

第二章 文獻探討

本章內容將針對休閒活動的理論及休閒輔導相關的理論、現象、研究結果進行文獻探討，再整合這些相關之文獻以奠定本研究之理論基礎。共分成五節：第一節探討有關休閒活動的理論，包含有休閒的意義、休閒活動的意義、休閒與休閒活動的區別。第二節探討休閒活動的有關研究，包含有休閒活動的功能、休閒活動的類型、休閒活動取向。第三節探討青少年休閒活動的重要性。第四節探討休閒輔導的理論，包含有輔導的意義、休閒輔導的意義、休閒輔導的歷史發展、休閒輔導的取向。第五節探討休閒輔導的實務，包含有國外休閒輔導的應用與國內有關休閒輔導的研究。

第一節 休閒活動的理論

有關「Leisure」與「Recreation」兩字界定眾說紛紜，因此造成兩者混淆不清的情況。國內學者將「Leisure」譯為「閒暇」、「餘暇」、「休閒」，將「Recreation」譯為「遊憩」、「休閒」、「休閒活動」。在定義上亦有許多重疊之處，因此本研究將「Leisure」與「Recreation」從字源上做一界定並在文獻中探討。

一、休閒的意義

英文 leisure，源自拉丁文的 licere，意指「被允許」(to be permitted) 或「自由」(to be free)；希臘文的 schole 或 skole 涵義即為休閒 (lisure)

，後來它引申出拉丁文的 *scola* 和英文的 *school* (學校) 和 *scholar* (學者)，此兩者明顯意指休閒和教育之間具有極密切的關係。希臘文中的休閒，係指無拘無束的行動，或擺脫工作之後所獲得的自由時間或所從事的自由活動；蓋希臘文化認為工作的目的即為了休閒，一旦沒有休閒就沒有文化產生。而從拉丁文的 *licere* 所引申的法文 *loisir*，則指涉的是自由時間，以及所引申的英文 *license*，原指免除公務責任的行為，不論是自由的時間或自由的行為都有自由自在的意涵，此與亞里斯多德把休閒視為一種「存有狀態」(state of living) 或「自由狀態」(state of living free) 的休閒觀念十分貼切(宋明順，民 81)。

從中文字源的觀點來看，《說文解字》中所記，「休」指人依木，在操勞過甚時，常依靠樹木來減低疲勞，修養精神，故休之本意作息止解，「閒」在清代段玉裁注解之《說文解字》中，是指「隙也，門有縫而月光射入此月光自門射入之處(高樹藩，民 60)。另外呂建政(民 88)亦提出「休」字是由「人」與「木」合成的，其意向是「人依靠著樹木」或是「人坐在樹下」，因此「休」有休息、休憩、修養等帶有暫時停止勞動的意思；此外「休」也有美、善、喜樂的意思，其之所以如此，或許是因為人坐在樹下休息時，既有蔭涼之快，又可觀天空之蔚藍與廣大，聽鳥兒之啼轉與啁啾的緣故吧！再者，「閒」字是由「門」與「月」合成的，其意象是「門中鑲著一輪明月」吧！此時或獨處或靜思，或與家人相聚，忽地發現明月高掛，引人遐想。因此，「閒」也就是安閒、閒適的意思，而人也因著有閒，所以可能哲思深邃、文思泉湧、詩興湍飛。從中文字面意義來看，「休閒」包含了「休息」和「閒暇」兩個層面，所以休閒似乎指涉一個人擁有的

「閒暇的自由時間」，「從事任何可以恢復精神或體力的活動」。但是，此處的活動，並不侷限於肢體的休閒活動（recreation），它應該同時也包涵了心智的精神活動（mental activity）。即使是休閒，在希臘文化的意涵，它是指一個人在工作之餘，藉著輕鬆的活動，來消除工作的壓力、單調、乏味、疲勞，以便恢復或再造活力。所以，休閒本身常常只是過程、手段，而活力的再造，或精神的恢復，才是休閒的真正目的（林東泰，民 81）。國內學者從字源觀點來解釋休閒還有（林東泰、陳彰儀、黃定國，民 83；郭國良，民 85）。

國外學者諸如亞里斯多得（Aristotle）、拉籃比（Larrabee）、梅耶遜（Meyersohn）、貝葛（Berger）、康杜（T. M. Kando）、德納（Lehner）、庫柏（Kube）和法人杜瑪茲第爾（J. Dumazedieer）（參考吳寶桂，民 68）、Parker（1979）、Kelly（1978）對於休閒意義皆有界定，作者就他們的看法歸納出一共通點，即「休閒是自由時間、自我選擇的活動」。

我國學者認為休閒的意義涵蓋有三種論點：一為工作的相對詞，意指不工作或休息（許義雄，民 69；張春興，民 72；黃嘉宗，民 75；曾誰芬，民 78；黃中科，民 79；黃德祥，民 85）。二為閒暇的意思，指個人可自由支配的時間（李明宗，民 77；文崇一，民 79；黃中科，民 79；張少熙，民 81）。三為個人在生活上幽雅心境，此種心境可得自休閒，也可得自於工作，忙與閒純屬心理感受（張春興，民 72；黃嘉宗，民 75）。與 Paker（1979）對休閒的三種界定方式，第一種是一天 24 小時內扣除非休閒的時間——工作、睡眠、吃飯、生理需求等，第二種為不是指某一段時間，而是活動的特質或個人所從事的活

動，第三種為休閒是剩餘時間和休閒應是如何的狀態有異曲同工之處。

另外，對於休閒的定義亦有不少的學者對此課題作探討（e.g. Parker, 1971；Berger, 1962；黃定國，民 80；陳婉蘭，民 81；王素敏，民，85；郭國良，民 85；高俊雄，民 85）；他們大致由下列五個角度探討休閒，茲敘述如下：

（一）時間的觀點

休閒的英文是 leisure，係源自拉丁語中的 licere，而 litcere 又源自 senole。意指擺脫生產勞動後的自由時間或自由活動而言。也就是說休閒時間是剩餘的（Residual）即扣除我們必須去滿足工作或任務要求和維持個人生存必須做的事情以外，剩餘的時間；同時休閒時間是自己的時間，在這段時間內，我們可以自由選擇自己想要做的事。

（二）活動的觀點

把休閒視為休閒活動或非工作性質的活動，我們可以依照活動的形式，將某些活動區辨認定為休閒活動，當我們從事這些休閒活動時，我們就是在休閒了。如運動、藝文活動、民俗活動、社團交際活動等。

（三）經驗的觀點

休閒是一種心理狀態（Csikszentmihalyi & Kleiber, 1991）當一個活動是自由選擇，且活動本身即是目的時，這個活動應可視為休閒，可見休閒經驗具有自由及內在動機之特徵。在休閒分類模式中，以參與者感受的自由選擇和參與活動的內生動機來區別休閒與非休閒的

狀況，簡言之，休閒就是為了體驗活動本身的樂趣，自由選擇參與某項活動的行為（Neulinger，1981）。休閒經驗可能強度有別，但必須有自由選擇、內在滿意、高峰喚起、要求投入感等條件（Tinsley、Hinson、Tinsley & Holt，1993）也因此休閒意謂著人類為了體驗活動參與的樂趣，自由選擇參與某項活動的行為，在參與活動的歷程中，人們心思狀態是愉快滿足的。

