



女性照顧者休閒之探討

陳源湖

前言

休閒 (leisure) 是人類生活中的必需品，也是健康生活所不可或缺的要素，不管男女老少每個人都有其個別的休閒需求。隨著人類科技的發達、社會的發展、經濟結構的改變，我們對休閒的需求越來越多元化，加上一九九八年起政府實施隔週週休二日的政策後，休閒成爲大眾談論的焦點。日常生活中的事務，拜科技之賜，爲人類創造了更多的餘暇時間，有利於休閒的參與，但對女性照顧者而言，從事照顧工作所帶來的身心壓力，多不利於其休閒活動的參與，而餘暇時間的增多，真正受益者卻可能是受照顧者及家庭，而非女性照顧者本身。況且餘暇時間所處的時段是否適合女性照顧者從事休閒活動，不得不加以深思。多數女性總以滿足工作與家庭上的需求爲生命中的優先任務，其實是沒有休閒可言的。換言之，休閒對兩性而言存有相當大的差異，多數女性往往是休閒參與的不利者；此外，生爲女性又「成爲」照顧者的角色，更是休閒中被邊

緣化的一群。

本文所指之女性照顧者是指長期擔任照顧工作的女性，之所以選擇女性照顧者爲探討對象，原因在於多數女性雖是休閒參與中的弱勢族群，但身爲女性照顧者其休閒參與更可說是弱勢中的弱勢；此外，目前多數的照顧工作仍落在女性身上，相對於多數男性只要盡到經濟的貢獻責任便完成所謂的「照顧」責任而言，女性勢必要投注更多的時間來完成所謂的照顧工作，而更凸顯女性照顧者休閒的不足。基於上述的關懷，本文將探討休閒對女性照顧者的重要性，以及休閒中的性別平等與女性照顧者休閒參與的困境，並提出因應之道，以期提升女性照顧者之休閒品質。

壹、休閒的定義與目的

要爲休閒下定義並不容易，時代的變遷、經濟發展所導致生活方式的改變，均會影響到大眾對休閒的看法。學者（黃月嬋，民八〇；陳克宗，民八七）均從再創造、再復原的角度定義休閒，亦即

認為具有儲力復原 (restoration) 與再創造 (recreation) 等積極的意義。林東泰 (民八一) 認為，休閒應是在工作之餘透過肉體的鬆弛或活動、精神的悠閒，享有更多的自由意志和自主選擇而獲得更多的自我實現，藉以豐富生活內涵，創造更寶貴的人生意義和價值。黃立賢 (民八八) 亦指出，所謂的休閒是指在例行生活作息和工作以外的時間所從事的活動，是屬於心理與感覺上的輕鬆。

綜合上述，明顯可以看出對休閒定義的看法是以自由時間來加以定義，換言之，在工作及維生的時間外所剩的自由時間即是休閒，這是一種常用的殘餘定義 (residual definition)。然而對女性照顧者而言，是否有所謂剩餘的自由時間？此外，在自由時間裡是完全自由嗎？即使有剩餘的自由時間，是否適合從事所謂的休閒？都是在探討女性照顧者之休閒時，所必須加以注意的問題。

貳、休閒的功能與結果

一、休閒的功能

如前所述，休閒所具有的儲力復原、再創造與再出發的功能，對現代人十分重要。對女性照顧者而言，適時的參與休閒活動對其身心壓力的紓解，更是不可或缺。心理諮商家均強調休閒對人們生活的重要性，並從各學科領域探討心理方面的休閒好處，而認為休閒可以帶來身心健康、生活滿意、個人成長等方面之心理利益 (Driver, Brown, & Peterson, 1991, 引自王素敏, 民八六)。

彭淑美 (民八五) 則從婦女參與休閒運動的角度指出休閒運動的推廣有以下的意涵：

(一) 解除心理的壓力 (mental stress)：強調休閒可鬆弛精神與壓力，透過適度的休閒活動 (recreation activities) 的放鬆及調整，必能再度引發原有的能力。

(二) 滿足生理的需求：強調從事休閒活動可以促進身體健康體能，減低身體的壓迫感，而增加處理壓力的能力，並獲得壓力的解除及管理。

(三) 社會行為的表徵：強調休閒活動的參與可以擴大個人生活視野，並增加生活的內涵與知識。

(四) 生活態度的增長：強調透過休閒活動的參與可使思想更為積極，也較有追求生命力的樂觀態度。

余嬪 (民九〇) 在整理相關休閒的研究 (郭國良, 民八五；劉佩佩, 民八八；韓惠華, 民八六) 後指出，婦女休閒參與程度與自我概念、休閒生活滿足感、基本需求滿足感有正相關。換言之，鼓勵婦女休閒參與有利於提昇婦女自我概念、生活滿足感與基本需求滿足感。

