

# 上班下班都有山— 兼顧工作之餘為登山教育盡一份心力

吳鎮全\*、吳采宸†

## 摘 要

分享人因參加山野樂活協會嚮導訓練而結識，兩位都是出社會工作之後才開始參與登山健行。鎮全在陽明交通大學課外活動輔導組擔任組員，在學校推動 SDGs 之下，趁著地利規劃親山活動「烏尖走學」，也同校內登山社幹部帶著師生完成陽明山東西大縱走；采宸在大亞集團擔任企業永續管理師，同時也是大亞電纜美麗家園基金會的專案經理，基金會關注環境保護議題，每年舉辦環境論壇與環境職人徵選，今年的主題為：細讀台灣紋理—山海圳。

因為愛山也樂於分享，兩位分享人在工作以外的時間於戶外安全推廣協會擔任指導員，共同策劃執行基礎登山課程，將知識傳遞給初入山林的社會大眾。

這次的實務經驗分享，將以工作上跟山的連結及協會戶外課為主軸，上班下班不同面向推動山野教育及關注環境永續議題。

兩位分享者結識於嚮導訓練卻同時參與其他團體，鎮全在戶外安全推廣協會擔任志工和指導員，采宸則經營山系子女。

## 關鍵字

登山教育、山野教育、戶外教育、環境永續

---

\* 國立陽明交通大學課外活動輔導組 組員、台灣戶外安全推廣協會 副理事長

† 大亞集團 企業永續管理師、台灣戶外安全推廣協會 理事

# 上班下班都有山— 兼顧工作之餘為登山教育盡一份心力

吳鎮全、吳采宸

## 壹、緣起

如果大學沒有參加登山社，出了社會工作之後想要開始爬山，可以循甚麼管道？臺灣有豐富的天然資源，四面環海、陸地百分之七十是山，現代人在都市化的環境下，親近自然放鬆心靈成為不少人的生活調劑。在 2020 年 COVID-19 疫情爆發的助攻下，國外旅遊、室內活動受到更多的限制，登山光觀化，平常不爬山的人也開始爬山了，山林教育變得很重要，兩個重點：一是維護安全、一是維護環境。

愛山的人無時無刻都想上山，但受限於體能、經濟條件、生活等因素，步入社會、成家之後重心會移轉到工作和家庭。事實上，登山產業沒有那麼多職缺，靠天吃飯的不穩定也讓人卻步。如果工作上班可以跟山相關，下班可以參與一些登山團體的活動，讓親山成為生活，對愛山的人是很幸福的。

## 貳、工作與登山及環境的關聯

### 一、大學推動山野教育

#### (一) 從課外活動到山野教育

山野教育以山為教室，從組織團隊到學習山野知能，參與者在親山的過程自我覺察、跟他人與環境的互動，發揮教育的功能。部分大學有專業科系跟戶外有關係，如觀光旅遊、動植物生態、環境、運動休閒等，這些科系有更多機會接觸戶外活動。專業科系之外，學生社團如登山社的運作與活動，也是山野教育的一種方式，只因是學生自發學習，必須仰賴學長姐或指導老師的傳承。不是每個學校都有登山社，每個學校登山社技術傳承不一，學生選擇性多，登山社存廢興衰很靠緣分。

學校的課外活動輔導組（以下簡稱課外組）是社團輔導單位，是社團使用學校資源的窗口，主要協助行政上的工作，如申請活動、經費、場地及器材等。而在課外組常辦理各種講座、工作坊等活動給所有社團，活動中教案設計、導入反思元素都可以應用在山野教育上。故學校在辦理社團訓練課程時，可以把戶外的元素結合；在輔導登山社時，可以鼓勵社團舉辦的登山活動可以更有教育意義。在戶外活動或山裡，不只技術的學習，更要學習團隊、領導、助人、分享及危機處理等軟實力。

## (二) 陽明山會師大縱走

2020 年在當時學務長（課外組直屬一級主管）的積極促成下，課外組與登山社共同策劃了首次陽明山會師大縱走，名稱訂為同名計畫，分成三條路線在七星山主峰會師，並有兩條路線在會師後繼續完成大縱走。次年 2021 年續辦，名為邁頂計畫，分成三條路線在擎天崗會師，其中一條繼續完成大縱走。2020 年計有 131 人參加、127 人於七星山主峰會師、25 人完成東西大縱走；2021 年 137 人參加、137 人於擎天崗會師、35 人完成東西大縱走。

