

休閒概論

Introduction to Recreation and Leisure

黃金柱 審定
主譯



師大書苑發行

休 閒 概 論

黃 金 柱 審 定 · 主 譯

師 大 書 苑 發 行

休閒概論 / 黃金柱審定·主譯.-- 初版.--

臺北市：師大書苑，2006[民95]

面；公分.-- (師苑休閒叢書：1)

譯自 Introduction to Recreation
and Leisure

參考書目：面

ISBN 957-496-524-4(精裝)

978-957-496-524-3

1. 休閒活動

990

95016162

休 閒 概 論

審定·主譯：黃 金 柱

發行人：白 文 正

出版·發行：師大書苑有限公司

台北市和平東路一段147號11樓之2

電話：(02)23973030 · (02)23979969

傳真：(02)23975050

網址：<http://www.shtabook.com.tw>

電子郵件：shtabook@ms38.hinet.net

經銷處：師苑（圖書出版部）

台北市和平東路一段129之1號

（師大綜合大樓一樓）

電話：(02)23927111 · (02)23973389

傳真：(02)23913552

出版登記：局版北市業字第195號

電腦排版：淵明印刷有限公司

製版印刷：松亨製版印刷有限公司

初版：2006年9月

定 價：新台幣柒佰伍拾元整

Authorized translation from the English language edition, entitled Introduction to Recreation and Leisure, 1st Edition, ISBN: 0-7360-5781-1 by Human Kinetics. First published by Human Kinetics, Inc. and Copyright ©2006 by Human Kinetics, Inc. Chinese language edition published by Shih-Ta Book Publishing Co., Ltd, Copyright © 2006.

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of Human Kinetics Inc.

審定・主譯簡歷



黃金柱 台灣雲林人

主要學歷

國立臺灣師範大學體育系、體育研究所畢業
美國密蘇里大學聖路易校區研究進修
美國新墨西哥大學哲學博士
(主修運動健康休閒管理，輔修教育行政)

主要經歷

國立臺灣師範大學體育學系助教、講師
國立體育學院副教授、教授
國立體育學院系主任、圖書館館長
教育部參事、總務司司長
國立臺灣體育學院校長
行政院體育委員會委員
立德管理學院教授
育達商業技術學院 教務長
育達商業技術學院中長程校務發展研究小組 主持人
育達商業技術學院改名大學健康休閒學院籌設 召集人

現 職

育達商業技術學院休閒事業管理系 教授
國立台灣師範大學體育研究所在職碩士班兼任教授
台灣水域運動發展學會副理事長

主要著作

體育課程設計 (1997國立編譯館出版)
體育運動策略性行銷 (1998師大書苑三版)
跨世紀體育運動經營管理思潮 (1999師大書苑出版)
體育管理 (2000師大書苑出版)
管理學 (2004師大書苑四版)
運動休閒觀光行銷 (2005師大書苑出版)
運動觀光導論 (2006師大書苑出版)

叢書序

邁入21世紀乃是健康休閒的世紀，如何透過休閒活動與服務的提供，來滿足社會大眾的休閒需求、裨益身心健康、提升生活品質，實為公部門與民間機構應加以正視的重要課題。個人多年來從事文教出版工作，並於參加社團的公益活動體驗中，深深覺得休閒活動對個人生活與社會祥和的重要性，且也體察到這種趨勢的發展，將對國內高等與技職教育休閒人才之培養，帶來巨大的挑戰與機會。

吾人深信：「休閒人才培養，就從優質專業教育開始。」師大書苑希冀透過出版一系列優質好書，幫助休閒教育向下紮根、往上提升，畢竟教育乃百年大計，需要長期的投資與耕耘。身為民間出版界的一份子，秉持社會責任的良知，並基於學術發展國際化潮流，適時引進國外最新休閒理論與實務新知，提供最適切的教材，裨益提升國內休閒相關系所師生「教與學」的專業品質。此乃師苑自許的目標，故願略盡棉薄，祈能出版一系列「師苑休閒叢書」，藉以提倡國人的休閒活動，與享受健康人生為主要目的。

