

# 健康與休閒的定義

/ 第一節 健康淺釋 / 第二節 休閒淺釋 / 第三節 休閒產業類型

身處在激烈的社會競爭下，學業、工作、家庭、社會等壓力愈來愈大，容易導致身心健康狀態失常。人們會利用空餘時間從事休閒活動以紓壓解勞，增強抗壓性。因此現代人重視休閒，期望藉由休閒活動緩解身心壓力，維護健康。

## 本章學習目標：

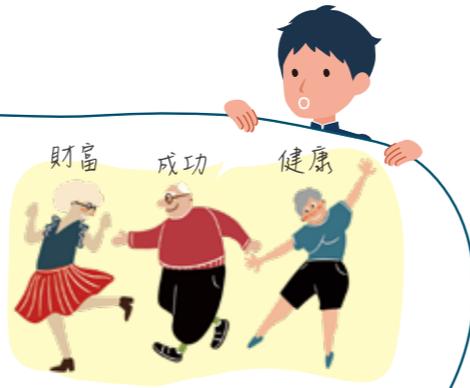
1. 瞭解健康的定義與意義。
2. 瞭解休閒的定義與意義。
3. 瞭解休閒的範圍為何。
4. 瞭解休閒產業有哪些類型。

人類對健康追求以中國道教思想為最，不僅要求遠離疾病，還希望長生不老，雖然只是夢想，但數千年來透過觀察與利用自然，卻也發展出醫學、草藥、武術、氣功等途徑，維護身體健康。古代中醫名著黃帝內經與難經中曾提到「上工治未病，中工治已病」，後人將之延伸為「上醫治未病，中醫治欲病，下醫治已病」，三者各自包含「養生、保健、醫療」的概念，其中的養生與保健與現代預防醫學相近，不僅可以減輕疾病帶來的苦痛，也可降低家庭及國家的經濟負擔。養生與保健行為可歸類為休閒活動，休閒對現代人的生活與健康非常重要，能幫助人們紓壓解勞，恢復身心靈的和諧狀態，因此符合預防醫學的目標。



## 寓言故事

名為財富、成功與健康的三位老者坐在豪門口，家人想請三位老者進屋，但他們說不一起進屋。丈夫想請財富進來，妻子想請成功進來，女兒卻說請健康進來，於是他們決定聽從女兒的話，沒想到另外兩人也跟進來了，老者解釋財富與成功是無法離開健康的。



看完此寓言，聰明的你會選擇讓誰進來呢？

關於健康 (health) 的解釋會隨著時代變遷而有所不同。過去衛生條件差，且科學、醫藥並不發達，交通與訊息傳遞也不便利，人們經常被未知事物與疾病所困擾，對健康的定義僅是不生病而已。西元 1948 年世界衛生組織在組織法序言將健康定義為：「健康不僅為疾病或虛弱之消除，而是身體，心理與社會完全健康狀態。」健康是指個人或群體面臨生理、心理或社會的挑戰時，適應及自我管理的能力。

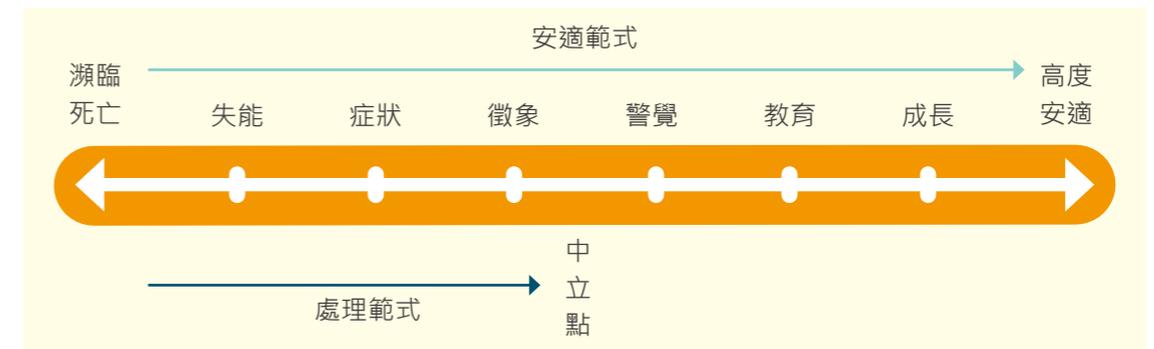
### 一、健康的定義

中國古代對健康的重視不僅在身體，也有心理層面。《黃帝內經 - 素問 - 陰陽應象大論》提到「怒傷肝、喜傷心、思傷脾、憂傷肺、恐傷腎」，即是指心理情緒對身體健康之影響。不過古代對社會健康這一方面並未提到，直到二十世紀才受重視。除此之外，有些學者亦提出精神、情緒、理智、環境、職業、文化、社團等要素來補充健康的定義，增加了健康的範圍。



