

談青少年休閒活動與教育

詹明倫

摘要

青少年時期是一段由孩童時期進入到成年的轉變時期，在這段期間由於生理上的轉變往往造成心理上的不安。加上置身於暴力、脫序、奢靡、經濟投機與公理正義不明的社會環境中，由於價值觀念偏差造成青少年犯罪率上升等社會問題。休閒活動包羅萬象，種類繁多。從字源的觀點來看休閒，休閒是一段免於謀生工作的時間，且以閒逸雅緻的心情，從事哲學、藝術提昇人文價值的自我教育活動。換言之，「休閒」即是擺脫勞務責任之後，剩下來可以自由支配的閒暇時間，以及自由活動的時間。在時間運用方面，雖然青少年非上課可自由支配的時間有逐漸增加趨勢，理論上青少年們應有較多的休閒時間，但是受到課業及升學壓力的影響，青少年們不得不利用非上課時間遊走於補習班之間。這種現象使得真正可自由支配的時間所剩無幾，也造成時間利用的困擾。所謂休閒教育者，廣泛的說是指家庭、學校及社會三者之中，凡是能夠提供正確而且有的休閒者。例如：家庭中的父母親、學校裡的老師、社會上的傳播媒體…等等。狹義地說，休閒教育者就是對休閒活動方面有所研究及學習的體育人。青少年因為升學主義的掛帥，而不得不捨棄休閒活動，造成身心發展的不健康。師資不足也是一個不爭的事實，青少年得不到正確的資訊，造成觀念的偏差，也造成了許多社會問題，休閒活動對於青少年的特質與身心發展具有重大的影響。青少年休閒活動除了娛樂身心外，更可促進身心的健康、健全人格的發展及道德規範的培養。家庭、學校、大眾傳播媒體，或者是專業的休閒教育者都希望藉鼓勵青少年們參與休閒活動，來疏解種種由轉變而造成的不安，並且培養青少年們建立對人生正面的看法與意養。

關鍵詞：休閒活動、教育

壹、緒論

青少年時期是一段由孩童時期進入到成年的轉變時期，在這段期間由於生理上的轉變往往造成心理上的不安。加上置身於暴力、脫序、奢靡、經濟投機與公理正義不明的社會環境中，由於價值觀念偏差造成青少年犯罪率上升等社會問題。然而青少年是個體一生中身心發展改變最大的階段，無論智力的發展，身體的成熟，情緒的變化在本時期都需要投注更多的關心。過去因為升學壓力沈重以及師長的忽略，只著重於課業本身，休閒活動根本不被重視，而學校的休閒教育常常只是聊備一格，竟然不知休閒活動對青少年的成長有莫大的助益，也是養成健全人格，激發自我實現的另一種方式。

經濟快速成長帶給我們的利益之一是工作時間逐漸減少，而自由支配的時間也相對的增加。根據行政院主計處的台灣地區時間運用調查報告年出，我國青少年（15 - 19 歲組）平均每日可以自由運用時間約為 6 小時 12 分，這時間約佔日常生活 26%，其所佔的比例相當高（楊敏玲，民 85）。伴隨著過去數十年快速的經濟成長，社會也產生了銳變。傳統的社會價值觀面臨挑戰，而新的社會價值觀尚處於混沌之際，受到衝擊最大的莫過於青少年們。在另一方面由於升學主義肆虐，社會中普遍存在著以學業成績做為衡量青少年成就的唯一標準，多重心理上的不平衡與矛盾，造成青少年普遍的對自我存在的價值感到懷疑。正當國人苦惱於如何運用這些一般人稱之為「休閒時間」的「可自由支配時間」，以及在這些「可自由支配時間」中從事何種「休閒活動」等問題時，這些問題卻在青少年們身上爆發出來。

貳、休閒活動的意義

休閒活動包羅萬象，種類繁多。但是，人們為什麼要休閒？休閒的定義到底是什麼？這恐怕是一般人比較少細想的問題；而即使對於休閒抱持著相同概念者，休閒在他們的生活中所扮演的角色，或是它們為休閒所賦予的意義亦可能大不相同。學者呂建政提出：「休閒是工作之餘的一段自由時間，若善加利用此段休閒時間，可增進工作效率；然而若視休閒為一

