

## 第二章 文獻探討

本研究旨在針對星星國小四年級學童日常生活探知其休閒認知與休閒參與特性，故本章依研究目的與相關資料，主要分三節，第一節為休閒與遊戲，第二節為兒童休閒認知，第三節為兒童休閒參與特性。

### 第一節 休閒與遊戲

本節休閒與遊戲主要分為三部分，分別為休閒定義、遊戲定義與小結，將休閒與遊戲做比較，茲分述如下：

#### 一、休閒 (Leisure) 定義：

有關「休閒」之定義，對於不同的人而言，他們對休閒所下的定義可能各有不同；而即使對於休閒抱持著相同概念的人，休閒在他們的生活中所扮演的角色，或是他們對休閒所賦予的意義也可能大不相同（吳英偉，1996）。隨著時代變遷，各專家學者從不同角度的觀點出發，其定義具有複雜和多樣的特徵，茲分別由文字的觀點、社會學的觀點、哲學的觀點、發展的觀點、以及休閒理論的觀點敘述如下：

##### （一）文字的觀點

「休閒」的英文 leisure，源自拉丁文的 licere，意指「被允許」（to be permitted）或自由（to be free）；希臘文的 schole 或 skole 含意即為休閒（leisure），後來它引伸出拉丁文的 scola 和英文的 school（學校）和 scholar（學者），此兩者明顯意指休閒和學習之間具有極密切的關係，希臘文中的休閒，指無拘無束的行動，或指擺脫工作後所獲得的自由時間或從事的自由活動，希臘文化認為工作的目的即為了休閒，沒有休閒就沒有文化。拉丁文 licere 也引申出法文 loisir，指的是「自由時間」；另外引伸的英文 license 或 liberty，則指自由選擇（free choice）、非強制性（absence of compulsion）、免除公眾義務（immunity from public obligation）的意思，不論時間或行為都有自由自在的意涵（林東泰，1997；黃麗蓉，2001）。

從中文來看，漢代許慎的「說文解字」中記載，「休」，從人依木，人在操勞過甚時，常倚靠樹木來減低疲乏，休養精神，故休之本意為息止也，有休息、休養，等待的意思（林建地，1996；高樹藩，1999）；清代段玉裁註解「說文解字」則提到「閒」，隙也，比喻月光自門射入之處為「閒」，門中鑲嵌著一輪明月，是個體

與家人獨處或相聚的靜謐夜晚，其「閒」者稍暇也，故曰「閒暇」，有安閒、閒逸的意思（呂建政，1994；林建地，1995；陳桂菊，2000；黃麗蓉，2001）。

所以從字源觀點來看，休閒與學習有關，主要包括免除義務、責任外的自由時間、非強制性的自願活動，可以獲得休養閒逸的感受。如同張文禎（2001）提到「休閒」是擺脫勞務責任之後，剩下來可以自由支配的閒暇時間，並利用可自由運用的時間來從事非工作及生活所需以外的活動，而這些活動是具有學習意義或是能獲得某些體驗與感受的。

## （二）社會學的觀點

Kaplan（1975）認為一個人的休閒取決於他所歸屬的團體，他所生活的文化價值體系，他個人的人格、自我表現的功能。Kelly（1972）探討休閒社會化指出：成人目前所從事的休閒活動有49%是由兒童時期就已開始的，另一項研究也顯示家庭是休閒學習的重要場所，這種學習在整個生命週期都會持續進行；Iso-Ahola（1980）認為休閒社會化是個人得到休閒有關的知識、態度、價值、技巧和動機，由兒童時期最早的互動開始，持續到成年階段，家庭是休閒社會化最重要的場所。

林東泰（1993）認為人們透過休閒活動參與來接受社會化涵育過程；藉由休閒參與來擴展視野，培育休閒態度，學習休閒技能；休閒參與可維持或提昇人際關係和社會互動，透過休閒涵化個人個性和品德；藉由休閒來改進與工作有關的技能，可提昇工作效率；休閒可防患反社會行為；休閒可發展社區意識；休閒可啟迪人生觀和世界觀。

由此可知，從社會學的角度來看，個體所表現的行為是個體與社會環境整體互動關係的總和。因此如欲了解個體的休閒態度或休閒行為，應完整地分析個體與整個社會環境互動的情形，而休閒活動是個體建構社會行為體系的基礎，同時個體在兒童時期所經歷的休閒行為對日後所從事的休閒活動具有重要影響，家庭亦是個體進行休閒社會化最重要的場所。

## （三）哲學的觀點

亞里斯多德認為休閒是指個人在必要的勞動之外的心理狀態或心智自由的狀態，在這樣的心境下各種活動都是為個人本身的目的和好處（Degragia, 1962）。亞氏明確指出，工作乃是一種手段，而休閒本身即是目的。因此他認為音樂和深思是個人休閒的核心，也是個人幸福快樂的基礎。柏拉圖提倡三至六歲的孩童要在大自然

然的情境下遊戲，等他們年紀稍大些，音樂、舞蹈和體育就成為主要活動項目，人們都必須藉由親身的參與，才能維持身心健康與心靈的愉悅。所以希臘人非常重視休閒對內心的重要性，把休閒視為個人身體健康、精神愉悅的基石，且休閒也提供人際互動的媒介，甚而扮演個人社會化過程，學習休閒的態度和休閒技能的重要角色，因此休閒是為提昇生活品質。

上述可知希臘哲學家是從內在動機來鼓勵人們從事休閒，而不是藉助外在獎懲來迫使人們去做某種特定休閒。

#### （四）發展的觀點

Yoesting 和Burkhead（1973）研究休閒活動社會化時發現：兒童時期所從事的休閒活動，會影響日後成年的休閒類型。德國教育家福祿貝爾（Friedrich Froebel, 1782-1852）認為遊戲（play）是兒童的生命，禁止兒童遊戲，等於剝奪他的生命，兒童把玩外物，乃是將外在世界予以內在化，遊戲是內在生活及活動的獨立外在表現，且是強化力量最良好的心靈洗滌，幼童享有遊戲的快樂，才能奠定其後幸福生活的基礎。

由此可知，從發展的觀點來看，休閒態度隨著個體不同的發展階段而有所不同（Neulinger, 1981）。兒童時期是人生學習歷程的開端，對於養成積極的休閒態度和行為是一個重要的基礎階段，它會影響一個人日後的休閒偏好（蔡素琴，1998）。因此休閒就是透過輕鬆的遊戲方式，以影響人格發展所從事的活動（張文禎，2001）。

#### （五）休閒理論的觀點

休閒定義非常繁多，不同時期或不同學者常就不同的研究觀點對休閒提出不同的定義，依時間演進來看，有從單一觀點變成多面向觀點，單一觀點主要有古典休閒論、社會階層的休閒論、休閒即自由時間、休閒即遊憩活動四種，茲分別說明如下：

##### 1. 古典休閒論：

以亞里斯多德、de Grazia（1964）、和Pieper（1963）的觀點為主；亞里斯多德認為休閒即為存有的狀態，一切休閒活動都是為了休閒本身，音樂和沉思是兩種最有價值的休閒，因為音樂可以滌化心靈，而沉思可以格致真理、獲得真正的快樂（劉森堯譯，2003）。他並認為自然界要求我們不僅要做好工作，更要做好休閒，固然兩者都重要，但是休閒比工作更重要，因為休閒是一切行動的首要原則，他給了我

們生活的愉悅和快樂（Kraus，1990）。所以希臘人把休閒當成是最高生活價值，而把工作的價值貶為最低。Pieper（1963）認為休閒並非為工作而存在，而是賦予人們更多的精神和精力去工作，但休閒並不只是恢復工作的體力或提振工作的精神而已，它是生活中一種更崇高的秩序。De Grazia（1964）則強調自由時間並不必然就是休閒，因為許多人有了自由時間，卻不知如何休閒，所以它把休閒定義為一種存有的狀態，以及作為一個人的條件，它不必然要有什麼欲求，也可能更不會獲得什麼。

可見古典休閒論者主要是強調內心層面的休閒觀，而不是外在的、形式化的休閒活動。

## 2. 社會階層的休閒論

把休閒視為是一種代表社會階層的符號，即與職業、社會聲望、教育程度等因素有關。Veblen早年就批判當時一些錯誤的休閒觀點，認為休閒不應該是懶散的有錢人才能擁有的特權，也不是官紳貴族所從事引人側目的行為才是休閒，而應該是在休閒之中培養品味，涵育成為一個有品味的鑑賞家（Veblen，1953）。

## 3. 休閒即自由時間

一般社會學都把休閒界定為是在為了生活，所必須從事的工作之外的自由時間，或者是把有關工作和睡眠的時間扣除之後，所剩餘的不必負有任何責任的空餘時間，就是所謂的休閒。此一觀點主要是把休閒當做和工作是相對立的事物來看待，但是沈清松（1990）從哲學的角度認為休閒和工作並不是對立的，就好比運動和靜止並不必然是對立的，在古希臘的自然觀中，靜止並非就是不運動，而是能動性最為凝聚的展現方式。

## 4. 休閒即遊憩活動

把休閒界定為就是從事遊憩活動，並且嘗試將休閒活動予以詳細分類，近年的休閒研究更透過電腦的協助，以因素分析和多面向分析（MDS），來歸類不同的休閒活動，並藉以析理出不同類別的休閒活動可能提供的不同功能。

因上述四個觀點係分別從單一面向出發，難免有所偏失，且亦無法完全涵蓋所有休閒意涵，因此有越來越多的學者利用多面向來界定休閒，如Murphy（1974）曾以時間、工作、活動等層面作為界定休閒的重要指標。

Stokowski認為休閒的意義和型態會隨著文化和社會背景而有所不同，其指出傳

統對休閒的定義主要有三（吳英偉譯，1996）：

- (1) 休閒是一種態度或自由的感覺—著重於內在和個人的真實性，因此休閒被描述為一種主觀情緒上和心理上的產物。
- (2) 休閒是活動的一將感覺的內在真實性（一種心理學的研究方式）—轉移成為受外在所賦予的真實（機械論的模式）。
- (3) 休閒是一個特定的時間片段—指除去工作、家庭、和維持個人生計的時間所剩下的非義務性或可自由支配的時間。

