

休閒教育與國家發展

廖榮利

壹、強化休閒教育以落實休閒制度

一、強化休閒教育以落實休閒制度

視休閒制度為現代主要的一種社會制度時，吾人不難確認出藉由休閒教育，以培植民衆的休閒認知，並建立健全的社會休閒風氣，以及發揮休閒制度的社會功能，是一個像台灣這樣經濟發展已獲高度成就，但必須社會發展加速跟進的年代，所必須努力以赴的一項重大課題。

休閒娛樂制度是人類社會中的主要社會制度的一種。雖然，娛樂制度不像經濟的、教育的、宗教的、政治的、以及醫療保健等制度，那樣具有有形的組織，但是，它卻貫穿在其他社會制度中，以實現人類這一方面的共同需求。

例一：各級學校設有美術、音樂課程，以及課外活動，以落實教育設施中的休閒娛樂功能。

例二：各級地方政府教育行政體系設有社會教育、大眾媒體單位，以善盡公共行政體系之休閒娛

樂職責。

例三：各民間社團，民間企業人事部門，設有各項員工福利活動，以滿足員工休閒需求。

例四：各階層家庭均有其家庭式暨個人式之日常休閒活動安排，以實現家庭制度中之休閒娛樂功效。

例五：中央（聯邦）政府行政體系，有文化部，並在教育部設有社會教育單位，以規劃政府行政之休閒暨文化政策。

休閒娛樂這種社會制度，猶如社會文化本身一樣的古老。自古以來，人類就已把娛樂和遊戲，藉各種方式表達出來，以滿足人類這一方面的需求。

現代社會中，不論政府的公共行政、社會福利、以及教育制度中，均注重人們休閒活動的提倡、引導與服務，因為休閒活動對個人、對團體，乃至對整個社會生產和社會秩序，都具有重要的意義。休閒活動不只是個人的事，而且是大眾的事情。所以，休閒娛樂乃是人類社會生活中主要課題之一。

二、休閒教育中之休閒哲理取向

(一) 休閒娛樂的信念

休閒娛樂的哲理取向影響人們的休閒娛樂行為甚鉅。消極的休閒娛樂哲理信念認為，休閒娛樂僅止於使人獲取一種轉換興趣，鬆弛身心，以及享受快慰，並且要在個人意願之下進行。

但是，積極的休閒娛樂哲理信念則主張，休閒娛樂活動除了使人享受鬆弛與快慰之外，尚需使人們能從活動中學習到正確的態度、觀念，以及發展一種再創造性的行爲。

（休閒娛樂與集體行爲）

一些社會心理學家們主張，要把休閒娛樂當作促進集體行爲發展的歷程看待，人們從娛樂活動中爲了要尋求樂趣，而遵行團體行爲規範。人們也從休閒娛樂活動中，確認和扮演個人的社會角色和與團體成員之間的互動關係，進而模塑人們的社會統合行爲。

許多心理學家強調，休閒娛樂的主要功能在於發洩、疏通，以及調和情緒。休閒娛樂對人們情緒或心理上的助益是多方面的：

- 它能使成人們暫時逃避爲人父母或主管乃至公民的職責。
- 它可補償自己角色期待中，所受的精神壓力和自我能力匱乏之心理感受。
- 它能使人們壓抑沈悶或憤恨不滿的，且具有破壞性的衝動力量，以藝術化和昇華的方式表達出來。

• 它可以防止可能產生的病態心理或偏差行爲。

休閒娛樂（recreation）可以說是，一種具有再創造（recreate）功能的活動。這種活動是，人們自願參與，並以獲取享樂和滿足爲主要動機的。

休閒娛樂的主要目的是，使從事休閒娛樂的人本身，獲取休息與放鬆，辛勞後之恢復體力和精

神，自我表達的機會，解除煩悶，減低情緒上的緊張，使受壓制的內在衝動暢通，獲取成就的感受，忘卻煩悶，產生新的情趣，增加自我充實感，以及強化再創造的能力。

(二) 休閒娛樂的理論

早年的人類娛樂活動，往往是一種宗教性、具道德約束的假日和季節性的娛樂之特色，並且，娛樂是屬於貴族或富有階級的人士所有。

後來，平民也藉祭典之際，模倣貴族們的遊戲方式，享受娛樂。慢慢地，由於社會民主化的結果，一般國民也有權利享受娛樂。再加上經濟發達和工業化的結果，全民工作之暇的休閒娛樂需求大增，休閒娛樂逐漸形成社會大眾所共享和共同關切的生活課題。

到了十九世紀末葉，已開始有人類學家、社會學家、以及心理學家們，把娛樂當作人類行為重要的一面，並作一些有系統的研究，於是休閒娛樂的理論與學說相繼出現和建立。

〈娛樂宗教說與娛樂集體行為論〉

早期的有關娛樂學說的代表性者有，涂爾幹 (Durkheim, E) 所提出的「娛樂宗教學說」，顧羅西 (Gross, E) 的「藝術起源論」，以及墨雷依 (Murray, G) 的「希臘史詩」之興起等。他們認為娛樂與宗教有關連，並且認為娛樂是一種基於個人和團體的基本需要所產生的一種集中行為。藉此，使團體和份子之間產生團結，並證實個人與團體一體的觀念。

