

休閒涉入與阻礙

在課堂開始前，先討論這個問題

- 請您回想一下,您最近最常參與的休閒活動是什麼? 是在何種機緣下讓您開始接觸這項活動?
- 請您回想一下,您是否有一項曾讓您熱中的休閒活動,而現在已有一段很長的時間沒有再接觸? 是什麼原因沒有繼續呢?
- 有沒有什麼休閒活動你很想嘗試,卻無法去參加呢?為什麼?

休閒阻礙

- 【演進】1980年代主要是針對休閒非參與進行調查,到了1990年代大量的休閒阻礙研究陸續出現
- 【定義】早期的研究將阻礙定義為“介入在個人偏好和參與之間的變數”,他們並假定在休閒偏好、阻礙和參與參者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。
 - Crawford&Godbey(1987)將休閒阻礙定義為“介於個人偏好活動和參與間的任何因素”,如此一來阻礙的定義涵蓋更廣泛,包含了影響人們做決定過程中的所有因素。

休閒阻礙因素

- 工作義務、家庭義務、缺少機會、設施維護不當、缺少金錢、缺少交通工具、設備費用、缺少興趣、身體無能力、缺少時、缺少伴侶、害羞、安全問題、過度擁擠及地點方便性
 - 不同居住地
 - 不同年齡層
 - 不同性別...
- 因素分析

休閒阻礙(表4.1)

1. 結構性阻礙：外在的阻礙

- 想去運動，卻沒有時間。
- 想去旅行，遇到颱風而無法成行。
- 想去泛舟，正逢缺水期。
- 你還遇過什麼樣的結構性阻礙呢？

休閒阻礙

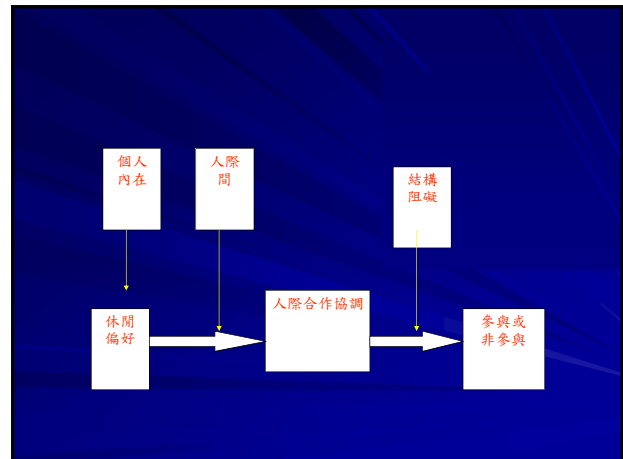
2. 內在阻礙：內心的掙扎

- 男生想去學插花，怕被笑。
- 女生想去學拳擊，怕太過男性化。
- 約好要去爬山，今天心情不好不想出門。
- 你還遇過什麼樣的內在阻礙呢？

休閒阻礙

3. 人際阻礙：缺乏同伴

- 想去打羽球，找不到ㄅㄚ。
- 想去參觀博物館，朋友沒興趣。
- 想去看電影，朋友說太貴了。
- 你還遇過什麼樣的人際阻礙呢？



克服阻礙的策略

- Jackson et al.(1993)提出個人克服的策略需視所面對的阻礙而定，這些策略可分認知（減少認知不一致）及行為（明顯的行為改變）兩方面。
 - －時間管理、技術獲得、改善人際關係、改善財政、身體治療、改變休閒期望

休閒涉入：開始參與某項休閒活動的前提

你為什麼會開始一項新的休閒活動呢？

- 1.天時地利人和：有時間、有錢、交通方便、有體力...等等。
- 2.有足夠的知識：對活動越瞭解，越容易產生興趣。
- 3.家人、朋友及社會的認同。
- 4.要有嘗試一項新體驗的意願與渴望。

休閒社會化

- 孩童從生活中獲得影響休閒行為、休閒選擇和休閒體驗的動機、態度、價值觀及技能過程稱為社會化進入休閒。
 - －社會化進入休閒
 - －經由休閒社會化
- 『人物』：父母、兄弟姐妹、老師、同儕、教練...

