

民間團體 (NGO)

以山野教育作為青少年輔導之個案經驗

作者：鄭廷斌*

摘要

山會講話、自然會教導，走過了會留下影響與感受的，影響與感受的多寡是要讓時間來驗證，是要慢慢發酵的。自然是我們最好的朋友、醫生與老師，登山與自然所帶來的許多「團隊與個人的成長」，歐美各國自 1970 年代就有結合了戶外、自然領域人士與輔導諮商心理社工等領域人士來共同參與與帶領，並有一定的成果出現。

筆者結合戶外領域的教練與諮商輔導社工等領域人士一起帶領高關懷青少年，從溯溪、一天郊山與過夜的登山活動都獲至一定的體驗與心得，有些個案當下或之後一段期間就可觀察評量出一定的效果，即使短期間無法觀察出一定的效果，但是從古代、傳統原住民、國外與筆者個人的經驗中，我相信山野活動過程中多少會帶給孩子一些潛移默化的效果。更多的探索與學習則有待我們一起努力。

關鍵詞：

青少年、輔導、山野教育、登山、溯溪。

*學歷：美國德州 Baylor 大學環境研究所碩士、國立政治大學法律系學士、Leave No Trace (無痕山林運動) Master Course 高階教師。

現職：秀旺社會福利慈善事業基金會青少年關懷部主任、國中高關懷課程外聘講師、中正社區大學講師。

經歷：前五二三登山會秘書長、國家步道環境優化系列發展推動計畫協同主持人、雪霸國家公園第一期義務解說員、看守台灣研究員、政大登山隊隊長。



民間團體 (NGO) 以山野教育作為青少年輔導之個案經驗

作者：鄭廷斌

一、緣起

曾經我也是叛逆不學好沒有目標方向的「壞孩子」，感恩的是即使曾經被老師「言語暴力」傷害的我，卻也有老師不放棄的拉我一把。從小，父母帶著不喜歡爬山的我去爬山，國中叛逆的我卻在登山中獲得情緒的發洩，在自然中獲得心靈的慰藉。大學時在丹大橫段遭遇的氣候異象與未知力量，之後3天2夜的山林獨處訓練，開啓了與其他生命的對話；畢業前走奇萊東稜，目睹過往的山林砍伐、破壞，卻也同時感應到山林的靈氣與悲愴，而因此改變了我的一生。從此，我想改變世界。

有位歷史學家曾經這麼說：「不要誤以為我們沒有辦法對抗世界上層出不窮的災難、不幸、不公、暴力……以為只有少數人有力量扭轉歷史，其實我們每個人都可以努力改善一小部分的事件，所有這些行動將會寫入這一代的歷史，人類歷史是由無數各式各樣勇敢的、有理念的行動所形成的。」

個人深深感覺，要改變世界唯有由下而上，從教育著手。因此從過去擔任523登山會秘書長到現在秀旺基金會的青少年關懷部主任，這些年來，不斷的在中輟與高關懷青少年、多元化的登山教育(中正社大與山相戀課程)、泰雅獵人學校、山林生態議題與LNT無痕山林之間，進行著跨團體與個人的合作與努力，我看到了世界正在改變。

二、現象與討論

許多人在登山的過程中，都曾為大自然的美景而讚嘆，也曾為山區氣候的變幻無常及突來的狂暴而震撼！那充滿旺盛生命力的自然，那永遠充滿著未知的山林，慢慢的或突然的改變了人的觀念與想法，磨練了許多人的個性與脾氣。登山與自然所帶來的許多「團隊與個人的成長」，歐美各國已深刻體會並創辦了如Outward Bound(OB)等戶外學校。美國一些單位自1970年代更是藉由冒險治療(Adventure Therapy)及荒野治療(Wilderness Therapy)，來引導中輟與高關懷青少年等高風險或特殊族群。台灣近幾年來在國立台灣體育大學謝志謀老師等人的帶領與積極推動之下，有愈來愈多的人員與單位參與，期待藉由大自然的力量，結合心理、輔導諮商、社工及有相關經驗的戶外引導員，來教導及影響參與者。