〈遊戲紀律說與遊戲創造論〉

另外拉澤盧 (Lazarus, M) 主張：「遊戲與人發展中的體質有關連」，並認為：「遊戲能宣洩過剩的精力，恢復疲勞，以及調節工作情緒與體力」。隨後，有「遊戲本能說」，「遊戲鬆弛說」，「遊戲記憶律說」，以及「遊戲創造論」等觀點的提出，這些理論和學說的影響，甚至於支配著今日人類的休閒娛樂行為和措施。

三、休閒娛樂與精神生活

休閒活動，一直是人類生活所不可缺少的一部份。而康樂活動措施，更成為現代社會人們共同關切的課題。

雖然，成人們每天花費許多時間，從事各種職業活動以維持家計，或是照料家庭的各項生活需求，孩童們也需按照常規上學校。但是，休閒娛樂對成人和孩童還是需要的。

因此，我們可以這樣說：「每一個人每一天的主要生活內容，不外乎進食、睡眠、工作或求學中渡日子」。只是，其中工作和求學，並不需要花費人們全部或大部份的時間，所餘下的時間就是休閒的時間。利用這樣天天都有的休閒時間，從事的各種活動就稱為休閒活動，它也就是一種享受樂趣為主的娛樂活動。

其實，真正有益於人類的休閒娛樂，不僅在獲取樂趣，並且有助於人們的體力、精神、以及情緒方面的恢復和再創造的作用。休閒娛樂 (recreation) 在英文字字的字義，即有再創造的涵意。

尤其，自從二十世紀初葉以來，物質文明高度發達的結果，機械操作代替了許多人們在工作或家

務方面的勞務，使得人人均享有更多休閒時間。因而，有各種娛樂的安排。再加上在今日高度講求工作效率的社會裏，人們容易感受到身體和情緒方面的緊張和煩悶，更企求在每日或每週工作餘暇之際，有充分的時間與活動，用來恢復其體力與情緒，以有效維持日復一日的工作與生活條件。

貳、普及休閒教育健全個體行為發展

一、休閒娛樂與個體行為

休閒娛樂的進一步功效是，在於增進個人的行為發展職責。所謂行為發展職責（developmental tasks）是指：「每一個人，自幼小到年老不斷地增進正常的發展和健全的適應能力，其發展的職責包括：身體機能和智能的增強，內在情緒力量的平衡和社會關係調和，以及對自己和現實之態度，與行為準則和價值觀等方面的組合作用。

要達成上述各項發展職責，一個人不僅需要增加信心和了解能力，並且還要逐步建立責任感，確實把握能力，以及自我引導的能力。上述這些方面能力的發展，有一部份必須從一個幼小開始經驗和體認到的各種休閒娛樂中，加以充實、累積、以及擴大其功能。這也說明了一個人的休閒娛樂的方式和能力，必從幼小開始培養。

從上述的休閒娛樂理論和功能的認識，值得我們進一步探討的課題有：

- 從幼小到長大各行爲發展階段，一個人的休閒娛樂需求和特質各如何？
- 人生早期休閒娛樂興趣和能力的培養，對青年的休閒活動選擇的影響如何？
- 青年學生對本身當前的休閒娛樂行爲，應有何種程度的體認和努力？

（幼小休閒娛樂習性之影響）

有關休閒娛樂的研究中發現，一個人從幼小起所培養起來的休閒娛樂興趣、種類和態度，幾乎決定其後來大部份人生中的休閒娛樂行爲。這也可以說是，一個人在十九、二十歲以前所表現的休閒生活型態，到了二十歲以後不會有太大的改變，或是要改變時會感受到較多的困難。

同時，有關的研究中也發現，大多數的人均需要加以輔導，才會有效地運用其個人之間暇時間，其中兒童和青少年們對這方面的需求是更爲迫切的。這就說明各級學校對學生體育、德育、群育、以及社團活動，對每一個學生和全體學生之重要意義。

一般說來，兒童和青少年在家庭中，在學校裏，在教會團契時，以及從其他有關的社團活動中，均可獲取休閒娛樂方面的輔導服務，包括休閒活動種類的選擇，休閒活動價值的體認，休閒活動時間的安排，以及有關休閒娛樂態度和技能的培養。足見家庭，學校，以及社會對兒童和青少年的休閒娛樂興趣和能力培養的職責，以及學生必須有此認知，並善加運用上述之輔導活動。

二、兒童的休閒活動

（幼兒的休閒活動）

學習遊戲（尤其是團體遊戲）的技能，已被列為今日幼稚教育的重點之一。因為，在學前兒童這段年齡的行為發展功能中，有數項功能均必須藉遊戲的歷程中實現。

幼兒的大肌肉和小肌肉開始生長，由於在生長肌肉的刺激之下，需要許多體力活動，而如何把這種體力活動的需求，引導向規律性、韻律化，以及社會性的行為，也就是今日幼稚園裏教導幼兒唱遊的技能，所具有的特質和功能。同樣的道理，幼稚園的遊戲和剪貼等方面的活動，也就是訓練他們把時間好好運用。

尤其，幼兒的「心理暨社會」發展功能中，有一項是：「學習表達感情和約束衝動」，和另一項是：「學習人與人之間的「取與給」（take and give）的關係之能力」，也都是另一方面適應幼兒本身體力和情緒方面的需要，另一方面規範幼兒學習一些社會所接納的行為方式表現出來。

