

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育評論

來源 民生報 日期 800721 版面 二版

從生活中調整休閒契機

· 孫慶國 ·

在農業社會裡，個人起居作息有節奏，休閒並不成什麼特別問題，但在繁忙工業社會裡，如何利用休閒時間，反成大家傷腦筋的問題。所以，當我們談改善社會風氣時，應先從人們如何利用自己的生活時間開始。

基本上，每個人生活時間可分求生時間 (Survive Time) 與自由時間 (Free Time) 兩大類。所謂求生時間，是指人類為延續生命、履行義務或經濟目的所須的時間，其下又可分為維生時間 (Maintenance Time) 與工作時間 (Work Time)。前者為維持生命，如吃飯、睡覺，後者為維持生活，如上學、上班。所謂自由時間，是指求生時間外，個人可任意支配使用的時間，其下也分娛樂時間 (Leisure Time) 與休閒時間 (Recreation Time)。前者為感官的滿足，如喝酒、跳舞，後者為身心的滿足，如彈琴、露營。以上不同的生活時間，一般並沒有明顯劃分，彼此甚而相重交疊，完全視個人價值觀念與社會認定標準而定。但我們可從個人對時間分配的比率上，瞭解其生活的內涵。通常，維生比例高代表生活鬆散無意，工作比例高代表生活忙碌無趣，娛樂比例高代表生活奢華不實，休閒比例高則代表生活幸福快樂。因此，如何增加休閒在生活中的比重，將是影響未來社會風氣的重要指標。

依美國密西根大學教授米歇爾古柏博士所著「我們的 $\frac{1}{2}$ 時間」中強調：在人的一生中，維生、工作與自由時間，大致各佔 $\frac{1}{3}$ ；但往後人類如加上退休因素，自由時間必將超過工作時間的總和。因此，有效地運用自由時間，不要一味追求感官享受的娛樂，而忽略身心平衡的休閒，是大家必須重視的生活問題。更何況，培養良好的休閒習慣，年少時可調節工作壓力，增加生活情趣；在年老時也不致因頓失工作依靠而不知所措。既然休閒對本身與社會均有正面意義，國人為何不從現在起，給自己一點生活上的休閒新主張、新內涵呢？

