

## 個體差異影響退休族群日常生活流暢體驗之分析 An Analysis of individual differences affect the daily life of retirement communities's flow Experience

陳淑芬

Shu Fen Chen

黎明技術學院通識中心

Center of General Knowledge Course, Lee-Ming Institute of Technology

### 摘 要

退休是人生另一個階段的開始，離開職場後，如何調適退休後的漫漫歲月精彩地活在當下，變成每個退休族必需面對的課題。本研究旨在分析個體差異如何影響退休族日常生活的流暢體驗，採經驗取樣法，受測者自認為完成一件事後，每天填寫經驗取樣表五次，受測者連續七天，有效樣本共二十人。以便取樣受試者在平日及假日、不同的時段、地點的經驗樣本，用來分析受試者在不同時間、地點產生的變化及當時的情境背景，本研究所指的流暢體驗是退休族在日常生活中，專注於所從事的活動，感受到自身的技巧與所面對的挑戰相互平衡，因而對自我表現感到滿足而產生快樂、愉悅與成就感的正向經驗。故採用流暢原始三渠道模型，以技巧為 X 軸、挑戰為 Y 軸，技巧、挑戰相減之後，介於-10 至 10 分定義為流暢，在座標圖上形成流暢渠道。700 份樣本中，處於流暢狀態只有 21.6%，非流暢狀態則有 78.4%。顯示 20 位受測者的退休生活是瑣事與休閒活動交錯堆疊而成，大部分處於非流暢狀態。透過推論統計分析結果顯示：個體差異的確會影響退休族日常生活中的流暢體驗。建議有意退休者，及早進行財務規劃、養成每週三次以上高頻率固定的運動習慣。培養獨處的能力，進而達到流暢體驗的最高境界，持之以恆才是高品質退休生活的關鍵因素。

**關鍵詞：**退休族、流暢、個體差異

### Abstract

Retirement is the beginning of another stage of life, and how to adapt long years after retirement wonderful to live in the moment, into each retirement communities must face issues. This study aims to analyze the retirees due to



individual differences, how it affects daily life and flow experience. This study used the experience sampling method, the twenty effective samples, subjects were seven consecutive days, completing the experience sampling table five times a day on subjects from that to complete a thing. So sampling weekdays, holidays, different time, place sample subjects experience to analyze at different times, changes in place to produce subjects. This research refers flow experience is a retired communities in their daily lives, focusing on the activities undertaken, to feel their own skills and challenges faced by mutual balance, and thus satisfied for self-expression and induce pleasure, joy and sense of accomplishment positive experience. Therefore, the original three-channel model using smooth, with tips for the X-axis, Y-axis challenges after skills, challenge subtraction, ranging from -10 to 10 points is defined as the smooth, smooth on the coordinate diagram form a channel. 700 samples, only 21.6% in the flow state, the non-smooth state, there are 78.4%. Show 20 subjects retirement chores and leisure activities are staggered stacked together, most in a non-flow state. Through inferential statistics analysis showed: individual differences do affect the daily life of retirees and flow experience. Proposal intends to retire, early financial planning, to develop a high frequency of three times a week over a fixed exercise habits and cultivate the ability to be alone, and thus achieve the highest level of fluency experience, perseverance is the key factor in high-quality retirement.

**Key Words:** Retired Family, Flow, Individual Differences



## 1. 前言

根據台灣內政部統計處統計顯示，台灣地區人口零歲平均餘命為 79.86 歲[1]，而退休年齡根據行政院主計總處「受僱員工動向調查」，95-100 年間台灣平均實際退休年齡為 61 歲[2]，由此得知，平均的退休年資長達 18 年之久，要面對收入的減少或中斷、不再享有工作權威社會地位、社會關係的疏離與社會活動的減少、心態無法調整、難以打發老年時光、面臨死亡的恐懼等等課題。

為了因應上述無可避免的挑戰，學者們提出相關的對策之一為加強老人休閒活動，就是讓退休族透過參與適當休閒活動，不僅享受休閒的樂趣，同時亦顧及健康發展的適能狀態[3]。故本研究的目的為探討台灣地區退休族因個體差異影響日常生活中的流暢體驗。

