

休閒 遊憩 概論

INTRODUCTION TO
LEISURE AND RECREATION

楊建夫、許秉翔、顏瑞美、黃慧琦、李遇欣、王文誠、
魏映雪、李嘉英、張煜權、林如森、陳正利、古宜靈、
莊淑姿、劉建麟、郭勝豐 編著



休閒遊憩概論

華杏出版機構

華杏・匯華・華都（偉華）・華成

護理・醫管・營養・基礎學科・基礎醫學・中醫・幼兒教保・妝管・餐旅・觀光・休閒・運動・社工・辭典・考試叢書・原文書代理



休閒遊憩概論 / 楊建夫等作. -- 一版. --
臺北市：華都文化，2007 [民 96]
面；公分

ISBN 978-986-6860-08-9 (平裝)

1. 休閒活動

990

96004076

休閒遊憩概論

Introduction to Leisure and Recreation

作者：楊建夫 (Yang, Chien-Fu) · 許秉翔 · 顏瑞美 · 黃慧琦
李遇欣 · 王文誠 · 魏映雪 · 李嘉英 · 張煜權 · 林如森
陳正利 · 古宜靈 · 莊淑姿 · 劉建麟 · 郭勝豐

發行所：華都文化事業有限公司 Far Du Publishing Co., Ltd.

華杏機構創辦人：蕭豐富

發行人兼董事長：蕭紹宏

總經理：熊芸

總編輯：周慧琍

企劃編輯：邱明仙

文字編輯：潘宇珍 · 吳瑞容 主編

美術編輯：劉博仁 BA.

封面設計：點石設計有限公司

總管理處：台北市 10059 新生南路一段 50-2 號七樓

財務部經理：蔡麗萍

企劃部經理：邱明仙

電腦排版：陳芊爵 · 林靜宜 主編

印務：蔡佩欣 主編

ADDRESS：7F., 50-2, Sec.1, Hsin-Sheng S. Rd., Taipei 10059, Taiwan

電郵 E-mail：fars@ms6.hinet.net

華杏網頁 URL：www.farseeing.com.tw

電話總機 TEL：(02)2392 1167 (訂購 722 申訴 781 推廣 721)

電傳 FAX：2322 5455

郵政劃撥：戶名：華都文化事業有限公司

帳號：1210 3793 號

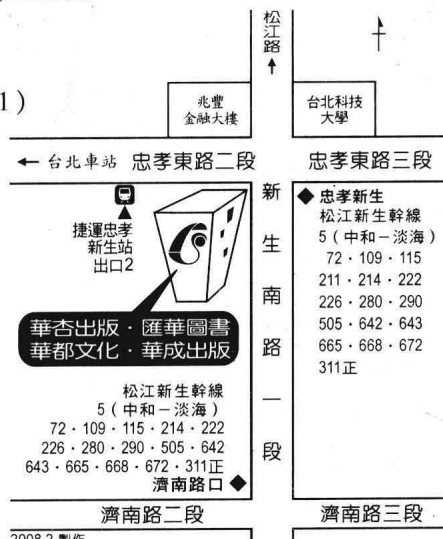
出版印刷：2009 年 10 月一版四刷

著作財產權人：楊建夫、許秉翔、顏瑞美、黃慧琦、李遇欣
王文誠、魏映雪、李嘉英、張煜權、林如森
陳正利、古宜靈、莊淑姿、劉建麟、郭勝豐

法律顧問：蕭雄淋律師、陳淑貞律師

台幣定價：550 元

港幣定價：220 元



推薦序

無論從人類文明發展或是從人類基本需求來看，休閒都是人生的重要部分。看看原住民，在滿足了食、衣、住、行之後，他們喜歡做什麼活動？你工作之餘、下班之後，喜歡做什麼活動？從休閒遊憩中，人類發展出文學、藝術，以及對知識的追求。人類也追求金錢，追求金錢不也常是為了更多、更好的休閒遊憩嗎？在富裕社會裡，休閒遊憩的多元性已經形成，在欲望無限膨脹下，也是正、反問題重重，成為現代社會重要的議題；需要系統的、科學的處理方式，方能在達成個人休閒遊憩的同時，促進和諧的社會關係和合理的經濟活動。馬斯洛的人類基本需求論、我們熟悉的食、衣、住、行、育、樂，都一再說明休閒遊憩形成學科的意義。