休閒網絡

- 指休閒參與者或休閒體系中的個體或團體所構成的社會關係體。
- 『休閒網絡的功能』
 - －提供休閒的資訊、資源和社會支持的機會
 - －影響休閒的決策與計畫
 - －影響休閒的選擇與參與
 - －促進休閒的機會
 - －助長休閒產業

休閒涉入的類型

- 持久涉入(enduring involvement, EI)和情境涉入(situational involvement, SI)
 - 持久涉入起源於個人，反映出個人整體和長期對產品/活動的關心
 - 情境涉入則是因為當時的情境所引發，導致個人對產品/活動產生短暫的關心

休閒活動的持續、成長和改變

休閒活動專業化的過程... (但非每人皆會歷經每階段)

初學者



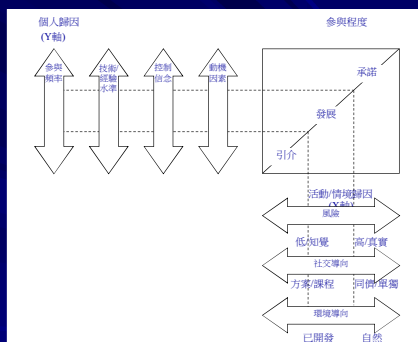
學習，接受更多的挑戰



專業化，具備專業知識與技能



自我認同，發自內心的喜愛這項活動

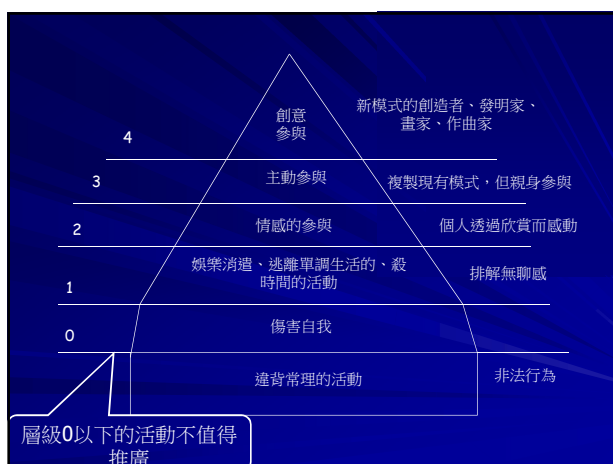


優質休閒

什麼樣的休閒是好的休閒？

■ Nash (1953)的分類與金字塔模型

- 1.原創性活動：發明家、畫家
- 2.模仿他人但親身並主動參與的活動：臨摹書法
- 3.情感性參與的活動：聽音樂會、參觀畫廊
- 4.娛樂消遣、逃離單調、殺時間的活動：電視
- 5.傷害自我：以煙蒂刺燙手臂追求刺激感
- 6.違法活動：飆車



優質休閒

■ Godbey (2003)認為優質休閒應有的特性:

- 1.優質休閒會跟著參與者的付出而成長。
2. 透過對於休閒活動的瞭解，會提升愉悅感。
- 3.優質休閒會使人對生命更喜愛。

優質休閒

■ Godbey(2003)認為優質休閒應有的特性:

4. 優質休閒會使你「更像」你自己，更有自我的方向。
5. 優質休閒不只是獲得，也包含愉悅的付出。
6. 優質休閒有其規則與限制：不需要特意去越過這些界線來排解無聊感。

優質休閒

■ Godbey(2003)認為優質休閒應有的特性:

7. 優質休閒使人產生感動與信任。
8. 優質休閒包含技巧與挑戰：讓我們在克服挑戰時在技巧與心智上有更高的獲得。
9. 優質休閒使生活更美好，美好的生活會讓參與者在休閒中有更多的獲得。

在休閒上花了多少錢？

要想準確地計算出我們在休閒上到底花了多少錢，並不是一件容易的事，因為...

