

休閒教育的實施與發展

余嬪

國立高雄師範大學成人教育研究所

高雄市苓雅區和平一路 116 號

摘要

玩與休閒是人類基本需求。人們有錢有閒時，為了提高生活品質，開始重視休閒教育的發展。透過休閒教育的加強，個人與社會獲益良多，政府與民間都逐漸有此體認而介入愈多。休閒教育主要包括提升一般人與專業人員的休閒素養兩個方向。其蓬勃的發展與終身學習、文化的民主、與社會的開放有關。歐美先進國家實施休閒教育的方向與推廣的原則與做法，可為國內發展休閒教育之參考。全文共有八節，包括：（1）休閒教育的發展；（2）休閒教育的意義、目的、與範圍；（3）休閒教育主要的內容與模式；（4）休閒教育在學校與社區的推廣；（5）休閒專業教育；（6）休閒教育研究；（7）台灣的休閒教育：危機與改變，與（8）結語：休閒教育的世界趨勢。

關鍵詞：休閒教育，休閒教育模式，社區休閒，終身學習

The Implementation and Development of Leisure Education

PING YU

National Kaohsiung Normal University
116, Ho-Ping 1st Rd., Kaohsiung, Taiwan

ABSTRACT

Play and leisure are basic needs of human beings. The need for leisure education arises when people become more affluent and have more free time. As the benefits of leisure to individuals and to society have been recognized, leisure education has gained much attention from the general public as well as governments in Western societies over the past several years. Leisure education focuses on enhancing the leisure literacy of the general public and of professionals. The ideas of lifelong learning, cultural democracy, and a trend toward an open society have created a nurtured environment for the development of leisure education. These principles provide us with knowledge and visions while studying the experiences of development and implementation of leisure education in Western societies. Leisure education crises exist in Taiwan and, thus, call for changes. These changes must be incorporated into the trends of the entire world.

Key Words: leisure education, leisure education models, community leisure, lifelong learning



一、前言

我們都是遊戲人，玩與休閒是人類的共同基本需求，也是人類文化的肇基。它是生存與生活重要的一部份。沒有遊戲、遊憩與休閒，就沒有人類的文明。我們常在古老的文明遺跡中發現人類各種形式的遊憩活動，如舞蹈、音樂、繪畫、雕刻、編織、釣魚、狩獵等，即是證明。

在農業社會，休閒、工作、與學習常發生在家庭或家族村落中，三者間的區隔並不明顯。到工商業社會，人們到工廠上班，向都市集中，在分離與狹小的空間中，生活的各種功能很難由一處得到滿足。政府有鑑於人們需要空間、人們有懷念鄉間自然生活的情感，與人們需要放鬆、紓解壓力，以維持頭腦清明與高的生產力，大眾的遊憩活動、公園、與休閒開始普及。「而長久以來，許多人對遊憩、公園，與休閒的看法即在提供遊憩活動、場所與設施。如果其中有任何教育的重點，也只不過是在參與遊憩活動的知識技能的教導罷了」[35]。這個假設基本的前提是學會了遊憩活動的知識技能，個人便能有豐富的休閒生活與良好的休閒生活方式。

雖然很多人這樣認為，而顯然事實並非如此（有心的休閒專業人員也不以此為滿足）。社會的急速的變遷，人的價值混淆，工作形態的不斷改變，自由時間增多，壽命延長，科技日新月異，自然資源大量開發，這些改善了我們的生活，也帶來了對應的休閒困擾，使得許多人不得其樂卻受其苦，不知如何在自己的生活中拾回遊戲玩耍的本心與享受休閒的樂趣。

不可諱言的，許多人不了解「休閒」的意義，也不了解自己有的選擇與責任。他們也許知道一大堆遊憩活動，但在他們的自由時間中卻沒有得到充實有意義的經驗。雖然遊憩活動種類繁多，且人的興趣多樣，但多數人的休閒經驗基本上還是以家為主的，是被動的，而且受限於少數幾種容易得到的經驗。

現代兒童的休閒技能、態度、與行為多來自家庭與學校，而學校常犧牲遊憩活動的時間來加強孩子的讀、寫、算，即便是遊憩技能，孩子也未必能由學校中學到（更別提態度與行為了）。許多小孩還得上各種才藝班來補強學校遊憩技能教學之不足。而這些的花費又哪裡是中下階層家庭負擔得起的？貧富或城鄉孩子的休閒機會與休閒知能的差距，學校又如何彌補呢？而我們的家庭休閒教育呢？現代雙薪家庭、單親家庭增多，下課後照顧孩子的經濟負

擔，父母常覺得自由時間很少，也沒有多餘的金錢。父母生活忙碌、有壓力、他們自己的休閒都有一大堆問題與困擾，如何去幫助孩子開發正面的休閒態度、技能與興趣？我們如何能要求自顧不暇的現代父母去負起孩子休閒教育的責任？許多孩子的休閒發展只有懵懂地摸索，維持最低的程度。

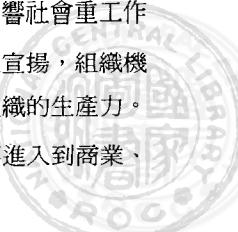
Driver, Brown 及 Peterson [19] 所著 “Benefits of Leisure” 一書中從生理、心理、社會、家庭、社區、職場、...等各方面舉出實證研究說明休閒的益處。而實際上社會中不當或不足，或沒有效率的休閒問題，如無聊、上癮、體能活動欠缺、低自我概念、無助感、犯罪行為、與各種心理、社會適應不良的例子屢見不鮮。使得教育工作者、休閒專業者甚或社會大眾，不得不面對傳統忽略休閒教育，或只提供遊憩活動教育的缺失，進而不得不更深入去反省休閒教育的本質、內容與重要性。

二、休閒教育的發展

休閒是家庭與社區生活的一部份，而在早期對休閒生活品質的重視是有錢有閒的人的專利，休閒時強健身體、開發理性、豐富精神，達到個人成長潛能的開發，也是當時菁英教育的目的。在早期無論東西方有品質的休閒生活本身即與教育密不可分。這時的休閒教育即是上述提及的「所有自由時間所受的教育」。只是它的對象限於少數人。

直至封建制度崩潰，中產階級興起，到工商業社會，國民經濟能力普遍提升，社會意識抬頭，教育逐漸普及，科技進步，休閒亦成為國民生活品質高低的重要指標。而許多國家將高品質的休閒視為是一種公民權，是民主社會的象徵。由政府積極促進，更是許多先進國家的特質之一。

以美國為例，20世紀初期，民眾休閒時間增加，開始普遍有休閒的問題或困擾，公共政策也在此時介入個人的休閒，政府開始組織與規劃大眾休閒。30年代全民化與民主觀點盛行，運動現代化，運動的觀賞及參與蓬勃發展。之後科技與大眾商業休閒發展，交通便捷，郊區休閒與商業休閒世紀開始。由於美國早年受清教徒影響社會重工作價值的文化，於是寓樂於工作觀念的積極宣揚，組織機構中漸有休閒方案出現，最終目的為增加組織的生產力。休閒的議題由個人私領域進入到公領域、再進入到商業、



消費、及工作場所。

在 40 至 70 年代，強調休閒素養的培養要從小開始，特別重視青少年的休閒，休閒教育在學校社區中被大力推廣。之後，科技進步，追求效率，講求快速的與消費性的休閒，休閒教育也開始在私人、工商企業組織中進行，其形式與內容多元多樣，一般與職場中的成人均能受惠。進入 21 世紀，人口老化問題嚴重，老人的休閒教育開始得到極大的重視。同時由於社會的民主開放，更重視多元文化與對弱勢或邊緣團體的休閒教育服務；而在資訊發達的社會形態下，透過各種學習管道，產生更多有精熟活動智能的嚴肅休閒追求者。

