

# 登山獨攀者動機與效益之研究

王俊杰<sup>\*</sup>、羅浩桓<sup>†</sup>

## 摘 要

本研究目的在探討登山獨攀者的動機以及此經驗所帶來的意義與效益。以立意取樣選取五名曾以獨攀形式進行登山活動的參與者，利用半結構式訪談大綱進行深度訪談，蒐集五位參與者對於獨攀經驗的動機與目的，以主題詮釋和歸納獨攀經驗為受訪者帶來的意義與效益。研究結果顯示，若以「獨攀的動機」面向探討，時間因素為共同的契機，因為與朋友、同學的時間無法配合，但仍想從事登山行為，因而有了獨攀的契機；此外，參與者皆被獨攀的特性所吸引，包含與山林、自我產生深度連結的需求、喜歡在荒野中獨靜的美以及對登山的渴望。綜合以上研究結果，獨攀經驗為受訪者所帶來的意義面向為不以登頂為目的、不依賴他人、反思的契機、獨攀者責任等；效益面向為增強自我價值與自信、恢復與更新、有助靈性的體悟等。

## 關鍵字

獨攀、動機、效益

---

\* 國立體育大學 副教授

† 國立體育大學 碩士

# 登山獨攀者動機與效益之研究

王俊杰、羅浩桓

## 壹、前言

近年來台灣登山人口逐年上升，雪霸國家公園統計資料顯示，雪東線在 2020 年前九個月入園人數，已經超過去年一整年的入園人數，相較去年同期成長了 44%，說明台灣人民日漸嚮往走入山林的休閒活動。行政院於 2019 年九月宣佈山林解禁，希望降低民眾登山門檻，親近山林，也使得政府機關與民間組織開始重視台灣登山環境的安全、山林知識的推廣及基本野外技能的教育。然而這些壯麗的高山森林、豐富的海域環境，在傳統華人保守觀念中，是充滿未知及危險且不可親近的，這樣對於山海的畏懼及擔心，使多數家長從小灌輸孩子「山是危險的、海是不可接近的」的印象。然而，當有一群人選擇離開現代文明社會，孤身一人走入山林，在沒有他人接觸及協助下，獨自攀登高山（以下稱為獨攀），而這樣的行為，近年來在社會上產生許多爭議與負面的評論甚至是強烈地譴責。

近年來在政府機關與民間組織的檢討與改善下，台灣登山環境不論是制度或是硬體建設都有了許多重大變革，但民眾對於「獨攀」仍抱有許多爭議與疑問，究竟這少數人基於甚麼原因要不顧社會異樣眼光從事這項被普羅大眾認為「危險」、「不必要」甚至是「自私」、「潛在浪費社會資源者」的活動呢？這也是研究者所好奇的，期待本研究能分析、歸納出獨攀者背後根本的動機，讓社會大眾能更進一步了解獨攀者真實的思考與感受。

## 貳、文獻探討

### 一、國內獨攀事件

2011 年「大學生張博崴獨攀白姑大山山難事件」發生後，其母親杜麗芳女士（博崴媽媽）深感現行山難救援機制的不完善且缺乏系統性，爾後幾年積極投入山難救助體制的建置，陸續推動包含：落實登山保險、野外緊急醫療救護法、開創及推廣「面山教育」、促成第一所面山學校成立、引進並推動「攜帶式加壓艙、爭取「個人遇險信標衛星定位器」進口與註冊開放使用等等，促進許多台灣登山資源的整合與政府政策的改進，為台灣登山環境帶來巨大改變與發展。其父親張俊卿先生接任台灣教育登山推廣協會理事長後，每年籌辦「全國面山教育與救難機制國際論壇」致力相關救難單位推廣面山教育。面山教育涵蓋山野教育、環境教育、山林產業經濟發展、生命教育等面向，旨在除了解山林的環境，更求參與者能親身體驗在山林中學習團隊合作與培養自我反思的能力，最後在日常生活中實踐。博崴媽媽不只努力改善

政府機關山難救助體制，更希望學校單位能教導孩子山野知識「從根本訓練孩子解決問題的能力」。

2019年發生的「G哥吳季芸獨攀南三段墜谷身亡事件」、「葉姓登山客獨攀南三段受困落跑事件」此兩件雖是不同時間地點發生的事件，但同樣都是在獨攀的狀況下發生，經媒體大肆報導後引起民眾熱烈討論，網路上也有許多網友譴責如此獨攀發生山難的行為是浪費社會資源，甚至可能讓搜救隊也身陷危險之中，如同國外登山界名言：「登山最不可原諒的過錯，就是讓別人冒著生命危險來救你。」許多家長也擔心這樣獨攀的行為會出現模仿效應，讓孩子想嘗試獨攀超過自己能力的路線，而發生不可挽回的憾事。全球首位完攀七頂峰的華人女性登山家江秀真：「登山是自由，但別忘了登山者也有社會責任。」

上述獨攀山難事件引發許多社會上的爭議、批判與對立，也造成大眾產生對於獨攀的負面形象，卻也讓社會了解登山教育的重要性，促使政府機關與民間團體的積極改善與因應措施。檢調單位無從得知詳細山難發生的真正原由，只能從當事人狀態、裝備與環境推敲事發可能的原因。而我們能做的，不僅是祈禱亡者在山林中獲得安息，還能反思每次事件的發生，是否有值得學習的教訓與意義，化不幸為轉機，檢視目前相關單位是否有更完善更適合台灣登山環境的措施，重要的是，台灣的教育是否已經讓國人做好與山林和平共處的準備，其準備不只是心理上，具備相對應的知識及技能也是關鍵。但不可否認的是：沒有一位獨攀者是刻意讓自己陷入如此困境或危險之中，承擔社會輿論及謾罵的壓力，甚至永遠留在山林懷抱中，留給家人及朋友無盡的傷痛。

