

## 第四章 結果與討論

本章討論所收集27位四年級學童關於休閒的作業資料，分別以其研究環境介紹、兒童的休閒認知、兒童的休閒參與、人口統計變項與休閒認知、人口統計變項與休閒參與、休閒認知與休閒參與，共六個部分來加以陳述分析。

### 第一節 研究環境介紹

本節先介紹個案資料的學童性別、家庭社經地位二個人口統計變項，再陳述研究情境。

#### 一、個案資料

本研究的男童有15人、女童12人，共計27人，其家庭背景資料在附錄五，敘述如下：家長的教育程度是第一級研究所（碩士、博士）畢業有1人；屬於第二級大學、專科學校畢業有6人；屬於第三級高中（高職）、國中畢業有21人；沒有屬於第四級小學、識字（未曾就學）；也沒有第五級不識字的人。家長的職業屬於第一級有0人，第二級有9人，第三級有6人，第四級有10人，第五級有3人。

依兒童的性別與家庭社經地位，可整理得其背景資料如表4-1-1：屬於低家庭社經地位的男童有2人，女童有1人，合計3人；屬於中家庭社經地位的男童有9人，女童有10人，合計19人；屬於高家庭社經地位的男童有4人，女童有1人，合計5人。

表4-1-1：兒童背景資料

		家庭社經地位		
		低	中	高
性別	♂ 男15人	2	9	4
	♀ 女12人	1	10	1
		3	19	5

休閒短文寫作與休閒畫施測日期為2006年3月23日星期四的國語課和藝文課，在學童平常上課的教室進行，國語上課時間是上午9:20到10:00，藝文課的時間是下午2:00到3:30，每一節課40分鐘，學童兩兩比鄰而坐，中間有走道，當天並無學童請假，畫作於當日完成，座位圖如下表4-1-2，座位的安排依照學童身高分為前後兩部分，再依照成績順序抽籤，男女交叉採梅花座，

並非針對此研究而有特別安排之處。

表4-1-2：學童施測座位

黑板					
♂ 13	♀ 23	♂ 9	♀ 29	♀ 20	♂ 6
♀ 28	♂ 2	♂ 10	♂ 14	♂ 12	♀ 17
♂ 1	♀ 25	♀ 26	♂ 15	♀ 27	♂ 16
♂ 8	♀ 18	♂ 3	♀ 24	♂ 7	♂ 4
	♂ 5	♀ 21	♂ 11	♀ 22	

## 二、情境陳述

研究者進行施測時先要求學童依照自己的想法與經驗，鼓勵學童畫出自己的認為的休閒，並不給予過多的提示，因為學童很容易受到老師提示或同儕影響，所以要求學童不要互相講話與討論，避免互相參考，不過學童仍會發問：「隨便畫嗎？那要畫什麼？」「畫電腦行不行？」「這樣畫行不行？」，學童為尋找靈感，還是會看看左右鄰居同學的畫作，如果他覺得同學畫的不錯，而他也可以接受，就會畫的和附近的同學大同小異。

學童：隨便畫嗎？打電腦可不可以？打球呢？

施測者：只要你認為是休閒，都可以畫，但不要被別人影響，畫自己認為的（有一些男童都畫起打電腦）。

施測者：你們真的都認為休閒是打電腦嗎？

一些男童：對啊！

♀ 18（跑過來問到）：可以畫跳繩嗎？（因為這陣子她們下課在玩跳繩）

施測者：可以，只要妳認為是休閒就可以。

♀ 18：那休閒很難畫耶！不然我畫跳繩就好了！

學童的畫作會反映出目前他所做的一些活動，上一節課有學童玩跳繩，她覺得好玩，而且才剛剛做過的事，就會呈現在休閒畫上，這種就地取材的情形很普遍的存在學童的畫作，學童會就現在正在學的課程活動，例如跳繩；或剛經歷過的遊戲內容，例如跑步、躲避球；或不久前與家人的互動，例如爬山、游泳，來作為他們創作休閒畫的題材。

圖 ♀ 18：我畫的休閒是跳繩，我認為休閒是兩個人一起玩跳繩。（不過她覺得二個人太難畫，所以只畫一個人）

圖 ♂ 12：我畫的休閒是爬山，我認為休閒是玩電腦、踢足球、打躲避球、

爬山、騎腳踏車。

圖♀17：我畫的休閒是跑步，我認為休閒是兩個人一起跑步。（和同學）

圖♂16：我畫的休閒是打籃球，我認為休閒是玩電腦。（他一開始就畫籃球，受同學影響改成玩電腦，但圖畫已經不能改）

圖♀27：我畫的休閒是去海邊游泳，我認為休閒是和全家一起去郊遊。

圖♀28：我畫的休閒是有跑步、跳繩，我認為休閒是大家一起跑步。（跑步是她的專長）

最後學童會針對所畫的休閒畫，寫下畫的內容與對休閒的看法，但有一部分學童會因為其畫畫能力不夠好，或是所要表達的內容不易於圖畫中呈現，以致畫作內容與休閒看法有所不同，研究者也需針對部分畫作詢問學童。

學童「生活記錄單」記錄日期為2006年3月23日星期四整天課，2006年3月29日星期三半天課，2006年4月2日星期日不上課三天，並於隔天繳交，如果缺交或沒帶者，則在學校利用下課時間完成。學童起初對於這項作業的獨特性會覺得奇怪而有所疑問，但還是一如往常習慣性的接受所指派的作業，對於該作業記錄的詳細程度，除了有賴於學童平常寫作業的認真狀況，研究者也會針對不清楚的地方加以詢問。

## 第二節 兒童的休閒認知

本節所討論兒童的休閒認知，以個人主觀的認定因素出發，探討其對休閒的覺知自由、休閒的內外動機、目標取向，再以一般休閒認知的自我肯定、豐富生命、調劑身心、社會認同、閒適自主五個面向敘述，最後將學童認知的休閒與遊戲作比較。

### 一、主觀的休閒認定因素

林東泰（1997）引自Neulinger（1974）明確指出，決定個人對休閒的主觀認定因素最重要的就是覺知的自由，其次才是內外動機、目標取向。

#### （一）覺知自由（perceived freedom）程度

此部分指學童可以感覺到他可以自由的選擇他所願意和想要做的事。Neulinger（1981）指出所謂「覺知的自由」是指個人的心境感覺到它可以自

由自在、無拘無束地選擇他所願意和所想要做的事情。Kelly (1996)提到兒童受限於生活空間、教育、金錢、交通因素，無法從事過大開銷或長距離長時間的休閒活動。在「生活事件記錄單」所記錄的休閒活動有430件，其中學童自覺是自由做決定的有260件，佔有60.4%，再以「願意再一次」的喜歡程度來看，有140個回答，其中想再一次有107次，占了76%，可見學童做了很多他們喜歡的休閒活動，這些活動是他們想要，或者不排斥的，以這二者來看，顯示學童的休閒覺知自由有超過一半的水準，學童認為他們是自由選擇休閒活動，學童覺知自由的程度有超過一半的水準（附錄十三），再以圖畫和短文來看，也可發現學童有高覺知自由，可以做自己喜歡的事（附錄二、附錄三）。

短♂5：休閒就是做自己喜歡做的事

短♀21：讓自己休息、閒著，或做自己想要做的事，讓自己能夠放輕鬆的事。……

圖♂1：我認為休閒是做自己喜歡做的事

圖♂5：我認為休閒是做自己喜歡做的事

圖♂6：我認為休閒是就是自己想要做的事

圖♂7：我認為休閒是做自己喜歡的事

圖♂8：我認為休閒是自己喜歡的事

圖♂9：我認為休閒是做自己喜歡做的事

圖♂10：我認為休閒是自己做自己的事

圖♂11：我認為休閒是做自己想做的事

圖♂13：我認為休閒是做自己喜歡做的事

圖♀21：我認為休閒是做自己喜歡做的事

學童的認知表現符合休閒的自由性，參與休閒有自由選擇的屬性。李仲广（2003）也認為休閒是依照自由意願來選擇，人們認為其值得追求，有主動性，沒強迫性，學童覺知的自由是有責任的自由，要盡完該做的事才有的自由（liberty），並非全然無責任的自由（free）。

短♀24：每個星期三跟星期五就可以去玩電腦，我們哥哥各人一台電腦，媽媽說只能玩三小時，我跟哥哥就把電腦打開，玩「熱血江湖」。

學童們對本身從事休閒，可以自覺到他有選擇性，也就是休閒給他喜悅

舒服的感覺，沒有認為是被迫或為了別人，即使在上學時間，休閒可以和讀書並存，從事休閒活動隨時可以進行，會感到滿意與非常舒服，至於是否會浪費時間或感覺寂寞、孤單的負面字眼，在學童的紀錄中沒有發現，由此可知學童偏向正面的覺知休閒自由。覺知自由是休閒認知的決定條件，學童知覺的自由遠大於限制，也認定很多活動是休閒。

大部分學童的「生活記錄單」記載很多他們認為是休閒的事項(附錄四)，這些是在學童覺知自由下記錄的休閒，不論以時間或活動來說，都可發現學童高度的覺知自由。不過事實上學童生活是被家長所規範，在學校的活動則被教師所規範，一些原本就是在那個時間該做的事，例如晚上睡覺、早上起床、肚子餓吃飯，在學校的上下課、整潔活動、上課內容，這些事都有大人以時間或活動內容來加以規範，學童可以在此規範下進行休閒，所以學童可以玩多久的電腦要大人同意，想參加畫畫課程要家長同意，在學校的活動與回家功課由老師決定。雖然生活中有設定許多框框，但學童卻認為他是自由愉快的，甚至可以選擇做與不做，這種選擇實際上應是成人父母允許的框框下的有限選擇，這個框框的大小取決於父母的態度。

短♀20：……不久我就開始漸漸喜歡畫畫，我還拜託媽媽讓我上畫畫課呢！媽媽還說好，我真的開心極了。

短♀24：每個星期三跟星期五就可以去玩電腦，我們哥哥各人一台電腦，媽媽說只能玩三小時，我跟哥哥就把電腦打開，玩「熱血江湖」。

生♀17-1：10:20與11:10開始的二節美勞課，共80分鐘，由學校決定，沒有感覺、還好。

生♀17-2：6:40~12:00早起上學、整潔活動、兒童朝會、消防體驗、鄉土語言、下課、國語課、午餐，學校決定，很好玩，想再一次。

生♀17-3：20:50~22:00寫毛筆，老師決定，沒有感覺，想再一次。

## (二) 內外在動機 (intrinsic/ extrinsic motivation)

內在動機是指從事休閒活動的原因就是活動本身，所以與活動本身有關的因素就屬於內在動機，學童從事這項休閒活動時，活動本身的「好玩」、「有趣」是很重要的因素，這點符合兒童發展易被有樂趣事物吸引的學習條件。休閒的趣味性是指為了獲得純粹的快樂而進行的活動，純粹的快樂是指

行為的目的即是快樂本身，參與者願意付出熱情，並感到愉快和滿足（李仲廣等，2004）。這點在學童身上可以很清楚發現：學童認為休閒是有趣的、好玩的、多采多姿的，源自於內在的喜愛，純粹喜歡這個活動。

短♯6：……因為每一個遊戲都很好玩，我不知道為什麼，就是很好玩，我真的不知道為什麼很好玩。

短♀18：玩跳繩，我覺得跳繩很好玩，可以……多采多姿真好玩。

外在動機部分指個人從事休閒活動是為了外在的獎賞或報酬，包括想身體健康強壯，想長高鍛鍊體力，或者結交朋友拓展人際關係，這些是學童認知休閒的外在動機，不過這些外在動機並沒有大人的獎賞，學童不認為休閒可以獲得獎賞，可見家長成人的獎勵並不是學童休閒的主要原因。

