

第二章 文獻探討

本章共分為三節，第一節首先探討休閒的基本概念，藉以瞭解休閒類型及休閒活動類型的分類準則；第二節為探討休閒需求，休閒需求相關理論及其影響因素。第三節為探討休閒參與，休閒參與類型與特性及休閒參與相關因素，以作為本研究進行休閒活動分類參考之用。

第一節 休閒的意義

休閒(Leisure)是個多學科領域相關的問題，心理學家探討休閒與個人行為；社會學家探索休閒與社會的關係；生物學家研究休閒對生理的影響；哲學家尋求休閒的價值；因此，學者在不同時間、不同社會中所提出的觀點，使得休閒的意義或概念未能有明確的界定。再者，希臘哲人亞里士多德(Aristotle)提出休閒分類(圖2-1-1)，將休閒分為三個等級：娛樂、遊憩及沉思(Cordes & Ibrahim, 1999)。所以，又因為休閒涵蓋遊憩、遊戲及玩樂三種特別的休閒形式，故休閒被認為是很廣的概念(Rossmann, 1995)。而休閒在台灣的研究，近年來逐漸的增加，研究者所從事的研究領域也十分廣泛，包括：體育運動、經濟、環境、文化、教育、藝術、森林、園藝、景觀、地理、心理、社會、管理、公共行政、政治等。因此休閒對於每個人都有不同的意義，各個研究者也對休閒採取不同的取向來詮釋休閒。本節將針對不同的定義探討休閒的意涵及休閒活動的功能。

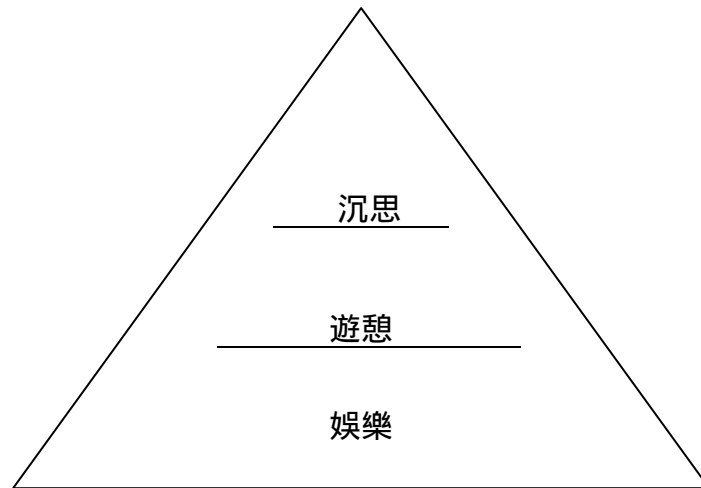


圖2-1-1 休閒的層次

資料來源：李晶（2000，頁2）

一、休閒（Leisure）的定義

「休閒」一詞在中文裡已是日常生活上的用語，從諸多冠以「休閒」的名詞可見一般，如：休閒飲料、休閒食品、休閒服飾、休閒鞋、休閒農場、休閒廣場、休閒餐廳、休閒渡假村、休閒時間、休閒運動、休閒生活、休閒活動、休閒文化、休閒產業，在學術研究的領域，休閒更呈現了多元的概念與涵義，可知休閒已深深鑲嵌入我們的生活。基於歷史的演進，不同文化的表現，休閒的定義國內外學者說法不一，從過去的研究文獻中歸納整理，大致可分為六大觀點對休閒的定義，包括：

- （一）以字源觀點定義休閒。
- （二）以時間觀點定義休閒。
- （三）以活動觀點定義休閒。
- （四）以體驗觀點定義休閒。
- （五）以行動來定義休閒。

(六) 以自我實現來定義休閒

茲說明如下：

(一) 以字源觀點定義休閒

現今休閒(Leisure)常會與遊憩(Recreation)混淆在一起，因此要明確地了解休閒的意義，必須對其加以區分。遊憩一詞源自於拉丁文Recreation，是復原或再創造的意思，係指平日職責束縛之後，讓自己重新再來。因此，在今日現代社會中，遊憩意味著運用閒暇時間補充、儲存精力，使人恢復自我氣力，以便再投入工作中。而在休閒(Leisure)方面，是源自於拉丁字Licere，字義是被允許的(To be permitted)或是成為自由的(To be free)。但是拉丁字licere卻又源自於法語Losir，意思是自由時間(Free time)，此字又類似是英文License、Liberty，其意是免於公共的義務，這些字都有關連，都指出休閒是不具強迫性以及自由的選擇。因此可明顯看出休閒與自由時間、自由選擇等有相當的關連性。

以中文的字義來看，許義雄(1980)認為，有關「休閒」的類似概念，包括：「餘暇」、「閒暇」、「暇日」、「餘閒」、「休憩」等不同的語彙。林東泰(1992)指出「休閒」包含了「休息」和「閒暇」兩個層面，所以它包括了「閒暇的自由時間」，同時也有從事足以「令人恢復精神或體力的休息活動」的意思。薛銘卿(1997)從字源學對休閒的定義，分析休閒具有下列特質：1. 與工作相對立的。2. 自由的(意指時間及行動上自由的獲得)。3. 享受愉悅的心理狀態。4. 超脫日常生活的一種理念和精神，並付諸行動。

(二) 以時間觀點定義休閒

在早期許多研究者將休閒定義為：在工作或其它義務時間外的部分時間就是休閒(Parker, 1971)；可自由支配的自由時間(Free time)(Brightbill, 1960; Brockman & Merriam, 1973; Clawson & Knetsch, 1966)。從這個定義而言，時間是可自由支配的，至於如何支配則視個人選擇休閒活動的自由。許多研究常以此觀點作為休閒之定義，因為它便於衡量休閒，以時間結構，或是「可自由支配」的時間來定義休閒，其優點是簡單、方便計算。不過這個定義過於簡單，如果研究者未定義明確會時常遭受質疑。Csikszentmihalyi & Kleiber(1991)舉出三點事實對此一休閒定義質疑：1. 經調查約有三分之一的工作時間用於可稱作休閒的活動中，而自由時間也並不是那麼自由；2. 自由時間內所從事的活動是否經由自由選擇，或因某種外力所驅使，往往不能很明確的顯現出；3. 許多閒暇時間在負面的情況渡過，如沮喪、冷漠之狀態，比工作經驗還糟。例如Russell & Stage(1996)研究休閒對蘇丹難民婦女的意義，雖然她們擁有相當多的閒暇時間，但是研究結果發現對這些婦女而言休閒毫無意義，因為她們在面對生活情境的轉換下，其生活沒有目的，缺乏個人意義，縱使擁有許多閒暇時間，但她們卻缺乏「自我決定行動的自由」。

因此許多學者提出以時間來定義休閒並不是非常恰當(Deem, 1986; Henderson & Rannells, 1988; Wearing & Wearing, 1988)。然而所面臨的問題是：生存時間、生活時間、可支配時間的區分為何？個體在這段時間中，是否有可以

決定自我行動的自由，是否能感受到處於休閒的狀態；再者，行為本身有不可分割連續性，要將各項行為時間明確區分、量化，來定義出休閒時間是困難的。

（三）以活動觀點定義休閒

將休閒定義為「活動」(Dumazdier, 1967; Kaplan, 1975)是另一種定義方式。Russell(1996)認為以活動來定義休閒，而此類的活動則包含運動、運動競賽、社交互動、藝術、技藝、休息、旅遊、舞蹈、戲劇、嗜好、做白日夢等。用活動形式衡量休閒亦是許多研究者或不同遊憩提供者在研究上所採用的方式(Csikszentmihalyi & Kleiber, 1991)，例如中華民國行政院主計處(1988、1992、1995)所做的「台灣地區國民休閒調查研究」，即是以活動觀點來定義休閒。或許當人們在從事這些活動形式時就像是在休閒，但是有些活動內容屬性卻又是工作又是休閒，例如修剪花草對園藝景觀者是份工作，但是對一些人卻又是他們的休閒活動；球類運動是休閒活動，但是對學生來說上體育課時是否為休閒。因此，如何定義休閒的確很困難(Csikszentmihalyi & Kleiber, 1991; Kelly, 1996)。從活動的觀點來定義休閒時，研究者可能面臨類似以時間定義休閒時，仍有些無法回答的問題。以活動觀點者認為個人在休閒活動選擇上，有自由支配的權利，但仍忽略了個體在參與活動時本身個人的經驗感受。因此，在定義休閒時，若能考慮個人在參與活動時主觀的體驗，將更能完整詮釋休閒的意義。

（四）以體驗觀點定義休閒

1970年代前，研究者多以時間與活動觀點來探討休閒，後來一些研究者開始

從體驗的角度來定義休閒，他們認為休閒是種心理狀態(State of mind)(Howe, 1985; Mannell, 1980)，Pieper(1963)認為從簡單的外在因素並無法了解休閒，想要了解休閒，必需從心靈態度來理解，因為透過體驗的觀點來探討休閒，則會發現休閒似乎是一種過程 其中包括了休閒從事者之態度、心靈狀態與認知感受。Neulinger(1981)從心理的角度探討休閒，其建議要將活動定義為休閒的前提是此活動必需是參與者自由選擇，且是參與者想要從事的。Neulinger提出休閒分類模式，以參與者感受的自由與阻礙來區分休閒與非休閒，並將心理狀態分為六種，休閒的心理狀態為純休閒、休閒做事與休閒上班；另外非休閒的心理狀態有純做事、上班做事與純上班，詳如表2-1-1 所示。

表2-1-1 休閒分類模式

感受到自由		自由				感受到阻礙	
		動機		動機			
內在的	內在和 外在的	外在的	內在的	內在和 外在的	外在的		
純休閒	休閒和 工作	休閒和 上班	純工作	工作和 上班	純上班		
休閒			非休閒				

