



# 登山課程

---

道禾實驗教育機構與全人中學

陳松宜、馮朝霖、  
陳端仁、柯若萍



## 第三章

# 登山課程： 道禾實驗教育機構與全人實驗中學

「想山—享山—響山」是一個不斷循環的登山歷程，在山下對山的想望，到高山享受山的美善，而登山更是人與山交互影響的過程，登山者把登山當做是一趟學習尊敬的旅程，他們最終要攀登的不是眼前那座有形的高山，而是自己心裡的那一座山。<sup>1</sup>

### 壹、前言

童年生活逐漸遠離自然：科技的日新月異正在模糊人類、動物和機器之間的界線，把現實純粹看成一種概念的後現代觀點——我們設計什麼，就成為什麼——雖然透露了人類無窮的可能性，但隨著年輕人親近大自然的時間愈來愈少，他們生理與心理上的感受也愈來愈窄化，而這大幅縮減了人類經驗的豐富性。會和大自然接觸的兒童已經屬於瀕危物種，而兒童的健康和這個地球的健康同等重要，正是這樣的中心主旨激起兒童與自然結合的運動（郝冰、王西敏譯：2015）。

<sup>1</sup> 李育儒（2013）。尊敬來自旅程－一位登山領隊與隊員登山歷程之個案研究。



快樂的童年就是有自然的童年：擁有一個在自然鄉野中快樂生活的童年，在上個世紀年代並不是太困難的一件事，但在物質化、高科技化時代下生活的今日，真的需要更大的智慧與行動力，攜手保護孩子的童年，讓他們可以過一個親近大自然的童年，讓孩子跟著我們回歸到大自然裡，在那裡盡情奔跑、狂野、冒險、探索，去感受風兒與樹影的親密對話，去學一隻野鳥唱歌的聲音，去擁抱一棵大樹並聞聞它身上的氣息，去森林裡跳舞，想像著自己是擁有超級厲害魔法的大自然精靈！（郝冰、王西敏譯：2015）

自然不僅僅是自然：兒童和自然相繫的行動也許有更大的潛力，因為它碰觸到我們內心更深層的事物，不管是生理或心理。來自各個不同宗教背景的領袖，已經挺身而出支持兒童和自然重新連結的活動。像這樣的領袖人物，明白所有精神（靈性）生活都出自好奇心，而好奇心探索的第一扇窗就是大自然（郝冰、王西敏譯：2015）。

自然是敬畏感的來源：《失去山林的孩子》書中曾經提及，人類天性自然會受到大自然的吸引。從生物學的觀點來看，我們仍然是進行捕獵和採集的人，而我們內心當中有某些東西是我們尚未完全明瞭的，也就是需要和大自然接觸。可以確知的是，當人們談到兒童和大自然的隔絕問題時，如果這些人年紀夠大，仍然記得戶外活動是再平常不過的那個年代，他們幾乎免不了要說些童年時光的事情。他們會回憶那些「啓發自己的地方」。用自然學家派爾（Robert Michael Pyle）的話來說，「那些地方也許讓他們一開始心生敬畏，接著他們會思考這個世界的寬廣，不管是眼睛看得到或是看不到的。」（郝冰、王西敏譯：2015）

自然的「知識」是重要的。但是知識應該植根於親身體驗與實踐的情感基礎，方不致於「了解」自然，「利用」自然進而「宰制」自然的迷思。因為有了情感與真實體驗的依託，我們對於自然環境與科技，便產生了敬畏之心，而自然科學的知識與經驗才有根的生長。立足於人文素養的自然

科學，可以滋養文明的光輝，而偏重於技術知識的自然科學，則是人類的浩劫；親近自然，學習有機栽種、種植養飼、體驗生命生長法則，了解自然的多樣性與平衡、和諧之美。

## 貳、山林探索課程的教育意義

《失去山林的孩子》作者 Richard Louv 引用社會生物學之父 Edward O. Wilson 「親生命性」(Biophilia) 假說，將其定義為：「與其他生命形式相接觸的慾望」，然而，反觀科技文明發達的現代，認識自然的媒介漸漸從「親生命性」走向「親影像性」(Videophilia)，窄化了生理與心理的感受，人類對於自然的認識缺乏體驗的經驗，而使得感官萎靡不振，於是，人類與自然的關係產生了斷裂和疏離。對此 Tristan Gooley (2016) 提出批判，現代人對於身處的真實世界視而不見，對於週遭的蟲鳴鳥叫置若罔聞，一朵野花即便亮眼無比也可能被人們忽略；也看不出生長的土地何美之有。

處處留心一山一景皆學問，在山林中，隨時隨地都是教育的場域<sup>2</sup>，動、植物與人類一樣都有屬於各自的生活領域，許多人在登山的時候總喜歡隨意的觸碰植物和昆蟲，結果被割、被刺卻只會怪罪自然的凶險，殊不知自己才是那個外來的侵害者<sup>3</sup>。

### 「小螞蟻登山對白」的隱喻

作家苦苓於 2011 年出版《苦苓的森林密語》，該著作以登山健行為主軸從生態中心論的視角出發，藉由人類與自然的邂逅開展一連串發人深省

<sup>2</sup> 黃義良 (2014)。我帶孩子登百岳。頁 12。

<sup>3</sup> 苦苓 (2011)。苦苓的森林密語。頁 16。



的對話，本文試圖以「小螞蟻登山對白」的隱喻作為開端，探尋登山的教育意涵：

小螞蟻沿著左手往上爬過頭頂，再沿者右手順勢爬下來，得意地高喊：「我征服了這個人！」「開玩笑！你之所以上得去是因為我讓你上去，這樣哪算征服…」「那你們人類不也是一樣嗎？只因為爬上了一座山就自以為征服了這座山，我是學你們講的…」

登山其實不在於是否登頂，而是人與人、人與自然間情感連結的過程，包含了對大地母親的感念；對人的感動；對生命的感悟；以及對美的感知，其環繞的核心即是「愛」。Erich Fromm 將愛分為兩者，一是創造性的愛，祂積極的賜予生命，是生命的甦醒者；二是毀滅性的愛，祂消極的剝奪生命，是生命的毀滅者，母親與胎兒的關係如同大地與人類相互依存、有愛則無礙。愛是需要學習的，對於自己的生命、幸福、成長及自由之肯定，是根源於自己的愛之能力，一個人如果能夠建設性的去愛，他愛自己、也愛他人、更會愛整個世界<sup>4</sup>。

## 一、感念大地母親

土地倫理（The Land Ethic）是由 Aldo Leopold 在其 1949 年出版《沙郡年記：李奧帕德的自然沉思》一書中所倡導的環境倫理觀點。乃宣告著土地擁有它的倫理地位，人必須合乎倫理地對待它；認清人不過是土地的成員之一，沒有資格以土地的征服者或主人自居<sup>5</sup>。許多人總以為攀上山峰氣喘吁吁地插上旗幟、拍張照、打個卡就覺得征服了這座山，此即意味著

<sup>4</sup> 孟祥森（譯）（2016）。愛的藝術。原作者：Erich Fromm。頁 131。

<sup>5</sup> 陳惠青（2014）。Heidegger 與莊子生態思想之比較研究。頁 41。

狂傲與無知，這種登山形式其意涵是空泛、疏離、冷漠與隔絕的，何來產生情感連結與認同意識？

攀千山不如知一山，在登山的途中不妨放慢腳步試著找尋一棵樹或是一處溪谷，一吐一納靜下心感受腳下土地的生命力。邂逅隨風搖曳的花草枝桠，聆聽山澗流水淙淙，仰望星辰與皎潔月光，人與自然的情感連結是用沾滿泥巴的雙手從大地裡捧出來的，它沿著染上草汁的袖子走進心中。<sup>6</sup>

