

Friluftsliv：斯堪地那維亞的自然生活

莊珮琪 國立臺灣師範大學

摘要

本文起於筆者在斯堪地那維亞的自然生活體驗，以及基於此體驗所提出的反省。首先從國內常見的三種戶外身體活動切入，包括：戶外教育的理念和內容、休閒遊憩活動的概念與成效，以及野外運動的自我挑戰與超越。接著，介紹 Friluftsliv 的定義、發展脈絡、哲學思維和深層生態學，讓讀者進一步認識 Friluftsliv 是一種簡單的自然生活實踐，它體現出一種人——自然平等的關係，且人們能夠在自然和文化共存的景觀下得到康樂。最後，提出我國人可以朝向自然生活邁進的具體建議：1. 培養接近大自然的身體慣習；2. 建構對自然場域的地方感；3. 書寫與自然生態的遭逢。最終則希冀國人能以不同的角度看待人與自然的關係，進而落實尊重自然、融入自然、向自然學習、與自然平等共處的實踐。

關鍵詞：戶外活動、休閒、遊憩、深層生態學、自然書寫

壹、前言

2006 年夏天，筆者參與了號稱世界最大規模的定向越野¹比賽——瑞典 O-Ringen 定向五日賽。²這場在夏季舉辦的賽事，一天一場，表訂的出發時間從上午八點半至下午一點半止，總計 5 場比賽，賽程間有休息日和其他相關活動，前後約為一週。比賽的分級，除了男女有別外，另外還依歲數和難度分級，小從 10 歲開始，老到 95 歲的長者都有，難度亦可自行選擇，比賽距離搭配歲級和難度而有所調整。由於每年主辦 O-Ringen 的城市都不一樣，參賽者可藉此探訪不同的城鎮和自然風光，參賽者總是攜家帶眷來此度假，有的搭帳篷、有的住露營車、小木屋，整場賽會儼然成了親朋好友、定向同好相聚的年度盛事。

不同於 15,000 名爭相穿梭在不知名的廣闊荒野山林的參賽者，10 歲以下的孩童也可以在主辦單位規劃的小型定向場地（miniknat）玩樂，只見小朋友搖搖晃晃地走，這一會兒站在坑洞邊、大樹旁、巨石前、土丘上停下來，似乎若有所見、若有所思；那一會兒在電子器材旁，不斷將帶著感應器的手指頭靠近器材，煞有其事地聽著嗶嗶的聲響，捨不得離去。場外的父母們則一點也不焦急，好整以暇地任由小朋友自己去發現、體驗、探索。一整週下來，除了在森林裡比賽的時間，其他都可用來聯絡社交情感，在偌大的 O-Ringen 鎮上，³露營、野炊、垂釣、游泳、騎越野自行車，甚至是手作、木工教學、戶外活動體驗等吃喝玩樂隨處可見。

¹ 定向越野，又稱定向運動，英文為 Orienteering，斯堪地那維亞語為 Orientering，起源於 19 世紀末的斯堪地那維亞。參賽者藉著定向地圖和指北針的輔助，獨自導航穿越未知的地形，逐一經過檢查點（controls），抵達終點，最短時間內完賽者為勝。參閱：International Orienteering Federation, *Competition Rules for International Orienteering Federation Foot Orienteering Events* (Finland: International Orienteering Federation, 2015), 1.

² 關於 O-Ringen 的相關資訊，請參閱官方網站，O-Ringen, <O-Ringen>, http://www.oringen.se/english.1_en.html, 2015 年 4 月 25 日檢索。

³ 每年主辦單位會因地制宜，找尋附近軍營、學校、或是整理出一塊適合容納幾萬人的荒野空地，一座為期約一週的 O-Ringen 鎮就此出現。鎮內有賽事中心、商場和露營區，還提供水、電、移動廁所等設施，滿足參賽者所有民生需求，且一切物資、洗滌等都依循環保方式處理。

對初次參與的筆者而言，這樣的生活步調看似簡單平實，感官上卻目不暇給，即便身體總是精疲力竭，心頭卻有淋漓盡致的暢快。在此之後，筆者有如鮭魚洄游般，不斷往返於這片自然與人文和諧共生的土地。這種無以名之的嚮往，斯堪地那維亞(Scandinavia)⁴的朋友說是一種 Friluftsliv 的生活哲學。究竟 Friluftsliv 是什麼？它的哲學思維和生活實踐又是什麼？何以 Friluftsliv 會讓喜愛大自然，並習以戶外活動的筆者耳目一新？是故，本研究的目的不僅在於解答自己的好奇，更希望藉由對 Friluftsliv 的介紹，提供國內讀者一種關於自然和人文的身體文化。本文將在第二部分簡述三種戶外身體活動的功能取向；在第三部分介紹 Friluftsliv 的意涵、發展脈絡與中心思維，理解其價值與重要性；在第四部分提出如何深化 Friluftsliv 的具體建議；最終則希冀國人能以不同的角度看待人與自然的關係，進而落實尊重自然、融入自然、向自然學習、與自然平等共處的實踐。

貳、戶外身體活動的功能取向

1975 年歐洲共同體委員會 (European Commission) 在〈歐洲全民運動憲章 (European Sport for All Charter)〉對運動下的定義：「包括競技運動、戶外活動與健康活動等在內的各種身體活動。」⁵相較於以奧林匹克運動會 (Olympic Games) 為主流的運動項目，戶外活動的學術研究雖屬小眾，卻日益多元豐富，正如丹麥運動史學者 Henning Eichberg 所指，這些「綠色運動 (green sports)」不是單一的，而是複數而多元的，正如豐富多變的自然一般。⁶

綜觀這些以自然環境為場域的身體活動，在我們的生活中處處可見，許多詞彙習以為常，概念卻模稜兩可，常見者如：戶外活動、休閒與遊憩 (leisure and recreation)、冒險運動 (adventure sports) 等，往往自成領域，有其實踐行為、學理基礎、商業管理、行銷模

⁴ 一般俗稱的北歐，包括有冰島、芬蘭、瑞典、挪威和丹麥等五國；而斯堪地那維亞指的則是瑞典、挪威和丹麥等三國，包括位於斯堪地那維亞半島上的瑞典和挪威，以及歷史淵源、語言、種族和社會人相近的丹麥。參閱 Wikipedia, <Scandinavia>, <http://en.wikipedia.org/wiki/Scandinavia>, 2015 年 4 月 25 日檢索。

⁵ 國家教育研究院，〈雙語詞彙、學術名詞暨辭書資訊網——體育 (運動)〉，<http://terms.naer.edu.tw/detail/1312660/?index=4>, 2014 年 12 月 1 日檢索。

⁶ H. Eichberg, "Outdoor Activities and Landscaping: Understanding Natures in Plural," *Sport, Ethics and Philosophy*, 3.2 (London, 2009): 193-214.

