

# 復育好野人的 12 種方法 (上)

圖、文／林耀國〈荒野親子團創團總團長，自然名：荒野藍鵲〉

「池塘的水滿了雨也停了，田邊的稀泥裡到處是泥鰍，．．．．．  
大哥哥好不好帶著你捉泥鰍．．．．．」

**這**首雋永的歌曲傳唱了好幾個世代，唱出小孩心中渴望親水親土地的渴望，但隨著居住環境的變遷這樣的場景已不復見，經營與土地與自然的連結是需要有心機的刻意營造的。

親子團創始團長～現在已經晉級成為阿公的林耀國（荒野藍鵲）分享父母親可以在日常生活中，找回重啟自己與孩子心中共有親近自然的天生渴望，復育好（ㄉㄞ、ㄛ）野人的妙方，本文章分成上、中、下三篇，我們將陸續在荒野快報連載分享。

## 一、與孩子分享童年野趣

父母的第一個考驗是如何讓孩子心甘情願

放下 3C 跟你們出門，因此引起動機是很重要的第一步。倘若父母的童年是在鄉下長大，會有些在大自然中玩耍的快樂經驗，可以找機會跟孩子分享你的童年記憶，比如玩泥巴、抓泥鰍、灌蟋蟀或爬樹摘果子吃等等。小時候的我調皮好動，就會抓金龜子在牠們的腳綁上細細的長線，然後放飛，那是早期不需要電池的有線遙控小飛機，當時年少不懂事，幹了很多缺德事，只為好玩，自私的傷害了許多無辜的小生命，現在回想知錯了，所以長大後加入環保團體用行動來贖罪。

記得還有一年嘴饞，跟幾個鄰居小屁孩跑到我舅舅的地瓜田裡偷挖地瓜，怕被發現就躲在田





邊的大草墩旁焗土窯，結果火星把草墩給燒了，搞得動員全村到溪邊提水滅火，原本怕被發現最後卻搞得全村都知道了。當年我大概只有七、八歲左右，事隔多年依舊記憶彌新。

類似這樣的童年趣事或許能激發孩子們也想體驗一下的動機，猜想每個人或多或少都有一些有趣的往事可以跟孩子分享，如果沒有這樣的經驗，也可以請爺爺奶奶講他們的故事給孫子聽。

## 二、把「綠色一小時」做為新的家庭傳統

平時可以先從住家周邊開始練習探索，現在很多人即使在一個地方居住了很多年，除了經常去的地方較熟悉外，對其它地方卻很陌生。建議全家可以約定一個合適的時間，白天、晚上或周末都可以，一起出門去散散步。每天至少一小時是比較合適的時間長度，但 30 分鐘也會是不錯的開始，以住家為中心劃定一個範圍，除了散步也去看看能發現什麼新事物，例如在一棵行道樹上發現鳥巢；在常去玩的公園第一次看見草地上的黑冠麻鷺；或新發現一座的迷你公園甚至有家新開的店賣有趣的商品等等。每天都朝不同方向走，再慢慢擴大範圍，每次都會是很有趣的探索之旅。

一段時日後，可以鼓勵孩子自己出門探索，回家再與父母分享他們的發現。如果有兄弟姐妹可以彼此作伴同行，行前父母要教導他們如何保護自己以及萬一遭遇緊急事態時該如何求助，如果還不放心，那就偷偷跟在後面，像獵人追蹤獵物一樣，當然絕對不能讓獵物發現。萬一被發現了，就辦個跟孩子玩貓捉老鼠的理由，這回輸了，下回一定不會被發現。當孩子沉浸在遊戲中會暫時忘記恐懼，同時經歷這個過程孩子亦將學習到自我保護的能力和培養自信。給你的孩子講述關於你自己小時候在野外玩的遊戲，還有關於自己專屬秘密基地的故事，說明如何找到自己的區域，比如後院果樹上的小平台、林子裡的草叢堆，告訴他們在那裏你都會做些什麼神秘事，這將激發孩子的想像力與相同的渴望。

與孩子每天一小時的時間和自然進行接觸，不用刻意去規劃。即使每天 30 分鐘也是個很好的開端。想像一個以你家為中心的地圖，圍繞它畫不斷擴大的圈，每個圈代表一次擴大的體驗王國。只要有可能，鼓勵你的孩子進行一些獨立的探索，來發展他們全新的生活經驗，獲得更強的自信。

### 三、認養一棵樹（走向前，抱抱他）

中國雲南省永平縣某些少數民族有個古老神秘的習俗，就是當地孩子出生後，父母會拿孩子的生辰八字請算命先生排孩子的命盤，看五行（金木水火土）中缺什麼？如果缺木就會帶著孩子到附近山裡找一棵大樹當孩子的「乾爹樹」，祈求大樹庇佑孩子平安長大，孩子每年也要帶著供品上山祭拜乾爹樹，以感謝大樹一年來的庇佑，這亦可將之視為人與自然的一種連結形式。類此做法，大家不妨可以在住家附近公園認養一棵樹當家族樹，經常去拜訪他，讓孩子每年在樹旁拍一張照片，紀錄樹與孩子的生命成長，這會很有意義。有一天，孩子長大後，也許有些心底話不想讓別人知道，他會有個地方可以傾訴，我可以打包票，樹絕對會安靜的聆聽，不會插嘴、不會批評，更不會中途落跑，當然也不會把聽到的秘密洩漏出去，哪裡還能找到比樹更安全的傾聽者？

### 四、每天都是好天氣

有些人一聽到要到戶外，總會找各種藉口不出門，夏天怕熱、冬天怕冷、晴天怕曬、雨天怕

濕，永遠找不到適合外出的天氣。其實各種氣候都是自然現象，不同氣候會有不同的自然之美，都值得去親身體驗。只要穿著適合氣候的衣服就不用太擔心，我的雨天備案一向就是取出雨衣繼續活動，不會像逃難似的急著往室內鑽。記得一年夏天我在金門帶營隊，超過一半時間都是下著滂沱大雨，雨水整天像瀑布般傾瀉而下，我就臨時改變為以雨為主題的活動，讓大夥穿著雨衣在戶外進行。其中一天早上的雨勢實在太猛，全身的衣服都濕透了，下午索性全體脫掉雨衣淋雨活動，孩子們都很興奮，玩水玩到樂不思蜀。那一次可能是小朋友這輩子第一次被允許出去淋雨，很難得的自然體驗。當天有個孩子的分享讓我印象深刻，他說：「雖然衣服會淋濕，但我們的皮膚是防水的，所以不用怕下雨！」真是有趣的發現是吧？各位不妨找個時間親自感受一下「淋浴」跟「淋雨」有何不同？♡

本文轉載自林耀國（荒野藍鵲）  
專文「如何復育你家的野孩子」，  
請持續鎖定荒野快報，  
還有復育好野人的12種方法（中）（下）  
要跟大家分享，敬請期待。

