

110學年度健康促進學校輔導計畫增能活動



走進自然，防疫樂活

謝宜蓉 華人磐石領袖協會祕書長

謝宜蓉



現職：華人磐石領袖協會 秘書長

國立師範大學公民教育與活動領導學系 兼任講師

亞洲體驗教育學會理事兼認證委員、學術委員

學歷：國立師範大學公民教育與戶外領導學系博士候選人

專業訓練 & 證照：

1. 中國國家職業資格『心理諮詢師』執照
2. 中國國家職業資格『企業培訓師』執照
3. 體驗教育、團隊帶領、反思引導技巧、冒險治療
4. 平面活動、科內爾自然體驗、定向活動
5. 低高空繩索場地操作系統、繩索安全救援
6. 美國WMA (Wilderness Medical Associates) WFR (Wilderness First Responder) 訓練結業
7. 台灣外展教育學校Outward Bound Taiwan 戶外指導員訓練結業
8. LNT「無痕山林」Master高階教師 證照

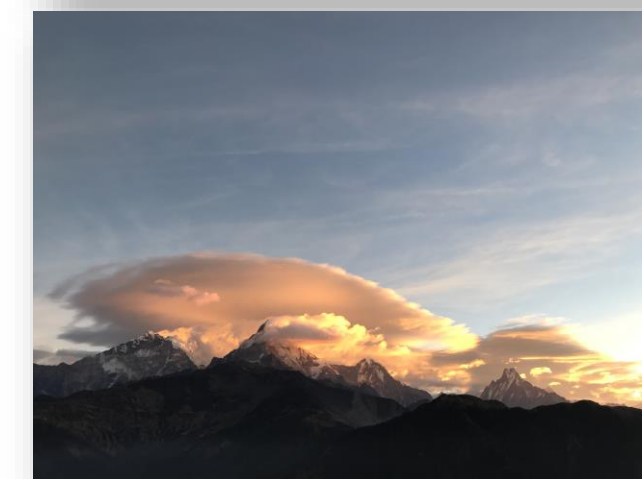
專業課程：

領導能力、團隊凝聚與共識、有效溝通、問題分析與解決、策略決策、組織能力、組織績效、時間管理、服務學習等。

戶外課程利用元素：攀岩、垂降、登山健行、腳踏車、溯溪、高低空繩索、團隊造筏、野外定向...等課程。

經歷

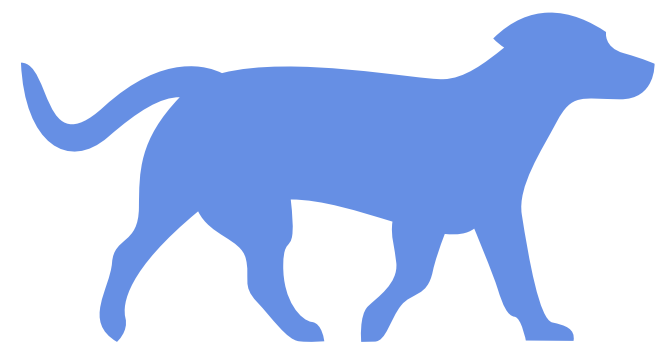
- 甘肅省武威市天祝藏族自治縣 志工服務
- 青海柴達木戈壁100公里挑戰賽
- 尼泊爾安納普納大環線5416m 13天四趟
- 尼泊爾聖母峰基地營健行
- 日本琵琶湖單車環湖
- 不丹自然體驗11天
- 厄瓜多亞馬遜雨林深度生活體驗
- 台灣高山健行、長天數縱走



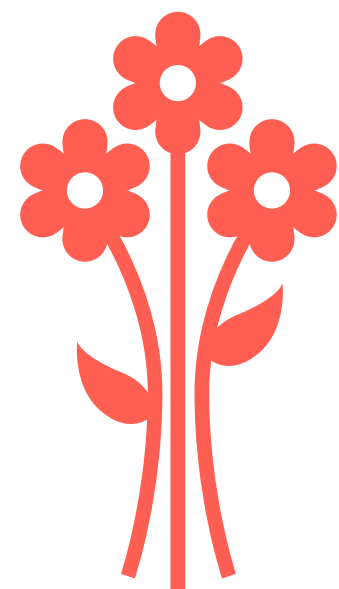
自然療法假設

- Build community!
 - Connect with our own biophilia.
 - Understand the positive impact of nature on wellbeing.
 - Learn about the neuroscience of nature.
 - Explore ways to bring nature to those who cannot get out
-

自然療法



寵物治療



園藝治療



森林療癒



冒險治療

The Neuroscience of Nature

- **問題**：現代生活，過多的突發事件，以及不間斷的多工處理，過度施加在大腦的前額葉，反芻思維（rumination）和憂慮造成壓力分泌賀爾蒙皮質醇，戰鬥或逃避激發腎上腺素。
 - **解決方案**：維生素G！
 - 根據統計在綠色空間行走會降低次要區域的血液流量達到顯著相關。大腦活動增加，增加自我反思，降低自我反芻思考。只要持續和重複，將會幫我們增加注意力和撫慰我們。
-

Adventure therapy 冒險治療

- 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)、「**冒險治療**」(adventure 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)(謝智謀，2005)。冒險治療相關的用詞很多，但是都是同一意涵。
-

International AT

國際冒險治療協會應用

- Focus on wellbeing, not just mental health treatment
 - Does not have to be facilitated by licensed mental health professionals
 - Incorporates indigenous wisdom
 - More often utilizes OUTDOOR adventure, with a strong focus on connection to nature
-

