

第五章 結論與建議

本研究旨在探討台北地區退休人士個人背景、退休後休閒活動、休閒態度、生活適應之現況，以及個人背景因素對退休後休閒活動、休閒態度及生活適應之差異性，並針對休閒態度及生活適應之相關加以探討。本章根據研究結果的主要發現綜合整理做作結論，其根據研究結果提出建議，以作為台北地區退休人士對於退休後休閒態度及生活適應及未來研究的建議與參考。

第一節 結論

壹、台北地區退休人士個人背景因素、退休後休閒活動、休閒態度及生活適應之現況

一、台北地區退休人士個人背景資料之現況

- (一) 性別方面：以「女性」居多，男性次之。
- (二) 年齡方面：以「65歲以上」居多，其次依序為「60-64歲」、「55-59歲」、「50-54歲」，而最少的為「45-49歲」。
- (三) 退休前職業方面：以「教職」居多，其次依序為「公務人員」、「工商業」、「服務業」、「自由業」、「其他」，而以「軍警人員」最少。
- (四) 教育程度方面：以「大學(專)院校」居多，其次依序為「高中職」、「國(初)中含以下」，而以「研究所以上」最少。
- (五) 宗教信仰方面：以「佛教」居多，其次依序為「基督教」、「道教」、「其他」，而以「天主教」最少。

- (六) 婚姻狀況方面：以「已婚」居多，其次依序為「喪偶」、「未婚」，而以「離婚或分居」最少。
- (七) 健康狀況方面：以「很好」居多，其次依序為「尚可」、「非常好」，而以「不太好」最少。
- (八) 居住型態方面：以「與家人同住」居多，其次為「與配偶同住」，而以「獨居」最少。
- (九) 退休年數方面：以「5年以下」居多，其次依序為「6-10年」、「16年以上」，而以「11-15年」最少。
- (十) 退休時年齡方面：以「50-54歲」居多，其次依序為「55-59歲」、「60-64歲」、「65歲以上」、「45-49歲」，而以「45歲以下」最少。

二、台北地區退休人士退休後休閒活動之現況

- (一) 退休後最常從事休閒類型：以「社交活動類」居多，其次依序為「戶外活動類」、「運動類」、「嗜好活動類」、「文化活動類」，而以「大眾媒體類」最少。
- (二) 退休後參加休閒頻率：以「較常參加」居多，其次依序為「偶爾參加」、「經常參加」，而以「很少參加」最少。
- (三) 退休後休閒頻率增減：以「增加」居多，其次為「沒差別」，而以「減少」最少。
- (四) 退休後最想嘗試休閒類型：以「戶外活動類」居多，其次依序為「社交活動類」、「嗜好活動類」、「運動類」、「文化活動類」，而以「大眾媒體類」最少。

三、台北地區退休人士休閒態度之現況

台北地區退休人士休閒態度平均數為 3.27，顯示台北地區退休人士休閒態度整體屬於良好程度。在休閒態度兩個分構面分別為「休閒認知」及「休閒行為」，也均屬良好程度。

在休閒態度表現最佳的前五項中，最高為「休閒活動對個人健康有益」，其次依序為「休閒活動能帶給人愉悅幸福的感受」、「休閒活動能讓人產生新的活力」、「休閒活動有益於個人和社會」及「休閒活動是社交往來與人際互動的良好機會」，皆屬於休閒認知層面。

而表現最低的前五項，最低為「與其他活動比較，我會優先安排休閒活動」，其次依序為「在經濟允許之下，我會購買從事休閒活動所需之配備」、「為提高休閒活動的能力，我會參加研習會或課程」、「我願意花時間在有關於休閒活動的學習和準備」及「如果我能夠有多的金錢，我會從事更多新的休閒活動」。

四、台北地區退休人士生活適應之現況

台北地區退休人士生活適應平均數為 3.20，顯示台北地區退休人士生活適應整體程度屬於相當適應。在生活適應四個分構面依序為生理適應、心理適應、社會適應及家庭適應程度亦均屬相當適應。

在生活適應表現較佳的前五項中，最佳為「對我來說，生活快樂比長壽更重要」，其次依序為「我可以處理自己的生活起居作息」、「我的身體常活動，這對我的健康有幫助」、「為我的家人服務，我感到快樂」及「我和家人相處愉快」。

