

山岳遊憩體驗之塑造與自主管理  
Experience promotion and self management  
in mountaineering recreation

高俊雄<sup>★</sup>、陳正霖<sup>★★</sup>、黃士怡<sup>★★★</sup>

(發表於 2005/10/1-2 雪霸國家公園主辦之「2005 年全國登山研討會」)

---

作者：★高俊雄，國立體育學院休閒產業經營學系教授/教務長。★★陳正霖，國立體育學院休閒產業經營學系碩士班。★★★黃士怡，國立體育學院休閒產業經營學系碩士班

# 山岳遊憩體驗之塑造與自主管理

## Experience promotion and self management in mountaineering recreation

高俊雄、陳正霖、黃士怡

(發表於 2005/10/1-2 雪霸國家公園主辦之「2005 年全國登山研討會」)

### 前言

在臺灣 36,000 平方公里的島嶼上，有三分之二面積是山地，千萬年來地殼板塊推擠引發的造山運動，形成重巒疊嶂的雪山山脈、中央山脈、玉山山脈、阿里山山脈和海岸山脈，更塑造出超過 200 座 3,000 公尺以上的高山。臺灣主要氣候型態為亞熱帶與熱帶，但因境內高山林立，海拔高度的落差造成了溫差，使溫度隨海拔每上升 1000 公尺下降攝氏 6 度，而造成島內同時具有熱帶、亞熱帶、暖溫帶、溫帶、冷溫帶和寒帶等複雜氣候特色，使得臺灣擁有世界上最豐富林相，蘊藏富饒的森林資源，也豐富了生物的多樣性。

在臺灣，因周休二日的實施，以及國人休閒意識的抬頭，每年包括中外人士等將近 600 萬人次，從事登山健行活動。而在參與山岳遊憩的活動過程中，不僅是個人的自我挑戰，更考驗個體在群體互動中，相互依存的社會倫理，以及個體與大自然間，相互尊重的環境倫理。因此，本文主要在探討山岳遊憩體驗者登山前、中、後等不同階段，如何透過自主管理的方式達到安全、愉悅的體驗目的。

### 壹、山岳遊憩機會

遊客在旅遊過程中，遭遇或感受的實質環境資源、社交心靈體驗或各種人為服務設施等情境，合稱為「遊憩機會 (recreation opportunity)」(Clark and Stankey, 1979)。經營管理者提供多樣的機會供遊客選擇，達到遊客追求的滿意體驗。

在一個遊憩區內，就管理面而言，管理者提供遊憩機會，並在使用中對遊憩區執行經營管理，改善遊憩機會，以提升遊憩品質吸引遊客、增加參與；就遊客面而言，遊客透過遊憩參與（付費、使用）獲得遊憩體驗，遊憩體驗的好壞促使管理者藉經營管理改善遊憩機會，其中好的遊憩機會，能夠吸引遊客再度參與。在遊客使用的過程中會產生遊憩衝擊，而遊客參與、遊憩機會、遊憩衝擊都會影響遊客的遊憩體驗。

然而，對於山岳遊憩機會的分類，會因不同研究者而有不同觀點，同時不同研究區也會有不同的遊憩資源與活動，因此臺灣山地遊憩資源與活動類型，隨著不同的研究者而異（楊建夫，林大裕；2004）。其分述如下，如表一：

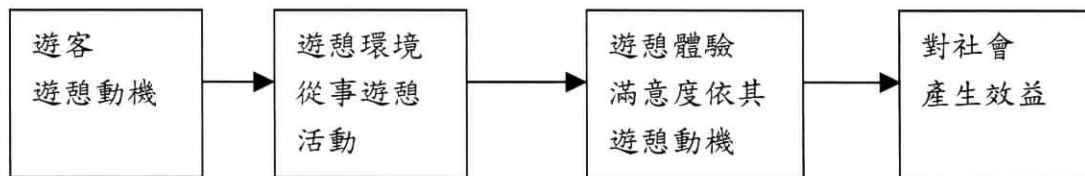
表一、臺灣山岳遊憩機會活動類型一覽表

研究者	地點	活動類型	分類
交通部觀光局 (1997)	臺灣山岳	資源型	1. 自然資源 (1) 景觀資源：地景、氣象、生態。 (2) 生物遊憩資源：植物、動物、昆蟲。 2. 人文資源：聚落、建築地景、古蹟、遺址、史蹟、節慶、文化活動。
		運動型	1. 自然為主的遊憩資源 (1) 技術攀登：攀岩、冬攀、雪攀、冰攀。 (2) 登山：單攻會師、橫斷、縱走。 (3) 健行 (4) 親水活動 2. 設施設備
		遊憩型	1. 自然環境為主 (1) 定點性 (2) 周遊性 2. 設施使用為主 (1) 定點性 (2) 周遊性
鍾明和 (1998)	玉山國家公園	資源型活動	賞鳥與野生動物觀賞、觀賞特殊自然景觀、一般觀賞瀏覽、登山、健行、賞雪、標本採集、學術研究、環境教育
		一般型活動	散步、靜坐、寫生、攝影
		遊憩型活動	野餐、露營
內政部營建署 (2000)	臺灣山岳型國家公園 (玉山、太魯閣、雪霸國家公園)		觀賞自然景觀、觀賞地形景觀、觀賞動植物景觀、乘車賞景、騎自行車、健行、登山、賞雪、野餐、露營
楊建夫 (2002)	臺灣高山地理景觀	地景類型	山岳景觀、冰川遺跡、植物景觀、水體景觀、植物景觀、動物景觀、日月星辰、雪景

