

第三章 休閒活動之理論探討

第一節 休閒活動的意義

「休閒」的英文 Leisure，源自拉丁文的 licere，意指「被允許」(to be permitted)或「自由」(to be free)，足見西方休閒文化當中自古對休閒即存有「自由」的意念或意識(Kelly, 1990; Kraus, 1990)。此與哲人亞里斯多德把休閒視為一種『存有狀態』(state of being)或「自由狀態」(state of being free)的休閒觀念十分貼近(林東泰, 1992a : 21, 59-114)。

另有一說謂休閒 Leisure 一字源於古希臘字 schole 的說法，意指一種解放、自由、自在或是免於被佔有的心態與情境，也就是一種精神上毫無束縛、自由解放的情境；同時，它也象徵著一種自我教化(the cultivation of self)，這種自我教化也正是人文教育的基本宗旨(Aristotle, 1981 : 7 - 8)。對古希臘文化而言，學習和學術上的探討研究本身就是休閒，由此，不難想見為何英文中的休閒(Leisure)、學者(scholar)與學校(school)是自同一字源發展而來。根據西方的古典傳統，休閒非但意謂一種沉思冥想、自我充實與自我實現的境界，同時也象徵著幸福與快樂的泉源，更是生命價值之所在。對這個傳統而言，休閒是一種允許個人得以探究真理的狀態(或境界)，而休閒之精

髓在於其為一種非功利性、無實用價值、完全發自內在動機對真理與生命的探索。休閒涵蓋四種涵義，亦即「不事生產的時間」；「一種精神上毫無束縛、自由解放的情境」；「自由、空間、不被佔據的空間」；「個人根據其本身意願，所參與之種種具有正向意義的活動」。本研究所謂「休閒」，係指個體在自由時間內從事某種活動，並期能從活動中獲得某些體驗，如愉悅、自信、滿足感等。(葉智魁，1995：31-46)

在我國，自古即相當重視休閒，並把休閒視為生活教育中極其重要的內涵，充分展現休閒的最高境界，休閒是輕鬆的活動；是消除壓力恢復活力再造的泉源（林東泰，1992b：32-37）；休閒活動是自由時間，自我選擇的活動。休閒活動的定義，有不少學者曾深入探討。茲擇呂建政與黃定國的定義說明如下：

一、呂建政的看法

呂建政是從「時間」、「活動」、「經驗」、「行動」等四個觀點，說明休閒的意義如下（呂建政，1994a：71，2-5）：

（一）時間的觀點：從時間的觀點出發，休閒是扣除人類行為維持生命現象、遵行責任義務或為了謀生存必需從事的活動，所剩餘的時間。而在這段剩餘的時間內，我們可以依照自己的自由意志，選擇自己想要做的事。因此從自由意志與選擇的觀點，伯特比爾(Brightbill,1986)乃主張：休閒時間是剩餘的(residual)，即扣除我們必

需要去滿足工作或任務要求和維持個人生存必須做的事情以外，所剩餘的時間：同時休閒時間是自由時間(free time)，也就是在這段時間內，我們可以自由選擇自己想要做的事情。

(二) 活動的觀點：用活動形式 (forms of activity) 的觀點來衡量休閒，是非常普遍的看法，經常被研究者採用，例如「中華民國台灣地區國民休閒生活調查」(行政院主計處，1994)、「台灣居民的休閒生活」(文崇一，1990：8-10) 即是。從邏輯上來說，如果我們可以依照活動的形式，將某些活動區辨認定為休閒活動，休閒是靜態的，運動性的、社會性或化性的。總而言之，以活動形式來定義休閒是非常廣泛、粗略的觀念。因此，要區別認定休閒活動該以活動的內容要素 (elements) 為基礎，而不僅僅是活動的形式 (forms)。達美特樂 (Dumazedier,1967：1974) 針對人類從事的活動，區分為四大類，包括：1.報酬性的工作；2.家庭義務性活動；3.社會責任性活動；4.自我充實、自我發展、自我表達的活動。而他認為只有第四類的活動才能定義為休閒，主要是因為活動中含有責任義務的因素。換句話說，從活動內容的觀點對休閒所下的定義是：「休閒是個人領域、促進社會參與以及實踐創造能力」。

因此，從活動內容要素的觀點，休閒是有目的的(purposive)，是經過選擇的，不論是自己主動選擇的或被指定參與的，最終的目的都

是在均衡生活體驗，健全生活內涵，或者提升生命品質，也就是休閒不是漫無目的的活動。

(三)經驗的觀點：從「經驗」觀點出發，(Dawson D.,1988:10,193-202)指出休閒與自由時間分居兩個不同的世界裡 自由時間是人人可以自由獲得，然而，休閒並不是人人可以有辦法得到的。 休閒所指的是一種存在狀況，是一個人的處境，少有人想要得到休閒，而能真正進入休閒境地的人更少了。因此，休閒既不可以自由裁量運用時間，也不是只要我喜歡就可以的活動，休閒是一種活出自我，甚至超出自我的存在經驗，換言之，休閒也可以說是一種理想的生活境界。

(四)行動的觀點：從「行動」觀點出發，凱利(Kelley, 1990)指出，休閒不只是虛幻的自由感，也不是市場媒體廣告稱之為休閒的產品，休閒是付出行動而且又影響人生結果的行動。在此一觀點中，「行動」這個概念表明了人的行為、活動，具有兩面性格，一個是存在性，另一個是社會性的。因此，休閒行動雖不完全受制於社會，但也不能完全脫離社會的影響。因此「反省性的抉擇」就成為休閒行動的核心，而休閒也可以界定為在既成的社會情境中，能依據反省性的自我決定，所採取有意義的開創性行動，此一休閒觀又可以稱之為「抉擇行動的休閒觀」。

綜合上面四個觀點來看，從「時間」與「活動」的觀點來看休閒，它們有一可疑的假定，即是認為休閒與工作是對立的領域；從「經驗」與「行動」的觀點來看休閒，休閒與工作就不是對立的概念，對休閒而言，重要的是一份自由完整、和諧的存在經驗，以及不斷創造、不斷提昇己立立人、己達達人的行動(呂建政，1994b：33，21-28)。

