

Leisure and Recreation
Theories and Practices

休閒遊憩

理論與實務

總編輯 歐聖榮



休閒遊憩：理論與實務 / 歐聖榮總編輯，-- 初
版. -- 臺北縣三重市：前程文化，2007.08
面；公分
參考書目：面
含索引
ISBN 978-986-7239-46-4（平裝）

1.休閒活動

990

96015625

休閒遊憩：理論與實務

定價：新台幣 650 元

總編輯：歐聖榮

發行人：傅和彥

企劃編輯：傅國彰

責任編輯：賴芝卉

出版者：前程文化事業有限公司

總經銷：前程文化事業有限公司

地址：台北縣三重市重新路五段 609 巷 4 號 8 樓之 8

電話：(02)2995-6488（代表號）

傳真：(02)2995-6482

網址：www.fcmc.com.tw

讀者服務：service@mail.fcmc.com.tw

郵政劃撥：19899178 前程文化事業有限公司

法律顧問：浩翔法律事務所 彭志傑律師

西元 2007 年 9 月初版

西元 2009 年 1 月初版三刷

著作權所有・侵害必究

Leisure and Recreation
Theories and Practices

休閒遊憩

理論與實務

總編輯 歐聖榮



舞動休閒人生 探索遊憩奧秘

休閒遊憩是一複雜多變且關係著多重學科面向整合的一門學問，自古以來一直廣受社會各界重視，它對人類生活品質的提升有莫大的助益。雖然大家對休閒遊憩的字眼並不陌生，但仍常聽到許多人在問休閒遊憩到底是什麼呢？若從你身邊的朋友探聽起，你或許聽說過「那不就是我们一天到晚都在從事的東西，有什麼好深入研究的？」。你或許也聽說過「休閒遊憩是一種浪費生命的活動，人生要追求的還有很多很多呢？何苦浪費生命呢？」。當然，你或許也堅持過「休閒遊憩是生而為人的本能？有需要再討論嗎？」不過，也有人認為「不管休閒或是遊憩，不就是要我們快活自在嗎？」在眾多的看法當中，你迷失了嗎？你比較認同的是哪一種說法呢？說實在的，如果你沒有一個肯定的答案，那是正常的，因為這正是這本書存在的主要原因之一。

兩年前，當前程文化公司提出撰寫有關休閒遊憩概論的想法時，我陷入了多重的掙扎。一是，休閒遊憩不就是再自然不過的東東嗎？要怎麼談才能自然？怎麼寫才能真實？二是，市面上已有多種相關的翻譯書籍出版，它還有市場嗎？我們真的還需要另一本書架上掛的書籍嗎？經過本人的調查研究與三思，我發現休閒遊憩是生而為人的基本權力，而且也是人類進步的原動力，我們不應該輕易放棄對休閒遊憩的熱愛與堅持，更何況不同文化所醞釀出的休閒遊憩文化的確有其特殊之處，我們真的有必要深入探討符合台灣實際狀況的休閒遊憩概念。相關的原因很多，也許正等待有緣人來拆解。就是因為如此，才更加深我們必須要擁有台灣自己的休閒遊憩理論與實務的動力，此為本書存在的主要原因之二。

休閒遊憩在過去十年間的發展，可以用「原子爆發的狀態」來形容，國內相關科系持續不斷地在增加與發展中。如果說，台灣過去十年中，發展最為快速的行業有哪些？相信休閒遊憩、甚至是觀光都在理想的候選名單當中。既然台灣在過去與未來的發展中，休閒遊憩與觀光都