適應表現較低之前 5 項，最低為「當我有困擾時，家人無法給我滿意的幫助」，其次依序為「我對自己的社交能力感到滿意」、「我的心情平

靜，不憂不愁」、「我的身體老化速度比一般人緩慢」及「我對許多事情都深感興趣」。

貳、台北地區退休人士與退休後休閒活動之交叉分析

一、「個人背景變項」在「退休後最常從事休閒類型」之交叉分析

- (一) 不同「性別」之退休人士在退休後最常從事休閒類型達顯著差異。女性以社交活動類為主，男性則以運動類為主。
- (二) 不同「年齡」之退休人士在退休後最常從事休閒類型達顯著差異。年齡在 45-49 歲者退休後最常從事休閒類型以嗜好活動類百分比較高；年齡在 50-54 歲及 55-59 歲者退休後最常從事休閒類型以社交活動類百分比較高；年齡在 60-64 歲者退休後最常從事休閒類型以運動類百分比較高；年齡在 65 歲以上者退休後最常從事休閒類型以戶外活動類百分比較高。
- (三) 不同「教育程度」之退休人士在退休後最常從事休閒類型達顯著差異。教育程度為國(初)中含以下及研究所以上者退休後最常從事休閒類型以運動類百分比較高；教育程度為高中(職)者退休後最常從事休閒類型以社交活動類百分比較高；教育程度為大學(專)院校者退休後最常從事休閒類型以戶外活動類百分比較高。
- (四) 不同「宗教信仰」之退休人士在退休後最常從事休閒類型達顯著差異。以佛教、基督教及天主教為信仰者退休後最常從事休閒類型以社交活動類百分比較高；以道教、基督教、天主教及其他為信仰者退休後最常從事休閒類型以運動類百分比較高；以天主教為信仰者退休後最常從事休閒類嗜好活動類百分比較高。

- (五) 不同「退休時年齡」之退休人士在退休後最常從事休閒類型達顯著差異。退休時年齡為 44 歲以下者退休後最常從事休閒類型以嗜好活動類百分比較高；退休時年齡為 45-49 歲及 60-64 歲者退休後最常從事休閒類型以戶外活動類百分比較高；退休時年齡為 50-54 歲、55-59 歲及 65 歲以上者退休後最常從事休閒類型以社交活動類百分比較高；退休時年齡為 55-59 歲者退休後最常從事休閒類型以運動類百分比較高。
- (六) 不同「退休前職業」、「婚姻狀況」、「健康狀況」、「居住型態」、「退休年數」之台北地區退休人士在退休後最常從事休閒類型均未達顯著差異。

二、「個人背景變項」在「退休後參加休閒頻率」之交叉分析

- (一) 不同「教育程度」之退休人士在退休後參加休閒頻率達顯著差異。教育程度為國(初)中含以下及大學(專)院校者退休後參加休閒頻率以較常參加所佔百分比較高；教育程度為高中(職)者退休後參加休閒頻率以偶爾參加所佔百分比較高；教育程度為研究所以上者退休後參加休閒頻率以經常參加所佔百分比較高。
- (二) 不同「健康狀況」之退休人士在退休後參加休閒頻率達顯著差異。健康狀況為非常好者退休後參加休閒頻率以經常參加所佔百分比較高；健康狀況為很好、尚可及不太好者退休後參加休閒頻率以較常參加所佔百分比較高。
- (三) 不同「退休時年齡」之退休人士在退休後參加休閒頻率達顯著差異。退休時年齡為 44 歲以下者退休後參加休閒頻率以偶爾參加所佔百分比較高；退休時年齡為 45-49 歲、50-54 歲、55-59 歲及

60-64 歲者退休後參加休閒頻率以較常參加所佔百分比較高；退休時年齡為 65 歲以上者退休後參加休閒頻率以經常參加所佔百分比較高。

(四) 不同「性別」、「年齡」、「退休前職業」、「宗教信仰」、「婚姻狀況」、「居住型態」、「退休年數」之台北地區退休人士在退休後參加休閒頻率均未達顯著差異。

三、「個人背景變項」在「退休後休閒頻率增減」之交叉分析

(一) 不同「退休年數」之退休人士在退休後參加休閒頻率達顯著差異。退休年數為 5 年以下、6-10 年、11-15 以及 16 者退休後休閒頻率增減有增加者所佔百分比較高。其中退休年數為 5 年以下者，退休後休閒頻率增減以有增加之百分比為最高。

