

國立台灣師範大學環境教育研究所

碩士學位論文

登山者的自然經驗

Natural Experience of Mountaineers

研究生：陳渭璇

指導教授：王順美

中華民國一百零一年一月

中華民國台北市

謝誌

要寫謝誌，我猶豫了好幾天，我要謝謝哪些人呢？該怎麼說才能夠真正表達我心中的感謝呢？這一聲謝謝之後，是不是像大學時候那樣，在這裡的一切也就畫上了一個遠距離的句號了？

論文口試結束的那天，沒有讓人興奮的尖叫場面，但拿在手上的論文卻更踏實了，裡頭有我五味雜陳的心情；我的笑聲、我的感動、我的眼淚、我的嘆息。

【感謝學習對象】

研究所第三年，卯起來衝刺，把工讀都停下來，想要在埋頭做研究的情況下在一年內完成它，但也因為這樣子，我的研究生涯過得很苦澀，我哪裡都不太敢去、錢也不太捨得用。也有失心瘋的時候，但回來又是一陣懊惱。

這樣子的苦悶，我想，是因為自己急著想要把研究結束掉；越是窩在研究裡越是痛苦，我益發意識到不能夠把研究當作一件事情，尤其是當我選擇質性研究的角度切入時，它必須是生活的一部分。我壓抑的情緒，都直接影響我的研究工作。

看到博班的學長、學姊在討論研究所露出的興奮神情、生活依舊過得很豐富，我一直默默提醒自己要向他們學習；這樣子才可以走得遠、做得開心啊。或許老天要我懂得這種調適吧！我到了四上主修了一個把研究當作生活一部分的學分。

【感謝家人和來自家鄉的夥伴】

三年半了，這一回頭看，我發現我好像離家太久了，家人的支持、信任、想念、擔心，都是讓我勇敢離開，也是讓我鼓起勇氣要回去的動力呢。

碩一剛剛進來的時候，沒有感覺很想家。但是，當身旁幾個馬來西亞的朋友一一前後畢業離開後，我在失去了共同話題、記憶的對象後，才猛然發現自己完全處於一個離家很遠的人。現在的他們都飛遠了，都以各自的姿態繼續生活著。

祝福這些把夢想落實的夥伴，你們都會越過越精采的。

【感謝同班同學】

這一次回來台灣學習，台北給了我些許不一樣的感覺。站在師大路上，看著熙來攘往的異國學生、遊客，熟悉的店家所剩無幾；更多樣化了，也更陌生了。台北市，一直在改變才是它不變的面貌啊！

研究所認識的同學，對外國學生的接納度比我以前大學的時候大很多。他們的背景也都很不一樣，有應屆畢業的學生、轉校生，也有來自學校、政府單位和非政府組織的.....看到環境教育在不同時代、單位的需要，心中忍不住喝采。

這一屆萍水相逢的朋友，無論如何，未來繼續加油哦！

【感謝所辦和研究室提供的工讀】

研究所的生涯，我不想再像大學那樣，常常因為急著往前往餐廳打工而扮演失衡的學生角色。研究所期間，感謝指導教授還有助教給我工作的機會，讓我除了在生活費上不需要操心，也藉此更認識系所的作息、研究工作，這些對我未來的工作都是有幫助的。

【感謝因為山，邂逅的新朋友】

這次的研究，讓我結識很多對台灣山林關心的新朋友，他們的熱情、積極總是讓我自嘆不如，很希望馬來西亞也能夠擁有這樣的氛圍。

關於山林經驗相談最深入的，當然就是願意跟我一起投入這次研究的三位研究參與者（雨露，晨曦和小威）。雖然我們每個個體都很獨特、背景也有很多的差異性，但是山林的經驗、山林的感動，甚至有時候是無法用言語表達的感動，我發現我們彼此都知道那是怎麼一回事；那一刻，我覺得我好像認識你們很久了呢。謝謝你們啊！那麼信任我、那麼願意幫助我。

祝福你們，無論是在山上、走向山林的那一刻，抑或是在城市中的任何角落，都能夠那麼真誠地跟自己在一起。

【感謝指導教授】

我生命中有個重要的課題，面對權威的學習。我很感激，雖然我們坐在不對等的位置上，但是卻能夠相互尊重。

王老師，給我的太多，他不再只是指導老師的形象，他是個陪伴我獨立思考、為自己做決定的人。初學研究就像嬰兒要學習站立那樣，很想找重心，但卻一直搖搖晃晃，有時候會因為站穩了一下下而雀躍，有時候卻因為翻身的費力而生氣得哇哇大叫。老師的言語、眼神都是刺激我一直要站起來的動力呢。

老師，感謝你，在我敲門的時候，沒有拒絕我（給你大大的擁抱）。

【我將帶走的畫面和味道】

機票訂好了，離開台灣的日子開始倒數，最近有些畫面、有些味道一直在這個時刻充斥在我腦海中。這一趟學習旅途的記憶，是分部圖書館泛黃書本的味道、國圖廁所昏黃的燈光、椰林大道上拍照的準新郎新娘、研究生宿舍凝固不動的空氣、清潔阿姨臉上的皺紋、臉蛋紅咚咚的地瓜阿姨、王老師煎的肉魚、麗萍的 Tomyam 蒸魚、詩儀媽媽過年的便當、黛菁家鄉的肉乾、孟淵請我喝的咖啡、牧鄉家的昆布湯頭、阿利和偉倫各自料理的咖哩雞、鴻騰送來的椒麻花生、鈺琪烤的棉花糖、菁砮請我吃的巧克力棒、佩瑤從家鄉帶來的 twisties、慧蓮和大頭玉前後帶來的 marmite、佳霖帶來的雞仔餅、跟阿恭吃過的牛肉麵……有人說，音樂是回到過去的鑰匙，映像、味道何嘗不是另一種記憶的連結呢？

啊！還有我宿舍窗外的樟樹，春天冒芽、夏天濃郁的綠、秋天的蕭瑟、冬天的靜默，你一直都那麼安靜地陪著我，也謝謝你啊。

我要帶著這些養分和滿滿的感謝，繼續走未來的路了。未來，一起加油囉！

中文摘要

人與自然的關係在不同的時空一直在變化著。追逐都市化、工業化的今天，我們環境的大量開發、生活型態的轉變，人與自然的距離隨著時間的前進，彷彿變得越來越遙遠了。

親近自然、觸摸自然、感受自然是我們最原始與自然互動的方式。在自然已經離我們生活範圍越來越遠的情況下，人們接觸自然的方式多透過休閒的安排。

過往，關於自然體驗的研究或論述多集中在孩童的身上，缺乏成人經驗的敘述，而以登山為研究題材的更為罕見。研究者本身在登山過程中獲得自然的經驗，並且有深刻的影響，因此，研究者透過質性研究方法，藉由訪談的方式，訪談三位資深且經常登山的登山者，探討歸納登山過程中自然體驗的內涵，以及登山的自然體驗會受那些因素影響。

本研究主要發現，登山者的自然經驗是登山者在平靜的狀態下，舉凡因為自然的情境、事物所引起的反應（感官感受與情感連結）。登山者進入山林的環境，由於山林跟登山者以往生活環境的差異、還有活動方式的不一樣，他們的身心都經歷調適的過程。在他們要感受到大自然之前，他們必須先感受到自己，在一種「什麼都不用想」的狀態下感受自己，身體感官會很快地敏銳到大自然的存在，感受大自然的「性格」，例如溫度、濕度、風速等等，並從當下的和事後的感受去看待自己與山林的關係。此外，認識大自然，除了透過身體的感受去認識大自然之外，還有一種是心裡與自然的對話，從中看到人與自然的關係，並可能會引發人想為環境做點什麼的動力。最直接影響登山者的自然經驗，是他們在山林裡活動時體驗到的個人因素，例如身體狀況、行走和定點停留。而外在的因素，分別為有形的動植物、登山團體和重要影響人與原住民，及無形的時間。

關鍵字：登山，自然體驗，環境教育

Abstract

Industrialization has brought about rapid urbanization of our environment. Coupled with our pursuit of a 'modern', urbane lifestyle, mankind is increasingly alienated from mother nature.

It is human's instinct to be attracted to mother nature. However, when nature seems further apart from our daily lives, getting closer to nature can only be achieved through planned recreation activities.

Existing research material on experiences of nature are mostly focused on children as target subjects. Research on adult interactions with nature is lacking, much less specific research on mountaineering. Having had great experiences during mountaineering, the researcher hopes to explore the specific interactions with nature for experienced mountaineers and understand the various factors that influence this experience. Qualitative research was conducted through interviews with three experienced mountaineers.

It was found that connections with nature were usually made when the mountaineers were in a calm state of mind. The sights and sounds of nature were then able to invoke emotions. When first exposed to the natural environment, the mountaineers undergo a brief phase of adjustment as the environment is vastly different from what they are used to in the city. Before they can truly experience nature, they have to reach a state of inner calmness and be aware of themselves and their physical being within the environment. Only then can their senses be in tuned to interact with nature, to sense nature's various attributes such as the subtle changes in temperature, humidity and wind speed etc. Their experience of nature is a combination of this physical experience when being in nature, as well as their feelings and memories of the event. Other than the physical experience, there exists emotional interactions with nature whereby man begins to understand their relationship with nature and realizes the role they have to play to safeguard the environment. Factors that affect these experiences include individual specifics such as differing physical conditions, paths travelled and rest stops. External factors include the flora and fauna on the mountain; other mountaineering groups; the aborigines inhabiting the area and most of all, time.

Key words: Mountaineering, Natural experience, Environmental Education

目錄

謝誌.....	I
中文摘要.....	III
Abstract.....	IV
目錄.....	V
表次.....	VI
圖次.....	VI
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與背景.....	1
第二節 研究目的與待答問題.....	7
第三節 名詞釋義.....	7
第四節 研究限制.....	8
第二章 文獻探討.....	9
第一節 登山.....	9
第二節 重要生命經驗研究.....	13
第三節 自然經驗.....	18
第三章 研究方法.....	23
第一節 研究取向.....	23
第二節 研究者與研究參與者.....	24
第三節 研究工具.....	27
第四節 研究歷程.....	29
第五節 研究信效度.....	32
第六節 研究倫理.....	36
第四章 研究結果與討論.....	37
第一節 登山者自然體驗的內涵.....	37
第二節 影響登山者自然體驗的因素.....	44
第五章 研究結論與建議.....	63
第一節 研究結論.....	63
第二節 研究建議.....	65
第三節 研究省思.....	67
參考文獻.....	70
附錄.....	76
附錄一 協同研究邀請函.....	76
附錄二 協同研究同意書.....	77

附錄三	逐字稿訪談效度檢核表.....	78
附錄四	研究參與檢核函.....	79
附錄五	【研究札記】節錄.....	80
附錄六	研究參與者登山的自然經驗.....	83

表次

表 2-1	對環境產生關切的影響因素.....	14
表 2-2	不同年齡對環境承諾的來源.....	15
表 3-1	研究參與者化名及背景資料整理表.....	26
表 3-2	研究訪談大綱.....	28
表 3-3	研究參與者訪談時間及地點整理表.....	30
表 3-4	逐字稿編碼說明表.....	31
表 4-1	雨露與晨曦行走時的感受.....	47

圖次

圖 5-1	登山者自然體驗的內涵與影響自然體驗的個人因素和外 在因素（研究者繪製）	63
-------	---	----



第一章 緒論

第一節 研究動機與背景

一、 研究動機

身為研究者的我，將透過個人及他人過去登山經驗的分析，去探究登山的自然經驗。我從 2006 年開始接觸背負登山的活動，剛開始想加入的目的，是想讓自己在周末能夠放鬆、偶而離開制式化的生活場域，讓自己有機會跟別人多認識。

但是，登山不盡然是件愉快的事情。剛開始面對的痠痛、髒臭、濕冷、螞蝗、小黑蚊，還有我的懼高、不懂得搭帳篷、烹煮、不習慣在戶外過夜；面對在大自然中這樣手足無措的自己，我會在行走過程中對山還有自己生氣，也會告訴自己不會再有下一次了。

但是，下山後，每當朋友再次召集，自己仍會喜孜孜的報名、請假、鍛鍊體力、準備裝備。不是忘記了在山林間行走的辛苦，而是自己在行走間不小心對山上癮了。我母親對我經常請假去登山感到百思不解，她有一次問我「登山有那麼好玩咩？你爸爸進山是爲了工作，你是爲了什麼？」。我那時候覺得他不懂、就算我說了他也很難理解我在山林中的經驗，其實，是我自己也說不上來是什麼原因，所以沒有辦法回答他。

現在回想，我發現我在登山的過程中已經不只是單純地在登山、等待日出，而是在與自己對話、與過去的自己對話、與生命型態跟我不一樣的大自然對話。隨著我的山齡逐漸增加，這些對話變得更具體，我也比較清楚自己爲什麼一直想要上山了。

從來沒想過我會喜歡上在大自然行走、停留的時間，對於我過去在馬來西亞三年的登山經歷，我梳理了一些我在登山過程中的收穫：

(一) 透過山連結過去，對父親的釋懷

爸爸是個伐木工人。在我小時候的記憶中他有很長的時間都不在家，我只有他出遠門和回家那幾天的記憶，還有偶爾跟他一起進入山林的畫面。出遠門前他會整

齊地穿上卡其色的長袖長褲和墨綠色的帆布軍靴，回家的時候有時候會帶回來少見的動植物、還有讓我印象非常深刻的染著紅色血跡的褲管。長大後在山中行走，我看見熟悉的伐木道、度過冰涼的溪水、還有讓我頭皮發麻的螞蝗，我發現自己透過這個時空的山林與過去的爸爸有了不一樣的接觸，這種了解也讓現在的我跟爸爸有了不一樣的互動；我開始懂得體恤那時候爲了工作而不在家的他，而山林也成爲我們談話的內容之一。

（二）與土地的靠近，找到歸屬

在台灣的大學畢業之際，我對要留在台灣或回馬來西亞求職這個選擇上，內心裡頭拉扯的，是對一個地方的歸屬感。台灣，是我在學習生涯上的第三個驛站，我在這裡的 5 年當中，有了新的生活空間、朋友、經驗。但是這裡沒有我的過去、我的家人、食物的熟悉味道。回到馬來西亞是我後來的選擇，但是從那個時候開始，覺察到自己在台灣是僑生、在馬來西亞卻好像二等公民身份的一種落寞，一直懸在我心裡。

忘了是第幾次的登山，我開始有輕輕撫摸苔蘚的動作、向大樹問好的習慣。曾經有一次不小心在行走間落單，但是自己卻能夠平靜地和山林相處，我也開始在日後的登山有意無意地讓自己有落單的機會；這種願意親近大自然的行爲，讓我發現自己漸漸對大自然釋出的好感。2008 年，我和其他山友利用 9 天的時間登大漢山。¹由於行走的天數比一般的時候多，所以行囊的重量也增加了不少，帶著沉甸甸的背包行走，體力的消耗讓我每一天都累得說不出話，我也記得自己有些時候因爲體力的不足而跟自己鬧脾氣。在行進的第五天，我們下午 4 點左右抵達山頂附近的露營區，大家有一段時間同時靜默著看著眼前的山。我卸下了背包，脫下登山鞋、光著腳丫踩在冷冷的手面上，「啊，我們到了呀。」心裡輕快地對自己說，而山那時候像個老人家般正在午睡著，那麼祥和地在等待我們的拜訪，無視我們的狼狽。我在那

¹ 大漢山座落在馬來西亞的國家公園，是馬來西亞半島的最高峰。

一煞那，覺得自己被山、自己家鄉的土地接納了，心裡有一股暖流竄動著，對自己說「原來我生長的土地是那麼的美」。

在大地找到的歸屬感，難以改變我對我國家社經教育不公平的深刻感受，但是當下它讓我有更多一份留下來的理由和勇氣。

（三）大自然，讓我學習謙卑：

長時間生活在安逸、安全的環境裡，要走進山林活動、生活，是不容易的。山林在我們面前呈現它最原始的面貌，在那無法掌握的環境裡，讓人有探險的感受，而這種感受會鍛鍊我們的感覺和知覺，學習懂得自然的語言以判斷自己的行為是否得宜，例如：搭帳篷前要注意這個地方是否是水流經過匯集的地方、附近有沒有快要倒塌的枯樹、經過溪流時注意水的顏色和水位的變化，而當我們逐漸摸索到這些語言後，除了發現山林是以另一種面貌呈現生命的狀態之外，無形之中也因為認識而拉近了自己跟大自然的距離。這就如知覺心理學家 Laura Sewall 所說的，我們的視、聽、觸、嗅、味等感官能力，是自我和世界接觸的基本橋梁（Roszak, Gomes, & Kanner, 1995）。

以前聽到別人在山林裡發生意外的時候，直覺上就會認為大自然是危險的。但現在再聽到這樣的報導或是自己在山林裡對困難危險的時候，我發現那是人類自己不懂得山的語言。這種轉變來自於我真正地接觸過大自然後發生的。

這種開始懂得了山林的語言的經驗，並不是從此就能夠讓要進入山林的我們無往不利。山林是有生命的，就算是去過了多次的山區，我們永遠不知道這一趟的山行會遇見什麼樣的狀況，所以我們只能夠謙卑地把未知交給大自然。

（四）意識到大自然的存在：

1. 來到大自然，看著很少人為干擾的大自然的面貌，我曾經對照自己的生活環境，思考著「如果沒有人類，大地會是什麼樣子？」，那時候變得有點討厭人類、也由於爸爸的職業而對土地產生愧疚感，延伸了我想要對土地做些什

麼的念頭。但經過這幾年的學習，我認為把人類從環境當中剔除的這種想法是一種極端，人需要環境，無論是物質上或精神上的，我們要做的是經營彼此的關係，而不是把任何一方關起來。而我由衷相信：人類都會想要讓自己變得更好。

2. 多次地在平日生活的空間與山林之間移動，大自然在我的腦海裡逐漸形成一個完整的個體，在我的世界裡除了我、你、他、牠、它（非生命），還有另一個它（非人的生命體）的形像也越來越鮮明。換句話說，我開始意識到大自然的存在，也把它當作一個生命體在互動，這是我對大自然從忽略到看見的歷程。我的變化，讓我體悟到大自然在每個人心中的圖像是會決定它存在狀態與意義的。

山中健行，提供了許多經驗，還讓我自己產生了不一樣的變化，這些變化後來還影響了我的想法與行爲，嘗試讓環境工作成爲我的志業。其中有一個很重要的改變是來自於我「從我到我們的思考」；與山林接觸的經驗，讓我意識到大自然這個個體。無論是在山林中或是離開山後，思考山林課題時，有時候是從我個人出發，但也有從我們人類與山林互動的角度出發。這個尺度的改變，在當時讓我看見人類對地貌的影響，也爲了想要保留大自然的原貌，而激發起想要透過教育影響他人的念頭。

我在山林中有過的經驗與後來的轉變，讓我深感驚奇，自己也想理解其他人有沒有跟我一樣的登山自然經驗、感受及想法。本研究透過訪談三位喜歡山林的登山者，來增加對於自然經驗的了解。

二、研究背景

研究未進行之前，研究者將對當下自然經驗的研究狀況先做初步的了解，和進行此研究的必要性。

（一）自然經驗研究的現況

研究者發現當今相關自然經驗的討論和研究多數是針對孩童的。Richard Louv（郝冰與王西敏譯，2009）強調自然體驗不僅有益於孩子，也有益於土地，但卻也提出當下很多孩子都被隔絕在大自然外的情況。另外，他看到自然資源保護、環境保護組織以及一些傳統童子軍組織已經開始了解，雖然自然知識重要，但熱情才是奮鬥的長期動能，能激勵我們保護自然遺產、建設綠色城市、再造失去的土地與水源。熱情不會來自於影帶或光碟，它是孩子們用沾滿泥巴的雙手從大地裡捧出來的，它沿著染上草汁的袖子走進心中。研究者認同 Richard Louv 在文中提出不能忽視探索自然、弄髒雙手、沾濕雙腳的需要，但認為失去山林的人，不只是孩子，現在很多的大人可能不只是在童年就缺乏與大自然接觸，連帶在進入青少年或成年的時期，由於陷入成績分數、工作收入、個人享樂的生活模式中，更失去了想要親近大自然的動力。

另外，Rachel Carson（孟祥森譯，1998）提到，「不管是對孩子，或是對想要導引孩子的父母來說，知識的重要性遠不及感受的一半。假若資料是種子，日後可以成長為知識與智慧，則印象與感受就是沃土，種子必須在其中發芽生長。而童年就是準備土壤的階段。一旦情感已產生對美的感受，對未知而新鮮事物的欣喜興奮，對萬物的同情、悲憫、讚嘆與愛，我們就會想去認識這些讓我們產生情感的事物。一旦求得了這些，它就具有長遠的意義」。文中仍舊強調童年的自然經驗，研究者禁不住好奇，面對在童年時候可能就缺乏自然經驗的大人，如何引導他們親近大自然呢？若接觸到大自然後的他們是否還來得及準備他們的「土壤」？

研究者透過國家圖書館查詢以自然經驗為論文題目或關鍵字的論文研究發現，當今研究對象多鎖定在幼兒、國小、國中、精神病患者身上（徐邦寧，2006；黃淑敏，2010；陳鈺雯，2010；張碧凰，2008；林辰峰，2008；吳岸芳，2007；李美珠，2007；徐瑞梅，2007；張立莉，2006；徐美惠，2006；王碧君，2006；鄭世彬，2005；李淑幸，2004），只有一篇研究探討家長的自然經驗（張菁砒，2008）。台灣目前在針對不同群體自然體驗的探究是缺乏的。研究者認為，環境教育不是孩童的專有也

不只是環境工作者的專有，是每個人都需要的，尤其是成人，他們對於環境的影響是現在進行式的。

（二）登山自然經驗研究的必要

張宗昌和余智生(2009)透過國家圖書館全球資訊網及 CEPS 思博網蒐集了 1999 年至 2008 年的登山學術論文，共計 105 篇，探討台灣地區登山研究現況與發展趨勢。分析結果發現，論文年發表率平均 10.5 篇，篇數偏少，但年成長率平均 1.44 篇，顯示台灣國內有關登山之研究逐年成長。研究主題以「登山者特質」之研究比例最高，其次為「登山教育」、「登山制度」和「登山環境」。研究細目，則以四大主題中的「心理特質」、「社會行爲」和「登山人文」的比例較高。張宗昌和余智生認為可能原因是針對「人」之研究，從心理學、社會學等社會科學領域容易切入議題。該研究把研究對象分成一般登山者、銀髮族、學生和其它（登山環境、教育和制度等），分析結果發現，研究對象主要為一般登山健行者，佔 51.4%，認為可能是受試者較易取得的關係，並提出學生是登山人口的基石，而銀髮族登山近年蔚為風氣，兩者在未來皆應投入較多研究。而在研究設計方面，登山的研究則以「量的研究」比例較高（63.7%），研究方法則以「問卷調查法」比例較高（48.3%），質的研究較為欠缺。

透過以上的研究，除了能夠了解目前登山研究的狀況，研究者發現「登山者特質」的研究雖然占比例最高，但是在這主題的細目中，關於自然經驗的研究卻僅占很少的部分，山中的自然經驗是複雜的、流動改變的，要深入了解它是什麼、是如何受到影響、造成什麼影響，是需要做深入的質性研究。

另外，從國家圖書館全球資訊網得知，登山論文主要研究的系所為體育系所，再來是休閒所。研究者認為這是因為登山多被視為是運動或休閒活動，但登山其實是一種接觸大自然的活動，尤其當今全球都市化的現象、大量人口都流入城市中，越來越多人如果要接觸到比較荒野的大自然，可能都會是這種需要長距離來回的型態。登山者主要的經驗都在山林中發生，如果能夠透過此活動探討人在大自然的活動中與自然建立關係的過程與內涵，相信這對透過登山進行環境教育的工作者是重

要的。

第二節 研究目的與待答問題

一、研究目的

本研究目的旨在探索與呈現持續在接觸山林的登山者自然經驗，透過第一次登山至今的記憶，特別注重自然經驗的歷程與內涵，以及經驗這些體驗時的感受。

二、研究問題

1. 登山者自然經驗的內涵為何？
2. 那些因素會影響登山者的自然經驗？

第三節 名詞釋義

一、自然

本研究的自然經驗雖然主要發生在中級山和高山地區，但在山林裡的原住民、古道、遺址、步道、山屋等等，是無法避而不見的，所以自然之意在本研究中亦包括在山林中人的營造。

二、登山

本研究爲了探究研究參與者在大自然中的自然體驗，要求他們在山林中的生活經驗是貼近大自然的，所以他們的登山經驗多爲背負健行。但爲符合研究參與者的用字習慣，接下來皆稱之爲登山。

三、自然經驗

本研究的自然經驗，是指在真實的自然環境中，人透過身體感官感覺和知覺外界的

經驗。本研究自然經驗發生的場域界定在山林中，研究參與者乃透過登山方式去接觸、認識大自然的人，研究者從他們當下的、下山後對於山林的感覺與知覺中擷取該經驗。

第四節 研究限制

本研究想探究接觸山林的豐富經驗，因此立意取樣選取超過兩年以上且持續接觸中、高級山的登山者為對像，因而此研究結果不適用於推論到所有的登山經驗。

另外，研究者對台灣登山的環境的不熟悉，會影響研究者研究參與者經驗的理解和訪談的深度。因此在研究過程中，研究者透過親自登山了解台灣山林的環境。也在登山研討會當工作人員，接觸關心山林的政府單位和民間團體，了解當今被關心的登山課題。研究者亦因為接觸學校登山團體和私人團體的機會，了解他們的運作和登山方式。