短♯9：……跟網友聊天呢！電腦上還可以交到各式各樣的網友呢！

短♯10：跑步，因為跑步是我最好的休閒活動，可以訓練身體的體力。

短♀23：搖呼拉圈，因為可以幫助消化，又可以變的很健康……

短♀27：去游泳，因為游泳可以玩水，讓我長高，也可以運動……

學童認為休閒不是只有單一動機，也會內外動機皆有的情形，例如騎單車不僅很好玩，還可以鍛鍊臂力；打籃球本身很好玩，而且還可以長高。學童認為休閒的內外動機會同時出現，大多數還是以內在動機為主，也就是注重活動本身樂趣的純休閒。

短♯3：騎單車，因為我覺得騎單車很好玩，很快也很涼，還有打籃球，可以練習臂力，雖然很累，但很好玩，最後還有打躲避球，雖然我不會丟球，但我會接球和躲避。

短♯8：打籃球，因為可以長高，而且很好玩。

### （三）目標取向（goal-orientation）

從學童認知休閒的目地來看，學童對於休閒所提供的功用以娛樂功能最多，在27篇短文中提到11次「好玩、有趣」；其他還有身體健康功能，訓練自己的身體，想讓自己變的更高更壯；另外還有心理恢復功能，可以平衡生活中疲累或不高興的事情，學童認為休閒可以平衡一下看書很累與不高興的心情。休閒的社交功能也是學童休閒的目標。

短♯16：…休閒是每天看書的時候，如果累了就出去玩，這就是休閒……

短♀25：……把妳心裏不高興的事全部丟出去，享受美好的回憶……

短♂9：……交到各式各樣的網友呢！

綜合上述各點，以休閒的目的而言，學童比較注重休閒的娛樂功能與身體健康功能，此外學童也可認知到休閒的心理恢復作用、人際社交功能與家庭互動。

## 二、休閒的認知

一般對休閒認知的瞭解與信念，依文獻探討可分為分為五個面向，分述如下，最後討論其他的現象，並作小結。

(一) 自我肯定的認知：包括休閒技能、功能及對個人的發展，可以自我改進，成為個人經驗及知識，獲得成就感。

這個面向的認知，休閒對學童來說是一種技能的學習，經由這個過程可以表現自我，例如：打躲避球、跑步、騎滑板車、吹直笛、搖呼拉圈，這些活動學童常在做，比較擅長，是表現自我的最佳方式，學童在這些技能的學習上獲得成就感，也成為個人發展的經驗。27位學童之中有5位認知到休閒的自我肯定，可以經由休閒活動有益於個人發展，得到更多的經驗與肯定，獲得成就感，不過並沒有辦法證明學童在空閒時充分利用時間從事休閒活動，只能說學童以現有的器材或課程來進行休閒，認知到可以經由有吸引力的休閒來表現自我，獲得肯定而有成就感。

短♂3：騎單車，因為我覺得騎單車很好玩，很快也很涼，還有打籃球，可以練習臂力，雖然很累，但很好玩，最後還有打躲避球，雖然我不會丟球，但我會接球和躲避。

短♂10：跑步，因為跑步是我最好的休閒活動，可以訓練身體的體力。

短♀26：騎滑板車，因為我每天一回家，寫完功課，就開始玩滑板車，……不過她們還是搶不到，因為我已經騎的遠遠的，所以這就是我的休閒。

短♀29：我認為的休閒是吹直笛，因為可以放鬆心情，還可以創造出不同的音樂，讓人聽到之後，心情會變好，這就是我所認為的休閒了！

圖♀23：我畫的休閒是搖呼拉圈，我認為休閒是搖呼拉圈。(O.C.最多可以搖100下)

(二) 豐富生命的認知：更加瞭解自己，變的主動積極，可以增廣見聞，獲

得學習的機會。

在這一層面的認知上，有6位可以感覺到休閒的豐富生命層面，能自己主動安排時間從事休閒，與家人在假日去參加活動，自己主動看書，這些都是具體豐富生命的行為，增廣學童的見識，此外有學童認知休閒是一種心靈活動的時間，讓自己沈澱，可以更瞭解自己，這也是豐富生命的一種，不過除了瞭解自己，並沒有說要更瞭解他人。

學童生活中有很多學習的機會，如美勞課、電腦課都是學習的一部份，學校課程的學習也是學習新技能，增廣見聞的機會，所以可以從學童課程上的打字、寫毛筆、消防體驗發現他們經由學習豐富生命。

短♂16：我認爲的休閒是每天看書的時候，如果累了就出去玩，這就是休閒，還自己安排的時間，如果有休閒，就是出去玩，也就是「休閒」。

短♀17：假日跟家人出去玩，例如：去郊遊、騎單車、玩球……。休閒就是在空閒的時候娛樂，或是假日去參加活動。

短♀25：我認爲休閒是自己放鬆的時間，是沒有壓力的，是沒有煩惱的，是心靈活動的時間，在這個時間裡，……，讓自己陶醉在美好的時光。

圖♀22：我畫的休閒是打電腦，我認爲休閒是練習打字。

生♀17-1：我覺得休閒是上美勞課。

生♀17-2：我覺得消防體驗是休閒。

生♀17-3：我覺得寫毛筆是休閒。

生♀20-1：今天我看了一本很有趣的書，叫做「輕少女薄皮」，書作者是小野，我覺得這本書很好看。

生♀24-2：做的消防體驗很有趣，讓大家想要一直做下去。

（三）調劑身心的認知：可以調節忙碌的生活、不愉快的情緒、抒解課業壓力。

有7位學童可以覺知到休閒的調劑身心，休閒可以調適讀書的疲勞，看書看累了出去玩是休閒，功課寫完了來畫畫是休閒，甚至只要不想寫功課就是休閒，學童很能體會到休閒的調劑身心功能，平衡讀書的疲憊，是抒解課業壓力的好方法。此外學童認爲休閒可以排除心中不愉快的情緒，把心裡不高興的事丟掉，放鬆心情，讓心情變好，打發無聊的時間，這些都是調劑身



心方面的重要表現。學童即使要幫忙家務，也都會安排休閒，例如騎滑板車來幫忙送貨，也可以調劑原本枯燥無味的工作，將休閒帶入工作之中，像有位學童因為家中販賣水果蔬菜，父親常要求她拿些水果蔬菜給附近鄰居，這種「送貨」基本上是一種工作，但她會將玩耍的器材，或遊戲的趣味性加到「送貨」的工作之中，來調劑身心。

短♂16：我認爲的休閒是每天看書的時候，如果累了就出去玩，這就是休閒，還自己安排的時間，如果有休閒，就是出去玩，也就是「休閒」。

短♀20：畫畫。我想了想，覺得看電視不如去畫畫，有時後功課寫完了，我就會拿一張白紙來畫畫，過了不久我就開始漸漸喜歡畫畫……

短♀25：我認爲休閒是自己放鬆的時間，是沒有壓力的，是沒有煩惱的，是心靈活動的時間，在這個時間裡，把妳心裡不高興的事全部丟出去，享受美好的回憶，看看大自然的面貌，或者看看高高大樓，讓自己陶醉在美好的時光。

短♀26：騎滑板車，因為我每天一回家，寫完功課，就開始玩滑板車，有時後還會拿來追人呢！有時後可以幫忙送貨^\_^……

短♀29：我認爲的休閒是吹直笛，因為可以放鬆心情，還可以創造出不同的音樂，讓人聽到之後，心情會變好，這就是我所認爲的休閒了！

圖♀20：我畫的休閒是畫畫，我認爲休閒是無聊的時候我就會畫畫。

生♂3-1：今天，我狂玩電腦，因為我很無聊。

生♂4-3：不想寫功課就是休閒。

生♀29-1：我最喜歡的休閒是「練直笛」，因為可以聽到美妙的音樂，又可以放鬆心情，所以我最喜歡的休閒是練直笛。

（四）社會認同的認知：有團體的參與感，拓展人際關係，結識朋友。

在團體的參與感方面，對象包括家人、兄弟姐妹、同學朋友，有時也包括偶爾出現的叔叔阿姨，學童是可以經由休閒體會到團體的參與感，增進情感交流，不過學童在增進情感交流時，依據對象的不同而有不同的休閒活動，和家人騎車爬山，哥哥教打籃球，同學就打躲避球、跳繩、跑步。

至於拓展人際關係、結識朋友方面，學童會經由電腦網路的線上遊戲或聊天室、即時通或e-mail認識他人，或以跳繩、打躲避球、跑步的活動來拓

展人際關係，27位學童中有9位提到休閒具有的社會認同功能，但這些僅止於團體互動或進行躲避球活動的需要，並無法支持學童認為休閒可以是一種良好互動的情感交流，所以學童認為休閒活動能獲得團體的參與感、拓展人際關係，至於增進情感交流與人與人之間良好互動則不明顯。

短♂9：……還可以跟網友聊天呢！電腦上還可以交到各式各樣的網友呢！

短♀17：假日跟家人出去玩，例如：去郊遊、騎單車、玩球……

短♀18：玩跳繩……也可以一次四、五個人一起玩，而且也有很多跳法，例如：……一個人跳另一個人跳進去……

圖♂3：我畫的休閒是騎單車、打籃球、打躲避球，我認為休閒是和家人一起騎單車、和哥哥一起打籃球、和同學一起打躲避球。

圖♂12：我畫的休閒是爬山，我認為休閒是玩電腦、踢足球、打躲避球、爬山、騎腳踏車。（O.C.畫中四個人是爸爸、媽媽、我、弟弟全家人。）

圖♀17：我畫的休閒是跑步，我認為休閒是兩個人一起跑步。

圖♀18：我畫的休閒是跳繩，我認為休閒是兩個人一起玩跳繩。

圖♀27：我畫的休閒是去海邊游泳，我認為休閒是和全家一起去郊遊。

圖♀28：我畫的休閒有跑步、跳繩，我認為休閒是大家一起跑步。

生♂13-3：我今天小小李叔叔來我們家跟爸爸聊天。

生♀21-2：我今天做完海報時，去同學家玩，還去了他們社區的遊樂場玩。

生♀24-3：阿姨他們過了一年才能來我們家，真想一直跟他們在一起因為阿姨有女兒可以和我和姊姊玩。

（五）閒適自主的認知：喜歡，有興趣，是一種享受，日常生活的習慣和所從事的休閒活動息息相關。

27位學童中有18位可以知覺到休閒的閒適自主，是五個認知面向中最高的，其中喜歡休閒，對休閒有興趣，認為休閒是一種享受的最多，學童認為休閒是做自己喜歡做的事，對於從事的休閒活動，普遍表示好玩有興趣，雖然事實上休閒活動項目的選擇，多是父母師長所規定，不過學童卻自覺能自主地選擇自己的休閒活動。

再就日常生活與休閒來看，學童的生活與休閒息息相關，看電視、睡覺、上課、打電動、吹冷氣、畫畫、刷牙、吃飯、洗澡都是休閒，可以說只要他喜歡就認為是休閒，日常生活的習慣和所從事的休閒活動是息息相關，學童對於休閒認知的閒適自主感知最為強烈。

短♠2：我認為休閒是很有趣的。

短♠5：休閒就是做自己喜歡做的事，例如玩電腦，我很喜歡玩電腦，所以我覺得玩電腦是我的休閒。

短♠6：跑步、玩電腦打球、看電視、做家事、溜直排輪、騎腳踏車，因為每一個遊戲都很好玩，我不知道為什麼，就是很好玩，我真的不知道為什麼很好玩。

短♠8：打籃球，因為可以長高，而且很好玩。

短♠13：打電腦，因為我平常最愛打電腦，所以我認為我的休閒是打電腦，我每次開電腦的時候，我都非常興奮……

短♠14：玩電腦，我今天早上起來就去玩電腦、看電視，我喜歡看電視。

短♀21：讓自己休息、閒著，或做自己想要做的事，讓自己能夠放輕鬆的事。我的休閒：睡覺、游泳、打電動、照顧自己的寵物、吹冷氣、買東西、看小說、畫畫、過年、領薪水、放假、請病假、玩電腦。

