



二十一世紀休閒新主張

文 / 孫慶國



休閒專家預測二十一世紀將是休閒世界，因為從衣食住行生活中都將與休閒劃上等號，甚至「陸上走、海上游、天上飛」的各種交通工具，都因為人類休閒需要而大發利市，其他如休閒服飾、休閒食品、休閒房車等新生活需要，都趕搭休閒列車，成為時尚先驅代名詞。我國自古以農立國，因此上一代講求勤儉立國、儲蓄是美德，大家都不重視休閒，而下一代卻以「只要我喜歡，有什麼不可以」的消費觀念又太重感官享受，兩者均有失我國中庸之道。

「休閒」二字在國內如今是耳熟能詳，但真正懂其意義且能運用於生活中之

人卻極少，其主因是我國將其視為娛樂、消遣，每個人隨興可從生活中去尋找消費，殊不知「休閒」是需要學習與教育，因此如何加強「休閒教育」的觀念，實有賴政府利用週休二日後，將休閒納入教育社會建設中，提昇國人生活品質的理想方能實現，否則有錢有閒有名的人僅會追求感官鬆弛，無錢無知的人永遠停留在打發時間的無聊休閒，甚而陷入損己害人的傷害型休閒。

如今休閒時代已經來臨，我們可以從幾個現象來看：

一、台灣社會，甚至於全世界，已進入資訊化、自動化的時代，這造成許多人生活壓力大幅增



加。

二、「休閒」的資訊越來越發達，打開報紙，旅遊版、體育版、影劇版這些資訊都很豐富；打開電視機則有更多休閒性質的節目，這些內容往往在無形中激發人們對休閒的要求。

三、今日台灣交通十分發達，不論是國內或國外，當您需要即可方便迅速抵達，將來台灣四周海洋開放後，會帶動更多海域休閒資源與空間。

四、城市化的結果，人與人之間的關係長期疏離，父母忙於工作賺錢，必須多參加社區或親子活動來拉近彼此距離。

五、經濟所得不斷增加，五十年來，每人平均國民所得從不及百元，到現在超過萬元美金。根據休閒專家在國外得到的經驗，當國民所得超過三千美金時，花在食衣住行的基本需求已經滿足，因此會有更多的可支配所得，跟隨國民所得而增加休閒支出。

六、休閒時間增加，87年開始隔週休二日，而現在已全面實施週休二日，無形中，各位多了許多可支配的時間。關於年休假制度，從前大家拿不休假獎金，現在不但取消獎金，甚而有些單位更增加休閒福利，鼓勵年休。

從以上六點可以看出休閒時代真的來臨了，人們有更多的休閒需求，這需求如果不懂得去滿足、平衡的話，勢必對我們的生活品質造成重大影響。如果「有閒、有錢，只要我喜歡，有什麼不可以」觀念在社會間流行，台灣的亂象就不可能減少。因此迎接新世紀，面對不景氣，我們尤需省思人生的快樂何在？如何創造有意義的人生？

休閒的定義

很明顯週休二日後國人休閒時間增多了，所以對於「休閒」應有一個更正確的觀念和習慣。當然，一個好的休閒環境也不可缺。因為只有從正當

健康的休閒中，才能提升國人生活品質。從前政府雖然在各縣市蓋了許多文化中心，但我們可以明顯感覺到多只注重硬體而不重視軟體的經營與管理，因此社會風氣無法提升。近年雖有體委會的成立，但休閒環境的整體改善仍有許多待加強。另一方面，由於升學主義掛帥，功利主義嚴重瀰漫在國人心中，人們忽略了人生真正追求為何？為了因應休閒時代的來臨，我們應從家庭中、生活中、教育體制中共同重視休閒生活的體驗、改善與提升。

根據國外專家指出，正確的休閒觀有五個基本要件，第一、休閒活動必須在自由時間裡，不影響你的工作或正常作息。第二、心甘情願，當你從事一項活動是要自願的而不是被迫的。第三、快樂與滿足感，當你快樂的從事一項活動時，也可以從中獲得成就滿足感。第四、不能違背社會風氣，自己的快樂不能違反社會道德規範。第五、非經濟目的，不是為賺錢求生存而參加。以上五點，構成了正確健康休閒的基本要件，絕不是休閒消費刺激夠爽耍酷就好。

