

從提高生活素質 談擴展休閒活動

黃 惠 慈

壹、前言

數千年來，由於科學及技術的發展遲緩，人類一直受到匱乏和飢餓的壓力，爲了生計，人類必須花大部分時間在生產勞動方面，階級社會出現以後，只有不從事生產勞動的統治階級，才有較多的閒暇，一般平民則被教以「勤有功，戲無益」的觀念，終日碌碌於口體之養，被摒絕於高雅文化生活之外。

工業革命的結果，使得生產方式產生極大的改變，民主革命爭取了自由與平等的機會，第二次世界大戰以後，自動機械、電腦等科技的高度發展，更進一步地使人類從生產勞動解放出來。在我國進入高度工業化以後，我們的收入不斷增加，由於收入的增加，也提高了我們的生活水準，但是生活水準提高以後，社會風氣奢靡、色情氾濫，成爲新的社會問題。在世界各國追求物質進步的狂熱中，我們必須辨明方向，把生活水準的提高，看成經濟發展的手段；而生活素質的提高，則是一個目的。

要提高臺灣地區居民的生活素質，必須先了解生活素質的內涵，及目前所面臨的問題。本文擬就休閒活動爲重心，探討休閒活動的擴展途徑，及擴展休閒活動對提高生活品質的意義、貢獻；了解休閒活動的擴展，在現代化社會中的重要性。

貳、生活素質的內涵

一、生活素質思想的探討

(一)生活素質思想的淵源：民生主義社會經濟建設之目的，在求達到「養民」及「均富」。國父在民生主義第一講指出：「民生，就是人民的生活，社會的生存，國民的生計，羣衆的生命。」所以「民生是社會的中心」涵蓋了「生活」與「生計」方面，屬於「物質層面」；而「民生是歷史的重心」，涵蓋了「生存」與「生命」方面，屬於「精神層面」，因此民生主義是「精神與物質並存」的思想，是「心物合一」的思想。

國父在民生主義談及食衣問題，指出文明進化的觀點，需要滿足可以分成三個階層：第一階層爲生存需要的滿足，第二階層則求安適，第三階層就是所謂「奢侈」，食則山珍海味，穿則時髦雅觀。經過了三十年民生主義的建設成果，我國經濟發展已接近已開發國家之成果，當然第二與第三層需要也很重要。生活需要先在物質上求得滿足，然後才會考慮到心理需要與社會需要的滿足。當達到相當生活水準以後，所面臨的民生問題，則由均富而臻安和樂利的境域，因此，增加生活水準，只是經濟發展的過程，是一種手段；提高生活素質，才是經濟發展的終極目標。

民生主義社會經濟建設之目的，爲求均富與建立安和樂利的社會，因而涉及追求目標不僅是提高生產力，增加生產量，資本金大衆化，消費合作化，分配社會化；而且要求符合大學篇「三綱八目」與

禮運大同篇「天下為公」與「大同世界」的休閒生活、教育文化、醫療保健，以及食衣住行育樂滿足層次之提高。這些論題，也正是「生活素質」如何提高的問題。由此可見，生活素質的思想淵源，實源自中國傳統的儒家思想體系及 國父有關的演講、論著之相貫脈絡。

