

澳门理工学院长者书院与澳门社会老年人生活质量的比较

林韵薇¹, 吕树庭², 翟群¹, 商执娜³, 邓晓霞¹

(1.澳门理工学院 澳门; 2.广州体育学院, 广东 广州 510500; 3.广州大学 体育学院, 广东 广州 510006)

摘 要: 运用社会学和人口学理论和问卷调查等方法, 对澳门理工学院长者书院老年人与澳门社会老年人生命质量、物质生活质量、精神文化生活质量和生活满意度等进行比较研究。研究认为: 体育活动是影响老年人生活质量的一个重要变量; 提高老年人的生活质量, 不但要关注老年人的物质生活, 还要关注老年人的精神生活; 随着老龄化社会的到来, 传统的居家养老方式受到挑战, 社区为老服务应运而生, 社区为老服务对于全方位提高老年人的生活质量具有十分重要的作用; 各种保障措施是提高老年人生活质量的外在因素, 提高老年人自身素质则是提高生活质量的内在因素; 老年教育机构能解决老年人老有所学的需求。

关 键 词: 体育社会学; 老年人生活质量; 澳门

中图分类号: G812.48 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2011)02-0059-06

Comparative study of the life quality of the elderly in Macao Society and Elderly College of Macao Polytechnic Institute

LIN Yun-wei¹, Lü Shu-ting², ZHAI Qun¹, SHANG Zhi-na³, DENG Xiao-xia¹

(1.Macao Polytechnic Institute, Macao, China; 2.Guangzhou Sport University, Guangzhou 510500, China;

3.Department of Physical Education, Guangzhou University, Guangzhou 510006, China)

Abstract: By means of sociological and demographical theories and questionnaire survey, the authors made a comparative study of the life quality, material life quality, spiritual and cultural life quality and life satisfaction degree of the elderly in Macao Society and Elderly College of Macao Polytechnic Institute, and put forward the following opinions: sports activity is an important variable that affects the life quality of the elderly; to enhance the life quality of the elderly, we should care about not only the material life of the elderly, but also their spiritual life; with the coming of an aged society, traditional ways of retirement at home is challenged, accordingly community services for the elder are born, very important for comprehensively enhancing the life quality of the elderly; various assurance measures for enhancing the life quality of the elderly are extrinsic objective factors, while enhancing the elderly's own makings refers to enhancing the intrinsic factors of life quality; an elderly education institution can meet the need of the elderly for learning, being a sort of superior lift pursuit at old age.

Key words: sport sociology; life equality of the elderly; Macao

据澳门统计暨普查局的数据显示:“澳门在 2000 年时, 65 岁以上人口就已占总人口的 7.08%, 超过了联合国规定的老龄化社会的标准(7.00%)。2005 年, 澳门总人口 48.81 万, 其中 65 岁以上的 40 349 人, 占总人口的 8.27%, 呈不断上升的趋势。澳门人口的年龄老化指数(指 65 岁以上老年人口占 14 岁以下幼年人口

的百分比), 1977 年为 27.5%, 2002 年为 38.4%, 2003 年为 42.5%, 2004 年为 47.4%, 到 2005 年已达到 52.9%, 呈不断上升趋势且增长速度非常快”^[1]。针对日益严重的老龄化问题, 澳门特别行政区政府采取了一些重要的应对措施, 如出台相关法规制度, 成立专门的工作机构(澳门社会工作局老人服务中心); 增加社会福利

收稿日期: 2010-12-02

基金项目: 澳门理工学院资助项目(RP/OTHER-6/2008)。

作者简介: 林韵薇, 女, 澳门理工学院长者书院院长, 博士, 研究方向: 长者教育。

事业的资金投入,加大对老年人的关怀力度;建立社会保障基金,保证敬老院的正常运转和援助社会上有困难的老年人;为老年人提供多元的服务(社交、康乐、教育、居家照顾、心理咨询和其他社会活动),向全社会老年人发放敬老金(1 500 澳门元/年)、老人优惠卡等。为了彰显澳门社会对老年人的关怀与爱护,解决澳门老年人“老有所乐、老有所学”的实际问题,1999 年澳门理工学院成立了“长者书院”,至今课程发展到戏曲、游泳、按摩、电脑、书画、社交舞蹈、中国文学等,涉及语言、科技、艺术、健康教育等领域,解决老年人的再教育问题。所有这些举措,都是为了提高老年人的生活质量。但是,有关生活质量的研究在澳门严重滞后。