種自由自在、並且是心甘情願的主觀心理感受，則工作中亦有可能出現休閒的感受」(呂建政，民 83，頁 23)。在英文裡，休閒 (leisure) 這個字源自拉丁語，其拉丁字源為 *licere*，原意「被允許」(to be permitted)，而希臘字 *schole* 或 *skole*，其涵意即為休閒 (leisure)，它所衍生出來的拉丁字 *scola*，和舊文 *school* (學校)、*scholar* (學者)，可以看出，休閒與一個人成成過程的密切關係 (轉引自林東泰，民 81，頁 13)。承上所述，以被允許的意思來代表「休閒」，其原因可能是人在休閒之中才得以免去辛苦的勞動與種種的操心，而被允許以自由自在的心情去從事自己所喜歡的活動。

此外，「休閒」與「學校」有相同的字源，這意味著休閒與教育有著密切的關係，也意味教育是重要的休閒方式之一。總之，從字源的觀點來看休閒，休閒是一段免於謀生工作的時間，且以閒逸雅緻的心情，從事哲學、藝術提昇人文價值的自我教育活動。換言之，「休閒」即是擺脫勞務責任之後，剩下來可以自由支配的閒暇時間，以及自由活動的時間 (呂建政，民 82，頁 24)。對於休閒活動的興趣和偏好，屬於一種有目的之反應，領導著某些慾望趨向於實現。早在一九二九年波曼 (Boorman, 1929) 就注意到興趣的兩種分化情形，其一是內在的興趣，即從所從事的活動中獲得樂趣，以活動本身為目的。例如為遊戲，又如從運動中獲得樂趣，即從所從事的活動中獲得樂趣，以活動本身為目的，例如為遊戲而遊戲，又如從運動中獲得樂趣，便是屬於內在興趣；反之，另一種為外在興趣，即是將所從事的活動視為達成良好生活境界的手段，例如做運動以保持身體健康，便是屬於外在興趣。到了青少年時期，由於眼光開始放遠，通當傾向於將興趣偏好視為達到個人目的之一種手段。另外休閒活動對青少年的意義可從三方面來講：

- (一) 它可以陶冶性情，發展個人特質與人格，促進創造力與自我表達的能力，培養健全人格，幫助青少年發展自我及自我肯定，而使學業進步。
- (二) 它可以拓展人際關係、社會技巧，使青少年自我實現發現個人的人生意義，並且有機會體驗成就與能力，而在志同道合的朋友中共同建立人生的方向。

- (三) 它可以消除生活緊張，排除壓力，抒發過剩精力，達到或維持身體及心理健康。

參、休閒活動對青少年的重要性

青春初期（十三至十六歲）雖繼續保持早年的若干遊戲活動，但是由於開始要學習新的以及較成熟休閒活動方式，因而逐漸失去兒童期遊戲的形式，於是，個人休閒活動形式，從青春初期起，便與青春後期（十七至二十一歲）以及成人早期（二十二至二十六歲）均極為相似。在時間運用方面，雖然青少年非上課可自由支配的時間有逐漸增加趨勢，理論上青少年們應有較多的休閒時間，但是受到課業及升學壓力的影響，青少年們不得不利用非上課時間遊走於補習班之間。這種現象使得真正可自由支配的時間所剩無幾，也造成時間利用的困擾。在最近一項青少年生活現況調查中，青少年們便指出需要時間管理方面協助（行政院青輔會，民 84）。休閒活動對於青少年的重要性自是不可言喻，如學者 Larson and Kleiber（1991）曾就休閒對青少年的重要性提出三項論點（轉引自 楊敏玲，民 85，頁 50）：

- 一、青少年日常生活很大的比例，如根據行政院主計處針對台灣地區之調查指出，我國青少年平均每日可以自由運用的時間為六小時十二分，即佔日常生活 26% 的高比例。
- 二、若休閒生活充實而愉悅，意涵著整體生活也是積極充實。
- 三、休閒對於青少年的發展和社會化歷程具有工具性的意義，由於休閒的自由與適性，休閒生活提供青少年自我選擇、自我試煉的機會，也間接提供了對成人世界試驗與探索的機會。

