

第五章 結論與建議

本研究的主要目的係在探討影響高齡者社會參與的因素，及高齡者社會參與與生活滿意度之關係，以供有關單位作為未來規劃高齡者從事社會參與之參考。研究方法係採次級資料分析，將所得資料經統計分析後，歸納成第四章的研究結果分析，本章將據以陳述研究發現，進而根據研究發現提出本研究的結論、討論及建議。具體而言，本章共分成四節，第一節為研究發現，第二節為本研究的結論，第三節為討論，第四節則為本研究提出之建議。

第一節 研究發現

本研究乃是使用行政院衛生署國民健康局人口與健康調查研究中心執行之「臺灣地區中老年身心社會生活狀況長期追蹤調查系列」1999年調查資料進行次級資料分析，研究樣本為年滿六十五歲以上之高齡者，有效樣本數為2890人，針對所得的資料，以描述統計、單因子變異數分析、卡方檢定、獨立樣本t檢定、點二系列相關、皮爾森積差相關、邏輯迴歸、多元迴歸分析及階層迴歸分析等統計方法進行分析，以獲得研究結果，茲將研究發現整理如下。

壹、樣本基本特性

本研究樣本的基本特性為：男性略多於女性，年齡多集中在70-74歲，平均年齡為74.4歲，教育程度大多在小學以下，經濟狀況及健康狀況都以覺得普通者最多，婚姻狀況以已婚有偶者最多，有將近七成的高齡者與子女或孫子女同住，至於居住地則以居住在都市、城市者最多。相較於臺閩地區的老年人口，由於本研究樣本大多為長期追蹤的樣本，所以年齡偏高，因此教育程度為不識字，健康狀況較差，婚姻狀況為喪偶及與其他人同住的比例，相較之下較高，故本研究結果在推論上有所限制。

貳、高齡者社會參與的分析

一、高齡者社會參與的現況

在參與率方面，有48.4%的高齡者有社會參與，社會參與率將近有五成。再針對有社會參與的高齡者瞭解其參與面向，在參與類型上，以有參加「老人團體」者最多，有超過一半以上的人均有參與，而有參加「老人學習活動」者最少，僅有3.2%；在參與量上，超過六成以上的高齡者僅參與一項團體活動，參與量越

多則參與人數越少；在參與程度上，有超過八成五的人是屬於「參與程度低」，只有 13.6%是「參與程度高」。

二、影響高齡者社會參與的因素

從「卡方分析」的結果可知，性別、年齡、教育程度、經濟狀況、健康狀況、婚姻狀況、居住安排及居住地等，均會影響高齡者的社會參與，其中男性、教育程度越高、對經濟狀況越滿意、健康狀況良好、已婚有偶、僅與配偶同住的高齡者，從事社會參與的可能性就越高，但若年齡越大、居住在都市化程度越高的地方，則會不利於高齡者的社會參與。再以邏輯迴歸分析之，在控制其他變項後，性別、年齡、教育程度、經濟狀況、健康狀況、居住地仍是重要的影響因素，但婚姻狀況及居住安排的影響力卻消失及減弱了，究其原因可能為婚姻狀況與居住安排間的共變相關較高，致婚姻狀況之效果失其顯著，居住安排的效果減少。

三、沒有社會參與的原因

可以歸納為五大因素：「身體不好、行動不便」(24.7%)、「沒興趣」(20.0%)、「年紀大」(12.0%)、「沒空、或時間不能配合」(11.6%)、「不想參加」(7.2%)，除了生理老化的限制外，主要的阻礙因素為「意向的障礙」，亦即是因為個人的信念、價值和態度對社會參與造成的障礙，而在其他原因中，也包含了「結構或情境的障礙」(如沒錢、不識字、書讀不多、需照顧家人)及「機構的障礙」(如無此資訊、附近沒有社團、交通不方便)兩種障礙。

參、高齡者生活滿意度與社會人口變項、情境變項之差異分析

一、高齡者生活滿意度之分析

高齡者的整體生活滿意度平均數為 7.86，在總分為 12 分中較偏向對生活感到滿意。

二、高齡者生活滿意度與社會人口變項、情境變項之差異分析

從「獨立樣本 t 檢定」及「單因子變異數分析」的結果可知，在社會人口變項及情境變項中，包括性別、教育程度、經濟狀況、健康狀況、婚姻狀況、居住安排及居住地等，均會影響高齡者的生活滿意度，其中男性、教育程度越高、對經濟狀況越滿意、有良好的健康、已婚有偶、僅與配偶同住及居住在都市的高齡者，會擁有較高的生活滿意度。因此我們可以說，高齡者除了社會人口變項中的

