

參考文獻

一、中文部份

- 文崇一(民79)。臺灣居民的休閒生活。臺北：東大出版社。
- 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。
- 王素敏(民85)。老人的休閒滿意及其休閒教育取向之研究。未出版之國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，高雄。
- 行政院主計處(民83)。青少年狀況調查報告。臺北：行政院主計處。
- 行政院青輔會(民84)。青少年白皮書。臺北：行政院青輔會。
- 行政院研考會(民78)。飆車問題之成因及防治途徑(專案研究報告)。
臺北：行政院研考會。
- 何進財(民88)。提刊詞。學生輔導，60，4。
- 何福田、蔡培村(民79)。青少年生活適應與休閒活動規劃之研究。
臺北：行政院青輔會。
- 余 嬪(民88)。兩性平等的休閒輔導。公教資訊，3(1)，75-80。
- 吳文典(民69)。學校輔導工作。臺北：張老師文化事業。
- 吳國銑(民85)。我國青少年休閒活動輔導問題之研究。訓育研究，
35(1)，71-80。

吳寶桂 (民 68)。個人的人格取向與休閒活動的意義及偏好。未出版

之國立臺灣大學心理研究所碩士論文，臺北。

呂建政 (民 88)。休閒教育的課程內含與實施。公民訓育學報，8，

185-187。

宋明順 (民 81)。休閒與工作：大眾休閒時代的衝擊。社會教育學刊

，21，1-20。

李明宗 (民 77)。Leisure, recreation, outdoor recreation。戶外遊憩研究

，1(1)，83-86。

李明榮 (民 88)。國立臺灣體育學院研究所休閒運動專題研究講授內

容。未出版。

周海娟 (民 79)。臺灣地區居民休閒活動的選擇與類型—社會學的次

級分析。未出版之東吳大學社會學研究所碩士論文，臺北。

林一真 (民 81)。休閒輔導。學生輔導通訊，21，4-13。

林一真 (民 84)。休閒輔導模式與休閒輔導實務。學生輔導，39，31。

林東泰 (民 81a)。休閒教育與其宣導策略之研究。臺北：師大書苑。

林東泰 (民 81b)。當前休閒教育的課題。社教雙月刊，52，32。

林東泰、陳彰儀、黃定國 (民 83)。都會地區成人及青少年休閒認知

和態度調查研究報告。臺北：教育部社教司。

林素卿 (民 87)。國民中學班級經營問題及策略之研究。國科會專題

研究計畫成果報告（編號 NSC-88-2413-H-028-003）。

法務部犯罪問題研究中心（民 84）。少年兒童犯罪概況及其分析。臺北：法務部保護司。

洪淑美主編（民 81）。現代休閒育樂百科。臺北：華一書局。

洪貴真（民 85）。營造一個健康祥和的社區—以羅契斯特青少年輔導工作模式為例。學生輔導通訊，43，64-69。

范麗娟（民 83）。深度訪談簡介。戶外遊憩研究，7(2)，25-35。

徐宗國（民 86）。紮根理論研究法：淵源、原則、技術與涵義。於胡幼慧編，質性研究：理論、方法及本土女性研究實例（pp.47-73）。臺北：巨流圖書公司。

高俊雄（民 83）。休閒參與體驗形成之分析。戶外遊憩研究，6(4)，1。

高俊雄（民 85）。休閒概念面面觀。國立體育學院論叢，6(1)，69-78。

高樹藩（民 60）。中正形音義綜合大字典。臺北：正中書局。

張少熙（民 81）。青少年休閒活動的自我概念與阻礙因素。未出版之師大體研所碩士論文，臺北。

張玉玲（民 88）。無聊啊！談休閒無聊感對青少年自我統合發展之影響。學生輔導，60，68-79。

張春興（民 72）。工作、休閒、娛樂。中國論壇，15(9)，47-51。

晨頌馨（民 87）。諮商與輔導。臺北：千華圖書出版。

莊懷義 (民 81)。 青少年問題與輔導。臺北：空大。

許義雄 (民 69)。休閒的意義、內容及其方法。 體育學報，2，27-40。

許義雄 (民 72)。 體育學原理。臺北：文景書局。

許義雄、陳皆榮 (民 82)。 青少年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。

臺北：行政院青輔會。

連婷治 (民 89)。 國小教師休閒態度與臺北縣休閒參與之相關研究。

未出版之新竹師院國民教育研究所碩士論文，新竹。

郭國良 (民 85)。 婦女休閒活動參與、人口變相及自我概念之研究。

未出版之國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，高雄。

陳在頤 (民 74)。 休閒活動指導與管理。臺中：霧峰出版社。

陳美芬 (民 85)。淺談青少年的休閒活動及其功能。 國教之聲，29(3)

