

~休閒好、好休閒~

文/社工員陳慶芳、高嘉蔚

「休閒」一詞來自拉丁文licere，意指自由（to be free）。現今學者對休閒的定義為擺脫工作勞動後的自由時間或自由活動，也就是說休閒是你想做的事，而不是你必須做的事。隨著休閒時代來臨、社會型態改變、休閒大眾化，休閒生活已成為重要的話題，自從健康觀念普及後，國人為要求生活品質、生命價值與意義，開始紛紛提倡休閒活動、休閒運動，我們就來看看休閒到底有那些好處。

根據布洛南(Boloand,1987)指出，學生參與休閒活動的八大功能：

- 1.使學生有機會體驗成就和能力。
- 2.促進創造力與自我表達。
- 3.使學生自我成長與自我定位。
- 4.使學生自我實現與發現個人的人生意義。
- 5.發展個人特質與人格。
- 6.發展人際與社會技巧。
- 7.達到或維持心理健康。
- 8.促進學業進步。

(參考文獻: Bloland, P. A.(1987). Leisure as a Campus Resource for Fostering Students Development.

Journal of Counseling and Development, 65, 291-294.)

休閒功能有哪些呢？

一、休閒有益於身心靈的健康發展

合理安排和利用休閒時間則有利於身心健康成長發展，更重要的是它對性情的陶冶有長期正面的作用，人體內儲存的能量是有限的，現代人生活任務相當繁重，情緒高度緊張，若不藉適當的休閒鬆弛身心，讓勞累的身體得到休息，緊張的情緒得著釋放，終將枯竭。

二、休閒能開發潛能、啟發創造力

休閒時間是由個人自由支配，可以按自己的興趣、專長選擇自己的活動內容和方式，在這當中自己的特質及潛能較易得到充分的發展。

三、休閒可建立良好的的人際關係

平時忙碌的制式生活，無論是學校或職場上、人與人之間的交往，在質與量上都受到一定的限制，現在是個多元且開放的社會，人際關係是進入社會的必備條件，善用休閒時間並讓家庭成員共同參與休閒活動，則更能促進家人彼此之間的感情，營造和樂的家庭氣氛並有助於促進社會和諧。

適合青少年的休閒活動有哪些？

適合學生的休閒活動，第一項是適度的運動，因它有利於身體的發育。青少年是體能充沛的年紀，如何宣洩過度的體能又兼具鍛鍊體格，那莫過於運動類型的休閒了，運動類的休閒有籃球、排球、棒球、桌球、羽毛球、游泳。上述的各項運動在場地方面均可及性高，例如:各學校操場開放、游泳池、公園運動場地增建，都是提供青年學子運動的好去處。此外，動態運動類型，大多都能適合青少年體能條件，同時所需的器材設備普遍，使用費用也是學生的經濟條件所能負擔。

再者，適合學生的休閒運動還有近郊健行與旅遊，這些貼近大自然環境所進行的活動，不僅可以開闊心胸，同時也可增長見識，並且不需要太多器材及設備，只不過在從事這類活動時，同樣必須顧及安全、培養野外求生的能力及不破壞大自然的景觀。至於靜態的活動，例如:靜坐、欣賞音樂、演奏樂器、或去KTV唱歌，也均具調劑身心的功能。此外，象棋、圍棋、桌遊也是很好的益智類休閒活動，器材簡單，費用又低廉，此類休閒較適合不喜歡戶外活動或流汗的青少年。最後家長可以觀察孩子的特性，陪伴及選擇適合的休閒活動，共創良好親子互動，接下來就跟著一起動一動吧!



桌遊-不流汗的宅宅鬥智活動



漆彈-偷偷摸摸玩心機的刺激活動



撞球-增加精準計算能力與專注力



騎單車-無年齡限制的終極休閒活動



攀岩-肌耐力與智力的結合



籃球-增強爆發力，集結帥氣於一身

休閒活動的分類

- 一、視聽活動：看電視、電影、聽音樂等。
- 二、文化活動：逛書店、去圖書館、參觀展覽、欣賞表演等。
- 三、個人嗜好活動：繪畫寫作、攝影、手工藝、桌遊、下棋等。
- 四、社交活動：家族聚餐、朋友聚會聯誼、宗教社團聚會等。
- 五、戶外活動：騎車、泡溫泉、郊遊、健行等。
- 六、運動活動：游泳、舞蹈、球類運動、慢跑、健走等。