性別對生活滿意度有影響外，具備豐富的社經資源、健康資源、家庭支持及居住在都市化程度高的地方，均會提升高齡者的生活滿意度。

肆、高齡者社會參與與生活滿意度關係之分析

一、差異分析

將高齡者分成有社會參與及無社會參與兩類，以釐清二者在生活滿意度上的差異情形。從「獨立樣本 t 檢定」的結果可知，有無社會參與確實會造成生活滿意度有顯著差異，且有社會參與者的生活滿意度平均數（8.32）會高於無社會參與者（7.37）。

二、相關分析

爲了進一步瞭解社會參與面向與生活滿意度的關係，以有社會參與的高齡者爲對象，利用「相關係數」來瞭解社會參與的面向與生活滿意度間相關的方向及相關是否達顯著，研究結果顯示，在參與類型、參與量及參與程度中，除了參與類型中的「政治性團體」及「老人團體」與生活滿意度沒有顯著相關外，其他均有顯著相關，其中，在參與類型上，生活滿意度越高，越可能是有參與「社區交誼團體」、「宗教團體」、「社會服務性團體」、「同鄉會、宗親會」、「老人學習活動」的高齡者，而生活滿意度越低，越可能是有參與「農會、漁會或其他工商行業團體的工會或獅子會」的高齡者；在參與量上，參與量越高，生活滿意度也越高；在參與程度上，生活滿意度越高，越可能是參與程度高的高齡者。再將上述有達到顯著相關的參與面向與生活滿意度進行多元迴歸分析，研究結果顯示，在控制其他變項的情形下，參與類型的影響效果變得不顯著，參與量及參與程度仍具有顯著影響力，且參與量越多、參與程度高的高齡者，生活滿意度就越好。另外從標準化迴歸係數值的大小來看，「參與程度」乃是社會參與面向中影響高齡者生活滿意度最主要的預測變項。

伍、社會人口變項、情境變項、社會參與與高齡者生活滿意度之迴歸分析

一、社會人口變項、情境變項、有無社會參與與高齡者生活滿意度之階層迴歸分析

利用階層迴歸分析來釐清社會人口變項、情境變項及有無社會參與對生活滿意度的影響效果，研究結果發現：高齡者擁有的社經資源、健康資源、家庭支持

及有無社會參與，均是影響生活滿意度的重要因素。

二、社會人口變項、情境變項、社會參與面向與有社會參與的高齡者生活滿意度之階層迴歸分析

以有社會參與的高齡者為對象，利用階層迴歸分析來瞭解社會人口變項、情境變項及社會參與面向對生活滿意度的影響效果，研究結果發現：高齡者擁有的社經資源、健康資源、居住安排及參與程度均是影響有社會參與者生活滿意度的重要因素。

比較影響所有高齡者及有社會參與高齡者生活滿意度的因素可以發現兩點差異：(1) 有社會參與高齡者的生活滿意度不受婚姻狀況的影響；(2) 參與量或參與程度會減弱教育程度對有社會參與之高齡者在生活滿意度上的影響效果。

第二節 結論

綜合上述研究發現，本研究獲致下列結論：

一、高齡者具有社會參與的需求

根據本研究的結果，高齡者從事社會參與者有將近五成，表示有半數的老人在卸下養兒育女的重擔，及從工作崗位退休下來後，仍積極的扮演社會的角色，相較於陳肇男與林惠生（1995）統計十年前高齡者社會參與率為 38.7% 來看，高齡者的社會參與已大幅提升，社會參與已逐漸受到高齡者的重視。隨著年齡的增長，通常會伴隨著角色喪失及角色資源的枯竭，這很容易使高齡者與社會隔離，當老人無法在社會上找到自己的定位，沒有辦法與他人互動並從中獲得自我肯定時，老化很容易帶來絕望，而社會參與是重新在社會上尋找适合自己角色的重要途徑，透過社會參與可以持續與社會保持互動，並獲得愛與被愛、尊重、自我實現等較高層次的需求滿足。

二、參加「老人團體」是高齡者社會參與的最愛

在八種社會參與類型中，「老人團體」是最多人參加的，有社會參與的高齡者中，超過一半以上的人有參加老人團體，在與其他類型做比較後可以發現，老人團體具備的最大特色為參與者均為老人同儕，根據老年次文化理論認為，高齡

