

工業社會中休閒活動的重要性

——煩累時享樂趣，緊張中覓悠閒

鄭淑燕

前言：

生存在節奏快速的工業化社會中，生活層面愈廣闊，物質享受愈富裕，身不由己的疲憊與忙碌反愈多，人們感到精神空間日趨狹隘，人際關係時見疏離，家庭氣氛間失和諧；是以，人要是不能安排自己的休閒生活；在鬆弛中獲得休悠閒，在歡愉中覓得樂趣，就會頹廢消沈，失去生活意義。（註一），因之，培養情趣生活，將休閒（Recreation）融入日常生活，提昇生活品質，就成為由農業轉型至工業化社會所不可或缺的重要措施之一。

一、煩忙中品享生活樂趣

在工業社會中，被雇用（employment）的工作方式成為人們工作形態的主流；工作與休閒之區別就愈加明顯（註二），而人在工作勞累之後，總希望在休息時從事自己喜好的活動，本著「樂以導情」的功能來消除疲勞。杜賓（Dubin）於一九五六年對藍領工人之研究（註三），發現大多數工人將生活重心擺在工作以外的個人興趣的發展、

親密人際關係的建立，以及快樂、喜悅和有價值感之追求，而梅斐（Mansfield）和伊凡世（Evans）於一九七五年對銀行經理及辦事員為對象之研究（註四），亦發現工作中無法獲得滿足的需求傾向在休閒活動中獲得。是以，利用閒暇調劑身心是人類在忙碌之餘，生理、心理自然反應的一種補償活動，農業社會如是，工業社會更是需要。

自動化，電器化及電腦化的生產方式，使得人們可供閒暇時間日見增多；同時，機械化的工作方式欠缺創造性與挑戰性，更使人的生活變得孤寂苦悶。如何透過意境的美化，休閒就成為更具意義的一種媒介。

根據中華民國七十五年社會福利指標中顯示臺灣地區，自民國五十五年迄七十四年，平均每人每月休閒時間數，增加了六·二小時（註五），物質生活上驚人的改善，精神建設卻追趕不及；文化生活匱乏、社會價值標準動盪形成賭博的「大家樂」風行、青少年沈迷於賭車、少年犯罪、離婚率之增加等工業化的負表徵日見明顯。導正休閒活動，致力文化建設，以期改善社會風氣，遂成此時此地當務之急。

二、休閒活動對文化建設的貢獻

從以上休閒意義的探討中，可知休閒活動不僅為提供人們調劑身心生活的機會，更是教導人們有關態度與價值觀念的一種兼具教育與社會化功能的過程（註六），其與文化生活彼此間的相關性非常密切，如何經由意識的改變，發掘人力、開拓物力，從高高興興的活動來培養融融洽洽的氣氛，是推展社區工作值得嘗試的新課程，本節乃就休閒活動對人及對社區（或稱主與從、明與隱）之功能分別驗證其秉具之成效（註七）。

（一）明的功能或指對個人的功能

1. 觀念引導

要克服人類的大敵——無聊，必須藉文學、藝術、體育等休閒活動來改進生活的狹窄面，讓人們在求知、求學、求行之餘，不自嫌無用，老人們自信仍有益家庭、社會；讓青年人在焦慮、徬徨之餘，願將自身力量投注到現實生活中，祛除頹唐萎靡的心情及偏激狂悖的行為，去創造更好的明天。

2. 情緒抒發

人有豪邁、飄逸、沈鬱、清雅、率真、悲壯等個性，這在自由社會中只要不侵犯別人，就不會有人干預、禁止，但真我生活形態如不疏導與節制，亦不是萬無一失，怒傷肝、憂傷脾，已是醫學界所公認，習俗所謂「一怒一老，一笑一少」，乃是要每個人透過詩詞、山水、音樂、才藝等休閒活動來達成歡愉的人生。

