

緩慢休閒的檢核分析 —以高雄市為例

丁文祺 張惠博

高雄市立空中大學

摘要

研究目的待答問題如下：（一）緩慢休閒的意涵、目的與功能為何？（二）緩慢休閒檢視—調適—嘗試（CAT）自我檢核的體驗結果為何？（三）緩慢休閒的經驗分享與自我檢核對生活上的影響為何？本研究採用質性研究方法。研究對象為高雄市立空中大學的上課學員，共226位。研究工具為「緩慢休閒體驗自我檢核表」，檢核表以檢視—調適—嘗試與合作教學為主軸。研究發現：（一）定義出緩慢休閒的意涵、目的與功能。（二）自我檢核填滿空閒時間的七大體驗項目。（三）經驗分享緩慢休閒在生活上影響的六大趨勢。

關鍵詞：慢活、緩慢休閒、高雄空大

丁文祺 高雄市立空中大學兼任助理教授，E-mail: tingwenchi@gmail.com

張惠博 高雄市立空中大學大眾傳播學系教授，E-mail: changhp@ouk.edu.tw

（收件2015年7月14日，修正：2015年7月26日，再修正：2015年10月6日，接受2015年10月12日）

壹、緒論

聯合國大會（1948）通過「世界人權宣言」，將聯合國憲章的人權條款具體化，其中提到「休閒」也是基本人權。聖經傳道書3：1-8提到：「天下萬事都有定期，都有上帝特定的時間。生有時，死有時；栽種有時，拔除有時……」。足見休閒是基本人權，也是基本生活準則。「休閒」概念在中國，自古有之：如中國古代唐朝白居易的詩句《詠家醞十韻》：「能銷忙事成閒事，轉得憂人作樂人」；清朝詩人張潮亦云：「能閒世人之所忙者，方能忙世人之所閒」。可見中國歷代以來就出現在生活與工作當中。休閒常給人步調緩慢的感覺，「緩慢」意識的形成，課追溯到1999年奧維托（Orvieto）在義大利發起的「慢城運動（Citta Slow）」。本文試著探討緩慢與休閒的結合，探索緩慢休閒的意涵。而休閒的目的又是如何？「忙裡偷閒」的概念在唐朝白居易的詩句中，所在多有。如《戲答林園》：「豈獨西坊來往頻，偷閒處處作遊人」。《和裴相公傍水閒行絕句》：「為報野僧巖客道，偷閒氣味勝長閒」。可見白居易的「忙裡偷閒」二訣，是遊山玩水和喝酒。另外尚有「涵詠自然」、「閑居養生」、「優遊園林」、「閒情寄藝」、「筆墨怡情」、「消閒博戲」、「鬥雞蹴鞠」、「靜心聽語」、「玩物喪志」……等休閒行為。這些行為就是休閒的目的嗎？緩慢休閒的目的又為何？這樣的休閒行為適合現代人的生活模式嗎？再忙也可以騰出時間，放鬆紓解自壓力，是普遍的想法，這就是緩慢休閒的主要功能嗎？若是加入緩慢的概念，在紓解壓力、找到自己節奏的生活配速，是否更具人生的價值與意義。因而探討「緩慢休閒」的意涵、目的與功能成為本研究的主要目的之一。

高雄市近年推動國中、小的城市認證教育，讓我們的下一代，去了解高雄市的人文、歷史、地理、環境、生態、各區特色……去認識與發現高雄的美。很多家長，因為小朋友的學習作業而全家出動，透過這樣的學習，讓平時沒那個閒情的大人們，意外的讓自己得到放鬆，把自己的腳步放慢，享受難得慢

下來的悠閒。很多人出社會後，已經有多久沒那個閒情逸致好好的放鬆自己？那現代人如何「休閒」式的閒遊？可以效法唐朝白居易，無論怎樣忙碌，在任何地方，總有可閒遊之處，如白居易詩《看嵩洛有歎》：「見苦方知樂，經忙始愛閒。未聞籠裏鳥，飛出肯飛還」。「緩慢休閒」也可終身為之，如白居易詩《勉閒遊》：「貧窮心苦多無興，富貴身忙不自由。唯有分司官恰好，閒遊雖老未能休」。據此，也許應該忙裡偷閒的、身心放鬆的時候了！坐而言加上起而行，化為行動，才能收到實際的效用。所以本文藉由國中小的城市認證教育，讓樣本親自檢視自己的休閒模式，體驗緩慢休閒行為，並自我檢核體驗的結果？這是本研究目的之二。

Bertrand (1950) 在 *In Praise of Idleness* 一文中：主張增加閒暇時間，享受生活，而且言道：「使事業成為喜悅，使喜悅成為事業」。又說：「要使人生過得舒適、愉快，這是不可能的，因此，人類必須具備一種能應付逆境的態度與信心」。足見喜悅乃是成就事業之本，但是態度與信心是重要因素。然而每個人生活型態不同，在工作忙碌與休閒之間的平衡相對重要。忙與閒之間要得平衡，在乎人的「意」。現代人忙碌，常不得閒。抱怨沒有時間休閒，但「緩慢休閒」應該是發自本身的意念，在忙與閒之間自取平衡，如唐朝白居易詩：「唯有錢唐郡，閒忙恰得中」。《閒意》：「漸老漸諳閒氣味，終身不擬作忙人」。忙與閒取得平衡，終其一生，怡然自得。上述古人的休閒經驗分享，顯然也對其生活上產生相當的影響，自古以來的休閒行為模式當然可以參考，但在知識性、運動性、社交性、實用性、藝術性……。等休閒類型的選擇也有所差異。不同休閒的類型在生活上產生怎樣的影響呢？透過樣本緩慢休閒經驗的分享，探討在生活上可能產生的影響，近而找出能調適身心靈的緩慢休閒，此乃本研究的目的之三。

依據上述的目的，本研究之待答問題如下：（一）緩慢休閒的意涵、目的與功能為何？（二）緩慢休閒檢視—調適—嘗試（CAT）自我檢核的體驗結果為何？（三）緩慢休閒的經驗分享與自我檢核對生活上的影響為何？

貳、文獻探討

一、「緩慢」意識的形成

「緩慢」意識與概念的形成，可以先追溯「慢活」這個詞：慢活最早源自於1986年由歐洲等地，為反制美國速食文化而興起的一種生活型態。當時美國「麥當勞」，這個席捲全球的美式速食文化，在義大利羅馬著名的西班牙臺階旁開了一家分店。義大利權威性的美食作家卡羅·佩屈尼（Carlo Petrini）發起了「慢食運動」來反制速食文化。1999年，以奧維托（Orvieto）這個義大利為首的城市，配合慢食組織，發起了「慢城運動（Citta Slow）」。他們拒絕霓虹燈與速食連鎖店，要求不開車入城，強調承續傳統與維護生活品質，「慢活」運動就此展開，緊接著，陸續有許多國家響應「慢食」、「慢城」的主張。台灣也在2005年8月正式加入義大利國際慢食協會成為台灣慢食分會，2006年正式成立了台灣慢食協會。Carl Honoré（2004）汲取其「慢」的精神和意涵後，出版《慢活》（*In Praise of Slow*）一書。從此，「慢活」一詞興起風潮。在學術上，大學通識課程增開了「慢活學」課程，漸成新的學術領域（丁文祺，2014）。「慢活」的內容涵蓋了「緩慢飲食」、「緩慢城市」、「緩慢運動」、「緩慢休閒」、「緩慢醫療」、「緩慢教育」、「緩慢性愛」……等多項主題（顏湘如，2005）。

「緩慢休閒」（discretionary leisure activities）是「慢活」中的一環，從「慢活」的定義：「慢活是簡化生活，減少干擾，以實際行動，減少社會和環境的負面影響的歷程，透過在地化與全球化的生活實踐，找到符合自己生活節奏的「正確速度」，讓個人的身、心、靈，獲得放鬆與舒緩，藉此找到自己幸福的人生方向與價值」（丁文祺，2014）。我們也可看出「緩慢」意識的形成、「慢活」的定義、「緩慢休閒」彼此之間是相互呼應的關聯性。本文特地探討的高雄在地「緩慢休閒」，以在地的概念實踐「緩慢休閒」。

二、「休閒」概念的形成

Kelly (1982) 將「休閒」定義為：「從事活動時的自由與內在的滿足感」，以綜合時間、活動、體驗三個向度，強調休閒與生命本質的重要關係，指出休閒乃是「存在的狀態」。Kelly (1996) 轉而更強調休閒的動態過程，休閒正如同人生一般，經常性地在個人與社會向度間辯證性地發展、甚或衝突。準此，休閒不僅是當下，更具有未來取向。休閒可視為「發展中的狀態」；而休閒最後的目標是爲了自我及社會「追求存在及發展的自由」。