過去早期休閒相關的學習多是非正式來自家庭與社區，而北美、歐洲等國家不但很早將休閒教育普及至中小學相關課程中與普遍融入一般科目的教學裡，同時很早就將其推廣到社區各類型組織與高等教育機構中。休閒專業教育或一般的休閒發展都受到重視。澳洲、中南美洲、亞洲等區域亦受影響，也漸開始重視休閒教育的實施與普及。

綜合而言，休閒教育由歷史發展的背景來看，可以簡單的分成三個方向：

1. 休閒時所提供的教育。所有休閒時有系統的學習經驗都可稱為休閒教育。重視休閒／自由時間的學習。自由時間指的是免於勞務、勞役的時間。重視人一生所有自由時間的教育，其本質與終身教育的意義十分契合，如早期的菁英教育與晚近的成人教育。
2. 為得到充實休閒生活所提供的教育。其目的針對休閒品質的增進。強調「豐富有意義」的休閒，重視個人的主觀覺察與對行為的責任承擔，所有能促使有意義休閒經驗產生的因素都可以包括在其中。
3. 培養休閒專業人才提供的休閒專業教育。普遍提升休閒教育素養需要大量的休閒專業人才，當然這些人也應有一般的休閒素養才是。

對休閒的定義或看法不同，會影響休閒教育的導向。上述第一與第二個方向均有助於提升一般的休閒素養。一般說來，普遍推廣全民一般休閒素養的教育，實施機構多在中小學校及社區。為培養休閒專業人才的教育，其實施機構則多在高等教育機關與專門學校。近年來，在先進國家，高等教育機構中對普遍休閒素養的教育亦十分重視，如大學中有多采多姿的休閒活動參與及學習機會的提供，

社區居民亦能加入。而高等教育機構中的休閒專業教育與普遍休閒素養的教育，在成人繼續教育部門中亦有合而為一的趨勢，如古董鑑定班、烹飪班等，各類休閒技能的學習是個人休閒素養的提升，也能得到專業證書，認可其專業能力。

三、休閒教育的意義、目的與範圍

七〇年代美國休閒教育蓬勃發展，全美最大的休閒專業組織—全國遊憩與公園學會（National Recreation and Park Association，簡稱 NRPA）在公立中小學推動「休閒教育加強計畫」（leisure education advancement project，簡稱 LEAP）其中認為休閒教育是一個使個人體會休閒，是達到個人滿足與豐富，熟悉休閒機會，了解休閒對社會影響，與對自我休閒做決策的一個通道 [51]。Chinn 和 Joswiak [13] 認為休閒教育是應用一種重心在教育過程的模式來加強個人的休閒生活方式。Kleiber [30] 認為休閒教育在發展休閒素養（leisure literacy）及促進自我實現。Howe 和 Carpenter [23] 指出休閒教育的目的在試探休閒對使人活著更有創意、更能表現本身廣泛各種能力的可能性。Kelly [27] 認為休閒教育是透過教育來學習及準備能夠表現休閒及在休閒中表現，並學習到有關的自由及自我決心。

一九九一年全美休閒學者與相關專業工作者群聚一堂，在全國遊憩與公園學會的年會中，重申對休閒覺察的承諾。五位有重要影響力的學者 J. Mundy, H. Ibrabim, B. Robertson, W. Bedingfield 和 G. Carpenter 共同發表了目前廣為流傳代表 NRPA 立場的說明。在此說明中，休閒被定義為「使得個人在他們相當自由、沒有工作、或家庭義務時去選擇沈思、創造或愉悅活動的一種心理存在的狀態」。而「覺察」則是指「個人被告知、警覺及認識」。他們均認為現代社會愈來愈多的專業開始肯定及關心休閒對個人、社區及社會生活品質的影響，而休閒教育則被視為是促使及達成各方案所要求與關切的基本方法，而教育在此是廣泛意涵，指的是「發展的過程」而非「學校系統」。休閒覺察被認為是休閒教育的重心。休閒教育過程的最高潮在產生休閒倫理（leisure ethic），它將是豐富、增強及滿足生活的來源。

除 NRPA 外，另一個大型組織，世界休閒與遊憩協會（World Leisure and Recreation Association，簡稱 WLRA）



是由一群來自世界各地休閒遊憩專業人員、教育工作者與學者共同組成的國際學術性休閒專業團體。他們認為在人際互動頻繁的今日世界裡，提升休閒品質不只是個人或國家的問題，更要有世界觀。WLRA 並有駐聯合國代表，對世界性休閒議題提出看法或建議，以增進全世界人民休閒福祉為目標。該機構每隔二、三年舉辦世界大會，集思廣益。有鑑於休閒在社會所扮演的角色與益處，及各機構實施休閒教育的重要性，WLRA 大力提倡休閒教育方案的推展。其下的休閒教育組在 1993 年於以色列的大會中，參考歐洲、加拿大、澳洲等地區最重要的全國性休閒專業組織的文獻，提出他們對休閒教育的看法。會議中通過並發表「國際休閒教育憲章」（International Charter for Leisure Education），期望能昭告全世界政府、非政府機構與教育機構「休閒教育」與「休閒中的教育」的重要性與意義，也同時盼望能提供教育組織，包括學校、社區、與有關的人事訓練組織發展休閒教育的原則與策略。本憲章在大會發表之後並譯成多國文字發行，以宣揚其理念。而為配合世界人權宣言（27 條），該會於 2000 年在西班牙國際大會時通過對“休閒權”的看法，認為自由與選擇是休閒的要素，個人能自由地選擇他們的活動與經驗，會帶來個人與社區實質上的許多益處。每個人有從事與他們同胞的常模與社會價值一致的休閒活動的基本權利，政府有義務認識與保護其國民休閒的權利，加強國民參與各類休閒與遊憩活動的機會，來提高其生活品質，而教育機構必須盡全力教導休閒的本質與重要性及幫助將這些知識整合到個人的生活方式中（charter for leisure, approved by the world leisure board of director, July 2000）。

休閒學者與組織對休閒教育的看法，反應了以下幾個特色：

1. 休閒教育不只是活動技能的學習

它重視所有休閒相關技能的學習，同時包含情意、認知、行為的全面休閒素養的提升，其學習的範圍有相當的廣度，在促進個人發展上有相當的深度。

2. 休閒教育是充滿各種選擇性的

休閒教育的過程不應與休閒的精神違背。相關課程、活動之設計及發展，方法及策略都需有突破創新的做法與使用多樣的技術。休閒教育教師的角色是突破傳統的，他們特別鼓勵自我指引、自由選擇、健康、內在動機及愉悅的休閒參與型態之發展。

3. 休閒教育是不斷進行、持續發展的動態過程

休閒教育在實施時也許可能是某一個或某些科目的化身，但絕不僅是知識技能的學習。它要求參與學習者不斷的澄清及體認自己的休閒方式，增進休閒知識與技能、養成休閒倫理及豐富滿足愉悅的經驗。在整個過程中，個人的休閒是可改變的、可增進的、不斷要調適與有新發現的，它是終身的學習。

