

# 高齡者家庭支持與休閒活動參與之關聯性

何清治<sup>1</sup>、劉紋妙<sup>2</sup>、王國權<sup>3</sup>、洪錦墩<sup>1</sup>

中臺科技大學 醫療暨健康產業管理系<sup>1</sup>、護理系<sup>2</sup>、長期照顧碩士學位學程<sup>3</sup>

## 摘要

### 目的

本研究旨在探討 65 歲（含）以上高齡者家庭支持與休閒活動參與之關聯性。

### 方法

採橫斷面、問卷調查法，以彰化縣二水鄉社區關懷據點 65 歲（含）以上、能自理之高齡者為研究對象，通過研究倫理委員會後方才執行研究。共發放 400 份問卷，有效回收 335 份（83.75%），內容包含背景資料、休閒活動現況、家庭支持、休閒活動參與，採用 SPSS 25 版進行統計檢定及典型相關分析。

### 結果

高齡者以女性、65-69 歲、已婚、國小（含）以下、所得 10,000 元（含）以下、健康狀況還算好、有慢性病、無工作為最多。休閒活動從高到低依序為社交型、健身型、消遣型、學習型、嗜好型。家庭支持呈中上程度，從高到低依序為情感性、資訊性、實質性。休閒活動參與呈中上程度，從高到低依序為休閒參與、休閒阻礙、休閒頻率。性別、婚姻、年齡、教育程度、健康及工作狀況、每月所得、慢性病等在家庭支持及休閒活動參與呈顯著差異。感情性支持越高，則休閒參與、休閒頻率越高。

### 結論

家人可以多協助高齡者實質性支持，藉由彼此情感和訊息分享親密及真誠溝通，以增加其休閒參與活動。（澄清醫護管理雜誌 2025；21（1）：21-32）

關鍵詞：高齡者、家庭支持、休閒活動參與、社區關懷據點、典型相關分析

通訊作者：洪錦墩

通訊地址：台中市北屯區廍子路 666 號

E-mail：cthung@ctust.edu.tw

## 前言

家庭是高齡者期望獲取社會支持的重要來源之一。家庭的照顧與關懷，對高齡者的身心健康是有助益的。在討論家庭對高齡者的支持時，養老負擔是高齡者在這些方面的脆弱性，分別是家庭養老的經濟實質負擔、日常護理及生活資訊的負擔和精神情感慰藉的負擔，而家庭支持是由家人或親友透過情感、資源提供，所給予的正向援助和支持 [1]。家庭支持高的個體在面臨壓力與挫折下，藉由正向支持以滿足個體之需求，以增進其適應的能力與幸福感。

高齡者在無工作及無收入狀態下，經常面臨健康情況惡化和財務不確定性等挑戰。隨著核心家庭比例的增加，個體的社交網路通常會縮小，最親密的關係只剩下孩子和配偶，若沒有具體的晚年計劃，孤獨感和被忽視的感覺也在增加。高齡者退出職場後，失去生活重心，子女又各組家庭，若無法調適自己的生活及安排閒暇時間，在心理層面上帶來壓力。同時身體各器官的機能也將快速老化衰退，容易罹患憂鬱症，造成家人照護上的困擾。

若能從事休閒活動將可減輕高齡者的壓力、失眠、維持身心健康 [2]。根據衛生福利部 2017 年老人狀況調查報告，65 歲以上長者休閒活動項目以看電視居多（80.7%），若遇有行動不便時，對休閒活動參與也會隨之意興闌珊，導致各種生理機能加速老化 [3]。改善老人福利的政策以滿足個案生活上基本之需求及醫療資源照護外，更應加重視高齡

者休閒參與的需求。

休閒參與是指在個人的自由空閒時間內，自由選擇想參與的活動，且能從中獲的快樂及滿足，也是一種健康促進的方式，對於提升達到在地老化、健康老化，休閒效益具正向積極效果 [2,4]。高齡者家庭支持的實質性支持、訊息性支持和情感性支持和活躍老化呈顯著正相關 [5,6]，而活躍老化行為與休閒活動經驗之間具有正相關 [6,7]。家人可以透過休閒參與活動產生溝通互動、分享生活中的點滴、彼此鼓勵打氣、給予建議，有助於家人之間對於家庭的認同感。同時釋放高齡者心理上的壓力、減低憂鬱症，延緩身體機能退化，更提升高齡者之生活品質及獨立生活之能力。

以往關於高齡者社會人口學因素（例如性別、年齡、教育程度、經濟狀況或健康狀況等）對家庭支持與休閒活動參與的影響的資訊有限。其次，對生活滿意、生活品質與休閒活動參與均有正面之關係，卻鮮少探討家庭支持與參與休閒活動之關係。過去研究亦顯示，家庭成員強有力的支援可以預防高齡者疾病或殘疾，並改善慢性病結果。因此，本研究將探討高齡者家庭支持與休閒活動參與之相關性。

## 家庭支持

家庭是我們社會中最基本的單位，提供各種形式的支援和被愛的感覺，通常被認為是最親密的社會支持系統，而家庭支持是一項交互活動，涉及兒童和成年子女或其配偶和年邁的父母。家庭支持是一個非正式性資源，對年長父母的幸福感有重要影響，也是高齡者心理健康的關鍵決定因素。所以，家庭必須繼續成為高齡者的第一線支持 [8]。成功的老化和心理健康情況不佳與不太令人滿意的支持網路有關，其中家庭支持對於高齡者克服或面對老化過程及困難具有重要意義，家庭支持程度高的人會感到更安全，更容易意識到事件的積極面，並尋求應對策略，減輕心理壓力 [9]。

來自家庭成員的非正式社會支持是高齡者心理健康的重要預測指標，且家庭關係的良窳可能是導致高齡者抑鬱症惡化的風險因素之一 [8]。社會剝奪、邊緣化、精神健康障礙和惡劣的住房條件等因

素與高齡者多重共病的增加有關，多重共病者更有可能過早死亡，臨床結果不佳，身體機能下降，若來自家庭成員強有力的支持可以預防疾病或殘疾，並改善慢性病的預後 [10]。

