

國立臺灣師範大學運動與休閒學院

樂活產業高階經理人企業管理碩士在職專班

碩士論文

National Taiwan Normal University
College of Sports and Recreation
Executive Master of Business Administration Program for Senior Managers
in the LOHAS Industry
Master's Thesis

長期戶外冒險活動參與者之主觀身心、社會人際關係效益

The Subjective Physical, Mental, and Social Interpersonal
Benefits for Participants in Long-Term Outdoor Adventure
Activities

研究生：高廉凱

LIEN-KAI KAO

指導教授：洪聰敏 博士

Advisor：Tsung-Min Hung, Ph.D.

共同指導教授：張育愷 博士

Advisor：Yu-Kai Chang, Ph.D.

中華民國 113 年 8 月

August 2024

謝 誌

論文一直是個令人期待但卻又害怕的領域，在這篇碩士論文完成之際，我要特別感謝我的指導教授洪聰敏教授、張育愷教授。在這整個研究過程中，指導教授給予了我無盡的幫助和支持，校外口試教洪巧菱教授也提供了很多此篇論文修正的方針。

首先，在我對研究課題感到迷茫和困惑時，洪教授總是能夠及時提出寶貴的建議和方法，幫助我理清思路，找到解決問題的途徑。每當我陷入困境或是沒有方向時，洪教授總是不厭其煩地為我指點迷津，提供新的視角和思考方式，使我能夠重新振作並繼續前行。其次，在研究過程中，我有時會偏離主題，然而，洪教授總是能夠及時發現問題並將我拉回正軌。他的細心指導和不懈督促，使得我的研究能夠保持在正確的方向上，避免了很多彎路和錯誤。

此外，洪教授還會不時的向我推薦了大量有價值的文獻、書籍和論文，這些資料對我的研究起到了至關重要的作用。通過閱讀這些資料，我的知識面得到了極大的拓展，研究能力也得到了顯著的提升。每次與教授的討論，無論是對細節的探討還是對整體框架的把握，都讓我受益匪淺。現在作為執行長，洪教授在繁忙的工作之餘，仍然抽出寶貴的時間來指導我的研究，這讓我倍感榮幸和感激。他在各個方面都提供了無微不至的建議，從研究方法的選擇到論文結構的安排，從數據分析的技巧到論述表達的方式，無不傾注了他的心血和智慧。

還有共同指導教授張教授也是在學術論理和論文格式等方面細心的指導，提供了許多的資訊，也指出了許多的問題點。而口試的校外洪教授也是分析了許多論文寫作的面向，使得此篇論文在結構上更加清晰，內容更加的精緻。

正是因為有了教授們的悉心指導和支持，我才能夠順利完成這篇碩士論文。

此外，在青鳥學姐的鼓勵下，很開心的來到了國立臺灣師範大學，讓我的視野又更開拓了，也謝謝腦門的各位學長和學姐們，無論是一起討論問題，還是分享學術資源，在研究的路上支持著我。再次感謝洪聰敏教授、張育愷教授、洪巧菱教授和腦門的學長、學姐的指導和幫助，您的幫助和支持將永遠銘記在我心中。腦門最棒！

長期戶外冒險活動參與者之主觀身心、社會人際關係效益

中文摘要

本研究旨在探討參與戶外冒險活動對於參與者身心的影響及其適應過程。本次研究採用的是半結構訪談，邀請了六位戶外冒險活動各領域的頂尖好手為受訪者，通過訪談的形式，收集受訪者在參與戶外冒險活動前的期待、活動過程中的經歷以及活動後的反思，以了解其心理和身體的變化。研究中以逐步的方式慢慢去探討戶外冒險活動參與者的參與頻率、認知、身體變化、心理變化等等，在活動過程中，受訪者分享了一些關鍵時刻，這些關鍵時刻往往伴隨著顯著參與者的心理挑戰和身體壓力。通過詳細描述這些經歷，受訪者分享了他們在面對挑戰時的情感反應和應對策略，揭示了戶外冒險對心理韌性和情感狀態的影響。隨後，研究探討了受訪者在活動中的身體變化與適應過程。受訪者觀察到自己在活動中的體能提升和心理變化，並描述了他們遇到困難挑戰時都採取了適應方法和策略，以應對戶外環境帶來的危險和身心壓力。以及心理健康和幸福感的長期影響。戶外冒險活動所帶來的心理韌性、生活滿意度和心理上的突破，這些發現對理解戶外冒險活動的心理價值具有重要意義。最後，通過反思單次活動和長期參與的經歷，受訪者分享了戶外冒險對其情感、心理韌性和生活態度的影響。受訪者表示，這些經歷與日常生活中的經歷相比，有著顯著的不同，並對他們的個人發展產生了深遠影響。本研究的結果表明，戶外冒險活動不僅對個人的身體有顯著影響，還對其心理健康和情感狀態具有積極的促進作用。這些發現有助於進一步了解戶外活動在個人發展和心理健康領域的重要性，另外對於團隊合作，人際關係也有明顯的幫忙，這研究為未來相關研究提供了寶貴的實證資料。

關鍵詞：挑戰、滑雪、攀登、身心變化、心理韌性

The Subjective Physical, Mental, and Social Interpersonal Benefits for Participants in Long-Term Outdoor Adventure Activities

Abstract

This study aims to explore the subjective physical and psychological impacts of participating in outdoor adventure activities and the adaptation process of the participants. It investigates the physical and mental benefits gained through engaging in outdoor adventure activities. This research employs semi-structured interviews and invites six experts from various fields of outdoor adventure activities as interviewees. Through the interviews, data was collected on the participants' expectations before the activities, their experiences during the activities, and their reflections afterward to understand the psychological and physical changes. The study gradually examines the participants' frequency of participation, cognition, physical changes, and psychological changes. During the activities, the interviewees shared some key moments, often accompanied by significant psychological challenges and physical stress. By detailing these experiences, the participants described their emotional responses and coping strategies when facing challenges, revealing the impact of outdoor adventures on psychological resilience and emotional states. Subsequently, the study investigates the participants' physical changes and adaptation processes during the activities. The participants observed improvements in their physical fitness and psychological changes, and described the adaptation methods and strategies they adopted when encountering difficulties and challenges to cope with the dangers and stress brought by the outdoor environment, as well as the long-term effects on psychological health and well-being. The psychological resilience, life satisfaction, and psychological breakthroughs brought about by outdoor adventure activities have significant implications for understanding the psychological value of such activities. Finally, by reflecting on both single activities and long-term participation experiences, the participants shared the impact of outdoor adventures on their emotions, psychological resilience, and life attitudes. The participants noted that these experiences were significantly different from their daily life experiences and had a profound impact on their personal development. The results of this study indicate that outdoor adventure activities have not only a significant impact on individuals' physical health but also a positive effect on their psychological health and emotional states. These findings contribute to a better understanding of the importance of outdoor activities in the fields of personal development and psychological health. Additionally, it has evident benefits for teamwork and interpersonal relationships. This study provides valuable empirical data for future related research.

Keywords: challenge, skiing, climbing, physical and mental changes, psychological resilience

目次

謝誌.....	i
中文摘要.....	ii
英文摘要.....	iii
目次.....	iv
表次.....	vi
圖次.....	viii

第一章 緒論

第一節 研究背景.....	01
第二節 研究動機.....	06
第三節 研究目的.....	07
第四節 名詞定義.....	07

第二章 文獻探討

第一節 何謂戶外冒險活動.....	10
第二節 冒險活動帶來的身體、心理、社會人際關係有什麼改變.....	12

第三章 研究方法

第一節 研究架構.....	18
第二節 對象.....	18
第三節 研究工具.....	21
第四節 研究流程.....	23
第五節 資料整理與分析策略.....	24

第六節 研究嚴謹度.....	24
----------------	----

第四章 研究結果與討論

第一節 結果分析.....	28
---------------	----

第二節 訪談內容與討論.....	34
------------------	----

第五章 結論與建議

第一節 研究結論.....	84
---------------	----

第二節 研究限制.....	87
---------------	----

第三節 研究建議.....	87
---------------	----

參考文獻.....	91
-----------	----

附錄

附件一 訪談記錄表.....	96
----------------	----

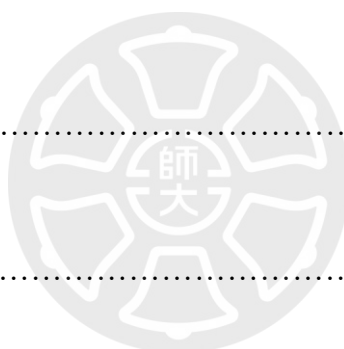


表 次

表 2-1 戶外活動與戶外冒險活動的差異.....	11
表 2-2 戶外冒險活動種類項目(包括但不限於以下幾種).....	11
表 3-1 受訪者的戶外冒險項目與經歷.....	19
表 4-1 長期戶外冒險活動對參與者的身心效益-自律方面.....	28
表 4-2 長期戶外冒險活動對參與者的身心效益-身體方面.....	29
表 4-3 長期戶外冒險活動對參與者的身心效益-心理方面.....	30
表 4-4 長期戶外冒險活動對參與者的身心效益-人際關係方面.....	32
表 4-5 受訪者的戶外冒險的項目與經歷比較.....	39
表 4-6 受訪者參與戶外冒險活動的頻率與相關情況.....	40
表 4-7 受訪者在決定參與特定戶外冒險活動時的初步想法和感受.....	43
表 4-8 受訪者在決定參與特定戶外活動時的身心反應.....	45
表 4-8-1 受訪者在決定參與特定戶外活動時的身心反應和過往文獻比較.....	47
表 4-9 受訪者在長期戶外冒險經歷中，特別感受到挑戰的關鍵時刻或是印象特別深刻的經驗.....	48
表 4-10 受訪者所分享的關鍵時刻經歷狀況和當時的感受.....	51
表 4-11 受訪者在戶外冒險活動中對於身體上的挑戰與感受.....	54
表 4-12 受訪者在戶外冒險活動時對他們心理狀態的影響.....	56
表 4-13 受訪者在應對身心壓力時所採取的策略.....	58
表 4-14 受訪者在參與戶外冒險過程中及其後，身體上的具體變化.....	60
表 4-15 受訪者在參與戶外冒險過程中及其後，心理上的具體變化.....	62
表 4-16 受訪者在面對活動中的身體挑戰時，所採取的具體適應方法和策略.....	64
表 4-17 受訪者在參與戶外冒險活動後對他們心理健康和幸福感的影響.....	67

表 4-18 受訪者在戶外冒險經歷中，感受到心理堅韌或突破的特別時刻，以及他們對這些時刻的分享.....	69
表 4-19 受訪者在一次又一次的戶外冒險經歷中，身心的變化.....	73
表 4-20 受訪者長期參與戶外冒險活動對他們情感、心理韌性和生活態度的影響...	76
表 4-21 受訪者長期參與戶外冒險活動與他們其他生活經驗相比的不同之處.....	79
表 4-22 關鍵時刻讓受訪者再做一次抉擇.....	81



圖 次

圖 3-1 研究流程圖.....	24
------------------	----



第一章 緒論

本研究主要在於瞭解參與戶外冒險活動對於參與者的身心改變狀況。透過半結構性的質性訪談方法來探討多位具代表性人物的身心改變，使得本研究更有探討價值。本章主要分為四個小節，第一節說明研究背景，第二節說明研究動機，第三節說明研究目的，第四節是針對本次的研究使用的名詞進行界定。

第一節 研究背景

一、戶外冒險活動是什麼

戶外冒險活動（Outdoor adventure activities）指的是一類具挑戰性和冒險性質的戶外活動。這些活動通常會涉及一定程度的風險和挑戰，參與者需要具備特定的技能、體力和心理素質。例如：登山（Mountaineering）、滑雪（Skiing）、潛水（Scuba diving）、攀岩（Rock climbing）、泛舟（Kayaking）、跳傘（Skydiving）、荒野露營（Wilderness Camping）等，都屬於此類活動。根據交通部觀光局(1997)所公佈的資料，這類活動的種類繁多。參與者在參與這些活動時，不僅經歷刺激和挑戰，還需要應對大自然的未知環境與不確定的突發狀況，儘管這些活動具有一定的風險與挑戰，但同時也為個人的持續成長提供了機會。

Fluker and Turner (2002) 認為冒險包含了「選擇的自由」、「內在的回饋」以及「不確定性」的因素，Iida (1975) 指出冒險性活動是指利用戶外環境進行的活動，其主要特點是對參與者的體能、精神和意志提出挑戰，引發刺激、壓力和緊張感。Ford and Blanchard (1993) 則認為冒險活動指的是參與者在人與自然環境互動的基礎上，有意尋求挑戰和壓力的戶外活動。

戶外冒險活動本質上源於人與自然之間的共生關係，並強調透過冒險和刺激性活動來體驗大自然環境。對於戶外冒險者而言，參與這些挑戰性活動不僅是為了自我挑

戰，同時也是在促進與自然的互動。換言之，戶外冒險活動是一種自願性地與自然環境中潛在的危險因素進行互動的過程，這類活動結果充滿不確定性，並受到參與者和環境的雙重影響。因此，本研究將戶外冒險活動定義為一類參與者在自然環境中進行的，並需要投入特定技能和體力的冒險和挑戰性活動。與一般戶外遊憩活動相比，其主要差異在於參與這些活動需要達到一定的技術和體力水平，以便充分體驗刺激、挑戰和征服的快感，從而滿足參與者對冒險體驗的期待。

二、戶外冒險活動的重要性

身體和心理健康益處：Zwart and Ewert (2022) 在他們的研究中探討了戶外冒險活動對參與者身心健康的積極影響，指出這些活動不僅提高了身體健康，還增強了心理韌性和社會互動能力。研究表明，參與戶外冒險活動可以顯著改善參與者的身體和心理健康。例如，這些活動被證實可以增強心肺功能、肌肉力量和耐力，同時還能改善心理健康，包括減少焦慮、抑鬱和壓力。這些活動提供的自然環境互動，對於提升個人的情緒和心理福祉具有顯著效果

社會和情感發展：Beach and Williams (2023) 在他們的研究中分析了視障青少年參與戶外冒險活動的社會和情感益處，包括增進獨立性、建立關係和享受成就感。這項研究強調了戶外活動對促進包容性和適應性的重要性。戶外冒險活動也被發現對社會和情感技能的發展具有積極影響。這些活動通常需要團隊合作和溝通，這有助於培養領導能力、決策能力和社會互動技巧。此外，共同經歷挑戰和成功可以加深參與者之間的情感聯繫，增強社會支持網絡。

現有研究顯示，戶外冒險活動對於增進身心健康、促進社會互動，以及提供一個包容性的體驗環境具有顯著的價值。缺乏對這類活動的參與可能導致錯失這些關鍵的益處，這些益處對於個體的整體發展和健康維護至關重要。因此，從公共健康和教育的角度來看，鼓勵人們參與戶外冒險活動應受到更多關注與支持。

三、過去有關戶外冒險活動對參與者身心效益之研究有那些結果？

蘇湘雲（2023）的研究發現

（一）心理方面：有助於參與者產生正向的情緒感受，包含「感到安全」、「快樂」、「幸福」、「放下」、「愉快」、「釋放」、「開心」。

（二）生理方面：未達預期的改善長期壓力所引起的失眠、腸胃狀況等生理反應，反而因一日下來的活動造成輕微擦傷或肌肉痠痛，但整體因活動帶來的樂趣感受使受訪者皆以正向的情緒反饋。

何珊珊、謝智謀（2021）的研究發現參與者在衝浪中找到自我核心價值的建立，自我實現與高峰經驗的追求，讓生命意義賦予了存在感。

朱婕瑀（2021）的研究發現參與者藉由活動拉近了參與者互相的情感，心情愉悅，即便在腳痛的情況下，不止是毅力的展現，同時也是信念的堅持。

吳冠輯（2020）的研究發現參與者在參與後才更明確的瞭解自我的缺陷，也認知到自我的恐懼與害怕。挑戰尋求感官刺激，來達到自我實現與自我肯定，增加自信心和幸福感。也因此更加的認識大自然。藉由反覆的操作，也有了學習成效。

黃禎平（2019）的研究受訪者是一群全盲的挑戰者，這些生命鬥士用生命擁抱限制，然後再用毅力超越限制。受訪者願意再次參與冒險活動的意願很高，均覺得對自身有正面的影響。在挑戰中去破除恐懼，會再想嘗試一些不同型態的冒險活動。

魏廷臻（2012）的研究發現峽谷探險是一種高風險性的戶外冒險活動，未知的挑戰性、有趣的體驗以及在壯麗自然景觀中進行為特點。此類活動對於參與者均帶來的正面效益是相當顯著的。

李文志等人 (2002) 的研究指出在攀登後血液的組成皆有明顯的增加，和其他的研究結果相合。體重明顯下降，血液中的粘稠度上升，血流的速度下降，研究結果氧脈下降，肌肉的纖維減少，微血管數量增加，氧氣的擴散距離降低，攀登後隊員對於缺氧環境下的換氣效率較佳，攝氧量決定了缺氧適應力的重要因素。

陳皆榮 (1997) 的研究發現實驗結果得到受測者均自我肯定，坦誠接納，客觀判斷，積極表現等均較提升。其中女生較為明顯。在活動結束後，較沒有參與的人均自我實現和積極表現度都較好。

以上為過去有關戶外冒險活動對參與者身心效益之研究相關的論文主題和大綱，研究有那些結果再將其整理歸類如下：

(一)心理與情感影響：

戶外冒險活動能夠顯著提升參與者的正向情緒，包括感到安全、快樂、幸福和愉快。活動還能增進參與者間的情感聯繫，即使在身體不適的情況下，仍能保持正面情感。

(二)生理和健康影響：

戶外冒險活動對參與者的生理健康影響因個體差異而有所不同。一些活動可能對長期壓力引起的生理反應未能產生顯著改善，但參與者普遍因活動帶來的愉悅感受到正面影響。高強度的活動如攀登珠穆朗瑪峰對心肺功能有明顯影響。

(三)自我實現與個人成長：

戶外冒險活動有助於參與者自我實現，增強自信心和幸福感，並幫助他們找到生命的核心價值。活動中的挑戰讓參與者更好地了解自己的缺陷和恐懼，從而促進心理和情感的成長。

(四)共同發現：

1. 情感正面的影響：

戶外冒險活動普遍帶來正面情感反饋，如快樂、安全感和情感聯繫的增強。

2. 挑戰與成長：

戶外冒險活動為心理和情感的成長提供了機會，特別是在自我認識和自我實現方面。

3. 健康與生理反應：

活動帶來的生理反應各有不同，但都指向透過活動來改善或認識自己的身體狀態，無論是正面還是需要注意的反應。

四、這些研究有那些不足之處？

過去對於從事戶外冒險活動的參與者在身心變化方面的研究相對有限，這些研究普遍強調戶外冒險活動所伴隨的風險與恐懼因素。儘管在多數情況下，參與這些活動的受訪者或受試者在結果上都回報了正向的體驗反饋，但這引發了一個問題：對於已經是在其領域內極為卓越的個體，比如奧運選手、經驗豐富的挑戰者，有別於那些偶爾參與戶外冒險活動的一般民眾，他們在身心改變上的體驗是否會有所不同？

基於這一考量，本研究計畫將特別聚焦於這一特殊群體。我們將邀請頂尖運動選手、經歷過眾多挑戰的冒險家，以及長期參與戶外冒險活動的熱衷者作為受訪對象。透過深入訪談和系統性調查，我們旨在揭示這些經驗豐富的參與者在面對戶外冒險時的身心變化。

我們特別關注的是這些頂尖參與者在面對極端挑戰和高壓環境時的心理調適機制、壓力管理策略、恐懼克服方法以及他們的身體適應和恢復過程。此外，這項研究也將探討這些活動對於參與者長期心理健康、生活滿意度以及個人成長的影響。

通過這項研究，我們希望能夠更全面地理解戶外冒險活動對人類身心健康和福祉的影響，特別是對於那些在各自領域展現出卓越表現的個體。這不僅有助於豐富現有的戶外冒險活動研究，也為推動這一領域的實踐和理論發展提供了新的視角和深度。

五、本節結語

進行此研究的原因在於戶外冒險活動不僅僅提供身體上的挑戰，更是一個心靈和自我察覺的過程。過去的研究已經表明，這類活動能夠顯著改善參與者的身心健康和社會技能。然而，對於如何從參與這些活動中獲得深層次心理和情感的成長，特別是在頂尖運動員這一特殊群體中，仍有許多未知之處。這份研究將填補這一知識空白，提供更深入的見解，幫助我們理解戶外冒險活動如何作為一個有效的身心干預策略，進而促進個人的全面發展。

