

# 生活、自然、食農 ——孩子的真實體驗

吳嘉儀 新北市東山國小教務主任

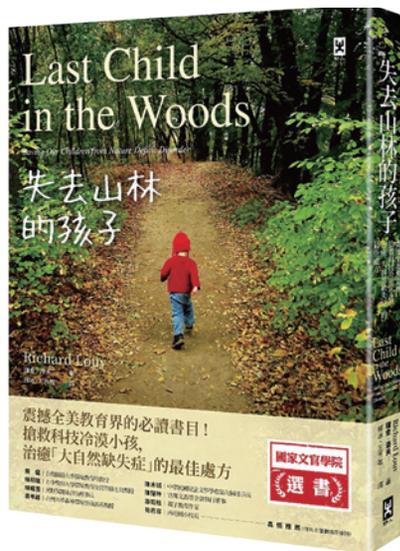
林彥佑 高雄市林園國小教師

## 真實體驗，影響孩子終生的學習

我們常說，孩子若有真實的體驗與接觸，對於自身的生命觀與人格陶養，一定有正向的幫助。在現今的教育，我們講求「生活」，因為孩子的週遭，都是可以學習的素材，也是以人為本所可以建構出來的外在學習；「自然」是在社會急遽發展之餘，所被忽略也該被重新找回的重要元素，擁有自然力，對於學習與人生，都有更顯著的正向發展。「食農」是這幾年，極被重視的，尤其在111年4月下旬，《食農教育法》三讀通過，其所帶來的影響，更直接影響於家庭、學校、自然環境。

如果再仔細探究生活、自然、食農，三者的內涵與真諦，將不難發現，「真實體驗」都是其中所帶來最重要的核心價值。吾人常說，「有了真實，課程才會踏實」，又說「有了體驗，才會驚險」；所以，給孩子真實體驗，能建構一個更全人的教育型態。

《失去山林的孩子：震撼全美教育界，搶救科技冷漠小孩，治癒「大自然缺失症」的最佳處



方》本書的作者理查洛夫，是名資深記者，也是暢銷作家，長期關注並投身於自然、家庭和社區營造事務，為「兒童與自然網絡」共同創辦人暨榮譽主席，該組織旨在發起兒童與自然相連結的國際性運動。這本書總共分成七部，包括第一部：「兒童與自然的新關係」；第二部：「為什麼年輕人需要自然」；第三部：「最好的動機：為

什麼強尼和珍妮不再出去玩了」；第四部：「自然與兒童的重逢」；第五部：「叢林黑板」；第六部：「仙境：開闢第四邊疆」；第七部：「感受驚奇」。讀完這七個章節之後，我意識到原來帶孩子接觸自然，是這麼有趣，也這麼具有教育意義。

## 生活中的一座小廟，充滿可探究的精神

那一次帶了一群國中的孩子進行社區踏查與戶外寫作，讓我真正見識到帶孩子到戶外學習，真的可以學到很多在家裡、在教室、在學校所學不到的。

我們都知道，不論是國中或國小的孩子，大多數都喜歡戶外活動遠勝過於室內課堂；基於這樣的理由，如果身為師長的我們，能夠多用點心，設計一些戶外課程，或許真的可以讓孩子收穫滿溢，並且一輩子受用。

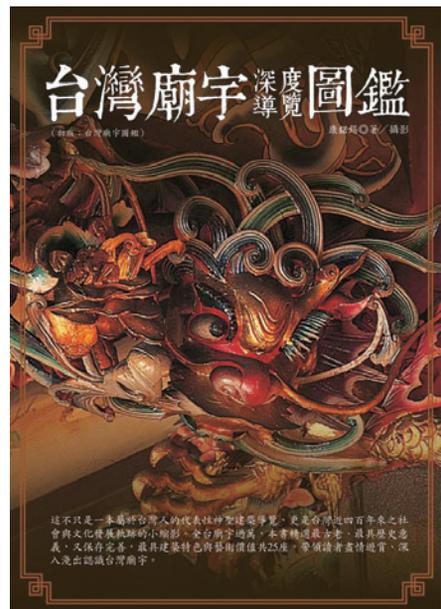
就以那一次的國中營隊來說，我們走進了一座廟宇，讓他們依照自己有興趣的主題來記錄。我發現，有一個孩子緊盯著廟宇的對聯，左看右看、左思右想，他說他對國語文很有興趣，所以正在欣賞對聯的創作，看看對仗工不工整，以印證課本所學的國學常識。