第二章 文獻探討

由於本研究所界定的研究對象與自然經驗發生的場域，所以第一節將探討關與登山的研究。環境教育相關自然體驗的研究，為重要生命經驗的研究，所以研究者將在第二節探討此部份。最後第三節將探討研究者關心的主要現象，即自然經驗的研究。

第一節 登山

一、登山活動的歷程

登山的歷程主要分成山下的準備和山上不斷移動的生活。張蕙芳（2000）針對政大登山隊的登山經驗將它分成四個階段：山下、上山、山上和下山。

山下包括登山團體的結構和行前工作。一個完整的登山隊伍應該有的職務為：領隊、嚮導、總務、財務和留守人。領隊負責「開」隊伍，他決定去那裡、怎麼走、排幾天，他也有決定人數於決定「收」誰的權力。隊伍行進時，領隊走在隊伍的最後面，觀察整個隊伍的狀況，並且依整隊的狀況決定應該走還是應該休息。嚮導走在隊伍的最前面，他必須有足夠判斷地形、地勢的能力。遇到不確定的地方，便由兩個人共同討論，而由領隊做最後的決定。登山者所背的重量是錙銖必較的，因為登山者一整天都需要背者背包。因此，所有太重的東西都是違禁品，含有水份的東西也盡量不帶，但是這些規則會因為不同的領隊而有所改變。行前工作則細分成計劃、蒐集資訊、成員、裝備和出發。

在上山這個階段，登山活動的目的並不是在登頂，而是在登山。上山的過程是登山活動的重要部分，就算登到山頂，如果沒有過程，就不算是登山。登山者一天大約要走六到八個小時的路，在登山的過程中，登山者是很少交談的，就是一直走路，講話的機會通常是替夥伴打氣或者研判地圖。台灣的高山系統尚未規劃，更不用說中級山了，所

以登山者走的路不一定有路跡，而且必須在途中和地圖與植被奮戰。再加上背包的重量與稀薄的空氣，這對所有登山者來說是一個痛苦的過程。

山上主要是介紹到了營地之後登山者做些什麼及夥伴之間互動的狀況，細分成食、衣、火和住。

張蕙芳（2000）提出，其實登山的最終目的不是登頂而是下山。認為離開山下的生活這麼久，在山中掙扎了這麼久，雖然也有些登山者捨不得回去，但是大部分的登山者都是迫不急待地想回家，就像他們那時迫不及待地想上山一樣。

以上的登山歷程，是屬於比較有組織，且參與者變動性較小的學校登山社。研究者認為營利的社會登山團體、私人登山團體、政府或民間舉辦的年度登山活動跟學校登山社最不一樣的地方，是在山下的階段，大部分的準備工作和登山過程的工作多由主辦單位或召集人負責。

二、登山活動的類型與登山者的類別

登山型態區分成傳統登山活動（單以登山為主要目的的活動）、生態性登山活動（懷有特定目的，包括研究、欣賞及享受當地的景緻和野生動植物，及任何現存文化特性，故這類活動內容包含生態與文化性的登山活動。如賞鳥、探勘古道等活動）和冒險性登山活動（必須具備某種程度特殊技術、知識及體能的付出，登山者能感受刺激與挑戰，以滿足冒險性的體驗，如溯溪、攀岩，長程探勘活動皆是）（張惠芳，2000）。登山活動是一種綜合性的活動，它因為地形不同而會包括攀岩、溯溪等活動，在登山過程中也包含了露營、長途徒步的活動，但是任何其中一個項目都不足以代表登山活動。

同樣是在進行登山的活動，但是卻會出現態度和行為不一樣的登山者。歐雙馨和侯錦雄（2007）透過認知、情感與行為三個專門化面向擬定問卷，分析出六種不同類型的登山者，分別為「玩票性登山者」、「入門型登山者」、「實踐型登山者」、「情感性登山者」、「認知型登山者」以及「專業型登山者」。

「玩票型登山者」大多沒有參與社團，登山活動對於「玩票性登山者」來說僅是休閒活動之一，偏好易達性高的一般郊山作為踏青地點，為普遍的登山休閒遊憩行為。「入

門型登山者」對於登山活動處於初學狀態，對登山認知不足相對也侷限自己的行為參與，喜歡山帶給自己的意境想像，對登山活動產生興趣並逐漸摸索登山相關的事項，進而加入社團以及參與課程，在能力不足的情況下僅能參與一般郊山以及入門的高山行程。「實踐型登山者」著重在登山知識以及登山經驗與裝備的累積，積極參與登山活動來增加自己的經歷並且隨時充實自我登山技術與知識，其情感程度與入門型登山者的情感程度接近，亦可以算是「入門型登山者」的進階。「情感型登山者」從投入登山活動中獲得成就感與快樂，常將生活重心寄託於登山活動、寄情山林，雖然認知程度不足且行為程度中等，但對於登山的活動與情境展現出難以忘懷，其情感的表現甚至與認知型登山者接近。「認知型登山者」在專門化認知、情感以及行為程度皆高的條件下，仍注重登山的相關知識與技術學系，積極參與相關訓練以提升自我能力來邁向專業，登山類型偏好以高山為主。「專業型登山者」在各面向程度皆為最高，在接觸登山時間較長的前提之下，進而累積了登山的知識、技術以及經歷，在年齡上也較其他登山者類群高，而「專業型登山者」似乎不偏好一般郊山的情境，較喜歡高山。

本研究的受訪者喜歡中級山或高山的體驗，但不會介意接觸郊山。在山林中，他們有過在城市所沒有的深刻感受，登山更在他們生命當中有著特殊的意義。不在山上的日子，他們也會談論山、關心自然環境，甚至透過不同的課程活動去接觸關於山的課題。偏屬於「情感性登山者」和「認知型登山者」之間的類別。

山林接受任何想要接近它的人，但是隨者環保意識的抬頭、氣候的變化、自然環境的崩壞或減少，人類接近大自然的態度和方式在近幾年開始被關注與討論。吳夏雄（2007）提出，早期登山叫做「砍山頭」，後來叫「攻山頭」，到了近代開始叫做「走山頭」；「山岳文化」因時代變遷而提升。為了強化文化層面，提升登山素質，登山界必須覺醒，他認為，除了改變一般社會對登山負面、刻板的印象，更重要的是要讓大家體認登山不只是一項運動，更是文化的一環。現今登山界應表現出登山人對山的熱愛與對山岳文化的關切，這種情懷將是未來登山活動得以永續發展，山岳文化得以延續不斷的原動力。吳夏雄也提出，登山活動必須具備正確的登山觀念，應具有尊重自然、謙卑為懷、包容萬物之胸襟；應能認識浩瀚之偉大、自然之奧妙、山林之珍貴；應能體悟到人生之

目的、生命之價值、生活之意義，才是一個真正有內涵的登山人。本研究的受訪者，是三位目前在登山的時候已經不介意有沒有攻頂的人，他們會認為，只要能夠上山就是一件很棒的事。他們除了享受置身山林中的感受、喜歡山林，更能夠學習去反思和調整自己與山林關係，即為有內涵的登山人。

三、登山動機

Murray 指出，動機由人類需求所導致，它是反映內在狀態的不滿足或意識到對某些事務的短缺 (Tran & Ralston, 2006, p.426)。張春興與楊國樞 (1983) 定義動機為引起個體活動的因素，維持該種活動，並促使該活動朝向某一目標行動的一種內在歷程，其產生的原因主要有兩種，分別為需要和刺激。動機也稱為驅動力，是一種強大的力量引導個體尋求需要或滿足，並藉此降低焦慮程度與緊張的感受 (Kotler, 1991)。Solomon (1999) 認為遊憩動機所代表的涵義即消費者為追求壓力的減輕或消除所施加的推力、拉力、方向與強度。Yoon 和 Uysal (2005) 整合動機為拉力與推力兩個因素，並認為這兩個力量描述出個體如何被不同類型的動機變數所推動，進而做出旅遊的決策，以及個體如何被不同類型的目的地屬性或特色所吸引。對於本研究的研究對象來說，他們的登山動機會不會影響他們的自然體驗呢？

張君如，林志遠，李宜錫 (2007) 透過問卷調查，將登山者的參與動機依序分成「自然體驗」、「健康適能」、「自我挑戰」、「沉澱抒壓」、「自我成長」和「形象」。研究結果發現，年紀較輕的登山者比較傾向於「沉澱抒壓」，而較年長者則傾向於「健康適能」；另外，常爬高級山者比常爬郊山者傾向於「自我成長」與「自我挑戰」；登山頻率較高者比較傾向於「健康適能」，特別是登山健行頻率每年參與 1-10 次的人比 11-20 次的人較傾向於「自我挑戰」。在樣本社經背景方面，大專教育程度者的「沉澱抒壓」高於國中教育程度者，而高中職相較碩士教育程度者傾向「健康適能」，顯示教育程度較低的登山健行者比較著重於身體的健康情形，而教育程度較高者則較關心個人情緒及壓力的調適情況。不同性別及婚姻狀況在登山參與動機上無顯著差異。我的受訪者，年齡介於 20-30 之間，且都是碩士研究生，喜歡能夠讓他們放鬆的自然環境。

第二節 重要生命經驗研究

一、國外重要生命經驗研究

Thomas Tanner 是重要生命經驗研究的創始者，Tanner (1980) 研究了 11 位環境保護者的傳記，發現他們之間有個顯著的共同點：「大多的童年時光，都是單獨一人或幾個朋友在有些原始的環境中」的經驗，認為在其他積極的和見多識廣的人們當中也可以預料到一樣的生命經驗。於是 Tanner 選擇四個美國環保團體的幹部做為樣本，以郵寄問卷的方式詢問他們。研究結果歸納出九個因素：「戶外活動」、「居住地」、「父母」、「老師」、「書籍」、「父母或老師以外的成人」、「居住地的變化」、「孤獨感」和「雜項」，最常被提及的是「戶外活動」(78%)，次要是「居住地」(58%)。「戶外活動」即是與大自然、農村或其他相似的原始棲息地互動，「居住地」則是經常或是每一天接觸大自然、農村或原始的棲息地。而在成年時期回憶起的潛在童年興趣，則被歸類在雜項的因素裡。

Palmer (1993) 發現在環境教育研究文獻當中，由於缺乏細查積極關懷環境的人的生命，所以 Tanner 的研究是引起注意的，但是關於自傳資料方式進行環境教育者生命經驗的分析仍是不足的。續 Tanner 的研究，Palmer 以問卷調查探索對環境產生關切的影響因素。以英國環境教育學會會員為對象，研究結果分析出 13 個類別，其中「戶外」是提及率最高的 (91%)。「戶外」包括童年戶外生活、戶外活動和荒野中的獨處。童年戶外生活包括在農村地區的成長、在郊外的假期生活和各種戶外活動；戶外活動即是在大自然花費的時間，行走、露營、划船、賞鳥或動物、農作、實際的保育工作、園藝、長期或假日居住在鄉間；荒野中的獨處，特別涉及遙遠的地方或空曠的場地，所體驗到的孤獨或自由。

由於 Palmer 在 1993 年的研究分類上有許多不清楚，因此 Palmer 和 Suggate (1996) 重新登錄 Palmer 在 1993 年的資料，其中將對象分成 30 歲以下、30-50 歲與 50 歲以上三個不同年齡層加以分析，更將影響因素的組群 (group) 細分成不同的單一因素 (single factor)，以組群「戶外」為例：

表 2-1 對環境產生關切的影響因素

組群	單一因素	例子
戶外	童年戶外	在大自然與農村的經驗
	青年戶外	露營，登山健走
	成人戶外	攀岩，散步
	成人自然	賞鳥
	成人農耕與園藝	涉及農耕與園藝的活動

資料來源：整理自 Palmer & Suggate (1996:112)。

在單一因素的分析結果當中，「童年戶外」的提及率是最高的（55%），而且隨著年齡漸長提及率則越高（25%—62%—70%）。雖然成人生活階段在享受戶外活動和對農耕、園藝有興趣的數目不足於進行統計測試，但它是被留意到的。

後來，Palmer 和其他國家的環境教育者（Palmer, Suggate, Bajd, & Tsaliki, 1998; Palmer, Suggate, Robottom, & Hart, 1999）採用與前述研究類似的方法與理論，探討在各國政經文化條件都不同的情況下，對環境關切的生命經驗是否有差異。Palmer 等人（1998）針對九個國家做了比較研究，最常被提及的四個因素群組包括「自然經驗」、「人們」、「教育」與「負面經驗」。「自然經驗」在九個國家之間，超過一半的回應者都提及它，是最具有影響的因子，而「人們」、「教育」與「負面經驗」的影響程度大致上是一樣的，被提及率在 38%和 40%之間。「童年的自然經驗」在澳洲、加拿大、南非和美國都是最重要的，但在其他國家則沒有顯著的影響；而在香港、斯里蘭卡和烏干達，大多多的回應者提及的是「成年的自然經驗」，這顯示即使在童年錯過接觸自然的機會，成年再接觸自然仍可提升對環境的關切。此外，30 歲以上這一組常提到「童年的自然經驗」；而 30 歲以下這組則較常提到的是「成年後的自然經驗」。

Chawla (1999) 以 30 位美國與 26 位挪威的環境行動者為研究對象，將生命經驗的分類與內容提出更明確的說明。最常被提到的是「接觸自然的經驗」，達 77%。「接觸自然的經驗」包括童年時期住家或休閒地點被農村風景或森林、原野、山脈、湖泊或海濱

所圍繞；接觸到家族的土地，例如農場；享受在自然環境進行的戶外活動，例如泛舟、露營、登山健行、賞鳥；成人暴露在自然環境。接著，Chawla 再根據這個因子發生時的年齡，建構出一個影響環境公民形成的生命歷程（見表 2-2），Chawla 的分析詮釋方式，讓重要生命經驗研究能從生命不同階段來思索經驗的形成，對後續研究提供了重要的參考價值。

表 2-2 不同年齡對環境承諾的來源

孩童時期	高等教育時期	成年時期
自然棲地的消失		自然棲地的消失
自然經驗		汙染
環保團體	環保團體	環保團體
教育	教育	職業
家庭	朋友	朋友
社會正義	社會正義	
	書籍	書籍
		原則／宗教

註：小號字體在該年齡層有 7-14%的提及率，正常大小字體為 15%或以上的提及率，粗體字的提及率至少有 25%，大號且粗體字體則至少有 70%的提及率。

資料來源：出自 Chawla (1999: 21)

二、台灣國內重要生命經驗的研究

台灣國內已有重要生命經驗的研究，黃建榮(2000)研究在台外籍人士劉力學(Pierre Loisel)，將劉力學的環境行動分成十二個事件，並就個別事件來看影響這些行動的生命經驗。結果顯示，「對孩子和子孫的關心」、「家庭的影響」、「處世原則與信仰」、「社會正義感」、「負面的經驗」與「朋友的影響」，都是主要影響劉力學採取環境行動的重要

生命經驗。而「接觸自然的經驗」除了與屬於劉力學個人的環境事件無關，其餘 11 個事件都與接觸自然的經驗息息相關。以劉力學的經驗而言，他受到童年時期的自然體驗較為深遠，但是從童年一直到成年，他都從未間斷跟大自然的接觸。

李曉珊（2004）以參與觀察及深入訪談，探究影響三位花蓮環保團體女性領袖環境行為養成的重要生命經驗，並探究這些經驗，在個人特質、政治、社會與文化背景下，如何被建構成重要的生命經驗。研究結果發現「接觸大自然的經驗」是重要生命經驗的其中一項影響。因為接觸的時間又分成「童年的經驗」與「成人的經驗」，但「童年經驗」為主要的影響。「童年的經驗」可細分成兩種不同的經驗，一種是童年在自然環境裡遊玩的愉快經驗；另一種則是當時經濟生活與自然密切相關的體驗。面對挫折時，「自然」是能夠是其心靈受到鼓舞的力量。

許世璋（2004）以郵寄問卷蒐集花蓮環保團體積極成員的傳記式回憶，在進行內容分析。他特別設計了環境行動量表，確認研究對象符合環境公民的標準，以改善過去研究可能選到非環境行動者的缺點。得到的有效問卷為 42 份，絕大多數樣本（79%）介於 30 至 50 歲。結果，最常被提及的重要生命經驗是「自然經驗（幼年、小學階段）」（57%），其內容包括童年時享受鄉村家庭生活、到離家不遠的大自然中（如清溪、海灘、樹林）玩耍、或是到位居鄉下的祖父母家玩等。這些被提及的童年自然經驗，大部分都是日常生活中具備較強身體感受性的單純動態玩耍，而非較深沉靜態的內在體驗，是即興的、而不需精緻的策劃，諸如在田園中烤地瓜與灌蟋蟀、到溪流溝渠中游泳與抓青蛙魚蝦、採集並品嚐野菜或野生果實等。至於其他與自然經驗有關的影響因子，依序為「自然經驗（社會階段）」（24%）、「自然經驗（中學階段）」（17%）、與「自然經驗（大專階段）」（10%）。隨著年齡的增長，這些被提及的自然經驗，逐漸不再是如童年時以在自然中的動態玩耍為主，而是更細膩深化的內在體驗，諸如對自然之美的欣賞與感動、獨自或與三兩好友在自然中徜徉、感受自然之和諧與奧秘的驚喜等。

二、有關重要生命經驗研究的省思

從世代間成長環境差異的考慮，Annette Gough（1999）主張重要生命經驗研究的重

點應該是年輕人，而不是那些成長在戰後嬰兒潮的中老年世代，因為年輕時代的生命經驗是最貼近正規教育所面對的學生們。Noel Gough (1999) 則認為，我們應嘗試為環境教育經驗創造新的可能性，而不僅是複製上一代的經驗。孩子們是最有希望超越我們的，我們不該拒絕他們進入我們主觀認為重要的生命經驗中，相反地我們必須在開放我們經驗的同時，不排斥他們的生命經驗，以保有培養出環境公民的各種可能性。

Stephen Gough (1999) 提出，過去重要生命經驗的研究者，傾向於接受環境教育是造成人類行為改變的一個潛在因素，而人類行為又是造成環境演變的決定因子。在這前提之下，從已觀察到的行為來回溯影響者行為形成的生命經驗，再根據這些經驗規劃出介入方式以達到改善環境的目標。也許有人不完全接受以上觀點，但反之，如果認為將重要生命經驗的研究成果，轉移為配合各地獨特背景的環教課程或教學方法，絲毫無助於讓人行為變得更有益於環境，這觀點將更讓人難以接受。

透過國內外學者重要生命經驗研究的發現，研究者發現當中的自然體驗對人的環境承諾造成的影響是最重要的。接觸的環境，以比較原始的棲息地為主。因為接觸自然而產生的影響可以分成不同的年齡階段，隨著年齡的增長，這些被提及的自然經驗，逐漸不再是如童年時以在自然中的動態玩耍為主，而是更細膩深化的內在體驗。這顯示，即使在童年錯過接觸自然的機會，成年再接觸自然仍可提升對環境的關切。另外，研究中還發現不同國家重要的自然體驗年齡階段是會不一樣的。

但，或許是受到重要生命經驗的創始人 Tanner 帶來的影響，或是大部分的研究對象都超過 30 歲的關係，童年的自然體驗一再被強調，成年後的自然體驗則多是被忽略的。過去研究不足的地方，是沒有對不同年齡階段的自然體驗內涵做更深入的探究。

以上的省思與討論，使研究者認為自然經驗的研究應該更深入且重視不同年齡群的需要，以便環境教育在應用自然體驗課程的時候，有所助益。

第三節 自然經驗

一、自然經驗的定義

Stephen Kellert (2002) 把自然經驗分為直接經驗 (direct experience)、間接經驗 (indirect experience) 和替代經驗 (symbolic or vicarious experience)。直接經驗涉及身體實際地接觸到自然環境和人類以外的生物，例如兒童在後院、鄰近的森林、草地、小河或社區裡的公園自發地玩樂或活動，相較正式計畫或有結構的計畫或是活動來說，這些體驗多半是沒有經過計畫的。

間接體驗雖也涉及身體有實際的接觸，但接觸到的情境卻屬於比較受到限制、計畫和管理。間接經驗到的自然生態環境和人類以外的生物是經過管理和策劃的人類活動。大自然在這樣的情境之下多為經過仔細思考的產物和人類大量的控制與運用。例如兒童在動物園、水族館、熱帶公園、植物園、自然歷史與科學博物館和自然中心接觸到的植物、動物和棲息地。

最後一個經驗是替代經驗，它是沒有實際接觸到自然環境的經驗。兒童接觸到描述或描繪的自然景象的替代品有時候是真實的，但也要視情況而定，有時候多為象徵性的、比喻性的或非寫實的。這種經驗在現代社會創新的通訊技術環境中出現，相關技術如電視機、電影或電腦。雖然更多傳統的印刷媒體就如書籍和雜誌，仍持續地成為兒童重要的大自然影像傳播者。但很明顯地，當今兒童意想不到地大量接觸到大自然是替代的影像。

至於台灣國內的研究，陳俊甫 (2001) 在《自然體驗的理念與思維—返照初心見自然》中所指的自然體驗分為狹義的自然體驗和廣義的自然體驗。狹義的自然體驗是指體驗者以開放的態度去直觀與感受物質自然界的歷程。廣義的自然體驗，則除了狹義的個人體驗，更超越物體與人為的區別，重返個體內在的本性。張維國 (2002) 《一顆自然體驗教育的種子—從「自然寫作」與「自然教學」的對話中萌芽》，則延伸陳俊甫的定義，針對狹義的自然體驗做進一步的區分。他認為狹義的自然體驗可以分為「理性」取向與「感性」取向。理性取向的自然體驗是指藉由直接看到或是進入物質自然界的歷程，

獲得、擁有相關自然界的技術或知識，這是在自然中的觀察和探究，可稱為自然觀察。而感性取向的自然體驗是指以開放的態度去直觀與感受物質自然界的歷程，是設身處地融入自然事物、產生互為主體的經驗。研究者此次的研究，將透過喜歡登山的青年在山林的直接體驗，探究他們與山林互動的經驗。

當今大部分居住在城市裡的人，能夠接觸到大自然，大多數是透過休閒的機會。Clawson（1966）認為休閒很大程度意味著目的和選擇，僅僅空閒著的、因為不知道要做什么或無法做他想要做的事情的情況，都不是真正的休閒，但他不排除有目的的決定了什麼都不做、放鬆閒著的情況。休閒明顯地是由社會個體的生活所決定的，低收入國家大多的人民都擁有空閒的時間，然而這與休閒是有差別的，以最接近我們生活的例子來說，貧困的人、尤其是健康狀況不好的人，是完全空閒著的，但那都不是真正的休閒。休閒活動，包括選擇的過程，涉及人類的智力、情感和覺知，但也有學者將休閒活動定義為經驗。區別休閒活動的特質來自於活動進行時候的態度；同樣的活動，如果是自由的選擇和有「想要」的基礎，可能是休閒活動，但如果主要是為了收入、工作或社會責任則可能是工作。

Clawson（1966）認為我們不可能也不需要去細想各種休閒活動的差別，但休閒時間明顯地有四種主要類性：1. 每一天可進行的休閒，一天平均有 3 到 6 小時，不是連續而是被切割的時間；2. 周末進行的休閒，活動時間在一天內最高可以進行到 12 小時；3. 年度的休閒活動，生活型態跟平日比起來是完全不一樣的；4. 退休後，休閒時間可能相對地提高。另外，他依據當事人處於的位置和休閒活動的位置做為基礎的分類有：1. 靠近生活的地方（user-oriented areas），適合在放學後或下班後前往，範圍經常較小且不要物理特性。可以快速抵達的位置是首要的要求；2. 距離生活地點遠一點的位置（intermediate-use areas），主要可以進行一整天的休閒活動，普遍上需要 1 個小時以內的車程，這個地方的位置和消遣的活動比較有不同的變化；3. 這是個消遣為主的地方（resource-based areas），儘管對大多数人來說這個地方是不方便的，但它擁有令人嚮往的極好和稀有的物理或歷史特質。第一項需要或最適合日常的休閒，第二項屬於周末的休閒，第三項則屬於假日。我們將特別關注最後一項，以自然資源為主的地方，它包括國

家公園和野外區域，是人們與自然環境互動的重要地點，人們在這裡進行各種活動，例如釣魚、負重健行、露營、徒步健行等等。登山是周末和年度的休閒活動，而它的活動位置為地點不便但卻擁有吸引人前往的特質。

最後，就在戶外進行休閒活動的而論，Clawson（1966）以五個清楚的時期提出完整的休閒經驗，研究者也將登山分為這幾個時期：

- 1.預期或策劃時期：當家庭或其他單位決定要去哪、在那個地方要做什麼、要攜帶什麼器材、要花費多少等等的階段。會花費超過一半的支出；購買大多的器材，包括食物和汽油等等的補給品。在這個階段，休閒者很可能參考或接受專業的建議，他們這時候可以是小心的、清醒的、根據消息的，或非正式的、碰巧的和輕率的；
- 2.前往休閒地：相較抵達目的地前，到較遠地方的去程中，花費的時間和金錢會較多；
- 3.休閒地現場的感受與經驗：這個經驗最常與戶外休閒活動聯結，通常為整體經驗提供目的和意義，但它並不代表全部。這個環節是最需要自然環境的；
- 4.從休閒地的回程：雖然去程和回程沒有很大的差別，但最重要的，是休閒者態度的不一樣；
- 5.回憶：全部的滿意度和價值在這裡出現，很多人在與別人敘述他們經驗的時候會得到很大的滿足感。過去旅程的回憶通常會決定下一個旅程，同時，回憶會漸漸與計畫合併在一起。

