

# 冒險體驗中的完形經驗—— 以一位親職化個案為例

## Gestalt Experience in an Adventure Experience – Taking a Parental Case as an Example

李宗諭<sup>1</sup>、葉思好<sup>2</sup>  
Tsung-Yu Li<sup>1</sup>, Szu-Yu Yeh<sup>2</sup>

### 摘要

本文旨在探討冒險體驗中當事人的完形經驗為何。冒險式諮商與完形治療學派皆強調經驗取向，在平等溫暖的諮商關係中，藉由某些介入行動，促使當事人覺察此時此刻的身體感覺，探索被潛抑的真正情緒與需求，並在新發現中認知到能有更多選擇。文中並以一位有親職化議題當事人接受冒險式諮商的片段為例，以Kolb的經驗學習循環理論為大綱，試圖理解其中的完形經驗。發現：（一）在實際體驗階段，較無法接觸內在照顧者需求的當事人，在冒險式活動中感受到失衡狀態，開啟了此時此刻的覺察並與自己的內在「接觸」。（二）反思觀察階段，當事人深入思考內在問題，面對自己一直無法充分經驗到被他人關心的「接觸干擾」。（三）在抽象概念化階段，當事人經驗到照顧者與被照顧者的內在二極人格對話，並進入本次經驗中的「消退與休息」。（四）之後，當事人嘗試在生活中更加感受他人的支持與理解。本文期望透過文獻與個案經驗的探討，使傳統諮商學派與冒險式諮商產生更多激盪。

**關鍵詞：**冒險式諮商、冒險體驗、完形經驗、完形治療、親職化

### 壹、前言

現行助人領域中，冒險式諮商模式逐漸被實務工作者認識與應用，亦有許多諮商效果或引導員經驗的相關研究（杜欣怡，2017；Tucker, & Norton, 2013; Vankanegan, Tucker, Mcmillan, Gass, & Spencer, 2018）。對於傳統晤談室的心理

諮商學習者而言，這是一個較為不同的典範，因此若在傳統心理諮商學派的根基上，融合冒險式諮商的觀點，或許能在諮商觀念與技巧上有更多激盪。基此目的，研究者擬就冒險式諮商與傳統心理諮商學派的概念之間做討論。本文針對完形治療學派，先以文獻整理有關完形治療與冒險式諮商之間的概念，並以一位實際接受冒險體驗歷程的親職化當

<sup>1</sup>國立彰化師範大學輔導與諮商學系 碩士生

<sup>2</sup>國立彰化師範大學輔導與諮商學系 碩士生

通訊作者：李宗諭，（220）新北市板橋區中正路325巷30號，E-mail:taiwan99992001@gmail.com



事人為例，來瞭解其中的完形經驗為何。

完形學派強調治療焦點是以當下經驗為中心，強調此時此刻的覺察，引導當事人去接觸內在自我狀態，接受如是的自己，進而在未來有更多選擇（卓紋君，2009；蔡瑞峰、黃進南、何麗儀等譯，2005）。而冒險式諮商則以親身體驗的活動為媒介，著重在現場情境所引起當事人對自己感覺及情緒的覺察，背後引發議題之探討，產生之洞察則應用於生活中，其原理與完形治療的觀點有相符合之處（Fletcher & Hinkle, 2002; Gillis, Gass, & Russell, 2014）。二者皆強調此時此刻的體驗以引發深入思考，並著重生理感覺的探究，亦重視未來的行動。

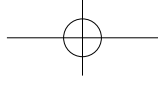
此外，親職化現象係指原本應該是受照顧的孩子，反轉了父母的角色，成為在功能或情感上照顧家人的人，常認為照顧別人是自己的責任。一方面也藉此來感受與父母及他人的親近關係，似乎不被人需要就無法獲得關愛。儘管外在堅強，其長期感到犧牲、不被支持之內心卻是衝突的，因此當他們感受到對他人依賴的需求時，常會覺得內在不安，並表現出求助的困難（吳東彥，2013；陳慧珊、吳麗娟，2013）。因此對於此類個案而言，諮商介入的一個主要目的，在於促使當事人覺察到內在被自己忽略的那個部份，即需要被照顧、需要更被關注的部份自我，進而從「照顧者」的自我認同中解放出來。

