

第四節 休閒輔導

一、輔導的意義

美國古德 (C. N. Good) 在「教育辭典」(Education Dictionary) 中指出輔導的涵義有四：

- (一) 是一種人與人之間發生相互關係的動力過程，此種關係的建立是用以影響一個人的態度及其繼起的行為。
- (二) 日常教學以外，給各級學校學生與其他人一種有系統的協助；其目的在幫助他們審度自己的能力與性向，並有效應用其審度的結果，以處理其日常生活。
- (三) 是安排環境引導學生朝著一個有目的的方向前進的行動或方法，此種環境須促使學生感覺與認知其基本的需要，並採取有目的的步驟，以求滿足這些需要。
- (四) 是進步教學上一種重要的方法，藉此教師可引導學生去發現他自己的願望，並引導他做適當的反應 (吳文典，民69)。

何進財 (民88) 指出輔導是一種教育理念與方法，更是專業助人的歷程。它蘊含著善意的共識、正向的目標、共同的思考、良性的互動和美好的結果，其終極關懷是每個人除各美其美外，更能涵養成人之美、美人之美，以及美美與共的處事胸襟。

因此，輔導是將教育理念與方法具體化的專業工作，藉由各種方式引導學生探索自我及促進自我的瞭解，從中解決發生的問題。希冀經由輔導可以獲得完善的生活、完美的人生。

二、輔導的功能、策略及內容（宜蘭縣輔導網路系統<http://140.111.112.52>，民89）

（一）三種主要功能

- 1.預防性。
- 2.治療性。
- 3.發展性。

（二）其他學者說法

1.希爾

- （1）協助學生發展其能力增進其學習適應,並能計畫自身的教育經驗，因而擴大其學習效果。
- （2）協助學生發展其抉擇的歷程與技能，尤其是有關教育與職業計畫的選擇與決定。

2.莫天生與許穆勒：

- （1）了解個別學生。
- （2）提供資料與進行溝通。
- （3）促進學生適應。

3.麥克唐納：

- （1）適應的功能。
- （2）分配的功能（時間分配、選擇分配）。
- （3）調整的功能：使之其為中庸。

（三）輔導的基本策略，參考圖 2-1：

方式

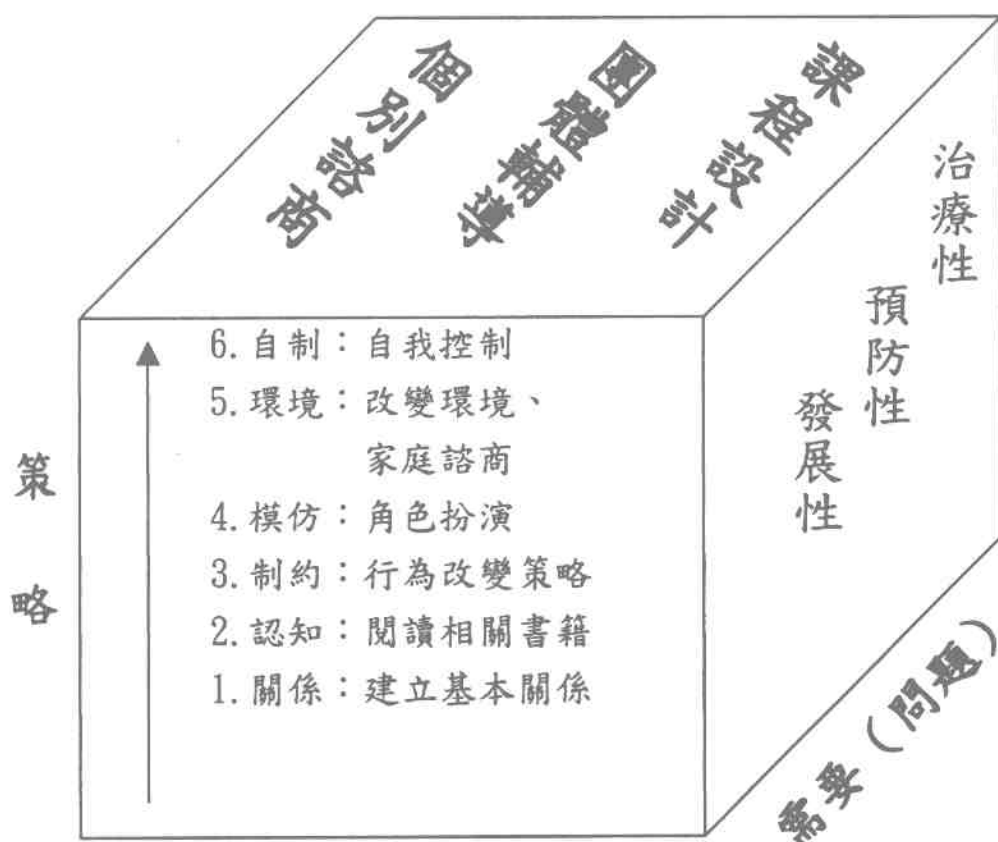


圖 2-1 輔導的基本策略

資料來源：宜蘭縣輔導網路系統（民 89），<http://140.111.112.52>

（四）輔導的內容

包括生活輔導、教育輔導與生涯輔導三類，僅就與本研究相關之生活輔導部份做以下敘述，生活輔導的內容有日常生活輔導、健康生活輔導、休閒生活輔導、社交生活輔導、家庭生活輔導、學校生活輔導。其中休閒生活輔導的工作內容為（1）建立正確的休閒觀念，安排妥當、增進學習效率與人生樂趣；（2）體驗到從休閒生活中，獲得更多的知識與技能；（3）配合環境、器材、場地及設備，充分發揮效果；（4）休閒規畫與學校教育計畫配合，以帶動良好風氣（晨頌馨，民 87）。

三、休閒輔導的意義

Arlin (1980) 休閒輔導包括使人們察覺好的人生是什麼和幫助他們享受人生兩者，它是一種過程，可能包含教育、諮商和治療。休閒輔導企圖發展迅速地容易解決和可用的技巧之計畫方案，但是這些解決方案有可能不合適或令人不滿意。

