

- 
- 1. 解讀休閒 (leisure)、
遊憩 (recreation) &
遊戲 (play)**
 - 2. 課程介紹**
 - 3. Housekeeping**

通識：休閒與人類行為

2008/2/27



你覺得「休閒」...？

- 浪費時間
- 懶散、不事生產
- 很重要
- 這是一定要的啦！
- 發呆、睡覺、打怪、吃東西、看電影、打麻將...
- 想做什麼就做什麼



古代有沒有休閒？

- 你能將「休閒」翻成台語/河洛話嗎？
- 在西方
 - 希臘時期的亞里斯多德是第一位分析休閒的人
- 在中國
 - 莊子的逍遙
 - 「休」乃人倚木而息
 - 「閒」乃門下觀月
 - 自古即有放鬆與悠閒的意境存在日常生活中

休閒...時代和社會變遷的潮流？

- 不同時代、社會文化裏，休閒的意義相同嗎？
 - 農業社會和遊牧民族，休閒和工作幾乎是不可分的；在工業化社會，工作普遍被認為是有強制性、無法自由選擇的時間，因此和休閒時間是分開的



請寫下...

1. 休閒是什麼？
2. 休閒能力是與生俱來的嗎？需要學習如何休閒嗎？
3. 你滿意你的休閒生活嗎？Why or why not?
4. 爲什麼要選這門課？



可從三方面來探討「休閒」

- 特定的時間片斷 (time)
- 自由的態度或感覺 (state of mind)
- 活動 (activity)
- 本身的滿足感

休閒-特定的時間片斷

- 履行工作、各種社會責任，和生存的基本需求之後，個人所能支配的時間
 - 可量化
- 有沒有可能，工作也是休閒呢？如果有，又怎麼能把休閒和工作的時間分割開來？
- 休閒很重要，不應等其他生存必需活動都完成後才有 (Wilson, 1981)

休閒-自由的態度or感覺

- 自由、沒有束縛、釋放、放鬆的態度or感覺
 - 主觀情緒
 - 休閒是「一種心理和精神上的態度... 就像是沉思默想，它是一種較高層次的狀態」 (Pieper, 1952)
- 無法涵蓋公眾責任的部份
- How about 非強迫性的工作？
- 休閒是生活化的經驗，而不只是一種心靈狀態 (Harper, 1981)

休閒-活動

- 喜歡的、自由選擇的活動
 - 客觀、可被量化
 - EX: 遊戲、觀光、運動等



- 不能涵蓋所有活動
- 相同的活動，有時可能是工作，且一點也不自由

一種權利

2000年，World Leisure and Recreation Association的休閒憲章 (Charter for Leisure)

- 一. 所有的人都有休閒基本人權
- 二. 每個政府應確保人民容易獲得最高品質的休閒與遊憩機會

一種行業

- 休閒「產業」
 - 休閒「事業」管理學系
 - 休閒「農業發展」協會
- 一種，但其實包羅萬象
 - 體育用品社
 - 購物中心、KTV, 電影院、Pub, 電動、電影院
 - 書局
 - 旅行社、航空公司、遊輪、飯店
 - And many more...
- 公、私立

一種政策

- 社會大眾的健康和福利是政府的責任
- 大眾利益
- 隔週休二日、週休二日
- 付費休假、年假
- 國民旅遊卡
- 每週最高工作小時數

一種生活型態、生活態度



休閒的定義

- 陳昭明 (1985)

- 吾人從各種必須的約束與義務中獲得解脫，而感到完全自由自在之心智狀態下從事的活動，乃是人類生活中的一部份。

- 葉智魁 (2003)

- 一個人唯有在擁有自由的心靈，並真正成爲自己，也就是當他肯定自身之存在價值的情況下，休閒才會有可能存在。



Summary-基本三要素

- 是一種自由與釋放的感覺或態度 (state of mind)
- 是一種自由選擇的社會活動 (activity)
- 是一種可支配的特定片斷時間 (time)

遊憩 (recreation)

- 源自 re-create, 有再創造、恢復 (restoration), 更新 (refreshment) 身心的意思
 - 登山、垂釣、露營、野外踏青、唱歌...
 - 參與遊憩活動不只是一種消費行為，還包括體驗的獲得與自我詮釋參與遊憩活動對自己的意義



遊憩與休閒概念的差異

- 遊憩著重於活動（activity）的參與
- 休閒是更形而上地強調某種心境的存在及體會

遊戲 (Play)

- 小孩專屬？
- 你看過阿公阿嬤在玩嗎？玩什麼？
- 人以外的其他動物





觀光 (Tourism)

- 「觀賞風光」的簡寫
- 強調一種以空間之移動為內涵的活動

觀光的定義

- 世界觀光組織（World Tourism Organization，WTO）
 - 觀光的定義是離開日常生活居住地，前往其他地方從事休閒、商業、社交或其他目的相關活動的總稱
- 聯合國統計處（Statistical Commission）
 - 觀光旅遊的三個基本要素
 - 旅客從事的活動是離開日常生活居住地
 - 這些活動需要交通運輸將旅客帶到目的地
 - 旅遊目的地有充分的軟硬體設施與服務等，能夠滿足旅客旅遊準備以及在該地停留期間的需要

休閒、遊憩和觀光

- 休閒係屬內容涵蓋最廣、最通稱的一種用法
- 其次是遊憩，即只要在自由時間裡面涉及活動的自主參與
- 再其次是加入遠離所居住之區域到另一地點從事休閒遊憩活動這一條件，便是觀光

