

# 退休族日常生活中的流暢體驗-質性研究 Flow Experience in the Daily Lives of Retirees: A Qualitative Research

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

本研究針對 20 位，男女各半的受訪者，以半結構式訪談法取得資料，分析影響退休族日常生活的流暢體驗之緣由。分析歸納出：個體差異、認真休閒、地點和社會接觸確實會影響退休族日常生活的流暢體驗。本研究建議：多樣化採樣族群，及早開始厚植健康、經濟、人脈三種存摺。

**關鍵詞：**流暢、個體差異、地點、認真休閒、社會接觸

## Abstract

There are 20 respondents in the study, 10 of them are male and 10 female.

The information is acquired by semi-structured interviews, and the study would like to examine how individual difference, serious leisure, place, and social contact affected the opportunity to experience the flow.

What the study recommends are as follows : broaden the sampling ethnic diversity. Start early health, the economy, a network of three kinds of books.

**Key Words:** flow, individual differences, location, serious leisure, social contact



## 1. 前言

台灣人退休年齡正在逐步下降中，光是今年前三季，台灣賦閒人口數就衝到101萬人，創下歷史新高。不但人數增加，年齡也下降，企業部門退休年齡平均57歲，公務人員從86年平均60.8歲，去年降到55歲退休，尤其老師最嚴重，也從58歲降到54歲[1]，漫長的退休生活有規劃之必要，才能充實地過著每一天。尤其是退休族擁有能夠持續穩定符合自己個性與興趣的生活型態，才能豐富心靈、消除退休生活無聊感，更可為其帶來個人成長、身心健康與美滿生活。

Jackson [2]針對不同項目運動員進行調查，研究發現影響運動員流暢的因素分為：進入流暢狀態的因素、阻礙流暢的因素和中斷流暢的因素三個部分。進入流暢狀態的因素包括：具有表現的動機、達到適當的賽前覺醒水準、保持適當的聚焦等。阻礙流暢的因素包括：身體的準備狀況不佳、外在環境或情況條件不佳、缺乏信心或某種負面的心理狀態等。中斷流暢的因素包括：不佳環境和情況的影響、身體的準備情況或體能狀況遭遇問題等。

由此可知影響流暢經驗的因素除了理論上技能與挑戰平衡的條件之外，尚受到上述各因素之影響，因此在技能與挑戰平衡之下，不一定會有流暢經驗產生。然而這些影響流暢經驗因素的研究都僅限於競技運動，而退休族日常生活流暢經驗的影響因素為何則不得而知，因此，本研究的目的即在將影響運動員流暢的因素部分套用在退休族日常生活中的流暢體，以質性研究方法探究影響退休族日常生活流暢經驗的因素。

## 2. 文獻回顧

### 2.1 流暢體驗定義

美國芝加哥大學心理學教授 Mihaly Csikszentmihalyi[3]最早提出流暢理論 (flow theory)。Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi[4]認為人們會依內在驅力去做自己想做的事，而非外在的因素，其優先順序依個人的需求而定，而流暢經驗及是這類意識狀態真正動機的原型。

在流暢理論中，技巧 (skill) 和挑戰 (challenge) 是二個重要的因素，這兩者必須互相平衡，並驅使自我朝向更高更複雜的層次；而由流暢產生的是一種自我的和諧，在活動中享受著「意識與活動合一 (merging of activity and awareness)」，因為玩家全心投入在活動中，可能因此完成了平時不可能完成的任務，可是玩家卻完全沒有意識到活動帶來的挑戰早已超過以往所能處理的程度，這種感受會讓玩家更加肯定自我，並促使個人更加努力於學習新的技巧[5]。而當個人對自我的評價不斷提高之後，則可能衍生出所謂「本身具有目的 (autotelic)」的經驗，亦即個人會不斷努力以繼續求得這種感受[6]。

Tinsely & Tinsely[7]則認為流暢的體驗是休閒利益的重要成分，一個人只有在能夠達成流暢體驗時，才稱得上是處在休閒狀態。Trevino & Webster[8]認為流暢體驗對活動的涉入是一種娛樂性的探索體驗，是一種自我的激發，它帶來愉悅並促進重複行為，流暢是一個從無到有，從有到強烈的連續變數。郭肇元[9]個人全心投入一個活動時，若知覺到的挑戰與技術達到相對高於平時程度的平衡時，會經歷到流暢經驗。