## 二、讓山自己說話

1960年代，外展教育學校（Outward Bound School）Rustie Baillie 提出「讓山自己說話」（Let The Mountains Speak for Themselves）。他堅信山林存在著某種特殊的性質，只要讓學生走出教室，進入荒野踏入山林，體驗自然之母的一切，用心感受，不需太多的刻意引導（facilitate），山林自會讓參與者各有學習，至於會有甚麼收穫，都會由參與者的特質和狀態而有所不同。而山對他們「說」了甚麼？從下面的研究窺視一番。

Theresa, Steve & Beth（2003）訪談獨自攀登的登山者，提出獨攀帶來的好處包含：催化心靈的成長、使人樂觀思考、變得勇敢、且具有選擇及自我控制的自由、能夠自省與反思、放鬆、和平、冷靜、重生。

Schilar（2015）透過現象學的研究方法對16名獨攀者進行了訪談，分析出四個主要的獨攀體驗，包含獨攀活動、大自然、身體感受和內在心理。研究指出，獨攀者尋求個人生活與登山體驗之結合，視獨攀為一種親近內心自我的經驗。

Elizabeth Freeman (2016) 對大學生進行了兩次的在荒野中步行 (wilderness walk) 與獨處 (solo) 的研究, Elizabeth 將過程分為兩階段, 參與者從城市 (urban) 步行穿越 (walking through) 至荒野為第一階段, 接著參與者開始進行獨處, 是為第二階段。穿越的階段目的在於提供參與者景觀上的變換, 促進 (facilitate) 其心理與生理上的體驗。而過程中參與者身上沒有電子設備及書籍, 僅有食物、帳篷與所需的物品、日記本與畫紙。Elizabeth 表示穿越的途中 (第一階段) 是冒險與挑戰最有可能發生的時機, 而獨處階段 (第二階段) 也可能具有挑戰性的經歷, 但其挑戰在於強烈的心理挑戰, 如反思與內省 (reflection and introspection)。經過兩次訪談與相互比較分析後發現, 其過程對參與者之總體效益如下:

- (一) 獲得自由 (freedom) 與逃離 (escape) 的感覺
- (二) 對環境與其影響獲得意識與敏感性
- (三) 對能夠應付 (cope) 與採取行動 (take action) 抱持信心
- (四) 對生活的想法 (perspective on) 與理解 (appreciation)

### 三、戶外冒險遊憩概念模型

Ewert (1989) 將戶外活動分為戶外休閒與戶外冒險, 其差別在於戶外冒險會刻意尋求風險 (Risk) 與不確定結果 (Uncertainty of outcome)。他認為雖然兩種戶外活動形式都需要涉及在特定環境中的技能要素, 但兩者通常具有不同需求、期望與動機, 且只有在戶外冒險活動中會故意包含對個體健康或生命構成威脅的風險。Ewert (1989) 提出「戶外冒險遊憩概念模型」(Outdoor Adventure Recreation: A Conceptual Model), 說明在戶外冒險活動中, 參與者因技能和經驗的發展程度, 而所經歷的不同階段。

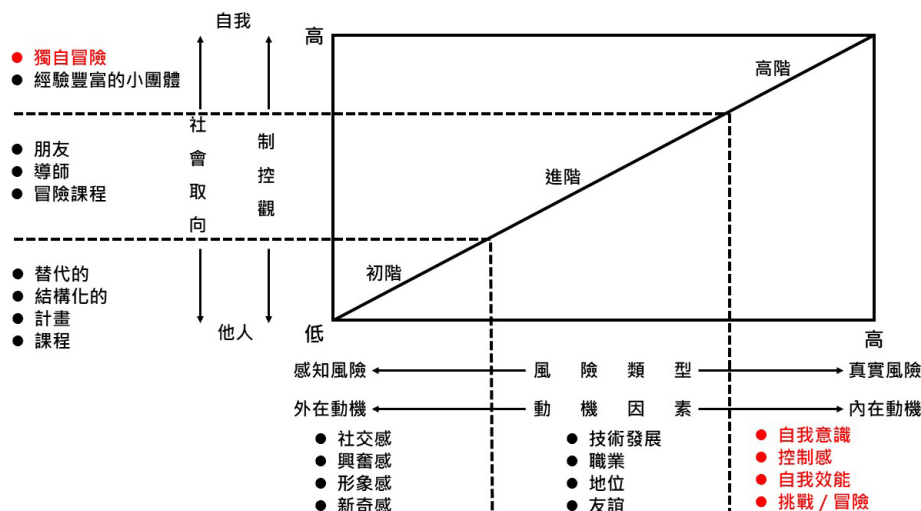


圖 2-2-5 戶外冒險遊憩概念模型圖

資料來源：Ewert (1989)

在參與冒險活動的動機方面，當參與者在初階冒險階段（Introductory）時，會因社交感（Socializing）、興奮感（Excitement）、形象感（Image）與新奇感（Novelty）等外在動機而參與冒險活動；隨著參與者的技能發展（Skill development），所參與的冒險活動也將進入進階階段，此時參與者會因技術發展（Skill development）、戶外相關職業（Career）、地位（Status）與友誼（Friendship）等因素而參與冒險活動；而當參與者擁有成熟技術與豐富的經驗後，驅動參與者進入高階（Commitment）冒險階段的動機將會歸於內在，如自我覺察（Awareness of self）、控制感（Sense of control）、自我效能（Self-efficacy）、挑戰或冒險（Challenge or Risk-taking）。

