

起來！走進山林。

前言

佇立在城市中央，高樓大廈林立，充斥著汽車喇叭、賣場自動門、電動機械的聲音，散發著塑膠、焦油、人工香精的氣息，這是現在生活的環境，她正在失去些什麼？蟲聲唧唧，鳥聲啾啾，風聲颯颯；蔚藍天空，碧綠溪水，火紅的人情味，這是溜走了？還是被遺忘了？

從前坐在書桌前，聽著窗邊大自然的聲音，微風徐徐清涼心中夏日的煩躁，提起筆，用文字分享心情，還記得為了將文章寫得漂亮，心情表露合宜，一張張作文紙丟掉重寫再重寫，就怕字醜錯字惹的畫面不好，心意也就不美麗了。好吧！其實是情書，才不是什麼文章呢！

現在坐在電腦桌前，手指敲擊鍵盤，一樣的內容一樣的心情，列印出來的紙張失了色彩，少了溫度，輕撫，不過只是一段敘述。

《失去山林的孩子：拯救「大自然缺失症」兒童》教育父母如何帶領孩子回到山林，拆穿現代生活的謊言，戳破自以為是的人工綠地，喚醒那沉睡已久對大自然的渴望，回到最初的美麗。

我正失去的，不願孩子就這樣失去。

一、不爭的事實，時代的潮流

前陣子看見一則網路短片，請三個世代的人回答同一個問題：「當你小時候你都做什麼娛樂？」

「我們會去採水果，像是藍莓」「會種西瓜、植物」「找到一塊橡木招牌，大到我可以坐在上面，然後在上面溜，而且很滑很快」「我的籃子裡有幾條魚，我往上看，有隻黑熊坐在那邊看著我」

「你會去別人家，找一群小孩，玩很多遊戲，玩捉迷藏」「我們會蓋巨大城堡，人可以坐在裡面的，跟朋友一起玩，真的很棒」

「打電動，絕對的」「我喜歡玩手機」「傳簡訊、傳 Email」「這世界上我最愛做的事絕對是看影片跟打電動，這花上我很多時間」「3 小時或一天 3 到 4 小時」「5 小時不停」「上禮拜，我在四天內看完 23 集的電視劇」「我沒有我的平板會死掉」

其實若沒看見影片，還是能容易分辨是哪一世代的答案，只是影片內容有可能經過編輯與美化，所以我花了些時間與我的父母親以及爺爺奶奶聊聊他們小時候的娛樂，就如同影片所分享的，年幼時奶奶在山林中撿蝸牛採野菜，爺爺帶著家畜在田間遊玩，爸爸和朋友們到海裡游泳抓魚，媽媽在地上用小石子畫格子，與巷弄鄰舍的小朋友一起遊戲，當然還不這些，他們分享了許多事情，每件事都讓我又驚訝又羨慕，回過頭來觀看現代生活，這樣的事很少見了。

我由衷建議各位，若有機會回家聊聊，打開不一樣的眼界，比對每世代的不同，你會發現一種吃水果糖的繽紛滋味。

二、教育孩子前，先教育自己

短片接著提到：「當你的女兒長大，你的孫女的孫女，你覺得這潮流持續下去的話會如何？」沒錯，這是我所擔憂的。

要讓兒童與自然建立關係，並學習知識，往往先從學校教育開始，好比說自然課或是孩子們最喜歡的校外教學，其實從小孩未接受學校教育以先，身邊的長輩是最具影響力的，一個正當的引導，可以使孩子在大自然環境中「快樂」的「正確」的學習成長，但部分父母親為避免「傷害」發生，時常的限制孩子到山林遊玩，甚至是公園，有的父母親更是將公園「搬」回家，人工草皮、假樹木、「自來水」牌小

溪流等等，以前常聽到廣告：「我家門前有小河，後面有山坡，某某新居落成，某某建設公司，使你天天享受芬多精，讓你在家如同度假」，我們都知道也都需要大自然，但是總搞錯方向，動物園或者森林遊樂區，這些被框架的「假山林」已成為人們心中的「真自然」了！

短片最後的結語：「大自然一直都是童年的一部份，請讓我們確保不會停止在我們這一代，那個與大自然的特別連結，我覺得自然存在所有孩童裡，但需要被培養」是的，身為父母親，身為老師，以身作則是教育理念不變的基礎，若不認識怎麼讓孩子明白，若不接觸怎麼帶領孩子看見自然的生命力呢，在我們渴望孩子多與大自然接觸時，我們自己先渴望吧！

三、不可小覷兒童潛能

世界名著威廉·戈爾丁著《蒼蠅王》，文中主角是一群因為逃避戰爭反遭遇船難的倖存者們——兒童，描述這群孩子在一個沒有大人且未開發的荒野孤島上，展開了理性與不理性的衝突，領導者的權力爭奪，反映內心不願承認的黑暗與無助。這本書除了描繪人性的黑暗面，我還看見孩子在大自然中能有效率有義意的自學——社會學，這遠比在學校所學的真实，且更勝父母親所教育的。他們會戲水、攀爬、覓食、搭蓋茅草屋還有獵殺，懂得水性的流動與運用，明白太陽、眼鏡與火的關係，最厲害的是，會思考如何建立團體生活的秩序，孩子的潛能是我們無法測度的(這對具有二十年歲的我們來說稍有些諷刺)，他們在一個未知的環境中就能如此，更遑論現在的山林——不是孤島啊！

