

新北市退休教師休閒參與、老化態度、社會支持對生命意義之影響

The Effects of Leisure Participation, Attitude toward Aging and Social Support to the Meaning of Life for Retired Teachers in New Taipei City

林志鈞^a 葉嘉文^b

摘要

本研究旨在探討退休教師之休閒參與、老化態度、社會支持對生命意義之影響，並分析在不同人口變項之下，其休閒參與、老化態度、社會支持與生命意義的差異情形。以新北市退休教師為抽樣對象，以立意抽樣，發放 450 份問卷，共得有效樣本 439 份，有效問卷回收率為 98%。並使用 SPSS 中文版進行統計分析，以描述性統計分析、獨立樣本 *t* 檢定、單因子變異數分析、皮爾森積差相關分析、迴歸分析等方法，進行資料彙整與統計分析。研究結果發現：不同個人背景變項在休閒參與、老化態度、社會支持與生命意義有部分顯著差異；休閒參與分別對老化態度、社會支持與生命意義有顯著正相關；社會支持之「情感性支持」以及「訊息性支持」對生命意義有顯著正向影響，「工具性支持」有顯著負向影響；社會支持之「情感性支持」以及「訊息性支持」對老化態度有顯著正向影響，「工具性支持」有顯著負向影響；老化態度對生命意義有顯著正向影響；老化態度、社會支持能有效預測生命意義，其中以社會支持之「情感性支持」構面預測力最佳。社會支持在老化態度與生命意義之間具部分中介效果；老化態度在社會支持與生命意義之間具部分中介效果。

關鍵字：退休教師、休閒參與、老化態度、社會支持、生命意義

ABSTRACT

The aim of this study was to discuss the effects of leisure participation, attitude toward aging, and social support to the meaning of life for retired teachers in New Taipei City. Simultaneously, analyzed the differences of different demographic variables in all of them mentioned above. Taking samples of retired teachers in New Taipei City for purposive sampling. Total 450 questionnaires were distributed. 439 valid questionnaires were retrieved with an effective response rate of 98%. The statistic software SPSS Statistics (Chinese version) was used for data analysis. The statistical methods included descriptive statistic, independent-samples *t*-test, one-way ANOVA, Pearson product-moment correlation, and regression analysis. The major findings of this study were summarized as follows. The different demographic variables have partial significant differences in leisure participation, attitude toward aging, social support, and the meaning of life. Leisure participation has a significant positive correlation with aging attitude, social support and life significance. The “emotional support” and “informative support” of social support have significant positive effect on the meaning of life. “Instrumental support” has a significant negative effect on the meaning of life. The “emotional support” and “informative support” of social support have significant positive effect on the aging attitude. “Instrumental support” has a significant negative effect on the aging attitude. Aging attitude has a significant positive effect on the meaning of life. Aging attitude and social support can effectively predict the meaning of life. Meanwhile, the “emotional support” dimension of social support has the best prediction. Regarding mediator effect, social support has partial mediation on the relationships between aging attitude and the meaning of life. Aging attitude has partial mediation on the relationships between social support and the meaning of life. The results of this study have filled gaps in research literature on leisure participation, aging attitudes, and social support to the meaning of life. It is also expected to provide retired teachers themselves and government departments as a reference for

^a 大葉大學休閒事業管理學系教授 Email:n5602@mail.dyu.edu.tw

^b 大葉大學休閒事業管理學系研究生 Email:ladyeh88@gmail.com



improving the mental health of retired teachers.

Keywords: retired teacher, leisure participation, aging attitude, social support, the meaning of life

1. 緒論

1.1. 研究背景與動機

教師在退休後要如何過得自在、快樂，活得有意義，乃是人生的一大課題。退休教師在漫長的自由時間裡，是如何參與休閒生活的？他們的休閒參與的頻率和實際情形是怎樣的？退休教師在面對老化的過程中，其老化態度如何？退休教師的社會支持情況如何？尋求生命意義對於退休教師來說，是極為重要的人生目標，究竟退休教師對於生命意義的看法是什麼？本研究之對象為退休教師，欲深入探討其休閒參與、老化態度、社會支持對於生命意義之間是否有影響以及彼此之間是否有相關，並且進一步探討退休教師的休閒參與、老化態度、社會支持對於生命意義之間是否有預測力，以補足文獻的缺口。研究結果希望提供退休老師以及政府相關部門的參考，以對於退休教師的身心健康以及生活品質有實質的提昇。

1.2. 研究目的

透過本研究想要了解退休教師的休閒參與、老化態度、社會支持對其生命意義之現況，研究目的如下：(1) 調查退休教師休閒參與、老化態度、社會支持和對生命意義之現況。(2) 了解在不同人口背景變項之下，退休教師的休閒參與、老化態度、社會支持與生命意義之差異情形。(3) 探討退休教師和休閒參與、老化態度、社會支持以及生命意義之相互關係。(4) 探究退休教師休閒參與、老化態度、社會支持是否對生命意義有預測力。(5) 歸納研究結果，提供退休教師本身、即將退休的老師、政府相關部門之參考。

2. 文獻探討

2.1. 退休教師

Atchley(1989)指出退休是享受過去工作的成果，進而獲得退休金的收入與報酬。民國15年國民政府公布「學校教職員養老及卹金條例」是我國最早的教師退休和撫卹合併的制度，民國33年進一步將其退休和撫卹分別建制，在退休的部份制定了「學校教職員退休條例」(張瑞芳, 2004)。近年來教師退休制度比較大的改變是民國84年頒布的教師法，其第二十四條規定教師之退休金給付採儲金制，民國八十四年之前的退休年資則依

原有舊制的規定辦理(教師法, 2014)。

2.2. 休閒參與

參與休閒活動可以通過複雜和相互關聯的生物心理社會機制來影響健康，成為平衡生活節奏的媒介(Sajin, Dahlan & Brahim, 2016)。廖淑惠(2015)指出休閒參與是個體在自由的時間裡，自由地選擇參與的休閒活動的過程、頻率，或個體所參與休閒活動的類型；張君如、李敏惠、蔡桂城(2008)指出休閒參與就是指休閒的類型和頻率。本研究認為休閒參與是在扣除工作及生活必要的時間之外的自由閒暇時間，自主地從事休閒活動，包含其參與過程、頻率、次數，而其目的是在於滿足個體的生理、心理和社會的需求。

2.3. 老化態度

Atchley(1987)指出，老化是個體生理、心理、社會三方面逐漸改變的過程，也就是身體的變化、想法心智的改變，以及社會期待、自我期許和角色上的改變；高冬玲(2013)指出，老化是隨著個體的年齡增長，在生理、心理、社會層面交互作用的改變；Weber(1992)認為，態度是對人、事、物、理念等的持久性評價，包含了認知成份，即個體對態度對象的想法和信念；Myers(1993)指出，態度是對人或物的喜歡與不喜歡的評價性反應，表現在其信念、情感與行為之傾向；Schwarz & Bohner(2001)認為，態度是對特定的人事物的認知、情感及行為意向。綜觀國內外學者對老化態度的定義，多著眼於老化過程的不可逆，與老化過程中在身體、心理與社會層面的覺知與接受，本研究則將老化態度定義為個體在不可逆轉的老化過程中，對於生理、心理以及社會等層面改變的覺知、感受與接納的程度。