陈义平^[2]在 1999 年提出的生活质量概念:“社会提供国民生活的充分程度和国民生活需求的满足程度。”这种供需角度的综合衡量,实际上是将主客观指标(因素)都包括在内了,得到了学界的基本认同。孙鹃娟^[3]经过系统的研究分析之后认为,老年人生活质量的高低,应当由社会生活的供给和老年人的需求两个方面来共同决定,因此她将老年人的生活质量定义为:“一定社会条件下,老年人在物质生活、精神文化生活、健康状况等方面的充分程度和老年人自身对这些方面的需求满足程度所作的评价。”本研究的目的是,通过对澳门理工院长者书院老年人和澳门社会老年人生活质量的调查分析,寻求提高和改善澳门老年人生活质量的方案,为政府在今后制定老龄人口的相关政策和健全社会保障体系提供参考。

上海大学曾朝恭^[4]以“放大老年人体育”为题研究老年人体育,认为寻求“放大”,是因为发展老年人体育不只在于老年人自身,也不只在于体育行政部门,而主要在于老年人生存的社会背景是否具备了发展老年人体育的条件,即在于政府主导下的社会经济发展,在于政府应对老龄化的政策,在于全社会对老年人的正确认识和关怀^[4]。寻求“放大”,是研究视野的需要;寻求“缩小”,也同样是研究视野的需要。当我们考察老年人生活质量的时候,我们就必须缩小老年人体育,因为在老年人生活质量这一命题中,老年人体育只是老年人生活质量的一个部分,是构成影响老年人生活质量的一个变量——休闲生活方式。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

研究对象为澳门老年人。

1)样本量。

(1)澳门理工院长者书院老年人样本量:2009 年

初超过半数的在籍学员共 245 人。

(2)澳门社会老年人样本量:根据袁方^[5]主编的《社会研究方法教程》一书中给出的“不同总体规模所需的样本数量”,按截至 2008 年底澳门 59 900 人的澳门社会老年人总体规模,在置信水平为 95%,置信区间为 $\pm 3\%$,总体异质性较大的条件下,计算出其样本容量应为 779 人($N=59\ 900 \times 1.3\%=779$),故确定实际调查的样本容量为 800 人。

2)抽样方法。

采用定(配)额抽样。定(配)额抽样有两个假定:(1)只要类型划分较细,那么同一个类型中的每一个个体都是同质的,因而无需采用随机抽样。(2)只要类型划分合理,且分配给各类的名额符合总体中各类人员的分布,那么,样本就可以准确地反映总体^[5]。澳门的行政区划主要包括半岛与凼仔、路环两个离岛,半岛又分为 5 个区(以区内主要教堂命名),区域范围很小,人口又少,主要集中在半岛。特别是在经科学确定的样本量不多,我们又对总体的特征比较了解(各年龄段老年人口的分布、性别比例等都有翔实的数据资料)的情况下,采用定(配)额抽样的方法确定了调查的最小单元澳门社会老年人,保证了样本可以准确地反映总体。

首先,按照澳门岛所属的 8 个行政区各占总人口的百分比(澳门统计暨普查局网站没有提供各区老年人口的具体分布比例),将 800 名老年人样本按同样的百分比分配到 8 个行政区(如圣安多尼堂区的人口占澳门总人口的 22.3%(2008 年末的数据),则 $22.3\% \times 800=178$ 人)。其次将年龄作为分层变量^[6],即 5 个年龄段分层。然后,再以老年人口各年龄段的比例为依据,确定每个区各年龄段的样本数。最后,再以老年人口各年龄段的性别比例为依据,确定每个年龄段男女的样本数。根据定(配)额抽样的原理,只要满足了前述的两个假定,在某一年龄段的小总体中,任何一个个体都符合要求,都具有代表性。因此,可由调查者采用便利抽样方法,按照各个年龄段规定的人数,来具体确定男女被调查对象。

