

休閒活動介入生活的認知與技巧之探討

許志賢

摘要

休閒環境被視為是可提供與引發社會運動和集體行為的基本活動場所，為使休閒活動真正成為生活中的一部分，必須使休閒行為在非常自然的情形下隨時發生，而非是生活作息中被列為計劃的一部分，那麼擁有休閒技巧已成為最重要的決定因子，從現實的角度來看，一個人即使觀念再好，沒有休閒技巧則一切仍屬理想，而充裕的休閒活動場地設施當然是休閒發展中不可或缺的要角，但休閒技能仍必須經過學習，才能達到目標與效果。休閒活動的推展與參與，除本文所概述的方法外還有許多的具體可行策略，本文提出具體方案為：

- 一、建立正確的休閒觀念，使休閒發展導入正軌。
- 二、父母的教育為休閒活動發展的根本，使下一個世代更重視休閒。
- 三、親子活動是休閒活動的起始點，使休閒活動成為家庭教育的一部份。
- 四、提供充裕的休閒空間，營造良好的休閒活動契機。
- 五、隨時作好休閒的準備，讓活動能隨機發生。
- 六、將休閒列為教育訓練的一部份，將教育與生活、文化承傳相結合。
- 七、兼顧全民的休閒計畫，使每個族群都能享受到休閒活動政策的德澤。

ABSTRACT

Leisure environment is regarded as the basic activity place that can offer and cause social movement and collective behaviors. In order to make recreation activities to become real part of life, one must let recreation behaviors come into being in a very natural condition rather than arranging plans for their regular routines. Having recreation skills has become the most important factor. Judging from the reality, if one has better concept but no recreation skills, it's still utopian. Plentiful recreation activity places and facilities certainly play the most necessary role. To have recreation abilities, one must pass through learning to reach the goals and effects. To promote and participate in recreation activities, there are many other specific strategies. In the study seven specific policies are proposed as following:

1. Developing correct recreation concepts to conduct recreation development.
2. Education by parents is the basis of recreation activity development, which makes next generation to value recreation more.
3. Activities for parents and children are the beginning of recreation activities, which make recreation activities become one part of family education.
4. Offering plentiful leisure space to build a great moment of recreation activities.
5. Preparing for recreation at any time, and letting activities occur randomly.
6. Arranging recreation to become one part of the education training, and connecting with education, life and cultural continuance.
7. Giving consideration to people's recreation programs, and letting every group benefit from recreation activity policies.

壹 前言

休閒並非現代人才擁有的特權，但休閒卻是現代人幸福的泉源。

邱義城(民 89)在極速時代的管理法中提到，在極速時代(數位時代)的管理中，競爭並非以年月日去計算，而是以秒計數的高速競爭時代。在數位時代眼看著就已經降臨的世代中，人們所處的環境是緊張且充滿了許多不定數，因此，許多無法有效調適的人，會因為社會高競爭與緊張的出現了許多所謂的文明病，也造成許多奇怪的社會常規脫軌現象；人們因受不了社會變遷與生活壓力選擇自殺的現象也不停的每日上演，這是社會與科技進步所帶來的負面結果，也不是我們所樂見，但卻也不是進步中無法排除的病態，可惜的是，在我們的教育和社會體制下卻未能有效避免。

社會學家韋伯(M. Weber)指出，人類的行動常會被習慣，情緒和價值規範等因素左右行為的根本動機(顏忠華，民 82)，而中國人自古以來一直奉行著「勤有功戲無益」，「業精於勤荒於嬉」的處世理念，使國人長久以來對「休閒」抱持著「小人閒居」的看法，這種價值觀與文化承傳的結果，使休閒成為一項被視為多餘、不被推廣且應予避免的現象。

隨著社會變遷和新教育思想的改變，「休閒」這個觀念開始被接受，被廣泛性的應用，不幸的，有一段時間，國人誤解了「休閒」的意涵，並在經濟成長迅速的 70~90 年代中成就了許多造成國人對休閒產生偏差觀念的行業，如「休閒泡沫浴」、「休閒理容中心」、「休閒指壓、油壓」…等與色情幾乎用等號看待的行業，保守的民心對休閒存在著敬而遠之的心態，休閒活動的推展著實遇著了嚴重的阻礙。

七十年代以後，國內許多研究「休閒」的學者專家，如陳再頤(民 74)、許義雄(民 74)、謝政論(民 78)、陳定雄(民 79)、邱金松(民 77)、陳彰儀(民 78)、辛晚教(民 79)等教授紛紛提出休閒活動的正面功能與價值，在明確的定義下，「休閒」成為一個能被社會大眾接受且重視的觀念。進入八十年以後，程紹同(民 86)、林宏恩(民 86)、李明榮(民 86)、張玉玲(民 87)、沈易利(民 89)等更紛紛提出休閒活動對提昇生活品質的正面功能。除外，有關休閒的研究題材與「休閒」教育的科系亦紛紛成立，至此，休閒已然成為現代教育中的顯學，也成為現代人生活中的重要部份，