Scout (1980) 休閒輔導是一種幫助的過程，可能包括分享關於目前休閒活動設計和設備的資訊、學習休閒的特殊技巧或個人的感覺和關於玩的行為價值的一種指導。有時休閒輔導使用特殊的口頭上便利化技巧去促進自我認識、幫助獲得做決定和解決問題的技巧和參與休閒有關的發展。

林一真 (民 81) 休閒輔導簡單地說，應是指受過專業訓練的工作者協助受輔導者具備適當休閒意識、態度、資訊及技能之過程目的，是使當事人的生活更豐富、更健康、更有意義及更滿足，進而增益社會的富庶、安詳及快樂，並使自然和人工的休閒資源得到充分開發及維護。

黃德祥 (民 81a) 休閒輔導 (Leisure guidance) 或休閒諮商 (Leisure counseling) 乃是為因應大眾休閒生活之需要，利用諮商與輔導的原理原則，協助個人認知休閒資源和訊息，增加休閒知識和技巧，解決休閒生活相關問題，進而協助個人豐富生活內涵。促進自我實現的新興助人專業工作。休閒諮商與輔導是在 1970 年代才興起，配合大眾在此方面的需求日益殷切，而逐漸受到重視。在學生輔導工作上，被關切的程度遠低於情感與學業的諮商與輔導，其主要原因有四方面。

(一) 學校行政單位並未充分體認此輔導工作的重要性，在校園中，

學生的學習問題常被置於首位。

(二) 學生在課餘常以休息或電視機、收音機為主要娛樂工具，無太多心力關注個人的休閒生活規劃。

(五) 家長亦不鼓勵子女在校園中花太多時間在休閒活動上。

(六) 諮商與輔導專業人員亦尚不充分體會休閒諮商與輔導的理論與技術，在此方面的專業知能尚待加強。

四、休閒輔導的歷史發展

黃德祥(民80)在1950年代，職業諮商與娛樂諮商的助人專業工作即開始關心此一課題。在1960年代以後，由於北美洲的經濟高度發展，因而帶動了娛樂事業的勃興，體育教育、娛樂事業，甚至公園管理等人員與單位開始引導大眾如何有效進行休閒活動，過去以體育或運動為主的休閒方式也有了極大的改變，休閒活動與設施乃呈現多樣化與複雜性。一些大學也開始開設休閒輔導相關課程，對休閒方式及內涵的擴充有甚大的貢獻。在1970年代開始有休閒輔導的專書與論文出版。休閒輔導隨之在學校、公司、工廠、福利機構、復健中心、醫院中心推展開來。電視、報紙、雜誌等大眾媒體也日益重視休閒活動方式與休閒輔導，不斷有專欄或專題引介。1970年代以後由於婦女運動興起，加上老人問題日漸受注意，休閒輔導的對象又隨之擴展，近年來，由於青少年偏差行為與犯罪問題日趨嚴重，青少年的休閒輔導乃成為極受關注的課題。

林一真(民84)休閒輔導，美國在1960年代，體育、娛樂及復健專業人員就已開始筚路藍縷地開創休閒諮詢或以娛樂活動來輔助治療。而主管體育、娛樂及公園的行政官員亦大力擴展休閒設施及服務項目。在1970年左右，職業輔導專業人士的投入更促成休閒輔導

的誕生。在短短二十年內，無論就休閒論著的出版、休閒專業協會的成立、休閒測量工具之編製、休閒研習會的召開、休閒專業期刊的創辦，休閒專業人材培訓機構的成立都是蓬勃發展。

五、休閒輔導取向

林一真(民84)隨著專業工作者的努力，越來越多的人肯定人類的休閒對心理健康及生活滿意程度有重要的影響，越來越多的人在休閒中滿足自己的需要、獲得成就感、提昇自我價值感、增進自我實現。然而即使有些人可以很富創意的休閒，仍然有許多需要專業的休閒輔導者協助。自從心理諮商專業人士加入休閒輔導的陣容後，休閒輔導的內涵及方法越富有心理學色彩。鄭照順(民88)將休閒輔導歸為二類；一類為「休閒內涵輔導取向」，如休閒教育家 McDowell (1977)、Murphy (1996)、Mundy (1979)、Allen (1980)、林一真(民84)等所提之休閒輔導屬於此類。另一類為「休閒功能輔導」，如 Neulinger (1981)、Tinsley (1981)、Dowd (1984) 等所提。

(一) 休閒內涵輔導取向

意味引導、啟發個人或團體，能覺知、體會、感受休閒的內容、休閒的資源、休閒的技巧發展、休閒生活風格覺知、休閒輔導之內容、休閒態度價值、不良的休閒習慣及休閒的型態等(鄭照順，民88)。林一真(84)、青少年休閒生活探究與輔導均引用國外學者所提之取向，研究者歸納休閒內涵輔導取向涵蓋下列三個取向，簡述如下：

1. 「休閒資源輔導」取向 (leisure resource guidance)

偏重於幫助當事人由多種角度瞭解目前或將來有興趣參與的休閒活動，比較屬於資訊的提供，當事人與輔導員的關係通常

不深。

2. 「休閒技能發展」取向 (leisure skills development)

協助發展統整而合乎一般人社會要求的休閒技巧為主，如社會化、社交邏輯思考或身體技巧。必須先瞭解當事者的休閒能力與缺點，故當事者會感受到一些冒險與威脅感。

3. 「休閒生活風格意識」取向 (leisure lifestyle awareness)

以教育性與預防性的協助為主，協助瞭解休閒的本質及對個人生活品質的影響，並探討當事者的休閒能力、價值、態度及環境對自己的影響。此種模式自我探索深度更強，與輔導者的互動越深。

(二) 休閒功能輔導：休閒輔導與心理學、諮商學融合發展出心理治療的模式。著名的有森田治療法、Neulinger (1981)、Tinsley & Tinsley (1981)、Iso-Ahola (1977) 等對輔導治療有具體的貢獻。

1. 森田治療法 (Morita Therapy)

