

第一篇

休閒、遊戲與娛樂的 哲學、歷史與方法



休閒遊戲與娛樂的哲學基礎與歷史

第一節 三者的哲學、意義、概念與相關性

一、休閒（leisure）的哲學、意義與概念

依照西方社會先前的哲學思想，將休閒看成是生命的最高價值。表示一種自由解放，不需要工作，可自由選擇活動，不被強迫。詳細的意義約可分成七種不同的看法，將之說明如下。

（一）古典的休閒觀

希臘哲學家亞里斯多德（Aristotle）將休閒定義為是為自己而做的活動（A state of being in which activity is performed for its own sake）。其與工作或有目的之行動相對立。雅典人將工作看為是枯燥單調的，休閒卻不然。希臘人也將工作看為是缺乏休閒的，而認為休閒不應含有工作。

以上列古典的休閒意義來看今日的休閒，則有兩項缺陷。第一，休閒似乎是與貴族的觀念有關，貴族的休閒建立在可使喚奴隸的基礎上。但是，亞里斯多德卻很強調一般市民也應有自己的休閒，不應只為日常生活而忙碌。第二，古典的休閒只有少數人能享有，但在現代社會，多數人都應有休閒，且與大家所尊重的工作有密切的關係。按照古典的想法，休閒也應該是安靜的、沉思的、不急迫的。

（二）休閒是一種社會階級的象徵

一位十九世紀末的美國社會學家維伯廉（Thorston Veblen）認為，休閒與社會階級有密切關係。他從歷史上看出統治階級占有並利用休閒。他看出

歐洲自封建制度及文藝復興時期直到工業化時代，休閒明顯為上等階級所占有並運用。他攻擊所謂懶惰的富人，他們是活在別人身上的剝削者。這些富人都為商人、政客或被需求的專業者。

觀看現在社會，富有及高等地位的人雖然不見得有很多的自由時間，但仍繼續享有較昂貴及較有聲望的休閒活動，他們都較有能力從事旅行、遊戲、娛樂及玩弄藝術等較高消費的休閒。

(三) 休閒在時間上不是義務性、也不受約束

有許多場合都將休閒看為是非義務性或不受約束的。在社會學辭典中，即將休閒定義為實際生活中工作以外的自由時間，將工作、睡覺、吃飯以外的時間用來做自己喜歡的事或活動。

人在休閒時間雖未工作，但對工作的成效則都有幫助。休閒與娛樂可振奮精神，使工作更有效率。生意人需要請客戶休閒娛樂來增加生意成交的機會。公務人員需要花時間與同事一起休閒娛樂，才可能有助於彼此感情的增進，可使在工作上的合作行為更容易進行。一般人也需與社區中的其他人一起休閒與合作，使其事業與工作也可因有人脈相助，而有正面的幫助。可見休閒與工作有密切的關係。雖然休閒非工作，但會影響工作，也受工作所影響。

(四) 休閒為一種活動

第四種休閒的定義是指人類在自由時間中的自由活動，從中可使自己歡樂，可藉之增進自己的知識，改進技能，也可於專業工作、家庭生活及社會責任以外，增加志願性的社會參與。休閒者從事的重要活動包括遊玩、旅行、閱讀、閒聊、看展覽、看電影或看電視，甚至是做白日夢等。

(五) 休閒處於自由狀態

休閒活動必須是出於自由自願，目的在能夠愉快滿足，並表現自己的長才與能力，能充實自己，也使自己更豐富，這也是一種自我實現。休閒是處於自由狀態，表示無來自外界的生理或文化上的壓力，內心也無壓力，於

是能真正感覺愉快，直覺上是很值得的。

(六)休閒是一種精神表現

休閒的精神表現意指休閒者的精神表現與自然結合，與宗教相連結，與神明溝通，也與生命相結合。這不是單純的消費或離開工作。休閒表示對生命的尊重與珍惜。

(七)休閒與工作有關

休閒與工作有關，但常不能同時存在。其與工作的關係曾有兩種理論性的說法，一種是補償理論（Compensatory Theory），也即補償工作的緊張與要求，也補充工作的單調乏味與壓力。人由休閒而改變對工作的感覺。另一種說法是溢出理論（Spillover Theory），也即延續對工作的興趣與享受。譬如，卡車司機開車之餘，衍生對機車及觀賞或玩古董車的興趣；蒐集繪畫的商人也開展出繪畫、賞畫的興趣與休閒。