此外，魏特與畢肖普 (Witt & Bishop, 1979, 引自余嬪, 民八八) 歸納相關文獻指出休閒在人類生活中的四項功能，分別是：

(一) 淨化的功能：主要在解除不良情緒的過程，包括正、負面的情緒已維持情緒的平衡。

(二) 放鬆的功能：分為「恢復性」的放鬆及「歧異性」的放鬆，主要在於幫助個體維持心理與生理的平衡。

(三)補償的功能：強調藉由休閒活動的參與，彌補生活中的不足或缺憾。

(四)類化的功能：主要是持續某些已有的活動，以達成生活中自己覺得重要的目標。

歸結上述，可以肯定的是休閒對個人及其生活所帶來的諸多正向功能，而需注意的是，這些正向功能並非單一存在，從事休閒的過程中，有可能是同時獲得幾種不同的功能。這些功能對每個人而言，都具有普同性，但對女性照顧者來說，長期從事照顧工作所導致的身心俱疲、自我價值的貶抑、人際的疏離、幸福感的降低等等，更應該藉由休閒的參與，幫助其生理體能的恢復及心理壓力的紓解。

二、休閒的結果

從事休閒後所產生的結果有可能是正向的，也有可能是負向的。休閒的益處是指從事休閒活動所帶來的正面結果，跂佛等人(Driver, Brown & Peterson, 1991)編撰的「休閒的益處」(Benefits of Leisure)一書中從不同角度來闡述休閒的益處，大致分為身體及身心性的益處、心理的益處及社會的益處三大類(余嬪，民八八)。這些因從事休閒所致的益處之間具有環環相扣、相互衍生的性質。換言之，同一休閒活動中，有可能是同時獲致上述益處。不過，在強調休閒所致的益處時，也應細心考慮因休閒所帶來的負面影響。以女性照顧者為例，從事休閒對其身心壓力的紓解相當具有幫助，不過在社會文化對照顧者的角色期待影響下，女性照顧者也許並非全然地被允許投入於休閒活動，甚至有可能遭致負面標籤，或是心

生罪惡感。

舉例來說，因性別角色的不同期待，很容易地產生了所謂休閒的性別區隔，而限制了女性休閒的從事空間。余嬪(民八七)便指出，性別區隔在休閒遊戲中非常明顯，例如男生學小提琴，女生學鋼琴；或是男生操場跑十圈，女生跑五圈等等。此外，在性別區隔後的有限休閒種類中，女性更因為本身所擔負的職務角色，而不得不放棄休閒，否則不是背負負面的指責，便是自我產生罪惡及愧疚。正如 Bialeschi & Henderson (1989)對職業婦女從事休閒的討論中指出，從事休閒對她們而言會有罪惡感的產生。這樣的結果對女性照顧者也不陌生，一方面，從事休閒是女性照顧者所欠缺的安排，並且對其身心壓力的紓解具有幫助；另一方面，女性照顧者離開被照顧者而從事休閒，往往被冠以不孝、不盡責的指責，更必須擔心被照顧者的安全問題，以致於在休閒過程中常是無法淋漓盡致的，而降低其休閒品質，或是乾脆犧牲其休閒活動的參與。

歸結上述，我們相當肯定休閒所帶來的正面影響，但卻不可忽略從事休閒所隱藏的負面影響，尤其是對一些弱勢族群(例如女性照顧者)的休閒探討時，更應思考如何提供完善、周詳的支援，以協助她們開發更多正向的休閒經驗。

參、女性休閒活動的取向

休閒中「男尊女卑」的現象無所不在，傳統文化中女性向來是男性的附屬品，即使休閒也不例外。一般說來，女性並不被鼓勵從

事休閒活動，即使參與休閒活動，也多強調靜態為主，美其名是考量女性體力的不堪負荷，並較符合女性溫馴柔美的氣質，其背後意涵則是文化對女性能力的歧視。社會對於兩性從事休閒活動有不同的期待，這些不同期待的形成原因，除了性別以外，尚有可能是因為年齡、階級、教育程度、甚至是職務角色。以性別來說，男性所從事的休閒活動通常以能展現男性氣概的活動居多，並多強調以競爭性、工具性、技術性等導向為主，以符合所謂的男性尊嚴，所以我們幾乎看不到男性以刺繡為休閒活動；反之，女性所從事的休閒活動則必須強調柔美、優雅的氣質，且較多是以助人、人際、合作等導向為主，因此我們也很難看到女性將從事滑翔翼或賽馬等活動視為休閒。換言之，不同的性別角色期待，限制了女性休閒活動參與的可能性。

