

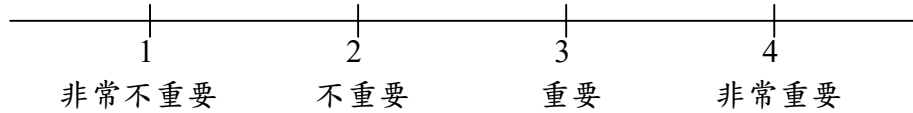
## 休閒的多樣性

### 一、暖身活動

- 問您身邊的兩個人(對象不限,只要他願意)

-什麼是休閒?(不要和他討論,直接聽他的回答)\_\_\_\_\_

-休閒對他來說有多重要(他會選多少呢?)



個案1\_\_\_\_\_

個案2\_\_\_\_\_

- 在休閒時間中,他最常做的三件事是什麼?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

主計處進行的「台灣地區國民時間運用調查」及「社會發展趨勢」中皆顯示,國人自由時間中最常從事的活動為: \_\_\_\_\_ ; \_\_\_\_\_ ; \_\_\_\_\_

根據一項全國性調查,有2/3的美國人認為休閒和工作一樣重要,甚至休閒比工作還重要!!!

#### 【不同世代的休閒觀】

最年老的一代:1920年左右出生 > 休閒遊憩被視為罪惡感

下一代: 1920-1940年左右出生 > 休閒是辛苦工作所換來

再下一代: 二次戰後出生

最後一個世代:1960-1980年左右出生 } 休閒並非工作的附屬

別人眼中休閒的定義是不是五花八門,要以系統化的方法來檢視休閒是很困難的?從這麼多的回答中您能歸納出到底什麼是休閒?要用什麼方法來歸類?

從大家所提出的答案中你能歸納出可以定義休閒的概念嗎?

### 二、何謂休閒: 休閒可以從時間、活動、地點及體驗的觀點來定義

【以時間的觀點來定義】: 在生活中,有較多自由可以做自己想做事的時間

89年主計處調查結果

-必要時間: 每日平均(全週平均) 花費之必要時間(睡眠、用膳、盥洗、沐浴、著裝及化粧) 10小時54分,較八十三年延長10分鐘

-約束時間: (工作、上學、通勤、家務及購物等) 7小時1分,較八十三年減少27分鐘

-自由時間: (休閒、休養、社交) 則占6小時5分,較八十三年增加17分鐘。

93年主計處調查結果

-平日: 必要時間:10小時49分; 約束時間:8小時09分; 自由時間:5小時53分

-週末: 必要時間:11小時23分; 約束時間:5小時34分; 自由時間:7小時58分

-週日: 必要時間:11小時43分; 約束時間:4小時00分; 自由時間:9小時11分

<下表為主計處80年代所採用的表格,請您以一個平日為例完成下表。在填寫的過程中如遇到困難或不清楚的地方,請先不要發問,將問題記錄下來,並思考解決之道>

問題: \_\_\_\_\_ 解決 \_\_\_\_\_

問題: \_\_\_\_\_ 解決 \_\_\_\_\_

問題: \_\_\_\_\_ 解決 \_\_\_\_\_

國立新竹教育大學體育學系休閒活動理論與實務

作息項目	必要時間			約束時間							自由時間											作息項目(代號)	
	1. 睡覺	2. 盥洗衛生	3. 用膳	4. 通勤	5. 工作	6. 上學	7. 作家事	8. 購物	9. 進修	10. 看電影	11. 閱讀書報	12. 拜訪親友	13. 參觀旅遊	14. 娛樂	15. 運動健身	16. 宴飲應酬	17. 宗教活動	18. 自願服務	19. 看病醫療	20. 休息	21. 其他		
0000-0030																							
0030-0100																							
0100-0130																							
0130-0200																							
0200-0230																							
0230-0300																							
0300-0330																							
0330-0400																							
0400-0430																							
0430-0500																							
0500-0530																							
0530-0600																							
0600-0630																							
0630-0700																							
0700-0730																							
0730-0800																							
0800-0830																							
0830-0900																							
0900-0930																							
0930-1000																							
1000-1030																							
1030-1100																							
1100-1130																							
1130-1200																							
1200-1230																							
1230-1300																							
1300-1330																							
1330-1400																							
1400-1430																							
1430-1500																							
1500-1530																							
1530-1600																							
1600-1630																							
1630-1700																							
1700-1730																							
1730-1800																							
1800-1830																							
1830-1900																							
1900-1930																							
1930-2000																							
2000-2030																							
2030-2100																							
2100-2130																							
2130-2200																							
2200-2230																							
2230-2300																							
2300-2330																							
2330-2400																							