由於研究者著重研究參與者與自然直接接觸的經驗，所以他們主要是敘述在休閒地現場的感受與經驗和當下對山林經驗回憶的想法，探究自然體驗在登山過程中的內涵。

二、 自然體驗對於與大自然連結的重要性

David W. Orr（1992）曾提出，生態素養的思想與素質，來自在地球上一個人的移動、碰觸、觀察大自然的方式。它是心景（mindscape）與地景（landscape）的相互影響。生態素養乃由驚喜感（sense of wonder）所驅動，意既是活在美麗、神祕、無邊世界純粹的喜悅。換句話說，人們對自然的情感與態度，將對他日常生活的周遭環境、甚至對他能夠發揮決定權的自然環境產生影響。

但就當今大部分人們的生活型態所見，很多人的生活都是遠離大自然、遠離土地的。知覺心理學家 Laura Sewall (Roszak, Gomes, & Kanner, 1995) 提出，我們視、聽、觸、嗅、味覺等感官能力，是自我和世界接觸的基本橋梁。我們感官日漸鈍死是造成環境危機的核心，重新喚起感官是重建與地球連結是不可或缺的一個步驟。對於人們透過直接體驗與地球的連結，是很值得被多了解的。

張菁砮 (2008) 透過訪談九位參與荒野保護協會親子教育的次團體—炫蜂團的家長探究休閒中的「自然經驗」，了解他們在參與前後休閒經驗的差異，及參與後「自然經驗」轉化的歷程與影響之內涵。發現他們自然經驗有四個階段的轉化歷程，依序分別為「親近自然」、「感知自然」、「融入自然」和「分享自然」。在「親近自然」的階段，張菁砮發現研究參與者從原先因為與自然世界的疏離，而感到陌生害怕、視而不見、聽而不聞，無動於衷的經驗，透過引導接觸自然、開啓感官的體驗，如「自然觀察」、「自然體驗」等課程，研究參與者會有從書本跳出來接觸到真實世界的感動，也初次體驗到自然可以如此被貼近，可以真實的看見、聽見，甚至有觸摸到真實自然的喜悅。而在「感知自然」，發現覺知的開展有助於自然意識的浮現，漸能與自然為友而融入自然，從自然中汲取智慧，以達師法自然的體驗。「融入自然」意即來到自然就有如回家的自在，如與母親般的親近，與自然的關係呈現交融和諧之感。最後，「分享自然」的階段中發現，研究參與者的參與動機都是為了孩子而加入，但在深度接觸自然後，對自然的感受態度思維都不同以往。九位研究參與者當中，七位的孩子皆早已離團，但他們卻仍持續參與義工服務，這內在的動力，大多是來自於對自然的瞭解與感動。這些轉化的歷程，就如 Steven Harper (Roszak, Gomes, & Kanner, 1995) 所指出的一樣，真實的荒野體驗會徹底撼動我們對「文明」與「原始」的假設，而足以造成「現實感的衝擊」。從張菁砮的研究中還發現，這些體驗課程最後還能夠對人與自然的關係帶來深遠的影響。直接體驗是重要的，倘若能夠對不同群體重新與大自然連結的經驗做更多的了解，相信對於關心環境的教育工作者都是有幫助的，因此本研究會針對青年的登山自然經驗，是在填補其中的空隙。

三、自然體驗的應用

自然體驗雖然可以隨心所欲，但是若缺乏一些方法，有些人即使接觸到自然，也無法體驗到自然的美、生態保育的重要或個人的成長，因此了解有哪些原則是可以提高體驗的效益是重要的。自然體驗也屬於戶外教學的其中一環，教育者的角色是引導，而非傳授者，應引導孩童運用感官蒐集資料，而且應把握機會教育，在驚喜之自然事物出現時即時觀察，使學生留下難忘回憶（周儒、呂建政譯，1999）。

柯內爾從 1970 年代開始擔任自然學教師，發現運用自然遊戲讓學員直接與自然接觸的教學效果良好，於是著手撰寫分享其遊戲及方法（王家祥、張美惠譯，2005）。在自然教育活動廣為推廣時，也促進人們反省自然體驗的重要性，重新提醒人類回歸自然對人類身、心、靈之效益。沈振中認為，Joseph Cornell 的體驗自然活動自 1996 年開始在台灣推動，引導者不應只是解說或穿插自然體驗的遊戲，而應該將「體驗」、「情意感受」的精神「內化」到自然教育的整個過程及內容中（沈振中，1999）。

自然體驗對人的情緒和環境素養能夠產生正面的影響，是有被驗證的。近年來，台灣的學者皆開始重視這個議題；林振峰（2008）、李美珠（2007）、徐瑞梅（2007）、吳岸芳（2007）、張立莉（2006）與鄭世彬（2005），皆透過他們的研究，個別針對幼兒、國小及國中的學生進行自然體驗課程的研究，在學生的情緒、自尊、環境素養都被證明有正面的影響。張碧凰（2008）則針對慢性精神分裂病患進行自然體驗的研究，研究結果發現自然體驗能夠有效改善病患的症狀及認知功能方面的能力。從這些研究當中，發現自然體驗對人能夠帶來正向影響是毋庸置疑的，但是目前的研究對象卻多以孩童為主，對於當下就能夠對環境產生改變與決定權的成人的研究卻相當缺乏。自然體驗既然是能夠促進人與自然關係的，那麼在成人與自然的關係當中也應該被探討。

第三章 研究方法

本章針對研究方法做說明，共分成六節，研究取向、研究者與研究參與者、研究工具、研究歷程、研究信效度和研究倫理。

第一節 研究取向

本研究為質性研究取向。Sharan B. Merriam (2002) 提出，質性研究的特性分為四種，第一種特性為研究者將努力地理解人們在自己的世界和經驗中所建構的意義，意即是人們如何賦予經驗意義。這個理解並不試圖去預料未來必然會發生的事情，而是去理解情境的本質。第二個特性即研究者是資料蒐集與資料分析的主要工具。由於理解是研究的目的，做為工具且能夠快速反應與適應的人，似乎會是理想的蒐集與分析的工具。另一個優勢為研究者能夠擴展他的理解，透過語言和非語言的溝通、立即處理訊息、澄清與總結資料、向資料提供者確認詮釋的準確性、還有探究獨特的或意料之外的答覆。第三個特質是歸納；意即是研究者透過收集資料後建立概念、假設，或理論，而不是透過推論得到要驗證的假設。典型地，質性研究的研究發現將挑出概念、分門別類、歸納成主題、在提出暫時性的假說，甚至是獨立學說的形式。最後一個特質為，質性研究探究的結果是豐富的描述。透過文字或照片而不是數字去傳達研究者從現象中的到的學習。

第二節 研究者與研究參與者

一、研究者

在質的研究中，研究者不僅對研究有自己的目的與動機，對研究現象有自己的看法和假設，而且在自己的生活經歷中通常也可以找到從事該研究的理由。這些因素直接影響到研究各個方面的實施（陳向明，2002）。因此，以下將整理研究者的教育與自然經驗，因為這將可能影響本研究之進行，另外亦會說明研究者在本研究中所扮演的角色。

（一）研究者本身的經歷與訓練

研究者是來自馬來西亞的僑生，家中有四位兄弟姐妹，父親是位伐木者，而母親則是位家庭主婦。從小由於父親對華文教育的堅持，我們家中的孩子都是接受華文教育的。直到中學，由於政府不承認華人創辦的學校，倘若要進入民間籌費經辦的華人中學是需要承擔更多學雜費的，父親也不因此而改變他的堅持。伐木業在研究者小時候的那個年代是個收入非常優渥的工作，但父親卻必須長時間居住在山林，對研究者的兒時經驗而言，父親在生活中經常是缺席的，但令研究者印象最深刻的回憶，是家人跟父親一起進入山林的美好時光。

中學生涯結束後，研究者就讀國立台灣師範大學地理系，畢業後在馬來西亞的華人中學曾任生活老師、在華人私立學院擔任推廣教育中心和輔導與諮商心理學系行政人員，七年後返回台灣繼續就讀台灣師大環境教育研究所。碩士班一年級、二年級皆跟隨老師進行過不同的研究，至目前已修完碩士班的課程，對於進行訪談、資料分析有過紮實的經驗。具備熱情、真誠、開放等特質，能掌握研究參與者所要傳達的感受和意義。

會選擇修讀環境教育研究所和決定進行這個研究的原因，是由於研究者在尚未決定修讀碩士班的前三年前開始接觸並持續參與的登山活動，接觸山林的經驗引起對於人在大自然裡能夠讓人感動和省思的興趣。並在研究所期間修讀環境行為學、體驗教育、野外心理治療等，增加我對人與自然關係的了解。課程之外，參加荒野

協會主辦的生態心理季系列演講和讀書會、園藝治療演講、登山研討會、親自接觸台灣的山岳，增進自己對相關議題的認識。

質性研究方面的訓練，研究者曾修習質性研究、敘事研究課程，讓研究者對質性研究有更多的了解。並在自行閱讀相關研究報告、與博士班學長姐的討論過程中，逐漸增加自己做質性研究的興趣與能力。

（二）研究者的角色定位

研究者在此研究過程中擔任訪談者、逐字謄稿員、資料分析者。為了使蒐集的資料與分析的內容更能貼近研究參與者的經驗，研究者在訪談與資料分析的過程中，雖然無法將個人經驗與想法完全抽離，但會要求自己覺察自己的個人主觀經驗，避免影響研究的進行。

由於研究者和研究參與者皆為登山者，研究者會在訪談過程中適度揭露個人經驗與感受來貼近研究參與者的世界，與研究參與者建立信任的關係。並對對方個人的經驗保持好奇，支持他們任何的分享。然而研究者的經驗仍有可能形成訪談與詮釋結果的框架，因此研究者在研究進行中，除了不斷提醒自己有更開放的態度，並透過訪談日誌、錄音資料和逐字稿的紀錄，反思自己。

二、研究參與者

（一）研究參與者之選取

本研究選擇的考量，係根據研究者過往的登山經驗、參加與登山自然體驗相關的講座及前導性研究，並與研究參與者自然經驗豐富與否、與研究者的合作與信賴及與研究參與意願有關。在這些原則下，研究者採取立意取樣（purposeful sampling），選取資訊豐富的研究參與者做深度研究。依據研究目的，研究對象為符合以下條件者：

1. 喜歡山，且至今仍持續活動。
2. 登山有兩年以上的經歷。

3. 多為 3 天以上的登山活動。
4. 過夜方式多為自行搭帳篷或外帳。

爲了探究研究參與者的自然經驗，研究者希望他們在大自然中有豐富的體驗。一般來說，第一年參加登山的人，對登山仍在摸索的階段，登山前他們會需要了解自己的體能、懂得該如何準備行囊，進入山林要學習調整步伐和心態、該如何和團隊合作、照顧自己的安全等等。爲了避免找到的是登山初學者，且希望研究參與者是對山已經產生情感的人，所以提出了第一項和第二項的要求。

另外，由於期待得知研究參與者更多暴露在大自然的體驗，所以亦要求他們在山林的行程至少有一天是完整的一天，和以搭帳篷或外帳過夜爲主的經驗。

(二) 研究參與者背景資料簡介

本研究共選取三位研究參與者，依據訪談順序分別給予代號 A、B 和 C，後來個別爲研究參與者取化名，其背景資料整理如表 3-1：

表 3-1 研究參與者化名及背景資料整理表

研究參與者	受訪年齡	山齡	過去就讀大學	登山經驗
A (雨露)	24	近 4 年	政治大學	大學二年級下加入大學登山社。大學畢業後，仍維持跟社團在爬山。登山累積次數至第一次訪談約 32 次；中級山 19 次，高山 13 次。
B (晨曦)	29	7 年	東海大學	大學三年級上加入大學登山社。大學畢業後，仍維持跟社團的朋友在爬山。27 歲曾經參加台灣生

表 3-1 研究參與者化名及背景資料整理表（續）

				態登山學校「無痕山林培訓課程」。大學時期上高山的次數較頻密，畢業後多去郊山，高山一年大概有 1、2 次。
C（小威）	26	8 年	靜宜大學	2002 年高職畢業後，透過參與社會登山團體的活動開始接觸登山。隔年，參加在古道行走的「福爾摩沙綠色山徑健走」。大學時期仍維持與綠色山徑健走認識的朋友上山，有時候會帶系上的同學登山。大學三年級結識做古道研究的研究生，開始與其一同上山。

第三節 研究工具

一、半結構訪談工具

本研究採質一對一個別訪談為蒐集資料的方法，希望能蒐集到較深入且豐富的訊息。在一種相對開放且經過設計的訪談情境中，受訪者可能會比在標準化訪談法或問卷作答中能夠更清楚地表達出自身的主觀觀點（李政賢等翻譯，2007）。本研究的訪談大綱如下：

1. 背景資料：性別、年齡、職業、教育程度、參與資歷和經驗。
2. 訪談大綱：如表 3-2 所示。

表 3-2 研究訪談大綱

<p>1) 登山的經驗</p> <ul style="list-style-type: none"># 方式、地點、準備工作、多久、次數。# 興趣：可以跟我談談你是怎麼開始接觸登山這個活動的嗎？ 還記得第一次的登山嗎？可否跟我分享你那一次的經驗？ <p>2) 知覺感受</p> <ul style="list-style-type: none"># 可否談談這幾年在山中行走過程中，讓您印象最深刻的經驗？# 山林中有那些東西(生命或非生命的)或景象會特別引起您的注意嗎？# 登山的時候，最喜歡什麼時刻？# 登山的時候，最不喜歡什麼時刻？ <p>3) 與自然的關係：敘述自己與山的關係。</p> <ul style="list-style-type: none"># 您覺得登山是個怎麼樣的活動？# 去過的山，您會再次攀登嗎？# 有沒有面對過無法抵達山峰的時候？若有，你的感受是什麼？# 對您而言，山是／像什麼？ <p>4) 影響：下山後的影響、未來的影響。</p> <ul style="list-style-type: none"># 至今吸引您還在上山的原因是什麼？# 你現在登山的目的與過去有什麼不一樣嗎？# 這些經驗對你有造成什麼影響嗎？ <p>5) 其他</p> <ul style="list-style-type: none"># 還有什麼是您想要補充或願意再分享的嗎？

二、研究邀請函與訪談同意書

邀請研究參與者時，協同研究邀請函（附錄一）及協同研究同意書（附錄二），除了幫助研究參與者對研究者以及研究內容能先有基本的認識，也幫助研究者對研究參與者有事先的準備與了解。

三、逐字稿檢核表

逐字稿及重要句都整理出來後，使用逐字稿訪談效度檢核表（附錄三），檢視本研究將使用的資料，是否貼近研究參與者的經驗。

四、研究參與檢核函

將資料梳理成個人自然經驗的故事後，使用「研究參與檢核函」(附錄四)，檢視本研究是否貼近研究參與者的經驗，並了解研究參與者對研究訪談的建議。

四、研究札記

進入研究開始，書寫研究札記或心情手札(附錄五)；將在研究歷程中所面對的困惑、想法、研究發現、思考轉折之反思，及與指導教授的討論的反思紀錄。書寫過程便是思考上的挖掘與澄清(胡幼慧，1996)。

五、錄音器材

訪談前先徵詢協同研究者同意錄音方式紀錄訪談的全部過程內容以，獲得完整資料。錄音檔案以統一格式註明協同研究者編號、受訪日期、第幾次受訪等等。在訪談前及訪談中，隨時檢查錄音設備，以確保能夠完成錄音工作。

第四節 研究歷程

本研究歷程共分三階段：研究準備階段、資料蒐集階段、整理與分析資料階段。

一、研究準備階段

(一) 確定研究主題與擬定訪談大綱

研究者依據自己感興趣的領域蒐集並閱讀相關文獻資料，在與指導教授討論確定研究主題與研究方法後，擬定前導性研究的初步訪談大綱。

(二) 前導性研究

為評估本研究的可行性，研究者邀請過去一同登山的兩位朋友參與前導性研

究，以初步訪談大綱進行訪談，兩人個別訪談一次。此研究除了幫助研究者修改出更適合的訪談大綱外，也讓研究者對從邀請到正式訪談的過程有完整的經驗。

二、資料蒐集階段

(一) 尋找研究參與者

研究者透過研究者朋友、同學的協助邀請研究參與者，將研究邀請函及訪談同意書交給有意願的研究參與者，並請其在第一次訪談的時候把填寫好的訪談同意書交給研究者。研究者在訪談開始前會再次說明研究目的、訪談方式與保密原則，並確認參與意願。

擬定研究計畫的時候，研究者曾計畫要請六位左右有豐富自然經驗的登山者。但最後考量本身的能力、時間，進行訪談的時機和資料蒐集、核對、分析與詮釋所需要的時間，決定訪談三位研究參與者。

(二) 正式訪談

1. 訪談過程之進行

本研究進行訪談資料蒐集的時間在 2010 年 12 月至 2011 年 5 月之間，以研究者對研究參與者進行訪談的方式進行，在研究參與者的同意下進行錄音，並將錄音檔內容謄成逐字稿。訪談地點依據研究參與者的便利為主，每次訪談時間約 1 至 2 小時不等，每位研究參與者訪談次數為 2 次。以下就每位研究參與者的訪談時間及地點列表整理說明：

表 3-3 研究參與者訪談時間及地點整理表

研究參與者	訪談日期	訪談時間	訪談地點
A (雨露)	31-12-2010	0 小時 48 分鐘	師大分部三樓團體討論室
	06-05-2011	0 小時 57 分鐘	

表 3-3 研究參與者訪談時間及地點整理表（續）

B（晨曦）	08-01-2011	0 小時 52 分鐘	師大分部指導教授研究室
	03-06-2011	1 小時 36 分鐘	透過電腦視訊訪談
C（小威）	10-01-2011	0 小時 36 分鐘	師大本部附近咖啡廳
	17-05-2011	1 小時 05 分鐘	師大教育大樓諮商室

2. 訪談結束後

研究者在每一次訪談結束後，立即整理自己的想法與心得，並將訪談過程中的重要訊息特別標記下來。

三、整理與分析資料

（一）逐字謄稿與編碼

研究者使用豆子謄稿機軟體將所有的訪談錄音檔謄成逐字稿，每一位研究參與者的訪談資料謄稿工作皆由研究者獨力完成，再依以下的編碼原則進行編碼：

表 3-4 逐字稿編碼說明表

第一類	英文碼	研究者：R 研究參與者：A（雨露）、B（晨曦）、C（小威） 對個別研究參與者有重要影響的人：AA、BB、CC1、 CC2
第二類	訪談次數碼	第幾次訪談，如：第二次訪談即為 2
第三碼	發言流水碼	該次訪談中第幾次發言，如：第 25 次發言即為 025
範例	「B-1-020」	晨曦第一次訪談中的第 20 次發言
	說明	為區隔不同類別之間的數字碼，在兩碼之間以「-」符號做區隔分辯。

(二) 重新閱讀編碼後的訪談文本，配合研究札記，從分了解訪談文本的意義與整體脈絡。

(三) 整理重要句：去處問答，在盡可能保留研究參與者的用字下，把相同意義的內容集中起來。

(四) 聚集三人登山經驗的自然經驗內涵與影響因素

以訪談資料為基礎，從研究參與者個別經驗中所整理出來的重要句子，去掉三人的角色，將共同的類別做歸類。

研究者先從登山者的登山經驗中，整理出他們登山的故事（附錄六），並從中整理出登山者自然體驗的內涵：登山者在平靜的狀態下，舉凡與自然有關的特定情境、事物所引起的反應，都是登山者的自然經驗。

另外，對於影響登山者自然經驗的因素，研究者從逐字稿中分別以兩個主軸來探討之：個人因素（身體狀況，體力，行走）、外在因素（動植物，時間、登山團體、原住民與重要他人）。

第五節 研究信效度

Lincoln & Cuba（1985）指出，質性研究的嚴謹性，指的是質性研究的發現具有真實性和解釋被信賴的程度。因此質性研究在信度上應該強調研究方法及研究執行上的可靠性及正確性。Padgett 提出促進質性研究嚴謹性的幾種策略：（一）長期投入；（二）多元交叉法；（三）同儕參與討論；（四）成員檢視；（五）反面個案分析；（六）審查：留下線索（王金永譯，2000）。以下針對研究方法與研究者本身進行自我檢視。

一、研究方法之信實度

爲了要建構事實，研究者需要不僅是單一的資訊來源。爲使研究具備比較高的可信度，需要對研究資料進行「多元交叉法」或「多元檢測」。最常被引用的爲三角檢測 (triangulation)，Patton (1990) 區分了四種三角檢測的方式：(一) 方法的三角檢測；(二) 資料來源的三角檢測；(三) 分析者的三角檢測；(四) 理論／觀點的三角檢測。

本研究採用以下幾種策略，以增加研究結果的嚴謹度：

(一) 詳細紀錄研究過程，反覆對照原始資料：研究是經過審慎設計的程序與活動，在研究過程除了嚴謹之外，應深入誠實詳細地描述研究步驟過程。研究者親自進行邀請聯絡、訪談、打訪談逐字稿、重複聽錄音檔案校對、與研究參與者檢核、與指導教授討論等，在研究過程中詳細記載與來回比對。

(二) 研究資料的多元檢核

1. 資料的三角檢測：本研究以訪談作爲主要資料蒐集方法，在資料檢核上需特別注意研究參與者所表達的經驗內容與觀點的前後一致性；對討論內容是否與真實的經驗有所出入？再一次回顧相同問題是否會有不一樣的答案。若有不一致，需與協同研究者進一步討論、澄清；在訪談逐字稿完成後送交研究參與者，檢核資料繕寫是否無誤。
2. 分析者的三角檢測：爲減少對資料蒐集工作的偏見發生，在進行編碼與資料分析時，分析結果將請指導教授、博班學長姐做討論，針對編碼、分析類別的安排是否適切，進行檢核討論，嘗試增加多元的分析觀點。
3. 研究參與者的檢驗：邀請研究參與者參與檢核，針對不清楚的表達與陳訴的部分、資料不明、疏漏之處，與研究參與者再做澄清及確認，以確保資料的詳實完整，參與者檢核與回饋整理如表 3-5。

表 3-5 研究參與者檢核回饋整理表

研究參與者	故事與經驗貼近的程度及其回饋內容	
A：雨露	95%	<p>我閱讀內容的感受和想法是：</p> <p>除了對山上舊遺跡的心情之外，其他都滿符合我的想法，但對舊遺跡的心情其實我現在也還是說不清～</p> <p>關於研究訪談，我想說的是：</p> <p>謝謝你也協助我釐清自己對爬山的一些想法，跟你訪談讓我想清了一些事，而且看你訪談也讓我了解自己的研究該怎麼去訪談別人！很喜歡你訪談的態度還有氣氛，…，也沒想到在你眼中是這樣看我的，跟我自以為的有些不一樣呢～很有趣！</p>
B：晨曦	90%	<p>我閱讀內容的感受和想法是：</p> <p>好像在寫自傳唷！</p> <p>關於研究訪談，我想說的是：</p> <p>謝謝你，我應該再次想想以前爬山的初衷。</p>
C：小威	85%	<p>我閱讀內容的感受和想法是：</p> <p>被訪談的感覺是很奇妙，因個人口條不好，無法將心中的感受全盤托出，每個人對自然的感受不太一樣，有些感受會在心中慢慢發酵，且有些事還未能體會，相信現在仍在增加這些經驗並沈澱，由於尚未建立屬於自己的一套登山理論，因此未能與涓璇有系統地分享，只能隨性所至，片斷提及。</p> <p>關於研究訪談，我想說的是：</p> <p>1. 建議：</p> <p>若研究者有機會跟受訪者爬幾次山，能夠更了解他們對自然的感受，對土地的情感。在山上與隊員的相處情感，接觸野生動物的經驗，和原住民的相處經驗，接觸過的原住民與其生活智慧與狩獵文化，這些僅透過口述傳達予涓璇，希望有機會能一起上山，認識台灣山中的寶庫，相信能夠產生共鳴，也會有不同的感動。</p> <p>本研究對於個人深層的情感不容易處理，例如信仰與愛，其觀念在不同時期的轉折，分別是受到什麼樣的導引與受到何種知識體系的衝擊。例如在這幾次的訪談結束後，2011年的12月，因機緣參與原住民的尋根與狩獵，進一步認識異文化在</p>

表 3-5 研究參與者檢核回饋整理表（續）

	<p>山中的生活，我們的娛樂活動在他們的傳統觀念是生活的一部分，讓自己對登山的觀念又有另一波的轉折。</p> <p>就登山技能上而言，讓個人對山區生活的技術有所成長，諸如夜間行進的技巧、生火的技巧、水源取得、判斷動物的痕跡…等。</p> <p>對內心所造成的衝擊來說，在參與狩獵中，也接觸到原住民中年階層與青年階層對待獵物的方式，中年階層並且受過耆老教導的族人了解何謂生命並尊重這些獵物，回到部落能夠分享這些獵物，而年輕的族人，長期在外地工作，面對這些獵物心中只有想到市場的經濟價值。雖然這並不全然是今日原住民對於狩獵的寫照，僅是個人接觸的單獨案例。</p> <p>幾次的參與觀察，也讓自己思考原住民的狩獵文化傳承問題，現代文明對於他們的影響，族人的信仰與自然間究竟有著何種關聯，像我們這種外來者在未來能夠進行什麼樣的協助，除了幫助原住民的傳承也能協助維護自然界的平衡，會特別提到平衡是因為近幾年登山的過程中發現山區的動物量增多，牠們破壞了山區的原始林相¹，聖經中人是自然界的管理者，我相信人是生態系中的重要一環，究竟應該怎麼做以維持自然的平衡，現在台灣應該持續調查與追蹤。這些想法在幾次的訪談中未能及時與涓璇分享，在此補充說明。</p> <p>另外，在個人登山的這十年中，台灣的登山界也開始有不同的轉變，尤其是網路資源的發達，讓我們獲得山區的更多資訊，地圖印製也更加便利；高山嚮導證的廢除，國人更容易親近高山，這些時空條件的因素，也是研究者可以納入背景因素進行討論。</p> <p>2. 收穫：</p> <p>本次訪談讓我回憶初次接觸山的經驗，如同回憶初戀般的美妙，然而有些經驗未能及時與涓璇分享，期待日後有機會山上聊，在此感謝研究者-涓璇將個人的經驗化為文字。</p>
--	--

