

國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所
碩士學位論文

以自由女性主義觀點探討自主性在台灣單身未
婚女性日常休閒生活中扮演的角色

**HOW AUTONOMY DETERMINE SINGLE UNMARRIED
WOMEN'S ORDINARY LEISURE - A PERSPECTIVE OF
LIBERAL FEMINISM**



研究生：劉於侖 撰

指導教授：林建宇 博士

中華民國九十五年十二月

論文名稱：以自由女性主義觀點探討自主性在台灣單身未婚
女性日常休閒生活中扮演的角色

院校所組別：國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所

畢業時間及提要別：九十五學年第一學期碩士學位論文提要

研究生：劉於倫

中文摘要

本研究採用質性研究方法，邀請 9 位年齡介於 25-34 歲，擁有大學以上學歷並工作至少二年以上之單身女性，主要目的是想藉由自由女性主義的觀點探究：休閒為單身未婚女性日常生活帶來何種意義；影響單身未婚女性日常休閒生活的因素有哪些；以及單身未婚女性如何實踐她們所詮釋的自主性概念。研究發現：休閒之於單身未婚女性的意義，除了獲得正向心理經驗，維持身體健康，她們更把接收新的知識、新的訊息當成是休閒生活中的一部份。單身未婚女性從事休閒活動時，受到主流意識、性別角色限制休閒活動類型以及身處男造空間時的不安全感所影響，而自主性在面臨限制的情況下扮演著一個中介的協調角色，讓她們藉由休閒活動抵抗受壓迫的性別角色關係，並以避開不安全的時間與地點這樣的策略去擺脫男造空間下的諸多限制，更以展現自我能力的方式，克服主流意識型態以及性別角色的限制。

關鍵字：單身未婚女性、自主性、自由女性主義

Liu, Wu-Lun (2006) . How autonomy determine single unmarried women's ordinary leisure-A perspective of Liberal Feminism.

National Taiwan College of Physical Education, Taichung.

Abstract

This study used qualitative research method to interview 9 single unmarried women in Taiwan, aged from 25 to 34, with undergraduate degree or more, and at least 2 years work experiences. The purpose of this study was to use liberal feminist perspectives to explore: 1.What's the meaning of leisure in single unmarried women's daily life. 2. What influences their ordinary leisure, and 3. How they realize the conception of autonomy. The findings were: Through leisure, these single unmarried women can obtain positive mental experience and body health, and they treat learning as leisure, as lifestyle. The mainstream ideology, gender role and the feeling of unsafety in "humanistic" space were the factors that constraint their leisure participation. However, autonomy is a mediator that helps them to treat leisure participation as resistance to oppressive gender relation, and they reveal their ability as power to overcome all the constraints they've met in ordinary leisure.

Key words : single unmarried women, autonomy, Liberal Feminism

謝誌

兩年半的煎熬，終於可以在這裡先畫下休止符。曾經最自豪的寫作能力，有好長一段時間，像鬼撞牆般只能任憑自己枯坐在電腦前，望著螢幕發呆，一個字也生不出來。從一開始要訂下論文題目、選擇研究對象，便經歷了一連串的災難，論文提綱前硬碟燒壞，電腦被偷，在時間緊迫的情況下好不容易跌跌撞撞完成了提綱計劃之後，才突然驚覺，原來“題目還在遠方”！每每想振筆疾書時總有書到用時方恨少的感慨，在書寫與刪改的來回裡，伴隨著散落一地的書本與期刊文章，以及我因為思緒打結而時常有之的尖叫怒吼聲，研究所兩年半的生涯，八百多個日子，終於在驚濤駭浪中完成我生平的第一本論文。

一本論文得以付梓，要感謝很多人的幫忙。首先，要謝謝建宇老師願意當我的指導教授，從我們一直保持著若即若離的微妙師生關係中，他讓我在論文書寫的過程中擁有高度的自主性，更在我快要脫繮的同時即刻地懸崖勒馬，把我拉回正常的軌道裡，並給予我很多在書寫論文上的指導與啟發，老師，謝謝啦！在質性方法論的寫作上，要非常感謝渝苓老師的大力幫忙，無論是在課堂上，或是私下的討論裡，渝苓老師對質性研究和女性主義理論鞭辟入裡的見解，讓我從她身上獲得很多寶貴的知識與意見。還有阿鹿老師，願意不厭其煩地糾正我的錯誤，我只能說，鹿哥，您真是好眼力啊！希望我沒有壞了您麾下優秀研究生好不容易建立起來的文藻招牌。

當然，也要感謝參與我論文的以位研究參與者，沒有妳們提供豐富的資訊，

我的論文只是空殼，謝謝妳們願意與我分享所有獨一無二而寶貴的經驗與心路歷程，讓我的論文不至於落入如嚼蠟般索然無味的窘境裡，謝謝！

最後要感謝身旁的友人和家人的支持，沒有你們的照顧和包容，我無法在生活無虞的條件下順利完成論文的寫作，親愛的黃美麗尼大媽，非常感謝妳煮好吃的菜，做好吃的蛋糕陪我度過每個難熬的夜晚，還教會我做好吃的 Cheese cake（寫論文總是能培養出其他的特殊技能），讓我在論文寫不出來的時候，可以享受一下休閒的樂趣；還要謝謝商同學，在和妳鬥嘴的過程中，還真的能激發出我很多靈感呢，這兩年多的研究生涯有妳陪伴，我的生活過得很精采。

再次感謝諸位大德的提攜與照顧，如果我有任何的成就，都是拜你們所賜。

目錄

中文摘要	I
英文摘要	II
謝誌	III
目錄	V
表目錄	VII
第壹章 緒論	01
第一節 為何要做此研究？	01
第二節 名詞釋義	05
第三節 文獻回顧	05
第貳章 研究方法	16
第一節 研究方法：質性研究	16
第二節 資料蒐集	17
第三節 資料分析	22
第參章 結果分析與討論	25
第一節 研究參與者背景	25
第二節 工作 v.s. 休閒	29

第三節	單身女性日常休閒生活限制	37
第四節	休閒在日常生活的“益”“義”	43
第五節	限制的協調與自主性的實踐	55
第肆章	結論與建議	72
第一節	研究發現	72
第二節	研究限制	76
第三節	研究價值與貢獻	77
第四節	未來研究方向	78
參考文獻		79
附錄		86
附錄一	訪談大綱	86
附錄二	訪談邀請稿暨同意書	87

圖表目錄

圖一	抽樣過程	20
圖二	類屬分析圖舉例	23
表一	研究參與者基本資料	19

第壹章 緒論

第一節 為何要做此研究？

我有一個夢。我是個年輕女子。昨天我剛結束最後一場考試。我的生涯在我面前展開。我以自己為榮，很好奇未來將會如何。我會找一份工作，一份有意義甚至可能令我樂在其中的工作。我有可信賴的女性朋友，也有支持鼓勵我的男性朋友。也許有一天我會戀愛；氣質與個性將是我們相戀的主要因素。愛會豐富我的生命，但不會改變我的生活常軌。也許我會生孩子；我和他在一起的話，我們會是彼此分擔一切的父母。這是可行的，因為我們生活在一個支持我們這麼做的社會。我也可能不生孩子；是否生育孩子這個問題，對我的自我肯定和我的幸福而言，就跟它對一個男人而言同樣重要或不重要。

(Schwarzer, 2000, 劉燕芬譯, 2001, p.3-4)

這難道不是所有單身未婚女性共同的夢想嗎？在離開學校進入社會之後，可以找到一份令自己滿意的工作，在工作中可以實現自我，下班之後可以約個三五好友一起逛街、飽餐一頓犒賞自己一整天工作的辛勞，或者上健身房、享受SPA，或者躺在沙發上看自己喜歡的影集，不用擔心別人會跟你搶選台器，水槽上的碗盤還沒洗；女性可自主地支配自

己想要的生活方式，不會因為任何人而有所改變，而休閒的參與，正好提供了女性一個管道，讓女性可以在自由意志、自由時間下自由選擇自己想從事的活動，就如同 Bialeschki(1990)所言，經由休閒活動，女性可以經驗到自信以及擁有選擇權的感受，而女性也可以從看見其他參與休閒活動女性的成功案例上獲得助益。Henderson, Bialeschki, Shaw & Freysinger (1989, p.8) 也提到，休閒的參與對女性而言，可幫助她們從受限的性別角色與社會期望中掙脫，並且具有賦權的意義存在；經由休閒，女性可以學習到肯定自我的價值以及從休閒活動參與中得到自信並改變社會上對性別角色的刻板印象。休閒對女性而言，可稱得上是，提供女性發展她們能力的機會以及加強她們對自己生活和身體上自主權的一個媒介，或者手段。

研究者身為女性，對於女性在社會上所處的境遇本來就比男性研究者多一份熱忱。一直以來，就對性別所產生的問題非常感興趣，為什麼男生可以玩刀玩槍，女生就要玩家家酒玩芭比娃娃？為什麼大人老是說女孩子要有女孩子樣，下課後就得乖乖待在家當母親的幫手，而男生卻可以玩到天黑才回家？為什麼當女性想騎單車去旅行的時候，家人會以妳的安全為理由而禁止妳獨自走過那些男性可以自由來去的美麗風景？這些都是研究者在人生不同階段中所面臨的疑問，這也正是引發研究者想要著手進行探討的研究動機之一。

翻閱國內外文獻，只要提到女性休閒，就不免會從女性主義的觀點來探討性別與休閒或者與運動之間的關係（如，蘇維彬，2003；甘允良，2004；葉智魁，1995；許義忠，2004a,

2004b；Bialeschki, 1990；Wearing, 1992；Henderson, 1991；Henderson & Allen, 1991；Samuel, 1992）；Henderson & Bialeschki(1992)也提到，我們可以把女性主義觀點做為一個研究的理論架構。因為女性主義和休閒的核心概念都是自由，同時女性主義和休閒的目標都是鼓勵自主的選擇，重視對支配的反抗，所以我們可把女性主義運動的目標運用到女性休閒上，不同的女性主義視角，也提供了我們認識休閒與社會變遷的方法，讓我可以將休閒視為不僅是男性，而且也是女性普遍的權利（蘇維彬，2003）。研究者也將以最能闡釋與休閒的核心概念相同的自由女性主義的觀點來做為本研究理論的架構，因為自由女性主義的信仰核心是相信個體的自主性與重要性，以及所有人都擁有與生俱來的平等和自由，而休閒的概念又與自由和自主性有著密不可分的關係。

根據內政部（2005）統計，台灣地區 15 歲以上未婚女性人口正在逐年攀升，自民國 85 年的 29.95%，至去年已達到 30.91%，未婚女性人口正向 280 萬挺進。在許義忠（2004b）整理分析 1997～2003 國外女性休閒近況文獻中指出，在這七年期間，女性休閒研究題材非常廣泛，包括休閒空間場所、休閒與生命週期、休閒阻礙與因應克服、家庭與休閒以及同性戀議題等。這份文獻在分析休閒與生命週期中顯示，國外學者在研究女性休閒議題時，常以青少年、步入婚姻後的女性或者是中老年女性為主要的研究對象，鮮少對未婚女性這個在當今社會中人口劇增的族群多加著墨；國內對未婚女性這個族群的研究也寥寥無幾。吳琬瑜、吳韻儀、盧智芳(2004)指出，在一份針對上班族的調查發現，不管男性或女性，都有五成受訪者認為自己“幸福”或“很幸福”；而在女性幸

福的族群中，未婚女性多過已婚女性，這或許可以顯示出，為什麼未婚女性人口逐年攀升，為什麼有越來越多女性選擇晚婚或者不婚的單身生活。除此之外，在研究者看來，未婚女性人口比率攀升的另一個原因也許是受到當代婦女運動的影響，1990年代是女性主義與婦女運動在台灣勃興的年代（何春蕤，2002，p.131），雖然比歐美國家晚了二、三十年，但對於當時正處於求學階段的女性有著深遠的影響，因為婦運所傳遞出的訊息與傳統觀念裡女性應扮演為人妻、為人母的角色大相逕庭，除了結婚生子，還有多有意義的事情等著她們去完成，步入家庭不再是女性唯一的選擇。而當時受到台灣首波婦運新觀念影響的學子已經是目前社會上的菁英，尤其是在接受高等教育及大量進入就業市場取得經濟自主權之後，這些單身女性有更多的能力選擇她們想要的生活方式。

未婚女性人口與日俱增，直至目前為止已經占有所有女性人口三成，然而在休閒領域中卻少有未婚女性相關議題的研究，加上研究者本身也正處於這個階段的生命週期，因此引發研究者另一個動機，想藉由自由女性主義的觀點探究休閒活動在這群單身未婚女性的生活上造成什麼樣的影響，並進一步了解自主性在她們的日常休閒生活中扮演著什麼樣的角色，以及參與休閒在女性的生活中帶來什麼樣的意義。而這也是本篇研究最主要的目的。

在敘述了本研究的背景與動機之後，研究目的的脈絡發展出本研究問題：

- 一、休閒為單身女性的日常生活帶來何種意義？
- 二、影響單身女性日常休閒生活的因素有哪些？
- 三、單身女性如何實踐她們所詮釋的自主性和女性主義

概念？

第二節 名詞釋義

單身未婚女性：未婚與單身的意義不同。未婚女性是以婚姻為標的，指的是未曾有過婚姻記錄之女性，而單身代表的是一種生活型態，包含未婚、離婚、鰥寡。國內對於單身女性的研究大部份是指三十歲以上的未婚女性而言（劉佩佩，1999）。在本研究中，單身未婚女性指的是未曾有過婚姻記錄，且目前和伴侶沒有同居關係，與家人同住或在外租賃，有固定交往對象或沒有交往對象，年齡介於 25 至 34 歲之女性。

第三節 文獻回顧

以下將介紹各流派女性主義理論發展的歷史和台灣婦女運動以及試著檢視自由女性主義理論應用於休閒領域中的適切性。

一、女性主義源起與流派

何謂女性主義？林麗珊（2005）認為，女性要求擁有身而為人的完整權利之主張就是女性主義。在女性主義一辭產生之前，婦女運動早已行之有年。婦女運動的起源最早可追溯至一七八九年法國大革命，Olympe de Gouge 曾發表“婦女權利宣言”，號召婦女踴躍參政，餘波盪漾到英國，當時英國女教師 Mary Wollstonecraft 於一七九二年出版的“婦

女權利的辯白”(A Vindication of the Rights of Woman)可謂婦女運動的濫觴(見 Tong,1998;Tong, 1989 刁筱華譯,1996; Watkins, 1992, 朱侃如譯, 1995; 呂秀蓮, 1990)。“女性主義”的英文字 feminism, 是源自於法國的 féminisme, 根據柯德(Nancy F. Cott)教授的研究, 1880 年代創立第一個婦女參政權會社的法國女子奧克雷最先提出了這一個詞彙, 在 1890 年代, 法國婦女團體或婦女刊物雖然時常引用它, 但是溫和派的婦女平權倡導者往往要與他保持距離, 自稱她們的組織是“女性的”而非“女性主義的”;直到二十世紀初“女性主義”才被法國各派爭取婦女選舉權運動者所接受(楊美惠, 1999, p.32)。

1970 年代, 西方婦女運動的理論家、運動者認為人類社會普遍存在男女不平等的現象, 她們亟欲找出原因並提出解決之道, 根據不同思想流派, 進而發展出不同派別的女性主義(鄭美里, 1997, p.21)。以下將就不同的女性主義流派做詳細的介紹。

(一) 自由女性主義(Liberal feminism)

在所有的女性主義理論裡, 自由女性主義是所有女性主義思想中最早的流派之一, 我們可以從十八、十九世紀的女性作家, Mary Wollstonecraft、Harriet Taylor(Mill)以及 Elizabeth Cady Stanton 的著作中發現女性主義的思想(Henderson, Bialeschki, Shaw & Freysinger, 1996, p.76)。自由女性主義的核心信仰是相信個體的自主性與重要性, 以及所有人都擁有與生俱來的平等和自由, 而她們的手段是站在最前線替所有的女性爭取法律上的保障並與男性一樣擁有相

同的權利。

十八世紀的自由女性主義主要在爭取女性應該和男性一樣擁有平等受教育的權利 (Tong,1998,p.12)，Mary Wollstonecraft 在“婦女權利的辯白”一書中提到，男女行為標準應該是一致的，有受教育之權，有享受公民及政治之權 (Watkins, 1992, 朱侃如譯，1995)。而十九世紀的自由女性主義著重於參政權與經濟機會的平等，當時的女性作家 Harriet Taylor 在其著作中即曾提到，女性不只要爭取閱讀 (受教育權) 和投票 (參政權) 的機會，她們也應該男性一樣，擁有進入勞動市場裡賺取薪資和酬勞 (經濟自主權) 的機會…；如果這個社會可以給予女性在家庭和實現自我之間做選擇的話，很少有女性會滿足於家庭帶給她們的生活 (Tong,1998,p.15-16)。當代的自由女性主義強調兩性之間的平等，有時的另一種說法：性別正義 (gender justice)，她們試圖清除受壓迫的性別角色，以及隨著社會結構的改變，消除那些限制女性和男性工作機會的法律和社會習慣勢力 (Henderson et al., 1996, p.76；Tong, 1989, 刁筱華譯，1996, p.44)。

自由女性主義者在歷史上一直為女人的平等權利發言——為了讓女人擁有與男人同等的公民權利；她們致力於揭露女性所遭遇的種種歧視待遇，並力求以法律和其他改革方案克服這種狀況，且主張，既然女人也是人，就應該和男人一樣享有不可讓渡的自然權利 (Abbott & Wallace,1990,俞智敏等譯，1995，p.297)。

