

親近自然－3C 模式之初探

黎士鳴

東華大學諮商與臨床心理學系

黃譯鋒

東華大學諮商與臨床心理學系

林義傑

雲萱基金會退休社工

一、前言

現今 3C 產品普及，幾乎每個人都人手一機，近年來臺灣民眾上網率已超過八成（財團法人臺灣網路資訊中心，2022），而青少年也不例外。根據臺網中心（2020）調查 12 歲以上的臺灣民眾，發現年紀越輕，玩過線上遊戲的比例越高（12 至 19 歲逾八成）。近期發現，使用手機玩遊戲（玩手遊）的比例有逐年增加的趨勢（臺網中心，2020）。不管是出於便利，還是娛樂性質，現代人的生活似乎越來越離不開手機。洪迪萱等人（2021）指出國、高中生網路遊戲成癮的情況，源於青少年預期能在遊戲上獲得好處（如歸屬感、成就感、樂趣及意義感），亦發現容易取得網路遊戲者以及受同儕影響的國、高中生越可能有這樣的想法，進而產生網路遊戲成癮。面對 3C 時代，如何預防青少年網路或手遊成癮將是教育系統需要面對的重要課題。

面對網路或手遊成癮，洪迪萱等人（2021）發現幸福感能夠作為保護因子，避免國、高中生成癮於網路遊戲，但若反其道而行，在現實生活中提升幸福感以及滿足青少年的歸屬、成就、愉悅、意義需求，應是預防成癮的有效策略。在 Pritchard、Richardson、Sheffield 與 McEwan（2020）一篇相關性研究的後設分析中，顯示親近自然與完善主義幸福感（*eudaimonic well-being*）間有正相關。顯現出親近大自然可提升個體之幸福感，並且可透過幸福感作為預防手機成癮之保護因子。在國內的調查研究中，發現親近自然可以提升個體之幸福感（Li, Yao, Tsai, & Li, 2020），透過提升個體之幸福感可以預防成癮行為（Lee, Hsieh, & Li, 2020）。

根據親生命假說（*biophilia hypothesis*）人類有親近自然及其他生命體的本能（Wilson, 1984）。面對科技發展，人類越來越遠離大自然，而產生許多的身心健康問題。面對 3C 時代，需要反璞歸真回到自然，藉由親近自然的本能來產生自然之療癒，緩減科技時代之傷害。本文將以親近自然為基礎，搭配青少年正向心理發展來提出一個現代 3C 模式－連結自我（*connect with self*）、連結他人（*connect with others*）以及連結自然（*connect with nature*），作為青少年擺脫科技及健康成長之新策略，以供學校系統推展網癮預防策略之參考方案。

二、青少年正向心理發展（PYD）

青少年正向心理發展（Positive Youth Development）聚焦於青少年的潛能，著重其探索、好奇以「發展」個人能力，避免使用「預防」態度及「問題」視角看待個人（楊佩榮、張怡芬，2021）。關於青少年正向心理發展的實踐，其中基本特質為 Lerner（2005）所提出的 6 個 Cs，如能力（competence），指的是以優勢觀看待特定領域的行為表現，包括社會、學業、認知和職業；自信（confidence），指對自我價值及自我效能的整體覺知；連結（connection），在於與同儕、家庭、學校及社區間的雙向積極交流；品格（character），指遵循社會文化、有自己的道德觀；關懷（caring）是對他人的同理；及貢獻（contribution），指的是適應性發展中，維持個人健康與能力，持續推進自我、家庭、社會的有效作為。

根據 Przybylski 與 Weinstein（2017）針對青少年進行網路使用時間與心理幸福感的調查，發現無論是平日或假日，上網（包含影視、電玩、電腦、手機）有合適的使用時間，假如每天花過多時間在網路上，會降低心理幸福感，進而導致青少年在發展上受限。在黎士鳴、林義傑、蔡宗延（2021）針對網路成癮個案所發展的新模式中，發現人際連結在網路成癮與科技依賴上扮演著重要角色。由此為發想，我們根據正向心理發展的 6C 中的連結力（connection），延伸成新的現代 3C 能力—連結自我（connect with self）、連結他人（connect with others）以及連結自然（connect with nature），可作為改善科技依賴或網路成癮的解方。