4. 休閒教育是每個人的權利

由民主分權的觀點，高品質的休閒不是少數人的特權。人人都需要休閒時間，人人都有權利享受休閒教育來提高生活品質。無論種族、社會地位、性別、膚色、宗教、或能力，每個人都有權利經驗豐富有意義休閒。而若是缺少休閒教育或訓練，會使得個人在休閒參與時，難以發展一種控制、掌握、或勝任的感覺 [46]。休閒教育者必須協助探討參與者休閒態度，增加其對休閒的瞭解，及對現有機會的認識。同時幫助克服障礙，使有機會發展技能、意識、與瞭解自己有經驗自由選擇參與的需要。

5. 休閒教育是全面整合的

休閒教育是與其他的休閒專業目標、方案與服務同步的，同時能促使這些專業擴充、轉向、及重新結構，以使人類休閒有更好的促進與發展。休閒教育的責任不僅只仰賴某一專業團體或機構。凡任何一個提供與人相關的服務或與休閒教育有關的體制與機構都應將此視為是重要任務之一，而有長期的承諾。

四、休閒教育主要的內容與模式

針對一般人的休閒教育的內容與模式，因執行者或執行機構與服務對象的不同而有不同看法與偏重。以美國為例，一般來說，有下列幾個方向可供參考。

(一) 休閒教育的主要內容

Mundy 和 Odum [36] 認為休閒教育提供發展獲得終生休閒參與所需的活動與資源的覺察途徑。他們兩人最早提出一個系統的過程，來激發個人對休閒與自我的覺知、做決策、社會互動與休閒技巧的運用。McDowell [33] 則強調了解「全方位健康的休閒」（leisure wellness）的觀念與行動策略，在休閒輔導與休閒諮商上有很大的助益。Peterson 與 Gunn [42] 則將重要的遊憩治療（therapeutic recreation）的概念融入休閒教育中，偏重休閒相關技巧、態度、與知識的獲得，同時特別重視休閒機會的提供對滿



意的休閒投入的影響，他們提出一套治療性遊憩方案系統規劃與實施的模式，對推廣休閒教育至病患、老人、殘障失能者等特別有成效，對一般人，亦頗為適用。

Witt, Ellis, 和 Niles [49] 相信「自由」是休閒參與的重要因素，因此認為仔細的檢查個人對自由的覺知，應是休閒教育的重點；休閒教育應該增加個人的控制與勝任感，鼓勵內在動機，與刺激深度的投入與嬉戲性（playfulness）。Kimeldorf [29] 也特別強調「嬉戲性」的培養。重視個人創意、自我表現、與有趣經驗的引發。

而 Dattilo 與 Murphy [16] 則認為休閒教育的重點在強調活動技能的精熟，鼓勵去得到冒險的經驗，但要學習保護自己的安全及預估後果。他們兩人又在 1991 年綜合以上各家說法，對達到有意義的休閒經驗提出一個系統的休閒教育過程，他們認為依照這樣的程序由低階到高階來實施與檢核，便容易達到有意義且滿意的休閒經驗；他們同時也提出了教法與教學範例，提供實施休閒教育一個具體明確的參考。

同時，在美國致力且極具影響力的休閒教育學者 Mundy 在 1990 年又重申對休閒教育的看法，提出一個基於十多年以上的試驗及使用而反應她認為休閒教育過程的目標及結果的系統模式。它是由四個主要的課程要求及具體的行為結果所構成，這模式詳盡完整，成為休閒教育之典範，其中的主要的四個學習目標與內容包括：休閒覺察、自我覺察、休閒技能、與休閒資源。Mundy 在她 1998 年的書中有具體詳細的說明。

由上述文獻中可看出到 90 年代為止，美國所提休閒教育的主要方向的大概範圍愈來愈清楚且有共識。這對歐洲甚至全世界的休閒教育發展方向都有重要的影響。休閒教育至今已不再是體育、音樂、美勞等科目的技能教學，由它的內涵中可看出它基本上是休閒生活的全面教育。

（二）休閒教育的模式

為發展休閒教育方案，使人們透過休閒能充實並提升生活的品質，概念化的休閒教育模式證明是有用的，而且自 1975 年即已被開發。Mundy [35] 指出休閒教育模式有兩大類：課程／學校本位模式（curriculum- or school-based models）或廣度與序列模式（the scope and sequence model）與系統規劃模式（systems planning approach）。

1. 「課程／學校本位模式」與「廣度與序列」模式

從生命週期社會及社會心理發展任務來看，休閒是追

求自我滿足與自我實現，由於人生不同階段的任務不同，休閒的發展與學習在生命不同的階段中自然有不同的重點課題與意義。隨著生命週期的改變，個人終其一生的休閒學習目標也跟著調整。休閒教育的「廣度與序列」模式，是以課程或學校為主的休閒教育，由幼稚園到退休，休閒教育方案主要方向不變，而不同階段有不同的發展重點。如 Florida State University 與 Florida State Department of Education 共同在 70 年代發展出對學前到 12 年級學生（序列）的休閒教育課程，其橫向（廣度）的綜合休閒教育目標有六個：自我覺察、休閒覺察、態度、決策、社會互動與休閒活動技巧，之後 Mundy 亦增加提出不同階段成人的廣度與序列模式，廣度與上述六個向度相同，而將成人分為年輕成人、成人、中年人、中年後期、與老年五個階段。

廣度最大的課程模式是 NRPA 之下 LEAP 方案中的一部份，它發展出對幼稚園到 12 年級學生的融入式休閒教育模式。它包括八個休閒育目標，它認為這些目標與學習經驗可以融入到任何年級、任何學科。1977 年 NRPA 的袋鼠袋（Kangaroo Kit）[51] 即是依此模式發展出來的教學手冊，確實根據學生的發展與階段需求來幫助學生發展休閒。其中有每一年級的目標、教學活動、與評鑑等指引。由於許多教師不明白休閒教育是什麼，也不知道怎麼實施，此類模式十分有助於學校教師在發展休閒教育課程時的參考。

2. 系統規劃模式

此模式的特色是將教學分成幾個向度，各向度中由教育目標到評鑑學習成果的過程都有具體的內容與層級關係，且各次目與次目、次目與向度、向度與向度間環環相扣成為一個整體，而在教育進行過程中，各內容之間的關係有一定的邏輯次序，來達成目標。

一九七〇年晚期學者才開始描述如何系統的提供休閒教育。而 Peterson 在 1984 年為治療性遊憩發展出有組織的休閒教育內容模式，其著 “Therapeutic Recreation Program and Design” 一書中有詳細說明，該模式包括四個主要內容：休閒覺察、休閒互動技巧、休閒活動技巧、與休閒資源。四個內容有循序漸進的關係，之下又各有重點內容。Peterson 也提出清楚的實施架構，對休閒工作人員階段性角色及工作內容、原則及推行策略。該模式對殘障者特別有幫助，對一般人亦有預防保健效用，在社區中受



到廣泛的注意與應用。

Mundy 自 70 年代參加 Florida State University 的休閒教育計畫，多年來一直不斷試驗、修改、增添、調整，在 1987 年提出甚為完整、影響深遠的休閒教育系統規劃模式。當時休閒教育的內容分為五個主要向度與之下各有四個具體次目，她並以具體圖示模式說明內容結構與之間進行過程與關係。五個主要向度包括休閒覺察、自我覺察、休閒技巧、社會互動、與決策。因為她覺得雖然後兩項是屬於休閒技巧中，但社會互動與決策對休閒來說十分重要，有必要分開來看。在模式中心的向度則是以「做決策」為核心，強調休閒自主性，其餘四向度則環繞四角，緊緊相扣。經過十多年對該模式的使用與試驗，她又做了一些刪減更改，在 1998 年 “Leisure Education: Theory and Practice” 一書中，Mundy 中又重申她對休閒教育的看法，但將五個主要向度變為四個，主要包括下列主要內容與目標：

