

青少年休閒阻礙與休閒滿意

郭靜晃
羅聿廷

壹、前言

由於週休二日的全面實施，隨著工業科技的進步，勞動時數的減少、自由時間的增加，表面上我國似乎已進入休閒時代，但國人仍常常忽略休閒能促進社會生產力與減少犯罪的積極性功能（張玉鈴，民八十八）。青少年正處於人生之第二遽變階段，生理的成長讓他們有如成人般的身軀，但相對地，此種變化也帶來其個人及社會的發展變化，認知成長使得他們更具抽象能力而帶領他們融合於成人文化（Kleiber & Richards, 1985）。值得擔憂的是青少年正面臨

「自我統合發展階段」，其休閒可引領他們開拓視野、紓解壓力及讓其呼朋引伴，諸此經驗對青少年健全發展是重要的關鍵。Kleiber, Larson, 及 Csikszentmihalyi (1986) 亦指出青少年在休閒活動的真實經驗對於他們未來的成人生活之適應準備相當重要。透過休閒，青少年學得以摸索、認清自我、拓展自我，進而達到自我實現的目的。倘若，休閒參與中遭受阻礙或缺乏內在動機，其會帶來個體挫折感並導致無聊感的產生，使個體無法在休閒參與中獲得適當的滿足經驗（Iso-Ahola & Weissinger, 1987）。由此可見，休閒在青少年階段佔有一席之地。其實，在人生歷程中，發生許多事件是與休閒有關，如人際交往、培養個人嗜好與興趣、發展一段親密關係、或者生涯選擇等等，藉由參與一些休閒活動，使自己或別人的

生活更加豐富，體會生命的價值。

近年來，由於國內經濟結構的快速成長，國民所得顯著提昇，其生活品質不斷提昇，個人可支配的時間增加，國人不但參與休閒活動日漸頻繁，對於休閒活動等需求亦更加殷切。內政部統計處（民九〇）調查八十九年國民對自己生活感到滿意者占七三%，較八十五年之六五·五%增加七·五個百分點，可見我國國民多數對自己生活感到滿意，且滿意者比例呈增長趨勢。其中國人對「休閒生活」感到滿意者則有上升趨勢，由八十五年的五九·一%上升至八十九年的六一·五%，增加二·四個百分點（內政部統計處網站，民九〇）。遂因應二〇〇一年全面實施週休二日，如何運用這些可自由支配的休閒時間受到各界重視，許多期刊雜誌、媒體爭相報導如何在這些自由時間安排休閒活動「吃、喝、玩、樂」。隨著大眾休閒時間的增加，各種商業化的大眾娛樂事業也跟著發展起來，娛樂事業遂成爲後工業時代的重要產業。如歌廳、PUB、夜總會、舞廳、網路咖啡廳、電影院、KTV、MTV、電子玩樂店充斥整個社會，刺激大眾原始慾望（林建地，民八十五），更有不少青少年不當從事休閒而引發種種問題（集體飆車、逛街卻沒有零用錢而從事援助交際、沉迷網咖、逃家、吸毒……）等等反社會或不適應行爲。

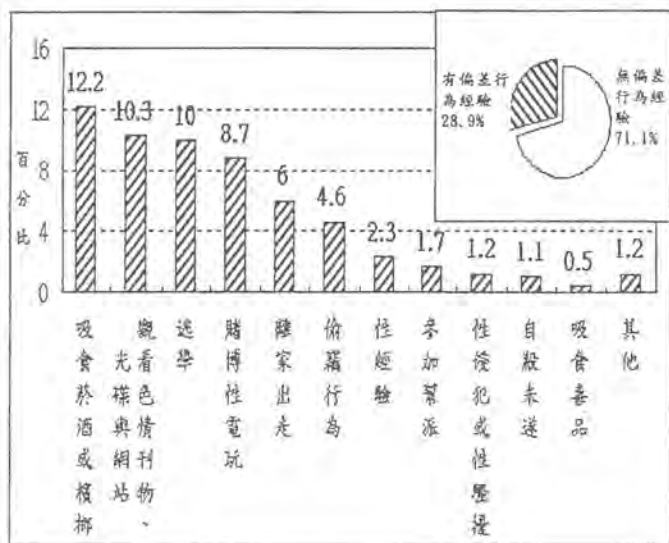
Larson and Kleiber (1991) 研究顯示，休閒佔少年日常生活很大比例，美國少年每週有四〇%的時間運用在休閒方面（黃瓊妙，民八十九：一）。而國內根據郭靜晃（民九〇）「週休二日青少年休閒狀況與態度調查」對七一八位受訪少年當中发现，少年每週

可支配時間有五成在二十一小時以上，有四成八在十小時以內，但扣除假日的休閒時間較長，大多數青少年每天最多只有約一小時的休閒時間；雖然，在此研究中，顯示其休閒態度上趨向於正向的看法；他們普遍認爲休閒有助於個人身體健康，且可培養社會的能力與技能，可以和別人建立友誼與得到歸屬感、增加個人快樂、充沛個人精力、增廣見聞，從中獲得更多社會互動技巧與學習成就。換言之，在青少年休閒之「量」方面，其顯示出休閒是少年生活的重要事件之一。雖然，「時間飢渴文化」充斥著現代人的生活，青少年每天的時光，大部分就在就學讀書、補習、消費、飲食、無所事事等活動度過，可利用的休閒時間愈來愈少，但卻沒有抱持悲觀的態度。