二、黃定國的看法

黃定國(1991；1-30)對休閒定義，認為可以從下列四方面探討：

(一)從「剩餘」的觀點而言：休閒一詞的英文 Leisure，源於拉丁的 Licere，是指「被允許」(to be permitted)或「可以自由」(to be free)的意思。西文的休閒是指無拘無束的行為，也就是擺脫工作之後所獲得的自由時間，或所從事之自由活動。工作之外，剩餘的時間就是休閒，在這剩餘的時間可以做很多事情，如家庭義務工作等。這也就是社會學辭典對休閒所下的定義：為了生活所必須從事活動之外的自由時間(free time)。

(二)從休閒的功能或內容而言：布萊特比爾(Brightbill,1960)認為休閒是指自由、空閒、不被佔據的時間，也就是最不會有壓迫感的那段時間，可以依自己的選擇與判斷來自由使用。派柏(Peppers，1976)認為休閒是志願性而非強迫性的，其所追求的不是為了維持生計，而

係在於獲得真正的娛樂。認為休閒是在工作與其他必要的責任外，可自由運動以達到鬆弛 (release)、娛樂 (recreation)、社會成就 (social achievement) 及個人發展 (personal development) 等目的的那段時間。

(三)從規範的觀點來看：這類的觀點強調休閒的「質」(quality)。基督教認為休閒應有高尚的、優雅的性質及藝術、宗教的價值。天主教更認為休閒是一種心靈及宗教的態度。這類定義由於缺乏較具體的標準，故一般很少被研究者採用。

(四)從工作認知而言：工作中心主義的人，普遍將休閒定義為勞動力再生產的工具，就是 recreation，意即「再造」「復原」之義，即藉由休息，蓄存工作精力，以便明天工作。所以工作精力蓄存所在的時間和空間，對他們來說就是休閒。秉持此一理念的人即工作中心主義的人，實際上是禁慾主義者的傾向，他們以生產為第一要義。所以他們的餘暇絕非遊樂，而是舊工作與新工作之間的暫歇，週休二日，假日增多，公司行號也提供有組織的團體休閒和娛樂，休閒已成為人們日常生活規律裡重要的一環。

由以上敘述可知，休閒是自願的，心理感覺是自由的，由於社會階級的差異，影響休閒的選擇。喜好不同，年齡不同，參與的情形就

不同，休閒活動有時隨著社會流行或社會變遷而改變。總之，休閒活動因人而異，因時地而不同，各學者對休閒的定義，因所持的角度不同，所以定義也有不同，不過歸納言之，休閒活動乃「個人於工作以外的時間，也就是閒暇自由時間，主動參與各方面的活動，以達到舒暢身心，心靈滿足，重新出發的功能」。

第二節 休閒活動的理論基礎

一、休閒娛樂的理論

早期娛樂活動是屬於貴族或富有階級的人所有，娛樂由祭典開始，慢慢地，平民也藉由祭典享受娛樂。社會變遷之後，全民工作之暇的休閒娛樂需求大增。休閒娛樂逐漸形成社會大眾所共享和共同關切的生活課題，於是休閒娛樂的理論與學說相繼出現和建立。

休閒娛樂本是人類生活中與生俱來的普遍活動與需要，起源與發生等問題卻有種種不同的學說。

茲歸納甘家馨（1974：77-109）、顏妙桂（1983：101-105）、陸光（1990：34）、林清山（1990：2026-2031）、林建地（1996：47-50）等人的看法如下：

（一）宗教起源說（Religious Theory）：這是討論休閒娛樂問題的早期學說，其主要的論證以文化人類學為根據，肯定在初民時代及古代社會中，娛樂與宗教互相依存，不能分開，甚至認為宗教可能起於娛樂的宗教理論。宗教是集體的表徵，宗教生活乃整個集體生活的集中表現，宗教禮節為團體行為的儀態，而娛樂就是最典型的集體行為方式，為個人與社會群的基本需要，故為宗教的淵源，而與宗教有不可分的關係。古代音樂不過是宗教的一方面，現今的原始民族仍保持此種現象，此亦謂娛樂起源於宗教。

(二) 剩餘精力說 (Theory of Surplus Energy): 此派認為遊戲的目的在發洩過剩的精力，遊戲本是動物行為的一種表現，然而人類在維持自己的生存與保持種族延續之餘，仍有過剩的精力，當其累積到相當的程度，即產生遊戲的衝動，以保持生活的均衡。

(三) 娛樂休養說 (Theory of Recreation): 此派認為休閒活動乃是工作後的一種自然轉變，藉以恢復精神，重新補充及恢復精力，其目的在轉換活動的方氏，如用腦過度，則以聽音樂或散步為調劑。

(四) 生活預備說 (Preparation Theory or Instinct Practice theory): 此派認為遊戲娛樂乃是天賦予人之本能，且使教育經驗的一部份透過休閒娛樂，人類可以學習日後所面臨的事物，用以發揮其固有之本能，故為將來生活之備。

(五) 發洩情慾說 (Theory of catharsis): 此為亞理斯多德所提倡的，此派認為休閒是發洩情慾的一種工具，使被壓抑的情緒獲得紓解，有助於身心的發展，如觀賞戲劇，觀眾的情緒得到發洩而對被壓抑的心靈產生淨化之作用，因此休閒遊戲可視為發洩抑鬱情緒或逃避冷酷現實的一種工具。

(六) 遺傳或複演說 (Theory of recapitulation): 此派認為休閒娛樂活動乃在複演種族過去的活動，當人類面對未來的世界感到心餘力絀時，則思躲回祖先們的生活方式以求解脫，因此，休閒活動只是複

製祖先們的生活經驗。

(七) 放鬆舒解說 (Theory of Relaxation): 此派認為現代西方社會無止無休的活動, 以及一切拼命講求效率的結果造成一種高度的心理緊張, 個人為獲得宣洩, 於是寄情於運動和娛樂中, 以解除個人的壓力和緊張。