而教育程度也是影響女性選擇休閒方式的重要因素，高教育程度者出國、參加心靈成長課程等，會被認為是名符其實的休閒活動；教育程度較低者，若是參加上述大眾所認定的高消費休閒活動，同樣需背負加諸於身上的高道德標準的檢視。

必須強調的是，除了性別以外，年齡、階級、教育程度等影響女性休閒取向的因素，往往不是單一的作用於女性身上。對女性照顧者而言，上述影響因素外還必須考慮到她所身負的照顧者職務。社會對女性的休閒已有一定的歧視存在，若又成爲一位女性照顧者，對其從事休閒的選擇，往往會有更多的不利因素，例如經濟、時間、認知，而往往在這些因素的交互影響下，女性照顧者可說是愈來愈沒有休閒可言。

肆、女性照顧者的困境

隨著生命週期性別角色的發展，當女性成爲主要家務及照顧家人的負擔者時，婦女的休閒經驗常常並不單純（余嬪，民八八）。身爲一位女性照顧者的處境並不易爲他人所想像，如前所述，成爲女性在休閒的參與上已有其不利之處，再加上成爲一位照顧者，往往必須爲被照顧者及其家庭犧牲掉自身的休閒權益。即便是有休閒參與，女性照顧者本身也非休閒參與的中心，而是以附屬的型態參加休閒活動。換言之，女性照顧者在休閒參與中，向來都不是重視的焦點。

根據行政院主計處（民八九）婦女婚育與就業調查摘要分析指出：

十五至六十四歲已婚女性每天料理家務時間以「做家事」之三小時七分最長；其次爲「照顧小孩」之兩小時十三分；至於「照顧老人」時間僅十五分。若就活動者平均（實際參與該項活動者之平均時間）觀察，「照顧小孩」增爲三小時三十六分；「做家事」爲三小時八分；「照顧老人」爲兩小時十五分。

目前無工作且未來一年亦無工作意願之女性計三百三十八萬九千人，其不願從事工作之原因以「求學及準備升學」爲主，占百分之二十九點五；其次爲「需要照顧小孩」之百分之二十六點八。而已婚女性則多因「需要照顧小孩」而未外出工作。

十五至六十四歲女性期望政府增進女性之就業措施以「給予兩性就業者在雇用、薪資與升遷上平等保障」爲首，占百分之十九點

一，且多為年齡較輕或學歷較高女性之首要期待措施；其次為「鼓勵公民營機構給予彈性工作時間」與「普設托老、養老相關機構」，分別占百分之十點九及百分之十點四，其中前項措施多為青壯年或中等學歷者所重視；後項措施則多為高齡、低教育程度者之期待。

此外，根據內政部統計處（民八九）臺閩地區老人狀況調查摘要分析中指出：

就性別言，男性住院時之照顧者以配偶者最多占百分之三十七點四八，其次為兒子（媳婦）者占百分之二十二點三四；女性住院時之照顧者以兒子（媳婦）者最多占百分之二十九點七七，其次為輪流照顧者百分之二十六點六九。又住院時之照顧者以自己親人（含配偶、兒子（媳婦）、女兒（女婿）與兄弟姊妹及其他親戚）者為考量，男性占百分之六十七點九三，比女性百分之五十八點七三多出九點二個百分點，顯示男女性住院時由自己的親人照顧所占之比例有所差異。

又住院時之照顧者以自己親人者考量，福建省最多占百分之八十點七七，其次依序為臺北市百分之六十七點六、臺灣省百分之六十二點九七與高雄市百分之五十七點一四。整體而言，臺閩地區之國民住院時之照顧者為自己親人者所占比例均高於五成七以上。此外，依據「老人生活狀況調查」（內政部統計處，民八六）發現有九萬二千位六十五歲以上的失能老人，住在一般家中者佔百分之九十，而其中有百分之七十七點二之慢性病人由家人照顧，可見臺灣地區失能老人的照顧者主要來自家庭，而女性遂成爲理所當然的主要照顧者。綜合上述，可以發現擔任照顧者的角色多以親人爲主，

而女性又是擔任照顧者角色的主要來源（雖然兒子與媳婦亦共同擔任照顧者角色，但實際仍以媳婦爲主）。而此也正反映出女性對「鼓勵公民營機構給予彈性工作時間」與「普設托老、養老相關機構」的需求以增進其就業機會。

成爲女性，又擔任照顧者，究竟要背負多少身心壓力呢？女性爲何容易成爲主要的家庭照顧者呢？趙善如（民九〇）指出，傳統性別角色社會化的過程中，女性被引導期待與認同母親犧牲奉獻、照顧的行爲與角色；而在勞動市場中，女性也多擔任非專業、低收入且少有升遷的工作；加上父權社會對傳統女性角色的期待與認同，遂「成就」了女性照顧者的角色。在這個龐大的社會機制運作下，大眾不僅合理化了女性擔任照顧者的角色，更漠視了照顧工作對女性照顧者所帶來的身心負荷及壓力，更間接剝奪了女性照顧者的基本權利，而休閒便是其中一項。