三、親近自然與青少年成長

關於親近自然與身心健康的關係，一項後設分析研究顯示：親近自然者比一般人經驗更多正向情緒，也更有活力及生活滿意度（Capaldi, Dopko, & Zelenski, 2014）。在 Overbey、Diekmann 與 Lekies（2023）的回顧研究中發現，親近自然的相關介入策略（包含原野、園藝、寵物、農場等輔助治療）有利於青少年之成長；而 Bowers、Larson 與 Parry（2021）則深入分析青少年正向心理發展特質 6Cs 與大自然的關聯，結果亦發現投入自然的時間與其正向心理發展與能力培養有相關，皆描繪出青少年投入自然在其發展上的積極想像。除此之外，Ridder（2005）認為許多人深受社會價值觀影響，導致個體無法依自己的信念過生活，但是在自然環境中，不會被社會期望所限制，可以作為個體發展優勢、實踐自主的場域。在這樣的場域中，青少年可以自由活動，也能試著與大自然產生連結。

而 Tseng 與 Wang（2020）發現臺灣都市青少年詮釋自身與自然的連結時，共有三種由淺至深的層次，包括感官連結（視、聽、嗅、觸覺）、情感連結（正、負向情緒）以及象徵意義上的連結（美感體驗、心理調適、成就與形塑自我）。如果在日常生活中多注意自然元素，觸發感官刺激、促進情感連結，如 Passmore、

Yang 與 Sabine(2022)等人發展的關注自然介入方案(Noticing Nature Intervention; 藉由每天注意周遭的自然景觀去提升正向情緒及緩解負面感受)，更能藉此覺知自身的情緒轉換與自我意象 (connect with self)。好的自然連結也包含了正向社會互動 (connect with others)、連帶深刻記憶在經驗中自我成長 (connect with nature)，對於正處於青春風暴期的青少年，或許可嘗試把注意力從手機或科技產品移向大自然，將有利於身心健康發展。

四、阿里山賞櫻趣—3C 模式之應用

親近自然 3C 模式之內涵為連結自我 (connect with self)、連結他人 (connect with others) 以及連結自然 (connect with nature) 等三成分以下分述之：

1. 連結自己 (Connect with self)

在自然環境中，周遭的事物變得單純許多，多了跟自己相處的時間，可以自主、獨立地探索。在認識自然生態的同時，將心思放回到自己身上，感官接收到的刺激、行動反饋身體的感受、情緒的變化與流動，以及挑戰後的自我成長皆能夠增進對自我的覺知，在自然中再次認識自己的情緒及自身優勢。

2. 連結他人 (Connect with others)

若與同伴一同親近自然，遇到挑戰與困難能夠一起面對，透過與他人的互動及互助，除了能讓青少年與團隊產生凝聚力及歸屬感，也能發現自身因應挑戰的能力，看見他人的需求與自己的優勢，知己知彼。此外，人際互動能夠參照其他人在相同經驗下的不同觀點，而人際支持也能提供青少年探索時所需的安全感。

3. 連結自然 (Connect with nature)

跟自然世界產生連結，個體開始關注自己所處的環境，並重新理解自己在自然中的位置。了解真正的自然並試著欣賞體會，在親近自然的經驗中產生情緒療癒，進而對自然產生自然之美與敬畏之心等正向感覺。除此之外，與自然連結、克服環境上的挑戰，以及情緒上的沉靜與激情，亦能夠增強青少年的適應能力及自我發展，並重新詮釋自我與自然的關係。

