; 楊雅筠, 2003; Argyle, 1992; Diener, 1984)，幸福感是由生活事件及人格特質所共同影響，因此，在探討幸福感之形成因素時，仍需兼顧生活事件及個人特質的影響，才可提出比較完整的解釋。故本研究採取活動理論與人格理論的觀點來解釋影響老人幸福感的主要機制，進一步探討人格特質、休閒活動參與、休閒滿意度與幸福感間的關係。

(二) 人格特質、休閒參與、休閒滿意與幸福感

本部份文獻探討將針對人格特質、休閒活動參與、休閒滿意與幸福感之間的關係做進一步探討。

1. 人格特質與幸福感

Eysenck (1944) 認為人類大多數的行為是由外向及神經質兩種主要人格類型共同影響所構成。外向者傾向於社會性、往外行動、喜歡宴會、有許多朋友、渴望刺激、行動衝動且草率、主動；而內向者則反之。神經質人格特質傾向高者，常會出現過度情緒反應的傾向，並且經常抱怨一些身體上的不適，並且常具有憂慮、擔心、焦慮和一些其他不愉快的情緒感受。

過去的研究發現，外向人格傾向於採取社會性主動的特質，對於幸福感具有正向促進的效果 (Headey & Wearing, 1989; Pavot, Diener, & Fujita, 1990)；而神經質人格具有情緒不穩、容易過度反應刺激的特質，此種特質則可能帶來不利於幸福感的影響 (Francis, Brown, Lester, & Philipchalk, 1998)。換言之，外向人格、神經質人格與幸福感之間確實存在顯著的相關關係。在外向人格與幸福感之間存在顯著的正相關，而在神經質人格與幸福感之間則存在顯著負相關 (Shih, 1999)。在本研究中，人格特質將成為控制變項，以瞭解休閒與幸福感之間的關係。

2. 休閒參與、休閒滿意與幸福感

休閒是生活最高的價值，它描繪出一種理想的自由狀態和對精神上與智力上的機會啟蒙。在現代社會中，休閒並不是為少數人保留的特權，反之，對全體人類而言，休閒可以調劑身心，充實生活內涵，讓生命更有意義 (Henderson, Bialeschki, Hemingway, Hodges, Kivel, & Sessoms, 2001)。對退休老人而言，其退出職場後不再為工作忙碌，閒暇時間增多，從事休閒活動的機會也較多。因此休閒活動對退休老人來說非常重要，其利用閒暇時間參與自己感興趣的休閒活動，不僅可增強身體健康，更能夠讓退休生活充滿快樂且有意義。

休閒的意義界定隨著不同學者所著重的角度不同而具有多重觀點。本研究所採取的休閒活動參與定義為 Ragheb and Griffith (1982) 之概念，其認為休閒參與是個體參與某種休閒活動的頻率，或個體所參與之休閒活動類型的時間長短及活動總數。然而休閒活動的項目非常繁多，分類類型也是眾說紛紜，常因對休閒的定義及研究取向的不同，而產生不同的結果。因此，本研究依照休閒活動性質進行區分將老人常從事的休閒活動區分為消遣性、嗜好性、健身型、學習型以及社交型等五種不同休閒活動型態進行後續研究。

而這五種不同類型休閒活動參與對於退休老人幸福感的影響並未出現於過去的研究之中，因此，缺乏實證證據加以支持其中之間的關係。但是，在休閒活動參與及生活滿意的研究結果中，可以提供推論的基礎。何麗芳（1992）的研究發現，健身型與社交型休閒活動參與對老人生活滿意的影響最為顯著。而另一個針對台灣樣本所進行的研究也指出健身型休閒活動對於降低個人死亡率的效果極為顯著（Lan, Chang, & Tai, 2006）。因此，本研究欲進一步地探討上述五種休閒活動參與類型對退休老人的幸福感所產生之影響。