Kelly（1990）亦從時間、活動、體驗三個向度來闡釋休閒的定義：

- (1) 休閒是指在剩餘、可自由支配的時間下行使的。
- (2) 休閒活動的型式不拘，但須具有正向意義的。
- (3) 在休閒的過程中，個體對人、事、物皆能有所感受，進而產生滿足感。

歸納休閒的意涵可以發現休閒的多樣面貌，也是一個不可分割的整體，其充塞於生活各個層面之中，休閒有內在主觀意義和外在客觀的自由時間與活動型態，也必須兼顧休閒的質與量的雙重層面意涵。

由以上資料可知休閒定義如下：休閒是內心層面的存有狀態，為休閒而休閒；休閒是除去工作、家庭、和維持個人生計的時間後，所剩下的非義務性或可自由支配的時間；休閒是在特定時間內自由參與有正向意義的活動；休閒是個體對人、事、物的體驗，進而產生滿足感的心理生理活動。本研究把休閒視為是在自由時間，個體能夠覺知的休閒自由，在發自內在動機的休閒行為之中，獲致生理心理滿意的正面體驗，而不偏於某一特定的角度觀點。

## 二、遊戲（play）意涵

自十九世紀以來，西方學者即陸續探討遊戲的研究，其中之一是定義性的研究，也就是定義遊戲與非遊戲（潘慧玲，1991）。對於遊戲的研究也發展成諸多理論，本研究以時間區分成古典理論與現代理論。

### （一）遊戲的定義

一般學者將之遊戲的定義視為一種性質（disposition），也就是可觀察的行為（observable behavior）或情境（context），並依遊戲的特質，歸納為六類基本特徵（Rubin Fein & Vandenberg, 1983；郭靜晃，2000；潘慧玲，1991）：

第一，遊戲是由內在動機（intrinsically motivated）引發的行為，而非受制於口

腹之慾或社會要求，遊戲的本質就是結果，做這件事情的本身就可以得到滿足，是一種愉悅的動機狀態，這一點與休閒相同。

第二，遊戲重在手段而非目的（attention to means rather than ends），由於遊戲是自發性，其目的可以自我設定隨時改變，也可以自我選擇玩與不玩或是結束，這一點可與有目的性的工作（work）或無目的性的無所事事做區分。

第三，遊戲重在自我而非物品（self rather than object），由自我出發，兒童在從事遊戲時的問題是：「我可以用這個東西做什麼？」，而非「這是什麼東西？它能做什麼？」的探索性問題。

第四，遊戲乃非實際性行為（nonliteral behavior），包含了佯裝（make-believe）、「好像是」（as if），會扭曲外在現實來調適遊戲者的興趣，兒童會賦予物體或情境新的意義，以便超越此時此地的時空限制，而做各種不同的嘗試，這種特質也就是「假扮遊戲」（pretend play），例如兒童可以把積木當水果吃，假裝成老師上課教學生。

第五，遊戲不受外在規則的限制（freedom from externally imposed rules），雖然英文裡的play和game都是遊戲的意思，不過game卻代表比play更成熟的發展階段，game意謂在一個事先建立的結構裡，於限制下接受能力的考驗，如果小孩子很早就開始競爭，會容易感到很大的壓力（李晶，2001）；而play是好玩的、具有彈性特質，可以遊戲者自行決定規則。不過規則遊戲（game）按 Piaget（1962）的認知發展說法，與早期的遊戲行為有關，規則遊戲是遊戲（play）發展至後期的一種形式。

第六，遊戲需要參與者熱烈的參與（active engagement），享受好玩的（pleasurable）經驗，有樂趣可言，這個特徵雖然區分了無聊、不積極參與活動、做白日夢與無目地的閒蕩，但也有學者認為隨著身心發展，原本熱烈參與的遊戲活動，會變成較長兒童與成人所做的白日夢。

比較上述之六點，荷蘭的歷史學家 Johan Huizinga（1950）則認為遊戲必須具備以下要素（Godbey，1999）：自願的行為、與「日常生活」有別、有時間和空間的限制、並非重要活動，但非常吸引參與者、受規則的約束、促使遊戲者私下形成社會團體。以上述歸納，可找出遊戲的基本特質：

1. 內在動機，自願的行為，不是日常生活必須的事。
2. 重視過程甚於結果，重視自我能做的事情甚於物品。

3. 不一定要實際性的行為，可以想像假裝是真的，甚至超越時間空間限制。
4. 非常吸引參與者的熱烈參與，讓參與者享受好玩的經驗。
5. 受到遊戲參與者的規則約束，這個規則可以經由討論後改變，促使遊戲者私下形成社會團體。

(二) 遊戲理論

遊戲相關的理論可依其建構時間先後的順序分為古典理論與現代理論兩大類別，前者起源發展於十九世紀及二十世紀初期，主要探究遊戲為何存在並具有哪些目的，從生理上、心理上、社會學以及文化上的觀點來解釋遊戲(李仲广、卢昌崇，2004)。

生理上：德國詩人及哲學家Shiller提出他對遊戲的基本定義是動物在消耗豐富的精力。心理上的解釋可分為兩種說法，遊戲本能論者認為遊戲是內在的傾向，遊戲反應論者則認為遊戲是一連串的反應變成一個複雜的經驗。社會學：瑞士哲學家Karl Croos觀察發現高等動物需要運用遊戲去發掘他的能力，因此遊戲可說是年輕的高等動物對生活需要的準備。文化上：英國心理學家G. Stanley Hall認為兒童的遊戲反應人類從動物、野蠻人、游牧、農業到群居的文明過程。

現代遊戲理論則在古典的基礎上，更進一步心裡分析與認知發展來闡釋與說明遊戲的定義與發展所扮演的角色(孫聖和，1999；潘慧玲，1991；郭靜晃譯，2000；李仲广、卢昌崇，2004)，本研究依其理論整理如下表。

表 2-1-1：遊戲的各種理論(本研究整理)

	觀點／代表學者	內容
古典 遊 戲	能量過剩論 Schiler Spenser	人們之所以遊戲，是因為人有超出生活所必須能量之外的能量。遊戲是人類精力過剩時，沒有目地的宣洩。當能量不足以成為遊戲活動的動機時，人們就會選擇去勞動；當能量過剩並成為遊戲活動的動機時，人們就會選擇去遊戲。
	休養、鬆馳論 Lazarus Patrick	在遊戲的過程中驅散身體的、精神的疲勞，從中得到滿足和休養。
	重演論 Hall	遊戲是重複某些系統行為，是祖先活動的重複和再生。人類一生中不斷地簡單重複祖先過去各種發展階段的經驗性活動；遊戲是對一個成人過去體驗的重複或模擬。

理論	本能演練論 Gross McDougall	認為遊戲是對未來所需要技能的一種培訓、學習和準備。例如，遊戲是孩子們瞭解和適應將來的活動，如建築設計師、軟件開發人員、學生等等，他們進行的相關遊戲活動對其以後的工作發展極其重要。由於遊戲是本能的生活準備，因此能愉快地進行。	
現代 遊 戲	心理分析論 Freud Erikson	認為遊戲具有治療的價值，能幫助個體在發展過程中調節受挫經驗及增加對環境、情緒的控制能力。	
	系統理論 Bateson	強調遊戲的溝通系統，認為在遊戲過程中提昇個體了解對各層面意義的能力。	
	警覺調節理論 Berlyne Ellis	視遊戲為一種尋求刺激的行為以使個體保持最佳的警覺程度。當刺激不夠，警覺程度提高，遊戲便開始，反之，個體增加了刺激並降低了警覺程度，遊戲則停止。	
理論	認知 論	Piaget	以重演論為基礎，認為遊戲可促進認知發展的能力。視遊戲為一種不平衡之狀態，且同化作用大於調適作用，透過遊戲可熟練並鞏固所學的技巧。
		Vygotsky	透過表徵遊戲以區別意義與實物，可協助個體提增抽象思考及想像力。
		Bruner/ Sutton-Smith	以本能演練論為基礎，認為遊戲的過程及方法遠比結果來得重要，且透過遊戲可促進個體創造力及彈性能力的發展。

綜上所述，學者們對遊戲定義的看法仍很紛歧，遊戲是由美的觀點出發的本能；當身體能量過剩並成為遊戲活動的動機時，人們就會選擇去遊戲；遊戲是兒童對成人過去體驗的重複或模擬；遊戲是對未來所需要技能的學習和準備；遊戲可以驅散疲勞，得到滿足與休養；遊戲反應物競天擇，競爭的天性；遊戲可成為一個心理治療的出口。

以下則歸納出遊戲的七點特性（趙冉，2002；郭靜晃，2000）

1. 遊戲是一種轉借行為，無固定模式，亦不能由外在行為字義來區分

遊戲事件是根據遊戲的主題或範圍來加以界定的，與固定的日常生活經驗有別。這個特徵在各種遊戲形式中皆可看出。在遊戲中，內在現實超越了外在現實（外顯行為），以往對物體的定義不見了，隨時隨地皆可能有新的名稱或定義出現，行為動作也與平時非遊戲情境中不同。

2. 遊戲出自內在動機

遊戲並不受外在驅力如饑餓所控制，也不受目標如權力及財富所激發。相反的，遊戲完全是個體的操弄及激發，而所衍生的活動亦是受其個體所激發，並無外在的目的行為。

3. 遊戲是重過程輕結果



當遊戲時，遊戲者只注意活動或行為本身，不注重活動的目的。換言之，方法重於結果。由於不用追尋目標，無形中壓力也減少，讓個體可嘗試各種行為或方法。因此，遊戲是富於變通，而不是一成不變追求目標的行為。

#### 4. 遊戲是一種自由選擇

在遊戲中，自由選擇是一很重要的因素。如果是自己所選擇的，那就是遊戲，否則就變成工作了。但隨著年齡的增加，這項因素便不是那麼重要了；事實上遊戲是否帶來快樂比是否為自由選擇，才是影響區辨工作與遊戲的關鍵。

