

第壹章 緒論

本研究之緒論共分六節，旨在闡示本研究之背景描述、目的、問題、方法、範圍與限制、研究步驟與架構。

第一節 研究背景的描述

近年來，由於週休二日的實施，使得我國社會的總閒暇大為提昇，加上國民平均所得幾已達到已開發國家的水平，在生活時間與物質水平為「有錢有閒」的狀況下，一些人們已開始注意到閒暇時間的使用問題。透過近十年來的國內博碩士論文檢索系統我們可以發現，關於「休閒」此一領域的相關研究，在十年間有了長足的成長（見表 1-1）；另外，各校紛紛成立與休閒相關的系所，以及民間的休閒組織與相關產業蓬勃發展等現況，我們的確可以說，台灣的休閒時代已然來臨。

表 1-1 1984-2000 年休閒相關碩博士論文篇數比較

年份	篇數
1984-1992 年	45 篇
1993-2000 年	122 篇

資料來源：整理自國家圖書館全球資訊網（2001）。全國博碩士論文摘要檢索系統。
<http://datas.ncl.edu.tw/theabs/00/index.html>

但是經由調查研究的結果，我們可以發現我國十五歲以上國民在使用一天的時間分配如下表 1-2（行政院主計處，2000）：

表 1-2 2000 年社會發展趨勢調查結果摘要表

單位：時分

項 目 別	總 計	按 性 別 分	
		男	女
生活時間分配（總平均）	24.00	24.00	24.00
必要時間	10.54	10.46	11.02
1.睡覺	8.42	8.39	8.46
2.盥洗、沐浴、著裝等	0.46	0.44	0.49
3.用餐	1.25	1.24	1.27
約束時間	7.01	6.46	7.16
1.通勤或通學	0.28	0.31	0.25
2.工作	4.09	4.54	3.25
3.上學	0.37	0.39	0.36
4.作家事	1.24	0.28	2.19
5.購物或至機關行號洽辦事務	0.23	0.14	0.31
自由時間	6.05	6.28	5.42
1.進修、研究、補習等	0.25	0.26	0.24
2.看電視	2.19	2.25	2.13
3.看報紙、雜誌或上網	0.22	0.28	0.17
4.聽廣播、音樂	0.10	0.10	0.10
5.運動	0.19	0.22	0.16
6.郊遊、烤肉及戶外休閒活動	0.12	0.12	0.11
7.看電影、唱 KTV、逛街等	0.11	0.11	0.12
8.看休閒書籍、下棋或其他娛樂	0.15	0.18	0.12
9.宗教活動	0.06	0.04	0.07
10.社會公益活動	0.01	0.01	0.01
11.休息放鬆	0.50	0.51	0.48
12.其他	0.55	0.59	0.49

資料來源：行政院主計處（2000），民國八十九年社會發展趨勢調查結果摘要。臺北：行政院主計處。

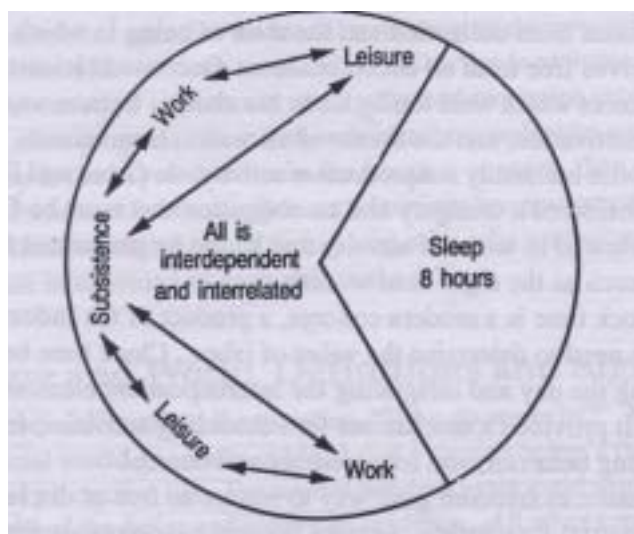
在生活時間的分配上，一天為 24 小時，國人平均花費 10 小時 54 分在必要的活動上，約束時間則為 7 小時 1 分，至於自由時間則有 6 小時 5 分。在自由時間的使用內容中，我們可以發現，國人平均一天花在

「看電視」的時間有 2 小時 19 分，「休息放鬆」則有 50 分鐘，從事「其他活動」則佔 55 分鐘，至於「進修、研究、補習等」、「看報紙、雜誌或上網」、「聽廣播、音樂」、「運動」、「郊遊、烤肉及戶外休閒活動」、「看電影、唱 KTV、逛街等」、「看休閒書籍、下棋或其他娛樂」、「宗教活動」、「社會公益活動」等，國人平均每天從事的時間均不超過 25 分鐘。如果將自由時間的使用方式分為動態的與靜態的兩種活動方式來觀察，則國人在自由時間的使用上，平均一天從事動態的活動時間（含運動、郊遊、烤肉及戶外休閒活動）為 31 分鐘，靜態的活動時間為 4 小時 39 分鐘，其他活動則佔 55 分鐘。

為什麼我們要將動態的休閒活動與靜態的休閒活動作一區分來進行比較呢？從諸多的研究中我們可以發現，動態的休閒活動對個人的生、心理的健康，是有顯著的助益（許義雄，1985），且對社會的延續影響則更為深遠，它包含了降低犯罪率（黃德利，1993）、減少醫療資源支出（李明榮，2001）、培養有活力的社會風氣（林東泰，1997）等等，但從表 1-1 的現況看來，國人每天所從事的動態休閒活動時間遠比靜態的休閒活動少了如此之多，據此表 1-1 加以推論，現今社會上所遇到的困境諸如全民健康問題、犯罪問題、財政問題等，動態的休閒活動從事人口過少應是其重要原因之一。

再回過頭來審視國人對休閒的概念，「放假休息無事可做」這一描述休閒意義的句子曾出現在我國的國語辭典（陳定雄，1994）；更等而下之的，過去在為休閒下定義時，多由一天 24 小時，扣掉非工作時間（約束時間）、生存所必須時間所剩的時間為休閒時間如圖 1-1（Henderson & Sessoms，1994），這麼一來卻無法排除諸如飲酒作樂、色情、賭博等較

反社會行為的概念，因此在國人心中，這些概念常與休閒是結合在一起。面對這一現象，對照近幾年休閒相關領域的博碩士論文，我們會發現，目前國內所做的相關研究中，泰半皆使用問卷調查法對國人的休閒參與與需求等主題進行研究，但由於研究方法上的限制，多只能獲得部分的休閒參與結果，如活動參與的時間、頻率、需求、滿意、阻礙等；並且較反社會行為的活動項目皆被加以排除，但排除不代表這些活動項目不存在於受試者心中，因此這些研究之成果大部份都只能描述現況的一角，而不能為真正休閒的本質意義與價值做一深究與探討（顏妙桂，1982；林宗毅，1994；林建地，1996 等）（注：限於篇幅，僅列舉幾篇具代表性文獻）。



Work	Subsistence Time (sleeping, eating, etc.)	Free Time
8 Hours	12 Hours	4 Hours

圖 1-1 兩種描述一天的時間使用與活動之途徑圖示

資料來源：節錄自 Henderson, H. D. & Sessoms, K. A. (1994). Introduction to leisure services (p.70). PA: Venture.

為什麼我們必須要對「休閒」這個概念進行研究呢？原因在於，如果大家對休閒並無一定程度的共識，概念上的混淆會造成溝通上、執行上、討論上等的困難。比如說，我們常會聽到有人問，從事某項活動（如打麻將、逛街、飆車、讀書等）是不是「休閒」？上班時，有些累了，稍微上上網，休息一下，算不算「休閒」？下班了，明明很想睡覺，但又要陪上司參加應酬交際，能不能說，這樣是「休閒」？諸如此類的問題，儘管我們認為台灣休閒時代已然來臨的今天，在我們從事休閒概念的研究與討論時，仍是時常必須「從頭說起」，而這現象代表的即是：「休閒」這個名詞，在台灣已是人盡皆知，但大眾對於「休閒」概念的認知，卻依然是十分含混的，如果在這樣的情況下進行休閒概念的討論，眾人對此概念所了解的意義卻全然不同，如此討論的結果是非常堪慮的¹。

另外，則有部分體育、休閒研究者目睹國人如此混亂的休閒價值與概念而感到憂心忡忡，紛紛撰文為休閒的意義與價值做一澄清與探討。然而，此類研究的基礎多奠基於 1996 年之前²，且與休閒相關的調查研究篇數相比之下，為數極少，且大多引自國外的休閒相關文獻。因此，在談到關於休閒本質的意義與價值的觀點，仍是有值得根據過去的研究成果，進行更深刻的概念探討之空間。

¹ 黃漢青（2000）曾指出，「概念」存在於每個人的腦中，每個人對某一概念的內涵了解的有可能不盡相同，但我們不能認為概念純粹就是主觀的，人們對某一概念必須有一定程度的客觀了解，才能進行溝通與討論，否則彼此皆無交集，如何進行討論？

² 這現象可從休閒相關的碩博士論文引用之參考文獻中得知。多數的研究者在做文獻探討時，所撰寫的架構與內容多取材自少數幾篇由江良規、許義雄、謝政諭、陳定雄、林清山、薛銘卿、高俊雄等的休閒本質性研究。但近幾年亦開始有休閒概念的相關譯作出版。

第二節 研究目的

依據上述問題背景的描述，發展出本研究之目的為「對休閒的意義與價值進行概念的探討，並希望本研究能成為未來國人在理解休閒概念時之參考依據」。

第三節 研究問題

基於上述的研究目的，本研究之研究問題為：整理、研讀、理解、歸納、分析國內外探討休閒意義與價值之相關文獻，並據之進行進一步的概念之討論。

第四節 研究方法

本研究乃採文獻回顧法（literature review）對所蒐集的休閒意義與價值之相關文獻進行研讀、理解、歸納、分析概念等步驟。

第五節 研究範圍

本研究在蒐集休閒意義與價值之相關文獻上，已儘量力求完整。因此本研究之範圍，乃建立於現有文獻之上，嘗試論證出一兼具多方面向之休閒價值層次。

第六節 名詞釋義

(一) 休閒

一般初從事休閒研究的研究者，在面對國外文獻中出現的 leisure 與 recreation 這兩個休閒領域的專有名詞時，往往不知從何翻譯與解釋，但就這兩名詞原本的英文意義而言，在國外業已有許多學者對其提出各自不同的看法，茲論述如下。