2.4. 社會支持

Pandey & Shrivastava(2017)指出，社會支持是指人們從別人那裡得到的各種支持，包含情感支持，信息支持，有形支持和陪伴支持；Bogossian(2007)認為社會支持可以定義為通過與他人的互動，獲得由他人提供的任何社會資源，來滿足個人的基本社會需求；蘇蕙芬、王偉琴(2013)指出，社會支持是個人透過與他人的互動，獲得協助、滿足需求。本研究則認為社會支持是個體透過與他人或團體的互動網絡，得到的各種支持，包含了生理、心理、工具、信息、情感、陪伴等各種支持與協助，使個體能滿足需求、適



應壓力。退休教師離開了教育工作崗位，離開了原有的生活圈，在社會的支持網絡也同時跟著改變了，如果能在退休後建立良好的社會人際互動關係，得到新角色定位與社會支持，對身心健康將會有直接助益(Cohen & Wills, 1985)。

2.5. 生命意義

生命意義來自於對生命目的的思考(Frankl, 1966)。生命意義最具代表性的理論為Frankl的意義治療學(logotherapy)，其理論基礎有三個基本信念：意志的自由(freedom of will)、求意義的意志(will to meaning)、生命的意義(meaning of life)。意志自由是個體回應外部環境的能力；求意義的意志是指在個人的存有中努力去尋找具體的意義；生命的意義是指發現個人生命目標與目的(吳和堂, 2014)。Frankl(1986)認為人活著有身體、心理、靈性三個次，其中以靈性最重要，因為它是人之所以為人的重要因素；人之所以異於其他動物有三，就是靈性、對週遭事物選擇的自由性以及對小我、社會國家和整個人類大我的責任，人類如果能發揮此異於其他動物的特徵，就會過得充實，覺得生命是有價值、有意義的。他主張可以透過創造價值、經驗性價值以及態度性價值等方式，使生命獲知意義、明白價值(賴明亮, 2002; 游恆山譯, 1992; 何青蓉、丘愛鈴、吳勢方, 2015)。

3. 研究方法

3.1. 研究假設與架構

本研究之問卷主要依據本研究提出以下 11 點研究假設及研究架構：

3.1.1. 研究假設

- H1: 不同個人背景變項的退休教師，對休閒參與有顯著差異
- H2: 不同個人背景變項的退休教師，對老化態度有顯著差異
- H3: 不同個人背景變項的退休教師，對社會支持有顯著差異
- H4: 不同個人背景變項的退休教師，對生命意義有顯著差異
- H5: 休閒參與對老化態度有顯著正相關
- H6: 休閒參與對社會支持有顯著正相關
- H7: 休閒參與對生命意義有顯著正相關
- H8: 社會支持對生命意義有顯著正向影響
- H9: 社會支持對老化態度有顯著正向影響

H10: 老化態度對生命意義有顯著正向影響

H11: 休閒參與、老化態度、社會支持對生命意義有預測力

3.1.2. 研究架構

綜合文獻探討的分析，並結合前述的動機目的，提出研究架構圖，如圖 1 所示。

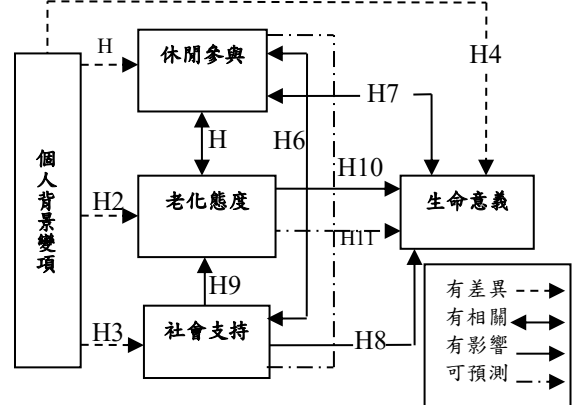


圖 1 研究架構圖

3.2. 研究對象與抽樣方法

本研究之對象為新北市公立學校編制內，依據學校教職員退休條例(2016)之認定，為經核定退休而領有退休定期給付的自願退休及屆齡退休教師。

3.2.1. 預試

預試問卷以新北市公立高中職以下學校退休教師作為母群體，採立意抽樣，以板橋地區參加退休社團以及退休聯誼會的高中高職以下學校退休教師為對象，於106年12月發出50份問卷，回收46份有效問卷，有效問卷之回收率為92%。

3.2.2. 正式問卷

將新北市退休教師聯誼團體依次編號，隨機抽取9個團體作為本研究問卷發放對象，於107年1月15日~107年1月26日，以新北市公立高中職、國中、國小教師人數(分別為5,390人、6,209人、13,782人)為分子，總人數25,381人為分母算出比例(教育部, 2018)，依比例發放問卷450份，有效問卷439份，有效問卷率98%

3.3. 研究工具

本研究採問卷調查法，所有量表皆採用Likert五點尺度量表之計分方式，依據受試者對於每題的看法或實際感受，自行勾選非常同意、同意、普通、不同意、非常不同意，分數依次為5分、4分、3分、2分、1分，詳細說明如下：



3.3.1. 休閒參與量表

本研究之休閒參與量表，採用林志鈞、陳佳吟(2015)及徐永億、呂宇晴、梁慧君(2013)的休閒參與量表編修而成，構面包含娛樂型、嗜好型、運動型、學習型、社交型、家庭型等七個構面，每一個構面有1個題目，共有7個題項，參與頻率採用Likert 五點尺度的計分方式，從數字5分、4分、3分、2分到1分，分別代表一直參與、經常參與、偶爾參與、很少參與和從未參與。

3.3.2. 老化態度量表

本研究之老化態度量表，依據吳治勳、陳慶餘、許志成、吳英璋(2016)的老化態度量表，包含正向老化自我覺知、負向老化自我覺知二個構面，並參考陸洛、高旭繁(2009)的對老人態度量表修改，每一個構面有8個題項，共有16個題項，分別有正向與負向表述。第9-16題為反向計分題，在統計分析時，先將此反向題之分數進行轉碼工作轉換為正向分數，分數愈高表示老化態度愈佳。

3.3.3. 社會支持量表

本研究的社會支持量表，參考蘇蕙芬、王偉琴(2013)及鄭政宗、賴昆宏(2007)的社會支持量表編修而成，構面包括情感性支持、工具性支持、訊息性支持三個構面，共有15個題項。