(二) 不同「性別」、「年齡」、「退休前職業」、「教育程度」、「宗教信仰」、「婚姻狀況」、「健康狀況」、「居住型態」、「退休時年齡」之台北地區退休人士在退休後休閒頻率有無增減均未達顯著差異。

四、「個人背景變項」在「退休後最想嘗試休閒類型」之交叉分析

(一) 不同「年齡」之退休人士在退休後最想嘗試休閒類型達顯著差異。年齡在 45-49 歲、50-54 歲、55-59 歲、60-64 歲以及 65 歲以上者退休後最想嘗試休閒類型以戶外活動類百分比較高；年齡在 45-49 歲者退休後最想嘗試休閒類型以嗜好活動類百分比較高；年齡在 55-59 歲者退休後最想嘗試休閒類型以社交活動類百分比較高。

(二) 不同「教育程度」之退休人士在退休後最想嘗試休閒類型達顯著差異。學歷為國(初)中含以下、大學(專)院校以及研究所以上者

退休後最想嘗試休閒類型以戶外活動類百分比較高；學歷為高中(職)者退休後最想嘗試休閒類型以社交活動類百分比較高。

(三) 不同「宗教信仰」之退休人士在退休後最想嘗試休閒類型達顯著差異。以佛教、道教、基督教及其他為信仰者退休後最想嘗試休閒類型以戶外活動類百分比較高；以天主教為信仰者退休後最想嘗試休閒類型以文化活動類百分比較高。

(四) 不同「性別」、「退休前職業」、「婚姻狀況」、「健康狀況」、「居住型態」、「退休年數」、「退休時年齡」之台北地區退休人士在退休後最想嘗試休閒類型均未達顯著差異。

參、台北地區退休人士個人背景因素對休閒態度之差異情形

一、不同「宗教信仰」之台北地區退休人士在休閒態度整體層面達顯著差異，即宗教信仰為其他者在休閒態度整體高於佛教及道教者，而以基督教為信仰者在休閒態度整體又高於道教者。且在分構面之休閒認知層面及休閒行為層面亦均達顯著差異，即以佛教、基督教及天主教為信仰者在休閒認知高於道教者；另外，宗教信仰為其他者在休閒認知及休閒行為皆高於佛教及道教者。

二、不同「教育程度」之台北地區退休人士在休閒態度整體層面達顯著差異，即教育程度為大學(專)院校者及研究所以上者在休閒態度整體高於國(初)中含以下者。且在分構面之休閒認知層面及休閒行為層面亦均達顯著差異，即教育程度為高中(職)、大學(專)院校及研究所以上者在休閒認知高於國(初)中含以下者；教育程度為大學(專)院校者在休閒行為高於國(初)中含以下者。

三、不同「性別」、「年齡」、「退休前職業」、「婚姻狀況」、「健康狀況」、「居住型態」、「退休年數」、「退休時年齡」之台北地區退休人士在休閒態度整體層面及分構面之休閒認知層面及休閒行為層面均未達顯著差異。

肆、台北地區退休人士退休後休閒活動對休閒態度之差異情形

一、不同「退休後最常從事休閒類型」之台北地區退休人士在休閒態度整體層面及分構面之休閒認知、休閒行為層面均達顯著差異。即退休後最常從事休閒類型為戶外活動類者在休閒態度整體、休閒認知及休閒行為皆高於退休後最常從事休閒類型為大眾媒體類者。

二、不同「退休後參加休閒頻率」之台北地區退休人士在休閒態度整體層面達顯著差異，即退休後較常參加休閒者在休閒態度整體高於退休後偶爾參加休閒者，而退休後經常參加休閒者在休閒態度整體又高於退休後很少參加、偶爾參加及較常參加休閒者。在分構面之休閒認知及休閒行為層面亦均達顯著差異，即退休後經常參加休閒者在休閒認知高於退休後偶爾參加休閒者；退休後較常參加休閒者在休閒行為高於退休後很少參加及偶爾參加休閒者，而退休後經常參加休閒者在休閒行為又高於退休後很少參加、偶爾參加及較常參加休閒者。

三、不同「退休後休閒頻率增減」之台北地區退休人士在休閒態度整體層面及分構面之休閒行為層面均達顯著差異。即退休後休閒頻率有增加者在休閒態度整體及休閒行為高於退休後休閒頻率為沒差別者。在分構面之休閒認知層面未達顯著差異。