規劃活動時，因考量大縱走對無運動習慣或缺乏登山經驗的參與者難度高，為降低師生親山的門檻，規劃其他友善選擇，如路線設計半程或由其他登山口出發，因此每次參與人數能超過百人。是項活動讓登山社幹部透過帶隊學習山域技術、策畫與執行、評估風險與決策；參與者則能學習體能鍛鍊、裝備認識、自我覺察與團隊互助。兩年活動問卷結果，皆顯示評價良好。



2021 陽明山會師大縱走在擎天崗完成會師

## (三) 烏尖走學

烏尖連峰旭日東昇，這是舊陽明大學校歌第一句，校園被烏尖連峰環抱著，轉身就能輕易地進入山林。烏尖連峰有 10 多個小山頭跟基點，如丹鳳山、大師岩、湯守岩、八頭山、260 峰（烏尖連山）、磺溪山、磺溪山南峰、軍艦岩、唶哩岸山、唶哩岸山西南峰、奇岩山、奇岩山西峰、東華山等。部分師生曾氣喘吁吁的數著階梯上軍艦岩，俯瞰台北市景的美好，其他山頭鮮少聽聞。

因學校合校（2021 年陽明大學、交通大學合校）後推動 SDGs（聯合國 17 項永續發展目標）及博雅書苑社群教育，希望可以帶入認識校園、環淨保護、健康等元素。在主管提議下，委請課外組規劃烏尖連峰的親山活動，以烏尖走學為名，從校園為起點經東華公園，經奇岩山西峰、奇岩山、唶哩岸山西南峰、唶哩岸山、軍艦岩，從軍艦岩傳統步道返校。2021 年起，結合了導師課程、導師工作坊、新生訓練等既有活動，辦理了四個場次，參加者近百人。

## 二、企業推動環境永續議題

### (一) 企業永續趨勢與現況

在過去經營企業的理念中，需以獲利為第一優先，在做任何決策時，須以股東權益為第一考量，這種觀念因此造成許多企業對於環境的過度利用與在地居民的生活壓迫。

世界經濟論壇(WEF)《全球風險報告》指出全球最有可能發生的前五大長期風險種類，已從過去的「經濟問題」逐漸轉變成「環境問題」，由此而知企業想要長久經營下去除了要有穩定獲利外，必需顧及環境保護及利害關係人溝通等議題，才得以有辦法永續的生存。

### (二) 大亞集團成立基金會投入 CSR

從 2007 年開始，大亞就開始思考企業社會責任 CSR 的實施方向，構思能夠長期投入、有益社會的方案，經過許多嘗試，確定累積了核心能力，準備長期落實，因此於 2011 年底向行政院環保署申請在台南設立「財團法人大亞電纜美麗家園基金會」，為第一個受環保署管轄的企業基金會。

基金會基於環境保護、生命關懷、地球永續等環境友善理念，為促進人與環境共生之美麗家園未來，致力贊助能夠開創環境友善具體行動，並且長期推廣環境教育活動，另外更透過培育環境友善人才發揮綠色思潮影響力，更號召員工及眷屬參與志工服務投入社會公益。

### (三) 環境永續推廣方案

大亞電纜美麗家園基金會的成立宗旨為關注環境保護相關議題，定期舉辦守護環境活動，如淨灘、濕地保護等。在環境教育方面每年會舉辦「鳳凰花論壇」與「綠集合徵選」。



二仁溪溼地旁生態池整理



二仁溪流域教育中心旁植樹體驗



原鄉之路-走讀麟趾山及鹿林小徑



烏山頭水庫至山海圳  
0k 騎乘腳踏車 45k

- 鳳凰花論壇

每年邀請國內外知名的講師分享環保相關議題，於台南綠色魔法學校舉辦免費論壇，開放一般民眾報名入場，為的就是透過環境議題的推廣與教育，能夠讓更多人理解到環境保護的重要性，從創辦到現在已累積超過 2000 名觀眾參與。

- 綠集合競賽

每年召集在台灣對環境保護相關的團體來參賽，特別鼓勵推動環境友善方案的個人或團體來報名參與，獲選得主可獲得補助。舉辦 11 年以來，補助超過 200 組的環境友善職人參與。

- 企業志工活動

集團於 2013 年成立電線安全志工隊，隸屬於大亞電纜美麗家園基金會。2015 年以來志工隊成員及總志願服務時數持續增加，並與台南二仁溪濕地保育聯盟合作，定期派志工到二仁溪流域進行環境清理與生態整理。2020 年共舉辦 8 場活動，總時數 40 小時，共吸引 669 人次參與活動。志工隊 37 名成員一共貢獻 504 小時志願服務時數，其中有 8 位個人服務時數超過 24 小時。集團鼓勵更多員工及眷屬參與志工服務、投入社會公益，將集團美麗家園理念擴及至每個角落。

