

# 休閒文化與運動場域的重構

——以宜蘭國民運動中心為例

張家榮\*

劉元安\*\*

## 摘要

宜蘭國民運動中心的出現，促使宜蘭市近年趨於穩定的傳統休閒文化產生重構。本文以 Bourdieu 場域理論觀點，從自然環境、社會結構、團體習性，看宜蘭市運動場域內部慣習的結構與重構，以運動中心為場域帶來的改變與順應，形塑出宜蘭多樣、動態的休閒文化，並聚焦成運動中心經營的啟示。筆者採用民族誌方法，以深度訪談及親身進入田野參與觀察進行。研究發現為：(一)因應多雨氣候，運動休閒場域漸增，民眾付費觀念及生活方式的串連；(二)雪山隧道開通後宜蘭就業人口外移，高齡及幼年人口比例偏高的結構，休閒動機的生成使呼朋引伴的團體休閒文化為主流；(三)社會支持帶動宜蘭基層運動興起，在地認同及使命感促使運動員返鄉回饋。最後呈現休閒文化結構成的慣習以及中心出現帶來場域的重構現象，提出體驗策略、口碑行銷、扎根基層等運動中心營運策略，給予相關休閒業者實務建議，也提供學術領域未來研究方向的參考。

**關鍵詞：**場域理論、慣習、Bourdieu、民族誌

---

\*張家榮，國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所博士生，Email: b01701215@gmail.com (通訊作者)

\*\*劉元安，國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所副教授，Email: hl1419@ms2.hinet.net

## **The Reformation of Leisure Culture and Sport Field: Case Study of Yilan Civil Sports Center**

*Chia-Jung Chang\**

*Yuan-An Liu\*\**

### **Abstract**

The establishment of Yilan Civil Sports Center has reformed Yilan City's traditional leisure culture which has been rather stable in recent years. Based on Bourdieu's field theory, the study focuses on the aspects of natural environment, social structure, and group habits so as to learn about how the habitus of Yilan City was formed and has been reformed in the field of sport and what changes has the Civil Sports Center brought about in terms of shaping a more diverse and dynamic leisure culture, and more importantly, to shed light on the management model of sports centers in Taiwan. The study adopted ethnographic methods to conduct in-depth interviews and field research in Yilan City. The research findings show that: (1)Due to the rainy weather, the number of indoor gymnasiums and courts have been increasing. Citizens' willingness to exercise goes up, and the concept of user charge is also gradually acquainted. (2)After the opening of the Hsuehshan Tunnel, working-age population has been moving out of Yilan, which causes the proportion of the elderly and youth population to go up. Older and younger citizens hence have more motivation for leisure and tend to get together,

---

\*Chia-Jung Chang, Ph.D. Student, Graduate Institute of Sport, Leisure and Hospitality Management, National Taiwan Normal University, Email: b01701215@gmail.com (Corresponding Author)

\*\*Yuan-An Liu, Associate Professor, Graduate Institute of Sport, Leisure and Hospitality Management, National Taiwan Normal University, Email: hl1419@ms2.hinet.net

which makes group leisure activities a popular trend. (3)Support from the society has led to the rise of the grassroots sport in Yilan, and local identity has also prompted athletes to return to their hometowns as a result. Finally, through presenting the habitus formed by the leisure culture structure and the phenomenon of reformation of the field brought about by the appearance of the Civil Sports Center, the study discusses operation strategies for sports centers, including experience service, word-of-mouth marketing, local involvement, to provide practical advice to the leisure and sports industry as well as research direction to future academic study.

**Keywords:** Field theory 、 habitus 、 Bourdieu 、 ethnography

## 一、緒論

綜觀休閒 (leisure) 的定義，大致有休閒是活動、時間、心靈狀態三種說法。亞里斯多德曾說，休閒是從生活牽制中解放的自由，運用可支配的時間及心力，從事如藝術、音樂等活動；休閒也是在進行工作等必要責任外，可以用來達到放鬆、娛樂等目的的時間；休閒是涵蓋自由選擇、具內在動機等條件下的心靈狀態。休閒行為及思想，是文化流動下受到外部環境影響形成的衍生物 (Russell, 1996)，觀察民眾生活脈絡，得以呈現真實的休閒文化，休閒文化是多元文化中的一環。休閒文化本身即是一種文化，所有的休閒思想、行為皆具備文化意義，在特定時空背景下足以詮釋人類生活、反映社會脈絡的變化 (楊宗義、陳渝苓, 2015)。休閒文化本質為：人們在自由時間下，產生的休閒行為、思想，由宏觀環境長期孕育而成，大至空間場所，小至個體行為，累積而成的文化。

符號的概念是文化的一種深層結構，生活於該文化的個體所具有特定的思考傾向、價值導向及行動方式 (楊富裕, 1998)。區辨休閒文化的成形及意義，可將運動視作休閒文化的一種符號，運動行為、思想來自於休閒條件的前提，展現具備內涵意義的架構，透過運動符號的萃取、解讀，足以充分顯現休閒文化的歷程。相似於休閒文化是多元文化一環，運動本身是休閒文化的一部分，同時也作為符號與整體休閒文化相互連結。多元的休閒型態中，運動不僅貼近人類生活，更承載豐富的象徵意義，運動為文化帶來的意涵更在日常的生活中，持續的深化和累積 (陳子軒, 2012)。人們也透過運動建立與他人和社會的聯繫，使人在身體性本質上所包含的生活平面，獲得更完整的意義 (宋灝, 2016)。運動作為文化的重要符號，

解讀民眾運動行為及傾向，得以更加貼近在地生活、呈現完整的休閒文化樣貌。

### (一)以場域理論看休閒文化的生成

進一步探究休閒文化的生成與轉變，休閒行為在特定情境、空間中發生，理解休閒生成過程中人與環境的互動，是結構休閒文化的重要歷程(李素馨、蘇群超，1999)。Pierre Bourdieu (1993)的場域理論(field theory)指出場域是由不同社會地位、角色群體建構而成，是一種非實體或界線的空間概念(邱天助，1998)。場域中的位置是由資本在結構中的分配而決定，場域所重視的是非實體存在的空間中，行動者、群體、場域之間的動態關係，能夠為文化建構做出適當的詮釋。

為了理解不同場域間所存在的同型關係，Bourdieu 提出慣習(habitus)的概念。慣習是個體將場域客觀條件內化的一種持久、可轉移的稟性，是場域與行動者之間的媒介，會受到結構、經驗的影響而修正，並在個體的潛意識層面發揮作用。場域的改變引發內部行動者產生新的慣習，由社會軌跡所劃定而成，把慣習看作是結構、思想、行動等同一群體共同擁有，也是一切客觀化的先決條件，經內化而成一套主觀、非個人擁有的體系(宋偉航，2009)。在運動場域中慣習呈現著人們運動的方式以及態度，例如對於成功機會受到壓縮的原住民來說，運動賦予向上流動的機會，對於優勢族群而言，傾向採取培養興趣、教育的態度(邱韋誠，2007)。慣習與場域兩者的關係呈現一種共構共存的結構體：一方面是場域結構出慣習，例如在重視競賽成績的學校風氣下，內化出以追求勝利為唯一目標的運動員；另一方面慣習也會建構出場域，當這些學生運動員置身重視團隊合作、品德教育風氣，原有慣習與場域產生矛盾，除了自身受到限制也可能改變場域內的互動規則、風格(孫智綺，2002)。在場域觀點中資本(capital)象徵一種權力，又分為社會、文化、經濟資本，行動者擁有的慣習，使其

各種資本在特定場域中表現出特定的行為，在場域、慣習、資本三者交互作用下形成實踐（practice）（Bourdieu, 1993）。Bourdieu 認為人和社會是互相影響的雙重結構，兩者皆試圖對對方施展影響，卻又受彼此制約（高宣揚，2002）。因此，探討文化議題時，重視的不只有社會科學客觀的理論，更需結合行動者的主觀思想及價值，揭露兩者交織共構出的實踐脈絡和相互的意義實踐是文化研究重要的價值之一。