式。整體而言，Eichberg 認為，這些身體活動可依其歷史進程分為四個階段：傳統的戶外體驗、野外技術的培育、冒險運動的興起，以及健康的綠色風潮。據其所述，人和自然之間的關係隨著時間的推進而不斷改變，早前，人類因農業、採集、畜牧的需求，與自然維持著若即若離的關係；爾後，在工業化和資本主義的影響下，人類進而視自然為資源和資產，大舉破壞自然生態；晚近，基於對工業化的反省，人類重新思考自然的角色，提倡回到自然，並學習如何在自然裡生活，是以，各式休閒、遊憩行為、童軍活動、戶外探險等活動日趨受到重視。⁷

進一步來看，這些以自然環境為場域的身體運動仍可以其他方式區分，舉例來說：自然環境的可及性、人造建物的比率、參與人口和其目的等等。筆者試舉國內常見的三種功能取向簡介如下：

一、教育取向

最廣義的戶外活動，泛指一般在室外的身體活動。事實上，在現代運動發展脈絡裡，無論是田徑、球類競賽和體操運動等，依循時代背景可見室外場地與室內場地相互移轉之勢。⁸以「體育是身體的教育」這一發展角度看來，戶外活動也扮演著相當重要的教育角色。十八、九世紀起，受盧梭（Jean-Jacques Rousseau, 1712-1778）的自然主義教育⁹影響，無論是德國博愛學校所發展出的體操，¹⁰或

⁷ H. Eichberg, "Outdoor Activities and Landscaping: Understanding Natures in Plural," 193-214.

⁸ H. Eichberg, "Stopwatch, Horizontal Bar, Gymnasium: The Technologizing of Sports in the 18th and Early 19th Centuries," *Journal of the Philosophy of Sport*, 9 (London, 1982): 43-59.

⁹ 盧梭認為，人的天賦本性皆善，故教育應順從孩童的天性發展，讓他們成長於自然狀態的環境，心靈才不至於扭曲，且教育內容不僅限於書本，大自然或是真實的生活情境中也是知識學習的對象。參閱：莊琬婷，〈盧梭自然概念之教育蘊義〉（臺北：國立臺灣師範大學教育學系碩士論文，2005）。

¹⁰ 德國體操之父楊氏（Friedrich Ludwig Jahn, 1778-1852）說：「體操練習場必須是有草坪和林蔭的堅實地面……如果沒樹的話，就應該種樹……一個體操場……要有個真正的戶外場地，在開放的空間裡有草叢、樹叢、灌木叢、矮樹、雜木林，開放空間要有林蔭交錯。」E. Eichberg, "Stopwatch, Horizontal Bar, Gymnasium: The Technologizing of Sports in the 18th and Early 19th Centuries," 43-59. 中文翻譯引自漢尼·艾希柏（Eichberg, Henning）著，《身體文化研究：由下而上的人類運動現象學（*The Study of Body Culture- Towards a Bottom-Up Phenomenology of Human Movement*）》（李明宗、莊珮琪譯）（臺北：臺灣身體文化學會、康德出版社，2015），131。

是「漂鳥 (Wandervogel)」¹¹的社會運動，都一再強調身處於陽光充裕、空氣流通的戶外場所，對身體的鍛鍊與心靈的成長有所助益。1950年代後，美國的戶外教育也在杜威(John Dewey, 1859-1952)提出「教育即生活，生活即教育。」的口號下發起，嗣後，各種以自然環境為學習場所的教育方式，如雨後春筍般大量興起。

現階段，無論在國內外，戶外教育的成效都頗受稱道。在臺灣，主要可見於公民領導、童軍活動等學校正規課程，另外亦有許多非營利組織或商業團隊進行相關認證與推廣，各領域的名稱視其所重視的元素和教學手法而略有不同，常見的有：戶外教育 (outdoor education)、探索教育 (project adventure education, PA)、體驗教育 (experiential education, EE)、外展教育 (outward-bounds education, OB)、冒險教育 (adventure education, AE) 等。廣義來說，戶外教育旨在運用環境資源，透過知識與技能的結合，幫助學生瞭解各學科、環境與人之間的相互關係，以協助藝術、科學、社會研究的教學活動。¹²其中，探索和體驗教育主要藉由特殊情境設計，展開一系列的團體活動，期待參與者經由個人身體經驗、探索和反思，發掘個體差異並相互學習，期能瞭解自我、加深入我互信，進而推動團隊領導並促進群體成長。¹³更甚者如冒險教育，則是讓參與者身處特定戶外情境，經由直接參與新奇、具挑戰且高度探險的活動設計，來學習個人內在的能力，以及人際之間的互動互信，期能達到個人成長與團隊發展等教育目標。¹⁴

¹¹ 漂鳥運動是起於 1896 年的德國青少年市民運動，透過徒步旅行，學習在自然環境中生存與生活，並藉以鼓勵青年不因襲舊有價值，以自主信念與實際行動以實踐自我。參閱：Wikipedia, <Wandervogel>, <https://de.wikipedia.org/wiki/Wandervogel>, 2014 年 12 月 1 日檢索。

¹² 王鑫,《戶外教學發展史及思想之研究》(臺北:行政院國家科學委員會,1995)。

¹³ 體驗教育和探索教育皆是國際外展學校 (Outward Bound International) 的活動課程，在臺灣亦有臺灣外展教育中心，宗旨在於「協助人們透過探索教育——體驗學習的機制，引發個人與團隊中人格與專業的正向改變。並且致力成為華人世界中，體驗式學習的領導者。」課程內容以個人自我探索、團隊建立、團隊領導培育為主。參閱：臺灣外展教育基金會，〈社團法人中華探索教育發展協會簡介〉，<http://www.obtaiwan.org/?FID=16&CID=175>, 2014 年 12 月 1 日檢索。

¹⁴ 近期的冒險教育特別強調大自然提供的復原力，讓參與者可以從中獲得自我覺察、自我建構、自我成長的機會。參閱：吳崇旗、謝智謀，〈探討戶外冒險教育的效益〉，《中華體育季刊》，20.3 (臺北, 2006.09): 43-53。

自古以來，人類即以自然為師，持續增能而成就現有文明。時至今日，自然生態的平衡面臨了前所未有的危機，正視自然環境為我們和後代子孫所能發揮的教育功能，似乎更形重要。

二、休閒取向

第二種功能則可見於以平衡勞動，並促進消費為主的戶外休閒與遊憩活動，其涵蓋範圍小從個人休閒遊憩行為、學界的理論，¹⁵大到商機蓬勃的休閒遊憩產業，相輔相成後演變成現代人生活重要的一環，不容小覷。儘管休閒的定義說法不一，「個人在自由時間所做的自擇性活動」是一基調；遊憩則是植基於休閒，為志願參與、有意義且愉快的休閒活動。深究兩者發展脈絡，有學者追溯至原始社會生活，人們依照春耕、夏耘、秋收、冬藏的節序，最後在農忙之餘或收穫之後，藉著宗教慶典活動而發展休閒；也有學者以古希臘的公民生活，在自由時間追尋身心滿足。¹⁶再者，工業革命、勞動方式改變和資本主義興起可謂為休閒發展的轉捩點，消費社會所強調的秀異（*distinction*），使休閒與遊憩的形態更趨五花八門。¹⁷

現下，休閒與遊憩多被界定是「非工作性」的活動，是一種在勞動外創造自我實現與自我意義的具體實踐行為，內容涵蓋室內與戶外，靜態或動態皆有，如閱讀、音樂、戲劇、園藝、慢跑、健行以至於各類運動等，強調透過休閒和遊憩活動，緩和工作帶來的身心疲勞和壓力，並藉著身體、心理及社會的參與和滿足，進而放鬆身心、健康體魄，獲得重新投入社會生活和職場的新動力。整體看來，對個人而言，休閒與遊憩強調內在動機，除追求快樂、享受和身心健康的基本欲求外，更要求滿足心靈層面的自我實現與自我創

¹⁵ 近幾十年我國大專院校開設的系所以休閒遊憩觀光者為最多，2006年，國內高中職到研究所等各級學校中共有138所，學生總數已達36,013人，不僅成長率逐年攀升，系所排名更是居高不下。參閱：陳冠樺，〈臺灣地區戶外教育相關碩士班課程規劃之比較研究〉（臺北：國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系碩士論文，2011）。

¹⁶ 顏桂妙，《休閒遊憩教育》（臺北：前程出版社，2007）。

¹⁷ 有關炫耀性消費，可參閱：T. Veblen 著，《有閒階級論 (The Theory of the Leisure Class)》（臺北，左岸文化，2007）；有關消費品味，可參閱：Bourdieu, P., *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1984).