徐元民 (2006) 以運動休閒說明休閒的概念：「休閒是正事做完後所從事活動的心境」。除了吃、喝、拉、撒、睡的生理現象之外，求溫飽是人的第一件正事。勞動與工作無可避免。「休閒是一種內心的態度，休閒行爲的個別差異性相當的高」。

Hurd and Anderson (2011) 對於休閒的定義：

(一) 以時間觀點 (leisure as time)：是指個體可以依據個人喜好決定休閒時間的使用方式的「自由時間 (free time)」、「自主時間」、「剩餘時間」、「閒暇時間」或是亞里斯多德所稱的「空閒的時間」。就是「在完成生活中實際需求後的剩餘時間」(May and Petgen, 1960)。

(二) 休閒爲活動參與 (leisure as activities)：休閒是個體在自由時間參與活動的時光。包括無形式的聊天、散步、逛街；具形式的藝文活動、戶外運動、觀光旅遊等遊憩活動。Cordes and Ibrahim (1999) 認爲人們只有在從事休閒活動時，才能算是休閒。活動本身不等於休閒；人對活動的感受才是休閒的主因。

(三) 休閒爲心靈狀態 (as a state of mind)：主張休閒的核心價值是快樂，認爲休閒不需要以時間加以規範，只要是以喜悅之心，做自己喜歡的事情。休閒是心中感到心無牽絆、輕鬆自在的時刻，以滿足心靈之感受與需求。

目前相關的休閒理論，整理出約略如下：

(一) 人類所有活動的目的：指生命中的任何事都與休閒有關，是人類所

有行動導向之最終結果。

（二）補償理論：指一個人只要一有機會避開他平常例行的工作，就會找另一件完全相反的事來做。

（三）後遺休閒理論：指休閒與工作平均發展，休閒為工作的延伸，或為工作的結果。

（四）熟悉理論：指複演童年習得的慣例典儀，尋求高度的穩定感，尋找重複喜樂而熟悉的休閒經驗。

（五）個人社區理論：受同儕團體影響，喜愛參與社交性、有歸屬感的活動。

（六）放鬆娛樂及個人發展：休閒活動是個人的事，它綜合了輕鬆多變化，及可以增廣見識等因素，具有社會性，又極富創造性。

三、「緩慢休閒」的意涵

英國雷普莉（Agnes Repplier）曾說：「人只有在娛樂中才能真正生活，人從娛樂中才能建立起自我的真正架構」。但是如何建構出自我的架構，就看你如何，安排或是填滿您的休閒時間。重要的參考卻是：古希臘哲學家亞里斯多德Aristotélēs所說：「如何填滿空閒時間，是人類所面對的重大挑戰之一」。從這些古今中外名言中，我們感受到如何安排或是填滿您的閒暇時間的重要性？

一個工作導向的工作狂（workaholics）醒來的時間，大部分都投入在工作有關的活動（Machlowitz, 1980; Porter, 1996; Scott, Moore and Miceli, 1997）。他們不太可能享受休閒活動，也無法放鬆和參與非工作上的其他活動（Brady, Vodanovich, and Rotunda, 2008）。這當然與個人在工作中的認知與所投入的時間、情感，都會有所不同。

很多公司實際上是在鼓勵工作取向，責任制的行為（Fassel, 1990; Schaefer and Fassel, 1998; Spruell, 1987）。Arnott（2000）提出了公司至上「corporate cults」的名詞，以表明公司如何培育奉獻和忠誠的工作者。公司內部的文化和

激勵機制，是促進員工更長時間的工作的因素（Burke, 2001; Spruell, 1987）。他們說：「如果公司鼓勵和獎勵工作取向行為，那麼員工很可能會朝這方面發展以符合公司的要求」。公司組織的氛圍，對於工作取向的影響是顯著的（Vodanovich and Piotrowski, 2006）。

研究發現，工作取向的衍生因素與他們的家人、朋友、同事有關（Aziz and Zickar, 2006）。Johnstone and Johnston（2005）指出公司的壓力、工作的時間長、沒有受到支持，就容易造成同事之間緊張的關係。工作取向者被認為是比較挑剔的、效率不高的、難以相處的（Machlowitz, 1980; Spence and Robbins, 1992）。再者，研究發現工作取向者，面臨較大的工作壓力和健康的問題。（Burke, 2000; Burke, Richardson, and Mortinussen, 2004; Kanai and Wakabayashi, 2001; Spence and Robbins, 1992）。因此，對於公司（和個人）長遠的發展是：公司與個人將增加醫療保健費用和生產力損失。

Speller（1989）認為：有正向心理健康的人對於各項資源都能夠獲得滿足。缺乏閒暇時間和休閒活動的興趣可能會影響工作取向者的行為和健康。休閒滿意度有利於生活的整體質量（Ragheb and Griffith, 1982; Riddick, 1986; Russell, 1987）。另外In Praise of Slow作者，卡爾·歐諾黑Carl Honoré（Honoré, 2004）提到幾項緩慢休閒的參考整理如表一。

卡爾·歐諾黑Carl Honoré在書中提到的緩慢休閒，做了些許的說明與舉例，這些緩慢休閒在上述同學分享中也全數提及，只是國情不一樣而已。縱觀緩慢休閒上述的分類：1. 旅遊玩樂；2. 養生運動；3. 藝文活動；4. 社群服務；5. 成長學習；6. 生活適應；7. 其他：個人興趣、家人相處、八卦、喝咖啡、聊是非、無厘頭的一些個別行為……。都是緩慢休閒的個別取向。故綜合上述觀點與古今中外名言啓示，「緩慢休閒」應該是屬靈的成長，身心靈合一的最佳休閒方式。

從休閒的定義、行為理論與「休閒」的概述、Carl Honoré緩慢休閒的項目分類中，本文初步歸納「緩慢休閒」的意涵如下：

表一 卡爾·歐諾黑Carl Honoré緩慢休閒的項目分類表

分類項目	填滿空閒時的項目
手工藝	是緩慢哲學的完美呈現：手工製品帶有創作的印記，東西更有價值。例如編織家飾品、藝術品等。
園藝	日本的前庭，是拜神的淨地。從2002年美國家庭問卷調查，從事園藝活動的人數創新高，成為全國最熱門戶外休閒活動。
英國園藝節目 綠拇指	針對園丁問題，所提供諮詢的時間。讓每個都市的城市園丁都能夠作緩慢休閒併緩慢醫療：「園藝就像不用付診療費的治療」。
反電視運動	電視提供娛樂與資訊，可以轉移注意力及放鬆心情，但嚴格來說卻不緩慢，沒有時間暫停或思考，且電視掌控步調、快速畫面、急促對話、快速剪接，不斷轉台。多數人下班後，總是拿起電視遙控器，全球第一休閒活動就是「看電視」。
讀書會	閱讀需要時間思考，可以放慢速度行為，雖然會影響的動力效率。但是透過讀書會的分享，大家會思考更多。
緩慢閱讀	Cecilia Howard強調人和值得閱讀的書都值得慢慢的讀。
音樂會	音樂可以振奮、刺激、活潑，也可以緩和與放鬆，用音樂來舒緩身心。強調「Tempo Giusto」：每個作品的演奏都有它的正確的速度。

（一）強調休閒的價值：「緩慢休閒」除了消耗過剩精力之外，仍然含有休閒的價值。如清張潮所言：「人莫樂於閒，非無所事事之謂也；閒則能讀書，閒則能遊名勝，閒則能交益友，閒則能飲酒，閒則能著書；天下之樂，孰大於是」？可見休閒的核心價值是以喜悅之心，做自己喜歡的事情。達成身心靈之整體健康。

（二）注重忙與閒的平衡：平衡應是「自發性」的行為，忙是為生命歷程做準備，閒則是放鬆紓解日常生活的緊張與壓力。為未來再行儲備精力。

（三）實踐「休閒」是基本人權：人權是人的發展過程中，發展演化而來的權力。權力是人的本能，擁有基本人權，方能顯現「顯明的愉悅」。

（四）妥善應用休閒時間：從填滿休閒時間的分類中，歸納出休閒的本質在追求激發，過程既能學習，也能有所感動，有益未來發展。過程中可以嚴肅，但不要失去「幽默感」。

上述的研究，讓安排閒暇時間的重要性更加凸顯，本文探討緩慢休閒就是以閒暇時間的安排為起點，在生活中可以安排一些喜愛的小事情：例如聊天、看報、聽鳥叫、欣賞日出日落……等。讓我們每天體驗到所有愉快的事物—這是一項正向的休閒生活型態。而一個正向積極的休閒生活型態可以提昇生活品質，逐步探討「緩慢休閒」的觀點。

