

# 淺談休閒教育

歐聖榮

中華民國戶外遊憩學會理事長

26

專題

## 壹、前言

老一輩的人常說：「這年頭的社會變化可真大，變得真令人不敢想像」。乍聽之下，或許我們會以為是一種對現今社會進步現象的稱讚。然而說話的前輩在講話時，如果是眉頭緊皺並不時搖頭時，我們大概可猜想出，他們的言下之意應是對現今社會的百態表現出一種無奈吧！的確，當我們打開報紙之後，層出不窮的社會事件一一呈現在眼前，內容可謂包羅萬象，從小孩的照顧、教養至成年人的感情事件等，每一日所發生的事件，真夠看個消磨一整個上午。當然，我們的社會不全然都是負面的或不健康的，大部分，我們還是看得到光明與正面的社會現象的。

身為一個休閒遊憩專業的學者，除了關心社會現象的變化外，更關心台灣社會的休閒教育與休閒發展的問題。常有朋友以詼諧及好奇的語句問我們這個領域的教授：「沒想到也有這種教人玩樂的專業，還可當到教授，真的嗎？」。一句玩笑話，卻也顯示出一般國人對於休閒的內涵缺乏了解。其實一般人在餘暇時間內所從事的活動都可算是休閒的一種，有些休閒屬於積極而正

面的，對個體的身心健康有極大的幫助，有些休閒活動則是負面的，除可能影響個體的身心狀況外，更可能因個人的本位主義作祟或過度追求刺激而危及一般社會大眾的安危。也許您會問：「有這麼嚴重嗎？休閒只不過是一種活動嗎？」問題的嚴重性與否端視我們如何去善用逐漸增加的空間時間，運用得當的話，對個人、家庭乃至社會都有正面的效益。反之，則可能使三者都會蒙受損失。

現在讓我們一起回想，在一般空閒時，我們都在做些什麼？吃東西、打個小盹、與朋友聊天、看電視電影、聽音樂、到KTV去歡唱、到戶外走走、跑步、打球、游泳、爬山……等活動都可能是您所熟悉的並常進行的活動。根據調查，國人一般的休閒活動仍是以看電視為主，且留在室內進行活動的人要較到戶外進行活動的人多出甚多。造成此種休閒行為的原因很多，諸如個人休閒時間的長短、課業或工作的壓力、個人收入的多寡、家長的休閒觀、休閒場所與設施的分佈與數量的足夠性、個人休閒的習慣、個人所擁有的休閒活動技術等。在諸多的原因當中，有些因素是

可以加以改變的，但是休閒習慣的形成卻是從小開始培養累積而成，非短期間可作巨大的改變的。換句話說，透過休閒教育的提倡，使國人從小就養成良好的休閒行為與態度，將使國人在日後的成長過程中有正確的休閒參與。

休閒教育的目的在於教導國人如何從小培養出正確的休閒觀、如何利用休閒的參與而達到身心的平衡、如何在進行休閒活動時確保自己的安全與尊重他人的休閒權力、如何善用既有的休閒設施等。此教育的內涵包羅甚廣，舉凡與社會有關的人、事、物之接觸皆是休閒教育所探討的範圍。雖然它不是一種讓你學業拿高分的主要學科，但它卻是與日常生活息息相關的，可以提升個人或家庭生活品質的一種教育。因此，本人認為休閒教育應如同其他方面的教育一樣重要。但在以升學及功利取向的今日社會中，休閒教育的重要性卻不被重視，甚至有被忽視的現象。因此，本人特別以休閒教育為探討的重點，提出休閒參與影響因素、休閒教育的現況與問題，及其發展的配套策略。期望藉由此一探討，喚醒社會大眾與教育當局對休閒教育的重視，使國人能盡情盡興地享受休閒的光陰。

## 貳、休閒參與影響因素

在經濟發展的帶動以及公私部門的積極帶動下，國內相關的休閒產業發展

也隨之興盛不少，尤其是在多樣化休閒機會的提供上，更讓國人有依其個人所好而選擇參與休閒遊憩的機會。雖然國內已有多種休閒機會，但並非每個人皆能從事同樣的休閒活動，其限制牽涉到內在與外在的因素，以及休閒機會的提供是否能考慮到所有階層（如年齡、社會階層）的需要與期望。

