

國立成功大學

113學年度碩士班招生考試試題

編 號：318

系 所：老年學研究所

科 目：老年學概論

日 期：0202

節 次：第 1 節

備 註：不可使用計算機

※ 考生請注意：本試題不可使用計算機。 請於答案卷(卡)作答，於本試題紙上作答者，不予計分。

一、學者 Godbey (2003)提出休閒是「生活在免於文化或物質環境之外在壓力的一種相對自由狀態，個體可以在自己內在驅力下進行喜歡且感到有價值的活動」。高齡者在退休後因為時間較為充裕可以進行自己所喜歡的休閒活動。請回答下列問題：

- (1) 休閒活動對高齡者的(a)生理效益、(b)心理效益、(c)社會效益有哪些？
- (2) 影響高齡者選擇休閒活動的因素有哪些？
- (3) 請由延續理論(continuity theory)解釋高齡者的休閒活動。
- (4) 請由選擇、最適化與補償理論(Selection, optimization, and compensation)來解釋高齡者的休閒活動。

(共 30 分)

二、Rowe & Kahn(1988)提出的成功老化模式，其中包含三個元素：(a)避免疾病和失能、(b)維持認知和身體功能、以及(c)從事社會活動。請回答下列問題：

- (1) 請說明上述三個元素的內涵。
- (2) 請說明此模式的缺點或不足之處。

(共 30 分)

三、政府政策推廣「銀髮健身俱樂部」，希望讓高齡者在社區可以接觸到運動資源以增進其健康。請說明：

- (1) 運動對高齡者的生理、心理、社會層面的益處。
- (2) 請說明提升高齡者運動之內在動機的策略。
- (3) 請說明解決高齡者運動之外在阻礙的策略。

(共 25 分)

四、高齡者在面臨退休時會需要做一些準備。請寫出五項高齡者退休準備的(1)事項以及其(2)具體策略。

(共 15 分)