詩、書、畫是相關連的。美境可入畫，詩中也可有畫，文字筆畫中也有美的意境，這些抒發感情的媒介是隨人所好，書畫、戲劇、雕塑、奕棋，甚至品茗等等，都有異曲同工之妙。如將品讀「香茗賦」、「茶經」、「大觀茶論」等更是將文字之美與口腹之享合而為一，祛襟滌滯，致清導和兼而有之，至醒腦止渴，消煩解憂，自亦盡在不言中。

3. 轉移體力

在用體力健康休閒活動中，培養情趣、轉移體力之餘，多少還含有教育意義。古老的舞龍、高蹺、旗陣、毬子、拳術等都是，在玩得高興中獲具教育功能。

晨間的甩手、踢腿、打拳、健身操也可構成熱烈場面，筋骨活動之餘，攝取更多的氧、消耗醣或脂肪等熱源，變為生命需要的熱能來提高各器官的機能。

4. 才藝增進

情趣的培養與才藝的增進是一體之二面，練習之初可能只是情趣，但必要時也會轉化為謀生技能，例如栽菊、養蘭，本意可能只是愛好，但成就到

了相當境界，自然就會有收益。

自然休閒的功能絕對不只是觀念引導、情緒抒發、體力轉移、才藝增進四項，但動的與靜的休閒都可發揮這四項功能，則是肯定的，體悟動是在靜的深處，動中有靜乃能神遊物外；渾然忘我更靜中之靜，所以我們要致力心境的平靜來談快樂，生活情趣俯仰皆是，山間明月，岸上清風，在在皆能擺脫金錢束縛之外，跳出名位是非之圈，中國人有「靜觀萬物皆自得，四時佳興與人同」之句。由是可見休閒的功能，可從健全個性、加強羣性、發揚民族性來全面強調激發愛其親的仁及敬其長的義的雙重功能。

(一) 隱的功能或指對社區本身的功能

1. 質樸無華可以促進社區意識的弘揚

講真話、做實事、正心誠意、智德合一、身心和諧，就是質樸無華。文學的欣賞、書法的摹練、運動的推廣、節會活動的提倡都可發生這功效；我們也可以看到一個傳統的節慶，如清明、端午、中秋等，不須宣傳鼓動，大家同此心，心同此理的會有一致的歡渡方式，這種平淡中見團結，文化認同中見凝聚，有助虛浮疏離習性的革除，就是社區意識的說明。

2. 愛人利他可以達成氣度風範的改進

儒家的「仁人愛物」，就是愛人利他項目的哲學基礎，重自然、輕物質，就會不吝施捨；樂山樂水，順應自然，與人合作，不固執己見，就能和眾親民，凝聚社區意識。又中國式的休閒，如曲水流觴就是最好的怡情生活，不但人際交往由是而見，而且在吟詩、寫作中明心見性，消除胸臆的塵濁，有助祛除拜會的庸俗，來提高生命意境。

3. 責任榮譽可以培養互助合作的襟懷

人對建設家園要負起應有的責任，盡己而不為己，有這意念，能視勞為樂，願予多於取。有錢出錢、有力出力的結果，決不單純的解決了人力、物力、財力問題，而是在這互助過程中，減少了獨善其身的自私，加速了社區的凝聚性與創造性。

4. 奮勵前進有助節約創造的開拓

人的心智與體能，是人類文明創造的動力，一般而言，只要導引得法，是用之不匱，取之不竭，透過了休閒活動，學會謙讓，也學會競爭，給你定力，也給你勇氣，讓你有寧靜的心情去接受無法改變的事實，也給你動力去改變那些能改變或應改變的情境，讓大家相信人間樂土可以靠雙手來締建，透過了人為的努力，可以彌補資源的貧乏，也可以修正制度的缺失，驅除了安於現狀的保守，使每一個社區的建設有更多成功的可能。