#### 5. 遊戲具有正向的影響

遊戲通常被認為就是「歡笑、愉悅及歡樂」。即使並非如此，個體仍然認為其極好而重視之。有時候遊戲會伴隨著憂慮、不安或些許恐懼，像坐雲霄飛車或滑溜梯等，個體還是會一遍接著一遍地玩。遊戲是本能追求興奮的生活。

#### 6. 遊戲是主動的參與而且是動態的

被動的或消極的旁觀行為，無所事事的行為不算是遊戲，因此看電視或觀賞運動比賽均不算是遊戲，唯有主動參與活動才算是遊戲。

#### 7. 遊戲著重自我，旨在創造刺激，不同於探索行為旨在獲得訊息

在遊戲中個體強調「我可以用這物體來做什麼」，而探索則強調「這物體是做什么用的」。一般而言，探索行為在前、先瞭解陌生的物品，當個體對物品熟悉之後，即開始遊戲。遊戲是希望自己能夠操縱某種事物，並從中體驗到極大的滿足。

最後趙冉（2002）也提到，遊戲的功能是提供一個環境，讓孩子意識到：所有的評價不是出於個人的考量，而是基於公認的標準與形式，從行動與他人反應之間做辯證修改。男女對於社會規範與價值的過程也有所不同，女孩偏向情感性價值取向，男孩是經協商而定的行為體系。

### 三、小結

王宗吉（2000）在「運動與其有關的身體活動」中有提到遊戲與休閒的比較，如表 2-1-2。

表 2-1-2：遊戲與休閒的比較

活動	結構	規則	參與程度	目的
遊戲	自由意志、自願、無實利	內部限制	自願性	無限制性的好玩
休閒	非正式，但有些規律	內在（精神、主觀）	自願，但有少許個人使命	意在使身心清醒

根據以上的討論，本研究將休閒與遊戲的相似與相異處做比較如下：

#### （一）休閒與遊戲的相似處

1. 休閒與遊戲都是內在動機，重視自發性，都有自願的成分，休閒或許有些使命感，兩者大體上是相似的。
2. 休閒與遊戲都具有正向的影響：遊戲是本能興奮的追求，休閒除了興奮的追求外，也可能是身心的恢復平靜，但都是正面有益的。
3. 休閒與遊戲都在追求快樂（pleasure），但遊戲的快樂是外在的，休閒的快樂內外皆可，休閒的內在快樂是指一種無為、沈思的狀態，例如基督教的「安息」、道家的「無為」。李仲广（2004）提到 play, recreation, leisure 三個字各取一部份可構成 pl-ea-sure，這也是三者共同點。
4. 休閒與遊戲截然不同於工作，也不同於日常生活必須的事。

#### （二）休閒與遊戲的相異處

1. 休閒目的在於使身心清醒，遊戲的目的就是好玩，所以就社會道德規範而言，遊戲比較容易成為受到譴責或禁止。
2. 以社會階層而言，休閒不論生命週期，人人可為，遊戲一般被認為是兒童活動，暫時性的結合現實與虛幻的活動，是投入休閒的一種方式。（李仲广等，2004）
3. 有時遊戲和工作可能混在一起，而休閒則是和工作完全相對立的狀態。
4. 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。
5. 休閒大多有實際的自主行為活動，但遊戲卻可以想像假裝是真的，超越時空限制，尤其是小孩子。
6. 休閒的體驗感受是多樣性、多元化；遊戲則較偏重於創造刺激、快樂的層面。

## 第二節 兒童休閒認知

本節兒童休閒認知主要分為三部分，一為休閒認知，二為兒童認知發展，三為兒童的休閒認知，茲分述如下。

### 一、休閒認知

張文禎（2001）休閒認知：為個體對於休閒活動所持的知識、信念與看法。包括對休閒的整體概念的了解與信念；對特定的休閒環境、設備、效益等領域之認識；對休閒與健康、幸福、工作之間關係的看法；休閒的品質、效能與益處對個人影響的看法等。諸如：發展友誼、恢復精力、鬆弛身心、滿足需求、和自我改進等。

林東泰、陳彰儀、黃國定（1994）等學者認為從社會心理學的觀點來看個人休閒行為，個人被視為是一個持續發展和改變的個體，而且個體所生活的社會環境也不斷在改變，個人與社會之間具有密切的互動關係存在。只有在這樣的理論架構下，才能透過休閒教育的手段來影響或改造個人的休閒認知、休閒態度和休閒行為。林東泰（1994）從社會心理學的角度提出休閒觀，乃是以科學的方法研究休閒行為，其目的在探討個人主觀認定自由的、無拘無束的的閒暇時間內，其休閒認知、休閒態度和休閒行為如何受到其他因素的影響。也就是說，從社會心理學的角度，將整個休閒的社會情境擺在思考架構內，來探討個人的休閒行為。所以，個人主觀認定的休閒行為與他人、團體及社會文化都具有動態的互動關係。

理論上來說，休閒認知是個人對於休閒的主觀定義，乃是個人經驗和社會影響的結果，而在這些定義的界定之中，個人覺知的自由是主要因素，此外是個人的內在動機、最終目標取向和自由時間內的低工作關係等因素，也都與休閒認知有正相關。而在這些變項之中，又以個人覺知的自由最為重要，假使缺乏覺知自由這個條件，即便對於低工作關係的活動，或者是有高內在動機的活動，都仍會降低個人對休閒的認知。所以，個人覺知的自由乃是一個重要的休閒閾值（thresholdleisure），它決定了休閒認知（林東泰等，1994；謝哲仁，1999）。

在休閒分析當中，「自由」是一個經常被談到的觀點，美國休閒研究學者Kelly（1972）首先提出休閒經驗和「自由的覺知」（perception of freedom）的關聯性，Neulinger（1981）也強調判斷個人是否在休閒的基本要素是自由，或者更詳細說應該是覺知自由（perceived freedom），它是一種心理狀態（state of mind），它是一

種主觀的經驗感受。Iso-Ahola (1980) 在其所著休閒遊憩社會心理學一書中所舉的一些實驗結果，顯示個人感覺「休閒」與「非休閒」的重要區分在於「覺知的自由」。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。但是，它並不是全有或全無的二選一的情境，而是程度上的不同而已 (Neulinger, 1981)。另一個決定個人對休閒主觀認定的是休閒活動的動機，而這個動機又可分為內在動機和外在動機。所謂內在動機是指個人休閒活動的主要動機是在從事休閒活動本身；所謂外在動機則是指個人從事休閒活動的目的是要獲得外在物質的獎賞或報酬 (林東泰等, 1994; 范靖惠, 1999; 謝哲仁, 1999) 個人的覺知自由不僅影響個人對於休閒心情的感受，同時也影響了個人對於休閒活動的選擇，因為當個人對於休閒有較高覺知自由，他就會在他所要從事的休閒行為中，有較大的決定權，所以個人的覺知自由就和個人覺知的休閒選擇成了同義詞 (謝文真, 2001)。(引自李三煌, 2003)

李世文 (2002) 對於休閒態度的測量，係參考羅明訓 (1999) 的「休閒態度量表」加以修訂而成的測量工具。依據此量表，休閒態度包含下列三個層面。

1. 認知層面：指個體對休閒活動的常識與信念。
2. 情意層面：指個體對自身從事休閒活動的感覺、評價。
3. 行動層面：指個體從事休閒活動的經驗或行動意向。

文獻之中的英文常用有 cognitive 或 awareness 兩個字，cognitive 是認知、知識的意思；awareness 是察覺、覺悟、體認的意思，本研究重在兒童對休閒的整體知識概念，所以採用 cognitive 的名詞 cognition，另外 perception 這個字也有感覺、認識、感知能力的意思，不過比較少人使用。

關於休閒認知，部分學者看法如下：

#### (一) 相關研究的休閒認知定義

王福生 (2003) 指出，休閒認知是指個體對於休閒活動所持的常識與信念，包括有關休閒的一般性認識與信念、對休閒的看法、休閒技能、功能，對個人的發展、友誼、放鬆及自我改善等方面的影響。

胡家欣 (2000) 認為在個體意識的範圍下，個體對「休閒」一詞的定義，以及「休閒」對個體的意義，稱為「休閒認知」。

李三煌 (2003) 認為「休閒認知」是個人對休閒的主觀定義。他在研究高年級

學童的休閒活動提到，休閒認知係指受試者在休閒認知量表中得分之高低，表示其休閒的主觀意識的強弱，而其「休閒認知量表」分成自我肯定的認知、豐富生命的認知、調劑身心的認知、社會認同的認知和閒適自主的認知等5個層面。

Ragheb & Beard (1982) 提到休閒的認知包括個人與社會兩個層面，係指對休閒的知識與信念，休閒與健康快樂工作相關的信念，及休閒對個人有放鬆、發展友誼、自我發展等好處的概念。(引自胡家欣，2000)

陳彰儀(1989)認為如要完整深入的瞭解與解釋休閒行為，實有必要從社會心理學的角度來探討個人與社會環境的互動關係，並分析「在主觀認定休閒這一段時間中，個人的情感、認知與行為如何受到他人情感、認知與行為的影響」。

Mundy 和 Odum 認為在實施休閒教育的過程中，所要培養學生的具體休閒能力之中，第一項為「休閒認知」：包括對個人興趣、價值、態度、能力、需求探索及認識；能瞭解人際互動的關係，知道其他人如何影響自己的休閒經驗(引自顏妙桂，2002)。Mundy 和 Odum (1979) 認為「休閒認知」所要達成的目標如下：使個體能瞭解休閒涵意；指出許多休閒經驗；詳述休閒與其生活的關係；促使休閒方式與其生活型態相關連；詳述休閒與其生活素質的關係；詳述休閒與其社會結構的關係，總共六項。

張文禎(2002)在解釋定義休閒態度時提到休閒認知的意涵：休閒認知為個體對於休閒活動所持的常識與信念，包括有關休閒的一般性認識與信念，對休閒的看法、休閒技能、功能及對個人發展、友誼、放鬆及自我改善等方面的影響。