本研究所指的流暢體驗是指，退休族對所專注的活動之表現感到滿足而產生快樂、愉悅與成就感的正向經驗，進而樂於一再重覆相同行為，甚至發展為認真休閒。

## 2.2 影響退休族日常生活流暢經驗的因素

### 2.2.1 個體差異

本研究所謂個體差異指是退休後是否有副業、休閒種類、休閒活動參與花費、對休閒的看法、是否有固定運動的習慣？身體的狀況、外在環境條件、缺乏信心或某種心理狀態等。

### 2.2.2 認真休閒

Stebbins[10]提出了認真休閒理論(serious leisure)。他認為認真休閒乃是參與者以有系統的和深入的方式，從事一項充實、有意義，並且是非常有趣的業餘活動。參與者透過努力追求的過程發現自己的生涯目標，並且從中學習特殊的技能、知識與經驗。也就是說，認真休閒者面對所參與的休閒活動時，是以認真的態度深深投入活動中，給予高度的承諾與堅持，並且將該活動視為生活的重心。由此可見，認真休閒是一種深層的滿足感及存在感，通常參與者不單單只是參與，更會將休閒視為生活的一部分，以自由自在的心情去參與休閒，卻認真的向目標前進[11]。

### 2.2.3 地點

Han[12]認為高齡者經常在自家中做雜務即能產生深度的流暢體驗，甚至在家中不同的角落會使高齡者有不同的心理狀態。Csikszentmihalyi[13]提及易產生流暢體驗的場域真是男女大不同，對女人而

言是廚房，對男人而言是地下室。Csikszentmihalyi 強調地點對流暢體驗的影響所知甚少，有必要研究地點是如何影響個人產生流暢體驗。

本研究將地點列為影響產生流暢體驗的變數之一，鑑於國人有練氣功之風氣及學習作畫之類的休閒活動，所以在訪談資料區分為在家、不在家、在家不在家都有三種狀況，以分析哪種選項產生流暢的機率較高。

### 2.2.4 社會接觸

社會接觸分析已被視為是探索社會行動者之間關係及互動的重要技術，從社會參與論(social engagement theory)觀點來看，對即將成為高齡者的退休族，在心理及生理上仍有活動的需求，因此極需要延續中年期的社會關係，甚至開拓退休後的人際關係，例如每個人到少應有二十名老伴。如能增加社會參與，將可減低退休族「無角色角色 roleless role」的刻板印象。

本研究用社會接觸分析的概念來探索退休族的日常生活中如何產生流暢體驗。而社會接觸對象，除了一般人的家庭成員，更擴及朋友、陌生人、工作人員或志願者及其他(神或者練氣功時只有與自己溝通)。

## 3. 研究方法

### 3.1 研究對象

本研究所設定的研究對象為退休族群，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，展開全新的生活」，也因為如此，研究對象並非皆為 65 歲以上。本研究透過筆者個人關係與所參



與的社團組織來尋找有意願的參與者，抽樣方法則使採取滾雪球抽樣法 (snowball sampling)。找到男女各 10 位，總共有 20 位受訪者。20 位受測者已婚 15 人、單身 5 人；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。訪談對象，如表 1 所示。

表 1 訪談對象

受訪者	出生年次	退休年資	退休前職業	訪談日期(2013 年)
個案男一	40	1-5 年	公務員	7 月 13 日
個案男二	36	1-5 年	藥廠業務	7 月 20 日
個案男三	37	20 年以上	軍人	7 月 14 日
個案男四	57	1-5 年	保險公司業務	7 月 29 日
個案男五	31	20 年以上	海外技術委員會獸醫	7 月 14 日
個案男六	22	15-20 年	經濟部職員	8 月 19 日
個案男七	32	6-10 年	中科院年勞工研究人員	7 月 16 日
個案男八	22	6-10 年	諜報人員外勞仲介	8 月 02 日
個案男九	30	6-10 年	船員	7 月 29 日
個案男十	49	1-5 年	私校職員	8 月 19 日
個案女一	34	15-20 年	某婦女團體創辦人	7 月 12 日
個案女二	45	15-20 年	經濟日報廣告組會計	7 月 15 日
個案女三	36	1-5 年	私校高中教師	7 月 15 日
個案女四	27	11-15 年	公立醫院護理長	7 月 17 日
個案女五	39	11-15 年	公立高中教師	7 月 14 日
個案女六	42	15-20 年	智寶電子公司會計	7 月 15 日 7 月 11 日(2014 年)
個案女七	51	1-5 年	晚晴協會	7 月 10 日
個案女八	46	1-5 年	醫美診所職員	7 月 26 日
個案女九	37	11-15 年	公立國小老師	7 月 25 日
個案女十	34	11-15 年	公立高中老師	7 月 18 日

