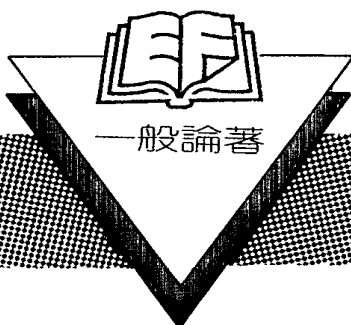




都會兒童的 休閒活動探討

劉宏裕／國立台灣師範大學體育研究所研究生

一、前言

兒童是國家的主人翁，也是社會的生力軍，而生命的過程中，因為年齡、性別、地域、種族、文化及個人特質等等的差異，休閒活動的參與和選擇也有很大的不同。隨著時代的變遷，文明社會帶來了生活的壓力，而相對的競爭的年齡層亦有日漸降低的趨勢，正如一般家長的觀念中普遍存有的，「別讓自己的孩子輸在起跑點上」，因而常常替小孩安排了很多小孩未必有興趣的學習活動，然而究竟起點點在何處呢？父母親強加於小孩身上的學習對於小小年紀的孩童，能否承受功課、才藝學習等如此繁重的壓力？大人們曾經擁有的天真、無憂的童年歲月，對於現代的兒童似乎是一種奢侈、浪費。而競爭日益嚴重的今日，兒童本來應該適性成長的本質，似乎也逐漸的被忽略了。

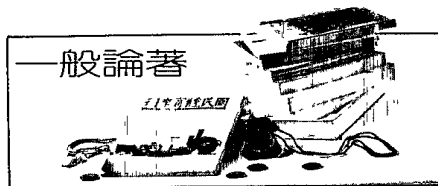
由於現代兒童須面對應接不暇

的課業補習、才藝學習等壓力，兒童無不渴望放假、遊戲及休閒，然而時下社會處處充滿誘惑，兒童在好奇心的驅使下，以及同儕的影響，容易誤蹈不正當的休閒活動場所，因此，家長、學校、及政府機關應扮演引導及教育的角色，藉由提供多元化的休閒活動場所及適當的休閒生活安排，讓兒童的身心壓力獲得宣洩，並幫助其尋求未來適應現代社會的途徑。