就 leisure 而言，此名詞來自拉丁文的「licere」，原意指「被允許」與「時間上的自由」之意（陳定雄，1994）。然 leisure 發展至今，他已成為具多面向意涵的辭彙。Sessoms & Henderson(1994)將之區分成「心靈狀態」的觀點（state of mind）、「時間」的觀點（leisure as time）、「活動」的觀點（leisure as activity）與「經驗整合」的觀點（an integrated view of leisure as an experience）；Kelly(1996)利用「行動」的觀點（leisure as action）將「時間」的觀點（leisure as time）、「活動」的觀點（leisure as

activity) 及「經驗」的觀點 (leisure as experience) 加以歸納與整合；Kraus (1998) 則將 leisure 以六個向度解釋其意義，分別為「古典觀點」(the classical view of leisure)、「社會階級象徵」觀點 (leisure as a symbol of social class)、「自由時間」觀點 (leisure as unobligated time)、「活動」觀點 (leisure as activity)、「生命狀態」觀點 (leisure as a state of being) 與「精神表達」觀點 (leisure as spiritual expression) 等。就 recreation 而言，此名詞可追溯到拉丁文 recreare 與 recreatio，其意涵具有休養、休習、消遣、娛樂之意。而就英文來看，re 為「再」，creation 則為「創造」之意，故 recreation 之原意即為「再創活動」(陳定雄，1994)。一般而言，recreation 乃是建立在 leisure 之上，但 recreation 較有全然正向的含意，它意指從事某種活動能使參與者恢復精力、舒暢身心、獲得心靈上的滿足，且能有修養、再造與重新啟動等功能 (盧英娟，2001)。

至於本研究中所討論之「休閒」一詞，在此不擬對其意義下定論，僅確立休閒的前提是在自由的時間與自由的意願下進行之活動，至於休閒更深刻的意義及內涵，則希望藉由研究內文之價值層次予以延伸、詮釋之。

(二) 價值

本研究之價值一詞，乃指哲學上因人類的不同需求層次而衍生出之價值層次概念，其本質為「應然」的規範而非「實然」的存在。再進一步探討人類從事休閒的價值與需求，我們會發現「休閒」這一概念包含了觀念與行為兩個層面。休閒的觀念，指的是休閒本質上的意義、內在需求與價值等；休閒的行為，指的是外顯的、可觀察的行為方式、風格等。觀念通常是無形的、但是卻能左右一個人的思考與行為，所以我們

可以說，一個人休閒的觀念會左右其休閒的行為。

第七節 研究步驟與架構

(一) 本研究之研究步驟流程圖如下：

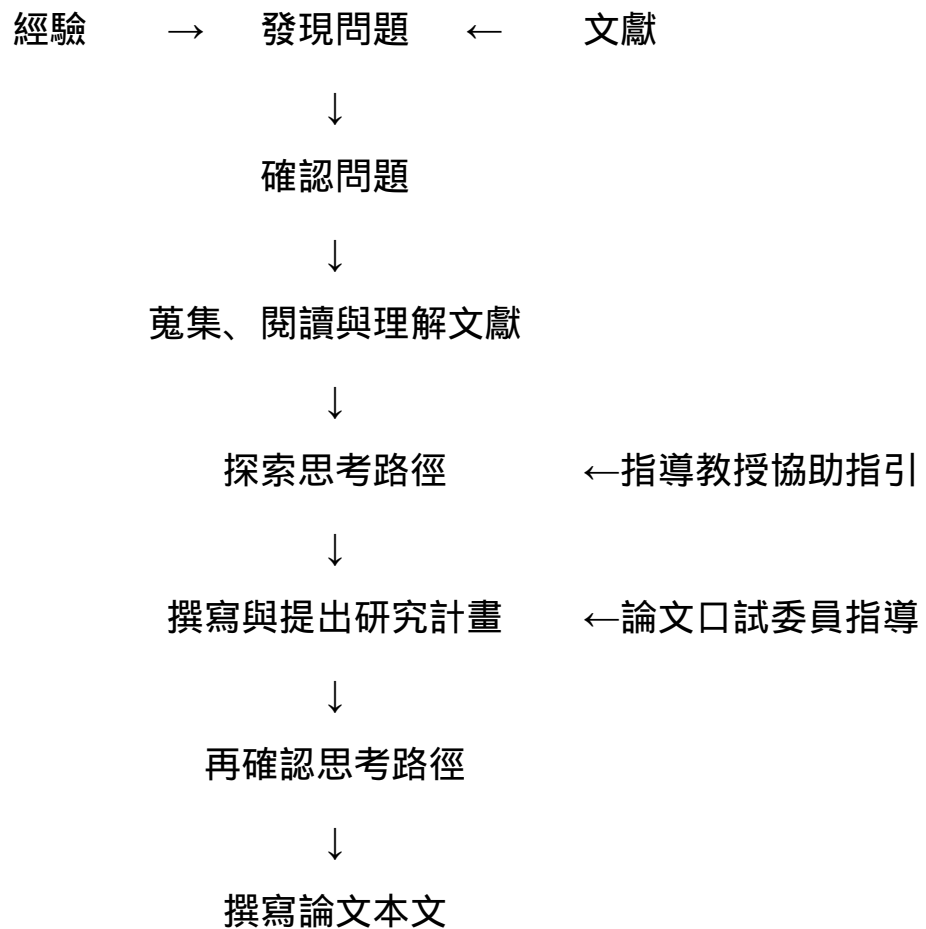


圖 1-2 研究步驟與流程圖

(二) 本研究架構之內涵如下：

本研究首先釐清主要之研究背景與目的、確認研究問題、交待研究

名詞釋義、步驟架構與研究重要性之後，方始探討休閒型態的開端與演進，從古代文明：埃及、希臘、羅馬，進入中世紀、宗教改革與文藝復興運動，再探討十六到十八世紀、工業革命前後與現代關於休閒時間、社會階層、休閒特色與哲學思潮的不同時期發展狀況。接下來討論休閒的價值論問題，首先探討人類為何從事休閒的遊戲理論觀點，再探討需求、價值與動機層次問題，接著討論一般採用量化工具研究休閒的論文，其價值、需求與本研究所謂之價值、需求有何不同。最後提出本研究之結論。

表 1-3 研究架構表

研究架構	
緒論	釐清研究背景與目的，確認研究問題，研究方法，名詞釋義，研究步驟與架構。
休閒型態的開端與演進	從古代文明、中世紀、宗教改革與文藝復興；十六至十八世紀；工業革命乃至現今的休閒。
論休閒的本質與價值	遊戲論觀點，需求、價值與動機層次，需求研究的異同，休閒的價值層次觀。
結 論	

第貳章 休閒型態的開端與演進

本章主要是藉著文獻的回顧，整理與探討在人類的歷史發展中，休閒型態的發展歷程。其中包括了史料的呈現、過去研究者的觀點及筆者思索與整理的結果。共分成三節：第一節主要探討的內容為古文明、中世紀及文藝復興期間的思想與休閒型態；第二節探討的事十六世紀至工業革命前；第三節則對工業革命後至現代的休閒狀況加以討論之。

第一節 古文明、中世紀與文藝復興

人類從有歷史記載開始，即開始有了關於休閒的概念。儘管古代的「休閒」在嚴格的意義上而言與現代社會的「大眾休閒」有所差距，在古代，不同的社會階層與其所從事的休閒活動是截然不同且劃分嚴格的，奴隸階層的人們甚至可能連屬於自己的休閒時間都沒有。然而不可否認的是，古文明中許多上層階級所發展與從事的休閒活動，的確能帶給後世人們珍貴的文化遺產，這些文化遺產可能包括了物質、思想或是各類的精神文明。

以現有的文獻來看，我們能夠從古埃及法老王的墓碑與陵寢中的繪畫與雕刻，了解到古埃及時代人們的生活型態。當然，也包括了他們的休閒方式。在當時，假日與不同的節慶祭典已出現在埃及人的生活中，舞蹈、音樂、戲劇、體操等演出與欣賞，是古埃及人們熱愛的休閒活動。他們甚至已有現代「休閒治療」的概念，會嘗試把精神沮喪或心情低劣的人們送至渡假村、遊樂場、花園等場所，加以治療（Russell，1982；Sessoms & Henderson，1994）。

古希臘的哲學家柏拉圖 (Plato) 與亞里斯多德 (Aristotle) , 雖不曾對休閒此一概念提出專著 , 但其對休閒的看法卻能散見於他們的著作中。柏拉圖在「理想國」中 , 提出完美社會的概念 , 並認為統治階級是必須免於生活世界的紛擾的 , 如此方能有時間對真、善、美的意義加以深思 ; 亞里斯多德雖並未如柏拉圖的理念般 , 對不同階層所應該從事的休閒活動有所區隔 , 他認為在平民化的社會中 , 休閒即生活的目的 , 而最好的休閒活動則是「沉思」與「修養的實踐」, 沉思能夠培養一個人的理性能力 , 修養的實踐則將使人能夠擁有美德 (Bammel & Burrus-Bammel , 1992) 。儘管亞里斯多德所提出的「無階級差別休閒觀念」的立意是公允的 , 但我們仍然無法否認的是 , 即便在以最早民主城邦的古雅典年代 , 奴隸們仍是被置外於雅典公民們的思想中。

羅馬時代的休閒型態雖然與希臘時代休閒方式的優雅高尚比較 , 顯得浮華而好大喜功 , 這可能與其帝國的建立根源 崇尚力量 有關。一方面為了要培養人民好武的風俗 ; 另一方面又要讓人民的精力能有所發洩 , 在大型競技場中 , 觀賞人與人 (奴隸與奴隸) 人與獸、獸與獸間的血腥競技後 , 到公共澡堂享受沐浴與高談闊論成了當時羅馬人民的最高享受 (Goodale & Godbey , 1988 ; Sessoms & Henderson , 1994) 。