- (1) 休閒覺察的增進：透過休閒，個人能利用休閒知識與經驗來提升其生活品質，包括：休閒定義、覺知自由、內在動機、自我選擇經驗、自我責任、休閒經驗。休閒與個人生活的關係、休閒與個人生活方式的關係、休閒與有品質的生活的關係、休閒與時間的關係；
- (2) 自我覺察的增進：能利用對自我了解有關的知識做休閒決策，來透過休閒提升其生活品質。包括：興趣、價值、態度、動機、滿足感、能力、需求、休閒期待、目標、結果、休閒限制；
- (3) 休閒技能的培養：能擁有休閒技能去引導生活和休閒經驗朝向實際的自我決定的目標的達成。決策、問題解決、價值澄清、規劃、評量、休閒活動技巧、社會互動、行為改變技術；
- (4) 資源的整合與利用：能使用休閒資源來加強與充實生活經驗、人、產品、設備、場所、社區、環境。

Mundy 同時在其書中，對如何在休閒與遊憩機構（尤其是公立的）實施休閒教育提供指引，並詳細的休閒教育實施原則與方法、促進的技術及對特殊團體的考慮，與為服務對象做系統休閒規劃的過程。

另外，Dattilo & Murphy [16] 綜合各家看法所提之休閒教育系統模式主要方向基本上與 Mundy 的模式頗為接近。他們重視有意義的休閒活動的參與，認為教育目的在

發展休閒態度，然後增進休閒知識技能，進而增加勝任及滿足感（有意義的休閒經驗）。在其所著 “Leisure Education Program Planning: A Systematic Approach” 一書中，將休閒教育進行分成七個循序漸進的步驟：(1) 體認或覺知到自己的休閒；(2) 欣賞休閒；(3) 瞭解自己在休閒的自我決心；(4) 能對休閒參與做決定；(5) 具有知識，及能利用資源做休閒參與；(6) 具有有效社會互動技巧的知識；與(7) 有遊憩活動的技巧。該書對各步驟系統進行的教學方式有詳細的描述，同時對在休閒活動（如園藝、游泳）教學中，如何透過演講、討論、活動等過程系統進行上述七個步驟的教學，提供具體詳細的指引，休閒教師很容易直接參考。

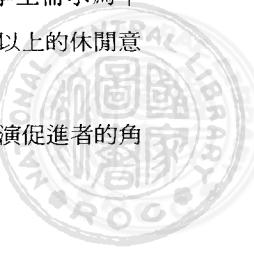
休閒教育的實施主要有兩種策略：一是直接教學，一是融入法。直接法是直接將休閒教育的一些目標與內容直接提供給學生，使其清楚的了解。它主要認為公立教育機構可以直接受教導一般大眾的休閒。融入法是將休閒教育的重點融入遊憩與休閒活動或方案中。包括(1) 現有的遊戲與活動中，(2) 展現的藝術形式中，與(3) 特殊的事件主題與產品中。在許多課程都顯示其重要性時，休閒教育往往並不能成為學校教育的一門學科，因此融入法更形必要。

休閒教育應在現有的任何機構中都可以實施，而常面對最大的問題是實務工作者不了解它包括哪些內容及如何來進行。休閒教育的實施應根據休閒教育目標來設計實施策略與期望的經驗，而工作者須因時因地制宜，要考慮對象的背景與生活方式，期望參與者有深度的休閒學習。上述相關的規劃模式與其他專業書籍、期刊、雜誌都是很好的參考，研習與進修活動都可加深實務工作者對休閒的體認。

(三) 休閒教育的人本精神與教學特色

休閒教育不只是活動技能的學習，它將學生視為是完整不能切割的個體，是個人一生情意、行為與認知三方面整體發展的教育。它的民主、自由與開放的本質是基於對個人文化與環境的尊重，它相信人在各方面的潛能，相信每一個人都可以學習及去了解，每一個人都可以做決定，可以自我表現與評估合宜的行為。它是以學生需求為中心，極端富有人本精神的教育。這些都可從以上的休閒意涵與休閒教育的內容中可看出。

在這樣的前提下，休閒教育的教師是扮演促進者的角



色，他與學習者或參與者之間有相互信任、接納、與尊重的良好關係。休閒教育的內容豐富，實施方式必需有彈性、有創意，是啓發式的，是寓教於樂寓學於樂的，是教學相長及資源與經驗共享的。

為確保學習者覺察到自由與體驗內在動機，在休閒教育的過程中，參與者的需求、興趣、與價值十分受到重視。一般說來，休閒方案的參與者常被認為是有強烈慾望去增加或修正他們自己的休閒功能。當他們的興趣、價值觀與能力受到尊重，他們的學習動機基本上是高昂的，且願意以一種「自我導向」的方式來學習。整個的學習氣氛是民主的，時間、場所與學習內容與模式是有彈性的，學習者的自由度與自主性是高的，他們常被鼓勵與老師或方案設計者共同商討休閒目標、做休閒選擇的決策、與行動的策略，同時共同評鑑結果。教師常是扮演促進者的角色，而學習者被鼓勵與提供最大的選擇機會。

休閒教育的目標並不是一個單一的學科可以完成，也沒有固定的學習材料與教學方法。它常要透過個人在所有可能的正式或非正式的教育機會與資源中主動的尋覓與追求，它的教師可包括學校內的老師，也包括任何校外可以給予啟發與指引的人。而個人才是發動整個學習的重心，也只有強烈的自我引導與自我管理，才能維持終身的學習，也才能得到充分自我展現與滿意休閒的目標。

(四) 休閒教育與生活實踐

休閒教育是生活的實踐學問，它不是說理考試，而是要個人親身在生活中嘗試與體驗休閒。是否能達到休閒教育的目標除了個人的努力外，還受個人生活環境（包括家庭、學校、工作、社區、社會、…等）是否也能提供「支持」與「滋養」的影響。國外休閒教育的學者及實務工作者長久以來不斷地呼籲政府、公眾或民間私人團體需要通力合作來照顧全民大眾的休閒生活。這包括提供多樣、收費低廉或免費、無障礙且有品質的休閒環境，完善體貼的設施與服務，各類型的活動參與機會，及休閒專業人才的培養。

同時在休閒教育也是基本人權的理念下，每一個人要有充分的休閒教育機會，且能依個人的需求、興趣與潛能來發展將不斷被強調。它是終身的學習，而實踐終身學習的理想，必需在學習社會中才可能實現。這不僅是教育部門的事，更是社會各個組織機構的事。社會各個機構均需有共識且發展出支持休閒終身學習的政策與活動，提供各

種可能的學習與參與的機會。休閒教育常在物質文明較先進之國家，才有較多發展的可能，這暗示了休閒教育要有經濟條件與人文的基礎。同時為提供個人充分的休閒學習，整個社會必需建立學習網路，使得生活中各種資源可被容易的取得及運用。家庭、學校、社區、遊戲場、公園、青少年與老人的活動中心、健身中心、體育場、圖書館、博物館、文化中心、社教館、各類社團、交通機構、觀光旅遊機構、其他的各類的休閒與遊憩服務，與任何提供與人有關的服務機構如醫院、養老院、職訓所、人發中心、監獄、商業機構、森林水利機構、…等均需密切聯繫與整合，形成廣大的休閒學習資源網與支持網，四通八達，互通有無，取用方便，且願意共同努力去除個人學習的障礙，這才能落實每個人的休閒的終身學習與潛能的充分發展於生活中。

