

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

攀越巔峰的個體化歷程

—三位登山者登山經驗的敘事研究

The Individuation Process of Mountain Climbing
--A Narrative Study of Three Mountaineers' Climbing
Experience

林書晨

Shu-Chen Lin

指導教授：蔡昌雄 博士

Advisor: Chang-Hsiung Tsai, Ph.D.

中華民國 110 年 1 月

January 2021

南華大學

生死學系碩士班

碩士學位論文

攀越巔峰的個體化歷程

－ 三位登山者登山經驗的敘事研究

The Individuation Process of Mountain Climbing

－ A Narrative Study of Three Mountaineers' Climbing Experience

研究生： 林書晨

經考試合格特此證明

口試委員： 李昀昌

鄭青政

蔡品雅

指導教授： 蔡品雅

系主任(所長)： 廖俊銘

口試日期：中華民國109年12月2日

致謝詞

完成一篇研究論文猶如一次高峰經驗，取得碩士學位猶如攀越一座高山。從入學開始到現在，我以五年多的時間才完成這篇論文，實在不容易。我當初因為想進一步了解生命的意義而進入南華大學生死學研究所，進入南華之後上開師父的生死學基本問題探討，開師父說：「生命的意義在於不斷地、深入地探索生命的意義，同時努力實踐你找到的意義與價值。」這時我豁然開朗，人的一生都在尋找生命意義、都在賦予生命的意義，這個生命意義可能是明確可循，抑或是混沌模糊有待追尋。聽完開師父的話後我心安下來，知道只要認真地活著，就會發掘自己的生命意義是什麼，這也是身為人的樂趣之所在。後來修讀蔡昌雄老師幾門課後，對於蔡老師豐厚的學識非常景仰，想請蔡老師擔任我的指導教授，但擔心蔡老師那麼忙是否願意收我，後來蔡老師爽快答應，我心裡真的非常高興。我向蔡老師請教，想要了解登山活動對人的生命價值觀之改變，不知論文要如何撰寫。蔡老師告訴我可以榮格的個體化理論來研究，我聽後如獲至寶，後來與蔡老師討論後定下論文題目，之後又有一些小修改，更符合我要研究的議題，我朝此方向努力前進，一步一步邁向研究的山峰。

修讀南華期間，我感謝曾經教授過的老師：慧開法師的生死學基本問題討論、輪迴觀的現代研究、李燕蕙老師的正念與禪修研究、魏書娥老師的老年社會學專題、生死學英文名著選讀、陳德和老師的老莊生命教育思想、莊子哲學專題研究、謝金汎老師的台灣道教專題、神話研究、尤惠貞老師的佛學經典詮釋與生命教育、徐福全老師的台灣民間信仰專題、台灣殯葬儀節習俗專題研究、廖俊裕所長的生死教育專題、蘇菲亞老師的生死療癒專題、呂凱文老師的催眠治療與宗教應用、羅涼萍老師的民間信仰，以及教授我最多課程的指導教授蔡昌雄老師的存在心理分析專題、詮釋現象學專題、臨終關懷專題、超個人意識專題、質性研究方法等，感謝老師們的教導，讓我學會課堂上的知識，也學習到生命的智慧。

我要感謝論文研究的三位參與者，龍哥、Ann、阿果，抽空接受訪談，讓我取得寶貴的研究文本。訪談期間龍哥與太太曾環遊世界一百多天，Ann 忙於博士學業和全台演講邀約，阿果則時常在海外攀登世界高峰，他們在百忙之中還要撥空給我，實在非常感謝他們，沒有他們多彩多姿的登山故事，絕對無法成就這本論文。我還要感謝建霖同學和我一起討論論文，感謝瑜芳同學對論文格式的幫忙，還有就學期間，相互支持勉勵

的同學：瑞雪、錫賢、慕凡、伯智、意婉、素心、玉娟、朱合、芷柔、宇鉸等，和你們一起學習是我的幸福。我更感謝系辦惟文助理親切的幫忙，以及廖所長的關心，還有幫忙記錄校稿翻譯的 breeze。我也感謝在前導研究訪談時協助的登山朋友 wooa 和初審訪談參與者發哥，還有歐都納公司程董讓我使用網路照片。在學習的路上因為有你們的幫忙才有這本論文，我在此謝謝大家。

最後感謝論文初審計畫考試老師：鄭青玫老師和陳增穎老師的寶貴意見，並特別感謝論文口試委員：蔡明昌老師、鄭青玫老師、蔡昌雄老師，感謝三位老師提拱本論文許多建議與指導，讓我更完整的補充和修正論文。個人就讀研究所以來不僅知識增長，視野及心境亦隨之拓展，對生活經驗之詮釋更加豐厚踏實，無形中生命內涵得以提昇，尤其從蔡老師身上，看到知識之廣博於個人謙和自在態度之融合，實令我佩服。在個體化歷程學習中，我無論遭遇任何事情，均以此思索自身之陰影、轉化，同時期許自己能克服超越，思路因而澄澈寬廣，實為就讀南華大學最大之收穫，我感謝生命裡的所有一切。

林書晨 謹誌於秀水陝西村

2020.12

摘要

本研究主旨在探討登山者從事登山活動，所淬鍊出個人深刻生命體驗之意義，並以榮格個體化理論為基調，探討此轉化之歷程。登山時，在緩慢爬行和急促呼吸中，登山者有更多時間與山對話也與自己對話，這種反思對話，會深入自我內心，探究生命價值和意義，進而對心靈產生轉化契機。在面對惡劣地形與嚴苛天候挑戰時，登山者常處於死亡威脅之邊界經驗，在此情境下，人脫去人格面具以更接近內心真實樣貌面對大自然、面對自己，重新型塑個人生命意義價值。

研究者長期登山，深覺登山對人的生命意義產生極大影響，在接觸榮格個體化理論後，認為可作為探究登山者心路歷程之途徑。本研究以三位登山者的登山經歷做為探討，這三位登山者都擁有豐富的登山經歷，或已完成台灣高山百岳，或從事海外巨峰攀登，選為本研究參與者，確實有助於研究資料之蒐集，對研究有很大助益。

本研究先擬定半結構式訪談大綱，進行深度訪談，寫成逐字稿取得敘事研究文本，並以 Lieblich、Tuval-Mashiach、Zilber 敘事研究中「整體 - 內容」進行資料分析，取得研究結果。「整體 - 內容」的閱讀是以一個人完整的生命故事為內容，而不將之分割成細部；即使擷取敘事中的部份，也是將其放在整體故事脈絡中來看，強調個人整體生命故事。研究者依據三位參與者研究分析，可歸納出受訪者的個體化歷程概略可分五個階段：嚮往→受苦→轉化→超越→歸返。本研究之貢獻：一、對登山者之心理狀態及歷程有更多認識；二、對生命個體化有更深入了解；三、對相關研究提供另一面向之探討。

關鍵字：登山、敘事、邊界經驗、個體化歷程

Abstract

The main objective of this research is to explore the significance of the personal profound life experience that climbers have after engaging in mountaineering activities, and also to investigate the transformation process based on Jung's individualization theory. When climbing, climbers have more time to "talk to the mountain" and "talk to themselves" while climbing slowly and breathing quickly. This kind of reflection and dialogue will go deep into the heart of climbers, and explore the value and meaning of life. Then they can also produce an opportunity for transformation of the soul. Those who engaged in mountaineering activities facing the harsh terrain and weather challenges are often in the boundary experience of mortality threats. In this situation, people take off their personality masks to face nature closer to their inner reality, and shape the meaning and value of one's life.

The author has been climbing for a long time, and deeply aware that mountaineering has a meaning in life. Therefore the author was working on Jung's theory of individualization, and applied that theory as a way to explore the spiritual journey of climbers. This study uses the mountaineering experience of three climbers as a discussion. All three climbers have rich mountaineering experience, or have completed the hundred mountains in Taiwan, or have been engaged in climbing giant peaks overseas. It is indeed helpful to be selected as a participant in this study. The collection of research data is of great help to research.

Firstly a semi-structured interview outline will be drawn up. Secondly depth interviews will be conducted. Thirdly verbatim manuscripts will be written to obtain narrative research texts. Then results will be presented by analyzing the data obtained from the "whole-content" of Lieblich, Tuval-Mashiach, and Zilber narrative research method. The "whole-content" reading is based on a person's complete life story without dividing it into details; even if the part of the narrative is extracted, it is viewed in the context of the overall story, emphasizing the overall life story of the individual. Based on the analysis of the three participants it can be concluded that the interviewee's individualization process has five stages: yearning → suffering → transformation → transcendence → return. The main contributions of this research are: 1. Better understanding of the mental status and history of climbers. 2. Deeper understanding of the individualization of life. 3. Providing another aspect of related research.

Keywords: mountain climbing, narrative, boundary experience, Individuation process

目錄

致謝詞.....	I
摘要.....	III
ABSTRACT	IV
目錄.....	V
圖目錄.....	VII
表目錄.....	VII
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	3
第三節 研究問題.....	3
第四節 名詞界定.....	4
第二章 文獻探討	7
第一節 山脈地理簡介.....	7
第二節 登山的類型與意義.....	9
第三節 台灣登山概況.....	13
第四節 登山心理學.....	16
第五節 榮格心靈地圖與個體化歷程.....	21
第三章 研究方法	28
第一節 研究取向與方法.....	28
第二節 研究對象.....	28
第三節 研究工具.....	30
第四節 研究程序.....	31
第五節 資料處理與分析.....	33
第六節 研究嚴謹度.....	36

第七節 研究倫理.....	37
第四章 三位登山者的故事	38
第一節 以登山精神做為生命教育的龍哥.....	38
第二節 挑戰巔峰的女性登山家 ANN	67
第三節 超越巔峰的探險家阿果.....	93
第五章 綜合敘述與探討.....	119
第一節 嚮往-山林的召喚.....	119
第二節 受苦-山岳的考驗.....	123
第三節 轉化-將痛苦化為能量.....	130
第四節 超越-與妖龍共處.....	136
第五節 歸返-既群體又獨特的人生.....	145
第六節 登山轉化的個體化歷程.....	148
第六章 結論.....	161
第一節 研究結論.....	161
第二節 研究貢獻與限制.....	165
第三節 研究建議.....	167
第四節 研究省思.....	169
參考文獻.....	174
附錄.....	181
附錄一、研究參與者訪談同意書.....	181
附錄二、研究參與者基本資料.....	182
附錄三、訪談大綱.....	183
附錄四、登山相片.....	184

圖目錄

圖 3-1 研究程序流程圖.....	32
圖 5-1 龍哥的個體化階段圖.....	156
圖 5-2 Ann 的個體化階段圖.....	158
圖 5-3 阿果的個體化階段圖.....	160

表目錄

表 2-1 以榮格個體化理論研究的相關論文表.....	20
表 3-1 研究參與者資料表.....	29
表 3-2 敘事分析模式表.....	33
表 3-3 訪談逐字稿編碼表.....	34

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

研究者約從二十歲開始接觸登山活動至今已三十餘年，¹攀登過數十座台灣百岳和中級山，對於山岳之美深深著迷，進一步學習溯溪技術和攀岩技能，²嘗試以不同型態攀登山岳，並對台灣豐富多樣生態產生濃厚興趣，故加入生態保育團體：中華民國荒野保護協會和彰化縣野鳥學會，學習動植物觀察與生態保育觀念。陸續在登山社團及山難救助協會擔任幹部，協助山難救助任務，以及負責登山安全教育訓練工作，對台灣山岳和登山領域活動有相當之瞭解。研究者過了五十歲後，為了釐清自己生命意義(天命)而想報考南華大學哲學與生命教育學系，因為大學時有修過一些哲學課程，想以哲學理論撰寫登山者心理轉化之論文，後來發現生死學系也是在探討人生意義和哲理，而且是自己較沒接觸的領域，所以改報考生死學研究所。一開始研究者想以生死學理論來研究登山與死亡方面的議題，因為登山過程可能面臨山難或死亡情境，勢必會影響登山者的人生價值觀，後來修讀超個人意識專題，接觸到榮格個體化歷程理論，觸動研究者反思，因它可作為人格和生命價值的研究，覺得此理論可運用在登山者的生命歷程轉化，於是和指導教授討論後，確定以此議題作為研究方向。

榮格個體化歷程理論，是一種人格整合的過程，是意識與無意識的衝突與整合的歷程，一種要求返回一個人的本質，一個人真實的存在。而個體化的第一步就是跳脫現在的生活框架，踏出第一步，只要勇敢踏出，世界就完全不一樣；一但踏上危險的登山之路，個體化就開始了，因為這是有風險的，但也是邁向個人意識的第一步。人為了接近全體，意識與無意識的系統必須被帶入一個彼此互動的關係中，榮格認為心靈包含兩個不調和的部份，兩者合在一起便形如成全體（朱侃譯，2009）。個體化在學術論文方面的運用也有一些，像紀寶如《印度流亡藏人之個體化歷程》，探討藏人為了追求精神所

¹ 研究者曾擔任朝陽科技大學登山社指導老師，彰化縣登山協會溯溪俱樂部兩任部長、中華民國山難救助協會中區搜救委員會兩任總幹事、中區搜救委員會溯溪攀岩俱樂部三任部長和登山安全教育與技能研習營十年營主任。現為中區搜救委員會主任委員。

² 溯溪活動是指：結合登山健行、岩壁攀岩、繩索操作、休閒野營、野地生活、激流涉水、深潭泳渡、瀑布攀登、迴避高遠、叢林穿越等綜合性的技術戶外活動，是最具變化的山野運動，也最能體驗山野情趣，自然景觀的壯麗活動（中華民國山難救助協會，2009）。

在的心靈故鄉而放棄原生家鄉，經歷翻越喜馬拉雅山脈到達印度，會見精神領袖達賴喇嘛。登山的人，每一次進入山區，就猶如一種「出脫」離家的行為，尤其是多天的長程縱走，或是海外遠征更是。還有，賴威達《以榮格「個體化」概念詮釋莊子的生命實踐之道－以《齊物論》為例》之研究，主要是以莊子的「道」融入生活中，體驗自性即「道」的無為和虛靜。登山人拋開俗世社會安逸生活進入物資缺乏的荒野，登山活動本身不具任何利益可求，因此其心境與道家清靜無為、道法自然思想相當類似。因此研究者覺得個體化理論也可以用來詮釋登山者的心理轉化歷程，展現登山者獨一無二的生命觀，也能解開研究者內心想知道的生命意義，這也是選擇做此研究的目的之一。

然觀諸國內有關登山方面的書籍文章，大多偏向登山技能、裝備、休閒、行程、醫療、山難、景點和設施的介紹，而有關登山活動對於登山者人格發展之探討較為不足，或有談論但較不深入，這也是研究者想要藉此論文探討的動機之一。綜觀國內一些文獻，如：台灣百岳全集、登山聖經、野外雜誌、台灣山岳雜誌、全國登山研討會論文集、山域搜救訓練教材、登山安全手冊、山野手冊、各登山社團會刊等，較少談論登山對心理轉化的議題，或有談論，都只是簡短的個人意見發表。再就個體化相關論文，如張倫琪在《離婚女性個體化歷程之研究》，主要是以傳統華人社會女性在離婚後，要面臨的不僅是舊有親密關係的瓦解、重要關係的轉變、以及生活的重整，同時也要面對社會文化上對於其離婚行為的不接納和質疑，這研究面向與登山方面較無直接關係。另外，孫淑儀《唯識學轉識成智歷程與榮格個體化過程比較研究－以心識轉變為中心》，是以東方佛教心理學唯識學的潛意識觀照轉化修行，對照西方榮格心理治療學深入潛意識心靈人格成長治療作對照，研究唯識學轉識成智歷程與榮格個體化過程之間的相應與相異之處。這部份比較屬於宗教法義與個體化關係的探討，也不是針對登山的研究範疇。本研究是針對登山過程的心路歷程轉化做探討，並以較深入方式研究登山與個體化之關係，期望在學術上有登山者的個體化文獻，這也是研究者選此題目之動機。

登山是具危險性之戶外活動，也是極少數會讓人將它跟死亡聯想在一起的運動。人們不會將打籃球或打棒球跟死亡連結在一起，但會將登山與危險、傷亡連結，許多家長因此反對子女去爬山。號稱萬物之靈的人類在大自然中相當脆弱，相較於野生動物，人類在大自然無任何裝備保護下很難生存，一旦遭遇惡劣地形或突遇氣候變化，就可能被奪走性命，即使在風和日麗的中級山裡，也可能因人為疏忽或能力不足而迷失方向造成山難。登山如此危險，何以登山者願意捨棄山下舒適生活，忍受艱辛勞苦過程，持續從事此一活動？究竟登山有何迷人之處？登山者從事此一活動其所得之回饋及感受為

何？足以讓其甘冒生命危險上山？長期登山之人，登山對其產生之意義與影響是否造成其生命觀之轉變？這些是研究者想要了解的。故研究者欲以此理論基礎，訪談對登山有相當經歷的三位山友。第一位歷經四十餘年才完成台灣高山百岳行程，整個人生一大半都與山為伍；第二位女性登山者曾完登世界七頂峰，並成功登頂聖母峰兩次，可謂國內女性登山家的代表；第三位有數座傲人的八千米海外巨峰攀登經驗，是台灣目前攀登八千米山峰最多座的人，而且都是以無氧方式攀登，³超越了人類體能極限。本研究選這三人做為參與者，對於研究實有很大幫助，藉由他們豐富的登山經歷和故事，以及面對恐懼時的心境起伏，作為研究登山者之個體化歷程。此研究除了讓研究者更釐清登山所帶來的意義外，也期許讓眾多從事登山活動的人，甚至國內登山界了解登山除了強壯體魄外，對個人心靈啟發和生命轉化亦會產生影響，也就是登山不只是運動休閒，登山也可做為一種身心靈修鍊，這也是做此研究的另一個動機。

第二節 研究目的

本研究透過敘說方式探討登山者的生命經驗，其內在精神轉化的個體化歷程。這歷程不只適用於登山者，也可能擴及其它領域。在追求自我實現後，是否已淬鍊出更高的自我超越。

- 一、瞭解攀越巔峰之登山者從事登山活動的動機與心態。
- 二、瞭解攀越巔峰之登山者從事登山活動的挑戰與回應。
- 三、瞭解攀越巔峰之登山者從事登山活動的意義建構與轉化。

第三節 研究問題

人為何不在溫室、冷氣房安適過日，而想去人煙稀少、物資缺乏的山上？登山過程勞苦疲累，當時是後悔、自責，還是甘之如飴？一次又一次上山、下山，這些不同的山，是否累積不同經驗，每次的經歷對登山者啟發出什麼意義？經歷登山種種困境、身心磨

³ 無氧攀登：是指沒有借助氧氣瓶來幫助登山。人在爬山時會很喘，會快速呼吸換氣，在海拔 8000 公尺氧氣濃度只剩平地的三分之一不到，也就是呼吸換氣要比平地速率快三倍氧氣才夠用，所以一般登山者攀登八千公尺巨峰都會使用氧氣，否則很容易引發高山症，讓人無法動彈，甚至短時間內死亡。

難，對生命與價值觀產生何種改變？這是本研究想要探討的問題：

- 一、攀越巔峰之登山者從事登山活動的動機與心態為何？
- 二、攀越巔峰之登山者從事登山活動的挑戰與回應為何？
- 三、攀越巔峰之登山者從事登山活動的意義建構與轉化為何？

第四節 名詞界定

一、登山

本研究之「登山」是指從中級山到高山百岳或長程縱走，甚至冰攀、雪地、溯溪、攀岩及海外遠征之活動。是屬於比較需要體力和技術的登山，非一般大眾化的郊遊健行。也就是「以登山為目的」或「攀登某座山峰為目標」的山域活動，整個過程包括上山與下山在內。

二、攀越巔峰

本研究題目所述之「攀越巔峰」有二個面向：一指攀越某座高山或某次登山活動，對個人產生之重大意義；二指長期登山對人生觀潛移默化產生的影響。

三、邊界經驗

所謂「邊界處境」是指一種迫使人面對自己在世上存在「處境」的事件，當下之一種急迫的經驗。面對個人的死亡是無可比擬的邊界處境，其力量足以使人在世上的生活方式產生大規模的轉變（易之新譯，2015）。談到界限處境與邊界處境或臨界點，指的都是類似生命急迫的經驗。而死亡便是一種近似臨界狀態的體驗，也是所謂的邊界處境（楊馥名，2016）。在這些急迫性的經驗中，雅斯培將之稱為「邊界」、「邊際」、「難以忍受」的處境。Yalom 指出死亡是人類最孤寂的經驗，同時也是一種能引發人注意存有狀態的經驗，是一種令人震驚的「急迫經驗」（鄭婉云，2010）。所謂邊界，也是指我們依據過去人生經驗而對世界所形成的認知架構與界限。當面臨邊界時，一般人將處於陌生及恐懼的未知情緒反應，無法以過去經驗應對當下情境；然而，透過不斷經驗累積，及經由主觀意識重新詮釋，繼續遞迴產生新的經驗，而跨越此一邊界。

本研究登山者的邊界經驗是指，登山者在挑戰山岳時面臨的一些急迫情境或極限，

包括：體能極限、生理極限、孤獨極限、精神極限和死亡極限等。體能極限：登山過程常揹負重裝在高熱或低溫情況下爬山，身體處於或冷或熱，體力極易消耗透支，讓人無力再走，這是體能極限的邊界經驗。生理極限：人在高海拔，生理常因低壓、低氧產生高山反應，引發肺水腫和腦水腫，這是人類生理極限的邊界經驗；或是不停的爬山，好幾個小時沒睡覺、沒水喝、沒進食，違反正常生理運作，這也是一種生理極限的邊界經驗。孤獨極限：登山者因獨自攀登或脫隊迷途失蹤，被迫一個人在偏遠深山獨處過夜，或受傷無援，走了很久都看不到其他人，整個人像是被世界遺棄，這就是一種孤獨極限的邊界經驗。精神極限：登山者一心一意以攀登為目的，但因人事物等內在或外在因素，面臨繼續攀登或放棄撤退的兩難處境，攀登者內心非常掙扎，不知如何抉擇是好，這是心情上的邊界經驗。死亡極限：上面四項的邊界經驗，都含帶著一些死亡極限的邊界經驗；另外，當登山者走在坍方地形或懸崖峭壁，一個不小心重心失衡、或迷途找不到路、或氣候嚴峻、或體力耗盡、或高山反應等，讓人當下產生回不去，或差點摔下去死亡的驚魂未定，都是死亡極限的邊界經驗。

四、個體化歷程

榮格認為人類的基本處境是種種心靈對立面的衝突，那麼人類在心靈探索的道路上，所需面對的挑戰自然是如何在對立衝突的表層下，尋覓到共通的靈性基礎，並依此進行無盡的動態整合，以成就生命整體（wholeness），這便是榮格稱為個體化（individuation）的人格發展過程。所有人生的意義與價值，也必須仰仗這個過程中各個階段的挑戰才能彰顯體證（朱侃如譯，2009）。Prece 認為，用榮格的話來說，「個體化」就是開發自己內在本性，並且作為一個個體，表現於生活之中。個體化意謂先清楚的覺察本來的自己，不論好壞，完全接受本來的自己，從而讓自己越來越完整。這樣的修行「道途」，首先便是重視自己的個體性及潛能，也接受自己的脆弱及不足（廖世德譯，2008）。在榮格個體化理論裡，人要打敗的往往不是別人或外在的怪物，而是長期留駐在人們內心深處的惡龍 - 「陰影」，而陰影呢？它是我們自己的黑暗面，代表的是自我隱藏起來不願讓他人知道的卑劣、不文明或動物性的特質（蔡昌雄譯，2018）。榮格認為個體化是人們成為心理上獨立個人的過程，一個獨立不可分割的意識體。它先統合自我意識，再統合意識與無意識這整個心靈系統，以便達到終極稱為全體的過程。所謂個體化，就是完成個體，亦即成為完整的個人。個體化使我們一方面和整體連結，另一方面卻仍然維持獨特的自我感（廖世德譯，2008）。也就是，這一個完整的人，必須可以融合在群體之中，

又能保有獨特的自己。在本研究當中的登山個體化歷程，就是指登山者以登山目的為驅使及引導，不斷面對挑戰，在登山過程中覺察、分離並確立自我，慢慢將自我不願面對的情緒、陰影，或不易覺察到的情結，藉由象徵的意識顯現，讓本我浮現與自我連結，達到個體融入更大的整體之中的過程。



第二章 文獻探討

第一節 山脈地理簡介

一、台灣山脈昇沉演變

台灣地處歐亞大陸板塊及菲律賓海板塊之間，因其擠壓之方向性及火山活動，造就多山之豐富地形地貌與南北山脈走向，山區佔全島面積百分之七十，自古被稱「高山國」；海拔高度 3000 公尺以上的山峰共有 268 座之多，分為中央山脈、玉山山脈、雪山山脈、加里山山脈、阿里山山脈，以及海岸山脈等六大山脈。台灣地勢高聳陡峻，山地多，平地少，高山深谷為明顯的地貌，盆地、谷地、台地、河流階地亦有比例分佈。台灣原為華南大陸塊（大陸東南地區）的地形，經地表風化、侵蝕，將這些泥沙及淺海的貝殼，珊瑚礁，碎物不斷的在海槽中堆積和膠結。後來歐亞大陸板塊和太平洋菲律賓板塊產生巨大的聚合擠壓，分別於「南澳造山運動」與「蓬萊造山運動」將台灣島隆昇至海平面上，再加上一些火山爆發形成的堆積山脈，而形成台灣今天的面貌（林書晨，2008）。

二、台灣主要山脈及山岳

- （一）中央山脈：北起宜蘭蘇澳，南迄恆春半島，全長 340 公里，是構成台灣的骨樑，故又稱為脊樑山脈，其中著名的山岳有：南胡大山、中央尖山、合歡山、奇萊山、能高山、安東軍山、秀姑巒山、馬博橫斷、向陽山、關山、北大武山等）。
- （二）雪山山脈（次高山山脈）：北起三貂角，南至濁水溪為界，約 180 公里，其中以台灣第二高峰雪山主峰向四週分佈，包括：雪山主峰、大霸尖山、武陵四秀、大小劍山、雪山西稜、志佳陽大山等。
- （三）玉山山脈（新高山山脈）：位於雪山山脈南邊，北起玉山山塊南至高雄六龜，包括：玉山群峰、郡大山、西巒大山等。其中玉山主峰 3952 公尺為全台最高峰。
- （四）加里山山脈：有些地質學家將阿里山山脈在濁水溪以北，再區分出加里山山脈，研究者也認為這樣在地緣上更符合實際情形。加里山山脈位於雪山山脈以西，北起台北縣鼻頭角，南至濁水溪，包括：加里山、鹿場大山（樂山）、五指山、馬拉邦山、大克山、頭嵙山、大橫屏山、集集大山等。
- （五）阿里山山脈：位於加里山山脈以南。北起濁水溪，南至高雄鳳山，全長 135 公里，

包括：鳳凰山、金柑樹山、鹿屈山、鹿林山、自忠山（兒玉山）、大塔山、祝山等。

(六) 海岸山脈：北起花蓮溪口，南至台東卑南大溪口。海岸山脈長約 150 公里，寬約 16.5 公里，最高的新港山為 1682 公尺。海岸山脈原為海底火山噴發的侵入岩與堆積岩層，後因菲律賓海洋板塊，向歐亞大陸板塊堆擠，而將海岸山脈由太平洋上堆向台灣島，包括：新港山、成廣澳山、白守蓮山、三間屋山、麒麟山、安通越山、赤柯山、六十石山、都蘭山等（林書晨，2008）。

三、台灣的火山群

台灣離島除了小琉球是珊瑚礁岩抬升外，其它像澎湖、蘭嶼、綠島、龜山島、基隆嶼等都是火山噴發而成。而在本島當中又有兩大火山群，分別是：

- (一) 大屯山火山群：包括，陽明山國家公園內的大屯山、七星山、面天山、磺嘴山，以及淡水河對岸的觀音山等。
- (二) 基隆山火山群：分別有，九份、金瓜石山、基隆山、茶壺山、劍龍稜、半屏山、燦光寮山等。這些火山熔岩噴發而成的山峰與板塊擠壓形成的山脈，成為台灣兩大主要山岳型態，也吸引眾多登山者前往探險（林書晨，2008）。

四、喜馬拉雅山脈簡介

喜馬拉雅山脈是世界海拔最高的山脈，位於亞洲的中國大陸西藏自治區與巴基斯坦、印度、尼泊爾、不丹等國邊境上。6 億年前，印度板塊向北漂移與歐亞板塊碰撞後，形成青藏高原巨厚的地殼和高峻的地勢，另一方面就在雅魯藏布江地縫合線附近形成了喜馬拉雅山脈。

中國大陸與尼泊爾邊界上的主峰聖母峰海拔高度 8844 米，為世界第一高峰。喜馬拉雅山脈 8000 米以上的高峰有 10 座，除聖母峰外，依序有干城章嘉峰 8586 米、洛子峰 8516 米、馬卡魯峰 8485 米、卓奧友峰 8188 米、道拉吉利峰 8167 米、馬納斯盧峰 8163 米、南迦帕爾巴特峰 8125 米、安納布爾納峰 8091 米、希夏邦馬峰 8027 米，這些山峰終年被冰雪覆蓋，曾經測得的最低溫為零下 60°C。喜馬拉雅山脈對南亞文化有許多的影響，許多山脈中的高山是佛教及印度教的聖地。⁴

⁴ 參考維基百科，網址：<https://zh.wikipedia.org/wiki/喜馬拉雅山脈>。

五、喀喇崑崙山脈簡介

喀喇崑崙山脈（意為黑色岩山）位於中國、塔吉克斯坦、阿富汗、巴基斯坦和印度等國邊境。寬度為 240 公里，長度約為 800 公里。平均海拔超過 5500 米。喀喇崑崙山脈擁有 8000 米以上高峰 4 座，依序為喬戈里峰 8611 米（世界第二高峰，一般人稱為 K2）、布洛阿特峰 8051 米、加舒爾布魯木 I 峰 8080 米、加舒爾布魯木 II 峰 8034 米。⁵

第二節 登山的類型與意義

一、登山類型

登山在台灣以不同面貌呈現，如大眾化之郊山健行，到攀登百岳之高山長程縱走，甚至冰攀、溯溪、攀岩亦認屬於登山活動之一環，不若歐美因登山活動歷史發展較久，對健行（hiking）、隔宿健行（backpacking）、登山（mountaineering）、攀登（climbing）有較精確區分。廣義的登山活動是指不論其動機與目的為何，凡有登山之實的活動都稱之，這包括在山區居住、狩獵、生活、工作或軍事活動皆屬之；狹義的登山是指「人」在山岳或丘陵與「山」互動的行進與體驗活動，行為本身既是活動目的，也就是「以登山為目的」的山岳活動（陳永龍、鄭安晞，2013），後者係本文所指之「登山」。⁶

台灣登山團體將登山活動概略分為郊山、中級山、高山和海外遠征。其中郊山指海拔 1500 公尺以下，且能一天來回的行程稱之；中級山指海拔 1500 公尺至 3000 公尺以下山域，其行程較困難，有時需在山區露宿過夜；高山指海拔超過 3000 公尺的百岳，需一定體力與裝備，有些縱走行程需多天數才能完成；海外遠征指以國外巨峰為攀登目標的挑戰行程，其過程具有相當程度困難性與危險性，大多需事前組隊訓練方可完成。有論者將登山分為：

- （一）玩票型登山者：對於登山活動的內容展現出不認識以及不熟悉並且少參與。
- （二）入門型登山者：略有中低程度的情感與興趣，屬於初學或者入門階段。
- （三）實踐型登山者：著重於登山技術與知識的操作訓練，並努力追求登山經驗以及蒐

⁵ 參考維基百科，網址：<https://zh.wikipedia.org/wiki/喀喇崑崙山脈>。

⁶ 我國 106 年 6 月 1 日起，適用之登山綜合保險條款第 3 條第 1 項定義登山活動係指，從事以登山為目的之活動，同條第 2 項定義登山事故係指，因參加登山活動所遭受之意外傷害事故及附表所列之特定事故。由特定事故表可見登山所引起之生理症狀。

集登山資訊與裝備，屬於身體力行者。

- (四) 情感型登山者：具有中度的認知與行為程度以及高度的情感程度，除學習登山知識技巧及參與登山活動外，更著重於從登山中所得到的自我成就與滿足，積極參與登山活動累積經驗。
- (五) 認知型登山者：除了登山情感以及行為面向的表現之外，特別著重於登山知識與操作技巧的表現。
- (六) 專業型登山者：在專門化各面向程度皆是最高的，不論是登山知識、技巧操作、登山經驗以及涉入程度等都高於其他類群的登山者，具有高度的登山專業（歐雙磐、侯錦雄，2007）。

二、登山的目的

登山的目的是很多，每個人或每個時間點都有一套自己想去登山的想法，這些想法可能一個，也可能同時好幾個並存，林書晨（2008）將這些目的歸納成以下幾點：

- (一) 運動強身：登山可加強心肺功能，讓人體力變壯、精神變好，是最多人從事登山的目的之一。
- (二) 欣賞風景：山裡清新的空氣和優美的景觀常吸引人一去再去。
- (三) 疏解生活壓力：繁忙緊張的生活步調和人際關係壓力讓人喘不過氣，走出戶外到大自然裡剛好可拋棄這些俗世瑣事，讓心情放鬆。
- (四) 認識朋友擴大生活圈：登山是一種互動的活動，尤其是兩天以上的行程更可結識一些山友，擴大自己的生活面向。
- (五) 體驗山野生活：現代人長期生活在文明社會，登山活動剛好可以補償人類回到原始生活型態的氛圍，體驗山野生活的樂趣。
- (六) 冒險挑戰：任何的登山活動都蘊含著冒險因子，也會激發出人類挑戰的熱情。
- (七) 追求刺激：為了追求刺激，人們不斷的面臨危險，挑戰自己的恐懼感，而登山過程中，不時的有這樣的處境發生。
- (八) 好奇求知：好奇和求知是人類邁向文明的動力，人想要去攀登玉山，因為他想知道玉山長得怎樣，站在台灣最高點的感覺又是如何？想探索溪谷幽深的一隅，轉個彎是否有一匹白絹瀑布、一池黛綠深潭。
- (九) 完登山岳：有些人登山到達一定程度後，會想要朝著完成百岳而邁進，或完成某些山峰為目標。

- (十) 認識野外的萬事萬物：在曠野草原和茂密森林，動植物和地質、氣象，都是我們學習的地方。一隻山羌為何會出現在這裡，牠要去哪裡、牠在找什麼、牠在害怕什麼？
- (十一) 求學研究：植物系學生進入山區登山為了研究這山區植物；相對的，動物系、地質系、氣象學系、歷史學系..等都是相同目的。這些研究者因為求學或研究，必須進入山區從事研究工作。
- (十二) 追求自我的肯定：很多人登頂玉山或一座百岳後信心大增，甚至改變他的人生觀，而促使他再次登山或完成百岳。
- (十三) 俠客精神：登山人不拘小節，大口吃肉、大碗喝酒，一起登山、一起睡覺。帶把山刀在密林裡穿越，砍來砍去殺出重圍，然後站在懸崖高峰上傲視群峰，豪邁個性，猶如古代俠客。
- (十四) 追求體悟人生大道理：有些人喜歡遠離塵囂，到山上找一處幽靜，沉思打坐，體悟生命意義，像古代許多修道人到山上閉關修鍊就是其中之一。
- (十五) 宗教上儀式：有些宗教團體喜歡到高山湖泊做一些儀式，揹著神像和法器等到山上，成為一種特殊登山隊伍。
- (十六) 商業行為：職業登山社團，他們去爬山是為了帶客人去登頂，是一種商業登山。
- (十七) 收集式的登山：有些人登山像在收集郵票一樣，一座一座的累積它的數量，所以大家才會癡迷百岳和小百岳。有些人會從這些登山過程累積能量並有所體悟，有些人只是想趕快完成這個目標，甚至完登第二輪、第三輪的百岳，但對山卻沒有特別的情感，山只是他要達成炫耀目標的工具而已。
- (十八) 尋求認同：朋友中、同事裡，很多人在騎腳踏車，我也買一部來騎；同理，有很多人在登山，我也跟著去登山，雖然自己不太喜歡運動、登山，為了能融入其中，參與談話內容，還是去了。
- (十九) 鞏固個人或團體的登山地位：某一個人被拱上登山團體的理事長，他可能是政治人物、企業主，很少在登山，當他成了該社團負責人，不得不偶而也去參加活動爬個山，或原本就有在爬山的人，當了理事長後，更熱衷參與登山活動。
- (二十) 工作關係：因職業或工作需要而必須在山區活動，例如林務局人員、國家公園巡山員、其他至山區工作之人員。
- (二十一) 軍事活動：有些特種部隊需在山區訓練，例如雪地訓練或叢林作戰訓練等。
- (二十二) 趕流行：網路上大家都在貼天使的眼淚嘉明湖和抹茶山照片，沒有登山的人

也跟著網路風潮去爬嘉明湖、抹茶山，累得要死只為了打卡、拍照、趕流行。

(二十三) 另類畢業典禮：屏東泰武國小排灣族師生和家長一同登北大武山舉行畢業典禮，信義鄉布農族學生也有登玉山畢業典禮這種壯舉，讓學生與族群的聖山產生連結。

(二十四) 避世：有些人不喜歡長時間的塵世生活，經常開車到山上過夜或露營，避開現實世界的人際關係與喧囂生活。

(二十五) 洗滌心靈：許多登山者沒有特別目的，只是工作一段時間後想到山裡走一走，感覺被大自然梳洗一番，以平衡身心靈。

(二十六) 體現個體化生命歷程：登山一段時間後對自己為何來登山產生反思，開始思考登山對人生的意義，這就是藉由登山邁向個體化的開始。

(二十七) 其它：一樣米養百樣人，登山的理由何止這些而已，有待大家提出更多想法。

三、登山之意義

生命的意義是什麼？人的生命有什麼意義？人為什麼而活？我們為什麼活在地球上？我們活著是為了什麼？我們要憑什麼而活？如果我們必須死，如果沒有一件事是恆久的，那有什麼事是有意義的？這些問題的回答，人們各自有不同的回應，例如榮格對自身生命目的的觀點是完成上帝的創造工作，完成創造是人責無旁貸的事，也就是說，人本身是世界的第二位創造者，獨自賦予世界客觀的存在；賦予意義後，人能忍受許多事，可能包括每一件事；至於黑格爾認為，上帝之所以為上帝，只有在他認識自己的時候，而他的自我認識來自他的自我意識存在人身上，以及人對上帝的認識中(易之新譯，2015)。這裡的上帝可能就是榮格所說的本我或佛性，人的身上都潛藏著本我意識，認識自己就是認識所謂的上帝，完成上帝的創造工作，就是做一個真正的我，以及這個我所做的一切事情。存在即是善的、有意義的，事情本身就是理由，生命原本就有意義，成為「我」就是此生的目的和意義。我們越實現某種超越自我的意義，快樂就越容易自然產生。

為何去登山？此一疑問提問之動機，可能在於現代社會觀認為登山背離文明、帶有危險性。是故，有研究認為(一)登山不是「理性選擇」的行動；(二)登山「遠離社會」可見的範圍；(三)登山背離「文明化」的方向；(四)登山不符合「功利主義」的原則。而不理性是因為登山者常明知危險還去，登山者將自己置身於無法控制的自然當中，且登山活動是在「社會控制」及社會可見範圍之外，因為登山活動之不可見、不可

被觀賞，造成社會對登山有更多想像；其次，登山者放棄山下物質文明而回歸原始，亦可能為登山受質疑之處，因一般運動的形式在文明化的進程中逐漸走向控制、規則、精緻、方便施行，而登山卻反其道而行（張蕙芳，1999）。由以上可知，登山確為專屬於個人化之創造過程，因需個人親身親力親為、一步一腳印始完成，在這整體過程中，從登山前之規劃、登山方式、以什麼心態登山，可謂個人都有獨特之心法。也因為登山如此「專屬性」、「獨特性」而無一定既定規則方式可依循，故登山之實踐對每個人型塑出之意義因人而異，其可貴處即在於此。研究者藉由多年與登山者交流之結果，認為能夠長期從事登山活動並浸淫登山此一領域之登山者，除與自然融合，其體會之意義係因登山帶來之「超越」：指登山後與登山前相較，於人格上或觀念上有所不同，亦即能夠於本來之「我」之上產生變化，最終於心靈層次上超越，達到擁抱精神家園與心靈故鄉之體驗過程。

按照意義治療學的說法，人能：（一）藉著創造、工作；例如功績或成就來肯定人生意義。（二）藉著體認價值；例如生活中的某種事物，如美、愛情等來發現生命的意義。（三）藉著受苦；例如具有意義的犧牲（趙可式、沈錦惠譯，2015）。登山活動即具有創造、體認、受苦三種途徑；每一個人每一次的登山活動都是獨一無二的，都是有別於他人和自己以往的一種創造性活動。登山是一種身心靈的體驗，一種對自然環境敬畏或美的體認。登山更是一種受苦藝術，對於登山過程中的種種不便和艱苦，登山者自有一套對應態度。因為登山過程的創新、體驗、受苦，使得登山活動更具魅力吸引人。

第三節 台灣登山概況

一、台灣的登山發展

早期因二次大戰結束，台灣山區被列為管制區域，⁷除非公務始能申請入山。且因戒嚴所致，台灣等高線地形圖亦被禁制流通使用。一般民眾未經申請不得進入山區，惟有經過特許社團的成立及申請、登記，才能進入山區。山友們為爬山而聚眾成立社團，初期先由郊山開始，直到 1952 年才有民間登山社團登上玉山。山友們繼續投入山脈領域踏查，並自行手繪山岳稜線圖，標示山脈走向、水系、特殊地形、距離，點點滴滴累積

⁷ 1949 年 5 月 19 日頒布「台灣省警備總司令部佈告戒字第壹號」戒嚴令，集會結社、新聞、出版受到管制，其中入山與地圖流通使用也屬管制項目（陳永龍、鄭安晞，2013）。

台灣山岳知識。其間由十六名登山前輩成立「五嶽俱樂部」，訂玉山、雪山、南湖大山、大霸尖山、北大武山（陳永龍、鄭安晞，2013），⁸1972年進一步成立「百岳俱樂部」，至此起國內興起一股攀登百岳之風潮，如1971年成功之中央山脈大縱走。各地登山社團及大專院校登山社團紛紛成立、走向高山外，更舉辦縱走與會師活動。然或許係登山經驗及知能似未有足，或因天候影響，於1971年7月、1972年8月接連有5位、3位大學生在奇萊山區罹難或失蹤，國內開始思考山難搜救以及登山教育議題，諸多社團舉辦登山安全相關講習，內容包括器材及裝備介紹、登山繩結、地圖判讀、野外求生等等。1980年後登山活動蓬勃發展，朝向多元化領域，例如溯溪、冰攀、古道踏查、海外遠征等等，隨著台灣經濟發展，民眾開始重視休閒活動與生活品質，對於戶外用品之需求亦大增；隨著科技日新月異，發展出各種防風、防水、帳篷、睡袋、透氣、保暖衣物等，另因應科技與器材設備之進步，地圖資訊更見細微、小區域範圍天氣預報益發準確，全球衛星定位系統(Global Positioning System)及衛星電話亦可用在長天數之登山活動中，現在更發展出手機定位、離線地圖，登山活動的危險性已大幅降低。惟部份人恐輕忽台灣高山氣候變化及登山技能，加之網路發達，便以獨行或任邀網友即前往高山百岳登山，而造成山難事故，引起社會廣泛關注及討論。由此似可顯現台灣雖為高山型國家，在登山教育領域之耕耘仍嫌不足，如何隨著經濟發展，國人越來越重視休閒運動同時，政府能從學校投入「面山教育」，讓民眾可以快樂遨遊於台灣山林。

二、登山論述之介紹

近年來，台灣社會討論登山相關議題者，大致分為三類，一是登山介紹，二是登山教育議題，三是山難討論。關於登山介紹，除因應國內休閒旅遊風氣漸盛，對於台灣在地本土之認識亦為社會所關切者，故登山介紹之相關書籍與雜誌，⁹包括從登山前之體能訓練、登山裝備、登山技術、登山飲食、減輕負重、野營技巧、女性登山、海外登山，到登山路徑規劃，包括古道、郊山、小百岳、高山百岳路線等等均概括，內容可謂琳琅滿目，且可符合不同層面讀者之閱讀需要，例如《一生必去的臺灣高山湖泊：行男百岳物語》，介紹美景路線及登山經驗，並敘述在高山與親友互動之感動與難忘時刻。而近年來從事海外遠征者更趨活躍，並將其歷程著有專書，開啟社會大眾對於冒險之心志與

⁸ 舊五嶽為：玉山、南湖大山、雪山、大霸尖山、北大武山，新的五嶽是以中央山脈最高峰「秀姑巒山」取代「大霸尖山」。

⁹ 專書如台灣百岳全集，邢天正登山講座。雜誌如早期之野外雜誌、台灣山岳雜誌、戶外探索雜誌等等，以及各登山社團之會刊。

壯遊之想像，例如江秀真將其完成七頂峰後經歷寫成《挑戰·巔峰之後》，其中敘述「每位登山者的生命中，都有一座令人難以忘懷的聖山，讓自己脫胎換骨、淬鍊改變。」另著名「MIT 台灣誌」節目，吸引廣大不同年齡層及背景殊異之忠實收視群，對台灣山岳之美景及登山生活之紀錄與介紹，具相當之影響力。甚有作者個人更深層之體悟與分享，包括在山裡開啟不一樣的身體與感官經驗以開發新的旅程、深化登山當下每個時刻之經驗知覺、生活減法哲學；以及因為山的浩瀚而縮小自我，啟發用山一樣的胸懷包容各種好壞；亦有以登山為親子互動或探索親子教育方式，透過共同體驗大自然，緊密親情聯繫及用孩子的眼睛重新看待山，與藉由登山需具備之毅力、勇氣教導孩子自我挑戰。

關於登山教育，除了大專院校、民間社團及搜救單位自發舉辦以外，國內歷年來均舉辦全國登山研討會，多由長期耕耘之登山社團或個人發表專論，其涵蓋範圍廣泛，包括登山管理、生態觀念、步道設置、國際交流、山難探討、登山保險等等，內容具體而深入，以登山教育之推廣為最核心。另有論者關注此議題，並發展出登山哲學、以登山作為生命教育，均可見相關學術理論於登山教育此一領域之拓深。

早年較為著名之海外遠征目標均為世界第一高峰聖母峰，1996 年因暴風雪造成聖母峰史上最嚴重山難，造成國際登山家多位死傷，而台灣遠征隊高銘和奇蹟生還，之後出書敘述當時之過程，及歷經山難十年後之心路歷程，為台灣海外遠征重大山難之第一手紀錄，國外著作如《聖母峰之死》，亦有此事件之描述。隨著更多人走入山林，山難事故在現今媒體平台發達之台灣社會時而有聞，而近年來法院對於山難事故之民刑事責任有相關判決，尤以 2011 年張博崴山難事件引發廣大之評論。¹⁰國內並逐漸發展登山管理及搜救、登山嚮導制度、登山風險及登山保險之探討與立法。關於山難事件之翻譯書籍亦蓬勃，如《生還：自山難中獲救》訪談山難生還八個案例，審視人們處在極限下的判斷、行動及發揮豁出去的精神是如何強大，《巔峰》對此係強調大自然之力量；《獨行大岩壁》強調冒險精神的核心就是承擔風險，因此每個人都必須找到自己承受風險的限度。另親身經歷山難事件，形成個人人生轉折之著例為石明宗，其經歷六天五夜之獨處、斷食、禁語的山難體驗後，徹底改變他對人生的想法，進而研究山難、運動及宗教，因認此三者均環繞二個主軸，一是苦痛的意義，一是死亡的價值；並走入運動哲學領域，認為哲學是一種從表象到裡象的過程，彰顯可見與隱含的真實，是一種特殊的覺察之道；

¹⁰ 詳見台灣台北地方法院 101 年度重國字第 30 號民事判決、臺灣高等法院 104 年度上國字第 14 號民事判決（法學資料檢索系統網址：<http://jirs.judicial.gov.tw>），監察院並就此案為調查。自此山難事件後，張博崴父母投入台灣「面山教育」之推廣。

而個人運動哲學之理念係「愉悅」及「智慧」，同時也是攸關身心靈的實踐之道。

第四節 登山心理學

一、運動心理韌性探討

登山心理學論述較少，研究者以運動心理學做為參考。臺北市立大學黃崇儒(2003)教授認為，運動心理韌性強者的行為特徵為：(一)無論情境為何，皆能保持高度的專注。(二)能忍受生理上的傷痛。(三)積極自律。(四)努力追求完美及既定目標。(五)擁有高度的自信心。(六)比賽時有堅強的求勝意志力。(七)有因應壓力的能力。李雅玲(2007)研究運動員心理堅韌性則發現，積極奮鬥可正向預測內在動機、外在動機、情緒、意志力、行為、環境控制策略等六種動機調節策略。林彥志(2008)研究指出運動員之抗壓性，視其技能成熟度而產生差異。運動員在因應比賽壓力時，心理堅韌性的強度很重要，如運動員心理堅韌性夠強，運動表現則愈優異。心理堅韌性較強者因應壓力會採用問題焦點和情緒焦點來因應，就是利用心智的轉移來消弭壓力。呂碧琴(2010)認為，運動員常有意或無意地被鼓勵要能忍痛參賽、意志堅定、全力以赴，甚至因運動場域的男子氣概文化氛圍，讓其身處其中而無法分辨這種偏差現象。王寶莉(2008)發現當運動員遭受傷痛時，會有消沈的感受，身體無法與外在環境對話，但反而增加了自我對話的次數。可知遭受過受傷經驗的運動者或常人在經歷受傷時，非僅表面可見之受傷及傷癒歷程，在經歷受傷過程中，情緒及內心變化更複雜，甚至會情緒低落。

登山屬於運動的一環，上述許多理論可運用於登山者身上，但登山究竟有別於一般選手的競賽運動。登山不必與他人競爭、更不用與山競爭，登山是一種自我設定目標、自我期許、自我完成的活動，即使完成了也沒有獎盃，失敗了也不會受到排擠、淘汰。所以登山者所具備的心理要素，與競技運動員所具備的心理要素會有一些不同，不一定所有的登山者都在追求更快、更強和勝利，也許登山者走入山林，反而是要以慢來對應現實世界的快，這樣的樣態衍生出不一樣的運動心理。

二、登山心理概述

馬斯洛之人本心理學理論，認為人有基本需求：生存需求、安全需求、愛與歸屬需求、尊重需求、自我實現需求、知識與理解需求、審美需求、自我超越需求。而馬斯洛

將「自我實現」需求解釋為當人能自我尊重、自我接納後，希望能充份發揮自己潛能的一種更高需求；之後，即朝向更高之「自我超越」需求：當人完成自我實現，滿足各種需求後，人性自然開展，讓人真知卓見體察身邊事物，胸襟不再侷限於有限生命，而是一種超越死亡與痛苦的「天人合一」境界（董皖昱，2002）。研究者發現，登山的人也有這樣的需求現象。當攀登一座山岳成功後得到滿足，會想要再挑戰另一座山，而且可能是難度更高的山。如此一次又一次的挑戰和受苦，也一次又一次的得到需求與滿足。

存在哲學家雅斯培認為人生可以說是一個不斷追求的過程，人一直在追求自身需要和慾望的滿足，但卻不會永遠感到真正的滿足，這個事實乃是促使人們追求超越的背後動機。每當我們遭遇挫折或有願望不能滿足時，便會開始思考、反省，並展開自我的追尋。存在哲學追求個人真實自我的實現，這種追求源於個人遭遇挫敗，或對於自身當下處境的不滿而尋求超越的動機，有挫敗與不滿才會努力尋求突破與超越，尋求超越便是雅斯培存在哲學的思想核心（黃藹，1990）。

每位登山者之成長環境背景皆不一樣，所孕育出的價值觀也不相同，對事物的觀點、認知結構與感受強度更是隨人而異。登山心理學係從人本心理學內「實現自我」與「超越自我」所引申。國內登山心理學的探討極少，大多以探討運動心理學為多。鄭溫暖與廖主民以質性方法深度訪談，歸納出本土優秀運動員的五大類心理特質：調整能力、情緒掌控、動機、信心、自控性（李曉蓉，2018），這五項心理特質不只存在於一般的運動員，在許多登山者的身上也能發現。另外，陳宜蓁、何立安、王彥書、林其鈺認為欲提升柔道選手之心理堅韌性，要求選手進行放鬆／專注、意象訓練、呼吸導引練習、目標設定、自我對話、心靈準備、兩人摔倒意象訓練、水中閉氣意象訓練（李曉蓉，2018）。登山者在登山過程中，也時常思考「再撐幾步就到了」之自我意識對話，如此更提高心理堅韌性；影響所及，登山者回到日常生活中，增強其面對人生困難之忍受程度，所追求的是長期、永久、內化的能力，這一點猶如男孩子服兵役後蛻變成男人一樣。登山不像競技運動那樣限制短時間完成，沒有比賽規則、沒有獲勝獎盃、甚至沒有固定的訓練模式。張蕙芳探討登山以為自我表達的可能：透過勞動，讓登山者對身體有更多的「感應」，因此得到完整的生命、感受深刻的回憶，登山者選擇「慢」來反制現代社會的追求效率；在山上可以卸下人格面具，盡情自我表達，擁有不被找到的權利，依自己的行動來展現自我的內涵，亦即登山者透過登山以逃離控制，期望超越日常生活的例行化，獲得生存的意義，如此即是透過「一些方法」來達到自重自愛（self-regard）來成為全然發揮的人（the full functioning person）（張蕙芳，1999）。黃麗螢經由訪談十一位女性登

山者，發現建構自我認同、自我賦權、自我實現是登山者在登山旅程中的一大收穫，讓她們能夠「做自己」。石明宗也認為爬山能讓事物的價值被顛覆，而山難使「價值道」被掏空，開啟「實現道」，其意指於山難發生時，人的希望、想法幻滅，卻反而能看見平時覺察不到的價值觀，重組自己的價值順序，這過程猶如榮格所說的個體化；其也提出某些登山場景對登山者而言，是「神聖的時空」，且透過登山苦痛所引發的「苦行主義」，已內化入人心，宛若「宗教儀式」（李曉蓉，2018）。彼時人之意識狀態已進入超越理智的存在狀態，是一種「超意識」的狀態，當心靈進入那個更高的狀態，這種超越理智的知識就會到來。在這種狀態下心理方面顯著現象是「心注一境」，或無波動式妄念起伏的現象，也是所有現象或客體皆消失的一種意識狀態（蔣季芳，2006）。

三、登山之死亡恐懼

蒙田（Montaigne）說，在出生時我們就開始面對死亡；從起點就開始了終點，而人無須害怕自己最後一天，因那一天對死亡的貢獻並不比其他日子要來得多。最後一步並不會造成疲累，只是顯露出疲累罷了（易之新譯，2015）。死亡是每個生物一生所不願面對卻不得不面對的事實，雖係如此，死亡可讓生命有始有終而得到一個完全生命體。生命每一天都在死亡、邁向死亡，不只在最後一天才死，所以不需去害怕最後一天的死亡。就像伊比鳩魯學派認為，我存在時就沒有死亡；死亡存在時就沒有我，所以死亡與我無關（易之新譯，2015）。死亡是特定的事實，人確知它會發生並且懼怕它；而另一方面死亡又充滿了未知，人不確定自己在何時、何地、如何死亡，以及對親人有何影響，也不清楚死後「我」已不存在的意義為何（楊馥名，2016）。面對死亡並不可怕，怕的是不明白生命的意義，就如愛里亞斯認為，死亡是生者的問題，死去的人沒有問題可言。地球上終有一死的生物中，只有人類才將死亡看作成問題（張君玫譯，2008）。然而，瀕死經驗卻使得登山者更能把握當下、重視生命的意義，對做事情的態度比較是把每一天當做最後一天。（李曉蓉，2018）。由此，可證此一論點。

海德格說，死亡是一種不可超越的可能性，沒有人能夠從一個人那裡把他的死亡帶走。就他的垂死和死亡而言，沒有一個人能夠代表另一個人，而且在任何情況下，我的死亡都是不可剝奪的，一個具體的個體死亡是不可避免的。我可以吃我在做的飯，或者玩我正在學習的遊戲，但是我們自己的死亡不能在我們的生存中被變成現實；如果我們的死亡變成了現實，那麼我們就不再能夠經驗它。這意味著死亡在「此在」（指人這一存在體）生存的每一時刻，都是不可把握但也不能否認的可能性，因此，海德格把我們

與我們自己的終結關係稱為我們的「向死存有」(亓校盛譯, 2016)。海德格認為, 害怕死亡本身是一個好消息。當我們的自我出現漏洞的時候, 我們通常會害怕死亡: 當我們把自我包得緊緊的, 我們就不害怕死亡, 因為那時候我們覺得死亡並不存在。害怕死亡並不是症狀、不是焦慮症, 也不需要治療。相反的, 我們會勸這些成年人, 最好能夠接受對死亡的畏懼。徹底領會死亡就是整體的領會「活著」(余德慧、石佳儀, 2015)。佛教夢參老和尚說,¹¹死亡像什麼呢? 等於我們搬家一樣。我們這一生搬家搬的不是很多嗎? 走了很多處所嗎? 像我們佛教弟子沒有大善大惡, 不是人間就是天上, 而這間房子不住了, 再換一間! 如果今生修的多了, 再換一個比這個還好的房子。達賴喇嘛(2016)在《西藏生死書》推薦序寫到: 有生, 自然有死, 每個人遲早都要面對死亡, 當我們還活著的時候, 可以用兩種方式面對死亡: 選擇忽略或者正視自己的死亡。身為佛教徒, 達賴喇嘛把死亡視為正常的過程, 只要活在這世上, 就得接受死亡必然會發生的事實, 達賴喇嘛傾向把死亡看成是衣服穿破時換了件新的一樣, 而不是終點。台灣生死學之父傅偉勳教授在病床上沉思所悟, 我們所謂「怕死」, 其實是「怕自己要完全失去世上所喜愛過的事物」, 包括愛人、家屬、好友及自己偏好的東西(傅偉勳, 2012)。因為死亡是每個人的一種潛在事實, 所以死亡也成為大多數人的陰影。

在登山過程中, 常會面臨一失足成千古恨的危險地形及突發天氣或高山症之威脅, 不只害怕自己會發生意外重傷或死亡, 也會擔心隊友安危, 尤其是擔任領隊或嚮導者, 以及海外遠征或需團隊合作才能完成之困難行程, 例如: 溯溪、攀岩、雪地攀登、懸崖垂降等。由此可知, 在登山過程中時常接近死亡邊界, 登山者心理所承受的恐懼與壓力是研究者欲探討的重點, 林書晨(2008)認為在登山時面臨死亡的邊界經驗可分為四種:

(一) 墜崖的恐懼: 登山過程中面臨危險地形, 例如, 走在一段坍方處或攀爬陡峭岩壁或走在瘦稜懸崖邊, 一不小心就可能遭受落石擊中或墜落深谷死亡; 或海外遠征時走在綿延雪坡邊緣, 一個疏忽就可能滑落千谷, 在這種極度危險地形, 生與死只有一線之隔, 登山者面臨這種生死存亡之際, 常引發邊界經驗。

(二) 天氣劇變的威脅: 在多天的長程縱走登山中, 突然遇到天氣轉壞: 例如, 豪雨、強風、冰雪, 在行走的當下溫度極冷、痛苦不堪, 體力快速消耗, 稍有不慎, 就可能因失溫等引發生命危險, 當下人的生命變得脆弱渺小, 死亡的恐懼感一直伴隨身邊。

¹¹ 摘自網址: <https://www.facebook.com/fangoan1993>。

(三) 體力消磨殆盡：在艱辛的登山行程中，因為路途遙遠、天氣酷冷、酷熱或因高海拔氧氣濃度不足造成高山症，致使體力耗損，抑或自己身體不適造成精神不濟、體力衰退，無論前進或撤退都需再走一大段路程，在身體極度疲累下，舉步維艱、寸步難行、心志崩潰，有種生不如死的痛苦感覺，覺得自己這次會死在山裡，無法走下山。

(四) 迷途失蹤：在登山途中，因脫離隊伍造成迷途失蹤，此時心理恐慌，到處呼喊、無法順利找到正確路徑，天色已暗必須獨自在蠻荒山野過夜，這種脫離人群的心理孤獨與恐懼，常伴隨著死亡陰影，尤其獨自迷途山野好幾天的人，缺水、缺糧、缺裝備、缺資源，心裡有種被世界遺棄，沒有未來希望地慢慢走向死亡之無助感。

四、其他個體化論文

國內找不到登山個體化的相關論文，只能以其它類型的個體化論文來做參考，研究者以表 2-1 介紹幾個榮格個體化理論的相關論文。

表 2-1 以榮格個體化理論研究的相關論文表

作者	論文題目	研究綱要	出處
釋弘盡	十牛圖的個體化過程詮釋：以象徵性死亡與重生為焦點	主要是以榮格的個體化理論來詮釋十牛圖，並以死亡與重生的概念重新詮釋十牛圖的禪修經驗，希望能夠對宗教經驗和深度心理的生死學提供探討研究。	南華大學生死學系碩士論文
紀寶如	印度流亡藏人之個體化歷程	探討藏人為了追求精神所在的心靈故鄉而放棄原生家鄉，經歷翻越喜馬拉雅山脈到達印度，會見精神領袖達賴喇嘛。	南華大學生死學系碩士論文
張倫琪	離婚女性個體化歷程之研究	以傳統華人社會女性在離婚後，要面臨的不僅是舊有親密關係的瓦解、重要關係的轉變、以及生活的重整，同時也要面對社會文化上對於其離婚行為的不接納和質疑等。因此離婚女性如何重新型塑自我認同與價值，這些心理上的內在衝突與統整，就是在經歷個體化歷程。	台中教育大學諮商與教育心理研究所碩士論文

孫淑儀	唯識學轉識成智歷程與榮格個體化過程比較研究 - 以心識轉變為中心	以東方佛教心理學唯識學的潛意識觀照轉化修行，對照西方榮格心理治療學深入潛意識心靈人格成長治療作對照，研究唯識學轉識成智歷程與榮格個體化過程之間的相應與相異之處。	南華大學宗教學所碩士論文
吳珍松	沿圖而行的心靈意象詮釋 - 朝向發現本我的個體化歷程	以自己所繪畫的作品中，透過積極想像與直觀經驗作為反身性經驗回溯之研究，在圖像對話的經驗中，發現象徵具有意識與無意識、個體與集體、心智與靈性之間關係，催化自己重新整理生命的經驗意義，邁向屬於自己的個體化歷程。	南華大學生死學系碩士論文
賴威達	以榮格「個體化」概念詮釋莊子的生命實踐之道 - 以《齊物論》為例	主要是以《莊子》內含的生命實踐哲學與榮格心理學對心靈個體化概念上進行融合與對話，使莊子的「道」能融入生活，體驗自性即「道」的無為和虛靜。	南華大學生死學系碩士論文
李宗憲	生命的自我認識與整合 - 試論榮格個體化哲學	以哲學角度剖析榮格的「個體化」理論，包括自我、情結、陰影、人格面具、本我、意識與無意識、心靈結構、心靈轉化、等。	南華大學生死學系碩士論文

由上面表內相關內容可窺，榮格之個體化歷程運用於登山活動或生命經驗不同階段、轉折，其理論運用是適合的。

第五節 榮格心靈地圖與個體化歷程

一、自我

自我是人類與其它具有意識的自然生物不同之處，它同時也是人我分別的基礎。它是人類個體化的主體。根據榮格的看法，促使自我成長的因素便是他所謂的「衝撞」。換言之，就是衝突、困擾、氣憤、悲傷、痛苦等，是這些情境引導著自我發展。自我是人生活在社會上的意識面貌，為了因應社會生活與人際關係和定位自己，所發展成的一

種鮮明角色，這角色常受到家庭、學校、職場、社會、文化的影響。榮格說，自我不是從本我發展出來的，也不夾在本我與超我之間。自我是獨立性、連續性、統合性，是一個人類個體，對於其自身整體的存在，所產生的一種自覺意識（黃璧惠、魏宏晉等合譯，2016）。也就是說，自我就是人與世界互動的整個意識體，它彷彿是構成意識場域的中心；就它構成經驗人格這個事實而言，自我是所有個人意識作為的主體。」（朱侃如譯，2009）。

二、陰影

陰影是榮格創造的名詞，用來描述我們內在的一面；這一面向來都是壓抑在潛意識中，讓我們的生活不受到打擾。陰影是我們必須隱藏的一面，目的是要向外界呈現正面，積極的面貌；但是，把不欲人知的部份藏起來，漸漸地就變成了盲點。陰影因為是我們內在的盲點，所以別人也許看得到，自己卻看不出來（廖世德譯，2008）。榮格說，陰影是我們向光而行時，平行投注在我們身後的影像，是一種自我無法控制的無意識心靈要素，它是自我的背面，因為是無意識，所以常被投射到他人身上。在陰影中具有極端自私、任性、無情與掌控的能力。個人純粹以自我為中心，不惜代價要完成權力與享樂的私慾（朱侃如譯，2009）。用榮格心理學的概念來說，當我們願意去面對心裡的負面情緒時，很快你會發現那些負向情緒的背後，其實連結著我們內心世界的一處「陰影」。此時，如果我們可以不被困在那種不舒服的感覺中，而能更勇敢地再往裡頭踏進去一步時，很快你也會發現那些「陰影」身後，原來暗藏著許多我們還不夠了解自己的地方。當陰影被提煉出來，見了光，就變成一種對生命有價值的滋養。我們不用再困在那些自我責備、和討厭別人的心靈牢獄當中，而能用一種更有彈性的立場，去擁抱各種不同的經驗與事件所要帶給我們的生命意義。

三、人格面具

人格面具與陰影猶如一對「孿生兄弟」一樣，通常也是彼此的「對立面」。一位站在公眾面前，另一位則躲在一邊隱蔽著。人格面具是人際關係的社會產物，它使人融入該社會環境而不會感到尷尬無以自處。所表現的是「呈現的人」而非「真正的人」。在地球上，除了人類以外，沒有任何動物需要人格面具，其他動物展現的是真實的欲望與本性，而人類因受到人際關係、社會規範、心理情結和逃避內心陰影等影響，在不同時空場域裡會帶著不同的「人格面具」。在這限制下，「人們採取某種約定俗成的集體態度，

以及表現出社會與文化的刻板形象，而不是承擔、活出他們自己的個性來」(朱侃如譯，2009)。人在職場上擔任主管和在研究所當學生所表現的行為態度不同，是因為人所戴的人格面具不同，而這些保護色方便人安處於當下情境而不被看成異類!