以處遇介入的角度，完形治療學派的「真實接觸」觀點認為：無法內外一致、接納真實的自我，對於健康有負面影響。親職化個體內在的依賴需求，被扮演照顧者的角色認定所困住，其個體與自我的真實接觸較為困難，並影響著人際關係。而冒險式諮商則認為個人與

內在、人與人之間的關係，可透過挑戰活動設計、指定的困難情境任務，並在人際支持的情境及積極的工作同盟下，獲得對自己議題的覺察與改變，增進成人案主壓力因應的技巧、自我效能及自尊等（吳崇旗，2012；Fleischer, Doebler, Bürkner, & Holling, 2017; Koperski, Tucker, Lung, & Gass, 2015）。因此，親職化個案在冒險式諮商的介入中，應能感受到內在需求的喚起，並在人際支持中重新經驗。如研究指出，年輕成人經過冒險式諮商後，能增進對他人信任及獨立於父母的能力（Bettmann, Tucker, Behrens, & Vanderloo, 2017）。本文後段即試圖呈現親職化個案在經歷冒險體驗的過程中，對於自身核心議題的反思，察覺到接觸真實內在之困難，進而獲得新體悟的經驗。

## 貳、冒險式諮商中的完形經驗

冒險式諮商在於透過冒險活動的體驗與反思，融合個人內在探索，促使個體情感、認知與行為的改變（謝智謀，2005）。其理論與許多傳統心理治療學派理論的內涵相似，例如：引導員與當事人平等真誠的關係與案主中心學派的觀點相同；反思及行動與認知行為學派的信念行為修正觀點相似；鼓勵及人際連結則與阿德勒學派的社會興趣相當，目標設定與現實治療學派相似；賦權、重寫故事隱喻及現實再建構等，則符合後現代取向治療學派觀點；而在提昇覺察的部份，近年實務上亦嘗試結合正念的觀點（許育光，2008；Fletcher & Hinkle, 2002; Russell, Gillis, Heppner, 2016）。本文聚焦在完形治療學派，以下介紹冒險式諮商理論與完形學派理論較相關的幾個特色。



## 一、經驗取向，重視此時此刻的覺察

本文側重於冒險式諮商中的「經驗取向」，個體藉由透過冒險體驗的各種活動，例如：山林獨處、高空繩索活動、長時間登山等，放大自身的感官敏感度，將自己處在防衛機制或過去理智能力較為失功能的時刻。在這樣的情境下，接觸此時此刻的內在感受想法，去碰觸與真實自己之連結，自己與外在世界的界線，充份的去經驗情緒與感受。其內涵相似於完形治療學派所強調的個人當下經驗之覺察統整：透過深刻覺察，統合接觸干擾的內在，覺察於此時此刻。

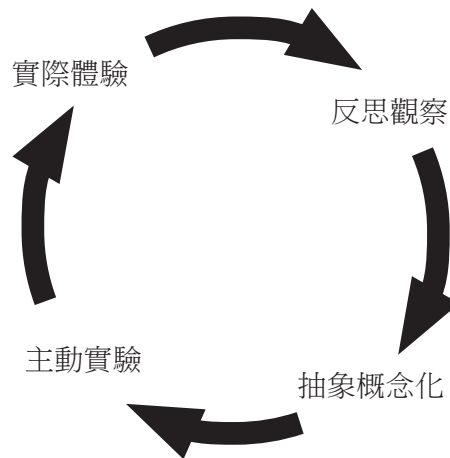
完形治療中心概念為「覺察」與「場地論」（蔡瑞峰等譯，2005），覺察指個體對內在與外在的覺知，包含感官、情感、思考等；場地論指應從環境交互關係中去理解一個人，相信行為反應受當下狀態決定（卓紋君等譯，2002）。完形治療是當下為中心的取向，重視個體此時此地的覺察。而冒險

式諮商亦關注案主在冒險活動當下的體驗，其此時此刻中感官、情緒及思考的經驗到什麼，由此增進自我覺察。

由於完形學派認為要真正瞭解自己，就必須與自己的真實接觸；面對生命議題，要先真切地接觸這感覺，才有機會發現背後作用的信念或情緒（曹中璋，2010）。接觸涉及個體覺察到「差異」，沒有差異就不會有接觸，接觸可視為個體一種創造性的適應，是成長與改變的活力所在（卓紋君等譯，2002；蔡瑞峰等譯，2005）。對冒險式諮商而言，活動本身是在創造一種高張力的環境，使得個體去接觸其平常不容顯現或壓抑的情緒與信念，進而增進個體與內在自我、外在環境的互動。