## 貳、山岳遊憩體驗之塑造

### 一、遊憩體驗之概念

Driver & Tocher (1970) 認為遊憩是一種心理與生理的體驗 (Psycho-physiological experience)。Kelly (1987) 認為體驗是一個極難定義的基本術語，往往是指經歷了一段時間或活動後的感知並對其進行處理的過程。體驗不是單純簡單感覺，而是對一種行為的解釋性意識，並且是一種與當時之時間、空間相聯繫的精神過程。高俊雄 (民82) 指出參與休閒活動的過程中，一個人的感官、知覺、心智和行為不斷和周遭的環境因素產生互動關係，參與者從這些互動關係所得到的感受與經驗，稱之為休閒參與體驗。陳水源 (民78) 指出遊憩體驗是遊憩者在其周圍環境中，藉由選擇而參與比較喜好之遊憩活動，以獲得其生理、心理上滿意之體驗。換言之，人們選擇和參與遊憩活動是為了達成某種需求，而最終目的在於獲得適切而滿意的體驗。遊客參與休閒、遊憩活動時，先有遊憩需求而後產生遊憩動機，經由動機之強弱、偏好參與不同之活動，參與過程之中遊憩體驗是最終的目的 (鄭琦玉，民85)。林淑晴 (民77) 指出遊憩體驗是一種個人抽象的心理狀態，由於個人生理、心理需求，以及經驗的記憶累積而形成的動機和期望，這些「動機與期望」與所獲得的「遊憩體驗」二者差距即滿意的程度，而任何的遊憩體驗研究之目的，就是要尋出如何能夠達到最大的滿意程度。Driver & Brown (1975) 提出遊憩體驗的形成與影響，包含遊憩體驗的產生、過程與結果說明，如圖一。



圖一、遊憩體驗理論架構圖

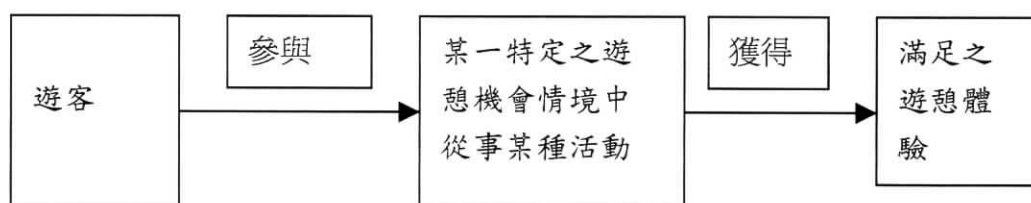
1. 遊客從事遊憩活動是「目標指向」，遊憩活動只是手段，而遊憩體驗才是最後的目標。遊客在從事遊憩前具有明確的目標和動機，能促使其選擇遊憩環境和活動，以得到高的遊憩體驗滿意度。
2. 遊憩的本質和工作並無太大差異，因此用於解釋工作動機的理论亦可用於解釋遊憩動機。
3. 遊客從事遊憩活動時，其決策過程是為理性的、自覺的，遊客以仔細衡量各種動機被滿足的可能性，而產生一種遊憩決策過程之模式。
4. 遊客能明確的意識出真正的遊憩動機，因此研究者可以從問卷中獲得遊憩動機，進而加以歸納與分析。

5. 經由遊客的動機和體驗做深入的實證研究後，有助於遊憩區之規劃和經營管理，將動機、環境和活動做為遊憩體驗之環境管理。
6. 遊憩經營管理之目標是使遊客獲得滿意之遊憩體驗。

遊憩體驗係指遊客在從事遊憩活動中，從環境中獲得訊息，經過處理後，對個別事項或整體得到之判斷和呈現之生理、心理狀態（陳水源，民76）。個人經由過去經驗及當時環境的影響，產生一種遊憩需要，逐漸形成動機和期望，進而產生遊憩行為，經過各種遊憩機會後，再由遊憩者對過去經驗的聯想產生一種生理及心理的綜合感受，此即為遊憩體驗。

## 二、遊憩體驗之本質與歷程

陳水源（民78）提出遊憩體驗之本質與重要歷程，如圖二。



圖二、遊憩體驗之重要歷程圖

1. 遊憩體驗係指遊憩者在其周圍環境中，藉由選擇而參與較喜好之遊憩活動，以獲得其生理、心理上深感滿意之體驗。
2. 遊憩者參與遊憩活動之目的，在於獲得滿意之體驗，體驗之滿意程度，即所謂「遊憩品質」。
3. 經營管理者之目的，在於提供遊憩活動，使參與者得到所需求之體驗，亦即提供能產生遊憩體驗之「機會」。

整體而言，個體參與休閒、遊憩活動是一種在生理及心理上體驗的過程與獲得。個體選擇和參與某項活動是為了達成某種目標或滿足某些需求，而參與休閒、遊憩活動最終目的在於獲得適切而滿意的體驗（方怡堯，民91）。

## 三、山岳遊憩體驗的類型

### （一）社會心理環境層面

陳水源(民 77)指出，社會心理環境影響之體驗產出可分成以下十四類(如表二)。

表二、遊憩體驗項目表

1.與大自然接觸	8.自我成就之實現
2.逃避實質壓力	9.家庭團聚
3.適宜健身運動	10.安全感

4.一般性研習	11.冒險犯難
5.逃避個人與社會壓力	12.磨練領導能力
6.學習自立	13.結交新朋友
7.學習與他人相處	14.其他

資料來源：陳水源(民 77)

## (二) 參與動機層面

林晏州(民 76)將遊客到玉山國家公園旅遊的動機分為三類，並且依照三類不同的動機發展出各種遊憩體驗型態（如表三）。

表三、各遊憩動機所包含之遊憩體驗項目

動機類型	遊憩體驗項目
追求社交機會	1.培養合群精神 2.發揮技術能力 3.學習新知 4.認識新朋友
接近大自然	1.接近大自然 2.增廣見聞 3.調劑生活 4.觀賞特殊自然景觀 5.鍛鍊體能
追求刺激感	1.追求刺激感 2.滿足好奇心 3. 滿足成就感

## (三) 心理體驗認知層面

陳美吟(民 74)以楓林瀑布、擎天崗、太平山為研究基地探討遊客遊憩體驗內容，結果發現遊客遊憩體驗內容可分為探索挑戰、愉悅感、敬畏感、寧靜感、輕鬆調劑等五種體驗類型，各種體驗類型中包含多項體驗內容，（如表四）。

