

以參與運動休閒活動做為 老年人生涯轉換後的因應策略

葉麗琴／崇右企業管理專科學校講師

一、緒論

生涯(career)是每一個人獨特發展的過程，其包含生命的每一個階段與歷程，從人一出生到終老，其間的受教育、工作、休閒、家庭、感情、經濟、健康……，皆包含在生涯的範圍之內。人一一生的生涯並非固定不變，其是隨著時間和空間的轉變，而產生不同的生涯轉換過程。

對於生涯轉換，ONeild & Fishman(1982)提出轉換是人生生命中的一部份，包含著價值觀、世界觀及個人外在的改變；有的人會逃避，有的人會歷經痛苦而適應，它可能會影響個人的毅力、生活架構及夢想上的得失。Hobson & Webbourne(1991)認為生涯轉換為事件、生活狀況轉換的歷程、經驗的改變，這包含著個人角色、關係、工作、信念及個人假設的改變，而在生涯轉換中，可能造成個人心理的負面影響，甚至產生煩惱、焦慮、孤立、退縮和失去方向感等等。在所

有生涯轉換過程中，老年人的生涯轉換可能最為人忽略，因為大家都認為老年人年紀大了，退休不要做事是應該的，但是由於科技的進步與醫療保健不斷的提升與改進，致使國人壽命不斷的提升，林政弘(民89)指出目前台灣65歲以上的人口佔8.3%，而到了2005年預估台灣65歲以上的人口會約佔25%。對於增加如此快速的老人人口，以及社會呈現高齡化的現象，如何讓這些老人過得更好、活得更健康、更有尊嚴，是我們現在刻不容緩的議題。

二、老年人的生涯轉換

在成人生涯轉換的理論裡，Levinson(1986)依個人在生命循環中，其認為生命發展有六個階段，但就以老年人而言，其約可分為：

(一)成年晚期轉換期(60-65歲)：年長者開始感到焦慮，因為年老體衰，加上別人將他們視為老人，且被歸類為上一代，使得他們心懷恐懼，憂慮青春不



再。

(11)成年晚期(65歲至臨終)：老年人逐漸理解無法在世界舞台中居於重要地位，於是不得不卸下重擔，接著喪失尊嚴、權力與權威。

Bammel et al.(1996)認為一般老人希望能繼續工作，因為他們需要職業身分來肯定自己，同時也想逃避因退休所造成的尷尬和不安。

老年生涯的轉換，如工作的退休，讓其喪失原工作舞台重要地位，其原先享有的權力與地位隨著生涯的轉換而結束了，在轉換的歷程中，所有原先的生活狀況、個人角色、人際關係、個人價值感與收入都隨之改變。故在生涯轉換中，個人的心理可能會感受到不安、失落感、沮喪、悲傷、焦慮、無所適從、煩惱、孤立、甚至失去人生的方向……，再加上年長生理功能逐漸衰退，這對老人家而言，也是一大隱憂。

老年人在生涯轉換時，其心理上受到極大的影響，加上他們身體的功能也隨著年齡的增長逐漸衰退，故如何讓他們有尊嚴與順利地退休及退休後能從事有價值的活動，並安享晚年生活，進而協助他們擁有成功的老化，是我們當今非常重要課題。

三、生涯轉換後老人的生活需求與可能的處境

為了協助老年人因應其生涯轉換後的生活，故有必要先對其現可能出現生活問題的狀況與了解老年人的需求，以協助其對退休後的因應。

邱天助(民82)以國外學者McClusky的發展觀點，認為老年人有五種心理的需求：

(一)應付的需求：其包括生理需求、社會互動、消費及生活的基本能力。

(二)表現的需求：這是個體從活動參與中獲得內在回饋，使心理獲得滿足，並藉由參與中保持與社會的接觸，增進友誼的發展。

(三)貢獻的需求：藉由利他的慾望，由給予而充實自己，增進自我價值，並促成自我的統整。

(四)影響的需求：老年人富有充分豐富的經驗，透過經驗的傳承，可使老年人覺得生活更具有意義。

(五)超越的需求：這是指希望更深入的了解生命的意義，超越生理的限制，使人生達到圓融的境地。

除了以上的老人心理需求外，綜合多位學者的研究發現，老人尚有健康的需求、經濟的需求、居住的需求、安全需求及宗教信仰自由與友誼關懷的需求(謝桂珠，民75；王碧霞，民79；張隆順，民75)，而老年人也期望能留下遺物、扮演長者的角色、依戀熟