身爲一位女性照顧者，其所面臨的困境通常是多面向的，而這些困境彼此更是環環相扣而交相影響，促使女性照顧者所面臨的處境更形艱困。總括而言，女性照顧者所遇到的問題有以下四點（劉梅君，民八六）：（一）「情緒」面向的問題：被照顧者的依賴，造成照顧者深陷在封閉的生活環境中，而容易變得神經質、嘮叨、易怒、憂鬱、悲觀、孤立、內咎、缺乏自信；（二）「家庭關係」面向上的問題：容易造成家庭生活秩序的紊亂，甚至影響其婚姻或親子關係；（三）「社會」面向的問題：由於照顧工作使然，使其人際關係貧乏，甚至放棄社交活動；（四）「健康」的問題：在長期擔任照顧工作下，照顧者的身體狀況普遍不佳，或是爲了配合被照顧者，而改變本身

的生活作息，長期下來造成極大的身心負荷。

上述因素之外，女性照顧者更因為擔任照顧的工作，而在照顧過程中必須扮演隨時待命的角色，在缺乏「完全自由時間」的影響下，更深深不利於女性照顧者的休閒參與。

此外，父權意識型態及其伴隨產生的道德標準，對女性照顧者而言，更是一種無形的宰制。也因此，女性照顧者身處沒錢、沒時間、沒健康，甚至是沒權力的情況下，幾乎沒有休閒可言；即使有，通常也是居於陪襯的地位，而非休閒活動中的主體。

伍、女性照顧者之休閒阻礙

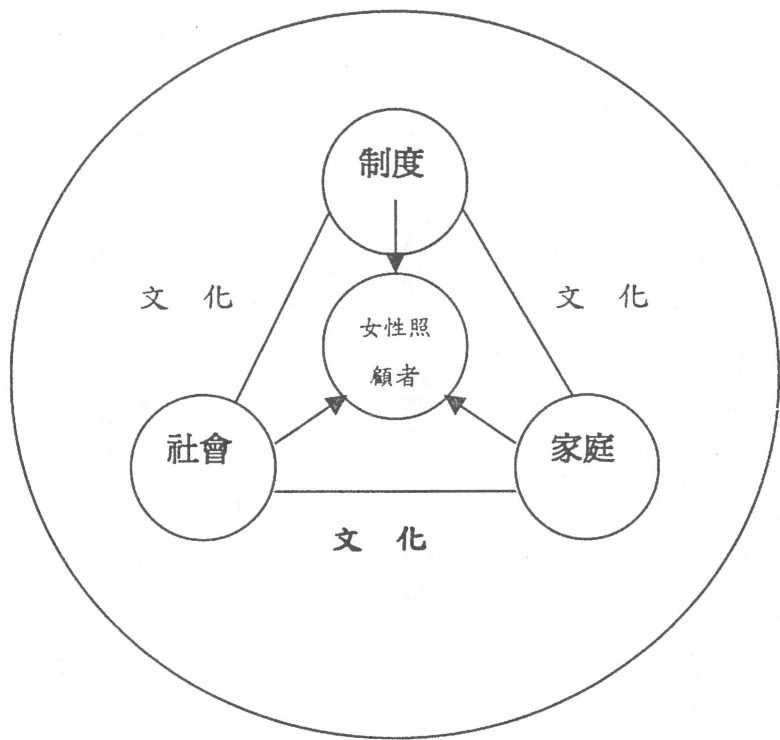
所謂的休閒阻礙因素，係指個體主觀知覺到影響個體不能依自己喜歡或投入的程度去參與休閒活動的理由，而許多學者認為休閒阻礙包括三大類，分別是（余嬪，民八八）：（一）個人內部的阻礙（指個人先置的一些因素影響使得對部分休閒活動沒有興趣或無法參與）；（二）人際間的阻礙（指與他人的關係而造成參與休閒的限制）；（三）與結構性的阻礙（指非因個人或人際關係所引起的休閒阻礙）。筆者認為上述的分類為個體在參與休閒活動時所受到的阻礙，提供了很好的解釋依據。值得一提的是這三大分類並非單獨地對個體產生休閒的阻礙，往往是交互影響著個體的休閒參與。然而對女性照顧者而言，筆者認為有必要凸顯以下的阻礙因素：