## 二、感動人

登山是自我追尋與探索的歷程，他既著重群體也著重個體，必須建立起互信互助的合作夥伴關係，無論是前置作業安排或是途中的路線調整都需要耐心的溝通，登山過程會遇到各種不同的狀況，包括天候的變化、身心的疲倦與不適感、意外受傷等，此時除了夥伴們的支持鼓勵更需要關愛與陪伴，愛與感動在人與人、人與自然中產生一種循環。愛的首要意義是給予，其次包含了照顧、責任、尊重以及了解，這些因素把愛的積極主動性表現出來，並將這些東西帶入另一個生命之中。<sup>7</sup>

## 三、感悟生命

大自然瞬息萬變，攀頂的過程必將經歷一連串的考驗與磨難，踏上充滿了未確定性的旅程，在崎嶇難行的路途中，小螞蟻冒著被汗水沖刷甚至是被拍打的危險一步步攀向高峰，擺脫心中的恐懼用智慧克服一切障礙，並依據經驗判斷出最適合且安全的路徑，這不僅挑戰他的體力、考驗耐挫力更需要強韌的毅力。人生的旅途亦是如此，常在進與退之間作抉擇，面

<sup>6</sup> 郝冰、王西敏（譯）（2015）。失去山林的孩童：拯救大自然缺失症的兒童。原作者：Richard Louv。頁 173

<sup>7</sup> 孟祥森（譯）（2016）。愛的藝術。原作者：Erich Fromm。頁 45。



對兩難情境靠的是智慧與勇氣，一個人唯有謙卑才能夠客觀理性。

不喜不懼是一種面對生死的達觀；不憂不慮是面對苦難時的坦然；不執不計是面對得失時的隨緣。凡事盡力就好不要太過執著，盡心享受生命的歡樂，盡力做好分內的每一件事。<sup>8</sup>

## 四、感知美

美是世界上最奇特的一種財富，愈分享，就擁有越多。因為經由別人的驚叫，你看到了滿天的繁星；經由別人的一種陶醉，你看到了夕陽；經由別人的一種歡唱；你看到了花的綻放。<sup>9</sup>

蔣勳所謂「美的覺醒」是重新「看到」、「聽到」、「嗅到」、「觸摸到」、「感覺到」，是自身的覺醒也是眾人的覺醒，他引用莊子《知北遊》的哲理「天地有大美而不言」，美無所不在，美是一種心靈自由的狀態，因為每個人都發現了自己存在的特殊性。所有的美都在告訴我們，生命如此自然地綻放他們自己生存的一個狀態，如果能夠懂得欣賞大自然將是更高層次的心靈教育。<sup>10</sup>

每一段旅程，都有一個成行的理由。有人爲了絕美的風景，有人爲了一段誓言…有人想要逃避現狀，也有人只是單純的想法，而你，是爲了什麼而踏上旅程呢？<sup>11</sup>

<sup>8</sup> 取自 <https://kknews.cc/zh-tw/culture/nmzmz8g.html>

<sup>9</sup> 蔣勳（2015）。美的覺醒。頁 273-274。

<sup>10</sup> 蔣勳（2015）。美的覺醒。頁 292-302。

<sup>11</sup> 舒夢蘭（2016）。生極限：跨越南北兩端的極地長征。頁 13。

## 參、道禾山水學課程

### 一、道禾實驗中小學教育核心精神

論語：「天何言哉？四時行焉，百物生焉。」

順應自然之道，培育人類幼苗。探尋生命之意義，歸返總體之根源。

道禾 是走一條自然之路，更是要邁向總體之根源。

道：指方法、道路。更是總體之根源。

禾：指幼苗。更是穀類之總稱。

道禾實驗學校以東方哲思為教育中心思想，根深於文化，致力於發展屬於華人教育美學的教育之路，堅持採十煉一、十年一事的精神，以「直心中觀、道法自然、知行合一」為核心思維，凝煉出「慎諾、如實、深耕、究竟」的辦學態度。藉由正視傳統資源，認知所謂的前衛即是重新發現古典，乘以「立基天賦主體、傳承學術經典、面對人格教育、調適多元社會、創生創新並重、反省批判精神」為生命主體暨全人教育發展為宗旨，以「求難、求拙、求慢、求少」的辦學心法，經由「以心傳心」、「心行傳習」、「節氣生活」、「知止敬虔」、「由藝入道」、「實習踐履」等六大教育實踐路徑來發展與實現教育理念，由此型塑教育願景，燉養出保有自身民族性、時代性、獨特性的青少年，亦培養出兼具文化主體意識的世界公民。

道禾的「自然之路」，是透過人類的意識進化、文明歷程與文化原典之探究與實踐，經由對大自然的觀察、瞭解、感受，進而覺知生命之道。並遵循此人文與自然的法則，作為孕育人才的理念。老子《道德經》第二十五章：「人法地、地法天、天法道、道法自然」，培養孩子於三大軸心：人-「社會群己」、地-「自然環境」、天-「價值根源」的合一與均衡，



圖 1 精神與體能的自我挑戰。（感謝道禾實驗學校提供照片）

發展成爲直心中觀、道法自然、知行合一的人爲教育的目的。最終以引領學習者，邁向正德、利用、厚生、惟和的修己立人之道。

盧梭、史賓塞、蒙特梭利、福祿貝爾等偉大的教育家與後繼者，爲主張人本、適性、自主等價值提供了豐富厚實的理論基礎與實踐之道，道禾除了向西方取經借鏡，更希望在教育實踐上能以華人歷史文化中對生命主體發展與哲思、美學爲基礎，建立一個可以面對華人文化與教育的思考及體證觀點，進而與西方教育理論及實證對話、互參。道禾相信，立基於自然與啓發自覺

的心，是一切的教育精神，一切的學習本質，更是自由思想與獨立精神彰顯，真實的教育應該是至高又至平；即平實又具有普遍性，才能讓我們教育的思考與實踐返璞歸真，根深於文化主體，而盛開於國際，讓教育工作者真誠面對教育的本質，從而讓學習者能夠自我完成與實現。

1995 年自幼兒教育扎根，從二十四節氣中融合人文藝術、科學數理與教育美學，在「心行學」教育哲思下提出「如保赤子」的教育宗旨，成立道禾實驗教育機構。2003 年向上延伸創辦小學部，2006 年成立中學部，

將學校視為一所學習村落，強調生態永續發展，依循節氣生活，一年一座山，一年一條河，進入自然環境學習，從雅文化與藝術活動體驗，發展「為己之學而非為人之學」的學校教育。2011年經營管理道禾六藝文化館，以「藝文活化歷史建築」、「再現六藝創新活動」為策略，落實文資保存並發揚傳統文化，舉辦藝文活動與課程，成功營造場域文化氛圍，成為區域文化與藝術亮點。目前於苗栗三義興建佔地約八公頃之現代書院式人文生態耕讀村落，以「親子共享、四季循環、社群參與、多元藝術」為空間核心價值，具體實踐「人文、生態、教育」的學習村落，體證「直心中觀、天然首學、知行合一」之教育旨趣，期發展自幼兒園至高中的一貫學制，以「正德、利用、厚生、惟和」為教育目標，成為華人文化教育的研究與實踐場域。



圖2 道禾的自然之路：一年一座山，一年一條河。（感謝道禾實驗學校提供照片）



## 二、道禾實驗教育山水學課程圖像

人知遊山樂，不知遊山學。人生天地間，息息宜通天地籥。  
特立山之介，空洞山之聰，滄蓄山之奧，流駛山之通。泉能使山  
靜，石能使山雄，雲能使山活，樹能使山蔥。誰超泉石雲樹外，  
悟入界奧通明中。遊山淺，見山膚澤；遊山深，見山魂魄。與山  
爲一始知山，寤寐形神合一，蝸爭羶慕世間人，請來一共雲山  
夕。—魏源《遊山吟》