有許多因素會影響個人健康狀態，例如背景、生活形態、經濟條件、社會條件及靈性，這些稱為「健康決定因素」。在 1981 年，崔維斯 (John Walton Travis) 與萊恩 (Regina Sara Ryan) 認為從健康安適到生病，兩者關係並非對立，而是存在連續性，如下圖。

### ❖ 疾病 - 安適連續圖



## 二、健康狀態

從安適範式 (wellness paradigm) 連續圖可知健康與生病間沒有明顯的界線，通常存在著過渡的**第三狀態**。在 20 世紀末，有中國人提出了「亞健康 (subhealth)」的名詞，雖然並非醫學界正式用語，但透過商業傳播，卻也廣為流傳。依據世界衛生組織全球性調查指出，全球只有 5% 人群處於健康狀態，20% 經醫生確診為生病狀態，而有 75% 人們處於亞健康，但臨床檢查並沒有陽性指標。2013 年香港大學將亞健康狀態的症狀分為「心理亞健康」及「生理亞健康」兩個方面。

### ❖ 亞健康類型 / 症狀

失眠、頭暈、頭痛、胸悶、情緒低落、容易煩躁不安、記憶力變差、難以集中精神。

心理  
亞健康

生理  
亞健康

腰痠背痛、經常疲倦、眼睛疲勞、容易呼吸急促、消化不良、容易傷風感冒、怕冷、喉嚨痛。

❖ 造成亞健康的主要因素如下：



- 衰老因素：老化時身體機能的衰退。
- 生理周期：身體機能有日夜、每週、每月或季節周期變化。
- 生活方式：睡眠、飲食、運動不正常。
- 行為方式：各方面之競爭與生存壓力，導致超時、超負荷、緊張快節奏的工作和生活，缺乏運動，抽煙酗酒。
- 心理因素：為追求個人慾望和目標，卻犧牲了健康。
- 社會因素：人際關係不和諧，不善交際導致疏離。
- 遺傳因素：家族有遺傳病史。
- 環境因素：生活環境出現影響健康之因素。
- 其他因素：醫療衛生體系不健全，衛生設施和社區保健落後，忽視預防投資等。

亞健康與「未病、欲病、已病」中的「欲病」雷同，尙未生病，但已出現不適症狀，若不重視終究可能造成疾病。健康觀念的走向應從以往消極的「疾病醫療」，到改善亞健康，避免生病的「預防醫學」，進而轉變成更積極的「健康促進」，才能維持良好的健康與安適。

### 寓言故事

一星期七天的命名由來？—以北歐神話諸神之名來命名，日 (Sun)、月 (Moon)、戰神 (Tyr)、主神 (Woden, 又稱 Odin)、雷神 (Thor)、愛神 (Freya)、農神 (羅馬神話 Saturn)，經過英語系的轉變，成為今日的英式拼寫。也有的以日、月、火、水、木、金、土七星輪流值日，「星期」的名稱也因此而來。至於「禮拜」則源自於猶太教與伊斯蘭教。



### 一、休閒的意義

休閒的中文字義為利用間隙時間來歇息。現代人將間隙時間稱為「自由時間」，對自由時間的利用也不是只有停止工作來休息，也會做其他無關工作之活動，故休閒指擺脫生產勞動後的自由時間或自由活動。

英文的「休閒」(leisure)源自於拉丁文 Licere，意為「被允許」或「自由的」，而 Licere 其原意是指閒暇的使用，特別是學習。古希臘亞里斯多德的時代，貴族有奴隸為其進行生活勞動，因而有時間從事休閒學習活動。與 Leisure 相似的「遊憩」(Recreation)，也被翻成「休閒」，具有「復原、再創造」之意義，指經過休閒遊憩活動後整個人如同再造一般。