家庭支持主要包括三種類型：情感性、工具性和資訊性，其中家人和朋友被認為是情感支持（Emotional Support）的主要來源，培養舒適感，並引導個人相信他/她受到尊重、欽佩和愛護，並且其他人可以提供愛、關懷和安全。子女是年邁父母的主要工具或物質支持（Instrumental or Material Support）來源，包括勞動力、金錢或實物援助。訊息支持（Information Support）是指嵌入在社交網路中的各種類型的訊息、知識和建議 [5]。當父母年老體弱時，希望得到子女的支持也就不足為奇了，這是中國文化傳統的一部分，以孝道價值觀為基礎。

## 休閒參與

休閒參與的定義通常被認為是模糊和難以定義的。在任何老年學文獻中，老年學家都沒有達成一致的定義。儘管涉及相同類型的活動，但不同的研究可能使用不同的定義 [11]。休閒是指空閒或業餘時間，即人們不需要學習、工作或做家務的時間，意味著有時間做某事而沒有義務或責任，有時間放鬆和玩耍，有時間做你想做的事，休閒的價值通過參與特定活動而豐富。對於不同年齡的每個人來說，休閒是不可或缺的生活領域，所從事的活動通常與享受有關，獨立於工作或日常生活活動 [12]。

隨著年齡的增長，超過 60 歲的人的休閒時間顯著增加，主要是因工作和家庭的要求和義務的減少，高齡者可以花費大量時間從事各種休閒活動，並對成功老齡化有所貢獻，可以通過單獨或非社交甚至非身體活動獲得。在休閒時間積極參與活動的高齡者會獲得各種好處，包括緩解心理壓力以及對長壽、幸福感、生活滿意度和生活品質的積極影響，而且參加各種休閒活動可能是高齡者預防抑鬱症的保護因素，適度且有規律的身體活動與高齡者總死亡率的降低有關，而阻礙高齡者休閒參與除了健康問題外，尚包括害怕在戶外運動、害怕受傷、害怕跌倒或環境因素等 [13]。

## 家庭支持與休閒參與

2002年世界衛生組織（World Health Organization, WHO）提出活躍老化（Active Aging）觀念，基於對四個支柱的優化：獲得醫療保健服務和資源、社會支援網路、參與體育活動和鍛煉、營養飲食的消費以及獲得教育和終身學習的機會；這些導致高齡者的支援網絡、社會參與和認知功能的改善，並創造高齡友善環境使高齡者保持活躍和參與社區活動也至關重要 [14]。高齡者對社會活動參與取決於家庭間的人際互動，當高齡者獲得家庭支持，參與社會活動意願越高，亦能促進高齡者活躍老化 [5,13]。這種持續的參與模式不僅涉及休閒活動，還涉及生活的其他領域，如社團、社區、或家庭及社區以外的各種社會層面活動（政治、經濟、教育、宗教等），而休閒活動參與已被證明是有益的，並且與成功的老化有正向關聯 [12]。

現代化和工業化帶來的社會、文化變化，對高齡者和年輕家庭成員之間的關係以及向年邁父母提供的照護本質產生了重大影響，導致對公共服務干預的需求增加，以因應少子化及高齡化。因此，使高齡者繼續在社會中為家庭和經濟做出貢獻，讓其擁有良好健康、更長壽命和更高生活品質，以成為社區中有生產力的成員。

## 方法

本研究採橫斷面、問卷調查法，研究對象為彰化縣二水鄉 12 個社區關懷據點 65 歲（含）以上、識字無礙、意識清楚且能自理之高齡者。經研究場域單位主管同意並通過研究倫理委員會（Institutional Review Board, IRB）後方才執行研究（IRB 編號：REC112-05）。發放問卷前，向高齡者說明本研究目的、隱私及權益且符合資格者，請其填寫受試者同意書。本研究樣本數依據 Krejcie & Morgan（1970）[15] 認為母群 10 萬人以上時，有效樣本數需至少 380 位的條件，共發放 400 份，回收樣本數 358 份，扣除無效問卷 23 份，有效問卷為 335 份（83.75%）。

本研究均採用李克氏五點量表（Likert-type 5-point Scale）作為測量尺度，按「非常不同意」

1 分、「不同意」2 分、「普通」3 分、「同意」4 分、「非常同意」5 分等，分數越高則代表越同意。問卷初稿委請五位專家檢視後，並依其意見修改而成正式問卷，內容效度指標（Content Validity Index, CVI）均符合 0.8 或以上 [16]。問卷包括三大部分：基本資料、家庭支持量表及休閒活動參與量表、家庭支持量表係編修吳珮綺 [17] 家庭支持量表而成，有三個構面：實質性支持（3 題）、情感性支持（4 題）、資訊性支持（2 題）。休閒活動參與量表分別編修沈進成 [18] 休閒涉入量表及郭彰仁 [19] 休閒阻礙量表而成，有三個量表：休閒參與（14 題）、休閒阻礙（9 題）、休閒頻率（3 題）。

家庭支持支持量表經過 KMO 取樣適當性檢定為 0.93，Bartlett 球型檢定卡方值為 2,631.00， $p < 0.001$ ，進而進行因素分析，以主成分分析法萃取因子並透過最大變異轉軸法分析，顯示活躍老化量表總體解釋量為 83.69%，實質性支持解釋量為 36.15%，情感性支持解釋量為 33.69%，資訊性支持解釋量為 13.84%，顯示量表具有可接受的建構效度。整體量表 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.94，各構面分量表分別為 0.83、0.93、0.88。

休閒參與量表經過 KMO 取樣適當性檢定為 0.96，Bartlett 球型檢定卡方值為 6,341.48， $p < 0.001$ ，進而進行因素分析，以主成分分析法萃取因子並透過最大變異轉軸法分析，顯示休閒活動參與量表總體解釋量為 79.24%。休閒阻礙量表經過 KMO 取樣適當性檢定為 0.84，Bartlett 球型檢定卡方值為 1,523.96， $p < 0.001$ ，進而進行因素分析，以主成分分析法萃取因子並透過最大變異轉軸法分析，顯示休閒阻礙量表總體解釋量為 51.42%。休閒頻率量表經過 KMO 取樣適當性檢定為 0.75，Bartlett 球型檢定卡方值為 1509.64， $p < 0.001$ ，進而進行因素分析，以主成分分析法萃取因子並透過最大變異轉軸法分析，顯示休閒頻率量表總體解釋量為 91.26%，顯示量表具有可接受的建構效度，整體量表 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.95，分量表分別為 0.98、0.88、0.95。回收有效問卷加以編碼處理，並採用 SPSS 25 版進行統計描述、檢定及典型相關分析。