四、不同「退休後最想嘗試休閒類型」之台北地區退休人士在休閒態度整體層面及分構面之休閒行為層面均達顯著差異，但並未發現哪些組間有差異存在。在分構面之休閒認知層面未達顯著差異。

伍、台北地區退休人士個人背景因素對生活適應之差異情形

一、不同「退休前職業」之台北地區退休人士在生活適應整體層面及分構面之心理適應層面均達顯著差異，但並未發現哪些組間有差異存在。在分構面之生理適應、家庭適應及社會適應等層面則未達顯著差異。

二、不同「教育程度」之台北地區退休人士在生活適應整體層面達顯著差異，即教育程度為大學(專)院校者在生活適應整體高於國(初)中含以下者，而教育程度為研究所以上者在生活適應整體高於國(初)中含以下及高中(職)者。且在分構面之生理適應、心理適應及社會適應等各層面亦達顯著差異，即教育程度為研究所以上者在生理適應高於國(初)中含以下者；教育程度為大學(專)院校及研究所以上者在心理適應及社會適應皆高於國(初)中含以下者。然在分構面之家庭適應層面則未達顯著差異。

三、不同「宗教信仰」之台北地區退休人士在生活適應整體層面及分構面之生理適應、心理適應及社會適應等各層面均未達顯著差異。僅在分構面之家庭適應層面達顯著差異，即以基督教為信仰者在家庭適應高於道教者。

四、不同「健康狀況」之台北地區退休人士在生活適應整體層面上達顯著差異，即健康狀況為非常好者在生活適應整體層面顯著高於很好、尚可及不太好者；健康狀況為很好者在生活適應整體層面顯著高於尚可及不太好者；健康狀況為尚可者在生活適應整體層

面顯著高於不太好者。且在分構面之生理適應、心理適應等各層面亦達顯著差異，即健康狀況為非常好者皆顯著高於很好、尚可、不太好者；健康狀況為很好者顯著高於尚可及不太好者；健康狀況為尚可者顯著高於不太好者。在家庭適應層面，健康狀況為很好者顯著高於不太好者，而健康狀況為非常好者又顯著高於很好、尚可及不太好者；在社會適應層面，健康狀況為很好者顯著高於尚可者，健康狀況為非常好者顯著高於尚可及不太好者

五、不同「退休年數」之台北地區退休人士在生活適應整體層面及分構面之生理適應、心理適應及家庭適應等各層面均未達顯著差異。但在分構面之社會適應層面達顯著差異，即退休年數為 6-10 年者在社會適應高於 16 年以上者。

六、不同「性別」、「年齡」、「婚姻狀況」、「居住型態」、「退休時年齡」之台北地區退休人士在生活適應整體層面及分構面之生理適應、心理適應、家庭適應及社會適應等各層面均未達顯著差異。

陸、台北地區退休人士退休後休閒活動對生活適應之差異情形

一、不同「退休後參加休閒頻率」之台北地區退休人士在生活適應整體層面及分構面之生理適應、心理適應、家庭適應及社會適應等各層面均達顯著差異。即退休後經常參加休閒者在生活適應整體、生理適應、心理適應及社會適應高於退休後很少參加、偶爾參加及較常參加休閒者，而退休後較常參加休閒者在生活適應整體及心理適應又高於很少參加休閒者；退休後經常參加休閒者在家庭適應高於退休後很少參加休閒者。

二、不同「退休後休閒頻率增減」之台北地區退休人士在生活適應整體層面及分構面之生理適應、心理適應、家庭適應及社會適應等各層面均達顯著差異。即退休後休閒頻率有增加者在生活適應整體、心理適應、家庭適應及社會適應等皆高於退休後休閒頻率為沒差別者；但在生理適應其差異並不顯著。

三、不同「退休後最常從事休閒類型」、「退休後最想嘗試休閒類型」之台北地區退休人士在生活適應整體層面以及分構面之生理適應、心理適應、家庭適應及社會適應等各層面均未達顯著差異。