Stein 認為人若為了取悅和適應社會，過度於認同人格面具，並相信這是建構人格的全部，以及，不能對外在客體付出足夠關懷，太過於沉浸在自我內在世界中(榮格以阿尼瑪或阿尼姆斯的佔有來描述這種情形)。那麼，這樣的人會給人一種不體貼、盲目、不與他人接觸的印象。從心理學角度來看，人格面具是一種活動的情結，其功能既有隱藏個人意識思想與情感的一面，也有將它們顯露給他人的一面，人格面具這個情結擁有相當高的自主性，不完全受自我的控制。一旦融入角色，演員往往便不自覺的流利說出他的台詞(朱侃如譯，2009)。心理學大師榮格說，人格特質就如同面具一樣，每個人會在不同的場合下，表現出不同的人格特質，帶上不同的人格面具。如果一個人的人格特質是整合的，那麼他會活得很幸福、平靜；相反地，如果一個人的人格特質存在著衝突、分裂，就可能表現出各種各樣的心理困擾(黃國勝，2020)。

四、本我 (Self)

Hyde 說，「自性(本我)是個體化過程的終極目標，是個性的整體。」(蔡昌雄譯，2018)。因此把「完整的人」定義為自性，榮格認為在我們的心靈組構中心似乎有一種「核原子」，它是我們稱之為創造者、組構者、和夢中形象的泉源。榮格稱這個中心為「本我」，將它視為全部心靈的整體，這猶如古代中國道士所說的泥丸、雷火靈珠，亦或是佛教的阿賴耶識；本我是個人的神話中心，是最原初而首要的「原型」(太一)，是所有其他原型與原型意象最終的源頭。對榮格而言，本我是超越的，這表示它不是由心靈領域所界定，也不是被包括在其中；相反的，它不僅超越心靈領域，更重要的是它界定了心靈領域。本我形成了主體與世界或存有(Being)結構共通性的基底。在本我中，主體與客體，自我與他者，都結合在共同的結構與能量領域中。榮格敘述，與其當個完美的人，我更想當個完整的人；只有不理解黑暗的人，才會恐懼夜晚。透過理解你內在的黑暗與神祕，你會變得簡單純粹(林子鈞、張濤譯，2016)。本我就是完全接受自己和周遭的，包括俗世社會認為好的或不好的全體、光明與黑暗的全部。本我的目標是統合，凝聚心靈系統的完整性，並保持其平衡。

五、煉金術與夢的象徵

榮格認為，在夢中，它的面貌不是理性思維，而是象徵的形象。心靈越豐富、象徵生活越寬廣的人，越有能力熱愛自己的命運，而心理分析師的任務，便是幫助人面對那些突如其來的意象、形象和景象，鼓舞去提煉其中象徵意涵。在古代，這種工作差不多等同煉金術士、煉丹道士、占星術士所做的努力，他們透過物質精粹的提煉、身體養生的修為、天體運行的星象，建立起許多照顧心靈各個層面的象徵系統。羅布·普瑞斯認為，煉金術即是將粗鈍物質變為精良物質的轉化過程，比喻榮格所研究的個人轉化歷程（廖世德譯，2008）。莫瑞·史丹說，煉金術的分離和合體的概念與榮格個體化歷程的雙重運動類似。第一運動煉金術稱為分離，就是把混和的物質分開。一是分解個人對心靈之外的現實角色或內容所仿製的認同，例如，他人或客體；二是分解奠基於心靈本身最初及最重要的人物與其內涵的認同。第二種運動需要小心地持續地注意來自集體無意識的原型意象，這些意象會出現在夢中而且幾乎是同時發生的。這是一種合成的運動，煉金術稱為「合體」（黃璧惠、魏宏晉等合譯，2016）。

夢的特質是象徵性的，夢所創造的形象，比在醒覺狀態中的概念和經驗更為鮮活生動，因為在夢中這類概念能夠表現出它們的潛意識意義，但在意識思維中，人會將其限制在自己理性陳述的範圍之內。是以，夢是以象徵在「本我」層面上顯現，當現實生活中的行為與潛意識想法不一致時，人們會以夢作為「補償」。夢不是某種標準化的密碼，而是個體潛意識的統整、關鍵與親身表達，它和任何其他與個體相關聯的現象同等「真實」（龔卓軍譯，2015）。夢因為是象徵性的，它扮演著關鍵角色，是一種潛意識心理反應，作為本我與自我間的補償作用。但我們不一定能認出它的真面目，我們也無法買一本解夢指南就明白其內涵，因為每一個夢的象徵含意皆有不同的脈絡，即使不同的人做相同的夢，其象徵含意也就不同。

在東方紀錄夢境最有名之人，當屬日本鎌倉時代的明惠法師。他的夢錄不僅是個人傳記式的，也是人類心靈意識的集體原型的縮影。尤其他在意識高階發展所做的生命大夢，可被作為禪修經驗次第的超個人心理學詮釋。明惠法師的夢其實是榮格所說個體化過程的具體而微，它是個人在精神與肉體、自我與神性、個人與社會諸多面向上掙扎、吸納、平衡與整合的學習歷程（蔡昌雄，2013）。

六、個體化歷程

所謂個體化歷程是指人一生中意識的自我與潛意識本我間不斷衝擊、拉扯，最後慢慢統整的過程。在這統整過程中，人必須面對內心「情節」和「陰影」，漸漸拋去不必

要的「人格面具」，使內在與外在、意識和潛意識趨於一致，猶如西方的「煉金術士」、道家所說的「真人」、或佛家的「頓悟」境界，如此才能活出真實自己。榮格認為人類的基本處境是種種心靈對立面的衝突，那麼人類在心靈探索的道路上，所需面對的挑戰自然是如何在對立衝突的表層下，尋覓到共通的靈性基礎，並依此進行無盡的動態整合，以成就生命整體(wholeness)。所有人生的意義與價值，也必須仰仗這個過程中各個階段的挑戰才能彰顯體證(朱侃如譯，2009)。本我在心靈結構與意識中的浮現，被榮格概念化的稱為個體化。榮格把本我視為人生旅途中持續經歷的「轉化」過程。從出生到年老的發展序列中出現的每一個意象，都是這個原型的各個面向與表現，而這心靈發展的目標是自己(self)，並沒有線性的演進，有的只是對自己的一種繞行(朱侃如譯，2009)，榮格個體化過程(Individuation Process)是人全體一生經驗的總合。榮格視個體化為終其一生不斷剝離大量的無意識素材，並加以意識化的一個歷程，這些無意識的素材指的是經由內射和認同作用，而進入無意識中所累積畢生對客體與人物的認同，因此，個體化的要求永遠不會到達一個「完成了」的終點休息站。個體化是持續的創作，永遠不會有終點，也不會完成(黃璧惠、魏宏晉等合譯，2016)。雅斯培也認為，人是一種隨時在改變的存在者，也因此不能加以定義。雖然不能定義，但是還是可以對人的基本特徵與處境加以描繪(黃藹，1992)。個體化歷程也可以說是一種終極關懷與實踐，探究的是人生的終極問題，如果人們不親身體驗是不可能認識，也不可能達到統合的目的。

個體化是發覺內在自性，清楚覺察本來的自己，並完全接受自己，從而讓自己越來越完整。這樣的修行是重視自己的個體性及潛能，也接受自己的脆弱及不足，因此個體化可以視為個體性的正向結果。榮格用個體化一詞指稱在心理上成為個體的歷程，個體是獨立的，無法再細分的整體。個體化歷程，指的是逐漸實現內在做為獨特個體的能力；這是一個「覺醒」的歷程，釋放我們內在的潛能。個體化使我們一方面和整體連結，另一方面卻仍然維持獨特的自我感。榮格說，個體化就是成為一個同質的整體。個體性是接納最內在，最終，無可比較的獨特性；個體化表示變成本來的自己。所以可以把「個體化」一詞，解讀成「回到本性」或「了解本我」。因此，個體化的核心在於發現自己內在的完整、權威、智慧的關係，而個體化的過程亦是自我實現的過程(廖世德譯，2008)。

七、英雄之旅

個體化的第一步就是跳脫現在的生活框架，踏出第一步，讓自己的世界完全不一樣。人一但踏上危險的挑戰之路，個體化就開始了，因為這些艱難的歷程是邁向個人意識的

英雄之旅。英雄的前半部旅程都是跟分離及保持覺知有關，後半部則以有潛力的「合體」主體展開，其目標是要帶來意識與無意識的結合（黃璧惠、魏宏晉等合譯，2016）。「英雄之旅」是「個體化歷程」的一種表現，英雄不只要克服外在敵人（環境和難關），也要克服自己內心的惡魔（陰影、情結、恐懼等）。榮格說：

「英雄神話的基本功能即是個體自我意識的開展－個體覺察到自己的強勢與弱點。…英雄與巨龍間的戰鬥，是這類神話更突出的型態，它更露骨地彰顯了自我戰勝退縮傾向的原型主題。對大多數人而言，人格的黑暗面或消極面是保留在潛意識當中，英雄卻恰恰相反，他必須明白陰影的存在，並從中獲得力量。如果他要變得可怕到足以戰勝巨龍，必須與巨龍的毀滅力量取得妥協，換句話說，在自我能取得勝利之前，他必須將陰影征服或同化。」（龔卓軍譯，2015）。

英雄之旅不是線性而是螺旋狀的路徑，我們在不同深度、廣度和高度的原型選項中不斷迴旋穿梭。現實的英雄主義不再被定義為移山倒海，而是去瞭解山與海：完完全全的做自己，以不否認的態度觀照實存，並對生命提供我們的功課，敞開心胸來學習。英雄的任務是用愛去點燃世界－從愛他們自己開始。他們的任務不是屠龍－內在或外在的妖龍，而是肯定妖龍所提醒我們的一個最深層道理－我們都是一體的。妖龍只是我們的陰影，是我們那尚未被命名、還會被愛的部份。因此，英雄主義最終涉及的是人格完整的問題，是在每個發展階段中，與真實的自己更加貼近的旅程（徐慎如、朱侃如、龔卓軍譯，2018）。坎伯認為，英雄是那些能夠了解，接受並進而克服自己命運挑戰的人。我們每個人都是人生旅途上接受試煉的潛在英雄，要完成生命賦予我們的神聖使命，成就英雄的事業，便有待我們對廣大深刻的宇宙生命有所醒悟。不論英雄走到何處，不論他做什麼，他都是自己本質的呈現。就像社會參與最終會使人瞭解「全體」就在個人之中一樣，放逐也將把英雄帶回無所不在的「真我」。神話之旅的第一個階段－我們前面稱為「歷險的召喚」－象徵命運已在召喚英雄，並把他的精神重心從他所在社會的藩籬，轉移到未知的領域（朱侃如譯，2013）。綜上，登山活動本身就是一種「歷險的召喚」，一種「個體化的英雄之旅」，其要斬殺的妖龍就是險惡的地形與氣候環境，以及克服內心的不安和恐懼。要邁向英雄之旅，登山者首先必須離開熟悉的都會文明進入未知的蠻荒山岳和溪谷，忍受各種身心磨難，在困難且刻苦的危險環境下，拋除人格面具，覺察心裡真正感受，且仍保有剛強的前進決心。這具體的攀登行動展現，見證了個體化作用

在人類心靈上的強韌力量。

八、登山與個體化

榮格說，靈力發展的目標在於「達到中心，完成個體化。」(蔡昌雄譯，2018)。山頂是山體的最高點，也是人們一眼望去的焦點，就像曼陀羅是一切目標的中心，攀爬到最高的山頂猶如到達心中的曼陀羅，讓人產生力量和意義。登山確實可以作為個體化歷程之探討，但這並不能說登山活動必定會對每一個登山者的個體化產生影響。坎伯說，不是每個人都有個命運，只有縱身躍入去碰觸它，並戴著戒指再度出現的英雄才有(朱侃如譯，2013)。登山者唯有全心投入身心力行，才能在登山過程中體會到自己的陰影與限制。有些人去登山只是為了趕流行，到目的地景點拍個照、打個卡，然後下山，之後也沒想再去登山；有的則是被長輩逼著跟去爬山，心不甘、情不願，不是為了喜歡爬山而去爬山；有些人雖然喜歡爬山，也爬了很多座山，可惜沒有將登山帶來的情緒衝擊變化與內心反思對應，對個體化甚少產生作用，甚至造成喧囂、自大和環境汙染；有些團體將登山當成商業行為，藉由帶領民眾去登山來營利賺錢，這原本沒有什麼不好，只是少數人為了達成契約上的登頂，機械式帶領人們進入山林，對於登山倫理、環保生態未加重視，有時為了因應客人需要及利潤考量等因素，常常縮短行程或帶了許多食物入山，造成環境汙染和罔顧隊員體力負荷，釀成山難事件、危及生命安全，實在不可取。這些登山心態很難將個體化歷程帶入登山活動，甚至連登山的寧靜也不可得、連孤獨自處的機會也不可得，無法藉由登山來轉化提升心境。

登山過程中，人經歷低氧、低溫、高熱、迷途、孤獨、疲累、恐懼甚至面臨死亡威脅等挑戰，這些心理作用會讓人產生反思，釐清生命真正所要追求的是什麼，並逐步建立「自我」形象後與「本我」(自性)融合。在這轉化過程中，內心會衝撞、拉扯，然後將這些登山帶來的磨難內化成能量和自信，不再戴有過多人格面具與心理恐懼，允許靈魂的黑暗浮現，坦然走出自己路線，接受自己的好與不好，展現真實面貌的我，這就是藉由登山活動來顯現個體化作用的具體實現。登山活動比一般運動更容易產生個體化作用，主要還是它的不確定因素以及接近死亡。在登山過程中的懸崖峭壁、坍塌落石，以及惡劣氣候，常讓人面對邊界處境，這樣情況下人們思索過去追求的是否是自己所要，進而反思生命的意義與價值，這些覺知讓人重新定位自己，以及此生追求的真正天命。

第三章 研究方法

第一節 研究取向與方法

本研究係以質性研究中之敘事研究方法，進入參與者的語言脈絡及生命經驗，使用「非概率取樣」的方式，其中使用最多的是「立意取樣」，乃依據研究目的，選取能夠為研究問題提供豐富資訊的人、時間、地點、事物等，為了蒐集深入而多元的資料，以詳盡地回答研究問題（鈕文英，2017）；敘事研究是任何使用或分析敘事素材的研究，資料係以故事（訪談或文獻探討中所採擷的生命故事）蒐集而得。這些資料可以是研究的對象或是探討研究問題的工具（吳芝儀譯，2015）。敘述是自我建構的歷程，而研究者藉由引導參與者敘述其生命經驗的故事，探究他們經驗的結構本質，並且書寫之，當這些故事以建構的形式被敘述和書寫時，他就成為「敘事」（鈕文英，2017）。敘說是解釋性的，敘說分析的立場是以故事本身做為研究的對象，主要的目的在了解受訪者在訪談時，在經驗裡如何賦予條理及次序，使得他們生命裡的事件和行動變得有意義。敘說是一種再呈現。不僅僅是儲存機制，敘說也構成了知覺經驗、重組生命的片段及目的，即建構了一個生命的真正事件。敘事研究是一種理解個人經驗、感受及思維時一種很有效的方法。在過程中，敘事者以其所屬的文化背景脈絡下使用其語言描述其生活經驗，研究者則依其社會文化及歷史脈絡來詮釋敘事者的經驗，並找出有意義的事件（蔡秀欣、蔡芸芳，2004）。即是說，透過研究參與者敘說主體生命經驗所呈現出來的語言、行為等內容現象，研究者依其社會文化脈絡，進一步詮釋理解研究參與者獨特之生命經驗。因此，敘事研究方法對本研究主要在探究登山者自我登山經驗對生命之轉化，以及攀越巔峰的個體化歷程，有很大的助益。

第二節 研究對象

研究者本身長期參與台灣登山安全教育之訓練，以及山難搜救任務，是以，研究者對於台灣近年來登山運動有相當之認識，嫻熟此領域著名或傑出登山人士，因此，以研究者本人主觀作為研究對象之判斷，期能於登山領域中，擇取具適當性、代表性、且長

期從事登山運動之登山者。本研究參與者必須登山經歷豐碩、可提供充裕資訊，使本研究主題能得到相當之研究成果。為此，本研究以台灣三位登山者作為研究參與者，其登山經歷需有十年以上，且已完成台灣百岳五十座以上或有海外遠征經驗做為研究對象，對登山活動有一定深度的了解。

表 3-1 研究參與者資料表

化名	山齡	學歷	登山資歷	社會資歷	格言
龍哥 男 68 歲	登山 約 50 年	碩士 中文研 究所	台灣高山百 岳完成、日本 富士山、EBC 基地營健行。	大學語文學院 院長、救國團張 老師、雪霸國家 公園志工、教育 部一等服務獎。	登山格言：有階可上，人比 山高。人生格言：Never give up（永不放棄）！
Ann 女 49 歲	登山 約 32 年	碩士 現就讀 博士班	台灣高山百 岳約 90 座、 聖母峰、世界 七頂峰。	不鏽鋼公司工 讀生、梅峰農 場、玉管處保育 巡查員、第 47 屆 十大傑出青年 獎。	登山格言：在巨大的冰山 旁，我們深知挑戰一直是在 超越自己，並非攀登的山。 人生格言：生命最美的曲線 猶如登山，高低起伏、從容 不迫。
阿果 男 37 歲	登山 約 24 年	高中 體制外 全人中 學	無 氧 攀 登 8000 米巨峰 七座，其中五 座登頂成功。	木工師、全人中 學戶外課老師。	登山格言：不必在乎站得多 高，是對生命充滿熱忱跟致 敬。人生格言：生命何其幸 運，欣賞著不完整。

在眾多的山友中，如何挑選具有代表性的研究參與者實在很困難，因為每個登山者的生命故事都是獨一無二，每位山友的登山歷程都是精彩且無可取代，即使只是攀登 3000 公尺以下的中級山，一樣可能經歷終身難忘的故事，深深影響登山者的一生。挑選的研究參與者除了他本身對登山有一定的認識外，登山活動對參與者的生活也佔了很重要的份量。登山活動不只是佔據他大部份的休閒時間，同時也影響著他的人際族群，以及生命的意義和價值觀。經審慎評估後，本論文研究參與者，其中二位為男性，一位是女性。第一位研究參與者是年近七十歲的龍哥，他以四十一年時間完登台灣高山百岳，代表著典型的一般台灣山友。他因喜愛登山而對台灣自然生態環境產生獨到的關懷哲思，

長期於雪霸國家公園擔任志工，對台灣山岳有多年觀察與關注，並對土地倫理意識之推廣不遺餘力；又其為大學教授，藉由自己對山岳之領悟，在學校開設登山學課程，並有機會帶領學生接觸山岳，藉由登山活動作為生命教育及環境教育理念之推廣，屬於「理念型」之登山。第二位研究參與者 Ann 是一位女性，她半工半讀完成高職夜校學業，後來成為高山嚮導，有機會參與海外遠征，攀登世界第一高峰聖母峰（珠穆朗瑪峰），並成為玉山國家公園第一位女性巡山員，之後又參加歐都納公司舉辦的世界七頂峰計劃，¹²成為全世界第一位登上全球七大洲最高峰，而且完成聖母峰南線（自尼泊爾起登）與北線（自西藏起登）登頂成功的女性，其登山過程具有高度危險及困難度，她不斷挑戰自我目標與女性體能極限，屬於「挑戰型」之登山。第三位研究參與者阿果年紀最輕，因為小學轉學到體制外學校，受到泰雅族原住民老師影響，不斷建立山野勇氣和信心，青少年後又進入體制外中學，開始有系統地接觸登山教育，後來參與海外遠征，並以無氧方式攀登八千米巨峰，超越人類攀登世界高峰的體能極限，是目前台灣攀登八千公尺高山最多經驗者，屬於「超越型」之登山。

第三節 研究工具

生命就是一則故事，故事蘊含人們生命的經驗，傳達生命的真實和豐厚；因此，故事對理解和研究人類的生命經驗具有重大意義（鈕文英，2017）。在質性研究中，研究者本身就是研究工具，研究者與研究參與者均以互為主體之方式涉入研究成果。研究者本身作為訪談者、資料分析者、報告撰寫者，因此研究者自身的專業知識、訪談技巧與態度，將影響研究之效能。

本論文研究者已修讀過南華大學生死學研究所和宗教學研究所開設的生死學基本問題討論、存在心理學專題分析、詮釋現象學專題、超個人意識專題、質性研究方法、老莊思想與生命教育專題研究、生死教育專題、臨終關懷專題、正念與禪修研究、佛學經典詮釋與生命教育、台灣道教研究專題、神話研究...等二十門課程，有一定的學術基礎。在實務上，研究者長期接觸登山，並從事比較危險的攀岩、溯溪等戶外活動，且對

¹² 世界七頂峰是指全世界七大洲的最高峰，分別是：歐洲最高峰，厄爾布魯斯峰 5642M、非洲最高峰，吉力馬札羅峰(烏呼魯峰) 5895M、南美洲最高峰，阿空加瓜峰 6962M、北美洲最高峰，麥肯尼峰 6194M、大洋州最高峰，卡茲登茲峰（查亞峰）4884M、南極洲最高峰，文森峰 4897M、亞洲最高峰（世界最高峰），珠穆朗瑪峰（聖母峰）8848M 等七座高峰。

登山教育與山難搜救有多年心得，可印證實務與理論，並藉由資料蒐集之設備、訪談大綱、參與者同意書、參與者基本資料、參與者之著作、FB 或其它個人願意提供之資料；如自傳、日記、圖片、其他文獻或相關報導雜誌等，以及訪談錄音之逐字稿、紀錄筆記、手機 LINE 訊息，釐清參與者之回答，以研究者本身專業之知識、經驗、立場作為研究基礎。

第四節 研究程序

本研究採深度訪談方式獲得資料，研究進程序如下：依據前導研究修訂研究主題；依據研究目的和主題，與指導教授討論研究方法，最後選擇以質性研究中之敘事研究作為研究方法；設定研究對象之登山經歷門檻，找尋適合的研究對象；針對研究的目的與問題，以及研究者本身之思考脈絡與架構，佐以研究對象相關背景資料，確定訪談方向與訪談大綱；與研究參與者約定時間和地點，正式訪談；重複聆聽訪談錄音檔，並打成逐字稿；將研究文本分類、歸納、編碼、整理與分析；不斷閱讀相關文獻及彙整資料；開始撰寫研究論文；研究過程反覆思考與調整論文內容；歸納研究結論與省思；完成研究論文。以上這些步驟並非按照前後順序不變，許多程序是不斷反覆交錯分析整理，才得出最後結果，以期達到論文所要之研究目的。以下是本論文的研究程序圖：

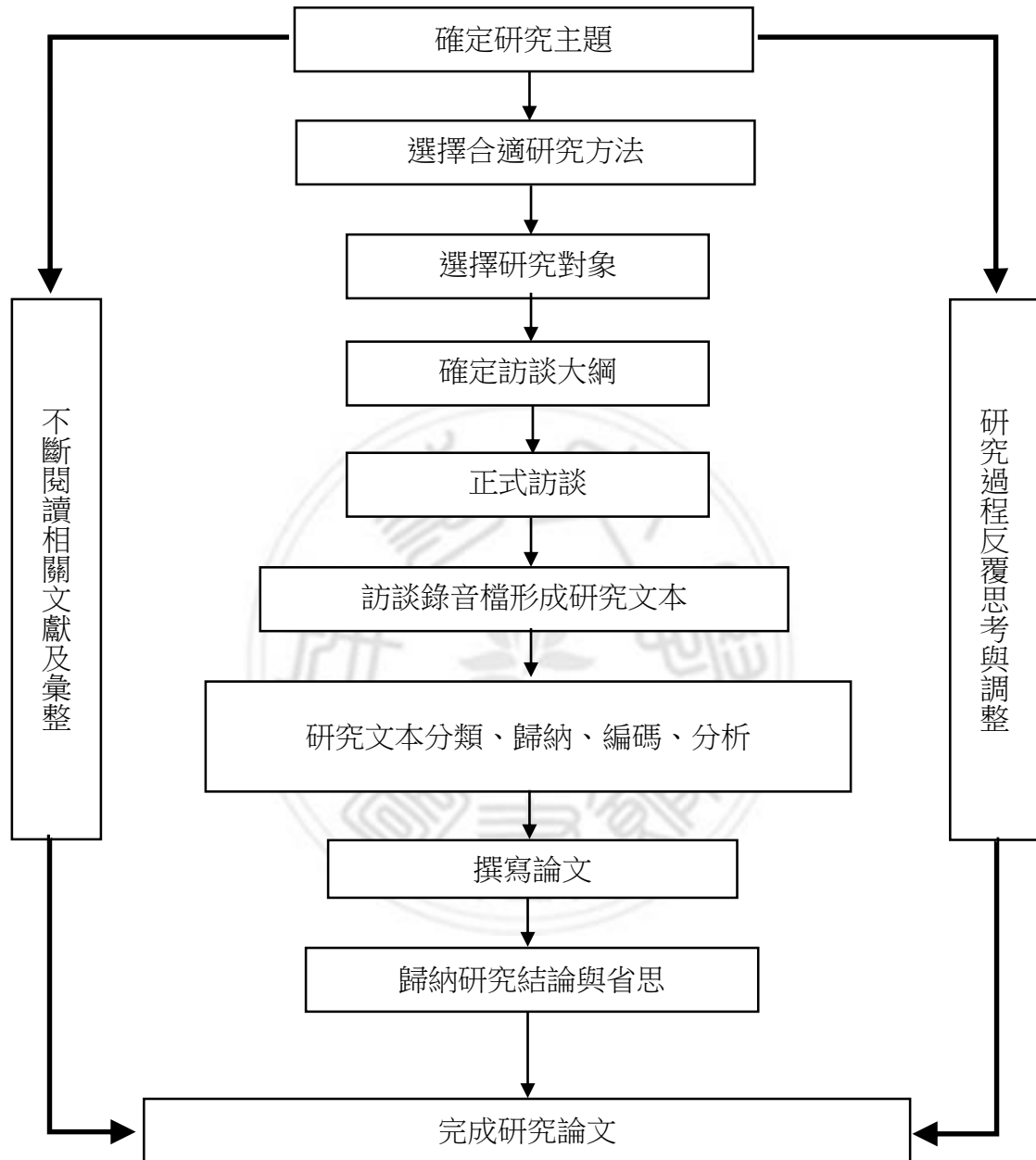


圖 3-1 研究程序流程圖

第五節 資料處理與分析

首要敘明，因研究者所選定之三位參與者，均屬台灣社會知名之登山家，故或其本身著有著作，或有大量報章雜誌訪談報導等相關資料足以參考，這些文獻除可先對參與者過去生命歷程有所瞭解外、更可進一步作為研究參與者思想之素材，為此，研究者先行理解此部份文獻，期能深化訪談問題、進而深入參與者之思想脈絡。又，質性資料的研究分析乃即時，並且與資料蒐集以及之後的報告撰寫交互進行，像螺旋般的循環；它不是一個階段或一個事件，而是一個持續的歷程（鈕文英，2017）。亦即於蒐集整理資料之同時，併進行分析研究，如此，研究者就可以從原始資料朝向理論建構的方向。綜上，研究者之步驟如下：

- 一、研究者之先行理解：先從相關文獻、報導及參與者之著作，瞭解參與者之過去經歷、個人脈絡。
- 二、研究之資料處理：逐字稿的撰寫、個別分析、整體統合。在閱讀、詮釋與分析敘事素材方面，Lieblich, Tuval-Mashiarch, & Zilber（吳芝儀譯，2015）之敘事研究人採取兩個向度，分別是（一）整體-類別（holistic vs. categorical）取向，以及（二）內容-形式（content vs. form）取向。我們可預見這兩個向度是交錯的，包括四個方格的矩陣，反映閱讀敘事的四種分析敘說資料的向度：整體-內容；整體-形式；類別-內容；類別-形式。

表 3-2 敘事分析模式表

整體 - 內容	整體 - 形式
類別 - 內容	類別 - 形式

資料來源：引自《敘述研究：閱讀、分析與詮釋》，P16。

本研究係採取整體 - 內容的分析模式，是以一個人完整的生命故事所呈現的內容為焦點，對訪談文本做反覆地閱讀，找出其中主顯節探討，並著重故事的脈絡與內容，尋求於整體故事之意義，再參考《敘述研究：閱讀、分析與詮釋》一書，進行步驟內容如下：

- （一）將整個材料多次閱讀，直到一個型態浮現，也就是反覆閱讀文本和相關資料，直到浮現故事的整體脈絡。
- （二）將故事最初的印象寫下來，以及故事中不尋常的特徵與矛盾部份，經過前後比對，

釐清故事的整體印象。

(三) 從故事中找出主顯節，並以此故事焦點為核心，加以分析、詮釋，並重新整理、安排所要呈現的故事情節及順序。

(四) 將不同的主題段落標示分類，並反覆閱讀，構築完整故事內容。

(五) 以各種方式紀錄和分析結果，依不同主體排列故事順序，以呈現完整的故事內容（吳芝儀譯，2015）。

訪談逐字稿編碼說明：研究者將訪談逐字稿擷取重點後分段編碼，研究者林書晨以 R 代表；第一位研究參與者龍哥以 A 代表；第二位研究參與者 Ann 以 B 代表；第三位研究參與者阿果以 C 代表。編碼 A-1-07 依序為第一位研究參與者之第一次訪談中的第七段內容，以此類推。

表 3-3 訪談逐字稿編碼表

編碼	訪談逐字稿重點	意義單元	反思與問題
A-1-07	<p>R：請問你最近登山進入到心靈層次，與山對話階段，有沒有哪幾次比較有具體，在那個當下感受到？那時候當下的心理是怎麼樣？</p> <p>A：我特別喜歡雪山黑森林，那在水源地 8.6、8.7K 那裡，我去接石頭縫接礦泉水，燒壺水、泡個茶，然後找個地方躺下來睡個覺，眼睛閉起來，神遊無虛、進入太玄之境、聽聽風聲、森林的聲音，很安靜，很神聖莊嚴，四下沒有人干擾，嘗試跟附近的樹對話，跟山、環境對話，學他們思考，他們是怎麼活在這環境，跟樹 say hello，我想像自己是棵樹、是一陣風，活在山裡面，當下是很舒服自在的，很特別。當那陽光灑下來，風一吹過去，樹有高有低，聲音就會像天籟一樣，那樣的經驗告訴我，我當下的身</p>	<p>神遊無虛、進入太玄</p> <p>天人合一</p>	<p>在熟悉的雪山黑森林裡，龍哥也有過神遊宇宙太虛的感受。龍哥常去雪山當志工，喜歡一個人帶著簡單裝備，去冷杉林的石頭縫接礦泉水，然後燒壺開水、泡個茶，找個地方躺下來睡個覺。當那陽光灑下來，風一吹過去，樹有高有低，心想自己是棵樹、是一陣風，然後眼睛閉起來，進入太玄之境、神遊無虛，聽聽風聲、山林之音，那聲音就像天籟一樣。那</p>

	<p><u>體、身心是不太一樣的，我不知道別人有沒有這樣感覺。</u></p>		<p>樣的經驗告訴他，當下的身體、心理是不太一樣的，活在山林的當下，是種很舒服的寧靜自在，彷彿自己已幻化成大自然一份子。</p>
B-1-22	<p>R：請問有沒有在這次或什麼時候有遇到過死亡邊界的經驗？讓你感覺害怕的。</p> <p>B：<u>1995年登聖母峰的時候，我爬第二台階，讓我有點害怕，那是綁上去的梯子，下面可看到營地，八千到五千的落差，掉下去就沒有了。後面那一段腳要跨上去，我跨了好一陣子。那時候年輕，所以憨膽。登頂聖母峰下來時，小黑走到8300m高山反應一直吐，他的氧氣用完了。我就把我的氧氣給小黑用，我就無氧到下一個營地是7790m，我記得我走好久。</u></p>	<p>7000公尺</p> <p>死亡線</p> <p>氧氣用盡</p> <p>死亡邊界</p>	<p>Ann跨了好一陣子才跨上去。穿戴厚重裝備和冰爪，走在不穩的鋁梯上，一不小心，就可能從八千公尺直落到五千公尺身亡。</p> <p>在七千公尺以上是所謂的死亡線，如果沒有氧氣可吸，隨時都可能陷入死亡。</p> <p>因為小黑高山反應，Ann將氧氣瓶給小黑吸，反讓自己差點死掉，走不回來。</p>
C-1-03	<p>R：請問，你覺得體制外的學習與體制內的學習最大的差異，以及你印象特別深刻的？</p> <p>C：<u>體制外的學習其實蠻有趣的，可以獨立思考、自由學習，我們學校屬於要修學分，又是混齡學習，國中與高中一</u></p>	<p>混齡學習</p> <p>自由選課</p> <p>獨立思考</p>	<p>體制外全人中學，國中生與高中生都同班混齡學習，因此每個人的樣貌會落差很大。一起住一起玩，會有比較多的撞擊。在學習上，因為</p>

	<p>同學習，蠻有趣的，就是每個人的樣貌會落差很大。一起住一起玩，會有比較多的撞擊，在學習上，因為要修學分，會比較多的空閒時間。我們會有很多自己學習的時間，沒有課時可以離開學校。小學是新店「種籽學苑」，中學是苗栗卓蘭的「全人實驗高級中學」。我喜歡運動，可能就一直從事運動，所以我體能的表現很多，打棒球、打籃球、打羽球、游泳、劍道、跑步等等。</p>	<p>採修學分方式，會有比較多的選擇自由，也會有比較多的空閒時間。</p> <p>他喜歡運動，他的體能表現很多，各種球類和運動他都喜歡。</p>
--	--	--

第六節 研究嚴謹度

本論文研究參與者在國內山岳界有一定知名度，復因研究者亦長期浸淫於登山領域，除與研究參與者彼此認識及信賴關係外，研究者對參與者實有長期持續地觀察，故研究者確能掌握參與者所欲表達之訊息，且研究者於訪談前先將參與者之相關報導文獻予以閱讀、分類整理，以深化訪談內容及大綱，並於進行訪談後製作訪談稿，提供予參與者檢視並確認、補充，使趨完整並符合參與者之真意，研究信賴度及可靠性當足以建立。

質性研究相對於量化研究而言，主要的關注是在於人在不同社會脈絡下之獨特經驗與解釋，而不是有賴於信度與效度的推論標準。亦即質性研究並沒有一個標準固定的結論，因為是由個人經驗出發，以參與者提供之訪談內容及其著作為基礎，而研究者與參與者有深刻之對話與溝通，為此，研究者在此基礎上所為之詮釋與分析，當使本研究具有一定可信度。此外，相關資料及訪談錄音之數位檔案，可作為資料佐證。

研究的連貫性必須涵蓋三個層級：總體的(global)、局部的(local)和主題的(themal)。總體的連貫性是指，敘說者藉由訴說所要達到的整體的目的；局部的連貫性是，一位敘說者嘗試在敘說裡影響敘說本身，例如使用語言設計將事件彼此連結；主題的連貫性牽涉到的是內容中不斷重複出現的主題（王勇智、鄧明宇譯，2003）。

本研究資料蒐集，將藉由和研究參與者多次深入訪談取得訪談文本，將錄音檔文本

寫好後寄給研究參與者審閱、修改，然後採取敘事研究法之整體－內容方式分析文本。經多次閱讀訪談文本後，整理出關鍵字句加以分析詮釋、以及分段編碼，如遇到研究疑惑時，再與同儕討論，並請教指導老師，例如，一開始對於資料蒐集、訪談文本編碼、意義單元、反思與問題的內容和同學討論；還有登山對應於個體化理論之撰寫步驟到學校研究室請教老師，以及論文告一段落後寄給老師指導，並將已撰寫之內容草稿寄給參與者做修改，最後再次請指導教授指導、建議，如此反覆閱讀、分析、修改、檢核，才得以定稿。等到論文口試，經三位口試委員建議後，做最後修改、補充，再給指導教授確認，才真正完成此一論文，期能將此論文盡可能完善呈現給讀者。

第七節 研究倫理

關於研究倫理，研究參與者其實並不介意自己的真實姓名曝光，但是考慮到有些事情牽涉到第三人，所以還是採用化名方式處理，以避免不必要困擾。另外使用化名也讓讀者與參與者之間較有親切感，研究者在談到一些相關事件或單位時，也會盡量將它去脈絡化，以模糊當事人；就是以事情為主來做探討，而非以人來做討論。

首先，在訪談之前，研究者先向參與者介紹研究內容與目的，期以誠摯且真實之說明，取得參與者對研究者之信任，並建立參與者於訪談過程中之安心感；其次，瞭解參與者對於隱私範圍之界線，使能符合參與者意願、避免傷害而進行適當或不同程度之個人隱私保密；若參與者在某些事件不欲揭露相關人、事、時、地、物細節，則承諾予以匿名及保密或刪除，還有，訪談文本除用於本研究外不會洩漏予他人。第三，基於尊重參與者之自主性，於訪談中確認參與者接受訪談時之感受，並予以適時回饋。第四，告知研究資料將作何用途、做什麼處理和保存，可能呈現之方式及提供意見之權利。第五，承諾研究結束後，提供研究成果予參與者供其留存。

綜合以上，研究者即以「先告知後同意」之精神，向研究參與者說明研究目的、題目、方式及相關權利義務等事項，如附錄一：研究參與者訪談同意書，再經參與者電話或通訊軟體 LINE 為確認，方進行訪談及後續的資料分析整理，並於論文撰寫過程中，回饋參與者論文審閱和修改，又於論文完成後，提供資料予參與者參考並留存。

第四章 三位登山者的故事

第一位研究參與者龍哥，以登山經歷和登山成就來說並非特別突出，不像另外兩位研究參與者都有傲人的海外八千米巨峰遠征成就，然而龍哥以漫長的時間完成艱難的高山百岳，實屬不容易。要知道每一座 3000 公尺以上的百岳攀爬都不是一件簡單的事，都需具備優良體力與技術，否則容易中途受挫無法順利完登甚至造成生命危險。研究者挑選龍哥為研究參與者之原因，主要是龍哥代表一般眾多的台灣山友，在工作之餘選擇登山作為休閒活動，以多年的時間慢慢完成百岳行程，這正是眾多台灣山友的登山模式。又因為他對台灣自然環境的關懷，藉由身為教師職位，在學校開設登山學以帶動登山風氣，將登山活動轉為實際的生命教育和環境教育來推廣。研究者對於龍哥的理念深為敬佩，故邀請他作為研究參與者。

第二位研究參與者 Ann 具有雙重代表性：除了是女性從事登山外，其出身平凡家庭，卻藉由登山，挑戰不可能的目標，成為十大傑出青年，象徵一般人奮鬥的過程。Ann 不僅成為台灣第一的女性登山家，同時也成為世界華人女性之最。經歷登山的種種困難挑戰，Ann 對於生活中任何事情都不再覺得困難，在登頂聖母峰之後，從原本的高職夜校學歷，再進入專科、大學、研究所，持續精進，陸續完成更高學歷，並懷抱更高遠的夢想－成立「登山學校」。登山學校儼然已成為 Ann 此生要攀登的另一座「巔峰」。

第三位研究參與者阿果，從小課業落後、學習能力差，父母憂心他學業跟不上同儕，於是請舅舅帶去當時剛起步的體制外實驗學校唸書。不同於制式學校，體制外學校課程活潑多樣，尤其注重戶外學習和體能教育，讓阿果如魚得水般找到學習的樂趣，進而發揮他天生潛能，超越人類體能極限，成為國內外登山界好手。勇於冒險的因子，被發掘出來後，勢必綻放出燦爛花朵，耀眼於世界岳壇。

第一節 以登山精神做為生命教育的龍哥

研究者將龍哥的人生分三個階段來敘述：第一階段「龍哥的成長歲月」，第二階段「漫長的百岳路」，第三階段「逍遙自在的樂山人」。第一階段「龍哥的成長歲月」，主要敘述龍哥的成長歷程、學生時代參加救國團登山活動，到結婚生子這段時期。第二階段「漫長的百岳路」約四十年的時光，是龍哥親近台灣山林的主要時期。在這段登百岳

的日子裡，龍哥經常浸淫在高山叢林，克服許多困難危險，並從中得到心靈啟思，進而在學校開設「登山學」課程，這段「與山同行」的歲月，是他一生中最重要日子，也是型塑他往後生命的價值觀。第三階段「逍遙自在的樂山人」，從完成百岳至今，龍哥以不同形態面對山林，再次進入台灣山林，少了衝百岳的具體目標，卻多了幾份閒情逸致的道家情懷，將步伐放慢，不再汲汲忙碌的趕營地、找水源，能充份感受山裡靈氣、與山同在，享受登山的逍遙自在。

一、龍哥的生命故事印象

龍哥，一位與台灣山林為伍一輩子的學者，在漫長的登山歲月，以數十年時光慢慢培養與山的感情，並將這份情感教導學生，藉由教育傳承下去。在完成高山百岳後仍不斷爬山，也帶著很少爬山的太太經常走在台中大坑山區，與山對話、與朋友笑談人生，山是試煉他心性場域，也是他的「心靈故鄉」。

龍哥 1952 年生，家住在靠近山區的台中市霧峰區，得地利之便，放假經常往山裡跑，鄉下長大的他外表略黑，看不出是位飽讀詩書的大學教授，倒像是長年在山裡縱橫的「山林行者」。從小家境貧寒，父母無力繳交他們兄弟學費而到處借錢，讓他羨慕有錢人家的孩子，可以享受富裕的物質生活。母親為了籌湊他們的學費而飽受羞辱，還得默默忍受委屈哭著回家，那種點滴到現在龍哥還無法忘記。雖說小時候環境如此惡劣，他還是很感激生活在鄉下，那種艱困的成長背景讓他養成堅忍、吃苦、挑戰困難的毅力，那是生長在富裕環境的年輕人無法體驗的磨練，是老天給他的試煉，也是家庭給他的一份禮物。

年輕時龍哥體力好很喜歡運動，凡是有關運動的活動他都有興趣，直到參加救國團興隆山活動才讓他真正喜歡上登山。¹³在眾人當中只有龍哥和另一位登頂，從此開啟龍哥的高山百岳生涯，並於登山過程中體悟許多人生哲理。在任教期間，持續了十幾年有計劃的登山，原本沒打算完登百岳的他，在完成最艱難的南三段縱走後，開始思考要完成百岳，追求登山者最高榮耀，終於在 2012 年於玉山東峰完成了漫長的「百岳行旅」。

登山活動有一定危險性，每次出門爬山他都不知道要如何向媽媽解釋，只好隱瞞實情避免老人家牽掛。龍哥一邊上班教學、一邊持續登山，並在學校開起「登山學」課程，以「生命教育」和「環境教育」帶領學生進入台灣山林，欣賞台灣山岳的壯麗美景並培

¹³ 興隆山是雪山的舊稱，海拔 3884 公尺，為台灣第二高峰，僅次於玉山主峰 3952 公尺。攀登雪山主峰過程中，會先經過海拔 3201 公尺的雪山東峰。

養年輕人刻苦耐勞的精神，將自己對山的體悟傳承給學生，使學生更珍惜生態環保與認識自己生長的土地。在登山之餘，龍哥加入了雪霸國家公園高山保育志工，帶領遊客認識野外環境及動植物，又去靜宜大學生態研究所修課，這些人生轉變都是因為登山這領域所觸發，讓他的生活層面更加多元擴展。

龍哥身為老師並不以課堂知識教學為滿足，他認為「山」是一所廣大豐富知識場域，帶領學生進入山林學習不只教導其知識，更是教導其處事態度。龍哥總是能以哲人的角度看待大自然，並以現地環境教導學生如何體會感受自然生息，他叫學生去抱樹、跟樹講講話，當風一吹，樹冠高低起伏，聲音就像天籟一樣。龍哥喜愛登山運動不僅推廣給學生，同時也推廣給同事和學校，在學校九十週年校慶，他帶領老師和學生去爬玉山。

由於童年家境貧寒被看不起，童年到高中時期龍哥都有「反社會人格」傾向，幸好當時沒有實現，否則今日可能成為黑社會份子。高中畢業登上雪山東峰，對他產生了很大的鼓舞和改變；他得到自我肯定、信心、滿足，往後在面對周遭生活難題，他總能以登山累積的能量來處理。

龍哥在 2012 年玉山東峰完成高山百岳後開始寫書，他說寫書出版不是為了賺錢，而是對此生有所交代。龍哥曾報名 K2 遠征隊，後來他又報名了聖母峰基地營健行，一向體能良好的龍哥在這次健行中飽受高山症之苦，差點丟掉性命。去年他和太太從日本「和平號」郵輪環繞地球 104 天回來，他說旅遊是登山和音樂之外的三大興趣之一，他的花費最大宗就是旅遊，而花錢旅遊讓他覺得快樂。

二、第一階段 – 龍哥的成長歲月

龍哥生長在台中市霧峰區，從小家裡貧窮，父母靠打零工賺取微薄薪水，經常付不出他們三兄弟的學費而到處借錢，小時候的家庭背景給龍哥矮人一截的自卑感，產生反社會性格，然而在高中畢業要進入大學之際，龍哥參加救國團的自強活動「興隆山登峰隊」，在這次登山活動中，龍哥找到他的自信，開啟往後與「山」不可分割的生命故事。

（一）貧窮的鄉下孩子

龍哥生長在生活條件貧乏的年代，當時工業不發達工作機會少，沒讀什麼書的父母很難找到穩定的工作，大都靠著打零工賺取少許生活費，無力管教小孩，只能放任小孩自己過活。在這樣的時空背景，精力充沛的龍哥經常和玩伴到山區和田園廝混玩耍，在遊戲中成長。小時候的龍哥，家境雖然貧窮，但總有自己一套免花錢的休閒娛樂，例如，

「玩玻璃珠、灌蟋蟀、打鳥、拿柏油去黏蟬。我家附近有甘蔗園，偷甘蔗。小朋友有人負責把風、有人去偷、有人負責逃走路線。父母打零工，沒時間管我們。」(A-4-10)。窮則變，變則通。以前小孩沒錢沒電視，只能自己去想出一些娛樂，在遊戲當中常需要彼此合作，互動性很高，不像現代小孩，人手一機各玩各的，雖有主見但缺乏合作。這種五、六年級以前的農村童年景象，工業化現代社會已難回復。

以前鄉下小孩沒有零用錢，活動後肚子餓或嘴饞想要吃東西，就去廚房找鍋巴或剩飯吃，或撿一些可回收的金屬鐵罐換醃漬的番茄來吃，有時也會去偷摘別人的水果或烤番薯來吃，還會去河裡捉魚，田裡釣青蛙。雖然沒什麼物質享受，但生活充實不會無聊，無論上學或下課，幾個玩伴經常玩在一起，一年四季總隨季節不同而有不一樣的玩樂項目，在那個沒有太多學業壓力的童年，是 3C 社會的現代小孩很難體會的。

龍哥的童年雖然自由快樂，但是因家裡貧窮，母親必須向親友鄰居借錢繳兄弟三人的學費，而龍哥兄弟從國小開始就必須打零工賺錢，幫忙分擔家裡經濟困境。「媽媽到處借錢、借不到錢。小時候打零工，大概國小國中做童工。我賺的錢都是一分一毫賺來的，不偷不搶，所以現在我花我的錢，花的很安心。」(A-3-25)。

關於童年打工，在當時的鄉下社會是一個常態現象，不只龍哥如此，研究者和周遭許多同儕亦是如此，這些時代背景下的經歷使得孩子提早獨立，並能忍受工作的辛苦，抗壓能力比現代小孩還高的原因。小時候的物質缺乏，和提早打工忍受辛苦，這些磨練有助於龍哥未來於登山時對痛苦的忍受度。

(二) 與母親的關係

龍哥從小就跟媽媽感情很好，一來是因為跟父親有點距離，所以將親情都投入在媽媽身上；二來是因為三個兄弟中他書讀的最好，媽媽對他的期望也較高。小時候因為家境困苦，媽媽經常要跟親戚朋友借錢，所以親友都害怕見到他們，並且看不起他們，當借不到錢時，媽媽就從親戚家一路傷心哭著回家，因為生活費和孩子的學費沒有著落，不知如何是好。龍哥對這一幕相當不捨、始終無法忘懷，「我要讀書我媽要跟親戚朋友借錢，借不到錢，我媽從親戚家一路哭著回來。爬山給我很強烈的成長、很強烈的正向的力量、很強烈的一股動力支撐我，從我第一次爬上雪山東峰，一直到今天為止。」(A-1-14)。龍哥看到媽媽傷心受辱，心裡非常難過，但是當時自己還小無法幫什麼忙，心裡也很無奈，直到他高中畢業去爬興隆山，才將攀登高山帶來的自信，轉變成為力爭上游、出人頭地、改善家裡環境、幫媽媽出口氣的強烈力道，這種登山的受苦磨鍊，使得他在

面對生活中的困難和不如意時，能坦然面對，不畏困難，勇往直前，向上攀升。「我想力爭上游、出人頭地、改善家裡環境、幫媽媽出口氣，登高的行為就變成強烈的力道。」(A-2-05)。將心裡怨氣轉為力量，是從登山中得到的啟發。

龍哥的大哥在結婚後就搬出去住，弟弟當兵不在家，父親已過世，那段時期家裡只剩下龍哥和媽媽，可說是相依為命。龍哥在這段期間去爬山會害怕媽媽擔心，不敢坦白跟媽媽說，有好幾次龍哥去登山晚點回家，媽媽就拿著凳子坐在巷口那邊等他，龍哥說這樣他心裡壓力很大，但他可以體會媽媽的心情。後來龍哥乾脆坦白跟媽媽說：「爬山本來就不是輕鬆、且充滿著危險，但我會特別注意，也不會盲從、意氣用事」(A-2-01)，請媽媽不要擔心。龍哥非常在乎媽媽的感受，因為他知道媽媽很愛他，媽媽的身教也深深影響著他，「從媽媽身上看到那種典型臺灣婦女堅忍不拔、刻苦耐勞、遇到挫折還是能夠挺下來，縱然受到羞辱，還是默默忍受的精神。」(A-2-16)。媽媽這種堅忍不拔的精神，影響著龍哥的人生觀和登山態度，在往後的登山過程中，他忍受著種種身體折磨和心理衝擊，以及要出人頭地、努力不懈完成教師升等，都是受到媽媽的影響。

早期鄉下人去爬山，常承受家長和鄰里的壓力，在他們的觀念裡，你有時間、有體力，為何不去田裡幫忙做事，而去「吃飽換餓」，登山累得要死有何樂趣，一點意義都沒有。但隨著時代進步、生活富裕，現代的年輕人沉迷手機電玩，不喜歡登山冒險，政府反而鼓勵年輕人走出戶外。現在年輕人去登山已不會再聽到鄰里嘲笑，甚至還讚同這是很好的正面休閒運動。

(三) 與父親的關係 – 對父親的不諒解

龍哥三兄弟跟父親都不親近，因為父親喜歡喝酒、賭博，回家還會打他們，他們對父親的行為很不以為然，一直無法諒解。因為家裡經濟貧乏，父親又經常酗酒賭博，讓親友鄰居更加看不起，這樣的背景深深的刺痛龍哥的心靈，直到父親因腦溢血身亡，龍哥才慢慢原諒父親，並同理父親當時的心情，他說：「我爸爸是入贅，當他酒醉醒後，是很願意工作。後來他腦溢血中風，在家裡看他斷氣，那時候是我當兵期間。」(A-4-10)。早期會入贅到妻子家的人大都有幾種原因：¹⁴一是家裡貧窮；二是家裡貧窮而且

¹⁴ 入贅：在漢人來台之前，台灣就居住了許多平埔族原住民，像嘉義以南的西拉雅族，彰化的巴布薩族、洪雅族，以及北部的凱達格蘭族等都是。台灣早期的平埔族文化裡，大都以母系社會型態為主。女兒不僅有相當權力，而且以後將承襲家業田產，所以當時男方都以入贅到女方家為婚姻形式，這樣才能取得女方家的田財，因此有俗諺：「生到女兒有賺，生到男孩賠錢」的說法，跟漢人的文化習俗相當不同。在父系的漢人社會裡，入贅一事是會被人看不起的，男人再窮也不想放棄自己祖宗入贅到女方家去。這兩種文化的衝擊、融合，隨著台灣社會的發展，漸漸為人們所遺忘！

兄弟眾多；三是女方家裡沒有男丁傳宗接代。一般入贅者大都是家裡環境相當困苦，相對妻家的生活環境比較好。研究者認為龍哥的父親應該也是貧窮人家的子弟，才會選擇入贅。

由於龍哥的父親是入贅到妻家，在家裡的地位比較沒那麼高，再加上他自己也沒唸過什麼書，只能靠打零工賺取微薄薪水，在不得志的自卑情況下，沒有自信，甚至被人取笑，心裡委屈無人理解，只好藉由賭博、喝酒來麻醉自己。龍哥小時候在這樣的家庭長大，心裡難免有輸人一等的感覺，這可能是造成他小時候「自卑陰影」的原因。「我爸爸喜歡賭博，這一點讓我很不習慣。我爸爸在時，我曾經跟他嗆聲，他賭博、喝酒，…來麻醉自己，」（A-4-10）。每個孩子都希望父母是自己學習的榜樣，尤其男孩子更希望父親像座山一樣，是仰望的目標、是全家安定的源頭。如果父親連自己都無法做好，常受鄰里批評取笑，做子女的難免覺得羞恥自卑，這種有志難伸的委屈感，漸漸消磨一個人的信心，讓人活在喘不過氣的陰霾環境裡，認為一輩子只能這樣度過。直到龍哥參加救國團興隆山活動隊，登上大部份同伴無法登上的雪山東峰時，才漸漸得到自信。這一次的登山活動，讓他看見台灣山林之美，也同時讓他發覺自己的能耐，找到自信。

龍哥後來在學校取得教授升等，成為學術菁英，不僅在學校受學生尊敬，在社會也有一定地位。在擺脫貧窮與低層地位後，龍哥開始反思父母時代的生活，已身為人父的龍哥，較能同理父母在那個貧乏艱辛的年代，為了維持這個家庭，養育他們三個兄弟，困苦奮鬥、受盡委屈，在社會邊緣、最底層角落掙扎，受別人嘲笑的委屈。「三十歲之後就很想寫小說，寫我父母…我想進入我父親的生命裡，把他當年的委屈苦楚寫成一本小說。我主要是對自己父親、母親強烈懷念，強烈懷念要用什麼彌補，不然就寫一篇文章感謝他們對我的栽培扶養之恩。」（A-3-24）。龍哥說，他想進入父親的生命，想感受父親當年的委屈和苦楚。從這一件事情來看，龍哥早已諒解父親，並能感同身受父親的立場，這是一種與父親的和解，也是與自己的和解，不再對立、不在讓隱藏的傷口抽痛內心深處。

（四）貧窮的陰影 – 五爪蘋果事件

蘋果在現代不覺有什麼可貴，但在早期生活貧困的社會裡，蘋果是頂級的水果，一般人是吃不起的，大都只在探望生病的長輩時才會送貴重蘋果，在以前這些蘋果都是進口的，其中又以五爪蘋果最為有名。研究者記得，小時候阿嬤生病臥床，當時只有在台北工作的姑姑捨得買五爪蘋果回來給阿嬤吃，小孩們看到這種昂貴進口水果，還沒吃到，

心裡就開始幻想一幅甜美的畫面，那種嘴饞的樣子實在有點呆。最後每位孫子輩的小孩都能分到薄薄的一小片蘋果，事後並向玩伴誇大炫耀，現在想起來覺得很好笑！

龍哥家境根本無法有額外的錢買東西給小孩吃，更何況是昂貴的蘋果？當時有錢的親戚小孩手裡拿著五爪蘋果，故意在龍哥面前一口一口咬給他看，又不可能與龍哥分享，這對當時貧窮又嘴饞的龍哥是一大誘惑，心裡既羨慕又難受！龍哥知道親戚的小孩是故意在他面前炫富，這種我有，你沒有的優越心態，深深的刺傷龍哥心靈，埋怨自己家裡為什麼那麼窮，這件事造成他小時候矮人一等的自卑感：「那時對我的刺激是很強烈，我只能羨慕，回到家我就怨歎，感慨我家為什麼這麼窮、買不起蘋果，給我一個當下心理很深的衝擊。」(A-2-05)。

龍哥小時候因為父母社會地位低，家裡非常貧窮，又因五爪蘋果的事情，造成他長大後的「陰影」，一直到後來有錢了，他也不買蘋果來吃。他可能覺得蘋果在他的記憶中，是一種代表「羞辱」的象徵，他一看到蘋果就會出現當時受辱的情境，所以即使後來有錢買蘋果來吃，他也刻意不想吃蘋果，這是一種將蘋果和羞辱畫上等號的「投射作用」。陰影本身有其力量，龍哥不吃蘋果除了避免兒時那段記憶外，也是一種擺脫誘惑、力求改變、奮鬥向上，克服艱難的精神。藉由不吃蘋果的象徵，表示自己下定決心要克服任何困難，立志努力奮鬥向上，要成為受社會肯定的人，這蘋果（陰影）成為提醒他奮鬥向上的象徵物。龍哥因羨慕而忌妒、因忌妒而深知自己的貧窮、因貧窮而感到自卑、因自卑而產生防禦的自尊心，「一直到我結婚多年，大概結婚 20 年，有天我太太就好奇地問我，你為什麼從來都不買蘋果、我切蘋果為什麼你都不喜歡吃？我才把這故事講出來。」(A-2-05)。自從那之後，龍哥深藏已久的「心結」被打開，蘋果之事已攤在陽光下，不再成為心裡「陰影」，龍哥也開始願意買蘋果、吃蘋果了。

每個人心裡都有一些憤怒、害怕、自卑或期望，在現實世界中無法立即解決或表達出來，這些情緒一直衝撞著人們，卻又被人們壓抑著，人將它稱為不可意識到的「情結」，或不願面對的「陰影」。如今龍哥將此一陰影說出來，攤在陽光下檢視，這樣才能化解心中節結，不再為陰影所苦。另一方面，龍哥將這陰影轉化為動力，這動力可能向好的方向發展，也可能向壞的方向發展。龍哥青少年時期反社會叛逆性格，就是因自卑而產生的，如果沒有得到正面的力量牽引，極可能會踏入黑社會，成為問題人物。

(五) 找回自信的第一座百岳－興隆山登峰隊

龍哥在 1971 年高中畢業要上大學前，報名參加救國團興隆山（雪山）登峰隊，在

二十幾人的隊伍中，只有龍哥和另一位夥伴成功登頂百岳雪山東峰，其他的人大都在「哭坡」就累倒，¹⁵無法再往上前進。在第一次登百岳就登頂成功，帶給龍哥很大的信心，讓他覺得自己可以做到別人無法完成的目標，成為夥伴眼中的勇者，從小家裡貧窮，被瞧不起的自卑感，在此得到補償慰藉。「我的童年，甚至到高中，我一直有個傾向，反社會人格。」(A-2-05)。那一次的登頂經驗，帶給他自我肯定和滿足，後來面對生活難題，他是以登山累積的能量來處理。那一年播下的「登山種子」，讓他從登山中找到信心和成功目標，也因為這樣機緣，讓原本叛逆反社會的他，有了正向轉圜機會，藉由登山的成就，補償從小自卑的心理。

幸好龍哥在高中畢業要轉向成人之際，藉由登上雪山東峰的信心，得到自我肯定，並將這能量導向正面思維，邁向正確的人生之路。「我必須把陰影轉化成以後的動力，把自卑的陰影變成光明、正向的，自己力爭上游帶來的成就感，」(A-3-06)。他覺得透過自己力爭上游帶來的成就感，透過登山帶來的毅力和自信，讓他可以得到人們的肯定。龍哥的朋友，登山故事館負責人邵定國(2020)也有相同的經驗：「他小時候成績不好考試不及格，高二時被同學邀去參加登山活動，主動幫其他山友揹東西、扶別人，被這些人一直誇獎，讓他產生極大信心，並從此愛上登山。」人需要受到肯定，當善意付出得到回饋，可讓自己覺得很有價值。龍哥和邵定國都曾在登山時幫助過同伴而受到肯定，這種肯定讓他們得到信心，覺得登山可讓自己受到重視，感受到自己存在的價值。

龍哥說：「爬山時都會設定目標，你在設定目標時的掙扎過程、奮鬥、折磨自己，就好像我在成長過程中遭受的身心過程折磨的事件，然後我會要求把他克服。」(A-2-06)。還好，龍哥後來藉由「登山」找到出口，不然可能會走入黑社會。興隆山登山活動不僅讓他開啟登山的興趣，同時也影響著他一輩子的人格發展，使他至今依舊熱愛登山，與台灣山林同遊。「我高中畢業，民國60年參加救國團興隆山登山活動，…所有得到的滿足、自我肯定、信心，等我下山後面對周遭生活難題，我是用登山所累積的能量來處理。…從爬山中找到信心跟成功的目標。」(A-2-06)。

上大學之前的興隆山登山活動帶給龍哥美好的回憶，找回失去已久的自信心，龍哥

¹⁵ 哭坡：位於雪山東峰之前，是一個連續的陡坡路段，因為展望極好，看起來坡度更長更陡，加上從七卡山莊上來後，連續的乙字坡早已耗掉大部份體力，最後看到哭坡這一段路，整個信心都垮掉了。以常登山的人而言，哭坡並不難走，且視野相當優美，是研究者非常喜愛的一段山路。

在大二到大三時又報名參加救國團「大霸尖山」活動。¹⁶體能狀況佳的龍哥擔任押隊任務，當前面幾個女孩子走不動唉唉叫時，龍哥會幫忙揹背包，減輕隊友的負擔，就這樣龍哥身上總共揹了四個背包。龍哥這種主動幫忙的熱心，深深感動隊友，其中一位女隊員不敢爬「大霸鐵梯」，¹⁷經龍哥一再鼓勵，她才終於登頂大霸尖山：「她第一次爬高山，再怎麼樣都不爬大霸尖山鐵梯，說她不爬，因為有懼高症。」(A-4-04)。後來那位女孩為了感謝龍哥，在大霸山頂撿了一顆石頭，並寄給龍哥作紀念，讓龍哥非常感動。

龍哥將小時候玩耍式的爬山到登大霸尖山為止定為第一階段的登山，這個階段的登山主要是好玩、流汗、打發時間，並沒有特別目標或計劃，只是當成一般休閒活動。「我的登山經驗大概分三個層次：第一純粹是好玩；流流汗，當作基本的休閒活動。」(A-1-01)。龍哥這種一開始對登山只是抱持休閒興趣和大多數人一樣，但爬了幾次山後，人們會開始思考要完成十岳、二十岳、三十岳…，最後朝向完成百岳的目標。

攀登大霸山頂的鐵梯，在民國八十年被雪霸國家公園居於安全考量拆除，在鐵梯尚未拆除前，研究者曾去攀爬大霸三次。有一次在黎明前爬到 3050 高地，在昏暗中忽見這座「世紀奇峰」隱約聳立在面前，當時那種震撼實在無法言語，令人不由得升起敬畏之心，到現在還非常非常的深刻！另一次爬大霸，半夜從九九山莊起登，在「摸早黑」的草坡山稜間，看著帶頭燈的隊伍，像極一條彎曲的「光龍」在暗黑的天空下游動，非常特別！另外一次也是半夜起登，在凌晨的草坡上回首望去，一顆火紅太陽往上升起，顏色非常漂亮。後來覺得不對，今天的日出怎麼特別早，才凌晨四點怎麼可能太陽就出來了，後來大家結論是，那是一顆斗大的火紅「血月」。半夜登山總有一些意想不到的景色和動物叫聲，令人倍覺神秘且驚奇。

龍哥從雪山東峰和大霸尖山開始，到後來的攀登百岳，不斷從登山累積能量，這些能量帶給他正面影響，使他在往後的生活中無論遇到什麼困難都能迎刃而解。龍哥說，每次的爬山都會設定目標，然後朝向目標一一邁進，在人生中也一樣，我們會設定一些目標，例如考試、升等、開設新課程等，然後朝向這些目標，最後一一的完成它。

¹⁶ 大霸尖山海拔 3492 公尺，位於新竹縣與苗栗縣之間，號稱「世紀奇峰」，又稱「酒桶山」，自古是泰雅族與賽夏族聖山，新台幣伍佰元紙鈔既以大霸尖山為圖案。一般由觀霧大鹿林道進入，亦可由武陵農場的聖稜線攀爬，包含小霸、伊澤、加利共有四座百岳，位於 2700 公尺的林務局九九山莊是攀爬大霸群峰的主要前進基地。大霸於 1927 年由當時的台灣山岳會總幹事沼井鐵太郎組隊首次攀登成功（陳佩周，1996）。

¹⁷ 大霸鐵梯於民國 59 年由林務局以角鋼安裝於大霸尖山岩壁外側，方便山友攀爬登頂，人走在上面會有裸露感，膽小者會心生恐懼。大霸鐵梯於民國 80 年底因安全理由拆除，雪霸國家公園於民國 99 年公告禁止登頂。以後登大霸尖山，只能到霸底而已。

（六）反對登山的太太

龍哥和太太是大學及研究所同班同學，他們倆的成長背景完全不同。龍哥太太家庭背景很好，岳父很有社會地位。龍哥沒想到太太會看上他這個窮小子、岳父願意把寶貝女兒嫁給他，「坦白說我蠻感謝我岳父岳母，當年願意將女兒嫁給我窮小子，我岳父還問我太太要不要考慮，擔心女兒嫁出去沒飯吃，還好我太太不為所動。」（A-3-06）。到現在，龍哥還是非常感激太太和岳父對他的肯定，能娶到太太，也讓龍哥的自信心提升很多，讓他更有動力往上努力，繼續研究所學業和往後的升等準備。結婚時龍哥還在唸研究所沒工作，太太先有工作，都是太太賺錢來養家：「我跟我太太大學同班同學，我們讀研究所時結婚。… 嫁給我的時候，我什麼都沒有，一窮二白。」（A-4-11）。太太的這份情，讓龍哥永遠謹記在心。