綜觀上述所云，自由女性主義者爭取法律上對於女性的保障，使所有女性都能獲得公平且平等的對待，她們所要闡

釋的觀點是，兩性之間無論是在受教權、投票權或者工作權等，都應該擁有相同的權利，並設法摒除女性在社會上所遭受到的歧視與不平等待遇。

(二) 馬克思主義的女性主義(Marxist feminism)

馬克思主義的女性主義認為女性之所以遭受到剝削與壓迫，是因為在資本主義社會裡，男主外女主內的生活模式讓女性被排除在公共生產之外，她們只能在私領域從事無償的家務。資本主義社會是一種交換體系，更是一種權力體系 (Tong, 1989, 刁筱華譯, 1996, p.71)。在資本主義的社會裡，沒有經濟能力(女性)等同於沒有生存的能力，必須依附在有經濟能力的人(通常是男性)的身上，這成為男性宰制女性的一個主要手段，女性在家庭中從事無償的家務與育兒工作以換取男性在外所賺來的工資。

Margaret Benston(1969)認為，女性除非能從沉重的家務—包括育兒—中解放出來，否則她就算能進入勞動市場，“解放”也不會早日到來，甚至還會遙遙無期(引自 Tong, 1989, 刁筱華譯, 1996, p.89-90)。依據 Benston 的論點，必須將打理事務及育兒的工作也一起社會化，讓家務計酬，這樣的做法並不是讓女性豁免家務，或者讓女性因家務勞動以賺取工資，而是在於藉此讓所有人都能體會到家務之於社會的重要性，只有等到每個人都能理解到家務的艱難程度有多高，社會才不會再以“女性在家受男人的供養”為理由來壓迫女性。不過，也有另一派的馬克思主義的女性主義學者反對把家務社會化的做法，她們認為，如果將家務計酬的話，只會更助長資本主義“把一切事物均加以商品化”的傾向。

因此，若要真正解決女性長期以來在資本主義社會裡所遭受到的剝削與壓迫，馬克思主義的女性主義者認為，首要目標是必須設法消除性別分工這樣的概念，以建立工作的客觀評價標準，消弭工作報酬不平等差距。

（三）基進的女性主義(Radical feminism)

除了上述的女性主義理論以為，最為人所熟悉的應該是基進的女性主義。基進的女性主義一辭誕生於 60 年代末、70 年代初，主要的發源地是紐約與波士頓（王瑞香，2000），其核心概念最早是由 Shulamith Firestone 於 1971 年提出的，她認為：男性對女性的支配是社會中最基本的一種壓迫形式，而且實際發生在生活上的各個層面；基進的女性主義者認為性別是被社會建構出來的，目的是為了將女性限定在從屬的地位，她也提到女性受壓迫的現象無法單從政治或教育的改革就能克服的，必須改變整個性別體制（Henderson et al, 1996）。

在米列(Millett)的性政治(Sexual politics, 1970)一書中指出，性即政治(sex is political)，因為男女關係正是所有權力關係的典範，由於父權體制讓男性掌握了公領域和私領域等範疇，因此，女性若想要獲得解放，必須要設法消除男性對女性的宰制（引自 Tong, 1998, p.49）。

根據基進的女性主義之觀點，女性除了在生理上的相對弱勢之外，一切在社會中各向度所遭受的壓迫與不平等，皆是由男性霸權所建構出來的，而女性必須設法顛覆傳統父權對女性在生活各種層面上的支配慾。在所有基進的女性主義者中，女同性戀可以說是基進的女性主義理論的實踐者，她

們選擇和同性一起生活，不受男性的支配，擺脫父權意識型態的控制，選擇走出“王子與公主從此過著幸福快樂的日子”的童話故事裡。基進的女性主義者認為“個人即政治”(personal is political)，性別關係是一種權力關係，而權力關係等同於政治，因此兩性之間的關係是政治的，她們想要的是改造兩性之間的關係—廢除男人對女人的支配。

(四) 社會的女性主義(Social feminism)

社會的女性主義者認為，要完整地理解女性所受的壓迫，必須要檢驗家庭領域與勞動市場上的性別分工，以及兩者之間的關係(Abbott & Wallace 1990, 俞智敏等譯, 1995, p.308)。社會的女性主義提到，女性所受的壓迫同時來自資本主義與父權關係，這個理論的闡述綜合了馬克思主義的女性主義和基進的女性主義觀點，因此，她們的立場通常被稱為“雙元論”，她們所要發展的分析要同時認知到經濟(馬克思的女性主義)以及性別(基進的女性主義)這兩個體制。

社會的女性主義者主張，若要解放女性自古以來的從屬地位，除了終結資本主義那種對無償家務的剝削之外，女性仍需努力掙脫在父權體制下男性的控制，也就是說，女性必須在經濟上擁有自主權以及擺脫男性對於女性在各個層面上的支配權，因為，即使在社會主義裡，女性雖能不受資本主義的剝削，但仍受父權體制的宰制，社會的女性主義者因此認為，女性若想擺脫長久以來的壓迫與附屬的地位，必須同時推翻資本主義以及顛覆父權體制長久以來對人類社會的宰制。

之後陸續發展出各種不同流派的女性主義理論，如：存

在主義的女性主義、後現代女性主義、精神分析女性主義、後殖民女性主義等，她們用不同的觀點去關心女性在生活中的各個層面所遭遇的問題。然而，無論以何種觀點去闡述女性在社會上的處境，她們都有個共同的立論基礎，即女性在這個社會上是被剝削的一群，而所有的女性主義主要目標可歸納出下列三個：

1. 用適切的社會改變方式來糾正女性生活經驗被掩蓋與被扭曲的狀況。
2. 讓每位女性可以在從家庭內外都有控制自己的生活以及身體中獲得平等、尊嚴與自由選擇的權利。
3. 消除社會上所有的不平等與壓迫。

(Henderson et al., 1989, p.46; 1996, p.74)

女性主義學者的工作並不只是要讓女性和性別議題被看見而已，更要讓女性的生活和那些曾經被抑制、被扭曲、被誤解、被忽略以及被視為平庸的女性經驗顯現出來(Henderson & Bialeschki, 1992)。女性主義的社會學家認為，我們必須從女人的觀點去解釋這個世界，讓我們重新省思性別分工，並釐清現實的概念以便反映女人的利益與價值，促使女人以自己的方式去詮釋她們自己的經驗(Abbott & Wallace, 1990, 俞智敏等譯，1995，p.283)。女性主義共同目標提到，每位女性都有控制自己的生活、身體並獲得平等、尊嚴及自由選擇的權利，這即是自主性的展現。所謂自主，根據黃慧莉(2003)綜合國內外學者對自主的定義，是個人能夠作決定、作判斷、作選擇、反映欲望和管理自己的能力，能依照道德原則作自我主導的判斷或行動，並擁有決定、隱私之自由。簡而言之，自主性即個人有自己的主見、想法，

能夠不受他人束縛並依照自己的信念作出判斷與選擇，自主性是自由女性主義的核心信念，且休閒又重視自主的選擇，當我們把自由女性主義的觀點應用於休閒領域上時，女性又能在其中找到什麼樣的新契機呢？

二、為什麼從自由女性主義觀點看女性日常休閒生活

各種女性主義的理論以不同的方式解釋女人的從屬狀況，而這些不同理論的存在，表示不同觀點的女性主義者傾向於關心女人生活的不同層面（Abbott & Wallace, 1990, 俞智敏等譯，1995，p.21），自由女性主義關心女人對於自己身體的自主權，強調既然女人也是人，就應享有身為人所該有的平等和權利，休閒當然也是每個人的基本權利之一。但是社會中對於性別角色的期待男女有別，家務責任大部份還是落在女性身上，職業女性在工作之餘必須再多花一份時間投入於家務中，使得她們常落於 double shifts 這種蠟燭兩頭燒的情況裡，相對於男性，她們的休閒時間因為這種雙重身份的角色扮演而少了許多。

我們可以在很多相關的研究中發現這種對於性別角色期待不同而產生的休閒時間不平等的情況，Henderson & Bialeschki (1991a, 1991b) 即指出，家庭的責任可能是女性缺乏時間從事休閒活動的重要原因，例如：時間可能是所有人參與休閒活動的共同阻礙，可是，對女性來說，時間的不足可能是由於社會上對性別角色期待所造成的：為人妻、為人母、為人女兒者被賦予的形象是她們必須表現出對家庭的責任，這是一種照顧的倫理 (ethic of care)，而這可能導致她們缺乏自己私有的休閒活動時間。在社會化的過程中，人

們賦予女性應有“把別人的需求放在第一位的”的特質，所以，當女性選擇從事的休閒活動若與他人需求相衝突時，女性通常會為了符合他人需求而犧牲自己休閒的權利。這種“照顧的倫理”和對他人的職責，尤其對母親而言，常使得女性失去很多個人的休閒時間，進而造成在參與休閒活動上的阻礙（Shaw, 1992）。

在休閒的空間裡，安全問題是女性在投入日常休閒活動時所考量的一個重要因素，對於暴力的恐懼，尤其是在天黑之後，女性使用公共空間常受限於害怕男性的暴力，這種“空間上的壓力”是女性在從事休閒活動的一大阻礙（Shaw, 1994; Mowl & Towner, 1995）。余嬪（2001）也指出，幾乎所有女性外出活動（尤其是單獨時）都有人身安全的顧慮，許多休閒場域或一般性的開放空間，女性若沒有男性或他人作伴外出休閒，常會擔心成為性騷擾、性侵害或成為他人欺侮、嘲笑的對象。Henderson & Bialeschki (1991b)更指出，在休閒的環境裡，女性需要的是心理和身體上的安全。因此，建構一個安全平等的休閒空間讓女性能在不受侵擾的環境裡自在地活動是必要的。台灣近幾年來提倡性別平等教育，目前已經通過的性騷擾防治法可以看見台灣婦女團體長久以來對性別平等議題所做的努力，這與自由女性主義理論的主張不謀而合，即替所有的女性爭取法律上的保障並與男性一樣擁有相同的權利。

在多數研究的領域中，包括休閒，主要是由男性主導，以男性為主體的研究反映出男性的觀點與價值，而女性在休閒的研究中經常是被忽略的，直到 1960 年代末的婦女解放運動興起後的 20 年，女性休閒相關的研究才開始出現，而在

80 年代之前，女性的任何經驗都是隱而不顯的 (Henderson, 1990)。90 年代的女性休閒研究主要在著重在休閒阻礙的探討 (如 Henderson, 1991; Shaw, 1994; Wearing, 1992)，而最近的質化研究中發現女性在參與休閒面臨阻礙時已經有協調的策略，並指出“有力量的女性”(power women)必須重構充滿限制的環境以創造正向的結果 (如 Little, 2002)。

在父系社會中，女性是附屬的狀態與女性的生活和休閒受到壓迫與限制有很大的關聯，而我們可以把休閒活動做為一種潛在的抵抗行動(resistance)，抵抗受壓迫的性別關係，以掙脫傳統社會文化的性別角色 (Shaw, 1994, 2001)。在傳統的概念裡，我們會認為運動場是屬於男性化的領域，女性會出現在運動場上也只是當啦啦隊或者是觀眾這些陪襯的角色，她們要和男生一樣進入運動場裡比賽是不被允許、不被鼓勵的，尤其是參與一些所謂的男性化運動。然而，Tong (1998) 卻認為，即使女性在一些事情 (例如：運動) 上做得沒有男性好，但也不能因為做得比較不好就禁止她們做這些事情，因為這只會造成女性更不去從事這些事情而造成她們在這方面的技能不足 (p.18)。依據 Tong 的說法，研究者認為，這正闡述了自由女性主義之核心概念，無論男女，都應付予他／她們平等的休閒權利。

除了把休閒視為一種抵抗以外，賦權 (empowerment) 或擁有休閒權利的感受 (a sense of entitlement) 可以讓女性自己決定參與更多的休閒活動並從中體會愉悅感 (Henderson & Bialeschki, 1991b)。休閒本身的特性與自主性的概念都強調自由的選擇，因此，我們可以把休閒為女性帶來的賦權 (empowerment) 和反抗 (resistance) 這些概念視為女性展現自

主性的一個手段。

Little(2002)在訪談 42 位參與冒險性休閒的女性研究中，將休閒阻礙分成四個範疇：社會文化的阻礙、家庭與其他職責的阻礙、自我的阻礙以及技能上的阻礙；社會文化的阻礙指的是人們對冒險性活動在社會與文化情境裡的覺察以及個體的生活狀況，如對性別角色的期待，女性在戶外冒險性活動的參與會、知識、經驗所受到的限制會影響她們的參與；自我的阻礙包括自我懷疑、恐懼、罪惡感以及對冒險的知覺；家庭和其他職責的阻礙與技能上的阻礙就如上述所提，為人妻、為人母在家庭所必須扮演的角色，讓女性在從事休閒活動時面臨更多的阻礙。不同於以往的觀點一把阻礙當成是一種限制參與的因素，在 Little(2002)的研究中發現，參與冒險性休閒的女性團體，能夠管理並協調她們在參與休閒活動時所面臨的種種影響因素，並且認為冒險性休閒活動在生活裡是重要的，因此會特別把這個活動排在“優先”的位置，她們打破以往“女性為了符合他人需求而犧牲自己休閒的權利”的傳統觀念，而這即是展現自主意識的結果，在台灣單身未婚女性的身上是否也能看到相同的協調過程和個人自主性如何展現於休閒的決策過程？而這也是研究者必須努力去尋找出來的答案。

第貳章 研究方法

本章內容包括：第一節、研究方法；第二節、資料蒐集；第三節、資料分析。

第一節 研究方法：質性研究

Maxwell(1996)曾指出，“質化和量化方法不僅是做相同事情之不同的方法而已，而是，它們各有不同的長處與邏輯，而且對於不同的問題和目的也有各自最好適用之處。質化研究之長處主要自於它的歸納性取向，它著眼於特別的情況或人物，而且它強調文字而非數字”（高熏芳，林盈助譯，p.26）。而陳向明（2002）比較質和量的研究提到，“量的方法比較適合在宏觀的層面對事物進行大規模的調查和預測；而質的研究比較適合在微觀層面對個別事物進行細緻、動態的描述和分析。”（p.13）。質化研究中強調人與人之間互動所產生的知識，注重當事人的心理狀態以及他們對事物的看法，在不同的時空下與當事人進行的訪談，研究者必須對自己的行為進行不斷反思，因為研究者的態度將會影響整個研究的過程與結果。

本研究的目的是在瞭解單身未婚女性從事休閒活動的歷程、休閒活動之於她們的意義以及自主性在她們日常休閒活中扮演什麼樣的角色，著重的是參與的過程而非結果，搜集的資料是文字而非數字，在意的是深度而非廣度，而量化的研究結果只能看到社會中的趨勢與現象，無法發現不同個體在不同的時間、空間及情境脈絡下參與休閒活動時較深層的

問題。此外，大部份的女性主義者都認為社會學方面的女性主義研究必須使用質化的方法，如此一來才能讓被研究的女人被“聽到”，才有可能從研究對象的立場去看、去理解這個世界（Abbott & Wallace, 1990, 俞智敏等譯，1995, p.289）。因此，本研究採用質性研究方法來瞭解單身未婚女性如何詮釋自主性在日常休閒活動中所扮演的角色，以及這群單身未婚女性從事休閒活動的經驗和休閒為她們帶來什麼樣的意義。

第二節 資料蒐集

一、研究對象

從劉佩佩（1999）、李素馨（1997）及張慧美（1985）的研究發現中皆指出，教育程度和經濟能力高的女性在休閒的滿意度、技巧、資訊的取得方面都較高。因此，研究者將研究範圍限定台灣地區受過高等教育（大學畢業），有職業之單身未婚女性，因為有職業代表著經濟能夠獨立，也代表著掙脫資本主義社會下女性僅能扮演家中無償勞動角色的形象，而受教育權與工作權是自十八世紀以降，女性主義者便極力為女性爭取的權力（Tong, 1998）。本研究對象將目標鎖定在 25 至 34 歲之間之未婚女性，因為在這個生命週期的未婚女性正處適婚年齡，且因本研究將研究範圍限定在受過高等教育有職業之女性，因此，若選擇 20 至 25 歲這個階段之未婚女性，可能有未完成高等教育或者剛進入職場，經濟能力尚未穩定之虞，且根據行政院主計處（2003）分析臺灣地區婦女婚育與就業調查結果顯示 25 至 29 歲之未婚率首度超過五

成，計 56.91%；處於 30 至 34 歲這個階段的女性未婚率（24.2%）較二十年前（5.53%）多了將近 20 個百分點。女性隨著教育年的延長，初婚年齡也跟著延後，大學教育程度女性的初婚年齡為 27 歲，比平均的 23 歲高出 4 歲。因此，符合本研究之研究對象之具體描述為：年齡介於 25 至 34 歲，學歷大學以上，至少有二年以上工作經驗之有職業未婚女性。

本研究從 2005 年 12 月份擬定訪談大綱，並開始尋找合適的研究參與者，於 2006 年 2 月份開始進行訪談，至 3 月底訪談結束，北中南各尋找三位研究參與者，分別進行一到三次的個人訪談，實際分析人數為七人，並在 5 月份時利用線上聊天的方式對研究參與者進行訪談後續的追蹤。其中 Chantal 與 Cameo 兩位不列入分析，因為與 Chantal 進行訪談時有其他友人在場，研究者無法確定 Chantal 所言是否不受友人在場之影響；且為了配合參與者的工作時間與地點，並尊重參與的自主性與訪談時必須讓參與者感覺到舒服自在的場域，訪談地點由參與者挑選位於北市鬧區的咖啡館裡。由於研究者第一次參與質性研究，不知道訪談地點的挑選也是往後能否繼續進行後續分析的重要一環，在人聲鼎沸的咖啡館裡進行的訪談，錄音內容過於吵雜，讓研究者無法順利騰寫逐字稿，此外，更因 Chantal 並未簽署訪談同意書，為避免未經參與者同意即分析訪談內容以致日後造成糾紛，研究者在經過考量之後決定不予以分析 Chantal 之訪談內容，並將所有錄音內容銷毀；而 Cameo 由於訪談當天遲到一個多小時，且在訪談過程中才得知 Cameo 在專科畢業之後便投入職場，雖然目前持續在校進修，但與研究者所設定的研究對象（大學以上學歷）資格不符，因此決定不列入分析，表一為