（四）行動的觀點

從活動中，一個人與其他參與者之間的互惠互動，從活動中的自然環境或人為設施服務感受到的刺激，以及在活動中扮演某項角色或擔任某項任務過程中表現的能力水準，都是影響一個人生活體驗的重要因素（高俊雄，民 83）。休閒是採取行動，去實踐完成某些對自己的生活有意義的事情。若自由是定義休閒的關鍵，那麼自由除了是一個人主觀上的感受之外，必須是經由我們的行動表現出來，亦即完成某件事或達到某一狀態的自由。

（五）自我實現的觀點

從西方的歷史來看，休閒代表追求卓越，藉此達到人生最高境界，希臘人將休閒理想化為 Schole，它指的是無拘無束的行動，或擺脫工作之後所獲得的自由時間或從事的自由活動（林東泰、陳彰儀、黃定國，民 83）。依馬斯洛（Maslow）的主張，自我實現的過程是開拓一個人的天分、能力和潛力並充分加以運用。同時依其理論，自我實現是人生最高的一種境界，人人渴望但不見得都能滿足。由於休閒活動中的自由選擇與發揮有助於自我表達、自我能力和追求真善美的實現，要到達此真善美的境界，休閒活動雖非是充分的條件，但卻

是必要條件（葉秀琴，民 87）。休閒的功能不只是促進個人放鬆、娛樂、休閒亦需投入相當的精神與努力，以達到完成、實現並提昇自尊的境界。意即休閒意謂著個人天份、能力及潛力的開拓，並且融入活動完成扮演的角色、以達自我的實現。

二、休閒活動的意義

（一）字義的觀點

休閒活動的語源，係由拉丁語 *recreare* 到 *recreation* 所由來，再經法語 *r'ecre'ation* 而成今日英語的 *recreation* 一詞，原有創新、使清新的含意。但另有以造語的形式認為，*recreation* 係由 *re* 和 *creation* 組合而成，*re* 為接頭語，有「再、重新、更加」的意思，而 *creation* 泛指創出、造出、創造之意，因此，*recreation* 一詞，含有「重新創出」的意思至為明顯（許義雄，民 72）。

（二）意義的觀點

1. 廣義的定義：休閒活動是有目的、有計畫的運用工作、讀書之餘的時間（董媛卿，民 87）；是人類於閒暇時，依其興趣及需要追求滿足感的自然表現，個人或團體參與活動的動機係基於其能獲得享受及滿足的體驗。休閒活動係任何型態之有意義的享受，其可能於任何時間，任何地點發生，只要從事活動的人認為該活動對他(她)而言是遊樂性的便可。李明宗（民 77）與馮麗花（民 87）引用林清山（民 74）說法相類似，廣義的休閒活動包羅萬象，凡是非工作性質而以空閒的時間去從事的行為，只要是能疏暢身心之活動均屬之。其指出有關休閒活動之真正意義，必須以當時活

動者本身的心理狀態來加以剖析，但均具下列共同性：（1）在閒暇舉行，不要求任何報酬，活動本身既是享受；（2）主動性的參與，以發展身心，創造機體精力（stamina）；（3）自由選擇自己喜愛的活動給予當場直接的滿足。並與密西根州的學者甘·史密西（K. Simthee）認為休閒活動是「一種自願從事的活動，參與後主動或被動地獲得快樂者謂之」。陳在頤（民74）亦指出休閒活動的意義甚廣，基本上必須具備有以下的特質：（1）自由參與的；（2）符合健康衛生，且有積極的效果；（3）非追求名利與財富的；（4）沒有職業上或人事上的介入。

2. 狹義的意義，休閒活動有藉助娛樂、消遣的方式以達成解除疲勞，恢復體力，重新創造身體效率的作用與德克薩斯州的斐弗里·雪菲爾（B. Sheffield）對休閒活動的看法為「它是人們在公餘之暇，振奮和恢復身體、心靈或精神，甚至三者兼顧的活動」相近（馮麗花，民87）；另外與陳在頤（民74）認為休閒活動是強健身體、放鬆心情、緩和情緒、為下次工作、讀書而休養生息的活動亦相似。

綜合以上所述，休閒活動的意義乃「個人於工作時間以外，閒暇之時，自由時間之下，由內在動機驅使，依照個人興趣主動參與自由選擇的個人或團體、靜態或動態活動，進而達到舒暢身心，獲得心靈滿足與精神上的歡樂與愉悅，且具有休養、再造與重新出發的功能」。

三、休閒與休閒活動的區別

國內學者薛銘卿(民83)曾從六個層面將休閒及休閒活動作一區別，引用其文章，請參見(附錄A)。

故區分 Leisure 和 Recreation 最簡單的方法就是以活動層面來分，Leisure 指非工作時間之休閒時間內所從事的活動；recreation 跨越了非工作時間和工作時間，涵蓋非工作時間和工作時間兩個時間內的活動。

第二節 休閒活動的有關研究

一、休閒活動的功能

趙善如(民84)從休閒發展中，我們發現古希臘、羅馬早已體會休閒活動所帶來的正面意義。這些年來，透過專家學者們的實證研究更加具體的展現休閒活動的功能，如透過休閒活動的參與，達到社會化涵育過程；維持甚至提昇人際關係與互動；有助於發展自信、勇氣、誠實、負責任，以涵化個人品德和個性；宣洩挫折感及有害的情緒，防範反社會行為；以及可以啟迪人生觀與世界觀。

黃天中(民84)將休閒活動的功能歸結如下：

- (一) 促進身體健康—生物本身具有生物時鐘的特性現象，人類生活自然有其節奏。我們在某一段時間工作後，必須要有休閒或活動，來維持身體的正常功能。
- (二) 促進情感交流—休閒生活可以使人與人之間的距離接近，並除去堵在心中防衛的牆。

- (三) 擴大社交圈—在某些休閒活動中，我們可以認識同道、同性、異性、名人或各行各業的人，並可增進人際交往的技巧。
- (四) 舒解工作或學業壓力—有些休閒活動，或甚至什麼也不做，可讓我們在重複、單調或繁重的工作或學業外，獲得喘息，享受無拘無束的輕鬆。
- (五) 啟發智慧、激發創造力—因為壓力解除，接觸新事物、冥想、探索等，常使人萌生清明的心智，湧現新奇的靈感，創作更美好的作品或對問題有所突破。
- (六) 拓展工作或學業的資源—因休息而有充沛的體力，或在休閒中習得新的技能、知識，促進原有及未來工作或學業的進展。
- (七) 促進自我實現—休閒活動使我們在工作及學業外，發揮潛力、接受挑戰、實現自我理想。
- (八) 促進社會福利—各種義務性活動的參與，即在幫助社會上的人過得更幸福。

楊敏玲（民 85）引用 Kleiber 和 Rickards（1985）指出休閒在青少年發展歷程中具有三種重要的功能：

- (一) 透過休閒，達到釋放壓力、鬆弛緊張的目的。
- (二) 透過休閒參與，達到社會互動的目的。
- (三) 透過休閒，青少年得以摸索、認清自我、拓展自我、進而達到實現自我的目的。