(二)生活素質研究的內容：生活素質研究範圍極為廣泛，所研討的內容涉及精神與物質雙方面，包括社會、經濟、政治、文化、教育各層面。主要內容可以分為：

1 生活環境：住宅條件、自然資源保護、噪音、輻射、空氣、水與環境等污染、颱風、地震、水火等災害威脅程度。

2 工作環境：就業機會、工業安全、勞動基準、勞工福利、職業訓練、勞工教育、休閒活動、工業民主。

3 衛生保健：公共衛生設施、食品安全與營養、醫療設施、勞工保險、社會保險、平均壽命等。

4 所得消費：國民平均所得，基本生活費用與所得比例，「生產合作」、「消費合作」、「運銷合作」，購買現代化家用設備之能力，住宅自有率等。

5 家庭與休閒生活：家庭關係與生活情形，離婚率，旅遊與娛樂設施，圖書館與文化設施，公園綠地面積與城市人口之比例等。

6 社會安寧與人權保護：犯罪率，基本人權之保障，汽車肇事率，意外事件，消防與民防設施

，司法保護，兒童、老人、殘障福利，與社會救助。

7 教育文化與社會流動：義務教育年數，學齡兒童就學率，大專學生所佔年齡人口的百分比，學前教育設施的普及程度，繼續教育與成人教育的機會。

8 社會參與義務工作：對社會無條件捐獻，捐血量，義務消防民防人員，社會義務工作人員及其組織機構與效率。

9 政治參與與個人地位：公職人員選舉，人口數，選民投票率，候選人數與當選人數，當選人之年齡、學歷、性別等統計及比例（註一）。

由此可見，休閒活動與旅遊、娛樂設施，休閒生活……等，為研究生活素質的內容之一；民衆的休閒生活型態，實為生活素質的表象、指標之一。

二、臺灣的生活素質問題

臺灣經濟成長快速，已屬中上所得國家之一，而許多研究調查也證明臺灣的所得分配情況較世界大部分國家好。同時，根據「海外發展協會」的報告，臺灣的實質生活素質指標得分一直維持在八十五—九十分之間（滿分一百分）。但假如生活素質問題，需以多元層面衡量，則臺灣的生活素質應有以下四項問題：

(一)人口問題：臺灣人口密度高居世界第一，相形之下，社會資源的分配就捉襟見肘，如住宅面

積過小，搭車爭先恐後，升學、就業的激烈競爭，這些現象影響生活素質甚大。

(二)政治安全與自由問題：由於中共的威脅，三十年來臺灣人民一直處在危機意識型態下。外在威脅，加上內在如權力機構心態保守、人口結構本質、人民參與感急速增漲等因素，遲緩了臺灣政治權力均衡的開展。

(三)預算資源分配問題：基於國家政策與政治安全的考慮，臺灣過去的預算資源分配大致著重國防與外交，而忽略社會福利、文化重建及其他可能影響人民生活素質的各層面，如交通、都市規劃開發、社會福利等問題。

(四)生活消費型態問題：經濟急速成長、工業化、都市化，動搖了原有的價值系統，而適當的價值體系又未能建立起來。以未現代化的心理、人格來消費已近現代化的經濟成果時，常會產生生活消費型態的偏失，如酒肉爭逐、競相浮華現象（註二）。

上述四問題中，生活消費型態的解決，應與休閒活動息息相關。科技的自動化與經濟的繁榮，造成了許多「有閒有錢」的人，這些民衆未受過良好的休閒教育，其休閒活動的選擇，往往僅限於感官的刺激，甚或流於滿足口腹之慾、徵逐聲色等低俗活動。由此可見，擴展休閒活動，實為解決生活素質問題、提高生活品質的一項重點。

三、提高生活素質的展望

提高生活素質與政治、經濟、社會及教育文化都有密切的關係，國內對生活素質的研究仍應繼續推展，並以上述四項問題為研究核心，作為政府研訂有關政策的參考，期能改善人民生活環境，改善社會風氣，真正提高生活素質。

政府宜結合社會大眾的力量，作持久的努力：

(一) 在今後經濟計畫及施政中，明白指陳生活素質是經濟發展的目的，為達此項目的，經濟、教育、社會福利等政策要互相配合與支持。

(二) 在財政支出上要配合此項重點，確定新的優先次序。炫耀性的建設減少，有關生活素質的建設擴大。

(三) 政府應用各種賦稅政策來謀求人民福利的增進，產生公害的廠商要科以嚴厲的罰金，對優良文教活動的提供者，應給予各種減稅的獎勵。

(四) 政府對公共設施、娛樂場所、文化建設應給予更多注意，並透過傳播媒體，開展民衆的休閒生活觀念，指引多元性的休閒生活型態。

叁、休閒活動的擴展

一、休閒活動的意義

休閒活動一字 (Recreation) 源自拉丁文 Recreatio，意指恢復健康 (Restore)，或振作精神 (Refresh)。它有再創造 (Recreation) 與更新 (Renew) 之意，乃指個人由於疲乏、健

