

在地老化日常實踐：銀髮族參與社區關懷據點休閒活動課程之生活品質與幸福感探究

劉威呈¹ 許文豪² 尚憶薇^{3*}

¹ 花蓮縣消防局行政科

² 國立東華大學體育中心

³ 國立東華大學體育與運動科學系

*通訊作者：尚憶薇

通訊地址：974 花蓮縣壽豐鄉大學路二段 1 號

E-mail: iwshang@gms.ndhu.edu.tw

DOI:10.6167/JSR.202512_34(2).0008

投稿日期：2025 年 4 月 接受日期：2025 年 8 月

摘要

本研究探討花蓮縣壽豐鄉志學老人中心「社區關懷據點」，銀髮長者參與休閒活動課程的情形，以及其對生活品質與幸福感的影響。研究對象為 4 位年齡介於 70–83 歲的長者，透過深入訪談的方式，記錄他們參與活動的經驗及生活上的改變。研究結果顯示，參與據點所提供的各項休閒活動課程，有助於提升長者的自我價值感、人際互動能力與整體生活滿意度。即便部分長者有慢性疾病的困擾，他們的自我照顧能力與情緒支持在社區資源的協助下亦有明顯進步。值得注意的是，女性長者的參與度普遍高於男性，顯示性別在社區參與中具有一定影響力。整體而言，結合休閒活動課程、情感支持與社會互動的方式，能有效提升銀髮長者的生活品質與幸福感。本研究呼籲政府應推動更多社區關懷據點在全國尤其是偏鄉地區設立，以因應高齡人口的多元需求，落實健康老化與在地老化的政策目標。

關鍵詞：社區照顧據點、高齡福祉、偏鄉高齡化

壹、緒論

近年來，全球銀髮族人口持續增長，社會老化現象日益嚴重，導致慢性病風險增加。各國越來越重視銀髮族的身心健康，然而隨著年齡的增長，銀髮族往往變得較為被動，活動量顯著減少 (Biernat et al., 2023; Meredith et al., 2023)。國外回顧文獻結果顯示，銀髮族普遍缺乏參與休閒活動課程 (Gomes et al., 2017; Lee et al., 2020; Watson et al., 2016)。退休後，銀髮族待在家中的時間增加，欠缺參與休閒活動課程導致身體機能大幅衰退並加速大腦老化 (Ayotte et al., 2010)。

休閒活動課程是健康老化的關鍵要素之一，參與休閒活動課程不僅能減少多種慢性健康問題，還能促進心理健康與福祉。在老年階段保持生活型態活躍，一方面死亡率顯著較低 (Singh & Kiran, 2014)，另一方面增強應對現代社會壓力的能力，並提升身心的正向發展 (Hirvensalo et al., 2000)。因此，各國政府積極推動社區樂齡中心及銀髮族俱樂部，透過多樣化的休閒活動課程來幫助銀髮族保持健康活躍的生活型態。

世界衛生組織 (World Health Organization [WHO], 2002) 將生活品質定義為個體在生活環境中對目標、期望、標準及關注的認知，並特別強調健康功能獨立性、社會參與和經濟資源等因素。國外文獻回顧結果，休閒活動課程與老年人的生活品質密切相關 (Krzepota et al., 2015, 2016)。銀髮族積極參與休閒活動課程來促進、維持和改善

健康，從而減輕心理壓力並提升生活品質 (Bjelica & Randelović, 2015)。近年來研究證實，休閒活動課程對銀髮族的生理、心理與社會對生活品質皆有顯著的提升成效 (Çiyan et al., 2021)。首先，休閒活動課程對銀髮族的生活品質均有正面影響，休閒活動課程被認為是促進身體機能的最佳方式之一，進而提升生活品質。例如，陳嫣芬與林晉榮 (2006) 的研究指出，社區老人的身體活動量與生活品質呈正相關，尤其在生理健康方面，高活動量組的生活品質顯著提高。其次，休閒活動課程對於銀髮族的心理健康也有顯著的正面影響，有助於減輕壓力、緩解憂鬱，並提升整體生活品質 (Hirvensalo et al., 2000; Jeong & Park, 2020)。再者，休閒活動課程增進社區參與度，除了提供歸屬感和依戀感，保持社交有助於銀髮族保持年輕、健康，並擁有更好的生活品質 (Singh & Kiran, 2014)。正向的社交體驗、重要他人的支持系統均對銀髮族的身心健康與生活品質產生正面影響 (Zanjari et al., 2022)。