者傾向於和他們的同儕互動，由於老人有他們自己的話題和共同的觀點、態度、行爲，而這些又與其他年齡人口的行爲規範和想法有異，因此會促使他們與同類屬（category）的成員互動，再從互動中建立相互依賴、扶持的關係，而形成新的支持網絡。此一發現可提供有關單位在規劃高齡者社會參與的措施上作為參考，透過興建老人活動中心，並多多舉辦老人團體活動，以創造高齡者互動的平台，進而提升高齡者從事社會參與的意願。

三、意向障礙是阻礙高齡者社會參與的主因

社會參與已漸漸受到高齡者的重視，但參與率仍不夠普及，究其原因，除了生理老化及健康狀況不佳等不可抗力之因素外，阻礙高齡者從事社會參與最主要的原因為意向的障礙，亦即是因為高齡者個人的信念、價值和態度而不願從事社會參與，傳統中國人對老人價值的看法即重在養老、尊老，當中強調「頤養天年」、「含飴弄孫」、「退隱山林」，裡面即隱含著退出社會的意味，這樣的信念會使得老人排斥社會參與，因此必須根本地從對老人的價值觀念進行改變，提倡高齡者從事社會參與在老化過程中的好處，讓「鼓勵高齡者從事社會參與」成為普世的價值。另外，「結構或情境的障礙」（如沒錢、不識字、書讀不多、需照顧家人）及「機構的障礙」（如無此資訊、附近沒有社團、交通不方便）也會阻礙參與，政府機關及相關機構應設法排除障礙，以增進高齡者的社會參與。

四、高齡者的社會參與與生活滿意度有關

從差異分析中可知，有及無社會參與者，在生活滿意度上有顯著的差異存在，且有參與者的生活滿意度高於未參與者，這肯定了活動理論、角色理論及連續理論所提出的，老人應持續的社會參與，才能獲得良好調適的論調，老化通常會伴隨包括生理機能、心理能力和社會關係變遷的衝擊，而這往往會引起對老化的調適問題，透過社會參與可以獲得新的人際關係、扮演社會上的角色以肯定自我、及能保持活躍的生活方式，因此能擁有較好的生活滿意度；另外，在相關分析中也發現，社會參與面向的參與類型、參與量及參與程度，均與生活滿意度有顯著相關，且參與類型為「社區交誼團體」、「宗教團體」、「社會服務性團體」、「同鄉會、宗親會」、「老人學習活動」、參與量越多、參與程度高者，生活滿意度越高，這對於促進高齡者從事社會參與及在設計社會參與的方案上，提供了重要的訊息。

在參與類型中，唯有參與「農會、漁會或其他工商行業團體的工會或獅子會」與生活滿意度呈現負相關，相較於其他參與類型是立基於老人的興趣、嗜好主動決定參與，該團體則是以職業身份為基礎，屬於半強迫參與性質。這提醒我們社會參與確實可以提升高齡者的生活滿意度，但這前提必須是由高齡者自願且主動的參與，若是強迫參加，反而會對生活滿意度帶來反效果，因此在社會參與的推動上，應該提供多元的類型供高齡者自由選擇，才能獲得預期的效果。

五、社會參與面向中，影響生活滿意度最關鍵的因素為「參與程度」

在社會參與的面向中，影響生活滿意度最主要的預測變項為「參與程度」，參與程度高則具有較高的生活滿意度，本研究所稱之參與程度高，是指在社會參與中有擔任職務，通常有擔任職務者因為具有控制權力，所以會在參與的團體活動上花費較多時間、心力，對於參與的團體活動也會較有歸屬感與認同感，而繼續投入其中，另一方面，願意擔任職務，也意味著在參與團體活動的過程中給高齡者的感覺是正向、滿意的，才會促使高齡者繼續參與，進而擔任職務。從上述的解釋可以發現，影響生活滿意度的關鍵在於高齡者在活動參與過程中的體驗品質，也就是說從事社會參與不只是一要「出現」在團體活動上，更要能「享受」其中，才能提升生活滿意度，所以高齡者除了要多多從事社會參與外，在參與的過程中若能感受到參與的品質，對生活滿意度將帶來更大的效果，因此我們可以說，高齡者的社會參與不僅要重量更需要重質。