短♀27：去游泳，因為游泳可以玩水，讓我長高，也可以運動，所以我很喜歡。

短♀28：我的休閒，呼拉圈、跑步、看電視、睡覺、看書，都是我每一天的休閒，或是畫畫，畫一些卡通人物，例如畫：珍珠美人魚，或是隨便想一個形狀畫下來的。

圖♠1：我畫的休閒是玩電腦，我認為休閒是做自己喜歡做的事。

圖♠2：我畫的休閒是跑步，我認為休閒是快樂的跑步。

圖♠5：我畫的休閒是玩電腦，我認為休閒是做自己喜歡做的事。

圖♠6：我畫的休閒是玩電腦，我認為休閒是就是自己想要做的事。

圖♠7：我畫的休閒是玩電腦，我認為休閒是做自己喜歡的事。

圖♠8：我畫的休閒是打籃球，我認為休閒是自己喜歡的事。

圖♠9：我畫的休閒是玩電腦，我認為休閒是做自己喜歡做的事。

圖 ♂ 10：我畫的休閒是跑步，我認為休閒是自己做自己的事。

圖 ♂ 11：我畫的休閒是打電腦，我認為休閒是做自己想做的事。

圖 ♂ 13：我畫的休閒是玩電腦，我認為休閒是做自己喜歡做的事。

圖 ♀ 21：我畫的休閒是睡覺、看書、看電視，我認為休閒是做自己喜歡做的事。

圖 ♀ 25：我畫的休閒是爬山，我認為休閒是沒有壓力的活動，也是放鬆自己的時間。

生 ♂ 7-2：我覺得玩電腦和看電視是很開心的事。

生 ♂ 7-3：我每天都可以玩電腦。

生 ♂ 10-2：我在學校打球，好好玩喔！

生 ♂ 10-3：我在學校打球，好好玩喔！

生 ♂ 11-3：我覺得休閒不一定要是運動，休閒只是平靜自己心情而已。

生 ♂ 12-3：去公園運動，很快樂。

生 ♂ 13-1：我在學校打躲避，非常快樂。

生 ♂ 16-2：今天我上完課就課輔，課輔完就回家，再來玩電腦、倒垃圾、吃飯、洗澡、看電視、睡覺。

生 ♂ 16-3：起床、刷牙、吃早餐、看電視、午飯、晚飯、洗澡、睡覺。

生 ♀ 26-2：消防體驗的噴水最好玩了！好想再一次。

生 ♀ 29-2：我的休閒是睡覺，是我最喜歡的，休閒就是睡覺。

生 ♀ 29-3：我喜歡的休閒是看電視，因為很有趣。

Dumazedier (1974) 認為休閒一般具有從型式的、制度的義務中擺脫出來得到自由的特性，以學童而言則是要擺脫學習的義務性社會拘束及一般受拘束的慣常活動，研究者發現學童對休閒有閒適自在的認知，他們認為休閒可以讓自己放鬆，放鬆的時間是沒有壓力，沒有煩惱的。

短 ♂ 16：我認為的休閒是每天看書的時候，如果累了就出去玩，這就是休閒……

短 ♀ 21：讓自己休息、閒著，或做自己想要做的事，讓自己能夠放輕鬆的事……

短 ♀ 25：我認為休閒是自己放鬆的時間，是沒有壓力的，是沒有煩惱的，

是心靈活動的時間……

短♀29：我認爲的休閒是吹直笛，因爲可以放鬆心情，……

李仲广等（2003）提到休閒是人的一種思想和精神的態度，他既不是外部因素作用的結果，也不是空閒時間和遊手好閒的必然產物；它是一種精神態度，及人們以一種平和寧靜的態度去感受生命的快樂、幸福和價值。四年級學童難得有對休閒有這種看法，以平靜的心情看看大自然與城市風貌，陶醉在美好時光裡。

短♀25：我認爲休閒是自己放鬆的時間，是沒有壓力的，是沒有煩惱的，是心靈活動的時間，在這個時間裡，把妳心裡不高興的事全部丟出去，享受美好的回憶，看看大自然的面貌，或者看看高高大樓，讓自己陶醉在美好的時光。

生♂11-3：我覺得休閒不一定要是運動，休閒只是平靜自己心情而已。

至於徐元民（2003）從心理觀點看休閒與閒暇，同注重於沈思默想，是一種靈魂的狀態、精神的現象；但閒暇較重於「不活動」的觀念，強調一種內在的無所憂慮，一種平靜、一種沈默、一種順其自然的無為狀態。這種類似中國古人的「體靜心閒、獨坐聽雨」、「閒居養身、悠遊園林」，並沒有發現存在於學童的休閒認知中，學童從事的休閒活動偏向於動態，項目包括玩電腦、電動、看電視、騎單車、打籃球、躲避球、溜滑板、跑步、溜直排輪、游泳、露營、釣魚、捉蝦、鍛練臂力、做家事，為一不屬於動態的，只有睡覺，而且睡覺也當成休閒，可見休閒的貧乏，不知道該做什麼。

經由以上的討論，可以發現學童認知休閒都以具體活動形式來回答，資料中也可透露出對休閒的看法，學童所認知的休閒可依上述五類歸納如下：  
一、認知休閒的自我肯定方面，學童認知休閒是一種技能學習，可以畫畫、創造音樂、學跳繩、打球，從中表現自我，獲得肯定與成就感。二、認知休閒的豐富生命方面，學童認知休閒可以主動與他人的相處互動，學習新知以增廣見聞，並且更瞭解自己。三、認知休閒的調劑身心方面，學童會儘量安排時間從事休閒，調節不愉快的情緒，紓解課業壓力，避免生活枯燥乏味。四、認知休閒的社會認同方面，學童認知休閒可以獲得團體的參與感，可以拓展人際關係、結交朋友，是生活中的一部份。五、認知休閒的閒適自主方

面，學童認知休閒是做自己喜歡做的事，可以自主選擇，是一種放輕鬆、好玩、快樂的享受，日常生活的習慣和休閒息息相關。

### 三、學童休閒認知與遊戲的比較

學童把遊戲當成一種休閒，但休閒不是只有遊戲，包含生活中更多事情，比較兒童對休閒與遊戲看法的異同，學童把遊戲局限於同學或兄弟姊妹間的追逐跑跳，而且出現在學校的下課時間、週末的下午。

生♂ 9-3：12:00~14:00玩遊戲，自己決定，沒有感覺，想再一次。

生♀ 20-3：15:00~16:00玩遊戲，我決定的，很好，想再一次。

休閒對學童而言，知覺的範圍比遊戲來得大，上學、娛樂、睡眠、飲食這些生活中的事都可以是休閒，卻不會認為是遊戲，學童對休閒的看法比較廣泛，對遊戲的看法就顯得比較有共識。

短♂ 16:……自己安排的時間，如果有休閒，就是出去玩，也就是「休閒」。

對學童而言好玩有趣才是他們所奉行的，有學童認為休閒就是玩，這部分的想法與遊戲接近，以下從休閒與遊戲所整理的文獻，將二者在學童身上所觀察到的比較如下。

(一) 不論休閒或遊戲，學童可以認知自己是自發性，源自喜歡的內在動機，至於成人認為的使命感，學童並沒有非作不可的使命感。

(二) 學童對於休閒與遊戲都有正向的看法，遊戲是一種本能興奮的追求，算是休閒的一種方式，至於身心的恢復平靜，學童認為是休閒，不會認為是遊戲，也就是說遊戲的快樂是外在的，休閒的快樂內外皆可，就目的而言，遊戲就只是好玩，休閒除了好玩，還有其他功能。

(三) 對學童而言，遊戲不同於日常生活必須的事，也不同於上學；但日常生活必須的事與上學、寫功課，卻有可能是休閒。

(四) 學童會把玩當成遊戲的同義詞，所以也認為遊戲很容易被成人所禁止，相較之下，休閒就比較不易被成人禁止。

(五) 如果說以遊戲當成休閒的入門，倒沒有十足證據可支持，不過學童對遊戲的認知應較早，在長大過程中，總是說「玩遊戲」，認為遊戲就是要玩，很少聽過「玩休閒」，所以學童對於遊戲的看法較一致且範圍較休閒窄。

(六) 學童認知有時休閒和讀書工作可能混在一起，而遊戲則是和讀書工作

完全相對立的狀態，這點與之前文獻整理的看法不同。

(七) 學童從事休閒沒有一定的規則，完全在於主觀的內在精神；從事遊戲則有內部個人或團體所設立的規則，惟這規則可以改變。

(八) 學童休閒大多有實際的自主行為活動，對四年級十歲的學童而言，遊戲雖可以天馬行空的想像，但有更多實際的自主活動。

(九) 學童對休閒的體驗感受是偏正面；對於遊戲則較偏重於創造刺激、快樂的層面。

### 第三節 兒童的休閒參與特性

本節將兒童的休閒參與分為時間特性、活動特性、體驗狀態三部分，茲分述如下：

#### 一、時間特性：

學童的休閒時間依其時段、持續性、頻率三方面來討論，由於到校上課的情形有差別，可以再分為整天課、半天課、不上課三種：

##### (一) 休閒時間的時段

##### 1. 95年3月23日星期四整天課

學童讀整天課的休閒時間受限於學校作息，呈現片段且零碎，上課40分鐘，下課10分鐘，外加晨光時間、午休時間、整潔時間，整天的時間被切割的零碎。學童自覺休閒時段如附錄八的表4-3-1所示，有10位以上兒童集中在0:00~6:00的睡眠時間，9:10~9:20、10:00~10:20、11:00~11:10、14:40~14:50的下課閒暇時間，10:20~11:00、11:10~11:50的美勞課時間，11:50~12:30午餐必需時間，雖然是午餐必需時間，但是兒童們花在準備餐具、用餐的時間外，仍有時間做自己的事，這是時間空檔的短暫自由。12:30~13:00雖是午休時間，但大多數學童不睡覺，14:50~15:30是英語課時間，在13:00~17:00的休閒時段都低於10人，因為中午學童大多不午睡，下午與安親班的課較提不起精神，17:00~18:00是屬於兒童在安親班或剛回到家的休閒時間，至於19:00~20:00、20:00~21:00、21:00~22:00、22:00~23:00、23:00~24:00的晚上時間都在10人左右是休閒時段。所以學童讀整天課的休閒時間並沒有明顯

的集中於某個時段，每一個時段都有學童從事休閒，下課時間尤其是主要的休閒時段，此外英語課、藝文課也是主要休閒時段。

讀整天課的休閒時段可以發現以下4點特色：

- (1) 生理必須的睡眠時間維持10人，比學童的在校讀書時間來的多。
- (2) 以待在學校的時間來看，下課時間的10、20分鐘是很重要的休閒時段。
- (3) 放學之後的休閒時段並沒有明顯增加，因為讀整天課，很多人放學後必須上安親班，時間上被限制。
- (4) 以整天的休閒時間的時段而言很平均，只有在上課時間稍微減少。

## 2. 95年3月29日星期四半天課

這一天學童自覺休閒時段如附錄九表4-3-2所示，6:00~7:00之前的睡覺時間有16位學童，是最高比例的休閒時段，7:00~8:00到學校開始上課的這段時間一樣不到10個人，至於臨時性的學校活動消防演練8:30~10:00，對16學童而言就是很特別的休閒時段，其他如下課的十分鐘、午餐時間，也是有超過10位學童的休閒時段，14:00~16:00不用上課，這個休閒時段的人數比上整天課的人數還多，有超過一半的14位，最後比較多人的休閒時段是19:00~24:00，大部分是晚餐過後在家裏的時光，讀半天課每個休閒時段的人數均明顯高於讀整天課。