¹ 因為近年狩獵活動的減少，動物量增多，缺乏食物，因而啃食幼苗、對樹木環狀剝皮…等。

二、研究者的反思

在質性研究中，研究者本身就是研究工具，而「研究工具」的敏感度、精確度和嚴謹度對研究的品質至關重要（陳向明，2002）。研究者在從事研究時，必須對自己的角色、個人身分、思想傾向、自己與協同研究者之間的互動關係經常進行反思和審視，才可以得到較客觀、嚴謹的品質。因此，研究者從訪談開始即以研究札記不斷對自身的視角和思維做反思自省，訪談時運用同理及尊重的態度，促使研究參與者在輕鬆自在的情境中陳述自己的想法和經驗，有助於資料的效度。並且重視研究倫理的實踐以及研究關係的平等與尊重。

第六節 研究倫理

一、保密

爲了保護研究參與者個人隱私及避免其遭受不必要的干擾，研究者應以保護參與者個人隱私爲第一要務。

二、知後同意

在邀請研究參與者的過程中，均須盡可能將本研究之主題、目的、進行方式向研究參與者說明清楚，在取得他們的同意下，才進行研究。

三、尊重研究參與者個人意願

除了取得研究參與者同意後開始進行研究之外，在研究進行中，研究者也會不斷確認研究參與者的個人意願，受訪時間、地點、次數均儘量以研究參與者的立場爲考量。研究進行後，研究者更主動將資料文本送交研究參與者檢核。

第四章 研究結果與討論

從研究參與者的登山體驗分析後得知，他們的自然經驗中所經驗到的，從他「個人體驗」出發，再擴及「外在環境」和「他人」。這些體驗不僅止於只有當下感官上的與心理上的感受，還包括下山過後的調適，以及人與山林的關係逐漸的改變。

而從第一次接觸登山到現在仍陸續登山的研究參與者來說，他們看到的是自己對山不同的認識、上山態度的轉變和自己受到的影響。

以下將分別探討登山者自然體驗的內涵，以及對登山者自然體驗的影響因素。

第一節 登山者自然體驗的內涵

研究發現，登山者的自然經驗是：「登山者在平靜的狀態下，舉凡因為自然的情境、事物，當下所引起的反應（感覺與知覺）及事後對自然的想法及對自我的看法」，以下將一一解釋與舉例。

一、感受當下的自己

大自然並不會因為我們住進了鋼筋水泥而停止運作，日月交替、季節變換、落葉新枝，它們沒有歇息過。但生活緊湊的步伐、對時間嚴謹的掌控，總讓我們對不在自己計畫當中的事物視而不見。

進入山林，我們大部分的時間都必須暴露在大自然裡，由於在山林裡的生活跟在都市的生活大不相同，登山者體驗的其實是另一種生活型態。

但是，人類對事物目標導向的狀態，讓人們就算進入大自然也會只意識到自己想要看到的事物。要看到這些平日我們習以為常的溫度、樹木，人需要處於一些狀態。

我覺得那一次給我一個感受就是，就覺得很安靜（A-1-85）。就是心情很平靜。就

是找到那種，就是你只要專心走路就好，你什麼事都不用想。因為光走路這件事情你就一直要注意了，你就要一直注意地上有沒有東西、要不要跨倒木什麼的，你就是根本沒有辦法去想其他事情。就是那專注的感覺，就是讓我覺得很喜歡(A-1-86)。

「什麼都不要想」其實是一種需要學習的狀態，但是透過重複進行一些動作，是能夠幫助人進入專注的狀態，進而讓人放下許多在腦袋打轉的事情；放下山下的事情，讓人專注當下在經驗的事情。

二、情境與反應

(一) 透過感官的連結

人類，是地球上對地貌做出了做大改變的動物，人類的文明，讓一個原本無法議價的土地、空間，因為人類的經濟活動，都變得可以被計算、被切割。現今的人類，大多生活在一個自己做了很多改變的環境裡。

進入被保留下來的大自然活動、生活，漸漸放棄了解大自然的作息的人們來說，有何意義呢？

我很喜歡的一種環境，就是啊那一種都是落葉松的林子裡，然後它下面都會有鋪滿那落葉松的葉子、枝幹，那走起來好軟、好軟(B-1-275)。好舒服，就會像「啣啣、啣啣、啣啣、啣啣」，一般的土都比較硬一點。它那種就很軟。軟軟的，你會很放鬆(B-1-276)。

進入大自然，我們的感官是與大自然對話最好的媒介。我們可以透過視覺看到環繞在我們周遭的環境，用我們最大的器官－皮膚直接體驗到大自然的溫度、觸感，使用我們的聽覺接收來自林間或我們與自然互動的聲音。我們從中將能夠很快地會察覺自己心情的反應，是喜歡還是厭惡。如同 David W. Orr (1992) 曾提出的，人們的移動、碰觸、觀察大自然的方式是心景 (mindscape) 與地景 (landscape)

的相互影響，能夠促進生態素養的思想與素質。

大自然不是靜止不動的，無論我們有沒有發現，變化在那裡一直是最例常的事。住在城市裡的人最算是住在房子裡，他們還是能夠知道晝夜、颶風下雨、炎熱寒冷，那麼這與進入山林裡的人的經驗來說，會有何不同嗎？

山裡面那個地震很好玩喔！（B-1-76）……你就知道說，原來剛剛那個是山發出的聲音，而且是地震傳來，因為地震山抖動，然後發出的聲音，（B-1-89）就是單獨就是土在搖動的聲音，就好像救護車啊（B-1-90）……當下就覺得好害怕啦！因為你不知道會不會山崩還是什麼啊。（B-1-91）……可是你會覺得，以前在都市地震的感覺，你覺得就是這樣子搖晃，可是你不會知道、不會感受到說它其實從遠處來的那種感覺，而且你還可以聽到好像山在叫的聲音啊，就這樣轟隆、轟隆、轟隆。（B-1-95）

從以上引述看到，在城市的地震和在山林裡的地震對登山者來說是截然不同一樣的感受，在城市裡我們只感受到搖晃，但在山林裡，同樣的一個氣候卻讓人的感受變得敏銳且豐富。對氣候這樣的認識是一種新的知識，也可能會引發人對大自然的興趣。

（二）與自然的對話

登山者進入山林活動，透過自己走走停停的行動方式，除了感官上的感受，還能夠跟大自然有什麼樣的互動？

因為其實上山你真的會知道說，人的那個渺小啦；你在裡面你可能要走那麼久才到他的腰部，要再走很久才到肩膀。（B-1-215）

大多人們在進行活動的時候，總有要把它變成是競爭的心態。吳夏雄（2007）

認為登山界必須覺醒，除了改變一般社會對登山負面、刻板的印象，更重要的是要讓大家體認登山不只是一項運動，更是文化的一環。現今登山界應表現出登山人對山的熱愛與對山岳文化的關切，這種情懷將是未來登山活動得以永續發展，山岳文化得以延續不斷的原動力。以上引述讓我們看見，登山者對大自然的尊重，需要時間累積，是來自於自己一步一腳印去接觸大地的方式。

大自然是多變的地方，要真正認識它並不是挑戰它，而是要懂得它的「性格」，學習與他互動。

我覺得那個很多撤退啊，你不得不接受（B-1-230）。可是那時候撤退你不會覺得「啊，好可惜喔」，而是覺得，「哇！那個人命比較重要」（B-1-232）。因為譬如說有一次我們是去嘉明湖（B-1-234）……然後，但是那種經驗其實總是讓你更深刻的（B-1-246）。那個時候都還是，對啊。但是那種撤退經驗你會覺得「喔，怎麼會這樣？」後來我卻有一點驕傲說「你看，我去嘉明湖，可以去三次才走到」（B-1-249）。

在大自然中應懂得對進退的人，就如吳夏雄（2007）所說的，能體悟到人生之目的、生命之價值、生活之意義的人，才是一個真正有內涵的登山人。

（三）另一個角度

登山大多是以團體的方式進入山林；自然經驗是我們與自然互動後所產生的關係，我們可以是自己靜靜地觀察、觸摸、在裡頭慢慢行走，也能夠從另一個角度看別人與自然的互動，看見人與自然的關係。

那一次是請一個原住民帶我們爬山，那一次是一個大隊伍，可是那條路線很簡單，就那個原住民本身就有在帶，……。然後，就請他帶我們走一條古道，他們部落在宜蘭，他們部落以前走到宜蘭虎山的一個步道，就是哈盆古道，然後

兩個吧，那一次大概去了快二十個人。……。然後那一天要下山的中午，我們在一個溪畔煮泡麵，他就煮泡麵給我們吃，就很大的鍋子，就丟泡麵進去，二十個人的。然後大家就泡麵吃得很開心，就剩下很多的泡麵湯這樣子，然後泡麵湯就剩下很多大家都不想喝，因為很鹹，然後那時候就有人討論說要把湯倒在溪裡面，然後那時候我就覺得怎麼可以這樣做呢？然後 AA2 也覺得不行，可是叫大家喝大家都不喝，然後害我跟 AA2 就很努力地把整鍋湯喝掉。可是當下我就覺得為什麼大家可以就是享受這邊的美景，但是卻要說要想把湯倒掉，啊有些人就是根本不管，就是不覺得這些湯去處理。我那時候就覺得說，我就決定要唸環教所，就覺得說我想要為環境就是盡一分力量。因為我以前都知道環教所這個東西，那個時候就已經猶豫要不要考了，可是在那個 moment 我就是下定決定是說，我想要就是、這是一個我可以努力的方向。(A-2-51)

透過別人對待山林的方式，會引起我們注意的，是一種來自自己對大自然關切的反應。以上的引述，讓我們看見登山者不同的態度和行爲，對在乎環境如何被對待的人來說，會引起它想要為環境做點什麼的動力。

(四) 山下的反思

關於山林的經驗，不只是在山林中發生的情境，它也包括在下山過後的情景。

就是我一開始在爬山的時候，就是沒有想太多啊，然後就是爬了大概半年左右吧，就是跟學長講，就是某一次聊天，學長就談到說，「其實我們這樣在爬山就是在消耗山的資源」，就是我們可能比那些窩在、就是房間裡面的宅男還，就是浪、就是在消耗山。然後我那時候聽了之後，就覺得真的也！「那我上山到地是為了什麼，如果我這麼喜歡它的話，我一直在上山我反而是在傷害它嗎？」，然後有一陣子都很沮喪，我找不到一個可以說服自己的理由，就是為什麼要上山，就是如果真的喜歡它的話。然後，就大概這樣子持續了大概快、

大概一年多吧，就是都一直抱著很矛盾的心情。(A-1-200)

從中我們看見，是登山者把自己與山林建立的關係帶下山了，所以會在乎。透過其他登山夥伴的一句話，讓自己開始反思自己與山林的關係，重新思考自己登山的目的和對山林的影響。

三、自然的文物

大自然裡頭的動植物是能夠引起人的反應的，關於動植物的討論，將在對自然經驗產生影響的因素裡進行。而這裡將討論的是原住民過去在山林裡活動過的印記。

我現在爬山會很想要去看。就是原住民在山上的遺址(A-1-151)。我現在很喜歡看這個。就是我現在會為了想要看這個而爬山也。對，就想要去找有這些東西的地方，然後就去爬山，我現在就是變像這樣(A-1-154)。我就會想說，每次我看到這些東西，我就會想說，原來在這種地方，因為他們現在搬走了，所以現在那些地方都長了、就是樹都長回來了。我就想說以前在這個地方也有人在這邊生活過，我就會很感動。然後我就會覺得說，我想說如果我沒來這個地方的話，是不是我就永遠都看不到這些東西，就是我永遠都不知道這個地方曾經有人在這邊生活過(A-1-164)。對，我就會覺得，「喔！我有爬山真好」。其實就是很感動啊，因為覺得在我想像不到的地方，還有人就是曾經在這邊生活過(A-1-165)。

山林裡的遺址是過去生活的紀錄，是探討過去人類與在自然環境中生活的紀錄。它可能會能夠引發人的好奇、感動、意識自己的存在。登山者的自然體驗，最基本反應的是來自當下的體驗，但更進一步的反應，是因為在乎，而思考自己與自然的關係。

四、小結

Rachel Carson (李毓昭譯, 2006) 提及, 「孩子的世界, 既新鮮又美麗, 充滿驚奇

與興奮。很不幸的，縱使我們大部分人都擁有明晰的視力，卻無法洞悉對美麗與另人敬畏之物的單純本能，這本能甚至在我們成年之前便已喪失」，並認為大人能夠透過陪伴小孩探索自然，增進對周遭事物的敏銳感受，是「重新學習使用你的眼睛、耳朵、鼻子和指尖，打開棄置不用的感覺通道」。從分析中發現，進入山林探索自然的成人，陪伴的人是自己。所以在他們要感受到大自然之前，他們必須先感受到自己，在一種「什麼都不用想」的狀態下感受自己。陳俊甫（2001）在《自然體驗的理念與思維－返照初心見自然》中所指的自然體驗分為狹義的自然體驗和廣義的自然體驗。狹義的自然體驗是指體驗者以開放的態度去直觀與感受物質自然界的歷程。廣義的自然體驗，則除了狹義的個人體驗，更超越物體與人為的區別，重返個體內在的本性。本研究中所提到的「什麼都不用想」的狀態，跟陳俊甫（2001）所提及的狹義的自然體驗，以「開放的態度」去直觀與感受物質自然界的歷程」是極為相似的。

認識大自然，除了透過身體的感受去認識大自然之外，還有一種是心裡與自然的對話。Laura Sewall（Roszak, Gomes, & Kanner, 1995）提出，我們視、聽、觸、嗅、味覺等感官能力，是自我和世界接觸的基本橋梁。登山者在能夠感受到自己後，身體感官會很快地敏銳到大自然的存在，認識大自然的「性格」，例如溫度、濕度、風速等等，並從當下的和事後的感受去看待自己與山林的關係，就如 Rachel Carson（李毓昭譯，2006）所說的，「一旦情感已經引發——對美的感受、對新鮮與未知事物的興奮、同情、憐憫、讚嘆與愛——我們就會想要了解那些撩撥我們情感的事物。而一旦發現了這些知識，它的意義就會持久」。

張菁砮（2008）發現，自然經驗的轉化是循著「親近自然」、「感知自然」和「融入自然」的階段發展。本研究的研究參與者是主動接觸大自然的登山者，它們的體驗雖然沒有透過教學者的帶領，但卻也有相似的歷程。「親近自然」－登山者透過直接接觸山林中認識和理解大自然；「感知自然」－並經由接觸的經驗，能夠與自然展開對話；「融入自然」－因為與自然有情感的連結，漸能融入自然而把山林當作成學校、加油站，或自己想要守護的地方，是人與自然關係的重新連結。

第二節 影響登山者自然體驗的因素

以下將分別以七個部分說明對登山者的自然經驗造成影響的因素。分別為「個人因素」的身體狀態、行走和定點停留；「外在因素」的動植物、時間、登山團體和重要他人與原住民。

一、身體狀態

一般上，自然體驗課程很少會特別去談論到體驗者的身體狀態，可能是因為場域與時間的限制，活動場域多為易達性高的地點和活動量不大的方式在進行。但對負重登山者來說，體力是登山者維繫自己與山林接觸的基本要求。對仍想要持續上山但身體卻出現狀況的登山者來說，這將會是個很大的打擊。

爲了探究登山者豐富的自然經驗，本研究的研究參與者的登山經驗至少皆有四年以上，喜歡登山的他們從開始登山至今每一年都沒有間斷過登中級山或高山。每一次入山的行程，至少都有三天以上的時間在行走，加上要求他們以搭帳篷或外帳過夜爲主的經驗，所以他們很多時候都需要負重登山。張蕙芳（2000）提及，登山者走的路不一定有路跡，而且必須在途中和地圖與植被奮戰，再加上背包的重量與稀薄的空氣，這過程對所有登山者來說都是一個痛苦的過程。由此可見，每一次入山都要消耗不小的體力，加上高山的坡度與長時間的登山，他們身體需要承受的壓力都是很大的。

對初次接觸登山活動的登山者來說，要確認自己的體力和背負的重量有沒有辦法應付在山林間長時間的行走，多需要經驗過了才知道自己的狀態，並且依自己的狀況再調適未來上山的方式。所以，在登山初期或接觸較過往登山經驗難的路線，最容易出現體力不支的狀態，當下對登山者來說，都容易帶來負面的經驗。

十八歲的那一次啊，爬南湖中央尖的時候，第一天就抽筋啊，對，就那一次（C-2-324）。就第一次背大背包啊，對啊，那時候背十幾公斤吧，十八公斤吧，還是二十公斤，而且那時候什麼都不會帶，牛仔褲也帶了啊，然後還帶寶礦力啊，

呵，然後還帶隨身聽啊，呵呵呵（C-2-326）。就是合歡山下來之後，過一個月之後去參加那個社會團體的活動。他們是有事先開會說要帶什麼啦，然後他們以為我會準備啊，所以我就帶牛仔褲上去，可是我還是有穿登山的褲子啦（C-2-327）。第一天就抽筋啊，可是第二天之後就都好了也。因為第一天要上雲林山莊的時候，那時候就覺得好累喔，對啊，「到時候會死在山上吧」，那時候有這樣想過，因為在事前我就看了蠻多有關高山症的資料（C-2-331）。那時候有一個壓隊走在很後面，然後其實那時候...變成中間我一個人走在走，因為前面他們都先走了，所以會想，我會不會走錯路啊？（C-2-333）而且那時候也不知道爬山是怎麼一回事，就只知道走上去就對了，而且那時候我沒有準備地圖啊，什麼都不知道要幹嘛（C-2-335）。

研究者發現他們在提及體力不足的經驗的時候，關注到的都是自己身體的疲累、心理的挫折感和跟別人的互動的情況，都沒有提及那時候身旁的環境，可見身體狀態對自然體驗的影響。

但在山林間因為體力不足所面對的挫折，在下山後並沒有影響他們繼續上山的決定，面對體力的不足，他們都找到了自己調適的方式。

我們那時候有同一批同學進入登山社，所以我們彼此之間會有一種共同合作，然後也會有一點小競爭的那種感覺。我自己會這樣。就是我會覺得就是，我是那一群裡面體力比較差的（A-1-95），可是我有在其他地方的表現就比他們來得好，就是彼此的，然後我自己都會跟他們有競爭的心態，對對。我覺得這就是，剛好有一群同樣的、同時間的夥伴（A-1-96）。

在山林間體力不足的狀態，並不盡然是需要透過體訓才能夠解決的。尤其對參與學校登山隊的雨露和晨曦來說，可能是社團扮演了照顧者的角色和重視社員除了登山以外的能力，反而不會讓體力不足這件事成為個人的心理負擔。但反觀不是學校社團的山嵐來說，在面對體能不足的狀況，就比較會檢討自己下一次可以改進的方式。

但是，體力終究會漸漸隨著受傷或是年齡的關係而有落差，對這些喜歡接觸山林的人來說，提及未來如果沒有辦法再爬山這件事，他們的感受有：沮喪、難過、挫折、可惜、想哭。

那時候可能會想說「好想要再喝到山上的什麼水喔，哪一條溪的山泉水」
(C-2-353)。然後空氣啊，真的。因為我想過啊，如果有一天我不能爬山的話...
(C-2-354) 因為有時候，不能再爬山有時候你看照片都會想哭吧，對啊，就覺得，欸以前到過這個地方。這個地方的空氣好棒喔，讓你感覺，嘖，就很想再去一次
(C-2-356)。然後覺得膝蓋要保護好，然後要珍惜、就珍惜每一次爬山的那種感動 (C-2-360)。就會覺得，就要珍惜每一次爬山的那種過程跟感動，因為以後真的不一定還有機會再走過一樣的路啊，然後或是一樣的同伴 (C-2-362)。欸特別看一下啊，然後看不知道以後還有沒有機會來啊 (C-2-363)。

研究參與者在談論體力不足的時候，雖然沒有具體談到自然體驗，但當研究者問及如果沒有機會再上山的情況時，他們都會聯想到體能的狀態，並表達難過的感受，而且是會想念山林的。可見研究參與者與山的關係是親近的，而這種關係，是建立在他們直接在大自然裡的體驗。

二、行走

行走在登山行程中佔據最大量的時間。一般登山者上山的路線，會走到一個目的地，然後依循原本的路折返，或是從山的另一頭走下山。行走，是人以動態的方式在接觸身旁環境的一個歷程。

從資料中分析得知，行走可分為兩個意義，其中一個是行走這個動作對登山者個人的意義，另一個則是行走路線所接觸到的東西。以下引述兩位研究參與者各自分享了他們在行走過程中的記憶，研究者並藉此加以分析討論。雨露和晨曦的分享如下：

太平山那裡就是常下雨，然後就是手濕濕，然後就是抓一些樹幹什麼就是會很冷。我覺得那一次給我一個感受就是，就覺得很安靜（A-1-85），就是心情很平靜。就是找到那種、就是你只要專心走路就好，你什麼事都不用想。因為光走路這件事情你就一直要注意了，你就要一直注意地上有沒有東西、要不要跨倒木什麼的，你就是根本沒有辦法去想其他事情。就是那專注的感覺，就是讓我覺得很喜歡（A-1-86）。

我最喜歡那種獨行的時段（B-1-268）。但是，其實那種心情，啊，也會有一點害怕，就是自己在森林獨處，其實有時候你還是會，我啦，我會有一點害怕，對。但是，還有一種蠻享受的就是，你會覺得「哇！都沒有人」（B-1-271）。

兩位研究參與者回憶起自己在登山過程中喜歡行走的情境；他們在那情境下開啓了自己的感官，覺察到環境給他們在身理和心理上帶來的感受：

表 4-1 雨露與晨曦行走時的感受

身心感受	雨露的感受	晨曦的感受
皮膚（手、腳）	濕、冷	—
體驗	專注地觀察行進的路、什麼都不用想	都沒有人
心情	平靜	害怕、享受
備註：情境	安靜地行走	獨行

雖然他們在行走的過程中都有自然體驗，心情也處於平靜、放鬆的狀態。但他們的感受卻有些不同。雨露留意到行走時候的環境的安靜，而晨曦則察覺到自己是獨行的狀態。雨露因為沒有使用登山杖，在乎來自雙手的感覺，而晨曦則提及來自腳底的感受，並對行走時發出的聲音有感受。在這樣的情境下，雨露當下體驗到專注的狀態，而晨曦則感受到害怕與享受。

Laura Sewall (Roszak, Gomes, & Kanner, 1995) 提出，我們視、聽、觸、嗅、味覺等感官能力，是自我和世界接觸的基本橋梁，我們感官日漸鈍死是造成環境危機的核心，重新喚起感官是重建與地球連結是不可或缺的一個步驟。以上引訴的經驗中發現，人們透過直接體驗大自然的過程中，就算在同樣一個環境下，被開啓的感官和心理的感受可能都是很不一樣的，而這不一樣是應該被接納的。

關於行走路線所接觸到的東西，即是行走路線的特色、外在的東西也是能夠吸引人，並開啓個人不同體驗。

在高職後的那個階段，因為我是高職，然後想要考大學。在這中間過程，我原本一度想要先當兵，可是後來參加一個活動，叫「福爾摩沙綠色山徑健走」(C-1-011)。它主要的一個目的是想要走在日本時代古道上、或是清朝古道、或是一些林道上(C-1-030)。之後才會就是想要下山之後馬上去重考班，準備考大學(C-1-037)，因為那時候在山上就認識一些森林科系的，生物科系的人，就覺得這方面其實蠻有趣的(C-1-038)。因為我原本在這之前，因為我都只是想要征服山岳、就是征服山頂(C-1-040)。

登山的路線是可以有不同主題的，不同的主題將會吸引不同的人參加，登山的人更能夠藉此開展自己對山的認識，看見之前看不到的東西。

一般人會認為登山是必須走到山頂才算完整的活動，而過程中的行走只是個為了攻頂的必要行爲。但對本研究的研究參與者而言，現階段喜歡接觸山林的他們卻認為登頂並不是一個一定要完成的事情。

我原本是一個攻頂的人，在02年的時候(C-1-326)，現在不在乎了，完全不在乎(C-1-329)。就像我們今年，呃去年暑假去爬神山也是一樣。就是，我們原來想，隔天天氣如果不好，就不上去啦，因為我們覺得在中間那山屋這樣看神山已經很值得了，嗯(C-1-330)。

另外，晨曦也提供他對攻頂的看法。

我們山社一直會教的是安全第一（B-1-205）。我覺得這，也蠻重要就是說，不會讓我們到後來一定要、為了要登頂（B-1-206）。我覺得那就讓你比較、比較去享受那個過程啦。因為說安全重要，所以其實我很多經驗是撤退，我都沒有攻頂（B-1-207）。

根據研究者過往登山的經驗發現，為了攻頂而登山的人，他們對身旁的景物是很容易視而不見的，他們往往更在乎的是自己有沒有上到山頂、多快上到山頂、多快結束行程；他們很多時候只看見自己。

