

# 休閒能力自我檢視之個案研究

郭金芳

## 摘要

本研究之目的在於透過對休閒的認知、欣賞、自我決策與做決定的能力，以及社會互動技能等方面的瞭解與習得，以檢視個人的休閒能力。本研究採用個案研究法，並以填寫問卷、直接觀察及訪談方式進行。研究之受試者遵循施測者的指示，在規定的時間內，針對問卷上所列之問題回答。整個問卷的設計與操作指示，是根據 John Dattilo 和 William Murphy 所提出的休閒教育模式修改而成。受試者所有的答案皆經整理後，以圖、表示之，加以文字說明。結果顯示，休閒教育對於喚起、瞭解與發展個人在休閒方面的認知、欣賞、作決定的能力與社會互動之技能，以及體驗美好的休閒生活，是有實質上的意義。

**關鍵詞：**休閒教育、認知、欣賞、決策、社會技能

## **A Case Study of Self-Examination of Leisure Proficiency**

Chin-fang Kuo

### **Abstract**

The purpose of this study was to examine individual's proficiency in leisure, by the way of understanding self-awareness in leisure, appreciation of leisure, self-determination in leisure, the ability of making decisions, and social interaction skills. One subject was asked to follow the indications of the practitioner to answer the questions in regulated time. Both of the questions and indications were designed almost based on the model of leisure education proposed by John Dattilo and William Murphy (1991). All the answers from the subject were arranged and diagramed and explained by sentences. The results report that leisure education has the potential to significantly impact on evoking, understanding and developing leisure awareness, appreciation, determination and skills to experience a good leisure life..

**Keywords:** Leisure education, awareness, appreciation, determination, social skills.

## 壹、緒論

發克拉爾哈費爾(Vaclar Havel)曾說：「教育是一種內心的旅程」。教育可以幫助人們發展技能與知識，以能將生活方式充份利用並賦予更大的彈性(Martin & Mason, 1987)。一般而言，教育可以使人們藉由語言與他人溝通、可以藉由技術謀求金錢、可以搭乘飛機以節省時間、可以藉由高學歷獲取名聲等。然而，若人們接受教育只是為了得到更好的工作、更有效率且更多控制他人的權力或更高地位的話，那麼我們的生活將是空虛且膚淺的(Krishnamurti, 1981)。

近年來，休閒風潮已形成一股流行趨勢，尤其在今日繁忙的社會越形重要。不只是因為某些人的閒暇時間大量增加，更因為傳統的生活模式由原本有工作與休閒之嚴格區分轉為更具彈性且多樣化(Martin & Mason, 1987)。而廣泛地運用休閒亦成為一種達成與提升美好生活的途徑與機會(Ruskin, 1987)，這也是大眾教育最終的目標。

在以休閒為導向的社會，人們擁有更多的自由時間，有些人用來參與休閒活動、有些人從事運動，另外則有些人安排旅遊觀光。但是，仍然有許多擁有大量閒暇時間的人只是坐在家裡嫌無聊，受挫折或只是追隨他人參與很多非自己有所認知而且很累人的活動。這些大量的閒暇時間無法被好好利用是因為缺少休閒相關的知識、技巧、能力、認知以及機會，這些都是阻礙人們在參與休閒時追求深具意義層面的因素(Dattilo & Murphy, 1991)。因此，為了消除因缺乏相關休閒方面的知識、技能、認知而造成無法追求真正休閒的意義這樣的現象，應以休閒教育介入其中，如此一來，不只能增進個人對休閒重要性的認知，更能促成個人控制與勝任方面的覺知(Searle, 1998)。

Brightbill(1977)致力於提倡休閒教育的重要，他認為休閒與教育是密不可分的，因為休閒引領教育，而教育支助休閒。Kelly(1996)認為休閒與教育皆是人類自我提升之必要條件，經由教育學習並為休閒的表達作準備。由於休閒教育能幫助個人發展及增進知識、培養興趣、習得技巧、提升能力以及改變行為，以達到休閒意義的層面，進而引至擁有一高品質的生活(Dattilo & Murphy, 1991)。此外，休閒教育對於健康遊戲行為的發展以及不論是在認知、生理、情感或社會方面的

成長皆有正向的影響力與貢獻(Joswiak, 1989)。對個人而言，休閒教育提供一個途徑以瞭解什麼是休閒、如何看待自己所擁有的休閒，以及重新獲致的觀點是如何影響他們的休閒行為。換言之，透過休閒教育，個人得以自由取決休閒在其生命中佔的重要性為何、並為自己設立休閒目標計劃，達成目標所需的事項與方案、選擇期望參與的活動並實地參與之。