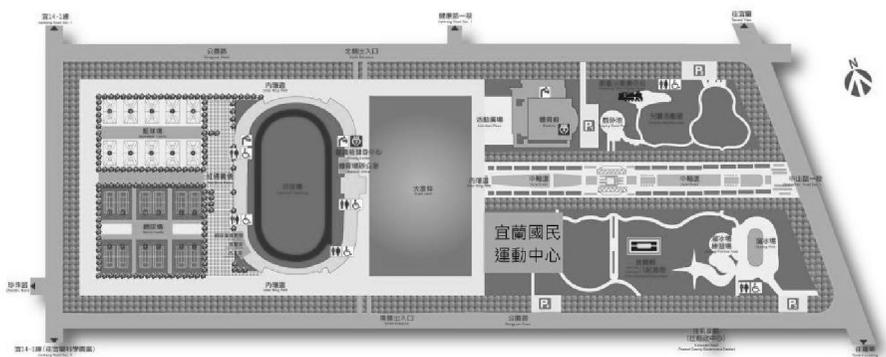
本研究採用場域理論作為理解宜蘭休閒文化的觀點，重視民眾在運動場域中的彼此關係位置，運動場域並非實體範圍，而是存在運動行為、價值觀、信念的空間。以宜蘭市做為研究背景，宜蘭國民運動中心一帶作為主要田野，探討特定的時空下凝聚研究場域內的慣習，探討在地休閒文化的生成與演變過程，以及運動場域在運動中心的出現後產生的重構。運動如同一片片不同形狀的拼圖，場域就像裝載著拼圖的背板，慣習則是拼圖放置在背板中的位置，透過摸索運動符號的輪廓，並透過場域及慣習關係的釐清，將拼湊出一幅名為休閒文化的完整畫作。

## （二）宜蘭市休閒文化流變與場域觀察

宜蘭市的休閒文化，因特殊的地理環境及歷史發展的脈絡，自成特色風采富饒的文化底蘊。宜蘭位於臺灣本島東部，與雙北市間隔一座雪山山脈，平原地形、多雨氣候、務農起家的產業型態等外在因素，形塑成人們的休閒行為，宜蘭在地休閒文化因此孕育而生。追溯宜蘭市休閒文化的發展，可先從產業經濟發展的概況著手，原本在此地的平埔族以狩獵作為主要生產活動，早於清朝嘉慶年間吳沙率眾進入宜蘭開墾，奠定宜蘭市推動農業的基礎。在此時空背景的場域中，多數人投入日出而作日落而息的農耕生活，自由時間以及體力的受限，農暇之餘的鬥蟋蟀、看戲等活動便是當時人們主要的休閒活動。宜蘭市民眾開始重視休閒生活、轉移長期傳統的慣習，可歸因於 1960 至 1970 年代，政府大力發展基礎建設，帶動宜蘭

市境內越多人口投入二、三級產業，成為中產階級。場域中經濟、文化資本及自由時間皆普遍提升，場域結構下的休閒需求與價值逐漸受重視，運動人口的參與比重開始明顯提升（鄭桂玫、徐欽祥，2010）。

宜蘭運動公園的建造與發展可以說是 1980 年代之後宜蘭市運動休閒史的縮影。宜蘭縣政府在 1978 年為了承接全國中等學校運動會，在宜蘭市興建了縣內第一座綜合運動場，也就是宜蘭運動公園，這項公共建設具備多座籃球場、田徑場、多功能體育館、公園大草皮等空間（參考圖一）。逐漸使得健走、跑步、球類、舞蹈等各類運動得以於此場域內萌芽，並奠定往後發展豐富、多樣的休閒運動基礎。運動公園專業多元的場地設施以及寬闊的大片草皮，不論進行專業運動或是一般戶外簡單活動都相當適宜，成為宜蘭市民的運動熱區，市民們傾向以家庭、團體為單位共同從事運動以及各種休閒活動。除了個人身體活動上的意義，也鑲嵌著他們對於家庭情感維持、社交聯繫的目的，運動繫起人與人的連結，觸及了人們對於心理甚至自我實現的更多需求和期待。宜蘭市以宜蘭運動公園為首的各個休閒運動場所多數皆為戶外空間性質，具備遮蔽功能的場所相當有限，



圖一 宜蘭運動公園園區平面圖

資料來源：「運動公園配置圖」。宜蘭縣立體育場，2021。取自 <https://gym.e-land.gov.tw/cp.aspx?n=54CA3ADDDCE03F52>

此環境下結構出了宜蘭市民眾運動場所選擇的慣習，多以戶外、免費開放活動的場所居多。也由於室內運動空間的不足，宜蘭潮濕多雨的氣候，成為運動休閒發展的一大限制。

隨著全民運動及健康意識提升，加上中央政府經費補助，宜蘭縣政府於 2018 年在宜蘭運動公園內成立了縣內第一座「宜蘭國民運動中心」，作為第一座大型綜合運動場館，以空間內容包含：綜合球場（籃、羽球）、體適能中心、室內溫水游泳池、飛輪教室、攀岩場、社區教室等（參考圖二）。

運動中心的興建可追溯自行政院體委會（現為教育部體育署），於 2001 年制定《國民運動中心規劃參考準則》，各縣市政府在達成準則的條件下得以向中央政府申請補助款，進行運動中心的興建，並以 OT 委外經營的模式，在完成興建後由民間企業接手營運（張家榮，2018）。有別於原位址的宜蘭縣立游泳池、公部門運動設施，以免費或是僅酌收清潔費



圖二 宜蘭國民運動中心平面圖

資料來源：本研究整理。



圖三 宜蘭國民運動中心建築外觀

資料來源：《建築師雜誌》，黃建興建築師事務所，2018年07月刊，宜蘭國民運動中心。<http://www.twarchitect.org.tw/works/宜蘭國民運動中心/>。

開放大眾使用的營運模式，運動中心由民間經營的廠商營運自負盈虧，為原場域內較為傳統、穩定的運動生態帶來衝擊。一個新場域的誕生，政策下催生的現代化、大型綜合功能場館，高規格功能的運動空間、使用者付費的經營模式，與原空間民眾習以為常的休閒型態、免費運動的觀念差異較大。矗立於運動公園內，如同整片森林中從天而降的一座城堡，在初期與原有的慣習生態、資本內涵皆格格不入。無論是空間上的改變，或是民眾對於消費、運動等價值觀的重新定義，運動中心的出現，有別於以往公部門休閒場所的經營模式，促使宜蘭市民眾面臨運動行為、價值觀的調適，這樣的變化同時也成為新文化的一部分。

### (三)研究者的宜蘭視角與運動場域的重構

宜蘭是研究者（本研究的第一作者）出生與成長的家鄉，鄉村各個角落，運動公園裡的每一景、每一物，處處充滿熟悉的記憶。從孩提時期便熱愛參與各項運動，運動總能讓人忘卻所有煩惱、全神貫注地投入，在長大後這份對於運動的熱情更超越單純興趣，成為繼續攻讀運動相關領域的學位的動力，並在因緣際會下回到家鄉的宜蘭國民運動中心任職，努力將

熱忱昇華成為志業。因有著兩種身分，也因著自己的意識與形成身份的社會背景不斷交會與衝擊，逐漸形成內在想要以研究的融合視域來完成兩個目的的探究：一是基於從小生長在宜蘭，身為在地人渴望以研究觀點重新理解家鄉休閒文化的歷史脈絡與居民運動的生活世界；二是由於服務於宜蘭國民運動中心，希望深入理解運動中心這個社會空間如何能夠發揮其在宜蘭市休閒文化構造中的結構功能，提升居民持續運動的同時，更能夠幫助他們發展出機動調整以便適應不同情境的能力。

要理解場域中每個行動者的想法，最好的方式是從高高在上的雲端走下，當一般的生活者。從經濟資本的觀點，平價的運動休閒服務，在平均消費能力較低的宜蘭人眼中或為昂貴、定價不合理的產品；從社會資本的角度，休閒可能是擴展商業人脈的媒介，也可能是連結家庭關係、朋友情誼的方式。將自己置身在環境情勢的流變中，從民眾的需求、價值觀，建構運動中心的空間規劃、營運理念，也藉由擬定運動中心的行銷策略、循序漸進的與民眾溝通，產生對於休閒文化更深認知。

