

## 休閒生活與生命歷程

晏涵文\*

【摘要】一個人的休閒生活受許多因素所影響，本文試圖以中國文化、健康教育與人生各階段中，多教人可能發生的一些生活事件，加以探討休閒生活。為建立正確的休閒價值觀，應加強學校之休閒教育。

【關鍵字】休閒生活、生命歷程

戶外遊憩研究 3(4)：3~11 (1990) ISSN 1012-5434

### *Leisure and the Life Cycle*

Yen Han-Wen

【Abstract】One's leisure life is affected by various factors. Based on the stand points of chinese culture and health education, life events which may occurred at different stages of life course are those examples and discussed in this article. In order to build up a life having leisure, it was suggested that leisure education should be enhanced in schools.

【Keywords】Leisure life, Life cycle.

Journal of Outdoor Recreation Study 3(4)：3~11 (1990) ISSN 1012-5434

### 一、前言

生活是有影響的。本文試圖從人生的各個不同階段，來探討其休閒生活。

常聽人說：「小孩真好，整天在玩」，或「真想早點退休，可以做自己想做的事。」似乎都是在忙碌中的人，抱怨工作，羨慕人生另一階段的人所享有的休閒。

首先，我們必須思考一下，什麼是休閒？有人把「休閒」定義為：「因事情、活動或責任中斷而得到的自由。」當我們提到「休假」、「退休」、「空閒」時，常暗示是不必工作，並沒表示有另一種活動。有些人錯把「無所事事」當成了「休閒」的同義詞。如果我們認為「休閒」就是「工作」的反面詞；如果我們不能給予

人的生活是個連續不斷的過程，同時也隨著我們的社會角色改變，不斷地面對各種不同的事件。休閒是構成生活的許多因素之一，其他因素的改變，當然對休閒

\* 師範大學衛生教育系教授