筆者在多年的登山生涯中，亦深刻的感受及感動於山林的美與力量特；別在經驗許多氣候異相，經歷了一些不可思議事情後，我深深的體認到大自然的浩瀚與人類的渺小，了解到為何傳統原住民會如此崇敬、敬畏山林。這些經驗與過程，讓我的觀念、態度從此翻轉，由初生之犢的狂傲轉為謙卑，走向保護山林。今天的一切努力只是回饋與感恩，因此在個人的生命歷程中，也期待能藉由山來影響他人。8年前，也就是這個緣起與信念，開始帶領青少年登山。6年前開始帶領學校的中輟與高關懷青少年，也就是這個機緣，讓我從此一腳踏入青少年輔導的領域；這些日子以來，也從當時一所學校轉變成今天帶領數所學校的忙碌情況，帶領高關懷青少年甚至是我這輩子想要做的一件重要事情。一個動念與緣份，塑造了人生完全不同的路。

在輔導高關懷青少年的實務中，有愈來愈多的老師與工作人員在室內的課程與活動設計操作方面趕到侷限；學校與機構環境的侷限性，也讓輔導人員無法全面關照了解孩子的狀況。因此有愈來愈多的機構與學校結合戶外的山野教育，來觀察、了解與輔導孩子。這幾年來，筆者帶領學校的高關懷課程，即使一星期只有一天的時間，但是學校卻相當看重這累積的效果，更看重這一天的觀察報告。山野教育等多元化課程正方興未艾，且吸引大量的人參與與學習。

三、議題與對策—以山野教育來輔導青少年

山會講話、自然會教導，走過就會留下影響與感受。影響與感受的多寡要讓時間來驗證，是要慢慢發酵的，即使當下孩子會有不少的抱怨與埋怨，不要太在乎當下孩子甚至大人對於環境不舒適、不方便的批判，經過一些日子甚至多年後，留在心裡的就是這些當時不舒服與痛苦的感覺；能夠影響與改變一個人的，就是這些東西給人的教訓與啟發。

戶外活動與課程的好處，就是會面臨可預知與不可預知的狀況與挑戰。在自然的環境中，藉由過程觀察每個孩子的特質與本性，在困苦與不舒服的狀況下，人內心真實的一面會顯現出來，這是在學校與社會中很難察覺的。例如：一位瘦弱、經常睡眠不足、看來精神不濟的同學，在溯溪前，我們都認為他能走完就不錯了；甚至我們有心理準備，中途可能會因為他的體能或其他狀況而撤回。但是過程中，同學的努力與積極卻讓我們刮目相看！即使他因沁涼的溪水而一直發抖，卻是在不管深潭泳渡、瀑布垂降與攀爬瀑布時都勇往直前。如果不是這趟溯溪課程，我相信大多數人都會給他整體負面的評價。當然，也有在平時表現得很勇猛的孩子，卻是虛有其表！但是，這又是另外可輔導與介入的地方。

經由引導，大部分人在自己的極限邊緣可發現與戰勝自己，之後有機會藉此找出自己的方向與路。孩子跌倒自己爬起來，不要讓孩子養成依賴及太受保護；經過危險地形或崩塌地



讓孩子自己走過去，人會發揮自己的本能來克服與嘗試的，大人或領隊不需要幫忙，只需要觀察與注意，孩子們或學員自己會感受到師長的關懷。戶外活動老師與指導員的角色真的是太重要了，除了隨時的身教與言教外，在活動中或之後進行觀察與教育引導，可因此馬上切入重點，影響同學的想法。山野活動這類型課程，若無活動中的引導及事後的分享與討論，將只會是單純的挑戰、刺激與好玩而已；經過引導及分享與討論，一些教育或更進一步的治療層面將能顯現。當然，這也要老師有相關的知識、經驗，功力與敏銳度夠也要夠，因此老師要不斷的充實與學習。

危險與不安全是看由什麼角度來思考與判斷的，不斷的學習與累積經驗就是安全的最好方法；但是在這過程中，失敗與跌倒也是必須的。此外，老師與同學間的關係與信任度也要夠，同學充分的信任老師的指示教導與鼓勵，老師也能進行充分的身教與言教。如果信任關係不夠，可能無法達成此目標與效果。