還有幾個同學走到碑文前，一字一句地讀著這座廟宇和這個地方的淵源由來。他們說，自己對歷史很有興趣，從明朝、清朝到民國，許多歷史上著名的大事件都略知一二，所以，儘管碑文

的文字密密麻麻，他們依然很有興趣地研讀著。

還有看著籤詩的孩子、看著別人持香祭拜的孩子、欣賞建築雕刻的孩子、研究天干地支正沖偏沖的孩子；也有幾個，就在榕樹下看著螞蟻和小蟲子爬行。其實，多看、多感受，就是一種學習，我也不加干預。

古建築、古蹟研究專家康銘錫先生，寫了一本關於廟宇的書，書名是《臺灣廟宇深度導覽圖鑑》，他從事古蹟研究近三十年，曾任李乾朗古建築研究室研究助理、臺北市古風史蹟協會理事長，古建築研究與作品甚多。有人曾說，臺灣是廟宇王國，雖然不到「三步一小廟，五步一大廟」這麼誇張，但也確實在鄉里村巷中，都能見到許多在地廟宇。這本書提到了全臺的廟宇過



萬，而此書也精選最古老、最具歷史意義，又保存完善，最具建築特色與藝術價值共 25 座，我也隨著康老師的腳步，盡情遊賞、認識了臺灣許多的廟宇。

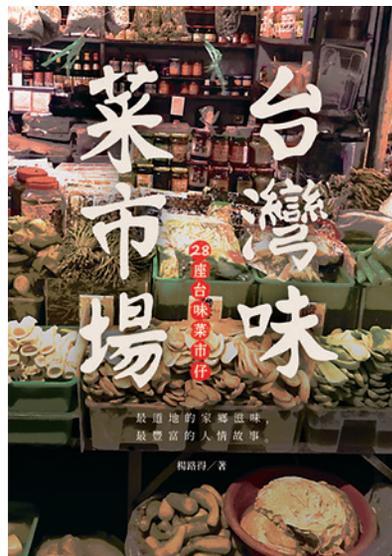
有了這樣子帶孩子走出戶外，欣賞廟宇的經驗，也拓展了我自己對鄉土廟宇的認識呢！

## 小小行旅與踏訪，都是最真實的學習

例如，自己規畫一段小旅程，從高雄到臺南，讓他們學習如何掌控時間、如何搭乘交通運輸、如何探索在地特色，如何運用手中的資源、籌碼去完成一趟任務，這些都考驗著孩子的生活能力。

我很喜歡《臺灣味菜市場》，這是作者楊路得對臺灣菜市場的記錄。這本書總共有三個章節，也羅列了近三十個臺灣在地的菜市場，讀來格外令人著迷。此書深入走訪南北臺灣各區具特色的傳統市場，並將市場裡食材帶回廚房，料理成桌上私房佳餚的故事。作者也藉由家族廚房故事，帶出臺灣近五十年來飲食文化，講述臺灣市場風貌與人情點滴，並以最道地的普羅大眾文化——市場的人物、食材與店家風貌介紹，展現屬於在地的家鄉味。

因為這本書的關係，我常鼓勵家長，可以帶孩子到菜市場走一回，可以看到琳瑯滿目的食材，也會知道市價行情，才不會「吃米不知道米價」；他們會看到別人怎麼辛苦賺錢，學習如何



和陌生人互動，也將體會到很多隱性的生命教育和生活教育。

市場本身所販賣食材雖大同小異，然而臺味菜市場最大的差異，其實是在不同族群之食材與飲食文化的思維。不管是客家人、外省人、本省人或原住民，甚至新移民，因著這些人與其不同的生活習慣與文化，讓食材活了起來，菜市場的面貌與人文味也因此豐富起來。

再例如，只是很簡單地走在路上，都可以看到滿街的招牌、商店，有些具有藝術美感，有些小店極具創意；倘若住家附近只有稻田、河流、村莊、大海，看花看鳥，看綠野看青山、看藍天看海浪……那也是一種大自然的學習。