(八) 生長需要說 (Theory of Groth): 此派認為遊戲乃因身體構造而成, 遊戲的性質在滿足身體生長的需要, 一切生物均有其滿足身體生長的需要, 當身體未獲得充分的生長, 即需要遊戲, 如身體已成熟, 則遊戲的慾望也隨之消失。

(九) 自我表現說 (Theory of Self-Expression): 此派認為人是活動的動物, 活動為生命的基本要素, 有動機和需要, 故人的生命歷程中, 休閒娛樂與工作同樣扮演著表現自我的角色。

從以上比較各派觀點, 分別從生物學、生理學、心理學、教育學、社會學、人類學的觀點, 探討休閒活動的理論基礎, 然而都僅從某一種角度來探討休閒活動的理論, 角度不同看法也就不同, 各有各的價值。綜合來看, 休閒活動不僅是一種活動, 也是一種態度, 一種價值, 亦是一種生活方式, 用於提昇人類生活的素質 (陸光, 1990 : 9-12)。

二．休閒的相關認知

想要更完整深入地瞭解與解釋休閒行為，實有必要從社會心理學的角度來探討個人與社會環境的互動關係，並分析「在主觀認定休閒這一段時間中，各人的情感、認知與行為如何受到他人情感、認知與行為的影響」(陳彰儀，1990：50-53)。

所謂社會心理學的休閒觀，乃是以科學的方法研究休閒行為，其目的在探討個人主觀認定自由的、無拘無束的閒暇時間內，其休閒認知、休閒參與、休閒態度、休閒行為、休閒喜好、休閒活動如何受到其他因素的影響。也就是說，從社會心理學的態度，將整個休閒的社會情境放在思考架構內，來探討個人。所以這種研究觀點認為個人主觀設定的休閒行為，與他人、團體、甚至社會文化都具有動態互動關係，而不是把個人休閒行為當作是個體的、孤立的、靜態的行為。

從社會心理學的觀點來看個人休閒行為，個人被視為一個持續發展和改變的個體，而且個體所生活的社會環境也不斷改變，個人與社會之間有密切的互動關係存在。只有在這樣的理論架構之下，才能透過休閒教育的手段來影響或改造個人的認知、休閒態度、或休閒行為(林東泰，1992：66)。

社會心理學是對人類的社會行為作系統化的研究，一般是從態度與社會知覺兩方面著手，其研究的課題甚廣，包括休閒認知、休閒參

與、休閒態度、休閒行為、休閒喜好、休閒活動等。茲從休閒態度的角度出發，來探討人類休閒行為的社會心理層面。

（一）休閒態度

態度是指一個人對於態度對象（包括人、事、物）在情感、認知與行為的持久取向。態度的情感成分是對態度對象的情緒與正負評價；認知成分是對此態度對象所有的認知，包括態度對象的事實、知識、信念；行為成分是個人對態度對象所採取的行為反應或傾向。我們常聽到許多人說「因為我愛這個東西」，作為參與一種休閒活動之理由，這就是他對這個東西的態度。紐立客（Neulinger，1974）認為休閒態度是個人對一般休閒的某種特殊想法、感覺與作法，休閒態度會影響一個人的休閒參與情形。

休閒態度的測量有助於瞭解現今有關休閒的社會趨勢，其中包括一般人對休閒所抱持的想法與態度。例如，近年來已逐漸有人體認到休閒帶給個人的滿足感並不下於工作。

（二）休閒

根據葉智魁（1995：31-46）的看法，休閒涵蓋四種涵義，亦即「不事生產的時間」；「一種精神上毫無束縛、自由解放的情境」；「自由、空間、不被佔據的空間」；「個人根據其本身意願，所參與之種種具有正向意義的活動」。本研究所謂「休閒」，係指個體在自由時間內

從事某種活動，並期能從活動中獲得某些體驗，如愉悅、自信、滿足感等。

（三）休閒參與

羅倫（Laurent,G.&J.N. Kapferer,1985：22,41-53）

歸納出「參與」可能的五個前提要件：

- 1、對該事物所認知的重要性，亦即它對個人的意義。
- 2、對該事物採取某種行動所附帶的風險。
- 3、對於這件事若選擇不當可能帶來的負面結果。
- 4、這個事物對個人所代表的象徵意義或價值。
- 5、該事物所提供的愉悅。

要之，休閒參與為個人對於休閒活動的內在興趣、價值或需求所引發從事的休閒行為和休閒經驗。

（四）休閒認知

為個體對於休閒活動所持的常識與信念，包括有關休閒的一般性認識與信念、對休閒的看法、休閒技能、功能及對個人的發展、友誼、放鬆及自我改善等方面的影響。

（五）休閒行為

休閒行為乃是個人休閒的具體表現，一般觀察休閒行為乃就其從事休閒行為之頻率高低或時間長短論之。

（六）休閒喜好

為個體對於休閒活動的喜好或厭惡的經驗，包括休閒體驗及休閒活動的評估、休閒活動的喜好程度及參與休閒活動的立即性感受。

（七）休閒活動

人們不工作時所做的娛樂或遊戲隨著環境的變化，可使人們在心理及生理上得到恢復與振作，並可促進心智與身體的健康（陳肇男，2001:162-163）。

休閒活動為在餘暇時間所從事的任何活動，包括個別的或集體的。這種活動是自由的與快樂的，有他自己的誘因，不是為了得到報償或任何當前的需要而強迫為之。

若從心理、生理、社會、教育、文化等各層面歸納休閒活動的意義，約略可歸納如下五點：1、自由參與的活動。2、閒暇時間的活動。3、滿足心理生理的活動。4、可恢復精神與體力的活動。5、可促進家庭社會和諧的活動。

綜上所述，每個人對休閒活動之看法不盡相同，很難找尋出一個共同的客觀標準，但也都能顯示出其中部分相近的概念。大致言之，休閒活動是指在閒暇時間自由選擇的活動，此一活動可使人獲得身心輕鬆愉快滿足，也可以豐富生活經驗。

