

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育評論

來源 民生報 日期 820703 版面 二版

鼓勵老人參與休閒活動

· 黃建忠 ·

由於生活水準與醫療技術不斷提升，老人的平均餘命也不斷延長。但平均餘命延長所顯示的另一層意義是，老人擁有更多退休後的生命。也就是說，如果社會普遍期待人到了老年，就必須從持續的工作崗位上退下來，那麼，老人除了維持生命必需（如吃飯、睡眠等）的時間和承擔家庭或社會責任外，其自由時間便相對增多。

老人從事休閒活動的時間，就其絕對量而言，雖較其他年齡層人口群為多；但若相對於老人所擁有的充裕自由時間來看，則顯然其它年齡層的人口群較能充份運用其自由時間來從事休閒活動。因此，這裡出現了一個矛盾的現象，即：老人擁有較多的自由時間，但從事休閒活動的量相對來說卻較少。這是因為老人雖有較多的自由時間，但是，隨著年齡而來的一些限制因素，如收入減少、體力衰退等，使得其接近休閒的機會減少。很多研究結果也發現，台灣地區老人的休閒比較偏向靜態、以居家為主的休閒活動，對於具社會參與性質的組織式休閒活動，較少參與。究其原因，可能是休閒設施不足，以及未養成組織式休閒活動的嗜好所致。

休閒活動的參與，不僅對老人在心理健康、生活品質或是生活滿意上，均有正向的影響；且可以取代工作角色，成為老人新的認同來源。這對老人進入晚年的調適，是非常重要的。可見，我國社會各界有必要為有較多自由時間的老人，規劃出一套適宜其條件的休閒措施。

未來老人休閒福利服務之提供，應同時注重休閒與社會參與兩原則，鼓勵老人在參與休閒活動之際，也能發揮個人才能，參與社會福利服務，提升本身及其他老人的福利滿足程度。因此，應盡量在每一社區成立老人休閒活動福利中心，除提供老人文教、康樂、休閒與聯誼之場所外，並積極組織社區內老人，參與老人活動及社會福利服務，以發揮個人才能，充實老人精神生活之內涵，增進老人身心健康。同時，鼓勵老人運用民間資源，成立老人社團，結合社會資源，提供不同屬性的老人所需的各項休閒福利服務，並協助政府推展老人福利服務工作。