## 2. 文獻回顧

### 2.1 退休的定義

就中國而言，退休指的是一個人因為年齡或其他因素從某一工作退下來。體育界、演藝界人物的退休常稱為引退。古代官員退休稱為「致仕」或「懸車致仕」。懸車指的七十歲告老還鄉，出門不再使用車仗。《尚書大傳·略說》：「大夫七十而致仕，老於鄉里，大夫為父師，士為少師。」[4]《北史·韋孝寬傳》：韋孝寬「每以年迫懸車，屢請致仕。」[5]均指出中國古代官員一般致仕的年齡為七十歲，退休在中國其來有自且有年齡限制。

就國外而言，退休係指免於工作，可以自治自律，追求個人之新興趣(the pursuit of new interests)，但同時也會失去

一種社會價值感。就生命週期而言，退休是工作生活的最後階段，正式的全職工作變成季節性的、偶發的專案型態的兼職工作，甚至被學習、休閒所替代[6]。

本研究將退休定義為退休族群，並不以年齡為定義，而是將其定義為「離開其過去的工作場所，展開全新不需要工作的生活」。

### 2.2 流暢體驗定義

美國芝加哥大學心理學教授 Mihaly Csikszentmihalyi[7]最早提出流暢理論(flow theory)。他長期訪談運動員、棋手、外科醫生及藝術家等不同行業的專業人士，發現當人們從事某一活動時，個人經歷身心完全投入、全神貫注、事後感到印象深刻，並充滿價值的一種最適經驗與心理狀態[8]，稱之為流暢。本研究所指的流暢體驗是退休族在日常生活中，專注於所從事的活動，感受到自身的技巧與所面對的挑戰相互平衡，因而對自我表現感到滿足而產生快樂、愉悅與成就感的正向經驗。

根據 Novak & Hoffman[9]的研究指出，個體感受挑戰與個人技巧的平衡是判斷進入流暢體驗與否的關鍵因素，當個體具備的技巧低於所面臨的挑戰，便產生焦慮(Anxiety)；反之，當個體具備的技巧高於所面臨的挑戰，無聊(Boredom)感油然而生。只在當外在挑戰與個人內在能力達到平衡，即不論技巧與難度的高低，只要個人的技巧與難度相當便產生流暢體驗。判斷挑戰的難度和技巧能力的強弱，全由個體自我認知決定，是非常主觀的感受。

本研究由於研究對象聚焦於即將或已成為高齡者的退休族，據 Pushkar et al.[10]等國外學者的研究指出，高齡者通常選擇



較容易、低難度、易挑戰的事作為日常休閒活動且從中自得其樂。所以本研究只引用到原始三渠道流暢模式(original flow model)。如圖 1。

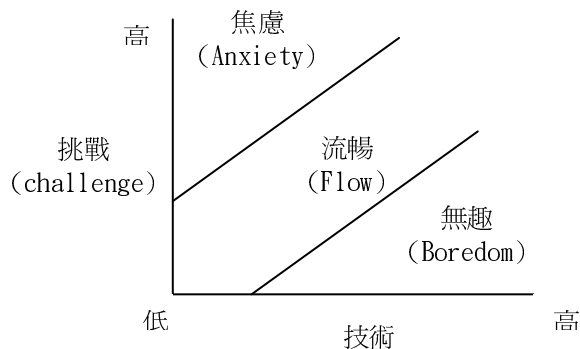


圖 1 原始流暢模式 (original flow model)

資料來源：Csikszentmihalyi[7]1975, pp. 49

### 2.3 個體差異

本研究所謂個體差異指是性別、年齡、婚姻狀況、居住狀況、居住地區、教育程度、退休前的職業、退休幾年、退休當時的月收入、退休後是否有副業、退休後固定收入來源、退休後年收入、休閒種類、休閒活動參與頻率、休閒活動參與同伴、休閒活動參與地點、休閒活動參與花費、對休閒的看法、是否養寵物、是否有固定運動的習慣?受測者是獨自一人、還是與同伴如配偶、小孩、兄弟姐妹、親屬、寵物、朋友、孫子、工作人員或志願者、陌生人、其他(神或者練氣功時只有與自己溝通)。