然而，幸福感是一種主觀對於生活的評估指標，主觀的滿意指標與幸福感之間存在顯著關係。Riddick and Stewart (1994) 曾指出：「對休閒感到滿意是一般人心理幸福感的主要因素，對老年人尤其如此。」因為老年人已從職場退出，休閒活動取代了工作所帶來的滿足，所以休閒活動對老年人而言更為重要。研究顯示休閒活動參與和休閒滿意間存有顯著正相關（Ragheb, 1993; Ragheb & Tate, 1993），且二者均有助於幸福感之獲得（吳珩潔，2002；Ragheb, 1993; Russel, 1987）。在 Lu and Argyle (1994) 的研究指出，休閒滿意為幸福感的預測因子，而休閒滿意與幸福感有顯著的正相關也在研究中被證實（胡家欣，2000；陸洛，1998）。因此本研究除了測量客觀的活動參與頻率外，對個人從事休閒後內心主觀的感受亦加入探討。

整體而言，從過去文獻中可以發現人格特質、休閒活動參與、休閒滿意與幸福感之間存在顯著相關關係。對退休老人而言，從事休閒活動不僅可以填補退休後多出的空閒時間，透過對空閒時間的再利用來建立新的人際互動關係及培養不同的嗜好。且透過休閒活動參與，更能夠擴展個人生活圈，提供新的社會角色定位，得到充份的社會支持，使其更能產生正向情緒，增加其幸福感。因此，休閒活動的參與對於調適老年退休生活，應該具有正面的影響。本研究在這樣

的基礎上，除了討論各類休閒活動參與及幸福感之間的關係外，將更進一步深入探討在控制人格因素的影響之後，哪一類的休閒活動參與將對退休老人的幸福感具有顯著的預測效果以及休閒活動參與這個客觀指標與休閒滿意這個主觀指標將更有效預測退休老人的幸福感。

三、研究方法

（一）研究對象及統計分析方法

本研究之樣本為退休老人，由於樣本底冊取得困難，無法作完善的隨機抽樣，所以參考高雄市各行政區退休人口比率分配名額，依所需之樣本進行立意取樣，並使各行政區之有效樣本數不少於五個。本研究總共蒐集 400 個樣本。由於老人眼力、聽力、體力不便以及研究者本身時間精力之限制，故施測時由訪員面對面家戶調查，並當場收回問卷，除避免應答者對問卷內容的意義有不瞭解外，亦可在受訪老人眼力、識字力不佳時提供協助。本研究所得之資料以 SPSS 10.0 統計套裝軟體進行分析與假設驗證。檢視已回收之問卷，輸入有效問卷資料，再根據研究假設進行各項統計分析，分析方法包括次數分配與百分比，Pearson 積差相關分析與多元迴歸分析。

（二）研究工具

1. 休閒活動參與程度及滿意度量表

本研究採用何麗芳（1992）老人休閒活動與生活滿意度研究中的「休閒活動量表」進行研究，共計三十種休閒活動項目，並區分為消遣性、嗜好性、健身型、學習型以及社交型等五種不同休閒活動型態。

本量表以四點量尺測量，依參與頻率分別以 0 到 3 分計算（從未參與得 0 分，常常參與得 3 分）。為求避免各分類活動項下類別不同造成研究分析問題，量表計分方式為累加每一類休閒類型中項目的分數之後，再除以此類型的題數，以此類型休閒活動參與頻率高低，分數愈高者表示此類休閒參與頻率愈高；反之，則參與頻率較低，做為休閒活動參與程度測量。

2. 人格量表

量表是根據 Eysenck and Eysenck (1975) 所編製之艾桑克人格量表（Eysenck personality questionnaire, EPQ），採用「外向人格」與「神經質人格」兩個分量表作為研究工具。因為本研究之施測對象為退休老人，為減少施測所需時間與題目，採用 Lu (1995) 的中文修正精簡版。本版本採用因素

分析方法，取因素負荷量高者為精簡版量表之項目。量表包括「外向人格」題目共有 14 題，「神經質人格」題目共有 11 題。計分方式為累加各類型人格題項之分數，勾選「是」者得 1 分，勾選「否」者得 0 分，反向計分題計分方式則反之；「外向人格」分數愈高，代表人格越傾向外向，「神經質人格」分數愈高，代表人格越傾向神經質。這份量表不論是在台灣或是西方的研究中都已經被廣為運用，並具有相當良好的信度與效度（陸洛，1996；Shih, 1999）。