龍哥太太家庭富裕、家教嚴謹，從小被教導禁止與水、爬山有關的任何瓜葛。所以太太對龍哥去爬山一事非常感冒，也不想多去了解。「我太太對爬山行程的了解有限，也沒有爬過山，我那時在學校組了個隊伍、要去爬玉山，也邀我太太，讓他知道我做了什麼事。我太太從那次之後就了解爬山是怎麼回事，第一次爬山就是爬玉山，她也很有成就感。」（A-2-01）。這次登頂讓他太太了解到登山是怎麼一回事，而登頂玉山的成就感，也帶給他太太內心喜悅，從此之後，太太比較不會反對龍哥去爬山了。登頂一望無際的山顛的確讓人很有成就感，尤其是登頂知名的高山。許多人因為登頂玉山而對自己充滿信心，開始攀登其它山岳，展開這一生與山的不解之緣。經過那次玉山行之後，龍哥的太太開始願意去爬山，太太的腳程慢，龍哥往上爬一小段路後會再折返下來陪伴太太慢慢走，龍哥貼心的說，這樣他可以來回多走一些路，多流一些汗，他覺得這樣與太太的爬山模式很棒。而龍哥的太太自從爬山後，不只見識到山上美麗風景，也認識了許多山友，身體變得更健康、有活力，知道登山活動單純、樸實，不是壞事，從此對登山活動完全改觀。

三、第二階段 – 漫長的百岳路

龍哥自從唸大學前第一次登上雪山東峰，對於台灣高山迷人景色就念念不忘，大二時又參加救國團的「大霸尖山」活動，一樣獲得許多美好回憶，直到後來因為結婚生子，停留了五、六年沒爬山。進入學校服務後，喜愛登山的同事邀他一起去爬山，才又重拾他登山的興趣，從此之後，龍哥一頭栽入台灣山岳數十年，這段期間佔據龍哥大半輩子，而「山」也陪伴他大半輩子，「山」成為他生活的一部份，也開擴他視野多樣性，深深

影響他的人生。龍哥將登雪山東峰和大霸尖山以及之前的登山活動定調為流汗、純粹好玩性質的第一階段。接著在第二階段的數十年百岳行裡，龍哥稱為「自組隊」時期。「第二階段；自組隊，幾個好朋友、同事，想去爬哪裡，找個時間、揸個帳篷就出發了，這個登山過程大概持續了十多年，大概 80 年代到 90 年代，累積了 5、60 支百岳。南三段是一個轉折點，」（A-1-01）。這段期間是一種「有目標、有計畫」的登山，因為要自己組隊、規劃行程、裝備、糧食、交通、辦理入山證等，使得龍哥對於台灣山岳有更進一步認識。這段時間也是龍哥累積百岳最多的時期，因積極攀登百岳，不斷累積山頭，使得原本沒有打算要完成百岳的龍哥，開始考慮要朝向百岳邁進。從南三段回來後，龍哥不再提「征服」、不再談一個登山者有多大能耐。「登山者如果沒有對山保持一種敬畏、學習、跟山請益，那很容易出狀況。」（A-1-02）。

研究者認為，「山」是大地之母，是孕育台灣子民的母親，人民能親近山，是因為山包容了我們、憐惜我們，展現祂的慈悲才讓我們靠近，山是無限龐大，人是渺小，我們怎能以「征服」這種「自大」的心態看待山岳呢？進入山林是一種學習，藉由登山，人認識山，也更了解自己。

（一）起登

一般的山友攀登百岳，都會以天數較少、較知名、較簡單的山岳作為試煉石，這其中又以玉山、雪山、合歡山、大霸尖山、武陵四秀最為大家熟悉，是初學者首選的主要攀爬山岳。每當夏季的假日，合歡山總是聚集許多山友前往，在合歡山五座百岳中，除了合歡西峰外，其餘四座百岳都是相對容易親近的高山，又因交通方便，車子可以到達海拔 3000 公尺，一天就可登頂百岳，即使不想登山，也可以在合歡山莊附近欣賞高山優美景觀。每當雪季時，前往合歡山道路上更是擠滿車輛，身處亞熱帶的台灣人民，對於繽紛雪景，總懷有一份憧憬。因為合歡群峰的容易親近，很多台灣人的第一座百岳都是在合歡山區完成的。另外，台灣人最想爬的山就是玉山了。海拔 3952 公尺的玉山主峰，是許多台灣人一輩子想登頂的志願。「中華民國健行登山會」副理事長，也是前衛生署長葉金川（2013）說：「現在喜歡戶外的年輕人最流行的運動是登玉山、橫渡日月潭、再加上騎自行車環島，那才是真正的英雄好漢。」研究者第一次爬百岳就是去玉山，當時的玉山頂還塑立著于右任銅像，後來于老被請下山。研究者認為龍哥登山應該也是遵循這個方向一步步前進，等到體力、技術、經驗到達一定程度後，才邁向多天數的長程縱走。

（二）武陵四秀迷途記

有一次龍哥帶朋友去爬武陵四秀，¹⁸遇到迷路摸黑，搞到深夜十二點隊員才全部到達營地，讓他對自己非常生氣，這條路明明已經走過好幾遍了，為何一直找不到路呢？當時隊伍「到三叉營地已經天黑了，我考慮要不要緊急紮營。當時下雨，帳篷不夠，...當下天人交戰。那時有些懸崖、峭壁、爬坡，再加上找不到路，繞圈子 2、3 個小時。快到晚上 10 點多，最後一個到達已經晚上 12 點了。這次給我很大的教訓，我不會再摸黑趕路。」（A-1-10）。龍哥說，以後寧可天未亮「摸早黑」，¹⁹也不要天暗了「摸晚黑」趕路。那次因為預定住宿的點是在新達池山屋，所以只帶了兩頂預備帳篷，根本不夠十幾個人住。龍哥想趕到山屋過夜，因為有幾位隊員腳程較慢耽擱到行程，致隊伍拖到天黑才到達三叉營地。在三叉營地通往新達池+山屋之間，有一段不好走的峭壁路段需要手腳並用小心爬行才能順利通過，這段路在白天還可以慢慢通過，而且此路段森氏杜鵑搭配峭壁非常漂亮，但是，如果是沒經驗的新手就會有點怕怕，更何況是摸黑通過。在新達池山屋之前會有一段箭竹林，白天視野好容易判斷叉路，晚上則很容易走錯路，或繞著路走不出來，龍哥極有可能是在這段路迷途的。因為龍哥是負責帶隊的人，心裡難免慌亂，又這條路自己已走過幾次，不會不清楚路徑，為何天色一暗下來，整個方向感就都不對了。龍哥並不擔心隊員，因為隊員全部都跟在他後面，且沒有人受傷，龍哥比較氣憤的是自己為何一直找不到正確的路，甚至在原地繞圈圈走不出來，覺得很洩氣！龍哥在抵達三叉營地時天色已暗，而且天空下著雨，原本不應再向前推進，但是攜帶的備用帳篷不夠全隊使用，才會想要趕往預定地新達池山屋過夜。

龍哥身為領隊很難下決定，如果停下來休息過夜，大家擠在一起雖可度過一夜，但一定無法安穩睡覺，對於明天的路程勢必產生影響；繼續往前走則還有一大段路，且要經過池有山下的懸崖峭壁，當面臨困難時，領隊的處理態度深深影響著隊伍的安全與成敗。相對於領隊，身為隊員就單純多了，只要照顧好自己，然後跟著領隊走就可以；而身為領隊者，除了自己平安外，全隊十幾個人也都必須平安無事，才能安心睡覺，只要有一個人受傷或走失，領隊就得負起照顧或尋找的責任，在資源缺乏的山上，心理的壓

¹⁸ 武陵四秀是指位於武陵農場附近的四座 3000 公尺以上的百岳，包括池有、品田、桃山、喀拉業。一般都是由武陵農場起登，以三天兩夜時間完成。

¹⁹ 摸早黑：意思是凌晨 3-4 點左右，天未亮就開始爬山，這樣相較於太陽下山後的摸晚黑安全。因為昏暗視線不清無法判斷路徑時，只要當下休息等待天亮就可找到正確路徑，而且太陽一出來溫度就上升，不會失溫受凍。而摸晚黑如果找不到路，接下來天色愈來愈暗，溫度也愈來愈低，而且大家已走了一天，又餓又累，體力消耗得差不多了，相對較危險。

力可想而知，這就是登山領隊的重要性之處。

（三）屏風山重裝訓練

以前的人在登百岳時，有的登山社團會把「白姑大山」、「屏風山」這兩座中橫公路上的「硬山」各排成一天的行程，第一晚先坐車到登山口，然後在一天之內登頂後下山。這種行程安排的好處是只須揹負輕裝，不用揹帳篷、睡袋等過夜裝備，也不用因為過夜而多揹晚餐、早餐、爐具、炊具和水。這在缺水的白姑大山是有道理的，因為早期攀登白姑大山是由中橫公路青山路段起登，沿途都是陡坡而且沒有任何水源，很少有平坦的營地，因為爬升的落差超過 2000 公尺，裝備能減輕就盡量減輕，所以才會將行程縮短為一天。可是缺點是，落差超過 2000 公尺，必須在一天內來回，等於上山和下山的落差加起來超過 4000 公尺，對於體力和膝蓋是一大挑戰，是相當受苦和挑戰的行程。

研究者早期曾從中橫青山路段起登白姑大山，²⁰半夜坐柴油貨車到登山口，吃個東西後，大約凌晨四點，天還沒亮就摸早黑起登，因為坡度很陡，走了五小時後，嚮導因為膝蓋不適而委由研究者代為前導，這樣共走了八小時才登頂，再從山頂下來也是累，一直下陡坡，膝蓋直發抖，下到登山口已是摸晚黑八點了，總共走了十六小時，可說是非常累人的一座硬山。

現在的白姑大山因為 921 地震中橫公路坍方，登山口已改由南投紅香部落方向進入，一般攀登行程會安排三天。另一座中橫公路的硬山屏風山，²¹雖然不像白姑落差大，但沿途上下起伏，加上路途遠，走起來並不比白姑輕鬆。令人不解的是，屏風山水源充足，沿途又有幾處平坦的營地可宿營，為何登山社團要將祂排成一天的行程呢？研究者前幾年與朋友組隊攀登屏風山，因為水源和營地充足，決定以三天的行程來攀爬，慢慢地認識屏風山，心情反覺輕鬆自在，可以好好欣賞沿途美景。說實在，屏風山沿途的景緻非常漂亮，不急不徐的感受山林氣息，這是令人喜愛的登山模式。

龍哥年輕時雄心壯志、身強體壯，報名惡魔化身的世界第二高峰 K2 遠征隊，在參加行前訓練時，必須以一天的時間攻頂屏風山作為體能訓練，²²那種直上、直下的感覺很有味道。「我曾經報名 K2 遠征隊，也參加訓練，重裝 25 公斤一天直攻屏風山紮營，

²⁰ 白姑大山舊稱白狗大山，海拔 3341 公尺，取自「白雲蒼狗」之意而得名的。以前登山口在台中中橫公路，921 地震後改到南投紅香部落。這世事變化猶如白雲蒼狗，令人意想不到。

²¹ 屏風山坐落於奇萊北峰隔壁，海拔 3250 公尺，登山口位於中橫公路大禹嶺，因山型狹長猶如一座屏風而得名。

²² 攻頂是指登向山頂的過程，不是攻擊某個敵人或進攻某個目標，更不是對山的不尊敬之語。

第二天下撤，那次印象深刻，全身濕透，連內褲也濕透了，我帶了檸檬，第一次把檸檬皮也吃掉，重裝直上直下很有味道，不會累，但一直流汗，後來因為無法請 2-3 個月的假而放棄。」(A-1-13)。龍哥說那次屏風山訓練並不覺得特別累，反而覺得是一個難得的體驗，帶給他非常深刻的印象，只是後來無法請長假而放棄遠征。

K2 峰（喬戈里峰）8611 公尺，²³是僅次於聖母峰的世界第二高峰。K2 一直以來被登山界公認是最難攀登的八千米巨峰，其攀登成功率相當低，而攀登的死亡率卻佔 30%。本文的第三位研究參與者「阿果」在 108 年曾前往攀登，可惜因天候因素，爬到 8200 公尺即折返，這已是國人遠征 K2 最高紀錄了。據了解，那次 K2 各國隊伍都沒人能登頂，可見其難度之高更勝聖母峰好幾倍。龍哥當時報名 K2 遠征隊可以說非常有勇氣，在當時海外遠征還不盛行的台灣，就算是挑戰六、七公尺的高山都不容易了，更何況是號稱世界最難爬的 K2 殺人峰。

（四）南二段失聯案

龍哥年輕時登山風格是，只要一起步就走到天黑，中間不休息，這樣常常造成隊員間無法走在一起。有一次跟同事要去「南二段」縱走，²⁴一位大他十幾歲的前輩也一起去，結果這位前輩走得非常慢，第一天就跟不上隊伍，他只好請前輩跟要回程的長青隊伍一起下山，沒想到這位前輩沒跟著友隊下山，而是一個人繼續慢慢往前獨行。龍哥說：

「我拜託長青照顧他一起撤退。剩下兩個人就開始走，… 到嘉明湖避難山屋，我就留一張紙條，在大門用石頭壓住，內容說我因為胸口不舒服要直接下撤，兼程要回台中。… 第 7 天我回到家前輩沒有回來，第 8 天同事也沒回來，我就開始焦慮，設想發生什麼狀況。」(A-1-11)。

當時龍哥體能好，縱走途中一直往上爬行，同事無法跟上，變成各走各的路。下山後才知道早早撤退的前輩還沒回家，到了隔天同事也還未下山，龍哥開始著急，心想到底發生了什麼狀況，要不要請山社發動山難搜尋。龍哥發誓以後打死也不再做這種事了，晚

²³ K2 又稱喬戈里峰（塔吉克語，高大雄偉之意），海拔 8611 公尺，僅次於聖母峰 8848 公尺的世界第二高峰，位於中國與巴基斯坦交界的喀喇崑崙山脈，是登山界公認最難攀登的八千公尺巨峰，比聖母峰更難登頂許多。這附近的五座山分別以 K1 至 K5 命名，K2 是其中第二座（維基百科，<https://zh.wikipedia.org/wiki/喬戈里峰>）。

²⁴ 台灣登山界將中央山脈由北往南分為：北一段、北二段、能高安東軍（俗稱北三段）；另外，再由南往北分為南一段、南二段、南三段。

上睡不著，一直在設想有什麼山難情境，是迷路、墜崖，還是高山症發作，狀況一、狀況二，該怎麼辦？那種焦急的感覺很不舒服，心裡非常煎熬。龍哥事後檢討，認為這件事自己有錯，不該只顧自己走自己的，隊員應該走在一起，互相有個照應。

龍哥及同事、前輩三人因為是朋友，彼此沒有實際領隊和隊員之分，隊伍組織較鬆散，每個人必須有能力照顧好自己，這樣的隊伍除了方便辦入山證外（三人以上才可組隊辦入山證），對於登山過程中所遇到的困難幫助不大。雖然每個登山者要對自己負責，但畢竟這三個人是以同一隊伍申請入山，在責任歸咎上為一體，而且在入山申請時會有一位領隊或嚮導，其法律責任相對較重，又因為彼此都是同事、朋友，龍哥也難以承受家屬的壓力。今天龍哥自己平安下山回來，而同事和長輩卻還沒消息，當時無行動電話，到底他們是生是死也不知道，萬一真的發生不幸，他要如何向學校、向家屬交代？龍哥不斷的聯繫親友及相關人員，也詢問了長青登山協會，長青嚮導說，前輩不跟他們下山，而是自己一個人繼續往山上走。一般南二段的行程是 6-7 天，但到了第 9 天、第 10 天才分別等到同事及前輩的消息，龍哥說，這種心理煎熬與壓力遠比南二段爬山更痛苦，他以後再也不要這樣搞了。

研究者觀察，在最近這幾年的山難事件裡，迷途失蹤佔很大的比例，尤其是一個人脫離隊伍失蹤，更是特別難找到而成為失蹤人口。失蹤的原因大都是隊伍拖得太長，隊員看不到前方隊伍以致迷途，或是單獨入山者也相對容易失蹤。預防的方式其實不難，只要領隊和嚮導盡起責任，隨時關心隊員狀況，並將隊伍掌控在視野範圍內，就可避免走失。即使整個隊伍走錯路，在裝備糧食齊全下，也很少會發生山難，而且很快就會走回正確的路徑或被搜救員找到。研究者發現，整個隊伍的迷途失蹤，很少會發生嚴重的傷害情事，只能稱為暫時失去聯絡不算真正失蹤；相反的，一個人的失蹤因為恐懼、裝備不足、資源缺乏，常常造成更大的傷害事故，例如失溫、妄想、亂竄等導致墜崖、滑落、體力耗盡、缺水、飢餓等，終至受傷或死亡。

（五）淬鍊的南三段

一般山友，在爬了五、六十座百岳後是登山歷程一個重要階段，因較熱門或簡單的行程大都爬得差不多了，接下來未爬的山岳都是較有難度或是縱走式的長天數行程，除非想要完成百岳，否則只好重複攀爬以前爬過的高山，或往中級山發展。龍哥要攀爬南三段時大約已爬了七、八十座百岳，登山經歷已累積了相當能量，龍哥的隊伍安排八天的南三段計畫，這比一般正常的十天行程少了二天，縱走時全隊要戰戰兢兢不可耽擱，

否則很難在時間內下山，要完成此行程可說相當有難度。已經完成百岳的葉金川(2013)說：「經驗其實都是一點一滴累積出來的。每次下山都需反省：裝備、食物帶對了嗎？一再改進，下次旅程就會順利些。」南三段是台灣登山行程中天數最長，²⁵也是地形變化最多、困難度最高的行程。從花蓮瑞穗林道進入，需攀爬十幾座高山，其中六座是百岳，再從南投信義郡大林道出來，需要十天的時間才能完成。隊伍所需的食、衣、住、行等裝備都得隨身攜著走，中途沒有任何補給點，是體力、耐力、毅力和經驗的一大考驗。

龍哥在這次南三段行程裡共滑落三次，幸好沒有受到什麼傷害，否則在這麼偏遠的中央山脈救援將相當困難。龍哥第一次滑落是：

「前面山友掉下去，掉了 10 幾公尺，他肋骨斷了，我把他拉上來後，沒想到我也掉下去了。第二次掉落是遇到一個崩塌地形，… 當我快速通過時，我轉頭往下看了一下，多停留了 0.3 秒，平衡跟速度被破壞，就掉下去了，… 第三次是下坡要到亞力士營地，我下坡時抓住一棵樹以衝擊我下坡的速度，沒想到樹被我拔起翻掉了、我也跟著翻掉下去。」(A-1-01)。

登山時看到隊友摔落，會立即反應想要趕快下去救他，就像是看到同伴落水，急著下水救他的心情一樣，龍哥在此情況下重心沒站穩，反而造成自己滑落。另外，在高低落差的地形要以拉手方式協助同伴，本身必須要先站穩，否則也很容易被下方的同伴拉下去，造成兩個人都受傷。登山處處充滿不可意料的危機，前一刻還在談天說笑，下一秒可能被落石擊中。這位掉下去的隊友當下忍受痛苦負重繼續前行，後來下山到醫院檢查，才知道肋骨有斷痕，可知登山者對痛苦的忍受力比一般人強許多。龍哥這趟行程連續掉三次，讓他體悟到登山不是想像中的那麼簡單。

後來隊伍因為趕路，到達無雙山時已摸黑，大家決定緊急紮營，沒有先仔細勘查周邊地形，差點造成墜崖事件，他說「因為天黑下來了很驚險，當下緊急紮營，第二天早上起床，大家腳底都冷了，才發現我們紮營的斜坡往前二公尺處就是懸崖，完全不知道

²⁵ 南三段地處中央山脈最偏遠的地方，風景寧靜優美，縱走路途最遙遠、地形最困難，共有十八座三千公尺以上高山，其中六座列入百岳，分別是：丹大山、內嶺爾山、義西請馬至山、東巒大山、東郡大山、無雙山，需要十天的時間才能完成，被稱為終極縱走路線。岳界說，「體力無三兩三，別想上南三」。

前面就是生死交關的地方，」（A-1-01）。幸好當晚大家都疲累，沒有到處亂走動，否則後果不堪設想，大家可說是經歷了生死一線間。一般登山行程計劃，都在天黑前需抵達營地，如果無法按原定時間抵達，或當天無法抵達預定營地，就必須尋找緊急營地，這樣的營地通常沒有水源，也比較克難不寬敞。在領隊決定緊急紮營前，會先觀察營地然後評估是否紮營。然這次無雙山已是行程後段，大家的疲憊可想而知，能找到一小處平坦地就不容易了，哪會太在意其它細節，因此才會犯下將帳篷搭在崖邊而不自知的危險事情。戶外活動常因一個小疏忽，造成重大傷亡，例如埋頭苦趕走錯叉路，以致走不出來，在這幾年山難中也常發生。龍哥他們隊伍隔天看到自己睡在懸崖邊，心情都相當驚嚇，暗想「好禮家在」神明保佑，晚上沒有往這邊走動或尿尿，不然造成悲劇定會留下重大陰霾，影響以後登山的意願。

由於南三段地形多變化，許多路段和斜坡濕滑容易跌倒受傷，嚴重的甚至會墜崖身亡。龍哥為了避免自己不慎滑倒，特別穿戴冰爪預防。「我全程穿冰爪，代價就是，最後一天出來腳底有 10 多個水泡。」（A-1-01）。硬底的金屬冰爪雖可增加抓地力，但缺點是腳底容易磨擦起水泡。一趟南三段的行程下來，身上揹負著八天的重裝，又要不停的上下起伏，除了肩膀痠痛和腿部乏力之外，腳底水泡也不時抽痛，行走起來非常難受不舒服，每走一步就提醒你腳底水泡的存在，點滴心頭、完全活在當下之中。

許多爬山或當步兵的人都有過腳底起水泡的經驗，雖然這些水泡並不是什麼大傷口，也還能夠行走，但只要腳底有一個小水泡，就會讓整個走路的施力產生影響，走起路來平衡感怪怪的非常難受，更何況是十幾個水泡，這一點，只要有過起水泡走路的人，應可感同深受其不適，可見龍哥對疼痛的忍受力之強。

龍哥在攀登南三段途中，有一段路崩塌流失沒有路徑，隊伍需要高遶找路，「高遶不容易，高遶我們找一整天，一個早上都在找路，導致全部的水都喝完。… 找不到路，心很慌，又是爬坡、很熱、又沒水、體力透支，有點彈盡援絕的感覺。」（A-1-01）。這是一種走入絕境的感覺，喉嚨乾渴又沒水喝，前方高遶不知還要多遠、水源不知在何處、不知何時才能喝到水？體力與意志力早已被打倒，身上重裝卻未因體力衰退而有所減輕，大夥只能頂著高溫、揹著重裝繼續爬行。這種身心的痛苦與疲累，讓登山者每一步都走在當下，感受身體每一寸肌膚的痠痛與不適。後來大家好不容易爬回林道，看見水源，大夥煮一鍋蛋花湯，那種喜悅類似久旱逢甘霖、沙漠遇甘泉般，生命獲重生之感。

快樂其實很簡單，只需一口水、一碗熱湯就能滿足。然而快樂與痛苦是一體兩面，若沒有經歷之前的迷途、慌亂、缺水、攀爬陡坡的苦難，那麼那一口蛋花湯又有何珍貴

之處。老子在道德經第二章早已揭示：「... 有無相生，難易相成，長短相較，高低相傾，音聲相和，前後相隨。」等相對而立，相因而成，有無之道理。這不是現象的因果，而是心知觀念的同時成立（王邦雄，2016）。龍哥經歷這次南三段的歷練，遇到滑落、墜崖的威脅、迷路、缺水、體力透支、加上腳底起水泡、整個身心的煎熬，使龍哥整個人脫胎換骨。南三段成了龍哥登山歷程一個重要轉捩點，對登山以及對自己有更進一步的認識，從此以後，龍哥不再自恃登山有多簡單容易，會更謹慎、謙卑地面對山岳，這是一種對大自然的敬畏，一種拋除人格面具的真誠相待，更是一種高度的心靈自覺。

（六）面臨死亡恐懼 – 聖母峰基地營健行

龍哥和多數登山家一樣，一心嚮往大地的母親「聖母峰」，即使無力攀爬聖母峰，至少也要親澤聖母峰的雄偉山姿，就在這樣的期盼心情下，他報名參加聖母峰 EBC 基地營健行。²⁶「當時我們行前開說明會時，看著其他登山者的樣子和經歷，看來我最勇喔！我的高山經驗最豐富，其他都是菜鳥，沒想到第一個出狀況是我。」（A-1-15）。在行前說明會上，龍哥自認為是最有經驗的老山猴了，²⁷沒想到卻第一個出問題。這可能是龍哥剛遭逢母親過世有關，因為過度傷心致身心消耗，使得全隊百岳最豐富的龍哥卻第一個出狀況，這是他始料未及的。

龍哥從海拔二千多公尺就覺得身體不大對勁，一直撐到 4900 公尺時，開始高山症發作，肺水腫、呼吸有囉聲，整個人沒力氣，走起路來非常辛苦。「當時我很掙扎，要不要撤退，上去就是基地營最後一站 5400 公尺，當時心裡很掙扎，後果有兩種可能，一是平安無事，二是病情加劇當場掛掉，」（A-1-15）。聖母峰 EBC 健行的目的地是 5400 公尺的基地營，再一天就可以到達。繼續上去可能幸運平安度過，也可能不幸病情加重就此掛掉，是上是下關係夢想與生死，讓他當下不知如何抉擇。

這可能是他這輩子唯一機會目睹聖母峰風采，但也可能因高山症賠上寶貴性命，²⁸當下龍哥陷入天人交戰：下撤最安全，但一生期盼的聖母峰就在前方不遠處等著他，上去、下撤，賭或不賭，理性與衝動交戰，進退兩難；現在他能理解登山家馬洛里當時的

²⁶ EBC 健行是指珠穆朗瑪峰基地營健行，一般大都選擇去海拔 5364 公尺，尼泊爾境內的南側基地營健行。另外位於北側的西藏基地營，因為中國對外國人進入西藏有管制，所以較少旅遊團辦理此行程。

²⁷ 老山猴是指對登山有一定年資的人稱之，可說是登山的老鳥、老江湖了。

²⁸ 高山症是一種低氣壓、低溫、缺氧所引起的症狀，氣壓會隨著海拔高度上升而下降，氧氣濃度也跟著下降。在海拔 5400 公尺的地方，氧氣濃度會減少約二分之一，使得呼吸變得急促。高山症症狀包括：頭痛、頭暈、失眠、噁心、嘔吐、厭食、虛弱等，有點像感冒或暈車一樣，也可以說是一種「暈山」。嚴重者會造成肺水腫和腦水腫，威脅生命安全（中華民國山難救助協會，《109 教育部登山安全基本常識》）。

決定了，²⁹也許上去才不會活著後悔一輩子。人在無助之時，往往寄託於無形力量幫忙，以安定心情。「那是我爬山四十多年，第一次天人交戰，… 當時我默唸媽媽在天之靈，請您保佑，讓我平安無事。」(A-1-15)。他除了默唸媽媽保佑他平安之外，也默禱如果平安回來將跟著太太信仰天主教。

後來龍哥還是選擇上去：「我租了一匹馬繼續往上走，晃到最後一段 5000 公尺多，那天晚上睡覺好辛苦，只要一呼出空氣，就是冰，起床後睡袋上面都是碎冰。上廁所穿脫衣褲，零下 20-30 度，都要一個動作一個動作分解動作慢慢來。」(A-1-15)。龍哥因晚上睡覺肺泡含水份撐不起來，氣體交換不完全，整個人因缺氧非常疲憊。一般晚上氣壓比白天低，致氧氣濃度更低，加上睡覺時身體平躺，肺泡更難撐起、呼吸更加吃力，讓他難以入眠。在這情況下處理高山症最好的方法就是給氧，但當時隊伍沒有準備氧氣瓶，在無法給氧的情況下，降低海拔是最好的方法，也就是下降、下降、再下降！可是龍哥非但沒有下撤，反而繼續往高處前行，這對已有肺水腫的龍哥而言，是相當危險的，尤其海拔愈高氣溫愈低，³⁰對高山症患者愈不利，恐一個晚上就會喪失性命！「這是當年生死交關的時候做了一次冒險，確實有死亡的恐懼，我很擔心情況惡化，可能下一步就…，」(A-1-16)。

龍哥在他媽媽剛過世一個月就參加這個 EBC 健行，當時他心裡還處於悲傷期，不是因為這種傷痛，耗損了他的精神和體力，讓他在此次健行的活動裡，失去了以往正常的表現，飽受高山症之苦。「我媽就走了，對我媽的思念很強烈，到現在我的皮夾裡還有我媽媽的相片，我們母子感情很深厚，媽媽過世已經超過十年了，那種失親之痛在前五年還走不出來，很強烈對媽媽的思念。」(A-1-14)。

失親之痛對一個人的身心影響，可能連當事人都難以察覺，直到事情發生已太遲了，龍哥說：「聖母峰基地營隊那一次確實是我登山的過程之中，最瀕臨死亡的感覺，比晚上紮營下面是懸崖更明確。」(A-1-16)。他認為這是他此生最冒險的行為，高山症所引發的肺水腫隨時都可能惡化，讓自己無法動彈。在這生死交關的當下，他明顯感受到死亡之神就在旁邊伺機而動，整個登山過程，充滿「瀕死」感覺。登山充滿著挑戰，甚至危及生命安全，為什麼還有這麼多人甘冒風險去從事這樣的休閒娛樂呢？已完成百岳

²⁹ 馬洛里是最早挑戰聖母峰的登山家，他在信中跟妻子茹絲描述：「聖母峰有我生平僅見最陡峭的稜線和最驚心動魄的懸崖。我心愛的....我沒辦法告訴你，這座山讓我有什麼著迷。」(羅伯特·麥克法倫，2019)。

³⁰ 海拔每上升 1000 公尺，氣溫大約下降 6 度。

的旅遊作家李大羊（2018）說：「爬山真的只是我們的休閒娛樂嗎？有什麼值得我們花一生去追求的休閒娛樂呢？要不是它背後帶給我們生命的成長，要不是它總在雨過天晴賜予我們心靈片刻寧靜，這群人會從天涯海角放下手邊工作，拋妻棄子來參加這活動？只為玩樂？」。龍哥為何甘冒生命危險去爬山？為何明知往上爬可能回不來還要上去？如果登山只是為了玩樂，那當然無須這樣冒險，但登山只是一種單純的娛樂休閒或運動嗎？在登山者心中是否有更大的東西吸引著他們。龍哥說，當時他是擔心害怕的，但他不後悔！

（七）其它登山經歷

龍哥在攀登百岳的四十幾年歲月中，除了上面敘述的那些行程之外，每一次的登山都可寫成一篇難忘的故事，例如：

1. 奇萊東稜 - 陷入坑洞：

龍哥有一次去奇萊東稜，³¹這是台灣著名的四大障礙路線，不只要重裝陡上奇萊北峰，在最後一天還要負重陡下 2000 公尺的落差到中橫公路岳王亭，漫長的下坡路，將所剩不多的體力完全榨乾！奇萊東稜行走過程中必須上上下下攀爬十幾座山峰，其中五座是百岳。過程中不但嚴重缺水，還得穿著悶熱的雨衣，鑽行於沾滿露水、惱人的玉山箭竹密林，是著名的「頂硬」行程。龍哥在倒數第二天時由研海林道踢到廢棄工寮，走一走突然整個人掉下去坑洞，當時龍哥嚇了一跳，驚魂未定趕緊用頭燈照了一下，下面黑黑的什麼也看不見，幸好隊員在旁邊，用登山杖將他拉起來，還好沒有任何受傷，否則接下來面臨的下山陡坡將不堪設想。

研究者認為在台灣爬山，主要的危險還是來自天候的影響。近年來台灣只要下大雨就很容易造成地基流失、土石鬆動、崖壁崩塌，這往往將原本清楚好走的山徑沖走，瞬間變成坍塌地形，如果被雜草掩蓋，將使人不易察覺坍塌處和坑洞，容易發生上述危險。研究者在擔任中區搜救委員會總幹事時，就曾接到一件墜崖身亡的救援事件：當初案主跟隊伍去爬南三段，走在長滿雜草的山徑上，可能因為下面路基已被雨水沖走，案主不知道踩空，整個人就失去平衡掉下去，一個寶貴的年輕生命就此消失，令人惋惜！

2. 南一段 - 瘦稜上的怪風：

³¹ 奇萊東稜和馬博橫斷、南三段、干卓萬山群，被岳界公認為台灣四大障礙路線。其中奇萊東稜陡上和急下橫斷地形之難度，被視為是一大挑戰的登山路線。奇萊東稜共有五座百岳，一般縱走需要 5-6 天時間，必須在濃密的箭竹林鑽爬一大段路，是岳界著名的缺水行程。

龍哥去南一段要經過石頭營地，隊伍走在狹窄的瘦稜上，突然一陣強風吹過來，山稜是彎的，風遇到山再折回來，差一點將龍哥吹落下去，當場讓他嚇了一大跳！有時候在看似沒什麼的地方，因為一個不小心或不可預知的意外，就可能在一瞬間奪去寶貴性命。爬山這種戶外運動，必須時時刻刻、全心全意面對潛在危險，稍有差池，永無挽回機會！

3.馬博橫斷 - 不馬虎的螞蝗：

龍哥攀爬馬博橫斷，在最後走新坪林道要出來時，整個路基都坍方不見了，找了兩個小時好不容易才找到路。在高處找路過程中，身上不知何時被 18 隻螞蝗叮咬，³²褲子一脫雙腿都是血。一般被螞蝗吸血時並無覺知，要等到衣褲脫下來才會看到流血。爬山時，有些膽小的女生被螞蝗吸附，總是嚇得花容失色，其實螞蝗不會散播傳染病，也不會造成行動上的困難，行走在悶熱的潮濕森林，只要小心檢查並打綁腿，就可避免螞蝗吸咬，即使被咬，只要適當止血、做好心理建設就沒事了，就把牠當作是來捐血或放血看待吧！

4.校慶登玉山 - 師生同歡：

龍哥在服務的學校和同事組了一個教職員登山社，也在學校開設「登山學」課程，陸續帶了好幾千個學生去體驗山林，也影響許多同事去登山，「登山」成了他在工作上的標誌。在他任教的大學九十週年校慶，龍哥向學校提議結合校慶去登玉山，就這樣龍哥和學校山社的同事，共同帶領師生攀登玉山主峰，留下不一樣的校慶史。

5.漫漫百岳路 - 玉山東峰：

龍哥從民國 60 年登上人生第一座百岳 - 雪山東峰，經過漫長的 41 年登山行旅，餐風飲宿、擔飢忍渴、受盡勞苦，才在 101 年完登百岳，可說是一點一滴慢慢撿山頭，累積跟山的情感才實現夢想。其中許多山頭更是重複爬過好幾次，最後終於在「玉山東峰」完成這個壯舉。³³每位完成百岳的登山者，都會選擇一座山做為最後完成的山頭，每個人為何留下那座山頭做為第一百座山也都有其想法。許多人將玉山東峰留為最後完百的山頭，因為它獨立於玉山主峰東方，與其它山頭不相連。攀爬玉山東峰需先經過玉山主峰再下到鳳尾岩，走在全台最高的稜線，然後面對寸草不生的東峰龐大岩壁，手腳並用

³² 螞蝗又稱水蛭，種類眾多，會分泌一種水蛭素，使血管擴張和防止血液凝固。被螞蝗叮咬沒什麼疼痛感，也沒聽說有傳染病，等螞蝗掉落後傷口還會繼續流血一段時間，因為水蛭素具有抗凝血功能。

³³ 玉山東峰海拔 3869 公尺，是台灣第三高的百岳，號稱十峻之首，攀登過程需手腳並用攀岩上去，是一座險峻的高山。

的攀岩上去，對有懼高症的膽小者是一大考驗。龍哥從結婚後進入學校服務爬山到玉山東峰完成百岳，這段時期可以說是龍哥登山生命的第二階段，也是最重要的階段。接下來的第三階段登山已無特別要攻頂的目標，少了目的性，反而讓龍哥更能以放空的態度去感受山林之美，與山對話！

（八）登山帶來的力量

龍哥在職場上也非全部一帆風順，他曾遇到過低潮。當年學校要成立應用中文系、要設立目標、選系主任，龍哥被推舉為籌備會召集人，召集所有相關老師開會，「有人寫黑函攻擊我，我當時很憤怒！… 我真的很氣。我當時想好這幾個步驟來報復。」（A-3-04）。龍哥說，如果有本事就具名公開辯論，不要躲在後面暗箭傷人，這種行為他非常看不起。龍哥當時很生氣想要報復，後來他到山裡爬山，讓自己流汗、放鬆心情、冷靜下來。當他爬到最高點時心裡有所悟，「你要學會同理心、包容、以更高視野看待周遭事物，爬到最高點，看到雲海、眾生，人世間的是是非非就容易煙消雲滅了。」（A-3-04）。龍哥藉由登山，讓自己思緒沉澱、冷靜思考；他說，如果去報復對方，那不就跟對方一樣了嗎？「對你莫須有指控、抹黑攻擊你的人，最高的智慧，就是不要理他。」（A-3-04）。

登山帶給龍哥冷靜、沉澱、愉悅、成功等感受，在山上很容易把俗世的創傷拋開。他說爬山不是在創造什麼紀錄，而是要用心欣賞，從這角度切入，跟生命結合、體驗，帶動更多朋友，在山裡互動、分享，忘記山下的不愉快，那種感覺最棒。登山路途遙遠，一直爬坡、掙扎、需親自面對困難挑戰，這樣過程跟童年的家裡環境不好、物質匱乏、沒有親友幫助、什麼都得靠自己，幾乎是相吻合的。而在第二階段登山裡，是有目標要去登頂、有計畫的組隊爬山；他同樣把登山精神應用於學校職場，跟自己期許要努力教學和晉升到教授位階。這些抱負敦促他不斷從助教、講師、副教授到教授，過程就跟他爬山時，一步一腳印的努力非常雷同。「大專院校升等不容易，你要有主論文，還要有副論文，累積到一定量才能夠。這過程不可能一步登頂，這樣累積，跟爬山一步步很像。」（A-4-07）。登山的磨練比男孩子當兵的磨練更強，經過不斷的登山、受苦、折難，讓人更能增強體力和毅力，接受生活中各種挑戰。

四、第三階段 – 逍遙自在的樂山人

完登百岳後的龍哥，再次進入熟悉的山裡，心情已大不同，已能從過去的戰戰兢兢

轉換成「專注又放鬆」的心情，更能感受山林賦予的美麗與靈性，體悟萬物運行的規律，安然自在於大自然的呼吸。他將完登百岳後的登山歷程歸納為第三階段，在這階段比較屬於分享的，也比較屬於心靈層次，他以道家精神，逍遙於這塊他喜愛的山林，與星空為伴、草木為伍，感受心靈對應，樂在其中並與人分享。

龍哥在登山的第三個層次裡，傾向於心理層面的追求，其中「智慧老人」和「母親形象」，對應於龍哥從小和母親相伴，感受母親無私的愛，相對於登山中，山的包容與愛，平等迎接親近祂的人們，這種寬宏大愛，猶如「母親」一般。他說，「我最喜歡「母親」及「智慧老人」的角色，我覺得第三階段可以提升到心靈層面。」（A-1-05）。而山裡蘊養萬事萬物，萬物皆欣然有致，這種看似無為而為的大智慧，猶如智慧老人一樣內斂、穩重且可靠。龍哥年輕時喜歡各種運動：晨泳、騎單車、打網球、跑步、爬山等，現在幾乎只剩下爬山，因為他覺得爬山對心靈的衝擊、對自己成長背景的補償心理，以及自己以登山興趣產生許多心理正面能量和體驗，對深層心理的探討更多元化、更能夠契合榮格心理學的理論。爬山如果沒有挑戰性、帶點克服難度，是無法引起登山者產生成就感。登山對心靈的衝擊、對成長背景的心理補償，對自我的建立和感知，正如英雄邁向征途，斬妖除魔的個體化之旅。

龍哥說，按照馬斯洛需求理論來說，會讓他持續四十幾年的登山，有一個很大的動力是「高峰經驗」（Peak Experience），也就是所謂的「成功經驗」。如果說，成功達到一個目標算是一種高峰經驗，那麼每一次登頂成功、完成學業、結婚、生子、升等、出書...等，都可說是一次又一次的高峰經驗，這些高峰經驗帶給他信心、愉悅，使他更往前邁進，追求更高的理想和目標。馬斯洛（2013）曾說：「高峰體驗，對於我的研究對象來說，這些被稱為神秘體驗的主觀體驗，是相當普遍的體驗。」

（一）何必急著登頂 – 請慢慢欣賞一座山

登山是一種以慢來反制現代繁忙社會的快，以一步一腳印方式慢慢接觸山林，欣賞祂壯麗的雄偉和細緻的柔美。龍哥在雪霸國家公園擔任志工多年，看到很多不上道的山友行為，尤其是職業登山團。³⁴龍哥認為，「你為什麼要縮短行程？要排更短天數？你不能長一點嗎？不能從山裡面學到更多嗎？為何急著登頂。」（A-1-09）。龍哥不反對

³⁴ 在台灣，職業登山團體是這幾年才出現，以前只有傳統的登山社團辦理登山活動，嚮導自己本身有固定工作，是利用假日幫忙所屬登山社帶活動，興趣在登山，不以賺錢為主，相對安全考量較嚴謹。職業團體則在網路或簡章上刊登活動廣告，以商業利益為導向，重視登頂成功與否，較無法兼顧登山安全。

登頂文化，那是自己設定的目標，但當爬山到達一個層次後，我們應該要去提昇，去改變只是機械式的運動爬山，加入更多人文氣息。還有讓龍哥很有意見的是，以營利取向的職業團辦理登山活動，為了向客人收取更高費用、包吃包住，看了令人頭痛！吃的食物一定由領隊和嚮導揹進去，無形中耗損領隊嚮導的體力，萬一隊伍發生緊急狀況，領隊和嚮導是否還有餘力來處理危機，實在令人擔憂。另外，為了節省體力耗損，職業團會將帳篷、睡袋、爐具、炊具等，藏於熱門登山路線的樹林草叢中，以備下次使用。如果器具損壞了就隨地丟棄，對生態環境造成嚴重影響。龍哥感慨地說，「有些職業團體要懂得收斂，山不是他們的，不要因為拿了錢就可以為所欲為。」（A-3-21）。研究者曾在熱門的「水漾森林」樹叢裡，看到職業團藏著許多睡袋、炊具、帳篷、帆布等，有些掩藏隱密、有些已破損不堪任意丟棄，造成環境和水源汙染，實在不應該。李奧帕德（2018）說：「土地是一個社群，這是生態學的基本觀念；而土地應該得到愛與尊重，這一觀念則是倫理學的延展。」登山的人要懂得尊重「登山倫理」，更要懂得尊敬「土地倫理」。

研究者發現，現代網路發達，國人對運動休閒需求日增，很多人在網路上揪團登山，彼此間不認識，體能和技術也參差不齊，這樣的隊伍上山，出了事，也不知道要找誰負責，只有報案尋求救援，徒增警消和搜救人員辛勞。職業登山團雖然較有組織，也有領隊、嚮導，但往往為了減輕成本而縮短天數。在行程和預登山頭不變的情形下，縮短天數代表著行程更緊湊，隊員休息的時間更少，只要其中一位隊員狀況不好，就可能出問題。而且在快速爬升的緊湊行程裡，隊員很容易因體能過度耗損而引發高山反應，甚至危及生命安全。在「中區搜救委員會」幾次山難救援案例中，³⁵就有迷途失蹤、失溫、高山症、過度勞累引發橫紋肌溶解症等。³⁶這些本來可以避免的事情，卻因隊伍組織鬆散隊員容易脫隊走失，或行程天數壓縮造成疲憊趕路耗盡體力，衍生出山難事件。這些脫序的登山行為，各登山團體和山友都應負責任。在享受美麗的自然山林同時，也應照顧好自己和同伴的安全，以及尊重山林和其他生物的生存權益。

³⁵ 中區搜救委員會：隸屬於中華民國山難救助協會，是一個山難救助的公益團體，由苗栗以南到嘉義以北共七縣市 36 個登山社團所組成，其成員都是喜好登山的人或各登山社團的高山嚮導，是守護台灣山域安全最重要的團體。

³⁶ 橫紋肌溶解症：骨骼橫紋肌細胞的肌纖維膜（sarcolemma）受到傷害，造成肌肉細胞內的物質大量流入循環血漿中。最主要的肌球蛋白（myoglobin）會對身體組織產生毒性，並且引發一連串有毒的生化反應。嚴重者會造成致命性的急性腎衰竭。發生的原因很多，其中有二項與登山較有關係：1.突然從事非常激烈的運動，2.長時間在炎熱、潮溼、缺水環境下活動（參考網址：<https://www.aftygh.gov.tw/zones/summer/savedata/101809-1.pdf>，國軍桃園總醫院家庭醫學科張哲輔、余陳瑋）。

(二) 自然的簫聲 – 神遊雪山黑森林

著名的生態保護先驅李奧帕德(2018)提到：「人類置身於自己所欣賞的對象之中，要產生具有美學內涵的接觸，有賴於『感知能力』。感知能力的特徵是：不會消耗任何資源，也不會稀釋任何資源的價值，具有豐富感知經驗的人，相對較會去深沉思考人和自然的倫理關係。」龍哥因為喜愛登山，時常進入山區，也喜歡上大自然的生態，想將高山美麗的景緻與人分享，進而加入雪霸國家公園志工行列。在雪霸服勤時帶著遊客導覽解說，有幾次龍哥無法回答遊客詢問的生態問題，覺得漏氣，於是龍哥決定去靜宜大學生態研究所就讀，增進自己生態方面的知識，這種求知的精神是源自登山而來，登山使得他的生活型態改變，生活層次更加多元豐富。藉由擔任雪霸國家公園志工之便，龍哥常住宿在海拔 3100 公尺的三六九山莊，然後利用值勤空檔一個人到雪山「黑森林」，³⁷感受這片森林帶來的寧靜。龍哥說：

「我特別喜歡雪山黑森林，… 我去石頭縫接礦泉水，燒壺水、泡個茶，然後找個地方躺下來睡個覺，眼睛閉起來，神遊無虛、進入太玄之境、聽聽風聲、森林的聲音，很安靜，很神聖莊嚴，… 當那陽光灑下來，風一吹過去，樹有高有低，聲音就會像天籟一樣，」（A-1-07）。

龍哥像道家老莊一樣，自在瀟灑安適於喜歡的大自然當中，聆聽山裡的聲音，也傾聽自己的聲音。在熟悉的雪山黑森林裡，那樣的經驗告訴他，當下的身體、心理是不一樣的，活在山林懷抱，舒服、寧靜、自在，彷彿幻化成大自然一份子、神遊太虛中。榮格也認為：

「我們內心隱藏的性情是心理的一部份；中國古典哲學家把這種內在的方式稱之為『道』，並將它比作流水，朝著自己目標奔騰而去、無可阻擋。信仰道意味著成功、完善、到達目標、完成使命；同時也意味著，生命開始、結束，以及其意義的完美實現，這是一切生物與生俱來的。人格即是道。」（陳俊松、程心、胡文輝譯，2011）。

³⁷ 黑森林：位於三六九山莊往雪山主峰之間，有一大片由台灣冷杉組成的森林相當優美，因為冷杉又高又密，將部份陽光阻擋在外，光線相對外面幽暗，而被山友稱為黑森林。

研究者認為，當去除四周人為聲音後，較能感受大自然環境中的動靜，內心思維也更清晰，這時若人們「心安無懼」不被孤獨打敗，就能感受天地寧靜帶來的豐富生命，原來看似寧靜的大自然，蘊含著豐富的動物鳥叫聲音，只要人們安靜下來不吵雜，就會聽到「自然的簫聲」。³⁸在古代道家 and 佛家修行中，獨自到山裡茅屋或山洞修行是重要歷程，更是一大挑戰，因為這是自己將自己屏棄於人群的做法，有違群居的人類本性，但也因為這樣遺世獨居、不受他人影響，心靈才能更加通透見地。研究者以前擔任大學登山社指導老師時，會與學生在一處安全寧靜的森林裡坐下來，眼睛閉起來，不出聲、不做任何動作，靜下心來好好感受大自然的聲音：風聲、蟲聲、鳥聲、落葉聲，研究者將之稱為「守靜」。

（三）以登山精神做為生命教育

龍哥的工作是在大學教學，他思索如何把登山產生的動力、正面能量，生命價值的體現，透過現身說法分享給學生，他開始在學校開「登山學」選修課程，帶學生去爬山。龍哥開的登山學評價很高，因為沒有筆試，選課常秒殺。一開始有 80、90 人之多，但有別科的老師抗議，因為造成其它課程選課人數減少，最後只好限制到 60 人。學生對這個課的評價大多是正面的，他們覺得爬山對於自己體能的掌握非常明確，可以知道自己身體狀況。龍哥在學校開課，是以身說法而不是空談理論，他把登山帶給他的身、心、靈影響和人生目標的領悟傳達給學生，當這些心路歷程轉化為能量時，對於人際關係也很有助益，這是因為透過登山活動，大家相互幫忙，感受山的廣大與包容所帶來的啟示。「我的工作就是教學、研究、服務。我想，如何把我年輕時登山時產生動力、正面能量，透過我現身說法，來影響我的學生，」（A-2-07）。

龍哥的登山學沒有考試，只有課堂報告分享。期中考就去爬郊山，期末考就去爬高山，以登山的實地經驗代替筆試，然後在活動結束後由學生自己選擇各種方式做為學習評量，例如，上台報告、製作投影片、接受其他同學詢問等，課程活潑生動有別於一般教學。藉由登山活動的共同挑戰、相處合作，同學間的人際關係更好，更具同理心而能彼此相互幫助、體恤。

龍哥要求學生在面對大自然和寫報告時，「要坦白、對自己的興趣負責，而不是只為了學分。我在這小組裡扮演什麼角色、我付出多少、我為什麼選擇這個角色，然後自

³⁸ 自然的簫聲由《莊子》〈齊物論〉中的人籟、地籟、天籟衍生而出，比喻人「坐忘」時，就可與天地合一，不只能聽到人籟和地籟等有形的聲音，還可以聽到天籟這種無形的聲音（黃錦鉉，1999）。

己要評分。」(A-3-02)。「山」是一所陶冶心性的重要場域，在山裡面我們虛懷若谷，接受祂的偉大、吸取祂的能量、感覺祂的溫暖。山是一位母親，總是平等歡迎祂的子民到來，山亦是一所無圍牆的學校，經由龍哥老師帶領下，學生以人文面向與大自然撞擊，迸發出不一樣的知識深度，讓學生獲益良多。在廣大無際的群山間，在高大濃密的原始森林，龍哥老師請每位同學去抱抱樹、聽一聽樹的聲音、聞一聞森林的脈動、感受生命的渺小與偉大，體現不一樣的生命價值，知道人也可以和大自然如此親密互動、融為大自然的一體，而非二元對立。這是一種深刻體驗的環境教育和生命教育，引導學生慢慢將觀念融入生命裡。

龍哥開設登山學，帶領學生去爬山，激發學生對山的認識，進而開始喜愛登山。龍哥說，登山活動讓學生更了解自己，一趟高山之旅，猶如一次健康檢查，馬上可得知自己身體狀況如何？他說學生的反應是「覺得爬山對於自己體能的掌握非常明確，可以知道自己身體狀況，很感謝我開這個課。」(A-4-07)，帶給他們全方位的山岳體驗。

龍哥為何要開設「登山學」，帶學生去登山呢？這對於一位老師來說承擔的責任很大，一點點小小差錯就可能造成意外傷害，必須面對學校和家長的指責，甚至社會輿論的壓力。在這麼大的壓力下，「為什麼會帶那麼多學生爬山：我只是說，我今天帶你們進入山區，是要你們跟自己對話，感受美景，感受到登山跟人生目標的追求是可以一致的。養成運動的習慣」(A-4-07)。登山涉及到裝備、體力、大自然觀察、心理素質、毅力，以及如何處理人際關係和自己難題，並可達到團體合作和幫助別人的目的，這在其它的運動中是很難全面達到的。龍哥堅持自己信念，將多年來在山裡累積的一切，藉由自己學術涵養，融會貫通，分享給莘莘學子。他概略統計，至少有 5000 名學生，因為他的關係，進入到台灣的山裡面，學習與「山」共處。

研究者有感於龍哥對登山教育的熱誠，在中搜「登山安全教育與技能研習營」課程規劃時，³⁹特別邀請龍哥前來跟山友分享，藉由龍哥的登山經歷與人文素養，傳遞屬於內在心理層面的登山哲思與登山氣質，讓登山之人也可以溫文儒雅，而非只是給人剛強勇武的刻板印象！

(四) 高峰經驗

³⁹ 中區搜救委員會大約每年三月左右會定期開設一系列的登山課程，至 2020 年止已邁入第十六期。課程包括室內知識課程和戶外技術操作課程，在為期三個月的登山訓練，會聘請各專長領域的講師、教練來授課，研究者曾多次邀請龍哥老師來登山研習營授課分享。

龍哥在跑馬拉松時有過靈魂出竅般的高峰經驗，「我有一次跑半馬，跑到 17k 的時候，突然之間『靈魂出竅』... 突然間不會覺得辛苦、不會累，非常舒服，... 甚至有點飄飄然。眼睛半閉起來，我大概持續 1、20 分鐘，『天人合一』」（A-1-07）。因為跑步的配速跟呼吸、馬路的平緩，調適到某種程度的和諧，突然整個人感覺輕飄飄，很放鬆、不再覺得累，一種身心處於非常舒服微妙的狀態，這種狀態是他從沒有過的，有點像靈魂與身體分離的感覺，整個人非常舒服、奇特。龍哥跑馬的高峰經驗，很難在登山路程中出現。登山沒有像馬拉松有寬闊平坦的路，無法讓心情完全放鬆，山路通常夾帶石頭岩塊，上下凹凸轉折，登山者必須隨時注視眼前路況，小心翼翼踩穩每一步，稍有出神重心平衡可能被打亂，造成跌倒。雖然登山無法像跑步那樣靈魂出竅的高峰經驗，但是，每次登到山頂或一處視野遼闊的展望點，心中那種無法言語的感動以及來自靈魂深處的愉悅，也是一種「我」成為「我們」全體的高峰經驗。

研究者二十幾年前泳渡日月潭，曾經有過像龍哥這樣的高峰經驗。那是日月潭舉辦的大活動，研究者和兩位友人一起參加，可惜當天一位友人身體不適不想下水，剩下研究者和另一位友人參加。剛下水時水溫冰涼、泥岸的潭水混濁不清，根本無法看到前方，此時朋友心生恐懼折返上岸，剩下研究者自己繼續泳渡。說實在當時研究者也很害怕，還好游了一段距離後潭水不再混濁，只是潭深看不到底還是令人擔心。研究者攜帶的浮標是小型的，承受不了整個身體重量，所以研究者根本不敢停留休息，而且不敢離其他隊伍太遠，若是自己游不動時，還可緊急借助旁人的大浮標依附。就這樣研究者慢慢調整呼吸換氣，游了將近一小時後整個人不再恐懼，開始感受日月潭的浮力乘載，眼睛半閉甚至全閉著游泳，身心處於一種非常舒適的狀態，不會累也不會害怕，而是一種未曾有過的享受。當雙眼閉著時，感覺整個潭只有研究者一人在游，那是一種天地無限寬廣的感受，身心舒展放鬆，任其載浮、載沉，與天、與地、與潭水融為一體的忘我境界。

龍哥認為高峰經驗是人經過一段時間的心力、體力、智力透支，最後終於達成目標的平靜和愉悅感。這種經過努力所達成的目標，產生的愉悅滿足感，就是一種高峰經驗。所以在人的一生中，會有許多時候有這種難以形容的喜悅、幸福感，包括完成學業、考上研究所、追求異性朋友、登上高峰、完成百岳、結婚、生子、升等教授等等都是。這些都是要設定目標，努力逐步去完成，就像一個人辛苦去攀爬高峰，最後終於登頂，當下所感受的喜悅滿足、成就感、身心靈完全放鬆、和諧等，這些都是馬斯洛所稱的「高峰經驗」。當人「有一次這樣的經驗之後，他會一再的給你激勵、給你暗示、給你一種呼喚、給你一種力量，你還會想再來第二次。這是一種很好的回饋，他會讓當事人一而

再，再而三的去享受因為高峰經驗帶來的成就感。」(A-1-04)。

(五) 道家的登山心境

龍哥登了一輩子的山，生命觀和價值觀受到登山深刻影響，這些心性的轉化是慢慢形成的，融為他生命的一部份；他淡薄、無所為而為、逍遙自在的精神，很符合道家的意境。爬山沒有錢賺、沒有利益、沒有權力競爭，純粹就是喜歡自然山林，喜歡登高望遠，在歷經疲累之後，克服困難，成功登頂，或完成一段困難的縱走行程，那種喜悅是非常純粹的，因為目的單純簡單，反而能得到沒有雜質的純粹快樂。龍哥說，他希望把登山者的行為界定為「行動哲學家」或「行動藝術者」，因為登山是一門修鍊的功夫，是一種忍受折磨的藝術。

有一次學校同事問龍哥，登山那麼危險又那麼累，你為什麼還一往情深執迷不悟往山上去呢？龍哥不曉得怎麼跟對方說明他登山的樂趣，只好引用莊子與惠子的「濠梁之辯」做比喻，⁴⁰意思是，你不是我，所以不知道我所體驗的樂趣，而我就是知道這登山所帶來的樂趣。登山旅遊作家李大羊（2018）也說：

「為什麼放著舒適的生活不過，跑到山裡來受罪？不爬山的人經常問爬山的人。我也曾問我自己，以前一直找不到一個浪漫的答案，後來在大陸徒步時認識一位驢友，他在微博徒步日記中引述了一位名人的話：『生活不只是眼前的苟且，而且還有詩和遠方。』」

原來旅遊和登山本身，就是一種詩人、哲人般的行動藝術展現。

對於登山，龍哥還有一套比喻，他說登山像太空梭和衝浪板，「太空梭發射離開地球到太空軌道，那就是一種超越、一種境界；衝浪板也是一樣，你要踏上浪頭，還是被浪打下來，這過程跟爬山一樣」(A-3-09)，必須拿捏得準，過與不及，都可能造成失敗，甚至傷害。登山過程中，如果人們沒有克服體力和毅力堅持下去，很多時候會放棄而無法登頂；然而如果遇到非常惡劣天氣，若不放棄執意前行，可能會造成不可收拾的山難事件，決定上山或下山有時讓人面臨邊界經驗，考驗一個人的修養和智慧。

研究者認為，登山是一種純粹的快樂，為了健康、為了興趣、沒有名利、沒有利益

⁴⁰ 濠梁之辯：《莊子·秋水》篇裡記載著「道家」莊周和「名家」惠施在濠梁之上的精彩辯論，原文：莊子曰：儵魚出遊從容，是魚樂也。惠子曰：子非魚，安知魚之樂？莊子曰：子非我，安之我不知魚之樂？惠子曰：我非子，固不知子矣；子固非魚也，子之不知魚之樂，全矣。莊子曰... 我知之濠上也。（王邦雄，2015）。

糾葛，享受當下「山」給予的回饋，與天地萬物一起互動、一同感受造物主偉大，回歸山林，猶如回歸道家修練靈場。在登山過程中，登山者要受苦、受寒、挨餓、乾渴，忍受日照、雨淋、風吹、雷電、耐熱、耐髒、耐磨...等折難之苦，是體力與毅力的終極挑戰，過程中並夾帶著死亡威脅，所以才說，登山猶如一種修行、一種受苦的行動藝術。

龍哥說，山就像一個家庭，是個可皈依、可寄託，有庇護的地方。進進出出這個家的是山裡的各種生物，以山的角度而言，人也是其家人。所以人「進入山區，就是要以山的角度思考，而不是以人類的角度來思考。…你跟山中所有東西、地位是平等的，都是山的一份子。…當我進入那當下，我融入山、我與山合而為一，我內心深處還有種安全的感覺，」（A-3-12）。若能以這樣的角度來思考，人身處山中就不會感到孤獨。人類的祖先有一種原型基因遺傳下來：當爬到高山看到群山峻嶺、走到海邊欣賞一望無際汪洋，每個人都會覺得很愉快、很自在，很享受這壯美的景色，因為人就是大自然的一份子，這種對大自然的喜好基因，也一直烙印在血液裡。因此在山裡人並不孤獨，可以跟人類千萬個靈魂、經驗同步共鳴，感同身受，融為一體。

所有人類都是從叢林裡慢慢發展出來，形成聚落，再從聚落演變成城邦。當人口越來越多時，土地漸被開發，林木被砍伐，建築物逐步取代森林，農業取代遊牧，商業取代農業。生活在高樓大廈的人類是近百年才形成，即使是古代城邦，也不過近千年。在人類數萬年演化過程中，遠祖們長期在蠻荒叢林中生存，面對野獸和敵人，他們是獵人，同時也是獵物，必須翻山越嶺到遠處狩獵，或因天災、戰爭尋找新的家園。雖然人類離開了自然叢林，生活在文明便捷的現代都會，過著安全有保障的規律生活，不用再為了填飽肚子而廝殺，無須擔心外族侵入而遷移，可以住在風雨不侵的鋼筋水泥大樓，穩定安心的生活一輩子。但是在人類血液裡，仍流著祖先冒險因子，對於孕育人類的叢林山岳，仍抱有一份天生本性的嚮往，想再次地踏入這個人類共同的家園、心靈的故鄉。登山與其說是一種運動、一種休閒，倒不如說是人們想重拾冒險天性，回歸自然母親懷抱，與人類祖先在這塊土地上同行的想望。

第二節 挑戰巔峰的女性登山家 Ann

本論文第二位研究參與者 Ann 是一位女性登山家，本身擁有豐富的海外遠征經驗，也是目前台灣登山界擁有許多紀錄的保持者，研究者在此將 Ann 的人生分成四個階段

來敘述：第一階段「Ann 的成長歲月」，第二階段「挑戰聖母峰」，第三階段「超越自我－世界七頂峰」，第四階段「攀登心中的高峰－登山學校」四個部份。

一、Ann 的生命故事印象

一般登山的人，都想親澤目睹聖母峰風采，這從每年湧入尼泊爾聖母峰基地營和西藏基地營的人數就可以知道。然而其中想要去攀爬聖母峰的人就相對少很多，而去攀爬又能順利登頂聖母峰的人更是少之又少；有些更是登頂後，從此殞落於聖母峰的冰雪懷抱裡。聖母峰的難以親近，不只是冰河裂隙等困難地形的挑戰，惡劣的氣候以及高海拔、低壓、低氧更是令人怯步的主因。一般人能在五千多公尺的基地營生活已屬不易，更何況要穿上冰爪、雙重靴等重裝，爬上七千公尺以上的高山，那簡直就是一種玩命的舉動。綜觀一般體能健壯的男性山友要登頂聖母峰已屬困難，更何況是體能、肌肉力量比男性小的女生，然而 Ann 就是一位這樣的傳奇女性。

Ann 生長在新北雙溪的鄉下，父親國小沒畢業，母親不識字，兩人努力工作積蓄了一點錢，結果被倒會四百多萬，生活頓時陷入困境，只好把房子賣掉還債。媽媽和姊姊被迫提早離家工作，爸爸轉業開計程車，Ann 一邊讀書，一邊照顧小學的弟妹，這時的她只不過是個國中生，就要充當母職負起弟妹的吃喝三餐和班費等問題。Ann 國中成績並不好，被編到放牛班，這一輩子可能唸個高職，待在工廠上班。他白天上班晚上唸夜間部，下課回家還得幫忙做家庭代工，假日不能隨便出去玩。這些小時候和年輕時的磨鍊，養成 Ann 不怕吃苦的個性，能接受各種困難挑戰。

有一次二姊邀她參加外商公司的自強活動，去陽明山爬擎天崗大草原、絹絲瀑布，風景很漂亮，她邊走邊學習大自然知識，覺得自己很喜歡這樣的戶外活動，後來她又跟二姊去爬玉山，她說二姊可以說是她登山的啟蒙老師。高二那年她參加救國團「雪山登峰隊」，這是她第一次攀登台灣百岳，讓她對登山產生濃厚興趣，也從此也開啟了她與山一輩子的情緣！

八十年代她積極的攀爬高山百岳，那時有人介紹聖母峰遠征隊，她拿積蓄去報名，為了聖母峰攀登，她辭去工作投入訓練。1995 年聖母峰攀登，領隊最後選擇小黑和 Ann 做為攻頂隊員，兩人面對嚴寒氣溫和險惡地形下，一步步邁向山頂，最後不負眾望登上世界第一高峰，Ann 也成為第一位登頂聖母峰的華人女性。攀登隊長塗伯跟她警告，登頂的光環只有三個月，不要被陶醉太久迷失在聖母峰光環裡。後來她到台大梅峰農場工作，整年待在「山多人少」的中高海拔，直到同事阿雄的一句話，因緣際會再次改變了

她的人生。

攀登聖母峰成功讓 Ann 增加許多自信，也發現自己的不足。在登頂聖母峰下山途中，隊友小黑因為氧氣用盡差點無法下山，Ann 將自己未吸完的半瓶氧氣給小黑，這一舉動讓她差點死在半路，走不回帳篷。回國後她想要去登山學校學習，她覺得自己需要再充實，於是和朋友來到紐西蘭遊學，這段期間是她心情最緩和平靜的時候，慢活的生活步調，讓她心靈得以沉澱，在紐西蘭遊學的三個半月，是她這輩子中最幸福的時光。在寄宿家庭引薦下，認識了登山界心目中的偶像希拉瑞爵士，能夠親自與希拉瑞爵士見面，可以說是 Ann 紐西蘭之行最大的意外收穫，也影響著她後來資助尼泊爾學童和想辦理登山學校的動機。

在梅峰農場待了三年，同事鼓勵她去考玉山國家公園巡山員，後來 Ann 成為玉管處第一位女性巡山員。2005 年，玉管處巡山員伍大哥鼓勵 Ann 報名歐都納世界七頂峰遠征隊，開啟了 Ann 登山生涯的另一個高峰。其中南美洲最高峰阿空加瓜山，在噴射氣流的暴風雪獨處下，差點奪去了她的性命；南極洲文森峰空曠荒涼，零下三十幾度寒風刺骨；偏遠的大洋洲卡茲登茲峰，在軍方荷槍實彈監視下，像偷渡客般驚恐度過；非洲吉力馬札羅山日夜溫差之大，差點把她凍死...。這一次又一次的淬鍊，Ann 終於在睽違十四年之後，再次登上聖母峰山頂，而且也完成世界七頂峰，這不只是台灣第一，也是華人第一，更是全世界第一的女性。

