

探討冒險治療對邊緣青少年的效益

謝智謀（國立體育學院休閒產業經營學系）

吳崇旗（國立屏東科技大學休閒運動保健系）

壹、前言

近年，由於社會變遷腳步快速，功利主義、速食文化抬頭，逐漸改變年輕學生接受教育之觀念與態度，部份學生會因自身的家庭環境（諸如：親屬失和無法安心上學、家庭關係不正常、家庭發生重大變故、家庭漠視該生、家庭生計需其工作補貼、在家照顧弟妹幫忙家事、舉家躲債、居家上學交通不便）或是無法適應於學校生活（例如：學業表現低落、缺乏學習動機、不滿學校管教方式、考試壓力過大、師生關係不佳）等因素影響，產生逃學、退學與休學等行為（王寶壩，1998），因而逃避離開教育環境，成為「中輟生」（dropouts）。根據教育部訓育委員會（2003）的統計，自1999至2002年期間，全國中輟學生的人數逐年增多（由5,638人大幅增加至9,595人）。而多數的中輟生由於生活缺乏目標，缺少家庭關懷，所以容易藉由不正當的管道宣洩情緒或是藉以尋找自我認同。結果所致，多數中輟生面臨著失業、藥物濫用、犯罪、行為偏差等問題，因而成為遊走在犯罪邊緣的高危險群，也就是「邊緣青少年」（youth at-risk）。

對於這些邊緣青少年而言，因為缺

乏生活目標及家庭關懷，加上其行為表現無法獲得學校老師及同學的肯定與認同，所以無論在學業、生活能力、人際相處、家庭關係等表現上皆相當低落。所以，探究透過何種方式能夠改善與提升邊緣青少年在個人、家庭、學校與人際間各項能力的表現，達成偏差行為修正的目標，因而成為專家學者努力研究的議題。近年來，在國內外開始有專家學者嘗試透過以各式冒險活動為媒介的「冒險治療」（adventure therapy）方式，幫助無法適應社會體制的邊緣青少年，提供另類的偏差行為治療途徑，並經證實能夠帶來增強自我概念、自尊心、人際溝通、社會與學校適應能力增進的療效。因此，本文從冒險治療的意涵與歷史背景出發，進而探討冒險治療能夠為邊緣青少年帶來的效益及其原因，希冀作為服務邊緣青少年的實務工作者或是有興趣研究者參考。

貳、冒險治療之意涵與發展

一、冒險治療的意涵

冒險治療是應用冒險經驗和活動的治療效果，結合一些傳統之治療模式的一種治療模式。它的一些相關名詞有：

「野外治療」(wilderness therapy)、「野外—冒險治療」(wilderness-adventure therapy)、「以冒險為本之治療」(adventure-based therapy)及「以冒險為本之諮商」(adventure-based counseling)。冒險治療透過活動前、活動中與活動後相關之反思引導的治療處理介入，產生個人及團體的認知、情感及行動之改變(謝智謀，2005)。

根據Alvarez and Stauffer(2001)定義，冒險治療為「任何有目的利用冒險工具及技術，引導使個案朝向治療目標方向改變」。另一學者Crisp(1997)提出以下冒險治療之定義：「野外或冒險之方法在治療實務過程中被使用，同時，治療師與個案之間具有專業關係」。其中，治療實務，包含：(一)個案之問題認定；(二)應用一些人格、行為和心理問題與改變的理論為架構來解釋問題的原因及其本質；(三)選擇一些與第二項相關且具理性精確的介入個案管理及方法之策略；(四)根據個案之需要及狀況經常檢討並修正策略及方法。再者，治療師與個案間的關係，包含：(一)治療師提供之關係訓練(relationship training)與必要適切之體驗能滿足個案可預見之生活威脅及其他危機、心理疆界與任何治療師評估對於個案之潛在必要；(二)治療師與個案之間之契約簽定，內容包含：目標、限制、方法、預期結果與治療風險；(三)治療師提供個案最佳方向，並掌控一些經常會輕忽的原則，或在心理上及身體上會傷害個案之行動。