## 3. 研究方法

### 3.1 假設與分析方法

研究根據流暢相關理論與文獻資料並提出研究假設進行驗證，再用 SPSS 統計軟體分析問卷。研究假設：個體差異會影

退休族從事休閒活動的的流暢體驗。分析方法採 Frequency、ANOVA 及卡方檢定。

### 3.2 研究對象

本研究抽樣方法則使採取滾雪球抽樣法 (snowball sampling)，由筆者參與的社團組織來尋找已退休的參與者，總共有 25 位。抽樣時間為民國 102 年 7 月 6 日至 8 月 18 日，但全數完成的則有男女各 10 位，有效樣本率 80%。20 位受測者已婚 15 人、單身 5 人；年齡從 45 至 80 歲；居住地集中於北北基；75%受測者有大專以上學歷。50%退休前從事軍公教等行業，35%受測者領月退，平均年收入為 322,400 元，70%受測者退休後年收入大於 40 萬，顯示本研究受測者無經濟壓力且有穩定收入者居大多數。分析 20 位受測者的休閒行為，60%的受測者屬於每週二次以上休閒活動者，與 85%有固定運動的習慣、全部受測者均認為有從事休閒活動。29.6%從事文化體驗活動、13.6%從事自然賞景活動、運動型活動、美食活動；18.2%受測者有練氣功習慣，故呈現出最常在一起休閒活動參與同伴是自己，第二、三常在一起休閒活動參與同伴均為朋友，配偶反而沒有位居這三個選項之首的現象，即使僅一人獨居，40%與配偶同住。可能是氣功常常處於入定狀態，即使與配偶一起練氣功，仍是一種與自己對話的活動，同伴就只有自己。其次，配偶是生命中最重要的人長相左右朝夕相處，尤其在華人的社會，配偶的表現常會是另一半的壓力來源，不論是體力或興趣相左。與配偶為伴，反而不能徹底放鬆無拘無束。而另覓他人換個不同的時空氛圍較易達到休閒的目的。

### 3.3 研究工具

筆者於2013年6月依據委請一名退休國小教師進行前測，鑑別信度、效度。刪除不適用題目及變更題號後，完成：

3.1.1 基本資料表：改編自楊胤甲[11]、莊宗元[12]兩位的問卷。

3.1.2 經驗抽樣表(The Experience Sampling Form, ESF)：本研究整理分析相關文獻探討並參考 Jinmoo Heo et al.[13]等人的問卷。

## 4. 結果與討論

### 4.1 假設與分析方法

#### 4.1.1 流暢體驗分組

本研究採原始三渠道模型，以技巧為 X 軸、挑戰為 Y 軸，技巧、挑戰相減之後，介於-10 至 10 分定義為流暢，在座標圖上形成流暢渠道。為了更清楚了解流暢的程度與差異，流暢渠道再細分為第一區高流暢區(技巧、挑戰皆大於 67)；第二區中流暢區(技巧、挑戰皆介於 34 至 66 之間)；第三區低流暢區(技巧、挑戰皆介於 0 至 33 之間)。流暢渠道上方為第四區焦慮，代表挑戰大於技巧且大於 10；流暢渠道下方為第五區無聊，即技巧大於挑戰且大於 10；技巧、挑戰均為零者定義為第六區，見圖 2。