其學習所得的結果，也就是幼兒的人格發展的訓練，和個人遊戲興趣和能力培養，所以，幼稚園的功能之一是：教他們好好玩和照道理的玩，藉此以奠定一個人對休閒行為的發展基礎。

〈學齡兒童的休閒活動〉

到了學齡期上小學的階段，行為發展功能之一是：「透過參與團體活動學習身體活動和社會關係的能力，以及發展身心、價值觀，及負責任的能力」。要發展這些行為功能，必須從廣義的教育的內容著手，德、智、體、群，以及美五育並重的教育措施，最能促成個人正常發展和健全的適應。其中體育、群育，以及美育就是休閒娛樂的範圍。

休閒活動，對這些功能有直接或間接的影響。道德行爲的養成，有賴團體活動中的體認，知識的吸收如閱讀與記憶等的效率有賴休閒活動的調劑，體育活動本身乃是休閒教育的一種，群育則指團體活動中學習與他人相處的態度與能力，以及美感教育在於培養一個人的藝術化的休閒意境與情懷。

因此，培養兒童對休閒活動的正確觀念、良好習慣，以及遊戲技術，不但對兒童期發展功能有助益，並且對青春期，以及長大成人後之休閒生活的健全發展，均有重要的影響。

三、青少年的休閒活動

一個男孩或女孩在青春期（十二歲至十八歲）的發展功能中有：「發展性方面的興趣，比較成熟的態度與朋輩們建立關係，擴大興趣和能力，以及參與較廣泛之社會生活」。這些可以說是休閒生活的一面。

青春期的的人，是介於兒童和成人之間的過渡時期。這段期間發展功能之充實與否，幾乎決定做一個成年人的成熟程度。尤其，他（她）他們的精力充沛和情感豐富，必須導向良好和健全的發展。而這就一些與休閒活動的關係，是密不可分。

中學生，每天必須有充分的體育活動，以發洩其過剩的精力。他們必須培養美感的，以昇華其衝動力量。他們必須多參與校內或校外的課外活動，以增進他們以較成熟的態度與朋輩們建立關係，他們也必須從擴大參與社會生活的經驗中，去體認和適應一些超乎自己能力之社會價值觀念。後者也就是，增進感情自主、獨立處世，以及道德行爲之能力。

因此，中學生必須被傳遞：「除讀書之外，道德行爲、體育活動、群育生活，以及美化生活等方面的重要性」。鼓勵他們，實際參與這些不同的活動中，體認其中的意義，培養對這些方向的興趣，以及奠定自己的正確休閒觀念和習慣。

要培養青少年對體育活動方面的興趣和能力，不但在經過選擇和組織的身體活動中，操作遊戲、打球、田徑、游泳，以及舞蹈等運動；並且，要使他們體認到，這些活動對他們發展身體機能，運動能力、心智能力，以及社會行爲等四方面均有意義的。藉此可以建立他們未來一生，對操作體育活動或觀賞運動競賽的興趣和習慣，這樣全民體育的良好風氣才能形成。

校內或校外的各種團體活動，也要促進青少年們，對認識自己和評價自己，以及自我活動化能力之增進；認識他人，認識環境以及與他人建立良好關係和適應所處的環境之能力的加強。這樣一來，青少年確認體育活動和社團活動的樂趣和滿足的感受，進而形成自己成長以後，會樂於參與體育或社團活動的休閒生活。

四、成年前期的休閒娛樂

成人的休閒時間，是比兒童、青少年少得多。不過，成年人之中，以年青的成人（尤其是廿五歲左右）休閒時間，比其他年歲的成年人要來得多，所以，二十歲到廿五歲青年（尤其是大專學生）的休閒娛樂，常受到較多的關心和注意。

未婚的青年男女，會有更多的機會到戶外活動，並且花費的錢也比較多；而已婚的年輕夫婦，對

這兩方面卻相對地減少。這是年青人休閒娛樂的特色。

一個年輕的成年人（二十歲到三十五歲）熱衷於職業技能的增進和職業生活的發展，同時，他們開始建立婚姻關係和家庭生活。因此，他們的休閒娛樂，也大多與家人或家庭生活關聯。他們在這段期間的休閒娛樂功能，不只是夫妻或親子之間的樂趣，並且對本身的情緒穩定，體力恢復，以及職業成就有密切的關係。

尤其，在今日講究高度工作效率的社會，一個年輕的成年人要在事業上有所成就或穩定，必須有良好的休閒娛樂，以調劑身心，並發揮其本身的再創造（recreate）功能。

五、中老年人的休閒娛樂

（中年人的休閒娛樂）

一個中年人（三十五歲到五十歲）會開始注重職位的提高，家庭生活的安定，以及社區認可與社會地位的獲取。因此，他的休閒娛樂常與其家人關係（尤其與青春期子女），和職業場所的社會交往密切關聯。

尤其，五十歲左右的更年期的人，其生理和心理上的變化，需有充分的休閒、消遣，以及嗜好來調適，其中以培養夫妻共同的消遣與嗜好。對中年人來說，其休閒娛樂的質與量，與其身心保健關係，至為密切。一個中年人，他在身體功能的維護，情緒生活的穩定，家庭關係的和諧，以及社會關係的適應，均與其休閒娛樂的質與量產生對比，是值得注意的一件事。不只中年人要正視，也需其青