參 研究方法

一、研究對象

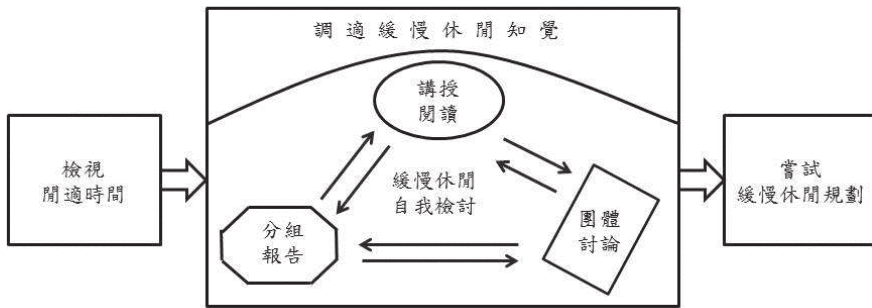
本研究採用行動研究課堂教學方式進行研究設計，採用問卷調查法收集數據並進行分析，採取立意取樣，以高雄市立空中大學的學生作為調查對象。本研究歷經二年時間，陸續收集226位學員資料，作為本文數據分析的基礎。

本文先以研究問卷—「緩慢休閒CAT自我檢核：如何填滿空閒時間」？讓樣本檢視自己閒適時間是如何填滿的？之後，透過六週、十二小時的課堂學習，來調適「緩慢休閒」的知覺。課堂學習方式參照Jigsaw合作式的教與學（教育部，2013），並依據Jigsaw合作教學的五大策略原則：1. 正向信賴關係；2. 面對面的促進互動；3. 個人與團體的責任；4. 人際交往的技能；5. 團體的進行。擬定課堂學習之步驟如下：1. 先講授課程意涵；2. 學生閱讀相關資料；3. 團體討論；4. 分組報告；5. 自我檢核，形成緩慢休閒認知。最後，讓學員嚐試規劃自我的「緩慢休閒」。並以文獻探討與樣本文件資料來界定緩慢休閒的意涵、目的與功能為何？並由自我檢核來比較樣本從事「緩慢休閒」的體驗結果，並分析其差異性。

二、研究架構

依據上述，檢視（check）自己閒適時間是如何填滿的？調適（adjust）是透過課堂的學習，來形成緩慢休閒認知。最後是嘗試（try）規劃自我的「緩慢

休閒」。本研究以檢視—調適—嘗試（check, adjust, try, CAT）為研究的歷程，歷程注重自我的實踐與經驗分享，自我檢核對生活上所產生的影響，作為未來緩慢休閒實踐與研究的建議。據此，本文研究架構圖如圖一。



圖一 緩慢休閒研究架構圖

依據上圖，本研究架構圖說明如下：

（一）第一階段：「檢視休閒時間」屬本研究檢視部分，自己閒適時間是如何填滿的？為期一周。

（二）第二階段：「調適緩慢休閒的知覺」經由講授閱讀、團體討論、分組報告等三個層面來進行緩慢休閒自我檢討。此三個層面，任兩個層面皆相互關聯，以雙箭頭表示。為期四周。

（三）第三階段：「嘗試緩慢休閒活動」暨做好緩慢休閒規劃，屬本研究嘗試體驗與實踐部分。為期一周。

三、研究工具

本文之研究工具為在歷程中設計的「緩慢休閒CAT自我檢核：如何填滿空閒時間」？本檢核表以「奧斯本（Osborn）檢核表」的九大檢核方向（包括：用途？構想？特性？可增加？可減少？可代替？可以相反的方向作分析？可重新組合？）為基礎（Osborn, 1963），每項中把簡短的文字或問題寫在卡片上

製成檢核表，發展出檢視—調適—嘗試（CAT）的檢核表主軸，讓學員親自參與檢核如何填滿自己的空閒時間？調適自我緩慢休閒的知覺；進而嘗試規劃自己的緩慢休閒計畫。檢核表內容包括：第一階段自行寫出如何填滿空閒時間；第二階段休閒分類；第三階段質性描述自己的規劃。藉由檢核表收集、分析、順序處理（gather, analyze, prioritize, GAP）的質化研究方法，重組樣本的行爲、活動方法，建構出整合型「緩慢休閒的規劃」。「緩慢休閒的規劃」的資料分析是以Carney（1990）資料轉型（data transformation）的質性資料分析五階論：文字化、概念化、命題化、圖表化、理論化，來做資料分析依據。

肆、結果與討論

一、「檢視閒適時間」的研究過程與結果

「檢視休閒時間」屬本研究第一階段檢視部分，問卷題目是：「當您有閒暇時間的時候，您是如何填滿空閒時間的」？此部分「檢視」的進行：在開始課堂學習之前，讓學生先寫下自己平常是如何填滿閒暇的時間？本階段旨在了解樣本填滿空閒時間的方式，故填寫說明中，只要是自己曾經做過的活動，不論是固定性、經常性、偶而爲之的活動……等，皆可填寫。填寫資料摘要如表二。

收集上述資料後，Marth（2000）認爲要使問題解決或得到新的見解必須靠一些有用的工具技法來幫助，如「GAP（收集、分析、順序處理）質性研究方法的過程」，經GAP，本文讓同學參考別人的休閒活動項目，現場透過腦力激盪，加以分析，並順序整理活動項目，給於性質類似的活動，主題化命名分類描述如表三。

上述的填滿閒暇時間的方式，共分爲旅遊玩樂、養生運動、藝文活動、社群服務、成長學習、生活適應與其他七大類。填滿空閒時間的項目乃保留樣本自我檢視閒暇項目的認知，由表中也顯示出樣本對於閒暇項目分類上認知的差

表二 填滿閒暇時間的活動項目平均數摘要表

背景變項	背景資料	百分比%	填滿休閒時間的活動項目平均數
性別	男	44.25%	男性 > 女性 男性7.2項；女性6.7項
	女	55.75%	
年齡	40（含）歲以下	40.32%	55歲以上 > 41~54歲 > 40歲以下 55歲以上8.1項；41~54歲6.9項 40歲以下6.1項
	41~54歲	32.26%	
	55歲（含）以上	17.42%	
家居情形	個人獨居	13.27%	與人同住 > 個人獨居 與人同住7.3項；個人獨居6.6項
	與人同住	86.73%	
工作現況	工作中	71.23%	退休 > 待業（或家管） > 工作中 退休8.4項；待業（或家管）7.7項 工作中5.3項
	待業（或家管）	19.92%	
	退休	8.85%	

表三 填滿閒暇時間項目分類表

分類項目	填滿空閒時間的項目
旅遊玩樂	看電影、看電視、郊遊、烤肉、聽音樂、開車看海、線上遊戲、機車兜風、旅遊（國、內外）、定點旅遊、唱歌（卡拉OK）、朋友聚餐、釣魚（蝦）、上網……
養生運動	慢跑、健身、瑜珈、騎腳踏車、經絡拍打、散步、快走、游泳、爬山、攀岩……
藝文活動	看書、聽音樂會、書法、國畫、油畫、西洋畫、看展覽、下棋、聽演講、打麻將、跳舞表演、逛書店、玩樂器……
社群服務	擔任志工，參加○○服務中心、學校活動、插花社團、社區巡守隊、義消、社區主委、line滑手機……
成長學習	上空大、補習班、網路學習、短期遊學、看勵志書、聽演講、冥想、靜坐、反省……
生活適應	照顧孫子（代間教育）、陪伴老人、孝順父母、睡覺、胡思亂想、復健、做家事（縫紉、烹飪）、種花、種樹（園藝）、大掃除……
其他	逛市場、跳蚤市場、逛花市、發呆、無聊、養寵物、八卦、喝咖啡、聊是非、整理頭髮、吃早午餐、白日夢……

異，如（1）「看書」、「聽演講」是否亦能屬於「成長學習」？「逛市場」、「跳蚤市場」、「逛花市」、「吃早午茶」……是否亦是旅遊玩樂……等。再透過研究主題（作業一周內繳回），再度收集可能從事的休閒項目，分析上述分類項目是否適當？

以「奧斯本（Osborn）檢核表」的九大檢核方向，提出看法及再次得順序整理。樣本經過一周的時間，經GAP質性研究方法，蒐集文獻資料，分析再整理，並給于主題化命名，所繳交的作業當中，答案較為細緻，除了上述觀點之外，有如下的發現：