曹以樂(2003)研究青少年休閒時，將休閒認知定義為：個體對於休閒的定義、對休閒的看法、休閒技能、功能及對個人的發展、友誼、放鬆及自我改善等一般性概念，加以組合統整，轉化成個人經驗及知識的過程。

## (二) 休閒態度中的休閒認知

「認知」是養成良好休閒態度的基礎，認知不足必定無法發展出良好的情感，更不懂得如何規劃正當的休閒生活(曹天瑞，2001)。

Fishbein 和 Ajzen 定義態度為對於特定某種對象經由學習所反映出來一種持續性的喜歡或不喜歡的立場，而態度可分為1. 認知層面 2. 情意層面 3. 意圖層面 4. 行為層面四個部分，休閒認知會影響休閒態度的表現(引自林東泰，1994)。

袁之琦、游恆山(1993)；謝淑芬(1994)也指出：對休閒態度的相關論述中，

最普遍的便是「三成份說 (Tripartite Model)」；將態度解構為認知 (Cognitive)、情感 (Affective) 及行為 (Behavioral) 三大要素，分別表示個人對事物的看法、情緒判斷，以及履行行動的傾向。

由此休閒態度相關理論，休閒態度構成的三要素為

1. 休閒認知：指個人對於休閒或休閒之相關事項之看法及概念。
2. 休閒情感：指個人對休閒經驗或活動的評估、喜愛程度或感受。
3. 休閒行為：指個人為了履行某種休閒行為，所願意嘗試的程度或花費的氣力。

Ragheb和Beard (1982) 將休閒態度的概念分析如下：

1. 認知的層面：包括(1)對休閒的一般瞭解與信念；(2)對休閒與健康、幸福、工作之間關係的看法；(3)休閒的品質、效能與益處對個人影響的看法，諸如：發展友誼、恢復精力、鬆弛身心、滿足需求、自我改進。
2. 情感的層面：包括(1)對自己休閒經驗與活動的評價；(2)對這些經驗與活動的喜好；(3)對休閒活動與經驗直接的、立即的感受。
3. 行為的層面：包括(1)對休閒選擇和活動的行為傾向；(2)個人過去和現在參與休閒活動的經驗。(引自張文禎，2002)

綜合上述，休閒態度可為休閒認知、休閒情感與休閒行為三個層面的總和。本研究將採用休閒認知為個人覺知自由下主觀對休閒或休閒相關事項之看法及概念，認知的層面為以下五個方向。

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 社會認同的認知：有團體的參與感，拓展人際關係，結識朋友。
5. 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。

林東泰 (1997) 引自Neulinger (1974) 明確指出，七十年代以後，休閒研究者逐漸重視個人主觀對休閒的界定，決定個人對休閒的主觀認定因素有：

- (一) 覺知的自由 (perceived freedom)：指個人的心境可以感覺到他可以自由地

選擇他所願意和所想要做的事，這種覺知的自由不是有或無的二分法，只是一種程度上的差別。

(二) 內外動的動機 (intrinsic-extrinsic motivation)：內在動機是指個人休閒活動的主要動機是在從事休閒活動本身，而外在動機則是指個人從事休閒活動是為了外在的獎賞獲報酬。

(三) 目標取向 (goal-orientation)：休閒活動目的的重要性順序。

Neulinger (1981) 也根據覺知的自由與內外動的動機兩項，建構了休閒典範 (paradigm of leisure)，表2-3-3為林東泰 (1997) 取自Neulinger (1976, 1981) 的休閒典範：覺知的休閒自由

表2-2-1：休閒典範：覺知的休閒自由

自 覺知的自由			由 覺知的限制		
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	休閒與工作	休閒與職業	純工作	工作與職業	純職業
休 閒			非 休 閒		

在這些變項之中，若缺乏了覺知自由這個條件，即使對於低工作關係的活動，或者是有高內在動機的活動，都仍會降低個人對休閒的認知，所以說個人覺知的自由乃是一個重要的休閒閾，它決定了休閒認知。

Iso-Ahola (1980) 把覺知的自由 (perceived freedom) 又叫做休閒閾 (threshold) 意味著覺知的自由乃是決定休閒與否的關鍵因素，也就是說覺知自由 (perceived freedom) 會進一步影響個人對休閒涉入的程度和休閒行為的決定。個人覺知的自由不僅影響個人對於休閒心情的感受，也影響個人對於休閒活動的選擇，因為當個人對於休閒有較高的覺知自由，他就會在他所要從事的休閒行為中，有比較多的決定權，所以個人覺知的自由就和個人覺知的休閒選擇，成了可交換的字眼 (林東泰，1997)。

有關休閒的知覺自由，除依據休閒理論之外，林東泰 (1997) 曾參考 Ellis 和 Witt (1984, 1985) 等人的量表，而修訂如下的「休閒知覺自由量表」(李三煌，2003)：

1. 你的休閒活動，有時候是被迫的。
2. 你的休閒活動，有時候是為了別人。

3. 只有在不上班的時間，你才能做休閒活動。
4. 你的休閒活動，都是完全自願的。
5. 你做任何休閒活動，是因為你喜歡它們。
6. 你可以自主地選擇你自己喜歡的休閒活動。
7. 休閒活動對你而言，隨時隨地都可以做。
8. 休閒和工作是完全對立的。
9. 你在閒暇時，常常感到寂寞孤單。
10. 休閒活動最大的好處就是休閒本身。
11. 休閒活動最大的滿足，是內心感覺非常舒服。
12. 休閒活動是在浪費時間。
13. 休閒活動不必有事先計畫。
14. 你可以在你的工作上獲得休閒的樂趣。
15. 你常常會不知不覺地有休閒的舒服感覺。

謝文真（2001）針對休閒認知所做的相關研究中發現，性別對於休閒認知造成差異程度，在自我肯定這一項達到極顯著差異，在社會認同這一項達到顯著差異水準。換言之，男女之間認為從事休閒活動可以自我肯定的程度達到極顯著不同，可以獲得社會認同有明顯差異。其中男性比女性更重視休閒活動可以自我肯定的意義；而女性則比男性更重視休閒活動的社會認同。此外也發現，教育程度在高中職以下者，認為從事休閒活動可以自我肯定的程度明顯高於教育程度為大學（學院）者；月收入不同的受訪者，在休閒認知方面並沒有達到顯著差異水準。

綜觀國內外對於休閒態度的研究繁多，但專門針對「休閒認知」所做的研究文獻卻是有限。而在休閒認知的研究上，對於休閒所帶給個體的影響及應有的認識，無論在個人、家庭或社會的議題，均有其研究的價值存在。綜合上述得知休閒認知為：個體主觀對於休閒的覺知程度、定義、對休閒的看法、休閒技能、功能及對個人的發展、友誼、放鬆及自我改善等一般性概念，加以組合統整，轉化成個人經驗及知識的過程。

## 二、兒童認知發展

鍾聖校(1998)將「認知」一詞的定義，區分為狹義及廣義兩種解釋，狹義的認知可解釋為認識或知道，屬於智慧活動的最基層，是一種醒覺狀態，僅需知道有該



訊息存在即可。而廣義的認知則稱為所有形式的認識作用，包含了感覺、記憶、推論、知覺、計畫、決定、注意、問題解決及思想的溝通等等。

發展心理學通常分為三個範圍：身體與動作、社會與情緒、認知。兒童認知發展可以解釋為，發展心理學中的認知行為，在兒童期變化歷程的科學（林美珍，1996）。關於兒童認知主要有三大觀點：皮亞傑（J. Piaget）理論、訊息處理取向、維高斯基（Lev Vygotsky）理論，整理如表2-2-1。

表2-2-2：兒童認知的理論

皮亞傑（J. Piaget）理論	以觀察法與診斷法長期研究小孩，將一般人認為不相關事實間的潛在意義，做成概念性敘述，即為兒童認知發展階段論。
訊息處理取向	以訊息處理的方法來研究兒童如何處理訊息與記憶，認為年幼兒童擁有較少知識，沒有學到策略來部署心裡能力處理訊息。
維高斯基（Lev Vygotsky）理論	成長中的兒童，在成人或有能力者的協助下，學習社會文化成為心理工具（語言、寫作、數字），幫助兒童認知發展。

認知有狹義和廣義兩種含意，狹義的認知指記憶中的一個環節，又叫再認；廣義的認知與認識同一概念，是人腦反應客觀事物的特性和關係，並揭示事物對個人的意義與作用的心裡活動，現代心裡學強調認知的結構意義，在認知的過程中，新的感知和已形成的認知結構發生交互作用，而影響對當前事物的認識，新知識為舊知識結構所吸收、同化；舊知識結構又從中得到改造與發展（林崇德，1995）。

認知發展(cognitive development)是指個體自出生後在適應環境的活動中，對事物的認識以及面對問題時的思維方式與能力表現，隨著年齡增長而逐漸改變的歷程。兒童的認知發展有賴於兒童原有的認知發展準備，及兒童及兒童從事新的學習或某些範圍的智慧活動所具有的認知發展水準，這些水準受到遺傳因素、生活經驗、環境、教育背景等因素的影響。

兒童的成長、發展有很明顯的個別差異，在認知發展上主要是心智功能的成長，皮亞傑認為認為心智的健全發展取決於以下四個因素。

- 一、生長發育的成熟。
- 二、實際體驗或學習。
- 三、社會性的交往。
- 四、內在生理遺傳、外在物理環境與教育文化傳遞三者的平衡。

所以有的兒童可能在生理上有快速的成長發育，但在認知、社會功能上，卻發展得相當緩慢。

認知發展包括思考、記憶、感知覺、想像等過程即其特質的發展，就是個人訊息不斷處理改進的過程。在研究認知發展的理論中，以瑞士兒童心理學家皮亞傑（J. Piaget）最具影響力，他特別致力於研究兒童如何主動與外界接觸而獲得知識的歷程，在皮亞傑的認知發展理論中，當個體在某一環境下遭遇某種事物時，會用自己的認知結構去處理，此認知結構即稱為基模，當兒童從一個階段進展到另一個階段，必需要經過同化、調適、平衡三個歷程（林美珍，1996），如表2-2-2所示。