在冒險活動的類型與參與者性質方面，在初階的階段參與者所接觸的冒險活動可能是具有替代性（Vicarious）、結構化（Structured）等性質的計劃（如商業團）或是初級課程（學校課程、登山社團）；在進階的冒險活動階段，參與者團體可能是由一群好朋友（Friends）所組成，或是由專業嚮導帶領的較深入進階冒險課程（Advanced courses）；參與高階冒險活動的群體將會縮減至人數較少但冒險經驗豐富的小團體（Small groups of experienced adventurers）或甚至是只有個人的獨自冒險（Solo adventures）。

可以從戶外冒險遊憩概念模型中了解，參與者在冒險活動的制控觀將會由他人逐漸回歸到自我身上，而對於風險的感知也會從低感知風險逐漸提升而接近真實風險。Ewert（1989）認為「風險（Risk-taking）」的概念對於戶外冒險活動相當重要，參與者可能會因活動的低風險而降低參與意願與活動滿意度，隨著參與者在冒險活動中獲得的經驗與技巧增加，「風險」之於參與者似乎變得越來越重要，而獨攀也是將真實風險轉移至個人身上，而完成攀登後而獲得自我實現與成就感。

## 參、研究方法

本研究探討登山獨攀者的經驗與效益，雖休閒登山在台灣已成風氣，但若以本研究探討之獨攀定義「在野外的自然環境中，不主動進行人際交涉、訊息交換與情感交流的獨自一人狀態下，持續兩夜或更長時間且有目的地之徒步登山行程」，登山獨攀者已為少數，且其路線需有過夜之需要，更為稀少，因此為符合本研究需要，在樣本選取方面，不以量化研究強調代表性的問題，也不強調量的多寡，本研究著重在取得更深更豐富的資訊。因此本研究採用立意取樣與滾雪球取樣作為選擇研究對象的方式，如表一。

表一、受訪者基本資料表

受訪者代號	性別	年齡	職業	登山年齡	獨攀次數
A	男	32	銷售業務	3年	6次
B	女	23	學生	4年	2次
C	男	42	戶外指導員	25年	10次以上
D	男	60	退休教師	44年	10次
E	男	39	登山協作員	7年	10次以上

本研究以半結構式訪談法，具有一定的控制效果，但同時邀請受訪者積極參與，而訪談大綱依據研究目的並扣緊本研究對於登山獨攀的定義及內涵，讓訪談過程更順暢，在本研究主題的大範圍下讓受訪者隨心分享獨攀的經驗。

於訪談同意書內說明訪談過程將全程錄音，方便訪談資料的收集，以及日後資料的整理。以錄音方式不僅能完整記錄訪談過程中受訪者回應的關鍵詞語、段落，更能記錄受訪者表達非語言的語調情緒，讓研究者能更仔細更深入地分析與探討。研究者也將錄音內容轉為逐字稿，作為日後參考資料。

為使本研究檢索方便，研究者將受訪者皆以代碼方式在訪談資料及研究結果中呈現。代碼方式以英文字母大寫為代表，並以字母順序表示訪談先後順序，如 A 為第一位訪談者，B 為第二位，以此類推。而受訪者對於題目的具意義回應也將進行編碼，依序在編碼命名後，第二碼為問題順序，第三碼為同一問題回應裡的數個意義單元，如 B-02-03 即為第二位受訪者的第二個問題裡的第三個有意義的句子。

## 肆、研究結果

本研究探討：一、探討獨攀者進行獨攀活動的動機；二、分析獨攀經驗對獨攀者的意義；三、分析獨攀經驗對獨攀者的效益。

### 一、獨攀的動機

本節將各別探討五位受訪者進行獨攀行為的動機與目的，討論受訪者包含不受拘束、自我突破、享受獨攀的美、沉澱放空等四個獨攀的動機。

#### 1. 不受約束、自由自在

受訪的獨攀者皆是熱愛登山的人，多不願意因為找不到一起登山的夥伴而放棄登山機會，所以開啟了獨自攀登的契機。所以，所有的受訪者都認為獨攀可以不受其他人的牽絆。

受訪者 A 第一次的獨攀是兩天一夜的中級山行程，自己出門，經過四個多小時的交通到達登山口，整裝，然後進入山林，而當 A 第一次獨自走在山徑上時，開始有了「不錯的感覺」，走自己的節奏，走自己的路。

「那時候我自己騎機車到玉蘭花園，早上好像五點出發，九點半到停車場，著裝好大概十點開始走，這次在走就有感覺，感覺不錯了，走自己的節奏，走自己的路。」  
(A-02-03)

B 是某大學登山社幹部，但並無太多獨攀經驗，而第一次獨攀的契機是想要跟同學在山上度過自己即將到來的生日，卻因為在非假日時段而無法順利邀請同學一同上山，因此有了第一次的獨攀行程。

「其實也是在上課期間，那時候是我比較有空但其他同學都沒有空的時候，所以我就想說算了這樣揪不到人啊就自己去爬這樣。」(B-01-01)

考量到交通便利性與路線難度，B 選擇了一條可以搭乘公車至登山口，方便上山與下山的路線，她也因為學校山社曾有登山行程與此路線重疊而走過此路線的前段路程，加上 B 有朋友也曾獨攀過該路線，綜合考量之下，B 認為是可以進行獨攀的嘗試，而因此有了這次的獨攀行程。雖然她並非一開始就計畫獨攀，而是因為同學時間無法配合，但她仍有意識地選擇一人進入山林，且審慎挑選了適合的路線作為第一次獨攀的嘗試。

