

社會化發展與休閒階段需求之探討

盧英娟 李明榮

摘要

本文旨在探討社會中的幾個層級之休閒方式在社會文化與社會關係中存在的關聯性與彼此間相互的影響；並從社會組成者各階段身心特徵之分析，以做為規劃各階段的休閒活動之參考，同時兼顧提供各階段組成者之需求。本文從兒童與休閒、青少年與休閒、婦女與休閒和老年人與休閒，這四個方面來探討休閒活動的重要性與需要性，並提出幾項適合於這些層級的休閒活動規劃。希冀能夠喚起社會的重視，進而由政府或相關單位給予輔助與協辦，攜手邁向健康的生活。

關鍵字：社會化發展、休閒階段需求

A study of Society development and require with recreation levels

Abstract

The purpose of this article is to probe into the connection and influence of several levels of recreation ways that is between social culture and social relationship in our society. Also, analyze separate mental and physical characteristics each phase in social composer to be social members references for planning recreational activities of each phase. At the same time, it can cover each member's requirements and needs of each phase. Here, we are going, to probe into importance and necessity of recreational activities from four aspects---- children and recreation, youths and recreation, women and recreation, elders and recreation. And, we will bring up several recreation activity projects that fit these levels. Wish for being able to arouse their attention and notice in the society, then be held assistant and provided help by the government or related organizations. Let's us stride to health life hand in hand.

壹、前言

休閒無法獨立於社會之外被瞭解，因為休閒與社會之間有交互的關係；休閒之所以興盛，必定是社會有需求並推動它。在社會的每一層級，青少年、街頭社會、大學生或退休社區都是事實。休閒是個人事件(只有個人才能體驗出休閒)，但是社會規範本身和傳達的價值會鼓勵或勸阻休閒(涂淑芬譯，民 85)。由此可知社會的組成份子：兒童、青少年、中年人、老年人，甚至是婦女與殘障同胞在不同的社會文化中所扮演的角色，都有其不同的責任存在，隨著社會的變遷如家庭成員間的關係、社區意識的消長、都市化、工作型態、網路與資訊的發達、婦女地位、價值觀等的改變，都會對於他們角色產生密切的變化。探討不同階段的年齡層或是較弱勢的團體他們參與休閒的狀況在社會文化中有什麼差異的存在，應該為其規畫什麼樣的休閒活動，讓他們在社會的巨輪中，可以獲得更美滿與健康的生活，是本文主要的目的。

貳、社會文化與生活方式

一、社會文化

社會文化可以反映出某個社會、種族或團體其所特有之文化，社會和文化在某一抽象層次上可以劃分開的，但在實際情形上社會和文化是很難真正劃分的(李亦園，民 66)，社會文化意指一個社會中，其成員所共同遵循的生活方式、價值觀念、信仰、行為規範、語言符號等，而社會文化往往因地域的不同而有所差異(張孝銘，民 85)。在社會發展的不同階段和歷程中，休閒可以說是社會文化中的一部份，隨著社會的發展與變遷，休閒在現代的社會有越來越興盛的趨勢，亦表示社會文化影響休閒生活。

二、生活方式與休閒

休閒與生活方式兩者之間是互相影響的，以鉅視的觀點來看生活方式，不同的文化傳統、地理環境、種族等都會影響其生活方式，在生活方式不同下，相對的休閒方式也有所不同。以微視的觀點來看生活方式，家

庭可以說是社會最基本的單位，而在其生活方式中，休閒佔極重要的一部份，相對的其家庭成員也會參與休閒，也可以說是社會化的一種效果(張孝鐵，民 86)。從個人的觀點來看，個人成長的過程中，會體驗到不同的生活，當社會急遽變化和快速的變遷中，生活水準的改變也會產生不同的生活方式，所以個人在休閒的選擇方面也會因生活方式的不同而有所不同。

參、社會關係與休閒

一、社會關係的定義

McPherson、Curtis & Loy(1989)所謂的社會關係，係指每個社會參與者，與人之間相互作用的結果。Peter J. O'Connell 在其所著“社會學大辭典”(彭懷真等譯，民 80)認為社會關係的定義為兩人或兩人以上的社會互動模式。是社會學分析上最基本的單位，同時也包括了有意義的溝通和對他人可能發生行為的預測。