文圖由本刊

本刊代對要給，舞意詩夏出主領門與動要果吸



種。間和發件具動器獸獸景何，對心線遊如許動何



休閒的層次

如果要使我們的生活更有意義，就要提升休閒的層次。今日，很多人著重感官的享受，追求的是速食文化，但實際上心靈的深度追求才更重要的。基本上，國外休閒專家將休閒分為八個層次，最低層是「社會傷害型」，現在有多少人在從事會傷害社會的休閒活動呢？最嚴重的是賭博、吸毒，吸毒固然是追求自身的快樂，可是這種快樂必須付出大筆社會成本，甚而用暴力或欺騙手段獲得，更何況它會造成生理上的傷害。第二層是「家庭傷害型」，最近有小孩無故離家出走，甚至青少年飆車，他們的父母是多麼的傷心啊！第三層是「個人傷害型」，像抽煙、嚼檳榔，對身體上的負擔一定不小。第四層是「無聊型」，很多人下班放學後不知如何安排時間，只好坐在電視機前盡看些風花雪月的報導，雖然這可能有助放鬆心情，可是這過程僅是打發時間。第

五層是「觀賞型」，像聽演講、看球賽都屬於此層。希望各位能提昇到第六層「參與型」，聽了演講之後，可以在平常生活中體驗，看別人比賽之後，自己有空也可打一打球。第七層是「創造型」，當活動參與久了之後，你有了經驗與心得，就可能養成自己的風格，豐富自己的生命，這種滿足與成就感是言語不易表達的。最高層次是「服務型」，也就是不但自己快樂，還要把這種快樂傳達給別人。現今社會上有許多義工，不限於宗教性的義工，我們還可以常在路口看到拿著小旗子的導護爸爸、媽媽；也有很多大學生、青少年朋友都會利用週末假日到育幼院、孤兒院或醫院去散播愛心，這些都是一種服務。台灣從未開發國家走到已開發國家之林，雖擁有許多財富與智慧，為什麼我們不把它變成一個更溫馨、更人性化的愛心社會呢？因此「心靈改革」是需要的，但我們應把它生活化而不只是一個口號而



己。所以談提升休閒層次，不僅每一個人要有正確的休閒觀念，更要有逐漸提升的休閒內涵，關心自己、關懷他人才能有助社會風氣的改善，個人心靈的沈澱。

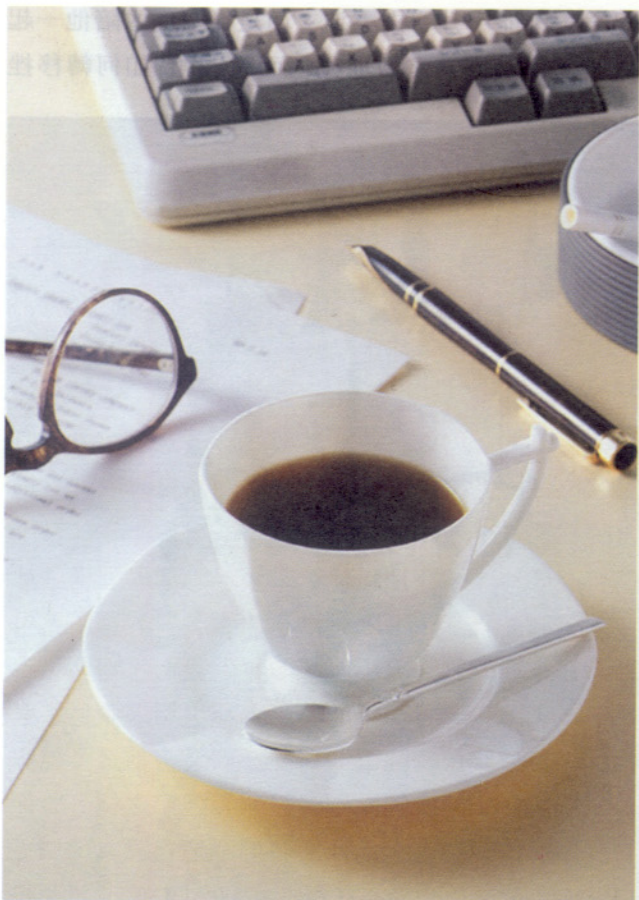
休閒的功能

接下來，我要跟各位談談「休閒功能的發揮」，想想看休閒會有什麼功能？相信大家第一個會想到的都是生理上的功能，常常聽到人說上班或上課很累，於是需要休息、休閒。若能晨間漫步、做些運動，會讓你更健康。運動對你的生理一定很有幫助，但千萬不要追逐感官刺激，否則長期反而更空虛，有罪惡感。第二就要講到心理的功能，一般人從事休閒活動都要抒解壓力、追求享受，可是最近