造；¹⁸相對的，對社會、國家來說，休閒與遊憩更大的目的，在於促進社會的健康與安樂狀態，以提高國家的勞動所得，以及降低醫療成本。除此之外，若將範圍聚焦於戶外休閒與遊憩參與，相關研究亦證實與自然環境有關的涉入行為，除具上述功效外，尚有促進區域觀光發展、增進地方情感連結、強化環境保育意識等助益。¹⁹

然而，隨著戶外休閒和遊憩活動的普及，人為活動如何與自然環境取得平衡，可謂眼前最重要的課題，這也是筆者提出 Friluftsliv 的主要原因。

三、運動取向

第三種功能則是戶外環境下「運動」。根據 1964 年國際運動與體育委員會（International Council of Sport and Physical Education）於東京所發表的〈運動宣言（Declaration on Sport）〉，運動係指：（一）凡具有遊戲特質而出之於與他人比賽或自我奮鬥形式之一切身體活動；（二）如具比賽性質，則比賽必須在優良的運動員風度和公平競爭下進行。²⁰常見的戶外運動如國內風靡的路跑、自行車，或者是在盛行冬季運動國家的滑冰、冰上曲棍球、滑雪等。值得注意的是，許多在戶外進行的個人或團隊競賽，以人造的自然環境為場地，並以表演或競速作為競賽結果，並非直接與自然造物進行互動。是以，學者 Kevin Krein 另提出「自然運動（nature sports）」一詞，例舉如衝浪、划獨木舟、攀岩、登山、定向越野、越野滑雪等，

¹⁸ 多數休閒理論引據馬斯洛（Abraham Harold Maslow, 1908-1970）的需求理論作為休閒滿足的層次，其金字塔結構從低至高依序為：1. 生理需求；2. 安全需求；3. 社交需求（愛與隸屬）；4. 尊嚴需求（尊重需求、自尊需求）；5. 自我實現需求。參閱：Wikipedia, <Abraham Maslow>, https://en.wikipedia.org/wiki/Abraham_Maslow, 2014 年 12 月 1 日檢索。

¹⁹ 國內的相關研究詳見《戶外遊憩研究》，例：李美芬、謝宗恒、王俞淵、李彥希，〈從真實性與觀光吸引力觀點探討阿里山達邦鄒族部落觀光發展及文化保存〉，《戶外遊憩研究》，28.3（臺北，2015.09）：1-35。

²⁰ 筆者譯，原文為：1. Any physical activity which has the character of play and which involves a struggle with oneself or with others, or a confrontation with natural elements is a sport; 2. If this activity involves a competition, it must then always be performed with a spirit of sportsmanship. There can be no true sport without the idea of fair play; 3. Sport thus defined is a remarkable means of education. International Council of Sport and Physical Education, *Declaration on Sport*, (Paris: International Council of Sport and Physical Education, 1964).

參與者不僅與自然為伍，更以自然作為夥伴或對手；此外，這些自然運動除強調個人技術外，亦相當仰賴現代科技，在儀器或裝備的輔助下，人和自然環境的依存更為深入、緊密。²¹

相較於休閒遊憩活動，自然運動的參與者更能體會大自然的變化萬千，兩造之間儘管和平與共，卻必須隨時戒慎恐懼；相反的，搏命相抗也可能只是轉瞬之間，越過這個大浪、爬過那堵高崖陡壁，整個運動歷程又趨於平靜。更確切的說，自然運動提供參與者透過自然造物面對自身限制的機會，甚者如冒險運動和極限運動（*extreme sports*），對運動技術的要求更形嚴苛，動輒攸關生命存續，因此也常被視為實現自我、挑戰自我和超越自我之舉。²²

上述與大自然為伍的身體活動各有千秋，無論是自然環境當成教室，追求自我復原、開發或成長；抑或透過捻花惹草、聆聽蟲鳴鳥叫、觀賞動物百態，洗滌繁華塵囂、澄淨身心、獲得愉悅；又或是在與自然競合的過程中，認識自我、挑戰自我、超越自我，都對現代人的生活影響卓著。然而，當我們進一步反思上述的論述，或許會發現其中隱含著人、社會和自然的對立，這是一種從個人單向出發，視自然為資源，希冀從自然環境中攫取所需以獲滿足自我的立場。那麼，是否有一種較為平等、和諧、永續的角度能重新詮釋人——自然關係？是以，下文將嘗試透過斯堪地那維亞的 *Friluftsliv* 介紹，回答此一問題。

參、*Friluftsliv*：斯堪地那維亞的自然生活

前言所描述的定向越野體驗，是筆者接觸 *Friluftsliv* 的首部曲，日後幾年，更是不間斷的在每年暑期的旅遊，或是兩段在丹麥和挪威的半年短居中經驗它。具體而言，它發生在日常生活中的林間路跑，採集野莓、菇蕈之行，在峽灣或湖邊泛舟、游泳，乘風破浪的航海，高山縱走或野地露營等具體的行動。但是，更確切的說，它更是一種整體的文化氛圍，充盈在整個斯堪地那維亞的土地上。本段分別從 *Friluftsliv* 的定義、發展脈絡、生活哲學和深層生態觀切入，帶讀者一窺究竟。

²¹ K. J. Krein, "Nature Sports," *Journal of the Philosophy of Sport*, 41.2 (London, 2013): 193-208.

²² L. A. Howe, "Different Kinds of Perfect: The Pursuit of Excellence in Nature-Based Sports," *Sport, Ethics and Philosophy*, 6.3 (London, 2012): 353-368.

一、Friluftsliv 的定義

什麼是 Friluftsliv？這個字通用於挪威、瑞典和丹麥，拆解後為 fri-luft-liv，英譯成 free-air-life 亦作 open-air-life，中譯則是「自由——空氣——生活」，單以字面猜測，或已略探一二。根據文獻，Friluftsliv 是一個涵蓋休閒、遊憩、體驗、哲學和生活型態在內的多元概念。

²³以下列舉幾個 Friluftsliv 的定義：

- (一) Friluftsliv 就是一種簡單生活。²⁴
- (二) Friluftsliv 和戶外遊憩的共同點在於以土地為中心的生活與學習。²⁵
- (三) Friluftsliv 的生活型態是在大自然中的自由體驗，以及與土地的精神連結。²⁶
- (四) Friluftsliv 是人類建立、形成，並相信和自然的友誼關係。²⁷
- (五) Friluftsliv 最重要的就是，不管是在自然中獨處或與他人共享，都能感受愉悅、歡樂以及與周遭環境的和諧。²⁸

簡言之，Friluftsliv 是一種簡單的自然生活實踐，它體現出一種人——自然平等的關係，且人們能夠在自然和文化共存的景觀下得到康樂。

二、Friluftsliv 的發展脈絡

Friluftsliv 的發展與斯堪地那維亞的地理條件和社會人文息息相關。首先，從地理條件來看，挪威全國土地面積共 385,054 平方公里，有斯堪地那維亞山脈縱貫全境，造成高原、山地、冰川和峽

²³ R. Isberg and S. Isberg, *Simple Life "Friluftsliv": People Meet Nature*, (New York: Trafford Publishing, 2007).

