

成人生活與休閒教育

洪煌佳

國立臺灣師範大學 運動與休閒管理研究所

壹、前言

科技愈來愈進步，物質生活也隨之豐足，國人的閒暇時間較之以往，擁有更多的時間。工商社會中，成人如何於繁忙的生活當中，善用閒暇時間，規劃及參與休閒活動，以豐富生活，進而提昇生活品質及培養生命情趣遂成為當前重要的課題。

國際成人教育會議於一九九七年，以「成人學習：一把開啓二十一世紀的鑰匙」做為會議的主題(引自高博銓，民88)。足以說明成人終生學習，已成為適應未來世界的關鍵。

休閒能力並非與個人的自由時間或學歷成正比成長，休閒必須透過興趣的培養及學習，才能規劃與實踐出一套完整的休閒方案，並透過參與中享受休閒，涵育心靈。中國人常說自己是勤勞的民族！然而，反義來說，中國人卻是不懂得休閒的民族！

置身於瞬息萬變的資訊社會，個人知識的獲得與經濟能力成長方面，並不代表休閒能力的提昇，惟有透過休閒教育，才能潤色成人生活，並破除「閒居不善」與「勤有功，戲無益。」的迷思！

貳、休閒教育的涵義

一、閒暇(Leisure)：

英文的leisure來自於中世紀的英文licere；中世紀的英文licere則來自於古代法文leisir；而古代法文的leisir則源於拉丁文licere；其原意為「被允許」，而leisure又源自schola，是指擺脫生產勞動以後的自由時間或自由活動(許義雄，民69；陳定雄，民83)。

Leisure is the time to do what one likes(讀者書店，民83)。至此，可以發現閒暇或休閒具有描述性的意義，指個體生存工作及生存所必須時間以外的某種情境狀態而言，較不強調行為後的價值層面。

二、休閒活動(Recreation)：

Sessoms(1972)定義休閒活動為人類在自由時間中因某種興趣和需要而尋求滿足的自然經驗而言，它是一種個人的或團體的經驗，基本上而言，是藉由享受快樂和興趣滿足於活動過程中所引導而來的，於自由時間中提供人們愉快、輕鬆和娛樂的經驗(引自Russell, 1982)。

Russell (1982) 定義休閒活動

(Recreation)為種感覺勝過於一種經驗，是人類行為的產物，

透過親自參與活動的過程中，使自己感到有活力、充實感、興奮、快樂、驕傲、榮譽感、休息、娛樂或有創造力等。休閒乃發生於參與活動後的結果產物，勝過活動本身所要營造的目標，說明沒有活動本身是就具有休閒為因子的，而是任何活動經驗都蘊涵休閒的感覺。

綜合許多專家學者(許義雄，民69；黃金柱等，民88；蘇俊賢，民88)的意見，可以發現休閒乃是種正向、積極的活動；其具有在自由時間及自由意願的條件下，為追求適能(fitness)與樂趣(fun)而選擇參與的有價值活動。

三·休閒教育

休閒教育是引導及發展個人的生活習性，建立起一套積極且正向的生活態度，透過休閒來均衡身心與提昇生活品質。呂雨晴(民88)指出休閒教育即 Education for recreation，一種為休閒所實施的教育活動。莊斐瑜(民80)認為休閒教育是以人為主，重視個人的「自覺」與「自決」的教育，亦是幫助自己追求生活樂趣及幸福感受的教育。Mundy and Orum(1979)認為休閒教育是提供並發展獲得終生休閒參與所須的活動與資源覺察的途徑，也是一段從學齡前到退休後的持續性過程(引自呂雨

晴，民88)。

簡言之，休閒教育的內涵，可概分為二：一是休閒教育的認知；二為休閒教育的實踐。前者在教人對休閒知其所以然，使人獲得休閒教育的理念，並肯定休閒的價值；後者在教人能夠自發自主，身體力行，追求健康及休閒滿足，享受適能與樂趣。

參、休閒教育的內容

呂雨晴(民88)歸納Mundy(1979)與Peterson & Gunn(1984)指出休閒教育包含有六個層面，讓欲實施休閒教育者可以依年齡、性別、需求等背景製定課程與目標，並透過各種休閒活動型式達成目標，六個層面茲分述如下：休閒認知、自我瞭解、休閒決定、休閒技能、社會互動及休閒資源等。

一、休閒認知：使個體能瞭解休閒的涵義，提出許多休閒經驗，述說休閒與生活形態、品質及社會結構的關係。

二、自我瞭解：使個體能具備足夠的休閒知能，指出自己真正的休閒期望，選擇符合自己價值觀的休閒體驗，改善休閒的內容，使其與自己的期望、興趣、能力密切配合，並滿足自己的休閒興趣及領域。