在此衷心期盼本系列叢書能獲得各大學校院休閒相關系所主管和任課教授的支持，更能選為休閒相關學系的教科用書，使其影響力更加擴張，共同為休閒教育貢獻一份心力，誠摯邀您共襄盛舉！

白文正 謹識

於師大書苑

2006年8月

審定者序

休閒服務產業乃是21世紀服務業的主流，如何培育能勝任愉快的休閒人才進入此一市場，誠為關鍵。過去多年來，休閒相關系所陸續成立，但因發展方向與定位仍未清楚釐清，其主因在「休閒概論」課程實施上，未能充分反映市場的需求，且休閒、閒暇或遊憩等用詞嚴重混淆，扭曲了休閒市場的內涵與區隔；故改進「休閒概論」課程內容品質與教育實效，誠為刻不容緩的課題。為提供此一課程的資訊服務，方便學生學習，並作為公私營休閒產業市場定位與區隔的最新資訊需求，在師大書苑白老闆允諾下，毅然邀請同好共譯本書，期望對國內休閒專業發展和教育品質之精進，有所助益。

本著作翻譯的主要動機有三：第一，配合學術發展國際化趨勢之需求；誠然，台灣是國際村的重要成員之一，故在教育、文化、運動、休閒和觀光等方面的理論與實務發展，不但不能與世界脫軌，且須更加緊密的接軌，以收「他山之石，可以攻錯」之效益。休閒攸關生活品質至深且鉅，自須積極援引先進國家之經驗與知識，作為國內規劃與發展之參考。

第二，以整合和跨領域觀點，結合休閒相關領域教師同好合作，共襄盛舉；休閒內容廣及身體性、知性、藝文性等層面，且提供休閒產品與服務的環境或專業人員，亦不勝枚舉；所謂學問有先後，術業有專攻，隔行如隔山；能集合不同休閒專業專長教師，共譯本著作，較能掌握翻譯的精準度與正確性。果如此，則本譯著的可讀性和溝通性愈形增加。

第三，作為國內休閒相關系所學生修讀「休閒概論」的最佳參考用書。「休閒概論」為休閒相關系所的必修課程科目，國內雖有休閒遊憩著作可供參考，惟有些已過於老舊，實已無法立即反映出國際發展現況，阻礙了學生新思維和休閒新知的學習。本人喜獲本著作原書，立即請好友白文正先生出資出版，即在滿足這種學術求新的需求。

本書係由美國與加拿大33位跨領域的教授和專業實務人員於2006年所撰寫，對主修休閒(recreation and leisure)相關系所學生，在休閒領域內容的了解和能力的養成，甚為有益。

本書包含三篇十八章，主要內容為：第一，「休閒和閒暇的基礎」篇，有公園、休閒和閒暇的力量、承諾、潛能和可能性，休閒史，哲學與閒暇、社會個體的閒暇與休閒等章；第二，「閒暇和休閒為一多面向的傳遞系統」篇，有傳遞系統、加拿大和美國的公園、公共休閒、非營利事業、營利性休

閒和觀光、治療休閒、獨特團體的休閒，以及生命歷程中的閒暇和休閒；第三，「休閒和閒暇的服務領域」篇，有休閒計畫傳遞和休閒方式，休閒運動管理，健康、適能、安適和適居性，戶外及探險休閒，藝術與文化，以及休閒和閒暇專業屬性等章。