### （一）課程理念

「仁者樂山，智者樂水」是道禾山水學課程的出發點。山水是自然景色與生態資源的寶庫，自古以來人們就喜歡遊山玩水來陶冶性情，因此，道禾山水學課程帶領孩子走入自然，希望帶領孩子建立對環境的健全態度，包括善待並尊敬所有的生物，而非以灌輸知識爲重的教學。登山途中引導孩子運用嗅、觸、視、聽、味等五官感受週遭的環境；更重要的，在登山過程之中，我們將關懷所有生命本身、生命與生命之間、生命與環境之間的相互關係與互動。因此，希望透過登山的教育活動，讓登山，不只是一種「運動」，更是一種學習、探索與成長的過程，引導孩子走在老子說：「人法地、地法天、天法道、道法自然」的自然之路上。

「一花一世界，一葉一如來」，自然界的每一株花草、每一片樹葉，都有精彩的生命故事等著我們認識與體會。萬物皆有情，藉由這些豐富的生命故事讓孩子與自然產生情感連結，學習珍惜、守護自然。所以，大自然的教育以引導孩子能知、能感、能樂、能愛自然。可以說是一個知性情意的教育，這需要安排合適的情境、一段充分的時間引導，讓孩子自己從環境互動的經驗當中去體會、喜愛大自然。

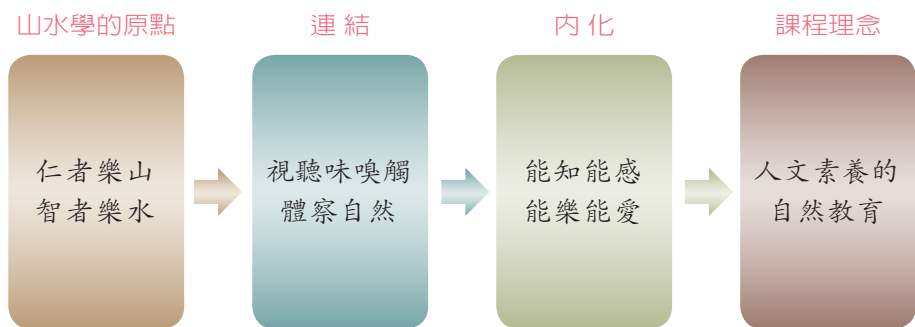


圖3 道禾山水學課程理念（陳端仁製）

如魏源《遊山吟》所說，我們希望孩子不僅「遊山樂、遊山學」以期在未來能窮究自然運行之道外，更要能「遊山深，見山魂魄」，對自然細心辯證而融於其中，「與山為一始知山，寤寐形神合一」，達到「天人合一」的身心靈和諧的狀態，不再將人獨立於其他動、植物、岩石、礦物等自然界的成員之外，甚至凌駕萬物之上，以主宰自居，而是真正與萬物融為一體，達到共存共榮的和諧狀態。

## （二）課程目標

道禾小學畢業班的孩子有四個成長禮：個展、藝術集體創作展、高山行與戲劇公演。其中，高山行是帶領孩子上三千公尺以上的高山，引領他們攀登生命中的第一座大山，挑戰第一個探險旅程。期待孩子在登山的過程中能發掘自己、感受別人、與環境及世界連結，讓自己站在更高的角度觀察世界，擁有不同的視野。「登高必自卑」，站在越高的山嶺，越顯得自己的矮小；而山越壯闊，越顯得人的渺小。因此，道禾的高山課程並不會為孩子設定最終目標，而是想看看孩子能攀得多高、走得多遠，可以穩定而踏實的爬一座山，與山對話、與自己對話，與團隊合作，在下山後，還能將這樣的能力與態度帶在身上。如繆爾所說：「群山在召喚，我必須



出發。」攀登高山，帶著謙卑向山學習，而非征服，是道禾高山學的目標。

## 1. 自在獨處

繆爾也說：「爲了觸及大自然的深處，獨處是必須的。」，在山上學習獨立（能夠在山上獨處四小時以上），片刻的沉靜都是一種享受，藉由獨處，放空讓自己融入自然，此時孤獨是一種享受而非忍受，孤獨不是寂寞，是沉靜。「大山不語」，在獨處時，與自己對話，藉由自省與思考，找回自己的真誠。此外，若不幸在高山上脫隊落單，能夠獨處的人較能冷靜面對各種情勢，增加生存的機會。

## 2. 自我挑戰

高山環境條件嚴苛，攀登時必須背負個人裝備與長時間行走，需要充足的負重能力與耐力，這必須經過一段時間的訓練與累積才能達到標準。面對嚴苛的環境條件，也要有足夠的心理建設與精神力量才能堅持。在體能與精神上都是挑戰。此外，高山各項資源缺乏，在尊重自然的前提下生活，有許多不便，這些都需要自己克服與適應。

## 3. 團隊精神

以班級爲單位進行高山活動，此時是一個團體而不是只有個人。在過程中必須互相幫助與扶持，讓每個人都達到自己的目標。若團隊中有人因故無法前進甚至必需撤退時，罔論因個人輕忽或疏失造成隊伍的問題或危險，彼此間的心情與態度之調適更是需要學習的課題。

## 4. 尊重自然

多數人並不會在蠻荒的高山定居，只有旅人與過客，對於山

這位主人，當然要敬虔而尊重。帶著謙卑的心珍惜每一次上山的經驗，不是因為機會難得，而是因為過多的人在高山活動，將造成環境的負擔甚至破壞。因此，遵照無痕山林（Leave No Trace, LNT）原則，不在山上造成環境的困擾並將人為產生的廢棄物全部帶下山，是最重要的一件事。即使是與山為伍的原住民族，遵照傳統文化精神，一樣用謙卑的態度在山上生活，讓山林永續。

## 5. 融入自然

繆爾還說：「走向外界，我發現，其實是走向內心。」進入原始的高山環境，更應打開五感、放鬆自己，感受山的壯麗與寬闊，與山對話，讓自己成為山的一部分，自然地融入，而不是以征服者甚至掠奪者的角色進入高山，失去對山林應有的尊重。應該讓自己與高山達到和諧的狀態。

### （三）課程計畫與執行

在一至五年級的山水學課程中，五年級即開始進入一千公尺山區活動，路程長、山勢起伏大、環境更天然。如此安排其中一個目的是為六年級的高山課程進行預備，讓孩子逐漸習慣在山地活動，面對比較天然的山徑、生態環境，當進入高山課程時，不至於感到難以適應。

由於高山課程之專業門檻相當高，一般教師無法執行，故道禾尋找理念相近之登山專業團隊與其合作，為道禾規劃高山課程與提供講師進行課程活動。近兩年，除了畢業班學生的高山課程外，也針對所有班級老師進行高山訓練課程，每年安排老師們攀登一座三千公尺以上的高山，給予老師高山經驗與素養，期待班級老師在陪伴孩子進行高山課程時，能扮演更積極的角色。這兩年，開始嘗試將部份訓練課程交由有經驗的學校老師帶領，希望在高山老師、學校老師與孩子們的互動中，看見更多學習的可能性。