透過深入的訪談，本研究期望揭示參與戶外冒險活動在頂尖運動員身上所帶來的具體變化，並探討這些活動如何成為他們生活中不可或缺的一部分。此外，這些見解將有助於推廣戶外冒險活動的價值，不僅在追求刺激和冒險，更在於個人成長和心理健康的提升上。

此次研究將對戶外冒險活動的理解和應用提供重要的學術和實踐貢獻，並可能對相關政策制定和活動設計產生積極影響。

第二節 研究動機

現有研究多數集中在一般參與者的戶外冒險活動上，然而對於長期戶外冒險活動參與者的研究相對較少，這導致了一個知識上的缺口。本研究的動機旨在透過對長期參與戶外冒險活動者的深入分析，揭示這些活動如何促進其心理韌性、生理健康、社會互動以及技能發展。而戶外冒險活動對心理和自我發現的影響尚未被充分研究，這些活動提供了獨特的心理挑戰和成長機會，有助於參與者在高壓環境下提升自我認知和應對壓力的能力。其次，這些活動要求高效的團隊合作和社會互動，研究這些互動如何加強團隊精神和社會技能對於設計更有效的團隊建設活動具有重要意義。此外，戶外冒險活動對運動員的生理健康和技能發展的具體影響仍需進一步探討，以改進運動訓練程序和提升運動表現。此外，探討不同文化背景下運動員的體驗，有助於實現

活動的包容性和文化多樣性。最後藉由頂尖運動員的訪談研究來填補這一空白，這將豐富我們對戶外冒險活動影響的理解，對科學知識和實踐指導均有重要貢獻。

第三節 研究目的

本研究旨在透過一系列半結構式訪談，深入了解頂尖運動員如何通過參與戶外冒險活動來促進他們的心理韌性、生理健康、技能發展和自我實現。此外，研究也將探討這些運動員的個人故事，以及他們如何在冒險中找到內在的力量和潛能，並檢視這些經歷如何影響他們的自我認識和世界觀。



第四節 名詞定義

本研究探討以「戶外冒險活動參與者的身心改變」為主軸，針對研究中所提到的「戶外冒險活動（Outdoor Adventure Activities）」、「荒野露營（Wilderness Camping）」、「滑雪指導員（Ski Instructor）」、「特搜隊（Special Search & Rescue Team）」等名詞給予釋義。

一、戶外冒險活動（Outdoor Adventure Activities）

此類活動涵蓋了一系列在開放自然環境中進行的活動，這些活動特徵是其對身體能力和心理耐力的高度要求，同時也附加了一定層度的危險性。戶外冒險活動通常伴隨著不可預測的環境因素，如極端天氣條件、地形挑戰等，要求參與者運用專門技術與策略性思維來應對。常見的活動包括但不限於登山、滑雪、攀岩、滑翔傘及其他極限運動等。這些活動不僅為參與者提供了鍛鍊身心的機會，也經常作為研究身體健

康、心理發展和人際互動影響的一種途徑。在學術研究中，探討戶外冒險活動對於促進個體的心理韌性、增強社交能力和提高自我效能感等方面的作用至關重要。

二、荒野露營（Wilderness Camping）

荒野露營（Wilderness Camping）是以較少的露營器材在自然環境中進行的野外露營活動。與傳統露營場所不同，荒野露營通常發生在遠離城市和開發區域的荒野地帶，提供了與大自然更親密的互動和冒險，當然也伴隨著不方便，因為一般會由參與者自己背著裝備進入森林，和一般有人為經營的露營場地不同，車子無法到達。

荒野露營的魅力在於與自然的連結，讓人們遠離日常繁囂，感受寧靜和自由。在荒野中搭建帳篷、篝火、營火，觀賞星空、聆聽大自然的聲音，是一種與自然和諧共處的方式。

荒野露營需要適應野外環境，所以要求的露營技能和安全意識也相對較高，需要相當的露營經驗。這些經驗和技巧也包括選擇適當的露營地點、搭建帳篷、野外飲食、處理野生生物和應急處理等。透過荒野露營，人們在跟大自然接觸的時間增加，可以深度的去探戶外的各種變化，各種物植物在身邊，並體驗野外生活的簡樸和自給自足的樂趣。這種與自然的互動對於有經驗的人是有助於放鬆身心，對於沒有經驗的人也是提供了一種挑戰。

然而，在荒野露營中，也需要尊重環境保護和可持續性原則。遵守當地法規、不破壞生態環境並盡量減少對環境的影響，有助於確保未來世代能夠持續享受純淨的大自然，在推動無痕森林(Leave No Trace，縮寫：LNT)的理念下，參與者應盡可能保護自然環境，避免留下足跡。

荒野露營是一種與自然環境深度連結的露營體驗。透過探索荒野、體驗野外生活，人們可以重拾與大自然的聯繫，並獲得寧靜、冒險和充實。

世界上較為著名的是美國的太平洋履道（Pacific Crest Trail，縮寫：PCT）。太平洋履道是一條從美國加利福尼亞州的墨西哥邊界開始，經過加利福尼亞州、俄勒岡州，最終到達華盛頓州的加拿大邊界的長途步行和騎馬路線。全長約 2,650 英里（4,265 公

里)，途經多種生態系統、地形和景觀，包括沙漠、森林、山脈和草原。太平洋履道是美國國家風景步道系統的一部分，並且與大陸分水嶺步道和 Appalachian Trail 一同被認為是美國的三大長途步道。

三、滑雪指導員 (Ski Instructor)

滑雪指導員是一種專業角色，負責教授滑雪技巧、安全規則、以及滑雪場地知識給初學者或希望提升技術水平的滑雪者。滑雪指導員必須具備深厚的滑雪技術基礎、良好的教學能力和高度的安全意識。

為了成為合格的滑雪指導員，個人通常需要通過專業培訓課程並獲得相應的認證。這些認證可能來自各國家滑雪協會或國際滑雪教練協會，常見的有美國的 PSIA (Professional Ski Instructors of America)、國際滑雪教練協會(IVSI)、日本的 SAJ(Ski Association of Japan)、紐西蘭的 NZSIA(New Zealand Snowsports Instructors Alliance)、加拿大的 CSIA(Canadian Ski Instructors' Alliance)。滑雪指導員不僅需要掌握滑雪技術，還應該懂得如何教授不同年齡和技能水平的學員，包括兒童到成人，初學者到高級滑雪者。

四、特搜隊 (Special Search & Rescue Team)

全名是內政部消防署特種搜救隊，在國際重大災害、各地區重大災害時支援搶救規劃、督導及執行事宜，搜索、救助、醫療、技術等專業訓練養成、專業人命搜救犬之培訓也都是搜救隊的範疇。

第二章 文獻探討

第一節 何謂戶外冒險活動

根據「冒險旅遊」一文（臺灣師範大學體育學院運動休閒經濟與管理研究中心，未提供出版年份），根據交通部觀光局（1997）公佈的冒險旅遊活動，是一種自我挑戰、探索或冒險教育活動的旅遊方式。需要利用到身體技術或著自身的能力來完成挑戰體驗，也結合活動、自然環境及當地文化特色，主要在於自我追求冒險性、挑戰性的旅遊型態，為新興旅遊方式之一。此活動屬於戶外休閒活動，常發生在獨特、偏僻或野外的地區，有別於傳統的旅遊方式，需要低或高程度刺激的挑戰活動，並具有探險、探索的特性。冒險旅遊的項目種類繁多，根據交通部觀光局分類，將臺灣冒險遊憩活動區分為陸域、海域及空域三大類別：（一）陸域常見之活動如登山、攀岩、登山車、高空彈跳等；（二）水域則包括急流泛舟、輕艇、獨木舟、溯溪、風浪板、衝浪滑水、潛水等；（三）空域則包括跳傘、滑翔翼、輕航機、拖曳傘、熱氣球、飛行傘等。

戶外冒險活動是指在自然環境中進行的具有挑戰性和冒險性質的活動。這些活動通常在室外進行的活動，這些包括山地、森林、河流、海洋等不同的自然地形和環境。戶外冒險活動鼓勵人們離開熟悉的舒適圈環境，面對未知和挑戰，通過體力、心智和技能的鍛鍊來發展和成長。

戶外冒險活動的類型多種多樣，包括徒步旅行、攀登高山、滑雪、潛水、荒野露營、泛舟、跳傘、攀岩等等。這些活動各有不同的要求和挑戰，需要冒險者具備相應的技能、知識和裝備。

戶外活動與戶外冒險活動的差異

表 2-1 戶外活動與 戶外冒險活動的差異

項目	戶外活動	戶外冒險活動
風險程度	低風險，如徒步、野餐	高風險和不確定性，如攀岩、潛水等
技能和準備需求	不需要太多技能和準備	需要相應的技能和充份的準備
目的和心理影響	休閒娛樂、親近自然	挑戰自我、提升自我、心理上的自我突破和成長

戶外冒險活動包含的活動範疇

表 2-2 戶外冒險活動種類項目(包括但不限於以下幾種)

項目	內容
登山和攀岩	包括傳統的山地登山、攀岩、冰川攀登等。
滑雪活動	包括自由滑雪、極限滑雪、越野滑雪、滑降滑雪等。
野外求生	學習和實踐在野外環境中求生的技能。
潛水活動	如自由潛水、器材潛水、洞穴潛水等。
極限運動	如滑翔、跳傘、滑翔傘等。
水上活動	如皮划艇、獨木舟、急流泛舟、帆船等。
冒險賽事	如越野賽跑、山地自行車賽等。

這些活動通常需要專業的指導和適當的安全措施。參與這些活動不僅能體驗到戶外環境的美麗和挑戰，還有助於提升個人的體能、協調性和心理韌性，並且在風險管理和應對突發狀況方面也會累積寶貴的經驗。目前國人最常參與的戶外冒險活動是登山和攀岩。由於台灣的地形特點，熱衷於攀登百岳的人數眾多。其次是水上活動，這類活動不僅促進了家庭和社交互動，還增加了參與者的樂趣。

第二節 冒險活動帶來的身體、心理、社會人際關係有什麼改變

戶外冒險活動不僅帶來了刺激和娛樂，還有許多其他的價值和意義。首先，這些活動讓人們有機會與自然環境建立深層的聯繫和互動，讓人們得以欣賞到自然的美麗和神奇。透過自然觀察、探索野生的動植物，使人們對於這大自然的生態系統有更一步的理解和尊重。

其次，戶外冒險活動促進了個人成長和發展。在挑戰和困難面前，參與者需要克服內心的恐懼，並培養勇氣和堅韌的精神。這些活動不僅提供了鍛鍊的機會，還有助於實踐領導能力、團隊合作和問題解決。在冒險的過程中，參與者之間的情感聯繫會迅速加強，有助於人際關係的培養。即使原本行為有偏差的個體，參與戶外冒險活動後，往往也會在身心上產生積極的變化。

根據劉姿慧(2015)的研究，問題少女在參與荒野治療後，有效的減少心理問題，反社會行為，且藉由登山活動讓參與者有成就感，對於自身能力也更具有信心（劉姿慧，2015，P24-25）。此研究可以看出戶外冒險活動即使是行為有偏差的人，在經歷了冒險治療後，在人際關係、身心和人格上都會有所改善，最重要的也藉由冒險活動中得到自信心。在 Wilson and Lipsey (2000) 所進行的後測研究中，發現冒險活動有助於減少青少年反社會行為或差行為，可以從兩個面向以改善反社會行為，首先是個人，藉由活動中的成功經驗，建立自信心及內在控制能力。另一個是團體，藉由正向的團體互助合作，參與者將被期待在活動中學習人際互動技巧運用於日常。

此外，戶外冒險活動也提供了一個遠離城市繁囂和日常壓力的機會，讓人們享受寧靜、放鬆和反思。這種接近自然的體驗可以幫助人們平衡身心、紓解壓力，並提升生活品質。

戶外冒險活動伴隨著風險的產生，所以製定好戶外冒險活動計劃就也顯得非常重要，在冒險活動的進行中，參與者也需要保持較高的安全意識和遵守相關的安全規定。適當的計劃、準備和裝備是不可或缺的，以確保活動的安全性和順利進行。

總結而言，戶外冒險活動提供了一個獨特的學習和成長機會。透過面對挑戰和困難，參與者能夠在冒險活動中提升自己的技能和能力，增強自信心和決策能力。同時，這些活動也能夠促進身心健康，增強體能和耐力，減輕壓力和焦慮。

一、參與冒險活動對身體的改變：

（一）增加耐力和心肺功能：

Warburton et al. (2006) 提到，參與冒險活動，如徒步旅行、山地騎行或攀登，可以提高心肺功能和耐力。這意味著你的心臟和肺部將更有效地供應氧氣給肌肉，從而延長身體的運動能力和耐受力。

（二）增強肌肉力量：

張建雄、曾慶裕（2008）的研究指出一些冒險活動需要使用身體各部分的肌肉，例如滑雪、攀岩、划船等。參與這些活動有助於提升肌肉力量和耐力，並增強參與者應對挑戰的能力。

（三）提高協調和平衡：

徐欽賢、鄭桂玫（2007）的研究則表示冒險活動通常要求在不同的地形和環境中移動，這有助於提升協調能力和平衡感，使參與者更能從容應對各種挑戰。

（四）改善靈活性：

張建雄、曾慶裕（2008）的研究提到許多冒險活動需要進行各種姿勢和動作，例如攀爬、躲避障礙物等，這可以促進關節的靈活性和活動範圍。

（五）增加心理挑戰：

冒險活動可能涉及面對未知的情況和挑戰，這可以幫助參與者發展更強大的心理韌性和應對壓力的能力，洪聰敏（2014）在研究中也有指出，壓力過大下運動員表現失

常問題，可以透過訓練而改善，經過了冒險活動的刺激，參與者的心理素質也會得到強化，在日後面對相同的狀況時，在應對的能力就會有所提升。

(六)促進循環系統健康：

Ameesh et al. (2023) 明確的指出參與戶外冒險活動、各種運動均可以促進血液循環，降低心臟病和其他心血管問題的風險。

(七)改善心理健康：

Biddle and Asare (2011) 冒險活動有助於減輕壓力、焦慮和抑鬱情緒，並提升情緒的積極性和幸福感。

要注意戶外冒險活動也可能帶來一些風險，如受傷、過度勞累等。在參與冒險活動之前，需確保事先做好充分的準備，包括適當的訓練、選擇合適的裝備和遵守安全指導。任何的健康問題，在參與活動前均應諮詢醫生意見，確保參與者在活動中不會因健康狀況而面臨不必要的風險，從而保障其安全並最大程度地減少潛在的健康危害。

二、參與冒險活動對心理的改變：

(一)增強學習力和創造力：

國外的期刊指出在冒險活動中可以增強孩子的學習能力和創造力，根據 Zafeiroudi and Kouthouris (2021) 的研究，戶外冒險活動可以增強學習者的創意和學習發展。

(二)增加自信心：

成功完成冒險活動的挑戰可以增強自信心和自尊感。克服困難和克服障礙有助於你相信自己能夠應對不同的情況。

(三)提升自我意識：

冒險活動通常需要你不同的環境中進行自我評估和適應。這可能讓你更好地了解自己的能力、弱點和限制。

(四)培養決策能力：

在冒險活動中，你需要迅速做出各種決策，如選擇最佳路線、應對風險等。這有助於培養你的決策能力和判斷力。

(五)增強心理韌性：

洪聰敏 (2018) 研究中發現只要有意願，某些看似不可能的情況仍有改善的可能性。例如，對於氣喘患者，醫生通常建議避免劇烈運動，更不用說足球這類高強度運動。然而，通過適當的管理和訓練，這些限制可能會被克服。在臨床上有許多的實例：以世界著名的足球明星 David Beckham 為例，這位世界著名的足球明星並未公開他患有氣喘的事實。直到 2009 年 MLS 杯賽時，他被拍到使用吸入器，大眾才得知他有這個病狀。賽後，Beckham 表示他已經患有這個病狀多年，但認為沒有必要將此事公開討論。冒險活動可能帶來意想不到的挑戰和困難，需要參與者在壓力下仍保持冷靜，克服困難。這有助於培養心理韌性，使你更能應對生活中的各種挑戰。

(六)提高問題解決能力：

冒險活動中經常需要找到創新的解決方法來應對各種情況。這有助於提高你的問題解決能力和創造力。

(七)促進情感連結：

與他人共同參與冒險活動可以加強社交聯繫，培養友誼和團隊合作精神，進而提升情感連結。

(八)減輕壓力和焦慮：

冒險活動提供了一個機會，使參與者暫時遠離日常壓力，放鬆身心。這有助於減輕焦慮和壓力感。

(九)增加幸福感：

成功完成冒險活動的挑戰可以帶來成就感和快樂感，進而提升整體的幸福感和滿足感，陳皆榮 (1997) 指出自我實現是每個人內心傾向，成功的達成自我目標，在克服了各種的困難、壓力、不安，對於完成的參與者帶來了成就感和快樂感。

三、參與冒險活動可以對社會和人際關係帶來多種改變和影響：

(一)促進團隊合作：

如朱婕瑀 (2021) 引用了謝智謀(2003)的研究再次的指出有許多的冒險活動通常無法獨立完成，需要參與者在團隊中合作，共同解決問題和克服挑戰。這可以提高團隊合作能力，加強成員之間的協調和信任，也因此有助於提高了人與人之間的互動關係，並培養出領導的能力和被領導的能力。

(二)加強溝通能力：

在戶外冒險活動中，有效的溝通是成功的關鍵。參與者需要溝通自己的意圖、想法和需要，這有助於提高溝通技巧和聆聽能力。

(三)促進社交互動：

在冒險活動中，參與者之間有機會建立深厚的友誼。共同經歷挑戰和經驗可以加強情感連結，形成持久的友情，一次共同的冒險活動可以成為參與者之間共同回憶，這有助於加深情感連結並創造深刻的互動經驗。謝智謀 (2010) 也提到，根據 Hattie (1997) 所做的研究，冒險活動提供了一個與他人互動和建立新關係的機會，參與者也因此在此社交的互動上得到了助益。我們可以藉由活動與來自不同背景和文化的

人互動，擴展社交圈子。

(四)培養領導能力：

在戶外冒險活動中，參與者可能需要擔任領導角色，引導團隊走向目標。這有助於培養領導能力和解決問題的能力。

(五)增強社會支持：

參與冒險活動時，可能會得到來自他人的支持、鼓勵和協助。這可以加強社會支持網絡，有助於應對壓力和困難。

(六)推動文化交流：

冒險活動可能涉及與不同文化和背景的人互動，這可以促進文化交流和跨文化理解。

四、參加戶外冒險活動需要注意的事項：

要注意冒險活動也可能帶來一些風險，如受傷、過度勞累等。在參與冒險活動之前，請確保事先做好充分的準備，包括適當的訓練、選擇合適的裝備和遵守安全指導。如果出發前有任何健康問題，應先諮詢醫生的建議。

不同的參與者可能對冒險活動產生不同的心理反應。有些人可能會感到激動和充滿熱情，而另一些人可能會感到焦慮或不安。在參與冒險活動之前，了解自己的情感和心理狀態，並確保選擇合適的活動和挑戰。如果對特定活動的心理影響感到擔憂，最好尋求專業的心理健康建議。

小結：冒險活動可以成為建立和加強人際關係的平台，提供了豐富的互動機會和共同體驗，有助於培養合作、溝通和社交技巧。然而，每個參與者的社交需求和經驗都不同，確保在參與冒險活動時尊重個人的社交節奏和舒適度是很重要的。

第三章 研究方法

第一節 研究架構

以質性研究來探討研究：

本次研究在開始設計時，很清楚以目前的社會形態是以數據為導向的趨勢，人們喜好以量化數字來使人相信自己所建構的結論，以造研究實證的結果來做為最終決策的支持與否。不可否認在許多的學術研究討論中，數據確實也是應用於驗證實驗的成功與否的關鍵，但在社會科學的領域中，更多是以人的思維為本，這些經歷也極為重要且有價質，紐文英（2015）提到質性研究中受訪者本身就是重要的研究工具之一。

不論是質性或是量化，其各有優缺點，本次研究為了可以更加的理解長期戶外冒險活動參與者的身心、社會人際關係效益，以及後續的影響，歸納了研究目的和過去文獻的探討後，本次研究採取的研究方式將以質性研究來探討。

第二節 對象

本次的探討主題為戶外冒險活動參與者的身心改變，很快的想到台灣第一位登上聖母峰的個案 A，在登上了許多登山好手殞命的 8848 聖母峰，相對的有一定層程值得我們探討在參與後的身心改變，且個案 A 同時也是一位滑雪指導員。而在滑雪指導員的領域，自然要找到中華民國滑雪指導員協會（Taiwan Ski Instructor Alliance）的會長個案 B，後面陸續找到消防特搜隊個案 C 和在國內規模人數較大的童軍團個案 E，在採訪資深滑雪教練個案 F 的過程中運氣很好的遇到了前滑雪奧運選手個案 D，讓這份論文又更加的有它的研究價值。