根據以上休閒對青少年發展階段的重要性，Kleiber and Rickards（1985）亦進一步指出休閒在青少年發展歷程中具有的三種重要功能（轉引自楊敏玲，民 85）：

- 一、透過休閒，達到釋放壓力、鬆弛緊張的目的，對於青少年的身心健康具有調適的功能。
- 二、透過休閒參與，達到社會互動的目的：由於青少年的同儕團體的休閒幾與中扮演極重要的角色，藉由同儕團體的互動，青少年在休閒中建

構其人際關係的網路，以休閒型，去結交朋友，達到探索異性並滿足其好奇心的目的。

三、更重要的是透過休閒的參與，青少年學習如何處理人際關係，進而學習社會參與的溝通技巧。

透過休閒，青少年得以摸索、認清自我、拓展自我、進而達到自我實現的目的：由於青少年階投正面臨自我肯定與自我認同的壓力，在休閒活動中，他們於摸索自我的興趣的同時，也正同時進行著自我的認識與我的拓展。綜合言之，青少年藉由休閒，不只達到紓解壓力、使生活更愉悅的功效。甚且透過休閒的幫助，促使青少年能體悟未來的生活適應與實現。而學者王煥琛（民 83）提出正當休閒活動的五項原則為：

- 一、能幫助我們鬆弛過分緊張的情緒者。
- 二、能幫助我們遠離消極頹廢的生活態度者。
- 三、能使我们養成良好的習實和優雅的德性者。
- 四、能增進個人的心智能力或學習各種技能者。
- 五、能發掘我們的興趣或增進身心的平衡者。

肆、休閒教育者的責任

由於大部份運動類或戶外活動須有專人依參與者的能力與興趣來選擇活動的進行方式，許多從事正當戶外活動者，因為對活動本身的特性不了解或是對進行活動時的環境不十分熟悉，往往因為疏忽而發生危險事故，尤有甚者甚至喪失生命。例如：每年在海濱、溪流因為戲水而發生溺水事件層出不窮；而騎乘機車發生事故，更喪失掉無數寶貴的生命，也使台灣青少年意外死亡之比率高居世界之冠（青年輔導委員會，民 84）。有關青少年不當運用休閒時間，與從事如集體飆車、聚眾滋事等不當休閒活動而引發的活律及社會問題更不斷的被引發出來。

所謂休閒教育者，廣泛的說是指家庭、學校及社會三者之中，凡是能夠提供正確而且有的休閒者。例如：家庭中的父母親、學校裡的老師、社會上的傳播媒體…等等。狹義地說，休閒教育者就是對休閒活動方面有所研究及學習的體育人，Doodale & Goodbye（1988）提出作為一位休閒教育者的任務是：

1. 提供休閒資訊、使個人學習機會建立休閒認知與發揮潛能的機會。
2. 透過正式與非正式的訓練，使個人參與各項活動時，可以提高休閒滿意度。
3. 提供休閒諮詢，協助釐清真正的休閒價值。

推廣與執行休閒教育的工作者應該相互配合，希望透過休閒教育讓青少年在二十一世紀能健康、快樂。除此之外，亦應注重所從事的休閒活動是否是具有有益性、經濟性、安全性等原則。而這些原則均應藉由休閒教育的實施，使得青少年學生具備如此的認知和態度。

伍、青少年休閒活動的阻礙因素

青少年從事各樣的休閒活動，大部分是由本人、同學、朋友同事、或3~5人發起。在休閒活動參與方面，多項研究報告均指出看電視、錄影帶、聽音樂、和朋友們在一起聊天、逛街等靜態活動是青少年最經常從事的休閒活動（何福田，民79；許義雄，民81；孫慶國，民82；行政院青輔會，民84），同時青少年們也表示最喜歡的休閒活動是運動類或戶外活動。但是青少年從事的休閒活動，當存在著許多繁雜的限制，無法滿足他們從事各項活動的希望，其主要原因有下列幾點：

1. 工作或課業繁重。
2. 時間缺乏或餘暇不一致。
3. 缺乏充足的經費。
4. 缺乏足夠的休閒場地設施。
5. 輔導、指導師資的缺乏。
6. 對休閒活動的觀念了解不深。