休閒遊憩作為一門學科，必須發展出具有特色的研究領域、理論、方法等。這些方面在國內外都呈現快速發展的態勢。也吸引了相關科系部分人才的轉向投入，因此近年來出現大幅成長。休閒遊憩學和觀光、旅遊、運動等的關係可說是你泥中有我、我泥中有你，相互生生不息。這些又和你我的身心健康息息相關，共同形成了人類生活追求的目標之一。喜悅、健康的人民才能發展出進步的國家，因此休閒遊憩學顯得更加重要了。

在休閒遊憩這門學科裡，不容易出現專家，因為牽涉的知識範疇太廣。我們最貼切的說法似乎是：「我們是從事休閒遊憩研究的同好，我們一齊作休閒遊憩研究、發展休閒遊憩教學」，這種說法展現在本書的寫作上。楊建夫教授邀集各具專長的同好，就各自的專長撰成本書。本書幫助初學者入門，如果能循序漸進，善用網際網路傳播的知識，那麼能有多大的收穫就全看你自己了。全書二十一章的內容稱得上是豐富，劃分成基本概念、休閒資源、休閒資訊



與傳播、總體休閒四篇，分別探討主要議題。若說對本書有什麼改進的建議，那就像是對九年一貫課程綱要的建議一樣，難免有重複、不周全的地方。它們畢竟只是眾人智慧的結晶，不是一人能把「休閒遊憩」領域一貫了的。

本書著作團隊實力強大，內容豐富、編印精良，適合作為進入「休閒遊憩」領域的入門書。

台灣大學地理環境資源學系教授

王 鑫

作者序

「休閒 (leisure)」，自遠古時代就已經有的一種社會現象，可是形成系統研究的學科，卻是非常的晚。從歷史的脈絡來看，明顯受制於文化與經濟的發展。也就是說，在經濟成長與科技的進步下，封建時流行於貴族與皇族甚至是這些尊貴族群專利的休閒活動，隨者地理空間上的擴張、政治制度的民主化、社會制度的去階級化，以及知識教育的普及化，成了現代生活中非常重要的一部分。舉凡靜態的閱讀、動態的慢跑、登山、維持生命為主的餐飲、宗教為主的上教堂、作禮拜、小朋友的遊戲活動，甚至是個人修行的沉思、靈修等等，都是休閒的範疇。

然而什麼是「休閒」？涵蓋哪些內容？有哪些經典的研究方法和理論？現階段重要的研究趨向又有哪些？這些都是剛接觸休閒領域的新鮮人必然產生的疑問，這些疑問也成了本書內容擬定時主要考量的依據。尤其是發展較早的遊憩 (recreation) 和觀光 (tourism) 兩學科，與休閒在學科範疇上有著相當大的重疊。

結構上，本書分成休閒概念、休閒資源、休閒資訊與傳播和總體休閒四大主軸。每一篇依其在休閒領域所占研究比重，擬定不同比重的休閒主題。基本概念是本書第一個主軸，哲學內涵是最不能缺少的基礎內容；工作與時間、生命週期、社會變遷則是強調休閒的時間觀；動機與需求是休閒研究最重要的取向；休閒活動與體適能結合健康，是現在社會發展的主流之一。透過資源的面向來看休閒，則成了本書第二個主軸；休閒資源與類型、休閒資源規劃，再應用於地區發展，是探究任何資源面內容至應用的標準學習流程；然而，考量台灣的地理環境與全球最熱門休閒資源的地區發展時，一定得談到保護區與國家公園，以及山岳旅遊能應用於多山環境的