卻有「假日症候群」之類的情形發生，就是國人不懂得慎選安排自己的假日活動，反而因放假更勞累。第三、社交的功能，許多休閒活動要有一個人以上參加，與他人產生互動，或多或少會因為共通語言或行為而拉近彼此距離，因此休閒是改善人際關係的溝通橋樑。當你與異性朋友交往時，試著去找出共同的興趣與嗜好，否則往後相處時恐怕會很困難。第四、教育的功能，當你從事一個知性、感性、成長性的活動時，無形中對個人的生活價值觀、工作態度會有助益，因此我們一定要強調休閒教育功能重要性。當我們到國家公園、風景區時，是否只是照張相、買個紀念品就離開了，我想未來的觀光應該是目的式、主題式的旅遊，而不是那種讓你身心俱疲、漫無目的旅遊，因此事先要做好計劃與準備。第五、政治的功能，這在台灣發展非常明顯，每次選舉時各黨派都會舉辦很多造勢活動，都是包裝在休閒活動底下。像有些年輕人到市民廣場跳舞，殘障朋友在園遊會裡受到肯定等，都是很好宣傳活動。第六、經濟的功能，一個國家如果人民休閒生活很繁榮、健康的話，市場消費熱絡將使得休閒發揮其經濟效益。總之，休閒的功能不僅讓你心情很輕鬆、身體很健康，事實上，休閒還能使你有所成長，有助交朋友的機會，讓社會更安定、經濟更富裕。因此如何教育國人將休閒功能提升到更好、更高的層次，而不只限於個人、短期、膚淺的內涵，將與國民生活素質習習相關。

休閒的種類

接著介紹「休閒活動的種類」，根據國外專家指出休閒要有幾個主要項目：有「藝術類」，這是最傳統普及的。「音樂類」，最可以打動人心。「戲劇類」，讓人對生活有所期待。「舞蹈類」，不僅可以去看，更可以親自去參與，也是一種很好的運動。「興趣嗜好類」，每個人的一生都應有自己的興趣，從生活中一步步培養是重要的。「運動比賽類」，各種運動與觀賞如今已成為現代流行項目。「戶外休





閒類」，當今許多的新潮活動，會隨著不斷的發明逐漸流行，除了年輕人熱衷參與，老年人更應該努力，積極地走出來從事動態活動。「社交參與類」，鼓勵大家與他人一起參加彼此關懷。「休閒服務類」，國外很強調每一個人都應該要幫助他人的觀念，而且不光是說還要去做，自己快樂、別人快樂、大家都快樂。最後一項「特殊設計類」如：奧林匹克運動會、世界選美比賽等，這一類的休閒活動在文明社會裡會愈來愈多。以上說的這些種類，每個人或多或少都會選擇幾種去從事，但各位仍要注意「平衡」的觀念，動態與靜態、室內與戶外，生理與心靈均要顧及，如果你喜歡打球，也不要忘了偶而去看看靜態的畫展，能動能靜是最好的。另外，生理與心理也要能均衡發展，所謂心理是指那些能感動心靈，而不僅是感官刺激的活動。

休閒的教育

編五育要人關一系關不，太觀開科代對越以演。5

最後，我們談到「休閒教育的落實」，台灣目前社會風氣不好，所以休閒教育相對地更重要，如果要將台灣從社會亂象、無奈的環境中解救出來，休閒教育更應立即實施。在政府、社會、學校還未著手之前，要先從自己做起，如何充實休閒生活呢？首先要建立正確的休閒觀，不要影響正常作息，不違反社會道德規範，心甘情願地去做自己喜歡的活動。其次從現在開始培養一個正當的休閒習慣，尤其要了解清楚它的遊戲規則，千萬不能只要我喜歡，有什麼不可以。把自己的快樂建築在別人的痛苦，最後損人又害己。

