高齡男性為何不願意出門參加社區活動？

林妤姍[1]、李宇淳[1]、左珈瑄[1]、吳恩仲[1]、曾幼涵[2]

[1]東吳大學心理學系大學生；[2]東吳大學心理學系助理教授

臺灣已邁入超高齡社會，退休後的高齡者若閒置在家，易導致身心問題。因此，鼓勵高齡者參與社區活動是重要政策之一。然而，高齡男性往往較女性更不願參與社區活動，為什麼？本文透過研究發現，影響男性參與社區活動意願的因素主要為：(1) 性別刻板印象使男性較不願參與女性化的活動（如烹飪）；(2) 社區活動缺乏讓參與者自主決定的機制，降低男性參與活動的意願；(3) 相較於女性，男性更偏好與伴侶共同參加活動；以及 (4) 活動中含有聯誼成份，能增加兩性的參與意願。依此發現，本文提供相關建議給未來社區活動設計之參考。

研究背景

預估今（2025）年，臺灣將邁入超高齡社會，亦即每五人就有一人是高齡者，高齡心理健康議題變得尤為重要。然而伴隨著退休，高齡者若無需在外工作而閒置在家，容易帶來身心健康問題，諸如心血管疾病、腫瘤、骨折，以及憂鬱、認知退化等生理與心理問題（Cunningham et al., 2020）。衛福部於 2007 年制定長照十年計畫，教育部則於 2008 年推動樂齡學習，在在鼓勵高齡民眾多參與社區活動。

那麼，高齡民眾參與社區活動的情況如何？胡夢鯨（2012）分析 2010 年的樂齡學習參與人數，發現性別分配不均的現象；在近三萬人的參與學員中，女性占了 74%，而在當年的 6,436 名樂齡志工當中，女性志工同樣占了 74%，女男比將近 3：1。另外，朱芬郁（2005）分析全臺灣社區大學的中高齡參與人數，也發現一致的現象，亦即女性與男性的參與學員人數大約 3：1。何以高齡男性參與社區活動的情形會偏低呢？此問題或許受到高齡男性的健康狀況與退休適應等因素所影響，但本研究從性別與活動性質的適配性來做思考，以供未來設計高齡活動之參考。例如，胡夢鯨（2012）從性別刻板印象（gender stereotype）的角度思考此議題。

「性別刻板印象」是指社會對於兩性存有既定、僵化的看法與期待，而對人們的行為產生隱微的影響力。例如，社會較容許女性哭泣，卻期待男性表現堅強；因此，在人們傷心時，女性較容易哭出來，男性則可能會隱忍。性別刻板印象也會影響人們的職涯選擇，例如，在科系與工作的選擇上，較常見到女性選擇護理類、男性選擇工程類（陳婉琪、許雅琳，2011）。那麼，高齡者參與社區活動如何受到性別刻板印象的影響呢？

有研究者分析地方團體為高齡者提供的活動中，那些活動最受歡迎。結果發現，無論男女都最為偏好戶外的、軟性的活動（如高爾槌球、戶外觀摩活動），沒有性別差異；但也發現男性更偏好某些運動（如體適能），而女性更偏好舞蹈或靜態課程（劉宏鈺等，2012），此顯示性別刻板印象確實影響著高齡民眾對於活動的選擇。不過，值得注意的是，在該研究「實際參與」活動的人數中，女性仍比男性多了一倍，此現象與胡夢鯨（2012）、朱芬郁（2005）的發現是一致的，亦即高齡男女各有其偏好的活動類型，但在實際參與上，還是以女性居多。

有何辦法可讓更多高齡男性參與社區活動呢？國內目前沒有相關資料，但在英國，一項針對成人教育的研究發現，50 歲以上的中高齡人口中，參與社區活動的男女比幾乎是 1：1（Aldridge & Tuckett, 2009）。為何在英國，高齡男女參與社區活動的人數沒有差異？胡夢鯨（2012）認為，自從英國推動第三齡大學（University of the Third Age）之後，其課程規劃（無論是師資、上課地點、活動形式）都由參與課程者自主決定。相較之下，我國的高齡相關課程，都是由活動辦理者先行規劃好，再讓民眾選擇參與，民眾缺乏「自主決定」的過程。再者，胡夢鯨觀察到，或許因為職場經驗，男性可能更需要某些頭銜，例如擔任班長、帶領者角色，才會吸引他們參與社區活動；此外，鼓勵夫妻或伴侶一同參與，也許可讓男性更有意願前來。