綜合上述，本研究之目的在於協助受試者瞭解並釐清休閒的概念、參與休閒活動的具體動機、如何計劃以達成生活目標所需的方案，進而導向擁有一深具意義的休閒經驗。同時藉由本個案研究，提供一具體的實例，讓欲瞭解和獲知休閒相關概念及培養與檢視休閒技能的個人有一參考依據。

## 貳、研究方法

### 一、研究對象

本研究於一開始選定二名具有相同學歷背景的大學畢業生，不過其中一名無法在問卷填寫的最終時間內完成，該資料不完整，因此在本研究中不採用。

本研究之受試者為女性，26 歲，台中市人，在家排行老么，於去年(2001 年)畢業於國立雲林科技大學人文學院。在該校於 2001 年成立第一屆休閒運動研究所之前，對於休閒相關概念並不具體。不過，此受試者愛好運動，於平日空閒時間大都以從事運動、戶外或室內活動為主。。

### 二、研究設計

本研究之設計乃以受試者(研究對象)依循施測者(研究者)的指示填寫問卷，以蒐集有關研究對象與本研究主題關聯性之資料。此外，對於受試者於填寫問卷過程中問及的內容亦為本研究採用之資料。同時，施測者於現場針對受試者做直接觀察，以及在受試者完成整份問卷的填寫後，隨即對受試者做訪談，以確認受試者的想法與釐清受試者的感受之過程中所蒐集到的訊息亦供本研究之參考及引用。因受試者是依問卷內容填寫其主觀體驗、經歷與回憶，為了維護受試者於填寫問卷過程中之不必要干擾，因此施測者所持立場以不主動介入為原則，意即除非受試者主動詢問，否則施測者只是安靜坐於一旁觀察。

### 三、研究工具

本研究之問卷內容的設計以 Dattilo 和 Murphy 所提出的休閒教育模式為主。這個模式是 Dattilo 和 Murphy 根據 Mundy 和 Odum、Peterson 和 Gun、Witt, Ellis 和 Niles 以及 Wuerch 和 Voeltz 等人的著作中，對休閒教育的概念、組成要素與其定義和觀念的闡述而發展出的。整個模式由 7 個要素組成，包括休閒自我的認知、休閒欣賞、休閒自我決策的瞭解、參與休閒時作決定的能力、促進休閒參與的知識與資源的利用、有效的社會互動技巧的知識，以及休閒活動技能。不過，在本研究問卷設計中不包括第五項休閒參與的知識與資源的利用，以及最後一項休閒活動技能。整份問卷之題型皆為開放式問題，共 15 題。

### 四、研究過程

整個過程(包括問卷的填寫、直接觀察和訪談)是在一間小房間中進行。給予受試者使用之工具包括鉛筆、橡皮擦、紙張及時間控制鈴。在開始之前，受試者被告知須按照問卷上的指示與規定填寫問卷，過程中，若有不懂可隨時向施測者詢問。在受試者每完成一階段的填寫後，可休息 5 分鐘，整個過程共花費四個小時左右。在施測者說明整個問卷填寫程序後，受試者開始進入填寫階段。在填寫的四個小時中，受試者共發問二次，第一次發問時間約在開始填寫問卷後 20 分鐘左右，接續填寫後約 1 小時 20 分後第二次發問。施測者針對受試者的問題講解後，受試者皆表示了解並繼續填答。受試者填畢後，施測者向受試者表明為了更能忠實呈現其原意，故有必要向其確認所填寫之意涵。確認後，施測者以閒聊的方式進行訪談，歷時 20 分鐘。

### 五、研究限制訪談

因本研究採用個案研究法，研究對象僅一人，並不具有代表性及普遍性。因此，本研究之發現無法類推至其他對象上。

## 參、研究結果

此研究結果包括兩部份：問卷填寫後的資料呈現及直接觀察與對受試者訪談之內容的歸納描述。

## 一、量化結果

在將受試者所填寫資料蒐集齊全後，施測者著手進行整理、歸納且以圖、表示之，並加以文字說明。結果呈現照休閒教育模式要素之次序羅列如下：

### (一) 休閒自我的認知 (Awareness of self in leisure)

如表 1 所示，受試者喜好從事的休閒活動，包括運動、旅遊、逛書店、做餅乾以及欣賞表演藝術。不過，對於不喜歡從事的休閒活動，受試者只填寫一項，美式橄欖球，原因是此類活動太過於暴力以及受試者不知規則所致。