←————— 心理的狀態 —————→

資料來源：Neulinger(1981). The psychology of leisure.p.18

Kelly(1996)認為定義休閒無須如此複雜及爭辯，而再以「休閒為行動」去定義，其包含了前三者之要素，為前三項方法的綜合定義，亦回到本小節開端的基本定義。Stokowski(1994)亦指出「休閒」是一種人們在自由時間內由參與愉快活動所經歷的自由和滿足的感覺。專家學者研究的觀點，方向雖不盡相同，然而其目的都是在嚐試為休閒定位，企圖了解在現代社會，在人類生命之每一階段中，

休閒所扮演的角色，以尋求身心調適因應之道。

(五) 以行動來定義休閒

從行動的觀點而言，行動與時間、活動、體驗等觀點均有所關連(Kelly, 1996)。也就是說，行動是休閒從事者執行休閒的過程。休閒可能在時間的範圍內產生，但是並無法在時間內或是空間內定義。在此一觀點中，「行動」這個概念表明了人的行為，活動具有兩面性格，一個是存在的，另一個則是社會性的，因此，休閒行動雖不完全受制於社會，但也不可能完全脫離社會的影響(呂建政, 1994)。這也說明了如以行動的觀點來定義休閒，此休閒雖是一種自由自主的行動，但是亦不能脫離社會的規範。

Kelly(1996)即指出，休閒並不是虛幻的自由感，也不是由藥物所引起的心境，也不是在市場上購買被廣告稱之為休閒的產品，休閒是一種付諸實踐且又影響人生結果的行動。高俊雄(1996)認為從行動的觀點，休閒是採取行動，去實踐完成某些對自己的生活有意義的事情。換言之，行動不是盲目而空洞的，例如許多人在假日一窩蜂的到戶外或是到某處旅遊，當回程或事後回憶時卻認為並不好玩，但是為什麼不好玩，卻又說不出所以然來。也因此日後想要再到那裡去玩時，就表現出興趣缺缺的意向。所以如以行動來定義休閒，可以發現並不能闡述出休閒的意義。因為休閒的目的並不是盲目的，雖然是要以具體行動來表達，但是達不到休閒的目的也是徒勞無功；因為休閒的意義是要促進個人的身心的發展，繼而發揮的生命的意義。

(六) 以自我實現來定義休閒

歐美文化中重個人主義，強調休閒是一種自我實現(Self-realization)的機會。經由休閒使人不斷學習、成長。自我實現包含了開拓個人的天份、能力與潛力；融入活動並完成扮演的角色；蘊育豐富、細膩的生活體驗（高俊雄，1996）。批判觀點則將自我實現，是社會菁英用來建立其優越感的方法，藉以顯示他們勝過那些既沒有時間亦沒有技巧，可以用來追求精緻休閒活動的勞動階級。從自我實現的觀點，在工作或其他責任義務性的活動中，雖然存在著客觀上的約束或限制，但是透過我們對活動的參與投入，去開拓我們的天份、能力與潛力，在這過程逐漸去蘊育豐富、細膩、精緻的生活體驗，依然可以促進自我實現的形成。

以上述六種觀點來定義休閒，可發現各觀點都有其優點但亦有限制存在，所以學者高俊雄（1996）綜合研究者經常使用之時間、活動、體驗、行動、自我實現的觀點，認為休閒是一種有意識行為、一種行動，可能是短暫臨時性的感受或體驗，也可能會是長期的行動計劃，可能很單純，也可能很複雜；可能是輕鬆無憂無慮的，也可能是焦慮緊繃的；對個人的生活可能只有短暫的效果，也可能對個人生涯發展有長期重要的影響；休閒可能只對參與者個人有意義，也可能對社會發展有影響。因此簡單的說，休閒就是一種基於主動，自主決定的行動，以及參與者從行動中感受的意義與體驗。除了上述的觀點外，研究者認為當人們從事的休閒活動，不管是靜態或動態，應有益於自我身心，且符合社會與文化的規範，才可稱之為休閒活動。

二、休閒的類型

現今各領域的研究者，皆採不同的觀點詮釋休閒，以致休閒活動類型依然沒有一致性的結論。休閒活動的類型在建構上，一般均採兩個或兩個以上的變數建構而成，依研究者的觀點及採不同的變數，茲將國內外學者的劃分法歸類如下：

(一) 以感覺自由和動機歸類的休閒類型

Neulinger(1981)以參與者感受的自由(Perceived freedom)和參與活動內外動機兩個因素，來建構休閒模式(Paradigm of leisure)，如表2-1-1 所示。由此可劃分一個人參與活動的心境狀態可分為：純休閒(Pure leisure)、休閒與工作(Leisure-work)、休閒與上班(Leisure-job)、純工作(Pure work)、工作與上班(Work-job)、純上班(Pure job)。

(二) 以個人行為和環境結構的休閒類型

Parker(1983)將可支配剩餘時間內參與的活動分為四類：自由時間活動(Free time)、純休閒(Pure leisure)、刻板非工作活動(Non work)及遊憩活動(Recreation)。

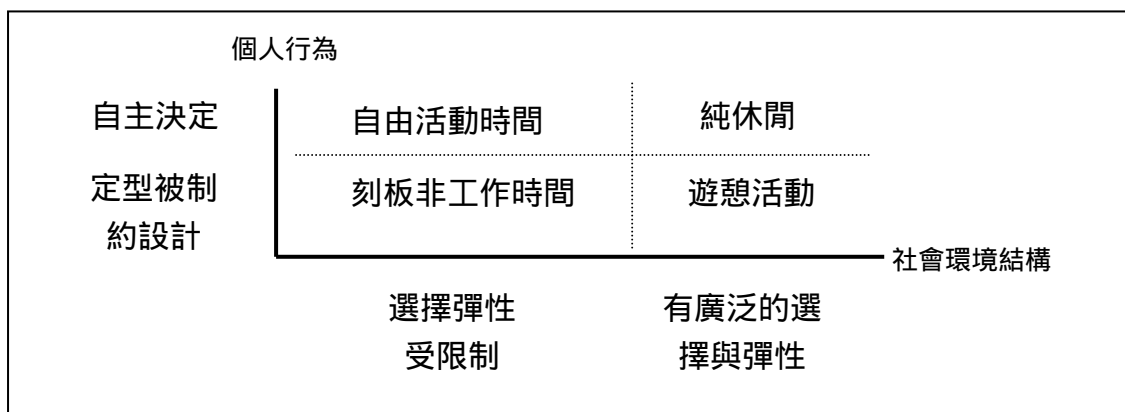


圖2-1-2 可支配剩餘時間參加活動之分類 資料來源：高俊雄（2002，頁26）

(三) 以活動地點和活動例行性歸類的休閒類型

高俊雄(2000a)以休閒參與者參與活動可劃分為活動地點含居家附近活動、離開家活動；活動例行性含日常例行、非日常例行，兩個構面，共分為四大類(如表2-1-2所示)。

表2-1-2 以活動地點和活動例行性歸類的休閒類型

活動例行性	活動地點	
	居家附近活動	離開家活動
日常例行	日常居家休閒活動，例如看電視、聊天、散步。	日常離家休閒活動，例如運動、外出拜訪朋友。
非日常例行	非日常居家休閒活動，例如家人聚會、慶祝、紀念日。	非日常離家休閒活動，例如渡假、旅行

資料來源：高俊雄(2000a, 頁56)

三、休閒活動類型的分類準則

在休閒活動的實證研究過程中為進行分析探討，常將休閒活動類型加以整理及歸類，將具有相似屬性的休閒活動加以組合歸類，分成數個具代表性的類型，再加以探討。以下則分別說明休閒的一般分類方式。陳彰儀(1989)指出休閒活動的內容與種類繁多，但一般研究者進行研究時所做的方式有三類，(一)研究者主觀分類法；(二)因素分析法(Factor analysis)；(三)多元尺度評定法(Multi-Dimension Scaling, 簡稱MDS)(Holbrook, 1980)。除此之外，並有學者以其他的觀點來分類。

(一) 主觀分類法

此方法是研究者以個人主觀判斷，對休閒活動進行分類及命名。分類時能依研究者所需的活動類型來分類，符合研究主旨，但在分類時因受個人主觀的判斷，所以分類的依據較不客觀。各研究對休閒活動的主觀分類，考量原則有依活

動的性質、目的、意義、自由程度、投入狀況、時間等。

表2-1-3 以主觀分類法的休閒活動類型

作者	年代	休閒活動類型
Kaplan	1960	社交性、合作性、遊樂性、藝術性、冒險性、靜止性
Dumazedier	1974	運動型、藝術型、實用型、知識型、社交型
Hirschman	1985	心智性、浪漫性、支配能力性、逃避性
Miller	1991	實用、藝術、社會、研究、企業、事務
Tinsley & Eldredge	1995	機動性、探索性、團隊性、服務性、享樂性、知識、創造性、手工藝性競爭性、替代性競爭、休憩性、其他
Mannell & Kleiber	1999	大眾媒體、體能活動、社會活動、文化活動、戶外活動、嗜好活動
宗亮東、張慶凱	1966	學術性、藝術性、康樂性、閒逸性
黃振球	1970	知識性、體育性、藝術性、作業性、服務性
李鍾元	1982	社交、文化、體育、郊遊
陳彰儀	1985	智識性、體育性、藝術性、作業性、服務性、娛樂、休息性、與小孩有關
蔣孝瑛	1990	運動與遊戲、音樂、戶外活動、社交性活動、藝術手工藝、舞蹈、戲劇、智力、特殊嗜好與興趣之活動
許瑛玲	1993	知識型、體育型、藝術作業型、社交型、娛樂型、休憩型、親子型
黃立賢	1997	藝文、技藝、觀賞、蒐集、組織、進修、社交、閒逸、戶外、運動、刺激、健身
謝秀芳	1998	社交型態、文化型態、民間比賽型態、運動型態
鄭順璉	2001	大眾媒體、文化活動、運動類、社交活動、戶外遊憩活動、個人嗜好方面