完成七頂峰後，Ann 再次參加歐都納十四座八千米計劃，在攀登布羅德峰時，由於後勤人員寄錯雙重靴，使得她受盡苦頭，Ann 決定在登頂前轉身下撤，這其中的捨與不捨，絕非一般人可以想像。

完成挑戰世界巨峰後，Ann 將重心放在念念不忘的登山學校，希望藉由自己的經驗到處演講，鼓勵年輕人勇於挑戰，並宣導成立台灣登山學校的重要。他說，把演講當作在撒播種子，只要能發出一棵新芽就值得了。在完成第二個碩士學位後，Ann 繼續到研究所修讀成人教育博士班，希望了解成人教育的辦學方式，以利未來開辦登山學校。她要以基金、信託來成立登山學校，培養台灣的登山好手。她馬不停蹄一場接一場，不斷的演講、與人分享、鼓舞、宣導，希望在有生之年攀登心中永遠的那座高山－登山學校。

二、第一階段－Ann 的成長歲月

第一階段「Ann 的成長歲月」，主要描述 Ann 小時候的成長背景。小康家庭的她，因為父母被倒會而經濟陷入困境，Ann 在半工半讀下完成學業，在一次偶然機會，她拿

著積蓄，報名聖母峰遠征隊訓練，從此開啟她不一樣的人生。

（一）跌落深淵的家庭經濟

Ann 從小生長在新北市雙溪區鄉下，父親國小沒畢業就休學，靠著開鐵牛車，載挖煤炭的隧道支撐木樁賺錢養家，被倒會後轉去開計程車。母親不識字，到處打零工賺錢。在父母省吃儉用儲蓄下，一家八口（六個兄弟姊妹），生活還算穩定幸福。原本快樂的小康家庭，沒想到在她小學五年級時，父母的朋友找他們合夥投資礦工事業與房貸壓力，為了湊錢便招攬互助會，⁴¹會員得標後惡意倒會，四百多萬元全部拐走。父母為了還清債務，只好被迫賣掉從小居住的房子，在雙溪地方到處租屋，家庭經濟頓時陷入深淵中。

（二）充當母職的少女

為了幫忙還債，兩位姊姊還有哥哥被迫提早離家去賺錢兼讀書，媽媽也去台北三重打零工，爸爸則改開計程車到處趴趴走，家裡剩下她和弟妹三人，所以要負責照顧弟妹生活，這時候的 Ann 只不過是國中的年紀，就要充當母職。「我當時國中一、二年級，小妹小弟都是小學，當時我要負責那兩個小毛頭吃喝、班費。曾經好幾次我身上沒錢，又沒辦法跟別人借。四點下課……坐到台北火車站……我媽透過月台把東西交給我」（B-1-04）。原本下課後可以跟同學閒逛、吃東西、遊玩，現在下課就得馬上趕去黃昏市場買菜，回家煮飯給弟妹吃，遇到廟會慶典或祖先拜拜，還得變出三牲酒禮等多樣供品，實在不容易。在這段充當母職期間 Ann 的功課根本無法跟上，所幸在田徑隊訓練方面成績還不錯，在一次校際比賽中，因為要照顧弟妹，沒辦法去參賽而被老師辱罵，老師誤解讓她心裡非常難過；她說這輩子最難受的就是被人誤解。有時候沒錢繳班費、生活費短缺，下課後就得趕搭火車去台北向媽媽拿錢，連車站都沒出去，只透過月台拿到錢，就趕快再搭火車回家，這樣北上南下奔波籌湊三人所需費用。

（三）搬到台北半工半讀

Ann 在雙溪讀完國二後，全家為了賺錢就搬到台北三重，Ann 利用寒暑假去工廠打工，之後全家再搬到板橋。因為國三成績不好唸放牛班、還有要幫家裡多賺點錢還債，高中只好考私立學校夜間部，白天去不鏽鋼公司上班，晚上到育達商職讀書，有時下課

⁴¹ 互助會：早期鄉下鄰里間，為了金錢上的相互幫助，會由急需用錢的人當「會頭」邀人起會，稱為「跟會、標會、互助會、合會」。每次標會由出價最低（利息最高）的人得標，這種民間的金錢上臨時組織完全沒有法律保障，全憑人與人之間的信任。也因為沒有法律保障，常發生「倒會」事件；即標到會的人捲款而逃，衍生出許多社會問題。

回到板橋的家，還要幫忙做家庭代工。有一次「快過年，我媽去包了小工廠清潔工作，我那時幫忙刷廚房的磁磚，我媽另外又去包剝排骨生意，我跟我媽說『拜託，都凌晨一點了，你真會包工作，我實在很累，都快哭出來了』」（B-1-04）。那時媽媽將她 hold 在身邊幫忙，一整天下來身心俱疲，然而她萬萬沒想到，媽媽又另有承包工作，讓她吃不消差點哭出來。Ann 父母和兄弟姊妹這麼拼命賺錢工作，一切都是為了要還清債務。

研究者認為，對勇者來說世上沒有無法渡過的難關，Ann 小時候窘困的環境，迫使她從小就得搵小孩照顧弟妹，不停工作和賺錢，無形中磨練出她刻苦耐勞的韌性。這些磨練造就她堅忍吃苦的精神，讓她養成日後勇於挑戰困難的人格特質，這對以後她在登山時所面臨的種種困難和挑戰有相當助益。

（四）開啟登山之路

Ann 登山啟蒙老師是她的二姊。在美商公司上班的二姊，有一次公司辦理「擎天崗」自強活動，⁴²帶著國中的 Ann 同遊。「我二姐有先在爬山，他等於是我的啟蒙老師。他原本在美商公司，公司辦自強活動……我二姐找我去，風景很漂亮。後來我參加救國團，……雪山登峰隊……又跟二姊參加登山團體去爬玉山，就這樣我開始喜歡登山。」（B-1-05）。Ann 一直被賦予在家裡照顧弟妹責任，很少有機會去玩，這次二姊帶她去大自然活動，猶如籠中鳥被放飛，自由自在、心情紓解。綠油油草原和優美景致，行走其間還能認識大自然動植物，讓她留下愉快美好的回憶。

接著 Ann 在高二時，和龍哥一樣參加了救國團雪山登峰隊，當 Ann 登上白皚皚的雪山主峰時，心裡非常興奮感動，那是童話故事才有的場景，如今自己卻置身在其中，就像少女夢境一樣，令她難以形容內心悸動！後來二姊又帶她參加登山社團舉辦的玉山活動，這幾次的登山體驗，打開 Ann 對登山的興趣，開始感受「山」的召喚，生命也開始轉變，更清楚看待自己、了解自己的興趣。

（五）越是疲累越須謹慎

有一次 Ann 去爬玉山，身體有些疲累，遇到山區起濃霧視線不佳，時間又拖得有點晚，致心裡急、切錯路。當她發現走錯路時，心理嚇了一跳！自己怎麼會走到這裡來？玉山峰頂下有一大片碎石岩地形，視野開闊，但一起霧路跡反而不明顯，稍有疏忽容易切錯路，若分心不注意可能切錯往山谷，造成嚴重後果，不可不慎。「在人很疲累時需

⁴² 擎天崗：位於陽明山國家公園，有一片放牧水牛的大草原相當漂亮，是台灣著名的大草原。

要休息，那時最容易發生山難。」(B-2-04)。視野模糊時步伐越是要放慢，冷靜思考判斷，否則一個錯誤將衍生出更多的錯誤。無論是哪座山都不可輕忽，即使是自己熟悉的山路，也可能因視線不良而做出錯誤判斷，將自己推向險境之中。這情況就像龍哥在武陵四秀迷路一樣，即使走過好幾次的路，也可能因天色昏暗，變成不可預知的險徑。

Ann「另一次去探勘，萬大南溪出來要切過來奧萬大，我和哥哥切錯了，切到獵徑，那時又是生理期很累。… 那段路讓我害怕，因為找不到路、迷路了。」(B-2-05)。能高山縱走安東軍山為多天數行程，回到萬大南溪時已是尾段，體力、精力耗費得差不多，又逢女性生理期，上下坡爬行，非常疲累不堪！卻又切錯山徑走不出來，心裡非常慌亂，幸好身旁有哥哥頂著，心裡有個信任的依靠。

(六) 報名聖母峰遠征隊

Ann 育達商職畢業後，加入登山團體擔任實習嚮導，開始積極攀登百岳，後來升為高山嚮導。在擔任登山嚮導那段期間，Ann 爬了六十座百岳，包括玉山八通關縱走、南湖中央尖縱走等大行程，累積了許多登山技能，一整套帶隊流程她都會：取水、煮飯、紮營、佔床位等都負責，將隊員安置得服服貼貼。「我拿到嚮導證，開始當實習嚮導，我在那階段培養很多技能，一整套我都很清楚。80 年開始積極爬百岳，那時有人介紹中華山岳要爬聖母峰，我就去參加。… 自己繳 10 萬元。… 我二姐從頭到尾一直支持我」(B-1-05)。Ann 非常心動又不敢讓父母知道，為了追求夢想自己去標會籌湊十萬元，報名了聖母峰遠征隊訓練，又花了十幾萬去買裝備。當時除了八位男生外，含 Ann 共有五位女生。聖母峰對登山者是座聖殿、是眾神之所，Ann 好奇世界最高峰到底長得怎樣，只想站在祂面前看看祂，直到有一天，當 Ann 在西藏看到聖母峰真實出現在她眼前時，那種感動令她無法言語，內心一扇門終於被打開。從報名聖母峰遠征隊開始，Ann 即邁向坎伯所說的英雄歷程，⁴³藉由攀登過程中的磨練，面對冰雪風霜、忍受辛勞、挑戰困難、認識自己，讓身心淬鍊、讓意志成長。

太多的想法只是計劃，唯有踏出第一步才能算前進，只要是對的事，就勇敢地去實踐，哪怕失敗也無悔！個體化的具體而為就是踏出第一步，跳脫現有的生活框架，敢於踏出這一步，世界將完全不一樣；一但踏上危險的攀登之路（英雄之旅），個體化就開展了，因為它具有高度風險，但這也是邁向個人意識的第一步；居於好奇，我們探索陌

⁴³ 坎伯認為，所有英雄歷程的基本主題，都是為了脫離某種境界並發現生命的來源，而將自己帶入另一個更多彩多姿而成熟的境界（朱侃如譯，2013）。

生未知且有危險的領域（場域），這是自我意識做決定的具體表現。

三、第二階段 – 挑戰聖母峰

所有生長在台灣之子民，對於最高峰玉山，無不以崇敬之心看待，能遠遠觀之即興奮不已，若能親臨玉山懷抱更是人生一大心願。而世界最高的聖母峰，自古就是西藏人和尼泊爾雪巴人心目中的聖山，當祂被測量為地球上最高點後更成為所有登山家心中不可冒犯的大地聖母。然而天生愛冒險之子民，乘載著千萬年祖先遺留下來的好奇因子，將一步步揭開偉大聖母峰的神秘面紗。

（一）聖母峰簡介

聖母峰，又稱：珠穆朗瑪峰、薩迦瑪塔峰、埃佛勒斯峰。這座海拔 8848 公尺的地球最高陸地，⁴⁴位於中國西藏與尼泊爾交界的喜馬拉雅山脈最高峰，其高不可攀之勢外，全年平均溫度為-29°C，被世人稱為除了南極和北極之外的「世界第三極」。這座山峰自從被測為世界第一高峰後，就吸引許多探險家、登山家前往攀登，但都鍛羽而歸，甚至葬送性命，其中最著名的就是從 1921 年起，連續三次挑戰攀登聖母峰的英國探險登山家馬洛里，「他在給妻子茹絲的信中寫道：『我沒辦法告訴你，這座山讓我有什麼著迷。』在給登山老繩伴及心靈導師楊恩的信上則說：『要到什麼地步，我才會停下來呢？』」（林建興譯，2019）。可見當時馬洛里對聖母峰的渴望比對他妻子和家人的愛更強烈。在 1922 年時一位紐約記者問馬洛里為何要重回聖母峰，他回答：「因為它（山）就在那裡（Because it is there）」（林建興譯，2019）。這句話後來成為史上最經典的登山名言。在 1924 年第三次探險中，馬洛里墜落於聖母峰深谷，他是否有登頂聖母峰也成謎，死後他成為登山史上的神話人物。為何馬洛里甘冒死亡威脅，執意要前往聖母峰呢？這種向死亡邁進的行徑，很難得到一般人理解，身為八千米登山家的呂忠翰(2020)說：「我被好奇的天性驅動著，感覺自己一直在追求那種野性，發掘自己的底線，感受到碰觸未知的那股吸引力。」也許就是這股人類天生的好奇，深深吸引著馬洛里，也同樣吸引著各國登山好手，前仆後繼的邁向未知的探索領域。

第一位成功登頂聖母峰的是紐西蘭登山家艾德蒙·希拉瑞和「雪巴」嚮導丹增·諾

⁴⁴ 聖母峰：中國大陸稱珠穆朗瑪峰（簡稱珠峰或聖母峰）、尼泊爾人稱薩迦瑪塔峰（天空女神）、西方人稱埃佛勒斯峰；1852 年印度測量局發現喜馬拉雅山脈第 15 號峰為世界第一高峰，在 1865 年才以紀念前測量局長喬治·埃佛勒斯上校命名為埃佛勒斯峰（維基百科，<https://zh.wikipedia.org/wiki/珠穆朗瑪峰>）。

蓋，⁴⁵他們在 1953 年參加英國遠征隊，並攜手踏上聖母峰頂，成為人類史上第一次踏上地球最高峰的人。隨著希拉瑞爵士的登頂成功，鼓舞了許多登山家前來探險，並陸續有人挑戰成功。如今的聖母峰路線已架好許多確保繩，不再像 1953 年那麼困難危險，可是祂不可侵犯的高度和氣候，依舊隨時收拾尚未準備好的好奇者。

（二）台灣聖母峰登山史

傳統攀登聖母峰路線主要有兩條：一條由中國西藏的北側路線上去；一條由尼泊爾方向的南側路線攀登。北側需面臨將近 3000 公尺的龐大岩壁，和最困難的「第二台階」；南側則須經過危險易崩塌的「昆布冰川」和「希拉瑞台階」。台灣晚至 1992 年才由高銘和前來挑戰，可惜沒有成功。隔年 1993 年彰化溪湖人吳錦雄，參加兩岸聯合攀登隊，成功登頂聖母峰。台灣原本規劃由體能較佳的布農族伍玉龍當最後攻擊手，後來因故改由吳錦雄當攻擊手，而吳錦雄和大陸隊友也成功登上聖母峰，開啟台灣登山界的新歷史。接著 1994 年拾方方成功登頂聖母峰，卻不幸在下撤時墜崖失蹤身亡。隔年 1995 年才又由 Ann 和小黑成功登頂聖母峰，Ann 成為台灣第三位登頂聖母峰之人，更是第一位登頂聖母峰的華人女性（第一位登頂的中國人是藏族女性潘多於 1975 年登頂）。接著 1996 年台灣又組隊前往攀登，其中隊員陳玉男在 C3 營滑落深谷重傷後死亡，⁴⁶另一名隊員高銘和成功登頂後下撤時遇到暴風雪，造成嚴重凍傷，最後手指和腳趾截肢，鼻子也切割重建。那次聖母峰暴風雪共奪走十五條人命，包括世界各國頂尖登山好手，是聖母峰攀登史上重大山難之一（黃一元，2019）。高銘和裸露於七千多公尺的暴風雪一夜，卻奇蹟式的存活下來，這可能跟他穿很多衣服有關，他說：「我一共穿了六層上衣… 褲子也是六層… 手套戴了三雙… 兩雙厚襪子… 天氣太冷了，我猜只有零下四十度。」（高銘和，1997）。在這次山難後，台灣沉寂了十年之久都沒有人登頂聖母峰，直到 2006 年才由郭與鎮再次登頂成功；接著 2009 年歐都納七頂峰隊員，伍玉龍、黃致豪、江秀真三人成功登頂，同時完成世界七頂峰壯舉；同年還有李小石登頂；接著 2010 年林永富、王建民；2019 年曾文毅、詹喬愉（黃一元，2019）。

⁴⁵ 雪巴人（藏語：ཤར་བོ་ལོ་མོ་ལོ་ལོ་，或音譯為雪巴人、夏爾巴人，是一支散居在尼泊爾、中國、印度和不丹等國邊境喜瑪拉雅山脈兩側的民族。「雪」在藏語中意為東，「巴」意為人，族名即表示「（來自）東方的人」，相傳先祖來自中國甘孜地區。最近有先祖為黨項羌（西夏王族）的說法。<https://zh.wikipedia.org/wiki/夏爾巴人>。

⁴⁶ C3 是指大基地營（大本營）再上去的第 3 號前進基地營，南側路線大基地營 5364M，C3 海拔約 7300M。

（三）挑戰世界最高峰

Ann 報名聖母峰遠征隊，隊員體能測驗是從海拔 1200 公尺左右的東埔村，經八通關古道一天上到 3952 公尺的玉山主峰再下到 2610 公尺的塔塔加，上下落差超過 4000 公尺，再加上大約 37 公里的超長距離，對遠征隊隊員體能是一大考驗，而她完成了。錄取為正式隊員後還要集訓一年半，確保有能力攀登聖母峰，也因為這樣 Ann 決定辭掉工作專心訓練，忍受別人質疑眼光，自己卻一點也不後悔。

1995 年攀登聖母峰，是從西藏方向爬聖母峰北側路線。Ann 之前曾聽前輩說，能親眼見到聖母峰是老天揀選的，當 Ann 第一次看到聖母峰那一剎那，她說：「她心裡被祂開啟了，那個印記是烙印在心底面，這種攀登給我整个人生很重要開關，在這生命裡面，你想，就要去做，不然你會後悔；這機會是老天給的，要好好把握，去做了，或許還會後悔，但是會少一點。」（B-1-06）。

遠征隊員在海拔 5150 公尺的基地大本營長達兩個月時間。許多人不解，這個五千多公尺基地營攀爬到八千多公尺的聖母峰山頂，落差才三千多公尺為何需走一個多月？如果在台灣爬山，三千多公尺落差兩三天就可完成來回了。原來在這麼高的海拔登山，需要不停的做高度適應和攀登訓練，同時建設前進營、補給攀登物資。Ann 剛開始在基地營狂咳不止，心想：高山反應，這下糟糕了！所幸醫師診斷後為喉嚨太乾燥，服用潤喉糖後症狀隨即緩解。在高原適應的訓練過程中，隊員需穿戴四公斤的雙重靴再套上一公斤的冰爪，⁴⁷行走於暗藏裂隙的冰川到達冰壁進行攀登，在氧氣濃度不到一半的高海拔操作繩索攀登，出奇疲累又充滿危險，稍有不慎就會引發傷亡，這些卻是她每天必須操作的功課。有一次一大早就出發做訓練，當 Ann 來到廣闊冰原時還無便意，偏偏上到冰壁時便意全來，怎麼辦？人掛在冰壁上無法著陸，上下都不是，該如何？此時想到趕快往上爬，就拿起冰斧用力往下砍，結果大號就這樣自動自發跑出來，慘！瞬間裝滿整個褲子。

經過很長的高度適應和攀登訓練，最後登頂的日子到來大家都很興奮，Ann 是第一次攀登八千公尺巨峰，內心充滿好奇心，不知道控管體能，登頂當天她從第四營踩著冰雪岩混合地形到 7790M 的第五營，⁴⁸累得不知道營帳門在哪裡，搞了老半天才順利進去

⁴⁷ 雙重靴是專門為極地攀登而設計的鞋子，先穿上內層保暖鞋後，再套上一雙堅硬、厚重的塑膠外層防水鞋，使內部不會接觸冰雪，達到防水、保暖效果。然後再綁上冰爪止滑。

⁴⁸ 冰雪岩混合地形：是指在雪地上同時夾帶冰壁和岩壁，對於穿戴冰爪很難嵌入混有岩石的雪裡，有時又得穿著冰爪攀岩，攀登起來倍加辛苦危險。

帳篷。在高海拔的夜晚，因為氣壓低、溫度低，使得氧氣濃度跟著低，讓人無法入睡，需借助氧氣瓶來睡眠。又因氧氣極昂貴，要省著吸，大家只能共用一瓶氧氣，需要輪流吸氧。「在第五營 7790 大家因吸不到氧睡不著，一直坐臥著，甚至做仰臥起坐來吸氧。」

(B-2-07)。這樣一起一臥，如何能睡好？當時有些男、女隊員因高山適應不良，出現許多問題。登山記者，Krakauer (1998) 說：

「這些巍峨高峰的上半部，好像裹著一條警戒線，誰也過不去。低氣壓對人體的影響極為劇烈，真正艱困的登山活動，根本不可能，只要一場溫和的暴風雪，就可能帶來致命的後果，而在攀登的最後階段，誰也不可能挑日子。聖母峰沒讓人輕易得逞，說真的，它若輕易妥協才叫人吃驚呢！」

最後梁領隊決定由狀況較好的小黑和 Ann 當最後登頂的攻擊手。當 Ann 爬到 8600 公尺的第二台階時，心裡非常害怕，這些鋁梯都是用繩子綁上去的，踩起來搖搖晃晃，下面則是落差三千多公尺的深谷，掉下去整個人就粉身碎骨了，Ann 在那裡費了九牛二虎之力，好不容易才跨過著名的「第二台階」。⁴⁹經歷無數的困難地形、低溫、風雪、汗水與淚水，Ann 終於在五月十二日登上夢寐以求的世界第一高峰 - 聖母峰，心中的喜悅猶如阿姆斯壯踏上月球一樣。

登頂只是一半路而已，人可以選擇不上山，但卻不能選擇不下山。當 Ann 登頂下撤到第六營時，看見小黑臉色慘白，「小黑走到 8300m 高山反應一直吐，他的氧氣用完了。我就把我的氧氣給小黑用，我就無氧到下個營地是 7790m，我記得我走好久。」(B-1-22)。人在登山缺氧狀態時會讓體能快速消耗、頭腦恍惚、動作遲緩。Ann 將自己身上的氧氣瓶讓給小黑，自己無氧下山，這個決定讓 Ann 吃盡苦頭、差點死在半路，在沒有氧氣的輔助下她全身無力，體能耗盡、寒氣沁入身骨，她說，這輩子長這麼大從來沒有這麼累過！那不僅僅是體力的消失，就連毅力也蕩然無存。「我已經沒力。看到帳篷，怎麼走都走不到帳篷，第一次感覺到我的體力已經用盡了，走 19 個小時，腿一直軟，站不起來，完全沒有任何意志力。… 我竟然連帳篷都爬不進去，爬到帳篷後我哭得唏哩嘩啦，… 那時感覺已經瀕臨死亡。」(B-1-23)。人們跑馬拉松累了，只要停下來不

⁴⁹ 第二台階：聖母峰北側第二台階位於海拔 8680 米，其中有一段約 4 米的垂直峭壁，是通往聖母峰最後一道鬼門關，多年來一直將探險家阻隔於此，最後才由中國隊經多次探勘克服成功。著名的英國探險家也是永遠的聖母峰之謎馬洛里先生，可能就是在此罹難的。

跑就可以解除痛苦，就有車子可以來載你；可是登山累了，卻不能停留在那裡不下來，留在山上只會慢慢死亡，這是登山和其它運動最大的差異。可知道 Ann 從凌晨出發起登，到登頂聖母峰，接著無氧下山，這樣在高海拔連走了 19 個小時，對人的體力負荷是一大考應，使她差點走不回營地。最後營帳終於出現在她眼前，可是 Ann 怎麼也無力走進帳篷，而是用爬的才爬進帳篷。當她躺進帳篷後，知道自己得救了，想想自己差點死掉，情緒忍不住嚎哭出來，太辛苦！太疲累了！

年輕的 Ann 從沒爬過八千公尺高山，剛開始攀登即用盡全力，體能調節錯誤，導致筋疲力竭差點走不回營地。在回程下撤的極度疲憊和缺氧中，體力空虛、精神恍惚，若步伐稍有不慎，極可能滑落深谷、葬身冰冷雪山中永遠回不來。曾於聖母峰劫後餘生的登山家高銘和（1997）說：「世界上千山萬山，還有哪一座比聖母峰有名？」、「聖母峰是榮耀之山，也是死亡之山。在這裡被奪走生命的登山者，比世界上任何一座山峰都要來得多。」有氧與無氧的攀登差別真的很大，同樣有著八千米攀登經驗的年輕女性登山家三條魚，在她的著作裡這樣說：

「超過七千五之後，我的速度往下掉，只能勉強跟上後面幾個隊員，而且很冷。接近七千八百米時，開始走一步要喘好幾下。我冷到全身發抖，期待著日出後的陽光。… 我決定吸氧了。氧氣戴上後大約三分鐘，彷彿來到另一個世界。我輕鬆地邁開步伐往上走，血液開始循環，手腳漸漸暖起來。」（詹喬愉，2020）。

Ann 兩個月在五千至七千多公尺的地方來回訓練，那樣對身體以及腦部傷害很大。「爬一次聖母峰，好像剩下半條命，跟生孩子一樣。你想看看，當時我們兩個月在 5000 公尺的地方，氧氣很少，筋骨像是反覆送進冰箱又出來，進去冰起來，然後下山又退冰，那樣對身體以及腦部缺氧傷害，」（B-2-02）。高海拔因為寒冷和缺氧，造成熱量消耗快、胃腸蠕動慢，導致食慾不振，對身體耗損很大，很多肌肉會消失不會回復，人待在上面二個月，身體會消瘦很多，又因為長期處在低氧環境，腦部細胞會受損、記憶力減退，容易造成反應遲鈍。

順利登頂成功的 Ann 回台後成為媒體報導焦點，還好攀登隊長塗伯有事先跟她打預防針：「爬了聖母峰你會有三個月的光環，你不要陶醉太久，迷失在光環裡面」（B-1-07），要謙卑，不可因媒體的報導而迷失自己。登山是在挑戰自己，是一種修行，不是去征服什麼，要懂得積極去爭取，也要懂得謙讓和放下。身為攀登隊長的塗伯最大心願

是登頂聖母峰，可是當時有比他更好的登頂人選，他把這個舞台留給年輕人，這種成功不必在我的態度深深影響著 Ann 一生。

（四）休養生息 – 紐西蘭的沉澱

在高海拔的聖母峰基地營生活，環境貧瘠、物資缺乏，隊員日夜相處在小小的營地，難免會有摩擦。任何人只要有一點缺失，就可能被拿出來放大檢視；又因最後登頂人選不確定，誰的體能狀況能挨到最後成為真正的登頂者，誰也無法預料，隊員之間常處於既合作又競爭的怪異氛圍，種種人際關係的複雜，使得 Ann 回台後想唸嘉義農專，以後單純看老天爺吃飯。

經歷了聖母峰的洗鍊，Ann 回到現實生活，遇到任何困難、挫折，總能以登山的精神激勵自己前進，順利度過每一個難關。Ann 認為，相較於死亡邊界的「第三極地」聖母峰，擁有豐富資源的台灣，生存條件顯然容易許多。在登完聖母峰後，一位陳姓山友激她說，妳攀登聖母峰回來，就只是依舊擔任高山嚮導嗎？難道沒有更高的理想嗎？「他問我聖母峰回來有何計畫，我說想唸登山學校，臺灣沒有，他說去國外唸呀！」（B-1-08）日本有啊。Ann 1999 年嘉義農專植保科畢業後，和剛退伍的哥哥參加中央山脈大縱走，之後好友邀她去紐西蘭遊學三個半月。原本去救國團學日語是為了要去日本遊學，結果陰錯陽差到了紐西蘭，在住宿家庭 Homestay 爸媽的照顧下，開啟她有生以來最平靜的休養生息日子。

有一天 Homestay 爸說紐西蘭國內有一個去爬聖母峰的人，問她想不想見面認識，Ann 問什麼人？Homestay 爸拿出一張紐西蘭五元紙鈔給她看，就是這個艾德蒙·希拉瑞爵士。Ann 興奮的說不出話來，「他是登山界巨人、所有登山者的偶像，人家願意見我嗎？」（B-1-08）。艾德蒙·希拉瑞就是第一位登上聖母峰的人，聖母峰山頂前著名的「希拉瑞台階」困難天險就是以他命名，後來希拉瑞因首登聖母峰的壯舉，被英國女王封為爵士勳位。希拉瑞登頂聖母峰後，又陸續登頂了喜馬拉雅山脈的其它十座山峰，並成功遠征南極洲到達南極點，後又和登陸月球的阿姆斯壯乘雙人滑雪機到達北極，成為第一位到過地球三個極地的人。希拉瑞的不朽不只在於探險世界極地，而是終其一生幫助尼泊爾的精神。他說 1953 年能登上聖母峰，是許多雪巴人協助才能完成，1961 年他回到尼泊爾跟當地村長表示，現在有能力想要報答、回饋，雪巴村長極具遠見回以 – 我們需要教育。

「所以爵士就在村裡面建一座學校，後來山區又建學校，總共 20 所，國家公園的步道規劃，還有盧卡拉機場都是從他這裡出去的。他繼續做，終其一生。尼泊爾對爵士非常敬仰，… 我想辦登山學校，其可能性是可行的，這是我從爵士身上看到的。」(B-1-09)。

希拉瑞不只蓋學校，也因他的積極參與而有盧卡拉機場的誕生，⁵⁰對喜馬拉雅山區交通的便捷提升許多。雪巴協作丹增說，希拉瑞是第一個踏上聖母峰頂的人，但希拉瑞對外總是說，他們是一體的，他是和丹增攜手同時踏上峰頂。希拉瑞這種氣度和精神，深深地影響著 Ann，也讓她看見生命真正的價值所在，看到個人的願力和實踐力可以發揮到超越程度，這使她有信心要創立台灣的登山學校。

Ann 不僅如願見到希拉瑞爵士，也和爵士交談、合照，照片中爵士高大的身軀搭配嬌小的 Ann，實在很難想像這個小女孩也能完成和爵士相同的艱難目標。聖母峰之行對 Ann 影響很大，讓她開闊視野、信心大增、不怕挑戰、繼續升學、出國遊學、遇見希拉瑞爵士。在陌生的紐西蘭期間，緩慢的生活步調，沒有特別事情要做，被 Homestay 爸媽呵護著，她開始沉澱心情，學習靜下心來，在沒有太多親友及外來因素干擾下，她有更多時間釐清內心想望，是她這一生中最幸福的日子。「聖母峰給我很大的影響，我出國住紐西蘭，去見了愛德蒙希拉瑞爵士，那時覺得自己在那環境像一頭綿羊，很平靜地生活三個半月，那對我來說，是一個很重要『修生養息』的階段。」(B-2-02)。

四、第三階段 - 超越自我 - 世界七頂峰

聖母峰帶來的能量，讓 Ann 不斷向上前進，越來越有自信，不怕挑戰困難。從紐西蘭回來後，繼續上學，報考嘉義技術學院森林系，參加太魯閣國家公園和梅峰農場生態解說志工，接著取得梅峰農場工作，⁵¹後來又考上玉山國家公園管理處巡山員，同年又錄取嘉義大學森林系碩士在職專班和歐都納公司舉辦的「世界七頂峰」遠征隊員資格。這些向上的動力，都是因為登山歷練出來的，Ann 珍惜這些力量，也感謝老天的恩賜！

⁵⁰ 盧卡拉機場（又稱丹增-希拉瑞機場）位於海拔約 2800 公尺的聖母峰山區，許多登山客都會先搭小飛機到此處，再改用步行攻頂。然而盧卡拉機場跑道又窄又短，跑道盡頭就是斷岩殘壁，等於若沒成功起飛，就會墜入萬丈深淵，讓它名列世界上最危險機場的第一名，也被譽為「世界屋脊上的跑道」。

網址：<https://www.ettoday.net/news/20130626/231070.htm>

⁵¹ 梅峰農場位於南投仁愛鄉，靠近合歡山，海拔 2100 公尺左右，隸屬於台大農學院管轄。主要種植高冷蔬菜和花卉水果。春天百花齊放、夏天綠葉成陰、秋天楓紅滿山，是體驗自然旅遊的好地方。

（一）生命中總有貴人出現

Ann 原本很喜歡梅峰農場的工作，想說這輩子可以在這個四面環山的地方與花草為伴到退休也不錯。在梅峰農場工作了三年，有一天同事阿雄跑來告訴她，「玉山國家公園在找巡山員，你很適合去。我本來想要在梅峰退休，不想再出來了，但我同事說，老天爺讓你從三分之一的死亡率回來，如果你只是在梅峰，那我阿雄也可以去爬聖母峰了。」

（B-2-13）。Ann 當時有點不願意，想說梅峰農場的工作她已熟悉，同事間相處也很愉快，整天在這「山比人多」的地方工作正是她所期望的，她不太想離開這裏。同事阿雄用話激她說，如果你只是想在這裡退休，我不相信你是爬過聖母峰的人！因為這段話激勵了 Ann，將她再次拉離安逸的生活環境，接受未知的挑戰。玉管處巡山員必須長期巡察高山，體力和耐力要一流，以往都是由原住民山青才能勝任，這次 Ann 憑著攀登聖母峰的實力順利考上，成為玉管處有史以來第一位女性巡山員。

在玉管處時，Ann 遇到布農族的登山前輩伍大哥，在他的鼓勵下，Ann 報名了歐都納公司舉辦的「世界七頂峰」遠征隊。在這同時，Ann 也錄取嘉義大學森林系碩士在職專班資格。在玉管處、七頂峰、嘉大碩專班，三個人生分叉路同時擺在眼前，Ann 要如何取捨？正考驗著她的智慧。

在《牧羊少年奇幻之旅》中有一段話，深深感動 Ann 內心：「當你真心渴望某樣東西時，整個宇宙都會聯合起來幫助你完成。」（周慧玲譯，1997）。在 Ann 生命中有一些適時出現的貴人幫助了她並影響著她的一生：塗伯是 Ann 登山的貴人；陳先生是促進她打開宏觀視野的貴人；阿雄是 Ann 進入玉管處的貴人，而接下來的志工媽媽則是幫她解決三個難題的貴人。Ann 本來想辭掉玉管處工作、辦理休學，在志工媽媽的建議下，要她先問問玉管處處長，可不可以讓她請假去爬山，結果處長答應了。Ann 又去請教教授，「教授跟我說，你好不容易考上又要休學？老師說不要休學，你先學分修完再說，有時間回來就進學校讀書。」（B-1-11）。就這樣，原本困擾她的難題都解決，她現在可以專心迎接七頂峰的挑戰了。

（二）邁向七頂峰

久違了十一年後，Ann 又踏上海外遠征路途，心中難掩興奮之情。第一站來到歐洲第一高峰，位於俄羅斯高加索山區，海拔 5642M 的「厄爾布魯斯峰」。有過八千米攀登經驗的 Ann 老神在在，不急不徐調整步伐和呼吸適應高度。Ann 說走太快反而會讓身體不適應，容易產生高山症，所以要慢慢走，以時間和耐力達陣最終目標。在進入山

區不久，傳來前方有一隊伍墜落不幸消息，讓隊員們感觸良深。看似平靜的山區，死亡之神隨侍在旁，伺機而動！攀登者若敢輕忽，簡直是拿自己生命開玩笑。厄爾布魯斯峰算是七頂峰中入門的試煉山，即使這樣，也是危機重重，更何況其它六座不好惹的高山。過了十一年，Ann 現在已經三十六歲了，感覺自己體力大不如前，怎麼爬起山來氣喘如牛，看來需要再加強體能訓練才行。

完成了歐洲第一高峰後，遠征隊來到第二站非洲第一高峰，海拔 5895M 的「吉力馬札羅峰」。位於赤道附近的這座高峰，山頂白雪覆蓋，差點將 Ann 凍死在非洲。有誰會知道白天氣溫飆到三十幾度的地方，晚上卻降到零度以下差點凍死人。在沒有遮蔽的環境下，強風產生的「風寒效應」，⁵²低溫竟達零下二十度，令 Ann 的肺快要結成冰。這是 Ann 誤判，以為在非洲爬山無須多帶保暖衣服，還好伍大哥將羽毛衣借她，否則她在登頂前早已凍僵無法移動！

（三）生命中的聖山 - 阿空加瓜峰

冒險登山家喬·辛普森（2015）在其著作《冰峰暗隙》：「死亡原本是那麼遙遠，如今卻一切都帶上死亡的色彩。我搖著頭止住眼淚，可是淚痕未乾。」、「經歷了那麼多磨難，我卻要死在這裡，如果是這樣，為什麼還要白費力氣呢？」每位登山者心目中都有一座值得尊敬的「聖山」，在茫然失措之時，這座心中的聖山將帶來激勵，給人支撐的底蘊、度過任何難關。在龍哥心目中興隆山和南三段可能是他的聖山，在 Ann 心目中則是這座位於海拔 6962M 的南美洲最高峰阿空加瓜峰。這是七頂峰隊的第三次遠征，公司決定讓隊員自行操作學習，但因很多事情沒來得及說清楚，以致後來太晚出發，隊員們準備時間受限。海外遠征需要一大段時間準備，攀登阿空加瓜峰，Ann 從一開始到後來就覺得一整個不對勁，一月十九日出發，二月要攀登，不到一個月的時間相當侷促。一般必須先到當地適應高度、建設前進基地營、運補物資等，最後才登頂。這需要一大段時間，尤其是海外巨峰遠征更是。

另外在前往登山口途中也發生一件不好的事情，她說，「搭夜車，... 晚上要睡覺，所以要把行李放在巴士下層。車上導遊一直跟大家講話，半路只有停一站，讓小偷下車。歐都納給的裝備完全不見，臘肉也失蹤，伍大哥的記憶卡完全不見，我的硬碟丟了。這是一個蠻不好的開始。」（B-2-10）。

⁵² 風寒效應就是強風帶走體溫，讓體感溫度比實際溫度的感受來得更低，猶如冬天吹電風扇一樣，讓人覺得寒冷。

攀登阿空加瓜峰是請當地嚮導帶隊，因為遇上天氣不好無法登頂，只好撤退。伍大哥不想就此放棄，直接打電話給歐都納程董說明情況，程董答應繼續贊助第二次攀登行動。伍大哥因有贊助商期許的使命感，想再次攀登，可惜此時「年輕的男隊員都不想再上去，伍大哥覺得很孤單，每天愁眉苦臉，心情不太好，」（B-1-17）。Ann 看伍大哥整天悶悶不樂，最後決定陪他一起攀登，伍大哥聽到後才開朗起來。

第二天 Ann 和伍大哥兩人騎著騾子上去，搖搖晃晃四個小時才到 4380m 基地營，兩個人屁股已痛到快開花。在前進營運補時，兩人跳過 4900M 營地，直接到達 5500M 營地才休息，因為第二次攀登沒有請嚮導，只有伍大哥和 Ann 兩人，導致營地的補給倍感辛勞！伍大哥說他要下去明天再上來，Ann 說，她累了！不想這樣來回上下奔波，「要在這裡休息就好，我就一個人在營地獨處。」（B-1-17）。Ann 這一決定，造成她永生難忘的生死經歷。

那天下午營地開始颶風，風從四面八方來，後來山裡颶起阿空加瓜峰著名的「噴射氣流」，差點把帳篷掀翻、把 Ann 的命奪走！暴風雪之大是 Ann 從未見過，這時 Ann 覺得自己真的 hold 不住了，開始慌了起來、心裡非常害怕：

「我開始想，我真的掛了怎麼辦，… 覺得這暴風雪要把我的生命拿走。… 我有那種魂飛魄散的感覺，我眼淚掉下來，跪下來跟老天爺說，你願意饒我一命，我回來一定報效國家、回饋社會，我發誓！我開始默寫心經、剛開始心很亂，後來慢慢鎮定下來，自己與自己對話，我開始看看我身上有多少吃的，是不是一天只能吃一餐及半餐，打算可以撐個幾天，當時我面對死亡。」（B-1-18）。

Ann 一個人孤獨無助面對強風暴雪，感覺生命隨時會被老天爺收走的恐懼與絕望，什麼也不能做，只能無助的跪下來乞求老天、上帝、神佛饒她一命！在面對死亡時，她唱聖歌、默寫心經、與自己對話，心情開始慢慢鎮定下來，Ann 的宗教信仰偏向佛教，或許當時宗教的力量幫助她度過生死邊界，撐過有生以來最恐懼的夜晚。因為天氣惡劣，隔天伍大哥並沒有上來，Ann 孤獨地躲在帳篷裡避風雪二天二夜，直到放晴，才聽到伍大哥的腳步聲，這時她急著想出來，帳篷拉鍊卻結冰卡住拉不開，心裡又驚又急，好不容易拉開帳篷，見到伍大哥，眼淚再也忍不住噴了出來！

當晚，Ann 的帳篷已被暴風雪撕裂、結冰，幸好帳篷有用石頭和裝備壓住，否則冷空氣灌進來，隨時都可能奪去她的性命。當她在死亡關卡走一遭，再次見到伍大哥時，

恍如歷經隔世，心中害怕與委屈終於按捺不住，隨著淚水宣洩出來。經歷這次邊界經驗，Ann 知道死亡是怎麼一回事，反而覺得死亡沒有什麼好怕，也更能接受死亡：「我反而覺得死亡沒有什麼好怕的，時間到了，就要走了，好像坐火車一樣，」（B-1-20）。她由最徹底的恐懼，看待生命，心裡更豁達。Ann 回憶：「如果當時老天爺要拿走她的性命，那不是她能控制的，她能坦然接受。」就像搭火車，每個人都會到站，只是各自到的站不一樣而已：「既然老天爺給我第二次機會，我會更珍惜我的生命。… 我報效的承諾。所以我就開始演講，… 分享給小孩子，… 讓他們知道我找到生命的意義與價值，」（B-1-21）。日後 Ann 藉由演講，講述那段瀕臨死亡的恐怖經歷，鼓勵大人和小孩，如何勇敢面對困境，並讓死亡和恐懼攤在陽光下，不再形成內在陰影，不再那麼害怕死亡，並將此恐懼轉換成日後勇氣。

Ann 說，聖母峰對她來說是個轉捩點，阿空加瓜山之後則是一種脫胎換骨的淬鍊昇華：

「山並非高就最危險，生命的考驗也沒有真正的通知單。我相信在每個登山者的生命中，都有一座令人難以忘懷的『聖山』，讓自己脫胎換骨、淬煉改變。對我來說，南美洲的最高峰阿空加瓜峰，正如我生命中的導師，他以最嚴厲、殘酷及重重險境的考題，讓我親身去釐清、解答和突破。」（江秀真，2016）。

孤獨經歷兩天兩夜的死亡邊界，Ann 並沒有打退堂鼓，勇敢揹起裝備和伍大哥繼續向山頂推進。腳下積雪深及膝蓋，強風捲起地上細冰，像是萬條鞭子抽打，只要身上衣服稍有縫隙，冷風就像電流鑽進體內，令人痛苦難挨！伍大哥體能好、速度快，模糊的雪鏡裡早已看不到伍大哥身影，Ann 又得獨自攀爬。越往高處風越大、氣溫越低，猜想氣溫應該只有零下二十五度，整個喉嚨凍到像冰塊卡住一樣難受：「走到 6500 時，水倒下來馬上結冰，」（B-2-11）。在低壓、低溫、低氧狀態下，又遇到生理期來，外加強風吹襲產生的風寒效應，一百公尺的距離卻走了一小時之久。遠遠看著山頂只有伍大哥一人，此時伍大哥又下來陪她登頂，最後，終於！她登上了將近七千公尺的南美洲第一高峰阿空加瓜峰。伍大哥下山速度極快一溜煙她就看不到伍大哥的背影。更慘的是，強風颳起的雪霧，護目鏡結冰、視線極差，Ann 生理期又來，體力快要耗盡，迷失方向找不到路，差點掉到懸崖，讓她嚇死了！好不容易度過驚悚的暴風雪之夜，現在又再度面臨死亡邊境，讓她又怕、又怨、又生氣！這次攀登：「出發 2 月 10 日還是我生日。」

(B-2-11)。她差一點生日變忌日，她感謝老天爺的不殺之恩！

(四) 關關難過關關過

石明宗(2009)在《運動哲學：愉悅+智慧之旅》提到：「登山者曾留下一諺語：『我忽然明白，人生就像登山一樣，起起落落，前一天還在狂風驟雨，今天就有燦爛的陽光！』或許因著這無常性的體驗，使人們更懂得把握現在。」經歷阿空加瓜峰「狂風暴雪」的洗禮，北美麥肯尼峰這座山可用「雨過天晴」來形容 Ann 的心情。她在這裡學習到她最想要的雪地攀登技術，也將這技術運用於實際攀登中，這是她喜歡的登山方式。

第四站北美洲第一高峰「麥肯尼峰」(迪納利峰)，海拔 6194M，雖不比南美第一高峰阿空加瓜峰高，但地處北緯六十三度的阿拉斯加，緯度靠近北極圈，年平均溫度在零下三十度，加上風寒效應，體感溫度常降到零下四十度，⁵³冬季更是下探零下六十度，挑戰難度一點不輸八千公尺以上高山，是公認攀登聖母峰的最佳前哨站。世界七頂峰不是浪得虛名的，沒有一座山是輕鬆簡單，每一座都是潑辣狠角色！在前三次的攀登過程中發生一些狀況，歐都納公司程董決定讓每位攀登隊員有精進雪地技術的機會，就這樣 Ann 在阿拉斯加登山學校，展開數天的雪地繩隊行進訓練。在這十二天裡，Ann 學習到如何滑落確保和自救，更特別的是，從女教練那裡學到女生如何在雪地站著小便。每次她小便都得脫下褲子，忍受寒風刺骨，現在利用一支漏斗就可不用脫下褲子站著尿尿，實在是女性山友一大福音。阿拉斯加登山學校，一切都得靠自己拖著雪橇裝備往上攀登，所有學習到的雪地技術和雪地生活技巧都在實際攀登麥肯尼峰時用到了，這是 Ann 喜愛的攀登方式：「我們沒有協作、嚮導，我們每個人都去當地的登山學校行前訓練、學習。教練很清楚告訴我們，要怎麼做、注意什麼。那時候是我最喜歡的登山方式，」(B-2-06)。她說，以後她的登山學校也要朝這個方向邁進。在麥肯尼爬山比較特別除了冷之外，就是有一套上廁所的法則。所有攀登者都必須將自己的大便排入玉米粉製成的環保袋裡，該袋子是套在 CMC 大便桶，待至八分滿時帶到指定的地方收集。這種「無痕山林」的環保措施，⁵⁴使得純淨雪坡不致到處都是黃黃的大便，深受各國山友肯定。

⁵³ 體感溫度：是指身體感受的溫度。例如，環境的實際溫度是 20 度，在強風吹襲下會帶走身體熱度，此時身體感覺的溫度可能只有 10 度；又例如，冬天洗澡未擦乾，體感溫度會比實際氣溫來得低，這種「濕冷效應」也會造成體感溫度下降。

⁵⁴ 無痕山林：主要在提醒我們應對所處山林環境善盡應有的關懷與責任，可歸納出七大準則：事先充份的規劃與準備、在已建置好的林道上行走、不產生垃圾並維護環境、保持環境原有的風貌、減低用火對環境的衝擊、尊重野生動植物、考量其他參加活動的山友等七項(參考 2020 歐都納無痕山林親山日網址：<https://www.leave-no-trace.com.tw/>)。

成功登頂麥肯尼峰後，遠征隊來到緊張刺激，氣氛凝重的第五站大洋洲最高峰「卡茲登茲峰」。卡茲登茲峰海拔 4884M 又稱查亞峰，位於印尼新幾內亞島，由於此地剛內戰不久，加上卡茲登茲峰位於金礦區內，長年有武裝游擊隊把守，想要進入非得經過當地游擊隊同意不可，也就是提前（錢）來講。「如果沒有門路也進不去，… 游擊隊跟登山公司有聯繫，透過游擊隊保護我們到登山口，… 我覺得他們可能是偷渡，可能是登山公司給他錢，私下賄賂。」（B-3-10）。隊員想進入山區都得趁半夜搭軍方準備的貨車才能進去。在潮濕、悶熱環境下，一點點風都沒有，蚊子倒是很多。黑漆漆夜裡，大家躲進軍用貨車，不准抬頭、不准說話、不可亂動，像個偷渡犯一樣，深怕被人發現造成生命危險。車上守衛慎重地警告：「沿途不准點燈、站立，喊趴下就得趴下。」（江秀真，2016）。心想，自己只不過是來爬個山而已，有必要搞得那麼緊張嗎？

卡茲登茲峰經過千萬年風雨沖刷，造成山頭尖銳、刀鋒劍稜的鬼斧神工地形。面對懸崖深谷，一群人擠在一小塊岩石上驚嘆！這如何上下攀爬？嚮導指著兩山之間的繩索，要大家運用繩索橫渡到對岸：「有三段用繩索橫渡，都是珊瑚礁地形。繩索下面很深，」（B-3-11），就這樣，看著底下萬丈深淵，腳底發麻、手裡比劃十字、嘴裡喊著媽媽咪呀！高空橫渡一個又一個山頭，接著爬上最後陡坡，登上大洋洲最高峰。這趟行程，又緊張、又刺激、又要橫渡繩索，搞得每位隊員像是特戰隊員，更像是電影「不可能的任務」情節。然怪大家登頂後笑說，這座山，這輩子應該不會再來第二次了。

第六站南極洲「文森峰」位於南極大陸，這是全世界最冷的地方，年平均溫度零下二十五至三十度，曾經測得攝氏零下九十度超低溫，比北極還要冷許多，不要說去爬山，光是坐飛機到那邊就冷到吱吱叫了！攀登海拔 4897M 文森峰，必須搭乘俄製伊爾 - 76 型軍用運輸機。這是一架超大型的運輸機，只在電影裡才看得到，人和貨物都擠在貨艙裡，為了避免凍傷，還得穿上雙重靴登機，坐在冰冷的硬鐵板凳上，很不舒服。原以為航向南極會很浪漫，可惜飛機一起飛全部幻想都破滅了。龐大引擎發出隆隆聲響，加上機上金屬物件巨大聲音，配上濃濃柴油味，馬上把人從美好天堂打到痛苦地獄，Ann 也因此耳鳴了好幾天。當 Ann 踏上這世界盡頭的南極大陸，心情有點像阿姆斯壯登上月球一樣，眼前一片純淨潔白，儼然像座冰雪天堂（江秀真，2016）。在基地營，Ann 認識了溫蒂小姐，她患有「多發性硬化症」，卻勇敢挑戰世界七頂峰，這種精神深深的感動 Ann，溫蒂小姐說：「不一定是登山，畢竟不是每個人都想登山，而是想鼓勵那些發現自己患病或陷入困境的人，去接受難題，去做你預期之外的事，而不是說我的生命就像自己想的，已經完蛋了。」（江秀真，2016）。看著與溫蒂小姐不願屈服命運、不向

病魔低頭，與自己健康無病相比，自己還能埋怨什麼？

天氣惡劣，帳篷外面攝氏零下三十度，各國登山家都躲在這號稱五百公里內最好的餐廳裡聊天，此時傳來好消息，溫蒂和其他二位失蹤的「女子三人組」找到了。大家給予失蹤者熱情安慰，如果在台灣應該會先責備一番，可是在這裡大家只是擁抱安慰，Ann 也為此流下同為女性的同理眼淚。隔天，在低溫、濃霧天候下，遠征隊開始往文森峰挺進，途中也遇到昨天失蹤的三位女性，他們不輕易放棄重新再來，著實令人佩服！在下午五點多，Ann 和隊友及女子三人組陸續登頂南極洲文森峰，大家在山頂互相道賀，尤其是女性山友，更是相擁憐惜。這是七頂峰遠征隊完成的第六座高峰，Ann 卻是已完成了世界七頂峰，因早在 1995 年 5 月，Ann 就由西藏路線完成亞洲最高峰聖母峰了。

（五）再次踏上聖母峰

身為台灣人，一生中期望能登上玉山主峰，只要能登頂玉山，就心滿意足了；身為台灣的登山者，一輩子期望能完成高山百岳，只要能完成百岳，此生已無憾；身為世界級登山家，無不渴望登頂聖母峰，即使費盡千辛萬苦，也要完成不可能的任務，站在世界之巔，誰與爭鋒。可是要完成高山百岳談何容易，需要體力和好幾年的時間；要攀登世界之最，除了需要金錢和超強體能，並且要冒著回不來的心理準備，這還不一定能實現目標呢？許多登山家對於聖母峰的追求幾近瘋狂，冒著極度危險、拋家棄子、親友反對，就是要完成此生願望，只要能登頂，赴湯蹈火，在所不辭，也往往因為這樣，而忽略登頂後的下山遠比上山來得危險。《巔峰》作者，強·克拉庫爾（1998）說：「抵達聖母峰頂應該歡喜雀躍，得意洋洋；但峰頂只是半路而已。」人一輩子能登頂聖母峰，此生已滿足，Ann 登山方面的能耐早被肯定，無須再進一步證明什麼。為何 Ann 在 1995 年登頂聖母峰，相隔十四年後又要再度踏上這危險的第三極地呢？可見 Ann 是真正敞開心胸去感受、享受登山帶來的一切，Ann 認為：

「我覺得可以去登頂我就去登頂，我不會因為爬過了，我就不去登頂。不同的年紀、思維、感受，我還是會想去登頂，登頂看到的視野，跟任何其他的角度就是不一樣，這部份會一直在我心裡面，它是很堅定的，但是我絕對不會去幹衝動的事情。」（B-1-25）。

以研究者來說，三十幾年來爬過玉山與合歡山數次，每次攀爬都有不同感受，也有新的發現，這就是登山迷人之處。Ann 上次是由西藏方向攀登聖母峰，這次是由尼泊爾

方向攀登，路線和困難度不盡相同，算是一個全新體驗。

2009 年聖母峰遠征時 Ann 已經完成世界七頂峰，沒有一定得登頂的壓力，心情上反而多了一份悠閒與自在：「第二趟去聖母峰我有把握了，可以享受爬 8000 公尺的感覺，我可以登頂我很清楚，我已經開始知道怎麼樣登山，是對我來說最享受了。」（B-1-24）。Ann 不只是體能與技術的增進，更重要的是心靈層次的成熟。雖然她已登過聖母峰，但登頂沿途的困難與危險不會因為她已登過而減少，首先必須克服的是出名的活埋區「昆布冰川」。⁵⁵昆布冰瀑在陽光照射下，幻化為一幅神奇美麗的立體風景畫，有如萬面鏡子，既美麗又危險。當 Ann 走入昆布冰瀑，踩著深不見底的裂隙鋁梯，看到隨時可能崩塌的高聳冰塔，心裡告訴自己，認命吧！小心行走，這是自己的選擇，鼓起勇氣面對它。江秀真（2016）寫道：

「人的軀體只是向老天暫借用，若能體悟此道，學習接受、面對，一切將變得容易克服。…風一直很大，登山者像等待審判的犯人般無計可施。…感覺口很渴、嘴唇乾裂、手指甲裂縫的痛，接著不斷的乾咳，這一切難受與痛苦，我們只能默默承受，直到女神氣消。」

即使在大基地營生活，遠征隊員都得承受高海拔低壓、低溫、低氧、強風的折磨（在 5364M 大基地營氧氣濃度只有海平面的二分之一）。攀登途中一位隊友在抵達六千四百多公尺的前進二號營，因高度適應不良，考慮許久決定放棄最後攀登，大夥都為他感到惋惜。有時候決定登頂的理由只需一個，撤退的考量卻需要很多個，撤退的勇氣並不比登頂的勇氣來得小。在第三營攀往第四營途中，都是近七十度的冰陡坡，伍大哥體能好已拉開阿豪和 Ann 距離，此時 Ann 在轉彎處看到 8516M 的洛子峰（Lhotse），這座世界第四高峰，就在她身邊，離自己那麼的近，好像唾手可得。在 7950M 最後前進營要喝一口水也不容易，保溫瓶蓋子因低溫結冰，怎麼也打不開，糖果也硬得像石頭一樣。穿上特製連身羽絨衣，將自己包得密不通風，穿上冰爪準備最後登頂。經過數十天的辛苦，歐都納七頂峰隊員終於在上午十點多成功登頂聖母峰，完成七頂峰遠征壯舉，而 Ann 也再次站上世界最高峰山頂。七頂峰攀登活動這三年多來，歷經無數挑戰，遭遇許多危

⁵⁵ 尼泊爾昆布冰川獲得了「最危險」的稱號。它為什麼這麼危險？昆布冰河的中心會移動，由於摩擦對岩壁的影響，冰川的頂部移動得比底部快。正是這種動態的快速和緩慢的移動產生了陡峭而且深不見底的冰裂縫，一些超過 45 米深，而高聳的冰柱甚至有 9 米高。在 1953 年至 2016 年期間，尼泊爾一方，冰川死亡總人數為 44 人，占 176 人總死亡人數的 25%。原文網址：<https://kknews.cc/travel/6njiz3p.html>。

難，如今已成功完成目標，但他們三人不敢開懷大笑，因為下山的考驗正等著他們，要隊員平安抵達營地，才能算是真正成功，才敢大聲笑出來。

五、第四階段 – 攀登心中的高峰 – 登山學校

每個登山者心中都有一座記憶深刻的聖山，每個登山者心中同樣有一座想去完成而尚未完成的「夢山」。Ann 在完成國內外眾多山岳之後，領悟到此生最想追求的一座山就是 – 成立「登山學校」。這座心中的山沒有海拔高度，卻很難快速登頂；沒有冰雪強風侵襲，卻處處充滿難關。Ann 說，她要學習星雲大師精神，這輩子做不完的，下輩子「乘願再來」。

（一）八千米的行前考驗

完成了世界七頂峰，Ann 再次參加歐都納八千米計劃，⁵⁶在這次計劃的徵選測驗中，年紀漸大的 Ann 受盡苦頭。這個測驗是在一天內從環山部落起登，經過海拔 3345M 志佳陽大山（爬升落差約 1700 公尺），然後繼續往上登上 3884M 的雪山主峰（到此爬升落差已超過 2200 公尺以上），還不能休息過夜，而是要繼續下山到武陵農場登山口。這樣的 O 形路線，一般山友需要三天以上才能完成，遠征隊員則在冬季，腳踏冰雪，需在一天內完成，真是體力、耐力、毅力的極限考驗。Ann 認為，她已爬過八千公尺，了解在高海拔如何調節、轉換體能，加上一些雪地技術，可以彌補體能上的不足，實在不用再做這麼累的體能考驗！以前七頂峰測驗走八通關上玉山還好，這次走志佳陽大山上雪山，一路陡上，非常吃力，Ann 共花了二十幾小時才走到，實在非常累！「行前測驗去走環山，從志佳陽大山上要去走過雪山，那時真的累，如果我三十歲還 OK。走二十幾個小時，那時一月還是十二月都下雪，從圈谷下來都結冰。那時要揹十五公斤，男女都一樣。」(B-3-06)。

研究者曾經走過志佳陽大山兩次，這是一座落差相當大的山，由環山部落起登到志佳陽大山再下到環山部落，時間就要十小時以上，更何況是繼續登上雪山主峰再下到武陵農場，光是距離就很遙遠了，加上重裝與落差坡度，真的非常不容易！

（二）峰頂就在前方 – 折返的勇氣

Ann 通過測驗後，2011 年歐都納八千米遠征隊來到 8051M 的巴基斯坦「布羅德峰」，

⁵⁶ 歐都納八千米計劃：是指歐都納公司贊助經費，計劃完成全世界十四座八千公尺以上的高峰為目標。

⁵⁷首先要克服的是長達十六小時的顛簸路況，窗外山路蜿蜒驚險，除了山還是山，沒有盡頭可言，生命全掌握在司機的精神狀況是否良好上。接著第二天還是山路，換成更驚險的峽谷、峭壁、斷崖路況，沿著滾滾黃泥的印度河，搖搖晃晃又熬了十二小時半，別說登山，光是坐車就累死人、嚇死人了！此趟大家因為擔心飛機行李會超重，零食也沒敢帶，在車上完全沒得吃，餓到軟趴趴！

雖然 Ann 爬過聖母峰兩次，也已經完成世界七頂峰，但每一座八千米高峰都是一種全新的挑戰。從健行營地到布羅德峰大基地營要走二十公里，隊伍中只有她一位女生，而且年紀已經四十歲了，有點跟不上年輕人。在巴托羅冰河，冰塔高聳、形狀各異，Ann 抬起頭時，看到世界第二高峰 K2（喬戈里峰）像巨人般矗立在眼前，讓她非常震撼，難以相信自己跟眼前這座「殺人峰」如此接近。雖然與 K2 如此之近，但真正要親近祂卻是相當遙遠，登頂則又是另一個不可能的任務了。幾天的高度適應 Ann 都狀況良好，可是當她抵達前進三號營時，發現事情不妙了，穿了六年的雙重靴已經氧化龜裂，防水（雪）效果大減，可是凌晨就要出發登頂了，怎麼辦？原本向公司商借 2009 年登頂聖母峰的雙重靴，陰錯陽差寄了 2006 攀登七頂峰的舊鞋，使得近在眼前的布羅德峰距離變得遙不可及，令人懊惱！她覺得很可惜：「或許這是老天安排的。第一次對我來講是個考驗，我的鞋壞了，我的鞋是舊的。」（B-1-12）。

女性登山作家劉崇鳳（2016）在冬季攀爬台灣百岳時這樣描述：「聽見自己的喘息聲，感受到心跳分明。喘息聲急促而清楚，大口呼進的冷空氣似乎無法為身體帶來能量，我偶爾會拍拍自己的大腿、搓搓自己的臉以示鼓舞，自我打氣的最後，有些恍惚，所有努力好像都是一場夢。」Ann 在攀爬一段距離後，發現腳趾冰冷，像鋸子一般割裂，加上無氧登頂，使得 Ann 氣喘無比、行動緩慢。在缺氧下，人的身體會感覺冰冷，尤其是肢體末梢，加上龜裂的雙重靴，使得 Ann 雙腳凍到快無知覺。人不可只知前進不知停止，「不做」有時很重要，它可能是另外一種「做」，在頭腦還清楚下要趕快做決定，不然後果會不堪設想。「冒險是登山者的一大忌諱，我們絕不肯輕易冒險，天氣稍有危險，登山馬上停止；身體稍感疲勞，儘管山巔已在望，也不再繼續攀登。」（劉華亭譯，1994）。Ann 決定停止前進、下撤！因為在將近八千米的死亡禁區，誰也無法救你下山，她說，「可以感受到撤退的人的心情，當我決定要撤退時，那種冷靜、理智是要有的。」

⁵⁷ 布羅德峰（Broad Peak），是全世界第 12 座高峰，位於巴基斯坦東北部的「喀喇崑崙山脈」上，距離世界第二高峰 K2 只有八公里的距離，因此在十九世紀測量時又被稱為 K3。參考健行筆記《世界山岳小檔案》網站：<https://hiking.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=13697>。

(B-1-14)。撤退有時很簡單，有時也很困難，每一次的海外遠征都需投入眾多人力與金錢，在快登頂之前撤退，對一心一意想要實現夢想的登山者，心理何嘗不是在經歷一段邊界經驗！

(三) 將逆境轉化成生命考驗

登山裝備對攀登成功與否很重要，尤其是八千公尺極地更是關係到生命安全。團隊之間最重要的是理念與默契，尤其是攀登八千米巨峰時，生命往往是交到夥伴身上。海外巨峰遠征，領隊、後勤支援與攀登隊員，理念一致非常重要，這深深影響攀登士氣與登頂成功與否。Ann 的決定撤退，讓營隊經理誤解為太保守，她委屈的說：「我是鞋子壞掉，營地管理人員認為我是保守登山，我不是保守。我不隨便把自己的生命就這樣弄掉。」(B-1-13)。她知道自己無法再上去，她無法無氧攀登，她清楚自己的能耐，不能隨便失去寶貴生命！有時失敗並不是最可怕的，最可怕的是失敗後，要承擔各方的質疑！難怪《心向群山》作者會說：「馬洛里可能選擇赴死，以完成一場形式主義的行動藝術。功敗垂成但活著回來，是馬洛里所無法忍受的。成功登頂或死在山上都更具藝術性，在審美上也更令人滿意。」(林建興譯，2019)。這麼多日子來的準備就為了攀登布羅德峰，眼看山頂就在不遠處，卻不得不毅然折返，有時努力邁向目標不難，眼看快達成目標而放棄才是最難的抉擇。在所有時間和精力付出，最後卻因隊伍默契不佳而前功盡棄非常可惜。寄錯鞋、缺糧、無氧登頂，這些事讓 Ann 與寄錯鞋的人及營地管理人員產生隔閡，她如何將心中委屈和怨氣轉換，有待她的智慧，或許將逆境轉化成生命考驗，才有成長的可能。她說：

「這件事我沈澱很久，才有辦法把這件事透過沒有怨氣的方式分享出去，把它當作逆境的菩薩在教育我、考驗我。我感謝支持、鼓勵、幫助我的人，還有給我麻煩的人。給我麻煩，我才有辦法可以成長，收穫比較多。這件事讓我看見不是只有登頂這件事，我真的感受到放棄比堅持更困難這件事。」(B-1-14)。

這次無氧攀登布羅德峰並沒有隊員成功，而美國商業隊傑夫不幸摔落冰河裂隙死亡，更讓大家心情沉重。回台後遠征隊又要再次組隊前往攀登布羅德峰，Ann 反覆思考後還

是沒有參加，因為第二次還是採取無氧登頂，而且是採取阿爾卑斯式攀登，⁵⁸這種快速式的登山，需要很大的肌肉爆發力，對女孩子而言是難以勝任的：「第二次我跟營地管理人員講，… 爬山不是每次都很順利，執行的方法要對，你明明知道錯，還是要做錯的事情，理念不一樣，所以我不想再去。」（B-1-12）。