五、休閒教育的推廣

學校與社區是普遍提高一般人休閒素養的重要場所，上述休閒教育的精神與特質與推廣的策略與行動應是一致的。茲將其在學校與社區推展原則與策略說明如下：

(一) 休閒教育在學校

美國 60、70 年代政府在公立中小學中大力推廣休閒教育是民主社會重要指標，鼓勵休閒民主化與利用休閒教育的實施來縮短貧富間的差距。WLRA [50] 也非常重視休閒教育的推廣，它提出的推廣策略與許多休閒學者所見略同。根據 WLRA，休閒教育在學校的目標在幫助學生透過休閒提升生活的品質。透過個人體能、社會、情緒及智力的發展扶持休閒價值、態度、知識及技巧，繼而帶動家庭、社區及社會。而學校休閒教育推廣的原則及策略主要有三方向：

- (1) 休閒教育納入所有正式及非正式教育中學習活動及經驗的一部份。
- (2) 正式教育架構中休閒教育的目的是在已有的課程主題中加入休閒的內容及加強課外活動的可能性；直接或間接增加與休閒有關的合適的及相關的主題，並將此內容滲透入每一個主題；與在校內或校外所有的教育及文化活動中融入或推動休閒的主題及單元。
- (3) 非正式教育架構中，增加課程彈性使得社區及學校以外的資源容易進入；在學習過程中增加相互瞭解



及分享休閒文化的經驗；允許參與教育活動的自由選擇；與容許嘗試錯誤使增加學習，享受愉快而不必擔心失敗。

學校休閒教育實施應包括各類人員，包括教師、輔導員及校外休閒專業人員。在教與學的方法上應包括特別加強促進、模擬經驗的及創造的學習及個人的實驗、自我學習、演講及諮詢。學習可發生在室內或室外、校內或校外、在個人或團體中，並容許各種表現及工具的使用。

（二）休閒教育與社區

歐洲早期的社區教育基本上是以學校為主的，與學校對應的「文化中心與藝術中心」為休閒的教育之外，亦是文化的分權（democratization / diffusion of culture）與文化的民主（cultural democracy）的表徵。文化的分權指的是每個人有權利接受文化。透過這個過程每個人都能成為文化人，這裡的文化指的是高級菁英的文化，如古典音樂、歌劇、詩詞、繪畫、雕刻、有智慧的書及劇本。這是某些特殊團體生活中的重要一部份，過去一般百姓根本不感興趣，同時也無法接觸到。文化的民主則指的是以藝術為生活重要部份的高級文化、與流行文化、勞工階級文化、與少數族裔文化之間並無價值上的差異，它們所表現的形式有所不同，在過去傳統社會中也有高低價值之分，但在民主的社會中，它們有同樣的權利去發展，無關乎其吸引多少觀眾。60、70 年代藝術中心、文化中心誕生，即基於此觀點，它鼓勵人們發展能力，且以自我表現（self-expression）的形式來展現。這些機構同時也教導民眾了解與欣賞高級文化，這是從文化分權的觀點著眼。除此之外，博物館、戲院、劇場也都開始涉入休閒教育，20 世紀博物館密切與學校連結合作、在民眾的終身教育中扮演重要的角色 [21]。

運動組織與運動中心提供另一個休閒教育的管道，也與民主社會的發展有關。愈來愈多的人發展運動技巧就是為了運動本身，是為了自己本身喜歡或是為了自我發展或改善體能的幸福感（physical well-being），而非為了競爭。許多國家在 60 年代中期開始就有各種形式的宣導全民休閒運動。如：在北歐、西歐、德國、與日本都有造勢的宣傳團隊，「全民運動」（Sports for All）在英國，「體適能與運動」（Physical Fitness and Sports）在美國，「活躍的來」（Come Alive）在紐西蘭，「生命在其中」（Life Be in It）在澳洲， “Deportes para Todos” 在西班牙

與巴西等的提倡等，來激勵民眾開始運動。愈來愈多的新運動與新休閒運動者出現，他們需要新的訓練方法、新的運動建議、與新的組織結構 [14, 28]。

假日俱樂部、渡假中心、渡假村也將休閒技巧、休閒教育加入它的方案中。坊間還有許多針對各種運動的訓練與課程也吸引很多想要改善他們體適能的人，有些人想要長期經常性的學習活動，有些人希望短期、密集式的參與學習。隨著休閒時間的增多，及大段連續的自由時間（如連續假日），愈來愈多人期望假期過得更積極有活力，以學習性為主的觀光旅遊更加普遍，無論正式或非正式的（經驗的）學習，都是休閒教育的一部份。

以休閒教育來提高生活品質，絕非一個或一種機構或組織可以達成，縮短對休閒覺察、參與及滿足之間實際與期望的差距要靠休閒教育。社區在提供休閒機會與資源上舉足輕重，如提供藝術文化活動刺激更廣泛的休閒興趣，推廣體能運動鼓勵自我訓練等。而社區休閒教育推廣的一個嚴重問題是這些機構經常不將休閒教育列為是他們的目標，因此也不會或無法去評量它的成效。Fache [21] 提出社區休閒教育的七個目標，可為參考：

1. 使個人休閒場域（repertoire）擴大與多元化；
2. 增加對社區可獲得的多樣的休閒資源與機會的覺察；
3. 產生對休閒的正向態度；
4. 鼓勵在朋友的網路中社會的接觸與整合；
5. 增加對休閒限制的覺察與改善限制的能力使能參與所選擇的活動；
6. 增加自動自發與自我仰賴；
7. 增加對時間規劃的能力與責任；

WLRA [50] 提出的社區休閒教育理念也十分接近，他們特別強調以下幾個目標：

1. 賦權（empowerment）：發展個人及團體在休閒中自我加強生活品質及自我組織的能力；
2. 可及性（accessibility）：和社區團體共同努力減少障礙及增強得到休閒服務的機會；
3. 促進終身學習；
4. 社會參與：創造機會發展所有人都需要的社會支持網路；
5. 消除限制：提供創意的策略使得阻礙個人、家庭及社區需求的限制減少；
6. 包容性（inclusivity）：確認多元文化的、社會文化、



- 經濟文化不利的團體，將其包括在服務中；
7. 公民的及道德的責任：透過負責任的休閒行為發展社區國家、世界公民的意識。
 8. 加強保育及保存自然及文化資源的意識。

WLRA 同時提出社區休閒教育實施的原則及策略：

1. 整合性：與其它休閒教育機會整合；
2. 倡導性：刺激社區組織將休閒教育的提供涵蓋在其服務中；
3. 聯結性：創造學校、休閒服務及各階層的社區組織的聯結；
4. 持續及改變：扶持社區現有的休閒型態及加強新的休閒形式的獲得；
5. 社會的介入：發展教育的休閒服務以配合居住在城市或鄉村社區中個人的特殊需求；
6. 有效的投入：使社區居民集體規畫及社區成為多元服務聚集的過程，並對有效的結果負起責任。

WLRA 並說明這些工作最好有全時專業人員來辦理，由專業人員到義工、及當地領導人、在社區中休閒組織的管理者、及專案人士都需要認同休閒教育的重要性。教與學的方法與上述學校教育原則雷同，但社區推廣應更加強倡導技術、市場學、溝通策略及推廣方案。

六、休閒專業教育

歐美休閒專業教育發展略有不同。北美（美國與加拿大）大學裡的休閒教育普及約由 70 年代開始，普遍名稱為休閒研究（leisure studies）和休閒教育（leisure education），在歐洲則多稱為自由時間科學（freetime science），傳統中歐（奧地利、比利時、德國、荷蘭、瑞士、瑞典）大學或其他的休閒專業教育機構偏重社會的和教育學的（pedagogical）方法或導向，而新近西歐的休閒教育亦開始重商業及管理的方法，是比較明顯的課程導向，也是受北美洲影響。