「哦就是我有一個朋友他其實還滿喜歡，就是他算是一個外國人吧，然後他都滿喜歡自己爬的，然後他說那條路線好像滿算可以獨自爬的路線，所以我就想說可以去看看這樣……就是自己在走的時候，有時候你想在哪裡停下來就是還滿自由的」(B-01-05)

登山的中期 C 其實有試著找尋一起登山的朋友，但卻因為與朋友時間無法配合而無法成行，另一方面讓研究者印象深刻的是，C 對同行的朋友產生責任感，認為在山上可能因為天候或其他因素無法為朋友生命安全負責，這件事成為 C 結伴登山的阻力，隨之而來 C 感受到可以一個人登山的自控感與彈性是更大的。

「那當然我發現不找人去，我自己安排行程的時候，我想要去哪裡，我就可以去安排，我就可以去申請，我就可以去走這件事情，反而對我的彈性反而是更大的。」  
(C-01-05)

覺得自己能力可能沒辦法去照顧他們的安全，或者沒有辦法更彈性或更輕鬆地去走在這個路上去欣賞，去拍照這個過程，所以有時候我一天可能可以走預估的點，期待到很遠的地方，可是當跟別人在一起的時候我可能會縮短那個行程，而且不得不縮短。(C-01-06)

因為登山而對人生產生了目標感的 C，也在獨攀的過程中獲得放鬆與自在的感受，內在動機促使 C 有了以獨攀形式完成百岳的想法，並且實踐完成，也因為那對人關心、在意的特質，C 最後成為一位戶外教育工作者。

D 平時就常獨自去郊山健行，獨自在山上過夜獨處的經驗有兩次，一次是為了學校的獨處課程尋找適合的環境，另一次則是朋友邀約在山上慶祝完百，因為時間與朋友行程無法配合，而在前往的路上獨自在山上過了一夜。問到甚麼原因而喜歡獨攀的行程，D 回答道當自己一人時相較大隊伍來得自在且時間行程更有彈性，如果想走得快一些也不用顧慮太多。

「其實有時候大隊伍比較不好配合，有時候可以配合有時候覺得自己去爬比較自在啦，行程上比較彈性，想到哪就到哪，有時候速度快一點的話就也不會顧慮那麼多這樣子。」(D-01-02)

E 在受訪過程中提到自己可能因為生長環境的關係，並不會排斥一個人登山，但會獨攀也是因為真的找不到人，如果時間可以配合得上還是喜歡有人一起登山的感覺，但自己真的想去，還是會獨自一人出發。

「因為人不好找，長天數真的不好找人。」(E-01-01)

平常也喜歡爬山，獨攀主要也是想找人，但找不到人所以自己走這樣子，因為體力、時間，然後要問很麻煩，…我如果真的找不到人的話我就會一個人去這樣(E-06-01)

E 的獨攀動機很單純，卻很強烈，只要是自己想要完成的登山行程，不論是否朋友能同行，自己的時間允許了就會出發，這也是研究者在思考登山獨攀者特質的其中一項—不依賴他人，不論是技術上或情感上的不依賴，皆是在登山獨攀者身上能發現的重要特質。

對於獨攀者而言，任何登山機會都非常地珍貴，配合他人的進度反而影響自己既定行程，獨攀可以保持時間上的彈性。

## 2.自我成長、突破學習

許多登山者初期爬山多是參加了商業登山團或是登山社的行程，而到了多次登山團行程，發現登山團體對他們而言來說僅能提供簡單的技術面，而受訪者更想得到有關心理層面的了解，為此，部分的獨攀者們開始有了「自己爬」的念頭。

「因為人家都會安排好，就順利地上順利地下，你就負責走……完完全全不會得到其他的東西，我如果沒有跳出來自己走，沒有後來認識這些山友，我沒辦法得到更多的技術之類的……人家幫你安排好了，你就是走就好了，這樣你沒辦法走更危險的路。」(A-03-01)

我覺得會有(壓力)，就是我覺得比較明顯的是在第一次爬之前，就那時候可能也是因為比較緊張，就想把行程研究的比較透徹……感覺不知道自己到底準備好了沒之類的……等於所有的事都要自己來。(B-04-01)

我獨攀行程中還有很多行程是夜攀的，夜登的行程，夜間走路的，有時候是享受那

個過程，甚至在那個過程中的注意力是甚麼，因為還是會怕走錯路沒看到路，初期還真的有走錯路過，會感到诶好像不太對，那只好硬著頭皮往回走，……我可能剛好是體能支撐著心理上，而在每次體能訓練的過程中，我的心理素質也是跟著被訓練起來的，所以就該怎麼做就怎麼做，那也有說我知道走錯路了，但因為技能面的輔助，地圖指北針相對位的判讀我知道我在哪裡，所以我知道我可以繼續往前走，……所以我覺得都還好，心理層面我覺得是有做好準備的。(C-05-03)

在 Ewert (1989) 的戶外冒險遊憩概念模型中，這些獨攀的登山者登山能力與經驗都接近或已達成熟水準。為得到更多學習，藉由獨攀的挑戰，將真實風險提升，透過技術來克服獨攀過程產生的問題，進而得到學習。

### 3. 享受獨攀的美

三位受訪者皆表達喜歡上這種沉浸一人世界裡的感覺，享受大自然的美好，感受花、鳥、樹木等，獨自在過程中體驗登山的美麗。

「我沒有特別去找(志同道合的人)，我也滿抗拒的耶，因為我滿喜歡沉浸在這個(自己)感覺裡面，這個世界裡面……獨攀跟團體也是有各自的好啦，但我目前還是嚮往獨攀，我覺得還是最美的。」(A-04-03)