²⁴ R. Isberg and S. Isberg, *Simple Life "Friluftsliv": People Meet Nature*, 10.

²⁵ B. Henderson, "Lessons from Norway: Language and Outdoor Life," *Pathways: The Ontario Journal of Outdoor Education*, 13.3 (Ontario, 2001): 32.

²⁶ H. Gelter, "Friluftsliv: The Scandinavian Philosophy of Outdoor Life," *Canadian Journal of Environmental Education*, 5/summer (Canada, 2000): 78.

²⁷ G. Repp, "How Modern Friluftsliv Started: Fridtjof Nansen, Instigator and Model," *Nature First: Outdoor Life the Friluftsliv Way*, B. Henderson and N. Vikander (eds.) (Toronto: Natural Heritage Books, 2007), 107.

²⁸ B. Dahle, "Norwegian 'Friluftsliv'- Environmental Education as a Life Long Communal Process," *USDA Forest Service*, No.RMRS-P-27 (USA, 2003): 248.

灣占全境 67%，南部則佈滿丘陵、湖泊和沼澤。²⁹鄰國的瑞典更勝一籌，總面積為 449,964 平方公里，其中 15% 位於北極圈以北，另外 64% 則被森林覆蓋；從北到南依序為山嵐起伏、森林廣闊的高原地形，中南部有平原、丘陵和湖泊遍佈，南部則由高地和肥沃平原組成。³⁰如此豐富的土地資源不僅孕育出斯堪地那維亞人之千年的狩獵文化，也形成一種貼近土地，並開放土地的思維，爾後進而發展為遍行三國的 *Allemannsretten/ Allemansrätten*³¹ 法規，英譯為 *all men's right*，意指接近山林是每個人的權利 (*landscape for all*)，即使是私人的土地也必須對行經或短暫停留 (野餐或野營) 的民眾開放。³²

再從社會人文發展來看，*Friluftsliv* 的概念可回溯至 18 世紀盛行的浪漫主義——「回到自然」運動，此運動起於對都市化與工業化的反思，透過文學、詩歌、戲劇、音樂和藝術作品呈現日益式微的人性價值，諸如純潔、善良、浪漫、自由、真、善、美，贏得了上流階級的喜愛。19 世紀後期，在探險家 *Fridtjof Nansen*、³³*Roald Amundsen*、³⁴*Sven Hedin*³⁵ 等人的身體力行下，*Friluftsliv* 不僅是一種浪漫主義思維，更象徵著回歸古斯堪地那維亞傳統，再者，在公民意識和國族認同的時代精神推波助瀾下，*Friluftsliv* 逐漸從文人雅

²⁹ Wikipedia, <Norway>, <https://en.wikipedia.org/wiki/Norway>, 2015 年 4 月 25 日檢索。

³⁰ Wikipedia, <Sweden>, <https://en.wikipedia.org/wiki/Sweden>, 2015 年 4 月 25 日檢索。

³¹ 前者為挪威文和丹麥文，後者為瑞典文。

³² T. H. Beery, "Nordic in Nature: *Friluftsliv* and Environmental Connectedness," (University of Minnesota, Doctoral dissertation, 2011), 49.

³³ *Fridtjof Nansen*, 1861-1930，挪威的北極探險家，亦為科學家、人道主義者和外交家，1922 年曾獲得諾貝爾和平獎。參閱：Wikipedia, <*Fridtjof Nansen*>, http://en.wikipedia.org/wiki/Fridtjof_Nansen, 2014 年 12 月 1 日檢索。

³⁴ *Roald Amundsen*, 1872-1928，挪威極地探險家，是第一支踏上南極土地的探險隊伍。參閱：Wikipedia, <*Roald Amundsen*>, http://en.wikipedia.org/wiki/Roald_Amundsen, 2014 年 12 月 1 日檢索。

³⁵ *Sven Hedin*, 1865-1952，瑞典探險家、地理學家，多次探勘中亞並繪製中亞地圖集。參閱：Wikipedia, <*Sven Hedin*>, http://en.wikipedia.org/wiki/Sven_Hedin, 2014 年 12 月 1 日檢索。

士的生活風尚，上行下效到整個斯堪地那維亞地區。³⁶1868年，挪威成立了全世界第一個戶外活動組織——挪威健行協會（Den Norske Turistforening, DNT）；1885年，瑞典相繼成立瑞典觀光協會（Svenska Turistföreningen, STF）。爾後，Friluftsliv便以組織形式引領民眾走向自然，倡導以健行、登山、滑雪或其他戶外活動加強個人的身心健康發展，以及社會群體的安適康樂。³⁷細分來看，Friluftsliv在起源地挪威，多了點親近自然國土的意涵，賦予此身體文化些許國族主義的情操；發展至鄰國的瑞典和丹麥後，則多點觀光、休閒和遊憩的型態。³⁸總體來講，斯堪地那維亞特有的Friluftsliv文化，正是植基於斯堪地那維亞人是熱愛大自然者的共識。³⁹

三、Friluftsliv的生活哲學

挪威劇作家易卜生（Henrik Johan Ibsen, 1828-1906）是第一位將Friluftsliv詮釋為生活思維的人，他曾在自傳上寫道：「自在自然即為我思。」⁴⁰進一步將Friluftsliv提升成哲學思維的，即是前述的挪威探險家Fridtjof Nansen。Nansen被譽為Friluftsliv的精神指標，他在1921年的挪威健行協會年會演講中指出，Friluftsliv是一種哲學，它不應該只是一種人為的健行行程，它更是一種和自然的能量與歡愉相處的能力；他還提到，自然是我們真正的家，而Friluftsliv是我們回家的方式。⁴¹

被戲稱「在滑雪板上出生」的挪威人，不僅將Friluftsliv視為國族認同，⁴²從「沒有不好的天氣，只有不好的衣服。」這句俗諺

³⁶ H. Gelter, “Friluftsliv: The Scandinavian Philosophy of Outdoor Life,” 77.

³⁷ T. H. Beery, “Nordic in Nature: Friluftsliv and Environmental Connectedness,” 26.

³⁸ G. Ween and S. Abram, “The Norwegian Trekking Association: Trekking as Constituting the Nation,” *Landscape Research*, 37.2 (UK, 2012): 155-171.

³⁹ K. Sandel and S. Sörlin, *Friluftshistoria – från ‘hårdande friluftslif’ till ekoturism och miljöpedagogik: Teman i det svenska friluftslivets historia* (Stockholm: Carlsons bokförlag, 2008).

⁴⁰ 筆者譯，原文：“Friluftsliv for my thoughts.” 引自 E. Reed and D. Rothenberg, *Wisdom in the Open Air* (Minneapolis: University of Minnesota Press, 1993): 12.

⁴¹ B. Henderson, “Friluftsliv,” *Trumpeter: Journal of Ecosophy*, 14.2 (Canada, 1997): 1-5.

⁴² G. Ween and S. Abram, “The Norwegian Trekking Association: Trekking as Constituting the Nation,” 155-171.