表四、各類遊憩體驗所包含之體驗內容

體驗類型	體驗項目
探索挑戰	1.覺得人實在聰明 2.學到很多新鮮的事 3.萬物是生生不息的延續 4.覺得很神秘 5.人是可以改造自然 6.人的一生是多采多姿的 7.萬物與我同在 8.很詩情畫意 9.增添信心 10.覺得自己可以操縱一切。
愉悅感	1.感到輕鬆自在 2.心胸好開朗 3.心曠神怡 4.使人有活力 5.令人陶醉神往 6.覺得一切都是有趣生動 7.心理感到很滿足 8.覺得很淒涼。
敬畏感	1.對大自然感到敬畏 2.覺得人很渺小 3.很有成就感 4.為何吾人與我共享快樂 5.回憶起以前的事 6.自然是不容許人去改變的。
寧靜感	1.離開擁擠的都市 2.享受一下寧靜 3.給一個人深思的氣氛 4.有種安詳的感覺。
輕鬆調劑	1.看到人家常說的風景 2.很多煩人的事都不去想 3.清涼舒暢 4.鬆弛緊張的情緒。

資料來源：陳美吟 民 74

王彬如(民 84)以環島鐵路花蓮二日遊旅客為對象，採多階段方式探討遊憩體驗歷程之觀念，將遊客旅程分為期望與計畫階段、目的地現場活動階段、回憶階段，並且以因素分析(主成分分析法)分別探討其「心理體驗」、「環境景觀體驗」、「遊憩活動體驗」以及「遊程安排與服務體驗」。在現地(on site)體驗方面，萃取出遊客心理體驗主要因素共計五項，分別是新奇與成就感因素、生活品質因素、

壓力抒解因素、友誼因素、健康因素。

Hull, William & Young(1992) 改編 Russell 等人的問卷，以九十名登山健行者為樣本，調查其對於每一景點的心情體驗，經過因素分析後得到五個主要因素，分別是：興奮感(excitement)、「放鬆感」(relaxed)、「支配感」(dominance)、「匆忙感」(rushed)。

吳運全(民91)則在環境態度與遊憩體驗關係之研究—以綠島生態旅遊為例一文中，將戶外遊憩體驗包含了成就感、逃離感、社交感、接近自然、冒險刺激感、運動健康、自我探索、愉悅感、敬畏感、寧靜感、輕鬆調劑感、支配感、匆忙感等類型。

#### (四) 參與者心理期望層面

Rossmann (1989) 認為休閒體驗由一連串的影響因素所構成，其中包括人們的相互影響、自然環境、主要課題、活動規劃、活動關係及激勵等六關鍵因素。每個因素間都會相互影響，只要其中任何因素的改變都會產生不同的休閒體驗。遊憩體驗的類別包括生理上的體驗、安全上的體驗、社會上的體驗、知識上的體驗及自我滿足的體驗(陳凱俐, 民87)，其內容如下：

- 1、生理上的體驗：如促進身體健康、恢復體力、使身體放鬆、保持健康的體等。
- 2、安全上的體驗：如排除壓迫感、解除現實生活壓力、使心神安寧、穩定情緒等。
- 3、社會上的體驗：如與朋友相聚、談心、幫助別人、與家人歡聚、結交新友、學習與人相處與交往等。
- 4、知識上的體驗：如滿足求知慾、研究學習某種事物、增加學習的新機會等。
- 5、自我滿足的體驗：如肯定自我、成就感、享受美感等。

黃宗成等人(民89)歸納多數學者對遊憩體驗的分類大致可分為心理體驗及實質環境體驗二類。在心理體驗方面，Driver & Toucher (1970) 認為遊憩體驗是指遊憩者在遊憩參與過程的潛在需求，及實質獲得某種特有獎勵，例如刺激、原野、及友誼等等。整體而言，當遊客經歷各種遊憩活動後，並與過去經驗做一種生理及心理的綜合分析，即為遊憩活動所獲得的感受與經驗。由Driver等人於1976年發展之休閒活動體驗偏好量表(Recreation Experience Preference scale, REP)，內容是依據參與者期望身心狀態獲得改善的項目及各項目的重要性所建立(Driver, Brown & Peterson, 1991)。REP一直被運用在瞭解不同休閒活動遊憩體驗，是一項對於測量遊憩體驗極為重要的量表，將休閒活動參與者期望獲得之體驗區分為19類，其中包含43項：

1. 享受自然 (Enjoy nature)
2. 體適能 (Physical fitness)



3. 消除緊張 (Reduce tension)
4. 逃避身體壓力 (Escape physical stressors)
5. 戶外學習 (Outdoor learning)
6. 分享共同價值 (Share similar values)
7. 獨立性 (Independence)
8. 增進家庭關係 (Family relations)
9. 自我反省 (Introspection)
10. 與體貼的人相處 (Be with considerate people)
11. 成就感/刺激感 (Achievement / stimulation)
12. 身體休息 (Physical rest)
13. 教導/領導他人 (Teach / lead others)
14. 嘗試冒險 (Risk taking)
15. 減少冒險 (Risk reduction)
16. 認識新朋友 (Meet new people)
17. 創造性 (Creativity)
18. 懷舊 (Nostalgia)
19. 宜人的氣氛 (Agreeable temperatures)

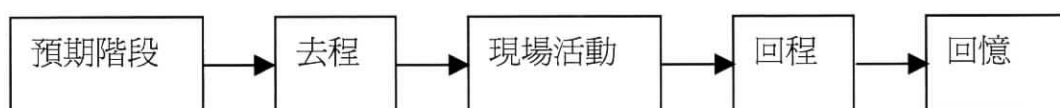
#### (五) 休閒空間認知層面

在實質環境體驗方面，Henderson, Bialeschiki, Shaw & Fresinger (1996) 指出休閒活動中「空間」是一個重要的概念，雖然休閒在任何空間（各種活動中、不同物質或社會場景裡）都可能發生，但是有些空間容易產生休閒體驗，而另一些空間則可能限制休閒的發生。在遊憩區規劃的過程中有兩個重要的因素，其一為遊憩的使用者，其次為幫助使用者產生愉快經驗的資源與空間(Murphy,1985)。