當歷史進入了中古世紀 , 在基督教的影響下 , 儘管人們被教導後 , 普遍認為「金錢」本身是毫無價值的 , 但是一般的人們被鼓勵要多勞動 , 有勞動 , 才有飯吃 , 甚至於修道院中的修士 , 也不例外。在當時的社會氣氛下 , 人們的觀念即在於人類終將因原罪而受到懲罰 , 忠於信仰 , 是為了能得到救贖。儘管後來因為貴族發展、宗教戰爭等因素 , 有所謂的「騎士」與「騎士道」的出現 , 但幾個世紀下來 , 人們的休閒方式始終

在宗教的影響之下無法發展，這種情況一直延續到馬丁路德與喀爾文教派等宗教改革之前後亦然。但在同一時期，文藝復興運動在義大利北部蔓延，中產階級在社會中有了絕佳的經濟與社會地位，喜好藝術作品在中產階級間開始形成一股風尚，他們購買藝術品、學習藝術創作並支持藝術家，漸漸的，另一波的休閒型態開始產生，儘管當時的創作風格仍與宗教多有相關（Goodale & Godbey, 1988；Shivers & deLisle, 1997）。

第二節 十六世紀至前工業革命時期

根據 Goodale & Godbey (1988) 所撰作品「The evolution of leisure: historical and philosophical perspectives」³中，在描寫關於十六世紀至工業革命前的休閒思想時，花了很大的篇幅在論述哥白尼（Copernican）、伽利略（Galileo）、克普勒（Kepler）、培根（Bacon）、笛卡兒（Descartes）、霍布斯（Hobbes）、洛克（Locke）、斯賓諾莎（Spinoza）、休謨（Hume）、伏爾泰（Voltaire）、盧梭（Rousseau）與康德（Kant）等科學、哲學大師的主要思想⁴。但我們不禁會提出疑問：思想家們潛心於研究，並分別在各自的領域中提出劃時代的見解，這與「休閒思想」有什麼直接的關聯嗎？儘管知識的探求是休閒從事的一個重要面向，但如直接將這些思想家的研究通通歸於休閒時間時所進行的休閒活動，也未免太將休閒予以擴大解釋了吧。但接下來，在其他的研究者所進行的研究中，我們可以發現 Goodale & Godbey 之所以會做此論述是有一定的原因的。

十六世紀之後，無論是在各個學門的思想（如哲學、文學、藝術

³ Goodale & Godbey (1988) 所撰述的 *The evolution of leisure: historical and philosophical perspectives* 一書，乃是論述人類思想史中關於休閒思想與歷史的經典著作之一

⁴ Goodale & Godbey 主要是分成天文學、物理學、理性主義、經驗主義與批判哲學做學說之論述。

等) 科學的發現上(如醫學、物理學等)及人類對自身所居住環境的理解與開拓上(如哥倫布發現新大陸、麥哲倫航行地球一周等),對人類來說,前所未有的體驗與視野不斷地被創造出來,且這些發明或發現的成果,也對人類產生無與倫比的巨大影響。但在這些發明與發現的背後,我們去深究其成因,會發現當時在宗教的長期束縛與統治之下,開始有了文藝復興運動,加上中產階級與學者們對古希臘文明的憧憬,使得人們有了個人的全面發展與自由的實現自我的概念出現,因此,思想與言論的自由成了人們所渴望的權利,這也也使得當時的人們更注重健康與休閒,研讀數學、哲學與科學,被鼓勵運用身體活動作為教育的手段等概念普遍被教育界的人士所倡導,而休閒則成為個人發展與實現的能力養成方式之一。於是,休閒與這些思想家的研究終有了接軌的橋樑(鄭健雄,民 86; Goodale & Godbey, 1988)。

除了上述 Goodale & Godbey 對此時期休閒的思想觀點之外, Kelly (1996) 在其著作「Leisure」中,論及十六至十八世紀大眾休閒活動的概況時,亦有特殊的見解。Kelly 認為儘管當時大眾從事的休閒活動細節的文獻資料頗為不足,但由於印刷技術的發展,使得當時民眾的生活點滴都能由文學作品中反映出來。他並舉出英國文學家莎士比亞(Shakespeare)在其劇作中,描述當時的人們在工作之餘時,從事賭博、喝酒、高談闊論、性行為等活動,其細膩的描寫風格,能令後世的人們了解並體會當時人們的休閒生活方式。

第三節 工業革命至現代的休閒

工業革命 (the industrial revolution) 發生於十九世紀初期，它乃是造成人類生產方式產生一連串劇烈變革的總稱。一般而言，人們會將瓦特發明蒸汽機視為工業革命的開端，很快的，在歐美國家，蒸氣動力、發電設備佔據了各大小工廠，這些機械能量亦使得人類在地球上進行各種天然原料 (如煤礦、石油) 的開採上更加的便利及有效率，有效率的原料開採益發刺激了各種的發明 (如蒸氣火車、汽車、燈泡、通訊器材等)。為了使國家的發展更具競爭力，採礦、伐木、便利交通 (挖鐵路、公路、造船等)、製造產品 (紡織、工業器具、武器等)、大型工程建設 (都市建設、港口、水壩等) 等，皆迫切的需要進行發展。而要發展工業，則需要更多的工人投入生產的行列 (這也造成「都市化」的現象)，如此的循環發展，使得工業革命後的社會環境，幾乎是由「機械」⁵所控制(李明榮, 1998a; Bammel & Burrus-Bammel, 1992; Goodale & Godbey, 1988; Kelly, 1996; Sessoms & Henderson, 1994)。

人們的時間與工作內容在工業革命後被切割的十分嚴重，以工作時間而言，儘管機械能取代部分人力所不能達到的繁重工作，但大部分工作仍是需要人力處理，且須開發的工作實在太多了，因此工人們的每日工作時間皆在十小時以上；另外，就工作內容而言，生產線流程開始應用於製造業中，每個人僅須負責自己的作業部分即可 (此作業可能是一個機械中某一樣零件的組裝)，如此反覆的操作，工作內容明顯的被切割而看不到成果。另外，工作環境的不良，使工人的身體健康造成不良的

⁵ 由於機械設備的高度發展，各式各樣的工業、工程皆開始進行，如採礦、交通建設、工業、製造業等，包括一般人民的工作獲休閒，也跟隨著機械工具的發展而開始與過去農業時期產生極大的變化。

影響；工人家庭也因為薪資微薄，負擔家計十分困難，使得的父親得帶著孩子參與勞動生產的工作，致使孩童無法接受較好的教育，這也是因工業化所帶來的負面結果之一(Bammel & Burrus-Bammel, 1992; Kelly, 1996)。

然而，在工業革命之後，儘管使得工人階級生存於反覆而長時間的工作之中，但也造就了為數不少的資本家，與工人階級成為明顯的對比。資本家們掌握了生產的資源(如鋼鐵廠、礦場、紡織廠、牧場等)，擁有大批的工人(或奴隸)為其工作，而產出的利潤，資本家並非將之平等的給予工人，而是依循著資本主義的法則，將利潤再投入生產資源中，以期能獲得巨額的利潤。如此的資本發展、工業化與都市化的進程，資本家們形成了 Veblen (1899/1969) 在「Theory of the leisure class」一書中所描述的「有閒階級」。就 Veblen 觀察當時有閒階級而言，他認為此一階級平日所從事的休閒乃是誇張的消費及無所事事，因此 Veblen 認為，所謂休閒，就是把時間花費在多餘的消費和追求無特別價值的事情上，因此，他便將休閒的本質視同脫軌、偏差與不正常的，並且休閒與剝削產生密切的關聯，因為有閒階級的休閒乃是奠基於勞工們永無止盡的勞動上(涂淑芳, 1996; Bammel & Burrus-Bammel, 1992; Godbey, 1994; Goodale & Godbey, 1988; Ibrahim, 1989; Veblen, 1899/1969)。

雖然如此，但是一些推廣民眾參與大眾化休閒的學者與組織已在此時的美國開始慢慢形成。1872年，美國的黃石(Yellow stone)公園成立，為世界上首座的國家公園，它的部分功能就在於提供一般民眾從事優質

的休閒之用⁶；另外，一群體育與休閒學者（如 Gulick、Nash、McCloy、Williams 等人）亦藉由一些體育、休閒組織（如 YMCA、Camp fire girls of America、Advisory committee of the boy scouts of America）進行休閒活動的推展；而美國官方亦有國家公園服務處（National park service）、國家森林服務處（National forest service）、教育部（Department of education）、交通部（Department of transportation）、健康與人類服務部（Department of health and human services）等機構負責推展休閒業務（許光庶，2000；Sessoms & Henderson，1994）。

儘管在工業革命之後，人類的時間使用被明顯的分割成工作時間與休閒時間，但這情況在二次世界大戰後，漸漸的產生改變。根據李明榮（1998b）、楊峰州（2000）與 Sessoms & Henderson（1994）的觀點，隨著科技（尤指電子科技）的進步，人們的工作時間普遍的減少，工作模式也跟著轉換，在以農業為主的時代，工作與休閒時間的分野並不是那麼明顯；工業革命後，工作與休閒時間被截然分開；但到了後工業時期，各式彈性上班的專業服務人員、居家工作者或個人工作室逐漸形成風潮，因此工作與休閒時間的界線變得不如工業革命時期明確了。另外，由於退休制度的實行、家庭結構變化以及醫學的進步，使得整個社會的人口結構漸趨向於老齡化社會，因此，休閒時間更益形增加。而此同時，

⁶根據 1974 年國際自然資源保育聯盟（IUCN）出版的「世界各國國家公園及同等保護區名冊」上，明定國際認定的國家公園標準是（節錄自游登良，1994）：

(1)不小於一千公頃範圍內之面積，具有優美景觀的特殊生態或特殊地形，有國家代表性，且未經人類開採、聚居、或開發建設之地區。

(2)為長期保護自然、原野景觀、原生動植物、特殊生態體系而設置保護之地區。

(3)由國家最高權宜機構採取步驟，限制開發工業區、商業區及聚居之地區，並禁止伐林、採礦、設電場、農耕、放牧、狩獵等行為之地區，同時有效執行對於生態、自然景觀之維護地區。