3)关于年龄段划分的说明。

内地是将 60 岁以上的人称作老年人,而澳门是将 65 岁以上的人称作老年人。为了将来便于和内地有关老年人生活质量(包括老年人体育)的研究作比较,保持与内地研究的趋同,本研究确定的老年人年龄标准为 60 岁以上。

澳门统计局将 60 岁以上人口划分了 4 个年龄段,即 60~64、65~69、70~74、 ≥ 75 岁。在查阅了内地的一些老年人生活质量研究的文献后发现,学者们一般

将老年人划分为3个年龄段,即60~69、70~79、80岁以上。在结合澳门实际及学术界常用的划分标准后,拟将澳门老年人划分为5个年龄段,即60~64、65~69、70~74、75~79、 ≥ 80 岁。在确定75~79、 ≥ 80 岁两个年龄段样本比例时将统计数据中的 ≥ 75 岁年龄段老年人口比例折半计算。这种划分的方便之处是,既可以用5个年龄段来衡量老年人生活质量的差异,也可以将其合并为3个年龄段(60~69、70~79、 ≥ 80 岁)来衡量老年人生活质量的差异。

1.2 研究方法

1) 问卷设计。

根据研究目的的需要,遵照社会学对问卷设计的要求,设计了封闭式问卷。

将老年人生活质量的评价分为主观指标和客观指标两部分,即主观指标1个:生活满意度。客观指标4个:(1)生命质量,有机体的三维(生理、心理、社会)健康水平;(2)物质生活质量,包括居住条件、周边环境、经济收入、生活支出、医疗保障等;(3)精神生活质量,包括夫妻关系、子女孝敬、休闲文化体育娱乐活动、接受继续教育等;(4)生活安全感,包括社会治安、食品安全、空气质量和环境卫生等。

生活满意度应该是针对具体的生活内容而言的。为了避免简单、抽象地评价生活满意度,本研究将其具体化,即在居住、收入、婚姻、子女孝敬和精神文化生活方面都有满意度测量,最后加权平均可得到具体而又真实的满意度水平。相对以往的生活满意度测量,这里在一定程度上体现了本研究的创意。

关于三维(生理、心理、社会)健康水平的测量,本研究将其具体划分为生理外部肢体健康的测量、生理内部健康的测量、生理健康的评价尺度、心理健康测量和社会适应能力的测量。在本研究中,老年人体育只是老年人生活质量的一个部分,是构成影响老年人生活质量的一个变量——休闲生活方式。

2) 问卷的效度与信度检验。

问卷的效度检验:邀请了田雨普、周爱光、李宗浩、肖焕禹、仇军、苗大培、林显鹏等7位教授,对问卷的内容效度做有效性判定。专家对问卷有效性的认定率为100%。并且对问卷中的个别问题提出了宝贵的建议。

问卷的信度检验:根据专家的意见,对问卷内容进行了适当修改后,首先确定了在长者书院做问卷信度测试的30人的年龄段和性别比例,即截至2008年底,澳门60~69岁的老年人占老年总人口的52%,所以30人样本的52%应为15.6人,计15人(女8人、男7人);澳门70~79岁的老年人占老年总人口的

31.8%,所以30人样本的31.8%应为9.54人,计10人(女5人、男5人);澳门 ≥ 80 岁的老年人占老年总人口的16.3%,所以30人样本的16.3%应为4.89人,计5人(女3人、男2人)。然后,分别于2009年9月24日和10月8日前后两次对从给定的年龄段中和性别比例中随机抽取的30位老年学员用同一份问卷进行了测试,重测信度为 $R=0.819$, $P=0.000<0.001$,说明问卷具有较高的稳定性和可靠性,能较好地反映出填答者的实际情况。

