

## 休閒的多樣性

## 課前暖身

- 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?)



- 在休閒時間中,他最常做的三件事是什麼?
- 把它記錄下來,等一下會用到喔...

## 最常從事的活動

- 十五歲以上國人自由時間之活動中,以「**看電視**」時間最長,每日平均花費**2小時19分**,占國人自由時間的五分之二。與家人相聚、個人靜思等**休息、放鬆**居次,占**50分鐘**; **進修研究及看報紙、雜誌或上網**等亦分別占**25分鐘**及**22分鐘**。(89年調查)

## 休閒的重要性

- 1.根據統計,在人的一生,只有**3/10**時間是在工作
- 2.假設你活到**75歲**,將會有**156,000**個小時的自由時間
- 3.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!!!**

## 休閒的重要性

- 休閒與個人
  - 自我表現、友誼、心理健康、專注、休息與放鬆、嘗試新奇事物、認識朋友、家庭和諧、自我測試、滿足個人期望...
- 休閒與社會
  - 降低社會問題、減少醫療支出、經濟繁榮、社會整合...

## 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

## 回到您所調查的問題

- 別人眼中休閒的定義是不是五花八門
- 其實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是什麼是休閒?
- 這些答案都可能出現在您所問的人的回答裏
  - 自由時間、放鬆、做自己想做的事、做完該做的事後，剩餘的時間

## 何謂休閒？

- 要定義休閒是不是很難? 因為...
  - 因為休閒不限定於特定場所
  - 也不限定於某些活動名稱

不過你已經開始發現可用來定義休閒的一些概念：  
時間、活動、地點、心靈狀態



## 從「時間」的觀點來定義

1. 在生活中，有較多自由可以做自己想做事的時間  
例如：週末、下班或下課後時間、寒暑假

2. 完成生活實際需求後的剩餘時間

93年台灣地區  
自由時間運用

睡覺、盥洗、通勤  
吃飯、有償工作(求學上課)  
照顧小孩



- 您同不同意休閒是完成生活實際需求後“剩餘時間”的觀點
- 那麼以時間的觀點來定義休閒有什麼好處?
  - 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
- 如果不是,您要用什麼觀點來反對呢?

## 要將休閒定義為「自由時間」同樣很難界定

自由時間通常指的是不需要為經濟所得賣命的時間

1. 難以分辨義務時間與自由時間的界線,也就是哪些是工作,哪些是休閒

例如：陪客戶打高爾夫、陪家人逛街

還有什麼例子呢？

1. 上教堂是義務 or 自由？
2. 喝下午茶是必要嗎？
3. 洗車是工作或休閒？

## 2. 某些人的自由時間難以判定

退休者、學生、家庭主婦(夫)  
失業者、臥病不起者、教授  
遊民

### 3. 相反的「休閒」可能在某些不自由的情況下出現

- 被父母親強迫上網球課的青少年，可能在這門課當中「體驗休閒」
- 在享受假期之前，在小的連腳都無法伸直的空間裡坐了好幾個鐘頭，但是在到達目的地之後仍可能體驗到「休閒」

在大多數自由的前提下人們較有可能體驗休閒，不過在不自由的情況下，休閒也是可能發生的

### 時間觀點-總結

- 時間的觀點：在生活中完成生活需求後，可以自由選擇自己想做事物的時間。
- 優點：自由時間是休閒的必要條件，沒有自由時間，休閒就不可能發生；時間觀點的另一個好處是可以量化，也就是計算自由時間的多寡。
- 缺點：有些人的自由時間很難認定，另外自由和義務的界線有時很難分辨。