針對上述之定義，冒險活動必須成為治療過程中一種重要的手段及方法。一般而言，其實冒險治療與其他治療方式亦有許多相同之處，例如根據同樣邏

輯，科學化的治療領域。但是冒險治療在某些部分有與其他方法截然不同，如真實帶有冒險的活動，以及體驗學習的方法論(謝智謀，2005)。

二、冒險治療的發展

從歷史觀點來看，冒險治療的發展深受「團體心理治療」(Group Psychotherapy)與「冒險活動方案」(Adventure Programming)兩大領域的影響。首先，在團體心理治療部分，承襲Kurt Lewin及其學生所成立的「國家訓練研究室」(National Training Laboratories)所倡導的「行動研究」(action research)概念，及其後心理劇創始者Jacob Moreno與Slavson開始透過在團體心理治療中加入活動的方式，加上家族治療運動領導者：Jay Haley；Gregory Bateson；Virginia Satir；Carl Whitaker；Augustus Napier與Salvador Minuchin等人的概念(Ettin, Cohen, & Fidler, 1997；Gillis, 1998；Gillis & Priest, 2003)，均對後來冒險治療的發展產生影響。

另一方面，在德裔猶太人Kurt Hahn倡導下，西元1941年在英國威爾斯(Wales)地區成立第一間「戶外冒險學校」(Outward Bound School)，成為近代利用冒險活動方案做為物質濫用者、行為偏差青少年與精神異常患者治療的濫觴(Gillis & Ringer, 1999)，其後1979年「專案性冒險」(Project Adventure)公司開始倡導「以冒險為本之諮商」的概念，與1992年在「美國體驗教育學會」(Association for Experiential Education)下所成立的「治療式冒險專業組織」(Therapeutic Adventure Professional Group)的推展下(Gass, 1993；Prouty, 1999)，結合團體心理治療與冒險

活動方案的冒險治療逐漸推展至世界各地，目前在歐美紐澳國家已有顯著的成長，而在台灣，冒險治療對於不管是心理治療，臨床心理，諮商輔導，與戶外冒險領域都是新興的概念(謝智謀，2005)。

參、冒險治療能夠為邊緣青少年帶來的效益

對於具有犯罪傾向的青少年而言，性喜冒險是他們的一大特徵。也因此，具有冒險與挑戰元素的冒險活動，是另一個可以幫助邊緣青少年，尋求滿足刺激追尋的活動方式(Donnelly, 1981)。因此，在國外，冒險活動也被用來作為青少年偏差行為犯罪矯治與預防治療的方法，並且根據相關研究顯示，均有相當正向效果，依據年代先後，分述如下：

Kelly and Baer(1969)以120位男性犯罪青少年為對象，採用實驗設計方式，隨機分成實驗與控制兩組，並且採用前、後測方式及兩年後進行追蹤調查，結果發現：參與戶外冒險活動的實驗組參與者，在適應社會能力、自我接受、自我評價上皆有增長，而在自我中心思想、不信任、敵意中則有所改進。此外，兩年後，實驗組參與者只有20%再犯罪率，而控制組則有42%的再犯罪率。

另一學者Winterdyk(1980)針對60位少年緩刑犯，採用實驗設計方式，隨機分成實驗與控制兩組，採用前、後測方式。其中，實驗組參與戶外冒險教育活動，控制組則參與標準緩刑觀護。結果發現，在參與者回答的描述性問卷，引導員及父母的評價上，支持戶外冒險活動對參與者自我概念具有短期效果。

Sale(1992)以30位犯罪青少年為對象，採用前、後測方式進行測驗，結果發現，在自我發展及自我概念上皆有顯著增進。

Sachs and Miller(1992)則是以參加短期密集性戶外冒險活動的16位行為不良青少年為對象，採用實驗分組進行前、後測，結果發現戶外中的冒險經驗對學生在學校環境中的合作行為，有顯著的短期影響。

Russell(2000)採用質性研究取向，透過深度訪談、參與觀察與個案研究的方式，針對參加為期21或52天的4個野外治療方案的青少年參與者，進行效益的訪談，結果發現參與者在自我察覺與社會適應上皆有所增進，且能減少藥物或酒精濫用等不良行為。

Wilson and Lipsey(2000)採用「後設分析」(meta-analysis)方式，針對問題青少年為對象的28個相關研究，共計超過3,000多名野外挑戰活動的參與者。結果發現，野外挑戰活動能夠在人際溝通技巧、自尊心、心理調適與學校適應等效益上，帶來介於0.25-0.31之間中度偏低影響的效度大小。