由此可知，青少年因為升學主義的掛帥，而不得不捨棄休閒活動，造成身心發展的不健康。師資不足也是一個不爭的事實，青少年得不到正確的資訊，造成觀念的偏差，也造成了許多社會問題，我想這是大家應該重視到的地方。

陸、結 論

所謂青春不要留白，每一位青少年的生活都應該是快樂、健康的，好

的休閒活動正可以提供青少年抒解壓力、增進人際關係，並且讓青少年能自己規劃空閒時間，培養參與休閒活動的興趣。目前教育部所推行的九年一貫課程，使未來的課程更豐富、變化也更多。顏妙桂（民 87）提出上課時間減少，空白及活動課程受到重視，針對以往過度重視智育機能的弊病提出具體改革，而肯定活動課程與藝能課程在教育過程中對於各人生涯的影響。這正是落實學校教育的契機，而且這也是重新規劃體育課程及休閒教育的好時機。社會變遷是指任何社會過程或型態的變化，影響社會變遷的因素很多，舉凡政治、經濟、社會、教育等方面的因素都交織在一起。其中又以社會的因素影響最深。休閒活動的本質就是一種生活方式，其價值、功能與形態均與社會變遷有密切關係。也就是影響社會變遷的因素也直接的影響青年對休閒活動的興趣、態度與參與行爲。

休閒活動對於青少年的特質與身心發展具有重大的影響。青少年休閒活動除了娛樂身心外，更可促進身心的健康、健全人格的發展及道德規範的培養等，換句話說休閒活動是青年成長的催化劑。一連串由於青少年不當運用休閒生活而引發的社會不安，提供了社會大眾最好的警訊，我想此時無論是家庭、學校、大眾傳播媒體，或者是專業的休閒教育者，都希望藉鼓勵青少年們參與休閒活動，來疏解種種由轉變而造成的不安，並且培養青少年們建立對人生正面的看法與意養。

參考文獻

1. 青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究…行政院青年輔導委員會印（民國 82）。【青年輔導研究報告九十二】
2. 青少年社會參與及社會適…呂民濬（民國 79）。
3. 跨世紀的青少年問題與對策專輯…行政院青年輔導委員會編印（民國 85 年）
4. 臺灣體育雙月刊（體育節專刊：從家庭、學校及社會之觀點探討青少年的休閒教育（…蔡宜靜【作者係國立體育學院體育研究所研究生】）。
5. 青少年休閒價值觀之研究…行政院青年輔導委員會編印（民國 86）。【青年輔導研究報告之一一三】。

6. 青少年白皮書…行政院青年輔導委員會(民國84)。
7. 青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究…許義雄(民國81)。
8. 國中學生課外時間所從事之行爲調查報告…孫慶國(民國81)。
9. Goodale, T & Godbey, G. (1988). *The evolution of leisure.* State Colleg: Venturh Publishing.
10. 政(民國83)。訓育研究, 33(2), 21-28。…開展休閒教育的幾個課題。
11. 林東泰(民國81)。休閒教育與其宣導策略之研究。台北: 師大書苑。
12. Kleiber, D.A., & Rickards, M. (1985). *Leisure and recreation in adolescence; Limitations and potential.* In M.B. Wade (Ed.), *Constraints on leisure* (pp.289-317). Springfield, IL: Charkes C. Thomas.
13. 何福田(民國79)。青少年生活適應與休閒活動規劃之研究…行政院青年輔導委員會。
14. 行政院青年輔導委員會(民國84)。青年休閒活動現況調查報告…行政院青年輔導委員會。
15. 顏妙桂(民國83)。休閒與教育。台灣教育, 523, 15-17。
16. 楊敏玲(民國85): 「無聊」與青少年偏差休閒行爲。測驗與輔導, 137期。
17. 王煥琛(民國83)休閒教育從理論與實踐之研討。台灣教育, 523, 9-14。
18. Larson, R.W, & Kleiber, D.A. (1991). *Free time activities as factors in adolescent adjustment.* In P. Tolan & B. Cohlen (Eds), *Handbook of clinical research and practive with adolescents.* NY: Wiley.