



花東永續

## 雙濱冒險療癒工作坊

### 一、計畫緣起

花東地區擁有壯麗的山海景觀與多元的原住民族文化，是台灣最具潛力的永續示範區之一，近年來，豐濱與長濱的部落已展現出文化與產業並進的發展能量。公益平台文化基金會（以下簡稱基金會）長期深耕此地，致力於推動地方創生、培育在地人才與促進青年返鄉，讓花東的發展建立在尊重土地與文化的基础上。以磯崎村為例，便是結合當地文化、自然與冒險體驗，逐步形成獨特的遊程，展現出山海交融的生活魅力。我們除了投入資源協助培訓在地人才，更積極串聯外部資源與影響力，提升其能見度，喚起社會對這片土地價值的重視。

同時，我們也看見「自然療癒」在當代社會的重要性。各國原住民世代所累積的生活智慧，蘊含人與自然和諧共生的哲學，能有效緩解現代人面對的壓力與焦慮。研究亦證實，自然不僅有助於專注力與認知恢復，更能改善情緒、促進社交，為身心健康注入能量。這樣的價值，正是花東最能展現的力量。

為深化這股能量，今年由雙濱共好成員—高山森林基地負責人馬中原與共同創辦人徐堅璽促成與澳洲非營利組織 Adventure Works Australia（簡稱 AWA）合作，由基金會主要贊助，攜手在國際冒險治療研討會前舉辦三天的專業培訓工作坊。來自澳洲的學者與原住民引導員將與花東在地工作者深入交流，共同探索如何將自然與文化結合，發展具地方特色的療癒模式。

### 二、計畫目標

透過自然療癒與原住民智慧的結合，培育在地專業人才，並促成國際交流，推動花東成為兼具文化、自然與永續發展的示範地：

- (一) 推動地方創生：發展具花東特色的遊程與產業，帶動社區永續。
- (二) 培育在地人才：透過專業訓練與國際交流，強化青年與部落工作者能力。
- (三) 發展自然療癒模式：結合自然環境與原住民智慧，回應現代身心需求。
- (四) 串聯國際資源：與澳洲及全球專業人士合作，拓展花東國際能見度。

### 三、參與單位

主辦單位：高山森林基地、Adventure Works Australia

協辦單位：公益平台文化基金會

指導單位：花蓮縣豐濱鄉公所

### 四、參與對象

此次活動參與對象包括澳洲講師 6 位，參與者共 23 位，分別來自花蓮、台東與台北等縣市，橫跨景觀建築設計/生態/教育/文化/諮商心理師/臨床心理師等從業者領域。

### (一) 澳洲講師

1. Anita Pryor 是 Adventure Works Australia 的共同創辦人之一，專注於荒野冒險治療(Bush Adventure Therapy,BAT)的實踐、培訓與研究。自 1990 年起接受戶外教育、心理健康、成癮治療、家庭治療與健康促進等多方面的專業訓練，並在青少年工作、戶外教育、體驗學習與冒險治療領域累積超過 30 年的實務經驗。她深信，人類與自然的接觸能夠促進身心健康，而真正有效的療癒並非單向的介入，而是透過共同參與來創造連結與改變。
2. Ben Knowles 是 Adventure Works 的共同董事，致力於推動戶外健康與叢林冒險治療，讓來自不同背景、面臨困境的人們都能受益於自然療癒的力量，在冒險治療領域，他曾與多個機構合作，支援心理健康、藥物成癮與弱勢青少年服務。Ben 自幼成長於澳洲鄉村，童年與青少年時期經常探索阿得雷德丘陵及維多利亞州的山林，這些經歷塑造了他對文化、社群與土地的深厚理解。他擁有墨爾本大學敘事治療與社區工作碩士學位、維多利亞大學戶外教育與環境研究學士學位，是澳洲叢林冒險治療協會(AABAT)的創始成員之一。
3. Luke Mabb 是 Wakka Wakka 原住民，他的自然連結始於童年，深受母親、姨母與祖母的影響，祖母曾於 Cherbourg 使命站生活，擁有豐富的原住民文化智慧與韌性。Luke 具備自然保育、消防安全、戶外指導、荒野療癒與叢林冒險治療的專業訓練，擔任過原住民巡守員、導師、文化領袖與活動帶領人。他的熱情在於守護土地與照顧人群，透過文化與自然的連結，促進社群的凝聚與成長。