資料來源：本研究整理

(二) 因素分析法

因素分析法是以統計的方法將休閒活動進行分類，如依活動參與的行為模式、程度或頻率、參與的次數等，從中萃取出有顯著代表性的因素，再依代表因素中所包括的活動項目的特徵命名。這方法使用的最普遍，也是較客觀的方法。但其缺點是常無法整合各休閒類型的特性，因此造成各類型間關係的不清楚，而

且因素分析所得的休閒類型常因個人命名不同而有不同的型態產生。

表2-1 4 以因素分析法的休閒活動類型

作者	年代	休閒活動類型
Duncan	1978	戶外活動、戶內活動、參與被動性戶內活動、家庭活動、參與看電視與小孩玩等活動
Allen	1982	戶外活動性、運動性、嗜好-家庭性、社會互動性、機械性、文化-智能性、游泳性、大自然性、冒險性
Tinsey & Johnson	1984	益智類、心靈淨化類、表現補償類、同伴享樂類、社交活動類、尋求獨處類、暫時逃避類、安全活動類、藝術表現類
Brown & Fennell	1991	社交型、家庭型、志工型、室內型、靜態型、戶外型、非正式型
Tinsey & Ellredge	1995	動作類、新奇類、歸屬類、服務類、感官喜好類、認知刺激類、自我表現類、創造類、競爭類、替代性競爭類、放鬆類、其他類
許義雄 張清龍	1979	教養性、娛樂性
文崇一	1981	知識性、社交性、運動性、玩樂性、消遣性
修慧蘭	1985	知識性、文藝性、手藝性、農藝性、棋藝性、娛樂性、社交性、逛街性、一般運動性、休憩性、與小孩有關
曾誰芬	1988	玩樂與運動型、文藝作業型、技藝性作業型、戶外遊玩型、戶外遊玩型、社交服務型、與小孩有關型
許義雄 陳皆榮	1992	刺激追求性、投機性、體能性、舞蹈類、閒逸性、音樂性、戶外活動、藝能性、消遣性、益智性、旅遊活動、社會性、作業性、娛樂性、其他類
張少熙	1994	刺激性、交誼性、閒意性、娛樂性、戶外活動、觀賞性、音樂性、消遣性、藝能性、休憩性
陳皆榮 黎玉東 郭正煌	1997	冒險性、隨意性、刺激性、挑戰性、藝能性、社交性、武術性、球類性、益智性、音樂性、遊藝性、閒逸性、旅遊性、技能性
賴美娟	1997	閒逸型、美感與知識型、體能活動型、刺激型、戶外型、修身與社會參與型、自我表現與社交型、家庭型流、行與資訊型
洪惟泉	2001	運動性球類、閒逸性、旅遊性、技擊性、水上暨水中活動、娛樂性、藝文性、健康體適能、刺激性

資料來源：本研究整理

(三) 多元尺度評定法

此法是把所列出的活動兩兩配對，由受試者依自己對此兩種活動相似性的感覺加以評定，並可由受試者說明其相似處。由於採用多元尺度評定法所得之分類結果較為簡單，一般只有二、三個類型，可以很清楚的了解每一類型休閒活動的特性，且各類型之間的關係亦很清楚，（胡家欣，2000；韓惠華，1997；薛銘卿，2000；曾誰芬，1988）。茲將國內外學者以多元尺度評定法分類休閒活動之相關研究，如表2-1-5。

表2-1-5 以多元尺度評定法的休閒活動類型

作者	年代	休閒活動類型
Havighurst & Feigenbaum	1959	挑戰性—冷漠、個人利他的服務性—團體的享樂式、個人的享樂式—團體的利他服務 男性主動逃避式—女性以家為中心的被動式、中上階職責性，主動性—低階層被動享樂式
De Grazia	1962	主動與被動、參與性與旁觀性、個人性與社會性、戶內與戶外、家庭內與家庭外、坐著做與站著做
Brent	1975	主動—被動性活動、個人—團體性活動、心智—非心智活動、戶內—戶外運動
李淑芬	1996	隨意性運動、特殊性運動、參與性社交、旁觀性社交、認知性活動、環境依附性活動、與小孩有關性

資料來源：本研究整理

(四) 其他分類法

除了上述三種非類方法外，有一些學者對休閒活動的分類是從不同的觀點來看。

Kelly(1978)依家庭生命週期的觀點把休閒活動分為：

1. 絕對的休閒活動 (Unconditional leisure)。
2. 調和式的休閒活動 (Coordinated leisure)。

3. 補充式的休閒活動 (Complementary leisure) 。

Orthner(1976)從活動型態出發，提出三種家庭休閒活動型態：

1. 個人活動 (Individual activity)：個人單獨進行的活動，如釣魚、慢跑。
2. 平行活動 (Parallel activity)：團體中進行的個人活動，如看電視、電影。
3. 共同活動 (Joint activity)：參加者彼此互動才可進行，如露營、球類運動。

謝政諭 (1990) 提出休閒活動的分類，可以用項目、內容、場所、負責機構、時間、對象、性質等加以區分：

1. 從活動的項目、內容來分：如美國學者 Cozens & Nixon 二人將休閒活動分為文化活動、社交活動、體育活動、藝術活動四種。
2. 從活動實施的場所來分：包括家庭、社區、學校、醫院、工廠、宗教場所、山野、水域、商業場所等。
3. 從活動負責機構來分：(1) 私人免費的休閒活動：如私人提供之休閒公園 (2) 公共提供的休閒活動：如區公所辦假日登山活動。(3) 商業性的休閒活動：由休閒者付費的休閒活動。
4. 從活動的時間來分：晨間、中午、夜間。
5. 從活動的對象來分：有兒童、青少年、老年人、正常人、殘障者、婦女等。
6. 以休閒活動的性質做抽象的分類：如 Kelly 分為 (1) 無外在限制的休閒；

(2) 補償式且受工作環境限制的休閒 ;(3) 互補式關係的休閒 (4) 互補式的角色決定休閒。

鄭健雄 (1997) 以哲學內涵為基礎作休閒的分類，將休閒分為三大型態：

1. 情境取向的休閒型態：包含知識型、藝術型、悠閒型。
2. 體驗取向的休閒型態：包含競技遊戲型、博奕虛擬型、民俗文化型。
3. 成果取向的休閒型態：包含戶外遊憩型、消遣娛樂型、社交聯誼型。

張宮熊 (2002) 認為一般休閒活動以樂山 (山岳) 休閒活動、親水 (包括濱海、溪河) 休閒活動與文化休閒活動為主體，分述如下：

1. 山岳休閒活動：如宗教登山、古蹟名勝登山、健行休閒活動登山。以休閒活動的時間、地點和距離劃分，可分為近郊山岳型、淺山山岳型、高山山岳型三種。
2. 濱海休閒活動：可分為海岸型的休閒活動和海濱型的休閒活動。
3. 文化休閒活動：有關文化休閒活動之範疇包括：人類地理學、美術、音樂、舞蹈、手工藝、工業、商業、農業、教育、文學、科學、政治、宗教、飲食、歷史、民族等。

本節小結：

經過對休閒及休閒活動分類的探討，本研究擬採用主觀分類法，考量本研究研究地區所能提供的休閒活動類型及對象台北市外籍學生需的活動的性質、目的、意義、自由程度、投入狀況、時間等來分類，將休閒活動分為社交類、運動

類、媒體類、文化類、嗜好類，五個類型，並以此作為本研究休閒現狀調查之休閒活動的分類依據。

第二節 休閒需求

根據心理學所揭示的：「人的行為是由動機所支配，而動機則是由需求所引起，人們的行為一般來說都是有目的的，都是在某種動機的策動下為了達到某個目標而產生」。具體而言，需求是人們對於所處實際環境與理想之間所存在的一種差距狀態，為了縮短或彌補這段差距，因而促使個體產生行為。人都有不同需求存在，為了滿足這些需求，個體必須採取行動以滿足需求（李銘輝，1991；陳湘妮，1999）。本節即針對相關休閒需求理論及休閒需求實證研究作一文獻探討。

一、需求的本質

根據Lavery(1975)指出，休閒需求可分為三種，有效需求、展延需求以及潛在需求，茲分述如下：

（一）有效需求（Effective demand）

是指人們願意且實際上有能力獲得之需求，即目前能直接從事之休閒活動。

（二）展延需求（Deferred demand）

是指目前雖願意且有能力但暫時無法參與之需求，即目前缺乏設施，或因缺乏參與知識而未能參與之休閒活動。

（三）潛在需求（Potential demand）

是指目前雖有意願但卻無能力取得之需求，即目前無能力參與，必須在個人阻礙因素改善後，才有能力參與之休閒活動。

鄭琦玉（1995）將休閒需求定義為：個體參與休閒活動之心理與生理上之需

要或慾望。張孝銘、高俊雄（2001）認為休閒需求係指個體欲藉由參與休閒活動來滿足不同的內外需求，其主要包括知識探究、社交互動、能力成就與身心釋放等需求。

綜合以上所述得知，展延需求與潛在需求是尚未顯露之慾望，必須在阻礙狀況改善之後才能實現。通常此二項需求產生的原因很多，例如參與者缺乏相關參與知識或技能、缺乏設施及裝備、經濟能力不足以及社會地位不夠等因素，均有可能影響人們參與該休閒活動，不過，當這些阻礙參與活動的因素消失以後，欲參與者即可直接從事該項休閒活動。