3.3.4. 生命意義量表

本研究的生命意義量表採用吳和堂(2014)教師生命意義感量表之意志自由、求意義的意志、生命的意義為構面，因其「求意義的意志」構面中多數題項僅適用於現職教師，故參考李新民(2013)的高齡者生命意義感量表加以編修，以適用於退休教師。每一個構面各有5個題目，共有15個題項。

3.3.5. 個人背景變項

本研究擬定十項人口變項進行調查，分別為性別、年齡、婚姻狀態、子女數目、居住狀態、退休年數、健康狀況、每月休閒花費、有否照料孫輩、有否擔任志工，以增加對樣本基本資料之了解。

3.4. 預試資料分析

事前預防是避免共同方法變異(common method variance, CMV)的最佳方式，本研究使用問卷設計法(design approach of instrument developing)，問卷編排使用題項文字組織法、反向題並對受訪資訊隱匿，進行CMV事前預防措施，讓研究結果更具可信度。此外為了探討問卷的適切或可靠程度、考驗量表所能測量理論的概念或特質之程度、量表所測得結果的穩定性及一致性，故採用統計套裝軟體SPSS中文版進行項目分析、

因素分析與信度分析，作為正式問卷選題之依據與刪題之標準，休閒參與原有6題，所有題項皆予以保留；老化態度原有16題，刪除1題，15題保留；社會支持原有15題，所有題項皆予以保留；生命意義原有15題，所有題項皆予以保留；本問卷原有52題，共刪除1個題項，加上10題人口背景變項，正式問卷共有61題。

3.5. 統計分析方法

3.5.1. 描述性統計分析

依回收問卷的資料，以次數分配、平均數、百分比及標準差分析等方法，描述退休教師個人背景變項資料、休閒參與、老化態度、社會支持及生命意義等，呈現各層面與整體層面的現況分析。

3.5.2. 獨立樣本t檢定

執行t檢定分析不同性別、有否擔任志工以及是否照料孫輩，對休閒參與、老化態度、社會支持及生命意義之差異情形，用以驗證H1、H2、H3、H4。

3.5.3. 單因子變異數分析

以單因子變異數分析個人背景變項與休閒參與、老化態度、社會支持及生命意義是否有顯著差異，若單因子變異數分析的F檢定達顯著(設 $p < .05$)，則採用雪費法進行事後檢定，用以驗證H1、H2、H3、H4。

3.5.4. 皮爾森積差相關分析

以皮爾森積差相關分析，解釋休閒參與對老化態度、休閒參與對社會支持、休閒參與對生命意義之關係，用以驗證H5、H6、H7，若皮爾森積差相關係數的絕對值愈接近1，則關聯性就愈大。

3.5.5. 多元迴歸分析

先以迴歸分析解釋社會支持分別對生命意義及老化態度，老化態度對生命意義之關係，用以驗證H8、H9、H10；並以休閒參與、老化態度與社會支持為自變項，進行對生命意義影響力的預測分析，用來驗證H11。

4. 研究結果與分析

4.1. 退休教師背景資料分析

運用描述性統計，對回收之有效樣本數439份之人口背景資料進行分析，其人口背景變項的內容包含性別、年齡、婚姻狀態、子女數目、居住狀況、退休年數、健康狀況、每月休閒花費、是否照料孫輩、有否擔任志工等，共十個部分，分析結果整理如表1所示：



表1 退休教師人口統計變項次數分配表(N=439)

項目	組別	人數 (n)	百分比 (%)	排序
性別	(1)男性	99	22.6	2
	(2)女性	34	77.4	1
年齡	(1)50~55 歲	12	27.8	2
	(2)56~60 歲	12	29.2	1
	(3)61~65 歲	11	25.8	3
	(4)66~70 歲	59	13.4	4
	(5)71~75 歲	11	2.5	5
	(6)76~80 歲	5	1.1	6
	(7)81 歲以上	1	0.2	7
婚姻狀態	(1)未婚	18	4.1	3
	(2)已婚	37	86.1	1
	(3)已離婚或分居	18	4.1	3
	(4)配偶已歿	25	5.7	2
子女數目	(1)無子女	21	4.8	4
	(2)1 人	59	13.4	3
	(3)2 人	27	61.5	1
	(4)3 人	85	19.4	2
	(5)4 人(含)以上	4	0.9	5
居住狀況	(1)夫妻兩人同住	29	66.3	1
	(2)獨居	32	7.3	3
	(3)固定與子女同住	94	21.4	2
	(4)輪流與子女住	1	0.2	5
	(5)與親友同住	21	4.8	4
	(6)住安養機構	0	0	6
	(7)其他	0	0	6
健康狀況	(1)非常良好	72	16.4	3
	(2)良好	25	58.5	1
	(3)普通	10	23.5	2
	(4)不好	6	1.4	4
	(5)非常不好	1	0.2	5
每月休閒花費	(1) 0~3,000元	54	12.3	5
	(2)3,001~6,000元	12	28.9	1
	(3)6,001~9,000元	93	21.2	2
	(4)9,001~12,000元	75	17.1	4
	(5) 12,001元以上	90	20.5	3
有否照料孫輩	(1)有照料孫輩	60	13.7	2
	(2)沒有照料孫輩	37	86.3	1
有否擔任志工	(1)有擔任志工	229	52.2	1
	(2)沒有擔任志工	210	47.8	2

4.2. 正式問卷信度分析

透過SPSS統計軟體，分析休閒參與、老化態

度、社會支持和生命意義各構面的Cronbach's α 值。陳寬裕、王正華(2017)引述吳統雄(1984)的觀點指出，若 α 係數值小於.3為不可信， α 係數在.3以上至小於.4之間，其信度為勉強可信，在.4以上至小於.5之間其信度為可信，在.5以上至小於.9之間是其信度是很可信，在.9以上其信度為十分可信。而休閒參與、老化態度、社會支持和生命意義量表的Cronbach's α 值分別為.64、.89、.93、.93，其Cronbach's α 值皆大於.6，顯示各量表內部一致性良好，量表各構面之信度分析結果如表2所示：

表2 正式問卷信度分析摘要

項目	子構面	題數	Cronbach's α 值	整體分量表 Cronbach's α 值
休閒參與	-	6	.64	.64
	正向老化自我覺知	7	.89	.89
老化態度	負向老化自我覺知	8	.83	
	社會支持	情感性支持	5	.90
工具性支持		5	.84	
訊息性支持		5	.89	
生命意義	意志自由	5	.87	.93
	求意義的意志	5	.92	
	生命的意義	5	.84	

4.3. 各變項之現況分析

「休閒參與」($M=3.89, SD=.67$)整體平均數落在經常參與和偶爾參與之間，最高為題項6「家庭型(在家看電視聽音樂、拜訪親朋好友、與家人外出用餐、與家人共處享天倫之樂)」($M=4.36, SD=.84$)。「老化態度」以正向老化自我覺知的平均數較高，由此可知退休教師老化態度為正向，且程度相當高。社會支持量表的平均數以「情感性支持」($M=4.11, SD=.61$)最高、「工具性支持」($M=3.55, SD=.77$)最低。生命意義量表以「意志自由」($M=4.30, SD=.50$)最高，「求意義的意志」($M=4.15, SD=.61$)次之。