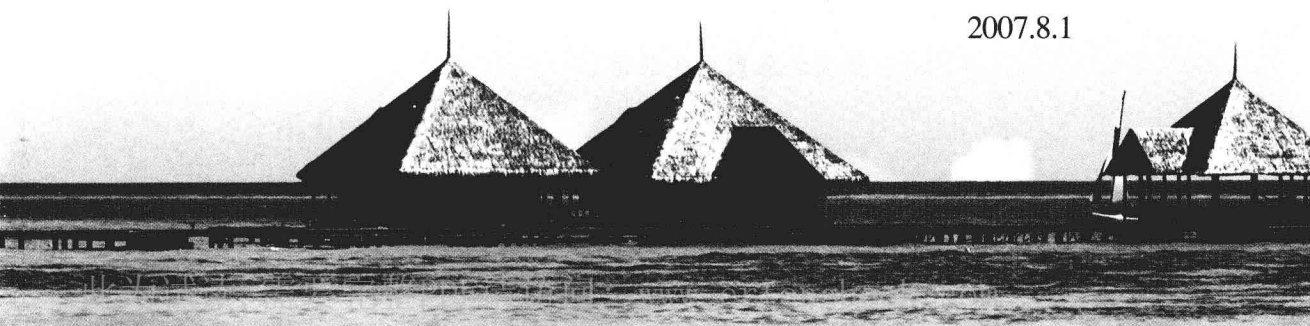
扮演著舉足輕重的角色，那麼我們當然需要有台灣自己的休閒遊憩看法，尤其是對眾多休閒遊憩與觀光的讀者來說，本書的出現正可引發他們的興趣，或許也因而能帶動台灣休閒遊憩觀光產業的蓬勃發展，此為本書存在的主要原因之三。

既然休閒遊憩是一值得撰寫的主題，那麼該找哪些人來共同完成這個撰寫大任呢？在構思此書的同時，發現國內在過去數年間，持續對休閒遊憩研究有相關發表者或真正從事休閒遊憩事業之專家有許多都值得推薦。幾經討論，決定邀請休閒遊憩各相關範疇中的菁英來參與本書的撰寫。經過努力，本書共邀集來自全國大專院校十九位教授，包括楊文燦、侯錦雄、顏妙桂、黃章展、鄭蕙燕、林宗賢、葉源鎰、李素馨、李英弘、吳忠宏、王昭正、邱文志、陳惠美、吳宗瓊、林旭龍、林晏州、張俊彥、湯幸芬等教授，分別就休閒遊憩基礎理論知識、資源、行銷、效益、趨勢等面向加以探索。在此，我要特別感謝這些學界朋友們的支持與付出。期望這樣的合作模式能持續，讓休閒、遊憩、觀光領域能再多出幾本重要的參考書籍，以嘉惠對此領域有興趣的讀者。

在兩年的編撰過程中，相信每位作者都承受相當大的壓力，因為書寫的內容要理論與實務兼具。從每一章節的內容來看，本書可做為大專院校休閒遊憩入門課程的教科書，也可以作為休閒產業經營者的參考書，當然對休閒遊憩有興趣的讀者來說，本書亦是不錯的選擇。

本書的問世，除了要感謝每章的作者外，也要感謝曾經參與本書編輯的工作伙伴們——謝維芳、林奕君、柯嘉鈞、林建堯、黃郁琇、陳佳妮、傅國彰，如果沒有你們的積極努力與付出，本書的出版或許還要再等上不少日子。最後，我要感謝我的內人林珠雪及我的師長，感謝你們多年來對我的鼓勵、支持與教誨。