本書的主要特色有：1. 各章論述內容與能力培養，和「美國閒暇與休閒協會」及「全國休閒與公園協會」資格認定委員會，所認定的能力標準相結合。2. 從歷史、哲學和社會面向，論述休閒產業，有助學生用以打好其對休閒領域的知識基礎。3. 提供有關非營利性與營利性休閒，以及觀光產業經營的新觀點。4. 論述經營者提供所有消費者愉快教育計畫與服務的方法。5. 探討下列國際主流閒暇服務：運動、戶外活動、適能與安適，以及藝術與文化等。6. 配合21世紀服務業的國際發展潮流，提供主修休閒相關系所學生，做好職業抉擇和生涯方向規劃的指引。7. 為方便讀者查閱和複習重點內容，編有名詞索引和討論問題，相信有助學生考試的準備和分組討論的進行。8. 各章均有「傑出畢業生」範例，對未來擬進入休閒相關工作與服務者，可從在學教育，實習和專題著作等之規劃、精進，具不少的方向指引效果和工作態度養成的啟示。9. 各章均有可進一步查尋的網站，對有興趣本著作內容者，有機會再查閱相關資訊。10. 本著作各章節內容中，包含有不少美國、加拿大休閒專案或計畫的重要結果，用以確證休閒活動的效益。國內若能加以援引進行實際的實徵休閒研究，對國內休閒專業教育品質的提升，將更有助益。

最後，作為主譯者和審定者，為求譯詞的統一，本譯著「recreation」譯為「休閒」，「leisure」譯為「閒暇」。另外要特別感謝師大書苑白董事長文正兄慨允資助費用出版本書；同時，也要感謝國立聯合大學教授俞龍通博士；嶺東科技大學教授林永森主任及其同事黃小玲、傅紹瑜；育達商業技術學院教授俞玫紋博士；以及亞洲大學休閒事業管理系許世芸教師等，於教學與研究工作餘暇，共譯本著作。然而，因時間關係和能力之故，審定者和譯者急忙譯成本書，疏漏之處恐在所難免，尚祈前輩不吝指正為幸。

黃金松 謹識

於育達商業技術學院
2006年8月

目次

叢書序／i

審定者序／iii

第一篇 休閒和閒暇的基礎／1

第一章 公園、休閒和閒暇的力量、
承諾可能性／3

Ellen O'Sullivan 黃金柱 譯

第二章 休閒史／21

*Douglas Kennedy, Jerome Singleton, and
M.Rebecca Genoe* 俞龍通 譯

第三章 哲學與閒暇／47

Danold J. McLean 俞龍通 譯

第四章 個體的社會閒暇與休閒／65

Daniel G. Yoder 俞玫奴 譯

第 二 篇 閒暇和休閒為一多面向的 傳遞系統／83

第 五 章 傳遞系統／85

Betty van der Smissen 黃金柱 譯

第 六 章 加拿大和美國的公園／95

Stephen M. Holland and Paul F.J. Eagles

許世芸 譯

第 七 章 公共休閒／139

*Sara Hensley, Susan Markham-Starr,
Ellen Montague, and Jane Hodgkinson*

黃金柱 譯

第 八 章 非營利事業／183

Robert F. Ashcraft 俞玫奴 譯

第 九 章 營利性休閒和觀光／205

Lynn M. Jamieson 黃金柱 譯

第 十 章 治療休閒／223

Frances Stavola Daly and Robin Kunstler

黃金柱 譯

第十一章 獨特團體的休閒／249

*Robin Mittelstaedt, Brenda Kelly
Russell, Robertson,
John Byl, Jeff Temple, and Laurie
Ogilvie*

黃金柱、俞玫奴 譯

第十二章 生命歷程的閒暇和休閒／289*Laura L. Payne and Lynn A. Barnett*

林永森、傅紹瑜 譯

第三篇 休閒和閒暇的服務領域／317

第十三章 休閒計畫傳遞和休閒方式／319*Maureen Glancy* 黃金柱 譯**第十四章 休閒運動管理／343***Craig M. Ross* 黃金柱 譯**第十五章 健康、適能、安適和適居性／365***Kathy Sapngler and Ellen O'Sullivan*