幸福感 (well-being) 指的是個體在心理、社會和生理方面的滿足感與幸福體驗，研究顯示，幸福感與健康狀況、社會支持及經濟條件密切相關，特別是在高齡族群中，這些因素對其生活滿意度與心理健康有深遠影響 (Steptoe et al., 2015)。對於銀髮族而言，幸福感不僅是個人的主觀感受，還受到生理、心理與社會層面滿足感的綜合影響。在過去幾十年中，休閒活動課程與晚年生活幸福感之間的關係已有顯著變化，由此可見，參與休閒活動課程

被證明能顯著增加銀髮族幸福感 (Zhuo & Zacharias, 2021)。身體健康、正向心理與社會互動皆可以獲得情感支持，成為銀髮族幸福感的重要因素。銀髮族的主觀健康感受對其幸福感具有顯著影響，自覺健康狀況佳的銀髮族，其幸福感也相對較高。Ryu and Heo (2018) 的研究指出，韓國老年人參與休閒活動課程有助於增加於生活滿意度、促進心理健康，進而提升幸福感。積極參與休閒活動課程和擁有良好的社會支持系統對提升銀髮族的幸福感有重要的作用，由於擁有良好的社交支持系統，能夠參與社會活動，並感受到被尊重和被需要，因此，積極的社會互動對銀髮族而言扮演重要關鍵 (Rasmussen et al., 2009)。

本研究選擇花蓮縣壽豐鄉志學老人會館社區照顧關懷據點作為研究場域，主要考量壽豐鄉作為典型偏鄉地區，在生活型態、社會參與、資源可近性等方面，與都市高齡者有明顯差異。此外，該據點參與之銀髮族背景多元，其中不少屬於社經弱勢或家庭結構特殊的族群，使其提供的研究資料更具參考價值與代表性。由於花東地區針對偏鄉高齡者參與社區活動之質性研究仍較缺乏，本研究透過深入訪談，更能貼近在地銀髮族實際經驗，掌握其參與休閒活動課程後在生活品質與幸福感上的轉變。綜合上述觀點，本研究聚焦探討壽豐鄉志學老人會館社區照顧關懷據點參與休閒活動課程的情形，進一步分析其對生活品質與幸福感之影響，以作為實務推動提供參考。

貳、方法

一、研究對象

本研究採用立意取樣法進行個案選擇，主要對象為花蓮縣壽豐鄉志學老人會館社區照顧關懷據點的銀髮族群，這些受訪者每週二和週五固定參與該據點提供的休閒活動課程，這些課程涵蓋多樣化的活動內容，促進銀髮族的身心健康與社會互動。受訪者的年齡範圍廣泛，包括剛進入老年階段的銀髮族以及年齡較大的長者，這有助於研究不同年齡層的銀髮族在參與休閒活動課程後的生活品質與幸福感的變化。

此研究結果發現花蓮縣壽豐鄉志學老人會館社區照顧關懷據點的 4 位訪談者展現在性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、經濟狀況、居住型態、健康狀況和信仰等方面的多樣性 (如表 1)。在年齡上，他們的年齡範圍在 70-83 歲之間，屬於高齡族群；在性別上，有 3 位女性和 1 位男性，女性比率偏多；在婚姻狀況上，有已婚、喪偶、分居和離婚，銀髮族在家庭結構上呈現多樣性。在教育程度上，他們的學歷從文盲到高職不等，反映不同年代受教育機會的差異。受訪者在經濟條件上呈現差異，其中 2 位為低收入戶，2 位屬小康階層，反映不同的生活處境與資源條件。在居住型態上，3 位是獨居，只有 1 位與配偶同住，銀髮族中獨居現象普遍。在健康狀況上，有兩位自評健康狀況不佳，2 位尚可，反映銀髮族面臨的健康挑戰。本研究 4 位個案銀髮族至少參加據點活動 1 年

表 1
訪談對象基本資料

訪談對象編碼	性別	年齡	婚姻狀況	教育程度	經濟狀況	居住型態	自覺健康狀況
A	女	70	已婚	國小	小康	與配偶同住	不佳
B	女	83	喪偶	文盲	低收入戶	獨居	不佳
C	女	83	分居	高職	小康	獨居	尚可
D	男	78	離婚	國小	低收入戶	獨居	尚可