綜上所述，臺灣高齡男性較不願意參與社區活動的因素可能有：性別刻板印象影響活動選擇、活動欠缺自主性、活動未安插適當頭銜給男性、未鼓勵伴侶共同參與。上述的思考，促使我們進行一項小型的研究調查。

小型研究結果

東吳大學心理學系的「行為改變技術」課程參與大學社會責任計畫（簡稱 USR）。多年來，即以北投為場域，透過青銀互動，由老師帶領大學生以心理學專業來思考與解決都會高齡族的心理健康議題。本研究來自於 2024 年 2-6 月課程期間的分組作業，組員於 2024 年 4 月訪談了一位 80 歲男性—陳正改先生（簡稱陳先生），發現高齡男性較不願參加社區活動的現象，從而執行一項小型的問卷調查。以下先整理訪談過程，再描述問卷調查結果。

訪談過程整理

陳先生是中華民國紳士協會（1992 年成立）北投分會的創會人之一，擔任過第四任會長，目前為該會的諮詢顧問。陳先生表示，紳士協會創會之初，期望男女能一同參與，但實施下來，卻發現女性多於男性，目前男女比大約 3：7。這讓陳先生相當納悶：為何男性大多不願意走出來參與社區活動？

觀察周圍男性友人，陳先生發現「性別刻板印象」確實影響他們選擇特定活動類型，例如他們願意參與登山、鐵馬、讀書、志工、二胡等社團，卻不願參與熱舞、瑜珈等社團。然而，陳先生自己倒是積極參與社區活動，目前參與紳士協會開辦的二胡班、自己原工作單位的退休同仁聯誼會、科教館的講座、東吳大學 USR 計畫之相關活動。陳先生觀察到兩個可能對男性參與社區活動具有吸引力的因素，一是伴侶的邀請能讓男性更樂意出門；二是活動具有聯誼性質（包含聚餐等社交互動）。

藉由陳先生的分享，以及先前的文獻回顧，本研究團隊設計了一份問卷，主要探討 10 種類型的活動，以及四種活動設計的方式，來看高齡男女參與的意願如何。

問卷調查結果

我們於 2024 年 5 月以網路問卷的方式，收集了 47 位（男 14 人，女 33 人）居住於臺北的高齡民眾（平均年齡約 70 歲）之資料。表 1 呈現了 10 種社區活動類型，其中僅有「烹飪/甜點製作」活動有顯著的性別差異，女性明顯更偏好烹飪類活動；另外，男性稍微偏好運動、科技，但未達到統計顯著性。大多數的活動，男女的喜好差異並不大；無論男女，都更偏好與促進健康有關的活動，如「休閒活動/山遊」、「健康講座/活動」等。

表 1

參與不同類型社區活動之意願的平均數註 1、標準差、與性別比較

活動類型	男(14 人)		女(33 人)		*t* 考驗
	平均數	標準差	平均數	標準差	
休閒活動／山遊（參訪博物館、古蹟、自然景觀等）	4.29	.61	4.24	.83	.18
運動健康（單車、慢跑、飛輪、瑜珈等）	4.07	.73	3.64	.96	1.51
健康講座／活動（健康飲食、失眠、心理健康等）	4.00	.96	3.91	.95	.30
3C 科技資訊（手機／電腦）	3.93	.62	3.55	.75	1.82
語言學習	3.79	.80	3.52	.67	1.20
藝術（歌唱、樂器、繪畫、書法、攝影等）	3.71	.91	3.85	.76	-.52
聯誼交友（聚餐、同好會、同鄉會）	3.71	.99	3.67	.85	.17
閱讀（導讀討論、書報討論等）	3.64	.63	3.42	.75	.95
益智遊戲（鋪克牌、象棋、麻將、拼圖、桌遊等）	3.50	.65	3.73	.94	-.82
烹飪／甜點製作	3.07	1.00	3.73	.88	-2.25*

* $p < .05$

註：平均數得自 1-5 五點量尺，1 表「非常不願意參加」，5 表「非常願意參加」

表 2 則是根據胡夢鯨（2012）以及受訪者陳先生的建議，提出四種活動規劃形式（自主規劃、伴侶共同參與、活動含聯誼成份、擔任職位）。結果發現，對男女而言，自主規劃活動、活動含聯誼成份，都能將參與意願提高到平均 4 分以上；然而，「伴侶共同參與」雖讓男性參與意願增加，卻降低女性參與意願，達到統計顯著性。而「擔任職位」對參與意願的影響並不大。