四、個案經驗分享

(一) 溯溪

團體動力：透過溯溪必要的身體互動，快速建立彼此間的關係。

- 在溯溪過程中，由教練走在最前方帶領大家前行，後面的同學有的快、有的慢，有時遇到急流、大石塊，同學們彼此會相互扶持前進。
- 在團體中，因為同甘苦、共患難，讓同學們因此培養默契和凝聚力，甚至產生了生命共同體的感覺，對溯溪的挑戰一次比一次還勇敢。即使對水較害怕的同學，團體之間也會彼此在言語或行動上相互合作與扶持。

突破自我限制：

- 大家手牽手一起在水中體驗適應水中的挑戰：大部分同學幾乎都是第一次參加溯溪活動，天氣陰涼再加上較冰冷的水，對身體步行及泡在水中而感到害怕。因此教練讓大家手牽手一起放輕鬆地躺在水中適應水性，對水較害怕的同學感到較不自在，但也能配合參與體驗，而減少對水的害怕和冰涼的感覺。
- 反身跳水測驗：由於一位女生“小炫”怕水，因此對第一個暖身的跳水測驗極力反彈。雖然老師一再地鼓勵，但卻未能讓她鼓起勇氣參與，反而感到不舒服，只好讓她在一旁觀看其他同學跳水。第一個嘗試挑戰的女生“點點”，在教練極大鼓勵之下，激起大家勇於挑戰的勇氣；擅於玩水和游泳的“糖果”，感覺不到他的害怕；害怕和興奮的“蘋蘋”，也在大家的鼓勵之下獨自完成。我們也發現“糖果”會協助跳水後的女同學游回岸邊。教練鼓勵大家再次挑戰，三位同學都能獨自跨越這項第一個考驗。

- 滑水挑戰：通過第一個跳水測驗，來到加九寮溪的頂端挑戰滑水。第一次，大家在斌哥協助推下水和教練示範之下，各自順利滑水道而下，“糖果”是第一個挑戰的，在下水後，等待其他女學員下水並協助她們上岸，這是個很不錯的行為。儘管他也很怕冷，但是能願意挑戰與幫助同學，當然他也很喜歡游泳和玩水。
- 3-4.5 米跳水畢業挑戰：下山前的第一個挑戰，在經過上述兩次挑戰之後，大家願意、也能突破害怕，鼻子一按，大喊一聲就撲通地跳下水。“小炫”則讓她在下游觀看和等待其他同學。經過 3-4.5 米的跳水挑戰之後，沒想到更激起三位同學的挑戰心，想嘗試更高難度的跳水。在時間緊迫之下，大家跟著教練只喊一聲 1.2.3 之下，不管三七二十一就跳下去了；上岸之後，大家幾乎都異口同聲地說：真刺激！也讓教練對同學讚賞有加。

團隊合作：

- 在一次連日下雨水漲的情況之下，每次過溪需渡過的湍急水流，就是團隊間互相協助與扶持的最佳時機，任何一人的沒踩穩或不慎滑倒，都在團隊支持下安然度過。同學由剛開始的好玩與開玩笑心態，變得嚴肅面對自然的考驗與團隊的安全，最後不需教練提醒，同學都會在攀爬上下或水流較急之處互相指引與伸手協助，這是課堂上的講解或單純玩遊戲所無法充分體會與實現的團隊合作。
- 經由溯溪我們發現一些同學的主動積極性，主動的冒險挑戰與突破自己，主動的協助他人，甚至會因此感染其他同學。

成果：

- 熟悉水的同學，因為溯溪還是在他們舒適圈內，不過至少讓他們了解這也是人生的一條路與機會。不敢跳水的 2 位同學的內心世界，其實也是害怕與不確定，但是在老師充分鼓勵與協助並隱喻面對難關與困苦的衝破與挑戰後，他們也敢跳水面對與突破。
- 一位女同學則是此次筆者最欣賞的一位同學，在感冒頭痛又生理期來的狀況下，經由老師的協助與鼓勵，還是能放開與突破自己，跟著大家盡情地做所有的活動，毅力與決心令人欣賞。
- 怕水的同學因為不願意嘗試，心情頗為沮喪，也因此溯溪過程中無法與其他同學打成一片，經常單獨一人走，但是溯溪結束後又恢復往常的樣子。筆者在回家前告訴她，能夠走完已經不錯了，很多人都還無法完成，我看到她露出燦爛的笑容。
- 一位老師在結束後分享：在戶外，同學反而變成他們的老師，指導與協助他們。溯溪中，老師徹底的卸下師長的威嚴與身段，變成生命共同體的一員，同學的表現不比大人差、甚至還要棒，信心與自尊很快的因此建立。
- 同學在教練的引導之下見識到自然可愛的一面，也震撼於自然的力量，了解人類生命的渺小與脆弱，敬畏感由此而生。



