



長者的玩 休閒 leisure

蕭仔伶

醫綜1420室 分機：6329

yuling@tmu.edu.tw



邱吉爾(Winston Churchill)

「人生必須有一項正當的**娛樂**，縱使不能成為**財富**，必能豐富您的人生」

■ **Linear life plan**



■ **Blended life plan**

■ **Cyclic life plan**



Leisure 2F

- Freetime
- Freewill



老人從事休閒娛樂應具備的條件

- 參與人數至少**2**人或**2**人以上
- 具建設性結果

退休者參與休閒型態

- 消遣型休閒
- 嗜好型休閒
- 運動型休閒
- 知識型休閒
- 服務型休閒

相關議題

- 志工 志願服務
- 閱讀
- 網路學習
- 旅遊學習(**traveling learning**)
- 圓夢計畫
- 啟發性休閒
- 高齡者學習資源

老人從事休閒運動種類最多的是??



1. 伸展運動
2. 旅行
3. 爬山
4. 自行車
5. 散步
6. 慢跑

老人休閒運動參與情形平均數分析表

排 序	運 動 種 類	平均數	標準差
1	散步	3.67	1.36
2	健行	2.91	1.51
3	郊遊、旅遊	2.78	1.46
4	爬山	2.31	1.37
5	伸展運動	2.28	1.43
6	室內簡易運動	2.24	1.39
7	自行車	2.23	1.44
8	山林休閒運動	2.16	1.33
9	養身運動	2.14	1.48
10	慢跑	2.10	1.35
11	舞蹈運動	1.77	1.26
12	游泳	1.61	1.10
13	健身房運動	1.50	1.00
14	羽球	1.40	.90

老人最喜歡參與的休閒運動項目

1. 散步(30.9%)
2. 爬山(7.0%)
3. 健行(6.7%)
4. 自行車(5.5%)
5. 郊遊/旅遊(5.3%)

排序最低の後六項：

- 健身房運動
- 水上休閒運動 (N=8)
- 保齡球 (N=4)
- 撞球 (N=3)
- 民俗體育 (N=2)
- 技擊運動 (N=1)

老人從事休閒運動每週的頻率平均??

1. 一次以下
2. 二次
3. 三次
4. 四次
5. 五次
6. 六次及以上



老人從事休閒運動的頻率

運動頻率	次數 (人)	百分比 (%)
不到一次	195	10.6
一次	186	10.2
二次	259	14.1
三次	311	17.0
四次	159	8.7
五次	241	13.2
六次以上	481	26.3
合 計	1889	100.0
平均數：4.47	標準差：2.064	

老人從事休閒運動的場所何處最多?

1. 公園綠地
2. 空地廣場
3. 學校場地
4. 自己家裡
5. 社區活動中心
6. 老人活動中心
7. 公家運動館場
8. 商業運動中心



老人從事休閒運動的場所

運動場所	次數 (人)	百分比 (%)
自己家裡	991	24.9
公園綠地	858	21.6
空地廣場	663	16.7
社區活動中心	539	13.5
學校場地	496	12.5
其他	201	5.1
公立運動場館	183	4.6
商業運動中心	48	1.2
合 計	3979	100.0

老人運動的伴最多是?

1. 自己
2. 家人
3. 鄰居
4. 朋友
5. 社團
6. 無特定



老人通常一起運動的對象

運動友伴	次數 (人)	百分比 (%)
家人	878	28.5
獨自一人	671	21.8
朋友	632	20.5
鄰居	551	17.9
沒有特定對象	217	7.0
機關團體	95	3.1
其他	37	1.2
合 計	3081	100.0

老人運動障礙的因素

1. 個人內在阻礙因素：

- (1) 年齡
- (2) 經濟狀況
- (3) 教育程度
- (4) 健康狀況
- (5) 婚姻狀況
- (6) 體能活動的特性
- (7) 行為和技巧因素
- (8) 心理、認知和情緒因素
- (9) 社會人口學與生物因素

2. 人際阻礙因素：

- (1) 家人與朋友支持
- (2) 社交參與程度
- (3) 社會和文化因素

3. 結構性阻礙因素：

- (1) 交通狀況
- (2) 休閒場所地理位置
- (3) 休閒場所設施
- (4) 休閒場所治安
- (5) 環境因素

我國長者休閒運動規劃建議

■ 近程

- (一) 持續與多元化培育人力與促進健康之宣導
- (二) 強化社區網絡、資源整合與增強運動設施
- (三) 重視輕度失能老人運動阻礙，強化健康的自覺意識

■ 中程

- (一) 落實老人運動環境安全與醫療服務系統
- (二) 重視老人運動人文與人權倫理之關懷
- (三) 重整老人運動政策組織架構與功能
- (四) 規劃政策鼓勵民間企業組織投入資源

■ 長程

- (一) 著重未來老人運動人力資源之培養
- (二) 積極研擬休閒運動專業人員證照制度
- (三) 落實學校教育提昇老人運動專業素養
- (四) 加速推動老人運動志工計畫

訪談長者問題

- 在不考慮金錢的限制下，您最想要從事什麼休閒活動？現在最想去哪兒(where)走走或旅遊??想和誰(who)去?想什麼時候(when)去?如何(how)去?去還有想做什麼(what)?
- 您會不會想要同時進行許多種不同類型的休閒活動呢？曾有最棒旅遊是去哪兒(where)??和誰(who)去?什麼時候(when)去的?如何(how)去?去還有做些什麼(what)?
- 現代這網路發達的社會中，會不會想要學習電腦、網路並藉由此方法來獲得更多的知識資源或是休閒活動？
- 邁入年老，在從事休閒活動時，是否會想要有著家人的陪伴或是享受獨處的時光？
- 現在都強調活到老學到老，請問您希望在社區大學或是樂齡學習中心學到什麼呢？**最喜歡的書?最棒的學習經驗**

高齡者的玩(運動休閒)

探討研究議題

- 高齡者喜歡/適合/不喜歡的類型
- 如何讓/鼓勵高齡者培養有效運動習慣
- 影響/障礙/促進因素
- 對高齡者形成的樂趣或結果
- 照護政策如何支持/鼓勵