

# 長期冒險教育營對青少年效益與自我概念之影響

王克威\*

## 摘要

本研究之目的在瞭解冒險教育長期營隊對於青少年效益與自我概念之影響。本研究採用質性研究深度訪談與參與觀察法，以都市人基金會 2011 年共生營 15 名參與方案之青少年為研究對象，進行為期二十八天的冒險教育方案。除共生營晚上所有工作人員的會議紀錄外，學員心得，並結合研究者觀察日誌、學員日誌及學員訪談，以分析長期冒險教育共生營對青少年的效益及對青少年自我概念的影響。本研究主要發現如下：

一、根據研究結果分析後顯示，長期冒險教育共生營的效益有在人際關係中，會有「樂於助人」、「表達能力」、「尊重別人」、「領導能力」、「團隊合作」、「被信任」及「成就感」等七種效益，並且在自我關係上會有「自信」、「分辨與選擇的能力」、「勇於突破」、「認識自我」、「堅持不放棄的毅力」、「情緒控制」與「找到人生方向」等七種效益呈現，表示冒險教育長期營隊共生營對青少年是有效益的。

二、經過分析後，這十四項效益的影響因素，除了 McKenzie (2000) 將過去文獻中歸納冒險教育的六個因素：「環境」、「活動」、「引導反思」、「團體」、「引導員」和「參與者」外，本研究還發現有「持續的心肺功能運動-跑步」和「LOD-Leader of the Day」兩個新的影響因素。

三、綜合學員訪談記錄與引導員會議記錄和學員心得，多數學員參與長期冒險教育共生營後，在自我概念的六個元素(軀體我，現象我，社會我，投射我，心理我和理想我)都有正向的影響。因此，長期冒險教育共生營對青少年的自我概念是有正面的影響。

## 關鍵字

冒險教育、長期營隊、青少年、自我概念

---

\*現為都市人基金會執行長。



# 長期冒險教育營對青少年效益與自我概念之影響

王克威

## 一、緒論

### (一) 研究背景

根據內政部統計處的統計顯示(內政部統計處, 2013), 臺灣 1991 年時十五歲以上人口婚姻分配比率中, 有偶率為 59.02%, 離婚率為 2.37%, 臺灣 2001 年時十五歲以上人口婚姻分配比率中, 有偶率為 56.14%, 離婚率為 4.53%, 臺灣 2011 年時十五歲以上人口婚姻分配比率中, 有偶率為 51.79%, 離婚率為 7.32%, 也就是 2001 年時離婚率是 1991 年的兩倍, 而 2011 年時離婚率卻是 1991 年三倍之高。

由以上的數據可以知道台灣的離婚率是持續上升, 當青少年的重要他人即父母離婚後, 無論是家庭結構、家庭氣氛、家庭功能、家庭教養、家庭支持及家庭溝通勢必或多或少都一定會受到影響, 導致青少年的自我概念不健全發展(鄭瑞隆, 2009)。

除了家庭對青少年的影響之外, 學校對青少年也有影響, 兒童福利聯盟基金會在 2007 年提出的報告指出「校園中約有六成的孩子曾有過被霸凌的經驗, 其中一成多的孩子經常或每天都被同學欺負。」(趙曉美, 2001); 同時 2008 年至 2010 年國民小學的中輟率皆維持在 0.0005, 但 2008 年至 2010 年國民中學的中輟率則分別跳升至 0.0045、0.0046 與 0.0053, 是國民小學中輟率的九至十倍之多。而馬傳鎮、陳玉書等(2002)更指出「國中生中途輟學與少年犯罪間有密切的關係存在, 且為犯罪的高危險群之一」(黃俊凱, 2006)。

由此可知, 青少年面對的家庭、學校、社會與個人問題不斷增多, 尤其在網路資訊充斥的世代, 青少年面對的誘惑有增無減, 更發達的文明科技, 但也導致更令人窒息的壓力、更多元的犯罪機會、更多的憂鬱症與更高的自殺率(行政院衛生署, 2013)。然而, 身處於這樣世代的青少年需要更多元的協助, 而運用戶外活動進行的冒險教育, 讓青少年透過不同於傳統學校教育的方式, 獲得幫助以及協助青少年改變。

### (二) 研究動機與目的

2000 年時研究者有幸參與行政院青年輔導委員會補助, 由謝智謀教授率領國內從事青少年工作的機構工作人員前往美國進行十天相關機構(Outward Bound、YMCA、SFCC)的考察, 並參與 NRPA(National Recreation & Park Association)的國際年會。透過此次考察發現, 以戶外冒險活動為基礎的冒險治療(Adventure Therapy)及荒野治療(Wilderness Therapy), 在美國已經行之有年且成效斐然, 特別是運用在青少年的領域。

考察結束返回臺灣後, 經過四年的努力, 於 2004 年在內政部兒童局的補助下, 都市人基金會開辦了臺灣第一個 28 天長期戶外冒險共生營, 運用體驗教育與冒險輔導的元素, 對參加學員也頗具成效。吳崇旗、謝智謀、王克威(2004)的研究結果發現, 2004 年 28 天共生營(以下簡稱: 共生營)活動的成果, 在自我概念及生活效能上都有正面的成長, 尤其在「智能靈活性」、「工作領導能力」、「情緒控制」、「主動積極性」、「自信心」、「制控觀」及「整體生活效能」上更是有明顯的進步。此外, 將第一屆共生營活動成果的效力大小(ES)和 James Neill 建構的 LEQ 資料庫的 ES 進行比較, 可以發現本次活動結果在主動積極性與自信心上的(ES)

