

李寧遠 | 作者為本刊營養保健顧問
國立體育學院訓導長
運動科學研究所營養學教授

無處渲洩的活力

請重視農村的休閒運動

肥胖、文明病不再是城市的專利，農民也有相當比例的肥胖者。而且今日農村還存在不少怪現象，如牛肉場歌劇院、工地秀，迎神廟會婚喪喜慶也盛行電子琴花車艷舞，老人茶室或傳色情。使得許多人大為不解，誤以為今日農村純樸風氣已有所改變了？或者真的“世風日下”了呢？

農業機械化造成農民精神上倍感空虛，體力上却仍充沛，多餘的精力與時間，要往何處發洩？

其實思考這個問題，並不能只歸咎於道德沈淪的問題，而可以從生理學觀點很容易得到解釋，甚至予以諒解。何以這麼講呢？主要是今日農村機械化造成節省大量人力，多餘活力與農閒時間變為無處發洩。

又農村普遍缺乏正當的娛樂休閒場所、運動場地，特別是休閒運動教育確實不夠，因此大半農民只採靜態的看電視、簽大家樂、六合彩而已，精神上倍感空虛，體力上却仍充沛。如果在手頭上又寬裕時，其後果便不難想像，因此導致人類基本生理需求之一——“性”需求增加了，其相關企業在農村也應運而生。君不見農村此類牛肉場海報愈來愈露骨、不堪入目嗎？

然而要導正這一歪風，却不可單就譴責、圍堵派員警站崗來禁絕的，要從疏導方面來著手方為上策。試想一個純樸的農民為何在中老年時仍然喜歡看“牛肉場”與引來“好漁色”之譏呢？為何中年發福者日眾呢？老實說乃“能量過剩”的必然結果，若能早日倡導正當休閒運動，不正可迎刃而解了嗎？

目前農會、改良場、四健會偏重農村婦女的休閒安排，却忽略了男性的正當休閒運動更為重要。

在此想很誠懇地呼籲各地農會、農改場、四健會，不要只重視女性的休閒安排，其實如原來開給女性的插花茶藝、烹飪、生活健康講座，也可開放給男士，他們有同樣需求與必要的。

以往有關單位把男農民都安排至農事班，專以生產技術教導與參觀考察為主，却忘了男性正當休閒、運動的教育與安排的重要性。何不檢討一下現有課程內容與對象，把許多活動如土風舞、有氧舞蹈、合唱、方塊舞、社交舞、插花、茶藝、槌球、民俗運動、國術，均採男女兼收方式招生，甚至對男士更多加鼓勵予以優待，經常舉辦各種聯誼比賽、趣味競賽，讓社區、鄉鎮、縣市彼此之間藉著埠際比賽結合起來，使農民在農閒之時，有真正自己的休閒安排，來取代時下不當娛樂，一舉解決肥胖問題、色情與賭博問題，且可促進了家庭的和諧。

全民運動的風氣可以發揮安定社會凝聚人心的作用，或可紓解今日社會的各種亂象。

通常在國外大學有休閒活動系、公園休閒管理系的設立，還有“休閒治療”的課程，可見得休閒活動與運動對現代人是何等重要。鑑於以往農村較為保守、活動方式欠活潑與次數上也不夠頻繁，男士沒有得到與女士一樣地照顧與好處，才有一些男士在休閒方式上有所偏差的現象。

但我願指出，一個喜好運動休閒的社會，一定是一個健康的社會，因此農村正當休閒活動的倡導值得重視。

環顧今日社會的亂象，不論政治上、經濟上、倫理上、道德上的淪落或爭議，基本上均與一般民衆衣食富足後，多餘時間精力無處宣洩有關。若能及時多進行休閒運動教育與推動，必可大大改善上述亂象。

試想當年退出聯合國時，國人士氣大受挫折，但由於少棒屢勝，在威廉波特稱霸世界，晚上幾場轉播幾乎人人開機，共同關心，這種影響發揮多大

的安定社會、凝聚人心的功能，是有目共睹大家肯定的。而美、日及歐洲國家每逢例假日各項球類或體育比賽之盛況與影響，也在在說明這一事實。

總之，在鄉村多推展動態休閒活動，不僅可增進農村和諧與農民健康的促進，還可使農村家庭更和樂，間接也解決農保虧損的問題，誠為確切可行之道。



早年農村需要大量人力與時間的投入
今日農村則普遍缺乏正當的娛樂休閒場所
農村問題值得大家深思

江濤／寄自哥斯達黎加·利蒙

海外讀者來函

作為一名“資深”的忠實讀者，每一期鄉間小路我都仔細閱讀，了解一些國內的農業界動態，紓解一些海外思鄉之情。

鄉間小路周刊改為月刊之後，內容和版面編排都大有改進，已達到革新的目的，在目前人手十分有限的情形下，能做得如此週全，是很好的改革方式。例如10月號的專題報導“東部知性之旅”，內容很充實，文字有活力，與流行的生活方式有緊密關聯，是值得嘉許的。