柒、台北地區退休人士休閒態度與生活適應之相關情形

一、台北地區退休人士休閒態度整體層面與生活適應整體層面之間存在正相關。

二、台北地區退休人士在休閒認知層面與生理適應、心理適應、家庭適應及社會適應等層面之間亦存在正相關

三、台北地區退休人士在休閒行為層面與生理適應、心理適應、家庭適應及社會適應等層面之間亦存在正相關。

第二節 研究限制與建議

根據上述研究結果與討論，提出本研究之研究限制以及幾點建議，以增進未來國內對退休人士休閒態度和生活適應的瞭解，進而帶動退休人士的休閒風氣，創造美好的退休生活。

壹、研究限制

本研究限於人力、時間以及客觀條件無法完全兼顧的情況下，就研究對象、研究範圍進行設定，其引起的研究限制如下：

一、研究樣本及取樣

本研究係採滾雪球之抽樣方法以台北地區之退休人士為施測取樣之對象。但以此抽樣方式，可能造成施測對象之同質性較高的情況出現，因此使得研究結果亦可能無法完全反映出母群體之實際影響行為。

二、抽樣與結果推論上的限制

由於本研究將個人背景變項與退休後休閒活動進行卡方交叉分析，在實施卡方檢測時造成交叉表中有些許格數之期待次數小於5的情況出現，使得統計結果可能有稍許的偏誤以及變項間的關係較無法明顯的呈現。因此研究者在對於研究結果的推論方面恐仍有不盡週妥之處，有待往後的研究者抽取較大的樣本數，進一步的驗證與分析，相信會有更深入的結果發現。

三、採量化方式研究，未能探究受試者更深層的思慮感受

本研究係以問卷調查之量化方式進行研究，其研究過程雖具省時省

力之優勢，但因本研究未規劃與受試者進行面對面晤談，因此受試者個人經驗僅能透過調查數據作呈現，恐難深入剖析受試者內心的思慮及感受。

貳、對退休者個人的建議

一、建立積極的休閒態度，以提高退休人士生活適應能力

本研究結果發現，台北地區退休人士之休閒態度與生活適應成顯著正相關。此顯示休閒態度愈積極其生活適應愈好。而態度的形成，認知部分為重要的一部份，因此退休人士對於退休事實觀念的接受與瞭解並能有明確的目標及理想，扮演好自己的角色，就能調適未來的退休生活。建議方法如下：

(一) 妥善規劃退休生活，建立生活目標

退休生活除了需要「心」的調整之外，還要加上「行」的配合，早有心理準備，擬好退休生活的藍圖，尋找生活的重心，做自己喜歡的事，完成未完的夢想。再者，有新目標的生活，將能使退休後的作息保持規律、維持動力去提升個人的滿足感與成就感。所以退休後對休閒應有積極正向的態度並培養多樣的休閒興趣與嗜好，積極參與，讓生活因為有重心而愈見精彩豐富。

(二) 從事正當休閒活動，為生活帶來樂趣

本研究結果發現，台北地區退休人士退休後參加休閒的頻率對生活適應會有差異存在，顯示退休人士若能延續且增加退休前的休閒參與，不但有助於個人在轉換角色的適應，亦有助於拓展退休後的人際關係，結交更多志同道合的朋友，產生家庭以外的支持力量創造退休生活的新樂趣。藉由多方參加不同類型的休閒，可獲得不同的知識亦可促進身心

健康，並隨時保持積極樂觀的態度，認真生活，如此便能成功適應退休生活，使其快樂又充實。

(三) 發展個人興趣專長，豐富退休生活

本研究結果發現，學歷為高中(職)之退休人士在退休後最想嘗試之休閒類型以社交活動類(如：參與志工、進修學習、參加社區活動等)為主。退休人士在年輕時可能因為某些因素而無法繼續升學，然而退休後在時間的運用上因為更有彈性與靈活性，如此一來可以享受更多的閒暇生活，建議退休人士可依照個人興趣和能力，選擇符合個人需求的進修課程，以完成年輕時未完的學習夢想。另外，亦建議退休人士可以多培養廣泛的興趣與嗜好，擴展新的休閒經驗，達到自我實現，讓退休生活更加精彩。

(四) 注重養身，維護身體的健康

本研究結果發現，退休人士的健康狀況對於生活適應和休閒活動的參與都有顯著的影響，而且健康狀況良好者在休閒的參與頻率也顯著較多。顯示健康狀況的良好與否，對於退休人士能否擁有自由自在的退休生活的重要因素。