後來自己走在一條山徑上的時候，遠離我原來要走的路線啦，走了一條岔路，後來坐在一個大石頭上，自己獨坐在那邊的時候，吹吹那個風，曬曬那個太陽的時候，我覺得那個感受是很好的，對，那段行程回來以後我喜歡那種感覺，因為路程中也滿舒服的，所以之後就想說沒有再約別人了。」(C-01-01)

我自己爬的時候，跟自然更融入一點，你就會跟整個花草動植物或整個山啊，我覺得更能夠靜下心來去互動去享受或去觀察，……我覺得自己一個人爬就可以很融入自然啦。(D-06-01)

Schilar (2015) 認為獨攀者看待大自然是純淨與美麗的，尤其是一個人聽著徐徐風聲與看著純淨水流，尤其大自然能觸發美的感受，他們描述大自然是令人讚嘆的、野性的、優美的、溫柔的與包容的。上述的受訪者也認為獨攀過程中能單獨地體驗到山林之美。

### 4. 沉澱放空

D 是登山年齡最高、登山資歷最資深的受訪者，也因為工作退休的關係，多了許多閒暇時間，每天最喜歡的是獨自在校園溜狗散步的過程，D 自嘲應該是年齡的關係，越來越喜歡有獨靜的時間與空間，可以沉澱與放空。

「我也不曉得跟獨攀有沒有關，還是跟年齡有關還是跟獨攀有關，好像自己現在比較喜歡跟自己有一些獨處的，不一定要整天還是，可是越來越喜歡自己的一些時間

跟空間這樣子，然後覺得很有樂趣，然後不管是自己心理上的思考沉澱或放空。」

(D-11-01)

有的時候就會放空，好像就是真的整個放空，甚麼都不會想，就那邊走啊，感覺自己的呼吸啊感覺自己的身體，你的呼吸你的肌肉啊或者感覺自己的身體。(E-09-01)

張惠芳(1999)以社會學面向探討登山者的登山動機，研究結果認為對於登山者來說，登山活動已不僅是運動或玩樂，而是逃離日常生活的一種嘗試，也是追尋自我表達、親密感與原始環境的活動。

探討登山獨攀者進行獨攀行為的動機與目的中，五位受訪者的年齡、工作與登山年資都很大的不同，「山」是他們唯一的連結，而選擇獨自一人進入山林使他們更顯得獨特。若以「獨攀的契機」的角度探討，所有受訪者選擇獨攀的共同原因皆為「時間因素」，因為與朋友、同學的出發時間無法互相搭配而選擇獨攀。受訪者 A、B 與 C 為尋求與山林、自我有更深入且自在的連結，而選擇獨攀；若從「為什麼獨攀？」出發探討，受訪者 A、C 與 D 有類似的原因，因緣際會下有了獨攀的契機，進而喜歡上一人獨靜在山林的經驗感受，享受獨攀的美；也有受訪者 D 與 E 日常時刻享受短時間的獨自散步、思考放空，選擇獨攀只是日常的延伸。

五位受訪者獨攀的目的雖各有不同，但動機的顯現則趨於內在，而五位受訪者有些相同的特質：不懼怕與自己相處、不依賴他人與喜歡獨自一人的高自控性、自主性，這些特質使受訪者們從事不止一次的獨攀行為。

## 二、受訪者獨攀的意義層面

登山者透過在山中的場域而獲得與文明世界不同的經驗，這樣的過程也讓每位登山者有機會去建構出自己在山中的信念、意義及態度並影響者山下的自己(曾昱慈, 2019)。研究者整理五位登山獨攀受訪者的獨攀經驗，歸納受訪者在獨攀過程中的行為以及行為所代表的意義，加以整理出以下結果。

### 1. 不以登頂為目的

吳夏雄(2007)認為登山不只是運動，更是文化的一環，而一位有內涵的登山人應具備正確的登山觀念，尊重自然並謙卑為懷，有包容萬物的胸襟，並認識自然的奧妙與珍貴，進而體悟到人生的目的、生命的價值與生活的意義。

受訪者認為需要跨越舒適圈，承受壓力才能有所成長，才能「走更危險的路」，而受訪者 A 在訪談中提到一次自己未登頂的經驗，對 A 來說，登山過程中的收穫與自身感受遠比登上山頭更有意義。

「但我覺得這樣過去(很冒險)，除了冒險以外，其實應該也還好啦，如果撐過去也

還好，除了撐過去以外，走起來完全不優雅了，就是你是很痛苦地過去，你得不到東西，我的第一個嚮導告訴我，上山走路要優雅一點，不要趕路或是怎樣的，反正你就要舒舒服服下去走。」(A-09-06)

受訪者 C 在獨攀百岳的後期有了態度上的轉變，從會在意自己或他人登了幾座山頭，甚至與人較勁，到後期有所轉變，讓自己從「數字」的框架中解放出來，現在也轉為以不同的登山方式，給自己更多的嘗試或挑戰。

「我覺得就是態度面會好很多，也包含到另外一個態度我覺得是爬山爬累積起來的態度，……因為那時候已經預期已經快爬完了（百岳），爬完之後該怎麼辦，到真正爬完之後態度真的會變了。」(C-09-03)

「阿然後呢？所以就開始做一些不同的事情，或是重爬一些山，然後會有一些不同的冒險和挑戰的方式，譬如說有點極限攀登的概念，比較快速啊，或者比較特別的攀登方法，或走不同的路線。」(C-01-03)