## 二、經驗學習循環，覺察自身的接觸干擾

由Kolb（1984）經典的經驗學習循環圈，可理解冒險式諮商過程中當事人如何產生心理與行為上的改變。當事人開始於實際體驗（Concrete



圖一：經驗學習循環圈

資料來源：Kolb, (1984)。Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development, 30-31.



experience），經歷反思觀察（Reflective Observation）、抽象概念化（Abstract conceptualization）、主動實驗（Active experimentation）等共四個階段，如上圖。過程中，案主可能經由口語討論引發思考，也可能經由「隱喻」的方式與自身情境做連結（Hartford, 2011）。

接觸干擾是指個體避免完全真實地經驗此時此刻。完形學派假定，在經驗循環的過程裡，個體會自然的與外在環境接觸；然而，某些原因會影響個體無法完全的接觸，一個是「未竟事務」，一個是「接觸界線的干擾」。未竟事務是指過去沒有滿足的需求，成為未被充分覺知的情緒，徘徊在背景中影響個體的接觸。接觸界線的干擾則是因排斥部分自我而影響個體與環境接觸，包含內射、投射、迴射、解離、融合、低敏感及自我中心等控制環境的方式（蔡瑞峰等譯，2005；張淑霞，2008）。進行冒險式諮商時，活動能幫助當事人更真實的面對自己與外在環境；透過反思有助於連結到自身的未竟事務，探索防衛機制如何干擾真實體驗，使自我中的被潛抑與遺忘的部份顯現。

覺察帶來行動，Polser提出一個三階段整合順序：階段一是「發現」，當事人覺察舊問題並開始發酵新觀點；階段二是「調適」，當事人擁有選擇並能思考不同的面向；階段三是「同化」，即當事人從試驗新行為進展到對環境造成改變（游恆山、邊光昶譯，1999）。由上可知，兩者理論對於如何幫助當事人產生改變有異曲同工之妙：皆是對於目前自身狀態有更深的體會，反思自己的舊想法及舊行為所帶來的限制，進而拓展思考，並將新想法實踐於現實生活中。

### 三、失衡狀態：當事人的經驗循環（cycle of experience）

一般而言冒險式諮商的歷程如下：個體 → 被置於一個「新奇、陌生、具有挑戰」的情境 → 體驗到一種「失衡」的狀態 → 與他人、同伴或是引導員、治療者一起經歷一個「合作的情境」 → 經過一番努力，達成了「某個問題情境被解決了之狀態」 → 產生了「成就感」 → 自我增強，其酬賞來自於「體驗的過程」 → 促使思考及行為「歸納與轉移」到其他的問題情境 → 進而產生面對未來的信心，願意持續努力（Luckner & Nadler, 1997；引自謝宜容，2009）。可見冒險式諮商中個體改變動機的引發，源自個體經驗到了失衡的感覺。當個體走出平常的舒適區，落到一個負挑戰、不熟悉的環境裡，因此安全感會下降，焦慮便會升起，認知產生失衡。此時在適當的引導下，使個體真實面對內在情緒狀態，調節外在環境，以減輕失衡的焦慮。過程中激發出案主的勇氣，感受對信念的堅定、存在當下的真實、與自身活力之展現（Sikorska, 2017）。

在完形治療中，各種技術與實驗，例如：聚焦、放大身體的某個感覺，或重覆某些動作，停留在感覺裡面，指出矛盾，利用雙椅法等，其目的也在於促使個體降低防衛機制及理智的控制，使個體發現到認知與身體感覺的不協調，促發個體去覺察，去表達出壓抑的情緒，進而接觸自己真實的兩極。即兩學派都藉由降低理智掌控的認知失衡狀態，引發個體充分的覺察當下，使改變得以發生。

在完形治療歷程裡，經驗循環即個體整個完形經驗，以知覺場「形象形成與毀壞」來描述個體發現需求、盡力接



觸、滿足需求而使需求得以消退的過程。經驗循環歷程包含接觸前、接觸、最後接觸和接觸後等階段，且這些階段以螺旋式循環（蔡瑞峰等譯，2005）。此歷程中，Pearls認為個體為了滿足需求，能自然的進行自我調節。由此觀點來理解冒險式諮商中的當事人，即在活動中經驗自己內在需求浮現的「形象與背景」，藉由活動之進程，在不同的接觸階段中自我調節，對自身需求有更多體悟；並在活動最後的反思階段，藉由敘說過程經驗、發現及新選擇，完成此次活動的需求滿足與消退。