Clark, Marmol, Cooley and Gathercoal(2004)以109位問題青少年為對象，採用實驗設計方式，且採用前、後測方式進行研究，結果發現：為期21天的野外治療方案，對於問題青少年而言，在不成熟防衛與適應不良行為上、關懷表達、失功能人格形式與臨床病徵上皆有所改進。

Caulkins, White and Russell(2006)以質性研究取向，針對6位15-16歲參與背包徒步旅行(backpacking)型式的冒險治療女性問題青少年為對象，結果發現能夠為參

與者帶來情緒、認知與生理上的效益。

綜合上述，根據過去的研究發現，戶外冒險活動可以提供遊走在社會問題的邊緣青少年在活動中學習解決問題的機會，進而獲得增強自我概念、自尊心、人際溝通、社會與學校適應能力增進的療效。

肆、冒險治療能夠為邊緣青少年產生效益的原因

一、冒險治療改變的歷程

根據前述的研究結果顯示，冒險治療對於邊緣青少年能有所效益。至於為什麼冒險治療能夠產生效益，也就是探討促使冒險治療產生效益的機轉，則是近年來才開始有所討論及解答。根據 Nadler and Luckner(1992)的看法，冒險治療的改變，具備一定的歷程，包括：

(一)個案

一般參與者會懷著先入為主的想法來想像這個活動，會期望學習到有意義的事物，有些參與者會因舊有的經驗預期發生而產生內在機轉，有些則未有先前經驗直到沈浸課程之後才有所機轉，這樣內部狀態的改變是來自於第二點；

(二)失衡

指個人的舊思考覺察到與新資訊無法完全配合時，這種內在衝突會使個人產生改變的動力，失衡的存在將促使學習的發生。當處於陌生的領域，人們被強迫去整合新舊經驗或重塑既有的見解，這些質與量的改變或稱吸收和同化的過程，是源自於第三點；

(三)新奇的環境

將人放置於不熟悉的環境中，是可

以除去個人障礙的。當這不熟悉的大自然活動結合並浸漬在一群陌生人及高度覺醒當中，所潛藏的信任、希望、建構的焦慮、未知及知覺性的冒險，是必須要建構在一個狀態下；

(四)合作的環境

建立一個合作的而非競爭的氣氛，使得參與者能發展團隊合作。這樣一個人際關係的建立是建構在彼此分享目標和有足夠時間做人際聯繫，而這樣的基礎是存在於個人與團體持續呈現在下點；

(五)特有的問題解決情境

新技能與問題解決情境將以循序漸進的方式介紹給學員，學習機會因此而變得具體。完成這些任務導致學員產生；

(六)成就感

成功導致自尊、內控信念、改善溝通技巧，問題解決技巧，這種成就感是可以立即得到回饋的，更重要的是，成功經驗更有助於擴大；

(七)經驗處理

學員被鼓勵依活動體驗去計畫、反思、表達想法、表現，這樣的過程是必要的，如果要達到；

(八)歸納與轉移

以經驗為基礎的冒險之最終目標，是提供個人新舊經驗連接的方式，幫助他們能將個人看法、行為與生活型態整合，並延續至未來的生活。

二、冒險治療對邊緣青少年產生效益的機轉

根據上述 Luckner and Nadler(1992)所提出冒險治療改變的歷程，以及 Kimball and Bacon (1993)的觀點，筆者歸納出以下 8 個可能促使冒險治療對邊緣青少年產生

效益的機轉：

(一)團隊的治療方式

團隊操作在冒險治療中是一大必要條件，人數以6至14人為限。團隊對於治療的介入具有相當大的影響，因為藉由冒險治療團隊會提供回饋、支持、人際互動等學習因素。冒險任務大都需要團隊共同溝通、合作及彼此支持、應用技能與尋找解決辦法予以克服。在克服任務中，每一位個案扮演好他的角色，全力以赴，如此才能突破困難。因此團體不僅是成功的完成任務，也在團體動力中看到每個人互動及作決定的歷程，這些部分就成為團體治療中重要的成分。

(二)冒險治療的經驗處理

冒險治療對於經驗之處理的引導，扮演重要的治療成效，因為必須將冒險活動之有意義經驗與個案日常生活聯結，其治療才有成效。但是它不僅處理冒險活動前、中與後的經驗，對於營隊生活中所發生的事也應一併引導分享。但著重在此時此刻 (here and now) 所發生事情的討論及其背後引發問題產生的一些原因之處理，這種在活動中隨時會產生相關之議題，在傳統治療中較難有機會產生。就方法而言，透過個別的心理治療、團體治療、日誌撰寫、個人獨處與反思時間、自我對話及隱喻處理都常被使用。