黃金柱 譯

第十六章 戶外及探險性休閒／387*Randy J. Virden* 林永森、黃小玲 譯**第十七章 藝術與文化／417***Gaylene Carpenter* 俞龍通 譯**第十八章 休閒和閒暇的專業屬性／443***Mary G. Parr, Mark E. Havitz,
and Andrew T. Kaczynski*

黃金柱 譯

附錄一 認定標準／471**附錄二 原文作者簡介／475****專有名詞／481****參考文獻／495****名詞索引／511**

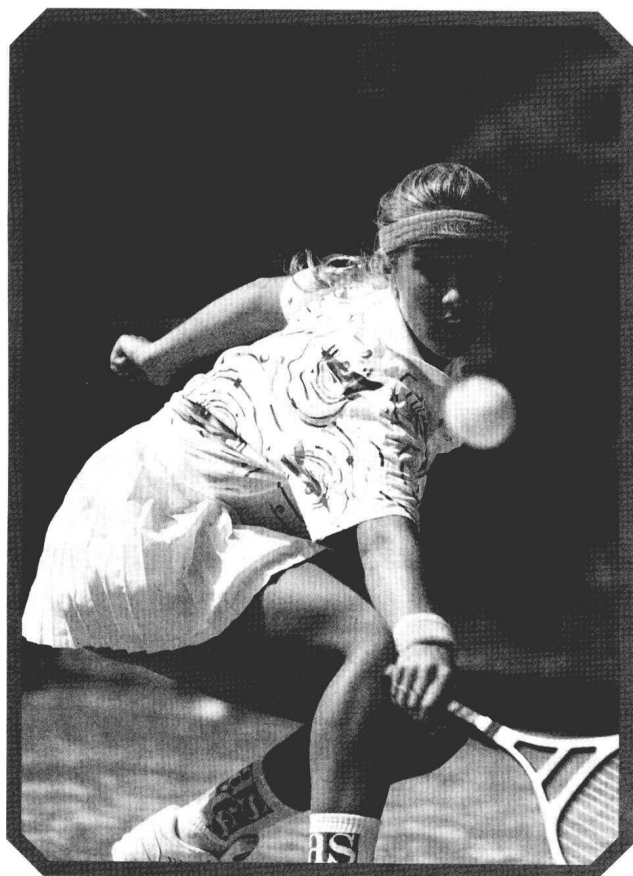
第一篇

休閒和閒暇的基礎



第一章

公園、休閒和閒暇的力量、 承諾、潛能和可能性



名人名言

美國耶魯大學校長（1978-1986）也是主要棒球聯盟（MLB,1989）最高負責人Giamatti, A.B.曾提到：「你（妳）能說更多有關社會是如何地進行遊樂，而不是去講太多有關社會如何發揮功能的問題。」

本章目的

閱讀完本章之後，讀者將能：

- 了解公園、休閒和閒暇等在所有人類生活各層面中所扮演的角色。
- 了解和公園、休閒與閒暇有關的不同類別益處。
- 了解公園、休閒和閒暇專業領域的獨有品質與機會。

如果……不知會怎麼樣？

一個人的生活須多少帶有承諾和潛能，俾利成長與成功；提供社區場地設施與服務，藉此提升生活品質；和國際上與地方上的友人，建立良好的關係；保存和維護自然的、歷史性的，和文化的遺址；以及對經濟的繁榮有貢獻。如果上述這些情況均不存在的話，不知會怎麼樣？其實，生活的每一層面對人類的存在，均極為重要，因而，每個人都會花不少時間從事生活的追求，而非僅是工作或上學，或二者兼顧而已。從產業發展角度言，有某一類別的經濟，對實質的國民開銷，有重要的影響，且，此一具經濟價值的產業，將成為一直成長的經濟力量。有許多的生涯機會，和此一重要行為層面有關連；對此一產業領域的專業人員言，此一經濟產業的重要要素，有助創造個人的成長、專業的可塑性、有目的感，和有充分的資源。