執行高山課程也是以每月兩次的頻率、每次一整天的方式進行，其中包含一次兩天一夜的合歡山高地訓練，藉以觀察孩子的體能與高山反應。主要課程內容如下：

- 一、認識臺灣的高山環境與生態
- 二、方向與定位
- 三、不留痕跡的山野行動哲學 LNT
- 四、認識高山生理反應與高山病症、失溫等預防的知識與處理能力
- 五、認識登山個人裝備
- 六、擬訂登山計畫（行程規劃、裝備規劃、糧食計畫等）
- 七、克服困難地形，排除心理障礙
- 八、緊急應變處理與風險評估
- 九、體能加強
- 十、高山活動（四天三夜）

課程中首要教孩子認識在高山活動的安全守則並能恪遵，以及遇到危難時如何自處（保），再教導孩子認識臺灣的高山環境、在高山生存需要的正確觀念與技巧，以及上山所需的準備。在高山老師進行課程的同時，孩子也有幾項功課必須持續。首先是自主性體能訓練，因為背負高山裝備與糧食需要足夠的體力，不進行體能訓練，很有可能無法順利上山。其次是個人裝備的預備，合適的高山裝備除了方便在高山活動以外，最重要的是還可以保命，所以高山裝備的備齊，非常重要。最後是糧食計畫，如何在高山上取得足夠的熱量，依靠自己帶上山的食物。進行糧食準備時，如何以最少的體積與重量，讓自己獲得充足的熱量在山上活動並支撐到下山，是一門學問。

在最後的四天三夜高山活動中，由於孩子們必須全程背負自己所有的

裝備與糧食，無法依賴外人，只能互相依靠。孩子必須學會對自己和團體負責，必須清楚在高山活動時是一個群體在活動，做任何決定都要能考慮自己和他人，不自私但也不逞強。

由於登頂不是道禾高山課程的主要目的，我們更在意孩子在準備上山的過程中的經歷與學習。因此在一整年的高山課程中，孩子們必須不斷的思考與對話，利用個人筆記與網路社團，並將過程完整地紀錄下來，藉由這樣的反覆練習，讓孩子學會獨立自主但也有團隊合作的能力。

目前道禾選擇雪山為小學畢業班的高山活動地點，其原因除了雪東線對六年級孩子的難度還不算高以外，還可以全程在山屋住宿，自行炊煮，在山區活動的時間也比較彈性，因此行程安排上也較一般登山客寬鬆，便於課程的進行。在四天的高山活動中，孩子必須經歷夜間獨處與練習方位判定、幫忙團體備餐與記錄每日所見所聞，整理後分享。而雪山主峰還有圈谷地形，是不容易見到的冰河遺跡，讓孩子在攀登高山的過程中，有更多的學習面向，及更豐富的學習體驗。（初期道禾在玉山進行小學畢業班高山活動，但因排雲山莊整建後，玉山已成為過度熱門的登山路線，在山上的時間與空間皆被限制，高山課程的實施也被侷限，故捨棄玉山而在雪山進行課程。）

### 三、道禾實驗教育山水學課程實施成效

#### （一）邁出舒適圈、自我挑戰

大自然環境是險峻而充滿挑戰，背負行裝而行，尤須更多的耐力與體力。面對體能與耐力的極限考驗，心理能力之強度乃成為是否能夠跨越自我的最重要力量。道禾山水學課程是一堂自我考驗的旅程，需要勇氣、毅力與信心。課程名為：邁出舒適圈。其要點為自我挑戰，發展自我的潛能。

無情的大自然，當你遇到天氣狀況不佳的時候，大自然是絕



對不會為你留一丁點情面的一邊是山崖充滿著碎石落冰，另一邊則是深不見底的懸崖，好在…，我們才能安然度過。(訪談學生 a)

中間我累到就是一個不知道該怎麼形容，幾乎就是覺得誇張到生無可戀…。可是我那時候真的有想過就這麼往後倒，讓背包拉著我倒下去，可是最後還是告訴自己快到了快到了，再撐一下就好，而不敢相信的是，我竟然真的就這樣到了，並且很慶幸自己沒有放棄。(訪談學生 b)

邁出舒適圈、挑戰自我的過程，要面對內心名為「恐懼」的巨大考驗，但一旦跨越這道恐懼的深淵，孩子在自我完成的歷程中，終究又進入下一個里程碑。而這段跨越障礙的歷程，將成為孩子難以忘懷的高峰經驗。

在往後的人生中可能會遭受挑戰與挫折，但妳要想的不是去逃避它，而是要面對它並克服那份恐懼，我們真的很幸運可以有機會去擁有這份經驗。(學生 c)

### (二) 團體生活與應變能力

以團體合作進行的高山活動，有賴於相互支持與合作，才能完成共同目標。

經歷過這些磨練…，更能瞭解自己身體的能耐和不足，以及團隊之間緊密的連結每個人都缺一不可。(訪談學生 d)

謝謝我的同學們跟我一起跨越這一道難關，然而在這一次爬山的過程中有一句話，我非常的印象深刻「一個人走得快，但一群人走得遠」。(訪談學生 c)

與他人連結的能力在團隊合作完成目的的過程當中深化。自行動與經驗中反思的歷程讓孩子學到教室以外的人生課題。

我自己本身已學到放下，很重要吧，如果什麼事情都幫我們班的人做的好好的，那他們可能不會有什麼成長，我也只會越來越累，而且有時候要讓他們去做，他們才會成長吧！（訪談學生 e）

高山課程中首要教孩子認識在高山活動的安全守則並能恪遵，以及遇到危難時如何自處（保），再教導孩子認識臺灣的高山環境、在高山生存需要的正確觀念與技巧，以及上山所需的準備。面對大自然的險峻與不確定性，智慧的判斷與靈活的應變更是決定成敗的主要能力。

這次的寒流，讓我們有些山都沒走到，為了避開寒流最惡化之前要趕快下山，所以我們兩天的路程合為一天，如果按照原本的計畫走，等到被困的時後，要走回頭路。（訪談學生 c）

### （三）在大自然中學習

美國國家公園之父約翰·繆爾（John Muir）說：「到山裡一天，比讀一車書更有益。」，引領孩子進入野外，是希望孩子以自然為師。歷經大自然洗禮的孩子帶著敬虔而尊重，謙卑且虛心地聆聽自然，向自然學習。走出狹隘的視野，孩子因登上高峰而更加謙卑。

上了山，我才知道自己是多麼渺小。（訪談學生 f）

進入原始的高山環境，全然地打開所有的感官，感受山的壯麗與寬闊。與山對話，自然地融入，讓自己成為山的一部分，這是自然美學的極致。

在聖稜線時的開心，只是「因為我在山裡」這樣最單純的愉悅。聖稜線一整趟我對兩位老師的兩句話非常深刻，第一句是莊周老師講的「在極端的痛苦後才会有極致的快樂」這讓我想到了合歡西峰行時我的絕望，也忽然了解為什麼當時隔天我不會感到厭倦這座山，因為我知道那場雨是對我們最棒的祝福。而另一句



話是乙華老師說的，老師說「有時候人走的越遠，越是在尋找他的家」，我從合歡西峰下來後，我就開始喜歡爬山，不知道是為什麼但我知道山是會讓我覺得寧靜且一切又是那麼的有規律的地方，且有著可以讓我享受每一刻的生活方式，或許還不是那麼純粹的與山生活著，但我們盡力了，希望有一天我能以最乾淨的方式與山互動，而山就是我所追求的歸宿，也是我心目中最後的香格里拉。（訪談學生 g）

用天賦的感官感受自然，並學習讓心沉靜，享受大自然帶來的恬靜與安適，能夠自在的在自然中徜徉，回到其懷抱。繆爾也說：「你要讓陽光灑在心上而非身上，溪流穿軀而過，而非從旁流過。」自然界的每個生命，都是一個故事，都值得歌頌。親近自然，才會學得尊重，進而讓自己與自然融為一體。