二、參與休閒對社會關係的影響

參與休閒對於社會關係的影響，基本上人生活在這社會中，藉由各種管道與社會建立起關係，種種管道包括人與人的、個人與團體或是家庭的。以個人而言，參與休閒不但可為個人建立與他人或是團體溝通的橋樑，在人與人的互動中，彼此能更瞭解有助於人與人之間的關係以及團體的凝聚力，如此可使社會更和諧。以家庭而言，因現代社會的影響，使得家庭並不像是以前農業時代那麼融合，原因是家庭中的每個成員都有其主要的工作(或學業)，使得相處時間不長。因此藉由休閒的參與。全家人能更接近，父母也能更瞭解子女的需求，而且子女也能更瞭解父母親平時的辛勞，如此可使家庭成員相處更融洽。幼兒與兒童參與休閒可以獲得休閒的觀念與啓發其思考能力，從休閒運動裡可訓練其體力，幫助其骨骼的發展；青少年參與休閒活動可以抒解功課壓力、建立其信心，而在休閒運動中可培養勇氣與冒險的精神、鍛鍊體力等。成年人、婦女參與休閒可以抒解工作與緊張的壓力、培養興趣、豐富生活、鍛鍊體力等。老年人參與休閒活動可以減少疾病的發生、精神有所寄託、減少憂鬱促使精神愉快。殘障者參與休閒運動可以幫助他們身體機能的復健。

肆、兒童與休閒

一、兒童成長與休閒狀況

兒童階段的休閒學習，根據許光廙(民 89)引用 Nash(1960)指出，在納許的研究中發現，嗜好與興趣養成的年齡，大致 60%興趣起始於 10 歲以下，而且 70%起始於 12 歲以下，甚至很多開始於 6 歲以下。僅有 20%的嗜好的養成介於 12 至 21 歲之間，並且大體僅有 5%在 21 歲以後養成，如此，證明超過 21 歲將難以學習新技能。另外，葉秀琴(民 87)也指出兒童時期是最具可塑性的一個階段，在此一階段，兒童所培養的休閒活動態度、興趣和技能，會直接地影響到其將來休閒行為和看待休閒的觀點。許建民、高俊雄(民 89)引用 Kelly(1996)和林東泰(民 82)同樣指出早期的休閒體驗將會影響日後的休閒態度與行為，成人所從事的休閒活動有 49%是由兒童期就已經開始的，我們的休閒認知、休閒態度、休閒行為、休閒品味都是從小涵養，因此如能從小培養正確的休閒態度，廣泛的學習各種休閒技能，將有助於奠定優質休閒生活的基礎。

由現今社會現象來看，隨著社會的迅速發展的腳步，迫使活動空間的減少，再加上時間的限制、課業壓力、課後才藝補習等，造成許多兒童參與休閒的阻礙，而使得兒童參與休閒活動機會減少，根據台灣地區兒童生活狀況調查(民 84)，調查對象為未滿 12 歲的兒童，研究顯示學童參加校內外課業輔導或上才藝班者占 20.07 %；寒暑假期間之安排方面，學童寒暑假，參加校內外課業輔導或上才藝班者占 35.84 %。家長對托育養育未滿十二歲兒童所遭遇之困難方面，前四項依序為兒童休閒場地不足(困難度 37.80)、父母時間不夠(26.89)、不知如何培養孩子的才能(26.68)及兒童文化活動不夠(23.14)。可見場地、時間、資訊等是影響兒童參與休閒活動的阻礙因素。

另一方面因為科技文明的進步，兒童的休閒活動方式，漸漸不以傳統遊戲為導向，趨向於多元化與多樣化，根據黃秀香(民 85)引用郭麗玲(民 82)的研究指出，兒童課後的休閒活動項目，資訊類為看電視、看錄影帶及聽錄音帶等三項；藝文類為唱歌、會話、下棋、摺紙等四項；體育類為球類運動、水上運動、體能活動、及騎車等四項，遊戲類為玩撲克牌、打電動玩具等二項；社交與旅遊類則為聊天、與父母一起拜訪親友、坐車兜風等三項。

綜合上述，兒童時期是一個重要的階段，若能在兒童時期就輔以休閒的教育，不但有助於其往後參與休閒活動，走向正當的休閒活動，學習休閒技巧等，藉以提高休閒生活品質外，更能啓發兒童思考能力，並養成日後參與休閒活動的正確觀念與習慣。