本文即在探討現代人應如何面對休閒與認知，並以日常生活中淺顯的例證與現象進行探討，期使人們能妥善將休閒活動安排成為生活中的一部份。

關鍵字：休閒活動：本文所定義之休閒活動，係指個人在工作與生活必需時間之外的餘暇中，依其機會條件所從事之各項動態性活動。

貳、現代人對休閒的基本認知與技巧

一、休閒不只是權利，實是一種義務

陳彰儀（民 78）指出，休閒活動對個人的身體、心理、社交和知識均有助益，對家庭的和諧美滿亦能有所幫助，間接也就能促進社會風氣的安定和樂，亦能維持社會結構的穩定提高國民的生活素養，許多學者專家一再表示休閒對現代人有著全方位的功能，如促進機體發展紓解身心疲勞、滿足需求、實現成就感、發展人際與社會關係、降低壓力與緊張，使生活充滿樂趣、增進身體健康……等許許多多的功能，休閒的價值當然也就倍受世人肯定與重視。

生為現代人，出生後，家庭與社會便開始為養成個體投入許多的心力與金錢，例如：每個孩子都有一份兒童手冊，其中包括了預防針施打、醫療給付與養育須知，隨後並接受長達九年以上的義務教育。

這足以證明現代人並非是單純的個體，而是社會的公家財，每個人自然都必須在成長之後對社會進行回饋，在此前提下，如何保有健全的身心 and 正確的觀念，良好的人際關係已不再是個人私事，而是一種社會責任。在高度競爭的壓力之下，參與休閒活動已是確保上述條件的不二法門，所以，休閒事實上並非只是現代人的權利，更是一種義務。

二、休閒能力是學習而來的技能

「閒」是一種狀態，「休閒」是一種化消極為積極的「閒」，因此休閒不只是閒著，而利用閒暇時間從事休閒活動，當然也就必須透過學習，才能達到正面效益，如果個人的活動只是透過心理或生理的本能去從事各項活動，恐怕在「休閒」中並無法達到預期中的正面功能，可能還會帶來可怕的反效果。

因此，筆者認為「休閒」是必須透過學習才能達到效果，至於如何學習、學習的內容為何？茲分項介紹如下：

(一)建立正確的休閒觀念

建立正確的觀念是休閒教育的首要工作，教育的內容則以休閒的重要性、價值、功能和方法為主要內容，讓人們了解為什麼要休閒？要怎麼休閒？當大家都能意識到「休閒」是什麼，休閒將不再成為「無所事事之餘的活動」而是「生活中重要的一部分」，解除了休閒中的罪惡感，並促使休閒被視為具有高度的社會教育，健全身心等多重正面功能，且是現代必須學習的一項生活技巧，才能真正使休閒活動普遍的被接受與執行，使休閒功能得以發展，人類幸福得以提昇。

(二)父母的教育為休閒活動發展的根本

身為父母者都希望自己的孩子健康、快樂並擁有良好的知識，但國人長久以來因教育制度特性，對於用功讀書且功課佳的孩子會有較高的評價，對於孩子的運動能力、人際關係與社會行為的重視程度則遠不如考試結果，「好孩子」的定義往往和考試分數呈正相關，因此，我們看到了許多瘦小的身體、鼻樑上架著厚厚的眼鏡的小臉或高大且肥胖的身軀頂著稚氣的臉，同時他們背著沉重的書包進出校門和補習班，我們看到了孩子總在往返學校與補習班的路程中，露出充滿思想而沒有笑靨的臉，而人際間的彼此疏離，社會的人際冷默也從此開始形成。

大家都很清楚，上述的情景隨處可見，尤其越是都市化的地區越能隨時隨處看到，事實上，這種生活模式並非學童的選擇而是來自父母的安排，在望子成龍女成鳳的心理下，孩子的休閒時間被挪用，休閒生活被「功課」壓榨與取代，難得的休息與參與休閒活動是奢侈的行為，這些都不是學童的本意與企求的生活方式，而是父母的認為在高度競手環境下，孩子必需犧牲休閒與運動，以為將來準備的片面安排，但卻忽視了學童休閒技能與認知的培養，也同時忽略了健康與體能。