都優於資料庫的平均值。綜合以上，整體而言，第一屆共生營活動對學員個人自我概念及生活效能有正面的影響，顯示確實達到方案進行的目標。由上述之緣由，研究者企圖更深入了解戶外冒險教育對青少年自我概念之影響，期待從此次研究中了解其改變之原因。再加上，目前華人世界裏並無如此有規模並持續發展的長期戶外冒險教育營隊，到底如此長期冒險教育營隊的有何效益，這是本研究的研究動機之一。

目前臺灣為青少年辦的營隊多為短期營隊（六天之內的營隊），但是如果將時間拉長，透過長期冒險教育營隊是否造成青少年自我概念更大的轉變以及其轉變之因素，或許期待這份研究可以作為日後想辦長期營隊之參考，這便是本研究的研究動機之二。

青少年在成長過程中，自我概念不斷成形，所以青少年自我概念的成型會發生在其成長的過程中，不過放眼望去環境中充斥著負面的因素，例如：色情及暴力的氾濫、毒品的容易取得等等。再加上台灣離婚率的升高，對青少年的負面影響。因此，企圖透過探討長期冒險教育營隊對青少年的自我概念有何重要的影響，來了解此種方案是否對青少年有實質幫助，這是本研究的研究動機之三。

### （三）研究問題

1. 長期冒險教育營隊對於第八屆共生營青少年自我概念的影響為何？
2. 長期冒險教育營隊對於第八屆共生營青少年的效益及其影響因素為何？

## 二、文獻探討

### （一）冒險教育

#### 1. 冒險教育的理論基礎

##### (1) 體驗教育 (Experiential Education)

冒險教育的哲學、原則皆基於體驗教育的基礎(Gass, 1993)，體驗教育意謂參與者透過直接體驗而建構知識、獲得技能和提昇自我價值的歷程(AEE, 1995)，也就是 John Dewey 的「從做中學」(Learning by doing)。

John Dewey (1938)認為個人的成長過程中，欲產生學習或行為上的改變，需強調「直接經驗」(direct experience)，直接具體的實際經驗才是真正學習的過程。

##### (2) 體驗學習圈 (Experiential Learning Cycle)

John Dewey 的「從做中學」開啟了體驗教育的起頭，許多學者包括 Lewin、Piaget 和 Kolb 都嘗試延伸 John Dewey 「從做中學」的概念，但最常被提及的是 Kolb (1984)的體驗學習圈模式(圖 2-1)，是由體驗、反思、歸納到應用與實施再回到體驗組成的體驗學習圈模式(謝智謀，2004)。

- i. 體驗階段(Experiencing)：冒險教育是以活動的方式來促進團隊成員利用自身的能力、團隊的分工合作、人際溝通、領導、面對挑戰或壓力、問題解決等歷程，有邏輯性且有方法的循序漸進達到活動設定的目標，並學習到有價值的樂趣。
- ii. 反思內省階段(Reflecting-What)：此一階段的引導討論著重於「此時此刻(Here and Now)」的經驗感受。就活動過程中所發生的狀況作引導討論，帶領參與者檢視個人與團體在活動時，經歷的問題、狀況等，並且針對當時的情緒、感覺所作的分享討論。
- iii. 歸納階段(Generalizing-So What)：將思考的想法與經驗作歸納和連結，形成概念以作為解決問題的最佳應用，是此階段的重點。指導員可以引導團體思考：活動中所發生的現象

與事實，是否也存在我們的日常生活中？過去個人在某些場合或情境中，是否曾發生類似的情形？藉由轉化與連結的過程，使客觀的活動經驗與成員的主觀經歷產生連結關係，引導參與者有更寬廣的思考空間。

- iv. 應用階段(Applying-Now What)：此部份的應用焦點，須與參與者所設定的目標相配合。在這個階段中，指導員可藉由引導幫助學員思考：這個活動讓我們對自己有什麼認識？這樣的發現，對於面對未來的生活、工作或學業，需要持續或改進的地方有哪些？體驗學習的成效，即是個人能夠應用參與活動的經驗，把所學習到的經驗或認知推理到外在世界。此階段著重在將這些活動經驗應用到正確的情境，並將體驗學習的經驗實際施行或有意義地應用到個人的日常生活當中。

這四個階段是連續的，且隨時都有可能發生，同時它也會影響未來的某一個經驗。每個階段會因為環境、團隊成員或指導員之間以及設施和裝備等不同，彼此不斷的互動，產生連續性之交互作用，因此如何在這多變的學習環境中，如何設計合適的活動，運用合宜的反思及分享方式，便成為影響冒險教育活動成效的重要因素。