3. 幸福感量表

本研究將引用「中國人幸福感量表」(CHI) 精簡版量表進行研究（施建彬，1995），總計 21 題，依滿意程度，分別以 1 到 4 分計算（非常不滿意得 1 分，非常滿意得 4 分），其中 1、7、19、21 為反向計分題，整體量表以正偏態形式評量正向情感與負向情感程度，亦表示本量表以正向陳述語句為主，總分分數越高代表個體的幸福感受越高。本量表自施建彬開始編製修定以來，曾多次運用於台灣本土（Lu & Shih, 1997）以及中英跨國研究（Shih, 1999）之中，在本土針對不同對象的研究中之 Cronbach's α 係數均達 .90 以上（Lu, Shih, Lin, & Ju, 1997），信效度盡皆良好。

四、結果

（一）樣本特性

本研究以退休老人為對象，共發出 400 份問卷，回收 395 份，有效問卷 378 份，有效率 95%。根據表 1 發現研究對象之性別比例相當，男女比例約為 1:1；在退休年數的分析上，以退休 1 至 5 年者最多，佔整體受試樣本之 32.7%，但退休年數 5 年以下與 5 年以上約為 1:1；教育程度以高中職為最多，佔整體受試樣本之 30.3%，但平均受教育年數高於一般老人樣本；婚姻狀況以已婚者最多，佔整體受試樣本之 81.6%；自覺健康狀況良好者佔整體受試樣本之 43.5%，而可自理生活者則佔樣本多數；居住型態以與配偶、子女同住者最多，佔 54.3%，獨居老人僅佔 3.5%；應答者退休前的個人所得普遍在 20,001 至 40,000 元之間，屬較高收入樣本。整體而言，本受試樣本屬較高教育程度者，其退休前收入較佳、健康狀況良好，且多為非獨居之退休老人樣本。

在休閒活動參與方面，本樣本退休老人以「消遣型活動」的參與程度最高；其次是「社交型活動」。在消遣型活動中，以「看電視」的參與程度最高，其次是參與「聊天」；在社

表 1. 研究樣本個人背景資料

變項 / 組別	次數	有效百分比(%)
性別		
男	191	50.5
女	187	49.5
合計	378	100.0
退休年數		
未滿 1 年	79	21.7
1~5 年	119	32.7
6~10 年	55	15.1
11~15 年	46	12.6
15 年以上	65	17.9
合計	364	100.0
教育程度		
國小(含)以下	101	27.1
國中	33	8.8
高中職	113	30.3
專科	66	17.7
大學(含)以上	60	16.1
合計	373	100.0
婚姻狀況		
未婚	19	5.1
已婚	306	81.6
喪偶	34	9.1
離婚	16	4.3
合計	375	100
健康狀況		
健康狀況良好	163	43.5
有病，但生活可自理	91	24.3
有病，部份生活需依賴他人	121	32.2
合計	375	100
居住型態		
與配偶、子女同住	203	54.3
與子女同住	73	19.5
與配偶同住	66	17.6
與親友同住	19	5.1
獨自居住	13	3.5
合計	374	100
個人所得		
20,000 以下	78	21.3
20,001~40,000	157	42.8
40,001~60,000	50	13.6
60,001~80,000	60	16.3
80,000~100,000	8	2.2
100,001 以上	14	3.8
合計	367	100

註：因應答者漏答某些題項之故，致使各項變數之總數並不相同。

交型的活動中，以「拜訪親友」的參與程度最高，其次是「與兒孫玩樂」；健身型活動中以「旅遊」的參與程度最高，其次是「運動」；嗜好型活動中以「品茗」的參與程度最高，其次是「園藝」；學習型活動中以「讀書報雜誌」的參與程度最高，其次是「各種進修」。

在本研究中，三十項退休老人參與休閒活動頻率最高的前五項分別是：看電視、聊天、散步、拜訪親友、品茗。值得注意的是退休老人最常從事之休閒活動傾向以「靜態活動」為主，且前三項皆為「消遣型」的休閒活動，詳細休閒活動參與程度請參見表 2。

(二) 相關分析

此部分首先呈現人格特質的相關研究結果。本研究發現，外向人格與所有的休閒活動參與、整體休閒滿意度與幸福感之間存在顯著正向關係；神經質人格與五類休閒活動參與型態及整體休閒滿意度之間不存在顯著相關，但與幸福感之間則呈現顯著負相關。詳細相關係數請參見表 3。