### (二) 台灣講師

1. 馬中原是高山森林基地共同創辦人與負責人・文化體驗引導員・布農族 / 丹社群成長於花蓮豐濱高山部落，返鄉後以祖輩遷徙與生活遺址為基底，將百年老樹、石穴、森林、獵徑等文化景觀轉譯為兼具教育與療癒的自然體驗場域，帶領學員以「在地視角」理解山海與狩獵智慧，發展結合文化敘事與環境感知的沉浸式引導。其主理的高山森林基地位於磯崎山海交界，致力於以部落知識連結自然保育與永續旅遊，推動花東地方創生。
2. 徐堅璽是高山森基地共同創辦人・課程總監・冒險體驗引導員・臨床心理師  
國立台灣大學心理學研究所碩士，具臨床心理師證照、AAEE 正引導員資格與休閒攀樹丙級教練。長期專注兒少發展、親子關係、生涯發展與職場焦慮，將臨床心理與體驗教育結合，發展冒險治療取向的專業實務。1997 年接觸 Adventure Therapy，2010 年首次以冒險治療為題，公開分享助人經驗，2023 年冒險心靈心理治療所成立，並擔任 2022-2025 國際冒險治療委員會(ATIC) 聯合主席，持續以綠色照護與自然療癒回應在地需求。

### (三) 參與名單

活動同時邀請雙濱共好夥伴、在花東從事諮商輔導的心理師與療癒相關課程設計

者互相交流，引導參與者在澳洲講師及台灣講師的課程中觀察，有哪些「冒險療癒」適合融入自身專業或經營之產品。

領域	專業領域	人數
雙濱共好夥伴	休閒農場、民宿、文化工作室、社區發展協會等	11位
花東地區具自然/生態/教育/文化/助人工作背景之從業者	學生輔導諮詢中心諮詢心理師、臨床心理師、攀樹體驗協助人員、香草植物的療癒課程設計者、諮詢協談輔導、生態關懷與景觀建築設計師	12位
公益平台文化基金會	專案行政	1位

## 五、課程流程

日期	學習主軸	地點
6/22	體驗置身於大自然與文化性的地景裡 【基地講師主講，澳洲講師回應】 迎賓開場   海岸布農故事 X 八部合音演出 身體性的冒險體驗   攀樹 文化性的冒險體驗   森林獵徑 晚餐與自由交流	高山森林基地
6/23	大自然療癒的基礎   認識身體、心理、社會、文化、生態 【澳洲講師主講，基地講師回應】 探索大自然療癒的基礎架構與全人觀點 分組進行   實務、理論、自然療癒 晚餐與自由交流	高山森林基地
6/24	大自然療癒的行動與實務架構 【澳洲 x 台灣 x 印度 原住民分享】 自然療癒實務架構與國際視野 貓公部落糯米酒文化體驗	高山森林基地

## 六、執行概況 | AWA × 雙濱共好：文化根源式療癒工作坊

### (一) 理念呼應

1. AWA：結合心理諮詢、社工、戶外教育與澳洲原住民哲學，提出「文化根源式療癒」觀點。
2. 雙濱共好：強調「回到在地觀點」，推動立基於部落智慧與土地連結的永續旅遊。
3. 雙方理念在「生活方式 × 土地連結 × 社群智慧」上高度契合。

### (二) 三天課程設計

1. 身體與文化體驗（由高山森林基地帶領）
  - 攀樹
  - 森林獵徑
  - 射箭
  - 小米釀酒

- 五感探索土地、大自然與原民文化養分
2. 療癒架構分享（由 AWA 帶領）

- 冒險療癒的基礎架構
- 全人觀點的應用

3. 協作與行動實踐（以人為本的練習）

三個實務活動帶領參與者以人為本、傾聽彼此、重視內在動機的協作練習，圍繞在共識決(consensus decision-making)與集體行動(collective action)的實踐。