表2-2-3：兒童認知過程

同化	人們轉變所收到的訊息，來適應現存的認知方式。
調適	人們調節認知方式以適應新經驗的歷程。
平衡	現存的認知方式與新經驗間整體的互動。

皮亞傑提出的認知發展理論，主要將兒童的認知發展分為如下四期。

一、感覺動作期（Sensory-motor Stage）：出生到二歲左右

二、準備運思期（Preoperational Stage）：二歲到七歲左右

三、具體運思期（Concrete Operational Stage）：七歲至十一歲左右

此時期可從具體的經驗或事物所獲得的心像做合乎邏輯的思考，不能完全憑抽象思考去推理。這時期的思考方式已具有相當彈性及思考可逆性，亦具有序列觀念（如甲大於乙，乙大於丙，故甲大於丙）。

四、形式操作期（Formal Operational Stage）：十二歲以上

蔡義雄等（1998）指出兒童在具體運思期階段，其認知能力有下述七項主要特徵。

一、漸具形式推論能力

逐漸不再受知覺資料的差異所支配，而漸能藉由邏輯法則，從事推理思考。

二、守恆（Conservation）或保留概念的發展

能瞭解物體雖然行形變，但仍能瞭解其間應有的特性。

三、對「數」的概念能真正了解

已知數目的外貌可變，但不會改變其數目，且能操作加減乘除四則運算。

四、序列（seriation）能力發展

在處理物體差異時，能按照物體由大而小或由小而大，作漸變的秩序排列。

五、分類或區分能力 (classification skill) 的發展

能應用邏輯推理去比較物體間的差異，指出一群物體的異同，能依照物體間的色彩、體積、形狀、大小、功用等屬性，作為分類的依據。

六、逐漸消除以自我中心去體認事物或問題

能對同一情況或問題，去接受不同的觀點。

七、可逆性 (reversibility or negation) 的思考能力

能相接和兩個類別，或兩種關係可以被分開。以公式表示  $A-B=B'$  或  $A-B'=B$

艾瑞克森 (E. H. Erikson) 認為人的一生可分為既連續，又是不同的八個階段，國小學童正處在第四階段：勤奮與自卑 (7~12歲)，這階段的發展任務是獲得勤奮感和克服自卑感，體驗能力的展現，第一次接受學習賦予他並期望他完成的社會任務。

林崇德等人 (1995) 提到各階段小學生的概括各級水準 (圖 2-2-1)、歸類組織 (圖 2-2-2)、語言廣度 (圖 2-2-3) 的發展狀態如下。

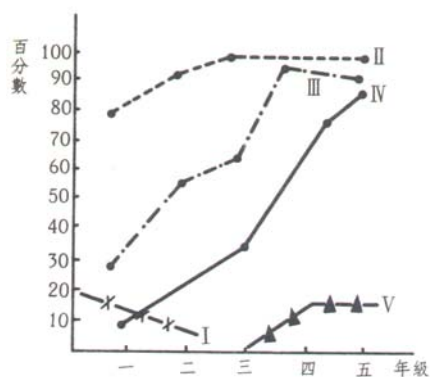


圖 2-2-1：小學生數概括各級水準發展曲線

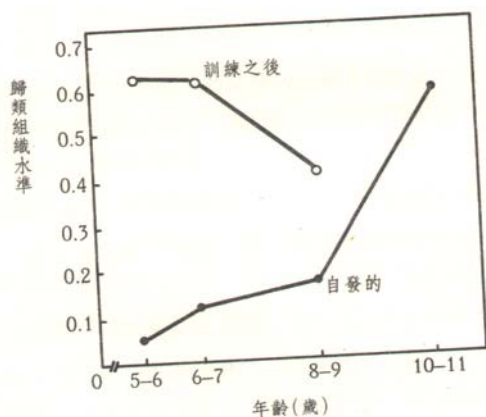


圖 2-2-2：兒童使用歸類策略能力的發展

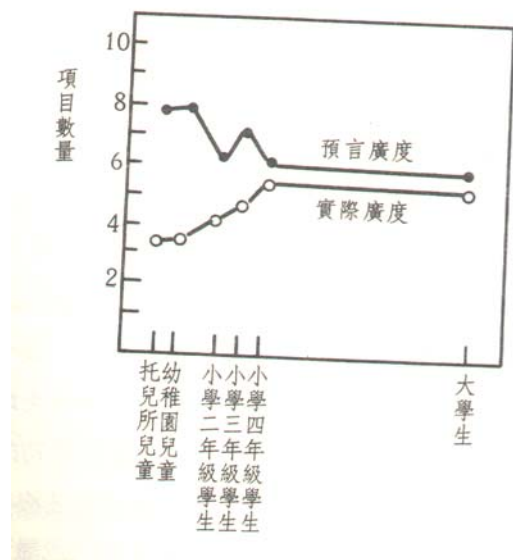


圖 2-2-3：不同年齡受試者的語言廣度

由此三圖可以發現10歲的國小四年級學童，其語文、數學歸類能力已達較佳的穩定狀態，代表從研究對象所收集的資料有較好的可靠性。

林合懋（2004）指出十歲兒童的成長型態在語言與認知方面的特點。

1. 語言的：好的傾聽者，主動的接受。閱讀慾旺盛。自我表達的，愛溝通的，喜歡去解釋。既愛合作也愛競爭。友善的，大致是快樂的。

2. 認知的：記憶力很好。抽象思考能力變的更好。喜歡規則和邏輯。對分類和蒐集有興趣；喜歡去組織。能夠集中注意力，可閱讀較長的一段時間。問題解決拿手。對學業成就感到自豪。

教室中的十歲兒童認知上有以下的特徵：很能夠完成學校的作業；通常對家庭作業負責盡職；很注意格式、結構、方向和組織。主動接受的學習者；背誦是一個重要的教學策略；喜歡地理、世界記錄的書、關於運動和電視的事實、拼字、數學、電腦和電動遊戲；齊聲閱讀、歌唱、詩詞、戲劇很受歡迎。分類排序和精準度是他們的強項，很能夠完成收集、科學和數學專題的工作；具體組織的技巧達到高峰。

針對十歲兒童的課程可設計如下。

1. 閱讀：對詩歌著迷；喜歡記憶和朗誦；齊聲閱讀和遊戲也深受喜愛。用許多有主題的書來吸引兒童。獨自閱讀是一項受歡迎的活動，兒童想要一本接一本的把書看完，因此，除了平常要求的讀書計畫外，要有另外一段時間讓他們做這種活動。對漫畫書有高度的興趣。

2. 寫作：

書寫——長篇分章節的書籍、較長的詩歌、首次的研究報告、對知名人物的報

導，通常充滿淺顯易懂和描述細膩的語言；在寫作中多出現一些幽默；增加對話以及人物之間的良好互動。

拼字——喜歡背誦要拼寫的字彙清單；不怕困難的字彙；在拼字測驗中成績好，並不一定代表能夠拼出所需要用的字。

寫作主題——朋友，和在許多冒險經驗中的朋友；旅行的時光；詢問資訊的信件；給朋友的留言；報告式的文章。

手寫——草寫字體流利，如果手寫真的有困難的，可以用電腦打字。

3. 主題單元：地理；移民；歷史；事情如何運作；地質學；土地的形成；天氣；工業；有規則的遊戲。

4. 數學：精熟九九乘法表。大量地教導小數。大量地進行分數的計算。測量，以及使用地圖的測量計算。兩位數的除法。

依上述觀點，本研究認為小學四年級（9~10歲）在休閒的表現上應有下列六項特徵。

- （一）能分配週休二日的自由時間。
- （二）從事休閒活動時能與他人和諧相處增進人際關係。
- （三）能區分休閒活動的類型。
- （四）能瞭解並說出參與休閒活動的動機。
- （五）能說出個人從事休閒活動的經驗感受。
- （六）能利用環境資源選擇適當的休閒活動。

### 三、兒童的休閒認知

Neulinger (1981) 參考Erikson (1977)、Piaget (1972)、Maier (1965) 的理論，提出休閒態度在兒童青少年時期的發展過程，在第四階段(8到12歲之間)指出，此一階段在建立次級關係，依賴的對象不是父母而是友伴，並且在和友伴的競爭與合作過程之中，學習工作的意義與目的，這樣的認知與態度會影響將來如何看待休閒。

九年一貫課程當中的「健康與體育」、「藝術與人文」、「自然與生活科技」和「綜合活動」課程範疇正可融入「休閒認知與技能」的學習，以培養學生良好休閒習慣，也正是落實學校休閒教育的新契機(顏妙桂, 2002)。研究者整理顏妙桂、曹天瑞、周鳳琪、蘇家瑩四人共同討論的休閒能力指標，關於休閒教育內涵之中的「休閒認

知」部分如下表 2-2-4、表 2-2-5、表 2-2-6。

表 2-2-4：十大基本能力之休閒認知部分

瞭解自我與發展潛能	無
欣賞、表現與創新	無
生涯規劃與終身學習	1. 瞭解生命各階段的特色與運用休閒達到階段目標。
表達、溝通與分享	1. 肯定休閒教育及休閒活動的價值，願意應用溝通技巧與理性情緒管理方式，建立正向而良好的人際關係。
尊重、關懷與團隊合作	1. 透過休閒活動，學習關懷世人與照顧弱勢團體，並理解休閒活動與環保、政治、社會議題之關係。 2. 瞭解兩性平等的意義及其休閒需求。
文化學習與國際瞭解	1. 深刻體認休閒與文化的關係。
規劃、組織與實踐	1. 體會參與各類休閒活動的意義，並練習改善或組織團體休閒活動的知能。 2. 重視並能積極促進休閒活動安全。
運用科技與資訊	無
主動探索與研究	1. 分析人類休閒行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類休閒的影響。 2. 檢討與評估各類休閒經驗，以提升休閒品質。
獨立思考與解決問題	1. 瞭解休閒活動與社會文化的關係，發揮獨立的思考能力，嘗試多元的休閒活動。