4.4. 不同人口統計變項之退休教師對各變項之差異分析

先將老化態度之「負向老化自我覺知」反向計分題之分數轉換為正向分數，再以「獨立樣本 t 檢定」及「單因子變異數分析」之統計方法，逐一檢視不同人口統計變項在休閒參與、老化態度、社會支持及生命意義上是否有顯著差異，結果顯示研究假設H1、H2、H3、H4均獲得部份支持，詳



細結果彙整如表3。

表3 不同個人背景變項對各變項之差異分析彙整表

變項	構面	性別	年齡	婚姻狀態	子女數目	居住狀況	退休年數	健康狀況	每月休閒花費	是否照料孫輩	有否擔任志工
休閒參與	娛樂型				◎						
	嗜好型										◎
	運動型			◎				◎			
	學習型										
	社交型								◎		◎
	家庭型		◎	◎	◎	◎	◎	◎			
老化態度	正向老化自我覺知	◎					◎	◎			
	負向老化自我覺知	◎						◎			
社會支持	情感性支持						◎	◎			
	工具性支持	◎		◎		◎		◎			
	訊息性支持							◎			
生命意義	意志自由							◎		◎	
	求意義的意志							◎		◎	
	生命意義	◎						◎		◎	

註：◎表示有差異的組別

4.5. 各構面之相關分析

4.5.1. 休閒參與與老化態度之相關分析

為探討休閒參與和老化態度之相關情形，先將「負向老化自我覺知」之反向題分數轉換為正向計分，再以皮爾森積差相關進行分析考驗，分析結果顯示：「整體休閒參與」和「整體老化態度」之間存在顯著低度正相關($r=.28, p<.001$)；「整體休閒參與」和「正向老化覺知」之間存在顯著低度正相關($r=.39, p<.001$)；「整體休閒參與」和「負向老化覺知」之間存在顯著低度正相關($r=.11,$

$p<.05$)；休閒參與的所有構面和老化態度的「正向老化自我覺知」構面之間皆呈現顯著正相關，休閒參與的「運動型」、「社交型」、「家庭型」三個構面和老化態度的「負向老化自我覺知」構面之間亦呈現顯著正相關，因此H5:休閒參與與老化態度有顯著正相關獲得部份支持，此研究結果可補過去對於休閒參與和老化態度研究之缺口，分析數據如下表4所示：

表4 休閒參與與老化態度相關分析表

變項	構面	休閒參與						整體休閒參與
		娛樂型	嗜好型	運動型	學習型	社交型	家庭型	
老化態度	正向老化自我覺知	.14***	.20***	.30***	.22***	.27***	.31***	.39***
	負向老化自我覺知	-.03	-.001	.13**	.09	.11*	.12*	.11*
	整體老化態度	.07	.11*	.25***	.17***	.22***	.25***	.28***

註：* $p<.05$ ；** $p<.01$ ；*** $p<.001$

4.5.2. 休閒參與與社會支持之相關分析

為探討休閒參與和社會支持之相關情形，以

皮爾森積差相關進行分析考驗，「整體休閒參與」和「整體社會支持」之間存在顯著低度正相關



($r=.37, p<.001$)；「整體休閒參與」和「情感性支持」之間存在顯著低度正相關($r=.35, p<.001$)；「整體休閒參與」和「工具性支持」之間存在顯著低度正相關($r=.30, p<.001$)；「整體休閒參與」和「訊息性支持」之間存在顯著低度正相關($r=.34, p<.001$)；

休閒參與的所有構面和社會支持的所有構面之間皆呈現顯著正相關，休閒參與所有構面與社會支持的所有構面之間亦皆呈現低度正相關，因此H6: 休閒參與對社會支持有顯著正相關獲得支持，分析數據如下表5所示：

表 5 休閒參與對社會支持相關分析表

變項	構面	休閒參與					整體休閒參與	
		娛樂型	嗜好型	運動型	學習型	社交型		家庭型
社會支持	情感性支持	.13**	.17***	.23***	.24***	.22***	.33***	.35***
	工具性支持	.13**	.14**	.21***	.15**	.21***	.29***	.30***
	訊息性支持	.10*	.19***	.20***	.24***	.28***	.29***	.34***
	整體社會支持	.14**	.19***	.24***	.23***	.26***	.34***	.37***

註：* $p<.05$ ；** $p<.01$ ；*** $p<.001$

4.5.3. 休閒參與對生命意義之相關分析

為探討休閒參與和生命意義之相關情形，以皮爾森積差相關進行分析考驗，「整體休閒參與」和「整體生命意義」之間存在顯著低度正相關($r=.29, p<.001$)；「整體休閒參與」和「意志自由」之間存在顯著低度正相關($r=.22, p<.001$)；「整體休閒參與」和「求意義的意志」之間存在顯著低度正相關($r=.25, p<.001$)；「整體休閒參與」和「生命意義」構面之間存在顯著低度正相關($r=.27, p<.001$)；休閒參與的「嗜好型」、「運動型」、「學

習型」、「社交型」、「家庭型」等五個構面和生命意義的所有構面之間皆呈現顯著正相關，休閒參與的「嗜好型」、「運動型」、「學習型」、「社交型」、「家庭型」等五個構面與生命意義的所有構面之間亦皆呈現低度正相關。因此H7: 休閒參與對生命意義有顯著正相關獲得部份支持，此關聯性可補鄭政宗、賴昆宏(2007)研究結果中「老人的休閒活動參與對其生命意義具正向影響的假設未成立」之研究缺口。分析數據如下表6所示：

表 6 休閒參與對生命意義相關分析表

變項	構面	休閒參與					整體休閒參與	
		娛樂型	嗜好型	運動型	學習型	社交型		家庭型
生命意義	意志自由	.02	.13**	.16**	.15**	.19**	.20**	.22***
	求意義的意志	.04	.12**	.15**	.22***	.20***	.21***	.25***
	生命意義	.06	.11*	.17***	.21***	.23***	.25***	.27***
	整體生命意義	.05	.14**	.18***	.23***	.24***	.25***	.29***

註：* $p<.05$ ；** $p<.01$ ；*** $p<.001$

4.6. 各構面之影響及預測分析

4.6.1. 社會支持對生命意義之影響

為探討社會支持對生命意義之影響，以社會支持為自變項，生命意義為依變項，進行逐步多元迴歸分析，結果顯示： F 檢定統計量之顯著性 p 值小於.05，且VIF值 <10 、允差值 $>.10$ ，顯示自變項之間無共線性問題，因此迴歸方程式成立；以社會支持各構面對生命意義進行逐步多元迴歸分析，按照顯著性投入迴歸方程式的變項，依序為情感性支持、訊息性支持與工具支持，其中情感