健康就是財富，是擁有美好生活的基石。一般來說，退休人士由於年紀普遍較長，體力也漸漸的在衰退當中，所以要特別注重身體機能的維護，養成規律正常的生活作息，飲食方面也要避免過油過鹹，如此才能正常活動、減少病痛。此外，對休閒有正確態度並建立良好的休閒習慣也是很重要的，因此建議退休人士可以多從事運動類或戶外類的休閒活動，如踏青、步行、國術運動等，不但能夠活絡筋骨，維護身體的健康之外，多走向戶外也能讓心情天天保持樂觀開朗，這樣日子才會過的自在愉快。

(五) 探索生命意義，尋求心靈寄託

本研究結果發現，有宗教信仰之退休人士，在休閒態度、生活適應以及休閒活動的參與各方面都較佳。因此建議退休人士不論是否有宗教信仰，在退休後，除了積極參與一般的休閒之外，有更多屬於自己能夠充分自由運用的時間，將宗教生活當作是一種心靈層面的休閒，納入生活作息的安排中，可以多參加一些宗教性學習或宗教相關活動，除了有助於拓展生活圈與相同宗教信仰同伴們彼此之間互相扶持，提供生活的訊息，亦可藉由宗教信仰獲得心理及社會生活方面的訊息，來幫助退休人士面對退休後身心的變化，使其心靈及精神層面得到最好的寄託，生活也因為心靈的充實而更加快樂進而順利的調適生活。

(六) 提升個人對休閒活動參與的認知態度

本研究結果發現，台北地區退休人士退休後參加休閒的頻率對休閒態度會有差異存在。因此建議退休人士可以結合個人、社區和環境等資源多方參與休閒，並藉由參與休閒活動的過程中，更加瞭解與體驗休閒的重要性及休閒對各方面所帶來的益處。進而提高對休閒活動參與的意願並增進對休閒的認知。再者，選擇對自己有意義及能夠提升生活品質之休閒，將有助於提高對生活適應的能力。

(七) 多參與社交類的休閒活動，可肯定自我、貢獻社會

本研究發現年齡在 55-59 歲之台北地區退休人士在退休後最想嘗試休閒類型以社交活動類百分比顯著較高。因此建議退休人士可以多參與社團活動，不論是藝術類的、學習類的或是體育類的社團。藉由社團的參與促進與他人的互動、學習互助互信，從中獲得一份歸屬感。也能結交到志趣相投、年齡相仿的朋友，減輕退休後的孤獨寂寞，拓展生活領域與人際關係，增加退休生活的情趣。

此外，鼓勵有一技之長的退休人士，能在退休後繼續發揮所長，參與如：醫院志工、社區服務等志願服務類的工作，將其經驗貢獻回饋給社會，不但能再度的肯定自我，也能使生活過的更有目標、意義與價值，充實退休後的生活內涵。

參、對政府相關機構的建議

休閒生活是隨著人生發展的階段，對於退休人士而言，休閒生活更需要在有目標、有計畫的情況下進行。休閒活動帶給退休人士們一種新的生活意義。因此政府相關單位應該積極推廣休閒觀念，以帶動退休人士積極參與各項休閒活動，使退休人士肯定休閒的意義與價值，並將休閒視為邁入退休生活的一部份。

一、重視退休人士退休後的休閒推廣，落實休閒習慣

根據本研究結果發現，休閒態度與生活適應有相關性，當休閒態度越積極，參與越頻繁時，其生活適應情況也越好。因此，政府相關單位應加強重視休閒活動的推廣及實施，激發退休人士參與休閒的意願，藉此幫助退休者成功適應生活，使其退休生活健康、快樂。基於上述，提出以下幾點建議辦法：

1. 建議政府教育行政單位與民間教育機構結合開辦適合退休人士的教育活動。辦理休閒推廣課程的教育單位，能夠以調查的方式瞭解退休人士的學習需求。

2. 開設多元化且符合需求之休閒課程，落實「活到老，學到老」的理念，讓退休人士有多種學習的選擇，並以定期的方式展現學習成效，增進退休人士的學習意願及信心。

3. 政府應結合民間社團組織推展適合退休族群的休閒活動，成立專屬於退休人士的網站，落實休閒資訊的宣導傳達，辦理多元兼具變化之休閒活動課程及活動，為退休人士整理各項活動的資訊及各種講座的時間地點，並提供退休人士需要之各種相關資料與服務。