表 3-1 受訪者的戶外冒險項目與經歷

編號	受訪者	性別	年齡	從事的 戶外冒 險經歷 年資	戶外冒險類型	職業/經歷
1	案例 A	M	74	49	登山、攀岩、滑雪	台灣第一位登上聖母峰、中華民國滑雪滑草協會滑雪指導員
2	案例 B	M	62	17	滑雪、Heli-skiing、騎馬、攀岩、登山、自由潛水	中華民國滑雪指導員協會會長、日本滑雪學校、中華民國滑雪滑草協會滑雪指導員
3	案例 C	L	46	20	義診、救災、登山	醫療器材經理、前秀豐特搜隊副隊長、消防隊義消
4	案例 D	M	56	46	高山滑雪（滑降、超大曲道、大曲道、小曲道）、越野滑雪、滑草	連三屆前奧運選手、中華民國滑雪滑草協會滑雪指導員
5	案例 E	L	53	10	溯溪、登山、攀岩、荒野露營	佛光山童軍團永和團總團長
6	案例 F	M	47	17	滑雪、越野滑雪、滑草	千百岳大藥局老闆、中華民國滑雪滑草協會滑雪指導員

個案 A（台灣第一位登上聖母峰，滑雪指導員）

在確立本次論文研究主題時，戶外冒險活動眾多，登上珠穆朗瑪峰（聖母峰）是眾多戶外冒險者心之所指。研究生有幸認識台灣第一位成功登上珠穆朗瑪峰的登山者，更加激發了我對此課題的興趣和研究動機。

個案 B（滑雪指導員協會會長）

滑雪一直都被算是一個戶外冒險極限運動中較親民的活動，近幾年滑雪運動興起，

已近成為全民運動，冬季賞雪逐漸無法滿足大眾，開始進入滑雪場滑雪的民眾增多，本次論文的研究對象邀請滑雪指導員領域的專家，滑雪指導員協會的會長本身是加拿大系統 CSIA 的 L3 教練。

個案 C（前特搜隊副隊長）

特搜隊的任務為救難為主，此次找到特搜隊的前副隊長，旨在以不同的角度來探討戶外冒險活動。戶外冒險活動所伴隨的是風險和無法預期的突發狀況，從救難專業的視角出發，有助於更全面地理解這些活動的本質和挑戰。

個案 D(前奧運選手)

因緣際會下認識了這位連三屆的雪地奧運選手，大曲道和超大曲道項目中展現了卓越的實力，在雪道上的反應時間極為短暫，在面對大自然的挑戰時，其表現與應對策略尤為值得探討。這次能夠有機會深入了解並研究這些方面的表現。

個案 E（佛光山童軍團總團長）

童軍活動一直以來都是戶外活動和戶外冒險活動的常見形式，其宗旨在於引領孩子親近大自然，進而培養對自然的熱愛與保護，並推動生態永續的理念。本次論文研究中特別邀請了一位具有豐富童軍經驗的團長進行分享。佛光童軍在台灣擁有全國性的分會網絡，並且是人數最多且具指標性的社區童軍團，為本研究提供了寶貴的視角和經驗。

個案 F（資深滑雪指導員）

教練的技巧要進步，必須向更高水平的教練學習，本研究中的個案 F 正是國內多位教練的指導者，擁有豐富的經驗與技術，具備深厚的專業知識，隱藏著無數值得探討的寶貴經驗。滑雪作為當前熱門的戶外冒險活動之一，本研究相信在此領域具有重

要的學術價值和研究意義。

第三節 研究工具

這次的研究是以質性的半結構訪談研究方式，這研究方法在過去已有許多的學者使用，是一種常用的研究工具，馮朝霖、簡楚瑛 (2001) 指出量化研究方法主要是傾向於清晰闡述一邏輯並予以形式化，但是優秀的質化研究也是擁有相同的推論邏輯為基礎。

在事前預設這次訪談希望探討到的問題，使得在訪談交談中，不會失焦的狀況出現。這次的受訪者在戶外冒險活動各領域均是有一定成就的佼佼者，另外也訪談了一般的參與者來增加此研究的可靠性。

訪談中除了原本設定的問題外，根據訪談的進行自由的增加問題，讓受訪者可以更有空間來表達自己的想法。透過訪談後的資訊彙整和分析，最後會以文字的方式在本次的研究論文中真實的表達出受訪者的內心想法和感受，進而探討受訪者在完成了戶外冒險活動之後身心的改變。

(一)訪談大綱

以下為本次的訪談大綱，在訪談前均先提供給受訪者準備，以提高訪談時的準確度。

前言：

您所長期參與的戶外冒險活動是什麼活動

總共從事這活動多久了，頻率的次數大約多久一次

1. 活動前的期待：

Q 在開始參與 [特定的戶外活動] 之前，那時候在決定要做這件事時的初步想法和感受是什麼？

Q 決定做這件事的時候是否有產生身心反應，如擔憂或期望？

2. 冒險過程中：

Q 在您長期戶外冒險經歷中，是否有讓您特別感受到挑戰的關鍵時刻，或是讓您印象特別深刻的經驗？

Q 是否能分享一下那一刻的經歷狀況和您當時的感受嗎？

Q 該次活動中，對於身體上的挑戰，有什麼感受？

Q 對您的心理狀態上有什麼影響？

Q 您是如何應對這些身心上的壓力的？

3. 身體變化與適應：

Q 在參與該次戶外冒險過程中及其後，我們分二階段來探討，您有觀察到自己身體或心理上有哪些變化嗎？

Q 面對該次活動中的身體挑戰，您採取了哪些方法或策略來進行適應？

4. 心理與情緒影響：

Q 長期參與戶外冒險活動對您的心理健康和幸福感有何影響？

Q 在您的戶外冒險經歷中，有沒有一些特別的時刻，讓您感受到自己心理上特別的堅韌或達到了某種突破？能與我們分享這些時刻嗎？

5. 單次活動的影響反思：

Q 請描述一次特別印象深刻的戶外冒險活動，您在那次活動中的身心變化是怎樣的？

Q 這些變化與您在日常生活中的其他經歷相比，有何不同？

6. 持續參與的影響反思：

Q 長期參與戶外冒險活動對您的情感、心理韌性或生活態度有哪些影響？

Q 這些長期參與戶外冒險活動與您的其他生活經驗相比，有什麼不同？

7. 關鍵回顧

Q 上面有提到最特別的，可能也是印象最深的一次冒險

那時所做的決定，如果以現在的經驗和技巧，再一次的決定是否還是一樣，為什麼

第四節 研究流程

本研究流程主要分為三個階段：第一個階段，確定研究主題、產生研究目的與問題後，蒐集相關文獻與資料，建立本研究之研究架構。第二個階段：根據研究目的、問題及蒐集閱讀相關文獻，經由文獻資料統整與配合本研究目的擬定研究方法，相關資料蒐集與彙整，擬定初期訪談題綱，透過指導教授也是本次心理技能訓練工作坊的訓練專家學者效度檢視並提出建議與協助，修改並確定訪談題綱的內容後，開始進行深度訪談，之後將所得到訪談資訊與相關文獻進行比對。第三階段依照訪談逐字稿撰寫訪談結果，最後彙整研究結果與討論，並提出研究結論與建議。本研究之流程圖如圖 3-1 所示。

研究流程

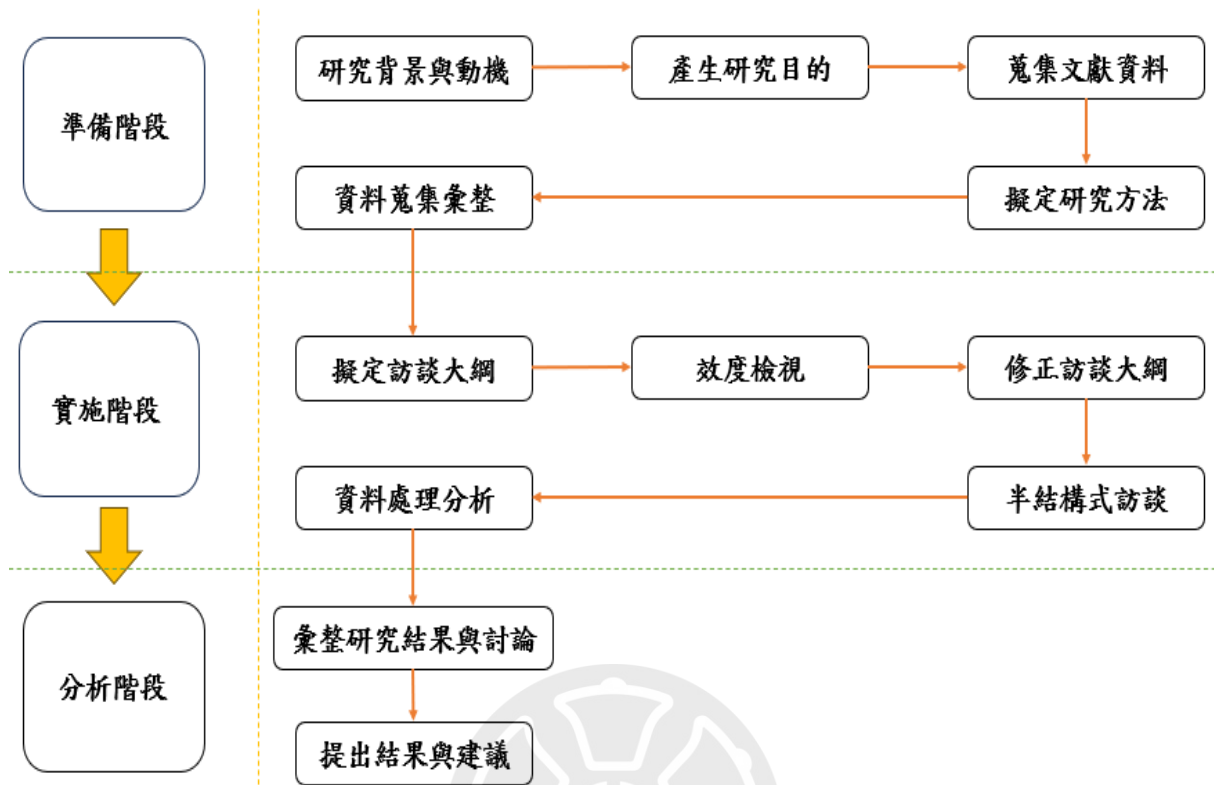


圖 3-1 研究流程圖

第五節 資料整理與分析策略

在進行研究訪談前，透過和指導教授的討論及多方的文獻閱讀，並瞭解訪談時要注意的細節和技巧。為了求訪談時受訪者有充份的準備，在訪談前會將此次的訪談大綱先提供給受訪者，最後在錄影錄音的設備輔助下，完整的記錄下訪談中的過程，並取得受訪者同意。

第六節 研究嚴謹度

Lincoln and Guba (1985) 提出的研究信實度 (trustworthiness) 四個標準是質性研究

的核心。以下是這四個標準的不同說法：

(一)信賴度 (credibility)：

這是研究結果的真實性和可信度。它確保研究的結果真實地反映了參與者的觀點和經驗。

(二)遷移性 (transferability)：

這個標準關心研究的結果是否具有一般性，即是否可以轉移到其他不同的情境或背景。

(三)可靠性 (dependability)：

這個標準評估研究的過程是否是透明的、一致的，並且在相似的情境下，是否會得到相同的結果。

(四)可驗證性 (conformability)：

這是研究結果的客觀性。它確保研究的結果基於資料和參與者的觀點，而不是研究者的主觀解釋。

訪問時以錄影錄音的方式來留存，有助於日後在檢核時，資料不會流失。為了達到多面的共通性，在受訪者的選擇上，找到了不同領域的頂尖者。研究過程的訪談均是利用了公共區域的訪談，同時有相同領域的好手在旁聆聽，更加的提高了其真實性，而訪談在探討和挖出受訪者的心理層面感受。研究訪談再整理，找出合理的共同性共通性，再由學長學姐和指導教授的覆核，以達到客觀的立場。

研究探討的部份是長期參與戶外冒險活動參與者之主觀身心改變、社會人際關係效益，參與者本身的個性、經歷、身體素質等等都會有可能造成結果有所差異。因此本研究主要會採用三角檢定法，會以同儕審視的方式來做確保，最後會再與受訪者再

一次確認，以此來提升研究品質。

(一)三角檢定法：(triangulation)

三角檢定的概念最初來自於航海學的導航技術，後來這一技術被引入社會科學領域，作為一種確保研究資料可信性的方法 (Marshall & Rossman, 2006)。其核心思想是透過結合多種理論觀點、多位研究者的參與，以及從多個資料來源收集資料，從而達到資料的相互驗證和完整性 (呂春嬌，2003)。Flick (1992) 進一步指出，三角檢定不僅可以提高研究的精確性，還可以擴大研究的視野並深化其內容。在這項研究中，作者結合了文獻資料分析、自己的觀察和見解，以及三位領域專家的意見，進行了全面的交叉驗證，旨在增強研究的客觀性和真實性。

(二)同儕審視：(peer debriefing)

在初步收集到資料後，不會只有由研究者進行檢視，還與受訪者進行交流，以填補資料中的缺口。在資料的分析和整合階段，研究者主動尋求學長姐以及指導教授的意見，聆聽大家的觀點和建議。經過多方的回饋後，研究者重新梳理資料，並融合各方的建議進行更深入、客觀的分析，以確保研究的中立性，避免受到研究者個人偏見或過度解讀的影響。

(三)參與者確認

在進行質性研究時，研究者應該確保受訪者有權利使用和解釋這次訪談中所收集的資料 (Eisenhauer & Wynaden, 2001)。在訪談結束後，會將這次的訪談錄影或錄音內容轉寫成文字，然後給受訪者檢視，也藉此使受訪者可以確認內容是否與訪談時的意思相符。

綜合以上，本次的半結構訪談在訪談時全程錄影或錄音，在開始時會先讓受訪者知道，並簽名受訪同意書，告知會使用在學術用途，有部份受訪者會選擇錄音不錄影，故在錄製時會將鏡頭黑幕。

在資料整理完後會尋求學長學姐和指導教授的覆核，提供影片或錄音及文字稿，並再同時接受其建議，經過多方的建議再重新整理論文的資訊，以達到客觀的內容分析。

最後會抽樣的將這次訪談的錄影或錄音轉成文字稿，再提供給受訪者確認是否和當初的受訪意思相同。



第四章 研究結果與討論

第一節 研究發現

在本次的研究中發現了戶外冒險活動對參與者有著許多的效益，依照受訪者的回應，整理出以下幾點：

一、自律方面：

表 4-1 長期戶外冒險活動對參與者的心身效益-自律方面

效益	受訪者的回應分析
訓練的重要性	持續的體能訓練和身體協調性訓練是成功應對戶外活動挑戰的關鍵因素。 可以發現除了本身的身體素質，平時的訓練也很重要，身體的協調性和遇到突來的狀況如何應對，都會明顯的反應出來。 本次研究的受訪者也較不會出現身體的負面狀況，如失去平衡、在戶外冒險活動中受傷等負面狀況。 多數受訪者強調平時體能訓練的重要性。
準備的習慣	多數受訪者強調充分準備的重要性。 提前準備和心裡建設能有效減輕壓力。 規劃和準備的重要性有助於心理健康。 戶外冒險活動已經成為日常的一部分，強調平時的準備工作。
團隊合作	增加了團隊合作的契機，有助於建立和強化參與者之間的信任和溝通能力。 一些受訪者依靠團隊支持和自我激勵來克服壓力。 心理支持對於心理突破是重要的關鍵，以及行動力、執行力。 增強了團隊合作和信任。
自律	戶外冒險活動讓他們變得更加自律和勇於冒險。 長期參與戶外冒險活動後，養成了自律的習慣，並且生活態度更加積極和樂觀。
積極度提升	勇於嘗試。

戶外冒險活動開拓了生活視野。

戶外冒險活動讓他們變得更勇於冒險。

長期參與戶外冒險活動後，養成了自律的習慣，並且生活態度更加積極和樂觀。

透過這次的研究，可以發現持續的體能訓練和身體協調性訓練是成功應對戶外活動挑戰的關鍵因素。除了本身的身體素質外，平時的訓練能顯著提升個人的協調性和應變能力，從而減少如失去平衡和受傷等負面情況的發生。多數受訪者都強調了日常體能訓練的重要性，並表示這些訓練幫助他們在戶外冒險活動中保持良好的狀態。

準備的習慣同樣重要，多數受訪者認為充分準備和心理建設能有效減輕壓力，對心理健康有積極影響。提前的規劃和準備工作，無論是對身體還是心理，都能提升應對挑戰的能力，使戶外活動成為日常生活的一部分。

團隊合作也是一個重要發現，戶外活動為參與者提供了增加合作機會的平台，有助於建立和強化彼此之間的信任和溝通能力。一些受訪者依靠團隊支持和自我激勵來克服壓力，心理支持對於突破自我和提升行動力至關重要。

最後，戶外冒險活動讓參與者變得更加自律和勇於冒險，並養成積極樂觀的生活態度。長期參與這些活動不僅開拓了參與者的生活視野，也提升了生活的積極性。總體而言，訓練、準備、團隊合作和自律這些因素相互影響，共同促進了戶外活動的成功，並對參與者的身心健康和生活態度帶來了深遠的積極影響。

二、身體方面：

表 4-2 長期戶外冒險活動對參與者的身心效益-身體方面

效益	受訪者的回應分析
提高心肺功能	提高心肺功能。
	肌耐力的提高和細微操作能力的增強。
增強肌肉耐力	體能和耐力得到了顯著增強。
	良好的身體狀況使他們能夠應對活動中的挑戰。

	靈活性和反應能力上升。
靈活性和反應	身體的協調性上升。
	通過經歷突發事件，身心適應能力顯著增強。

通過這次研究，可以發現參與戶外活動對身心健康有顯著的正面影響。首先，提高心肺功能是關鍵之一，這使得參與者在活動中能夠維持較高的體能狀態，應對各種挑戰。增強肌肉耐力和細微操作能力也是重要的成果，這些進步使得參與者能夠在長時間的活動中保持穩定的表現，並且應對各種細微操作和技術要求。

本次研究觀察到參與者的體能和耐力都有顯著增強，良好的身體狀況使他們能夠更好地應對戶外活動中的挑戰。靈活性和反應能力的提升則使他們在面對突發事件時，能夠快速做出反應，身體的協調性也因此上升。

此外，經歷突發事件的過程中，參與者的身心適應能力顯著增強，這不僅提高了參與者的實際操作能力，也使參與者在心理上變得更為堅韌和自信。總體而言，戶外活動不僅能夠提升參與者的心肺功能、肌肉耐力和靈活性，還能強化參與者的反應能力和心理適應力，這些進步共同促進了參與者的整體健康和生活品質。

三、心理方面：

表 4-3 長期戶外冒險活動對參與者的身心效益-心理方面

效益	受訪者的回應分析
克服恐懼	感覺到恐懼和害怕，到克服這感覺。 通過克服恐懼和自我突破來增強心理堅韌性。 面對問題並克服挑戰。
減少負面情緒	減少壓力、焦慮和抑鬱，有助於心理健康。 通過專注於提升自己和持續鍛煉來應對壓力。 使命感和責任感幫助參與者應對壓力。
提升韌性和毅力	提升自我能力和不放棄的精神。 熟能生巧和展現毅力。 利用自我的對話，提升自信和毅力。

	通過經歷突發事件，身心適應能力顯著增強。 增強了心理韌性和堅定性。 有助於提高參與者堅韌力和解決問題的能力。 內心變得更加堅定和自信。 使命感的確立和心理承受壓力能力的增強。 戶外冒險活動提升了專注力和忍受挫折的能力。
自信心的提升	提高參與者的自信心。 不會因為困難而退縮，反而會因為困難的挑戰，更加的堅定目標。 內心變得更加堅定和自信。 內心的成就感和自信心顯著增強。 增加了使命感和成就感。 在危急時刻做出正確判斷和承擔責任。 再一次的冒險挑戰也不畏懼。
適應能力提升	增強了心理堅韌和適應能力。 高度適應能力的提高。 適應各種挑戰。 通過創新和適應來實現心理突破。 隨著視野變大，對許多事物的容忍度增大。 戶外冒險活動提升了抗壓力。
幸福感提升	與大自然建立更深的聯繫，增加對環境的認識和保護意識，體驗到自然的美麗和壯觀，從而獲得心靈的滿足。 身體和心理的疲勞得到放鬆。 活動後感受到心情的放鬆和快樂。 戶外冒險活動後幸福感明顯增加。 戶外冒險活動對心理健康有積極影響。 參與活動帶來的人際關係上升和快樂感。 找到肢體和心靈的平衡。
專注力	戶外冒險活動提升了專注力。