少年子女的關心與支持。

（高年人的休閒娛樂）

一個高年前期的人（五十五歲到六十五歲），由於體力衰退，接近退休的時期，他們的休閒時間增多，而對個人嗜好和社會活動興趣大增。他們需開始在主要職業之外增加一些副業，其中增加自己在社區生活之一些職責，容許自己多費時間於社團生活的廣泛興趣上。

因此，一個高年人假如能盡量把更多的休閒時間，用之於社會活動型的娛樂消遣生活，他到了老年（六十五歲以上）退休之後，有更多的時間和精神從事休閒活動。這樣他一方面按個人嗜好享樂，另一方面參與有關休閒的各種社會團體，如一些體育團體或志願服務團體，對社會提供另一方面的貢獻。

由上面這一段說明，我們可以看出，成人生活中休閒娛樂佔一個重要的地位。並且，不同的成人階段，隨其行為發展功能之不同，而休閒娛樂所佔的比率和功用，也有區別的。無論如何，休閒娛樂對整個人生是重要的，人人均應把握休閒娛樂的機會，以充實本身的生活素質，並貢獻他人與社會。

參、類化休閒娛樂培養個人休閒娛樂習性

一、休閒娛樂類型與資訊擴散

一般說來，人類現代社會中的休閒娛樂種類，可分爲四類：第一類是：藝術、雕刻、音樂、小說，以及戲劇類。第二類是：園藝、露營、郊遊與欣賞大自然類。第三類是：約會、跳舞、宴客、以及社交活動類。以及第四類是：運動競賽與體育活動類。

二、社會背景與休閒習性

（社經背景與休閒習性）

不同社會階層（或社經背景）的成年人，其休閒娛樂常有區別。中上及上層階級的人，比中下及下層階級的人，有更多的時間和金錢用於休閒娛樂，因爲，後者必須勤勞工作才能生活。前者的休閒娛樂，大多以閱讀或研究與工作有關的讀物或資料；而後者，則比較傾向於商業化的休閒活動，如上舞廳、旅行、聽收音機、以及看電視等。

（男女性別與休閒偏好）

男女的休閒活動，也有不同。男人休閒娛樂的種類較多，並且花費時間較多；女人則由於需做家務以及生理上的原因，比較限於家中或戶內的活動，並且花費時間比較少。當男士們一起閒聊時，其內容大多與公共事務（如報紙）內容有關，或以喜劇的小說內容爲多；女人們則談論衣著、家務、以及鄰居女人的長短爲多。這就說明，何以時常發現同一社會經濟階層人士，共同傾向於某一種類的休閒娛樂。

三、美育與精神生活

要養成一個人對精神生活的重視，也就是對人類生活的「美」的境界的體認，它是屬於美感教育或藝術教育的範圍。學校的美育能啟發兒童和青少年的藝術欣賞興趣，培養他們藝術創作能力，以陶冶性情、發展情操、以及充實生活，使他們感受到生命更有意義。

一位藝術家，在其作品之創造歷程中，把純潔與美的特質洋溢在中心境中，而把卑賤低劣的心理滌除無餘。那是一種個人超然的和昇華的心理作用，這對藝術家本身是一種美的境界和美的創作。而其作品之提供社會大眾欣賞，使藝術作品的欣賞者，將其感情移入其中，使其感情與藝術品融合為一體，而達到一種忘我狀態的藝術欣賞之最高境界。

諸如：一個人在欣賞風景畫時，他所油然而生之優美感情和身歷其境般的意境；他欣賞偉大雕像時所衷心感到的敬畏之情；他閱讀故事小說時，隨其情節之悲哀而感泣流涕；以及他欣賞電影或觀賞戲劇時，心潮起伏的澎湃感情流露等，均可成爲人們工作之暇的一大精神食糧。這種情懷是無形的，也是無價的生活面。

至於觀賞運動競賽，郊外露營欣賞大自然的美，以及參與社交活動中，一個人即感受到濃郁人情味和內心充實感，均爲成人們所嚮往和津津樂道之休閒娛樂活動。從自己所喜愛的休閒活動中，尋求生活的情趣，是人生平時生活的一大要事和快慰之事。人人均應及時行樂，生活才會更充實、更有意義，以及更富於創造性。

這種美感教育，除了在音樂和美術課程以外，尚有各種課外社團活動。對具有音樂或美術特殊能

力和興趣的學生，在課外之餘要有計畫地去安排這方面的學習和演練機會，以建立他們未來藝術化休閒娛樂的有效投資。

事實上，大多數的學生不一定具有音樂或美術的特殊才能，但還是要培養他們對這方面的興趣和欣賞能力。具體說來，培養學生對美的感覺和感情，使他們對於繪畫、舞蹈、以及其他工藝品，有視覺欣賞的興趣和能力；對音樂，詩歌，以及戲劇等，有聽覺欣賞的興趣和能力，以及在欣賞各種藝術作品時，所引發和享有的個人的美的感情和產生一種「不計利益的滿足感」。