森田療法創於 1920 年代，為日本心理學者森田 (Morita) 所創，其輔導理念，係針對青春期的青少年，增加其自己對「身心發展」與「潛能開發」的瞭解；並進一步增加其內省能力；更進一步希望增進青少年對自我「情緒管理」及「行為控制」的能力。森田法被稱為最簡便的治療方式，1920 年代常被應用於「自閉行為」傾向，或「過渡焦慮」患者的心理治療。在 1990 年代被青木三省 (1996)、鄭照順 (民 87) 等引用於休閒輔導及生活壓力治療，以增加人的「自省能力」、「深層思考」和「創造力」，

尤其對增進「人與自然的和諧」、「人際間情感的增進」有相當的效益，故被列入「休閒輔導」的領域（鄭照順，民88）。

2. 休閒有關之行為困擾取向 (leisure-related behavioral problems)

協助具有某種困擾的人能處理不適當的休閒行為，提昇生活的品質。如矯正不能自拔的賭博習慣。輔導者與當事者的關係更加密切。

3. 休閒的諮商取向 (counseling through activity involvement)

此種取向以休閒為媒介，探討影響當事者生活各層面適應困難的癥結，及各種相關因素，並且經過適當的休閒選擇及相關的措施解決問題。如對一個什麼都提不起勁的人，找出他具憂鬱傾向的各種原因，從而改善。

4. 生命里程碑的發展取向 (Neuinger, 1981)

- (1) Erikson 和 Freud 的人格理論：主張休閒發展是終生的歷程，唯有讓每個人產生內在動機，體驗到高度自由，才能真正享受到休閒，進而提昇生活品質。
- (2) 生命里程碑的活動：在這個遊戲中，每個人必須先猜測自己什麼時候死亡，然後讓當事者寫下自己生命中最重要的人生事件，如出生、入學第一次約會、第一份工作、結婚、生子、重要關係人的死亡、健康與生病等，甚至生活中小而關鍵的事件都會增進或抑制我們的休閒潛力。
- (3) 青少年階段培養出對人事物的開放、樂觀、自信的態度和習慣，發展自己的能力，將來這些都會顯現在工作和休閒的態度中。不幸的是，往往在此時，孩子被錯誤的教導，工作和

休閒是截然劃分的，功課做完以後的時間，才是自由時候、才是休閒時間，才能隨心所欲。

- (4) 個人在學校中的好表現是重要的，會得到成就與讚賞，而放學以後的事就不那麼重要了，因為我們很少在休閒中得到外在的鼓勵。因此，輔導者要協助當事者恰當的完成發展任務，並培養發自內心的發展動機及增進「體驗的自由」，方能真正享受休閒，提昇生活品質。

5. 整體休閒諮商模式 (Tinsley & Tinsley, 1981)

- (1) 根據 Maslow 的需求階梯，主張有效的休閒要全面瞭解當事人的思想、情感、行為，不應將諮商狹隘的侷限在休閒活動的選擇。
- (2) 諮商的第一階段，不應密集性的蒐集當事人的資料，而是以真誠、同理、尊重和當事人建立關係，澄清其問題及需要，並瞭解其對諮商的期待。如當事人說「我想找點事做消遣」，很可能是反應「我很寂寞，也不知如何交朋友」。
- (3) 第二階段輔導者應用具體、面質、立即性、自我表露的方式去促進彼此的認識，再協助其建立目標。如增進作選擇的能力、行為改變、促進自我瞭解、自我成長等。

6. 社會心理學休閒輔導模式 (Iso-Ahola, 1977)

- (1) 主動協助當事者在休閒情境的社會互動中，增進自己的知識和技能，並建立合宜的態度與自我概念等。透過一對一的方

式，運用社會心理學原理，將當事人的心理及其他的障礙盡量消除。

(2) 統整了 Weiner (1971) 失敗歸因論、Seligman (1975) 習得的無助及 Brehm (1966) 體驗的自由等觀念，建立了治療性休閒的心理學基礎。

其他學者，如Loesh (1980) 提出青少年休閒輔導的三層面模式與四個步驟，請參見表2-7、2-8所示。

由表2-7、2-8中發現，青少年休閒諮商所涉及的層面因素相當廣泛，幾乎與職業或教育諮商相當而青少年休閒諮商的四個步驟可視為青少年休閒諮商的過程。

表2-7 休閒諮商的三個層面

層面	分項	內容
情感層面	感情	青少年對休閒活動的概念與參與休閒活動的情緒反應
	態度	青少年對於休閒活動的角色與功能，以及各種休閒活動的意見
	價值	青少年對休閒活動的重要性與參與休閒活動的信念
	期望	對參與各種休閒活動之益處的知覺
	興趣	辨識對個人滿足有助益的休閒活動
	個人特質	參與適宜休閒活動的個人屬性
行為層面	生理	探討青少年目前與預期行為的相關體能狀況
	個人	青少年獨自一人時的目前與預期行為
	社會	青少年與他人在一起的目前與預期行為表現
	環境	青少年參與休閒活動的行為相關環境因素

待續

續表 2-7 休閒諮商的三個層面

層 面	分 項	內 容
認知層面	智 力	青少年參與各種休閒活動的一般心理功能水準
	性 向	青少年參與休閒活動的特殊心理能力
	成 就	參與休閒活動的過去、現在的 相關成就，或未來 潛能
	思考過程	參與休閒活動的資訊獲取過程與作決定的特質類 型
	知 識	青少年參與休閒活動的個人所擁有的資訊

資料來源：改自 Loesch, L. C. (1980). Leisure counseling with youth. The Counseling Psychologist, 9, 55-67.

表2-8 休閒諮商的四個步驟

步 驟	內 容
1.聚會	輔導員與青少年建立投契的關係
2.探索	將前述休閒輔導的三層面模式用在個別當事人身上，在以階段中的諮商相間活動有詳估、進行試檢性與教導性活動與自我評鑑等。
3.行動	當事人開始嘗試性地參與各種休閒活動、獲取資訊、或演練作決定的技巧。在此階段中尤其要注重參與休閒活動的自我覺察 (self-awareness) 與自我評估 (self-evaluations)
4.結束	將前面的相關資訊與領悟加以統合，並引導當事人法選擇有效的休閒活動表現適宜的休閒行為 (leisure behaviors)，隨之結束諮商

資料來源：改自 Loesch, L. C. (1980). Leisure counseling with youth. The Counseling Psychologist, 9, 55-67.