，37-42。

陳皎眉 (民 81)。 少年十五二十時。臺北：桂冠。

陳畹蘭 (民 81)。 臺灣地區老人休閒活動參與與影響因素之研究。未

出版之國立中正大學社會福利研究所碩士論文，嘉義。

陳彰儀 (民 78)。 工作與休閒—從工業心理學的觀點探討休閒的現況

與理論。臺北：淑馨。

陳賦零 (民 81)。特殊學生之休閒輔導。 特教園丁，8(2)，19-22。

曾誰芬 (民 78)。工作、生活目標與休閒參與之研究—以臺北市地區

- 藝術工作者和行政工作者為例。思與言雙月刊，27(4)，83-115。
- 馮麗花(民87)。運動性休閒活動初探。大專體育，35，104。
- 黃中科(民79)。都市在學少年休閒活動之研究—以臺中市在學少年為例。未出版之東海大學社會工作研究所碩士論文，臺中。
- 黃天中(民84)。生涯規劃概論—生涯與生活篇。臺北：桂冠。
- 黃立賢(民85)。專科學生休閒興趣相關因素之研究。未出版之國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，高雄。
- 黃定國(民80)。休閒的歷史回顧與展望。臺灣教育，482，2-3。
- 黃郁宜(民83)。現代少年的休閒活動。學生輔導，35，88-93。
- 黃嘉宗(民75)。高職學生休閒活動調查研究。未出版之國立高雄師範學院教育研究所碩士論文，高雄。
- 黃德祥(民80)。青少年諮商與輔導的功能實施。成人教育，2，52-56
- 黃德祥(民81a)。休閒輔導與學生發展。學生輔導通訊，21，14-21。
- 黃德祥(民81b)。青少年刺激尋求、社會能力及相當因素之研究。高雄：復文。
- 楊敏玲(民85)。無聊與青少年偏差行為。測驗與輔導，137，2830-2388。
- 葉秀琴(民87)。休閒與我。於余嬪主編，輕鬆休閒操之在我(pp.35-52)。高雄：復文。

董媛卿 (民 87)。休閒活動的重要。 國教世紀，182，182。

趙善如 (民 84)。我不要黯淡無光的青春—談青少年的休閒輔導。
學生輔導，39，92-97。

劉安屯 (民 84)。一個青少年休閒輔導模式之探討。 學生輔導通訊，
39，82-87。

劉佩佩 (民 88)。 未婚女性休閒生活之研究。未出版之國立高雄師範
大學成人教育研究所碩士論文，高雄。

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。

鄭照順 (民 88)。 青少年生活壓力與輔導。臺北：心理出版社。

謝雪貞 (民 87)。當前青少年問題之探討與處理。 輔導通訊，53，9-11。

魏素芬 (民 86)。 城鄉老人休閒活動之探討。未出版之國立臺灣大學
農業推廣研究所碩士論文，臺北。

蘇瑛敏 (民 86)。 女性休閒環境架構之基礎研究—以臺北市婦女為例。
未出版之中國文化大學地政研究所博士論文，臺北。

二、英文部份

Allen, R. H. (1980). Network analysis: A new tool for resource managers.
In Proceedings of 1980 National Outdoor Recreation Trends Sym-

- posium (pp.89-97). United States Department of agriculture: North-eastern forest experiment station, United States Forest Service.
- Arlin, E. (1980). Educating recreators for leisure counseling. Leisure Today: Selected Readings, 2, 68-69.
- Bainbridge, W. S. (1989). Survey research: A computer-assistant introduction. Belmont, CA: Wadsworth.
- Berger, B. M. (1962). The sociology of leisure: Some suggestions. Industrial Relations, 1, 31-45.
- Black, D. R., Hutlsman, J. T., Seehafer, R. W., Hovell, M. F. (1987). The Purdue stepped approach model: Application to leisure counseling service delivery. Therapeutic Recreational Journal, 21, 9-22.
- Boland, P. A. (1987). Leisure as a campus resource for fostering student development. Journal of Counseling and Development, 65, 291-294.
- Brehm, P. (1966). A theory of psychological reactance. New York: Academic Press.
- Csikszentmihaly, M., & Larson, R. (1984). Being adolescent: Conflict and growth in the teenage years. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M., & Kleiber, D. A. (1991). Leisure and self actualization. In B. L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Peterson (Eds.), Benefits of leisure (pp.91-102). State College, PA: Venture.
- Dowd, E. T. (1984). Leisure counseling with adults the life span. In E. T.

Dowd (Ed.), Leisure counseling: Concepts and applications (pp.214-233).

Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Dusek, J. R. (1987). Adolescent development. Englewood Cliffs, NJ:

Prentice-Hall.

Iso-Ahola, S. E. (1977). Immediate attributional effects of success and failure in the field: Testing some laboratory hypotheses. European Journal of Social Psychology, 7, 275-296.

Havighurst, R. J. (1972). Life style and leisure patterns: Their evolution through the lifecycle. Proceedings of the International Course in Social Gerontology, 3, 35-48.

Henderson, K. A. (1991). Dimensions of choice: A qualitative approach to research in recreation, parks, and leisure. College Park, PA: Venture.

Kelly, J. R. (1978). Leisure styles and choices in three environments. Pacific Sociological Review, 21, 187-208.

Kimmel, D. C., & Weiner, I. B. (1985). Adolescence: A developmental transition. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Loesch, L. C. (1980). Leisure counseling with youth. The Counseling Psychologist, 9, 55-67

McDowell, C. F. (1977). Integrating theory and practice in leisure counseling. Journal of Physical Education and Recreation, 48, 51-54.

McDowell, C. F. (1980). Leisure: Consciousness, well-being and counselling. The Counselling Psychologist, 9, 3-31.

Miller, W. L., & Crabtree, B. F. (1992). Primary care research: A Multi-

- method typology and qualitative road map. In B. F. Crabtree & W. L. Miller (Eds.), Doing qualitative research: Multiple strategies in research methods for primary care (Vol. 3, pp.3-28). Newbury Park, CA: Sage.
- Mudy, J., & Odum, L. (1979). Leisure education: Theory and practice. New York: John Wiley & Sons.
- Murphy, J. J. (1996). Solution-focused brief therapy. In S. D. Miller, M. A. Hubble, & B. L. Duncan (Eds.), Handbook of solution- focused brief therapy (pp. 184-204). San Francisco: Jossey-Bass.
- Neulinger, J. (1981). Leisure counseling: A commentary. The counseling Psychologist, 9, 69-70.
- Neulinger, J. (1981). The psychology of leisure (2nd ed.). Springfield, IL: C. C. Thomas.
- Patton, M. (1990). Qualitative evaluation and research methods. Newbury Park, CA: Sage.
- Parker, S. (1979). The sociology of leisure. London: George Allen & Unwin.
- Scout, L. G. (1980). A systems approach to leisure counseling. Leisure Today: Selected Readings, 2, 75-78.
- Seligman, M. E. P. (1975). Learned helplessness: Depression, development and death. New York: W. H. Freeman.