剛剛是從個人做起，其次從家庭做起，父母以身作責尤其重要，現今許多父母忙於工作，而忽略給孩子應有的關心，愛子女不能完全用物質去滿足，更不能用升學去壓迫，而是從生活中陪他一起成長，亦師亦友，教他如何面對問題？如何轉移挫





折?如何追求理想?尤其現階段社會亂象叢生,父母的疏忽也可能會鑄成孩子適應問題,此外,我們也要從社會方面努力,像基金會常常辦一些公益活動,從中倡導休閒觀念。在學校裡更可以做些事,如今已廢除大學高中聯考,相信在智育壓力減低的情況下,學生們在德育、體育、群育與美育各方面將有更多平衡發展的機會,如今美國教改正朝「教室如電影院、遊戲場」的方向努力,讓孩子們能從生活中、遊戲中歡天喜地去學習,但學習的過程中要求他遵守遊戲規則、道德規範,這是推廣休閒教育必須面對的問題。由於人生要不斷地改變與創造,所以,一個嶄新的時代更需要大家勇於突破。突破生活上、課業上、工作上、制度上...的瓶頸。

休閒的趨勢

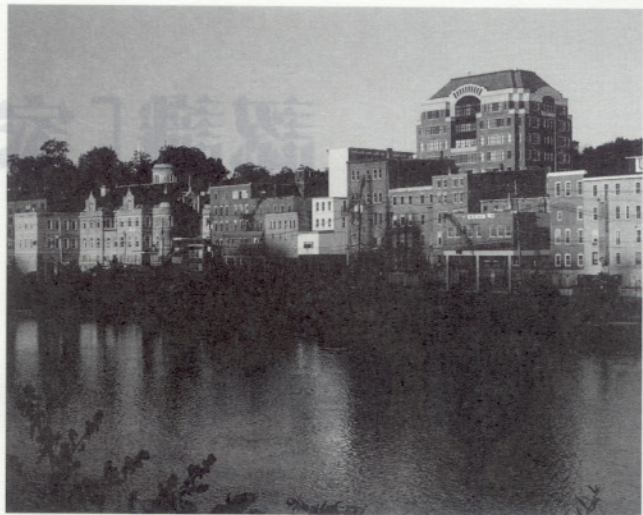
雖然人們物慾的追求將因經濟衰退而逐漸減少,但休閒需要並未因此而降低,因為我們有太多的想像與壓力要轉移、我們有太多無知與無奈要重建,為何不趁此危機,利用休閒需要改變為轉機,將觀光旅遊由週遊式轉為關懷式,將全民休閒層次由下往上提升,依筆者經驗有以下新趨勢可參考:

一、生態休閒:透過與大自然對話,加強環保意識與行動。

二、運動休閒:不但個人要鍛練體魄,更要學習彼此合作。

三、資訊休閒:是知識成長、科技研發的快樂園地。

四、媒體休閒:是擴大視野、溫馨社會的生活資源。



五、突破休閒:學習人際關係超越自我,唯有彼此尊重才有力量。

六、體驗休閒:用身體與五官去感受,進而打造真愛感覺。

七、挑戰休閒:吸引青少年勇於接受挑戰,但尋夢要踏實。

八、宗教休閒:透過信仰休閒化,增加人與人的關懷與大愛。

結論

台灣社會如今雖受不景氣影響而人心不定,但21世紀休閒觀已讓大家重新思考,我們要追求經濟奇蹟,也要創造生活的奇蹟。今後唯有從休閒生活中獲得心靈上的滿足,才能彌補短暫的感官享受;追求功名的價值觀,已逐漸受到簡單自然生活的考驗,我們若能從生活與歷史的教訓中,省思21世紀休閒環境的改變,進而從休閒意義、層次、功能、種類、趨勢,提升休閒在個人、家庭、學校、社會的地位,或許大家就會改變休閒不是一種經濟、消費、感官刺激,而是我們追求心靈快樂成長的泉源,願大家能體驗二十一休閒時代來臨,進而創造富而好禮的新台灣!

(作者任職於金車教育基金會執行長)

... (faint text) ...