悉的事物、對時間觀念的轉變、需要成就與滿足感……由以上我們可了解老人退休後的生涯，他們期待的是一個圓滿、圓融及充實，並且可以自我實現的晚年生活。

但由於時代的變遷，為人子女已成家的成年人，他們可能因為工作與家庭的需求及其他因素，導致其與自己的父母互動變少了、關係較過去的年代疏離。

由於老人社會角色的失落，使得老年人的社會接觸及人際互動減少，這不但使社會網絡的疏離感增高，人際親密的基本需求無法滿足，因而感到空虛和寂寞（石集成，民80）。

再者面對老化的現象儘管是緩慢且持續的過程，但一旦意識到老化現象，則對其心理會造成極大的衝擊。加上因身體功能的退化，造成個人行動不便，日常生活因而須仰賴他人協助，這種角色也會導致其失去生活的控制感與獨立感，而這兩種感覺是個人賴以生存、生活下去的重要力量。一旦個人對生活失去控制感與獨立感，常會使老年人有消極悲觀的情緒出現（黃富順，民84）。

由老人的需求，受到各方面因素的影響，使得老年人有許多適應上的問題，加上許多需求沒被滿足，

又因其年邁，許多事物可能不是他自己可以掌控，進而產生安全感的缺乏與種種不合理的想法，這對其心理亦造成極大的壓力，長期下來也會對其身心造成傷害。所以老人如何維持良好的人際關係、健康的身體、與滿足其需求，這有助於老年人的身心健康。而如何促進生活滿足感的提升？藉助運動休閒活動就是一個很好的方法。

四、運動休閒活動對成功老化的影響

隨著全球老年人口的迅速增加，老年人口不斷的成長，高齡化的社會對於個人、家庭、政府都是一種挑戰與負擔。Dr. Jessie Jones(2000)在「迎接千禧年：運動與生活品質學術研討會」的專題演講中，在定義「成功的老化」時，有幾項指標是我們必須注意的：第一是遺傳基因、第二是環境、第三是生活的習性。她說：「您必須過著優雅的老年生活，懂得生活樂趣、積極樂觀的生活，為了成功的老化，必須確立生活的目標，此外還有一些特質，其包括毅力、參與度、以及對於工作專注投入的程度、自信心、決心」。

成功的老化使得我們對於我們對於每一件事情都充滿活力，對生活充滿熱情。藉由體能活動來促進友

誼的建立，而體能活動可以幫助我們提升生活品質。

其也談到運動、營養、壓力管理及醫療輔助是延年益壽的四大因素。運動可以幫助增加記憶力，加強注意力；對於推論能力以及口語能力也有相當程度的提升，且對腦部方面也有幫助，運動會刺激神經生長素的分泌，例如：腦神經素，腦部的血液循環也會增加，血液中的含氧性會提高，就會改善腦部運作的功能。同時運動可以改善神經的傳導功能，增加神經導體的分泌，進而影響健康；運動也可以促進情緒管理，而提升心理健康。她們在美國的研究，把60歲到94歲的老人以年齡層來作分層，每五歲做為一個差距，退化率大約是36%左右，大概每年退化1%；如果一個人的活動能力高，可以減緩老化的速率，約可減緩50%的速率。

而Argyle (1987)也談到人類主動地、專注地參與活動時，個人可以藉由工作、休閒、運動等活動或人際互動的歷程，不斷的互動與回饋，發揮潛能並滿足個人需求，進而產生愉悅的成就感和價值感。

由以上我們可以了解，適當的體能活動有助於促進身體的健康、延遲老化、促進人際關係與情緒的調適，讓自己過著較有活力、有尊嚴的生活，進而享受

生命的喜樂。

五、運動休閒活動對老人生活滿意度促進的相關研究

Iso-Ahola (1980) 在成功老化的研究報告中提出：參加休閒活動與老人的生活滿意之間有正向關係，休閒可提昇老人的士氣及心理慰藉，參加休閒活動可以幫助個體釋放能量，並抑制情緒，紓解潛藏的壓力，休閒參與的結果可以增進身心健康，對減少晚年(尤其在六十歲以後)危機之影響而言相當重要。魏素芬(民86)也指出休閒活動在老年期的生活調適上佔著很大且正面的功能，可以協助老人提昇自我認同感、對日常生活的掌握感、安全感及獨處能力等。Argyle (1987)人類主動地、專注地參與活動時，個人可以藉由工作、休閒、運動等活動或人際互動的歷程中，不斷的互動與回饋，發揮潛能並滿足個人的需求，進而產生愉悅的成就感和價值感。