康不良、疏懶或其他原因而使人珍視的事件，一旦散失，或者正有喪失之虞時，經過再創造而希望將之拾回。關於休閒活動的意義，言人人殊，根據社會學辭典 (Dictionary of Sociology) 指出：

「休閒活動為在餘暇時間所從事的任何活動，個別的或集體的。這種活動是自由的與令人愉快的，有它自己當前的誘因，不是為延宕的報償或任何當前的需要而強迫為之。休閒活動，包括遊戲、玩耍、競技、運動、輕鬆活動、消遣、娛樂、藝術形式、癖好，以及業餘寄託。休閒活動為不分年齡人士所能從事的活動。此種特殊活動由時間因素、個人的情況與態度，以及環境的情形等決定。個人從事休閒活動，除了內部的驅策力——興趣、熱忱、令人吸引的注意，愉快與希望的滿足外，沒有任何強迫性。休閒活動原意為成人在竭力工作之後，所從事較為從容的形式之再創造的活動。」(註三)

我國學者文崇一認為休閒是指「人民離開工作崗位，自由自在的去打發時間，並尋求工作外精神上或物質上的滿足」(註四)。由此可見，休閒屬於一種消遣的性質，其目的在求精神及物質的滿足。

二、休閒活動的類別及項目

(一) 休閒活動的類別：休閒活動的分類可以依支持或辦理機構或單位以及活動方式加以區分。現略述如下：

1 以辦理機構分：有社區休閒活動、工廠休閒活動、醫院休閒活動、學校休閒活動、家庭休閒活動、商業休閒活動等。

2 以活動方式分：文化活動、社交活動、體育活動、藝術活動(註五)；又有人分為學術性、藝術性、康樂性、閒逸性；或體育性、情操性、智性、作業性；或智識性、體育性、藝術性、作業性、服務性等。

(二) 休閒活動的項目：休閒活動的項目，種類繁多，常因時因地而異。民國五十七年，臺灣省教育廳會擬訂三十八項休閒活動，以指導中小學生從事正當娛樂，其項目是：騎射、駕駛、操舟、登山、游泳、釣獵、拳術、體操、旅遊、舞蹈、戲劇、歌唱、讀書、寫作、書法、剪貼、繪畫、雕塑、攝影、收藏、集郵、集文、採集標本、科學實驗、工藝創作、野外露營、家庭服務及社會服務(註六)。

根據近年的調查顯示，我國青年人作的休閒活動類型，可分為五種類型，為知識性休閒，如讀雜誌、看報、參觀書畫展、讀小說；社交性休閒，如和朋友逛街、看電影、聊天；運動性休閒，如球類運動、健康運動、郊遊或旅行、爬山或露營；玩樂性休閒，如和朋友打牌、喝酒、上歌廳；消遣性休閒，如看電視新聞、看電視、聽廣播(註七)。

三、休閒活動的價值

(一) 對個人的價值：健全的休閒活動能鍛鍊體魄

，消除疲勞，並解除心理緊張；貯藏體力與心力，緩和身體與情緒的衝動。休閒活動使個人情緒和本能得以發展和伸展，維持或創造理想與現實間的平衡，對全人格的發展有所助益。其對個人的價值，主要在於促進身心健康、發展社交能力、增廣知識等。

(二)對家庭的價值：休閒活動對家庭的主要價值在於透過參與增進家庭成員的情誼、改善思想傳遞的技術、改進待人接物的技能、培養家庭社交技能，並加強家庭的團結。

(三)對社會的價值：休閒活動為每個參加者帶來重要的、生理的、心理的、社交的與創造的成果時，將會提高全社會的生活素質。當兒童、青年、成人均從事挑戰性、有刺激性的休閒活動，或協助設計與組織社區或機關所支持的休閒活動計畫時，此乃協助社區建設。