休閒是受可支配時間的數量影響遠不如受如何使用時間來得大，因此，如何使用休閒的品質，建構休閒的滿意就變得十分矚目。青少年在休閒生活之「質」方面——相關研究顯示青少年普遍出現負向情緒與不適應行爲。內政部統計處（民八十八）針對台灣地區少年身心狀況調查發現，少年最常出現的情緒反應比例最高爲憂鬱（佔三〇·五%），其次生氣（佔二六·二%）、焦慮（一三·九%）。另外，青輔會委託「少年偏差行爲早年預測之研究」發現，國中組少年與犯罪少年在其從事的休閒活動型態上有顯著差異，犯罪組少年較常從事室外休閒活動，而愈經常與好朋友出入遊樂場所者，不論是犯罪組或國中組均較容易陷入犯罪（許春金、侯崇文、黃富源，民八十四）。依八十八年臺灣地區少年身心狀況調查結果觀之，曾有

過偏差行為之少年占二八·九%，換言之每三·五位少年中即有一人曾有過偏差行為。其中逾一成以上的偏差行為，以「吸食菸酒或檳榔」比例最高，占十二·二%；其次為「觀看色情刊物、光碟與網站」者占一〇·三%；再次為「逃學」占一〇·〇%。顯示時下少年有吸食菸酒、檳榔、觀看色情刊物、光碟與網站以及逃學等情況相當多，值得加以關注（統計處網站，民九〇）（參見圖一）。青少年常出現負面類型的情緒反應，多數的時候是不快樂，且受同儕次文化影響在休閒活動期間從事刺激與享受性活動，易引起個體疏離行為與偏差行為產生。因此普設適合少年的戶外休閒場所及設施，並安排正當休閒活動，以吸引青少年廣泛參與，紓解少年的情緒壓力，減少青少年因自我肯定而作出許多矯枉過正的行為。

反思台灣休閒狀態，不難發現青少年跟隨流行背後，正是盲目、浮誇的心理作祟，青少年往往從事享樂性的活動，宋明順（民七十九）認為今日休閒生活異化的無情寫照，是目前生活的嚴重危機。表面上我國似乎已經身處休閒時代，但「休閒意識弱」、「休閒環境差」、「休閒知能貧乏」、「休閒涵養惡劣」、「休閒風氣怪異」、「休閒資源嚴重破壞」等現象，以及對休閒能促進社會生產力、減低犯罪積極面功能的忽視（林一真，民八十四），更顯現青少年休閒輔導之迫切需要。另外，少年將重心由父母轉移至朋友，且與同儕關係漸以物以類聚的方式形成小團體，顯而易見家庭、同儕與社會文化關係皆會影響休閒型態。



（內政部統計處網站，民九〇）

圖一 臺閩地區少年曾有之偏差行為（八十八年三月至四月）

少年在進入十二歲之後，最常見休閒活動是一些能反應自我意識的需求，為發展異性社會化和親密溝通活動，而媒體的使用除了獲得資訊與打發時間，亦是提供同伴相處的好題材。Viel (1983) 指出少年之社會化除了家庭、學校、鄰里環境之三種主要環境影響之外，他們所出現商店、餐廳、公共運輸工具及聚集的場所，也是影響少年之第四類環境（the fourth environment），但是此類環境也常是被忽略的（郭靜晃、湯允一，民八十九：二八六）。雖然第四

類環境相關的訊息常吸引少年的注意並廣受喜愛，但是媒體的使用除了給予社會化之外，並促使少年認知發展，這也漸漸形成青少年之次文化系統。

另外，數位美國學者(e.g., Ellis, 1983; Peterson & Peters, 1983)對於電子媒體(包括電視、電腦、電動遊樂器、樂器)在少年生活型態中是頗值得研究的議題，這亦是新興的少年休閒方式之一。因為它們認為電子媒體一方面提供青少年自由擬想的社會情境，以滿足其在現有社會生活制度中發展獨立自主空間的需求；再另一方面也使得少年藉以模擬演練成人社會及青少年次文化中的角色期待，也就是「預先社會化」(anticipatory socialization)的意涵(關漢中、趙碧華，民八十六：一八五—一八六)。沒有人一出生就具有自我的概念，它必須在社會經驗和活動的過程中衍生而來，經由休閒活動除了可以增進學生自我角色調適能力，亦可提升良好休閒互動、適應社會生活規範，以達到社會認可。

在少年自我統合發展的過程中，家庭、社會環境所提供的人、事、物、情境等資源佔有不可或缺的地位，Berryman (1997)認為休閒活動對青少年的發展任務來說特別適合，因為休閒讓青少年嘗試各種新行為，角色去表現自我、實現自我，以便達到自我統合的目的(張玉鈴，民八十七：三)。既然休閒佔少年重要地位，它是引導少年適應與滿足生活，並建構其心理社會幸福感的指標，那麼針對郭靜晃(民九〇)「週休二日青少年休閒狀況與態度

