



自然協會 森林教室

情意 · 自然 · 教育



森林教室 究竟做乜？

森林教室是自然協會的皇牌活動，自2006起至今已舉辦12年。每逢復活節、暑假、聖誕的長假期，協會的導師都會和孩子一同走進自然，共同在自然中體驗、學習、成長。除了在自然裏愉快學習外，孩子究竟會在森林裏經歷什麼呢？





#第一課 自然遊戲童趣多

遊戲是孩子天生的語言，要引導孩子愛上大自然，當然離不開玩樂！在森林教室裡，導師的角色並非教導孩子辨認自然裏的一草一木，而是和孩子分享一草一木之美！透過一系列自然為本的覺知遊戲，譬如蒙眼在山中走路、按林中的各種聲音畫出一幅地圖、單憑氣味尋找出某種植物等，孩子開始懂得運用平常較少用上的觸覺探索這個世界。遊戲不僅喚起孩子對大自然的熱情，更是在培養孩子專注的覺察力。同時，這也是修復原有身體五感的過程，逐漸培育孩子的感受及覺知能力，培養孩子對天地萬物感通的心靈。



“
活潑好動的水滴魚正在學習集中注意力，安靜地觀察自然裡的小昆蟲。
”

#第二課 深度體驗大自然

森林教室讓孩子從心親近大自然，而非以「理性分析」心態進入自然。在各種體驗活動裡，孩子有機會直接接觸自然，學習欣賞大自然的美，從而喚醒孩子的環境覺知能力。按照不同的季節，導師會帶領孩子攀樹、動手生火、赤腳在山中走路、溯溪，甚至放手讓孩子在森林中獨處片刻。以上種種的自然體驗，均需要孩子的直接參與並運用感官。當孩子的學習動機與興趣提高後，不難從自由探索中發現新事物。透過親近大自然，孩子親身感受到水的流動、樹木的心跳脈動、大地的溫度，進一步連結大自然，汲取自然的智慧。



#第四課 生命教育於自然



當生命和整個環境有了連結，孩子對世界的認知不再只有透過書本、網路所得的碎片式知識，片面而缺乏真實性。好奇地觀察，親身觸碰、感受大自然的各種生命，交上幾個自然朋友，孩子的感官、視野都拉大了。有了親身經驗、感受，孩子不再只侷限關心自己，而是開始對其他生命、對整個環境產生同理。當孩子開始懂得感同身受其他生命，由大自然反思自己的生命，孩子也逐漸在日常生活裡改變待人處事之道。從自我中心到會為人設想，從觀察身邊自然物到覺察他人的需要，孩子也漸漸變得謙卑。

#第三課 環保從餐桌開始

食物是生命的必需品，每天都在進食的你可有想過怎樣吃得健康、天然、環保、慈愛嗎？在森林教室裏，野餐可是十分重要的一課！孩子每天都有機會和家人一起準備一份天然素食午餐，帶進大自然的餐桌和他人共享。從大家隨心拼湊出來的素食午餐，不難發現大自然所準備的繽紛盛宴。享用著天然、充滿生機的食物，我們一同感恩農夫們的用心付出、感恩大地母親孕育而來的營養午餐，並學習從餐桌開始反省人與自然與其他生命互相依存的关系。用餐前再進行一場「水修行」，猶如耶穌「五餅二魚」的神蹟，你會訝異不夠一樽800ml的水量就足以讓二十幾人在用餐前後洗手用！透過自己親身體驗，環保不再只是頭腦上的知識，而是生活上從心而發的反覆實踐。



”

這種健康天然的素食飲食方式，也是協會導師送給下一代、送給大自然的一份禮物。

”

#第五課 自主生活初體驗

想要培養孩子獨立地自理生活，先要提供讓孩子放手嘗試實踐的機會！森林教室給予孩子一個相對自由、自主、自然，開放和愉快的學習環境，重視孩子學習的主動性。在導師的引導下，孩子一同體驗自理個人的生活起居，學習綠色生活日常。從紮帳篷、打掃營地、起營火、零包裝買食物、透火煮食到處理廚餘，孩子都有選擇參與的機會！透過自己動手參與，加上導師的鼓勵，孩子的自主能力得到肯定，逐漸培育孩子的自信心。短短兩天一夜的綠色生活營，導師將帶孩子一同反思現代文明、體驗綠色消費，學習關愛環境並珍惜我們身邊的資源。



* 為配合孩子發展能力，宿營體驗只供6歲或以上的孩子參加。

家長的話



企鵝十分投入整個森林教室，每次說起導師都表示十分喜歡。回家後，他對循環再造這個概念有實質的實踐，會回收家裡的膠樽、自製水修行樽，更要求媽媽帶領部份情意自然活動。整體而言，她能連繫自然，分享當中的喜悅！他亦很高興同學送他兩條毛毛蟲，回家也有悉心照料，毛毛蟲現已結繭！



銀河第一天參加森林教室時，他較為害羞，不敢跟導師或其他小朋友溝通，但放學時他已變得較主動；亦將簡單的樹枝當作玩具，享受大自然。此外，銀河參加活動後變得愛吃青菜，比以前少吃了肉類。



貓頭鷹在主流學校上學，平時他比較容易壓抑情緒。參加森室後，媽媽感覺貓頭鷹整個人發自內心地變得有主見、主動、積極，減少了依靠父母的心。