本次活動以阿里山櫻花季為場域，參照黎士鳴、黃譯鋒、陳進鴻、蘇庭萱、楊雅惠（2023）所發展的健康促進模式（GREEN 模式）來規劃親近自然體驗活動（表 1），由心理師於活動期間引導討論與催化 3C 能力。

表 1 阿里山賞櫻趣

活動流程	內容	3C 模式
Group 相見歡	自我介紹與分享優點	連結自我－自身優點
Reflection 反思	分享生活困境與換個角度	連結他人－人際互動
Empower 充電	午餐與分享正向經驗	
Emotion 情緒	分享感受與情緒紓壓	
Nature 大自然	感受到大自然與櫻花	連結自然－自然療癒

資料來源：作者整理

阿里山賞櫻趣共蒐集到 26 份問卷，成員中有 16 位成人，10 位青少年；12 名男性，及 14 名女性。在 1-10 分之量尺中，整體滿意度平均為 8.5 分，顯示大家大多滿意此活動；此外，青少年組感到快樂生活的分數為 8.2 分，有意義的生活為 8.3 分，豐富的生活為 8.3 分；而成年組則分別為 9.0 分，8.6 分，及 8.5 分。

透過樣本口頭回饋，發現在阿里山賞櫻趣活動中 3C 能力如下所述：

1. 連結自我

出來走走能夠除了能暫時放下煩惱，也能連結過往經驗並從中創造新經驗，使生命更豐厚，像是成員提到：「人生就像看風景，走過這段路感受人生」。在自我覺知上，也有成員發現原來自己的體力變好了或是自己也能夠教導其他成員。

2. 連結他人

在隊伍中，成員會在彼此需要時提供協助，並配合稍微落後的成員，如 A 成員所述：「我靠著團隊精神走完全程」；B 成員說：「跟大家一起就是最大的動力」。互助中發展出的人際脈絡，能夠正向肯定彼此的關係，像是 C 成員提及：「誰叫我們是父女嘛」。此外，在旅程中成員向其他遊客打招呼、分享食物，而活動尾聲夥伴們相約下次出遊或吃美食。

3. 連結自然

成員提及：「沒來過阿里山，感覺親近自然很棒」。出來走走不僅讓心更靜，呼吸新鮮空氣感覺變輕鬆，心情也更開闊，如同有成員回饋：「活動筋骨才不會胡思亂想」。藉由自然，夥伴們正向回顧過往經驗，或者對大自然進行想像及互動，就像一位成員指著松樹对大家說：「它說它是松樹，如果走不動的話，還有它在」。

上述顯現出親近自然 3C 元素，在整個阿里山賞櫻趣活動中醞釀，根據成員回饋，這項活動不僅增進活動量與人際關係，也更親近自然。除此之外，面對生

活困境，有的成員以幽默感應對，有的想為自己活一次，而有成員回答：「出遊後有更多力量去面對困難」。

五、結論與建議

在當前的科技時代，青少年的科技依賴問題越來越明顯。如果網路使用的益處小於其所帶來的負面影響，科技就會帶來傷害（如手機成癮），且顯著影響個人生活。不管是在家長還是老師的眼中，一旦青少年落入「問題」視角，就更無法擺脫標籤，不利於適應性的正向心理發展。21 世紀是正向心理的時代，培育優勢特質的 6Cs 是青少年的發展課題，若無法在成長歷程中培育相關能力或素養，將不利於未來的成長。本文已親近自然為基礎，藉由養成親近自然 3C 能力，來進一步改善科技時代可能的傷害。根據研究結果，本文提供以下三大建議：

1. 透過親近自然來改善科技傷害

科技傷害造成個體全面的影響，在自然環境中，提供一個機會與外界實體進行互動，多變的環境更能觸發較多的感官知覺與情感連結，以轉移對 3C 產品的注意力。根據親生命假說，多注意自然元素與投入自然不僅能緩解生活壓力、幫助自我充電，也能增進幸福感。