事實上，休閒與工作的關係更加複雜，至少可分四種不同關係類型：(1)兩者完全不相干（unconditional）；(2)兩者相配合（coordinated）；(3)相互補充性的（complementary）；(4)恢復性或準備性的（recuperative or preparatory）。

綜合上述七種定義，可看出休閒是人生活中的一部分，也是人將部分時間用於非工作性、非義務性的活動。這是自由選擇性的利用，頗能符合個人的需要，使自己充實、輕鬆與愉快，也能表現精神感受。

二、遊戲（play）的意義與概念

遊戲的概念主要先從心理學、教育學與文化人類學的觀點加以界定。就此三方面的重要概念論述如下。

(一)心理學的概念

約在二十世紀的前三十年，若干心理學家對於兒童遊戲認為具有心理發展與學習經驗的意義，此種意義也是自我表現（self expression）的特徵。此

外，又認為遊戲是一種自我需要（self necessity）。

1. 自我表現

認為遊戲是為了自我表現的心理學家為米契爾（Elmer Mitchell）及梅森（Bernard Mason）。他們認為兒童從遊戲中展現出體能及智力。他們進而認為此種心理表現受五種希望所影響並促成，此五種心理因素是：(1) 希望有新經驗；(2) 希望能參與團體生活；(3) 希望有安全感；(4) 希望能獲得別的反應與認定；(5) 希望能成長。

2. 自我需要

李約瑟（Joseph Lee）被稱為美國推動遊玩之父，他認為兒童遊樂場及娛樂中心等，是兒童發展及社區生活的重要力量。他認為遊戲有助個人學習自律、犧牲及道德，其用途不僅限於高興，而是小孩生命中的重要元素。古力克（Luther Halsey Gulick）認為，小孩遊玩是社區生活中的一顆活棋。斯圖曼（Wayne Stormann）指出，遊玩是有用的訓練，因可以運用人體上的功能來促進健康及增加信心。

3. 心理分析的概念

從心理學分析的觀點看，首先可以看出遊戲與一個人的人格發展有密切的關聯。小孩從遊戲中接觸真實的世界，也了解了許多與動物、物品及他人有關的概念，進而從中領略了價值、發展出目標，以及學習到方法。這些經驗與心得也成為其成年後過社會生活的基礎。

佛洛伊德（Sigmund Freud）對於遊戲的心理意義與目的有許多看法。他認為遊戲可使小孩從正面獲得信心，獲得解決及控制問題的能力，但反面的也使其具有毛病的反功能。

其他的心理學家則分析小孩的遊戲心理具有高興原則（pleasure principle）及死亡期望（death wish）的不同意義與概念。

4. 創造性的表露

遊戲的另一項心理學概念是創造性的表露，包括尋找刺激，及增進自信

的效果。前一小項概念是指從遊遊戲中可尋找到興奮、危險、驚喜與刺激，從中也可表露娛樂、好玩或好笑。

後一小項概念是指遊戲可使人去測試環境、解決問題，從中得到主控權及成就的意識，也從中發展自信（**competence**）及效率（**efficiency**）。人為能達成信心及效率，則在遊戲中必須是合乎順暢的原則（**flow principle**），不使遊戲的記憶太容易或太難，太容易則會覺得枯燥無味，太難則會心煩與挫折。

（二）人類文化的概念

從人類學的觀點看，人類各種族的遊戲與其日常生活許多方面都有關聯。在人生旅途中的出生、成年、結婚、死亡、喪葬等不同階段，都有多種相關的玩法，如遊樂、跳舞、音樂、遊行或宗教的儀式等。

又從文化學的方面看，遊戲具有若干特性，首先這是一種自願自由的活動。有些遊戲還需要有特殊的裝備，或在一定的場所進行；不少遊戲又受一定的規則所約束或限制，也要有一定的程序。雖有一定的倫理要遵守，但結果不保證一定是好的。

遊戲的活動主要牽涉到兩種不同性質，即競賽或代表某些事。競賽者雙方都要遵守規則或紀律，而遊戲在古希臘時，則牽連到社會或人類的文明。在歷史上，戰爭曾出自國與國之間競爭的遊戲。而戰爭的結果則牽涉到武器的製造、勝利品的發明，以及奴隸制度的流行等。