調查」發現青少年休閒阻礙的看法，他們不會因為「害羞」、「課業壓力」、「沒有足夠的技能」、「缺乏興趣」、「身體狀況」、「玩伴的狀況」、「時間」、「休閒設施的便利性」等因素而造成他們從事休閒的阻礙，其阻礙因素大多依序為時間因素(100%)、興趣因素(100%)、金錢因素(46.7%)、而最少有阻礙是空間與缺乏玩伴(13.4%)。自工業革命後，機械取代了人力，人們有更多時間享受休閒生活。只是，受到社會階層化的影響，窮人與富人的休閒活動自然不同，所以休閒資源之市場行業供給者，焦點都放在擁有最多可自由支配所得與時間的人。因此，「金錢」與「時間」是一個過濾器，使一些人的休閒受到剝奪與限制。對於青少年而言，受到升學主義的衝擊與父母「望子成龍、望女成鳳」的觀點，少年之休閒「時間」換成教科書的洗禮；另外，大部分的人免不了有「活動的標籤」，使個體之休閒興趣變成一種「符號」透過大眾文化解讀與詮釋，而處於邊緣地位。例如，相關機構團體辦青少年休閒活動大都是在晚上舉辦(演唱會、露營、舞會、球類比賽...)，與青少年或未成年少年因活動資訊的不足，再加上受到升學主義的宰制與功利主義的薰陶，父母的職責或課業斷絕了他們的休閒之路，致使父母會擔心這些活動，就不讓他們去參加。但青少年並非對休閒感到失望或不滿意。在郭靜晃(民九〇)「週休二日青少年休閒狀況與態度調查」指出少年所從事的休閒活動(益智、音樂、戶外、體育、技能、旅遊、嗜好、娛樂、閒逸)滿意度趨向於滿意。

崇此，當青少年休閒受到阻礙或不滿意時，青少年從玩伴中獲得親密感減少，漸漸產生疏離；或者認知發展產生心理社會延宕與自我混淆，其所獲得身心健康與生活型態的滿意確實有其困難。因此，我們必須藉由從青少年常見的不同休閒型態（戶外、音樂、體育、嗜好等）中了解到休閒阻礙與休閒滿意狀況，以期作為政府與民間機構日後休閒輔導規劃之參考。

貳、休閒意涵

「休閒」的概念眾說紛紜，要獲得一致性看法並不是很容易，原因是除了語義上的分歧之外，在現實生活也有許多弔詭之處。比如白日夢？無目的或自由奇想讓白日夢更接近一項活動，而它正處於休閒的狀態；作家一邊聽音樂一邊思考，這是工作或休閒？難道是要穿著休閒鞋去踏青，才算是休閒？還是要躺在太陽底下享受日光浴，才算是休閒？休閒活動既是基於個人主觀價值判斷與選擇，那麼愈是民主國家，其休閒行為的多樣性是可預期的，只是休閒活動日趨商業化，再加上「沒錢」、「課業負擔重」、「活動刺激性低」…等因素干擾，致使個體所從事休閒活動衍生負面效應。下述茲說明休閒之意義、休閒對青少年發展的重要性、休閒阻礙、休閒滿意：

一、休閒之意義

根據「韋氏第三國際字典」(Weber's Third International Dictionary)·休閒(Leisure)源於拉丁文*licere*·意為「被允許」(to be permitted)·在字義上是指不被佔用而可供休息、遊憩的自由時間。陳曉蘭(民八十一)將休閒一詞大致歸納成三項：

(一)以時間來定義·Mancini and Orthner (1982)認為休閒是除去一切維持生活所需及工作約束的時間。從時間角度來看，休閒可以說是在自由時間內，個人可以隨心所欲做自己想做的事。

(二)以活動來定義：意即藉由參與各種活動的種類、頻繁程度、增加新知、技巧、休息、健身、參與社區生活、與朋友及家人維繫感情…，來測量休閒的形式或內容(Godbey, 1985)且大多數以社會調查方式進行休閒研究的學者，都是以此類來界定休閒。

(三)以心理狀態來定義：心理學者多認為休閒是一種個人可以感受到的自由，或是相信自己可以控制情境，而非由外在環境控制他(Godbey, 1985)。強調個人從行為中得到主觀感受，達到心理的滿足，而不重視行為本身。

其實，休閒是一個多面向的概念，其意義因文化、社會及個人而產生不同的詮釋角度及觀點，以單一說法似乎缺乏週延性。

(四)綜合觀點·Bammel and Burrus-Bammel (1996)認為休閒應包含主觀及客觀的條件，他們指出休閒的第一基本要素是擁有照顧生活之外的時間，而且還要有足夠的精力追求某些活動，還要有適

當的心靈狀態及環境；第二個基本要素是休閒就是為休閒本身的目的之態度及心情，而從中獲得愉悅感（劉佩佩，民八十八：一七）。Argyle（1996）指出休閒是人們因為想做、或為了自身的理由，為了樂趣、娛樂消遣、自我提昇，或為了自己選擇的目標，但非為了獲得物質在自由時間裡所做的事情。

由上述定義，不免發現休閒包含了不同的角度，不易以單一層面來定義。由時間觀點雖是計量，但卻缺乏對休閒的重要性；以心靈層面定義，雖重視休閒深度體驗，但卻忽略心靈以外的休閒功能、活動、時間等觀點（黃瓊妙，民八十九）。因此，國內學者（陸光，民七十六；張春興，民七十二）大都採取綜合觀點。

二、休閒對青少年發展的重要性

休閒不僅佔青少年日常生活相當大的比例，而且是頗具發展意義的重要層面（張玉鈴，民八十九）。青少年休閒問題的起源之一是不不知道如何去運用所謂「休閒」的空餘時間，以致於經常在心中形成無助（helplessness）或疏離（alienation）的感覺（嚴祖弘，民八十九）。Csikszentmihalyi and Larson（1980）針對青少年休閒活動經驗的質化研究發現，休閒活動是促使個體意識從漫無目標或衝突中走入秩序的轉換過程。這些經驗特質包括（1）專注（concentration）的表現：休閒活動如具有挑戰性，能使青少年將精神專注於所從事的活動及所置身的环境訊息中；（2）學習互動的規則（rules of interaction）：透過休閒的參與，青少年漸能調整自