一、父權意識型態

傳統中女性應是屬於家庭、父母、丈夫、子女，而沒有自我。對女性而言，休閒始終不是生活的重點及權力，而這樣的印象正是父權意識型態的運作結果。無怪乎 Wearing & Wearing (1988) 便指出，婦女參與休閒的管道和機會的缺乏，正是父權社會對兩性不平等所造成的結果。而余嬪（民八八）更認為在父權意識型態中所製造出來的刻板休閒形象，往往使得個體出現不一致的表現時，便帶來敵對而引起很大的壓力。在這樣的運作下，女性照顧者除了要背負「傳統」對一般女性的期待之外，同時更需要背負「傳統」對照顧者的角色期待。如此下來，女性照顧者不僅不能以男性的休閒方式進行休閒，更不能以非照顧者的休閒方式參與休閒。換言之，女性照顧者的休閒參與在父權意識型態的運作下，其實是受到雙重的剝削。

二、照顧者的角色

女性不必然要成為照顧者，但透過父權意識型態的影響，女性往往被塑造成理所當然的照顧者角色，身負著沈重的責任與義務。對一位女性照顧者而言，要將被照顧者擱置一旁而參與休閒，社會大眾通常會有高道德標準的譴責，而使女性照顧者必須背負許多的道德規範及情感衝突（如罪惡感），不僅無法達到休閒的目的，更降低休閒的品質。正如 Henderson (1991) 指出，家庭義務通常是阻礙婦女休閒的極主要因子，而照顧他人的責任往往被融入婦女「道德發展」的過程，而成為典型的休閒限制因素（轉引自李青松，民九〇）。



- 女性照顧者本身：意識的覺醒與付諸行動
- 家庭：家人以實際行動負起照顧工作並鼓勵女性參與休閒
- 社會：倡導休閒並開發以女性照顧者為主體的休閒活動
- 制度：由國家扮演主要之照顧者角色
- 文化：破除照顧工作女性化的迷思

圖一 協助女性照顧者參與休閒之重要思考層面

這樣的阻礙因素與上述父權意識型態有極大的關連，例如對男性照顧者從事休閒活動，社會給予的評價通常是正面的，並認為男性照顧者在盡孝道之餘，確實需要從事休閒來調適他的壓力；而對女性照顧者而言，即使要從事休閒，也必須在家庭的範圍內，因為可以「就近」並「隨時待命」以滿足被照顧者的相關需求，而忽略了休閒相當強調在自由的時間內從事個體想做的活動。換言之，女性照顧者的角色通常要比男性照顧者更不利於從事休閒。

三、經濟因素

要協助女性照顧者參與休閒，經濟因素的考量是不可忽略的。在無法擁有經濟實力的情況下，女性照顧者並不容易接近所謂的休閒領域。換言之，經濟層面對女性照顧者參與休閒是一大考量因素。但在有關女性照顧者負荷的研究中，多數焦點集中在生理心理和社會人際網絡的討論，而忽略了照顧工作對照顧者經濟層面的影響（趙善如，民九〇）。

家庭照顧工作被塑造成女性理所當然的職務，意味著多數的女性必須從職場中引退，而將生活的重心轉移到家庭場域，內政部統計處（民八七）便針對臺灣地區婦女生活狀況進行調查結果發現三一·八%的婦女因為要照顧家人，而沒有從事有收入的工作。此外，若能兼顧工作，通常也是擔任較為低薪低地位的工作，更有可能因為進出職場頻繁中斷其工作年資，而無法領取相關的社會福利或退休金。從事休閒也許可以無用花費，但個人的財力必然會影響其對參與休閒活動所需要費用及方式的考慮，同時也影響休閒時愉快或

滿意的感受（余嬪，民八八）。在缺乏經濟來源的情況下，女性照顧者即使有意識到參與休閒的重要性，通常也無法將休閒參與列為生活重心並付諸行動。

四、缺乏自我

女性照顧者長期在提供照顧情境中，即使有空閒的時間，也可能是片段的、零散的，不僅不利於從事休閒，更可能因為擔任照顧工作而陷於負面的心理狀態中，而無力於休閒。史卡夫與普林（Skaff & Pearlín, 1992）便指出，由於擔任照顧者工作的角色負荷過於沈重，而使照顧者與社會極度的脫離，進而造成自我認同的喪失，並產生深度的沮喪、抑鬱。米勒（Miller, 1986，轉引自劉梅君，民八六）指出，女性的自我理解、自我價值的肯定及自我界定，是來自與他人的關係，失去此一聯結，其自我便成為「空殼」。因此，為了與他人產生聯結，女性自動地且無察覺地忽視自己的需求，而誤以為自己的需求是與他人一致。換言之，女性的「自我」乃是經由他人來加以界定，對女性照顧者而言，必須是被照顧者獲得完善的照顧、被照顧者的家庭獲得滿意的服務之後，她們的價值才能得到肯定。