因此，讓學童自小養成良好的休閒觀念與從事休閒活動習慣，應著手的並非學童，而是主宰孩子學習與生長過程的父母親。

(三)親子活動是休閒活動的起始點

親子活動有多層價值早被教育學家所肯定，許多休閒的觀念與技能也是從親子活動中建立，許多父母親為了陪孩子遊戲，不得已丟下煩人的工作，硬生生的從忙碌中挪出時間陪孩子玩，企求在孩子的成長過程中不缺席，基於這種非出於自願的理念，卻造就了親子活動的事實，而父母親從既有的技能或能力、機會中所安排的親子活動，往往同時也帶給自己「休閒」的機會，並在活動中共同學習或延續、傳遞了休閒的技巧，這對孩子而言是種無法言諭的重要。

幾個月前，朋友的弟弟教朋友的一雙兒女下象棋，雖然這只是一個啟發性的動作，但事隔半年之後，筆者問就讀小學二年級的學童，「誰教你下棋的」，孩子就不假思索的回答「阿叔」；這個例子主要提醒您，在孩子的成長中，請多教孩子休閒技巧，如此除了可以豐富小孩的休閒生活，孩子與父母將存在著更多的接觸機會與建立多元親子情感管道，孩子也會對父母親有更多的甜蜜記憶。

孩子的活動既然大部分由父母安排，父母的休閒活動能力當然也就須多加學習了。在此前提下，落實親子活動無疑是豐富家庭休閒活動的起始點，當然，休閒技能的學習可以依興趣與環境等條件去選出選擇自費學習，而學校、政府體育行政與社會福利相關單位亦都必需肩負起這個重責大任。

三、創造休閒活動的契機

休閒運動既是一種行為，生活中所能接觸的環境與對休閒活動的需求便成為最主要的誘發因子，在人們普遍對休閒有高需求的年代裡，無論是政府或民間體育行政單位與社會福利政策，都必需隨時提供活動的機會，使休閒行為能伴隨著人隨時隨地的進行，不受地理因素與活動能力的限制，基於本理念，僅提出下列看法：

(一)提供充裕的休閒空間

休閒型態極多，戶外休閒活動更是休閒活動中的精髓，在提供

充裕的休閒空間計畫可自以下二方面著手：

- (1) 在家庭生活中，給成員有充裕的休閒活動參與自主權，其中可能涉及的時間與經費支用必須彼此體諒，沒有經濟來源者（如學生、主婦）必需給予經濟支援，但在選擇與參與活動中，卻也必須在自愛原則下從事休閒活動，以避免造成家庭困擾，導致休閒成為家庭紛爭的肇因。
- (2) 沈易利（民 89）針對民眾休閒需求調查結果，提出休閒活動的推展除了充實硬體設施外，對於活動參與機會與活動訊息的通達，都是會影響民眾參與休閒運動的重要影響因素。因此，政府與休閒業者針對民眾需求廣泛提供休閒活動的場所和活動，媒體配合休閒活動提供資訊，使活動在場地、內容、訊息方面均能普遍且深入各社會階層，讓每個人都有機會與能力去參與所喜愛的休閒活動，並從活動中得取快樂與健康，建立國人從事正當休閒活動的習慣，才能有效達到全民休閒的理想。

(二) 隨時作好休閒的準備

休閒機會隨著人的移動而有不同的時空變化，有些是可預測的，例如：到某處辦事，辦完之後會有機會、時間從事休閒運動，那麼想從事的休閒活動是可以計劃。有些則是不可預測的，例如在某些場合或條件，會突然產生休閒活動的機會，如提前完成工作或行程受到延誤，這些多出來的時間便是好的機會，如能好好應用，將可使等待的時間轉化成為有意義的休閒行為，若只是乾等，就只是浪費時光。

隨時把喜歡的休閒活動器材帶在身邊，只要有機會便可派上用場，若不方便攜帶，培養多樣的休閒活動能力，亦能順應場地與器材變化隨時參與，再者便是養成運動的習慣，就是完全沒有場地設施可以提供休閒活動，例如，利用周遭環境進行散步，爬山或戲水也都是非常好的方式，換言之，只要能隨時在技巧、器材和心理上作好休閒活動的準備，休閒活動是可以隨著人的移動而在不同的地方從事，不受到空間與時間的限制。

(三)將休閒列為教育訓練的一部份

在現代社會中，無論是個人或團體組織，都面臨了高度的競爭，為了趕上時代，不被進步所淘汰，人們終其一生都必須追求新知與學習各類技能。於是在進入了「終生教育」世代後；使得人們有許多再接受長短期教育訓練的機會，而主辦單位亦往往為了使教育訓練達到更好的效果，選擇遠離日常生活或工作場所的方式與地點來實施，如此，使課程之外造就了更多的休憩時間，為使課程內容休閒教育同時達到效果，並使參與者能有豐富的學習內容，將休閒活動列入教育訓練中的一部份，實為極具實效和必要的做法。

從教育訓練中所參與休閒的經驗，對平日較少從事休閒的員工將再造成衝擊，且衝擊大多是正面的，這對於鼓勵與誘發日後主動參與休閒運動是具高度效果的，因此，將休閒也列入教育訓練是極為明智的作法，也將是潮流所趨的課程內容。