我認知及行為以符合休閒活動所需遵守的規則及其中人際相處的原則；（3）獲得回饋（feedback）：透過休閒活動，青少年可以從他人回饋中獲知自我休閒中的表現，以更好地了解自我；（4）經驗自我超越（self-transcendence）的感覺：青少年一旦投注心力在某一活動時，在活動的世界裡，青少年能從感官、感覺及認知層面中知道自我獨特的存在，並獲得一種忘我（less self-conscious）且更有能力（powerful）的經驗。

依據 E. Erikson 對個體提出的心理社會發展觀點，人生的每一個階段均有一個特別重要、且需要被精熟與完成的發展任務。對於青少年而言，在發展的過程中，完成自我統合（ego-identity）即是青少年最重要的發展任務，其與個體是否能夠順利發展並完成未來成人之角色任務有極重要影響（張玉鈴，民八十八）。因此，少年在此期不僅僅升學、上課而已，還必須有良好休閒經驗，青少年常有角色混淆的現象，他們沒有可遵循的一套價值、信念、目標或標準來引導他們的行為，如果藉由休閒活動獲得適當情緒支持和宣泄，並促進青少年自我概念與自我統合的發展。

趙善如（民八十四）認為休閒活動對於青少年身心發展具有重大影響：（1）青少年成長過程中，休閒活動是陶冶性情，發展自我的途徑；（2）休閒活動是青少年交朋友、建立同儕團體與參照標準的機會；（3）休閒活動具有調劑、紓解生活壓力的意義。Kleiber（1991）更進一步指出休閒在青少年發展歷程中具有三種重要的功能：（1）透過休閒，達到釋放壓力、鬆弛緊張的目的，對於青少年身心健康具

有調適的功能；(2)透過休閒參與達到社會互動 (social interaction) 的目的，由於青少年同儕團體在休閒參與中扮演重要角色，藉由同儕團體的互動，青少年在休閒中建構其人際關係的網絡，除了達到探索異性滿足其好奇的目的外，更重要的是透過休閒參與，青少年可以學習人際關係之處理經驗，進而學習社會參與的溝通技巧 (communication skill)。(3)透過休閒，青少年得以摸索、認清自我，拓展自我，進而達到自我實現的目的。由以上敘述可知，青少年在休閒活動中可自由探索與試驗各種行為，透過人際關係體會自我的角色與任務，並擺脫日常生活中的壓抑與紓解情緒的活動。以下筆者整理休閒對青少年發展的重要性：

(一)就個人方面

1. 增強生理健康：身體的休閒活動，如遊戲、運動、舞蹈等，皆對身體有益，適度的活動可促進身體健康、增強體適能與耐力、強化身體機能與新陳代謝。

2. 提昇工作效能：工作或升學的壓力與緊張，容易讓個體失去活力與精力，透過休閒活動，使個體放鬆情緒與紓解壓力，使心靈重組，並有效能的工作或讀書。

3. 培養個人興趣：從事休閒活動是出自於個體自由意願 (free will)，藉此從中發覺自己的興趣與性向，培養自己的休閒專長。

4. 滿足心理需求：休閒活動所產生的愉悅或滿意感能驅走情緒的沮喪或心理疾病，淨化自己的負面情緒。一般人利用補償或類化的休閒活動來幫助自己的目標實現。如電腦工程師利用休閒看電腦

雜誌。

5. 強化社會經驗與學習：少年正面臨依賴與獨立，自我認同與自我肯定的壓力，透過休閒參與，使個體體會社會經驗，促使自我概念、自我統合形成。

6. 尋求團體認同：少年爲了要獲得同儕歸屬感，藉由休閒參與，獲得團體接納與認同，並形成少年的一種次文化。

7. 擴展生活經驗圈：透過休閒活動既能增廣見聞又能擴展生活圈，與家人或朋友建立親密關係。

(二)就家庭方面

休閒活動可以促進家庭和諧，親情融洽，經驗分享，消除代溝，增加向心力，是解決疏離感的有效方法 (俞筱鈞，民七〇)。

(三)就社會方面

1. 滿足社會需求：休閒環境提供個體與他人聯結，增強社會互動機會，對於滿足個人的社會需求與社會技能的陶冶價值，自是不可言語。

2. 提高生活品質：休閒活動促使民間消費提高，提高生產力，對總體經濟的衝擊可望降低，國民生活素質可獲提昇，當然亦可提昇青少年生活品質。

此外，林清山 (民七十四) 亦指出休閒活動之社會功能包括：(1) 建立和諧之家庭功能；(2) 補足學校教育不足之功能；(3) 防止青少年犯罪之功能；(4) 增加工作效率；(5) 增進老年福利；(6) 休閒療法；(7) 促進藝術與文化交流之功能。

由上述發現，若以休閒正面功能來看，確實有不少優點；但若以休閒衝突觀點來看，如王淑女（民八十五）研究指出不正當的休閒參與是導致犯罪行為的主要原因；她把休閒活動的參與當成個人和社會連結力的一個指標，認為人性是追求利益和立即快樂的滿足，犯罪行為通常可帶來利益或滿足立即快樂，所以犯罪是很自然的。因此，老師、父母應善盡督導之責，使休閒發揮最大的積極面功能，減緩消極面功能發生。