因此本文擬就兒童休閒活動的類別、性質等提出說明，並就如何防止兒童參與不良的休閒活動；父母如何輔導兒童的休閒等問題提出探討。

二、兒童的休閒活動

教育家杜威曾說：「教育即生活」，而兒童的生活基於天性的需要，又以遊戲為主。社會學家研究指出，休閒不是由於某種需要或謀求報酬所驅使，而是由於其本身興



趣使然，所以它包括了遊戲、競賽、

主要是可以培養運動專長、技

奇的媒體，往往會有無法自制的情

運動、健身、消遣、藝術活動等因

能及鍛鍊體力的活動；包括踢鍵

況，因此，為了預防不適當的休閒

素（註1），然而現代的社會，由於

子、跳繩、舞蹈、游泳、武術、溜

方式，對兒童造成的身心傷害，如

活動空間、時間的限制、課業壓力、

冰、扯鈴、放風等；等。

何選擇兒童休閒項目及安排餘暇的

才藝競爭等休閒的阻礙因素，一方

3. 康樂性休閒活動

時間，應為父母所重視。

面使得兒童休閒活動的機會減少，

主要屬於能夠調劑身心、陶冶

(二)、親子休閒活動

另一方面也因為傳播媒體發達，休

性情的活動；包括玩電腦、唱歌、

1. 親子關係的功能

閒活動的方式逐漸擺脫傳統以遊戲

看錄影帶、看電影、看電視、下棋

親子關係普遍存在於每個家庭，它

為主的活動，休閒的種類及方式呈

等。

具有五種功能，包括：

現多樣化的發展。

4. 社交性的休閒活動

(1) 親子關係影響子女的生理健

(一)、現代兒童的休閒現況

屬於增進人際關係及可以學習

康。成長中的子女需要親情的滋潤

因為活動的時間、空間及社會

各種社交禮儀的活動；包括幼童軍

才能夠發育正常，身體健壯，如果

的風氣、背景等因素的影響，兒

活動、郊遊、野餐、幫忙做家事、

沒有足夠的親情，即使有充裕的衣

童休閒活動的項目大約可分為四個

拜訪親友、聊天等。

根據侯世昌對台北市國小高年

全。例如曾經有實驗研究指出，小

1. 藝文性休閒活動

級學生的休閒活動問卷調查發現，

猴子被關於實驗室，其與母猴隔離

主要是為增進知識及培養情趣

男生與女生的主要活動並無太大的

後，雖然供給充分的物質，但小猴

與變化氣質為主的活動：「包括閱

差異，而活動的項目都集中於看電

子經一段時間後，逐漸消瘦，終因

讀書報雜誌、寫作、繪畫、集郵、

視或錄影帶、閱讀課外讀物、運動

「衰微症」而死。

書法、剪貼、珠算、飼養小動物、

及打電動玩具四項，其中電視對兒

(2) 親子關係影響子女的成就。

手工藝品的製作、學習外語：等。

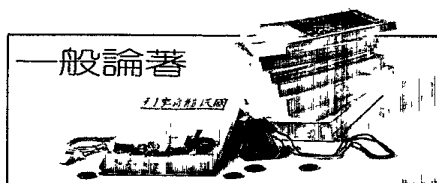
童的影響甚大，打電動玩具的比率

以教育抱負而言，良好的親子關

2. 身體性休閒活動

亦偏高（註2），可見現代兒童對新

係，透過鼓勵與溝通，促使孩子有



接受更高教育的意願，獲得較高的社會地位。

(3) 親子關係影響子女行為。多數的問題學生大都來自不和諧的家庭，我國古諺有云：「忠臣出於孝子之門」，即說明親子關係多半影響著子女的行為。

(4) 親子關係影響子女的價值觀念。父母在生活的一言一行，幾乎是孩子模仿的對象，無形之中所灌輸的觀念也是父母的觀念，俗語「上樑不正，下樑歪」就警惕為人父母者應謹慎言行，灌輸下一代正確的價值觀念。

(5) 良好的親子關係是社會安定的基礎。社會中每個家庭都能培養良好的親子關係，自能培育健全的個人，匯成安定社會的力量。(註3)