### 從「活動」的觀點來定義

- 休閒也可以被定義為某些特殊形式的活動，也就是可以很認真但沒有像工作般必須要做的活動
- 一系列分門別類，出於「自願」且「愉悅」的活動

例如：6大類的休閒活動

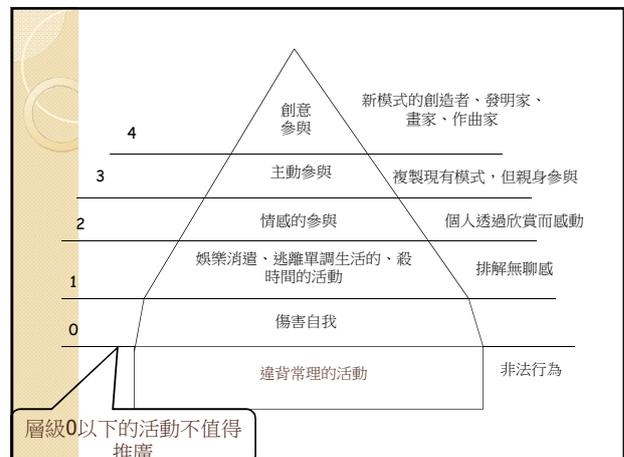
1. **大眾媒體類**：看電視、看VCD(DVD)、上網、聽廣播、看電影、玩電視遊樂器、閱讀報章雜誌、看小說、漫畫、看演唱會及看現場比賽
  2. **文化活動類**：去圖書館、國內外旅遊、社會服務活動、參觀資訊展、名勝古蹟、文藝展、主題公園、花園、戲劇表演、聽演講及參加研習會
  3. **運動類活動**：溜直排輪、滑板運動、慢跑、游泳、籃球、棒球、羽球、桌球、保齡球及高爾夫
  4. **社交活動類**：訪友聊天、逛街購物、駕(騎)車兜風、約會、宗教團體、社團活動、朋友聚會、交友聯誼、PUB及KTV
  5. **戶外活動類**：攀岩、郊遊、登山、健行、散步、釣魚(蝦)、園藝活動、徒步旅行及露營野餐
  6. **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
- 還有哪些其他類型，是你常參加的休閒活動？

### 優質休閒

什麼樣的休閒是好的休閒？

#### ■ Nash (1953)的分類與金字塔模型

1. 原創性活動：發明家、畫家
2. 模仿他人但親身並主動參與的活動：臨摹書法
3. 情感性參與的活動：聽音樂會、參觀畫廊
4. 娛樂消遣、逃離單調、殺時間的活動：電視
5. 傷害自我：以煙蒂刺燙手臂追求刺激感
6. 違法活動：飆車



## 將休閒定義為活動的議題

- 有許多的活動都可以做為休閒活動的定義, 但卻沒有辦法一一羅列
- 不過從活動的觀點來定義, 有一個好處是可以分門別類
- 沒有任何活動對參與者而言可以永遠被視為休閒
  - 例如: 打籃球, 對你我而言是休閒  
但是, 職業選手打籃球是為了工作賺錢



- 沒有任何活動對參與者而言可以永遠被視為休閒
  - 例如: 看到操場上很多人在散步  
看到海邊很多人在釣魚

## 活動觀點-總結

- 活動的觀點: 休閒被視為某些特定形式的活動, 但和工作不同, 出於自由意願, 並可從活動中獲得愉悅之感受
- 優點: 可以讓人直接聯想, 並可以分門別類
- 缺點: 無法羅列全部活動名稱, 並且沒有一項活動名稱可以永遠被視為休閒

- 有錢、有閒的人就可以擁有
- 格上
- 會意字(人在口中)
  - 休
  - 閒



		動機	
		外在	內在
知覺自由	受限制自由	純做事 休閒做事	純工作 純休閒

## 從「體驗」的觀點來定義

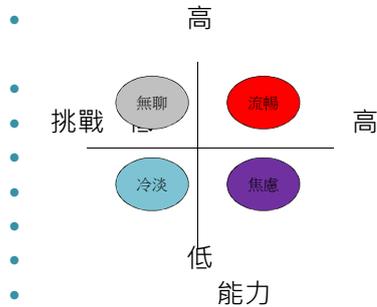
- 亞里斯多德: 跳脫生活的必需瑣事
- 莊子: 逍遙遊(逍遙: 自由自在、悠閒、無憂無慮, 是一種精神的解放)
- 任何人都可以擁有自由時間, 但不是每一個人都會擁有休閒。因為自由時間只是計算、歸類時間的一種方法, 而休閒則是人類的心思狀態(state of mind)
- 優點: 以「知覺自由」「控制信念」來詮釋休閒, 個人相信自己是自由的, 並且能自我掌控活動
- 缺點: 沒有考慮到活動/行動的觀點