此外，就休閒參與的角度來看，女性照顧者也非休閒活動中的焦點。休閒活動的設計與提供，絕少有針對女性照顧者為訴求的主體，女性照顧者往往有休閒邊緣化的情形，而在休閒過程中被隱藏起來；較好的情況是女性照顧者依附在所謂的「家庭式休閒」而從事休閒，但也必須將家庭成員、被照顧者的休閒列為優先考量，而往往在「協助」他們完成休閒的同時，卻也無力顧及本身的休閒經驗與品質了。

陸、如何協助女性照顧者克服 休閒阻礙

要協助女性照顧者克服休閒阻礙的作法，無法從單一層面進行，主要是因為造成其休閒阻礙的因素甚廣。女性照顧者不僅有其沈重之壓力與負荷，更因而引發其情緒負債現象，而不論是來自個人、家庭、社會，均有其不同的阻礙層面，更必須包括對制度及文化此兩項重要層面的思考（如圖一）。換言之，協助女性照顧者克服休閒障礙的現象，必須以生態性的模式加以思考。以下將從鉅觀的角度，分別從女性照顧者本身、家庭、社會、制度及文化等五個個層面，加以說明在探討女性照顧者克服休閒阻礙時，各個層面所應思考及努力的重點。

一、女性照顧者本身——覺醒與行動

（一）認知的覺醒

我們相信休閒是一項基本人權。但很多婦女並不覺得自己與男性一樣有資格從事休閒，這常是提昇婦女休閒品質、解放休閒經驗最難突破的一個障礙（余嬪，民八八）。聯合國一九四八年通過的「人權宣言」上也明載一切人都有「獲得休息及閒暇的權利」、「自由參加社會文化活動的權利」（劉毓秀，民八六）。但如前所述，女性被單方的認定成為家庭照顧者，而不利於其參與休閒的權利。從女性照顧者的角度思考，其必須對其自身的休閒處境有所思考與自覺，

並以實際行動為自身的休閒品質負起責任。

(二) 付諸實際行動

有了認知，還必須付諸行動。對長久擔任照顧者職務的女性而言，對其本身參與休閒的需求可能已經不具敏感性。在積極尋回本身的休閒經驗同時，女性照顧者還必須依個人休閒需求的覺察，以積極的態度逐漸地參與各項休閒活動。在參與的過程中，一方面擴展本身不同之視野，並探究本身參與休閒能力不足之處；另一方面建立本身休閒參與的能力，並努力提升本身的休閒品質。

換言之，女性照顧者的休閒參與必須強調意識的覺醒與行動的付出，而在休閒參與的過程中，藉由「量變」的過程而達到「質變」的境界。

二、家庭層面

(一) 家人及被照顧者觀念的轉換

如前所述，女性並非必然的照顧者人選，照顧者的女性化其實是社会文化所建構的事實。換言之，家人及被照顧者對傳統「男主人選、女主人」的認知，以及諸如女性較細心、體貼，因而較適合擔任照顧工作的思維均必須加以轉換。藉由女性非必然照顧者人選的認知，一方面讓男性從擔任照顧者職務的過程中與被照顧者有更多情感交流的機會；一方面也讓女性照顧者有更為自主的時間與空間，以便參與休閒活動。

(二) 鼓勵女性照顧者參與休閒

如前所述，當家人及被照顧者可以接受女性並非必然的照顧者人選，並願意接受由男性成員擔任照顧者的同時，更應同時鼓勵女性照顧者走出照顧者角色的諸多限制，而積極的參與女性照顧者本身的休閒活動。

三、社會層面

(一) 提倡休閒教育，肯定休閒價值

從長遠來看，休閒教育仍是協助女性照顧者克服休閒阻礙所需強調的途徑。休閒教育實施的重要目的之一，在於提昇個人的休閒意識。對女性照顧者而言，長期擔任照顧者工作的處境下，有可能已經不覺得她有何休閒的需要或休閒的能力，在提供休閒教育的同時，亦應一併考慮到女性照顧者接受休閒教育的機會與管道，以協助她們認清休閒的意義與價值，進而提昇其休閒意識。

(二) 提供婦女就業機會，並予以薪資保障

如前所述，女性因擔任照顧者角色往往會影響其就業的意願，而在與就業市場脫離的情況下，加上照顧工作非「工作」而形成無給職的情形，迫使女性照顧者的經濟能力大受影響，也影響其參與休閒的機會。劉慧俐（民八八）指出，女性因照顧工作而必須放棄有酬工作或降低有酬工作的投入程度，而現行以「工作價值」為基礎的社會安全制度，因而造成女性經濟依賴的地位。因此，在文化