歡迎進到公園、休閒 和閒暇的世界

歡迎大家善用公園與休閒的機會，作好抉擇、追求休閒和探索休閒的可能。雖然上述一段話僅是公園、休閒和閒暇專業的扼要

描繪，不過，卻已包含了像運動、觀光、健康與安適、探險休閒、環境的保護與管理等無數的追求和熱情；所有這些追求和熱情，同屬公園（parks），休閒（recreation），和閒暇（leisure）的範疇。

不管是個人自我的追求、專業生涯或二者均有，此一領域學習的挑戰在於了解公園、休閒和閒暇此一領域範圍的大小和重要性。休閒領域影響力之所以這麼大，主要係因隨地均有休閒活動和休閒追求，且能貼近所有人類的生活面向，以及休閒活動是一年52週，一週七天，一天24小時，隨時會發生的。為了追求個人、社區、社會和全世界的福祉，公園、休閒和閒暇的潛能和承諾，將同時面對不少的挑戰。正因為公園、休閒和閒暇擁有不少的益處，故可確保我們會有足夠的新鮮空氣和潔淨的水，以維護我們生活之所需；讓我們有機會，生活得更目的和有快樂感；擁有和家人與朋友相聚時的美好記憶；以及有機會過健康與安適的生活。

公園、休閒和閒暇： 處處休閒和人人、時時休閒

奧運（the Olympic Games）的五環，每隔四年就會點燃發亮；來自全世界100多個國家的成千上萬選手，懷著參加比賽和團結

的精神，相聚在奧運場地。全世界各地的村落，不管是否曾遭歷過災難或整修過，青年和成人球隊會著比賽服裝，沿著這些村落街道，把弄足球（soccer balls）。泰國曼谷（Bangkok）街上的生意人，在街上玩遊戲，藉以吸引顧客。來自世界各地的遊客，會驚奇到Serengeti大平原的野生動物，為何會移棲？另有些遊客則讚賞加拿大東海岸的紐芬蘭（Newfound land）島嶼之Gros Morne國家公園，該公園除有美景外，又有獨特的地質特色。遊客千里迢迢旅遊到紐西蘭（New Zealand）釣漁；到加拿大的渥太華（Ottawa）或美國的華盛頓哥倫比亞特區（Washington, DC）無名軍人公墓，觀看衛兵的交接儀禮。從上述之諸多場景可知，全球各地有不少具歷史意義的場址和自然的地區，由相關人員或單位加以維護、保存，民眾或遊客得以直接覺察或觀賞這些自然的、文化的或有歷史價值的場景。

處處休閒

世界各地，均有可從事公園、休閒和閒暇活動的地方；例如，撒哈拉沙漠（Sahara），美國加州擁擠的海灘、美國紐約百老匯劇院和博物館，以及加拿大溫哥華（Vancouver）的古典中國式花園等。閒暇的追求，可以是在城市與小鎮、小村莊、鄉下，和大都會的中心等地方進行。而閒暇的體驗，可以在室內建築物或戶外，以及二者同時進行。例如，民眾可在室內或戶外打籃球，樂團音樂會可在室內建築物內或公園辦理。誠然，休閒活動辦理的場所，是蠻廣的，如：大禮堂、動物園、教會，和賭場等。此外，機場附近也會有健康俱樂部與水療，零售的建物內設有攀岩牆，以及傢俱店