3) 问卷的发放与回收。

本次调查问卷的发放与回收共分两次:第1次在2009年10月,对长者书院学员发放问卷245份,回收有效问卷245份,有效回收率为100%;第2次自2009年11月至2010年6月,对社会老年人共发放问卷1150份(考虑到有些年龄大的老人因填答困难可能出现的废卷、拒访、外出等因素,在预定样本容量的基础上按比例多发放了350份),回收有效问卷887份,有效回收率为77.13%。由于大多数被调查对象是在经过培训的9名澳门理工学院体育暨运动学校的调查员以一对一的面访形式下填答的问卷,因此有效回收率达到了社会统计学要求的标准。

4) 问卷的数据处理:本调查运用社会科学统计软件包SPSS11.0统计软件,建立数据库,进行数据处理。全部数据在联想启天M650EP4516J台式计算机上完成。

2 研究结果与分析

2.1 研究对象的基本情况

从性别上看,长者书院男性占20.66%,女性占79.34%;社会老年人男性占41.44%,女占58.56%。从中可以看出两类调查样本中的女性均多于男性。

从年龄分布上看,长者书院老年人的年龄分布在55~86岁,其中55~70岁居多,占86.1%,70岁以上为13.9%,整体平均年龄为64.3岁;而社会老年人的年龄分布在60~94岁,其中60~70岁的占50.4%,71岁以上为49.6%,整体平均年龄为71.4岁。长者书院老年人整体年龄构成比社会老年人年轻,特别是70岁以上老年人明显少于社会老年人,因此属于年轻型的老年社会群体。

长者书院老年人居住区域主要是望德堂30.7%、圣安多尼堂20.3%、花地玛堂19.5%和氹仔12.4%;而社会老年人居住区域主要是花地玛堂39.6%、圣安多尼堂24.6%、氹仔11.2%和风顺堂10.4%。花地玛堂区是澳门人口最多的区,而圣安多尼堂区则是澳门人口密度最高的区,澳门理工学院长者书院位于圣安多尼堂区内。因此在两个样本群体中居住在花地玛堂区和

圣安多尼堂区的比例较大。

从文化程度上看,长者书院老年人的受教育程度远远高于社会老年人,前者以初中以上学历为主(74.3%),后者以初中以下学历为主(84.2%)。特别是在文盲率上两者差异显著(长者书院为 1.2%,社会老年人为 48.4%)。

从职业状况上看,长者书院老年人退休前从事的工作以公务员、高级经理、专业人员、文员、商业服务等脑力劳动为主(62.8%);而社会老年人则主要以渔农民、工业工匠、各类技术杂工、机台操作者等体力劳动为主(52.2%),这些工作对文化程度的要求较低。

2.2 生命质量

在生理健康水平方面,长者书院和社会老年人均患有不同程度的慢性病,其中高血压患病率均超过 50%。在生活自理能力特别是操作性自理能力和对生理健康水平的满意度评价方面,前者明显强于后者。

在心理健康水平方面,社会老年人好于长者书院老年人,并存在着显著性差异。在现实中,影响老年人心理健康的因素很复杂。一般来说,受教育程度高的老年人比受教育程度低的老年人表现出来的心理健康水平要高,但这并不是绝对的因果关系。因此,是否在长者书院接受再教育不能成为影响其老年群体心理健康水平的唯一因素。

在社会适应能力方面,社会老年人好于长者书院老年人,并存在着显著性差异(这与在和亲朋好友聊天及参加社区或老人中心的活动方面前者好于后者不无关系)。

2.3 物质生活质量

在经济收入和支出方面,长者书院和社会老年人的经济来源虽有差异,但其共同点是以子女供养或者社会再分配(政府福利保障)为主,主要经济收入体系依赖性强、独立性弱。按照澳门现有的经济收入标准来衡量,两个老年群体样本中多数人群的主要经济收入金额属于低收入水平。在经济收入的满意度评价和经济支出水平方面,前者明显高于后者,这与前者的经济收入高于后者不无关系。