(三)活動自然歷程

透過團隊的技能與凝聚力發展，提供適當挑戰難度的任務是重要的。提供一些不可避免的成功要素，讓團隊在過程中提升掌控與勝任感。而適當的處理失敗與挫折對個案亦是一個正確自我評估的學習。在傳統治療中，大都依靠引

導員提供的方案來產生自我覺醒，但是冒險治療透過團隊操作任務的成功與失敗來做覺察，更為直接與具體，並更具意義。因此活動任務難易度的設計序列與安排便是工作人員一大的專業挑戰。

(四)知覺風險

冒險活動中評估風險分為兩類方式，真實的風險 (actual risk) 可運用一般的經驗或知識法則評估。而由主觀意識判斷的知覺風險 (perceived risk) 是屬於個人的私密性不易察覺評估；引導員對於個案過去經驗及焦慮傾向，須有所評估與瞭解，而合作機構更須提供個案病例及狀況，以設計適合之活動。Festinger (1957) 提出當人們知覺到風險時，會產生焦慮及不平衡的狀態，而人們為了達到平衡狀態，需挑戰自己以做出必要之調整。在冒險治療活動中，克服自己的恐懼是重要的，但一旦舊模式被解構，而產生另一種新的成功行為，治療的效果便產生。而傳統治療與冒險治療最大不同點就是，以冒險為本之活動將個案置於真實且不致於輕易成功及挫折的情境，亦不是絕對安全環境中。因此知覺風險的特點是冒險治療的基石 (cornerstone)。

(五)不熟悉的環境

透過不熟悉與新奇環境，個案必須對舊有習慣及處理模式予以調整，必須以一種新的思維、觀念與健康的行為模式以達到成功或形成內在的一種平衡。在這樣的情境中，個案也較容易脫離過去的決策處理模式，並能夠提供個案探索問題而不至於讓個案傳承過去有的挫折與打擊。在治療中，個案也較容易卸下自我防衛，更容易鼓勵及幫助個案以一種新的行為模式來面對問題。而當一

些失功能的行為在活動中產生，如放棄、防衛或攻擊時，這時對治療師而言是一個可以處理行為改變的最佳時機。但總體而言，不熟悉與新奇的環境，對個案還是威脅性和自我防衛性較低的，舊有模式也較不易出現，同時也提供個案不斷嘗試的機會。

(六)真實自然的產生具體結果

因為冒險活動是真實的，所以便會產生真實又具體的結果；不同於線上遊戲中的虛擬情境，它可以在全人各方面感受到成功與失敗。個人的行動也是真實的影響團隊或者團隊結果。個人如果無法或選擇不完成任務，同樣的也影響到整個團隊的動力。因此個案在過程中就有機會尋找到自己的定位，進而與團隊一同成長，一同面對困難。例如，因為帳篷沒有好好固定，導致雨水滲入而讓睡袋淋濕，或是一些正面關懷支持克服困難的經驗。由於這樣自然具體的結果，讓冒險活動充滿了豐富的治療元素。

(七)享受其中

因為活動不僅僅充滿樂趣，更透過不斷成功的挑戰，團隊之間可能享受其過程，也因此治療的深度與直接性，更容易介入，而不至使個案產生抗拒行為。這種現象就像是系統減敏感法，藉由放鬆來降低焦慮水準。為了達到享受其中，建立團隊的凝聚力，彼此真誠分享，保持幽默，更容易達到團隊的發展。

(八)治療關係

由於冒險治療經常持續一周以上，甚至更久，因此治療師與個案之間關係更為密切。也因為這樣關係的建立，常有一些潛在的治療效果是由關係性而來的。一個個案21天的活動與治療師有504

小時的接觸，因此治療師角色的典範就變得相對重要。

綜合上述，進一步探究冒險治療能夠帶來效益的原因，也就是促使冒險治療產生效益的機轉，則包括：團隊治療形式、冒險體驗處理、活動的歷程、知覺風險、不熟悉環境、真實且具體的結果、享受其中與集中緊密的治療關係等。同時，也因為這些要素的結合，使得冒險治療能夠為邊緣青少年帶來身心上的療效。