黃德祥（民81a）引用McDowell（1980）所提出的綜合性休閒模式，如下圖2-2：

式，如下圖2-2：

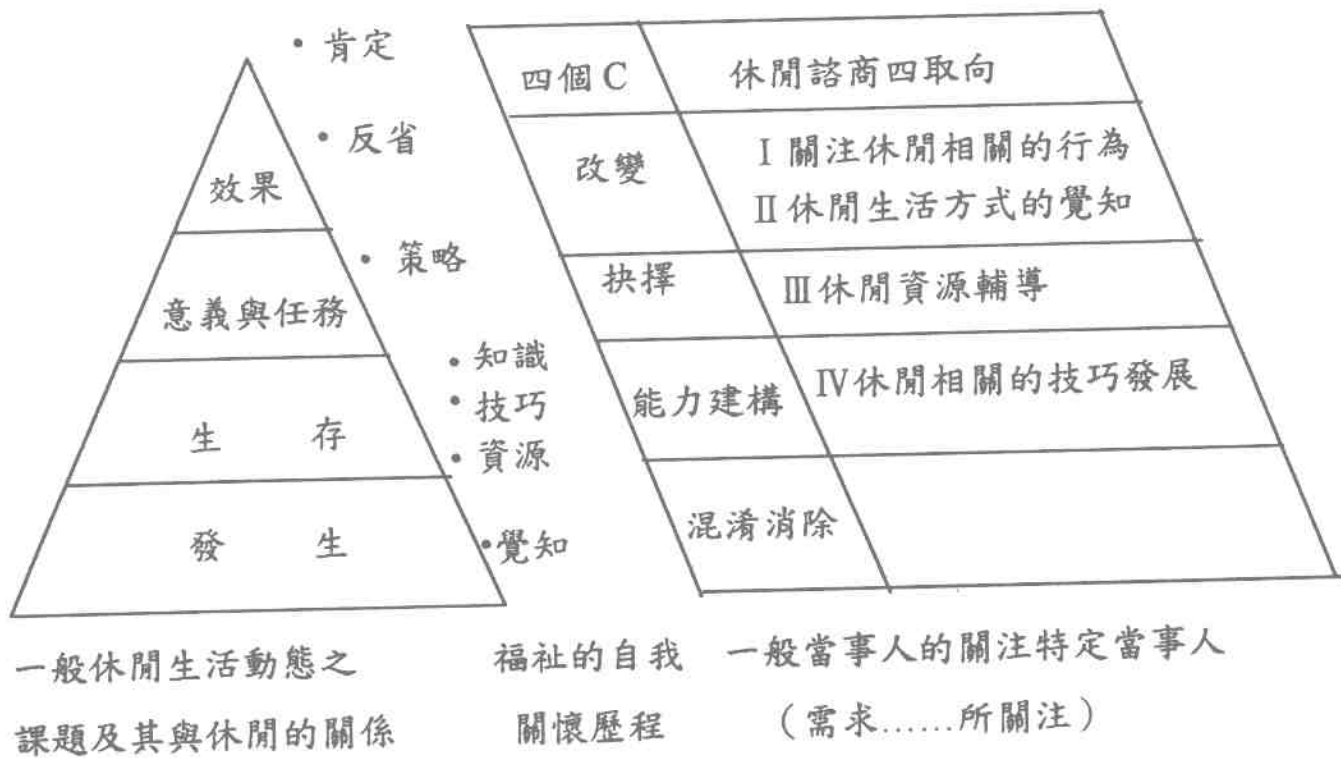


圖2-2 綜合性休閒諮商模式

資料來源：黃德祥（民81b）。休閒輔導與學生發展。學生輔導通訊，21，14-21。

此一綜合性休閒諮商模式除了著重休閒生活相關課題也重視當事人的自我關懷、當事人的需求，與諮商取向等。

首先，問及當事人的休閒生活並探索休閒生活與休閒二者的關係，再分層逐一探索，如詢問「發生了什麼事？」諮商者對於當事人的休閒相關問題加以瞭解，幫助當事人自我覺知；第二層關心與瞭解當事人的生理、心理反應、社會地位、人際關係等與生存有關之課題，重視當事人從事休閒活動所需具備的知識、技巧、資源，目的在於協助當事人，可以在休閒活動中生存；第三層重視當事人的意義與任務，提供適切休閒策略，發揮個人特性並配合休閒活動的需求。最高層協助當事人發揮休閒效果，能夠從實際的參與活動中，肯定自我及反省自身，勇於承擔責任等。

右邊圖四個C層面關注於當事人需求，分別敘述如下：

- 1.混淆的消除：協助當事人降低或消除困惑，積極參與休閒活動。
- 2.能力建構：協助當事人提升休閒相關的能力或知能，達到參與休閒活動的能力水準。
- 3.抉擇：協助當事人多方面利用知能、資源（資訊）、技巧、方法，選擇適合自身的休閒活動。
- 4.改變：隨著當事人自身需求的改變，在參與休閒活動時也能做適當的改變。

另一方面在休閒諮商時，應到的四個諮商取向，分別敘述如下：

- 1.關注休閒相關的行為：協助當事人自我的探索、自我的認知，並協助處理休閒相關的問題，消除困擾與困惑。
- 2.休閒生活方式的覺知：協助當事人發覺自己生活的目標、休閒的態度、價值觀、探索興趣所在、解決疑慮與困難點等。
- 3.休閒資源輔導：協助當事人多加利用休閒資源（資訊），引發內在動機，提高參與程度。
- 4.休閒相關的技巧發展：協助當事人瞭解時間、空間與財力的規劃應用、表現合宜的休閒行為，養成正確觀念，建立良好的休閒運動習慣。