（八）休閒體驗

休閒參與者對所從事休閒活動的即時感受，即休閒體驗。包含了情緒、現象、及某些看法，其中「覺知到的自由」(Perceived freedom) (也有人翻譯為自由感)，在休閒體驗中是極重要的一種感受，紐立客 (Neulinger , 1974) 認為，「覺知到的自由」為決定休閒與否的基本條件，這與帕克 (Park , 1971) 以活動的受限制與否，凱利 (Kelly , 1972) 以活動可選擇的自由度為何，來定義休閒，有相似之處。又從心理學取向的定義表示，認為行為的決定是自我。因此，我們可以瞭解到個人在創造休閒情境中所扮演的角色是有其主動性的存在 (許瓊文 , 1992 : 80-90)。

休閒參與者必須瞭解到他的行為不是出於外在的限制與強迫，而是出於自己自由選擇參加的，這種由內在動機引發的行為才能真正有行為的感受。不論是真正的有選擇活動的機會，或只是一種有選擇的感受，都能使參加者對於所參加的休閒活動更為投入。老年對於所參與的休閒活動，是經過自己所選擇的，他們對於自己所喜好與選擇，當然是比較投入，參加的時間也會比較多。知覺到的自由 (自由感) 不只對實際休閒活動的參與有影響，對人的身心健康也有很大的助益。一般日常生活中若有較多的休閒娛樂的自由，他們會比較快樂，而且參加活動也會比較多。

綜合以上相關文獻研究比較結果得知，對於休閒，專家學者各有

其觀點，也各有不同之定義。雖然各家看法無法獲致完整的理論，但足以涵蓋休閒整體的意涵和價值，但是這些理論有助於增進我們對休閒領域有更豐富、更深刻的了解和認識。正因為有這些理論的建構，不但引起世人對休閒的重視省思，更能作為後續研究者探討休閒相關課題的基礎。

總之，休閒是人類生活中不可缺少的一種活動，尤其對老年人而言，更具有及早規劃的意義。因為休閒對老人來說，就如同工作對年輕人一樣重要，如何從事正當休閒活動，的確是越來越重要的課題。

第三節 休閒活動的分類

由於時代變遷，經濟、文化、社會生活顯著提升，休閒活動亦跟著改變，即使同一時代，也因主觀條件如個人、年齡、性別、生活型態、興趣、需要、能力之不同，以及客觀條件如環境、情趣的差異，因而所採用的研究分類標準有所不同。如何適當的分類，的確是值得探究的問題。(Crandall&Lewko,1976:150-159)

一、休閒活動的分類方法

休閒是多種活動的複合情境，學者們在研究休閒的分類時，常因對休閒的定義及研究取向的不同，對休閒類別的觀點便很少趨於一致。綜合專家學者研究休閒之文獻加以分析，可以對休閒活動分類的方法歸納為三種：

(一) 主觀分類法：此法乃依研究者個人的主觀判斷，直接區分出某些類型；

(二) 因素分析法(Factor analysis)：依受試者所參與的每個活動的頻率加以分類，其假設頻率相當之活動是相似的，可歸納為同一類。

(三) 多元尺度評定法：是先將休閒活動兩兩配對，形成多組相對的休閒活動，由受試者依自己的之決定加以判斷，從最相似對最不相似加以評定(陳彰儀，1989：52-53)。

二、休閒活動的類型

休閒活動的種類繁多，各學者對其分類因為探討的角度不同而有不同的分類方式，茲將相關學者對休閒活動分類作一整理，應有助於瞭解休閒活動的種類。以下即為以內涵為基礎的休閒分類，可分成三大類型：

(表 3-1) 休閒活動的分類

(以情境的取向、體驗的取向、成果的取向加以分類)

休閒取向	休閒類型	活動項目
情境取向的休閒	知識型	研讀書籍、閱讀專業雜誌、學術性研究、寫作、參加演講會、讀書會、辯論會、學術討論會、參觀博物館等。
	藝術型	攝影、書法、繪畫、音樂、詩歌、戲劇、舞蹈、手工藝等。
	悠閒型	冥想、沉思、靜坐、漫步、獨自垂釣等。
體驗取向的休閒	競技遊戲型	田徑賽、拳擊賽、球賽、奕賽、職業比賽、以及一切爭勝比賽。
	博奕虛擬型	紙牌、賽馬、各種賭博、抽獎、摸彩、電腦遊戲、以及演話劇、演戲等各種角色扮演活動。
	民俗文化型	重要節慶、民間技藝活動、民俗文化活動以及宗教祭祀活動等。

資料來源：中華民國戶外遊憩學會編，1997，《休閒、遊憩、觀光研究成果研討會》。臺北：田園城市文化，(pp.243 - 263)。

(續表 3-1)

休閒活動的分類

休閒取向	休閒類型	活動項目
成果取向的休閒	戶外遊憩型	出外旅遊、露營、健行、跑步、騎腳踏車、騎馬、以及海上活動等。且絕大多數學者認為戶外遊憩(out door recreation)是特指發生於較低度開發的自然環境的野外遊憩活動，如登山、野營、滑雪、賞鳥等。
	消遣娛樂型	看電影、看電視、閱讀閒書雜誌、吃零食、聽廣播、聽音樂、養寵物、唱 KTV、種花種菜、逛街、聊天、集郵等。
	社交聯誼型	團體聚會、社團活動、社區活動、喜慶宴會、自強活動等

資料來源：於中華民國戶外遊憩學會編，1997 休閒、遊憩、觀光研

究成果研討會(pp.243 - 263)。臺北：田園城市文化。

又黃郁宜(1994, 88-93)按休閒活動的性質，將休閒活動分成體育性、藝文性、社交性、康樂性休閒活動四種，如下表 3-2：

(表 3-2) 休閒活動的性質與種類

活 動 性 質	活 動 內 容
體育性休閒活動	能鍛鍊體魄，培養技能與體型美。如打球、登山、游泳、田徑、騎車、釣魚、散步、划船、國術等。
藝文性休閒活動	能培養情趣、變化氣質，並增進個人的心智能力。如繪畫、寫作、書法、音樂欣賞、閱讀、做手工藝、參觀展覽等。
社交性休閒活動	能學習社交關係，增進人際關係。如探親、宗教性活動、郊遊、聚會等。
康樂性休閒活動	能調劑身心，陶冶心性。如看電視、看電影、聽廣播、逛街購物。

