

## 第參章 退出認真休閒之歷程

認真休閒者具備「堅持不懈」、「自我嚴格要求」、「盡最大努力」、「持久的利益」、「強烈的認同感」與「獨特的精神」六項特質 (Stebbins, 1992: 6)。本章每節首先透過訪談時受訪者對之前參與認真休閒過程之描述，分析每位受訪者之六項認真休閒特質，以確認每位受訪者均曾為認真休閒參與者。

認真休閒是一種長期且持續的過程，在參與的過程中，認真休閒者受到來自個體內外各種事件之影響，使退出認真休閒之過程不會完全一致，加上部分受訪者退出認真休閒已有近十年的時間，從受訪者對過去本身參與認真休閒歷程之敘述，可宏觀受訪者從進入認真休閒，到退出認真休閒的整個過程，且可釐清遭遇休閒阻礙間之相互影響，有助分析造成退出認真休閒之因素。因此本章每節除了從受訪者的訪談中，說明各受訪者退出認真休閒之歷程，並從中整理受訪者自認導致退出之原因，以做為分析退出因素之準備。

表 3-1 為受訪者基本資料表，文中與真實身份相關的資料均用英文字母表示。

表 3-1 受訪者基本資料表

編號	性別	年齡	參與活動	認真休閒年資 (退出時年齡)	教育程度	職業	訪談地點
A	男	39	登山	12 (36)	大學	醫生	個案家中
B	男	32	登山	5 (31)	大學	公務員	個案家中
C	男	34	登山	8 (27)	研究所	自由業	某咖啡店
D	女	54	登山	13 (36)	專科	服務業	個案家中
E	男	31	單車	9 (29)	研究所	服務業	個案家中
F	男	42	單車	11 (32)	大學	製造業	休息室
G	女	25	西洋劍	5 (24)	大學	學生	教室

### 第一節 受訪者 A 之認真休閒退出歷程

#### 一、背景資料

受訪者 A 為 39 歲男性，現為台北市聯合醫院 A 院區之住院醫生。

大學時加入登山社開始投入登山活動，總計從事認真休閒時間約 12 年。中途曾因實習中斷一年。曾為 A 大學登山社幹部，現已完全停止登山活動，並自認未來不會參與。透過同登山社之學弟妹介紹個案狀況，經電話聯繫瞭解大致狀況後進行訪談。

## 二、曾具有之認真休閒特質

受訪者 A 在大學時除登山活動外，也從事看電視、看電影、打球、游泳、唱 KTV 等活動。然而受訪者認為，登山在當時所有參與休閒活動中的優先度最高。

「登山阿，計畫好的不能不去吧，其他那些沒什麼重要，有空再去就好。」(A4)

以下為當時受訪者 A 所具備之認真休閒特質：

### (一) 堅持不懈

受訪者 A 當時只要是計畫好的登山活動，除非是碰上颱風或豪大雨，即使下雨也會如期進行，具有風雨無阻的登山意志。

「即使下雨天我們也都會繼續爬山，除非是豪大雨那種視野很差，路又很滑的狀況，不然帶著傢伙還是會上山，一點小雨算不了什麼的。」

(A6)

### (二) 自我嚴格要求

曾經擔任就讀大學的登山社幹部，在畢業後的當兵、工作以及剛結婚時，均曾幫助訓練社團學弟妹並一同登山，對受訪者 A 來說，畢業不等於退出，他將認真休閒看做一項可長期發展之事業。

「因為我之前是幹部，和裡面學長學弟都很熟，畢業後也會跟著一起爬，有時也幫助訓練訓練新人。而且大家學同一個領域的居多，話題、興趣也都蠻投緣的，雖然只剩我們幾個老骨頭還常回去，不過一直都蠻愉快的。」(A11)

另外在與介紹受訪者 A 做為研究個案之登山社學弟妹表示，受訪者 A 即使在當兵的兩年中，也常排除萬難，利用積假的方式，在休假時與同好一起進行登山活動，當時受訪者 A 的確熱衷於登山活動。

「就是實習完去當兵那幾年，有放假又遇到學弟妹要出隊時，就會去

爬。」(A8)

### (三) 盡最大努力

具受訪者同社團之學弟妹表示，受訪者對於自己定位能力頗為自豪，即使現在全球定位系統已很普遍，仍最喜歡帶著等高線圖做徒手定位，盡量展現自己獨具之定位能力。

### (四) 持久的利益

從登山的過程中，受訪者 A 感受到很有成就感，做為繼續支持他登山的動力，因此爬山的過程使受訪者獲得最大的滿足。

「我個人是很喜歡那個過程，大家擠在帳棚裡雖然腳都很酸，但是感覺很好，也有些人會嚷著下次不來了，不過一找還是都會來。登山像一種挑戰，我們不是每次都登頂，但是只要完成計畫，都會讓人很有成就感。」(A19)

### (五) 強烈的認同感

對於一起爬山的同伴，受訪者 A 對他們有種互相依賴的信任感。因此和登山伙伴一起登山是一件很愉快的事，受訪者相信對登山者來說，「信任是快樂的原動力」。

「就是大家一起去爬很快樂阿，雖然在爬的過程中對話並不一定會很多，但是周圍的伙伴總是會給你一種..該怎麼講?..可以信賴的感覺。應該說是互相依賴的信任感吧。雖然有時後有些人因為畢業、搬家拉就沒有一起繼續會感到感傷，但是登山社總是會在阿，一直會有新血加入，就會認識新的伙伴。(A10)」

### (六) 獨特的精神

登山在某些人的眼裡或許是瘋狂的行為，但在受訪者 A 的感覺裡，這是一種痛苦的快樂，一種「享受痛苦的精神」。

「雖然有人會問說你們幹嘛有床不睡，到野外睡的腰酸背痛的，好像自虐狂一樣，其實我們樂在其中。」(A19)

## 三、退出認真休閒之過程

### (一) 登山曾是生活的重心

受訪者 A 在唸大學時經由學長邀約，開始參與登山活動，之後加入

登山社並成為登山認真休閒者。受訪者表示大學時期社團每個月至少會出團一次，每星期例會都會做登山技能與知識的傳授。受訪者 A 曾任社裡的幹部，花費許多心思在登山活動上，登山活動曾帶給他很大的成就感與滿足感。

「我個人是很喜歡那個過程，大家擠在帳棚裡雖然腳都很酸，但是感覺很好，也有些人會嚷著下次不來了，不過一找還是都會來。登山像一種挑戰，我們不是每次都登頂，但是只要完成計畫，都會讓人很有成就感。雖然有人會問說你們幹嘛有床不睡，到野外睡的腰酸背痛的，好像自虐狂一樣，其實我們樂在其中。」（A20）

由於唸的是醫學院，在大學最後一年實習課程無法請連假的關係，雖仍和社團同好保持聯絡，但限於時間無法配合，曾經中斷登山活動近一年。

「實習那年比較少去爬，有空的時間不多，畢竟那種連假是可遇不可求的。」（A8）

實習完當兵直至開始工作，只要碰到假期仍和登山社團員一起從事登山活動。由於妻子並不反對參與登山活動，因此即使結婚後仍持續認真登山活動。

「結婚前是還蠻鼓勵我去爬登山的，大概是因為知道我很喜歡爬吧，她比較喜歡到陽明山上走走，對於那種要走很遠要過夜的不太感興趣，可能是洗澡那些不方便。結婚後沒有特別鼓勵或阻止，對我登山的影響不大。」（A18）

## （二）工作性質改變影響休閒型態

由於工作性質改變，使受訪者在工作上比較忙碌且壓力較大，假期也不容易調配，休閒時間受到壓縮。

「呵呵，就是工作太忙了沒有時間去爬，久而久之就很少去爬。因為我現在是在外科，是住院醫生又要輪夜班，其實心理、生理壓力都很大，比較沒有那麼多時間再去爬。」（A12）

當休閒時間受到壓縮時，休閒活動也跟著改變成簡單的活動，受訪者 A 開始覺得沒時間從事登山。

「雖然剛結婚時也有去登山，只是後來做住院醫生後就比較沒空，休閒時間少，也只能做簡單的休閒活動，時間不夠用當然沒時間去登山。」（A21）

受訪者 A 對覺得登山仍然很有趣，但是工作的壓力帶給受訪者 A 在休閒活動上的改變，轉為從事較不費體力的活動。

「還是很有興趣，只是沒有那麼多時間去。平常有空的時間就不太多了，碰到連假時可能也都有些事要辦阿，沒像以前那樣方便。而且平常上完班很累回到家只想好好休息一下。」（A15）

「現在比較不想做太費體力的運動。有時候躺在沙發上看個 DVD 感覺也很好，越來越有中年男子的樣子了。」（A25）

### （三）生活重心轉移至家庭

雖然受訪者 A 的妻子並未反對參與登山活動，但是由於計畫生小孩的緣故，需要搬至更大空間的環境，空閒時間常去看房子等其他家庭活動，逐漸將休閒時間放在安排未來家庭計畫與照顧家人上。

「結婚前後會開始計畫以後的生活。像現在住的地方比較小，以後如果有小孩比較不適合，有空時就會和老婆去看房子、回娘家什麼的，時間運用上比較不像單身時那麼自由。」（A21）

「小孩出生後，我想以後只會越來越忙，不太會有機會再去登山。」（A23）

### （四）成為撐起家庭的支柱

小孩的出生也使受訪者 A 對於登山危險性的衡量改變。由於受訪者 A 是家中主要經濟來源。在有房貸要付且生活支出皆仰賴他的情況下，對於登山發生山難的潛在危險之顧慮增加。