三、休閒阻礙

休閒阻礙的研究對於休閒的哲學、政策、活動的規劃和休閒市場等都有助益（劉文菁，民八十二）。既然需引導青少年參與休閒活動，首須了解青少年參與休閒阻礙因素，是為家庭、學校及相關單位所應重視的問題，如能找出休閒阻礙的因素，並對症下藥克服青少年休閒阻礙，必可幫助青少年主動且適當的參與休閒以達到完整之自我統合發展。以下則說明休閒阻礙定義與影響因素：

(一) 定義

早期研究探討休閒阻礙時，常用“Barrier”強調「介入在個人休閒偏好和參與之間的變數」，這樣的術語會受多位學者批判（Crawford & Godbey, 1987; Jackson, 1991）。其假定在休閒偏好、阻礙和參與之間僅有一個關係存在，亦即當個人偏好形成，遇到阻礙介入時，其結果將是「非參與」，此忽略了以各種角度去解釋休閒阻礙，被多位學者所質疑。近幾年，國外研究者（Crawford &

Godbey, 1987; Jackson, 1988）改採「constraint」，其意指「介於個人偏好活動和參與的任何因素」，將其阻礙因素定義更廣，包括了影響人們做決定的所有因素。

Crawford and Godbey (1987) 指出人們原本有一項休閒偏好，然由於休閒阻礙之介入，使休閒偏好無法實現（參與）。Jackson (1988) 更將阻礙明確的認定在凡介於偏好一項活動，和參與此項活動間的任何因素因子，皆稱為休閒阻礙 (leisure constraints)。目前我國學生上網咖啡休閒也蔚為一股風潮，它無異是電動玩具的翻版。但是在學校老師、家長等環境不支持下，青少年只能趁下課偷偷去玩，當網咖電腦造成人空洞無神地凝視時，其弊已遠超過益。因此，減少休閒阻礙是提增休閒正面功能的主要原則。

(二) 影響休閒阻礙的因素

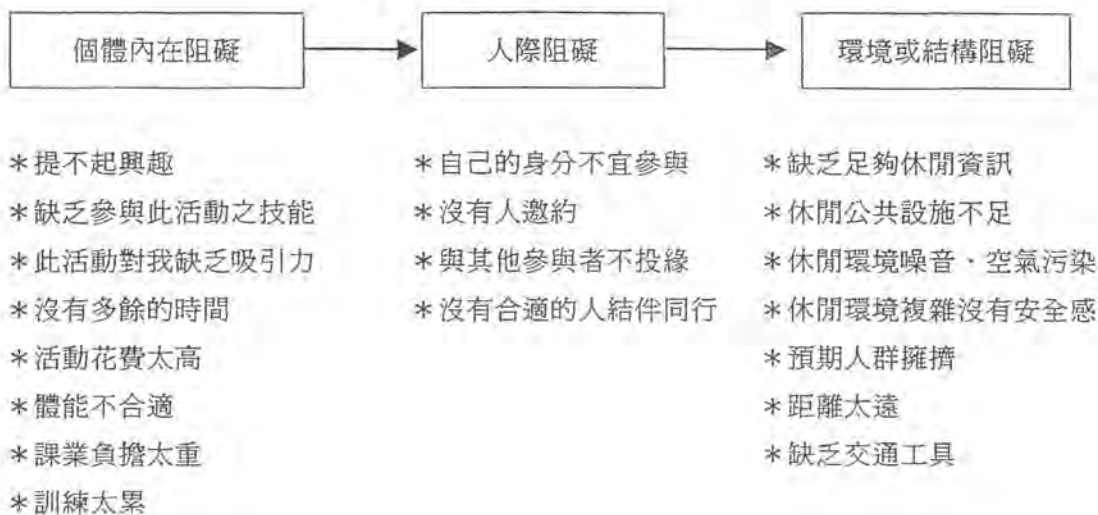
Crawford and Godbey (1987) 更歸納統整各類休閒阻礙的研究，發展休閒阻礙模式，將阻礙個體休閒參與的影響因素分為以下三類：

1. 個體內在阻礙：指個體因內在的心理狀態或態度，而影響其休閒喜好或參與，如壓力、憂慮、信仰、焦慮、自我能力及對適當休閒活動之主觀評價等。

2. 人際間阻礙：指個體因沒有適當或足夠的休閒參與伙伴而影響其休閒喜好與參與。

3. 結構性阻礙：指影響個體休閒喜好或參與的外在因素，如休閒資源、設備、時間、金錢及休閒機會等。

表一 休閒阻礙之因素模式



資料來源：Crawford & Godbey, 1987.