(4)在一定範圍內準許遊客在特別情況下進入，維護目前的自然狀態作為現代及未來世代科學、教育、遊憩、啟智資產之地區。

休閒時間使用的問題，也就更顯重要了。

第參章 論休閒的本質

長久以來，筆者在探索休閒本質的時候，往往會被各個學者所提出的諸多定義其本質的方式所迷惑，因為有關於休閒的本質問題雖然一直被許多研究者們反覆的討論，卻沒有一個學派或觀點能解釋所有關於休閒的面向。但值得慶幸的事 有人對此提出見解，代表有人關心這個與我們生命息息相關的問題，人們持續的討論，代表終有可能達成共識的一天（黃漢青，2000）。因此，本章嘗試透過分析過去學者們對休閒本質所做的定義方式，再透過探討哲學中的價值觀點，希望能為休閒的本質找到更周延的界定方式。

本章共分四節，第一節從遊戲理論發展出的休閒觀來探討人類為什麼要休閒；第二節討論價值與需求；第三節則是論休閒的價值與需求；第四節則引用傅偉勳的生命十大價值層次與休閒的價值作一連結。

第一節 人類為什麼要休閒

壹、從遊戲理論觀點看休閒

關於休閒本質的問題大約有兩個：其一，「人類為什麼要休閒？」；其二，「休閒的價值到底在哪裡？」第一個問題簡單的說，是指人類與生俱來為什麼會做某些事；第二個問題則是指人類之所以會做這些事有什

麼意義。儘管兩者是一而二、二而一的問題，但是討論的切入點還是有差異的。

從過去的休閒研究文獻中，我們可以發現有些學者（如：Sessoms & Henderson；Bammel & Burrus-Bammel）引用了遊戲理論（play theory）的觀點，來探討人類為什麼要從事休閒的理由，茲將此類觀點節錄如下（楊峰州，2000；Sessoms & Henderson，1994）。

表 3-1 人類為什麼要從事休閒：遊戲理論觀點

學說	提出者	本質	評論
剩餘精力說 superfluous energy	Schiller, Spencer	人體內保存有不需要的精力，爲了讓人保持更健康的生活，勢必要將之排除，於是從事休閒就成了剩餘精力的排出口。	把人類運動、休閒看成動物是有疑問的，此種理論無法解釋很多人上班累了之後還去從事休閒、運動使體力得到恢復。因此此學說無法解釋在很疲累時從事休閒卻能重新得到力量的現象。
生活準備說 preparation for life	Groos, et al.	休閒是人類本能性的發生，用來磨練生活的技巧，這種休閒可以讓人們透過休閒的方式習得生活技能，幫助生存。	只試圖去解釋人類休閒的形式而已，無法解釋成年人爲何還要去從事休閒。
行爲複衍說 recapitulation	Hall	人類會重覆做許多祖先做過的事情，透過休閒，以了解體驗祖先的經驗（如跑、跳、丟及其他類似行爲）。	這學說並無法解釋休閒、運動與遊樂的的進步與發展，也忽略了休閒的新方式、及不同文化、區域的不同休閒方式。

本能說 instinct	James, McDougall, et al.	休閒是完全來自於人類的本能及發自自我的內再衝動(如追、躲、食慾等)。人類因內在的慾望去休閒,此乃人類漢動物自然會發生的行爲。	人類本能的組合是什麼?且人無法分辨什麼是本能?什麼是誘因?什麼是衝動及反射?
放鬆說 relaxation	Patrick	休閒是有樂趣的,尋求快樂沒有其他的原因,只爲了尋求快樂。且休閒能從工作中得到解放,從被強迫後得到放鬆,它能夠使人逃離生存的奮鬥,再次補充存所必須的能源。	對於大部分成人的休閒,都可解釋得通,但無法針對兒童來做解釋。因爲小孩子不太需要爲生存所奮鬥,又何須做奮鬥後的充分放鬆呢?
自我表現說 self-expression	Mitchell, Mason, (since modified and refined by others)	休閒、遊戲與運動是人類很自然的需求行爲,這種說法是承認了人類有些自然能力,此學說由心理學觀點出發,表明人類有自我表現的慾望。	這種學說很廣泛的位大眾所接受,其解釋亦蠻合理的,然而此學說卻沒說明人類是否除了自我表現以外,還有何原因會去從事休閒或遊戲。
淨化說 catharsis	GutsMuths	遊戲與休閒是被限制情緒的出口,保存人類心理被壓制的情緒會對人體造成傷害,因此從事休閒可釋放出對人有壓制、有傷害的情緒。	此學說無法解釋心情好的時候爲什麼要休閒與遊戲。
酬賞與昇華說 compensation & sublimation	Slavson	休閒和遊戲行爲是用來得到無法滿足或達成的願望。當工作或其他活動無法得到滿足時,從事休閒或遊戲及可成爲	假設人類有許多的替代行爲,休閒可能只是替代行爲之一,要得到酬勞與昇華一定要靠休閒嗎。日世說亦無法解釋

		時，從事休閒或遊戲及可成為酬勞與昇華的工具。	靠休閒嗎。且此說亦無法解釋兒童的遊戲與休閒。
發展與學習說 developmental & learning	Erikson, Piaget	從遊戲與休閒中的經驗可使人類很自然的開發出基本的行為模式，透過休閒與遊戲，兒童極易了解自己與他人間的關係，也能去了解他們生活週遭的世界。且遊戲與休閒與兒童的智力開發與社會化行為發展有直接的關係。	此理論儘管對兒童從釋休閒與遊戲的理由解釋得很好，卻並無法解釋成年人的休閒、遊戲模式及行為。
文化決定論 cultural determinism	Mead, Huizinga, Caillois	此學說並無對休閒與遊戲的行為提供解釋，但他認為人們的一切生活方式、動機皆受社會文化與文明來反應，對文化決定論學者言，遊戲與休閒不只是生物會動的事情而已，它們都有社會上及文化上的目的。	此學說認為一切的行為模式（包括休閒）均取決於文化上之影響，忽視了個人內在驅力與差異性。
現代的觀念：人類的覺醒與刺激回饋說 modern concepts: arousal and stimulus-response	Berlyne, White, Csikzentmihalyi	此學說認知到休閒與遊戲是一種環境和人類的內在動力相互激蕩的影響反應，因此每個人從事休閒或遊戲，都是為了去尋求最合適的平衡狀態，休閒與遊戲是一種意識上的覺醒，讓人展現出足以勝任的能力。	此學說整合了許多早期觀念，避免去貼上人類是因某種原因被驅使去從事休閒的標籤。

資料來源：節錄修改譯自 Henderson, H. D. & Sessoms, K. A. (1994). Introduction to leisure services (pp.76-77). PA: Venture.

另外，涂淑芳（1997）及 Bammel & Burrus-Bammel（1992）亦有與 Sessoms & Henderson（1994）類似的觀點，他們利用遊戲理論的觀點來解釋人類的休閒行為，他們將遊戲理論區分成生物理論、遊戲的環境理論、遊戲的認知理論及遊戲的組合理論等四個部分。其中，生物理論包含了剩餘精力、放鬆、前操作期與經驗重塑等觀點；遊戲的環境理論則包含了行為學派、精神分析等觀點；遊戲的認知理論則包含了同化與調適、尋求身心激發等觀點；遊戲的組合理論則包含自我表達、動物社會行為等觀點。

貳、歸納與討論

透過各學門連續發展的觀點看待遊戲理論的演進。在十九世紀末和二十世紀初，生物學受到達爾文（Darwin）進化論的啟發而大行其道，人們解釋人類行為的觀點多由生物學理論出發，在此時期的遊戲理論即有：剩餘精力說、放鬆說、生活準備說及行為複衍說等；到了二十世紀初，心理學開始在行為學派（behavioristic）、精神分析學派（psychoanalytical）與認知學派（cognitive）的開拓下，成為重要的學門，學者們即開始以心理學為基礎對遊戲行為建構理論。然而，隨著生物與心理學的發展，學者們開始試圖整合兩派的觀點，因此，整合理論開始發端，自我表現說、動物社會行為說（ethological）就是以整合的觀點所發展出來的遊戲理論。

然而，就遊戲理論用以探討人類為何要從事休閒的觀點，其答案背後的立論基礎明顯的偏向於「實然的」觀點，即所提出的論點，不是對、便是錯，是真實的、或不是真實的。因此如果我們從實然的觀點切入人

類為何從事休閒這一本質問題的話，就目前的狀況言，是很難找到唯一真實的原因的。

但如果從「休閒的價值到底在哪？」來切入探討的話，則是試圖透過「應然」的角度去對休閒的本質進行討論，此切入點是較具有包容性的，因為一套價值觀念的產生，必有其背後民族、文化、社會甚至個人背景在支持此一價值觀念，然從此價值觀念的建立，卻能夠間接提供「人類為什麼要休閒？」的應然解答，因此本章擬繼續透過對休閒價值的討論，從側面來回應人類休閒的根本問題。

第二節 論價值與需求

在本節進行討論之前，我們有必要對本研究所使用的「價值」(values)一詞再做一說明。「需求」(needs)在心理學上謂之「動機」(motivation)⁷，但動機比較屬於非評斷的中性用語(黃漢青，2000)。如果就行為科學的角度切入心理學，則人類的需求必須是外顯或足以具體觀察且能量化的行為，方是人類所共通的需求(如：性慾、睡眠、飢餓等生理需求)；但如果不單從外顯行為來看心理學上的需求，則根據馬斯洛(Maslow)及其他人本理論家的說法，人類的需求是有層次性的，一般來說，只有在基層的需要被滿足後，人才會追求更上層的需求(Gleitman, 1991/1999)，因此，人類的需求便往上提升到觀念上的層次，而非單純是可觀察可量化的外顯行為了。

⁷ 黃漢青(2000)指出，心理學自哲學獨立出去不過近百年的歷史，我們想要對人的需求有所了解，當代的心理學的研究成果乃是十分值得借鏡的。

「價值」與「需求」乃是一體兩面，人類會因需求層次的不同而產生不同的價值層次；我們再加以深究，則人類的需求層次是共通的（如馬斯洛的需求層次），但能滿足這些需求的方式，則會因文化、地域、種族等種種內外再因素而有不同的差異點，比如說：就滿足飢餓的需求來說，中國的南方人可能是以米飯為主食，而北方人則是以麵食為主，而美國人有可能是漢堡配合可樂等速食食物；或者是因時代的不同，滿足人類需求的方式也會有所不同，比如說：在 1961 年時的台灣，人們能以最省的方式得到溫飽就是最大的滿足，哪怕是餐餐吃番薯或地瓜？但在 2002 年的今天，要滿足食慾，除了食物要看起來美味可口，還需要色、香、味俱全，價錢的多寡反倒不是優先考慮的重點。由此我們可以發現到，雖然心理需求在 1961 年與 2002 年的台灣人身上沒有改變，但是滿足的方法卻是大不相同。