（一）整理增加日常填滿閒暇時間的方式：

參加社區活動，學校活動，新移民家庭服務中心活動（表演，文化交流，翻譯……等）、帶小孩、加班、打球、和家人一起出遊，陪家人在一起，教小孩，煮東西、和同學，同事去玩，喝茶，寫一些生活小故事，SPA、閒逛、為家人煮一餐美食、讀一本好書、學習新的知識、做一盤沙拉，泡一杯茶、買自己喜歡吃的東西，念英文，逛3C用品，打籃球、刺桐腳唱歌、看卡通影片。綜觀這些細項歸納出一個樣本重覆填答的比例的項目是：「家庭時間：陪家人在一起」，佔40.7%（92 / 226）。

（二）整理出在閒適時間，從事休閒的類型：

休閒活動的種類太多，分類上難以窮盡與周延。因此，把休閒活動類型化，使它的解釋能力擴大，在討論休閒活動時，可以把同類性質的歸納進去，以了解其一般趨勢（文崇一，1990:10）。有關休閒活動的分類，依據研究者的研究目的與需求不同而採用不同的方法，以往對休閒的分類有下列三種分析方法：研究者主觀分類、統計分析方法的因素分析（factor analysis）和多元尺度評定法MDS（multi dimension scaling）（陳彰儀，1989:9）。

Scott and Willits（1998）提出成人休閒的類型為社交活動（socializing

activities）、創意 / 藝術活動（creative / artistic activities）、學術活動（intellectual activities）、體育運動（sports activities）和組織參與（participation formal organizations）等五類。本文研究對象為空大學生，皆是成人，貼近成人休閒範疇，故本文以參酌上述成人休閒的類型分類，以研究樣本問卷資料內容與次數統計為主軸，做研究者主觀分析，歸納休閒的七大類型如下：

1. 旅遊玩樂：如看電影、看電視、郊遊、烤肉、聽音樂、開車看海、線上遊戲、機車兜風、旅遊（國、內外）、定點旅遊、唱歌（卡拉OK）、朋友聚餐、釣魚（蝦）、上網、看卡通影片、和同學同事去玩、和家人一起出遊、刺桐腳唱歌……等。

2. 養生運動：如慢跑、健身、瑜珈、騎腳踏車、經絡拍打、散步、快走、游泳、爬山、攀岩、打球、泡一杯茶、喝茶、SPA……等。

3. 藝文活動：如看書、聽音樂會、書法、國畫、油畫、西洋畫、看展覽、下棋、聽演講、打麻將、跳舞表演、逛書店、玩樂器、寫一些生活小故事……等。

4. 社群服務：如擔任志工，參加○○服務中心、學校活動、插花社團、社區巡守隊、義消、社區主委、line滑手機、參加社區活動，學校活動，新移民家庭服務中心活動（表演，文化交流，翻譯……等）……等。

5. 成長學習：上空大、補習班、網路學習、短期遊學、看（勵志）書、聽演講、冥想、靜坐、反省、讀一本好書、學習新的知識、念英文、煮東西……等。

6. 生活適應：照顧孫子（代間教育）、陪伴老人、孝順父母、睡覺、胡思亂想、復健、做家事（縫紉、烹飪）、種花、種樹（園藝）、大掃除、帶小孩、教小孩、為家人煮一餐美食、做一盤沙拉、陪家人在一起……等。

7. 其他：逛市場、跳蚤市場、逛花市、發呆、無聊、養寵物、八卦、喝咖啡、聊是非、整理頭髮、吃早午餐、白日夢、買自己喜歡吃的東西、加班、閒逛、逛3C用品……等。

休閒的分類中的各項活動項目，主要採取研究樣本問卷資料內容的主觀認定，在休閒分類上採取主觀分析的方式，某些活動項目會在其他分類上，同時出現。如「看書」、「聽演講」同時屬於「藝文活動」與「成長學習」；「逛市場」、「跳蚤市場」、「逛花市」、「吃早午茶」……亦同時出現在「旅遊玩樂」與「其他」的分類上……等，如文崇一（1990）所述，休閒活動的種類太多，所以在這七大類型上的活動項目，仍會依據個人的認知上，繼續增加。

（三）歸類出休閒的「意涵」、「目的」、「功能」如下：

本文在文獻探討中，初步歸納「緩慢休閒」的意涵，茲分析再整理與主題化命名如下：

1. 強調休閒的價值：休閒的價值在於身體的健康、內心愉悅的心靈成長，促進「身心靈」整體的全然健康狀態。……主題化命名為「心靈更新」。
2. 注重忙與閒的平衡：平衡應是「自發性」的行為，忙是為生命歷程做準備，閒則是放鬆紓解日常生活的緊張與壓力。……主題化命名為「自發性」。
3. 實踐「休閒」是基本人權：擁有基本人權，方能顯現「顯明的愉悅」：即從事一件事的當下，內心愉悅與享受，感到快樂（牛津大字典）。……主題化命名為「樂趣性」。
4. 妥善應用休閒時間：歸納出休閒的本質在追求激發，過程既能學習，也能有所感動，有益未來發展。過程中知覺自由，沒有包袱。……主題化命名為「自由性」。
5. 幸福感：幸福是「運命安吉，境遇順遂」。幸福可以是心裡的感受，追求的目標，狀態 /（境遇）的描述或呈現。可以是當下的經驗，也可以是一段時間累積後的結果（王駿發等，2014:5-7）。「緩慢休閒」達成上述1-4項意涵，並持續參與謂之。……主題化命名為「幸福感」。

茲整理緩慢休閒的相關概念與主題化命名如表四。

綜合填滿閒暇時間的項目類型與緩慢休閒的相關概念「意涵」、「目

表四 緩慢休閒的相關概念

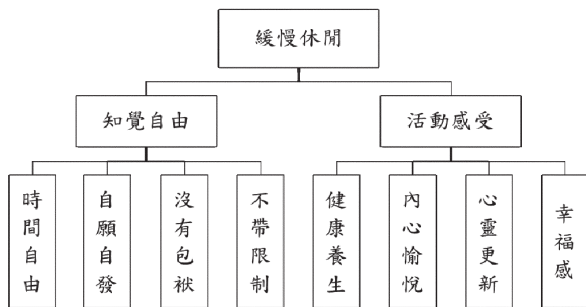
意涵	目的	功能	主題化命名
1. 強調休閒的價值	身體的健康、內心愉悅。	促進「身心靈」整體的全然健康狀態。	「心靈更新」
2. 注重忙與閒的平衡	滿足個人喜好、需求。	放鬆、紓解生活的緊張與壓力。	「自發性」
3. 實踐基本人權	擁有基本人權。	顯現「顯明的愉悅」：一件事的當下，內心愉悅與享受。	「樂趣性」
4. 妥善應用休閒時間	有益未來發展，沒有包袱。	追求激發，能學習，有感動。	「自由性」
5. 幸福感	運命安吉，境遇順遂。	是當下的經驗，也是一段時間累積後的結果。	「幸福感」

的」、「功能」、「主題命名化」，本研究歸納樣本主題化命名項目的資料，並參酌Ellis and Witt（1994:259-270）提出知覺自由的五個面向：休閒能力（perceived leisure competence）、休閒控制（perceived leisure control）、休閒需求（perceived leisure needs）、休閒涉入（depth of involvement in leisure）以及遊樂感（playfulness）五種。文獻探討中，亦提及休閒的定義有時間觀點、活動參與、與心靈狀態三個面向。據此，本文依順序重新整理，提出緩慢休閒的重要兩大構面：

1. 知覺自由（perceived freedom）：屬於知覺層面的心靈狀態與自我控制—包括「自由性」：自由時間，沒有包袱，屬於休閒能力面向。「自發性」：出自內心、自願自發。屬於休閒控制面向。

2. 活動感受（feeling of activities）：屬於活動層面的需求、實質參與身體感受—包括「樂趣性」：獲得內心的愉悅與滿足。屬於遊樂感面向。「心靈更新」：促進「身心靈」整體的全然健康狀態。屬於休閒需求面向。「幸福感」：任何情境，運命安吉，境遇順遂，持續參與，追求幸福的感受。屬於休閒涉入面向。

本研究據此，茲整理緩慢休閒的意涵圖表化如圖二。



圖二 緩慢休閒意涵圖

由上圖緩慢休閒的意涵內容得知，休閒兩大因素內涵包括：1. 知覺自由：包括時間自由、自願自發、沒有包袱、不帶限制；2. 活動感受：包括健康養生、內心愉悅、心靈更新、幸福感。

本文針對上圖、文獻探討、以「奧斯本（Osborn）檢核表」的九大檢核方向，經GAP質性研究方法，蒐集文獻資料，分析再整理，本文定義「緩慢休閒」（discretionary leisure activities）為：「個人為追求幸福感，在時間自由、意識自主下，所從事身體健康、內心愉悅、心靈更新的休閒活動」。

