

『女性休閒』第二次作業

請同學視自身情況選擇一題回答。請以自己的意見和想法來陳述。

(一) 如果您是女性，請問您

(1)每星期的休閒時間有多少？對自己的休閒情況感到滿意嗎？(滿意請回答 2a，不滿意請回答 2b)

(2a)若您的情況是滿意的，請您分析造成您感覺滿意的原因與支持力量為何？

(2b)若您的情況是不滿意的，請您分析造成您感覺不滿意的原因為何？

(3)請您試著每天花至少 10 分鐘從事您喜歡的休閒活動，並持續一個星期。一星期後請思考，透過休閒的改變，自己是否有身心上的改變？休閒對您的意義是否有轉變？請說明。

(二) 如果您是男性，以您所處的環境來思考

(1)請觀察另一半的休閒特性一個星期(思維、習慣、模式等)並記錄這些特性。

(2)一星期後請花些時間與另一半討論，她是否滿足於自己的休閒現況，並分析造成其滿意與不滿意的原因為何？

(3)請思考自己可以如何協助自己周遭的女性提升他們的休閒經驗。

(三)請以一個周遭的女性休閒空間或環境為例，分析其利於及不利於女性休閒之處。(可佐以圖片並透過各面向的說明)。另外，請依照自己的觀察，台灣在於女性休閒的議題上，您認為還可以提升的方向有哪些？