二、需求層次理論

如欲了解人們的休閒需求，需從人類的基本需求來分析，而最常作為探討人類需求的理論，則是Maslow(1943, 1970)的需求層次理論。根據Maslow的需求層次理論，他認為人類有五種層次的需求，而這五種層次又可區分為七種的需求。

（一）生理的需求（Physiological）

這是最強烈的需求，也是維持人類身體運作的需求。這些需求的產生，係個體感受到強烈的驅力，例如饑餓、口渴、睡眠、性慾等。Maslow認為這些生理上的驅力是最強烈的，它們優先於任何其它的需求。舉例來說，當您感到饑餓、口渴時，您必需吃些食物來填飽您的肚子，口渴時需喝些水，才不致於使您感到痛苦難過。當然這些需求被滿足後，人們就會產生愉快的感覺；因此諸如生理上的滿足都會讓人感到愉快，當然不止於生理需求時，有時人們也會藉由食物、性、

感官刺激等，來滿足生理上的需求，並不是因為滿足生存的需求。Maslow認為雖然這是人類最低層次的需求，但是他強調這並不是人類唯一的需求，唯有更上一層的需求，才能真正給人類帶來快樂。

(二) 安全的需求 (Safety)

這些需求包括安全感、穩定性、秩序與在社會環境中的人身安全。在人們的生活中，對於安全的需求是非常強烈的，包括其它的生物亦是相同。在人們生活的社會中，總有許多事情要去學習或克服，恐懼感常存在於人們的心中。例如社會治安敗壞，青少年飛車搶劫頻傳，這些人不僅搶劫且又傷人，這讓許多婦女外出形成一種恐懼感，因此安全的需求也就更加的迫切。

(三) 歸屬與愛的需求 (Belonging and love)

包括社交、情感、愛與被愛和與他人建立密切的關係。Maslow認為人是一種社會性的動物，我們都喜好與人交往並熱愛他人；相對的我們也希望他人以同樣的態度來對待我們，並且建立起不同的關係。基本上，人們都有參與或隸屬於某一團體或數個團體的強烈需求。當生理與安全的需求已部分被滿足時，個體所關心的就是否為人所接受、所熱愛，或受到歡迎等等。

(四) 受尊重的需求 (Esteem)

當個體被人愛且愛人的需求已適當滿足後，這些需求的力量將會減弱，轉而代之以是尋求自尊的需求。Maslow把自尊的需求分為兩種：自我尊重和對他人的尊重。前者包括個體之勝任、自信、成就、獨立自主等；他人對自我的尊重，包

括受他人稱讚、賞識、注重、地位、名譽等。

(五) 自我實現的需求 (Self actualization)

是最高級的需求，當上述四種需求達到滿足之後，這種需求會轉趨強烈。自我實現包括實現自己的潛能，充分發揮自己的能力等，因為每一個人都會有著不同的天賦、潛能，為達成自我的潛能、天賦，每個人會盡其本能達到他的潛能、天賦的最高點。

(六) 知識與理解需求 (To know and understand)

Maslow將人們求知的能力，視為是一種需求。人們總是會對週遭事物詢問為什麼？並且存在著高度的好奇心，想去尋求解決問題的答案，並建立起其知識與價值體系。

(七) 審美需求 (Aesthetics)

此類需求是追求系統，追求結構，追求完善，以獲得美感經驗的需求。雖然此類需求或許並不全然存在於人類基本需求中，不過Maslow堅信，人們都具有他有謂的「審美需求」。

在七個需要層次中，又可將其歸納成生理需求、心理需求與認知需求等三種。Maslow認為人的需要 (Needs) 是具有層次性的，較低層次的需要獲得滿足後才會轉向要求獲得較高層次的需要，但當低層次的需要獲得滿足，而走向追求更高層次的需要時，低層次的需要併部會消失，各層次間乃相互依存，其對各層次的需要，只是需要的比重不同而已。

另外一個常用來解釋休閒需求則是Bradshaw(1972)的社會需求理論，其認為人們之社會需求可區分為：規範的需求(Normativeneed) 感覺的需求(Feltneed) 表達的需求 (Expressedneed)、比較的需求 (Comparativeneed) 。Mercer(1973)認為休閒需求是一種複雜和相對的概念，時常會隨著情境、時間而所改變；在Bradshaw 所提之社會需求理論中，規範的需求較屬於社會文化層面，感覺的需求是一種尚未付諸行動的潛在需求，表達的需求與比較的需求較具實質的意義，而且可有效的來測量出，因為表達的需求是將感覺的需求付諸為行動，即個別實際參與活動的外在行為。而比較的需求是指個別或是團體對於休閒機會的提供，明確知覺的能力，並可來使用這些休閒機會。例如參與某項具挑戰的活動，當您觀看別人的參與過程後，自己由內心中激發出對自我的一種嘗試或挑戰。

三、休閒需求相關理論

(一) Ellis的最適覺醒需求理論

人們雖然有著與生俱來滿足生理上的基本需求，但是這些以生理上滿足的需求，並不能完全概括人們所有的內在需求，因為人們還有為維持中樞神經系統為最適覺醒的需求，這些包括了追求新奇、變化以及改變的基本需求(Kleiber & Mannell, 1997)。此最適覺醒之需求是一種非常重要的動機，對於休閒的探索意義重大(Iso-Ahola, 1980)。每個人都擁有最適的、理想的或是心理上舒適的覺醒程度，而且每個人都有尋求及避免的連續過程與環境互動，來維持最舒適的程度，如圖2-2-2所示。從圖2-2-2中顯示我們行為與活動的選擇在任何給予的動作中，

可從活動能力的部分來探究出不同程度的覺醒。如果當時這個人的覺醒程度在最適覺醒程度之下，他就可能尋求外部的機會，使他的覺醒程度增加至最適覺醒的程度。

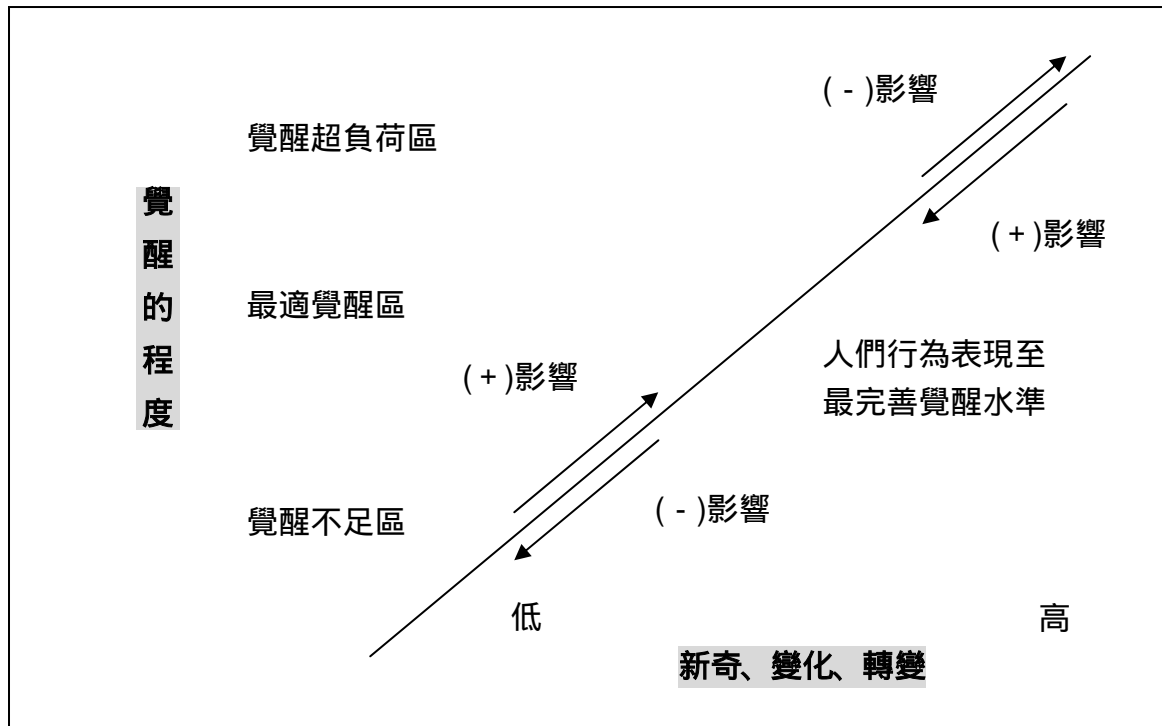


圖2-2-2 最適覺醒之需求(資料來源：Ellis(1973), p.94)

如果一個人當他的覺醒程度在最適覺醒程度之上，他就可能尋求外部的活動來降低他的覺醒程度，或者是回到最適覺醒程度。最適覺醒過高或過低，就如同不愉快的體驗一像，於是減低或提昇覺醒達到最適覺醒的程度，就會到愉快的體驗。因此，活動與環境會伴隨著一個人來維持或是調整他的覺醒程度，會朝著最適的覺醒程度，如此將會有著滿意的體驗。更多的新奇、不一致、挑戰或是不確定的投入結果，會朝著更高覺醒程度發展。舉例來說，如果一個人處於覺醒之下，他就可能尋求外部新的休閒活動、挑戰或是冒險（例如：徒步走新的旅途、玩不同高難度的電視遊樂器、聽新的更複雜的音樂等）。如果一個人在覺醒程度之上，