資料來源：黃郁宜，1994，現代少年的休閒活動，《學生輔導》，35，88~93。

現代休閒育樂百科(邱志賢、洪淑美，1991：30-50)將休閒育樂分類為戶外活動、水上活動、運動、音樂、舞蹈、美術、戲劇、公益、嗜好、益智、視聽、休閒、飲食、民俗活動、社交活動等15類，每一類亦將活動名稱明確。(表3-3)

(表3-3) 休閒活動的類別與名稱

活動類別	活動項目	活 動 名 稱
戶外活動類	野外活動項	烤肉野餐、觀景、賞花、野營、觀星、森林浴騎馬、健行、馬術、慢跑、射箭、登山、十字弓、攀岩、打獵、野外求生、模擬野戰、賞鳥、高空跳躍、駕車、溜狗、靜坐
	滑輪項	滑輪、滑草、滑板
	雪(冰)上活動項	滑雪、堆雪人、滑雪橇、滑冰、雪上摩托車、冰攀

(接下頁)

活動類別	活動項目	活 動 名 稱
戶外活動類	車輛休閒項	自由車、露營拖車、越野單車、馬車、登山車、機車賽、越野機車、房車賽、迷你摩托車、小型車、吉普車、方程式賽車、休閒旅行車
	遙控項	遙控車、遙控直升機、遙控飛機、遙控船
	空中遊戲項	風箏、魔力環、飛盤、回力鏢
	童玩項	跳繩、控土窯、踢毽子、滾鐵環、扯鈴、竹蜻蜓、陀螺、門蟋蟀、打鞦韆、童年遊戲
水上活動類	魚釣項	溪釣、冰上釣魚、泡釣、網魚、海釣、射魚
	戲水項	海水浴場、風浪板、游泳、衝浪、潛水、滑水、水上摩托車
	舟艇項	划船、快艇、激流泛舟、動力橡皮艇、遊艇、獨木舟、帆船、氣墊船
	空中活動項	飛行傘、跳傘、滑翔翼、滑翔機、輕航機、熱氣球、拖曳傘
運動類	室內球賽項	桌球、壁球、撞球、溜溜球、保齡球
	室外球賽項	籃球、手球、網球、曲棍球、棒球、巧固球、壘球、躲避球、足球、水球、羽毛球、毽球、排球、籐球、沙灘排球、合球、高爾夫球、板球、橄欖球、馬球、美式足球、槌球
	健身運動項	健美、氣功、重量訓練、防身術、舉重、呼拉圈
	美姿運動項	體操、跳水、韻律操、水上芭蕾
	技擊項	跆拳道、摔角、柔道、相撲、空手道、太極拳、合氣道、國術拳術、國術長短兵器、拳擊、劍道、泰國拳、擊劍、角力、太極劍
	射擊項	射擊、飛鏢
	田徑項	田賽、男子十項、徑賽、女子五項

(接下頁)

活動類別	活動項目	活 動 名 稱
音樂類	中西歌謠	古典音樂、民謠、熱門首樂、臺灣民俗樂、流行音樂、客家山歌，國樂、童謠
	中國樂器項	中國管樂器、中國打擊樂器、中國絃樂器
	西洋樂器項	西洋管樂器、西洋打擊樂器、西洋絃樂、電子合成樂器
舞蹈類	熱門舞項	迪斯科、扭扭舞、霹靂舞、黏巴達
	交際舞項	華爾滋、探戈、布魯斯、倫巴、吉魯巴、曼波、恰恰
	地方舞蹈項	土風舞、民族舞蹈
	表演舞蹈項	現代舞、爵士舞、芭蕾舞、踢踏舞
美術類	攝影項	攝影基礎與器材、暗房技巧與相片保存、生活攝影與特殊攝影
	中國書畫項	書法、國畫
	西洋繪畫項	素描、油畫、水彩、版畫
	現代創意畫作	漫畫、創作、噴畫
	畫作欣賞項	畫作欣賞
戲劇類	中國傳統戲劇項	平劇、說唱藝術、歌仔戲、相聲、中國地方戲曲、雙簧、邊疆戲曲
	舞臺劇項	歌劇、默劇、話劇、兒童劇
	偶戲項	布袋戲、傀儡戲、皮影戲、布偶劇
	手工藝項	插花、臘染、押花、彩繪、人造花、絹印、麵包花、摺紙、中國結、剪紙、編織、包裝藝術、刺繡、自己動手做、裁縫
	雕刻項	木雕、石雕、篆刻、冰雕、紙雕、蔬果雕刻、皮雕、蛋雕
嗜好類	塑型項	陶藝、石膏模塑、紙黏土、模型製作
	設計項	服裝設計、庭園設計、室內設計

(接下頁)

活動類別	活動項目	活 動 名 稱
嗜好類	閱讀項	閱讀、寫作
	收藏項	骨董、奇石、古玩、養壺、書畫、老爺車、集郵、標本、錢幣、剪貼、寶石、情趣收藏
	寵物項	養魚、養兔、養鳥、養鼠、養蠶、養狗、養爬蟲類、養貓
	園藝項	盆栽、蘭花、花卉
	文化活動項	演講、讀書會、展覽、花車遊行、技藝班
益智類	棋奕項	象棋、陸軍棋、圍棋、西瓜棋、跳棋、直棋、西洋棋、雙陸棋
	動腦遊戲項	拼圖、頭腦體操、七巧板、魔術、魔術方塊、其它益智遊戲、大富翁
	命相項	紫微斗數、十二生肖、面相、血型、手相、星相(座)、八字、撲克算傘、摸骨、姓名學、風水
	博戲項	麻將、賭馬(賽馬)、橋牌、骨牌(堆牌九)、撲克牌、四色牌、骰子、賭城、賓果、電玩
視聽類	家庭視聽項	家庭視聽、電視遊樂器、音響、家用電腦、攝影機、業餘無線電
	消費性視聽項	電影、卡拉OK、KTV、電動玩具、MTV
休閒類	美容塑身項	美髮、瑜珈術、美容及護膚、三溫暖、健身中心、指壓按摩、減肥中心、溫泉浴、韻律舞、民俗浴
	休閒中心項	育樂中心、鄉村俱樂部、度假中心、觀光農場、城市俱樂部、釣蝦場
	夜間娛樂項	舞廳、Pub, 夜總會、餐廳秀、club、歌廳
	逛街購物項	逛街購物
飲食類	臺灣料理項	臺灣料理、客家料理、臺灣小吃、素食