二、兒童休閒活動之規劃

1. 親子類：放風箏、郊遊、森林探索、參觀、球類運動、烤地瓜、捏黏土、登山、聚會、拜訪親友等。
2. 體能類：趣味(遊戲)競賽、唱遊、球類運動、散步、游泳、直排輪、溜冰、舞蹈等。
3. 美術類：書畫、砂畫、摺紙、書法、鄉土文物欣賞等。
4. 音樂視聽類：電影欣賞(卡通)、音樂欣賞、唱歌、樂器等。
5. 民俗類：扯鈴、踢毽子、跳繩、舞獅、打陀螺、竹蜻蜓。
6. 藝文類：閱讀、寫字等。
7. 其他：撞球、直排輪、溜冰、滑板、旅遊、特技風箏、民俗運動等。

伍、青少年與休閒

一、青少年休閒活動的重要性

吳國銑(民 85)根據行政院主計處「國民休閒生活調查報告」台灣地區青少年休閒娛樂調查人數結果，青少年主要以看電視或錄影帶 64.68%最多，次之閱讀報章、雜誌或小說 16.69%，再其次聽收音機、錄影帶、唱歌、彈奏樂器等 14.65%，其他依序為運動健身 2.22%、美術活動 0.88%、園藝活動 0.58%、其他 0.21%及宗教活動 0.99%和青輔會「青少年白皮書」(1993)的調查 1992 年 15 至 24 歲的青少年，在室內看電視佔 65%，其次是閱讀書報雜誌、聽收音機及室內健身活動，綜合指出青少年休閒活動的場所侷限在室內，的確有畸形之現象，除了休閒場所嚴重不足以外，升學主義是使青少年少年缺乏休閒時間的真正原因。這也造成青少年活動場所傾向於上學時間在教室、校園及運動場；放學後即在家裡的房間、客廳、要不然就在電玩店打電動玩具，因此他也提出青少年休閒活動特別需要注意及重視，才能自休閒活動得到益處，並發展健全身心及人格。

青少年是重要的探索期，因為他們有認同的危機，所以他們不但十分

急切地向外界探索環境，以及向內在探索自己的身體、技巧和能力，他們還非常需要在同儕間找尋到一個介於成人和孩童間的定位。因此休閒活動是一項幫助他們瞭解世界、瞭解別人、和瞭解自己的重要媒介(葉秀琴，民87)。黃德祥(民80a)引用 Dusek(1987)、Kimmel & Weiner(1985)所述青少年是由兒童期過渡到成人期的橋樑階段，有愈來愈多的學者將青少年期視為人生的關鍵期。在此時期，青少年的生理、性器官、智能、情緒、道德與社會發展都有著極大的質與量的改變，此一時期的發展良窳關係一生的幸福與適應。Havighurst(1972)指出，青少年期有九大發展任務：

1. 接納自己的身體，並發展適當的自我印象。
2. 發展新的同伴關係。
3. 增進情緒獨立
4. 逐漸經濟獨立。
5. 選擇與準備職業。
6. 發展公民能力。
7. 發展社會性之負責任行爲。
8. 爲未來的婚姻與家庭生活作準備。
9. 建立道德規範與價值系統。

陳皎眉(民81)對正處於生理的成長變化，升學的沉重壓力，同儕的相互影響之下的青少年而言，休閒活動對他們有其特殊意義：

1. 在青少年成長的過程當中，休閒活動是陶鑄人格，發展自我的另一個途徑。在學校常規課業下，我們被要求朝向一個目標前進，所有的功課有標準答案。而只有花休閒時間、活動中，才有機會問問自己「我到底喜歡做什麼」。
2. 休閒活動是青少年交朋友，建立同儕團體與參照標準的好機會。人是由他人伴隨長大的，沒有一個人在成長過程中不需要人際互動以及介入種種人的標準、人的關係。對青少年來說，讀書的同學與休閒活動所交的朋友是不一樣的，後者更能令我們產生一種志同道合的感覺，而朋友之間的一言一行也就在不知不覺中彼此受影響。
3. 休閒活動它具有調劑、抒解生活壓力的意義。在歐美先進國家中，休閒早已被視為重要的課題加以研究與討論。研究結果指出，休閒生活能調整生活步調，使人更爲樂觀、積極，促進工作效率。對青少年來說，生活中充斥著有形無形的壓力，其包括畢業、工作、前

途、與親友的人際關係等。因此，若是能透過合宜、適量的休閒活動來抒解，將有助於青少年朋友安穩的渡過風暴的青春期。另外，青少年朋友若能有正當的娛樂，良好的休閒環境，那麼游手好閒，而無事生非的青少年犯罪事件也可以減少許多。