也看得出其生活體現。⁴³斯堪地那維亞人在耳濡目染下，早已認知到自然是中性的，無所謂好或壞，人類要與自然共處，理應培養自我的自然生活技能，就如我們在社會環境下與他人應對那般。⁴⁴由此可見，*Friluftsliv* 並非一抽象的概念，而是生活的哲學，它強調的是面對大自然最實在的、也是嚴酷的身體經驗，這些正是前述身體教育、休閒遊憩活動和自然運動的總和。⁴⁵人類與自然共處應該回歸為日常生活的一部分，隨時受其啟發，不需要藉著逃離社會才得以回歸自然；此外，人與自然的相處不應該是征服，不應該視其為「他者」，人類也不在自然萬物之上。如此，人類與自然的關係將會是愉悅的，是自由開放的，誠如女性探險家 Sarah Pendleton 所說：「讓自然自在存在，正如自然的節奏自由地展開。」⁴⁶

四、*Friluftsliv* 的深層生態觀

Friluftsliv 不只呈現人們在大自然中歡樂愉悅的生活，它的另一面也牽涉到自然複雜的生態面向。換句話說，它不只是可從身體活動的角度出發，亦可從精神性的層面去思考。⁴⁷*Friluftsliv* 提醒我們，人類身處於一個不是只有人類存在的世界。在前文明世界，人類懂得如何在自然中求生存；反觀生活在現代文明社會的人類，已把這種求生存的技能遺忘，不知不覺中，我們接近自然的目的已變成觀

⁴³ 筆者譯，原文為：“Det finnes ikke dårlig vær, bare dårlige klær.”

⁴⁴ I. Frenning, “*Friluftsliv* in a Norwegian Primary School: Signs of Success,” *Henrik Ibsen: The Birth of “Friluftsliv” A 150 Year International Dialogue Conference Jubilee Celebration*, (Norway, North Trøndelag University College, 2009); H. Aadland, T. Egil Arnesen and J. Endseth Nerland, “*Friluftsliv* in the Norwegian Lower Secondary School,” *Henrik Ibsen: The Birth of “Friluftsliv” A 150 Year International Dialogue Conference Jubilee Celebration*, (Norway, North Trøndelag University College, 2009).

⁴⁵ G. Breivik, *Om Individetsrisikotaking* (Oslo: Norges idrettshøgskole, 1995); G. Breivik, “Risk Taking and Safety in Modern Society,” *Friluftsliv – i et Nytt Århundre. Friluftsliv i et Internasjonalt Perspektiv*, B. Dahle (ed.) (Oslo: Norges idrettshøgskole, 2000), 87-93.

⁴⁶ 筆者譯，原文：“let nature live free, meaning let nature’s rhythms unfold freely.” 引自 S. Pendleton, “The Norwegian Nature Life Approach,” *Journal of Experiential Education*, Spring (London, 1983): 107.

⁴⁷ C. Mortlock, *The Adventure Alternative* (Milnthorpe, UK: Cicerone Press, 1994), 32.

光和消費，而忽略了與自然環境連結的生命體驗。或許，接近自然可以很單純，在大自然裡聽取寂靜的智慧，觸摸流水與土地的節奏，發現自然律裡的和諧。Friluftsliv 提供的，即是一種與自然相處的典範轉移，從宰制萬物的自然，到被支配的自然，再到一種人類在情感上的認同，以及在生活上的實踐。

因此，Friluftsliv 是一種包含人與社會、與自然生態的連結，是一種得以深度理解人類群體與自然關係的哲學觀點。首先，Friluftsliv 提供一種社會情感的連結，當人們群聚在營火旁，共同旅行、分享經驗、互相依賴幫助時，他們重新拾回都市生活中失去的整體感。換個角度來看，人類遠離自然後，在社會裡群聚而居，一旦離開這個人造的環境即感到不安與恐懼，不安與恐懼促使對未知的自然產生敵意和侵略，因此自然往往成為受害的他者。如果人類在認知上能清楚自己並非自然的對立面，並非支配者、並非獨自存在，而是與其他物種共在，這種與自然的息息相關的聯結感即能強化我們自身對應自然萬物的道德與責任，邁向一個更友善生態的生活型態。⁴⁸

挪威生態學家 Arne Næss 曾說，Friluftsliv 並非一個具體的主題，它也不能從形上學中獨立出來；然而，回到哲學去談論它並不奇怪，要理解自然必須從直接的體驗開始，因為伴隨著這些體驗刺激而來就是反思。⁴⁹Næss 進一步從 Friluftsliv 衍生出深層生態學（deep ecology），藉此打破傳統人類中心主義（anthropocentrism）的生態觀點。他指出，舊有觀點以「人」為環境主體，視人類為現象世界、宇宙中心的主宰，並且以「人」的價值權利和存在利益為優先考量；相反的，Næss 主張環境最大的危機來自於人，而人高於自然萬物的思想根源即來自西方傳統「哲學」。反過來說，「哲學」既是作為人類一切思想文化的源頭，也就是人類心靈一切意識型態的發端，主導人類所有存在行為的活動。因此，要建立真正有深度的環境倫理，不得不追問：「人與萬物的本性是什麼？人與自然的關係為何？世界萬物乃至真理存在的方式為何？」等等形而上的問題。換言之，人與自然環境的關係要解決的根源不是表象世界的問

⁴⁸ D. Selby, "Relational Modes of Knowing: Learning Process Implications of a Humane and Environmental Ethics," *A Colloquium on Environment, Ethics, and Education*, B. Jickling (ed.) (White horse: Yukon College, 1996), 49-60.

⁴⁹ A. Næss, *Ecology, Community and Lifestyle* (Cambridge: Cambridge University Press, 1995), 181.

題，而是歸咎於更深的形而上的哲學理路之中，找出人類自身如何看待終極實在、與抉擇自身與世界之間的定位。⁵⁰因此，只有從個人習以為常的價值觀、生活方式和社會結構轉變開始，尋找一種能使人、自然環境與一切萬物，都能夠和諧相處的模式。只有這種全人類與自然環境共生的「新世界觀」，和相應的「具體實踐」才能真正解決生態危機根本上的問題。

深層生態學的生態觀點呼應了斯堪地那維亞的 *Friluftsliv* 生活哲學，把人與自然的關係置於平等的位置。無論在都市生活，或者戶外生活，人從觀念上、態度上、意識形態上、甚至在生活實踐上，都要謹記人類的地位不比大自然的更高，人類也不主宰大自然的一切生物型態，人類更無權剝奪大自然各類型生物與生態自由發展的權利；反之，人與自然必須以相互理解、相互尊重的方式共存，讓各種生態系統活動可以自然而然的發展。

肆、「人——自然」共榮的生活世界

行文至此，讀者會發現，*Friluftsliv* 並非侷限於遙遠北國的自然生活概念；人和自然緊密的聯繫，是每個世界公民共同的生活體驗和關切。回過頭來看我們生活周遭，許多人正在同一條路上努力。以基礎教育為例，國民中小學九年一貫課程的綜合活動學習領域，即具有異曲同工之妙：

「綜合活動」學習領域之「綜合」是指萬事萬物中自然涵融的各類知識，「活動」是指兼具心智與行為運作的活動，一個人對所知的萬事萬物要產生更深入的認識，需透過實踐、體驗與省思，建構內化的意義。本領域是為落實此一教育理念而設置的學習領域。⁵¹

進言之，綜合活動學習領域的課程目標在於培養學生具備生活實踐的能力，強調「探索、欣賞、參與、展現、體會、辨識、覺察、發現」的重要性，再依四大主題軸和十二項核心素養（如表 1），分項再細分為各種不同的能力指標，引導學習者進行體驗、省思與實踐，並能驗證與應用所知的活動，此一理念與 *Friluftsliv* 所強調的核心價值不謀而合。

⁵⁰ A. Næss, "The Shallow and the Deep, Long-Range Ecology Movement: A Summary," *Inquiry*, 16.1-4 (London, 1973): 95-100.