台灣；如果將兩者結合，再納入社區改造與文化創新時，世界遺產必定是台灣休閒、旅遊發展必經的道路；而由誰來鋪路，則需要談談休閒組織。

為了因應資訊時代的來臨、發展的全民化，導引出本書第三個主軸——休閒資訊與傳播篇的產生；談到資訊流通與管理，以及傳播兩項現在社會特徵之一的主題。生態旅遊、文化觀光、鄉村旅遊、森林遊樂、水域活動等是近年來休閒與觀光發展中，相當流行的主題，也是台灣近幾年經濟發展中，重點發展的觀光項目。由於需要全面性的考量內、外環境因素，本書將之整合成了第四個主軸——總體休閒。

由於休閒的範疇非常之廣，坊間並沒有一本能涵括所有休閒內容的專書。所以本書邀請了國內任教於休閒、觀光科系的 15 位教授，擬定大綱與架構，並依各人學術專業領域撰寫各章，期能收集思廣益之效，以及最適於剛踏進休閒相關科系學子們的休閒與遊憩概論教材。

楊建夫 謹誌

於台南

立德大學 A502 研究室

作者介紹

楊建夫

臺灣大學地理研究所博士
現任立德大學休閒管理學系助理教授

許秉翔

臺灣大學建築與城鄉研究所博士
現任致遠管理學院觀光事業管理學系助理教授

顏瑞美

美國南達克達大學教育管理博士
現任立德大學休閒管理學系助理教授

黃慧琦

臺灣大學建築與城鄉研究所博士
現任立德大學休閒管理學系助理教授

李遇欣

台灣師範大學體育學系運動教育組博士班
美國紐奧良大學教育碩士
現任立德大學休閒管理學系專任講師

王文誠

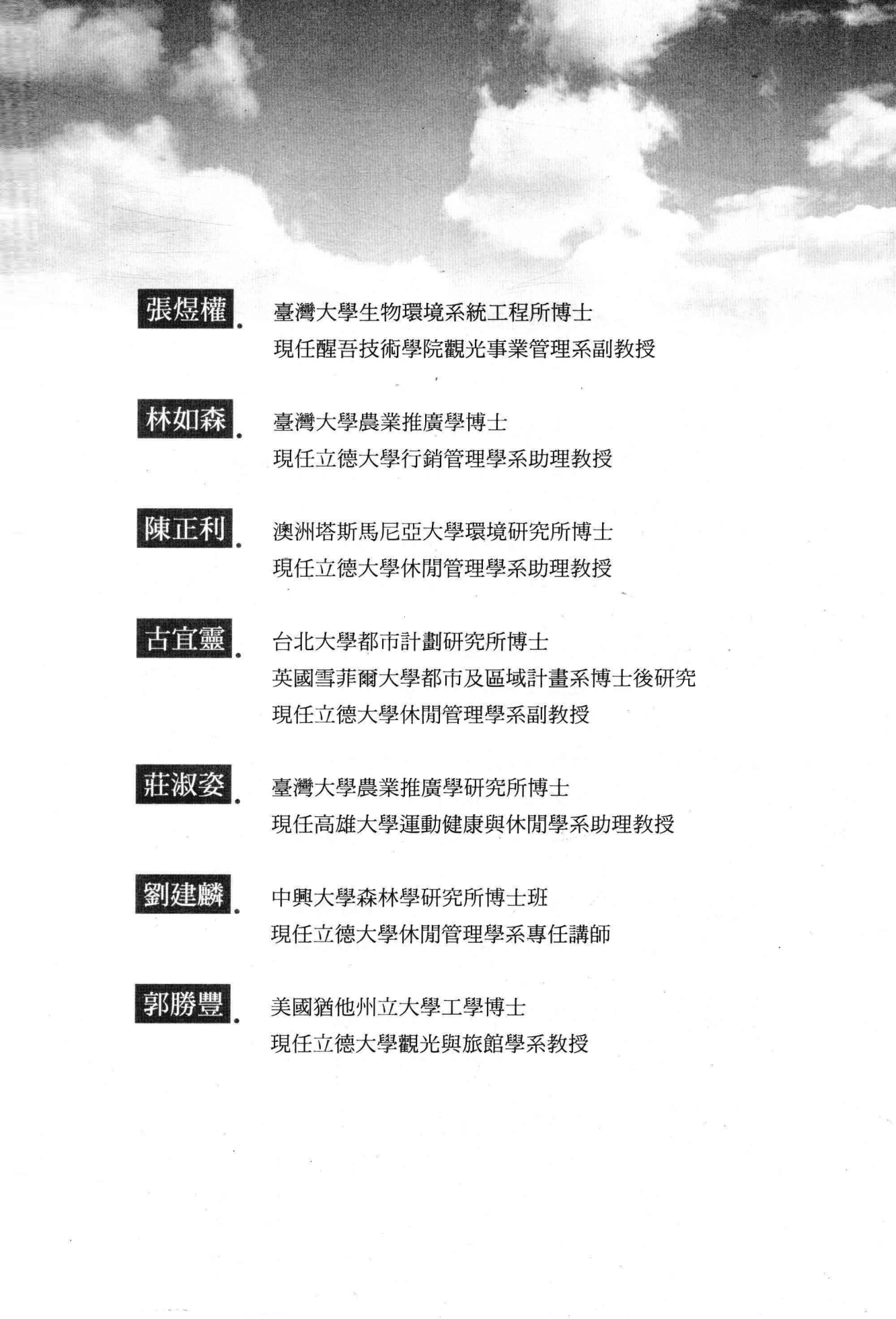
英國曼徹斯特大學規劃暨景觀學博士
現任台灣師範大學地理學系助理教授

魏映雪

臺灣大學植物病蟲害學研究所博士
現任開南大學休閒事業管理學系助理教授

李嘉英