他就可能尋求外部的休閒活動或熟悉、釋放身心及可預知的環境。舉例來說，渡假者為尋求高度的覺醒需求，將會更加可能尋求外部的機會來探險、冒險以及新奇的事物，而那些低度需求覺醒將會有興趣於高度結構與可預知的體驗(Etzel & Wahlers, 1985)。

(二) Iso-Ahola的需求階層理論

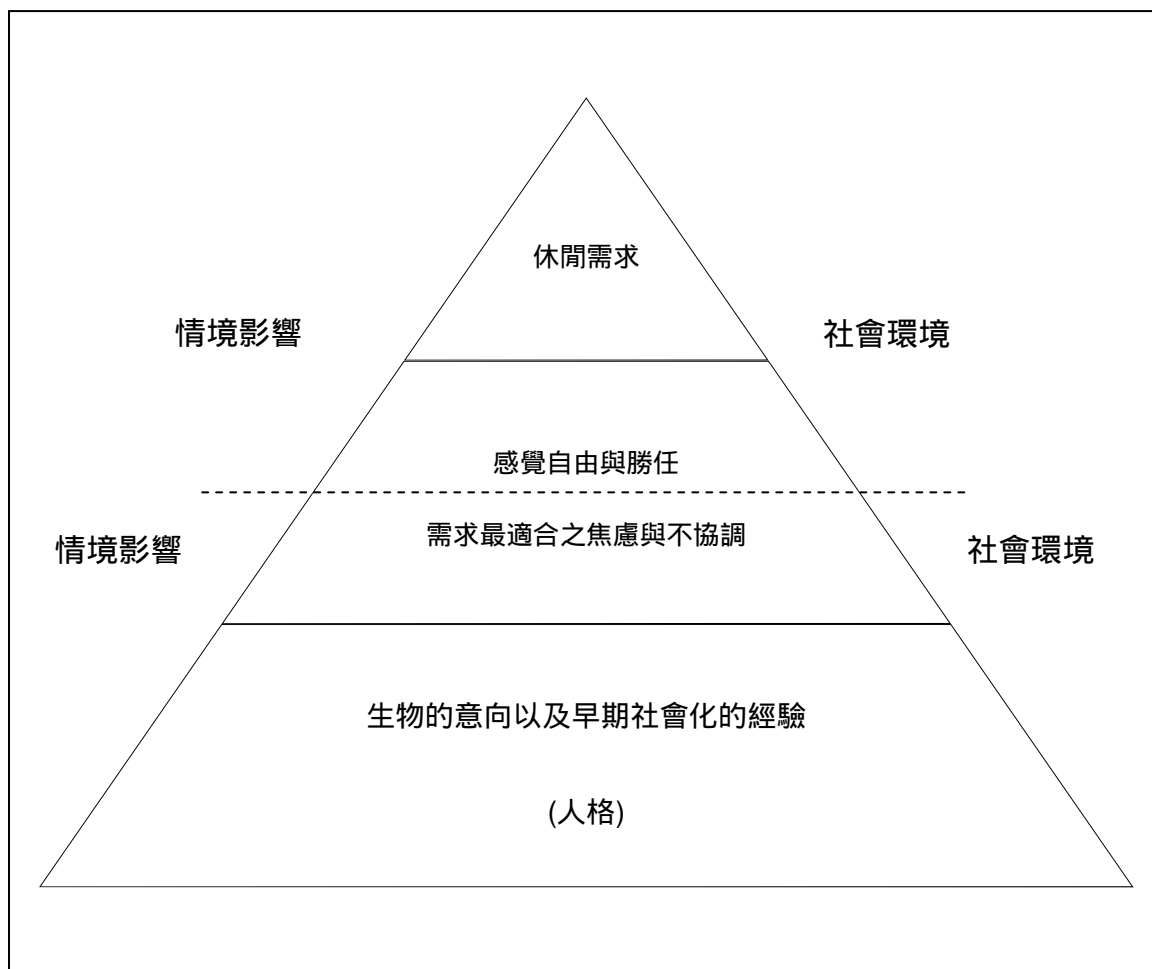


圖2-2-3 休閒行為因果關係程度的解釋 (引自Iso-Ahola(1980), p.228)

休閒需求在定義上是當人們他們有某種需求時，期望透過他們的休閒活動來滿足這些需求。研究者在調查通常會詢問休閒參與者或是列出理由（休閒需求）讓他們填寫，以及尋問他們參與不同的休閒活動，這些活動的重要程度，這些有

時就稱之為表達性的休閒需求 (Expressed Leisure Needs) (Kleiber & Mannell, 1997)。Iso-Ahola(1980)使用需求階層理論來解釋，如圖2-2-3所示，並指出表達性休閒需求只是動機型態的一小部分，獲得時是當人們記錄為什麼他們從事休閒活動。因此在探討人們休閒需求時，在研究上除應廣列有關人們要以休閒活動來滿足各種需求，更應討論有社會環境的情形，或是以長期研究的方式，來了解人們在不同時間的休閒需求變化。

(三) 綜合相關休閒需求理論

休閒需求是人類不可或缺的，關於休閒需求，不同學者則各有不同的看法，本研究即綜合過去相關休閒需求理論研究進行探討。

1. 生活準備說 (Preparation theory)

此學說認為：「人們參與休閒活動乃因本能所引起，是無意識，即非意識所控制；而是由個體內在需求所促成的結果」。人們透過參與休閒活動的經驗累積，可為將來的生活做預備。例如參與相關環境保護教育活動，可作為未來規劃居家環境的參考 (陳金冰，1991；林東泰，1992；黃立賢，1997；Kelly, 1990；Kraus, 1998)。

2. 發洩情感說 (Catharsis theory)

此學說認為：「人們常會在生活中產生緊張憂鬱的情緒，因此導致個體內心不斷存有發洩情緒的需求」。透過休閒可使情感獲得正常解放，使身心健全發展 (李銘輝，1991；陳金冰，1991；林東泰，1992；黃立賢，1997；Kelly, 1990；

Kraus, 1998)。

3. 生長需要說 (Growth theory)

此學說認為：「休閒乃因身體構造的需要而成」。因此，休閒的性質純粹是為了提供及滿足個體身心成長的需求 (李銘輝，1991；陳金冰，1991；黃立賢，1997)。

4. 自我表現說 (Self-expression theory)

此學說認為人類的生命歷程在於「實現動機、滿足需求」，從事休閒活動可提供人們滿足自我表現的慾望。同時藉由表現的過程中促使個體獲得成就感、自信心以及受到他人所尊重 (李銘輝，1991；陳金冰，1991；林東泰，1992；黃立賢，1997；Bradshaw, 1972；Kelly, 1990；Kraus, 1998)。

5. 健康需要說 (Health theory)

此學說認為：「人類有免於疾病纏身以及擁有強健身體的需求」。因此，個體會藉由參與動態式的休閒活動，例如學習健身、武術運動等，來獲得此方面需求的滿足 (林東泰，1992；施清發，1999；高俊雄、張孝銘，2001)。

6. 與他人互動理論 (The personal community theory)

此學說認為：「人們有與他人、社會互動的需求」。因此，人們會藉由參與不同的活動與他人、家人接觸與共處，進而獲得此方面需求滿足 (李銘輝，1991；林東泰，1992)。

7. 感覺的需求 (Felt needs)

感覺需求乃是個人主觀的潛在意識，它常受個人的期望所影響，亦即個人想要從事某種活動的想法，期望藉由參與所欲參加的活動來滿足個體自我實現的需求。以感覺需求理論而言，它可以作為分析人們未來想從事何種休閒活動，以及參與休閒活動的方針(李銘輝, 1991 ; Bradshaw, 1972 ; Carlton, Steven & Randy, 1993)。

綜上所述，本研究認為休閒需求乃個體期望藉由參與休閒活動來滿足自身的生理、心理需求。所以，欲瞭解休閒需求應對需求的意涵有所認識，就需求的本質而言，可分為現有需求與潛在需求，這些需求皆為人類的本能。其次，藉由相關休閒理論探討之後得知，人們在休閒需求上有生活準備、發洩情感、生長需要、自我表現、與他人互動、健康需要以及感覺需求等不同類型之需求。因此，本研究以生活準備需求、生長需求、自我表現需求、與他人互動需求、健康需求，五變項作為探討台北市外籍學生休閒心理需求內容。

四、休閒需求影響因素

有關休閒需求內容以及影響因數之探討，過去學者在不同年代中即針對特定研究對象進行實證研究，相關研究結果如以下所述：

(一) Sessoms(1961)認為可歸納為五種影響因素：

1. 年齡—隨年齡的成長，個人的休閒需求會有所不同等。
2. 收入—收入越高者，對於休閒的需求越多樣等。

3. 職業—職業越高尚，對於休閒的需求越多樣等。
4. 居住地—都市的居民的休閒需求有別於鄉村居民休閒需求等。
5. 家庭組織—家有小孩者之休閒需求會不同於單身或家中無小孩者之休閒需求等。

(二) Kotler(1988)認為可歸納為四種影響因素：

1. 地理變數— 氣候、基本設施、人口密度與分布等。
2. 人口變數— 性別、年齡、收入、職業、教育等。
3. 人格變數— 社交性、保守性、領導性等。
4. 消費者行為變數— 使用率、消費動機、價格敏感度、品質敏感度等。

(三) Dorgoass (引自陳思倫等，1998) 認為可歸納為五種影響因素：

1. 人口— 人口規模、居住地區、年齡、教育等。
2. 金錢— 可支配所得、富裕程度等。
3. 時間— 職業、機動性等。
4. 通訊— 大眾傳播媒介、個人方便性等。
5. 供給— 可供性、可及性等。