類別	代碼	作息活動項目
生活起居	01	睡覺(含午睡)
	02	盥洗、沐浴、如廁、刮鬍子、著裝或化粧、理髮、美容保養等
	03	用餐(含吃宵夜)
工作或上學	04	通勤或通學
	05	工作(含加班、兼職)
	06	上學(含校內課後輔導)
	07	進修、研究、補習(閒暇時間為充實本身知識或技能之學習)
	08	做功課
家務	09	做家事、照顧家人及教養子女(含指導子女做功課)
	10	購物或至機關、行號洽辦事務(如上市場、家電送修或至銀行存提款等)
視聽活動	11	收看有線、無線及衛星電視(不含影帶及影碟)
	12	收聽廣播、聽音樂
	13	閱讀報紙
	14	閱讀雜誌(如週刊、雙週刊、月刊、季刊、年刊)
	15	閱讀休閒書籍
	16	使用網際網路(如接收電子郵件、蒐尋網路資料、看網路新聞、玩線上遊戲等)
	17	看電影(影帶、影碟)、唱KTV
健康、休閒	18	運動
	19	郊遊、渡假、戶外休閒活動
	20	逛街
	21	看展覽、表演
	22	彈奏樂器、下棋、玩牌、打電動、書畫、手工藝、園藝或其他休閒娛樂
	23	宗教活動(如讀經、打坐、禱告、祭拜、廟會活動、作禮拜等)
	24	休息、放鬆
	25	看病、療養(含健康檢查)
社交、公益	26	應酬或婚喪喜慶
	27	親友相聚、會面及聊天等(含打電話)
	28	社會公益活動(如社區服務、志工及參加慈善活動等)
其他	29	其他(請於備註欄說明活動內容)

時間	作息活動項目 (請填代碼)		備註 【「29其他」 或特別情形者 ，請說明】
	主要活動	次要活動	
0時			
30			
1時			
30			
2時			
30			
3時			
30			
4時			
30			
5時			
30			
6時			
30			
7時			
30			
8時			
30			
9時			
30			
10時			
30			
11時			
30			
12時			

從時間的觀點來定義休閒雖受許多研究者的青睞，不過也面臨一些挑戰。

『優點』清楚說明自由時間是休閒的必要條件，也就是沒有自由時間休閒不可能會發生  
可以量化，也就是計算出這段時間在個人生活中的分量，做為不同比較之用

『缺點』難以分辨約束時間與自由時間的界線，也就是哪些是工作，哪些是休閒

“自由”這兩個字很難界定，有自由時間也須能自由選擇，另在不自由的情形下也可能體驗休閒

某些人的自由時間難以判定(退休者、學生、家庭主婦、失業者、臥病不起、教授、遊民)

【以活動的觀點來定義】：界定某些活動是休閒活動，當從事這些活動時就是在休閒

大眾媒體類	看電視、看VCD(DVD)、上網、聽廣播、看電影、玩電視遊樂器、閱讀報章雜誌、看小說、漫畫、看演唱會及看現場比賽...
文化活動類	去圖書館、國內外旅遊、社會服務活動、參觀資訊展、名勝古蹟、文藝展、主題公園、花園、戲劇表演、聽演講及參加研習會...
運動類活動	溜直排輪、滑板運動、慢跑、游泳、籃球、棒球、羽球、桌球、保齡球及高爾夫...
社交活動類	訪友聊天、逛街購物、駕(騎)車兜風、約會、宗教團體、社團活動、朋友聚會、交友聯誼、PUB及KTV...
戶外活動類	攀岩、郊遊、登山、健行、散步、釣魚(蝦)、園藝活動、徒步旅行及露營野餐...
嗜好活動類	玩樂器、逛書店、飼養寵物、化妝打扮、沈思、休息、學習各種語言、打麻將、蒐集及吃零食...