- Stipek, D. E. P. (1988). Motivation to learning. Boston: Allyn & Bacon.
- Tesch, R., (1990). Qualitative research: Analysis types and software tools.
New York: Falmer.
- Tinsley, H. E. A., & Tinsley, D. J. (1981). An analysis of leisure counseling model. The Counseling Psychologist, 9, 45-53.
- Tinsley, H. E. A., Hinson, J. A., Tinsley D. J., & Holt, M. S. (1993). Attributes of leisure and work experiences. Journal of Counseling Psychology, 40(4), 447-455.
- Werch, B. B. & Voeltz, L. M. (1982). Longitudinal leisure skills for severely handicapped learners: The Ho'onanea curriculum component. Baltimore, MA: Paul H. Brookes.
- Weber, R. P. (1987). Measurement models for content analysis. In J. A. Namenwirth & R. P. Weter (Eds.), Dynamics of culture (pp.193-214). Boston: Allen & Unwin.
- Weiner, B. (1971). Perceiving the causes of success and failure. New York: General Learning Press.
- Witt, P. A., & Bishop, D. W. (1970). Situational antecedents to leisure kehavion. Journal of Leisure Research, 2, 64-77.
- Wolfe, R. A., & Riddick, C. C. (1984). Effects of leisure counseling on adult psychiatric outpatients. Therapeutic Recreation Journal, 18(3), 3-37.

三、日文部分

清木省山 (1966)。青春期の精神醫學。東京：金鋼出版。

四、網路部份

葉卉軒 (民 90)。青少年殺時間偏愛敲桿泡網咖。

<http://www.cdn.com.tw/live/2001/02/12/text/900212e3.htm>

黃以敬 (民 90)。自由電子新聞網。

<http://www.libertytimes.com.tw/today0330/today-c8.htm>

青少年休閒生活探究與輔導。

<http://www.smes.tcc.edu.tw/%A4%E5%AA%DA%C4%B3%BD%D73.htm>

何世仁 (民 90)。臺南市青少年休閒活動問卷調查結果。

<http://weber.tn.edu.tw/c02/16-7art.htm>

宜蘭縣輔導網路系統 (民 89)。 <http://140.111.112.52>。

附錄 A

休閒與休閒活動的區別

(一) 在時間層面上：

Leisure 的意義在時間層面上，其範疇是指相對於工作以外的時間而言；在外在型態上，工作與休閒是絕對二分的狀態，是工作時間就不是休閒時間」。是休閒時間就不是工作時間，唯一可改變的是 Work 和 Leisure 在時間近程中，所交替出現的機會（這機會視不同對象而定），所謂「忙裡偷閒」就是這個意思。

(二) 在活動層面上

Leisure 在活動層面上，其範疇是指非工作時間（non-work time）之休閒時間內所從事的活動，具體而言這種活動是 Leisure activity；而 recreation 在活動層面上其範疇則跨越了非工作時間和工作時間，也就是說，recreation 在這個層面上涵蓋了非工作時間和工作時間兩個時間向度內的活動。在非工作的範疇時，leisure activity 等於 recreation（這也就是使一般人將兩者混淆的地方），但在 work time 時，就沒有 leisure activity（因 leisure 與 work 約二分特性使其無法成立），但有 recreation 存在（因 recreation 的再創造意義之活動特性，使其橫跨 leisure 和 work 兩個時間範疇），所以說，recreation 的範疇在活動層面上，較 leisure activity 的範疇為廣，也可以說，recreation 包含 leisure activity。不過值得注意的是，recreation 會隨著時代的演變，而使某一種 recreation 的居住在 leisure 和 work 之間呈性質上的移動狀態，此外 Recreation 也會因適用對象、目的取向及內、外在條件等層面上的不

同範疇，而產生 leisure activity 或 work 的不同屬性，所以說 recreation 是屬於整體性範疇，其範疇性質隨相關條件而定。

（三）在參與對象層面上

休閒與休閒活動在這個層面上，其意義是指不同對象範疇在參與某種休閒活動時，產生 work 或 leisure activity 之不同屬性的結果，例如，職業運動，一般而言，可視為一種休閒活動（recreation），然而對職業運動員（或從業者）來說其屬性是一種 work，對觀眾（或消費者）而言，則是一種 leisure activity，如此不同對象對同一活動是否為休閒活動的不同解釋，也是休閒活動範疇及屬性難以區分，而讓人容易誤解之處，事實上，祇要將對象對此一活動的目的取向、內在條件和外在外在條件等層面，加以區分範疇，是可以區分清楚的。

（四）目的取向層面上

在這個層面上，由對象（或參與者）根據其自身對某一活動是實質利益或非實質利益之不同範疇之目的取向，來區分此一活動對其而言是趨向工作（work）抑或休閒（leisure），也可區分它是否成立為休閒活動（recreation）及成立為休閒活動後之工作或休閒屬性。所謂的實質利益指人類需求從生理需求到自我實現之心理需求居次中，較偏重於生理需求層次上的滿足；而非實質利益則較偏向自我實現之心理需求層次上的滿足。