意識型態轉變、國家擔負多數的照顧工作同時，社會也應提供女性照顧者足夠就業機會，協助她們培養本身自主的經濟能力，一方面恢復心理對經濟的安全感，另一方面應付參與休閒所需的花費。

(三) 休閒活動的設計

1. 提供多樣化的休閒活動

在鼓勵女性照顧者參與休閒的同時，應該注意到多樣化休閒活動的提供，並在休閒活動設計上注意到個別差異，而在活動提供的策略上則可以應用所謂的 AIDA 策略，分別是：引起注意 (Attention)、激發興趣 (Interest)、刺激慾望 (Desire)、付諸行動 (Action) (黃金柱，民八二)。換言之，休閒活動的設計必須提供女性照顧者多元的選擇，以呼應其不同的休閒需求。

2. 強調女性照顧者本位的活動設計

多數休閒活動的設計仍以男性導向為主要訴求，而不利於女性或女性照顧者的休閒參與。因此，實有必要重視女性照顧者參與休閒的特殊性。換言之，不論公、私部門所提供的休閒活動，應該有一定程度重視到女性照顧者的需求 (如體力、時間、托育)，而在活動設計中提供女性照顧者滿足這些需求的服務，以協助她們能更全心全力的投入休閒之中。

(四) 發展社區支援系統與休閒場所、設施

因地緣不利的關係，加上缺乏支援系統提供替代照顧工作的支援，女性照顧者通常無法暫離被照顧者而外出參與休閒活動。因此，

從社會的層面思考，一方面可以發展社區的支援系統 (使女性照顧者有時間離開被照顧者而參與休閒)，另一方面則可發展社區的休閒場所及設施，以「休閒社區化」的概念來協助女性照顧者就近參與休閒，而免於地緣不利的限制。

四、制度層面

國家在父權文化的影響下，照顧工作被國家機器運作成爲「私領域」的工作，亦即國家以最廉價的方式來經營人民的照顧工作。復加上文化對性別不平等的角色期待，多數的女性因此被囚禁於家庭並被要求成爲照顧工作的最佳擔任者。換言之，照顧工作在臺灣是形同於女性的工作。因此，要協助女性照顧者克服其休閒阻礙因素，不能不去思考如何協助她們從照顧工作的負擔中獲得喘息的機會。

長期以來，臺灣照顧政策總強調健全家庭功能以負荷龐大的照顧需求 (幼兒、老人、重病傷殘者)，這樣的意識型態事實上是將照顧工作「家庭化」、「私領域化」，而國家對照顧工作則是扮演著「補充者」的角色，並主要以被照顧者爲訴求對象。換言之，國家在照顧工作中是爲客體 (object)，而家庭中的女性才是照顧工作的主體 (subject)，也因爲這樣的主體身分，而相當不利於其休閒的參與。此種照顧模式，因漠視照顧者的身心福祉，已漸被西方先進國家所棄用 (劉梅君，民八六)。

當希望女性照顧者從弱勢的、從屬的休閒地位中掙脫時，國家對照護政策的制訂實有必要揚棄上述「私領域化」的照顧意識型態及「補充式」的照顧模式，而承擔大部分的照顧工作。換言之，國

家必須成爲公民的主要照顧者，當國家照顧政策轉化成一種制度而實際提供的照顧措施時，女性照顧者才有可能從中獲得參與休閒的機會與空間。

五、文化層面——破除照顧工作女性化的迷思

傳統文化對兩性存有許多不平等的角色期待，女性被期待成爲家庭照顧的主要提供者，並且要犧牲、奉獻於家庭及被照顧者；而男性通常只需賺錢養家便被認爲盡到所謂的照顧責任。傳統父權文化中，男人是屬於職場的，換言之「工作」是「男性化」(masculinity)的場域；而女人則應從事家務勞動，所以「家庭」被認爲是「女性化」(femininity)的象徵。究其背後意涵，則是象徵「家庭」並非男性所應著力場域，而女性在家庭中擔任照顧者角色，也並非是一項「工作」。事實上，從文化層面的努力上，我們必須強調女性並非必然的照顧者，而擔任照顧者的角色也並非必然是要犧牲、奉獻。換言之，男性也可以擔任主要的家庭照顧者角色。如果我們希望女性照顧者從照顧的困境中解脫，而能參與休閒時，不能不重視文化對女性的不當期待。當文化上不再宰制女性成爲必然的照顧者時，女性（即使是女性照顧者）才有可能從傳統父權文化中重新找回本身的定位。