#### 四、冒險式諮商者的角色：「我一你關係」

冒險式諮商假設當事人才是改變的主體，引導者透過活動引發當事人改變的動機，增進其自主行動能力，並強調當事人為自己負責。治療關係被認為是一種信賴關係，在刺激的活動中，當事人必須試著信賴引導者，並在活動中體驗到信賴感，而引導者也信賴當事人的能力並給予鼓勵；整個歷程是一段人與人之間真實的交會與陪伴。且對於冒險式諮商的效果而言，個案體會到的「個人賦權」，比學習知識更重要（許育光，2008；Sibthorp, & Arthur, 2004）。完形學派亦假設當事人有智慧、有責任與有行動能力，與諮商師在「我一你」平等溫暖的關係裡，共同經歷完形實驗（卓紋君、徐西森、范幸玲、黃進南譯，2002）。因此，冒險式諮商及完形學派的治療者，皆重視當事人能負起改變的責任，以彼此平等溫暖的關係中，陪伴當事人成長。

綜上可知，冒險式諮商所強調的原則，與完形治療學派的主張，二者頗有交會：以行動介入引發當事人更多的覺

察，在信賴平等的諮商關係交流中，從經驗中學習以促成行為改變，進而勇於面對未來；重點在於促使當事人覺察，愈是充分的覺察，帶來愈充分的改變。

綜上所述，在冒險式諮商的過程中，若以完形學派所描述的內在改變歷程來思考，可以觀察到當事人的完形經驗：透過當下的全然覺察，經驗接觸與調適，並轉化適應在更廣的層面。下文將以一位當事人於訪談中描述的經驗為例，瞭解其在冒險體驗中的完形經驗。

#### 參、親職化當事人之經驗分析

當事人Y為一年輕女性，就讀研究所期間接受學校心理諮商，覺察其自身議題與親職化的成長歷程息息相關，並在行為與情感上展現出親職化成人的特徵。而Y的冒險式諮商經驗則是在參加某次課程中，親自接受各種冒險體驗活動，由國內資深引導員及其團隊帶領。當事人由強度低的數個平面式活動開始，慢慢增加強度到低空繩索活動，最後進到更高強度的高空繩索活動。在某一個的高空活動中，Y體驗到極大的情緒反應，並在活動完成後經歷深刻的自我覺察。

本文採用半結構式訪談法（semi-structured interviews）進行資料收集，研究者事先設計大綱作為訪談依據，請受訪者回顧冒險體驗的想法感受。總共訪談2次，第1次為當天活動結束後，第2次則為1個月後的補訪。訪談大綱原則上以Kolb的經驗學習循環理論的階段為時間順序，依三個主要問題進行：「你當時發生了什麼事，怎麼開始的？」、「後來這些想法及感受如何發展？」、「最後你的體悟是什麼？」，過程中依訪談者的回應狀況做問句調整。進行約45~60分鐘並錄音，之後將錄音轉騰逐字稿，



並將對話加以編號。編號原則為：第幾次訪談—對話序，如 II-5 表示第2次訪談的第5句對話。

以下訪談紀錄將以冒險體驗活動的時間順序為整理依據，摘引當事人訪談的某些片段，探討當事人在冒險體驗中的完形經驗。

## 一、實際體驗與接觸

實際體驗指的是個案真正的去做冒險活動。當事人從排隊等待、觀看其他人活動時，開始了「接觸」：

「而我在下面看著大家一個個順利地走完斷橋……其實我是同時在壓抑我的緊張的。想起小時候與妹妹玩類似的活動時，他們完全不感到害怕，我跟在後面走時卻十分地焦慮擔心。」(I-10)

「……自責自己在團體合作的活動中似乎沒辦法做些什麼，有些內咎跟罪惡感，慢慢地開始覺得這個團體中自己是可有可無的角色。」(I-15)