透過此次研究，可以發現參與戶外冒險活動對心理健康和個人發展有深遠的影響。首先，克服恐懼是戶外冒險活動中的一大挑戰。參與者往往會經歷從恐懼和害怕到克服這些感覺的過程，這不僅增強了參與者的心理韌性，也使參與者在面對問題和

挑戰時更加自信。

戶外活動還有助於減少負面情緒。通過專注於提升自己和持續鍛煉，參與者能有效減少壓力、焦慮和抑鬱，這對心理健康大有裨益。使命感和責任感的建立也幫助他們更好地應對壓力，提升了韌性和毅力。

在提升自我能力和不放棄的精神方面，戶外冒險活動也有顯著效果。經歷突發事件後，參與者的身心適應能力顯著增強，心理韌性和堅定性得到提升。參與者學會利用自我對話來增強自信和毅力，並在面臨困難時保持堅定。

自信心的提升是另一個重要發現。參與者在活動中不會因為困難而退縮，反而會更加堅定目標，內心的成就感和自信心顯著增強。這種提升不僅在活動中體現，更延伸到日常生活中，增加了參與者的使命感和成就感。

適應能力的提高也是戶外冒險活動的關鍵成果之一。參與者在面對各種挑戰時，心理堅韌和適應能力顯著增強。參與者學會通過創新和適應來實現心理突破，對許多事物的容忍度也有所增加，這使參與者在生活中更加從容和自信。

最後，幸福感的提升也是不容忽視的。與大自然建立更深的聯繫，參與者不僅增加了對環境的認識和保護意識，還體驗到了自然的美麗和壯觀，從而獲得心靈的滿足。戶外冒險活動後，參與者普遍感受到身心的放鬆和快樂，這對參與者的心理健康產生了積極的影響。

總結而言，戶外冒險活動通過提升專注力、增強適應能力和心理韌性，克服恐懼和減少負面情緒，顯著提升了參與者的自信心和幸福感。這些正面影響促進了參與者的身心健康，並在日常生活中帶來了積極的改變。

四、人際關係方面：

表 4-4 長期戶外冒險活動對參與者的身心效益-人際關係方面

效益	受訪者的回應分析
提升判斷力	學會如何評估和管理風險，增強應變能力和危機處理能力。 在危急時刻做出正確判斷和承擔責任。

自我成長	在戶外冒險活動中，參與者會面臨各種挑戰和困難，這些經歷能使參與者更好地認識自己、發掘潛能、拓展視野，從而促進個人成長和發展。
人際關係變好	團隊合作的感動。 擴展人脈，包括國際交流。 藉由戶外冒險活動來互動交流。 持續調整和溝通的重要性。 參與活動帶來的助人和使命感。

透過此次研究，我們發現戶外冒險活動對個人成長、判斷力提升以及人際關係的改善有顯著的正面影響。首先，戶外活動能有效提升參與者的判斷力。在面對挑戰和危機時，他們學會如何評估和管理風險，增強應變能力和危機處理能力。這種經驗使他們在危急時刻能做出正確判斷並承擔責任，提升了整體的決策能力。

此外，戶外冒險活動對自我成長有著重要作用。參與者在活動中面臨各種挑戰和困難，這些經歷促使他們更好地認識自己、發掘潛能、拓展視野，從而促進個人成長和發展。他們在不斷克服困難的過程中，提升了自信心和毅力，變得更加堅韌和積極。

在人際關係方面，戶外活動提供了良好的平台。團隊合作讓參與者感受到集體的力量和感動，並有機會認識來自世界各地的同好，通過戶外活動進行互動交流。這些活動強調持續調整和溝通的重要性，參與者在助人和使命感的驅動下，不僅改善了與他人的關係，還提升了自己的社交能力。

總結而言，戶外冒險活動通過提升判斷力、自我成長以及改善人際關係，對參與者的整體發展和心理健康產生了深遠的積極影響。

研究發現小結：

戶外冒險活動在不自覺中造就了參與者的訓練、準備、團隊合作和自律的養成，並對參與者的身心健康和生活態度帶來了深遠的積極影響。戶外冒險活動不僅能夠提

升參與者的心肺功能、肌肉耐力和靈活性，還能強化參與者的反應能力和心理適應力，這些進步共同促進了參與者的整體健康和生活品質。通過提升專注力、增強適應能力和心理韌性，參與者克服恐懼和減少負面情緒，顯著提升了自信心和幸福感，這些正面影響促進了參與者的身心健康，並在日常生活中帶來了積極的改變。此外，戶外冒險活動透過長期的參與，提升了判斷力、自我成長以及改善人際關係，對參與者的整體發展和心理健康產生了深遠的積極影響。

第二節 訪談內容與討論

本次研究訪問了六位具有豐富戶外冒險經歷的受訪者，這些受訪者來自不同的戶外冒險領域並在各自的專業中具有顯著成就。

一、下面幾點則是當初在選擇受訪者時，考量的重點：

(一)年齡與經歷年資：

受訪者年齡範圍從 46 歲到 74 歲不等，平均年齡為 56 歲。從事戶外冒險活動的年資範圍從 10 年到 49 年，平均年資約為 26 年。相比過往的文獻，本次的受訪者在資歷上有著壓倒性的優勢，受訪者的專業經驗和見解有一定程度的可信度，樣本的特殊性和可靠性。

(二)戶外冒險類型多樣：

受訪者從事的戶外冒險活動類型廣泛，包括登山、攀岩、滑雪、滑草、溯溪、荒野露營、義診、救災、自由潛水和騎馬等。這些活動涵蓋了陸地、水上和空中多種環境，展示了戶外冒險活動的多樣性和挑戰性。

(三)職業和經歷背景豐富：

受訪者中有登上珠穆朗瑪峰的第一位台灣登山者、滑雪指導員協會會長、前奧運選手，以及在醫療救援領域有豐富經歷的專業人士。受訪者的職業背景涵蓋了滑雪指導、醫療器材管理、特搜隊副隊長、消防隊義消和藥局老闆等多個領域，顯示了戶外冒險活動對於不同職業的吸引力。

(四)心理與情感成長：

受訪者普遍反映戶外冒險活動對於心理和情感成長有顯著的正面影響，特別是在挑戰自我、增強自信心和幸福感方面。

(五)專業技能與風險管理：

戶外冒險活動要求參與者具備高度專業的技能和嚴格的風險管理能力。受訪者大多數都是經過專業訓練的指導員或教練，能夠有效地管理和應對戶外冒險中的風險和不確定性。

總結來說，本次研究受訪者展現了戶外冒險活動對個人心理、情感和專業成長的多重益處，並突顯了不同戶外冒險活動的多樣性和挑戰性。這些經歷豐富的專業人士的分享，不僅為研究提供了寶貴的實證資料，也為未來戶外冒險活動的推廣和發展提供了重要的參考。

二、所找到的六位受訪者，他們自己述說了各自長期參與的戶外冒險活動動類：

(一)案例 A：

案例 A 是一位極度熱愛登山的戶外冒險活動參與者，長時間的跟山為伍，山或許已經是他生活的一部份，而受訪者也對他所熱愛的登山項目表示：「戶外冒險活動讓我能夠不斷挑戰自我，尤其在登上珠穆朗瑪峰的過程中，我深刻體會到面對極端環境和挑戰的必要性。這種挑戰不僅是身體上的，更是心理上的。每一次的登山經歷都讓我

更加堅定信念，提升自信，並且學會如何在困難面前保持冷靜和鎮定。」

(二) 案例 B：

案例 B 喜歡追求刺激感，各種的極限運動都喜愛，其中最喜愛的部份是滑雪，一般的休閒滑雪已無法滿足，對於這專項表示：「滑雪和 Heli-skiing 這類高風險活動需要高度的專業技能和充足的準備。每次參與這些活動，我都會詳細計劃並做好充分準備，以確保安全。這些活動讓我深刻理解了風險管理的重要性，同時也幫助我在面對壓力時能夠更好地調適心理。」

(三) 案例 C：

案例 C 自醫學院時期就開始了各種的義診活動，救人是受訪者的信念，不管是一般的跑救護，還是去山區或是重大災區救災，只要收到通知，一定立馬投入，這回的研究特別找到這位受訪者，以另一個角度來看長期戶外冒險活動所帶來的身心效益和人際關係上的變化，受訪者對於這項研究表示：「參與義診和救災活動對我來說是一種心理上的挑戰。這些經歷不僅提升了我的專業技能，也讓我更加了解自己在面對壓力和困難時的反應。登山活動進一步增強了我的體力和耐力，這些都是我在日常工作中必須具備的能力。」

(四) 案例 D：

案例 D 是一位連三屆的奧運選手，能成為一屆的奧運選手都說明了有過人之處，從小的對運動項目付出，再不停的反復訓練，在一位頂尖選手面對大自然的挑戰中，又會有什麼和平凡人不同之處，這回的研究就特別的請來受訪，希望可以從訪談中吸收到更多的資訊，受訪者也很願意的協助，在訪談中表示：「作為一名連續三屆的奧運選手，我深知持續訓練和準備的重要性。高山滑雪和越野滑雪等活動要求高度的專業技巧和心理韌性。這些經驗讓我在面對極端條件和壓力時能夠保持冷靜，並且透過自我激勵來適應挑戰。」

(五)案例 E：

案例 E 是長期參與戶外冒險活動的童軍團總團長，不管是團裡的訓練活動，或是自我的自主訓練，戶外冒險活動對於童軍活動一直都是緊緊相連的，藉由這次的訪談，希望由這和生活相近的童軍人分享中得到長期參與戶外冒險活動的效益，而這位總團長也很樂意的分享：「溯溪和荒野露營這類活動讓我有機會與大自然親密接觸，同時也需要具備良好的生存技能和風險管理能力。作為佛光山童軍團永和團總團長，我希望通過這些活動來培養團員的自信和獨立性，並且學會如何在困難面前保持積極心態。」

(六)案例 F：

案例 F 是一位資深教練，長時間的幫忙訓練出許多優秀的滑雪指導員，使滑雪指導員不止是看出學員的滑雪問題，還有效的解決問題，在課餘就是受訪者開始戶外冒險的活動開始，只要是在雪場上可能的冒險活動，在評估完風險後，就會去嘗試，研究生的鬆雪、衝樹林、禁滑區等等技巧，還有許多的技巧修正，都是由這位受訪者所授，而受訪者對於戶外冒險活動表示：「滑雪和越野滑雪等活動不僅是體力上的挑戰，更是心理上的磨練。這些經歷讓我學會了如何在面對壓力時保持冷靜，並且通過專業的訓練來提升自己的能力。我相信這些技能對於我在日常生活和工作中的應對能力都有著重要的幫助。」

三、研究結論：

(一)經驗的深度與專業知識：

頂尖好手，如奧運選手、專業教練或經驗豐富的戶外愛好者，擁有在極端條件下訓練和表現的豐富經驗。受訪者長期參與戶外冒險活動，在面臨未知挑戰時，通過自我激勵來適應挑戰，提升心理抗壓性和表現。

(二)對身體極限的探索：

這些頂尖好手經常將身體推向極限，在極端壓力和高強度活動下，以專業技巧面對壓力，將錯誤降到最低，從而取得更佳表現。訓練使其心肺系統的應變能力、肌肉耐力和身體恢復能力優於一般人。

(三)心理韌性與心理調適策略：

頂尖好手在心理認知培養方面具有獨特的經驗。受訪者因為長期的參與，學會處理各種壓力、設定目標並保持動力，這些成功經驗對於保持心理健康和動力具有重要意義。長期參與這些活動的人，不僅在心理認知方面受益者，能夠在身體素質、社會技能和問題解決能力上得到全面提升，這些綜合能力的提升有助於受訪者在生活中的各個方面。

(四)社會人際和團隊協作：

受訪者在團隊環境中訓練和競賽，對如何發揮團隊作用、與隊友溝通和協作具有深入見解。受訪者的經驗展示了團隊協作對於提高整體表現的重要性及其對個人社交能力的影響。

(五)跨文化經驗：

受訪者參與了許多國際賽事或活動，擁有豐富的跨文化經驗，這些經驗幫助受訪者理解不同文化背景對訓練方法、策略和人際互動的影響，促進了適應能力提升和視野拓展。

四、比較過去文獻：

張閔翔（2022）找到了4個滑雪指導員和1位運動記者，平均資歷16.2年。

蘇湘雲（2023）找到了5位身心障礙子女之成人主要照顧者為研究對象。平時並無戶外冒險的經驗。

朱婕瑀（2021）找到了15位參與戶外冒險社團的國中生，平均資歷1.8年。

吳冠輯（2020）找到了 12 位的受訪者，其中 8 位無水域經驗，2 位浮潛經驗，1 位體驗過潛水，1 位有潛水執照。

何姍姍（2017）找到了 5 位沖浪者受訪，平均資歷 12 年。

表 4-5 受訪者的戶外冒險的項目與經歷比較

編號	受訪者	從事戶外冒險 經歷平均年資	戶外冒險類型
1	本次研究	26.5	登山、攀岩、高山滑雪、Heli-skiing、自由潛水、義診、救災、越野滑雪、滑草、荒野露營、溯溪
2	張閔翔 (2022)	16.2	滑雪
3	蘇湘雲 (2023)	0	獨木舟
4	朱婕瑀 (2021)	1.8	戶外冒險探索教育
5	吳冠輯 (2020)	0	水肺潛水
6	何姍姍 (2017)	12	沖浪

本研究透過與這些頂尖好手的訪談，本研究豐富了對戶外冒險活動影響的理解，並提供了運動訓練、教練策略和健康促進的具體建議，這對設計有效的訓練計劃和促進全民健康具有重要價值。相較過去的研究，本次研究受訪者的資歷平均較過往的研究受訪者高出許多，這也意味著以下幾個方面：

（一）樣本的質量提高：

高資歷的受訪者通常具有更豐富的知識和經驗，這可能使得受訪者能夠提供更有深度和見解的回答，從而提高研究的質量和可靠性。

(二)研究議題的重要性：

高資歷的受訪者參與，可能也表示了本次研究的議題具有較高的社會或學術價值，吸引了這些領域內更有經驗和權威的人士參與。

(三)研究的可信度增強：

如果研究結果來自於資歷較高的受訪者，這些結果可能會被學術界和實際應用中更廣泛地接受，因為高資歷受訪者的意見通常更具權威性和可信度，相較過往的文獻中，受訪者的參與經歷較多為初次或偶而參與。

(四)研究方法的改進：

能夠吸引到高資歷受訪者參與，可能反映了研究設計和實施方法的改進，例如更加精準的樣本選擇、有效的溝通方式和吸引力更大的研究主題。

(五)資源和人脈的提升：

這些高資歷的受訪者往往手中的資源和人脈是無法預估的，這些都是受訪者長期的參與戶外冒險活動中所得到的。

表 4-6 受訪者參與戶外冒險活動的頻率與相關情況

受訪者	從事這活動頻率如何
案例 A	每月均有登山活動
案例 B	平均每年 7 個月的時間在雪場上
案例 C	救災、救護頻率是日常，因為消防隊的關係 義診約 30 年，但頻率比較段段續續
案例 D	在選手時每年約 4 個月在雪場上，目前約加總 1 個月的時間在雪場上
案例 E	約每季會有戶外冒險活動，每年會至少安排一個多天數的戶外冒險活動
案例 F	每年約 4 個月在雪場上

在這次的訪談中，受訪者的戶外冒險經歷與參與頻率顯示出受訪者對戶外活動的高度投入和持久的熱情。

受訪者的長期參與和高頻次的戶外冒險活動顯示了這些活動對個人發展的重要性。受訪者的經歷和分享為研究提供了深刻的見解，證明了戶外冒險活動在促進身心健康、提升自我實現和增強社會聯繫方面的顯著效益。

案例 A：「已經 49 年，每月都有登山活動。」

案例 B：「平均每年 7 個月的時間會在雪場上。」

案例 C：「救災 14 年、救護 20 年，頻率是日常，義診約 30 年，但頻率比較斷斷續續。」

案例 D：「小學五年級開始滑雪，接受專業訓練，參加過多次國際比賽，選手時每年約 4 個月在雪場上，現在約加總 1 個月的時間在雪場。」

案例 E：「已 10 年，約每季會有戶外冒險活動，每年會至少安排一個多天數的戶外冒險活動。」

案例 F：「每年約 4 個月在雪場上。」

比較過去文獻：

有些文獻研究中並未明確的說明怎樣的參與頻率和時間才是符合休閒者，像是張閔翔（2022）研究。而有許多的研究設計受訪者的戶外冒險活動經驗幾乎是沒有，以蘇湘雲（2023）、吳冠輯（2020）為例，研究的設計並不是以受訪者的過去經驗為主。而朱婕瑀（2021）受訪者參與的頻率平均約每季一次，還有何姍姍（2017）所訪問的 5 位受訪者參與頻率很平均，均每月約 8~10 次，是過往的文獻中，頻率較接近本次的研究受訪者參與頻率。

研究結論：

從這次的訪談中，可以觀察到受訪者參與運動的頻率與相關情況如下：

(一)高頻次參與：

受訪者普遍高度投入戶外冒險活動，多數每年在特定活動上花費數月時間。案例 A 每月都有登山活動，案例 B 和案例 F 每年有 7 個月和 4 個月在雪場上，顯示了受訪者對戶外運動的熱愛和持續投入。

(二)長期持續參與：

受訪者參與戶外冒險活動的年資長達數十年，如案例 A 有 49 年經驗，案例 C 在救災和救護方面分別有 14 年和 20 年經驗，並在義診方面有約 30 年的參與。這些數據表明，戶外冒險活動已成為受訪者生活的一部分。

總結來說，受訪者的高頻次和長期持續參與戶外冒險活動，不僅顯示了受訪者對這些活動的熱情和投入，也展示了戶外運動對個人心理、情感和生理的多重益處。這些經歷和分享為研究提供了深刻的見解，證明了戶外冒險活動在促進身心健康、提升自我實現和增強社會聯繫方面的顯著效益。

相較於過往的研究：

本次有過半的受訪者是長期處於戶外冒險活動的領域中，這代表了以下幾個方面：

(一)研究主題與特定群體的相關性：

這可以表明了本次的研究主題與戶外冒險活動有高度相關性，而且正因為受訪者的長期參與，這些特定群體也更為本次研究聚焦，其研究結果也較不易被挑戰。

(二)受訪者的專業經驗和見解：

這些長期參與戶外冒險活動的受訪者擁有豐富的實踐經驗和知識，可以提供更深入和專業的見解，從而提高研究的質量和信度。

(三)樣本的特殊性：

受訪者的選擇可能反映了研究對象的特殊性，研究可能專注於特定的戶外冒險活動群體，而非一般大眾，這意味著研究結果可能更適用於這一特定群體。

(四)數據的可靠性：

長期從事戶外冒險活動的受訪者可能對相關問題有更高的敏感度和準確度，從而提高數據的可靠性和有效性。

(五)研究的實用性和應用價值：

研究結果可能對戶外冒險活動的參與者、組織者和相關政策制定者具有重要的實用性和應用價值，提供科學依據以改善活動的安全性和效果。

表 4-7 受訪者在決定參與特定戶外冒險活動時的初步想法和感受

受訪者	在開始參與 [特定的戶外活動] 之前，那時候在決定要做這件事時的初步想法和感受是什麼
案例 A	期待聖母峰挑戰，但需要家人支持並對自己體能有信心
案例 B	喜歡高風險挑戰活動，因此感到非常興奮
案例 C	救災的通知大多是發生在凌晨，因需要通知其他人，平時出發的裝備就會準備好
案例 D	沒有特別的想法，已具備當時的要求，柔軟度和爆發力
案例 E	興奮，徒手攀岩是新的挑戰
案例 F	滑雪奧運選手世家，從小就很喜歡滑雪

受訪者在決定參與「特定的戶外活動」時，通常是基於對活動的興奮與期待、家人支持、自身的自信與體能，以及家庭背景和興趣等多方面的考量。這些因素共同促成了他們對挑戰的積極態度和參與的決心。