## 肆、全人實驗中學登山課程

### 一、全人實驗中學教育核心精神

*It did not really matter what we expected from life ,  
but rather what life expected from us. (Viktor Frankl)*

我們對生命有什麼期待並不真的很重要，而是生命對我們有什麼期待才是真正重要的。（維特-法蘭科，心理學家）

法蘭科醫師是意義治療心理學派的創立者，也是納粹集中營的倖存者。他認為：我們對生命有什麼期待並不真的很重要，而是生命對我們有什麼期待才是真正重要的。他提醒美國人：只有東岸的自由女神像是不夠的，應該在西岸也豎立一尊責任女神像。自由與責任是一體兩面，沒有責任引導的自由是盲目而毫無意義的；反之，沒有自由做基礎的責任則是奴

隸的德性（引自：全人實驗中學網頁 - 在鉅變的時代如何愛孩子 --- 全人自由教育的意義與反思）。

對於全人實驗中學而言，給予學生充分的自由，其背後的教育意涵即是要激發學生發展完善的責任。另一觀點是，給予充分的自由，需植基於必要的信任，唯有「充分」與「必要」的高度連結，方能使自由與信任相互流轉，是可逆的，於是乎，責任應運而生，三者互為黃金三角，共伴共生。而「自由、信任、責任」恰是全人實驗中學教育核心的理念，這點可由全人實驗中學一年一度的登山課程見其端倪。

登山課程是每個全人實驗中學孩子的必修課，陳孟飛老師說：「全人的登山的特點是讓學生自己來，由學長姐帶學弟妹，…，有組織的…透過團體合作來達到登山的目標」（1070329 訪談）而這個團體的總召是透過自治會投票產出的，2017年的總召林習之同學回憶去年9至11月為登山活動準備的一系列訓練，及登山活動帶給她的改變：

最剛開始我其實很討厭登山…因為它是一件很累的事情，必須自己背自己的食物，還要住帳篷，山屋又要人家擠，就是不喜歡…但當我爬嘉明湖的某一天早上四點多起來，就在嘉明湖上面看到雲海的樣子，被震撼到，是我從來沒看過的景象…冷風吹在臉上，很冷，身體一直抖，一群人站在那邊，就是有個共同回憶，對我而言，一切都值得了。

要投票選總召的時候，我想分享當初進來時候登山的感覺，…，覺得山是一個美的東西，我想要讓大家都知道…要讓大家認識山。

學校願意讓我們去承擔責任，所以學校給我們信任，讓我們去承擔這些責任。（訪談學生 a）

這是一位浸潤在民主、自由、信任、責任環境下4、5年的孩子發自



內心的真誠告白，正也反映出全人實驗中學的教育核心精神，「在自由、信任、民主的環境中，成全每一個孩子：做他自己」。

全人實驗中學的另一個教育核心精神是民主教育。民主教育就是在這裡面每一個人都是獨立跟平等的主體；民主教育是建立在對孩子的信任上面，我們相信孩子天生熱情、好奇，學習與遊戲對他們而言是同一件事情。在信任和尊重的氛圍下，每一個小孩和成人都是講道理的。相信每個孩子都有自由學習的能力和權利，尊重每一個孩子做為人的自由和尊嚴，並維持一個開放的民主空間，讓孩子可以在其中與人平等的互動和對話，這就是民主教育的核心精神。（引自全人中學網頁，民主／自由教育的深層意涵）

綜觀全人實驗中學的教育核心精神在：（馮朝霖：另類教育基本精神及其臺灣經驗）

- （一）成爲全人 - 做自己：全人中學顧名思義就是志在培育「全人」。全人中學視學生爲「獨立的人格」，充分照顧其個體情感、需求與思想，每一個學生在學校都獲得平等的對待與尊重。全人中學重視每個人的獨特性，並找到他的價值使其獲得欣賞。
- （二）民主的生活方式：全人實驗中學認爲培養全人必須在民主生活方式。全人實驗中學的民主生活方式，展現在每個校園生活環節。就像一個民主社會，公共討論發生在日常生活中、學校主動提供的課堂中、自發性的社團（如同 NGO 非政府組織）中，展現一個市民社會的能量。
- （三）重視自由、寬容與善意的教育環境：強調自由和寬容，就如同民主教育給於學生的自主是一樣的。希望藉著包容的環境，打開孩子對世界的視野，進而激起對生命的熱情，培育受教者成爲積極的公民。



圖 4 全人實驗中學自創校至今 23 年，全校教職員生每年都會重裝攀登 3000 公尺以上大山，登山總召、小組長、輔導員皆由國、高中學生擔任，帶領全校師生進行為期二個月體能訓練，並完成 5-7 天的登山行程。（感謝全人實驗中學提供照片）



圖 5 全人實驗中學每年全校登大山，師生不但每年走入山林，體驗大自然之美，也從中自然發展團隊合作、領導統御能力和過人的生命膽氣。（感謝全人實驗中學提供照片）



## 二、全人實驗中學登山課程之理念與課程實踐

### (一) 全人登山課程「成為自己」之核心價值

任何人能夠給你的啓發，其實都已經在你知識的曙光中半睡半醒。

老師漫步在神殿的暗影中，走在門徒之間，

他們奉獻的不是智慧，而是信念與愛心。

若他確實睿智，就不會吩咐你進入他的智慧之屋，

而是引導你跨越自己心靈的門檻。

天文學家或許可以與你暢談他對太空的了解，

卻無法把他的理解給你；

音樂家或許可以對你唱出盈滿天地之間的韻律，

卻無法給你掌握節奏的耳朵，或是應和韻律的歌喉；

精通數字科學的人或許可以告訴你計算和度量的方法，

卻無法帶領你到達彼方。

因為一個人不能把想像力的翅膀借給別人，

就像在神的心中，你們是各自獨立的，

因此，你們也必須獨自認識神和地球。 (Kahlil Gibran)

黎巴嫩詩人紀伯倫對教師圖像描繪是如此的：教師要奉獻給孩子的不是自己的智慧或知識，教師能奉獻給孩子的是信念、信任與愛。教師若能睿智地覺察到生命擁有自我成長能力之真相，給予孩子愛與信任，如同給予種子陽光、空氣和水，孩子的自我就不會受到扭曲，他會慢慢跨越自己心靈的門檻，長成他自己：最好的自己。

全人中學的教師們也是如此，他們不以知識的傳授者自居，他們給予孩子充分的愛與信任，引導孩子跨越自己心靈的門檻，自己發展出認識自我與認識世界的能力。而登山課程，無疑是個巨大的心靈門檻。這一場猶

如英雄旅程的冒險行動，出發點名為愛與信任，終點線名為：人。

這個在終點線上，被名為全人的圖像是如此的：一個獨立自主的人；一個能認識自己、成為自己的人；一個能為自己負責、承擔的人、一個能與自我、他者、自然與文化連結的人；一個有能力享受生命的喜悅與美的人。這個全人圖像是有機與整體性的，它重視靈性與內在品質：一個整全（holistic）的人。

從起點到終點，需要計劃，也很難計劃。全校性登山活動是一項很大的旅程計劃，從旅程規劃到物品管理、從自主體能訓練到心理調適、從溝通說服到團隊合作，每一項計劃務求積密與心細，需要詳細計劃。難以計劃的是每一趟行程氣候的變化與無法預期的各種遭遇、隊員個別心理狀態，每一次與大自然之美的碰撞與相遇…。無論是預期內或計劃以外，每一個小小的通過考驗與轉折點，無論它呈現何等樣貌，都有一個共同的名字：改變。