二、發展多元化且適合退休人士的休閒活動

本研究結果發現，台北地區退休人士在退休後最想嘗試之休閒活動為戶外活動方面的。可能為退休人士在退休前能夠參與戶外類休閒的機會較少的原故。此外，本研究中所指戶外類活動包含如踏青、郊遊活動觀光旅遊、生態觀賞、觀察天文星象等，有些是需要經過事前規劃及相關資料的蒐集，才能夠去從事的休閒活動，所以對於退休人士而言，在退休後才有相當充足的時間能安排從事戶外類的活動。

因此，政府相關單位應多舉辦及推廣各種適合退休人士的戶外休閒活動，與休閒產業共同合作規劃符合其需求且多元的戶外休閒活動，亦具備有充足的娛樂性、便利性及安全性，提供有計畫的休閒服務方案，讓退休人士有多種的選擇，能從中滿足健康、社交互動、成就感等需求，提升從事休閒的意願，增進退休人士休閒活動的機會。讓退休人士在有時間享受「閒情」的人生階段能夠與好友、家人們共襄盛舉，一同走向自然，體驗不同的生活，拓展人生的視野，進而開懷的適應退休生活。

三、推廣養身保健之觀念

本研究結果發現，台北地區退休人士之健康狀況在生活適應及休閒參與方面皆有影響，顯見健康狀況確實為能否盡情享受退休生活的重要因素之一。建議衛生單位可與民間醫療機構互相合作，多宣導中老年保健的概念與方法，也可以推廣特別為中老年人設計的「健康管理班」，提

供正確而足夠的醫療保健知識，減少擔心健康狀況焦慮，讓退休人士可以健康又安心的享受退休生活。

四、加強休閒場所與設施之管理

目前在台北市的各區皆已興建完成大型的運動中心提供民眾從事休閒之用，建議相關單位在設計休閒場所時應考慮到整體設備是否適合年齡已屆中老年的退休人士們使用，或是否有特別規劃一個專屬他們便於使用的休閒空間，例如加強軟硬體設施及設備、加強安全管理，提供其他附加服務(如：血壓測量器、保健諮詢等)，以提供一個完善且安全舒適的休閒環境符合中老年人從事休閒的需求。

肆、後續相關研究建議

一、在研究對象與範圍方面

本研究受限於研究者本身之時間、經費及人力，僅針對台北地區之退休人士為研究對象，因此本研究結果僅能推論至此群體。對於未來研究者，建議可擴大領域分北、中、南地區或至全台地區，或是可作城鄉差距之比較，或許其研究結論將更具推論性與代表性。

二、在研究變項方面

影響休閒的因素很多，本研究僅以休閒態度與生活適應兩項作為研究，建議後續的研究者可考慮加入退休者對於休閒的需求、對自由的知覺、人格特質等方面進行研究，當可更深入瞭解退休者在休閒與的適應間之情形。

三、在研究方法方面

本研究以問卷調查法為主，由於問卷調查法本身的限制，無法精確且深入的瞭解研究對象所持的休閒態度及實際生活適應的情形亦無法瞭解研究對象退休後的心理歷程與內心最深處的感受，因此未來研究可兼採用訪談法或其他質性研究方法，使研究的解釋及推論更為深入與周嚴。

四、在研究工具方面

本研究所使用之研究工具為「台北地區退休人士休閒態度與生活適應調查問卷」，係依據文獻資料編制問卷。在休閒態度內涵裡，本研究僅從休閒認知及休閒行為作為測量的指標，建議後續研究者可考慮從休閒偏好、價值觀、自我涉入等因素加以探討，以便在未來能提供更具代表性的測量工具。

在生活適應問卷方面，係綜合參考先前針對老年人之生活適應所使用的問卷及相關文獻加以修訂而成，因此在測量的結果上或許會有因為設計對象的不一致，致使其結果有些許偏差。建議後續研究者可針對退休人士，發展出一套適合我國風俗民情且合用的生活適應量表，不但能提供更具可信度之研究工具，更能準確的針對退休人士的生活適應情形作詳細的探討。

此外，研究者用主觀分類法將休閒活動內容分為六大類別，各類別下亦列舉一般人較為普遍從事之休閒活動項目供其參考。但休閒活動項目因種類甚多，對於羅列的休閒活動項目，難免會有遺珠之憾，而且休閒活動的項目常會隨著時代的演進而有不同，因此值得未來進一步探討與注意。