以上的引述發現，放下登山只有、一定要攻頂這件事情後，反而能夠讓人開始注意沿途中的其他經驗、自己與環境的關係。

三、定點停留

定點停留是爲了在山林中過夜而停留的時間，主要有睡覺、烹煮、跟別人互動、攝影等等活動。過夜停留的地方多是安全、平坦的地方，還很可能是可以看到特殊景點的地方。在定點停留的地點休息的時候，就像是人在靜態下去體驗自然。

本研究的研究參與者以接觸中級山和高山爲主，在中級山過夜他們主要是搭帳篷和搭外帳的方式；在高山地區，由於爲了禦寒和植被的關係，會有山屋就住在山屋，不然就搭帳篷。透過不同的住宿，其實會讓人有不同的體驗。

其實差很多啊，山屋是令你最有安全感及舒適度的，可是就要看你那一條路線有沒有山屋，或者，譬如說像玉山裡的山屋就是可以先訂的嘛，然後有一些山屋就是、有一些路線就是去了你才知道有沒有人住這樣子。帳篷的話，當然就是稍微差一點，因為就可能空間沒那麼大，對，然後濕氣會比較重，如果下雨的話或者有時

候濕氣。然後，外帳當然是最刺激的啊，我只有用過一、兩次外帳，然後外帳我那次沒有架好，睡到一半就突然覺得臉涼涼的，因為剛好風很大，把一邊的輔助繩吹掉了，它就在飄，然後我就睡在邊邊，剛好飄毛毛雨，你就覺得「噢！好涼喔！」呵呵（B-1-034）。

山屋、帳篷和外帳，以上三種住宿方式，就像個光譜般，從最便利的山屋到最考驗個人技能的外帳，也從舒適的室內到最能夠體驗到自然環境的狀態。從這裡發現，越是不方便、不舒服的住宿方式越是有機會讓登山者接觸到大自然。

另外，也因為沒有已經準備好的設備，而讓人有機會與大自然做更多的互動。

我喜歡的是，因為我喜歡搭外帳，就是不喜歡睡帳篷。然後，我很喜歡就是那種就是你不要利用那麼多山下帶上去的東西，然後你就只是依賴這邊可能一棵樹，然後用山上的各種就是動植物，我會覺得我這樣子貼近就是大自然。對，因為像我們綁外帳，我們就會綁在樹上啊，然後我們就會想說要綁在那一棵樹，然後那棵樹比較好綁，然後你可能你要搬石頭去壓繩子啊，然後你就要到處去找。就是我喜歡不是用營釘之類的。就會覺得這樣，就是你隨地就是找到大自然的東西可以讓你用。我很喜歡這種感覺（A-1-117）。

以上引訴讓我們看到，人因為需要仰賴大自然幫助自己在大自然中生活，在直接接觸的過程中，是能夠幫助人與自然重新找到連結的。David Sobel（1993）曾研究英國和格瑞那達的孩童在秘密基地的經驗。他發現孩子們幾乎都表達對不受干擾、獨立與自給自足的需求。認為秘密基地是孩童透過身體和象徵的方式準備自我的一種方式。David Sobel 認為建築活動是賦予個性具體化的過程，因為孩童需要透過與有形的物體互動，將思考的過程立基於孩童中期。他們在使用木柴、石頭、泥土的這個過程讓自我產生。他整理了一些學生與老師的個案研究，其中一份報告寫到：環境教育的課程，經常過早地讓小學老師和學生涉入全球性的議題，搶救海豚、熱帶雨林和瀕臨滅絕的動物是好

的，但是孩童對這些有真正的了解嗎？真正的環境承諾，其實是在一個小的、易管理的真實的地方，從直接的經驗中出現的。研究者認為，無論對方是小孩還是成人，只要是與大自然斷了線了人，在重新要與大自然連結的初期，每一個回到大自然的人都是小孩，他們都需要從一個小的、直接的經驗出發。

另外，從分析中發現，有些因素在定點停留的時候，對自然體驗是會造成干擾的。

其實我覺得雖然天數長了，但是因為大部分時間都是跟你的隊員在一起，所以其實你的心情啊什麼的，很主要還是受到你的夥伴的影響，就是說雖然你有晚上、白天，其實你都跟隊員在一起啊，你不會一個人跑出去，做什麼獨處什麼的，我們不會啦，就是做那個事情，大家會覺得你很奇怪，然後基本上我不想讓大家覺得我是個怪人，呵呵。所以，而且也會讓領隊會有點擔心吧，所以不會特意去做獨處這些事情，而且就是在爬山的時候其實大家都有意識不要讓隊伍散掉，對啊，就是在大家彼此都看得到的地方，所以基本上你都看得到人喔（A-2-066）。

一般上，我們會以為人在靜止的狀態會比動態更能夠體驗到大自然，但是如果是團體活動的話，情況可能會不一樣。從以上的引述發現，登山者會因為在乎夥伴的看法和不想讓別人擔心的關係，會影響個人在大自然中的自然體驗。

研究者認為這可能與團隊互動的性質有關，因為研究者過往是私人自組的登山團隊，除了共同進退，在山中的生活，大多都需要自理，互動方式沒有那麼緊密，個人在山林中有一些個人的行為都是可以被接受的。但從研究參與者提供的訊息中得知，團隊關係緊密的登山者，在進入山林後，其實會在乎自己在別人眼中自己的形象，如果有一些跟大家不太一樣的行為，可能就會變成不自然的行為，形成壓力。

Steve Van Matre (1990) 認為，人要適應環境 (acclimatization) 有四種方式，感官、觀念、技巧和獨處。Steve Van Matre 提出，西方社會幾乎整個教育系統都是基於語言在進行的，但他認為非語言是更重要的。透過回憶我們生命中最重要時刻，在那久遠的畫面當中語言是逐漸消失的，剩下的是感受，而感受在生命中才是持久的。他透過聚焦

感受的方法讓人去適應環境，發現能夠幫助人們敏銳非語言的能力，例如觀看與等待、沉默與平靜、開放與接納，就是透過獨處的方法。研究者認為，我們未來能夠努力的，是要讓接近大自然的人都知道，進入大自然的時候去體驗大自然是正常的。

四、動植物

對於登山者來說，動植物是構成山的元素之一。行走在山林的登山者，非常容易接觸到植物，接觸到的動物也大多以小型的動物為主，大型的哺乳類則不容易被接觸到。能夠在山林裡遇見大型的動物，其實能夠引起人很大的反應。

2007年2月，就1月底的那一時候跟CC2還有CC1，還有一些大學的學弟妹（C-1-213）。我們去爬八通關古道、清代的，有看到黑熊的經驗（C-1-214）。隔著一條溪流，就看到牠在吃水鹿的骨頭。然後牠就.....CC2那時候有攝影（C-1-215）。我們就那時候，趕快把相機拿出來啊（C-1-217）。那一次經驗就是也蠻讓人家感動的，嗯，第一次看到、在野外看到黑熊（C-1-218）。

我們那時候很興奮，對，那時候很興奮。然後後來牠要靠近的時候，CC2叫大家把鍋子拿出來（C-1-222）。拿出來敲，然後開始叫（C-1-224）。

小威跟我說他那一次意外看到黑熊的經歷，讓我在訪談過程也彷彿能夠看到他那時候看見的畫面。他的感動、興奮和害怕，研究者相信是在動物園裡看到黑熊所沒有辦法得到的感受。一般人可能會認為，進入大自然如果遇見動物會是很危險的事情，而登山者隨著入山後親自體驗到的經驗和夥伴的經驗分享而有不一樣的認知。

其實基本上動物會遠離人啦，不過是有聽說就是說蛇類有時候會鑽到帳篷，因為很溫暖嘛，但是其他動物，什麼水鹿那些都還好。是有聽過說像黃鼠狼會偷食物，呵呵，對啊。然後，除非你遇到黑熊吧，水鹿你不要遇到有帶小鹿的其實都還好。其實牠們不太會靠近帳篷，基本上是這樣，牠們動物其實都會跟人保持一個距離，

對啊，看到你就跑了，牠不會來找你（B-2-35）。

Aaron Katcher 和 Gregory Wilkins（Kellert & Wilson, 1993）使用孩童行為問題的檢查表（Achenbach Child Behavior Checklist），發現孩童在經過六個月與動物園的動物接觸後，對他們在居住環境的注意力與衝動行為有明顯的影響。臨床的資料中顯示：1 人與動物接觸對注意力與行為的刺激是很大的。就算是回到人群中，其他的刺激很快地變弱；這個影響是持久的。2 提供孩童接觸動物的機會，會使他們的行為有正向且持久的轉變。3 動物的出現會促進人的說話能力和非語言的情緒表達。4 孩童會對跟與這些動物有關連的或負責照顧牠們的治療師或老師有緊密的關係。5 就算是在面對其他人的時候，因為受心理失調或生理失調而影響社交或情緒反應，但面對動物的反應卻是完整的。

以上引述的實際體驗中發現，登山者在野外與動物接觸也會引起很大的注意力，甚至在事情發生過了一段日子後，透過登山者的分享過程中仍能夠感受到當下強烈的刺激。此外，對這些持續登山者來說，他們也發現到，除非是特殊的情況，否則山林裡動物並不會像電影版隨時準備攻擊人類的。

另外，環繞在身旁高低不一的植物們，雖然總是安靜地站著，但也能夠引起人的注意。

我爬山很喜歡看樹，我很喜歡摸樹啦（A-1-148）。但沒什麼意義也，就是喜歡這樣摸著它，因為我不用登山杖啊，所以我常去抓旁邊的樹什麼的。然後看到樹，有時候閒下來的時候，我就會想要去摸摸它（A-1-150）。

在大多現代人造元素中如玻璃和具體的物件中，會比較喜歡看見大自然的某些元素，例如水、綠色植被和花（Ulrich, R. S., 1983）。Roger S. Ulrich（Kellert & Wilson, 1993）認為，這些自然元素會引起喜歡和注意是因為經過演化，直接或間接表示生存的必需品：水和食物。

一般來說，我們所謂的美學，可能就只是我們的大腦順應遺傳適應，針對某些特定

刺激，所產生的愉悅感（楊玉齡翻譯，2002）。

從跨文化的心理測驗顯示，最受歡迎的樹形如下：大小適中、堅實的樹木，層次分明的樹冠寬闊且接近地面。這類最受歡迎的樹木，包括在非洲疏林草原上最興盛的植物刺槐（acacia）。Roger S. Ulrich（Kellert & Wilson, 1993）提出，人類在棲息地上的偏好，頗符合「疏林草原假說」（savanna hypothesis）：認為人類起源於非洲的疏林草原及過渡森林。人屬（包括人類及其最近祖先）的整個演化歷史，幾乎都是在這類棲息地近旁或是類似環境上完成的。除此之外，研究者認為當下人與自然的互動關係也是重要的影響因素，登山者在沒有帶登山杖上山的情況下，在他行走過程中需要借力的地方，都會需要深根的樹木的幫助，因此也會對樹木有特別的感受。

五、時間

本研究的研究參與者在登山過程當中，是大量暴露在大自然當中的人，不管是晝夜、驟雨寒風，這都跟平日在室內、街道上、公車上，能夠體驗到的氣候都是很不一樣的。在大自然中，用自己的皮膚、嗅覺、聽覺體驗到的氣候、溫度，是最近距離體驗到大自然的方式，直接體驗是讓我們重新認識它們途徑。

但是，能夠在戶外遇見各種不同的天氣，大多需要長天數才能夠經驗到。但人在長天數登山的初期，感受到的並不是大自然。

長天喔，長天的感受就是你上山前會很緊張啊，因為想說那麼多天，你會不會爆掉，呵呵！然後還有就是，我覺得有的時候，長天數的過程中，你會有一種冗長感，就是你會覺得，欸怎麼連一半的天數都還不到，就前面幾天的時候，就覺得好像十四天嘛，好像走到第五天的時候，你就說怎麼才第五天而已？就是長天數會有這種感覺吧，就是不會覺得時間過很快、覺得時間有一點久。我覺得是剛開始吧，可是後來就沒什麼感覺了，就是可能第二、三天的時候，你會覺得就是才兩、三天也，你還有十天要走，可是到了七、八天，你就不會去想這件事情（A-2-64）。

研究者認為，登山者大多活動的時間畢竟是在城市，當他們要進入到另一種環境的時候，他們需要在身體和心理經過調適的。

就是，應該是說如果是兩天一夜的行程的時候，其實你會覺得，第二天在山上過完夜的那一種身體的狀況是，已經慢慢要適應山上的那一種氣溫啊、體力的消耗啊，然後內心就是覺得你會開始比較輕鬆、開始比較放鬆，對，遠離俗事這樣子。那可是兩天一夜活動就是，你好像才剛開始就下山了，那如果那一種縱走，你就覺得說在山上，啊譬如說第二天開始的那一種感覺、很好的感覺，你可以持續去到第二天、第三天（B-2-21）。

身心能夠經歷過調適後，才能夠慢慢接受並感受到另一個環境。另外，由於擁有較長的時間，所以登山者更有機會接觸到人煙較少、環境較原始的地方。

長天數的話你可以走到一些一般人是走不太到的地方啊，然後很多地方都是那種原始林，沒有經過那種人造林或是伐木的破壞，你會看到很多生物，光是生物或是植物就跟短天數的不太一樣了。因為短天數通常都是車子開到一個地點，然後再進去。然後長天數的話，都是可以進到一些像台灣的、比較心臟的地方（C-2-321）。

長天數的登山，登山者需要在身心經過調適，但是卻能夠讓他們接觸到更原始的環境，讓他們跟大自然的關係產生變化。

那長天數，你就好像開始暖身，又開始真正進入到那，跟那個環境比較有連結的感覺啦（B-1-132）。

人與自然重新的連結，Robert Greenway（Roszak, Gomes, & Kanner, 1995）也有提及，當身體與心理都進到荒野之中，人通常會提到自己產生擴展（expansion）與重新連結

(reconnection) 的感覺。可以將此解讀成「自體」(self) 的擴展，或是與人類某些依然深植於靈魂深處、演化過程中的某些適應功能重新連結，或只是與完整而全然的自然體系（包含死亡、恐懼與殘暴，還有美麗、幽靜與至形成動人平衡的體系）重新接合。

六、登山團體

登山者大多登山的時候是有夥伴一起上山的，透過該團體的登山方式、組織結構、規範與目的去接觸山林。從研究分析中發現，登山團體裡會影響自然經驗的元素為人數與管理方式。

首先，我們先了解有無夥伴的同行，對登山者感覺的差別為何。

像一個人爬山的話，其實蠻多時間都是自己跟自己對話的，可能譬如說欸，想休息就休息嘛、然後想看這個植物就看這植物，然後你完全不會想說欸今天晚上要睡那裡，完全不會想 (C-2-22)。完全你不會去考量說，今天要睡哪裡還是幹嘛的。因為你就是照著自己的行程這樣走啊，然後只是大概知道，欸今天大概那裡可以睡覺 (C-2-23)。比較自在，然後不用去考量其他人 (C-2-24)。一群人就有很多話題可以聊啊。但是有時候我們一群人也是走在步道都會很安靜的，對，可能就自己... 對，沒有說話，可能就自己想自己的事 (C-2-25)。

一個人和一群人上山的體驗不太一樣。而且一個人的話，你會考慮很多東西，就譬如說會遇到山難啊，就，那遇到山難的時候你應該怎麼辦啊，這就是你一個人的時候你可能要考慮的，然後走每一步都會比較小心，對，因為畢竟沒有人可以支援你 (C-2-27)。然後再來就是你一個人的話，你那條山徑上如果沒有遇到半個人的話，這是很好玩的 (C-2-28)。就會，你會想起很多鬼故事啊，但是你又知道這是假的啊。因為我不相信鬼故事這些東西 (C-2-29)。呵呵，因為我覺得遇到動物的機會還比遇到鬼的機會大啊，對啊 (C-2-34)。

兩種方式其實都有讓人覺得不錯的地方。一個人登山，由於只需要照顧到自己的需

要，在山林間要做任何決定的時候就很自由，但得小心預防意外受傷。有夥伴一起上山的話就可以跟別人有互動，但在一些時候也還是可以擁有獨自思考的時刻。那麼，人在山林間擁有很大自由的情況下，是否會有助於自然經驗呢？

欣賞美景的時候，一個人可能會覺得，欸！這麼好的東西，怎麼沒有人來一起分享呢？可能會這樣想（C-2-38）。

從以上的引訴看到，人就算在美好的風景裡，如果當下只有自己一個人的時候，是會渴望能夠與他人互動、分享自己喜愛的事物的。就好像克里斯在讀過《齊瓦哥醫生》的書中，在「因此只有和身邊人們過相同的生活，能夠毫無波折的相處，才是真正的生活；而未與人分享的快樂，不是快樂……這是最令人煩惱的……」旁，他寫下「快樂只有在分享時才真實」（Jon Krakauer，1996）。

而且，透過這種離開都市環境的活動，還會幫助登山者在人、自然和他人的之間找到新的關係。

其實後來會關心環境，登山這個過程是蠻重要的。一開始我是想要離開人群，對，可是後來會發現，你除了自然，你還是必須要跟人有連結。要不然說，有這麼好的環境，你沒有人，沒有人去裡面感受，那好像少了什麼，或者說有這麼好的環境，你沒有人可以一起分享，那也好像少了什麼（B--374）。

我們從中看到，進入山林，不單純只是人與自然的連結，他也能夠促進人與他人的連結。自然體驗是需要與人分享的。所以，在人少的情況下，但不至於到一個人的狀態下，讓登山者在有共鳴的狀態下體驗到大自然，才更能夠強化對大自然的感受。

倘若在有比較多夥伴可以互動的情況下，對自然經驗又有何影響呢？

我覺得比較舒服的，都是在人少的時候，對，沒有，因為我有時候，你在，比如說山屋，你會覺得好吵（B-1-280），你就覺得好像，嘖那個夜市被搬上來（B-1-281）。呵呵，因為大家會住很近啊，一個帳篷、一個帳篷，一個營地，然後大家就，其實有、有些人他到了就是他們會享受大餐，酒啊、燒酒雞啊什麼，喔，那個很熱鬧，那個...（B-1-282）然後所以我比較喜歡的時刻是那種人少的時候，覺得，嘖我比較，後來覺得那種不...只要沒有很多人的聲音的，那環境（B-1-285）。對，我就覺得好放鬆喔（B-1-286）。嗯，因為有人你會覺得很吵，然後比較好像擁擠，對啊（B-1-287）。

從資料分析中發現，有夥伴一起登山的人數也是需要有限制的，要不然，不但無法讓人與人在大自然的環境下達到共鳴，反而還破壞了山林的寧靜和人的情緒。

另外一個元素，是登山團體的性質。

我原本在參加「福爾摩沙綠色山徑健走」之前，我都只是想要征服山岳、就是征服山頂（C-1-40）。那時候都是跟社會隊伍的（C-1-43）。那在這之後才發現，原來登山是可以接觸一些原住民、接觸一些歷史文化的。那自然的，就發現這其實蠻有趣的（C-1-52）。

登山型態區分成傳統登山活動、生態性登山活動和冒險性登山活動（張惠芳，2000），它們雖然都是登山的團體，但是不同的登山團體不同的性質，登山目的、路線、參與的人可能都會不一樣，這將影響登山者在山林中能夠經驗到的事物。

七、重要影響人與原住民

對於不是生長在山林裡的人來說，要進入到山林裡活動和短暫的生活，是需要學習的。在學習的過程中，可能會遇到一個比自己登山經驗豐富、願意分享的人，這個人可能會成爲自己在對大自然認識的過程中扮演重要影響的人。登山者在學習的過程當中增

加了對這個重要影響人的信任與欣賞，在不同面向受到他的影響。

BB 對我的影響譬如說，有一些是可能是接觸自然的經驗啊，就是 BB 他後來，那時候應該是我大四的時候，他開始很喜歡賞鳥……，然後他就找我，我就常常跟他這樣子，兩個人或三個人，有時候可能還有其他人，一起去一些溼地看鳥、去賞鳥，去山上看鳥……。那像這樣的經驗其實就是變成說讓我也開始喜歡賞鳥，然後或者是，因為賞鳥之餘，就會照相，那或者是認其他的動植物。就譬如說，照相就是開始玩底片相機啊，我是因為這樣子才開始玩底片相機的，然後，或者認植物或其他東西（B-2-19）。

登山的方式和在山林裡的生活能力是最直接的學習。但從以上引述看見，登山者會藉由重要影響人的專長與喜好，開拓他自己不一樣的經驗和學習到不同的能力。

此外，因為彼此對大自然共同的喜好，登山者會因為從重要影響人那裡得到共鳴與認同，有持續登山的動力。

我那一次上去之後有一片大草原，然後我說「哇！這大草原好棒」，然後同隊的有一個學長（B-1-193）。那時候他是同隊的嘛。我就跟他說，「喔！BB，以後我要住這裡！」然後他也很開心，他就趕快跟他那時候的女朋友說「欸！他說要住這裡」，而且他那一天就說「喔！真是相見恨晚啊！」（B-1-195）。哈哈，就是你好像找到知己，說真的、也真的是知己，他其實大我三歲對，但是你可以這樣子跟他有很相似的興趣，對啊，然後很相似的理想，對啊。住這裡？呃！因為沒有人會這樣、很少人會這樣子講（B-1-196）。

我覺得那一次經驗就是，不管是爬山，你不管很累，但是又看到這麼棒的環境，然後又遇到那種變成一輩子的朋友，對啊。其實我覺得那一次感覺就很棒，所以後來就有陸陸續續去（B-1-197）。

此外，重要影響人不一定是跟自己一起登山的夥伴，但會是也關心山林的人。重要影響人能夠發揮影響的不只是登山技術、登山經驗和登山動力，更能夠幫助登山者梳理自己與自然的關係。

我一開始在爬山的時候，就是沒有想太多啊，然後就是爬了大概半年左右吧，就是某一次聊天，學長就談到說，其實我們這樣在爬山就是在消耗山的資源，就是我們可能比那些窩在房間裡面的宅男還消耗山。然後我那時候聽了之後，就覺得真的也！那我上山到地是為了什麼，如果我這麼喜歡它的話，我一直在上山我反而是在傷害它嗎？對，然後，有一陣子都很沮喪，我找不到一個可以說服自己的理由，就是為什麼要上山，就是如果真的喜歡它的話。然後，就大概這樣子持續了大概一年多吧，就是都一直抱著很矛盾的心情（A-1-200）。……但是還是很想爬山，所以還是繼續去爬，可是就是一直帶著這種心情，然後一直到就是我後來去外面上一個課，就是 AA1 他辦的（A-1-201）……，然後，就是他那時候有在外面開了一個課「原住民，山林與土地倫理」。然後其中一堂課就請 AA2 來上。然後那時候我就問 AA2 這個問題「你覺得自己跟山的關係是什麼？」（A-1-202）。……，然後他就說，他就是他要當山林的守護者，他就是要做一個保護這個山林的人，對。然後，他提到說就是原住民真正的獵人其實是山林的守護者。就大家都覺得獵人都是到山上獵殺動物的，但其實真正的獵人他其實是做一個山林的守護者，對。然後那時候我就整個找到一個我的出口，就找到一個答案了（A-1-203）。

就算不是一起登山的夥伴，但是登山者在山林裡會有一些共同的經驗能夠產生互動，也會因為彼此關切的一些課題或困擾，能夠進行討論。

原住民與重要影響人的共通點是，他們在山林中都有豐富的經驗，但不同的是，原住民是長時間居住在山林裡的居民，對於登山者來說，最直接產生的互動，來自於他們在山林裡生活的方式。

我們一開始學的方式，就是會叫你要依賴各種東西。依賴瓦斯罐啊、依賴就是各種裝備。然後跟原住民爬山之後，你就會發現其實有另外一種登山方式。他們可以帶少少的，然後就是用山上的各種資源爬山，我覺得這個東西影響我很多（A-1-240）。

從我過去的經驗發現，很多登山的人總以為登山要逐漸朝向使用輕量化、材質很好的東西上山，才能夠輕鬆登山。但其實上山的方式不只是可以那個樣子的。住在山林裡的原住民的生活方式，是來自他與山林互動累積而來的生活經驗，是在地的智慧。而這種就地取材的輕量化，其實是需要對自然環境有更多的了解與認識才能夠進行的，譬如說，要怎麼樣才能夠把火升好、而且升得久。

而且，除了學習他們在山林間的生活技能之外，登山者也能夠從他們身上，探討人與自然的關係和積累的智慧。

我登山的目的其實是要多了解一些舊部落啊，或是想要了解一些原住民他們跟山的關係，或是認識，噴多認識一些植物，這也是心中所會想探討的（C-1-95）。

像我的話，也就蠻想認識一下，原住民他們跟山中間存著什麼樣的依賴，或是他們之間的關係是什麼樣子。就我登山的過程中，遇到原住民我就想了解，想問他們說，呃以前的山名叫什麼？有什麼意義啊？那這植物是什麼？叫什麼名字？有什麼意義？（C-1-101）

Stephen Kellert（2002）在提及自然經驗的時候，將自然經驗分成直接經驗、間接經驗和替代經驗。這些自然經驗主要涉及個人經驗到的自然環境是怎麼樣的狀態，沒有提及過程當中對自然經驗產生影響的因素。重要他人和原住民雖然非自然環境中的元素，但本研究發現他們除了能夠幫助登山者思考自己的登山方式之外，還會因為他們而改變了自己對待山的態度，並能夠探討自己與山林的關係。

Richard Nelson（Kellert & Wilson, 1993）認為，大概沒有其他群體會像我們會那麼

深刻地讓大自然從我們的社會中疏離，在記憶中從一個遙遠的距離看待自然世界、在理解自己與永續環境關係的時候陷入憂鬱；因此，我們在努力理解人類對非人類生命的喜好是很困難的。Richard Nelson 相信向傳統社會的學習是必要的，尤其是每天與土地親密接觸的人們，最重要的是從荒野得到收穫而生活的人。在這樣的社群中，我們找到跟我們科學訓練相同的知識。我們從人類與生活的結合中得到重要的洞察力，我們遺忘已久而現在開始發現的、從智慧中發現的洞察力。