在提高全社會生活素質方面，由於個人參加休閒活動，從事正當娛樂，使個人身心獲得徹底的舒展，在精神上，產生昇華作用，消除暴戾之氣，促進社會的祥和；休閒活動可以提高藝術生活的修養，涵養德性，陶冶美感，進而革新社會風氣（註八）。

(四)對經濟的價值：休閒活動為一種社會文化的消費活動。例如：看電視，對社會大眾而言，是一種娛樂活動，但對從事電視工作的專業人員而言，是一種專業工作，在分工的社會中，任何一項專業工作，都是生產者。文學家、音樂家、畫家、哲學

家是美感意念、思想觀念的生產者，而其餘社會大眾即是這些文化財產的消費者，因此，「休閒活動」本身，即是一項具經濟效益，值得開發、規劃的領域。（註九）

另外有些學者認為，勞工的休閒活動，有利於安定員工生活，減少雇工的轉徙，並增進勞工身心健康，增加其工作效率（註十）。

四、休閒活動的擴展

(一)臺灣目前的休閒生活型態：由經建會的調查資料顯示，各種不同職業人員在下班後的休閒活動雖有差異，但均比較集中於兩項活動：看電視或聽廣播佔33.4%，讀書報雜誌佔12.3%，其餘各項目所佔比例甚小；假日情形則更分散，而以郊遊旅行（13.1%），看電視或聽廣播（9.5%）較高。可見休閒活動的一致趨勢，表現在看電視這一方面。這種趨勢可能是一些限制，當時間有限，設備又不足時，任何人都只能因陋就簡，做一點打發時間的工作（註十一）。

(二)擴展休閒活動的途徑：基於以上的認知，國人偏向靜態的、與大眾傳播媒體接觸的休閒生活型態，可能無法完成休閒活動對個人、家庭、社會、經濟的價值，因此，擴展休閒活動，實為政府與民衆應一致努力的方向：

1 開發休閒資源：開發海洋活動，如滑水、划船運動、海底公園、海豚表演、潛水、釣魚、獨木舟；開發森林活動，如遊樂區、野餐區、露營區

；開發天空活動，如滑翔機、民用飛機、汽球；開發藝術、體育活動，如繪畫、戲劇、音樂或其他藝術，不只供人參觀，並應闢若干專室，供互相觀摩、學習之用。各種球場、健身房也需普遍設置。

2 實施休閒教育：危險的娛樂、低級趣味的娛樂、過度的娛樂，不但對身心無益，反而有害。為避免濫用休閒使身心蒙害，便需要在正規教育中，施以有計畫的指導和訓練，養成學生正確的休閒觀念及娛樂能力，使民衆能善於運用休閒，享受休閒活動的價值（註十二）。

3 培養休閒活動專業人員：各大學、大專透過所開設的課程與研習會，加速休閒活動輔導人員的培養。

4 增闢公共休閒、娛樂設施：政府按照人口需要擬訂各種發展休閒活動計畫，以符合當地人民需要，不違反環境保育為原則，規劃休閒活動地區，並鼓勵民間投資開闢。

5 利用傳播媒體指引民衆休閒生活觀念：由前述研究可知民衆接觸傳播媒體頻繁，因此，透過電視、廣播、報紙、書籍，介紹一些較為國人忽略的動態休閒活動或羣體性休閒活動，俾能開展國人的休閒生活領域。