「畢竟登山也是有一定的危險，我們還是要多替家人想想，萬一發生意外了怎麼辦。不是說山難就一定不會怎樣，但如果受個小傷或是斷了腿，對以後的工作生涯或是照顧家人這方面，會無法顧及。」（A23）

「畢竟登山這種活動的風險性不能說沒有，雖然現在裝備都很好，但是若是一個不小心踏空或是什麼的，不免還是會有他的危險性存在。以前學生時代比較沒什麼顧忌，現在一家老小都靠我養，以後可能還

有房帶要付，實在是不能發生什麼意外才是。相對登山，在健身房鍛鍊身體在安全上比較有保障，而且比較不用跑很遠。」(A24)

受訪者 A 之退出歷程如圖 3-2 所示。受訪者從事認真休閒的時間涵蓋從大學、當兵、工作與婚姻時期。

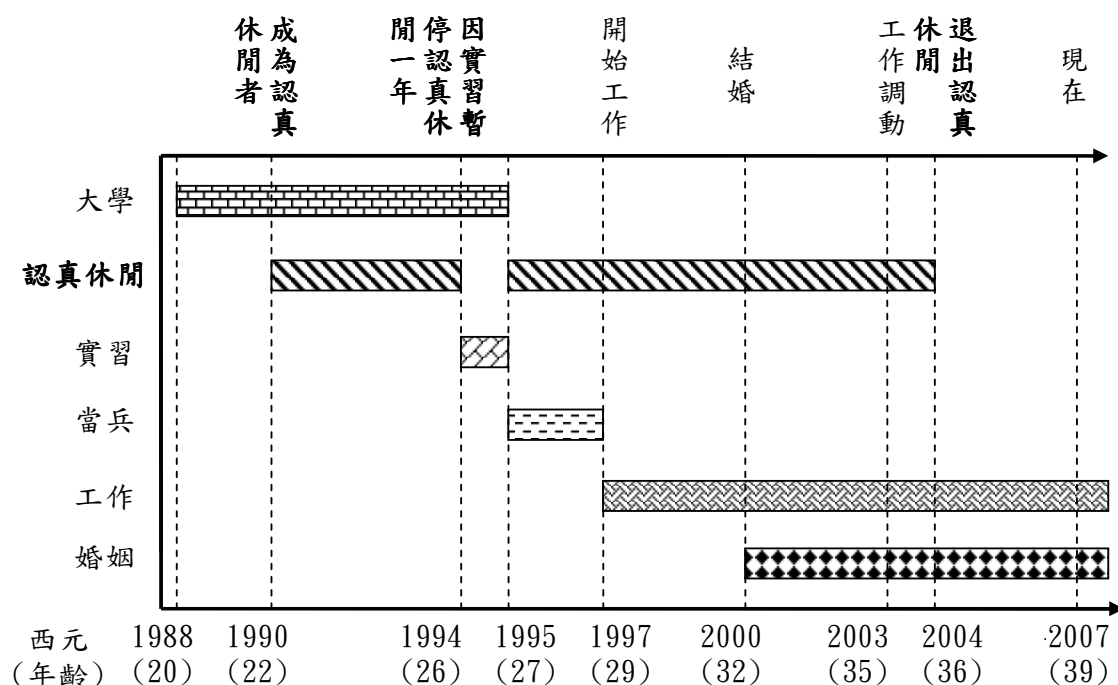


圖 3-2 受訪者 A 認真休閒歷程圖

#### 四、自認退出原因分析

受訪者退出的時間點在轉換工作為外科住院醫生後約兩年。受訪者 A 由於工作職位與性質的改變，造成工作壓力增加，以及可供運用之空閒時間減少。受訪者 A 雖表示工作忙碌是主要停止登山的原因，但仍是從事休閒活動的時間。新工作造成休閒時間減少和壓力增加，促使休閒活動的選擇上產生改變。然而基於房貸產生的經濟壓力，與小孩出生照顧家庭的責任，使「安全」這項考量因素的衡量增加，成為退出認真休閒的主要因素。因此即使仍然對登山有興趣，但考慮自己本身為家庭經濟支柱且需陪伴家人的情況下。在有限的休閒時間中，將休閒活動重心放在家庭生活上，因而退出認真休閒。

受訪者 A 的退出歷程中，歸納出受訪者自認影響認真休閒參與的原

因有，「工作忙碌」、「照顧家人」與「安全顧慮」三項，

## 第二節 受訪者 B 之認真休閒退出歷程

### 一、背景資料

32 歲男性，未婚，現為國稅局之公務員。進入公務體系後開始從事登山活動，從事認真登山活動約五年，現在仍未完全中斷登山活動，但休閒重心已轉移至其他非認真休閒活動。透過登山社成員介紹，經電話聯繫後進行訪談。

### 二、曾具有之認真休閒特質

受訪者 B 在成為認真休閒者時主要從事登山、釣魚及羽毛球三項活動。其中以登山的優先度最高。他曾表示：

「當然是爬山啊，那時候如果有機會當然是爬山比較好玩啊。」(B3)

以下為當時受訪者所具備之認真休閒特質：

#### (一) 堅持不懈

受訪者 B 表示當時登山活動即使是狂風暴雨在山上都能克服，即使知道登山是有一定危險性，家人也有些反對意見，仍克服萬難持續登山活動。

「其實是有反對的意見，因為登山算是一個危險的活動，所以你要去的時候家裡多少會擔心一點，多少會有一點反對的聲音出現。」(B42)

#### (二) 自我嚴格要求

受訪者 B 在大學時就想從事登山活動，直到開始工作後有一些錢，開始投資在登山裝備上，才開始真正從事冒險型的登山活動，投資許多登山裝備的他，對於各加廠牌登山用品之效能及價格均瞭若指掌，宛如自己是登山用品社老闆。

「其實學生時代就有開始爬，學生時代爬最大的問題就是沒有錢買裝備，所以一直到我工作之後，有一點錢之後買一些裝備才真正開始在爬。」(B68)

#### (三) 盡最大努力

除了登山時所需具備的良好體能外，受訪者 B 表示他花在購買登山的錢投資不少，佔每月收入的一半以上，並且從完全不會烹調食物，變



為熟悉登山飲食準備與調理之專家，並且樂在其中。

「在山上其實最重要的東西就是吃的東西。這其實真的是一個很大的學問，第一你要煮的好吃，然後再來就是量不能過多也不能太少，因為太少你一定吃不飽你爬不動，太多的話你煮了之後廚餘太多要處理也很麻煩，所以每個人該吃多少調配量啊、要怎麼煮啊、要怎麼背啊，菜要怎麼開能讓你的行李能到最輕，這都是很大的學問。」（B13）

#### （四）持久的利益

受訪者 B 喜歡在爬山的過程中拍照，欣賞大自然的美麗，而登山完總是會讓他很有成就感。

「山沒有同樣風景的時候，而且爬山會有一種成就感。」（B27）

#### （五）強烈的認同感

受訪者 B 認為對於登山同伴間均樂意互相幫助感覺到非常的愉快，覺得爬山是一件很好的事。

「在上山有任何問的話實際上大家都會互相幫助、互相支援，向有些人可能要多一些水或幹嘛的啊，如果真的有需要大家都會很樂意的貢獻出來，然後去幫助別人這樣子，那感覺就是人類本來就是應該這樣子，在山上跟那些山友相處的感覺非常好，沒什麼隔閡。」（B58）」

#### （六）獨特的精神

在從事認真登山的期間中，受訪者 B 深深體會到，離開擁都市到了山上，遇見的人都很親切友善，覺得喜歡登山的沒有壞人，大家聊的都是動植物與山林之美，非常好親近。

「應該可以這樣講，會爬山的沒有壞人，實際上我那幾年爬山的經驗給我感覺，真的在山上遇到的人都沒什麼壞人，而且大家都聊的開，在山上聊的都是山、再不然聊得是植物，再不然聊的是動物，其實他們的特性都差不多，來自各行各業，他們是比較好親近的，沒有一層那種在都市工作的一層薄紗的感覺。」（B58）

### 三、退出認真休閒之過程

#### （一）工作後一圓登山夢

受訪者 B 在大學時即嚮往登山活動，但礙於學生時代無法負擔過於

昂貴之登山裝備，因此並沒有成行。

「其實學生時代就有開始爬，學生時代爬最大的問題就是沒有錢買裝備，所以一直到我工作之後，有一點錢之後買一些裝備才真正開始在爬。」（B68）

在退伍考上高考接受集中訓練的時期，受訪者認識其他登山愛好者，在他們的帶領之下，開始登山活動並成為認真休閒者。

「那是以前我工作受訓的朋友。他們有在爬山，有人當嚮導、領隊，自然他們比較熟悉整個生態環境，而且進去之後等於是有人帶你入門。」（B4）

## （二）山難影響參與心情

受訪者亦表示參與登山活動的意願，曾受山難事件的影響而降低，雖然沒有鬧出人命，時間久了能沖淡恐懼度，但仍會產生安全上的顧慮。減少登山的頻率。

「我爬過一次山，那一次剛好有隊員摔到山谷裡面去，不過沒有很嚴重，不過已經讓一群人嚇出一身冷汗出來了，那是剛好有一個箭竹林，應該說是有一個比較高的竹林，剛好把他擋住了，要不然他如果繼續往下掉，我們大概要去山下找屍體了。那個感覺對我來講是蠻大的震撼，因為第一次突然遇到這個情形，還好那次是有專業領隊在，然後有帶繩索下去把他救上來，不過那個中間過程不是很愉快，確實是會讓你感覺到生命是如此的渺小，一下子就有可能會消失的感覺。」（B38）

