

# 休閒活動價值之研究

顏妙桂

## 壹、前言

三民主義的哲學本體論主張「人」是心物合一的存在。國父在「軍人精神教育」說：「總括宇宙現象，要不外物質與精神二者。精神雖為物質之對，然實相輔為用。考從前科學未發達時代，往往以精神與物質為絕對分離，而不知二者本合為一。在中國學者，亦恆言有體有用。何謂體？即物質。何謂用？即精神，譬如人之一身，五官百骸皆為體，屬於物質；其能言語動作者，即為用，由人之精神為之。二者相輔，不可分離」(①)人類生活要求圓滿，則必須兼顧物質與精神的層面。所謂物質的層面，是指國民生活水準而言；所謂精神的層面，則是指生活素質而言。

民生主義建設的目標，不僅在於提高國民的物質生活水準，而以育樂思想為內涵的建設，尤在謀求國民精神生活的提昇。休閒活動的推展，可以有效且具體地達到提昇精神生活品質的目標。隨著工業化的發展、生產科技化、民生經濟累積迅速、國人享受休閒的條件(時間、金錢)愈充裕，有謂「休閒社會」即將來臨。而面對「休閒消費」的增強與衝擊，因應之道，乃是積極倡導正確的休閒活動觀念與態度，使國人明瞭休閒活動之價值，進而培養正當的休閒活動觀念，以發揮其正向之功能。

## 貳、休閒活動的價值

在工商繁忙的社會中，人們必須經由工作而達到生存的目的。然而在社會的演變中，人們愈來愈強調生活品質的提昇，人們努力的目的不再僅是如何生存，而是如何生活得更好，基於此一前提下，「工作與休閒」，在人們的心理已有對等的價值存在。工作能顯現個人的成就，而休閒活動能夠使人領略生活的樂趣。當人們生活逐漸步入富裕的佳境時，休閒活動愈有其特殊的價值。

#### 一、對個人方面的價值

休閒活動是人類的需要之一，如果缺乏，將影響個人的健康，包括生理的健康與心理的健康，致而影響個人的人際關係，阻碍其對社會國家的貢獻，所謂「強國必先強種，強種必先強身」即是此意。

#### (一) 生理健康的價值

語云：健康的身體是一切事業成功的基礎，而維護身體的健康，則首先應注意生理的需要，如飲食、空氣、水、休息、睡眠及身體活動等。就活動大小而言，休閒活動可分動、靜態二者，前者常以體育活動表現之，如晨操、跳土風舞、打球、練拳等，運動是促成身體健康的要素，它能使生理機能健全發達，如幫助肌肉發達，增強內臟功能、促進血液循環、鬆弛神經系統、健全生命力，使身心得到舒泰。

在農業社會時代，人們的工作中即包涵了運動，然而在現代工商社會中，由於科技的改進，人們已逐漸擺脫出「勞力」為工作的主要形態，代之而起的，則是「勞心」的形態，因減少身體活動的機會，而併發了許多「文明病症」，因此在「有閒、有錢」的前提下，應大量提倡休閒活動以增進個人生理健康。

#### (二) 心理健康的價值

人們固然能由工作中，表現出個人的價值，獲得心理上的滿足，也可以經由工作使個人在團體中表現自己，以提高個人的社會地位，但是處於以工作為中心的社會中，人們生活緊張、忙碌而單調，如果情緒長期處於這狀態而不得休閒的調節，就有構成心理失常的危險。休閒活動不但有助於生理機能的維護，對於心理情緒的調適也有莫大的價值。

#### 1. 增進心智的發展

心理學家指出，人類具有「超越」的基本衝動，所表現於外的，則是不斷地求新、求創造，而今社會科技文明之發達，乃是人類創造的表現。但由於機械化呆板的工作，限制了大多數人創造性的發揮機會。在一個高度發展的工商社會中，所講究的是分工的金字塔式層級制度，愈是底層的大多數人，愈須在已有的規則範圍內工作，毫無創造性可言。反觀人們從事休閒活動則不盡然。因為休閒活動乃基於人們志願的情況所作樂趣的選擇，因此當事人對其有充分的自主權。也因為休閒活動是引發人們的樂趣，因此更有助於創造慾的發揮。人們當可從休閒活動中開發智慧、觸發靈感，而增進心智的發展。此種經由休閒活動增進心智發展的價值，更常運用於兒童的遊戲活動中，以及學校教育如音樂課、美術課、工藝課等以培養學童的藝能，與課外活動、社團活動中，以補充知識教育之不足。