表 2-2-5：七大學習領域之休閒認知部分

1. 語文學習領域

E-1-4 能喜愛閱讀課外讀物，主動擴展閱讀視野。
---------------------------

2. 健康與體育學習領域

4-1-2 認識各項休閒運動並積極參與
4-2-1 瞭解有助發展體適能要素的活動並積極參與。
7-1-5 體認人類是自然環境中的一部份，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。

3. 社會學習領域

1-3-2 瞭解各地風俗民情的形成背景、傳統的節令、禮俗的意義及其在生活中的重要性。
1-4-2 分析自然環境、人文環境及其互動如何影響人類的生活型態。
4-1-1 藉由接近自然，進而關懷自然與生命。
4-3-3 描述人類社會中出現過的各種藝術形式，並舉例說明人類如何藉由各種藝術形式，進行美感的欣賞、溝通與表達。

4. 藝術與人文學習領域

1-2-7 參與表演藝術之活動，以感知來探索某種事件，並自信的表現角色。
2-2-1 欣賞各種自然物、人造物與藝術品之美。
2-2-6 培養日常生活中聆聽音樂的興趣，並表達自己選擇音樂之原則。
2-4-1 鑑賞各種自然物、人造物與藝術品，從事美感認知與判斷。

2-4-7 欣賞展演活動或戲劇作品，並能提出自己的美感經驗、價值觀與建設性意見。
3-1-1 參與藝術活動，認識自己生活周遭環境的文化特質。
3-3-2 參與藝術活動，瞭解本國社會中不同的文化特質。

5. 自然與生活科技學習領域

5-1-1-1 喜歡探討，感受發現的樂趣。
5-2-1-2 能由探討活動獲得發現和新的認知，培養出信心及樂趣。
7-4-0-1 察覺每日生活活動中運用到許多相關的科學概念。

6. 綜合活動學習領域

1-4-2 透過各式各類的活動，展現自己的興趣與專長。
4-4-1 分析人與自然的關係，並能對日常生活中的事物做有系統的觀察與探究，發現及解決問題。

7. 數學學習領域

A-4-12 觀察生活周遭或其他學科領域中的數學，認識數學的用途與數學思維的特性。
C-R-1 能察覺生活中與數學相關的情境。
C-R-4 能察覺數學與人類文化活動相關。

表 2-2-6：六項重大議題之休閒認知部分

資訊教育	1-2-1 瞭解電腦在人類生活，如家庭、學校、工作、娛樂以及各學習領域之應用。
環境教育	1-3-1 藉由觀察與體驗自然，並能創作文章、美勞、音樂、戲劇表演等形式表現自然環境之美與對環境的關懷。 2-3-1 能瞭解本土性和國際性的環境議題及其對人類社會的影響。 3-2-1 瞭解生活中個人與環境的相互關係並培養與自然環境相關的個人興趣、嗜好與責任。 3-2-3 瞭解並尊重不同族群文化對環境的態度及行為。
兩性教育	2-3-4 參與適合兩性共同成長的終身學習活動。 3-4-3 追求終身學習與生涯規劃均等之機會。
人權教育	1-2-3 說出權利與個人責任的關係，並在日常生活中實現。 2-1-1 了解遊戲權對兒童需求的重要。 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。
生涯教育	無
家政教育	3-4-6 欣賞不同食衣住行育樂等文化，激發創意美化生活。

針對四年級學童所應學到的能力指標，整理一、二、三年級的「休閒認知」能力指標有八項如下表2-3-7，而這8點也是要評量學童的休閒活動時要觀察的重點。

表2-2-7：四年級之前的休閒認知能力指標

1. 能喜愛閱讀課外讀物，主動擴展閱讀視野。
2. 認識各項休閒運動並積極參與。
3. 體認人類是自然環境中的一部份，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。
4. 藉由接近自然，進而關懷自然與生命。
5. 參與藝術活動，認識自己生活周遭環境的文化特質。
6. 喜歡探討，感受發現的樂趣。
7. 能察覺生活中與數學相關的情境。
8. 了解遊戲權對兒童需求的重要。

張文禎（2002）提到要培養現代國民，具備基本及正確的休閒認知、態度與技能，必須透過最直接，最有系統的學校課程來培養。

李三煌（2003）在「臺北市內湖區國小高年級學童休閒活動之研究」中，將休閒認知變項分為5個：

本研究將休閒認知採取為個人主觀的看法，如表2-3-8。

表2-2-8：休閒認知的內容

休閒 認知 項目	自我肯定：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。
	豐富生命：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。
	調劑身心：可以調節忙碌的生活、不愉快的情緒、抒解課業壓力。
	社會認同：有團體的參與感，拓展人際關係，結識朋友。
	閒適自主：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。

由個人主觀的休閒定義，包括覺知的自由程度、內在或外在動機、目標取向；以及對休閒一般概念的看法，主要包含身體健康、學習知識、自然環境、生活品質四大項，也就是對休閒的整體概念、對休閒領域的認識、對休閒與健康、幸福、工作之間的看法以及休閒的品質、效能與益處對個人的影響。

### 第三節 兒童休閒參與特性

由第一節可以發現休閒意涵的多樣面貌與複雜性，但在實際上定義的必要元素中，將休閒視為時間、活動、體驗或狀況的方法，顯得最為有用（王昭正，2001）。所以本節將休閒參與分為四部分，分別為休閒參與的時間觀點、休閒參與的活動觀點、休閒參與的體驗觀點，最後綜合各個觀點來看兒童的休閒參與，茲分述如下：



## 一、休閒參與的「時間」觀點 (leisure as free time)

休閒可說是滿足生存以及維持生活之外，可以自由裁量運用的時間。簡言之，就是扣除工作、生活所需，所剩餘的時間；也就是將時間劃分成工作時間、基本生活所需時間（如睡覺、吃飯等）和空閒時間三個時段。大多數學者皆是從此一向度來說明休閒的意涵（行政院主計處，1992；行政院文化建設委員會，1992；Neulinger, 1985；Brighbill, 1986）由此可知，時間是休閒的核心。（張文禎，2001）

Brightbill (1986) 指出「不管我們如何定義休閒，時間是休閒的核心。」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。Nelulinger (1982) 指出，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。McDaniels (1982) 主張休閒是上班工作與維持生存以外的自由時間，它提供機會讓個體去從事某種程度自主的或自願選擇的活動。DeGrazia (1962) 亦強調，「時間是休閒的一個主要成分，但是自由時間並不一定是休閒；任何人都可以有自由時間，然而並非每一個人皆能擁有休閒」。休閒被視為是可以自由支配的時間，以達到鬆弛、自由選擇、樂趣、或自我發展等功能。（引自李世文，2002）

每一個人每一天都擁有二十四小時的時間，無人例外。這些時間可分為拘束時間與自由時間，拘束時間包括生理時間與勞動時間。自由時間經過人類對工具的發明，以及社會制度的演化，使得人類的生活方式產生了諸多的自由時間，自由時間的使用為休閒。Kelly (1992) 更指出休閒乃是時間的用途，而非時間的本身來定義。

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。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（引自林東泰，1992）。

除了必須的工作、家庭、和維持個人生計的時間外，所剩下的非義務性或可自由支配的時間(Brockman & Merriam, 1973；Kraus, 1984)。時間是可自由支配的，支配的程度則根據個人選擇休閒活動的自由，也就是愈能自由的選擇休閒活動，則時間的支配愈自由。

英國社會學家Stanley Parker定義休閒是剩餘時間，為減去生存所需與生活所需的時間。Nash (1953) 則指出自由時間要與生活所需、生理所需、身體及心理的需求、工作以及與工作相關的活動分開，且自由時間是可能濫用的，例如從事破壞、

殘害的行為（引自李晶，2001）。

Bread & Ragheb（1980）認為休閒活動是個人在自由選擇下所參與非工作性質的活動，休閒是在自由時間中從事的非義務性活動。

Dumazedier（1974）認為「自由時間」是指個人工作以外可以自由運用的時間，而休閒是指在自由時間內除去為求生存或必須行使之責任，例如吃飯、睡覺、照顧家庭、公共事務、宗教之後，所剩餘的時間。也就是說，休閒是包含在自由時間之內。（引自莊哲仁，2003）

Kraus（1990）認為休閒係指擺脫生產勞動後，剩餘的自由時間從事自由活動。

林東泰（1992）以中文的字面意義來看，「休閒」包含了「休息」和「閒暇」兩個層面的內涵，所以既包括了「閒暇的自由時間」，同時也從事足以「令人恢復精神或體力的休閒活動」。

綜合以上觀點，研究者認為休閒是「在從事工作及基本生活所需以外，可以自由運用與支配的時間中，自由選擇對身心有益的活動」。

關於生活時間的結構分析，李仲广、卢昌崇（2004）提出生活時間四分法。

表2-3-1：生活時間四分法

生活時間結構	組成
工作時間	制度內實際工作時間、加班時間、其他工作時間、通勤時間
必需時間	睡眠時間、飲食時間、衛生時間、其他必需時間（如看病等）
家務時間	購物時間、準備食物時間、衣物整理時間、照料家庭成員時間、其他家務時間
閒暇時間	延伸性工作時間、累積人力資本時間、精神活動時間、娛樂修養時間、消極行為時間

## 二、休閒參與的「活動」觀點（leisure as recreational activity）

此向度是以活動的形式來衡量休閒，亦常為學者所採用（文崇一，1988；Robert, 1983），此類研究通常會假設性的認定：從事其所陳列出來的活動就是休閒。Dumazedier（1974）從活動的內容要素來界定休閒：「休閒是一種除了工作、家庭及社會義務以外的活動，而人們依自己的意志選擇從事某些休閒活動，目的是為了休息、放鬆，或者增加智能及自由拓展個人的創造力。」其認為人類所從事的活動大致可分為四大類，包括（1）報酬性的工作；（2）家庭義務性的活動；（3）社會責任性的活動及（4）自我充實、自我表達的活動，而只有第四類的活動能夠稱為休閒，第二、第三類僅能說是半休閒，因其含有責任義務在。換言之，以此觀點而言，