性支持與訊息支持呈現顯著正向影響，工具性支持呈現負向影響；社會支持三個自變項 $R^2=.496$ ，總解釋變異量為49.6%，其標準化迴歸方程式公式可以有效預測生命意義49.3%，因此社會支持對生命意義有預測力，且有良好的效果量；因社會支持構面僅有兩個對生命意義呈現正向影響，一個構面對生命意義呈現負向影響，故H8: 社會支持對生命意義有顯著正向影響獲得部份支持。其中「情感性支持」是影響生命意義的重要因素，所以退休教師應與家人及親友維持良好的情感交



流與互動，從中獲得良好的情感性支持，以提高其生命意義；而「工具性支持」對生命意義為負向影響，國內相關研究並無相同之結果，推測可

能是因為「工具性支持」之內容多為物質性之支持，當退休教師之生命意義感愈佳時，自然的對物質之需求亦隨之減少之故。數據如表7：

表 7 社會支持對生命意義之迴歸分析摘要表

依變項	預測變項	B 之估計值	標準誤	標準化係數 β	t	允差值	VIF
生命 意義	情感性支持	.365	.041	.463	8.838***	.422	2.369
	訊息性支持	.328	.047	.381	7.051***	.397	2.518
	工具性支持	-.086	.028	-.138	-3.059**	.565	1.769

$R=.705$ $R^2=.496$ 調整後 $R^2=.493$ $F=142.932^{***}$

標準化迴歸方程式：Y=.463A+.381B-.138C
Y=生命意義 A=情感性支持 B=訊息性支持 C=工具性支持

註：* $p<.05$ ；** $p<.01$ ；*** $p<.001$

4.4.2. 社會支持對老化態度之影響

為探討制社會支持對老化態度之影響情形，以社會支持為自變項，老化態度為依變項，進行逐步多元迴歸分析，結果顯示： F 檢定統計量之顯著性 p 值達顯著水準，且VIF值 <10 、允差值 $>.10$ ，顯示預測變項之間無共線性問題，因此迴歸方程式成立；以社會支持各構面對老化態度進行逐步多元迴歸分析，按照顯著性投入迴歸方程式的變項，依序為情感性支持及訊息性支持，呈現顯著正向影響；工具性支持呈現顯著負向影響；社會支持三個預測變項 $R^2=.431$ ，總解釋變異量為43.1%，其標準化迴歸方程式公式可以有效預測老化態度42.7%，因此社會支持對老化態度有預測力，且有良好的效果量。綜上所述可知，社會

支持的三個構面中，「情感性支持」與「訊息性支持」對生命意義的影響為正向，並具有顯著之影響力；「工具性支持」對生命意義的影響為負向，並具有顯著之影響力，國內相關研究並無相同之結果，推測其原因可能是工具性支持的內容多為物質性，當退休教師的老化態度愈正面時，因心理健康之提昇，所以工具性支持對其而言就顯得不是那麼重要之故；其中「情感性支持」是影響老化態度的重要因素，因此退休教師應與家人及親友維持良好的互動與情感交流，從而獲得良好的情感性支持，以提昇其老化態度；故H9:社會支持對老化態度有顯著正向影響獲得部份支持，數據如表8：

表 8 社會支持對老化態度之迴歸分析摘要表

依變項	預測變項	B 之估計值	標準誤	標準化係數 β	t	允差值	VIF
老化 態度	情感性支持	.391	.038	.569	10.220***	.422	2.369
	訊息性支持	.136	.043	.180	3.145**	.397	2.518
	工具性支持	-.052	.026	-.095	-1.973*	.565	1.769

$R=.657$ $R^2=.431$ 調整後 $R^2=.427$ $F=109.890^{***}$

標準化迴歸方程式：Y=.569A+.180B-.095C
Y=老化態度 A=情感性支持 B=訊息性支持 C=工具性支持

註：* $p<.05$ ；** $p<.01$ ；*** $p<.001$

4.4.3. 老化態度對生命意義之影響

為探討制老化態度對生命意義之影響，以老化態度為自變項，生命意義為依變項，進行逐步多元迴歸分析，結果顯示： F 檢定統計量之顯著性 p 值達顯著水準，且VIF值 <10 、允差值 $>.10$ ，顯示預測變項之間無共線性問題，因此迴歸方程式成立；以老化態度各構面對生命意義進行逐步多元迴歸分析，按照顯著性投入迴歸方程式的變項，依序為「正向老化自我覺知」及「負向老化自我覺知」呈現顯著正



向影響；老化態度二個預測變項 $R^2=.455$ ，總解釋變異量為45.5%，其標準化迴歸方程式公式可以有效的預測老化態度45.2%，表示老化態度對生命意義有預測力，且有良好的效果量。綜上所述可得知，老化態度對生命意義有顯著正向影響，其中「正向老化自我覺知」是影響生命意義的重要因素，因此退休教師應以正向的態度去覺知、感受並接納此不可逆轉的老化過程，從而提昇自我的生命意義，故H10：老化態度與生命意義有顯著正向影響獲得支持，數據如表9：

表 9 老化態度對生命意義之迴歸分析摘要表

依變項	預測變項	B 之估計值	標準誤	標準化係數 β	t	允差值	VIF
生命 意義	正向老化 自我覺知	.504	.039	.537	12.836***	.715	1.399
	負向老化 自我覺知	.227	.045	.212	5.064***	.715	1.399
$R=.674$ $R^2=.455$ 調整後 $R^2=.452$ $F=181.811$ ***							
標準化迴歸方程式： $Y=.537A+.212B$							
Y=生命意義 A=正向老化自我覺知 B=負向老化自我覺知							
註：* $p<.05$ ；** $p<.01$ ；*** $p<.001$							

4.4.3. 休閒參與、老化態度、社會支持對生命意義之預測分析

為探討制休閒參與、老化態度、社會支持對生命意義之影響程度，將休閒參與之「娛樂型」、「嗜好型」、「運動型」、「學習型」、「社交型」、「家庭型」及老化態度的「正向老化自我覺知」、「負向老化自我覺知」與社會支持之「情感性支持」、「工具性支持」、「訊息性支持」共11個構面為預測變項，生命意義為依變項，進行逐步多元迴歸分析，結果顯示：F檢定統計量之顯著性p值小

於.05，各構面都符合VIF值<10、允差值>.10之標準，故預測變數之間無共線性問題；「老化態度」及「社會支持」之各構面結果呈現顯著，「休閒參與」各構面皆未達到顯著。進入迴歸方程式之變項，依序為社會支持之「情感性支持」、老化態度之「正向老化自我覺知」、社會支持之「訊息性支持」、老化態度之「負向老化自我覺知」，最後是社會支持之「工具性支持」。此5個預測變項，可解釋生命意義57.3%的變異量。詳細數據如表10：