整體言之，藝術化的休閒娛樂，可以誘使人導向一種精神的和向上的人生境界發展。

今日在臺灣由於經濟發展所創下的物質文明，帶給人們物慾生活的過份重視，更需要提倡一些動態的體力活動和靜態的藝術欣賞的休閒生活方式。那麼，目前為止：

- 學校教師、家長，以及學生本身，對這方面的看法和作法如何？
- 他們對休閒時間的安排和指導如何？
- 而現階段年輕人對休閒娛樂的需求和問題各如何？

四、休閒娛樂與個人生活

休閒娛樂活動對個人之重要性，乃因為一個人從其適切的休閒娛樂活動中，能滿足個人的慾望和需求。並且，它有助於個人建立一種統整的人格（integrated personality），使其消除現代生活感受到的緊張和壓力，以增強其能力之回復和再創造力的表現。

換句話說，從休閒娛樂活動中，人人均透過享樂性和創造性的過程中，滿足一種表達自己和鬆弛自己的即刻性和直接的需求。因為，任何一種社會所接納而又有助於個人的休閒娛樂活動，具有以下的價值：休閒娛樂有助於個人身體的舒暢和安全，情緒的穩定和個人的成長；以及休閒娛樂是一種非正式的教育歷程，它提供人們一種建設性的攻擊衝動的表露機會。

事實上，休閒娛樂不僅提供一種使參與者獲取一種享樂性的轉換興趣的經驗，並且還使參與者學得正確的態度和價值觀之教育性和社會化的歷程。因此，休閒娛樂對個人的功能是多方面的。

〈休閒娛樂七大功能〉

1. 發洩過剩的精力。
2. 疏導被積壓的情緒。
3. 平衡身心。
4. 轉換個人社會角色。
5. 獲取個人成就感。
6. 培養道德行爲。
7. 培養再創造的能力。

對休閒娛樂的意義和重要性，能同意上述這些看法的話，那麼我們可以注意到以下的幾個問題：

- 臺灣近幾年來快速工業化和高度經濟發展，所帶來的大眾休閒娛樂的需求和問題如何？

· 現階段對休閒娛樂的態度的適切性和需改善之處各如何？

· 家庭、學校，以及社會各界，對青年學生的休閒娛樂應做些什麼？

五、團體休閒活動與個人參與效益

休閒教育內容中，鼓勵人們參與團體活動模式的休閒娛樂，是經常受到重視的話題，即是因為個人參與團體活動有其多面向的獲益的。

（個人參與團體的功效）

當社會團體工作的服務對象，是以社會上眾多的民族，包括一般健全的民衆，尤其是兒童青少年時，它能藉著團體工作的有關活動，獲得以下各項需要的滿足和生活適應的體驗（Treaker, H. B., 1972）。這些體驗是：

- 從團體關係中獲取同輩的接納與地位。
- 使自己成爲較大和較有影響力的社團之成員。
- 藉由參與社團的活動以成爲社群的一員。
- 從團體互動中分享友誼與較親近的伙伴。
- 從團體關係中培養與異性相處的能力。
- 藉由參與團體以便從父母或監護人的保護及監護中獨立成長。
- 從團體所提供的機會中選定個人的興趣並學會技能。

• 持續參與社團活動以維持休閒與社交情趣。

肆、藉由參與宗教活動以孕育個人靈性生活

一、宗教活動與靈性生活

人人均應有自己所信仰的宗教，並經常參與教會的活動。幼小開始，隨著父母上教堂並參與教會活動的青年學生，把更多的休閒時間使用於教會活動上，藉此以滿足個人心理上和精神上的多種需求。

到了青少年期，尚未有固定的宗教信仰者，宜開始參與同學所屬的教會活動。藉此，他可尋找一個成年人所需要的精神生活的一面，也是一種良好的休閒活動方式。

且說，人類早年的休閒娛樂是與宗教連接在一起的。人們常藉由宗教的一些慶典的機會，參與宗教的活動，如聖詩、儀式、舞蹈，以及戲劇等。後來，到了基督教興起而統治西方世界一段時間，曾把娛樂蔑視為只是一種肉慾的放縱而已，未予以重視。

可是，從宗教在現代社會中的功能來看，宗教活動的許多方式和內容，是有休閒娛樂的功能存在的。因此，現代教會的各種活動與信徒的休閒娛樂是密切關聯的。

青年學生是知識份子，其追求的人生哲理和生活價值，宜與宗教信仰有關係，並且教會的種種活

動能引導人們向精神的和美好的境界發展。

與上述的教會活動型態相類似的是，一些寺廟活動，只是台灣的寺廟活動以年長婦女為多，今後，希望青年學生也可參與寺廟活動。

二、信仰的功能與信徒的精神修為

宗教之所以成爲人類社會制度之一，乃因其對社會和個人有種種功能，才能在人類社會中繼續傳遞下來並發揚光大。

宗教社會學的觀點認爲宗教有其社會功能。

（宗教的社會功能）

- 宗教使人類精神鬆弛。
- 宗教能爲社會提供活力。
- 宗教能促進社會化的功效。
- 宗教能調節人類生活和使人適應生活。
- 宗教能穩定社會關係。
- 宗教能成全合理滿足的觀念。
- 宗教能產生心理治療的作用。
- 宗教是社會控制方法之一。