案例 A：「很期待，一定要得到家人的支持，對自己體能有信心，所以參加聖母峰挑戰。」

案例 B：「喜歡高冒險型的活動，喜歡做挑戰，所以會很興奮。」

案例 C：「因為大多是發生在凌晨，自己是會需要通知其他人，所以平時就會準備好要出發的裝備，抓了就可以出發。」

案例 D：「沒有特別的想法，當時基本的要求就柔軟度和爆發力。」

案例 E：「興奮，徒手攀岩對自己來說是新的挑戰。」

案例 F：「叔叔和堂哥都是滑雪奧運選手，所以從小就很喜歡。」

比較過去文獻：

根據張閔翔（2022）的研究，滑雪指導員雖然在初期接觸時未必是出於本身意願，但在過程中得到了心靈上的滿足與快樂。蘇湘雲（2023）的研究顯示，受訪者中多數有過戶外遊憩經驗，對大自然的戶外活動抱持正向態度，儘管養育身心障礙子女使參與機會受限，他們仍努力達到家庭平衡。朱婕瑀（2021）發現，多數人受到家人和朋友的影響參與戶外活動。吳冠輯（2020）指出，參與者意識到自身缺陷，面對全新環境時感到恐懼與害怕。何姍姍（2017）的研究顯示，喜愛沖浪運動的人已將其視為生活的一部分，並享受其中的速度感。

由上面的資訊可以得到，參與者初步的想法和感受，通常是基於對活動的興奮與期待、家人支持、自身的自信與體能，以及家庭背景和興趣等多方面的考量。和過去的文獻比較，受訪者不管資歷深淺，均在戶外冒險活動的過程中得到了心靈上

的滿足與快樂，更有自信，遇到困難有正向的態度。現在和過去的文獻都得到相同的結果。

表 4-8 受訪者在決定參與特定戶外活動時的身心反應

受訪者	決定做這件事的時候是否有產生身心反應，如擔憂或期望
案例 A	體能有信心，太太不同意致遲疑
案例 B	從平常心開始，逐步追求完美
案例 C	充分準備，期待助人，無特別擔憂
案例 D	選手名單未出引發擔憂
案例 E	常爬百岳而無憂無懼，唯對新環境不熟
案例 F	因喜歡而充滿期待

受訪者在決定參與「特定的戶外活動」時，大多數人表現出正面的期待和自信，雖然也有人因某種因素感到擔憂和壓力，但都能很快的調整心態。而這些身心反應反映了個人在面對挑戰時的不同心態和情緒。

案例 A：「對自己體能有信心，就是一開始太太並沒有同意，所以並不敢開始。」

案例 B：「平常心的開始參與，當投入後會想要追求完美。」

案例 C：「準備充分，主要是期待幫助他人，沒有特別擔憂。」

案例 D：「小的時候還好，比較有在擔憂的時候是國三，在考慮是升學還是比賽，因為那時候的選手名單沒有出來，沒辦法預期。」

案例 E：「因為常在爬百岳，所以不會擔憂，不會緊張，只是對新的環境不熟而已。」

案例 F：「期待，很期待，因為喜歡。」

根據受訪者在決定參與「特定的戶外活動」時是否產生身心反應的回答，我們可以得出以下統整的結論：

(一)期待與正面情緒：

多數受訪者在決定參與這些活動時表現出期待和正面的情緒。例如，案例 C 主要是期待幫助他人，案例 E 對新的環境感到興奮但不緊張，案例 F 對活動感到非常期待。

(二)自信與平常心：

部分受訪者在決定參與時表現出對自己的自信和平常心。案例 A 對自己的體能有信心，但因為太太一開始不同意而不敢開始。案例 B 以平常心開始參與，但投入後會追求完美。

(三)擔憂與壓力：

少數受訪者提到有一些擔憂和壓力。案例 D 提到在國三時因為選手名單沒出來而擔憂，無法預期是升學還是比賽。
總結來說，受訪者在決定參與 [特定的戶外活動] 時，多數人表現出正面的期待和自信，但也有少數人因各種因素感到擔憂和壓力。這些身心反應反映了個人在面對挑戰時的不同心態和情緒。

(四)期待與正面情緒：

案例 C：「準備充分，主要是期待幫助他人，沒有特別擔憂。」

案例 E：「因為常在爬百岳，所以不會擔憂，不會緊張，只是對新的環境不熟而已。」

案例 F：「期待，很期待，因為喜歡。」

(五)自信與平常心：

案例 A：「對自己體能有信心，就是一開始太太並沒有同意，所以並不敢開始。」

案例 B：「平常心的開始參與，當投入後會想要追求完美。」

(六)擔憂與壓力：

案例 D：「小的時候還好，比較有在擔憂的時候是國三，在考慮是升學還是比賽，因為那時候的選手名單沒有出來，沒辦法預期。」

比較過去文獻：

本次的研究和張閔翔（2022）的研究有些相同的之處，受訪者中均有滑雪指導員，在學習上都不會因為不順利而心情低落，比較不同的是，過往的受訪者較易因缺乏家人和女友的支持而面臨家人反對和女友分手的困境，可能是戶外冒險活動對於一般人的壓力較大所致。受訪者普遍會對於戶外冒險活動抱有憧憬，這和蘇湘雲（2023）研究發現相同。過去朱婕瑀（2021）的研究和本次研究的結果均相同，參與者均強調充份做好準備的重要性。

而較不同以往的研究結果，過去的研究吳冠輯（2020）指出，參與者在面對全新環境時會感到恐懼與害怕，而本次研究的受訪者不太會出現負面情緒，和何姍姍（2017）的研究相同，冲浪已經成為受訪者生活的一部分，因此他們不會擔憂，反而是擔心如果不能再冲浪該怎麼辦，可以大膽的假設，參與頻率影響了結果，因為過往文獻中何姍姍（2017）的受訪者參與戶外冒險活動頻率和本次研究較接近。

表 4-8-1 受訪者在決定參與特定戶外活動時的身心反應和過往文獻比較

受訪者	決定做這件事的時候是否有產生身心反應，如擔憂或期望
本次研究	最後會受到家人朋友支持，多數的受訪者不會擔憂，不會緊張
過往研究	部份受訪者始終無法受到家人朋友支持，多數的受訪者會恐懼，會害怕

本次研究的內容證明了受訪者在決定參與「特定的戶外活動」時，大多數人表現出正面的期待和自信，雖然也有人因某種因素感到擔憂和壓力，但都能很快的調整心態。而這些身心反應反映了個人在面對挑戰時的不同心態和情緒。但相較過往文獻的

受訪者有些差異，一般的受訪者會有負面的情緒出現，也出現始終得不到家人和朋友的支持，在戶外冒險活動的進行中會有恐懼和害怕的心理出現。

表 4-9 受訪者在長期戶外冒險經歷中，特別感受到挑戰的關鍵時刻或是印象特別深刻的經驗

受訪者	在您長期戶外冒險經歷中，是否有讓您特別感受到挑戰的關鍵時刻，或是讓您印象特別深刻的經驗
案例 A	當身體和心理都同時到達極限，同時擔心後方隊友安危
案例 B	Heli-skiing 時跟隨教練跳懸崖挑戰
案例 C	急升 1000 公尺登山，四肢同時抽筋
案例 D	1988 年奧運超大曲道挑戰：東方人體型面臨高速難度
案例 E	溯溪跳水挑戰：不會游泳帶來巨大挑戰
案例 F	初次滑鬆雪樹林：未知變化中快速反應

這些受訪者在挑戰高風險挑戰的關鍵時刻時，都有著自身難忘的回憶，分享如下：

案例 A：「攻頂成功後要下山的那段，因為 8300 的營地已撤，所以要退到 7790，天黑時只有一頂破帳篷，並沒有有人在 7790 接應，同時又擔心後面的隊友會不會出事，很難忘的經驗。」

案例 B：「Heli-skiing 時跟著自己的教練跳懸崖。」

案例 C：「有一次去爬山，急升了 1000 公尺，出現了四肢同時抽筋。」

案例 D：「1988 年奧運的時候超大曲道，經驗很難得，東方人體型的關係比較適合小曲道，超大曲道的速度又極快直逼直滑降，所以有一定的難度。」

案例 E：「溯溪，從高度往下跳，因為不會游泳，所以覺得對自己是很大的挑戰。」

案例 F：「第一次去滑鬆雪樹林，那是充滿了未知數的變化，要反應很快的做出正確動作。」

比較過去文獻：

對於水域一直是許多戶外冒險參與者所顧慮的，蘇湘雲（2023）的研究中有幾位受訪者因為不熟悉水性和懼高而產生害怕的心理，這和本次其中一位受訪者有相同的心理反應，其中的差異在於負面情緒在多大的時間能夠恢復狀態。而吳冠輯（2020）發現潛水時無法進行耳壓平衡會導致耳朵疼痛，本次的受訪者也有自由潛水的好手，訪談中可以發現耳壓平衡是潛水人的基本功，從中間可以看出受訪者之間的差異性。何姍姍（2017）受訪者提到在沖浪時骨折，手術後仍然繼續沖浪，但曾被大浪卷起摔回沙灘並昏厥，此部份和本次研究的受訪者相同，對於所投入的戶外冒險活動項目有著非常投入的熱情。

根據受訪者在戶外冒險經歷中，讓他們特別感受到挑戰或印象深刻的經驗，我們可以得出以下統整的結論：

（一）高風險情境：

多數受訪者提到在高度危險和挑戰性的情境中留下深刻的印象

案例 A：「攻頂成功後要下山的那段，因為 8300 的營地已撤，所以要退到 7790，天黑時只有一頂破帳篷，並沒有人在 7790 接應，同時又擔心後面的隊友會不會出事，很難忘的經驗。」

案例 B：「Heli-skiing 時跟著自己的教練跳懸崖。」

案例 E：「溯溪，從高度往下跳，因為不會游泳，所以覺得對自己是很大的挑戰。」

（二）身體極限挑戰：

部分受訪者提到挑戰身體極限的經驗。

案例 C：「有一次去爬山，急升了 1000 公尺，出現了四肢同時抽筋。」

案例 D：「1988 年奧運的時候超大曲道，經驗很難得，東方人體型的關係比較適合小曲道，超大曲道的速度又極快直逼直滑降，所以有一定的難度。」

（三）未知和變化：

一些受訪者提到在面對未知和變化時的挑戰。

案例 F：「第一次去滑鬆雪樹林，那是充滿了未知數的變化，要反應很快的做出正確動作。」

以這些受訪者的分享，可以發現戶外冒險活動通常會涉及體能挑戰、風險管理和探索未知的體驗。歸類了以下幾個方面：

（一）挑戰自我：

戶外冒險活動通常具有挑戰性，參與者需要克服心理和生理上的障礙，這些挑戰在受訪者的回應中，也確實有助於提高參與者的自信心、堅韌力和解決問題的能力。

（二）身心健康：

參與戶外冒險有助於改善身體健康，包括提高心肺功能、增強肌肉耐力、靈活性和反應。在活動中還能減少壓力、焦慮和抑鬱，有助於心理健康。

（三）團隊合作：

在這些冒險活動中，增加了團隊合作的契機，有助於建立和強化參與者之間的信任和溝通能力。

(四)大自然連接：

戶外冒險活動使參與者有機會與大自然建立更深的聯繫，這不僅能增加對環境的認識和保護意識，還能讓人們體驗到自然的美麗和壯觀，從而獲得心靈的滿足。

(五)風險管理：

戶外冒險活動經常涉及不可預測的風險，這要求參與者學會如何評估和管理風險，從而增強應變能力和危機處理能力。這種經驗在日常生活和工作中也具有重要價值。

(六)個人成長：

在戶外冒險活動中，參與者會面臨各種挑戰和困難，這些經歷能促使他們更好地認識自己、發掘潛能、拓展視野，從而促進個人成長和發展。

相較於過往的研究：

過去的研究一般民眾的參與者出現較多的心理問題，而本次研究的參與者較多分享了其中的效益。過往的參與者出現不同程度的心理困擾，例如焦慮、壓力增加以及倦怠感等。本次研究中，參與者在戶外冒險活動中獲得了一種成就感和幸福感。瞭解如何透過詳細的計劃和充分的準備應對挑戰，並利用過去的經驗來提高自己的應對能力。參與活動過程中的參與者所獲得的正面成效，這為未來的相關研究提供了新的觀點和啟示。

表 4-10 受訪者所分享的關鍵時刻經歷狀況和當時的感受

受訪者	是否能分享一下那一刻的經歷狀況和您當時的感受嗎
案例 A	在困境中隊友出現接應，感動到落淚
案例 B	Heli-skiing 時跟著教練飛下斷崖，是刺激的體驗，但最終受傷
案例 C	因專業考量先休息，感謝山友提供鹽糖和食物，加速恢復

案例 D 選手的心理素質決定成就，比賽時不會有緊張反應

案例 E 當下曾恐懼並懷疑設備，團隊鼓勵和自我心理建設很重要

案例 F 衝樹林鬆雪，會因雪質新鮮而感到興奮反應

受訪者也分享了在關鍵時刻時的感受如下：

案例 A：「當看到隊友從 4 號營上來接應時，感動到哭了。」

案例 B：「Heli-skiing，跟著教練在高速的滑行從一個斷崖飛下，或許是帶錯路或是察覺我們程度不足，要通知我們不要跟上時，我已經也飛出去，這是一個很棒的經驗，這是一次刺激的體驗，但我最終受傷了。」

案例 C：「雖然四肢都抽筋了，但畢竟是自己的專業部份，所以只是先休息，後來感謝山友的支援鹽糖和食物，使恢復的速度更好。」

案例 D：「選手的心理素質決定了他能走到什麼地方，自己投入比賽的時候緊張度不高，比較沒有這方面的問題。」

案例 E：「當下其實很恐懼，會對一些設備先是懷疑，到心理重新建設，到受到了隊友的鼓勵和自己的心理建設後完成挑戰。」

案例 F：「衝樹林鬆雪，那種雪質雪況對自己是新鮮的，所以很興奮。」

根據受訪者分享的戶外冒險經歷的關鍵時刻和當時的感受，我們可以得出以下統整的結論：

（一）情感激動與感動：

一些受訪者在經歷挑戰的關鍵時刻感到情感激動和感動。例如，案例 A 在看到隊友接應時感動到哭了，這顯示了團隊支持對於他們的重要性和情感影響。

案例 A：「當看到隊友從 4 號營上來接應時，感動到哭了。」

（二）恐懼與心理建設：

部分受訪者在面臨挑戰時感到恐懼，但通過心理建設和隊友的支持最終克服了恐懼。

案例 E：「當下其實很恐懼，會對一些設備先是懷疑，到心理重新建設，到受到了隊友的鼓勵和自己的心理建設後完成挑戰。」

（三）刺激與興奮：

許多受訪者提到經歷中的刺激和興奮感。

案例 B：「Heli-skiing，跟著教練在高速的滑行從一個斷崖飛下，或許是帶錯路或是察覺我們程度不足，要通知我們不要跟上時，我已經也飛出去，這是一個很棒的經驗，這是一次刺激的體驗，但我最終受傷了。」

案例 F：「衝樹林鬆雪，那種雪質雪況對自己是新鮮的，所以很興奮。」

（四）感謝與支援：

受訪者也提到了在困難時刻獲得他人支援的重要性。

案例 C：「雖然四肢都抽筋了，但畢竟是自己的專業部份，所以只是先休息，後來感謝山友的支援鹽糖和食物，使恢復的速度更好。」

（五）專業與心理素質：

一些受訪者提到專業能力和心理素質在面對挑戰時的重要性。

案例 D：「選手的心理素質決定了他能走到什麼地方，自己投入比賽的時候緊張度不高，比較沒有這方面的問題。」

比較過去文獻：

本次研究與張閔翔（2022）一致，發現參與者不會因困難退縮，反而因挑戰更加堅定目標。也和何姍姍（2017）的研究相同，參與者均會想再一次的挑戰。其中一位受訪者一開始和吳冠輯（2020）研究中的受訪者相同，對於水域會感覺到恐懼和害怕，也

擔心會不會溺水，差異在心理韌性，狀態的恢復速度。

總結來說，受訪者在戶外冒險經歷的關鍵時刻中，情感激動、恐懼與克服、刺激與興奮、感謝他人支援以及專業與心理素質是他們主要的感受和經歷。這些經歷不僅考驗了他們的身體和心理承受能力，也讓他們從中獲得了深刻的體驗和成長。不管過是過去的研究文獻，還是本次的研究都有著相同的答案，遇到困境後都在其中獲得成長，也期待再一次的挑戰。

表 4-11 受訪者在戶外冒險活動中對於身體上的挑戰與感受

受訪者	該次活動中，對於身體上的挑戰，有什麼感受
案例 A	平時的體能訓練能讓人在攀爬時保持冷靜，從而做出更正確的判斷
案例 B	充分的身體協調訓練提升了專注力
案例 C	強烈感受到體力和耐力的重要性
案例 D	肌耐力的訓練需要專業的指導
案例 E	儘管身體狀況良好，能應對徒手攀岩，但單純因為怕水仍存在困難
案例 F	樹林鬆雪的難度較高，對身體協調性有較高的要求

受訪者在戶外冒險活動中，探討其身體上的變化，分享如下：

案例 A：「平時的體能訓練，在攀爬時能夠更冷靜，做出更正確的判斷。」

「平常有持續訓練，防止山難發生。」

案例 B：「參與後使身體得到一個很充分性的協調行為，專注力也提升。」

案例 C：「更強烈地感受到體力和耐力的重要性。」

案例 D：「肌耐力的訓練，要很專業的訓練。」

案例 E：「身體狀況是好的，即使徒手攀岩等等都沒有問題。」

案例 F：「因為樹林鬆雪的難度不小，身體上的協調性也是很要求。」

根據受訪者在該次戶外活動中對於身體上的挑戰的感受，我們可以得出以下統整

的結論：

(一)體能訓練的重要性：

多數受訪者強調平時體能訓練的重要性。案例 A 提到平時的體能訓練使他在攀爬時能夠更冷靜、做出更正確的判斷。案例 D 強調肌耐力的專業訓練，案例 C 更強烈地感受到體力和耐力的重要性。

案例 A：「平時的體能訓練，在攀爬時能夠更冷靜，做出更正確的判斷。」

案例 C：「更強烈地感受到體力和耐力的重要性。」

案例 D：「肌耐力的訓練，要很專業的訓練。」

(二)身體協調性：

許多受訪者提到活動中身體協調性的要求。

案例 B：「參與後使身體得到一個很充分性的協調行為，專注力也提升。」

案例 F：「因為樹林鬆雪的難度不小，身體上的協調性也是很要求。」

(三)良好的身體狀況：

一些受訪者提到良好的身體狀況使他們能夠應對活動中的挑戰。

案例 A：「平常有持續訓練，防止山難發生。」

案例 E：「身體狀況是好的，即使徒手攀岩等等都沒有問題。」

比較過去文獻：

團隊合作與互助在各種活動中一直都至關重要。無論是在工作環境、體育運動還是戶外探險，團隊成員間的相互支持和協作能顯著提高整體效率和成功率。吳冠輯 (2020) 在研究中也提出相同的結論，通過共同努力和分享責任，團隊能更有效地應對挑戰，解決問題，並達成共同目標。此外，團隊合作還能增強個人間的信任和溝通能力，促進團隊凝聚力和成員的心理健康。因此，強調和培養團隊合作精神是任何集體活動取得成功的關鍵因素。而和何姍姍 (2017) 受訪者也相同不會因為受挫而放棄，即

使是受傷了，仍會因為熱愛而有動力持續下去，所以在心態上還是能保持很開心。

總結來說，受訪者在戶外活動中對於身體上的挑戰主要體現為平時體能訓練的重要性、身體協調性的需求以及良好的身體狀況對於應對挑戰的幫助。這些感受表明，持續的體能訓練和身體協調性訓練是成功應對戶外活動挑戰的關鍵因素。和過往的文獻比較後，可以發現除了本身的身體素質，平時的訓練也很重要，身體的協調性和遇到突來的狀況如何應對，都會明顯的反應出來，本次研究的受訪者也較不會出現身體的負面狀況，如失去平衡、在戶外冒險活動中受傷等負面狀況。

表 4-12 受訪者在戶外冒險活動時對他們心理狀態的影響

受訪者	該次活動中，對於心理狀態上有什麼影響
案例 A	樂於助人
案例 B	大自然環境能過濾靈魂，帶來快樂
案例 C	平時的體力訓練和豐富的經驗對於輕鬆應對問題至關重要
案例 D	對自己專業有自信心
案例 E	面對內心恐懼挑戰能增強心理韌性
案例 F	因為刺激感增強，興奮度提升，從而增強了自信心和心理韌性