以上之成員，每位銀髮族皆表示只要據點有活動，幾乎都會到場參加，希望透過據點提供的休閒活動課程，來維持自我的身體健康與社會互動。

二、研究工具

本研究採用質性研究方法，研究者根據研究問題設計半結構式訪談提綱，並在訪談過程中全程錄音，隨後將內容整理為摘要紀錄，作為後續訪談與分析的依據。半結構式訪談內容聚焦於銀髮族參與花蓮縣壽豐鄉志學老人會館社區照顧關懷據點的休閒活動課程對生活品質與幸福感的影響與轉變，訪談大綱依據研究目的與文獻回顧所歸納出的關鍵構面進行設計，主要涵蓋三大主題面向：基本背景資料、生活品質與生活滿意度（聚焦於受訪者對目前生活的評價、參與據點活動後的改變與感受）、幸福感與社會互動影響（聚焦於銀髮族在社區互動與參與中的體驗與社會連結）等，受訪者能自由表達個人觀點與生活經驗。研究者秉持開放態度，於訪談中適時引導與提問，瞭解受訪者在參與活動後所產生的經驗與反思。研究者亦進行自我澄明，反思個人背景與預設可能對研究歷程造成的影響。為降低主觀偏差，研究者在

資料分析階段反覆閱讀訪談逐字稿，進行主題編碼與交叉比對，並確保研究結果具備信度與真實性。

三、研究信度與效度

本研究在探討花蓮縣銀髮族參與休閒活動課程對其生活品質與幸福感的影響時，採用的三角檢測法中的資料來源三角檢證法與方法三角檢證法，包含：（一）4位銀髮族的訪談資料，幫助研究者直接瞭解銀髮族的經歷和感受。訪談過程中，使用半結構化訪談提綱；（二）收集並分析與銀髮族及休閒活動課程相關的研究文獻，為本研究提供理論支持和背景知識，幫助研究者將個案研究結果與既有研究進行比較，確認其一致性和獨特性；（三）將訪談錄音檔案轉換成逐字稿，確保資料的準確性和完整性。逐字稿內容為後續分析提供可靠的文字資料，便於進行編碼和主題分析。本研究透過上述三項資料的交叉比對與驗證，提升研究的信度和效度，更深入理解銀髮族的生活品質與幸福感，進而提供實證依據。

四、研究倫理

在瞭解花蓮縣銀髮族參與休閒活動課

程的生活品質與幸福感的研究中，首先，研究者誠實告知 4 位個案研究性質和目的，並且詳細解釋研究的背景、目標及其重要性，讓研究對象充分瞭解他們所參與的研究內容；接著，告知 4 位個案研究過程，包括需要的時間、訪談方式以及會進行錄音，並且詳細說明如何保密研究對象的個人資料，確保他們的隱私權不受侵犯。所有錄音和文本資料將被嚴格保密，僅供研究使用。最後，4 位個案在進行訪談之前，研究者徵得研究對象的知情同意，並且可以隨時選擇退出研究而不會受到任何影響。

參、結果

一、花蓮縣壽豐鄉志學老人會館社區照顧關懷據點之銀髮族生活品質之影響

(一) 銀髮族 A

從訪談內容可知，該個案即使退休後，仍保持良好的自覺健康狀況與日常身體活動能力，不因退休而閒置在家，反而積極走出戶外，熱心參與社區公益活動，使生活充實且有意義。在參與休閒活動課程的過程中，他在壽豐鄉志學老人會館的社區照顧關懷據點結識了志同道合的朋友，減少了孤獨感。此外，他還能發揮自身能力，為其他受訪者烹煮美食，從中獲得心靈上的滿足，進而顯著提升生活品質。

(二) 銀髮族 B

從訪談內容中可以得知，該個案在基本環境上，因喪夫、獨居、無業、慢性疾病纏身，且造訪該銀髮族所居住環境，可發現

該銀髮族經濟相當貧困，故先天環境上較屬於弱勢，當初該個案會去該據點，最主要原因也是因為那裡有提供伙食。在參加據點一段時間後，個案表示健康狀況有顯著改變，主要是據點有提供適當的體育活動，因而提高生活品質。

(三) 銀髮族 C

從訪談內容中可以得知，該個案其先天要件比起其他銀髮族明顯好很多，公務人員穩定做到 65 歲後退休，本身又有高職學歷，會來據點主要是因為希望可以交到更多朋友，而且來到該據點可以學到新技能，深深感受到非常滿意，雖然已年過 80，但個案自認健康狀況尚可，不需要接受康復性的治療。因為來到該據點和他人互動及參與相關活動的關係，個案認為有明顯提高生活品質。