人類的生活，不可避免的緊張、矛盾，以及衝突，能從宗教的信仰和參與宗教活動中，獲得情緒鬆弛和精神振作的功效。宗教倡導善良的行為和鼓勵人們奮鬥和進取，因此，經常參與宗教活動的人，對於精神力量和體力復原的效果是比較高的。宗教也傳遞團體價值觀念，以促進個人與團體的社會化。

信徒在宗教的力量支持之下，對需要滿足的延緩能力和對挫折不安的忍受力量，能繼續不斷地提高，並能避免生活的失常現象發生。宗教能幫助人們產生安全感，建立新秩序和新觀念，也就是創造人類的情緒和行為，進而穩定個人與社會的關係，信仰宗教的人重視精神生活和精神上的滿足。因此，不輕易受物慾和名利所害。這種精神修為，對現代人格外重要。

從教會關閱而觀之，宗教力量能使病人以堅忍毅力，來提高並發揮其身心功能。宗教能使個人致力於團體的需要，激發個人的自尊心，滿足新的社會關係，達成社會控制的目標。這就是一種自我功能與道德行為的基石。

從上述這些宗教的社會功能看來，我們可以發現：宗教的功能與休閒活動的功能是一致的，只是宗教比較強調精神的力量。其實，教會活動本身，也就是一種休閒活動的歷程。確實，宗教信仰能使人免除休閒時間的空虛和煩悶之感。

一個有宗教信仰的人，或曾參與宗教活動的青年學生，應該是情緒平穩，精神充實、行為端正、學習態度佳、以及富有的人生目標的青年人。

伍、提倡娛樂治療，與增進（社會）精神復健

一、娛樂治療與社會復健

休閒娛樂活動在過去二、三十年來，已被運用於心理保健和精神疾病防治工作上，而休閒娛樂的專業人員，已被列為現代心理治療小組中的專家之一。這種人員叫做職能治療師或娛樂治療師。

娛樂治療（recreation therapy），指藉由休閒娛樂活動的進行，以產生疏導情緒障礙和支持性心理治療的作用。它在一種妥善的策劃和安排之下，提供給病人必要的娛樂活動。這些活動，不僅包括各種類的體育或遊戲活動，並且還包括各種手工藝、戲劇、電影、音樂（包括演奏會、唱詩班與樂隊等）、舞會（土風舞、或韻律操等）、園藝，以及其他特殊性質的活動。後者如野餐郊遊、生日舞會、以及參觀球賽，動物園或社會中的一些活動節目。有一些精神醫院也提供病人在郊外露營數週等機會。

娛樂治療專家（recreational specialist）負責策劃和推動娛樂治療方案，在醫院醫療主管的督導之下，使病人空閒時間能正當的消遣，進而增進對病人一種動態性的治療功效。

上述這些活動的功效包括有：使病人建立自尊心和建立社會關係，防止病人沈溺到懶散萎縮的地步，以及促進病人參與日常生活的活動，使他不是完全以病人的姿態過日子。

娛樂治療專家，也常與精神科醫師共同建議，那些特定病人需何種特殊的休閒娛樂治療方案比如：

- 象棋或橋牌方案以使病人從冷漠中提神。

- 園藝方案以協助病人能接觸事物的機會，而不勉強他去接觸他人。

- 猜字遊戲方案以協助難與人溝通的病人增加表達和溝通的機會。

- 排球方案以協助激動的病人疏導內在的衝力等。

在上述這些娛樂治療方案進行中，娛樂治療專家還在場觀察病人的實質反應，而把有意義的發現提供心理治療醫師作為有力的參考。

二、娛樂治療的專業服務

娛樂治療專家常被僱用於一些公私醫院的精神科或精神醫院，以及各種型態的心理衛生機構、軍事醫院、或榮民醫療復健單位。此外，智能不足者或老弱殘障者的養護機構也設有這種部門或此類人員。

最近，新型的綜合醫院，也相繼設立娛樂治療科；科內設有娛樂治療主任，數位娛樂治療領導人（recreational leader），娛樂活動助理（recreational aides），以及許多來自社會中的娛樂治療的志願服務人員（volunteers）。

除了對住院病人的服務以外，娛樂治療服務也逐步推向出院病人居家護理和復健方案中。進一步，許多娛樂治療專家，也被僱於社群（服務）中心，定居住宅中心，以及其他各種照顧方案中。另外，一種新興的娛樂諮商小組的型態，提供娛樂諮商的專業服務。此種小組是由精神科醫師、

臨床心理師、醫師娛樂治療師，以及社區娛樂領導人等共同組成，以提供康復期精神病人娛樂治療方面的輔導工作。

上述系列工作，其目的在於協助出院後的精神病患，再建立他們與社會團體生活之間的關係，也提示他們何種社區娛樂資源，適於他們的需求或對其復健較有助益，以及他們如何能從參與這些活動中獲取較高的助益。

從已證實的績效中發現，這種諮商服務的結果，不僅使病人出院在社區中生活得舒適，並且實質上能預防他們的生活頹墮，和預防再發病與再度住院。

美國的娛樂專家，被雇用於所有州立精神醫院，及退伍軍人行政醫院，以及國內外的陸軍醫院。同時，他們也在一些特殊教育設備中，為智能不足或智能障礙的兒童服務，他們也在私立醫院或家中為老年人服務。