Richard Nelson 在阿拉斯加北部研究印地安人與環境的關係：動物與植物的知識、生存與倖存的方法、位於自然社會中心的宗教與精神信仰、生態的概念與保育的實踐、與地方密切的聯繫，和道德或倫理方面的捕獵生活。他從這些社群的文化與傳統中，幾乎都找到與自然環境的關係，這些是龐大且複雜、關於動植物所累積的知識，但是在西方人眼中這個地方卻是被定義為沒有生命的環境。

Richard Nelson 沒有要理想化傳統人類的意圖，或是暗示他們生活在和諧完美的極樂世界；他們不是。但是在北阿拉斯加的某些社群中，由於人類行為和對技術（包括傳統和現代的）的使用被限制，創造了人類與環境真正永續的關係。在這樣的關係當中，人們被自然社區提供的所滋養的時候，多元和富饒的大自然也相對地被滋養。

對於想要跟大自然重新找到連結的人來說，如果學習對象有豐富的山林經驗、是把大自然融入自己的生活與文化的群體，對學習者與自然關係的建立是有很大幫助的。

第五章 研究結論與建議

第一節 研究結論

本研究的研究目的為探討登山者自然經驗的內涵和影響自然經驗的因素，研究透過訪談的方式蒐集資料，從逐字稿中挑出概念、分門別類、歸納成主題、再提出暫時性的假說。

研究發現，登山者的自然經驗是登山者在平靜的狀態下，舉凡因為自然的情境、事物引所起的反應（感官感受與情感連結）。而會影響自然經驗的因素可分為個人因素和外在大因素。

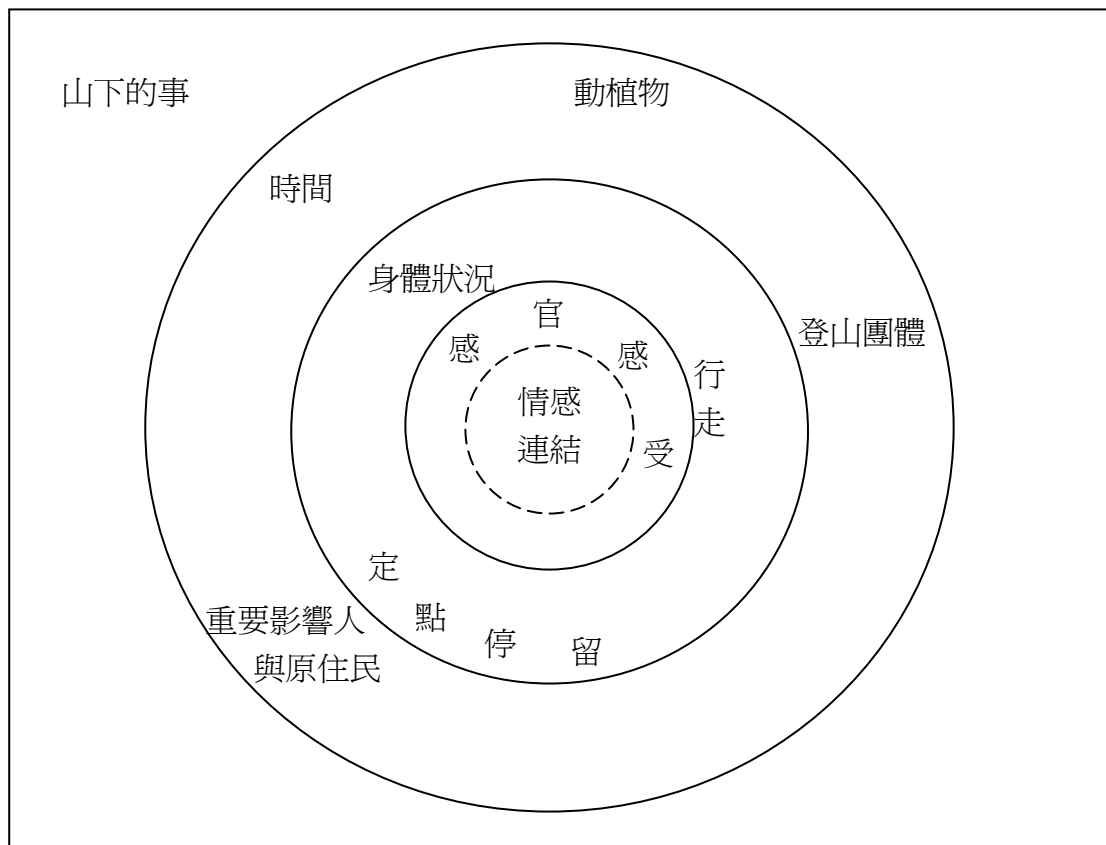


圖 5-1 登山者自然體驗的內涵與影響自然體驗的個人因素和外在大因素（研究者繪製）

圖 5-1 的最內圈與第二圈有著相互呼應的意義；兩圈之間的虛線，表示身體的感受和心理與自然連接的發生是同時發生的。最內圈顯示經常登山、重裝備、長時間登山的登山者的自然經驗，它是登山者與山林深層的連結，是一種「情感連結」，他們能夠意識山林能夠給他的養分、想要從中學習的或保護的山林的元素。這個連結，發生在「什麼都不要想」的狀態之中。往外擴一圈的「感官感受」，是我們透過視覺看到環繞在周遭的環境，用我們的皮膚直接體驗到大自然，使用我們的聽覺接收來自林間或我們與自然互動的聲音。那時候所產生的感受和想法，都是登山者認識山林的方式。

第三個及第四個外圈，是影響登山者自然經驗的個人因素與外在因素，兩者在圖示中僅有類別的差異，並無影響自然經驗程度的差別。最直接的影響來自於他們的身體狀況和在山林間的活動方式。「身體狀況」的好壞，決定了他那一次經驗，他留下的記憶是自己當時的身體狀況還是身旁周遭的事情。在山林間活動的方式，「行走」占據大量的時間，研究發現在安靜、少人的情況下行走，和放掉登山只有攻頂這件事，有可能會讓登山者感受到自己與和注意到大自然和周遭事物。另外，研究也發現，就算在同樣的一個情境下，每個人對大自然的感受可能都會是很不一樣的。而為了過夜的「定點停留」，對需要自己動手搭的外帳的登山者來說，因為在過程中需要使用大自然的資源、直接棲息在大自然中，這個過程對登山者的自然經驗是有幫更深的體會。

影響自然經驗會產生的外在因素，分成有形的「動植物」、「登山團體」和「重要影響人與原住民」，和無形的「時間」。動物相較植物，能夠引發人較大的感受，強化人的語言與情緒表達，人也會因為多次進入大自然意識到動物會跟人保持距離的真相。登山者對植物的反應，跟當下登山者對這植物的需要是有關的，比如說沒有使用登山杖的時候、搭外帳的時候，因此可能會在互動中對樹木產生特別的感受。「登山團體」人數多寡是需要考量的因素之一，一個人體驗到美景時會渴望分享，因為透過分享能夠強化經驗，讓登山者的印象更深刻。但人數過多卻會因為頻密的互動或嘈雜的氣氛而影響體驗。研究發現，「重要影響人和原住民」是在大自然有豐富經驗和把自然融入自己文化與生活的人，對周遭的登山者來說，他們可能會是個吸引力是個導師，周遭登山者也因此可能透過他們對環境產生新認知和改變其對待山林的態度。「時間」的因素為登山天

數的長短，研究發現長天數會比兩、三天更能夠接觸到不一樣的氣候環境。但長天數在山林裡走動的初期，身心理可能會需要經過一個調適的階段，那個階段多是辛苦的。但隨著身體適應背負、活動量後，登山者跟大自然就可能有連結的機會。

圈子外圍有一個「山下的事」；這一次的研究主要是從研究參與者發生在山林裡的自然經驗和生活中關於山林的課題當中探詢自然經驗，但研究者發現研究參與者的自然經驗其實與山林以外的事情也似乎有些關聯。譬如說在高中畢業階段他們會開始參與登山的原因，並不全然是爲了山林，其中有人際關係的壓力、生涯的不確定，到後來持續登山後也意識到自己在入山前，會趕緊把山下的事情處理掉，有意不想在進入山林中仍牽掛山下的事情。研究者認爲這一種遠離山下的事、跳入另一個空間，對登山者是有著另一種層面的意義的。有待日後研究再加以探討。

第二節 研究建議

本研究的研究對象，是透過自主性高的方式、接觸豐富的山林資訊走進山林的台灣青年，從本研究得知，青年先是在山林中體驗到自己，並從中滿足自己心理的需要，後來透過登山的天數、其他的登山活動認識不一樣的山林，並向「登山前輩」學習面對山的態度和方式，而山林經驗在每一次上山和面對不同的課題中，逐漸影響他們與山的關係和個人的生涯。

一、給教學單位的建議

自然經驗能夠促進人與自然的連結，並不是只能夠在孩童時期的時候發生，本研究發現就算是青年時期才開始接觸山林的人，仍還來得及與大自然建立親近、立友好關係。

面對當今大多數人都與大自然遠離的生活型態，教學單位倘若在乎人能夠與自然友善的互動、建立永續的關係，應該讓學生有親近大自然的機會。

二、給登山教育工作者的建議

透過登山的過程，倘若想要建立人與自然的關係，其實有些地方是需要被注意到的：

（一）人數需要拿捏

研究發現登山如果人數太多對自然經驗是會產生干擾的，但如果只有一個人的時候，卻會有種不夠完整、「想要分享」的感受；教學者需要注意人數上的拿捏。

（二）不同團體的山林經驗

不同登山團體將提供登山者不一樣的山林經驗，進而在山林中看見不一樣的事物，研究發現個人在經過比較後的經驗尤為讓人產生深刻印象；教學者宜鼓勵、安排登山者跟隨不同的團體登山接觸山林。

（三）住的方式

登山的住宿方式主要分為山屋、帳棚和外帳，研究發現外帳是最能夠讓人與自然建立關係的，人們將從最基本的需求找到連結。在環境、能力的許可之下，教學者宜考量提供不同的住宿方式。

（四）長天數登山

進入山林的時間越長，越有機會讓登山者接觸到不一樣的氣候風景，放下山下的事情並感受當下在山林中的自己。研究發現登山者在這種長天數的初期都會有「冗長感」、疲累的感覺，但一旦度過了三、四天，登山者逐漸適應在山林中的生活作息、長時間的行走、肌肉酸痛的感覺，經過這個過度期後，便能感受到身旁的山林、與大自然找到連結。

（五）隊友的眼光

研究發現研究參與者因為擔心同伴對自己不一樣行為的看法，行為舉止會有所保留；進入山林享受大自然如果會被說成是一種奇怪的行為，真的是太令人惋惜了。教學者宜在進入山林前或在登山的時候為此經驗進行「暖身」，只要在安全的範圍下，自在地感受大自然都是應該被鼓勵的。

（六）教學者的角色

登山者印象深刻的自然經驗，很多時候都是發生在他們平靜的狀態下，譬如說坐著的時候感受到的地震、安靜地行走時感受的專注、搭帳棚尋找石頭的過程；研究者認為進入山林的教育工作，很多時候宜交給大自然。

三、給後續研究者的建議

- (一) 不同年齡的登山者的自然經驗有何差異？重要影響人的那些特質能夠影響登山者的自然體驗？多少人數有助於登山者的自然經驗？
- (二) 登山裝備對自然經驗的影響為何？如登山杖、住的方式、輕重裝。
- (三) 置身大自然天數的長短，自然經驗有何差異？
- (四) 要如何接觸動植物才能夠提升自然體驗？
- (五) 在同一個自然環境中進行不同活動的自然經驗為何？如露營、賞鳥、賞蝶。
- (六) 不同自然環境進行活動的自然經驗之差異，如跳傘、潛水、溪釣、衝浪。

第三節 研究省思

一、質性研究：與其擔心，不如面對

未真正做研究前，我透過上課知悉質性研究接受研究者在研究過程中的存在、研究結果許多的可能性，而雀躍不已。但是，真正進入研究初期，開始閱讀到自己看不懂的理論的時候，我的挫敗讓我曾懷疑自己是否有學習障礙，而到被一堆文字淹沒、分析資料的過程中，自己必須一直在「清楚」和「不清楚」的兩座島嶼之間浮沉，我又再度還擔心自己會不會因此而發瘋。

面對研究，我一直有自己尚未準備好、總是要再更小心的心態，這樣的狀態總是讓我太陽穴很緊繃、肩膀痠痛。有一段時間，我躊躇了好一陣子，不知該不該開始寫論文的時候，接到一通電話，那時候我在學校附近客家麵店午餐，鯨魚只對我說「別想太多，做就對了！」。我那天回到宿舍，在我的書桌上貼上「不完美如果是常態，我還有什麼

是害怕輸掉的呢？」，感謝從朋友那裡借來的勇氣啊！我才發現自己不小心陷入對做研究的一種完美期待。

終於開始書寫了，雖然下筆後才發現還有許多要做的事情好像才開始，但是這樣的前進讓我看到研究的全貌，從滿是負面的情緒中抽離，看到了研究有缺角的地方，也開始想辦法去做全盤的思考。

我期待完美、不想浪費時間在做修改的動作上，但時間卻在我一直想要更好、猶豫的情況下溜走了；真的，做就對了！

二、學習當個研究者

再次要離開我的國家，到台灣學習，我因為已經不是第一次出國學習，加上多年在城市地區的工作經驗，還有對山林的熱愛和對教育工作的憧憬，我認為研究生生涯中即將面對的一切，都不會是困難的事情。

但是面對自己有興趣的課題，卻對做研究沒經驗、沒自信的自己，從要定下研究題目、研究問題、研究方法、分析的方式，甚至到要下筆之前，我都有好多的猶豫，發現自己需要一再被肯定；做研究，對我來說，就彷彿是另外一個世界的事情啊。而我也越來越清楚看見自己把做學問的事情，幾乎都依賴在王老師的身上。老師從不拒絕想要學習的學生，但卻會透過陪伴的方式讓我在研究中學習獨立，我真心地感謝老師一直願意給予的支持和陪伴，讓我在茫然疲累的時候，是仍想要持續的動力啊。

讓我下定決心要真正為自己的研究負責，是我發現自己沒有辦法在自己預定的時間內完成論文，而需要多留一個學期，當下面對的是又多一個學期沒辦法見到家人、多一個學期的開支和只有做研究的生活。但那一次的經驗對我來說是很重要的，它讓我看到做研究不能夠單憑熱情，它還需要懂得生活、面對不完美的勇氣、允許不斷改進的心理準備、劃下停損定的決定，和培養自己做學問的自信。

這一些，不能只是從別人的鼓勵中建立，而是為自己關心的事情負責開始。

三、山林跟我的新關係

山林給我的感動，讓我決定進修。但把它當作是研究主題的時候，我有一度因為做研究的困難和苦悶而覺得懊惱極了，心裡想著「我為什麼要讓自己喜歡的事情變成一個苦差啊！」。但現在想想，我是幸福的，因為做研究從來就不是一件輕鬆愉快的事情，我還能夠從中接觸跟自己一樣喜歡山的人、關心山的人，就算辛苦也是值得的啊！

而且，我也從這個研究當中得到一個意外的收穫喔！在我的研究限制當中，我曾提及我對自然經驗在跨國後可能會造成的差異性而擔心，但在有一次跟幾個朋友一起上合歡山後（5/9/2010 至 7/9/2010），這個擔心消失了。要認識另一個國家的自然，參加研討會、上相關登山、自然體驗的課程，都不及自己親自接觸這個地方的山林。我們五個女生在石門山的山腰間走走停停，看夕陽、看雲瀑、看身旁的植物，時間在我們的呼吸之間好像變慢了，原本這座山頭一般來回的腳程只需要一個小時，我們不小心讓時間飛逝了三個小時，這是多麼奢華的享受啊！三天，我們把時間拋開，日出行走、日落休息；用大自然的節奏在生活。最後一天，車子一直往下開、山林景致一直往後倒退的時候，我心情突然一陣悸動、鼻頭一陣酸澀，那種感受是我在馬來西亞下山的時候也有過的，是一種分離、一種不捨。啊！人對自然的情感原來是可以不受山林結構、國家文化的影響的啊！

最後一個學期埋頭書寫論文的時候，我在心裡一直牽掛著山林的世界、想念山中自在的自己，一再告訴自己口試結束後一定要上山住個幾天，彌補我這一陣子只有在宿舍、圖書館和研究室的生活。但口試結束的那一天，我卻覺得有機會上山很好，沒機會上山也都無所謂了；我想起我在馬來西亞進行先驅研究的時候，我坐在一位受訪者家中茶几的地板上，邊享受落地窗灑進來的陽光邊聊著，我問他「如果有一天沒有辦法上山了，怎麼辦？」，他說「就這樣啊，因為山教我的已經夠了」。這對那時候把上山當做是很重要的事情的我來說，雖然欣賞他的豁達，但還是有點難以接受，心裡認為對方既然喜歡接近山林，就一定要想辦法上去才對啊！

回頭看看這一陣子沒有上山的自己，但卻一直心系山林，我發現自己就算沒有碰觸到它，但卻在自己的心裡、研究參與者的經驗中、稿子裡的字裡行間跟它很貼近；有些靠近、有些關心，並不是只能有一種方式。

參考文獻

中文部分

- 中文大辭典編纂委員會（編）（1973）。**中文大辭典**。台北市：中華學術院中國文化研究所。
- 王金永（譯）（2000）。Padgett, D. K.著。**質化研究與社會工作**（Qualitative methods in social work research: challenges and rewards）。台北：紅葉文化。
- 王家祥、張美惠（譯）（2005）。Cornell, J.著。**與孩子分享自然**（Sharing nature with children）。台北市：張老師。
- 王碧君（2006）。**幼兒教師實施自然體驗課程之行動研究**。國立台灣師範大學公民教育與活動領導學系碩士論文。
- 台灣中華書局辭典編輯委員會編（1980）。**辭海**。台北市:中華。
- 李美珠（2007）。**自然體驗方案對國中生正向情緒之影響**。國立台灣師範大學公民教育與活動領導學系在職進修碩士論文，未出版，臺北市。
- 李政賢、廖志恒、林靜如等（譯）（2007）。Uwe Flick 著。**質性研究導論**（Qualitative Sozialforschung）。台北：五南。
- 李淑幸（2004）。**利用自然體驗活動提升國小三年級學生欣賞自然之美的研究**。國立台北師範學院自然科學教育研究所碩士論文。
- 李曉珊（2004）。**三位花蓮環保團體領袖其環境行動養成之生命歷程探索**。國立東華大學觀光及遊憩管理研究所碩士論文。
- 吳岸芳（2007）。**自然體驗融入幼兒生命教育之教學行動研究-以復興鄉泰雅族幼兒為例**。國立台北教育大學幼兒教育學系碩士論文。
- 沈振中（1999）。**老鷹觀想錄**。基隆市：野鳥學會。

- 吳夏雄(2007),走在台灣屋脊上—讓陽光灑在心上而非身上, *台灣林業*, 33(1), 96-105。
- 林辰峰(2008)。校園自然體驗方案教學對國小四年級學童環境覺知影響之行動研究。國立台北教育大學自然科學教育學系碩士論文。
- 孟祥森(譯)(1998)。Rachel Carson 著。永遠的春天(The Sense of Wonder)。台北市:雙月書屋。
- 周儒、呂建政(譯)(1999)。Hammerman, D. R., Hammerman W. M., & Hammerman, E. L. 著。戶外教學(Teaching in the outdoors)。台北市:五南。
- 胡幼慧(1996)。質性研究:理論、方法及本土女性主義研究實例。台北:巨流。
- 郝冰、王西敏(譯)(2009)。Richard Louv 著。失去山林的孩子(Last Child in the Woods)。台北市:野人文化。
- 陳向明(2002)。社會科學質的研究。台北:五南。
- 陳俊甫(2001)。自然體驗的理念與思維—返照初心見自然。國立東華大學自然資源管理研究所碩士論文。
- 陳鈺雯(2010)。自然體驗融入國小視覺藝術教育:「親自然·玩藝術」暑期輔導活動之個案研究。國立彰化師範大學藝術教育所碩士論文。
- 張立莉(2006)。環境藝術融入自然體驗對國小學童環境覺知的影響。台北市立教育大學自然科學系碩士論文。
- 張君如、林志遠、李宜錫(2007)。登山健行者參與動機之探討, *嘉大體育健康休閒期刊*, 6(2), 55-62。
- 張宗昌、余智生(2009)。台灣地區登山研究現況與發展趨勢探討—以西元1999-2008年登山學術論文為例, *嶺東體育及休閒學刊*, 7, 109-132。
- 張菁砮(2008)。休閒的擴展—自然經驗的轉化與影響。國立台灣體育大學休閒產業經營學系碩士論文。
- 張維國(2002)。一顆自然體驗教育的種子—從「自然寫作」與「自然教學」的對話中萌芽。國立新竹師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 張碧凰(2008)。探討自然體驗活動對慢性精神分裂病患精神病症狀、認知功能與社區

- 生活功能之影響。國立台北護理學院護理研究所碩士論文。
- 張蕙芳（1999）。逃離與追尋-登山的社會學研究(以兩個登山團體為例)。國立台灣大學社會學研究所碩士論文。
- 徐邦寧（2006）。牽起自然體驗與特教孩子之手－特教孩子在自然體驗活動中之學習反應初探。國立台灣師範大學環境教育研究所碩士論文。
- 徐瑞梅（2007）。自然體驗班級活動提升國小中年級學童自尊效果之研究。國立新竹教育大學人資處輔導教學碩士論文。
- 黃建榮（1999）。探索劉力學的重要生命經驗與環境行動在環境教育上的意義。國立台灣師範大學環境教育研究所碩士論文。
- 黃淑敏（2010）。生命教育融入幼兒自然體驗教學之行動研究。朝陽科技大學幼兒保育系碩士論文。
- 許世璋（2003）。影響花蓮環保團體積極成員其環境行動養成之重要生命經驗研究。科學教育學刊，11（2），121-139。
- 許美惠（2006）。國家公園與鄰近學校合作實施戶外環境教育之研究—以陽明山國家公園與格致國中合作之「自然體驗課程」為例。國立台灣師範大學環境教育研究所碩士論文。
- 莊安祺（譯）（1998）。Jon Krakauer 著。阿拉斯加之死（Into the wild）。台北市：天下文化出版。
- 溫世頌（主編）（2006）。心理學辭典。臺北市：三民。
- 楊玉齡（譯）（2002）。Edward O. Wilson 著。生物圈的未來（The future of life）。台北市：天下遠見。
- 楊國樞、張春興（1983）。青少年心理。台北市：桂冠圖書股利。
- 鄭世彬（2005）。自然體驗教學引導兒童自然書寫之成效探討。台北市立教育大學環境教育研究所碩士論文。
- 歐雙磐、侯錦雄（2007），登山者遊憩專門化與登山類型偏好，戶外遊憩研究，20（4），51-74。

英文部分

- Bennet, Kristin R., Heafner, Tina L.(2004) *Having a field day with environmental education*.
Applied environmental education and communication,3:89-100.
- Chawla, L. (1999). Life paths into effective environmental action. *Journal of Environmental Education*, 31(1), 15-26.
- Clawson, M. (1966). Economics and environmental impacts on increasing leisure activities.
In F. D. Darling (Ed.), *Future environments of North America*. Garden City, N. Y.:
Natural History Press.
- David Sobel (1993). *Children's special places: exploring the role of forts, dens, and bush houses in middle childhood*. Detroit: Wayne State University Press.
- David W. Orr (1992). *Ecological literacy : education and the transition to a postmodern world*. Albany : State University of New York Press.
- Gough, A. (1999). Kids don't like wearing the same jeans as their Mums and Dads: So whose 'life' should be in significant life experiences research. *Environmental Education Research*,5(4), 383-394.
- Kahn, P. H., & Kellert, S. R.(2002). *Children and Nature: Psychological, Sociocultural, and Evolutionary Investigations*. Cambridge, Mass.: MIT Press
- Kotler, P. (1991). *Marketing Management: Analysis, Planning, Implementation and Control* (7th ed.), Prentice-Hall, Englewood Cliffs, N.J..
- Leopold, A. (1949). *A Sand County Almanac*. New York: Oxford University Press.
- Lincoln, Y. S. & E. G. Cuba (1985). *Naturalistic Inquiry*. Beverly Hills: Sage.
- Noel Gough (1999): Surpassing Our Own Histories: autobiographical methods for environmental education research, *Environmental Education Research*, 5(4), 407-418.
- Palmer, J. A. (1993). Development of concern for the environment and formative experiences

- of educators. *Journal of Environment Education*, 24(3), 26-30.
- Palmer, J. A., & Suggate, J. (1996). Influences and experiences affecting the pro-environmental behavior of educators. *Environmental Education Research*, 2(1), 109-121.
- Palmer, J. A., Suggate, J., Bajd, B., Hart, P., Ho, R., Ofwono-orecho, J., et al. (1998). An overview of significant influences and formative experience on the development of adult's environmental awareness in nine countries. *Environmental Education Research*, 4(4), 445-464.
- Palmer, J. A., Suggate, J., Robottom, L., & Hart, P. (1999). Significant life influences and formative influence on the development of adult's environmental awareness in the UK, Australia and Canada. *Environmental Education Research*, 5(2), 181-200.
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative research and evaluation methods*. (2nd ed.). Newbury Park, CA: Sage.
- R. Kaplan and S. Kaplan. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. New York: Cambridge University Press.
- Roszak, T., & Gomes, M. E., & Kanner, A. D. (Eds.). (1995). *Ecopsychology: The way of wilderness*. San Francisco: Sierra Club Books.
- Sharan B. Merriam (2002). *Qualitative research in practice: examples for discussion and analysis*, San Francisco, Calif.: Jossey-Bass.
- Solomon, M. R. (1999). *Consumer behavior : buying, having, and being (4th ed.)*. Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Stephen Gough (1999): Significant Life Experiences (SLE) Research: a view from somewhere, *Environmental Education Research*, 5(4), 353-363.
- Stephen R. Kellert & Edward O. Wilson (1993), *The Biophilia Hypothesis*. Washington, D.C.: Island Press.
- Stern, P. N. (1980). *Grounded theory methodology: Its uses and processes*. *Image*, 12(1),

20-23.