表 1 受試者喜歡從事的五項休閒活動

次號	項目	理由
1	運動	舒服、喜歡流汗的感覺
2	旅遊	探險、對某事的期望
3	逛書店	自由、安詳與作者心靈上的交談
4	做餅乾	創意、有趣
5	表演藝術	沈思、進入另一個世界

圖 1 顯示在參與活動之前，受試者會考慮的問題，包括參與活動的費用、是否有益健康、活動的類型、是否具有挑戰性、是否容易到達目的地等。

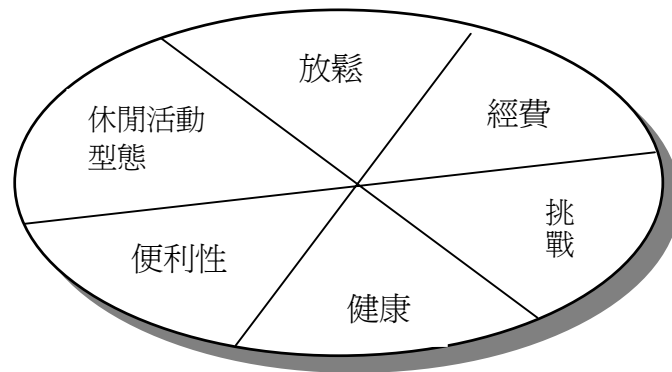


圖 1 影響參與休閒活動的因素

表 2 說明受試者過去(從兒童至大學階段)參與的 10 種休閒活動,而且這些休閒活動可以帶給受試者一種愉悅、滿足的感覺。表 3 則說明受試者現在(從大學畢業後)所從事的 10 種休閒活動,同樣地這些活動亦可以帶給受試者一種愉悅、滿足的感覺。在未來受試者想要從事參與的活動分為三大類:水上活動(如衝浪、滑水運動、划船)空中活動(如滑翔翼、輕航機)及陸上活動(攀岩)。其中,尤以水上活動是受試者最想參與的活動。

## (二)休閒欣賞(Leisure appreciation)

受試者認為休閒要素應該包括自由選擇、勇氣、有趣、滿足、愉悅、負責、自我掌控、自我成長、治療及創新等。

受試者描述幾項是過去十年來臺灣社會所發生的事實,以說明休閒的地位已經提升。舉個例子,週休二日的實施,代表人們有更多的空閒時間。另一例是體適能健康中心及休閒俱樂部的興起,意味著大眾從事休閒活動的普及(表 4)。

表 2 10 種受試者過去參與令其感到愉悅且滿足的休閒活動

項目 活動	地點	時間	理由	共同參與者	頻率
打球	學校籃球場	放學後	活動筋骨	同學	至少每星期二次
慢跑	公園	黃昏	舒暢	獨自	每星期二次
爬山	臺灣的山脈	週末	接近大自然	朋友	每星期一至二次
旅行	臺灣及國外	假期	不同的體驗	獨自或朋友	平均每二個月一次
跳舞	舞廳和韻律教室	空閒時間	釋放精力、興趣	同學	每星期二次
溜冰	溜冰場	國中時期	偶像是溜冰選手	同學	至少每星期一次
做餅乾	學校或家裡	專科時期	成就感、很有樂趣	獨自、朋友、同學	不一定
寫書法	學校或家裡	國小時期	興趣、感覺很平靜	獨自、同學	每星期二次
浮潛	墾丁國家公園、澎湖	專科、大學時期	冒險	老師和同學	共二次
逛書店或圖書館	書店、圖書館	空閒時間	精神的溝通和靈魂及心智的安定	獨自	幾乎每天

表 3 10 種受試者現在參與令其感到愉悅且滿足的休閒活動

項目 活動	地點	時間	理由	共同參與者	頻率
打球	學校	放學後	活動筋骨及友誼	同事和朋友	有時候
慢跑	公園	黃昏	舒暢	獨自	每個月一次
爬山	臺灣的山	週末	接近大自然	之前同學及現在同事	至目前為止四次
逛書店和圖書館	書店	空閒時間	精神的溝通和靈魂及心智的安定	常常是自己一個人	幾乎每天
游泳	游泳池	空閒時間	放鬆	同事、同學、朋友	每個月一至二次
踢踏舞	舞蹈教室	下班後	興趣	同期學者	每星期三次
表演藝術	文化中心	週末	很享受	獨自、朋友	至目前為止四、五次
影片欣賞	電影院	空閒時間	有趣、放鬆	室友、朋友、同學	至少每個月會有一次
公司旅遊	臺灣	假日	同事互動、交流	同事	一次
X	X	X	X	X	X