登山的最終目的不是登頂而是下山(張惠芳, 2000)。登頂只是登山經驗中的其中一部份，更珍貴的是在過程中遇到困難時的心態、與山林萬物之間的互動，以及回歸自我內心真實的感受與收穫。

## 2. 自我反思的契機

若以適當的方式接近孤獨的話，孤獨可能會引我們到通往內心世界的大門，但它不會把我們帶進去，除非是我們有意識地做出這個決定 (Richley, 1992)。在 The Hendee-Brown 模型的第三個假定提出：野外體驗暫緩社會文化的影響、外在的阻礙和刺激，提供改變自己、與自然調和的機會。受訪者 C 意識到自己在獨攀的形式裡，特別是在行走的過程中，將有明顯且更有效力的自我反思。

有時候也會想到，就是獨攀這件事情本身吧……就是我就會想說其實有時候獨攀也不一定會比全部人一起爬還要危險……然後跟因為你是一個人，然後你就會想說那我就準備充分一點，就是獨攀不一定會比較危險的這種感覺 (B-09-0)

「就像人家說，人進到了荒野以後就會體現出你原來的那個本質，所以你更容易去思考去反思一些事，因為你已經，在荒野中，你不用去考慮工作甚麼太多的一些問題，當下的時候啦，所以那個深度的反思是更好的，更有效力的。」(C-01-09)

因為我後來發現到在走路的過程，還是跑步的過程，我很容易放鬆心情，然後我的想法會比較活躍一點點，所以我就會比較多思考的一些事情，甚至做一些深度的反思……，我很期待趕快去爬山，因為我很想去沉澱自己放鬆自己，去做一些深度的反思，所以在過程中有時候會爬得過程中會大哭，想到很深的一些事情。(C-01-010)

我的獨處過程深思的過程中，我覺得走可以促進我的思考，所以我比較喜歡路上行程的過程，除了邊看風景以外，還可以拍個照還可以去想些東西，想一想邊走還是會邊哭起來，對因為想太深了，可是對我的幫助，我覺得來了就值得了。(C-08-01)

登山獨攀者逃離都市叢林，切斷與人之間的連結，進入靜謐的荒野，當登山者走在山徑上，脫離習以為常的生活模式，潛藏在深處感受、情緒或生理機能將會隨之浮現，並有機會帶來新的視野觀點，但前提是參與者必須「有意識的」讓自己進入內心的大門。

### 3.獨攀者的責任

全球首位完攀七頂峰的華人女性登山家江秀真曾說：「登山是自由，但別忘了登山者也有社會責任。」而到底登山者甚至是獨攀者的責任為何？要負責的對象又是何人？

你像聖稜線素密達那邊就有一點危險，我不確定我能不能真的回來，然後上新聞，我製造了麻煩，浪費了國家資源，……獨攀跟團攀不一樣的危險，不一樣的危險性，我獨攀我不能一步錯，走錯一步就去了，所以我會很仔細，我會比跟在商業團的時候更仔細一點，當然我在享受的時候，我就很享受，但我在走路的時候我需要很仔細很專注。A-09-02

當然（獨攀）最大的不一樣我覺得以個人來說是兩缺，支援的缺乏跟資源的缺乏，支援的話比較像是人啊，那資源的話就像一些裝備器材，因為人多的話畢竟你的裝備數量吃的也多，那相對你跌倒了幫你擦藥。我自己（獨攀時）也有曾經爬山跌倒過，那怎麼辦，只能自己爬起來，也沒有人幫你，那自己受傷了，你還是要自己想辦法去處理，所以就變成全部都要一個人來做。C

受訪者 C 在訪談中提到自己選擇獨攀的其中一個原因是擔心自己在天候、路況等因素下無法保證夥伴的生命安全，無法對人「負責」，以及家人對自己獨攀的擔心也會讓 C 有所顧慮；受訪者 E 曾在一次團體登山的過程中因某些因素與隊友吵架而最後導致拆團的結果，E 也表示自己是願意為朋友負責，即使隊友因為體能狀況不佳，也不願丟下隊友。

「所以當時滿氣的，我去找人怎麼大家都跑了，後來吵一吵我就說你們先走，我們就各走各的，我就負責照顧那個我比較慢的朋友就好，那時候就幾乎算拆團了。」  
(E-08-01)

「很冷嘛，我冷到牙齒在那邊顫抖了，我還是陪著我朋友走，所以我不相信那個體力差一點點，沒辦法等的那種人。」(E-08-02)

因此受訪者 D 提出，一個人的能力夠不夠、適不適合獨攀，由外人很難做判定，責任應回歸於登山者自身對於風險的評估與能承擔的程度，對已經成家的 D 來說，家人也是他很大的責任，因此 D 提到意外的後果除了登山者本身，也是登山者的家人必須承擔。

「你自己必須要有一個判斷，那個有沒有超過你自己風險承擔的程度，有些抓了就碎，當然有些人還是能爬完，在國際登山界來講，獨攀是有他很高的價值，不管攀岩或者是登山，像我們看 free solo 那個大家覺得很讚嘆，可是對你身邊的人獨攀，可能被批評的一文不值，所以我覺得這個是矛盾的，所以這種到底每個人的能力夠不夠，適不適合，外人很難去判斷，很難判斷到底你能力夠不夠有沒有超出你的能力，所以其實就你要自己去決定。」(D-12-03)

「應該這樣講，應該你來承擔，你來承擔這個後果，或者你自己或你的家人願不願意承擔，因為其實家人也是一個，影響很大，像是我兩個小孩還小的時候，那是我有家庭責任，小孩扶養啊經濟各方面，那時候相對我就會比較保守一點，因為小孩大了，你就沒那麼多責任，那相對來講就還好，就像你當一個領隊你要把隊員照顧好一樣，那你獨攀的話就是另外一回事。」(D-12-05)