運動休閒活動的參與對於老年人的心理、生理、生活的調適及健康的促進，都有非常大的助益。故老人在退出職場之後，其由原先的工作角色轉為休閒角色，此時若能體認休閒對生活品質的重要性，從事具有目標取向的休閒活動，成功老化的目標應更易於達成。每個人都希望自己的老化過程能順利、圓滿，保



持老年期身體的健康，進而享受老年的生活，但成功老化並不會自動到來，必須靠個人主動去追求、方能掌握得到(黃富順，民82)。

六、因應老年人生涯轉換後參與運動休閒活動的策略

在老年人生涯轉換之後，我們不難理解其還有許多的心理、情緒、乃至於經濟的問題存在。為了不讓自己或家裡的老人過著落寞的晚年，我們可以選擇為了自己的健康，也為了家人的幸福，以積極、主動、樂觀的方式，來參與晚年的運動休閒活動。王素敏(民86)積極參與社會性休閒活動，可以說是成功老化的一个保證。要能達到成功老化，應整合過去經驗與現在情境，以更積極的態度面對未來，尤其可藉休閒活動參與來創造新的社會關係，以顯示個人的自我價值。而Edgington et al.(1995)指出個人參與休閒活動是發自於內在動機及自由的選擇，所以可提供更多歡樂的機會，因而提高其生活滿意。Griffin & McKenna(1998)建議在老年期可藉由休閒活動的參與來協助適應及維持生活滿意。只要老人能從事規律的休閒活動，對自我的肯定和情緒的紓解有積極的幫助，且能增強體能，減緩衰退的速率，預防慢性疾病的發生，有增進老人的生活品質，減少醫療支出等效益(陳文

喜，民88)。

退休了，許多原因工作而存在的價值(工作時的權位、收入、在家庭的地位、...)頓時間都不見了，而隨生涯轉換隨之而來的負面情緒、壓力及其個家庭與個人的影響是我們非常局者所能想像的。故若老人應積極參加各種社會活動，主動培養個人的興趣，體能允許的話，走進社會，服務大眾，此有助於增加老人的自尊與價值感。生涯轉換會影響一個人的生涯、經濟收入、社會地位、自我形象與自信心，以及智能與情緒的態度；自我若能對覺察生涯轉換本身的特性，轉換前後的有利支援系統、以及因應能力，將有助於面臨生涯轉換的老人順利並成功地完成生涯的轉換；進一步達成生涯目標。因應資源的運用會深刻的影響到適應的品質。對其負面的心理情緒應儘快處理，如多與老友聯絡，紓發情緒與得到支持、增加與外界的人際互動、學習新事物、到社服單位當義工、結交新朋友、參與有興趣項目的進修活動、學習新的運動休閒活動...，在因應的過程中，別忘了，要善加利用社會資源的協助。

林三衛(民85)老年人經常從事友誼性之社會活動，對主觀幸福之評價有正面之影響。活動的參與不



僅具有社會整合的功效，使人感受到對於生活環境之掌握，而且個人亦可透過活動的參與建立人際關係，紓解個人之生活壓力，對主觀幸福評價具有正面的影響。

維持良好的人際關係、健康的身體、與滿足其需求，有助於老年人的身心健康與生活滿足感的提升。合理的認知，了解生命的意義與限制，儘快的走出生涯轉換的適應期，進而從活動參與中獲得內在回饋，使心理獲得滿足，並藉由活動的參與中保持與社會的接觸，增進友誼的發展，參與進修與社會服務，充實自己並增進自我價值，促成自我的統整。

七、結語與建議

黃國彥(民83)老年人如果要渡過愉快的晚年，必須儘可能的做到：(1)注意老本：維持良好的健康與財務狀況。(2)珍惜老伴：融洽的家庭關係是維持幸福、健康與抗拒孤寂的不二法門，若能與老伴共享快樂、共擔困難、相互扶持照顧是人生一大樂事。(3)要有老友：老友相聚交談，可紓解心理所面臨的焦慮與壓力，有助於維持心理之健康。(4)要做老傻：對於身邊的瑣事，皆抱著泰然的態度，凡是多包涵體諒，保持愉快的心情。

Fisher (1995) 成功老化是指個體把過去的生活經驗與現在情境加以整合，為未來的發展挑戰做好準備，達到成功老化的個人，在運用過去經驗因應目前生活，並為未來發展設定目標時，他們不斷在學習、成長。Fisher並提出成功老化的五個特徵：(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。成功老化一個更重要的因素便是維持活動力 (Russell, 1987)。