（五）內在條件層面上

內在條件層面意指自由的和拘束約二者範疇的總稱，若某人在從事某項活動時，其個人在內在條件層面上，是偏向自由意志時，則屬休閒的意向較大；若是偏向受拘束感時，則屬工作的意味較濃，由於

人的意志常常捉摸不定，所以休閒活動的成立與屬性，也就因其而異而呈連續性變化。而且人的意向，也常受外在條件變化的影響而改變，因此對外在條件也會改變工作與休閒對某人的感覺。

(六) 外在條件層面上

外在條件層面有兩個範疇，其一是較具時空限制性，另一是較無時空限制性，前者較會使某人從事之活動，偏向工作的範疇；後者則易使從事活動者偏向休閒的範疇，一般而言，對從事者工作常限定場所和時間；休閒則較無此限制性，休閒活動，也可在此條件下，看出其趨向。

附錄 B

【高職學生休閒活動調查問卷】

各位同學好：

這份問卷之主要目的是想瞭解高職學生參與休閒活動的狀況，以及休閒輔導各種需求，本研究為純學術性的研究，不另做其他用途，資料絕對保密請您放心填答。

這不是考試，所以沒有對錯之分，請您盡量依自己實際的情況及看法來加以填寫，每一道題目請仔細填答，請不要遺漏任何一道題目，如有不清楚的地方，請隨時發問，謝謝您的合作！

敬祝

身體健康、學業進步

國立臺灣體育學院體育研究所
指導教授：李明榮教授
協同指導教授：林素卿教授
研究生：盧英娟 敬上

《名詞說明》

1. 休閒活動的定義：

個人於工作或上課時間之外，在閒暇及自由時間之下，個人由內在動機的驅使，依照個人興趣主動的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，獲得心靈上的滿足與精神上的愉悅，最後達到休養、再造與重新出發的功能」。

2. 休閒輔導的定義：

運用諮商與輔導的原理原則，指導個人建立正確的休閒知能、休閒態度以及休閒行為；並協助獲取休閒資訊與資源，以增進休閒技巧，提高個人之生活滿意度與促進身心健康的專業工作。

本問卷一共分為三大部分，第一部份為休閒生活現況，共有七大項題目；第二部分休閒態度，共有 12 個題目；第三部分休閒輔導需求，共有 18 個題目。請您看完題目後，根據事實仔細填答。

問卷開始

個人基本資料

一、性別：1.男 2.女

二、年級：1.一年級 2.二年級 3.三年級

三、住宿：1.校外租屋 2.學校宿舍 3.親友家庭 4.住在家裡

四、社團（單選）：

（一）體育性：1.籃球社 2.網球社 3.排球社 4.桌球社 5.壘球社

6.羽球社 7.跆拳道社 8.高爾夫球社 9.瑜珈社

(二) 藝術性：10.美術社 11.攝影社

(三) 音樂性：12.合唱團 13.吉他社 14.軍樂社 15.國樂社

(四) 舞蹈性：16.土風舞社 17.舞蹈社 18.原青社

(五) 文學性：19.和風社 20.英語會話社 21.校刊編輯社

22.詩社 23.讀書會社 24.法語會話社

(六) 休閒技藝性：25.美容社 26.插花社 27.電影欣賞社

28.蔬果雕刻社 29.餐飲竹藝社 30.電腦繪圖社

31.軟陶社 32.紙藝社 33.橋棋社

(七) 成長性：34.團契 35.佛學社

(八) 服務性：36.童軍社 37.春暉社 38.糾察服務社 39.廣播社

(七) 其他：40. _____

五、每週參與休閒活動的時間：

1.一~二小時 2.二~三小時 3.三~四小時 4.四~五小時

5.五小時以上

第一部份：休閒生活現況

一、您參與休閒活動的動機是（請勾選出三種）：

- 1.促進身體健康 2.讓心情愉快 3.消磨時間
4.增加社交經驗 5.學習運動技能 6.獲取成就感
7.舒解壓力 8.改變人生觀 9.追求知識
10.增進體能 11.認識異性 12.其他（請說明）_____

二、影響您無法（或不想）參加休閒活動的原因是（請勾選出三種）：

- 1.時間不足 2.交通不便 3.費用太貴
4.缺乏指導 5.沒有友伴 6.沒有興趣
7.缺乏體力 8.課業繁重 9.場地不足（或欠佳）
10.資訊不足 11.缺乏技巧 12.家人不支持
13.懶得動 14.設備不足（或欠佳）15.其他（請說明）_____

三、當您心情不好時，您常做哪些休閒活動（請勾選出三種）：

- | | | |
|------------------------------------|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1.唱歌 | <input type="checkbox"/> 2.去 PUB 跳舞 | <input type="checkbox"/> 3.喝酒 |
| <input type="checkbox"/> 4.找朋友聊天 | <input type="checkbox"/> 5.逛街 | <input type="checkbox"/> 6.聽音樂 |
| <input type="checkbox"/> 7.飆車 | <input type="checkbox"/> 8.散步 | <input type="checkbox"/> 9.運動 |
| <input type="checkbox"/> 10.看書 | <input type="checkbox"/> 11.吃零食 | <input type="checkbox"/> 12.打牌 |
| <input type="checkbox"/> 13.購物（花錢） | <input type="checkbox"/> 14.其他（請說明）_____ | |

四、參加學校社團活動您覺得有哪些收穫？（請勾選出三種），但是如果您選擇

「9.沒有收穫、無聊」請直接跳至第五題作答。

- | | | |
|--------------------------------------|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1.認識新朋友 | <input type="checkbox"/> 2.促進情感交流 | <input type="checkbox"/> 3.促進身體健康 |
| <input type="checkbox"/> 4.舒解工作或學業壓力 | <input type="checkbox"/> 5.促進自我實現 | <input type="checkbox"/> 6.培養領導能力 |
| <input type="checkbox"/> 7.培養第二技能 | <input type="checkbox"/> 8.啟發智慧、激發創造力 | <input type="checkbox"/> 9.沒有收穫、無聊 |
| <input type="checkbox"/> 10.培養興趣 | <input type="checkbox"/> 11.其他（請說明）_____ | |