其次是整體休閒參與及休閒滿意度的相關研究結果。本研究結果發現，每種類型休閒活動的參與頻率與幸福感之間皆呈現顯著正相關。其中相關程度最高為「社交型」休閒活動參與，其次為「健身型」休閒活動參與，「消遣型」休閒活動參與再次之，「嗜好型」休閒活動參與與「學習型」休閒活動參與相關則最低。

而在休閒活動參與與休閒滿意度之間的分析則發現，各類型休閒活動參與頻率與整體休閒滿意之間也出現顯著的正相關。休閒滿意度與「學習型」休閒活動參與相關度最高，「健身型」及「嗜好型」休閒活動參與次之，接下來為「社交型」休閒活動參與，最後則為「消遣型」休閒活動參與（詳見表 3）。

(三) 幸福感的預測因子

由於過去文獻指出外向與神經質兩個人格變項對幸福感具有顯著預測力（陸洛，1998；胡家欣，2000；Hill & Argyle, 1998）；此外，個人主觀健康狀況亦是整體幸福感的一個重要來源（黃郁婷，1995；楊雅筠，2003；Argyle, 1987）。因此，本研究在進行多元階層迴歸統計分析時，在模式一放入「人格變項」及「個人主觀健康狀況」以控制其對幸福感之影響力；在模式二中放入「休閒活動參與類型」，藉以瞭解

表 2. 五類休閒活動之參與程度

休閒活動	平均數	標準差
消遣型	2.22	0.48
看電視	2.69	0.55
聊天	2.37	0.66
散步	2.19	0.75
聽收音機	1.63	1.00
嗜好型	1.18	0.52
下棋、玩牌	0.93	0.96
打麻將	0.64	0.96
園藝	1.62	1.14
養動物	1.14	1.20
蒐集、剪貼東西	1.05	1.08
彈奏、歌唱	1.00	1.01
欣賞平劇、音樂會	0.89	0.94
玩股票	1.55	1.09
品茗	1.82	1.04
健身型	1.30	0.61
運動	1.65	1.09
登山健行	1.43	1.06
健身術	0.67	0.99
舞蹈	0.56	0.88
游泳	0.97	0.97
旅遊	1.73	0.90
逛街	1.56	0.98
學習型	1.05	0.66
攝影	0.86	0.93
各種進修	0.87	0.94
讀書報雜誌	1.81	1.12
寫作、繪畫	0.70	0.87
手工藝	0.83	0.92
社交型	1.47	0.57
與兒孫玩樂	1.59	1.17
宗教活動	1.46	1.07
拜訪親友	2.00	0.75
志願服務	1.37	1.00
參加社會、政治團體	0.90	0.95

休閒活動參與所能預測退休老人之幸福感程度；而模式三中加入了「整體休閒滿意度」，以檢視休閒活動之主觀與客觀指標何者較能預測退休老人之幸福感。

多元階層迴歸分析結果發現，模式一達顯著水準（ $F=82.63$ ， $P=0.000$ ），調整後 R^2 則為 0.40，約可解釋 40% 之變異量；模式二加入了「休閒活動參與程度」後，分析結果顯示模式二亦達顯著水準（ $F=35.80$ ， $P=0.000$ ），約可解釋 44% 之變異量，且 ΔR^2 為 0.04；然而，在控制「人格變

表 3. 退休老人人格特質、休閒活動參與、休閒滿意度及幸福感之關係

	休閒活動參與 N = 378					整體休閒滿意度	幸福感
	消遣型	嗜好型	健身型	學習型	社交型		
人格特質							
外向人格	0.25 ***	0.14 **	0.14 **	0.25 ***	0.34 ***	0.32 ***	0.44 ***
神經質人格	-0.14	-0.05	-0.08	-0.05	-0.08	-0.10	-0.51 ***
整體休閒滿意度	0.33 ***	0.73 ***	0.73 ***	0.79 ***	0.47 ***		
幸福感	0.21 ***	0.20 ***	0.24 ***	0.20 ***	0.31 ***	0.31 ***	

** $P \leq .01$ *** $P \leq .001$

項」及「個人主觀健康狀況」後，模式二中投入的五類休閒活動參與類型，僅「消遣型」及「社交型」休閒活動達顯著水準。最後，於模式三中增加「整體休閒滿意度」，分析結果顯示模式三亦達顯著水準（ $F=31.87$ ， $P=0.000$ ），但其調整後 R^2 仍為 0.44。由此可見，模式三投入「整體休閒滿意度」變項後，其解釋變異量百分比並無增加，且未達統計顯著。本研究最終預測幸福感因子為外向人格、神經質人格、社交型休閒活動參與與消遣型休閒活動參與。結果請參見表 4。