生活中無時無刻都是學習，只要師長引導得



宜，萬物靜觀皆自得，處處留心皆學問。對教學現場的老師而言，這就是最真實的教學素材。

## 和生活時時相伴，彌補經驗的不足

我也跟家長分享，孩子現在所拿到的教科書，其實都是三年前就已經編纂好的，但在一個瞬息萬變的時代裡，短短三年已有了無以計數的新資訊，當孩子一直守著課本的內容，如何能和時代接軌？我們都知道，課本的知識無法囊括大千世界，唯有接觸生活，才能真實感受、彌補課堂教育的不足。

《沒有教科書：給孩子無限可能的澳洲教育》。這本書共有七個章節，是當初我在閱讀教

育相關文獻時，必備的一本書。這本書，讓我們關注了澳洲的教育，雖然臺灣的社會風氣與澳洲不同，然而，有些教育理念是可以靠著師長來秉持的。從書名中，就可以約略得出：「教科書真的是重要的嗎？」

不僅如此，現在我們常感嘆孩子語文或是寫作能力低落，其實有泰半的原因是因為生活的接觸處面太窄；一旦孩子的生活經驗太少，失去感受生活的能力，就無法寫出真實且能感動別人的作品，間接地，便慢慢對寫作失去感覺了。

這兩年來，教育界當紅的字眼便是「素養」一詞。素養，其實不是什麼冠冕堂皇的大道理，而是希望孩子能以人為本、以心為始，發自內心地去感受生活，回歸到自己生長、生存的原點，讓孩子知道，原來在這塊土地上，處處都是有生命的，處處都是可以學習的。

## 接觸大自然，更是令人醉心的教育

李偉文醫師寫了一本《自然課可以這麼浪漫：李偉文的200個環境關鍵字》。這本書先以幾個讓我們咋舌稱奇的提問，抓住了讀者閱讀的契機。「臺灣最危險的動物是毒蛇還是虎頭蜂？」、「現在臺灣農地不種稻子改種房子了！」、「魚翅的營養成分其實和豬皮一樣」、「上超市到底該買有效期久的？還是即將到期的食品？」、「蝗蟲就是蚱蜢發狂後突變的」、「其實遇見蛇是很幸遇的事」、「動物的可愛特質，有著演化上的目的？」……





有一次，我帶一群孩子到戶外走走，為的就是讓他們有機會接觸大自然。我也發出了和李偉文醫師一樣的驚嘆！當我帶他們走到郊外，開口問孩子幾個問題時，他們脫口而出的答案，著實令我失望。我的問題不外乎，「小朋友，你覺得這些稻田看起來怎麼樣？」「你覺得風吹過來有什麼感覺？」「有聽到鳥叫聲嗎？」沒想到，孩子的答案充滿無趣、無知與無感，還有一位孩子告訴我：「老師，我覺得這裡很無聊，回家玩手機還比較有趣一點。」

是的，在水泥叢林中，孩子的生活經驗變得狹隘，再加上 3C 產品的興起，讓孩子覺得有趣的，只剩手機等資訊產品所帶來的聲光刺激。然而，教育的目的，就是要讓孩子找回自我，認識腳下的土地，以及人與土地的依存關係；而要達

成這些目的，惟有讓孩子多接觸大自然，才能真正認識土地與自我。

有研究指出，在大自然中，因為陽光、風、土地、山林、河海的滋潤，讓人可以擁有多元的感受，並透過視、聽、嗅、觸、味與心覺，來刺激大腦，促進連結並分泌多巴胺，讓人能夠擁有正向、樂觀的情緒，也會讓處事與各方面的學習，變得更加有效率。這項腦科學的研究，不僅在臺灣發表，在全球的期刊論文也都有類似的觀點，怎麼樣，很神奇吧！

後來，我回憶自己在爬山、走古道、淨灘、海泳的過程中遇到的那些人，真的都普遍帶有樂觀、陽光的性格。比方說，在清晨的山林小徑中，精神抖擻地向我問早；在暖陽升起的海灘上，開心地與我分享生活點滴；在廣闊的海水裡，陽光灑在皮膚上映照出的健康體態等等。我可以從那些人的聲音、言談、面容與笑意中，感受到他們充滿了活力的樂觀心態。

## 回歸自然，以人為本

有了前一次的經驗後，某次「生活觀察與寫作」的課堂，我再度帶孩子到操場上，摸摸小草與泥土、聞聞花香，觀察蟲兒與蝶兒的飛舞，閉眼感受風聲、球場上的笑聲，以及教室裡的聲音。