不管是主動或被動的娛樂服務，都是一種支持性的治療方法。在精神醫院中，一項設計完善的計劃，可提供各類能滿足每種型態的病人的需要與興趣。

這些活動包括有：運動、遊戲、各類手工藝、戲劇、電影、音樂（音樂會、合唱團、樂團）、舞蹈（交際舞、方塊舞、土風舞、節奏的運動）、園藝及其他嗜好。

此外，還包括許多特別的項目，比如野餐、生日宴會、參觀球賽、博物館、動物園、以及歷史遺跡等。此計劃常由娛樂治療師負責，並在醫院醫療人員指導下進行。

三、娛樂治療的模式

娛樂治療可分為：藝術治療（art therapy）、音樂治療（music therapy）、以及舞蹈治療（dance therapy），這三種治療以不同途徑達到同一目標。

（娛樂治療從業人員）

在西方社會，目前較大的醫院經常設有娛樂部門，由娛樂指導員指揮，他有娛樂帶領員、娛樂助理、以及社區來的志願工作團協助之。

目前娛樂服務有一種擴展的趨勢，延伸至病人返回家中或社區，並整合為病後照顧及復健計劃的一部份。因此，社區中心，鄰舍之家，或其他有提供病後照顧計劃的設施，均需要大量的娛樂專家。

1. 藝術治療

藝術治療可應用於兒童及成人，它可以為情緒障礙的兒童，正常的兒童，提供表達個人情緒需要的機會，可讓兒童們自由地發現自己，領受到最滿意的的方法。同時，精神科醫師也可以從病人的作品中，解釋並瞭解其內在世界上。

對於不同類型的病人，藝術治療各有其意義。如智能不足及生理障礙者，可藉藝術經驗改正其知覺的障礙，增強其視覺動力協調，或使他能操作工具及特別技巧，使他們用肢體，非口語的形式表達，以補償不能處理抽象事物的不足。

此種治療，也能使他們改進自我意象，以覺得自己像個真正的人，能做想像的事，另外，它還可

發展視覺及觸覺能力，使他們在處理物質世界時，有更多的信心。

2. 音樂治療

音樂可應用於支持性的治療中，它可以以音樂欣賞會、音樂會、團體教學或個別練習等方式進行，音樂治療常與舞蹈治療計劃一起執行，如此可發揮重大的功能。

最初音樂治療是為精神病人而設的，但到後來，人們卻發現，它對智能不足及生理障礙者也有相當效果，例如運用個體的身體動作，對行為與情感的影響，來作診斷和治療。

此派的治療者相信，人類的身體動作不僅由人格產生出來，並且它也屬於人格的一部份。其治療的對象包括酗酒的門診病人，到住院的精神病患者不等。而其治療的方式，可用單獨與病人接觸，或以團體的方式來發展病人的人際關係。

另外，也可以利用音樂來刺激及提高病人的情緒與動作，也可以用沈默來幫助病人作自我表達。無論如何，在治療過程中，治療師必須隨時記錄病人身體動作的形態、方式、以及緊張的程度，以便做為以後的診斷之用。

舞蹈治療，尚可幫助病人了解，唯有放鬆肢體才能使身體動作達到平衡。並且，它也可以給病人鎮靜下來的機會，在毫無威脅的感覺情況之下，與其他他人溝通交流。它還可以幫助那些從環境中退縮的人，重新建立再與環境接觸的勇氣。

再者，舞蹈治療也能提供一個機會，讓無法使用文學表達的病人，藉著運動及姿勢來表達其感

覺，也就是增加病人的活動量，使他有能力表達自己的衝動和感覺。同時，它還能夠正確地了解其他人的行為訊號。

進一步觀察，吾人尚可發現，舞蹈治療中所運用的身體動作，可幫助病人建立對身體的影像，正確地表達自己的情感與態度。它還可以協助病人將其潛意識的情感，提昇到個人能夠知覺或意識的層面。

結 語

由上述各段所闡述的，我們可認識治療性的娛樂，是男女老少均適合的。他們可藉由它而享受各種活動，擁有領導及組織的能力，快樂與外向的人格，以發揮對人類真誠了解的作用，以及能協助貧病的人過更滿意和充實的生活。

曾有一項新的發展就是娛樂輔導。美國密蘇里州堪薩斯城的退伍軍人行政醫院中，有一個輔導小組，包括有精神科醫師、心理學師、醫院娛樂工作人員，以及城內娛樂團體帶領者。他們可藉個別娛樂指導協助病人重建與社會及市民組織的關係，並告訴他們如何充份利用社區的娛樂資源。

上述這種措施，不但使出院病人在社區中過得更舒適，而且還可以預防病人舊病復發重回醫院。整體而言，娛樂治療不但使病人康復，更使他成爲正常、快樂的人。

一、藝術療法之功能

〈藝術治療〉

近年來社會的進步，藝術的表達在治療過程中，已佔有越來越重的地位，諸如繪畫，塑黏土等藝術活動，在心理治療與復健中，均常運用。因其主要功用有：

- 藝術治療可提供一種不具威脅性的情緒解放方式。
 - 藝術治療是一種有用的技巧，以評估治療的進步情形。
 - 藝術治療是一條更新病人信心與自重的大道。
 - 藝術治療提供一個不用文字便可溝通的機會。
 - 藝術治療是一項重建社會關係的方法。
 - 藝術治療是一種解決潛意識衝動，隱藏的情緒問題來源的鎖鑰。
- （娛樂治療）