「山難是久了還好（OC：久了後慢慢會淡忘），還好那次沒有真的死人，如果真的死人我想影響應該會更大吧。」（B46）

受訪者與常一同登山的團體，在山難事件後雖然仍有去登山，但是頻率上有所減少，。

「那是 92 年的事，之後是確實有比較少（登山），確實是對我有一種震撼的感覺。」（B39）

「多多少少有受影響，因為那次我看是蠻多人都嚇到了，那其實是登山之中預料中的事，因為你去爬山發生那種事是有可能的，但他是突

然的發生，要逃也逃不了。」（B40）

「唯一一次山難之後過了一陣子，去了雪山一次，感覺好累，太久沒有爬了，對山很陌生，突然陌生了起來。（OC：不像以前那樣喜歡去登山）」（B45）

### （三）天下無不散的宴席

除了發生過的山難事件外同行的伙伴也因為成家立業的關係，無法參與登山活動，使受訪者開始萌生退意。

「再來就是以前常登山的那個團體大家各自成家立業然後不見了，爬山其實同伴影響很大啦，如果你有同伴很愛爬的你就會繼續爬下去，就如果消失的話就會比較少去爬了。」（B17）

### （四）體能退步降低成就感

體能狀況亦是影響受訪者參與登山的原因。體力的下降使受訪者在登山時的痛苦增加，相對使爬山沒有這麼有趣。

「體力上的退步是一個很大的考量點，體力好的話你實際精神上比較好爬，你不會爬的時候覺得很痛苦，但是如果久沒有爬你體力掉下來你要練上去才不會爬的那麼痛苦，所以久了沒人陪你爬就會體力退步很多。」（B24）

「人生過了某個 Peak 以後體能就會開始走下坡了，這是很明顯可以感受到的，只是我沒想到我體能會這麼快和以前差這麼多。」（B35）

### （五）轉換工作成為最後一根稻草

受訪者由於單位調動使工作性質轉變，在時間運用上沒有像以往那樣方便，加上以上其他原因影響下，自認不會再從事登山活動，退出登山認真休閒。

「差比較多一點，因為那時候工作比較立即性，時間比較可以自行調控，那現在比較多機動性的業務，時間調配上比較困難。」（B18）

「其實最主要還是工作的緣故啦，工作比較忙時間難調配。」（B17）

受訪者 B 之退出歷程如圖 3-3 所示。受訪者從事認真休閒的時間涵蓋從工作開始時的受訓、正式工作以及職務轉換時期。

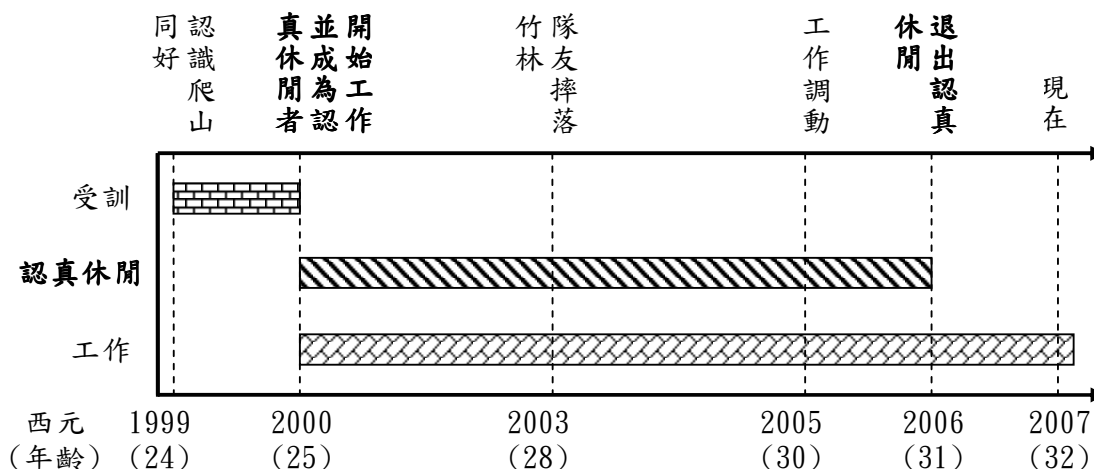


圖 3-3 受訪者 B 認真休閒歷程圖

#### 四、自認退出原因分析

受訪者 B 表示在學生時代即對登山活動很感興趣，受限於經濟因素而做罷。在考上公務員受訓的階段，認識一群喜愛登山活動的朋友。因此開始他認真登山的階段。然而在工作上的調動、爬山伙伴逐漸減少、發生過意外，以及體能上的退步，使支持登山活動的動力大減。受訪者表示退出認真休閒的主要原因是工作忙碌及缺乏同伴，其次是體能退步與山難事件造成在安全上的顧慮。受訪者礙於以上因素，未來不打算進行登山活動。

從以上退出歷程可歸納受訪者 B 自認退出認真休閒的原因有：「工作忙碌」、「缺乏同伴」、「體能退步」與「安全顧慮」。

### 第三節 受訪者 C 之認真休閒退出歷程

#### 一、背景資料

34 歲男性，未婚，從事自由業，五專時開始認真登山活動至約九年，目前已完全中斷登山活動，並自認未來不會再參與，透過同社團之學弟妹介紹個案狀況，經電話聯繫後進行訪談。

#### 二、曾具有之認真休閒特質

受訪者 C 在從事登山認真休閒時，除登山外，還喜歡和同學一起打籃球。其中以登山的優先度最高。以下六項為當時受訪者所具備之認真休閒特質：

##### （一）堅持不懈

受訪者 C 當時雖然裝備較差，仍然克服劣勢從事登山活動，以次等裝備爬頭等山。

「因為那時候學生時代嘛，你會覺得你的裝備和別人比起來是比較次等的，比較克難一點的，爬山也不敢跟父母說我要去爬什麼大山，就說我要去露營這樣子，通常都一筆帶過（笑）。」（C30）

##### （二）自我嚴格要求

受訪者 C 為了登山而鍛鍊體能，需要在出發前幾星期就開始訓練體能，好像是要參加重大比賽似的努力。

「登山，因為登山活動都是很久以前開始準備，大概一兩個月前，就是前兩三個禮拜你就要開始做體能訓練了，就是你通常要跑到十五圈、二十圈的那種體力，就是要預先培養你的體力，因為一步一步每往高海拔的地方爬喔，那種壓力跟肌力耐力，因為你背的是重裝，通常男生都背 34 公斤左右。」（C3）

##### （三）盡最大努力

受訪者 C 從登山活動中，展現並學會野外求生之技巧與知識。

「對，因為你在野外你什麼都沒有啊，而且你有時候在紮營駐地方面有時候地點也很重要啊，你不能向風坡在那邊紮營吧，那晚上會被吹到...（笑），那你要在背風坡那邊駐紮營地啊，或是著是說你決定一

些自然環境，你要能選擇能符合適合自己生存條件的地方」(C29)

#### (四) 持久的利益

從登山的過程中，受訪者 C 感受到登頂成就感，體驗大自然不同的面貌成為他持續登山之動力，登山滿足受訪者 C 自我挑戰的慾望。

「其實你每一次山對人生的視野及征服大自然的那種感覺會有不同的體驗，因為你每爬一次他的景觀啊，因為它不同的海拔高度會有不同的面貌，自然的面貌，因為你清晨爬一下會發覺有一些雲海在你腳下，等於你整個人是一種騰雲駕霧的感覺，或者是你在爬的時候，我會覺得種感觸會比較多啦，這是種自我挑戰啦。」(C4)

#### (五) 強烈的認同感

受訪者 C 生活曾以社團做為學生時代主要活動，高度認同所參與之活動，甚至幾乎都住在學校，以社團活動為家。

「其實那時候忙社團活動都忙的蠻晚的，專二專三是參加活動最頻繁的，有時候常常一個月就有半個月不在家。」(C32)

#### (六) 獨特的精神

受訪者 C 覺得登山使他有優越感油然而生的感覺，自認登山者之意志力與耐力高人一等，和當時一般同儕的嗜好大不相同。

「那時候有是覺得登山、遊山玩水，你在班上或是別的次團體來講你會覺得你的興趣是蠻特別的啦。就是你的體能上或是你覺得你的意志力耐力都會跟別人不一樣的地方。也不是驕傲啦，就是覺得有體驗和人家不同。」(C24)

### 三、退出認真休閒之過程

#### (一) 征服山嶺挑戰自我

受訪者 C 在五專時加入童軍團，並在專二時開始登山活動。登山對於當時的他來說，是一種自我挑戰與自我超越的過程，因此能持續不斷的獲得成就感。

「其實你每一登次山對人生的視野及征服大自然的那種感覺會有不同的體驗，因為你每爬一次它的景觀啊都不同，因為它不同的海拔高度會有不同的面貌，自然的面貌，因為你清晨爬一下會發覺有一些雲

海在你腳下，等於你整個人是一種騰雲駕霧的感覺，或者是你在爬的時候，我會覺得種感觸會比較多啦，這是種自我挑戰啦。」(C4)