聖經創世紀描述上帝用六天的時間創造世界，在第七天安息日（星期六）休息。猶太教的安息日定在星期六，基督教則定在星期日，因為耶穌在此日復活，羅馬天主教會將 Sunday 定為假日，禁止工作，教徒必須上教堂做禮拜，成為當日的休閒活動。

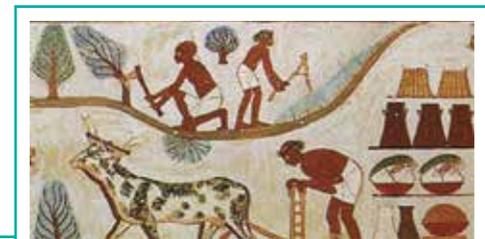


## 二、休閒歷史的演變

文藝復興時期西歐人有機會閱讀希臘與阿拉伯著作，而黑死病導致勞力銳減，貴族依然優渥，但勞工待遇也提高了，人們有錢有閒便致力於人文、藝術創造與學術研究，形成休閒的黃金時期。到了工業革命之後，以機器取代人力與獸力，工廠生產取代家庭生產，以及海外殖民政策等，加速了資本主義的發展，產生了許多大企業與中產階級，聘僱廉價勞力為其賺錢，貧富差距逐漸擴大，富人才能享受休閒。

二十世紀經歷兩次大戰後，雖有冷戰與零星衝突，但民主化浪潮席捲世界，國際局勢趨於和平穩定，教育普及化中止階級壟斷，科技也隨之進步迅速；對人權的重視則使勞工薪資提高及休假時間增加，休閒種類也更豐富，有錢有閒的人均可依興趣參加。

### ❖ 休閒歷史的演變：



社會階級時期，貴族有較多的休閒，奴隸則需工作，少有時間休閒。

● 古希臘時期  
(西元前 800 年)

● 文藝復興時期  
(十六世紀)



休閒黃金時期，仍以貴族休閒居多。



此時期宗教盛行，如基督教、天主教等，休閒偏向於參與教會事務居多。

● 宗教時期  
(十四世紀前)



以工作為導向，工作大於休閒。休閒是有錢人的享受。

● 工業開發時期  
(十八世紀)

許多專家學者對休閒的定義有不同看法，美國學者莫菲 (James Frederick Murphy) 於 1974 年出版的《休閒概念 - 哲學意義》一書中將其整合並提出六種休閒觀點：

### ❖ 六種休閒觀點：

- 1 可自由支配的時間論 (discretionary time)  
休閒是完成工作及維持生存活動外的剩餘時間，優點是便於衡量。
- 2 社會工具論 (social instrument)  
鈕林格 (John Neulinger) 和格蘭多 (Rich Crandall) 主張休閒就是做自己，表露個人才華、能力與潛力，強調休閒是有「目的性」的活動，是「個人性」的，具相對「有利」的結果。
- 3 社會階級論 (social class)  
威卜藍 (T. Veblen) 於 1899 年提出，認為休閒與職業、社會聲望、教育程度等因素有密切的關係。在封建社會休閒是上流社會的表徵，即使非封建社會，休閒就是大量消費和明顯的閒散，是有錢人的特權，勞工無法清楚知道。
- 4 古典休閒論 (classical)  
亞里斯多德視休閒為一種自由的心理狀態。
- 5 反功利論 (anti-utilitarian)  
休閒就是單純為了享受去做的事，休閒本身即其目的，主要決定於心智狀態而與任何特定活動無關。
- 6 整體論 (holistic)  
認為人應該將生活視為整體，不能分割某些時間是工作，某些時間是休閒。