六、影響高齡者社會參與的因素為，性別、年齡、教育程度、經濟狀況、健康狀況、居住地

根據本研究的發現，男性、年齡越小、教育程度越高、經濟狀況越滿意、健康狀況良好、居住在鄉村、農村的高齡者越可能去從事社會參與，也就是說高齡者具備豐富的社經資源、健康資源，居住在都市化程度越低的地方，越有利於高齡者的社會參與。因此可以參酌這些促進高齡者社會參與的因素，來制訂社會參與相關政策或設計適合的方案，以增進高齡者社會參與的意願及機會。

七、影響高齡者生活滿意度的因素為，教育程度、經濟狀況、健康狀況、婚姻狀況、居住安排及有無社會參與

根據本研究的發現，社會人口變項及有無社會參與均對生活滿意度有重要影響，教育程度為不識字、經濟狀況為非常不滿意、健康狀況為很不好、婚姻狀況

為喪偶、離婚或分居、只有一人獨居的高齡者，對生活最不滿意，也就是說高齡者缺乏社經資源、健康資源、家庭支持及沒有從事社會參與，會使得生活滿意度降低。因此可以針對這些缺乏資源及沒有從事社會參與的高齡者，提供相關的福利服務，以提升其生活滿意度。

八、影響有社會參與的高齡者生活滿意度的因素為，教育程度、經濟狀況、健康狀況、居住安排及參與程度。

根據本研究的發現，已經有從事社會參與的高齡者，還是會受社經資源、健康資源及居住安排的影響，且社經資源、健康資源越豐富，與配偶、子女、孫子女同住者，生活滿意度會越好，因此滿足高齡者基本的生活需求是擁有較高生活滿意度的基本前提；而婚姻狀況對有社會參與高齡者的生活滿意度已無影響力，這表示從事社會參與可以消除不同婚姻狀況對生活滿意度的影響，即使你的婚姻狀況為未婚、喪偶、離婚或分居，若能從事社會參與，生活滿意度將與已婚有偶者的無顯著差異。此外，參與程度也會影響生活滿意度，願意在社會參與中投入較多心力，且對參與的團體活動有歸屬感者，會比僅是「出席」參與的人生活滿意度要高，因此需注重團體活動的品質，使高齡者願意投入其中。

第三節 討論

進行本研究的主要動機，乃是源自於陳肇男與林惠生「台灣老人之社團參與和生活滿意」(1995)之研究，期待能站在巨人的肩膀上對台灣高齡者的社會參與與生活滿意度有更深更廣的瞭解，因此將本研究的發現與「台灣老人之社團參與和生活滿意」(1995)之研究結果進行比較分析是有其必要性，透過與陳肇男、林惠生研究的對話，將使本研究更具意義。另外，「情境變項」的加入亦是本研究嘗試突破的重點，然而情境變項似乎沒有發揮預期的影響效果，是否代表情境變項真的不是重要變項？或者這顯示出什麼意涵？值得我們深入瞭解。以下將針對上述兩點進行討論：

一、與陳肇男、林惠生「台灣老人之社團參與和生活滿意」研究(1995)之對話

本研究是受到陳肇男、林惠生「台灣老人之社團參與和生活滿意」研究(1995)之啓發而進行，爲了與該研究進行對話，先簡要說明該研究之主旨及結果，再做

進一步的比較分析。此研究為陳肇男、林惠生於 1995 年於「台灣地區人口、家庭及生命品質研討會」上所發表，是採用台灣省家庭計畫研究所在 1987 年所收集之老人保健與生活狀況調查資料，進行實證分析，研究主旨有二：一為探討角色退出理論是否適用於台灣老人之社團參與？另一為社團活動之參與是否會影響老人之生活滿意程度。研究結果顯示：1.有 38.7%的老人有參與社團活動；2.角色退出理論並不適用於台灣老人之社團參與；3.教育程度越高、男性、健康狀況較佳的老人社團活動指數也越高；4.女性、收入高、年老、高教育程度、健康狀況良好、已婚、社團活動多的老人，其生活滿意度顯著較高；5.宗教社團、政治社團及老人社團中，以老人社團參與對生活滿意的影響力最大。