休閒參與是一種活動的實際執行，它是一種經由個體的評估選擇決定的過程。在整個休閒的過程中，由於受到眾多因素影響，而使得個體的參與意願與型態有所改變。在影響休閒參與的外力因素方面包括經濟與人口因素（如經濟條件、現存的經濟環境、就業型態與條件、政府的限制、人口的分佈與數量、人口的成長、遷移與都市化）、社會因素（如社會制度、社會態度、犯罪、反社會行為、社會失序或戰爭）、可及性、資源和交通運輸。在影響休閒參與的個人因素方面，包括個人特質、知覺與態度、知識與技巧、性別、年齡與生活週期、其他個人的特質、文化與次文化的影響、讚美與仿效、目標及生活方式、領域及居住地、職業、個人收入及利益。這些個人生理心理及實質環境的特質與外在因子會形成休閒參與的決定，其中個人內在的動機更會導致對某些休閒體驗的偏好。

學理上，上述所提及的影響休閒參與的因素皆或多或少對我們的休閒方式

的選擇有所影響。但個人在空閒時，亦會考量其自身的因素而做出最令其感到滿意的休閒選擇決定。本人認為個人在作抉擇時，如果曾受過休閒相關的教育，則其在休閒選擇思考的面向上將會更廣，進而增進個人在從事休閒活動時所得到的各項效益。以上的說明間接點出休閒教育的重要性，接下來讓我們來看看台灣休閒教育的現況與問題。

### 參、休閒教育現況與問題

現在的社會是一個競爭性極高的社會，一個人在從小至長大成人到社會工作的歷程中，所經歷的競爭挑戰可說是無法計數的。爲了要在這樣的競爭社會中生長與生存，大多數的父母親對小孩子的教育極為重視，除了課業外，也常見小朋友們忙於各項才藝的學習中。說實在的，這樣的用心真不是其他國家的父母所能比擬的。然而小朋友的時間有限，要在課餘之後，又同時消化吸收多項的才藝，實在是有點困難。也難怪，小朋友並沒有足夠的空閒時間進行他們所喜歡的活動。像似機器般的學習，終究會有疲乏與故障的時候，當小朋友逐漸因壓力之故而對許多事物失去興趣時，可以想像的便是尋求另一種新奇的刺激來替代枯燥的學習課程。近年來風行的飆車活動或許多少反映出這種教育結構下的反社會現象吧！

相對於家長們對小孩的緊湊安排，

學校的教育應是較注重學童的全面性發展，除了課業外，也安排與休閒有關的課程，如體育、美勞、音樂等。不過嚴格來說，對於休閒的教育似乎也沒做出特別的安排，除了參與童軍團的小朋友有較多的機會接觸各項不同的休閒活動外，其他小朋友似乎只能沈醉在一般的兒童遊戲中。這種現象相當普遍，試想在一個剛起步學習的小孩都是如此，若要在高度課業壓力生活下的國、高中學生接受休閒教育與從事休閒活動，那似乎是更難了。古有名言：「休息是爲了走更長的路」，同樣的，休閒亦是讓個人得以適度放鬆的一種重要活動。教育單位在講求升學成果的同時，是否也思考一下，休閒教育可能帶給學生、家庭乃至於社會的各項正面效益呢？

現階段國內的休閒教育的發展主要是在高職專科或大專院校中才有相關科系及相關課程的安排，不過他們的目的主要是在培養休閒事業的經營管理人才或教育人才。在一般大專院校中，部分學校有開設與休閒有關的通識課程，但在小學、國中或一般高中，有關休閒的課程似乎較少見。爲什麼會有此現象呢？本人認為國內的休閒所以無法普及主要有列因素：

#### 1. 缺乏休閒教育人才

休閒領域涵蓋的範圍甚廣，但大多數學校的學習都著重在休閒事業的經營與管理，對於與休閒有關的程式計畫

(programming) 及如何從事休閒教育的相關課程較少，因而影響到休閒教育人才的培養。而受教師法的影響，想要到中小學教書的大專生必須修習相關的學分，方有當教師的基礎資格，惟受於教育學分班的名額及各中小學教師的名額有限的影響，使得休閒教育人才的培養不易受到重視。

## 2. 缺乏休閒教育課程

休閒教育的課程份量並不需要和其他專業課程如國語、數學、自然社會等課程同等份量，但受到授課時間及休閒教育人才缺乏的影響，也使得有心推展休閒教育的學校機構無法開設相關的休閒教育課程。其實休閒教育亦是一種強調生活學習的學科，它可以利用學校的彈性時間或課外活動時間來從事休閒教育的灌輸。