啟聖榮 於台中
2007.8.1

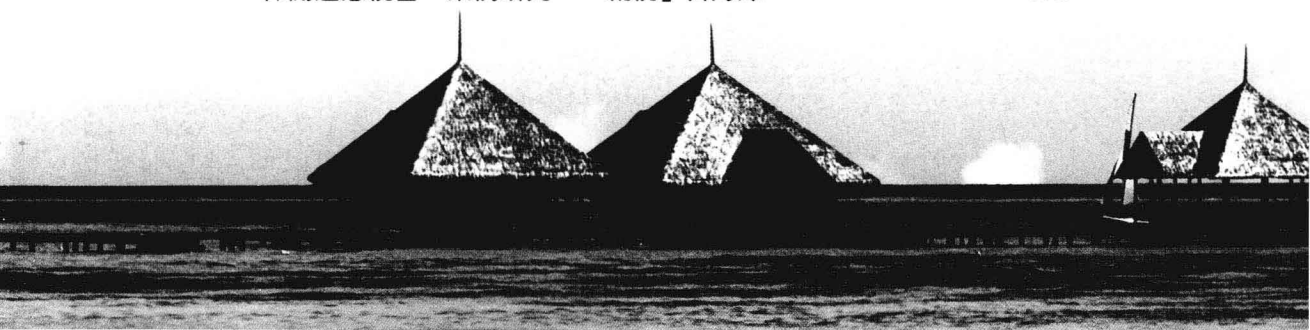


Contents

目次

第一篇 休閒遊憩基礎篇	10
第1章 休閒遊憩導論	12
1.1 前言	14
1.2 休閒遊憩之發展	17
1.3 本書之目的與內容	22
1.4 本書作者群之介紹	24
1.5 結語	27
第2章 休閒遊憩基本概念	28
2.1 名詞釋義與相關領域及科系	31
2.2 休閒遊憩內容	40
2.3 國內外休閒遊憩研究發展簡史	46
2.4 休閒遊憩專業化之探討	49
2.5 結語	52
休閒遊憩視窗：辯證一下，「打麻將」是正當，還是不正當的遊憩活動？	35
休閒遊憩視窗：何以遊憩機會的思考比遊憩資源周延？	42
第3章 休閒遊憩與人生發展	54
3.1 「人生」歷程與休閒遊憩的內涵	56
3.2 個人／身體／家庭的休閒遊憩意義	60
3.3 探索個性／習癖的休閒遊憩專門化歷程	67
3.4 人生的休閒生活型態與休憩遊憩行為關係	73
3.5 人生的社會階級／文化與休閒遊憩變遷	76
3.6 結語	80
休閒遊憩視窗：新興銀髮族產業	59
休閒遊憩視窗：與年齡越不相稱越好的休閒方式	59
第4章 休閒遊憩教育	82
4.1 休閒遊憩的問題	85
4.2 休閒遊憩與教育	88
4.3 休閒遊憩教育的意涵	90
4.4 休閒遊憩教育的目標	96

4.5 休閒遊憩教育模式	99
4.6 休閒遊憩教育的實施與活動示例	105
4.7 結語	109
休閒遊憩視窗：休閒遊憩生活面面觀	84
第5章 休閒遊憩社會心理分析	116
5.1 社會心理學的關注焦點	118
5.2 社會心理學的常用理論	119
5.3 社會心理學在休閒遊憩管理的分析應用	127
5.4 結語	133
休閒遊憩視窗：選擇體驗高度刺激性遊樂設施的決策後失調過程	126
休閒遊憩視窗：由社會心理學觀點思考遊客不當行為之管理策略	129
第6章 休閒遊憩經濟分析	136
6.1 應用於休閒遊憩分析的經濟學基本觀念	138
6.2 休閒遊憩的需求	139
6.3 供給	146
6.4 市場的供需均衡	153
6.5 公共財之遊憩效益評估	154
6.6 結語	156
休閒遊憩視窗：遊客遊憩效益之量化指標	155
休閒遊憩視窗：旅行成本法的發展與應用	156
第7章 休閒遊憩地理分析	158
7.1 休閒遊憩與移動	160
7.2 空間－時間向度	161
7.3 文化向度	170
7.4 政治經濟向度	174
7.5 地理資訊系統在休閒遊憩上之應用	176
7.6 結語	180
休閒遊憩視窗：地理分析對休閒遊憩研究的貢獻	160
休閒遊憩視窗：案例研究－「凝視」日月潭	173



Contents

第二篇 休閒遊憩資源篇

183

第8章 休閒遊憩資源系統

184

- 8.1 休閒遊憩資源之定義 186
- 8.2 休閒遊憩資源之類型 188
- 8.3 休閒遊憩資源之特性 195
- 8.4 國內休閒遊憩系統之利用架構 197
- 8.5 結語 201
- 休閒遊憩視窗：台灣休閒遊憩新扉頁——西拉雅國家風景區 193