(接下頁)

活動類別	活動項目	活 動 名 稱
飲食類	中國美食項	平津菜、廣東菜、湖南菜、蒙古烤肉、四川菜、中國地方名食、江浙菜、中國珍饈
	世界名菜項	日本料理、法國菜、韓國菜、德國菜、越南菜、義大利菜、泰國菜、俄國菜、馬來西亞菜、匈牙利菜、印尼菜、葡萄牙菜、印度菜、墨西哥菜、阿拉伯菜
	速食項	中式速食、西式速食
	點心項	中式點心、西式點心
	飲料項	品茗、冰品、加味茶、品酒、咖啡、調酒、蔬果飲料
	烹飪項	烹飪
民俗活動類	節慶廟會項	春節、學甲上白礁、元宵節、媽祖辰誕、端午節、南鯤鯓王爺祭、中元節、臺北迎城隍、中秋節、基隆放水燈、祭孔、東港燒王船、鹽水蜂炮、山地祭典
	民間陣頭項	舞獅、踩高蹺、舞龍、布馬陣、跳鼓陣、跑早船、八家將、鬥牛陣、車鼓弄、藝閣、宋江陣
	傳統技藝項	鞭炮、捏麵人、煙火、吹糖人、燈籠、畫糖人、紙糊、雜耍
社交活動類	世界禮儀項	各國禮俗、宴會、禮儀、公共場所禮儀
	駁會活動項	家庭聚會、五同聚會、慶生會、社區晚會、聖誕晚會、老人會、化裝舞會、拍賣會
	社團及公益活動項	社團活動、慈善活動、宗教活動、社會服務
	團體活動項	大地遊戲、歌唱遊戲、分站遊戲、車上遊戲、手法遊戲、短劇、非廣告、反應遊戲

資料來源：邱志賢、洪淑美主編(1991：30-50)，《現代休閒育樂百科》。

臺北：華一書局。

由上述各類學者的分類中得知，除了因統計分析方法產生不同休閒類型外，休閒活動本身也蘊含了不同的差異，諸如體力、知識、經濟環境等。

三、國內學者的分類

在國內方面，文崇一（1992：73-101）研究休閒問題時，採用因素分析法，將其命名為記憶學習取向、不愛玩樂的實用取向，不愛熱鬧取向、不重技藝取向、消遣取向、休閒取向。復於1981年再次研究時，則命名為知識性、社交性、運動性、消遣性、和玩樂性。

周海娟（1990：88-100）就資源開發與利用角度來進行休閒活動主觀分類，得到六種分類：（一）商品性 - 由單純的持有或參與，到目的性持有而進入市場，成為商品；（二）炫耀性 - 展現與眾不同的身分地位，顯現自我的特殊性；（三）專業性 - 必須經過一段時間才能擁有該活動的專有知識；（四）技術性 - 必須經過訓練才能操作使用；（五）一般性 - 任何人任何時候均可從事的，具有簡易、方便的，花費少的特性；（六）多目標性 - 比活動本身更重要的意義，透過活動以達成。此外，她又從地理空間配置的角度得到四種類型：（一）商業性 - 商業性休閒空間與貨幣經濟融為一體；（二）自然資源性：指自然山水，海濱、原野等風景的利用；（三）文化教育性：指具有文化傳播功能和教育等意義者；（四）公園綠地者：主要是街道的設計、公園、廣場等。就個人的角度，將過去所列出之休閒活動分類較特殊的。

樊正治（1993：25）以體育的觀點探討休閒，將休閒活動的種類：

- （一）以形式區分為：1、動態的休閒，2、靜態的休閒。
- （二）以地區區分為：1、戶內休閒活動，2、戶外休閒活動。
- （三）以性質區分為：1、體能性休閒活動，2、娛樂性休閒活動。

江貞昱（1993）按主觀分類法將休閒活動，依其活動的特性主觀分成：（一）拜會親友鄰居與應酬，（二）逛街，（三）觀賞性活動，（四）運動性活動，（五）手藝性活動，（六）宗教活動，（七）其他，包括外出觀看MTV、KTV之類活動。

何福田（1989：2-3）將休閒活動分成：（一）新潮遊樂，（二）靜態欣賞，（三）自我表現，（四）社服活動，（五）新知學習，（六）體能活動，（七）閒情逸致。

黃郁宜（1994：88-93）將休閒活動分成下面四種：

（一）體育性的休閒活動：能鍛鍊體魄，培養技能與體型美。如打球、划船、田徑、登山、釣魚、散步、體操、國術、游泳。

（二）藝文性的休閒活動：能培養情趣、變化氣質並增進個人的心智的能力。如繪圖、寫作、書法、音樂欣賞、閱讀書報、參觀展覽、收集小工藝品。

(三) 社交性的休閒活動：能學習社交禮儀，增進人際關係。如探親、宗教性活動、郊遊、聚會等。

(四) 康樂性的休閒活動：能調劑身心，陶冶心性。如看電視、看電影、聽廣播、逛街購物等。

施美雲 (1990 : 82-86) 將休閒分五項活動：

(一) 文教活動。

(二) 康樂活動。

(三) 體能活動。

(四) 聯誼活動。

(五) 服務活動。

此外，行政院主計處 (1995) 調查台灣地區時間結構，計分自由休閒為十四個項目：

(一) 購物。

(二) 進修、研究、做功課。

(三) 看電影或錄影帶。

(四) 閱讀報紙、雜誌、小說。

(五) 拜會親友、鄰居聊天。

(六) 參觀、旅遊。

(七) 看電影、聽音樂、其他娛樂。

- (八) 運動、健身。
- (九) 飲食與應酬。
- (十) 佛教活動。
- (十一) 自願義務性社會工作。
- (十二) 看病、療養。
- (十三) 休息、休養。
- (十四) 其他活動。