陳美芬（民 85）引用其他學者看法認為休閒活動對青少年從多元角度來探討具有下列六項功能：

(一) 社會化功能

藉由所參與的休閒活動學習社會的規範以達到社會的需求。莊懷義等(民81)認為透過休閒活動能增進與他人交往，並經由團體成員的承認而滿足隸屬感與安定感。青少年從休閒活動中不斷的與人交往並增加生活經驗，如此亦有助於社會人格的形成。

(二) 文化的功能

鮑薩曼(Bosserman)、卡普蘭(M. Kaplan)、威倫斯基(Wilensky)主張休閒是人的價值體系與意識型態的一種外顯行為，可以反映文化的走向(林素麗，1979：轉引自何福田等，民79)。由於青少年所從事休閒活動往往受社會流行風尚的影響，因此，由大多數的青少年所從事的休閒活動即可看出當前社會的流行趨勢及價值觀。

(三) 增進親子關係

家庭式的休閒活動有助於增進親子關係，及代溝的消除，尤其青少年時期往往叛逆性較強，適當的家庭式休閒活動，不但可增進與家人相處機會，同時藉著與家人溝通疏發自己的情緒，如此可減輕所面對的壓力。

(四) 心理的功能

由於青少年面對升學的壓力及急劇的身心變化，因此，適當休閒活動有助於身心的調適。莊懷義等(民81)認為休閒活動亦可補償個人缺陷、去除攻擊衝動、發洩情緒、逃避現實壓力等功能，故正當的休閒活動對健全青少年心理有很大功用。

(五) 獨力能力的培養

藉由參與休閒活動可以增進與他人相處的機會，從團體中培養獨力自主的能力，凡事能自己思考解決，而不再依賴父母師長，因過度

的內向、退縮或依賴都不是青少年所應具有的，活潑有朝氣才是青少年的本性，因此，藉由休閒活動培養獨力自主的能力是不容忽視的。

(六) 生涯探索的功能

一般所參與的休閒活動往往是自己有興趣的活動，藉此青少年不但可以培養自己專長，更可以發展為自己一生所追求的目標，故休閒活動有時關係生涯發展，故如何從中去發現自己的興趣與專長是非常重要的。

李明榮（民 88）也闡述休閒具有之功能包含 5P 和 5R，茲簡述如下：

(一) 五 P (Profit、Pressure、Prestige、Pleasure 和 Performance)：

1. 有益身心 (Profit)：正當的休閒活動有益身心之發展，及促進身心之健康。
2. 舒緩壓力 (Pressure)：適當的休閒活動可以舒緩壓力，使生活得到調適。
3. 提昇名望 (Prestige)：參與休閒活動可以增進人際關係，更可透過休閒活動以提升個人之身份與名望。
4. 心情愉快 (Pleasure)：參與休閒活動最直接可以獲得的就是愉悅的經驗，讓心情舒暢愉快。
5. 生活技能 (Performance)：未來的生活，競爭壓力將會更加沈重，這是眾所皆知的；參與休閒活動將成為生活技能的一部分，如果不會安排自己的休閒活動，將會被社會所淘汰。

(二) 五 R (Rest、Release、Refresh、Rebirth 和 Recreation)：

1. 休息調養 (Rest)：適當的休閒活動可以使身心得到休息調養。
2. 放鬆心情 (Release)：適當的休閒活動可以獲得愉悅的經驗、使心情達到放鬆與舒解之效果。
3. 恢復體力 (Refresh)：勞心之後或工作之後，從事適當的休閒活動可以消除疲勞、恢復體力，以迎接明日的新生活。
4. 再生活力 (Rebirth)：從事適當的休閒活動可以消除疲憊、再生活力，猶如再生一樣，可以再衝刺以迎接新的挑戰。
5. 娛樂消遣 (Recreation)：適當的休閒活動可以獲得愉悅的經驗外，更是可以達到娛樂消遣、休養身心之目的。

Witt 和 Bishop (1970) 將休閒的功能歸為四大類：

- (一) 傾洩作用 (catharsis)：在活動中可以充分宣洩個人的情緒障礙，如挫折、恐懼等。當學生的成績不理想或面臨的升學壓力等可藉由動態性休閒活動宣洩。
- (二) 鬆弛作用 (relaxation)：在休閒活動中可以使個人恢復能源，並且放鬆自己，使內心達到平靜狀態。因為在求學過程中個人需要十分努力，並期望自己有好的表現，因而產生鉅大壓力；而休閒中是沒有競爭的，可以達到放鬆的功能。
- (三) 補償作用 (compensation)：讓個人在休閒活動中可以補償生活的缺陷或不足，如從事體育性活動，可彌補日常生活中欠缺的運動部分，獲得健康。

(四) 工作類化 (task generalization)：使個人在休閒活動中所獲得的特定或人際技能應用到類似的人生情境中，使個人獲得喜悅和滿足。在沒有壓力和競爭的休閒活動中，人際關係可以自由的增長，而且若在休閒中具備一定的技能，對工作和事業上的發展助益極大，亦可作為終身活動項目或是第二專長的養成。

Bloland (1987) 指出休閒具有下列六點功能：

- (一) 使人快樂無冒險的進行社會試驗與認知。
- (二) 促進身體健康，並使人生豐富精彩。
- (三) 增進個人自由的感受，體驗各種生活目標，並且對角色楷模與良師益友進行認同。
- (四) 發展人際關係與他人建立情誼。
- (五) 娛樂與放鬆。
- (六) 經由需求的滿足而平衡人生。

綜合以上所述，休閒的功能可包含這幾個範圍：(一) 社會化的功能：促進人際關係、擴大社交圈、提升地位名望、促進社會福利、增加生活經驗；(二) 生理的功能：促進身體健康、恢復體力與再生活力；(三) 心理的功能：發洩情緒、釋放壓力、放鬆心情、讓心情舒暢愉快；(四) 文化陶冶的功能：休閒可以增進文化的發展，形成風氣，帶動潮流；(五) 增進人際感情的功能：休閒可以凝聚感情，增加家庭親子、團體間的情誼；(六) 心理補償的功能：休閒可以補償在工作中的挫折與生活上的缺陷，增加滿足感與提高工作效能；(七) 工作類化與生涯探索的功能：休閒活動中所學習到的技能，能實際應用到生活中，並發覺與培養興趣、專長使成為終身活動項目與第二專長；(八) 自我實現與能力培養的功能：發揮自己潛力，接受

挑戰，促進自我實現並從團體中培養獨立自主的能力。

二、休閒活動的類型

休閒活動的種類繁多，各學者對其分類因探討的角度不同而有不同的分類方式，本研究將相關學者對休閒活動分類作一整理裨益更易瞭解休閒活動的種類。

鄭健雄（民 86）以各種休閒型態的哲學理念與本質涵養為基礎，做為分類依據。以哲學內涵為基礎的休閒分類，可分成三大型態如下表 2-1：

表 2-1 休閒活動分類

| 休閒取向 | 休閒類型 | 活動項目 |
|-------------|-------|--|
| 情境取向 的休閒 | 知識型 | 研讀書籍、閱讀專業雜誌、學術性研究、寫作、參加演講會、讀書會、辯論會、學術討論會、參觀博物館等。 |
| | 藝術型 | 攝影、書法、繪畫、音樂、詩歌、戲劇、舞蹈、手工藝等。 |
| | 悠閒型 | 冥想、沉思、靜坐、漫步、獨自垂釣等。 |
| 體驗取向 的休閒 | 競技遊戲型 | 田徑賽、拳擊賽、球賽、奕賽、職業比賽、以及一切爭勝比賽。 |
| 體驗取向 的休閒 | 博奕虛擬型 | 紙牌、賽馬、各種賭博、抽獎、摸彩、電腦遊戲、以及演話劇、演戲等各種角色扮演活動。 |
| | 民俗文化型 | 重要節慶、民間技藝活動、民俗文化活動以及宗教祭祀活動等。 |