### 3.2 研究設計

深度訪談 (In-Depth Interview) 是一種蒐集質化資料的方法，Wimmer & Dominick[14]整理其特點為：(一) 樣本較

小；(二) 提供特殊回答的詳細資訊，不論是受訪者意見、動力、回憶、表情、感覺、價值等等；(三) 有較長時間觀察受訪者非語言反應；(四) 訪談時間較長，可能持續



幾個小時或進行一次以上；(五)除了對所有受訪者提相同的問題外，亦根據受訪者的情況提出因人而異的問題；(六)可能受到訪問情境的影響，完成深度訪談在程度上依訪問者與受訪者的關係而定。本研究透過筆者個人關係與所參與的社團組織來尋找有意願的 20 名參與者，大部分受訪者與筆者熟識，具備上述六項特點，故採用深度訪談法。

### 3.3 資料分析方法

由於「半結構式訪談」具有開放與引導並重的優點，可兼顧訪談資料的豐富性和訪談時間的流暢性[15]。故本研究採行

半結構方式，筆者於 2013 年 6 月依據楊胤甲[16]、莊宗元[17]、Jinmoo Heo et al. [18] 等人的問卷，編制訪談大綱，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，除了一般基本資料所有題項，延申開放性題，且依據當時的情境，追加因人而異的題項，豐富受訪者的回答內容，推測其邏輯和背後的語言或行動的意義，並可直接判斷其談話的可靠性。抽樣時間為 2013 年 7 月 6 日至 8 月 18 日。並於 2014 年 7 月再與某些受訪者再確認或追加訪談內容。深度訪談大綱，如表 2。

表 2 深度訪談大綱

主軸編碼	開放編碼	訪談大綱
1 流暢	11- 流暢經驗發生的先決條件是環境挑戰與個人技巧的平衡 12- 自信與成就感、激發正面情緒帶來愉悅並促進重複行為 13- 對於清楚目標有熱忱及清楚的回應，對環境有控制感	1. 你的技巧是否與活動的挑戰相平衡？ 2. 掌控全局讓你覺得有成就感與自信，從此樂此不疲一再嚐試嗎？ 3. 從事活動時你常覺得你要的是什麼，可以掌握全局隨心所欲嗎？
2 個體差異	21- 退休後是否有副業 22- 活動的花費 23- 休閒種類 24- 是否有固定運動的習慣及其頻率	4. 是否有副業，何以退休後還從事副業？那是你的嗜好嗎？ 5. 你是否花錢從事活動？ 6. 平日花很多時間做何種休閒，何種條件下(身體狀況、外在環境條件、是否有信心或某種心理狀態)，能支持你從事這麼多項的休閒活動？請說明。你對休閒的看法？ 7. 是否有固定運動的習慣及其頻率？



主軸編碼	開放編碼	訪談大綱
3 認真休閒	31- 堅持不懈 32- 有規劃的休閒生涯 33- 願意付出努力 34- 持久的個人利益 35- 強烈的認同感 36- 獨特的精神特質	6. 平日花很多時間做何種休閒，何種條件下(身體狀況、外在環境條件、是否有信心或某種心理狀態)，能支持你從事這麼多項的休閒活動? 請說明。你對休閒的看法?
4 地點	41- 在家 42- 不在家 43- 在家、不在家都有	8. 請解釋你從事活動的地點，在家還是不在家較容易進入流暢體驗?還是兩者都有，不受地點影響?
5 社會接觸	51- 獨自一人 52- 同伴	9. 請問和誰一起最投契，有體驗到流暢?

深度訪談的方式及步驟：(一)如實謄寫錄音資料轉為逐字稿，配合談訪時筆著所記錄、註明受訪者非語言行為、表情及語氣轉換情等等訊息。(二)開放編碼：將 20 位受訪者的逐字稿逐行分析濃縮成數組類別。(三)主軸編碼：再將開放編碼後的資料歸納出概念，以多重實例來增強主題與資料之間的連結。(四)選擇編碼：本研究最後歸納出個體差異、認真休閒、地點、社會接觸為四個變數，為了彰顯主題，利用、撰寫故事線，運用圖表或編排備忘錄方式，把瞭解、解釋及思路過程做選擇性的比較對照是資料處理的最後一道手續處理。

## 4. 結果與討論

### 4.1 流暢體驗是一再重複發生，只要挑戰與個人技巧平衡

本研究發現挑戰與個人技巧的平衡是流暢經驗發生的先決條件，受訪者對於明確的目標投以熱忱及清楚的回應，對環境有控制感。進而重拾自信與成就感、激發

正面情緒帶來愉悅並促進重複行為。誠如逐字稿所述：

「做客家導覽時，全心投入導覽享受重握麥克風的快感，找回以前當教師感覺，看著參訪者專心聆聽，適時提問，而我有問必答，受肯定的成就感油然而生。對我而言，以前教學的技巧足以因應導覽挑戰，生活不光是面對失智先生毫無反應的失落感。」(個案女五 P2L20~P2L21)