而這種會因各種因素而加以改變進而滿足人類需求的方式，我們即稱之為價值。故雖然有學者將價值、需求與動機等三個名詞認為是一體的三個層次而在走筆行文間將之混為一談，但這三個名詞間所代表的意義還是有所差異的。而當我們對需求（或價值）理論進行探討時，幾位學者如佛洛伊德（Freud）、傅朗克（Frankl）與馬斯洛的需求理論，乃是需要特別提出來討論的。

佛洛伊德生於中下階層的猶太家庭，醫學院畢業之後，即從事生理與神經方面的治療工作，在醫學院中的訓練使他成為理性的信徒，但當他漸漸接觸到精神病患的治療工作時，種種怪誕的症狀卻使得他對理性失去信心，當理性無法解決佛洛伊德的疑惑時，求知的精神以及佛氏對古希臘神話內在意涵的掌握，使他得以藉由心理分析發展出對人性需求

的獨特見解（高宣揚，1997；Freud，1932/2000；Gleitman，1991/1999）。

佛洛伊德認為，每個人的內在皆有三套系統同時在運作，其一為「本我」（id）其二為「自我」（ego）其三則為「超我」（superego），三者之運作情形如下（黃玲玲，2001；Atkinson，1991；Gleitman，1991/1999）：

本我乃人格中最原始的部分，代表的是人類內心中所有的「生物驅力」（urges），在本我的世界中，強調的只有「唯樂原則」（pleasure principle），講求的是「我要」，亦有學者將之比喻為人類內心世界的「孩子」。超我乃是人格中深具道德感的部分，扮演著阻止本我為所欲為的角色，當超我形成之後，人類開始會對自身本之節制而慾望無窮的本我加以譴責，並且會有罪惡感的產生，也有學者將超我比喻成人類內心世界的「父母」。當孩子還很小時，自我通常都是本我的表現，但當孩子年齡漸長，超我開始發展之後，自我的表現就是本我與超我間角力的結果，因此，自我可以說是人格中外顯的部分。

接下來我們介紹傅朗克的需求價值層，傅朗克曾師事佛洛伊德，但其對價值需求的觀念卻與佛氏大不相同，由於傅朗克曾深陷在德國的納粹集中營中，而支撐他活下來的力量，則是存在主義與對人性中崇高的「愛」的肯定（黃漢青，2000）。傅朗克區分生命的價值層為（1）身體活動層：包括了個體生存、成長、經濟活動、遊戲、運動、種族繁衍等；（2）心理活動層：包括了情慾需求、滿足與否等正反兩面的一切心理現象；（3）意義探索層：包括了人世間種種生命的意義的發現（諸如：天倫之樂、教育事業等乃至其他包含的真、善、美價值的發現）。有時候傅朗克會在此三個層面上加上一個「神學層面」，此層面代表的是一種終極意義的探索（傅偉勳，1994）。

馬斯洛乃是人本心理學派的代表者之一，而人本心理學派則是代表著美國心理學界除行為學派與心理分析學派的「第三勢力」。人本心理學派之所以異於行為學派與心理分析學派，其中一個原因即在於，行為學派與心理分析學派總是將人類比做是一個在痛苦中永無止境的掙扎的人。以行為學派的觀點，人不斷地在與刺激 反應間掙扎；而心理分析學派則是在生 死的驅力間活著。但馬斯洛卻對人的需求持有不同的看法，他認為人之所以為人，必定有些經驗是僅有人類方能體會與掌握，然而他並不排除人類是有與生物同樣的需求，但在他的「需求層次理論中」(hierarchy of needs)，提出了更高層次的需求，茲述如下（張春興，1997；Gleitman，1991/1999）：

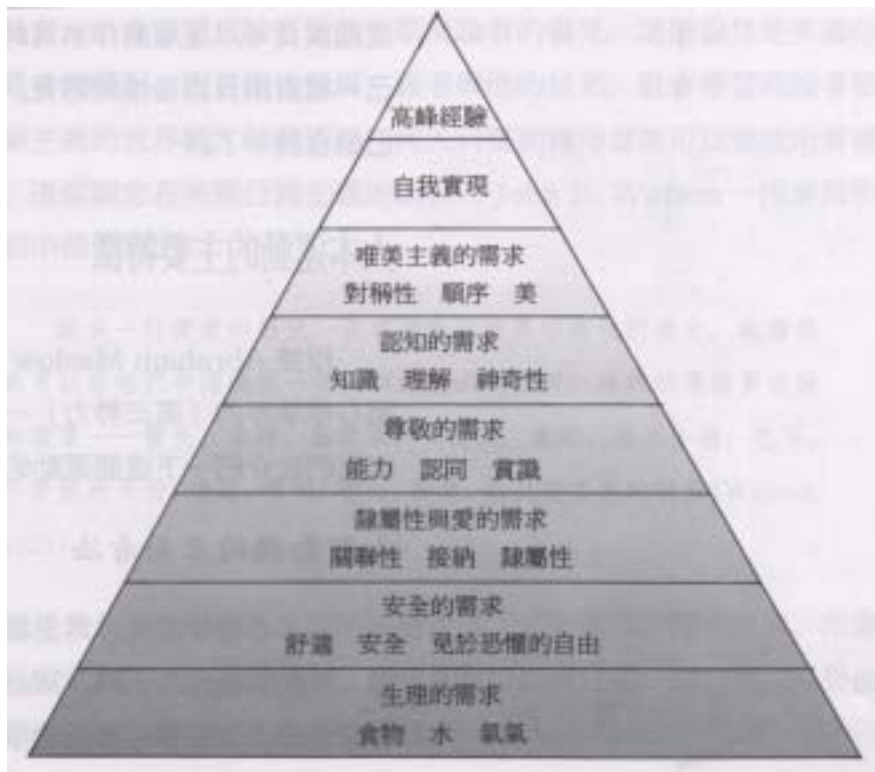


圖 3-1 馬斯洛的需求層次圖

資料來源:節錄自 Gleitman, H. (1999). 心理學 (下) (p.638) (洪蘭譯). 臺北: 遠流. (Original work published 1991)

馬斯洛於 1968 年提出了需求層次的初期理論，當時的需求層次有五層，分別為：

- (1) 生理需求：包括維持生存的基本需求，如對食物、水、性與氧氣的需求。
- (2) 安全需求：包括了希求受到保護、免於威脅而有安全感的需求。
- (3) 愛與隸屬的需求：包括希望能被別人接納、愛護與關注等需求。
- (4) 尊重的需求：包括了希望能夠受人尊重與自我尊重兩方面的需求。
- (5) 自我實現的需求：包括了精神層面達到真、善、美的境界之需求。

其中，(1) 到 (4) 個層次屬於基本需求 (basic need)，基本需求滿足之後方能

跨上第(5)層次的自我實現需求。然而1970年時，馬斯洛在次將需求層次架構做一修正(如圖3-1)，基本需求的部分並沒有更動，但在基本需求滿足後，馬氏則又將之分成「認知的需求」、「唯美主義的需求」、「自我實現」以及「高峰經驗」等四個需求層次。

瞭解了佛洛伊德與馬斯洛在談到需求(或價值)層次的觀點後，我們接下來繼續探討關於休閒的需求與價值。

第三節 論休閒的價值與需求

在進行休閒價值與需求的探討前，我們再試著回想一下，十九世紀以前，由於人們每日之所需多半都市藉由長時間的勞動所得來，所謂「日出而做，日落而息」便是，自由的時間與工作的時間分野不那麼明顯，工作累了就休息一下，一會兒就又投入工作中了，因此也沒有長時間的自由時間(如果一個人常常有長時間的自由時間就會被告誡「勤有益，戲無功」了)。但工業革命後，產業結構的大幅改變，使得工作時間縮短(自由時間增加)、平均所得增加(有能力消費)、人口結構變化(漸漸邁入高齡化社會)、高度都市化(城鄉差距拉大)等(Sessoms & Henderson, 1994)，甚至到今天的電子資訊產業抬頭，更使得各種過去從未面對的問題一一浮上檯面，以上述的四項變化來說，「自由時間的使用問題」在其中扮演著重要的、不斷與其他三者做交互作用的角色，而「自由時間使用」的研究，也是從此基礎開始。

通常我們在與人談論「你平常沒事時都在做什麼？」的時候，其實在語言的背後，即蘊涵了兩個觀念，其一，「平常沒事時」代表的是一種

時間的觀點，指的是人們在扣除生活所必需時間及約束時間以外的時間，稱為自由時間（或曰閒暇時間）；其二，在自由時間中「做」的活動，就是所謂的「休閒活動」了。照這樣的邏輯來看，「只要是在自由時間中所從事的活動便是休閒活動」了，這是關於休閒最早的定義。但是用這樣來定義休閒的話，很容易會衍生一些問題的，諸如無所事事、發呆、賭博、飆車砍人、在 Disco Pub 吃搖頭丸狂舞、參與性愛派對或援交等等，大概大多數的人都不會太認同這種休閒活動吧。

但此時又有問題產生了，為什麼人們會不太認同這種休閒活動呢？休閒活動不是只要在自由時間中所從事的活動就算了嗎？為什麼會有不認同的情況產生。這時，所謂的「價值」概念進入休閒概念中來了。什麼是「價值」？一般而言，我們會將價值認為是一種評判的規準，它通常是一個社會或一個群體中的人們所共有的，其形成的來源可能來自過去的經驗、環境因素以及此團體中的菁英份子所形構而成，價值具有很強的延續性，但在延續的歷程中，仍然會因不同時空因素介入，產生變化而改善或淘汰。另外，價值的概念是應然的而非實然的，它不是科學上一目了然的真假定律，但在一個社會或群體中的人們會認為「應該」是如此才是好的。