在消费结构方面,二者均是以食物消费为主。在居住条件和周边环境方面,首先,长者书院和社会老年人在居住方式上是以与老伴一起为主。尽管由于历史原因澳门受西方文化影响较多,但在养老方式上还保留了相当的中国传统(与子女同住),二者选择单独或夫妇与子女同住的比例分别累计为 43.0%和 46%。其次,长者书院的家庭人均住房面积 31.77 m²,而社会老年人为 21.84 m²,二者的人均住房面积水平虽然差距明显,但均远高于大陆地区的水平。再次,从对居住环境的评

价来看,二者认为“不好”的均不足 10%,这说明两者对居住环境的满意度较高。

在医疗保障方面,澳门政府施行比较完善的全民免费医疗体制。长者书院和社会老年人享受各种免费的医疗待遇。

2.4 生活安全感

总体来看,长者书院和社会老年人对生活安全感的满意度(最高为 10 级)都比较高,5 级以上满意度均超过了 70%。但后者 8 级以上的安全感满意度评价占 32.26%,而前者只占 13.98%,说明社会老年人的生活安全感满意度评价明显高于长者书院老年人。

2.5 精神文化生活质量

1) 婚姻状况。

老年婚姻状况是影响老年人精神生活的重要因素。配偶健在的老年人心理健康往往好于丧偶或独居的老年人。本研究结果显示,长者书院老年人的婚姻状况与其心理健康得分组间差异不显著(71.49%为已婚,夫妻同在),但社会老年人差异非常显著(丧偶、离异和未婚合计 40.73%),说明婚姻状况对心理健康、精神状态有非常显著的影响。

2) 子女孝敬。

长者书院和社会老年人对子女的孝敬程度均评价较高。这与以往的一些类似研究结果相一致,是中华民族传统文化中老年人“轻自己,重子女”的一种表现。

3) 休闲生活方式。

长者书院老年人和社会老年人对休闲生活方式选择列前 4 位的是:看电视听广播 22.29%、体育活动 14.73%、与亲朋好友聊天 14.67%、参加社区或老人中心组织的各种活动 13.63%。体育活动在各种休闲活动中的排名第 2,说明老年人普遍比较重视身体健康和身体锻炼;而对“与亲朋好友聊天”选择比例较高,也说明澳门老年人对人际交往比较重视,人际互动性较强,这对促进老年人的健康生活很有意义。但长者书院与社会老年人的休闲生活方式也有明显的差异:社会老年人前 3 位的选择是看电视听广播、与亲朋好友聊天、参加社区或老人中心活动;长者书院老年人则是进修学习、体育活动、看电视听广播。由此可见,长者书院老年人更注重自身的进修学习和体育锻炼,体现了满足自我发展的特点,是一种主动型生活方式,但社会交往的范围和意愿明显不如社会老年人。

4) 体育活动。

从体育人口(采用国内通用的标准,即每周参加体育活动 3 次以上、每次活动时间 30 min 以上、每次活动相对自己而言是中等以上的强度)的比较来看,长者

书院老年人中体育人口(78.9%)比社会老年人中体育人口(58.4%)高出20个百分点。

从体育活动的参与形式看,长者书院与澳门社会老年人有较大的区别:

(1)二者的体育参与形式均以“自己单独”为主。在非个人单独参与的形式中,长者书院老年人主要选择“与活动小组一起”或者“参与体育组织活动”两种形式;而社会老年人则选择“与朋友一起”或“与活动小组一起”。按照社会学关于群体的观点,不同的体育参与形式呈现不同的特征:“自己单独”的形式最松散,最自由;“与同伴(包括亲人和朋友)一起”受到一定的限制,自由程度比“自己单独”略低;“与活动小组一起”则具备部分群体的性质,其规范性略低于“参与体育组织活动”;而“参与体育组织活动”则完全是一种群体活动,是最高级的参与方式(群体的构成具有一定的结构、规则)。这说明长者书院老年人的体育参与形式较为正式和规范,是比较高层次的体育参与形式。相比较而言,社会老年人的体育参与形式较为松散和自由,具有一定的随意性。