五、討論與結論

本節將就退休老人休閒活動參與型態、幸福感的相關與預測因素依序進行討論。

首先，在退休老人休閒活動參與型態上，本研究之研究結果與過去研究非常接近，以靜態的休閒活動參與為主要的活動（林宗毅，1994；施清發、陳武宗、范麗娟，2000）。仔細分析本研究樣本所參與的休閒活動類型可以發現，「消遣型活動」的參與程度最高，「社交型活動」居次。探究其原因，退休老人的休閒活動參與型態其實深受現實環境限制及中國傳統家庭生活概念的影響。在現實環境上，自農業社會轉型為工商業社會後，台灣人民出現聚居都市現象，而都市生活環境的密集化加上台灣地狹人稠，使得戶外休閒活動場地受限頗多，在人們難以尋得一處良好的休閒環境與設施

的前提下，「健身型」休閒活動的參與面臨阻礙，自然就會由現實環境參與門檻較低的「消遣型活動」取而代之。這樣的結果與行政院主計處所進行的調查一般民眾休閒內容偏向於靜態休閒活動的結果相當類似（行政院主計處，1997）。

而這樣的現象也可以由文化價值觀的觀點來加以說明。台灣傳統價值觀對於休閒的概念偏於靜態，並不重視及鼓勵參與動態活動，民眾參與動態休閒活動的頻率偏低（文崇一，1990）。而相同的結果也在以大學生為研究樣本的實證研究中再次獲得驗證（施建彬，2006）。這些現象在在說明了台灣民眾可能具有高靜態、低動態的休閒活動參與傾向。這樣的休閒類型參與傾向與文化價值觀之間的關係，是值得以實證研究設計，進一步深入探討。

其次，在人格特質、休閒活動參與以及幸福感之間的相關研究，也與過去的研究結果相當接近（吳珩潔，2002；胡家欣，2000；陸洛，1998；Hill & Argyle, 1998）。由於人格特質是一個人長久以來的穩定特性，在外顯方面可能會影響個人休閒活動參與傾向，內隱方面可能影響其心裡的幸福感受，這些都是人格特質對個人的長期穩定影響。一般而言，愈外向的人，個性較積極活潑好動，接觸社交層面較廣，能培養多元嗜好與興趣，參與各類休閒活動之程度也會較高；而這樣的關係就無法出現在神經質人格與休閒活動參與之間，神經質人格與休閒活動的參與之間並不存在任何的顯著關係。但對幸福感而言，不論是外向人格或是神經質人格都具有顯著的相關存在。相對照於幸福感本身的定義，幸福本身就具有正負向不同的影響因子存在，休閒活動參與的影響機制極有可能與外向人格一般，透過對正向情緒的提升，增進個人的幸福感。這樣的結果也呼應了活動理論所提出之透過休閒活動參與以提昇個人幸福感之理論（Heintzman & Mannell, 2003），證實退休者可藉由參與休閒活動所帶來的滿足，進而增加其幸福感。

此外，在迴歸分析上也發現，在控制退休老人之人格特質及個人主觀健康狀況後，「社交型」及「消遣型」休閒活動參與程度仍然可以有效的解釋幸福感，其中以參與「社交型」休閒活動的影響力較高，「消遣型」休閒活動次之，而「健身型」、「嗜好型」與「學習型」等三種休閒活動參與則無法進入最後的預測模式中。此部份結果與過去研究並不相符（何麗芳，1992），本研究推論，從過去針對台灣樣本進行的幸福感研究中發現，台灣人的幸福感與社會因素之間一直存在相當緊密的關連。不論是社會關係的滿意或是社會支

表 4. 幸福感之階層迴歸分析表

	模式一	模式二	模式三
投入變項	β	β	β
人格特質			
外向人格	0.36 ***	0.28 ***	0.28 ***
神經質人格	-0.44 ***	-0.43 ***	-0.43 ***
個人主觀健康狀況	0.14 **	0.07	0.06
休閒參與			
消遣型		0.08 *	0.10 *
嗜好型		0.06	0.10
健身型		0.08	0.12
學習型		-0.05	-0.02
社交型		0.15 **	0.18 **
休閒滿意度			-0.11
R	0.63	0.66	0.66
R ²	0.40	0.44	0.44
ΔR^2		0.04 ***	0.00
F	82.63 ***	35.80 ***	31.87 ***