Csikszentimihaly & Larson(1984)透過對高中青少年經驗的取樣研究探討青少年的發展建構歷程。他們發現在青少年日常經驗的各種活動中，休閒活動最具有同時統整其動力、情緒、思緒與目標的潛力。就長期發展而言，休閒性活動能使青少年達到更完整的自我與社會功能狀態。這個研究反映出一個重要的理念，就是青少年藉由休閒活動不斷地組合其生活經驗、凝聚動力，以求得自我與社會間的和諧，這種過程正是青少年社會化最具體的呈現。

Neulinger(1981)的研究指出青少年休閒活動具有下列的積極功能：

1. 允許青少年從事安全地試驗(safe experimentation)：青少年在休閒活動中自由地探索與試驗各種新的行為，不必擔心受批判與懲罰，進而獲得情緒上的獨立。
2. 提供角色演練(role-playing)的機會：在休閒活動中的人際關係較為自在與安全，使青少年能體會自己的角色任務，並適當的表現應用的角色行為。
3. 學習負責任的社會行為：青少年時常不被授權與信任，較少機會學習如何負起個人的社會責任，在休閒生活中，青少年常需對自己負責，有助於良好社會行為發展，並且把休閒活動中所學到的良好社會行為類化到其它情境中。
4. 促進認知發展：學校雖重視青少年的智能學習，但常常過於偏狹，反而限制青少年的認知發展，多數休閒活動具有益智功能，可以擴展青少年的智能水準。
5. 取代遊戲在兒童期的地位，促進身心各方面發展：青少年時期往往不再喜歡兒童期的遊戲，休閒活動正可取代遊戲，促進身心各方面發展。較少休閒活動的青少年常會顯得無聊、孤獨與呆滯，容易造成身心障礙或產生偏差行為。

二、青少年休閒活動的功能

Dowd(1984)認為：休閒生活對於成長中的青少年具有以下八項重要的功能：

1. 使青少年有機會體驗成就與能力。
2. 促進青少年創造力與自我表達能力。
3. 使青少年自我成長與自我肯定。
4. 使青少年自我實現與充實生命意義。
5. 發展青少年個人特質。
6. 增進青少年人際關係與社會技巧。
7. 維持青少年心理健康。
8. 促進青少年課業學習效率。

張玉玲(民 88)引述 Kleiber & Larson(1990)研究指出休閒在青少年發展歷程中其有三種重要的功能：1.透過休閒，達到釋放壓力、鬆弛緊張的目的，對於青少年身心健康具有調適的功能。2.透過休閒參與達到社會互動的目的，由於青少年同儕團體在休閒參與中扮演重要的角色，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絡，除了達到探索異性滿足其好奇的目的外，更重要的是透過休閒參與，青少年可以學習人際關係之處理經驗，進而學習社會參與的溝通技巧。3.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。由於青少年階段正面臨自我肯定與自我認同的壓力，在休閒活動中，他們在探索自我興趣的同時，也正同時進行著自我認識與自我拓展的歷程。特別在那些其有較高難度、需要專心一致、持續投注的休閒活動，如藝術創作(如雕刻、作畫、作曲)，或結構性較強的運動，如棒球、籃球等，較能使青少年從參與、投入的過程中達到自我統合之目的。透過這類轉換性的活動，青少年間接地完成對成人世界的探索與適應，從自我的追尋與期待中找到自我定位。

綜合以上所述，青少年休閒活動的功能可歸納為幫助青少年發展自我的興趣、獲得身心健康、考驗自己的能力、激發潛能與創造力、增進學習效率、拓展社交經驗、增進人際關係、自我實現充實生活等功能。

三、青少年的休閒活動規劃

1. 運動類：各項球類、技擊運動、個人、雙人和團體項目、鐵人三項、五項運動、慢跑、游泳、馬術等。

2. 冒險類：高空彈跳、定向追蹤、滑翔翼等。
3. 挑戰類：攀岩、溯溪、漆彈等。
4. 水上(中)活動：划船、潛水、浮潛、水上摩托車、帆船等。
5. 健身類：登山、重量訓練、體適能活動。
6. 舞蹈類：街舞、爵士舞、運動舞蹈、有氧舞蹈、拳擊有氧等。
7. 藝文類：電影欣賞、音樂、參觀活動、演唱會、閱讀等。
8. 其他：撞球、直排輪、溜冰、滑板、旅遊、特技風箏、民俗運動等。