## 3. 95年4月2日星期日不上課：

95年4月2日星期日（不上課）休閒時段統計如附錄十表4-3-3，不用上課的每個小時休閒時段均有超過一半的學童，0:00~9:00有15、16位，與讀整天課、半天課差不多，至於10:00~11:00、13:00~14:00、15:00~16:00、17:00~18:00、18:00~19:00、21:00~22:00是高達18位以上學童的休閒時段，其中18:00~19:00更有20位，星期日不上課的休閒時間明顯比讀整天課、半天課多很多。

歸納三天的休閒參與時段，可以發現以下特點：

- (1) 不上課比讀半天課多，讀半天課又比讀整天課多，學童參與休閒的高峰在不上課的下午時間，這段時間大多屬於家人時間，因為放假父母也會以比較輕鬆的態度對待小孩，學童很少被要求上其他課程，是最不被限制的自由時間，這點完全是以成人的態度來影響孩童的休閒，學童的休閒會受到父母



態度的影響。

(2) 學童把生理必須時間如吃飯、睡覺當作休閒的情形很普遍，甚至比在學校上課的時間還多，學童認為是休閒的時段很多，甚至有學童整天幾乎都是休閒，生活即休閒，休閒即生活。

## (二) 休閒時間的持續性

將學童的「生活事件記錄單」的休閒參與時間整理如附錄十一的表4-3-4，可以發現讀整天課時，學童平均休閒時間有527分鐘，將近8.8小時，讀半天課時，學童平均休閒時間有632分鐘，將近10.5小時，不上課時，學童平均休閒時間有833分鐘，將近13.9小時，越不用上課，學童的休閒時間越多，所以減少學童的勞務時間，可以增加其休閒時間。

學童的休閒時間包含了許多工作（上學讀書）時間與生理必需時間，不過學童的休閒時間很少有做家事的家務時間存在，至於精神修養、娛樂活動的閒暇時間也很少，學童從事休閒的時間上有齊一性。

上課休閒時間的持續性按照學校規定，上課40分鐘下課10分鐘，所以學童無法自行決定休閒時間的長短，在安親班補習也是這種情形，僵固的休閒時間不能改變，學童在休閒時間的持續性是被嚴格限制，因為他們常常被要求某個時間必須在某個地方做某件事。

學童出現短暫的「瞬間休閒」，對於發生休閒的時間點認為是休閒，過了這個時間點對他而言就不算休閒（生♀25-2、生♂16-3、生♂14-1），就像去補習，補習的過程不是休閒，只有在結束要回家，整個心情的轉換才是休閒時段。

生♂14-1：7:00起床，自己決定，沒感覺。9:10下課，學校決定，沒感覺。

生♂16-3：8:00起床。8:20吃完早餐

生♀25-2：14:30上完課，老師決定，很輕鬆，想再一次。16:20寫完功課，我決定，很輕鬆，想再一次。18:00回家，我決定，很高興，想再一次。

休閒時間的持續性以晚上至清晨的睡覺為最長，尤其是周休不上課，甚至可以睡12小時以上，至於睡覺的原因，是利用假日補眠，或是不知道做什麼，只好睡覺，有些學童被爸媽規定打電動、看電視的時間，又只能待在家中，所以只好睡覺。其次是打電動、看電視持續最久（生♀23-3、生♀26-3、

生♀28-3) , 連續2小時大有人在, 甚至3小時以上, 尤其以假日為甚, 這也反映家庭休閒的匱乏, 看電視、玩電腦成了假日最主要的活動。

生♂11-3: 只有10:00~13:00醒著, 其他時間在睡覺。

生♀23-3: 10:20~11:30看電視, 自己決定, yes的感覺, 想再一次。  
16:00~18:00玩電腦, 自己決定, 好好玩, 想再一次。18:00~21:30看電視, 自己決定, 好玩, 想再一次。

生♀26-3: 17:00~19:00看電視, 自己決定, 很開心, 想再一次。

生♀28-3: 14:00~14:30看電視, 我決定, 開心, 想再一次。19:00~22:00~看完電視、媽媽回來了、洗澡、洗完澡、喝水、看電視、看完電視、睡覺, 除了媽媽回來由媽媽決定, 其餘我決定, 開心, 想再一次。

生♀29-3: 15:10~15:30看電視, 自己決定, 很好看, 想再一次。18:00~19:00看電視, 自己決定, 很好看, 想再一次。

### (三) 休閒時間的頻率

將學童「生活事件記錄單」提到的休閒次數記錄如附錄十二的表4-3-5, 每個學童對休閒次數的看法不一, 有人將上學整件事當成一個休閒, 有人則抽出上學中的某些時間是休閒, 讀整天課時間被學校安排, 切割成上課40分鐘下課10分鐘, 以學童自覺的休閒來說, 參與休閒的次數會增加, 但是持續時間短, 至於讀半天課中間夾雜了90分鐘的消防演練, 與不上課的休閒參與頻率沒有明顯不同。

以這三天而言, 學童休閒參與的頻率約18次, 讀整天課約為7.2次, 讀半天課約為5.8次, 不上課約為5.6次, 休閒出現的頻率以讀整天課為最多, 至於活動以玩電腦、看電視的頻率最多, 有學童是每天玩(生♂1)。

Peterson (1981) 認為, 休閒是「不受束縛的時間」, 亦即生活或工作上義務性活動以外的剩餘時間, 西方社會學家常以閒暇的時間或自由支配的時間來定義休閒 (Nelulinger, 1982), 休閒發生在自由的閒暇時間, 但有自由時間不一定有休閒產生。學童的時間安排上受制于父母、學校, 並沒有多大的自由時間, 但顯然學童所認為的休閒不一定發生在自由時間, 生活必需時間與工作就學時間也存在休閒。

林東泰 (1992) 與Brightbill (1960) 指自由時間為滿足生存以及維持生

活之外，可以自由裁量的時間。休閒也可說是最後剩餘之事，一切必要之事都處理完之後剩餘的時間，當人們不受責任義務羈絆時，就是休閒，這種方法以「可使用的時間」來定義休閒。讀整天課時，學童平均休閒時間將近8.8小時，讀半天課時，學童平均休閒時間將近10.5小時，不上課時，學童平均休閒時間將近13.9小時，一天超過一半的時間是休閒，遠遠超過一般成人認為的休閒時間，當然這之中包含許多生活必需時間，不是「不受責任義務羈絆的可使用時間」。

雖然一天中休閒時間占很多，但學童在時間的支配上並不自由，受限於父母學校，如果休閒是「覺知自由」，那就代表學童不認為覺知自由是休閒的必要條件。

一般而言，休閒被定義為除了工作或其他必要事物之外的時間，這種說法很不實際，對學童甚至大人而言，很多事都是義務要去做，Kelly (1996) 所提到的「自由運用的時間」就顯得符合實際。學童時間的自由支配上有程度差別，讀整天課最不自由，再來是讀半天課，不上課的日子最自由，這時間上的自由對學童而言，並不意謂他可以做任何想做的事，出門要向家人報備、找同學或家人一起玩也要別人願意，再加上見識不廣、金錢、資源有限，並不能想做什麼就做什麼，也就是有自由時間，沒有任意時間。

將休閒時間量與頻率對照，則可以發現學童越不用上課，休閒的時間量越多，持續性較長，但休閒頻率較少，也就是不上課的日子有較多的休閒自主，可以從事較長時間的活動。再以平均休閒時間除以休閒出現的次數，可以得到每次休閒的平均時間，讀整天課時每次休閒約1.2小時，讀半天課時每次休閒約1.8小時，不上課時每次休閒約2.5小時，是讀整天課的2倍，可見周末時學童的每次從事休閒的平均時間長達2個多小時，占了學童休閒時間將近一半。

## 二、休閒參與的活動特性

本節先整理出學童「生活記錄單」的休閒參與活動如附錄十三表4-3-6，再將休閒參與的活動特性分為自主程度、參與交融程度、參與內容三方面討論如下：

### (一) 休閒自主程度

依學童認為是否為自己決定的活動，統計如表4-3-1，整天課共有145件休閒活動，自己決定的活動有60件，低於非自己決定的85件；半天課共有157件休閒活動，自己決定的活動有99件，高於非自己決定的58件；不上課共有128件休閒活動，自己決定的活動有101件，遠高於非自己決定的27件，總計三天自己決定的休閒活動有260件，非自己決定則有170件，可以發現愈不需要上課，休閒活動的自主程度愈高。

表4-3-1：休閒參與的活動自主程度

	3/23星期四整天課	3/29星期三半天課	4/2星期日不上課	合計
自己決定	60	99	101	260
非自己決定	85	58	27	170
合計	145	157	128	

學童的休閒參與活動在非自己決定的情況下，大多由學校、老師，少部分由家人、父母決定，也有不知道誰決定的情況，因為學校是教育機構，每個時間都有安排課程與活動，學童就無法有活動的自主性，所以一旦學校越不用上課，學童的休閒活動自主程度就越高，即使不上課在家裡，父母也不可能緊迫盯人的安排一堆活動，大多是輕鬆的閒賦在家，造成學童覺得休閒活動的自主程度非常高。

學童自己決定的活動因為他們的資源有限，僅能做能力可及，日常生活範圍內例行事項，有看電視、睡覺、玩電腦、打電動、玩遊戲、吃飯、寫功課、看書、打籃球、打躲避、吹直笛、下課、玩盪鞦韆、買早餐、刷牙、洗澡、上課，至於消防體驗、補習、到海邊玩則非他們所能負擔與能力不及，所以是大人決定，其中「去表弟家玩」、「公園玩」要取得父母同意、「逛街」、「拜訪親戚」也是由大人帶著去，但有時學童會認為這些是自己決定的活動，也都是休閒活動，不管誰決定的活動，學童覺得好玩，他就認為是休閒。

生♂6-3：10:00~12:00去海邊玩，阿姨決定，很好玩，想再一次。

生♂12-3：16:00~19:00去公園，爸媽決定，很好玩，想再一次。

生♂14-3：16:00去公園，我決定，沒有感覺，想再一次。

生♀21-3：12:30~17:00去表弟家玩，自己決定，開心，想再一次。

生♀25-3：11:00去姑姑的店，爸爸決定，很高興，想再一次。

生♀25-3：12:00逛街，我決定，很好玩，想再一次。

## (二) 休閒參與互動程度

休閒活動參與互動程度可以分為個人進行、雙人進行或多人互動模式，整天課時個人進行的活動有85件，雙人進行有1件，多人互動有55件，共141件；半天課時個人進行的活動有106件，雙人進行有6件，多人互動有54件，共161件；不上課時個人進行的活動有106件，雙人進行有5件，多人互動有16件，共172件，每一天的次數如表4-3-2。

表4-3-2：休閒參與活動互動程度

	3/23星期四整天課	3/29星期三半天課	4/2星期日不上課	合計
個人進行	85	106	106	297
雙人進行	1	6	5	12
多人互動	55	54	16	125
合計	141	161	172	

學童的休閒參與以一個人進行的形式較多，其次是多人互動，屬於雙人進行的活動最少，以此三種形式討論如下：

### 1. 個人進行的休閒活動

讀整天課時學童在學校有許多同儕互動的機會，所以個人進行的活動較少，半天課與整天課的放學後時間，學童大多一個人進行休閒活動，這些活動有睡覺、看電視、玩電腦、吃飯、看書、寫功課、什麼都沒做、洗澡、寫毛筆、洗碗、與小狗玩、整理櫃子，其中又以看電視、玩電腦、吃飯、睡覺為最大宗，以視聽訊息類的休閒為主。

生♂13-2：14:20~16:00玩電腦，我自己決定，沒感覺，想再一次。

生♂13-3：9:20~10:20看電視，我自己決定，沒感覺，想再一次。10:30~16:30玩電腦，爸爸、媽媽決定，沒感覺，想再一次。21:20~睡覺，我自己決定，沒感覺，想再一次。