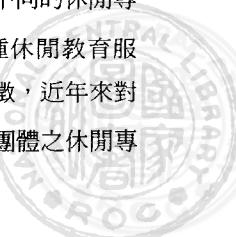
美國休閒專業人才培養最早在高中，以培育休閒活動帶領者為主。而在 1930 年代大學開始有遊憩、公園等課程培養相關專業人才，到 1970 年代初期休閒專業教育在大學中早已略具規模，並開始普遍發展。許多休閒教育模式及休閒輔導諮詢、遊憩治療理論與技術產生，重視青少年與有休閒困擾、失能、病患、老人等弱勢者，以普遍改善或增進大眾休閒生活為目標，認為人民有接受休閒教育

來提升生活品質的權利。根據調查，到 1991 年，全球六大區共千餘所休閒學術性組織中（以高等教育為主），歐洲 20 個國家合計約 500 所，其中以德、法最多（各約百餘個）；而美國一國即超過 300 所，加拿大約有 70 多所，世界其餘地區大學中休閒教育專業科系均遠不如歐美發達，但近年來，有快速增加的趨勢。這些機構提供各種學位，由專士（associate degree）到碩士、博士及各種專家（specialist）證書都有。此外，大學與民間許多機構還有各式各樣的短期休閒課程、教育方案、或研習提供各種專業進修的機會 [39]。

歐洲早期對民眾休閒的重視基本上是爭取「自由時間」（free time），是受社會主義思想的影響，民眾擁有自由時間代表擁有自由（freedom），認為自由時間是社會權利。70 年代歐洲大學中的「自由時間教育」主要強調培養教導有自由時間的人，重點包括休閒資訊傳達、諮商輔導、解說、領導、輔導與教學。服務對象主要在社區兒童、青少年、部份成人及老人的休閒。重視他們的社會權利。歐洲直至 80、90 年代才漸開始培養從事自由時間商業服務專業人員。由人權呼籲到商業導向，從休閒活動的帶領者、教育者、社會或文化工作者到管理者、行銷者的角色，受美國資本主義的影響，由這裡可以看到。

歐洲「自由時間」專業教育課程始於 50 年代，70 年代末期至 80 年代始普遍發展，比美加約晚了 20 年。因此提及休閒教育學科相關的理論、模式與實施，美加應是個中翹楚。北美洲大學中的休閒科系早期常與體育科系結合，配合政府公園、兒童遊戲場的普遍設置與全民運動的倡導，來提高民眾休閒參與的機會與經驗，之後大學裡有些休閒科系開始與觀光旅遊或餐旅管理等科系結合，開始重視休閒事業的商機、引入行銷與管理科學理論與方法。大學休閒教育的發展由領導、教導輔助的角色到經濟的角色。近年來美國大學愈來愈多休閒科系又開始與健康教育（health education）科系結合，強調休閒與健康的關係，鼓吹全民積極活躍的生活與注重全方位健康。

大學休閒專業教育未來的發展走向愈來愈綜合性（科際整合）與多元化（各種取向），課程的數量增加與分化（有不同階段課程提供）使學習者以後能在不同的休閒專業、不同的機構、針對不同的對象提供各種休閒教育服務。無論歐美，有鑑於休閒分權是民主的象徵，近年來對服務弱勢族群或一些邊緣、疏離、與外圍的團體之休閒專



業人才的培育，政府都十分注重，多元文化的素養也漸成爲休閒專業人才必備的條件。

此外，歐美大學中的休閒課程過去較多爲培養休閒專業人才，近年來也有一般大眾「有興趣」去了解研究，尤其在成人繼續教育的部份（如古董鑑定，博物館介紹、歌劇介紹、球隊經營等），更有助於個人一般休閒素養之提升與第二專長之發展。專業休閒教育與一般休閒教育在大學漸有合而爲一的趨勢。

七、休閒教育研究

休閒教育研究方法受社會科學方法論與研究工具發展的影響甚巨，在 60、70 年代學者常用實驗法、觀察法等實證研究來探討休閒的經驗及休閒教育的功能，尤其是在治療性遊憩與休閒教育方案研究上。70、80 年代實證研究中以問卷調查量化分析爲普遍。受批判主義、女性主義的影響，80、90 年代質性分析法流行。深度訪談法、個案分析等常被用來理解不同背景者之休閒經驗與休閒方案效果，以建立休閒教育相關基礎。Henderson [23] 所著 “Dimensions of Choice” 一書中，對休閒研究的發展有相關的說明。

休閒教育學科基礎理論牽扯很廣，過去多借用心理、生理、教育、社會學、及人類學、甚或自然科學等基礎，現今商業、管理、行銷等原理原則也多有整合。研究對象由青少年、一般活動參與者、商業消費者、到重視失能者、老人、婦女、家庭休閒、多元文化及其他弱勢團體（如 AIDS 患者）的研究與服務都受到很大的重視。

八、台灣的休閒教育：危機與改變

台灣國民的休閒素養普遍低落，與傳統不重視休閒、不了解休閒、缺乏休閒知識技能，缺乏機會參與有關。面對資訊時代的到來，自由時間的增加及要求提升生活品質的渴望，我們的休閒困擾與問題叢生。如何提高休閒素養，需要透過休閒教育。休閒教育減少休閒地位的差距，在保障機會與資源分配上扮演重要角色。而光靠個人努力自學並不能保證有品質的休閒的一些先決條件或情況，休閒教育發展須靠政府、非政府、民間自發性團體、私人企業、及媒體等機構的協調合作。

國內過去的普及教育不重視休閒教育，傳統一些觀念，如「業精於勤、荒於嬉」，重視知識教育及工作價

值，使得學校只爲學術與職業生涯做準備。休閒是有錢有閒人的專利或要等到退休才談，而現在許多人的休閒是爲了增加工作生產力，「休閒是爲了走更長遠的路」，重放鬆功能、以消費性、低活動技術與不耗費心力等爲主，與積極培養休閒知能與態度，爲休閒而休閒，爲自我實現而休閒的境界仍有一段差距。近年來社會中重視家庭休閒教育、青少年休閒教育、與老人休閒教育，也多因爲家庭問題、青少年問題與老人問題日趨嚴重。休閒的目的以「防治救急」爲主，與到個人潛能充分開發，體驗人生休閒幸福的目標來看，未來還有很大的發展空間。

過去國內中小學學校重視智育科目，雖有體育、音樂、美術、工藝、家事、美勞、課外活動等與休閒有關課程，在聯考壓力下，這些不用考的科目形同虛設。體育相較之下似乎還好，但與軍事、民族主義意識有關，培養國民強健體魄爲了配合軍事目的，訓練選手、爲國爭光、只有少數人特別投入，「工具性」意味甚濃，而學習與生活脫節，學校根本忽略休閒教育。過去的社區也甚少才藝課程，相關休閒設施亦甚缺乏，政府部門對大眾的休閒也消極、被動，既少介入，也不倡導。弱勢、少數團體的休閒需求完全被忽略，國民的休閒貧乏單一，品質低落。

