

從親近自然開始，學習與世界相遇

—— 特殊自然體驗側記

文／彭煜哲〈國立宜蘭特殊教育學校 心理治療師〉

圖／蘇富美、宋慧芹、廖欣娥〈台北分會 特導員，自然名：牽牛花、舞菇、白千層〉

社會參與，其實可以從一個很小、很安靜的起點開始。

它不需要宏大的議題，也不必依靠澎湃的口號。

或許，只是一次願意走出門、走進樹林與風裡的行動；

只是踏上公園的小徑、抬頭看見天空、感受腳下土地的溫度。

就在那樣輕柔的時刻，我們與世界相遇，也與彼此重新連結。

這次的荒野環境家庭教育活動，在華邦電子公司的支持下順利展開。荒野保護協會特殊教育小組的志工老師陪著家長與孩子一起走進森林、走向風與陽光，跨出了與世界連結的第一步。

作為活動的參與者，我最深刻的感受是：家長始終是特殊孩子踏向世界的第一位引路人。

當父母願意喜歡一件事，他們才會願意牽著孩子的手一起參與；而孩子，也在這樣真實的陪伴與示範中，慢慢築起面對外界的安全感與信任感。

最溫柔的改變，往往從那一個願意同行的小小步伐開始。

荒野保護協會的夥伴從最基本的「進山、進公園的禮儀」開始引導。那些看似簡單的提醒——保持安靜、不驚擾生物、垃圾帶走——其實正是學習尊重的起點。孩子們在接受自然教育的



▲ 化身種子從發芽到長大



▲ 遵守公園守則，也學習進公園的禮儀

同時，也明白每一個公共場域都有屬於彼此尊重的的方式，而這正是社會規則的雛形。

整天的活動充滿著生長的力量。搶救棲地、尋寶遊戲、DIY 活動不只是寓教於樂的體驗，更是親子之間重新理解彼此的契機。家長不再只是旁觀者，他們開始加入、引導孩子、解釋知識，甚至在過程中重新發現孩子的可能性。關主的示範、合作的分工、孩子所扮演的一個小角色，都成為真正的家庭互助練習，也是家庭角色建立的開始。

中午的走秀活動，呈現了最讓人動容的瞬間。孩子帶著與家長一起創作的作品走上舞台，彷彿傳遞著：「我做得好。」

「我很好。」

「我值得被看見。」

在心理學裡，這份力量被稱為自我效能。



▲ 我做不到也值得被看見

而這樣被看見、被肯定的經驗，會成為孩子未來面對世界時最深的底氣。

午後的步道行走像是一場重新啟動感官的旅程。微風、蟲鳴、樹影與陽光，這些在忙碌生活裡常被忽略的細節，悄悄鬆開了每一顆緊繃的心。

其中最受歡迎的是「認識鳥嘴功能」的活動。家長與孩子一起模擬、觀察、操作，理解不同鳥類為何擁有不同形狀的嘴。而最動人的並不是知識本身，而是看著孩子開始問出那句「為什麼？」——那就是好奇的萌芽，那就是學習的開始。

一天的活動以製作自然主題書籤作結，像一份可以帶回家的禮物，也像把今天的感動封存起來。最後的分享時間裡，每個人都說出了自己的感受——放鬆、快樂、驕傲、幸福、陪伴。



▲ 鳥嘴大挑戰



▲ 送給親愛的家人自然書籤與祝福



那一刻我明白，最重要的不是活動本身，而是家長與孩子願意在一起，是一起學習、一起支持，是找到屬於家庭自己的節奏與力量。

如果社會參與有一個起點，那也許就是這樣的一天——從走進自然開始，從走在一起開始，從陪伴孩子開始。

而世界的門，也會因為這樣的一小步，而溫柔地被推開。💚



▲ 感謝華邦電子第二年經費支持身心障礙朋友走入自然

邀請你成為他 / 她的天使

※ 台北分會 第十一期

【特殊自然體驗導引員 訓練工作坊】

※ 培訓預定日：2026 年 7 月

※ 搶先預約了解