和速食餐廳，也附設有遊戲場所等。總之，公園和休閒場所處處可見，凡是民眾聚集遊戲、享樂和放鬆的地點、空間，均可從事休閒的活動。

和公園與休閒「處處品質」（everywhere quality）有關的另外面向為，不同的機關均會提供公園、休閒和閒暇服務。且，這些機關的服務傳遞，也不會侷限由某一機關提供。例如，有一高爾夫球場可能是在州或市政府的監督下營運；不過，第二個球場係屬私人性質的鄉村俱樂部，僅提供會員使用；第三個球場，也許是由私人企業或公司管理。另外，提供探險追求的機構，可能從事全方位的營運；從地方性基督教青年會（YMCA）這類非營利性組織所從事的戶外領導訓練，到旅遊公司設計與提供全球性探險體驗等。可以說，所有類別的機構和企業，均可提供公園與休閒服務，以及場地設施與器材設備。

人人休閒

接著，我們也須知道公園，休閒和閒暇，是如何貼近每個人的生活，不管一個人的年紀如何、社會階級、性別、文化和生命週期等，均須一視同仁。誠然，從個人的體驗或觀察，可憶起一些休閒的趣聞；以及了解那些曾參與休閒活動或在自然環境中享樂時光者。以下為休閒參加者情形的描述：

- 在學校校內聯盟，參加男女混合排球比賽。
- 有位10歲大的孩童，開始在社區中心上繪畫的課。
- 家長和剛學走路的小孩，報名參加地方基督教青年會（YMCA）的動作課程。

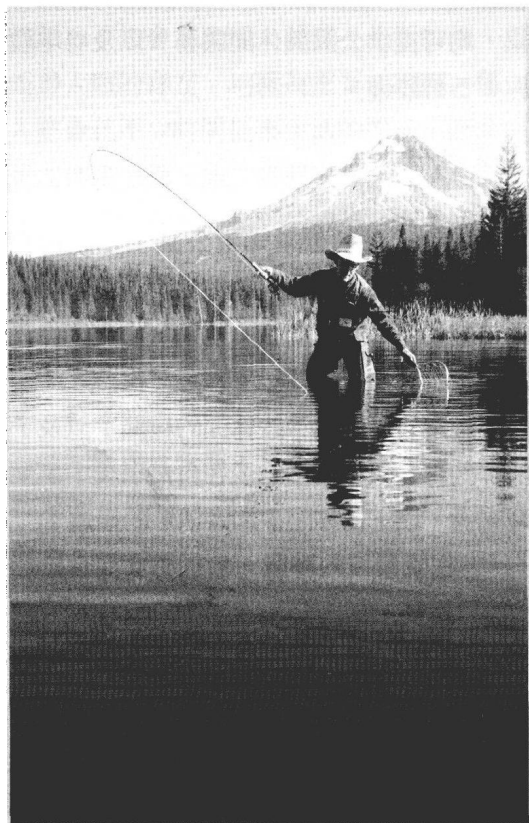
- 和女朋友一起打發時間，參加白天的水療。
- 進行家庭野營並享樂戶外樂團音樂會。
- 12歲大的小孩，首次出外露營。
- 一群朋友在地方公園玩搶籃球遊戲。
- 有位青少年在本國的旅遊期間，考驗自我的效率。
- 祖父帶孫子一道參加大峽谷旅行。
- 十來歲的一群人，教已退休者擲飛盤。
- 壓力大的成年人，正在觀看日落。
- 員工參加公司在主題公園所辦的年度野遊。
- 特殊奧運選手，得意洋洋地跨越終點線，不只選手面帶笑容，且觀眾也

是。

- 資賦優異和進步神速的藝術家，在相同的社區藝術展覽中，展示作品。
- 青年曲棍球隊，早上在相同的溜冰場練習；且，此一場地也是青年職業選手為參加「全國曲棍球聯盟」（National Hockey League, NHL）晚上的賽會，作自我準備的場地。
- 有60人以上的壘球隊，和青年足球聯盟選手一樣，同表獲勝的願望。受僱在社區部門工作的公園與休閒專業人員，常使用的一句諺語為，公園和休閒可讓一個人從出生開始僱用直到離開人世為止；雖然，這並非是最動人的描述，不過，卻可增強公園、休閒和閒暇，在每個人生活中的存在。