為讓老人有更滿意的晚年生活，就目前的現況提出一些建議：

1. 生涯轉換是每個人必經的過程，而個人所處的環境、支持系統會深深影響適應的品質，故善用周遭的資源才是上策。

2. 老年人應積極參加各種社會活動，主動培養個人的興趣，體能允許的話，走進社會，服務大眾，此有助於增加老人的自尊與價值感。

3. 對退休的老人若能體認休閒對其生活品質的意義及重要性，主動參與有益身心的休閒活動，能積極的邁向成功老化的目標。

4. 退休前作好理財規劃，有經濟保障，晚年才能過得有安全感、有自尊。



5. 子女應與父母維持良好的親子互動、多陪伴他們、多體會父母心中的想法，可以的話，給予經濟的支持。

6. 老年人在生涯轉換後可能會喪失自信感與自尊，故家人支持與協助及其要以理性的態度來看待自己，是非常重要的。

7. 運動休閒活動有益心身的健康，應有固定的活動，注重個人的養生保健，定期做健康檢查，有助於健康品質的保持。

8. 老年人該多走出戶外參與運動休閒活動及各社會社團活動，以透過活動的參與結交新朋友，得到新資源。

9. 老年人應坦開心胸與家人溝通、分享自己的生活經驗，並且能跟隨時代的脈動，尊重、接納下一代的想法與觀念。

參考文獻：

●王素敏(民86)：老人的休閒滿意及其休閒教育取向之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文(未出版)。

●王碧霞(民79)：老年人心理需求之調查研究。國立

彰化師範大學輔導研究所碩士論文(未出版)。

●石集成(民80)：老人角色失落感、社會網絡疏離感、經濟不安全感對生活適應之影響研究。國立政治大學社會研究所碩士論文(未出版)。

●林三衛(民85)：老年生活品質：非制度化功能支持網路對老年主觀幸福的影響：台灣之例子。東海大學社會學系碩士論文(未出版)。

●邱天助(民82)：教育老人學。台北：心理出版社。

●林政弘(民89)：讓美夢成真：活潑的城鄉、強勁的競技、健康的國民。發表於八十九年「迎接千禧年：運動與生活品質學術研討會」。行政院體委會。

●陳文喜(民88)：政府推展老人休閒活動的預期效益分析。大專體育，44期，127-133頁。

●張隆順(民75)：台北老人感受到的問題、心理需求及心理調適。社區發展，33期，30-35頁。

●黃國彥(民83)：銀髮族之心理與適應。台北：教育部。老人教育，銀髮飛揚系列叢書(七)。

●黃富順(民82)：成功老化的要訣。成人教育雙月

刊，16期，6-11頁。

- 黃富順(民84)：老化與健康。台北：師大書苑。
- 魏素芬(民86)：城鄉老人休閒活動之探討。國立台灣大學農業推廣研究所碩士論文(未出版)。
- 謝貴珠(民75)：客家老人的生活需求與滿意之研究。文化大學家政研究所碩士論文(未出版)。
- Argyle, M. (1987). The psychology of happiness. London and New York: Routledge.
- Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. L. (1996). Leisure and Human Behavior (3rd eds.). Dubuque, IA: Brown & Benchmark Publishers.
- Edginton, C. R., Jordan, D. J., DeGraaf, D. G., & Edginton, S. R. (1995). Leisure and Life Satisfaction: Foundational Perspective. Madison: Brown & Benchmark Publishers.
- Fisher, B. J. (1995). Successful aging, life satisfaction, and generativity in later life. International Journal of Human Development, 41(3), 239-250.
- Griffin, J., & McKenna, K. (1998). Influences on leisure and life satisfaction of elder people. Physical and Occupational Therapy in Geriatrics, 15(4), 1-16.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). The Social Psychology of Leisure and Recreation. Dubuque, IA: Wm. C. Brown.
- Hobson, P. & Welbourne, L. (1991). Adult development and transformative learning. International Journal of Lifelong Education, 17(2), 72-86.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of career development. American Psychologist, 41, 3-13.
- O'Neil, J. M., & Fishman, D. M. (1982). Adult men's career transitions and gender-role themes. In Lea. H. D., & Leibowitz. Z. (2nd ed), Adult career development: concepts, issues and practices. New York: Plenum.
- Russell, R. V. (1987). The importance of recreation satisfaction and activity participation to the life satisfaction of age-segregated retirees. Journal of Leisure Research, 19(4), 273-283.