二、「調適緩慢休閒知覺」的過程與結果

（一）講授閱讀：

課堂講授內容以「慢閒、放鬆、學習與感動」—高雄在地緩慢休閒為主題，並提供相關資料，供樣本閱讀，資料摘要如下：高雄市的藝文活動透過雜誌，媒體的行銷，讓市民有很好的休閒去處參考，更結合學校、機關團體與民間社團，創造出市民藝文休閒的平台，讓民眾在社區內就能緩慢休閒、放鬆與學習，追求心靈的感動。例如，有民間文教基金會以複製品的方式帶進偏鄉、離島學校，透過學校、社區合作共構一個《游於藝》巡迴展平台。希望「用藝

術啓發創意」，展覽包含「東方文化」、「西方藝術」、「環境藝術」：「東方文化」包含，劉其偉、宋代、南宋、富春山居等展。「西方藝術」包含，米勒、梵谷、夏卡爾、畢卡索、妮基、義大利文藝復興展等展。「環境藝術」包含，鳴蟲、遇見大未來等展。

透過與學校合作辦理「多才！多藝—義大利文藝復興展」藝術巡迴展，展出作品，有文藝復興三傑達文西、米開朗基羅、拉菲爾的作品：如達文西「蒙娜麗莎」與「最後的晚餐」、米開朗基羅的「創世紀」、「聖殤」及「大衛像」、拉菲爾的「草地上的聖母」，波蒂且利的「維納斯誕生」等文藝復興時期的巨作。文藝復興歷史之長、規模之大、成就之高、影響之深遠都是空前的。可說是「藝術盛宴中的盛宴」。藉由作品欣賞，能了解藝術巨人如何追求真與美的極致，如何挑戰不可能；心情放鬆的穿透歷史的縱深，探索學習這個孕育出眾多藝術巨人的偉大時代，提升藝術欣賞能力與藝術素養，以美學豐富生活，帶給自己心靈上的感動。

依據上述講授大綱，學員樣本再自行蒐集資料，作為團體討論與分組報告的主題大綱，學員可以依據緩慢休閒相關資料，討論「在地遊學」—在地緩慢休閒的實踐，並在講授後，分組討論並提出報告，為期四周。

（二）團體討論與分組報告：

整理學員樣本分組報告主題：「在地遊學」—在地緩慢休閒的實踐。摘要如下：2010年高雄縣市合併後，市政府維持原有高雄縣27個鄉（鎮、市）改制為區，加上原有高雄市11個區，共有38個行政區公所，政策上強調「一區一特色」，藉以拓展物流與精緻農業，提升農產品競爭力推展觀光活動，提昇本市能見度及觀光。相關產業效益。合併後各項資源，如生態、文化、環境、地景、產業等更加豐富，山、海、平原、都會間的人文，各有不同風味。藉由在地休閒與學童的在地遊學，一則讓民眾能更認識在地風情；另則促進的城鄉互動與交流，帶動當地經濟效益，也喚起在地認同感。

高雄市本土學習認證網彙整出具本土特色的六條「在地遊學」路線，這六條路線以產業、工藝、生態、歷史等大高雄在地的特色景點，提供學校的戶外教學參考，在地民眾，外地遊客都可以放慢腳步，來場深度、在地的旅程，藉此了解高雄在地的風俗民情。

六條「在地遊學」路線如下：

1、漫遊白砂崙—茄荳岡山之旅：行程包括（1）白砂崙萬福宮、（2）親近二仁溪、（3）白砂崙自然濕地、（4）台灣滷味博物館、（5）綠環境館。

2、思慕西海岸—彌陀之旅：行程包括（1）尋訪瀑底山、（2）虱目魚丸製程、（3）DIY體驗、（4）皮影戲介紹。

3、舊鐵橋紅瓦情—大樹之旅：行程包括（1）飯田豐二紀念碑、（2）九曲堂泰芳鳳梨會社、（3）木炭窯、竹寮取水站、（4）三和瓦窯、DIY體驗、（5）舊鐵橋濕地。

4、晴耕雨讀原鄉人—美濃之旅：行程包括：（1）竹仔門發電廠、（2）客家文化之旅、（3）DIY體驗、（4）生態文學之旅。

5、穿越古代雙城—左營鳳山之旅：行程包括（1）左營舊城、（2）大東文化藝術中心、（3）鳳山新城。

6、哈瑪星的前世今生—鼓山鹽埕之旅：行程包括（1）打狗鐵道故事館、（2）武德殿、（3）打狗英國領事館官邸、（4）高雄市立歷史博物館、（5）駁二藝術特區。

除了這六條路線的規畫之外，配合在地的特色、物產、地理、生態、人文、歷史、民情、節慶……等。38個行政區其實都可以規畫在地休閒與遊學「一區一特色」的路線。

（三）緩慢休閒自我檢討：

本文緩慢休閒自我檢討，是依據Jigsaw合作教學的五大策略原則，擬定課堂學習之步驟：講授閱讀、團體討論、分組報告這三個層面，構成「緩慢休閒

自我檢討」的要素，透過課堂學習，形成緩慢休閒認知，並自我檢核，進而調適「緩慢休閒知覺」。學員樣本的「緩慢休閒知覺」的調適，在於理解「緩慢休閒」的意涵、目的與功能。

「調適緩慢休閒的知覺」屬於CAT自我檢核第二階段，為期四周。四週的課堂中實施講授閱讀、團體討論與分組報告等三個層面。四週內的課後時間實施行動期中考（亦即學員必須親自履勘與學習），再於課堂中提出報告，行動期中考的在地遊學活動涵蓋了休閒類型的旅遊玩樂、藝文活動，與學習成長。「在地遊學」行動期中考檢核結果，統計如表五。

表五 「在地遊學」行動期中考檢核結果

「在地遊學」路線檢核	百分比%	備註
1. 曾經到過這些路線	11.5% (26/226)	
2. 確實履勘與學習	54.0% (122/226)	
3. 未曾到過這些路線（只是課堂書面學習）	34.5% (78/226)	該分組有同學去過，即可完成報告
總計	100%	

學員表示若沒有參與課程的CAT自我檢核，難有機會從事在地旅遊的休閒活動。前後差異達42.5%（54%-11.5%）。

三 「緩慢休閒規劃」對生活上的影響過程與結果

本文嘗試「緩慢休閒規劃」的資料分析，以Carney（1990）資料轉型（data transformation）的質性資料分析五階論：文字化、概念化、命題化、圖表化、理論化，來做資料分析依據。資料分析、順序整理步驟如下：

（一）文字化：首先將分組報告蒐集學員們的分享資料，分列為32個段號，從L1至L32，並將嘗試緩慢休閒方式內容「文字化」。整理嘗試緩慢休閒內容分類表如表六。

表六 嘗試緩慢休閒內容分類表

段號	嘗試緩慢休閒方式內容	分類代碼
L1	早上至中午閒暇時間：會在家做做家事。	C1、C4、F4
L2	中午至晚上休息時間：沒有來學校上課時會去公司上班。	C1、C2、F4
L3	下班晚上至休息時間：晚飯後休息40，再去家附近跑跑步，跑完回家洗澡，看一下電視新聞或看看書。	C1、C3、F3
L4	睡覺前15分鐘：反省一下今天做了些什麼事情，明天開始做就要做好。	C2、C3、F4
L5	睡到自然醒，悠閒的吃早餐看報紙，喝咖啡。	C1、C2、F2
L6	開電腦收收信件，看看FB，選個影片或韓劇欣賞。	C1、C3、F2
L7	每週上個瑜珈課，與一堆女人聊天喝咖啡聊非，運動兼聚會。	C1、F1、F2
L8	感覺累了就約個時間，作精油指壓，快活喔！	C1、F1、F4
L9	早上：星期一：吹陶、星期二：到橋頭十鼓打鼓。	C1、C3、F1
L10	星期三：到工作室作畫。	C3、F1
L11	星期四：彈烏克麗麗。	C3、F1
L12	星期五：和孫媳閒玩。	F2、F4
L13	中午：大多有空就打坐40分（因為有午睡習慣）。	C1、C3、F3
L14	下午：週一至週五上空大。	C4、F2、F3
L15	晚上：星期一、三、四：志工教筋絡拍打，跳蚤市場。	C4、F1、F2
L16	晚上5:30~6:30吃飯時間會與電視對話。	C3、C4、F2
L17	星期一、三、五：會從新光路走到新光碼頭（8:00~9:00）。	C1、F1
L18	假日會騎單車逛，晚上喜歡街頭藝人攤位找寶。旅遊，開車看海。朋友聚餐。	C1、F1、F2
L19	根據空閒時間的長短做安排活動。	C4、F2
L20	如果上早班：晚上會作畫，培養技術，洗滌心靈，或是打報告。	C4、F3
L21	會去圖書館看書，舉凡藝文類、小說類都可以讓我消磨一整早上，或是去高美館看展。	C1、C3、F3
L22	休息日做的事情就比較多，早上就會選擇勞力的事情，譬如：打掃房間、整理陽台等。	C1、C3、C4