## (二) 休閒誠可貴，生命價更高

從五專、當兵到上研究所的暑假，受訪者均從事登山認真休閒，由於一次不幸的山難事件，使他對登山活動改觀。

「我記得那時候的狀況是我右腳踩空，可能那個路徑寬度也只能容納一個人啊，然後你就這樣子走走走，踩空一顆石頭，因為那時候我走最後一個，是壓隊的，前面是女生，我記得我就這樣子倒下去，唉一聲，她們就回頭大叫，問我怎麼摔下去了，因為那個陡坡大概有 50 度吧，我就是正翻這樣子，正翻滾。整個重心就讓你這樣子滾，大概滾了 30 公尺的深度吧，我的腳那時候就勾到一個樹藤，冥冥中、冥冥中哪，那個樹藤就勾住我的腳踝，那個山坡它是有草皮坡但是他有碎石頭，它的草大概很短，你去抓根本抓不住，沒有東西可以讓你抓住，可以停止讓你翻滾的著力點。然後躺在那邊，發現他們還在上面看著我，還好我還看的到他們，我預估有 200 多公尺跑不掉，還好沒有繼續往下掉，要不然我可能要等待那所謂的海鷗直昇機了（ce：發生山難時申請之救援直昇機）。」(C9)

受訪者曾滑落山谷，雖然四肢安在，但本身經歷過危害生命的意外事件，使他對人生與生命有另一種感悟，不再執著於登山。

「我是覺得很多事情，人生走過就不要再走回頭路，畢竟有很多你還沒有看過的東西，還有很多視野你還沒有見過，那多去體驗不同的人生來講會比較有意義。所以爬山暫時先放到一邊了。」(C25)

受訪者 C 之退出歷程如圖 3-4 所示。受訪者從事認真休閒的時間涵蓋從五專、當兵與準備考試時期。

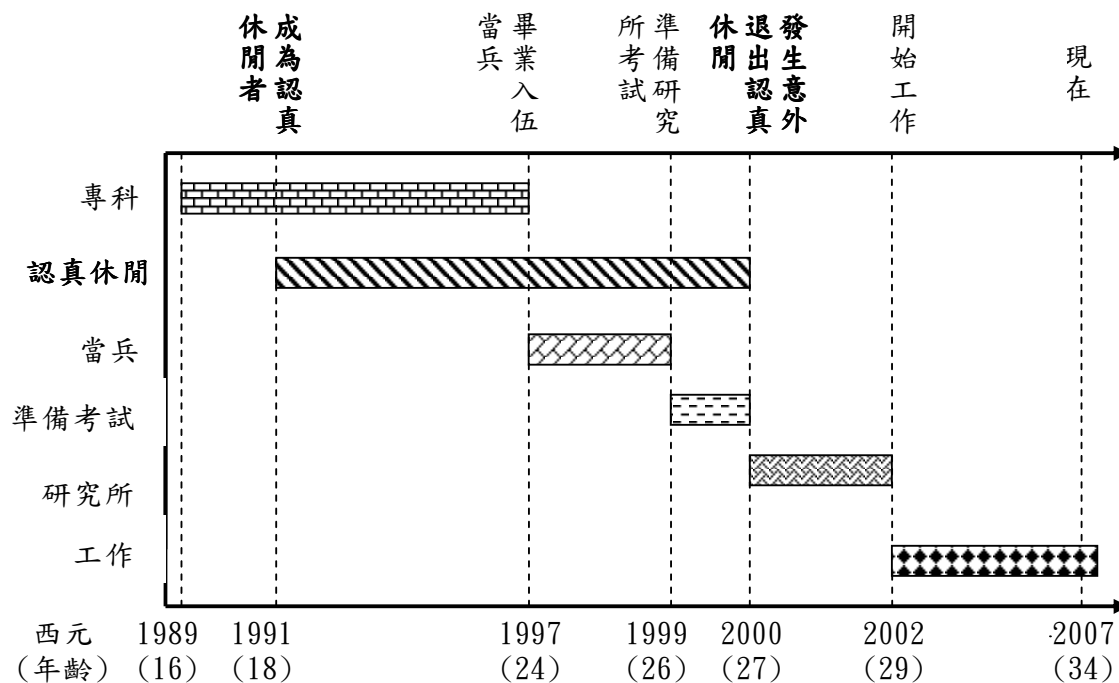


圖 3-4 受訪者 C 認真休閒歷程圖

#### 四、自認退出原因分析

受訪者 C 從五專時開始從事認真登山至上研究所那年暑假。受訪者 C 退出認真休閒主要因為發生過意外事件，差點摔落谷底，在安全顧慮下，不再從事登山活動。從以上退出歷程得知，受訪者 C 自認退出認真休閒的主要因為「安全顧慮」。



## 第四節 受訪者 D 之認真休閒退出歷程

### 一、背景資料

54歲女性，從事服務業。從大學開始接觸登山活動，之後投入認真休閒達13年，受訪者先生為A登山相關協會會員，透過同登山社朋友介紹狀況後以電話聯繫後進行訪談，個案目前已完全停止登山活動。

### 二、曾具有之認真休閒特質

受訪者 D 在從事登山認真休閒時，除登山外也參加社團活動、看書與聽音樂。以下為當時受訪者所具備之認真休閒特質：

#### (一) 堅持不懈

受訪者 D 在登山過程中，即使路況不好，仍會努力走完全程，持續參與下次活動，無畏山路艱險所帶來的挑戰。

「即使有時爬到一半發現前面路程很危險，或是狀況不好，都還是會盡量撐完。」(D5)

#### (二) 自我嚴格要求

根據受訪者 D 的先生描述，結婚後夫婦仍持續一起登山，也因為把生活重心放在到處遊山玩水，所以結婚多年都一直沒有生小孩，可說是為了登山而延緩為人母，

#### (三) 盡最大努力

登山的過程中，受訪者 D 盡其能力保持速度，之後體能也比以往進步，也因此能努力增加體能。

「剛開始我體能不算好，爬山時我都盡量努力跟上，久了也慢慢抓到調呼吸的方法。」(D8)

#### (四) 持久的利益

從登山的過程中，受訪者 D 能感受到與同伴們一同完成目標時所帶來的成就感。

「成就感吧，當大家計畫要去登山而能夠完成，就會很有成就感，我們也不是說一定要登頂，只要大家能一起共進退就算完成目標。」(D8)

#### (五) 強烈的認同感

透過登山讓受訪者 D 感覺到登山同伴間的那份情感，同伴間的鼓勵使彼此更靠近。

「有時走到一半累了，同伴間都會互相鼓勵，有什麼需要大家都會互相幫忙。(D5)」

#### (六) 獨特的精神

登山使受訪者 D 體驗都市外的生活經驗，讓她感受到人的卑微與自然的偉大，因而覺得登山者均從登山感受自然的偉大。

「也許遠離都市，少了人群的羈絆，人與人之間的聯繫更加緊密，對於人性會有更多的體悟與瞭解。每個人都有向善的那一面，透過與大自然的接觸，也更讓我能體會到人的渺小與造物者的偉大。」(D5)

### 三、退出認真休閒之過程

#### (一) 從登山中體悟自然與人際間之美好

受訪者 D 由於小時候接觸救國團舉辦之登山活動留下深刻印象，因此對於登山活動很感興趣。

「小時候有參加過救國團的登山活動，那時感覺就蠻有趣的，很多大學生會帶活動，又是跟高中同學一起去的，當時很少有機會離家這麼久，所以記憶蠻深的。」(D1)

在大二昇大三時受訪者開始和朋友一起登山。在過程中體會到自然的偉大與團體間相互扶持的美好感覺。

「而且登山時大家聚在一起，感覺很好。有時走到一半累了，同伴間都會互相鼓勵，有什麼需要大家都會互相幫忙。也許遠離都市，少了人群的羈絆，人與人之間的聯繫更加緊密，對於人性會有更多的體悟與瞭解。每個人都有向善的那一面，透過與大自然的接觸，也更讓我能體會到人的渺小與造物者的偉大。真的，當你在爬山的時候，反而是腦子最清醒的時刻，或許肉體上的痛苦反倒是精神昇華的助力。」

(D5)

#### (二) 因登山而結下良緣

登山不僅帶給受訪者成就感，更讓他與先生認識，從普通朋友進而步向紅毯的另一端。婚後夫婦仍一同攜手登山。

「真正比較有規模的登山算是在認識我先生時開始的。當時還是普通朋友，他朋友是我大學同學的高中同學，他們有登山的習慣，透過很多層關係就開始一起爬山。記得是我大二昇大三的時候。」(D1)

「說來話長，你也知道我先生是很愛登山的人，以前我們也常一起去登山。可能也受他影響吧，就一直持續登山的活動。」(D10)

「成就感吧，當大家計畫要去登山而能夠完成，就會很有成就感，我們也不是說一定要登頂，只要大家能一起共進退就算完成目標。另外就是我先生她也很鼓勵我爬山。結婚前就一起爬山，結婚後也跟著他到處爬。」(D8)

### (三) 體能狀況差且需要照顧小孩因而退出

由於生完小孩後身體狀況恢復的不好，受訪者 C 覺得體能變差許多，因為速度減慢拖累隊友而覺得不好意思，因而停止登山活動。

「結婚後我還是跟我先生一直都去爬山什麼的，也沒有急著生小孩，可能是年紀大生小孩的關係吧。我大概快 35 歲才生，生完後恢復的情況很差，後來實在沒有什麼力量去登山。年輕時登山都不覺得累，生了小孩，做完月子不知為什麼，就覺得體能變差了。大家雖然會盡量互相配合，但是速度上、體能上差太多的話，實在沒辦法湊在一起。別人沒說，妳自己都會覺得好像拖累大家。」(D10)

小孩出生後頭幾年都由自己帶，因此休閒活動也改以方便照顧小孩的靜態活動為主。

「而且平常也要照顧小孩，雖然要出遠門時可以拜託公婆幫忙照顧，但是總是不太好意思。所以非萬不得已，我都自己帶。可能也是因為這樣，那幾年帶小孩時都做比較靜態的活動。久而久之就沒再繼續爬。反正我先生都跟協會裡面的朋友去，大家都很熟，也沒什麼放心不下的，他做他喜歡的活動，我做我的。現在都做些輕緩的活動比較多，去附近公園散散步，在家裡看個電視，泡泡茶。」(D10)