1. 生活中所買物品，可同時用於工作與休閒
例如：穿「運動服」上班、陪客戶消遣
2. 有一些不會浮上檯面的違法消費
例如：賭博、吸毒、援交...
3. 政府在休閒上的預算，分在各個部門難以估算
例如：交通部觀光局、體委會、農委會...

自由時間的經濟意義



大部分的休閒消費都是在自由時間發生

- 因此，就企業的角度，如果不給人們足夠的自由時間去購物，他們是無法去購買那些新上市的产品！
- 購物中心、百貨公司、大賣場成為許多人假日消磨時間的去處
- 商業廣告無時無刻總是利用休閒活動來銷售產品
例如：觀賞電視節目、收聽廣播頻道、上網、閱讀期刊雜誌、收看租借影帶、進場觀看電影或是運動比賽，還是悠閒地騎車

休閒在經濟上所扮演日益重要的角色

休閒活動已經成為許多大城市中，主要經濟發展的基礎

- 以屏東縣為例，休閒觀光旅遊已成為地方收入主要來源之一。



觀光景點、節慶活動(黑鮪魚季、風鈴季、海洋嘉年華)

- 城市的經濟繁榮與否的決定因素，逐漸取決於各種不同形式的休閒風貌



購物商圈、古蹟文物、觀光旅遊、運動競賽、娛樂活動、餐飲服務、歷史保存、節日慶典、成人教育及精緻藝術等

商業性遊憩事業項目一覽表

- 購物場所
- 大眾休閒場所
- 遊戲樂園
- 營地、旅館與渡假村
- 餐飲服務
- 展覽會與旅遊
- 產品與服務
- 其他

休閒相關的就業機會

- 教學機會：
 - 學校場所
 - 非學校場所(社區、企業、各種俱樂部、度假中心、矯正課程...)
- 教練機會
 - 各級學校、商業性質運動、育樂營隊、單項協會
- 體適能和健康有關的機會
 - 動作治療、社區體適能課程、訓練員

- 運動產業有關機會
 - 水域運動、設施管理、運動零售、運動資訊、商業性質運動...
- 運動媒體機會
 - 運動傳播、期刊、書報...
- 其他
 - 法律、研究/學者、經紀人、裁判、表演、運動諮商...

休閒與物質主義 (I)

由於一般人可支配收入的增加，因而造就整個社會在價值取向和行為方式上的改革

- 越來越多的平民老百姓開始有能力也有金錢來參與那些原本專屬於富人和貴族的休閒活動
- 隨著休閒活動項目的急遽增加，各種休閒體驗已是隨手可得
- 在休閒體驗品質上的明顯提升
- 不過，有錢也並不保證絕對能夠改善休閒體驗的品質。況且，一個沒什麼錢的人，也是能夠享受富有的休閒生活

休閒與物質主義 (II)



如果我們能夠以欣賞愛護的態度來看待世界，而不是企圖獨自佔有這個世界，如此一來，你將會發現許多的休閒享受是不需花費任何一毛錢，或至少是近乎免費的

例如：唱歌、林間漫步、慢跑、自己編寫故事或是跟孩子們說故事、與朋友聊天、欣賞月上枝頭的美景或者什麼事都不做只是休息，這些休閒方式都是簡單、美好而且免費的

休閒與物質主義 (III)



對於物質的慾望常常使我們過著一種非休閒的生活方式，或者是說我們時常為了賺取更多的金錢而犧牲休閒的機會

有時候，物質主義也會讓我們將休閒視為只是一段用來消費產品的時間，卻犧牲了我們天生的想像能力與內在的機靈智慧。商人們為了推銷與販賣各種休閒產品和服務，製造出許多人為的社會需求

我們的生活也將日益複雜，甚至隨著商品的大量傾銷，將淹沒我們尋求內心平和與寧靜的機會