### 2. 鬆弛身心

「緊張」、「競爭」是現代生活中的一大特色，因此，生活於現代社會中，人們心理負擔就沉重且一再反覆的單調，毫無樂趣可言，導致心理疾病叢生，輕者精神失調、脾氣浮燥、悲觀厭世；重者精神分裂、性格異常等，所以必須藉由休閒活動來調劑工作生活的單調，使緊張的心情得以疏解，以達身心的平衡。

休閒活動乃是利用閒暇時間，尋找樂趣的活動，進而培養個人的嗜好，例如打網球、下棋、聽音樂、彈琴等，將自己的嗜好陶醉在閒暇時間裡，不受時間、空間的拘束，既沒有心理壓力，也忘却工作的緊張疲勞，心理自然而然地維持健康狀態。

### 3. 穩定情緒

人生意識的最底層個性組織深處，均有與生俱來的「侵略慾」，這種「性惡」的本能，如不加以控制，必將發生不穩定的情緒，表現出憎惡、破壞或鬥爭，造成社會混亂；若控制得當，「侵略慾」則轉為進取、立大志、成偉業的慾望，因此，我們必須為這激烈的原衝動找出路，那就是藉休閒活動來穩定它。(2)希臘哲人亞里斯多德認為遊戲可以發洩情感即是此意。

導致情緒不穩定的原因很多，如工作的壓力、或健康的因素等，如果長期處於情緒不穩定，則不但影響工作效率，對

於身體健康也有很大的影響。因此，我們必須經由休閒活動以宜洩或緩和不安定的情緒，直接幫助心理健康的維護。

#### 4. 完成自我

人們經由休閒活動學習思考、預測、培養誠實、公平、服從多數、尊重少數、自信、忍耐等，可見，休閒活動不僅於嬉笑而已，它是充實生活的方法之一，有助於個人人格完滿發展，以為個人滿足自我，完成自我的基礎條件。社會學者湯麥斯認為人有求新、求安全、求反應、求讚揚的願望；而心理學家麥斯格也認為人有生理、安全、愛與隸屬、尊重與自我實現的需求。求反應、求讚揚的願望即是自我實現的需求，是人類需求之一。然而，由於各人天賦與環境的差異，每個人的機運也不相同，因此有所謂「補償作用」的產生，例如一個功課欠佳的同學，他可能在球場上獲得滿足，經由此一活動以滿足自我的表現。由於休閒活動乃是個人可以自由選擇發揮的，祇要用心努力，休閒活動可提供完成自我的機會。

#### ㉑ 社會關係的價值

人類的生活，不能離群索居，幼稚期依附成人而生存，成長後參與群體活動而生活；人在社會生活中，舉凡個人的一切活動、思想、情感等，不僅因別人的存在或受別人行為的影響而產生與改變，而且，個人的一切行動、思想、情感等，也同樣影響別人使其行為產生變化。可見，人的一舉一動，脫離不了社會的範圍，也脫離不了與他人的關係。因此，適當良好的社會關係是個人生活中不可缺少的。

休閒活動項目有個別進行的，但大多數的休閒活動却是在團體中進行。兒童們時常與同年齡的孩童一起遊戲，青少年、成年，甚至老年人亦復如此，有的休閒活動亦有不分年齡組合。處於團體中，就必須遵守團體的紀律。而良好的民主風度、公平競爭的態度、有禮貌、負責任、重然諾等都是個人良好社會關係的基礎。因此，經由參與休閒活動，不僅是培養自己的嗜好，也是提供學習與人相處的機會，以開拓良好的社交關係。

#### ㉒ 對家庭方面的價值

一個美滿的家庭，不是有豪華的房屋、最現代化的傢俱、或最豪華的轎車所能建構的，而是要充滿品樂融融的氣氛，換句話說，一個溫馨的家，乃是指一家人的身心健康、情感和諧，而獲得精神生活的滿足。休閒活動提供了家庭和樂的功