表六 嘗試緩慢休閒內容分類表（續）

段號	嘗試緩慢休閒方式內容	分類代碼
L23	看書、聽音樂、再畫一下畫。晚上就會讓自己放空看看電影、電視等等。	C1、C3、F3
L24	平時因為上班的關係閒暇時間較少，放假時不是回婆家就是忙小孩，所以只能利用自己休假時做些自己的事。	C4、F2
L25	空的時間會看看書，精神若還不錯的話，喜歡做的就是大掃除，不必強求一次就會都掃乾淨，即使清洗過碗杯盤或家裡的一個角落都能讓心情變不同。	C2、C3、C4、F4
L26	整理雜亂的家，煥然一新的感覺，整個心情都好起來，之後，喝一杯冰涼的水，坐在沙發上發呆，就是我閒暇時最大的享受。	C2、C3、F2、F4
L27	閒暇時間，最熱愛打壘球，常赴各區球場與他隊交誼，曾代表機關參加盃賽。	C2、F2、F4
L28	平時也喜愛從事爬山健身，與家人一同出遊。	C1、F1、F4
L29	運動的興趣甚多，常與親戚好友相邀於假日活動，不僅限於球類運動，其他如跑步、游泳亦有涉獵。	C3、C4、F1
L30	平日晚間則多為靜態的休閒，如看電視或上網發現新知等等。	C3、F3
L31	白天上班勞累，僅可利用假日把握流汗運動的機會，若平日有休假，則會到都會公園走走。	C2、F1
L32	都市生活久了，利用時間讓身心放鬆，適度的動靜分明，可讓工作更有效率。	C2、C4、F3

（二）概念化：依上表，緩慢休閒的意涵定義，將樣本嘗試緩慢休閒內容分類與概念化，整理分類代碼如下：時間自由-C1、自願自發-C2、沒有包袱-C3、不帶限制-C4；健康養生-F1、內心愉悅-F2、心靈更新-F3、幸福感-F4。上表32項段落資料的內容，整理緩慢休閒的內容概念化分類表如表七。

（三）命題化：對照表三的內容：填滿閒暇時間項目分類包括：「旅遊玩樂、養生運動、藝文活動、社群服務、成長學習、生活適應、其他；與表五緩慢休閒內容概念化的內容：時間自由-C1、自願自發-C2、沒有包袱-C3、不帶限制-C4；健康養生-F1、內心愉悅-F2、心靈更新-F3、幸福感-F4。將緩慢休閒

表七 緩慢休閒內容概念化分類表

要素	概念	緩慢休閒內容
知覺自由	時間自由-C1	做家事、沒課就上班（時間觀點）、跑步、看電視 / 看書、打坐……。
	自願自發-C2	沒課就上班（自由意志觀點）、看電視 / 看書……。
	沒有包袱-C3	收信件、上FB、作畫、放鬆……。
	不帶限制-C4	做家事、家人出遊、視時間長短安排、走路……。
活動感受	健康養生-F1	精油按摩、瑜珈、打鼓、跑步、爬山……。
	內心愉悅-F2	悠閒喝咖啡、看影片、瑜珈、吹陶、打鼓、彈琴……。
	心靈更新-F3	打坐、作畫、放鬆、發呆……。
	幸福感-F4	睡到自然醒、精油按摩、家人相聚、家人出遊……。

內容的兩大要素命題化為：「知覺自由」與「活動感受」。

（四）圖表化：將文字化、概念化、命題化相關資料圖表化，正如圖二緩慢休閒意涵圖所示：休閒兩大因素內涵包括：1. 知覺自由：包括時間自由、自願自發、沒有包袱、不帶限制；2. 活動感受：包括健康養生、內心愉悅、心靈更新、幸福感。從這兩大要素分析，可以看出緩慢休閒的意涵、功能與目的。驗證了本研究的研究問題（二）緩慢休閒檢視—調適—嘗試（CAT）自我檢核的體驗結果為何？

（五）理論化：將上述文字化、概念化、命題化、圖表化的資料，定義「緩慢休閒」：「個人為追求幸福感，在時間自由、意識自主下，所從事身體健康、內心愉悅、心靈更新的休閒活動」。經歷這質性資料分析五階論，將「緩慢休閒」定義作為理論化的基礎。

體驗「緩慢休閒」後，在生活上有何影響？首先將學員們分組報告，分列為19個段號，從A1至A19，並將嘗試「緩慢休閒」在生活上的影響資料表內容「文字化」。再將文字內容概念化。資料分析如表八。

整理概念化的詞句為：「慢、自由、沉澱、心態、心靈、放鬆、平衡、悠

表八 「緩慢休閒」在生活上的影響資料表

段號	【緩慢休閒】後，在生活上的影響	概念化
A1	放慢腳步；隨處可見的樹、花、草、天空，都可以停下腳步，感受一下悠閒的生活態度；原來現在可以知道並非一定要出遠門才能得休閒。平時心態改變才是重點。	慢 心態
A2	「閒」以前對我而言就是休息，放假時才有，可是慢閒不只有放假時才有，工作中也是可以有的時刻，怎麼調整自己心態很重要，不要讓自己只有工作跟下班，如何找到平衡才是重點。所以，休閒生活時也可以到不同的地方走走，體會跟平常生活不一樣的樂趣，不要只是跑電影院或逛百貨公司而已，到都會公園，或海邊走走也是不錯的選擇。	心態 平衡 樂趣
A3	其實我的休閒活動真的少之又少，我的工作幾乎讓我一放假就選擇在家休息，看看電視，做做家事等等。「緩慢休閒」讓我明白時間是給懂得生活的人於是放假後我開始上圖書館看書，到美術館看展覽，讓自己的心靈和精神得到完全放鬆。	心靈 放鬆
A4	只有在娛樂中才能真正生活，多數人會利用時間充實自己，會閱讀與進修，養成和緩的，能夠思考的嗜好，例如：園藝、繪畫開發出更多心靈與知性的力量生活將會更甜美，緩慢而文明把一件事做好從中獲得樂趣比凡事趕趕更更重要活得更快樂。	愉悅 樂趣
A5	休閒是件愜意的事，可是又常爲了趕時間回工作崗位而匆促結束。「緩慢休閒」，讓我在安排下次或以後的休閒時程拉長，步調放慢，以達到充分放鬆的休閒目的。	慢 愉悅 放鬆
A6	空閒時看場好電影，陪女兒聊天是平日最大的享受。而每日遛狗欣賞一年四季不同的田園風光，不但可以觀察農民的耕種辛勤，也能了解平日都市人無法享受到鳥語花香悠閒恬適鄉村生活，得到喘息的機會。	享受 幸福感
A7	以後做運動時，要知道正確的動作，及部位，並能配合生活作息，做較深層的運動，如拉筋骨，深呼吸，有氧動作，相信我能持之以恆的。	運動 健康
A8	會開始重新看待工作與生活之間的平衡，將休閒生活對心靈和幸福當做提升生活的目標，好好享受大自然的恩惠，感恩的心如此溫暖而豐富的心靈就慢活精神，我就會認真的去學習、實踐。	平衡 慢 心靈
A9	在生活步調快速的大都會城市生活，其生活壓力相對而生，然而在城市中的文化與藝術，經常爲市民所遺忘，甚至於在生活中，有時快到忽略了身旁的美好事物。對我而言「緩慢休閒」能讓我在生活中，細細的感受生活中的一草一木，並用心的觀賞城中一切文化及藝術美好的事物，更讓生命有更多深刻的體悟，進而昇華。	愉悅 心靈 生命