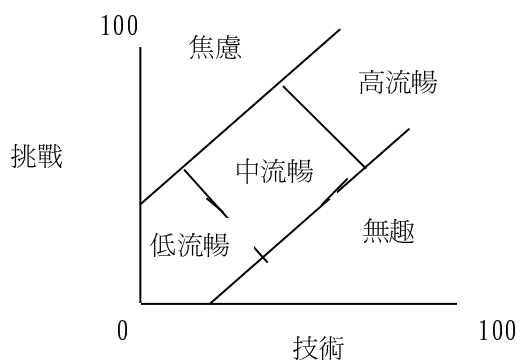


圖 2 三渠道流暢細部圖

由表 1 得知，700 份樣本中，處於流暢狀態只有 21.6%，非流暢狀態則有 78.4%；非流暢狀態遠超過流暢狀態。非流暢的狀態，依出現比例高低順序分別為：49% 無聊、16.3% 焦慮、13.1% 填寫 00。整體而言，絕大部分受測者認為日常生活中活動無聊的感覺居多，但有些活動讓他們十分焦慮，而毫無挑戰、技巧的活動亦所在多有。說明人生即使到了退休階段，柴米油鹽等等瑣事依然要面對，只有在無壓力的狀況上，才會進入流暢體驗。

表 1 流暢分組次數分配表

分組	次數	百分比
高流暢	54	7.7
中流暢	74	10.6
低流暢	23	3.3
<b>非流暢</b>	<b>549</b>	<b>78.4</b>
焦慮	114	16.3
無趣	343	49.0
00	92	13.1
<b>合計</b>	<b>700</b>	<b>100.0</b>

#### 4.1.2 八種情緒感受與流暢之單因子變異數分析

本研究結合語意差異分析法及搭配李克特 (Likert scale) 尺度法，檢測受測者是否處於流暢狀況。根據受測者主觀認定的情緒，勾選非常全神貫注、相當全神貫注、有點全神貫注、無感、有點昏昏欲睡、相當昏昏欲睡到非常昏昏欲睡(1-7 分)等七個程度選項，再搭配成對比的情緒描述如全神貫注到昏昏欲睡、快樂的到悲傷的、煩躁的到愉悅的、友善的到生氣的、主動想要到被動被迫、孤單到有互動、有



活力到疲倦、興奮到無聊等八項，以捕捉受測者當下透過單因子變異數分析發現：高流暢、中流暢、低流暢、焦慮、無聊、00 六種狀態，分別在「全神貫注還是昏昏欲睡」、「快樂的還是悲傷的」、「煩躁的還是愉悅的」、「友善的還是生氣的」、「興奮還是無聊」、「主動想要還是被動、被迫」、「有活力還是疲倦」等七種情緒有顯著差異 ( $P < 0.05$ )，「孤單還是有互動」未達顯著差異(表 2)。

經 Scheffe 的事後比較結果得知，低流暢、00 體驗在「全神貫注還是昏昏欲睡」方面，程度顯著高於高流暢體驗；中流暢與焦慮的體驗在「快樂的還是悲傷的」方

面，程度顯著高於無聊與高流暢、無聊體驗；焦慮體驗在「煩躁的還是愉悅的」方面，程度顯著高於高流暢、無聊、00 體驗；中流暢與焦慮體驗在「友善的還是生氣的」方面，程度顯著均高於高流暢體驗；由表 2 得知，活動當下的八種情緒，只有「煩躁的還是愉悅的」是由負向至正向，所以分數對調(7-1 分)。即在焦慮(技巧不足以因應挑戰)狀態下，其情緒介於有點愉悅至無感(平均數 3.37 最高)。其次，表 2 平均數最低 1.63，代表在高流暢的狀態下，其情緒介於非常全神貫注、相當全神貫注。整體而言，所有受測者從事活動的情緒偏向正面(均小於 4 無感)。

表 2 流暢與八種情緒感受之單因子變異數分析表

情緒	流暢	樣本數	平均數	標準差	F	P	事後比較
還是昏昏欲睡 全神貫注	高流暢(a)	54	1.63	.896	5.448	.000***	c>a f>a
	中流暢(b)	74	2.12	.906			
	低流暢(c)	23	2.70	.765			
	焦慮(d)	114	2.11	.938			
	無聊(e)	343	1.97	1.000			
	00(f)	92	2.27	1.159			
還是悲傷的 快樂的	高流暢(a)	54	2.17	1.225	6.675	.000***	c>e d>a d>e
	中流暢(b)	74	2.91	1.112			
	低流暢(c)	23	2.57	.945			
	焦慮(d)	114	2.92	1.476			
	無聊(e)	343	2.35	1.230			
	00(f)	92	2.25	1.183			
還是愉悅的 煩躁的	高流暢(a)	54	2.44	1.396	5.451	.000***	d>a d>e d>f
	中流暢(b)	74	3.09	1.336			
	低流暢(c)	23	2.61	1.076			
	焦慮(d)	114	3.37	1.384			
	無聊(e)	343	2.71	1.425			
	00(f)	92	2.70	1.488			
還是生氣的 友善的	高流暢(a)	54	2.02	1.019	4.654	.000***	d>a b>a
	中流暢(b)	74	2.85	1.155			
	低流暢(c)	23	2.57	.992			
	焦慮(d)	114	2.82	1.447			
	無聊(e)	343	2.38	1.354			
	00(f)	92	2.35	1.321			