『優點』從活動的觀點來定義,有一個好處是可以分門別類

讓人直接聯想他就是在休閒

『缺點』沒有一份活動明細表可以包羅萬象，涵蓋所有活動，也沒有人敢肯定的說當某人從事某項活動時，他就是在休閒

沒有任何活動對參與者而言可以永遠被視為休閒

【以體驗的觀點來定義】：任何人都可以擁有自由時間，但不是每一個人都會擁有休閒。因為自由時間只是計算、歸類時間的一種方法，而休閒則是人類的心思狀態(state of mind) 動機類型

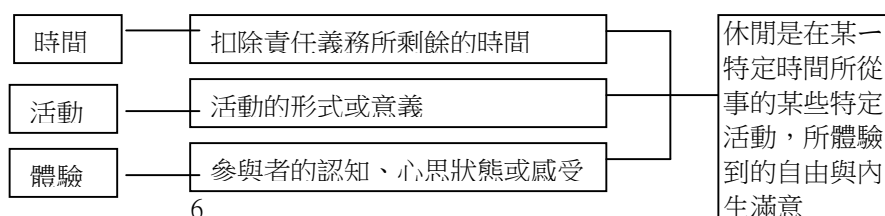
	外在	內在
受限的 自由的	Pure job	Pure work
	Leisure-job	Pure leisure

『優點』以「知覺自由」「控制信念」來詮釋休閒，重點在個人相信自己是自由的，並且能自我掌控活動

符合休閒就是為了體驗活動本身的樂趣，自由選擇參與某項活動的行為

『缺點』沒有考慮到活動/行動的觀點，如純粹為樂趣自由的體驗，有其他行為可替代參與的體驗有許多(輕鬆、通順、流暢、焦慮...)哪些狀態下才是休閒呢？

【綜合的觀點來定義】



## 二、休閒的相關概念

【遊憩】(recreation)：使一個人在工作之後再度恢復活力 (re-creation)；如果把休閒看作時間，那麼遊憩就是在休閒時間內所從事的任何活動。

雖然和休閒很像，不過遊憩強調對活動的反應，而非活動本身，這也說明遊憩的情感要件和休閒無關，也就是要能re-create(re-create強調個人及社會利益)。

【遊戲】(play)：遊戲是一種帶有自發、自我表達等的天真特性，並且非嚴肅的休閒活動。也因為少了嚴肅性，因而得以讓互動自由發展；也因為遊戲是休閒行為中自發性最高的形式，因此它的發生需倚賴參與者的同意與共識。

『遊戲必須具備以下的要素』

1. 自願的行為
2. 與「日常生活」有一段距離
3. 有時間和空間的規劃和限制
4. 並非重要活動，但非常吸引參與者
5. 受規則的約束
6. 促使遊戲者形成私下的秘密社會團體