陸、婦女與休閒

一、婦女的休閒

現代婦女由於從事之社會角色多樣化，遠較於傳統需負擔更多更大的職責。然由於自我意識的抬頭，就休閒生活的安排，亦跳脫出傳統的要求與束縛。

(一)婦女休閒行為之差異

張慧美(民 75)針對未婚女性休閒參與進行研究，結果顯示未婚女性職工最常參與的前十項活動，依次為聊天、聽音樂、看報紙、看電視、逛街、郊遊旅行、逛書店、烤肉野餐、看電影及散步；其中包括了動態性、主動性、靜態性、及被動性四大項活動。

張俊彥、趙芝良(民 87)引述陳彰儀(民 84)利用訪問調查法，以台北市職業婦女 314 名及家庭主婦 269 名(對照組為樣本實施之)。探討職業婦女之壓力與生活型態、休閒狀況、婚姻滿足及工作滿足等四者之關係；台北市婦女的生活型態有五個穩定的因素構面，包括「重視家庭及生活安定」、「重視規律及傳統」、「愛好大眾化休閒」、「愛好藝文休閒」及「獨立自信」。職業婦女與家庭主婦之生活型態沒有太大差異。而在休閒狀況上，婦女最常參與的休閒活動為「逗小孩玩」、「散步」、「聽錄音帶」、「與小孩有關活動」等。她們參與這些參與這些活動之目的主要是為放鬆心情及娛樂。職業婦女與家庭主婦之休閒情形不盡相同。若以休閒類別來分析，職業婦女顯然在娛樂性、文藝性、知識性等活動類別參與上比家庭主婦多。壓力與婚姻滿足之關係不受生活型態而不同；而壓力與工作滿足及壓力與休閒狀況之關係卻受生活型態的影響。

(二)推廣婦女休閒運動的具體作法

推廣職業婦女之休閒運動可分原則、策略和作法三方面來談，並舉例以供參考：

1. 原則方面

- (1)在觀念的宣導方面：改變對婦女原有之刻板觀念。
- (2)在時空的應用方面：給予運動的機會及配合婦女的需求。
- (3)在活動的辦理方面：強調多樣化的運動內容、並重視個別差異和社會資源的應用。

2. 策略方面

職業婦女的休閒運動無論在觀念上、時空上和活動上，都可應用 AIDA 的策略，分別敘述如下：

(1)A：引起注意(Attention)

觀念要使覺知休閒的重要性，創造時間、增加設備、建立制度政策、舉辦活動以引起廣泛的注意。

(2)I：激發興趣(Interest)

給予機會多接觸正確的觀念，在時空上允許參與活動的機會，興趣是可以培養出來的。

(3)D：刺激慾望(Desire)

首先區隔市場，了解市場的需要，不同對象的年齡、區域、收入(社經地位、白領藍領或服務業)、已婚和未婚等因素都會影響她們的興趣，配合需要，才能使她們有主動學習的慾望。

(4)A：付諸行動(Action)

政府可以與民間企業合作，聯合主辦適合的活動項目來提倡休閒運動，同時改善龍蛇混雜的休閒場所，讓婦女有信心去參與活動，而無後顧之憂。同時需要考慮時代背景的變遷，多樣化的活動是使她們付諸行動的不二法門(黃月嬋，民 82)。

(三)婦女休閒活動之規劃

由研究中看出婦女參與休閒活動仍以靜態活動為主，因此在為婦女規劃休閒活動時應兼顧兩者。適合婦女從事的休閒活動有：

1. 動態的運動：羽球、保齡球、撞球、高爾夫、網球、桌球、排球、槌球、徒手操、游泳、登山、健行、元極舞、氣功、法輪功、太極拳等。
2. 社交活動：餐會、茶會、烤肉、野餐、社交舞、下棋。