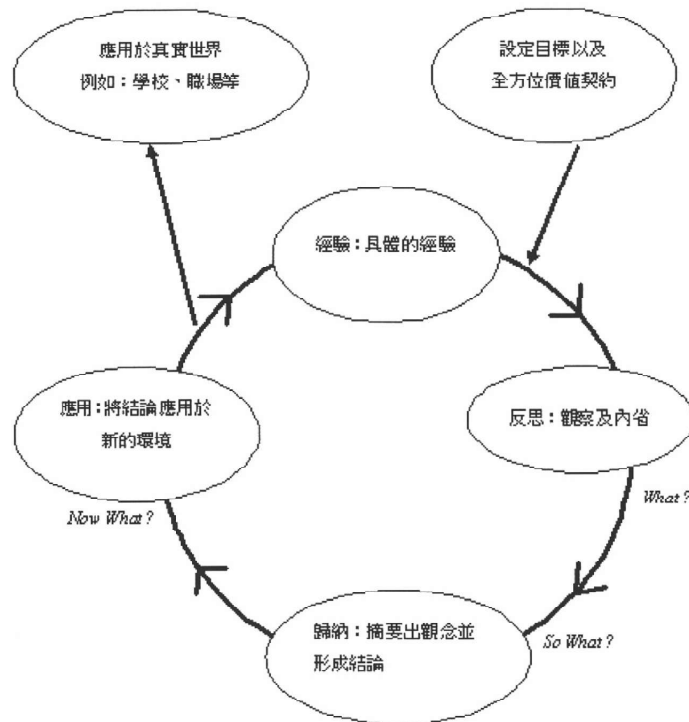


圖 2-1 體驗學習圈

資料來源：Kolb D.A. (1984) *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

(3) 團體發展模型(Tuckman & Jensen, 1977)，提出團體五個漸進式演化階段：

- i. 形成期(Forming)：在團隊形成的初期，成員彼此不熟悉，容易出現不安、疑慮、努力調適、好奇等經驗。
- ii. 風暴期(Storming)：團體在慢慢形成後，成員開始提出解決困難或完成任務的方法，很容易會發生衝突，也可能會導至分裂成小團體的階段。



- iii. 規範期(Norming)：團隊經過衝突後，了解彼此的行事風格，能遵守團隊規範，開始形成團隊精神共同往團隊目標前進。
- iv. 績效期(Performing)：這個階段團隊已經有良好的氣氛與關係，可以共同判斷問題所在，進而共同解決問題，並且團隊成員享受身屬團隊的成就感，可以吸引新成員。
- v. 結束期(Adjourning)：當團體工作結束，任務完成，或成員覺得團體無法再滿足他們的需求，團體則進入終止階段。此時成員反應會較情緒化，受離別之情影響而傷感或沮喪。

## 2. 冒險教育之效益

冒險教育之效益，是參與者參與活動後，在認知、情意與技巧三方面所獲得的學習與能力增長。在戶外冒險教育中，參與者可以獲得正向的效益，包括：學業課程、領導能力、自我概念、人格特質、人際關係與冒險進取等(Hattie et al., 1997; Priest & Gass, 1997)。

吳崇旗(2006)將冒險教育的效益，分為主要效益以及次要效益。其中，主要效益就是參與戶外冒險教育活動後所學到的直接效益，包括生活技能與特定技能兩大部分。生活技能則包括日常生活中所需的社交、領導、引導、自制、負責與包容的能力。還有特定的戶外冒險教育活動中所能學到的特定知識與技巧，如：確保、穿戴吊帶、划獨木舟、高山症知識等。

而次要效益則是指從主要效益而產生的間接效益，由於習得生活與特定技能，對參與者產生較為全面的改變(例如：自信心、自我概念、與自尊的提升，價值觀及人格的轉變)，進而將活動中所學應用在未來生活上，改變人生的方向(像是：職業選擇與重新尋找機會)。

有鑑於此，本研究主要研究的便是，針對次要效益的部分。共生營課程設計的主要目的之一，便是幫助青少年在參與共生營的過程中，可以透過環境、團體、引導員的帶領等，有些改變或正向習慣之培養，例如：規律的運動習慣、表達的習慣。並且於營隊結束之後，可以將這些正向的改變及習慣帶回原本的生活中，因此特別選擇自我概念為主要的研究架構。期待透過研究共生營對青少年自我概念的影響，可以更具體的勾勒出冒險教育運用在青少年的圖像。

### (二) 自我概念

自我概念是研究人類行為的主要關鍵，也是人格理論中非常重要的部份，發展於二十世紀初，不管是社會學或是心理學都對自我概念有相當的研究，在心理學中，精神分析學派、行為學派、人本學派也都有談到自我(莊榮俊，2002)。而自我概念是人格結構發展的核心，影響個人對自己、對他人及對環境的看法(王美華，2008)。這樣的看法會影響個體於行為上的表現，所以廣受教育、心理、輔導學界研究及實務工作者的重視(吳裕益、侯雅齡，2000)。本研究企圖透過研究青少年於長期冒險教育營隊之方案對青少年的自我概念是否有改變，進一步來了解對行為改變是否有其幫助。

#### 1. 自我概念之架構與特性

自我概念之特性：長期冒險教育營隊共生營的主要對象為國中階段之青少年，青少年於青春階段是自我概念及自我發展的重要階段，同儕、學校、家庭亦是形塑青少年自我概念的主要社會化元素(范書菁、潭子文、陳光亮，2011; Wells & Rankin, 1983)。這段期間青少年的自我概念受到生活中重要他人的影響很深，例如：父母、師長、同儕...等，而這些影響又對青少年自我的接納與否有更深層的影響。Ngai & Cheung (2005)指出較常有被同儕拒絕，或無法從家庭裡獲得支持以及父母無法有效的監督經驗的青少年，在自我概念部分呈現較低，

而低自我概念更是其參與偏差行為的重要預測因子。低自我概念與行為偏差之關聯於之後做詳細討論，但根據以上之敘述可以知道，自我概念是個體人格建構的重要核心，亦是影響個體行為表現的重要因素（張春興，2006）。Wan 等(2007)指出，青少年對於自我的認同或混淆是仰賴生活是否有明確的目標、任務或酬賞機制，以及是否在同儕團體擁有友善互動與緊密連結，這也是二十八天共生營設計最主要的原則。

## 2. 問卷編寫概念

研究者運用 Arkoff(1968)以及郭為藩所指出自我概念的要素來設計本研究之訪談大綱，透過這些要素之念編寫具體的訪談大綱。

郭為藩（1996）指出，自我概念可由下列兩角度探討，從自我的組成分析，自我包括三部分：

- (1) 軀體我(corporal self)：對自己軀體及其生理需要的認定。
- (2) 社會我(social self)：對個人在社會生活中所扮演各種角色的認定。
- (3) 心理我(psychological self)：對某些信念、意願及價值體系的認定。