相較於本研究及陳肇男、林惠生之研究結果，可歸納出幾點相同及相異之處，相同之處為：不論十年前或十年後，具備豐富的社經資源及健康資源均有利於高齡者從事社會參與，且均肯定社會參與有助於提升高齡者的生活滿意度。相異之處為：在社團參與率部分，十年後成長了 10%以上，這可歸因於這十年來老人的社經及健康狀況趨於改善，使其更有能力及意願從事社會參與；另本研究及陳肇男、林惠生研究所立基的理論基礎並不相同，本研究是以社會老人學的觀點作為論述的基礎，支持老人應持續的社會參與，才能獲得良好的調適，而陳肇男、林惠生之研究則是以角色退出理論來檢視台灣老人社團參與情形；此外，在老人社團參與類型上，陳肇男、林惠生之研究僅將參與率超過 10%的宗教社團、政治社團及老人社團放入分析，結果以老人社團參與對生活滿意的影響力最大，本研究則將參與類型依照組成特性分成身份團體、目的團體、交誼團體三大類，結果顯示參與類型對生活滿意度並無顯著影響，這可能是因為不論何種類型均是高齡者依自己的興趣、嗜好、需求決定是否參與，因為是根據自己的意願選擇想要的團體活動，因此不論參與哪一類均不會影響其生活滿意度。

本研究除了是延續陳肇男、林惠生之研究外，更做了以下的突破，期待以更細緻、更周全的方法來瞭解台灣老人的社會參與與生活滿意度：（一）將研究對象區分為「所有高齡者」及「有社會參與之高齡者」，這不僅能更精確的瞭解有從事社會參與之老人特性，在比較影響兩者生活滿意度的因素上更發現：1.有社會參與高齡者的生活滿意度不受婚姻狀況的影響；2.參與量或參與程度會減弱教育程度對有社會參與之高齡者在生活滿意度上的影響效果。（二）對社會參與的討論除了「有無社會參與」之外，更進一步討論「社會參與的面向」，包括參與

量、參與類型及參與程度，研究更發現社會參與面向中，影響生活滿意度最關鍵的因素為「參與程度」，進而提出高齡者除了要多多從事社會參與外，在參與的過程中若能感受到參與品質，對生活滿意度將帶來更大的效果，也就是說高齡者的社會參與不僅要重量更需要重質。(三)影響社會參與及生活滿意度的因素中，不僅只探討個人層次的社會人口變項，更加入了居住地的情境因素，結果發現居住在都市化程度越低的地方，越有可能從事社會參與，而居住地對生活滿意度不具有顯著的影響。

二、情境變項對生活滿意度的影響

從文獻探討可知，生活滿意度除了會因為個人具備的條件、資源不同而有所差異之外，居住地的背景及生活情境亦是影響生活滿意度的原因，本研究嘗試跳脫僅著重個人層次的討論，加入「居住地」變項企圖證實情境變項的重要性，然在第四章第五節的階層迴歸分析中，不論是針對所有高齡者，或是針對有社會參與之高齡者，居住地對於生活滿意度均非好的預測變項，為了進一步找出原因，我們將居住地與社會人口變項進行卡方分析，以釐清兩者的關係。

由表 5-1 可知，居住地與教育程度、經濟狀況、健康狀況、居住安排間具有顯著差異 ($P < .001$)，也就是說居住在「都市、城市」、「鎮、鄉的街上」、「鄉村、農村」的老人本身所具備的社經地位、健康資源即有顯著的不同，當社會人口變項及居住地同時放入迴歸分析中時，因社會人口變項被控制住，使得居住地的影響力不顯著，這就表示城鄉老人生活滿意度的差異是來自於個人社經地位及健康資源的不同。然而這樣的結果並非否定情境變項對生活滿意度的影響力，情境變項所代表的意涵是個人生活的環境，包括居住地的條件、生活情境、人際互動等，是個多面向的概念，僅使用居住地區的都市化程度來測量，或許略嫌簡單，無法完整呈現出情境特性，期待未來研究能對此有更深入的探討，以確實證實情境變項對生活滿意度的影響效果。

