

與陽光

玩遊戲

文：一葉



太陽光大，父母恩大

過去二十年，我有幸經常帶領孩子進入大自然，體驗自然之美，感受生命的豐富多采。與孩子共用自然的經歷，讓我明瞭他們成長的需要、環境對孩子的重要性，以及親子活動的可能性。

“太陽光大，父母恩大”常到自然野地遊玩和採光、採氣的孩子，能吸收和儲備光明正大之氣，奠定一生健康成長的基礎。大手牽小手，山林海邊，在愛與安全的氛圍下無拘無束地探索、嬉戲，此種禮物儉樸卻珍貴，相信是所有父母都可給予孩子的。

無數專家、學者早已宣示：孩子的身、心需要均衡發展，他們需要愛護、營養、空間和活動。最好的空間是自然環境，最適切的活動是體驗自然的活動。有足夠戶外活動的孩子，多能長成強健樂

天的人；反之，缺乏自然體驗的兒童，不少會患上各種都市病，如過胖、過動、專注力缺乏、憂鬱、精神衰弱、電動成癮等，新興的說法將其總稱為“大自然缺失症”。

有實例為證：同樣是五歲的幼兒，大光(化名)目光有神，見人會主動打招呼，愛東張西望觀賞路旁的花、樹、飛蝶，向小動物報以微笑；阿藍則說話少，多躲在父母身旁，對新事物表現的驚異、陌生，需鼓勵才敢接觸。何解？前者父母每星期帶他到郊外/公園遊樂，後者多數時間留在家中與電視為伴。你也能推想，兩個孩子生活習慣上的分別與將來他們成長的關係，一個或許會更康強、自主，另一個則可能愈顯得弱小、被動。關鍵就在大人給孩子成長的環境與回饋。

自然教育家的提示

若你想培養像大光一般的孩子，又不懂得從何做起的話，不妨參考美國著名自然教育家約瑟夫·康內爾(Joseph Cornell)給成人的幾點提示：

首先，要少教導，多分享。

看見自然世界裡各種奇形怪狀的岩石、色彩繽紛的花草樹木、千變萬化的昆蟲鳥獸，孩子不禁會問：啊！那是什麼？叫什麼名字？

這個時候，你會怎樣應對呢？知道的，就滿有信心地告訴他一個名稱；不知道的，則說自己也不認識，回家一起翻書查證呢？還是有點不好意思，顧左右而言他，支吾以對算了？

且聽著名科學家卡遜的洞見：“我真誠的認為，不管是對孩子，又或是對想要引導孩子的父母來說，知識的重要性遠不及感覺的一半。若資料是種籽，日後可以成為知識與智慧，則印象與感受就是沃土，種籽必須在其中發芽生長。童年就是準備土壤的階段，一旦情感產生，對美的感受，對未知而新鮮事物的欣賞，對萬物的同情悲憐，讚嘆與愛，我們就會想去認知這些讓我們產生情感的事物。”





我家附近有棵挺拔茂密的大樹，綠葉青青，隨風翻動時心形的樹葉如千心歡騰，好看極了。每位來訪的朋友，我都會和他分享這棵樹的美態、觀賞方法、四時的變化：我曾觀察“他”在七日內樹葉落盡，另七日全樹長滿新葉的奇幻變化。友人一定會問：“他”到底叫什麼樹？我贈友人一片心形葉，說：“真想知道的話，憑此葉翻查圖鑑，定必水落石出。”

“教導”像二、三手資料的硬銷，“分享”卻是真情流露的詩歌，換你是孩子，你愛哪種呢？

其次，要多看、多聽、多嗅、多觸摸、多感覺。

鼓勵孩子多用身體的不同感受去接觸自然，代替以知性角度的瞭解，多感官的學習是孩子與生俱來的學習方式。這點常識無人反對，卻極少有大人做到。

在“少子化”的現代都市，大人寵孩子成風，一般家長不願孩子受身體上的苦、冷、熱、傷、痛，所以孩子在草泥、石地上不習慣脫鞋，從小不敢接觸小昆蟲，養成少做少錯少受傷的習性。



亡羊補牢未為晚，今日起，帶孩子到郊外，以身作則，示範多用身體感官接觸自然的方式：閉眼仰望清晨的太陽，五分鐘能治眼疾；揉搓樟樹葉的汁液塗在皮膚上能驅蚊；用舌頭舐嚐海水的鹹味能知海洋的蘊藏；聆賞森林內八方的蟲、鳥、風、樹及其他物種的聲音，能體會環迴立體、高低有秩的交響樂……

趁孩子的感官未被電子數碼與凡塵俗事麻痺之前，早日為他們開啟身體與感官活力吧。

最後，要善接納，多感受。

面對如茵的草地，有些孩子會歡喜若狂，一馬當先跑過去跳、去躺、去滾。也有一些孩子未曾有過親近草地的經驗，或受“草地不可踩踏”、“草地有細菌不清潔”等教條的影響，裹足不前。佇立旁邊的你，會怎麼辦呢？

先接納他當下的情緒吧，請嘗試去感受他的困難，給予“我明白你”的訊號，給他的改變以支持。接著，你可以做個示範，愉快地踏進這片草地，悠然自得，轉而邀請小孩同來試試。據我的經驗，最膽小的孩子，都會在這種愛與鼓勵的推動下，突破舊的觀念與情緒，踏出嘗試的一小步，生命的一大步，這同樣適用於鼓勵孩子接觸害怕的昆蟲、面對新挑戰（如登高山、爬樹、赤腳行、穿越叢林等）。接納猶如一扇窗子，貫通彼此，使溝通和感動成為可能。

不一定要去深山大野

體驗自然的遊戲，不一定要在深山大野或美麗絕倫的地方才可以發生，即使是公園一隅、道旁一樹甚或花槽一角，皆有無盡的可能。

我常在有限的自然環境和大、小朋友分享抱樹的快樂和感動，這遊戲也因而名為“抱抱樹”。

玩法很簡單。假設我帶著兩個小孩走進一個市內公園，那兒植有喬木十餘棵。我會環視樹木向孩子高興地說：“我在這兒見到十多位新、舊的朋友，請你為我數數看。”待孩子數妥，給予他們讚許和肯定後，可以講述其中一棵自己熟悉的樹的動人故事。有關樹木的故事多不勝數，我特別喜歡的有《愛心樹》，最理想的是自己的真實遭遇，重點是要喚起孩子對樹有生命、有觸覺、有感情的認知和體驗。接著問孩子：“你會如何與這裡的樹木交朋友？”

不管孩子的答案是有趣、合理，抑或荒謬、離題，統統接納、肯定，並且易地而處，感受他的想法的深意，不明的話，可追問：“你為何會有這個有趣的想法呢？”

經一番問答，便是行動的時候了：一、二、三，大家一起用不同的方式和公園內十多個樹朋友打招呼，交朋友，同時

看清楚你的朋友的高度、樣貌、膚色、眼神、姿態、“服飾”……

打完招呼回來，問：“哪個是你最投契、最喜歡的樹朋友？你有沒有聽到‘他’的心聲？如何聽？”

然後，我會示範聽樹心聲的方法——打開雙手擁抱樹身，閉上眼睛，把耳朵貼緊樹皮，專注靜默的聽，直至……

陽光、空氣與水，孕育著自然萬物。帶領孩童多接觸山川、風土、花草、萬物，讓他們吸啜宇宙的精華，長成漂亮、健康而剛強的人，是我們現今當深切認識與切實奉行的工作。



（作者：香港鄉師自然學校校長）

