



國內
郵資已付
台北郵局許可證
台北字第4096號
若無法投遞請勿退回

中華郵政第1085號執照登記為雜誌交寄

2015年7月5號出版/月刊

發行社：臺北市少年輔導委員會
發行人：邱豐光
出版：臺北市政府警察局少年警察隊
地址：11080臺北市信義區信義路5段180號
網址：<http://jad.police.taipei>
電話：(02) 2346-7585
主編：吳春沂
副主編：楊岱錚
編輯：簡世珪、汪志皇、鄧進華
顧問：陳永富
編輯小組：薛惠玲、賴芳漪、高嘉蔚、陳慶芳

本期主題：

少年休閒文化

主題摘要

1版 專家專欄

導讀
山野遊趣-休閒就在你我之間

2版 親職專欄

休閒好、好休閒

3版 少年交流區

跟我一起動一動
勿觸“法”網
青少年休閒去處資訊

4版 社區交流道

少輔初體驗
我與少年攀岩趣
校安會議活動花絮



1999
臺北市民當家熱線 (免費專線)

導

讀

文/南港少輔組

提到休閒娛樂，你會想到甚麼呢？因應現今科技資訊發達的世界，隨著人們生活壓力與時間擠壓，我們常選擇較方便自己生活方式的休閒活動來紓壓，但不知不覺常常將自己置身3C產品的囹圄之中，其實已有多數研究指出長時間使用電腦有網路沉迷的可能，也許短暫有達到放鬆與愉悅的感受，但長期卻對身心健康造成另一種傷害，特別是青少年，這是個需要大量吸收新知與學習體驗生活的階段，倘若休閒活動的選擇變得單調，或回到家就直接坐在電腦前不動，更有甚者會成為重度網路使用者，所以應該如何協助青少年選擇適合的休閒活動，是本期的重點，就讓我們來認識更多的休閒活動與場所吧！



山野遊趣-休閒就在你我之間

文/台灣生態登山學校執行秘書-資深輔導員 郭文瀚

休閒是什麼？我念書、考試還是賺錢都來不及，我沒空從事休閒活動，讓我先忙一下吧！

我想這應該是某些人的想法或寫照吧，當然現在講求多元化社會，一些非營利組織、運動團體都在倡導「休閒」的重要性。也慢慢扭轉大眾對於休閒的看法。如果簡單從休閒理論角度來看我們現行的休閒觀念，你認為屬於你的休閒是怎樣呢？

基本上休閒理論可以分為六類：古典、補償、後遺休閒、熟悉、社群理論以及休閒三部曲。但是休閒活動應該如何定義呢？我想應該很難有正確答案，但是國外學者Stebbins於1982年提出的Serious Leisure(深度休閒)概念，認為人們有系統的從事一種活動，投入如事業般的專注，藉此機會獲取及展現特殊的技巧、知識及經驗，這使得參與者有非常充實及有趣的感覺。而Stebbins其後於2001年又提出深度休閒主要有三種類型：業餘(Amateurism)、嗜好(Hobbies)、志願服務(Volunterring)。也就是說，深度休閒讓休閒投入者覺得充實有趣，可在追求的過程中探索自我，以及展現技巧與技能。

所以休閒活動不該是工作或課本的附屬品，而是探索自我、培養自信與成就感以及社交技巧很重要的時刻與練習，也是傳統教育體系裡比較缺乏的經驗。而這部分也是我常常在帶領青少年與家長時，同時運用體驗教育的引導反思，希冀學員可以將此經驗、自信帶回現實生活與之結合，創造更多元的人生目標，而不光只是跳脫現實生活。

近幾十年的戶外活動發展下來，國人也較願意走出戶外從事休閒活動，而我也運用很多的戶外活動元素來結合體驗教育與引導學習，嘗試將戶外休閒活動轉變為一種「深度休閒」式的探討。因為這不光是可以協助青少年培養自信、成就感以及社交技巧等，還可以幫助他們建立目標進而帶領家長、同儕分享，這也會是正向、滿足很重要的因子，就像「阿拉斯加之死」一書作者克拉庫爾最後發現，原來經驗需要與人分享才會快樂與

滿足。

舉個例子，我時常帶青少年去台北各大攀岩場(包含戶外岩場)，發現到其實攀岩、爬高都只是一種附加價值而已，最重要的是當你攀登的時候面對超高的牆壁，大腦會釋放大量的腎上腺素，這時心跳加快、血壓上升、異常興奮。爬到一半，人類的本能或說保命機制，促使你用盡全力保護自身安全，突然你發現怎麼那麼高！這時候大腦會釋出「腦內啡」(endorphin)，好讓你舒緩一下情緒，類似腦內麻藥。再來終於攀上頂峰，回到地面以後，而你發現剛才攀登的岩壁及回想過程時，大腦又會配合釋放「多巴胺」(Dopamine)，讓您產生愉悅感及成就感。也就是很多攀登者樂此不疲的原因了。當然類似的活動像攀樹、垂降等都有類似的功能。

再來多說說一些我嘗試運用戶外活動元素來陪伴孩子學習成長、建立目標與親子關係建立的部分，當然要達到這些目標，不一定需要運用戶外元素，但是跳脫舒適圈來到一個陌生的環境裡，人是會變的謙虛也有更大的包容心來接納新事物與認識自我。

另外，休閒活動對於親子互動有什麼幫助呢？我想大家應該也都知道，除了可以多了解彼此、增加信任感與創造共同回憶等之外，運用戶外活動元素依然可以促進親子間的不同面向，若孩子很喜歡跟著你出門是多麼棒的事情啊！有一對父子我印象非常深刻，當初是孩子喜歡運動喜歡挑戰，也是孩子要求父親帶他去爬山，後來我認識到這對父子，我邀請他們攀樹、攀岩、溯溪，我發現他們變成朋友了！可以很自然的聊天、打鬧，是敞開心房的。

總之，休閒活動是多元與多樣的，就像我想分享給你的想法，「山野遊趣-休閒就在你我之間」，就留給讀者們慢慢琢磨吧！對了，也跟各位家長分享，先不要說戶外活動我不行啦，我們可以先從簡單、好玩的開始，邀請孩子一起吧！