「我每天上網 3 小時以上，剪輯配樂影像，製作視訊卡帶成數位光碟，被 YOUTUBE 寄通知為重度使用者。我卻覺得很有成就感，我還要再繼續下去，因為我的投入使得山海駒的相簿生色不少。我的山海駒隊友，年齡、體能、品味差不多，所排的行程的挑戰性與我的技巧相稱，所以我很死忠，只要時間配得起來我都參加。」(個案男七 P2L17~P2L21)

### 4.2 個體差異如何影響流暢體驗

#### 4.2.1 即使退休仍無法避免人生階段的各種應盡之責任義務



退休是人生重大決定，常是深思熟慮後週詳計劃的結果。再加上有一半的受測者從軍公教等行業退休，基於行業的特性。例如退休教師如上班期間按表操課，排行事曆每天安排一項未完成的少年夢，上繪畫課、上心靈成長課、寫書法、學一樣樂器、甚至偶而支持街頭藝人好友的表演。誠如逐字稿所述：

「我退休後，每日像以前當老師時排很多活動：每週一次上畫畫課兩小時，有時在家作畫；每週在家一次寫書法兩小時以上；每天上網一小時，收發電子信件上FB；每天閱讀兩小時以上。我退休後即得乳癌。所以加進養生的活動，如每天健走一小時、種花植草一小時，這一陣子刮颱風，我得花更多時間整理花木。」(個案女三 P2L2~P2L7)

即使每個個案的休閒活動行程洋洋灑灑，還是得面對人生階段的各種應盡之責任義務，如協助年事已高的父母就醫、協助子女照顧孫子、為了赴美參加兒子的畢業典禮再學習英文、柴米油鹽等生活瑣事，甚至自己(因病退休)就醫。上述事件，當然不是休閒活動，而是日常生活的點點滴滴，而且常受制於他人是否配合及不確定性，難以提升足夠的技巧以因應所面對的挑戰。由這些個案得知：個案主的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。誠如逐字稿所述：

「我離婚後理所當然要照顧年邁的雙親，加上社工的工作勞心勞力，導致我自己罹患癌症而退休。現在我的生活，除了往返於各醫院之間，只能做點讓自己放輕

鬆的事，例如每一天一小時看電視；每天練氣功兩小時、每天自行按摩一個小時；每天寫EMAIL一小時以內；每週一、兩次與朋友打電話聊天。以上是我喜歡的事算是休閒活動。往返醫院就不是休閒。孑然一身無人支持。」(個案女七 P2L2~P2L8)

「我離婚後即辭退工作回台中與纏綿病榻的母親同住，不久就發現得了乳癌，退休養病成為不得不的選擇。當時的我惶惶不安，除了接受正規的治療之外，意外地走向心靈成長的道路，不但醫病也醫心。現在修行已成我的最愛，即使我要與兄弟姐妹輪流照顧往返醫院的母親，我仍撥出一些的時間從台中到台北，從事休閒活動與學習。每週一晚上在某靈修團體當志工三小時，可以不花錢與老師、同修練功，偶而跟團旅遊吃喝玩樂。以上均是休閒活動。我需要放風，苦中作樂。」(個案女二 P2L2~P2L10)

「我與先生都退休了，住在台中。但由兒子、媳婦在大台北地區上班，只好一半時間北上照顧孫女，剝奪了我很多打牌聊天、跳國標舞的時間。但是想到可以看到孫女，即使每年花三個月去兩次美國看孫女也不以為苦。我不覺得有誰支持我，我有時還瞞著家人。在台中自由自在，打牌聊天、跳國標舞算休閒，帶孫女雖然很快樂，但不是休閒。」(個案女十 P2L2~P2L7)

「我與先生感情破裂，還得面對住在樓上的他，我一定要走出去，所以我安排滿滿的休閒活動。每週上一次佛學課；每週上一次讀書會；每週一次打坐；每週一次YOGA；週日在法鼓山當一天義工；每週一次二小時合唱團；每月上佛教團體義工培訓課程一次。可是大兒子夫妻都在上



班，不放心孫女給別人帶，只好待在家裡帶小孫女，兒子下班後我就自由了。所以帶孫女不是休閒，因為有責任。其他是休閒。」(個案女八 P1L26~P2L6)

#### 4.2.2 身體健康是一切的根本

對平均年齡近 65 歲的受測者而言，欣賞自然賞景活動，是一種體力的挑戰。尤其是罹患重大疾病或退化性關節炎之後，使得年近高齡的退休族裹足不前，為控制病情，美食只得淺嚐即止，不若過往般隨心所欲。遑論達到流暢的體驗。誠如逐字稿所述：