## 結果

表一顯示高齡者以女性 199 位 (59.4%) 居多、男性 136 位 (40.6%)；65-69 歲 112 位 (33.4%) 最多，依次為 70-74 歲 104 位 (31.0%)、80 歲 (含) 以上 63 位 (18.8%)、75-79 歲 56 位 (16.7%)；已婚 192 位 (57.3%) 最多，依次為喪偶 92 位 (27.5%)、未婚 28 位 (8.4%)、離婚 23 位 (6.9%)；國小 (含) 以下 148 位 (44.2%) 最多，依次為初中 96 位 (28.7%)、高中 (職) 65 位 (19.4%)、大專 (含) 以上 26 位 (7.8%)；配偶同住 139 位 (41.5%) 最多，依次為子女 106 位 (31.6%)、獨居 55 位 (16.4%)、其他 18 位 (5.4%)、親戚朋友 17 位 (5.1%)；每月所得 10,000 元以下 111 位 (33.1%) 最多，依次為 30,001 元以上 56 位 (16.7%)、20,001-25,000 元 54 位 (16.1%)、15,001-20,000 元 39 位 (11.6%)、10,001-15,000 元 38 位 (11.3%)、25,001-30,000 元 37 位 (11.0%)。經濟狀況收支平衡 124 位 (37.0%) 最多，依次為尚有餘額 115 位 (34.3%)、不夠用 96 位 (28.7%)；健康狀況還算好 114 位 (34.0%)

最多，依次為普通 111 位 (33.1%)、不太好 83 位 (24.8%)。有慢性病 275 位 (82.1%) 最多、無患慢性病 60 位 (17.9%)。無工作 246 位 (73.4%) 最多，有工作 89 位 (26.6%)。

經濟來源子女奉養 152 位 (45.4%) 最多，依次為退休金 148 位 (44.2%)、銀行存款 88 位 (26.3%)、投資 36 位 (10.7%)、社會補助 35 位 (10.4%)、房屋不動產 33 位 (9.9%)、保險金 24 位 (7.2%)、其他 22 位 (6.6%)。慢性病以患高血壓 114 位 (41.2%) 最多，依序為關節疾病 88 位 (31.8%)、糖尿病 73 位 (26.4%)、聽力障礙 44 位 (15.9%)、白內障、青光眼 37 位 (13.4%)、消化道疾病 34 位 (12.3%)、腎臟病 27 位 (9.7%)、心臟病 21 位 (7.6%)、泌尿道疾病 18 位 (6.5%)、攝護腺肥大 17 位 (6.1%)、呼吸系統疾病 17 位 (6.1%)、中風 12 位 (4.3%)、癌症 9 位 (3.2%)、其他 4 位 (1.4%)。

表二顯示高齡者休閒活動從高到低依序為社交型 38.1%、健身型 36.1%、消遣型 28.0%、學習型 22.5%、嗜好型 19.8%。表三得知高齡者家庭支持

表一 樣本基本資料描述性分析表 (n=335)

變項	屬性	n	%	變項	屬性	n	%
性別	男性	136	40.6	每月所得	10,000元 (含) 以下	111	33.1
	女性	199	59.4		10,001-15,000元	38	11.3
年齡	65-69歲	112	33.4		15,001-20,000元	39	11.6
	70-74歲	104	31.0		20,001-25,000元	54	16.1
	75-79歲	56	16.7		25,001-30,000元	37	11.0
	80歲 (含) 以上	63	18.8		30,001元以上	56	16.7
	婚姻	未婚	28	8.4	經濟狀況	尚有盈餘	115
已婚	192	57.3	收支平衡	124		37.0	
離婚	23	6.9	不夠用	96		28.7	
教育程度	喪偶	92	27.5	健康狀況	很好	27	8.1
	國小 (含) 以下	148	44.2		還算好	114	34.0
	初中	96	28.7		普通	111	33.1
	高中 (職)	65	19.4		不太好	83	24.8
與誰同住	大專 (含) 以上	26	7.8	慢性疾病	無	60	17.9
	配偶	139	41.5		有	275	82.1
	子女	106	31.6	有無工作	無	246	73.4
	親戚朋友	17	5.1		有	89	26.6
	獨居	55	16.4				
	其他	18	5.4				

平均得分為 3.49±0.65，各構面從高到低排名依序為「情感性」3.54±0.72、「資訊性」3.46±0.75、「實質性」3.45±0.67。家庭支持各題項平均數在 3.39-3.56 間，介於「普通」至「同意」，從高到低排名依序為「7. 我想做的休閒活動，家人都會鼓勵我去做」3.56±0.75、「5. 家人持續支持我參與休閒活動」3.56±0.80、「4. 家人總是在我參與休閒活動後，關

心我的感受」3.52±0.79、「9. 閒暇之餘，家人會和我聊起休閒活動的人、事、物」3.51±0.78、「6. 需要時，家人會陪伴我去參與休閒活動」3.51±0.82、「2. 我的家人會協助我參與休閒活動」3.50±0.75、「3. 家人能協助我做休閒活動的決定」3.47±0.77、「8. 家人會提供我參加休閒活動的相關資訊」3.40±0.80、「1. 家人會提供生活費給我」3.39±0.79。