娛樂活動之使用於病人精神振作，有其特殊功能的。

因爲：

- 娛樂治療能使病人有工作做，而且爲寂寞的時間提供消遣的機會。
- 娛樂治療能達到動力性治療的目的，諸如建立自重，社會接觸。
- 娛樂治療能避免病人陷入遲鈍與不活潑，並且，它還可以提供他們以獨立個人的身份參與每天

活動的機會，而不是以在醫院病人的身份參加活動。

二、娛樂治療師

從事「治療性娛樂」服務的人，稱為娛樂治療師 (recreational therapist)

(一) 高中以上程度可勝任

最起碼的，他們只要身心健全並會享受娛樂情趣和具有領導和組織能力，具有外向型人格和輕鬆愉快的性格特質者，有誠心去了解他人，以及有熱忱和興趣協助病人和殘障者，獲取更充實和更滿意的生活的，高中畢業以上的男女，均可接受必要和不同程度的職前或在職訓練，以成為娛樂治療人員 (therapeutic recreational worker)。

(高中、高職開始培養)

想加入這個領域的人，宜從高中(職)開始培養本身對戲劇、運動、音樂、公共演講、校刊編輯，假期兼任運動競賽或露營的帶領人，以及社區相關的服務活動中，獲取這一方面的初步經驗，進而發掘自己的才能和性向，以準備投入這種領域的進一步教育訓練和專業領域的行列。

至於想進一步成為職(專)業娛樂治療工作人員，則可循以下幾個途徑與層面進行。其一是醫院娛樂治療的助理人員 (hospital recreational aide)。他們高中(職)畢業後，從事兩、三年專任醫院娛樂治療服務，並有合格的督導認定合格者，或參與該類在職訓練獲領證照者。

(二) 大專體育、音樂等科畢業

其二是醫院治療娛樂領導人 (hospital recreational leader)：立案之大學院校之音樂、戲劇、體育或舞蹈等科系畢業 (學士學位) 者。其三是醫院娛樂治療主任 (hospital recreational director)：大學研究所畢業獲碩士學位，主修醫院娛樂治療、復健娛樂治療、或其他娛樂治療等，並曾擔任娛樂治療臨床經驗服務成績優良者。另外，研究所畢業獲碩士學位，加上大學部主修娛樂治療方面科系者。

這些年來我們在臺灣，心理衛生方面的服務已走向相當的專業化，其中已有數所精神科或醫院已僱用娛樂治療人員，參與現代精神疾病防治暨心理衛生科際整合小組的工作，那麼我們也許可以有以下的構想：

- 我國建立休閒娛樂人力規劃時，對娛樂治療專業人員的考慮應如何？
- 醫療衛生機構，在修訂組織章程時，應否正式納入娛樂治療員額？包括專、兼任人員？
- 高中 (職) 與大專院校的科系中設立娛樂治療科或相關科系之可行性如何？
- 從事一般休閒工作人員在職訓練時，增加娛樂治療課程的需要性如何？
- 形成娛樂治療專業化，應進一步研究的課題有那些方面？包括此一領域之專業人員組織，證照等類。

參考資料

- Butler, G. D. (1981). *Introduction to Community Recreation*. New York: McGraw-Hill.
- Fitzgerald, G. B. (1978). *Community Organization for Recreation*. New York: A. S. Barnes.
- Hutchinson, J. L. (1971). *Principles of Recreation*. New York: A. S. Barnes.
- Meyer, H. D. et al. (1976). *Community Recreation*. New York: Prentice-Hall.
- Meyer, H. D. (1977). *Recreation Administration: A Guide to Its Practices*. New York: Prentice-Hall.
- Nash, J. B. (1983). *Philosophy of Recreation and Leisure*. St. Louis: C.V. Mosby.
- Neumeyer, M. H. et al. (1979). *Leisure and Recreation*. New York: A. S. Barnes.
- Nolting, O. F. (1975). *Cultural Activities by Cities*. Chicago: *International City Managers' Association*.
- 何進財 (1991)。「加強休閒教育共享美好生活」, 休閒教育, 2:2-7。
- 毛連溫 (1989)。「台北市大眾文化休閒活動取向之規劃」, 台北: 台北市政府研考會。
- 高建文 (1991)。「廿一世紀休閒產業之藍圖」, 第二屆企劃人研討會講義。台北: 企劃人協會。
- 教育部 (1990)。「教育部成人教育實施計劃」, 台北: 教育部社教司。頁37-50。
- 陳彰儀 (1991)。「休閒的社會心理學」, 休閒面面觀研討會論文專輯。台北: 中華經濟研究院。頁79-94。
- 廖榮利 (1989)。「心理衛生」, 台北: 國立編譯館主編, 千葉出版公司發行。頁274-282。「娛樂治療」。

廖榮利（1990）。公務人員的休閒與調適。台北：台北市政府公務人員訓練班（教材199）。廖榮利（1990）。「休閒娛樂與人生」，台灣教育，478:1-8。