伍、結語

從歐美紐澳地區過去相關研究結果顯示，冒險治療由於具有改變歷程與機轉，因此能夠為邊緣青少年帶來身心上的療效。在國內，近兩年在內政部兒童局支持下，透過一些非營利組織的推動，以邊緣青少年為對象，進行許多冒險治療方案，使得冒險治療在台灣也逐漸開始萌芽。筆者在此以拋磚引玉的心情，希冀藉由本文進行冒險治療對邊緣青少年效益的初探，提供基本的概念與國外實行冒險治療的現況介紹，並期望未來有更多對服務邊緣青少年有興趣的實務業者或研究者，能夠投入冒險治療領域的實務與研究。

參考文獻

- 王寶璫(1998)：《新新人類五大危機：綜合輔導策略》。台北：心理出版社。
- 謝智謀(2005)：冒險治療。《國立體育學院論叢》，16(3)，頁193-204。
- 教育部訓育委員會(2005，2月24日)：87-9 1學年度中輟統計表。資料引自

http://www.edu.tw/EDU_WEB/Web/publicFun/tmpurl.php?sid=10512&fileid=128642&open

- Alvarez, A. G., & Stauffer, G. A. (2001). Musings on adventure therapy. *Journal of Experiential Education*, 24(2), 85-91.
- Caulkins, M. C., White, D. D., & Russell, K. C. (2006). The role of physical exercise in wilderness therapy for troubled adolescent women. *Journal of Experiential Education*, 29(1), 18-37.
- Clark, J. P., Marmol, L. M., Cooley, R., & Gathercoal, K. (2004). The effects of wilderness therapy on the clinical concerns (on Axes I, II, and IV) of troubled adolescents. *Journal of Experiential Education*, 27(2), 213-232.
- Crisp, S. (1997). *Definition of adventure based therapy*. Unpublished manuscript.
- Donnelly, P. (1981). Athletics and juvenile delinquents: A comparative analysis based on a review of literature. *Adolescence*, 16(2), 41-46.
- Ettinger, M. F., Cohen, B. D., & Fidler, J. W. (1997). Group-as-a-whole theory viewed in its 20th-century context. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 1(4), 329-340.
- Festinger, L. (1957). *The theory of cognitive dissonance*. Evanston, IL: Row and Peterson.
- Gass, M. A. (1993). *Adventure therapy: Therapeutic applications of adventure programming*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Gillis, H. L. (1998). The journey in Oz: From activity-based psychotherapy to adventure therapy. In C. M. Itin (Ed.), *Exploring the Boundaries of Adventure Therapy International Perspectives: Proceedings of the 1st International Adventure Therapy Conference*, Perth Australia (pp.9-20). Boulder, CO: Association for Experiential Education.
- Gillis, H. L., & Priest, S. (2003). Adventure Therapy: Past, Present and Future. In Kaye, R., & Babara, S. (Eds.), *Therapy with Adventure: Proceedings of the second International Adventure Therapy Conference*, University of Augsburg (pp.21-37). Neuberger, Germany: ZIEL.
- Kelly, F., & Baer, D. (1969). Physical challenge as a treatment for delinquency. *Sport and Juvenile Delinquency*, 17, 52-56.
- Kimball, R., & Bacon, S. (1993). The wilderness challenge model. In M. Gass (Ed.), *Adventure Therapy: Therapeutic applications of adventure-based therapy programming*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Co.
- Nadler, R. S., & Luckner, J. L. (1992). *Processing the adventure experience: Theory and practice*. Dubuque, IA: Kendall Hunt.
- Prouty, D. (1999). Project Adventure: A brief history. In J. C. Miles & S. Priest (Eds.), *Adventure programming* (pp.93-101). State College, PA: Venture Publishing.
- Russell, K. C. (2000). Exploring how the wilderness therapy process relates to outcomes. *Journal of Experiential Education*,

23(3), 170-176.

Sachs, J. J., & Miller, S. R. (1992). The impact of a wilderness experience on the social interactions and social expectations of behaviorally disordered adolescents. *Behavioral disorders*, 17(2), 89-98.

Sale, P. L. (1992). *Ego and self-concept development among juvenile delinquent participants in adventure-based programming*, Peabody College for Teachers of Vanderbilt University.

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

Winterdyk, J. A. (1980). *A wilderness adventure program as an alternative for juvenile probationers: An evaluation*. Unpublished master's thesis, Simon Fraser University. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 200 348)