

## 論挑戰網陣與歷奇為本輔導結合之應用

### The Integrated Application of Adventure Based Counseling with Challenge Course.

梁輝權

中國香港挑戰網陣協會 訓練及技術主委

2005年11月15日

#### 為文目的：

不少人問：歷奇為本輔導與挑戰網陣活動兩者有甚麼關係？然而，挑戰網陣活動是許多歷奇輔導工作者常用手法，但又不曾深入探討的課題，因為許多人視挑戰網陣只是歷奇輔導工作者運用之工作手法之一，或一種遊戲手法，其地位正如山藝及攀岩一樣而已。故此，此文為文目的嘗試討論及回答以下三個論點：**首先**，本文嘗試簡單列出挑戰網陣的活動形式與方法；**其次**，探討挑戰網陣與歷奇為本輔導之結合應用狀況；**其三**，嘗試從輔導角度檢視挑戰網陣對參加者的影響及成效；**最後**，討論挑戰網陣配合歷奇為本輔導發展的未來展望。

#### 挑戰網陣的分類及方法：

根據中國香港挑戰網陣協會<sup>註</sup>的分科，屬下分為低結構(Low Event)、高結構(High Event) 及康樂緣繩下降(Recreational Abseiling)三項，其分野及定義為（一）低結構(Low Event)指所有之活動設計，器材應用及設施，皆在地面上或不高於十四尺的設施上進行，活動中的安全及保護主要依靠參加者互相看守及保護，而不會利用攀山繩索與安全帶作保護；**活動**可以利用設施，亦可以利用器材，或者是徒手活動；**設施分類**可分為（i）流動設施、（ii）場地固定設施兩類；而**活動形式**則可分為（i）啓導遊戲、（ii）團隊建立項目及（iii）低繩網等。**訓練目標**比較多元化，以（i）解決困難技、（ii）人際溝通、（iii）領導技巧、（iv）小組動力、（v）個人成長及（vi）團隊建立為主。

（二）高結構(High Event)指有關的活動設計是基於一系列的高空設施上，一般而言，高結構設施是高於二十呎或以上，設施需要保護鋼纜，作為保護及安全系統，配合攀山繩索、安全頭盔、降傘式或坐式安全帶，讓參加者在意識危機但

---

<sup>註</sup> 梁輝權（2005）訓練及技術委員會訓練手冊（2005），第壹頁，中國香港挑戰網陣協會 <http://www.ccahkc.org.hk/>。

實質安全的情況下運作，一般的**訓練目標**以(i)個人突破 及(ii) 團隊建立為主。

(三) 康樂緣繩下降(Recreational Abseiling)：原先是攀岩的基本技術之一，主要在登頂後，利用 8 字下降器械的磨擦力，緣著繩索離開岩壁，下降至地面；現時漸漸成為歷奇輔導工具之一，**訓練目標**主要是(i) 信心建立、(ii) 突破自我局限信念等等。一般訓練場地可分為：(i) 瀑布下降；(ii) 天然岩壁：當中又分單層岩壁及多層岩壁；(iii) 建築結構：即學校外牆或人工結構的緣繩下降架，高度由二十公尺至四十公尺不等。

我們常說的可攜式歷奇(Pocket Adventure)是指運用啓導遊戲、徒手活動、輕巧流動器材組成；流動歷奇(Mobile Adventure)是指以攜帶輕巧或可摺疊式器材，抵達活動地點後再組合成歷奇設施，進行訓練；基地式歷奇(Adventure Base)是指以擁有挑戰網設施場地為活動場所，進行訓練。

### 挑戰網陣與歷奇為本輔導之結合及應用狀況：

**挑戰網陣活動是歷奇為本輔導進程中不可缺少部份**：根據歷奇為本輔導經典著作Island of Healing<sup>貳</sup>，歷奇為本輔導的基礎是以簡述 (Briefing)、帶領 (Leading) 及解說 (Debriefing) 三個部份，並以波浪方式作進程，簡稱**歷奇波浪**(Adventure Wave)；所謂簡述、帶領及解說是指歷奇經驗，而書中所引述的歷奇經驗例子，或訓練項目大部份是指挑戰網陣的活動，例如泰山繩 (Nitro-Crossing)、高牆 < 勝利牆 (The Wall) >、及信任跌 < 背摔 (Trust Fall) > 等等。