研究參與者基本資料。

表一 研究參與者基本資料

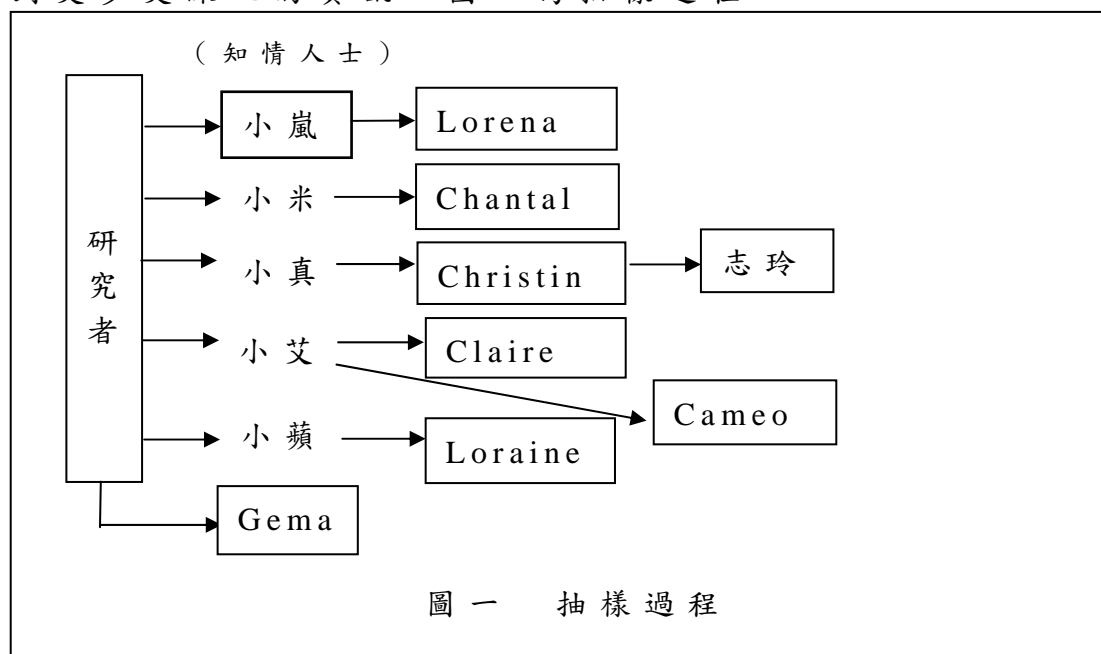
別名	年齡	學歷	工作地點	職業	工作年資
Chantal	26	大學	台北	貿易公司業務	3年
志玲	26	大學	台北	貿易公司驗廠	2年
Christine	26	大學	台北	教授私人助理	2年
Cameo	33	專科	台中	業務行政	12年
Gema	29	大學	台中	美術館行政	5年
Claire	33	大學	台中	業務行政	10年
小嵐	25	大學	高雄	市政府機要秘書	3年
Lorena	27	大學	高雄	藝術中心行政助理	2年
Lorraine	30	碩士	高雄	大專院校講師	5年

二、抽樣方式

胡幼慧（1996）提到，質性研究抽的樣本，必須是能提供“深度”和“多元社會實狀之廣度”資料為標準，而“非”量化研究中，能以代表人口並推論到人口母群體的樣本為抽樣原則（p.148）。

“立意取樣”（criterion）又稱“效標抽樣”，Goetz & LeCompte（1984）認為，“效標抽樣”指的是：事先為抽樣設定一個標準或一些基本條件，然後選擇所有符合這個標準或這些條件的個案進行研究（引自陳向明，2002，p145）。Maxwell（1996）則提到，“立意取樣”這種抽樣方式，刻意選

擇特定的時間、場景以及受訪者，以便針對研究問題來提供答案，這是進行質化研究時，考量抽樣決策的最重要因素(高熏芳，王向葵譯，2001，p.104)。因此，本研究欲以“立意取樣”的方式來進行抽樣，由研究者選定符合本研究範圍標準之樣本之後，再以“滾雪球或連鎖策略”(snowball or chain)，由這些知情人士找可提供豐富資料人士，以便蒐集到更多更深入的資訊。圖一為抽樣過程：



註：名字加框者為同意接受訪談之參與者

三、蒐集方法

傳統量化研究是以量表、問卷、統計軟體為主要的研究工具，而質性研究是以研究者本身為研究工具，經觀察、訪談、錄音、記錄等方式蒐集到與受訪者共同建構出的文字資料。如陳向明(2002)在書中提到的，「質的研究是以研究者本人作為研究工具，在自然的情境下採用多種搜集方法對社

會現象進行整體性探究，使用歸納法分析資料和形成理論，通過與研究對象互動對其行為和意義建構獲得解釋性理解的一種活動。」(p.15)

本研究採用“半結構式”(semi-structured)、“深度訪談”(in-depth interview)來蒐集資料。研究者採用“半結構式”訪談方式是因為，“在半結構式訪談中，研究者對訪談的結構具有一定的控制作用，但同時也允許受訪者積極參與。通常，研究者事先備有一個訪談提綱，根據自己的研究設計對受訪者提出問題。但是，訪談提綱主要作為一種提示，訪談者在提問的同時鼓勵受訪者提出自己的問題，並且根據訪談的具體情況對訪談的程序和內容進行靈活的調整”(陳向明，2002，p.229-30)。根據上述可以得知，半結構式的訪談大綱比傳統機械式訪談中的一問一答更具有彈性，且能為研究者在訪談過程中做問題的提示，而研究參與者也能在一個比較沒有壓力的互動過程中與研究者共同建構新的意義。深度訪談的目的在於，研究者想藉由與研究參與者面對面的互動過程中，經由觀察，交談，對話的方式得到研究參與者對於某件事物的看法與深入的理解。

本研究對每位研究參與者進行1-2小時的訪談，在訪談進行之前會要求研究參與者簽署一份訪談同意書，訪談過程中必須全程錄音，研究參與者有權在訪談過程中隨時退出，且不必對研究負任何責任，而研究者也會保證參與者所提供的資訊不外洩，遵守保密的原則，以保障參與者的權利。訪談的過程錄音是為了方便研究者謄寫文字稿，並避免遺漏任何重要的資訊，在訪談的過程中，參與者的任何肢體動作和說話音調都是在進行文本分析時的重要資訊，因此，研究者

也記下一些主觀認知中的重要筆記，以便日後進行文本分析；訪談的時間與地點則以研究參與者覺得方便、自在的時間與地點為主。

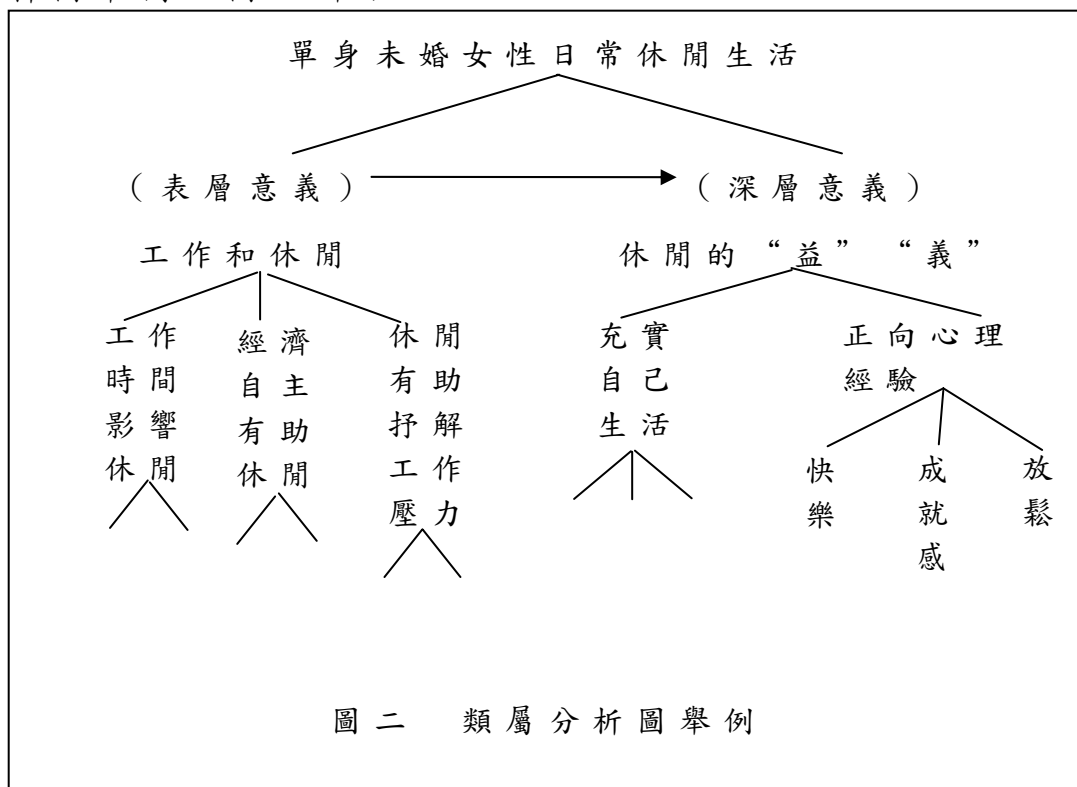
第三節 資料分析

一、類屬分析與紮根理論

Maxwell (1996) 提到，在質化研究中，編碼的目的是要“打破”資料，重新將資料分類，以便在不同的類別中或不同的資料間進行比較，從而協助發展理論的概念（高熏芳等譯，2001, p.116-117）。在編碼的過程中，研究者利用符號和字母如*※◎S等將屬於不同分類的句子予以標記，並利用紅、黃、藍、綠、紫等顏色，根據研究問題將的所搜集到的文本進行不同範疇的歸類，之後再把各文本中已做好分類、標記的資料代碼做好連結，利用互相參照、比對的方式，將同一分類的代碼與資料串連在一起，用歸納的方法找出資料中的主題和核心，以試著建立出研究的結論與新的理論概念，這樣的一個過程即稱作類屬分析。陳向明（2002）指出，類屬分析是在資料中尋找反覆出現的現象以及可以解釋這些現象的重要概念的一個過程。

在紮根法的過程中，編碼與類屬分析是紮根理論主要的歸納步驟，陳向明（2002）提到，紮根理論強調從資料中提升理論，從行動者的角度建構理論，而理論必須來自資料，只有通過對資料的深入分析，理論框架才可能逐步形成。本研究將蒐集到的資料繕打成逐字稿之後，根據文本中的語義由外而內，由表層意義至深層意義把類屬之間存在的關係建

立起來，例如，在本研究對單身未婚女性日常休閒生活的調查裡，在“工作和休閒”這個表層的類屬中發現，“休閒受工作時間影響”，“工作帶來的經濟自主有助於獲更多休閒機會”以及“休閒幫助抒解工作壓力”等概念。而在“休閒在日常生活的益義”這個深層類屬中可以看到她們經由休閒活動可以“充實自己的生活”，“獲得正向心理經驗，維持身體健康”等概念。在“獲得正向心理經驗”的概念下又可分出“成就感”、“快樂”、“放鬆”等。本研究之類屬分析圖舉例如圖二所示。



經由上述的分析與歸納模式，本研究試圖從個人從事休閒活動的過程中，透過自由女性主義的視角去探求自主性在單身未婚女性的休閒生活中扮演著什麼樣的角色，並試圖找尋出可以反映單身女性在從事休閒時面臨哪些限制，如何找

出應對的協調策略以及休閒之於她們的意義等社會現象，因此，研究者認為，紮根理論可以幫助研究者將蒐集到的資料進行分析、歸納與整合，並進一步了解這些現象所代表的意義，以建構出可以解釋文本的理論。

三、信度與效度問題

“信度”這個概念來自量的研究，指的是研究結果的可重複性。大多數質的研究者認為，量的研究意義上的“信度”這一概念不符合質的研究的實際工作情況，對質的研究沒有實際意義（陳向明，2002，p.133）。而本研究屬於質性研究，研究工具為研究者本身，由於人的獨特性，研究者和參與者在不同的時間、空間等脈絡下的互動以及參與者所回答的問題必然不盡相同，且訪談過程中，不同的參與者對於相同問題的回答與解釋必然不盡相同，因此本研究不討論信度問題。

“效度”是傳統實證主義量化研究的一個判定的標準，目的是通過客觀的測量和量化的推論尋求一種普遍的法則。然而質的研究關注的是社會事實的建構過程和人們在特定社會文化情境中的經驗和解釋（陳向明，2002，p.132）。研究者必須經由不斷的反思以及陳向明（2002）和胡幼慧（1996）在其書中提到之“三角交叉檢視法”（又稱“三角檢驗法”）對已建立的結論進行檢驗，以求獲得結論的最大真實度。研究者將利用觀察、訪談及在不同情境脈絡下向研究參與者詢問相同的問題以求研究參與者回答的真實性，並在做出分析之後詢問研究參與者之語意是否和研究者分析出的結果相符，以增加本研究的效度。

第參章 結果分析與討論

本章共分成五節，將由外而內分析休閒在單身未婚女性生活上的各種意義，第一節描述每位研究參與者的背景，第二節從外在表層的意義探討她們生活中工作和休閒的關係；第三節分析休閒在她們的日常生活中的“益”“義”；第四節歸納影響這些單身未婚女性參與休閒的因素；在最後一節將從內在的觀點深度探討她們在日常休閒生活中面臨限制時的協調策略以及如何在日常生活中實踐自主性。

第一節 研究參與者背景

一、志玲

志玲是台中人，今年 26 歲，大學畢業後在台商位於大陸設廠的皮革工廠擔任業務助理一年半，因為不喜歡成天被綁在工廠裡，連作息都被安排的感覺，因此辭掉在大陸那一份薪水優渥的工作。目前已經在台北工作超過半年的時間，工作職稱是成衣製造業的驗廠，平常工作時間還算規律，是個朝九晚六的上班族，工作之餘會找朋友聚會，平均一個月回台中一次，最近想學瑜珈和游泳，替自己安排一個規律的生活。從志玲的口中得知，有權選擇自己想過的生活比優渥的薪水來得更重要。

二、Christine

Christine 是台中人，今年 26 歲，五專時是志玲的同班同學，大學畢業之後便留在台北工作，目前擔任大學教授私

人助理，前一份工作也在大學裡的中小企業營區中心擔任助理一職，平常工作時間需配合學校行政時間，雖然沒有寒暑假，但工作時間穩定，每天早上八點上班，下午五點下班，下班之後幾乎都待在社團裡，而且把社團的活動擺在比工作還重要的地位，她認為，工作是為了能夠一直休閒。因為學生時代的興趣一直延續，已從辯論社的學生升格為社團指導老師，社團是 Christine 覺得最重要的休閒活動，除了社團之外，喜歡自己一個人去看電影，也會參加學校替教職員工開設的有氧舞蹈課程。已於三月分時辭去教授私人助理工作，準備參加七月份的高普考，對自己的生涯另有規劃。

三、Gema

Gema 是高雄人，今年 29 歲，目前在台中擔任美術館展覽行政的職務已經有一年的時間，第一份工作是在駐尼加拉瓜的台商成衣製造業裡擔任翻譯以及行政業務，處理當地員工和台灣管理階層間的翻譯，還有接待美國客戶等，在尼加拉瓜待了四年，每天保持慢跑的習慣，Gema 說這是她從學生時代就一直在從事的運動，就讀研究所時還曾經拿過學校長跑比賽的第四名。回台灣之後考進西班牙文研究所，學分修完之後在台北的中美洲經貿辦事處待了一年，協助中美洲七國與台灣經貿相關事宜，待在台北這段時間有加入健身中心，固定時間運動。目前不工作的時間大都投入於自己信仰的宗教社團活動以及準備畢業論文，身體活動方面，偶爾會慢跑、爬山。

四、Claire

Claire 是台中人，今年 33 歲，大學畢業後的第一份工作是在 FILA 製鞋部門，總共待了八年半，離職前兩年都在大陸工作，後來因主管離職自己也跟著離開，趁離開 FILA 與下一份工作的空檔到美國遊學，在當地上語言學校兩個月，然後自助旅行一個月。Claire 說原本想待更久的，但是後來因為主管跳槽到 DIESEL，再加上工作地點在台中的誘因，因此結束遊學行程，提早返回工作崗位，目前在 DIESEL 擔任業務行政已經一年多，平常很注重自己的健康，工作之餘會固定去健身房運動，週末假日會找朋友聚餐，喜歡到處品嚐美食。

五、小嵐

小嵐是台南人，今年 25 歲，大學畢業後在雜誌社當了半年文字記者，目前在某市政府擔任機要秘書，處理長官的事務，已經在這個工作崗位上有兩年的時間了。工作時間必須配合長官的行程，早上八點上班，最快晚上七點才能下班，有時候需要加班到九點，週末假日若長官還有行程，小嵐也必須隨時待命。小嵐覺得，工作忙碌有時候會讓她累到沒有時間沒有力氣從事身體活動，但是她還是會每個禮拜固定二到三次慢跑、快走，除此之外，還喜歡逛書店，跟朋友聚餐聊天，更會找時間進修，利用週末假日選修研究所的學分課程，目前已考上性別研究所，預計在今年年底市長選舉結束後辭掉工作，專心讀書。