教育部(1989)所頒訂「休閒教育實施計畫」,將休閒活動歸納為體能、知識、娛樂、藝術、服務五大項目,茲將其內容分述如下:

- (一) 體能性休閒:田徑、體操、國術、游泳、划船、登山等。
- (二) 知識性的休閒:閱讀、朗讀、寫作實驗和新知研究等。
- (三) 娛樂性休閒:棋藝,橋藝、攝影、釣魚、觀劇、聽唱歌旅行和遊覽等。
- (四) 藝術性休閒:音樂、繪畫、雕塑、刺繡、舞蹈、縫紉、插花和烹飪。
- (五) 服務性休閒:環境清潔、整理花園、種花種菜、飼養動物,協助孤兒或老人、生產勞動與其他社會服務。

四、歐美學者的分類

美國學者凱利（Kelly）根據人類的需求，將休閒活動分成三大類：

- （一） 無目的的休閒活動（uncondition leisure）：這些活動是人們內心喜愛的，人們從事休閒活動是為了一份純然的快樂，沒有特殊目的，也很少是為了家庭責任，也很少受到社會角色之要求。
- （二） 補償性、恢復性的休閒（compensatory & recupe-erative leisure）：人們從事這類休閒活動，為的是精神或體力的補償與恢復功能，為了幫助我們紓解工作壓力，擺脫生活的煩悶與枯燥。
- （三） 人際式、情感式的休閒（rational leisure）：這類休閒活動主要出於角色義務和責任，但他往往同時更具有人際交誼的目的。

將休閒當作文化的特質，認為休閒可分為三大類：一為傳統文化的休閒 - 如家庭生活民俗技藝等；二為人文主義的休閒 - 指聽演講，歌劇等高等文明的休閒；三為大眾文化的休閒 - 特指大眾傳播媒體發展出來的休閒活動。研究發現，休閒活動各式各樣，休閒活動的選擇也因人而異，個人的教育程度、興趣、能力、環境不同，參與的情境就不同。

第四節 休閒活動的功能

就休閒的功能而言，具有積極的意義，它擴展了生活經驗，幫助自我發展。而透過休閒活動的安排、實踐，不但社會福利落實，藝術文化提昇，消除家庭疏離感，增進家庭和諧，人際關係和睦，活得自在舒服，視休閒為達成休息，那是不正確的，休閒是生活重要的課題。

從休閒發展中，古希臘、羅馬早已體會休閒活動所帶來的正面意義。這些年來，透過專家學者的實證研究更加具體的展現休閒活動的功能，如透過休閒活動的參與，達到社會化涵育過程；維持甚至提昇人際關係與互動；有助於發展自信、勇氣、誠實、負責任，以涵化個人品德和個性；宣洩挫折感及有害的情緒，防範反社會行為；以及可以啟迪人生觀與世界觀。

一、黃天中的看法

黃天中(1995：21-25)將休閒活動的功能歸結如下：

- (一)促進身體健康 - 生物本身具有生物時鐘的特性現象，人類生活自然有其節奏。我們在某一段時間工作後，必須要有休閒或活動，來維持身體的正常功能。
- (二)促進情感交流 - 休閒生活可以使人與人之間的距離接近，並除去堵在心中防衛的牆。
- (三)擴大社交圈 - 在某些休閒活動中，我們可以認識同道、同性、異

性、名人或各行各業的人，並可增進人際交往的技巧。

(四) 舒解壓力 - 有些休閒活動，或甚至什麼也不做，可讓我們在重

複、單調或繁重的生活中，獲得喘息，享受無拘無束的輕鬆。

(五) 啟發智慧、激發創造力—因為壓力解除，接觸新事物、冥想、

探索等，常使人萌生清明的心智，湧現新奇的靈感，創作更美

好的作品或對問題有所突破。

(六) 拓展生活外的資源—因休息而有充沛的體力，或在休閒中習得新

的技能、知識，促進原有及未來的生活中樂趣。

(七) 促進自我實現—休閒活動使我們在生活中，發揮潛力、接受挑戰、

實現自我理想。

(八) 促進社會福利—各種義務性活動的參與，即在幫助社會上的人過

得更幸福。

二、楊敏玲的看法

楊敏玲(1994 : 21-73)指出休閒發展歷程中具有三種重要的功能：

(一) 透過休閒，達到釋放壓力、鬆弛緊張的目的。

(二) 透過休閒參與，達到社會互動的目的。

(三) 透過休閒，老年得以摸索、認清自我、拓展自我、進而達到實現

自我的目的。

三、陳美芬的看法

陳美芬(1996)認為休閒活動從多元角度來探討具有下列六項功能：

(一)社會化功能

藉由所參與的休閒活動，學習社會的規範，以達到社會的需求。認為透過休閒活動能增進與他人交往，並經由團體成員的承認而滿足隸屬感與安定感。從休閒活動中不斷的與人交往並增加生活經驗，如此亦有助於社會人格的形成。

(二)文化的功能

休閒足以反應人的思想體系與意識型態的一種外顯行為，可以反映文化的走向。休閒活動往往受社會流行風尚的影響，因此從休閒活動即可看出當前社會的流行趨勢及價值觀。

(三)增進家庭樂趣

家庭式的休閒活動有助於增進家庭的樂趣及代溝的消除，適當的家庭式休閒活動，不但可增進與家人相處機會，同時藉著與家人溝通，抒發自己的情緒，減輕所面對的壓力。

(四)心理的功能

面對老化，適當休閒活動有助於身心的調適。休閒活動亦可補償個人缺陷、去除攻擊衝動、發洩情緒、逃避現實壓力等功能，故正當的休閒活動對老年的生理、心理有很大功用。

(五) 獨立能力的培養

藉由參與休閒活動可以增進與他人相處的機會，從團體中培養獨立自主的精神。過度的內向、退縮或依賴都不是老年所應具有的。因此，藉由休閒活動培養獨立自主的能力是不容忽視的。