在這個實際體驗的當下，當事人「此時此刻的覺察」：

「……但我知道始終還是要面對眼前的斷橋，大口喘氣似乎能讓我降低不安、也能感受到自己的心臟還在跳動，我慢慢站起來小步地往前走，即使我知道實際的情況是踏大步一點也都還是穩穩地踩在平台上，但小步走好像才能感覺到謹慎、穩定。」(I-05)

由於當事人的情緒明顯開始起伏變化，有不少其他成員前來安撫，活動引導員亦前來，此為一次會心經驗：

「但同時模糊的眼中似乎看到越來越多人圍過來，一直有人問我需不需要衛生紙，有人給我安慰、要我不要緊張，有些人則給我鼓勵及擁抱。…領導者一直給我肯定的眼神、幫我做確保，

不斷告訴我，他跟大家都會一直陪著我。也感受到自己承受不住這樣強大的力量，但當下卻緊緊地定住、好像動彈不得似的。」(II-11)

當事人親自上高空設施了，此時她在「失衡」狀態下的接觸：

「但那種搖搖欲墜、不穩定、要獨自走完的感覺還是讓人害怕。爬到電線杆時，對於這樣不熟悉的東西，我的恐懼開始慢慢浮出。……其實也覺得那樣子是很無助、消極的狀態，但好像就是需要等待那一股穩定的力量出現，才能接續下一步的前進一樣。」(I-13)

## 二、反思觀察與接觸干擾

在這個階段中，當事人經由實際活動的經驗，在體驗過程中及體驗後，思考了自己內在發生了什麼，探索更深層的問題為何。在完形經驗中，當事人真切的面臨了自己的「接觸干擾」：

「淚水就開始無法控制地流下來，其實我當下完全不知道為什麼會這樣，也不知道自己是因為焦慮、緊張、害怕還是不安之類的，只覺得好像一團複雜的情緒快速地蜂擁上來，我一直想要把它壓下來，不要讓它跑出來，可是怎麼就無法控制，明明我就不知道這些眼淚是為什麼啊！我知道大家都在下面等我，我就感覺不到他們的存在了，那樣的距離好遙遠啊！」(I-19)

當事人從高空下到平面時，引導員前去與當事人對話並給予支持，此時當事人歷經了一種與引導員間真誠的交流：

「感覺到引導員一直在我旁邊抱著我，對我說我安全了。特別是當他雙手緊抓著我的臉、靠得很近、眼神直直地盯著我、想要讓我感受到有人在我身邊



陪著我時，我感到十分震撼，同時感受到有一股強大的力量想要穩住我、支持我。」(I-24)

在地面休息一會兒後，對於剛才發生的內在歷程，當事人感覺到需求在「形象與背景」的浮現：

「我的生命中似乎一直在尋找一股安定的力量，過去可以靠壓抑而不處理讓自己不安、失去存在感的狀態，但這樣複雜的壓力可能已經壓抑不下來，我是說就像剛剛那樣，往往不知何時會突然無法控制地出現。」(I-17)

活動完成，對當事人而言是成功的經驗，也更看清接觸干擾為何：

「我原本的意願沒有很高，總覺得自己好像不是需要知道如何達到成功經驗的方法。碰到地時才能真正覺得自己是安全的、可以大膽地嘗試的。」(I-22)

「……就像是在冒險中又一次爆發一樣，而這樣可以壓抑、幫助我維持安定的力量似乎由自給自足已經不太夠維持了，我好像知道我需要學習懂得接受來自別人的力量，和如何接納自己以能夠自在地接受來自別人的力量。」(II-20)

### 三、抽象概念化階段的二極對話與經驗滿足

在這個階段中，個體會將剛才發生的學習經驗與自己原先的基模連結，成為新的思考及情感反應模式。在完形經驗中，當事人此時描述著「兩極對話」，即內在二種相對立的部份人格之對話：

「一方面覺得自己可能也不想要一個人躲在心理的一角，獨自處理似乎已經超出可以負荷的狀態，一方面當自己成為大家關心、注意的焦點時，我感覺

到好不自在、又好像陷入更複雜的情緒中。」(I-26)

「我感覺到自己不想上去，但那股要上去的力量也很強，我也想試著不勉強自己而去犧牲自己的害怕，其實我不知道到底聽從那股力量才是好的，才能突破以往舊有的、習慣的、突破不了的那些模式，但那股想挑戰、想再試一次把自己的害怕拋在腦後的力量還是先贏了。」(I-37)