Steve Van Matre (1990). *Earth education: a new beginning*. Greenville, W.Va., U.S.A.:

Institute for Earth Education.

Tanner, T. (1980). Significant life experience: a new research area in environmental education.

Journal of Environmental Education, 11(4), 20-24.

Tran X., & Ralston L. (2006). Tourist Preferences Influence of Unconscious Needs. *Annals of*

Tourism Research, 33(2), 424-441.

Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and Affective Response to Natural Environment. In I. Altman

and J. F. Wohlwill (Eds.), *In Human Behavior and Environment*, vol. 6 (pp. 85-125).

New York: Plenum.

Wals, Arjen E.J. (1994). Nobody Planted It, It Just Grew! Young Adolescents' Perceptions and

Experiences of Nature in the Context of Urban Environmental Education. *Children's Environments*, 11(3), 1-27.

Yoon, Y., & Uysel, M. (2005). An Examination of the Effects of Motivation and Satisfaction

on Destination Loyalty: A Structural Model. *Tourism Management*, 26(1), 45-56.

附錄一

協同研究邀請函

敬愛的山友：您好！

感謝您願意在百忙中撥冗接受訪談，成為本研究的協同研究者。我的論文題目是「從登山活動探討人與自然的關係」，主要是探討接觸登山活動後的自然經驗與影響的內涵。希望此研究結果能夠對環境教育、登山教育的發展有所助益。您再此領域的經驗對本研究而言是獨特且重要的，希望能夠獲得您寶貴的經驗與觀點。

訪談時間約需 60 至 90 分鐘，為確保資料的正確性，訪談過程將會全程錄音，並轉錄為逐字稿。我謹遵守研究倫理的保密原則，採匿名方式以保護您的隱私權。過程中如果有令您感覺到不舒服的情況時，請告訴我，我將停止錄音。在訪談開始前，若有任何問題歡迎您提出。請您詳細閱讀以下同意書內容，並簽名。

謝謝您的參與，論文寫完後將奉寄一本，聊表謝意。

敬祝

平安 喜樂

國立台灣師範大學環境教育研究所

指導教授 王順美

研究生 陳渭璇 敬上

日期： 年 月 日

附錄二

協同研究同意書

本人_____，經由研究者陳渭璇詳細說明研究目的和訪談進行過程後，同意參與研及者進行之訪談，願意詳細提供個人經驗以協助「從登山探討人與自然的關係」之論文研究。

我瞭解在本研究中我所應受到的保護和尊重：

- 1.對於我個人的身分和資料將確實保密。
- 2.所有資料必須經過我檢核之後，才能列入研究報告中。
- 3.因研究的需要，轉錄逐字稿之參與人員需謹守保密原則。
- 4.在撰寫論文時會引用我部份的對話，但我的隱私將以匿名方式受到研究倫理保護。
- 5.如果我有任何疑問，我可以要求研究者向我做更詳細的說明。

協同研究者： _____ (簽名)
日 期： _____ 年 月 日

請您填寫個人基本資料，謝謝您的配合與協助。

性別： _____

年齡： _____

教育程度： _____

婚姻狀況： _____

經濟狀況： _____

目前工作： _____

登山資歷（山齡）： _____

大多扮演的角色：領隊／嚮導（殿後）／隊員

大多參與的登山形式（天數、過夜方式、負重方式）：

敬愛的山友：您好

首先，非常感謝您在研究訪談時的協助與支持，並不吝分享您的經驗故事。目前涓璇已經將訪談的結果撰寫成個人故事，衷心希望經過編排與整理後的故事，能貼近您的經驗。

最後，仍須您的協助，請您閱讀後，若描述上有任何不妥或疑惑之處，可以直接修改或註記，並請評估此份資料與您經驗的符合程度，同時寫下您的回饋和感想或建議，以做為後續分析撰寫之參考，再次謝謝您的協助！

敬祝 平安喜樂

國立台灣師範大學環境教育研究所
研 究 生 陳涓璇 敬上

(一) 為了保密的關係，我決定我在此論文研究中呈現的化名是

(二) 我覺得這份資料轉寫的內容與我經驗貼近的程度大概是_____%，
我閱讀內容的感受和想法是……

(二) 關於研究訪談，我想說的是（訪談過程的感受、建議或收穫）

研究參與者：_____（簽名）
日 期： 年 月 日

16/4/2010

到荒野協會參加輕量化登山的講座，郁娟分享能夠更接近大自然的登山方式：

1. 長天數登山（能夠多觀察，真正的上山）
2. 輕量化（腳程可以更快&更輕鬆）
3. 住宿系統：山屋較難有與大自然近距離接觸的機會。

☆帳篷 ☆☆☆雨布

23/7/2010

翻閱《環境教育最佳實務準則》引發我的好奇：

1. 環境教育如何看待自然經驗？如何看登山？
2. 環境教育工作者，可以如何應用登山來進行教學？

我想，我最先需要釐清的，是自然經驗的內涵吧。

有人問我，登山是一種破壞大自然的行為，為什麼要研究登山的課題？

我認為，真正認識大自然就是要直接親近它。接觸大自然的同時就一定會對它產生影響，但我認為喜歡大自然、在乎大自然的人，是會避免自己對大自然造成不可逆的破壞的。

我想反問，難道因為擔心，我們就不靠近了嗎？關起門來，問題就解決了嗎？

2/8/2010

從推介《生態心理學》的「生態心理季」系列活動回來，許老師提到荒野經驗無法解決環境教育所重視的終極關懷→環境行動。當下聽到的時候，有點氣餒。但是，後來想想，由於老師也沒有深入地多談，我對這個說法也就應該抱持保留的態度。

就我自己的經驗來說，雖然我現在有很多搞不清楚&無法解決的環境問題，但我因為在乎，已經開始關心&調整自己的行為，我認為荒野經驗一定有它的價值的！

31/12/2010

今天開始我研究的訪問了！這一次的訪問過程中，我覺得自己進步了。

1. 比較自然：有停頓思考的時候，也會瞄訪談大綱，不會像做 pilot 的時候那麼不安&緊張。
2. 比較能夠投入對方的故事～有畫面：有時候雖然會爲了思考接下來要問什麼而抽離，但慶幸我會請對方在某些點（不清楚的、沒有過的經驗）上面多說一點。少了做 pilot 時候的急躁，但還是需要慢...一...點...總覺得自己好像一直急著給對方回應，沒有好好地聽。
3. 壓抑自己也想說的衝動：對自己曾有的經驗我都好想談談。啊！！！有些時候壓下來了，有些時候還是忍不住說了。不知道會不會影響他呢？

Q：研究參與者事後問我關於保密的事情，如果他向外透露他是受訪者，對保密原則有影響嗎？我認爲那是他的選擇了，但我這裡無論如何都不承認就是了。有點好奇，他怎麼會想讓別人知道咧？

25/4/2011

昨天把 A 的重要句做了歸類。把逐字稿整理成重要句，然後分成細碎的紙條；這個過程我痛苦極了，覺得我的研究參與者被切得支離破碎。

讀了幾遍逐字稿、寫下我對整體故事的心得後，我才心甘情願地把切好的重要句進行歸類。

竟然組出來一些組別，雖然它的特質還是看得不很清楚，但我覺得還滿興奮的，這就是「解構，再建構」吧！把研究參與者每一句話濃縮後再組織，讓一些訊息比較具體，有

趣！有趣！

嗯！我放心了。而且喔！歸類好的重要句讓受訪者接觸山、與山互動的各個元素都「浮出來」了。

29/4/2011

昨天把逐字稿&重要句拿給 C，他再次建議我換題目，訪問資深的登山者。不要！不要！爲什麼要我換題目？我才不喜歡問那種看起來很厲害的人。我的受訪對象的經驗也很重要啊，你看！他們看見山了！他們對它疼惜了！好奇了！是那麼年輕的生命、原本想攻頂的人的轉變；他們讓我更相信人的改變是有可能的。

8/9/2011

剛開始，我覺得人對山林的情感很重要，我想捕捉這些；引發他們感受的元素，還有他們情感的變化。

但訪談回來後，吸引我的是他們生命與大自然的連結，連結過去的經驗、當下的需要、未來的可能。這經驗是豐富他們生命的。

目前走入職場的 B，面對生命的一個轉捩點，山會如何滋養他？

雨露的故事

一、寫在故事前

(一) 我與雨露的接觸

雨露頭髮的長度總在接近脖子沒多久後就剪得短短的。從我第一次看過他到現在，他的手上、腳上滿是從山上帶回來的疤痕，分不清是蚊蟲的咬痕、還是石頭或樹枝留下刮痕。我有點好奇他怎麼沒有做好保護自己的準備，但卻更羨慕他總是能夠有那麼多機會往山上跑。

未訪談他之前，我認識的他，總是安靜地坐在一旁安靜地觀察一切的人。但隨著後來訪談、私下互動，和一起登山的經驗，我發現他有著樂於助人、直接的性格。他在訪談過程中的對我的信任與開放、總是很快地就把需要檢核的資料交給我、對我研究進度主動的關心，讓我除了感動，更是嚴謹地看待自己的研究。

(二) 雨露的個人背景

雨露從大學二年級到研究所的現在，一直持續地在登山。四年間他累積了 32 次上山的紀錄，而且每次下山後都會為那一次登山而寫雜記；從他那麼多次的上山、仔細地記錄登山的次數和書寫每一次的經驗，讓人感受到他對每一次登山總是那麼的認真地看待。

雨露是個話不多的人，對他認為有意義、關心的事情，他是個行動者。他除了會到社區學校去上一些與山相關的課程、也會幫助登山老前輩做事情，譬如登山研討會、登山資料的整理、登山活動的輔導員。

雨露跟家人的關係有些疏離。曾在有一年過年的年初三，他聯繫我，說他在天

還未亮的時候，悄悄離開家北上準備要上山了。他對山，有著非常親近的關係；但他越是表達他對山的貼近，卻總是讓我聯想到他與家人的關係，引起我疼惜的感覺。

雨露的背景脈絡整理表

受訪者	受訪年齡	受訪求學階段	初次登山求學階段	山齡	登山經驗
雨露	24	研究所	大學二年級下	4年	20歲加入大學登山社。大學畢業後，仍維持跟社團在爬山。登山累積次數至第一次訪談約32次；中級山19次，高山13次。

二、雨露與山的故事

(一) 登山初期

因為想離開

大二下未加入登山社之前，包括我國高中、國小，我都不是一個對自然有興趣的人。小時候我媽媽會帶我去爬山，我都會覺得很無聊，想趕快回家。就是那種走三、四個小時的那種，那時候就很討厭。

大學的時候，可能是系所的關係(文學院)，我跟系上的活動並不會很有連結，所以我就比較積極在社團裡面發展。可是我在社團(聯誼性社團)裡面感受到人際之間的那種...好壞都有啦！其實，大部分原因是對裡面的夥伴感覺有點心灰意冷。我就想找一些事情做，讓我可以不用再那麼參與在裡面，可以跟大家說我有事情；那時候剛好看到我們學校的BBS上有在宣傳登山隊。登山隊是校隊，你參加校隊的話，就可以抵體育學分。那時候其實也有點害怕，就是爬山到底體力要怎麼樣，我有寫信問學長說會不會很累之類的，他就跟我說還好，就是他們會做體訓之類的。反正我就想說，想要有可以減少去那個社團的理由，所以就報名了。

（二）山中的體驗

專心走路就好

其實我第一次爬山，我覺得還好也，我沒有特別累。可是太平山那裡就是常下雨，然後就是手濕濕，捉一些樹幹什麼的就是會很冷。那一次給我的一個感受就是，覺得很安靜、心情很平靜。

就是你只要專心走路就好，你什麼事都不用想。因為光走路這件事情你就一直要注意了，你要一直注意的上有沒有東西、要不要跨倒木什麼的，你就是根本沒有辦法去想其他事情。那專注的感覺，讓我覺得很喜歡。

從夥伴關係中找到平衡

我一直對自己的體力沒有什麼自信，然後第二次就讓我感受到我的體力還不夠。因為第二次要上去的，就是有點探勘、真的是沒有路要自己開路的那種。

那一次就是要爬上一個稜線，加上那時候是下午，有一點下雨。變成你要走那種很陡的路，然後又很滑，就等於我踩一步然後我就滑下來、然後踩一步又滑下來，我就覺得好累。然後又走不動，學長又叫我要趕快走這樣。那一次回來，我就覺得自己體力還不夠，因為那時候就是走不動。後來我會積極練習。

我覺得我們那時候同一批進入登山隊的同學，彼此之間會有一種共同合作，然後也會有一點小競爭的那種感覺，我自己會這樣。我會覺得就是，我是那一群裡面體力比較差的，但我在其他方面也有我較擅長的。

貼近大自然

我喜歡搭外帳。我很喜歡那種，就是你不要利用那麼多山下帶上去的東西，你就只是依賴這邊可能一棵樹、山上的各種動植物。像我們綁外帳，我們就會綁在樹上，然後我們就會想說要綁在那一棵樹、那棵樹比較好綁，然後你可能要搬石頭去壓繩子啊，你就要到處去找。

我很喜歡隨地在大自然找到可以用的東西，我會覺得我這樣子是貼近大自然

的。

如果我沒來這個地方的話

我爬山很喜歡看樹，我很喜歡摸樹啦，但沒什麼意義，就是喜歡這樣摸著它。因為我不用登山杖啊，所以我常去捉旁邊的樹什麼的。有時候閒下來的時候，我就會想要去摸摸它。

另外一個就是，我現在爬山會很想要去看舊遺跡，就是原住民在山上的遺跡，他們在山上有那些石板屋什麼的，就是到你膝蓋的那種駁坎。每次看到這些東西，我就會想說，原來在這種地方也有人在這邊生活過，我就會很感動。然後我會覺得說，如果我沒來這個地方的話，是不是我就永遠都看不到這些東西，就是我永遠都不知道曾經有人在這邊生活過。我就會覺得，「喔！我有爬山真好」，因為覺得在我想像不到的地方，還有人曾經在這邊生活過，我就覺得這些人好厲害。

每次看到遺跡，都會想像過去的人是怎麼在這裡生活、他們的生活是什麼樣的？其實不是覺得這些人很厲害，那種感覺很複雜，自己也一直在想為什麼會被山上的遺跡吸引，但現在還是說不清楚。我會想到在這個地方有人出生、長大、生活、死去，但現在變成了眼前我所看到的模樣，會覺得在我沒想過能住人的地方，竟有人生活過，渡過一生、努力的生活...我猜或許我是羨慕他們能在那裏度過一生，能把那裏當作安身立命的地方。

（三）我與山的關係

當喜歡也是一種傷害的時候

我一開始在爬山的時候，沒有想太多，就是爬了大概半年左右吧，某一次的聊天學長就談到說「其實我們這樣在爬山就是在消耗山的資源，我們可能比那些窩在房間裡面的宅男還...就是在消耗山」。我那時候聽了之後，就覺得「真的也！那我上山到底是為了什麼？如果我這麼喜歡它的話，我一直在上山我反而是在傷害它嗎？」然後，有一陣子都很沮喪，我找不到一個可以說服自己的理由，就是如果真

的喜歡它的話，為什麼要上山。但是還是很想爬山，所以還是持續去爬，可是就是一直帶著愧疚的心情。這樣子大概持續了一年多吧，就是都一直抱著很矛盾的心情。

一直到我後來去外面上一個課，其中一堂課請 AA 來上，那時候我就問 AA 這個問題「你覺得自己跟山的關係是什麼？」。然後他就說，他要當山林的守護者、他就是要做一個保護這個山林的人。然後他提到說，大家都覺得獵人都是到山上獵殺動物的，但其實原住民真正的獵人是山林的守護者。那時候我就整個找到一個我的出口、就找到一個答案了。

現在，爬山變成我親近山的一個工具。爬山之外，我可以去做更多的事情，讓更多人喜歡山不去破壞它。就是我越來越參與一些爬山有關的東西，或是會去關心跟原住民有關係的東西，然後有開始多看一些跟山有關的書。

下定決心為環境盡一份力量

自從那位學長說「爬山就是在消耗山的資源」這句話之後，我一直覺得，不要在山上留下太多垃圾。

有一次我們社團請一個原住民帶我們爬山，那一次大概去了快二十個人。然後那一天要下山的中午，我們在一個溪畔煮泡麵，就很大的鍋子丟泡麵進去，二十個人的份量。然後大家就吃得很開心，剩下很多泡麵湯因為很鹹，大家都不想喝，那時候就有人討論說要把湯倒在溪裏面，那時候我就覺得怎麼可以這樣做呢？我有一個朋友也覺得不行，可是叫大家喝大家都不喝，害我跟我朋友就很努力地把整鍋湯喝掉。

當下我就覺得為什麼大家可以享受這邊的美景，但是卻想要把湯倒掉，有些人就是根本不管，不覺得這些湯需要去處理。那時候我就覺得說，我決定要唸環教所，覺得說我想要為環境盡一份力量。因為我以前就知道環教所，那個時候就已經猶豫要不要考了，可是那個 moment，我就是下定決心說，這是一個我可以努力的方向。

我喜歡我的改變

我覺得我有被山治療，對，就是山改變我蠻多的。在爬山之前，我其實是一個個性跟現在差很多的人。

我現在會比較想做一些事情，就是比較相信自己做得到一些事情，以前是比較悲觀，然後被動，雖然說現在有些東西還是保留，但是會比以前就是變比較多。然後有一個就是變比較開朗吧，我以前就是，大家都回說我就是笑笑的、沒什麼脾氣，就是很溫和、沒有情緒那種感覺。爬山之後、現在就是比較少聽到這樣的評價，呵！呵！因為我常常就會不爽就是會罵髒話這樣子，情緒現在就是比較外露、反應比較直接。

我覺得我有感覺，而且那個改變是我喜歡的。

三、我與雨露故事的交會

雨露是因為逃避原先社團人際關係而決定加入登山社；出乎意料的，我從未想過有人不是因為登山的吸引力而接觸這個活動的。回想起我在進入職場後，最先想要跟著學校教職員一起去爬山的動機，除了因為好朋友的號召、嚮往置身於美麗的風景間，還有想要為例行公事般的生活帶來一點活力。由此發現，接觸登山活動的目的除了拉力之外亦有外在的推力。

由於登山是從自己平日生活的地方到另一個全然不一樣的環境不斷地來回，山中的體驗和山下的回憶都會調整自己上山的目的或是增強自己對山的喜歡。

此外，登山目的會在親身的體驗過後產生變化。

我過去的自然經驗當中，我以為我對自然的感動與反思，是因為我接觸到山林的原始，但是雨露對於山林中原住民遺跡的感動、還有某個影響他在登山過程中找到定位的人，卻讓我發現自己忽略了跟自己上山的夥伴、山林間接觸的原住民。現在在地表上有哪些地方是完全沒有人類足跡的呢？亦即是說，沒有所謂完全沒有人類痕跡的大自然。我們無法避免地在接觸大自然的時候，也會接觸到人類在大自然中留下的痕跡。另外，透過與別人與大自然互動的體驗，更豐富我們個人的自然經驗了；從中可以讓我們去思考我們接觸山林時候的行為和態度。

晨曦的故事

一、寫在故事前

（一）我與晨曦的接觸

好幾次在校園內看見晨曦，他身穿短袖或長袖排汗衫、登山鞋、多功能頭巾，這些裝扮都告訴我他是一名登山者。

晨曦有著願意開放自己、逗趣開朗的性格；在我們訪談過程中，我經常能夠輕鬆地與他互動，更讓在我打逐字稿的過程中總是忍不住笑出來。有時候他還會盯我的進度、提醒我一些研究要注意的事項。雖然當下會有些壓力，但總是非常感激他懂得我在做的研究，並想協助我前進。

現在的晨曦，正在步入人生另一段生涯。隨著工作、生活的壓力，上山的動力似乎減弱了。由於我個人是在職場上工作了四、五年後才接觸到登山的活動，也從中面對自己生命重要的課題。我其實很希望，他跟山林曾經有過的連結，不會因為進入職場了而改變。

（二）晨曦的個人背景

晨曦在還是大學的時候，上山的頻率比較高，一、兩個月都會上高山一次，他在大學的時候，還曾經當過實習嚮導。唸研究所後就平均一年上高山一次，但他偶爾還是會去郊山走走、陪朋友上山做調查工作。

研究所畢業後，晨曦的生涯有著很大的變化，他似乎需要重新去尋找生活新的著力點。他對於登山的喜好，開始產生一些變化，譬如在第二次訪談的時候就說他在工作還沒確定的時候，是不會想要去做休閒活動的，加上很久沒有爬山了，他那陣子跟媽媽去走郊山，走了大概四個小時，他就想要下山了。

晨曦的背景脈絡整理表

受訪者	受訪年齡	受訪求學階段	初次登山求學階段	山齡	登山經驗
晨曦	29	研究所	大學三年級上	7年	22歲加入大學登山社。大學畢業後，仍維持跟社團的朋友在爬山。27歲曾經參加台灣生態登山學校「無痕山林培訓課程」。大學時期上高山的次數較頻密，畢業後多去郊山，高山一年大概有1、2次。

二、晨曦與山的故事

(一) 登山初期

被喚起的兒時記憶

哈，我會登山喔，其實我覺得跟我小時候都會跟我爸爸去他們佛堂有關係，因為他們佛堂在郊區的山裡面。我小時候六日如果沒有去姑姑家裡住的話，就可能只是跟著爸爸，那時候比較黏爸爸啦。但是我不會跟他們在那裡打坐啊，我那時候就跟那種大一點的孩子玩在一起。如果沒有的話，我就跟那邊的狗玩。

我記得印象中最深的一次，你跟那個狗的互動很好，就有一點像靈犬萊西那部電影，就是你跟牠的關係好到是...你叫牠做什麼牠就去做什麼。那邊很多種竹筍的，所以那邊很多竹林，牠是一個土堆然後一根竹子、一個土堆然後一根竹子。它環境有整理過，比起一般的原始林，你還可以在裡面跑。我就跟那一隻狗在那邊旁邊那一些竹子林裡面這樣奔跑。有人養雞嘛，「狗狗，去追！」，牠就去，哈哈！然後「回來！」，牠就回來。跟牠的互動是好到是...啊，牠後來死掉我很傷心，傷心就哭，甚至還...那時候上作文課寫了一篇文字紀念牠，我第一次作文被老師稱讚就是那一篇，老師說「嘩，好有感覺哦」。我覺得對我之後去參加登山社就是覺得，

好像我的印象中一直都覺得好像...記憶裡面去山裡面，是很開心的一件事情。

其實去登山社之前，我還有去另外一個社團，就是天文社，它很多活動就會拉去合歡山啊、拉到清境農場啊，就這樣子教你；因為直接教嘛，現場教又算出遊，然後那時候你其實...你又覺得好像你那種心理面對山的感覺，就是喜歡山這一種感覺在天文社參加的時候，又冒出來了。然後，所以大三的時候，看到登山社有活動，我就去了，對，就這樣子。

轉校生的人際出口

以前爬山就是希望說離開人群啊、放鬆啊。現在回想，就是當時的人際關係好像不太好；因為那時候可能是轉學生，從專科轉到大學，我覺得那種狀況就是我沒有辦法融入那個原本的大學的班級，所以想說去參加這種活動，可能比較不是那種社交型的，自己的想像啦。可是當然你上山之後，也不是說你不會離開人...就是應該說上山你不是完全離開人群，你還是會跟你這支隊伍的人在一起，對，但是我覺得那種狀況可能就是不用一次面對很大量的人。

(二) 山中的體驗

真是相見恨晚啊！

第一次登山，它是所謂的大活動，就是只說專門給想要體驗的，所以那個山不會很難走，但它也是百岳之一，它叫閃山。它不會讓你很累，所以經驗都覺得還好，而且，上去之後它有一片大草原，我忍不住說「哇！這大草原好棒」，然後同隊有一個學長；他叫BB，這個學長影響對我很深，就是到現在也是，我很喜歡這個學長，有跟這個學長保持聯絡。那時候他是同隊的嘛，我就跟他說「喔！BB，以後我要住這裡！」，然後他也很開心，他跟他女朋友說「欸！那個晨曦說要住這裡」，而且他那一天就說「喔！真是相見恨晚啊！」。哈哈，你就好像找到一個知己，說真的，也真的是知己。他大我三歲，但是你可以這樣子跟他有很相似的興趣、然後很相似的理想；對啊，住這裡？因為沒有人會這樣、很少人會這樣子講。

我覺得那一次經驗就是，不管是爬山、你不管很累，但是看到這麼棒的環境，然後又遇到那種變成一輩子的朋友，我覺得那一次感覺就很棒，後來就還是陸陸續續去。

在天堂的裸照

我只有參加一次縱走，可是那經驗對我來說是...啊，比兩天一夜的好太多了。以前爬山就是希望說離開人群啊、放鬆啊，兩天一夜其實好像才剛暖身而已啊，你覺得住一天好像還不錯，可是隔天就要下山了。