第五節 休閒輔導的應用

一、國外休閒輔導的應用

林一真（84）指出隨著休閒理論的逐漸發展，休閒輔導界亦對實務作了許多嘗試和努力。為了更清楚的闡述不同休閒諮商的範圍、方

法、應用對象及諮商者角色任務，介紹四個較具代表的休閒輔導方案：(一)對一般大學生提供的「普度進階模式」；(二)對重度殘障大學生的「荷翁安內阿」休閒輔導方案；(三)社區與學校合作的休閒輔導方案；(四)在醫院中為精神病患提供的休閒輔導方案。茲分別析述如下：

(一) 普度進階模式

Black、Hutlsman、Seehafer 和 Hovell (1987) 以 Neulinger 的休閒理論架構為主，融合與休閒有關的事業及健康心理學 (health psychology)，發展了一套「普度進階模式」(Purdue Stepped Approach Model, PM) 休閒諮商方案。這個模式是根據 Neulinger 的觀念，使當事人體會更多自由，增進自我控制，因此刻意減少諮商者對當事人的影響。這個模式包含：

1. 最小輔導 (Minimal Intervention, MI)：提供簡單的教育引導課程、自己檢視目標行為、繳小額費用以顯示自己願意主動產生行為改變。在此階段諮商者介入較少。
2. 媒介輔助課程 (Media Assisted Instruction, MA)：使用錄影帶、錄音帶、電腦或文字資料讓當事人自行接觸更多訊息。
3. 最小接觸諮商 (Minimal Contact Counseling, MC)：假如當事人仍然不能解決問題，可安排與諮商者作少數而非定期約會，可用電話、電訊、錄影、錄音帶等方式輔助提供當事人更多訊息。
4. 團體諮商 (Group Counseling, GC)：以收費方式，利用小團體的方式進行。
5. 個別諮商 (Individual Counseling, IC)：針對個人的問題，進行諮商與評估，協助解決問題。

(二) 夏威夷「荷翁安內阿」方案

Voeltz及Wuerch (1981) 在夏威夷大學發展了一套「荷翁安內阿」(Ho'onanea) 的休閒活動課程。Ho'onanea 是夏威夷話，指歡歡喜喜的參加活動。這個活動包括對嚴重殘障學生的休閒輔導，主要分為測驗及訓練兩大部份，謹簡述如下：

1. 初步測量

為了要針對重度殘障者個人的需要及特性設計休閒課程，Wuerch及Voeltz (1981) 首先進行下列測量：

- (1) 休閒活動選擇：此部份測量的目的是在於瞭解殘障者關於休閒的興趣、活動及環境。其中包括以家庭休閒活動調查表 (Ho'onanea's Home Leisure Activities Survey) 測量父母或照顧者對休閒的價值觀及看法。以休閒活動選擇檢核表 (Ho'onanea Leisure Activity Selection Checklist) 測量殘障者從事的休閒活動是否能滿足其需要及家中現在提供的休閒設置及機會。以學生興趣量表 (Ho'onanea Student Interest Inventory) 測量殘障者的休閒興趣。
- (2) 測量技術表現程度：運用「差距分析」(Discrepancy Analysis) 測量殘障者與一般正常人在某項休閒活動的表現差距或者運用「基準線」(Base Line) 去評估學生起點能力適合一系列課程中的哪一個水準。

2. 訓練殘障者作選擇

「荷翁安內阿」課程除了訓練當事人培養一般參加休閒活動的能力以外，特別安排「選擇訓練」(choice training) 的課程，藉以促進當事人自動自發地選擇休閒活動，並可促使休閒治療者更進一步瞭解當事人的興趣。

(三) 社區與學校合作的休閒輔導個案

在美國加州聖塔巴巴拉郡 (Santa Barbara) 曾經推行一項「娛樂治療服務模式」(Therapeutic Recreation Service Model)。這個模式可作為社區與學校攜手推動休閒輔導的典範。基本上，在這項方案中，是以學區為單位聘請一位娛樂治療師，與學區內各校的老師分工合作。治療師幫助小學生瞭解自己的休閒需要及休閒能力，然後由老師接手協助小學生獲得休閒知識，並增進休閒能力。在這個方案中，治療師的職責大致如下：

1. 測量特殊教育班學生的休閒能力。
2. 根據測量結果設計輔導方法。
3. 與級任老師協商。
4. 將學生轉介至社區中適當的休閒機構。
5. 在學校與社區機構中擔任聯絡者，促使學生獲得良好的安置。
6. 向家長及教師提供社區資源的訊息。
7. 應邀提供直接的團體或個別輔導服務，或作教學示範或訓練。
8. 觀察學童參加活動時的進步狀況。

(四) 在醫院中為精神病人提供的休閒輔導

Wolfe及Riddick (1983) 設計了一套十週的團體休閒諮商方法，用以澄清精神病患的休閒價值興趣、需要並且教導病患積極運用社區的休閒資源。這個團體諮商包括六項主題：

1. 尋找有趣的休閒活動。
2. 休閒的益處，其他休閒活動。
3. 休閒風格和優先次序。

- 4.如何有效的善用休閒時間。
- 5.克服享受休閒樂趣的障礙。
- 6.未來的規劃—瞭解社區資源。

雖然在效果評估中，參加這項團體休閒諮商的病人並未有顯著的行為改變，但是這項方案的主題卻可供我們作參考。

二、國內休閒輔導的研究

國內對於休閒輔導的應用，尚屬起步階段，休閒輔導正慢慢地受到學術界重視，期望休閒輔導將來能藉由學校教育全面落實，讓青少年當能有正當的休閒活動與健康的休閒習慣。本研究蒐集國內學者所做之研究，資料整理如下：

(一) 兩性平等的休閒輔導（余嬪，民88）

休閒與遊憩或遊戲活動的性別區隔：男生常被鼓勵競爭的、工具性的、技術性的、精熟的、動態的，與其他表現男子氣概的活動，女性則相對被鼓勵或提供較多的機會表現出女性特質的活動如合作的、柔和的、靜態的、人際導向的、助人的以家庭為主等活動。在遊憩與休閒的領域，如同其他領域一樣，家庭、學校、社會到處呈現男強女弱、男主動女被動、男外女內，男陽剛女陰柔的刻板印象與現象。