能，因為休閒活動可以消除工作後的疲勞，鼓舞生活樂趣、求得心靈的慰藉，如果家庭成員能一同享受此種精神的薰陶，則將大大助益於家人的凝聚力與向心力，家庭無疑地也將充滿一片喜悅與溫馨，如家人一起觀賞電視節目及家庭卡拉OK的流行可證一斑。

在農業社會裡，一個人去工作，享受田園之美，回家休息，享受天倫之樂，過年過節的時候，家人團聚，共渡良辰，一般娛樂可以說是以家庭為中心。到了工業社會，娛樂漸從家庭生活脫離，而有商業化的趨勢。在農業社會中，休閒活動與家庭生活有顯明依附的關係，對我國的傳統倫理道德的培養很有幫助。然而，演變至今，工商業社會的家庭形態乃是時勢所趨，導致婚姻制度與家庭制度的變遷，而使家庭功能有愈見低落的現象，也因此引發更多的社會問題，如青少年犯罪率升高、犯罪年齡降低、離婚率提高等，影響家庭的和諧及社會的安寧甚鉅。

現代人的生活是忙碌的，因而家人團聚的時間也相對的減少，偶而有共同的閒暇時間，就應好好把握它，安排適當的休閒活動，全家相聚一堂，或閒話家常、討論知識、或欣賞音樂、美術、或同訪名勝、探訪新知等，不惟可增進家人的情感，培養待人接物的禮貌、消除「代溝」於無形，而且可傳遞思想、觀念與學識。由於家庭乃是個人處身最早，也最單純的社會，個人直接受家庭的薰陶也最大，影響其人格的發展與做人做事的基本態度，因此，家庭的休閒活動實不容忽視。三對社會方面的價值

人必須依附社會生存，然個人的言行也直接影響社會風氣的良窳，因此，改善社會不良的風氣，則唯有從提高人民生活品質開始著手，並以提倡正當的休閒活動為要務，此先總統 蔣公說：「一個國家的文化，從國民的娛樂上考察，才看得真切，看得顯明。」（③）現今各國政府都大力提倡休閒活動，以充實人民的精神生活，足見休閒活動於當今社會的價值意義。

#### （一）社會教育的價值

學校教育以德、智、體、群、美五育為教學目標，而所傳授的仍以書本的知識為主；家庭教育則以親職教育為主，注重待人接物的潛移默化；然而整個社會即為一教育的大場所，社會教育適足以彌補學校教育與家庭教育之不足。所謂社會

教育就是「與學校教育同為一種重要的教育方式，其目的在共同促進全國國民身心之充分發展，社會生活之全面改善，社會文化水準之普遍提高，以增進國家社會之繁榮與進步。」(4)社會教育的價值者推廣的必要性由此可見。

在高度工商業化的社會，工作忙碌，生活緊張，容易疲勞，甚至造成心理適應問題。因此，培養人民利用休閒的習慣，養成排遣身心的良好方法，是為當前先進國家社會教育的重要課題。我國經濟逐漸邁向已開發國家，人民工作之餘，愈來愈需要適當的休閒娛樂場所，從事各種休閒活動，而如何透過社會教育活動，達成人民的這種願望，是今後我國社會教育發展應多加努力的方向。(5)頃近政府相繼建設完成各縣市文化中心、及觀光休閒遊憩區域的開發，將提供更多休閒活動的場所。

### (二) 社會福利的價值

社會福利是近代民主國家一致重視的問題，也都先後制定法律、建立制度，積極推行。最廣大的社會福利是指謀求全人民食、衣、住、行、育、樂六大需要的富足，且隨社會的進步而增進。(6)三民主義的社會政策是要「全國男女，無論老小，都可以享安樂」，「把中國變成一個安樂的國家」，而「要增進國民的康樂，首先要為國民造就康樂的環境」(7)因此，民國五十三年訂定的「民生主義現階段社會政策」中，即明白規定「加強公共衛生暨康樂設施，尤應積極推廣道路橋樑之修築，暨水井、公廁、公園、公墓、游泳池、體育場之設置」，是以闡建公共休閒活動場所為福利服務項目之一。因此，政府提供適宜的休閒活動場所，推廣正當的休閒活動，無異是實施兒童福利、青少年福利、婦女福利、殘障福利、老年福利、勞工福利等良好的途徑之一。總之，隨著人類生活的改善，休閒活動已成為人類生活中不可或缺的一種活動，也是社會福利中重要的一環。