表 2

參與不同形式社區活動之意願的平均數[註2]、標準差、與性別比較

	男(14 人)		女(33 人)		*t* 考驗
	平均數	標準差	平均數	標準差	
自主規劃活動（活動時間、類型、地點等）	4.14	.95	4.39	.83	-.91
伴侶共同參與	4.07	.83	3.27	1.33	2.08*
活動含聯誼（聚餐等）+講座（健康衛教等）	4.00	.78	4.03	.81	-.12
擔任職位（可擔任班長、活動帶領者等）	3.64	1.08	3.55	1.03	.29

* $p < .05$

註：平均數得自 1-5 五點量尺，1 表「我更不願意參加」，5 表「我更願意參加」

結論

以上研究雖只是大學課程中的分組報告，參與調查的人數有限，未來仍待大規模的研究驗證。然相關文獻與本研究的初步結果仍有一致之發現，為「高齡男性為何不願意參加社區活動」的問題，提供一些初步結論：

1. 「性別刻板印象」的確會影響高齡男性偏好特定的活動類型，但性別差異沒想像中的那麼大。無論何種類型的活動，實際參與的主體仍是高齡女性。

2. 「自主規劃活動」可能是提升高齡男性參與社區活動的重要因素。在英國，兩性參與社區活動的人數均衡，可能與第三齡大學的參與者具有高度自主性、能自行規劃活動方案有關（胡夢鯨，2012）。反觀在臺灣，社區活動主要由政府、機構提供，而非參與者自己規劃；在我們的小型調查中，發現「自主規劃活動」可提升高齡男性及女性參與的意願。因此，未來的政府或機構可思考：由高齡民眾自行規劃活動形式，讓民眾具有高度的自主性，或許能大為提升男性的參與。

3. 鼓勵「伴侶共同參與」社區活動，對臺灣的高齡男性是有用的，但卻不太受到女性的歡迎。因此，建議社區活動可鼓勵伴侶一同參加，但不要太過強調，否則反而會限制高齡女性的參與意願。

4. 「活動含聯誼成份」也頗為重要。本研究調查發現，單純的聯誼活動（表 1）較

不那麼吸引民眾，但是在健康促進的活動中加入聯誼的成份（如表 2），可提升高齡男女參與的意願。我們認為，含有聯誼成份的活動，一方面可讓民眾有所學習，一方面可讓民眾享受放鬆、自由的社交時間，可達一舉兩得之功效。

根據初步的研究結果，我們建議未來在規劃社區高齡活動時，能讓民眾具有參與規劃的可能性、並在活動過程中加入聯誼成分、鼓勵伴侶共同參與，這樣或許能增加男性的參與。此外，近年有研究針對高齡男性「不願意參加」社區活動的心理因素做深入訪談（如蔡宜均，2024），建議未來可針對此主題進行更具系統性的研究探討。

謝誌：感謝陳正改先生及所有幫忙填答問卷的長輩們，協助探討這項議題。

參考文獻

朱芬郁（2005）。社區大學高齡學習型態的現況與省思。**兩岸社區大學經營理念與運作實務研討會會議手冊**。臺北市社區大學。

陳婉琪、許雅琳（2011）。重探高等教育科系性別隔離的影響因素：技職與學術取向教育之對比。**臺灣社會學刊，48**，151-199。

胡夢鯨（2012）。樂齡課程與性別平等：論樂齡中心激勵性別平等參與的策略。**性別平等教育季刊，59**，65-75。

蔡宜均（2024）。**55 歲以上男性對正式社會參與的看法：低參與者的觀點**。成功大學碩士論文。

劉宏鈺、吳明儒、吳曉君（2012）。社區高齡者學習與健康關係之評析：以嘉義縣長青活力站為例。**臺灣社區工作與社區研究學刊，2**，123-162。

Aldridge, F., & Tuckett, A.（2009）. *Narrowing participation: The NIACE survey on adult participation in learning 2009*. National Institute of Adult Continuing Education

Cunningham, C., O'Sullivan, R., Caserotti, P., & Tully, M. （2020）. Consequences of physical inactivity in older adults: A systematic review of reviews and meta-analyses. Scandinavian *Journal of Medicine & Science in Sports, 30*（5）, 816-827. https://doi.org/10.1111/sms.13616