同儕團體的壓力與兩性休閒區隔的後果：男生休閒時的「兄弟哥兒們」的感情一旦建立，即使有時該活動並無明顯陽剛特質時，往往女性也很難加入，反之亦然。許多男女生在學校參與休閒活動時，缺乏與異性往來的機會，也甚少有社交技巧的訓練，容易造成以後步入社會或休閒時，常常會緊張，不知如何自處，而很不自在。

休閒中的性別刻板印象與歧視：由於在父權社會中，女性常是弱

勢，在休閒方面也常是被歧視的對象。如在體能或智能活動上，「女必不如男」的以偏蓋全現象等。

休閒中兩性平等的原則與建議：許多實證研究發現深度投入某些轉換形式的休閒活動，對個人未來的發展有相當大的助益，而在休閒時的性別區隔、刻板印象、甚至歧視，基本上是影響兩性潛能的開發，因為唯有在休閒時有充裕的機會自由自主，個人才有機會認識自己、做更多的嘗試和達到自我實現。男女兩性的休閒都應被鼓勵在生理、心理、社會、智能、精神個層面的試探與均衡的發展，給予男、女生機會培養自我責任感、能承擔自己休閒行為的後果、能為自己的休閒經驗的品質負責。

二、特殊學生之休閒輔導（陳賦零，民81）

- （一）為何資優生需兼顧休閒生活：促進資優生努力的原動力；更懂得安排作息；文化交流、容納異己；調適心靈、適應社會；實現自我、過積極人生。
- （二）教師應如何幫助資優生利用休閒生活：教師應提供生活指引，幫助做心理調適，再呈現多樣化的休閒活動，供其選擇自己的最愛；輔導他們多交益友；建議學校充實休閒設備；敦聘才藝專家蒞校指導學資優生；對於休閒的意義及好處，應具正確的認識並廣為宣揚。
- （三）視障、聽障生的休閒輔導：視障生方面培養其音樂方面的能力，視障生方面可鼓勵學習舞蹈等，這些休閒技巧都可以幫助培養他們的創造力。同時學校應考慮盲聾生的感官限制，休閒設施需專為他們而設計不同的設備，並將休閒觀念擴及此類家庭。

- (五) 學習障礙學生：藉由休閒活動點綴沒有成就感的學習，幫助建立自信，豐富學習內容並減少失敗的痛苦。
- (六) 智障學生：智障學生的知、動訓練課程可以擴充，除了課堂上的練習，教師應鼓勵他們在日常生活中練習，也不失為一項有益的休閒技巧。
- (七) 情緒困擾學生：這類學生若能發展正常休閒生活，就不會有情緒困擾的問題了，輔導者應先察覺他們的焦慮、恐懼、消沈等心理狀況的起因，針對這些原因加以解決，提供溫暖、包容的情境再給於一些休閒指引，介紹熱心的同儕予以開導，甚至陪同參與休閒活動。
- (八) 肢障或病弱生：這類學生有可能礙於行動或病弱拒絕動態的休閒活動，可鼓勵他們不閉因為身體殘缺而限制自我，鼓勵參與多樣的休閒活動，讓其從休閒生活中發洩鬱悶的情緒。

資優生蒲仲強從每天慢跑的習慣，醞釀更多數理科技的點子；盲人歌手史提夫汪德從音樂中，找到生命的意義；林惠明用足部代手。畫出一幅幅的優雅的仕女畫；第一位聾啞國際籃球裁判的籃球生涯奮鬥歷程；智障藝術博士開畫展；肢障者在殘障奧運的傑出表現，這些特殊的學生從休閒生活中得到成功的喜悅或生命的啟示，也說明他們與一般人一樣對休閒生活的需求一樣的重要，甚至迫切。

三、一個青少年休閒輔導模式之探討（劉安屯，民84）

救國團基於社會與青少年的需要，於民國50年暑期舉辦墾丁育樂營此為「幼獅育樂營」的前身，以在生活上適應困難的違規犯過青少年為對象，透過大自然的薰陶、自強活動的啟發，及專業輔導的導引

，協助他們克服生活與心理的適應困擾。從墾丁育樂營至幼獅育樂營歷經34個年頭參與輔導的工作包含有臺北市教育局、學校老師、軍警單位、社會熱心人士、救國團「張老師」。以時間與工作要點可分成四個重要階段：

- (1) 第一階段（萌芽期），民國50-58年，主要由基金會與治安及軍事單位合辦，內容著重於教育性、戰鬥性的營中育樂活動。
- (2) 第二階段（探索期），民國59-64年，救國團「張老師」與陸軍明德訓練班合辦。活動內容除原有活動外，並加強專業輔導的內容，增加駐營輔導員，育樂營結束後，由「張老師」加強學員之追蹤輔導。
- (3) 第三階段（建制期），民國65-69年，由「張老師」結合臺北市政府教育局、警察局少年隊及國際獅子會等辦理，定名為「幼獅育樂營」，設置輔導、生活、課務、活動、研究等組。
- (4) 第四階段（成長期），民國70年開始，由臺北市政府教育局結合「張老師」共同辦理，學員皆為臺北市各國中有適應困難之青少年，活動內容除原有的戰鬥性、教育性、輔導性課程外，更加入康樂性活動。學員透過學校報名後，並加強輔導員於營前訪視家庭，促進家長及學員對營隊的瞭解，尊重學員參加意願，並於民國74年運用行為改變技術「代幣制度」於營中活動，使輔導性理論與實務更加完整。在育樂營結束後之延續輔導辦理「親子週末營」、「教師座談會」增進親子與師生間的溝通機會，並建立良好溝通模式。

幼獅育樂營的目標為建立輔導學員之良好輔導關係；培養正確的生活態度、積極的人生觀；協助學員自我瞭解，激發潛能；培養正當

休閒娛樂；促進良好的人際關係行為；培養悅納自己的態度；提供升學就業輔導資訊；改善學員適應不良行為，學習良好的行為模式。活動方式包括戰鬥性、教育性、輔導性、康樂性、生活教育、教師及家長參觀訪問等活動，並在活動結束後做延續輔導，成效為協助青少年瞭解自我、肯定自我、協助訂定生活目標、確定人生方向、促進人際關係、增進生活適應能力、發展健全的人格。