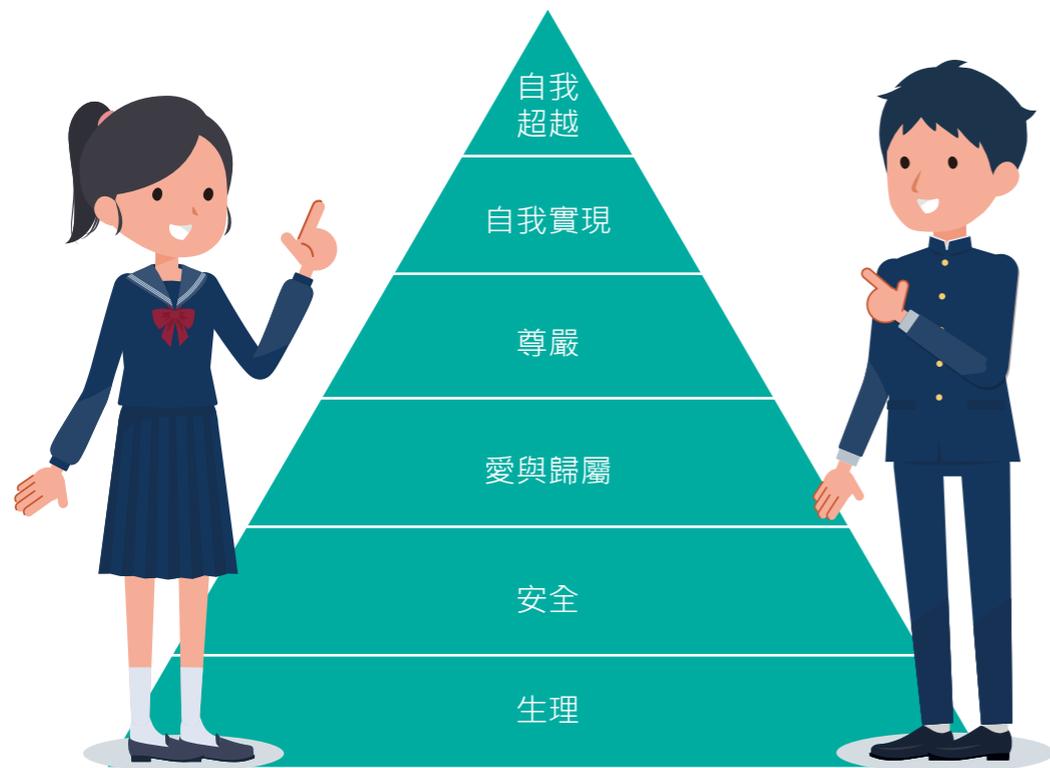


民主政治安定、科技提升生產力、勞力的下降、支配所得增加，有錢有時間的人均能休閒。

● 休閒社會化  
(二十世紀)

### 三、休閒娛樂活動

英國教育學家斯賓塞 (Herbert Spencer, 1820~1903) 指出「休閒娛樂活動」是人生五大最有價值的活動之一，休閒已經成為人類都應擁有的價值。1943 年美國馬斯洛在論文〈人類動機的理論〉提出「五大需求層次金字塔」，1954 年他在書籍《動機與人格》中又加了第六大需求「自我超越」，而透過休閒能滿足此六大需求。法國社會學家杜馬哲 (Dumazedier, 1974) 提出休閒三部曲，分別是放鬆、娛樂、個人發展，三者相互貫通且不可分。在二十世紀後期，休閒已經與自由時間及生活品質密不可分。



#### 名人故事

知名心理學家馬斯洛於 1966 年出版的《科學的心理學》(The Psychology of Science) 中有句名言：「當你只有鐵鎚時，其它東西看起來都像釘子。」



圖片來源：維基百科

### ❖ 休閒的範圍包含時間、活動、體驗、行動和自我實現等五個面向：

#### ① 時間觀點

將時間分成工作、基本生活所需 (吃飯、上廁所、洗澡、睡覺等) 和空間三個時段。排除工作、生活所需之後，所剩餘的空間時間為休閒時間。

#### ② 活動觀點

休閒是工作、家庭及社會義務勞動以外的一種自願性活動，可依自己的意志選擇進行某些休閒活動。

#### ③ 體驗觀點

自願參與休閒體驗活動，滿足自己的好奇及學習心態或補償不曾經歷的遺憾。

#### ④ 行動觀點

在符合社會觀感下，人們自由意志做決定，並實際執行的活動。

#### ⑤ 自我實現觀點

休閒為一種可以促進個人探索、了解、表達自我的機會，如同馬斯洛 (Maslow) 的需求金字塔理論。



總之，休閒是指個人在自由的時間內自願選擇從事的非義務活動，滿足個人放鬆的需求，並從中獲得許多經驗感受及自我實現。一種活動是否界定為休閒也是因人而異的，例如與朋友到籃球場進行一場球賽是休閒活動，但若是 NBA 的籃球比賽，對職業球員、教練、裁判而言該場比賽是工作，並非休閒活動；場邊或電視機前的觀眾多數將觀看比賽視為休閒，但若是負責轉播的攝影師、記者、主播等人，看比賽也是其工作。只有以自由時間自願來欣賞的觀眾才是真休閒。