(四) 馮祥勇 (1992) 認為可歸納為三種影響因素：

1. 區位因素：居住地區。
2. 社會因素：職業、收入、教育程度等。
3. 個人因素：性別、年齡、婚姻狀況、家庭狀況、社會地位等。

此外，許建民（1999）認為休閒需求在活動規劃時扮演著重要角色。透過休閒需求評估可發現參與者的休閒需求、興趣、價值觀、行為和態度等訊息，所獲得的訊息可有助於相關休閒活動、設施之經營規劃單位參考，進而擬定最適合的休閒方案和服務，提供參與者選擇。一般而言影響個人休閒需求的因素包括：性別、年齡、教育程度、收入及家庭狀況。

五、休閒需求相關研究

有關於休閒需求的探討，國內外學者曾就不同的變項因素針對不同性別、年齡、收入、婚姻與子女狀況等人口變項做過有關之研究，以下將相關研究分述如下：

蔡伯勳（1986）研究指出，大多數風景遊憩區遊客之遊憩需求為接觸大自然、與他人互動、增加生活情趣及脫離日常生活。劉興漢（1992）針對台灣地區國民進行休閒需求調查發現，男性對於休閒活動需求的前五項分別是，聽音樂、閱讀書報雜誌、旅遊、從事各種球類運動及休息，而女性對於休閒活動需求的前五項分別是，聽音樂、旅遊、閱讀書報雜誌、休息及野餐或露營。王梅子、王照欽、張孝銘（1999）認為夜二專學生之休閒需求主要包括：獲得心靈平靜的需求、尋求刺激的需求、身心感到輕鬆的需求、穩定情緒的需求、瞭解自我的需求及獲得成就感需求。施清發（1999）研究發現，老人之休閒需求主要有：接觸外界的需求、維護健康的需求、社會互動的需求及受人尊重的需求。高俊雄、張孝銘（2001）研究指出彰化市居民的休閒需求主要為，知識探求的需求、社交互動的需求、能

力成就的需求及身心釋放的需求。Carlton、Steven & Randy(1993)研究發現，台灣、美國及日本三個地區的大學生，其休閒需求包括有：成就感需求、自然欣賞需求、遠離塵囂需求、家庭互動需求以及刺激感需求。因此，我們不難發現，有關休閒需求方面議題的研究，主要是探討個體心理及活動參與二類的需求層面。所以，本研究對於台北市外籍學生之休閒需求的研究內容，將包括休閒需求及休閒活動參與需求二部分。

其次，在影響休閒需求因素方面，Sessoms(1961)指出，與個人休閒需求有關的五項社經因子為年齡：隨年齡的成長，個人的休閒需求會有所不同；收入：收入越高者，對於休閒的需求越多樣；職業：職業越高尚，對於休閒的需求越多樣；居住地：都市的居民的休閒需求有別於鄉村居民休閒需求；家庭組織：家有小孩者之休閒需求會不同於單身或家中無小孩者之休閒需求。Kotler(1998)指出有關休閒需求影響因素可歸納為人口統計變數、人格變數及個人之休閒偏好。馮祥勇(1992)指出休閒需求之影響因素包括區位因素：居住地區；社會因素：職業、收入、教育程度以及個人因素：性別、年齡、婚姻狀況、家庭狀況、社會地位等三類。許建民(1999)認為休閒需求在活動規劃時扮演著重要角色。透過休閒需求評估可發現參與者的休閒需求、興趣、價值觀、行為和態度等訊息，所獲得的訊息可有助於相關休閒活動、設施之經營規劃單位參考，進而擬定最適合的休閒方案和服務，提供參與者選擇。一般而言影響個人休閒需求的因素包括：性別、年齡、教育程度、收入及家庭狀況。Marnao(1975)研究指出，休閒需求及參

與可以反映出人格的外在表現，因此，人格特質對休閒需求及休閒活動參與有較顯著的影響。Eysenck(1981)使用因素分析的方法探討人格類型，Eysenck 的研究發現，具外向型人格特質的受訪者對於刺激性與冒險性的活動需求是大於內向型人格特質的受訪者，而對內向型人格特質的受訪者而言，其偏向尋求靜態活動需求（黃立賢，1997）。吳寶桂（1979）針對國內大學生研究發現，不同人格特質之大學生對於期望參與之休閒活動有極顯著的差異性，例如重視社會讚許與批評卻不求自我發展的受訪者，對益智性的活動不感興趣，對消磨時間性的休閒活動卻深感興趣。

本節小結：

經過對休閒需求相關文獻的探討中發現，有關休閒需求方面議題的研究，主要是探討個體心理及活動參與二類的需求層面。在個體心理休閒需求上，本研究擬以休閒需求中的生活準備需求、生長需求、自我表現需求、與他人互動需求、健康需求，五變項作為探討台北市外籍學生休閒心理需求內容。有關休閒活動參與則將在下一節討論之。

第三節 休閒參與

一、休閒參與理論

休閒參與理論，是研究者藉以解釋為何人們會做這些休閒，以及未來將會如何休閒的參考模式。「休閒參與是一種由目標導引、有所為而為之行為，其目的在滿足休閒參與者個人生理、心理及社會的需求，參與者依據個人需求，在不同時間與地點選擇從事活動，以便個人之休閒需求能獲得最高之滿意程度」（林晏州，1984）。以下休閒理論就是說明休閒與人類其他經驗間的關係（高俊雄，1999a，2002；李淑芳，1996）。

（一）全行為目的論

全行為目的論是指休閒為生活追求的目標，生活的目的在尋求休閒；亞里士多德在西元前四世紀，他的著作〈人類倫理學〉(Nichomachean Ethics)中即提出休閒理論的說法。對於亞里士多德來說，他認為生命中的任何事都與休閒有關，休閒是人類生活所應追求的目標，是所有行動取向的最終結果。

多數人認為生活中有很多事都比休閒來的重要；但是，亞里士多德卻認為人唯有在休閒時，才最真實的生活著；生活中的其他每件事都應朝著，由高貴思想與美德善行衍生的自我成長機會發展。

（二）補償理論 (Compensatory theory)

補償 (Compensatory) 理論其基本觀念，強調參與休閒是為了補償工作上的缺失。工作被視為生活中的主力，而休閒則被視為工作無聊或激烈之餘的補償。

柏區 (William Burch) 於1969年 (自引涂淑芳譯, 1996) 曾提出, 補償理論假說是指, 一個人只要有機會避開他平常的例行工作, 就會找一件完全相反的事來做。從柏區的觀點來看, 一個社會學家對森林休閒遊憩行為有興趣; 都市居民渴望在森林鄉野從事休閒活動, 都可用補償理論加以說明。多數受雇者都是在室內長時間坐著, 做著人為的工作。能夠逃到戶外去, 做些如遠足、打獵、釣魚或騎馬等體能活動, 或是到自然中, 完全沒有人工的環境中, 這將是一個美好的生活。

根據補償理論, 人們是用空閒時間, 在平衡謀生或每天單調辛苦工作的苦悶, 這說明了某些休閒行為。恩格斯 (Friedrich Engels) 與馬克思 (Marx) 同是共產主義之父也是最早提出休閒行為補償理論的作者。恩格斯於1844年提出了最好的例子: 勞工酗酒、吸毒, 或用暴力權威, 做為白天工作所承受的心理補償與發洩。

但是, 仍有許多人在下班以後, 依舊從事著與他工作性質類似的活動, 這是用補償理論所無法解釋的, 也正因此出現了延續理論 (Spillover theory)。

(三) 延續理論 (Spillover theory)

延續理論最早由恩格斯與馬克思所提出, 瓦蘭斯基 (Wilensky) 於1960年 (自引涂淑芳譯, 1996) 做了最清楚的說明, 這個理論的基本觀念就是, 一個人工作上的行為特性會延續影響一個人的休閒行為, 例如某些工廠工作人員下班之後, 他們安靜的回到家裡, 躺在沙發上, 獨自吃晚餐、喝小酒, 不去想任何事, 在家

或社區閒逛，並且讓電視機開著，一直到很晚很晚的節目。這類人們的休閒落入了延續工作上的單調乏味不假思索的型態（高俊雄，1999a，2002）。相反的，如果工作使人感覺非常興奮或刺激，那麼工作者會持續這樣的感覺，而選擇較令人興奮又刺激的休閒方式。

（四）熟悉理論（Familiarity theory）

熟悉理論主張一個人過去適切、自在、可靠、熟悉的休閒經驗，會引導他繼續以類似過去的方式安排參與休閒生活（高俊雄，1999a，2002）；將休閒行為與慣例相連，休閒者因習慣於或是安於某些習慣而做某些休閒。就好比說，你喜歡做自己做得好的事，因此同樣的當你做那些曾經給你成就感與喜悅的事情時，便會有輕鬆和精神奕奕的感覺。這類行為的最佳例証就是，每年回到同一地方去度假的人，感覺景物的熟悉、可靠與舒服。

（五）同伴理論（Personal community theory）

人類是喜好社交，又喜歡群居的。休閒活動是團體活動，而且同伴常有同樣問題、同樣背景；很可能有同樣的宗教信仰和政治歸屬感，也可能在同樣的生命階段。所以我們常常會和與自己有相同休閒興趣與熱誠的人在一起；一起活動加深友誼；而且能有同伴一起休閒，則更能夠享受休閒活動的樂趣。

休閒行為受到同輩團體影響很大，這與人的年齡、階層、工作環境，或是鄰里環境相關聯。人一生中所玩的競技遊戲，大多數是經由已熟悉此遊戲的人所引介。我們呈現的休閒行為，其形式大多也是因某個已經熟悉且熱衷這項活動的人

所引發休閒的念頭。在沈思與冥想，甚至獨處，通常需要同伴帶領或是老師指導。對於較具冒險性的活動如滑雪、滑水、滑翔翼等，更需要有同伴一起參與，一起鼓勵與扶持，而且常需要一群人的鼓勵，通過基礎技能學習的艱難階段，才得以繼續維持與學習更高深的技巧。