情緒	流暢	樣本數	平均數	標準差	F	P	事後比較
還是被動、被迫 主動想要	高流暢(a)	54	1.83	.986			
	中流暢(b)	74	2.35	1.287			
	低流暢(c)	23	2.22	.902			
	焦慮(d)	114	2.37	1.264	3.736	.002*	e>d
	無聊(e)	343	1.92	1.214			
	00(f)	92	2.11	1.279			
有活力還是疲倦	高流暢(a)	54	2.33	1.213			
	中流暢(b)	74	2.91	1.241			
	低流暢(c)	23	2.87	1.217			
	焦慮(d)	114	2.90	1.408	3.138		
	無聊(e)	343	2.52	1.344			
	00(f)	92	2.45	1.252			
興奮還是無聊	高流暢(a)	54	2.41	1.353			
	中流暢(b)	74	3.19	1.155			
	低流暢(c)	23	2.91	.996	6.133	.000***	b>a
	焦慮(d)	114	3.00	1.317			
	無聊(e)	343	2.62	1.258			
	00(f)	92	2.33	1.302			

#### 4.2 分析個體差異如何影響流暢體驗

透過卡方檢定發現，不同性別 (Chi-sq=15.541, p=.008<0.05)、退休幾年 (Chi-sq=82.927a, p=.000\*\*\*<0.001)、是否有副業 (Chi-sq=13.023a p=.023 \* <0.05)、自然賞景活動(Chi-sq=31.304a, p=.000\*\*\*<0.001)、美食活動 (Chi-sq=12.944a, p=.024\*<0.05)、其他休閒活動(Chi-sq=18.866a, p=.002\*\*<0.01)、運動頻率 (Chi-sq=45.584a, p=.001\*\*<0.05)、最常和誰(自己)在一起 (Chi-sq=63.327a, p=.000\*\*<0.001)、第二常和誰(朋友)在一起(Chi-sq=48.404a, p=.000\*\*\*<0.001)、花費(Chi-sq=34.132a, p=.000\*\*\*<0.001)、是否有固定運動的習慣 (Chi-sq=14.148a, p=.015\*<0.05)、地點 (Chi-sq=52.883 a, p=.000\*\*\*<0.001)、獨自一人(Chi-sq=23.431, p=.000\*\*\*<0.001)、配偶與流暢之關係 (Chi-sq=19.368a,

p=.002\* <0.05)、朋友 (Chi-sq=13.514a, p=.019\*<0.05)、工作人員或志願者 (Chi-sq=16.871a, p=.005\*<0.05)、其他 (Chi-sq=39.892 a, p=.000\*<0.05)，結果為顯著，因此上述變數與是否進入流暢狀態具有關聯性 (表 3)。

其中分析性別的結果與簡淑婕[14]的研究相同。但與 Jinmoo Heo et al. [13]及郭肇元[15]等人的研究不同。欣賞自然賞景活動對平均年齡近 65 歲的受測者，可能是一種體力的挑戰。本研究細分地點為在家、不在家、在家不在家都有三種狀況，以不在家進入流暢體驗的機率較高。與 Han [16]及 Jinmoo et al. [13]等人的研究不相符。將第二常和誰(朋友)在一起與朋友合併分析發現，與朋友一起較不是朋友難進入流暢體驗，而易使自己進入流暢體驗的反而是工作人員或志願者。可能他們比朋友更能提供專業協助，進而提升技巧而達到流暢的狀態。