「如果登山行程適合我的程度，例如以前我走 C 或 D 級健腳路線當時覺得技巧與挑戰相當；現在覺得健腳路線對我太難，改走 A 級路線，因為我已經 80 歲，得了退化性關節炎，膝蓋要省著用。」(個案男六 P2L22~P2L23)。

「我 2011 年 4 月 14 日於民生國小 4 樓打羽球發生休克，當時已無心跳。送醫後醒來，我堅持出院，大出醫生之意料。我覺得痛苦的是，並非醫療過程，而是送醫過程，從 4 樓到 2 樓 CPR 一次，1 樓再 CPR 一次。造成胸口疼痛異常。由於有了這一次瀕死經驗，完全改變我對人生的看法改變-順勢而為。像以前拼命三郎般打球已經遙不可及，也要忌口，跟美食說再見。更遑論背上登山重裝備，登百嶽倘佯於自然美景。」(個案男二 P2L15~P2L21)

#### 4.2.3 經濟基礎決定退休後的生活品質

本研究有七位從事副業(有收入)，其類型如一人擔任地方法院越語翻譯，每月二至三次每次八百元或送公文每次五百元；整理社區花木只象徵性每月拿一萬元

園丁工作一人；一人擔任親子課程講員，收入隨喜；兩人帶孫子，子女偶而回饋；三人照顧父母親，兄弟姐妹偶而回饋，均非朝九晚五的專職工作。主要原因除了個人生涯已到含飴弄孫或照顧年邁雙親的階段外，大多是衣食無虞後，將副業與興趣結合，甚至達到認真休閒的程度。只有從事翻譯者，因經濟困難不得不如此辛苦。誠如逐字稿所述：

「我曾在越南擔任諜報人員，被越南政府虜獲，所有財產充公，六十歲孑然一身回台，未得政府一分一毫的補償，淪落為低收入戶，又因年齡太大無人雇用，只得住在老人公寓。努力工作打零工以維持生計，例如在地方法院擔任越語翻譯，每月二至三次每次 880 元，送公文每月二至三次每次 500 元。那當然不是休閒。對我而言，每月一次參加亞太協會、世界龍崗協會、世界廣東同鄉會協助攝影或看電視、去公園散步、上教堂才是休閒。」(個案男八 P1L9~P2L11)

相對地，從事園丁工作者。由認真休閒發展成副業。誠如逐字稿所述：

「我從獸醫系畢業後，就考上海外技術委員會(科技部前身)，擔任獸醫至 1989 年退休。退休後就留在南非經營 30 公頃的農場，飼養駝鳥豬雞鴨子獲利豐厚。2003 年農場變更成住宅區與白人合建社區，回台落腳於台北。由於本人對農業深厚的興趣，將自家的頂樓整理得花木扶疏，獲得社區住委的青睞，故受聘負責社區所有的園藝工作。照顧花木要付出大量的心力與專業知識，長期投入努力的成果，贏得鄰里的認同而擔任新住委。」(個案男五 P1L25~P2L2)

「我很幸運，我的休閒活動就是我現



在的副業，更是我的興趣。即使一早就整理社區花木，但那就是我要的，在別人眼裡不是休閒的，對我而言也變成是休閒活動。」(個案男五 P2L18~P2L20)

「每年與同事同學去日本一次至少14天，約5-8萬元。每年：大兒子帶去國內外如墾丁琉球旅遊。與好友國內旅遊三天5000元以上。每週二次於古亭捷運站當志工3小時得100元。每週三次上琵琶課2-3小時不花錢，每天在家練習至少二小時。偶而支持街頭藝人好友的表演。支持我的是家人及月退。剛才講的都是休閒，在家看讓心情愉悅好看的電視節目，天天都在休閒。但打掃不是休閒。」(個案女九 P2L2~P2L8)

#### 4.2.4 有宗教信仰的滋潤讓生活更美好

人到晚年，經歷人生高低起伏，體會到自己的渺小，不想再單打獨鬥，尋求物質世界以外的心靈寄託。而宗教確實能給予支持慰藉。誠如逐字稿所述：

「曾為船員的我長年在外看盡世間冷暖，退休後覺得應對家人、家鄉有更多的回饋。所以，除了回高雄看媽媽每月至少兩次之外；每月兩次參加慈濟在松山聯絡處共修；每月一次參加慈濟在西松國小做大環保2小時；每週一次參加慈濟環保日至少2小時；有空到老人院參訪、助念，落實老吾老以及人之老的大愛。雖然這些活動很難被認定為休閒，但比起我代班當社區管理員，要應對各色人等，要輕鬆許多，所以我覺得心甘情願做環保就是休閒。」(個案男九 P2L2~P2L11)