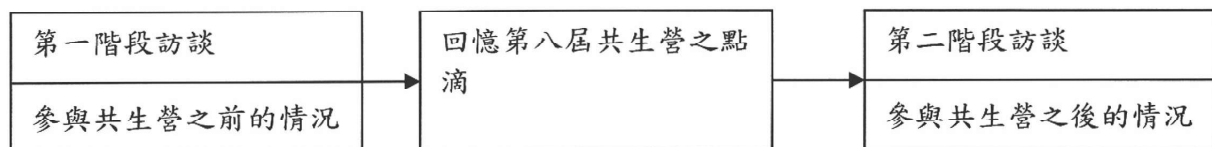
從動態的、靜態的、形式的層次分析自我，亦可分三部分：

- (1) 投射我(Projective self)：又稱社會我，指個人投射於他人的自我概念。
- (2) 現象我(Phenomenal self)：又稱主觀我，為對自我本身的看法及態度。
- (3) 理想我(Ideal self)：指個人希望達成的較圓滿形象，期待自己將來變成怎樣的一個人。

從以上的六個自我概念之元素，轉換成具體的問句，編撰成本研究之訪談大綱(附件一)。其中軀體我及現象我的概念相似，因此概念化成同一個訪談問題；而心理我、心理我的部分刻意分成兩個問題，企圖了解參與共生營前後的不同。因此，訪談大綱共分為五個概念，八個問題。

由於參與第八屆共生營之青少年距離訪談的時間已相隔將近兩年(2011.07~至今)，因此，訪談的問題相同只是在訪談的流程中有區分。在訪談的過程中第一階段跟第二階段的訪談內容相同，第一階段主要了解的是受訪者在參與共生營之前的狀況；第二階段主要了解的是受訪者在參與共生營之後的狀況。研究者會在第一階段及第二階段中間，會透過第八屆共生營的照片、影片、活動日誌讓受訪者回想活動的過程以及發生的事情（圖 2-3）。

圖 2-3 訪談流程

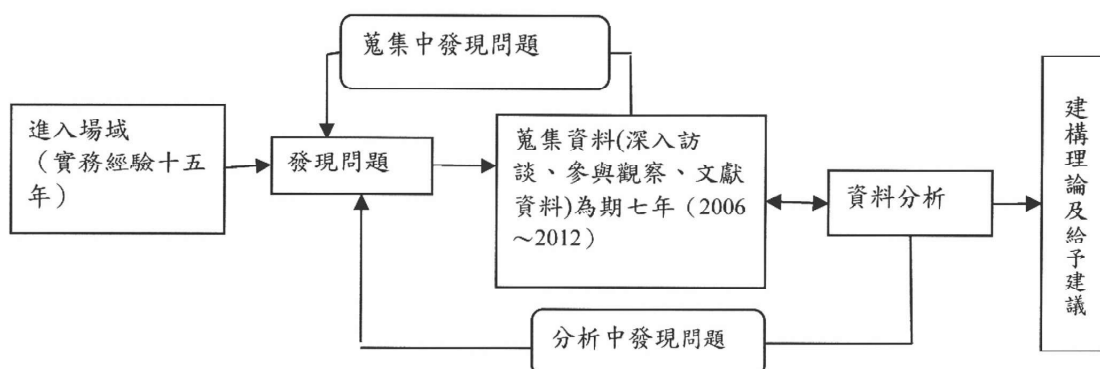


## 三、研究方法

### (一) 研究流程

就是研究者已經進入場域一段時間，透過實務操作的經驗中，觀察及發掘問題。進而，透過研究來發現這些問題的答案。透過這十五的實務經驗，發現共生營中的問題。發現問題之後，便開始蒐集相關的資料，並且跟自我概念、冒險教育效益理論等等，做一個系統的分析。完整的研究流程如圖 3-1 所示。

圖 3-1 研究流程



## (二) 研究對象

第八屆共生營共有 24 人參與說明會，15 名學員（12 男與 3 女）通過體能測驗完成報名手續，分組成兩小隊以 A 小隊與 B 小隊代表，學員個性簡述如表 3-1。

研究者選擇第八屆共生營為研究對象的原因如下，一是第八屆共生營距今不超過兩年，不會太久較容易回憶；二是第八屆共生營高潮起伏有很多故事，而且是第五屆共生營開成後續團體的唯一一屆，學員向心力強，易於研究；三是第八屆共生營學員共有 15 位，比第九屆共生營學員只有 10 位，而且完成挑戰者只有 6 位，學員太少研究資料取不易。