五、您覺得本校有提供哪些休閒活動的服務？（請勾選出三種），但是如果您選擇

「7.沒有提供」請直接跳第六題作答。

- | | | |
|--------------------------------------|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1.休閒的書籍（雜誌） | <input type="checkbox"/> 2.課後休閒活動的安排 | <input type="checkbox"/> 3.休閒活動場地的開放 |
| <input type="checkbox"/> 4.休閒活動技巧的指導 | <input type="checkbox"/> 5.協助利用閒暇時間 | <input type="checkbox"/> 6.教導休閒活動的知識 |
| <input type="checkbox"/> 7.沒有提供 | <input type="checkbox"/> 8.其他（請說明）_____ | |

六、您課後最常從事的休閒活動是（請列舉三項）

1. _____ 2. _____ 3. _____

七、您最想參與的休閒活動是什麼？（本題共有 14 類 185 種休閒活動可供選擇，請從中選擇您現在或未來最想參與的 5 項休閒活動，並在次頁的答案欄空格處填上號碼。）

1.球類活動：(1)籃球(2)排球(3)羽球(4)桌球(5)足球(6)高爾夫(7)棒球(8)躲避球(9)壘球(10)槌球(11)橄欖球(12)撞球(13)手球(14)壁球(15)保齡球(16)巧

固球(17)曲棍球(18)馬球(19)木球。

2. 戶外活動：(20)登山(21)健行(22)郊遊(23)溯溪(24)戶外遊憩(25)露營(26)攀岩(27)釣魚(28)滑草(29)直排輪(30)滑輪溜冰(31)越野機(單)車(32)慢跑(33)沙灘遊戲(34)滑板(35)野外求生(36)戰鬥技能(37)馬術(38)漆彈。

3. 民俗性活動：(39)扯鈴(40)踢毽子(41)跳繩(42)放風箏(43)舞龍、舞獅(44)踩高蹺(45)跳鼓陣(46)宋江陣(47)陀螺。

4. 舞蹈：(48)韻律舞(49)土風舞(50)社交舞(51)民族舞蹈(52)爵士舞(53)現代舞(54)有氧舞蹈(55)芭蕾舞(56)熱門舞蹈(57)方塊舞(58)踢踏舞。

5. 健身活動：(59)瑜珈(60)伸展操(健身操)(61)健力(62)健美(63)重量訓練(64)氣功(65)太極拳(66)太極劍(67)國術(68)各類拳術(69)體適能(70)體操。

6. 技擊活動：(71)跆拳道(72)空手道(73)拳擊(74)劍道(75)擊劍(76)柔道(77)角力(78)國術(79)功夫(80)射擊(81)射箭。

7. 水上活動：(82)划船(83)泛舟(84)帆船(85)快艇(86)水上摩托車(87)衝浪(88)滑水(89)游泳(90)潛水(91)浮潛(92)水球(93)跳水(94)水上芭蕾(95)風浪板。

8. 空中活動：(96)滑翔翼(97)拖曳傘(98)高空彈跳(99)跳傘(100)熱氣球。

9. 嗜好類：(101)養寵物(102)種花草(103)陶藝(104)石膏模塑(105)紙黏土(106)模型製作(107)書畫(108)集郵(109)標本(110)錢幣(111)剪貼(112)情趣收藏(113)閱讀(114)寫作。

10. 美術類：(115)攝影(116)美工(117)POP(118)書法(119)國畫(120)素描(121)油畫(123)水彩(124)版畫(125)漫畫(126)創作(127)噴畫(128)畫作欣賞。

11. 音樂類：(129)古典音樂(130)民謠(131)熱門音樂(132)臺灣民俗樂(133)流行音樂(134)客家山歌(135)國樂(136)童謠(137)玩樂器。

12. 視聽類：(138)家庭視聽(139)電視遊樂器(140)音響(141)家用電腦(142)攝影機
(143)電影(144)卡拉OK(145)KTV(146)電動玩具(147)MTV。

13. 益智類：(148)象棋(149)圍棋(150)跳棋(151)西洋棋(152)拼圖(153)頭腦體操
(154)魔術(155)大富翁(156)紫微斗數(157)十二生肖(158)面相(159)
血型(160)手相(161)星座(162)八字(163)撲克算命(164)麻將(165)橋
牌(166)骨牌(166)撲克牌(167)四色牌(168)骰子(169)賓果(170)電腦
遊戲(171)網路連線電玩對抗。

14. 飲食類：(172)中式速食(173)西式速食(174)中式點心(175)西式點心(176)品茗
(177)冰品(178)加味茶(179)品酒(180)咖啡(181)調酒(182)蔬果(183)
飲料(184)零食(185)烹飪。

15. 其他：(請註明_____)

★以上我最想參與的是：_____、_____、_____、_____、_____ (請
填號碼)