註：* $P \leq .05$, ** $P \leq .01$, *** $P \leq .001$

持的獲得，都與幸福感之間存在顯著的相關。這樣的現象是一種個人對文化價值觀的回應，從接受傳統中國文化價值，崇尚家庭組織與家人的互動的觀念中，台灣人獲得了屬於自身文化的幸福感 (Shih, 1999)。因此，「健身型」、「嗜好型」與「學習型」等三種休閒活動參與無法預測幸福感。

在最終的迴歸模式中，「社交型」休閒活動參與和「消遣型」休閒活動參與是兩個可以預測個人幸福感的休閒活動類型。「社交型」的休閒活動主要以拜訪親友以及與兒孫玩樂為主要參與活動；而「消遣型」休閒活動其實也包含了像聊天這樣與維繫社會關係相當密切的活動在其中。這樣的研究結果再次說明台灣人的幸福感與社會關係之間難以切割的關係。對於退休老人而言，在失去工作舞台之後，仍然可以藉由家庭互動及社會活動參與而得到家庭及社會支持，從而提高其自尊及獨立感 (Zimmer, Hickey, & Searle, 1995)，進而提升其幸福感。因此，退休老人在脫離工作者的角色之後，如何仔細思量重新適應家庭生活並且經營家人關係，促進家庭成員之間的互動，並獲得足夠的社會支持系統，將會影響其退休之後的生活適應。

此外，研究結果亦發現休閒滿意度與幸福感無關，探究其原因為幸福感是種長期穩定的感受，老年人退休後的生活以參與休閒活動取代原來的工作時間，而退休前的工作滿意度，可能影響其對幸福的感受。因此，建議在測量休閒滿意度與幸福感之關係時，可加入其他變項如退休前工作滿意度等。

另外，本研究對象是以高雄市之退休老人為抽樣對象。若將本研究結果推論至全國退休老人時，由於地域性及生活習慣等不同之影響因素恐有偏誤產生。因此，建議未來研究者可著重於抽樣設計，將樣本母群體設定為全國或其他地域之退休老人，更進一步地探討休閒活動參與、休閒滿意及幸福感之間的關係，是否因地域的不同而有所差異。

總括上述研究結果，在控制人格因素的影響之後，休閒活動的參與對退休老人的幸福感扮演了重要的角色。而休閒活動參與中的社會關係因素更扮演了維繫個人幸福感非常重要的角色。但相對於目前大家庭型態逐漸減少，親子之間互動頻率降低的現代小家庭居住型態發展，退休老人的幸福感是否進一步受到衝擊將是下一個值得關注的研究議題。然而，如何妥善運用資源，協助退休老人與子代之間維持良好互動關係，將是協助退休老人維繫其幸福感的重要關鍵。

參考文獻

- 內政部戶政司 (2005 年 9 月 30 日)。老人狀況調查摘要分析。2006 年 11 月 8 日取自 <http://sowf.moi.gov.tw/stat/Survey/94old.doc>。
- 文崇一 (1990)。工人青年的休閒問題。台灣居民的休閒生活。台北：東大圖書公司。
- 休閒與人類行為 (涂淑芳譯) (1996)。台北：桂冠。(原著出版年：1992 年)
- 行政院主計處 (1997)。國民時間運用相關調查。中華民國台灣地區調查統計資料季報，25，40-45。
- 何麗芳 (1992)。台北市老人休閒活動與生活滿意度研究。東吳大學社會工作研究所碩士論文，未出版，台北。
- 吳珩潔 (2002)。大台北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究。國立台灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文，未出版，台北。
- 林宗毅 (1994)。台中市老年人休閒活動之研究。東海大學企業管理研究所碩士論文，未出版，台北。
- 施建彬 (1995)。幸福感來源與相關因素之探討。國立高雄醫學院行為科學研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 施建彬 (2006)。大學生休閒活動參與對幸福感的影響—以大葉大學為例。研究與動態，13，131-143。
- 施清發、陳武宗、范麗娟 (2000)。高雄市老人休閒體驗與休閒參與程度之研究。社區發展刊，92，346-358。
- 胡家欣 (2000)。大學生的休閒認知、涉入與體驗—兼論人格特質的影響。國立高雄醫學院行為科學研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 陸洛 (1996)。社會行為之科學研究。台北：巨流。
- 陸洛 (1998)。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。人文及社會科學彙刊，8(1)，115-137。
- 黃郁婷 (1995)。親子溝通、因應方式與老年人幸福感之關係。中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文，未出版，台北。
- 楊雅筠 (2003)。老年人友誼支持與幸福感之研究—以台北市老人服務中心為例。中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文，未出版，台北。
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London and New York: Methuen.
- Argyle, M. (1992). *The social psychology of everyday life*. London: Routledge.