宜蘭運動休閒相關研究在過去相當缺乏，多數以量化問卷、調查研究的方式進行，然而從客觀的理論無法完整解釋生活現象、休閒文化。文化承載人類生活現象的意義，在文化研究的田野裡，比起將人本身看作是研究者，以一個學習者、實踐者的角度，更能詮釋文化的意涵。從場域理論的觀點，藉由慣習、資本的概念，解析宜蘭市休息文化內涵，成文的脈絡由總體環境到個人行為思想的視角，由自然環境、社會結構、個人動機等層次依序呈現：一、多雨氣候，資本如何影響宜蘭民眾休閒選擇；二、社會結構組成與民眾休閒生活連結、團體文化的成形；三、解析基層運動與起現象的社會意涵。綜合上述的觀點，中心的出現從各層次的影響皆牽動著場域生態的重構，面對中心出現帶來的場域變化，民眾對於休閒運動價值觀及行為產生重新適應，並且藉由新的慣習再次重構出場域。理解場域中的實踐以及重構的邏輯，以呈現出宜蘭市休閒文化的生成及重構脈絡，

並理解場域及慣習的結構與建構為動態、雙向的過程，最後也從宜蘭國民運動中心的角度提出經營策略的啟示。

#### (四)以身為度的實踐——民族誌方法

民族誌是透過進入田野記錄團體中人的生活方式，解析其與文化中的人、事、物、情境個因素的交互影響歷程，是觀察和描述文化現象的研究策略。在重視實踐經驗的反思原則下，運動場域中民族誌的觀點，幫助研究者聚焦在運動施為者與其所處環境互相交織結構的複雜現象，以實踐為優先的特質更為顯著（劉一民，2015）。有別於一般理論以結構思維由上而下解釋現象，透過場域理論由下而上觀察並解讀宜蘭人運動現象、休閒行為，重視田野中各主體所在的位置、觀點，更能呼應民族誌精神與價值，研究凝聚的是草根的休閒文化、是民眾為本的休閒文化。

兩年的田野工作（2018年9月至2020年9月），在場域中研究者既是局內人（宜蘭人）、亦是局外人（運動中心業者），透過田野日誌的撰寫及反思，釐清自我角色定位，從研究對象互動的過程中做到「互為主體」，使民眾的運動生活世界能夠更完整呈現。休閒文化與民眾日常的行為表現、生活相關，研究採用參與觀察的方式，讓研究對象身處在熟悉、自然的環境，可以呈現最真實的樣貌。另外透過深度訪談，對於受訪者生活經驗、感受、有更深刻的理解，進入對話及互動更有助於萃取出更深層的資訊（林金定、嚴嘉楓、陳美花，2005）。研究者同時也是宜蘭人，雖然對於進入田野限制較少，對於資料的蒐集、撰寫，皆有一定優勢，但更須留意與研究對象保持距離感、避免刻板印象、違反研究倫理。

在地的生活經驗因此能夠與居民共享相似的語言、思維，有利於從對話及互動中，更有效地理解對方語言並提供回饋，在互動之下達成視域的融合。本研究訪談對象共八位，包含長期於宜蘭運動公園一帶參與休閒活動的民眾，以及在地里長、基層運動推廣者等（參考表一），這些人熟知

宜蘭休閒文化的歷程，遍布於運動場域的各個角色位置，由多元對象的選擇，挖掘彼此的經歷、相互理解，藉此匯集多元的點，並逐漸構成線及面，層層堆疊出宜蘭市民眾的休閒文化。

表一 受訪者背景資訊

受訪者代號	性別	年齡	受訪者背景	受訪日期
A	女	37	宜蘭在地運動產業從業者，具備運動推廣經驗 12 年	2018/10/5
B	男	64	宜蘭在地里長，具備豐富辦理休閒活動經驗 20 年	2018/10/20
C	男	58	宜蘭運動推廣相關協會理事長具備在地運動推廣經驗 23 年	2018/10/22
D	男	63	宜蘭運動推廣相關協會工作者具備在地運動推廣經驗 30 年	2018/10/22
E	女	48	一般宜蘭熱愛運動民眾，運動超過超過 20 年	2018/12/15
F	男	38	一般宜蘭熱愛籃球民眾，球齡超過 15 年	2018/12/15
G	男	41	宜蘭小學體育老師，學校體育推廣工作經驗 16 年	2019/4/2
H	男	45	宜蘭小學體育老師，學校體育推廣工作經驗 21 年	2019/4/2

資料來源：本研究整理。

## 二、斜風細雨——雨之鄉下孕育的蘭陽休閒文化

宜蘭因地形及位置因素，受東北季風影響，一年平均下雨天數超過兩百天，雨不僅成為宜蘭的自然特色也豐厚了休閒文化的樣貌，個體在不同資本下展現各自的慣習。依據 Crawford 與 Godbey (1987) 對於休閒阻礙的定義及分類，休閒阻礙指的是個體因為主觀知覺影響使其不願意或是不能投入休閒活動的原因，雨季即是宜蘭市民眾最大的結構性外在阻礙。民

眾的休閒活動，以室外公園及學校操場佔多數，室內休閒場所較為缺乏，天候因素加上宜蘭人節儉的個性、付費參與休閒的觀念尚未普及，形成由外在阻礙引發的個人內在阻礙因素，雨天成為宜蘭休閒發展最大的天敵，宜蘭民眾對於下雨也感到無奈、厭煩，卻又無能為力。在此自然環境氣候之下，宜蘭運動場域生成民眾時常因為需要雨天而暫停或調整休閒活動的慣習，但從另一觀點，為適應在長期的雨季，宜蘭民眾休閒活動的參與慣習展現高度需求，也促使運動場域供應端的政府資源、硬體場館逐漸受到重視，交織出宜蘭的雨天休閒文化現有的實踐。

根據研究者觀察，宜蘭市內有許多成群熱衷，甚至重度投入運動的民眾，以「跑步癮」、「籃球癮」等詞語來形容自己，如沈浸於路跑世界的人，跑步之於他們是一種淬鍊生命、築夢踏實的表達方式，對他們來說運動是不僅是身體的活動也具備生命的意義（文多斌，2017）。隨著運動風氣的提升，對於運動有高度執著人口逐漸興起，因此一旦遇雨宜蘭少數提供遮雨功能的休閒場所便供不應求，如宜蘭田徑場觀眾席下方跑道、各學校風雨球場，舉凡下雨就可以看到許多民眾在此進行活動人滿為患，無論氣候的阻礙多大，宜蘭市的人群中始終都有不畏風雨的族群。

籃球大部分的人都在運動公園的球場打，以前下雨就沒有辦法了，但我們一天沒有打球就會全身不對勁，現在學校體育館跟風雨球場越來越多，雖然下雨比較麻煩，但真的想打球的話也可以有地方。（受訪者 F，2018/12/15）

為因應多雨的宜蘭氣候，政府及學校單位於近年陸續興建風雨球場及體育館，除了學校之外，目前位於宜蘭市內主要的室內休閒場所包含公部門所屬的：宜蘭運動公園、宜蘭縣立體育場、宜蘭國民運動中心、宜蘭大學、市民活動中心等，以及民間業者經營的場所如 World Gym 健身俱樂部、動力 plus 健身房、水築館游泳池等。宜蘭國民運動中心的啟用也