遊戲也牽連到商業，如各種遊戲技術可能發展成商品的製造、販賣及廣告，也產生商業間諜。商業投資在本質上很像一種遊戲，投資者須經過通訊、講價及運貨等過程，很像在玩一連串的遊戲。

三、娛樂的意義與概念

娛樂是介於休閒與遊戲之間的熔接劑。在歷史上，娛樂常被解釋成與工作相對照，視娛樂為工作之後的一種輕鬆的休息性活動，經娛樂可再產生能量，

重新工作。但在當前的時代，此種定義漸少被接受，有兩個理由：第一，因為有些工作有如娛樂，也能輕鬆愉快；第二有些人沒有工作，照樣也在從事娛樂活動。現代社會對娛樂下了三種定義：第一，這是一種自願性的活動參與；第二這是一種感情性的狀態；第三這是被社會接受的一種社會制度。就此三種重要定義與概念再做較深入的論述如下：

(一)自願性的活動參與

娛樂活動必須是自願性的，雖可能受人鼓勵而參與，但不是被壓迫的。因是自願性的，故通常可以從娛樂中獲得興奮與快樂，但有時興奮與快樂不是立刻可以獲得，而是隨著娛樂技術的提升而逐漸增加。

人要娛樂通常也有特定的動機，重要的動機有五種：第一種是要與人建立非正式關係；第二種是要與人結成團體；第三種是要與人競爭；第四種是危險性的；第五是可表露性。

(二)情感性的狀態

娛樂的第二個意義與概念是具有情感性，為可獲得美好的感覺，達到自我滿足，感覺到很值得、很快樂或很有成就。這些感覺都是情感性的。

(三)是可被社會接受、也是社會制度性

正當的娛樂是被社會接受的，否則即被視為非正當，不符合規範或不合法的，乃容易被禁止或被取締，既不能持久，或僅能在暗中或地下進行。

被社會接受的娛樂通常會成為社會制度性，以一定的規矩或方式來活動或進行。社會上許多正式的娛樂活動成為制度性以後，乃變為呈定期性或固定性表現。也有專門性的娛樂組織變為特定的娛樂機構，如公園、動物園、水族館、運動中心、體育場等。有些娛樂則由非娛樂機構所提供。學校、醫院、教會、政府、軍事機關等，也會提供制度性的娛樂活動與節目。

(四)休閒、遊戲與娛樂三者之間的相關性

在本節前面所介紹的三個名詞或概念之間有密切的相互關係，休閒提供實

現遊戲與娛樂的機會。休閒也包含一些非遊戲性及非娛樂性的活動，如教育、宗教活動、社區服務等，都具有高度的休閒性，但卻不是遊戲與娛樂。

遊戲與娛樂有很高的重疊性，但並不完全相同。遊戲比娛樂較少活動。遊戲可在工作中或休閒中進行，但娛樂只能在休閒中進行，這是兩者不同之處。

又娛樂包括各種遊戲，有些娛樂卻不是遊戲，旅行、閱讀、參觀博物館及其他文化活動是娛樂，但並不是遊戲。

第二節 古代西方休閒與娛樂的演變

一、前言

人類的休閒娛樂自古就隨著文明的演變而發展。在西方的早前歷史，休閒可劃分成多個明顯的不同階段，在不同的歷史階段，休閒與娛樂各有其特性。早前歷史上的休閒娛樂是當前休閒娛樂的背景，因而知道古時的休閒娛樂情形，有助於我們更清楚了解當前休閒娛樂的意義與性質。針對西方早期歷史上休閒娛樂的演變，我們可追溯至基督誕生之前的時期，往後經過多個重要的變遷階段。在這些歷史上不同的時期或階段，休閒與娛樂的演變情形如下所述。

二、基督教文明時代以前的休閒與娛樂

在基督教文明以前很長時間的人類歷史，為了生存須經歷過漁獵社會、遊牧社會而後演化到農耕社會。到了農耕的時代，人類的生活較為安定，擇地耕種並安居，也逐漸形成聚落，由小而大。同期間也形成社會階級，下層階級者缺乏土地，成為擁有土地的王公諸侯或商賈等地主的奴隸或工人，而地主則成為上層階級，擁有財富與權力，也能享有休閒。約在基督教文化的前五千年期