## 第三節 休閒產業類型

### 小故事

丹麥首都哥本哈根的蒂沃利公園 (Tivoli Gardens) 於 1843 年啟用，至 2020 年已有 177 年，可能是世界最早的遊樂園。據說當年丹麥國王克里斯汀八世 (Christian VIII) 擔心被人民推翻，因而興起建立遊樂園的念頭，好讓人民沉迷於玩樂，忘掉國家大事。

休閒產業是指以人們的休閒需求為目標，以旅遊業、娛樂業、服務業、健身產業和文化傳播產業為主體而形成的產業系統。其資源普遍占用少，投資見效快，就業門檻低，勞力密集，有助於解決部分就業問題。根據美國傑弗瑞·戈比教授的預測，未來休閒產業從業人員將占全社會勞動力 80~85%。

### ❖ 休閒產業大致上可分為以下十種類型：

#### ① 主題樂園

主題樂園是環繞著特定的一到多種相關主題概念而建立的人造公園，園區空間中的場景、設施、機械設備、表演、商品、服務等都被塑造成與主題情境有關，遊客可以獲得豐富的體驗。

根據旅遊體驗類型，主題樂園可分為五大類，敘述如下：

- (1). 情境模擬：例如好萊塢環球影城。
- (2). 遊樂：提供刺激的遊樂設施和機動遊戲，如劍湖山世界、迪士尼樂園。
- (3). 觀光：將著名景觀複製、集中或縮小在園區中供遊客欣賞，例如日本九州豪斯登堡以荷蘭景觀為主題，桃園龍潭小人國主題樂園則有一百多座擬真的世界微縮模型。
- (4). 主題：如屏東海洋生物館、遠雄海洋公園、頑皮世界皆以動物為主題，迪士尼樂園以卡通人物為主題，加州樂高樂園以樂高玩具為主題。
- (5). 風情體驗：展現不同的民族風俗文化，如九族文化村。



#### ② 休閒購物中心

購物中心最早起源於美國，是由開發商規劃、建設、統一管理的商業場所，擁有不同百貨主題樓層或多樣化商品街，通常也提供停車場，能提供多元服務，如停車、購物、用餐、休閒、娛樂、遊憩、觀賞等，滿足消費者一次購足與休閒娛樂需求，不必開車跑很多地方。

台灣休閒購物中心很多，甚至供過於求，優勝劣汰後，目前仍有很多營業中的，如台北微風廣場、101 大樓、桃園大江及台茂國際購物中心、麗寶 Outlet Mall、台南市南紡購物中心、義大世界購物廣場、高雄統一夢時代購物中心、大魯閣草衙道等。

#### ③ 休閒度假村

休閒度假村通常遠離都會區，可提供餐飲、住宿、娛樂、治療（生理、心靈）、遊憩等功能的場所。週休二日與休閒風氣的盛行，國人將從以前的金錢消費型態朝時間消費型態發展，而為了獲得真正的休閒與獲得工作之外的體驗，消費者會選擇離都會區較遠的大自然棲息地，因此許多「休閒度假村」因應而生。

例如苗栗西湖渡假村是亞洲唯一安徒生童話主題園區；台南柳營鄉尖山埤江南渡假村是全國最大水陸探索渡假園區；南投國姓鄉泰雅渡假村以泰雅族文化為主題；屏東滿州鄉的小墾丁渡假村以自然生態體驗為主題。

#### ④ 休閒俱樂部

俱樂部係針對特定消費族群，提供私密性服務為主的事業常見的有：

- (1). 專業體適能健身俱樂部：以體適能健身為訴求，提供健身器材使用及教練、課程等服務。例如世界健身俱樂部 (World gym)、加州健身俱樂部。
- (2). 商務聯誼俱樂部：以價制量，提高身價方式來招募會員，客源為商務人士、高所得階層。例如漢來大飯店的國際商務俱樂部、圓山俱樂部、台北聯誼會。
- (3). 社區型健康休閒運動俱樂部：
  - A. 私人產權型俱樂部：採開放式經營，市場對象為社區住戶，需收費。
  - B. 社區公共設施型俱樂部：採封閉式經營，社區住戶為會員，以公共管理費支付，不以營利為目的。
- (4). 休閒功能型鄉村俱樂部：佔地廣大，設備完整，以家庭為對象，收費較高。例如統一健康世界、小墾丁俱樂部。
- (5). 特殊主題性俱樂部：以特定主題來行銷吸引顧客，收入為會員募集