## 5. 結論

### 5.1 台灣地區退休族因個體差異影響日常生活中的流暢體驗

700 份樣本中，處於流暢狀態只有 21.6%，非流暢狀態則有 78.4%。顯示 20 位受測者的退休生活，大部分處於非流暢狀態(焦慮、無聊或毫無技巧、挑戰可言)。

個案方面，20 位受測者還是得面對人生階段的各種應盡之責任義務、生活瑣事，甚至自己(因病退休)就醫，即使已退休。上述事件，當然不是休閒活動，而是日常生活的實際寫照，而且常充滿不確定性、受制於他人是否配合，無法提升足夠的技巧以因應所面對的挑戰。個案主觀認定均從事休閒活動，但事實上日常生活是瑣事與休閒活動交錯堆疊而成，因技巧與挑戰相當而進入流暢體驗的比例，在日常生活中顯然低於非流暢體驗甚多。

本研究透過卡方檢定發現，女性較男性易進入流暢狀態；退休後沒有副業、參與沒有花費的休閒活動較易有流暢體驗；參加自然賞景活動、美食活動、休閒活動三種活動較難進入流暢體驗；有固定運動習慣的受測者較容易進入流暢體驗；每週二次以上較每月一次進入流暢體驗的機率

高，而每月一次高於每週一次。分析個案訪談紀錄得知，每月一次的休閒活動多為旅遊活動，而每週二次以上的活動，其活動特性，多為如果勤加練習是會提升技巧，進而挑戰更高階的對手，如由乙組的球員晉身為甲組球員。晉級後，技巧與挑戰兩者皆有所提升，而呈現出技巧與挑戰相平衡的流暢狀態。

由表 3 得知，地點方面：在家、不在家、在家不在家都有三種狀況，以不在家進入流暢體驗的機率較高。獨自一人或與配偶、朋友、工作人員志願者、其他等變數均達顯著水準，表示有差異。若再將最常和誰(自己)在一起合併分析發現，自己才是最好的伴。副業，而限縮從事休閒活動的時間，甚至影響生活品質，那就失去退休的意義。

其次，若受測者因經濟因素，只能從事沒有花費的活動，就失去很多選擇，使得退休生活遜色不少。退休仍人生重大決定，退休後不再如在職時有源源不斷的金錢流入，有必要有充足的金錢做後盾，才能隨心所欲去完成年輕時的夢想。於要過毫無遺憾的退休生活，及早進行財務規劃有其必要性。

表 3 個體差異與流暢體驗交叉表

個體差異		流暢%	焦慮%	無聊%	00%	總和%	f	p
性別	男	9.4	6.6	25.6	8.4	50.0	15.541 <sup>a</sup>	.008 <sup>*</sup>
	女	12.1	9.7	23.4	4.7	50.0		
退休	1-5 年	4.1	4.4	14.6	4.3	30.0	82.927 <sup>a</sup>	.000 <sup>***</sup>
	6-10 年	5.0	2.9	9.4	2.7	20.0		
	11-15 年	4.6	6.0	5.7	4.4	20.7		
	16 年以上	5.3	3.0	19.3	1.7	29.3		
副業	有	6.4	6.1	18.7	3.0	34.3	13.023 <sup>a</sup>	.023 <sup>*</sup>
	無	15.1	10.1	30.3	10.1	65.7		