表 5-1 社會人口變項與情境變項之卡方分析

社會人口變項 \ 情境變項	都市、城市	鎮、鄉的 街上	鄉村、農村	合計	X ² (df)	P value
<u>性別</u> (N=2880)						
男	602 (38.5)	466 (29.8)	497 (31.8)	1565 (54.7)	3.279 (df=2)	.194
女	473 (36.5)	370 (28.5)	453 (35.0)	1296 (45.3)		
<u>年齡</u> (N=2880)						
65-69 歲	195 (36.5)	165 (30.9)	174 (32.6)	534 (18.7)	11.145 (df=6)	.084
70-74 歲	410 (38.0)	308 (28.6)	360 (33.4)	1078 (37.7)		
75-79 歲	296 (40.9)	209 (28.9)	218 (30.2)	723 (25.3)		
80 歲以上	174 (33.1)	154 (29.3)	198 (37.6)	526 (18.4)		
<u>教育程度</u> (N=2879)						
不識字	271 (26.1)	317 (30.5)	450 (43.4)	1038 (36.3)	197.964*** (df=4)	.000
小學	448 (36.9)	366 (30.1)	401 (33.0)	1215 (42.5)		
中學以上	356 (58.6)	153 (25.2)	98 (16.1)	607 (21.2)		
<u>經濟狀況</u> (N=2612)						
非常不滿意	50 (36.0)	43 (30.9)	46 (33.1)	139 (5.4)	59.138*** (df=8)	.000
不太滿意	121 (31.3)	104 (26.9)	161 (41.7)	386 (14.9)		
普通	360 (32.7)	332 (30.2)	408 (37.1)	1100 (42.5)		
滿意	348 (43.8)	238 (30.0)	208 (26.2)	794 (30.7)		
非常滿意	87 (51.2)	36 (21.2)	47 (27.6)	170 (6.6)		
<u>健康狀況</u> (N=2880)						
很不好	88 (35.8)	74 (30.1)	84 (34.1)	246 (8.6)	45.488*** (df=8)	.000
不太好	282 (33.7)	258 (30.8)	298 (35.6)	838 (29.3)		
普通	331 (34.8)	276 (29.1)	343 (36.1)	950 (33.2)		
好	231 (41.1)	166 (29.5)	165 (29.4)	562 (19.6)		
很好	143	62	60	265		

	(54.0)	(23.4)	(22.6)	(9.3)		
<u>婚姻狀況</u> (N=2880)						
已婚有偶	621 (37.0)	481 (28.6)	578 (34.4)	1680 (58.7)	8.128 (df=6)	.229
喪偶	387 (37.5)	311 (30.1)	334 (32.4)	1032 (36.1)		
離婚或分居	20 (40.8)	13 (26.5)	16 (32.7)	49 (1.7)		
未婚	47 (47.0)	31 (31.0)	22 (22.0)	100 (3.5)		
<u>居住安排</u> (N=2878)						
只有一人獨居	118 (36.9)	89 (27.8)	113 (35.3)	320 (11.2)	28.868*** (df=6)	.000
僅與配偶同住	185 (34.3)	129 (23.9)	225 (41.7)	539 (18.9)		
與子女、孫子女同住	734 (38.2)	594 (30.9)	592 (30.8)	1920 (67.2)		
與其他人同住	38 (47.5)	23 (28.8)	19 (23.8)	80 (2.8)		

註：(1) 單位：人數 (百分比)

(2) ***P<.001



第四節 建議

基於上述的研究發現與結論，研究者擬從實務上及研究上兩方面提出建議，以供政府機關、辦理老人社會參與相關機構、高齡者本身及後續研究作為參考。

壹、實務上的建議

一、對政府機關之建議

（一）健全老人經濟及健康之福利服務

研究發現，不論是在社會參與或生活滿意度上，經濟及健康資源均是重要的影響因素，當具有良好的經濟及健康資源時，不論對從事社會參與或增進生活滿意度均有極大的助益。因此政府應加強老人在經濟及健康的福利服務，以滿足老人基本的福利需求，在經濟方面，建立國民年金制度，為所有老年人的晚年生活提供基本生活水平的保障；在健康方面，則可以結合民間醫療資源，定期辦理健康講座、預防保健、健康促進等老人保健活動，以預防性措施降低老年人的健康危險因子。

（二）透過社會教育的方式，向老人宣導社會參與對老化調適的好處

本研究驗證了活動理論、角色理論及連續理論的觀點，支持高齡者必須透過持續的社會參與，才能獲得良好的調適，擁有滿意的老年生活。因此，建議政府機關可以採定期或不定期舉辦相關講座巡迴各地、製作文宣品及在報章雜誌和新聞媒體上廣為宣傳，向老人宣導社會參與對老化調適的重要性，使高齡者認識社會參與的內涵並接受它，以破除意向的障礙，而激發高齡者從事社會參與的意願。

（三）廣設老人活動中心，鼓勵並協助老人組成社團

研究發現，高齡者最喜歡的社會參與類型為「老人團體」，由於老人有他們自己的話題和共同的觀點、態度、行為，所以會促使他們與同類屬（category）的成員互動。因此，建議在各地廣設老人活動中心、或是輔導民間部門或現有活動空間增設高齡者活動場所，使老人擁有活動的平台，進而增進彼此互動的機會；此外，也可以透過金錢的補助及提供活動的場地鼓勵老人成立社團，像是老人會、長青俱樂部，使老人有更多社會參與的機會。