表二 休閒活動現況分析表（複選題）（n=335）

題項	n	%	排序
<b>消遣型</b>		28.0	3
6.看電視、聽收/錄音機	218	65.1	
8.下棋或打牌（含麻將、四色牌）	42	12.5	
9.逛街、看電影	21	6.3	
<b>健身型</b>		36.1	2
12.從事體能活動（如：運動、散步）	121	36.1	
<b>嗜好型</b>		19.8	5
5.種花、植栽	110	32.8	
7.唱歌、卡拉OK/KTV	50	14.9	
11.玩樂器、書畫、手工藝、攝影、烹飪	39	11.6	
<b>社交型</b>		38.1	1
1.外出拜訪親戚、朋友聚會與鄰居聊天	159	47.5	
4.旅遊、露營	30	9.0	
<b>學習型</b>		22.5	4
2.看報紙、雜誌、書籍	81	24.2	
10.觀賞音樂會或歌劇（含各類戲曲）	10	3.0	
3.聽演講、文學欣賞	7	2.1	

表三 高齡者家庭支持之描述性分析

題項	平均數	標準差	排序
<b>實質性</b>	3.45	0.67	
1.家人會提供生活費給我	3.39	0.79	9
2.我的家人會協助我參與休閒活動	3.50	0.75	6
3.家人能協助我做休閒活動的決定	3.47	0.77	7
<b>情感性</b>	3.54	0.72	
4.家人總是在我參與休閒活動後，關心我的感受	3.52	0.79	3
5.家人持續支持我參與休閒活動	3.56	0.80	2
6.需要時，家人會陪伴我去參與休閒活動	3.51	0.82	5
7.我想做的休閒活動，家人都會鼓勵我去做	3.56	0.75	1
<b>資訊性</b>	3.46	0.75	
8.家人會提供我參加休閒活動的相關資訊	3.40	0.80	8
9.閒暇之餘，家人會和我聊起休閒活動的人、事、物	3.51	0.78	4
<b>家庭支持</b>	3.49	0.65	

範圍（最小值～最大值）：1-5

表四得知高齡者休閒活動參與平均得分為 3.44±0.59，各構面從高到低排名依序為「休閒參與」3.51±0.80、「休閒阻礙」3.41±0.57、「休閒頻率」3.17±0.89。休閒活動參與各題項平均數在 3.14~3.69 間，介於「普通」至「同意」。休閒參與各題項從高到低排名依序為「5. 休閒活動是一件很開心的事情」3.69±0.84、「7. 休閒活動讓我心情很愉快」3.65±0.87、「1. 休閒活動對我而言是重要的」3.61±0.89、「6. 休閒活動是一件很滿足的事情」3.56±0.86、「2. 休閒活動對我而言是

有意義的」3.56±0.89、「4. 休閒活動是我維持健康的主要秘訣」3.55±0.88、「8. 休閒活動讓我感到很有趣」3.53±0.88、「9. 我很享受休閒活動」3.52±0.92、「3. 休閒活動是我很嚮往的活動」3.50±0.89、「14. 我有許多朋友參與休閒活動」3.50±0.94、「13. 我喜歡和朋友討論休閒活動的訊息」3.43±0.94、「11. 休閒活動與我的生活有密切的關係」3.40±0.96、「12. 休閒活動在我生活中佔重要的部分」3.37±0.96、「10. 休閒活動能夠表現自我」3.32±0.95。

表四 休閒活動參與之描述性分析

題項	平均數	標準差	排序
<b>休閒參與</b>	3.51	0.80	
1. 休閒活動對我而言是重要的	3.61	0.89	3
2. 休閒活動對我而言是有意義的	3.56	0.89	5
3. 休閒活動是我很嚮往的活動	3.50	0.89	9
4. 休閒活動是我維持健康的主要秘訣	3.55	0.88	6
5. 休閒活動是一件很開心的事情	3.69	0.84	1
6. 休閒活動是一件很滿足的事情	3.56	0.86	4
7. 休閒活動讓我心情很愉快	3.65	0.87	2
8. 休閒活動讓我感到很有趣	3.53	0.88	7
9. 我很享受休閒活動	3.52	0.92	8
10. 休閒活動能夠表現自我	3.32	0.95	14
11. 休閒活動與我的生活有密切的關係	3.40	0.96	12
12. 休閒活動在我生活中佔重要的部分	3.37	0.96	13
13. 我喜歡和朋友討論休閒活動的訊息	3.43	0.94	11
14. 我有許多朋友參與休閒活動	3.50	0.94	10
<b>休閒阻礙</b>	3.41	0.57	
1. 老化是影響我參與休閒活動的阻礙因素	3.67	0.84	2
2. 身體狀況是影響我參與休閒活動的阻礙因素	3.73	0.79	1
3. 個人的興趣是影響我參與休閒活動的阻礙因素	3.51	0.77	4
4. 覺得舒適與否是影響我參與休閒活動的阻礙因素	3.52	0.77	3
5. 缺乏休閒活動資訊是影響我參與休閒活動的阻礙因素	3.23	0.83	9
6. 家人態度是影響我參與休閒活動的阻礙因素	3.24	0.78	7
7. 有無同伴是影響我參與休閒活動的因素	3.30	0.82	5
8. 無法配合同伴閒暇時間是影響我參與休閒活動的因素	3.24	0.80	8
9. 同伴與自己興趣不一致是影響我參與休閒活動的因素	3.27	0.78	6
<b>休閒頻率</b>	3.17	0.89	
1. 最近一年中，我實際參與休閒活動的次數是增加的	3.19	0.92	1
2. 最近一年中，我實際參與休閒活動每週平均參與天數的是增加的	3.14	0.93	3
3. 最近一年中，我考慮參與休閒活動的動機是增強的	3.18	0.94	2
<b>休閒活動參與</b>	3.44	0.59	