（四）公益活動－遠山呼喚

Ann 在台大唸碩士研究所時，遇到兩位曾經聽過她演講的台大同學，她們在募款幫助尼泊爾孩子地震後可以繼續讀書，Ann 覺得很有意義就加入志工行列，以她的專長協助帶領這些資助者去尼泊爾爬山，看看他們資助的學童。透過這樣的公益旅行，讓資助的人有機會看到他們的錢去哪裡，看到生命最後是互相成就彼此，讓生命更加有意義：「我每年至少都會跑一趟尼泊爾，就是遠山呼喚的計劃，幫忙尼泊爾的小孩，… 我們追求的是生命的意義，是讓身心靈都很富有，身體健康、心靈安定、靈魂富有。」（B-3-22）。這除了讓資助者感受到付出善款造就的善果，同時也讓 Ann 有機會去做樂齡登山、代間學習，她說：「山給我太多養份、養育我，我覺得每次出發都會學到不同東西，學習看自己的心。」（B-1-29）。登山帶給 Ann 的已不再是過去的體能挑戰，而是經由登山這個管道，擴展了她的領域，讓她學習到更多東西，登山學習帶來的寶藏是她這些年最珍貴的收穫。

（五）攀登無形的山－登山學校

阿空加瓜峰經歷兩天兩夜的暴風雪狂襲，宛如打了一場心靈戰役，Ann 知道老天爺讓她活下來，必有任務要她去完成，即使退出八千米攀登計劃，自己還是有很多事情可以做，此時她腦海再度浮現出「登山學校」，這個在她腦中不時出現的意念，是她此生最大的願望。也可能是老天爺要交付的任務，她將朝這個目標勇往邁進：「在臺灣『登山學校』宛如一座處女峰，截至目前沒有人挑戰、攀登過。登一座沒人攀過的『教育大山』，再度挑戰另一座『人間聖母峰！』」（江秀真，2020）。

人活在安逸的生活中，永遠不知道自己缺少什麼。Ann 在攀登聖母峰後，了解到自己擁有什麼、缺少什麼，認識所長和不足，這是挑戰聖母峰帶給她的回饋。當台灣山域開放後，登山的人口越來越多，山難也跟著增加，可是政府卻沒有一套完整的登山教育

⁵⁸ 阿爾卑斯式攀登，是一種登山方式或風格。指登山者以自給自足的方式，即自己攜帶裝備、物資去攀登山峰。通常意味著不需要架設固定繩索、高山搬運工和氧氣瓶。參考維基百科，網址：<https://zh.wikipedia.org/wiki/阿爾卑斯式攀登>。

與山難救援機制。政府長期不重視登山教育使得國人對登山安全與技能普遍不足，因為政府把登山歸類於休閒娛樂而非運動教育來推廣。台灣是個多山國家，台灣大部份面積都是山地，可是國人卻對山陌生，這跟公部門長久以來保守且封閉的心態有關。海洋知識和山野技能應該是台灣學生應具備的基本常識，可惜體制內的學校未曾教導過。

2009年 Ann 在第二次登頂聖母峰下山途中，隊友阿豪問她未來要做什麼，當時她脫口而出：「未來二十年給登山教育」（B-1-02）。她要成立登山學校的目的是希望能普及台灣的山野教育，可惜目前政府只在太魯閣國家公園的中橫綠水有研習所，因為地處偏遠交通不便知道和參與的人很少，效果有限。Ann 想在人潮多的台中市區成立，向學校租借部份因少子化而空出的教室和場地，再參考波蘭登山學校、夏慕尼登山學校、麥肯尼登山學校、尼泊爾雪地訓練等長處，以體制內學校形式來成立取得政府經費補助，這樣才能長久經營：「我想好登山學校的架構，體制內不容易，但一旦體制內，至少希望政府可以支持這件事。」（B-1-02）。在國內想要辦理非功利性質登山學校，資金的取得和後續財務支持很重要，最好方式是取得政府認可，成為體制內的學校，以爭取公費補助，才能永續經營。

Ann 要用十年的時間演講，宣導與募款登山學校，她從第一場開始，馬不停蹄的全台到處演講，不管路途多遠、無論酬勞多少，至今演講已超過三千多場了，其中學校有一千多場。Ann 說，演講可以讓她沉澱一些事情，擬出演講的大綱，將以往的記憶加以重新詮釋，賦予新的意義。「演講對我來說是很大的沈澱與反思。人家的發問與自己的表現，回來後我會反思，」（B-2-22）。

早期台灣人去海外學習登山相關知識與技術，大都各自為政，非常紛亂、分歧，缺乏整合，沒辦法有效落實台灣的登山教育。Ann 為了未來順利運作登山學校，決定繼續往學術領域探討，前往國立大學成人教育所博士班就讀，了解中高齡教育領域，藉由博士論文研究與撰寫，掌握未來登山學校政策與方針。Ann 說，她去唸博士班不只是探討學問，更是要具體去實踐理想。雖然她知道規劃登山學校會有很多人來幫忙，但是最重要的是自己要了解、要投入，而不是只依賴別人的幫助。「人家說成立登山學校很困難，我不管別人怎麼說，先做了再說，有問題再來處理，至少我不是懶在家裡等著老天爺給我。」（B-2-22）。

Ann 說：「成立登山學校對我而言好像是個使命，使命讓我覺得有目標，可以用使命感來鞭策自己，讓自己更有方向。如果沒有使命，就好像行屍走肉，你來這世間幹嘛！」（B-3-15）。她心裡不只是「理念」，還要將這理念付諸「行動」，要以一人一百元募

款方式成立信託基金來運作登山學校，「我現在在爬『登山學校』這座山，爬無形的山。這些登山的經歷、過程，已經跟『生活』結合在一起，所以我把登山學校視為一座山在登，用時間慢慢準備。」（B-3-14）。她認為，只要你想做的事情是正向的，全世界的人都會來幫你，做就對了！不要想太多，勇往直前。賽斯告訴人們最重要的觀念就是「信念創造實相」，這句話的意思是，你所見所聞的世界都是由你的意識創造出來的。所有的實相都源自一切萬有，而真正的創造者就是意念，世間所有生相都是由「意念」創造出來的（王怡仁，2017）。

第三節 超越巔峰的探險家阿果

阿果是個很特別的男生，天生樂觀，思考模式有別於一般社會大眾，這或許是從小體制外教育對他產生的影響。阿果是三個研究參與者中最年輕的，擁有豐富的海外遠征經驗，是目前台灣登山界擁有最多八千公尺紀錄的登山家，而且都是以無氧氣瓶輔助下完成攻頂，這在全世界的登山家中都屬非常不易的事，而阿果做到了，他為什麼要挑戰八千米巨峰，為什麼要冒極度危險無氧攀登，當他在忍受低溫、低氧情況下，心裡是否有過一絲動搖，研究者將以二個階段來敘述他的故事：第一階段「阿果的成長歲月」，第二階段「超越巔峰的無氧攀登」。

一、阿果的生命故事印象

嘴巴大大，笑口常開的阿果，1983年出生於鹿港附近的粘厝庄，爸爸是金門人，來台做木工裝潢認識媽媽。父母北上創業，兄妹三人從小由外公外婆帶。阿公看待事情的寬廣度，和阿嬤辛勤工作從不埋怨的態度，深深影響著阿果往後「樂觀」和「吃苦」的人格。童年不喜歡讀書、很愛玩，作業沒有寫，老是被老師處罰。五年級時兄妹三人搬到台北跟父母住，阿果學習能力較慢，成績跟不上，被舅舅安排去唸新店「種籽學苑」，開啟了阿果往後在體制外學校學習的生命歷程。

舅舅是阿果認識山的第一人，第一次登山就是在十二歲時跟舅舅去爬玉山，走在玉山步道上不小心踩空掉下去，幸好被樹枝卡住沒掉入深淵。在種籽學校時，原住民老師常帶他去認識大自然，當時爬山不是為了攻頂，而是怎麼去森林裡面探險、與山做朋友，這是影響阿果登山的第二個人。進入全人中學後跟學校爬山，那時候歐陽台生剛從國外

回來學校帶他們登山，包括，自己做計畫、自己揹、自己煮，一切都是自己來，這是影響阿果登山的第三個人。

高中這段期間，阿果藉由登山和運動培養自信，不再以學業不好、字寫得醜而感到自卑。畢業後，阿果與父親一樣，成為一位專業的木工裝潢師，在台北執業了七年，為了協助全人中學，放棄高薪的裝潢師工作回到母校帶領學弟妹戶外活動。他想建立全人中學的探險文化，也想建立台灣的探險文化。

2012 年參加歐都納八千米遠征隊測試，從環山部落上雪山主峰再下到武陵農場，爬升落差超過 2200 公尺，他以驚人的速度走了八個半小時完成，後來他再去挑戰，揹了 25 公斤只走六個半小時，推向歷史新紀錄。

阿果是目前台灣攀登八千米巨峰最多座的登山家，2013 年成功攀登全球排名第十三座高峰迦舒布魯第二峰。下山時攀登夥伴在他面前不慎滑落三百米，阿果下去找他並挖雪洞安置傷患、過夜，最後成功把夥伴救下山。他說這是最難熬的一夜，沒水、沒糧食、整整四十個小時沒睡覺。這是阿果第一次爬那麼高，也是台灣第一次首登 G2，而且是無氧登頂。2014 年阿果再次遠征，無氧登頂海拔 8051 公尺的布羅德峰，也是台灣首登此山。同行夥伴小黑前輩體力耗盡，已登頂的阿果陪同他安然下來，此後阿果每年都持續海外遠征。

令人注目的是，2018 年挑戰攀登技術層面和死亡率都相當高的全球第九高峰南迦帕巴峰，這座山的難度和死亡率遠勝過聖母峰，此次阿果無氧成功攀登，無疑將台灣人登山能力推向世界層級。鼓舞了阿果挑戰世界最難爬的八千米巨峰，號稱「殺人峰」的世界第二高峰 K2。2019 年阿果和繩隊夥伴阿元挑戰世界第二高峰 K2。阿果和夥伴原本已越過最困難的橫攀山壁，上到 8200 公尺，這已是國人上到 K2 的最高紀錄，但因天候持續惡劣、深怕雪崩，只好撤回台。也許 K2 的「山神」還要磨練阿果，等待時機到了，才會張開胸懷，接受阿果的到來。

阿果說他很怕死，2019 年他有七個朋友死掉，其中六人是在爬山死掉的。他祝福他們，並在心中留個位置給死去的朋友。阿果說，在國內爬山，登頂成功後大家會一起歡呼，這是屬於「外在」的表現。但在登頂八千公尺巨峰時的歡呼是比較屬於「內在」的，因為登頂只能算是成功一半，而且人正處在最危險的海拔高度，要等到人安全的走回基地營，才算是真正完成攀登，那時才會表現出「外在」的歡呼。

攀爬八千米巨峰需要過人體力，登頂前毅然折返，則需高度的智慧。自己沒辦法解決的事，不代表一定要解決，那表示責任不一定是在自己身上，等到時機成熟，自然水

到渠成。有多次八千米攀登無法順利登頂，這其中因素很多，但他盡力了，載著能量回來，下次再去挑戰。有時候登山的態度遠比登頂來得重要，不要為了登頂而枉送寶貴性命，必須透過一次又一次的經驗累積跟反省，才有機會進步。

目前全世界完成十四座八千公尺巨峰的人只有三十幾位，台灣目前還沒有人完攀，比去外太空的人數還少。阿果未來可能朝向完登十四座巨峰為目標，是否全部以無氧方式攀登他並不設限，畢竟安全留下生命才能為下次的攀登做好準備。阿果活出獨特的生命姿態，啟發與鼓舞無數人，其一步步累積能量，一次次挑戰極限，究竟能超越到何種程度，國人深切期待。

二、第一階段 - 阿果的成長歲月

阿果生長在鹿港附近的粘厝庄，父母北上創業，從小由外公外婆照顧，小時候與同伴之間玩耍跑跳，與土地建立深厚連結，以及國小的學習點滴，型塑他成為一個典型的鄉下野孩子。後來搬到台北進入「種籽學苑」⁵⁹和「全人中學」，⁶⁰以及畢業後進入職場人生。在這段期間裡，阿果已經攀爬了許多台灣高山，並有雪地過夜經驗，體力與技術足以應付台灣的高山，更可協助同學在野地生活，漸漸展露他登山的天賦。

（一）玩樂的童年

阿果的爸爸是金門人，來台灣做木工裝潢工作，認識住在彰化福興鄉粘厝庄的媽媽。阿果在彰化出生，唸福興鄉管嶼國小，直到五年級才搬去台北。小時候阿果父母北上台北創業，他和哥哥、妹妹由鄉下的外公外婆帶，「我跟外公外婆很親，…到了我十一歲，我們就搬來台北，也沒有跟父母住，之後是跟舅舅住，我讀新店「種籽實驗小學」，體制外學校。」（C-1-01）。阿果五年級搬到台北，媽媽擔心他成績跟不上同學，請阿果的舅舅安排他去唸剛起步的體制外學校，新店「種籽學苑」（種籽實驗小學），後來又繼續去唸第一家體制外中學，苗栗「全人中學」，阿果現在覺得在那個年代，自己沒有被傳統價值所框架，是件很幸運的事。

阿果小時候不愛讀書，也不太會讀書，整天和死黨鬼混，完全忘記課本和作業，常

⁵⁹ 種籽學苑：於民國 83 年由李雅卿女士（政務委員唐鳳的媽媽）號召創立，以重視自由、尊重、信任與民主，尊重每個獨立的個體，找出適合每個人的學習方式為其教育理念。

參考網址：<https://zh.wikipedia.org/wiki/新北市烏來區信賢種籽親子實驗國民小學>。

⁶⁰ 全人中學：創立於 1995 年，由畫家程延平等人在卓蘭山區創立，學生年齡從 12 歲到 18 歲，學制類似大學的學分系統。學校最重要的核心價值是自由和寬容，希望藉著包容的環境，打開孩子對世界的視野，進而激起對生命的熱情。參考網址：<https://zh.wikipedia.org/wiki/苗栗縣私立全人實驗高級中學>。

常受老師處罰。體力旺盛的阿果，田野、海邊、學校到處趴趴跑，阿公阿嬤每天忙著工作，無暇管束他，任他自由自在玩耍。阿果的童年非常快樂，常和玩伴打彈珠、釘陀螺、過五關、救兵、佔柱子、木頭人、紅綠燈、捉迷藏，還有玩無敵鐵金鋼卡牌、盪鞦韆飛來飛去、樹上爬來爬去、田野奔跑、泥巴地踩、追火車拔甘蔗、坐牛車、下田耕種，有時去海邊抓蝦猴、田裡烤地瓜、偷摘芭樂、啃西瓜、雨天打棒球滑壘、跳高、跳格子、打架...等等。有時坐在大樹下乘涼，炎熱夏天就去田裡抓蟲，下課常赤腳提著鞋子回家，作業忘記寫，老是被叫到走廊上罰站。阿果整天玩樂奔跑，並不覺得自己書讀不好有什麼關係，因為和他要好的玩伴，一樣都是被老師處罰的同學。

小孩子的玩樂就是一種探險，一種對外在世界未知的探索，藉由這些遊戲的互動，開發肢體協調性和定位自己在團體中的身分，建立與同儕的連結和自我認同感，這些都是建立「自我」形象的重要步驟之一。遊戲的方式會影響一個人發展，太多的約束將扼殺孩童的想像空間，使他長大後活在制式框架裡，難以逃出既有的主流思考模式。阿果很幸運童年是在鹿港附近的鄉下長大，受到開放式的阿公阿嬤教養，才有這麼豐富的歡樂童年。

（二）阿公和阿嬤的影響

阿果的外公外婆家裡務農，每天從早到晚辛勞工作，老老實實做完該做的事，「辛苦工作」這件事早已融入生活當中。阿果從小看著阿公阿嬤對於「苦」這件事甘之若飴從不抱怨，受苦對他們來說是那麼的自然，影響阿果往後對任何事情都比較有耐心，「到登山來說，我大部份都是在押隊，我要去處理狀況不好的人，我對於耐心、苦這件事是很可以享受。」(C-1-28)。阿果無論是擔任領隊或押隊，都必須協助隊員平安上山和下山，當隊員體力衰弱時，還會幫忙揹負裝備。阿果已將這些苦，提升為一種「受苦藝術」來看待。

阿公阿嬤對於事情的態度和處理事情的方式影響阿果很深：「我阿公看待事情比較寬，他會比較放任我們去做事情，他會覺得很多小東西是可以靈活、變通。我阿嬤是苦做，像牛一樣，每天要做很多事，」(C-2-36)。阿公做事情會抓住大方向，小事情則靈活變通，也比較放任他們去做事情。阿嬤則每天都會做很多事，按步就班的把事做完，不大會去質疑背後的問題。這種一步一腳印往前邁進的精神也影響著阿果攀登八千米巨峰，讓他於海外遠征時比較不會在乎利弊得失，完全視當時天氣與自己體能來決定繼續攀登與否，不太會去考量贊助廠商和其他因素，排除這些人情壓力上的小細節，抓住登

頂的大目標，一步一步往上前進，更能享受純粹的登山樂趣。

阿果在外公的親族裡學習到團結，如果家族的成員遇到不順遂事務，大家會共同來想辦法處理。另外外公樂於助人性格，廣結善緣的美德非常不容易，影響阿果的是，他在全人中學畢業後，在台北裝潢工作執業了七年，也考上執照，收入豐厚，因為全人中學希望他回母校幫忙，傳承探險精神，來指導學弟妹們戶外冒險；還有在海外遠征時遇到同伴有狀況，他會挺身協助共同度過難關，這些都是受到阿公的影響。阿果為了回饋母校，毅然決然放棄木工裝潢的高薪工作，回到全人幫忙，「我回學校只是木工薪水的一半，學校是私立的，又是體制外，政府沒補助，所以過得很辛苦。我那時候想說，我這裡畢業的，我要盡點責任。」(C-1-04)。這些只問付出，不求利益考量，就是阿果可愛的地方。

(三) 父母的期望

阿果的父母長年在都會工作打拼，生活在高度競爭的現代主流社會裡，想法與大部份的父母一樣，都希望孩子長大後讀大學、有文憑、娶妻生子、努力賺錢、出人頭地，這樣以後才能過上好日子。阿果很慶幸自己從小沒有跟父母住、唸體制外學校，才能發展出他自己的特色。若是他跟父母住、唸體制內學校，受到父母約束管教，心性可能會受到壓抑，比較無法長出自己的樣子來，「父母比較是用生意、賺錢，在都市生活比較會在意別人眼光，你一定要有成就，這成就必須要是他們認可的」(C-2-36)。

父母對於阿果登山這件事是反對的，他們的想法比較傳統，比較在乎別人的眼光，認為登山是件危險的事情，爬山不但危險又沒出息，將來也無法養活自己，希望他能找一份穩定工作，賺錢、結婚、生小孩。父母因為自己沒能上大學，希望阿果他們都能夠上大學，偏偏阿果無心上大學，又投向具有高度危險性的海外遠征登山活動。

(四) 登山啟蒙者 – 黏巴達舅舅

阿果的舅舅外號「黏巴達」是輔仁大學畢業，曾是輔大登山社幹部，對於登山活動不但喜愛而且有一定的認識，曾經歷過許多山岳歷險，會講一些登山的酸甜苦辣給阿果聽，阿果最早認識登山就是從舅舅口中得知，使他心中對登山充滿著不可思議的想像。阿果第一次登山是跟舅舅去爬玉山，當時 1996 年的阿果才十二歲半，體能很好卻對登山沒什麼概念，喜歡自己走在山徑旁，踩著草叢前進，結果「我就飛下去，然後踩在岩壁樹上，背包纏在藤蔓上，下面是空的，我就一直喊，後來我就被拉起來。」(C-1-06)。大難不死的阿果和表弟被安置在半路的涼亭過夜，大人們繼續上去攻頂，隔天再回來帶

他和表弟一起下山。此次山難阿果並不覺得害怕，反倒覺得登山蠻有趣的，阿果就是這樣樂觀派的人。

幸好阿果命大，掉下去剛好有樹枝藤蔓纏住他，否則台灣將損失一名登山好手。黏巴達舅舅不但是阿果登山啟蒙者，也是肯定阿果能力、鼓勵阿果找到自己人生方向，並建議阿果媽媽讓阿果去唸剛起步的體制外學校，對阿果的一生影響非常大。「一開始我在鄉下，不讀書，叫我寫字我也不會，一個造句可能好幾個注音配上好幾個錯字。我舅舅認為教育不是填鴨式，我舅舅給我鼓勵我可以有自己的方向去想。」(C-2-41)。由於舅舅的肯定，阿果才有機會發展他的天賦。

(五) 啟發探險因子 - 原住民老師

阿果第一次登山是跟舅舅去玉山，而他真正接觸大自然山林是在「種籽學苑」時，有位原住民林老師帶他認識大自然，他們去爬山不是為了攻頂，而是怎麼去森林裡面探險。登山的目的，對他來說像是去認識朋友，他通常把「山」當作「朋友」，他會帶著一整年的「成長故事」去跟山這個朋友講。在山裡他看著動物跑來跑去，有時去追逐、有時找個地方休息。走路時忽然遇到一陣涼風，他會說這個朋友不錯呢，如果遇到刮風下雪，阿果會說，這是給他一個蠻好的考驗，如果他順利度過去，表示他回應山的一種對話，就像原住民對待山一樣。旅行作家李大羊(2018)在《山行·台灣百岳》裡寫到：「聽雨聲風聲在我耳邊狂嘯，一個人的夜晚，我已不再恐懼，在經過這趟山旅那麼多的歷練之後，我已經懂得如何與自然相處，如何與自我相處。」另外，卡尼塔尼達(2014)在《巫士唐望的世界》裡寫到：「學習之道無他，為在身體力行。空談力量是無用的。如果你想知道力量是什麼，如果你想強調力量，就必須抓住每一樣事物，獨立去應付。」。種籽學苑的泰雅族林老師，就像是「巫士唐望」一樣，沒有太多理論，而是帶著阿果他們實地進入森林，探險山林奧秘、體驗森林奇妙，這種體驗是立即的，也是深刻且難忘的記憶！阿果說：

「我接觸自然的經驗比較屬於在種籽時，有個原住民老師帶我認識大自然，我爬山『不是為了攻頂』，而是怎麼『去森林裡面探險』，我會看到動物跑來跑去，找個地方休息，我認識山、認識森林。我登山的目的，對我來說像是去認識朋友，山我通常把它當作『我的朋友』，我會帶著一年的『成長故事』去跟山講。」(C-1-06)。

原住民老師不僅帶領阿果接觸山林，也是他的登山啟蒙者之一，更是建立他探險的勇氣來源。在種籽學苑三年裡，課程安排活潑，很多時間是在戶外上課。泰雅族林老師會教他們釣魚、烤魚，生火烤山豬肉、喝李子酒、溪邊抓魚蝦，有時林老師的朋友會帶來各種山珍野味，配上老師釀的動物鞭跟虎頭蜂酒。夏季時，老師會教他們在湍急的溪流溯溪、橫渡，身上綁一條繩子玩飄飄河，如果沒抓到繩子，就可能被沖到下游，非常可怕危險！林老師以原住民的傳統狩獵技藝，讓阿果他們從小探險、冒險，猶如印地安人唐望，逐漸建立阿果探險的勇氣！阿果說，原住民老師是他的偶像，原住民文化是那麼有魅力，每當他們唱起歌來，是會感動到心理面的。原住民的野性基因，深深感動阿果，阿果承襲林老師的技能，做過許多需要勇氣冒險的事情，這些影響著阿果後來的探險人生。

（六）登山技能的養成 - 全人中學的日子

種籽學苑畢業後，阿果進入第一所體制外中學，苗栗卓蘭「全人中學」。再次進入體制外的學校跟他喜愛大自然有關係，體制外學校讓他可以獨立思考、自由發展，又因為學校環境比較屬於大自然，就會有很多和自然活動有關的課程。就讀全人中學時：「我們每年都要爬一座百岳，這是學校的宗旨，所以才開始正式接觸登山。」

（C-1-02）。阿果進入全人中學後才算是正式接觸有系統的登山教育，那時候歐陽台生老師剛從國外的登山學校回來，來全人中學帶領學生登山，教導學生自己煮、自己揸、自己做計劃，這是第三個影響他登山的人。從小體能就好的阿果，高中時可以揸三、四十公斤，在風雨交加時還可以搭起外帳、煮飯、炒飯給同學吃，他對於自己的能力很有信心，常常獨處訓練，晚上去挖雪洞睡覺。

體制外的全人中學辦學方向有別於一般學校，是採比較自由且自行負責的態度讓學生擁有更多自主權，例如，「可以獨立思考、自由學習，我們學校屬於要修學分，又是混齡學習，國中與高中一同學習，蠻有趣的」（C-1-03）。全人中學類似大學以修學分方式選課，並採國中和高中混齡學習，每個人的程度與樣貌落差很大，大家一起玩一起學習，撞擊出許多靈感。在這樣開放的學習環境裡，每個人都很有自主性，擁有自己的時間和空間，沒有課的時候，可以自由離開學校，學生可以安排及分配自己的時間，這是極尊重個人價值的方式，也是全人的宗旨之一。

阿果在國中、高中時很喜歡運動，他體能表現很多，例如，打棒球、打籃球、打羽毛球、游泳、劍道、跑步等等，那時候他曾夢想自己以後成為 NBA 籃球隊員。

（七）木匠師 - 阿果

阿果說他的職業不是登山，是裝潢的木匠師。很多人的專長或興趣常被誤以為是他的工作，阿果因為登山領域的凸出，讓別人以為他是靠登山生活，而不知道他是道地的木工師傅。阿果的父親是專業的木匠師，也是他從小崇拜的大師。高中時學校想要蓋木地板教室：「剛好有個老師會一點點木工，那時我們就留在學校幫忙蓋宿舍，一群學生就自己在蓋木地板。」（C-1-04）。阿果整個暑假就和一群同學幫學校蓋地板，鋪設宿舍和教室的木地板，這可能引發他對木工的興趣，加上他爸爸是專業木工師，促使阿果以後工作也朝這個方面發展。

後來阿果畢業後，回到台北學習木工裝潢工作，並取得專業執照，在台北工作七年，過著高收入的職業生涯，直到有一天，學校希望他回來幫忙帶學弟妹戶外活動課程，他才放棄高薪投入教職工作。阿果認為，他是全人栽培出來的，有責任回來盡點心力，全人中學未來如何發展，他身為一員或許可以發揮一點力量，賦予全人戶外探險的定義。阿果回到全人貢獻自己對登山想法，也待了七年的時間，每天早上都要問自己有無投入無限的精神、熱情與汗水。他慢慢地整理出一套做法，怎麼從自己出發、怎麼去建立信心、然後帶著學生一起去冒險。他說，「存在的價值，每天保持熱情就是存在的價值。」（C-2-20）。保持生命的熱情就是一種活在當下的覺知，更是存在的意義。

阿果認為木匠對於格局、空間感比較敏銳，有細膩度，這對登山有幫助。阿果誇他老爸是木工師傅裡的師父，神人級的木匠大師。童年時，他曾跟著爸爸在舅舅的「粘巴達假日學校」做木工，所以父親是他的偶像，也是他的木工啟蒙者。

（八）夢境

阿果敘述他可以控制夢，可以建構夢：「我只要在我睡前，很專注地想一件事，我就可以在夢裡讓那件事情跑出來，然後去對話。」（C-1-29）。當快醒來時，他可藉由意志力，想跟誰說話、或想要什麼出現是可以控制的，這是很有趣的事，以為自己已經醒了，其實還沒醒。只要在睡前專注想一件事，在夢裡就會跑出來對話，研究者覺得有點像巫士唐望裡的故事。

阿果說，很多夢醒來時就忘記了，但在小學五年級時，常夢到自己被恐龍追，掉到山谷黑洞裡，那時候剛好是侏儸紀公園電影剛開始，醒來時心裡還有點害怕。他還有一項能力，小學三、四年級時可以默數 3、2、1 就睡著，然後醒來時就知道是五點或六點。

「我知道我一閉眼睡覺，醒來就是那個時間，那個時間很短，就一秒而已，可是一醒來

就是那個時間。… 我六年級就把手錶拿掉，我把時間拿掉，後來這能力消失，我認為我不應該被時間綁住。」（C-1-29）。這是件很神奇的事情，可見阿果有不同於一般人的靈性能力。有些人很會猜時間，在不看錶前提下先說出現在時間，然後再看錶印證，研究者這方面常常不及格。

阿果這個能力可能是一種生物時鐘現象，就是每天固定的時間作息，依生物本身的生理機制，就會慢慢調整符合作息的時間點，這種生物時鐘現象在很多人身上都可看到，但是也有可能像榮格所說的「同時性」。《榮格心靈地圖》書上提到：「原型具有超越性，它並不侷限於心理領域。它可以從內部或外在同時進入意識。當兩者同時發生時，便稱為同時性現象。」（朱侃如譯，2009）。榮格首先使用同時性來描述「心理狀態與客觀事件間的非因果關係。」（蔡昌雄譯，2018）。

阿果像小孩子的心一樣，在山裡的晚上充滿想像力，「我露宿時，常常都會想像，山像巨人一樣，站起來開始亂跑，山晚上會甦醒，… 山；我一直把它當朋友，所以會有不同好玩的一面。」（C-1-17）。當黑夜中他看著彎彎曲曲凹凸的稜線，感覺那曲線會扭動，像巨人般在黑夜裡活了起來，到處亂跑、亂晃、四處漫遊，等到天亮了才又回到位置上躺好。他常常想像，山就像巨人一樣，白天「山」在睡覺，人們在他身上走來走去，晚上人們睡覺時，換「山」甦醒起來，到處晃來晃去，這是件很有趣的事。阿果一直把「山」當成朋友，所以每次入山都會有不同好玩的一面。其實，山上白天有白天的生物在活動，到了晚上並非寂靜無聲，而是換了另一批夜行性動物上場，這些動物發出的聲音，在寂靜的夜晚裡特別清楚，許多露宿的山友常會感到恐怖害怕。而阿果因為從小接觸生態，常在森林裡夜宿，對於這些大自然發出的聲音，能以親切的朋友角度看待，達到「物我合一」的平等心境。這些可能是阿果一直以來受到體制外自由開放的教育有關，思想沒有受到主流社會意識太多的「描述」塞滿，仍保有一顆赤子之心。

（九）高峰經驗

阿果高中時，有一次打籃球打到一半，忽然發現所有人的動作都停了下來，「雖然那只是 1-2 秒，對我來說那時間停下來，… 我找到了一個，對！我想要的運動的一個感覺。」（C-2-15）。阿果看著在場每一個人的表情、每一個動作、為什麼要這樣做、為什麼有那樣的表情，還有場下所有加油跟吶喊！都很清楚。那一刻他發現所有人都停下來，雖然那只是 1-2 秒，對他來說時間停下來，剎那間找到想要的東西，對！找到了一個他想要運動的感覺 - 打籃球，他想要以後進入 NBA 籃球隊。雖然後來他畢業沒有

進入 NBA 籃球隊，可是他用籃球認識很多朋友，透過籃球跟人對話，這跟登山一樣，在登山中他也認識了許多好友，在這裡面會有很多故事，他可以用這些故事再去跟別人分享、做連結。

高峰經驗的樣貌很多，每個人的高峰經驗不太一樣，當心境到達一定程度時，就可能產生高峰經驗。龍哥在跑馬拉松時感覺靈魂出體，靈魂脫離身體，身體不是自己的，感覺跑步是那麼舒服、飄飄然。研究者在橫渡日月潭時，身體隨著波浪節奏載浮載沉，整個人放鬆沒有重量，達到一種安寧舒適的境界；在攀爬大霸尖山的微暗凌晨，看著聳立眼前的巨大山柱，那種震撼！也是一種高峰經驗。阿果在打籃球時，將世界「停頓」下來，這種高峰經驗非常難得，雖然只是短短 1-2 秒，卻感覺過了很久。相信阿果在攀登巨峰時，面臨生死交關情境下，也會有許多高峰經驗，只是這些經驗都不一樣，在生死交關環境下，甚至連當事人都沒特別留意或記下來。

（十）報名歐都納海外遠征

從小在田野鄉間奔跑，到進入種籽學苑，以及全人中學，阿果自原住民老師和歐陽台生老師身上學習了許多登山、探險的知識和技術。這些知能建立了阿果探索大自然、挑戰八千米山岳的勇氣，就在這樣基礎下，阿果報名了歐都納公司贊助的八千米巨峰探險計劃，帶領國人看見世界的高度。

阿果高中時很想去攀登北美麥肯尼峰，可惜爸媽認為危險不答應，自己又沒錢去只好放棄。十八歲後他慢慢存錢，終於在 2012 年有機會去爬麥肯尼峰。雖然那次天候因素沒能登頂，但是他在那裡學到很多，也交到許多海外朋友，他的英語不是很好，可是他常用笑容迎接別人，拉近彼此間的距離。他說其實外國人不太會在乎你的英語好不好，主要是互動上是真誠友善就可以了。而這次麥肯尼峰冰雪地攀登的經驗，帶給阿果極大信心，是促使他報名歐都納八千米計劃的主要動機。

報名歐都納八千米計劃，需要經過體能測驗，就是在一天內從環山部落爬上志佳陽大山，再繼續往上登上雪山主峰，然後下到武陵農場登山口。這樣身負十幾公斤，上下落差超過 2000 公尺的行程，在第二位研究參與者 Ann 共花了二十幾小時才完成，而體能超強的阿果，一起登就超前，遠遠將其他夥伴拋在後面，只花了八個半小時就走完，真是怪咖！「後來我再去，揸 25 公斤走六個半小時推到一個新紀錄。」（C-1-06）。真是超怪咖！

阿果體能好跟長期的運動訓練有關，他從小在鹿港附近田野跑跳，又在深山裡面探

險，一直學習、一直玩，一直運動，累積肌肉能量。他感慨的說，體能要表現好，需要長期累積，台灣沒有運動文化、沒有運動管理、沒有受傷處置、沒有物理治療、沒有防護員去做規劃；人們怎麼去認識身體、怎麼去做好一個有效率的方式去登山，這樣風險控管，才會減少山難發生。「台灣沒有運動文化，到職業時都很難看，因為我們在國高中就操壞掉了。」（C-1-07）。

研究者也認為，身為高山國家的台灣，目前還沒有一所完備的登山學校，有的只是一些社團的短期登山技能訓練，對於長期的登山知能及風險管理以及運動數據，沒有一套完備的教育制度，這也是為什麼 Ann 在完成世界七頂峰後，想成立登山學校的原因。

台灣的海外遠征和登山訓練，要到歐都納七頂峰時才有比較多的訓練計劃和科學數據，然而這些訓練只針對少部份要去遠征的隊員，而且在活動結束後，就會停止訓練課程。台灣需要的是一個常態性的登山教育機構，以科學的理論和技術有效的照護每位登山者，這樣才能培育出頂尖的世界級登山家和探險家。

三、第二階段 – 超越顛峰的八千米探險

如果把一個人從平地載到八千公尺，那麼他將在幾分鐘後開始身體不適，接著高山反應，出現各種症狀，直到死亡。人超過七千米後就進入死亡界線，身體機能無法自然回復，只會慢慢消耗能量而無法補回。所以不可在七千公尺以上待太久，否則會有生命危險。那麼為什麼還有這麼多人想要挑戰這死亡高度呢？也許這就是人類祖先原型裡留下的好奇、探險基因；這也是人類所以進步的源由，永遠不滿足於現狀！

（一）迦舒布魯二峰 – 山難救援記

阿果第一次爬八千米巨峰，是在 2013 年時參加歐都納的迦舒布魯二峰遠征隊，⁶¹這次阿果以無氧的驚人體能初露鋒芒，令大家驚喜。喀喇崑崙山脈位於新疆邊境，比喜馬拉雅山脈緯度更北邊，溫度更寒冷。阿果與隊友阿文組先鋒繩隊，耗時十五小時才登頂，而阿文在峰頂前三角岩附近奮鬥了三小時，以堅韌不肯放棄的毅力，終於在下午成功登上山頂，共耗時十八小時，真是體力與毅力的極度挑戰。這是台灣的首登，更是阿果無氧首登八千米巨峰成功，值得大家慶祝。在登頂前阿果曾有個想法，會不會我現在選擇不登頂會比較酷，因為他知道自己可以登頂了，也可以選擇不要登頂。阿果就是有這種

⁶¹ 迦舒布魯二峰簡稱 G2，位於喀喇崑崙山脈，海拔 8,035 公尺，是喀喇崑崙山脈的第四高峰，世界第十三高峰。

異於常人的思考模式，難怪會整天咧著大嘴巴笑口常開！

隊友阿文體力有點不支，耽誤了許多時間，他已經是第二次攀登八千米高山，上次差一些距離而沒登頂，這次就給他個機會吧！慢慢等他登頂再一起下撤。下山的硬冰雪坡很陡，阿果心裡正在擔心後面的阿文時，就聽到後面「啊」的叫聲，只見阿文從他眼前往下一直滾落山谷，這下慘了！在這麼高的地方滑墜，如何了得。「我朋友在我面前墜落，我要去救他，他滑落三百米，我們把他救下來，他後來還活著，」（C-1-09）。阿果先穩住心情想想自己現在能做什麼，他往下尋找阿文，發現二、三百公尺處的阿文躺在雪地上，地上有一攤血。幸好阿文還有意識，只是頭腦一直不太清楚，一直問他在哪裡？阿果決定先不要回報基地營領隊，免得他們擔心一直下指令。看來阿文暫時無法移動，在海拔將近 7800 公尺的地方他也無能為力攆他下山，眼看快天黑了，先挖個雪洞安置阿文最重要。

一般在這麼高的海拔墜落，最難處理的就是隊友受傷無法移動。阿果努力的搜尋、大聲呼喊「在霧中裡面喊，就突然有人的聲音，我當時覺得這最難處理，滑墜他受傷，會不會骨折、內傷，他可能會慢慢死掉，我只能看我的隊友死掉，這是最難處理的。」（C-1-12）。如果找不到墜落者或墜落者已身亡都是相對簡單好處理的。一般在這樣海拔身亡，屍體就直接放在那裡，成為「永凍的木乃伊」，若找不到就報失蹤（死亡），可是隊友受傷又有意識，就必須得把他救下山，而這個決定可能會連同阿果的性命都得賠上去。後來梁領隊聯絡上台灣的王醫師，⁶²問施打救命針的時機，阿果聽從指示要幫阿文施打類固醇救命針，可是天啊！藥劑一拿出來馬上就結凍，阿果就這樣一直搓、一直呼氣，才讓藥劑慢慢融化，這是阿果第一次在這麼高的海拔打針，而且是幫人打救命針，感受非常特別。

阿果在 7900 公尺的雪洞，跟受傷的隊友度過一個晚上，那真是很難熬的一個晚上，自己不能睡、也不能讓受傷的隊友睡著，否則可能會因失溫而死。由於無線電低溫電池容易斷電，講沒幾句話就沒訊號，阿果只好不停的搓熱無線電，就這樣整個晚上四小時都在做搓無線電這個動作。快凌晨時，隊友和韓國隊組成的救援隊上來了，阿果鬆了一口氣，心裡飄著淚，我們有救了。那一次「真是很難熬的一個晚上，我不能睡，也不能讓他睡。那一次我整整四十小時沒有睡覺，沒有水、沒有糧食，我們已經超過十二、十五個小時沒喝水了，在高度 7900 公尺那是很危險的！」（C-1-12）。在將近八千公尺的

⁶² 遠征隊醫療顧問王士豪醫師，是台灣高海拔醫學研究科學家。

高度，缺水、缺糧、沒休息，是會要人命的事！而且那是阿果生平第一次爬到這麼高的地方，這個震撼教育，帶給他永難忘記的攀登經驗。

阿果第一次攀登八千公尺高峰就經歷「邊界經驗」洗禮，「我很怕死，但我很容易就欣然接受。」（C-1-13）。凡從事探險、冒險的人，免不了會有風險，死亡是個很重要的事，面對死亡是很有趣的事。在面對危險或困難時，他通常不會嚇自己，他覺得有危險，但可以試試看，面對恐懼時，把它當成平常的事看待，這讓他越來越成熟。

阿果知道從事冒險的活動，本身就跟死亡綁在一起，稍有一個失神，死神就會跟他招手。尤其是攀爬七千公尺以上的巨峰，潛伏著許多不確定的危險因子，這一刻還在慶祝登頂成功，下一秒可能就從此掰掰了！如何對抗外在環境的妖龍，以及克服內心恐懼的惡魔，成功的邁向個體化歷程，正考驗著阿果的能耐。

（二）搜救與救援－布羅德峰攀登前後

不是每次海外遠征都能順利登頂，歐都納在世界第十二高峰布羅德峰，已經鍛羽而歸過兩次，在第一次的布羅德峰攀登時，也讓 Ann 因舊鞋問題腳趾麻木吃盡苦頭。2014 年歐都納第三次遠征巴基斯坦的布羅德峰，這次能否順利登頂，大家都期盼著。

阿果自從無氧成功登頂迦舒布魯二峰後，就被遠征隊看好，期待又有好成績出現，就這樣阿果又參加 2014 布羅德峰遠征隊。出發前，同為遠征隊成員的鴨子找阿果去雪山搜救失蹤的朋友，因為時間緊迫，兩個人說好就出發了。經研判失蹤位置可能在雪山主峰往志佳陽大山之間，所幸這條路線兩人都熟。因為再過兩天他們就要趕往巴基斯坦遠征，兩人急著要趕快找到人。就這樣，賭一把吧！直接下切陡坡到溪谷找看看。一路上兩人幾乎用滑的下去，剛好在瀑布上方止住，真是驚險！心裡想想，等一下要如何爬上去呢？成為一大問題。在瀑布上方兩人被困難地形卡住，阿果抓著樹枝探頭向四周搜尋，結果被眼力好的阿果看到一個黑點，皇天不負善心人，被他們找到了。也因為上山救人，兩人錯過遠征隊的啟程記者會。

在攀爬布羅德峰時，阿果和隊友阿文、阿元、前輩小黑四人狀況良好，已經過了第四營充滿登頂信心，阿果體能好，領先在預定的十小時內登頂，這是台灣第一個無氧成功登頂兩座八千米巨峰的人，而且都是台灣首登記錄。過了三個小時，阿果看到小黑身影，正緩緩邁向山頂方向。阿果一看小黑似乎很虛弱，勸他要不要撤退一起下山。「他那時的狀況體能爆掉了，在登頂的 8000 出頭，距離頂峰還要一個半小時就體力透支，…後來他有用氧，跟人家借到氧，不然他下不來。在 7000 以上，已經很難判斷思考，尤

其快要登頂。」(C-1-27)。眼前這位隊友是阿果尊敬的前輩，是台灣第一位爬過兩座八千米高峰的人，阿果知道誰也沒有權力要求這樣的人在峰頂前下撤，只能將自己觀察到的狀況說給對方參考，然後尊重對方的決定。小黑看著阿果，想了一下說，我們走吧，下撤吧！

在下撤途中，小黑體力快速下降，幸好途中向友隊借一支氧氣瓶給小黑吸。小黑體能快耗盡了，移動十公尺就必須休息，阿果只好幫小黑打救命針。高海拔真的會要人的命！在七千公尺以上的高海拔，能爬上來已屬不容易，又需要足夠體力走下去，自己要顧好自己平安下山就不容易了，哪還有力氣管別人。周遭強勁的風雪刮得阿果只能蹲著等待，心想自己要堅持住，別讓山決定他倆的生死，小黑一定會度過的。幸好吳領隊有協調外國友隊送氧氣瓶上來，接著阿果和一名協作護送小黑下山。⁶³阿果笑稱：「我是那一天第一個登頂，但我是那個攀登季最後一個下來，因為要協助小黑。」(C-1-27)。阿果兩次八千米巨峰攀登，都遇上同伴山難，為了救援同伴，他拋下個人安危，勢必要將夥伴一起平安帶下山，成為待在山區最久的人。

阿果跟 Ann 都認為，團體生活中最難的是人的問題，這也是為什麼很多頂尖的登山家到後來都是一、二個人自己爬，因為那是最單純，不用擔心其他人際關係和人的因素，也就是純粹自己在爬山。可是獨攀雖然自由自在，但也潛在著許多危險。獨攀者沒有夥伴相互照應，還得承受社會輿論壓力。但研究者認為，孤獨是一種內心平靜且自由的狀態，並樂在其中，獨攀是個人自由意識的一種展現，定位自己存在的意義，只要你體能訓練足夠、登山技術純熟，清楚知道自己要承擔的可能後果，對自己、對家人負責，那麼這將是生命中可貴的因子，可引導生命更加豐盛，發覺內心潛在意識。

(三) 為何要攀登 - 馬納斯魯峰

登山作家劉崇鳳(2016)在寒冷冬季登山時這樣感受：「用緩慢的龜速挪移，儘管心裡不斷的吶喊：『休息吧！』但只要一停下來，全身就不由自主的發抖，受不了只好咬牙繼續走。我被寒冷驅動著向前，再疲累都沒法停止腳步。」。劉崇鳳在台灣的高山登山尚且冷到如此難受，更何況阿果是在八千米的世界巨峰攀爬。阿果在冰雪地攀登時，也常經歷心理煎熬，經常問自己「為什麼要去爬這些山？對我來說這是一個很難可以回答清楚的事情。…你怎麼去找到你是誰？我在幹嘛？我為什麼要去做這些事情？這才

⁶³ 小黑：個性靦腆內斂，曾於1995年登頂聖母峰，1997年登頂希夏邦馬峰，在海外遠征尚未盛行的當時台灣，他創下台灣史上唯一攻上兩座八千米高峰的紀錄人，是台灣登山界的傳奇人物。

是最困難的。」(C-2-24)。阿果在冷冽的冰雪的裡，質疑的問自己，為什麼要來攀登？為什麼站在這裡？我在追求什麼？我還有力氣往回走嗎？面對山，我不需要證明自己有多大能耐，而是清楚自己的能力。很多風險是透過訊息與經驗評估，然後自由選擇，勇於承擔結果，這樣才不會感到後悔。阿果在攀登八千米時，曾好幾次想放棄、想立即停止前進往回撤退，因為實在太累、太辛苦了。寒風徹骨加上缺氧勞累，只靠意志力到底能撐多久，在這廣大雪白的異國天際線，沒有觀眾、沒有閃耀的舞台燈光、就連一句為自己喝采都無餘力喊出來。他在堅持什麼？誰會看到他的努力？誰會知道他的脆弱？他清楚知道人在七千公尺以上無法理性判斷，然而他自己是否也沉溺其中而不自知。在馬納斯魯峰(8163M)、在道拉吉利峰(8167M)阿果曾經歷痛苦的跋涉經驗，雪況之差，每一步深入及膝，帳篷被大雪封住，挖了再挖還是見不到帳篷，只能愣在那兒嘆氣！在低溫深夜裡，大夥挨在困難地形猶豫不決，在晴空豔陽下，身上厚厚衣服像米其林寶寶傻傻在架繩。阿果自問，為什麼爬山？為什麼站在這裡？

2017年阿果在康軒文教和許多朋友贊助下，以無氧、無雪巴人協作下，完成世界第八高峰「馬納斯魯峰」。這是一趟艱辛的行程，阿果嘗試一天上升一千四百公尺的高度，曾經有幾度想放棄，最後花了二十幾個小時終於完成。一同攀登的繩伴好友阿元，在七千多公尺時決定撤回第三營，因為再繼續「衝頂」可能會體力不支發生危險，剩下阿果孤獨在綿延冰雪中與自己搏鬥、對話，而他，心裡飄著三字經，痛苦的挺過去了！

(四) 峰頂前的撤退 - 道拉吉利峰

隔年阿果受到韓國好友金未坤之邀，一起攀爬世界第七高峰道拉吉利峰，運氣不佳，遇到連續十多日的壞天氣，帳篷都被埋掉找不到了。在七千公尺體力流失無法回復，要把握最後的好天氣趕快衝頂。阿果和韓國的金兄體力較好，扛著繩子和雪樁率先往前開路，後面跟著各國的山友，搖搖晃晃邁向朦朧未明的前方。「想著道拉吉利在考驗著你啊，有陣陣的雪煙強風來告知你，而你已經沒有時間了...你也身心疲憊，重重難關，這雪坡跟著你的心智在打鬥啊，而你一直往下掉...」(C-3-18)。道拉吉利峰的脾氣一向嚴峻，這次祂又發飆，沒有祂允許就貿然搶山頭，談何容易。雪太深了，強風颳起雪霧打在臉上令人刺痛，阿果實在快「凍麥條」，僅存的意志力都被埋入雪堆裡。大家看起來很疲憊，尤其是兩位外國女將，這雪坡跟內心在打鬥，心卻一直往下掉！這是阿果爬過八千米高峰最難的一次。

距離山頂只有兩百公尺，阿果和金兄決定就此打住，雪況太差了，只能放棄下次再

來。「我決定撤退，第七高峰道拉吉利。… 當人越接近登頂時我們沒有資格說你不行。我知道我們走他們會跟著走，所以我們決定下撤，他們也會跟著下撤，因為前面沒有人開路了。」(C-1-14)。其實以阿果和韓國高手金未坤的實力要登頂並不是不可能，只是後面跟著其他國家的山友，這些人都靠著他們兩人當先鋒開路，九條命綁在一起，他倆往前走一步，後面的人也跟著走。阿果說，在快登頂之前，我們很難去跟別人說你不行，但是登頂只是成功一半，下山的路還很長，這勢必會造成一些人體力不支倒地。阿果不想看到這種事情發生，只要他和金停止，折返下山，其他的人也就會跟著下山，這可能比登頂來得重要，山還在，他已看到山頭，知道祂的能耐，帶著這次累積的能量，下次再來吧！

勇往直前向上攀登是一種挑戰，眼看著山頂在不遠的前方卻毅然決然折返更是一種挑戰。下撤的勇氣並不輸給攻頂，阿果說：「從來沒有這麼近的距離，而決定撤退，道拉吉利是位尊敬的對手，堅持最後，還是被迫放棄，不過讓我燃起希望，我已經知道下次可能的機會了！」C-3-17。要知道爬一趟八千米高山需要準備多少物資、花費多少金錢、人情壓力有多大，前前後後需要多久時間訓練和高度適應，光是搭機轉機、搭車轉車，沿途顛簸勞頓，坐車坐到骨頭快散掉，這其中的繁雜、辛酸非一般人能體會。阿果說，登頂並不是爬山唯一的目的，藉由山的磨鍊，他更清楚自己在哪裡，他很高興自己已經成長，更有勇氣接受任何的挑戰，包括撤退！他說，「登山會看到一個人的生活態度，… 對我來說，大家一起攀登、一起下來，這是我想要的，… 不是我爬上去我很厲害，但是如果別人死掉了，我不喜歡這個樣子，即使沒有登頂，也不覺得可惜。」(C-1-14)。撤退好像很簡單，但海外遠征撤退了代表之前所有的準備都得重新再來，包括重新募款，還有下一次還得從新再來攀爬。撤退在當事人而言內心是掙扎的、是經歷一段邊界經驗後的不得已決定，考驗的力道不比向上攀登來得少。人要篤定目標往上爬，也要知道何時應該停止，撤退是心靈層次上的勇者，一個人登山的態度，有時比登頂來得重要，人是將山當成學習的地方，還是只當祂是成名的戰場？

於 2019 年登頂聖母峰的竹科工程師曾文毅說：「登山是個與死亡面對面的活動，不知山有什麼魅力，讓我們進逼死亡線，所以攀登者往往活得很有個性。」(詹喬愉，2020)。阿果認為：「登山會看到一個人的生活態度，在這生活態度裡面，我會暴露我的侷限，我自己選擇的侷限，我要在這侷限裡面去找一個勇敢，這勇敢可能來自於探索的能量。」C-1-14。人如何了解自己的侷限？或敢於承認自己的侷限？這需要覺察和勇氣以及絕對的自信。對他來說，考試要考 100 分是件困難的事，但如果能很明確知道自

己要考 75 分，知道會錯幾題、會對幾題，有這個把握，才是最重要的。登山並不是登頂就好，而是要「清楚自己在爬什麼？我不是數山頭，我是在跟自己對話，這東西很好玩。」（C-1-14）。假如你只是迷迷糊糊跟著別人後走，卻不知道自己幾成把握、能力可以爬到多高，只是勉強跟著登頂，然後回不來，這樣即使登了頂又有何用？「不要出事才是真正的快樂回家，撤退永遠是最簡單的決定！」（C-3-18）。

（五）南迦帕巴峰的考驗

在面對大自然的探險時，說服父母是不容易的，長輩總是快速否決，即使在可控制的範圍內。人終究會走向死亡，但最可怕的是無知的恐懼矇住眼前的路。阿果在探險裡有說不清楚的專注，也有種浪漫是彌留在高海拔的禁區，往往一個決定，會帶點死亡的味道，這是需要經過真正的傷痕才能說的，阿果客氣地說，目前的他還是個旁觀者，或許有一天可以真正走向探險這件事！

南迦帕巴峰是全世界 14 座八千米巨峰中，攀登難度及危險性排名第三，危險性及死亡率僅次於安娜普納和 K2。⁶⁴歷年全部攀登者，包含有氧攀登及無氧攀登，總平均死亡率：安娜普納是 34%、K2 是 29%、南迦帕巴峰則是 21%。這座難度極高的全世界第九高峰，有著名的困難地形需克服，攀登難度和死亡率更勝於聖母峰，一直以來都是全球頂尖登山家有所顧忌的山峰。阿果和韓國金未坤兩年前曾遠征過一次，鎩羽而歸沒成功。這次阿果和金兄由道拉吉利峰轉戰而來，隔一個月繼續挑戰這被世人稱作惡魔之山、悲慘之山、殺人峰的南迦帕巴峰。「南迦帕巴峰，整個路線都是要自己架繩，是冰雪岩地形，登過這座山的高手，都說這是最難爬的，… K2 難在他高，要是無氧的話，就會比南迦還難」（C-1-26）。這是韓國金未坤最後一座八千米的高山，如果完成，金就完登了全球所有八千公尺以上的巨峰了。南迦帕巴峰最難搞的是冰雪岩混合地形，攀爬時整個路線都要自己架繩，死亡率接近三成，跟 K2 一樣。對台灣來說，挑戰這座山算是很大的進步。阿果認為，以攀登難度而言，如果有使用氧氣瓶，南迦帕巴峰因地形困難關係會高於 K2；如果無氧攀登，則 K2 因為海拔高，困難度比南迦帕巴峰還高。

這次隊伍共有十四位攀登隊員，走到後來能攀登的只有三位。由於一直沒有等到好天氣，阿果漸漸感覺這次的攀登又要化為烏有了。金兄到了七千六百公尺開始用氧，兩位外國山友沒帶確保繩，走得心驚膽跳。就在這樣天氣不佳的情況下，阿果和金兄還有

⁶⁴ 安娜普納峰：海拔 8091M 為世界第十高峰，因為強風和低溫等氣候關係，經常冰崩、雪崩，而成為全世界十四座八千米巨峰中死亡率第一名的山峰，攀登死亡率高達 34%。

雪巴協作沙努，共架了四千公尺的繩子，光是前後揸這些繩索爬山就夠累人了，還得慢慢敲打雪樁架繩，可見相當不容易。阿果說：「這座巨峰真的不是開完笑的辛苦及困難！我們在很辛苦又天氣不穩定的情況下，有幾段岩壁是蠻危險的」（C-3-20）。就這樣三人從傍晚走到隔天清晨，終於在南迦帕巴峰山頂看到日出。韓國金未坤也以二十年的歲月完成全球十四座八千公尺高峰的壯舉。阿果這次同樣挺住，以無氧的驚人毅力，超越人類極限，登上峰頂，不愧被稱為「果神」。研究者問阿果，要登山、探險在台灣就好，為什麼要去那麼困難危險的南迦帕巴峰呢？阿果回答：

「我不會因為祂好像很巨大、很困難，我就不去，或是我就選擇去，沒有，我只是覺得剛好有機會所以我決定去，會發生什麼事我就當作是一個期待這樣子，這就是我為什麼要去登山一樣，因為我要從探險中去找到樂趣，找到一種我自己。」（C-2-17）。

徒手攀登高手艾力克斯·哈諾（2017）說：⁶⁵「生命很寶貴，但不代表你必須過度保護生命。就像我很珍惜我的露營車，但如果因為害怕碰撞而不敢開，那又有什麼意義？」。阿果在 2018 年這一年，嘗試在一年內攀登兩座八千米巨峰，看看自己體能狀況，結果令阿果非常滿意。在這三個月時間裡，阿果大概只有洗十次澡，這種忍受髒的能耐，也是登山者必須具備的。

（六）台灣的探險文化

沒有冒險就沒有前進！冒險比較像是年輕時會去做的事，衝動成份大，比較沒有思考太多後果；探險則是較成熟後選擇做的事情，知道後果會如何，而且願意去承擔。台灣的登山形式流於到山頂拍個照，不敢隨意離開步道太遠，比較像是傳統的體能運動不是真正的探險活動。阿果說：

「未來我們希望能真正把臺灣的戶外文化跟運動文化架構起來。… 國家公園限制要有設定好的路線才可以去，沒有探險的觀念，我們沒有辦法有探索的文化。… 我們打算找出臺灣最初衷探險的動力在哪裡，台灣的探險目的是什麼。」（C-1-05）。

⁶⁵ 艾力克斯·哈諾是當今全球知名度最高的攀岩明星。2008 年，他不帶主繩，不繫吊帶，不使用任何保護點，獨自以身體的力量完成錫安國家公園月光拱壁，以及優勝美地半穹頂西北壁標準路線，以徒手獨攀這項「一墜落就死亡」的極限運動。參考：艾力克斯·哈諾、大衛·羅伯茲合著，林婉筠譯（2017）《獨行大岩壁》，台北市：紅樹林。

阿果想把臺灣的戶外文化跟運動文化架構起來，他最近計劃找一些登山前輩，拍他們的紀錄片，了解他們怎麼去探險，在什麼樣的背景下、為什麼要去做這件事。他同時也想採訪現在的年輕人，做不同背景差異的比對，找出台灣最初衷探險的動力在哪裡？相對於日本和歐美而言，台灣人是比較沒有探險精神，從小教育喜歡用規範限制人，即使現代人去登山，也常被限定必須走在規定的既有山徑上，避免迷途或發生危險，這種在已知安全步道上行走，無法滿足某些人的探險欲望。研究者從登山投入後來的溯溪運動，就是要嘗試挑戰更多未知的領域，因為在一趟完全的「溯登」中，⁶⁶常會經歷密林穿越、走在沒有任何路徑的山區裡。

除了登山、溯溪外，阿果還有很多興趣，例如暑假他會去航海、玩獨木舟，在台南安平學帆船、去澎湖學海洋舟。阿果最近才去玩跳傘，這是他的夢想，想看看自己在面對這麼高風險時的心情是什麼？面對恐懼，把它轉化為平常的事，讓他越來越成熟。他說恐懼這東西比較不會想太多，雖然他心裡也會怕死。戶外教育真正的快樂及問題是：探險跟危險的距離，我們怎麼去看待？阿果未來希望組織一個團隊，大概八至十人，這個團隊可能需要三至六年培養彼此的默契，如何把對山林、對冒險的一種價值、核心去感染別人，藉由這個團隊到每個學校去指導學生如何冒險。阿果說，冒險一定有危險，不斷冒險並能真誠面對風險、反省錯誤、接受受傷、甚至死亡，才會有健康的身心，從中不斷的累積經驗，去建立屬於台灣人的探險文化，這樣才能培養出有創造力及有能量的下一代！

（七）PAC 宅急便

台灣這幾年登山人口激增，網路招募登山活動更是如雨後春筍般活躍，許多未曾受過訓練，或爬沒幾座中級山的人，就往知名的 3000 公尺高山邁進，尤其在全球肺炎疫情嚴峻的 2020 年更是如此。例如玉山、嘉明湖等，造成許多山難發生，尤其是高原適應不良引起的高山症。高山症是一種處在低壓、低氧、低溫環境下引起的生理反應，常造成頭痛、頭暈、失眠、噁心、嘔吐、厭食、全身虛弱，嚴重者甚至會引發肺水腫和腦水腫，危及性命。緩解高山症最好的方法就是降低海拔，海拔一降低，氣壓增加，氧氣濃度和溫度也跟著增加，能有效緩解高山症。如果在長程縱走的山區，或患者無法自己移動走下山，給氧是最好的方法。一般台灣登山用品店買的簡易式氧氣罐，利用按壓噴

⁶⁶ 溯登：是指由溪谷下游往上游溯溪，克服無數的深潭、瀑布、激流、峭壁，再經由密林穿越到達山頂的一種技術性登山活動。

出氧氣再吸氣，效果有限。海外遠征專用的氧氣瓶搭配面罩，能有效的改善高山症，但是價格不斐，要價一瓶要 15000 元左右台幣，不是每個人都使用得起的。高原反應因人體質而異，一般海拔超過 2500M 就有可能引發高原反應。曾有高原反應經驗者，在上山之前最好服用高山症用藥，防止高山症發生，或以漸進式的登山方式，爬高睡低、慢慢上升海拔，達到高地適應（中華民國山難救助協會，2020）。

有鑑於台灣登山活動高山症頻繁，王士豪醫師發起在熱門的高山路線安置「攜帶型加壓艙」（簡稱 PAC）。加壓艙是一個圓筒形防水塑膠布製成，當患者躺入後，拉上防漏氣拉鍊，然後慢慢打氣進去，使艙內的氣壓增加，達到降低海拔的功能，能快速有效的緩解高山症。阿果曾答應要協助此公益活動，揹負加壓艙到各山屋。那是「2016 年 10 月 15 日『PAC』送達到南湖山屋，審馬陣山屋，雲稜山屋。我這兩天和南搜的朋友們一起度過這連續下雨的熱血志工旅程」（C-3-05），不巧遇上連續好幾天的下雨季節，對方臨時找他幫忙，和中華民國山難救助協會的朋友一起揹負 PAC 到南湖大山。⁶⁷就這樣阿果揹負 20 公斤左右的 PAC 和個人裝備，冒著風雨走在裸露的五岩峰上，強風差點將阿果吹落懸崖，真是件瘋狂的事情。當他進入海拔 3380 公尺的南湖山屋，裡面躲避風雨的山友都嚇了一跳，這種天氣還有人來這裡，真是要命！阿果咧開嘴巴笑笑，我是宅急便的。

第二次接到運送 PAC 任務是縱走南二段，由台東入山南投下山大約走了八十公里。阿果負責最遠的山屋，需要四天才會到，這次他帶領兩位全人中學的學生一起幫忙，讓學生們知道為台灣高山安全付出的意義。這次來回天數約一個星期，攜帶的物品較多，再加上幫一位老師揹食物，阿果揹負重量大約有四十公斤。想想一個人在平地揹十五公斤走一天就夠累了，而他必須揹負四十公斤在三千公尺海拔上上下下爬坡一個星期，真不愧是百年難得一見的練武奇才。第三次接獲任務是要前往更偏遠的百岳四大障礙路線之一的「馬博橫斷」，這種義務揹負東西去那麼遙遠的地方，應該很難找到有人願意幫忙，畢竟一趟路來回需要十天以上，還得看你體力是否足以負擔。當阿果揹 PAC 到馬利加南山屋，看到周遭都是垃圾，心裡非常難過，決定和一位帶來的學生幫忙將這些垃圾收拾，揹到「馬布谷」由直升機載下山。他認為登山者應該要有責任，將自己帶來的東西全部帶下山，不要汙染美麗山林，也無須別人幫你收拾殘局，這些是從事登山活動

⁶⁷ 南湖大山：海拔 3742M，山勢雄偉，素有「帝王之山」稱呼，是中央山脈北端最高峰，擁有冰河、冰斗等亞熱帶高山少數古冰帽遺跡。

最基本的認知；熱愛山林同時，也應保護山林。阿果曾將自己長髮剪掉，捐給癌症機構學生齊力，這是要給他的一份加油！等以後再帶他一起去爬山，同時也給自己內心一個承諾。阿果這種憨厚純真的天性，不去計較利益得失，不以己利為思考核心，在現實的現代社會裡，純屬異類。

（八）與山對話、與自己對話

美學上說，奇醜無比亦是美，有時候缺缺角角不完整反而有一種美。登山沒有成功登頂或沒有走完全程，留下欠缺、不完美，反而會讓人有想像空間，想再來探索和前來登頂，這就是不完整的美麗所在。山林土地隨時都有祂的美，即使是遭逢土石流或崩塌，人們會說祂醜醜的，但是大自然沒有所謂的醜，一切都是那麼自然形成，這也是大地要展現出來的一種美，一種力量之美，若能懂得去欣賞，會發現其中蘊含著許多含意。《榮格與密宗的 29 個覺》作者，羅布·普瑞斯（2008）說，「人性最了不起的特質之一，或許就是願意從歷程中學習新的東西而繼續成長，我們的不足、不完美裡，有極大的智慧」。阿果也認同此理，他說，「我們常看到最好的、最漂亮的，而沒有意識到其實有很多缺缺角角的，這些其實裡面有一些很細密，為什麼會這個樣子，那個東西是值得去欣賞」（C-2-06）。

天下皆知美之為美，斯惡矣，美和醜是一種相對應的分別心狀態，大自然不會因為人們對美醜的判斷，而去淘汰較醜的東西，不會！我們無須用主觀的價值判斷去看待。有時候試著去欣賞不完整的可能性，一種更純粹、更粗曠的心情去對應，會發現這些很野性的環境，也會散發出柔美的一面。坎伯說，「日本的茶道被稱為『想像力之所在』的茶室，是短暫時空的建築結構，用來涵容詩意般的直觀。他同時也稱作『空之所在』，且完全不加裝飾，偶爾會掛一幅圖畫或一些插花。茶室也叫做『不對稱之所在』：不對稱暗示運動；那刻意未完成的部份，留下一個觀察者可以注入想像力的空間」。（朱侃如譯，2013）。試問，這種不對稱的空間，到底是完整或不完整呢？

阿果說，自己獨處時，可以很寧靜與自己內心對話。沒有特別目的性，只是在溪邊曬曬太陽、打打水漂、疊疊石頭，如此而已。不用去配合任何人、刻意做任何事，不管時間幾點、是否用餐時刻，一切跟著感覺走。阿果喜歡登山時多安排一、二天，可以放鬆地與山對話，做自己喜歡做的事情或什麼也不做。巫士唐望告訴卡氏：

「要成為戰士，最困難的一步就是去了解這世界是一種感覺。當你不做時，你是在感覺

世界，藉著世界的連線去感覺。」、「不做非常簡單，但又非常困難，他說，這不是可以去了解的事，而是該去克服的事。當然，看見是智者最終的成就，而只有藉著不做的技巧停頓世界後，才能達到看見。」（魯宓譯，2014）。