表 3-1 第八屆共生營學員簡述表

代號	性別年齡	描述
A1	男-12 歲	常常答非所問，活在自己的世界裏，隨和無主見，但因在戶外無照顧自己的能力，於第 14 天被評估因安全原故必須離營。
A2	男-13 歲	沒有主見，願意配合團隊，附和型人物，霸凌事件隨夥之一，天馬行空常常不知所云，完成挑戰。
A3	女-13 歲	單親兒，非常沒有自信，音量極小並很少分享，完成挑戰。
A4	女-14 歲	社會局安置個案，家庭貧困，熱情開朗，易與異性親近，在三光溪因在危險位置猶豫過久被責備，雖然通過體測，仍於第 19 天自覺無法承受登山風險而決定離營。
A5	男-14 歲	有情緒障礙，人際關係極差，是霸凌事件的受害者，對於權威非常抗拒，接受命令程度極低，於第 14 天被評估因安全原故必須離營。
A6	男-14 歲	單親兒，跆拳道黑帶，體能很好但自信不足，完成挑戰。
A7	男-15 歲	家中富有，常常指使人作事，有領袖特質，霸凌事件隨夥之一，完成挑戰。
A8	男-16 歲	單親兒並有傷害及毀損公物前科，霸凌事件主謀，熱心開朗，意見領袖，於第 19 天因腳傷無法登山而離營。
B1	男-12 歲	聰明靈巧，勇於嘗試，登雪山時有高山症發作，登南湖大山時身體不適未登頂，本來嘲笑模仿 B4 維妙維肖，但經記者會後馬上改變，不再嘲笑模仿 B4，甚至轉而協助 B4，第 14 日因好友 A1 離營而心生退意，但因母親堅持而繼續營隊並完成挑戰。
B2	男-13 歲	有輕微閱讀障礙，不擅表達鮮少分享完整句子，完成挑戰。
B3	男-14 歲	育幼院安置個案，欺善怕惡，容易被煽動，霸凌事件隨夥之一，完成挑戰。
B4	男-14 歲	妥瑞氏症學員，有怪異聲音及噴口水的習慣，被眾人排擠，第 8 天晚上決定自行離營。
B5	女-15 歲	社會局安置個案，熱情多話，容易抱怨，完成挑戰。
B6	男-15 歲	生性樂觀，甘草型人物，隨和並有團隊精神，容易健忘粗心大意，南湖大山雨衣事件主角，完成挑戰。
B7	男-15 歲	八八風災受災戶，木訥寡言，勤勞樂於協助別人，霸凌事件隨夥之一，完成挑戰。

資料來源：本研究整理

### (三)資料收集

#### 1. 深度訪談

由於本研究對象是在 2011 年暑假參與二十八天共生營的活動，距今已近兩年，所以半結構式訪談可以採取比較開放的態度，讓受訪者受到較少的限制來反思訪談的問題，而且本研究必須深入了解所有受訪者的經驗與反思，故此本研究採取半結構式訪談來收集資料。

#### 2. 參與觀察與田野筆記

黃瑞琴（1999）指出參與觀察法具有下列五項特質：強調此時此刻、著重了解與解釋、綜合運用觀察和其他資料收集方法、關係建立及強調發現邏輯。而本研究對象參與 2011 年之共生營連續 28 天之久，和研究者及共生營引導員一起進行冒險活動並一起生活，所以研究者對被研究者有第一手的觀察資料，除了每一天活動結束後的開會記錄，還有就是研究者的心得記錄，故參與觀察與田野筆記也是重要的研究方法之一。

### 四、研究結果與分析

#### (一) 長期冒險教育營隊對於青少年之效益

冒險教育對青少年之效益有許多，其中余紫瑛(1999)提及冒險教育著重於人際關係(interpersonal)和自我關係(intrapersonal)兩個部份，而冒險教育對青少年之效益也包含這兩個部分。其中人際關係是人們如何在團體中與他人相處，包含溝通、信任、合作、問題解決及與領導者的互動；自我關係則是個人如何與自己相處，包括自我概念、自我效能與自信等。關於冒險教育對青少年之效益的部分，本研究以人際關係以及自我關係為主要的範疇，並針對這兩個範疇於本節來探討第八屆共生營對於參與學員之效益。

#### 1. 人際關係

研究者將人際關係分為七個概念，1.樂於助人；2.表達能力；3.尊重他人；4.領導能力；5.團隊合作；6.被信任；7.成就感，這七個概念如有正向的改變，便表示共生營對學員的人際關係是有正向的幫助，然而以下將分別討論這些改變。

##### (1) 樂於助人

...參加過後就會覺得我有那個能力就要去幫助更需要幫助的人，就覺得哥姐都會把自己的想法會去糾正那些不好的事情，就會覺得我有被幫助到，所以我才想要成為一個有能力可以幫助別人的人... (A4)

##### (2) 表達能力

...參加共生營之後，比較會表達，變的自己也可以帶領著別人，在家裏就是會扮演著互相溝通的角色，就不會說是家長什麼就照作這樣子... (B7)

##### (3) 尊重他人

...我覺得我能更有耐心的聽別人把話講完，因為畢竟在共生營的時候大家總是會分享自己的意見，就覺得傾聽的能力變的比較強，還有表達也是... (A6)

##### (4) 領導能力

...我 28 天剛開始就什麼都不管，就渾渾噩噩的，可是來這裏我發現領導大家其實也不錯，因為我們都會選小隊長，就分配工作，我就開始覺得好像領導大家也是一件不錯的事情，因為可以作的更好更棒，雖然有時候很辛苦，但我樂在其中... (A7)

## (5) 團隊合作

...可是參加共生營之後，譬如說很多事隊長在分配工作，如果一個隊員可能他比較有意見，這個任務就比較沒有很順利的完成，有時候隊長要你去作，但你沒有很想要去作，可是就在於那個團隊合作，你就硬著頭皮去作，必須要服從... (A2)

## (6) 被信任

...像辦手機這件事，我的手機都是別人辦給我的，只有智慧型那支才是她給我的，因為她覺得我都會亂打，那她不放心，然後我就用了預付卡用了半年之後，我就三個月才加一次錢，我媽就覺得很放心，...她現也不會管我跟誰出去或是什麼，比較放心... (B5)

## (7) 成就感

...以前就覺得在家裏就看電視打電腦放鬆很重要，可是來這裏就發現在這裏跟大家在一起，比在家裏玩電腦電視比較好玩，那種團隊一起完成挑戰的感受很棒，蠻有成就感的... (B2)