表 10 休閒參與、老化態度、社會支持對生命意義之迴歸分析表

投入變項 順序	未標準化係數		標準化係數	t	ΔR^2	R^2	調整後 的 R^2	共線性統計量	
	B 估計值	標準誤差	β					允差值	VIF
(常數)	.803	.156	-	5.146***	-	-	-	-	-
情感性支持	.190	.043	.241	4.414***	.438	.438	.437	.332	3.015
正向老化自 我覺知	.278	.042	.296	6.658***	.081	.520	.517	.499	2.005
訊息性支持	.272	.043	.315	6.260***	.034	.554	.551	.388	2.575
負向老化自 我覺知	.134	.041	.126	3.296**	.013	.566	.562	.679	1.472
工具性支持	-.069	.026	-.111	-2.643**	.007	.573	.568	.559	1.790
$F=116.285$ ***									

註：** $p<.01$ ；*** $p<.001$



由標準化係數顯示，各構面中除了工具性支持 β 值為負數，對生命意義為負向影響，其餘 β 值均為正數，表示對生命意義為正向影響，並且都具有顯著的影響力。因此標準化迴歸方程式如下：

$$Y = .241A + .296B + .315C + .126D - .111E$$

Y：生命意義

A：社會支持之「情感性支持」

B：老化態度之「正向老化自我覺知」

C：社會支持之「訊息性支持」

D：老化態度之「負向老化自我覺知」

E：社會支持之「工具性支持」

此迴歸方程式公式可以有效預測生命意義56.8%，尤其「情感性支持」為預設變項中最重要之變項，可有效預測生命意義43.7%，由此可知，教師退休後仍應持續的參與适合自己年齡的活動，並與家人和親友保持良好之互動，以期在不同的社會關係中，獲得良好的情感性支持，提昇其生命意義。退休教師的老化態度、社會支持，能夠有效預測生命意義，而休閒參與有效預測生命意義的假設並未獲得支持。故H11:休閒參與、老化態度、社會支持對生命意義有預測力獲得部份支持，其中社會支持對生命意義有預測力之結果則與黃子庭、林柳吟(2004)及詹玉齡(2012)的研究結果相符。

5. 討論與建議

5.1. 研究結果

依據第四章各變項之描述性統計、研究假設及中介效果分析驗證之結果，分別摘要並敘述如下：

5.1.1. 退休教師之背景特性

在439份有效樣本中，以「女性」族群為多數，年齡層以「56~60歲」最多，婚姻狀態以「已婚」居多，子女數目方面以「2人」為最多，居住狀況方面，「夫妻兩人同住」所占比例最高，而退休年數方面「0~5年」占大部分，健康狀況方面「良好」人數最多，每月休閒花費方面「3,001~6,000元」所占比例最多，是否照料孫輩方面，「沒有照料孫輩」為最多，而有否擔任志工方面，「有擔任志工」的人數略多於「沒有擔任志工」者。

5.1.2. 退休教師休閒參與、老化態度、社會支持與生命意義之現況

在休閒參與的構面中，「家庭型」、「運動型」和「社交型」的平均數較高，表示退休教師的休閒參與較偏好家庭型、運動型和社交型；在老化態度量表中，正向老化自我覺知的平均數較高，表示退休教師老化態度趨向正向；在社會支持構

面中，以情感性支持的平均數最高，工具性支持的平均數最低，表示退休教師所獲得的社會支持中以情感性支持最多，工具性支持最低；在生命意義構面中，以意志自由的平均數最高，求意義的意志的平均數次之。

5.1.3. 假設驗證

本研究共計11項研究假設，經適合之統計方法驗證後，將結果摘要如下：

- (一)不同「年齡」、「婚姻狀態」、「子女數目」、「居住狀況」、「退休年數」、「健康狀況」、「有否擔任志工」對休閒參與有顯著差異。
- (二)不同「性別」、「退休年數」、「健康狀況」對老化態度有顯著差異。
- (三)不同「性別」、「婚姻狀態」、「居住狀況」、「退休年數」、「健康狀況」對社會支持有顯著差異。
- (四)不同「健康狀況」、「是否照料孫輩」對生命意義有顯著差異。
- (五)退休教師之休閒參與與老化態度有顯著正相關。
- (六)退休教師之休閒參與對社會支持有顯著正相關。
- (七)退休教師之休閒參與對生命意義有顯著正相關。
- (八)退休教師社會支持之「情感性支持」以及「訊息性支持」對生命意義有顯著正向影響；「工具性支持」對生命意義有顯著負向影響。
- (九)退休教師社會支持之「情感性支持」以及「訊息性支持」對老化態度有顯著正向影響；「工具性支持」對老化態度有顯著負向影響。
- (十)退休教師之老化態度與生命意義有顯著正向影響。
- (十一)退休教師之老化態度、社會支持，對生命意義有顯著預測力。

5.2. 綜合討論

- (一)退休教師之休閒參與以家庭型為主、老化態度趨向正向，社會支持以情感性支持最多，生命意義以意志自由為主；由研究結果推論，退休教師在退休前為人師表，以身作則，努力的為國家社會做育英才，因此在退休後仍能夠抱持著正向的老化態度與生命意義，為人溫暖慈祥且不固執，對人生選擇教育志業無怨無悔，在面對危機時能轉變心態、化危機為轉機，能努力的尋找生活的意義與自我存在的



價值，這樣的人生才是學生的最好榜樣。退休前以教育為重，照顧家庭的時間較少，在退休後閒暇時間較多後，能夠以家庭為重，經常與家人、親友一起參與休閒活動，藉此努力營造溫暖的家庭，並且與親友建立良好的人際關係，故能夠與家人及親友感情融洽，不僅在心理上覺得隨時都有人支持，且實質上亦能獲得親友的協助、照顧。除了家庭之外，退休後也能常常做自己有興趣的事，追求自我價值的實現。

- (二)退休教師的健康狀況愈好，其休閒參與、老化態度、社會支持與生命意義則愈佳：透過單因子變異數分析，不同健康狀況在休閒參與、老化態度、社會支持及生命意義皆有顯著差異。在老化態度、社會支持、生命意義方面，健康狀況非常良好者，顯著高於良好者，且健康狀況良好者亦顯著高於普通及稍差者，其程度之高低依序為「非常良好」>「良好」>「普通及稍差」。其中不同健康狀況在老化態度上有顯著差異之結果與蘇琬玲(2007)之研究相似；在社會支持有顯著差異之結果與鄭政宗、賴昆宏(2007)以臺中地區長青學苑老人之研究結果相符；在生命意義上有顯著差異之結果與詹玉齡(2012)以高雄市退休男性為對象之研究結果相符。在休閒參與方面，健康狀況非常良好者分別顯著高於良好及稍差者。分析之結果顯示健康狀況愈佳之退休老師，其休閒參與、老化態度、社會支持與生命意義之程度顯著高於健康狀況較差者，可見對於退休老師而言，有了健康的身體才能參與各類休閒活動，有助於維持正向的老化態度，並較易主動尋求各種社會支持，使生命充滿正向的意義。
- (三)照料孫輩有助於提高退休教師的生命意義：根據獨立樣本t檢定之結果，是否照料孫輩在生命意義的三個構面皆有顯著差異，有照料孫輩的平均數在三個構面均高於沒有照料孫輩者，顯示有照料孫輩的退休老師，其生命意義顯著高於沒有照料孫輩者，亦即照料孫輩有助於提高退休教師的生命意義。推測教師在退休後若能照料孫輩，與孫輩生活在一起，較易受到其天真、活潑、可愛的氣息影響，感受到兒童的充沛活力，使退休教師的生命因正向的力量而充滿了意義。
- (四)退休教師的休閒參與愈高，則其老化態度、社會支持與生命意義也愈佳：經由皮爾森積差相關分析發現，休閒參與對老化態度、休閒參與對社會支持，以及休閒參與對生命意義之