(四) 銀髮族 D

從訪談內容可知，該個案的經濟狀況較為拮据，且患有高血壓、高血脂等慢性疾病，以及心臟病。此外，他獨自居住，且家人疏於關心，使其整體生活品質較低。然而，該銀髮族表示，自從來到據點後，不僅結交了新朋友，還因參與各類活動學習了新技能，這些正向的經驗讓他感受到生活品質的提升。

二、花蓮縣壽豐鄉志學老人會館社區照顧關懷據點之銀髮族幸福感之影響

(一) 銀髮族 A

由訪談內容可見，個案在參與社區關懷據點的休閒活動課程時，透過與他人的

互動體驗到明顯的幸福感知提升。據點不僅提供舒適的活動環境，也創造了人際交流的機會，使參與者能夠聚在一起分享生活與情感。

(二) 銀髮族 B

從訪談內容中可以得知，該個案長期獨居，無人可以交談互動，該據點各項活動中，都有眾多年齡相近的受訪者，所以在與他人的互動過程，銀髮族表示確實有提高幸福感，也感受到快樂。

(三) 銀髮族 C

從訪談內容中可以得知，該個案提到之前在中部，也曾經到過類似的場域，參與過類似的活動，但與該據點比較起來，銀髮族認為這裡的人員較為真誠，所以相處上輕鬆很多，也比較喜歡和這裡的人接觸，長期下來也覺得幸福感提高不少。

(四) 銀髮族 D

從訪談內容中可以得知，該個案因為早年和家人關係相處不好，導致長期獨居須料理自己一切生活所需，銀髮族表示特別喜歡據點的唱歌活動，在這據點中也結識交到少朋友，所以覺得幸福感有所提升。

肆、討論

一、花蓮縣壽豐鄉志學老人會館社區照顧關懷據點銀髮族之現況

本研究的 4 位個案年齡範圍在 70-83 歲之間，屬於高齡族群。隨著臺灣偏鄉地區的銀髮族年齡逐漸增長，健康狀況成為

重要的研究議題。透過訪談，本研究發現，這些個案對自身健康狀況的自評普遍為「尚可」，儘管部分受訪者患有慢性病，但仍具備一定的生活自理能力。這與臺灣高齡人口的健康狀況趨勢相符，許多長者雖然患有一種或多種慢性病，如高血壓、糖尿病或關節炎，但仍能維持基本的生活品質 (Chu et al., 2021)。在性別方面，本研究的受訪者包括 3 位女性與 1 位男性，訪談中女性受訪者相較於男性更願意走出家門，積極參與社區活動，促進正面人際連結。這可能與女性在社交互動上的傾向較強、對群體歸屬感的需求較高，以及較習慣參與各類休閒與公益活動有關。相較之下，男性受訪者則表現出相對內向的傾向，選擇獨自生活或在家中從事個人化的活動，較少主動參與社區互動。這與過去的研究結果相符合，指出女性在老年階段較容易建立與維持社交關係，進而提升其整體生活滿意度與心理健康 (Lu et al., 2021)。在經濟狀況與居住型態方面，部分個案面臨經濟資源不足或居住孤立的情況，這反映出部分銀髮族面臨經濟資源有限、缺乏家庭支持等問題，進而影響其生活品質。在這樣的生活條件下老人會館社區照顧關懷據點透過定期提供生活物資，提供送餐服務與關懷訪視成為他們生活中不可或缺的支持來源，使其在經濟壓力下仍能維持一定的生活品質，對於貧困及獨居的銀髮族而言至關重要 (Pikhartova et al., 2016)。研究過程中可以明顯感受到，這些長者將據點視為一處不僅提供實質資源，更能提供情感支持與日常連結的重要空間。

二、社區照顧關懷據點銀髮族參與休閒活動課程之現況

本研究透過深入訪談，發現花蓮縣壽豐鄉志學老人會館社區照顧關懷據點所提供的休閒活動課程，不僅是日常生活的調劑，更已成為其生活重心的重要部分。多位受訪者提及，據點活動成為她們與朋友定期見面、情感交流的重要場域，形成一種社交儀式與心理依附，提升其生活的穩定感與連結感（林麗惠，2009）。例如，有位受訪者指出初次參與活動時，擔心自己無法跟上課程內容或不被接納。然而，在志工與同儕的鼓勵下，她逐漸克服不安，並在持續的參與中重新建立起對自我的信心與肯定。這樣的過程正反映出高齡者在友善社區環境中，如何透過人際互動與社會支持，逐步重構其自我認同（Rowe & Kahn, 1997）。換句話說，高齡者若能參與有意義的社區活動，不僅有助於維持其社會角色，也有助於提升其生活滿意度與心理福祉（蕭婉鎔，2024）。整體而言，受訪銀髮族對活動參與的經驗呈現出積極正面回饋，從原先的觀望與不安，逐步轉變為投入與期待，顯示據點活動已在無形中扮演情感支持、社交網絡與自我實現的重要角色。