(2)从体育参与的活动空间特点上看,二者选择差距较大的有两项:第一是“以房前屋后、公园广场”作为体育活动地点的比例社会老年人高达55.9%(长者书院为29.1%),尽管这一选择均为二者在体育活动空间上的首选,但两者之差为26.8%。第二是在“收费的体育健身娱乐场所”上,长者书院老年人的选择比例为27.7%,社会老年人的选择比例仅为6.3%,两者相差21.4%,反映了其背后的消费观念和经济能力差异。总体来看,二者对体育活动的空间选择仍然以免费的空间为主。

(3)从体育活动的内容来看,长者书院老年人第一选择的活动内容是“武术、气功、太极拳、瑜伽”类(49.3%),第二是“散步、长走、慢跑”类(22.0%);而社会老年人的体育活动内容选择排前两位的与长者书院老年人正相反,“散步、长走、慢跑”类(54.90%)、“武术、气功、太极拳、瑜伽”类(16.60%)。武术、瑜伽等有一定的技术性要求,这与长者书院老年人的受教育程度高不无关系。但二者对体育活动内容的选择均符合老年人体育活动的身心特点^[7-8]。

2.6 生活满意度

本研究在借鉴许多相关研究成果的基础上,选取了经济收入满意度、生理健康满意度、居住条件满意度、婚姻关系满意度、子女孝敬满意度、精神文化生活满意度及社会安全综合满意度等7个维度,来考察长者书院和社会老年人对生活满意度的评价情况。结果表明,二者只是在“对目前婚姻生活的满意程度”

评价上不存在显著性差异,在其他6个维度及其对生活的总体满意度上均存在着显著性差异。在6个具有显著性差异的满意度评价上,长者书院老年人只有在“生活安全感”满意度的评价上低于社会老年人,其他5个维度及其对生活的总体满意度上(总体满意度得分均值:长者书院老年人47.8834分,澳门社会老年人45.5573分)均高于社会老年人,且具有显著性差异。

2.7 对澳门老年人生活质量的总体评价

依据本研究对7维生活满意度的综合评价结果(满分70)而言,长者书院老年人(综合满意度均值47.8834)和社会老年人(综合满意度均值45.5573)的生活质量均处于中上水平,而在这一水平区间内前者好于后者,并具有显著性差异。

3 讨论

3.1 经济、社会发展对老年人生活质量的影响

从已有的有关老年人的研究成果来看,普遍认为应对老龄化最根本的方法是发展经济。因为社会经济发展水平直接影响到老年人个人的经济能力和现实生活水平,其个人的经济能力又决定着老年人的消费信心、消费结构和消费方式。例如,在本研究中,由于长者书院老年人的经济收入高于澳门社会老年人,故在较高层次的发展性和享受性消费上也明显优于社会老年人。本研究结果表明:老年人的现实生活水平与其满意度呈正相关关系。此外,空巢老人问题、独居问题、老年人患病及生活自理能力等问题都不同程度地影响到老年人对生存条件的评价。为此,强化公共安全、医疗卫生、文化体育服务设施、社会福利与社会保障等的发展,可直接或间接地促进老年人生活质量的提高。

3.2 生活方式对老年人生活质量的影响

生活方式是生活习惯在生活实践中不断重复、逐渐形成生活需要的自动化行为模式,它与健康的关系极为密切。健康的生活方式涉及到衣、食、住、行和文化、体育休闲娱乐活动等方面。从本研究结果看,长者书院和社会老年人都不同程度患有各种老年慢性病,特别是高血压、关节炎、糖尿病的患病率很高。这除了与老年人生理的退行性变化有关外,还与休闲生活方式密切相关。本研究发现,长者书院与社会老年人的被动型生活较多(看电视、听广播、看报纸),主动型的活动较少,特别是社会老年人参加体育活动的人数比较少。本研究还发现,经常参加体育活动的老年人在生理健康、心理健康和社会适应能力评价方面与不参加体育活动的老年人均具有显著性差异。为此可以说,体育活动是影响老年人生活质量的一个重