一些相關名詞

- Leisure-休閒
- Free time-閒暇
- Recreation-遊憩
- Play-遊戲
- Travel/Tourism-旅遊、觀光
- Sports-運動
- Hobby-興趣、嗜好
- 休閒渡假村、休閒養生會館
- 休閒、美食、吃喝玩樂、流行時尚
- 運動、休閒與保健
- 治療式休閒/休閒治療 (Therapy recreation, recreational therapy)
- 休閒教育

休閒遊憩相關領域

- Jackson & Burton (1989)

- 認為休閒遊憩的研究性質包含

- 多領域(multidisciplinary)
- 跨領域(interdisciplinary)

- 研究指出遊憩、社會學、心理學此三個領域對休閒遊憩相關研究之貢獻度最大

- 因此休閒遊憩相關研究議題比較傾向「以人為本」的思考

- 例如規劃設計與經營管理等，應是以提升遊客的滿意度與永續利用為原則

這學期，我們會談到這些...

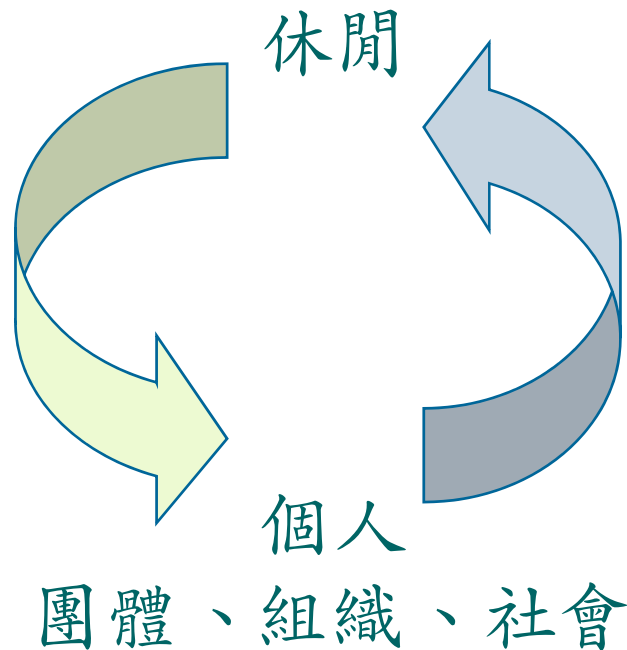
- 休閒觀點的演進
- 時間、休閒、工作
- 休閒理論
- 休閒的社會網路研究
- 休閒與生活週期
- 影響休閒的因素
- 休閒參與的個人、社會利益
- 休閒體驗
- 休閒的黑暗面、serious leisure
- 虛擬社群
- 休閒產業、休閒提供
- 性別、族群和休閒
- 休閒的未來

隨時想想以下問題

- 我們爲了休閒而工作？爲了工作而休閒？
Or, 不爲什麼，想休閒就休閒？
- 休閒有助提高生活品質嗎？Or讓人更墮落？
- 你滿意自己的休閒生活嗎？你希望擁有什麼樣的休閒生活？If yes, 如何達成？
- 你遭週的人滿意他們的休閒生活嗎？
- 休閒遊憩需要學習嗎？如何學習？哪些機構扮演教育者的角色？

休閒社會學

休閒影響到
個人和社會



社會的制度和結構影響到休閒的意義、影響程度、休閒行為的結構化



加入Email List

- 有事會以email通知，所以請務必來信告知email 帳號
- 請用你最常使用的email帳號，寄信到 yeniy@isu.edu.tw
- 主旨的地方註明
[通識-休閒與人類行爲]我是xxx
- 沒事內文可留白，有問題或建議歡迎分享

繳交作業&報告

- Email繳交作業、報告
- 請務必掃毒
- 主題的地方寫明該email主旨，並加上姓名
 - [通識] 期末報告 by xxx
 - [通識] Time Diary by xxx
- 附加檔的檔名，也請註明姓名
 - [通識] 期末報告 by xxx



很重要！

- 切勿抄襲。若有參考書目，需加註



評分

- 期中考 30%
- 期末考 30%
- 作業 10%
- 台灣休閒活動報告（2-3人一組） 20%
- 上課參與 10%

- Extra: 讀後心得感想 5%

讀後心得書目

1. 慢活 (In Praise of Slow)/Carl Honore著，顏湘如譯。大塊文化，2005.
2. 有閒階級論 (The Theory of the Leisure Class)/Thorstein Veblen(范伯倫)，李華夏譯。左岸文化，2007.
3. 開機：電視、電腦、電玩占據生命，怎麼辦？ (Everything Bad is Good for You)/Steven Johnson著，蔡孟璇譯。早安財經文化，2007.



讀後心得書目 (cont.)

4. Sheehan S., & Means H. (2002). *The banana sculptor, the purple lady, and the all-night swimmer: Hobbies, collecting, and other passionate pursuits*. Simon & Schuster: New York.
5. 我們嫁給了工作：過度工作的陷阱、掙扎、茫然與頓悟 (Married to the Job: Why we live to work and what we can do about it)/Ilene Philipson著，林宜萱譯。大塊文化，2003.



讀後心得書目 (cont.)

6. 閒暇：文化的基礎 (Leisure, the basis of culture)/Josef Pieper著，劉森堯譯。
。立緒，2004.
7. 也可以自己找書，但需事先告知



如果你想選這門課...

- email告知你的email帳號
- ppt和syllabus會統一在3/4(二)晚上寄給大家