- Brief, A. P., Butcher, A. H., Georhe, J. M., & Lonk, K. E. (1993). Intehrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 646-653.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of personality Social Psychology*, 38, 668-678.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Eysenck, H. J. (1944). Types of personality—A factorial study of 700 neurotic soldiers. *Journal of Mental Science*, 90, 851-861.
- Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. G. (1975). *Manual for the Eysenck Personality Questionnaire*. London: Hodder and Stoughton.
- Francis, L. J., Brown, L. B., Lester, D., & Philipchalk, R. (1998). Happiness as stable extraversion: A cross-cultural examination of the reliability and validity of the Oxford Happiness Inventory among students in the UK, USA, Australia and Canada. *Personality and Individual Differences*, 24, 167-171.
- Goldberg, V. P., & Erickson, J. R. (1987). Quantity and price adjustment in long-term contracts: A case study of petroleum coke. *Journal of Law & Economics*, 30(2), 369-398.
- Godbey, G. (1997). *Leisure in your life* (4th ed.). State College, PA: Venture Publishing.
- Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of personality and Social Psychology*, 57, 731-739.
- Heintzman, P., & Mannell, R. C. (2003). Spiritual functions of leisure and spiritual well-being: Coping with time pressure. *Leisure Sciences*, 25, 207-230.
- Henderson, K. A., Bialeschki, M. D., Hemingway, J. L., Hodges, J. S., Kivel, B. D., & Sessoms, H. D. (2001). *Introduction to recreation and leisure services*. State College, PA: Venture Publishing.
- Hill, P., & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25, 523-535.
- Lan, T. Y., Chang, H. Y., & Tai, T. Y. (2006). Relationship between components of leisure: Physical activity and mortality in Taiwan older adults. *Preventive Medicine*, 43(1), 36-41.
- Lu, L., & Argyle, M. (1994). Leisure satisfaction and happiness as a function of leisure activity. *Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 10, 89-96.
- Lu, L. (1995). The relationship between subjective well-being and psychosocial variables in Taiwan. *Journal of Social Psychology*, 135, 351-357.
- Lu, L., & Shih, J. B. (1997). Personality and happiness: Is mental health a mediator? *Personality and Individual Differences*, 22, 249-256.
- Lu, L., Shih, J. B., Lin, Y. Y., & Ju, L. S. (1997). Personal and environmental correlates of happiness. *Personality and Individual Differences*, 23, 453-462.
- Pavot, W., Diener, E., & Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences*, 11, 1299-1306.
- Ragheb, M. G. (1993). Leisure and perceived wellness: A field investigation. *Leisure Sciences*, 15(1), 13-24.
- 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.
- Ragheb, M. G., & Tate, R. L. (1993). A behavioral model of leisure participation, based on leisure attitude, motivation and satisfaction. *Leisure Sciences*, 12(1), 61-70.
- Riddick, C. C., & Stewart, D. G. (1994). An examination of the life satisfaction and importance of leisure in the lives of older female retirees: A comparison of blacks to whites. *Journal of Leisure Research*, 26(1), 75-87.
- Russell, R. V. (1987). The importance of recreation satisfaction and activity participation to the life satisfaction of agesegregated retirees. *Journal of Leisure Research*, 19(4), 273-283.
- Shih, J. B. (1999). *Cultural, social and individual correlates of happiness in Taiwan*. Unpublished doctoral dissertation, University of Oxford Brookes.
- Zimmer, Z., Hickey, T., & Searle, M. S. (1995). Activity participation and well-being among older people with arthritis. *The Gerontologist*, 35(4), 463-471.