受訪者戶外冒險活動中對於心理狀態的影響，受訪者的分享如下：

案例 A：「會盡自己的力量去幫助別人。」

案例 B：「自然環境裡面，有一種遠離塵囂，每次都好像在重新過濾我的靈魂，讓我非常快樂。」

案例 C：「平時的體力訓練很重要，再來就是經驗可以讓遇到問題時輕鬆的應對。」

案例 E：「在面對內心恐懼挑戰時，增強了心理韌性。」

案例 F：「因為更刺激了，所以更興奮，對於自信和心理韌性都有增強。」

案例 D：「對自己的雪板控制很有信心。」

根據受訪者在該次戶外冒險活動中對於心理狀態的影響，我們可以得出以下統整的結論：

(一)增強心理韌性和自信：

多數受訪者提到戶外活動增強了他們的心理韌性和自信

案例 E：「在面對內心恐懼挑戰時，增強了心理韌性。」

案例 F：「因為更刺激了，所以更興奮，對於自信和心理韌性都有增強。」

案例 D：「對自己的雪板控制很有信心。」

(二)助人與快樂：

一些受訪者提到戶外活動帶來的助人精神和內心的快樂感。

案例 A：「會盡自己的力量去幫助別人。」

案例 B：「自然環境裡面，有一種遠離塵囂，每次都好像在重新過濾我的靈魂，讓我非常快樂。」

(三)重要性與經驗：

部分受訪者提到體力訓練和經驗在心理上的重要性。

案例 C：「平時的體力訓練很重要，再來就是經驗可以讓遇到問題時輕鬆的應對。」

比較過去文獻：

在戶外冒險活動的過程中，不管是本次的研究或是過往的研究，張閔翔(2022)、朱婕瑀(2021)也提出能提升自我能力和不放棄的精神，朱婕瑀(2021)。

較不同的是本次研究的受訪者不太會有負面情緒出現，但相較過去的文獻，

較易出現負面的情緒反應，像是蘇湘雲(2023)在戶外冒險活動的進行中，會因為未知感出現擔憂，吳冠輯 (2020) 提出在戶外冒險的過程中會有恐懼感。

何姍姍 (2017) 研究中因為受訪者參與的頻率比高，表參與者在參與戶外冒險時心裡上會出現害怕，但是又向它前進，心態調適速度和本次受訪者較接近，所以推斷，即使是一般的戶外冒險活動參與者，在多次的反覆參與後，心理的適應度仍會有一定程度的上升。

總結來說，受訪者在戶外活動中對於心理狀態的影響主要體現在增強心理韌性和自信、感受到助人與快樂的價值以及體力訓練和經驗的重要性。這些經歷不僅提升了他們的心理素質，也讓他們從活動中獲得了內心的滿足和成長。在和過往的文獻比較後，也可以發現，一般的戶外冒險活動參與者較容易緊張、恐懼、害怕，而有經驗的參與者或是專業的戶外冒險者，在心態上會比較平靜，也比較有毅力堅持。

表 4-13 受訪者在應對身心壓力時所採取的策略

受訪者	您是如何應對這些身心上的壓力的
案例 A	出發前做好心理建設
案例 B	專注如何做的更好
案例 C	必須確保自身安全，不能受傷或成為被救對象
案例 D	訓練與自我反省來應對壓力並保持運動熱情
案例 E	團隊支持與自我激勵，克服壓力並提高體能
案例 F	做足準備就不會有壓力

受訪者在參與戶外冒險活動時的身心上壓力其實是極大，而受訪者又是如何的的應對，分享如下：

案例 A：「沒有太多的壓力，出發前就會先做好心裡建設。」、「山下的人怕我睡了醒不來，一直跟我講話。」

案例 B：「會專注在如何將自己再做的更好。」

案例 C：「以救災來說，因為是要去救人，所以不能受傷，不能反被救。」

案例 D：「通過不斷的訓練和自我反省來應對壓力，並保持對運動的熱情。」

案例 E：「通過持續鍛煉提高體能。」、「依靠團隊支持和自我激勵來克服壓力。」

案例 F：「本身是不會有壓力，做足了準備工作就不會有壓力。」

根據受訪者在戶外活動中應對身心壓力的方法，我們可以得出以下統整的結論：

（一）提前準備與心裡建設：

多數受訪者提到提前準備和心裡建設能有效減輕壓力。例如，案例 A 和案例 F 表示，出發前做好心裡建設和準備工作就不會有太多壓力。

案例 A：「沒有太多的壓力，出發前就會先做好心裡建設。」

案例 F：「本身是不會有壓力，做足了準備工作就不會有壓力。」

（二）專注和持續鍛煉：

部分受訪者通過專注於提升自己和持續鍛煉來應對壓力。

案例 B：「會專注在如何將自己再做的更好。」

案例 D：「通過不斷的訓練和自我反省來應對壓力，並保持對運動的熱情。」

案例 E：「通過持續鍛煉提高體能。」

（三）團隊支持與自我激勵：

一些受訪者依靠團隊支持和自我激勵來克服壓力。案例 E 提到依靠團隊支持和自我激勵來克服壓力。

案例 A：「山下的人怕我睡了醒不來，一直跟我講話。」

案例 E：「依靠團隊支持和自我激勵來克服壓力。」

（四）使命感與責任感：

部分受訪者提到使命感和責任感幫助他們應對壓力。案例 C 提到在救災時因為要去救人，所以不能受傷，這種責任感使他能夠應對壓力。

案例 C：「以救災來說，因為是要去救人，所以不能受傷，不能反被救。」

比較過去文獻：

本次研究和過去的蘇湘雲 (2023) 研究有著一樣的結果，做足準備來回應生活上的未知和擔憂。朱婕瑀 (2021) 的研究中也提出事前的準備，做許多的狀況題和預想處理方式，以達到理想的表現。

而團隊的互助和鼓勵也是很重要的，吳冠輯 (2020) 的研究也同樣提出此點。

總結來說，受訪者在戶外活動中應對身心壓力的方法主要包括提前準備和心裡建設、專注和持續鍛煉、依靠團隊支持和自我激勵以及使命感和責任感。這些策略幫助他們在面對挑戰時保持冷靜和自信，並能夠有效應對壓力。由過去的文獻和本次的研究得到相同的答案，團隊支持和準備，也有人會自我對話做好心理建設。

表 4-14 受訪者在參與戶外冒險過程中及其後，身體上的具體變化

受訪者	在參與該次戶外冒險過程中及其後，您有觀察到自己身體上有哪些變化嗎
案例 A	來回的高山高度落差移動，有助於身體調適
案例 B	經歷了極限挑戰後，體能和耐力明顯增強，身體更適應高壓環境
案例 C	救災過程中克服天候和疲勞，顯著增強身體耐力和適應能力
案例 D	平時訓練有助於比賽，提升肌耐力，使細微操作更精確
案例 E	體能增強
案例 F	身體疲勞但心情放鬆

受訪者在參與戶外冒險過程中及其後觀察到的身體變化主要包括體能和耐力的增強、高度適應能力的提高、肌耐力和細微操作能力的增強，以及活動後的身體疲勞和心理放鬆。受訪者的分享如下：

案例 A：「在搬運物資的同時，其實也是幫助自己適應高度，這對於身體適應上很有幫助。」

案例 B：「經歷了極限挑戰後，體能和耐力明顯增強，身體更適應高壓環境。」

案例 C：「在救災過程中，克服天候和疲勞，身體耐力和適應能力顯著增強。」

案例 D：「平時的訓練對於比賽是很有幫助的，肌耐力會變的很好，就能做更細微的操作。」

案例 E：「持續鍛煉，體能有增強了。」

案例 F：「身體是疲勞的，心情是放鬆的。」

根據受訪者在參與該次戶外冒險過程中及其後對自己身體變化的觀察，我們可以得出以下統整的結論：

(一)體能和耐力增強：

多數受訪者提到在戶外冒險過程中，體能和耐力得到了顯著增強。

案例 B：「經歷了極限挑戰後，體能和耐力明顯增強，身體更適應高壓環境。」

案例 C：「在救災過程中，克服天候和疲勞，身體耐力和適應能力顯著增強。」

案例 E：「持續鍛煉，體能有增強了。」

(二)高度適應：

一些受訪者提到活動過程中高度適應能力的提高。

案例 A：「在搬運物資的同時，其實也是幫助自己適應高度，這對於身體適應上很有幫助。」

(三)肌耐力和細微操作能力：

部分受訪者提到肌耐力的提高和細微操作能力的增強。

案例 D：「平時的訓練對於比賽是很有幫助的，肌耐力會變的很好，就能做更細微的操作。」

(四)疲勞與放鬆：

一些受訪者提到活動後身體的疲勞和心理的放鬆。

案例 F：「身體是疲勞的，心情是放鬆的。」

比較過去文獻：

戶外冒險的過程中考驗了毅力，體能也會在活動中增進。朱婕瑀(2021)的研究中也提到相同的結果，而吳冠輯(2020)的受訪者提到潛水初期因為不熟悉而蛙鞋亂踢，過於用力而浪費自己的體力，經過練習後可以更好的控制，腿的肌肉耐力增加了。

總結來說，受訪者在參與戶外冒險過程中及其後觀察到的身體變化主要包括體能和耐力的增強、高度適應能力的提高、肌耐力和細微操作能力的增強，以及活動後的身體疲勞和心理放鬆。這些變化顯示了戶外冒險對身體素質的積極影響，同時也表明了這些活動對心理狀態的調節作用。此部份過去的研究和本次研究都有著相同的答案。

表 4-15 受訪者在參與戶外冒險過程中及其後，心理上的具體變化

受訪者	在參與該次戶外冒險過程中及其後，您有觀察到心理上有哪些變化嗎
案例 A	內心堅定自信，更願貢獻能力幫助隊友
案例 B	克服極限挑戰後，內心更堅定自信，勇於迎接新挑戰
案例 C	救災過程中，使命感更加確立，心理承受能力顯著增強
案例 D	將壓力轉換成更好的表現

案例 E 心理變得更加堅韌堅強，證明了自己的能力

案例 F 心情是放鬆，是開心的

受訪者在參與戶外冒險過程中及其後觀察到的心理變化主要包括自信和堅定的增強、使命感和心理承受能力的提高，以及活動後的放鬆和快樂。受訪者的分享如下：

案例 A：「內心變得更加堅定和自信，也願意盡量貢獻自己的能力幫助隊友。」

案例 B：「克服極限挑戰後，內心變得更加堅定和自信，勇於面對新挑戰。」

案例 C：「救災過程中，使命感更加確立，心理承受能力顯著增強。」

案例 D：「有時候比賽的壓力，反而可以有更好的表現。」

案例 E：「心理變得更加堅韌和堅強，原來自己做的到。」

案例 F：「會很開心，會期待下一次。」

根據受訪者在參與該次戶外冒險過程中及其後對心理變化的觀察，我們可以得出以下統整的結論：

（一）自信和堅定：

多數受訪者提到在經歷戶外冒險後，內心變得更加堅定和自信。例如，案例 A 和案例 B 提到克服挑戰後內心變得更加堅定和自信，案例 E 也提到心理變得更加堅韌和堅強。

案例 A：「內心變得更加堅定和自信，也願意盡量貢獻自己的能力幫助隊友。」

案例 B：「克服極限挑戰後，內心變得更加堅定和自信，勇於面對新挑戰。」

案例 E：「心理變得更加堅韌和堅強，原來自己做的到。」

(二)使命感和心理承受能力：

一些受訪者提到使命感的確立和心理承受能力的增強。

案例 C：「救災過程中，使命感更加確立，心理承受能力顯著增強。」

案例 D：「有時候比賽的壓力，反而可以有更好的表現。」

(三)放鬆和快樂：

一些受訪者在活動後感受到心情的放鬆和快樂。例如，案例 F 提到心情是放鬆和開心的，案例 A 也提到願意盡量貢獻自己的能力幫助隊友，這顯示了內心的快樂和滿足，案例 F 也直接表示會很開心，會期待下一次。

比較過去文獻：

在過去的文獻中，階發現了戶外冒險活動可以使得參與者的自信上升，這結果在蘇湘雲 (2023) 和朱婕瑀 (2021) 的研究結果相同。

過程中不管是否因為不確定因素而產生焦慮等負面情緒，但最後都和本次研究的受訪者一樣，最終的心情都會轉成開心。

在經歷了戶外冒險活動的挑戰後，如同何姍姍 (2017) 指出的一樣，變得更加有辦法獨立完成事務。

總結來說，受訪者在參與戶外冒險過程中及其後觀察到的心理變化主要包括自信和堅定的增強、使命感和心理承受能力的提高，以及活動後的放鬆和快樂。這些變化表明戶外冒險不僅提升了個人的心理素質，還帶來了內心的滿足和成長。此部份過往的文獻和本次研究也是有著相同的答案。

表 4-16 受訪者在面對活動中的身體挑戰時，所採取的具體適應方法和策略

受訪者	面對該次活動中的身體挑戰，您採取了哪些方法或策略來進行適應
-----	-------------------------------

案例 A	依靠經驗和心理建設，通過與家人和隊友溝通及充分準備和訓練來應對挑戰
案例 B	找到肢體與心靈的平衡，均衡延伸使用耐力
案例 C	依靠以往救援經驗，通過充分準備物資、詳細計劃和協作來應對挑戰
案例 D	訓練中完全依照教練指示，不斷重複練習，甚至在夢中也進行，效果顯著
案例 E	通過持續的體能訓練和自我激勵，全身心專注並與內心對話來適應挑戰
案例 F	充份的準備和訓練

受訪者在面對戶外活動中的身體挑戰時，充份的展現了平時的準備與訓練成果、依靠經驗與專業指導、心靈與肢體平衡、自我激勵與內心對話以及溝通與協作等策略來適應挑戰，受訪者的分享如下：

案例 A：「進行充分的準備和訓練來應對挑戰。」、「依靠經驗和心理建設。」

案例 B：「要非常均衡的延伸使用自己的耐力，找到一個平衡，肢體平衡、心靈平衡。」

案例 C：「充分準備所需物資，進行詳細的計劃和協作。」、「依靠以往的救援經驗來應對挑戰。」

案例 D：「在訓練時候會完全的依照教練的指示去做，不會有太多的疑問，會一直重複教練所教的，有時候在夢中也在滑雪，效果還特別的好。」

案例 F：「就是充份的準備和訓練。」

根據受訪者在面對該次活動中的身體挑戰時所採取的方法或策略，我們可以得出以下統整的結論：

（一）充分準備與訓練：

多數受訪者強調充分準備和訓練的重要性。

案例 A：「進行充分的準備和訓練來應對挑戰。」

案例 C：「充分準備所需物資，進行詳細的計劃和協作。」

案例 F：「就是充份的準備和訓練。」

(二)依靠經驗與專業指導：

部分受訪者依靠以往的經驗和專業指導來適應挑戰。

案例 A：「依靠經驗和心理建設。」

案例 C：「依靠以往的救援經驗來應對挑戰。」

案例 D：「在訓練時候會完全的依照教練的指示去做，不會有太多的疑問，會一直重複教練所教的，有時候在夢中也在滑雪，效果還特別的好。」

(三)心靈與肢體平衡：

案例 B：「要非常均衡地延伸使用自己的耐力，找到肢體和心靈的平衡。」

(四)自我激勵與內心對話：

受訪者通過自我激勵和內心對話來適應挑戰。

案例 B：「要非常均衡的延伸使用自己的耐力，找到一個平衡，肢體平衡、心靈平衡。」

案例 E：「通過持續的體能訓練和自我激勵來適應挑戰，全身專注在做這件事，還是會跟自己內心對話。」

(五)溝通與協作：

部分受訪者通過與家人、隊友的溝通和協作來應對挑戰。例如，案例 A 提到與家人和隊友溝通，案例 C 提到進行詳細的計劃和協作。

比較過去文獻：

本次研究的受訪者會在平時就透過影片或書籍來增加知識，以達到心理建設，蘇湘雲 (2023) 的研究中也有著相同的答案。

受訪者在活動前會進行大量的狀況模擬訓練，以確保在實際活動中具備足夠的反應能力。這些訓練包括預測潛在的挑戰和突發情況，並制定相應的應對策略。通過這種方式，他們能夠提高臨場應變能力，減少意外發生的風險，從而更自信地應對各種挑戰。朱婕瑀 (2021) 和吳冠輯 (2020) 的研究也同樣有此結果。而部份的受訪者會以自我對話方式來調合，何姍姍 (2017) 的研究也有相同的答案，藉由自我對話來達到心情放鬆。

總結來說，受訪者在面對戶外活動中的身體挑戰時，主要採取了充分準備與訓練、依靠經驗與專業指導、心靈與肢體平衡、自我激勵與內心對話以及溝通與協作等策略來適應挑戰。這些方法和策略幫助他們在挑戰中保持冷靜、自信，並有效應對各種身體挑戰。此部份過往的文獻和本次研究也是有著相同的答案。

表 4-17 受訪者在參與戶外冒險活動後對他們心理健康和幸福感的影響

受訪者	參與戶外冒險活動對您的心理健康和幸福感有何影響
案例 A	訓練效果顯著，帶學生上山時，看到大家互助，倍感幸福
案例 B	會內心得到很平靜
案例 C	參與救災工作增強了使命感和成就感，提高了心理承受能力和幸福感
案例 D	投入活動後釋放工作壓力，幸福感顯著增加
案例 E	在忙碌的日常中，這段屬於自己的時間帶來了極大的幸福感
案例 F	規劃生活節奏並做好準備成為一種習慣

受訪者對於參與戶外冒險活動的心理感受，均有了幸福感的感受。

案例 A：「看著大家互相協助，很有幸福感。」

案例 B：「會內心得到很平靜。」

案例 C：「使命感和成就感增強，幸福感增加。」、「其實事前都會有充分準備所需物資的習慣，再進行詳細的計劃和協作，並依靠以往的救援經驗來應對挑戰，隨著經驗的增加，心理承受能力也提高。」、「參與救災工作，使命感和成就感增強，心理承受能力提高。」、「平時就會先準備好救災所需要的器材，使得在遇到突發的任務時，

不會慌亂。」

案例 D：「當投入後可以把工作等壓力都丟掉，幸福感增加。」

案例 E：「非常大的幸福感，平時很忙，只有這時候是自己的時間。」

案例 E：「只有這時候是自己的時間。」

案例 F：「習慣去規劃自己的生活節奏，做好準備，會很安心。」

根據受訪者參與戶外冒險活動對心理健康和幸福感的影響，我們可以得出以下統整的結論：

(一)幸福感增加：

多數受訪者表示參與戶外冒險活動後幸福感明顯增加。

案例 A：「看著大家互相協助，很有幸福感。」

案例 C：「使命感和成就感增強，幸福感增加。」

案例 D：「當投入後可以把工作等壓力都丟掉，幸福感增加。」

案例 E：「非常大的幸福感，平時很忙，只有這時候是自己的時間。」

案例 F：「可以規劃自己的生活節奏。」

(二)心理健康改善：

多數受訪者提到戶外冒險活動對心理健康有積極影響。

案例 B：「會內心得到很平靜。」

案例 C：「心理承受能力提高。」

案例 D：「當投入後可以把工作等壓力都丟掉。」

案例 E：「只有這時候是自己的時間。」

(三)使命感和成就感：

部分受訪者提到活動增加了使命感和成就感。

案例 C：「參與救災工作，使命感和成就感增強，心理承受能力提高。」

(四)規劃與準備：

受訪者強調了規劃和準備的重要性對於心理健康的影響。

案例 C：「平時就會先準備好救災所需要的器材，使得在遇到突發的任務時，不會慌亂。」

案例 F：「習慣去規劃自己的生活節奏，做好準備，會很安心。」

比較過去文獻：

此部份過往的文獻和本次研究比較，均得到相同的答案，張閔翔(2022)的研究指出在過程中重新的給予了生命上的意義，也更的的是自我的追求。

人際關係有所提升，在蘇湘雲(2023)研究中也提到，朱婕瑀(2021)指出戶外冒險會使得參與者更加的有自信，心情喜悅，這部份和本次研究相同，吳冠輯(2020)和何姍姍(2017)也分別提出完成挑戰而感到開心喜悅，和本次研究的受訪者有著共同的心情分享。

總結來說，受訪者參與戶外冒險活動對心理健康和幸福感的影響主要包括幸福感增加、心理健康改善、使命感和成就感的增強，以及規劃和準備的重要性。這些活動不僅提升了他們的心理素質，還帶來了內心的滿足和幸福感。此部份過往的文獻和本次研究比較，均得到相同的答案，人際關係有所提升，心情愉悅，壓力得到釋放，幸福感增加。

表 4-18 受訪者在戶外冒險經歷中，感受到心理堅韌或突破的特別時刻，以及他們對這些時刻的分享

受訪者	在您的戶外冒險經歷中，有沒有一些特別的時刻，讓您感受到自己心理上特別的堅韌或達到了某種突破？能與我們分享這些時刻嗎
案例 A	每次攀登高山都如同一次蛻變，正確判斷曾在麥肯尼峰救了隊友，避免了一場大風雪的危機