(六) 生涯探索的功能

一般所參與的休閒活動往往是自己有興趣的活動，不但可以培養自己專長，更可發展為自己一生所追求的目標。

四、李明榮的看法

李明榮(1999)也闡述休閒具有之功能包含 5P 和 5R,茲簡述如下：

(一) 五 P(Profit、Pressure、Prestige、Pleasure 和 Performance)：

- 1.有益身心(Profit)：正當的休閒活動有益身心之發展，及促進身心之健康。
- 2.舒緩壓力(Pressure)：適當的休閒活動可以舒緩壓力，使生活得到調適。
- 3.提昇名望(Prestige)：參與休閒活動可以增進人際關係，更可透過休閒活動以提升個人之身份與名望。
- 4.心情愉快(Pleasure):參與休閒活動最直接可以獲得的就是愉悅的經驗，讓心情舒暢愉快。
- 5.生活技能(Performance)：未來的生活，競爭壓力將會更加沈重，這

是眾所皆知的;參與休閒活動將成為生活技能的一部分，如果不會安排自己的休閒活動，將會被社會所淘汰。

(二) 5R (Rest、Release、Refresh、Rebirth 和 Recreation)

1. 休息調養(Rest)：適當的休閒活動可以使身心得到休息調養。
2. 放鬆心情(Release)：適當的休閒活動可以獲得愉悅的經驗、使心情達到放鬆與舒解之效果。
3. 恢復體力(Refresh)：勞心之後或工作之後，從事適當的休閒活動可以消除疲勞、恢復體力，以迎接明日的新生活。
4. 再生活力(Rebirth)：從事適當的休閒活動可以消除疲勞、再生活力，猶如再生一樣，可以再衝刺以迎接新的挑戰。
5. 娛樂消遣(Recreation)：適當的休閒活動可以獲得愉悅的經驗外，更走可以達到娛樂消遣、休養身心之目的。

五、懷特的看法

懷特 Witt (1971:213-219) 將休閒的功能歸為四大類：

- (一) 傾洩作用(cartharsis)：在活動中可以充分宣洩個人的情緒障礙，如挫折、恐懼等。當學生的成績不理想或面臨的升學壓力時，可藉由動態性休閒活動宣洩。
- (二) 鬆弛作用(relaxation)：在休閒活動中可以使個人恢復能源，並且放鬆自己，使內心達到平靜狀態。因為在求學過程中個人需要十分

努力，並期望自己有好的表現，因而產生鉅大壓力；而休閒中是沒有競爭的，可以達到放鬆的功能。

(三)補償作用(compensation)：讓個人在休閒活動中，可以補償生活的缺陷或不足，如從事體育性活動，可彌補日常生活中欠缺的運動部分，獲得健康。

(四)工作類化(task generalization)：使個人在休閒活動中所獲得的特定或人際技能，應用到類似的人生情境中，獲得喜悅和滿足。在沒有壓力和競爭的休閒活動中，人際關係可以自由的增長，而且若在休閒中具備一定的技能，對工作和事業上的發展助益極大，亦可作為終身活動項目或是第二專長的養成。

六、伯藍得的看法

伯藍得 Bloland(1987：291-294)指出休閒具有下列六點功能：

- (一)使人快樂無冒險的進行社會試驗與認知。
- (二)促進身體健康，並使人生豐富精彩。
- (三)增進個人自由的感受，體驗各種生活目標，並且對角色楷模與良師益友進行認同。
- (四)發展人際關係與他人建立情誼。
- (五)娛樂與放鬆。
- (六)經由需求的滿足而平衡人生。

七、綜合的看法

綜合以上所述，休閒的功能可歸納說明如下：

(一) 對個人的功能

- 1、促進人際關係、擴大社交圈、增加生活經驗；
- 2、生理的功能：促進身體健康、恢復體力與再生活力；
- 3、心理的功能：發洩情緒、釋放壓力、放鬆心情、讓心情舒暢愉快；有助健全人格的培育；
- 4、文化陶冶的功能：休閒可以增進文化的發展，形成風氣，帶動潮流；
- 5、增進人際感情的功能：休閒可以凝聚感情，增進家庭情誼；
- 6、心理補償的功能：休閒可以補償生活中的挫折與生活上的缺陷，增加滿足感與提高效率；
- 7、生涯探索的功能：休閒活動中所學習到的技能，能實際應用到生活中，並發覺與培養興趣、專長使成為終身活動項目；
- 8、自我實現與能力培養的功能：發揮自己潛力。

(二) 對社會的功能

休閒活動可以改善社會風氣，穩定社會結構及提高生活素質。休閒活動可帶給一個人內在滿足感、自由感、投入感、興奮感、敬畏感等心理感受，由是消弭現代人的工作機械化、疏離感，以及都市生活匿名的落寞感(謝政諭，1989:21-48)。

林清山(1985：55-72)指出休閒活動的社會功能有下列五項：

- 1、建立和諧家庭之功能。

- 2、增進工作效率之功能。
- 3、增進老年福利之功能。
- 4、休閒療法之功能。
- 5、促進藝術與文化交流之功能。

（三）對生活的功能

人需要精神文化活動，以提升靈性，而休閒生活是一種精神上的需要，休閒活動之領域，對於促進人類精神糧食之文化發展佔有極重要的地位。常接觸藝術性的休閒生活，可增加個人的文化素養；政府常舉辦藝文性活動，可以提昇整個社會的文化水準，亦能發揚自身文化之特點。

（四）對經濟發展的功能

從事休閒活動可以促進同事之間友善和諧的關係，提高工作效率，增加生產能力。生活滿意程度愈高者，其工作缺席(absence)的次數愈少，休閒與生活滿意有關，休閒活動可以增進服務效能，帶動消費性產業及服務業成長發展。

再者，休閒活動參與程度的增加，間接可以帶動某些消費性產品業的成長，對經濟的發展不無裨益。

總之，休閒活動對老人有正面的功能，藉著休閒活動的參與可以增進生理、心理、健康的調適功能，能促進老人成功的適應老人生活。