範圍（最小值~最大值）：1-5

休閒阻礙各題項從高到低排名依序為「2. 身體狀況是影響我參與休閒活動的阻礙因素」 $3.73\pm 0.79$ 、「1. 老化是影響我參與休閒活動的阻礙因素」 $3.67\pm 0.84$ 、「4. 覺得舒適與否是影響我參與休閒活動的阻礙因素」 $3.52\pm 0.77$ 、「3. 個人的興趣是影響我參與休閒活動的阻礙因素」 $3.51\pm 0.77$ 、「7. 有無同伴是影響我參與休閒活動的因素」 $3.30\pm 0.82$ 、「9. 同伴與自己興趣不一致是影響我參與休閒活動的因素」 $3.27\pm 0.78$ 、「6. 家人態度是影響我參與休閒活動的阻礙因素」 $3.24\pm 0.78$ 、「8. 無法配合同伴閒暇時間是影響我參與休閒活動的因素」 $3.24\pm 0.80$ 、「5. 缺乏休閒活動資訊是影響我參與休閒活動的阻礙因素」 $3.23\pm 0.83$ 。休閒頻率各題項從高到低排名依序為「1. 最近一年中，我實際參與休閒活動的次數是增加的」 $3.19\pm 0.92$ 、「3. 最近一年中，我考慮參與休閒活動的動機是增強的」 $3.18\pm 0.94$ 、「2. 最近一年中，我實際參與休閒活動每週平均參與天數的是增加的」 $3.14\pm 0.93$ 。

表五得知，女性在家庭支持實質性顯著高於男性。有工作者在休閒頻率顯著高於無工作者。無慢性病者在休閒活動參與及其構面均顯著高於有慢性病者。65 歲至 69 歲在休閒活動參與及構面休閒頻率均高於他年齡層。已婚者在家庭支持及其構面均高於未婚、離婚及喪偶者。已婚者在休閒參與、休閒頻率高於未婚、喪偶。國小（含）以下、初中、高中（職）者在家庭支持及其構面均高於大專（含）以上。初中、高中（職）、大專（含）以上者在休閒活動參與及構面均高於國小（含）以下。每月所得 30,001（含）以上者在休閒活動參與及其構面休閒頻率高於其他每月所得者。健康狀況還算好者在家庭支持資訊性高於很好、普通、不太好者。健康狀況很好、還算好、普通者在休閒活動參與休閒參與、休閒頻率高於不太好者。健康狀況還算好、普通、不太好在休閒參與休閒阻礙高於很好者。

表六及圖一得知，家庭支持與休閒活動參與為典型相關兩個主要變項。家庭支持包括三個子構面，分別是「實質性」、「情感性」、「資訊性」為一組自變項（X）。休閒活動參與分別是「休閒參與」、「休閒阻礙」及「休閒頻率」等三個子構面為依變項（Y）。第一典型相關係

數  $\rho_1=0.633$  ( $p < 0.001$ )；第二典型相關係數  $\rho_2=0.228$  ( $p < 0.001$ )，三個自變項主要透過二個典型因素影響到依變項。自變項的第一個典型因素 ( $\chi_1$ )，可以說明依變項的第一個典型因素 ( $\eta_1$ ) 總變異量的 40.0%，而依變項的第一個典型因素 ( $\eta_1$ )，又可解釋依變項變異量的 59.205%，自變項與依變項重疊部分為 23.703%。因此，自變項透過第一典型 ( $\chi_1$  與  $\eta_1$ )，可以解釋依變項總變異量的 23.703%。自變項的第二個典型因素 ( $\chi_2$ )，可以說明依變項的第二個典型因素 ( $\eta_2$ ) 總變異量的 5.2%，而依變項的第一個典型因素 ( $\eta_2$ )，又可解釋依變項變異量的 17.297%，自變項與依變項重疊部分為 0.902%，因此，自變項透過第二典型因素 ( $\chi_2$  與  $\eta_2$ )，可以解釋依變項總變異量的 0.902%。自變項和依變項在第一個至第二個典型因素重疊部份，共計 24.605%，換言之，實質性、情感性、資訊性三個自變項經由第一、第二典型因素可說明休閒支持、休閒阻礙、休閒頻率等三個總變異量 24.605%；而此二個典型因素可以解釋休閒活動參與總變異量的 45.2%。

二組典型相關及重疊量的數值以第一組典型相關較大，第二組重疊量較小，可見三個自變項主要是藉由第一典型因素影響三個依變項。三個自變項中與第一個典型因素 ( $\chi_1$ ) 之相關較高者為情感性，其結構係數為 0.962；在依變項中，與第一典型因素 ( $\eta_1$ ) 的關係較密切者為休閒支持、休閒頻率，其結構在 0.800 以上。因而，在第一個典型因素分析裡，主要是自變項中的家庭支持的情感性影響高齡者休閒參與、休閒阻礙與休閒頻率。由於結構係數均為正數，可見感情性支持越高，則休閒參與、休閒頻率越高。

## 討論

高齡者休閒活動以社交型、健身型、消遣型位居前三名，其中又以看電視、聽收 / 錄音機、外出拜訪親戚、朋友聚會或與鄰居聊天、從事體能活動等最多，與 Minhat & Amin [12]、Lee et al.[20]、吳守從 [21] 研究結果相似。大部分的高齡者有充裕的時間參加休閒活動，室內活動就是看電視、聽廣播，室外活動則到附近的公園散步、聊聊天或健身。步行被認為是高齡者最好的戶外活動形式之一 [22]。

表五 樣本基本資料變項對家庭支持與休閒活動參與之檢定分析 (n=335)