基於上述的各項功能可知，良好的親子關係牽動著整個社會的進步，然而如何在繁忙的生活下找出

培養親子關係的機會呢？答案無非是藉著休閒活動時，親子共同的參與來增進。

2. 親子休閒活動現況

目前社會親子休閒活動的風氣在政府機關及民間團體的推廣下，有日漸風行的趨勢，較為具體的有

文化中心「家庭日」活動、休閒月親子園遊會及體能競賽活動：等，

而民間推廣的活動更是多樣化，除了一般家庭式的親子同樂活動之外，更有融合以家庭為單位的休閒

俱樂部、團體活動，例如：城市俱樂部、鄉村聯誼社、親子海外旅遊團：等，此類活動並有朝跨國化邁

進及企業式經營的趨勢，茲簡要說明如下：

(1) 文化中心「家庭日」活動

家庭日活動，兼具知識性、娛

樂性、趣味性、教育性與體能性，同時顧及家庭成員的年齡差距問題，且為了配合部份勞工家庭，活

動日期以每個月第二、四兩個星期日舉行。而活動項目經常更換，動靜態兼具，藉寓教於樂的方式，增進國民涵養，家庭日的內容經筆者整理之後大致可分為：

1. 表演藝術：演唱、演奏、舞蹈、話劇、短劇、相聲等。

2. 美術及文物展覽：書畫、攝影、陶瓷、花展、鄉土文物等。

3. 美術及文物展覽：書畫、攝影、陶瓷、花展、鄉土文物等。

4. 文化講作：文學、醫學、企業、法律等講座等。

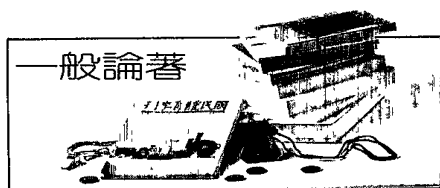
4. 視聽欣賞：電影、錄影帶、錄音帶、碟影片欣賞等。

5. 民俗技藝表演：扯鈴、舞獅、踢毽子、跳繩等。

6. 藝文競賽：作文、寫生、攝影、書法等。

7. 體能競技：趣味競賽、放風箏、烤地瓜、捏泥巴等。

8. 戶外旅遊：古蹟巡禮、森林探索



等。

(2) 城市俱樂部

此類的俱樂部大都採會員制的形式，除了有一般的商務俱樂部功能之外，在假日期間也策劃了許多集團式的家庭休閒活動，如家庭聯

誼聚餐、海灘派對、兒童禮儀、兒

童遊戲等活動。其經營的方式兼具

專業又多功能，有些機構甚至加入

國際連鎖，會員只要一卡在身，國

內外簽約俱樂部的相關設施，皆可

供使用。在法國及德國也有如城市

俱樂部的機構，稱為家庭渡假之家

(Family Holiday Home)，其為政府

提供的非營利組織，主要目的是讓

家庭有一同渡假的機會與去處，屬

於社會福利事業。

三、如何防止兒童從事不良休閒活動

兒童階段正是接受休閒教育最好的啟蒙時機，政府、學校機關及

家長應當相互配合，審慎防止孩子

從事不良的休閒活動，並建立其正

確的休閒觀念，以適應現代的社會

環境，追求精緻生活且享受美好的

精神生活。如何防止兒童從事不良

休閒活動呢？現列述如下：

(一) 防止的原則：

1. 政府需明定法規，禁止未成年的

兒童進入不適當場所從事事活

動。

2. 以輔導及鼓勵的方式，帶動兒童

從事正當休閒的風氣。

3. 要讓孩子知道什麼是不良的休閒

活動，不良的休閒活動有何害

處。

4. 時時提醒：透過同學間經常討論

和不定期的校外生活輔導。

5. 學校與家長定期召開會議，相互

配合及溝通，以瞭解兒童實際生

活情形（註4）。

(二)、實際的作法：

1. 教導孩子正當的休閒技能：

加強學校的藝能教學，讓孩子習得

音樂、體育、美勞、書法等藝能技

巧，並養成喜好欣賞的態度。

2. 提供正當的休閒資訊及場

所：以各地的文化中心為資源，大

力推展各種藝文活動，並透過學校

及傳播媒體宣傳，提高其參與的動

機及意願。

3. 透過價值澄清鞏固心防：利

用學校班會、家庭會議或演講時

間，提出休閒活動的正確觀念及優

點，並說明錯誤的休閒方式可能造

成的傷害。

4. 結合家庭作業與休閒活動：

將休閒活動納入假期作業的一部

份，以豐富家庭作業的內容和變化

作業的形式，防止兒童因無聊而從

事不良的休閒活動。

5. 加強校外巡邏及輔導：熟悉

學生的活動環境，並商請警察單



位，配合不定期的巡邏與校外生活輔導，以督促兒童不得進入不適當的休閒場所。

6. 敦請家長加強親職教育：透過文字通訊、個別會談、家庭訪問、懇親會等方式，敦請家長重視親職教育，多注意孩子的動向，並建議家長善用假期，引領孩子共同從事休閒活動。

7. 兒童福利法之規定：第二章第十五條中規定直轄市或縣（市）政府，應創辦或獎助兒童樂園、兒童康樂中心及其他兒童福利設施。第三章第二十二條規定，限制兒童出入特定之場所、吸煙飲酒或其他不正當行為。

8. 成立兒童福利委員會：以日本中央及都道府縣兒童福利委員會為例，此委員會為材進及精神薄弱者之福利，定期會製作及推薦優良的出版物、玩具、遊戲、民間藝術、

電影、歌謠、技能等，時時推廣正當的兒童休閒活動，必要時並提出不良活動的勸告。（註5）

如果發現兒童從事了不良休閒活動，如吸食強力膠、賭博、沉迷於電動玩具等行為，應給予輔導或諮商，我國的兒童家庭福利服務機構，除了一般兒童輔導診所、醫院及社會福利基金會之外，尚有「親職教育諮詢中心」、「家庭生活諮詢中心」、「親職教育諮詢專業」等社會部門。由於語言及思想的限制，對於兒童偏差行為的治療，遊戲治療往往是一大利器，其中從事家庭聯合治療者，通常會鼓勵父母與子女一同參與休閒活動，來拉近彼此