中興大學都市計劃研究所碩士
德霖技術學院休閒事業管理系前系主任



張煜權

臺灣大學生物環境系統工程所博士
現任醒吾技術學院觀光事業管理系副教授

林如森

臺灣大學農業推廣學博士
現任立德大學行銷管理學系助理教授

陳正利

澳洲塔斯馬尼亞大學環境研究所博士
現任立德大學休閒管理學系助理教授

古宜靈

台北大學都市計劃研究所博士
英國雪菲爾大學都市及區域計畫系博士後研究
現任立德大學休閒管理學系副教授

莊淑姿

臺灣大學農業推廣學研究所博士
現任高雄大學運動健康與休閒學系助理教授

劉建麟

中興大學森林學研究所博士班
現任立德大學休閒管理學系專任講師

郭勝豐

美國猶他州立大學工學博士
現任立德大學觀光與旅館學系教授

目錄

壹

基本概念篇

第 1 章 休閒的哲學基礎—楊建夫	3
第一節 休閒的起源與發展	6
第二節 休閒的定義	10
第三節 休閒的內涵	13
第四節 休閒、遊憩與觀光的差異	16
第 2 章 休閒、工作與時間—許秉翔	23
第一節 時間的種類	25
第二節 時間的價值	26
第三節 時間的測量與分配	27
第四節 家事時間	36
第 3 章 動機與需求—顏瑞美	43
第一節 休閒動機的意義與重要性	46
第二節 休閒動機的源起	47
第三節 休閒動機的種類	48
第四節 休閒動機的特性	49
第五節 休閒動機理論	50
第六節 影響休閒動機之因素	56
第 4 章 休閒與社會變遷—黃慧琦	63
第一節 農業與工業時期的轉化	66
第二節 工業與後工業時期的轉化	70
第三節 全球化資訊年代與新世紀休閒	73
第 5 章 休閒與生命週期—楊建夫	81
第一節 生命週期	83
第二節 生命週期與休閒參與活動	88