三、社區照顧關懷據點銀髮族參與休閒活動課程與生活品質的關聯

社區照顧關懷據點的休閒活動課程，對4位銀髮族的生活品質提升具有重要作用，此研究結果強調高齡者藉由繼續學習的過程，發揮自己的才能，找到自我價值，

個體能夠實現自我價值，以促進自我成長與自我實現的重要性（林麗惠，2009）。

社區支持在改善健康狀況和生活品質中有很高的正向作用，參與社區照顧關懷據點的休閒活動課程，健康狀況有所改善，提高自我生活品質。過去研究指出參與社區體育活動能夠增強銀髮族的體能，減少慢性疾病的影響，並提升身體健康（Craike et al., 2010）。因此，透過改善健康狀況與維持身體機能，可以有效增進個體的整體生活品質。國內學者蘇榮裕（2013）研究指出，社會網絡與情感支持對於銀髮族心理健康具有保護作用，這與本研究中多位受訪者透過據點活動建立新的人際連結、學習新技能、增加生活成就感的觀察相互印證。此外，陳媽芬與林晉榮（2006）亦指出，老年人的自覺健康狀況、日常活動能力、經濟滿意度與可支配金錢等，皆是影響其整體生活品質的重要因素。與Ribeiro et al.（2017）發現偏鄉老年人經濟狀況優於都市老年人有所不同的是，國內偏鄉長者多數為低收入戶或仰賴政府補助，顯示臺灣偏鄉老年人面臨的經濟挑戰較為嚴峻，而社區照顧關懷據點的支持功能具有提升生活品質與幸福感。

四、社區照顧關懷據點銀髮族社區互動與幸福感的關聯

本研究顯示，花蓮縣壽豐鄉志學老人會館社區照顧關懷據點對銀髮族的幸福感具有正向影響。透過訪談4位受訪者的經驗，瞭解社會互動、場域氛圍、情感支持與人際連結皆是促進幸福感的重要關鍵

因素。首先，參與社區照顧關懷據點的休閒活動課程為銀髮族創造固定且安全的社會互動空間，有助於打破孤立狀態、建立社交網絡與日常連結。部分受訪者表示，活動成為與他人見面、談話、分享生活的樂趣，而這些互動所帶來的被接納感成為社會支持的重要來源。此一結果與蕭婉鏞 (2024) 研究結果一致，該研究指出社會互動為影響銀髮族心理健康與幸福感的因素，能有效降低孤獨感與焦慮感，進而提升快樂與滿足感。其次，社區照顧關懷據點營造的溫暖場域氛圍與真誠互動關係，也對幸福感提升具有重要作用。有受訪者指出，工作人員與志工像家人或朋友，這種非功利性、情感投入式的互動品質，使其感受到尊重，進而提升其生活滿意度。此與葉至誠 (2016) 所提出的觀點相符，真誠的互動與關懷更能強化心理支持與幸福感的建立。

再者，本研究亦發現，休閒活動課程的內容多樣性與集體參與特性，除了能紓解壓力外，更進一步增進情感支持與歸屬感。有受訪者指出，透過與他人一同參與休閒活動課程，不僅充實生活，也在合作與交流中建立友誼。這與趙安娜等 (2004) 研究所述一致，社交與情感支持得以維持，銀髮族的幸福感依然能顯著提升。特別值得注意的是，社區照顧關懷據點活動在提供心理與情感支持的同時，也涵蓋生活實質援助的功能。有部分受訪者因健康、經濟或家庭支持不足，而依賴據點提供的餐食、資源與陪伴。此結果呼應個體幸福感建構並非單一變項所致，而是在結構支持、

社會關係與個人自我認同交織下所產生的整體感受 (Bar-Tur, 2021)。最後，個體對健康狀況的主觀評價亦會影響其幸福感。有受訪者提到，參與活動後身體感覺較有活力，也因此更願意外出與人互動。楊桂芬等 (2012) 亦指出，自評健康狀況良好的高齡者，往往具有更高的幸福感與生活滿意度。據點活動的長期參與有助於促進健康行為，亦間接強化其自我肯定與幸福感建構。

