

英國登山活動初探

文 / 蔣任翔

壹、前言

近年來由於運動休閒的意識抬頭，我國參與性運動的發展非常熱絡，其中，登山健行運動由於參與門檻低、情境多元，可以認識山林，親近山林，抑或是以挑戰的方式，進行高山攀登活動，吸引許多休閒運動愛好者的參與，然而，在臺灣所泛稱的「登山」或是「爬山」，多屬休閒性質，類似於歐美國家所稱的健行活動（hiking）（黃德雄，2001）。而在英國所從事的登山活動/山岳運動的項目事實上非常的多元，不論是健行、縱走、高山攀登、冰上攀登、抱石、競技攀登等活動皆有結構式的發展，此外，登山組織與團體，對於活動經營與環境永續發展的思考亦採全面性的考量，或可做為我國推動山岳活動時之參考，本文就英國登山活動的種類、組織架構、發展現況，乃至於政策的支援及未來的展望做一探討。

貳、英國登山活動定義與組織架構

雖然，登山或爬山在臺灣大多意指健行活動，然而學者也指出，高度的經濟發展與自由的社會環境，目前我國本土的健行、縱走活動，或是國外的高山攀登或基地營健行，我國已與國際水準接軌，但在發展與討論時，登山一詞的意涵卻有混淆的狀況（楊建夫、林大裕，2013），登山一詞，在英國並不僅止於高山攀登或是健行，而是採用mountaineering一詞，在官方定義（Department of Culture,

Media, and Sport及Sport England）方面，根據Active People Survey調查中，「登山」（Mountaineering）包括以下內容：攀岩（Rock climbing），室內攀岩（Indoor climbing），單人攀岩（Solo climbing），運動攀岩（Sport climbing），登山（Mountaineering），高山登山（mountaineering high altitude）和山地徒步旅行（hill trekking）。雖然就字面上的翻譯，mountaineering的意義同為登山，隨著時代的變遷與環境的發展，根據英國登山協會（British Mountaineering Council, BMC, 以下以英文簡稱稱之）的分析，其會員所從事的活動包括（British Mountaineering Council, 2015）：

- 一、山岳縱走（Hill & mountain walking）：類似我國日常對話中所提及爬山或是健行，各種形式的高地縱走或跋涉。
- 二、攀岩（Rock climbing & scrambling）：進行繩索或個人攀爬天然岩石面，海崖，山脊和採石場等環境。
- 三、抱石（Bouldering）：在不採用繩索的情況下，在陡峭或孤立的岩石進行攀爬活動。
- 四、攀牆或室內攀岩（Climbing walls）：以繩索確保的情況下，在人工牆面上進行攀爬。
- 五、冬季登山或攀岩（Winter climbing & mountaineering）：攀登冰雪覆蓋的面孔，山脊和溝壑。
- 六、冰攀（Ice climbing）：攀登冰瀑或冰面。

- 七、高山登山（Alpine mountaineering）：在高山環境中攀登雪，冰和岩石面，山脊和山峰。
- 八、大範圍登山（Mountaineering in the Greater Ranges）：大範圍的縱走或登山，例如在阿拉斯加或是格陵蘭島進行大縱走。
- 九、滑雪登山（Ski mountaineering）：結合高山攀登與滑雪活動。
- 十、競賽活動（Competitions）：各種攀登技巧或速度競賽。

然而，對於蘇格蘭登山委員會的成員來說，很難對登山提出一個全面的定義，因為在蘇格蘭發展的已經不僅止於傳統的登山運動，而是包含健行（Hill walking）、戶外攀岩（Outdoor climbing）、室內攀岩（Indoor climbing）、登山（Mountaineering）、雪地運動（Snowsports touring），以及身障者登山運動（Disability）（Mountaineering Scotland, 2018）。

事實上，英國的登山運動發展的多元歷史，可以回溯至十九世紀初的蓬勃發展，當時主要的參與者來自於上流社會階級，他們視登山為一種運動，利用攀登高山追求快樂，而不是為了從事科學活動或地理研究。

這種「登山」（Alpinism, 高山攀登）的概念很快的延伸至英國的山丘和岩壁上，一般認為攀岩始於19世紀的湖區，並且組成了早期的俱樂部。世界上第一個登山俱樂部阿爾卑斯俱樂部成立於1857年，是這些早期組織中規模最大，最引人注目的一個組織，逐漸開始承擔國家代表機構的職責。然而，當時此俱樂部的成員僅限於上流社會的仕紳，直至1943年，隨著英國的登山常設諮詢委員會（The Standing Advisory Committee on Mountaineering, SACOM）的設立，英國的登山俱樂部對於所有成員「不分種族，宗教或政黨」都