的距離，達到心靈的溝通，進而誘導其走向正確的休閒活動。

四、父母如何輔導兒童的休閒生活
父母是兒童成長蛻變過程中，不可或缺的助力；因此父母在幫助

孩子安排休閒生活之前，必須對休閒生活概念全盤性的瞭解，如此方能安排適當的活動，帶給孩子充實而快樂童年。而父母又應該如何來輔導兒童的休閒生活呢？現列舉如下：

（一）、選擇兒童休閒活動應注意的事項

1. 興趣
興趣是促使孩子長期從事休閒活動的原動力，興趣之所趨，才能為孩子提供源源不斷的樂趣。

2. 時間
安排的活動時間，以孩子的自由時間為主；主即不會為了休閒活動，而耽誤孩子的學業。

3. 個別能力

針對孩子的特殊能力，來安排休閒活動，通常會帶給孩子信心、成就感及最大快樂；如果沒有考慮孩子的能力，只按照父母的安排，



則父母與孩子都將面臨挫折感，而致身心俱疲。

4. 家庭經濟能力

休閒活動並不一定要付出龐大的經濟成本，時下常出現許多消費頗高的團體休閒活動，基於經濟上的考量，安排孩子的活動應以舒解身心為目的，趕潮流、崇尚高級反而未必能達到休閒的效果。

(二)、輔導孩子從事休閒活動的步驟

1. 了解孩子興趣所在

藉助學校輔導室的「興趣測驗」，或與孩子的討論，初步瞭解孩童的需求及興趣所在，並進一步深入了解孩童所希望從事活動的動機和原因，進而以此為基礎引導其選擇與參與正當且賦有教育意義的休閒活動。

2. 蒐集各類兒童休閒資訊

父母透過各種媒體資訊，尋求符合孩童興趣的各項休閒活動，並

將其詳列分為體能性、藝術性、服務性、學術性：等等特質，從其中選擇適合自己小孩的休閒活動以供最適合的選擇，以使孩童身心發展達到均衡。

3. 詳列各種休閒活動的地點和所需要的費用、交通工具。

經由休閒活動相關事務的安排中，讓孩童參與，培養其思考與參與家庭事務的討論，可藉由此增進全家的家居氣氛。

4. 常與孩子討論休閒生活的重要意義、種類及假日生活計劃。

5. 與孩子一起選擇休閒活動除了建立親子間溝通的管道外，更可以培養孩子獨立思考的習慣以及自我負責的態度。

6. 寒暑假休閒生活的安排在寒暑假之前，可以與孩子共同擬定一份假期生活計畫，內容大致分為如下四點：

1. 寒暑假作業寫作時間。

2. 評估才藝學習的必要性。

3. 親子共同活動的時間及項目選擇。

4. 戶外休閒活動與靜態休閒活動的安排。

(三)、靜態休閒方面——以閱讀為例

父母在安排孩子休閒生活時，除了選擇適合兒童的靈態休閒活動之外，也必需鼓勵孩子靜態的休閒活動。而在閱讀方面，首先要利用孩子好奇、好玩的本能，讓孩子覺得閱讀是一件有趣的活動，是生活的一部分。在引導閱讀的做法上略可分為以下幾個重點：

1. 有聲圖書的輔助：假如父母忙碌時，幫孩子安排一個適當的空閒，讓孩子一面玩玩具，一面聽錄音帶中所播放的有聲讀物。而例假日外出遊覽長途開車時，利用車上的音響設備，全家人一起聆聽，共



同在心靈的交流中成長。

2. 閱讀書籍多樣化：認知心理學家皮亞傑認為：「孩子智力的認知發展是由先天的遺傳和後天的環境交互作用而成。」，在閱讀書籍環

用索引（如筆畫、分類、注意：等索引方法）；其次找一些疑難問題，和孩子用比賽的方法來查資料，以添增閱讀以外的樂趣。

方面功能的一種選擇，尤其是對於平日忙碌的父母親而言，不但可以藉由活動增加和子女的互動時間，更可享受休閒生活，舒解工作壓力。然而在整個活動的安排規劃上，必須注意以下幾點，才能使小孩建立良好的休閒觀：

境的準備上，由於兒童對於各種事物，皆有強烈的好奇心與想像力，其對於任何問題都有求知的欲望，因此，父母必須充分的準備各種書籍，以滿足孩童的需求。認知心理學家將適合兒童閱讀的書籍分為九大類，包括語文、科學、史地、偉人傳記、藝術、雜誌、百科全書、字典、漫畫等。譚希活將臺灣地區的各類書籍，依九大類的劃分方法，製成一張「書香環境檢視表」，