在青少年參與休閒活動時，往往有許多因素影響或阻礙他們參與，這無疑會造成他們不能達到心理或生理的滿足。以下則將阻礙因素完整歸納可以分為以下三大類，如表一所示。

Crawford 及 Godbey (1987) 說明第一個阻礙的層面為「個體內在阻礙」，其包括個人實質的狀態和特質互相影響休閒的選擇，與其所選擇和參與間的干擾，克服個體內在阻礙後到達下一階段的阻礙「人際間阻礙」，其最初解釋為人與人之間互相影響的結果或關於個人的特徵，最後人際間的阻礙被克服後，個人則開始面對結構性阻礙，其為休閒選擇與參與的干擾因素。

許義雄、陳皆榮（民八十二）調查青年休閒活動現況及其阻礙因素研究，發現青年參與休閒活動的前五項因素(1)興趣(2)時間(3)個性(4)同伴(5)經費。黃立賢（民八十五）認為休閒阻礙的因素影響或減少休閒活動參與的次數和愉快程度的種種因素，包括(1)時間(2)費用(3)交通(4)設備(5)同伴(6)資訊(7)安全等。但是，郭靜晃（民九〇）「週休二日青少年休閒狀況與態度調查」發現青少年休閒阻礙的看法，他們不會因為「害羞」、「課業壓力」、「沒有足夠的技能」、「缺乏興趣」、「身體狀況」、「玩伴的狀況」、「時間」、「休閒設施的便利性」等因素而造成他們從事休閒的阻礙，其阻礙因素大多依序為時間因素（一〇〇%）、興趣因素（一〇〇%）、金錢因素（四七·七%）、而最少有阻礙是空間與缺乏玩伴（一三·四%）。

其實，我國少年由於承受升學主義與惡性補習的影響，少年沒有多餘的時間去從事團體活動或課外活動，學校大多將選修課程改

上必修課程或考試，晚上安排課業輔導或自修，等到例假日由於場地設備不足、零用錢不夠、活動場地接近性不夠等，使少年休閒無法確實實施，以至於少年表現出功利取向的價值觀與追求逸樂、尋求刺激生活態度，進而造成少年社會疏離與行為脫序的偏差現象。法務部犯罪研究中心（民八十六）研究發現民國八十五年少年犯之教育程度，以國中在學學生最多（七八七五，佔三〇·六八%）；內政部統計處（民八十八）針對臺灣地區少年身心狀況調查報告，指出少年認為最應優先提供的少年服務項目，前四項依序為「增設休閒活動場所」，佔三五·四%、「多舉辦夏令營隊」，佔一一·〇%、「提供心理諮詢輔導服務」，佔一〇·七%、「協助課業或升學輔導」，佔一〇·〇%。因此，少年最期待休閒活動服務，政府或民間組織透過整體規劃，提供少年休閒資訊與資源，使其有適當且多元休閒活動，以解決或預防少年發展上的任務與危機。

四、休閒滿意

一般人認為，休閒娛樂毋需動用任何技能，人人皆可為之。希臘文的「休閒」(scholē)與英文的「學校」(school)源自相同字根，原因不外是：利用休閒時光的最佳方式就是學習(Csikszentmihalyi)著、陳秀娟譯，民八十七)。休閒的最終目的是提高生活品質或者說人的品質，當青少年不知道如何自行規劃利用時間時，休閒就成了青少年問題的源頭。一般而言，當人們從事運動、彈奏樂器、看電影時，大多比較快樂、專注、有動機，而且

比一天中任何時候更容易產生「心流經驗」(flow experience)。而此時休閒滿意度也最高，如同馬斯洛(Abraham Maslow)的「高峰經驗」(peak experience)。在獲得心流經驗裡，青少年廢寢忘食留連上網聊天或打電動，青少年陷入遊戲局裡跳不出來，一面想尋求技能的提增，一面擔心、焦慮挑戰超過技能太多，因此，青少年就在技能與挑戰中相互拔河。

(一) 休閒滿意的定義

休閒滿意(Leisure satisfaction)是個體因從事休閒活動所形成，引出或獲得的正向看法或感受。它是個體對自己目前一般休閒經驗及情境覺得滿意或滿足的程度，這種正向的滿足感來自於個體自身所察覺到的，或未察覺到的需求滿足(Beard & Ragheb, 1980)。Beard and Ragheb (1980)強調主觀的休閒意義對個體及政策決定者、計劃者及休閒遊憩者的重要性，並認為休閒在個體的生活扮演動態(dynamic)之角色，必須發展出客觀評量休閒滿意的做法與工具，藉此可瞭解個人由休閒選擇中得到滿意程度與個人社會的適應、心理健康以及整體幸福有何關係，進而改善個體之生活品質。

(二) 休閒滿意之理論基礎

當一個人在從事休閒活動時，會感受到一種完全自由、渾然忘我、享受其中，覺得滿足、成就或自得，覺得好像整個人充了電，也就是獲得「高原經驗」。當然，並非每一個人在休閒行為時都會有高原經驗的產生。其實，要有休閒高原經驗的產生，獲得高度休閒

滿意，至少要滿足兩項因素，其一是有選擇休閒參與的自由；其二，參與休閒是爲了個人內在的滿足。例如，不得不參加的宴會、推也推不掉的活動，往往讓個體抹煞參與的樂趣。Iso-Ahola and Weissingner (1987) 指出休閒參與中遭受阻礙所帶來的挫折感會導致無聊感的產生，使個體無法在休閒參與中獲得適當的滿足經驗。陳彰儀（民八十七）再其休閒滿足之二因子理論驗證的研究發現，人們參與休閒活動的類別與休閒滿意的關係並不大，而會造成人們產生特別的休閒滿意是由於一些內在心理因素，如個人滿足感、興奮感、安詳寧靜感、成就感與自由自在感。