是開放的，也為後來的英國登山委員會（BMC）的設立建立了準則。

在英國，中央層級體育行政組織之運作，大致區分為官方組織--文化媒體運動部（Department of Culture, Media, and Sport, DCMS，以下以英文簡稱稱之）、半官方組織--英國運動委員會（UK Sport）、英格蘭運動委員會（Sport England，以下以英文名稱稱之）以及各單項協會等。其中，UK Sport主要負責競技運動的發展，Sport England則可以視為全民運動的推展單位（蔣任翔、李炳昭，2014），因此，登山與山岳健走等運動的主要政策支援單位為Sport England（註1，競技攀岩則歸屬於UK Sport），實務的活動單位則為各地區的登山委員會及社團，其中，BMC為英格蘭和威爾士的登山、攀岩和健走人士的國家代表機構；蘇格蘭方面，則是由蘇格蘭登山協會（The Mountaineering Council of Scotland, MCofS，以下以英文簡稱稱之）做為登山、健行與滑雪旅遊人士做為代表機構，愛爾蘭的代表機構則為愛爾蘭登山有限公司（Mountaineering Ireland Limited），不論是BMC、MCofS或是Mountaineering Ireland都強調對於登山者的協助，而特別的是，這些單位除了進行登山活動的推廣與協助外，對於環境保護與登山環境的永續經營皆多所著墨，不僅是BMC會透過專家團體來確保登山運動不傷害環境，MCofS亦提出Respecting Scotland's Mountains的計畫，認為蘇格蘭的山脈和野地應該被視為不可替代的自然資源，文化和經濟資產，所有的登山活動需要在有規範或是法律規定的範圍內進行（Mountaineering Council of Scotland, 2015）。Mountaineering Ireland也提出同樣的願景-愛爾蘭的山地景觀將作為環境，文化和娛樂資產得到重視和保護（Mountaineering Ireland, 2017）。

基於上述的組織架構發現，英國在登山與健行運動的發展，透過官方部會與半官方的政策推動，協同各地區的單位針對地區的特性多元的發展，並同時進行環境保護的動作。

參、英國登山活動發展現況

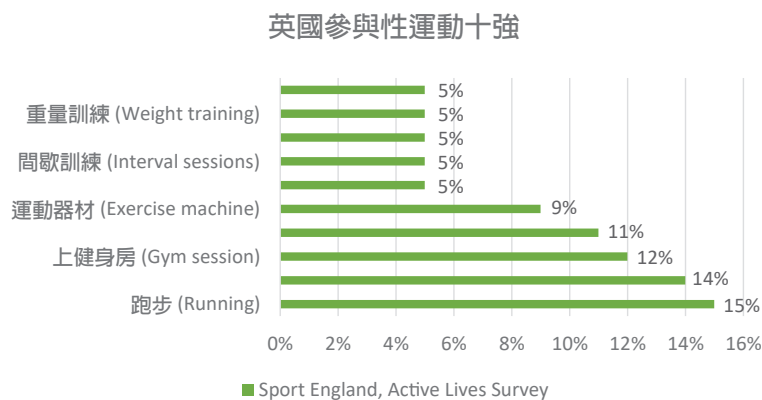
由於活動的性質非常的廣範與多元，且規範較為模糊，因此登山成為一項非常受歡迎的活動（Sharp, 2007），證據顯示英國的登山與健行活動有相當多的參與人口，根據英格蘭運動委員會的 Active Lives Survey統計，就參與性運動而言，攀岩或登山可以說是前十名的參與性運動（統計的基準是16歲以上成人在過去28天至少參與過兩次的體育活動）（Audickas, 2017）。

英國參加登山活動參與人口於2005/06年度僅為67,300名成人（0.17%），在2007/08則為86,200名成人，年成長幅度僅為0.21%左右，但英國參加登山活動的人口有近年來顯著的成長，其戶外活動參與人口的成長率約為3%，事實上，英國登山與健行運動的風行，不僅僅是因為此項目的參與門檻較低，政府對於戶外運動的推廣，亦有一定程度的支持，例如在2014年戶外運動的相關團體

就曾被英國國會邀請，共同討論戶外運動的益處，以及政策未來的走向（British Mountaineering Council, 2014）；其中，Sport England的調查表示，許多傳統或正式的團隊運動的參與率正在衰退，因此，戶外運動成為Sport England推廣身體活動的一種手段，自從2008年金融危機後，海外旅遊人數減少，英國人喜歡採用國內度假（Staycation phenomena），也進而推動了英國戶外活動的參與人數（Sport England, 2015）。而若就各類的戶外休閒活動項目統計，登山活動的參與率為14%，健行運動則有27%，可以說是戶外運動的大宗。根據BMC的統計，BMC在英格蘭和威爾士的9個運作區域中，擁有53,250個人會員和25,000個社團會員；該組織擁有274個附屬登山社團與31名員工（包含7名兼職員工）；其會員參與的活動多元，74.2%的會員進行戶外攀岩（Outdoors rock climbing）、72.3%進行室內攀登（Indoor climbing）、61.7%的會員以山岳健行（Hill walking）做為他們最常進行的活動；49.5%從事高山登山（Alpine mountaineering），16.3%的人進行滑雪登山，12.5%僅從事健行活動（British Mountaineering Council, 2015）。因此，雖然