6 鼓勵公教人員在休假時從事休閒活動；政府首長、社會賢達應以身示範，以影響民衆、教育民衆。

肆、結語

提高生活素質為民生主義社會經濟建設之目的，以我國目前情形觀之，尚有幾個方向待努力，其中生活消費型態問題與社會風氣、國民健康息息相關，其解決之道，應在提倡休閒活動、擴展休閒活動方式、加強休閒教育等。本文以提高生活素質的觀點，對擴展休閒活動的途徑，提出：開發休閒資源、實施休閒教育、培養休閒活動專業人員、增闢公共休閒、娛樂設施，利用傳播媒體指引民衆、鼓勵公教人員利用休假……等途徑，期能改變中國傳統的「勤有功，戲無益」的觀念，讓一般民衆能運用休閒、充實生活。

休閒活動是一種社會文化的消費活動，需要更多的文化工作者，從事文化財產的生活，也需要消費者利用休閒去支持這些活動。因此，無論是個人或社會生活素質的提升，都必須藉專業與休閒的相關關係，才能完成。本文探討範圍在政府與民衆應如何擴展休閒活動、運用工業化為人們帶來的休閒時間，至於文化財產的生產，則屬專業範圍。

今日社會各種邪惡犯罪及反社會行為激增，均與人們空虛的精神生活有關，而空虛的精神生活，又與不健全的休閒生活有密切關係。如果我們不能培養正確的休閒生活觀念、從事正當的休閒活動，我們的文化和人格將無法得到健全的發展，我們也無法享受高度科技所帶來的好處。

【本文作者為師範大學社會教育研究所研究生】

附 註：

註一：墨刻虹，「當代生活素質思想的探討」，自

由青年，六十六卷六期，民七十，頁四八至五一。

註二：鄭瑞城，「生活素質的回顧與前瞻」，綜合月刊，一百四十四期，民六十九，頁五五。

註三：黃振球，「休閒運動理論與實施」，師大教育學報，第一期，民五十九年，頁四。

註四：文崇一，「休閒生活問題」，臺灣的社會問題，臺北：巨流圖書公司，民七十三，頁七一五。

註五：同註三，頁十二至十三。

註六：中央日報，民五十七年九月十四日。

註七：同註四，頁七二三。

註八：同註三，頁三八至三九。

註九：崔光甫，「倡導休閒活動，提高生活品質」，社教雙月刊，第六期，頁十三。

註十：同註三，頁四〇至四一。

註十一：同註四，頁七二一。

註十二：佟惠明，「論休閒教育」，教與學，一卷七期，民五十七，頁六。

參考書目：

①楊國樞、葉啟政編，臺灣的社會問題，臺北，巨流圖書公司，民七十三，一版。

②墨刻虹，「當代生活素質思想的探討」，自由青年，六十六卷六期，民七十。

③鄭瑞城，「生活素質的回顧與前瞻」，綜合月刊

，一百四十四期，民六十九。

④黃振球，「休閒活動理論與實施」，師大教育學報，第一期，民五十九。

⑤佟惠明，「論休閒教育」，教與學，一卷七期，民五十七。

⑥社教雙月刊編輯部，「倡導休閒活動，提高生活品質」，社教雙月刊，第六期，民七十四。

⑦張春興，「工作、休閒、娛樂——提昇生活品質的心理探索」，中國論壇，十五卷九期，民七十二。

⑧莊秋金，「促進身心均衡發展首應重視休閒生活」，臺灣教育輔導月刊，二十八卷八期，民六十七。

⑨黃秀瑄，「從輔導觀點談休閒活動」，輔導月刊，十七卷十一、十二期，民七十。

⑩吳康文，「淺談休閒活動」，健康教育，四十九期，民七十一。

⑪許玲玲，「國中學生休閒活動之調查分析」，訓育研究，十八卷四期，民六十九。

⑫梁尙勇，「如何以休閒活動配合青少年公民教育」，師友，一百六十二期，民六十九。

⑬劉亮，「如何提高我們的生活素質」，民主憲政五十五卷一期，民七十二。

⑭趙文璋，「排定國民生活素質優先次序芻議」，中國論壇，十三卷十一期，民七十一。

⑮高希均，「提昇生活素質的關鍵觀念」，自由中國之工業，六十二卷六期，民七十三。