結語

休閒是一項基本人權。傳統父權意識型態對休閒所產生的性別

區隔，對女性而言有其不利之處。此外，女性被自然的認定爲「照顧者」的最佳人選，對女性參與休閒更是形成阻礙。換言之，身爲女性且成爲照顧者，其休閒參與的處境可能更爲艱難。在週休二日強調休閒的年代，休閒對個人所帶來正向的身心價值，更使休閒成爲現代人所不可忽視及或缺的生活重點。對女性照顧者而言，週休二日的意義可能是增加其承擔更多的照顧勞務（照顧被照顧者、配偶、子女等）。而在休閒爲基本人權的前提下，自然也無法忽略女性照顧者的休閒議題。如何協助女性照顧者克服其休閒參與的阻礙呢？筆者認爲文化不能將照顧工作「女性化」；制度、社會不能將照顧工作「家庭化」；家庭不能將照顧工作「無酬化」。據此，本文嘗試以鉅觀的角度，分別從照顧者本身、家庭、社會、制度、文化等五個向度，思考協助女性照顧者參與休閒的解套方法，企盼藉此論述，在論戰家務工作是否應爲有給職的同時，能引發大眾關懷及注意長期擔任照顧工作的女性之休閒處境。

（本文作者爲高雄師大成成人教育研究所博士班研究生）

◎參考文獻

- 行政院主計處（民八九）。婦女婚育與就業調查。
<http://www.dgbasey.gov.tw/census~n/four/HT445.HTM>
- 內政部統計處（民八九）。中華民國八十九年臺灣地區老人狀況調查摘要分析。<http://www.moi.gov.tw/w3/stat/>
- 內政部統計處（民八七）。中華民國八十七年臺灣地區婦女生活狀況調查初步報告。<http://www.moi.gov.tw/W3/stat/home.asp>

內政部統計處(民八六)。老人生活與福利供需現況。

<http://www.moi.gov.tw/W3/stat/home.asp>

王素敏(民八六)。老人的休閒滿意及其休閒教育取向之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文(未出版)。

余 嬪(民九〇)。正視婦女休閒權益——創造健康安全的休閒空間。載於第六屆全國婦女國是會議區域論壇成果彙編，二六五—二六七。高雄：高雄市政府社會局主辦。

余 嬪(民八八)。婦女與休閒文化。載於王雅各主編，性屬關係(上)：性別與社會、建構，三〇五—三三三。臺北：心理出版社。

余 嬪(民八七)。從「仰臥起坐VS.伏地挺身」談平等的兩性休閒。載於兩性平等教育季刊，四，一七一—二二一。

余 嬪(民八六)。休閒與全方位健康。載於二〇〇〇年東臺灣文化生活圈研討會論文集。

李青松(民九〇)。婦女休閒之探討。載於第六屆全國婦女國是會議區域論壇成果彙編，五八九—五九〇。

林東泰(民八一)。休閒教育與其宣導策略之研究。臺北：師大書苑。

陳克宗(民八七)。大學體育課程的休閒性。載於國民體育季刊，二七(三)，二四—三〇。

黃立賢(民八八)。中小學教師實施休閒教育實務篇——觀念與策略之探討。載於學生輔導雙月刊，六〇，八〇—八九。

黃金柱(民八一)。體育運動策略性行銷。台北：師大書苑。
黃月嬋(民八〇)。推廣職業婦女休閒運動應有的作法。載於國

民體育季刊，二二(四)，四六一—五三。

彭淑美(民八五)。婦女休閒運動的推廣。載於國民體育季刊，二五(三)，二二—二六。

趙善如(民九〇)。失能老人女性照顧者的經濟生活現況。載於第六屆全國婦女國是會議區域論壇成果彙編，一四七—一七二。

劉慧俐(民八八)。性別與家庭照顧分配——以全民健保居家照顧為例。載於高雄醫學大學兩性中心主辦，一九九九性別與兩性研討會：性別／兩性與健康醫療、休閒、同志空間、媒體論文集，二九—四一。

劉梅君(民八六)。女性、國家、公民身分。載於劉毓秀主編，女性、國家、照顧工作，一八五—二二六。台北：女書文化。

劉毓秀(民八六)。女性、國家、公民身分。載於劉毓秀主編，女性、國家、照顧工作，一三一—一五五。台北：女書文化。

Bialeschdi, M.D. & Henderson, K.A. (1989). Recreation and the returning female student. In Recreation-Current selected research. Humphrey, F.N. & Humphrey, J.H. (Eds). New York: AMS press, inc. 53-61.

Wearing, B. & Wearing, S. (1988). All in a Day's Leisure: Gender and Concept of Leisure. Leisure Study, 7, 111-123.
Skaff, M. M. & Pearlin, L.I. (1992). Caregiving: Role Engulfment and the Loss of Self. The Gerontologist, 32, 656-664.