間皆存在顯著的正相關，亦即退休教師的休閒參與愈高，其老化態度、社會支持以及生命意義也愈高，由此可見休閒參與有助於退休教師的老化態度、社會支持與生命意義之提昇。其中休閒參與對老化態度有顯著正相關之研究結果可補過去對於休閒參與和老化態度研究之缺口；休閒參與對社會支持有顯著正相關之結果與張俊一、林家傑(2012)的研究結果相符；休閒參與對生命意義有顯著正相關之結果可補鄭政宗、賴昆宏(2007)研究結果中「老人的休閒活動參與對其生命意義具正向影響的假設未成立」之研究缺口。

- (五)社會支持對生命意義有顯著影響，其中「情感性支持」是影響生命意義的重要因素：根據逐步多元迴歸分析之結果顯示，社會支持的構面中，情感性支持與訊息性支持對生命意義呈現顯著正向影響，工具性支持對生命意義則呈現負向影響，其中情感性支持是正向影響生命意義的重要因素，此結果與鄭政宗、賴昆宏(2007)之研究結果部份相符。亦即當退休教師若能與親人及朋友維持良好的感情，並從親友處獲得充分的訊息性支持，則其感受到的生命意義也就愈高；而當退休教師獲得的生活起居照護等工具性支持愈少時，則其對生命意義的感受程度也愈高，可能是因為工具性支持之內容多為物質性之支持，當退休教師之生命意義感愈佳時，自然的對物質之依賴亦隨之減少之故。
- (六)社會支持對老化態度有顯著影響，其中「情感性支持」是影響老化態度的重要因素：根據逐步多元迴歸分析之結果顯示，退休教師社會支持之情感性支持以及訊息性支持對老化態度有顯著正向影響；工具性支持對老化態度有顯著負向影響；其中情感性支持是正向影響老化態度的重要因素。由此可見退休教師與親友間維持良好的情感是非常重要的，當心情不好或有煩惱時，可以獲得親友的支持與陪伴，維持良好的心理健康，從而正向的影響老化態度；而工具性支持的內容多為物質性，當退休教師的老化態度愈正面時，因心理健康之提昇，故工具性支持對其而言就顯得不是那麼重要。
- (七)老化態度對生命意義有顯著正向影響，其中「正向老化自我覺知」是影響生命意義的重要因素：根據逐步多元迴歸分析之結果顯示，退休教師的老化態度對生命意義有顯著正向影響，此結果與黃雅玫(2014)的老化態度對生命意義研究結果相符，亦即退休教師老化態



度愈高，則生命意義也愈佳，且正向老化自我覺知是影響生命意義的重要因素。可見退休教師有閒暇做自己有興趣的事，享受退休生活，且能以溫暖、慈祥的態度待人處事，有助於提高其生命意義。

(八)老化態度和社會支持能有效預測生命意義，又以社會支持之情感性支持預測力最佳：依據逐步多元迴歸分析之結果顯示，社會支持之「情感性支持」、社會支持之「工具性支持」、社會支持之「訊息性支持」、老化態度之「正向老化自我覺知」、老化態度之「負向老化自我覺知」，共5個預測變項，可解釋生命意義57.3%的變異量，其中的「情感性支持」為最重要之變項，可有效預測生命意義43.7%。由此可知，退休教師的社會支持、老化態度可以有效預測生命意義，其中社會支持對生命意義有預測力之結果則與黃子庭、林柳吟(2004)及詹玉齡(2012)的研究結果相符，本研究結果可補足休閒參與、老化態度、社會支持對生命意義之研究文獻缺口。

本研究發現休閒參與與老化態度有顯著正相關獲得大部份支持，此研究結果可補過去對於休閒參與和老化態度研究之缺口；而退休教師的休閒參與對生命意義有顯著正相關之結果，可補鄭政宗、賴昆宏(2007)研究結果中「老人的休閒活動參與對其生命意義具正向影響的假設未成立，建議未來可以異於長青學苑之不同團體老人加以驗證」之研究缺口；往昔關於休閒參與、老化態度、社會支持、生命意義之研究多集中於高齡者，且缺乏休閒參與對老化態度，休閒參與、老化態度、社會支持預測生命意義的相關研究，本研究已補足此研究缺口。

5.3. 建議

5.3.1. 對退休教師方面

本研究發現退休教師的健康狀況愈好，其休閒參與、老化態度、社會支持與生命意義則愈佳，且照料孫輩的退休老師，其生命意義顯著比位照料孫輩者高。基於以上發現，對退休教師提出以下兩點建議：

(一)建議退休教師維持良好的健康狀況：良好的健康，是美好人生的根基，對退休教師而言更是如此。本研究之人口統計變項對各變項差異分析發現，健康狀況愈佳的退休教師，其休閒參與、老化態度、社會支持與生命意義也愈佳，因此建議退休教師應多參與有益於健康的休閒活動、保持愉悅的心情與態度、尋求健康的訊息性支持，以維持良好的健康狀況，進

而使生命充滿正向的意義。

(二)建議退休教師與子女、孫輩三代同堂：退休教師與子女、孫輩生活在一起，不僅在生活上可以互相照應，依本研究之人口統計變項對生命意義變項差異分析結果顯示，還能因為照料孫輩而提昇退休教師的生命意義。三代同堂，一家人互相扶持，年幼的孫輩能獲得照顧，更有退休教師在人格上與學習上做為其榜樣；退休教師也能受到兒女的妥善照護，更能因照顧孫輩而使生命充滿了意義。如此正是兼顧了禮運大同篇所說的「老有所終」與「幼有所長」。