待續

續表 2-1 休閒活動分類

| 休閒取向 | 休閒類型 | 活動項目 |
|-------------|-------|---|
| 成果取向 的休閒 | 戶外遊憩型 | 出外旅遊、露營、健行、跑步、騎腳踏車、騎馬、以及海上活動等。且絕大多數學者認為戶外遊憩 (outdoor recreation) 是特指發生於較低度開發的自然環境的野外遊憩活動，如登山、野營、滑雪、賞鳥等。 |
| | 消遣娛樂型 | 看電影、看電視、閱讀閒書雜誌、吃零食、聽廣播、聽音樂、養寵物、唱 KTV、種花種菜、逛街、聊天、集郵等。 |
| | 社交聯誼型 | 團體聚會、社團活動、社區活動、喜慶宴會、自強活動等 |

資料來源：改自鄭健雄 (民 86)。休閒的哲學理念內涵及分類。於中華民國戶外遊憩學會編，1997 休閒、遊憩、觀光研究成果研討會 (pp.243-263)。臺北：田園城市文化。

王秀蓮、李英弘 (民 88) 將休閒分為三取向四類型如下表 2-2：

表 2-2 休閒活動分類取向、類型

| 休閒取向 | 休閒類型 | 活動項目 |
|------|-------|---------------------------|
| 成果取向 | 消遣娛樂型 | 看電視、聊天、聽廣播、聽音樂、逛街、閱讀書報、雜誌 |
| | 社交聯誼型 | 拜訪親友鄰居、團體聚會、自強活動 |
| 體驗取向 | 民俗文化型 | 節慶、宗教祭祀活動 |
| 成果取向 | 戶外遊憩型 | 旅遊、健行、跑步、登山、運動 |

資料來源：改自王秀蓮、李英弘 (民 88)。SOHO 族的休閒型態及休閒活動之探討。於中華民國戶外遊憩學會編，遊憩行為研究與管理 (pp.187-204)。臺北：田園城市文化。

黃郁宜(民83)依休閒活動的性質，將休閒活動分成體育性、藝文性、社交性、康樂性休閒活動四種，如下表 2-3：

表 2-3 依性質的休閒活動分類

| 活動性質 | 活動內容 |
|---------|---|
| 體育性休閒活動 | 能鍛鍊體魄，培養技能與體型美。如打球、登山、游泳、田徑、騎車、釣魚、散步、划船、國術等。 |
| 藝文性休閒活動 | 能培養情趣、變化氣質，並增進個人的心智能力。如繪畫、寫作、書法、音樂欣賞、閱讀、做手工藝、參觀展覽等。 |
| 社交性休閒活動 | 能學習社交關係，增進人際關係。如探親、宗教性活動、郊遊、聚會等。 |
| 康樂性休閒活動 | 能調劑身心，陶冶心性。如看電視、看電影、聽廣播、逛街購物。 |

資料來源：改自黃郁宜(民83)。現代少年的休閒活動。學生輔導，35，88-93。

對於休閒活動的分類方式大致可分為三種，一為研究者主觀的分類法：依研究者個人的主觀判斷，直接區分出某些類型；另一為因素分析法：依受試者所參與的每個活動的頻率加以分類，其假設頻率相當之活動是相似的，可歸納同一類；再者為多元尺度評定法：先將休閒活動兩兩配對，形成多組相對的休閒活動，由受試者依自己的之法加以判斷，從最相似對最不相似加以評定(陳彰儀，民78)。研究者將周海娟(民79)、黃立賢(民85)、魏素芬(民86)、蘇瑛敏(民86)、劉佩佩(民88)之論文中所蒐集的休閒活動類型文獻，以及研究者本身蒐集的資料，依作者、年代、及休閒活動的類型，歸納整理如下表 2-4、2-5)。

表 2-4 國內休閒研究的休閒類型區分

| 研究者 | 年別 | 類 型 |
|------------|------|--|
| 宗亮東 張慶凱 | 民 55 | (1)學術性(2)藝術性(3)康樂性(4)閒逸性 |
| 黃振球* | 民 59 | (1)智識性(2)藝術性(3)作業性(4)體育性(5)服務性 |
| 廖榮利* | 民 68 | (1)藝術(2)大自然(3)社交(4)體育 |
| 許義雄* | 民 68 | (1)體育性(2)教養性(3)娛樂性(4)其他類 |
| 莊仲仁 | 民 70 | (1)技藝性(2)感官享樂性(3)文藝性(4)戶外性(5)打發時間性(6)吸收知識性(7)運動性(8)創作修理性(9)傳統民俗性(10)追求刺激性(11)嗜好收集性 |
| 李淑芳* | 民 73 | (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 |
| 陳彰儀 | 民 74 | (1)知識性(2)體育性(3)藝術性(4)作業性(5)社交服務性(6)娛樂性(7)休憩性(8)與小孩有關性 |
| | 民 75 | (1)手藝性(2)娛樂性(3)休憩性(4)棋藝性(5)文藝性(6)知識性(7)社交性(8)一般運動性(9)逛街性(10)農藝性(11)與小孩有關性 |
| 修慧蘭 | 民 75 | 同陳彰儀 (民 75) |
| 黃嘉宗* | 民 75 | (1)消遣遊樂性(2)運動性(3)技藝性(4)陶冶性(5)美術性 |
| 曾誰芬 | 民 77 | (1)知識與休憩性(2)戶外遊玩型(3)戶外運動型(4)玩樂與運動型(5)文藝性作業型(6)技藝性作業型 |
| 文崇一 | 民 67 | (1)技術取向(2)實用取向(3)清靜取向(4)休息取向 |
| | 民 70 | (1)知識性(2)社交性(3)運動性(4)消遣性(5)玩樂性 |
| | 民 73 | (1)知識取向(2)健身取向(3)消遣取向(4)性別取向 |
| | 民 75 | (1)知識藝術型(男)、知識健美型(女)(2)社交型(3)運動消遣型(男)、消遣運動型(女)(4)健身型(男)、外務型(女) |
| | 民 77 | (1)知識藝術性(2)娛樂性(3)體力性(4)社交性(5)消遣性 |