孩子很聰明，如同我先前提到的，他們需要的是一個正當的引導，而非限制，山林確實有許多未知的危險，但不是讓孩子對危險產生恐懼，而是小心觀察與注意，讓孩子在大自然中學會專心，在父母親的

陪同下，給孩子一個自由發揮的時間與空間，擴張他的眼界，因為大自然就是老師，利用不同環境與種類、分別靜態與動態的教學，教育何謂憐憫，何謂尊重，何謂愛。

四、自然治療法

有一種治療是不需要藥物更不需要醫療機械，只需要一隻毛茸茸的狗或是任何的動物(前提是不具有攻擊性)，這樣的治療我們稱之為動物治療法，在哈爾·賀佐格著《為什麼狗是寵物？豬是食物？：人類與動物之間的道德難題》及戴更基著《別給我一根骨頭》二本書中，對於動物治療法做了深入的探討，並利用許多例子豐富且詳盡的讓我們明白，淺顯易懂的說明其對生命深層的意義，而在《失去山林的孩子：拯救「大自然缺失症」兒童》一書中，作者給予我新的認識——自然治療法。

雖然現在才對自然治療法這個名詞有些認識，但其意義卻早已在我心中建立，這要感謝父母親的身教以及國小老師的教導(所以教育很重要)。小時候心裡受挫，爸媽會帶著我到海邊遊玩散心，貪吃的我總是記得往海邊道路兩旁那可愛的野莓，邊走邊吃還不忘摘一些留在口袋裡，到了一望無際的碧海藍天，心情早已只剩下愉悅了!當肚子餓了摸摸口袋，野莓全都成了果醬，看著手上黏呼呼紅通通的野莓醬，想也不想一股腦兒的往嘴裡塞，只是這樣的場景在開始求學後就沒有過了，但那酸酸甜甜的滋味卻深入我心。某次在國小的課堂中，導師帶著班上的同學在操場集合，讓我們找個舒服的位置躺下來，接著耳邊傳來輕快的旋律：

「女孩為什麼哭泣 難道心中藏著不如意

女孩為什麼歎息 莫非心裡躲著憂鬱

年紀輕輕不該輕歎息 快樂年齡不好輕哭泣

拋開憂鬱忘了那不如意 走出戶外

讓我們看雲去」

小時後因家庭因素需要搬家，國小六年就轉了三間學校，對於年幼的我來說，要適應新環境認識新朋友確實有些吃力，陌生的環境讓我總是被孤立，國小五年級時，那是最後一次轉學，好不容易熟悉的環境又要被迫離開，帶著傷心難過的心情來到最後這間學校，慶幸的是讓我遇見了這位很特別的導師，那次看著蔚藍天空跟著音樂，心情都快樂滿溢了。

五、原來，心可以那麼暢快

熱鬧的街道變得安靜，巷弄間少了高樓大廈，有的只是矮平房，我拉長頸子伸出車窗外，宛如乘坐金龜蟲穿梭在巨大山嶺間。

國中畢業後，實在嚮往兒時那份自在清幽，決定再一次離開我熟悉的環境，離鄉背井選擇了南投農校就讀，但因為路途遙遠及實作學習的關係，以至於無法常常回家，雖有師長同學的陪伴仍難掩想家的心情，唯有一件事能使我感到平靜愉悅，那就是沉浸在大自然裡。

假日，那是夏季的早晨，我踏著輕快的腳步到校門口吃碗肉羹麵，準備好礦泉水及早上麵包車買的吐司，與好朋友前往學校的實習農場，此時蜿蜒小路正演奏著夏蟬交響曲，時而聽見草叢窸窣(應該是我嚇到蜥蜴了)，繁茂的樹葉被太陽光穿透點亮，我知道！當我穿越這條綠林隧道時，將會被太陽溫柔的擁抱。到了農場映入眼簾的是碧綠湖水，深呼吸—清澈乾爽的氣息，我們舒服的躺在草地上，看著老鷹在天空盤旋，我們總是開玩笑的說：「又是來趕我們走的！」當天空被橘紅太陽渲染時，便是提醒我們該離開了。回到宿舍汗水淋漓，洗個澡，

沖去一切的不愉快，迎接下一個美好早晨。

六、最後，那個地方

作者在文中所分享的：「我的回憶中，每次我聽到自然這個詞，我就會想到一座森林…讓我驚奇的是我只花了大約五分鐘或十分鐘就找到那個地方」，「我最後的結論是，一個人對自然的想法就是他對天堂的想法，對我來說，我在那個地方的時候無比滿足」。

我不願失去「那個地方」，不願孩子就這樣失去。

你呢？起來吧！走進山林，找尋「那個地方」。