**低結構挑戰網駐場教練是成為註冊歷奇輔導工作者必要條件**：低結構 (Low Event)的活動形式比較多元化，應用範圍及場地又不受限制，故此受到歷奇輔導工作者如社工或老師等垂青，因為，無論戶外與戶內，皆可運用，而低結構項目本身是從歷奇為本輔導中活動演化獨立出來，但又轉為協助歷奇為本輔導向成熟及系統化訓練的方向發展，現時，為歷奇輔導工作者提供軟技巧訓練的主要為香港歷奇輔導學會，主要課程為【歷奇輔導基礎證書課程】；而提供硬技巧訓練則為中國香港挑戰網陣協會，主要課程為【低結構駐場 (一級) 教練課程】。然而，在二〇〇五年，香港歷奇輔導學會屬下的資歷協調委員會制訂【歷奇輔導基礎證書課程】內容必須包含中國香港挑戰網陣協會的【低結構駐場 (一級) 教練課程】。

**發源地美國視挑戰網為歷奇為本輔導主要介入手法**：在歷奇為本輔導之發源

---

<sup>貳</sup> Schoel J. Prouty D. and Radcliffe P (1988) **Islands of Healing A Guide to Adventure Based Counseling**, Chapter 3, Bedrock: The Foundation of Adventure Based Counseling, Page29 to 31, Project Adventure.

地美國，歷奇為本輔導與挑戰網之間界線並不清晰，由歷奇為本輔導的發源機構「計劃歷奇機構」(Project Adventure Inc.)所出版的歷奇為本輔導系列書籍，大部份為歷奇為本輔導理論或挑戰網活動項目。根據美國挑戰網技術商會<The Association for Challenge Course Technology (ACCT)>，她將挑戰網導師稱為挑戰網職員(Challenge Course Staff)<sup>參</sup>，而其所需之帶領技巧則為職員能力範圍內的促導能力(Facilitation Competency)。而「計劃歷奇機構」(Project Adventure Inc.)亦只是在ACCT指引下，自行發展自己的促導員課程<sup>肆</sup>。

**挑戰網陣教練訓練由歷奇為本輔導培訓系統中獨立出來，發展成為一套獨立的教練培訓系統，但又與歷奇為本輔導相輔相承，並雙線發展，這是香港特有現象：**在香港，早期是跟隨美國式歷奇專業訓練發展，後來因國情不同，香港有人提倡本土化的歷奇專業訓練發展；故此，自一九九八年香港歷奇輔導學會成立並舉行第一屆香港歷奇輔導會議，亦繼香港教育統籌局將歷奇輔導編入「成長的天空」計劃成為主要工作手法外，勞工署的「展翅計劃」單元一之團隊建立及人際關係及單元四之歷奇助理訓練皆以歷奇輔導為課程後，歷奇輔導在香港的發展一日千里；但另一方面，歷奇輔導的發展與設施及導師訓練的配套未能配合發展的需要，以香港獨特情況來說，任何帶領活動的導師必須要是體育總會的教練，當時，許多人對歷奇輔導的概念仍然停留在活動層面，許多服務使用者常常向香港歷奇輔導學會詢問該會是否有教練認證，以方便服務使用者選擇合資格的導師。於是，經過學會執行委員會討論後，認定學會應繼續走學術研究及輔導訓練的路線；但為著回應服務使用者的需要，支持及鼓勵屬下會員及資深歷奇輔導工作者另外組織一個具教練培訓系統的組織，為會員及大眾提供歷奇輔導常用的硬技巧訓練。於是，在二〇〇二年，中國香港挑戰網陣協會成立，並制定屬下三個訓練科目：分別是(i) 低結構挑戰網(Low Event)、(ii) 高結構挑戰網(High Event)、(iii) 康樂緣繩下降(Recreational Abseiling)，幾年間，加入協會作為機構會員的屬會約二十八個，包括社會服務機構、非牟利團體、商業團體、擁有挑戰網場地之營地及挑戰網陣建造商等等，大部份為歷奇輔導或訓練服務提供者。同時間，協會的高級教練亦為多個社會服務團體的社工及學校的老師提供了【低結構駐場(一級)教練課程】，這訓練在硬件培訓上支援社工及老師們更有效地運用歷奇為本輔導。

## 挑戰網陣的對參加者的影響及成效：

美國北卡羅來納州大學的“Department of Parks, Recreation and Tourism Management & Alpine Towers International”出版了一份關於挑戰網研究報告註釋

<sup>參</sup> The Association for Challenge Course Technology (2004). 6 Edition, **Challenge Course Standard**, B3 Facilitation Competencies, Page 43 to 47, The Association for Challenge Course Technology

<sup>肆</sup> The **Project Adventure**, Workshop Page, <http://www.pa.org/workshops/guide.php>