時時休閒

雖然，開放空間，身體活動和社交活動的追求等，均時時會發生，例如每年的任何月份、每週的任一天和有生之年的生命階段期間。不過，有些休閒活動，主要與夏天或冬天有關連，而例假日（holidays）有時只是一種刺激因子而已。例如，新年會強調決心，激勵民眾成為一位更喜歡身體活



休閒可在一天的任何時段，在室內或戶外，或在家裡、公園發生。

動或尋求新體驗者。美國的獨立紀念日慶典（Independence Day Celebrations），之後，通常也會有煙火、音樂會、旅行、郊遊，和其他的野遊活動。萬聖節（Halloween）的舞會和遊行，會為年輕老少帶來童真的精神。

因為不同季節外在特徵之差異，帶給民眾整年活動的機會。例如，第一個融雪時，可發現民眾在整理草地，且開始作園藝工作。夏季的時候，民眾會喜歡到山上、湖泊、河流或海岸邊；冬天時，就會想去滑雪、溜冰、玩冰上擲石遊戲。誠然，民眾對某些活動的熱情，會影響到公園和休閒的時時方法（all the time approach）。在某一時，只能在暖和的天氣裡，打網球或踢足球；但，冰上曲棍球和滑冰，則只能在冬天裡進行。不過，因有室內場地設施和有夜間照明燈光的比賽場地或小徑，故，可增大公園與休閒時時服務的機會。

民眾對休閒的追求，是一天24小時不停止的；滑雪場地早上一早就開始營業，讓遊客有機會察看雪況；健康俱樂部在早上4點半營業，讓早起者在上班前前往作練習；高度工業化的社區，配合工廠三班制工作需求，提供成年人聯盟和活動的機會。美國賭城拉斯維加斯（Las Vegas）市有句口號「超越霓虹燈」（Beyond the Neon），為配合居民在賭場工作時間改變的需求，故，休閒計畫與活動的提供時段，也和平常作息不同。基督教青年會（YMCA）和社區中心所提供的服務，不只可讓孩童興奮和愉快，也提供成年人閒暇的時間。而半夜籃球活動，更使休閒成為是24小時表訂的活動。

總之，公園、休閒和閒暇，乃是一項時時的活動。對孩童言，遊戲（play）誠屬必

須。從嬰兒歷經青春期，透過休閒和閒暇活動與體驗，孩童得到重要的生活技能。對嬰兒言，躲貓貓遊戲，係一膾炙人口的活動；此外，孩童的早期，每位孩童都會玩「鴨、鴨、鵝」（the Duck, Duck, Goose）的遊戲；透過這種活動，可教導孩童重要的社會關係與人際互動關係。對成年人的生命週期言，休閒可提供工作過度者減少壓力的管道；以及提供年長者社會的支持，裨益自力更生、自我生活。

公園和休閒：佔有我們大部分的時間

民眾有時會輕忽可自由使用的時間之重要性與角色，以及可自由使用的時間在民眾生活品質上所扮演的角色。民眾在意的是上學、有好的睡眠和工作，不過，所有這些活動，並不會佔用民眾的所有時間。

對居住在工業化國家的民眾言，每天睡覺時間約為6和8小時，上學或工作，也約為8小時，請問除睡覺和上學、工作外，民眾還有多少可自由使用的時間？雖然，因為每個人情況的不同，故，花在睡覺、工作、通車和家事等之時間各異，不過，可確定的一件事是，可自由使用的時間，約佔去大多數人生活時間的三分之一以上。從下列事宜的了解，可窺知梗概：

- **壽命（Life span）**：在美國或加拿大出生的民眾，均期望至少活70歲；且，在這70年的期間，任何人也不可能一直在上學或工作。
- **睡眠（Sleep）**：每一個人每天約有8個小時的時間是花在睡眠上。
- **嬰兒和剛學走路者（Infants and toddlers）**：孩童從出生到4歲大，