以休閒的價值而言，一般可分成兩個面向：（1）自覺的價值：如健康、快樂、刺激、交朋友、Just do it、好玩等；（2）客觀的價值：如的確更健康了、生活品質的確提昇了、行為的確改善了等，當然也包含了許多此休閒活動從事者本身不知道的價值。而休閒價值的研究就是要建立休閒的客觀價值，使休閒參與者能從習得活動的同時體驗 實踐價值，避免休閒流於漫無目的的活動從事中，換句話說，休閒學者關心的是，

從事的休閒活動能獲得什麼樣的價值。

於是基於價值的考量，學者們對於休閒的價值面向開始提出了不同的見解，許光庶（2000）將美國休閒學者納許（Nash）於 1960 年所提出的閒暇理論與以整理翻譯如下圖 3-2：



圖 3-2 納許的閒暇理論

資料來源：節錄自許光庶（2000）。納許（Nash, J. B., 1886-1965）的休閒思想。體育學報，28，163-172。

藉由圖 3-2 我們能夠清楚的看出 Nash 從時間與活動參與形式的角度切入的休閒價值理論，他認為，從在自由時間中所從事的活動是否會「危害自己」或是否為「反社會行為」為評價此活動是否為休閒活動的基礎，而在休閒活動的良窳部分，Nash 也提出其看法，認為（1）無所事事、

發呆、做白日夢、閒話家常等為一級；(2)情緒的參與：如觀賞活動、欣賞比賽等為一級；(3)創造的參與：親自參與繪畫、打球等為一級；(4)創作的典範：從事休閒而成某種活動的典範者為一級。此四級當然是有層次之分，第(1)級為最下，依次等級上升，第(4)至無限為最上。國內學者李明宗(1994)亦提出類似的觀點(見圖3-3)，李明宗將休閒活動的從事分成兩個部分，其一，為「墮落」，活動內容包含了「不知節制、過量、及從是有損害自我的活動」、「行為偏差、從事反社會行為」與「犯罪」等；其二，為「提升教育」，活動內容的從事者則被李明宗區分成觀賞者(逃避單調等)、感受者(精神性之參與)、贊助者及表演者(積極性之參與)與創作者、藝術家、作家、作曲家(創造性之參與)等。

另外，美國的休閒學者溫羅(Winthrop)根據了人類心理的需求，利用了4個R來規範人們在自由時間(free time)與自由意願(free will)下所從事之休閒活動的價值，4個R分別是能在活動後達成(1)放鬆(relax)；(2)休息(rest)；(3)煥然一新(renew)；(4)再創造(recreation)等四項功能(楊峰州，1998；莊慧秋，1989)。當然，亦有學者在陳述休閒的價值層次的時候，採取了馬斯洛的需求層次論(陳思倫、歐聖榮、林連聰，1997)，由此我們可能夠發現，事實上人類的休閒行為乃是人類生命行為的一環，而探討人類生命價值的層次，亦是能夠作為休閒的價值層次之用的。

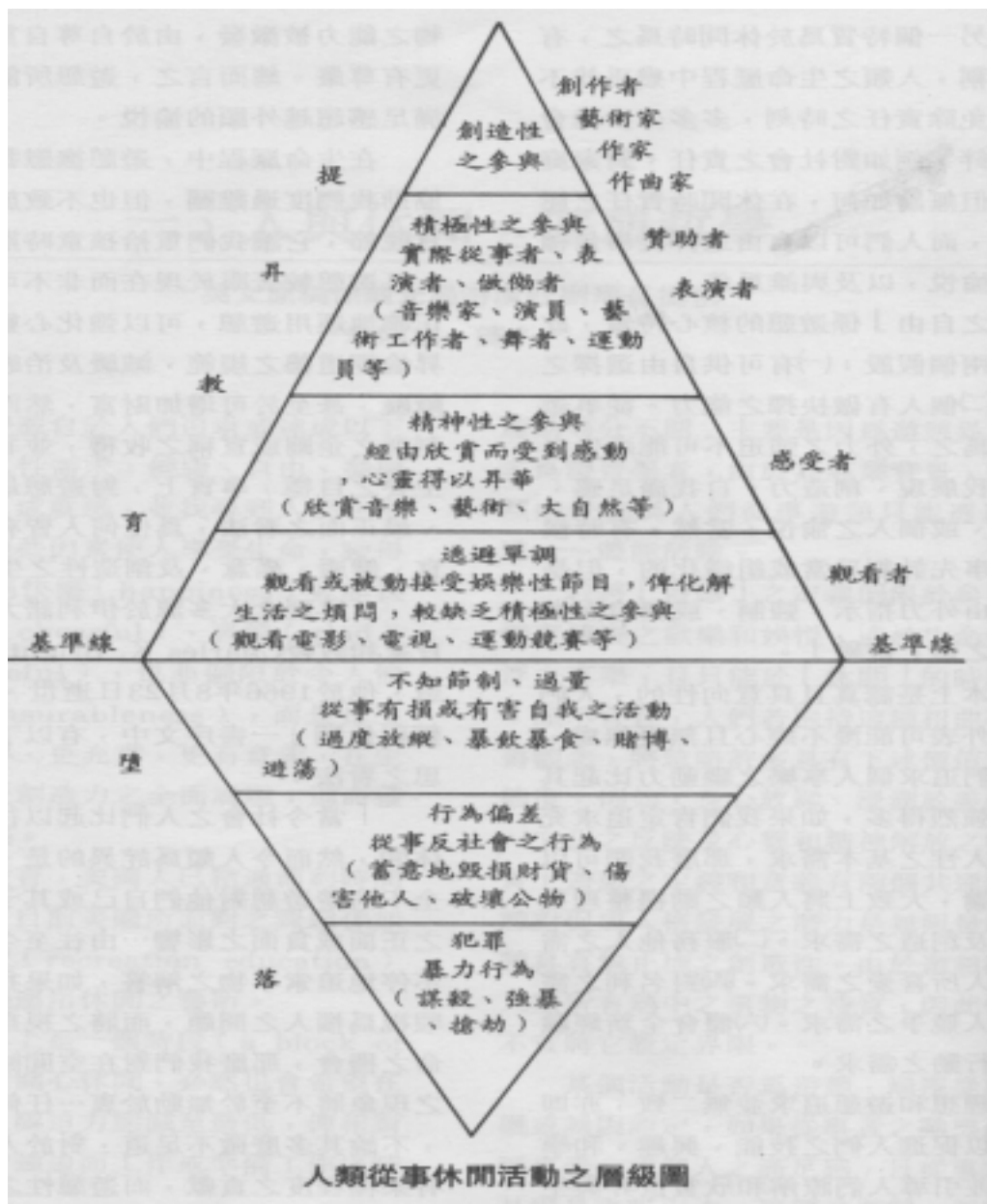


圖 3-3 人類從事休閒活動層級圖

資料來源：節錄自李明宗（1994）。休閒、觀光、遊憩論文集（p.4）。臺北：地景。

我們再重新回顧過去休閒相關的研究文獻。在休閒研究的領域中探討某一對象群體對休閒現況、休閒需求、休閒參與動機及相關改革策略等的研究不在少數，通常如是的研究，乃是在確立研究的背景、對象與

目的之後，即開始回顧相關的文獻，以探討過去的研究成果、研究方法、及理論基礎，之後便開始設計問卷，經過預試、回收問卷後，進行項目分析、因素分析（建構效度分析）與信度分析等統計分析方法後，在確認量表的信、效度之後，即開始進行正式施測，問卷回收後，則依據自變項與依變項的設計方式進形更進一步的統計分析，用以回應研究的目的（如了解某對象群體的休閒現況、休閒需求與休閒參與動機及相關改革策略等），之後可能再舉辦一些座談或會議，以期研究之成果能確實發揮應有的功能等。為什麼在本節中會舉此例來做探討呢，因為，我們必須了解到，一般而言，過去研究中所探討的議題（如休閒需求、參與動機等），雖然與本研究中所談及的休閒價值（或需求、動機）有關聯，但其中畢竟還是有差異的。

以量化研究的方式探討的休閒需求，通常會先將休閒活動做一分類，用以區隔不同休閒活動間的特殊性，茲舉例如表 3-2：

表 3-2 休閒活動的分類

研究者	年 代	類 型
廖榮利	1979	(1) 藝術 (2) 大自然 (3) 社交 (4) 體育
李淑芳	1984	(1) 隨意性運動 (2) 特殊性運動 (3) 參與性社交 (4) 旁觀性社交 (5) 認知性活動 (6) 環境依附性活動 (7) 與小孩有關性 (8) 其他
行政院青輔會	1993	(1) 新潮遊樂 (2) 欣賞活動 (3) 自我表現 (4) 社會服務 (5) 新知學習 (6) 體能活動 (7) 閒情逸趣
林宗毅	1994	(1) 知識性 (2) 藝術性 (3) 娛樂性 (4) 技藝性 (5) 散步性 (6) 服務性 (7) 宗教及社交性 (8) 工作性 (9) 體育性 (10) 旅遊性

資料來源：節錄自盧英娟 (2001)。高職學生休閒活動之調查與休閒輔導策略之探討——以南投縣水里商工為例 (pp.25-36)。未出版之國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文，臺中。

分類完後，量表經由受試者填答，再進行回收，如此，研究者就能夠了解到此一對象群體對休閒活動從事的現況為何、需求為何了。然而這邊所提出的需求與我們在本研究中所討論的需求與價值是不同的，休閒的量化研究中所謂的需求，通常只的是休閒活動方式的分類蓋括，而本研究所指的休閒價值與需求，乃是研究者們去探索個人內心中潛藏的所欲層次。

第四節 傅偉勳的生命十大價值層次

直至目前為止，我們約略探究了六種價值（或需求）理論，包括了佛洛伊德、傅朗克、馬斯洛、納許、李明宗與溫羅等人。而我們應該能體認到，休閒的價值亦應是人類生命價值的一環，且休閒價值的實踐亦應是生命價值的實踐才是。所以當我們用價值層面的觀點來看休閒的本質與意義，則我們便不會再將休閒侷限在個人生理與心理的發洩上，而是會嘗試將個人的休閒與生命的價值作一個連結。最後，本節擬節錄黃漢青（2000）針對傅偉勳的生命十大價值層次所作的介紹，再試圖與休閒的價值作一連結。