Ittelson (1978) 提出遊憩體驗的獲得是由活動與環境所組成，而且不同的活動及環境組合將產生不同的體驗。Virden & Knopf (1989) 利用環境屬性與活動等因素來檢定遊憩體驗理論，結果顯示環境屬性、活動及遊憩體驗間確實有函數關係之存在，環境屬性及活動之函數可用來表示遊憩體驗。

#### 四、山岳體驗的特性

就遊憩體驗的過程而言，Clawson & Knetsch (1969) 提出多階段遊憩體驗本質，完整的遊憩體驗包括預期階段 (Anticipate phase)、去程 (Travel to the site)、現場活動 (On-site activities)、回程 (Return travel) 及回憶階段 (Recollection phase) 等五個階段，而這些階段的體驗各不相同，且將影響往後的遊憩經驗歷程，如圖三。





圖三、遊憩體驗歷程圖

此外，Chubb (1981) 更將上述五個階段的戶外遊憩體驗，再細分為十一個階段。包括曉得的階段(Awareness phase)、初期決定階段(Initial-decision phase)、探索階段(Exploratory phase)、最後決定階段(Final-decision phase)、預期階段(Anticipation phase)、準備階段(Preparation phase)、去程階段(Outward-travel phase)、主要體驗階段(Main-experience phase)、返回階段(Realm-travel phase)、緊隨著階段(Follow-up phase)、回憶階段(Recollection phase)。

以遊憩體驗歷程的觀念而言，體驗會隨著不同的階段而有改變，而遊憩活動的體驗是有順序的，但遊客對於遊憩活動的體驗主要仍集中現場活動的階段。由於現場活動的遊憩體驗是多變的，故整體而言遊憩體驗是多重構面和複雜的 (Ittelson,1978)。此外，亦有學者提出遊憩體驗是動態(dynamic)而非靜態的(static)本質。Hull、William & Young (1992) 認為遊憩體驗不是靜態的，遊客所獲得之遊憩體驗受到不同的心情、身體狀況等因素的影響。Lee、Dattilo & Howard (1994) 認為遊憩體驗並非單一知覺，有正向的感受如快樂、自由感，也會出現負向的體驗如緊張及令人厭惡的，如壓力、不愉快，而且正、負向的體驗常同時發生。

在體驗過程中，參與者產生不同遊憩的效應，其敘述如下：

1. 心理上的效應：參與者在經過心理上和經驗上的滿足以後，能夠提高其身心靈平衡發展或穩定性。
2. 行為上的效應：能改變個人與團體的行為而善導到較高層次的舉止(如表五)。

表五、遊憩體驗個人不同效應內容表

參加活動前	參與過程中	參與過程中	活動結束
期望	離開例行生活環境	遠離感	成長
達成困難的任務	新奇 刺激	全神專注	回味
準備 心思、體能、技術	不確定性 探索發現	回應刺激 克服挑戰	成就感
	心情起伏 興奮	攀越巔峰	
	面臨挑戰		
	面臨危險		

本研究整理 (2004)

3. 經濟支出：由於交通、餐飲、住宿、購買紀念品及雜項支出，等可帶動地方經濟繁榮，促進無煙函工業發展與增加就業機會。
4. 社會文化：由於社會是由個人組成，身心健全個人自然是良好社會的基礎，因為遊憩可以培養個人健全身心，故具有教化社會倫理、道德與秩序之效果。

- 如尊重山林。
5. 社會互動：促進個人與社會間之交互作用，使社會更祥和樂利。
  6. 生態環境：山岳遊憩所帶來的負面衝擊可造成資源與環境之破壞，包括土壤流失、路面緊壓、空氣與水質的污染、噪音、植群受害、野生動物的族群生態及其棲息環境受到干擾或改變、遊憩不慎引起的火災、外來植物引起原生植群的改變、地質地形受到改變、景觀消失、環境污染等等。

例如：玉山生態有約活動，其理念包括：1.鼓勵民眾走向大自然，攀登、體驗、愛護山岳。2.紓解山岳步道假日之遊憩壓力，讓民眾利用非假日攀登山岳。3.建立正確之登山觀念，教育民眾登山安全與知識，減少山難發生。4.由保育志工專人帶隊解說及實際登山規範，落實政府推動登山生態旅遊。其核心利益：乃由經營單位理念所衍生，主要鼓勵民眾從事正當健康休閒活動，並從中獲取身心靈滿足感。進而提供個人探索觀光體驗、促進個人身心健康、增進個人自主管理能力、增加與人互動與團隊感情、培養親友之間感情等等。活動安排的互補性服務包括：活動連結目的地的接駁交通工具，以中型巴士及步行為主；並透過安排好的套裝行程，及完善食宿供應，以提高參與者滿意程度。

## 參、與探索體驗之關聯

### 一、探索體驗的概念

體驗學習係指一個人直接透過體驗而建構知識、獲得技能和提升自我價值的歷程(AEE, 1995)。拉丁文“*experientia*”之詞意是“經歷(to go through)”，是我們所謂體驗(*experience*)一詞的來源，而根據在中古英文及法文的由來則是表“實驗(*experiment*)”之意，以現代的語言表達就是“體驗一項實驗”，由此我們與環境的接觸都稱爲一項實驗，因爲我們始終無法肯定地知道或精確地預測我們採取的行動會得到什麼結果。我們想要從“實驗”中獲得什麼，端視我們對實驗因子的瞭解多寡而定。依據 Sarason(1984)所述，“你不是靠做中學，而是以思考—行動—思考—行動的模式學習...而關於「做」這件事，例如體驗，有時候不涉及頭腦活動。”內省可以用來分析我們的實驗與生活，找出兩者的連結模式。根據 Caine and Caine (1991)指出，我們長期忽視了“從體驗中學習(*learn from experience*)”所包含之豐富意義；反思內省才是開啓其中蘊藏意義的最佳途徑(謝智謀、王怡婷譯，2003)。

探索活動的發源、原則和哲學，乃基於經驗教育的基礎 (Gass, 1993)。經驗學習計畫的信念，均認爲在個人成長的過程中，欲產生學習或行爲上的改變，需強調直接性經驗需求 (Dewey,1938)。