我們常常以「我沒空」、「沒錢」、「沒有伴」來作爲休閒參與的藉口，認爲只有我有時間、有錢，就可以隨心所欲參與我們所喜歡的活動。事實上，並不是如此，每項活動幾乎都需要一段時間的參與、學習才會達到自我滿足的層次，感受到自己休閒能力的流暢性。陸洛（民八十三）研究顯示一項認真投入的休閒活動的人，他們對於整體休閒生活較感投入，有較多控制，但也有壓力與挑戰，同時他們的休閒滿意較高。

Beard 及 Ragueb (1980) 認爲休閒或遊憩活動是一種需求的過程，透過這樣的過程傳遞以達到心理、教育、社會、放鬆、身體、美感等層次上的滿足；至於遊憩活動則被歸類到放鬆與生理層面的滿足。所以休閒滿意的知覺應有下列感受，分述如下：

1. 心理：如自由感、愉悅、感覺投入以及挑戰智力等心理上的益處。

2. 教育：智力的刺激，並協助了解自己與所處的環境。
3. 社會：與他人發展出有價值的關係。
4. 放鬆：紓解生活壓力與緊張的情緒。
5. 生理：鍛鍊身體、保持健康、控制體重、增進幸福。
6. 美感：美的酬賞。

另外，Beard and Ragueb (1980) 綜合各學者研究，而提出休閒滿意之理論基礎：

1. 心理：有許多指標形成休閒滿意的心理要素，如個體基於「內在動機」，參與他們「自由選擇」的活動，且達成其「自我實現」的需求。此外，個體藉從事挑戰他們對於自身能力與才智的運用，從中獲得成就感，表現其個別性，並尋求自我表達能力。個人一再參加活動具有以下特徵：(1) 引人興趣；(2) 吸引注意；(3) 好玩；(4) 愉悅感；(5) 有助於探索與發現。

2. 教育：由於神經系統複雜，個體在休閒當中尋求智力刺激，以了解自己與週遭環境。因此需要新的體驗滿足其「好奇心」，並藉著學習新事物而使經驗更爲寬廣。

3. 社會：個體參與志願服務團體與組織以維持或發展自由選擇的「社會關係」，這有助於「社會適應」。而自然形成人際關係有助於：(1) 社會互動與溝通；(2) 提供機會認識朋友；(3) 享有良好的情誼。

4. 放鬆：遊戲與運動具有恢復元氣的作用。根據此一理論，休閒可以得到休息、放鬆並紓解來自於工作與生活上的壓力與緊張。

5. 身體：個體參與的活動，有些具有「生理上的挑戰性」或可

「恢復健康」，強化肌肉及心臟功能並「增進健康」、「防止肥胖」，並藉由「控制體重」，以增進精力。

6. 美感：若個體從事休閒活動的地點經過良好規劃，且環境優美，則更令人滿意，也使得休閒體驗更為有趣、愉悅。

Robert E. (1985) 指戶外休閒娛樂 (outdoor recreation) 的目標——滿意已被一些文獻證實：(1) 提供休閒娛樂的機會：在全國人民共同的休閒時間提供具建設性並充分滿意用途的娛樂乃是主要大眾目的 (National Academy of Sciences, 1969:1)；(2) 引導提供野營機會這類的消遣活動最終目的在使人類滿意 (Bullena and Klessig, 1969:348)；(3) 休閒娛樂的安排首要目標需能使用者在行政協調、預算及資源束縛之下，還能得到最大的滿意 (Lime and Stankey, 1971:175)；(4) 我們認為休閒娛樂管理的目的是要使用者最大化 (maximize) 的滿意 (Lucas and Stankey, 1974:14)；(5) 休閒管理的目標：在一定預算或自然資源、行政機構政策範圍內，使使用者產生最大化的滿意度 (Bury, 1976:23)；(6) 在現代：或許大多數時常使用休閒品質 (conception of recreation quality) 的概念是滿意 (More and Buyhoff, 1979:1)。

換言之，休閒可產生的立即性目標，如：尋找刺激、找樂子；或者是長期目標，如增加知識、或得某一技術、生涯規劃等。這些休閒滿意除了讓人增進幸福感之外，也使個體生心理健康，達到自我實現的狀態。因此，休閒比工作重要，更令人感到滿意狀態。

參、結論

休閒活動對於少年身心發展是一重要影響。尤其週休二日全面實施後，國人擁有更多休閒時間，許多休閒產品紛紛出爐，不僅說明大眾休閒文化的來臨，也代表另一危機。如：休閒 KTV、休閒溫泉或 spa 中心、休閒理容院、休閒茶藝館、Pub... 等。大多數人使用休閒活動仍停留在滿足最低層次生理需求上，然而過度的休閒文化商品包裝之後，是否對於休閒生活帶來較多負面傷害？

今日休閒活動，在少年面臨功利主義與升學主義的壓力之下，雖然「休息是爲了走更長遠的路」，但是對於青少年休閒意識不清，只會高喊「只要我喜歡，有什麼不可以」；只著重感官享受與刺激而缺乏精神層面的薰陶，強調「消費的休閒」，將休閒劃分等級來加以炫耀，休閒會不會成爲一種公害？隨著迷亂式的休閒 (anomic leisure) 與疏離式的休閒 (alienated leisure) 增加，對個體而言，少年真的能紓解壓力並增加生活或休閒滿意度？無可否認，這一代青少年面臨時間的壓縮、休閒環境的限制，父母無法陪伴一起從事休閒活動，甚至會干擾青少年從事休閒，而他們只好跟同儕一起尋求解放，尋找生活刺激。