(六) 三部曲理論

Dumazedier(1974)提出休閒活動是個人隨興的事，他認為休閒不需拘泥於一般形式，它綜合了輕鬆、多變化，及可增廣見識等因素；常是社交性活動，並且需要個人的創造力。杜馬哲稱此為「休閒三部曲理論」，因為休閒具有三個互相貫通的功能：放鬆、娛樂及自我發展（李淑芳，1996）。

(七) 參與模式理論

Kelly於1990年對於社區休閒參與的型態做過研究，並將休閒參與相關研究歸納為三種休閒參與模式，以解釋休閒參與型態與觀點，即：固定刻板模式（Stereotypesmodel）、均衡模式（Balance model）以及核心模式（Core model）三種模式（高俊雄，1999a，2002）。

1. 固定刻板模式

主張一個人選擇參與休閒的活動內容是固定刻板的。這種模式是將觀察到的休閒活動參與頻率，透過統計方法，將多樣的活動項目數量歸類處理，例如：因素分析，將這些參與的活動加以歸納分類，並賦予每一類活動參與一個代表名稱（Label）（高俊雄，1999a，2002），例如：知識性，社交性，運動性，消遣性，

玩樂性(文崇一, 1990); 網路休閒類、自我充實類、社團體能類、社交友誼類、視聽感官類(嚴祖弘, 2001), 一般人參與休閒活動就是固定某一類型, 而經常從事此類型的活動。

2. 均衡模式

主張一個人參與休閒活動的內容是多元的, 休閒參與型態是多元的、會改變的, 並會基於均衡生活體驗、健全生活內涵的原則, 去選擇參與適合他的活動。在生命過程的發展中, 由於每個人的需求都是多元的, 因而所參與的休閒活動也會是多樣的, 並且所選擇的休閒活動內容也會隨著而改變(高俊雄, 1999a, 2002)。

3. 核心模式

一個人所參與的休閒活動內容有些是經常重複、經常發生的, 並且這些活動參與大部份是經濟、方便、在家附近的活動, 這些活動稱為核心休閒參與(Core leisure participation) 例如看電視、閱讀、聊天等。而有些休閒活動則是會隨著個人的特質, 社會背景以及所處的環境的改變而變動, 這些則稱為差異休閒參與(Distinguished leisure participation), 這是一個人不同成長階段, 或是人與人之間休閒參與型態主要不同的因素(高俊雄, 1999a, 2002; Kelly, 1983, 1990), 在一般研究中最常提到的休閒活動就是核心模式的休閒參與。

經由熟悉這些休閒理論, 我們了解人類休閒行為背後的誘導因素, 以及休閒參與的模式, 進而了解休閒在人類生活中的重要性。

二、休閒參與種類與特色

(一) Kelly(1978)提出休閒參與種類與特色

1. 完全不受限制的休閒

像是活動有關於非強迫性，在個人的家庭和社會角色，最主要是可以選擇，因為活動是滿足自我，例如娛樂、閱讀、學習、陶藝等。

2. 恢復式休閒

活動的選擇是因為個人期望去做的活動，他是值的預期的有別於工作情境，他可能沒有直接的關係和職業狀態，像是需要去放鬆或可能需要刺激或刺激物，例如看電視或去看電影。

3. 關係性休閒

這類休閒是個別化去知覺他的角色需求，但是因為具有正面價值在於建立和保持人際的關係，活動像是在家娛樂，顯示婚姻感情，和小孩玩耍，主要是讓情誼更豐富。

4. 角色決定性休閒

這類休閒活動是以社會關係為主要的參與決定因素，但是有在增加主要成分反映在角色期望，最大的影響在於個人的自我評價，特別是公司或家庭，例如和老闆打高爾夫或帶小孩到有樂趣的公園。

(二) Cordes & Ibrahim (引自李晶 審譯，2000) 提出休閒參與種類與特色

1. 媒體性活動 (Media Activities)

電視是一種最有力的傳播媒體及最普遍受歡迎的休閒活動，電視廣告會促使觀眾參與休閒活動、購買休閒產品或服務或到訪大型主題樂園等。而電腦占據了人們的自由時間，並且促成一種不健康、少活動的生活方式，而每天打電腦，特別是上網，造成相同的結果。就正面而言，電腦提供了沈思的機會也提供了資訊快速流通。報紙的專欄，提供了書籍介紹、烹飪介紹、收音機節目表和電影、電視一覽表，在藝文方面則提供了展覽會、音樂會、遊戲、音樂劇、歌劇等。高度專業化雜誌的增加，吸引特定族群的休閒為興趣。例如旅行雜誌則是相當受到歡迎。最後是收音機，雖然面對電視普及化的衝擊但對特定族群如學生族，仍有其潛在的價值，對休閒活動的傳達介紹也是不遺餘力。

2. 文化性活動 (Cultural Activities)

文化活動的表演場所包含一般的戲院、公園綠地、社會化機構（如動物園、美術館、博物館等）。文化活動的表演包括戲劇、音樂、歌劇、音樂會、演唱會、芭蕾舞和電影，文化性活動可獲得精神上或心靈上美好的休閒經驗。

3. 冒險性活動 (Adventures Activities)

許多青少年喜歡冒險活動，一方面因為他們渴望刺激，另一方面他們相信自己是堅強的。冒險不一定等於不顧後果，而有冒險性質的活動能帶給青少年明確的助益。冒險性活動使青少年能承受挑戰、考驗他們的勇氣和技能；發展他們的領導能力，以及問題解決能力，分享危機經驗並建立自信學習如何負責，如何與別人相處，及自我信賴與自我肯定。較受歡迎的戶外冒險活動為、騎單車旅行、

潛水、浮潛、野外露營、高空彈跳、攀岩、健行等。

4. 嗜好性活動 (Hobbies Activities)

嗜好擴展的知識使人們可以享受從壓力中解放和成就感。有些嗜好是終身所追求的目標；有些持續的時間較短。嗜好包括木工、模型製作、玩具製作、觀察昆蟲、研究鳥類、園藝、品評美食料理和創意寫作、拼圖、猜謎等。透過個人的才藝，嗜好和手工藝提供了創造性的自我表達管道和建立自尊的方法。嗜好或工藝的也可以轉變成一個創業性的事業促進自我實現。

(三) Kelly(1990)提出運動類與戶外遊憩休閒參與特色

運動類休閒活動在網球方面可以獲得活動競賽和技術熟練，高爾夫方面可以獲得技術熟練，室內雙打運動方面可以獲得活動競賽、有趣的同伴、刺激，團體運動方面可以獲得競賽和友誼，機械化運動方面可以獲得刺激，游泳方面可以獲得活動競賽、增進健康和體適能與放鬆。而參與戶外遊憩性休閒活動可以提供無數的野外經驗，歸納出運動類與戶外遊憩休閒參與特色如下：

1. 社交方面，獲得社交認同、家庭團結、朋友同歡、遇到新朋友、訓練領導能力、分享技術。
2. 個人表達和發展方面，在個人反應和身體適能可以獲得成就、增強自我形象、考驗勝任能力、創造力發現和學習。
3. 內在方面，獲得刺激、挑戰危險獲得、寧靜、設施使用和鄉愁抒發。
4. 自然欣賞方面，享受自然景物、接近大自然、學習瞭解大自然和追求開

闊空間及獲得隱密性。

5. 轉換方面，獲得休息、逃脫壓力和例行活動、避開人群及遠離炎熱地方。

三．休閒參與相關因素

從個人參與休閒活動的差異，可以確信休閒活動的選擇與參與，必然受某些特定因素的影響支配。欲設計合宜的休閒活動，就必須瞭解影響休閒活動的諸因素（陳彰儀，1989）。而有關休閒參與的探討，國內外學者曾就不同的變項因素針對不同性別、年齡、收入、婚姻與子女狀況等人口變項做過有關之研究，以下將相關研究分述如下：

（一）性別

許多休閒研究均指出女性的休閒有異於男性(Bishop, 1970; Henderson, 1989; Watson, 1996)，國內的調查亦指出，性別是影響休閒活動的一個因素（傅立恆，1996）。Bishop(1970)研究結果發現：從事打獵、划船等需要體力之戶外休閒活動者，以年輕、未婚的男性居多，而喜從事游泳、野餐等活動者則以女性較多。在Henderson所編著書中也指出：女性在休閒活動參與上較男性多從事有關閱讀、逛街購物等活動，而較少參與有關釣魚、打高爾夫等活動。Watson(1996)的研究結果則顯示：女性參與體能方面的遊憩較男性少。周正秋(1998)研究發現，男性專業人員較常從事運動型的休閒活動；而女性專業人員則較常從事逛街購物及看報章、雜誌等既可獨自進行又輕鬆的休閒活動。

由以上的研究文獻可知，一般而言，男性對體能性休閒活動的參與程度較女

性為高；而女性在知識性及逛街購物等休閒活動的參與程度則較男性為高。然而，目前研究過的休閒活動的參與，是否受性別此一因素的影響而有所差異，則有待本研究來進行進一步的資料蒐集及驗證。

(二) 年齡

人的整個生命週期裡，不同的年齡，對休閒的需求、喜好、實際活動，均各有不同(周正秋, 1998)。目前台灣地區的有關研究，多指出年齡是休閒研究中，一個重要的變項(修慧蘭, 1985; 修慧蘭、陳彰儀, 1987; 鄭瀛川、陳彰儀, 1986)。