大大滿足了民眾雨天運動的需求，使宜蘭雨天的整體休閒環境便利性更加提升。

運動空間與社會空間具備關聯，因運動空間就是從社會空間中誕生、被展現，透過建構特定社會群體的生活傾向和及運動偏好，並將慣習、資本融入分析的架構探討運動實踐，更有助於了解運動場域中各行動者的關係，甚至文化變遷的軌跡（邱韋誠，2007）。運動中心的營運模式，即便設有免費開放高齡者運動公益時段、公益活動的規劃，多數時段及服務仍為使用者付費性質。宜蘭免費戶外活動場所，常受制於多雨氣候的影響，民眾是否能接受付費至室內場所運動的決策，大致受到經濟及文化資本影響。高文化資本者受過較多教育，健康休閒知識、意識皆強，將健康視為個人最重要的資產，不論晴天雨天皆維持休閒參與，平時室內場所如運動場館、社區活動中心，較不受雨天的影響。在文化資本相對低者，使用者付費觀念缺乏，對於休閒價值的重要度認知也相對較低，面臨雨天的休閒阻礙時，有多數民眾不願意付出額外時間、金錢進入室內休閒場所，寧願選擇在家休息。擁有經濟資本的民眾，相對規劃分配於休閒的預算較充足，也能接受使用者付費的觀念，文化及經濟資本具備一定程度關聯，以雨天作為背景，室內休閒場所具備基本付費門檻，雖非清楚的界線，卻已凸顯出資本的高低帶來民眾慣習的差異。

以前還沒有運動中心或其他健身房的時候，大家運動就是在公園外面走到散步、跑步，或是去學校操場走走路，打籃球也是在公園戶外的籃球場打一打就好了，宜蘭大部分的人已經習慣免費做運動了，尤其是老人家要他們花錢運動不容易，但是還是有很多人重視健康，願意把錢投資在這個上，就要看經營者怎麼讓客人覺得這裡的服務是值得花錢的，如果大家看到其他人來這裡運動還不錯，也會慢慢接受或是習慣花錢來這裡運動。（受訪者 B，2018/10/20）

原本只有戶外場地就只能看老天爺臉色啊，下雨就沒有辦法運動了很掃興，就算沒有下雨也要曬太陽或是喂蚊子，想要好好運動都很難。現在有運動中心這樣的空間真的很舒服，不用在外面淋雨或曬太陽，對我們來說很方便，要享受這樣的環境本來就需要付費，合理的價錢範圍都可以接受，也要讓你們有賺錢、不虧錢，才有辦法把品質做得更好。（受訪者 C，2018/10/22）

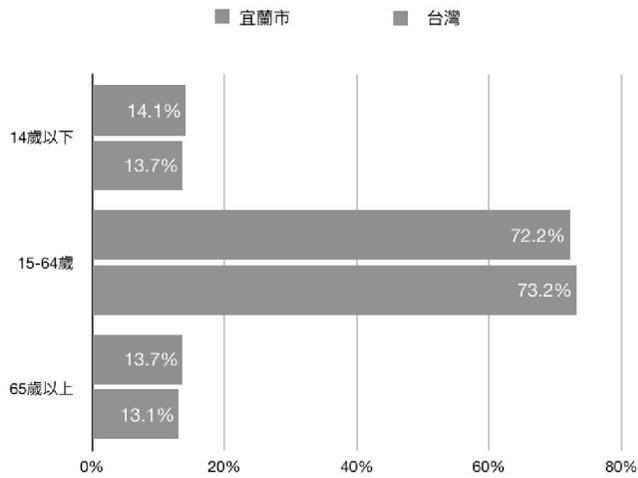
宜蘭國民運動中心的位址原為宜蘭縣立室外游泳池，中心的出現使原先場域經營者從公部門直屬到委託民間廠商經營，游泳池性質也從戶外露天到室內溫水游泳池，票價則是從原本的 20 元變成室內泳池成人票價 100 元。場域環境的改變影響民眾原有的慣習，宜蘭縣政府為興建運動中心規劃拆除原戶外泳池時，便受到不少泳池老泳客的抗爭，中心營運前後場域的轉換，不僅是空間的改變、訂價的提升，也是民眾運動休閒觀念、消費價值觀的典範轉移。就運動中心的營運狀況，撇除淡旺季帶來的影響，每個月平均進場人次穩定成長，對於室內場館的接受度越來越高，如遇到雨勢一般的下雨天，進場人次顯著提升，以體適能中心空間尤其明顯。主要客群雖然平時以戶外免費的場所作為主要休閒場域，在漫長雨季為維持身體活動頻率，願意選擇需要付費的運動中心、健身房，其中以較為彈性、開放單次付費模式的室內場館接受度較高，此現象也驗證了場域及慣習皆具備的動態特性，對傳統農村而言使用者付費、休閒觀念並不普及，然而宜蘭人對於付費休閒的觀念卻逐漸抬頭、並佔有一定比重。

漫長的雨季是宜蘭主要的休閒阻礙因素，雨之餘運動休閒參與者如同惡夢一般，造成進行休閒運動活動諸多不便，然而隨著民眾需求的提高帶動環境的改變，民眾從無能為力到尋找替代方案、適應雨天中休閒行為，開始學習與雨共處。為了回應民眾需求，政策補助及民間廠商的投資，也逐漸活絡整體室內休閒場所、體育館、風雨球場。宜蘭國民運動中心也是在這樣的脈絡下興建而成，這些場所改變了宜蘭運動場域的多樣性，成為

孕育休閒文化的搖籃。原有的戶外空間及室內運動中心之間存在是否收費的差異，在雨天的情境下民眾被迫進行是否付費運動的選擇，經濟及文化資本於其中扮演的角色則左右著決策，場域中資本較高的行動者快速適應並接受運動中心的營運方式，資本相對低的行動者則需要更多的時間順應場域的變化。但從運動中心的進場人次可以看出整體的接受度正逐漸上升，運動中心的出現達到教育民眾使用者付費觀念的功能，資本差異對於付費運動的影響正逐漸降低。在這個多雨的宜蘭地區，民眾的休閒文化以及運動選擇脫離不了氣候的影響，連帶室內場館的興建、資本提升、付費運動觀念的普及化，都成為驅動慣習轉移的重要脈絡，也成就了今日宜蘭獨特的雨天運動之道。

### 三、城鄉距離——運動作息與呼朋引伴文化

宜蘭縣的產業結構以三級產業為大宗約佔所有產業的五成多，依企業登記數量多寡排序為「批發零售」、「住宿餐飲」、「其他服務業」，二級產業約佔四成，以「製造業」、「營造業」為重，一級產業以農業為主，僅佔不到 5%（宜蘭縣政府主計處，2020）。面對經濟發展及全球化的潮流，宜蘭傳統產業競爭力降低，產業邊陲化（陳有德，2004）。即便宜蘭縣政府近年積極規劃產業轉型，鼓勵新創公司以及宜蘭科學園區的成立，但整體就業市場機會及薪資待遇遠不如臺北、新北等直轄市，造成許多求職、求學的人口外流。根據內政部資料統計，2017 年宜蘭市 15-65 歲工作年齡人口比率 72.2%，低於同期工作年齡人口比率 73.2%（參考圖四）。宜蘭青壯年人口外移現象，導致平日參與休閒運動的人口比例相對低，週末及例假日則因外地求學、工作民眾返鄉，休閒參與人數遠高於平日，參



圖四 宜蘭市及全國人口結構比較圖（2017年）

資料來源：本研究整理。

考運動中心提供之資料，假日及非假日的進館人次相差超過兩倍，形成強烈對比。

講到大家運動的時間，宜蘭跟其他縣市比較不一樣，因為宜蘭平日都是老人比較多，如果是老人就是白天尤其是早上比較常出來活動，因為我們都比較早睡晚上很少在外面太晚，平常我們這裡年輕人不多，很多都出去唸書或是工作，但如果是假日的話，有些在臺北念書或是工作的人回來，假日才有可能全家一起去走走或是運動。（受訪者 C，2018/10/22）

日常生活韻律的建立有助於文化的深化，運動在日常生活中既平凡又特殊，既是個體行動展現又是總體結構體現，是雙重性格並存的文化現象（陳子軒，2012）。宜蘭有別於都會城市的生活作息也影響休閒文化的體現，除了高齡退休人口的比例較高，多數民眾下班返家、就寢的時間較早，夜間活動的選擇並不多，多數居民長年習慣早睡早起的生活，高齡族群休