待續

續表 2-4 國內休閒研究的休閒類型區分

| 研究者 | 年別 | 類 型 |
|--------------|------|---|
| 潘玉山 | 民 77 | (1)藝術性(2)服務性(3)社交性(4)智識性(5)體育性(6)娛樂性 |
| 林永吉* | 民 70 | (1)個人(2)家庭(3)社區(4)區域 |
| 周海娟 | 民 79 | (1)消遣性(2)嗜好性(3)社交性(4)體能性(5)益智性(6)服務性 |
| 何福田 | 民 79 | (1)社交(2)社團(3)比賽(4)藝術(5)動作(6)靜止 |
| 黃科中* | 民 79 | (1)社交(2)社團(3)比賽(4)藝術(5)動作(6)靜止 |
| 盧怡慧* | 民 79 | (1)知識型(2)娛樂型(3)休憩型(4)體育型(5)社交型(6)技藝作業型(7)親子型 |
| 馮祥永 | 民 80 | (1)知識與遊樂型(2)社交與遊憩型(3)作業型(4)忙碌熱鬧型(5)家務型(6)娛樂活動型(7)逛街型 |
| 柴松林 | 民 80 | (1)滿足生理需要的活動(2)滿足心理需要的活動(3)滿足社會需要的活動 |
| 何麗芳 | 民 81 | (1)消遣型(2)嗜好型(3)健身型(4)學習型(5)社交服務型 |
| 許瓊文 | 民 81 | (1)戶外類(2)修身養性類(3)玩樂類(4)消遣類(5)知識類(6)運動類(7)益智類(8)靜態類 |
| 現代休閒 育樂百科 | 民 81 | (1)戶外活動(2)水上活動(3)運動(4)音樂(5)舞蹈(6)美術(7)戲劇(8)工藝(9)嗜好(10)益智(11)視聽(12)休閒(13)飲食(14)民俗活動(15)社交活動 |
| 李宜靜 | 民 82 | (1)社交因素(2)藝文活動愛好因素(3)戶外運動因素(4)影片媒體愛好因素(5)技藝型(6)家庭手工藝因素(7)消遣性社團活動因素(8)慢跑爬山因素(9)歌唱電動因素 |
| 行政院青 輔會 | 民 82 | (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 | 民 83 | (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 |

待續

續表 2-4 國內休閒研究的休閒類型區分

| 研究者 | 年別 | 類 型 |
|---------------------|------|---|
| 許義雄 | 民 83 | (1)刺激追求性(2)投機性(3)體能性(4)舞蹈類(5)閒意性(6)音樂性(7)戶外性(8)藝能性(9)消遣性(10)益智性(11)旅遊(12)社會性(13)作業性(14)娛樂性(15)其他類 |
| 許瑛玲* | 民 83 | (1)知識性(2)體育性(3)藝術作業性(4)社教性(5)娛樂性(6)休憩性(7)親子性 |
| 張少熙 | 民 83 | (1)刺激性(2)交誼性(3)閒意性(4)娛樂性(5)戶外活動(6)觀賞性(7)音樂性(8)消遣性(9)藝能性(10)休憩性 |
| 中華休閒 品質文化 策進會 | 民 84 | (1)益智性(2)技藝性(3)民俗性(4)社會性(5)舞蹈性(6)音樂性(7)戲劇性(8)戶外性(9)體育性(10)技能性(11)旅遊性(12)嗜好性(13)娛樂性(14)閒意性 |
| 李素馨 | 民 85 | (1)戶外運動性(2)知識性(3)生活性(4)娛樂性(5)社交性(6)藝術性(7)休憩性(8)競賽性(9)親子性(10)室內運動性 |
| 郭國良* | 民 85 | (1)社交型(2)運動型(3)嗜好遊戲型(4)觀賞型(5)藝文手工型(6)知識型(7)戶外遊憩型(8)閒意型 |
| 黃立賢* | 民 85 | (1)藝文類(2)技藝類(3)觀賞類(4)蒐集類(5)組織類(6)進修類(7)社交類(8)閒逸類(9)戶外類(10)運動類(11)刺激類(12)健身類 |
| 陳美娟 | 民 86 | (1)閒逸型(2)美感與知識型(3)體能活動型(4)刺激型(5)戶外型(6)修身與社會參與型(7)自我表現與社交型(8)家庭型(9)流行與資訊型 |
| 韓惠華 | 民 86 | (1)知識與運動型(2)手工型(3)戶外遊憩型(4)家庭閒逸型(5)社交閒逸型(6)藝文型 |
| 陳美玲* | 民 86 | (1)運動型(2)技藝作業型(3)社交型(4)娛樂型(5)休憩型(6)親子型(7)知識型 |

1.說明：研究者欄中加「*」表主觀因素分類法、未加「*」表因素分析分類法。

2.資料來源：部份資料周海娟（民 79）、黃立賢（民 85）、魏素芬（民 86）、蘇瑛敏（民 86）、劉佩佩（民 88）。

表 2-5 國外休閒研究的休閒類型區分

| 研究者 | 年別 | 類 型 |
|-------------------------------|------|---|
| Foot & Cottrell* | 1955 | (1)體力遊樂性(2)工藝性(3)休憩性(4)智識性(5)藝術性 |
| Havighurst* | 1959 | (1)參與正式組織(2)參與非正式組織(3)旅遊(4)看電視或無線電通訊(5)參與運動(6)觀賞運動(7)釣魚、打獵(8)園藝(9)工藝(10)想像性活動(閱讀、聽音樂、藝術等)(11)拜訪親友 |
| Kaplan* | 1960 | (1)社交性(2)合作性(3)遊樂性(4)藝術性(5)冒險性(6)靜止性 |
| De Crazia* | 1962 | (1)主動/被動(2)個人/社會性(3)戶內/戶外(4)家庭內/家庭外(5)坐著做/站著做 |
| Bishop | 1970 | (1)主動性(2)被動性(3)強力和身心性 |
| Witt | 1971 | (1)運動性(2)戶外性(3)審美性(4)社會性 |
| Dumazedier | 1974 | (1)運動(2)藝術(3)實用(4)知識(5)社交 |
| Brent** | 1975 | (1)主動/被動(2)個人/團體(3)心智/非心智(4)戶內/戶外 |
| Duncan | 1980 | (1)運動(2)家庭活動(3)戶外活動(4)個別活動(5)青年社交活動 |
| Parker* | 1983 | (1)休閒(2)半休閒(3)工作中休閒 |
| Tinsly & Johnson | 1984 | (1)啟發智力的活動(2)發洩性的活動(3)補償性表現的活動(4)與朋友享樂的活動(5)支持性友誼的活動(6)安慰而孤獨的活動(7)重複暫時放任性活動(8)中度安全感活動(9)審美觀表現的活動 |
| Caldwell & Smith & Weissinger | 1992 | (1)大眾媒體活動(2)社交活動(3)娛樂活動(4)冒險活動(5)自然性活動(6)競技性活動(7)非競技性運動和遊戲(8)觀賞運動和遊戲(9)文化活動(10)嗜好 |
| Zuzanek & Mannell | 1993 | (1)大眾媒體(2)閱讀(3)社交(4)嗜好(5)運動(6)放鬆遊戲和消遣 |
| Rathunde | 1993 | (1)社交性(2)運動和遊戲(3)看電視(4)聽音樂(5)閱讀(6)思考(7)嗜好(8)其他 |

待續

續表 2-5 國外休閒研究的休閒類型區分

| 研究者 | 年別 | 類 型 |
|--------------------|------|---|
| Kleiber & Caldwell | 1993 | (1)社交(2)運動(3)放鬆(4)益智(5)娛樂 |
| Dupuis & Smale | 1995 | (1)被動(看電視、嗜好)(2)社交(社會團體、拜訪朋友)(3)運動(散步、游泳) |