2. 經由親近自然催化正向心理發展

在不被限制的場域中，個體的行動真實且直接地反映在自然環境上。感受到環境的反饋，若親近自然被賦予了象徵意義，便能使個體健康成長，找到自我實現與成就的需求，達到正向心理發展的核心條件。透過親近自然的活動中，讓青少年發展 3C 能力，也是提升正向心理中的連結力，進而帶動其他能力的養成。

3. 應用 3C 模式來改善青少年問題

本文提出的 3C 模式為連結自己、連結他人及連結自然，分別對應了自我、人際、環境的覺察。身處大自然，不僅透過覺知增進「知識」，而重要的是發展自我認同、深化人際關係，以及改善各種青少年會遇到的困境。

透過親近自然 3C 模式之應用，期待可以讓沉溺在 3C 產品中的學生，放下科技 3C，走向自然培育 3C 連結能力，促進正向心理發展。

參考文獻

- 洪迪萱、柯慧貞、李承傑、周廷璽、李俊霆、董旭英（2021）。國、高中生之網路遊戲可近性、同儕影響、網路遊戲正向預期、幸福感及網路遊戲成癮之路徑

探討。中華心理衛生學刊，34(4)，345-371。

- 財團法人臺灣網路資訊中心（2020年12月）。2020年臺灣網路報告。取自 <https://www.twNIC.tw/doc/twrp/202012e.pdf>
- 財團法人臺灣網路資訊中心（2022年7月）。2022年臺灣網路報告。取自 <https://www.twNIC.tw/doc/twrp/202207e.pdf>
- 楊佩榮、張怡芬（2021）。正向少年發展於少年服務中心的應用：理論內涵與實務操作之對應。臺灣社會工作學刊，24，115、117-138。
- 黎士鳴、林義傑、蔡宗延（2021）。網癮處遇新模式：單親爸爸俱樂部之六藝親子日。臺灣教育評論月刊，10(11)，140-145。
- 黎士鳴、黃譯鋒、陳進鴻、蘇庭萱、楊雅惠（2023）。健康促進：GREEN模式之應用。臺灣教育評論月刊，12(2)，126-133。
- Bowers, E. P., Larson, L. R., & Parry, B. J. (2021). Nature as an ecological asset for positive youth development: empirical evidence from rural communities. *Frontiers in psychology*, 12, 688574.
- Capaldi, C. A., Dopko, R. L., & Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 976.
- Lee, K.H., Hsieh, C.H., & Li, S.M. (2020). Three “M” approaches for treating addictive behaviors. *Taiwan J Psychiatry*, 34, 1-2.
- Lerner, R. M. (2005, September). Promoting positive youth development: Theoretical and empirical bases. [Paper Presentation]. In *White paper prepared for the workshop on the science of adolescent health and development*. National Research Council Institute of Medicine. Washington, DC, United States.
- Li, C.C., Yao, T., Tsai, C.Y., & Li, S.M. (2020). Type of mental health lifestyle required in Taiwan. *Taiwan J Psychiatry*, 34, 134-137.
- Overbey, T. A., Diekmann, F., & Lekies, K. S. (2023). Nature-based interventions for vulnerable youth: A scoping review. *International Journal of Environmental Health Research*, 33(1), 15-53.

- Pritchard, A., Richardson, M., Sheffield, D., & McEwan, K. (2020). The relationship between nature connectedness and eudaimonic well-being: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 21, 1145-1167.
- Passmore, H. A., Yang, Y., & Sabine, S. (2022). An extended replication study of the well-being intervention, the noticing nature intervention (NNI). *Journal of Happiness Studies*, 23(6), 2663-2683.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the goldilocks hypothesis: quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204-215.
- Ridder, B. (2005). Reorienting environmentalism to nature-inspired autonomy. *Griffith Journal of the Environment*, 1, 1-26.
- Wilson, E. O. (1986). *Biophilia*. Harvard university press.