-
- Can be used with individuals, families, groups, communities
 - Is being used to treat trauma: veterans, foster care youth, abuse survivors
 - Is being integrated into the educational system
 - Considerate of issues of diversity
-

冒險治療要素



治療關係



挑戰與冒險活動



自然與戶外



團體與社群

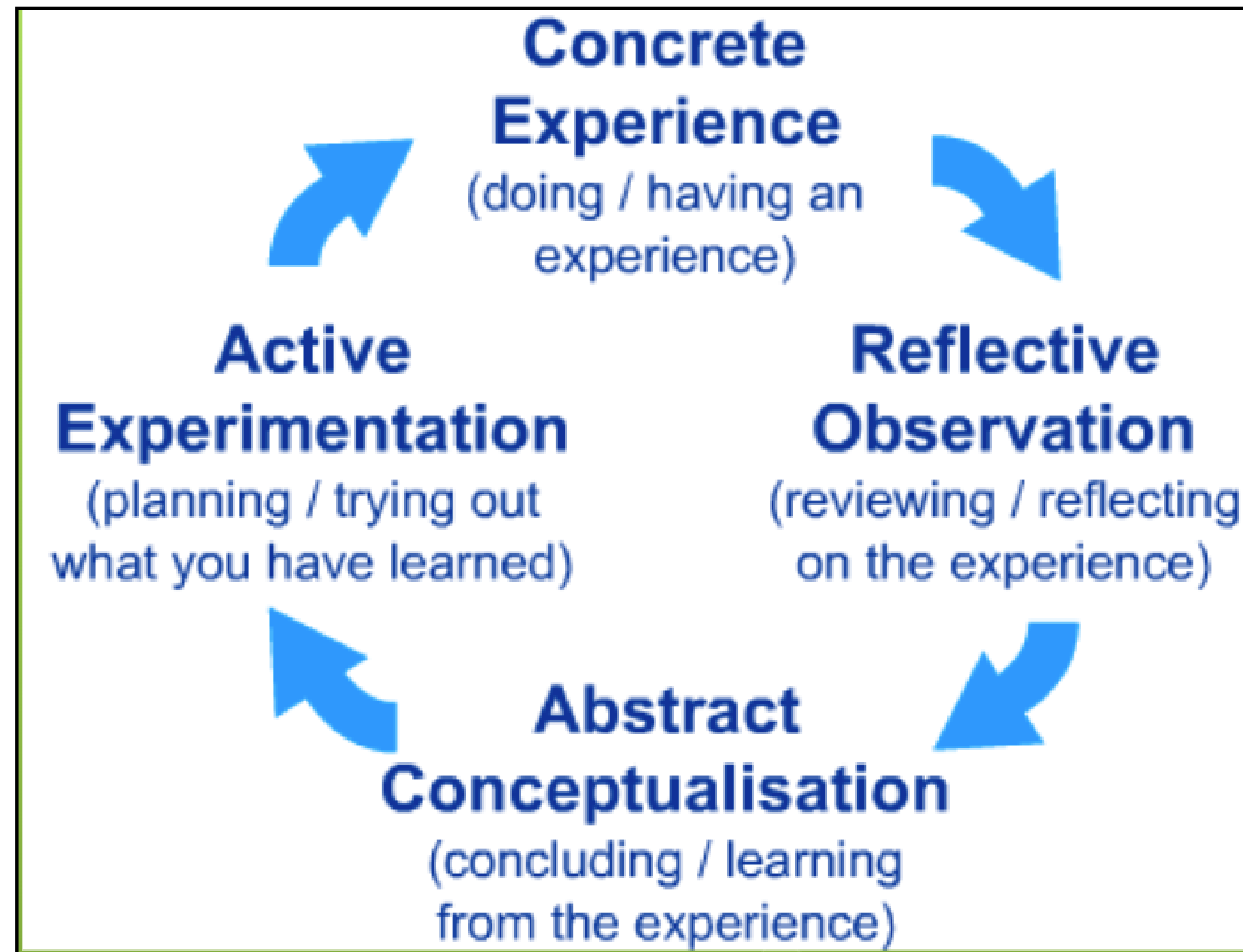


正念與讚嘆



反思與隱喻

Experiential Learning Cycle



優勢觀點



冒險治療理論：ABC-R Model

- Affect(feelings)情感
- Behavior(actions)行為
- Cognition(Thoughts)認知
- Relationships:
 - Self, Others, and the Natural World關係：自我、他人與自然環境



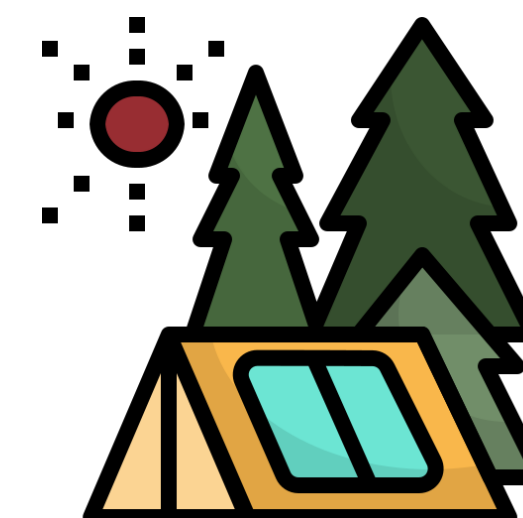
自然效益

1. 大自然提升注意力
2. 大自然紓解壓力
3. 大自然幫助發展自律
4. 戶外課程幫助有學習動機
5. 充分的戶外時間可提升體適能
6. 戶外場域可以提升社交聯結與創意





疫情期間，你可以做的事～





謝謝大家！

謝宜蓉

- 聯絡資訊: jung813@gmail.com