1.說明：研究者欄中加「*」表主觀因素分類法、未加「*」表因素分析分類法。加「**」表多元尺度分類法。

2.資料來源：部份資料周海娟(民79)、黃立賢(民85)、魏素芬(民86)、蘇瑛敏(民86)、劉佩佩(民88)。

現代休閒育樂百科(Guide to Leisure Recreation, 民81)將休閒育樂分類為戶外活動、水上活動、運動、音樂、舞蹈、美術、戲劇、公益、嗜好、益智、視聽、休閒、飲食、民俗活動、社交活動等15類，每一類亦將活動名稱明確指出，如下表2-6所示。

縱觀如此多的種類與包含的活動，參考之後本研究擬採球類活動、戶外活動、民俗性活動、舞蹈、健身活動、技擊活動、水上活動、空中活動、嗜好類、美術類、音樂類、視聽類、益智類、飲食類、其他等15類，作為第一部份休閒生活現況問卷的設計依據。

表 2-6 現代休閒育樂類活動類表

| 活動類別 | 活動項目 | 活 動 名 稱 |
|-------|----------|---|
| 戶外活動類 | 野外活動項 | 烤肉野餐、觀景、賞花、野營、觀星、森林浴、騎馬、健行、馬術、慢跑、射箭、登山、十字弓、攀岩、打獵、野外求生、模擬野戰、賞鳥、高空跳躍、駕車、溜狗、靜坐 |
| | 滑輪項 | 滑輪、滑草、滑板 |
| | 雪(冰)上活動項 | 滑雪、堆雪人、滑雪橇、滑冰、雪上摩托車、冰攀 |

待續

續表 2-6 現代休閒育樂類活動類表

| 活動類別 | 活動項目 | 活 動 名 稱 |
|-------|-------|--|
| 戶外活動類 | 車輛休閒項 | 自由車、露營拖車、越野單車、馬車、登山車、機車賽、越野機車、房車賽、迷你摩托車、小型車、吉普車、方程式賽車、休閒旅行車 |
| | 遙控項 | 遙控車、遙控直升機、遙控飛機、遙控船 |
| | 空中遊戲項 | 風箏、魔力環、飛盤、回力鏢 |
| | 童玩項 | 跳繩、控土窯、踢毽子、滾鐵環、扯鈴、竹蜻蜓、陀螺、鬥蟋蟀、打鞦韆、童年遊戲 |
| 水上活動類 | 魚釣項 | 溪釣、冰上釣魚、池釣、網魚、海釣、射魚 |
| | 戲水項 | 海水浴場、風浪板、游泳、衝浪、潛水、滑水、水上摩托車 |
| | 舟艇項 | 划船、快艇、激流泛舟、動力橡皮艇、遊艇、獨木舟、帆船、氣墊船 |
| | 空中活動項 | 飛行傘、跳傘、滑翔翼、滑翔機、輕航機、熱氣球、拖曳傘 |
| 運動類 | 室內球賽項 | 桌球、壁球、撞球、溜溜球、保齡球 |
| | 室外球賽項 | 籃球、手球、網球、曲棍球、棒球、巧固球、壘球、躲避球、足球、水球、羽毛球、毽球、排球、藤球、沙灘排球、合球、高爾夫球、板球、橄欖球、馬球、美式足球、槌球 |
| | 健身運動項 | 健美、氣功、重量訓練、防身術、舉重、呼拉圈 |
| | 美姿運動項 | 體操、跳水、韻律操、水上芭蕾 |
| | 技擊項 | 跆拳道、摔角、柔道、相撲、空手道、太極拳、合氣道、國術拳術、國術長短兵器、拳擊、劍道、泰國拳、擊劍、角力、太極劍 |
| | 射擊項 | 射擊、飛鏢 |
| | 田徑項 | 田賽、男子十項、徑賽、女子五項 |

待續

續表 2-6 現代休閒育樂類活動類表

| 活動類別 | 活動項目 | 活 動 名 稱 |
|------|---------|--|
| 音樂類 | 中西歌謠 | 古典音樂、民謠、熱門首樂、臺灣民俗樂、流行音樂、客家山歌、國樂、童謠 |
| | 中國樂器項 | 中國管樂器、中國打擊樂器、中國絃樂器 |
| | 西洋樂器項 | 西洋管樂器、西洋打擊樂器、西洋絃樂、電子合成樂器 |
| 舞蹈類 | 熱門舞項 | 迪斯可、扭扭舞、霹靂舞、黏巴達 |
| | 交際舞項 | 華爾滋、探戈、布魯斯、倫巴、吉魯巴、曼波、恰恰 |
| | 地方舞蹈項 | 土風舞、民族舞蹈 |
| | 表演舞蹈項 | 現代舞、爵士舞、芭蕾舞、踢踏舞 |
| 美術類 | 攝影項 | 攝影基礎與器材、暗房技巧與相片保存、生活攝影與特殊攝影 |
| | 中國書畫項 | 書法、國畫 |
| | 西洋繪畫項 | 素描、油畫、水彩、版畫 |
| | 現代創意畫作項 | 漫畫、創作、噴畫 |
| | 畫作欣賞項 | 畫作欣賞 |
| 戲劇類 | 中國傳統戲劇項 | 平劇、說唱藝術、歌仔戲、相聲、中國地方戲曲、雙簧、邊疆戲曲 |
| | 舞臺劇項 | 歌劇、默劇、話劇、兒童劇 |
| | 偶戲項 | 布袋戲、傀儡戲、皮影戲、布偶劇 |
| | 手工藝項 | 插花、臘染、押花、彩繪、人造花、絹印、麵包花、摺紙、中國結、剪紙、編織、包裝藝術、刺繡、自己動手做、裁縫 |
| | 雕刻項 | 木雕、石雕、篆刻、冰雕、紙雕、蔬果雕刻、皮雕、蛋雕 |
| 嗜好類 | 塑型項 | 陶藝、石膏模塑、紙黏土、模型製作 |
| | 設計項 | 服裝設計、庭園設計、室內設計 |

待續

續表 2-6 現代休閒育樂類活動類表

| 活動類別 | 活動項目 | 活 動 名 稱 |
|------|--------|---|
| 嗜好類 | 閱讀項 | 閱讀、寫作 |
| | 收藏項 | 骨董、奇石、古玩、養壺、書畫、老爺車、集郵、標本、錢幣、剪貼、寶石、情趣收藏 |
| | 寵物項 | 養魚、養兔、養鳥、養鼠、養蠶、養狗、養爬蟲類、養貓 |
| | 園藝項 | 盆栽、蘭花、花卉 |
| | 文化活動項 | 演講、讀書會、展覽、花車遊行、技藝班 |
| 益智類 | 棋奕項 | 象棋、陸軍棋、圍棋、西瓜棋、跳棋、直棋、西洋棋、雙陸棋 |
| | 動腦遊戲項 | 拼圖、頭腦體操、七巧板、魔術、魔術方塊、其它益智遊戲、大富翁 |
| | 命相項 | 紫微斗數、十二生肖、面相、血型、手相、星相(座)、八字、撲克算命、摸骨、姓名學、風水 |
| | 博戲項 | 麻將、賭馬(賽馬)、橋牌、骨牌(堆牌九)、撲克牌、四色牌、骰子、賭城、賓果、電玩 |
| 視聽類 | 家庭式視聽項 | 家庭視聽、電視遊樂器、音響、家用電腦、攝影機、業餘無線電 |
| | 消費性視聽項 | 電影、卡拉OK、KTV、電動玩具、MTV |
| 休閒類 | 美容塑身項 | 美髮、瑜珈術、美容及護膚、三溫暖、健身中心、指壓按摩、減肥中心、溫泉浴、韻律舞、民俗浴 |
| | 休閒中心項 | 育樂中心、鄉村俱樂部、度假中心、觀光農場、城市俱樂部、釣蝦場 |
| | 夜間娛樂項 | 舞廳、pub、夜總會、餐廳秀、club、歌廳 |
| | 逛街購物項 | 逛街購物 |
| 飲食類 | 臺灣料理項 | 臺灣料理、客家料理、臺灣小吃、素食 |