「我雖然事業有成、家庭圓滿，卻在中年失去人生方向，幸好得到上帝救贖，現在已擺脫以往的困境。所以我每天檢視

自己的心思意念和情緒，在國內收看好消息電視台的節目，每週不只一次上教會，或做禮拜或上教會所舉辦的成長團體。在上帝的庇護下，很多事變得很簡單，做起事來遊刃有餘，不再像以前老是擔心我做不好，而覺得焦慮。」(個案女一 P2L2~P2L11)

#### 4.2.5 有固定運動習慣的受測者較容易進入流暢體驗

分析個案訪談紀錄得知，而每週三次以上的活動，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。誠如逐字稿所述：

「我在民生運動中心參加民生羽球隊一週打四天羽球，剛開始只能與比我年紀大的人打，因為技不如人。經過球友每天餵球練習基本動作，我的球技愈來愈好，現在已能與三十幾歲的一拼高下，接下來我要去參加比賽以球會友。另一個收穫是我的愈來愈健康，每週四天打球大量流汗，很久沒用健保卡。」(個案男二 P2L6~P2L8)

#### 4.3 台灣地區退休族因認真休閒影響日常生活中的流暢體驗

Stebbins [19]論述，認真休閒的參與者不論是業餘愛好者(amateur)、休閒嗜好者(hobbyist)與志工(volunteer)均投入如投入事業般的專注，有系統、有計畫地從事某一活動，此活動對參與者而言是有價值與有趣味的自願性活動，參與者發現該活動是豐富且有趣的，故而他們將其生活重心



擺在獲得及表達該活動的特殊技巧、知識與經驗上。換言之，認真休閒可視為是參與者穩定與持續訴求的一項活動，在堅持不懈的精神下，藉由參與活動獲得技能、知識或經驗[20]。其特色為 1. 堅持不懈(perseverance)；2. 有規劃的休閒生涯(planned leisure careers)；3. 願意付出努力(effort)；4. 持久的個人利益(durable benefit)；5. 強烈地認同感(identify)；6. 獨特的精神特質(unique spirit)。個案女一為親子課程講員，本身即官夫人更是國內某婦女團體創辦人，她的善行義舉符合認真休閒六項特質。誠如逐字稿所述：

「我除了翻譯心靈成長書籍之外，更具備海寧格排列師資格(特殊知識、技能)，即使出國旅遊亦熱心助人，為有需要者進行家族排列，解決身心靈的苦痛。在國內更是不遺餘力，只要是能力所及必定全力以赴。近來在基督教的浸潤下，常應教會之邀約，開設親子課程，利益眾生。我認為很多社會上的不幸，肇因於家庭，顯現於學校，爆發於社會。所以在親子溝通這條路上，堅持不懈，願意付出努力，不論是付高額の學費再進修，或是到醫院陪伴孤苦無依的急症病人。而擔任社大講師期間，得到同學的認同與喜愛，十幾年後仍接獲社大同學會之邀，分享對親子教育的喜好、價值觀、情感及行為等等。產生出有別於不同群體的療癒次文化。」(個案女一 P2L11~P2L21)。

#### 4.4 台灣地區退休族因地點影響日常生活中的流暢體驗

地點與流暢之關係，本研究細分為在家、不在家、在家不在家都有三種狀況。

##### 4.4.1 地點與活動的性質有關

在家照顧植物、不在家從事靈修團練、在家不在家都有，上油畫課，在家作畫。以不在家較容易進入流暢體體驗，可能是在家還有其他家人(如生病的父母公婆、吵鬧的孫子孫女)、未做完的家事、3C器材的干擾等因素無法專心，使得受測者無法如不在家的狀態下(在專業的場所、有老師、志工的協助、志同道合的朋友互相砥礪)，轉換個場所心無旁騖全神貫注從事自己所喜愛的休閒活動。誠如逐字稿所述：

「我每天在家捻花惹草至少三小時，其他不在家時間應該相形較少。」(個案男三 P2L19~P2L19)。

「我從事靈修活動屬於是團療性質，需要很多人集體行動，不方便在家會吵到生病的家人。而且對照顧病人的我，一週安排兩天離開家，放鬆後再充電，是有必要的。」(個案女一 P2L11~P2L21)

「我與同事相處愉快，一起打球、出遊；還有我現在學攝影，有必要到處練習。有時獨處構思攝影構圖；有時朋友出遊唱唱歌，享受獨樂樂不如眾樂樂也很不錯。所以不在家的活動比較多。」(個案男二 P2L23~P2L25)

##### 4.4.2 受訪者活動地點多半選擇離家近的場所

由於要節省通車的時間及方便性，受訪者多半選擇離家近的場所，與陳鴻雁[21]的調查，發現老人參與的休閒活動，居家四周為主要地點相符，故不可忽略地緣關係。誠如逐字稿所述：