第二部分：休閒態度

說明：這部份主要在瞭解您的休閒態度，下面每個題目都有五個選項，請依
據您個人的感覺和想法，選擇與您意見相近的答案並參考例題和例句
方式填答。

例題：《我認為休閒活動可以幫助自我成長》，如果您對此項說明覺得非常同意則
在五項答案裡，選擇非常同意，並在題號前之刮號內填入5。

非	同	有	不	非
常	點	點	同	常
同	同	同	同	不
意	意	意	意	同
				意

範例：(5)1. 我認為休閒活動可以幫助自我成長。..... 5 4 3 2 1

- ()1.我認為休閒活動可以幫助自我成長。..... 5 4 3 2 1
- ()2.我認為休閒活動具有放鬆的作用，並且能再生活力。..... 5 4 3 2 1
- ()3.我認為休閒活動可以增進人際關係的發展。..... 5 4 3 2 1
- ()4.我認為體育課可以培養建立終生運動的休閒習慣。..... 5 4 3 2 1
- ()5.我認為學校的社團活動，可以幫助我蒐集休閒活動的資訊。..... 5 4 3 2 1
- ()6.我認為學校提供給我足夠的休閒資訊。..... 5 4 3 2 1
- ()7.我認為學校的休閒活動設備器材很完善。..... 5 4 3 2 1
- ()8.我認為學校休閒場地很足夠。..... 5 4 3 2 1
- ()9.我認為參與休閒活動需要經驗豐富者的指導..... 5 4 3 2 1
- ()10.我知道自己的休閒活動需求所在。..... 5 4 3 2 1
- ()11.我知道自己參與休閒活動的原因和目的。..... 5 4 3 2 1
- ()12.我知道如何規劃與利用週休二日的假期。..... 5 4 3 2 1

第三部份：休閒輔導的需求

說明：這部份主要在瞭解您的休閒輔導需求，下面每個題目都有五個選項，請依據您個人的需要性，選擇與您意見相近的答案並參考第二部分的形式作答。

- | | 非常需要 | 需要 | 有點需要 | 不需要 | 非常不需要 |
|--|------|----|------|-----|-------|
| ()1.我需要休閒輔導幫助我，瞭解「休閒」的涵義。..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ()2.我需要休閒輔導幫助我，瞭解休閒生活的重要性。..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ()3.我需要休閒輔導幫助我，瞭解休閒與社會的關連性。... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ()4.我需要休閒輔導幫助我，瞭解休閒與家庭的關連性。... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ()5.我需要休閒輔導幫助我，瞭解休閒方式和個人生活型態的關係。..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ()6.我需要休閒輔導幫助我，瞭解休閒活動所包含的種類。..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ()7.我需要休閒輔導幫助我，瞭解自己具有哪些休閒知識和能力。..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

- ()8.我需要休閒輔導幫助我，瞭解各方面休閒活動的基本技巧。 5 4 3 2 1
- ()9.我需要休閒輔導幫助我，瞭解提升休閒活動技巧的方式。... 5 4 3 2 1
- ()10.我需要休閒輔導幫助我，瞭解「正當」與「非正當」休閒活動。..... 5 4 3 2 1
- ()11.我需要休閒輔導幫助我，瞭解從事休閒活動的目的地何在。 5 4 3 2 1
- ()12.我需要休閒輔導幫助我，瞭解如何選擇適合自己的休閒活動5 4 3 2 1
- ()13.我需要休閒輔導幫助我，瞭解安排休閒活動的方法。..... 5 4 3 2 1
- ()14.我需要休閒輔導幫助我，瞭解蒐集休閒活動資訊的途徑。 5 4 3 2 1
- ()15.我需要休閒輔導幫助我，瞭解休閒活動的資源有哪些。... 5 4 3 2 1
- ()16.我需要休閒輔導幫助我，發覺自己的休閒興趣所在。..... 5 4 3 2 1
- ()17.我需要休閒輔導幫助我，發覺對休閒生活的期望。..... 5 4 3 2 1
- ()18.我需要休閒輔導幫助我，學習休閒活動中的人際互動方式。5 4 3 2 1

問卷到此全部結束，謝謝您的合作！
 (同時請您再檢查一次，是否有未填答的地方)

附錄 C

附表C-1 最想參與的休閒活動

活動名稱	次 數	百 分 比
籃 球	241	5.15%
排 球	32	0.68%
羽 球	147	3.14%
桌 球	31	0.66%
足 球	13	0.28%
高爾夫	4	0.09%
棒 球	40	0.85%
躲避球	7	0.15%
壘 球	10	0.21%
槌 球	2	0.04%
橄欖球	6	0.13%
撞 球	151	3.23%
手 球	8	0.17%
壁 球	10	0.21%
保齡球	42	0.90%
巧固球	7	0.15%
馬 球	10	0.21%
木 球	2	0.04%
登 山	34	0.73%
健 行	8	0.17%
郊 遊	50	1.07%
溯 溪	24	0.51%
戶外遊憩	66	1.41%
露 營	96	2.05%
釣 魚	79	1.69%
滑 草	9	0.19%
直排輪	44	0.94%
滑輪溜冰	24	0.51%
越野機(單)車	63	1.35%
慢 跑	3	0.06%
沙灘遊戲	24	0.51%
滑 板	45	0.96%

續附表C-1 最想參與的休閒活動

活動名稱	次 數	百 分 比
野外求生	48	1.03%
戰鬥技能	27	0.58%
馬 術	10	0.21%
漆 彈	67	1.43%
扯 鈴	4	0.09%
踢 毬 子	5	0.11%
跳 繩	2	0.04%
放 風 箏	2	0.04%
舞龍、舞獅	3	0.06%
踩 高 蹺	5	0.11%
宋 江 陣	4	0.09%
韻 律 舞	2	0.04%
土 風 舞	1	0.02%
社 交 舞	5	0.11%
民 族 舞 蹈	4	0.09%
爵 士 舞	8	0.17%
現 代 舞	15	0.32%
有 氧 舞 蹈	19	0.41%
芭 蕾 舞	3	0.06%
熱 門 舞 蹈	129	2.76%
踢 踏 舞	6	0.13%
瑜 珈	7	0.15%
伸 展 操	1	0.02%
健 美	3	0.06%
重 量 訓 練	15	0.32%
太 極 拳	1	0.02%
太 極 劍	1	0.02%
國 術	2	0.04%
各 類 拳 數	6	0.13%
體 適 能	3	0.06%
體 操	2	0.04%
跆拳道	49	1.05%