改變是無法被計劃的，但是，在應當發生的瞬間，改變就發生了。

每一次小小的改變，都引領孩子跨越心靈的門檻，更加認識真實的自我、走上邁向自我的過程。旅程中每個孩子的體會不同，改變也不同，改變的發生隨著孩子的視域（viewsheds）而形成，最終邁向他自身。此乃真正的學習者中心。

馮朝霖（2004）談到另類教育典範時，梳理了其六項共同精神，第一項精神名為：教育主體性的洞識—學習者中心（Learner-centered）。全人中學登山課程立基於愛與信任，讓孩子在登山的學習歷程中，隨著「改變」的發生，成為他最好的自己，此乃學習者中心的課程寫照。

第二項精神名為明確特殊的人類圖像—整體性觀點（Holistic perspective）。孩子在成為他自己的改變當中，從橫向的連結概念而言，歷經的是與自我的對話、與他者的對話、與團體及大自然的對話；從縱向的



自我深化而言，歷經的是全體身心靈的洗煉。綜合橫向的連結與縱向的自我深化，正可對應出人類圖像的整體性觀點。

第三項精神名為特殊的學習理論—主動建構性取向（Active-constructive orientation）。全人中學登山課程由學生自治團體選出總召，自主規劃與執行登山行程。在真實的環境當中依據問題的產出與解決做真實的學習，此乃知識主動建構之歷程。

第四、五、六項精神分別為學校組織關係—開放性參與的結構（Open-participatory structure）、特殊的師生關係倫理—對話溝通的關係（Dialogical-communicative relationship）、明確的政治／社會哲學—自由民主哲學（Liberal-democratic philosophy）這些重要的核心精神都能在全人登山課程的進行中獲得印證。

源起於對愛與信任的信念，讓孩子在真實情境當中歷經持續改變的歷程，最終在不斷重新建構的過程中讓孩子成為最好的自己。此乃全人中學登山課程的核心理念。

## （二）全人登山課程「無目的的合目的性」之課程目標

以學習者為主體的全人登山課程之教學目標是在質問與回答的歷程當中完成的。目標的產出起於疑問，當學生開始自問：「為什麼要登山？」、「我們該如何完成？」、「我們該如何計劃和準備？」…，問題產生的同時，課程目標就浮現了。

一切源起於不確定性。全人中學的登山課程中，教師扮演的角色並非教學者或引導者，更非課程目標的設定者。在早期的登山課程摸索期間，因對山野環境與教育的不熟悉，全人中學大約有十年的時間藉助歐陽老師的專業協助以完成登山活動。近年來，登山課程的發展交予孩子自主規劃，這意謂著課程目標的訂定與完成責任歸屬於孩子。當孩子發出質問，並試圖解決問題所經歷的一連串過程中，課程地圖於焉展現。

孩子從登山活動的歷程中主動建構的學習成果，也就成爲此課程學習目標。此合於教育美學之「無目的的合目的性」（馮朝霖，2010）。在看似無目的的自由發展與建構中，孩子會透過實踐的歷程走向他的目的（成爲他自己）。這是教育美學的極致，也是課程圖像與學生圖像合而爲一的課程目標的極致。

整理近幾年來全人中學師生對登山課程的心得回饋，我們得以後設性的建構全人登山課程目標：

1. 山野教育：山野教育（Mountain Education）係指包含以「山林野地」爲實施場域所進行的課程與教學活動（教育部）。包括登山教育、環境教育與探索教育等三大構面。這三大構面包含了人與自己、人與環境、人與社會等學習範疇。
2. 民主素養：全人中學透過自治團體選舉推選出登山活動總召，下設輔導員、小組長，公開討論與協商工作流程與責任分派，以民主的機制共同完成登山任務。
3. 美感教育：登山活動帶給孩子的美感經驗往往是從視覺開始。全人學生在描繪他們登頂時，與群山相望，內心與美碰撞的那一剎那所發出的驚嘆，往往難以言語形容。美感教育最終目的爲達成美感實踐，也是形成自我完美人格的過程。
4. 人格教育：全人中學的孩子們歷經登山的洗禮後，最大的改變並帶給老師最大的禮物是：人格的陶養。透過自我體能的淬煉、與他人協商、與團隊合作的歷程，孩子看見自己的盲點與不足，修正自己的想法與行爲，無形中陶養自己的品格，成就一場最好的人格教育。
5. 自主學習：每一年登山課程從無到有的生發過程中，孩子必須完全自主規劃、自主訓練，自行解決問題。這是一堂自主學習課，在真



實脈絡中的自主學習。

6. 團隊合作：團隊合作是攀登高山過程中安全與成功的保證。面對大自然的未知與恐懼的壓迫下，團體合作的價值與重要性就不言而喻了。全人的孩子們自述他們共同登山的過程中所面臨的考驗，再再突顯團隊合作的重要性。
7. 認識自己：登山課程實行的過程中，團體每一次的質問、爭執、辯論、協商、表決與調適，讓每個孩子看見自己也看見他人。對話是認識自己的起始，在不斷的質問與對話過程中，孩子們不斷發現、認識真正的自我。

全人登山課程從自由建構的學習歷程中，從無目的的課程目標中，最終走向「成為他自己」的課程目標。從空白圖像的自主課程開始運作產生美好的學習成果，學生圖像的達成即是課程圖像的完成。

### 三、全人實驗中學登山課程之成效與外延效應

#### (一) 與山親近的心靈美學

全人實驗中學登山課程之實施二十餘年來成效良好，師生自述與山林共處的心情，呈現了自由心靈的美學感動。自由的美感生發之當下，不存在任何功利的目的性，它純粹與山林同在，與美共存。

你要怎麼去面對人在那種大自然環境裡面，你可以去與它，與自己跟與大自然共存。那我覺得那是一個很特別的經驗。（訪談教師 a）

因為我們人在都市裡面，很少一個人在山裡面獨自生活。那我們甚至有一天，是我們把它講得更糜爛是，就是我們讓學生在山裡面你不做任何事情，你可以那一天在山屋或者是在附近自己，你可以帶一本書去野外看一整天，就那一天都是不做事情

的，讓你感受到原來三千公尺的山裡面，你可以聽著風，看著雲，然後那種感受，我覺得那一個是獨處，一個是你有辦法跟山林有一種親近。那我覺得是都市的小孩缺少的。（訪談教師 a）

聽著風、看著雲，與自然共存，也享受獨處的當下每一刻。全人中學與山親近的心靈美學除了登山、望山、嚮山，也包含著真實面對自我的獨處能力。與山親近的心靈美學中內蘊著對山的敬畏與尊重。登山前的「敬山」儀式與下山後的「謝山」儀式，讓孩子懷抱著謙卑的心情面對大自然。

我們會對山有一種敬畏，對山有一種喜好，我們覺得山是在…我們不會強調一直要挑戰它，我們是覺得說我們去親近它這樣子。所以我覺得全人對山，我們每次上山都會做敬山，下山會做謝山，因為我們覺得我們來跟它相處，我們進到山的領域裡面，然後我們抱著敬畏的心我們去挑戰自己也好，或者說去欣賞山的美，可是我們回來後我們都還是抱著一個謙卑的心情去看自己也看山。（訪談教師 a）

美的極致就是成就完美的人格，透過攀登大山，全人中學形塑了感念大地母親、感動人、感悟生命、感知美的學生圖像。

## （二）民主學習與領導統御

透過學生自治團體運作的登山課程是學生的自主學習課程，也是開放式參與及對話溝通的民主學堂。

登山教練或者是登山的主帶的老師，不會完全憑自己的意志去主導這一年度的整個的登山教育，這個登山的課程，他其實會充分地賦權跟學生總召去做討論，而且是盡量去促成讓學生總召去帶整個團隊跟整個課程，包括培訓，包括整個各種的相關事務性的執行這樣。所以他們有時候他們會半夜，像你們登記那個，