## 將休閒定義為體驗或心靈狀態的議題

- 只要我喜歡, 有什麼休閒不可以!
- 有些人在吸毒後, 覺得自己能飛, 而從高樓上跳了下來...  
追求一時快感, 喝完酒再超速飆車, 而車毀人亡...  
心理上的感受是休閒, 但是結果是 **自我毀滅**

## 4 channel model

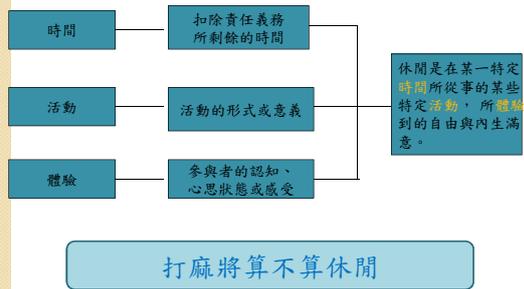


## 體驗觀點-總結

- 體驗觀點：休閒是從日常生活中的瑣事跳脫，讓人感受到無所事事，無憂無慮的愜意。
- 優點：強調知覺自由和內在動機，符合休閒就是自我選擇的活動，為了體驗樂趣的觀點。
- 缺點：沒有考慮到行動的觀點，也就是要身體力行。

## 綜合的觀點

- Kelly(1990)



## 其他觀點

- 行動的觀點
  - 休閒是參與者實際付諸行動，而不該只是一種感受或心情而已。
  - 透過行動，個人和週遭環境產生互動
- 自我實現的觀點
  - 運用個人的天賦與才能積極的投入活動
  - 認真休閒

## 「休閒」的概念是否適用於所有人？

- 性別的議題 1 2 3  
如果休閒是工作之餘的時間，那婦女能擁有嗎？  
活動：全家的露營，婦女變成在外面做家務事  
女性為何不利呢？
- 休閒的概念是否適用於社會上的弱勢族群？  
例如：久臥病床、失業者、窮人  
沒有辦法自由選擇想做的事



## 休閒是個普遍性的概念嗎？

- 不同文化中，休閒的概念也有所不同  
西方人與亞洲人對休閒的不同看法  
西方人視休閒為正向且重要  
亞洲人則對視休閒採取較為負面的態度  
是什麼原因造成的呢？(請討論)

## 遊憩(recreation)

- 傳統上我們認為遊憩是工作的反義詞

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任何的活動

遊憩通常是指那些帶有消遣性的活動

娛樂、藝術和手工藝、舞蹈、戲劇、遊戲和運動、嗜好、音樂、戶外活動、閱讀、寫作、談天、觀賞以及志工服務



- 從上述觀點來看,幾乎所有人類從事的活動都可能成為遊憩活動,也就是在休閒時光裡所從事的一些讓人感到愉快的活動
- 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
  - 也就是要能re-create
  - re-create強調個人及社會利益
- 遊憩：當地、非當地；戶外