閒參與時間以清晨佔大多數，天尚未亮就有許多民眾以晨間活動為一天的開始做準備。太極拳的動作緩慢，配合呼吸及身體的放鬆，需要的花費極低且不易發生運動傷害，是老少咸宜的運動（呂萬安、郭正典，2006），具備相似的特色如元極舞、扇子舞等中低強度的團體運動，皆在宜蘭地區相當盛行。在宜蘭運動公園內，有晨間運動推廣社團的成立，包含太極柔力球、晨鼓技藝、舞蹈等內容，活動時間分佈範圍約為平日早晨六點到九點。從與長輩們的對話中可以感受到，多數人對於此類的團體、社區提供的固定活動接相當滿意並產生歸屬感，成為生活不可或缺的儀式。宜蘭民眾在清晨時段的休閒活動相當活躍，民眾早起參與活動成為一種運動場域的慣習，此慣習生成的脈絡也與工作場域、家庭場域中扮演的角色互相重疊相關。

對於已經退休的中高齡族群，由於工作從生活中抽離，促使他們重新安排生活規劃，休閒活動參與比重提升，宜蘭生活型態傾向傳統農業社會，退休民眾過去也多從事務農、傳統產業，習慣早睡早起的作息，即便退休後仍維持相同作息，夜間活動時間較少，多數以早晨、白天進行休閒參與。除了銀髮族群，家庭主婦的休閒行為受到家庭中的角色形塑，根據在中心的觀察經驗，許多家庭主婦因為照顧家庭的任務，晚上陪伴兒女，多數休閒時間在白天，該族群起床及休閒參與時間的時間相對較晚，受到接送兒女上學、煮飯的責任所影響，約在接送上學時段以及準備午餐前的時段最為活躍。另一方面根據雙北地區的政策規定，泳池及健身房平日早上 8 點及 10 點為公益時段，65 歲以上高齡者可以免費進入使用，相似的政策在宜蘭則因為政府考量宜蘭許多高齡者務農居多，地制宜將公益時段調整到十點到十二點，方便高齡者在家務工作結束後參與，策略的調整與宜蘭社會結構長年的休閒慣習相互呼應。

雖然青年就業人口大量外移，平日的晚上，還是可以看見少數室內場館，如凱旋國小、新生國小等，於晚間有固定的團體進行籃球、羽球等運

動。因為需要投入較穩定的時間，成員通常為在宜蘭生活的在地人，並對於該運動具一定程度的熱忱者，維持進行約每週一次到兩次的休閒運動。宜蘭類似的團體休閒活動、聚會，比起平日晚上，在週末更為盛行，宜蘭因上班族的工作壓力日趨繁重，面臨加班、體力不支等狀況，平日晚上仍是運動中心的尖峰時段，但集中的程度卻未若國內其他都會區的運動中心顯著。週末則有更完整的自由時間可以運用，並且外地人口返鄉的情況下，較容易找到一起參與休閒的夥伴，以家庭、同學、朋友作為夥伴的團體休閒，週末整體參與休閒人口比例明顯提升。

運動除了跑步之外很少是自己一個人就可以進行的，像球類通常需要有對手和隊友，要有伴才有辦法打，但在宜蘭平常要湊到人打球或參加比賽其實不容易，大家通常在外地工作，就算是辦在週末的比賽也要隔週舉辦民眾報名意願比較高，每週都要回宜蘭比賽的話車資跟時間對於民眾也是一種壓力。（受訪者 A，2018/10/5）

運動作為一種文化的符號，紮根在日常生活中，具備一定韻律以及重複規律的特徵（陳子軒，2012）。晨間休閒團體的盛況、晚間休閒活動的缺乏，與宜蘭少子化及高齡化的人口結構息息相關，也反應了宜蘭就學、就業市場相對狹隘，青年族群需要到外地求學、工作的社會現象。休閒時段的分配同時可以看出民眾在職場、家庭中擔任的角色及被賦予的職責，工作場域、家庭場域形成了個人生活的行為、慣習，也進而影響運動的場域，休閒文化是民眾與社會、環境，長期的互動及適應下形成，場域之間彼此存在差異以及重疊，與生活環環相扣。

如果要說球類的運動，宜蘭打羽球的人比較多啦尤其是溪南那邊更盛行，羅東羽球館、宜蘭大學、黎明國小、宜蘭國中等學校都有很多人打，而且繳年費的話的不貴又很方便，有時候自己去打也沒關係，一打就是好幾年大家彼此程度都差不多，也都互相認識，有時候時間到

了到那裡就會找到人跟你打了，也可以交交朋友，大家都打成習慣了。（受訪者 G，2019/4/2）

產業發展結構出民眾生活中運動時段的分配，也累積成團體運動的文化。回顧宜蘭早期開墾的歷史脈絡，於清朝嘉慶年間漢人進入開墾，建立以農業為主的經濟基礎，居住型態為配合開墾、靠進水源等，具備強烈的地緣性，宜蘭縣內大結、二結、五結等地名，便是當時人們結隊開墾的遺跡，因此人與人之間的連結較為緊密，觀察多數宜蘭的休閒活動形式，都可以看出宜蘭重視人情味、嚮往群體互動的慣習。如同 Burch（1969）提出休閒行為理論，其中個人社區理論意指人們從事休閒活動容易受到同儕影響，比起個人行動，更傾向以團體的方式進行。無論是從理論概念或是宜蘭市早期務農的歷史脈絡，都結構出民眾著重團體進行休閒行動的慣習。在宜蘭市有許多民間自組非正式的「球會」，桌球、羽球、籃球都像當盛行，固定時間通常（早晨或晚上）在固定場域如球館、學校體育館，至少十幾人多至上百人的群體，以呼朋引伴的方式進行運動。多數運動具備著重人與人間互動關係的特質，且運動本身就為群體共同的興趣、話題，因此透過運動凝聚而成的團體，彼此之間有更緊密的心理聯繫，也時常於運動結束後舉辦聚餐或交流情誼活動，運動的同時也達到社交目的。除了本來就認識的初始成員，也透過成員介紹新朋友加入，這樣的慣習跟宜蘭人好客、熱情的性格相當吻合。團體的慣習從一般生活場域蔓延至運動場域，從每個原先各自獨立的有機體，經過幾次重構、集結的循環，結構成為運動群體，使團體運動在宜蘭市成為主流文化並且歷久不衰。

當社會發展背景結構出民眾團體運動的文化，看似正向的發展，卻有可能因為運動中心的一個商業行為—收費，而受到萎縮的威脅。運動中心必須盈虧自負，收費制度就成了財務的重要來源，而為了方便使用者以及追求長期穩定投入的同好，通常是透過年費、會員費的方式收取，不僅有助於建立對於團體歸屬感，也省去繁雜的收費程序。但是受訪者一席關鍵

的談話，點出了原本收費方式造成的時間侷限，對各類運動團體在持久實踐上的威脅。

用計時收費的方式在臺北可能行得通，因為大家打球就真的是在打球，在宜蘭打球不能計算時間啦，我們都是打一下聊天一下，大家就是當作固定的聚會，有些人甚至來了也只是聊天不一定會打，可能就只有坐在旁邊看，所以收費的方式要彈性一點，如果你們旁邊多放一些椅子給大家坐更好，計算時間會有壓力就不會想來了。（受訪者 E，2018/12/15）

原先球類運動參考新北市運動中心的收費模式以時間計價，如桌球收費為一面球桌每小時 95 元，然而這樣的方式卻被多數顧客反應太過壓迫、不夠親民，與宜蘭市民眾的慣習有所衝突。長久來堆砌而成的慣習，並非場域結構一時改變或是行動者資本消長便能轉移，反而是根深蒂固的群體休閒的習性再次重構了宜蘭市運動的新場域。宜蘭的眾多球會、團體多數成員皆已經參與多年，透過休閒結交的朋友，是生活中互動最多、連結緊密的一群人，對他們而言這樣的儀式進行，除了運動也有平常的聊天、分享生活，持續時間往往為完整的早上或是晚上時段。故以小時計價的方式對於民眾帶來限制壓力，運動中心也順應著場域內長久來的慣習，將收費方式調整為時段內人頭計費，如桌球早上時段 4 個小時內，單一人次進場 50 元。相對時間更充裕的收費方式，滿足使用者運動及兼顧朋友間閒話家常的目的，也提供民眾發揮呼朋引伴習性的契機，看似單價調降卻因為更融入原先的慣習，使得進場人次獲得大幅提升。