六、Lorena

Lorena 是高雄人，今年 27 歲，五專時與小嵐同班，畢業後到西班牙讀大學，回國之後在出口貿易公司擔任業務一職有一年半的時間，工作內容主要在處理與中南美洲國家的業務，Lorena 對於這份工作同工不同酬的情況有點不滿，認為能力沒有比男生差薪水就不應該比男生低，但也只是敢怒不敢言。目前在大學裡的藝術中心擔任翻譯的工作已經有一年的時間，上班時間固定，朝九晚五，和學校行政上班時間相同。平常喜歡上網、看電影、逛街、跟朋友出去聚餐聊天，下班後會利用時間在學校操場快走，曾經參加過皮拉提斯課程，但因後來缺乏同伴的因素而中斷練習。

七、Lorraine

Lorraine 是高雄人，今年 30 歲，從國外翻譯研究所留學回來後，就一直待在高雄某學院教書，目前擔任翻譯系的講師，從事教職工作已經有五年的時間，每週上課時數為 14 至 16 小時，除了上課之外還會接筆譯和口譯的工作，平時沒有課的時間必須備課，聽學生的作業，改考卷等，課餘時間固定參加學校為教職員工開設的休閒運動課程，每個禮拜一、三、五中午時間參加學校為教職員工規劃的韻律課程、星期五下午上太極拳，寒暑假會和朋友一起計劃到國外自助旅行。

第二節 工作 v.s. 休閒

本節將從七位研究參與者的訪談內容中分析工作和休閒之間的關係，分成三個部份加以討論：

一、休閒是工作之餘從事的活動，休閒受工作時間影響

七位受訪者都認為休閒是工作之餘的時間去從事一些與工作無關的活動，以下是七位受訪者對於休閒概念的詮釋：

我覺得休閒就是除了工作之外，可以做想做的事情啊！就你有時間去做自己想做的事情，即使是發呆或者休息，反正就是做自己想做的事情...。(志玲)

我覺得休閒是既定性的工作以外的時間去投入的活動...。(Gema)

不工作的時間我就覺得是休閒...能夠做讓自己放鬆和開心的事我覺得就是休閒了。對啊！只要一不上班我就非常開心，呵...只要離開辦公室我就像飄起來一樣，哈哈...不管是去做什麼。(Christine)

只要不是在工作時候，其他時間都是休閒...對啊，我今天在這裡吃這一頓飯我覺得對我來講是休閒。(Claire)

我覺得休閒是剩餘的...現在的我對休閒的認知，就是除了工作之外都叫休閒，只要撇開工作這一件事，我就覺得...連洗衣服我都覺得是在休閒，就是不要整天都只有工作，就是沒有壓力，沒有時間的壓力，沒有工作的壓力，沒有上級的壓力。(小嵐)

我覺得在工作以外的事都是休閒，就可能做一些可以放鬆，讓自己覺得開心的事情吧。(Lorena)

休閒就是...可能就是找一個活動或者找一段時間讓自己放空吧！至少是說不去思考那種跟工作有關的事情。(Lorraine)

根據七位研究參與者對休閒的描述可以看出，她們共同提到對於休閒，在時間的觀點上是和工作分開的，與傳統對於工作休閒二分法的定義相同，由於休閒和工作在時間上的無法重疊性，因此，Lorena等人也提到，她們從事休閒活動的時間深受工作影響：

像上一份工作，我那時候有在學吉他，工作是在燕巢，很遠，然後六點下班後又要趕去上吉他課，因為是在高雄市區，所以說...我都是下班回家拿吉他，再衝去上吉他課，可是中間都...就是沒有吃晚餐，那時候我會覺得...就懶得去，因為就會覺得說好趕喔！工作累，然後要趕著去上課，又沒時間吃晚餐，幾次下來我就會覺得，那麼虐待自己幹嘛啊！我覺得工作是會影響到生活啦！對啊，因為畢竟工作是生活的一部份嘛，所以說你如果工作有影響的話，你其他方面都會跟著受影響，休閒也是啊！(Lorena)

我都是在學校參加社團，因為我沒有空去別的地方。我盡可能都去，因為韻律是每個禮拜一三五都會有，然後太極是一個禮拜一次，就是當然有時候可能會因為忙一些而沒有去，比方說像你第一節就有課，那可能就備課來不及，或者是說作業聽不

完，作業改不完，那就沒辦法，就變成說要犧牲掉你時間了，我盡可能不做...不要說放棄運動，可是有時候真的是沒辦法。 (Loraine)

我其實是沒有時間，不然的話，我希望我自己能夠就是固定這樣子來做運動...回來（台灣）真的是要開始寫論文了，然後最近的活動也變得比較多一點，所以就...安排這部份啊就必須要去割捨一些，比較沒有辦法像以前一樣花很多時間在一些有的沒有的身上這樣子。(Gema)

我們學校以前有開過韻律課，就是給教職員工上上的，然後我們有去跳，可是後來都因為太忙，就是上班很忙啊！反正就是後來忙的話就不想去了，現在就很少去，因為老師可能那時候有事情，你就走不掉，對啊，就沒有去了。(Christine)

對我來講，如果我每天朝九晚五的話，我可以每天運動，但是我工作的比較晚，一個禮拜我可能就只能挑大概三次運動而已，就沒有說七天都可以運動這樣子，然後有時候我也會去爬山。(小嵐)

其實，從上述的訪談內容中可以發現，休閒對她們而言，是可以犧牲，可以配合，可以割捨的自己的時間，像 Loraine 就提到，常常因為工作的繁忙，不得不犧牲掉自己時間，自己從事休閒活動的時間，或者只能選擇離工作地點最近的休閒場域（參加社團）；而 Christine 有時候會因為工作太忙，有事情走不開，連去社團跳韻律的時間都沒有，以致於“現在就沒有去了”。Gema 則是因為工作、論文的關係，而減少了那些花在“有的沒的”（休閒）的時間上面。當工作與

休閒的時間重疊的時候，休閒是可以被割捨的，這也看出，休閒對這些單身未婚女性而言是附屬而次要的。

此外，更有研究參與者提到，自己在大陸工作的經驗，工作嚴重影響自己的生活，因為環境的關係，讓她們沒有太多機會去選擇自己想面對的人、事、物，現在回想起來都還覺得當時在大陸工作所經歷的根本就不是生活。以下是志玲和 Claire 的訪談內容：

像我在大陸的時候，整天被綁在工廠裡我還蠻不能接受的，我受不了活動空間就只是這樣子而已，就整個人在工廠裡的作息都被安排，好像你每天都沒什麼好期待的感覺... 那時候根本沒什麼休閒活動，就逛街亂買，很誇張那時候，我每個月一定把零用金花光，花到一毛不剩，很奢侈，可是那樣很不開心，我不想要自己的生活過成那樣。(志玲)

我那時候在大陸做得滿痛苦的，那陣子我覺得做得滿不愉快的，我身體又不好... 所以一直很想脫離那個環境... 在大陸，每天都跟同事相處在一起，聚在一起都是在講公事，很煩！而且我們公司為了安全起見，全部的人都住在一起，妳能想像一天到晚都跟同事在一起嗎？就很沒有自由的感覺。在這裡(台中)有個好處就是男朋友、家人會一起吃飯，我滿重家庭的，那種感覺很好玩，其實好像也沒什麼，但就會覺得自己比較知道努力是為了什麼... (Claire)

七位研究參與者的口中都一致認為休閒是在工作之餘所從事的活動，然而，深入探究分析後卻可以發現，休閒時的

心理經驗也是她們所在意的，且每位參與者對於自己生活品質的重視程度並不亞於工作，有時候甚至願意為了生活品質而放棄薪資優渥的工作，志玲和 Claire 由於曾在大陸工作，在比較兩地的工作與生活之後有較深刻的體悟，在工作裡得到的報酬和成就感固然重要，但對她們而言，有權選擇自己想過的生活才是她們最在意的事，至少，她們能清楚地知道自己努力的目標在哪裡。

二、工作帶來的經濟自主有助於獲得更多休閒的機會

十九世紀的自由女性主義作家 Harriet Taylor 在其著作中即曾提到，女性不止要爭取閱讀（受教育權）和投票（參政權）的機會，她們也應該男性一樣，擁有進入勞動市場裡賺取薪資和酬勞（經濟自主權）的機會…；如果這個社會可以給予女性在家庭和實現自我之間做選擇的話，很少有女性會滿足於家庭帶給她們的生活 (Tong, 1998, p.15-16)。在這些受過高等教育、擁有經濟自主權的單身未婚女性身上我們也可以發現，她們的身份的確為她們帶來很多在生活上的益處。

我覺得現在經濟自主當然比較方便啊，因為以前沒有工作當然都是拿父母親的錢，那妳想說妳要去上個有氣舞蹈或是什麼之類的當然不方便開口，可是現在可以自給自足，想要去上個...什麼舞蹈都可以。(Lorena)

我覺得經濟自主是一個很大的重點，我自己又滿認真賺錢的，然而我雖然滿捨得花錢的，可是我都有一定比例的儲蓄，所以這次去美國遊學就覺得...因為是自己賺自己花，我就覺得花得很開心。(Claire)

就這方面我們未婚女性當然會享受到比較多的由度，所以我可以想說我要出國就出國，可是同時之間，因為我雖然說除了經濟自主，可是我有我自己的家人需要去照顧，家裡的經濟需要我去幫忙，那所以，你說真的完全經濟自主好像也沒有，可是你還是有自己可以運用的錢，那跟已婚婦女或老中老年人比起來，我們這一方面當然就多一點，而且我們這個 *generation* 的人我覺得，因為我們還沒有像比較年輕的那些人，他們可能比較會花很多錢，我們這個年代的還會規劃或者存一點錢。(Loraine)

我跟我男朋友會去玩那個投籃機，其實五專的時候就會很想玩，可是會覺得那個錢實在不應該浪費在那裡，所以現在賺錢就覺得...可以去花那些。(嵐)

其實我覺得我賺的錢滿充裕的，可以讓我做這(休閒)，像我看電影比較少找朋友是因為...其實我識的人大部份都是學弟妹，大部份都是學生，所以他們的經濟能力...他們幾乎不太看電影的，他們覺得很花錢，就是很少去，不然就是去看二輪片。我覺得，如果我沒有那麼多錢的話，或者是譬如說我家裡經濟有很大的負擔之類的，那我可能就沒有辦法做這些休閒活動，對啊，有差啦！(Christine)

從上述的受訪者口中我們可以得知，經濟自主對她們在選擇自己想參與的休閒活動有很大的助益。而這也符合了 Searle & Jackson(1985)所提的，經濟能力與休閒阻礙之間有顯著的負相關，意即當收入越高時，所面臨的休閒阻礙相對越少。這同時也印證了自由女性主義所要闡述的觀點：當女

性擁有與男性同等的權利接受教育、參與公共事務以及進入勞動市場賺取薪資和酬勞時，她們便有足夠的能力自主地選擇自己想要的生活。

三、休閒幫助抒解工作中的壓力

雖然從這些單身未婚女性的口中得知休閒在她們的生活中的比重是次於工作的，但是在工作壓力大的環境裡，休閒活動變成一個可供她們喘息放鬆的重要途徑，而且，工作壓力越大，休閒在生活中的重要性也越大。以下是三位研究參與者的訪談內容：

我覺得這就是不平衡，就是失衡的感覺，就完全是...因為都在工作，所以我就覺得休閒對一個人來說真的是很重要。其實那時候（在大陸工作）你自己心裡很清楚說你真的失衡了，可是你沒有辦法改變，就只能這樣子而已。（志玲）

我那時候在大陸做的滿痛苦的，我覺得人一直在壓力很大的時候都容易會有疾病。我老闆對我很好，可是她比較...就是屬於那種很急性子的人，因為她在台灣有家庭，你就不會被她勒得那麼緊，那時候在大陸因為她沒有家庭，然後又每天工作，所以她常常 12 點還是會打電話叫我幫她處理一些公事，所以那陣子我覺得做得滿不愉快的，而且我身體又不好，再加上我去那邊以後又有點...生活習慣不好，喜歡熬夜啦，喝酒，然後又睡不夠，所以我就一直很想脫離那個環境...回台灣就比較正常了，我滿會去健身房運動的啦，我覺得運動的時候啊，就

瑜珈大冥想的時候，我都會竊竊的想笑，妳知道嗎？就會覺得，噢，這樣的生活就是 leisure。

(Claire)

我這個寒假去日本，非常好玩的是，我是在那種工作已經緊繃到極點了...就是學校有一些事情，弄得我寒假也沒辦法休息，所以我寒假整個時間都留在學校，然後就忙到一個極點...已經快要爆掉的感覺，然後那時候剛好有一個學生來我辦公室，我們就在那邊聊，我就說，喔，好想出國玩，她就說，噫？那我們去京都玩好了，我就說好好好...，然後所有資料都她找，我就只負責訂機票，其他的東西都她弄，然後我們就出發了，呵呵...那時候你就真的覺得很放鬆，雖然說你每天走路走完回家還是很累，可是你那時候的心情就會非常非常好。

(Lorraine)

從以上的分析可以看見，休閒在這些單身未婚女性的身上扮演一個抒壓的中介角色，尤其在繁忙的工作領域裡，休閒活動頓時成為生活中不可或缺的一部份。志玲提到，生活中只有工作會讓人失衡，也因為她經歷過這樣子的失衡，讓她體認到休閒對一個人的重要性；Claire 則是因為工作中的壓力讓她的領悟到身體健康的重要，因此，離開大陸那個工作環境回到台灣之後，她才覺得自己的生活變“正常”了，因為她的生活不再只有工作，休閒活動讓她的生活變正常；Lorraine 是在工作忙到一個臨界點的時候選擇出國自助旅行，藉此放鬆心情，暫時忘卻工作中的壓力。因此，我們可以看出，工作中的壓力確實會讓這些單身未婚女性有失衡，

緊繃，甚至產生疾病的狀況，而休閒便成為她們抒解工作中所累積的壓力的出口，從她們口中也可以發現，對她們而言，有 leisure 的生活才是真正的生活。

第三節 單身未婚女性日常休閒生活的限制

除了在上節提到因為工作與休閒的不可重疊性會影響單身未婚女性從事休閒的時間，本節將從性別的角度來探討單身未婚女性在日常休閒生活時面臨的一些限制。

一、主流意識型態的影響

Abbott & Wallace(1990)指出，“意識型態”是某種觀念類型——不論是描述性的或評價的一意在解釋並正當化社會結構和某種社會群體的文化或社會文化，並且合理化了這種觀念之下的社會行動（俞智敏等譯，1995，p.14）。基本上，意識型態是社會哲學或政治哲學的一種形式，屬於一種觀念體系，其用意在於解釋世界並改造世界（張孝銘，1998）。當一些主流的意識型態已經在我們的生活中造成潛移默化的影響時，我們便已被形塑成某種樣子而不自覺了。

“運動”是一種很明顯被性別化的活動，在運動場上只有男性是受歡迎的，而女性卻不被鼓勵進入運動的領域裡（Birrell, 2000）。文化一直傳達女性不屬於運動的訊息，過去傳統社會認為，女性由於生理性別上的差異，使得她們在運動的能力或技巧上不足，她們因為不夠好而不能參與（Nixon & Frey, 1998，王宗吉譯，2000，p.385）。在小嵐的陳述之中，可以看出端倪：

我小時候，因為我有二個哥哥，然後我是最小的，那時候我會覺得說，為什麼他們…他們就會打球啊，我就覺得為什麼我總是不能參與他們二個，就他們二個打，我就說我要玩，可是他們會覺得女生反應慢…類似這一類的，那我就覺得說，為什麼我是女生我就不能參與…比如說像打桌球，我記得那時候我哥國三，那時候我才五、六年級吧！我們家有一張很大張的桌子，然後那時候都是卡帶嘛，我們就把卡帶一個一個排在桌子中間，然後他們就開始打球，我就說我要玩啊，他們就不讓我玩啊，就只說“妳閃啦！”這樣子，不會給我理由，然後我就好像永遠都只能玩娃娃，然後最後就是我也不想玩娃娃了，然後最後就慢慢…他們就離開之後，我就會自己一個人打，然後球到那邊我就跑過去再把它打回來這樣子，類似這一類的啊，就是因為我沒有玩伴啊，對啊，我也沒有打球的玩伴，那我就會覺得說，為什麼打球就只有男生可以打，然後我每次要參與他們的時候，他們就覺得說，啊妳走開啊，妳女生不要打球。(小嵐)

從小嵐的例子中可以得知，她並非不喜歡運動，只是因為她是女生，她就不被允許進入屬於男性的場域裡參與運動，她根本還沒來得及展現自己的技能機會就被剝奪，就被貼上技能不足的標籤。對於這種主流意識型態在女性身上產生的限制，Tong(1998, p.18)認為，即使女性在一些事情(例如：運動)上做得沒有男性好，但也不能因為做得比較不好就禁止她們做這些事情，因為這只會造成女性更不去從事這些事情

而造成她們在這方面的技能不足。這也是自由女性主義一直以來的訴求，只要身為人，無論男性女性，都應該付予他／她身為人的權利，在休閒的領域中亦然。

二、性別角色限制休閒活動類型

這一部份與主流意識型態的影響之分野在於，主流意識型態的影響是形於外的對女性在休閒活動的選擇上產生排他性，也就是說，當女性選擇從事一些不符合女性特質的活動時，會被他者拒於門外，直接剝奪了她們參與的機會。如同 Abbott & Wallace (1990)在其書中所提到的，一般的父母、老師和社會在對待男生和女生時都採取不同的態度，不服從角色範本的男生或女生，將會遭受大人和同儕的責罰與訕笑（俞智敏等譯，1995，p.15）。

而性別角色限制休閒活動類型所要陳述的是，父權意識型態造成社會上對兩性“應該有的氣質”的差異，這種差異會影響男性和女性在休閒時間裡選擇“合宜”自己性別的活動（Shaw, 1994, 1999）。當女性已經將不同性別角色適合不同活動類型這種性別的主流意識型態內化成自己的意識時，她們會對某些活動類型產生排斥感，因為那些激烈且暴力的活動類型，是不符合她們女性特質的，這種潛移默化的影響，或許可以在 Lorraine 的談話中窺見：