## 3. 忽視休閒教育的重要性

人的成長不是只有知識的學習，從日常生活或休閒活動中亦可得到不同方面的成長。不過，在講求功利的現今社會當中，仍有大部分人士認為知識性的學習重於其他事物的學習，也因此非此類學習的課程被認為是其次，或是不重要的。如前所述，休閒有許多方面的效益，忽視休閒教育的重要性，反而是個人與社會的損失。

## 4. 缺乏長時期的休閒活動之訓練與安排。

休閒可以是一種習慣，也是一種可

以培養的生活方式。一般的休閒活動也許只需個人的參與即可，並不需各種設備或技能。然有些較具技術性的休閒活動則必須透過長期的訓練與實際參與之下，個人才有辦法勝任的，如登山、游泳、攀岩、越野自行車、溜冰、滑板等。由於受到可利用時間的限制及休閒遊憩設施提供的不足等諸因素所影響，因而一般學校並無法提供此種需長期性訓練的休閒活動之安排。

## 5. 缺乏對休閒內涵的了解

休閒活動雖在近幾年極為風行，但大體上一般大眾所重視的是活動的形式及如何從事該活動的技巧與方法，對於休閒的內涵並不十分清楚，如正確休閒活動參與的態度、如何從參與休閒活動中培養良性的社會互動、培養正確的環境倫理等。休閒應是一種對社會群體與環境友善的行為，然也許就是因為大家對休閒內涵的不了解，而使休閒參與者間存在一種競爭的情況及使環境在無形中遭到無法回復的破壞。

## 肆、提倡休閒教育之配套措施

休閒是一種自發性的活動，它可以是一種技術性或非技術性的活動，然而不管如何，在從事休閒活動之前如果有正確的休閒觀，則此將不僅對個人最佳休閒滿意度的提昇有幫助，對社會成員間的良性互動及對環境資源的永續用亦有相對的助益。休閒行為是一種習慣與

累積的行為，因此若能從小即賦予民眾一個休閒教育的機會，則一般人將更知如何利用空閒時間從事利己利人的休閒活動。也許今日在鼓吹與推行休閒教育時，會受到不同因素的影響而無法順利進行，但本人堅信休閒教育應克服萬難及早於各級學校中執行，以使國人成為真正懂得休閒的人。至於在鼓勵推行休閒教育之際，其他相關的配套措施也應仔細考量，以下提出幾個重要的作法，供施行時之參考：

1. 依年齡的層次安排休閒課程講述休閒的內涵，包括重要性、休閒參與形式、休閒與社會、休閒態度、休閒與環境、休閒與生活、休閒與工作、休閒與家庭等。

2. 培養國人參加技術性休閒活動之興趣並訓練之，如登山、游泳、各類球類活動、攀岩、野外求生、越野單車、音樂演奏與欣賞等。

3. 增加各項休閒活動軟硬體設施的提供，如公園綠地、游泳池、球場、運動場等。

4. 利用休閒營或計畫的活動節目（program）的提倡，使民眾從休閒活動中體驗生活與生命的真義，如森林生態之旅、溪流生態之旅等。

5. 依個人的體能與技術，設定不同層次的休閒活動節目，以逐步培養休閒興趣與技能。

6. 鼓勵中小學教師參加休閒教育講

習，以提升休閒相關領域之知識與技能。

## 伍、結語

你我都需要休閒，休閒是一件快樂的事，也是一件現代人生活必須的一種調劑。從事休閒很容易，但要從參與休閒的當中獲得滿意感或體驗休閒的樂趣與效益時，則需對休閒的知識內涵有所了解。過去我們的社會對休閒教育並不重視，有時從事休閒活動更被認為是一種懶人的行為。如今我們的社會與過去的社會大大不同，我們已經從過去那種重視生產的時光，進入到強調效能的時代。身處於此種強調效率的年代中，大眾的壓力可說是與日俱增，因此對休閒的需求更為迫切。為迎接休閒時代的來臨之前，我們真的需要一套完整的休閒教育，好讓國人能在邁入二十一世紀時，能成為實實在在的工作人與自由自在的休閒人。

短期內，也許我們看不出休閒教育的成果，但教育本來就是一種源遠流長的事業，當休閒教育納入教育的體系內涵中，且長期施行之後，我們一定可以看到國人健康歡樂的一面，相信這是政府所樂於見到的。最後，本人要再次呼籲，休閒教育攸關個人、家庭、社會與國家的形象與成長，相關機構實應及早將休閒教育納入教育體制中。