

# 中老年人社會支持與幸福感之相關探討The Relationship on Social Support and Happiness in Elders

羅智丰, 林錦煌

國際企業學系

管理學院

freda0098@seed.net.tw

## 摘要

依據2010年內政部的資料，國人平均餘命男性76.2歲、女性為82.7歲，若加上少子化等因素，14年後，台灣65歲以上老人口便會超過20%，邁入超高齡社會，也就是每5個人就有1個是65歲以上老人。台灣已正式進入高齡化社會，且老年人口不斷的在成長，因老化所伴隨而來的健康問題，無疑帶給社會、經濟、醫療及家庭上更大的成本，更值得大家必須去重視。但高齡者的生活幸福感與社會上的支持如何？老化是人生必經的自然現象，而在高齡化的社會變遷中，受到衝擊的不單只有老年人該如何安排老年生活，子女也同時面對如何安心於父母所選擇的養老生活的問題。本研究將針對整體社會支持進行分類，探討不同類型的休閒活動、學習方式與中老年人幸福感之間的關係，結果發現社會支持與休閒活動參與、高齡學習、與幸福感有明顯影響，亦即社會支持愈高的老人，其休閒活動與參與學習機會愈多，幸福感受程度也就愈高。並根據研究結果，提出具體建議，作為未來相關研究及中老人休閒規劃與設計之參考。

關鍵字：elderly, social support, happiness