以下列舉三項活動：

活動設計與目的	執行成效
<b>攀樹體驗  </b> 作為冒險治療的一環，透過安全的繩索系統與逐步挑戰的設計，讓參與者在可控風險中體驗自我突破與內在調節。強調身體覺察與當下感受，在呼吸、肌力與平衡的專注中，逐漸緩解緊張與焦慮，並學習如何面對高度所帶來的恐懼。過程中，團體協作扮演關鍵角色，無論是放繩保護或口語支持，都成為建立信任、促進互動的重要元素。	一位學員在工作坊結束後分享了這段對「調整呼吸，靜心射箭」的體驗感受：高山森林基地設計了一系列身體性與文化性的冒險活動，從「閉眼緩步走進森林，用心眼看見自然」，到「學習猴子攀樹」等獨特體驗，這些活動的重點不在於射箭的精準度或一定要攀到樹頂，而是讓每位參與者在過程中，探索自己與身體最舒適的相處方式。
<b>小米釀酒  </b> 以身體感知與文化體驗為核心，透過原住民傳統的小米釀酒過程，引導參與者回到當下、開啟自身感官與土地重新連結。講師引導參與者透過觸覺、嗅覺、視覺、聽覺與味覺，感受小米在溫度、濕度與質地上的細微變化，並透過雙手將麵柔進米粒之中，喚醒對「食物即生命」的理解與尊重。	以兩人一組的方式進行操作，在搭檔合作中增進彼此互動與信任，過程中還能品嚐米粒，使參與者以味覺直接感受原料的風味變化；透過慢節奏的過程，讓人靜心、沈澱，也重新思考人與自然、食物與生活之間的關係。最終可將自己親手完成的發酵小米帶回家，延續體驗的情感與記憶，也象徵著一份對土地與文化的深刻連結。
<b>集體共識形成 (Consensus Building)  </b> 參與者須在無強制、無投票的前提下，透過對話與傾聽，凝聚出一個全體都能「真心願意」參與的共同行動。這並非追求「最有效率」的決策方式，而是創造一種讓每個人都感受到尊重、被理解、願意投入的集體歷程。從中練習傾聽與溝通、建立信任與連結、促進內在覺察力。	前後兩組進行，第一組在沒有任何限制的情況下，因為害怕提出的想法被拒絕，組內形成共識的進度稍緩；澳洲講師 Anita 在第二組活動進行之前，加入「限時 15 分鐘」的條件，加速了討論與取得共識的時間，最後仍然共同做了一件每個人都同意的行動。這個方法或許可以應用於家庭生活、工作組織內，以確保全體都是真誠參與。

高山森林基地負責人馬中原分享，這是一個契機，讓雙濱夥伴們從追逐觀光人潮，轉向照見人心的療癒，重組地方有形無形的資源。預計出版「2025 國際自然與原民文化身心健康引導培訓工作坊—成果手冊」；雙濱共好夥伴們將於 7-8 月旅遊旺季結束後，訂於 9 月共學小聚討論行動方案，討論如何將「冒險療癒」融入自己的產品中。

基金會則邀請謝昕璇撰寫一篇封面故事〈部落為始，森林為師——冒險療癒工作坊〉，完整記錄工作坊的課程內容、講師與參與者回饋，詳見基金會官網 8 月封面故事。

## 七、參與者回饋

(一) 這種將療癒與原民文化巧妙的交融，讓 AWA 團隊對台灣留下了深刻印象，Anita 更指明一個有趣的觀點：「我們常聽到，冒險就是要試著跳出自己的舒適圈。但在冒險治療中，『冒險』的真諦其實是在新領域中找到屬於自己的舒適圈！」

(二) 在課堂上，我們練習覺察呼吸、靜下心來傾聽身體的聲音，一點一滴打開那個總是習慣堅強、忙碌而緊繃的自己。其中有一段特別讓我難忘：在一段靜心練習中，老師說：「當你開始療癒自己，你也在悄悄影響著你身邊的人。這次課程不只是一次體驗，更讓我重新看見「照顧自己」的重要，也讓我開始思考，是否可以將這份覺察，帶進我的工作中。

無論是陪伴他人、帶領團隊，或是面對挑戰，我相信，當內在足夠穩定與柔軟，我們就能更有力量地去承載與回應外在的一切。

(三) 這不是一場觀光旅遊，而是一趟走入內在的冒險。我們走進森林時，晴朗的天空，芳香的空氣、自由的雲朵、赤腳踩在大地上，那一刻，我有些不安。但就在山風吹過，第一口深呼吸時，我知道，我必須慢下來。我開始學會接住自己的情緒，不再急著整理它們。我開始允許自己疲憊，不再對未完成的事放不下。在這片山林裡，我沒有被改變，而是被看見。

(四) 我這都市人，雖然住在新北的山上，講究的療癒一向是身心靈群、天人物我的整合，以為這就是療癒的境界了。殊不知文化在療癒所佔的核心角色如此令我震撼，療癒的源頭是要謙卑地尋向原民文化及屈膝在土地上共鳴。

回到我的生活場域我帶回了什麼？我想，就是向這塊土地的屬靈長子原民所學習的生活態度，還有向所傳承的、向土地、向環境、向旅客、向移居者美善的真心。

## 八、執行照片

雙濱冒險療癒工作坊											
											
											
											
<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td>5</td><td>6</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	1. 在原民文化中，火堆旁是建立信任與連結的空間 2. 冒險療癒   閉著眼，開啟其他感官走入獵人路徑 3. 冒險療癒   攀樹體驗 4. 冒險療癒   射箭 5. 冒險療癒   小米釀酒 6. 冒險療癒的理論交流				
1	2										
3	4										
5	6										