3. 音樂活動：歌唱、唱詩班、合唱班、音樂晚會、收音機、錄影帶、電影電視欣賞、樂器等。
4. 藝術及手工：書法、烹飪、繪畫、編織、剪紙、攝影、插花、縫紉等。
5. 舞蹈：運動舞、土風舞、韻律舞、現代舞、交際舞、爵士舞、有氧舞蹈、瑜珈。
6. 自然及戶外活動：參觀、旅行、露營、採水果、森林浴、泡溫泉、SPA、踏青等。
7. 藝文活動：可參加各類型的推廣學分班或民間的補習班如外語班、書法班、美容班、烹飪班、易經班等、讀書會、座談會、研習班。
8. 收集及收藏：依個人興趣收集，如口紅、香水、衣服、鞋子、帽子、珠寶首飾、書籤、書籍、古董、明信片、陶器、家具、字畫、照片、硬幣、玻璃器皿等。
9. 社會服務：擔任醫院、社區義工等。

柒、老年人與休閒

就如一切生物一樣都有生長、發育、衰老、死亡的過程，人隨著年齡的增長，身體在結構和功能方面表現出進行性衰退變化的現象，此時期稱為老年期。

一、老人的身心特徵

政府在推動老人休閒活動時，必須先了解老人的身心特徵及需要，進而才能提出適合老人的休閒活動。陳在頤(民 82)認為一般老人的身心特徵有：

(一)認知部分：

1. 注意力維持時間縮短。
2. 思考過程緩慢。
3. 異常的思考內容。
4. 智能的敏銳度減退。
5. 思考困擾。
6. 注意力不集中。
7. 認識環境的能力損失。
8. 幻想。
9. 健忘。
10. 迷惑。

(二)身體部分：

1. 關節痛或僵硬。
2. 運動能力減退。
3. 大小便失禁。
4. 感覺衰退。
5. 肌肉萎縮。
6. 便秘。
7. 胸部疼痛。
8. 頭暈。
9. 食慾不振。
10. 失眠。

(三)情緒部分：

1. 情緒不穩定。
2. 不合作。
3. 煩惱。
4. 不易與人來往。
5. 易怒。
6. 寂

寞。7.抑鬱。8.有敵意。9.激動。10.焦慮。

除外，還有一些我們常可觀察到的狀況。例如頭髮變白或脫落、皮膚變黑變粗或出現老人斑、增加皺紋、牙齒脫落、體力衰退、體內各器官的功能退化或發生障礙等。

二、老年常見的健康問題

- (一) 循環阻礙及血管硬化：引起中風、心臟病、高血壓等。
- (二) 神經系統的問題：視力及聽力、嗅覺及味覺的衰退，以及腦部問題引起的精神問題，如老人癡呆症等。
- (三) 呼吸系統的問題：易引起慢性支氣管炎，肺氣腫等。
- (四) 新陳代謝的問題：容易發生糖尿病、甲狀腺功能退化。
- (五) 骨骼及關節的異常：如頸、肩、胳膊的酸痛或發麻、腰痛、關節炎、骨質疏鬆症、五十肩等。
- (六) 意外事故：由於感覺退化及動作遲緩，容易發生意外事故，如跌倒、燒傷、燙傷等。

三、老人的特殊需要

了解老人身心上共同的特徵後，將有助於確認他們在休閒活動的特殊需要並可幫助活動規劃者決定方案服務的方向。

1. 需要繼續使用身體的肌肉和關節，以免喪失肌力和柔軟性。
2. 從事身體活動時，需要安全感。
3. 需要與各方面的人士維繫接觸。
4. 需要維持相互聯繫獲得友誼。
5. 需要有機會學習新的技術和發展新的興趣。
6. 需要保持個人應有的自尊。
7. 需要自己感覺有利用的價值。

四、老年人參與休閒活動的好處

1. 提昇腦功能的整合，也就是提昇腦力；腦功能活化。
2. 降低喪失記憶可能性，腦刻痕日漸衰退、記憶喪失，身體活動促進

含氧量增加，促進記憶，降低喪失記憶；增加腦內血液流動。

3. 減低疾病發生和體質初化而導致行動不便的可能性，身體活動促使免疫系統提昇，機能性活動提高，肌肉活動控制力增加，方不易導致身體行動不便；降低跌倒機會。
4. 改善神經傳導，神經的傳導與內分泌正常與否更與健康有息息相關，故運動增加樹突數量及傳導能力，同時亦有新陳代謝借運動來排除新陳代謝。(楊惠芳，民 89)

五、適合老人的休閒活動項目

- (一) 休閒娛樂：如郊遊、爬山、游泳、釣魚、下棋、打球。
- (二) 藝術活動：如詩詞、音樂、戲劇、陶藝、繪畫、雕刻、書法、盆景皆可以增進生活情趣。
- (三) 宗教信仰：老年人可尋求自己適合的宗教，使心靈有所寄託。
- (四) 參與公益事業：如到醫院當志工，到社區服務，到慈善機構貢獻一己之力，不僅服務大眾，而且可獲得成就感和自我肯定。