遠征獨攀瑞士馬特洪峰的林雋在其著作〈與山的一支獨舞〉中提到：「人從來不是獨立的個體，只要活著就會有所牽絆。堅持做自己的同時，卻也可能傷害到別人。」當享受與山林、自我共舞的同時，思考自己行為背後的責任，及做好自身能力與活動風險的評估，也是成為一個成熟、獨當一面的登山者相當重要的功課。

### 三、受訪者獨攀的效益層面

曾昱慈（2019）提出登山行程中所發生事件，如獨處、迷路等，其深刻性也影響著登山者如何覺察自我，當事件發生時個體將被拉出日常模式並被推進本體模式中，而開始意識到本然事物等生命的本質，這樣的過程將使個體產生力量，並帶來巨大的改變。

#### 1. 增強自我價值與自信

野外獨處需面臨未知、不便利、天氣與環境帶來的不舒適等野外相關的困難，引發參與者的焦慮、害怕與失衡，亦造成參與者身、心、情緒和精神上的壓力與負擔（阮璟雅，2019）。而此情境提供了參與者改變和成長的「優壓力」，身心的失衡瓦解了參與者的心理防衛，讓根深地固的認知行為模式浮現，而被意識並得以澄清、評估與加以修正（阮璟雅，2019；Hendee & Brown，1988；Hendee & Pitstick，1993）。

登山獨攀者在決定出發的那刻就注定面對許多壓力與困難，登山過程中亦是，如何面對獨攀中的優壓力所帶來的失衡感受，並嘗試做出調整，最後重新找回平衡，考驗著獨攀者的能力與心理。

獨攀的不確定性與未知造成的不安全感、壓力與焦慮，但也因為這些顧慮讓獨攀者更能仔細且多方面的準備，並為自己鼓勵，迎接未知的旅程，而當自己順利且安全地完成獨攀的

挑戰後，讓原本懷疑自己能力轉為肯定自己的能力；在獨攀的過程能中，放開速度挑戰自己的極限，進而產生成就感。

還有有時候也會想到，就是獨攀這件事情本身吧，就是我一直覺得說，因為你就算是獨攀你有時候在路上還是會遇到一些山友，他們會說你是獨攀哦這樣，那時候我在心裡就會一直在想……其實有時候獨攀也不一定會比全部人一起爬還要危險。  
(B-09-02)

「有時候也會覺得也不要這麼沒信心啊，有些顧慮當然是讓你準備啦，可是有些就是反正你再怎麼準備，總是心裡不踏實嘛，總是會覺得一個人怎麼樣，後來覺得如果還順利的話，就會覺得自己是有這個能力的，不會能力不足的。」(D-10-02)

「我覺得獨攀，當然不是每個人都適合啦，而且你要循序漸進，你本身的能力要比團隊去爬山要更強一點，包括你的心態上要更強一點，可是這個基本上對你的人格啊對心理素質的培養是很有幫助的，很有價值的。」(D-12-01)

李曉蓉(2018)探討登山者心理技能的發展與實踐，認為登山者透過登山活動，產生新的自我認同與自我價值感，並發現登山者在建立自信以後，更能幫助其他心裡技能的發展。以獨攀形式的登山使參與者需面對許多不同的壓力，從出發前對於未知的焦慮，過程中可能要克服險峻的地形、迷途等情境，當夜晚降臨，要獨自面對來自黑暗或內心深處的聲音，都是獨攀者需要面對的壓力與挑戰，當獨攀者在不斷嘗試與練習的過程中，負面壓力將轉為優壓力，促發自身成長的機會，使獨攀者能看見自我價值與增強自信。

## 2.恢復與更新

隨著對自然有更敏銳的注意力，參與者有機會透過自然景物的隱喻來理解自己或生活事物，有助於產生新的認識與領悟(阮璟雅, 2019)。以獨攀的形式將參與者的注意力回歸自身與自然環境中，並產生自我反思的契機，透過與自然萬物與內心深層對話的過程，獲得恢復與增能。

受訪者分享獨攀對自身的影響與改變，獨攀使在生活中遇到挫折時，雖然會有悲傷的情緒，但不會讓自己身陷其中，獨攀過程中的抒發，而帶來心理上的幫助使加速轉念的過程，並支撐自己越過難關，從挫折中復原並增強；受訪者期待回到山上，對他們來說在山徑上獨自行走提供自己沉澱與放鬆的機會，有時在深度反思的過程中也會放聲大哭，藉此獲得調適。

「重心嗎?就應該是說好像讓我遇到不好的事當下，真的會無法釋懷，但很容易瞬間的轉過去，就我的悲傷的時間軸不會那麼長，我會很快的悲傷然後突然的轉過去，回到正常，我覺得這對在心理上的幫助很強大，就說白一點就抗壓性嗎，對這種東

西滿強烈的。」(A-15-01)

「我有一段感情結束，然後後續就一直靠爬山，我就撐過去了，就靠那些照片跟文字的抒發，我覺得這在心靈有滿大的幫助。」(A-15-02)

有的時候就會放空，好像就是真的整個放空，甚麼都不會想，就那邊走啊，感覺自己的呼吸啊感覺自己的身體，你的呼吸你的肌肉啊或者感覺自己的身體。(D-09-01)