因為要搶山林的，要搶入山入園的，那是多早要完成？（學生回答：一大早，七點）。（訪談教師 b）

我覺得全人的登山的特點是我們讓學生自己來，就由學長學姐帶學弟妹，然後我們是有組織的，有一層一層的組織，所以它在某種程度上它又透過團體合作來達到一個登山的目標。（訪談教師 a）

開放式參與對話溝通模式乃全人中學登山課程自無至有，乃至於完成壯舉的重要歷程，學生是主動的參與者、課程的共同建構者，而非被動的受教者。這特殊的師生關係倫理引導出真實的民主學堂，師生同是學習者，共同完成一趟身心的冒險旅程。

學生自主規劃旅程的過程，也完整地訓練出團體的領導者。從計劃的擬定、執行、協商、溝通…，都考驗與訓練學生總召的能力、智慧與耐心。

總召的工作…，我們會是在十一月中爬山，那十一月前的兩個月半的時間就是要訓練。因為爬山有很多的技巧，比如說你要怎麼用登山杖，你要怎麼打包，你在山上吃什麼會比較方便，那還有現在臺灣登山都是需要做入園申請，然後還有交通啊，還有我們的登山路線要怎麼走，我們的計畫是怎麼樣，對對對，那我們的裝備有什麼，我們有多少人這樣，這些都是要去一個一個仔細地去看過，然後去統籌，然後還要帶大家做體訓，做足夠的準備，然後再上山這樣子。…還有包括決定登哪一座山。（訪談學生 a）

我們開始分組，組長開始去教，你要怎麼準備登山的東西，怎麼跑步，怎麼做體能訓練，那包括我們的每一餐要怎麼買，我們會帶他們去家樂福採買，要怎麼開菜單，來到山上怎麼分組，

分組後怎麼煮菜，其實那個一連串的，我覺得它結合了很多東西其實是一個是生活經驗。你怎麼去為自己的食物做準備，然後某種程度我們也遇到很多問題是我跟他不熟，或者是說我跟這個團隊的人要怎麼去，我們就是要緊密生活那五天。那我就是跟誰不好，那小孩子常常會在裡面遇到一些人際衝突，那也有很多人說，經過登山後，他們的人際關係，我覺得他跟我想得不一樣，因為緊密生活了五天，或者說我越討厭他了也有可能。就是那個東西在緊密接觸生活裡面，會迸發出一些人際上的一些碰觸，所以這也是人際。（訪談教師 a）

領導統御的訓練乃指計劃的擬定、管理與執行。其內涵包括團體的溝通協商（人的管理）、工作的運作與進程（事的管理）及物品的準備與分配（物的管理）。經過登山課程的學習，無論是學生總召、輔導員或小組長，都或多或少發展領導統御的能力。

### （三）走向世界的能力

登山課程的訓練造就全人中學孩子們主動挑戰自我、探索世界，邁向世界的勇氣。

畢業生他畢業後還是會享受登山這個，他們會約一約，要不要去，大學的時候，就我們要不要寒暑假去爬山等等。（訪談教師 b）

臺灣目前最年輕最高海拔的男女登山記錄保持人跟最年輕的登山團隊的保持人，應該都是全人，還有無氧攀登的記錄保持人應該都是全人沒錯。就是說我們的小孩後來，像…（學生名），他後來是一個人申請去攀登南美第一高峰阿空加瓜。（訪談教師 b）

挑戰自我、探索世界不僅需要具備勇氣與信心，也需要與更高更複雜



的認知與技巧。全人的畢業生帶著對世界的好奇與勇於冒險的精神，一再挑戰與超越自我，也透過一連串冒險的旅程，充實自己的能力，成為不間斷的終生學習者。

他們五個全人的校友，然後加上其中一個校友的女朋友，他們六個人，從英國倫敦他們去報名參加蒙古拉力賽，開那個1000CC的那個小車，從倫敦買了兩台車，那他們爲了要去參加拉力賽，他們開16000公里到那個烏蘭巴托。然後最後再在烏蘭巴托把那兩台車捐給當地的旅遊組織，因爲這是他們參與這個拉力賽的規定。然後過程當中所有的技術故障各方面全部你要自己排除，經過二十幾個國家，包括被海關勒索，被警察勒索，那個整個過程，然後他們後來全人這一群校友爲了去參加，這是臺灣第一次有人組團。（訪談教師 b）

然後拉力，那他們就分工，有人透過網路在英國訂車，有人開始去修車廠，在臺灣開始去修車廠學修車，因爲他們其中一台車在半路上氣缸爆裂，然後他們必須在沙漠當中去處理緊急應變這個各方面的這個。（訪談教師 b）

十二年國教課綱強調素養學習、終生學習，全人學生在邁向世界的旅程中，在真實情境脈絡中，爲了完成目標與超越自我，成爲具有素養的終生學習者。這就是全人孩子的「改變」。即使已踏出了校門，自我成長的課程發展卻不會停止。整個世界就是他們的大教室，孩子們已經形塑自我終生的學習者。

## 伍、兩所學校對登山課程跨案例討論

若我們能像山一樣思考。也必能像黑熊一樣思考，因此，當你趕著搭公車上班途中，也能感受到蜂蜜在你毛皮身上流瀉而下。（John Seed）

## 一、道禾與全人山林教育的共同精神

### （一）全人教育理念的課程願景

道禾山水學課程目標有五：自在獨處、自我挑戰、團隊精神、尊重自然、融入自然。細看這五個目標內涵其實包含了「人與自我關係」、「人與他人關係」、「人與自然關係」、乃至於可以擴充到「人與超自然關係」。當教育應然目標同時含攝這三至四種關係時，其理念精神已經是對全人教育的一種意向性（intentional）詮釋與關注。

全人實驗中學登山課程雖未標榜類似明確目標，然整個學校基本教育哲學本身已經是標定全人教育，強調學生學習的自由與教育的「自為目的性」，登山課程作為全人中學極少數的必修課程，邏輯上也意謂登山就是做為全人教育的標竿課程。

### （二）萬物一體論的世界觀背景

全人教育的政治正確性與不可窮盡性造成的張力，需要人類的智慧不斷賦予反思與關懷，尋求更豐富的理論基礎與更適切的實踐智慧。而根據美國學者 Ron Miller 的洞見指出：「全人教育是一種『靈性的』和『生態的』觀點；一種全人的思考導向呼籲我們回歸與自然界建立更有機的關係。」（張淑美 & 蔡叔敏譯，2007，108-109）

Ron Miller 指出「整體性」是這個哲學的特徵、非二元論或簡化論；全人教育相信人性具有一種潛力，能以深奧的方式和生命與宇宙繼起的演進互相連繫，並在每一個人的靈魂中展開等。在此一觀點前提下，卓蘭全人實驗中學與道禾實驗教育可以說是臺灣全人教育哲學的代表性範例，此在全人中學的登山課程與道禾山水學課程的相關論述中都不難得到上述命題的應證。在萬物一體論世界觀的背景下，相關課程也才能有效促發青少年生命智慧之自我轉化（From Ego to Eco）！



### （三）促發生命智慧之自我轉化 - From Ego to Eco

道禾山水學的核心意義在培養孩子「知山水、親山水、敬山水」的人文素養。曾負責山水學的老師（陳端仁，2017）如此說：「陪孩子進入野地、認識自然、向自然學習，進而親近自然、喜愛自然，覺察自然之奧妙，因而對自然產生景仰之心。不要忘記人類是大自然的一份子，我們不應征服自然而融入自然，摒棄人定勝天的舊觀念，反璞歸真，體悟自然之道，讓人類與天地萬物都能在良好環境中永續生存。」