待續

續表 2-6 現代休閒育樂類活動類表

| 活動類別 | 活動項目 | 活 動 名 稱 |
|-------|----------|---|
| 飲食類 | 中國美食項 | 平津菜、廣東菜、湖南菜、蒙古烤肉、四川菜、中國地方名食、江浙菜、中國珍饈 |
| | 世界名菜項 | 日本料理、法國菜、韓國菜、德國菜、越南菜、義大利菜、泰國菜、俄國菜、馬來西亞菜、匈牙利菜、印尼菜、葡萄牙菜、印度菜、墨西哥菜、阿拉伯菜 |
| | 速食項 | 中式速食、西式速食 |
| | 點心項 | 中式點心、西式點心 |
| | 飲料項 | 品茗、冰品、加味茶、品酒、咖啡、調酒、蔬果飲料 |
| | 烹飪項 | 烹飪 |
| 民俗活動類 | 節慶廟會項 | 春節、學甲上白礁、元宵節、媽祖辰誕、端午節、南鯤鯓王爺祭、中元節、臺北迎城隍、中秋節、基隆放水燈、祭孔、東港燒王船、鹽水蜂炮、山地祭典 |
| | 民間陣頭項 | 舞獅、踩高蹺、舞龍、布馬陣、跳鼓陣、跑旱船、八家將、鬥牛陣、車鼓弄、藝閣、宋江陣 |
| | 傳統技藝項 | 鞭炮、捏麵人、煙火、吹糖人、燈籠、畫糖人、紙糊、雜耍 |
| 社交活動類 | 世界禮儀項 | 各國禮俗、宴會、禮儀、公共場所禮儀 |
| | 聚會活動項 | 家庭聚會、五同聚會、慶生會、社區晚會、聖誕晚會、老人會、化裝舞會、拍賣會 |
| | 社團及公益活動項 | 社團活動、慈善活動、宗教活動、社會服務 |
| | 團體活動項 | 大地遊戲、歌唱遊戲、分站遊戲、車上遊戲、手法遊戲、短劇、非廣告、反應遊戲 |

資料來源：洪淑美主編（民81）。現代休閒育樂百科。臺北：華一書局。

第三節 青少年休閒活動的重要性

何福田、蔡培村(民79)「青少年生活適應與休閒活動規劃研究」發現青少年最喜歡的前五項依序為：球類活動、登山露營、遊覽名勝、觀賞電視、戶外遊戲等。最常參與的前五項：收聽廣播、觀賞電視、球類活動、聊天聚會、觀賞電影。青少年休閒活動的參與主要受家人、同學、時間、訊息、場所等的影響。

黃德祥(民81b)「青少年刺激尋求、社會能力及相關問題研究」結果顯示高刺激尋求的青少年喜歡攀岩、結交異性朋友、探險、打撞球、參加自強活動、抽煙、看限制級影片、衝浪、飆車、賭博、翹課、特異髮型服裝、喝酒、打架、露營、到不正當場所、跳舞、溜冰、到速食店或咖啡廳消磨時間、幻想、講粗話、打電動、吃刺激藥物、結交犯罪習性的人。

許義雄、陳皆榮(民82)「青少年休閒活動現況之研究」結果，最常參加的活動是看電視，依序為消遣性、娛樂性、閒逸性活動；最喜歡參加的活動為國外旅遊，依序為娛樂、音樂、戶外性活動；參與的阻礙因素依序為興趣、時間、個性、同伴及經費。

吳國銑(民85)根據行政院主計處「國民休閒生活調查報告」，臺灣地區青少年休閒娛樂調查人數結果，青少年主要以看電視或錄影帶64.68%最多，次之閱讀報章、雜誌或小說16.69%，再其次聽收音機、錄影帶、唱歌、彈奏樂器等14.65%，其他依序為運動健身2.22%、美術活動0.88%、園藝活動0.58%、其他0.21%及宗教活動0.99%。

青輔會「青少年白皮書」(民86)的調查,85年15至24歲的青少年,在室內看電視佔65%,其次是閱讀書報雜誌、聽收音機及室內健身活動。

何世仁(民90)根據「臺南市青少年休閒活動問卷調查」臺南市青少年最常從事的休閒活動為1.看電視300(56.9%);2.戶外旅遊33(6.3%);3.逛街63(12.0%);4.逛書局29(5.5%);5.上網53(10.1%);6.音樂會1(0.2%);7.舞臺劇2(0.4%);8.畫展1(0.2%);9.電動玩具店32(6.1%);10.拒答13(2.5%)。

根據上述研究發現青少年休閒活動的場所侷限多以靜態為多,除了休閒場所嚴重不足以外,升學主義是使青少年少年缺乏休閒時間的原因之一。致使青少年活動場所傾向於上學時間在教室、校園及運動場;放學後即在家裡的房間、客廳、要不然就在電玩店打電動玩具,因此青少年休閒活動特別需要注意及重視,才能自休閒活動得到益處,並發展健全身心及人格。

再根據葉卉軒(民90)的報導,開學後,面對周週休二日的實施,青休閒生活型態的變動是值得學校、家長、老師們注意的。根據臺北市立成功高中第五十期的輔導通訊中,針對校內學生所作的「休閒生活型態」調查問卷結果,發現代青少年假日休閒活動都做些什麼呢?或許是時代的改變,以及電子資訊化對生活的影響,讓電動娛樂成為時下青少年的最愛,而以流行一陣子的撞球場,以及近日坊間如雨後春筍般快速成長的網路咖啡店則儼然成為同學們的新寵。

根據黃以敬(民90)的報導,金車教育基金會公佈一份針對國、高中生所作的調查報告顯示,「運動」已取代「電視」,成為目前在

學青少年最喜歡的休閒活動，但值得注意的是，由於正當休閒活動缺乏，大多數青少年的假期仍是在補習與課輔中度過，金車公佈「1999年暑期青少年休閒生活調查」報告，係以去年底針對北、中、南部總計2,032位國、高中學生進行問卷調查，結果顯示，有25%學生在暑假期間會打工，最常從事的休閒活動首要是運動（22%），往年通常居首位的看電視，則退居第二位（19.5%），第三位是打電動（12%）、第四位是看書（10%）。至於休閒場所，受訪青少年最常去書店（28%），其次是運動場（17%）、夜市（12%）則是第三。