第9章 休閒遊憩資源管理

204

- 9.1 休閒遊憩資源管理概論 206
- 9.2 遊憩容許量與可接受的改變限度 207
- 9.3 遊憩機會序列 214
- 9.4 遊憩資源與遊客管理 219
- 9.5 遊憩資源管理理論之綜合比較與應用 223
- 9.6 結語 228

第10章 休閒遊憩規劃

230

- 10.1 環境規劃源起與意義 232
- 10.2 規劃系統及規劃流程 233
- 10.3 觀光動態系統 246
- 10.4 結論 252
- 休閒遊憩視窗：實務案例—阿里山國家風景 248

第11章 休閒遊憩解說服務

254

- 11.1 認識解說服務的必要性與重要性 256
- 11.2 明瞭解說的定義、目標與原則 264
- 11.3 擔任解說員所應具備的特質 272
- 11.4 學習解說的技巧 273
- 11.5 解說服務的展望 277
- 11.6 結語 281

休閒遊憩視窗：解說先驅— John Muir	257
休閒遊憩視窗：解說創立者— Enos A. Mills	258
休閒遊憩視窗：解說之父— Freeman Tilden	261

第三篇 休閒遊憩行銷篇 283

第 12 章 休閒遊憩行銷 284

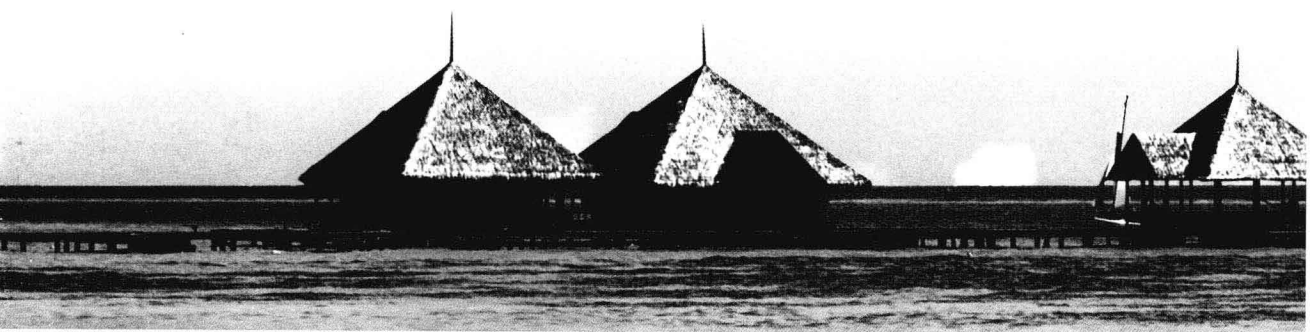
12.1 何謂行銷以及其演進	286
12.2 服務行銷之特質與影響力	290
12.3 休閒產品行銷組合	295
12.4 休閒行銷之定位	306
12.5 如何架構有效率的行銷計畫	309
12.6 結語	311
休閒遊憩視窗：遊樂園區行銷策略	304

第 13 章 休閒遊憩產業管理 314

13.1 管理內涵與思維演進	316
13.2 策略規劃與決策	321
13.3 組織設計與功能政策制訂	328
13.4 績效管控與回饋	330
13.5 結論	333
休閒遊憩視窗：星巴克透過創新維繫競爭優勢	317
休閒遊憩視窗：策略平衡導向之科技能力衡量	332

第 14 章 休閒遊憩活動企劃 336

14.1 活動企劃的基本概念	338
14.2 活動企劃的方法	344
14.3 活動企劃書的撰寫	350
14.4 結語	358
休閒遊憩視窗：政府舉辦暑假青少年活動誘導青少年正面行為	341
休閒遊憩視窗：節慶活動吸引國外人士來台人數成為活動效益的重要指標	356



Contents

第四篇 休閒遊憩效益篇 361

第 15 章 休閒遊憩需求與效益 362

- 15.1 休閒遊憩的參與 364
- 15.2 休閒遊憩參與的評量與影響因素 368
- 15.3 台灣休閒遊憩參與的現況 372
- 15.4 休閒遊憩效益 377
- 休閒遊憩視窗：休閒遊憩參與變多？或變少了？ 375