從宜蘭市產業發展結構、生活型態塑造不同族群的休閒作息，清晨時段活躍的銀髮族客群、早上時段的家庭主婦、晚上的上班族以及週末大量的返鄉族群，使得運動中心經營需更專注於族群特性。團體運動的主流文化也使中心收費策略必須調整，在這些宜蘭市民眾長久以來生活的脈絡

中，場域內部存在穩定較難以撼動的慣習。不同於教育宜蘭市民眾接受使用者付費觀念的例子，運動中心出現帶來場域結構改變，在運動作息及團體的休閒文化上，並未產生太多影響，而是受到原有慣習的影響產生再次結構，運動中心調整為與在地脈絡更貼近的營運模式，新的運動場域也帶來更和諧的慣習。

#### 四、飲水思源—基層運動風氣興起象徵意義

運動風氣的興盛需要基層運動人口足夠厚實，整體休閒運動的發展便更加蓬勃。基層的概念相對於政府、上層，意旨一般學校、民間單位，全民運動的推廣需要向下扎根至基層，良好的基層運動發展則需要穩定的社會支持，無論是來自家人、教練、或是同儕間的肯定，都是兒童、青年持續參與運動的重要動力（張怡潔、吳聰義、林季燕，2013）。本節以宜蘭市基層運動興起的現象出發，首先講述各間學校運動校隊發展概況以及資源的困境；次段描繪來自家庭、親友的影響；最後是個人從接受到給予的心境變化，呈現宜蘭市整體基層運動的發展及其背後傳達的社會意涵。

以前上高中以後小朋友如果想打球只能送去少數有球隊的學校像是宜蘭高中，現在幾乎每間學校都有成立球隊，打乙組的球隊數量變多，比賽變多，實力自然也提升。除了學校代表隊之外，也有越來越多民間的俱樂部，就算沒有參加學校代表隊，小朋友也可以持續參與團隊的運動，選擇越來越多。（受訪者 H，2019/4/2）

在學生運動賽場上，甲組聯賽泛指由比賽強度、競技水平較高的賽事，學校隊伍通常訓練強度較高，其中也有較多比例的選手，未來繼續以體育相關管道升學，這樣的現象中也包含許多原住民投入運動，為了求得

社會續存以及向上升遷（林文蘭，2016）。乙組也稱為一般組相較於甲組聯賽強度較低，隊伍普遍訓練時間較短，也因為賽事受到關注程度較低、資源相對缺乏，成員通常因興趣而加入，未來升學及就業上投入體育科系、運動產業的比例相對較低。一位高中基層乙組籃球隊教練表示，宜蘭學生運動的風氣在近年逐漸提升。以籃球為例，過去除了宜蘭高中是甲組高中男子籃球聯賽（HBL）的傳統球隊，其餘學校對於籃球隊的投入皆有限，但現在包含羅東高中、宜蘭高商、慧燈高中、南澳高中等學校也都成立籃球隊。雖然是從乙組出發，但縣內各項運動的乙組聯賽學生參與及投入都相當熱烈，同樣學生運動盛況不僅出現在高中階段，國小、國中同樣蓬勃發展，成為培育運動員的重要搖籃。

對於學生運動員而言，在競技比賽中獲得佳績並非投入運動的唯一目的，更深層的目的在於從小培養良好的運動習慣、學習團隊精神的教育意義。學生基層運動的成功推廣歸因來自家庭、學校的支持，這些重要的群體從對於學生參與運動的觀念，從過去保守認為參與會影響課業，到現在的肯定，相信孩子從小學習運動對身心發展都有正向幫助。從事基層運動的人口提升，藉由從小運動知識及觀念培養，也促使他們在成年以後保持運動的習慣，且也有更多比例的學生在未來願意持續投入運動領域，甚至回饋宜蘭在地的產業發展。

以前都會覺得要念書才可以上好大學的觀念，練運動之後比較難找工作，但過去這種送小孩去練運動就是要當運動員的傳統觀念已經慢慢改變了，現在家長很願意送小孩去運動，可以練身體又可以培養團隊精神，不一定要走運動對未來還是很有幫助。（受訪者 G，2019/4/2）

除了來自學校的推動，對學生時期的孩童而言，家庭的支持是影響其運動參與最重要的因素（張怡潔、吳聰義、林季燕，2013）。社會支持的定義為一種人與人之間交流的結果，在個人面對需求及壓力時，可以藉由

身邊重要他人提供不同形式的支援增加適應能力 (Caplan, 1974)。若能在孩童時期，課業壓力較少、時間較自由，建立運動習慣及技巧，能為往後的運動發展奠定重要基礎，也提高持續參與的機率 (李晶, 2001)。對學生運動而言重要的社會支持，來自家人、同儕、老師、教練，而其家人作為兒童成長、社會化最早的重要他人，在兒童階段來自家人的鼓勵於支持對於休閒運動的參與具有重要且深遠的意義。

對宜蘭地區而言，過去學生運動最常面臨的挑戰，就是家人的反對，面對兒女參與運動代表隊，父母通常會有「運動不能當飯吃」、「打球會影響課業」等刻板印象，希望孩子在學校就應該好好念書，未來才能考到好學校、找到好工作。另一方面，缺乏專業教練、場地、比賽經費同樣造成運動發展不易。因此在過去學生參與運動代表隊不僅要面臨家庭的革命、還有克服資源的不足，舉步維艱。隨著時代改變，社會支持扮演重要的角色，學校逐漸重視學生多元教育及適性發展，支持運動性社團、隊伍的發展；家長對於小孩參與休閒運動的觀念也逐漸開放，願意讓小孩投入運動，認為運動不僅可以帶來健康的效益，也可以透過運動培養團隊精神、堅忍不拔的毅力。即使面臨少子化的困境，來自社會支持的能量，宜蘭投入基層運動的人口還是能看見成長，顯示學生投入運動的比例提升。

基層運動得以擴大發展，也要歸因於越來越多教練願意返鄉投入，站在第一線進行運動指導的任務，這些耕耘者往往都是宜蘭在地的子民，在這片土地有許多的回憶及情感的羈絆。相較運動帶來身體感受上的愉悅，當運動與各種生命經驗並列時，所呈現意義與快樂，是人們生命中最常見的快樂，也具備最重要的意義 (于文正、宋曜廷, 2010)。在地的運動選手，對於學校、家鄉具備深厚的認同感，作為過來人能夠感同身受基層運動員訓練過程的辛苦，加上對宜蘭在地的情感，促使這些宜蘭的運動員出社會有能力後，即便生活不一定富裕，也願意回饋家鄉、推廣運動。對這些宜蘭在地運動選手而言，運動形影不離地影響著他們的一生，也作為要

角將影響力擴散。因為受過社會的資源幫助，也使他們更願意成為教育、給予的一方，進一步帶來青少年運動人口的崛起、帶動全民對於運動的投入，建立了正向的循環，不僅為競技運動帶來更多潛在的優秀選手，對於全民運動的發展、運動休閒相關產業的推動，也帶來極大的動能。過去場域內部普遍資本不足的結構，隨著學校的支持到家長的認同，再到串連社會共識，皆由社會資本的注入重構而成新的場域，發展基層運動更加友善的氛圍也成為結構新場域。

對於學生運動的推廣，運動中心能做的當然很多，以前要辦比賽最難克服的就是場地問題，如果辦在某間學校的體育館裡常常卡在怕會影響到學生或是行政流程很不容易。而且縣內比較像樣學校的體育館也不多，很多學校都還是只能在戶外練習，或是用很老舊的訓練設備，現在有一座場地品質好的運動中心不只可以進行很多訓練，也可以辦更多比賽讓學生參與，能在好的場地比賽對他們來說也是一種鼓勵。  
(受訪者 H, 2019/4/2)