我曾經學過很初級很初級的柔道，因為就是我的室友，她想要去學，然後呢，我們反正寒假沒有事情做，也想說不要每天都唸書，所以我們就報名了。那個課是一個初級班，就介紹基本的，然後我發現，我不太喜歡跟人家那種扭扭打打的感覺...我發

現我不是很喜歡這樣的一個活動，然後不管今天摔我的人是男生還是女生，或者是我要摔男生還是女生，因為其實練習的時候是女生跟女生，可是我就發現我不是很喜歡這樣子的活動，就我不知道是我自己的關係還是我自己個人的觀點，就我朋友她覺得還滿 ok，可是我自己就不喜歡。(Lorraine)

Lorraine 自己也說不上來為什麼不喜歡柔道運動，她說不知道是因為“自己的關係”還是“自己個人的觀點”，無論是自己的關係或者觀點造成對柔道運動的不喜歡，對於這種“打從心底不喜歡柔道運動”的情緒和概念，或許是因為個人將主流意識型態對於不同性別角色的行為要求內化形成自我意識，在不同的個體中，內化的程度會有所差異，以致於 Lorraine 不喜歡扭扭打打的柔道運動，而在她的朋友的觀念裡，卻不會對這種“男性化”的運動產生排斥。

這種對性別角色的行為要求限制休閒活動選擇的情況，不僅發生在女性身上，男性也是受害者之一，Lorraine 接著提到：

就我剛講的，像是柔道，你可能會覺得那是比較陽剛的，女生去練大部份的原因可能都是為了防身，可是很多男生練它可能是因為他覺得它很好玩，就是好像感覺我很 macho，所以會覺得那很適合男生，可是女孩子可能就比較不喜歡。然後，像瑜珈也是，練瑜珈的好像都是女孩子居多，男孩子可能會覺得說好像太柔了，對，可能有一些特定的原因...像有氣，就是韻律也是，所以我們班上全部都是女生，然後，曾經有男生來參與過，可是那個男

生就待不久，他就覺得好像格格不入。(Lorraine)

不只是女生會對於太陽剛的活動產生排斥，男生也會在屬於傳統定義中的女性化的活動氛圍裡感覺到格格不入，太柔的活動不適合男生，太剛的活動也不屬於女生。在其他的個案訪談中也可以發現，她們從事的身體活動類型，不外乎是韻律、瑜珈、游泳、跑步這些比較屬於女性化或者中性化的運動，只有小嵐提到她打球這部份的經驗是比較屬於男性化的活動，從這裡或許可以這麼推論，當個體的行為越符合他／她的性別角色規範時，他／她在休閒活動的選擇上便會少了另一半的機會。

三、男造空間的不安全感

除了活動被性別化，導致女性在參與所謂“男性化”活動上的阻礙，以及女性內化那些主流意識型態而對某些類型的活動造成排斥之外，在男造的空間裡，安全問題也是女性在參與休閒時考量的一個重要因素之一。

我運動都在學校，那如果是休閒的活動，就是果去度假的時候當然會…當然會考量（安全上的問題）。因為你一個女孩子在外面走，即使今天這個國家的治安再好，其實都還是會擔心。如果沒伴的時候我就盡量不深夜外出，就是可能七、八就回到住的地方，你還是會有擔心就對了。而且其是你一個人在外面走的時候，然後你總是…我得女孩子那個時候的防備心會特別強，就是如果生靠近，即使他只是跟你搭訕或者是問路，其實備心都會很強，因為你也不知道會發生什麼事情可

是男孩子這方面的考量就不會那麼多吧！
(Lorraine)

有時候晚上出去的時候，可是我覺得還好的是像如果太晚我就會去文化中心，那文化中心很晚時候還是會有一些人，所以在那個空間裡我是不怕的，可是在我去的路途跟我回來的路途，如果後面有人或者是前面有男生我就會小心一點這樣子，所以在這樣的情境下的時候我會特別注意的。(小嵐)

我最晚大概是九點…一個人的話我大概是九點還敢出去，九點以後就不敢一個人出去。就…我最晚好像有 12 點去打籃球，可是我旁邊有一個男的，那我才敢，因為在台灣治安比較不好…在西班牙那時候我記得就凌晨 2 點多我還敢走在街上，當然心裡還是會有點毛毛的。可是…沒有在台灣…就是會覺得那麼不安心。(Lorena)

Lorraine 和小嵐都提到，當自己一個人在外面旅行或者運動時，會特別提高警覺，尤其是在晚上外出活動的時候；Lorena 則是盡量不在深夜外出運動，或者必須在有男性陪伴的情況下才會在夜間外出打籃球，而且，在她的陳述中發現，和西班牙相較起來，台灣治安比較不好這個現象似乎更加深了女性在男造空間裡活動的不安全感和恐懼。從上述三位參與者的談話中可以發現，她們在從事休閒活動時，對於環境上的不安全感主要是來自於對男性暴力的恐懼，而這也印證了 Shaw(1994) 和 Mowl & Towner(1995) 的論點：安全問題是女性在從事休閒活動時考量的一個重要因素之一，對於暴

力的恐懼，尤其是在天黑之後，女性使用公共空間常受限於害怕男性的暴力，這種“空間上的壓力”是女性在參與休閒的一大限制。

第四節 休閒在日常生活的“益”“義”

在分析了工作和休閒的關係與單身未婚女性日常休閒生活的限制因素這兩部份外在表層的範疇之後，接下來將循序漸進探討休閒之於單身未婚女性的內在深度益處與意義。

一、獲得正向心理經驗，維持身體健康

李素馨(1997)提到，對未婚女性而言，休閒活動大多是為了鬆弛工作的情緒，並且透過休閒活動增進與家人或朋友之互動關係。其實，休閒除了上述那些益處以外，更可以增進個人的身體和心理方面的健康。

其實我會去運動是因為我覺得長時間坐在辦公室裡面，一直坐在那邊，然後就看著電腦，不然就是發呆，這樣子久了會覺得體力變不好，就容易疲倦，然後我就會覺得自己好像該運動了。而且以前在學校其實運動量滿大的，還有，像我在西班牙的時候，因為我們走路就等於是在運動了嘛，在國外每天都要走路上下學，去學校一趟就要三十分鐘，來回就是一個小時，在國外那段時間雖然沒有去打球或去游泳幹嘛的，可是至少走路也算是一種運動嘛！所以我現在就會跑跑步，然後再來就快走，因為我覺得現在年紀也有一點大了，就是不會太激

烈，對，健康就好。(Lorena)

我想去學瑜珈啦，然後想去游泳，我游泳還要去學會換氣，我就是覺得自己很肉腳，自己體育真的不太行，可是就想說...可是就要運動，我還滿喜歡...就游泳真的對女生滿好的，然後就是想去把游泳練厲害，就是可以換氣這樣子。然後瑜珈是，因為現在誰沒在練瑜珈啊？就感覺，妳看，瑪丹娜都說練那個好好喔，就是對身體很好啊，耶，拜託，我以前（大學時代）測柔軟度是真的耶，好像都構不到的感覺。(志玲)

最近這兩個禮拜都有去爬山喔！去爬柴山，還有投投籃球，就覺得每個禮拜都很充實，然後明天下午要去聽那個...性別所的研討會。(小嵐)

Lorena 很強調自己運動是為了健康著想，尤其在進入職場工作以後，發現自己的體力大不如前，更覺得身體健康的重要性。志玲想去學瑜珈和游泳也是因為覺得運動對於身體的健康有很大的幫助，尤其是在看過其他女性因為運動而獲得身體健康的益處之後。小嵐在談到最近有去爬山的語氣裡充滿著開心的情緒，在第一次訪談的時候她曾提到，有時候連週末假日都必須陪著長官出差，那時候會覺得休閒生活品質很糟糕，最近一次在線上聊天的時候她談到，從事休閒對她而言最重要的是可以讓自己的身體更健康，其實，在她的另一段談話當中也可以發現，休閒過程中的心理經驗對她而言也是很重要的：

其實大部份的時間都是屬於工作，所以少部份時間屬於自己的時候我就更想要把時間留給自己，久而

久之就變成說很多人的場合我就不想出去，比如像不是工作，比如說，星期六日也許老板他的朋友，那他的朋友久而久之也就變成我的朋友，那大家會一起出去，可是在這樣的場合我也不會講太多話，它不是工作，但是...比如說去唱歌好了，他們唱我也唱，可是我不會講話，我不會太多話...要是我跟我自己的朋友去的話，我就會覺得是休閒。(小嵐)

其實，從這段話可以或許可以如此推論，在休閒的時間(週末)和環境(KTV)裡，必須伴隨著正向的心理經驗，對小嵐而言才是她認定中的休閒。真正的休閒，應該是可以獲得放鬆、開心等正向的心理感受，在她敘述爬山的口氣中可以感受到她的那些開心的情緒，但是從她對於和老板的一些朋友出去唱歌這件事，她不覺得是工作，但也不是休閒，因為在過程中，她沒有感受到開心或者放鬆的情緒。

此外，在 Claire 的談話中可以看出，休閒幫助她獲得正向的心理經驗還有得到身體的健康。

嗯，我覺得我運動的時候啊，就瑜珈大冥想的時候，我都會竊竊地想笑妳知道嗎？就會覺得，噢，我認為這樣的生活就是 *leisure*，比如說妳可以吃妳想吃的東西，因為我很喜歡吃東西，*at least*，我讓自己至少在運動方面保持我新陳代謝，我就覺得這樣的生活很讚！我很喜歡(健身房)那種一樓一進去的空間，然後課我就上戰鬥有氣啊，然後上瑜珈，上飛輪。我覺得很讚，我心肺增強很多，我之前心肺比較不好。我休閒都是為了健康...對，心理健康或者是身體的健康。(Claire)

從 Claire 的陳述中可以發現，運動讓她的身體變得更健康，可以幫助她促進新陳代謝，還可以增加心肺功能；而且，在談話中她不止提到一次“我覺得這樣的生活很讚！”，其實就直接表達了她在從事休閒的同時，已經獲得了正面的心理經驗。

Gema 和 Loraine 則是藉由不同類型的休閒活動來獲得身體與心理上的健康：

我現在有去做瑜珈，然後我還希望如果可以的話，我時間可以再撥出來像以前一樣去跑步，因為我很久沒有在跑步了，對啊，我從很久以前就開始跑步，是去了台北之後才沒有跑步的。在尼加拉瓜的時候，我都有保持每天運動的習慣...現在可能會用的(場地)就是向上國中隔壁，就在這邊嘛，所以下班的時候可以過去跑個步或是去走個路這樣子。我覺得每天有運動的話，精神真的會比較好一點，然後... 嗚...基本上妳也知道運動的好處嘛，對啊，所以我覺得運動是有必要性的。...其實我參加這個團體這麼久了也會被賦予一些使命，像我就要去照顧這些大學生這樣子，因為在透過接使命的過程中，讓你必須跟更多的人去接觸，那你在照顧他人當中去了解他人的... 嗚... 煩惱啊，然後在了解他人的那個... 鼓勵他人當中啊，你就會發現... 間接的啦，因為就是... 你在告訴別人啊，你在鼓勵別人，你在跟別人分享的時候，你也是... 自己也是一個被激勵者。在利他的行動之下自己也是受惠者啊！(Gema)

Gema 經由身體活動類型的休閒讓自己的身體更健康，

也藉著參加宗教性質的休閒活動，在團體互動中讓自己的心靈更加成長，她提到，在利他的行動之下自己也是受惠者，其實就說明了，在幫助別人的過程當中，自己的心理經驗是向上提昇而且可以獲得滿足的。

我純粹是因為我身體...基本上不是非常健康的人，我是會常常生病的人，韻律是我從五專時候就開始上的嘛，就有氧舞蹈，那時候覺得，這個運動我還滿喜歡的，就跳出興趣，所以就一直有在持續。那太極是因為...嗚...我之前有打過，那我覺得太極真的對養生還滿好的，就是可以調氣啊！我純粹是為了身體健康著想。...我這個寒假去日本...那時候你就真的覺得你很放鬆，雖然說每天走路走完回家還是很累，可是你那時候的心情就會非常非常好。 (Loraine)

Loraine 在韻律和太極的身體活動中得到身體的健康，在自助旅行的過程中更達到放鬆的效果，還有“心情非常非常好”的正向情緒。在獲得心理正向經驗的休閒益處上，我們可以在 Christine 的談話中可以看得更清楚：

能夠讓自己放鬆和開心的事我就覺得是休閒了。因為(辯論社)那是興趣啊！所以我會覺得去那邊就很開心。而且跟他們的感情又很好，就好像每天都是去玩一樣，就是很像玩社團，很像大學生在玩社團。我覺得跟他們在一起就是比較年輕啊！對啊，而且就是我們社團比較特別，我們會自己辦很多活動，我們會出去玩，會辦社遊，會唱歌，會聚會，然後我們還會自己辦運動會...嘿嘿。我覺得滿好玩

的，就是可以在裡面得到快樂...就是講東西的時候比較知道大概討論的問題已經偏了，那就可以把他們拉回來。就很有成就感，然後他們就會“哇！學姐好厲害喔！”我就...呵呵...（有一些肢體動作，手揮一下，然後撇過頭去，意思是，唉啲...也還好啦，沒有特別厲害啦！）就很開心這樣子。
(Christine)

在聽到 Christine 敘述的過程當中，從她的口氣和生動的肢體語言可以很明顯感受到她的開心和快樂這些心理的正向情緒。待在辯論社讓她覺得比較年輕，讓她覺得每天都好像在玩，而且還可以從指導社團學生的過程中得到成就感，因為這些正向心理經驗的助長，讓她願意一直待在這樣的一個休閒的環境裡，休閒的確擁有能為人帶來許多正向心理經驗的特質，才會讓 Christine 如此的樂此不疲。

二、經由休閒充實自己的生活

國內過去對於未婚女性休閒的研究發現，多數的女性以靜態的休閒活動為主（金逸雯，2004；張慧美，1985；劉佩佩，1999），但是這一代單身未婚女性所參與的休閒活動已經不再侷限於社會的性別角色規範當中，她們以動靜皆宜的姿態投入不同形式的休閒活動類型中，讓自己的生活更為充實。

我最近也在想說，如果有空的話，我想找一天...我都一直想但都沒有去做，我很想一個月兩次或一個月三次做義工，我不太會說那種感覺，我有時候覺得說，像比如說我以前有在教英文嘛，教小朋友英文，我會想去做這方面的義工，因為我覺得教育也

是很重要的啊！(Claire)

Claire 在從事休閒活動時，除了會注重自己的身體方面的健康，也希望自己有機會投入志工的行列，替社會盡一份心力。利用自己的休閒時間從事可以回饋社會的義工活動，和一般社會大眾對於休閒活動的既定概念相較起來，這樣的休閒活動似乎也多了一份給予社會的關愛和使命感。

我們學會裡的活動有很多啊，比如說藝文展覽啊，辦大型活動啊，像我們現在就有辦一個和平話劇比賽，那我就是去協助他們，透過在辦活動當中，每個月例行性的一個活動中去讓他們能夠學習佛法，並且透過活動了解自己的成長這樣子。(Gema)

Gema 投入的宗教團體的時間已經有超過十年的時間，她把宗教活動當成是自己休閒生活的一部份，在學會社團的聚會過程中，除了有助於他人也提昇自己。

除了投入志工或者宗教團體的行列可以充實自己的休閒生活之外，這些單身女生們也會想要替自己安排各式各樣的活動，填滿自己的空閒時間，以豐富自己的生活。

除了工作以外，還有上西班牙文家教，因為我覺得我的空檔太多了...那如果我男朋友有休假的話，我們最常做的就是打電玩（賽車，惡靈古堡），要不然就是投籃機啊...然後，再來就是看電影，還有去美術館。(Lorena)

星期六、日的話，就在家看個書啊，然後大概五六點就開始去跑啊，繞啊繞這樣子（到文化中心外圍運動），然後回來就看個書，看個電視或者聽音樂。如果男朋友休假的話，就會一起去打電動，玩投籃

機 (小嵐男朋友認為她玩得比較瘋)，還有去爬山，上禮拜沒去，因為跟同學聚餐，然後明天下午要一起去聽性別所的研討會，她們邀請國外的學者來演講。(小嵐)

如果平常日的話 (非放假時間)，我就是靠運動，我會固定去跳韻律舞，然後也會打太極。當老師的好處是你還有寒暑假，那我每年固寒暑假會找至少一個禮拜最短的時間去…比方說可能出國，或者安排一些行程去玩。(Loraine)

小嵐和 Lorena 都有提到，週末假日會和男朋友一起去打電玩，玩投籃機，電玩這類的活動在一般社會大眾的認知上是屬於男生玩的，然而從她們口中得知，從事這類的休閒活動除了是陪男朋友以外，其實自己喜歡玩的程度還更甚於男朋友。這些單身女性參與這種形式的休閒活動在某種意義上似乎有著擺脫先前 Shaw (1999) 提出的“性別意識型態會影響男性和女性在休閒時間裡選擇合適自己性別的活動”這個觀點。Loraine 會利用寒暑假的時間與朋友一起規劃自助旅行，在異地過著獨立不需要依靠他人的生活，在不同的國度經驗到不同的文化，經由自助旅行，體驗不同的生活，豐富自己的視野，更提高了自主性。

我會想說要去把一些 (空閒的時間) 填滿，就是好像可以去安排一些上課啊什麼的，比如說每個禮拜會去上瑜珈課啊，去學一下語文之類的。(志玲)