在《字遊字在的語文課：和孩子玩文字遊戲》、《翻轉思考：有趣的成語遊戲》兩本書中，我得到了語文推動的趣味靈感。這兩本書，從文

字、成語出發，帶孩子進入到寫作的境界。有一次，我讓孩子去思考大自然的花草樹木，並讓他們用生活、遊戲、趣味的方式，去想像這些元素。所以孩子會慢慢意識到一小草不只是小草，而是會彎腰的小草、和蝴蝶遊戲的小草、掛著水珠的小草、碧綠幼嫩的小草……同時他們也會發覺，只要多一點感受與想像，看似平淡無奇的事物，也會有驚人的發現，正所謂「一花一世界」。

這一堂課，太陽有生命，風有生命，聲音有生命，連立在一旁的石頭，都被孩子形容得栩栩如生。所以，如果我們可以把寫作用「玩」、「遊戲」的方式來帶領，也許孩子就不再害怕寫作了。

我也常跟學生家長說，儘管科技當道，但別忘了，它始終來自於人性；而「以人為本」的生命本質，就是要回歸自然，返璞歸真。也許，住家附近真的沒有山林河海，但只要保有一顆與自然為伍的心，就算是一座小公園、一朵不起眼的小花、一棵平凡無奇的樹木，都能成為打開五感的神祕寶物。

## 食農教育，也是真實教育的重要環節

《食·農：給下一代的風土備忘錄》作者楊鎮宇，在書中羅列了九個章節，包括了臺灣農業的歷史、農業所面臨的困境、臺灣飲食文化、體驗農村……等內容；筆者也在閱讀完之後，對於農村的生活有些微的嚮往。

我曾經在偏鄉服務，學校地廣人稀，所以校



方特別找了一塊校地，做為食農教育推展之用；因為從小在都市長大，所以對農業相關的內涵不甚瞭解，連青菜、種子的長相、菜價，都毫無概念；當時，學校規劃了食農的本位課程，找外聘的講師駐校輔導，讓教師在食農的知能上，不致於匱乏；我們也在和孩子互動的過程中，教學相長。

當時我們設計了食農、領域與議題的整合，包括語文課時，用文字紀錄植物生長的過程，再輔以小書的方式，呈現植物生長面向；也有老師從社會的角度出發，介紹鄉鎮的農作特產讓孩子知道，例如關廟鳳梨、拉拉山水蜜桃、鶴岡文旦、林邊黑珍珠等；也有老師從自然切入，告訴孩子植物的生長季節，例如冬天的茼蒿、夏日的瓜類、春節的長年菜。

我也後續帶著孩子認識《臺灣水果有學問》套書，讓孩子對於臺灣的水果有更多的認識。這套書共有五個系列，以說故事的方式，闡述了臺灣水果的多樣性，並以深入淺出的方式，帶著孩子認識水果的知識。這套書包括了《臺灣水果有學問 1：燕巢芭樂的火山祕密》、《臺灣水果有學問 2：旗山香蕉大王》、《臺灣水果有學問 3：麻豆文旦的傳奇》、《臺灣水果有學問 4：關廟鳳梨的種子祕密》、《臺灣水果有學問 5：林邊蓮霧的黑珍珠奇蹟》。

印象最深的是生命教育的系列課程，孩子看到菜葉上的蟲卵，天天觀察，看到牠們真的變成了毛毛蟲；不久，便有許多粉蝶在菜園中飛舞；孩子寫下日記，訴說著自己的感動，想像著自己在父母、師長的照顧下，從不懂事的孩子，變成可以獨立自主的小大人。

原來，食農不僅僅是種菜，它有著環境認知的陶冶、生命教育的體悟，甚至感受到農人的辛勞，更感受到春耕夏耘，秋收冬藏的生活與生命循環。

## 結語

無論是生活、自然、食農，都是孩子迫切需要，也是我於課堂中著墨之課程重點。近來，SDGs—聯合國永續發展指標，一直是教育與社會發展的方向。我也整合了幾個元素，包括第二項「消除飢餓」—讓孩子知道有哪些地方糧食匱乏；第十二項「責任消費及生產」—讓孩子知道，生

產衛生、無農藥、有機的健康食材，是大家要一起把關的；第十三項「氣候行動」—讓他們知道世界上有許多地方，因為極端高溫、水患、旱象、土壤、天氣等因子，而無法順利種植農作物。

