

與黑白雙魚共游：敘說一個拳者在武道上學習的認真性休閒歷程

潘建良, 陳俐文, 劉旭冠

科技管理學系

管理學院

lwchen@chu.edu.tw

摘要

本研究藉由認真性休閒(Serious Leisure)的角度來敘說探究一位拳者在武道上學習的歷程與體悟，進而獲致認真性休閒的得(助益)與失(缺憾)。方法：本研究是以敘說探究(Narrative Inquiry)中的「自我敘說」(Self-Narrative)方式作為主要研究方法，將相關資料進行歸納與整理，並以「整體(Holistic) -內容(Content)」作為主要的分析方法，建構出研究者獨特的生命敘說與結果分析，藉此分享19年來在武道上學習的經驗與太極拳者的認真性休閒歷程。本研究結果共有五個構面如下：一、尋得明師：方向對了，路就不再遙遠。二、參與類型的轉變：由一般的參與者成為嗜好者，隨時間的投入再慢慢轉變為業餘者與志工，提升其參與層次。三、拳者具有的認真性休閒特質：有堅持不懈、個人努力、持久利益、獨特的精神氣質與強烈的認同感等。四、認真的拳者所能獲致的效益：包含個人健康、個人充實、成就感、自我表現、自我滿足等個人效益及結交新朋友、擴展生活圈、獲得歸屬感與回饋社會等社會效益。五、拳者的缺憾：因投入太多時間來練拳及參與相關活動，易和原有朋友及同事疏離，也需承受來自家庭成員的埋怨與不諒解。最後建議在武道上追尋的拳者能先認真(認清真正的方向)，再認真(努力學習)，並在時間的分配上找尋其平衡點，如此才能長久而不輟地邁向自己的目標。

關鍵字：太極拳、敘說探究、認真性休閒