休閒乃是去除個人應盡的義務之後，依其喜好而從事的活動。（張文禎，2001）

Dumazedier（1974）指出：「休閒乃是在工作、家庭、社會種種義務之外，個人依其所好所從事的活動。」此一觀點，將人的生活分為兩個世界，一個是屬於個人的、自由的生活世界，另一個是屬於群體的、義務的生活世界，而且這兩個世界壁壘分明。這種「自由活動的休閒觀」似乎假定了人來到世界上有許多義務性和不得不做的事，所幸人還能擁有休閒。

Kelly（1992）對休閒的定義為：「一種以休閒本身為主的自由選擇性活動」，活動乃透過參與者的個人與社會取向來形成休閒或其他，休閒是透過活動的意義，而非由型式來決定。Bemmel與Burrus-Bammel（1992）認為，「休閒是一種解放性的活動，它能使個體從功利與現實中解脫出來，給予個體時間以獲取新的資訊、發展新的觀點、或增加個體自身的能力」。易言之，人類於工作和睡眠之餘，從事各種非經濟性之娛樂活動，總稱休閒活動。（引自李世文，2002）由上所述，以活動觀點看休閒的意義，可將休閒界定為：一種在工作及生活瑣事以外，在餘暇時間，為了自己的緣故所從事的有益活動。

休閒就如休閒所為，休閒是有功能的，是人格因而塑造的自由選擇活動。人類的性格是由部分責任、部分義務，以及部分即興念頭與休閒活動而共同形成。在工作塑造工作者的同時，休閒更是形成了整個人格。

這一種觀點，休閒被描述成「為了自己的緣故而選擇的活動」（Kelly, 1982）。休閒活動是可被計算、可量化、且可做比較，因為這些活動是客觀的。這種休閒是活動的觀點把感覺的內在真實性（一種心理學的研究方式）轉移成為受外在所賦予的真實（機械論的模式）。

Kelly（1982）曾廣泛定義休閒為：以休閒本身為主的自由選擇性活動。Kelly（1992）認為休閒是一種活動，包括遊戲、運動、文化活動等，以及一些看似工作卻不是工作的活動。

社會學辭典（Dictionary of Sociology）指出「休閒活動」為在餘暇時間所從事的任何活動，是可為個人或集體的；這種活動是自由且令人愉悅，是可供個人發展生理、心理或應用創造能力的活動。

Neulinger（1981）認為休閒就是「心理知覺的自由」（Perceived freedom），只要活動進行時是自由的，沒有受到外界的拘束或壓迫，皆可視為休閒。

張春興（1983）認為「休閒是在自由時間內隨心所欲的從事擺脫職業上束縛的活動」。而有些學者認為依活動形式來定義休閒是非常廣泛的，但是從活動內容要素的觀點，休閒是有目的，是經過選擇的，不論是自己主動選擇的，獲被動指定參與的，其最終目的都是在均衡生活體驗，健全生活內涵，或者提升生命品質，以改善身心，滿足內生需求。（高俊雄，1995；Dumazedier,1974;Kaplan,1975;Tinsley & Tinsley,1986）

Tamotsu Shibutani 於 1960 年代提出可將人的行為從功能單元或階層來分析：

1. 刺激階段：不平衡的狀態刺激個體行動。如：飢餓。
2. 知覺階段：個體知道不平衡狀態並開始追求平衡。如：餓了找東西吃。
3. 操控階段：在環境中開始操控自己、別人或其他物體。如：運用可使用的錢、餐廳、吃飯時間等等資源。
4. 成就階段：回復平衡的狀態。如：不餓了。

知覺、操控階段屬於感覺的舉動，成就階段偏向於制式的舉動，休閒比較傾向於感覺的舉動，而不是制式的舉動（引自李晶，2001）。

Kelly（1987）Parker（1976）則指出休閒是在工作、家庭及社會種種義務之外，個人依其所好所從事的活動。Tinsley（1986）、Kelly（1990）則提到休閒是社會情境中，個人依其真誠的自我決定，所採取之有意義的活動。

作為行為的休閒的另一個詞彙是「玩」。「玩」這個詞彙強調休閒的行為元素及其開放和缺乏結果預見性。玩是自由的，不是來自於必然性的靜態自由，而是作為練習的可能性。玩透過其行為而重新定義了世界。（王昭正，2001）

Kelly 與 Godbey（1992）認為，休閒不只是虛幻的自由感，不是如藥物所引起的心境，也不是到市面上去購買廣告中所說的休閒產品。休閒是付諸實際且影響人生結果的行動。呂建政（1994）認為，休閒是不斷創造、不斷提昇之「己立立人，己達達人」的行動。

進行休閒活動會帶給人們心裡不同的內在目的，李仲廣等（2002）曾將各個觀點所代表的休閒內在目的做一整理，如表2-3-2。

表2-3-2：休閒活動的內在目的

代表觀點	休閒的內在目的
韓國觀光公社	身心的休息和恢復；活動的快樂（積極的和消極的快樂）；自由地創造；解脫；自我實現；自發的選擇和參與；有益的旅行體驗；生產性活動；符合社會倫理的美好追求
馬克斯·卡布朗	與工作不同的經濟功能；愉快的期待感和回憶；心理上的自由；人類生活的文化價值
R.哈維格斯特 (R.Havighurst)	趣味性；從義務和職責中解脫出來；跟朋友接觸和交往；獲得新的體驗；消磨時間；創造幸福
旭太阳、车羽宾	表現自我；身心的休息；活動帶來的快樂；自由地創造；解脫感；自我實現；反覆的空間活動；促進勞動；可自發地選擇；促進社會倫理；非理性等

資料來源：李仲广摘自〈韓〉彌海植：現代休閒社會，自由出版社，2002

表2-3-3：兒童休閒活動分類比較表（整理自林瑩美，2001）

研究者	Thompson (1967)	Karlin&Berger (1971)	Bergstrom (1984)	游家政 (1987)	郭麗玲 (1993)
分類	創作寫作 外國語文 新聞 圖書館 科學 演說	語言藝術 科學導向 社會研究 數學 心理學			資訊
		體育	體育	體育	體育
	藝術 音樂 戲劇 舞蹈 手藝	藝術	藝術與工藝 音樂 戲劇 舞蹈	藝文	藝文
		收集	收集		
	服務 公民 社區 家政	家政	公民社區		工作性
				康樂	遊戲
	郊遊		處所訪問	社交	社交 旅遊
	不同文化				

〔接下頁〕

[承上頁]

	戶外及自然			
職業嗜好個性	尋未來職業發展 成就意識	發展特殊興趣		
健康				
信仰及哲學性				
		與科學無關		

李仲广、卢昌崇（2004）則將休閒活動的類型分類如下：

1. 創造活動：發明、製陶器、作曲、園藝、養寵物、做卡片、繪畫等。
2. 搜集活動：收集古物、親筆簽名、錢幣、槍枝模型、昆蟲、裝飾品等。
3. 教育活動：動物研究、書籍研究、旅遊、天文活動、帽子設計等。
4. 競爭性運動和遊戲：體育競賽、擊劍、賽球、猜字謎、下棋等。
5. 非競爭性運動和遊戲：舞蹈、演戲、騎腳踏車、露營、釣魚、唱歌等。

綜上所述，本研究將活動類型分類如下：

（一）自主程度：從事此項休閒活動的決定者，自己可以安排嗎？

（二）參與交融程度：參與這項休閒活動是個人進行、雙人進行或多人的互動模式。

（三）參與內容：分為以下幾類：

1. 視聽訊息類：看電視、玩電動、看錄影帶、看影片等
2. 教育活動類：做功課、書籍研究、其他有解說的教學活動等
3. 藝文活動類：彈琴、繪畫、上才藝班、下棋等
4. 社交類：談天、拜訪親友等
5. 運動類：體能活動、球類運動、騎單車等

### 三、休閒參與的「體驗」觀點

**(state of being, of existence ; leisure as mind, as an attitude)**

此向度在界定休閒是著眼於參與者的心思狀態、態度傾向、或參與體驗。以體驗來研究休閒的學者中，以deGrazia（1964）最有名，其認為休閒與自由時間乃分居在兩個不同世界裡，自由時間是人人皆得以擁有的，但休閒卻並不是每個人都可以得到。也就是說，其所指的休閒是一種存在狀態，是一種處境，個體必須先了解自己及週遭的環境，進而透過活動的方式去體驗出豐富的內涵，因此，少有人能真

正進入休閒之境。簡言之，休閒既不是可以自由裁量運用的時間，也不是只要我喜歡就可以的活動，而是一種活出自我，甚至超越自我的存在經驗。由此觀點來定義休閒的學者，其所關心的是如何藉由休閒來確立生命的價值及豐富生活內涵。（張文禎，2001）

休閒的古典意義～自由和釋放的態度或感覺～顯示其注重於內在和個人的真實性，因此休閒被描述為一種主觀情緒上和心理上的產物（Kerr,1962;Neulinger,1981）。

休閒的心理觀點與「閒暇」都注重於沈思默想，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。這種觀點類似我國古人的「體靜心閒、獨坐聽雨」、「閒居養身、悠遊園林」、「閒情寄藝、筆墨怡情」、「崇尚閒趣、賞花閒飲」的行為表現（徐元民，2003）。

Neulinger（1981）對休閒的定義：以參與者的態度傾向或認知體驗為基礎，而不是以時間或活動去衡量休閒，認為用時間來衡量休閒是客觀性的定義；而從個人的體驗來定義休閒是主觀的。

高俊雄（2000）認為休閒就是為了體驗活動本身的樂趣，自由選擇參與某項活動的行為。

Show（1985）針對接受研究者在日常生活中參與活動的體驗，將足以區分休閒與非休閒的特性歸納為：快樂、放鬆、自由選擇、內生動機、不需接受評估、不需身體或心智努力、滿意。