要变量。

3.3 婚姻家庭对老年人生活质量的影响

婚姻和家庭的功能影响着老年人的生活质量。本研究发现,澳门社会老年人的丧偶率、独居率都比较高,通过对其婚姻状况、心理健康和社会适应能力进行比较后发现,婚姻状况对社会老年人的心理健康和社会适应能力都有显著的影响。而长者书院老年人由于丧偶率远低于社会老年人,其婚姻状况对心理健康的影响差异不显著。这提示我们:提高老年人的生活质量,不但要关注老年人的物质生活,努力提高他们的经济能力,还要关注老年人的精神生活,特别是老龄婚姻问题和养老方式问题。

3.4 社区为老服务与老年人生活质量

随着经济、社会的发展,特别是老龄化社会的到来,传统的居家养老方式受到挑战,社区为老服务应运而生。各国政府普遍为老年公民提供各种商业化、半商业化或福利性的社区服务,主要包括4个大的方面:一是社会工作(老年人康复、安老、咨询、义工等);二是文化健身活动(包括老年大学、老年书社以及文体活动);三是医疗服务(包括联系有关医院或医疗点上门服务);四是社会接待工作(包括根据需要开设一些服务项目等)^[9]。社区是人们生活的重要时空坐落点。社区为老服务对于全方位提高老年人的生活质量具有十分重要的作用。

3.5 老年教育问题与老年人生活质量

提高老年人生活质量的各种保障措施都属于外在的客观因素,但老年人自身素质的提高则是提高其生活质量的内在因素。为此,老年人接受继续教育,通过掌握提高生命质量和生活质量的意识、知识、技能对提高老年人的生活质量十分重要。通过学习和教育更能激发老年人自我发展的需求。本研究发现,长者书院老年人在多种慢性老年疾病的患病率上均低于社

会老年人,比较明显的是糖尿病的患病率大大低于社会老年人。同时,在休闲活动内容选择和体育活动项目的选择方面,长者书院老年人的技术性、主动性均优于社会老年人。这与长者书院课程体系关于营养保健、体育运动等方面的知识和技能,对指导其学员提高生活质量有较多的帮助不无关系。老年教育机构能够给予老年人在家庭中得不到的重视、提供系统的科学知识教育、扩大老年人交往的范畴……在老有所养、老有所乐的基础上,老年教育机构能解决老年人老有所学的需求,是一种更加高级的晚年生活追求。因此,各类老年教育机构的存在与发展将是今后提高老年人生活质量的重要方面。

参考文献:

- [1] 澳门特别行政区统计暨普查局[EB/OL]. <http://www.gov.mo/egi/portal/s/safp/links/index.html>.
- [2] 陈义平. 关于生活质量评估的再思考[J]. 社会科学研究, 1999(1): 85.
- [3] 孙鹏娟. 中国老年人生活质量研究[M]. 北京: 知识产权出版社, 2007: 2.
- [4] 曾朝恭. 放大老年人体育[J]. 广州体育学院学报, 2007, 27(6): 38-41.
- [5] 袁方, 王汉生. 社会研究方法教程[M]. 北京: 北京大学出版社, 1997: 226.
- [6] 唐盛明. 社会科学研究方法新解[M]. 上海: 上海社会科学院出版社, 2003: 145.
- [7] 仇军. 中国体育人口的理论探索与实证研究[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2002: 123.
- [8] 江崇民, 张彦峰, 蔡睿, 等. 2007年中国城乡居民参加体育锻炼现状分析[J]. 体育科学, 2009, 29(3): 14.
- [9] 姜向群. 老年社会保障制度[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2005: 245-246.