除了體能因素外，在照顧小孩的期間，受訪者開始從事其他類型之活動，因此未來也不會想再度從事登山活動。

「不會，除了體能外，太久沒去其實似乎也不太會想去。我也有參加

其他活動，插花、跳舞之類的，試試不同的活動也不錯。」(D14)

受訪者 D 之退出歷程如圖 3-5 所示。個案從事認真休閒的時間涵蓋從學生、工作、結婚、懷孕與為人母親等時期。

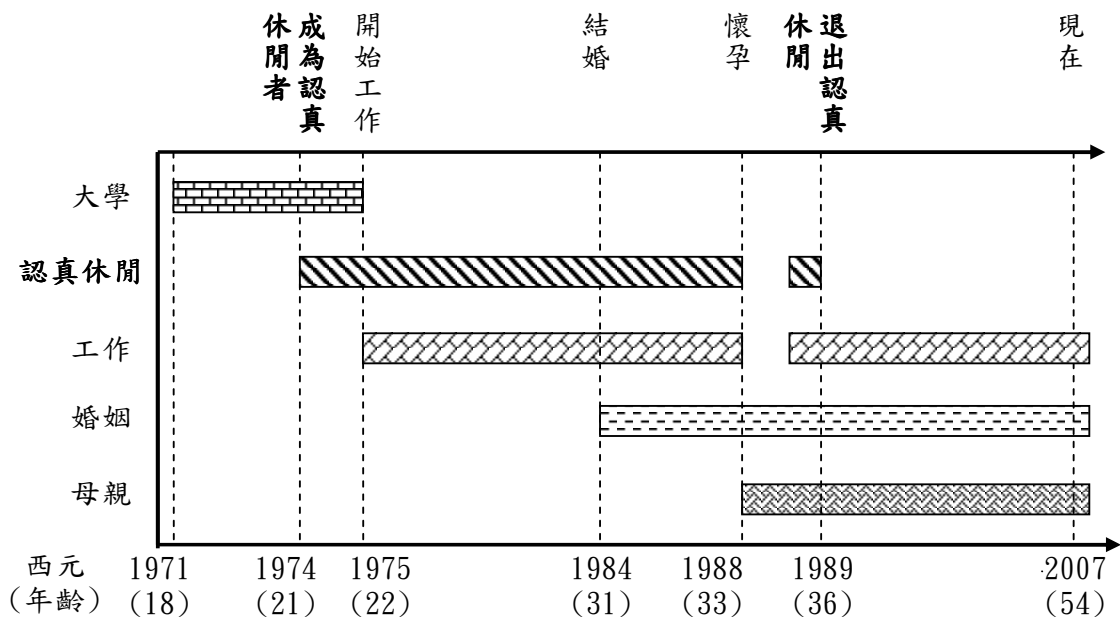


圖 3-5 受訪者 D 認真休閒歷程圖

#### 四、自認退出原因分析

受訪者 D 從大學時成為登山認真休閒者，先生亦為認真登山者，兩人之前常跟隨山友社成員一起進行登山活動。據受訪者表示，她在生完第一個小孩後感覺體力退步很多，雖然也曾再去登山，但體能上無法適應，加上孩子由自己帶，因此曾花比較多時間在帶小孩上。漸漸習慣從事靜態的休閒活動，對於登山活動的熱誠與興趣也就消失。受訪者 C 主要因為生完小孩後體能退步，覺得跟不上隊友以及需要照顧小孩，很久沒爬山，久而久之不再熱衷登山活動。

受訪者 D 自認退出認真休閒的主要原因是「體能退步」與「照顧小孩」兩項。

## 第五節 受訪者 E 之認真休閒退出歷程

### 一、背景資料

31歲男性，從小即從事單車活動，從進大學開始成為認真休閒者約9年，曾在大學畢業後加入台北A單車隊。透過前隊友瞭解情形後經電話聯繫後進行訪談。

### 二、曾具有之認真休閒特質

受訪者 E 學生時代會和同學去打籃球、慢跑，也會打電動。開始上班後比較常游泳、看電影或打高爾夫。但在活動衝突時會以單車活動做為優先。以下為當時受訪者所具備之認真休閒特質：

#### (一) 堅持不懈

受訪者 E 覺得即使在馬路上騎單車頗有危險，但還是一直持續騎車活動，做一個馬路上的邊緣人。

「台灣現在雖然有腳踏車道，但是像我們這種喜歡騎山路的，都只能在馬路或產業道路上騎，其實很危險。就有聽過有人下山時煞車時線斷掉摔車，差點被後面開過的車碾過。」(E9)

#### (二) 自我嚴格要求

受訪者並不滿足於既有騎車能力，曾藉由加入單車隊做為提升騎車速度及耐力的手段，不斷訓練自我。

「當初加入單車隊，是想比較有計畫的去從事單車活動。裡面最老也有比我爸老的五、六十歲阿伯，看他體能維持得很好表示規律的運動很重要。其實是想跟著大家騎比較有競爭性，看會不會能騎的更快些。」(E9)

#### (三) 盡最大努力

受訪者 E 表示單車也有許多專業知識可供學習，他透過車隊同好與相關雜誌書籍，不斷努力增加相關知識。

「還有就是加入單車社時發現大家會討論一些技巧的知識，像哪種坡度要用的齒輪比是多少，怎樣的裝備配起來最好，或是調整上如何會最適合你。」(E6)

#### (四) 持久的利益

除了可以欣賞路旁的風景外，受訪者 E 透過騎車肯定自我實力，也因而感受到成就感。

「另外就是騎車會讓你體能比較好，又能邊騎邊欣賞風景。記得剛研究所畢業在當國防役那幾年。跟一個高中時體力比我好很多的同學一起騎去烏來，我一口氣就直接衝到上面，等了快半小時才發現他還在路旁休息。這讓我很有成就感，因為他以前慢跑阿打球阿體能都比我好很多（笑）。」（E6）

#### (五) 強烈的認同感

車友間都會彼此互相照應，騎車時或許會遭遇困難，透過車友間相互幫忙，能降低遇到意外時無法應付的風險，並感受到同好間之友情。

「想說一隊人一起，彼此有照應，像有一次破胎時，發現打氣筒壞掉，就是其他隊員幫忙才解決的。（E9）」

#### (六) 獨特的精神

受訪者 E 表示，騎車的人總是有裝備可以換，價錢高的不一定會適合，因此總是在試新玩意，不斷提升裝備。

「不一定貴的東西就適合你。像我就不適合穿競速鞋，理論上會更快更省力，但我就會怕滑倒不敢盡全力。這些理論實際操作後的心得分享，有事讓你很有成就感。最後就是看自己的裝備不斷精進，會有不斷進化的感覺。別小看單車，好的零件也是要不少錢。（E6）」

### 三、退出認真休閒之過程

#### (一) 從家庭娛樂到挑戰自我

受訪者在大學前僅將騎單車視為隨興休閒，多半和家人一起從事，從大學開始從事單車認真休閒，一直到受訪者出社會開始工作的階段均持續參與。

「我國小就學會騎單車，家裡除我媽外，我弟、我爸和我都各有一輛，我的已經換過好幾輛了。大學以前功課比較忙，通常就是還弟弟在假日時在家裡附近騎好玩的。唸到大一下時，我爸就找我一起去騎烏

來、淡水等比較長程的。等到開始工作出社會比較有錢，就會幫自己的腳踏車升級，也是透過常去的腳踏車店老闆，加入之前的單車隊。」

(E1)

因為長期持續鍛鍊，在體能上的進步很多，受訪者也因此感到很有成就感。

「記得剛研究所畢業在當國防役那幾年。跟一個高中時體力比我好很多的同學一起騎去烏來，我一口氣就直接衝到上面，等了快半小時才發現他還在路旁休息。這讓我很有成就感，因為他以前慢跑阿打球阿體能都比我好很多（笑）。」(E6)

受訪者加入單車隊後與同好分享經驗與技術交流，不斷投資新裝備，從中獲得成就感。

「還有就是加入單車社時發現大家會討論一些技巧的知識，像哪種坡度要用的齒輪比是多少，怎樣的裝備配起來最好，或是調整上如何會最適合你。不一定貴的東西就適合你。像我就不適合穿競速鞋，理論上會更快更省力，但我就會怕滑倒不敢盡全力。這些理論實際操作後的心得分享，有些讓你很有成就感。最後就是看自己的裝備不斷精進，會有不斷進化的感覺。別小看單車，好的零件也是要不少錢。」

(E6)

## (二) 沈重而又甜蜜的負荷

受訪者表示從老婆懷孕開始，由於要照顧她的關係，曾中斷單車活動，並將生活重心轉向家庭活動。

「從老婆預產期開始就都花心思在迎接寶貝女兒的到來。以前都買很多單車相關的雜誌放在床邊看，後來都在讀些懷孕時要注意的事項，還有以後如何教小孩的書之類的。」(E8)

「差不多兩年前，要準備迎接我的第一個寶寶，因為我和我老婆都是老大，所以雙方父母都很重視這個小孩，從她懷孕開始，大家就開始進入戰備期，全心全意都在注意要怎麼生養孩子的事情，平常有空的時候就會陪老婆去散步，孕婦嘛總是要人陪她去比較安全。之間車隊的人也有來找我去騎，也是總不能丟老婆在家自己去騎車，所以久了

