

# 休閒參與的影響因素

2008/4/2 & 9

# 什麼因素會影響到休閒參與？

- 大環境因素，e.g.,  
文化歷史
- 休閒阻礙 (leisure constraints)
- 動機/需求  
(motivations/needs)
- 年齡
- 性別
- 族群
- 人格、個性
- 生活型態
- 消費情境、休閒遊憩的空間
- 等等等...

# 大環境因素－以前vs. 現在

- 舞蹈形式不同
- 對象不同
- 原因不同



# 大環境因素－以前vs. 現在 (cont.)

- 工業時期
  - 休閒是爲了休生養息，讓工作更有效率
- 1960年代的美國
  - 休閒主要取決於心靈的感覺和態度

# 大環境因素－跨文化

- 流行運動不同
- 運動意義不同
- 參與行為不同
- 衍伸出來的商機不同



看球賽



Tailgate party



# 大環境因素－城鄉差距

- 城市和鄉村
  - 對於休閒的需求不同
  - 休閒的消費能力不同
  - 休閒方式不同
  - 休閒設施不同

# 快速複習...

- 休閒阻礙
- 休閒negotiation能力不同
- 休閒動機

# 生命週期 (life cycle) / 生命歷程 (life course)

- 研究個人行為的重要概念和變數
- 人生階段
  - ▣ 求學、就業、交往、結婚、生子, etc.
  - ▣ 一個人的年齡和人生階段不同, 生理和心理性質不同、社會地位和角色也不同、所擁有的資源不同、為人處事態度也不同

# 生命週期/生命歷程和休閒

- 對休閒的認知不同
  - 是否重要
  - 重要的程度
  - 該如何休閒
- 對休閒的需求不同
  - 需要休閒的種類
  - 需求休閒的功用
  - 需求的程度
- 對休閒的能力不同
  - 消費能力不同
  - 活動能力不同

# 幼兒期

- 約指四歲以下
- 生理條件不成熟，依賴性高
- 缺乏自主的行爲能力，一切行爲受父母安排和指導
- 家長基於**安全**和**效能**考量，傾向於限制兒童的休閒自由，或在父母監督下，才可以參與某些休閒活動
- 跟隨父母接觸休閒

# 兒童

- 約指5-12歲，幼稚園到國小畢業階段
- 和同儕遊玩的興緻高
- 地性及相近性高，除非和父母同行，很少離家到遠地休閒旅遊
- 低消費和成本
- 受父母或兄長約束性
- 兒童在參與休閒活動時，普遍抱持著嬉戲的遊樂性質，不見得要有特別的目的或意義

# 青少年

- 泛指國中、高中，到個人開始對自我、價值觀和人生目標有較清楚的認識為止
- 逐漸意識到自我的概念，藉由衣著、說話用字，甚至是休閒活動來自我表達－「我是誰」
- 對父母依賴漸小，轉而從同儕處得到自我肯定
- 體驗的強度也是青少年選擇休閒活動的考量之一
- 對於如何從事休閒較有自主性
- 進入消費性階段，雖然大部份的收入仍來自父母

# 成壯年期

- 單身、結婚無子女牽掛期、育有幼兒期、兒女童年期、兒女成人期等
- 不同時期，休閒自由度不同，休閒的能力、機會和方式也不同
- 家庭成員同時結伴休閒
- 面臨休閒和工作對立/衝突 or 結合
- 工作團體性的休閒

# 老年

- 泛指退休後 (55or65+)
- 時間
  - ▣ 享受餘生的心理-利用有生之年多嘗試
  - ▣ 對於「所剩時間」的感受-對時間的恐慌
- 身體狀況漸差，對於較耗體力的休閒活動漸感心有餘而力不足
- 到遠地旅遊/健身的休閒/美容回春
  - ▣ 出國旅遊、到公園裏打拳/散步/跳舞、三溫暖/按摩



# 老年 (cont.)

除了時間、收入狀況、身體狀況等因素影響外，  
另有受社會制度/價值觀的影響





[http://www.flickr.com/photos/red\\_devil/285500062/](http://www.flickr.com/photos/red_devil/285500062/)

<http://www.flickr.com/photos/toreyk/14091780/>



<http://www.flickr.com/photos/redhatflashes/287903557/>

Still young... just time has passed



[http://www.flickr.com/photos/online\\_tdf/1367512796/](http://www.flickr.com/photos/online_tdf/1367512796/)

# A little old lady



<http://www.flickr.com/photos/rickvug/213876547/>

# 老年被歧視？被忽視？

- 移除or掩飾身體不欲的印記，如白髮、老人斑
- 拉緊顏面和身體其他部份的皮膚
- 重造身體的形狀，如健身、穿調整型衣服等

《老年及其不滿》 Aging and its discontents-  
Woodward (1991)

# 想想看

- 兒童、青少年期、成壯年、老年時期，各有什麼特殊的休閒阻礙？
- 回想你的小時候、檢視你的現在、觀察你的長輩！
- 有什麼休閒活動，普遍被認為不適合大學生？
- 有什麼休閒活動是你很想試看看，但因為你是學生/年輕人而「不適合」？
- 有什麼休閒活動，普遍被認為不適合老年人？