印地安人巫士唐望的不做猶如佛教的禪思修行，當人不被任何事奴隸，身心沉靜下來，自然會與內心對話。阿果說，走在步道上，我們看見很多花草動物，我們與他們互動，或被植物刺了一下，唉一聲、流出幾滴血，這些都是在與山對話。登山時越往山頂，可看到的花草動物越少，越沒有可看性。此時我們回到內心思緒，一呼一吸間，與自己對話。在《塔羅冥想》一書中也提到：「靜默是在發展真知、意志與膽識之前必須進行的修煉。」（無名氏，2016）。阿果是否也有此意識呢？他說，「登山時，我心理面也會自己以為可以跟山的對話，希望跟山能互相說著彼此的想法跟互相尊重，… 我慢慢的需要去面對這些事物們溝通及還有自己對話，才能夠找尋到，共存的機會。」（C-3-14）。人在與大自然或神靈溝通時，都會先靜默心境，阿果在與山對話時，也須經過此一歷程。阿果這種欲與山溝通是唐望所說的與世界（山）連線，是人心靈停頓後處於靜默狀態下方有可能的洞見。

每個人親近大自然都有自己的視線、自己的感動，存留這份感動於心中，不斷地有勇氣去面對山岳，那就是活著的自己！阿果說，在八千米攀登是孤獨的，但不孤單！這幾年的攀登他常一個人面對綿延的雪坡或走在無人的四周，想著攀登對他的意義，他也曾經在接近峰頂時，考慮不要登頂，不是他無能力登頂，而是停頓下來思考，為什麼要爬山？為什麼站在這裡？到底有什麼意義？最後他把答案放在心底，一步一步勇敢探險他的夢想。

（九）挑戰殺人峰 - K2

榮格說，英雄無畏的美德是他最美麗的光環，它想讓人類不斷攀升，登上烈日閃耀的高度（林子鈞、張濤譯，2016）。阿果和阿元累積了許多八千米攀登經驗，帶著這些年的能量，終於要挑戰世界最頂尖的高峰 K2（喬戈里峰）。這座被稱為「山中之山」和「野蠻巨峰」的妖龍，海拔高度 8611 公尺，是位於中國與巴基斯坦邊界的世界第二高峰，隸屬於喀喇崑崙山脈，有著難以克服的險峻地形，其困難度、危險度、死亡率遠遠超過聖母峰數倍，是全世界頂尖登山家心中的「愛與恨」。阿果在 2014 年攀登布羅德峰（K3）時，K2 就聳立在他身邊，每天攀爬都會看到祂，他知道有一天自己會更靠

近這座夢寐以求的山峰，完成不可能的任務。

每一次的海外巨峰遠征，都需要動用許多人協助，和花費一大筆活動經費，這些費用是阿果無法承擔的，需要一些廠商贊助或自行募款。這次阿果和阿元的 K2 遠征是由知名作家詹哥發起募資才能如願以償，阿果帶著眾多贊助者的期望，邁向大家心目中永遠的 K2，將會是台灣登山界重要的里程碑。阿果在全人中學時，心中就產生了夢想，他當時非常認真爬山和看登山的書，也接受許多國外的登山資訊，認為自己是有機會攀登 K2 的，當時年少輕狂自信滿滿，以為只要努力就可以成功登頂。等到 2013 年，當他親眼看到 K2 時，認真覺得自己是如此無知及跟真相認知的差距，覺得自己離這個夢想是如此之遙遠，直到他成功完成了全球第九高峰南迦帕巴峰的考驗，這一座被公認難度相近於 K2 的高峰，才再度讓他燃起了熊熊鬥志，心中有種莫名的興奮跟勇氣要面對 K2 的夢想！他有所思的說：

「我知道恐懼的壓力，我知道未知的懦弱，但我覺得我可以試著建立往下走的那一步，漸漸燃起希望，而繼續下去。我想這不只是登山，而是我喜歡探索自然的意識，往我的各種夢想前進的動力。… 我有大家的祝福，就是最好的動力，就一起享受一趟攀登，或許也是一趟有生命力的展現！」(C-3-32)。

在巴基斯坦的攀登基地營裡，白天太陽照射加上冰雪反射，氣溫高達三十幾度，而帳棚內的溫度有時更突破四十度高溫，人在裡面根本就待不住，這時須穿著短袖衣服和拖鞋。到了晚上太陽下山，「輻射冷卻」效應會導致氣溫快速下降，⁶⁸溫度往往降到零度以下，這時又得襪子、毛帽、羽絨衣等全副武裝上陣。這樣的日夜溫差，像極了四季變化，考驗著身體的適應能力，稍有疏忽就會造成身體不適，影響攀登進度。

阿果雖有多座八千米攀登經驗（包括成功登頂與未能登頂），但是 K2 依舊是令他最謹慎面對的一座山，畢竟地形、氣候、高度都是難以克服的，到目前登頂的人數不多，台灣則還沒有人登頂過。直到此時，K2 依舊是一個可遠觀不可褻玩的崇高存在。那扶搖直上九天的崢嶸岩稜壓迫感，讓那些與死亡掛鉤的神秘傳說更顯真實。阿果和阿元腦海一直無法想像在如此陡峻的山體，該如何攀爬的具體畫面。幸好他們有大家的祝福，

⁶⁸ 輻射冷卻：是指物件透過輻射散去熱能的過程。在氣象學上，地球表面所吸收的太陽熱能到了夜晚向天空發射出長波輻射，如果夜間天氣晴朗、微風及乾燥的情況下，地表的溫度會快速冷卻，而突然降到低溫，這就是所謂的「輻射冷卻效應」。參考維基百科：<https://zh.wikipedia.org/wiki/輻射冷卻>。

這是最好的動力，讓大家都一起享受這趟攀登，這是一趟展現生命力的攀登。這次阿果一樣採取無氧方式攀登，因為高度和難度問題，阿果有準備氧氣瓶，以防萬一。在這樣嚴峻的八千米高度登山，無論是疏忽分神、天氣驟變、冰柱斷裂、大面積雪崩，都可能在這黑色殺人峰下喪失性命。這是 K2，一座永遠存在著死亡威脅的巨峰。

阿果和阿元已經克服鼎鼎大名的「屋頂煙囪岩」困難地形 House Chimney，繩伴阿元說這是他爬過最硬的路線，全程都是四十度陡上，很累！地形大概是 5.6、5.7 的攀岩難度，這在平地還好，只是放在那個海拔高度，真的會累死人的。接著還要挑戰另一個關卡，第三營上面的「黑色金字塔」，再迎戰最後的瓶頸路段，這絕對考驗著登山者的耐力與毅力，是否能順利通過，端看老天給不給好天氣。阿果他倆為了高度適應，於五月先去爬馬卡魯山，在將近八千五百公尺的山峰無氧攀登，是阿果無氧攀登的最高紀錄，有助於這次 K2 的高度適應，以及往後的聖母峰無氧攀登。阿果狀況一直很好，對這次登頂充滿信心，可是...上到八千二百米時，前方雪巴和世界級登山高手連續三天都無法克服最後瓶頸，實在令人懊惱！有三組的人員決定撤退，因為雪況太差，極有可能發生雪崩，阿果他們也只好先撤回營地再做打算。眼看著 K2 山頂就在前面，天氣又良好，可惜瓶頸路段積雪深厚，強行恐怕遭來橫禍，白白犧牲性命。這次是天時、人和兼具，但地利欠佳的情境，三個星期的努力，只能到此為止。雖然阿果他們已經很努力了，可是大自然從來就是無情，不管人是否投入多少心力，祂說收回就可瞬間將人的性命收入祂的死亡名單，讓人不得不承認自己的無能為力，認清眼前的無情事實(呂忠翰, 2020)。也許 K2 還沒準備好讓阿果登頂，也許 K2 要再磨練阿果，讓他累積更多能量再來挑戰，誰知道山在想什麼？也許山什麼也沒說，只是一個存在的實體。在友隊高手中，有人已經來過三次都鎩羽而歸，阿果和阿元才初探 K2，先認識一下祂的脾氣也好。天氣逐漸變壞，當天瓶頸發生小雪崩，一位雪巴協作受傷，因此打消大家再衝頂念頭。登山是學習與山共處，不是與山對決，生命中永遠沒有早知道，只能反省改進，累積能量繼續加油！然後下次再來。

研究者曾問阿果，對於攀登八千公尺巨峰是很難得的機會，也需花費一大筆錢，在快登頂時卻放棄登頂下撤，心情如何？會不會覺得可惜後悔。阿果說，對他來說山就在那裡，他不會後悔下撤，也許當初會猶豫 1-2 秒，但他不會在意。他不會因為有人贊助而猶豫，他通常不喜歡那樣子，那是觀念的問題，他喜歡做自己，當要做的事情是有限制的時候，那個東西就不會好玩了。他喜歡開闊度的東西，如果沒有開闊度，基本上就不會合作，那是他自己的方向。他說「自己人」是我們是一起的意思，大家都在往這個

方向，不會只有你在做而已，這樣大樓才能蓋得高。

(十) 山在那邊、我在這裡

阿果說：「山在那邊，我在這裡。」(C-1-23)。是指山在那邊是他要追求的目標和夢想，他必須要去了解山的面貌、特性、脾氣。我在這裡，是我更要先了解自己，先釐清自己的能耐、想法、願望，才能知道自己是否可以勝任，並且藉由登山活動與山連結，讓自己提升能量與定位自己。所以「我說山在那邊，我在這裡，就是有一個層面是在定位我自己；另外一個層面是我要知道我有什麼東西，我才會知道我在哪裡？」(C-2-01)。研究者認為，這其實就是榮格所說的，先建立自我之後還要探索本我，並與本我融合；因此，英雄要找尋、克服的目標 – 就是自己。

當我說我在這裡，那表示我有信心知道我在這裡，我是在我夢想的路上、有可能是在山頂上、有可能是在山腳下，可是你不能不知道你在哪裏？這連結就是你跟山是一起平行的、平衡的，山雖然很高、值得尊敬，可是你不會覺得祂是一個畏懼的位置，山是朋友、是老師，而不是高高在上，神聖不可親近、不可攀登。所以爬山、接觸山，不只是去認識山，同時也在認識自己到底在幹嘛，然後更確定自己在這裡！「我覺得山給我一些考驗，我來解決，我跟山成為一個朋友關係的方式做連結，這是我自己的風格。」(C-2-01)。

很多人會說為何去爬山，是因為山在那裡。可是對阿果來說就是去探險，探險不一定是去爬山，對他來說進入山區就是一種探險，不一定非登頂不可，這對阿果是重要的概念，他可以從探險中慢慢找到自己的定位。問他為何去登山？他回答：因為要去探險。他說，「大家都會說山在那邊，對我來說我在這裡也是很重要。我為什麼要去登山？就是因為我要去探險。」(C-2-16)。

阿果認為，人活著就要對生命充滿熱忱，熱情的活著就是賦於生命一種意義，在登山時要活在當下，這樣才有辦法去分清楚山在那邊、我在這裡。對於登山探險，那是一種活在當下，對生命對人生的熱情與擁抱，不抱怨、不茫茫度日，歡喜享受每一時刻，所以沒有後悔，因為一直在完成夢想或朝夢想前進。阿果認為登山人應具備的氣質是，「我比較想知道他怎麼面對、怎麼選擇這條路線，遇到什麼事情、做了什麼事情，從中去探險」(C-1-24)。在探險中為什麼會去做這些決定，這些態度會產生很多故事性。

每個人的努力都有一種感動，每次親近大自然都有自己的界線，以不斷的勇氣面對挑戰，那就是活著的自己！除了藉登山定位自己，阿果也曾帶著踢踏舞老師到各高山，

藉由踢踏舞節奏與山對話，實現夢想、定位自己，享受屬於自己的踢踏人生。他說，「每個山頭有不同的特色。我最近帶我的踢踏舞老師上山頭跳踢踏舞，… 讓自己的踢踏鞋這樣跟山對話，這是老師的夢想。」(C-1-31)。

阿果說他每天都在做他喜歡做的事，朝他的夢想在前進，這是最簡單的想法，也就是正念活在當下，所以即使死掉，也不會有什麼遺憾！將山看做朋友，以不同角度去欣賞山，藉由山回應自己、認識自己，這就是阿果。



第五章 綜合敘述與探討

挑戰極限運動的人屬於「開創型」人格，具有好奇、冒險、不怕困難的特性，登山是一種挑戰身體與心理的極限運動，尤其是高海拔的登山。每一次的登山活動猶如一趟「英雄之旅」，途中會遇到什麼「妖龍」不得而知，英雄只有秉持勇氣、戰勝恐懼，才能得到最後勝利。

研究者將三位研究參與者的登山歷程歸納出五個階段：嚮往→受苦→轉化→超越→歸返：第一階段以「嚮往」作為開始從事登山之起點，多數人一開始大都受到大自然山林美景所吸引而進入山區活動，接著是感受大自然的偉大與神秘力量，這些感動形成一種嚮往，讓登山者想再次親澤山林的美妙，這是「自我」覺醒的開始；第二階段是登山活動所帶來的各種「受苦」經驗，這些經驗包括身體極度疲累以及心理焦慮恐懼，甚至是危及性命的「邊界經驗」等，登山者因此認識山的巨大也感覺自己的渺小，藉由這種受苦經歷慢慢建構起「自我」階段；第三階段是「轉化」，登山者在克服一段艱難挑戰後，心裡得到自信，這自信能將這些磨難轉化成「受苦藝術」的力量，並從中得到領悟。整體過程具喜悅、成就、自我肯定，甚至高峰經驗，這是「自我」與「本我」（自性）融合的過程；第四階段為「超越」，不只是體能上的超越，也是心靈層次上的超越。對於登山所累積的能量、轉化而成的價值觀，運用於日常生活中，不只自己改變，也影響身邊的人事物，猶如兼善天下的菩薩道。第五節「歸返－既群體又獨特的人生」，敘述攀越巔峰後，回歸日常生活。此時外表生活可能與他人無異，但內心多了一份充實感，是降伏內心妖龍後與妖龍共處，重回人世間與眾人生活的既群體又獨特的生命展現。第六節「登山轉化的個體化歷程」是以榮格個體化理論為基礎，分析探討三位研究參與者的登山歷程與個體轉化，以驗證個體化理論運用在登山活動之可能。

第一節 嚮往－山林的召喚

個體化的歷程始於召喚，一種內在深處對覺醒的嚮往。這種嚮往最後使人們跨越「出脫」門檻，展開「覺醒」的旅程，面對自己的恐懼、不安。不論是內在旅程，還是外在旅程，召喚我們的呼聲，有一部份便是要我們掙脫現有心理環境桎梏；因為現有心理環境把我們禁閉在一切既成的概念及期待之中（廖世德譯，2008）。任何自願性活動都蘊

含嚮往與憧憬，登山活動也不例外。登山過程以及山岳森林必有吸引人們之處，否則不會每年有那麼多人進入山裡活動。人類畢竟是從山野走向文明社會，登山作為一項獨特的運動風靡於全世界，人對於原野山林自然有一份情懷，或許是原始本能呼喚、追尋祖先開創的生存之路，滋養迷惘無緒的身心企盼。無論其進入山岳之目的為何，這其中都已夾帶著冒險成份，既美麗又帶有危險。嚮往是「自我」覺察的一部份，追尋是拋除依賴原生家庭邁向「建構自我」的里程碑。

一、離家 - 還是回歸

神話之旅的第一個階段為歷險的召喚，象徵命運已在召喚英雄，並把他的精神重心從他所在社會的籬籬，轉移到未知的領域（朱侃如譯，2013）。這個召喚猶如青春期男女「墜入愛河」的經驗，是一種自然的本能、是自性透過召喚的方式讓自我朝向「整合」，自性在出生時就出現，並且一生中都沿著自我的軸線而發展。回應召喚，不想一直被限制在固定的環境裡，離家到他方、欲求探索未知的領域，顛覆原有生活型態，是具體的出脫表現，讓人的外在和內心都不同於以往的思考方式，因此有人說離開家裡的孩子才會長大，每一次的離家都是一種流浪。出脫是與現有生活模式的一種離棄，是固著觀念的斷念，是個體在開展的旅程中願意面對自己的覺醒，不是為了逃避我們和現實物質的關係，而是改變我們的態度。我們回應內在的召喚，展開個體化旅程，更跨過了「出脫」門檻，走上榮格、坎伯等所說的「試煉的道路」（廖世德譯，2008）。登山活動必須揹負行囊離開熟悉的生活環境，到一處沒有太多文明設施的蠻荒山野，這樣的一個旅程猶如一種流浪，尤其是多天的登山行程，更是遠離俗世到一處陌生之地生活，海外遠征常常須離家一、二個月，所不同的是，離家可以隨時回來，出門登山則可能發生危險回不了家，更別說是海外巨峰遠征，參與者往往得先立下遺囑，好好跟親友道別一番。

進入大自然山林活動，就像回到人類原型母親懷抱，既期待又怕受傷害，因為這位大地之母會溫柔呵護你，也會無情的鞭打你。當龍哥第一次進入高山百岳雪山東峰，發現高山怎麼那麼美啊！從此高山就一直在召喚他，接著他又參加大霸尖山活動，一樣留給他美好回憶。往後數十年的台灣高山百岳深深吸引著他的心靈。龍哥的第二次召喚嚮往，是一生當中想要看到大地之母聖母峰一面，於是參加 EBC 聖母峰基地營健行。他將現實親情的母親與原型大地之母融合，將沒有情感的山當作成慈愛的母親和偉大的智慧老人形象，龍哥說：「智慧老人在榮格理論是心靈導師，在黑暗中給我們光明，擁有睿智，能夠去賜給很多智慧等。山何嘗不是？」（A-2-17）龍哥後來對山的喜愛，轉換

成「母親的形象」，認為山就像無私的母親一樣，孕育大地萬物子女，對萬物充滿慈愛和包容，在心情歡愉高興時可以親近祂，在悲傷憤怒時也可以擁抱祂，從山的懷抱裡，總能得到人們想要的溫暖，慰藉空虛的心靈，而聖母峰就像是全人類的母親一樣。

Ann 在參加二姊公司的擎天崗活動後，開始對大自然景象充滿喜好，她說：「第一次我姊帶我去擎天崗爬山。後來我覺得登山對我來講，很興奮的是，可以去山裡面學習很多事，這是最吸引我的。」(B-2-01) 後來參加救國團雪山登峰隊，踏上白靄靄的雪山主峰。在亞熱帶的台灣，看見眼前雪白景象，就像童話世界一樣，一直是她內心的憧憬，這樣的感動，吸引她往後和高山雪白世界的不解之緣，她說：「育達二年級開始跟救國團爬山，爬出心得，」(B-2-12) 接著又跟二姊去爬玉山，從此讓她愛上登山之路。Ann 第二次接受山的召喚，是想親眼目睹世界最高峰－聖母峰的風采，當她站在西藏時，看到眼前一幕，心裡感動得無以復加：「我看到聖母峰那一剎那，我心裡被祂開啟，那個印記是烙印在心底面，這種攀登給我整个人生很重要開關。在這生命裡面，你想，就要去做，不然你會後悔。」(B-1-06) 就像研究者在凌晨看到大霸尖山聳立在眼前的震撼一樣，為何來登山的質疑？都已無須再解釋了。山的魅力無須言語描述，山的靈性直通登山者心靈，那是人類與生俱來的集體無意識原型召喚，當我們走入山林，也就是走入心靈故鄉。Ann 第三次嚮往是去攀登世界七頂峰，她說攀登七頂峰可藉由登山環遊世界各洲，這是她喜歡的方式。

從小好動的阿果，任何運動都喜歡，小時候聽著舅舅講述大學時期的登山冒險，讓他充滿想像，非常羨慕。後來跟著舅舅去登玉山，愛搞怪的阿果不走路中間，偏偏走在邊邊的草叢上，不小心踩空掉入懸崖，這件事也沒讓他對登山恐懼，反而更引起他的好奇：「我那時覺得爬山蠻有趣的，所以就一直活到現在。」(C-1-06) 後來進入種籽小學，受到泰雅族老師影響，將登山和進入山林定位為一種冒險、與山做朋友，開啟他愛上登山的原因。他描述泰雅族老師說：「有一次他抓起一隻苦花，直接咀嚼生吞給我們看，我當場投以傻眼加崇拜的目光。... 他讓我做了太多需要勇氣的事情，深深影響到我後來的人生」(呂忠翰，2020)。阿果會在森林裡找個地方過夜，看著動物跑來跑去，他說：「原住民老師帶我認識大自然，我爬山不是為了攻頂，而是怎麼去森林裡面探險」(C-1-06)。吸引阿果進入山區活動並非是單純的登山，而是喜歡探險、冒險的基因已被開啟。阿果第二次嚮往是長大後，對自己體能有信心，想探險國外的高山，報名參加歐都納八千米計劃。他說進入這些巨峰探險讓他有機會站在山頂看世界，知道自己在哪裡，登頂並非他進入山裡的唯一目的，而是對大自然環境與探險的好奇，這樣心態引導

他一次又一次地進入蠻荒山岳，挑戰一次又一次的高峰。

人類心靈的集體面向，離不了單一個人的組成，但每一個個人在文明的歷史脈絡與精神的瀚海當中都不是一座孤島，我們個人所經歷的也是集體文化精神體的原型烙印。原型的力量透過無意識的象徵不斷向我們傳遞永恆與更迭交互的訊息（黃璧惠、魏宏晉等合譯，2016）。研究者認為，以三人對山林懷有的親切感、深深被這雄偉山岳以及自然美景所吸引。就人類心靈的集體面相來看，這是個人被喚起與人類千萬年來在山林活動所形成的累世集體無意識之連結，進入荒野山域是一種與文化血液同流、與祖先意識同行，進入山林到底是離家還是回家，這要看人跟山的連結程度而定，或許兩者成份都有，且不斷的交替著。

二、山是平等無私的母親

大地是人類的母親、是一所無限寬廣的學校。當人們親近山岳時，山以無私、平等的態度接納每一個人，不因人的性別、年齡、財富、地位而有所區別。在山裡，我們是祂的子民：祂涵養我們的身體、擴展我們的學習領域，鍛鍊我們的體魄，陶冶我們的心志，開拓我們的視野，豐富我們的想像力，滿足我們的好奇心。山是一位母親，一位總能平等對待每一個親近祂的大地之母。山岳給我們成長也給我們考驗，藉由與山連結，人更能將自我與本我融合，拋開人格面具，忘掉個人歷史，直覺享受山的偉大。山包容萬物，也平等接納三位研究參與者，他們三人不只把登山當成一種休閒、一種鍛鍊身體機能的運動場域，更是透過登山反思自己內心所想，將內心的話說給山聽、與山分享。他們都知道進入山區人和其他動物都要面對山的考驗，同樣也受到山的呵護，山從來不因你是人類而有所改變，不因你時常進入山區而特別眷顧你；人每次進入山區都得像第一次那樣做好準備，並鍛鍊好強健心志。登山，這種藉由肢體活動對應心理哲思的運作，就是一種行動禪、更是一種自我覺醒的運動。

山不因人身分貴賤、貧窮富貴而有所區別。龍哥在窮苦的環境成長，家庭背景讓他自卑低人一等，興隆山和大霸尖山登山隊活動剛好讓他找到出口，得到心理自信的「補償」，擺脫從小自卑的「陰影」。體能良好的龍哥在登山這塊找到心靈寄託，登山不只帶給他快樂，也帶給他生命啟發，進而影響其他同事和學生。這些改變都是山給他的養份，龍哥也將山「投射」為心靈上的母親。

Ann 從小因為父母要還債，不得被賦予眾多工作與責任，使他生活在大人的附屬環境下，沒有太多自己的時間，也無法有太多自己的主張，這樣的生活框架，限制了他生

活領域，成為別人生活中的配角，直到她去攀爬擎天崗、雪山、玉山，才讓她感受寬闊的天空，感覺自己像是童話中雪白世界的公主。榮格說：「原型的另一種眾所周知的表達方式是神話與童話。」（徐德林譯，2011）。登山讓她找到自己，使她投入高山嚮導一職，更精進加入海外遠征，成為第一位攀登聖母峰的女性華人。攀登聖母峰不僅讓她贏得眾人肯定，也讓她了解自己的不足，從而繼續升學唸書充實內涵。

阿果從小傻呼呼，臉上常掛著笑容，什麼難事到他身上自然消失無蹤，這種赤子之心猶如莊子口中的真人，連險惡山岳都很難傷害到他。在登玉山途中墜崖，在烏來山區湍流中橫渡，這些考驗沒能打倒他，反而讓他累積深厚能量，挑戰人類不可能的極限運動。「『靈性』的意義，就是在日常生活中覺察實相的本質，時時刻刻，體驗當下，活在當下」（廖世德譯，2008）。阿果無論在登山或生活中，不會太在意主流社會的意識，總依自己純厚本性而行，凡事盡力而為，並時時刻刻覺察自己是否保有熱情。如此屏棄不必要的外來因素，更能覺察自己真正想要的是什麼。他說，「我不會在意。我不會因為廠商贊助而猶豫，我通常不喜歡那樣子，那是觀念的問題，是你的開闊度。我喜歡做自己。當你要做一件事情是這樣限制的時候，那個東西不會好玩。… 那個就是我的方向。」（C-2-25）。阿果這種活在當下，保有生命的熱忱，就是靈性意義的展現。

第二節 受苦 - 山岳的考驗

天地不仁視萬物為芻狗，大地山林不是無情，祂是眾人之母，然而祂也是萬物之母，祂對待祂的任何子民都沒有差別心、沒有律法規範、沒有所謂的道德不道德，凡存在者皆是善的、都是有用的，不應以人類的有限眼光去論定大自然的無限可能。當人進入山區，人和山裡的任何動物、螻蛄都是平等的，都得接受山的呵護與考驗，這考驗在人看來是無情，但在「大道」運作上是自然而然的發生，不因人的進入而有所改變，這就是大地的平等、真正的大仁與大愛。動物界都是趨吉避凶、好逸惡勞，人類本性也不例外。然而生命必有其意義，受苦也必有其意義。登山刻苦耐勞，忍受身心折磨，正是建立自我的重要契機，這樣辛苦去登山並非受人脅迫，也非為了名利，而是自由選擇的具體表現，並從選擇中對自己行為負責。朱侃如（2013）說，坎伯認為，英雄是那些能夠了解，接受並進而克服自己命運挑戰的人；我們每個人都是人生旅程上接受試煉的潛在英雄，要完成生命賦予我們的神聖使命，成就英雄的事業，便有待我們對廣大深刻的宇宙生命

有所醒悟。

一、外在環境的考驗

如果爬山像散步一樣簡單、安全、舒服；如果山徑像馬路那樣清楚、好走、平坦；如果山區像城市一樣快捷、便利；如果身上有錢就可以隨時買到東西；如果累了就可以停下來不走；如果溫度可以自由調整；如果每個動植物都是友善不傷人的；如果下雨刮風馬上有遮蔽物；如果太陽下山了，可以不用續走趕路；如果...，那麼它就不是登山了。登山當中的裝備都要自己揹著走，這種種食、衣、住、行的不方便，或許就是登山吸引人的地方，讓人有機會重回祖先原始生活的可能。當人進入了山區，就是接受了山的考驗，也接受了自己的考驗。這種裸露面對自己真實的勇氣，就是一位勇士、一種英雄之旅。

當龍哥登上雪山東峰時，那是一種喜悅、山林的召喚，但召喚只是開始，接著是有意識的自己作主去挑戰山岳，接受山林的考驗。龍哥說：「在山區裡會面臨諸多危險情境，即使路跡那麼明顯，但也都潛伏著很多風險，」（A-1-01）。研究者在暑熱的七八月撰寫論文，身體都感覺汗流不適。龍哥在 K2 遠征隊行前訓練時，揹著 25 公斤重裝扶搖直上難搞的屏風山，那種汗流浹背全身衣褲濕透的辛苦，非一般人可以忍受，身體熱渴到連檸檬皮都吃掉。在奇萊山屋睡覺，半夜看著罹難者遺照，心緒思亂。爬馬博橫斷新坪林道，整條路坍方不見，高處找了兩個小時，身上被十幾隻螞蝗叮咬，雙腿都是血。在南三段縱走連續掉落三次，差點掉進懸崖身亡。為了防滑穿冰爪，腳上磨出十幾個水泡，還得忍痛爬行。肩膀痠疼、雙腿已廢，無奈前有綿延山稜，這種辛苦遠比步兵行軍還累！加上水源缺乏，大家無水炊煮飢渴難當，那才是最苦的。龍哥說：「掉了三次給我很大的感觸，我覺得爬山不是想像中那麼單純而已。」（A-1-01）。當隊伍再次找到水源時「一票人在那煮水煮蛋花湯，那種感覺真的好像生命再生的感覺。」（A-1-01）。龍哥從南三段回來後，就不再談征服、不再談一個登山者有多大能耐。他發現一個登山者如果沒有對山保持一種敬畏、學習、跟山請益的態度，很容易會出問題。

Ann 從南投東埔八通關古道一天之內爬升觀高，再到八通關鞍部，再上到玉山主峰，還不能休息，繼續下到排雲山莊，也沒有休息過夜，接著回到嘉義方向的塔塔加，這光是走平路就是一大考驗了，更何況上下落差那麼大。試想，我們開著車從東埔彎彎曲曲的上新中橫公路到最高點塔塔加，就要多少的時間，而那只是玉山的登山口而已，連玉山都還沒摸到，更談不上登頂，即使登頂，還得必須繼續走下來。光這樣描述就知道這

趟路有多累、Ann 有多辛苦了。在聖母峰，她穿著厚厚裝備和五公斤鞋子冰爪，走在用繩子綁著的不穩鋁梯上，跨了好一陣子才跨上去，萬一有所閃神，就可能從八千公尺直落到五千公尺，從天堂直下地獄，連掰掰都來不及說了。登頂聖母峰下來，她無氧走了十九小時，體力用盡、雙腿軟到站不起來，趴在地上差點爬不進帳篷，哭得唏哩嘩啦，然後累到睡死。Ann 說：「我氧氣趕快吸、睡覺，領隊還叫雪巴摸摸看我是否有在呼吸，因為沒有用氧下山，很危險。那時感覺已經瀕臨死亡。」（B-1-23）。在布羅德峰，鞋子壞了，七天沒肉類補充，體力消退，又得無氧快速攀登，腳趾麻痺，身體寒冷，這是她所無法承受的情況。在非洲吉力馬札羅山，她疏忽日夜溫差、天氣變化，差點被凍死在非洲。在南極文森峰、世界的邊緣，忍受零下三十度低溫，行走於無人的世界，只為了完成心中夢想。在阿空加瓜山的暴風雪侵襲，她孤獨度過死亡夜晚，登頂下山後又迷失方向，差點掉落懸崖。Ann 說：「登頂下山途中，當時起霧、我迷路大概半個小時，走到懸崖旁邊，嚇壞了！又生理期來，我又爬回來，遠遠看到一個人，以為伍大哥，我就用跑的，很累！結果是另一位迷路的外國山友。」（B-2-11）。剛經歷生死存亡的夜晚，Ann 再次感到死亡的威脅，生理期來身體疲累不堪，又迷失在自己喜愛的雪白世界裡，又渴、又餓、又怕、又失望。女性生理期如果在日常的平地遇到還好，可以馬上處理，可是在那麼高冷的荒野裡情況變得相當尷尬，同為女性登山作家劉崇鳳（2016）提到：「看了一下錶，早上十點十二分，該換衛生棉了… 一邊往上爬一邊在心中掙扎，意志力一點一點消散，這種時候我完全不想在濕淋淋的樹叢裡蹲下脫褲子，一點也不想。」Ann 在冰天雪地面臨邊界經驗，這些生理期上的不適，已不是她最在乎的了。

阿果，一向很少說自己會累，實際上也是因為他超人的體能，但是無氧的八千米攀登，再好的體力都將快速磨耗掉。在道拉吉利峰被冰雪所困，雖然一直堅持，最後還是被迫放棄，他說：「為什麼要爬山？為什麼要站在這裡？，我可能會選擇下撤了，不想拿手腳指來換，而等待實在太煎熬了！」（C-3-18）。在南迦帕巴峰，那是一大段冰雪岩混合的陡坡，考驗著體力與耐力，以及深及大腿的鬆雪，還有容易讓人迷路的長長雪坡。光是架繩就快四千公尺了，一個雪樁、一個雪樁的鑽打固定，就夠累人了，還要來回的揸繩爬坡，以及讓人快要放棄的壞天氣。在馬納斯魯峰寒風吹襲，雙腳麻到無法走路，心裡飆罵三字經。好不容易翻過一座雪坡，以為山頂就在前方，卻發現是另一個更長的雪坡，心裡再次飆罵！覺得自己體力快速流失，每一步都很喘。在迦舒布魯二峰成功登頂，原本可以快樂下山，誰知隊友在面前墜落三百米，阿果為了救他，必須在將近八千公尺的高山，沒有帳篷的雪地挨過一晚，忍受低壓、低溫、低氧，四十個小時沒睡

覺、十五個小時沒水喝的煎熬。阿果說：「對我來說，大家一起攀登、一起下來，這是我想要的，... 那才是我的初衷。」(C-1-14)。在巴基斯坦 K2 峰基地營，白天和晚上溫差四十度，穿穿脫脫不知如何是好，更別說需克服 K2 大橫壁和最後瓶頸。除了難搞的冰雪岩地形外，還得面臨前所未有的高度。登山不只是體能的挑戰，也是跟死神的挑戰，《巫士唐望的世界》書上說，死神就在你的左邊（右邊是夢想、期望），稍有不慎，祂就會伺機而動！

二、內在心靈的考驗

心靈的考驗就像煉金術一樣，榮格認為：「煉金師所經歷的心理狀態，如沮喪、失望、激情、挫折感等。這可能與心理分析中，個體化過程的階段相似。」（蔡昌雄譯，2018）。「個體化（individuation）的概念在我們的心理學中扮演著不可輕視的角色。一般來說，它指個體存在賴以形成和分化出來的過程，它尤其是指心理個體的發展，發展為一種從普遍的集體心理中分化出來。因此，個性化（individuation）是一種分化的過程，它的目標是個體人格的發展。」（吳康、丁傳林、趙善華合譯，2007）。個體化歷程的英雄之旅，就像煉金術士一樣，需去除物質中雜質，淬煉出黃金般純淨元素。登山過程所遇到的困難，類似勇士出征，煉金術士的心理轉化，是一種確立自我定位的個體化象徵，這樣的行動本身，除了要挑戰外在妖龍，也須克服內心惡魔。這些妖龍是外在險惡的環境；惡魔是指內在的憤怒、失望、恐懼。登山不只考驗著肉體能耐，也考驗著脆弱心靈，若無堅強意志，容易半途而廢，無法順利走完全程。知名的徒手攀登者艾力克斯·哈諾（2017）說：「關於恐懼，我想了很多。對我來說，重要的不是如何不帶恐懼地攀爬—那是不可能的，而是當恐懼悄悄蔓延到神經末端時，要怎麼處理。」登山就是在面臨這些痛苦和恐懼時，思考如何去處理。

龍哥帶隊去武陵四秀，摸黑趕路，偏偏走不出來。當時有些隊員是新手，攀爬懸崖、峭壁、陡坡，既危險又摸黑。身為領隊的龍哥壓力很大，明明來過好幾次的地方，怎麼天色一暗下來，就全都走樣了。龍哥心裡又急又氣，擔心隊員會出狀況也氣憤自己一直找不到路，他說：「快到晚上 10 點多，最後一個到達已經晚上 12 點了。這次給我很大的教訓，我不會再摸黑趕路。」(A-1-10)。另外，在奇萊山屋過夜，看著牆上罹難者遺照，他說，「去奇萊山屋裡面，有幾個罹難者的遺像，我燒個香跟他打聲招呼。感觸比較深的是，我晚上睡覺看著罹難者的照片，思緒回到那時候的情境，」(A-1-10)。雖然訪談時龍哥說他不害怕，但研究者認為他心裡多少還是會怪怪毛毛的，否則睡覺時

怎麼會有過多思緒？Stein (2009) 說：「人格面具是自我在面對世界時所採取的習慣態度。它是一種公眾人格，可增進個人對物理與（主要是）社會實在 (reality) 要求的適應。」一般登山的人，給人的印象是強健、勇猛、不畏懼的形象，龍哥當時的心理是否採取這種公眾人格，以適應當下實際情境，或是他已達另一個更高層次。如果山友必須睡在掛有罹難者遺照的山屋，又一直表現出害怕，那麼勢必一夜難眠。所以大家只能掩飾內心恐懼，心照不宣，當作沒事一樣度過一晚。研究者就曾在奇萊山屋過夜，內心是恐懼害怕的，卻一點也不敢表現出來，深怕自己的恐懼被人發現也被死者發現，害怕遭來他人關切，反而談論更多此山難事件，越增加心理恐懼。當研究者夜深人靜獨自一人起來上廁所時，會不由自主地朝牆上看一下亡者遺照，看看照片裡的他有沒有對研究者笑或...。龍哥在南二段縱走，下山後同事和前輩卻沒有消息，龍哥很著急，家屬更著急。如果這兩人失蹤或發生不幸，身為領隊的龍哥難辭其咎。這樣一天又一天、一個小時又一個小時過去，龍哥無法安眠，「第九天晚上睡不著，一直在設想有什麼情境，是迷路、墜崖，還是高山症發作，狀況一、狀況二該怎麼辦，那感覺很不舒服。」(A-1-11)。在南三段他連續摔落三次，心裡很懊惱，心想，別人都沒有摔，自己怎麼會摔三次，漏氣！這個漏氣是在責怪自己，也是質疑自己能力。在亞力士營地摸黑緊急紮營，隔天早上一看，雙腳都涼了，居然紮營在懸崖邊緣，晚上如果沒注意亂走動就從此掰掰了。在坍方林道高邊找路，精疲力竭、又渴又餓，有種「彈盡援絕」的絕望感，加上腳底十幾個水泡，龍哥反問自己：「爬山一定要爬得這麼累嗎？一定要把自己陷入險境嗎？」(A-1-01)。在缺水的奇萊東稜縱走，自己走著走著掉入窟窿裡。在聖母峰基地營健行，面臨生死存亡的邊界經驗，以為自己最有經驗，卻是第一個出狀況，他說：「高山症發作，有點肺水腫、呼吸有聲音，我沒有力氣，走得很累很辛苦。」(A-1-15)。到底要不要冒著生命危險繼續往上，讓他進退兩難，上去可能病情加重甚至死亡；不上去可能一輩子再也無緣看到心目中的聖山聖母峰。「那是我爬山四十多年，第一次天人交戰，...上去或不去下撤，一直在掙扎。」(A-1-15)。一方面是已到行程最後一天即可抵達基地營，得償宿願；另一方面是身體已發出危險信號，再攀升高度，恐怕小命不保，當時內心非常掙扎，面臨邊界經驗，在放慢腳步行進時，一直求助母親在天上能保佑他一路平安。當時如果高山症真的惡化要救援也很困難，需自費叫直升機送下山，大約要花 150 萬台幣。這些登山時所遭遇的內心痛苦，對應龍哥小時候因家裡貧窮帶來的自卑陰影，其實是類似的，都在考驗著龍哥的心志，看他是否能克服、度過難關。

在個體化歷程中，最不可避免的事情便是有時候必須經歷精神危機。這種危機使我

們墜落、死亡、轉化，但如果要在這個旅程上成長，就必須理解其中發生的種種狀況的意義（廖世德譯，2008）。Ann 在玉山因天黑起霧迷路，身體疲憊加上心裡急躁，差點走錯方向掉到懸崖，自己嚇了一跳！她說：「登山越是疲憊、越是累，就要放慢腳步。那一次讓我體驗到，不管哪一座山，都不能輕忽，因為一點點差錯就慘了。」（B-2-04）。在「能高安東軍」長程縱走下到萬大南溪時，⁶⁹跟哥哥誤入原住民獵徑，一直找不到路出來，天色漸暗、又遇到生理期，心裡又累又慌。她說：「切錯了，切到獵徑，那時又是生理期很累。... 那段路讓我害怕，因為找不到路、迷路了。」（B-2-05）。在 1995 年登頂聖母峰下山，經歷了體力用盡的死亡邊界，在海拔七千米以上沒有氧氣可吸，隨時可能陷入死亡。當時她將氧氣瓶給小黑，自己卻陷入困境當中，差點無法走回營地，「沒有用氧下來，那是很危險。那次給我警惕到，我永遠要留三分力。」（B-1-23）。當 Ann 安全躺進帳篷後，她知道自己得救了，想想自己差點死掉，情緒忍不住嚎哭出來，太辛苦！太疲累了！在南美洲阿空加瓜山，Ann 一個人獨處遇到強勁的噴射氣流，差點將整個帳篷掀起，她整夜不敢睡覺，「魂飛魄散」的跪在帳棚裡祈禱：「老天爺，饒我一命，我回來一定報效國家、回饋社會，我發誓！」人在孤苦無助時，往往會將希望求助於無形的神靈以安住當下心情，Ann 從未一人面對死亡邊境，他說，「我慌了，暴風雪這麼大。我先唱聖歌，說說心裡話、唱歌、唱誦，我開始想，我真的掛了怎麼辦，」（B-1-18）。當她獨自一個人在那麼高的山上，偏偏又遇到威脅性命的暴風雪，讓她心裡飽受煎熬。帳篷都結冰了，有些帳篷已破裂，當她「走出帳篷看到伍大哥，眼淚用噴的，說兩天兩夜暴風雪太恐怖了，」（B-1-19）。當人從絕望的黑暗中從新看到曙光，壓抑的情緒再也忍不住爆發出來，太可怕了。當她和伍大哥登頂阿空加瓜峰下來，伍大哥腳程飛快，Ann 落單後迷途找不到下山的路，這種剛從地獄逃出來，馬上又被打回地獄的心情可想而知。她埋怨伍大哥說：「我迷路了，你知道嗎？你找我一起出去，在道義上應該要等我，不能丟下隊員。」（B-2-11）。研究者覺得，任何勇敢的人遇到這種事情都無法接受，剛從死神枷鎖逃過，馬上又陷入死神桎梏中，這種不得翻身的無奈，任誰也無法承受。要知道這不是在一般的台灣山區爬山，而是遠在南美洲零下二十幾度的冰雪巨峰中迷路。Ann 小時候家裡為了還債，父母兄姊提早離家工作，家裡一切事情都由他扛起，小小年紀身邊沒有父母依靠，又得負起照顧弟妹之責，以及下課後不能和

⁶⁹ 能高山縱走安東軍山俗稱北三段，位於中央山脈脊樑，一般需要六天時間。這段縱走路線號稱擁有台灣最美麗的高山草原和湖泊，是百岳的重要行程。下山時需涉水穿越萬大南溪，若遇到颱風雨季，通過將非常危險困難。

同學去逛街遊玩，得回去做家庭代工以及過年期間幫媽媽刷洗工廠廚房到凌晨，這些身心壓力哪是三言兩語就可輕描帶過。Ann 青少年時候的身心磨難和登山時遭遇的心靈之苦都不是她能輕易承擔的重，考驗著她心理對痛苦承擔的壓力極限。

阿果，好像遇到什麼挫折都不太會引起負面情緒，他總是瀟灑對應山的一切，並將山當成朋友。雖然阿果在訪談敘述上很少有負面情緒表現，但反覆閱讀訪談文本還是有一些脈絡可循。在攀登 G2 迦舒布魯二峰時，隊友不慎墜落三百米，在這種沒有任何資源的高山救人，無疑是搭上自己性命，況且這還是阿果第一次來攀登八千公尺高山，自己都還在摸索，就讓他遇上這樣難事。他心裡當然討厭這樣的情形發生，登頂後原本可以快快樂樂的平安下山，現在隊友因濃霧發生山難，又是受傷無法移動，他必須安置他過夜，等待救援人員上來。阿果說：「對我來說，這樣滑墜是死掉，不然就是找不到。找不到最簡單，若死掉就是要把他拖下來還是留在這裡，」（C-1-12）。偏偏當時隊友阿文被他找到，而且受傷、意識清楚，這是最難處理的。別說是救人，光是自己要在七千多公尺緊急露宿一晚就有可能從此掰掰了。第二天，因為缺氧感覺自己像喝醉酒一樣，茫茫的。阿果擔心發生不可預知的事，決定要攙扶阿文慢慢下撤，因為待在這種高度真的會死人的。他說：「我擔心救難隊上不來、我擔心他可能會掛掉、我擔心天氣會變天。」（C-2-26）。當阿果決定下撤時，他對阿文說：「你再摔就是再見了，若是我摔，你也不用來救我，因為你也沒有能力做這件事情，這就是生命的過程。」（C-2-26）。在這種高度自己行走都要小心翼翼，更何況還要獨自攙扶受傷的隊友下山，相信這時阿果心情是百味雜陳。在布羅德峰救援小黑時也是，小黑忽視自己體能耗損，強登布羅德峰，導致沒有體力下山，阿果雖一路陪伴照顧，但心裡難免有話要說：「目前我的判斷你沒辦法登頂，你可以好好想一想現在的狀況，你為什麼要做這件事、你要承擔的風險，」（C-2-31）。阿果回憶說：「距離頂峰還要一個半小時就體力透支，他也下不來，所以我們想辦法把他弄下來」（C-1-27）。人在七千公尺以上，是很難做出理性判斷，即使是像小黑這樣有兩座八千米經驗的前輩也是，這也是阿果要求小黑下撤最困難的地方。如果阿果此時沒有商勸小黑下山，等小黑繼續上山後才發生狀況，那時又得上去救人，才是更複雜的事情。他說：「團體生活最難的是人，很多厲害的登山家後來都是一、兩個人自己爬，因為那是最簡單，不用擔心其他事情，那就是純粹自己在爬。」（C-1-27）。沒錯，人際關係向來就是最困難的，在荒漠無人的雪地如此，在危及生命安全的死亡線上更是如此，難怪第二位研究參與者 Ann 在聖母峰下來後想從事農業工作，看老天吃飯，不想從事與人有太多關係的事情。阿果在迦舒布魯二峰兩腳凍到發麻，不停的抖動

身體發熱，他說自己可不想截肢啊！在馬納斯魯峰攀登途中，他孤獨無伴，寒風吹襲、雪坡綿延不絕，讓他兩度想要放棄。在道拉吉利峰他猶豫繼續攀登還是下撤，這真是兩難議題。這些心靈的衝擊，考驗著登山者的智慧，通過了自己將有非常寶貴的成長，無法通過，則會形成內在陰影。也許這些寒冷的冰雪，正是榮格煉金術裡所謂的「鼎爐」（廖世德譯，2008），更像太上老君的三昧真火，象徵轉化歷程的容器，淬煉出齊天大聖般的斬妖英雄。

第三節 轉化 – 將痛苦化為能量

在榮格理論中，個體化便是自我臣服於自性，或則從「我要」轉變為「汝將完成」（廖世德譯，2008）。個體化是一種動力，一種與生俱來的傾向，稱它為一種驅力、衝動，或者我會說在某些人生命階段是一種強迫性的命令。這是為了讓存活的個體完全體現自己，在經驗世界的時空當中變成真實的自己。在人的世界中，就是變得覺知自己是誰、是什麼。（黃璧惠、魏宏晉等合譯，2016）。由此理論對應登山：登山是一種具體而行的活動，是一種可更認識自己的行為，許多人在登山的當下苦不堪言，後悔來登山，甚至說以後不再登山了。可是當他下山後，沉澱心思，發現無形中好像得到某種以往無法體驗到的信心和愉悅，使得下次有人再邀請時還是去參加，早已拋棄當初痛苦得不想再登山的誓言，這也許就是生命中一種驅力，讓登山這活動一而再的發生，痛苦與喜悅相互砥礪。人在痛苦、恐懼和面臨死亡威脅時定會反思，這樣的心理作用會讓人釐清生命所要追求的是什麼，從而形成轉化機制；亦即逐步建立「自我」形象後，要與「本我」（自性）融合需透過心靈轉化，轉化過程中，會經歷內心拉扯、交戰，將途中遇到的各種妖龍、困難、痛苦、恐懼、甚至死亡，轉變成自己的能量，不再戴有過多人格面具與心理恐懼，展現本我的童真，允許靈魂的黑暗浮現，坦然走出自己路線，接受自己的好與不好。劉崇鳳（2016）提到：

「爬高山，就是一次次高海拔的身心修煉。行進間沒有了路跡，和植被搏鬥開路，冬雨中幾乎失溫的絕望感，險峻山勢考驗手腳的落點…是這些迫切的需要，讓她必須將注意力完全放在身體和山野上 – 不知不覺，山中行進挑戰並逐漸置換了在山下的習慣與知覺模式。」

每爬一座山，都有一個新的心情轉變，登山過程中危機重重，每一步都蘊藏著決斷思考與體能運用，甚至是意志力崩解，這是在極端環境下才會有的整合，需要登山者身心完全投入，以及所有的靈光一閃或是邊緣處境的體驗。經歷過這樣磨鍊之後，再回過頭來日常生活，才能體悟自己所要的生命意義所在。一次又一次的進入山區，面對一次又一次的挑戰，這個轉化歷程並無止境，只要人活著的一天轉化都在進行，轉化歷程也不是線性的，倒像是老鷹盤旋飛行，有時維持在同一個高度，有時甚至會下降，時左時右、時上時下，就像爬山一樣上上下下高低起伏，也像登山的心情一樣有歡笑也有失落悲傷，但最後終將克服難關，慢慢往上繞行，展開個體化歷程。

一、受苦藝術、心靈故鄉 – 龍哥

登山對龍哥人生整體的價值觀影響是，讓他學會更多元的觀照、寬容和敬畏。龍哥說，「爬山時都會設定目標，你在設定目標時的掙扎過程、奮鬥、折磨自己，就好像我在成長過程中遭受的身心過程折磨的事件，然後我會要求把他克服。」(A-2-06)。龍哥去南三段縱走滑落三次，迷途、缺水、腳底起水泡..等，吃了許多苦頭。從南三段之後他就不再說征服山岳、不再自恃登山者有多大能耐。他發現一個登山者如果沒有對山保持一種敬畏、學習、請益的態度，早晚會出事情。在屏風山重量訓練，汗流浹背、衣褲全濕、口渴難耐，他身體雖苦心裡卻感覺良好。林金龍(2016)說：「有難度的人生才值得一過，沒有難度的人生不值一過。…登高者有一個非常清楚的目標，登上主峰，並且須在登頂過程中，處理各種障礙和一切安危的、身心的問題。」小時候五爪蘋果事件打擊龍哥自卑心，在一次登山活動中他找到失落的自信，登山過程的酸、甜、苦、辣，磨鍊身心，對應在日常生活，使得他可以應付困難的升等和教學工作。他說：「我把登山給我的身心靈影響，給我人生目標的定位，人生自我成就能夠實現，這些心路歷程轉化為一種能量，在開課時現身說法，我覺得對我的工作有很大助益」(A-3-02)。龍哥把登山帶給他的身、心、靈影響和人生目標的領悟，傳達給學生，他覺得登山對他的工作有很大的幫助。當這些心路歷程轉化為能量時才能被吸收，這對於人際關係也很有助益。他說，只要他在的團體，就很少發生糾紛，他的風格是 – 不強出頭，這是因為透過登山活動，感受山的廣大包容所帶給他的啟示。龍哥說在登山過程中，人的角色是多元，隨時在不同時刻和環境中變換，這些角色的體驗，讓人更能以那個角度立場看待事情，進而產生同理心。因為多元角色的變化，讓人養成看待事物不要過於主觀、不要老是用自己的角度、個人的喜愛來評論，而能以更開放、不偏執的態度，看待每一件事情，如

同 Preece (2008) 認為「要成長、改變，就必須讓自己流動，不可以僵硬、靜止，因為流動才能改變成必要的『形狀』」。這種流動其實就像佛教所說的去我執，人如果將自己思想型態固定下來，認為自己就是只有這樣子，那麼永遠無法發掘內在的潛能，無法認識真正的自己。在龍哥詮釋下，登山不再只是單純的休閒運動，而成為生活修行的具體實踐之道：

「進入山區，你就是一個山友；你也是個步行者、你也是個攀登者；爬山時你有隊友，而你也是別人的隊友；晚上睡在帳篷裡，當下你又是一個室友；你喜歡拍照，你也可能是攝影師；你到達一個定點，看山、看海、看落日、看朝陽，你也是一個沉思者；到了定點煮晚餐，你又化身變成一個廚師；吃完以後，收拾環境，你又是一個環境清潔者；你也是個觀光客。爬山一直在走，也是個運動選手、是個裁判是個觀眾；你朋友對你講話時，你也是個傾聽者。」(A-3-04)。

登山攀爬的不僅僅是一個地理上的高度，更是情感與心靈的高度。登山也影響他對金錢的看法：「過度對金錢的追求，跟我爬山的態度會形成不大對稱的感覺。」(A-4-09)，登山者在山上吃不好、睡不飽、穿不暖，對物質需求很低，龍哥不願為了多賺幾個錢，去賣命或累得像狗一樣。例如有一次，外面補習班因曾聯招命題多次高薪請他去上課，他第一時間就拒絕了，他認為那是一種販賣，而他現在做的是在影響學生，用身體力行來引導學生。龍哥以閱讀和登山彌補心靈空虛，填補童年物質匱乏所形成的創傷，這些都不是工作賺錢可比擬的。登山時的困難克服、毅力堅持、大自然觀察，以及處理問題和幫助別人，都讓他收穫很多，很少有一種運動能像登山給的這麼多。登山當中會設定一個目標，努力克服難關後到達目標，在教授升等過程也是一樣，會設下許多目標，然後一一的完成它。這些登山累積的不怕苦能耐，給龍哥生活和工作產生很大信心，只要他努力前進，沒有任何事能難倒他。另外，他把登山者定位成一個行動藝術家、一位哲學家：「你有你的行動哲學，因為每個人都可以自訂上山的理由，都有他的角色，...你也可以是行動藝術者，因為登山是一個忍受折磨的藝術。揹著相機對落日、小花拍照，這行為就是一個詩的感覺、內容，」(A-3-09)。登山不只是一種修鍊，登山也是一趟「美的賞析」之旅。在山林中一棵蒼勁黑松、一朵芳香小花、一隻迷途螻蛄，或是一座壯美高山、一匹白絹瀑布、一縷飄渺山嵐，都令人讚嘆大自然之美。難怪龍哥認為，大自然是人類共同家園、心靈故鄉。登山與其說是一種運動、一種休閒，倒不如說是人們

想重拾冒險天性，回歸自然母親懷抱，與人類祖先在這塊土地上同行。

二、逆境考驗、愛上困難 - Ann

台灣省博物館研究員李子寧（2013）說，神話是眾人的夢，夢是私人的神話。坎伯認為，夢與神話都具有類似的意義結構。兩者皆以它謎語般非現實或超現實的語言指涉我們內心另一層次的存在 - 潛意識。Ann 年輕時做過從懸崖掉下來的夢，掉下去那一剎那，心臟就好像要跳出來。Ann 也做過在田徑場上跟人比賽的夢，她一直跑呀、衝呀！她說：「從懸崖墜落像自由落體，掉下去那一剎那，心臟就好像要跳出來，像坐海盜船一樣，有時候會嚇到。在田徑場上跟人比賽的夢，做那個夢很累，那是有壓力的。」（B-3-01）。在榮格的理論，夢是一種象徵意義，是反映潛意識的情緒表現，人經由夢境的象徵，可以找出潛意識的情結和意象。雖然在物質世界裡，人們可能會表現出勇敢、無懼，但實際深埋在本我意識裡可能又是另外一回事。夢這種東西不是人可以控制的，不是你想要做夢就會有夢；或你不想要做夢它就不會來，也因為這樣，夢才顯得珍貴獨特。一般人生命中唯有透過夢，才可能將潛意識的情緒，以象徵的意含顯現出來，所以做夢、理解夢，對於身心平衡是很有幫助的。Ann 墜落懸崖的夢，可能是害怕自己登山時不小心失足滑落墜崖死亡的恐懼陰影。田徑比賽的夢，可能反映出生活上的競爭壓力，也許是工作上、學業上、家庭上、朋友間、海外遠征等人際關係的衝突。這需了解其個人脈絡，方能正確解夢。Ann 以上兩個夢所反映的和實際訪談所述的雖然不同，但正因這不同，反而更符合榮格「夢」和「陰影」的理論。

修行之道在於「明心見性」更認識自己，Ann 在 1995 年從聖母峰回來讓他更了解自己，這是藉由登山透徹本我內心，達到統合的方式，他說：「我去聖母峰後，我才明白，我擁有什麼、沒有什麼、珍惜什麼、該加強什麼，給我很大的刺激，」（B-1-02）。人最難的是不知道自己缺少什麼，如果能了解自己缺點，改善才有可能。聖母峰的受苦經驗、瀕臨死亡邊緣，讓她領悟到生命中什麼事是自己覺得重要的，這是很棒的發現。她想要再學習，包括登山技能與知識內涵，她帶著聖母峰能量，進入學校繼續升學，讓自己生命更廣袤多元，這是登山帶給她的轉化力量。在攀登卓奧友峰（8201M）時她已經懂得放下，她說「阿爾卑斯式」攀登，對她來說很困難，失敗就失敗這是事實，要能調適沒有登頂的心境轉折才是重要。在布羅德峰她因鞋子問題撤退，受到誤解委屈。在最深刻的阿空加瓜山，Ann 再次經歷死亡邊界，她說：「對於死亡，如果那時候真的因為是天災，是我 hold 不住的，那我就遇到了，不是我去自殺，我會歸咎於老天爺給我的

時間，可能是我的壽命只有這樣。」(B-1-20)。她在活著的時候努力完成自己的夢想，其他交給老天爺決定。阿空加瓜山的暴風雪差點奪走她的性命，能夠平安存活下來，應是老天爺要交付她使命：「阿空加瓜讓我知道接下來的生命很寶貴，老天爺不輕易把我送走，讓我活下來，是要給我一些使命，我反而『看透死亡』這件事。... 這件事對我，等於是死過一次了，現在我每天都過得很充實，很有意義」(B-2-09)，此後更珍惜生命，開始做有意義的事，每天過得更加充實。由死看生，角度變得不一樣，她體認到：當你真心渴望某一件事時，全世界都會來幫你，只要這件事是正向的。登山經歷那麼多危險，Ann 變得更有毅力，決定做一件事就不輕易放棄，她覺得沒有什麼事是困難的：「在決定事情時，因為登山讓我變得很果斷。對了就去做，不用考慮。如果遇到困難，就去處理，我已經愛上困難，沒有困難就對我沒有挑戰性。」(B-1-06)。她認為越困難的事她越想要挑戰，沒有挑戰的人生是她所無法接受的，這種挑戰困難的決心是 Ann 自我與本我「阿尼姆斯」的連結顯現。人際關係方面，她說當時太年輕，攀登隊又只有一個女孩子，在海外遠征時沒有談話的出口，如果以現在這樣的態度，應該可以把事情做的更圓融，她已向伍大哥致歉，彼此也和解體諒。對於布羅德峰缺糧、寄錯鞋一事她也早已釋懷沒有怨言，把它當作逆境的菩薩在教育、考驗她。她感謝生命中曾經幫助她、帶來麻煩的人，讓她得以淬鍊成長：「無欲則剛，只要你沒有想要獲得什麼，你就不要害怕、不要在意，你就去面對。這些事來到身邊，對我來講是一種學習。」(B-3-02)。Ann 認為，有一些事情都必須經歷長時間耕耘，才能漸漸看到成果，攀爬聖母峰也是一樣，必須先從其它較低的山開始訓練，累積到一定能量才可能完成，否則任何人都可以去爬聖母峰了。還有，當知名度越高，生活越要小心，她知道只要「不做作」很真實就好，這些反而影響她做事情的态度。睽違十四年之後，2009 年再次挑戰聖母峰時，Ann 已經知道如何調適心情和體能，她沒有必得登頂的壓力，因為她已經登頂過聖母峰，也在南極文森峰完成世界七頂峰，她以享受登山的樂趣再度親近這位大地之母，並從不同的尼泊爾方向來探索聖母峰，這種無為而為的心境和以往大不相同：「在這過程中，我自己覺得越來越有自信、越來越勇敢，我透過一次又一次學習，讓我很清楚的知道，我可以到什麼程度，什麼時候要轉身，很清楚很理智，很多次的磨鍊。」(B-1-05)。第二次攀登聖母峰，已知道在八千公尺如何控制體能，因此能完全享受八千公尺攀登的感覺，這不是體能的增強，而是自信與心靈層次的提升。

三、樂觀開朗、欣賞不完美 - 阿果

阿果生性樂觀，活在自己的樂趣當中，心情很少有重大起伏，這樣的人可能跟他的成長背景和受教育方式有關。既然沒有太多情緒變化，也就沒有太多轉化機制，這是「自我」比較接近「本我」的一個人。阿果讀書的資質不是很好，小時候唸書常跟不上同學，尤其叫他寫一段句子，可能有好幾個字是注音或錯別字，他說：「我小時候讀書很弱，不愛讀書，那時候我父母怕我無法銜接」（C-1-01）、怕跟不上同儕，「如果我要讀書，就會覺得比較自卑，我寫字時，會覺得自卑，覺得自己字很醜。」（C-2-41）。阿果雖然天性樂觀，但是上課、讀書、寫字還是造成他的困擾，因此他說，當時「寫字也算是我的陰影」（C-2-41）。後來到體制外學校讓他得以接觸登山和大自然，並從登山當中找到信心和樂趣：「我進入中學就跟學校爬山。... 我體能好大概揹三、四十公斤。在風雨交加我還可以搭外帳、煮飯、炒飯給同學吃，我對於我高中很有信心。」（C-1-06）。這樣卓越的體能搭配戶外登山活動，讓他如魚得水，得到自信和肯定。他慢慢覺得文字只是溝通的符號，不是生命的全部：「現在我不會覺得自卑，反正就是寫嘛，我的能力就是這樣子。」（C-2-41）。阿果認為自己還有許多優點可以與生命對話，展現生命的意義，並將自己的陰影攤在陽光下，不再受陰影牽制，這樣轉化才有可能。在攀登 G2 迦舒布魯二峰那次，基地營人員正在歡慶他們成功登頂同時，隊友阿文卻墜落三百米受傷。阿果不敢馬上告知領隊，害怕他們不知現場情況而一直指揮他做東做西，他必須先冷靜思考自己可以做什麼事、什麼事是要先做的，事情處理一段落後再通報營本部：「八千米那次的救難，當時起霧，我找到他看到他手指頭折到，沒有手套，有一灘血在地上，他無法行動，我趕快先挖個雪洞，幫他做檢查。」（C-1-12），若隊友可能就這樣在他面前慢慢死掉，他也只能看著隊友死掉，這是最難過的。然而阿果挺過去了，他心裡雖然慌急、難過，但是沒有自亂陣腳，成功的將隊友救下山，這在心境上是一大挑戰和轉化過程。要知道在這樣的死亡線上高度，大家為了活命都會急著下撤，現在為了要救一位受傷者，必須將自己性命給搭上去，內心思緒起伏哪會是一般人可以體會，在生死交關的考驗中，誠如榮格強調「人生後半部的危機 - 為了要向前邁進，閃耀的太陽必須甘心降落，最後消失在墓塚的黑暗子宮中。代表我們慾望和恐懼的一般象徵，在人生的午後轉變成其對等部份；因此此時的挑戰不是生而是死。」（朱侃如譯，2013）。阿果這樣的舉動是孟子仁義的極致表現，更是一種向死神的挑戰，將自己性命賭上去，搶救另一位夥伴的生命。另外，在道拉吉利峰攀登，他和韓國隊友很強，離山頭 200 公尺就登頂了，可是他們倆決定下撤，因為有一些在營地認識的外國山友跟著他倆，然而這些人體能已消耗得差不多，若再繼續上去，他們可能無法下來，阿果和金認為：大家一起攀

登、一起下山，這才是他想要的登山方式，而不是他很厲害爬上去，但是別人卻死掉了。阿果認為，爬山不是在收集山頭，而是在跟山對話、也在跟自己對話。在男女感情方面，他說感情不是罣礙，而是動力，兩個不同背景的人在一起相處，本來就是一件不容易的事，彼此要給對方有點空間。同樣地，對於人際關係或登山途中發生的事情，他認為每個階段都不一樣，要懂得珍惜和欣賞，包括美的或不完美的，他說：「生命何其幸運，欣賞著不完整」（C-1-22）。有時不完美才讓人覺得更真實、更有味道。阿果能在當下認清自己的不完美，亦欣賞生活中的不完美，這些不足，他以寬容智慧接受它，在現實生活中如此、在海外遠征中亦如此：「在登山時很活在當下，這樣才有辦法去分清楚山在那邊、我在這裡。」（C-1-23）。活在當下就是一種修鍊，登山就是在定位自我的意義，心不要一直後悔過去的事，也不用一直擔心未來，只要當下好好活著，就不會有過多遺憾。山雖然很高大，但他不會把祂當成神聖不可碰觸。在登山過程中，他正念於眼前困難，然後一一克服，清楚知道山的狀況，也知道自己當下能耐，沒有過多餘慮，勇往直前面向挑戰，這是多年登山經歷累積出來的「里比多」能量：⁷⁰「不必在乎站得多高，是對生命充滿熱忱跟致敬」（C-1-23）。這個對生命的致敬，就是生命的一切都是美好的，如何面對生命和山的態度，才是判斷一個人是否成為「登山家」的要件，否則只能算是個「登山客」。登山活動對於阿果的人生影響與轉化，讓他更具獨立思考的能力，正確認知及了解自己，明白自我價值觀的核心，不追尋外在認同，以及坦然接納所有生命的經驗。

第四節 超越－與妖龍共處

超越在拉丁文的意思是攀越過去或越過，引申有超越限制之意。神話除了引導我們進入內心世界，也同時讓我們接觸「終極的真實」。坎伯認為，終極的真實就是超越－超越一切思想、概念，超越語言，超越時空的範疇，與超越所有二元對立的境界（朱侃如譯，2013）。個體化就是了解自己優點和缺點，並與這些人格和平共處，不再產生陰影情結，也無須再戴人格面具，並能超越人際關係的主流意識，朝向本我內心前進，成為真正的我。就如現代的英雄之旅不再只是斬殺惡龍，而是降伏惡龍之後，了解惡龍、