「我做活動的地點，在家、不在家都有。不在家的活動都離我家很近，只要過馬路就到。」(個案女六 P2L22~P2L22)



「我每天花一至二個小時照顧三層樓的花草。每週三次與妻子走走家附近的山，只花油錢及吃的費用；偶而陪孫子在家附近的泳池游泳。」(個案男三 P2L6~P2L8)

#### 4.5 台灣地區退休族因社會接觸影響日常生活中的流暢體驗

##### 4.5.1 對的人比活動本身更重要

本研究用社會接觸分析的概念來探索退休族的日常生活中如何產生流暢體驗。而社會接觸對象，除了一般人的家庭成員，更擴及朋友、陌生人、工作人員或志願者及其他(神或者練氣功時只有與自己溝通)。在家庭成員這個細項發現，對的人比活動本身更重要。家人與配偶呈現非常有趣的對比。誠如逐字稿所述：

「我很幸運，從小就與表兄弟姐妹比鄰而居，我老姐還嫁到隔壁。即使現在我們都各自成家，還是往來密切，感情深厚。而我與同事、上司退休後依然像上班時，不定時成群出遊或聚餐聊天，談談時事。我從事的休閒活動從小常與兄弟姐妹一起從事。」(個案男一 P3L3~P3L7)

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、價值觀或興趣相左。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。誠如逐字稿所述：

「我很在乎先生的面子及我的形象。週日打完球後與先生、球友共進早餐，主要目的為陪伴先生。但由於聚餐的一位球友的價值觀、用詞與自己不同，她的想法

與行為我實在無法認同。為了顧全大局我時時刻刻要注意自己的言行舉止避免起衝突，所以一般人視為休閒活動的早餐聚會，在我看來一點都不休閒。我覺得休閒就得自己過得愉悅、充實，不花大錢(因無收入)，更不需要有壓力。一樣是吃早餐，不用動手就可享受早餐、聆聽輕柔的音樂優雅地閱報，才是休閒。」(個案女三 P2L7~P2L14)

##### 4.5.2 加入社團較方便找到程度相當的同伴容易進入流暢體驗

挑戰與個人技巧的平衡是流暢經驗發生的先決條件，覓得程度相當的同伴就變得非常重要。本研究發現加入社團是一種捷徑，誠如逐字稿所述：

「打球須對手的程度是否與我旗鼓相當，只同我老公打球很無聊，又不能贏太多，他會很沒面子；其次，我又要擔心他受傷。加入羽球隊還不錯，人夠多。球隊裡李家夫婦還不錯，同他們打球，我的技巧足以因應他們的挑戰。對65歲才退休，又經過癌症手術及化療，元氣大傷的我。真的不必再擔心身體的狀況、外在環境或情況條件不佳、缺乏信心或擔心老公受傷等等負面的心理狀態，我樂意每週兩次去放鬆放鬆。」(個案女三 P2L24~P2L29)

##### 4.5.3 最好的伴是自己

本研究20名受訪者有8名有練習氣功的習慣。本研究發現，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。甚至與自我變成朋友，是一種自己能決定生命、主控掌握自我的心靈。誠如逐字稿所述：



「氣功是自己的事，當我入定後常文思泉湧，不同的想法頻頻出現。不但療癒身體，甚至以前想不通的事豁然開朗。在家一個人練就可以，團練也ok，反正是一個人的事，不必像打球受制於同伴的程度，我自己就是最好的伴。」(個案女四 P2L17~P2L18)

## 5. 結論

### 5.1 結論

建議後續研究者採樣族群多樣化：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。

退休後應有健康、經濟、人脈三本存摺。既是存摺，愈早開始愈好。

#### 5.1.1 健康存摺

本研究 20 個個案中，協助年事已高的父母就醫的有 3 人、幫忙子女照孫子的有 3 人、自己生病必須就醫的有 5 人。而父母、自己同時就醫的有 2 人，以上描述對任何人均為沈重的負擔，何來流暢可言。若及早在身體健康多所著墨，例如本研究個案二每週四天的運動，體會到流暢的同時也換來健康的身心。有了健康的身心，不論是協助年事已高的父母就醫，還是照顧活潑好動的孫兒，才有足夠的體力勝任，真正享受含飴弄孫的天倫之樂。坦然去面對無可避免的責任義務，不在人生各個階段留下遺憾。

#### 5.1.2 經濟存摺

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。退休後若有充足的金錢後盾，即使沒有原來的收入，但能維持原有的生活水平，還能供給兒子龐大的留學費用(個案女六 P2L2~P2L4)，不必受限於只參與沒有花費的活動，生活依然多采多姿，與退休前相比毫不遜色。