表八 「緩慢休閒」在生活上的影響資料表（續）

段號	【緩慢休閒】後，在生活上的影響	概念化
A10	我對我的休閒生活向來都是採取輕鬆、休閒、不趕時間、不趕行程、定點的、單一的休閒活動，在未來的休閒生活上仍然會採取此種模式。	放鬆自由
A11	之前工作因為需要輪班，所以能夠休息的時間不固定也不長，總是用這段時間來補眠，最近幾年有了較正常的上班節奏，所以也有了較長的休息時間，因此有了新的活動可以從事，就是品茗，慢慢的研究如何泡茶，而其中的步驟也是緩慢的，能夠讓我盡量在這段時間放鬆身心，也趁此機會讓我有新的休閒活動，並認識了如何「品茗」。	慢 放鬆 品茗
A12	在緩慢休閒中體會自得其樂，鬧中取靜，悟出：花費一生汲汲營營追求的人生價值，不是逞一時的驕縱、占有的浮泛得意，而是無所求的付出愛與回心，其間所獲得將會是更深刻的喜滿。	愉悅 樂趣 人生
A13	在生活上，首先要先心無罣礙，這是難度較高的一個境界，要心無雜念的來做每件事，需要有所修行與悟性才有可能實踐，但會學著將日常生活的腳步放慢下來，提醒自己以悠閒的心境來進行每件事情。	心態 慢 悠閒
A14	很久沒留意過春天、秋天，單調的日子，不經意的誰從身邊走過。放慢腳步，沉澱心情，隨遇而安，不管帶著甚麼樣的心，緩緩伸展，慢慢懶腰，利用休閒時光學習慢活，享受人生。	沉澱 悠閒 人生
A15	慢閒是我人生當最享受的事情，例如看電影，聽音，泡茶，這一些都能讓我放下雜念，慢閒能讓我心靈平靜也是每天會去做的。	心靈 享受
A16	本人認為應用心感受四季的變換，外出休閒時不要太匆忙，要放慢腳步領會四週的景色及造物者的鬼斧神工。	慢 享受
A17	出國旅遊我不再選擇走馬看花的行程，盡量定點、可以長時間悠閒，享受真正的愉悅休閒。	慢 享受
A18	在休閒活動裡讓我發現：走一步，停下來。看著美麗的事物還真是一種不同的享受。	慢 享受
A19	休閒時光，大都跟朋友一起相聚，而緩慢休閒讓我對休閒活動的轉變，在晚餐後跟家人一起散步聊天也是不錯的選擇。	心態 相聚

閒、樂趣、愉悅、享受、生命、人生、品茗、相聚、運動、健康、幸福感」。此概念化詞句對照緩慢休閒CAT自我檢核閒適時間的兩大構面的相關性歸類如下：

1. 知覺自由：「慢、自由、沉澱、心態、放鬆、悠閒、平衡、相聚」。
2. 活動感受：「心靈、樂趣、愉悅、享受、生命、人生、品茗、運動、健康、幸福感」。

本文依據樣本規劃緩慢休閒活動後的概念化詞句，歸納出緩慢休閒在生活上的影響趨勢，以作為規劃緩慢休閒的參考：

趨勢一：時間自由、自願自發：放慢腳步，隨意而行，不受時間、行程……的影響。

趨勢二：沒有包袱、不帶限制：讓自己的心情放鬆，在工作與休息之間取得平衡。

趨勢三：心靈沉澱、內心愉悅：讓自己心靈沉澱，品茗人生的價值與生命的意義。

趨勢四：內心滿足、享受樂趣：具備悠閒的態度、愉悅的心情，享受過程的樂趣。

趨勢五：健康養生、全然健康：促進身體與心靈的整體健康、促進保健養生功能。

趨勢六：心靈更新、幸福感受：增加朋友家人相聚機會、滿足需求，提升幸福感。

樣本問卷顯示CAT檢核前，並無樣本完全理解緩慢休閒上述概念化詞句，但對於休閒都有自己的概念。上課前有閒活動，有近半數的學員想做卻沒有做（或做不到），上課後表示想做或願意做者有增加的趨勢。對照第一階段「檢視休閒時間」部分，學員樣本在填滿自己閒適時間的項目，能夠寫出的項目，平均區間在5.3~8.4項之間。在六周之後第三階段的「嘗試緩慢休閒活動」暨做好緩慢休閒規劃的資料中，確能夠了解緩慢休閒的六大趨勢，以「緩慢休

閒」的兩大層面「知覺自由」與「活動感受」，來調適自我知覺。並依此做出緩慢休閒規劃的形式如表七。

伍、結論與建議

一、結論

(一)「緩慢休閒」的意涵

本研究以「奧斯本檢核表」為基礎發展出檢視—調適—嘗試(CAT)的檢核表，探討「緩慢休閒」的多面效果與特性。藉由檢核表收集、分析、順序處理(GAP)的質化研究方法，重組「緩慢休閒」的面向行為、活動方法，建構「緩慢休閒」在生活上影響趨勢的規劃。

本文將質性資料完成文字化、概念化、命題化、圖表化、理論化的五階論。圖表化結果歸納出「緩慢休閒」的兩大層面為「知覺自由」與「活動感受」。層面內涵為：「知覺自由」：包括時間自由、自願自發、沒有包袱、不帶限制；與「活動感受」：包括健康養生、內心愉悅、心靈更新、幸福感。再綜合圖—緩慢休閒的意涵、功能與目的。本文定義「緩慢休閒」為：「個人為追求幸福感，在時間自由、意識自主下，所從事身體健康、內心愉悅、心靈更新的休閒活動」。視為「緩慢休閒」理論化的基礎。

(二)「緩慢休閒」體驗的檢核結果

課堂講授內容以「慢閒、放鬆、學習與感動」—高雄在地緩慢休閒為主題，並提供相關資料，依據講授大綱，學員為期四周的蒐集資料，團體討論與分組報告，討論「在地遊學」—在地緩慢休閒的實踐的六條在地遊學路線如下：1. 漫遊白砂崙—茄苳岡山之旅；2. 思慕西海岸—彌陀之旅；3. 舊鐵橋紅瓦情—大樹之旅；4. 晴耕雨讀原鄉人—美濃之旅；5. 穿越古代雙城—左營鳳山之旅；6. 哈瑪星的前世今生—鼓山鹽埕之旅。藉由在地遊學的休閒方式，讓民眾

認識在地風情，隨時、隨機、隨地都可以很悠閒，增進幸福感。

除了這六條路線的規畫之外，配合在地的特色、物產、地理、生態、人文、歷史、民情、節慶……等。提出建議高雄市38個行政區，都可以規畫在地休閒與遊學「一區一特色」的路線。

樣本背景變項在填滿閒暇時間的活動項目平均數分析，結論如下：

1. 性別上：填滿休閒時間的活動項目平均數，男性 > 女性（男性7.2項；女性6.7項）。
2. 年齡上：55歲以上 > 41~54歲 > 40歲以下（55歲8.1項；41~54歲6.9項；40歲6.1項）。
3. 居家情形上：與人同住 > 個人獨居（與人同住7.3項；個人獨居6.6項）。
4. 工作情況上：退休 > 待業（或家管） > 工作中（退休8.4項；待業7.7項；工作中5.3項）。

填滿閒暇時間項目包括：「旅遊玩樂、養生運動、藝文活動、社群服務、成長學習、生活適應、其他」。與緩慢休閒內容概念：「知覺自由、活動感受」相互呼應。「緩慢休閒」關鍵詞句：「慢、自由、沉澱、心態、心靈、放鬆、平衡、悠閒、樂趣、愉悅、享受、生命、人生、品茗、相聚、運動、健康、幸福感」。

（三）「緩慢休閒」在生活上的影響趨勢

歸納出緩慢休閒在生活上的影響趨勢如下：

- 趨勢一：放慢腳步，隨意而行，不受時間、行程……的影響。
- 趨勢二：讓自己的心情放鬆，在工作與休息之間取得平衡。
- 趨勢三：讓自己心靈沉澱，品茗人生的價值與生命的意義。
- 趨勢四：具備悠閒的態度、愉悅的心情，享受過程的樂趣。
- 趨勢五：促進身體與心靈的整體健康、促進保健養生功能。
- 趨勢六：增加朋友家人相聚機會、滿足需求，提升幸福感。

二、建議

(一) 在研究範圍上：由於本研究係以高雄市為例，立意樣本又以高雄市空大學生為調查對象，不包括其他縣市，在結果的推論上有其限制，建議後續研究可以考慮將其他縣市納入研究範圍考量，讓緩慢休閒能全國一體適用。

(二) 在研究對象上：只有高空大學生，因此意見蒐集的廣度上仍會受到限制，建議未來研究可以加入各行各業的人士，將使研究結果更臻正確。

(三) 在研究方法上：未來可以加入焦點團體座談及德懷術問卷調查，讓緩慢休閒的理論更完整。

(四) 除了「緩慢休閒」之外，藉由檢核表收集、分析、順序處理（GAP）的質化研究方法、「奧斯本（Osborn）檢核表」的九大檢核方向與本研究檢視—調適—嘗試（CAT）的檢核方式，更可以嘗試更多元的慢活內涵。體驗高雄在地文化，享受現有的休閒平台，並提供建議給市政府，作為市民休閒建設的參考。