儘管青少年喜歡運動，但調查亦顯示，有高達75%的受訪學生家長與學校，會為學生安排各式補習及課輔活動，有85%以上學生未參加過夏令營等休閒活動。值得注意的是，有16%青少年在假期中曾接觸色情文化，男生（25%）比女生（9%）高出許多，其中以A片（11%）最多，其次為色情刊物及網路，若以地域而論，南部青少年接觸色情的比率最高、達30%，其次為北部10%、中部5%，高中生比率又較國中生稍高。更驚人的是，有3.4%受訪青少年表示在假期中曾受到暴力威脅或性侵害，其中以暴力威脅比率較高，男生受威脅的比率又比女生高，國中生發生比率較高中生稍高，南部學生受威脅的比率則比北部高。

經由上述的二則報導可以發現青少年的休閒深受社會流行與社會文化的影響，最近流行的網咖（上網打電動）、民間企業舉辦的週末街頭三對三鬥牛賽等。可見青少年容易受到周遭環境的刺激與影響，因此青少年選擇正當的休閒活動頗為重要。

青少年是重要的探索期，因為他們有認同的危機，所以他們不但

十分急切地向外界探索環境，以及向內在探索自己的身體、技巧和能力，他們還非常需要在同儕間找尋到一個介於成人和孩童間的定位。因此休閒活動是一項幫助他們瞭解世界、瞭解別人、和瞭解自己的重要媒介（葉秀琴，民87）。黃德祥（民80）引用 Dusek（1987）、Kimmel 和 Weiner（1985）所述青少年是由兒童期過渡到成人期的橋樑階段，有愈來愈多的學者將青少年期視為人生的關鍵期。在此時期，青少年的生理、性器官、智能、情緒、道德與社會發展都有著極大的質與量的改變，此一時期的發展良窳關係一生的幸福與適應。Havighurst（1972）指出，青少年期有九大發展任務：

- 一、接納自己的身體，並發展適當的自我印象。
- 二、發展新的同伴關係。
- 三、增進情緒獨立
- 四、逐漸經濟獨立。
- 五、選擇與準備職業。
- 六、發展公民能力。
- 七、發展社會性之負責任行為。
- 八、為未來的婚姻與家庭生活作準備。
- 九、建立道德規範與價值系統。

陳皎眉（民81）對正處於生理的成長變化，升學的沉重壓力，同儕的相互影響之下的青少年而言，休閒活動對他們有其特殊意義：

- 一、在青少年成長的過程當中，休閒活動是陶鑄人格，發展自我的另一個途徑。在學校常規課業下，我們被要求朝向一個目標前進，所有的功課有標準答案。而只有花休閒時間、活動中，才有機會問問自己「我到底喜歡做什麼」。

二、休閒活動是青少年交朋友，建立同儕團體與參照標準的好機會。

人是由他人伴隨長大的，沒有一個人是在成長過程中不需要人際互動以及介入種種人的標準、人的關係。對青少年來說，讀書的同學與休閒活動所交的朋友是不一樣的，後者更能令我們產生一種志同道合的感覺，而朋友之間的一言一行也就在不知不覺中彼此受影響。

三、休閒活動它具有調劑、舒解生活壓力的意義。在歐美先進國家中，休閒早已被視為重要的課題加以研究與討論。研究結果指出，休閒生活能調整生活步調，使人更為樂觀、積極，促進工作效率。對青少年來說，生活中充斥著有形無形的壓力，其包括畢業、工作、前途、與親友的人際關係等。因此，若是能透過合宜、適量的休閒活動來舒解、將有助於青少年朋友安穩的渡過風暴的青春期。另外，青少年朋友若能有正當的娛樂，良好的休閒環境，那麼游手好閒，而無事生非的青少年犯罪事件也可以減少許多。

Csikszentimihaly和Larson (1984) 透過對高中青少年經驗的取樣研究探討青少年的發展建構歷程。他們發現在青少年日常經驗的各種活動中，休閒活動最具有同時統整其動力、情緒、思緒與目標的潛力。就長期發展而言，休閒性活動能使青少年達到更完整的自我與社會功能狀態。這個研究反映出一個重要的理念，就是青少年藉由休閒活動不斷地組合其生活經驗、凝聚動力，以求得自我與社會間的和諧，這種過程正是青少年社會化最具體的呈現。

Neulinger (1981) 的研究指出青少年休閒活動具有下列的積極功能：

一、允許青少年從事安全地試驗 (safe experimentation)：青少年在休

閒活動中自由地探索與試驗各種新的行為，不必擔心受批判與懲罰，進而獲得情緒上的獨立。

二、提供角色演練 (role playing) 的機會：在休閒活動中的人際關係較為自在與安全，使青少年能體會自己的角色任務，並適當的表現應用的角色行為。

三、學習負責任的社會行為：青少年時常不被授權與信任，較少機會學習如何負起個人的社會責任，在休閒生活中，青少年常需對自己負責，有助於良好社會行為發展，並且把休閒活動中所學到的良好社會行為類化到其它情境中。

四、促進認知發展：學校雖重視青少年的智能學習，但常常過於偏狹，反而限制青少年的認知發展，多數休閒活動具有益智功能，可以擴展青少年的智能水準。

五、取代遊戲在兒童期的地位，促進身心各方面發展：青少年時期往往不再喜歡兒童期的遊戲，休閒活動正可取代遊戲，促進身心各方面發展。較少休閒活動的青少年常會顯得無聊、孤獨與呆滯，容易造成身心障礙或產生偏差行為。

Dowd (1984) 認為：休閒生活對於成長中的青少年具有以下八項重要的功能：

- 一、使青少年有機會體驗成就與能力。
- 二、促進青少年創造力與自我表達能力。
- 三、使青少年自我成長與自我肯定。
- 四、使青少年自我實現與充實生命意義。
- 五、發展青少年個人特質。
- 六、增進青少年人際關係與社會技巧。

七、維持青少年心理健康。

八、促進青少年課業學習效率。

張玉玲（民88）引述Kleiber和Larson（1990）研究指出休閒在青少年發展歷程中其有三種重要的功能：

- 一、透過休閒，達到釋放壓力、鬆弛緊張的目的，對於青少年身心健康具有調適的功能。
- 二、透過休閒參與達到社會互動的目的，由於青少年同儕團體在休閒參與中扮演重要的角色，藉由同儕團體的互動，青少年在休閒中建構其人際關係的網絡，除了達到探索異性滿足其好奇的目的外，更重要的是透過休閒參與，青少年可以學習人際關係之處理經驗，進而學習社會參與的溝通技巧。
- 三、透過休閒，青少年得以摸索、認清自我、拓展自我，進而達到自我實現的目的。由於青少年階段正面臨自我肯定與自我認同的壓力，在休閒活動中，他們在探索自我興趣的同時，也正同時進行著自我認識與自我拓展的歷程。特別在那些其有較高難度、需要專心一致、持續投注的休閒活動，如藝術創作（如雕刻、作畫、作曲），或結構性較強的運動，如棒球、籃球等，較能使青少年從參與、投入的過程中達到自我統合之目的。透過這類轉換性的活動，青少年間接地完成對成人世界的探索與適應，從自我的追尋與期待中找到自我定位。

綜合以上所述，青少年休閒活動的功能可歸納為幫助青少年發展自我的興趣、獲得身心健康、考驗自己的能力、激發潛能與創造力、增進學習效率、拓展社交經驗、增進人際關係、自我實現充實生活等功能。