在成年中期以前，休閒活動以量為主，在成年中期以後，休閒活動則以質為主(Iso-Ahola, 1980)，並逐漸發展出以休閒嗜好和以家庭為基礎的休閒活動(Iso-Ahola, Jackson & Dunn, 1994)。Gordon, Gaitz, & Scott(1976)研究發現，成年人參與休閒活動的次數與年齡有顯著的負相關，年齡愈大個別參與休閒活動愈少，但相對地參與家庭相關的活動卻增加。Kelly & Steinkamp(1987)研究亦發現年齡越大則動態性活動參與次數越少，靜態性活動參與越多。

修慧蘭(1985)的調查發現：年齡愈大的就業者愈常參與社交性及休憩性的休閒活動。潘玉山(1988)、盧慧怡(1990)在年齡與休閒關係的研究也顯示出年齡愈高者，對休憩型的休閒活動興趣愈高。

從上述的研究文獻可知，不同年齡層者，其休閒參與的活動類型及頻率皆不盡相同。國外研究指出早成年期者較常從事需較大活動量的休閒活動，成年期者則有較多的社交型休閒活動，老年期者則是從事活動量較少的個人化休閒活動；

國內研究則發現年齡愈大者愈常參與社交型和休憩型的休閒活動，而年齡層較低者則因調查對象的不同，而呈現歧異度較大的結果。

(三) 婚姻及子女狀況

成人期的休閒活動，一個主要的影響因素是婚姻狀況，未婚者沒有家庭的責任，而已婚者必須負擔家計，經濟收支平衡時，才可從事一些花費較多的休閒活動，有子女者，除了經濟以外還要照顧子女，在時間分配上能用於休閒的更少(周海娟，1990)。修慧蘭(1985)的調查指出，已婚或子女數愈多者，愈少有時間從事休閒活動。陳彰儀(1986)研究發現，已婚婦女對於休閒活動的選擇偏向從事與小孩有關的活動、逛街活動以及休憩性活動。

由上述的研究文獻可知，婚姻和子女狀況對於休閒活動的參與頻率及類型有相當大的影響。一般而言，已婚或有子女者，其休閒活動的參與程度較未婚或無子女者來得低；且其休閒活動的參與類型多為親子型或休憩型活動；而未婚者則較已婚者較常參與娛樂型、體育型及知識型的休閒活動。然而，以外籍學生而言，婚姻及子女狀況是否會對其休閒活動的參與頻率和類型有所影響，也是本研究欲探討的主題之一。

(四) 收入

在許多過去國內外研究者的研究中發現：收入的多寡會影響休閒活動型態的選擇(Bammel & Burrus-Bammel, 1996；鄭瀛川，1984；郭國良，1996；謝文真，2001)。收入對休閒的影響，由於高收入者擁有較多可以自由運用的金錢，使得

他們可以得到更多的休閒產品，可選擇的休閒活動類別也較多。美國第三次國內戶外遊憩計畫（The Nationwide Outdoor Recreation Plan）的報告中，顯示所得增加與遊憩活動參與，有正面的關聯。以美國的相關研究結果來看，大致上，參與戶外遊憩的人，主要都是有中上收入所得的白種人(Cordell & Hendee, 1982)。Barnett, Cordell & Cowie(1988)也提到像泛舟、觀光、攝影及各式滑式活動（如滑水、高山滑雪）等休閒活動的參與比率，收入越高則參加比率越增。陳美玲(1997)指出全家每月收入較低者，以參與「娛樂型」活動的比例高於收入高者。盧慧怡(1990)研究發現，個人社經地位較高者，在參與如旅遊、高爾夫球、保齡球等體育型活動的比率高於個人社經地位較低者。而許瑛玲(1993)指出收入低者，較常選擇看電視、聽廣播等低消費娛樂型休閒活動，而收入較高者，則較著重個人知識的獲取及社交生活的擴充。劉興漢(1992)則發現收入較豐者，較喜愛做戶外的休閒活動；以上研究皆顯示出收入對休閒活動的參與有極大的影響。

由上述的研究文獻可知，收入之不同，對休閒的看法與選擇休閒活動的方式會有所差別。而研究結果普遍顯示：收入較高的個人或家庭，其選擇參與需花費較大的休閒活動之比率也較高；而收入較少的個人或家庭，在休閒活動之參與上，通常會選擇參加不需花費或是花費較低廉的休閒活動，因此收入的多寡對休閒活動之選擇應有相當程度之影響。

綜合上述影響休閒活動參與的相關因素之研究結果來看，影響休閒活動內容之因素很多，除了個人本身的性別、年齡、收入以及婚姻及子女狀況等人口變項

之外，休閒活動是否還受個人本身的所處文化、環境、價值觀及其生活模式的影響，因此本研究外籍學生人口變項還擬加上國籍、宗教信仰、來台時間長短三變項來探討其與休閒選擇的關係。

四．休閒參與相關研究

Ragheb(1980)研究美國青少年以主觀分類法設計41項活動使用李克特評量法進行休閒參與的研究，指出一般民眾休閒參與，可區分為六大構面，分別為「大眾媒體」、「文化活動」、「運動類活動」、「社交活動」、「戶外活動」、「嗜好活動」。

在大眾媒體方面是以看電視、看電影、看報紙或雜誌等。運動方面則可區分為體適能活動如游泳、團體運動如足球、個人運動如高爾夫、雙人運動如網球。社交方面則是以探訪朋友、招待朋友、約會、參加聚會、社交、跳舞、室內遊戲聚會等。文化方面則是以參加音樂會、參加芭蕾舞、音樂、歌劇、舞蹈、參觀藝術博物館、參加戲劇等。戶外活動方面則是以野餐、釣魚、打獵、園藝、徒步旅行、划船、露營等。個人嗜好方面則是以雕刻、繪畫、收集、縫紉、製陶、種植、攝影。Ragheb(1980)對休閒活動得分類，可將眾多的休閒活動加以區隔，方便後續研究的分類。

楊瑞蓮(1976)針對大專院校學生休閒時間與休閒活動現況研究，研究對象為17所大專院校學生，男學生500名、女學生500名，共1000名。測驗採用再測信度。研究結果發現，在休閒活動參與方面，週一至週五從事休閒活動以閱讀(男

6.8%、女13%)、訪友和看電視為主。週六從事休閒活動以看電影(男65%、女5.8%)、電視、音樂欣賞為主。週日從事休閒活動以看電影(男4.7%、女3.9%)、登山(男3.5%、女4.7%)郊遊、電視為主。在學校的休閒活動以籃球、閱讀、交誼、會談、音樂欣賞、桌球、排球為主。在家中的休閒活動以看電視、音樂欣賞、訪友、收聽廣播為主。只有極少數學生有破壞性的休閒活動如打麻將。最後指出一般大專院校學生對休閒活動的態度通常是較為消極,但是可以從週六日、寒暑假中的登山、郊遊、球類運動、游泳、旅行等較激烈的活動中找到樂趣。男、女從事休閒活動略有不同,男學生偏向體育活動、社交活動、觀光活動為主,女學生偏向文化活動、藝術活動、娛樂活動為主,綜合上述可知休閒活動規劃上應有所不同,並鼓勵參與多方面的休閒活動,動靜平衡的休閒活動將更有益於身心。

謝明容(1999)研究大學生科系選擇、休閒選擇及其重要性與生活滿意度之關係,採用調查研究法,隨機抽樣,共得932位有效樣本。研究結果共收集到141種休閒活動,區隔後發現10人以上表示喜歡的24種休閒活動分別為,玩電玩(5.4%)、登山(1.7%)、烤肉野餐(1.2%)、看報紙雜誌(1.3%)、看小說(4.0%)、畫畫(1.1%)、聽音樂(5.9%)、看漫畫(1.1%)、看電影(13.1%)、聽廣播(1.6%)、唱歌(KTV)(4.5%)、逛街(2.8%)、彈鋼琴(1.3%)、打籃球(8.6%)、看連續劇(3.0%)、出國旅行(2.5%)、打排球(1.1%)、與家人朋友聚會聊天(1.2%)、打網球(1.9%)、游泳(1.5%)、打羽球(1.5%)、

拜訪朋友 (1.3%)、烹調美食 (1.1%)。

最後指出科系與休閒的關係可分為兩方面，主觀認知方面，大學生認為休閒活動具重要性，科系與休閒具補償關係；在實際生活方面，休閒並未提昇大學生的生活滿意度分數。

本節小結：

綜合上述研究可以瞭解休閒活動的種類包羅萬象，不同研究者，依照個別研究目的、研究對象及休閒參與量表編製的構面，會產生不同的因素出現，本研究使用主觀分類法，進一步對台北市外籍學生的休閒參與加以分析，在大眾媒體方面有看電視、錄影帶、電腦上網、聽廣播、看電影、玩電視遊樂器、閱讀報章雜誌、看小說漫畫；文化活動方面有去圖書館、社會服務活動、參觀各種資訊展覽、參觀名勝古蹟、參觀文藝展、參觀主題公園花園、欣賞戲劇表演、聽演講、參加研習會、參加台灣文化活動；運動方面有慢跑、散步、開(騎)車兜風、球類運動、游泳、極限運動；社交活動方面有國內外旅遊、逛街購物、約會、宗教團體活動、朋友聚會；個人嗜好方面有飼養寵物、沈思休息、去觀賞運動比賽、去PUB、去KTV，有助於瞭解現今台北市外籍學生休閒活動參與的情形。

上述除了以現今休閒活動參與的瞭解外，有關休閒需求議題的研究中，主要是探討個體心理及活動參與二類的需求層面。心理層面已在本研究上一節提及，因此，本研究將以上述所列舉的休閒活動為探討內容，除了瞭解實際休閒活動參與外，也要瞭解期望休閒活動的參與，以期能對休閒需求作較完整的討論。