(二) 郊山活動

即使是郊山，若能加以引導，對青少年都能有很多的學習與體會。以木柵銀河洞德高嶺山區及富陽公園中埔山為例，我讓同學走在隊伍前面，等他們遇到岔路停下來時，再適時教導他們如何判斷與選擇正確的路徑；然後請同學先發表自己判斷路徑的方法或想法，之後講師再講述正確的路徑判斷方法與觀念。

藉由路徑判斷可反思人生道理，人生面臨選擇時（如同叉路）可先行去探路了解，然後再經過討論與思考後，選擇一條正確的路。如果可以的話，事先先請教或詢問他人可免走冤枉路；即使走錯了路，發現錯誤就趕快撤回來再走回正路，而不要一直錯下去，導致出事無可挽回。有時，2 條路雖然目的一樣，但是沿途風景與經歷過程是不同的，這也可列入考慮的方向。每當遇到岔路，可停下來讓大家自行選擇，並延伸其意義。每個人都會遇到人生的選擇，要先苦後甘？或者先甘後苦？有時候看起來好走的路，背後卻隱藏了危險；但是我們都要為自己的選擇負責。

同學在分享心得時，也分享自己學習到「堅持、毅力」，懂得選擇「先苦後甘」；即使不喜歡爬山的同學至少也都認為空氣好、流汗與運動對身體有好處，也感受到老師是為他們好；不擅言詞的同學也說有收穫、有感受。

(三) 過夜登山活動

廷斌和一位泰雅獵人一起帶安置家暴等情緒與行為有偏差機構的孩子上山，在幾天的過程中我們盡力的帶領，與孩子間更是有不少的互動。

活動目的與目標：

爬山過程經常會面臨的陡峭及危險地形，我們讓孩子們學習自己去克服，自己去思考、判斷並解決困境，在登山的過程中鼓勵他們以提振其信心。事實上願意來參加活動，就已經做到了社會上大多數人做不到的事。

爬山真正靠的不是體力，而是毅力與意志。在山中讓學生了解大自然的無常，濕冷天氣、危險地形均足以致命，迷路及走錯路更可能發生；而藉由在山林中發生的這些事，對照人生的道路，如迷途知返、換個角度想事情、找出自己的正路來，及人生常有的險阻與挑戰等做人做事的道理，凡走過的必留下痕跡，相信這趟行程對他們多少有些啟發。

說明與澄清（一位諮商師的分享）

人真正的改變往往是在不知不覺的歷程中發生了。太有意識的行為改變和團體目標，往往帶有操縱和別具用心的意味，對往後的人生影響其實也不會太大。只有當人類確確實實地經驗了無條件的尊重和關懷，真誠一致的純真情感洗滌和灌溉後，受傷的心靈才會真正的了解、領悟、和洞察，接著可以朝著正向的行為和能量改變，最終才會達到自我成長和心靈療癒的完整歷程。