(四)兼顧全民的休閒計畫

休閒運動並非青年族群的專利，休閒運動的推展更必須有別於競技運動，對於老年、婦幼、病患、殘障者及缺乏運動機會者，更必需分別針對其內外條件，設計其適當且容易參與的活動與場所，增加活動機會，惟硬體設備的充實與休閒理念提昇，往往仍無法真正使這些休閒弱勢者能真實的投入休閒運動情境中，因此，協助與誘導這些族群參與休閒的計畫，成了推動全民運動的重要關鍵，在人員訓練方面，可以從以下三個方案作為考量：

(1)使休閒弱勢者的親友能主動協助與誘導其投入活動中

在這方面，休閒教育的推展就必須在休閒價值與功能方面多家著墨，而非僅限於活動的辦理，使休閒活動兼具教育民眾尊重與重視休閒弱勢族群的教育效果，如此將會有更多的民眾願意主動投入休閒志工行列。

(2)休閒運動志工的組成與培訓

休閒志工的吸收除了可以從各大專院校中招募外，社會上許多熱衷體育活動與善心的人士，都可以成為極具活動力的休閒運

動志工，除外亦可透過活動設計，把休閒活動與慈善團體結合，讓休閒弱勢族群能夠有活動的機會，更重要的是讓慈善團體能從活動中感受到人們對休閒的期盼與喜愛，讓慈善團體將辦理休閒活動與主動協助休閒弱勢者成為社團的重要活動。

(3) 組成休閒運動社團

參與運動社團是確保休閒運動參與的有效方法，依照族群特性組成休閒運動團體，或由家人幫忙參與社團，將可以使老人、婦幼與殘障者擁有更多的活動機會，從參與社團中得到更多活動機會可以從目前流行的元極舞、槌球、網球等社團中得到印證。

參、結語

休閒活動雖非現代的產物，卻是現代人生活中極為主要的行為，吳英偉、陳慧玲(民 85)譯自 Patricia. A. Stokowski 所著的休閒社會學中提到：休閒環境被視為是可提供與引發社會運動和集體行為的基本活動場所，為使正面且對身體有益的休閒活動真正成為生活中的一部分，必須使休閒行為在非常自然的情形下隨時發生，而非是生活作息中被列為計劃的一部分，那麼擁有休閒技巧已成為最重要的決定因子，從現實的角度來看，一個人即使觀念再好，沒有休閒技巧則一切仍屬理想，而充裕的休閒活動場地設施也是休閒發展中不可或缺的要角，休閒活動的推展與參與，除本文所概述的方法外還有許多的具體可行策略，這方面可參考專家學者的建議而得到實質的幫助。

為使休閒活動能更加豐富與美化人生，讓我們一起把「休閒活動是現代人所必須的」這個理念傳達出去，並利用各種機會主動去學習休閒活動的技巧與方法，隨時準備好參與休閒的心理準備，讓我們的社會充滿休閒活動的機會，相信在這樣的環境下，每個人都將不再是被休閒活動拒絕的人，在人人都有能力與機會投入休閒活動，充分享受透過休閒活動帶來各項功能與歡樂中，文明病亦將會遠去，人生更加幸福與美化。

參考文獻

- 沈易利(民 89)。台灣省民眾休閒運動參與和需求之研究。臺中，霧峰出版社。
- 辛晚教(民 79)。休閒、教育、人生。休閒教育研討會專輯。臺北，中華民國戶外遊憩學會。
- 邱金松(民 77)。運動社會學。桃園，國立體育學院。
- 邱議城(民 89)。極速時代的管理法，管理學雜誌，2000 年 10 月號，P22。
- 李明榮(民 86)。從生活型態看休閒文化演進。師友，336，4-9。
- 林宏恩(民 86)。休閒生活與品味人生。師友，336，10-14。
- 吳英偉、陳慧玲譯(民 85)。Patricia. A. Stokowski 著。休閒社會學，臺北市，五南出版有限公司。
- 許義雄(民 74)。青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。臺北，行政院青年輔導委員會。
- 陳在頤(民 74)。休閒活動指導與管理。臺中，霧峰出版社。
- 陳定雄(民 79)。以休閒啟發運動興趣奠定全民運動基礎。全國社會體育會議綜合結論報告。
- 陳彰儀(民 78)。工作與休閒。臺北，淑馨出版社。
- 張玉玲(民 87)。大學生休閒內在動機、休閒阻礙與其休閒無聊感及自我統合之關係研究。未出版之高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
- 程紹同(民 86)。優質休閒超質人生。師友，336，14-19。
- 顏忠華譯(民 82) 韋伯(M. Weber)著。社會學的基本概念。臺北市，國立中央圖書館。