5.3.2. 對政府部門方面

本研究發現退休教師的健康狀況「非常良好」及「良好」者合計達74.9%，且老化態度正向，生命意義程度高。基於以上發現，因此對政府相關部門提出以下建議：

善用退休教師人力資源，回歸校園進行協同教學：本研究結果顯示退休教師大部分健康狀況良好，且生命意義之程度高，實為不可多得的優質人力資源。目前教育部正在推行協同教學(教育部，2018)，其人力資源為現職教師。建議教育部將退休教師之人力納入協同教學之計畫中，鼓勵退休教師回歸校園，貢獻畢生寶貴之教學經驗，提昇協同教學之成效，並將經驗傳承給現職教師。

5.3.3. 後續研究方面

本研究之對象為新北市退休教師，研究方法採用問卷調查法，並以休閒參與、老化態度、社會支持與生命意義為研究變項，基於此研究對象、研究方法以及研究變項之限制，未能面面俱到，故提出以下建議供後續研究者參考：

(一)研究對象：本研究以新北市立高中、高職、國中、國小以及幼稚園之退休教師為研究對象，建議後續之研究對象可以涵蓋私立學校之退休教師，地域則可擴及其他縣市乃至全國之退休教師，以增加研究之深度及廣度。

(二)研究方法：由於量化研究之限制，本研究之受試者於填答問卷時，可能受其主觀意識、情緒之起伏與社會期望等因素影響，而問卷之題項可能難以涵蓋所有退休教師之實際情況，且在人力許可之情況下，對於高齡之退休教師而言，採個案訪談的方式效果會更好，因此建議後續的研究，除了量化的方法外，亦可採質性研究，透過質性與量化研究之相互比較，深入了解退休教師之現況與心理狀況，提昇研究之價值與客觀性。



(三)研究變項：影響退休教師心理之因素甚多，本研究以休閒參與、老化態度、社會支持與生命意義為變項做探討，並發現不同健康狀況的退休教師在休閒參與、老化態度、社會支持與生命意義上均有顯著差異，因此建議後續以退休教師為研究主題者，可繼續探討退休教師之自覺健康狀況對於其他心理變項之影響。

參考文獻

- 何青蓉, 丘愛鈴, 吳勢方(2015)。己立而立人一國小教師生命意義感的轉變與關懷實踐之個案研究, 國家教育研究院教育脈動電子期刊, 第三期, 32-52。
- 吳和堂(2014)。教師生命意義感量表之發展, 教育理論與實踐學刊, 第二十九期, 91-122。
- 吳治勳, 陳慶餘, 許志成, 吳英璋, 2016。臺灣老化態度量表之編製與心理計量特性, 中華心理衛生學刊, 第二十九卷二期, 159-186。
- 李新民(2003)。高齡者生命意義感的測量與相關影響因素之初探, 樹德科技大學學報, 第十五卷第一期, 125-154。
- 高冬玲(2013)。臺北市社區獨居老人老化態度、生命意義與幸福感之研究, 國立臺北護理健康大學護理研究所未出版碩士論文。
- 張君如, 李敏惠, 蔡桂城(2008)。休閒參與對銀髮族社會支持、自覺健康狀況、生活效能之影響—以臺中市長青學苑老人為例, 長榮運動休閒學刊, 第二期, 152-161。
- 張俊一, 林家傑(2012)。桃園縣退休教師社會支持與休閒參與行為之相關研究, 交大體育學刊, 第四期, 1-15。
- 張瑞芳(2004)。我國教師退休制度之變革, 國立中山大學政治研究所在職專班未出版碩士論文。
- 陳寬裕, 王正華(2017)。論文統計分析實務—SPSS 與 AMOS 的運用第 3 版, 臺北: 五南圖書出版公司。
- 教育部(2018)。教育統計查詢網。<https://stats.moe.gov.tw/qframe.aspx?qno=MQAzAA2>。2018 年 1 月 12 日。
- 教育部(2018)。教育部公布「國民中學及國民小學實施跨領域或跨科目協同教學參考原則」。 https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=1A3C3F7BC29B1BD1。2018 年 4 月 12 日。
- 教師法(2014)修正。
- 陸洛, 高旭繁(2009)。臺灣民眾對老人的態度: 量表發展與信效度初探, 教育與心理研究, 第三十二期, 147-171。
- 游恆山譯(1992)。生存的理由(原作者: V. E. Frankl), 臺北: 遠流。
- 黃子庭, 林柳吟(2004)。社區老人之生命意義及其相關因素—以雲林縣為例, 臺灣公共衛生雜誌, 第二十三卷第二期, 159-167。
- 黃雅玫(2014)。高齡者老化態度與主觀幸福感、生命意義之關聯—以社會參與、家庭關懷為調節變項, 玄奘大學應用心理學系未出版碩士論文。
- 詹玉齡(2012)。高雄市退休男性的社會支持與生命意義感之研究, 國立高雄師範大學成人教育研究所文教與事業經營在職進修專班未出版碩士論文。
- 廖淑惠(2015)。臺東縣農會人員休閒參與對身心健康影響之研究, 休閒與社會研究, 第十二期, 49-61。
- 鄭政宗, 賴昆宏(2007)。臺中地區長青學苑老人之社會支持、孤寂感、休閒活動參與及生命意義之研究, 朝陽學報, 第十二期, 217-254。
- 學校教職員退休條例(2016)修正。
- 賴明亮(2002)。意義治療法簡介。安寧療護雜誌, 第七卷第二期, 153-164。
- 蘇蕙芬, 王偉琴(2013)。退休人士休閒涉入對社會支持之影響研究, 休閒研究, 第五卷第二期, 23-40。
- 蘇琬玲(2007)。退休教師社會參與與老化態度關係之研究, 國立中正大學成人及繼續教育學系未出版碩士論文。
- Atchley, R. C., (1987). Aging continuity and change(2nd e.g.), Belmont, CA: Wadsworth.
- Atchley, R. C., (1989). A continuity theory of normal aging, *Thy Gerontologist*, 29, 183-190.
- Bogossian, F. E., (2007). Social support: Proposing a conceptual model for application to midwifery practice, *Women and Birth*, 20(4): 169-173.
- Cohen, S., & Wills, T. A., (1985). Stress, social



- support, and the buffering hypothesis, *Psychological Bulletin*, 98(2): 310-357.
28. Frankl, V. E., (1966). What is meant by meaning? *Journal of Existentialism*, 7, 21-28.
29. Myers, D. G., (1993). Social psychology (4th ed.), *New York: McGraw-Hill*.
30. Pandey, D. & Shrivastava, P., (2017). Mediation effect of social support on the association between hardiness and immune response, *Asian Journal of Psychiatry*, 26, 52-55.
31. Sajin, N. B., Dahlan A., & Ibrahim, S. A. S., (2016). Quality of Life and Leisure Participation amongst Malay Older People in the Institution, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 234, 83-89.
32. Schwarz, N., & Bohner, G., (2001). The construction of attitudes. In A. Tesser & N. Schwarz (Eds.), *Blackwell handbook of social psychology: Interindividual processes* 413-435, Oxford, UK: Blackwell.
33. Weber, A. L., (1992). Social psychology, *London: Harper Collins Publishers*.