⁵¹ 教育部課程與教學輔導組，〈綜合活動學習領域課程綱要〉，<http://cve.ntnu.edu.tw/iala/share/recruit.php?Sn=12>，2015 年 11 月 9 日檢索。

表 1 綜合活動學習領域之內涵架構⁵²

課程總目標：培養學生具備生活實踐的能力

主題軸	自我發展	生活經營	社會參與	保護自我與環境
	自我探索	生活管理	人際互動	危機辨識與處理
核心素養	自我管理	生活適應與創新	社會關懷與服務	戶外生活
	尊重生命	資源運用與開發	尊重多元文化	環境保護

再讓我們看看挪威的體育課綱：

教育必須能激發身體活動（physical activities）的愉悅感，使身處於美麗國土、山河、四季嬗遞的人，可以感受到自然的偉大。在體驗無法言喻卻令人歡愉的戶外生活時心生敬畏。教育是激勵人們偏離既定路線，並開闢未知地域的推手，促使人們用身體和感官去發現新的地方與探索世界。戶外生活能觸動我們的身、心、靈。教育必須成為理解自然和經驗自然之間的堅定橋樑：深諳自然萬物是我們的生活環境的一分子，並肯認人類與其他物種是相互依存、親合（affinity）的關係，進而發掘野外生活的樂趣。⁵³

綜合活動學習領域的立意良善且面面俱到，各項能力指標，以及橫向連結如得以落實的話，確實能培育出完善的個人、社群和自

⁵² 教育部課程與教學輔導組，〈綜合活動學習領域課程綱要〉，<http://cve.ntnu.edu.tw/iala/share/recruit.php?Sn=12>，2015年11月9日檢索。

⁵³ 筆者譯，原文為：“Education must also enkindle a sense of joy in physical activity and nature’s grandeur, of living in a beautiful country, in the lines of landscape, and in the changing seasons. It should awaken a sense of awe towards the unexplainable, induce pleasures in outdoor life and nourish the urge to wander off of the beaten track and into uncharted terrain; to use body and sense to discover new places and to explore the world. Outdoor life touches us in the body, mind and soul. Education must corroborate the connection between understanding nature and experiencing nature: familiarity with the elements and the interconnections in our living environment must be accompanied by the recognition of our dependence on other species, our affinity with them, and our joy in wildlife.” I. Frenning, “Friluftsliv in a Norwegian Primary School: Signs of Success,” *Henrik Ibsen: The Birth of “Friluftsliv” A 150 Year International Dialogue Conference Jubilee Celebration*, (Norway, North Trøndelag University College, 2009): 2.

然生活的能力；惟其字裡行間凸顯出「自我中心主義」的立場卻令人擔憂。相對的，挪威的體育課綱則是從「美感」⁵⁴出發，強調人是自然萬物之一，在體驗自然之美和崇高的同時，更要肩負起生態倫理的道德和責任。那麼，我們如何能避免淪為「以人為中心」的戶外教育，以「利益導向」的休閒和遊憩活動，以「測試自我和裝備」的運動場，轉而將「人—自然」的思維向下紮根，開展共存共榮的生活世界？筆者嘗試從下列三個方向切入，期使國人在從事各種戶外身體活動時，得以更貼近 Friluftsliv 的精神。

一、培養接近大自然的身體慣習

人類學家毛斯（Marcel Mauss）曾提出「身體技術（body techniques）」的概念，指出身體的行住坐臥等能力都是家庭和社會學習的一環，不同的文化會影響這些行為表現；是故，不同國家的人走姿、游泳、使用器具的方式皆有不同。⁵⁵社會學家布迪厄（Pierre Bourdieu）延續此概念，指出身體能力承襲自家庭、學校、社會等場域，進而發展成個人的慣習（habitus），影響每個人日後的社會活動；是以，不同的社群各具其可辨識的身體慣習。⁵⁶Friluftsliv 是斯堪地那維亞人歷經世代相承，融合自然環境與社會人文而成的身體慣習，自無法直接複製到我國人民身上。

臺灣擁有豐富的自然景觀和多元的生態系，可惜的是，在近代不同政治體制、族群風俗、環境政策、經濟發展等元素影響下，造成世代接近自然山野經驗的斷層，進而影響身體慣習的傳承。近幾十年來，隨著休閒遊憩的風潮日起，國人接觸自然環境的頻率亦有顯著增長，路跑、健行、野餐、露營等活動躍升為風尚，吸引親子團體、各式年齡族群投入。筆者相信，屬於臺灣人特有的自然生活身體慣習將指日可待。

二、建構對自然場域的地方感

⁵⁴ 參閱：E. Burke 著，《崇高與美之源起（*A Philosophical Enquiry into the Origin of Our Ideas of the Sublime and Beautiful*）》（林盛彬譯）（臺北：典藏藝術家庭，2012）。

⁵⁵ M. Mauss 著，《社會學與人類學（*Sociology and Anthropology*）》（余碧平譯）（上海：上海譯文出版社，2003）。

⁵⁶ P. Bourdieu, “The Forms of Capital,” J. E. Richardson (Ed.), *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* (CA, Santa Barbara: Greenword Press, 1986), 241-258.

人文地理學家段義孚（Yi-Fu Tuan）提出的地方感（sense of place）指出，地方是原鄉，是人的情感所依附的地方，人透過地方認識世界，地方也決定了人的經驗及在世存有的方式，是歸屬感與價值感的來源。⁵⁷筆者認為，地方感不僅形成於家戶所處的社會空間，以德國的「漂鳥運動」為例，身處於自然環境同樣有助於建構深層的地方感。德國青年藉著遊歷國土的行腳之旅，轉變為成長的能量，不僅拓展了視野，更提升生活能力，建立自我信念、社會共識和愛國情操，造成強大的社會改造力量和穩定的國族認同。⁵⁸時至今日，德國人仍保留著此一慣習，使得境內健行、登山、背包客等身體活動依舊盛行。⁵⁹

國內單車環島的風氣已行之有年，徒步環島之行也時有所聞，這些穿越臺灣各鄉鎮的旅程不斷再生產著地方感與認同，在實踐者心裡埋下愛護家園的種子。⁶⁰對於那些喜好登山健行的人而言，自然更是像家一般的所在，他們往返於山徑的每一步伐都踏出了對自然萬物的地方感。筆者認為，只要我們在每次的旅行當中，多加一點歷史的縱深、人文的探索、生態環境的關懷，那麼，這些地點都成了地方感的下錨之處，一旦濃厚的愛鄉愛土地思維隨著我們的腳步散布到各個角落，便能期待一種「人——自然」和諧共生的環境。

三、書寫與自然生態的遭逢

自然書寫源自於對資本主義工業化、現代化的反省，書寫者希冀透過文字喚醒人類對於土地倫理的重視，「解放」被宰制的自然。鄭雪花在〈體現與體驗——「自然書寫」主題教學的通識教育意涵〉中指出，自然書寫植基於書寫者的在地體驗，並隨其探索的腳步移動，因此，它不只是平面的白紙黑字，它有深度、寬度，它關涉了人與自然的相遇。⁶¹西方著名的自然書寫者如梭羅（Henry David

⁵⁷ 段義孚，《經驗透視中的空間和地方》（潘桂成譯）（臺北：國立編譯館，1999）。

⁵⁸ H. Eichberg, *Bodily Democracy - Towards a Philosophy of Sport for All* (London: Routledge, 2009), 1-17.