表 4 過去 10 年臺灣社會休閒發展趨勢

法令的制定	1. 週休二日政策 2. 推動健康體適能 3. 表演藝術節日政策
政治	1. 政治人物在休閒活動中露臉
產業	1. 體適能中心數量的增加 2. 健身俱樂部數量的增加 3. 相關休閒運動設施商店數量的增加
經濟	1. 休閒花費比例的提高
交通	1. 觀光火車與公車的設立 2. 休閒景點與路線的規劃
觀光	1. 休閒觀光與農漁業的結合
其他	1. 參與休閒活動的比例增加

圖 2 顯示在沒有足夠的經費、沒有強健的身心、缺乏安全感、便利性低、無相關技能等情況下，受試者通常是不會參與活動。表 5 中的例子，如“我只有 30 元所以不能去冰宮溜冰。”在這樣的情況下，對受試者而言，經費問題是造成受試者無法從事溜冰這項休閒活動的阻礙。但是，受試者會替自己找尋替代方案，意即，受試者會選擇不用花錢的活動參與，如慢跑，以減少缺乏經費這項阻礙，而且受試者還可以樂在其中(表 6)。

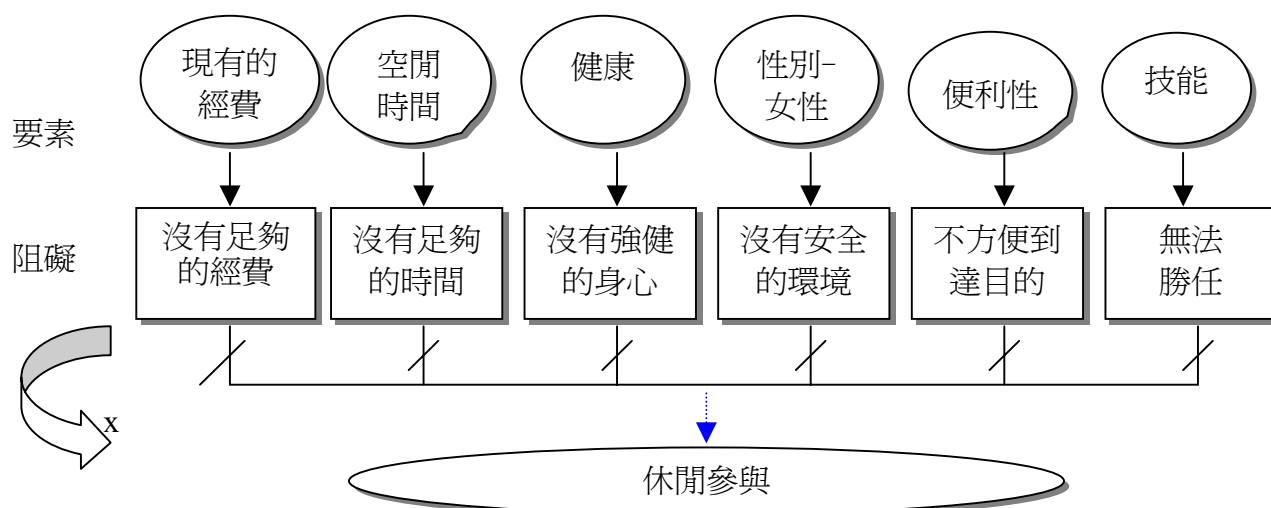


圖 2 影響休閒參與的要素

表 5 可能影響休閒參與的要素與實例

要素	實例
現有的經費	我只有 30 元，所以我不能去冰宮溜冰
空閒時間	這項任務花我一整天完成，所以我不能去看電影
健康	我感冒了所以我無法去打籃球
性別-女性	因為我是女孩子所以家人總是反對我獨自一人去旅行
便利性	我喜歡出席展覽會場，但是我的家鄉沒有博物館
技能	我無法參加賽車活動，因為我不會賽車的技能