案例 B	追求極致，疫情中也不曾放棄，對於恐懼的事情只有一直重覆去做，去習慣它而克服他
案例 C	義診時，語言不通且負責初評，不斷調整溝通方式以確保對方理解
案例 D	夏季訓練時利用滑草增加練習機會，雖學習過旗門的邏輯，但需轉換重心位置以適應雪場，避免滑出滑道
案例 E	第一次百岳攀登奇萊南華，在教練鼓勵下，成為日後的動力和精神支柱
案例 F	克服內心恐懼後，一切變得容易。滑雪依賴技巧，須克服本能反應，培養正確習慣

受訪者在戶外冒險中一次次的遇到困難，但也因為自身的心理堅韌而一一化解，受訪者的分享如下：

案例 A：「有次麥肯尼峰，正確的判斷救了同行的隊友，使大家避開了一場大風雪，如果當時沒有回頭去找人，他們就回不來了。」

案例 B：「疫情的關係，為了能繼續做自己喜好的事，也發明了一台滑雪機，意外的也修正了一些本來沒有發現的問題。」、「恐懼的事情一直重覆去做，就能夠習慣它而克服他。」

案例 C：「大部份的時間是語言不通，自己又是負責初評，會一直的調整用什麼方式可以讓對方懂自己的意思。」

案例 D：「夏天時會用滑草來訓練，也因為滑草有更多的機會可以練習，只是滑草學的是過旗門的邏輯，但畢竟是不同的運動，所以要自己轉換重心的位置，不然到了雪場是會滑出去的。」

案例 E：「第一次百岳，什麼都不懂就攻奇萊南華，在當時的教練鼓勵下，成為了日後自己的動力和精神支柱。」

案例 F：「你要突破的都是自己心裡面的恐懼感，當你克服了他就變得很容易。」

根據受訪者在戶外冒險經歷中感受到心理上特別的堅韌或達到突破的特別時刻，我們可以得出以下統整的結論：

(一)克服恐懼與自我突破：

多數受訪者提到通過克服恐懼和自我突破來增強心理堅韌。

案例 B：「恐懼的事情一直重覆去做，就能夠習慣它而克服他。」

案例 F：「你要突破的都是自己心裡面的恐懼感，當你克服了他就變得很容易。」

案例 E：「第一次百岳，什麼都不懂就攻奇萊南華，在當時的教練鼓勵下，成為了日後自己的動力和精神支柱。」

(二)正確判斷與責任感：

一些受訪者提到在危急時刻做出正確判斷和承擔責任。

案例 A：「有次麥肯尼峰，正確的判斷救了同行的隊友，使大家避開了一場大風雪，如果當時沒有回頭去找人，他們就回不來了。」

(三)創新與適應：

部分受訪者通過創新和適應來實現心理突破。

案例 B：「疫情的關係，為了能繼續做自己喜好的事，也發明了一台滑雪機，意外的也修正了一些本來沒有發現的問題。」

案例 D：「夏天時會用滑草來訓練，也因為滑草有更多的機會可以練習，只是滑草學的是過旗門的邏輯，但畢竟是不同的運動，所以要自己轉換重心的位置，不然到了雪場是會滑出去的。」

(四)持續調整與溝通：

受訪者提到持續調整和溝通的重要性。

案例 C：「大部份的時間是語言不通，自己又是負責初評，會一直的調整用什麼方式可以讓對方懂自己的意思。」

(五)教練鼓勵與團隊支持：

受訪者還提到教練的鼓勵和團隊的支持對於心理突破的重要性。例如，案例 E 在教練的鼓勵下完成了挑戰，案例 A 提到團隊的協作和支持。心理支持對於心理突破是重要的關鍵，以及行動力、執行力。

案例 E：「在當時的教練鼓勵下，成為了日後自己的動力和精神支柱。」

案例 A：「如果當時沒有回頭去找人，他們就回不來了。」

比較過去文獻：

不論是過往的文獻，或是本次的研究，受訪者均有因為某些重大的事情而有所突破，蘇湘雲 (2023) 的研究也有相同的結論。

在戶外冒險的過程中，難免會出錯，朱婕瑀 (2021) 指出過程中雖然會有意外，但大家不會互相指責，和本研究的結果一致。

在開放水域的潛水活動中，心理障礙是一個必須克服的課題，吳冠輯 (2020) 的研究中受訪者也提出相同的分享，在水中的時間增加，慢慢的習慣這種感覺。

在戶外冒險活動挑戰中，有的挑戰是會有速度的壓力，何姍姍(2017)在浪壁上感受那種速度還有滑行，心理和身理都是一種高度的體驗，正如同本次研究中受訪者在高速滑雪的速度壓力是有異曲同工。

總結來說，受訪者在戶外冒險經歷中通過克服恐懼、正確判斷、創新適應、持續調整和溝通，以及依靠教練和團隊的支持來實現心理上的堅韌和突破。這些特別時刻不僅提升了他們的心理素質，也帶來了深刻的內心成長和滿足感。此部份過往的文獻和本次研究比較，均得到相同的答案，雖然大家經歷了不同的狀況，但同樣的都從中

間提升了他們的內心強韌，團隊的支持，正說明了一個人可以走的很快，但一群人可以走的很遠。

表 4-19 受訪者在一次又一次的戶外冒險經歷中，身心的變化

受訪者	另一次特別印象深刻的戶外冒險活動	活動中的身心變化
案例 A	在一次麥肯尼攀登中，隊友掉入冰河裂隙	在攀登過程中，曾順利救援隊友，也因此感情加深
案例 B	在滑雪的時候遇到雪崩	克服恐懼後，內心更加堅定自信，身體適應高壓環境的能力增強，呼吸控制和心跳穩定性提升
案例 C	復興空難	接觸 OHCA 患者時，雖明顯感覺其狀況變化，但無法挽回，與以往經歷不同
案例 D	1990 冬季亞運會前在恢復訓練時踢足球，因為衝撞，結果腳骨折	右腳骨折和韌帶斷裂，在北海道手術五六個小時，遺憾的是受傷前狀況極佳
案例 E	溯溪	溯溪的過程中增強了團隊的信任度
案例 F	奧地利上課的時候有被另外一個滑雪者衝撞，肩胛骨撞斷	發現異狀但無法閃避，對另一位受傷者感到抱歉

受訪者在一次又一次印象深刻的戶外冒險活動中，身心變化主要體現在身心適應能力的增強、團隊合作和信任的加強、身體的意外傷害與康復，以及面對突發事件的心理壓力和情感變化。受訪者的分享如下：

案例 A：「因為有結繩隊，順利救出隊友，大家也因此感情更好。」

案例 B：「克服恐懼，內心變得更加堅定和自信，身體對高壓環境的適應能力增強，呼吸控制和心跳穩定性提升。」

案例 C：「在救護 OHCA 的時候，很明顯的可以感覺得到他的狀況在改變，會讓你發現他的狀態在變，但是無法將他拉回來，跟以前接觸到的不太一樣。」

案例 D：「右腳骨折和韌帶斷掉，花了五六個小時在北海道手術，很可惜受傷前當時的狀況很好，非常的好。」

案例 E：「在溯溪的過程中，增強了團隊的信任度。」

案例 F：「奧地利上課的時候有被另外一個滑雪者衝撞，肩胛骨撞斷。」、「發現異狀，但已閃不掉，對於另外一位受傷者，比較不好意思。」

根據受訪者在另一次特別印象深刻的戶外冒險活動中的身心變化，我們可以得出以下統整的結論：

（一）身心適應能力增強：

多數受訪者提到通過經歷突發事件，身心適應能力顯著增強。例如，案例 B 在雪崩中克服恐懼，內心變得更加堅定和自信，身體對高壓環境的適應能力增強。案例 C 在救護復興空難的患者時，感受到心理壓力的增強和身心狀態的變化。

案例 B：「克服恐懼，內心變得更加堅定和自信，身體對高壓環境的適應能力增強，呼吸控制和心跳穩定性提升。」

案例 C：「在救護 OHCA 的時候，很明顯的可以感覺得到他的狀況在改變，會讓你發現他的狀態在變，但是無法將他拉回來，跟以前接觸到的不太一樣。」

（二）團隊合作和信任：

一些受訪者提到活動中增強了團隊合作和信任。例如，案例 A 在麥肯尼攀登中，通過結繩隊救出隊友，增強了彼此間的感情和信任。案例 E 在溯溪過程中增強了團隊的信任度。

案例 A：「因為有結繩隊，順利救出隊友，大家也因此感情更好。」

案例 E：「在溯溪的過程中，增強了團隊的信任度。」

(三)身體的意外傷害與康復：

部分受訪者經歷了身體上的意外傷害和康復過程。例如，案例 D 在 1990 冬季亞運會前的恢復訓練中腳骨折並進行了手術。案例 F 在奧地利上課時被滑雪者衝撞，導致肩胛骨撞斷。

案例 D：「右腳骨折和韌帶斷掉，花了五六個小時在北海道手術，很可惜受傷前當時的狀況很好，非常的好。」

案例 F：「奧地利上課的時候有被另外一個滑雪者衝撞，肩胛骨撞斷。」

案例 C：「在救護 OHCA 的時候，很明顯的可以感覺得到他的狀況在改變，會讓你發現他的狀態在變，但是無法將他拉回來，跟以前接觸到的不太一樣。」

案例 F：「發現異狀，但已閃不掉，對於另外一位受傷者，比較不好意思。」

(四)心理壓力與情感：

一些受訪者提到面對突發事件時的心理壓力和情感變化。例如，案例 C 在復興空難的救護過程中，感受到強烈的心理壓力和情感波動。案例 F 提到在遭遇意外時對於另一位受傷者感到不好意思。

案例 C：「在救護 OHCA 的時候，很明顯的可以感覺得到他的狀況在改變，會讓你發現他的狀態在變，但是無法將他拉回來，跟以前接觸到的不太一樣。」

案例 F：「發現異狀，但已閃不掉，對於另外一位受傷者，比較不好意思。」

比較過去文獻：

戶外冒險活動的參與者，都在冒險活動中找尋一個歸屬感，蘇湘雲 (2023) 研究也指出相同的論點。

本次研究中受訪者在完成挑戰後，心情會感到喜悅，也會更加的正向思考，朱婕瑀 (2021) 也提到冒險活動帶來的正向思考。吳冠輯 (2020) 則提到事後的喜悅心情。

戶外冒險活動本來就是伴隨著危險的一種活動，當意外發生再重新回到原來的位
置，中間的心理障礙是需要克服的，何姍姍 (2017) 的研究也有著相同的結果。

總結來說，受訪者在特別印象深刻的戶外冒險活動中的身心變化主要體現在身心
適應能力的增強、團隊合作和信任的加強、身體的意外傷害與康復，以及面對突發事
件的心理壓力和情感變化。這些經歷不僅提升了他們的心理素質和身體適應能力，也
深化了與隊友間的信任和合作。依過往的文獻和本次研究比較，得到相同的答案，均
因為共渡難關，團隊感情變好，增強了團隊之間的信任度，也因為危機，克服恐懼，
內心變得更加堅定和自信，身體對高壓環境的適應能力增強。

表 4-20 受訪者長期參與戶外冒險活動對他們情感、心理韌性和生活態度的影響

受訪者	這些變化與您在日常生活中的其他經歷相比，有何不同？
案例 A	內心成就感和自信心顯著增強，心理更堅韌，身體更適應極端環境
案例 B	日常生活壓力較少，無需面對極限環境，心理和身體挑戰相對較小
案例 C	長期參與已成為生活的一部分
案例 D	國際賽事開拓視野，接觸更多事物
案例 E	戶外冒險活動後，成就感和勇於冒險的精神明顯提升
案例 F	變得更自律

受訪者在長期的參與戶外冒險活動中的變化與日常生活中的經歷相比，確實的改變了
受訪者的生活習慣和心理素質，受訪者的分享如下：

案例 A：「內心的成就感和自信心顯著增強，心理更加堅韌，身體更適應極端環
境。」

「心理更加堅韌，身體更適應極端環境。」

案例 B：「日常生活中的壓力較少，通常不需要面對極限環境，心理和身體的挑戰相對較小。」

案例 C：「可能是長期的參與，已經是生活的一部份了。」

案例 D：「國際賽事使得自己視野開拓，接受到了更多的事物。」

案例 E：「戶外冒險活動回來，都會對自己肯定，成就感和勇於冒險。」

案例 F：「參與這些戶外冒險活動後，會變得更自律。」

根據受訪者對戶外冒險活動與日常生活中經歷的變化進行比較，我們可以得出以下統整的結論：

（一）成就感和自信心增強：

多數受訪者在戶外冒險活動後，內心的成就感和自信心顯著增強，並且隨著參與的次數增加，發現對自我的信心也愈顯著增強。例如，案例 A 和案例 E 提到，戶外冒險活動回來後對自己更肯定，成就感增加。

案例 A：「內心的成就感和自信心顯著增強，心理更加堅韌，身體更適應極端環境。」

案例 E：「戶外冒險活動回來，都會對自己肯定，成就感和勇於冒險。」

（二）心理堅韌和適應能力提高：

一些受訪者提到戶外冒險活動增強了心理堅韌和適應能力。例如，案例 A 提到心理更加堅韌，身體更適應極端環境。案例 B 提到，日常生活中的壓力較少，心理和身體的挑戰相對較小。

案例 A：「心理更加堅韌，身體更適應極端環境。」

案例 B：「日常生活中的壓力較少，通常不需要面對極限環境，心理和身體的挑戰相對較小。」

(三)生活視野的開拓：

部分受訪者提到戶外冒險活動開拓了生活視野。

案例 D：「國際賽事使得自己視野開拓，接受到了更多的事物。」

(四)自律和勇於冒險：

一些受訪者提到戶外冒險活動讓他們變得更加自律和勇於冒險。

案例 F：「參與這些戶外冒險活動後，會變得更自律。」

案例 E：「戶外冒險活動回來，都會對自己肯定，成就感和勇於冒險。」

(五)生活的一部分：

部分受訪者提到長期參與戶外冒險活動已經成為生活的一部分。

案例 C：「可能是長期的參與，已經是生活的一部份了。」

比較過去文獻：

在戶外冒險的活動中，感受到了溫暖和互助，蘇湘雲(2023)受訪者感嘆在生活上並不會有那麼多的人關心。

受訪者在冒險活動中更加的懂得團隊合作，朱婕瑀(2021)的研究也有相同的答案。

在經歷了困難並解決，受訪者們有著正向的思維，吳冠輯(2020)提出戶外冒險活動參與者更能正向的面對問題和解決問題。

總結來說，受訪者在戶外冒險活動中的變化與日常生活中的經歷相比，主要體現為成就感和自信的顯著增強、心理堅韌和適應能力的提高、生活視野的開拓、更加自律和勇於冒險，以及戶外冒險活動已經成為生活的一部分。這些變化表明戶外冒險活動對於個人的心理和身體素質都有積極的影響，同時也豐富了受訪者的生活經歷。此部份過往的文獻

和本次研究比較，均得到相同的答案，雖然受訪者經歷了不同的狀況，但同樣的都得到了正向的能量，對自己的生活更加的充滿了信心和期待。

表 4-21 受訪者長期參與戶外冒險活動與他們其他生活經驗相比的不同之處

受訪者	這些長期參與戶外冒險活動與您的其他生活經驗相比，有什麼不同
案例 A	養成自律的習慣，喜歡分享喜悅，心理韌性顯著增強，生活態度更加積極和樂觀
案例 B	情感更加堅定，心理韌性增強，生活態度更加積極自信
案例 C	救護是日常工作，平時做好準備
案例 D	視野擴大後，對事物的容忍度也增大
案例 E	提升專注力和韌性，忍受挫折的能力增強
案例 F	積極工作態度和勇於嘗試，戶外冒險成為生活中充電方式

受訪者長期的參與戶外冒險活動會與受訪者的生活經驗相比，有什麼不同之處，他們的分享如下：

案例 A：「養成自律的習慣，喜歡分享喜悅，心理韌性顯著增強，生活態度更加積極和樂觀。」、「心理韌性顯著增強。」

案例 B：「情感上更加堅定，心理韌性顯著增強，生活態度更加積極和自信。」

案例 D：「隨著視野變大，對許多的事物的容忍度也變大了。」

案例 C：「因為救護就是自己的日常，平時就是做好準備。」

案例 E：「提升了自己的專注力和韌性，忍受挫折度也提高。」

案例 F：「工作態度積極，願意嘗試，戶外冒險就是一種充電的方式。」

根據受訪者長期參與戶外冒險活動與其他生活經驗相比的變化，可以得出以下統整的結論：

(一)自律和積極生活態度：

多數受訪者提到長期參與戶外冒險活動後，養成了自律的習慣，並且生活態度更加積極和樂觀。

案例 A：「養成自律的習慣，喜歡分享喜悅，心理韌性顯著增強，生活態度更加積極和樂觀。」

案例 F：「工作態度積極，願意嘗試，戶外冒險就是一種充電的方式。」

（二）心理韌性和堅定性：

一些受訪者提到戶外冒險活動增強了他們的心理韌性和堅定性。

案例 A：「心理韌性顯著增強。」

案例 B：「情感上更加堅定，心理韌性顯著增強，生活態度更加積極和自信。」

（三）專注力和忍受挫折的能力：

部分受訪者提到戶外冒險活動提升了專注力和忍受挫折的能力。

案例 E：「提升了自己的專注力和韌性，忍受挫折度也提高。」

（四）容忍度和視野的開拓：

一些受訪者提到隨著視野變大，對許多事物的容忍度也增大了。

案例 D：「隨著視野變大，對許多的事物的容忍度也變大了。」

（五）準備和日常習慣：

部分受訪者提到戶外冒險活動已經成為日常的一部分，強調平時的準備工作。

案例 C：「因為救護就是自己的日常，平時就是做好準備。」

比較過去文獻：

過去的文獻中顯少探討此問題，即使有訪問到此類的問題，受訪者的回應中並沒有較明確的精準回答。

受訪者長期參與戶外冒險活動與其他生活經驗相比，主要體現為自律和積極生活態度的養成、心理韌性和堅定性的增強、專注力和忍受挫折能力的提升、容忍度和視野的開拓，以及對準備和日常習慣的重視。這些變化表明，戶外冒險活動對於個人的心理和生活態度有著深遠的影響，幫助他們在面對挑戰時更加從容和自信。

表 4-22 關鍵時刻讓受訪者再做一次抉擇

受訪者	再一次的決定是否還是一樣	為什麼
案例 A	是	因為很喜歡這項活動
案例 B	是	喜歡碰到問題去克服
案例 C	是	會想還能夠做什麼，怎樣可以幫助需要被幫助的人
案例 D	是	喜歡人際之間的交流，有時候是因為看著朋友快樂而自己快樂
案例 E	是	把恐懼的事變成喜歡的事
案例 F	是	因為很喜歡這項活動

受訪者面對戶外冒險活動的重要抉擇時，仍會選擇再一次的挑戰，主要原因包括對活動的熱愛、喜歡克服問題和挑戰、助人和使命感的體現，以及人際交流和快樂感的獲得，由下面的分享可得知：

案例 A：「是，因為很喜歡這項活動。」

案例 B：「是，喜歡碰到問題去克服。」

案例 C：「是，會想還能夠做什麼，怎樣可以幫助需要被幫助的人。」

案例 D：「是，喜歡人際之間的交流，有時候是因為看著朋友快樂而自己快樂。」

案例 E：「是，把恐懼的事變成喜歡的事。」

案例 F：「是，因為很喜歡這項活動。」

根據受訪者對再次決定參與戶外冒險活動的回答，可以得出以下統整的結論：

(一)對活動的熱愛：

多數受訪者表示他們會再次做出同樣的決定，因為他們對這項活動充滿熱愛。

案例 A：「是，因為很喜歡這項活動。」

案例 F：「是，因為很喜歡這項活動。」

(二)克服問題和恐懼：

一些受訪者提到他們喜歡面對問題並克服挑戰。

案例 B：「是，喜歡碰到問題去克服。」

案例 E：「是，把恐懼的事變成喜歡的事。」

(三)助人和使命感：

部分受訪者強調參與活動帶來的助人和使命感。

案例 C：「是，會想還能夠做什麼，怎樣可以幫助需要被幫助的人。」

(四)人際交流和快樂：

一些受訪者提到參與活動帶來的人際交流和快樂感。

案例 D：「是，喜歡人際之間的交流，有時候是因為看著朋友快樂而自己快樂。」

比較過去文獻：

此部份過去的文獻探討和本次研究的答案相同，都是因為熱愛，再一次的挑戰也是願意，較意外的沒有找到會再考慮或是放棄的答案。

總結來說，受訪者再次決定參與戶外冒險活動的主要原因包括對活動的熱愛、喜歡克服問題和挑戰、助人和使命感的體現，以及人際交流和快樂感的獲得。這些因素共同促成了受訪者對戶外冒險活動的持續熱情和投入。