⁷⁰ 里比多是慾望（性）與感情，也是心靈的生命之流。榮格稱里比多為「心靈的能量」。（朱侃如譯，2009）。

並能與惡龍共相處。余德慧(2018)認為，原型心理學的整全與一般所謂的「自我實現」有所不同的意涵，他不會只是強調個人的強點，而是更重視個人的弱點，把弱點當作人格整全的一部份，不是將之驅逐，而是加以包容，成為自己珍貴的一部份，甚至我們最後的整全要靠我們的弱點來完成。我們每個人即使不是在找尋生命的意義，也是在尋找自己個人生活的意義，以便找出使自己活得富足、有力而真實的方式。英雄主義不再被定義為移山倒海，而是去瞭解山與海：完完全全的做自己，以不否認的態度觀照實存，並對生命提供我們的功課，敞開心胸來學習(徐慎如等譯，2018)。這樣的個體化歷程、英雄之旅，說明自我和本我(自性)統合是能夠接受自己的好與不好，不再害怕揭露陰影，將內心陰影攤開來看，承認自己的缺點，然後將自己融合於芸芸眾生之中而仍保有獨特風格。心靈層次的超越，不像爬坡有高度可訂定、不像賽跑有時間可評比，很難用外在標準去衡量每一個人，而是以當事人的歷史脈絡來了解，自己與自己心境的前後差異來論斷，簡單說，就是「覺醒之旅」。

馬斯洛說：「我們需要某種大於我們的東西，作為我們敬畏和獻身的對象。」(許金聲等譯，2013)，馬斯洛認為「自我實現」之後還有一個更高層次，就是「自我超越」。登山者越過生理與心理的極限，就是一種自我超越的展現。另外，以佛教修行角度來說，自我悟道之後還要返回俗世普渡眾生，讓「我」成為「我們」。例如，佛光山星雲大師、慈濟證嚴法師，都是讓佛法澤被人間，將慈悲實踐於社會的具體表現。傳說觀世音菩薩早已可以成佛，但是在祂到達成佛階段最後一步停了下來，願意「道成肉身」乘願轉世教化人心普渡眾生。因此修菩薩道，也是一種個體化的英雄之旅。

一、對死亡的超脫

英雄傳記的最後行動就是對死亡或離世所採取的行動。生命的整個意義在此縮影中得到彰顯。不用說，若對死亡有任何恐懼，英雄並不是英雄了；第一個要件就是要接受死亡(朱侃如譯，2013)。傅朗克(2015)認為有死亡的生命才算完整：

「如果人生有意義，痛苦自有其意義。痛苦正如命運和死亡一樣，是生命中無可抹殺的一部份。沒有痛苦和死亡，人的生命就無法完整。然而，在這個向著死亡的人生，生命的意義是什麼？」慧開法師(2015)說，「生命的意義在於不斷地、深入地探索生命的意義，同時努力實踐你找到的意義與價值。」

死亡是活著的人最大的焦慮和陰影，學會好好死去，就能學會好好活著；反過來說，學會好好活著，也才能學會好好地死去。其實生命的每一天都在死亡，細胞每一天都在死亡，人每一天都在邁向死亡，而不是最後一天才死亡，所以無須害怕最後一天的死亡。任何宗教修行最終都須面對死亡議題，我是誰？我從哪裡來？死後往哪裡去？能釐清死亡的問題，生命的寬廣度就會無限開展，生命的意義也能得到解答。在訪談三位研究參與者時，研究者發現，這三個人對於困難和死亡都有著比一般人更大的容忍度，研究者相信這些心境是長期面對危險的高山峻嶺所轉化而成的膽識與生命厚度。

龍哥在南三段、在聖母峰基地營健行，曾歷經死亡邊界，高山症所引發的肺水腫隨時可能惡化，在這生死交關當下，他明顯感受死亡之神就在旁邊伺機而動，整個登山過程，充滿瀕死感覺。龍哥將山當成母親形象和智慧老人，是在南三段幾次滑落，面對危險地形，戒慎戒慮通過時；另一次是在聖母峰 EBC 健行時面臨人生最大考驗，再度強烈感受到這種心境，易言之，遇到生死交關的逆境時，這種感受特別明顯。以前登山對於死亡議題，他盡量不過度聯想，因為放在意識裡會影響登山步伐和注意力，以及對周邊環境的判斷。龍哥在那次瀕臨死亡經歷後，對死亡的看法是要去尊重死亡本身，登山要更謹慎小心。進入山區可能隨時面臨死亡，這一部份連當事人都難以察覺，所以要更謹慎以待，心態上要「敬畏山川」：「那次在 4900 的高度瀕臨死亡，所以我對死亡的看法會更謹慎小心。我也對在山區不幸罹難的山友，認為他們死得其所，... 進入山區可能面臨死亡，對死亡我不敢說超脫、看得很淡，這是登山的一部份，我們要很小心。」（A-3-03）。其實龍哥完登高山百岳，經歷過風風雨雨、早出晚歸、缺水斷糧，這些登山歷程有很多次都走在死亡邊境上，只是登山者在長期面對困難和危險後，已習慣身處「邊界經驗」而不再那麼害怕，如「柯恩的歌詞寫的：『凡是事物都有裂縫，那就是光透過來的地方。』」（廖世德譯，2008）。也許這裂縫就是難以跨距的深淵，抽痛著登山者的心，但一旦克服成功，心中的喜悅猶如寒冬暖陽照進心坎。登山是一連串準備後的行動展現，在大自然面前，只有敬畏，無法全靠運氣。登山家小黑說：「沒有登山者是不執著的，但是這一點非常難以拿捏，你必須夠執著才能堅持到最後、成功登頂；但有時候也就因為太堅持，讓人沒法活著下山。」（林金龍，2016）。攀登高山是與死亡毗鄰的運動，正因為如此也是最接近生命的本質，人即是在體驗瀕臨死亡的同時體驗著生命，在與山及自然的懸殊較勁中享受到生命與生命相容與對話後的和諧與愉悅（林金龍，2016）。著名生態先驅李奧帕德說，就長遠來看，太多的安全似乎只會帶來危險（林金龍，2016）。研究者認為此處的危險，應指長期安逸的生活會扼殺人的探險天性。

Ann 在攀爬玉山和萬大南溪時迷途，差點走不出來和誤入懸崖。在第一次攀登聖母峰時，爬到八千公尺的第二台階，踩在鋁梯上腳一直跨不過去，那時有種「邊界經驗」的感覺，掉下去就是直達五千公尺的基地營，從此掰掰！還有登頂聖母峰下山後體力耗盡，差點死在半路上，這些都讓她遊走於死亡邊界。有過登山迷途數天，瀕臨死亡和孤獨情境的台師大教授石明宗（2018）說，「死亡可以提醒我們生命是何等脆弱，死亡也可以彰顯我們要珍惜的是甚麼。透過山難故事的報導，大難不死的人通常都更珍愛家人、熱愛生命、利他服務，以及活在當下。這是一種重生的感受，大死一番才能大活。覺得命是撿回來的，因此可以不計較世俗規範，犧牲自己做利人的工作，這難道不是死亡給的禮物嗎？」。Ann 在南美洲阿空加瓜山經歷噴射式暴風雪，那種魂飛魄散的感覺要把她的性命奪走，她跪倒在地上、流著眼淚，祈求老天爺饒了她的小命。她整晚不敢睡覺，深怕一睡著就永遠醒不來：「我慌了，暴風雪這麼大。我先唱聖歌錄音，把這氛圍不要弄的那麼糟糕，說說心裡話、唱歌、唱誦，」（B-1-18）。她開始和自己對話、念心經，穩定恐懼的心情。經過那一晚可怕的死亡之夜，Ann 對死亡有了不同層次的看法：「死亡沒有什麼好怕的，時間到了，就要走了，好像坐火車一樣，哪一站下車，每個人都不一樣。我不害怕死亡，我知道死亡是怎麼一回事。」（B-1-20）。她已能將死亡的恐懼轉化成生命的勇氣，老天爺饒了她的性命，一定有什麼使命要她去完成，她會珍惜每一天，讓生命過得有意義。Ann 相信輪迴，相對的對死亡之事也較能釋懷：「生命不只是吃喝玩樂，而是可以做很多事情。... 我相信輪迴。譬如我覺得跟你很熟，就是跟上輩子的因緣有關。所以相對的，我知道死亡對我來說是很自然的。」（B-2-09）。人要看透死亡不容易，當面臨過死亡威脅，並能坦然接受死亡時，才有那麼一點契機了悟。Ann 在後來的大洋洲卡茲登茲峰攀登，地形都是落差極大的峭岩懸崖，在兩個山頭之間架設繩索橫渡，人掛在架於兩山之間的繩索，下方是懸空的萬丈深淵，生命懸掛在一條細細繩子上，叫人膽戰心驚。幸好 Ann 經歷過死亡恐懼，也參加過高空滑降訓練，不再那麼害怕。登山讓 Ann 經歷很多危險，也閱歷生命無常與人心虛假，在死亡率那麼高的聖母峰成功登頂兩次又活著回來，沒有什麼事會覺得困難。一般人遇到困難或問題，便會升起討厭的情緒或想要逃避，但是經歷生命淬鍊的 Ann 不會逃避、不再抱怨！問題來了就接受，不管好的、壞的。登山讓 Ann 體會到反思、與內心對話，登山時，雖然前後有山友，但只要不參與講話，心靜下來，就能反思。因為經歷過瀕死經驗，反思的內容也與一般人不一樣，會比較深入地接近生命、內心自我的本質：「登過山，能夠讓我更容易反思、更清楚，有這樣的經驗回到平地，這跟別人不一樣，可能跟登山過程中瀕臨死

亡會有關，反思的內容一定比較深。登山反思的內容比較生命、比較內心、比較自我。」（B-3-18）。Ann 勇於面對困難、挑戰、恐懼、死亡，呈現一種自我超越的體現，經由這樣的體現，她勢必還會再超越！即生命不同層次的目標有待完成與實現。

阿果說，在一年裡面他有七個朋友死掉，有六個是在爬山時死掉的，在面對危險或困難時，他通常不會嚇自己，他覺得有危險，但可以試試看。面對恐懼時，把它當成平常的事看待，這讓他越來越成熟。對於死去的朋友，他會在心裡留個位置給他們，並祝福他們的離開。阿果說他很怕死，但也欣然接受死亡這件事：「面對死亡是很有趣的事... 死亡是個很重要的事，尤其是在從事探險、冒險的人，一定有風險。」（C-1-13）。凡從事探險、冒險的人，免不了會有風險，阿果去攀爬比聖母峰更危險、死亡率更高的南迦帕巴峰和 K2 峰，心理已有所準備，需克服對死亡的恐懼，尤其採取無氧攀登更是！阿果享受探險帶來的未知樂趣，無論是登山或是其它的探險活動，當付出心力和汗水時，會得到一種快樂，那是無法預知的靈感，所以探險是一種純粹的快樂：「冒險讓我有一種存在感，當人瀕臨死亡的時候會更深切的知道自己活著。」（C-2-18）。沒錯，當人口渴的時候才知道水的重要，當呼吸困難的時候才發現空氣的存在，人往往忽略日常生活中原本重要的事物，以為生命可以一直延續、自己日子還長著呢！直到罹患重病或面臨死亡威脅，才體悟到死亡就在一臂之遙而已。阿果害怕死亡、也知道人終將死亡，但他寧願清楚地面對：「人總是會走向死亡，最可怕的是讓無知的恐懼塞住思路。」（C-3-31）。他知道死亡，因為他經歷過死亡邊緣，他知道山的高聳危險，但他不會因此不敢去接近祂。

研究者認為，英雄傳記最後的意義是對死亡的超脫，人也許在面臨死亡邊界時，才能開展新的視野。登山過程像一面鏡子，時時反視自己內心的強度與脆弱。當站在最高點時，未曾離開地球，只是心的層次已非以往。在行進中，在雪岩裡，風不時帶來訊息，要山行者止步，奈何，步已啟，無法止，勇敢追逐風的源頭，邁向雲端最高點。

二、獨善其身、兼善天下

超越是一種獨善其身之後，發願要兼善天下的宏願，正如菩薩行一樣。羅布·普瑞斯說：「菩薩是個體化的具體實現，發現了可以喚醒自己內在的潛能的能力，以最適合自己的任何方式，為他人福祉而努力。」、「不論我們用什麼方式回返，其中的挑戰都是在於將自己的經驗與理解整合於現實生活中」（廖世德譯，2008）。

龍哥從登山裡得到那麼多生命感受、學習、成長，有一天他突然覺得自己怎麼這麼

自私、獨自享受，何不讓親友、學生也有所體驗，便思索如何將登山過程中得到的身心啟發、大自然回饋、哲思感受、正面能量、動力產生，透過現身說法分享給年輕學子。雖不期望學生可以完全體驗，但當學生可以看到汗水從前面滴落、聽到自己心跳，透過現實體驗，來省思自己到底要追求什麼，龍哥說：「爬山不是創紀錄，而是要欣賞，我從這角度幫忙他們做切入。跟生命結合、體驗，帶動更多朋友，在山區裡面互相坐下來分享，那種感覺很棒，忘記山下的不愉快。」(A-4-08)。他開始在學校開設「登山學」課程、帶學生去爬山，以大自然為教室、以親身體驗來分享，期中考去親近郊山，期末考去體驗高山，然後回來再讓學生心得分享。這樣的實際活動參與：眼睛看的、耳朵聽的、鼻子聞的、皮膚感覺的、四肢接觸的、心理感受的，給學生不是高談闊論的廟堂理論，而是活生生的周邊環境對應。同學們藉由登山活動，在大自然中看見生命的偉大，知道每個人各有不同的深度，都有其獨特存在的意義，大家相互幫助，團結合作順利登上山頂，這是一次「高峰經驗」。榮格派學者 Preece (2008) 認為：「『覺醒』的召喚一部份固然來自『苦』，但也可能來自『觀』自身的圓滿。『觀』這個字，指的並非是透過表象而『觀』，而是馬斯洛所謂的『高峰經驗』，覺察到自己的本性。」這個高峰經驗帶給學生的影響可能是一輩子，就像雪山東峰影響龍哥一輩子一樣，讓他認識到自己潛藏的能力。龍哥帶領學生進入山區、承擔許多風險，他的方式是「我把學生直接帶到山上，出發前該做的行前說明，進入山區後該如何做，我都有安危的交代，以及事後爬完山回來，叫學生寫報告，這是一整套。」(A-3-02)。龍哥不只帶領學生登山，也影響著同事和學校，配合學校九十週年校慶，辦理教職員、學生同登玉山活動，寫下輝煌的校慶史。此外，爬山帶給龍哥愉悅、成功經驗的感受，在山上他很容易把創傷拋開。他喜歡獨自一人在森林裡找個地方坐下來喝茶、冥想，感受山嵐舞動，感受自然簫聲，讓身體融入自然環境，回到心靈故鄉，在這同時他也將這些靈糧分享給身邊的其他人，豐富他們的生命厚度。

Ann 在 1995 年第一次從聖母峰回來想唸登山學校，因為她知道自己還有不足、還要加強學習，但沒得唸，因為台灣沒有登山學校。2009 年完成世界七頂峰之後，她從聖母峰下山途中隊友阿豪問她，Ann 姊你未來有什麼打算？她當時還沒想好怎麼做就脫口而出：「未來 20 年給登山教育」(B-1-02)。當時她想普及國人的山野教育，獻身台灣登山教育一輩子。她開始去參觀國外的登山學校：波蘭登山學校，他們是從教育角度去經營，培育出很多厲害的登山家。她也和朋友去法國拜訪霞慕尼登山學校，受到學校的歡迎，她說：「本來學校說要會面一小時，結果兩小時還不放我們走。... 只要你想做

的事情是正向的，真的全世界的人都會來幫你，我很難解釋，我當成是菩薩示現，就是做就對了，不要想太多，勇往直前。」（B-2-09）。還有她參加北美洲攀登麥肯尼的雪地訓練，以及希拉瑞爵士為尼泊爾山區學童做了很多貢獻，更堅定了她想要為台灣登山界付出心力的決心。她開始演講，宣導成立登山學校，「演講不只是講過而已，演講的種子在發芽。」（B-2-09）。這樣的信念，促使她不斷的全台巡迴演講，開著長距離的車程遠至花東演講，傳達成立屬於台灣特色的登山學校，「人家說成立登山學校很困難，我不管別人怎麼說，先做了再說，有問題再來處理，至少我不是懶在家裡等著老天爺給我。」（B-2-22）。Ann 這樣不停的到處演講，以她的生命故事鼓勵年輕學子，傳達她想成立登山學校的理念，至目前為止已演講三千多場，包括一千多所學校。Ann 開設登山學校不是為了賺錢，而是增進民眾對山了解、讓山難降低，所以沒有壓力，積極去做就是，「所以我對成立登山學校的困難，我不會覺得困難，這只是時間的問題。」（B-3-02）。現在 Ann 最想爬的山是「登山學校」，這是此生的天命，Ann 相信她會完成，也努力在催生中，包括她去唸博士班，學習登山教育的實際策略，都是為了將來的登山學校做準備，「我現在在爬『登山學校』這座山，爬無形的山。這些登山的經歷、過程，已經跟『生活』結合在一起，所以我把登山學校視為一座山在登，用時間慢慢準備。我的論文是寫『登山學校的管理決策』，這是我實際在做的，『樂齡登山』是其中一部份。」（B-3-14）。她認為台灣的登山訓練，都是各山會自行辦理，沒有整合、沒有一套規範和標準。她要的就是有系統、有規劃、有制度的體制內登山教育。Ann 感觸在阿空加瓜山那次沒死掉，應是老天爺有使命要她完成。人活在世上在追求什麼？要成為怎樣的人？她時常反思問自己：「實現兒時夢想是非常令人興奮的事情，可是隨著年齡慢慢增長，你可能會發現，幫助別人實現夢想其實更加有趣。」（江秀真，2020），成立登山學校是她這一輩子的使命，這使命讓她生活有方向，人生有目標，要竭盡所能去完成，如果這輩子無法完成，也會像星雲大師所說的，下輩子乘願再來完成。

阿果從一個鄉下小孩，因資質不好被送進體制外學校，接著接觸各種戶外運動，其中登山活動擴展他的視野，開啟他的天賦，進而讓他建立「自我」，並轉化與「本我」連結，同時超越自我實現，以超人意志無氧攀登八千米巨峰，成為國內登山界之最。這種生命歷程，猶如一顆種籽，蘊含無限生機，當它還未發芽長大，人們如何得知它的無限可能。阿果揹負二十五公斤，以六小時半驚人速度，從環山部落縱走志佳陽大山上雪山主峰再下到武陵農場，這上下落差都超過 2200 公尺，簡直就是超人。箇中滋味，阿果不苦嗎？為了突破自己紀錄，不只身體承受疲累，心理也須有強大的堅強毅力，許

多時候想要休息一下，但心裡告訴自己再堅持一下、再忍耐一會兒，這些不是外人所能想像的，這是一種身體與心志的搏鬥，一旦克服了，就能超越自己極限。阿果在馬納斯魯峰（8163M），將自己體能再次推到極限，在一天裡無氧上攀一千四百公尺落差。曾因雙腳冷到麻掉，心裡幹罵！獨自一人走在無人雪坡中，兩度想撤退。這些身心壓力、死亡威脅，豈是一般人可理解的，他卻獨立承受、獨力完成：「這將是台灣人第一次在這座全球第八高峰上，完全不依賴挑夫及氧氣的幫助，自主攀登及運補，來完成這座巨峰。」（C-3-11）。阿果將不斷的超越自我，K2 和聖母峰無氧攀登是他的目標，他想嘗試去挑戰，但他不會拿自己性命開玩笑，誠如他自己說的，他很怕死！也不願拿自己的手、腳趾去換。阿果和龍哥、Ann 一樣，除了超越自我外，也想為台灣登山界付出：建立台灣的探險文化，讓台灣的年輕人及小孩了解台灣的探險精神，進而勇敢投入探險領域：「我最近在弄一個計畫，打算慢慢找前輩，拍他們的紀錄片，他們怎麼去探險，在什麼樣的背景下、為什麼要去做這件事。我也會採訪現在的年輕人，在登山、從事野外的，相對的，我也會去問同樣的問題，做不同背景差異的比對。」（C-1-05）。阿果思考，登頂拍照是台灣山友的主流，然意義在哪裡？他認為你可能考 100 分（登頂），但你不知道自己怎麼考到 100 分（怎麼登頂）？意思是山友可能只是跟著隊伍、跟著別人屁股後面走，沒有自己規劃、沒有自己想法、更沒有自己選擇，這樣的登山，只能算是一種運動而已。阿果想找一些人組成一個團隊，將這些對山林、對冒險的價值核心帶到學校，感染給其他人。阿果希望研究台灣的探險文化，清楚了解台灣的探險脈絡是什麼？「當我能找到跟你有共同的連結性，那可能是從過去一直流傳到現在的東西，這可能是傳統，我希望可以去找到這傳統，看能不能延續到下一代。這是一種根，在同一文化裡，雖然年代不一樣，但有些脈絡是一樣。」（C-2-47）。簡單來說，這種不同時代做相同事物的追求，將現代與過去的脈絡連結，就是榮格理論中「神話」或「原型」，正如榮格（2011）認為「原型觀念的這種帶有假定性的內容，以各種意象的形式出現，這些意象只有通過與其歷史類似物相比較才能夠被理解」。阿果想藉由歷史的脈絡來理解目前的情況。阿果另一項貢獻是，他以科學的方式從事攀登訓練，並從這些數據當中分析訓練的肌群和強度變化，「從訓練前的狀態，用儀器測出來，到訓練後、爬完回來，體能、肌肉量、脂肪、身體的狀態，失去了什麼，就知道我下次要怎麼準備、怎麼規劃，算是一個運動防護中心。」（C-1-15），這對以後要從事海外巨峰遠征的人，提供了有效的科學數據。阿果透過運動科學分析去調整身體的協調跟穩定，因登山運用的是全身肌肉，需均衡發展並掌握自己肌肉狀況；此種計劃性訓練、運動科學分析之風險管控方式，遠

遠比觀念裡只是想要登頂，更能有效且安全到達自己的目標。目前阿果是國內攀登八千公尺最多座的人，這些經驗和數據相當珍貴，須花時間慢慢累積。除了登山，阿果也幫助朋友完成夢想，例如幫忙照顧、揹負重裝，協助踢踏舞老師和一群朋友到高山上跳踢踏舞，以舞鞋和山對話，「帶領著夥伴們，每年想在不同的三千公尺處，跳著踢踏舞，享受屬於自己的踢踏人生。」（C-3-07）。阿果，這顆「種籽」還在繼續成長，未來還會長出更多枝葉和果實，穿破雲霄直達天際，就讓我們拭目以待吧！

所謂的超越是「知道」我，然後「接受」我，接著「創造」我，最後「超越」我；在此過程中，清楚每個當下的「我」，將「我」予以擴張，等同將自我與本我連結，面對內在陰影，統合自己好的與不好的，發揮出最大能量。《牧羊少年奇幻之旅》中：「當你真心渴望某樣東西時，整個宇宙都會聯合起來幫助你完成。…沒有一顆心會因為追求夢想而受創。」（周慧玲譯，1997）。在《內在英雄》一書也提到：「當你完成這一原型時，就會吸引相同原型的人。」（徐慎如等譯，2018）。當人想要完成某件事時，也會吸引其他想要完成這件事及認同這件事的人，堅強的意志會慢慢聚集其他人的意志，形成一股力量，無論這件事最後是否完成，至少人已經去做了，不會後悔也不覺受到傷害，因為已經盡心盡力去做，如果沒有達成，代表時機未到，非自己努力不夠。龍哥、Ann、阿果三人都具有這樣的精神，也唯有這樣的毅力方能不斷克服困難和恐懼，一步步邁向目標，完成後，再度超越；而三位研究參與者將登山中所得到的能量，化為現實生活中實踐的力量，開設登山學、成立登山學校、建立登山科學數據和台灣探險文化等，這些行動已超越原本自己的能力範圍和以自己利益為目標的精神，如榮格認為：

「能對自己的存在感受到較廣闊的意義，便能讓人獲得提昇，超越單純短視的得失算計。如果人缺乏這種意義感，便會感到迷失與悲哀。一但聖保羅深信他只不過是個流浪的製帳篷匠，他當然不會變成後來的他。他真正有意義的生活，在於堅信自己是上主的信使。有人會以為它其實有誇大狂，但是，依據後人提供的歷史證據來判斷，這種說法是站不住腳的。他所深信不疑的神話，使他感到自己不只是個工匠，而是不凡的人物。」（龔卓軍譯，2015）。

研究者認為，再好的活動計劃，唯有踏出第一步，才算前進。如上面聖保羅故事所示，人要超越自己，唯有內心相信自己有此能耐可以超越，而這個能耐並非一開始就深信，而是經歷許多磨鍊成長後產生的信心。龍哥一位貧窮鄉下小孩；Ann 國中放牛班；

阿果學習能力跟不上同儕，他們三個人會想到自己以後會有這樣大的力量嗎？這些都是從登山過程中累積的能量，英雄就是依據這一點信心，朝向未知的可能，並心懷愛與慈悲，在自我實現後，更往自我超越的方向邁進，讓「我」成為「我們」。

第五節 歸返 – 既群體又獨特的人生

歸返是指挑戰巔峰後之回歸，外在呈現為回到日常生活，內在則為精神面之感受層次與內心安頓異於出發前。於登山而言，每一次上山攀登都是挑戰，每一次下山返家都是歸返的歷程；在一次又一次的挑戰之中，經歷了一次又一次的歸返，因此攀越巔峰會有多次歸返，每一次歸返都會帶著改變回來，其過程也持續在暗化。歸返使得身體得以休養、內心得以緩和沉澱，好好思考攀登所面臨的問題，統整個體化作用，並依據累積下來的經驗，規劃下一次的出征。

一、龍哥 – 登山是一種精神家園的歸返

龍哥從高中畢業開始接觸百岳，陸陸續續出發挑戰一座又一座的高山百岳，也一次又一次的歸返，這樣連續經過四十一年頭，終於完成艱辛的百岳挑戰。「南三段因路途遠、且全程自理、揹水、上下陡坡，很有挑戰，又因滑落而感受生命懸在一線，回來之後，特別謹慎登高，也更加敬畏山林，把登高慢慢轉化為漫游、隨興、享受寂靜的山林體驗。」(A-4-14)，龍哥自從經歷南三段刻苦磨鍊，對山抱持著敬畏的態度，不再視登山為簡單的活動，也不再急急忙忙登山，他將登山速度放慢，享受因慢帶來的山林回饋，沈澱心思、感受寂靜。後來又經歷聖母峰 EBC 基地營健行的生死邊界處境，他很難抉擇，「當時內心非常掙扎，一方面已是行程最後一天，即可抵達基地營，得償宿願；另一方面身體已發出危險信號，再攀升高度，恐怕小命不保」(A-4-14)，究竟應堅持或放棄，這種內心掙扎是另一種邊界經驗，後來龍哥決定放手一搏！經歷這次生死交關的歷鍊，龍哥開始認真看待死亡，對死亡不再那麼避而不談，也看淡人生，知道自己所要珍惜的是什麼。

龍哥說他沒有一般的宗教信仰，大自然對他而言就是信仰，把山視為祖靈一樣來尊敬。完成百岳後，龍哥不再衝刺攻頂山頭，過著退休的悠哉生活，這是屬於外在現實面的生活歸返。他仍繼續攀爬百岳和其祂山，也繼續擔任雪霸國家公園志工，在自己喜愛

的山林服務大眾。他說：

「完成百岳後再回到山林的登山，有一大部份是推動心靈登山與安全登山教育，來改變國人的登山文化，懂得適時休息、放慢、享受孤獨，在如此美好的人間天堂漫遊、停駐、凝望、沉思，享受寂靜，感情於是更加豐盈炫麗。有意志活動、精神深戲的地方，便有我們想要的一切！」（A-4-13）。

現在龍哥每星期固定和山友在大坑山區見面，組成一個「一三五登山隊」，也就是每個星期都來這裡爬山三天，龍哥自己加碼星期四也來，並且帶太太一起來。龍哥笑稱說，他每星期都來大坑山區上班，沒有錢可以領，但賺到健康和快樂。龍哥平時除了愛登山，也喜歡買書、看書。他除了登山和看書之外，一生還有音樂和旅行兩大興趣。龍哥說沒有音樂的人生是錯誤的，爵士和古典音樂是他的最愛，而旅遊開闊他的視野，讓他人生的樂趣更豐富多元。在 2018 年龍哥和太太搭乘日本和平號郵輪去環遊世界一周，前後共花了 104 天，郵輪上安排了各式各樣節目，每天都過得非常充實，他說，「我在船上 103 個晚上，沒有一天失眠，很好睡。生活作息規律，活動多元，比我任何時候都要認真。很值得，我強烈推薦。」（A-4-12）。龍哥在船上也常受邀上台演講，與來自世界各國的遊客，分享台灣的山岳美景，充當觀光宣傳使者，這些都是屬於挑戰巔峰後的歸返生活，也是登山帶給他的能量。經歷多年山林生活，懷抱著對山的情感，此時他已把山轉化成智慧老人、母親形象看待。相對於一般人要去爬玉山、雪山都是戰戰兢兢充滿壓力和期待，而龍哥再次去登山，其心情是輕鬆愉快的，帶著回到「精神家園」的歸返心情，把山當成心靈故鄉、母親形象、智慧老人去跟山親近、請益，這樣的放鬆自在，是多年登山累積而成，這樣的能量轉化安定了龍哥的心，讓他進入山林，能以回家的心態看待，不會產生任何距離，這是他與一般沒有登山的人最大不同之處。

龍哥能靜能動，歸功於從小愛讀書的習慣，以及登山帶來的持續動力，他在面對靜態書本藝文時，能安靜聆聽思考；面對動態登山旅遊等活動時，又能一馬當先，帶領大家快樂登頂。龍哥對現在的生活相當滿意，之前一直掛念子女未婚，現在他們也步入禮堂，了卻一樁為人父的心願。經歷過百岳洗鍊，龍哥能以寬廣的態度面對生活周遭事物，看淡物質需求、不被物馱，逍遙自在享受退而不休的多彩人生，這是登山帶來的豁達，以及活在當下－享受生命每一時刻。

二、Ann – 是歸返抑或繼續挑戰前進

Ann 第一次攀登聖母峰體力耗盡差點死在回程的半路，後來去紐西蘭遊學休養生息，以及到梅峰農場上班，遠離複雜的人際關係，過著山多人少的安穩生活，想在那裡直到退休，這是她第一次現實生活面的歸返。後來因緣際會參加了歐都納七頂峰活動，再度出發挑戰海外巨峰，經歷此生的聖山阿空加瓜峰洗鍊，確定了她此生的天命 – 成立登山學校。後來她完成世界七頂峰壯舉，並再次踏上聖母峰，光芒閃耀於登山界及各大媒體，然而一段時間後，漸漸回歸日常生活，與一般人無異，這是她的第二次歸返，只是此時的她視角已和以前大不相同。她以七頂峰和兩次聖母峰的能量，不再視困難為困難，越具困難的事情她越要去挑戰，她要創立大家認為不可能實現的登山學校，完成此生最大的夢想。

在梅峰農場工作是挑戰巔峰後的歸返、完成世界七頂峰壯舉後的日常生活是再次挑戰巔峰後的歸返，而一心一意要成立登山學校的理念，就是安定 Ann 此生的心靈歸返。這個心靈歸返讓她生活有目標，無論是全台到處演講，或是再升學唸成人教育博士班，抑或繼續爬山朝著完成百岳，再或是資助尼泊爾學童的「遠山呼喚」活動。這些行為背後的最終目的，無不與成立登山學校有關。登山學校猶如 Ann 的穩定錨，一方面促使她再度出發挑戰；一方面又安定她的內心，讓她有明確的目標，不再迷惘、不再逃避人群，進而投入人群。她現在過著平凡的安定生活，也同時在前往登山學校的路途上邁進，內心平穩、篤定而踏實。

三、阿果 – 不平凡的歸返者

阿果這位不平凡的登山奇才，體能及毅力之深厚猶如練就降龍十八掌，以無氧方式攀登一座又一座八千公尺巨峰，耀眼於世界岳壇。挑戰任何一座八千公尺的高山都是一種玩命行為，一項不可能的任務，全程都與死神並肩而行，更何況是用無氧方式攀登！每一次挑戰八千米都是從新出發，都須重新寫切結書、寫遺囑，以及面臨家人親友的關切壓力；每一次的下山回家也是重新歸返、重新調整心情、讓眾人放下擔憂懸吊不安的心，感覺命又撿回來了。

阿果是三位參與者當中，唯一還繼續進行攀越外在巨峰之人，因此談不上真正歸返。今年適逢遭遇肺炎疫情，阻礙出國攀登計劃，阿果只得暫時放下巨峰遠征，回歸到日常生活。他回到母校全人中學繼續帶領學弟妹戶外活動和體育課，也帶領他們登山冒險，並藉由台灣的高山環境自主登山訓練體能。雖然台灣高山不像八千米雪地寒冷，但是三

千公尺高山氧氣濃度少平地三分之一，溫度也少二十度左右，秋天的晚上氣溫都在零度以下，紮營睡覺相當寒冷，加上台灣潮濕，濕冷效應使得台灣高山的體感溫度更低。還有，台灣地形屬於幼年期，下豪雨時切割巨烈、溪谷陡峭，板塊運動地震又多，常造成許多高低起伏危險地形，稍有不慎容易墜崖受傷或身亡。大地山林不會因為你爬過什麼大山就對你特別客氣，每一座山一樣具有危險性和挑戰性。

從外表上，看不出阿果與一般人有何不同，他外型不比別人高大，頭上也沒有閃著光芒，跟平常人一樣工作一樣談笑，但是他是世界上極少數以無氧成功攀登五座八千公尺的英雄，這是平凡中的偉大，也是偉大藏於平凡中。阿果的現實生活面歸返，除了在學校上班，他也必須保持巔峰體能，因此在國內需不時自我訓練，登高山百岳以及藉由各項器材訓練身體各部位肌力，以及配合運動數據採樣，為台灣探險運動留下科學數據。帶動台灣的探險文化和建立登山運動的科學數據，成為阿果目前的心靈歸返。阿果還年輕，體能和經驗正處在顛峰狀態，這歸返是階段性的，只要全球肺炎疫情緩和，阿果就會重新出發，挑戰另一座顛峰。

第六節 登山轉化的個體化歷程

一、龍哥 – 像山一樣思考

龍哥在面對高山時，就像是看到自己媽媽的形象，他把母親這角色對應高山，尤其是在媽媽過世之後更是，他說，山包容萬物、滋養萬物、呵護萬物，去爬山就像回到媽媽的懷抱一樣親切，對山的崇敬更是像對母親一般。當人以尊敬的態度親近山時，山一樣會回饋保護你，把你當成祂的子女呵護。「母親這形象透露出呵護、母愛、安全、包容、保護、關心等等。把母親這角色回到高山來，高山包容萬物……。」(A-2-16)。龍哥認為登山人對山要有「敬畏」的態度，因為畏懼山讓人們不會輕視山，因為尊敬山讓人們不會隨意破壞山，我們相信豐含萬物生靈的山，一定有神靈，這神靈包容人們進入祂的懷抱，我們以感激之心進入山林，回歸心靈原始故鄉，並學習以山的角度看待萬事萬物，將我融入到我們的全體之中。

多年登山養成龍哥不怕挑戰、不畏困難的心態，這些態度久而久之成為他個人風格和價值觀。龍哥說，登山的人和沒有登山的人差別從外觀就差別很大，他大概比沒爬山的朋友年輕十歲，對生命的看法也有層次的差別，對於價值觀的定位也有差別，爬山多

元的面向，讓他養成更多元的興趣及接觸。龍哥的登山格言是：「有階可上，人比山高」。他的人生格言是：「Never give up！（永不放棄）不要輕易放棄，盡可能正向思考。」（A-3-15）。龍哥把登山這件事界定為行動哲學，像道家那樣淡化、無所為而為，純粹只為了快樂、為了健康、為了放下，沒有求名求利，心靈進入逍遙境界。龍哥說，人類為什麼會產生哲學跟宗教？是因為進入到大自然，發現有很多大自然現象無法理解，對他們來講，神秘的就是神聖的，所以哲學就是宗教學。在十七世紀之前，山是一個禁忌，一個無法探及的危險禁地，能夠避開就盡量避開。早期祖先留下的原始意象和體驗，會形成一種強烈刺激，促使探索新知的冒險因子在後代子孫中發芽，這種探索未知的冒險精神，就是今日人們進入山區的「原型」因子。他說：「我先標示在險境中去思索人生，之後再帶進來爬山哲學，在登山中因為先有這些存在，才可以把它當作哲學跟宗教的意義。都是在尋求身心靈的價值，都是在探討人為什麼而活，人的目標在哪裏、人要往哪裏去。」（A-3-11）。登山告訴我們人類自身的勇氣和決心是世界上最具有價值的存在，每個人不斷在險境中思索人生，登山過程幾可視為是哲學與宗教的活水資源。他說登山跟他比較困苦的童年印象幾乎吻合，那是在艱難、掙扎的道路上，找到一條跟過去生長環境相似的路。他說：「一直爬坡、掙扎、路途遙遠，這樣過程裡面，跟童年的家裡環境不是很好，物質匱乏，也沒有受到親朋好友的資助、肯定，什麼都沒有都靠自己的能力自己掙扎、自己開創一條路幾乎相同，」（A-4-07）。因為登山「不昧」於物質享受，使得龍哥對金錢不會過度追求，他的錢主要用在旅遊、買書、音樂、登山。他坦然接受死亡：「在山裡面看萬事萬物的潛移默化，另外一個較大的差別是對生死，我當然希望我的生命能夠更久，但如果大限來到，我也會坦然接受。」（A-3-20），這種坦然接受不是無奈，而是對生命的深入體悟。在大自然中，當四周靜下來時，人五官的敏銳度就會打開，一方面聽風聲、聽鳥聲，人的感覺神經會更活躍。把感覺沈澱到內心深處，開始微妙體驗：「我是屬於這當下其中的一份子，我不會覺得孤獨。」（A-3-12）。龍哥說，身為人類集體潛意識的一份子，他並不孤獨，他可以跟人類千萬個靈魂、經驗同步共鳴，感同身受，融為一體，這是一種歸屬、認同，他是參與者，也是分享者。他的人生目標就是好好享受當下，持續把身體練好，與更多朋友上山，一起享受登山的樂趣，而當一個人登山時，可以慢慢走、慢慢欣賞、安步當車，可以不斷跟山對話、跟自己對話，生命層次可以有很多感覺，也許放慢可以避免很多山難，感受山的存在：「人類要像山一樣思考，把山當成一個智慧的長者，」（A-1-06）。龍哥把山當作母親形象、當作智慧老人，如同尊敬一位先知長者，因為祂有寬大胸襟、容納動植物、萬物、風雲，

如果人們放慢腳步、像山一樣思考，那當下只有兩個字－感動！感動的無以復加。

二、Ann－生命最美的曲線猶如登山，高低起伏、從容不迫

Ann 說登山讓她變得果斷，想做就去做，不再覺得後悔，「在短時間內，嚴苛的環境要當下做應變、決策，這就是一種很大的考驗。」(B-3-19)。在 Ann 心理，沒有困難的過程，哪得甜美的果實，平淡生活讓人無法喘息，經歷困難、挑戰極限，生命才能精彩豐厚。一件事情若想了三次就要去做；第一次算衝動，第二次已經有思考了，第三次就一定要去做，因為已經想三次了，不做以後會後悔，「登山給我最大的體悟。你的期許做到了嗎？你在意的有去做嗎？」(B-1-09)。在山裡學習是件幸福的事，每一次都是特別的，無論它是苦是甜，都是獨一無二的經驗。Ann 將登山過程中經歷的困難和死亡恐懼，透過演講分享給學生，「我會鼓勵很多人說，善用困境的力量；看到問題、困難要開心呀。... 善用困境的力量就能超越巔峰。」(B-3-19)，鼓勵學生勇敢面對困難挑戰，讓生命更加充實。Ann 以前在台灣爬山，就是體能很好、又年輕，就衝衝衝，個性很強勢。第一次完成聖母峰後去紐西蘭，這段遊學期間讓她學會沈澱、學習靜下來，「去紐西蘭是很幸福的事，在紐西蘭讓我學習靜下來。從聖母峰回來開始，我爬山就喜歡慢慢走。」(B-2-02)。登山讓 Ann 對金錢、對生命很豁達，「我會覺得什麼苦沒吃過，就好像身上身無分文，反正我還活著，我還有體能，我好好的還可以去工作，我不太擔心金錢的事。」(B-2-22)，如果沒有登山，應該沒辦法讓她這麼快速智慧地解讀。她說，此生已經死過一次，再也沒有什麼事比死亡更難熬的，置死地而後生，只要是對的，先做再說，不管別人怎麼看待。就像有人說，成立登山學校很困難，她不管別人怎麼說，先做了再說，這些都是登山帶給她的勇氣。她對所有的山都有興趣，不管是台灣的山，還是海外巨峰。Ann 現在百岳已爬九十座左右，其它山有機會再去，她沒有急著一定要完成百岳，就算同一座山，都值得再走一次、兩次。她喜歡沒有壓力的爬山，覺得那是一種境界，現在她爬山很自在輕鬆，山已經在生命裡面了，隨時都可以出發，「現在我在台灣爬山真的是在散步爬山，都很從容。... 心情非常輕鬆，可以說是回家、走廚房，回到山裡面就很舒服。」(B-3-14)。Ann 已將登山的困苦和折難轉化像進廚房調理小烹那樣輕鬆自在，這就是一種層次的超越。現在她每年會義務帶領「遠山呼喚」計劃的資助者去尼泊爾健行，讓他們看看被資助的小孩，她說生命就是「互相成就彼此，而讓生命更加有意義」(B-3-22)，生命的意義就是身心靈都富有，知道自己的贊助可以成就當地孩子，此生的意義也更為豐富。Ann 覺得人在大自然裡面非常渺小，要處處

懂得謙卑，登山人應該具備的氣質是「謙遜、謙卑、沈澱、反思、學習態度、尊重大自然」（B-3-03）。在低氧冰冷的惡劣環境，要超越的不只是一座山，更是內心種種的極限與恐懼，以毅力邁向內在的英雄之旅，「山」成為試煉自己的好場域。Ann 的登山格言是「在巨大的冰山旁，我們深知挑戰一直是在超越自己，並非攀登的山。」（B-3-05）。她的人生格言一直在改變，現在的想法是：「生命最美的曲線猶如登山，高低起伏、從容不迫。」（B-3-04）。人生旅途有起有伏，猶如登山一樣，並非一路順遂，這些壓力、困難與挑戰，正是這輩子活著的價值所在。面對這些起伏，要以積極、正面、樂觀的態度來看待，讓它成為生命中美麗的弧線。活到老學到老，這些向山學習的態度跟龍哥相同，Ann 以她女性特有韌性，持續為自己的夢想、為台灣夢想邁進，總有一天會成功登上心中最高的巔峰－登山學校。

三、阿果－活在當下，朝向夢想

阿果在面對登山困難與挫折時，心裡的反應是「盡力而為」。在生活中他盡力去做、去完成，如果他已經努力去做了，還無法達到目標，他認為那代表不是他的責任，那可能是時代因素或應由別人去完成。阿果認為，球類運動是一種競賽，爬山如果也是一種競賽，那麼山永遠是贏家，或者說，山和人都是贏家。但是爬山不是競賽，爬山是一種合作，山只是忠實呈現樣貌，人只能藉由山的樣貌，認識自己、了解自己的能耐，山提供競賽的場域，然後人們自己與自己競賽，「我們要在裡面找到自己的位置，在這裡面、過程中去生存，這就是你要想辦法的一種運動。」（C-2-13）。爬山的遊戲規則可以自己定，要走幾天、以什麼方式走、跟誰走、帶什麼心情、裝備，都可以自己決定，這種運動比賽很有趣，「如果今天我決定要走馬博橫斷到東部，我會看過紀錄，那我要怎麼走，就會變成主導權可能在自己。可是如果是運動競賽，主導權不一定是自己，因為它可能會有快速變化。」（C-2-13）。當我們登上一座山峰時以為是到頂點了，可是這是人類的定義！對山來說也許這個山頭只是另一座更高的山頭的山腰而已，「到底頂是誰定義？頂只是我們自己定義，山沒有去定義，也許你只是到達它的膝蓋而已。」（C-2-14），例如審馬陣山可能只是南湖大山的山腰而已。生活的每一天都在探險，人要很清楚知道自己在幹嘛？漸漸就會從這些事情中累積很多勇氣，登山也是如此，「你就是要不斷的用這些勇氣去解決，然後到有機會去登頂，然後再回來。多爬幾次之後那勇氣就會變大，那你就會更有勇氣去做這樣的探險。」（C-2-23）。在登山之前阿果會做很多的訓練和準備，但是沒有人可以保證已經準備完成了，因為登山永遠充滿著風險：「對

我來說，我每一刻都希望自己已準備好，可是沒有一刻是你能證明自己是準備好的。」（C-2-23）。阿果認為，人在日常生活中會面臨一些挑戰，也會因這些挑戰而累積更大的勇氣，當人遇到困難的問題時，就會有勇氣去嘗試做做看，而不是說只會拜託神明，拜託運氣讓我們渡過難關。對他來說肉體的訓練不會覺得苦，他不會被擊潰。他要清楚知道自己在幹什麼？「我為什麼要去爬馬卡魯、爬 K2、爬這些山」（C-2-24），做這件事情的意義到底在哪？這才是比較辛苦的一件事情，如果他知道做這件事情的意義是什麼，就會有目標就可以奮力往前衝。對阿果來說，他最想做的是每天都在做自己喜歡做的事，朝他的夢想在前進，活在當下、保持熱情、保持生命力，這是最簡單的、這就夠了。阿果說，人生充滿著不完整的生命過程，是無法完美的，也不需要去定義跟受限，如同 Preece（2008）說，「人性最了不起的特質之一，或許就是願意從歷程中學習新的東西而繼續成長，我們的不足、不完美裡，有極大的智慧。」生命無法瞻前顧後面面俱到，因為生命不需要框框，只要有價值的活在當下。人是群聚動物但需要孤獨，對著生命的好奇，獨處探險可以找尋為什麼活著，可以樂在其中，那是對自然本能的嚮往，是感染力、也是創造力與美感的原型。

四、綜合分析

榮格認為，個人蘊含「意識的自我」與「無意識或潛意識的本我」。人在幼兒時期需要依附於父母，聽從父母的話，並無自己的主見與意識以獲得父母的認同，漸漸成長後至青少年時期，人開始叛逆，不再認為父母的話都是對的，不願依附在父母形象裡，而欲成為獨立的自己，此時即是自我建立之開始，包括言語及行為之展現，以分別自我與他人不同之處。龍哥小時候偷摘水果、Ann 抱怨母親要求之工作量、阿果不寫作業貪圖玩耍，這些均是建立自我的過程。到了青少年時期，人的身體發展漸趨成熟，感受到自己的想法與力量，就會與權威之師長、父母等衝撞，此時自我建立更為突出明顯，即叛逆期，龍哥在高中時想成立鋤奸特遣隊，而後如願登上興隆山，由自卑轉為自信即為建立自我之著例；Ann 在擺脫賺取家計後，擔任高山嚮導，以定位自我；阿果在種籽學苑種種生活歷程，跟著原住民老師至山林探險活動，之後到全人中學展現體能、雪地獨處，發展出自我獨特性，形成其人我分別的基礎。此處的自我，是社會結構中人際關係的我，榮格稱自我為「無意識本身相當恆定的擬人化」，這就是鏡子的基礎（黃璧惠等合譯，2016），就好像照鏡子時，鏡中的我並非真正的我。

龍哥因小時家境窮困，而產生矮人一等、自卑的陰影，例如五爪蘋果事件，而 Ann

國中時期代親職照顧弟妹，在一次校際田徑比賽無法出賽而被老師辱罵，其受誤解形成內心之陰影，其後在攀登布羅德峰時，因雙重靴老化龜裂而撤退，被營隊人員解讀太保守，國中時被誤解之不愉快再度重現。由此，龍哥積極尋求教授升等，Ann 轉化其遭遇之人際溝通問題，是菩薩給予逆境考驗，並感謝所有幫助她以及所有給她麻煩的人，均是面對陰影將之轉化形成的動力。阿果則從不會讀書、常寫錯字的自卑陰影中，從爬山得到肯定自信，接受自己在讀寫方面能力不足的缺點。根據榮格的看法，這個歷程的第一階段叫做「暗化」，內在的「陰影」在這個階段逐漸顯露，並且轉化；唯有真實的投入這個歷程，才會真正轉化（廖世德譯，2008）。

龍哥從攀登興隆山開始，到後來攀登高山百岳，由易而難，慢慢進入臺灣山岳，例如屏風山訓練、武陵四秀、南三段縱走，一次又一次登山挑戰，就是在建立自我，也就是煉金術所謂的「分離」，到後來完成百岳，他重回高山，以一種道家哲思面對熟悉的山林，放下「自我」的意識傾聽心靈，這種「自我」對「內在心靈」進行的探索，能感知更多的「無意識」，而這也是對這世界的一種開放。例如，在雪山黑森林獨自安然地泡茶靜思，心裡不再有害怕，感受自己與天地的融合，這種將「我」轉變為「我們」，猶如煉金術的「合體」；又龍哥將登山多年累積的啟發，在學校開設登山學，傳達予學生，亦是菩薩道完成他人之精神展現。這些小時後產生的陰影和長大後的經歷轉化，相互衝撞、融合，形成現在的自己就是個體化的作用。Ann 則從高中時爬雪山，到擔任高山嚮導，以及參加聖母峰遠征隊、七頂峰之歷程，從每次不同角色、不同經歷所遭遇之困難，得知自己能力的程度與不足之處，反覆進行分離與合體，最後發現自己此生的天命所在－成立登山學校。阿果從種籽學苑跟隨原住民老師到山林探險、進入全人中學，可以揹著重裝在山裡獨處，甚至雪地過夜，測試自我能耐，就是一種建立自我的分離；後來參加八千米計畫，型塑出獨特的登山風格：以無氧方式攀登、重視登山過程而非征服山頭的結果，不受社會主流意識所拘，順應自己內心真正的引導，這樣奠基於自我心靈、摒除外在，猶如煉金術裡去除粗鈍雜質，回歸本我內心意識與無意識的合體作用。

登山歷程中，遭遇各種困難而不畏縮逃避，反而迎向挑戰，就是具體英雄之旅之例證，其中最重要的，就是身歷種種當下發生的經驗並面對，如 Preece (2008) 所說，「解脫是因為認識到生命的本質，而不是逃避生命的真相。根本的改變，是我們看待生命的眼光，而不是逃避自己的人生。以這個觀點來看，我們不能逃避身體與情感的經驗」，從中拓寬對自我的認識，而非固著於過去之我。龍哥在南三段縱走滑落三次、在亞力士營地紮營於懸崖邊、林道坍塌的高遠且缺水缺糧而彈盡援絕，最後一一通過，這些猶如

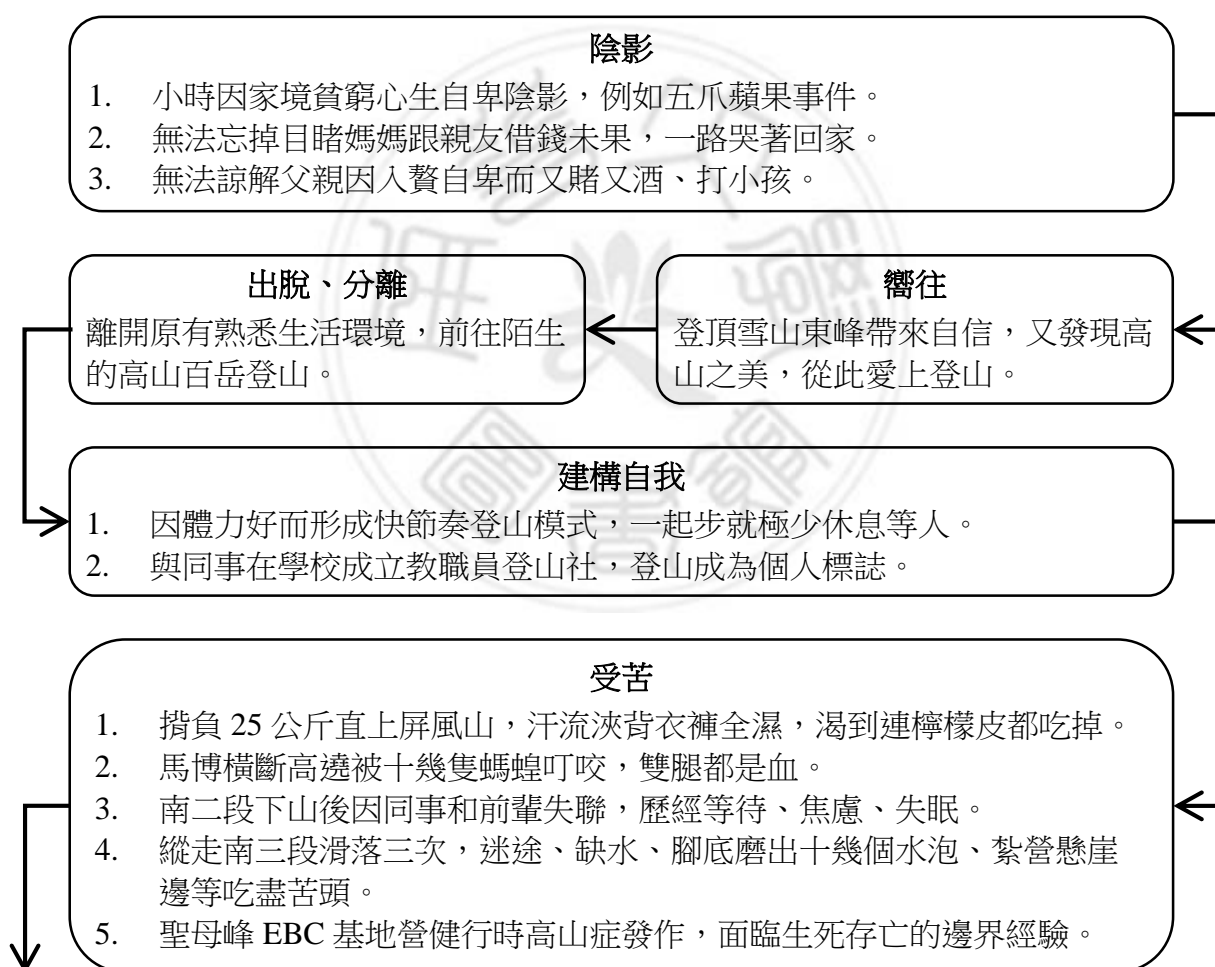
英雄克服外在妖龍的過程；龍哥在學校受到黑函攻擊、武陵四秀摸黑趕路而心理又急又氣、夜深奇萊山屋面對罹難者遺照、南二段同事與長輩數天沒消息、EBC 健行經歷死亡邊界，這些恐懼、煎熬、憤怒、無助等等，需真實接受與面對。Ann 所經歷者亦同，外在之挑戰如第一次攀登聖母峰、無氧下撤瀕臨死亡的邊界經驗，八千米隊員測試由環山部落經志佳陽大山，再由雪山主峰下到武陵農場共走了 26 小時，是體力毅力極大考驗；Ann 獨處經歷阿空加瓜峰噴射氣流的劫後餘生，登頂後下山因雪霧而迷路、差點墜崖且遭逢生理期，內心倍感挫折、恐懼、無奈與憤怒，之後 Ann 卻反而能藉此經歷看透死亡，認為老天既未取走其性命，必賦予其專屬於個人之使命，甚至 Ann 在往後人生中，勇於挑戰困難。阿果為實踐英雄之旅之極佳著例：其確立了八千米無氧攀登之登山家風格，克服不可能的人類體能極限，每時每刻如實接受自我狀態及感受與山的關係，真誠面對主體與客體，沒有弱與強，不以征服山為目的，而是藉由探險認識自己。

以上所述自我、陰影、煉金術、英雄之旅，均是榮格個體化歷程之範疇。在現實社會中，必須仰賴於接受生活中的各項挑戰，才能漸次型塑、修正個人獨特的人生意義與價值，無論龍哥、Ann、阿果，在歷次登山過程中，所遭遇外在及內在種種阻礙，皆須覺知，隨時辨識個人的意識、採取不逃避行為，感受當下心理情境之種種起伏、對立均予統整，對自己的潛能和限制有所覺知，並能持續開放認識自己，認知到鏡子內所投射是假我，面對內心情結和陰影，逐步拋去不必要的人格面具，與內在的本我靠近，例如龍哥面對黑函的攻擊，因自己對得起良心而選擇緘默不回應，如 Ann 在初次攀登聖母峰後，面臨人際關係之競爭與排擠，萌生避開人群、與山林為伴之念，後來 Ann 又面向人群，抱持無欲則剛態度，不再害怕蜚言流語。於個體化歷程不斷迴旋同時，進行意識與無意識的持續整合，如 Ann 曾經有墜崖的夢境、阿果曾夢到被恐龍追而掉到山谷黑洞，然於現實生活中，Ann 與阿果經過一次又一次挑戰登山，已能夠跨越此種象徵死亡的恐懼，而不再有類似夢境。此種統整過程是平靜且不易覺察之心靈發展，並朝成為真正的自己邁進。

五、三位登山者的個體化階段圖

人在修行時悟道的經驗並非只限一次，登山的個體化階段就像修行一樣，經常反覆進行，不斷受苦轉化。其歷程並無止境，只要人活著的一天個體化都在進行，轉化歷程像是老鷹盤旋繞行，有時維持在同一高度，有時會下降，時左時右、時上時下，就像登山高低起伏、左轉右繞一樣，一次又一次的嚮往、啟程、分離、受苦、建構自我，以及轉化、合體、超越、歸返，如此反覆進行，最後克服難關，照見本我，慢慢向上繞行，達到個體化歷程。

第一位研究參與者龍哥目前享受退休生活，登山的個體化階段較為明朗，以下是龍哥的個體化階段圖：



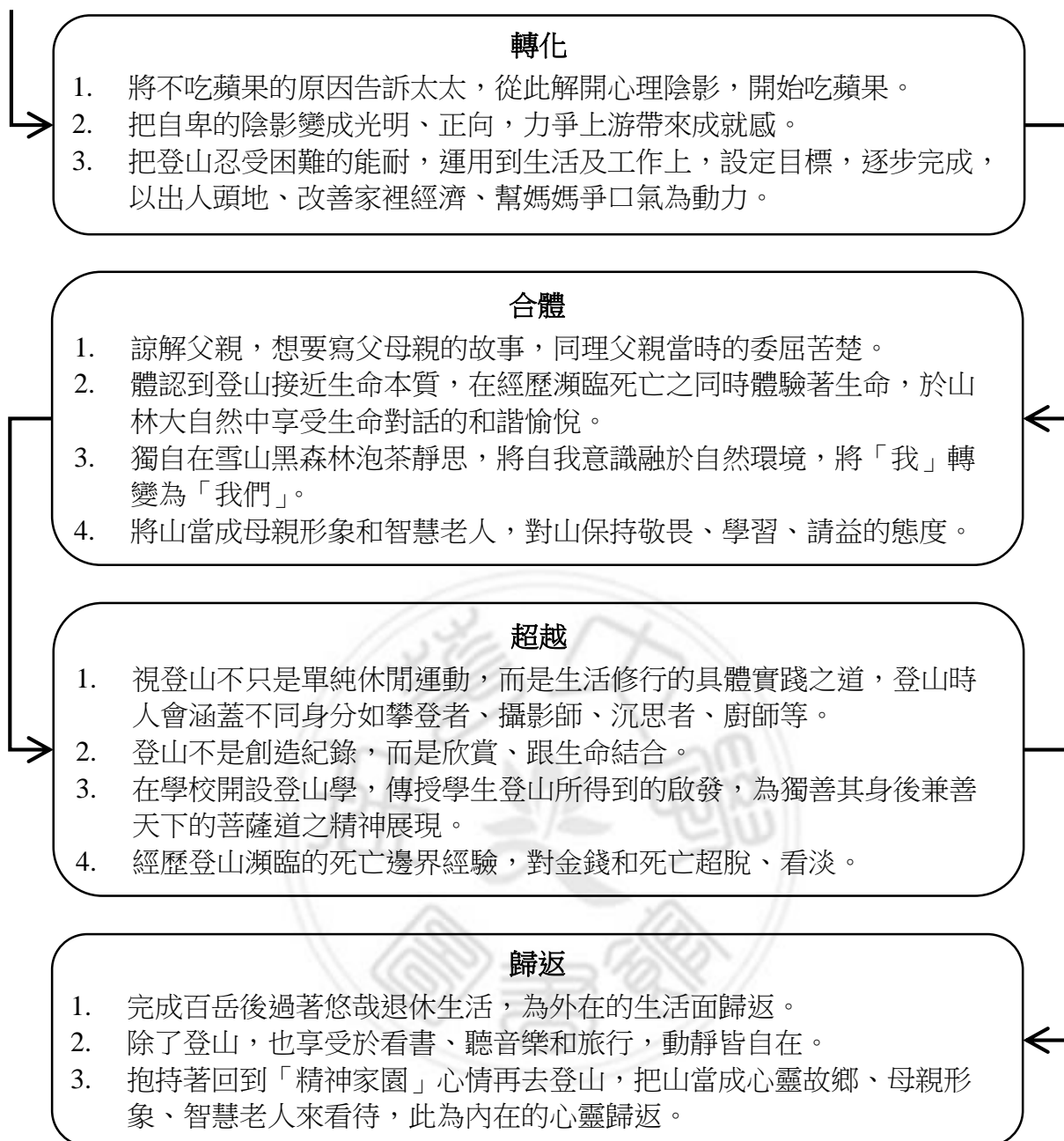
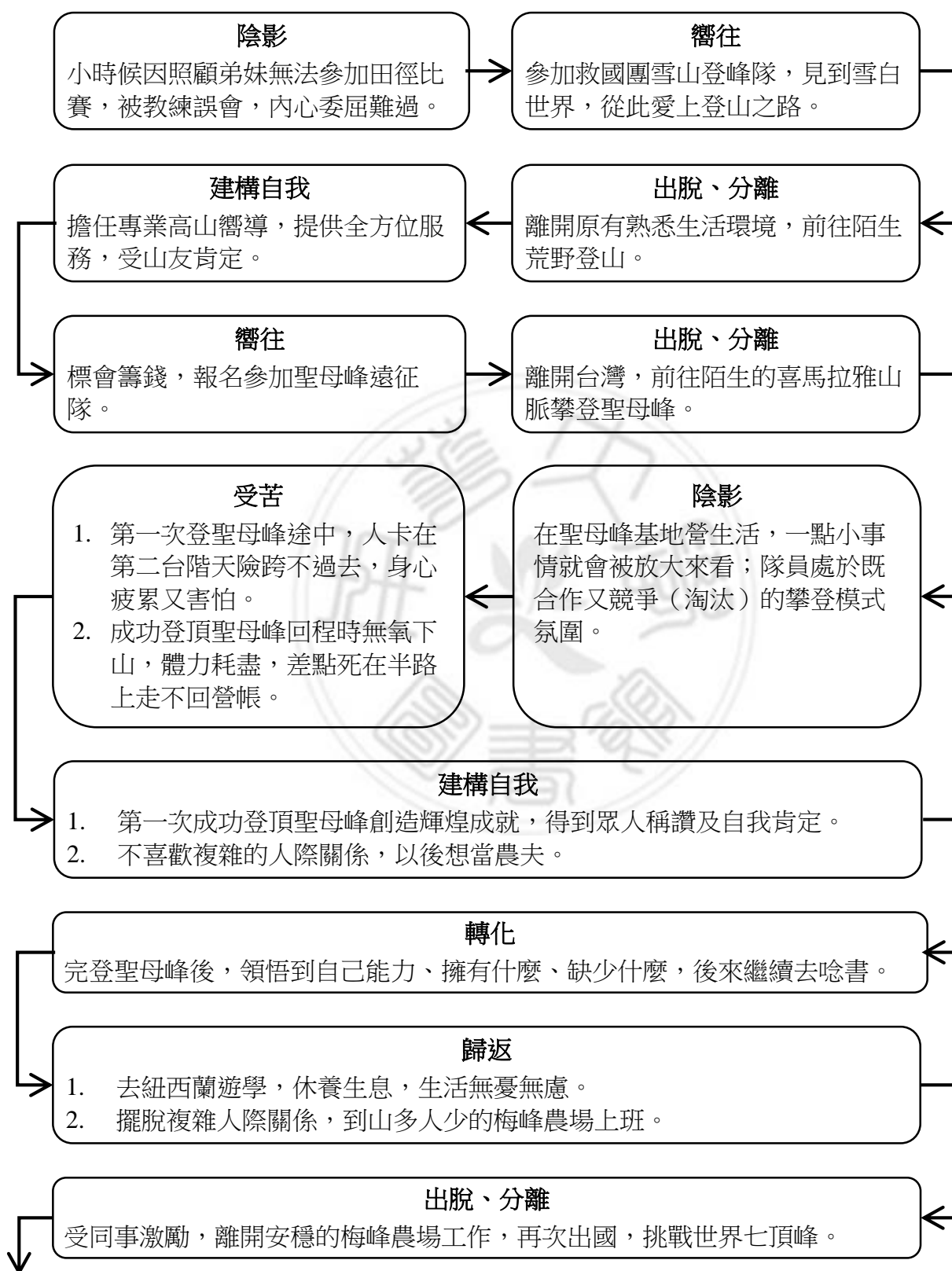