在經驗學習循環中，此過程是反思的階段，個體會思考生活情境中與這次的體驗歷程有什麼相似情境。在完形經驗裡，完成此次冒險的形象與背景轉化，當事人獲得了滿足，進入了消退與休息的狀態，此時是人類深度學習的時候(卓紋君等譯，2002)：

「我想斷橋之所以會引發我的不安和焦慮，是因為它是會晃的、缺乏穩定的支撐點的、也是必須靠自己一個人的力量獨自完成的……就很像家庭中的我做的事，需要一個人獨自承載那些重量，不論那些力量是不是我想要的……」(I-39)

「印象很深刻地是成員s一直要我對我自己說一句話，要我愛自己、照顧自己，我有很深刻地感動，因為我確實不知道愛自己是什麼時候的事了、也不知道哪一個才是愛自己的決定，就像是上斷橋，究竟聽從自己的害怕是愛自己、還是願意面對挑戰才是愛自己，我想在未來懂得愛自己，就是必須不斷省思及面對的課題。」(II-13)

### 四、應用於生活情境中

此階段指個體能在現實相似情境中應用新學習，如同完形學派亦期望個案能在諮商後自行運用諮商時所學(卓紋



君等譯，2002）。以下記錄是當事人Y在當天過後一個月的談話：

「……或是當我又想起那些情緒的時候也比較會跟朋友談。就是閒聊時聊到我的難過或矛盾時，對方關注的眼神、一個溫暖的擁抱或對我的理解，能讓我感覺到安定，也是被支持、被珍惜的。」（II-22）

在整個歷程中，個案真實的面對了自己在安全感、情緒表達壓抑及渴望支持等議題，對自己的內在對立有更多接納，進而對現實生活有了新的選擇。

## 肆、結論

冒險式諮商通常被視為一種不同於傳統心理諮商學派的典範，許多晤談室諮商的原則、架構並不一定適用之。治療的原理上雖常汲取不同諮商學派的理論，冒險式諮商仍有自己的主體理論，如完全價值、異構同形隱喻與經驗學習循環，且發展出驗證本身療效因子的評估量表（徐堅璽，2011；Russell, Gillis, & Kivlighan, 2017）。身為傳統心理諮商學派的學習者，筆者所採的視角，是在冒險式諮商的歷程中，以完形治療學派的觀點去瞭解當事人的內在經驗。

完形治療學派的核心，在冒險式諮商的模式下有不同於諮商室裡的實踐方式。其核心以促使當事人對「此時此刻」的覺察為重點，是完形治療者的著力點；冒險式諮商則提供某種環境迫使個人去面對此時此刻，親身經歷並深刻反省，進而接觸困頓或壓抑已久的生命議題。此過程中，當事人在與諮商者（引導員）「我一你」的真誠關係裡，一起冒險、支持陪伴，共同經歷對生命更深層的覺察。

本文藉由文獻探討及一位當事人之經驗，綜合冒險式諮商及完形治療學派

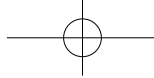
之觀點，理解當事人在冒險體驗中的「經驗學習循環圈」與「完形經驗循環圈」。親職化議題的當事人，隨著冒險活動進行，真實的去接觸、去面對自己堅強自主背後的軟弱與依賴，感受到自己壓抑著被照顧的需求，覺察長期分裂的部份自我，並更勇於處理自己的需求。然而以處遇觀點而言，冒險式諮商若包含體驗活動及談話諮商二部份，可加強深化的效果（Kyriakopoulos, 2010），本文中當事人的例子，係以冒險體驗活動為主而少談話諮商的成分，是需要提醒之處。瞭解冒險式諮商中的完形經驗，以及對於親職化議題之處遇，本文僅是初步的探究，期待能引發更多實務工作者及研究者的思考。

## 參考文獻

- 吳東彥（2013）。親職化個體的「依賴困難」：Fairbairn的觀點。輔導季刊，49（3），45-52。
- 吳崇旗（2012）。戶外冒險教育活動效益預測因子之探討。臺灣體育運動管理學報，12（1），75-99。
- 杜欣怡（2017）。冒險教育引導員面對課程帶領的困難情境之經驗敘說。國立臺北教育大學理與諮商學系碩士論文。未出版，台北。
- 卓紋君（2009）。重新找到自我：一位主動提出分手者接受完形治療的實錄過程與解析。台灣心理諮商季刊，1（4），14-44。
- 卓紋君、徐西森、范幸玲、黃進南（譯）（2002）。完形治療的實踐（原作者：Clarkson, P.）。台北市：心理。（原著出版年：1999）
- 徐堅璽（2011）。試論冒險治療的主體理論——佐以一國中生的治療實例。體驗教育學報，5，12-27。
- 張淑霞（2008）。接受完形取向諮商歷