## 2. 自我關係

本研究將自我關係分為七個小概念，1.自信；2.分辨與選擇的能力；3.勇於突破；4.認識自我；5.堅持不放棄的毅力；6.情緒控制；7.找到人生的方向。以下將分別討論這七個小概念，這些概念皆為正向，便可以瞭解共生營對學員的自我概念有正向的改變。

多年共生營累積下來的心得，話說的很簡單，接下來就是引導員要以身作則在每一天的生活裏呈現出來，結果就會在學員的改變中反應出來，在人際關係中，會有「樂於助人」、「表達能力」、「尊重別人」、「領導能力」、「團隊合作」、「被信任」及「成就感」等七種效益，並且在自我關係上會有「自信」、「分辨與選擇的能力」、「勇於突破」、「認識自我」、「堅持不放棄的毅力」、「情緒控制」與「找到人生方向」等七種效益呈現，表示長期冒險教育營隊共生營對青少年是很有效益。

## (二) 長期冒險教育營隊效益之影響因素

McKenzie(2000)將過去文獻中歸納冒險教育有六個因素：環境、活動、引導反思、團體、引導員和參與者，而這六個因素也的確會造成這些效益，效益與影響因素關係。除此之外，透過本研究，發現透過領導能力培養 LOD (Leader of the Day) 的效益，以及持續運動持續的心肺功能運動（跑步）的效益，表見表 4-1，並詳述於後。

環境也是所有效益（除了找到人生方向外）的重要因素之一，B1 在登雪山主峰和南湖大山主峰的前一天都生病，這讓他對生命的價值有很深的反省，如果是在山下生病隨即就醫，就沒有這樣的反思了。

28 天的課程設計不同於短天數的營隊，長時間的共同生活與許多戶外挑戰活動讓學員無法即刻離開戶外的環境，所以必須面對從未思考的真實自己，並且在團隊中找到自己的定位，因此這是所有效益（除了找到人生方向外）的重要因素之一。

Hopkins & Putnam(1993)認為團員間的交互作用對個人成長有很大的影響，這種交互作用不但提供團員自我價值的建立，也迫使參與者學習平衡個人需求與團需求，譬如妥瑞氏患者 B4 因被排擠，原本於共生營第四天就決定退出，但在研究者邀請下，開了一個妥瑞氏症記者會，由研究者的會議主持與小隊公約的加持下，讓 B4 第一次有機會在眾人面前不被嘲笑或



打斷地為自己發聲，愷愷而談他所知道的妥瑞氏症，這不只是對 B4 和其他學員，包括所有引導員都大受感動，結果 B4 也獲得伙伴的支持繼續留在共生營，對整個團隊氣氛是一個很大的進步。

引導員更是共生營的最重要關鍵因素之一，引導員不但在人際關係與自我關係作學員的榜樣或典範(role model)，並且在遇到各樣衝突時要秉公處理。

表 4-1 長期冒險教育營隊效益與因素關係一覽表

因素	可造成的效益
環境	樂於助人，表達能力，尊重別人，領導能力，團隊合作，被信任，成就感，自信，分辨與選擇的能力，勇於突破，認識自我，堅持不放棄的毅力，情緒控制
28 天的課程設計	樂於助人，表達能力，尊重別人，領導能力，團隊合作，被信任，成就感，自信，分辨與選擇的能力，勇於突破，認識自我，堅持不放棄的毅力，情緒控制
引導反思	樂於助人，表達能力，尊重別人，領導能力，團隊合作，被信任，成就感，自信，分辨與選擇的能力，勇於突破，認識自我，堅持不放棄的毅力，情緒控制，找到人生方向
團體	樂於助人，表達能力，尊重別人，領導能力，團隊合作，被信任，成就感，自信，分辨與選擇的能力，勇於突破，認識自我，堅持不放棄的毅力，情緒控制
引導員	樂於助人，表達能力，尊重別人，領導能力，團隊合作，被信任，成就感，自信，分辨與選擇的能力，勇於突破，認識自我，堅持不放棄的毅力，情緒控制，找到人生方向
參與者	樂於助人，表達能力，尊重別人，領導能力，團隊合作，被信任，成就感，自信，分辨與選擇的能力，勇於突破，認識自我，堅持不放棄的毅力，情緒控制
持續的心肺功能運動（跑步）	樂於助人，團隊合作，成就感，自信，勇於突破，認識自我，堅持不放棄的毅力，情緒控制
LOD（Leader of the Day）	樂於助人，表達能力，尊重別人，領導能力，團隊合作，被信任，成就感，自信，分辨與選擇的能力，勇於突破，認識自我，堅持不放棄的毅力，情緒控制

資料來源：本研究整理

### （三）長期冒險教育營隊對於青少年自我概念之影響

依照第二章自我概念的六個元素而設計的訪談大綱，分別與每位受訪者進行 15-30 分鐘不等的訪談後，所得結果分述如下。

#### 1. 軀體我及現象我

本研究所訪談之 12 位學員都表示因為每天早晨都要跑步，所以體力與耐力都有大幅的進步：

...就是我耐力變得比較好，因為在共生營每天都要跑步，所以耐力和體力都有變得比較好... (A1)



## 2. 社會我

在訪談中大部份學員都提及在共生營過程裏，養成互相幫助的習慣，所以有幫助別人的角色：

...以前就比較不會主動說幫家人洗碗，不過參加完共生營後，比較會想到要幫助別人，因為共生營常常要團體，團隊要合作啊，都有分配工作... (A2)