三、休閒決定：使個體能指出、收集並能應用有關休閒及休閒體驗的資訊，以供做休閒決定之參考；配合自己

對休閒瞭解來做休閒決定，並評估休閒決定的結果，做為改進的參考。

四、休閒技能：使個體能運用計畫和一定程序來規劃休閒生活，具備從事數種休閒活動的基本技巧，對自我選擇的休閒興趣，作深入的學習。

五、社會互動：使個體能使用各種溝通技巧，以達到休閒的目的，指出並應用那些適合自己的社會互動型式於休閒活動中。

六、休閒資源：舉凡提供休閒活動與節目的機構、個人的經濟能力及參與活動所需的交通、器材、技術、教練、友伴等皆屬。

隨著經濟富裕，生活方便性提昇，人們擁有愈來愈多的閒暇時間，休閒教育所欲傳遞給吾人的，即於安排有品味的生活並度過有價值的生命。

肆、成人休閒教育的功能

成人生活教育著重於自我導向的學習，追求生命的存在感與價值感受，其休閒教育的功能需求探討如下：

一、個人層面

1. 可以促進健康體適能，減少身心障礙的產生。
2. 抒解壓力，使個體獲得放鬆。
3. 促進心理滿足，如成就感、好奇心、自我肯定、發洩侵略性的情緒、補償工作降低疏離感，追求有

意義的生活經驗、自我實現、創造力（鄭金昌，民85）。

4. 增進社交能力與智能發展，培養解決問題的能力（Russell, 1982）。

二、心理層面

休閒活動可作為心靈內化涵養的效用，並提供社會規範、倫理的學習環境。另外，在美國大學的休閒系課程內容並有休閒治療（Therapeutic Recreation）此課程（楊峰州，民84）。休閒治療是配合醫學治療，透過休閒活動，改善病患正常生活的能力。高俊雄（民88）指出由於休閒活動具有趣味、能力技巧、社會交往等特質功能，遂成為正式教育訓練課程中運用來輔助、提高身心正常人士學習成效的方法，也就是常說的寓教於樂的休閒活動。至此，休閒經驗的功能面於個人體能及身心社會發展上有著莫大的幫助，一方面針對各不同階層、團體提供正向的發展如人際關係、向心力、體能等；另一方面於成人生活及抗壓能力上皆有長足的幫助。

三、團體層面

透過休閒活動所蘊涵的特質，如放鬆、快樂、冒險、挑戰、自由、領導、協調溝通，等，讓參與者藉由親身體驗休閒，強化社交聯誼之關係，就組織而言，並可增加團隊的向心力及凝聚力，以凝聚志同道合，結交能分享相同

嗜好的朋友，培養更珍貴的友誼。

四・職場層面

推展職工休閒活動，一方面強化職工體能，提昇國人健康，降低健保負擔，減少社會成本，並可提昇工作精神與士氣。其次，可促進人際和諧，與提昇工作效率。

五・社會層面

就社會而言，休閒活動可以改善社會風氣，穩定社會結構及提高生活品質，降低社會犯罪率的問題。失去健康，一切生活品質都成空談。許義雄（民72）即指出，勞工大多數認同休閒運動參與經驗有助於身心健康，並能促進人際關係，培養團隊意識及團隊合作的精神。

整體而言，藉由成人自身的休閒參與及體驗，提昇生活品質與對社會認同的價值觀，並發展一個使人們較樂於接受改變而非僵硬不化的社會。

伍、成人休閒教育參與機會

面對社會變遷下產生的適應需求，快速多元的資訊需求，技術快速革新的工作需求，產業精密分工的職業需求，人口結構老化的生活需求，貿易全球化的經濟需求等，皆須終生學習的推動與落實，方能迎合現代社會日益多元的需求（高博銓，民88）。

一・回流教育與進修教育管道

回流教育指學習者在學習的時間上，可以是階段性完成，生命中任何階段都可以有機會再回各級學校學習。而個人為了讓自己的知識充電，可以選擇進專、空專、空中大學、社區大學、長青學苑、藝術學苑、市民學苑、補習班……等來做進修，讓個人接受再學習的機會。

二・學歷與學力

在社會變遷，科技一日千里的今日，學歷只是呈現個人的學習歷程的背景，但並非是個人能力的代表，因此學歷在目前社會雖然非常重要但並不是一切，在未來社會中，取決個人的能力，乃以個人的學習力來判定，絕非單單只由學歷而定。

三・社會教育資源

行政院主計處所（民87）統計全省於八十六年，文化中心共22家；公共圖書館閱覽人次共19,118,046人。而藝文展覽文化活動中美術活動類有4788個，出席41,465人次；音樂活動類有3,207個，出席2,726人次；戲劇活動有1,542個，出席1,620人次；舞蹈活動類有749個，出席1,408人次；民俗活動類有848個，出席15,741人次。然而，可惜的是，在眾多的社教資源提供下，平均每個活動只有3.4位人次參加，普遍顯示休閒文化的參與度不高。