- （1）身體活動層：生理基本需求，及為維持生存所從事的各項活動。
- （2）心理活動層：知覺與意識、夢、思考、情緒、甚至潛意識。
- （3）政治社會層：亞理斯多德說：「人是政治的動物。」人聚合成群體，一方面得到安全感，一方面藉由分工，以滿足個體多樣性的需求。藉由自由、平等與正義原則，使個人在群體中獲得最大的保障。
- （4）歷史文化層：個人不僅隸屬團體或國家，更隸屬於某個文化團體。譬如二次大戰前，國家在數千年前早被併滅的猶太人，雖散居世界各地，卻能因為保持一貫的傳統文化，最終建立以色列。
- （5）知性探求層：求真的精神，無盡的探索和永不滿足的好奇心，是人類累積文化的動力。
- （6）美感經驗層：凡文學、音樂、美術的創作與欣賞，審美理念的養成，乃至大自

然體現得的美，皆屬此層。

- (7) 人倫道德層：人際規範、習俗或傳統互動模式，中國傳統中的儒家仁德及忠恕之道，堪稱典範。
- (8) 實存主體層：個體生命對於各種價值意義的探求、取向、抉擇或信守所具有的儼然不可替代的實存獨特性（*existential uniqueness*）。
- (9) 生死解脫層：個體依其選擇的安身立命之道，於生死交關時，有無悔無懼，坦然面對死亡的勇氣，並能夠將此精神感染到面臨生死交關的人們。
- (10) 終極存在層：對不可知的永恆實體之探索。如中國思想裡的「太極」，耶教的「上帝」，佛教的「佛」等，屬哲學中的形上學。

傅偉勳的生命十大價值層次，基本上乃是由傅朗克的四個生命價值層所衍生的。其中，(1) 身體活動層與(2) 心理活動層是人體生命存在的最低限度，此部份與傅朗克無異；(3) 政治社會層至(7) 人倫道德層等五大層為傅朗克學說中的「意義探索層」之擴充；(8) 實存主體層則是傅朗克學說中一直隱含的，關於人之為人對存在意義探索的層面；而(9) 生死解脫層與(10) 終極存在層則是傅朗克學說中的神學層面（傅偉勳，1994）。

接下來，我們要再來對傅偉勳的十大價值模型所謂的多元開展特性進行闡釋。如果我們將傅偉勳的價值模型與馬斯洛的需求層次做一對照，我們會發現馬斯洛的需求價值層次乃是比較偏向於個人的需求是否得到滿足——即便它仍然有人際的需求在其中，但基本上馬氏的需求理論仍是較偏向個人的；反觀傅偉勳的生命十大價值層次，它包含了傅朗克的生、心理層次，擴充了傅朗克的意義探索層次而成必須滿足政治社

會與人倫道德層次，最終再向上接觸真、善、美的層次，終達生死解脫與終極存在的層次，此種能兼顧個人與社會文化的價值層次，不正是隱含在中國文化中的完整價值的實踐嗎？然而，傅偉勳在十大價值層次模型中的另一個重要概念，則是要人們不能有所偏頗，一個完整人生的價值實踐必須要具有多元價值的開展與實踐才行，而這也是目前各學門與人們生命實踐上所容易忽略甚至欠缺的。

傅偉勳(1994)從文化發展的角度看十大價值層的多元開展時認為，如果生命的十大價值層次能夠獲得較平均的發展，就較不會有顧此失彼的化約主義的缺失，舉例來說，在戰亂頻傳的年代中，政治社會層面動盪不安，如果只高談修身養性或生死解脫，如此則會有眼高手低的不協調現象產生；另外，各大層次間存在著大小遠近的種種關聯性與互補性，當我們面對某一層面的生命問題，不應隨意的切斷這一層次與其他層次間的關聯，因為如果我們僅從單一層面進行討論且固執己見，則很容易產生矛盾或獨斷的情形發生，舉例來說，我們觀察複雜的人性，如果光從生理的（第一層）、心理的（第二層）、道德的（第七層）、實存主體的（第八層）與生死解脫的（第九層），都難免有所偏頗，因此傅氏認為，達爾文、佛洛伊德、馬克思、儒家的道德、沙特的實存等主義多僅止於其中單一層次的觀點，有化約主義的過失；最後，傅氏認為，生命十大價值層次兼具有關聯性與主從關係，會隨著文化的不同而有不同的主從關係，儘管同一文化也會因為時代的不同，十大價值層次的主從關係亦會有所調整。

如果依傅偉勳的生命價值的多元開展觀點來看價值層次的實踐，我們能發現，較周全的價值層次實踐與不過分偏頗乃是其中要點，如果用

此價值模型對照表 1-2 所表達出的台灣十五歲以上人民在時間分配的狀況看來，應該能對之有更深一層的討論。該表將生活時間分配成必要時間、約束時間與自由時間，假設在必要時間的部分，我們從事睡眠、用餐來滿足最基本的生理需求，利用約束時間來讓我們能與社會做互動，並有足夠的能力使自己能滿足生理需求、心理需求等十大價值層次中的某幾層次，但是就傅偉勳的多元開展的價值模型來說，光是幾個價值層次的實踐與滿足是不夠健全且有所偏頗的，因此，在自由時間中所從事的休閒在人們的生命價值實踐中便更形重要了。

在接下來的結論中，我們便來繼續探討休閒能在生命價值的實踐中佔有多麼重要的地位，也會探討不同的休閒活動的從事方式能帶給人們什麼樣的效果。

第肆章 結論與建議

把休閒與傅偉勳的生命十大價值層做一個結合，或許有人會質疑其關聯性與適切性，但筆者認為，在人生各種價值的實踐中，原本就是相互有關聯的，無論我們從事家庭活動、社會工作、修身養性或是休閒，這些活動在無意間就能滿足一個人的不同需求與價值，而且要特別注意的是價值多元開展的重要性。

另外一個是關於適切性的問題，在休閒的從事中，真的能滿足傅偉勳的生命價值模型嗎？事實上，我們常會說，休閒的從事常是為了彌補工作或是日常生活中較難達成的生命價值層次上的不足，因此，一般日常活動與工作的從事，比較能夠滿足生命價值層中的（1）至（7）層，但是實存主體層（第8）生死解脫層（第9）與終極存在層（第10）等層次，則可能是平時較難得到滿足的，而休閒的從事正好可補足其間的不足。

在實存主體層的部分，個體生命對於各種意義的追尋與探求，終達至生命上的無拘無束，不正是深度的心靈休閒所要達到的目標嗎？Ackerman(1999/2000)的心靈深戲一書中，所詮釋的「深戲」(deep play)概念，它包含了內容有：不自覺對周遭環境產生興趣的狀態、神魂顛倒、廢寢忘食、達到最高創造力的狀態等等，此狀態即與實存主體中藉由追尋意義以達到精神生命上的無拘無束正有異曲同工之妙。另外，Ackerman提到幾種開啟深戲之門的鑰匙，雖然她認為，有些活動諸如藝術、宗教、冒險和某些漂浮與安靜的運動，較容易達到深戲的境地，但

她也曾經在騎單車、種植玫瑰、自家的窗台前進入深戲的境界。而在 Ackerman 的著作「感官之旅」中 (Ackerman, 1993/1999), 她也提到要能夠從各種休閒的從事中, 得到來自世界上所給予我們的深刻感受, 我們勢必要放開與開發我們的感官能力, 讓我們的視覺、嗅覺、聽覺、味覺、觸覺與共感覺發揮到淋漓盡致, 我們靠感官所蒐集到關於世界上各個事務零零碎碎的片段, 再將這些片段轉送至腦中加以結合, 然後形成這就是「某種」感受或觀念的訊息, 如果我們的感官接收能力足夠敏銳的話, 人們便不只能夠靠著各種大大小小的行為賦予我們人生的意義, 人們甚至能將現實分裂成充滿生命力的感官碎片, 從它們之中得到深刻的喜悅感。

雖然 Ackerman 並未曾明確的將感官能力與深戲結合在一起討論, 但我們從她的思想脈絡中, 我們可以理解到感官能力與深戲間的關聯性。當我們有敏銳的感官知覺時, 我們對事物的理解與體會無形中便能達到深刻化的境地, 而當我們在從事休閒活動的時候, 能夠對各種體驗達到深刻的體會, 進而達到深戲的狀態。反過來說, 在我們一般人的日常生活中, 從工作中鮮能有機會體驗到所謂的感官開發的機會, 而休閒的參與卻能使我們在必須時間與約束時間外, 能有感官發展的機會, 人們會去欣賞演奏、看畫展、從事運動、練習茶道等活動方式以增加自己感官的能力, 因而可能間接使人們能滿足代表追尋意義以達精神絕對自由的「實存主體層」的境地。

接下來我們討論生死解脫層的部分, 當我們通常將休閒活動的參與界定在運動的參與、社交行為、藝術表現行為上的時候, 我們確實是忽略了許多利用自由時間參與宗教活動或是醫院志工等類型的服務人員

了。以宗教活動或醫院志工的參與者而言，在自由的時間中，協助別人並幫助自身確立自己在世界上的安身立命之道，使自己能夠坦然的面對生死，並將這樣的深刻感受感染給其他正需要這種勇氣與價值觀的人們。誰說，休閒的從事無法達到生死解脫的境地呢？

最後，我們再來看終極存在層的部分，這個層次乃是傅偉勳十大價值層中的最後層次，它代表的是人類最終能對永恆實體建構或提出一個完整的形上觀念。至此生命的價值層次，筆者實在無法想像，光靠一般人們在工作、在休閒、在日常所必須的生活中，能輕易達到這個層次。因此筆者認為，傅偉勳的終極存在層次，應是在累積前九個價值層次到一定的深刻化之後，方有可能發展出洞察永恆實體的形上學觀點（就如中國思想中的「太極」、耶教中的「上帝」或佛教中的「佛」）。