讓孩子接觸真實體驗，是一項刻不容緩的大事。正在為文提筆的此刻，也獲知，一位彰化的國中生，所有的考科都是C級分，屬於待加強程度，然而，其因為擁有豐富的生活與生命的真實經驗，所以在寫作測驗一科，得到了六級分的滿級分，跌破眾人的眼鏡。由此便可窺知，「孩子的真實體驗」是值得被重視，也值得於教育環節中賦予重責大任的；因為真實，所以我們可以從心出發，而教育的目的，不就鼓勵我們「以人為本、以心為出發」，去朝向教育的桃花源嗎？

### 延伸閱讀

1. 理查·洛夫著；郝冰、王西敏譯。《失去山林的孩子：震撼全美教育界，搶救科技冷漠小孩，治癒「大自然缺失症」的最佳處方》（新北市：野人文化，2019）。
2. 康銘錫著。《臺灣廟宇深度導覽圖鑑》（臺北市：貓頭鷹出版社，2014）。
3. 楊路得著。《臺灣味菜市場》（臺中市：晨星，2018）。
4. 李曉雯、許雲傑著。《沒有教科書：給孩子無限可能的澳洲教育》（新北市：木馬文化，2010）。
5. 李偉文、AB寶著。《自然課可以這麼浪漫：李偉文的200個環境關鍵字》（新北市：野人文化，2019）。
6. 林彥佑著；黃淑華繪。《字遊宇在的語文課：和孩子玩文字遊戲》（新北市：聯經，2018）。
7. 林彥佑著；林柏廷繪。《翻轉思考：有趣的成語遊戲》（新北市：聯經出版公司，2015）。
8. 楊鎮宇著。《食·農：給下一代的風土備忘錄》（臺北市：游擊文化，2018）。
9. 鄭博真著；何彥霖繪。《臺灣水果有學問 1：燕巢芭樂的火山祕密》（臺北市：小宇宙文化，2022）。
10. 鄭博真著；葉曼玲繪。《臺灣水果有學問 2：旗山香蕉大王》（臺北市：小宇宙文化，2022）。

11. 鄭博真著；陳怡臻繪。《臺灣水果有學問3：麻豆文旦的傳奇》（臺北市：小宇宙文化，2022）。
12. 鄭博真著；吳奕瑤繪。《臺灣水果有學問4：關廟鳳梨的種子祕密》（臺北市：小宇宙文化，2022）。
13. 鄭博真著；針葉林繪。《臺灣水果有學問5：林邊蓮霧的黑珍珠奇蹟》（臺北市：小宇宙文化，2022）。

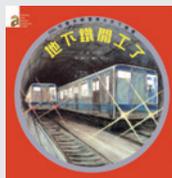


## 國家公園的省思 ：張隆盛訪談錄

張隆盛口述；曾華璧訪談編著

獨立作家 / 11104/196 面 / 21 公分 / 380 元 / 平裝  
ISBN 9786269586912/992

此訪談錄由環境史學者曾華璧訪談前內政部營建署署長張隆盛（1940-2021），談及其 1980 年代營建署長任內，面對國際上的環保、永續思潮，推動成立墾丁、玉山、陽明山、太魯閣 4 座國家公園，過程中面臨各行政部門權責之間的協調折衝，以及環境保育與社會經濟發展之間的各種衝突。儘管相關爭議不斷，張隆盛依然貫徹「永續」的理念，試圖在環境、經濟、社會各面向取得平衡。（獨立作家）



## 地下鐵開工了

加古里子 文圖；黃郁文 譯；高宗正 審校

阿爾發 / 11105/44 面 / 24 公分 / 330 元 / 精裝  
ISBN 978986941383/442

作者是工學博士，擅長以精細詳實的剖面圖繪及簡潔淺白文字，為孩子呈現肉眼看不到的「真實」事物。本書就是為孩子們解說捷運地下鐵工程的施工方法、過程及機械使用的圖畫書，無論是工程的細節，或工人正在進行的工作，及所使用的各種工作車和機械，都描繪得十分生動，讓孩子有如親臨工作的現場。此外，精裝版特別將書中所有的工作車及工程名詞修訂為正式名稱，讓孩子認識地下鐵工程的同時，也學到正確的專有名詞。（阿爾發）