### (三) 預防青少年犯罪的價值

青少年期的心理，一般認為是好奇心重、反抗心強的時期，學者稱其為「狂飆時期」，由於他們此時的心智尚未成熟，稍一不慎，則容易誤入歧途。然而在社會變遷迅速，家庭功能式微，現實功利主義誘惑，及教育制度偏差的情況下，青少年犯罪問題有愈發嚴重的趨勢。預防青少年犯罪，宜應從家庭、學校、社會三方面著手。

從青少年犯罪的形態可以發現，他們有的是受不正當娛樂的影響，如沈迷於電動玩具店；有的是不知如何利用休閒時間，缺乏適應的休閒活動以發洩過勝的精力而誤入歧途。因此，輔導正當的休閒活動，不但可消耗其體力，使情感得以發洩，幫助身體發育成長，而且可藉嚮好的培養，薰陶其品德，遵守團體紀律的規範，這對於青少年犯罪的預防將有很大的幫助，而學校休閒教育的提倡與實施將是責無旁貸。

四 經濟效益的價值

休閒活動含有休養、消遣娛樂、振奮精神的功效；以及更新體力或再創造等意義。其目的是使從事休閒活動者，能獲取休息和放鬆；在工作辛勞之後，從事休閒活動，則可以恢復體力和精神，實現自我表達與自我能力，疏通在工作或任務中受壓抑的情緒，並產生新的工作意願與生活情趣，以及增強自我充實感和再創造的能力。人非機器，不能長久處於工作狀態，休閒活動的安排有其必要，雖然休閒活動本身並非一生產活動，但却隱含有經濟效益的價值意義。

休閒活動能夠給人產生即時愉悅的快感，增進身心健康，提高工作效率，工商企業界莫不視為勞工福利的重要項目之一而亟力推動，因為提振他們的工作情緒，即是增加生產，是故各公司行號、機關團體常常舉辦「自強活動」即是此意。民生主義的建設是主張廣設休閒活動場所，因為「育樂的各種設施，也並不是單純的消耗。這種投資可以增加國民的職業，安定國民的收入，並提高社會的購買力。由於社會購買力的提高，公私企業得到營養的環境，更能繁盛起來。」（⑧）由此可見，休閒活動的投資，其實是有報酬的。它經由提高人們的工作情緒、工作效率，而間接地提昇經濟的成長。

⑨ 休閒活動治療的價值

近些年來，休閒活動因可被用為情緒發洩的一種方式而被運用於心理保健和精神疾病防治工作上，休閒活動的專業人員已被列為現代心理治療小組的專家之一。休閒活動治療法乃指藉休閒活動的進行，以產生疏導情緒障礙和支持性治療的作用。它在一種妥善的策劃和安排之下提供給病人必要的休閒活動，使病人空閒時間能做適當的消遣，進而增進對病人一種動態性的治療功效。這些功效包括：使病人建立自尊心和建立社會關係，防止病人沈溺在懶散萎縮的地步，以及促進病人參與日常生活的活動（而不是完全以病人的姿態過日子）。休閒活動治療專家也常與精神科醫師共同建議那些特定的病

人需何種特定的休閒活動治療方案，比如象棋或橋牌方案以使病人從冷漠中提神；園藝方案以協助病人能接觸事物的機會（而不勉強他去接觸他人）；猜字遊戲方案協助難以與人溝通的病人增加表達和溝通的機會；排球方案以協助易激動病人疏導內在衝力等，在上述這些休閒活動治療方案進行中，治療專家還在場觀察病人的實質反應，而把有意義的發現提供心理治療醫師作有力的參考。（④）

休閒活動應用於心理疾病的預防或治療，最常採用的有音樂療法、舞蹈療法與遊戲療法，音樂可以消除緊張，穩定情緒；舞蹈可以鼓勵感覺的表現、幫助大肌肉活動的協調；遊戲可以發洩被壓抑的情緒，調整人與人的關係等，確能幫助精神病患者恢復健康。而休閒活動中的運動治療法對於因運動不足而產生的生理病症，如肥胖症、糖尿病、高血壓等，藉適宜地休閒活動，可促進身體的健康。