Howe & Rancourt（1990）將休閒體驗的特質共歸納為：感受自由、內生動機、喜悅、適度覺醒（optimal arousal）、流暢（flow）、自我實現等。

Pieper（1963）、Parker（1987）提到休閒是一種免於焦慮、偏狹、約束的生存狀態。

李仲广、卢昌崇（2004）將體驗的類型依下列原因加以劃分如下。

表2-3-4：依原因來劃分的體驗類型（李仲廣、盧昌崇，2004）

劃分依據	類型
人的意願	主動體驗、被動體驗
體驗的次序	原體驗、再體驗
體驗層次的高低	世俗體驗、審美體驗
是否親身經歷場景	直接體驗（真實體驗）、間接體驗（虛擬體驗）
體驗內容的時序層次	體驗過去、體驗現在、體驗將來
體驗的型態	封閉性體驗（內心體驗）、開放性體驗（行動體驗）
參與和融入的程度	娛樂體驗、教育體驗、遁世體驗、美學體驗
按感官、情感、思維、行動、關係劃分	感官體驗、情感體驗、思維體驗、行動體驗、關係體驗

體驗是一種由個人通過經歷和對經歷的解釋而產生的情境狀態，Kelly（1992）依據社會環境與活動型式的不同而產生不同的休閒體驗，其中縱軸是活動的投入強度，橫軸是社會環境的互動強度，如此可得知雙重隨意、交往性投入、活動性投入、雙重投入四種休閒體驗的投入強度，休閒體驗在這兩個層面都有可能是閒暇（雙重隨意）或全心投入（雙重投入）的狀態。

此外從直接體驗中抽象概念而成，分為六種感知意義（冉越，2004）：

1. 心理上的：自由感、享受、參與、挑戰
2. 教育性的：智力挑戰及獲取知識
3. 社交性的：與他人的良好關係
4. 放鬆：從壓力及疲勞中解脫
5. 生理性的：健康、健美、體重控制與康樂
6. 審美性的：對優秀作品及自然景色的反應

Kelly（1992）認為休閒應被理解為一種「成為人」的過程，是一個完成個人與社會發展任務的主要存在空間，是人的一生中，一個持久重要的發展舞台。所謂「成為人」意思是擺脫「必需後」的自由，探索和諧與美的原則，承認生活中理性與感性、物質與精神的統一，休閒是以「存在」（為了自我）與「成為」（為了社會）為目標的自由（引自趙冉，2002）。

休閒參與的「狀態」也是體驗的範圍，何謂「休閒」，簡單的說就是「正事做完之後所從事活動的心境」，不過什麼叫「正事」，這答案因人而異。所以休閒是主觀，休閒是一種心靈狀態，最早由亞里斯多德所提出一種態度、一種心智狀態，無關時間、空間與活動。休閒在人的內心進行，可以不以外在形式來表達，依心理狀



態而定。

Piper (1952) 視休閒為「一種心裡和精神上的態度……就像是沈思默想，它是一種較高層次的狀態」。De Grazia (1962) 建議休閒可被定義為「一種意念、一種存有的狀態 (state of being)、及作為一個人的條件，且這些是很少人想要，而更少人能達到的」。

當今世界上，視休閒為一種態度或感覺的觀念無法涵蓋公共責任的區分，而只是強調休閒是一種主觀和內在的高尚經驗、自由、滿足、和情緒上的知覺。Harper (1981) 主張休閒是一種「生活化的經歷」，而不只是一種心靈狀態。Wilson (1981) 指出休閒不是空白的經歷類別，不應該是等其他生存必須的活動都完成才有的。他主張休閒是生活的重心，一種「愛遊玩的態度……靈活的參與世界」。這種強烈描述個人經驗的字眼是「流暢」(flow)，表示行動者完全參與自己的活動。

Pieper (1963) 認為，休閒不只是外在因素所造成的結果，休閒主要是一種心理狀態，一種心靈的處境。De Grazia (1964) 認為休閒與自由時間不盡相同，自由時間人人都可擁有，但是，休閒不是每個人都可得到，休閒所指的是一種存在的狀態，很多人無法真正進入休閒的境界，在這樣的狀態下的各種活動都是為了其本身的目的或結果 (引自李世文，2002)。

Tinsley (1982) 指出：休閒乃是指人的心智狀態，亦即個體主觀認定自己為了某種理由而從事一項活動，這種主觀的認定可能發生在任何層面，甚至發生在工作或生活等受外在壓力而引起的活動裡。陳彰儀 (1984) 指出，休閒活動是生活型態的一種表現，因此每一個人會因為經驗、文化影響、個人特質等，而選擇不同的休閒活動。呂建政 (1984) 認為，休閒與工作不是對立的概念，對休閒而言，重要的是一份自由、完整和諧的存在經驗。

從以上學者的觀點可以看出，休閒本身即為目的，休閒是一種心靈狀態的滿足與閒適的感覺，重點不在休閒的時間多少或休閒的內容，而在心境。

綜合所有觀點來看休閒參與，我們可以發現休閒早就是人類生活中的一部分，但只瞭解此一單純的事實並無法使我們認識到休閒在人類生活中的意義。大部份的現代人對休閒的認識，多半是從休閒對個人的身心功能來看的，但 Pieper (1963) 則從宏觀的角度主張，休閒乃是人類文化創造的基礎，沒有休閒則無法發展文化。再者，許多現代人也瞭解休閒生活的重要性，他們認為科技進步與經濟發展所引起

的正面及負面作用，均使休閒成為已開發國家中之現代人的需求。不過，悲觀的學者則認為：「休閒所指的是一種存在的狀態，是一個人的處境，少有人想要得到休閒，而真正能入休閒之境的人則更少了」De Grazia(1964)。Veblen (1992)認為，休閒往往是商品消費的意味多於人文的創造，誇耀財勢的成分勝過真情的流露。表面上，現代社會的休閒時間和休閒活動都增加了，但在實質上，現代人的休閒境遇也許並不如想像中那麼美好。為了能改善現代人的休閒境遇，並促進理想的休閒社會早日來臨，休閒教育的開展應該就有其必要了。「休閒需要教育嗎？」此一課題是弔詭的、複雜的。之所以弔詭，其原因在於「休閒」的核心概念乃是「自由」(Kelly, 1977)。換言之，能享有自由即享有休閒，沒有自由即沒有休閒。因此，創造一個自由的社會讓人能夠自由的發展，這應該是實現休閒社會之理想的首要條件。如果能有一個自由的社會，則休閒在自由的社會中是毋須由教育來操心的，因為休閒就存在於自由之中；反之，在不自由的社會中，試圖透過教育來創造休閒，其結果往往只是假象的休閒而已。承上所述，則休閒教育是沒有必要的。然而，這樣的結論是有漏洞的，因為真正自由的社會尚未出現，不自由的社會猶有待改造，而教育恆是促進社會進步，甚或是改造社會的動力之一，因此，自由的、休閒的社會有賴教育之處則仍甚多。

如果從綜合性的觀點來看休閒，它通常包含了活動、態度、環境三個領域。Kaplan (1975)指出：休閒是工作的相對物，一種所認知的休閒活動是由於自願的或自由的，是一個愉快的期待或回憶，他可能從完全的睡眠或酒醉中變成極有效率的創造工作，從這個觀點來說，休閒可說是沒有任何定義，也可說休閒的定義無所不有，這就是最初的綜合性聯想（引自賴哲民，1989）。

行政院青年輔導委員會（1997）所進行的青少年休閒價值觀之研究中指出，休閒的涵義包含以下四個成分：

1. 休閒不是經濟性的活動。工作是為了收入、名位和金錢報酬，但休閒活動提供的是：愉悅和快樂，休閒本身就是一種享受。
2. 休閒是自願自發的活動。
3. 休閒沒有固定的模式，但他會帶來心理感覺上的輕鬆和自由。
4. 休閒通常不是社會上所謂重要的活動，但是對個人而言，休閒活動的經驗是可貴的、有意義的，會帶給人當場滿足的。

以綜合的觀點看休閒，整合各個面向對休閒的看法而不侷限於某個面向，或許才能真正的體會休閒的涵意。因此，若以休閒的綜合性觀點來定義休閒，休閒應該可以界定為：在個體主觀認定的自由時間中，主動從事可使個體感到身心舒暢或愉悅的活動。

綜合時間、活動、體驗三個休閒定義的基礎，正如表 2-3-5 所示 (Kelly, 1991)。

表 2-3-5：休閒定義的基礎

概念	個別定義	綜合定義
時間	扣除責任義務剩餘的時間或自由時間	休閒是在某一時間從事某項活動過程中，所體驗到的自由與內生滿足。
活動	活動的形式或活動的意義	
體驗	參與者的認知、感受或心思狀態	

資料來源：引自高俊雄(2000)

#### 四、兒童的休閒參與

綜上所述，我們可以知道休閒是一種以自身為目的的自由活動，休閒活動本身就是目的，休閒是在自由時間裡自發性的選擇，可以在內心喜悅的心情下進行。本研究將兒童的休閒參與特性依上述時間、活動、體驗敘述如下：

兒童的休閒時間特性在於將生活時間做分類，將工作時間、必須時間、家務時間、閒暇時間，每一種時間都可能存在兒童認為的休閒，兒童的工作時間即上學時間，各種時間有其休閒比率。

兒童的休閒活動可分為自主活動與非自主活動，兒童認為是自己可以決定做的事稱為自主活動，其他的活動為非自主活動，這點可得知兒童活動選擇的自由度。活動的類型可分為單人從事、雙人從事、多人進行三類，活動的內容則可分為視聽訊息、教育活動、藝文活動、社交類、運動類，鑑於兒童的活動大多由父母所安排，考察其活動的形式與內容恰可得知今昔的不同。

休閒體驗對兒童而言，由於其所學習的語彙較成人少，表達上有所欠缺，可以以兒童願意再次從事此項活動為其喜歡的表現，體驗的內容則依描述分為心理上的、教育性的、社交性的、生理性的、審美性的、放鬆這六項，每項活動可能有一種以上的體驗。