個體差異影響退休族群日常生活流暢體驗之分析

個體差異		流暢%	焦慮%	無聊%	00%	總和%	f	p
自然賞景活動	是	4.9	2.7	16.3	5.0	29.3	31.304 <sup>a</sup>	.000 <sup>***</sup>
	否	16.7	13.6	32.3	8.1	70.7		
美食活動	是	6.7	2.7	16.3	3.6	29.3	12.944 <sup>a</sup>	.024 <sup>*</sup>
	否	14.9	13.6	32.7	9.6	70.7		
其他	是	2.2	1.1	9.7	1.1	14.3	18.866 <sup>a</sup>	.002 <sup>**</sup>
	否	19.2	15.1	39.3	12.0	85.7		
運動頻率	每週二次以上	10.7	9.9	22.4	7.7	50.7	45.584 <sup>a</sup>	.001 <sup>**</sup>
	每週一次	1.0	1.0	2.9	0.1	5.0		
	每月一次	7.4	3.7	14.6	3.6	29.3		
最常和誰在一起	親屬	2.9	0.9	0.9	0.3	5.0	63.327 <sup>a</sup>	.000 <sup>***</sup>
	朋友	2.3	1.3	8.0	3.4	15.0		
	工作人員志願者	1.2	0.9	2.7	0.3	5.0		
	自己	25.1	13.3	37.4	9.1	75.0		
第二常和誰在一起	親屬	6.7	3.7	16.6	3.7	30.7	48.404 <sup>a</sup>	.000 <sup>***</sup>
	朋友	1.9	1.9	5.7	0.9	10.0		
	工作人員志願者	11.2	9.3	18.1	5.6	44.3		
	其他	1.3	1.4	5.7	1.6	10.0		
花費	花錢	8.1	5.6	18.6	2.0	34.3	34.132 <sup>a</sup>	.000 <sup>***</sup>
	不花錢	12.4	10.0	24.7	8.6	55.7		
	都有	1.0	0.7	5.7	2.6	10.0		
有固定運動的習慣	是	17.6	14.7	40.6	12.1	85.0	14.148 <sup>a</sup>	.015 <sup>*</sup>
	否	4.0	1.6	8.4	1.0	15.0		
地點	在家	5.3	6.9	18.9	3.3	34.3	52.883 <sup>a</sup>	.000 <sup>***</sup>
	不在家	14.0	7.4	23.7	5.6	50.7		
	都有	2.3	2	6.4	4.3	15		
獨自一人	是	14.2	8.1	27.1	4.7	54.3	23.431	.000 <sup>***</sup>
	否	7.3	8.1	21.9	8.4	45.7		
配偶	是	4.4	1.9	18.7	7.5	32.4	19.368 <sup>a</sup>	.002 <sup>*</sup>
	否	11.3	16.2	29.0	10.9	67.6		
朋友	是	3.1	5.0	7.2	6.3	21.7	13.514 <sup>a</sup>	.019 <sup>*</sup>
	否	12.9	13.2	39.9	12.3	78.3		
工作人員或志願者	是	1.8	5.0	4.1	1.2	12.2	31.304 <sup>a</sup>	.000 <sup>***</sup>
	否	14.1	13.1	43.4	17.2	87.8		
其他	是	0.9	7.2	6.0	0.6	14.7	39.892 <sup>a</sup>	.000 <sup>***</sup>
	否	15.1	11.0	41.1	17.9	85.3		



## 5.2 建議

### 5.1.1 對正在規劃退休者之建議

本研究發現：退休後沒有副業、參與沒有花費的休閒活動較易有流暢體驗。若因有經濟壓力被迫從事副業，而限縮從事休閒活動的時間，甚至影響生活品質，那就失去退休的意義。

其次，若受測者因經濟因素，只能從事沒有花費的活動，就失去很多選擇，使得退休生活遜色不少。退休仍人生重大決定，退休後不再如在職時有源源不斷的金錢流入，有必要有充足的金錢做後盾，才能隨心所欲去完成年輕時的夢想。於要過毫無遺憾的退休生活，及早進行財務規劃有其必要性。

### 5.1.2 對退休者之建議

首先，養成每週三次以上高頻率固定的運動習慣，培養強健的體魄。可避免因體力衰退或忌口等原因，無法參與自然賞景活動、美食活動等活動。

其次，本研究發現：自己是最常在一起的伴侶，而且獨自一人較與他人一同更易進入流暢體驗，所以最好的伴侶是自己。因此培養與自己相處的能力，是每個人善待自己的最佳法門。

### 5.1.3 對未來後續研究之建議

採樣空間加大：台灣雖然不大，還是有城鄉差距。若後續研究者能依行政區隨機抽樣 (Random Sampling)，不但涵蓋面加大、樣本更具代表性，更能一窺城鄉差距之真相，給予府際政府不同施政方針之考量。