（四）營造高齡者社會參與的無障礙環境

研究發現，缺乏社經資源及健康資源的高齡者，從事社會參與的可能性較低，一方面是因為基本需求未得到滿足，而沒有意願追求更高層次的需求滿足，但另一方面也是因為社會參與的環境對弱勢高齡者不友善，而阻礙他們的參與，包括硬體及軟體環境兩部分。因此，建議在硬體環境上，對公共建築物、活動場所及公共交通工具均需設置各項無障礙設施及設備，以利於行動不便的老人參與；在軟體環境上，方案的設計需做多元的考量，使不識字者或經濟資源較缺乏者亦能參與。

二、對辦理老人社會參與相關機構之建議

（一）排除機構障礙，增加高齡者社會參與的機會

研究發現，造成高齡者沒有社會參與的因素中，包含了「機構的障礙」，也就是指機構、團體的某些因素排除或妨礙高齡者的參與，像是交通問題、缺乏資訊、及費用過高等，機構應就上述障礙加以排除，以增進高齡者的社會參與。因此，建議（1）交通問題：機構可以在定時、定點安排交通車接送，以解決因機構距離太遠，老人怕舟車勞頓而降低參與意願的問題；（2）缺乏資訊：機構應廣佈活動資訊，並藉由高齡者經常接觸的傳播工具來達到宣傳的效果，像是透過社區巡迴宣傳車，或借重地方人士的力量進行推廣；（3）費用過高：機構應盡量舉辦免費或可負擔性的活動，以刺激潛在的參與者。

（二）提供多元的社會參與類型，並注重活動進行的品質

研究發現，社會參與面向中的參與量及參與程度是影響生活滿意度的重要因素，參與量越多、參與程度高，生活滿意度也會越好。高齡者會選擇有興趣的活動參加，且確實能從社會參與中獲得正向的感受，才能促使他們多多參與，甚至若能從參與過程中感受到活動的品質，進而認同該團體，更會促使高齡者願意擔任職務。因此，建議機構可以舉辦多元化的活動類型供高齡者選擇，可於事前進行調查，瞭解大部分高齡者的興趣、嗜好及能力，以作為活動設計的參考；在提供活動時，注重活動進行的品質，並賦予高齡者擔任幹部、負責職務的機會，以增進對團體的歸屬感；最後在活動結束後，可以詢問參與者的感受及有待改進之處，使活動更加符合高齡者的需求。另外，機構聘請專業的社會工作人員專責規劃推展高齡者社會參與業務，能更確保服務提供的品質。

三、對高齡者本身之建議

(一) 破除意向障礙，積極從事社會參與

研究發現，意向的障礙是造成高齡者沒有社會參與的最大因素，高齡者因為個人的信念、價值和態度而拒絕從事社會參與，唯有高齡者能保持主動開放的心，體認社會參與的重要性，破除意向障礙，以積極的態度主動參與，相信能擁有一個精彩的老年生活。除了高齡者可以給自己從事社會參與的機會，從中體驗社會參與的好處及樂趣外，更可以主動邀請親朋好友共同參與，相互陪伴、支持，更能持續參與的行為。

(二) 從事退休準備，以擁有健康、滿意的老年生活

老化會帶來生理機能、心理能力和社會關係變遷的衝擊，而造成生活滿意度降低，為了減少退休震撼及退休症候群，個體在成年期即須開始為老年期的生活做準備，預先瞭解老年期可能遭遇到的問題或生活變化，經由有意識、系統的準備，以避免問題的發生，使老年時可享有安全、滿意的生活。因此建議屆臨退休者可透過參加研習會或講座、與朋友討論、閱讀報章雜誌、收聽廣播或看電視等方式來為老年生活預做準備；而準備的內容包括：疾病預防、健康增進、財務計畫和管理、家庭關係等（呂寶靜，1997），使老年期能持續擁有豐富的經濟資源、健康資源及家庭支持。而本研究也發現，從事社會參與有助於提升高齡者的生活滿意度，因此建議高齡者也應將社會參與視為老年生涯規劃的一部份。