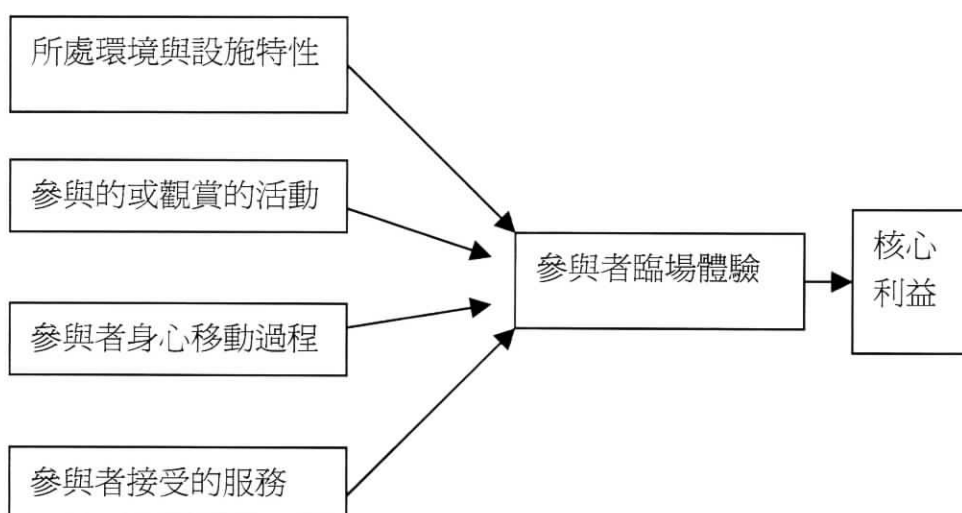
每一個探索活動皆是一種遊戲，透過遊戲的媒介可使學生表達情感、探尋人際關係、探索自己與環境，並重新建構與組織自我的世界。探索活動領導者角色在於創造一種情境氛圍，使學員能彼此分享、關懷、信任、冒險、成長和學習，並且能有意義地交流思想、見解、知覺、情感、反應、能量，以及互相支持。

蔡居澤（民 90）將探索活動領域分為：

1. 高冒險性活動，如登山、泛舟、攀岩、野外求生等。
2. 中冒險性活動，包含低空繩索及高空繩索課程。
3. 低冒險活動，一團體歷程分為認識（暖身）、信任、溝通、合作、解決問題等活動。

## 二、影響探索體驗的重要因素

影響探索體驗的重要因素包括：探索體驗類型、活動項目內容、活動進行方式、設施挑戰、人際挑戰、環境特性(例如氣候、地形、植物、景觀、緯度、芬多精)、交通、旅途移動過程等（如圖四）。



圖四、影響探索體驗的重要因素

因此 山岳遊憩活動之規劃可以參考劇本方式進行（如表五）。

表五、山岳遊憩體驗規劃劇本撰寫結構綱要

時間順序	體驗的過程					
	T1	T2	T3	T4	T5	T6
參與者身心移動過程						
所處環境、設施之特性						
參與或觀賞的活動內容與進行方式						
主動提供參與者的服務內容						

項目						
品質管理的重點						
負責人員，第一線服務與後勤作業						
使用資源的成本支出						
可能的衝擊 個人身心、經濟、社會文化、環境生態						

撰寫劇本，乃爲了將影響探索體驗的重要因素（如圖四），透過規劃、溝通、協調、執行的方式加以整合，促使運動觀光的正面結果出現，並避免負面影響發生。

## 參、山岳遊憩自我管理

### 一、自我管理（self-management）之概念

自我管理最早期的定義是起源於Orem`s (1971) 自我照顧理論(Schilling, Grey & Knafl, 2002)。其自我照顧理論的定義爲：個體在特定的情境中，針對個人和環境所採取的一學習和連續性的調節行爲，其目的爲延續生命、自我維持健康、幸福（盧美秀、鄭綺、林佳靜，1998）。而Saucier(1984) 定義自我照顧爲：個人執行一些活動，其活動是針對自己疾病的管理。而隨著時代的進步，消費者意識的抬頭，自主的管理疾病是被提倡，而「自我管理」的名詞是逐漸的取代「自我照顧」，而對於自我管理的名詞定義也有一些修正爲：一種主動、每日的、彈性的過程，病童及其雙親在執行與疾病相關的行爲中能分享責任和做決定，以達到疾病的控制及健康安適（引自Schilling et al, 2002）。Clark 等人 (1991)認爲對於慢性病的自我管理就是個體爲了控制疾病每天執行一些活動，以減少身體健康狀況和功能的損傷，和達到疾病的適應。

### 二、山岳遊憩自主管理的內容與效益

登山是人類活動的一種型態，涵括了這項活動本身應當具備的裝備、知識與技能，即登山安全與登山教育問題；以及從事此活動的人，用什麼樣的態度對待山與自然、以何種方式和山互動等環境倫理問題（陳永龍，2001）。

「登山」本身除了需具備應有的知識與技能，由於登山是人的活動，既是人的活動，就必然有「登山倫理」問題。換言之，登山者用什麼心態上山？又以什麼樣的型態或方式接近山？這涉及了「人與自然」的關係，觸及了登山跟生態環境間的「土地倫理」（或「環境倫理」）問題。而登山者如何看待山林子民（尤指

原住民)的傳統山林知識與技能?登山隊伍的同行者,如何處理彼此間發號施令的權力關係與行止問題?登山者應如何避免山難以耗費社會資源;又當具備什麼樣的社會責任等等?都涉及了登山活動「人與人」之間的「集體倫理」(或「社會倫理」)問題。因此,登山者同時必須要能反省環境倫理與社會倫理,才不致在登山過程中只為自己爽,而傷害了環境或其他人群的基本權益。

因此,參與者在從事山岳遊憩體驗前、中、後期時,應該如何做好自主管理,本文提供以下三點參考:

1. 登山前一個月、登山過程以及結束後應優先處理的是 (應該做什麼)?
2. 處理每項作業的方法與過程 (如何做)?
3. 以及每項作為的背景與論述 / 邏輯 (為什麼需要這樣做)?