因此，在面對社會變遷和日益增多的少年偏差行爲、社會適應問題，期望政府及民間組織對於休閒不能等閒視之，應針對當前青少年因長期飽受升學壓力下所忽略的休閒，帶領他們認識自我，享

受休閒生活品質。否則今日休閒異化的無情寫照會是明日少年休閒生活衝突與問題的降臨。

（本文作者：郭靜晃為中國文化大學社會福利學系教授兼主任；羅聿廷為該校兒童福利研究所研究生）

◎參考文獻

一、中文部分：

王淑女（民八十五）。電動玩具與青少年偏差行為。犯罪學期刊，二九九—二四。

米哈里·奇克森特米海伊（Mihaly Csikszentmihalyi）著、陳秀娟譯（民八十七）。生命的心流。台北：天下遠見。

宋明順（民七十九）。休閒與工作——大眾休閒時代的衝擊。休閒面面觀研討會論文集。台北：中華民國戶外遊憩學會。

林一真（民八十四）。休閒輔導的現況與展望。輔導理論與實務——現況與展望。台北：心理出版社。

林建地（民八十五）。我國青少年休閒活動之研究。國立台灣師範大學三民主義研究所碩士論文。

林清山（民七十四）。休閒活動的理論與實務。台北：輔仁大學出版社。

張少熙（民八十三）。青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究。國立台灣大學體育研究所碩士論文。

張玉鈴（民八十七）。大學生休閒內在動機、休閒阻礙與其休閒無聊

趕集自我統合之關係研究。高雄師範大學輔導研究所碩士論文。

張玉鈴（民八十八）。無聊啊！談休閒無聊對青少年自我統合發展之影響。學生輔導通訊，六〇，六八—七九。

許春金、侯崇文、黃富源（民四十四）。兒童、少年觸法成因及處遇方式之比較研究。台北：行政院青年輔導委員會。

許義雄、陳皆榮（民八十二）。青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。台北：行政院青年輔導委員會。

郭靜晃（民八十八）。台閩地區少年身心狀況調查報告。內政部統計處編印。

郭靜晃、湯允一（民八十九）。臺灣少年媒體使用之現況分析。社區發展，第九十期，頁二八六—二九一。

郭靜晃（民九〇）。週休二日青少年休閒狀況與態度調查。台北：行政院青年輔導委員會。

陳彰儀（民八十五）。不同生活型態的職業婦女之壓力與休閒型態、婚姻滿足及工作滿足三者關係之差異，教育與心理研究，九，二七—二二。

陳曉蘭（民八十一）。台灣地區老人休閒活動參與因素之研究。國立中正大學社會福利研究所碩士論文。

陸洛（民八十八）。中國文化價值及社會網絡中的正負向社會互動之虞幸福感之影響。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告。

黃立賢（民八十五）。專科學生休閒興趣相關因素之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。

黃瓊妙(民八十九)。台北市在學少年不同休閒參與類型之刺激尋求動機、休閒阻礙對其心理社會幸福感之探討。中國文化大學兒童福利研究所碩士論文。

趙善如(民八十四)。我不要黯淡無光的青春期——談青少年休閒輔導。學生輔導雙月刊, 三九, 九二—九七。

劉文菁(民八十二)。台北市家庭休閒生活之研究。國立台灣大學社會教育研究所碩士論文。

劉佩佩(民八十八)。未婚女性休閒生活之研究。高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。

關漢中、趙碧華(民八十六)。家庭對青少年生活型態建構之影響。

東吳社會工作學報, 三, 一八一—二二二。

嚴祖弘(民八十九)。休閒活動對在學青少年行為之影響及輔導策略之研究。台北：行政院青年輔導委員會。

內政部統計處(民九〇) <http://www.moi.gov.tw/>

二、英文部分

Argyle, M. (1996). *The social psychology of leisure*. England: Penguin.

Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. L. (1996). Leisure and human behavior. (3rd). *Time Mirror Higher Education Group*.

Beard, J. G., & Ragueb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12 (1), 20-33.

Berryman, D. L. (1997). Leisure counseling and guidance for college student. 發表於八十六學年度南區大專院校休閒輔導研

習會，教育部訓育委員會。

Crawford, DE. W., & Godbey, G. C. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.

Hillis, G. J. (1983). "Youth in the electronic environment: An introduction", *Youth & Society: A Quarterly Journal*, 15 (1): 3-12.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth & crisis*. New York: W. W. Norton and Company, Inc.

Godbey, G. (1985). *Leisure in your life: An exploration*. State College, PA: Venture Publishing.

Iso-Ahola, S. E., & Wessinger, E. (1987). Leisure and boredom. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5, 356-364.

Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences*, 10, 203-215.

Kleiber, D., Larson, R. W., & Csikszentmihalyi, M. (1986). The experience of leisure in adolescence. *Journal of Leisure Research*, 18, 169-176.

Kleiber, D. A. & Rickards, W. (1985). Leisure and recreation in adolescence.. Limitation and potential. In M. G. Wade. (Ed). *Constraints on leisure*. Springfield IL: Charles C

Thomas.

Peterson, G. W. & Peters, D. F. (1983) "Adolescents construction of social reality: The impact of television and peers", *Youth & Society: A Quarterly Journal*, 15(1): 67-86.

Robert E. M., (1985). Studies in outdoor recreation search and research for satisfaction. Printed in the United States of America.

Vilet, W. V. (1983). Exploring the fourth environment. An examination of the home range of city and suburban teenagers. *Environment and behavior*, 15(5), 567-588.