⁵⁹ S. Moranda, <Maps, Markers and Bodies: Hikers Constructing the Nation in German Forests>, <http://www.nationalismproject.org/articles/Moranda/moranda.html>, 2015年11月10日檢索。

⁶⁰ 蔡正芸，〈走出來的臺灣意識？徒步環島的行旅經驗〉（臺北：國立臺灣大學建築與城鄉研究所碩士論文，2014）。

⁶¹ 鄭雪花，〈體現與體驗——「自然書寫」主題教學的通識教育意涵〉，《通識

Thoreau, 1868-1934)、⁶²謬爾 (John Muir, 1838-1914)⁶³和李奧帕德 (Aldo Leopold, 1897-1948)，⁶⁴國內則有劉克襄、⁶⁵吳明益⁶⁶等人，竭盡所能的為逐漸消逝的自然生態留下寶貴的紀錄。當我們閱讀這些文字時，不僅看見躍然紙上的鳥語花香，還能充分感受到對土地的深刻感情，它呈現出整體生態的知識體系、歷史文化、集體記憶和美學倫理。

2013 年上映的《看見臺灣》⁶⁷引發了社會高度的關注，臺灣民眾隨著一幕幕的影片看見美麗卻在哭泣的大地。如李奧帕德所言：「只有涉及某種能夠看見、感覺、了解、喜愛或信任的事物時，我們才有倫理感可言。」⁶⁸因此，每個人都可以是自然的書寫者，當我們使用文字和攝影去揭露這些真切的感覺時，必定深化與自然的遭遇，慢慢地、靜靜地，讓自然與人的關係，隨著時間沈澱出深度存有，再從文字和圖像中細緻地現身。

筆者認為，Friluftsliv 是現代人許多特定理想與價值棲息之處。認同它，亦即承認與自然的面對面的經驗是彌足珍貴，且能藉以達到普世共通的至善德性。

伍、結語

本文以筆者在斯堪地那維亞的自然生活體驗出發，進而反省國內戶外教育、休閒和運動的發展和成效，再透過對 Friluftsliv 的介紹，提醒讀者在參與戶外休閒遊憩活動時，避免抱持「自我中心主義」，在無形中強化商業宣傳與活動，造成自然環境的過度開發與

教育學刊》，10（臺北，2012.10）：9-39。

⁶² 參閱：H. D. Thoreau 著，《湖濱散記》（許崇信和林本椿譯）（臺北：高寶，2013）。

⁶³ 謬爾有美國國家公園之父之稱，中譯著作可參閱：J. Muir 著，《夏日山間之歌》（陳怡芬譯）（臺北：立村文化，2010）。

⁶⁴ 參閱：A. Leopold 著，《沙郡年記》（李靜澄譯）（臺北：天下遠見，1998）。

⁶⁵ 作家、自然書寫者，相關著作繁多，參閱：維基百科，〈劉克襄〉，<https://zh.wikipedia.org/wiki/劉克襄>，2015 年 11 月 9 日檢索。

⁶⁶ 生態作家，參閱：維基百科，〈吳明益〉，<https://zh.wikipedia.org/wiki/吳明益>，2015 年 11 月 9 日檢索。

⁶⁷ 由攝影師齊柏林執導拍攝的一部空拍臺灣的紀錄片，參閱：維基百科，〈看見臺灣〉，<https://zh.wikipedia.org/wiki/看見臺灣>，2015 年 11 月 9 日檢索。

⁶⁸ A. Leopold 著，《沙郡年記》，338。

破壞。此外，筆者更期待透過戶外教育和探索活動的設計，不僅只是促進自我認識和團隊合作，更要加強參與者對自然環境的尊重和愛護，提升生態保育的認知和實踐，共同為保育自然環境而努力。

如倡導者 Nansen 所言，Friluftsliv 僅只是「走進自然，走向自由／開放。」⁶⁹筆者期許，透過本研究對斯堪地那維亞 Friluftsliv 自然生活的介紹，提供國人不同的觀點，重新認識我們週遭的自然環境，並在走向自然之時，反思人與自己，人與他人，以及人與自然平等關係。最終，在「人——自然」和諧共存的前提下，展開自由自在的生活。

⁶⁹ 筆者譯，原文為：“To go out into the nature, into the open.” I. Frenning, “Friluftsliv in a Norwegian Primary School: Signs of Success,” *Henrik Ibsen: The Birth of “Friluftsliv” A 150 Year International Dialogue Conference Jubilee Celebration*, (Norway, North Trøndelag University College, 2009): 2.

引用文獻

- Burke, E. 著,《崇高與美之源起 (A Philosophical Enquiry into the Origin of Our Ideas of the Sublime and Beautiful)》(林盛彬譯),臺北:典藏藝術家庭,2012。
- Eichberg, H. 著,《身體文化研究:由下而上的人類運動現象學 (The Study of Body Culture- Towards a Bottom-Up Phenomenology of Human Movement)》(李明宗、莊珮琪譯),臺北:臺灣身體文化學會、康德出版社,2015。
- Leopold, A. 著,《沙郡年記》(李靜滢譯),臺北:天下遠見,1998。
- Mauss, M. 著,《社會學與人類學 (Sociology and Anthropology)》(余碧平譯),上海:上海譯文出版社,2003。
- Muir, J. 著,《夏日山間之歌》(陳怡芬譯),臺北:立村文化,2010。
- Thoreau, H. D. 著,《湖濱散記》(許崇信和林本椿譯),臺北:高寶,2013。
- Veblen, T. 著,《有閒階級論 (The Theory of the Leisure Class)》,臺北:左岸文化,2007。
- 王鑫,《戶外教學發展史及思想之研究》,臺北:行政院國家科學委員會,1995。
- 吳崇旗、謝智謀,〈探討戶外冒險教育的效益〉,《中華體育季刊》,20.3 (臺北,2006.09): 43-53。
- 李美芬、謝宗恒、王俞淵、李彥希,〈從真實性與觀光吸引力觀點探討阿里山達邦鄒族部落觀光發展及文化保存〉,《戶外遊憩研究》,28.3 (臺北,2015.09): 1-35。
- 段義孚,《經驗透視中的空間和地方》(潘桂成譯),臺北:國立編譯館,1999。
- 國家教育研究院,〈雙語詞彙、學術名詞暨辭書資訊網——體育(運動)〉, <http://terms.naer.edu.tw/detail/1312660/?index=4>, 2014年12月1日檢索。
- 教育部課程與教學輔導組,〈綜合活動學習領域課程綱要〉, <http://cve.ntnu.edu.tw/iala/share/recruit.php?Sn=12>, 2015年11月9日檢索。
- 莊琬婷,〈盧梭自然概念之教育蘊義〉,臺北:國立臺灣師範大學教育學系碩士論文,2005。
- 陳冠樺,〈臺灣地區戶外教育相關碩士班課程規劃之比較研究〉,臺