退休後若有副業，除非是因認真休閒衍生而來，從事認真休閒的活動本身即是一種流暢體驗，意義自是不同。若退休後因副業(肇因於經濟壓力)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。於要過品質佳的退休生活，及早進行財務規劃有其必要性。

#### 5.1.3 人脈存摺

人脈分為三種，一種是與自己的關係，另一種是與他人的關係，最後一種是與神的關係。自己是最常在一起的伴侶，而且獨自一人比起與他人一同，不必受制於人，更易進入流暢體驗，所以最好的伴侶是自己。因此培養獨處的能力，是每個人善待自己的最佳法門。

培養與他人良好的關係，慎選對的人(處得來、體力、價值觀或興趣相符)是成功的第一步。退休後，不必如在職場必須為五斗米折腰，考量種種利害關係委曲求全，可以拿出自己的真性情。要認識對的人，捷徑為加入社團。在專業的場所容易找到對的人、有老師、志工的協助、加上志同道合的朋友互相砥礪，同心協力完成共同的目標，甚至可以發展為認真休閒。進而因為認真休閒結識更多同好，使得百般無聊的退休生活更有意義，如本研究個



案女一。因認真休閒發展出療癒次文化，結交更多同好，更豐富了她的人脈存摺。

退休族均有相當的人生歷練，本研究有一半的個案，不是皈依宗教團體就是打坐靈修與自己的指導靈溝通，兩者皆為與神有關係，關係好則與神溝通順暢，心靈獲得慰藉，能平靜地處理日常生活所有活動，輕易克服所有挑戰而達到流暢體驗。

## 6. 參考文獻

1. 東森新聞，退休早甬工作！賦閒人口飆破百萬創新高。下載日期 2014/11/12，取自：<https://tw.news.yahoo.com/%E9%80%80%E4%BC%91%E6%97%A9%E7%94%AD%E5%B7%A5%E4%BD%9C-E8%B3%A6%E9%96%92%E4%BA%BA%E5%8F%A3%E9%A3%86%E7%A0%B4%E7%99%BE%E8%90%AC%E5%89%B5%E6%96%B0%E9%AB%98-035223211.html>，2014。
2. Jackson, S. A. "Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes." *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 138-166, 1995.
3. Csikszentmihalyi, M.. " *Beyond boredom and anxiety: The experience of play in work and games.* " San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1975.
4. Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I.. "Introduction to part IV. In M. Csikszentmihalyi, & I.S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness.* " New York : Cambridge University Press. ,1988.
5. Csikszentmihalyi, M. & LeFevre, J., "Optimal experience in work and Leisure. " *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815-822, 1989.
6. Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I., "Introduction to part IV. In M. Csikszentmihalyi, & I.S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience : Psychological studies of flow in consciousness.* New York : Cambridge University Press, 1988.
7. Tinsely, E. A. & Tinsley, D. J., "A Theory of the attributes, benefits, and causes. " *Leisure Sciences*, 8 (1), 1-45. , 1986.
8. Trevino, L. K. & Webster, J., "Flow in computer-mediated communication. " *Communication Research*, 19(5), 539-573, 1992.
9. 郭肇元，休閒心流經驗、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，台灣，2003。
10. Stebbins, R. A. , "Serious leisure: A conceptual statement. " *Pacific Sociological Review*, 25(2), 251-272 ,1982.
11. Stebbins, R. A. ., "Identity and cultural tourism. " *Annals of Tourism Research*, 24(2), 450-452, 1997.
12. 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*(pp. 138–149).  
New York: Cambridge University. ,  
1992.
13. Csikszentmihalyi , M. , “ *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life .* ” New York : Harper, 1997.
  14. 李天任、藍莘譯，R. Wimmer & J. Dominick 原著，大眾媒體研究，亞太書局，台北，台灣，1995。
  15. Veal, A. J. , “ *Research methods for leisure and tourism.* ” London: ILAM. ,1998.
  16. 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，台灣，2006。
  17. 莊宗元，在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，台灣，2007。
  18. 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), 411– 423,2010.
  19. Stebbins, R. A. , “ Serious leisure: A conceptual statement. ” *Pacific Sociological Review*, 25(2), 251-272
  10. Stebbins, R. A. (1997). Identity and cultural tourism. *Annals of Tourism Research*, 24(2),450-452,1982.
  20. Stebbins , R. A. , “ *New directions in the theory and research of serious leisure .* ” Lewiston, NY : Edwin Mellen. ,2001 .
  21. 陳鴻雁，台灣地區五十五歲以上老年人休閒運動行為之研究。中華民國大專院校八十九年度體育學術研討會專刊，第 59-63 頁，台南，台灣，2000。