近年來，社會變遷引起嚴重的休閒問題，無聊、多坐少動、精神空虛、不滿足、缺乏創意與自我表現、人際疏離、個人覺得不自主、不自由。尤其是青少年適應問題、引發教育改革的呼聲與行動。升學管道逐漸開放與多元，中小學九年課程一貫與統整，21 世紀台灣的學校教育將有很大的變動，可期待基礎教育將日趨「正常」與「均衡」。加上經濟成長，政治開放，週休二日實施，社區意識增長與終身學習理念推行，政府、民間團體、商業機構將提供更多休閒參與與學習的機會，鼓勵充實生活內涵、及創造生活的意義。近年來，中小學與社區互動頻率亦增加許多，學校開放民眾休閒與學習，同時整合社區資源，對一般民眾休閒投入的深度與廣度都有改進。老人、婦女、殘障者、原住民等弱勢族群也開始受到尊重。中小學校教育與社區環境的改善，十分有助於民眾一般休閒教育的推廣與實施。唯在對休閒教育內涵的認識與普及化、全民化是未來努力的目標，其相對師資水準的提升，也是目前重要的工作。

國內大專院校傳統體育、音樂、美術、戲劇等科系以培養師資與創作表演專業人才爲主，對國民休閒中體能、



藝文活動參與及文化水準的提升頗有助益；與農藝、森林、...等自然資源有關科系，亦對國內戶外遊憩推廣多有貢獻；以商業導向為主的觀光、餐旅科系，近年來大受歡迎。為反應社會對休閒的重視，多所大學院校中休閒產業管理、休閒教育相關科系與休閒學程等陸續成立，主要以培養專業人才為主，將有助於提升國內休閒教學與服務工作者的素質。由於休閒領域甚廣，社會變遷開放速度極快，未來專業人才的培養，將以多樣背景，使能有較佳的科技整合能力為佳。而可期待的未來休閒專業教育課程也將有更多元的分化與深入，如活動領導、教學與輔導、方案設計、管理行銷、與研究發展等。而研究本土化，建立本地的休閒理論基礎是絕對必需的。由於台灣社會高等教育機構資源甚多，對社會的影響很大，過去大學中主要服務學生為主，在未來亦應積極負起推展社區休閒教育的責任。

在針對一般人的休閒素養提升的基礎教育上。雖然歐美國家推行休閒教育多年，卻仍有一些普遍的困擾。學者 Cushman [15] 曾指出休閒教育的危機，認為休閒教育過去即是教育系統的一部份，但被學生放在「娛樂」的地位來期待。其次，休閒教育過去在學校的課程中即與其他文化活動（如：體育、藝術欣賞、運動、媒體教育）緊密連結，這些活動本身就被認為是「娛樂」的，而青少年對娛樂的一些想法與期望又受電視等媒體影響深遠，電視是青少年重要的娛樂。他們認為休閒是消費的、好玩的、娛樂性的，這是他們想要的休閒。青少年對休閒的認識不足，價值觀迷失，什麼都不要或什麼都要，也不知道這與他們的才能有什麼相關。這引發的問題是：到底青少年如何看待休閒？同時許多青少年似乎對學校各種形式的休閒教育感到無聊 [12, 22, 26]，但卻對課後校外的休閒活動場所很認真，這隱含了休閒教育的教與學的問題。能寓教於樂，才掌握了實施休閒教育的精神。這應是休閒教育專業工作者必備的智能。而休閒觀念、價值觀與態度的養成仍是未來休閒教育應特別加強的重點。休閒教育並不只是遊憩活動技巧的學習，還要強調情意與態度的發展，有休閒覺察與自我覺察，要能認識休閒價值及休閒與社會脈絡的關係，要重生活的批判與反省等。它基本上是價值觀的教育，這是國內未來休閒教育工作者必須特別注意的。

九、結語：休閒教育的世界趨勢

社會快速變遷、自由時間增多、物質生活的改善、對提高生活品質的渴望、加上終身學習的推動，都有助於深度休閒投入與個人第二專長的發展。一般民眾在自由時間中的學習與針對提升休閒品質的學習，無論在質與量方面的需求都將快速增長。未來休閒資訊或服務的提供將與網路密切結合，不同的休閒與遊憩組織未來大量利用網路提供服務與彼此間透過網路的合作是必然的趨勢。社會上各種休閒機會增加，對各種休閒資源取得與利用的學習與做一個有效、合適的休閒抉擇，對個人與社會的發展將是前所未有的重要。未來人們對休閒教育、休閒輔導、治療性遊憩、與其他各類休閒從業人員的專業會更加重視，以協助人們解決各種休閒問題與困擾。在這些前提下，未來休閒專業人員更形分化，同時在素質與數量上的增加是必然的。

休閒國際化與商業化的結果，如體育、文化交流、觀光旅遊等活動使人們的接觸增多，加上大量媒體的傳播、資訊網路的發達、休閒商品流通、使得休閒無國界，產生大眾休閒文化或休閒主流文化、休閒主流價值觀、與消費文化。另一方面，又由於自然資源的消耗及國與國之間密切關連的體認，休閒時普遍對環境與生態的維護、與對文化異質與弱勢團體及個人個別差異的尊重，也是休閒中必要的認識。一般人的休閒教育應增加國際觀，同時也要有個人的地方認同（專業休閒教育者必須接受多元文化教育，才能應付未來的休閒教育與服務）。

同時另一個提升休閒品質的普遍趨勢是強調積極活躍與與健康的生活方式。人們不只要活得長久，還要活得健康有活力，才更能享受生活。由於工作形態與趨於多坐少動，加上生活步調快、生活壓力大，嚴重威脅到人類的身心健康，心臟血管的疾病始終是現代文明國家人民主要死因，而改善生活方式是最基本有效的對策。近年來許多國家的休閒專業組織都積極鼓吹全民對體適能、運動與其他體能活動的參與。從小至老，針對不同年齡層，不同背景的人，有各種不同的方案設計與推廣策略。除期望運動與其他各類體能活動休閒化、全民化外，又提倡新的、多樣性的體能活動以滿足人們的多種需求與開發更大的潛能，如綠色、生態旅遊，攀岩與野戰訓練。體能的鍛鍊不只在田徑場、球場、體育館、健身房，也與戶外活動、冒險性



活動、觀光旅遊、生態或環境保護活動...等連結。從被動欣賞到主動參與，結合個人的興趣，融入個人的生活中。對全方位健康的學習與對體能活動參與的知能都是未來休閒教育的重點。

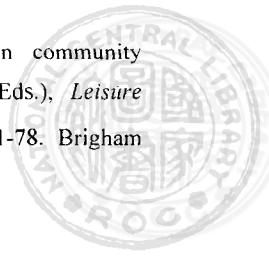
另外，處在科技發展日新月異的時代，人們一方面享受科技文明，一方面更感到人文的精神與人的價值提升的重要性。人文藝術的活動、動手做、與人際互動等活動對人的統整、理性、情意與社會性均衡發展有很大助益，在休閒教育中將特別被強調。而人文藝術活動又有民主分權或民主化的意涵，配合世界民主潮流的趨勢，未來休閒教育中，藝文活動的欣賞與實際展現的機會都將更普遍增加。透過社會中各種終身學習的管道，全民的人文素養都將普遍提升。

對休閒權的重視是先進國家發展的趨勢，未來休閒民主化將更為落實，對過去休閒服務被忽略或無法接受或受到排擠的一些人，休閒服務應特別重視將他們包容進來。為達到此目標，學校、社區、民間、與政府、甚至國際團體將密切合作共同努力破除民眾的休閒阻礙，協助弱勢族群。而在未來人們接觸更加頻繁的社會裡，休閒中的多元文化教育的加強應是必然的趨勢，它將有助於民主意識的培養與多采多姿、多元豐富的休閒生活的開發。