待續

續附表C-1 最想參與的休閒活動

活動名稱	次 數	百 分 比
空手道	25	0.53%
拳擊	9	0.19%
劍道	16	0.34%
擊劍	3	0.06%
柔道	41	0.88%
角力	3	0.06%
國術	6	0.13%
功夫	13	0.28%
射擊	40	0.85%
射箭	14	0.30%
划船	4	0.09%
泛舟	20	0.43%
快艇	9	0.19%
水上摩托車	89	1.90%
衝浪	23	0.49%
划水	3	0.06%
游泳	100	2.14%
潛水	55	1.18%
浮潛	51	1.09%
水球	2	0.04%
跳水	2	0.04%
水上芭蕾	1	0.02%
風浪板	6	0.13%
滑翔翼	41	0.88%
拖曳傘	8	0.17%
高空彈跳	90	1.92%
跳傘	21	0.45%
熱氣球	18	0.38%
養寵物	47	1.00%
種花草	18	0.38%
陶藝	6	0.13%
石膏模塑	1	0.02%
模型製作	14	0.30%
書畫	10	0.21%

待續

續附表 C-1 最想參與的休閒活動

活動名稱	次 數	百 分 比
集 郵	10	0.21%
標 本	1	0.02%
錢 幣	1	0.02%
剪 貼	6	0.13%
情趣收藏	6	0.13%
閱 讀	32	0.68%
寫 作	14	0.30%
攝 影	29	0.62%
美 工	15	0.32%
P O P	8	0.17%
書 法	6	0.13%
素 描	11	0.24%
油 畫	4	0.09%
水 彩	4	0.09%
漫 畫	30	0.64%
創 作	3	0.06%
噴 畫	3	0.06%
畫作欣賞	6	0.13%
古典音樂	24	0.51%
民 謠	4	0.09%
熱門音樂	130	2.78%
臺灣民俗樂	1	0.02%
流行音樂	135	2.88%
客家山歌	2	0.04%
國 樂	7	0.15%
玩 樂 器	42	0.90%
家庭視聽	23	0.49%
電視遊樂器	51	1.09%
音 響	41	0.88%
家用電腦	75	1.60%
攝 影 機	3	0.06%
電 影	139	2.97%
卡 拉 OK	38	0.81%

待續

續附表 C-1 最想參與的休閒活動

活動名稱	次 數	百 分 比
K T V	66	1.41%
電動玩具	48	1.03%
M T V	32	0.68%
象 棋	32	0.68%
圍 棋	5	0.11%
跳 棋	1	0.02%
西 洋 棋	4	0.09%
拼 圖	6	0.13%
頭腦體操	1	0.02%
魔 術	15	0.32%
大 富 翁	15	0.32%
紫微斗數	16	0.34%
十二生肖	2	0.04%
面 相	6	0.13%
血 型	4	0.09%
手 相	9	0.19%
星 座	51	1.09%
八 字	7	0.15%
撲克算命	6	0.13%
麻 將	17	0.36%
橋 牌	2	0.04%
骨 牌	28	0.60%
四 色 牌	2	0.04%
賓 果	1	0.02%
電腦遊戲	122	2.61%
網路連線電玩對抗	101	2.16%
中式速食	14	0.30%
西式速食	27	0.58%
中式點心	26	0.56%
西式點心	167	3.57%
品 茗	7	0.15%
冰 品	41	0.88%
加 味 茶	6	0.13%
品 酒	10	0.21%

續附表 C-1 最想參與的休閒活動

活動名稱 \ 次數	次 數	百 分 比
咖 啡	37	0.79%
調 酒	79	1.69%
蔬 果	15	0.32%
飲 料	36	0.77%
零 食	13	0.28%
烹 飪	81	1.73%
街 舞	6	0.13%
玩吉普車	2	0.04%
摔 角	1	0.02%
總 和	4680	100%

附表C-2 最想參加的休閒活動類型

種 類 \ 次數	次 數	百 分 比
1.球 類 活 動	763	16.30%
2.戶 外 活 動	731	15.62%
3.民 俗 性 活 動	25	0.53%
4.舞 蹈	192	4.10%
5.健 身 活 動	41	0.88%
6.技 擊 活 動	218	4.66%
7.水 上 活 動	365	7.80%
8.空 中 活 動	178	3.80%
9.嗜 好 類	166	3.55%
10.美 術 類	119	2.54%
11.音 樂 類	345	7.37%
12.視 聽 類	516	11.03%
13.益 智 類	453	9.68%
14.飲 食 類	559	11.94%
15.其 他	9	0.19%
總 和	4,680	100%

附錄 D

輔導教師 A 訪談記錄

受訪者：輔導教師 A	性別：女
	職務：輔導中心主任
	任教年級：二年級

訪談者：您覺得造成現在青少年偏差行為越來越多的原因是什麼？

受訪者：現代的青少年有許多不知道自己生命的方向與生活的目標。這一代的青少年在物質享受上有很多都不缺乏，大環境下許多的東西都有了，造成不知努力也不知奮鬥，團體間亦是缺乏共同奮鬥目標。整體而言，會造成偏差行為的原因，就是青少年物質太不缺乏了。