第 16 章 休閒遊憩治療 384

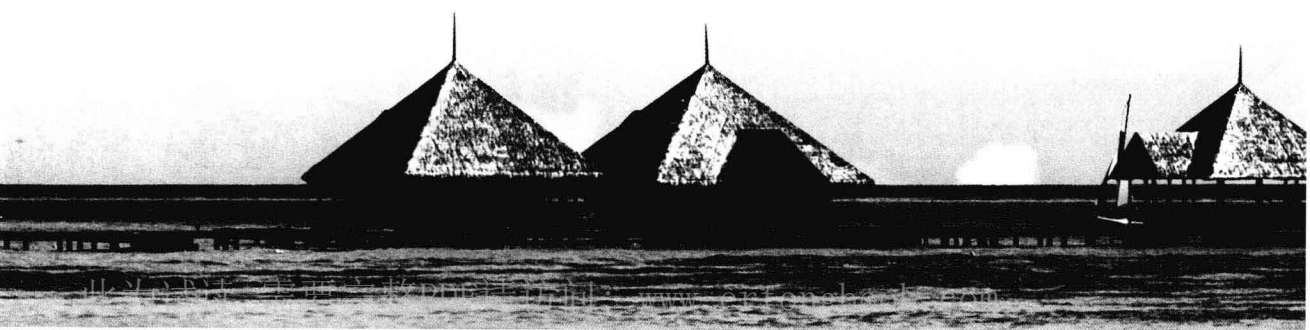
- 16.1 理念與定義 386
- 16.2 重要模式與架構 393
- 16.3 發展經過與專業組織 397
- 16.4 治療者與被治療者 399
- 16.5 休閒遊憩治療之系統過程 404
- 16.6 結語 407
- 休閒遊憩視窗：殘障朋友出門旅遊困境多 391
- 休閒遊憩視窗：狗醫師－休閒遊憩治療新明星 400

第五篇 休閒遊憩趨勢篇 409

第 17 章 休閒遊憩研究 410

- 17.1 休閒遊憩研究的內容 412
- 17.2 休閒遊憩研究方法 415
- 17.3 質化研究方法 419
- 17.4 量化研究方法 423
- 17.5 休閒遊憩基本統計 432
- 17.6 結論 435
- 休閒遊憩視窗：案例：遊憩研究對於決策的影響 414
- 休閒遊憩視窗：研究案例介紹 430

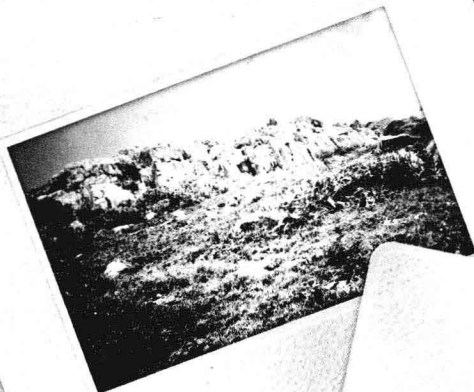
第 18 章 休閒遊憩發展趨勢與展望	438
18.1 休閒遊憩趨勢	440
18.2 休閒與健康觀念	446
18.3 休閒與社會變遷	449
18.4 休閒與資訊科技	451
18.5 休閒與環境倫理	453
18.6 休閒遊憩的未來展望	454
休閒遊憩視窗：重視休閒、環保的生活趨勢	442
參考文獻	458
索引	480



第一篇

休閒遊憩基礎篇





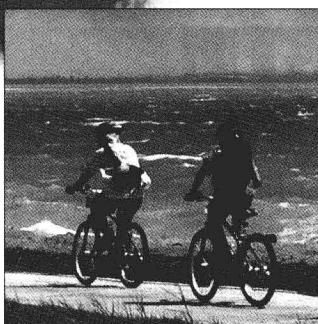
1

休閒遊憩導論

3. 解析本書之目的與內容

4. 認識本書作者群





✓ 台灣擁有絕佳的休閒遊憩資源，在花蓮七星潭自行車專用道，沿途可欣賞美麗的山海景色。（照片來源：聯合知識庫）

1.1

前言

自古以來休閒與遊憩（leisure & recreation）即伴隨著人類的生活，被視為基本的生活需求之一，與人類社會有著密不可分的關係。藉由休閒遊憩的進行，人得以紓解壓力、鬆弛身心、增進身心之發展等。近年來國內的休閒遊憩產業，隨著農、工、商業經濟的快速發展、教育與生活水準的提升、週休二日與工時的降低、交通運輸便捷等影響因素，目前正處蓬勃發展之黃金時期，其爆發性的成長也引起了學術界、商業界及政府的高度重視。