在進入 21 世紀，休閒教育將更有一番嶄新的面貌，朝著其目標與理想，帶領我們邁向全方位健康與幸福。

參考文獻

- 余嬪（1998），學習社會與休閒教育，載：學習社會（中華民國成人教育學會主編），頁 367-384，師大書苑，台北。
- 余嬪（1997），休閒與全方位健康，二〇〇〇年東台灣生活圈研討會論文，頁 1-13，社教館，台東。
- 余嬪（1998），輕鬆休閒操之在我，復文圖書出版社，高雄。
- 林東泰（1994），休閒教育與宣導策略之建構，師大書苑，台北。
- 許義雄（1983），體育學原理，文景書局，台北。
- Bammel, G. and L. L. Burrus-Bammel (1996) *Leisure and Human Behavior*, 3rd Ed., Brown & Benchmark, Chicago.
- Berryman, D. L. (1997) Leisure education and the university: Serving the community. In: 86 學年南區大專院校“休閒輔導”研習會會議手冊, 54-74. 中山大學，高雄。
- Best, F. and B. Stern (1976) *Lifetime Distribution of Education, Work, and Leisure: Research Speculations and Policy Implications of Changing Life Patterns*, Institute for Educational Leadership, George Washington University, Washington, DC.
- Bolles, R. N. (1978) *The Three Boxes of Life*, Ten Speed Press, Berkeley, CA.
- Bull, N. C. (1971) One measure for defining a leisure activity. *Journal of Leisure Research*, 3(2), 120-126.
- Carroll, B. and K. Alexandris (1997) Perception of constraints and strength of motivation: Their relationship to recreational sport participation in Greece. *Journal of Leisure Research*, 29, 279-299.
- Cherry, C. and B. Woodburn (1978) *Leisure: A Resource for Educators*, Ontario Ministry of Culture and Recreation, Toronto.
- Chinn, K. A. and K. F. Joswiak (1981) Leisure education and leisure counseling. *Therapeutic Recreation Journal*, 15(4), 4-7.
- Crosss, G. (1990) *A Social History of Leisure Since 1600*, Venture, State College, PA.
- Cushman, G. (1995) Concepts and directions for leisure education in the school systems. In: H. Ruskin & A. Sivan (Eds.), *Leisure Education Towards the 21th Century*, 14-22. Brigham Young University, Provo, UT.
- Dattilo, J. and W. D. Murphy (1991) *Leisure Education Program Planning: A Systematic Approach*. Venture, State College, PA.
- De Grazia, S. (1962) *Of Time, Work, and Leisure*, The Twentieth Century Fund, New York.
- Deci, E. L. and R. M. Ryan (1987) The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1024-1037.
- Driver, B. L., P. J. Brown and G. L. Peterson (1991) *Benefits of Leisure*, Venture, State College, PA.
- Dumazadier, J. (1967) *Toward A Society of Leisure*, Collier Macmillan, London.
- Fache, W. (1993) Leisure education in community systems. In: H. Ruskin & A. Sivan (Eds.), *Leisure Education Towards the 21th Century*, 51-78. Brigham Young University, Provo, UT.



- Young University, Prove, UT.
22. Fox, D. (1980) *Educating for Leisure*, Australian Government Publishing Service, Canberra, Australia.
23. Henderson, K. A. (1991) *Dimensions of Choice: A Qualitative Approach to Recreation, Parks, and Leisure Research*, Venture Publishing, State College, PA.
24. Howe, C. Z. and G. M. Carpenter (1989) *Programming Leisure Experiences*, Englewood Cliffs, Prentice-Hall, NJ.
25. Ibrahim, H. (1991) *Leisure and Society: A Comparative Approach*, Wm. C. Brown, Dubuque, IA.
26. Iso-Ahola, S. E. (1980) *The Social Psychology of Leisure and Recreation*, Wm. C. Brown, Dubuque, IA.
27. Kelly, J. R. (1990) *Leisure*, 2nd Ed., Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ.
28. Kelly, J. R. and G. Godbey (1992) *Sociology of Leisure*, Venture, State College, PA.
29. Kimeldorf, M. (1989) *Pathways to Leisure: A Workbook for Finding Leisure Opportunities*, Meridian Education Corp., Bloomington, IL.
30. Kleiber, D. (1981) Leisure-based education. *Leisure Information*, 4(7), 3-4.
31. Loesch, L. C. and P. T. Wheeler (1982) *Principles of Leisure Counseling*, Educational Media Corp., Minneapolis, MN.
32. Loesch, L. C. (1980) *Leisure Counseling*, ERIC Counseling and Personnel Services Clearinghouse, Ann Arbor, MI.
33. McDowell, C. F. (1983) *Leisure Wellness: Concepts on Helping Strategies*, Sun Moon Press, Eugene, OR.
34. Mundy, J. (1990) Educating for leisure across cultures. *World Leisure & Recreation*, 32 (4), 19-22.
35. Mundy, J. (1998) *Leisure Education*, Sagamore, Champaign, IL.
36. Mundy, J. and L. Odum (1979) *Leisure Education: Theory and Practice*, John Wiley & Sons, New York.
37. Murphy, J. F. (1974) *Concepts of Leisure*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ.
38. Murphy, J. F., E. W. Niepoth and J. G. Williams (1991) *Leisure Systems: Critical Concepts and Applications*, Sagamore, Champaign, IL.
39. Nahrstedt, W. (1995) Training personnel for free time education, concepts and directions. In: H. Ruskin & A. Sivan (Eds.), *Leisure Education Towards the 21st Century*, 94-122. Brigham Young University, Prove, UT.
40. National Recreation and Park Association (1992) NRPA position statement on leisure education. In: 86 學年南區大專院校“休閒輔導”研習會會議手冊, 67. 中山大學，高雄。
41. Neulinger, J. (1981) *The Psychology of Leisure*, 2nd Ed., Charles C. Thomas, Springfield, IL.
42. Peterson, C. A. and S. L. Gunn (1984) *Therapeutic Recreation Program and Design: Principles and Procedures*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ.
43. Pieper, J. (1963) *Leisure: The Basis of Culture*, New American Library, New York.
44. Ruskin, H. and A. Sivan (1995) *Leisure Education Towards the 21st Century*, Brigham Young University, Prove, UT.
45. Stebbins, R. S. (1996) Casual and serious leisure and post-traditional thought in the information age. *World Leisure & Recreation*, 38(3), 4-11.
46. Wade, M. G. and J. H. Hoover (1985) Mental retardation as a constraint on leisure. In: M. G. Wade (Ed.), *Constraints on Leisure*, 83-110. Charles C. Thomas, Springfield, IL.
47. Weiskopf, D. C. (1975) *A Guide to Recreation and Leisure*, Allyn and Bacon, Boston.
48. Weissinger, E. and D. L. Bandalos (1995) Development, liability and validity of a scale to measure intrinsic motivation in leisure. *Journal of Leisure Research*, 27, 379-400.
49. Witt, P. A., G. Ellis and S. H. Niles (1984) Leisure counseling with special populations. In: T. E. Dowd (Ed.), *Leisure Counseling: Concepts and Application*. Charles C. Thomas, Springfield, IL.
50. World Leisure and Recreation Association (1993, Aug. 2-4) *WLRA International Charter for Leisure Education*, Drafted and approved at the WLRA International Seminar on Leisure Education. Jerusalem, Israel, 1-15.
51. Zeyen, D. and L. R. Odum (1977) *Kangaroo Kit: Leisure Education Curriculum*, National Recreation and Park Association, Washington, DC.