## 3. 投射我

從訪談中可以發現，學員身邊的人一般都有回饋學員比較乖、比較聽話或很有毅力比較正向之類的話語。以及共生營學員都是獲得更多的信任，不管是在家裏或是學校。

## 4. 心理我

從訪談中可以發現，不管是有沒有完成 28 天共生營挑戰的學員，大多都提到堅持到底不要半途而廢：

...另外也蠻後悔當時就是半途而廢沒有參加完，就是應該要盡量去嘗試，不要還沒有作的事就先放棄... (A4)

或者是不不要為自己劃地自限，我們是可以突破與改變的，覺得很多事都是可能的。也有學員本來對自己有過高的評價，但經過共生營後，重新認識真正的自己：

...我在 *pamper pole* 上坐了 30 分鐘，我才發現我好膽小，原來我以為自己很勇敢的，所謂的勇氣不是力氣的大小，而是去面對生命中很多未知卻敢去嘗試的膽量... (A6)

## 5. 理想我

大部份都覺得想要成為可以幫助別人的人，甚至經過二十八天共生營後也覺得自己是有能力幫助人的：

...我想要當那種可以服務別人，有影響力的人，有影響力是參加完共生營後才有這種想法，...我想關懷那些智能障礙的人... (B5)

也有學員看見共生營工作人員的榜樣，想成為領導人的人，或者是因為特殊事件，該學員想要成為一個有正義感的人。也有學員明白需要時間去發現自己的興趣，並不急著想成為什麼樣的一個人：

...以前就是覺得想作什麼就作什麼，現在就是覺得說其實是你真正有興趣而且是你喜愛的，你才有那個能力把它作好，玩音樂的人，或者是作廚師，就是把自己喜歡的東西投入... (B6)

# 五、結論與建議

## (一) 研究結論

### 1. 效益

何孟軒 (2007)，指出以冒險為本的登山活動能讓青少年得到成就感、增加自信心、了解合作的重要、擁有獨特的經驗、學習對他人的關懷、懂得反省自己、更了解自己及提昇對自己的滿意度等八個效益，與本研究大致相符。除此之外，本研究還發現的效益有樂於助人，表達能力，尊重別人，領導能力，被信任，分辨與選擇的能力，勇於突破，堅持不放棄的毅力，情緒控制，找到人生方向等十項效益。

### 2. 影響效益的因素

經第四章研究結果分析後，除了 McKenzie (2000)將過去文獻中歸納冒險教育有六個要素：「環境」、「活動」、「引導反思」、「團體」、「引導員」和「參與者」外，還有「持續的心肺功能運動」與「LOD」共八個影響因素促成這十四項效益。特別是每天的「持續的心肺功能運動-跑步」，因為每一個成員都被要求要進步一點點，持續進行兩個星期之久，學員的體力與耐力都必有明顯的增加，讓他們在進行其他的戶外活動可以更有成就感，而且也清楚知道這樣辛苦的訓練是有立即性的好處，這是共生營活動設計中一個很重要的關鍵因素；另外讓每一個學員輪流擔任「LOD-小隊長」，讓他們學習如何分配工作、如何協助伙伴完成任務，並且讓學員了解擔任領袖之不易，對於團隊氣氛之凝聚與運作也是一個關鍵因素。

### 3. 自我概念

依據第四章第一節的研究結果發現，共生營每天 30-35 分鐘的晨跑，讓學員在體力與耐力上有大幅的進步，甚至變瘦，使得他們在軀體我及現象我兩個部份都有明顯的進步；而共生營許多戶外活動需要他們互相幫助才能完成挑戰，再加上每天必有的分享時間，他們的表達能力被訓練的更好，使學員的社會我也有提昇；返家後他們大都收到家人、師長與同儕的正面讚美如比較孝順、懂事、成熟、有毅力等評語，自然家人師長對他們有更高的評價，學員獲得更多的信任，使他們的投射我都有正面增加；對於可以不放棄這件事無論是完成 28 天共生營與否，以及共生營中許多突破個人舒適圈的第一次經驗，學員都印象非常深刻，也有學員對自我有更深的認識，由原本自認很糟改為自認還不錯，或是自認很好改為需要再努力，讓心理我自然進步；最後則是因為引導員哥姐的榜樣讓學員有想成為幫助別人的人，或是領導者，甚至因研究者處理霸凌事件的過程想成為一個有正義感的人，這都讓學員的理想我有正面影響。故此，長期冒險教育共生營對於參與學員的自我概念是有正向改變的。

## (二) 研究建議

### 1. 研究建議

#### (1) 給青少年工作者

德國教育家福祿貝爾(Friedrich Froebel)說：教育之道無他，唯愛與榜樣。因此建議有三：

**人才培訓：**我們不只是一要陪這些青少年，更要預備能夠陪伴青少年的青年引導員，一方面要訓練他們的「軟能力」如愛心與耐心與引導技術，另一方面更要訓練青年引導員的「硬能力」戶外技術如攀岩、溯溪、獨木舟、單車及登山，否則這樣的冒險教育人才就會斷層。

**冒險課程規劃：**以研究者十年共生營的經驗來看，以可凝聚團隊精神的活動優先，如城市大冒險、體驗教育低空活動、高空活動、攀岩、溯溪、海洋獨木舟、長程縱走登山活動，而且這些活動也比較有清楚的目標讓團隊完成，並在活動後容易分享，而傾向個人挑戰或高技巧又高風險活動較為不宜，如溪流獨木舟、衝浪、風浪板、滑翔翼、飛行傘，因為是傾向個人挑戰，所以對於凝聚團隊默契與活動後的分享皆屬不易，比較不推薦。