野外許多活動要求要真心的付出和合作，如果學員缺乏這方面的態度，很容易就被發現。太多的自我為中心會對團隊造成很大的影響。如果青少年直接接收大自然和同儕的回饋，自

我為中心、不合作、不負責任甚至病態的行為都會減少或消除；因為大自然和團隊取代了原本以大人為權力中心的角色。

成果與分享

改變是需要時間，在短暫過程中也許看不到任何效果，但不代表沒有發生過，只要用心觀察，其實會發現很多不同的成長和改變。

- 一位自認為自己十分白目的孩子，在這次旅程中清楚地感受到他人真心的關心和愛、對他的高度肯定和認同。回來之後，開始有一些正向的情緒反應，對人不再是充滿不信任、憤怒、敵意和內在不安全的感覺；在自尊和自我肯定方面也有一些進步；會主動反省自己的行為，也比較願意對自己的行為負責任。
- 一位有人際和行為問題的孩子，在這次的旅程中表現出主動性的樂意助人行為，因為感受到自己是被需要，有能力可以幫助別人，自我價值感提昇很高，對團體的認同感也增加。回來後的行為也有明顯的改變，與老師的爭執變少，變得比較可以同理他人的感覺和需求，會主動幫助他人。
- 一位過去喜歡抱怨的孩子，在這次艱苦的旅途中沒有任何的抱怨，過程中也認知到雖然是感到辛苦但是自己並沒抱怨，同時對自己的成長和進步感到肯定和喜悅。回來後，對日常生活中的不滿意度和抱怨明顯減少，會主動對自己的未來人生負責，不再認為自己是最可憐的受害者。可以重新掌控自己的情緒和感覺，是重要的人生學習課程，人可以一直存活在埋怨生活中的困境，讓生命中的能量完全耗竭，也可以選擇改變心境，讓自己成為生活中的主導者。
- 一位在過程中一直反抗、生氣、丟背包的孩子，其實這次的旅程對他而言，是另一種重要生命的情緒經驗的試驗場所。在機構的他，屬於情感非常壓抑的孩子，被動性的反抗，與現實情境脫離的麻木感覺，即使遇到悲傷、難過、痛苦、和挫折的事件，也只會對他人以微笑的反應來表達壓抑內在的負面情緒。這個孩子在機構的照顧下已經快兩年了，但是這可能是其他機構老師第一次經驗到這個孩子強烈的負面情緒。在過程中，老師故意不去安撫他的個人情緒，是因為必須要讓他經驗這些負面的情緒，他的能量很低，很消極，自我放棄到不去抵抗生命的困境。這一次的旅程是喚起生命能量的一種好的體驗。生命中本來就會經歷一些悲傷、痛苦、挫折、不滿意的情境，以及喜、怒、哀、樂等健康的情緒，一旦失去了接觸情緒經驗的感覺，生命中的能量就會完全耗竭。旅途中雖然爆發出負面的情緒和行為，但是讓他經驗到自己並沒有因為宣洩負面情緒受到指責、處罰和被他人排斥，是有助於他重新接觸潛意識的內在感覺、想法和情緒。回來後，他已經可以安全和自在地表達憤怒、悲傷、哭泣、和正向的喜悅情緒，（這是以前從來沒有的情形），也可以和老師自在的談論自己內在的想法和感覺。在某一方面，我想這個孩子的內在能量和自我能力又重新開啓了。



五、結論與建議

隱士為何要在自然荒野中隱居而非在都市中，大部份精神病院為何要建在郊外，練功者也是在山中練功，佛教的釋迦牟尼、基督教的耶穌基督與回教的阿拉都是在荒野中悟道，山野環境有著人類依然未知的能量與力量。人和自然本來就是充分連結著，所有的「都市人」、「現代人」在遠古時期，也都是和今天仍在自然中生活的原住民一樣，生活在任何的山野環境中。直到今天，遠古祖先遺留的基因依然在呼喚著我們和自然的連結，小朋友會很自然的撫摸把玩著花草、親近其他的動物與生命，直到受到大人的遏止與「教育」，變成現代幾乎完全與山也隔絕的「文明人」。

親近自然、恣意玩耍，本來就是孩子該擁有的環境與孩子的本性，但是現在的孩子卻很難有此機會，而在自然中更可看到孩子純真的一面。我始終認為，自然是我們最好的朋友、醫生與老師，自然正在循循善誘他們，看到本來心情不佳或壓抑的孩子在山中、水邊快樂盡情的奔放與玩耍，突然覺得打斷他們或施以任何人為的課程，都是非常殘忍的事情。我們大人在自然中有時更該被教導，因為我們已經失去了赤子之心、失去了感受自然的能力，看到這些在自然中純真的孩子，我突然發現，他們才是我們的老師。

如何運用山野教育來輔導青少年，國外結合了戶外、自然領域人士與輔導諮商心理社工等領域人士來共同參與與帶領，或是戶外、自然領域人士修習輔導社工等課程知識，輔導社工的人士參與或學習戶外自然相關活動。以山野教育來輔導青少年國外已施行三十多年且有許多成功的案例，國內也是方興未艾，且有嘗試結合雙方人士的「生態心冒險人」的跨領域、跨團體的組織出現。此外筆者也相信傳統生活在山野中的原住民部落，教育與導正年輕的下一代應該也有許多我們可學習與取經的地方，這應該也是我們可進一步去探索即將消失的領域。