至於學童玩電腦的線上遊戲，如果沒有與其他人一起進行，仍是屬於個人的活動。另外學童參與的休閒活動也會配合學校正要進行或要求的活動，進行教育活動類的休閒，寫功課、看書這些是常進行的個人休閒，進行教育類的活動仍遠不如視聽訊息類。

生♀17-3：20:50~22:00寫毛筆，老師決定，沒有感覺，想再一次。

生♀20-2：12:30~21:00~寫功課、看書、做家事、玩電腦、看電視、吃飯、洗碗、睡覺，我決定的，很高興，不想再一次。

生♀20-3：8:00~9:00讀書，我的決定，增加知識，不想再一次。

## 2. 雙人進行的休閒活動

雙人進行的休閒活動有請家教教鋼琴、二人練直笛、一個人到同學家玩、一起玩電腦（會和家中兄弟姊妹討論，不過大部分都是自己玩）或下棋，學童一起玩大多二人以上，很少有雙人進行的活動，家庭的親子互動在休閒記錄也沒有出現，親子間很少一起聊天、運動或做些喜歡做的事。此外學童在圖畫提到的二人一同做休閒活動（圖♀17、圖♀18、圖♀28）跳繩或跑步，在生活紀錄中並沒有寫到，學童想的休閒畫不一定會在生活中出現。

圖♀17：我畫的休閒是跑步，我認為休閒是兩個人一起跑步

圖♀18：我畫的休閒是跳繩，我認為休閒是兩個人一起玩跳繩（可是圖畫只有一個人。）

圖♀28：我畫的休閒是有跑步、跳繩，我認為休閒是大家一起跑步（圖畫裡只有二個人。）

## 3. 多人互動的休閒活動

多人互動的休閒活動有學校的上課、下課、補習、和家人出遊、去親戚或同學家、消防體驗、去公園玩、打躲避球、打籃球、整潔工作。學童在學校與同學一起做活動、在家與家人一起做活動（圖♂12），打球最常去的公園、學校等地方，也都是就地找人一起從事休閒活動。

圖♂12：我畫的休閒是爬山，我認為休閒是玩電腦、踢足球、打躲避球、爬山、騎腳踏車（O.C.畫中四個人是爸爸、媽媽、我、弟弟全家人。）

生♀20-2：7:45~12:30整潔活動、兒童朝會、消防體驗、鄉土語言、下課、國語課、午餐、放學，老師決定的，很快樂，不想再一次。

學童從事多人互動的休閒主要發生在學校的上學時間，一旦回家後反而較少有多人互動的休閒發生，與家人的休閒互動也很少，大多是日常生活的問候、吃飯、睡覺、看電視、玩電動這些個人休閒，所以總的來說，學童愈不需要上學，與他人一起從事多人互動休閒的情形就愈少。

### （三）休閒參與內容

以Nash (1953) 的休閒層次而言，學童的休閒活動內容屬於第一層的解悶 (Antidote to Boredom)，活動的目的在於消磨時間 (Killing Time)、尋求刺激 (Amusement)、娛樂 (Entertainment)，所以大多從事玩電腦、看電視等活動。此外他們對於很多日常生活必須的工作，如睡覺、吃飯、洗澡、寫功課，都可以認為是休閒，還有有一些特別、次數較少的非例行事務會讓學童覺得新鮮有趣，例如：消防體驗。

生♂ 4-2：8:30~10:00消防體驗，學校決定，沒感覺，想再一次。

生♂ 6-2：8:30~10:00消防體驗開始，不知誰決定，可能是校長、老師，很好，想再一次。

生♂ 12-2：7:45~10:00整潔活動、兒童朝會、消防體驗，學校決定，很好玩，想再一次。

生♂ 14-2：8:30消防體驗開始，校長決定，沒有感覺，還好。

綜觀學童的休閒活動，有大量的電視觀賞活動，有刺激吸引人的電腦線上遊戲，這些休閒活動屬於充滿娛樂聲光效果的視聽訊息類，至於教育、藝文活動類的休閒，主要發生在學校、安親班或才藝班，要繳費且有強制性的活動，這其中還有一項「吹直笛」，屬於比較具創造性的活動 (短♀ 29)。

短♀ 29：我認為的休閒是吹直笛，因為可以放鬆心情，還可以創造出不同的音樂，讓人聽到之後，心情會變好，這就是我所認為的休閒了！

社交類的休閒參與包括談天、拜訪親友，學童的休閒記錄較少有此活動，只有偶爾出現於假日，跟著爸媽拜訪親友，親友則以附近為主，由爸媽決定，或著自己找朋友到公園玩；運動類的休閒參與則較多，學童除了上體育課的身體活動，也會在沒上課的下午與週末，和同學一起到公園或學校來騎車、打球，這種運動類的休閒參與較長出現於男童身上。

生♂ 2-3：7:00~23:00在外公、外婆家玩，爸媽決定，非常高興，想再一次。

生♀ 20-3：17:00從外婆那兒回到家，爸爸決定的，還好，想再一次。

生♀ 21-3：12:30~17:00去表弟家玩，自己決定，開心，想再一次。

生♀ 24-3：……19:30阿姨來我們家、21:30 阿姨回去……

生♀ 25-3：11:00去姑姑的店，爸爸決定，很高興，想再一次。

生♯4-2：15:30~16:00去公園，老師決定，沒感覺，想再一次。

生♯6-3：15:00~17:00打籃球，自己決定，很熱、很好玩，想再一次。  
17:00~19:00打躲避，自己決定，很好玩，想再一次。

生♯8-3：13:00~14:00去騎車，爸爸決定，沒有感覺，不想再一次。  
18:00~19:00打球，自己決定，沒有感覺，不想再一次。

生♯12-3：16:00~19:00去公園，爸媽決定，很好玩，想再一次。

生♯14-3：16:00去公園，我決定，沒有感覺，想再一次。

個別學童參與的休閒活動雷同性很高，彼此幾乎沒什麼差別，除了前面提到的家庭社經地位外，學童利用資源選擇休閒活動的自由很小，身心發展上有娛樂效果的聲光刺激總是比較吸引他們。既使個別間的休閒活動雷同性很高，活動範圍很小，但學童所做的休閒活動種類卻不少，活動種類多且時間長，日常活動都可為休閒。

生活必須的活動之外，一些特別小事也是學童認為的休閒，如：跟小狗玩（生♀20-3）、看姑姑做菜（生♀25-3）、吃糖果（生♀28-2）、吃水果（生♀29-3）、買魚（生♀26-3），跳脫平常規律的活動，對學童而言，也是休閒的來源。上述這些休閒活動都出現在女童身上，男童的休閒活動相較下比較整齊畫一。

生♀20-3：13:00~14:00跟小狗玩，我決定的，很好，想再一次。

生♀25-3：16:00看姑姑做菜，無人決定，很好玩，想再一次。

生♀26-3：20:20~21:30買魚，父母決定，開心，想再一次。

生♀28-2：17:30吃糖果，安親班決定，好吃，想再一次。

生♀29-3：20:40~20:50吃水果，自己決定，很甜，想再一次。

雖然星期日的活動比需要上課的日子種類較少，但因為沒有規定要到校上課，所以學童間的休閒活動種類差異較大，但是這種差異，對於睡覺、吃飯這些學童認為是休閒的日常必需活動，不論要不要上課都一樣，不影響它們在學童心中是休閒的地位。

學童參與的休閒活動之中，有一部份屬於一瞬間的轉換活動，如：放學、要睡覺了，她們認為轉換要進入另一種情境的時候，那種「解脫」、「成就感」，覺得是休閒（生♀21）。



生♀21-1：16:00放學，老師決定，good、喜歡。18:40回家，自己決定，good、喜歡。

### 三、休閒參與的體驗狀態

本節先將學童「生活事件記錄單」中的「休閒參與的體驗狀態」之語彙整理於附錄十四表4-3-9，每一次記錄休閒活動不一定只有一種體驗狀態，可能沒有，也可能有二種，發現學童總共紀錄有182次的體驗。其中可以找到正面辭彙有喜歡、高興、感覺還好、還好、非常高興、很好玩、完了好久、好飽、好吃、太好了、真好吃、感覺回神還不錯、跳起來跑呀好累、好啊、好好好、不錯啦、很舒服、很好看、增加知識、開心、很棒、good、very good、yes、溫暖、有趣、很輕鬆、睡飽、涼、很好聽、很甜，共計119次；使用中性的辭彙有沒感覺、不知道，共計52次；使用負面辭彙有無聊、很熱、很累、不好、累、眼睛痛、餓，共計12次，可知學童對於休閒的體驗偏向正面感覺。

生♂1-2：13:00~17:00玩電腦，自己決定，高興，想再一次。

生♂2-3：7:00~23:00在外公、外婆家玩，爸媽決定，非常高興，想再一次。

生♂5-1：14:00~16:00上課，老師決定，好玩，很喜歡。

生♀21-1：20:00~22:00看書，自己決定，very good、喜歡。

生♀23-2：14:00~15:00吹直笛，自己決定，yes感覺。

依學童休閒體驗的參與活動意願，兼具有主動體驗與被動體驗，主動體驗如自己決定的看書、看電視；被動體驗如學校上的課程、消防體驗。依學童的體驗次序來看，這些休閒參與活動以前都做過，並不是新的事物，所以是「再體驗」。以體驗層次的高低來看則是「世俗體驗」。這些休閒活動學童大多直接參與情境或是經由電視、電腦虛擬實境，兼有直接體驗與間接體驗兩者。學童擁有的這些體驗主在行動的參與而獲得，這是屬於「開放性體驗」，尤其學童大量提到吃、聽、聞等感官體驗，與高興、快樂等情感體驗，高興、喜歡、快樂幾乎就是他們對休閒的同義詞。

最後以學童對休閒活動參與和融合程度而言，活動方面從獨處到交融都有，參與的狀態則僅止於消磨時間或放鬆，屬於「雙重隨意」或「交往性投

入」的體驗類型。

以學童休閒體驗的類型來分析，他們是在外在因素的控制下進行的體驗，也稱為依賴性體驗、接受性體驗和消極體驗（李仲广，2004），而這外在因素主要是爸媽、老師。

生♯2-2：7:45~12:30參與學校活動，學校決定，沒感覺，不想再一次。  
13:00~16:00安親班，爸媽決定，沒感覺，不想再一次。

以體驗的次序而言，可分為原體驗與再體驗，學童的生活被安排的極其規律，屬於重複狀態的再體驗，大都是上課下課、上補習班，即便是假日，也都是打電動看電視較多，也很少出現屬於原生的第一次體驗。

生♯3-3：8:00~12:00玩電腦，自己決定，很好玩，還要再一次。

生♯3-3：12:00~13:00吃飯，自己決定，好飽，還想再一次。

生♯3-3：13:00~19:00玩電腦，自己決定，完了好久，還想再一次。

生♯3-3：19:00~21:00看電視，自己決定，因為不能玩電腦了，還想再一次。

學童的休閒體驗以體驗層次的高低來看，屬於世俗體驗，也就是面對同樣事物都會產生的體驗，與此相對的是審美體驗，那是個人獨特的體驗，學童的休閒體驗呈現普遍且統一的現象，很難對這體驗有深刻或獨特的感覺。

生♯4-1：21:00~23:00看電視，我決定，沒感覺，不錯。

生♯5-1：17:00~18:00看電視，自己決定，好玩，很喜歡。

生♯5-3：17:00~18:00看電視，爸媽決定，沒有感覺，想再一次。

生♯7-2：16:00~17:00看電視，自己決定，很开心，想再一次。

按人們是否親身經歷場景，休閒體驗可分為直接體驗與間接體驗，直接體驗可為參與其中或身在現場目睹事情發生二種，這情況參與者很難抑制情緒的表達。學童在此的體驗狀態二者皆有，學校安排的消防體驗課程、下課時間進行的活動都是直接體驗，學童在家看電視、玩電腦則偏向於間接體驗，這二種情形總是交互出現在體驗的狀態。