我沒有辦法說... 假設現在放 5 天假，我沒辦法每天都待在家睡覺，我會覺得生活很空虛... 放假出去看電影，不管是看二輪片是是首輪片，我就是自己去

看，不然就是看舞台劇，我很喜歡看舞台劇，如果很多人的話就是唱歌、聚餐，反正幹嘛都好，可是在家裡睡覺或看電視，我會覺得我的人生怎麼這麼暗淡！（Christine）

閒不下來似乎是現代未婚女性的一個共通特質，Christine 提到，她不喜歡待在家裡睡覺看電視這種生活，覺得這種生活很無趣很暗淡，她們會想要把自己空閒的時間填滿，而休閒活動正好提供了一個途徑，讓她們夠經由參與休閒而豐富自己的生活。

三、把學習當作是休閒

自由女性主義從十八世紀開始便一直強調女性應該和男性一樣擁有受教育的權利，這個教育，除了進入學校接受書本上的知識之外，進入公領域裡學習生活，也是教育裡重要的一環，在這個新世代的單身未婚女性身上我們可以看見，她們把接收新的知識、新的訊息當成是一種休閒、一種生活，無論是學習身體上的技能或者是心靈上的成長。

我休閒好像都是因為興趣，很少是為了工作… 嗯… 也有啦，像現在有上義大利文，因為我有客戶是義大利人，希望對工作有點幫助這樣子。我還有參加過卡內基… 然後健身房的課我就上戰鬥有氧啊，然後上瑜珈，上飛輪，我覺得上那個很讚，我心肺增強很多，之前心肺比較不好。其實我有時候覺得女生真的是滿上進的呢！現在你不要講說什麼女性主義不女性主義，你看現在… 我是看到有個報導… 我忘了哪個報紙，新聞有分析說… 他們就說現在個補習

班啊，都有那種成長團體，就學習團體啊，那個女生跟男生的比例是 4 比 1，像我們現在上英文課都... 我們有 10 個人，9 個是女生，就只有一個是男生，女生真的很捨得把錢花在藝文啊或者是學東西進修，這種錢都很捨得花，然後男生就都... 妳看妳認識的男生有誰在上課的？女生很多人一直在進修吧！(Claire)

Claire 提到，學習一些身體活動上的技巧是為了自身的健康著想，她還會為了對工作有幫助而在她休閒的時間裡學習義大利文，休閒對這一代的單身女性而言，除了可以放鬆工作中帶來的壓力以外，更能藉由這種知識性的休閒參與，而對工作、對事業有所助益。她也提到現在社會中存在的一個現象，女性比男性更願意把時間和金錢花在學習和進修的課程裡，有越來越多的女性把學習當成是休閒生活的一部份。

Lorena 和志玲則是因為看見其他女生在參與休閒後為生活帶來一些好處，自己進而仿效之，她們說：

我那時候有在學吉他，因為那時候我在西班牙看了一個節目，然後有一個女生就是自彈自唱，“哇！怎麼那麼好”，就一直想要學啊！因為我這個人還滿需要有人陪的，沒有人陪的話我就希望自己能夠找事情做，所以回來之後就跑去學(Lorena)

我覺得年輕就是要去多看多學一些東西，我想去游泳，就把換氣學會，還有學抬頭蛙... 就游泳真的對女生滿好的... 還有學瑜珈，(為什麼?) 因為現在誰沒在練瑜珈啊？你看，瑪丹娜都說練那個好好喔，就是對身體很好啊什麼的，耶，拜託，我以前

(大學時代)測柔軟度是負的耶，都構不到的感覺，所以會想要去學一下啊！(志玲)

從 Lorena 和志玲的經驗中可以看見，她們投入休閒活動的過程即符合了 Bialeschki(1990)的論點，女性可以從看見其他參與休閒活動女性的成功案例上獲得助益。從 Lorena 的口氣中可以發現，她很羨慕那個“會彈吉他的女生”，因為這個顯現在她眼前的“成功案例”讓她覺得自己也想和那個會彈吉他的女生一樣，因此，才會在回到台灣之後，利用工作之餘的時間去學吉他。志玲想學瑜珈的動機也和 Lorena 一樣，因為她們會希望自己也能和那些女性一樣變得更好，在投入並學習了這些活動技巧之後，能對自己的生活，不管是生理還是心理，都有所幫助。

此外，在訪談個案中，Gema 和 Christine 參與她們所認知中的休閒活動已經超過十年的時間，Gema 從專科開始便投入她所信仰的佛教團體中，Christine 也是在學生時代就參加辯論社團，直至目前為止，已是社團的指導老師，休閒對她們來說，可說是幫助她們在生活中不斷成長的要素之一，以下是她們的談話內容：

辯論社在我的生活裡佔很大一部份，我從五專的時候就參與辯論社，一路當到現在大學辯論社的指導老師，我們社團比較特別，會自己辦很多活動，我們會出去玩，會辦社遊，會唱歌、聚餐，還會自己辦運動會，我還滿樂在其中的。然後如果是平常比賽的話，因為每次都新的不同的主題進來，你就是陪他重新了解每一個事件，每一個問題這樣子，我一直覺得辯論就是可以讓我去接收很多我從來曾

碰到的一些知識、新的訊息。打辯論它會不斷找新的議題出來當題目，那你就會變成必須強迫自己去了解，而且了解的很深入，然後我就覺得很有趣，而且越長大就會發覺自己越聰明，然後就會很有成就感，因為小時候都很笨。(Christine)

我從五專的時候就開始參加這個佛教團體，包括我在國外的時候也有在參加，從一開始一個禮拜一兩次，到現在幾乎天天都會去…在佛教裡面啊，其實就是透過在學習佛法的過程中，去自我修行，然後你也會經由與他人互動，為他人服務當中，去學習到怎麼體貼別人，怎麼樣才能夠去尊重別人。還有就是，當你在幫助別人，在鼓勵別人，與他人分享的時候，你自己也是一個被激勵者，就是藉由幫助別人的過程當中也間接幫助到自己啊！(Gema)

由此其實可以看出，她們的休閒活動特質與Stebbins(1992)所提出的認真休閒(serious leisure)¹概念互相呼應。從事這類的休閒對於 Christine 和 Gema 而言，可以幫助她們從中不斷地學習與接收到新的資訊，還有待人處事之道，並帶來心智上的滿足感，以及藉由從活動中獲得的知識與技能為她們帶來成就感。

由上述的經驗分析後而歸納出，休閒對這些未婚女性的益處和意義是多重的，除了能藉由休閒活動來充實自己的生

¹ Serious leisure 指的是有系統有目標且積極地投入一項業餘的或嗜好的志願活動，參與者在這份活動中投入大量的心力並會隨著生涯階段發展的不同而有不同的目標，此外，他們能藉由活動的參與去獲得與展現一些特殊的技能與知識，進而成為終其一生的興趣(引自 Mannell & Kleiber, 1997, p.68)。

活之外，更能在休閒的過程中獲得正向的心理經驗和維持身體的健康，雖然大部份的研究參與者還是以工作為主，休閒為輔，認為休閒是工作和生活必須時間之餘所從事的活動，但還是有兩位參與者把她們的休閒生活看得比工作還重。此外，這些單身未婚女性參與休閒有個共同的趨勢，她們會利用工作之餘的時間，參與一些能夠增進自己知識技能的休閒活動以滿足身心靈上的需求，她們把學習當成是休閒，是生活中的一部份，對於休閒生活的安排也反映出她們的生活態度，有人積極的安排、規劃生活，有人則是隨遇而安，然而，不管是以何種態度去面對她們的日常休閒生活，都可以看出這都是她們展現個體自主性的一個方式。

第五節 限制的協調與自主性的實踐

本節將詳細的探討自主性在這些單身未婚女性的日常休閒生活中所扮演的角色，而這也是本篇最主要的核心部份。由於自主性是自由女性主義理論中的核心概念之一，因此，以下分析也將探討單身未婚對於女性主義的觀感與想法，並試圖找出她們如何實踐女生主義理論中自主性的概念。

一、避開不安全的時間與環境

在第三節中曾經從表層的概念去探討單身未婚女性在休閒過程中的限制，發現男造的空間裡的不安全感是她們所共同面臨的休閒限制與阻礙。在這一小節裡，將從較深入的觀點去了解她們如何應對這些限制並如何找出協調的策略，以及自主性如何在這些過程中發揮它的作用。

像我在靜宜的話，那時候是住在靜宜大學隔壁，然後靜宜大學有很大的一個操場，所以我可以...就是可以很信任的去做我的運動...。現在就是...會去用的(場地)就是向上國中，就在這邊嘛，所以下班的時候可以過去跑個步或者去走個路這樣子。

(Gema)

Gema 提到“信任”一辭，其實就是花時間去尋找一個自己覺得比較有安全感的活動地點——學校操場——或許也可以發現，在這種公共場域，因為活動的民眾很多，在一個開放的空間裡，受到侵擾的機會應該會相對的減少許多，而且，Gema 會選擇離自己工作地點或離家近的學校操場做為自己活動的地方，這其實也是減少一個人在往返途中落單的時間和機會，在小嵐的談話中，我們也可以發現她利用了相同的策略：

有時候晚上出去的時候，可是我覺得還好的是，像如果太晚我就會去文化中心，那文化中心很晚的時候還是會有一些人，所以在那個空間我是不會怕的，可是在我去的路途跟我回來的路途，如果我後面或者是前面有人或者是前面有男生或者是女生，我就會小心一點這樣子，在這樣的情境下的時候我會特別注意。(小嵐)

提高警覺似乎是女性在面臨男造空間裡的不安全感所使用的策略之一，尤其是晚上出門運動的時候，小嵐提到她會特別注意前後方的行人，尤其是單獨一個人在外面活動的時候，會特別提高警覺。從Loraine在國外自助旅行的過程中，我們也可以看出類似的經驗：

我運動都在學校，那如果是休閒的活動，就是如果去度假的時候當然會考量（安全上的問題）。因為你一個女孩子在外面走，即使今天這個國家的治安再好，其實都還是會擔心。如果沒有伴的時候我就盡量不深夜外出，就是可能七、八點就回到住的地方，你還是會有擔心就對了。而且尤其是你一個人在外面走的時候，然後你總是…我覺得女孩子那個時候的防備心會特別強，就是如果男生靠近，即使他只是跟你搭訕或者是問路，其實防備心都會很強，因為你也不知道會發生什麼事情，可是男孩子這方面的考量就不會那麼多吧！（Lorraine）

Lorraine 提到，在國外度假的時候，只要是一個人在外面走，防備心都會特別強，而且她也有說到，如果沒有結伴的時候，會盡量不在深夜時出門，以避免在陌生的環境裡落單，而遭受到他人攻擊或侵擾的機會。在另一位訪談個案 Lorena 的談話中，可以看到結伴同行這樣一個策略：

我最晚大概是九點…一個人的話我大概是九點還敢出去，九點以後就不敢一個人出去。我最晚好像有 12 點去打籃球，可是我旁邊有一個男的，那我才敢。就找男生一起去，至少感覺他可以保護我這樣子，呵呵…至少我覺得，壞人不可能看到一個男生在那邊還要主動（侵犯）…就是機率比較小，如果是妳一個女性在那邊，一定是敢嘛！（Lorena）

從 Lorena 的言談之中可以看見，在夜間出外運動的時候，結伴同行是她會使用的方法之一，而且她會找“一個男

的”在旁陪伴，“至少感覺他可以保護我”，避免受到侵犯的機會。

在小嵐、Lorraine 和 Lorena 的敘述中，我們也可以發現她們利用的策略包括盡量不在深夜時外出活動；單獨一個人在外面活動的時候，會特別提高警覺性；在工作地點或者住家附近找一個安全的場域從事身體活動，或者結伴同行，這與 Coble, Selin, & Erickson (2003) 在研究中提到的策略相符，在面臨男造空間裡的不安全感時，女性通常會減少在夜間外出參與休閒活動的機會，或者是結伴同行，或者改變從事休閒活動的地點，而且她們也會讓自己的警覺性變高，以減少受到身體暴力的機會。

二、展現自我能力

在上一小節中提到單身未婚女性在面臨限制時的因應策略，在這個部份將探討，她們對於自主性的詮釋以及如何經由日常休閒生活展現出自己的能力和自主性的一面。

以下是研究參與者對自主性一辭的詮釋：

我覺得自主應該是你自發性的想要去做某些事，可能沒有人強迫我去做，就不是因為人家的壓力說... 可能會有人跟你講說... 啊... 你要來登山啊，你要去... 他們可能會... 就是說你要減肥之類的，那自主性就是你自己真的想要做，而不是因為別人的要求而你才去的... 有點像是你要做什麼就是完全看你自己。 (Lorraine)

我覺得自主就是有留給你空間讓你自己選擇，然後你自己可以去做那個選擇，然後就是可以自己想一

想之後完全自己決定這樣子。(志玲)

就是自己可以控制的吧！比如說一件事情，我的決定是我自己可以控制的，然後也許別人可以給你意見覺得這樣不好，可是最後那件事還是我自己決定，我覺得這就是自主。(小嵐)

自主性喔，我應該會覺得它... 嗯... 我自己能夠決定，然後能夠去做的事情，就是我有這個能力，這個想法。(Christine)

就是不受別人控制吧！自己想做什麼就自己去做，就是我自己選擇我自己想做的事啊！(Lorena)

從以上研究參與者對於自主性的詮釋可以歸納出自主性的幾個特性：能夠自己決定，自己主動想去做也有能力去這麼做，而且是自己可以控制的，並擁有自己作選擇的自由。這些特性和黃慧莉（2003）對於自主性的定義一個人能夠作決定、作判斷、作選擇、反映欲望和管理自己的能力，能依照道德原則作自我主導的判斷或行動，並擁有決定、隱私之自由—大致相同。在所有訪談個案中，只有 Claire 沒有對自主性做出言語上的定義，但是，從她的敘述中，卻也可以看見她在生活中對於自主性的一些想法和詮釋：

我很少去想這個辭，但是我發現現在以我來說喔，我都是從後面回去看（回溯），自己才知道我自己是非常有意識跟主見的人。就是你可能唸書的時候... 你可能慢慢的就是得到一些成就感，然後工作啊什麼的，接著你可能常常會下一些決定... 決定一些事情，然後你就會變成... 尤其工作以後... 你就會變成... 會調整啦，會跟人家調整啦，可是某些事情

我不太會願意調整，只要有些事情我不影響到別人的話，尤其不影響我家裡面的人的話。可能我沒想過這樣的字眼（自主性），maybe 呈現出來的結果就是這樣子。(Claire)

Claire 提到自己是非常有意識和主見的人，當她有權利做決定時，對於某些事情，只要是在不影響其他人的情況下，她是很容易去妥協的，而這樣的觀念即是黃慧莉（2003）提到的，依照道德原則作自我主導的判斷或行動，其實也就是自主性的展現方式。在 Claire 的身上以及從她在談話中所顯於外的自信，可以很明顯的看見自主性在她日常生活中的真實呈現，在一段她敘述和公司男同事的應對之中可以發現：

他們有時候沒有辦法講得過妳，妳有妳的堅持，我就用 *real example* 來講就好，像剛剛講的那個什麼... “耶，不要把自己弄得那麼累，有些事情讓別人去做”，我聽到的都是... 就是說“嫁嫁咧啦”，就是說嫁人之後有家庭才完整，妳才會覺得快樂還是什麼的，然後我就回，“你告訴我什麼是快樂？”他就會說“妳怎麼這樣講？”我就說，我知道自己要的是什麼，我說我不是個很貪心的人，幾乎我想要的東西，我都可以得到，就第一個是家裡面的人嘛，然後比如說你想要做什麼都可以去，你想出國去玩就出國，要買什麼就買什麼，然後我就反問說，“噫？這樣你們可以嗎？”我們不能講說有家庭怎麼樣，他們也很好，可是就是說你要怎麼定義快樂，什麼是你想要的生活，我覺得這是比較重要的，他們就會說，*ok, fine.*(Claire)

Claire 很顯然地對於自己想要過什麼樣子的生活，得到什麼樣子的快樂充滿自信與自我主張，她覺得，自己的生活，自己想要過什麼樣的日子，決定權掌握在自己的手中，別人無權干涉，重要的是自己過的快樂開心就好。關於這方面的議題，她的感觸良多，話匣子打開之後，她繼續說道：

像我們這樣的年紀他們只會在背後批評我們，我們也不會聽到那樣的聲音，也沒有人敢罵妳說...呵...女性主義者，大女人。他可能會講好聽一點的字眼，那 maybe 還是有一點點貶抑的味道，但是我覺得就是這樣子啊，我覺得就是那個年齡的累積，等妳就是自信各方面到一個程度妳就會覺得...沒關係，每個人有每個人的想法，妳只要很清楚妳要的是什麼，然妳去做到，我就會覺得是快樂的。而且他們還有人講說他不是批評，但是我覺得...他們會說，妳們這些人會嫁不出去就是因為妳們現在賺的薪水太高了，他說如果妳一個月賺一萬八的話，妳就會覺得（男生）賺兩萬是薪水，賺三萬是薪水，然後就會把自己嫁出去。但是...上進的人會這樣子想，有能力當然會想賺更多！他的例子很好笑，他是說...像妳們這些女生就是薪水太高，然後眼光也太高，所以會瞧不起男生，沒有幾萬塊薪水就會看不起什麼的，後來我就跟他講，你錯了，像我們這樣可以自給自足的人，我們能夠滿足自己的需，求我不用向錢看，我不用出賣靈魂去做人家的小老