值得一提的是，Ribeiro et al. (2017) 研究指出，偏鄉地區的老年人普遍具有較高的身體活動量、良好的社會支持網絡、較高的經濟收入以及較低的環境壓力，這些因素綜合提升其整體生活品質，進一步促進其心理健康。相較之下，本研究則呈現臺灣偏鄉長者面臨的經濟與家庭支持困境，訪談中部分受訪者則因長期獨居、缺乏家庭或社交互動而產生孤獨感，生活品質偏低，凸顯社區休閒活動課程在促進社會連結與心理健康上的重要關鍵，顯示本研究在臺灣在地老化脈絡下的實務價值與貢獻。

伍、建議

根據此研究結果，提出以下四點建議，以改善社區關懷據點的服務品質並提升銀髮族的生活品質和幸福感：一、政府應加大對社區關懷據點的資金和人力投入，特別是在偏遠地區，擴展據點的數量和服務範圍，增強他們的社交網絡，減少孤獨感，讓更多銀髮族能夠受益；二、社區關懷據點應提供多元化的課程和活動，

滿足銀髮族的不同興趣和需求，在設計和運營社區關懷據點時，應重視活動的多樣性和社會環境的支持性，以滿足銀髮族的情感和社交需求，從而全面提升他們的生活品質和幸福感。此外，定期舉辦健康知識講座和技能培訓課程，以提升銀髮族的知識和技能水平，幫助他們保持與社會的連接；三、未來研究可擴大訪談對象的範圍，涵蓋花蓮縣各社區的關懷據點，深入比較不同地區銀髮長者在參與社區活動後，其生活品質與幸福感的變化情形，強化研究結果的廣泛性與實務應用價值；四、儘管本研究提供偏鄉在地老化實踐的初步觀察，但其橫斷式設計無法呈現老年人生活品質隨時間變化的動態歷程，亦未能深入探討影響休閒參與與生活感知的交互因素。未來研究建議可採縱貫性設計，並納入更多樣化區域與背景的參與者，以提升政策建議之適用性。

參考文獻

1. 林麗惠 (2009)。高齡教育創新途徑之探究。《師友月刊》，509，8–12。https://doi.org/10.6437/EM.200911.0008
[Lin, L.-H. (2009). Gaoling jiaoyu chuangxin tujing zhi tanjiu. *The Educator Monthly*, 509, 8–12. https://doi.org/10.6437/EM.200911.0008]
2. 陳媽芬、林晉榮 (2006)。社區老人身體活動與生活品質相關之研究。《體育學報》，39(1)，87–99。https://doi.org/10.6222/pej.3901.200603.1008
[Chen, Y.-F., & Lin, C.-J. (2006). Relationship between physical activity and quality of life for the community older adults. *Physical Education Journal*, 39(1), 87–99. https://doi.org/10.6222/pej.3901.200603.1008]
3. 葉至誠 (2016)。老年社會學。秀威資訊。
[Yeh, C.-C. (2016). *Laonian shehuixue*. Show We Information.]
4. 楊桂芬、許哲瀚、唐憶淨、龔建吉 (2012)。社區老人日常生活活動、生活品質與幸福感之相關研究。《臺灣老年醫學暨老年學雜誌》，7(4)，217–232。https://doi.org/10.29461/TGG.201211.0002
[Yang, K.-F., Hsu, C.-H., Tang, Y.-J., & Kung, C.-C. (2012). Correlation among activities of daily living, quality of life, and sense of well-being in elderly community dwellers. *Taiwanese Geriatric and Gerontology*, 7(4), 217–232. https://doi.org/10.29461/TGG.201211.0002]
5. 趙安娜、高美玲、林壽惠 (2004)。鄉村社區老年人健康狀況與生活品質相關性之探討。《長期照護雜誌》，8(1)，41–55。https://doi.org/10.6317/LTC.200403_8(1).0006
[Chao, A.-N., Gau, M.-L., & Lin, S.-H. (2004). The relationships between health status and quality of life among rural community elderly dwellers. *The Journal of Long-Term Care*, 8(1), 41–55. https://doi.org/10.6317/LTC.200403_8(1).0006]
6. 蕭婉鎔 (2024)。樂在學習？從終身學習觀點探討高齡者社會參與對心理健康之影響。《教育政策論壇》，27(2)，61–93。https://doi.org/10.53106/156082982024052702003
[Hsiao, W.-J. (2024). Does learning make you happy? Exploring the impact of social participation of the elderly on mental health from the perspective of lifelong learning.