陳在頤(民 82)認為適合老人的閒活動項目有：

1. 太極拳。2. 香功。3. 爬山。4. 下棋。5. 散步。6. 慢跑。7. 其他：可依人經濟狀況及興趣選擇游泳、高爾夫外丹功、槌球、網球等。(陳文喜，民 88)

捌、結語

參與休閒活動不僅僅受到社會文化、家庭生活、個人喜好的影響，隨著生命的成長，所處的每個生命歷程中，由兒童、青少年、成年、中年到老年亦具有不同的休閒特色。經由瞭解每個階段的特色後，將有助於規劃與設計符合各階段需求的休閒活動。再者休閒活動的好處良多，除了滿足自我的需求以外，並有許多愉快經驗與酸甜的回憶。另外休閒活動可以幫助我們帶來新的生活體驗，洗滌我們的心靈，再注入一股新的力量，同時讓我們擁有健康的身體，較高的生活品質。又可以有益身心發展、抒解緊張壓力、提昇個人社會名望、保持心情的愉快、訓練生活技能，同時更兼具休憩調息、放鬆心情、恢復體力、再生活力、娛樂消遣等功能(李明榮，民 88)，因此休閒活動在我們的社會中存在著一個很重要的地位，要使我們的社會推向前，休閒活動是一帖非常好的良劑，可以消除社會上衍生的

許多問題，進而營造一個良好的休閒環境與創造新的社會文化，帶動休閒風氣，邁向健康的生活。

參考文獻

一、中文部分

- 李明榮(民 88)。國立台灣體育學院研究所休閒運動專題研究講授內容。
- 李亦園(民 63)。人類學與價值研究。人與社會，1(4)
- 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。
- 陳皎眉(民 81)。少年十五二十時。台北：桂冠。
- 陳彰儀(民 84)。已婚婦女的職業壓力、生活型態、及休閒生活之研究；行政院國家科學委員會計畫。
- 陳文喜(民 88)。政府推動老人休閒活動的預期效益分析。大專體育，44，129-130。
- 張孝銘(民 85)。職棒休閒產業對與社會文化影響之探討。台灣體育，87，100-104。
- 張孝銘(民 86)。休閒與社會文化。台灣體育，19，2-3。
- 張慧美(民 75)。製造業未婚女性職工休閒研究-以中部地區兩場為例。碩士論文東海社會工作研究所。
- 張俊彥、趙芝良(民 87)。城鄉婦女休閒活動特性之研究。休閒理論與遊憩行爲。台北市：田園城市文化。
- 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。
- 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。
- 黃月嬋(民 82)。推廣職業婦女休閒運動應有的作法。國民體育季刊，22(4)，49。
- 黃秀香(民 85)。兒童休閒生活與家庭生活調查研究。社區發展季刊，73，140-161。
- 許建民、高俊雄(民 89)。以三類型阻礙模式探討都市六年級學童運動休閒

- 阻礙參與阻礙與性別及自尊之關係。《戶外遊憩研究》，13(1)，41-61。
許光廙(民 89)。納許(J.B. Nash 1886-1965)的休閒思想。《體育學報》，28，
163-172。
彭懷真等譯(民 80)。Peter J. O'Connell 原著。《社會學大辭典》，台北：五南。
葉秀琴(民 87)。休閒與我。《輕鬆休閒操之在我》。高雄：復文。
楊惠芳(民 89)。重視老人身體活動的教育。《教師之友》，41(3)，32。

二、英文部分

- Csikszentimihaly, M., & Larson, R. (1984). Being adolescent: Conflict and growth in the teenage years, New York: Basic Books, Inc. 239-260
Gene Bammel & Lei Lane Burrus Bammel 著，涂淑芬譯(民 85)。《休閒與人類行為》，台北市：桂冠。
McPherson, B.D. Curits, J.E. & Loy, J.W. (1989): The social significance of Sport. Champaign, IL: Human Kinetic. 19.
Neulinger, J. (1981). Leisure counseling: A commentary. The Counseling Psychologist, 9, 69-70.

三、網路部分

- 台灣地區兒童生活狀況調查(民 84)。內政部統計處。
<http://140.129.146.192/census~n/one/stseason/s32ft21.htm>