婆，然後我就反問他啊，像你們這種有錢的老闆啊，動不動就想要找未婚的那種，因為我們有格，然後有錢，所以我們不會去做你們小的，然後這個社會才會達到和諧，我就說，好，你自己說，你不想找那些沒有結婚年輕的？然後他就沒有說話。我們老闆娘就說，嗯！這個觀點也是很正確的，她就說，有很多女孩子也不見得是賺的不夠，有時候就覺得...那種貪婪跟那種很物質化的東西...就看妳怎麼那個，在那個狀況下你可能會覺得那個...妳可能會做人家的小的啊，那我覺得妳在出賣妳的靈魂，當然如果妳愛上那個人是另外一個 case，但是如果妳是為了錢的 consent 或什麼，我就覺得這個女生很...，然後他就沒有講話。像我們這樣可以自主地做決定的人，妳想要結婚妳就去結婚，那也很好，那如果妳覺得單身好，妳就單身，這些都不是別人決定而是由妳自己。(Claire)

從 Claire 這段談話中可以看見，她對於男性同事抱持的一些對於單身未婚的看法很不以為然，尤其是在批評女性薪水太高，眼光太高的這個觀點上，因此予以反駁，但她並沒有因此而對男同事抱持負面的評價，這和 Gundy(2002)對於自主性概念的詮釋相同，Gundy 提到，自主的堅持意味著忽略他者對於自身行為表現的態度，但並不會對自己或他者所抱持的價值觀或能力有任何的評價。在 Claire 的描述中可以發現，只要有能力，不管男生女生，都應該得到自己應得的

待遇；有能力的女生不應該一直背著“大女人”，“女強人”這些褒貶有之的污名，當女性有能力賺取高薪，在經濟自主的條件下能夠選擇自己想過的生活時，結婚與否，和快樂並沒有絕對的關係，她覺得，結婚有結婚的好，單身也有單身的快樂，這些都是由自己決定，他人無法干涉。在她自信的言談當中我們可以說，自主性的實踐，莫過於此了。

此外，從小嵐敘述她從面對“被拒於門外”無法和哥哥一起打球的情況到後來有能力有技巧和哥哥打桌球，在這個過程中，也可以看見她自主性的概念在她身上如何被展現。

我就覺得說，為什麼打球就只有男生可以打，然後每次要參與他們的時候，他們就會覺得說，啊妳走開啦，妳女生不要打球...之後跟他們打是五專那個時候，就是已經有開始在打球，然後回去他們才會跟我打，我覺得那個關鍵就是...就是我自己覺得我自己打得很好，然後我哥說，好，來打球，然後他們就覺得說...不相信我會打得那麼好，也不是說很好，就是說...不相信我會打，後來跟我打之後才覺得說真的還可以，我覺那個是關鍵吧！以前在家裡的時候是沒有機會學，就是說...連碰到拍子...我可能都碰不到啊！我就只能在家拿著拍子往上打而已啊！真的啊，我哥不在我就只能偷偷...因為他不讓我碰他的拍子喔，就很...，他們不是都會用一種泡沫洗球拍嘛！他都覺得我碰會髒，他都會說：“不要亂碰！”他不喜歡別人碰他的球拍。(小嵐)

從一開始不被允許和哥哥一起打球，只能趁著哥哥不在

的時候偷偷拿著他的球拍往上打而已，到小嵐進入五專後有機會接觸桌球運動，學習到一些她以前想學卻無法學的技巧之後，回到家找哥哥打球，還得先被質疑一番，“妳會打球嗎？”直到上了球桌之後，能力才被肯定。在這種充滿性別歧視的環境裡，小嵐用行動證明，只要她有學習的機會，她便可以和其他人（男生）一樣，擁有相同的能力，或許更甚之。而這也是自由女性主義者所樂見的，只要兩性之間都可以擁有相同平等的權利，女性是可以藉著行動展現自己的能力，從壓迫的性別角色中被解放出來。

三、休閒為主，工作為輔

在資本主義的社會裡，大家幾乎是以工作為主，休閒為輔，很少有人能不受工作的限制，在上一節已經分析過，然而，還是有少部份的人堅持要過自己的生活，在她們堅持就是要休閒的過程，其實就自主性最徹底的實踐。

我大概是以休閒為主吧！我的工作是為了能夠讓

我一直休閒，呵...而且我都會在上班的時候偷偷做社團的事情，有時候社團要印資料，我都會跟他們說拿來我這邊印，msn上就開始傳，從電腦印出來之後，那些學生就會假裝工讀生來辦公室拿資料，然後拿到就走了，呵...還有，我常常請假都是為了去評（辯論）比賽，我每次都會打電話跟我老闆說我月經來，而且要算好時間喔，就是真的來的時候還不能請假，只能很哀怨地去上班，因為要算好這個月可能什麼時候又要請假（去評比賽）。

(Christine)

Christine 一開始就說道，她大概是以休閒為主吧！她的工作是為了能夠讓她一直休閒。在 Christine 的陳述中可以看見，她把自己認定的辯論這樣的休閒活動看得比工作還重要，還常常為了辯論比賽跟老闆請假，更曾因為老闆交待處理一些工作延誤了她去社團的時間而有小小的抱怨：

我老闆是一個很...就是什麼事情都留到最後才做的人，所以他可能今天晚上七點要演講，然後啊，就是五點才開始叫我做投影片，呵...然後可能就是趕趕趕，趕到六點、六點半弄好給他這樣子，對啊。要不然就是老師之前有接研究計劃嘛！對啊，期中報告期末報告要幫他排版啊幹嘛的，就整理報告啊！那個會...就是加班的時候，有好幾次害我不能去(辯論社)。還有一次他要去日本，我要幫他訂房間，一直訂不到，因為他挑的時間很爛啊，就是...就是很塞的時間，然後他又很晚很晚才跟我講要訂機票要訂房間，那時候幫他訂，訂到晚上八點多，都還沒有弄完，可是我還是...就是弄到八點多之後我就先跑去社團那邊，然後弄一弄，11點再回來打電話。反正...就是我有辦法...我可以控制的，譬如說我可能可以明天做，或者是回家做，那我就會先去社團，對啊，因為我覺得去那邊(社團)比較開心啊！(Christine)

在上面的敘述中看到，Christine 會為了社團的活動，在她可以控制的情況下，把阻礙她投入社團活動的工作先丟在一邊，然後再找其他時間完成工作中需要處理的事，從這裡

可以發現，她對休閒在意的程度早已凌駕於工作之上，而且，從她的實踐過程中也可以看出，她把自主性的核心概念－有自己的主見、想法，能夠不受他人束縛並依照自己的信念作出判斷與選擇－發揮得淋漓盡致。

從另一位訪談個案的談話中，可以看見，她認為目前的這份工作是拜她的休閒所賜。以下是她的訪談內容：

我們學會裡面有一個人才單位叫芙蓉組，我們每次有活動的時候啊，就會安排一組人員來協助會員，（讓活動）能夠順利進行...然後這個單位除了活動部份的協助以外，我們同時有辦很多文化方面的活動嘛，就是像也有辦展覽，那我們辦展覽的時候...因為是最近幾年才開始辦的，那我們芙蓉組就是負責每次展覽的開幕，我覺得...透過參與這樣的活動，我覺得說文化這部份啊，就是我們學會的會員投入相當多的精力在這個部份，所以我才會覺得說如果...嗚...就會有這樣的念頭想要去從事這方面的工作。可是要進來（美術館工作）我覺得也是滿...也算是滿意外的啦，我是比別人多了機會能夠進來，我覺得是這樣子。(Gema)

一個人一生當中許多重要事件都發生於休閒：如人生的體悟、人際關係、生涯的選擇等（Bammel & Burrus-Bammel, 1992, 涂淑芳譯，1996），我們似乎可以從Gema的敘述中發現，因為休閒，讓她在職業生涯中得到不一樣的選擇。當休閒還可以幫助她找到工作時，理所當然的，她對於休閒在意

的程度應該也在工作之上，在另一段訪談過程中，她這麼說道：

對啊，對啊！我把學會擺在第一個位置啊！然後...
工作也是會工作啦，工作當然也很重要，然後...
其他休閒喔，大概就是大家泛稱的所謂休閒吧，比如說像什麼運動啦，嗚...例假日有空的話就是爬爬山啊，類似這樣子的。其實投入學會活動泰半都是自主性的一個...選擇吧！像我已經活動那麼久了，我參加信仰那麼久了，其實也會被賦予一些使命，像我就是要去照顧這些大學生這樣子，因為你多了一個使命，你就必須要這樣去做，那同時這也是對自我的一個承諾。(Gema)

在這一段談話中可以看出，Gema 把自己認定中的休閒當成是自己畢生的職志，雖然在學會的活動中，好像必須被動地去接受一些使命，但是她也提到在接受使命的過程中，其實也是對自我的承諾。我們可以發現，在她認定中的休閒活動的意義，早已超脫一般人對於休閒的定義，因為這需要強而有力的自主性與自我控制感來支持她長期投入這種類型的休閒，當然，選擇這樣的休閒生活也早就超過她對工作在意的程度了。

從上述兩位研究參與者的談話內容可以得知，自我決定、自我控制和自主的選擇是影響她們長期投入休閒活動的重要因素，而從 Christine 為了社團的活動請假或是放下手邊工作，還有 Gema 把學會所賦予的使命當成是對自我的一個承諾，也可以顯示出自主性在她們決策過程中扮演著重要的

角色。

四、實現自己的想望

Bammel & Burrus-Bammel(1992)認為，休閒不是為了打發時間，而是希望藉此使生命充滿意義（涂淑芳譯，1996，p.300）。黑格爾曾說過，生命只有在帶有價值的目標時才有價值，而這群單身未婚女性如何藉由休閒實現自己的想望，讓自己的生活更有意義呢？

我會想要有自己的 *career*，就自己的那些...我覺得還是要有時間去多看一些事情，然後培養妳自己，然後我覺得去運動那些什麼的都要耶，都需要。就是也不覺得自己懂很多啊，就覺得說可以去多看多學啊！然後去多接觸一些人這樣子。（志玲）

志玲在這段談話內容裡雖然沒有明確的指出休閒如何讓她的生活充滿意義，但是從她不斷提到的概念，要趁年輕多看多學一些東西，要培養自己，多接觸一些人，其實就是在賦予生命意義的建構過程，在經由這樣的經驗累積過程中當然也有助於自己往後生涯的發展，讓自己有能力可以隨心所欲地過自己想要的生活。

在 Christine 對於階段性的目標中可以看見，社團中的訓練讓她對於自己的生涯規劃有另一番思考：

這個工作我做到二月底就要辭了，呵呵...，因為我要考高普考，我要考智慧財產行政，然後七月要考嘛，我就想說辭職專心讀書這樣子。因為之前有打辯論有討論過智財相關的題目，覺得還滿有趣的，而且政大辦過第一屆智財盃辯論賽，想說如果進去

的話，可以繼續辦智財盃，呵呵...。大概就是同時想到這些事，想到可以辦比賽，想到以前碰過還滿有興趣的，就覺得好像不錯。那考上之後...可能就是去智財局工作，要不然就是...現在有可能的話...我猜一開始是會在智財局工作，然後之後的話可能各個公司...就是各個公司會被要求要有智慧財產這樣子的專門部門之類的。其實就是對自己生活的一個規劃吧！對啊，就這一科是我比較有興趣的，其他的實在是...嘖嘖（搖頭）。（Christine）

Christine 對於自己的生涯規劃和她投入辯論社這類的休閒活動一樣都是因為對於事物本身的興趣，而且，考智財局的決定是她在辯論比賽的過程中想到可以為自己的人生做另一番規劃，從這裡可以發現，對於某些事情所產生的興趣是支持她一步一步實踐自己目標的動力。從小嵐的身上，我們也可以發現她擁有和 Christine 類似的人生規劃：

我現在要準備存錢讀書啊，就是，如果我年底工作結束之後就要專心讀書，我就不要再有工作了。我之前是唸學分班，後來甄試，11月考試，12月就放榜（考上性別研究所）了啊！因為我那時候就一直想考大眾傳播啊，可是我又覺得說...因為之前不是小鄭啊，王小嬋啊那之類的新聞很多嘛，社會新聞，我會覺得說為什麼女生總是...那時候我會覺得很多...就是說為什麼女生總是弱勢，然後男生...比如說男生有外遇，只要回來跟太太跪地求饒，他就定會被社會接受，可是女生...比如說是第三者不然

就是怎麼樣...我會覺得這個社會怎麼會這樣，然後我就很想研究，到最後我朋友就說，妳如果想寫一個很好的新聞，可是又沒有很好的社會學背景，妳可能寫不出一個好的新聞，所以我就想說不然我去讀，性別然後我就去考研究所這樣子。(小嵐)

小嵐是因為對於一些在社會上發生女性議題的關注和興趣，讓她有產生了考研究所進修的動機，在這裡我們可以看見，她會為了完成自己的夢想，築夢踏實地往自己的目標邁進，在小嵐實踐過程中，讓研究者有了反思的機會，我們都在為了自己的想望而努力，而且，希望這樣的努力，能夠幫助自己完成對自己的承諾，更希望能夠讓隱而不顯的女性經驗被所有人看見。

在完成階段性的目標之後，小嵐更描繪出她希望自己將來生活的圖像：

在休閒的過程中學習到新的技能和知識，可以讓我對喜歡的東西或喜歡做的事就更進一步的了解，譬如說，我最近喜歡聽爵士樂，我就會去了解爵士分成哪幾派，然後去學習要怎麼聽之類的...。我最近也喜歡攝影，就希望自己除了工作外，要一直充實自己...其實就都只是喜歡，但感覺上都是半調子，呵呵...。然後還有學怎麼樣用 blog，怎麼設計 blog 寫程式，覺得學這些東西，也可以達到以後自己的目標，比如...開一間民宿...就爵士的民宿或是攝影響的宿之類的吧！希望之後自己的生活週遭能有美的事物，所以現在就盡量創造美的事物吧！（小嵐）

小嵐希望自己在休閒生活中學習到的一些技能和知識能有助於完成自己的目標，而且能夠對自己喜歡的東西有更進一步的了解，在結合了所有她感興趣的事物之後，有朝一日可以達到自己在未來開一家民宿的願望。在她替自己畫了一張對於未來的藍圖之後，我們可以看見，自主讓她可以過自己想要的生活，而休閒提供了一個管道讓她有機會展現出自主的一面。

從上述的訪談中我們可以看見，這些單身未婚女性都很積極且踏實地在實現對於自己的人生規劃，在實踐的過程中，自主性扮演著一個決策性的角色，套一句 Christine 說過的話：“沒有自主很難休閒”，自主性在休閒、在生活各層面的決策過程中的影響程度可見一斑，只有充份擁有自主性的人才知道自己要的是什麼，想過什麼樣的生活。

第四章 結論與建議

本研究從自由女性主義理論的內涵針對單身未婚女性的“自主性”展現，由外而內，由淺入深所得出的結論共分成三個層次以回答本研究問題。研究者將參照自由女性主義的理論基礎提出進一步的歸納與整合，並試著從文本所得的結論中建構出能夠解釋本研究的理論。

第一節 研究發現

一、休閒意義的多元化

從過去的研究中可以發現，休閒可以幫助人們放鬆、達到娛樂的功效，也可以維持身體健康，獲得正向心理經驗與心靈的滿足，在本研究的文本分析中，我們也可以看到休閒為單身未婚女性帶來以上的益處與意義，不過，更值得一提的是，她們把休閒當作是學習新事物的一個途徑。自由女性主義一直強調女性應該和男性一樣擁有相同的權利和平等，當女性獲得控制自己身體權利的同時，她們便有機會選擇自己想要的生活方式，從訪談的過程和文本的分析中可以發現，這些單身未婚女性把接收新的知識、新的訊息當成是一種休閒、一種生活，無論是學習身體上的技能或者是心靈上的成長。此外，在訪談中更發現了現在社會中存在的一個現象，女性比男性更願意把時間和金錢花在學習和進修的課程裡，有越來越多的女性把學習當成是休閒生活的一部份，而這也是自由女性主義者所樂見的現象，在擁有身體自主權之後，女人也可以用一種更積極的態度去面對自己的生活，休

閒活動正好提供了一個可以展現女性擁有身體自主權的手段與途徑。

二、性別差異產生的限制

過去針對休閒阻礙(Leisure constraints)的研究中提到，女性在從事休閒活動時比男性面臨更多的限制，然而卻鮮少有研究特別針對性別差異所產生的限制去深入地探究，本研究從自由女性主義觀點介入，試圖突顯女性在性別差異的根本下所遭遇的休閒限制。

首先，社會上的主流意識型態對於兩性所適合的行為似乎是約定俗成的規範，當女性選擇從事一些不符合女性特質的活動時，會被他者（男性）拒於門外，剝奪了她們參與的機會。Birrell（2000）提到，“運動”是一種很明顯被性別化的活動，在運動場上只有男性是受歡迎的，而女性卻不被鼓勵進入運動的領域裡。從小嵐的口述過程中可以發現，由於她想從事的休閒活動是屬於比較男性化的球類運動，因此，她被排除在這樣的場域之外，當女性想主動地投入於某項被主流意識型態認為是不符合自身行為規範的活動時，卻被動地因為主流意識的影響，不得其門而入。

此外，Shaw(1994, 1999)曾云，父權意識型態造成社會上對兩性“應該有的氣質”的差異，這種差異會影響男性和女性在休閒時間裡選擇“合宜”自己性別角色的活動類型。當女性已經將不同性別角色適合不同活動類型這種性別的主流意識型態內化成自己的意識時，她們會對某些活動類型產生排斥感，也就是說，她們會認為柔道、搏擊這些較具有“男孩子氣”的運動，是不適合她們的，因為那些激烈且暴力的

活動類型，與她們所應該具備的女性特質背道而馳了。從訪談的過程當中，我們可以窺見這種把主流意識內化成為自我意識而對活動本身產生排斥的現象，這種潛移默化的影響讓女性在從事休閒活動時，失去了更多的可能性與選擇。

