健康樂活~如何安排休閒活動

Q1：「休閒活動」的定義

A1：「於工作之外，在可 自由 運用的 時間 與 金錢 下，主動積極，自主選擇，並可

獲得生活中健康、愉悅的體驗所從事的活動。」

Q2：「休閒活動」的重要性

A2：

1. 增進身心健康：

工作壓力繁忙，往往容易導致身體的疲勞和精神上的煩悶，藉著休閒活動，不僅可以舒活筋骨，運動身體；也可以調節情緒，滿足心理上的需求，如好奇心、成就感、自我肯定等，使身心得到健康。

2. 拓展社交生活：

休閒時約三、五好友一起活動，既可交換經驗，增廣見聞，又可排除孤寂。另外有些休閒活動，是要與人合作的，如下棋、打球、郊遊等，在與他人相處的過程中，可以學習別人的長處，培養忍耐、諒解、互助等能力，更可交到不少志同道合朋友。特別是自己有興趣的活動，更能使生活多彩多姿。

3. 養成良好生活習慣：

很多休閒活動，需要各種工具材料，例如插花、烹調等，活動時，為了節省材料與時間，常養成節儉及物歸原處等美德，活動後要清理環境，收拾工具，以保持環境整潔，這些好習慣皆可在休閒活動中予以培養。

4. 學習新知：

休閒活動提供藝術、人 文科學等不同興趣的體驗，可從中學習到新的事物及知識，充實生活，提高個人生活的品質及涵養。

Q3：「休閒活動」的種類

A3：

1. 體育性：

可藉活動訓練增進強健體魄，並從競賽的活動中，培養互助合作精神，爭取團隊勝利的榮譽感。如：慢跑、騎腳踏車、球類運動、健身操、游泳等。

2. 藝文性：

較屬靜態活動。如：閱讀書報、音樂欣賞、繪畫、剪貼、書法、寫作、棋藝、手工藝、栽花種樹等。

3. 社交性：

這些休閒活動可多接觸人群，與興趣相投的人，可以在活動中互相認識，進而拓展人際。如：茶會、餐敘、生日宴會、逛街等。

4. 康樂性：

此類活動可得到適當的情緒發洩，亦可得到心情愉快的效果。如：看電

視、電影欣賞、唱歌、KTV、卡拉OK、跳舞等。

5.郊遊性：

這類活動多選在戶外進行，投入大自然環境之中，可促進身心健康。如：踏青、爬山、露營、釣魚、旅遊等。

Q4：「休閒活動」的選擇。

A4：

1.符合興趣：

選擇休閒活動，首重適合自己的興趣，方能持之以恆。

2.有益身心：

休閒活動可有多種選擇，動態活動能活動筋骨、增進體能，靜態活動可增進知能，獲得成就感。

3.考量安全性：

從事休閒活動，需有規劃準備，量力而為。對於參與者的體力，活動場地的潛在危機，及活動本身的安全性，均要事先考慮清楚。

4.勿過度沈迷：

休閒活動有休息與調劑作用，但終日樂此不疲，沈迷其中，也可能造成時間精神浪費，所以應該適量適度。尤其最近有些MTV、KTV、線上遊戲，以及電動玩具遊樂場，已淪為賭博和色情的犯罪之源，稍有不慎，極易誤入歧途，造成終生遺憾，故在選擇休閒場所時，應當多加注意。