在宜蘭市基層運動的發展歷程，運動中心的出現也對場域帶來正向刺激，具備專業的運動空間、訓練設備，營運以來也有許多學校進駐使用，追求更高品質的訓練。過去基層運動無法普及，最大的阻礙來自基礎設備的不足，運動中心恰好補足學校端設備較為缺乏的困境，除了學校隊伍之外，也可以看到許多民間的足球、籃球俱樂部進駐，從兒童逐漸向下扎根至幼兒，學習運動的風氣逐漸散播開來。週末的運動中心，隨時可見政府或是民間單位舉辦的各項比賽，除了有大量選手參與也吸引了親朋好友的支持，民眾不分男女老少一同參與休閒運動的熱絡現象，源自於宜蘭人對於基層運動價值的改觀，初衷不再是依賴運動達成經濟資本的翻轉、文化資本的提升，而是更著重社會資本的累積。

整體運動風氣、價值觀從過去的保守轉為開放，是受惠於社會支持，場域內資本的提升。運動中心扮演資源整合的角色，為許多幼兒、兒童運動實質提供了好的場地資源，也為宜蘭在地的運動教練帶來返鄉投入的機會。重構而成的新場館，改變了場域中行動者的選擇考量、慣習，以社會資本為基礎，帶來經濟資本的提升，在地的認同使其願意分享、回饋，基層學生得以享有更好的環境、資源，此正向的循環為宜蘭在地的休閒運動紮下厚實的根基。

## 五、結論——運動場域的重構與啟發

宜蘭運動場域的空間上從過去大樓預定地，到成為運動公園、綜合運動場，再到興建宜蘭國民運動中心，近 50 年的時間作為宜蘭休閒活動最豐富多采的熱區，運動為休閒文化的符號，宜蘭國民運動中心為田野，場域中的動態變化，感受到民眾舉手投足的行為、看待休閒的思想，都能映射出整個宜蘭市休閒發展脈絡，延伸成宜蘭市休閒文化的樣貌。休閒文化是在場域與慣習兩者的結構與建構循環中生成，從群體的規則裡探討個體的資本差異，也在這個系統中追求實踐邏輯的一致性。超越主觀及客觀的界線，以宜蘭國民運動中心作為圓心，觀察與訪談研究的場域內民眾的休閒行為，藉由田野的經驗做延伸，從自然環境、社會結構、基層風氣等不同的面向來探討休閒文化。

宜蘭運動公園歷史悠久，長期孕育著許多休閒生活、運動行為，作為構成宜蘭運動場域的基礎，同一個空間內宜蘭運動中心的出現，有別於以往的室內場館、付費模式，也對在地休閒文化產生碰撞並帶來一連串的適應。身為研究者又同時服務於運動中心，在場域內扮演身處其中的角色使人存在許多盲點，因此藉由田野觀察了解宜蘭民眾的休閒生活經驗，比較

表二 宜蘭運動場域與慣習變化

場域特性	原有場域結構慣習	場域改變重構慣習
自然環境：多雨氣候、休閒空間缺乏供不應求。政府開始推動室內運動空間，提供新的選擇，但付費使用的模式也影響民眾的決策。	下雨時免費的遮雨空間（如風雨球場）人滿為患需要佔場的現象。大眾運輸系統不發達交通也成為阻礙，民眾在雨天時缺乏選擇，僅能待在家中。	綜合室內運動場館提供民眾雨天新休閒選擇，使用者付費營運性質彰顯文化、經濟資本對民眾雨天的休閒決策中帶來的影響，重視運動價值、付費休閒的意識為適應新場域逐漸提升。
社會結構：以農業起家，就業機會缺乏、雪山隧道開通等因素，幼年及老年偏高的人口結構，各族群休閒參與活躍時段不同。	青年人口外移，運動休閒活動在平日白天及週末相對熱絡。銀髮族、中年婦女、上班族休閒時段亦受社會角色影響。農業起家地方脈絡下，民眾以團體形式參與休閒更為明顯。	全天開放的運動中心使得不同生活作息、社會角色的民眾，以其脈絡型態對應不同時段、項目產生休閒行為。民眾對群體的歸屬感、認同感，亦反映於運動中心的球會使團體運動成為一種生活日常儀式。
基層風氣：家庭、學校對於運動參與觀念從過去保守轉向逐漸開放。帶來更多運動資源投入及環境改善。	民眾不再認為運動是升學的阻礙，理解運動能為孩子成長帶來的諸多養分。在家長及學校支持下，基層運動逐漸普及，然而運動推廣經費、運動類型就業機會仍缺乏。	運動中心改善宜蘭基層運動硬體環境，亦扮演設施設備、運動教育資源整合的角色。人才返鄉以地方認同及回饋為號召形成宜蘭動運動發展的循環正向動力。

資料來源：本研究整理。

場域內與場域外的視角，除了瞭解休閒文化流變，亦有助於釐清中心宜蘭休閒文化中的定位。將運動中心放在運動場域的空間中，認知運動中心於其中佔據的結構性位置，才能讓研究主體從獨立存在的平面化實體，轉變為兼具社會廣度與歷史縱深的立體概念（邱韋誠，2007）。望能透過時間、空間的縱向以及橫向維度，呈現運動中心為場域帶來的重構。

從縱向的時間軸梳理運動中心營運前後對民眾休閒產生的變化，運動中心出現前在同樣的一片土地上，民眾個性簡樸以戶外休閒為主，運動公

園、學校操場、社區活動中心等場所大多是免費的休閒場所。而運動中心透過民間廠商委外營運的方式與政府公部門的場館較為不同，廠商需自負盈虧，因此相對較高的定價使民眾容易望之卻步。作為第一座縣內的綜合型室內運動場館，運動中心的出現帶來新場域的成形，多雨的氣候下民眾對不受雨天限制的室內運動場館，抱有相當大的期待，成為運動中心營運的優勢。然而這份期待也如同一把雙面刃，映射出行動者的資本差異，運動中心難以滿足場域中的每個人的需求，擁有較多資本的民眾，能快速接受、適應中心出現後形成的新運動場域。工作收入以及可支配於休閒的預算作為影響休閒選擇的經濟資本，重視身體健康及休閒生活的意識則為最重要的文化資本、家人的支持與學校風氣等則是運動場域中社會資本的象徵。場域中經濟資本落差造成民眾的休閒運動行為差異，難以短時間內弭平，然而文化資本及社會資本的分配，卻可以隨著整體健康意識、社會運動風氣以及運動教育觀念逐漸縮小差距，對於運動傳統守舊的觀念逐漸消失，取而代之的是對於運動休閒的正向觀感。家庭及學校的支持提升基層運動推廣的動力，政府公部門或是業界相關單位，對於提升民眾資本，也更加不遺餘力，這些變化都促成民眾運動休閒正向慣習的建立。

橫看運動中心空間，對未曾進入過中心的民眾而言，運動中心是陌生場館，因為與傳統場域不同，不曾接收過相關訊息，或是不具備前述的經濟、文化、社會等資本，都是運動中心對民眾來說較為疏遠甚至難易企及的原因。在新場域中行動者與中心產生連結、維持穩定的慣習需要更多時間適應，透過比較場域內部、外部的差異，可以了解運動中心在宜蘭休閒文化中所處的位置。

運動中心出現為宜蘭市休閒文化及場域帶來重構，然而場域結構慣習以及再重構為動態、雙向的循環關係，即使中心為場域帶來改變，民眾慣習的順應仍需循序漸進的過程。因此從運動中心的角度，同時參酌民眾原有慣習調整經營定位，更有利於快速融入在地文化、貼近市場。根據兩年

田野經驗以及對於宜蘭市休閒文化的洞察提出四點運動中心的經營啟示如下：

### **(一)擬定訂價策略同時強化愉悅的運動體驗以縮短資本差距**

在宜蘭多雨氣候中，運動中心室內場地具備風雨無阻優勢，擁有較高的文化資本者，重視運動習慣的養成以及延續，有更高的意願選擇運動中心，民眾文化資本的落差需要擬定策略，從不同的面相進行教育。從經濟資本切入，以循序漸進的優惠策略，讓顧客在可以接受的價位內進入場館感受到場館的價值，逐漸達成使用者付費觀念的普及，縮小經濟資本差異帶來的影響。更進一步結合公部門的計畫申請補助，透過節慶推出免費體驗活動、運動觀念講座，情感上使民眾親身體會，運動帶來言語或海報無法傳達的愉悅情緒、放鬆狀態，理性上也反覆宣導運動對於身理及心理的正向效益，成為提升文化資本的動力，將運動中心的優勢放大。