另外，我們再回過頭來看，在第壹章中，國人在自由時間中所從事的活動，依筆者從動態與靜態活動的觀點加以分析，國人平均一天從事動態活動的時間（含運動、郊遊、烤肉及戶外休閒活動）為 31 分鐘，靜態休閒活動的時間為 4 小時 39 分鐘，其他活動則佔 55 分鐘。依據教育部（2000）所頒布的「提昇學生體適能中程計畫」（簡稱 333 計畫），其中指出，一個健康的學生，每週必須運動三次，每次運動 30 分鐘，每次運動的心跳率須達 130 下以上。儘管這是教育部為了台灣學生日益惡化的健康情況所擬出的健康方案，但它指示出的意義則是，每個人想要有健康的身體，就必須要從事運動，或許學校的體育課無法提供足夠的運動時間與強度，但在剩餘的自由時間中，休閒運動的從事應能補其中的不足，以滿足生命價值中的身體活動層次。而如果用 333 計畫的評價方式，那我們將會發現，國人在從事動態休閒活動時，也常有未達標準的

情況出現。

接下來，筆者擬根據傅偉勳的生命十大價值層次模型，透過案例分析的方式，希望能對一般人所從事的休閒與能滿足之價值層次加以分析。

表 4-1 案例一

李小明，16 歲，今年就讀高中二年級，為家中的獨子。平時除了唸書準備升學之外，喜歡閱讀電腦書籍，學習網頁設計與各種應用軟體的使用，常常一投入電腦世界中，就忙到半夜都還不肯停止。

表 4-2 案例二

黃大雄，今年 21 歲，就讀大學經濟系三年級，住在學校的學生宿舍中。平時黃大雄最關心國家、社會大事與股票走勢相關的經濟問題，因此除了上課之外，整日守住電視機，看新聞、看股市分析，另外就愛與同學們辯論政治議題。

表 4-3 案例三

張大炮，今年 40 歲，任教於某高中的數學老師，家中有一個太太與兩個就讀國小的孩子。張大炮對國家與社會發生的事情通常不太關心，生活中的最大興趣就愛與家人一同從事戶外活動，當天行程的郊山郊遊是家中最常舉行的家庭活動。

表 4-4 案例四

陳小雪，今年 33 歲，一手創辦一家具中型規模的行銷公司，家中有丈夫與一位兩歲的孩子。陳小雪在工作之餘，喜愛偕同丈夫參加表演藝術方面的宴會，另外，夫妻兩人喜愛從事三天以上的登山活動，她認為在山中除了能給她工作的靈感之外，還能給她某些對生命的啟發。

在傅偉勳生命十大價值模型中，由於終極存在層的層面非常難以達到，因此我們在討論參與活動所能到達的層次時，先將之除卻不論。我們來看案例一（李小明），因為李小明目前仍在就學中，以一般高中所學的課程內容來說，大部分的價值層次平時都多少能有達到滿足，因此李小明可能較為不足的層次應為身體活動層、實存主體層與生死解脫層等層面。至於案例二（黃大雄），雖然他也仍然在就學中，但由於大三之後的課程大部分屬於專業學門的學習了，因此黃大雄的生活在十大價值層次中的身體活動層、美感經驗層、實存主體層、生死解脫層等層次的活動應較為不足。再來看案例三（張大炮），他是一位學校的數學老師，收入穩定，也全心為了家庭的和諧與發展而努力，然而他所參與的活動方式可能會在政治社會層、歷史文化層、生死解脫層等部份有所不足。最後我們來看案例四（陳小雪），基本上這一案例的生活與活動方式除了生死解脫的層次稍有不足之外，其他各個層次都蠻能夠得到滿足的。

由上述的案例中，我們可以發現到，不同生活喜好的活動方式，是會滿足人們不同的價值層次的，而更常發生的是，我們並沒有注意到在自己的生活中，到底擁有了什麼？缺乏了什麼？我們很可能忙了半天，

只是滿足了生命價值中的一小部分，然而卻漏失了更多的價值並未實踐，造成自己的生命價值是不健全的。而對於如此的現象，我們相信休閒的參與是能夠滿足平日我們所欠缺的價值層次的。就以案例一的李小明來說，就價值層次的完整性來建議它，我們可能會提醒他必須多參與休閒運動、並嘗試從活動中藉意義的發覺而產生精神上的自由感受，另外，他可能還需要多理解到人一生中所必經的生死歷程。而案例二的黃大雄，我們可能會除了建議他除了與案例一相同的幾個層次外，提升自己對美的經驗也是十分重要的等等。

但就以休閒活動本身來說，也是能夠加以分級的，因為有些休閒活動所能夠達到的價值層級是有限的，有些活動則正如 Ackerman 所言，是較容易達到實存主體層的境界的，但有些則是複合性的休閒活動，參與活動一次即能從中的到多元的價值滿足，這樣的俱複合性的休閒活動也是本研究所認為值得大力推廣的。我們以登山活動來說，儘管它所花費的時間較長(通常 3 天以上)，但在登山中，身體活動層、心理活動層、政治社會層、歷史文化層、知性探求層、美感經驗層、人倫道德層、實存主體層等，幾乎都能面面俱到。但話說回來，有些時候，人們還是必須了解到自己在做什麼，意義才會據此而生，否則光是低著頭猛攻山頂，於沿途美景視而不見，當然價值層次的滿足也會是很少的了(可能只有身體活動與心理活動兩個層次)。

因此根據本研究的發展，我們從傅偉動的價值層次來詮釋休閒的意義，我們會發現，休閒的前提除卻是自由的時間與自由的意願外，如果我們從多元開展的價值層次去對休閒進行深度的討論，我們將發現休閒能夠彌補許多日常活動無法滿足的價值層次，進而能使一個人的生命價

值實踐得更為完整，因此本研究對於休閒的深刻意義給予高度的肯定，也希望人們在了解價值多元開展的意義之後，能用更珍惜的眼光，慎選自己所參與的休閒活動，因為它是能夠使一個人的生命更豐富更完整的啊！

參考文獻

行政院主計處(2000)。民國八十九年社會發展趨勢調查結果摘要。臺北：行政院主計處。

行政院教育部(2000)。提昇學生體適能中程計畫。臺北：行政院教育部。

李明宗(1994)。休閒、觀光、遊憩論文集。臺北：地景。

李明榮(2001)。休閒運動專題研究課程筆記。未出版。

李明榮(1998a)。從生活型態看休閒文化演進。國立臺灣體育學院休閒運動系系刊，創刊號，20-22。

李明榮(1998b)。從社會變遷看休閒運動的演進。國立臺灣體育學院休閒運動系系刊，創刊號，23-26。

林東泰(1997)。青少年休閒價值觀之研究。臺北：師大書苑。

林宗毅(1994)。臺中市老年人休閒活動之研究。未出版之私立東海大學企業管理研究所碩士論文，臺中。

林建地(1996)。我國青少年休閒活動之研究。未出版之國立臺灣師範大學三民主義研究所碩士論文，臺北。

高宣揚(1997)。佛洛伊德傳。臺北：萬象。

- 張春興 (1997) 。現代心理學。臺北：東華。
- 涂淑芳譯 (1997) 。休閒與人類行為。臺北：桂冠。
- 莊慧秋 (1989) 。樂在工作外。臺北：張老師。
- 許光廬 (2000) 。納許 (Nash, J. B. , 1886-1965) 的休閒思想。體育學報 ,
28 , 163-172。
- 許義雄 (1985) 。體育學原理。臺北：文景。
- 國家圖書館全球資訊網 (2001) 。全國博碩士論文摘要檢索系統。
<http://datas.ncl.edu.tw/theabs/00/index.html>
- 陳定雄 (1994) 。休閒相關術語之歷史研究。國立臺灣體專學報 , 4 , 1-29。
- 陳思倫、歐聖榮、林連聰 (1997) 。休閒遊憩概論。臺北：空中大學。
- 游登良 (1994) 。國家公園——全人類的自然襲產。花蓮：太魯閣國家公
園管理處。
- 傅偉勳 (1994) 。學問的生命與生命的學問。臺北：正中。
- 楊峰州 (2000) 。休閒行為課程筆記。未出版。
- 楊峰州 (1998) 。休閒運動理論與實際課程筆記。未出版。
- 黃玲玲 (2001) 。休閒心理學課程筆記。未出版。
- 黃漢青 (2000) 。哲學與人生——幹嘛學哲學。臺北：三民。

黃德利(1993)。青少年涉足電動遊樂場的相關因素及其替代性方案之探討。未出版之國立政治大學心理學系碩士班碩士論文，臺北。

鄭健雄(1997)。休閒的哲學理念內涵暨分類。1997 休閒、遊憩、觀光研究成果研討會，243-263。

盧英娟(2001)。高職學生休閒活動之調查與休閒輔導策略之探討 以南投縣水里商工為例。未出版之國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文，臺中。

顏妙桂(1982)。民生主義社會休閒行為之研究。未出版之國立臺灣師範大學三民主義研究所碩士論文，臺北。

Ackerman, D. (2000). 心靈深戲(莊安祺譯). 臺北: 時報. (Original work published 1999)

Ackerman, D. (1999). 感官之旅(莊安祺譯). 臺北: 時報. (Original work published 1993)

Atkinson, R. L. (1991). 心理學(鄭伯壘、洪光遠、張東峰譯). 臺北: 桂冠.

Bammel, G. & Burrus-Bammel, L. L. (1992). Leisure and human behavior. IA: A Times Mirror.

Freud, S. (2000). 夢的解析(賴其萬、符傳孝譯). 臺北: 志文. (Original work published 1932)

Gleitman, H. (1999). 心理學(下)(洪蘭譯). 臺北: 遠流. (Original work published 1991)

- Godbey, G. C. (1994). Leisure in your life: an exploration. PA: Venture.
- Goodale, T. L. & Godbey, G. C. (1988). The evolution of leisure: historical and philosophical perspectives. PA: Venture.
- Henderson, H. D. & Sessoms, K. A. (1994). Introduction to leisure services. PA: Venture.
- Ibrahim, H. (1989). Pioneers in leisure and recreation. VA: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance.
- Kelly, J. R. (1996). Leisure. MA: A Simon & Schuster.
- Kraus, R. (1998). Recreation and leisure in modern society. MA: Jones And Bartlett.
- Russell, R. V. (1982). Planning programs in recreation. St. Louis: The C. V. Mosby.
- Shivers, J. S. & deLisle, L. J. (1997). The story of leisure: context, concepts, and current controversy. IL: Human Kinetics.
- Veblen, T. (1969). 有閑階級論(趙秋巖譯). 臺北: 臺灣銀行經濟研究室.
(Original work published 1899)