四、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 (洪貴真，民85)：

羅契斯特青少年輔導中心(Y2Y)，於西元1984年8月在美國紐約州成立，當時有鑑於都會中心的菸酒毒品氾濫，青少年酗酒開車，未婚懷孕及種族衝突糾紛所設計的休閒輔導方案，以協助青少年在適當的督導與安全的環境下玩耍及接受治療減低街頭的犯罪案例。Y2Y的使命乃是透過休閒活動為主軸，協助青少年瞭解新知識，改變態度，養成健康的習慣，訓練其成為有熱忱的青少年大使為營造祥和的家庭、學校及社區而努力。Y2Y是以同儕團體的輔導方式、夥伴式的經營、青少年與成人聯合座談會三個構想，根據以上的構想，採取以下幾個步驟以培植社區知識青少年及成人成為休閒活動輔導方案的領袖。主要的四個步驟如下：

- (1) 教育發展及休閒輔導與領袖訓練，舉辦如休閒活動安全法律條文、醫療護理、衛生常識、人際關係與溝通技巧訓練班，以增強工作人員的說服及表達能力、團體協商及矯治性輔導網路。
- (2) 休閒活動與空間開發的設計，設計規劃育樂活動方案及開發休閒場地與空間以取代酗酒、開車、吸毒與抽煙並聯合藝文界、

軍事單位、大學院校舉辦各項休閒活動。

- (3) 個人成長團體互動營，乃是以增強成人及青少年成長空間為主，所舉辦的成人及青少年聯盟座談會，旨在考量成人及青少年對休閒活動的體認，以休閒活動創事業，以專業技巧創民間休閒事業與輔導為主題的座談會，連結周邊數區人士、教師，腦力激盪以求輔導工作之改進。
- (4) 健康祥和社區理念的宣導，講求社區環境的改造，永續經營社區之理念。透過休閒輔導協助青少年瞭解新知識，改變態度、養成健康習慣，營造祥和的家庭、學校及社區。

Y2Y強調發展性、預防性的教育青少年休閒輔導的功能並進而導進營造健康祥和的家庭、學校、社區的總體。

第三章 研究設計

本研究旨在瞭解國立水里商工學生休閒生活情形與實施休閒輔導狀況。本章擬分成五節加以敘述：第一節介紹研究架構；第二節為研究程序；第三節調查工具的編製；第四節調查實施；第五節資料的處理。茲逐一敘述如下。