- 北：國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系碩士論文，2011。
- 維基百科，〈吳明益〉，<https://zh.wikipedia.org/wiki/吳明益>，2015年11月9日檢索。
- 維基百科，〈看見臺灣〉，<https://zh.wikipedia.org/wiki/看見臺灣>，2015年11月9日檢索。
- 維基百科，〈劉克襄〉，<https://zh.wikipedia.org/wiki/劉克襄>，2015年11月9日檢索。
- 臺灣外展教育基金會，〈社團法人中華探索教育發展協會簡介〉，<http://www.obtaiwan.org/?FID=16&CID=175>，2014年12月1日檢索。
- 蔡正芸，〈走出來的臺灣意識？徒步環島的行旅經驗〉，臺北：國立臺灣大學建築與城鄉研究所碩士論文，2014。
- 鄭雪花，〈體現與體驗——「自然書寫」主題教學的通識教育意涵〉，《通識教育學刊》，10（臺北，2012.10）：9-39。
- 顏桂妙，《休閒遊憩教育》，臺北：前程出版社，2007。
- Aadland, H., Arnesen, T. Egil, and Nerland, J. Endseth, “Friluftsliv in the Norwegian Lower Secondary School,” *Henrik Ibsen: The Birth of “Friluftsliv” A 150 Year International Dialogue Conference Jubilee Celebration*, (Norway, North Trøndelag University College, 2009).
- Beery, T. H., “Nordic in Nature: Friluftsliv and Environmental Connectedness,” (University of Minnesota, Doctoral dissertation, 2011).
- Bourdieu, P., *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste*, Cambridge, MA: Harvard University Press, 1984.
- Bourdieu, P., “The Forms of Capital,” J. E. Richardson (Ed.), *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*, (CA, Santa Barbara: Greenwood Press, 1986), 241-258.
- Breivik, G., *Om Individetsrisikotaking*, Oslo: Norges idrettshøgskole, 1995.
- Breivik, G., “Risk Taking and Safety in Modern Society,” *Friluftsliv – i et Nytt Århundre. Friluftsliv i et Internasjonalt Perspektiv*, B. Dahle (ed.) (Oslo: Norges idrettshøgskole, 2000), 87-93.
- Dahle, B., “Norwegian ‘Friluftsliv’ - Environmental Education as a Life Long Communal Process,” *USDA Forest Service*, No.RMRS-P-27 (USA, 2003): 248.

- Eichberg, H., "Stopwatch, Horizontal Bar, Gymnasium: The Technologizing of Sports in the 18th and Early 19th Centuries," *Journal of the Philosophy of Sport*, 9 (London, 1982): 43-59.
- Eichberg, H., "Outdoor Activities and Landscaping: Understanding Natures in Plural," *Sport, Ethics and Philosophy*, 3.2 (London, 2009): 193-214.
- Eichberg, H., *Bodily Democracy - Towards a Philosophy of Sport for All*, London: Routledge, 2009.
- Frenning, I., "Friluftsliv in a Norwegian Primary School: Signs of Success," *Henrik Ibsen: The Birth of "Friluftsliv" A 150 Year International Dialogue Conference Jubilee Celebration*, (Norway, North Trøndelag University College, 2009).
- Gelter, H., "Friluftsliv: The Scandinavian Philosophy of Outdoor Life," *Canadian Journal of Environmental Education*, 5/summer (Canada, 2000): 78.
- Henderson, B., "Friluftsliv," *Trumpeter: Journal of Ecosophy*, 14.2 (Canada, 1997): 1-5.
- Henderson, B., "Lessons from Norway: Language and Outdoor Life," *Pathways: The Ontario Journal of Outdoor Education*, 13.3 (Ontario, 2001): 32.
- Howe, L. A., "Different Kinds of Perfect: The Pursuit of Excellence in Nature-Based Sports," *Sport, Ethics and Philosophy*, 6.3 (London, 2012): 353-368.
- International Council of Sport and Physical Education, *Declaration on Sport*, Paris: International Council of Sport and Physical Education, 1964.
- International Orienteering Federation, *Competition Rules for International Orienteering Federation Foot Orienteering Events*, Finland: International Orienteering Federation, 2015.
- Isberg, R., and Isberg, S., *Simple Life "Friluftsliv": People Meet Nature*, New York: Trafford Publishing, 2007.
- Krein, K. J., "Nature Sports," *Journal of the Philosophy of Sport*, 41.2 (London, 2013): 193-208.
- Moranda, S., <Maps, Markers and Bodies: Hikers Constructing the Nation in German Forests>, <http://www.nationalismproject.org/articles/Moranda/moranda.html>,

- 2015 年 11 月 10 日檢索。
- Mortlock, C., *The Adventure Alternative*, Milnthorpe, UK: Cicerone Press, 1994.
- Næss, A., “The Shallow and the Deep, Long-Range Ecology Movement: A Summary,” *Inquiry*, 16.1-4 (London, 1973): 95-100.
- Næss, A., *Ecology, Community and Lifestyle*, Cambridge: Cambridge University Press, 1995.
- O-Ringen, <O-Ringen>, http://www.oringen.se/english.1_en.html, 2015 年 4 月 25 日檢索。
- Pendleton, S., “The Norwegian Nature Life Approach,” *Journal of Experiential Education*, Spring (London, 1983): 107.
- Reed, E., and Rothenberg, D., *Wisdom in the Open Air*, Minneapolis: University of Minnesota Press, 1993.
- Repp, G., “How Modern Friluftsliv Started: Fridtjof Nansen, Instigator and Model,” *Nature First: Outdoor Life the Friluftsliv Way*, B. Henderson and N. Vikander (eds.) (Toronto: Natural Heritage Books, 2007), 107.
- Sandel, K., and Sörlin, S., *Friluftshistoria – från ‘härdande friluftslif’ till ekoturism och miljöpedagogik: Teman i det svenska friluftslivets historia*, Stockholm: Carlssons bokförlag, 2008.
- Selby, D., “Relational Modes of Knowing: Learning Process Implications of a Humane and Environmental Ethics,” *A Colloquium on Environment, Ethics, and Education*, B. Jickling (ed.) (White horse: Yukon College, 1996), 49-60.
- Ween, G., and Abram, S., “The Norwegian Trekking Association: Trekking as Constituting the Nation,” *Landscape Research*, 37.2 (UK, 2012): 155-171.
- Wikipedia, <Abraham Maslow>, https://en.wikipedia.org/wiki/Abraham_Maslow, 2014 年 12 月 1 日檢索。
- Wikipedia, <Fridtjof Nansen>, http://en.wikipedia.org/wiki/Fridtjof_Nansen, 2014 年 12 月 1 日檢索。
- Wikipedia, <Norway>, <https://en.wikipedia.org/wiki/Norway>, 2015 年 4 月 25 日檢索。
- Wikipedia, <Roald Amundsen>,

http://en.wikipedia.org/wiki/Roald_Amundsen, 2014 年 12 月 1 日
檢索。

Wikipedia, < Scandinavia >, <http://en.wikipedia.org/wiki/Scandinavia>,
2015 年 4 月 25 日檢索。

Wikipedia, <Sven Hedin>, http://en.wikipedia.org/wiki/Sven_Hedin,
2014 年 12 月 1 日檢索。

Wikipedia, <Sweden>, <https://en.wikipedia.org/wiki/Sweden>, 2015 年 4
月 25 日檢索。

Wikipedia, <Wandervogel>, <https://de.wikipedia.org/wiki/Wandervogel>, 2014
年 12 月 1 日檢索。

Friluftsliv: Introduction to Scandinavia's Open-Air Life

Pei-Chi Chuang / National Taiwan Normal University

Abstract

Inspired by my personal outdoor experiences in Scandinavia, this study aims to introduce a Scandinavia “Friluftsliv” open-air life to Taiwan people. Three common outdoor activities which Taiwanese known well are addressed in the first part: outdoor education, leisure and recreation activities and outdoor sports. Second, I gave a sketch of the origins of Friluftsliv, its philosophical implication, as well as its applications for ecological practice. Finally, I suggest that a local outdoor lifestyle is constructed through generations, thus, forming an outdoor habitus and a sense of natural places would reinforce people's identity and recognition to nature. Moreover, keeping nature writing would be a way to share a love to our natural environment with public general, and invite more people to join our outdoor life. I believe that learning from Scandinavian Friluftsliv would provide us an approach to build a stronger connection between I-Nature relationship. Furthermore, with the Friluftsliv concept in mind, we would learn to cherish the beauty of natural landscape, and maintain the happiness of social society.

Keywords: Outdoor activities, leisure, recreation, deep ecology, nature writing