變項	屬性	次數	平均數	t/F	Scheffe
家庭支持_性別 (實質性)	1.男性	136	3.35	-2.21*	
	2.女性	199	3.52		
家庭支持_婚姻 (實質性/情感性/資訊性)	1.未婚	28	2.73	19.92***	2>1,2>3,2>4
	2.已婚	192	3.62		
	3.離婚	23	3.21		
	4.喪偶	92	3.52		
休閒活動參與_婚姻 (休閒參與/休閒頻率)	1.未婚	28	3.27	3.49*	2>1,2>4
	2.已婚	192	3.52		
	3.離婚	23	3.48		
	4.喪偶	92	3.31		
休閒活動參與_年齡 (休閒參與/休閒頻率)	1.65-69歲	112	3.57	6.74***	1>4,2>4,3>4
	2.70-74歲	104	3.43		
	3.75-79歲	56	3.48		
	4.80歲(含)以上	63	3.17		
家庭支持_教育程度 (實質性/情感性/資訊性)	1.小學(含)以下	148	3.45	4.55**	1>4,2>1,2>4,3>4
	2.初中	96	3.66		
	3.高中(職)	65	3.47		
	4.大專(含)以上	26	3.17		
休閒活動參與_教育程度 (休閒參與/休閒頻率)	1.小學(含)以下	148	3.26	9.60***	2>1,3>1,4>1
	2.初中	96	3.72		
	3.高中(職)	65	3.73		
	4.大專(含)以上	26	3.64		
家庭支持_健康狀況 (資訊性)	1.很好	27	3.35	2.65*	2>1,2>3,2>4
	2.還算好	114	3.59		
	3.普通	111	3.46		
	4.不太好	83	3.30		
休閒活動參與_健康狀況 (休閒參與/休閒頻率)	1.很好	27	3.60	8.31***	1>4,2>4,3>4
	2.還算好	114	3.73		
	3.普通	111	3.53		
	4.不太好	83	3.17		
休閒活動參與_健康狀況 (休閒阻礙)	1.很好	27	3.05	4.47**	2>1,3>1,4>1
	2.還算好	114	3.41		
	3.普通	111	3.44		
	4.不太好	83	3.50		
休閒活動參與_慢性病 (休閒參與/休閒頻率)	1.有慢性病	275	3.40	-2.89**	
	2.無慢性病	60	3.63		
休閒活動參與_每月所得 (休閒頻率)	1.10,000(含)以下	111	3.42	2.52*	6>1,6>2,6>3,6>4 6>5
	2.10,001-15,000	38	3.29		
	3.15,001-20,000	39	3.42		
	4.20,001-25,000	54	3.39		
	5.25,001-30,000	37	3.38		
	6.30,001(含)以上	56	3.67		
休閒活動參與_有無工作 (休閒頻率)	1.無工作	246	3.09	-2.65**	
	2.有工作	89	3.38		

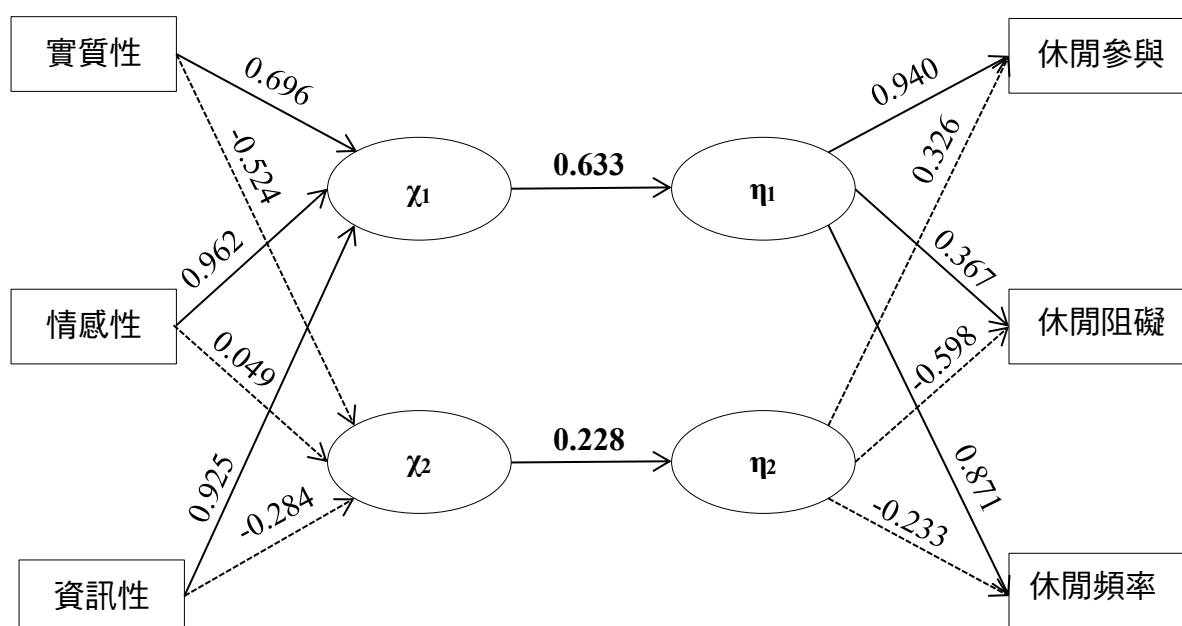
因篇幅有限，僅提供有統計顯著的結果；\*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001



表六 家庭支持與休閒活動參與典型分析摘要表

家庭支持	典型因素		休閒活動參與	典型因素	
(X變項)	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	(Y變項)	η <sub>1</sub>	η <sub>2</sub>
實質性	0.696	-0.524	休閒參與	0.940	0.326
情感性	0.962	0.049	休閒阻礙	0.367	-0.598
資訊性	0.926	-0.284	休閒頻率	0.871	-0.233
抽出變異數百分比	0.75,580	0.11910	抽出變異數百分比	0.59205	0.17297
重疊	0.30,259	0.00621	重疊	0.23703	0.00902
			ρ <sup>2</sup>	0.400	0.052
			ρ	0.633***	0.228***

\*\*\*p<0.001



圖一 典型相關分析徑路圖

高齡者的家庭支持依序為情感性、資訊性、實質性，與莊子瑩、陳若琳 [5] 以 55 歲以上為對象的結果在排序上略有差異（情感性、實質性、資訊性），可能是在老化的過程中，不可避免地會有健康問題，若家庭成員給予高齡者建議或是陪同，提供情感與訊息上支持，有助於高齡者健康的維持。高齡者的休閒活動參與中，休閒參與、休閒阻礙與休閒頻率整題平均數在 3.0 以上，顯示休閒參與、休閒頻率屬適中，但休閒阻礙情形算是嚴重，主要是受到老化、身體狀況影響，其中休閒阻礙略高於吳守從 [21] 研究結果，可能是阻礙成因有所不同，牽涉到健康營造、休閒教育、社會支持、經濟安全等跨公共事務的結合。