生♯12-2：7:45~10:00整潔活動、兒童朝會、消防體驗，學校決定，很好玩，想再一次。

生♯12-3：12:00~14:00玩電腦，自己決定，沒感覺，想再一次。

生♂13-3：9:20~10:20看電視，我自己決定，沒感覺，想再一次。

再以學童的體驗型態來看，偏向於開放性的行動體驗，無法有封閉性的內心體驗，具有社會群性，但無廣闊現實生活的複雜性，大多是與家人、同學間的互動，「有人陪」是學童休閒體驗很重要的因素。

生♀23-1：10:00~10:20玩躲避球、盪鞦韆，學校決定的，沒感覺、喜歡。  
10:20美勞課做人影圖，學校決定的，沒感覺、喜歡。

生♀25-3：11:00去姑姑的店，爸爸決定，很高興，想再一次。16:00看姑姑做菜，無人決定，很好玩，想再一次。

生♀27-3：17:00~22:00在奶奶家玩，自己決定，很好玩，想再一次。

以學童參與和融入的程度看其休閒體驗，學者依照積極參與、被動參與和沈浸融入、吸取融入分為教育體驗、娛樂體驗、遁世體驗、審美體驗四類別。學童在體驗的表現上以教育和娛樂為主，教育體驗主要發生在學校課程之中，他們在積極參與的同時吸收現場或事件，能在事件發生的過程中獲得知識；相對的娛樂體驗則是透過感覺被動的吸收，這種最常出現於學童在家看電視、聽音樂、打電玩或閱讀書報雜誌。

生♀24-2：8:00~12:00整潔活動、兒童朝會、消防體驗、鄉土語言課、下課、國語課、午餐，自己決定，有趣，想再一次。

生♀24-2：13:00~17:00玩電腦，自己決定，好玩，想再一次。

生♀24-2：17:00~20:00看電視，自己決定，還好，不想再一次。

至於遁世體驗是指完全沈溺於休閒之中，而且還主動積極參與整個體驗的營造過程；審美體驗也是沈溺於其中，但鮮少對事物與環境產生影響，如參觀藝術展、遊山玩水，以上二種並不容易在學童休閒之中發現。

學童在判斷是否為休閒，有時會看心情的好壞與否，讀整天課時因為要寫考卷，所以心情不好沒有休閒，讀半天課又覺得整天都是休閒，可見學童很容易受外在事件影響心情來認定休閒的有無，或著說學童對於休閒並沒有明顯確定的概念。

生♂2-1：沒有休閒。沒有，因為在寫考卷。

生♂2-2：起床到睡覺整天都是休閒。

## 第四節 人口統計變項與休閒認知

本節討論不同人口統計變項對休閒認知的主觀感受，分為學童性別與家庭社經地位來陳述其休閒認知。

### 一、學童性別

本研究的男童有15人、女童12人，依「性別」敘述其休閒認知如下：

#### (一) 男童：

在休閒認知方面，有9位男童可以認為休閒是做自己喜歡的事，占了17分之9，既然出於自己的喜歡，就很願意做這項休閒，符合Neulinger (1981) 的較高內在動機，休閒的外在動機也有，希望能長高，訓練身體的體力，這是對休閒與健康生理性的看法。

短 $\uparrow$ 8：打籃球，因為可以長高，而且很好玩。

短 $\uparrow$ 10：跑步，因為跑步是我最好的休閒活動，可以訓練身體的體力。

休閒還可提供男童友誼與情感上的功能，藉由休閒活動結交朋友，或與手足互動，與家人聯絡感情，社會認同的認知上和女童一樣，都認為休閒可以有團體的參與感，拓展人際關係，結識朋友。

圖 $\uparrow$ 3：我認為休閒是和家人一起騎單車、和哥哥一起打籃球、和同學一起打躲避球

短 $\uparrow$ 9：……還可以跟網友聊天呢！電腦上還可以交到各式各樣的網友呢！

圖 $\uparrow$ 12：……我畫的休閒是爬山（圖畫中的四個人是爸爸、媽媽、我、弟弟全家人。）

男女童對休閒都有閒適自主的認知，喜歡休閒，對休閒有興趣，認為休閒是一種享受，日常生活的事與休閒息息相關，不過這種相關的活動呈現，男童大都把休閒認為是玩電動、看電視、打躲避球、運動，這些是他最喜歡的休閒活動，而女童認知的休閒種類顯得較多樣，跳繩、呼拉圈、游泳、吹直笛都是休閒。

短 $\uparrow$ 5：休閒就是做自己喜歡做的事，例如玩電腦，我很喜歡玩電腦，所以我覺得玩電腦是我的休閒。

短♯13：打電腦，因為我平常最愛打電腦，所以我認為我的休閒是打電腦，我每次開電腦的時候，我都非常興奮，可是哥哥開電腦的時候，我都不會跟他搶，我就是不知道為什麼。

短♯14：玩電腦，我今天早上起來就去玩電腦、看電視，我喜歡看電視。

在男童認為休閒是從事喜歡的視聽活動中，休閒的「補償理論」在學童對休閒的看法中有出現，把休閒當成是讀書的補償，就像大人工作累了要休閒一下，男童對於休閒，認為可以自己安排時間。

短♯16：我認為的休閒是每天看書的時候，如果累了就出去玩，這就是休閒，還自己安排的時間，如果有休閒，就是出去玩，也就是「休閒」。

## （二）女童：

在休閒認知方面，僅有3位女童認為休閒是做自己喜歡的事與放鬆，占了四分之一，比男童少，其他的女童，有的認為休閒是無聊時做的活動（圖♀20），或者把休閒的一部份當成一種遊戲（圖♀24），休閒與遊戲對她而言就是一樣的，最後關於休閒的心理活動，有女童（圖♀25）認為是沒有壓力的活動，放鬆自己的時間，女童的身心發展在國小階段較男童成熟，思考與表達上較好，對休閒的看法比男童多樣化，比男童更多了一份閒適自在的認知。

圖♀20：我畫的休閒是畫畫，我認為休閒是無聊的時候我就會畫畫。

圖♀24：我畫的休閒是玩電腦，我認為休閒是一種遊戲。

圖♀25：我畫的休閒是爬山，我認為休閒是沒有壓力的活動，也是放鬆自己的時間。

短♀21：讓自己休息、閒著，或做自己想要做的事，讓自己能夠放輕鬆的事。

## 二、家庭社經地位

家長的教育程度是第一級研究所（碩士、博士）畢業有1人；屬於第二級大學、專科學校畢業有6人；屬於第三級高中（高職）、國中畢業有21人；沒有屬於第四級小學、識字（未曾就學）；也沒有第五級不識字的人。

家長的職業屬於第一級有0人，第二級有9人，第三級有6人，第四級有10人，第五級有3人。

依兒童的性別與家庭社經地位，可整理得其背景資料如表4-4-1：

表4-4-1：兒童背景資料

		家庭社經地位		
		低	中	高
性別	♂ 男15人	2	9	4
	♀ 女12人	1	10	1

依「家庭社經地位」之低與高，將其休閒認知結果討論如下：

(一) 低家庭社經地位：

休閒認知上可以由內在動機知覺休閒就是好玩（短♂6、短♂8），可以長高（短♂8），即使需要幫忙家務，也是可以邊工作邊休閒（短♀26）。

短♂6：跑步、玩電腦打球、看電視、做家事、溜直排輪、騎腳踏車，因為每一個遊戲都很好玩，我不知道為什麼，就是很好玩，我真的不知道為什麼很好玩。

短♂8：打籃球，因為可以長高，而且很好玩。

短♀26：……玩滑板車，有時後還會拿來追人呢！有時後可以幫忙送貨^\_^，不過姊姊跟妹妹還是會跟我搶滑板車>\_<……

(二) 高家庭社經地位：

認為休閒是自己安排時間、好玩（短♂16），是一些具體的活動，如打電動、騎單車、玩滑板車（短♂4）、露營（短♂7），甚至認為只要不寫功課就是休閒（生♂4-3）。

短♂16：我認為的休閒是每天看書的時候，如果累了就出去玩，這就是休閒，還自己安排的時間，如果有休閒，就是出去玩，也就是「休閒」。

短♂4：打電腦或PS，跟騎腳踏車和睡覺、溜滑板。

短♂7：玩電腦、看電視、露營、玩電動、游泳、騎腳踏車、釣魚、抓蝦。

生♂4-3：不想寫功課就是休閒。

## 第五節 人口統計變項與休閒參與

本節討論不同人口統計變項的休閒參與情形，分為學童性別與家庭社經地位來陳述其休閒參與。

## 一、學童性別

本研究對象的男童有15人、女童12人，以下依休閒參與的「時間、活動、體驗」，討論男女學童在休閒參與的異同，並依男女性別將「生活記錄單」所提到的休閒活動名稱統計如附錄4-5-1：

### (一) 休閒參與時間：

男童的休閒參與時間上是被限制的，與女童的休閒參與時間相似，主要發生在沒有上課的時間，其次是半天課的時間，讀整天課在時間上被限制，產生休閒的時間也比較少。男童讀整天課的休閒時間發生在放學後，可以一直到睡覺前，女童也會在放學後進行較多的休閒。

生♂ 1-1：16:00~24:00玩電腦、睡覺，自己決定，沒感覺，喜歡。

生♀ 27-1：17:00~18:00練鋼琴，媽媽決定，沒感覺、不喜歡。20:00~20:30吃飯，媽媽決定，沒感覺、不喜歡。23:00睡覺，媽媽決定，沒感覺、不喜歡。

至於休閒時間的持續性，不論男女童都會隨著不上課的時間增多，休閒時間的持續性跟著增加，男童會在週末的休閒可以達到一整天，女童也有人二十四小時都是休閒，對學童來說，不上課的時間幾乎就是休閒。

生♂ 3-3：~6:00睡覺，自己決定，非常高興，想再一次。6:00~7:00吃早餐，自己決定，非常高興，想再一次。7:00~23:00在外公、外婆家玩，爸媽決定，非常高興，想再一次。

生♀ 24-3：~8:30睡覺起床、9:00等媽媽買早餐、10:30吃早餐、11:00看電視、19:30阿姨來我們家、21:30阿姨回去、22:00睡覺，都是自己決定，沒有感覺，想再一次。

休閒時間的頻率隨著休閒時間的持續性而減少，由於上學有10分鐘的下課，所以造成讀整天課的休閒時間頻率增加，男女童都一樣，不過在週末女童的休閒時間頻率比男童多，生活記錄單上的休閒活動較多，頻率也較高，有時紀錄多達11項的休閒。

生♀ 25-3：~8:00之前的睡覺，我決定的，很舒服，想再一次。8:50吃早餐，我決定的，很好吃，想再一次。10:00~10:20玩電腦，我決定的，很好玩，想再一次。11:00去姑姑的店，爸爸決定，很高興，想再一次。11:30吃午餐，無人決定，很好吃，想再一次。12:00逛街，我決定，很好玩，想再一次。

13:00~13:30睡午覺，我決定，很舒服，想再一次。16:00看姑姑做菜，無人決定，很好玩，想再一次。18:00吃晚餐，無人決定，很好吃，想再一次。19:50刷牙、洗澡，我決定的，很清爽，想再一次。20:30睡覺，我決定，很舒服，想再一次。

## （二）休閒參與活動：

學童提到很多活動來表示對休閒的看法，男童的活動以打電腦10位為最多（圖♠1、短♠1、圖♠4、短♠4、圖♠5、短♠5、圖♠6、短♠6、圖♠7、短♠7、圖♠9、短♠9、圖♠11、短♠11、短♠12、圖♠13、短♠13、圖♠14、短♠14），占了15分之10，受到同儕間的影響，聊電腦遊戲為彼此社交的工具，尤其線上遊戲（圖♠1、短♠9、圖♠13）更是男童的最愛，運動也是男童參與的休閒活動（圖♠2、圖♠3、圖♠8、圖♠10、圖♠12、圖♠16），屬於不太需要花錢且容易做的運動，包括躲避球、籃球、跑步、騎單車。