(五) 現階「緩慢休閒」的理論基礎都由休閒理論衍生而來，現階段較缺乏「緩慢休閒」的單一領域的理論，建議未來能繼續質性資料分析五階論：文字化、概念化、命題化、圖表化、理論化，從事更廣泛的樣本資料分析。朝建構理論的方向作研究，讓理論與實務結合。

參考文獻

- 丁文祺（2014）。《高雄慢活學》。高雄：麗文文化事業。
(Wen-Chi Ting [2004]. *Slow Living in Kaohsiung*. Kaohsiung: Liwen publisher.)
- 文崇一（1990）。《台灣居民的休閒生活》。台北：東大出版社。
(Chung-Yi Wen [1990]. *The Leisure Life of Taiwan Resident*. Taipei: East Press.)
- 王駿發、王宗松、王巧燕、周嘉宜、林爵士、張日高、張靜尹、陳志賢、郭代璜、馮靜安、
潘豐泉、盧耀華、蘇貞瑛、謝冠冕、謝鎮群（2014）。《幸福學概論》。台北：五南出
版社。
(Chun-Fa Wang, Zong-Song Wang, Qiao-Yan Wang, Jia-Yi Zhou, Jue-Shi Lin, Ri-Gao Zhang,
Jing-Yin Zhang, Chi-yin Chen, Dai-Huang Guo, Jin-Gan Feng, Feng-Quan Pan, Yao-Hua
Lu, Zhen-Ying Su, Guan-Mian Xie, and Zhen-Qun Xie. [2014]. *Happiness*. Taipei: Wunan
Press.)
- 徐元民（2006）。《體育學導論，第二版》。台北：品度出版社。
(Yuan-Min Hsu [2006]. *Introduction to Physical Education*, 2nd edition. Taipei: Pindo Press.)
- 教育部（2013）。《分組合作教學手冊》。台北：教育部。
(Ministry of Education [2013]. *Group Cooperation Teaching Manuals*. Taipei: Ministry of
Education.)
- 陳彰儀（1989）。《工作與休閒》。台北：淑馨出版社。
(Chang-Yi Chen [1989]. *Work and Leisure*. Taipei: Shuxin Press.)
- 顏湘如（譯），Honoré, Carl（原著）（2005）。《慢活》台北：大塊。
(Honoré, Carl [2005]. Hsiang-Ju Yen [trans.]. *In Praise of Slow*. Taipei: Dai-Guai Press.)
- Arnott, D. (2000). *Corporate Cults: The Insidious Lure of The All-consuming Organization*. New
York: American Management Association.
- Aziz, S. and M. J. Zickar (2006). "A Cluster Analysis Investigation of Workaholism as A
Syndrome." *Journal of Occupational Health Psychology*, Vol. 11, No.1:52-62.
- Brady, Becca R., S. J. Vodanovich, and R. Rotunda (2008). "The Impact of Workaholism on Work-
family Conflict, Job Satisfaction, and Perception of Leisure Activities." *The Psychologist-
Manager Journal*, Vol. 11, No. 2:241-263.
- Russell, Bertrand (1950). *In Praise of Idleness*. London: George Allen & Unwin Ltd.
- Burke, R. J. (2000). "Workaholism in Organizations: Psychological and Physical Well-being
Consequences." *Stress Medicine*, Vol. 16, No. 1:11-16.
- _____ (2001). "Workaholism in Organizations: The Role of Organizational Values." *Personnel
Review*, Vol. 30, No. 6: 637-645.
- Burke, R. J., A. M. Richardson, and M. Mortinussen (2004). "Workaholism Among Norwegian
Managers: Work and Well-being Outcomes." *Journal of Organizational Change
Management*, Vol. 17, No. 5:459-470.

- Carney, T. F. (1990). *Collaborative Inquiry Methodology*. Canada: University of Windsor, Division for Instructional Development.
- Cordes, K. A. and H. M. Ibrahim (1999). *Recreation and Leisure: The Nature of Leisure, Recreation, and Play*, 2nd edition. New York: McGraw -Hill.
- Ellis, G. D. and P. A. Witt (1994). "Perceived Freedom in Leisure and Satisfaction: Exploring The Factor Structure of The Perceived Freedom Components of The Leisure Diagnostic Battery." *Leisure Science*, Vol. 16, No. 4:259-270.
- Fassel, D. (1990). *Working Ourselves to Death: The High Cost of Workaholism, The Rewards of Recovery*. San Francisco: Harper Collins Publishers.
- Honoré, Carl (2004). *In Praise of Slow*. San Francisco: Harper.
- Hurd, A. R. and D. M. Anderson (2011). "Definitions of Leisure, Play, and Recreation." In Amy Hurd and Denise Anderson [eds.], *The Park and Recreation Professional's Handbook*. (pp. 1-22). USA: Human Kinetics Publishers.
- Johnstone, A. and L. Johnston (2005). "The Relationship between Organizational Climate, Occupational Type and Workaholism." *New Zealand Journal of Psychology*, Vol. 34, No. 3:181-188.
- Kanai, A. and M. Wakabayashi (2001). "Workaholism Among Japanese Blue-collar Employees." *International Journal of Stress Management*, Vol. 8, No. 2:129-145.
- Kelly, J. R. (1982). *Leisure*. NJ: Prentice-Hall.
- _____ (1996). *Leisure*, 3rd edition. Boston: Allyn & Bacon.
- May, H. and D. Petgen (1960). *Leisure and Its Uses*. New York: A. S. Barnes.
- Machlowitz, M. (1980). *Workaholics: Living with Them, Working with Them*. Reading. Boston: Addison-Wesley.
- Marth, J. (2000). *The Facilitated Process*. London: Butterworths.
- Osborn, A. F. (1963). *Applied Imagination*. New York: Scribener's Sons.
- Porter, M. E. (1996). "What is Strategy?" *Harvard Business Review*, Vol. 74, No. 6:61-78.
- Ragheb, M. G. and C. A. Griffith (1982). "The Contribution of Leisure Participation and Leisure Satisfaction to Life Satisfaction of Older Persons." *Journal of Leisure Research*, Vol. 14, No. 4:295-306.
- Riddick, C. C. (1986). "Leisure Satisfaction Precursors." *Journal of Leisure Research*, Vol. 18, No. 4:259-256.
- Russell, R. V. (1987). "The Relative Contribution of Recreation Satisfaction and Activity Participation to The Life Satisfaction of Retirees." *Journal of Leisure Research*, Vol. 19, No. 4:273-283.
- Schaeff, K. S. and D. Fassel (1998). *The Addictive Organization*. San Francisco: Harper & Row Publishers.

- Scott, David and Fern K. Willits (1998). "Adolescent and Adult Leisure Patterns: A Reassessment." *Journal of Leisure Research*, Vol. 30, No. 3:319-330.
- Scott, K. S., K. S. Moore, and M. P. Miceli (1997). "An Exploration of The Meaning and Consequences of Workaholism." *Human Relations*, Vol. 50, No. 3:287-314.
- Speller, J. L. (1989). *Executives In Crisis: Recognizing and Managing The Alcoholic, Drug-addicted, or Mentally Ill Executive*. San Francisco: Jossey Bass.
- Spence, J. T. and A. S. Robbins (1992). "Workaholism: Definition, Measurement, and Preliminary Results." *Journal of Personality Assessment*, Vol. 58, No. 1:160-178.
- Spruell, G. (1987). "Work Fever." *Training and Development Journal*, Vol. 41, No.1:41-45.
- Vodanovich, S. J. and C. Piotrowski (2006). "Workaholism: A Critical but Neglected Factor in O. D." *Organization Development Journal*, Vol. 24, No. 2:55-60.

The Checklist Analysis of Discretionary Physical Activities-Kaohsiung City as A Case

Wen-Chi Ting and Huey-Por Chang

Abstract

The purpose of this study was (a) to investigate the implications of Discretionary Leisure Activities; (b) to analyze the experience results of Discretionary Leisure Activities; and (c) to explore the effectiveness of Discretionary Leisure Activities. The methodology of this study is Qualitative Research. There are 226 participants of OUK included in this study. Research instrument is the Discretionary Leisure Activities checklist within Check - Adjustment - Try (CAT) items. The results showed that: (a) the meaning, purpose and function of Discretionary Leisure Activities; (b) the seven items that people filled their free time by Discretionary Leisure Activities; and (c) experience sharing the six trends of Discretionary Leisure Activities in their daily life.

Keywords: slow-living, discretionary leisure activities, OUK.

Wen-Chi Ting is adjunct assistant professor of General Education Center, Open University of Kaohsiung, Kaohsiung, Taiwan. <tingwenchi@gmail.com >

Huey-Por Chang is professor of Department of Mass Communication, Open University of Kaohsiung, Kaohsiung, Taiwan. <changhp@ouk.edu.tw >