本研究結果顯示女性高齡者在實質性支持顯著高於男性，與鄭嬋嬌等人 [23] 研究以城市 60 歲以上高齡者性別無差異結果不相似，可能與城鄉差異有關或者本研究高齡女性大部分參與家務和日常生活照顧，給予家庭成員提供幫助而在經濟方面得到家人更多的支持。已婚高齡者在家庭支持三個構面實質性、情感性、資訊性等均顯著高於未婚、離婚、喪偶，與吳珮綺 [17] 研究以 55 歲以上為對象的婚姻無差異結果不相似，可能是已婚高齡者受到傳統家庭觀念影響或得到家人互相支持的程度高，尤其是已婚者在家務料理和情感支援上的主要提供者是配偶。已婚高齡者在休閒參與、休閒頻率顯著高於未婚、喪偶，與林志鈞、江慧欣 [24] 研究婚姻無差

異結果不相似，可能是高齡者有配偶的陪伴傾向於主動共同從事的休閒活動。

低於 79 歲以下高齡者在休閒參與、休閒頻率顯著高於 80 歲（含）以上，與 Minhat & Amin[12]、洪如萱、陳金盈 [25] 相似，但與林志鈞、江慧欣 [24] 研究年齡無差異結果不相似，可能是本研究高齡者隨年齡的增長、疾病增多、日常活動力下降、社交減少，對家庭的依賴性也逐漸增加，較年輕高齡者在參與休閒活動及休閒頻率越高，相對休閒阻礙也就愈少，一定程度上說明年齡與參與休閒活動呈負相關。高中以下教育程度高齡者家庭支持三個構面實質性、情感性、資訊性等均顯著高於大專（含）以上者，與吳佩錡 [17] 研究教育程度無差異結果不相似，可能是本研究高齡者以中小學教育程度佔多數且居住在鄉村，多數在經濟、日常生活方面顯得比較弱，主要依靠子女，在感情上、身體上、以及其他方面的困難仍需要得到幫助和支持。初中以上教育程度高齡者在休閒參與及休閒頻率顯著高於國小（含）以下者，與洪如萱、陳金盈 [25] 研究結果相似，但與郭芳坤 [26] 研究結果不相似，可能是高齡者教育程度愈高更了解休閒參與的重要性，有更廣闊的支持管道，認知觀念越清楚，參與休閒意願與次數較高。

健康狀況還算好高齡者在資訊性支持高於普通、不太好者，與劉培培等人 [27] 研究結果相似，可能是高齡者愈健康，增加家庭成員的互動、提供資訊，並鼓勵其參與活動、融入社會，以獲得更多支持和生活照顧，提高其健康狀況。健康狀況普通以上或無慢性病高齡者在休閒活動參與及頻率顯著高於不太好或有慢性病者，且相對的休閒阻礙也就越少，與洪如萱、陳金盈 [25]、陳潔瑤等人 [28] 研究結果相似。健康狀況不同者可以從事不同休閒參與與頻率，不至於生理、心理機能退化。每月所得 30,001（含）以上或有工作高齡者在休閒頻率顯著高於其他每月所得或無工作者，與 Minhat et al.[29] 研究經濟狀況在休閒參與無差異結果不相似，可能是本研究高齡者有工作或所得越高者，追求生活品質愈高，影響高齡者休閒頻率也較為顯著，尤其是各項休閒娛樂設施大多為優待或免費。

在家庭支持與休閒活動參與典型相關分析中，

家庭支持與休閒活動參與之間的變項均呈顯著正相關，即高齡者在家庭支持中之三構面實質性、情感性、資訊性中，感情性支持越高，休閒參與、休閒頻率越高。從高齡者的情感支持來看，絕大多數高齡者在有要事需要商量、建議或說明時都期望能得到子女或家庭其他成員的關注、支持。

## 結論

本研究高齡者以女性、65-69 歲、已婚、國小（含）以下、配偶同住、所得 10,000 元（含）以下、收支平衡、健康狀況還算好、有慢性病、無工作為最多。家庭支持及其構面呈中等偏上程度。休閒活動參與及其構面呈中等偏上程度。高齡者的性別、婚姻、年齡、教育程度、健康及工作狀況、每月所得、慢性病等在家庭支持及休閒活動參與呈顯著差異。家庭支持與休閒活動參與間呈顯著正相關。

建議家庭成員可以多協助高齡者實質性支持，比如：提供經濟上支援、各類活動決定的協助等，有助於高齡者提升自我價值。再者，不同狀況的高齡者能選擇符合自己的休閒參與活動，並增加休閒活動的次數，可以預防或推遲高齡者認知功能的下降、減緩老化的發生。新增或改善公園綠地、觀光、休閒活動娛樂設施、道路等安全性、舒適性、多樣性，緩解老年階段的各種疾病，進而緩解家庭和社會的壓力。最後，家族成員之間可以藉由彼此情感和訊息來抒發情緒、分享親密及真誠溝通而保有彈性，以增加高齡者休閒參與活動。本研究對象僅針對鄉村社區關懷據點之高齡者，結果會有偏差性，無法推論至其他地區。問卷採自填式調查，對理解及認知有困難的高齡者，在填寫時無法真實作答而導致研究結果會有所誤差。未來可增加都會區、質性研究或增加心理、滿意度、活躍老化等變項來做探討。

## 參考文獻

1. 呂全發、黃娟娟：銀髮族休閒活動參與、家庭支持與幸福感關係之研究。彰化師大體育學報 2015；14：15-26。
2. 游香菱、鄭云慈、丁于珊 等：中高齡休閒活動參與效益之研究。觀光與休閒管理期刊 2022；10：44-50。