短♠1：玩電腦。

短♠4：打電腦或PS，跟騎腳踏車和睡覺、溜滑板。

短♠5：休閒就是做自己喜歡做的事，例如玩電腦，我很喜歡玩電腦，所以我覺得玩電腦是我的休閒。

短♠6：跑步、玩電腦打球、看電視、做家事、溜直排輪、騎腳踏車，因為每一個遊戲都很好玩，我不知道為什麼，就是很好玩，我真的不知道為什麼很好玩。

短♠7：玩電腦、看電視、露營、玩電動、游泳、騎腳踏車、釣魚、抓蝦。

短♠9：玩電腦，電腦有很多遊戲，有不用錢的線上遊戲，還有各式各樣的遊戲，還可以跟網友聊天呢！電腦上還可以交到各式各樣的網友呢！

短♠13：打電腦，因為我平常最愛打電腦，所以我認為我的休閒是打電腦，我每次開電腦的時候，我都非常興奮，可是哥哥開電腦的時候，我都不會跟他搶，我就是不知道為什麼。

短♠14：玩電腦，我今天早上起來就去玩電腦、看電視，我喜歡看電視。

男童參與的休閒種類不多，主要是睡覺、玩電腦、看電視、吃飯、學校



的下課，其他還包括少數的洗澡、消防體驗、補習、打球、看書、寫功課、去公園、和家人出遊、拜訪親友、什麼都沒做，男童的休閒參與內容單調貧乏，扣除生活必須的吃飯、睡覺、學校上下課，幾乎休閒就是看電視、玩電腦，就連他們在認知休閒上的運動打球，實際生活中也做的不多。男童對休閒體驗多數是沒感覺但喜歡，不然就是還好，也有一些不喜歡，在體驗方面的呈現比女童少很多字彙，也比較不善於表達。其中特別的是，有學童覺得他是無聊才做這些休閒，以這部分來說，男童認為休閒是無聊時才做的事。

女童的休閒活動種類較男童多，包括運動類的跑步（圖♀17、圖♀28）、跳繩（圖♀18、圖♀28、圖♀29）、搖呼拉圈（圖♀23）、爬山（圖♀25）、騎滑板車（圖♀26）、游泳（圖♀27），有二人或多人的參與（圖♀17、圖♀24、圖♀27、圖♀28），其中也包括家人一起到海邊玩的活動。女童的休閒參與活動內容中，有7位女童會去玩電腦或線上遊戲，比11位做此類活動的男童少，看電視不論男女都是最常做的休閒活動，參與此休閒活動的7位女童也比12男童少。基本上女童比較全方位的參與休閒，女童在生活記錄單的休閒活動計有31項，遠比男童的17項多，在家讀書、學校課程、打掃工作、撿到錢、拜訪親友、買魚這些事，都是女童她們的休閒參與，可以把學校的作息以愉快的心情進行，也比較偏向多人進行的休閒活動。

生♀17-1：我覺得休閒是上美勞課。

生♀17-2：我覺得消防體驗是休閒。

生♀20-1：今天我看了一本很有趣的書，叫做「輕少女薄皮」，書作者是小野，我覺得這本書很好看。

生♀21-1：看書、睡覺、吃飯、到地下室玩、到操場玩。

生♀21-2：我今天做完海報時，去同學家玩，還去了他們社區的遊樂場玩。

生♀22-2：昨天我在路上的時候，我撿到了10塊錢，好棒喔！

生♀24-3：阿姨他們過了一年才能來我們家，真想一直跟他們在一起，因為阿姨有女兒可以和我和姊姊玩。

### （三）休閒參與體驗：

學童的休閒參與體驗狀態整理在附錄十四，基本上男童休閒體驗和女童

的感覺大同小異，大致上休閒帶給學童愉悅，感覺快樂、高興、好玩，男童部分提到6次好玩、1次有趣、1次興奮、1次快樂，就體驗的感知上屬於全心投入的放鬆，暢快的感覺，不過最多的還是「沒感覺」，也就是參與休閒沒有特別的感覺這點是因為學童所做的事都是生活必須的事，學童認為是休閒，卻也感覺不出什麼，這種「沒感覺」、「還好」的日常休閒在男女生身上都可發現。

男女童在休閒體驗上仍是有小小的不同，女童形容休閒體驗的語彙較多，除了一些正面的「好玩」、「高興」、「喜歡」、「開心」、good，與中性的「沒感覺」之外，也會出現「痛」、「無聊」、「很累」等感覺，不過這並非不喜歡，女童在休閒的體驗上較為敏感，認為休閒還有一些負面的成分。

生♀21-1：10:20做二節美勞，老師決定，無聊、不喜歡。

生♀28-1：9:10望遠凝視，老師決定，眼睛痛的感覺。10:20~11:00、11:10~11:50上美勞課，老師決定，很累的感覺。

生♀28-2：8:00兒童朝會，學校決定，累，想再一次。

## 二、家庭社經地位

依「家庭社經地位」之低與高，將其休閒參與的結果討論如下：

### (一) 低家庭社經地位

休閒參與的活動有打球、打躲避球、騎單車（生♂8-3），也有家人一同去海邊的家人互動（生♂6-3）、家人一同去買魚（生♀26-3），這些休閒並不需要很多錢，學童的見識較少要求不多，大多隨父母的意思。

生♂8-3：13:00~14:00去騎車，爸爸決定，沒有感覺，不想再一次。18:00~19:00打球，自己決定，沒有感覺，不想再一次。

生♂6-3：10:00~12:00去海邊玩，阿姨決定，很好玩，想再一次。

生♀26-3：20:20~21:30買魚，父母決定，開心，想再一次。

### (二) 高家庭社經地位

休閒參與的活動還是在家中看電視、打電動，或是去親戚家玩（生♀27-3），活動上沒有差別，顯示家庭社經地位的高低在休閒認知與休閒參與上沒有明顯的不同，不過有些活動像露營，所需器材較多，在高社經地位的

家庭較易出現。

短♂7：玩電腦、看電視、露營、玩電動、游泳、騎腳踏車、釣魚、抓蝦。

生♀27-3：17:00~22:00在奶奶家玩，自己決定，很好玩，想再一次。

學童的休閒與家庭關係密切，父母的決定會影響學童的休閒型態，藉由休閒讓學童增廣見聞，所以家人會一起去出去玩、騎單車、爬山、游泳。

短♀17：假日跟家人出去玩，例如：去郊遊、騎單車、玩球……。休閒就是在空閒的時候娛樂，或是假日去參加活動。

圖♂3：……我認為休閒是和家人一起騎單車、和哥哥一起打籃球、和同學一起打躲避球。

圖♂12：我畫的休閒是爬山，我認為休閒是玩電腦、踢足球、打躲避球、爬山、騎腳踏車。（O.C.圖畫中的四個人是爸爸、媽媽、我、弟弟全家人。）

圖♀27：我畫的休閒是去海邊游泳，我認為休閒是和全家一起去郊遊。（O.C.圖畫裡有爸爸和我二人在海裡游泳。）

## 第六節 休閒認知與休閒參與

本節在於連結學童對休閒的認知與實際的休閒參與情況，依據之前的學童休閒認知類型，討論其休閒參與狀況，分為自我肯定、豐富生命、調劑身心、社會認同、閒適自主五種休閒認知類型，最後將休閒認知與休閒參與做個小結。

### 一、自我肯定的休閒認知

學童認知休閒是一種技能學習，偏向才藝的教育功能，可以學畫畫、創造音樂、學跳繩、打球，從中獲得成就感與喜悅的感覺。她們具有才藝或學習技能，學習才藝的過程是學童認為的休閒。

短♀20：拿一張白紙來畫畫，過了不久我就開始漸漸喜歡畫畫，我還拜託媽媽讓我上畫畫課呢！媽媽還說好，我真的開心極了。

短♀29：我認為的休閒是吹直笛，因為可以放鬆心情，還可以創造出不

同的音樂，讓人聽到之後，心情會變好，這就是我所認為的休閒了！

這種類型的休閒認知反映在其休閒參與上也的確如此，她們會找機會，或者家長、老師要求，來進行她們認為的休閒，不過這也要考慮工具與時間，像畫畫這種休閒，只有在無聊時才進行這樣活動，假日在家並沒有做畫畫這件事；練直笛的狀況也是如此，練的時間都在上學時間，直笛用具都放在學校，在家時候想吹也不可能吹，上學時間因為可以學習一些才藝，是她們重要的休閒時段；上課時間固定，時間持續性就不長，約一節課40分鐘，休閒時間頻率普遍較低，僅以讀整天課稍多。休閒活動內容主要在學畫畫、直笛，要大人配合，不是自己能決定，而且大多一人進行。這種休閒認知的體驗是主動積極的體驗，屬於舊有經驗，且富有審美與教育意味，直接進行的體驗。與其他類型的認知相較，休閒參與體驗上只有上學期間較不同於其他人，例假日並沒有特別之處。

圖♀20：我畫的休閒是畫畫，我認為休閒是無聊的時候我就會畫畫。

生♀29-1：8:00~8:20練直笛，自己決定，很高興、喜歡。12:30~13:00練直笛，自己決定，很高興、喜歡。

生♀29-2：8:00練直笛，自己決定，很好聽，不想再一次。13:00~15:00練直笛，老師，很好聽，不想再一次。

## 二、豐富生命的休閒認知

學童認知休閒是與家人的相處互動，緊密家庭關係，和家人一起出去玩、爬山、游泳。此處指的休閒認知豐富生命是指家庭生活與家人關係，家長的參與不只提供學童情感上的支持，學童更能藉由家長的引領增廣見聞，這些休閒沒有家長的協助是不能完成的。這類學童認為休閒是和家人一同到親水公園租單車騎、爬山、到海邊游泳、跟家人假日出去玩、參加活動，她們可以覺知到休閒的家庭情感功能、豐富閱歷的功能。

圖♂3：……我認為休閒是和家人一起騎單車、和哥哥一起打籃球、和同學一起打躲避球。

圖♂12：我畫的休閒是爬山，我認為休閒是玩電腦、踢足球、打躲避球、爬山、騎腳踏車。（O.C.圖畫中的四個人是爸爸、媽媽、我、弟弟全家人。）

短♀17：假日跟家人出去玩，例如：去郊遊、騎單車、玩球……。休閒

就是在空閒的時候娛樂，或是假日去參加活動。

圖♀27：我畫的休閒是去海邊游泳，我認為休閒是和全家一起去郊遊。  
（O.C.圖畫裡有爸爸和我二人在海裡游泳。）

這類休閒認知的學童，休閒主要發生在不上課的假日時段，時間持續很長，但頻率不高。休閒活動內容為全家性或團體性的活動，例如爬山、游泳，屬於多人互動，需要家長來決定，學童無法自主，不過也都是家庭以前做過的活動。休閒體驗屬於舊經驗，被動的配合接收，直接體驗的感受，有益於家庭關係。

有這樣休閒認知的學童在休閒參與行為上不一定能做到這些休閒，在不上課的週末原本是最適合全家一起活動，但如果家長沒空，學童也只是在家看電視、玩電腦、睡覺（♂3），他們大多因為無聊才看電視、玩電腦，如果有其他活動，如爸媽帶出去玩，學童是很樂意一起參加。

生♂12-3：~8:00睡覺，自己決定，沒有感覺，還想再一次。8:00~12:00玩電腦，自己決定，很好玩，還要再一次。12:00~13:00吃飯，自己決定，好飽，還想再一次。13:00~19:00玩電腦，自己決定，完了好久，還想再一次。19:00~21:00看電視，自己決定，因為不能玩電腦了，還想再一次。21:00~睡覺，自己決定，沒感覺，想再一次。