三、傳統民俗與社區休閒的關聯性

社區是具體而微的社會單元，其特具之文化性，可由其從事休閒活動之形態中反應出來（註八），透過社區可將文化活動落實於基層，在國情化中顯示了自己的特色。

添加民俗色彩，豐富社區精神建設，使社區民



社區休閒活動

眾能够透過對民俗節慶、傳統童玩的投入，讓不同年距、性別的同胞瞭解認識固有文化內涵與特色，享受生活情趣之外，還有助促進人際關係，充實其精神生活。

中國傳統民俗童玩歷經世代相傳，時至今日，雖因科技發展與社會環境的重大變化，正面臨著極大的考驗，但好些因功能的轉化，仍能發揚光大。試以品茗為例，自宋以還，即為文人雅士所喜好，「寒夜客來茶當酒，竹爐湯沸火初紅」寧靜溫暖已提

昇至藝術的境界；又國劇、戲曲常寓教忠、教孝於情節中，發揮激勵仁義節操及陶冶性情的功能；再如傳統剪紙藝術、皮影、中國結等更是創作藝術之精華；甚且詩詞、歌賦、國畫、書法等哲學背景常與山水、田園大自然生活有關，涉獵其中，對人心性的陶冶，更具潛移默化之功效。此外，在民俗童玩方面，摺紙藝術巧手慧思，充滿了靈性與樂趣，倘能親子同樂，溫情洋溢於彼此，手足同歡，得意於忘懷，當可促進親情發展潛能；又如翻鼓及七巧板等遊戲均為創作與感性的結合，總之，固有民俗休閒活動推展於工業社會中對工業社會疏離、緊張、煩躁等缺失，自有所裨助，是以，中華民國社區發展研究訓練中心或刊印「家庭生活情趣」專輯，供社區民眾選採品享。

四、落實規劃、積極推展社區休閒

任何社區組織工作的推展，要能充分利用社團本身的物力，動員社區人力，即使是休閒活動的施行，也必須以社區民眾的喜好為前提；不問是動態的登山、舞蹈、拳擊以及其他體能活動，抑或靜態的奕棋、書法、品茗等固然與當事人知識水準、生活環境而各有偏好，但如果不經傳授介紹，很多人因為沒有嘗試，而失其品試機會，而沒有花時間研習，未能窺堂奧，自無法更上層樓，是以，場所、人員、經費均不可或缺。

推展傳統民俗活動，除應做好調查工作，了解

民眾喜好外，更應放眼世界，相互參採，並隨時充實，以免陷於單調之失，抑有進者，樂山樂水之外，何妨視工藝為休閒，富勤儉於造富中；將助人視為奉獻，參與志願服務，亦可樂在其中，調整予重與取的新觀念，將休閒活動的消極性變為積極性，自得其樂的獨享性趨向眾樂更樂的共享性，誠如民生主義育、樂二篇補述中所說「身心的平衡，情思理智的和諧」的追求與達成，倘再適時宣導介紹，透過相互間的觀摩、研究，必能因為民族文化的傳承而加增了民族感情；而國與國的參採，則有助於世界大同的促成。

結語

今天工業社會中大家都在忙，有的是有所為而忙，有的是不知不覺在忙，還有的是身不由己的在忙，制度法規像隻無形的手，牢牢的抓住每一個人，我們若是不從現實環境中去找些生活樂趣就無法提高生活的素質與生命的意義。

透過休閒活動來培養情趣生活，是享受時間而不是消耗時間，可以使得社會生機盎然。經由康樂活動可以使個體健全，彼此相處融洽，每一個人不僅人生態度是樂觀積極，而且在待人接物上也是和藹可親。人愛自己，也愛別人，愛家庭，也愛國家，歡愉中有樂趣，關懷中有溫馨，這樣辛勞從事工作時會認為人生是貢獻，休閒活動俯覽原野時，但覺長空萬里，碧海無垠，時時萌生一種人生是這樣可愛，河山是如此壯麗，生命充滿了歡欣的感受。

（本文作者內政部社會司專員）