## 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。

- 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



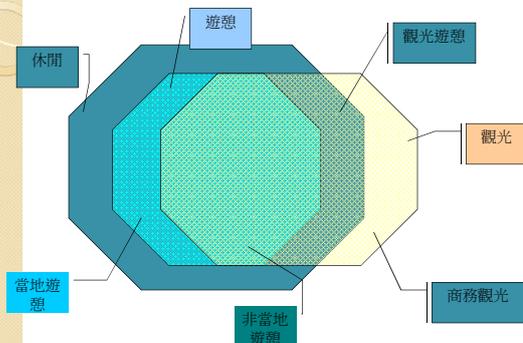
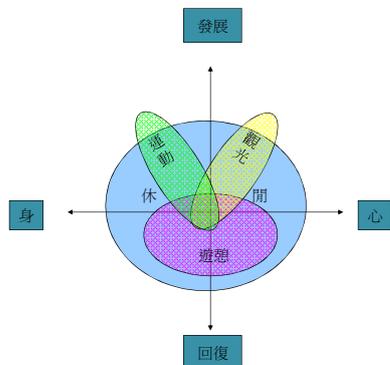
## 運動 ( sports ) 和觀光(tourism)

- 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



觀光是人們為了休閒、商業、社交短暫離開工作與居住場所，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。



### 休閒的總量有沒有增加?

- 人們常說，今日的人類比過去擁有更多的休閒機會，卻也發現生活步調不斷加快，而開始嚮往簡單的生活。
- 你覺得現代人所能享受到的休閒，是**增加**還是**減少**的呢?



### 支持休閒**增加**的論點(I)

- 生產技術進步-**更多物質產品可供消費**
- 減輕家務的家用設備-**不用親手做家事**
- 教堂或家庭等社會機構對個體約束力減弱
- 對享樂態度的轉變-**工作不一定擺第一**
- 教育水準提高-**接觸的事物變多**



### 支持休閒**增加**的論點(II)

- 勞動性工作減少、工作環境人性化-**有多餘的體力休閒**
- 可支配的收入增加-**花在休閒上的錢變多**
- 婦女和弱勢團體的選擇增加-**休閒的限制減低**
- 提早退休、晚進職場-**一生中工作的比例減低**
- 晚婚及小家庭形成-**自由時間增加**



### 反對休閒**增加**的論點(I)

- 社會複雜且變化迅速-**資訊負荷過重**
- 無止盡的物質主義-**拼命賺錢**
- 將工作價值帶入休閒-**休閒也跟工作一樣辛苦**
- 就業人口比例增加-**大家都要工作**
- 環境限制增多-**污染使很多樂趣沒了**



### 反對休閒**增加**的論點(II)

- 生活步調加快-**趕趕趕**
- 必須做的事情增加-**生活受到瑣事牽絆**
- 恐怖主義的威脅-**休閒失去原有的平靜**



### 馬總統宣示 縮短法定工時 全面周休二日



- 自由時間的增加
  - 工作時數減少
  - 其他原因
1. 較晚進入勞動市場
  2. 晚婚
  3. 子女較少
  4. 較早退休且平均壽命增加

中時電子報  
更新日期: 2011/09/30  
圖說:

勞工大利多馬英九總統與行政院院長吳敦義29日提出「黃金十年」的縮短工時規劃，推動全國週休二日制。右側周休二日制的職名勞工可因此受惠。左圖為石化工業勞工下週情形。(黃國峰、吳忠平攝)

## 每人每年工作時數對照表

年份	法國	德國	英國	美國	日本	日/美
1870	2,945	2,941	2,984	2,964	2,945	0.99
1890	2,770	2,765	2,807	2,789	2,770	0.99
1913	2,588	2,584	2,624	2,605	2,588	0.99
1929	2,297	2,284	2,286	2,342	2,364	1.01
1938	1,848	2,316	2,267	2,062	2,361	1.15
1950	1,962	2,316	1,958	1,867	2,166	1.16
1960	1,919	2,081	1,913	1,795	2,318	1.29
1973	1,771	1,804	1,688	1,717	2,093	1.22
1987	1,543	1,620	1,577	1,608	2,020	1.26

## 我們如何運用時間(I)



- 一生中的自由時間持續增加
- 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

## 我們如何運用時間(II)



- 由於時間飢荒產生的「時間深化」行為  
建立起一種同時做完兩件事情的能力，例如：
  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