



1 文／潘佳舟 圖／尚仁

# 悠閒優閒話休閒

休閒反映在永恆的真理之中，  
並且創造美好而愉悅的思想……。

享譽國際人文主義的地理學者 Yi—Fu Tuan（段義孚）曾經指出，影響人類美好生活的三項必要因素為 1. 決定自己命運（生活方式）的能力、2. 從事自我發展活動的時間、3. 獲得額外經驗的機會。

擁有這三項未必生活美好、一百分，但是沒有這些條件的生活確定是無奈、遺憾而不快樂的。休閒正好是可以滿足這三項生活美好的必要因素，那，什麼是「休閒」？

就像你問 Louis Armstrong：什麼是爵士樂？他會告訴你：「這沒辦法！但是只要我聽到了，我就會知道，這就是爵士。」；「休閒」也是如此。就像紐林格（John New—linger）所說：「休閒（Leisure）這個名詞和智慧（Intelligence）一詞相似，每個人都在用它；但少有人彼此同意它的意思。」

但是，跟路易士·阿姆斯壯談爵士樂一樣，只要一個人他正在休閒時，他就是一定會知道，特別是正當我們在工作時，我們也一定會明白，什麼是「休閒」。

「休閒」——是指在人們為了滿足生活所需而工作、活動之外，可以自由選擇與運用的時間，從事放鬆身心，以感受愉悅的心靈經驗，提昇心靈視野、開闊豐富生命內涵所從事之活動。

法國社會學家杜馬哲（Joffre Dumazedier）提出休閒三部曲理論，說明休閒具有三個相互關聯的功能，即放鬆、娛樂、自我發展。杜馬哲認為：休閒活動是個人隨興的事，它結合了輕鬆多變化，及可增廣見識等因素，常常是社交性質的活動，並且需要個人的創造力。

所以，身處繁忙快速、競爭又需面對多重壓力的現代社會，為追求自我成長並兼顧身心和諧健全，更需要經由休閒活動來舒緩壓力，增進自我成長。

忙碌是現代生活的特色。常常聽到的是：沒時間！現代人總是有太多太多忙不完的事，但偏偏時間老是不夠！不幸的是——休閒跟時間有關，休閒也需要時間。所以，這是選擇的問題，在悠閒、休閒與壓力慢性現代文明病之間必要的抉擇，不是這方就是另一端。

「休閒」——就時間而言，是指在一切必要事務、生活必須之事都處理完後，不受責任、義務羈絆可自由運用之時間。當然「休閒」也意謂著一種心靈狀態，它是一種態度，是一種心智狀況，不絕對與時間、空間、活動有關；所以我們也可以態度悠閒地面對煩瑣與忙碌，或在工作中「休閒」，像許多藝術工作者一樣。

亞里斯多德就認為，「音樂」與「思考」是最具休閒性質的活動，詩歌、音樂、繪畫……，不但展現創作者對客觀事物深入觀察與主觀審美之才華，也帶給欣賞者愉悅的美感經驗。另外，亞里斯多德也認為，處在休閒活動中的人最貼近神；因為神僅思考最高層次，最高貴的現實，也就是自身。因此，休閒反映在永恆的真理之中，並且創造美好而愉悅的思想，經由宗教活動可以感受神恩賜的平安而獲致真實的寧靜……。這當然是休閒的極致應用。然而這絕不是目前台灣社會所見，喧囂與感官刺激的休閒活動所能相提並論的，所以就此而言，我們是有極大的改善與努力的空間。

根據行政院主計處就國人十五歲以上人口所作「時間運用」調查，將每日時間區分為：

1. 必要時間（包括睡眠、用餐、盥洗、沐浴、著裝及化粧等作息活動時間）。其平均值在 1990 年為 10 小時 45 分、2000 年 10 小時 54 分、2004 年 10 小時 58 分。
2. 約束時間（包括工作、上學、通勤、家務及購物等作息活動時間）。1990 年是 6 小時 51 分、2000 年 7 小時 1 分、2004 年 7 小時 8 分。
3. 自由時間（包括進修、補習、做功課、看電視、聽音樂、閱讀報章雜誌、運動……等作息活動時間）。1990 年為 6 小時 22 分、2000 年 6 小時 5 分、2004 年 5 小時 54 分。

依照上述資料顯示，國人可運用之自由時間每人每日之平均值約為 6 小時左右，怎麼會——「沒時間」。試想每天有 6 小時可以自由運用，每月就有 180 小時，每年則有 2,190 小時，十年……二十年……，這麼多的時間就看個人如何去珍惜善用了。

台灣社會許多場所與活動都會冠上「休閒」兩個字，可以說衣、食、住、行、吃喝、玩樂……，五花八門樣樣都有，叫人眼花撩亂，無所適從。

其實休閒活動之分類有其學術性與專業考量，一般而言有主觀分類法：1. 娛樂性、2. 知識性、3 技藝性、4. 體育性、5. 社交及宗教性；多元尺度評定法（Multidimensional Scaling，簡稱 MDS）：  
1. 主動——被動性活動、2. 個人——團體性活動、3. 心智——非心智活動、4. 室內——戶外活動。

在美國則常用以下之分類：運動與遊戲、音樂、戶外活動、社交活動、藝術與手工藝、舞蹈、戲劇、智力與藝文活動，及特殊嗜好與興趣活動。

音樂家 Max Kaplan（卡普蘭）指出：自願性和愉悅就是休閒的要求，可能是尊貴或文化性的，也可能是墮落或頹廢的，只要參與者自由選擇並享受其中就是休閒。

另一方面，休閒雖然是個人之事（只有個人才能體驗感受到休閒），但是休閒無法獨立或自外於社會，一定會受社會環境之影響，價值判斷之左右，無論是推波助瀾或從中作梗。因此，休閒——並不是只要我喜歡！有什麼不可以？特別是身為基督徒者。

所以，保羅的名言：「凡事我都可行，但不都受益處。凡事我都可行，但無論是哪一件，我總不受它的轄制。凡事都可行，但不都造就人……無論是吃肉、是喝酒、是什麼別的事，叫弟兄跌倒，一概不作才好……或吃或喝，無論作什麼，都要為榮耀神而行。」（林前六 12，十 23、31），這就是基督徒為人處世的圭臬，當然包括休閒生活！

而休閒也需要節制，否則過猶不及或玩物喪志豈不是得不償失。因此，以悠閒之心選擇優閒之態過休閒之日，如此人生豈不善美？