阮璟雅(2019)分析個體參與野外獨處課程後的經驗，得出野外獨處對於參與者的意義與影響其一是，參與者在野外獨處過程中經歷接觸、承認最後接納真實的自我後，將產生對自己更忠實的態度。研究者認為受訪者在獨攀過程中將恢復對自我察覺的敏感度，而後做出改變或調整，最後更新自我。

### 3. 有助靈性的體悟

陳涓璇(2012)分析登山者的自然經驗，提出登山者的「感官感受」是透過視覺觀察環繞在周遭的環境，用皮膚直接體驗到大自然，並使用聽覺接收來自林間或自身與自然互動的聲音，以及透過身體的感官感受，所生成的感受與想法，使登山者意識到山林能為自身提供養分，進而與山林產生更深層的「情感連結」。少了對他人的顧慮與干預，登山獨攀者更能將注意力回歸自身與環境之中，當登山者的感官放大，每個步伐踏出之後的身體回饋、呼吸與心跳聲，背包與身體的摩擦感，至於一草一木、蟲聲鳥鳴、日出日落皆時刻刺激著登山者感官，使登山者與自己、山林相互融合進而產生深刻的情感連結。

受訪者描述當身體適應登山的不適之後，將進入與自然融合的狀態，而展開與山間萬物的對話，從而獲得心靈上的抒發；相對在團隊中較多是人與人之間的互動，在獨自一人的狀態下更能靜下心來，感受自身的肌肉、呼吸，觀察山徑上的植物與動物，並享受其中。

「第一天是我走得最辛苦的時候，但第二天開始就會開始左右搖擺，腳步輕盈，加上嘴角的微笑，因為整個人已經進到裡面了，整個人就會跟前一天比起來差太多了，就整個人活躍起來了。」(A-13-05)

你在山上是超廣的，這一秒想這想法，下一秒又會有其他的東西進來，樹也好，石頭也好，都是一種可以對話的東西，我覺得很棒，因為有時候走累了我會靠在樹上，然後會有一些小小的對話，你辛苦了之類的，因為我覺得他們站在那邊站那麼久，哦那可以得到一些心靈的抒發吧，在城市裡是無法對任何人說的，去山上大家都是朋友，不是人，可能萬物吧，是一個心靈的抒發，所以才會那麼愛獨攀。(A-14-01)

阮璟雅(2019)整理野外獨處效益有關靈性體悟的文獻，許多文獻指出參與者在野外的環境進行體驗或獨處，會獲得與大自然連結的靈性體驗，有些參與者描述自己好像「回家(at-

homeness)」了或將該環境視為神聖之地 (Sacred space)，感覺到被大地所接受、與大自然合而為一，以及成為更大存在的一部份，並擁有更深的內在洞見 (阮璟雅，2019；Fox，1999；Heintzman，2011；Kellert，1998；Richlry，1992)。

本研究探討五位受訪者在「獨攀本身」與「獨攀中的行為」對受訪者本身所代表的意義為何，以及分析這些意義背後帶給受訪者甚麼效益。研究者發現受訪者在獨攀的動機趨於內在，不以登頂為目的，且並不需要依賴他人而能完整地體驗登山規劃與登山歷程，在克服獨攀所造成的優壓力後，使受訪者增強風險評估能力，並找到自我價值與提升自信；在獨攀的過程中能真實地展現自我，不需顧慮他人感受也不被他人影響自身的行為與思想；而獨行在荒野中使受訪者的注意力回歸自我與自然環境之中，進而產生自我反思的契機，使受訪者產生與自我有深刻的連結、與山林有靈性的體悟，並在其中獲得恢復與更新。

## 伍、結論

本研究目的為探討登山獨攀者從事獨攀行為的動機目的、準備與歷程以及獨攀為獨攀者帶來的意義與效益為何。本研究邀請之受訪者不論年紀、職業、登山經歷及獨攀次數皆有所不同，但皆被獨攀的特性所吸引，包含與山林、自我產生深度連結的渴望、喜歡在荒野中獨靜的經驗以及對登山的渴望，藉此研究者也發現五位受訪者的共同特質：不懼怕與自己相處、登山技術上不依賴他人與喜歡獨自一人的高自控性、自主性等特質。此外，歸納受訪者在獨攀過程中的行為以及行為所代表的意義，研究結果以下呈現並簡述。(一) 不以登頂為目的：登頂只是登山經驗中的其中一部份，更珍貴的是在過程中遇到困難時的心態、與山林萬物之間的互動，以及回歸自我內心真實的感受與收穫。(二) 自我反思的契機：登山獨攀者逃離都市叢林，切斷與人之間的連結，進入靜謐的荒野，當登山者走在山徑上，脫離習以為常的生活模式，潛藏在深處感受、情緒或生理機能將會隨之浮現，並有機會帶來新的視野觀點。(三) 獨攀者的責任：享受與山林、自我共舞的同時，思考自己行為背後的責任，及做好自身能力與活動風險的評估，也是成為一個成熟、獨當一面的登山者相當重要的功課。

最後，探究從事獨攀行為及獨攀過程中帶給了受訪者不同的效益與影響。包含 (一) 增強自我價值與自信：獨攀提供許多不同的壓力，當獨攀者在不斷嘗試與練習的過程中，負面壓力將轉為優壓力，促發自身成長的機會，使獨攀者能看見自我價值與增強自信。(二) 恢復與更新：以獨攀的形式將參與者的注意力回歸自身與自然環境中，並產生自我反思的契機，透過與自然萬物與內心深層對話的過程，獲得恢復與增能。(三) 有助靈性的體悟：藉由入山、登頂的儀式作為媒介，與該山域的文化、信仰互動而產生靈性的連結，並在過程中獲得更深的感受與體悟。