生♂12-3：16:00~19:00去公園，爸媽決定，很好玩，想再一次。

這類認知的學童在休閒參與上有相衝突的情形發生（♀17），週日的生活記錄單記錄了全家人出遊，她卻不認為是休閒，反而將完成老師指派的書法作業當成休閒，這位學童之前幾天的生活記錄一樣是把學校的某一特別活動當成休閒，由此可見學童經歷自己認為的休閒並不易察覺，對於休閒的印象是有，但並不是很強烈，或者是說學校指派具有教育任務的功課，才是她所認為的休閒。

生♀17-3：20:50~22:00寫毛筆，老師決定，沒有感覺，想再一次。

生♀27-3：17:00~22:00在奶奶家玩，自己決定，很好玩，想再一次。

### 三、調劑身心的休閒認知

很多學童認知休閒是有趣好玩、令人興奮、開心，這種對休閒的認知源自對休閒的喜愛，沒有什麼原因，反正就是好玩高興，認知到休閒具有愉悅、

有趣的功能。

短♯2：我認為休閒是很有趣的。

短♯6：跑步、玩電腦打球、看電視、做家事、溜直排輪、騎腳踏車，因為每一個遊戲都很好玩，我不知道為什麼，就是很好玩，我真的不知道為什麼很好玩。

短♀18：玩跳繩，我覺得跳繩很好玩，可以自己一個人玩……我覺得跳繩的方法有很多，多采多姿真好玩。

這種休閒認知的休閒參與時段最多，時間持續性也很久，尤其出現休閒的頻率最多，幾乎天天都有好玩的事；休閒參與活動內容不固定，睡覺、吃飯、玩電動都是，覺得很多事都充滿好玩有趣的成分，樂此不疲，可以一個人進行，也有多人互動的參與模式，活動自主決定的程度較高；休閒參與體驗方面是屬於主動追求娛樂體驗，藉由直接的肢體行動，體驗刺激好玩的感覺，甚至玩到有點累的感覺。

這種休閒認知的學童大部分很容易被日常事物吸引，不只新奇事物，一般的作息都是他們的休閒參與，包括睡覺、吃飯，打球、到親友家玩、到海邊，他們有較長的休閒持續時間，不論休閒由誰決定，他們參與休閒的配合上也比較高，所以體驗休閒的頻率也較多。

生♯2-3：~6:00睡覺，自己決定，非常高興，想再一次。6:00~7:00吃早餐，自己決定，非常高興，想再一次。7:00~23:00在外公、外婆家玩，爸媽決定，非常高興，想再一次。

生♯6-3：10:00~12:00去海邊玩，阿姨決定，很好玩，想再一次。15:00~17:00打籃球，自己決定，很熱、很好玩，想再一次。17:00~19:00打躲避，自己決定，很好玩，想再一次。

#### 四、社會認同的休閒認知

學童認知休閒可以結交朋友，有團體的參與感，經由網路、打球、跑步、跳繩結交朋友。這類型的學童在休閒參與上分為兩種，一種是回家後經由線上遊戲或網路，和網友或同學一同打怪聊天；另一種是經由體育活動，在公園打球或玩耍追逐。

短♯9：……還可以跟網友聊天呢！電腦上還可以交到各式各樣的網友

呢！

圖♀28：我畫的休閒有跑步、跳繩，我認為休閒是大家一起跑步。

這類學童休閒發生的時間主要在學校的下課時間或體育課時間與週末，他們藉由遊戲或打球等體育活動和同學玩在一起，認識同學培養感情，非上課的休閒時間多是在家中玩電腦，經由網路與朋友在聊天室聯繫或玩遊戲，休閒的時間頻率不少，週末的休閒持續時間可達一小時；在休閒參與活動方面，活動的形式不多，除了學校或公園的體能活動，主要就是玩電腦與即時通，還有網路交友等等，都是多人互動模式，進行活動的自主程度很高，會主動聯繫朋友；休閒參與的體驗上，這類學童屬於主動聯繫的情感體驗，熱中於交朋友，主動建立親人之外的關係，享受開心好玩的感覺。

生♂9-1：20:00~22:00~玩電腦、睡覺，沒感覺，還好。

生♂9-3：9:00~10:00玩電腦，自己決定，很好玩，想再一次。14:00~15:00玩電腦，自己決定，好玩，想再一次。

生♀28-1：10:00~10:20下課去操場玩，我決定，很好玩的感覺。13:10~13:50上體育課，老師決定，開心。14:40~14:50下課，老師決定，開心。

## 五、閒適自主的休閒認知

學童認知休閒是做自己喜歡做的事，可以放輕鬆、沒有壓力、沒有煩惱，日常生活的大小事都可以是休閒。這種休閒認知的學童將生活中大大小小的事都當成休閒，比較不在乎做什麼事，只要心情好，整天都可以是休閒，稍微注重心理上的放鬆舒適。

短♂16：我認為的休閒是每天看書的時候，如果累了就出去玩，這就是休閒……

短♀21：讓自己休息、閒著，或做自己想要做的事，讓自己能夠放輕鬆的事……

短♀25：我認為休閒是自己放鬆的時間，是沒有壓力的，是沒有煩惱的，是心靈活動的時間……

這類休閒認知的學童在休閒參與方面，休閒的時間不是那麼重要，時間比較沒固定，有時一整天都是休閒，有時完全沒休閒。休閒活動也不是那麼重要，活動內容無所不包，也可以什麼都沒有，他們自認具有很高的活動自

主權，大多一人進行休閒活動；休閒參與的體驗上比較偏重體驗的感覺，屬於完全自主的內心體驗，偏向情緒、心情的好壞，常常沒感覺，較內斂的感覺表達，心情好壞是她們參與休閒最重要的決定因素，心情不好整天都沒有休閒發生，心情好整天都可以有休閒發生，甚至倒垃圾也可當成休閒活動，活動內容也是五花八門，刷牙、到地下室玩、去姑姑家、喝牛奶林林總總，而且他們的休閒持續時間很長，有一整天的好心情，就有一整天的休閒。

生♂16-2：沒有休閒

生♂16-3：8:00起床、8:05刷牙、8:10買早餐、8:20吃完早餐、9:00~11:50看電視、12:00午飯、13:00~17:50看電視、18:00~18:30吃飯、19:00看電視、20:00洗澡、20:30~23:00看電視、23:20睡覺，全都自己決定，沒感覺，不想再一次。

(整天都是休閒)

生♀21-1：看書、睡覺、吃飯、到地下室玩、到操場玩。

生♀25-1：都沒有，因為上課很累，都不算休閒。

將上述五種休閒認知類型的休閒參與特性整理如下表 4-6-1。

表 4-6-1：學童休閒認知類型的休閒參與特性

	自我肯定的休閒認知	豐富生命的休閒認知	調劑身心的休閒認知	社會認同的休閒認知	閒適自主的休閒認知
休閒參與的時間特性	上課的時間因為可以學習，也是休閒時段；休閒時間持續性不長，出現休閒頻率上較低，以讀整天課稍多。	休閒主要發生在不上課的假日時段，時間持續很長，但頻率不高。	休閒時段最多，時間持續性也很久，尤其出現休閒的頻率最多。	休閒的時間主要在下課與週末，頻率上不少，週末的休閒持續時間可達一小時。	休閒時間比較沒固定，有時一整天都是休閒，有時完全沒休閒。
休閒參與的活動特性	休閒活動內容主要在學畫、直笛，要大人配合，不是自己能決定，大多一人進行。	休閒活動內容為全家性或團體性的活動，例如爬山、游泳，屬於多人互動，需要家長來決定，學童無法自主。	休閒活動內容不固定，睡覺、吃飯、玩電動都是；有一個人進行，也有多人互動；自主決定的程度較高。	休閒活動以體育活動為主，還有網路交友等等，都是多人互動模式；自主程度很高。	休閒參與的內容無所不包，自認具有很高的活動自主權，很多休閒活動大多一人進行。
休閒參與的體驗	主動積極的體驗，屬於舊有經驗，且富有	屬於舊經驗，被動的配合接收，直接接觸	主動追求娛樂體驗，藉由直接行動的肢體	主動聯繫的情感體驗，主動建立親人之外	完全自主的內心體驗，偏向情緒、心情的



驗 特 性	審美與教育意味，直接進行的體驗。	的感受，有益於家庭關係。	行動，帶來刺激好玩，有點累的感覺。	的關係，有開心好玩的感覺。	好壞，常常沒感覺，較內斂的感覺表達。
----------	------------------	--------------	-------------------	---------------	--------------------

## 六、小結

總和歸納休閒認知與休閒參與，可以得出以下五點關係：

(一) 學童認知的休閒最容易以活動的形式表現，不過這些活動與實際休閒參與有落差。

學童對於所認知的休閒，不竟然反映在所登記的生活記錄單，例如在休閒認知部分只有2人提到睡覺，但在休閒參與部分卻大量記錄了睡覺，有可能睡覺滿足學童放鬆、舒服的需求，因為容易取得，所以在寫休閒認知時並不需要特別強調，如此也解釋休閒認知中為何寫了很多玩電腦的活動。

也有學童的休閒短文與所畫的圖吻合，例如有學童(♀23)喜歡搖呼拉圈，但是在三天的生活記錄並沒有做到呼拉圈的活動，反而是看電視、玩電腦、打躲避等活動，學校有呼拉圈，她仍選擇和同學打躲避球，主要還是打躲避球可以大家一起玩，而呼拉圈只能自己搖，這部分可以發現多人進行的休閒活動，比單人進行的休閒活動更能吸引學童。

短♀23：搖呼拉圈，因為可以幫助消化，又可以變的很健康，所以我最喜歡搖呼拉圈。

圖♀23：我畫的休閒是搖呼拉圈，我認為休閒是搖呼拉圈。

(二) 學童休閒參與的特性大同小異

不論是休閒的時間特性、活動特性、體驗特性，大多數的學童幾乎差不了多少，以活動特性而言都記錄5種以上的休閒，有學童甚至可以把休閒當成是每天都有的例行公事，從生活記錄單也可發現記錄的休閒琳琅滿目，幾乎生活無處不休閒，所以有學童把休閒當成每天都會做的事；休閒時間也被成人所限制；學童所體驗感受受限於詞彙與心智發展，也都只有簡短的喜歡或不喜歡。

短♀28：……呼拉圈、跑步、看電視、睡覺、看書，都是我每一天的休閒……

(三) 休閒參與的時間特性在學童的休閒認知中不被注意。

休閒參與的「活動」最被學童表述休閒認知時提到，其次是休閒參與的

「體驗」特性，至於「時間」特性，只有 2 位學童提到。

短♂16：……這就是休閒，還自己安排的時間……

短♀25：我認為休閒是自己放鬆的時間，是沒有壓力的，是沒有煩惱的，是心靈活動的時間，在這個時間裏，把妳……

（四）學童普遍認為休閒是好玩、有趣等正面印象。

李仲广、卢昌崇（2004）指出 Nash 把人們對閒暇時間的利用分為幾個層次，學童主要在解悶（Antidote to Boredom）的第一個層次，目的在娛樂、尋求刺激、擺脫單調、消磨時間。

學童的休閒認知反映在休閒的生活事件紀錄上的活動雖然不盡相同，這是因為當時物質環境或家長的限制，但學童對休閒帶給他們的體驗最多是「沒感覺」，其次是感覺高興、快樂、喜歡，對於這些正面印象，也都願意再經歷一次，學童對休閒抱持著不排斥與歡迎的態度。

短♂2：我認為休閒是很有趣的。

（五）休閒對學童而言不同於遊戲，遊戲主要在追逐快樂，雖然休閒對學童而言帶有快樂的成分，但範圍比遊戲大了許多，可以是學校的上課時間，可以是吃飯睡覺的時刻，而且休閒對學童的目的除了快樂，還有解除疲勞，使身心清醒放鬆。

短♀21：讓自己休息、閒著，或做自己想要做的事，讓自己能夠放輕鬆的事……