- 程之自我敘說分析。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所諮商輔導學報，**18**，33-54。
- 曹中璋（2010）。畫一條界限與你「接觸」。張老師月刊，**386**（2），26-29。
- 許育光（2008）。在自然環境、信賴關係中冒險與重構自我——運用「探索諮商」於兒童青少年工作。諮商與輔導月刊，**273**，47-52。
- 陳慧珊、吳麗娟（2013）。大學生親職化現象、個體化程度與身心健康指標之相關研究。教育心理學報，**45**（1），103-120。
- 游恆山、邊光祖（譯）（1999）。心理治療與諮商理論——觀念與個案（原作者：Sharf, R. S.）。台北：五南。（原著出版年：1995）
- 蔡瑞峰、黃進南、何麗儀（譯）（2005）。完形治療觀點與應用（原作者：Nevis, E. C.）。台北市：心理。（原著出版年：2000）
- 謝宜容（2009）。以冒險治療方案對青少年偏差行為之介入歷程與效果研究。國謝智謀（2005）。冒險治療。國立體育學院論叢，**16**（3），193-204。
- 謝智謀（2005）。冒險治療。國立體育學院論叢，**16**（3），193-204。
- Bettmann, J. E., Tucker, A., Behrens, E., & Vanderloo, M. (2017). Changes in late adolescents and young adults' attachment, separation, and mental health during wilderness therapy. *Journal of Child and Family Studies*, *26*(2), 511-522.
- Fleischer, C. *Adventure therapy effects on self-concept—A meta-analysis* (Doctoral dissertation, TU Dortmund University, Germany).
- Fletcher, T. B., & Hinkle, J. S. (2002). Adventure based counseling: An innovation in counseling. *Journal of Counseling and Development*, *80*, 277-285.
- Gillis, H. L., Gass, M. A., & Russell, K. C. (2014). Adventure therapy with groups. In J. L. DeLucia-Waack, C. R. Kalodner, & M. T. Riva (Eds.), *Handbook of group counseling and psychotherapy* (pp. 560-570). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.
- Hartford, G. (2011). Practical implications for the development of applied metaphor in adventure therapy. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, *11*(2), 145-160.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. New Jersey: Prentice Hall.
- Kyriakopoulos, A. (2010). Adventure based counselling, individual counselling and object relations: A critical evaluation of a qualitative study. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, *12*(4), 311-322.
- Koperski, H., Tucker, A. R., Lung, D. M., & Gass, M. A. (2015). The Impact of Community Based Adventure Therapy on Stress and Coping Skills in Adults. *The Practitioner Scholar: Journal of Counseling and Professional Psychology*.
- Russell, K. C., Gillis, H. L. L., & Kivlighan Jr, D. M. (2017). Process factors explaining psycho-social outcomes in adventure therapy. *Psychotherapy*, *54*(3), 273.
- Russell, K. C., Gillis, H. L., & Heppner, W. (2016). An examination of



mindfulness-based experiences through adventure in substance use disorder treatment for young adult males: A pilot study. *Mindfulness*, 7(2), 320-328.

Sibthorp, J., & Arthur-Banning, S. (2004). Developing life effectiveness through adventure education: The roles of participant expectations, perceptions of empowerment, and learning relevance. *Journal of Experiential Education*, 27(1), 32-50.

Sikorska, Iwona. (2017). Resilience in the light of positive psychology-adventure

education and adventure therapy. *Psychoterapia*, (2), 75-86.

Tucker, A. R., & Norton, C. L. (2013). The use of adventure therapy techniques by clinical social workers: Implications for practice and training. *Clinical Social Work Journal*, 41(4), 333-343.

Vankanegan, C., Tucker, A. R., Mcmillion, P., Gass, M., & Spencer, L. (2018). Adventure therapy and its impact on the functioning of youth in a community setting. *Social Work with Groups*, 1-15.