圖 5-1 龍哥的個體化階段圖

第二位研究參與者 Ann 曾多次海外遠征，個體化階段一再迴繞，以下是她的個體化階段圖：



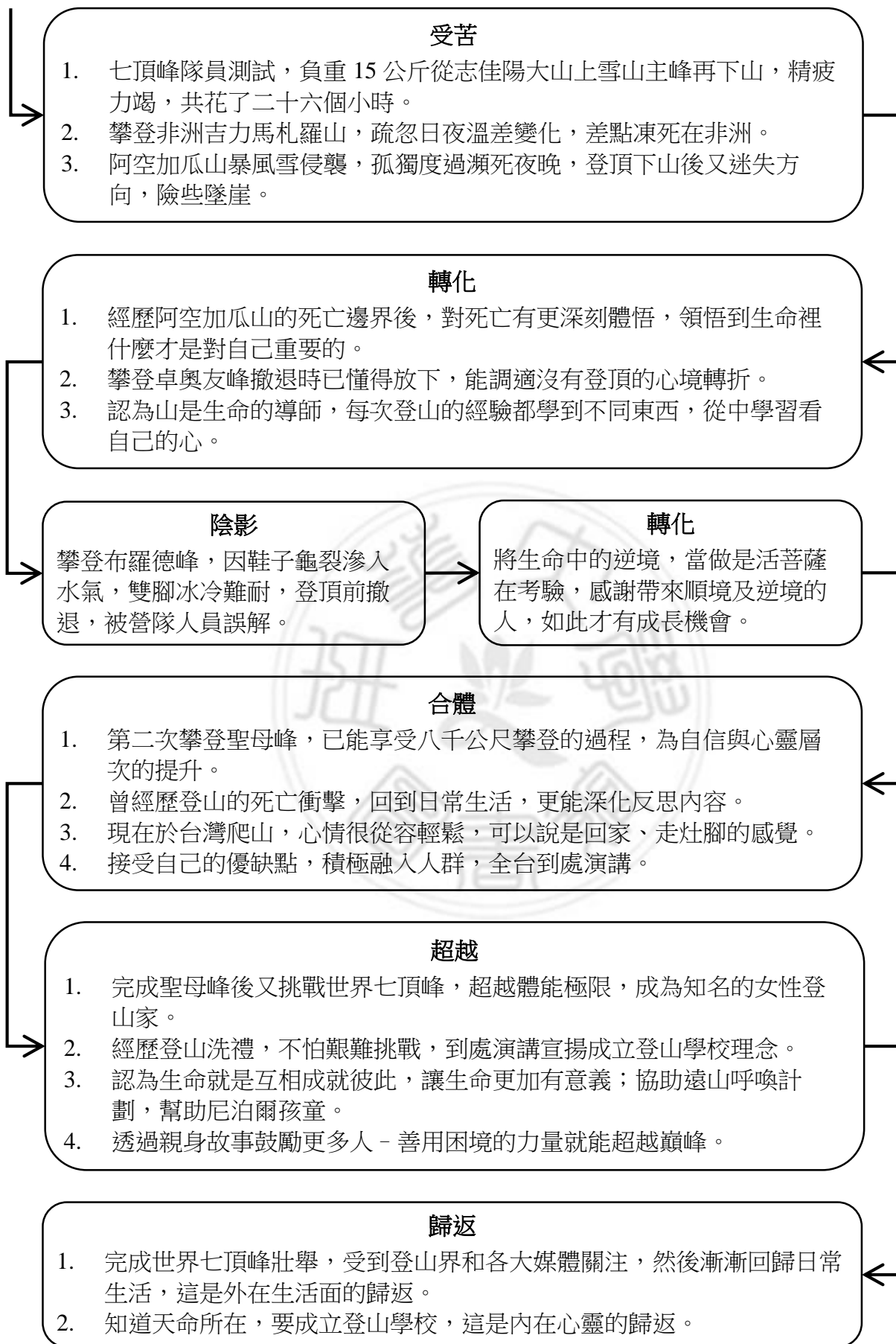
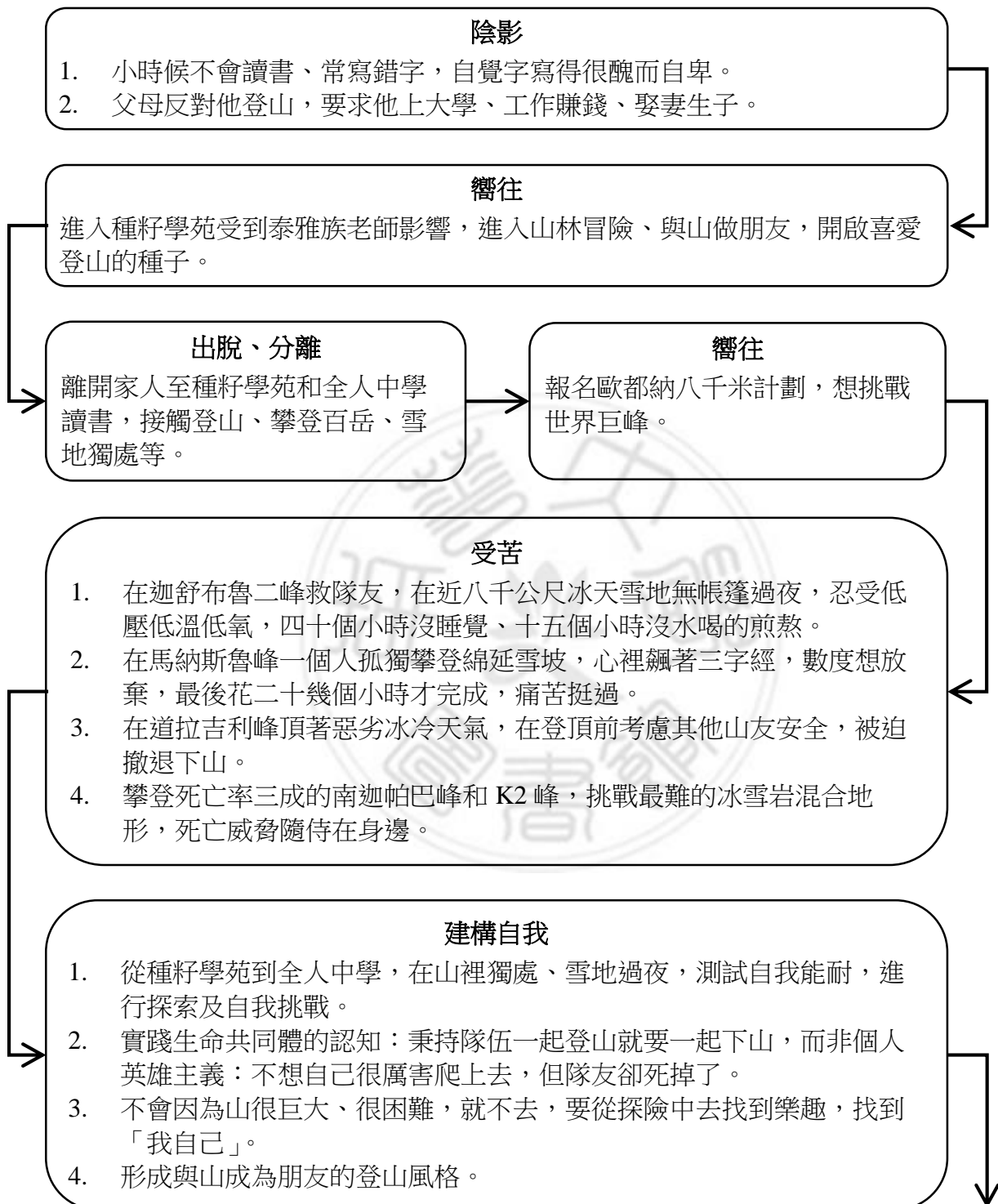


圖 5-2 Ann 的個體化階段圖

第三位研究參與者阿果還處於海外遠征過程中，登山歷程尚未告一個段落，攀越巔峰的個體化歷程也還持續進行，以下是阿果的個體化階段圖：



轉化

1. 在冰雪地攀登經歷心理煎熬，自問為何來爬山？我是誰？在幹嘛？為什麼要做這些事情？以上皆為意識覺醒的第一步探問。
2. 瞭解面對恐懼及未知的壓力與懦弱，但同時認為可以試著走下去。
3. 不會太在意社會主流價值觀，在登山及生活中依本性而行，凡事盡力而為，並時時刻刻覺察自己是否保有熱情。

合體

1. 對寫字很醜已不會覺得自卑，接受自己的能力。
2. 懂得珍惜和欣賞人際關係或登山途中發生的事，包括美的或不完美。
3. 藉由不斷冒險並真誠面對風險、反省錯誤、接受受傷甚至死亡，此乃身心靈健康的表現。
4. 體會到在八千米攀登雖孤獨但不孤單：獨自面對綿延雪坡或走在無人之境，與大自然或神靈溝通，品味攀登帶來的意義。
5. 找到跟自己共同、來自過去的連結，思索根源及脈絡。

超越

1. 揹負二十五公斤從環山部落起登志佳陽大山再到雪山，然後下到武陵農場，以六小時半的驚人速度超越所有人和自己的紀錄。
2. 在八千公尺的馬納斯魯峰一天內無氧上攀一千四百公尺高度落差，將體能推到極限。
3. 藉由冒險感受到自我的存在，面臨死亡會更深切的感覺自己活著。
4. 雖然害怕死亡、也知道人終將一死，但寧願清楚面對死亡，不讓無明的恐懼塞住思路。
5. 在迦舒布魯二峰和布羅德峰為了救隊友，將自己性命也搭上去，向死神挑戰、搶回隊友。

歸返

1. 每一次挑戰八千米都是從新出發，每一次下山也是重新歸返。
2. 全球肺炎疫情期間無法出國攀登，回到全人中學繼續帶領學弟妹登山冒險，並登百岳自我體能訓練，為外在生活面的歸返。
3. 為了建立台灣探險文化和登山運動數據，配合科學研究採樣和研究台灣探險文化，為目前的心靈歸返。
4. 協助帶領踢踏舞老師和朋友到高山上跳踢踏舞，以舞鞋和山對話，與他人一起完成夢想。

圖 5-3 阿果的個體化階段圖

第六章 結論

第一節 研究結論

登山是一種具有危險的戶外活動，為何人們願意冒著危險走向山裡？他的「動機及心境」為何？面臨危險地形、惡劣氣候以及體力極限、低溫低氧、孤獨無助的情境，其身體及心理如何面對「挑戰及回應」？三位研究參與者一次又一次離開舒適的環境，置身蠻荒的山林，他們對於登山這個活動「意義建構」是什麼？長期且反覆進行此一活動，「生命轉化」又為何？研究者根據前面三位參與者的訪談文本分類、歸納，呈現出他(她)們的整體生命故事樣貌，再運用個體化理論加以分析探討，以及參考各種登山文獻，加上研究者個人經驗，研究過程中不斷反思調整，得出本研究結果，可歸納如下：

一、攀越巔峰之登山者從事登山活動的動機與心態

龍哥從興隆山東峰的成功登頂經驗，觸發了龍哥在體能及耐力方面的信心，此一登頂成就，補償從小因貧窮形成的自卑陰影，隔年大霸尖山的活動亦同，龍哥因此找到一處可以從事活動而讓別人認同的領域，登山興趣就此激發，龍哥開始攀登百岳，並見識到臺灣高山之美。高山的美麗以及登山得到的自信，還有對於貧窮自卑的心理補償，為龍哥登山之動機及心態。

Ann 在國中時跟著二姐參與擎天崗自強活動，大自然的天地寬廣，相對於當時 Ann 一直代父母職照顧弟妹、無法跟同年齡的孩子無憂無慮遊玩生活，像是無拘無束而不限之所在；對當時的 Ann 而言，家庭給予責任而非關愛與保護，然大自然可以讓 Ann 暫時卸下責任舒展身心；之後 Ann 去雪山看見白皚皚山頂，震驚於生平未見過之瑰麗奇景，從此愛上攀登雪白的山頭，可說 Ann 初時登山是受到夢幻山景及山中可學習事物所吸引。Ann 家裡被倒會後，經濟陷入困境，此情況與龍哥自小家境貧窮有相同之處，龍哥全家被鄰居與親戚看不起，而 Ann 全家一起還債，均代表龍哥與 Ann 日常生活都被經濟匱乏壓得透不過氣來，因此兩人置身於大自然中，其帶來之解放與可供喘息、暫時逃離現實生活之功能，並無二致。

阿果登山的動機是從種籽學苑開始，泰雅族原住民老師啟發阿果，以原住民特有的視角與山林共處，其心態包括探險、親近山、與山做朋友，對當時不愛唸書的阿果而言，

山裡好玩、有趣深深吸引他，加上阿果體能極佳，對於從事山林探險活動綽綽有餘，也埋下了阿果日後徜徉山林為生活目標之種子。

二、攀越巔峰之登山者從事登山活動的挑戰與回應

台灣的高山百岳有險有峻，每一座有其獨特地形路線與特色，攀登者要完登，除了花費諸多時間及投入相當心力與山連結外，尚須具備相當勇氣、體力、耐力以及堅強的心理意志。

龍哥經歷四十餘年的歲月才在玉山東峰完成百岳壯舉，其間經歷無數困難與挑戰，例如在攀爬武陵四秀時，因摸黑趕路致迷途找不到山徑，當時龍哥心裡對自己非常氣憤，洩氣於自己在這熟悉的山區因天黑而失去方向感，至深夜十二點全隊才終抵營地，因而學習到：以後絕不摸黑趕路。南二段時，他一個人走在前面，同事與前輩速度慢在後面，等他下山後得知，撤退的前輩還未回家，而等了兩天同事也還沒下山，龍哥對隊友音訊全無狀況相當著急且擔心發生山難，這種等待、面對未知的心理煎熬，比什麼都難受，從此決定以後再也不要一個人自己這樣爬了。

Ann 一次在熟悉的玉山，因生理期身體疲憊及山區濃霧視線不佳，差點走錯路墜落懸崖，此次學到當爬山越是身心疲累時，越應小心謹慎。還有她第一次攀登聖母峰時，因為體能掌控不好，差點走不回來營帳，她對自身體能的掌控及爬山須保留體能、不可全部用盡深有體會。Ann 在阿空加瓜峰遭遇性命交關之挑戰，體認到生命脆弱之同時，從中開啟與上天對話，因而定位餘生之天命。

阿果第一次攀登八千米巨峰為迦舒布魯二峰，無氧成功登頂的喜悅中下山，卻遭遇隊友阿文在海拔將近八千米處墜落三百米而受傷無法移動，阿果救援過程，經歷了無水無糧低溫低氧、四十個小時未闔眼睡覺，以致於出現高山症症狀；以及在布羅德峰攀登時，隊友小黑體力耗盡無力下撤，阿果攙扶協助，以上兩者之高海拔救援，也是將自己置身於極高風險當中，然當時阿果均非常冷靜應對，判斷當下客觀環境之條件與自身能力，其秉持著一起爬山、就要一起下山的生命共同體信念，如果自己登頂而隊友發生山難死亡，這是阿果不願見到且無法接受的。又阿果在道拉吉利峰遭遇極糟雪況，每一步深入及膝，帳篷被大雪封住而挖了再深仍不見影，與隊友挨在地形前猶豫不決。在馬納斯魯峰雙腳冰冷麻痺，孤獨走在無際雪坡，阿果自問為何來爬山？為何在這裡？當時其無法找到答案，只能先放在心裡。

無論龍哥、Ann 或阿果，均從逆境中汲取養份，厚植自己登山實力，使下次登山行

動更有周延準備，更重要的是，縱使曾經遭遇重大挫折，但並未使他們怯步、再也不登山或不帶隊登山，而是把每一次登山經驗用來檢測自身能力，得知自己尚有何不足及須補強處，並把挫折當作可從中學習及借鏡的經驗，可見龍哥、Ann 與阿果均具備相當正向之心靈能量，故能夠不斷面對山、藉由登山建構對自身之挑戰，在超越此次之挑戰後、繼續下次之挑戰，不斷型塑自我的獨特風貌，辨識出「我」的能耐及界線。尤其，從登山領域中的挑戰，也延伸至他們的日常生活，龍哥藉由升等、開設登山學，Ann 藉由攻讀碩士及博士、成立登山學校，阿果藉由將自身日常體能科學化訓練運用到無氧攀登研究領域、寫下台灣探險文化之新頁，並劍指於完登全世界十四座八千米巨峰，均是著例。

三、攀越巔峰之登山者從事登山活動的意義建構與轉化

莫瑞·史丹在《英雄之旅：個體化原則概論》一書提到，煉金術的分離和合體的概念與榮格個體化歷程的雙重運動相似，必須先進行分離、擺脫個人過去強迫性的重複模式，這種淨化作用，使得個體化合體動作得以進行。在現代，人類藉由科技探索地球以外的太空世界，去月球、到火星、或更遠地方，卻失去了與原生自然的連結，在日常生活中被高樓、水泥、柏油等人造物環繞，與土地的接觸減少、甚至沒有，人們不敢赤腳接觸泥土，怕髒怕病菌怕蟲等等，必須隔著一層鞋底方可安心觸地，這種與土地的陌生隔閡，豈是動物設計的本性。長期被文明世界之一切人為可控制的事物包圍後，人開始反向，產生對蠻荒的好奇，想「去文明化」或「去文明的馴化」、尋求自然源頭，甚為解答疑惑，進入荒野危險地帶，冒險挑戰超越心理恐懼極限，探索外在及內在未知之境。這種「出脫」是來自「原型」召喚，離開人際關係世界，出脫再歸返，重新回到現實物質世界後，讓「本我」在這個現實「自我」世界中呈現出來，不再隱藏不晦。

龍哥認為在山頂上觸目所及，視野寬廣，因能夠下山後廣納心胸、不在意黑函攻擊；於攀登百岳歷程中，深深體會到對山要有敬畏及請益之態度，而不是征服山；在黑森林與山融為一體，無所求地悠遊山林、與山林共處，一反於龍哥初期趕路攻頂、將山當作征服的客體，山已成為心靈故鄉，進入客體與主體交融境界。此外，龍哥將淬鍊多年的登山行為詮釋為受苦藝術，由外在行為內化到個人認知，提昇登山活動之哲思層次；後將多年累積之登山哲思出書、於學校開設登山學，均是其所謂行動哲學家及行動藝術者之展現。

Ann 的轉折則是從第一次登頂聖母峰開始，自此之後，Ann 的人生與山分不開。Ann 從此次之難得殊榮經驗，體認自己爬山之傑出，同時也得知自己尚有諸多不足而須學習

所有登山相關知識技能；當時 Ann 對自己未有信心，而是經由朋友同事之提醒：可去國外登山學校學習、報考玉管處巡山員、報名七頂峰亦是，Ann 自問：完登聖母峰身為名人的我，是什麼樣的我？完登聖母峰後、繼續擔任高山嚮導的我，又是什麼樣的我？決定在梅峰農場退休、最好與人際問題不沾邊的我，又是什麼樣的我？同時，社會眼光以及自我期許、我的定位不斷在內心衝撞交織，然 Ann 一次又一次嘗試跳出原本的自我設定，一邊摸索探尋「我」，無論是海外哪一座山的攀登經驗，均是 Ann 進行深層當下的自我完成，直至經過阿空加瓜峰噴射氣流之生死洗禮，Ann 終能確立其此生之意義，登山是 Ann 作為尋覓生命意義之道途。

阿果則是更加深刻地體認到自己的定位，此當與就讀種籽學苑、全人中學，鼓勵人學習獨立、自我負責有關。阿果得天獨厚地不在乎社會主流價值，體認自我價值並非來自於外在的肯定，很早就覺知生命的意義是來自於自己能不能夠對自己交代。阿果在屢次海外攀登中，也有許多撤退經驗：未全程走完的不完整，是一種不完美與欠缺，就像翠綠的山林有一處崩塌地一樣，但山不因為人覺得醜陋而去除它，阿果由此體會：這些不完整，而有更多的想像空間，想再一次來探究，等同於接受不完美。即使撤退未能登頂，也是盡力了，責任並不在自己，並在那次攀登中更認識自己。阿果由對應山的態度，區分登山客與登山家：前者只以登頂為目的，不去覺察或思索登山的意義，甚至只跟著別人後面走，對登山行程不多加了解；後者清楚認知爬山所要的目的是什麼，不只是為了登頂而已，即使沒有登頂，也可以從中得到啟發，透過反思，感受與山的連結。作為一個完全的「人」，最大的負責是建立在了解自己能力、進而在能力限度內控管登山風險。阿果從登山感受自我，登山是阿果展現自我、持續探索自我極限的場域。

與其做好人，我寧願當一個完整的人 – 榮格 (Carl Gustav Jung)。三位研究參與者從登山歷程中，將登山從外在五官和肢體接觸，漸深入內在心靈體驗，並由此產生動力及能量，融入生活當中，這種能量是對身心受苦轉化的作用力。研究參與者三人沒有特殊的宗教，但他們都有共同的信仰：對大自然、對山岳的信仰。他們把土地當成母親、智慧老人、朋友、神靈，並敬畏山川。這位母親神是崇高但可親近的，離開家去爬山，猶如回到另外一個家，這個大自然的家是人類原型的家、是心靈故鄉。在這裡人拋開人格面具、個人歷史、與山（神）對話，專注當下此時此刻、赤裸裸地同時與自己進行對話，猶如榮格所說的「積極想像」。⁷¹這種內在的反思，喚起根底的本我自性，與現實

⁷¹ 積極想像是榮格發展出來的一種治療的過程，一種讓無意識內容顯現在意識狀態中的治療技術。可

社會的自我交融，從而進行內思的統合動作，又藉由登山承受困難與折磨，面臨邊界經驗的死亡威脅，讓當事者透徹生命本質，反思生命的意義，進而改變生活態度，影響周邊其他人。在登山過程中，人不斷建立自己信心，尤其在瀕臨死亡處境的洗禮之下，漸漸拋棄「勇武、剛強」的登山人刻板形象，展現「柔弱、關懷」的一面，將內心陰影、恐懼攤現在陽光下，接受自己優點同時，也包容心性的不足，邁向一個完整的人。

三位登山者均從多年累積之登山經歷，得到體悟，進而四處演講、教學、分享，並均著作成書，成為融入群體又兼具獨特性的全人；其不約而同所進行之歷程正是所謂個體化中與整體人格統合、完善個體後，拓展個體，進而擁抱群體，邀請世界進來自我的世界，拓深個人尚未活過的生命與尚未實現的潛能。由上可見，當轉化發生到一定之生命高度，自我傾向被減弱，而自性就會顯現，同時不斷實踐更高的意義探索，以成為自己（本我）。

第二節 研究貢獻與限制

一、研究貢獻

台灣的本質是「山」，登山活動在台灣已成為一種全民運動，不管是專程去登山，或因旅遊活動而爬山，登山這一活動已融入台灣人民生活當中。然而號稱高山國的台灣並無一所完整的登山學校，一些相關的登山議題大多圍繞在外在實際面的登山政策、硬體設備等，對登山活動於人心理層面產生的影響之探討屈指可數。以 2020 年全國登山研討會而言，其發表的議題包括：臺灣山林開放後的期許與提升、山林開放政策回顧與展望、登山安全教育－登山醫學、健全責任管理與安全自律、永續登山教育與生態自律、穿越時空變遷－史詩級步道、落實服務設施－山屋管理、建立登山步道分級－統一基準、建構山屋文化與產業發展等，可見在全國性登山研討會中，很少論述登山活動對人心理層面影響的議題，歷年來亦同。坊間登山相關的書籍有台師大石明宗教授的《登山客與博士－山難、運動與宗教之體驗》、《運動哲學：愉悅+智慧之旅》，其他登山書籍很少看到個體化或跟個體轉化有關的論述。因此研究者撰寫這篇論文，將登山體驗帶入哲學與心理學範疇，使登山活動不再只是表面的肢體運動，更兼有精神層面的心靈修為。

以通過類似繪畫等藝術或自我表達的方式發現他心靈的中心點（蔡昌雄譯，2018）。

又因研究者擔任中華民國山難救助協會中區搜救委員會主任委員，而中華民國山難救助協會是由全國一百多個登山團體所組成，每年定期性辦理登山安全與技能訓練課程，可藉由授課傳達登山個體化理論，影響層面必有一定廣度，並期能在全國登山研討會及全國大專院校登山運動研討會發表相關論文，使登山議題邁向心理層面探討，引發更多學者和山友重視，繼而提出更多論文發表，讓山友注意到登山活動帶來心理反思之可能，這是本篇論文最主要的貢獻。

二、研究限制

猶如上述，國內探討登山心理層面轉化的資料稀少，所能蒐集到的相關資料有限，研究者只能藉由坊間一些登山相關著作，探索攀登者因登山產生的心理變化，期能找到參考文獻內容。又關於榮格之個體化理論，市面上書籍大都由榮格派學者所述，而非全部為榮格本人著作；論文部份雖然有幾篇個體化論文，卻沒有相關於登山領域，只能參考其中較接近之內容，幸好研究者指導教授蔡昌雄老師是榮格學術的翹楚，研究者有幸修習蔡老師開設之幾門課程，因而開啟對榮格理論之認識、理解，再加上閱讀個體化歷程相關著作，雖難謂浸淫甚深，惟研究者本身在登山領域三十餘年，縱未曾有海外攀登經驗，但期待以長期在台灣從事登山活動，以本土視角為研究出發點、形成在地觀點，望請不吝賜教。最末，研究者發現，三位登山者對痛苦的忍耐度極大，不太會把常人所認為之痛苦視為痛苦，甚至很快就忘記，以致在訪談登山之受苦歷程時，他們敘述只是輕描淡寫帶過，不像一般人有那麼強烈的悲苦記憶。此可能是長期登山忍受痛苦累積形成的耐受度，抑或是曾經面臨「邊境經驗」所帶來的超越度。沒有什麼困難讓他們覺得是困難、沒有什麼痛苦讓他們覺得是痛苦，也因為這樣，讓訪談內容沒有太多負面情緒文本，個體化對比的「主顯節」較不突出，這也是本篇研究的另一個限制。

每一個人的每一次登山活動都是獨一無二，都可成為一篇故事。在登山中發生的重要事件，成了這些故事的「主顯節」，從這些主顯節衍生出登山者在面臨重要事件時，當時心裡產生的意義和衝擊，這些事情可能改變當事人一生，甚至影響到周遭的親友。在敘事研究裡，研究者本身就是研究工具，研究者憑著本身的經驗與專業知識，對故事加以詮釋，產生另一種不同的文本，可謂二度創作。質性的敘事研究必須深度的描寫和記錄一個人所做的事情，超越事實表象以及刻劃出當事人經驗中的細節、脈絡、情緒，建立起個人所連接的社會關係網絡。然而礙於時間及研究者與參與者間之關係，實際上不可能達到預設之理想目標。例如，第一位研究參與者龍哥在訪談期間搭乘郵輪環遊世

界一百多天，這段期間根本無法再度訪談；第二位參與者 Ann 平時忙於博士班上課、研究、寫報告，又有許多演講邀約，全台到處趴趴走，忙得很難撥出時間接受訪談；第三位參與者阿果更忙，正在海外遠征衝刺十四座八千米巨峰，一趟出去就是一、二個月，好不容易回台，又得馬不停蹄的訓練和配合贊助商的運動科學數據記錄，還有回全人中學授課、演講邀約、紛絲團聚會（贊助民眾）、寫書等，實在沒有太多時間可以邀約訪談。又個體化歷程終其一生都在進行，每個人的生活都在不停流轉，沒有終止的一天，直到死亡為止。因此研究者訪談參與者的敘述內容，只是當時的事實呈現，而非永久的現象；另外，參與者只針對研究者提問的問題回答，並非敘述全部生命故事，因此只能算是部份事實、非全面事實；再者，參與者是否願意全部坦誠說出事件經過和內心感受，抑或避重就輕有所保留，這部份實難驗證。然而質性研究並不是像量化研究特別重視科學驗證，它主要是在重組參與者的生命片段，建構出一個生命的真正事件，使得這些生命的事件和行為變得有意義，以呈現參與者獨特之生命歷程。因此，質性研究並無一個固定的標準結論，只有當時的事實結論，也就是說，呈現的是參與者訪談當時的真實結論，而非永久結論。若是再過幾年後再次訪談參與者，或由別人訪談參與者，可能得到的結論會不一樣，然而這並無損於本研究之價值，因為它是當時的事實呈現，有一定的時空價值和生命意義。

第三節 研究建議

一、學術研究上之建議

若有來者欲從事登山心境轉化相關之研究，研究者有以下幾點建議：

（一）強化訪談大綱與架構，提出更深入的議題訪談：本研究除了問及參與者第一次的登山動機外，較少問及其它次登山的動機，尤其是參與者生命中佔有份量的重要性登山活動。藉由探索多次登山的動機，研究者可更全面了解或詮釋參與者當時對登山所賦予之意義。例如，這次可能是以謹慎的態度去挑戰一座具有困難的山，抑或只是要去欣賞風景或為了下次重要的行程來鍛鍊體能；也可能因為最近心情不好、壓力太大，想來大自然透透氣，緩和一下情緒，這些不同的登山動機，也可整理歸納成參與者的登山轉化歷程。

（二）加強對研究理論的充實：本研究是依據榮格個體化歷程的理論為基礎，研究者除

了對參與者的登山經歷熟悉之外，更要對於榮格的個體化理論深入且全面了解，才能將參與者的登山歷程對應於個體化理論。

- (三) 清楚了解論文書寫的格式：每個系所對論文格式的要求不盡相同，即使是相同格式也會與時俱進更改，研究者在撰寫時應多加注意，勿疏忽以致最後又要大量修改，耽擱論文進度。
- (四) 嘗試以不同理論來研究登山者的生命轉化過程：例如可以用儒家的理論來研究，或道家理論、佛教理論，甚至眾多的西方哲學理論來論述登山者因登山而產生的生命轉化。

二、登山實務上之建議

台灣登山界對於登山心理及靈性探討尚屬缺乏，較多傳述是山友在山裡遇到「魔神仔」或「神靈」等靈異事件。若能將登山的心理轉化納入登山範疇來探討，將會呈現豐富的文獻，有助於登山者心靈層次的提昇，提供具體作法如下：

- (一) 將登山活動產生的心理影響納入登山課程：登山活動對一般人而言並非容易，尤其是高山百岳和海外遠征，這些外在體力考驗和內在心理煎熬，皆對登山者產生價值觀改變，因而有必要將登山哲學和登山心理學列入登山學一環來探討。研究者可先在中華民國山難救助協會中區搜救委員會開設的登山課程裡，安排相關登山哲思或心理轉化的哲學或心理層面課程。也可向 Ann 建議，未來的登山學校能廣納上開課程，拓深此一學術領域。
- (二) 促進相關登山論文的發表：研究者可依據此論文基礎，後續再撰寫相關議題，發表於全國登山研討會以及相關的登山雜誌或社團會刊，藉由對登山者心靈轉化的討論，呼籲更多山友及學者發表相關之文章。
- (三) 藉由登山活動宣導登山即是一種修行途徑：研究者身為登山嚮導和教練，也擔任登山社團的重要幹部，藉由本身的影響，在每次的活動中向山友宣導，登山除了欣賞美麗風景、鍛鍊體能外，也可以同時進行心靈層次的覺知。面對山岳的考驗之時，也感受當下情緒起伏，看見自己的脆弱與堅強。
- (四) 針對特定族群設計客製化登山行程：例如在探索教育裡，有針對各公司主管設計之客製化課程，藉由課程設計讓領導階層更互動合作，激起潛能克服難關。登山活動也可朝此方向來設計，並結合其他具療癒效能的內容，例如在寧靜的山林裡打坐、練瑜珈、打太極、品茗、喝咖啡、守靜等，將日常生活積累之壓力、

挫折、委屈等等予以傾洩或與夥伴分享，或大聲說出、吶喊，也可以獨自抱著一棵樹，細聲地說給樹聽、說給大自然聽、把山當成信任朋友來對話。大自然不會做出任何評語，只要獨處暫時離群，就可安心說出心裡話，達到自我療癒及個體化效果。

第四節 研究省思

一、登山儼然成為一種個體化歷程的展現

近年來國人重視運動休閒，這可能是登山風行社會原因之一，但運動與休閒方式態樣百百種，人們選擇性極多，無須冒著生命危險跑到人煙罕至深山裡運動。登山必有獨特迷人之處，也許是生命底層的自然召喚、人類原生情感的因子發酵。人來自山林，走向俗世文明，內心對原始叢林的萬年根基還佔據著潛意識原型，豈是這一、二百年來短暫文明所能抹去，人類留存著祖先好奇的基因，這基因是人類邁向未知領域和文明動力的重要因子。登山做為一種回歸大自然的具體表現，並不單只是從甲地遷移到乙地，途中必須面臨各種險惡地形和天氣威脅，克服恐懼與不適，在山林裡紮營過夜、起火、造飯、處理大小便等。登山是人們體能和毅力的一大考驗，藉由此「生活減法哲學」在原始生活磨練中建立起自我、定位我是誰；而另一方面，人開始反思自己存在宇宙的定位，以及生命意義的追求是什麼。這些反思讓人透過自我促使本我的意識可被認識，然後拋棄陰影和偏執，在受苦中安步當車，將受苦提升至哲學藝術層面，並樂在其中，達到自我與本我的整合共存。

二、登山讓人真實面對自己

登山過程中，必須跳脫文明可控制的範圍，進入資源缺乏的山野叢林或冰天雪地環境。在此之時，人面對陌生之地，舊有習慣和生活方式被掏空，眼前的價值觀被顛覆，不再追求名利頭銜，而是如何在這蠻荒地帶生存下來，並登上困難的山峰，這樣的行動需要勇氣。在面對山岳考驗時，人餓了就吃東西、渴了就喝水、累了就隨地坐下或躺下來休息，不在乎地上是否髒，或別人的眼光。面對山岳大自然，人拋下俗世社會的人格面具，以更接近真我的態度對應周遭事物。在前往登頂途中，人面對崎嶇困難地形，高海拔寒風刺骨的惡劣氣候，以及低壓、低氧造成的身體不適，在這群山裡，只能靠自己

在急促呼吸中緩慢爬行，這時心靜下來，仔細感受肢體的痠痛、雙腳的無力、心跳的猛烈、心裡的害怕、意志力的消滅，以及周遭的溫度、風聲、光線、蟲鳴鳥叫等。情緒起伏慢慢平和，思緒回到內心，與山對話也與自己對話，為何不安逸在冷氣房喝咖啡看電視，而冒著危險和筋肉疲累在這裡受苦？因為人要追求的不只是看得到的利益錢財和社會名位，還有更重要的精神層面心靈探索。當人登上一座困難的山峰，那種心裡喜悅之產生是因為它的親身力行以及過程的不容易，而非用金錢可購買，唯有經歷一番艱難挑戰，才有短暫的高峰經驗之可能，這種經歷讓人不只認識山，也藉由山更認識自己。登山是一種覺醒也是一種修行，過程中常超越自己所能，並藉由登山活動確立自我，讓自己知道所要的是什麼、所重視的是什麼，這種不受他人影響的獨立思考，猶如煉金術士的提煉分離。登山不只要面對環境、地形與氣候的外在考驗，更要克服內心的各種恐懼，唯有通這些門檻，才能挑戰未知的困難。在確立自我後，慢慢的會將自我與本我調和拉近成為合體。在山裡，人感受山的偉大、萬物遵循一種看不見的秩序在運作，人在其中，感覺就是大自然的一份子，這種與山和萬物連結的覺知，猶如人類原型的顯現，你我無分別，達到物我合一的微妙關係。

三、登山作為超越自我的道場

人習慣於日常生活模式，一旦進入荒野數天，勢必顛覆人們日常生活方式，也會改變人的思維觀，這些由苦而轉化的安適心境，就是一種心理層次的超越提昇。在馬斯洛理論裡有五個需求層次：第一：生理的需求；第二：安全的需求；第三：愛與歸屬的需求；第四：尊重的需求；第五：自我實現的需求。在這五個需求之上，人是否會有一個更高層次的發展呢？也就是「超越自我」。研究者認為超越自我是存在的，而且從古至今，我們可以看到許多賢人、聖者，甚至平凡個體，在許多現實環境中，都曾做出這樣的表現。有一些宗教家、政治家、學者、科學家、運動家，都曾到達自我實現後，再一次挑戰自己、超越自己，以一己之力創造出無限的能量，這個現象在登山領域中也常出現。研究者認識一位嬌弱女孩郭韋齊，從小罹病截去四肢，平時走路都成問題，她透過歐都納圓夢計畫成功登上人生第一座百岳雪山東峰，這個成功經驗鼓舞著她，接著她心中有個更大的夢想，要登上台灣最高峰玉山。她一步步地邁向玉山，這其中過程相當艱難，身心受到極大折磨，穿戴義肢的雙腿都磨破皮、流血，她含淚忍痛不放棄繼續往上爬，在歐都納公司董事長程鯤先生陪伴下，她成功挑戰自己、超越自己，登上夢想中的玉山主峰，這是一則超越自我的生命力故事。在現實中，有許多登山者往往到達一個高

峰後，又繼續克服個人能耐，挑戰人類極端生存環境，超越個人體能極限，創造生命中的更高峰。這些生命中的高峰可能是有形的實體，也有來自無形的心理層面。這些元素，起源於人類不安於現況的基因，勇於迎接困難挑戰的「英雄原型」。人本主義學者馬斯洛認為，人是一種不斷需求的動物，除短暫的時間外，極少達到完全滿足的狀態，一個欲望滿足後，另一個迅速出現並取代它的位置。高峰經驗會一再的給人激勵、暗示，給人一種呼喚、一種力量，讓人還會想再來第二次。登山活動也有類似這樣得情形，登山者在完成一座山後，會想要再挑戰更高、更難的山，不斷的挑戰高峰，這些高峰經驗為他帶來正面的成就感，超越原本自己無法達到的目標，這種一次又一次的超越，就是一次又一次的高峰經驗，讓當事人得到心靈滿足，展現生命的無限可能。

四、登山的態度遠比登頂來得有意義

登山之人以存在實體帶入蠻荒山岳，感受周遭環境的折磨，面對冷酷氣候、地形，回應內在情緒起伏，建立精神層次能量，省思個人生命的意義。為何去登山？登山不是為了要證明什麼，而是因為台灣的本質就是山。有人說，登山的風格遠比登頂來得有意義，我們選擇怎樣的登山方式，也就選擇了怎樣的生活態度。登山是認識自己的好方法，它不只是爬升高度，更是拓深靈性深度。透過登山、面對死亡和恐懼，在孤獨行進中省思，與自己內心對話，生命更加淬煉完整。登山猶如一種冒險哲學、受苦藝術，過程雖然危險、辛苦甚至可能死亡，但結果是甜美充實。如果登山是完全安全無慮，那麼登山的魅力將會失色不少。登山當中人面臨死亡威脅，反而讓人更能透徹生命的珍貴；藉由登山，人不只認識山，也更了解自己。人類的美學感受，最早啓蒙於大地，或許大地也是美的最終歸屬。登山就像一次個體化的英雄之旅，人們挑戰的不只是氣候和地形上的妖龍，更是挑戰自己的勇氣、挑戰是否願意面對陰影。在自然山林中，人卸下人格面具，真誠坦然展現自己，成為真正完整的人。

五、撰寫論文猶如一場個體化歷程

在撰寫此論文同時，研究者猶如經歷一場個體化歷程。從唸南華大學生死學研究所至今，研究者以五、六年的時間才寫出這篇論文，從無到有一點一滴慢慢累積成果，在這過程中也不時走入山林、溪谷，體驗登山、溯溪可能帶來的不同感受，將個體化理論應用在登山中、生活裡，用心領悟其中奧理，期與大自然更為親近融合。記得要報考生死學研究所時必須繳交一篇個人簡介，當時光是要寫這篇簡介就讓研究者倍感壓力不知

如何寫起，錄取進入學校就讀後，又得看很多書、交很多報告，這樣一次又一次的完成學習之路，共連續修讀三年取得五十七個學分並通過論文初審，才辦理休學專心看一些登山書籍、研究相關資料和訪談；接著開始撰寫論文又是一大關卡，不知如何寫起？後來到學校請教指導教授蔡老師，再依據老師提示的重點來撰寫，就這樣一步一步有了方向，也慢慢形成自己書寫論文的風格。龍哥說，每一次的成功都是一種高峰經驗，如果是這樣，那麼研究者就讀南華大學研究所也有著許多次的高峰經驗，從入學、交作業、上台報告、取得學分、通過論文初審、研究訪談、論文撰寫到完成論文等都是高峰經驗，就像研究者成功攀登一座山、溯登一條溪谷一樣，都讓研究者倍感自信和愉快。

在閱讀三位研究參與者的感人故事與網路相關報導，還有眾多參考書籍的智慧啟示與現實生活事物交錯激盪，併發出許多禪機般火光。人追求無意識的本我自性時，更要先確立肉體的自我意識，唯有建立這個心靈載體的自我，方可能在嚴苛的環境中去挑戰陰影和更大的靈性形象。雄偉的山體做為一個面對陰影與整合的存在，會讓人不由自主學習謙虛和體會自己侷限，唯有活在當下，清楚了解自己，個體化修行才有可能，失去這個寶貴身軀和個人意識，修行談何容易！又因為有現實面和自我肉體存在，人才會有七情六慾衝撞、起心動念掙扎，否則純粹靈體或無意識，何來痛苦折磨？又如何有超越提升之可能。有人說，色即是空，世間事物一切都是虛幻、都是空，但這個肉體本身即是存在事實，如何是空？原來空是要等到了悟透徹之後才有資格談空。以佛教理論來講，俗世的影像事物可能是虛幻無常，所以是空，但活在裡面的人卻不能口口聲聲認為都是幻空，否則口渴了要不要喝水？肚子餓了要不要吃飯？這個空相，是要完全悟道或到達彼岸再往回看人世間所說的話，這個空，是去除無明和我執的真知灼見。佛陀可以說一切即空、菩薩可以說一切有為法即空、悟道之大智慧者可以說見色即見空，可是未出輪迴、未悟道之人，就得好好的活著、努力活著，將煩惱轉為菩提，創造生命的意義，學習愛與被愛，從現實生活的衝撞中領悟智慧、而非枯坐行禪、什麼也不做、不想，枉費來人世修煉場走一遭。無論是登山還是求學做研究，都需要身體和心靈投入，需要身心平衡和諧，將自我與本我的距離拉近不對立，當過程中的難關一一克服，將是迎接燦爛陽光的時候，內心自然充滿幸福喜悅。修行不是遠離塵世、拋開物質，修行是在生活中了悟本性，接受自己的好與不好。修行更不是要去除自己認為不完美的東西，而是去除我執，敞開心胸接納不同的可能。

每個人的生活脈絡和興趣都不同，無論人生活在哪個層面，都可作為個體化修鍊的契機。例如，有人在上班中、有人在書本裡、有人在下田時、有人在釣魚處，透過長期

從事某一事物或活動之累積，在時間過程與事物進程中觀察自己：如何面對場域中發生之事物？為何會如此對應？是受習性驅使抑或出於不自覺之思考框架？個體化歷程其實最終就是在尋覓「本我」。在歷程中最重要的是覺知，知道自己為何在此時此地做此事，並體認到今日的一切，都是來自過去點滴以形成；亦即「我」的型塑及雕琢。雖然最終本我未必可得，但每每透過外境觸發、回到內境，不斷、不斷地更加靠近本我，將能擺脫更多桎梏而獲得內心自由。登山只是邁向個體化途徑之一，其它不同的活動和生命歷程也可以對應於個體化。研究者提出登山作為個體化探討，是希望登山者在登山時，多一份心靈啟思，讓表象的登山活動，照透本我內心，提升生命意涵。每個人都可選擇適合自己的方式作為個體轉化之機制，活出專屬的樣貌，邁向獨特的英雄之旅。

六、結尾詩 - 回首

面對那一座山，迎向陽光的燦爛，
回首呼喚同伴，思緒依舊洶湧紛亂。
你是否曾告訴你的孩子們！
在炎夏的密叢裡，我們揮汗爬行。
你是否曾告訴你的孩子們！
在寒冬的激流中，我們顫抖泳渡。
揹著沉重的背包，拖著疲憊的步伐，
越過每一座山頭，溯過每一條溪流，
身體與大地結合為一，生命與溪谷化為一體。
你是否曾告訴你的孩子們！
在山裡的日子裡，我們正值年輕。

參考文獻

- 七頂峰相片 (2020)。歐都納七頂峰網站。造訪日期：2020 年 9 月 20 日。取自：
<https://travel.setn.com/News/546316>
- 王勇智、鄧明宇 (譯) (2003)。敘說分析 (原作者：Riessman, C K.)。台北市：五南圖書。(原著作出版年：1993)
- 王寶莉 (2008)。我不能再用腳尖跑步：一個受傷運動員身體意識的現象學考察 (未出版之碩士論文)。台北教育大學體育學系，台北市。
- 王邦雄 (2015)。莊子內七篇·外秋水·雜天下的現代解讀。台北市：遠流出版。
- 王邦雄 (2016)。老子道德經的現代解讀。台北市：遠流出版。
- 王怡仁 (2017)。賽斯書輕導讀。新北市：賽斯文化。
- 中華民國山難救助協會 (2009)。山域搜救訓練教材。新北市：中華民國山難救助協會。
- 中華民國山難救助協會 (2020)。教育部登山安全基本常識 (未出版之講義)。高雄市。
- 中華民國健行登山會網站 (2019)。台灣海外攀登活動一覽表，黃一元。造訪日期：2019 年 7 月 23 日。取自：<http://www.alpineclub.org.tw/front/bin/home.phtml>
- 元校盛 (譯) (2016)。海德格與《存在與時間》 (原作者：史蒂芬·馬爾霍爾 / Stephen Mulhall)。台北市：五南圖書。(原著作出版年：1927)
- 方廣文化 (2019)。夢參老和尚。造訪日期：2019 年 3 月 20 日。取自：
<https://www.facebook.com/fangoan1993>
- 石明宗 (2007)。登山客與博士 - 山難、運動與宗教之體驗。台北市：頂點文化。
- 石明宗 (2009)。運動哲學：愉悅+智慧之旅。台北市：師大書苑。
- 石明宗 (2018)。登山心路。見於第十九屆全國大專院校登山研討會論文集 (未出版之大會手冊)。台北市：國立台灣師範大學體育系。
- 司法院法學資料檢索系統 (2019)。台灣台北地方法院 101 年度重國字第 30 號民事判決、臺灣高等法院 104 年度上國字第 14 號民事判決。造訪日期：2019 年 5 月 2 日。取自：<http://jirs.judicial.gov.tw>
- 宋碧雲 (譯) (1998)。巔峰 (原作者：強·克拉庫爾 / Jon Krakauer)。台北市：台

灣商務。

- 宋碧雲、林曉欽（譯）（2014）。**聖母峰之死**（原作者：強·克拉庫爾 / Jon Krakauer）。新北市：大家出版。
- 朱侃如（譯），蔡昌雄譯文校訂（2009）。**榮格心靈地圖**（原作者：莫瑞·史坦 / Murray Stein）。新北市：立緒文化。
- 朱侃如（譯）（2013）。**千面英雄**（原作者：喬瑟夫·坎伯 / Joseph Campbell）。新北市：立緒文化。（原著作出版年：1949）
- 朱侃如（2013）。**譯者序：英雄歷險的當代意義與啟示**，見於 Joseph Campbell 著，朱侃如譯。千面英雄。新北市：立緒文化。
- 江秀真（2016）。**挑戰·巔峰之後**。台北市：商周出版。
- 江秀真（2020）。**十年一講，為夢想**。台北市：商周出版。
- 全人中學（2019）。全人實驗高級中學。造訪日期：2019年9月20日。取自：
<https://zh.wikipedia.org/wiki/苗栗縣私立全人實驗高級中學>。
- 全國登山研討會（2020）。玉山國家公園管理處。造訪日期：2020年8月12日。取自：
<http://taiwanmt.nchu.edu.tw/>
- 余德慧、石佳儀。陳冠秀整理（2015）。**生死學十四講**。台北市：心靈工坊。
- 余德慧（2018）。**推薦文**，見於 Carol S. Pearson 著，徐慎如、朱侃如、龔卓軍譯。蔡昌雄校訂。**內在英雄：六種生活的原型**。新北市：立緒文化。
- 李美涼、林乙華（2002）。**南美攀登記**。台北市：大塊文化。
- 李雅玲（2007）。**2X2 目標取向、運動心理堅韌性與動機調整策略關係**（未出版之碩士論文）。臺北教育大學體育學系，臺北市。
- 李小石（2010）。**喚山：我與珠峰相遇**。台北市：印刻出版。
- 李小石（2012）。**山魂：馬納斯鹿的回聲**。台北市：印刻出版。
- 李小石（2013）。**聖山：干城章加瞭望**。台北市：印刻出版。
- 李子寧（2013）。**坎伯生平及學術思想介紹：喬瑟夫·坎伯的神話研究**，見於 Joseph Campbell 著，朱侃如譯。千面英雄。新北市：立緒文化。
- 李大羊（2018）。**山行·台灣百岳**。台北市：日日幸福事業。
- 李宗憲（2015）。**生命的自我認識與整合－試論榮格個體化哲學**（未出版之碩士論文）。南華大學生死學系，嘉義縣。
- 李璐（譯）（2015）。**冰峰暗隙**（原作者：喬·辛普森 / Joe Simpson）。新北市：大

家出版。

李靜滢（譯）（2018）。**沙郡年紀**（原作者：奧爾多·李奧帕德 / Aldo Leopold）。台北市：果力文化。（原著作出版年：1949）

李曉蓉（2018）。登山者心理技能的發展與實踐之敘說探究。**體驗教育學報**，(11)，107-139。

吳芝儀（譯）（2015）。**敘事研究：閱讀、分析與詮釋**（原作者：Amia Lieblich & Rivka Tuval-Mashiach & Tamar Zilder）。嘉義市：濤石文化。（原著作出版年：1998）

吳珍松（2018）。**沿圖而行的心靈意象詮釋－朝向發現本我的個體化歷程**（未出版之碩士論文）。南華大學生死學系，嘉義縣。

呂碧琴（2010）。**銘刻在身的痛：優秀女性運動員運動身體痛 / 苦經驗之敘事**（未出版之博士論文）。臺灣師範大學體育學系，臺北市。

呂忠翰（2020）。**我在這裡，山在那邊**。台北市：城邦文化。

林書晨（2008）。**野外常識**（未出版之上課講義）。彰化縣。

林彥志（2008）。**運動心理堅韌性與壓力因應策略的相關研究：以鐵人三項、個人運動項目選手為例**（未出版之碩士論文）。台北教育大學體育學系，臺北市。

林金龍（2016）。**與山同行**。台北市：釀出版。

林子鈞、張濤（譯）（2016）。**紅書**（原作者：卡爾·榮格 / Carl G. Jung）。北京：中信出版社。（原著作出版年：2009）

林婉筠（譯）（2017）。**獨行大岩壁**（原作者：艾力克斯·哈諾、大衛·羅伯茲 / Alex Honnold & David Roberts）。台北市：紅樹林。

林建興（譯）。陳佩伶校對（2019）。**心向群山**（原作者：羅伯特·麥克法倫 / Robert Macfarlane）。新北市：遠足文化。

易之新（譯）（2015）。**存在心理治療（上）**（原作者：歐文·亞隆 / Irvin D. Yalom）。台北市：張老師文化。（原著作出版年：2003）

易之新（譯）（2015）。**存在心理治療（下）**（原作者：歐文·亞隆 / Irvin D. Yalom）。台北市：張老師文化。（原著作出版年：2003）

周慧玲（譯）（1997）。**牧羊少年奇幻之旅**（原作者：保羅·科爾賀 / Paulo Coelho）。台北市：時報出版。

阿爾卑斯式攀登（2019）。阿爾卑斯式攀登。造訪日期：2019年9月8日。取自：

- <https://zh.wikipedia.org/wiki/阿爾卑斯式攀登>。
- 昆布冰川 (2019)。每日頭條。造訪日期：2019 年 12 月 8 日。取自：
<https://kknews.cc/travel/6njz3p.html>。昆布冰川為何如此危險？
- 紀寶如 (2015)。印度流亡藏人之個體化歷程 (未出版之碩士論文)。南華大學生死學系，嘉義縣。
- 侯王怡文 (譯)，胡因夢審修 (2016)。塔羅冥想 (原作者：無名氏)。台北市：心靈工坊。(原著作出版年：1980)
- 高銘和口述，梁永安記錄整理 (1997)。九死一生：高銘和聖母峰登頂記。台北市：大地地理。
- 高銘和 (2009)。一座山的勇氣。台北市：寶瓶文化。
- 孫淑儀 (2017)。唯識學轉識成智歷程與榮格個體化過程比較研究 - 以心識轉變為中心 (未出版之碩士論文)。南華大學宗教學所，嘉義縣。
- 徐德林 (譯) (2011)。原型與集體無意識 (原作者：卡爾·榮格 / Carl G. Jung)。
- 徐慎如、朱侃如、龔卓軍 (譯)，蔡昌雄校訂 (2018)。內在英雄：六種生活的原型 (原作者：Carol S. Pearson)。新北市：立緒文化。(原著作出版年：2000)
- 珠穆朗瑪峰 (2019)。珠穆朗瑪峰。造訪日期：2019 年 8 月 15 日。取自：
<https://zh.wikipedia.org/wiki/珠穆朗瑪峰>。
- 許立宏、周偉航、胡天玫、石明宗、林秀珍 (2011)。運動倫理：品德與生命教育。台中市：華都文化。
- 許金聲 (等譯) (2013)。動機與人格 (原作者：亞伯罕·馬斯洛 / Abraham H. Maslow)。北京：中國人民大學。(原著作出版年：1954)
- 許立宏、石明宗、洪國朕、李明宗、胡天玫、彭臺臨、游添燈、林華韋、傅志群 (2017)。運動與人生哲學。台北市：禾楓書局。
- 陳佩周 (1996)。台灣山岳傳奇。台北市：聯經出版。
- 陳永龍 (2003)。從「登山學校」到「山是一所學校」 - 台灣登山教育之現況與未來展望。全國登山研討會論文集。
- 陳永龍、鄭安晞 (2013)。臺灣登山史·總論。台北市：內政部營建署。
- 陳俊松、程心、胡文輝 (譯) (2011)。人格的發展 (原作者：卡爾·榮格 / Carl G. Jung)。北京市：國際文化。(原著作出版年：1938)
- 陳爛若 (譯) (2014)。生還：自山難中獲救 (原作者：羽根田治。新北市：一起來

出版。

張蕙芳（1999）。**逃離與追尋-登山的社會學研究（以兩個登山團體為例）**（未出版之碩士論文）。台灣大學社會學研究所，台北市。

張君玫（譯），孫中興校訂（1999）。**解釋性互動論**（原作者：Norman K. Denzin）。台北市：弘智文化。（原著作出版年：1989）

張倫琪（2005）。**離婚女性個體化歷程之研究**（未出版之碩士論文）。台中教育大學諮商與教育心理研究所，台中市。

健行筆記（2019）。世界山岳小檔案。造訪日期：2019年6月13日。取自：
<https://hiking.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=13697>

雪巴人（2019）。雪巴人。造訪日期：2019年8月20日。取自：
<https://zh.wikipedia.org/wiki/夏爾巴人>。

彭懷恩（1996）。**社會學概論**。台北市：風雲論壇。

傅偉勳（2012）。**死亡的尊嚴與生命的尊嚴－從臨終精神醫學到現代生死學**。新北市：正中書局。

鈕文英（2017）。**質性研究方法與論文寫作**。台北市：雙葉書廊。

黃藹（1992）。**雅斯培**。台北市：東大圖書。

黃錦鉉（1999）。**新譯莊子讀本**。台北市：三民書局。

黃崇儒（2003）。**運動心理堅韌性概念的建構與測量**（未出版之博士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

黃福森（2012）。**帶孩子一起。爬山！在山林中找到親子間的愛與幸福**。新北市：遠足文化。

黃義良（2014）。**我帶孩子登百岳：勇氣×毅力×挑戰自我，向上人生從小學習**。台北市：大好書屋。

黃璧惠、魏宏晉等（合譯）（2016）。**英雄之旅：個體化原則概論**（原作者：莫瑞·史丹 / Murray Stein）。台北市：心靈工坊。（原著作出版年：2006）

黃國勝（2020）。**隱藏的人格面具**。台北市：時報出版。

喬戈里峰（2019）。喬戈里峰。造訪日期：2019年8月26日。取自：
<https://zh.wikipedia.org/wiki/喬戈里峰>。

輻射冷卻（2019）。輻射冷卻。造訪日期：2019年9月12日。取自：
<https://zh.wikipedia.org/wiki/輻射冷卻>。

- 無痕山林 (2020)。2020 歐都納無痕山林親山日。造訪日期：2020 年 5 月 20 日。取自：<https://www.leave-no-trace.com.tw/>
- 喜馬拉雅山脈 (2020)。造訪日期：2020 年 11 月 1 日。取自：<https://zh.wikipedia.org/wiki/喜馬拉雅山脈>。
- 喀喇崑崙山脈 (2020)。造訪日期：2020 年 11 月 1 日。取自：<https://zh.wikipedia.org/wiki/喀喇崑崙山脈>。
- 董皖昱 (2012)。從個人性到超越性孟子與馬斯洛思想之比較研究 (未出版之碩士論文)。華梵大學東方人文思想研究所，新北市。
- 葉金川 (2013)。一生必去的台灣高山湖泊 - 行男百岳物語。台北市：董氏基金會。
- 楊世泰 (2016)。LIVE WILD 山知道：在山的面前我學會寬容、找回自在，對自己負責。台北市：時報出版。
- 楊馥名 (2016)。青少年面對親友罹患重症之死亡焦慮與邊界經驗探討 (未出版之碩士論文)。東華大學諮商與臨床心理學系，花蓮縣。
- 達賴喇嘛 (2016)。推薦序，見於索甲仁波切著，鄭振煌譯。西藏生死書。台北市：張老師文化。
- 詹喬愉 (2020)。攀向沒有頂點的山：三條魚的追尋。台北市：紅樹林。
- 廖世德 (譯) (2008)。榮格與密宗的 29 個覺 (原作者：羅布·普瑞斯 / Rod Preece)。新北市：人本自然文化。
- 趙可式、沈錦惠 (譯) (2015)。活出意義來 (原作者：傅朗克 / Viktor E. Frankl)。台北市：光啟文化。(原著作出版年：2008)
- 夢參老和尚 (2019)。夢參老和尚講記。造訪日期：2019 年 9 月 2 日。取自：<https://www.facebook.com/King.of.the.Inferno/posts/1283255011849457/>
- 種籽實驗小學 (2019)。種籽親子實驗國民小學。造訪日期：2019 年 9 月 20 日。取自：<https://zh.wikipedia.org/wiki/新北市烏來區信賢種籽親子實驗國民小學>。
- 鄭婉云 (2010)。邊境處境下護理人員照顧歷程之研究 - 以中部某醫學中心感染科病房為例 (未出版之碩士論文)。南華大學生死學系，嘉義縣。
- 鄭義愷 (譯) (2008)。臨終者的孤寂 (原作者：愛里亞斯 / Norbert Elias)。台北市：群學出版。(原著作出版年：1979)
- 劉華亭 (譯) (1994)。冰壁 (原作者：井上靖)。台北市：星光出版。
- 劉崇鳳。古國萱繪圖 (2016)。我願成為山的侍者。台北市：果力文化。

- 蔣季芳（2006）。**第三隻眼的天空－靈乩宗教經驗之探討**（未出版之碩士論文）。南華大學生死學系，嘉義縣。
- 魯宓（譯）（2014）。**巫士唐望的世界**（原作者：卡羅斯·卡尼塔尼達 / Carlos Castaneda）台北市：張老師文化。（原著作出版年：1972）
- 蔡昌雄（2013）。**推薦序：賞析宗教修行與夢境探索的經驗寶典**，見於河合隼雄著，林暉鈞譯。高山寺的夢僧。台北市：心靈工坊。
- 蔡昌雄（譯）（2018）。**榮格：思潮與大師經典漫畫**（原作者：Maggie Hyde）。Michael McGuinness 繪畫。新北市：立緒文化。（原著作出版年：1992）
- 蔡秀欣、蔡芸芳（2004）。敘事於護理之應用。**長庚護理**，**15(1)**，73-79。
- 歐雙馨、侯錦雄（2007）。登山者遊憩專門化與登山類型偏好。**戶外遊憩研究**，**20(4)**，51-74。
- 潘孟安臉書（2020）。在北大武遇見自己，邵定國。造訪日期：2020年9月15日。取自：<https://fb.watch/1OgcU3xKug/>
- 賴威達（2019）。以榮格「個體化」概念詮釋莊子的生命實踐之道－以《齊物論》為例（未出版之碩士論文）。南華大學生死學系，嘉義縣。
- 盧卡拉機場（2020）。跑道盡頭是懸崖！海拔 2800 公尺盧卡拉機場全球最危險。造訪日期：2020年2月12日。取自：<https://www.ettoday.net/news/20130626/231070.htm>。
- 橫紋肌溶解（2020）。國軍桃園總醫院家庭醫學科，張哲輔、余陳瑋。造訪日期：2020年3月11日。取自：<https://www.aftygh.gov.tw/zones/summer/savedata/101809-1.pdf>
- 儲昭華、王世鵬（譯）（2011）。**象徵生活**（原作者：卡爾·榮格 / Carl G. Jung）。北京：國際文化。
- 釋弘盡（2011）。**十牛圖的個體化過程詮釋：以象徵性死亡與重生為焦點**（未出版之碩士論文）。南華大學生死學系，嘉義縣。
- 釋慧開（2015）。**生命是一種連續函數**。新北：香海文化。
- 龔卓軍（譯）（2015）。**人及其象徵**（原作者：卡爾·榮格 / Carl G. Jung）。新北市：立緒文化。（原著作出版年：1964）

附錄

附錄一、研究參與者訪談同意書

親愛的研究參與者你好：

我是南華大學生死學研究所碩士專班研究生林書晨，目前正在進行碩士論文研究，我的研究題目是「攀越巔峰的個體化歷程－三位登山者登山經驗的敘事研究」。本人曾多年參與登山活動，有感於登山活動確實會影響一個人的生命觀，因此想藉由你豐富的登山經驗，探討登山活動對於人的影響，包括，登山過程中的愉悅經驗和所遇到的挫折及挑戰，以及在面對這些困難時的當下心情起伏及影響。因為目前較少有人探討登山對個人、對生命觀轉化的議題，所以特別邀請你協助我做這方面的探討研究。

每次訪談時間大約 90 - 120 分鐘，以您之方便時間為主，地點可在受訪者家中或其它地點進行。在訪談過程中，內容皆全程錄音，以便研究者後續進行資料謄錄及分析之用，若受訪者有任何不希望被錄音的部份，隨時告知，可隨即終止錄音。受訪者可用真實姓名或代號或假名，為保護個人隱私，參與者其它的個人資料未經本人同意將不會對外公開，僅提供學術研究分析。研究結束後，受訪者可選擇保留錄音資料或者銷毀。

你的參與對我而言是莫大的幫助，若你願意接受訪談，麻煩你在受訪同意書上簽名，感謝您的協助。

本人同意接受訪談，並瞭解：

1. 上述的訪談原則及權利。
2. 本人所提供的資料，非經同意絕對保密。
3. 在訪談過程中，對研究有問題可以隨時提問或可選擇退出研究。

受訪者：_____ (請簽名)

日期： 年 月 日

南華大學生死學研究所 研究生林書晨 敬上

附錄二、研究參與者基本資料

參與者姓名或代號：

1.性別：男 女

2.年次：

3.婚姻：未婚 已婚 其他

4.教育程度：國中 高中（職）專科 大學 碩士 博士 其它

5.宗教信仰：無 一般民間信仰 佛教 道教 基督教 天主教

一貫道 其他

6.族群：閩南人 原住民 客家人 外省籍 其他

7.登山年資：十年以上 二十年以上 二十五年以上 三十年以上

8.攀登百岳：五十座以上 七十座以上 八十座以上 完成百岳 其他

9.海外攀登經驗：沒有 有 說明：

10.社團經歷：

11.參與登山訓練：

12.參與登山相關研討會：

13.登山文章或著作發表：

14.其它：

附錄三、訪談大綱

- 一、請問你的成長環境和背景？
- 二、請問你為何去登山？
- 三、請問你有哪些重要的登山經歷，以及在登山過程中所遇到的難忘時刻？
- 四、登山會遭遇許多身心苦難，請問你為何還要去登山？
- 五、請問當你面對登山困難與挫折時心情如何？
- 六、請問登山時可能面臨死亡威脅，你對死亡的看法如何？
- 七、請問登山活動對你的人生意義影響與轉化為何？



附錄四、登山相片



台灣高山綿延，美得像一幅山水畫，吸引眾多山友親近。

相片出處：林書晨



行走於峭壁上，必須步步為營，稍有疏忽，後果不堪設想。

相片出處：龍哥



登山者是上流社會的人，經常走在雲端上

相片出處：林書晨



雲霧中的鐵杉林，像水墨畫一樣，極富禪意

相片出處：林書晨



夢幻般的水漾森林，水嫩般的柔美

相片出處：林書晨



與山對話、與水對話、與樹對話

相片出處：林書晨



十峻之首玉山東峰，有令人恐懼的猙獰面貌
相片出處：林書晨



屏風山途中一段危險地形，必須小心通過
相片出處：林書晨



揹著 PAC 加壓艙走在險惡的崩塌地形
相片出處：阿果



穿著連身羽毛衣褲像極了米其林寶寶
相片出處：阿果



走在陡峭雪坡，重心稍有失衡，即滑落百米
相片出處：歐都納



在大洋洲的卡茲登茲峰，面對恐懼，學習與
岩石對話，並仰賴團隊合作
相片出處：Ann



溯登須重裝克服困難地形
相片出處：林書晨



溯登常重裝攀登瀑布
相片出處：林書晨



瀑布、峽谷考驗著溯行者的膽量與技術
相片出處：林書晨



幽暗的溪谷，隱藏著神秘力量
相片出處：林書晨



溯溪常運用到複雜的繩索操作系統
相片出處：林書晨



阿果和阿元都來自體制外全人中學
相片出處：阿果



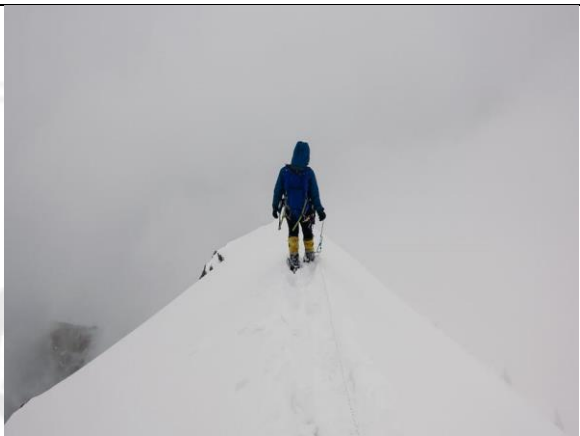
大地之母聖母峰是登山者的聖殿
相片出處：歐都納



K2 殺人峰是登山家心中的愛與恨
相片出處：歐都納



山 - 柔軟如雪坡、銳利如刀鋒
相片出處：歐都納



山行者邁向無意識的未知雲霧雪坡，需無懼的勇氣和毅力。
相片出處：歐都納



七頂峰隊員成功登頂聖母峰
相片出處：歐都納



阿果和金未坤終於完登困難的南迦帕巴峰
相片出處：阿果

每一張相片都蘊藏著一個感人故事，背後辛酸唯有走過之人才能體會。

謹以此論文祝福所有山行者，登山平安、溯溪愉快。