#### (四) 千里步道合作方案

2020 年，愛爬山的沈董事長希望找到與台灣步道、環境友善相關的團體，長期贊助與合作。原預計推薦千里步道協會，但在介紹給董事長前，千里步道協會就主動報名了當年度綠集合的徵選，且獲得了南方精神獎，此獎為獎勵長期投入環境工作團體的最大獎。

也因為獲獎的緣分促成了接下來的合作，2021 年基金會與千里步道協會合辦共 4 場活動，分別是原鄉之路（步行麟趾山&鹿林小徑、達邦&特富野部落）、內海之路（烏山頭水庫至山海圳 0k 騎乘腳踏車 45k）、樟之細路及手作步道體驗。

## 參、下班有山（戶外安全推廣協會戶外課案例分享）

### 一、協會介紹及戶外課核心架構

戶外安全推廣協會 2016 草創、2018 正式成立，初期以辦理室內課程為主，內容為戶外安全和人文，仰賴各講師、指導員和志工的投入才能維持，也感謝提供上課場地的店家和大自然，讓我們有好的環境進行推廣教學，期間也曾辦理過兩日的戶外課。2019 年下半年開辦經常性的戶外課，名為登山安全體驗營，2020 年更名為一日基礎登山課，將登山安全課程帶入一日郊山活動，讓學員在親近山林的過程中，學習並應用基礎的登山知識。

核心架構是裝備、手機 GPS（定位與離線地圖）和迷途處置，但我們會因路線需要或時間安排，適時補充飲食、LNT 無痕山林、行進與困難地形通過技巧等。其他如隊伍管理、破冰與分享，都內化在課程之中。

## 二、進行方式

課程指導員優先邀請支援北、中、南區室內課的場務志工擔任。幾個考量，避免外聘指導員因招生狀況不佳課沒開成造成困擾、對於課程規劃和課後檢討可以更有要求以提升活動品質、提升協會團體運作的凝聚力。

我們以半年為期，由主責指導員找好搭檔、規劃活動、提供資料以利活動上架招生。活動前踏查、進行分工、開籌備會。活動當日進行授課，主要依據核心架構分工給一個指導員或志工擔任主課人員，主課人員授課方式不拘，講述、小組討論、實作都有過嘗試。

因為一日的活動除非一起報名的學員彼此認識，其他多為初次見面，而我們在推廣戶外安全上又重視要能認識隊友，故我們課前會成立 LINE 群組要求大家簡介自己，活動當天亦在課程開始前進行破冰活動，讓團隊產生連結和共識。活動結束前，回顧今日課程，並邀請夥伴自由分享作為結尾。

## 三、執行成果

戶外課的推動，因在各區以同樣模式帶課並召開跨區域的線上檢討會，對協會內部產生凝聚力；對外部分，有別於過往的室內課程，戶外課程多了實作體驗，且有透過分享交流意見，學員評價良好，亦有學員不只一次的報名課程。2019 年 10 月開課至 2021 年 5 月（5 月之後場次因新冠肺炎疫情升溫取消），我們累積了 35 個場次、594 人次的學員。

## 肆、結論

### （一）登山及環境教育的推廣，主事者的理念及推廣者的熱情是關鍵

不論是學校的登山活動推廣，或是企業關注登山議題，其中的共通點為主事者都是愛山的人，且希望透過舉辦活動將自身在山林中所受到的感動推廣給更多人，為環境盡一份心力。該如何讓自己的工作與山產生連結呢？邀請主管一起去爬山吧！

### （二）相信吸引力法則，讓同事知道你愛山，工作或許就會不經意的與山產生連結

鎮全與采宸平時喜歡在社群平台上分享自己的登山經歷與心得，所以在任職的單位有與山相關的業務時，公司的同事自然會想到平時就愛爬山的人。也許這就是吸引力法則的奧妙，當你真心熱愛且無私分享，機會便會自己找上已經準備好的你。

### （三）山野教育的精髓來自參與者與團隊的共學

「在山中人人平等，因為山不會因為你在山下的特殊身份而提供你特別的禮遇」，我想這是山野教育與傳統教育很大的不同點。在萬物平等的環境中接受山的洗禮、山的考驗，最後再透過分享與夥伴們學習共好，不論是分享或是傾聽，都是很好的學習方式，也是山野教育最難能可貴的地方。