- Educational Policy Forum*, 27(2), 61–93. <https://doi.org/10.53106/156082982024052702003>
7. 蘇榮裕 (2013)。社會支持理論對樂齡大學學員影響之研究。《亞洲高齡健康休閒及教育學刊》，2(1)，39–47。 [https://doi.org/10.6262/ASHLE.201310_2\(1\).0004](https://doi.org/10.6262/ASHLE.201310_2(1).0004)
[Su, J.-Y. (2013). Shehui zhichi lilun dui leling daxue xueyuan yingxiang zhi yanjiu. *A.S.H.L.E Journal*, 2(1), 39–47. [https://doi.org/10.6262/ASHLE.201310_2\(1\).0004](https://doi.org/10.6262/ASHLE.201310_2(1).0004)]
 8. Ayotte, B. J., Margrett, J. A., & Hicks-Patrick, J. (2010). Physical activity in middle-aged and young-old adults: The roles of self-efficacy, barriers, outcome expectancies, self-regulatory behaviors and social support. *Journal of Health Psychology*, 15(2), 173–185. <https://doi.org/10.1177/1359105309342283>
 9. Bar-Tur, L. (2021). Fostering well-being in the elderly: Translating theories on positive aging to practical approaches. *Frontiers in Medicine*, 8, Article 517226. <https://doi.org/10.3389/fmed.2021.517226>
 10. Biernat, E., Krzepota, J., & Sadowska, D. (2023). Active or passive aging? Analysis of selected socioeconomic factors in the Polish population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), Article 4683. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064683>
 11. Bjelica, B., & Randelović, A. (2015). Sports and recreational activities and their impact on the quality of living of the elderly. *Sport and Health*, 10(1), 5–11. <https://doi.org/10.7251/SHT1015005B>
 12. Chu, W.-M., Ho, H.-E., Yeh, C.-J., Hsiao, Y.-H., Hsu, P.-S., Lee, S.-H., & Lee, M.-C. (2021). Self-rated health trajectory and frailty among community-dwelling older adults: Evidence from the Taiwan longitudinal study on aging (TLSA). *BMJ Open*, 11(8), Article e049795. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-049795>
 13. Çıyan, C., Başaran, Z., Çolak, S., & Erdal, R. (2021). Effect of recreational activities on life quality of elders. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10(4), 12–22. <https://doi.org/10.22282/ojrs.2021.89>
 14. Craike, M. J., Hibbins, R., & Cuskelly, G. (2010). The influence of various aspects of enjoyment on participation in leisure time physical activity. *World Leisure Journal*, 52(1), 20–33. <https://doi.org/10.1080/04419057.2010.9674619>
 15. Gomes, M., Figueiredo, D., Teixeira, L., Poveda, V., Paúl, C., Santos-Silva, A., & Costa, E. (2017). Physical inactivity among older adults across Europe based on the SHARE database. *Age and Ageing*, 46(1), 71–77. <https://doi.org/10.1093/ageing/afw165>
 16. Hirvensalo, M., Lintunen, T., & Rantanen, T. (2000). The continuity of physical activity—A retrospective and prospective study among older people. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 10(1), 37–41. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0838.2000.010001037.x>
 17. Jeong, E.-H., & Park, J.-H. (2020). The relationship among leisure activities, depression and quality of life in community-dwelling elderly Koreans. *Gerontology & Geriatric Medicine*, 6. <https://doi.org/10.1177/2333721420923449>
 18. Krzepota, J., Biernat, E., & Florkiewicz, B. (2015). The relationship between levels of