(一) 登山前:出門前要做好事前功課,準備足夠或正確的遊程安排、資訊、體力、知識、技藝、態度、心情、金錢,才能以相同的時間、經費取得最佳的豐富體驗、或休閒的效果。分述如下:

1. 個人認知、態度、行為:對於登山有一種期望、相信這是一項必須要達成的困難的任務,對於自我的意志、體能、及登山技術均是一種挑戰。亦是一種「自我監控」的能力。登山是一項特殊的高危險運動,目的在於鍛煉自我、超越自我,而不是與對手較量,不要刻意追求攀登山峰的高度和難度,要享受登山過程中的樂趣,不要把登頂當作惟一的目標。登山可以訓練一個人的體能、精神、毅力,登山還可以激發人類冒險犯難、挑戰自我極限的鬥志。她現在技術不是問題,如何正確判斷狀況比較困難,體力能否負荷也是艱難的考驗,不過,仍然信心十足。
2. 充分完善登山計劃:在登山前先做慎重周詳的計劃與準備,如參閱各種登山文獻、當地生態環境及交通運輸情形等,將是登山者所必須具備的信念。
3. 生理準備上:包括調適性訓練、藥物控制、特殊性訓練、長期性適應訓練、高山症預防等
4. 心理調適上:包括充分的調適、充分準備、體力充足、天候適宜、高山症等。
5. 體能訓練上:登山活動是一項暨刺激又健康的戶外休閒運動,然為安全的享受登山之樂,除需有豐富之登山技術經驗與充足之裝備糧食外,更需有強壯的體能與耐人的毅力,而這其中又以體能最為重要,畢竟在疲憊的狀態下,是無法發揮正確的登山技術與判斷力的。因此如何鍛煉體能,並在登山時發揮最佳狀況,是登山成功的一大保證。一般民眾應掌握:(1)循序漸進,由簡入繁(2)持之有恆,不要間斷(3)從輕至重,超載鍛鍊(4)利用時間、隨時鍛鍊(5)需兼顧各肌肉(尤以腳力、腰力、臂力、腕力等)等鍛鍊的原則,才能事半功倍,達到強壯之目的。其方法句含有跳繩、游泳、騎自行車、步行、跑步、爬樓梯、躡馬步、

跳躍、單腳半蹲、跨腿、蹲屈，除以上幾種方法外，平常隨時多做伏地挺身、仰臥起坐、舉重啞鈴、吊單杆等對於腰力、臂立及腕力均有增強的效果。

6. 裝備方面：行囊對於登山者大概只能用「如影隨行」來形容，無疑它是所有登山裝備中與登山者最親密的裝備，行囊裝填的原則必須符合充足、精良、適為所用、不會造成額外負擔等因素。

## (二) 登山中

登山是一種一連串的緊張，一般而言，比日常生活要疲勞數倍。攀登山岳過程中，本身對身體而言已經是吃力的工作，由於激烈運動引起肌肉內肝醣消耗而產生乳酸堆積，同時氧氣也會缺乏，而導致參與者身上會產生生理上的變化，因而致使疲勞產生，如果再加上各種惡劣的條件，如勉強的行動計劃、睡眠不足，在帳棚中的暴飲暴食、經驗不足、裝備不齊全等等，身體很容易累倒。如何在登山過程中安全進行，需具備下列幾點：

1. 和諧人際關係：登山是一種團體的活動，是否具有團隊精神不但關係著隊伍的安全，也影響整個過程的和諧。
  - (1) 自我方面：登山過程中，謙虛是一種很重要態度，對人謙虛，可增進團體和諧；對大自然謙虛，可避免自身與隊員生命遭受危難；另對自己得知是與實力抱持謙虛態度，才可不斷增進自己登山技能。
  - (2) 與領隊之間：服從領隊是每位登山者必須遵守原則。
  - (3) 與嚮導之間：參與者除本身本質學能外，聽從嚮導解說與山岳知識是相當重要一環。
  - (4) 與隊員：在整個體驗行程中，隊員間應以包容心及同理心相互關懷體諒與照顧。
  - (5) 其他：如主動服務、責任心、分工合作。
2. 高山疾病的預防：登山對促進身心健康都有好處，可強化心、肺、血液功能，增進個人體力及耐力，是值得鼓勵的休閒活動。然根據國外的研究報告指出，超過 2440 公尺的高度即可發生高山肺水腫，超過 2750 公尺的高度即可發生高山腦水腫；急性高山症則是到 3000 公尺以上高山旅遊常見的病況，高山症(High altitude syndrome)，是在低壓、缺氧的高山環境裏，所產生的病狀，如何預防是登山者非常重要工作。
3. 充分休息：由於山岳體驗是長時間與重疲勞運動，需有充分體力、敏捷力與持久力，故在長時間消耗體力後，可再行動終了時進行自主性輕鬆的體操與頸、肩、腰、腿肚與腳掌心處進行按摩，來紓解酸痛與勞累，然而最好的方式是取得充分休息與睡眠，以有效的消除疲勞，恢復體力。
4. 食物攝取：進行山岳遊憩體驗時的動能源，當然是食物。但並非將總熱量填滿即可，重要的是在於營養內容以及份量。人在激烈的運動後，隨



著大量的汗水、會消耗大量的糖分與鹽分。根據醫學研究，再登山激烈運動時，其攝取食物比率必須是 4：0.7~0.8：1，因此爲了消除疲勞，恢復體力，必須攝取可以補給維他命、鹽分與糖分等食物，正是所謂糖質、脂肪、蛋白質三大營養素。(飯田城，民 73)

### (三) 登山後

1. 身心靈方面：藉著分享參與者的回憶活動歷程和經驗、說出自己內心的感受，達到自我成長的目的。
2. 人際關係：與領隊、導遊及隊員間事後相互聯繫，可重新參與全新山岳體驗，或再次重遊，在人際關係上提昇。
3. 家庭方面：在自主管理前體下，平安完成山岳遊憩體驗，不但參與者身心靈達到一種提昇，並將自己喜悅與家庭一起分享，增加家庭和諧。