第 6 章	休閒活動與健康體適能 —李遇欣	101
第一節	健康的生活型態	104
第二節	體適能的意義	109
第三節	健康體適能評估	113
第四節	運動處方與訓練原則	118
貳	休閒資源篇	125
第 7 章	休閒資源與地區發展 —王文誠	127
第一節	觀光事業發展	130
第二節	全球化下之地區觀光事業發展	133
第三節	地區觀光事業發展架構	135
第 8 章	休閒資源規劃 —許秉翔	147
第一節	為什麼要做休閒資源規劃	149
第二節	休閒資源規劃範疇的界定	150
第三節	休閒資源調查	152
第四節	休閒資源的潛力分析與評估	153
第五節	社區調查	155
第六節	休閒需求與預測	161
第 9 章	休閒資源與類型 —楊建夫	167
第一節	休閒資源的基本概念	169
第二節	遊憩資源分類法	173
第三節	台灣的山岳遊憩資源與休閒活動	183
第 10 章	保護區與國家公園 —魏映雪	195
第一節	保護區的定義、類別與功能	198
第二節	保護區的發展歷史與現況	203
第三節	保護區與旅遊	207
第四節	台灣的保護區體系	209
第 11 章	山岳旅遊 —楊建夫	223
第一節	山岳旅遊的起源	227

第二節	山岳旅遊的定義與內容	233
第三節	山岳旅遊的永續發展	236
第四節	全球的山岳分布	239

第12章 世界遺產與休閒—楊建夫 251

第一節	世界遺產的意義與起源	254
第二節	世界遺產公約與指定標準	259
第三節	世界遺產名錄與分布	261
第四節	台灣的世界遺產	264
第五節	世界遺產休閒與管理	268

第13章 休閒組織—李嘉英 279

第一節	組織的內涵	281
第二節	休閒組織	283
第三節	我國的休閒組織	284



休閒資訊與傳播篇 299

第14章 休閒資訊流通與管理—張煜權 301

第一節	休閒資訊的環境與發展	303
第二節	資訊科技的休閒新體驗	304
第三節	休閒資訊通路的整合	307
第四節	資訊管理於休閒活動之應用	308
第五節	地理資訊系統於休閒活動之應用	314

第15章 休閒與傳播—林如森 321

第一節	休閒概念、休閒產業與傳播	323
第二節	休閒產業與大眾傳播	326
第三節	休閒產業與行銷傳播	330



總體休閒篇 339

第16章 生態旅遊—陳正利 341

第一節	生態旅遊的意義與起源	344
第二節	承載量理論	346

	第三節 國際生態旅遊的議題與建議	350
第17章	文化觀光—古宜靈	359
	第一節 文化觀光的發展	361
	第二節 文化觀光的類型	364
	第三節 文化觀光的效益與衝擊	370
	第四節 文化觀光的案例	374
第18章	鄉村旅遊—莊淑姿	387
	第一節 鄉村旅遊的意義與範圍	389
	第二節 鄉村旅遊之特性	391
	第三節 台灣鄉村旅遊發展	393
	第四節 鄉村旅遊的社會影響研究	397
第19章	森林遊樂—劉建麟	403
	第一節 森林遊樂的意義與起源	405
	第二節 森林遊樂區的選擇	408
	第三節 森林遊樂區的調查	410
	第四節 森林遊樂區的規劃	411
	第五節 森林遊樂區的管理與維護	419
第20章	水域遊憩活動與管理—郭勝豐	425
	第一節 水域遊憩活動意義與需求	427
	第二節 水域遊憩活動種類與特性	431
	第三節 水域遊憩活動經營管理	441
第21章	休閒政策與法規—李嘉英	449
	第一節 休閒政策與法規之意義	452
	第二節 休閒權利與休閒服務傳遞系統	455
	第三節 休閒政策內涵與範疇	457
	第四節 當前重要休閒政策及法規	459

壹

基本概念篇





1

休閒的哲學基礎

楊建夫 編著

- 第一節 休閒的起源與發展
- 第二節 休閒的定義
- 第三節 休閒的內涵
- 第四節 休閒、遊憩與觀光的差異

學習目標

1. 了解休閒哲學的起源。
2. 能區隔古典休閒觀和現代休閒觀內涵上的差別。
3. 能區分出休閒、遊憩與觀光三者內涵的不同。