四・企業與大學的合作契機

企業爲了內部人才培訓，主動與大學合作辦理「企業大學」，例如元智大學與山葉YAMAHA及遠東企業合作的「山葉機車大學」與「遠東企業大學」，學校完全針對組織需求來規劃訓練的課程。企業主動送員工進修時，主要考慮員工在工作上的需要，以訓練解決工作中發生的問題爲主，因而所學課程屬應用性質(黃書儀，民87)。

五・學習型社會組織的形成

台灣經濟富裕，社會變遷多元，價值取向異於往昔，爲協助個人及團體成長與適應，學習型組織因應而生。林志成(民87)綜合許多學者的觀點，曾對學習型組織定義爲「組織中的個人、團隊與組織本身，在共同願景與共有目標的驅力下，透過組織的學習活動，不斷的自我超越，以改變心智模式，並涵具善用系統思考能力，使組織能不斷突破困境，成長發展，此種深具權變彈性、強調學習價值的組織謂之學習型組織。」。

陸、結語

Draves在其關於《自由大學：一個關於終生學習的模式》一書中，提出三個終生學習的概念，即1.參與者所負擔的學習責任和教師一樣多；2.人人皆可學；3.人人皆可教(李素卿，民86)。說明成人休閒教育並非孤立於學習體制

外，而是需藉由自我導向的休閒教育學習，跳脫傳統的等待教師轉化教材的學習模式。透過休閒教育的認知與實踐的過程，著重的是在使參與者接受休閒的觀念及態度，進而產生行爲上正向的改變。終生學習理念的落實並非一蹴可幾，正確的觀念及態度才是實踐的導師。

現今，藉由教育市場化(marketization of education)受到重視，教育迎合市場導向的潮流，注重學習者的需求，建立滿足「家長與學生」需要的教育機制(王如哲等，民88)。

成人休閒教育，強調的是按照個人的需求及興趣，選擇有助於個人平衡生活步調及壓力，並有更佳的能力來從事工作，透過時間的安排，進而拓展生活中的美好事物，力求自我實現。

個人更可以透過平面媒體、社交聯絡網、電子資訊、全球網路資訊等，輕鬆尋得各種參與休閒活動的機會，並學習到所需的休閒技能，建立個人的休閒資訊服務網路，對於休閒活動的選擇及提昇休閒品質有絕對的助益。

政府配合由專屬機構強化官方與民間的合作關係，善用政府及民間社會機構，輔以個人的休閒資訊服務網建立，由政府單位及民間社會教育機構的幫助，成立全國性及地方性的休閒組織機構，並提供許多成人休閒學習的機會與

空間，規劃多元化的休閒方案，引導成人休閒生活，扮演促進生活休閒化的催化劑。

整體而言，二十一世紀是資訊化、科技化、國際化、多元化及終生學習的社會，個人不能自滿於現狀，惟有不斷學習，才能迎接有品味的生命。優質的休閒生活在未來所扮演的功能，不僅為個人提供一個均衡的生活狀態，並替社會發展樹立了良好的奠基，也使個人生活更有情趣，生命更有品味。

參考資料：

- 行政院主計處(民87)。中華民國社會指標統計—民國八十六年。行政院主計處。
- 王如哲等(民88)。教育行政。高雄：麗文文化。
- 林志成(民87)。學習型組織之概念分析、基本假定暨實踐策略。國立台灣體育學院學報(上冊)，3，69-96。
- 李素卿譯(民86)。成人學習者，成人教育與社區。台北：五南。
- 呂雨晴(民88)。淺析休閒教育之內容。台灣體育，103，5-9。
- 許義雄(民69)。休閒的意義、內容及其方法。體育學報第2輯，中華民國體育學會。
- 許義雄(民72)。體育的理念。台北：現代體育出版社。
- 高博銓(民88)。淺談教師終身學習體系的建構策略。教育實習輔導，1(5)，14-16。
- 高俊雄(民88)。休閒教育之理念、規畫與實現。學生輔導，60，8-19。
- 黃書儀(民87)。上班族如何在職取學位。錢雜誌，140，154-158。
- 黃金柱等(民88)。我國青少年休閒運動現況、需求

- 暨發展對策之研究。第一次全國體育會議參考資料16。台北：行政院體委會。
- 陳定雄(民83)。休閒運動相關術語之歷史研究。國立台灣體育專學報，4，1-29。
- 莊斐瑜(民80)。台北市高中(職)學生休閒學習情況與休閒需求之研究。國立台灣師範大學社會教育研究所碩士論文。
- 楊峰州(民84)。美國春田學院休閒系與研究所的主修分組課程設計。大專體育，21，46-49。
- 鄭金昌(民85)。如何推展我國休閒活動。台灣體育，84，12-14。
- 蘇俊賢(民88)。休閒運動概論。國立台灣體育學院休閒運動教育上課講義，未出版。
- 讀者書店(民83)。遠東英文讀本自學手冊—工職第三冊。台北：讀者書店，30頁。
- Russell, R. V. (1982). Planning programs in recreation. St. Louis: mosby.