### 三、登山裝備的自主管理：

鄭安晞(2003)提出三個管理登山裝備的步驟，包括：(一)活動前的準備(二)活動中的控管(三)活動後的整理。其內容包括器材的管理、儲放、維修與添購，這也是裝備管理的基本原則。

#### (一)活動前管理

出隊前之裝備管理可分爲「個人」或「團體」兩大部分。個人部分首重「裝備之認識、選購與準備」，團體部分則著重「裝備之儲放與維修」。一個有組織的登山社團，通常會有器材室，也會選派一位器材管理員管理裝備，而每次的租借，都必須負擔租金，「器材室」是儲放團體裝備的地方，然而裝備不是丟在裡面算是管理，器材室必須有良好的通風口設計、除濕機、置物架等，最重要的是登錄每件器材的「裝備使用紀錄卡」，內容包含：品名、規格、購買時間、購買地點、金額、出隊時間與地點紀錄、維修時間與紀錄等，更重要是定期檢查裝備，不要等到隊伍出隊前，才來整理上次出隊的裝備。不管個人或是團體，都需有「管理」概念；出隊前更需要在隊伍中，委任一位「裝備組長」全權處理與掌控隊伍的「個人」與「團體」裝備，哪些是一般活動中必要的，哪些又是技術性器材，「裝備組長」都需負起全部責任，並做好監督角色。

#### (二)活動中控管：

一支正在山上從事登山的隊伍，需控管好自己的登山器材，盡量避免遺失或損壞，隊伍內的「裝備組長」要了解全隊器材狀況，「領隊」更需要清楚哪些器材在哪些隊員身上，除了個人裝備外，建議每人需列出團體裝備清單(包括技術性裝備)，以確實掌握器材之背負者資料與器材損耗情形。最重要的是，可作爲歸還器材時的依據。此外，攜帶維修零件，也是必須的，如：爐具零件、快凍修補針、3M 膠帶等，可以適時的搶救裝備，以利後續活動



之進行。

### (三)活動後整理：

下山後，絕大部分的隊伍成員都會鳥獸散，每個人都急急忙忙回去清理與整理個人裝備，只留下錯愕的領隊與裝備組長，面對著數量龐大的團體裝備，領隊可以約定一天作為團體裝備整理日。這時候每人的「團體裝備清單」就會派上用場，藉由它，你可以追回你所租借的團體裝備。其實最重要的還是「事後整理」工作，哪些裝備該清洗、曬太陽、維修、歸位，最後填寫「裝備使用紀錄卡」，並繳交器材租用金，以利器材之更新與保養。

- 1、環境生態方面：在知識方面，對於地理地形、動植物生態、人文氣候、登山醫學了解，可增進登山安全及增進登山樂趣。
- 2、食方面：登山糧食，我們帶什麼上山吃？隨身帶往山上食物，必須具備三項條件，第一、不易腐敗；第二、方便於吃；第三、含有豐富的三大營養素、無機鹽類以及維他命類等等（飯田城，民73）。
- 3、宿方面：事先了解山岳中水源、住宿與紮營地點，如登山山莊，避難小屋、帳棚及露宿等。
- 4、行方面：事先了解山中大眾運輸工具、專業登山租車公司、山區接駁車等。
- 5、家庭支持：因為高山登山需較長時間，危險性高。因此，理應事先告訴自己家人要參加登山活動，得到家人支持，勿擅自前往，以減少造成家庭與社會管理上的一大困擾。
- 6、風險管理：在活動出發前，應實際投保個人相關意外保險事宜，絕不可因太自信而忽略風險轉移的目標與保障。

## 肆、綜合模式(兼結語)

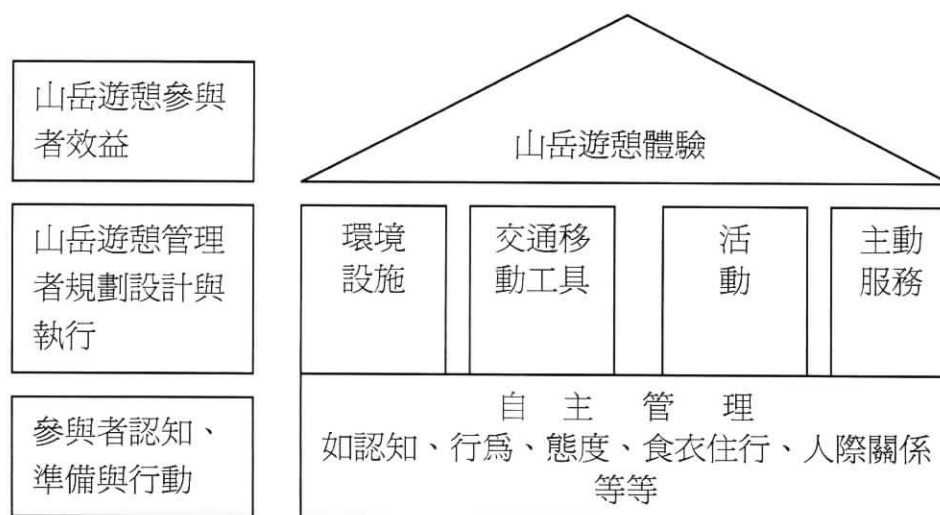
陳俊忠（民89）指出，山岳遊憩活動特質包括：（一）山岳環境因素複雜：屬於大自然、長時間的戶外活動，牽涉環境因素，如地理、氣象、空氣、生物最多，也最不容易控制與掌握。（二）體能活動富變化：山岳遊憩即可安排較休閒性的知性與感性活動，也可規劃挑戰極限的探險活動，如高山訓練、登山健行、森林遊樂、健身療養。（三）體能活動個體差異大：尤其是臨時性的休閒活動，參與者可能包含各種健康與體能狀況的個體，其山岳活動的觀念，態度與知識落差可能相當大，不太容易管理；（四）後勤支援受限：由於山岳環境通常遠離醫療與其他人力物資資源，交通運輸有先天限制，又易受天候等不可預測因素影響而中斷。