4. 善用書報、雜誌及各出版社的書訊：每個月帶孩子上1—2次書店，讓其悠遊自得的看書，然而父母基於時間或其它因素，可利用書評及書訊做為選書的參考。在書評部份，目前中央日報、中華日報的副刊，經常有書評出現；民生報每週六兒童版和中國時報每雙週週五的開卷版，都有許多屬於書評或讀書指導的專論，有心的家長可以長期收集，做為自己和孩子選書的參考。

1. 活動內容的規劃：在於活動的事前準備上，對於行程的規劃最為重要，尤其對於整個時間的掌控良好與否對於整個活動有很大的影響，對於活動的內容應以達到舒解身心為最終目的，而對於走馬看花，行程與活動內容太過於緊湊而忽略活動品質的規劃，容易造成負面效果，無形中，不但無法達到休閒活動應有的功能，更使小孩不願從事動態休閒活動，而易於沈迷於電視、電動玩具裏。

3. 與孩子的興趣結合：除了教導孩子認識書本中的知識之外，更要讓孩子學會查資料；教其如何使

父母在安排小孩的動態休閒時，全家共同參與的露營活動，不失為現今社會形態下，能夠兼顧各

2. 環境教育觀念的養成：對於都會的小孩而言，戶外全家共同參與的

的休閒閱讀環境是否完善。

（註6）可以幫助父母來檢視孩子的休閒閱讀環境是否完善。

（四）、動態休閒方面——以全家參與的露營為例

3. 與孩子的興趣結合：除了教導孩子認識書本中的知識之外，更要讓孩子學會查資料；教其如何使

父母在安排小孩的動態休閒時，全家共同參與的露營活動，不失為現今社會形態下，能夠兼顧各

2. 環境教育觀念的養成：對於都會的小孩而言，戶外全家共同參與的



露營不但可增進親子關係，更重要的是將小孩子的視野延伸到大自然中，藉由戶外實際參與中，學到課堂中無法體驗的實際經驗，除了對動植物的認識外，更可經由「環境教育」養成小孩正確與大自然共處的觀念，當然，在這整個過程中，為人父母者，須對相關知識、概念有所了解，並以身作則，引導小孩建立正確的環保觀念，那麼，以身體活動為主的露營，更能使小孩獲得身心上的平衡發展。

五、結語

近年來，整體社會情況變遷迅速，而臺灣社會也充斥著金權、社會暴力、功利主義傾向等等不良風氣似乎瀰漫著一股惡性循環的氣氛，青少年犯罪情形日益嚴重，而且犯罪年齡有向外蔓延的趨勢。以往天真的兒童，童年逐漸變了顏色，一般父母都因為忙碌於自己的

工作、娛樂、金錢遊戲；等，而忽略了孩子，本來兒童的身心是最為脆弱敏感的，他們特別渴望親情的慰藉，在得不到親情，又受到課業壓力等外在壓力的狀況下，往往會作出逃家、逃學、甚至引發犯罪等的反社會、反學校、反家庭的行為，如此一來，不但造成社會問題，對兒童未來的成長，無疑的矇上了一層難以抹滅的陰影。如何掃除這些陰霾，除了學校及政府機關的引導之外，最重要的，筆者認為是親子教育，透過父母本身對價值觀念的澄清，抽出工作之餘的時間，為孩子安排適當的休閒活動，藉由親情的互動，一方面可以紓解親子的身心壓力；另一方面，父母也能得到不同於成人世界的休閒感受。更可從其中培育孩童對休閒活動的興趣與技能，如休閒活動的價值體認，休閒的安排及休閒態度的養成等

六、附註：

註1：宋菊琴(1990)親子海外遊

光華雜誌 15卷7期 頁

106-111

註2：徐永能(1989) 休閒教育的

科際整合 師友月刊 266期

頁8-9

註3：莊麗卿(1989)如何幫助孩子

安排休閒生活 師友月刊 266

期 頁16-17

註4：蔡誌山(1989)如何防止孩子

從事不良休閒活動 師友月

刊 266期頁19-22

註5：謝政論(1989) 休閒活動的

理論 pp.171-178 台北：

幼獅

註6：譚德玉(1992)如何帶領你的

孩子進入閱讀世界社教資料

雜誌 173期 頁19-22