表 6 減少參與休閒活動阻礙的方式

要素	方式	實例
沒有經費	選擇不用花費的活動從事或參與	我決定去慢跑代替去溜冰
沒有時間	可以在家中準備一台跑步機	睡覺前或看電視時會在屋內做運動
沒有強健的身心	使用特殊設備	我不夠高，也不強壯，所以我使用較小及較低的籃球架
沒有安全的環境	與他人共同參與	我邀同學一起去國外旅行
沒有技能	加入課程	我不知道如何做餅乾，所以我加入點心課程

(三) 休閒中自我決策 (Self-determination in leisure)

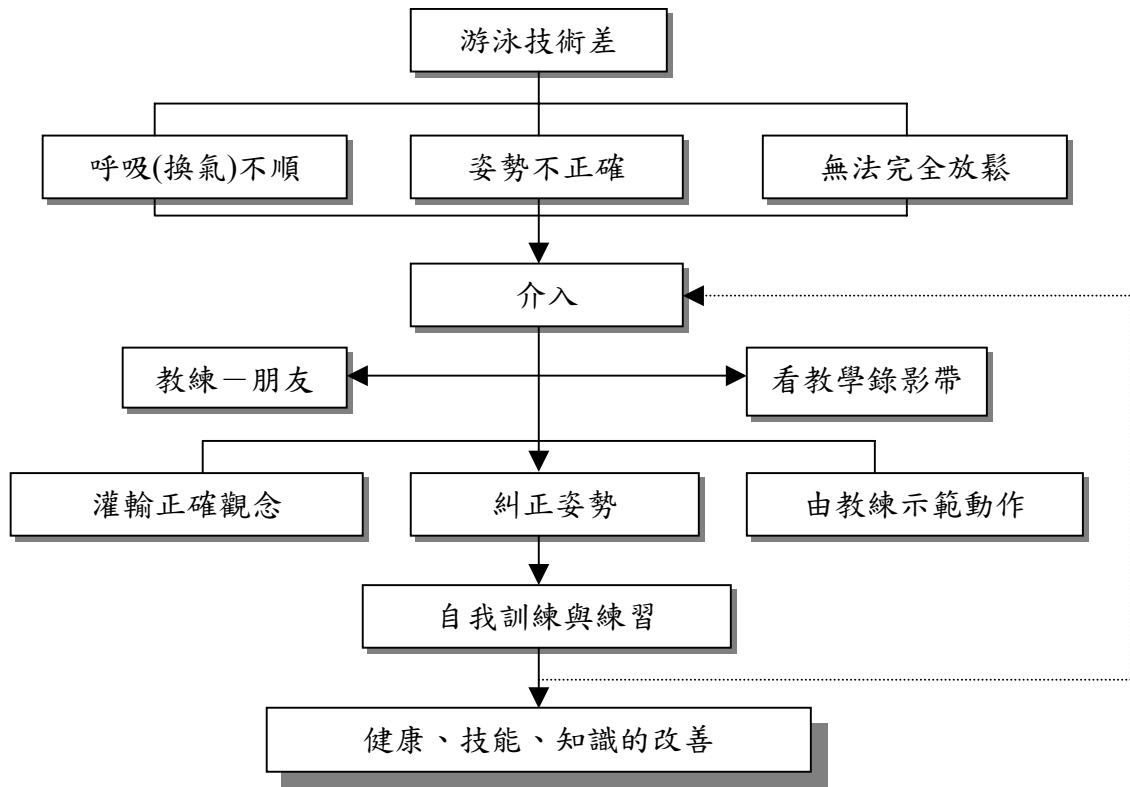


圖 3 休閒活動能力提升的過程

圖 3 以游泳為例，闡明受試者是如何提升休閒活動參與的技能。受試者本身不太會游泳(會游但技術差)，因為呼吸(換氣)不順暢、無法完全放鬆而且姿勢也不正確。為了使自己游得更好，為了改善缺失，受試者採用二種方式，一是請朋友當教練以指導、示範及糾正姿勢，一是看游泳教學錄影帶。受試者還會找時間自己練習。

受試者最偏好參與的 4 項休閒活動包括逛書店或待在圖書館、從事戶外活動、國內外旅遊以及打球。受試者喜歡逛書店及待在圖書館，是因為可以沈浸在寧靜的氣氛中，以及享受與書中作者心靈的交談；喜歡從事戶外活動，是因為可以接近大自然以及釋放自己的壓力；愛好國內外旅遊，是因為可以體驗不同風俗民情及冒險的感受；愛好打球，是因為享受運動後流汗的滋味以及完全奔放的感覺。