因此，臺灣高山的特殊生態與文化特色的利基下，管理者在安排山岳遊憩體驗時，除了豐富的自然資源外，仍應注重交通運輸的便利性、餐飲及住宿等服務

品質，才能讓參與者在安全的環境中，體驗山岳遊憩的樂趣。

而政府管理單位及民間所提供的登山服務、高山醫療救援與山林守護教育等提供了參與者遊憩機會，其提供之遊憩資源包括：(一) 環境設施：山岳環境的維護及設施管理，對於遊憩體驗者是最重要的。包括一般休閒設施，以及必要的步道、廁所、餐飲中心、咖啡廳、便利商店及健康諮詢等服務。(二) 交通移動工具：即交通可及性，如在部份地區適時提供交通車往返各登山口與遊客中心，讓遊客輕鬆解決交通的問題。(三) 活動：完備的整體活動配套措施，除安排各式山岳體驗等重點活動之外，同時配合導覽、解說、遊客服務與資料提供等，提高參與者對於山岳體驗的認知。(四) 主動服務：透過專業管理人員所提供的各項服務，提高了參與者在參與過程中的便利性與安全感，如：專業嚮導、領隊及醫療團隊等。

綜合圖四所列舉探索體驗的主要因素，與自主管理相關內容，可歸納出山岳遊憩體驗形成與管理模式（如圖五）。



圖五、山岳遊憩體驗之塑造與自主管理

由於自由時間以及山岳遊憩機會的增加，參與者除獲取專業的知識外，更重視多元化的遊憩體驗與心靈感受。山岳遊憩體驗具有冒險與刺激的特性，異於日常生活不同的體驗，主要形式為感官刺激與體驗的提升。而參與者在體驗山岳遊憩的過程中，必須具有相關的基本認知、行爲及態度，對於活動前、中、後之食衣住行、人際關係等也都必須依賴參與者自主管理妥善安排，以降低風險，避免災難發生，因此，一個成功的山岳遊憩體驗活動，必須仰賴完善的硬體設施、完備的活動規劃，以及管理者的專業知能，才能減少意外事件的發生，才能使參與者在安全的遊憩體驗過程中，獲得身、心、靈的滿足。。

## 【參考文獻】

- 方怡堯 (民91)：溫泉遊客遊憩涉入與遊憩體驗關係之研究—以北投溫泉為例。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士學位論文。
- 吳運全 (民91)：環境態度與遊憩體驗關係之研究—以綠島生態旅遊為例。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 王彬如 (民84)：遊憩體驗歷程之探討分析--以環島鐵路花蓮二日遊為例。文化大學觀光事業學系研究所碩士論文。
- 楊建夫，林大裕 (民94)：臺灣山岳旅遊現況與展望 2004 國家公園登山研討會論文集。
- 林晏州 (民76)：玉山國家公園遊客態度之研究。東海學報，28期，49-69頁。
- 高俊雄 (民82)：休閒參與體驗形成之分析。戶外遊憩研究，6(4)，1-12。
- 陳水源 (民76)：遊憩機會序列研究專論選集(一)。臺北：淑馨出版社。
- 陳水源 (民77)：遊客遊憩需求與遊憩體驗之探討。戶外遊憩研究，1卷3期，25-51頁。
- 陳水源 (民78)：遊憩體驗理論與實證研究專論選輯基礎理論與實證研究之探討。臺北：淑馨出版社。
- 陳俊忠 (民89)：從運動醫學觀點談山岳遊憩相關議題。行政院農業委員會林務局，山岳環境倫理研討會論文集，53-57頁。
- 林淑晴 (民77)：環境知覺探討垃圾對遊憩體驗的影響—以日月潭為例。中興大學園藝所碩士論文。
- 陳永龍 (民90)：環境倫理、登山安全與入山管制-兼論登山教育與建構本土的登山學，2001 國家公登山研討會論文集。
- 蔡居澤 (民90)：探索教育活動領導討論技能知探討。童軍探索教育活動與實施。
- 謝智謀，王怡婷譯 (民92)：體驗教育：帶領內省指導手冊。臺北：幼獅出版社。
- 盧美秀、鄭綺、林佳靜 (民77)：護理理論與應用。臺北：偉華。
- 鄭安晞 (民93)：登山裝備與隊伍安全管理關係之初探。2001 國家公登山研討會論文集。
- 飯田城 (民73)：健康管理與急救 高雄：大眾書局。
- Clark, N. M., Becker, M. H., Janz, N. K., Lorig, K., Rakowski, W., & Anderson, L. (1991). Self-management of chronic disease by older adults. *Journal of Aging and Health, 3*, 3-27.
- Caine, R. N. & Caine, G. (1991). Making connections: Teaching and the human brain. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Driver, B.L & Toucher, R.C. (1970). Toward a behavioral interpretation of recreation of planning. *Element of Outdoor Recreation Planning*, 9-31.
- Driver, B.L. & Brown, P.J. (1975). A social-psychological definition of recreation demand, with implications for recreation resource planning. *Assessing Demand for Outdoor Recreation*, 12(8), 62-88.

- Gass, M.A. (1993). *Adventure Therapy: Therapeutic applications of adventure programming*. Dubuque Iowa : Kendall/Hunt.
- Hull, R.B., William, P. Steward, & Young, K.Yi, (1992). Experience patterns: capturing the dynamic nature of a recreation experience. *Journal of Leisure Research*, 24(3), 240-252.
- Kelly, J.R. (1987). *Freedom to be — A new sociology of leisure*. New York: Macmillan publishing company.
- Sarason, S. B. (1984). Review of schooling in America: Scapegoat and salvation by Vernon H. Smith. *Phi Delta Kappan*, 66 (3), 224-225.
- Lee, Y., J. Dattilo, J. & D. Howard. (1994). The complex and dynamic nature of leisure experience. *Journal of Leisure Research*, 26(3), 195-211.
- Schilling, L. S., Grey, M., & Knafl, K.A. (2002). The concept of self-management of type 1 diabetes in children and adolescents: A evolutionary concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 37(1), 87-99.