採樣時間拉長：分四季取樣或三季取

樣較能測出日常生活四季中的面象。一季之內完成採樣遇到的干擾變數很多，如本研究在颱風季採樣，受天候影響，從事休閒活動的時間驟減。若冬天取樣，可能會受限於節日太多，很多休閒單位並未開放或找不到家人以外的同伴，兩者皆導致從事休閒活動的次數減少，喪失代表性。

經驗取樣法的優點是在短時間內取得大量樣本，缺點是同時亦造成受測者重大負擔，於是能完成有效問卷的受測者往往具備高學歷，導致系統性偏差。若拉長採樣時間，如一天寫一張經驗取樣表，對不具備高學歷的受測者不再是重大負擔，即將不具備高學歷的受測者納入研究範圍，更能看清各階層的退休族的流暢體驗。使得研究更具代表性，對政府研議退休政策才提出鞭辟入裡之建議。

可針對不同世代如少年組、青年組、壯年組及長青組的日常生活流暢體驗做後續研究，比較不同人生階段在何種情境下較易進入流暢體驗，而使人生有完整的規劃，進而達成快樂的人生，有利於政府單位規劃不同世代的休閒活動。

## 參考文獻

1. 內政部統計處，102 年簡易生命表估測，下載日期：2014/08/11，取自：<http://sowf.moi.gov.tw/stat/Life/102年餘命估測結果組合.pdf>，2013。
2. 王雅雲，勞動統計櫥窗，下載日期：2013/7/19，取自：行政院勞工委員會統計處。<http://www.cla.gov.tw/cgi-bin/siteMaker/SM.theme?page=ffb7cef> 2012。
3. Kelly, J. R. Leisure. (2nd ed.). Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, 1990.



4. 劉殿爵，尚書大傳逐字索引，第 17 頁，臺灣商務，臺北，台灣，1994。
5. 李延壽，北史，第 22-23 頁，臺灣商務，臺北，台灣，2010。
6. Brown, B. L. Part-time work and other flexible options. ERIC DIGEST NO. 192,pp.22 Columbus, OH : ERIC Clearinghouse on Adult, Career, and Vocational Education,1998.
7. Csikszentmihalyi, M. Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play. Jossey-Bass San Francisco ,1975.
8. Csikszentmihalyi, M.. Flow: The psychology of optimal experience. New York : Harper and Row,1990.
9. Novak, P. T., & Hoffman, L. D.. “Measuring the Flow experience Among Web Users”. Retrieved June 13,pp20, 2011.
10. Pushkar , D., Arbuckle , T., Conway , M., Chaikelson , J., & Maag, U. “Everyday activity parameters and competence in older adults”.Psychology and Aging ,12( 4 ),pp. 600 –609,1997 .
11. 楊胤甲，愛好自行車休閒運動者之流暢體驗休閒效與幸福感之研究，碩士論文，靜宜大學觀光事業研究所，台中市，台灣，2006。
12. 莊宗元，模擬情境設計歷程中，探討學生沈浸經驗對情緒與創造力的影響，碩士論文，國立交通大學資訊科學與工程研究所，新竹市，台灣，2007。
13. Jinmoo Heo, J., Lee, Y., Pedersen, M., & McCormick, B. P. Flow experience in the daily lives of older adults: an analysis of the interaction between flow, individual differences, serious leisure, location, and social context.Canadian Journal on Aging / La Revue canadienne du vieillissement 29 (3), pp411–423,2010.
14. 簡淑婕，高職學生參與定向越野流暢經驗與團隊凝聚力及身心健康關係研究，碩士論文，國立臺灣師範大學體育學系，臺北市，台灣，2012。
15. 郭肇元，休開心流經驗、休閒體驗與身心健康之關係探討，碩士論文，國立政治大學心理研究所，臺北市，台灣，2003。
16. Han, S. “The relationship between life satisfaction and flow in elderly Korean immigrants.” In Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I.S.(Eds.), Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness.p. 138–149.New York: Cambridge University.1992.