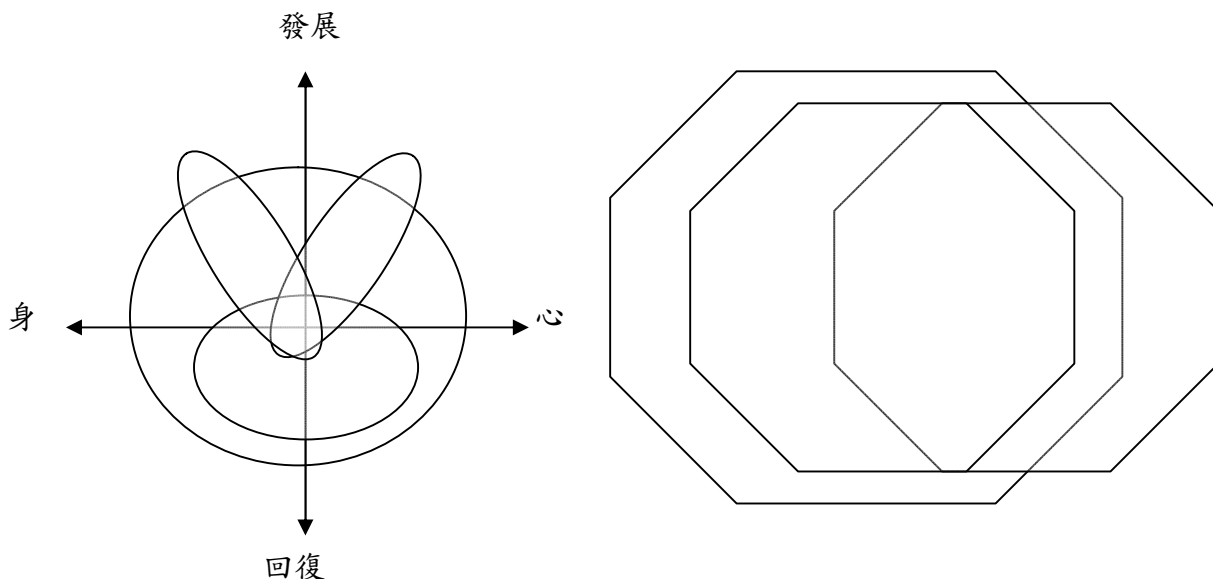
『遊戲的四種類型』

1. 對暈眩感的追求→原地轉圈、雲霄飛車
2. 機運遊戲→賭博、撲克牌
3. 模仿→家家酒、角色扮演
4. 比賽→運動競賽

【運動】(sports)：運動是休閒涉及規則性競爭時的體育活動，它是一種需要體能競爭，並且有規則遵循的競賽。

1. 體能損耗
2. 規則
3. 運動技巧

【觀光】(tourism)：觀光是人們短暫離開工作與居住的場所，選取迎合其需要的目的地，作短暫性的停留，並從事相關遊憩活動。



### 三、自由時間的增加

#### 【聖日、假日與紀念日】

-有些假日是源自宗教的慶典，但是也有其他假日是源自於慶讚春天與豐收的嘉年華會。

-文明發展日益複雜與都市化造成帝國的興起，同時也伴隨著愛國主義與民族情感產生。逐漸增添許多慶祝軍事勝利、尊敬軍事或宗教領袖或是紀念國家發展歷史上的重大事件。

-各個國家之間仍有許多不同的法定假日存在。例英國在一年一度的聖誕節、新年元旦及聖靈降臨週（復活節後第七個星期天之後的幾天時間，尤指該週前三天）期間是不用工作的

-星期日：專門訂出一天做為休息或是舉行宗教儀式的傳統概念。十六世紀的「清教徒運動」（Puritan movement）所訂定的「主日」（the Lord's Day）才被解釋成為安息日，並開始有法律規定人們在這一天必須休息、保持平和寧靜及舉行宗教儀式。

-週休連假：「神聖星期一」（Saint Monday）源自於勞工創造屬於他們自己的假日，大部分的運動賽事，像是：板球比賽、職業拳賽、鬥獸比賽及賽馬等都是在星期一舉行，這個「小假日」（small holiday）的存在，為以後週休二日的實行做好準備。

#### 【工作時數減少】

-勞動生產力的增加，工會的努力，聯邦政府支持工時縮短的政策

- 19世紀末期一天工時10-11小時
- 1890年代9-10小時
- 20世紀8小時

- 1929經濟大恐慌

【薪資的增加、較晚進入勞動市場、晚婚、子女較少、較早退休且平均壽命增加】

### 四、我們如何利用時間

#### 【時間飢荒】：時間永遠不夠用

1. 下一刻總是有事情等著要去完成
2. 內心呈現混亂狀態，永遠沉浸在壓力與焦慮中
3. 我們偏好短利、簡短的交談、對話、聲音，以及快速方便的微波爐

#### 【時間深化】：建立起一種同時做完兩件事情的能力

1. 試圖加速在特定活動上所花費的時間（在車上瀏覽國家公園的景色而不下車）
2. 用可以快速完成的活動來取代需要較長時間的活動（以較不花費時間的壁球取代網球）
3. 同時做很多件事情（邊吃晚餐邊看電視）
4. 很準確的利用每一分一秒來安排休閒活動