3. 衛生福利部國民健康署：阿公阿嬤活力秀-看電視也可以互動。2024。Retrieved from <https://www.mohw.gov.tw/cp-4635-51572-1.html>
4. 曾竹吟：退休老人休閒參與、課程選擇及幸福感之探討研究-以臺南市松柏學苑為例。台南市：南台科技大學休閒事業管理研究所。2013。
5. 莊子瑩、陳若琳：高齡者家庭支持、自我價值和活躍老化之關聯研究。輔仁民生學誌 2017；23（2）：65-82。
6. 曾建興：中高齡者休閒活動經驗與活躍老化行為之相關研究。嘉大體育健康休閒 2017；16（3）：16-35。
7. Hutchinson SL, Nimrod G: Leisure as a resource for successful aging by older adults with chronic health conditions. *International Journal of aging and human development* 2012; 74(1): 41-65.
8. Chen MT, Fu YY: Family structure and subjective well-being of older adults in China: impacts of grandparent coresidence, grandparenting, and family support. *China Perspectives* 2023; 134: 31-42.
9. Chukwuorji JBC, Nwokea MB, Ebere MO: Stressful life events, family support and successful ageing in the Biafran War generation. *Aging & Mental Health* 2017; 21(1): 95-103.
10. Prazeres F, Santiago L: Relationship between health-related quality of life, perceived family support and unmet health needs in adult patients with multimorbidity attending primary care in Portugal: a multicentre cross-sectional study. *Prazeres and Santiago Health and Quality of Life Outcomes* 2016; 14(1): 156-167.
11. Pitilin EDB, Aline Massaroli A, Luzardo AR, et al.: Factors associated with leisure activities of elderly residents in rural areas. *Rev Bras Enferm* 2020; 73(Suppl. 3): e20190600.
12. Minhat HS, Amin RM: Sociodemographic determinants of leisure participation among elderly in Malaysia. *Journal of Community Health* 2012; 37(4): 840-847.
13. Zhou JY, Yang C, Yu JB, et al.: The influence of social support on leisure-time physical activity of the elderly in the Chinese village of fuwen. *Healthcare* 2023; 11(15): 2193.
14. Jeenuang K, Kaewsawas S, Thanapop C, et al.: Social support, active ageing perception and practices among educational staff in the primary educational service, nakhon-si-thammarat province, southern Thailand. *Social Sciences* 2023; 12(9): 486-497.
15. Krejcie RV, Morgan DW: Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement* 1970; 30(3): 607-610.
16. Waltz CF, Strickland O, Lenz ER: *Measurement in nursing and health research*. New York, NY: Springer Publishing Company. 2010.
17. 吳佩錡：家庭支持和成功老化。彰化：大葉大學運動健康管理學系。2019。
18. 沈進成：溫泉健康休閒之遊客涉入、體驗與體驗幸福感影關係之研究。高雄市：國立高雄餐旅大學旅遊管理研究所。2013。
19. 郭彰仁：城鄉休閒生活型態、休閒智能與公園使用行為之關係研究。雲林縣：國立虎尾科技大學休閒遊憩系。2015。
20. Lee JH, Lee JH, Park SH: Leisure activity participation as predictor of quality of life in Korean urban-dwelling elderly. *Occup. Ther. Int.* 2014; 21: 124-132.
21. 吳守從：城鄉銀髮族休閒偏好、休閒參與及休閒阻礙關係之探討-以高雄市為例。觀光與休閒管理期刊 2018；6（1）：141-152。
22. Bergland A, Thorsen K, Loland NW: The relationship between coping, self esteem and health on outdoor walking ability among older adults in Norway. *Ageing & Society* 2010; 30(6): 949-963.
23. 鄭嬋嬌、張冬瑩、黃翔等：中山市高齡者生活狀況、家庭支持及日常生活能力及其影響因素。中國老年學雜誌 2016；36：5984-5985。
24. 林志鈞、江慧欣：銀髮族參與休閒活動型態、休閒涉入及休閒效益對成功老化之關係。育達科大學報 2015；40：57-86。
25. 洪如萱、陳金盈：臺北市高齡者休閒運動涉入與幸福感之研究。海峽兩岸體育研究學報 2016；10（2）：51-70。
26. 郭芳坤：銀髮族休閒運動參與動機與幸福感之研究。運動健康休閒學報 2015；6：107-121。
27. 劉培培、陳長香、李淑杏等：社區高齡者家庭支持與心理健康相關性分析。中國老年學雜誌 2015；35：3440-3441。
28. 陳潔瑤、方亞、曾雁冰：多元社會參與及家庭支援對中國高齡者心理健康的影響研究。中國衛生政策研究 2021；14（10）：45-51。
29. Minhat HS, Amin RM, Khadijah S: Continuity theory of ageing and leisure participation among elderly attending selected health clinics in selangor. *The International Medical* 2013; 12(2): 51-58.

# The Correlation Between Familial Support and Participation in Leisure Activities Among Senior Citizens

Chin-Chih Ho<sup>1</sup>, Wen-Miao Liu<sup>2</sup>, Kuo-Chuan Wang<sup>3</sup>, Chin-Tun Hung<sup>1</sup>

Department of Healthcare Administration<sup>1</sup>, Department of Nursing<sup>2</sup>, Master Program in Long Term Care<sup>3</sup>,  
Central Taiwan University of Science and Technology

## Abstract

### Purposes

The purpose of this study was to investigate the correlation between familial support and participation in leisure activities among senior citizens aged 65 or above.

### Methods

A cross-sectional, questionnaire-based survey was conducted with senior citizens aged 65 years or older and capable of self-care at a community care center in Ershui Township, Changhua County, Taiwan. The study was conducted with the approval of Institutional Review Board. Four hundred questionnaires were distributed, and 335 valid questionnaires (83.75%) were collected. The questionnaires included items on background information, current situation of leisure activities, familial support, and participation in leisure activities. SPSS v.25 software was used for statistical validation and canonical-correlation analysis.

### Results

The senior citizens included in the study were most likely to be female, aged 65-69 years, married, have an educational attainment of elementary school or below, earning no more than NT\$10,000, in reasonably good health, have chronic illnesses, and unemployed. The categories of leisure activities were social, fitness-related, recreational, educational, and hobby-related, in descending order of frequency. Familial support was found to be moderate-to-high, with emotional, informational, and tangible support in descending order of frequency. Participation in leisure activities was found to be moderate-to-high, with participation, barriers, and frequency in descending order of frequency. There were significant differences in familial support and leisure activity participation based on sex, marital status, age, educational attainment, health status, employment status, monthly income, and chronic illness status. Higher levels of emotional support were associated with higher participation in and frequency of leisure activities.

### Conclusions

Family members can provide more practical support to improve participation in leisure activities by senior citizens through intimate and sincere communication by sharing emotions and messages. (Cheng Ching Medical Journal 2025; 21(1): 21-32)

**Keywords :** *Senior citizens, Familial support, Participation in leisure activities, Community care centers, Canonical-correlation analysis*