貳、研究上的限制及對未來研究的建議

一、研究結果推論的限制

相較於台閩地區的老年人口，本研究樣本的年齡偏高，因此婚姻狀況為喪偶、教育程度為不識字、及健康狀況較差者的比例，相較之下都要高的多，究其原因乃是因為本研究使用的次級資料為長期追蹤的樣本，樣本來源大多來自第三主波的原追蹤樣本，原追蹤樣本至 1999 年的年齡為 70 歲以上，因此使得平均年齡偏高，故本研究結果之推論有其限制性。建議未來的研究可以更善加利用長期追蹤樣本資料的特性，將時間因素納入考量進行慣時性研究，觀察高齡者社會參與及生活滿意度的長期變化趨勢，如此一來對高齡者的社會參與及生活滿意度必定會有更多、更深的瞭解；另外，研究方法也建議可以搭配質性研究，加入訪談

或觀察等方法，以補充量化資料的不足，像是社會參與對高齡者的意義及影響、參與過程中高齡者的感受、及決定參與或不參與的心路歷程等，都可以讓我們更進一步瞭解社會參與與生活滿意度間的關係。

二、變項測量方式的限制

本研究因使用次級資料分析，在變項測量方式的選擇上會受到問卷內容的限制，而使得變項的操作化定義不夠精確，包括：(1) 社會參與面向中的參與量，操作化的方式是將高齡者參與團體活動類型的數目加總起來表示之，而參與量代表的意義是高齡者投入社會參與的時間有多少，參與團體活動類型的數目或許可以判斷出參與越多種類型，投入社會參與的時間越多，卻不及直接詢問高齡者從事社會參與的頻率或是時數要來的準確，另外，因為參與量的測量是來自於參與類型數目的加總，當參與量與參與類型同時放入分析時，可能會有共變的問題而影響分析的結果；(2) 社會參與面向中的參與程度，操作化的方式是以高齡者有無擔任職務（或負責某些事情）來決定高齡者參與程度的高低，而參與程度代表的意義是高齡者對社會參與投入的心力，僅以有無擔任職務來判斷似為不足，應再就高齡者對社會參與的態度、高齡者在團體活動中表現的行為、高齡者的參與感受，做更準確的分類；(3) 生活滿意度，研究中的生活滿意度量表是取自部分「生活滿意度量表 A」（Life Satisfaction Index A，LSIA）的態度問項所形成，原本 LSIA 共有 20 題，包含熱心對冷漠、決心與毅力、目標的一致性、自我概念、情緒傾向等五種心理滿意的層面，而本研究使用的量表刪除了部分問項，會使得原本量表的信效度受到破壞，此外，LSIA 為國外所發展出來的量表，而生活滿意度的內涵會隨著國情及生活方式的不同而有變化，依本國國情，養兒防老、與子孫同住、三代同堂均是我國傳統家庭的特色，因此此內涵應為預測我國高齡者生活滿意度的重要內涵（黃國彥、鍾思嘉，1987；何麗芳，1992；簡素枝，2004）；(4) 情境變項—居住地，根據文獻探討，生活滿意度除了會因為個人具備的條件、資源不同而有所差異之外，居住地的背景及生活情境亦是影響生活滿意度的原因，惟本研究結果顯示居住地對於生活滿意度並非是好的預測變項，究其原因可能是情境變項僅以都市化程度來測量，略嫌簡單，無法完整呈現出情境特性。建議未來的研究可以自行設計問卷，根據研究目的及參閱相關文獻後，設計能確實測量變項概念的問項，以獲得更準確的資料。

三、忽略社會參與作為中介變項的討論

本研究對於社會人口變項、情境變項、社會參與與生活滿意度關係的探討，是將社會人口變項、情境變項及社會參與視為獨立影響生活滿意度的自變項，惟社會人口變項及情境變項亦會對社會參與造成影響，因此在生活滿意度的影響因素上，除了社會人口變項、情境變項及社會參與的直接影響效果外，也可能有來自社會人口變項、情境變項透過社會參與所造成的影響，亦即是社會參與作為中介變項的討論，建議未來的研究可以進行路徑分析（path analysis），找出社會人口變項、情境變項、社會參與與生活滿意度的因果模型，以期對三者的關係有更深入的瞭解。

四、社會參與類型不夠完整

本研究探討的社會參與精確地來說僅係「社團參與」，只包含高齡者主動對外地參與正式的組織、團體、活動，因此只聚焦在「正式社會參與」類型的討論上，惟根據 Lemon 等人（1972）對社會參與的分類，社會活動除了「正式活動」（參與自願組織、社團）外，還包括「非正式活動」（同朋友、親屬、鄰居）及「獨自進行的活動」（如閱讀、看電視、業餘的愛好等），因此若欲對社會參與有更全面的瞭解，建議未來的研究可以將非正式的社會參與及休閒活動納入探討，將可以更完整得呈現出高齡者社會參與的面貌。