#### 內文化建設的價值

文化建設工作是當前我國國家設的重要目標，也是用以評定我國進入已開發國家的重要指標。由於我國的經濟發展，國家的外匯存底及民間的富裕，令世人知曉我們已擺脫過去貧窮的社會形態，而人們也將不再僅滿足於基本生活的需要，且應更進一步地追求精神與文化生活的滿足。文化建設正是結合政府與民間的力量，來推動文藝、戲劇、音樂、美術、舞蹈、體育及一切國民休閒活動等，以充實國民的生活內容，提高國民的文化水準。唯觀乎去年來國人沈浸於金錢遊戲中，社會民間的富裕並不保證文化水準、人民生活品質的相提提升，反而是獲得「貪婪之島」、「髒亂城市」、「賭城」、「物質的巨人、精神的侏儒」等戲謔，更顯示出如何倡導正當的休閒活動，發揮「金錢」與「閒暇」的功能，進而提振我國文化建設的發展。

### 參、結 論

「休閒」隨著工業的自動化與經濟的發展而日趨重要。人們由於工作時間的減少及國民所得的增加，而有「時間」與「金錢」以安排休閒生活，從而增進生活的樂趣；反之，若以同樣的時間與金錢，沈迷於不當的消遣娛樂，則將貽害身心



、荒嬉正業，導致個人的不幸與社會問題的發生。曾經中國時報報導一則相關調查報告指出「成人休閒？遊戲人間！划拳跳舞馬殺雞，事事都關風與月」，足見民衆生活有趨於聲色風月場所之奢靡方式。(10)

教育的普及與教育水準的提昇，將導引人們對休閒的正確評價，在以往「休閒」被視為生活的點綴品，所謂「動有功，嬉無益」的觀念，現在已轉變為把休閒作為個人整體不可分割的一部份。休閒將成為個人價值觀念的生活方式，工作與休閒將扮演等量的角色。再者，教育的提昇，科技將愈發達，工作時間將縮短，休閒時間則增長，而教育的多元化，提醒人們更重視精神生活，將使人民的興趣更廣泛，休閒的追求也將更多元化。因此，休閒在生活品質提昇上，將扮演更重要的角色。

由上述得知，休閒活動的價值意義，在個人方面，它提供了滿足個人生理、心理的需求，以達身心平衡發展；在家庭方面，則提供家庭和樂的加能；在社會方面，為提供社會教育、社會福利、經濟效益、預防青少年犯罪、精神疾病治療，及文化建設的功能，可見，休閒活動有其積極、創造、社會性的意義。然其價值的實現，則有賴於休閒活動的具體推展。從整體而言，政府部門應積極地創造「休閒社會」的大環境，如擬訂休閒活動政策，規劃休閒活動場所、編列充裕經費、培養專業人才、研訂相關法規、明確執行機構等，以有效地推展休閒活動。就方法而言，除透過各項活動直接推廣外，最基本的方法，則莫過於落實各級學校的「休閒教育」，藉由學校教育中，教導學生如何「利用閒暇的方法」，使休閒意識從小生根，以建立休閒意識與態度的正確認知，並培養適當的休閒活動習慣，培養其有效利用休閒的能力，做好休閒生活的準備和訓練，則我國「休閒文化」之提昇將指日可待了。

附註：

- ①：中國國民黨中央黨史委員會編，「國父全集」，第二冊，第四七九～四八〇頁。
- ②：徐元民，「休閒活動的功能與價值」載於「國民體育季刊」第七卷第一集，第二八頁。
- ③：蔣總統思想言論集編輯委員會編，「蔣總統思想言論集」，卷三，第四九頁。
- ④：李建興，「社會教育新論」，第五頁。
- ⑤：同前註，第二〇～二二頁。
- ⑥：邱創煥，「中國社會福利思想制度概要」（上冊），第二頁。
- ⑦：同註③。
- ⑧：同註③，卷三，第六五頁。
- ⑨：廖榮利，「休閒活動與現代生活」載於「國民體育季刊」第七卷第一期，第一六頁。
- ⑩：中國時報民國七十八年八月廿二日，第五版。