間，中東發展出地主貴族，也成為有閒階級。可細分成古埃及、古阿敘利亞及巴比倫、古以色列、古希臘、古羅馬等地加以說明。

(一)古埃及時代

約在西元前五千年，古埃及已發展社會階級結構。貴族、教士及軍人等屬上層階級，工人、工匠、農民及奴隸屬下層階級。在這時期，上層階級享有各種休閒娛樂與遊戲，運動成為教育與娛樂的一部分，重要的運動有摔角、田徑、舉重、游泳、球類及拳擊等。這些運動也常具有宗教的意義。此外，尚有娛樂、戲劇、舞蹈，也都是兼有宗教性及娛樂性的活動與節目。在廟宇的慶典及皇室與軍隊的娛樂活動中，也都安排穿插婦女表演的節目。

(二)古阿敘利亞（Assyria）及巴比倫（Babylonia）時代

約從西元前二千九百年至三百年的二十六世紀間，位於底格里斯河（Tigris）及幼發拉底河（Euphrates）中間的肥沃月灣（Fertile Crescent），被阿敘利亞及巴比倫兩王國所占領，前者在北，後者在南。在這時期，兩國都有很著名的娛樂活動，包括拳擊、摔角、射箭、桌上的遊戲、看跳舞、聽音樂、辦宴會、打獵，甚至鬥獅，使用矛刺、下棋、浮雕、木刻、石刻等。約在西元十九世紀，阿敘利亞的皇室都設公園作為打獵之用。此外，皇室也供應各種祭典及集會場。約在西元前十九世紀，巴比倫的諸侯們則設有葡萄園、魚池、花園等，供為休閒娛樂之用。

(三)古以色列時代

在古以色列時代，音樂與舞蹈常在宗教儀式及社會活動或慶典中演出。在古希伯來時代，舞蹈是很神聖的性質，與異教徒的舞蹈性質很不相同。在聖經的舊約中，頗多有關舞蹈的記載。將舞蹈當成很神聖的事，在一般慶典或勝利的慶賀中都會出現。

在古希伯來時代與其他基督前社會一般，有打獵、捕魚、摔角、舞劍及標槍等活動，作為娛樂或防衛。在這時間發明了每工作七日休息一天，將星

期天當為安息日。

(四)古希臘時代

約在西元前五百年至四百年間，希臘人的哲學及藝術發展到了高峰，但卻限於貴族參與國家事務，休閒娛樂也只有富人及有權力的人才享有。雅典人視能有休閒的人為平衡的人，他們能結合運動、藝術、政治，及哲學的生活。

希臘人常以聚合很多人的方式進行運動，也常舉行音樂會及演戲。對於人體美也以藝術方式展現，認為是神所賦予。從小孩子開始就要參與運動及文化活動。雅典的年輕人很能享受玩具，遊戲的方式包括玩洋娃娃、跳繩、放風箏及坐蹺蹺板等。按希臘的哲學，相信遊玩有益健康，也有助生理及社會成長。柏拉圖就很強調應該提供小孩各種娛樂。

古希臘很注重發展城市的藝術規劃，也提供公園、花園、露天戲院、室內運動場、浴室，及操場等。漸漸地，希臘的休閒與遊戲演變成競賽的方式進行，終於產生奧林匹克運動會，開始時只限於在希臘舉行。早期奧運的宗教意味濃厚，後來則演變成只要具有高技術水準的人都能參加競賽，勝利者在眾人之前受到歡呼及羨慕。

(五)古羅馬時代

古羅馬時代早期非常強盛，人民都為有聲望的階級，英勇地保衛國土，也樂於參與運動與體操，維持身體的強壯及精神的勇敢。許多遊戲都與戰神有關，由教士所指導，市民則加以支持，但成本也很大。最重要的遊戲是因軍事勝利所做的慶祝，也即為慶祝朱比特（Jupiter）神的榮耀。

早期的羅馬也與古希臘一般，小孩都可玩玩具、娃娃、騎小馬、踩高蹺等。年輕人也被教育去從事各種運動，如賽跑、跳高、跳遠、舞劍、比矛、摔角、游泳、騎馬等。其重現運動及遊戲與古希臘時相當，但是羅馬人對運動休閒較為商業性，也較實際。較少像希臘人重視休閒與運動的藝術、精神或文化意義。羅馬人有系統地計畫及建造休閒運動設施，包括浴