以後和車隊就比較少聯絡。那大概是懷孕後大概六個月以後的事吧，之後一直到現在，小孩已經一歲半了，就一直都沒跟車隊的有聯絡了。」（E9）

由於中斷過一段時間，體能上沒像以前那麼好，因此騎車帶給他的成就感已沒像以前那樣高。

「其實在小孩出生後，我也有一次是自己騎去烏來，但是騎到半路就發現體力和以前差很多，後來想到就懶懶的不想去騎。」（E9）

在失去成就感的狀況下，受訪者E覺得騎車不再那麼有趣。由於鍛鍊體力需要半年時間來恢復，加上要照顧小孩，因此從事騎車的時間受到壓縮。

「對，但是似乎沒像以前那麼有趣了，可能是體能下降太多表現沒那麼好了，還需要半年時間來恢復成以前的水準吧，只是現在沒那麼多時間。因為老婆現在回去工作，所以小孩也是輪流在帶，假日的時候岳父岳母都來看小孩，所以最近比較不會有騎車的時間。」（E10）

在有限的休閒時間下，受訪者選擇將休閒生活重心放在家庭身上，休閒活動以家庭活動為主。

「現在主要都是以家庭的活動為主，像有時候去岳母家坐坐，或是去買一些嬰兒用品，或是陪老婆逛逛街，再不然就是去租錄影帶回家看，其實感覺好像空閒時間不多耶。」（E11）

「也沒有特別的原因，因為我覺得現在重心在家庭生活上，所以不會想去花太多時間在騎單車上。」（E13）

受訪者E之退出歷程如圖3-6所示。受訪者從事認真休閒的時間涵蓋從學生、當兵、工作、婚姻與為父親等時期。



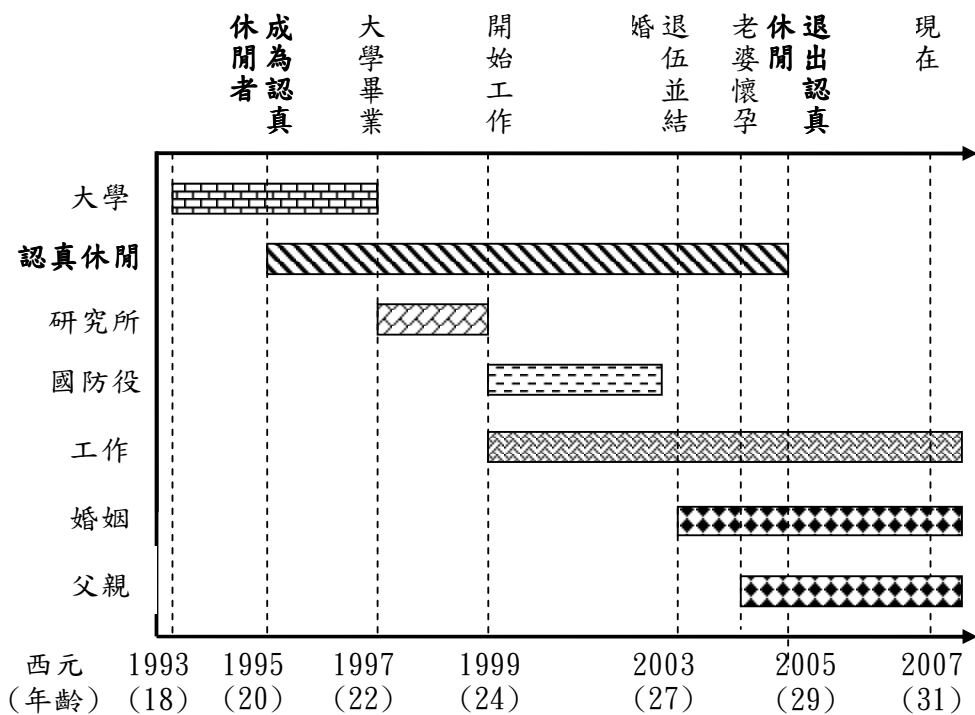


圖 3-6 受訪者 E 認真休閒歷程圖

#### 四、自認退出原因分析

受訪者從大學時代開始從事單車認真休閒。退出原因主要由於照顧老婆生產使主要休閒時間放在照顧家人，生產完後則多在照顧女兒，或是從事家庭活動，而在照顧的時間中很少從事單車或其他維持體能之活動，使體力衰退得不到以前的成就感，因此體力退步也是退出原因之一。

受訪者 E 自認退出認真休閒的原因主要是「陪伴家人」、「照顧小孩」與「體能退步」三項原因。

## 第六節 受訪者 F 之認真休閒退出歷程

### 一、背景資料

42歲男性，未婚。大二下成為單車認真休閒者約11年。透過個案大學時友人現在所參加之車隊取得聯繫。目前偶爾仍進行短行程單車運動，唯休閒生活重心已不再此。

### 二、曾具有之認真休閒特質

受訪者 F 當時除單車外也很喜歡打撞球或是和同學一起打牌，其中以單車的優先度最高。以下為當時受訪者所具備之認真休閒特質：

#### (一) 堅持不懈

受訪者 F 表示即使是炎熱的夏日，他也是照樣進行單車活動，常在烈陽下和著汗水騎車，無懼中暑及炙熱的陽光。

「大熱天頂著大太陽在那邊騎車，同學都笑我浩呆（哈）。」（F4）

#### (二) 自我嚴格要求

受訪者 F 表示當時只要有空，就會到郊外找尋新的騎車路線，將不斷開發新路線的騎車活動，視為休閒時間中的重要活動。

「平常我們有空都會約著去附近的山上開拓新的路線，有時候也會走到沒路可走，但大體上大家都蠻喜歡這種冒險的方式，當時這算是例行公事。」（F5）

#### (三) 盡最大努力

受訪者平時除參加業餘比賽外，大學時曾和同好在暑假時騎車環島，展現驚人之體力耐力。

「大三升大四的哪年暑假，小宣學長提議要去環島，幾個人當時傻傻的就答應下來，反正各地都有同學家可以暫住，不會花到什麼錢，當時想的簡單，上路以後才發現氣候、補給問題蠻大的，騎回來整個人都被曬成黑炭，連父母都被嚇到，其實在中途因為太累，很想坐火車回家算了，尤其是從東部回來的那段，因為一路上比較少同學，一路上補給什麼的都很困難，變的比較趕，因為如果沒有達到進度的話就要在路旁睡覺，所以我們都很拼，大家互相鼓勵，最後還是撐過來了。」

(F5)

#### (四) 持久的利益

受訪者 F 覺得當時同學很佩服他，讓他從騎車中獲得成就感。

「不過我覺得他們笑歸笑，應該還是很佩服我的。」(F4)

#### (五) 強烈的認同感

在環島的過程中，由於同伴間彼此的鼓勵才能完成。平時與同好也都聊些關於規劃路線相關的事，讓他與同好間的感情特別要好。

「我們常在學校角落討論下次要去哪騎車，或是最近有什麼新鮮事。」

(F5)

#### (六) 獨特的精神

受訪者 F 認為以前一起騎車的同好們，都具有冒險的心，不管是荒山峻嶺都無法阻他。

「以前我都是騎在荒山野嶺，反正騎不了就下來用推的。很有那種冒險的心，平常就會計畫下次要走那個路線之類的。」(F12)

### 三、退出認真休閒之過程

#### (一) 與單車形影不離的時光

受訪者 F 進入大學即後跟隨學長們，一同進行單車活動，直到大二時開始對騎車很感興趣。

「我大一的時候就開始了，剛開始覺得還好，並沒有常參加學長們的活動，後來到大二的時候才變得投入，大熱天頂著大太陽在那邊騎車，同學都笑我浩呆（哈）。」(F4)

受訪者 F 當時對單車十分重視，一方面是騎車在他生活中扮演的角色，另一方面則是所購買的單車所費不訾。

「同學都說腳踏車就好像我的女朋友一樣，形影不離，有我就有它。當時大家都窮學生沒什麼錢，我存了好幾個月家教薪水拿來買車，當時常常很怕它被偷總是把他放在我的視線範圍內。」(F5)

受訪者曾在大學時與同好一起騎車環島，雖然路上很刻苦，但是大家互相勉勵，留下深刻的回憶。

「大三升大四的哪年暑假，小宣學長提議要去環島，幾個人當時傻傻

的就答應下來，反正各地都有同學家可以暫住，不會花到什麼錢，當時想的簡單，上路以後才發現氣候、補給問題蠻大的，騎回來整個人都被曬成黑炭，連父母都被嚇到，其實在中途因為太累，很想坐火車回家算了，尤其是從東部回來的那段，因為一路上比較少同學，一路上補給什麼的都很困難，變的比較趕，因為如果沒有達到進度的話就要在路旁睡覺，所以我們都很拼，大家互相鼓勵，最後還是撐過來了。」

(F5)

## (二) 從開創事業到固守家業

受訪者 F 表示，由於當完兵後在外面工作以及創業這幾年工作都不順利，因此回家幫忙家族事業。在工作忙碌的狀況下，逐漸停止認真休閒。

「退伍後在外面混了五年左右都不順，因為我學的是機械，家裡又是開工廠，於是就回去幫忙家裡的事業。起初還有去參加比賽什麼的，後來工作比較忙碌就慢慢沒騎了，大概也有八、九年了吧。」(F9)

體重的增加使受訪者感到體能退步，無法再像以往那樣從事長行程冒險型的單車活動，轉而將騎車視為運動的方式。

「年紀大了體能比較差，像我現在 40 歲出頭，如果沒有規律的運動，體能下降的很快，不像以前年輕時不管多晚睡，隔天體力都還都很充沛，現在體能很差要我騎車上坡實在是要我的命，可能一下心臟就爆了吧。」(F12)