### **(二)適應民眾生活型態需求進行分眾行銷管理**

每個地域特性、歷史脈絡，都造就民眾不同的生活作息、休閒決策，掌握民眾生活脈絡以及動態的規律，更有機會融入生活。銀髮族運動活躍的時段為清晨，需要透過運動鼓舞精神作為一天的開端；家庭主婦通常選擇平日早上進行運動，方便於中午返家準備午餐；職工族群受到上班時間限制，僅能於晚上時段運動參與，民眾皆因生活中扮演的角色有對應的運動需求。此外對於在外地生活週末返鄉的學生、職工，通常把握週末時間陪伴家人，推出親子課程、家庭方案，或是適合全家參與觀賞的球類競賽，都可以滿足民眾週末返鄉，與家屬親友共同投入參與運動休閒的市場。了解民眾的生活作息以及在社會、家庭中扮演的角色，在合適的時段開設銀髮、女性、職工族群的專屬課程，並參考其角色需求設計課程內容，做到精準及主動的分眾行銷。

### (三)營造團體呼朋引伴的運動環境

宜蘭市的民眾重視人情味、團體歸屬感，視運動為滿足社交的需求的日常儀式。比起針對個人需求的廣告內容，應著重於建立適合團體客群一起參與的營運策略，以及透過口碑行銷，鼓勵運動中心忠實顧客主動介紹親朋好友，授權門票及優惠券等，提升運動中心的代言人、倡導者數量。具體方式如在課程報名設定舊顧客介紹新顧客免費優惠，或是透過社群分享場館內容、打卡等活動誘因強化口耳相傳效益。也如前述提及，將帶來壓迫感的球場計時收費，調整為以人頭做收費基準，營造更友善的聊天、社交環境。另一方面重視以團體為單位，推出企業、學校、團體等合作專案，為單位善用地民眾重視團體休閒文化，達到行銷宣傳事半功倍之目的。

### (四)聚集運動員團隊共創基層運動價值

透過招募宜蘭在地的運動選手，成為中心經營團隊的一份子，這些人不僅熟悉宜蘭市的運動場域脈絡，更能夠感同身受運動帶來的感動，願意回饋傳承的精神，將成為推廣運動最重要的助力。這些人從小就是運動場域的成員之一，累積許多社會的資本，透過各自的網絡，串到各自的母校、教練、學長姐等，使中心成為凝聚每份回饋的力量平台，串連人力、資源。順應社會大眾對運動觀念日益開放的趨勢，這些運動員因為經歷過正規訓練，也比較具說服力的分享，強調從運動中學習到的團隊合作、溝通協調、堅持不懈的精神，催化家長支持幼兒、兒童運動的態度，從社會資本的角度提升民眾參與休閒運動的動機。

從過去歷史開始爬梳宜蘭在地休閒文化的脈絡，再將鏡頭聚焦至運動中心一帶做為主要場域，從運動場域視角探討影響慣習轉移。欲了解人們對於運動的解讀、決策的行為，需要了解過去社會發展的脈絡、掌握時間空間變遷的軌跡，休閒文化動態多樣的特性也在研究中展露無遺。而運動

中心的出現成為研究場域中重要的轉折，掌握其中資本扮演的角色，及行動者慣習建構的脈絡、釐清實踐邏輯，提供中心經營實務上重要的啟發。場域理論觀點提供新的視角及理解文化的方式，文化之所以有意義，是因為在特定時空情境下，研究者及參與者互為主體的對話，從環境與人、人與人的關係中凝聚出對於休閒的共識，在場域理論中慣習便等同於這種詮釋文化的載體。運動作為詮釋休閒的重要符號，運動中心的出現帶來場域的變化以及慣習的順應，促使本研究重構出宜蘭運動場域，並得以場域為觀點理解休閒文化。透過本篇研究可以說宜蘭的休閒文化是在雨天中生存的文化、是農村起家的文化也是團體歸屬的文化，透過運動場域來理解休閒文化，可以得知文化與生活實踐是如此地貼近。

## 引用文獻

- 于文正、宋曜廷（2010）。〈運動與快樂〉。《運動文化研究》，(15)，53-80。
- 文多斌（2017）。〈路跑民族誌——從 5 公里到 54 公里（2013-2017）〉。《運動文化研究》，(31)，83-123。
- 呂萬安、郭正典（2006）。〈大家來打太極拳〉。《科學發展月刊》，401，16-21。
- 宋偉航（譯）（2009）。《實作理論綱要》。臺北市：麥田文化。（Bourdieu, P., 1972）
- 宋灝（2016）。〈關係、運動、時間——由現象學觀察身體〉。《運動文化研究》，(28)，45-81。
- 李素馨、蘇群超（1999）。〈大坑登山步道遊憩環境與選擇行為關係之研究〉。《戶外遊憩研究》，12(4)，21-42。
- 李晶（2001）。〈國小教師對休閒農場提供資源實施校外教學活動之評估研究〉。《師大學報：教育類》，46(1)，93-110。

- 宜蘭縣 (2020)。《109 年宜蘭縣縣政統計通報》。取自 <https://ws.e-land.gov.tw/001/2015yilan/185/ckfile/f8ca3bd4-53c2-435f-a088-efba4793ce1c.pdf>。
- 林文蘭 (2016)。〈運動參與的族群不平等：觀點和範例〉。《中華體育季刊》，30(4)，239-249。
- 林金定、嚴嘉楓、陳美花 (2005)。〈質性研究方法：訪談模式與實施步驟分析〉。《身心障礙研究季刊》，3(2)，122-136。
- 邱天助 (1998)。《布爾迪厄文化再製論》。臺北市：桂冠。
- 邱韋誠 (2007)。〈運動與慣習社會學初探——布迪厄 (Bourdieu) 在運動研究領域的應用與價值〉。《體育學報》，40(1)，119-130。
- 孫智綺 (譯) (2002)。《布赫迪厄社會學的第一課》。臺北市：麥田。  
(Bonnewitz, P., 2002)
- 高宣揚 (2002)。《布爾迪厄》。臺北市：生智。
- 張怡潔、吳聰義、林季燕 (2013)。〈臺灣基層運動選手社會支持對運動參與動機之影響〉。《運動教練科學》，(30)，15-25。
- 張家榮 (2018)。《國民運動中心績效評估研究——以中央對地方政府輔導之觀點》(未出版碩士論文)。國立臺灣大學，臺北市。
- 陳子軒 (2012)。〈日常生活的運動文化——從慶典到景觀？〉。《運動文化研究》，(21)，113-146。
- 陳有德 (2004)。《蘭縣地方行銷策略之研究》(未出版碩士論文)。佛光大學，宜蘭縣。
- 黃建興建築師事務所 (2018)。〈宜蘭國民運動中心〉。《建築師雜誌》，2018 年 07 月刊。取自 <http://www.twarchitect.org.tw/works/宜蘭國民運動中心/>。
- 楊宗義、陳渝苓 (2015)。〈休閒即文化：休閒在文化層次中的多元角色與呈現〉。《興大體育學刊》，(14)，87-97。
- 楊富裕 (1998)。《設計的文化基礎——設計、符號、溝通》。臺北市：亞

太。

劉一民 (2015)。〈臺灣運動現象學研究底蘊探源——哲學，方法與生存實踐的導入〉。《運動文化研究》，(27)，7-45。

鄭桂玫、徐欽祥 (2010)。〈台灣休閒現況之探討〉。《嘉大體育健康休閒期刊》，9(1)，257-266。

Bourdieu, P. (1993). *The field of cultural production: Essays on art and literature*. New York, NY: Columbia University Press.

Burch Jr, W. R. (1969). The social circles of leisure: Competing explanations. *Journal of Leisure Research*, 1(2), 125-147.

Caplan, G. (1974). *Support systems and community mental health: Lectures on concept development*. New York, NY: Behavioral Publications.

Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9(2), 119-127.

Russell, R. V. (1996). *Pastimes: The Context of Contemporary Leisure*. Dubuque, IA: Times Mirror Higher Education Group, Inco.