## ❖ 休閒產業大致上可分為以下十種類型：

### 5 休閒農場

「休閒農業」指農業和休閒遊憩服務相結合的事業，利用農場自然生態及環境資源，結合農林漁牧生產、經營、文化及生活，提供國民對農業及農村之休閒體驗。

台灣休閒農業最早可溯至 1965 年開放的阿里山森林遊樂區，而 1976 年開辦的彰化縣田尾公路花園，已有觀光農園形貌；1978 年苗栗縣大湖鄉草莓園因遊覽車遊客在產地下車購買，經報導後漸漸形成觀光模式；台灣第一個以觀光農園名稱出現的是 1980 年台北市木柵觀光茶園；1981 年的北投觀光柑園，則是台灣最早的觀光果園，遊客可以親身進入農園，獲得現場觀光採食的體驗。1989 年 4 月，由台灣大學農業推廣學系主辦「發展休閒農業研討會」，獲行政院農業委員會支持，自此改以「休閒農業」取代過去所稱的「觀光農業」，台灣邁入推展休閒農業時代，休閒農業也成為國人戶外遊憩的熱門去處，如武陵農場、走馬瀨休閒農場與清境豐田休閒農場。

### 6 飲食文化產業

台灣飲食文化非常多元，可以找到歐美、東北亞及東南亞等世界各地飲食文化，還有中國各省菜系，以及知名的台灣地方特色餐點，例如台南擔仔麵與棺材板、新竹米粉與貢丸、高雄岡山與彰化溪湖的羊肉爐、彰化肉圓、屏東萬巒豬腳、宜蘭三星蔥油餅、客家菜等。傳統糕餅業也不斷創新以吸引觀光客，例如陸客常買的鳳梨酥、台中太陽餅、嘉義方塊酥、豐原綠豆椪、大甲奶油酥餅、鹿港鳳眼糕、小琉球麻花捲、澎湖黑糖糕等。飲料業除了傳統茶葉以外，近年來最知名的莫過於波霸奶茶，行銷世界多國，廣受外國人喜愛。

台灣另一種具代表性的飲食文化是各地知名觀光夜市，如台北士林夜市、饒河街夜市、台中逢甲夜市、台南花園夜市、高雄六合夜市、瑞豐夜市等。著名夜市小吃如蚵仔煎、蚵仔麵線、臭豆腐、炒米粉、香酥雞米花、烤魷魚、烤玉米、甜不辣、潤餅、燒仙草、筒仔米糕、花枝羹、東山鴨頭、肉圓、滷肉飯、雞肉飯、士林豪大大雞排等不勝枚舉。但夜市多了以後，賣的東西漸漸失去特色，容易造成觀光客的流失。

### 7 休閒運動健康產業

休閒運動健康產業係指可提供消費者參與或觀賞運動的機會，及可提昇運動技術的產品，或為可促進運動推展的支援性服務，和可同時促進身心健康的身體性休閒活動之市場。休閒運動健康產業可分成服務性運動休閒商品、觀賞性運動休閒商品、實體性運動休閒商品、支援性運動休閒商品與運動賽會活動等五大類，例如健身俱樂部、中華職棒大聯盟等。

### 8 藝術文化產業

藝術文化產業種類甚多，如視覺藝術產業、音樂及表演藝術產業、文化資產應用及展演設施產業、工藝產業、電影產業、廣播電視產業、出版產業、產品設計產業等，有些產品如音樂、影視節目或現場展演屬於體驗性產品，不易事先評估好壞，其經營建立在社會流行趨勢或文化上。消費者購買藝術文化產品是因為心理、精神方面的需求，而非生理或物質需求，因此具有獨特性、吸引力、設計性、故事性、配合節慶、政策配合等特性。