結語：

研究發現長期參與戶外冒險活動，對其身心效益、人際關係的改變皆有著正面的評價，在自律方面是對自我的改變，這些改變是長期的慢慢累積，在長期戶外冒險活動中體驗到準備、團隊合作的重要性，長期的訓練也養成了對自我生活態度的積極度提升，面對壓力的抗壓性使得能將問題處理的更好，而且在體能上不管是心肺功能或是肌耐力都有成長，靈活的反應能力也是因為長期的參與戶外冒險活動。

長期參與戶外冒險活動在心理方面的效益更加明顯，恐懼感的克服，明顯的減少負面情緒，在活動中不自覺的就漸漸的提升了心理韌性和對事物的毅力，在完成一次又一次的戶外冒險活動中建立自信心，適應力也在戶外冒險活動提升，可以比一般人更快速的適應各種突來的狀況，或是惡劣的環境，能夠養成對事物的專注力，精準的處理各種狀況，在活動結束後的幸福感是難得的感受。

特別的是在人際關係上有一定程度的提升，容易有共同的話題，有可以分享的話題，在互助合作中的情感提升更是一般的情境中難以培養出來的，在長期戶外冒險活動的參與下，有了更好的自我察覺，在視野上也更加拓展，進而對人事物的包容性也隨之上升。

第五章 結論與建議

第一節 研究結論

一、而這次的訪談中也可以觀察到下面幾點：

(一)經驗的深度與專業知識：

頂尖好手，如奧運選手、專業教練或經驗豐富的戶外愛好者，通常擁有在極端條件下訓練和表現的豐富經驗。受訪者在面臨未知的挑戰時，心理層面會透過自我激勵來適應挑戰，內心的抗壓性提升，進而比一般人有更好的表現，藉由訪談更進一步的了解這些頂尖好手們是利用持續的訓練方法來達到自我的體力和耐力要求，也因為平時的準備，遇到困難和挑戰時，也可以比一般人處理得當，良好的溝通幫助和團隊的互信。

(二)對身體極限的探索：

這些頂尖好手經常將身體推向極限，受訪者因為長期的參與戶外冒險活動，所以在極端壓力和高強度活動下，擺脫了身體的本能反應，以專業的技巧去面對突來的壓力，進而把錯誤壓到最小，而得到較佳的表現。訓練也使得心肺系統的應變能力、肌肉耐力的極限和身體恢復的必要條件都比一般人好。

(三)心理韌性與心理調適策略：

頂尖好手在心理韌性的培養方面具有獨特的經驗。受訪者面對的不僅是身體的挑戰，還有心理上的挑戰，如何處理各種壓力、設定目標以及保持動力等。從受訪者的經驗中，可以學習到如何在極端和挑戰性的環境中保持心理健康和動力，現在的人經常在受到壓力後會自我放棄，或是停留在原地而無法前進，這些成功者的受訪者分享了受訪者的內心層面，面對各種挑戰，不論結果如何，都保持著正向的思維，對於日後的教學或是訓練都會是很重要的財產。

(四)社會人際和團隊協作：

這些受訪者都是頂尖的人物，而受訪者在團隊環境中訓練和競賽，對於如何在團隊中發揮作用、如何與隊友溝通和協作具有深入的見解。從受訪者的經驗中，可以瞭解到團隊協作對於提高整體表現的重要性及其對個人社交能力的影響。

(五)跨文化經驗：

這些受訪者參與了許多國際賽事或活動，有著豐富的跨文化經驗。而這些經驗可以幫助我們理解不同文化背景如何影響訓練方法、策略和人與人之間的互動。這些經驗促進了參與者適應能力的提升和視野的拓展，對個人和專業成長都有極大的幫助。

二、本次研究貢獻：

透過與這些頂尖好手的深度訪談，研究不僅可以在學術上豐富對戶外冒險活動影響的理解，還可以提供實際應用於運動訓練、教練策略和健康促進的具體建議。這樣的資料對於設計更有效的訓練計劃和促進全民健康都有重要價值。

三、最後結語：

本次的研究透過對頂尖戶外冒險者的訪談，展現了戶外冒險活動不僅對個人心理、情感和專業成長的多重益處，也是對團隊互動，人際關係等均有幫助，研究中的結果也突顯了這些活動的多樣性和挑戰性。

頂尖戶外冒險者如奧運選手、專業教練等，在極端條件下擁有豐富的經驗和自我激勵能力。受訪者能夠在面臨困難時比一般人表現更佳，這主要歸功於持續的訓練和良好的團隊溝通。受訪者經常將身體推向極限，並以專業技巧面對壓力，提升了心肺系統、肌肉耐力和恢復能力。

心理韌性的培養對這些好手尤為重要。受訪者在面對心理挑戰時，能夠有效處理壓力、設定目標和保持動力，這對於在極端環境中保持心理健康和動力具有重要的參考價值。此外，受訪者在團隊環境中的訓練和競賽經驗，使受訪者具備如何在團隊中發揮作用、溝通和協作的深入見解，強調了團隊合作對提高整體表現的重要性。

這些冒險者的跨文化經驗也幫助理解不同文化背景如何影響訓練方法和人際互動，促進適應能力和視野的拓展。高資歷受訪者的參與，提高了研究質量和可靠性，並增強了研究結果的可信度和應用價值。

研究還發現，參與戶外冒險活動對心理健康和幸福感有顯著的提升作用。受訪者在面對心理和身體挑戰時，通過提前準備、持續鍛煉和團隊支持來保持冷靜和自信，並有效應對壓力。這些活動不僅提升了心理素質、幸福感和內心滿足，還對心理健康有積極影響。

戶外冒險活動對於個人的心理和身體素質有積極的影響，同時也豐富了受訪者的生活經歷和專業成長。這些研究結果不僅在學術上提供了豐富的資料，也對運動訓練、教練策略和健康促進提出了具體建議。

研究揭示了戶外冒險活動對個人身心健康和專業成長的深遠影響。這次研究的受訪者能夠在極端條件下表現出色，主要得益於其豐富的經驗、自我激勵能力及持續的專業訓練。受訪者在面對身體極限和心理挑戰時，展現了高度的心理韌性和抗壓能力，並透過良好的團隊協作和溝通來應對挑戰。

研究強調了戶外冒險活動對心理健康的積極影響，參與者報告顯示這些活動能夠提升自信心、減少壓力並增加幸福感。頂尖冒險者的經驗也強調了跨文化交流的重要性，這不僅豐富了受訪者的生活視野，也增強了其適應不同文化背景的能力。

這些發現不僅在學術上提供了豐富的資料，也對運動訓練和健康促進提出了具體建議。持續的體能訓練、心理建設和團隊支持是成功應對戶外挑戰的關鍵因素。最後，戶外冒險活動不僅能促進個人的心理和身體素質，還能帶來深刻的內心成長和滿足，對於追求全面健康和專業發展的人士具有重要的啟示意義。

第二節 研究限制

一、戶外冒險的種類繁多，此次所訪談到的受訪者，專業領域僅在：登山、攀岩、高山滑雪（滑降、超大曲道、大曲道、小曲道）、Heli-skiing、越野滑雪、滑草、騎馬、自由潛水、義診、救災、溯溪、荒野露營，並還不能代表所有的戶外冒險活動。

二、受訪者均為領域中的頂尖好手，極具代表性，不同於一般參與民眾，故主要在探討這群人遇困難時反應上和心態上等等是否有所不同。

三、受訪者均為領域中的頂尖好手，他們在參與戶外冒險活動所得到的效益，是否通用於一般民眾，日後可再探索。

第三節 研究建議

一、針對本次的半結構式訪談，在整理了受訪者的回應資訊後，對研究建議如下：

（一）本次質性研究整理出了一些重要的發現，但缺乏量化數據的支持。未來的研究可以重點關注量化部分，通過量化方法來進一步驗證和擴展這些發現。這將使得能夠更加全面地了解研究主題，提供更具說服力的數據支持，從而提升研究的整體質量和實用性。

(二)在目前的研究中，心理認知的量化研究尚未涉及。未來的研究引入量表評估工具，量化戶外冒險活動參與者的心理認知部份數據。這樣不僅能夠補充質性研究的深度分析，還可以提供更全面的數據支持，幫助能夠更深入地理解這些活動對參與者心理的影響。這種量化方法將有助於揭示心理認知變化的具體趨勢和模式，為相關研究和實踐提供重要的參考依據。

(三)於本次研究結果中，歸納假設，參與者參與戶外冒險活動的頻率會影響了心理的反應，即使是一般的戶外冒險活動參與者，在多次的反覆參與後，心理的適應度仍會有一定程度的上升。而在本次的研究並無法再充份的完成此部份的研究，可以再將其完善。

(四)在面對挑戰時出現負面心理反應時，在多久的時間能夠恢復正常狀態，本次的研究僅可得知有經驗的選手或運動員，在面對挑戰時機乎不會出現恐懼、害怕等負面情緒，即使出現負面情緒時，也能夠以快速的時間恢復，這部份如果有量化的數據可以支持就會很完善。

(五)長期參與戶外冒險活動的效益在這次的論文中可以明顯發現其效益有許多，在生活日常中可以應用的項目也很多，整理如下：

1.身心效益：

- (1) 增強心肺功能：徒步、登山、跑步等活動能提升心肺耐力。
- (2) 增強肌肉力量：攀岩、滑雪、划船等活動有助於增強肌肉力量。
- (3) 改善柔韌性和平衡性：瑜伽、攀岩等活動能提高身體柔韌性和平衡性。
- (4) 減少肥胖風險：定期的戶外活動有助於保持健康體重。

2.心理健康：

- (1) 減少壓力：自然環境有助於緩解壓力和焦慮。
- (2) 提升情緒：戶外活動能釋放多巴胺和血清素，有助於改善情緒。

(3) 增強專注力：自然環境能提升注意力和專注力。

(4) 提高自信心：完成戶外挑戰能增強自我效能感和自信心。

3. 人際關係效益：

(1) 團隊合作：群體活動如登山、露營需要良好的合作和溝通。

(2) 增進友誼：共同參與戶外活動能促進友誼和相互理解。

(3) 解決問題：在野外環境中常需集思廣益，共同解決問題。

(4) 增進親子關係：戶外活動為家庭成員提供了更多的相處時間和機會。

(5) 家庭合作：共同完成戶外任務能增進家庭成員間的合作和信任。

在應用範圍整理如下：

1. 教育：

(1) 戶外教育：學校可以組織戶外探險活動，提升學生的實踐能力和團隊合作精神。

(2) 環境教育：通過戶外活動了解和保護自然環境。

2. 職場：

(1) 員工培訓：公司可以利用戶外活動進行團隊建設和領導力培訓。

(2) 壓力管理：員工參與戶外活動可以緩解工作壓力，提升工作效率。

3. 心理治療：

(1) 自然療法：利用自然環境進行心理治療，幫助患者減少壓力和焦慮。

(2) 冒險治療：通過戶外挑戰活動增強自我認知和心理恢復能力。

4. 康復：

(1) 運動康復：利用戶外運動幫助患者恢復身體機能。

(2) 心理康復：戶外活動有助於心理創傷患者的恢復。

5. 社會工作：

- (1) 社區活動：組織社區成員參與戶外活動，增強社區凝聚力。
- (2) 青少年活動：通過戶外冒險活動幫助青少年建立正確的價值觀和生活態度。



參考文獻

臺灣師範大學體育學院運動休閒經濟與管理研究中心。冒險旅遊。

劉姿慧 (2015)。從情境到實境：高風險青少年參與體驗教育後之轉化歷程，國立臺灣大學碩士論文。

朱婕瑀 (2021)。教室學不到的事：戶外冒險社團經驗對國中學生的影響，國立臺灣師範大學碩士論文。

謝智謀 (2010)。體育學報 43 卷 3 期，以戶外冒險教育為本的登山課程對復原力之影響 P17。

陳皆榮 (1997)。體育學報 22 期 (1997/01/01)，P71-81。

洪聰敏 (2014)。台灣運動心理學會會訊 23 期(2014/12)，加強心智能力之運動科技——提升壓力下專注的神精回饋訓練，5-10。

洪聰敏 (2018)。臺灣運動心理學會會訊 28 期 (2018/06)，運動教我的幾件事，8-10。

張建雄、曾慶裕 (2008)。漸進式目標設定在西式划船之應用，運動知識學報，5，102-110。

徐欽賢、鄭桂玫 (2007)。戶外冒險教育之比較研究—以台灣與美國為例。嘉大體育健康休閒期刊，6(2)，168-176。

蘇湘雲 (2023)。戶外冒險活動對身心障礙子女主要照顧者壓力影響之研究，國立臺灣師範大學碩士論文。

何珊珊、謝智謀 (2021)。從冒險運動中找到自我認同—以三位衝浪者為例，運動與遊憩評論，9，69-94。

何珊珊、謝智謀 (2017)。衝浪者意義建構之敘說研究，國立臺灣師範大學博士論文。

朱婕瑀 (2021)。戶外冒險社團經驗對國中學生的影響，靜宜大學碩士論文。

吳冠輯 (2020)。戶外冒險教育實施休閒潛水課程之知覺效益，國立體育大學碩士論文。

黃禎平 (2019)。黑暗水手的海洋冒險—視障者參與獨木舟冒險遊憩活動歷程之探究，國立體育大學碩士論文。

魏廷臻 (2012)。臺灣新興的戶外冒險活動—峽谷探險，休閒與社會研究期刊，5，93-103。

李文志、陳重榮、陳俊忠、梁明本 (2002)。攀登聖母峰對人體心肺功能的影響，中華民國航空醫學暨科學期刊。

陳皆榮 (1997)。冒險性露營活動對於青少年自我實現之影響，體育學報，22，71-81。

張閔翔 (2022)。從認真休閒者到滑雪指導員的身份認同過程，國立臺灣師範大學碩士論文。

趙書聖 (2021)。休閒溯溪指導員專業能力指標之建構，國立臺灣師範大學碩士論文。

胡嫫娟 (2020)。銀髮族登山動機之研究，台南應用科技大學碩士論文。

林彥均、周育伶、莊嘉鴻 (2020)。不同背景變項持續參與滑雪運動之差異性研究，中原體育學報第十四期。

李珮縵 (2020)。中高齡者參與車露野營活動邁向成功老化之路，法鼓文理學院碩士論文。

吳冠輯 (2020)。戶外冒險教育實施休閒潛水課程之知覺效益，國立體育大學。

章勝傑、溫卓謀 (2019)。滑雪運動參與者心流體驗、學習情緒與技能表現之關聯性研究，台灣體育學術研究期刊，66，01-32。

林千微 (2019)。戶外探索教育活動參與者參與動機、體驗價值與再遊意願關係之研究—以瘋戶外活動為例，國立屏東大學碩士論文。

洪聰敏 (2018)。台灣運動心理學會會訊，第二十八期。

- 黃國光、于鎧維、余書漢 (2017)。國人參與滑雪運動阻礙因素之研究，體育運動與 Amos 統計應用期刊，6(2)，11-26。
- 黃成銓 (2017)。野外求生體驗學習課程對高中生冒險遊憩參與意願之研究——以臺中市立文華高級中學為例，朝陽科技大學碩士論文。
- 賴淑秀 (2017)。高職全民國防教育野外求生體驗學習課程之教學活動行動研究，國立台北教育大學碩士論文。
- 何姍姍 (2017)。衝浪者意義建構之敘說研究，國立臺灣師範大學碩士論文。
- 蔡進祥 (2016)。風險容忍度下的最佳滑雪配適：開始 VS. 結束，意外 VS. 滿意，朝陽科技大學博士論文。
- 劉姿慧 (2015)。從情境到實境：高風險青少年參與體驗教育後之轉化歷程，國立台灣大學碩士論文。
- 洪聰敏 (2014)。台灣運動心理學會會訊，第二十三期。
- 陳祖欣 (2013)。野外獨處課程參加者之經驗探究，國立臺灣師範大學碩士論文。
- 謝智謀 (2010)。以戶外冒險教育為本的登山課程對復原力之影響，體育學報，43(3)，127-146。
- 陳穎暉 (2008)。冒險旅遊活動參與動機及休閒滿意度之研究 - 以 4WD Off-Road 參與者為例。
- 程詩馨 (2007)。從山屋反思台灣的登山體驗，國立臺灣大學碩士論文。
- 陳建良 (2007)。旅遊的傷害與預防，中華民國航空醫學暨科學期刊，21(2)，105-111。
- 張智勝 (2007)。戶外冒險教育課程效益之影響因素探究，國立體育學院碩士論文。
- 李文志、陳重榮、陳俊忠、梁明本 (2002)。攀登聖母峰對人體心肺功能的影響，中華民國航空醫學暨科學期刊，16(1)，27-32。
- 陳皆榮 (1997)。冒險性露營活動對於青少年自我實現之影響，體育學報，22，71-81。

紐文英 (2015)。研究方法與論文寫作。臺北市：雙葉書廊。

馮朝霖、簡楚瑛(2001)。質性研究／理論與實作對話。臺北／應用心理研究雜誌社。

陳祖欣 (2014)。野外獨處課程參加者之經驗探究。國立臺灣師範大學碩士論文。

吳崇旗 (2012)。戶外冒險教育活動效益預測因子之探討，臺灣體育運動管理學報，12(1)，75-99

Fluker. M. R., & Turner. L. W. (2002). Needs, motivations, and expectations of a commercial whitewater rafting experience，旅遊研究雜誌，38(2)，380-389。

Zwart, R., & Ewert, A. (2022). Human Health and Outdoor Adventure Recreation: Perceived Health Outcomes. Forests, 13(6), 869。

Beach, P., & Williams, K. (2023). “You Feel a Sense of Accomplishment”: Outdoor Adventure Experiences of Youths with Visual Impairments during a One-Week Sports Camp. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(8), 5584。

Warburton, D.E.R., Nicol, C.W., & Bredin, S.S.D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. Canadian Medical Association Journal, 174(6), 801-809。

Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. British Journal of Sports Medicine, 45(11), 886-895。

Ameesh Isath a, Klaudia J. Koziol b, Matthew W. Martinez c, Carol Ewing Garber d, Matthew N. Martinez e, Michael S. Emery f, Aaron L. Baggish g, Srihari S. Naidu a, Carl J. Lavie h, Ross Arena i, Chayakrit Krittanawong j (2023), Exercise and cardiovascular health: A state-of-the-art review，ScienceDirect, 79,44-52。

Wilson, S. J., & Lipsey, M. W. (2000). Wilderness challenge programs for delinquent youth: A meta-analysis of outcome evaluations. Evaluation and program planning, 23(1), 1-12。

Zafeiroudi, A., & Kouthouris, C. (2021). Teaching Outdoor Adventure Activities in Preschools: A Review of Creativity and Learning Development. International Journal of Learning and Development, 11(2)。

Ford, P., & Blanchard, J. (1993). Administration and leadership of outdoor pursuits. State College, PA: Venture.

Zwart, Ryan & Ewert, Alan. (2022). Human Health and Outdoor Adventure Recreation: Perceived Health Outcomes.

Beach,P.,& Williams,K. (2023). “You Feel a Sense of Accomplishment”: Outdoor Adventure Experiences of Youths with Visual Impairments during a One-Week Sports Camp



附錄

附錄一：訪談記錄表

附件一 訪談同意書

研究主題：長期戶外冒險活動參與者之主觀身心、社會人際關係效益

研究者：高廉凱

臺灣師範大學運動休閒學院樂活 EMBA 研究生

研究目的：本次研究希望能瞭解長期戶外冒險活動參與者在每次從事戶外冒險活動背後的獨特故事和意義，過程中參與者的身心又是如何轉變，活動後是否有獲得生命中的幸福感，也希望藉由這次的研究，幫助從事戶外冒險活動的參與者更瞭解戶外冒險活動對其生命的意義。

本次訪談的時間約用時一小時，經您的同意之後進行全程的錄音或錄影，事後將轉為逐字稿寄回給您，經您確認逐字稿內容無誤後，予以公開發表。本次之研究屬自願性及無任何報酬，您可以自由的選擇參加與否，在研究過程中如不適，也可以選擇隨時退出，本次研究將絕對尊重您的意願及保障您的權益，閱讀完上述說明後，您可以提出任何相關的問題，若無疑慮，並且在您有意願的情況下協助此研究之完成，請於下方的參與者簽名欄簽名。日後也將訪談同意書影本寄回給您，以供參考。

在經過研究者介紹後，請問您是否同意參與此次研究訪談：

☐ 同 意 ， 參與此次的研究訪談

☐ 不同意，不參與此次的研究訪談

簽名：

日期：