第一節 研究的架構

本研究架構乃根據研究動機、目的與相關理論文獻探討的結果，針對國立水里商工學生休閒生活情形部分進行瞭解，本研究架構，如圖 3-1 所示：

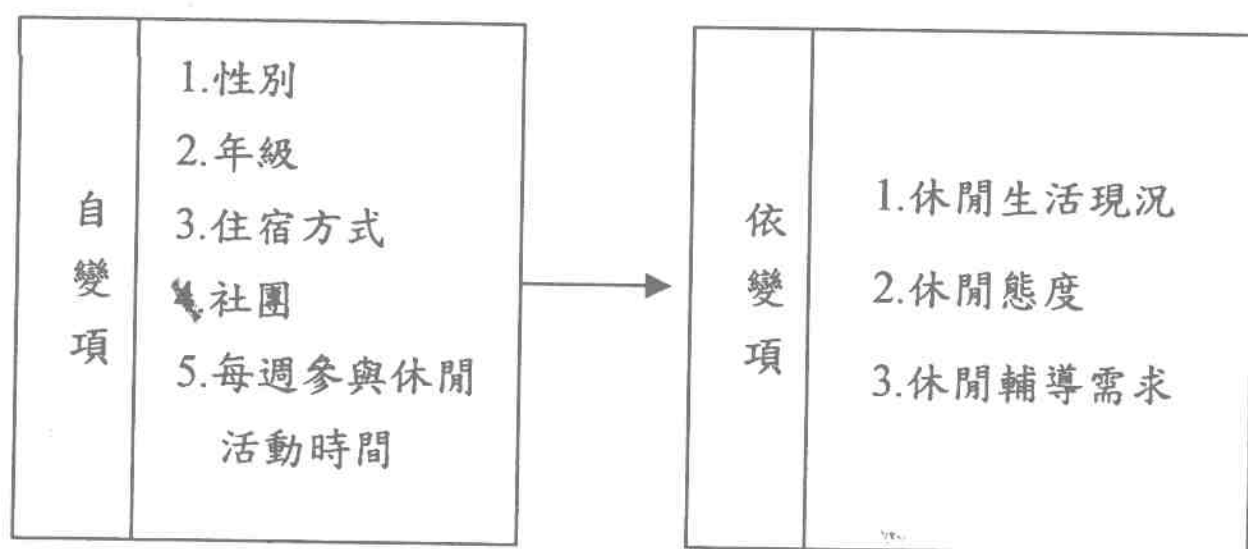


圖 3-1 研究架構

由上述之研究架構圖可知，本研究變項包括自變項、依變項二類，茲說明如下：

一、自變項：

(一) 性別：分男、女學生兩組。

(二) 年級：分一年級、二年級、三年級三組。

(三) 住宿：分為校外租屋、學校宿舍、親友家庭、住在家裡四種。

(四) 社團（共計 39 個社團）：

1.體育性：籃球社、網球社、排球社、桌球社、壘球社、羽球社、跆拳道社、高爾夫球社、瑜珈社。

2.藝術性：美術社、攝影社。

3.音樂性：合唱團、吉他社、軍樂社、國樂社。

4.舞蹈性：土風舞社、舞蹈社、原青社。

5.文學性：和風社、英語會話社、校刊編輯社、詩社、讀書會社、法語會話社。

6.休閒技藝性：美容社、插花社、電影欣賞社、蔬果雕刻社、餐飲竹藝社、電腦繪圖社、軟陶社、紙藝社、橋棋社。

7.成長性：團契、佛學社。

8.服務性：童軍社、春暉社、糾察服務社、廣播社。

9.其他。

(五) 每週參與休閒活動的時間：分為一～二小時、二～三小時、三～四小時、四～五小時、五小時以上。

二、依變項

本研究之依變項為休閒生活現況、休閒態度和休閒輔導需求，分別說明如下：

- (一) 休閒生活現況：包含參與休閒活動的動機、無法參加休閒活動的原因、心情不好時所從事的休閒活動、參加學校社團的收穫、學校提供的休閒活動服務、最常從事的休閒活動與最想從事的休閒活動。
- (三) 休閒態度：是個人對休閒所抱持的態度，也就是說個人在從事休閒活動的想法、情感和行為，因此本問卷在休閒態度方面包含有認知、情意、行為三個層面。
- (四) 休閒輔導需求：包含對意義與功能的需求、能力與技巧的需求、內涵與資源的需求、自我探索的需求。

茲分別就其在問卷中所佔之題數，做一整理如下表 3-1：

表 3-1 問卷題號分配

	因 素	題 號
休閒生活現況	參與休閒活動的動機	1
	無法參加休閒活動的原因	2
	心情不好時從事的休閒活動	3
	參加學校社團的收穫	4
	學校提供的休閒活動服務	5
	最常從事的休閒活動	6
	最想從事的休閒活動	7
休閒態度	認知層面	1、2、3、4、9
	情意層面	5、6、7、8
	行為層面	10、11、12
休閒輔導需求	意義與功能的需求	1、2、3、4
	能力與技巧的需求	7、8、9
	內涵與資源的需求	6、14、15
	自我探索的需求	5、10、11、12、13、16、17、18

第二節 研究程序

本研究在確立研究主題之後，即開始著手蒐集休閒理論、青少年休閒活動和休閒輔導理論等相關文獻及廣泛參閱相關研究問卷，由研究者者自編「高職學生休閒活動調查問卷」，以作為本研究蒐集資料之工具。同時著手進行研究的準備工作，並與輔導教師會晤訪談。本研究程序流程如下圖 3-2 所示：

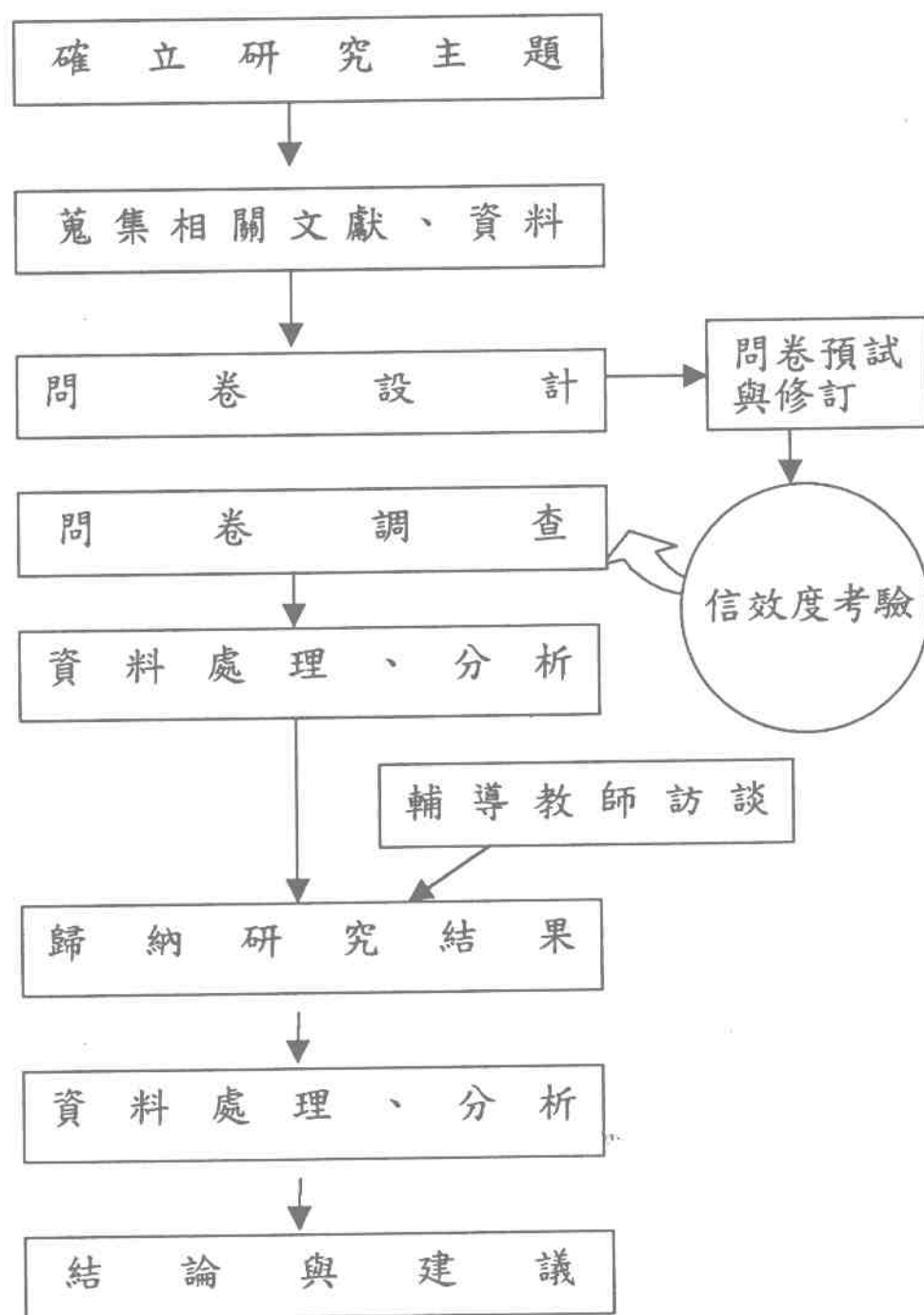


圖 3-2 研究程序