### 9 觀光產業

凡與觀光旅遊有關的行業，都可稱之為觀光產業。例如航空、郵輪、高鐵等交通運輸業、住宿業、觀光遊樂業、餐飲飯店業、旅行業、百貨業、名產藝品店等皆是。觀光產業又稱無煙囪產業，是許多國家經濟領域中成長最快速的行業，在服務業中佔有主導的地位。但是 2020 年肆虐的新冠肺炎疫情造成長期封城鎖國，嚴重衝擊了各國的觀光產業，尤其是跨國的航空旅遊業更是幾乎停擺，各國都殷切期盼有效疫苗的出現，讓疫情盡快結束，好讓受創的觀光產業恢復。台灣疫情雖不嚴重，但國人無法出國，觀光客也無法入境，只能推國內旅遊來因應。

### 10 生態旅遊

生態旅遊係將生態 (Ecology) 與觀光旅遊 (Tourism) 相結合，最早是 1965 年賀茲 (Hetzer) 所倡導的 Ecological Tourism，1983 年赫克特 (Hector Ceballos-Lascurain) 將兩字結合成 Ecotourism，並廣泛被使用。行政院永續發展委員會於 2003 年提出的「生態旅遊白皮書」中定義生態旅遊為：「一種在自然地區所進行的旅遊形式，強調生態保育的觀念，並以永續發展為最終目標」，生態旅遊將有助於人類對環境與大自然的尊重。

「生態旅遊白皮書」中提出了生態旅遊需完全符合下列八項原則：

- (1). 必須採用低環境衝擊之營宿與休閒活動方式。
- (2). 必須限制到此區域之遊客量。
- (3). 必須支持當地的自然資源與人文保育工作。
- (4). 必須儘量使用當地居民之服務與載具。
- (5). 必須提供遊客以自然體驗為旅遊重點的遊程。
- (6). 必須聘用瞭解當地自然文化之解說員。
- (7). 必須確保野生動植物不被干擾、環境不被破壞。
- (8). 必須尊重當地居民的傳統文化及生活隱私。

台灣自 1972 年制定「國家公園法」之後，相繼成立墾丁、玉山、陽明山、太魯閣、雪霸、金門、東沙環礁、台江與澎湖南方四島共計 9 座國家公園，是台灣著名的生態旅遊地點，值得體驗生態教育的好地方。

# 大哉問

## Q 觀念是非題

- ( ) 1. 世界衛生組織在組織法序言將健康定義為：「健康不僅為疾病或虛弱之消除，而是身體、心理與社會之完全健康狀態。」。
- ( ) 2. 心理亞健康的症狀有腰酸背痛。
- ( ) 3. 眼睛疲勞、消化不良等症狀皆屬於生理亞健康。
- ( ) 4. 休閒的黃金時期是歐洲文藝復興時期。
- ( ) 5. 休閒的範圍包含時間、活動、經驗、行動等四個面向。

## AB 基礎選擇題

- ( ) 1. 2013 年香港大學將亞健康狀態的症狀分為「心理亞健康」及「生理亞健康」兩個方面，何者不是生理亞健康的症狀？(A) 腰痠背痛 (B) 頭暈 (C) 眼睛疲勞 (D) 怕冷
- ( ) 2. 甲乙丙丁四位同學在論述休閒歷史的演變，何者為非？  
甲：古希臘時期是社會階級時期，貴族有較多的休閒，奴隸則需工作，少有時間。  
乙：宗教時期宗教盛行，如基督教、天主教等，休閒偏向於參與教會事務居多。  
丙：文藝復興時期是休閒黃金時期，不只有錢人，平民開始從事休閒活動。  
丁：工業開發時代以工作為導向，工作大於休閒。休閒是有錢人的享受。  
(A) 甲 (B) 乙 (C) 丙 (D) 丁
- ( ) 3. 亞里斯多德視休閒為一種自由的心理狀態。此休閒觀點被稱作：(A) 社會工具論 (B) 古典休閒論 (C) 反功利論 (D) 整體論
- ( ) 4. 哪一個不是休閒的範圍？(A) 時間 (B) 活動 (C) 體驗 (D) 自我探索
- ( ) 5. 休閒產業是指以人們的休閒需求為目標，以旅遊業、娛樂業、服務業、健身產業和文化傳播產業為主體而形成的產業系統。請問何者屬於休閒運動健康產業？(A) 中華職棒 (B) 郵輪觀光 (C) 音樂季 (D) 生態旅遊。

# MEMO