BMC的設立的初衷為登山運動組織，但時至今日，該組織活動已經包含很多攀岩和山地活動，許多人參與各種不同的山岳活動或攀登運動，但越來越多的人傾向於專門從事特殊活動，如抱石或室內攀爬。在蘇格蘭方面，雖然健行／攀岩／登山（hillwalking/climbing/mountaineering）是相對少數體育活動（僅在蘇格蘭成年人喜愛的體育運動中排名第8，

表 1 十大英國參與性運動



資料來源：Audickas（2017）（圖片提供／蔣任翹）

而在兒童中最受歡迎運動中排名第25) (Coalter, Dimeo, Morrow, & Taylor, 2010)，但近年來，蘇格蘭運動委員會仍對於登山活動進行資源的挹注，在2015~16年單一年度便投入287,233英鎊（約合臺幣1,300萬元）於登山運動的推動與進行 (Sport Scotland, 2016)；此外，2017年愛爾蘭登山協會的會員總數亦已達到12,500人，其中包括184個社團和1,570名個人會員 (Mountaineering Ireland, 2017)。綜合上述，登山運動的參與總數已達到了相當數量的英國人口，其參與人口的成長的因素，不僅是人民的自發性參與，也包含了政府政策與資金的支援。

肆、結語

雖然登山活動對心理健康和心理健康的好處的直接證據是有限的。但其他證據表明，參加定期體育活動（包括步行）有能力改善心理健康和心理健康，尤其是有益於部分存在心理健康問題的人 (Coalter, Dimeo, Morrow, & Taylor, 2010)。因此，英國在發展登山活動的背後因素，不僅包含了體育運動參與率的提升與國民健康的增進，還包括環境保護教育的推動、家庭價值的連結，與社會網絡的互動。透過完整從上到下 (Top-Down system) 的系統組織架構，定義與規範活動的內容，並賦予山林教育與環境保護的責任。我國在發展登山運動的時，或可參考英國實務經驗，首先完整定義各項登山活動及其分野，再依各項分類，根據主管機關的輔導機制，建立類似全國單項業餘運動總會理事會 (NGBs) 之相關組織，再配合競技、全民及休閒活動之相關政策與活動推廣，並長期建立相關活動之數據庫（包含參與人口、活動內容與現況等資料），以評估與調整發展方向，完整的前、中、後運動體制化精神，配合我國目前多元的登山運動或爬山活動，應可建立永續經營且饒富臺灣特色的登山運動發展。 (圖)

作者蔣任翔為國立臺灣體育運動大學體育學系副教授

參考文獻

- 楊建夫、林大裕 (2013)。登山活動本質之探討。康大學報，3，47-63。
- 蔣任翔、李炳昭 (2014)。英國全民運動參與的推動實務。國民體育季刊，177，10-15。
- 黃德雄 (2001)。從國際山岳活動觀想臺灣地區登山活動。2018年6月1日取自 http://www.alpineclub.org.tw/front/bin/ptdetail.php?Part=H_20110420-7&Category=127
- Audickas, L. (2017). *Sport participation in England. BRIEFING PAPER*. London, UK. Retrieved from https://secure.ausport.gov.au/clearinghouse/knowledge_base/sport_participation/community_participation/sport_participation_in_australia
- British Mountaineering Council. (2014, June 11). *Outdoor organisations call on MPs and peers to "champion outdoor recreation" for the good of the nation*.
- British Mountaineering Council. (2015). *BMC Strategic plan 2015-19*. Manchester, UK.
- Coalter, F., Dimeo, P., Morrow, S., & Taylor, J. (2010). *The benefits of mountaineering and mountaineering related activities: A review of literature*. Stirling.
- Mountaineering Council of Scotland. (2015). *Respecting Scotland's Mountains: MCofS Vision for the Future*. Perth, UK.
- Mountaineering Ireland. (2017a). *Annual Review 2017*. Dublin.
- Mountaineering Ireland. (2017b). *Mountaineering Ireland's vision for the future of Ireland's mountains and upland areas*. Dublin.
- Mountaineering Scotland. (2018). *Mountaineering activities*. Retrieved June 1, 2018, from <https://www.mountaineering.scot/activities>
- Sharp, B. (2007). *Scottish Mountaineering Incidents. Research Report no. 109*. Edinburgh: Sport Scotland.
- Sport England. (2015). *Getting Active Outdoors: A study of Demography, Motivation, Participation and Provision in Outdoor Sport and Recreation in England*. London, UK.
- Sport Scotland. (2016). *New Horizons Summary of progress 2015-2016*. Edinburgh.