- physical activity and quality of life among students of the university of the third age. *Central European Journal of Public Health*, 23(4), 335–339. <https://doi.org/10.21101/cejph.a4136>
19. Krzepota, J., Sadowska, D., & Florkiewicz, B. (2016). Healthy aging: Quality of life and health behaviours in students of the university of the third age—A preliminary study. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 8(4), 117–126. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.08.4.14>
 20. Lee, S., Lee, C., & An, J. (2020). Psycho-social correlates of leisure-time physical activity (LTPA) among older adults: A multivariate analysis. *European Review of Aging and Physical Activity*, 17, Article 6. <https://doi.org/10.1186/s11556-020-00238-6>
 21. Lu, N., Spencer, M., Sun, Q., & Lou, V. W. Q. (2021). Family social capital and life satisfaction among older adults living alone in urban China: The moderating role of functional health. *Aging & Mental Health*, 25(4), 695–702. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1709155>
 22. Meredith, S. J., Cox, N. J., Ibrahim, K., Higson, J., McNiff, J., Mitchell, S., Rutherford, M., Wijayendran, A., Shenkin, S. D., Kilgour, A. H. M., & Lim, S. E. R. (2023). Factors that influence older adults' participation in physical activity: A systematic review of qualitative studies. *Age and Ageing*, 52(8), Article afad145. <https://doi.org/10.1093/ageing/afad145>
 23. Pikhartova, J., Bowling, A., & Victor, C. (2016). Is loneliness in later life a self-fulfilling prophecy? *Aging & Mental Health*, 20(5), 543–549. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1023767>
 24. Rasmussen, H. N., Scheier, M. F., & Greenhouse J. B. (2009). Optimism and physical health: A meta-analytic Review. *Annals of Behavioral Medicine*, 37(3), 239–256. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9111-x>
 25. Ribeiro, C. G., Ferretti, F., & de Sá, C. A. (2017). Quality of life based on level of physical activity among elderly residents of urban and rural areas. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 20(3), 330–339. <https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.160110>
 26. Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433–440. <https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
 27. Ryu, J., & Heo, J. (2018). Relationships between leisure activity types and well-being in older adults. *Leisure Studies*, 37(3), 331–342. <https://doi.org/10.1080/02614367.2017.1370007>
 28. Singh, B., & Kiran, U. V. (2014). Recreational activities for senior citizens. *IOSR Journal of Humanities and Society Science*, 19(4), 24–30. <https://doi.org/10.9790/0837-19472430>
 29. Steptoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective well-being, health, and aging. *The Lancet*, 385(9968), 640–648. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)
 30. Watson, K. B., Carlson, S. A., Gunn, J. P., Galuska, D. A., O'Connor, A., Greenlund, K. J., & Fulton, J. E. (2016). Physical inactivity among adults aged 50 years and older—United States, 2014. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 65(36), 954–958. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6536a3>

31. World Health Organization. (2002). Report of the World Health Organization. Active ageing: A policy framework. *The Aging Male*, 5(1), 1–37. <https://doi.org/10.1080/713604647>
32. Zanjari, N., Momtaz, Y. A., Kamal, S. H. M., Basakha, M., & Ahmadi, S. (2022). The influence of providing and receiving social support on older adults' well-being. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 18(1), Article e174501792112241. <https://doi.org/10.2174/17450179-v18-e2112241>
33. Zhuo, K., & Zacharias, J. (2021). The impact of out-of-home leisure before quarantine and domestic leisure during quarantine on subjective well-being. *Leisure Studies*, 40(3), 321–337. <https://doi.org/10.1080/02614367.2020.1843693>

Daily Practices of Aging in Place: Exploring the Quality of Life and Well-Being of Older Adults Participating in Community Care Centers' Leisure Programs

Wei-Cheng Liu¹, Wen-Hao Hsu², I-Wei Shang^{3*}

¹ Administrative Section, Hualien County Fire Department

² Physical Education Center, National Dong Hwa University

³ Department of Physical Education and Kinesiology, National Dong Hwa University

*Corresponding Author: I-Wei Shang

Address: No. 1, Sec. 2, University Rd, Shoufeng Township, Hualien County 974, Taiwan (R.O.C.)

E-mail: iwshang@gms.ndhu.edu.tw

DOI:10.6167/JSR.202512_34(2).0008

Received: April, 2025 Accepted: August, 2025

Abstract

This study explores the participation of older adults in leisure activities at the “Community Care Center” in Zhixue Village, Shoufeng Township, Hualien County, and its impact on their quality of life and happiness. The participants were four seniors aged between 70 and 83. Through in-depth interviews, the research documented their experiences in participating in activities and the changes in their daily lives. The findings indicate that engaging in various leisure activities provided by the center helps enhance seniors’ sense of self-worth, interpersonal interaction skills, and overall life satisfaction. Even among participants with chronic illnesses, noticeable improvements were observed in their self-care abilities and emotional support with the help of community resources. Notably, female participants were more actively involved than their male counterparts, suggesting that gender plays a significant role in community participation. Overall, combining leisure activities, emotional support, and social interaction can effectively improve the quality of life and well-being of older adults. The study recommends that the government promote the establishment of more community care centers nationwide, especially in rural areas, to meet the diverse needs of the aging population and to fulfill the goals of healthy and aging-in-place policies.

Keywords: community care station, elderly welfare, rural aging