「偶爾啦，現在沒有以前那種衝勁，不會想騎到太遠、太有挑戰性那種的地方，堤外的自行車道比較適合現在的我，我都純粹拿來當作運動而已。我沒結婚，但比起 20 年前也將近胖了近 20 多公斤，又沒有很規律的運動，體能什麼的沒有年輕時候來的好。我也知道這樣對身體不好，但是可能是壞習慣一旦養成，就很難改掉。現在我比較強迫自己每週至少運動一次，如果沒空也會累積到下個星期一起做完，我可不想太年輕就得高血壓心臟病什麼的。」(F11)

目前休閒生活中心，已從過去之單車認真休閒轉向其他非認真休閒性質活動。

「平常和朋友去外面吃喝之類的聚餐活動為主。也蠻常看電視的，或是趁有長假時去國外旅遊。」(F10)

### (三) 心態與看法隨著年齡及經歷而改變

受訪者 F 隨著年齡與見識的增長，對事情的看法也加以改變，心態上較學生時代趨於保守。

「還有就是以前年輕時感覺比較衝動，只要一有什麼想法，馬上就會去做，不太會去考慮後果如何，現在回想起來其實在馬路上騎車真是相當危險，就算你都很規矩，也難保其他人沒有酒後駕車什麼的，不要說汽車，就算被摩托車碰到，也是會皮開肉綻，真的是很有風險。現在騎車的風氣很盛，我看假日各處河濱公園都很多人在騎，只是那種比較平淡的不適合我，以前我都是騎在荒山野嶺，反正騎不了就下來用推的。很有那種冒險的心，平常就會計畫下次要走那個路線之類的。不過發現年紀越大，這種冒險的事似乎比較沒興趣，一方面是體力不行，一方面也是心態改變了，變的比較...怎麼講，成熟許多，做事、說話不會像以前那樣衝動。我想這就是歷練的結果吧。」(F12)

受訪者 F 之退出歷程如圖 3-7 所示。受訪者從事認真休閒的時間涵蓋從學生、當兵、在外工作與創業與從事家族事業等時期。

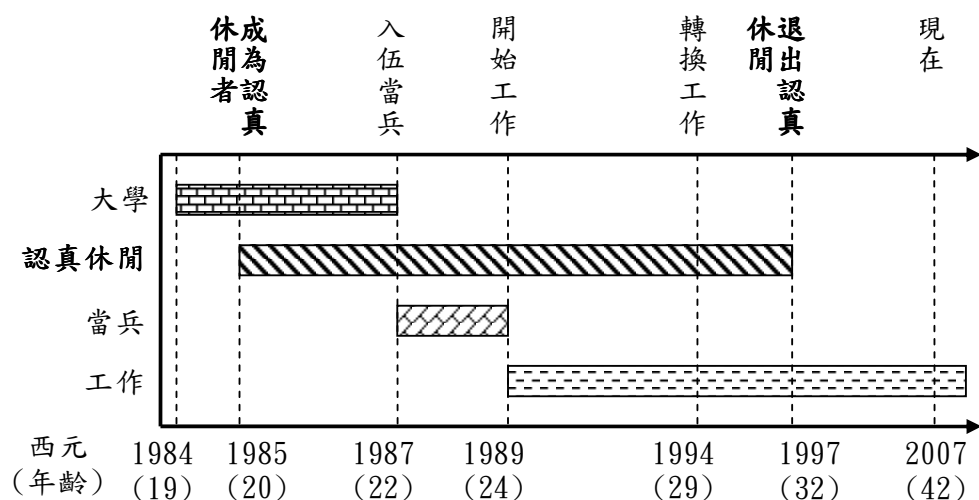


圖 3-7 受訪者 F 認真休閒歷程圖

## 四、自認退出原因分析

受訪者 F 從大學時開始單車活動，直到退伍在外工作那幾年，均是單車認真休閒者，直到約八年前在外工作不順回家幫忙家庭事業，在工作忙碌時開始減少騎車頻率，另外年紀的增長使受訪者心態有所改變，轉向靜態與社交類的休閒活動。目前雖然仍有從事單車活動，但平常休閒活動轉為與朋友聚會及看電視為多，體重和體能上的影響亦使受訪者降低認真休閒之涉入程度，因而退出認真休閒。

受訪者 F 自認退出認真休閒的原因主要是「工作忙碌」、「體能退步」與「心態改變」三項。

## 第七節 受訪者 G 之認真休閒退出歷程

### 一、背景資料

25歲女性，未婚。從大一開始成為西洋劍認真休閒者約五年。為研究者研究所同學，經個案描述後瞭解其參與歷程，並進行訪談。自認未來不會從事西洋劍活動。

### 二、曾具有之認真休閒特質

受訪者 G 當時除西洋劍外也參加合唱團活動，而西洋劍的優先度在所有休閒活動中最高。

「我一定會選擊劍，完全不用考慮，甚至那個什麼課，什麼之類，我都可以捨棄（ce：為參加擊劍比賽請假），比方說大專杯，什麼之類，你要請假，我會無論如何我都會去比，那有可能我後面有很多學妹看到，那不行，課業比較重要，她們想要放棄（去比賽）。因為我們寒暑假都有訓練，有些人他們可能出國啦，什麼之類，我們都會把事情排開，會專門去暑訓寒訓。」（G9）

以下為當時受訪者 G 所具備之認真休閒特質：

#### （一）堅持不懈

受訪者 G 表示由於練習的動作缺乏變化，練習時間長了會感到厭倦，懷疑自己是否有在進步，即便如此，受訪者 G 仍是持續參與擊劍運動，克服枯燥練習動作所帶來的無聊感。

「因為你打久了之後，因為那個練習真的很辛苦，有的時候你真的會覺得很單調，你會覺得那個很小的動作你要重複訓練才會，你什麼時候快到結果你也不知道。因為你會在比賽中不曉得是心裡的問題還是你技術真的沒練好，就是你覺得你沒有辦法，你覺得努力了很久卻沒有看到成果，這些我覺得是一個比較大的原因。」（G16）

#### （二）自我嚴格要求

受訪者 G 表示，曾利用暑假時間安排到德國的行程，為的就是觀摩西洋劍運動發達國家的訓練方式，期望透過學習給自己以及社團伙伴。更好的訓練方式和擊劍技巧，把參與擊劍活動視為極為重要之活動。

「我剛進來師大的時候，我真的就背著劍袋去 CLUB 打，對，我就聽說德國有個 CLUB 很好，因為以前我們有幾個選手去那邊打過國家隊的，因為德國在全世界擊劍界裡面算是前幾的這樣，我一直想知道德國是怎麼打的，然後暑假我就規劃一個行程就要去德國打劍。」(G21)

### (三) 盡最大努力

為了練習使技術進步，獲得更好成績，受訪者 G 幾乎將所有空閒時間都放在西洋劍活動，全心投入練習，磨練技巧。

「我們練習練很晚，可能十點十點半，練完還要收東西嘛！然後或者是跟同學吃個飯什麼的，可能回家 11、12 點呀！」(G21)

### (四) 持久的利益

透過不斷的練習與比賽，擊劍者從勝利中獲得成就感，對於勝利渴望的驅使下，不斷追求進步。

「我覺得擊劍本來個人性比較強的，就是你會跟著朋友去競爭、你跟同學會競爭，所以你一直想要贏，就會求技術的進步；剛好你的教練覺得他帶著你，你一定會進步，那種感覺你一定會繼續練習。就是那個樣子。」(G15)

### (五) 強烈的認同感

受訪者 G 受到兩位教練的影響，一位在技術上，另一位在行政與生活哲學上的指導，使她對於自己的西洋劍生涯很有信心，非常認同參與之團體。

「我們的教練不是念體育畢業的，他是政治系畢業的，所以基本上我們學到的不只是擊劍的技術，他影響到我們很多的生活，加上外聘教練，他是專門訓練技術的。在那生活裡大家的感情都很好，因為你用很長的時間去練習，你很喜歡這個隊；你的教練給你們很多生活上的指導，指正很多生活的觀念。」(G5)

### (六) 獨特的精神

受訪者 G 表示，西洋劍參與者不僅透過擊劍展現技術，更從活動中顯示擊劍者本身個性。

「我覺得這個活動很難，很具有挑戰性，因為從很基本訓練你都做



些很重複性、你覺得很呆板的動作，可是你上場比賽的時候，你會覺得你平常練習的東西和打出來的還是有點差距，它的不是技術而是戰術，是跟你個性的內涵有很大的關係。」（G12）

### 三、退出認真休閒之過程

#### （一）全心投入擊劍活動

受訪者 G 受到電視節目影響，想從事西洋劍活動。在進入大學後立即加入學校之西洋劍社。

「哦~~這是我大一的時候，因為其實我之前是不太運動的，然後呢那個進大學之前我看了一個電視節目，剛好就是西洋劍，我覺得超帥的，所以進入政大的時候，就去找有沒有西洋劍的社團，我發現有，然後我就從大一開始加入。其實我以前都不會任何運動，我還是選那個（西洋劍社團），後來我才知道那個是校隊。」（G2）

加入擊劍隊後，受訪者 G 即以社團活動做為生活之重心，在選課或其他休閒活動上，均以配合擊劍為主。

「我一定會選擊劍，完全不用考慮，甚至那個什麼課，什麼之類，我都可以捨棄，比方說大專杯，什麼之類，你要請假，我會無論如何我都會去比，那有可能我後面有很多學妹看到，那不行，課業比較重要，她們想要放棄。這樣子。因為我們寒暑假都有訓練，有些人他們可能出國啦，什麼之類，我們都會把事情排開，會專門去暑訓寒訓。」（G9）