台灣地區近幾十年來，隨處可見休閒與遊憩產業的發展，舉凡觀光旅遊、商業開發、娛樂設施、餐飲服務、學校教育等，所有一切都反映出社會經濟的模式正向休閒轉變。對今日的人類社會而言，休閒為什麼會變得如此重要？其實休閒並不是二十一世紀的新產品，遠在西元前三百年，古羅馬人就開始研究休閒；約在六百年前，西方歷史學家兼社會學家的 Ibn Khadun 便提出休閒為人類五大基本需求之一，他將休閒定義在人類五大需求的最高層（李晶，2000）。人類真正開始重視休閒生活，源自於十八世紀的工業革命後，社會型態急遽地由農業社會轉為工商業社會，機器生產大量地取代了傳統人工，使得人類的生活內容產生重大轉變。人類的工作時間縮短，閒暇時間增長，加上週休二日、工時減少等政策的推動，一般民眾擁有更多個人可自由利用的時間，相對的休閒需求也增加更多，因此整個社會居民的生活方式產生了結構性的轉變，逐漸重視及在意個人的休閒生活、遊憩活動等，整個社會發展過程也由單純的物質生活滿足，轉為精神生活的需求與提升，工作不再是人類生活的全部，而是需要透過休閒與遊憩活動的參與來維護身心健康、充實生活內容並調適繁忙緊張的生活節奏，因此休閒遊憩遂成為現代人的生活重心，對整個人類社會具甚大的影響作用。

休閒遊憩是現代人生活品質的重要指標，隨著時代的改變，對休閒遊憩的需求也有所不同。在過去，休閒遊憩主要是在追求休息、放鬆，而現



代人則希望能在其過程中得到包括生理、心理、社會、智能與精神方面的全方位健康，藉由多元的休閒遊憩參與，使身心、體能與智能、個人與群體、感官與精神得到均衡與滿足。

1.1.1 休閒遊憩之重要性

隨者人類對休閒時間及需求的日益重視，因應而生的休閒遊憩活動類型也漸趨多元化。休閒遊憩是人類特有的活動，其涵蓋的範圍與包含的項目相當廣泛，對於人類社會有重要的功能與價值性，一般可從個人、家庭、社會以及經濟等層面來探討。

1.1.1.1 對個人的重要功能與價值

休閒總是伴隨著遊憩或令人振奮的活動，而這些活動總是發生於閒暇時（free time），能給參與者一些正面的情緒反應或感覺，並且具有娛樂、增進社交能力與知識的獲得等重要功能，對個人之身心發展有重要的意義（Hall, 1966；Rousseau, 1978；Seligman, 1965；吳英偉、陳慧玲譯，1996；周明智，2003）。不僅如此，參與休閒活動還可以紓解工作壓力，鬆弛精神，調劑生活，提升工作效率（Cordes & Ibrahim, 1979）。研究亦發現愈瞭解休閒利益的休閒者，對於休閒遊憩活動的態度傾向會越明顯，也會更積極地參與休閒遊憩活動（Ajzen, 1988）。

從事休閒遊憩活動對於個人的重要功能與價值可歸納出以下幾項（陳思倫、歐聖榮、林連聰，2005）：

1. 可啟發智能、激發創造力。
2. 可擴展工作與求學的資源。
3. 紓解工作或學業的壓力。
4. 有助於人格教育之培育。
5. 充實日常之生活。
6. 減少犯罪行為之發生。
7. 促進文化之發展。
8. 有益個人身心之健康。