#### (四) 決定休閒的參與 (Making decisions regarding leisure participation)

圖 4 是受試者最想要達成的四個目標。為了發展知識技能，受試者會選擇參與研討會；為了豐富生命經驗，受試者會從事多樣化的活動以體驗美好的感覺；為了增進社會互動，受試者選擇參與讀書會，藉機認識新朋友、與他人交換看法；為了促進健康及保持美好體型，受試者選擇參與健身俱樂部，以鍛練及發展強健的身心。

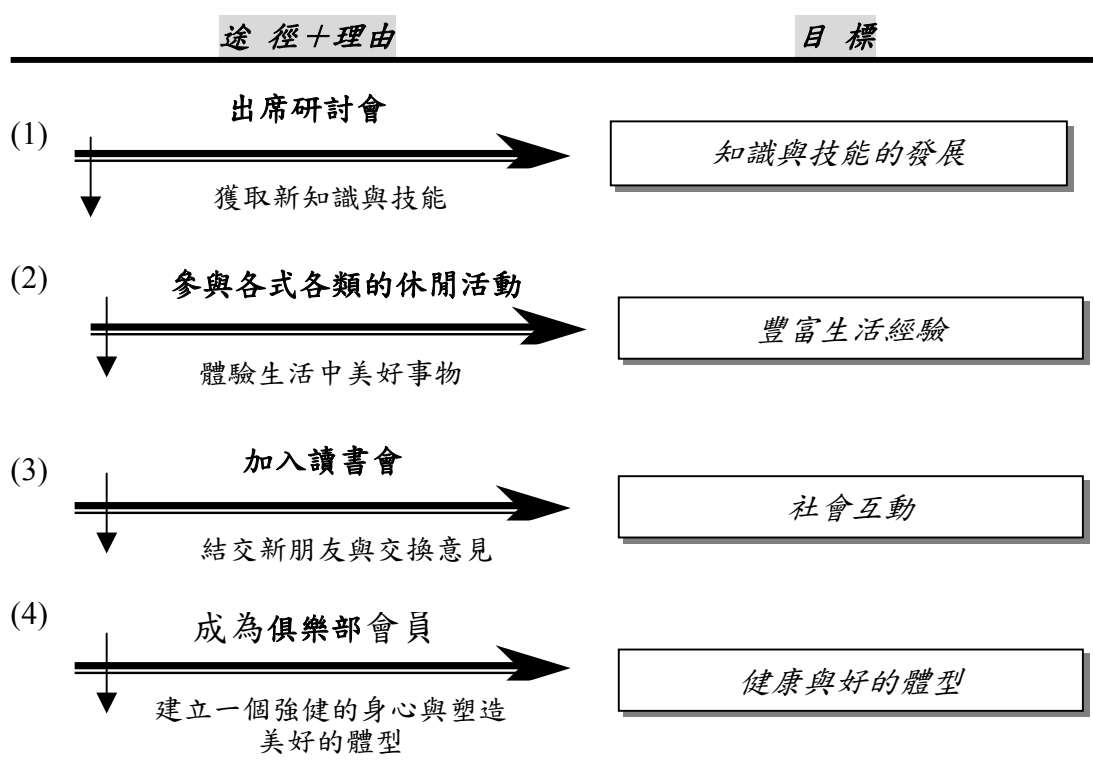


圖 4 達成休閒目標的過程

#### (五) 社會互動 (Social interaction)

受試者認為社會互動技能包括語言(例如，哇！你今天看起來精神很好)，以及非語言(例如，微笑)的互動技能。而且還認為一般人會以他人的說話方式及表現在外的動作、行為來評斷對方，且做為與他人互動時的依據。

## 二、質性觀察與訪談結果

在歷時四個小時的問卷填寫過程中，受試者有幾次臉上出現困惑表情，鉛筆在手中不停地旋轉，另一手托著下巴，眼神向天花板直望，若有所思。在施測者向受試者問及對整個過程的感受為何，受試者答“好累喔！時間太長了，很費神。”受試者表示說一開始看到題目都很短，全部 15 題，以為很快就可以寫完。但是，寫了才知道並不是那麼好寫。以前從沒想過這些問題，雖然題目不是很難，但有三、四題並不是很清楚，所以才會詢問。受試者又表示這是第一次將自己的想法(針對休閒相關概念、從事休閒活動之動機與感受等)實際寫出來。當受試者被問及將自己的想法寫出的感覺如何？受試者呢喃著“感覺如何？”接著答之有機會思索並寫下自己的想法也不錯，好像更了解自己把時間花在從事什麼活動上、為什麼喜歡從事這些活動的理由.....收穫還真不少！