**經費：**許多單位辦類似的營隊全憑政府的經費，因此當政府削減青少年營隊經費時，就面臨無米之炊了，故此，如果要辦理此類長期冒險營隊絕不能僅僅依靠政府補助經費，還必須要自行募款。

#### (2) 給從事相關研究者

由表 2-3 得知國內長期冒險教育營隊實屬少例，因此以長期冒險營隊而言仍一大塊空白領域待研究，不管是課程方案設計，如何與治療的專業人士攜手合作以加強方案效果，或是

操作課程方案引導員的各個層面，在在都值得有心人士投入心力補上一塊空白，但冒險教育中很重要的概念是『作中學』，所以想要研究冒險教育相關營隊的研究人員，若只是訪談而沒有參與在其中，用生命碰撞生命去贏得學員的信任，會很難觀察到活動中參與者的改變。

## 六、參考文獻

### (一) 中文部分

- 王美華 (2008)。新臺灣之子的自我概念、學習動機與學業成對之相關研究。國立新竹教育大學教育研究所碩士論文，未出版，新竹市。
- 內政部統計資料服務網 (2013)。內政統計年報-婚姻狀況。2013 年 6 月 18 日，取自 <http://sowf.moi.gov.tw/stat/year/list.htm>。
- 行政院衛生署統計公佈欄 (2013)。衛生統計系列 (1) 死因統計-101 年度死因統計。2013 年 6 月 18 日，取自 [http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2\\_2.aspx?now\\_fod\\_list\\_no=12939&class\\_no=440&level\\_no=4](http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2_2.aspx?now_fod_list_no=12939&class_no=440&level_no=4)。
- 何孟軒 (2007)。以冒險為本的登山活動對青少年自我概念影響之研究。國立體育學院休閒產業經營學系碩士論文，未出版，桃園縣。
- 余紫瑛 (1999)。探索教育活動影響國中學生自我概念與人際關係之實驗研究。臺灣師範大學公民訓育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 吳崇旗、謝智謀、王克威 (2004)。長期營隊活動舉辦之成效研究-以二十八天共生營為例。2004 年國際運動與休閒研討會。桃園縣：國立臺灣體育大學。
- 吳裕益、侯雅齡 (2000)。國小兒童自我概念量表指導手冊。臺北市：心理。
- 范書菁、潭子文、陳光亮 (2011)。自我概念、社會支持與偏差行為關聯性之研究。載於國立屏東教育大學社會發展學系會議論文集 (269-288 頁)。屏東：屏東教育大學。
- 張春興 (2006)。張氏心理學辭典。臺北市：東華。
- 莊榮俊 (2002)。國中學生自我概念，生活適應與自我傷害關係之研究。南華大學生死學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 郭為藩 (1996)。自我心理學。臺北：師大書苑
- 黃俊凱 (2006)。臺北縣中輟高危險群學生處遇方案之研究。南華大學非營利事業管理研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 趙曉美 (2001)。自我概念多層面階層結構之驗證暨增進自我概念課程之實驗效果。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 鄭瑞隆 (2009)。兒少福利體系對少年虞犯的因應與作為：從大法官解釋 664 號談起。社區發展季刊，12，49-59。
- 謝智謀 (2004)。體驗教育的過去、現在與未來。體驗教育推廣及資源手冊。臺北市：財團法人海崇文教基金會。

### (二) 英文部分

- AEE(1995).AEE definition of Experiential Education. The AEE Horizon, 1(15), 21.
- Arkoff, A.(1968). Adjustment and mental health. New York: McGraw-Hill.
- Gass, M. A.(1993). The evolution of processing adventure therapy experiences. In M.A. Gass

(Ed.), *Adventure therapy: Therapeutic application of adventure programming*, 219-229, Dubuque, IA: Kendall Hunt Publishing Company.

- Hopkins, D., & Putnam, R.(1993). *Personal growth in adventure*. London, England: David Fulton Publishers.
- John Dewey (1938). *Experiential and education*. New York: Collier.
- Kolb, D.A.(1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- McKenzie (2000). How are adventure education program outcomes achieved? A review of the literature. *Australian Journal of Outdoor Education*. 5(1), 19-28.
- Priest, S., & Gass, M.A.(1997). *Effective leadership in adventure programming*. Champaign. IL: Human Kinetics.
- Tuckman, B. W., & Jensen, M. A.(1977). Stages of small group development revisited. *Group & Organization Studies*, 2(4), 419-427.
- Wan, Chin-Sheng & Wen-Bin Chiou. (2007). The motivations of adolescents who are addicted to online games: A cognitive perspective. *Adolescence*, 42(165), 179-197.

#### 附件一

- (1) 參加共生營後，請問你對自己的體型、身材、外型或長相有何不一樣的想法？舉例說明？為何有這些不同的看法？
- (2) 參加共生營後，請問你對你的體力和體型在運動方面有何不同的看法？舉例說明？為何有這些不同的看法？
- (3) 參加共生營後，請問你在家裡、學校或同儕中大部分所扮演的角色有什麼不同？舉例說明？為何有這些不同的看法？
- (4) 參加共生營後，你身邊的人通常怎麼描述你？怎麼看待你？（分家人、同儕、師長三個部分）舉例說明？跟參加共生營之前有什麼不同的看法？
- (5) 參加共生營後，身邊的人對待、看待你的方式跟你想像中的那些部分一樣；哪些部分不一樣？（分家人、同儕、師長三個部分）舉例說明？跟參加共生營之前有哪些不同的看法？
- (6) 參加共生營後，你心中對於你自己的生命的信念為何？舉例說明？跟參加共生營之前有哪些不同的看法？參加共生營後，你心中對於你自己的生命的價值為何？舉例說明？跟參加共生營之前有哪些不同的看法？
- (7) 參加共生營後，你希望未來可以成為什麼樣的一個人？舉例說明？跟參加共生營之前有哪些不同的看法？