# 性別－兩性角色的差異性

## □ 生理差異

- 較費體力的休閒活動，對女性的阻礙較大。EX：野外活動
- 懷孕/育嬰期間，休閒活動大受限制

# 性別－兩性角色的差異性 (cont.)

## □ 社會差異

- ▣ 刻板印象－身為「母親」、「太太」角色而造成的不同
  - 先生的工作時間越長，太太的休閒時間越短
  - 太太的工作時間和先生的休閒時間沒有相關
- ▣ 休閒活動的stereotype
  - 女性不適合某些休閒活動？男性不適合某些休閒活動？
- ▣ 分工觀念－傳統上，男主外，女主內，因此男性有較多機會接觸到休閒機會，也比較有經濟能力從事消費性休閒活動

# 性別和休閒

- 隨著邁入青春期，男女的休閒參與越來越不一樣
- 男性多以動態休閒活動較多，而女性多以靜態性質為主
- 女性從事休閒活動的時間和機會，仍受到家庭、個人、社會，以及實質環境的種種限制
- 已婚婦女在各類休閒活動參與和程度較低；對大多數婦女來說，真正影響他們參與休閒活動的主要因素，多是家庭因素使然
- 刻意從事某些活動，以突破/反抗角色/性別的限制
- 女性對於不安全感的認知較男性強

# 男女對休閒的定義不同

- 男人較常把cooking, 帶孩子視為休閒
- 女人較常把gardening, social activities視為休閒

# 男女休閒阻礙有所不同？

□ It 's your turn.

□ 有家庭的婦女



- 在休閒需求上，較偏向於休閒遊憩的便利性、資訊匯集性、環境體驗的感受
- 休閒阻礙：家務責任的慣性和時間的牽絆、家庭撫育/家務責任、工作負擔/時間上的切割、社會環境的不友善、懷孕生產因素、個人安全/行動限制、經濟負擔



# 年齡+性別對休閒的影響呢？





# 她們是誰？ - Red Hat Society

- Attend wide range of activities & events
- 1999年成立於美國，會員超過一百萬人，遍及22個國家
- No rules except dress code, no responsibilities, and no penalties



"We Do Not Cease Playing Because We Grow Old.  
We Grow Old Because We Cease Playing." --J. Lee



Can you image your mom or  
grandmom being a part of  
them?

# 雖然你還很年輕

- 希望以上的照片，能讓你對於老年人的休閒看法/動機/阻礙/更有體會，並且能夠融入休閒活動設計or休閒管理！

# 衍伸出來的休閒服務 (or 商機?!)



**Swim Sport & Leisure hold a range of programs and casual classes for the older adults who would like to create a feeling of well-being, have a positive attitude and enjoy a happy, healthier lifestyle.**

[http://www.geelongaustralia.com.au/Services\\_In\\_Geelong/Sports\\_and\\_Recreation/Swim\\_Sport\\_and\\_Leisure/Older\\_Adults/](http://www.geelongaustralia.com.au/Services_In_Geelong/Sports_and_Recreation/Swim_Sport_and_Leisure/Older_Adults/)



Martin Luther Manor's mission is to help older adults and others make their lives more **independent**, **healthful**, **meaningful** and **secure**



# 身體狀況

- 休閒參與可依個人各種狀況來選擇適合自己的休閒種類或項目
- 但是，身心障礙者、肢體受傷者、重大疾病者、老年人，卻是因為身體狀況上的不方便和限制，而選擇性地從事有限的休閒活動
- 即使是健康的人，也可能因為生病而影響休閒參與的興緻和體力

# 經濟

- 有許多休閒活動的參與，受經濟因素的限制或影響較小，比如散步、window shopping, etc.
- 但有些休閒活動不僅需要門票或入場卷的消費，就連活動時必需的器材用具，服裝、鞋具，以至於遠程的交通費、吃住等，都需要經濟上的許可

# 時間

- 對一般上班族以及學生來說，個人休閒活動會隨著星期一到五、週末，以及休假（或寒暑假）而有不同
- 若有需要輪班的工作，也會影響到休閒生活
- 高中生因為升學壓力，缺乏時間成為青少年參與休閒活動最大阻礙
- 對職業婦女或一般家庭婦女來說，除了孩子長大成年較有充份休閒時間外，大多數婦女皆因為缺乏時間而阻礙其休閒的參與

# 友伴

- 對國小學生來說，休閒活動共同參與仍以家長或朋友為主
- 老年人在配偶或朋友的支持下，持續參與運動的阻礙會越小
- 有些活動活動基於安全考量而需要友伴的共同參與（如登山、潛水）
- 有些休閒活動需要兩人以上才可成行（如打網球）

# 學校教育

- 學校教育是個人進入正式學習的開始，更是個人獲得知識和建立觀念態度的場所
- 個人對於休閒的參與態度和行爲，也會透過學校教育各項的學習活動，而受影響
  - ▣ 過去的運動經驗，會影響日後參與類似的運動

# 環境設施設備

- 場地的設備如何？安全性如何？
  - 更衣室的設計是否安全？是否會有「色狼」的疑慮？  
淋浴間是否乾淨？
- 偏遠地區的休閒設備普遍較都市少
- 對身心障礙者而言，常因環境場地設備不夠完善、缺乏引導標示、缺乏安全等種種因素，而影響其休閒參與

# 想想看

- 你打電動嗎？爸爸或媽媽打電動嗎？他們對於打電動的看法是什麼？可能邀爸媽體驗打電動樂趣？
- 你很喜欢打電動，偶爾在打電動的過程中達到flow。基於好康互報，你邀同學一起打電動，也想說明爸爸加入。可是爸爸一直興趣不高。你覺得有什麼可能的原因讓爸爸對打電動提不起興趣？