## 肆、討論

由受試者對喜歡及不喜歡從事的休閒活動項目，以及過去、現在參與令其感到愉悅且滿足的休閒活動，以及未來欲參與的休閒活動的具體且明確的描述顯示，休閒認知對個人在了解其休閒參與的因素、動機及喚起對休閒的態度而言是很重要的。這點與 Dattilo 和 Murphy (1991) 的觀點，認為休閒方面的知識是個人在選擇適當休閒活動參與時必備的要素相符合。對大部份的人而言，自我認知的發展是反應在過去與現在休閒的參與，以及對未來欲從事的休閒活動的考量。

休閒欣賞是休閒教育模式第二個要素。休閒欣賞能力的習得，表示個人具有休閒與休閒生活型態之意涵的概念、了解休閒在社會上所扮演的角色、明確休閒參與阻礙以及決定方法去克服休閒阻礙的能力(Dattilo 和 Murphy, 1991)。本研究之受試者在經施測者對休閒要素及過去 10 年內臺灣社會休閒發展趨勢的說明及思索後，能具體寫出休閒要素應包括自由選擇、愉悅、有趣、自我掌控等 10 項，亦能從 7 個層面(法令的制定、政治、產業、經濟、交通、觀光及其他)描繪過去 10 年內臺灣社會休閒發展趨勢。由此可知，受試者已具有休閒、休閒生活型態及休閒的社會角色之知識與概念。此外，圖 2、表 5 和表 6 顯示受試者很清楚自己在從事休閒活動時的阻礙因素及尋求另一種方法以達到從事休閒活動的目

的。成功的休閒參與會受到許多因素的阻礙(National Therapeutic Recreation Society, 1993)。根據受試者在接受訪談時的回答中，在參與休閒活動時最大的二項阻礙是經費與性別。對受試者而言，獨自環遊世界是最想從事的活動，但是家人非常堅決反對此舉，只因為受試者是女孩子，單獨到海外旅行是很危險的一件事。因此，截至目前，受試者仍無法體驗獨自至國內外探險及尋跡的刺激與樂趣。對此，受試者存有遺憾。

圖 3 休閒活動能力提升的過程是根據受試者描述其改善游泳技能的內容繪製而成。當他人建議受試者加入游泳課程，以改善其游泳技能及姿勢時，受試者表明不想參與游泳課程，而選擇私下請朋友當教練，指導、示範並看游泳教學錄影帶。據受試者描述，在二至三個月後，成效很不錯，而且工作之餘會與同事或朋友相邀至游泳池。受試者更期盼有機會能從事參與水上活動，尤其是衝浪及滑水(受試者在未來欲參與的休閒活動)。再者，受試者很清楚地描述其最偏好參與的四項休閒活動及理由，這表示個人在清楚自己的偏好情況下是有助於休閒活動選擇和參與。上述說明了自由選擇和偏好在休閒活動參與時是發展個人決策的重要因素，亦應證 Dattilo 和 Murphy (1991)在報告中，指出休閒的自我決策是基於參與休閒活動的自由選擇和內在動機方面的覺察發展出來的觀點。

決定休閒參與的過程發展對於實際參與休閒及達成休閒目標是很重要的。知道休閒參與所需之做決定過程，表示個人能確認參與目標、規劃可達成目標的活動、知悉活動可取決的條件、參與活動所需的個人資源，以及選擇活動進而達成休閒目標(Dattilo 和 Murphy 1991)。圖 4 是受試者最想要達成的四個目標。以維持健康及擁有好的體型之目標為例，受試者在完全靠自己力量(在公園跑步、運動及減少食量)與借助他人力量之間，在經費許可及時間分配的考量下，選擇了後者，即加入俱樂部，接受針對會員所需及欲達成的目標而設定的課程，以建立一個強健的身心及塑造美好的體型。

社會互動技能是建立一個愉悅及豐富的休閒生活型態的基本要素(National Therapeutic Recreation Society, 1993)。社會互動的頻率與品質影響個人與他人之間人際關係的發展極大(Dattilo 和 Murphy, 1991)。從受試者對社會互動技能的認知與描述研究結果，可以很清楚地看出受試者在社會互動方面良好，人際關係處理很得當。這有利受試者營造個人愉悅及豐富的休閒生活型態。