訪談者：您覺得實施休閒輔導是否具備重要性？

受訪者：可以做，但不是解決青少年問題最重要的方式，只是治標不治本而已。例如：乞丐孩子因為貧困所以更加奮鬥，他會有時間休閒嗎？所有的時間都拿去利用了。例如：飆車你教導他要注意安全不要造成其他人的傷害，但大人也會開快車啊。所以應該從很多方面著手，並不單從休閒輔導角度談論。

訪談者：您覺得輔導課需不需要教授休閒輔導方面的知識？

受訪者：不需要，如果是休閒方面的之事可以去談但不要佔太多的篇幅，一、二堂課就夠了，最多不要超過三堂，情意方面談休閒的感受方面可以多安排多些，認知層面不要超過二節。

訪談者：您會如何設計您的休閒輔導授課內容？

受訪者：利用團體討論、資源共享的方式進行，帶孩子上網、剪報、

討論雜誌，並視情況調整活動方式與理念。休閒的情境中，讓他享受到什麼？願意介紹哪些休閒資訊給其他同學，從過程中，學生可以瞭解自己欠缺的或不知道之處，也帶他們衡量自己本身的條件，休閒的預期收穫，本身能付出多少，舊與新的平衡點要抓好。利用互動的方式，可以幫助學生的休閒生活，學生亦可知道休閒對他的意義。休閒輔導是一種休閒教育，著重的應該是提供一個情境讓學生從情境中吸收獲得，不是直接給他蘋果而是教他怎麼種、栽、摘，而不是告訴他哪裡有蘋果，知識的傳授並非是最重要的，心靈的體會原比知識來的重要。

訪談者：您對休閒輔導方面有何輔導策略和建議？

受訪者：可以結合生涯輔導，另一方面休閒輔導人力的投注應該是一個團體而非個人的力量，再者每個學校應根據所在地區的民情風俗習慣下去設計適合自己學校的方式。

訪談 E

輔導教師 B 訪談記錄

受訪者：輔導教師 B	性別：女
	職務：專任輔導教師
	任教年級：一年級

訪談者：您覺得造成現在青少年偏差行為越來越多的原因是什麼？

受訪者：這個問題很廣，可以從家庭、社區、學校、社會說起。

- 一、家庭：家庭結構的改變，父母離異、喪偶所造成的單親家庭的小孩發生問題的機率較高，最新的「家庭教育法」的頒佈是要讓成為父母的人學習親子溝通與兩性共處之道，減少日後問題的產生，另外在單親中隔代教養是現在比較嚴重的問題，祖父母只能給小孩衣食無缺卻無法瞭解小孩內心的想法與問題。
- 二、社區：以前眷村的結構也容易產生偏差行為，因眷村的小孩，父親常不在家的緣故，日常生活多由母親代為管教，沒有父親的角色出現時容易受到同儕影響而走向偏差的價值觀，貧窮的社區相對也是犯罪的源首，如美國的黑人區，一個沒有優質文化的地方，青少年在模仿和取材方面容易受到環境影響。
- 三、學校：老師較缺乏教師知能，老師的情緒管理不佳或人格特質較具權威，會比較無法瞭解孩子的內在需求或想法、形成師生關係緊張，久而久之，孩子不願意與老師提出討論，孩子對於學校更趨於負面，在學校受到師生人際挫折、同儕人

際挫折都是造成孩子偏差行為的來源。

四、社會：社會價值觀的改變，網路的盛行、資訊的改變，青少年取得資訊的管道很多，未必這些是適合他們的、網咖或撞球場是臺灣的變象所在，也是青少年偏差行為容易發生的場所，會到這些場所的學生主要是無聊而到這些場所打發時間。另外媒體沒有善盡責任常給青少年不良的示範，為了收視變象的強化報導青少年犯罪事件、炒作新聞，新聞若常常報導負面消息，容易造成青少年誤導與認知上的差異。

訪談者：您覺得實施休閒輔導是否具備重要性？

受訪者：是，因為青少年心智成熟度不夠，沒有選擇適當的休閒娛樂容易變成商人賺錢的對象，因此休閒輔導有其重要性，可協助青少年體認現在的角色與責任。尤其週休二日的實施並非所有的家長都有週休二日可放，學生放假，家長沒放，家長不知道孩子放假都在做什麼，甚至家長本身也沒有認知去幫忙孩子，當孩子小的時候可以放安親班、才藝班，國高中階段若對課業沒興趣沒有參加補習班，除了放假的全家出遊外，其他的時間家長較無法規劃孩子的休閒。因而這段青少年時期容易被忽略，所以需要休閒輔導補強。

訪談者：您覺得輔導課需不需要教授休閒輔導方面的知識？

受訪者：需要主動幫小孩子蒐集相關休閒資訊，例如政府提供哪些育樂營或生態研習，縣市有哪些藝文活動等。但是不應完全由輔導室提供，也可由圖書館、訓育組提供正當的休閒活動訊息。輔導課可以在生涯與興趣探索、人格特質等來提供有關的休閒服務，另外藉由小團體自我探索使休閒功能輔導結合

心理治療、情緒控制、生涯探索與自我認知。其他休閒技能方面就應由訓育組與體育組來做。

訪談者：您會如何設計您的休閒輔導授課內容？

受訪者：結合到生涯輔導裡面去作自我探索、興趣探索、自我認知，反觀人與人，人與環境的關係，這三個主題上去設計課程內容。未來將會針對一二三年級不同階段設計課程，輔導課通常都是補救而沒有將休閒輔導納入預防部分。

訪談者：您對休閒輔導方面有何輔導策略和建議？

受訪者：很難回答，因從未思索過，但我覺得應該由一年級就要開始做，如果是一年級的課程，可以從興趣探索開始。