無論女性在從事休閒活動時是被動地受到主流意識型態影響，使得她們無法參與某些類型的活動，或是將主流意識型態內化成自我意識，主動地將自己歸類於只適合某些活動類型，在當今這種以男權為主的社會裡，最明顯也是最直接影響女性從事休閒活動的限制即“男造空間的不安全感”。在男造的空間裡，安全問題也是女性在參與休閒時考量的一個重要因素之一，從研究參與者的談話中可以發現，她們在從事休閒活動時，對於環境上的不安全感主要是來自於對男性暴力的恐懼，而這也印證了 Shaw(1994)和 Mowl & Towner(1995)的論點：安全問題是女性在從事休閒活動時考量的一個重要因素之一，對於暴力的恐懼，尤其是在天黑之後，女性使用公共空間常受限於害怕男性的暴力，這種“空間上的壓力”是女性在參與休閒的一大限制。

從訪談分析的過程中我們不難發現，女性在休閒場域所遭遇到的限制，是長久以來男權社會裡所造成的現象，如何擺脫男主女從、男尊女卑這些意識對人們產生的影響，並營造出一個平權的休閒空間，是未來關心女性議題的學者們必須努力的方向。

三、限制的協調與自主性的實踐

在擁有平等安全的休閒空間之前，女性只能靠自己的力量來擺脫在休閒場域裡面臨的種種限制。首先，在男造空間

的休閒限制裡，這些單身女性會以避開不安全的時間與環境去應變，雖然自由女性主義者認為，女性應該主動積極地去爭取屬於自己應有的權利與權力，但是利用迴避的策略也不失為一個方法，藉由改變活動時間和地點反而能替自己創造出更多的休閒空間與機會，從研究參與者的談話內容中可以發現，她們所參與的休閒活動已經不再侷限於社會的性別角色規範當中，不再只是投入靜態的休閒活動而已，反而是以動靜皆宜的姿態投入不同形式的休閒活動類型中，讓自己的生活更為充實。

自由女性主義者認為，只要兩性之間都可以擁有相同平等的權利，女性是可以藉著行動展現自己的能力，從壓迫的性別角色中被解放出來。除了比較被動的迴避不安全的時間與地點，在訪談分析中也發現，活躍於職場上的單身未婚女性會用一種積極的態度，在提昇自己的能力之後，選擇那些原本被認為是不屬於女性的休閒活動，在面臨限制與選擇抵抗的過程中，自主性扮演著一個重要的決策角色，只有當個體有自主的意識和自我的主張時，她們才有能力決定自己想要過什麼樣的生活，也只有面臨限制的情況裡，才可以看見自主對個體的重要性。

除了把休閒視為是一種抵抗，賦權也是女性主義學者在探討女性休閒議題時的另一個重要的概念，賦權即是賦予女性休閒的權利，控制自己身體的權利，選擇自己生活方式的權利。在訪談中我們可以發現，現代的單身未婚女性對於自己想過什麼樣的生活，非常的有主見，有些人更擺脫了休閒是可以犧牲，可以配合，可以割捨的自己的時間這樣的觀念，把休閒視為是重要而且優先的，她們對於自己的生涯規劃和

她們投入休閒活動的動機一樣都是因為對於事物本身的興趣，而且在參與休閒的過程中可以幫助她們對於自己的生涯規劃有另一番的思考。在結合了她們感興趣的事物之後，她們也能積極而踏實地在實現對於自己的人生規劃。

第二節 研究限制

在進行正式訪談時，其中一位研究參與者是研究者母校的老師，雖然在校時未曾修過她的課，但是在訪談的過程中，因為是一種以下對上的訪談方式，所以在提問時會特別小心翼翼，很怕會問錯問題，或者是語義不清，在研究者心裡有壓力的情況之下，導致第一次訪談只進行了半個鐘頭。而且，從老師的回答和一些肢體動作看來，感覺上老師好像還有事，而研究者也不好意思耽誤老師太多時間，因此，在本研究裡，個人的能力是造成本研究限制的一個重要的因素。由於研究者本身第一次投入學術性的研究，在質性研究領域裡還是個生手，對於質性研究中要求的反思能力、訪談提問方式以及文本分析能力還不夠純熟，無法鞭辟入裡地對於訪談所得內容進行分析，在個人能力的部份，以及對於訪談過程中時間的掌控與拿捏，都是研究者往後必須努力的方向。

此外，由於著手進行訪談的時間及資源有限，在盡可能達到的情況之下，將研究訪談人數設定北中南各三人，但由於研究者的疏忽，在研究參與者的範圍設定和訪談地點的挑選產生偏誤，其中有一位研究參與者的身份與本研究設定的訪談對象不符，另一位則是由於在訪談的過程中還有他人在場，研究者無法確定研究參與者所言是否不受友人在場之影

響，且訪談地點選在北市鬧區的咖啡館，人聲鼎沸，錄音內容吵雜無法順利騰寫逐字稿，所以決定不分析兩位研究參與者的文本資料，在訪談人數僅剩七人的情況下，降低了文本分析內容的豐富性此為本研究的另一限制。

因為研究範圍經過設定，以及質性研究在特定的情境下所建構出的知識之無法重覆性，因此，本研究所得結果並無法推論至研究參與者以外的女性族群。

第三節 研究價值與貢獻

從過去對女性休閒所做的實證研究發現，大部份都是針對女性休閒阻礙、休閒偏好、休閒滿意度的議題進行研究，且以量化為主（如，張慧美，1985；孔令嘉，1995；李素馨，1997；劉佩佩，1999；金蕙蓉，2002；邱秀玲，2003；黃振裕，2004），較少以質化研究（如，金逸雯，2004；黃慧齡，2004）的方式去探討女性在面臨限制時的協調策略，誠如許義忠（2004a）所云，國內女性休閒研究可說仍處於嬰兒時期，…國內女性休閒研究方法應該朝向質性研究努力。

在國內以未婚女性為主題的文章中，主要分布在社會、心理、護理及輔導等領域的期刊學報或論文，在休閒領域中以未婚女性為主要研究對象的論文僅有三篇而已（張慧美，1985；劉佩佩，1999；金逸雯，2004），且以量化為主，因此，研究者採用質性研究的方式，深入探討未婚女性在參與休閒活動時的體驗、心路歷程以及的自主性在休閒生活中所扮演的角色，研究中發現，當代單身未婚女性已經慢慢擺脫過去傳統概念下的女性形象，她們以更積極更主動且更正向的態

度去選擇自己想要的生活，去抵抗在日常休閒生活中所面臨的諸多限制，本研究價值即在於，能讓一直隱而不顯的女性經驗被看見，並能夠突顯當前社會現象依舊存在著一些主流的意識型態深深地影響了女性的日常休閒生活，期望本研究裡的女性經驗能夠給予女性族群正向的思考及示範，並能提供國內女性休閒研究的完整性。

第四節 未來研究方向與建議

本篇文章只是單身未婚女性休閒參與研究的一個開端，未來將持續深入探討，並將訪談人數增加，以提高文本內容的豐富性；在本研究訪談過程中可以發現單身未婚女性投入 serious leisure 的比例佔七分之二，未來可深入探究女性在認真休閒時的心理經驗和歷程等議題，未來研究方向也將依循著質性研究方法探討各生命週期的女性議題，期望能藉由交談雙方共同建構社會現實的過程中，讓處於各個族群的女性經驗被看見。

參考文獻

中文資料：

- Abbott, P. & Wallace, C.(1990). *An introduction to sociology: Feminist perspectives*. 女性主義觀點的社會學。俞智敏等（譯）。(1995)。台北市，巨流。
- Bammel, G. & Burrus-Bammel, L. L. (1992). *Leisure and Human behavior*. 休閒與人類行為。涂淑芳（譯）。台北市，桂冠。
- Maxwell, J. A. (1996). *Qualitative research design: An interactive approach*. 質化研究設計——一種互動取向的方法。高熏芳，林盈助，王向葵（譯）。(2001)。台北市，心理。
- Nixon II, H. L. & Frey, J. H.(1998). *A sociology of sport*. 運動社會學。王宗吉（譯）。(2000)。台北市，洪葉。
- Schwarzer, A. (2000). *Der grosse unterschied*. 大性別。劉燕芬（譯）。(2001)。台北市，商務。
- Tong, R. (1989). *Feminist thought: A comprehensive introduction*. 女性主義思潮。刁筱華（譯）(1996)。台北市，時報文化。
- Watkins, S. A. (1992). *Feminism for beginners*. 女性主義。朱侃如（譯）。(1995)。台北市，立緒文化。
- 王瑞香（2000）。基進女性主義。顧燕翎主編（2000）女性主義理論與流派。台北市，女書文化。
- 孔令嘉（1995）。台中市婦女休閒行為與場所選擇之研究。逢甲大學，建築及都市計畫研究所，未出版，台中市。

- 甘允良 (2004)。運動與性別省思－基進女性主義的觀點。中華體育季刊，18(4)，122-129。
- 何春蕙 (2002)。性／別與同志運動。莊慧秋主編 (2002)。揚起彩虹旗。台北市，心靈工坊。
- 呂秀蓮 (1990)。新女性主義。台北市，前衛。
- 李素馨 (1997)。都市女性休閒類型和休閒阻礙。戶外遊憩研究，10(1)，43-68。
- 吳琬瑜、吳韻儀、盧智芳 (2004)。要成功也要幸福。台北市，天下。
- 邱秀玲 (2003)。婦女休閒運動參與者感受利益與滿意度之研究－以嘉義縣市為例。台北市立體育學院，運動科學研究所，未出版，台北市。
- 金逸雯 (2004)。未婚國小女教師休閒經驗之研究。國立台灣師範大學，運動休閒與管理研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 金蕙蓉 (2002)。鄉間婦女休閒阻礙因素之研究－以南投縣魚池鄉為例。國立台灣體育學院，體育研究所，未出版，台中市。
- 林麗珊 (2005)。女性主義的理論與實踐。哲學與文化，32(3)，3-20。
- 胡幼慧 (主編) (1996)。質性研究－理論、方法及本土女性研究實例。台北市，巨流。
- 許義忠 (2004a)。女性主義對女性休閒研究的影響與貢獻。婦研縱橫，71，52-61。
- 許義忠 (2004b)。女性休閒研究近況分析：1997-2003。戶外遊憩研究，17(4)，1-21。

- 陳向明 (2002)。社會科學質的研究。台北市，五南。
- 張孝銘 (1998)。論現代運動中之意識型態。中華體育，12(2)，29-33。
- 張慧美 (1985)。製造業未婚女性職工休閒之研究—以中部地區兩廠為例。私立東海大學，社會工作研究所碩士論文，未出版，台中縣。
- 黃慧莉 (2003)。自主性的概念分析。醫護科技學刊，5(2)，130-141。
- 黃慧齡 (2004)。空巢期婦女休閒行為轉變因素之城鄉比較研究。朝陽科技大學，休閒事業管理研究所，未出版，台中縣。
- 黃振裕 (2004)。雲林縣鄉村老年婦女休閒參與現況及休閒教育需求之探討。國立中正大學，成人及繼續教育研究所，未出版，嘉義市。
- 楊美惠 (1999)。女性主義一詞的誕生。顧燕翎，鄭至慧主編 (1999) 女性主義經典。台北市，女書文化。
- 葉智魁 (1995)。女權與婦女休閒。戶外遊憩研究，8(3)，1-14。
- 鄭美里 (1997)。女兒圈。台北市，女書文化。
- 劉佩佩 (1999)。未婚女性休閒生活之研究。國立高雄師範大學，成人教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 蘇維彬 (2003)。性別角色與女性休閒參與之探討。大專體育，67，139-145。

外文資料：

- Bialeschki, M. D. (1990). The feminist movement and women's participation in physical recreation. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 61(1), 44-47.
- Birrell, S. (2000). Feminist theories for sport. In Coakley, J. & Dunning, E. (2000). *Handbook of Sport Studies*, 61-76. London, Sage publication.
- Coble, T. G., Selin, S. W. & Erickson, B. B. (2003). Hiking alone: Understanding fear, negotiation strategies and leisure experience. *Journal of Leisure Research*, 35(1), 1-22.
- Gundy, K. V. (2002). Gender, the assertion of autonomy and the stress process in young adulthood. *Social Psychology Quarterly*, 65(4), 346-361.
- Henderson, K. A. (1990). The meaning of leisure for women: An integrative review of the research. *Journal of Leisure Research*, 22(3), 228-243.
- Henderson, K. A. (1991). The contribution of feminism to an understanding of leisure constraints. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 363-377.
- Henderson, K. A. & Allen, K. R. (1991). The ethic of care: leisure possibilities and constraints for women. *Loisir et Société / Society and Leisure* 14(1), 97-113.
- Henderson, K. A. & Bialeschki, M. D. (1991a). Girls' and women's recreation programming- constraints and

- opportunities. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 62(1), 55-58.
- Henderson, K. A. & Bialeschki, M. D. (1991b). A sense of entitlement to leisure as constraint and empowerment for women. *Leisure Sciences*, 13(1), 51-66.
- Henderson, K. A. & Bialeschki, M. D. (1992). Leisure research and the social structure of feminism. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 15(1), 63-75.
- Henderson, K. A., Bialeschki, M. D., Shaw, S. M., & Freysinger, V. J. (1989). *A leisure of one's own: A feminist perspective on women's leisure*. State College, PA: Venture Publishing.
- Henderson, K. A., Bialeschki, M. D., Shaw, S. M. & Freysinger, V. J. (1996). *Both gains and gaps: Feminist perspectives on women's leisure*. State College, PA: Venture Publishing.
- Little, D. E. (2002). Women and adventure recreation: Reconstructing leisure constraints and adventure experiences to negotiate continuing participation. *Journal of Leisure Research*, 34(2), 157-177.
- Mannell, R. C. & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. State college. PA: Venture Publishing.
- Mowl, G. & Towner, J. (1995). Women, gender, leisure and place: towards a more 'humanistic' geography of women's leisure. *Leisure Studies*, 14, 102-116.
- Samuel, N. (1992). L'aspiration des femmes à l'autonomie:

- loisir familial et loisir personnel. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 15(1), 343-354.
- Searle, M. & Jackson, E. L. (1985). Socioeconomic variation in perceived barriers to recreation participation among would-be participants. *Leisure Sciences*, 7(2), 227-249.
- Shaw, S. M. (1992). Dereifying family leisure: An examination of women's and men's everyday experiences and perceptions of family time. *Leisure Sciences*, 14, 271-286.
- Shaw, S. M. (1994). Gender, leisure, and constraint: Towards a framework for the analysis of women's leisure. *Journal of Leisure Research*, 26(1), 8-22.
- Shaw, S. M. (1999). Gender and leisure. In Jackson, E. L. & Bruton, T. L. (Ed.). (1999). *Leisure studies: prospects for the twenty-first century* (p.271-281). State college. P.A: Venture Publishing.
- Shaw, S. M. (2001). Conceptualizing resistance: Women's leisure as political practice. *Journal of Leisure Research*, 33(2), 186-201.
- Tong, R. P. (1998). *Feminist thought: a more comprehensive introduction*. Davidson college. Westview Press Publishing.
- Wearing, B. (1992). Leisure and women's identity in late adolescence: constraints and opportunities. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 15(1), 323-343.

網路資料：

內政部統計資訊服務網 (2005)。臺灣地區現住人口婚姻狀況。2005年10月12日，取自

<http://www.moi.gov.tw/stat/index.asp>

行政院主計處(2003)。臺灣地區婦女婚育與就業調查。2006年4月27日，取自

<http://www.dgbas.gov.tw/public/Attachment/4121511595371.doc>

余嬪(2001)。創造健康安全的休閒空間。第六屆全國婦女國是會議。2005年11月10日，取自

<http://taiwan.yam.org.tw/nwc/nwc6/leisure/leisure01.htm>

附錄

附錄一 訪談大綱

1. 訪談進行之前，必須問一些參與者的基本資料：年齡、最高學歷、職業、工作年資等。
2. 平時工作時間、工作內容為何？
3. 本研究題目為休閒參與和台灣未婚女性自主意識之關係，首先需了解參與者本身對休閒的定義為何。
4. 平常什麼時候覺得自己處於休閒的狀態？
5. 在這種狀態下，通常會從事什麼樣的活動？
6. 影響從事這些活動的因素有哪些？
7. 若有提到休閒是自主地去參加一些活動，談一談何謂自主性？自主意識？
8. 休閒與自主性（自主意識），妳覺得這兩者之間有什麼樣的關聯性（關係）？
9. 若從性別的議題、觀點切入休閒參與、活動類型，妳覺得以妳的身份而言，妳會遭遇到哪些問題？或者比其他人來得有益處？

附錄二 訪談邀請稿暨同意書

您好：

我是國立台灣體育學院休閒運動管理研究所的研究生。目前在進行一項與單身未婚女性相關的研究，此研究的主要目的是想要瞭解休閒對於未婚女性的意義、未婚女性的休閒活動參與歷程，以及未婚女性如何從休閒的參與中建構起自主意識。如果您願意參與本研究，您將會接受一次以上的訪談，每次訪談時間約一個小時，訪談的時間、地點以您覺得方便、自在、舒適及不影響到您生活作息為主。

本研究僅供學術用途，為了資料蒐集的完整性，在訪談過程中會使用錄音設備，您有權在訪談過程中隨時退出，且不必對研究負任何責任，我也會保證您所提供的資訊不外洩，在資料分析時會以匿名方式呈現，遵守保密的原則，以保障您的權利。

您的參與對女性研究及所有女性而言是非常重要的，在此誠摯邀請您參與我的訪談，將您的經驗和感受與我分享。

若您已詳細閱讀並了解上述內容，且願意（自願）參與此研究計畫，請於下方同意人處簽名。

同意人：

中華民國 年 月 日

如果您有任何疑問，請馬上與我聯繫：

國立台灣體育學院
休閒運動管理研究所研究生
劉於倫 敬邀

電話：0972351070

E-mail:julienne1221@yahoo.com.tw

地址：台中市北區雙十路一段 16 號