即使父母對擊劍活動會影響到課業而表示不滿，受訪者 G 仍持續參與社團活動。

「是住台北，我們練習練很晚，可能十點十點半，練完還要收東西嘛！然後或者是，跟同學吃個飯什麼的，可能回家 11、12 點呀！那你媽會覺得你每天在學校都在練劍呀！你好像都沒在唸書喔！然後因為你練完就很累呀！，一回來就休息呀！什麼之類的，他可能就會對這個不滿呀！」（G21）

受訪者 G 在大學時並未向父母拿錢。打工所賺來的零用錢也多用在購買擊劍所需之裝備。

「再來就是第二個就是，我們的裝備真的太貴了，對，我們的劍和服

裝可能都要五、六千以上最少，每個配件都會很貴，那你必須要有很好的經濟基礎，那像我的話是沒有向我媽拿錢，我是自己在外打工賺的，所以就是，我媽對於這個部分他就覺得，會覺得你錢好像都不夠，其實我都是拿去買器材了什麼的。」（G21）

即使從政大畢業進入師大的研究所，受訪者 G 一直持續認真休閒，甚至遠赴重洋到德國練劍。」

「我前兩年進來師大的時候，我真的就背著劍袋去 CLUB 打，對，我就聽說德國有個 CLUB 很好，因為以前我們有幾個選手去那邊打過國家隊的，因為我一想就知道，因為德國在全世界擊劍界裡面算是前幾的這樣，我一直想知道德國是怎麼打的，然後暑假我就規劃一個行程就要去德國打劍。」（G21）

## （二）環境改變與健康因素導致退出

受訪者 G 在擊劍活動的高峰期因為車禍受傷，教練對傷後的水準有所疑慮，使原本全心投入練習活動的她感到心灰意冷。

「後來還有一次是因為我受傷了，從那次之後我真的就比較少練習了，因為我受傷那次剛好和我教練要走的那段時間是完全配在一起的，我受傷是我出車禍，我的手斷掉了，可是那陣子我是被選上了，就是我的那個韓國教練已經把我列為那個國家隊的培訓隊。可是他列完沒多久，我就出車禍，然後那個時候我的想法是說我覺得好了可以繼續練習，可是我的教練的想法就是說你已經受過傷，你基本上很難到頂尖的位子，所以他決定說不要給你那麼多訓練，所以他就覺得說你就好好的，就是當作那個，一般訓練就好」（G16）

加上原本崇拜的技術指導教練因故離開，使整個隊上的氣氛改變，變的不知如何訓練。

「後來是因為我那個韓國教練，他有事，就是他心裡，有一點問題吧！後來他就離開了我們擊劍隊，可是那個教練其實把我們整個隊弄得很崇拜他之類的，可是他一走了之後，大家就會覺得說自己沒有機會了因為他是一個就是專業的擊劍訓練的教練，那你會覺得他一走了之後好像你要怎麼訓練你也不知道啊」（G16）

另一位管理行政的教練也給予不同的思維，使受訪者 G 放棄走向全職西洋劍選手的人生路線。

「我那個政大的教練就是那個管行政的教練，他也常常跟我們講，他說：「我，我覺得，你們政大這些學生出來我不是要培養一個擊劍運動員，我只是希望擊劍運動可以讓，可以讓你們的人生有比較正確的思維，就是這樣，他這應該是輔助而不是你最後好像什麼都放棄了最後認真走向擊劍這條路，他不希望這樣。」（A16）

受訪者在長期訓練下技術仍無法突破，也使她對擊劍活動感到辛苦和失望的感覺。

「應該是說有兩件事，第一件事情是心裡的問題，因為你打久了之後因為那個練習真的很辛苦，然後有的時候你真的會覺得很單調你會覺得那個很小的動作你要重複重複訓練你才會，你什麼時候快到結果你也不知道，因為會你在比賽中不曉得是心裡的問題還是你技術真的沒練好，就是你覺得你沒有辦法，你覺得努力了很久卻沒有看到成果這些我覺得是一個比較大的原因。」（G16）

長期的練習擊劍也使受訪者 G 有脊椎側彎的現象，在健康因素的考量下減少練習的量。

「因為擊劍是一種側邊的運動，所以後來練到有一點就是我有一點椎尖盤突出，就是我脊椎有點歪掉那樣，所以我走路久坐都會痛。對呀！我就是想說是不是應該要減低那個練習量」（G16）

社團氣氛從原先以追求技術及成績為優先轉為聯誼性質。讓身為社長的受訪者 G 以及老一輩成員有種無力感。

「我也有發現你可能平常練習也不願來，會來練習的效率可能也不是很好，可是他們如果你要辦什麼隊遊阿什麼，他們很熱衷辦這些活動，現在這個校隊已經變的有點像社團的樣子，這也是導致我們漸漸不願意回去這個社團裡面，因為你會覺得這整個文化已經改變了，大家追求的東西已經不一樣了。」（A17）

而受訪者大學畢業離開政大進入師大研究所後，轉而將生活重心放在其他以前沒接觸的活動上。

「除了擊劍隊本身內部的原因外，另外一個原因就是已經離開政大那個環境了，然後現在就在師大，反正就是現在，你還有很多活動去做，以前的話真的就會把事情排開，花在擊劍這邊，可是現在回想起來會是有點後悔，會覺得為什麼當初會花了很多時間在練劍上面，在這過程當中我覺得當然會得到些東西，只是還是會覺得說，我當初花了這麼多時間在那邊很多以前大學沒做的事，研究所來補做的感覺，因為我以前完全沒有參加過系學會等那些活動，因為我很少參加過那些活動。對，我的活動的區域就在體育館，對呀！那就覺得說現在時間應該要分配多一點在別的地方，因為擊劍給我的訓練我覺得已經夠了，對我覺得我從那邊我的人生已經轉向了。」（G19）

受訪者 G 之退出歷程如圖 3-8 所示。受訪者從事認真休閒的時間涵蓋學生時期，包含大學與研究所時期。

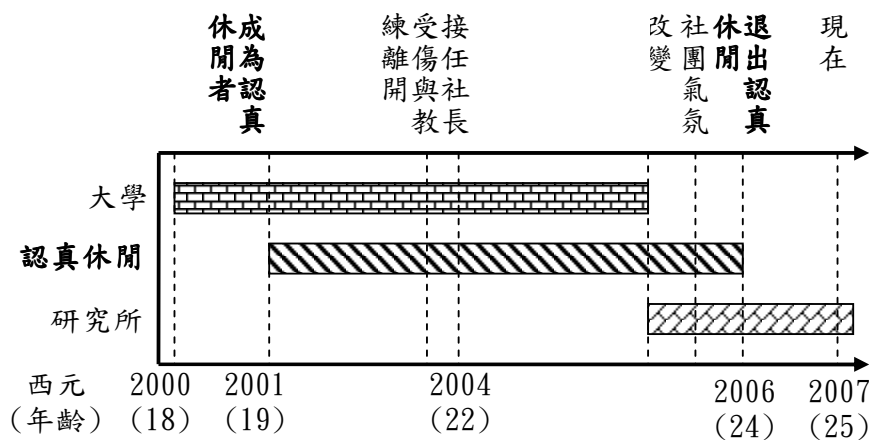


圖 3-8 受訪者 G 認真休閒歷程圖

#### 四、自認退出原因分析

受訪者 G 從大一開始熱衷西洋劍活動，由於喜愛的教練離開，車禍受傷以致無法達到從前水準以及長期練劍造成的身體傷害，加上社團學弟妹逐漸改以聯誼性質為主而另一位教練又不希望她們只投入在練劍的活動，又從政大換到師大唸書，因而對西洋劍活動不再感興趣。

受訪者 G 自認退出認真休閒的原因為「環境改變」、「發生意外」、「健康因素」與「教練影響」四項原因。

## 第八節 本章小節

從以上受訪者訪談資料，整理出如表 3-2 之受訪者自認退出認真休閒原因。包含了：「工作忙碌」、「安全顧慮」、「陪伴家人」、「照顧小孩」、「缺乏同伴」、「發生意外」、「體能退步」、「環境改變」、「健康因素」與「教練影響」共十個項目其中「」內者為主要之退出原因。

表 3-2 受訪者自認退出原因一覽表

編號	性別	婚姻	年齡 (退出時年齡)	參與活動	自認退出原因
A	男	已婚	39(36)	登山	工作忙碌、「安全顧慮」、陪伴家人
B	男	未婚	32(31)	登山	工作忙碌、「缺乏同伴」、體能退步、安全顧慮
C	男	未婚	34(27)	登山	「發生意外」
D	女	已婚	54(36)	登山	體能退步、「照顧小孩」
E	男	已婚	31(29)	單車	陪伴家人、「照顧小孩」、體能退步
F	男	未婚	42(32)	單車	工作忙碌、體能退步、「心態改變」
G	女	未婚	25(24)	西洋劍	「環境改變」、發生意外、健康因素、教練影響

認真休閒者對代價報酬衡量的改變，有可能造成退出認真休閒之現象，雖然每位受訪者都有導致退出認真休閒的主要原因，然而其他自認退出原因對於參與者退出認真休閒亦有一定之影響力。從訪談資料所歸納認真休閒者之自認退出原因中，對於退出認真休閒均有直接或間接之影響，因此藉由分析各受訪者自認退出原因之產生原因，找出真正影響認真休閒者退出之因素。