在 Dattilo 和 Murphy 所提出的休閒教育模式 7 項要素之第 5 項休閒參與的知識與資源的利用(Knowledge and utilization of leisure resources)以及最後一項休閒活動的技能(Recreation Activity Skills)，雖然在本個案研究中並不包括在內，然而對個人自我檢視休閒能力時，亦是不可或缺的要素。事實上，了解生活環境周遭的休閒資源以及熟知如何利用這些資源，對個人來說，不論是在休閒或其他生活層面的品質提升皆具有意義(Mundy, 1980)。很多人之所以無法適應其生存的社區，可能是因為缺乏對生活環境中的休閒資源(包括休閒相關機構、場地、設施、活動與交通等)的認知，亦不知或好好善用這些資源。如果人們能獨立且主動參與休閒活動，表示其具有休閒機會的知識，知道休閒活動的時機點。而個人所培養、擁有取得休閒資源的能力，更能讓個人把握機會從事休閒活動(Dattilo 和 Murphy, 1991)。

休閒教育的中心目標是發展參與者個人能力，以選擇和成功地從事多樣化的休閒活動，以及體驗不同的愉悅與滿足感。參與休閒活動的個人應受鼓勵選擇與發展多樣化的休閒技能，了解自己在選擇或參與活動時所扮演的角色，這樣才能更確實融入活動中，才能在活動中勝任每一個角色，才能達到個人想要在休閒活動得到的期望以及滿足休閒需求(Dattilo 和 Murphy, 1991)。

## 伍、結論與建議

休閒教育在每個人的生活中扮演著一重要角色，正如前述之各專家學者(Ruskin, Brightbill, Kelly, Josuiak, Dattilo 及 Murphy)對休閒教育的觀點。在研究結果中呈現的所有圖表，更進一步說明休閒教育的採用是一種過程、工具，透過休閒教育，個人可以喚醒、瞭解及發展休閒認知、欣賞、自我決策、做決定的能力及社會互動技能，更進而能享受一個有意義且優質的休閒經驗。此個案研究的發現可得知個人透過 Dattilo 和 Murphy 所提出的休閒教育模式，可具有休閒相關概念、知識、技能，了解參與活動具體的動機，以及達成目標之方案的計畫策定。

不過，休閒教育實施的品質及成功與否，取決於多方因素，並非只有休閒教育模式之構成要素而已。因此，在設計與實施休閒教育課程時，應考量參與者的背景、帶領者的專業知識與技能、課程內容所需花的時間、實施的地點與方式等。

當然，事後的評量亦是不可或缺的程序，應可考量納入休閒教育的設計與實行中。又有鑑於休閒教育有其實質的功能與存在價值，因此，建議可將休閒教育納入其他領域、場合，如社區及成人繼續教育、公私立學校、職場機構以及終生學習教育上，以全面提升國人的健康生活形態。

### 參考文獻

- Brightbill, C. K. & Mobley, T. A. (1977). Educating for leisure-centered living (2<sup>nd</sup> Ed.). New York, NY: John Wiley.
- Dattilo, J., & Murphy, W. (1991). Leisure education program planning: A systematic approach. State College, PA: Venture Publishing.
- Joswiak, K. F. (1989). Leisure education: Program materials for persons with developmental disabilities. State College, PA: venture Publishing.
- Kelly, J. R. (1996). Leisure (3<sup>rd</sup> Ed.). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Krishnamurti, J., (1981). Education & the significance of life. Hampshire, UK: HarperCollins.
- Martin, B., & Mason S. (1987). Making the most of your life: the goal of education for leisure. European Journal of Education, 22, 255-623.
- Mundy, J. (1980). Leisure Today: Selected readings. A conceptualization and program design. Vol. 2. pp57-59.
- National Therapeutic Recreation Society. (1993). The best of the therapeutic recreation journal: Leisure education. Arlington, VA: National Recreation and Park Association.
- Ruskin, H. (1987). A conceptual approach to education for leisure. European Journal of Education, 22, 281-290.
- Searle, M. S., & Mahon, M. J. (1998). Examining the long term effects of leisure education on a sense of independence and psychological well-being among the elderly. Journal of Leisure Research, 30(3), 331-340.
- <http://www.indiana.edu/~1rs/1rs96/jblauwkamp96.html>