目錄<sup>伍</sup>，列出大量有關挑戰網成效研究的文獻，由於篇幅所限，不能盡錄，以下嘗試就有關個人得益部份的研究結論及相關文獻作出配對，方便讀者查核：

	研究結論及成效	文獻索引
1	研究結論顯示挑戰網陣活動在提升青少年的自尊感方面很成功。	Aghazarian, T.L. (1996). Challenge course as an intervention too to adolescent self-esteem, <i>Dissertation Abstrats International</i> , 35(03), 908,(UMI NO.AAI1382900)
2	54 名就讀人力資源及發展學生，參與一項利用低繩網活動，該活動以促進學習為目標，加深他們對本科的課程概念。當中有 39 位學生在參與後及完成的問卷調查中表示：活動及有效的促導有助他們的學習。	Bartley, S.J Kupritz, V.W. & Power, M. (2003 Spring). Effectiveness of a low ropes course experience to promote learning in an HRD graduate course. <i>Workforce Education Forum</i> 30(1) pp.22-37
3	以歷奇為本輔導及挑戰網作為介入手法，研究發現參與挑戰網陣對提升青少年精神病患的自尊感是具影響性因素；研究亦發現同樣方法對情緒障礙的青少年亦有同樣結果。但是，研究並不支持同樣方法對長期住院病患及青少年罪犯有同樣結果	Blanchard, C.W. (1993). Effect of ropes course therapy on interpersonal behavior and self-esteem of adolescent psychiatric inpatients. <i>Dissertation Abstracts International</i> 55(02B), 584. (UMI No. AAI9417335)
4	研究結果顯示挑戰網陣體驗增強了研究對象的自我效能感（self efficacy）	Constantine, M,(1993). The effects of rope course experience on perceived self efficacy: A study designed to examine the effects of an adventure program. <i>The Pennsylvania Journal of Health, Physical Education, Recreation and Dance</i> , 52(2). 10.

該研究總覽尚有各類不同的研究報告註釋，總結其中，挑戰網陣成效包括：

1. 提升自尊感，
2. 提升自我效能感，
3. 促進學習體驗，
4. 促進人際關係，
5. 提供解難訓練，增強解難能力；
6. 舒緩短暫性抑鬱症病人的抑鬱情緒
7. 增強團隊精神，

<sup>伍</sup> Aram Attrian, Ph.D (2005) *The Research and Literature on Challenge Courses 2<sup>nd</sup> Edition: An Annotated Bibliography*, Page 7 to 18, 2005 NCSC. Department of Parks, Recreation and Tourism Management & Alpine Towers International, North Carolina State University.

## 8. 個人突破。

當然，單單就挑戰網陣活動是難以達成以上成效的，必須與歷奇為本輔導的理念及促導技巧並駕齊驅，加上導師的促導能力，方能達到上述成效。

### 就挑戰網陣與歷奇為本輔導之配合發展的未來展望：

由上文的研究文獻所得，挑戰網陣訓練項目與歷奇為本輔導是相輔相承，需要雙線平衡發展，當歷奇為本輔導不斷擴展其服務對象的同時，挑戰網陣亦需要亦步亦趨，同步發展。否則，歷奇為本輔導的發揮空間便會受到約束，當挑戰網陣活動未能配合的話，可能性有三個，(一)放棄服務某一些特殊群體如身體弱能人士(國內稱肢體殘疾人士)；(二)對某些特殊群體，將流於集體康樂活動形式；(三)走向運用語言的傳統輔導模式。

在歐美各地，正積極提倡共享性的挑戰網(Universal Challenge Course)，意即為在設計與建造挑戰網時，已充分照顧健全人士及身體弱能人士的需要及參與；最低限度，在設計與建造挑戰網時，也考慮到無障礙的設計(Accessible Challenge Course)，讓不同群體有機會參與。在香港，此方面之發展正剛剛起步，希望未來在設施及訓練上可以為歷奇輔導工作者提供更多的支援，以至可以服務更多的青少年，無論他們是健全或殘疾與否。

### 總結：

總結如下，首先，挑戰網陣的種類分為高結構、低結構及康樂緣繩下降；我們常說的可攜式歷奇(Pocket Adventure)是指運用啓導遊戲、徒手活動、輕巧流動器材組成；流動歷奇(Mobile Adventure)是指以攜帶輕巧或可摺疊式器材，抵達活動地點後再組合成歷奇設施，進行訓練；基地式歷奇(Adventure Base)是指以擁有挑戰網設施場地為活動場所。其次，挑戰網陣的訓練項目是歷奇為本輔導的基本介入手法之一，亦是歷奇為本輔導進程中不可缺少部份，挑戰網陣教練訓練由歷奇為本輔導培訓系統中獨立出來，發展成為一套獨立的教練培訓系統，但又與歷奇為本輔導相輔相承，並雙線發展。再者，有關研究報告證實當挑戰網陣配合歷奇為本輔導一起應用時，對參加者個人及群性在各方面皆有裨益。最後，當挑戰網陣與歷奇為本輔導能夠並行發展時，能夠為更多的特殊群體提供服務。