那一次應該是大三上的寒假、應該是六天，我們是走南一段，但是它那個其實滿辛苦的啦，對我那時候來說，我體力沒有很好，因為我都偷懶沒有去跑步練習，像我第一天其實雙腳抽筋了。雙腳抽筋，可是很爽，你可以把東西都丟給別人，可是第一天，當然你就上去之後就好了嘛，所以東西又回來。我那時候想說「我是不是這六天都這樣子？」，想太多。可是後來，我就開始...哇你這六天，你覺得你待在山上的時間，開始比之前兩天一夜的開始長了，對，你覺得你更能去感受那個山吧，而且我們遇到幾乎各種天氣狀況，就在那一次，譬如說地震。

山裡面那個地震很好玩喔，我們那時候都已經在稜線上了，那邊景像大概就是稜線啊、很多假山頭，大概都兩千五到三千以上，所以很多都只是植物的植被，放眼望過去，就那種箭竹林的植被。

我們那時候有一個傳說還是習俗，就說你不可以在山頂、還有那個三角點尿尿，會引來災難之類的，很好笑喔！或者說你坐在上面還是踩在上面，天氣就會不好。那天就有一個朋友他就在山頂尿尿，我們就說「喔！你在這邊尿尿，等下出事怎麼辦？」就開玩笑啦這樣子，結果你就聽到那個「轟隆、轟隆、轟隆、轟隆」，就從遠處傳來那種轟隆、轟隆那種聲音。哈哈！你就知道說，原來剛剛那個是山發出的聲音，而且是地震傳來的，因為地震，山抖動，然後發出的聲音。啊！就覺得好害怕啦，當下啦！因為你覺得你不知道會不會山崩還是什麼啊。可是你會覺得，以前的地震的感覺，在都市啦，你覺得就是這樣子晃，可是你不會知道、不會感受

到說它其實從遠處來的那種感覺，而且你還可以聽到好像山在叫的聲音啊。

這只是一個。然後再來，那時候我們也遇到的大霧、還有大雨啊，然後還有大太陽，熱到不行，然後風、然後還有下雪，有一段是關山，好像三千多少，我沒想到南部那邊會下雪。就是各種天氣都遇到了，就覺得好爽。

然後，最後一天那個營地啊，雖然學長姐他們覺得很普通，但我覺得那個好棒。它是山坡這樣下來的鞍部，它其實是在一個山谷中，它有一點像是另外一個河流的源頭，所以旁邊有一些森林，然後裡面有一條溪，然後那時候下去的時候有一點起霧，然後我那時第一次感覺就覺得說，好像那個宮崎駿裡面的那個畫，就是他那個魔法公主。我們在那裡紮營，那邊其實是新的營地，好像是台大之前就有走過，他們把它叫做什麼天堂之類的。對我來說，那看起來就真的很像，就是那個環境很幽美又良好，然後我們還去旁邊那個溪有沒有，我身平第一張裸照。因為我跟我學長就兩個在那邊，那時候他就是說「反正我們都六天沒洗澡了」，可是我覺得好冷說真的，為什麼會洗？神經病，冷死了，但是那是很特別的經驗啦。

撤退是另一種經驗

我們山社一直會叫的是安全第一，我覺得這也蠻重要的，就是說不會讓我們到後來一定要登頂，我覺得那就讓你比較去享受那個過程啦。因為說安全重要，所以我很多經驗是撤退，我都沒有攻頂，但是那種經驗你不會覺得不好。一開始可能覺得「怎麼沒有到頂呢？」，可是後來我就真的就覺得，活著重要。因為其實上山你真的會，知道說，人的那個渺小啦；你在裡面你可能要走那麼就才到他的腰部，要再走很久才到肩膀。

我覺得那個很多撤退啊，你不得不接受。但是，那樣子的經驗，你後來下去，又是另一種經驗，那種經驗其實總是讓你更深刻的。那種撤退經驗你會覺得「喔，怎麼會這樣？」，後來我卻有一點驕傲說「你看，我去嘉明湖，可以去三次才走到」。

我可以聽到它的聲音

我喜歡獨行的時段，但是，其實那種心情，啊，也會有一點害怕；就是自己在森林獨處，其實有時候我還會有一點害怕，但是有一種蠻享受的就是，你會覺得「哇！都沒有人」。還有一種，我很喜歡的一種環境，就是啊那一種都是，喔落葉松的林子裡，然後它下面都會有鋪滿那落葉松的葉子、枝幹，那走起來好軟好軟。一般的土都比較硬一點，它那種就很軟。軟軟的，你會很放鬆。

然後我覺得比較舒服的，都是在人少的時候，因為有時候，比如說山屋，你會覺得好吵，你會覺得好像，嘖，那個夜市被搬上來。因為大家會住很近啊，有些人他到了就是，他們會享受大餐、酒啊、燒酒雞啊什麼，喔，那個很熱鬧。所以我比較喜歡的時刻是那種人少的時候，覺得，嘖，我比較...只要沒有很多人的聲音的那環境，我就覺得好放鬆喔。因為有人你會覺得很吵，然後比較、好像擁擠，對啊。

人少的時候就覺得有時候還蠻，欸，還滿舒服的。我覺得你好想比較可以，好像比較可以去，嘖跟這個環境...好想你可以、才可以聽到它的聲音啊。

（三）我與山的關係

九五加滿！

我跟山的關係，比較像...啊，這麼將雖然很‘俗’（閩南語），就有點像說，它是加油站，我是汽車。就是，嗯，它可以補充你的...好想你去那裡，可以補充你的能量。對，就沒油啦，我就開去加油站，就把你九五就加滿啊。

與自然的連結

如果像現在在學的、跟環境教育來講的話就是，你跟自然的關係就、我覺得比較緊密了啦。因為你多了登山這個活動，讓你跟山接觸、跟森林接觸啦、跟這些動物接觸。

其實，在寫論文的時候，老師後來就問我說，我有一部份要剖析我自己，我們那時候就有講到說，啊其實後來會關心環境，登山這個過程是蠻重要的。我那時候

是寫說，一開始我是想要離開人群，可是後來會發現，你除了自然，你還是必須要跟人有連結。要不然說，有這麼好的環境，你沒有人，沒有人去裡面感受，那好像少了什麼，或者說呢，有這麼好的環境，你沒有人可以一起分享，那也好像少了什麼。

這樣子的一個感受，其實是後來念了研究所過後才比較可以解釋。所以我覺得那可以讓你跟自然有個連結。

三、我與晨曦故事的交會

在晨曦的兒時經驗中，山林是他玩樂的舞台，他在那裡找到了關係很親密的玩伴。而我，在爬山過後，兒時跟爸爸進入山林的記憶除了被喚起，更是由於決定要以登山經驗作為我論文研究的題材，那時候的畫面在不斷回憶的過程中而越來越清楚；我為那被清楚回憶起的溫度、味道、景物而感到訝異。此外，我更從中探討自己與父親的關係；回看小時候的自己與父親的關係，多了些理智，我學習體貼小時候孤單的自己，卻也包容父親討生活的無奈。

如果沒有兒時的自然經驗，人在長大後接近山的意願(機會?)是不是會受到影響？讓我大鬆一口氣的是，我看到小時候跟大自然有過親近經驗的人在重新接觸大自然後感受會更深，而小時候對大自然沒有特殊經驗的人，在長大後要接近山林的時候也不會受到阻礙。

當晨曦說「撤退也是一種經驗」，我也有同感，因為它是個真實的經驗。此外，突發狀況會讓團隊互動的張力更大，當下的決策都會讓那一次登山留下另一種印象。我曾經與登山夥伴在搭乘了一晚的火車，抵達山腳後，臨時發現少了一輛能夠載我們到登山口的四輪驅動車；那是我們無法全部人都上山的窘狀。當下討論要做決定的感受是壓迫的，有人建議就讓一部分人上山、有人建議打道回府、有人沉默著，我們領隊老師那時候就決定要大家共同撤退。帶著有些掃興的心情回到了火車站過後，有豐富登山經驗的夥伴跟領隊討論說，不然搭火車到附近另一個聚落高度較低的山區，而且那裡的交通也比較容易安排。我們就這樣心情三溫暖地，走上了不在自己預設的路上。我對那一次事

件的轉折，留下深刻的印象，這對我後來面對突發狀況的時候，更能夠沉著接受，我想，這也就是從登山經驗得到的學習。登山，沒有所謂成功不成功的經驗，每一次親身的體驗，都是屬於你個人的體驗啊！

山嵐的故事

一、寫在故事前

（一）我與山嵐的接觸

山嵐是透過朋友介紹的受訪者，第一次訪談，我們約在一間咖啡廳，他身穿長袖排汗衫、有一幅壯碩的身軀、蚊蟲在他身上留下一些深淺不一的疤痕，但他卻有著一把溫和好聽的聲音。跟前面兩個受訪者最不一樣的是，我們完全不認識對方。

那一次，他要求那位幫忙介紹的朋友在一旁陪伴我們進行訪談，對他而言可能是個安全感，但卻令自己有些不安，覺得自己未被信任，但因為希望能夠讓他安心接受訪談，我願意調適。但是在整個訪談的過程中，我情緒一直不安穩，嘗試保持鎮定但自己卻頻頻插話。加上訪談時間接近晚餐時間，後來隨著人聲的吵雜聲，我們訪談進行將近 40 分鐘就結束了。雖然對他和他的登山經驗有了初步的了解，但那個過程卻讓我有些挫折，因為我很希望能夠在輕鬆的氣氛下進行訪談。訪談結束後，他建議我應該去訪談一些老師、教授級的登山老前輩的時候，讓我覺得有些沮喪，因為除了希望得到他對這個研究主題的認同之外，我一直認為並不是有特殊身分的人的經驗才算是有意義的經驗。

第二次訪談的時候，他睡晚了，我們把訪談時間延到三天後，因為這個不在預期的狀況，我反而放下了緊繃的情緒。因為上一次的經驗，我安排我們在一個安靜的地點進行訪談，並提出只有我們兩人互動的要求。山嵐在第二次訪談結束後，建議我的研究範圍要更聚焦，我對於他這一次沒有再建議我要去訪談有特殊身分的

人，是感到開心的。

雖然是個素昧平生的陌生人，但我發現登山的人有同一種調子，就是直來直往性格，這是我熟悉的。山嵐邀請過我去參加他指導教授主辦的電影分享會，我們也私下在一些登山的聚會再次碰面，這些互動除了讓我更認識他，也能夠讓我們在進行訪談的時候更放鬆。事後想想，我發現面對陌生人會緊張的不只是受訪者，其實，研究者在不影響訪談進行的情況下偶爾主導一些場面，也是可以嘗試的。

（二）山嵐的個人背景

山嵐與不同的登山團隊上過山，有著不一樣的經驗。更讓人驚嘆的是，登山跟他個人生涯的緊密關係。

高職畢業後，他到光華商場工作，母親勸他不要周末都在上網，由於他高職繼續就學的朋友都有了自己的生活圈子，他於是便報名參與社會團體的登山活動和潛水活動。那時候的登山經驗讓他認識了台灣百岳，並認為登山只有攻頂這件事。

在他考慮著要不要去當兵的階段，他參與了「綠色山徑健走」的活動，由於路線的規劃、加上夥伴（森林系，生物系）的背景，他看到了山裡面台灣文化的多樣性、生態的多樣性，下山後就決定考取大學的生態系。

大學三年級的時候，他透過登山的夥伴結識了 CC，CC 是一位研究古道的博士班學生，一位對他有重要影響的登山前輩。山嵐大學時期經常跟著 CC 上山，協助他做研究。山嵐後來更考上了台灣史研究所。

山嵐的背景脈絡整理表

受訪者	受訪年齡	受訪求學階段	初次登山求學階段	山齡	登山經驗
山嵐	26	研究所	高職畢業後	8年	<p>2002年高職畢業後，從參與社會登山團體的活動開始接觸登山。隔年，參加在古道行走的「福爾摩沙綠色山徑健走」，發現山林中文化和生態的多樣性。下山後決定重考大學，考上生態系。</p> <p>大學時期與綠色山徑健走的朋友自主三人上山的團隊，有時候會帶系上的同學登山。</p> <p>大學三年級結識做古道研究的研究生，對登山又有了新的認識。</p>

二、山嵐與山的故事

(一) 登山初期

假日不要在家裡玩電腦啊。

我高職畢業之後沒有繼續讀書，然後那時候都在光華商場那邊打工。假日的話，因為我的同學他們都念四技二專了，他們都有自己的休閒活動，啊...就是有自己的朋友，然後所以我就去找外面這些社會團體，就假日找一個活動來玩。我媽他們那時候就是也是鼓勵我走出戶外啊，他們會覺得假日就出去外面那個、可能爬山幹嘛，不要在家裡玩電腦，對啊。

高職到2003年這時候，我都是隊員的身分而已，因為我們那時候參加社會團

體，都是繳錢付費嘛，然後他帶你去爬山，然後因為那時我就是...幾乎在每個隊伍都是裡面年紀最小的，像可能背東西啊、或是洗碗啊，都是交給我們自己負責，而且後來就變成有些，大部分就變成一個朋友的狀態，就是他們要去哪裡就會找我，嗯。

(二) 山中的體驗

我要封山了啊！

就第二次爬的、十八歲那一次啊，爬南湖中央尖的時候，就第一天就抽筋啊，對，就那一次。就第一次背大背包啊，對啊，那時候背十幾公斤吧，十八公斤吧還是二十公斤，而且那時候什麼都不會帶，牛仔褲也帶了啊，然後還帶寶礦力啊，呵，然後還帶隨身聽啊，呵呵呵。他們是有事先開會說要帶什麼啦，然後他們以為我會準備啊，所以我就帶牛仔褲上去，可是我還是有穿登山的褲子啦，只是牛仔褲是想要帶去山上換...因為到時候濕了可以換，嗯。

第一天要上雲稜山莊的時候，那時候就覺得好累喔，對啊，「到時候會死在山上吧」，那時候有這樣想過，因為在事前我就看了蠻多有關高山症的資料。那時候有一個壓隊走在很後面，變成中間我一個人走在走，因為前面他們都先走了，所以會想「我會不會走錯路啊？」，而且那時候也不知道爬山是怎麼一回事，就只知道走上去就對了，而且那時候我沒有準備地圖啊，什麼都不知道要幹嘛。後來我就慢慢走，後面的人就追上來了，對啊，然後我就跟他們一起走到山屋。我跟他們說我好像快要抽筋了也，然後晚上就有煮熱開水然後加鹽巴，隔天就好了，對啊。抽筋的時候會覺得怎麼會抽筋啊，然後就覺得抽筋之後在之後六天該怎麼辦，而且那時候覺得...像我們不是都會帶一些行動糧嗎？帶行動糧不是都會分給其他隊友吃嗎？然後就在那一次經驗，他們就有分行動糧給我吃，我就覺得欸很不好意思；我那時候好像只帶一點點吧，大概前幾天就吃完了，呵呵，然後到最後他們有分給我的時候，我就覺得不好意思，就覺得不如不要帶牛仔褲啊、隨身聽不要帶啊。

就那一次啊，我就說我要封山了啊，呵呵呵。因為那時候在第六天就覺得「喔，

好累喔，我要封山了」，可是之後會發現，其實那時候好棒喔，就之後看照片會覺得那回憶好棒喔，然後後來又知道該準備哪一些東西。

發現除了攻頂以外的事。

高職後的階段，因為我是高職，然後想要考大學。在這中間過程，我原本一度想要先當兵。可是後來參加一個活動，叫「福爾摩沙綠色山徑健走」，是個五十天都在中海拔的區域活動，那它主要的目的是想要走在，日本時代或是清朝的古道，或是一些林道上。領隊那時候主要徵求四個主要的隊員，就是主要走完全程的隊員，那也有分中斷、南段、北段這樣子，我那時候只是入選就是南段的一個小隊員而已。

那在這之後才發現，原來登山是可以接觸一些原住民的、接觸一些歷史文化的，那自然的就發現這其實蠻有趣的。因為像我們那時候是從屏東的山地，屏東的舊古樓那邊走到台北烏來，那沿途就會經過一些原住民的部落。那時候在裡面就認識一些森林科系的、生物科系的人，譬如說你在野外遇到一些植物、遇到動物，你會想認識牠們，對啊，就是這些人帶我認識說，欸這些動物牠有什麼生態特性，然後這些植物它有什麼樣的功用，這些植物是生長在哪裡、然後大概會怎麼分布，譬如說向陽坡面、還是背光的面，然後這些生物怎麼跟這些植物、呢他們互動的關係，他們會告訴我，然後我就覺得，欸這方面實務其實蠻好玩的，而且也適合我這種喜歡爬山的人，對。

所以我就認識到呢，其實台灣存在蠻多多樣性的文化，除了自然的生態多樣性，然後還有就是原住民文化的多樣性。其實我覺得走完這個過程就是影響蠻深的，就覺得這方面，其實蠻有趣的。因為我原本在這之前，我都只是想要征服山岳、就是征服山頂。然後就開始說，呢，那大學我想要讀一些生物科系的方面，對。

他們教我的事

學校有登山社，但我沒跟他們爬過一次山。因為我覺得學校他們的，可能就是

他們想要爬山頂，但是他們中間的過程，我覺得，我還是比較喜歡就是在中海拔這樣調查，可能發現一些原住民的舊部落，或是發現一些日本時代的道路，我覺得這個比較好玩。那反而是如果就是跟著他們一起去，我可能就要變成是他們的褌姆，這樣子反而我不能行動自如。

我大二暑假遇到 CC1 之後，就開始跟著他一起調查台灣日本時代的舊社和隘勇線。然後慢慢了解，就是原住民他們的一些舊的遺跡，還有一些日本時代留下來的遺跡。我就跟著他一起走，然後一起去調查。CC1 對我影響還蠻多的。CC2 就是有一次跟他們走八通關古道、清代的古道，那 CC2 就其實那時也，我覺得他有給我一些影響也。

那影響就是像，主要就是認識台灣多樣的文化嘛，那認識 CC1 之後，他就會帶領你一些研究的一些方法，就是譬如說怎麼看以前的地圖啊、然後怎麼去找文獻啊。我們去山上做調查，那在事前就有一些資料要準備啊，譬如說準備地圖啊，然後事先先畫出現在的等高線圖，以前的這些舊的遺跡在什麼地方，那我就是說，多少會學一些。然後認識 CC2 之後，他就是告訴，呃怎麼利用一些山刀開罐頭，然後山上的野草那些可以吃啊。然後還有就是判圖訂位技巧啊，嗯，怎麼搭帳棚才好，就是搭外帳的話要考慮那些因素，這些，就是 CC1 跟 CC2 都有教我。

那其實像這些東西以前在跟一些社會隊伍的話，就反而比較沒有機會學到這些，嗯，就是領隊或嚮導他們有領薪水，他們都已經把這些事情都準備好了，那反而變成我們只是一個一般的隊員，就是像參加旅行團這樣子。

一個人登山或一群人登山的體驗

一個人去爬山跟有夥伴去爬山的感覺是不一樣的，我都喜歡也。像一個人爬山的話，其實蠻多時間都是自己跟自己對話的，可能譬如說欸，想休息就休息嘛、然後像看這個植物就看這植物，然後你完全不會想說欸今天晚上要睡那裡，完全不會想，因為你就是照著自己的行程這樣走啊，然後只是大概知道，欸今天大概那裡可以睡覺。比較自在，然後不用去考量其他人。

一群人就有很多話題可以聊啊，但是有時候我們一群人也是走在步道都會很安靜的，對，可能就自己...對，沒有說話，可能就自己想自己的事。

而且一個人的話，你會考慮很多東西，就譬如說會遇到山難啊，就，那遇到山難的時候你應該怎麼辦啊，這就是你一個人的時候你可能要考慮的，然後走每一步都會比較小心，對，因為畢竟沒有人可以支援你。然後再來就是你一個人的話，比那條山徑上如果沒有遇到半個人的話，這是很好玩的，就會...你會想起很多鬼故事啊，但是你又知道這是假的啊，因為我不相信鬼故事這些東西，呵呵，因為我覺得遇到動物的機會還比遇到鬼的機會大啊，對啊。

（三）我與山的關係

這樣看山也值得了

我在大學之前有收集過百岳，之後就沒有再收集這東西了。現在有時候爬山沒有辦法攻頂的時候，我覺得還好啊、不介意啊、不 care 啊，就下次再來嘛。嗯，因為每次，像有時候你知識的增長、或是你發現的一些資料啊，像我們現在有在看一些日本時代的文獻，你就會發現，每一次來，那種每一次的心境都是不一樣的。

就像我們去年暑假，去爬神山也是一樣，就是，我們原來想，隔天天氣如果不好，就不上去啦，因為我們覺得在中間那山屋這樣看神山已經很值得了，嗯。

想找回人類與環境的關係

我其實蠻喜歡藥用植物學的，或是一些植物對人類的功用，呢可以說是有一點人本主義，有些以生態中心為主的人就覺得，欸，這樣子就是，你都在利用這些植物。但是你會覺得，這些東西為什麼會有這些名字，然後怎麼跟人類的互動，這個其實是很值得探討的一個關係也，因為像我們現在都生活在都市，已經太久沒有接觸山林了，對這些知識很多都遺忘掉了，所以我就會從書本把這些東西找回來，然後如果像是日本時代的話，會有一些資料是跟原住民相關的，我會問一些原住民的老人，或者是問一些部落的中老年人，他們會比較知道這些植物有什麼功用，而且

這些東西都是沒有在書上記載的、蠻多的。而且像這些東西已經...如果現在沒有保留的話，幾乎都沒有辦法保留了，因為他們在...就是 1930 年代從山上遷到山下，在這段過程他們已經失去他們原本生活領域、生活空間，那很多傳統的這些知識，現在可能就七、八十歲還知道，年輕的都不知道了。

而且現在他們這些老年人，也沒辦法去山上採集或打獵了，一定要從山上採回來給他們認，或是跟著原住民一起上山，可能現在五、六十歲的，還有在打獵的話，還有辨認的能力，然後也可以學到一些他們在山上的知識；每一種植物都有很多故事，然後他都可以告訴你說，欸這植物跟動物是什麼關係，然後它開花的時候會引什麼動物過來，或結果的時候會有什麼動物來吃。

我一直想找出台灣歷史與生態之間的橋樑

像我現在會讀台灣史研究所應該也是因為登山吧，因為那之前在大學時代完全沒有想過要研究歷史啊，或想要了解歷史，可是認識 CC1 之後，就是也會覺得，呃，台灣這塊歷史其實蠻有趣的。

像台灣歷史跟生態其實是有很重要的關係、中間是有很重要關係，所以我一直想找出這兩個中間的一個橋樑。像我們現在的植物命名的話，都是以前，在清朝開港之後、十九世紀開港之後一些，國外的博物學家來台灣採集之後才去命名的，那日治時代也有很多博物學家在山上採集。

那其實像我們讀生態系的話，我們對這些、我們可能...老師只教導我們一些分類的知識，但是對於這個植物怎麼發現的、怎麼命名的，他都沒有去告訴我們。但是我進入台灣史（研究所）之後，覺得呃，就發現原來這中間採集一種植物，它背後的命名、發現，是有很多有趣的故事。我覺得這兩者之間，是有一個很密切的結合，對，是不可分離。然後所以我覺得，生態系跟台灣史是那麼密不可分的啊。

懂得珍惜

如果有一天我不能爬山的話，我那時候可能會想說「好想要再喝到山上的什麼

水哦，哪一條溪的山泉水」，然後空氣啊，真的。因為有時候，不能再爬山有時候你看照片都會想哭吧，對啊，就覺得，欸以前到過這個地方，這個地方的空氣好棒喔，讓你覺得，嘖，就很想再去一次。然後覺得膝蓋要保護好，然後要珍惜每一次爬山的那種過程跟感動，因為以後真的不一定還有機會再走過一樣的路啊，然後或是一樣的同伴，然後看不知道以後還有沒有機會來啊。

三 我與山嵐故事的交會

曾經以為登山只有攻頂的山嵐，現在卻不在介意有沒有攻頂這件事，他說「像我們現在有在看一些日本時代的文獻，你就會發現，每一次來，那種每一次的心境都是不一樣的」，這是多麼大的一個改變啊。我剛開始在尋找受訪者的時候，其實很希望我的受訪者不是把登山當做是攻頂這件事的，因為現在的我，登山的時候，認為能夠感受山林的一切，遠比走到頂端來的有意義，而且也認為這樣子的人才會愛護山林、保護山林。但透過山嵐敘述他的過去與現在，我發現，曾幾何時我也是以為登山一定要走到頂端看到日出才是完整的登山行程，只是，我忘記了，也可能因為現在就讀環教所，我刻意去遺忘它。無論如何，從這個經驗當中，我看到人登山的態度是可以改變的，就算他現在只把登山當做只有攻頂這件事。

人類與環境該擁有怎麼樣的關係呢？現在的我們，生活在一個自己創造的空間，大自然是被圈起來、跟我們保持距離的一個地方。想要重新回到大自然尋找關係的人該為了保護它而不靠近它？小心靠近它？還是說，有那些模式我們是可以學習的呢？山嵐想從原住民那裡，紀錄他們跟山的關係、學習他們的智慧，對於這部分其實我有些保留；我喜歡他對一個民族的尊重、珍惜，但是，我認為我們畢竟不是原住民，不是說他們的方式不好或是我們學不來，而是我認為大自然跟原住民是共存的，在山林一直被蠶食的今天，我認為山林能夠滋養的「山的子民」也是有限的，我們這些想重回山林的「新移民」，是該尋找一個更適合我們、適合山林的態度與方式的。