而全人中學的登山課程也激勵青少年，從不喜歡登山的探索活動，隨著登山體驗的成長，轉變成喜歡登山，並且願意成為課程實踐重要角色，期許能與更多人分享登山探索活動的審美經驗，登山活動對學生生命意義的陶養與人格轉化作用的確表露無遺！

### （四）彰顯教育美學意涵

教育美學的內涵主要有兩種層面，首先是指涉審美教育或美感教育，其次是指涉「教育歷程所湧現的教學藝術與教育本身的美感」。本文研究的兩所案例學校課程都彰顯了教育美學的這兩層意義。

就第一層面意義來看，登山與山水學的課程實施，提供學生充分開啓多元感官的具體體驗，使在與自然世界的豐富互動中，充分浸潤於自然美的審美經驗，並且因與同學同伴的互相合作，同舟共濟完成諸多挑戰，從而體驗人性積極性的美善，因此而能同時領會美感的多元性：自然美、人文美與人格美。

再者，登山與山野活動過程，學生必須以專注、投入與合作創造的精神（靈性）狀態全力以赴，終而能在各種不確定與挑戰性的情境中，完成任務而贏得對自我的信任與對團隊的感動感恩，彰顯教育畢竟是由「邂逅」（encounter）、「投契」（engagement）、「參化」（co-creation）等等現象所成就的「希望的藝術」（馮朝霖，2016）。

## 二、全人登山課程獨特性

### （一）陶養青少年豪情壯志

全人中學教育理念基本上是重視個人「自為目的」之人本主義，學習的主要意義為尋求個人之自我完成（Self-realization）或成為自己（Self-becoming），以神話學家坎伯（Joseph Campbell）的神話學概念來詮釋，每個人的一生都是英雄的旅程，都在尋求各自夢想的實現與完成。所有英雄的旅程皆無例外都會充滿無盡的挑戰與橫逆考驗，生命是否精彩端賴於個體是否具有積極追求夢想，與勇敢面對挑戰、超越橫逆考驗的生命情懷，登山一類的戶外歷險課程，其最明顯的特色即是從實際行動體驗中醞釀各種學習契機，鍛鍊個人心性人格，最終能陶養青少年的豪情壯志，充滿自信地走向人生的英雄旅程。

「登山者把登山當做是一趟學習尊敬的旅程，他們最終要攀登的不是眼前那座有形的高山，而是自己心裡的那一座山。」

### （二）開展自主學習的教育文化

全人中學從創校開始就實施登山課程，並設為少數之必修課，所有學生都有義務參與，但學生在課程發展過程中逐漸被賦予越來越多的承擔角色任務，指導老師或登山教練逐步轉化成為陪伴者與顧問性質，學生與教師在課程實踐中的互動關係激勵學生自發性承當多元的學習任務，從中獲得許多非計畫性的學習成就，猶如存在主義教育哲學所強調的「非恆常性教育」（Unstetige Erziehung），在登山課程中獲得的人格培力賦權（empowerment）激發學生籌辦更多其他類型之探索性課程，如單車社與樂團…等，將自主學習課程的教育精神發揮得淋漓盡致，使得全人中學確實是一個能被學生與家長認可的民主教育場域，教育與課程真正實踐「學習者本位」（Learner-based）之人本教育哲學精神。



### 三、道禾山水學獨特性

#### (一)「天然首學」作為課程核心理念

道禾教育基本理念遵從道家「人法天，天法地，地法道，道法自然」之自然哲學，進而倡導「天然首學」之學習基本原理，認同天地自然乃人類永遠的重要老師。因此，自然教育在道禾具有標竿性意義。道禾自然教育由三個元素組成：自然生活科技、山水學與農耕。「透過山水學與農耕的脈絡，讓孩子體驗節氣生活、慢慢熟悉節氣禮樂、最後豐厚節氣文化的底蘊，是一種具有人文素養的自然教育。」（陳端仁，2017）

道禾山水學因此同時兼具自然教育與人文教育雙重意義，彰顯其課程圖像之跨領域精神，且具體顯示「萬物一體論世界觀」課程實踐的可行性。

#### (二) 課程實踐依循傳統「自然節氣」韻律

依循萬物一體論世界觀哲學，節氣生活文化成爲東方文化之重要資產，道禾課程實施的時間爲每月兩次星期三、每次一整天的方式進行，一學年有近二十次的登山日。每月兩次的目的在符合廿四節氣之節奏，搭配孩子的大自然筆記，便於觀察記錄不同時節大自然的變化。「自然界的每個生命，都是一個故事，都值得歌頌，我們希望孩子能體會這一點，這需要對自然有一定的理解，能親近自然，也才會學習尊重，進而讓自己與自然融爲一體。這是道禾山水學的期望。」（陳端仁，2017）

道禾教育學理論中的自然不僅僅是自然，因此其山水學課程中的登山也不只是登山，而具有與多層面的天地宇宙整體互動意義，換言之，山水學的統整性課程終極意義是體認萬物本爲一體的天人合一。

## 陸、兩所學校登山課程實踐對十二年國教課綱之啓示

立基於本體論、認識論與倫理學的十二年國教課綱基本理念：「自發」、「互動」、「共好」，揭櫫臺灣教育的新走向。以本體論為基石的「自發」代表人與自我的關係，隱含著「個人主體的開展與自由」之教育意義；以認識論為基石的「互動」，代表人與群體之間的關係，隱含著「共容」、「差異主體的溝通與關懷」之教育意義；以倫理學為基石的「共好」代表人與自然之間的關係，隱含著「複雜自然的理解與參贊」之教育意義。三理念的相融致力於讓人重新尋找人與自己、人與他人、人與社會及人與自然之間，生命原初合一的無分別，相生相契、緣起與相即（馮朝霖、范信賢、白亦方，2013）。而道禾山水學課程與全人中學登山課程的理念與實踐，無疑地為十二年國教課綱基本理念帶來完整的課程示範，引導未來教育課程圖像及學生圖像的生成與發展，為新時代的教育注入新的能量。

### 一、萬物一體論（有機、整體）的世界觀

道禾實驗學校與全人中學的教育理念來自於對「人」乃學習主體，及成為他自己的教育信念。此理念在十八、九世紀新人文主義中有深刻的闡述，認為人性的可貴之處，在於生命本身情感之滿足，主張教育的意義在個體的陶冶，成為真正的人，此亦為教育美學的核心價值。

馮朝霖（2017）認為：此一明確的人類圖像（學生圖像）揭示教育的歷程既是人自我追尋、自我發現與自我形成的歷程，也是其個人「世界觀」形成的歷程。相對於科學知識的片段與零碎（或虛無），世界觀思想卻較能賦於「人生與世界一個整體的詮釋」（eine Gesamtdeutung des



menschlichen Lebens und der Welt zu geben)。教育的真實意義應該在於「協助個人創造其自我的世界（幫助人的自我完成）」，所以教育不應灌輸固著的世界觀，而在「為學生開啓一切可能世界觀的窗戶，並且幫助他們能對這些世界觀具有批判的態度與抉擇的能力」。

道禾實驗學校和全人中學透過山水學及登山課程的設計與引導，協助學生在客觀的自然情境中認識自己、成為自己，進而連結外在世界，與萬物融為一體，達到與自然共存共榮的和諧狀態，形塑完整的、有機的世界觀。

## 二、素養導向的終身學習者

十二年國民基本教育之核心素養，強調培養以人為本的「終身學習者」，又分為三大面向：「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」。

道禾山水學課程以實際工作和實踐，讓孩子有機會把既有的能力組織並綜合應用出來。以東方的教育哲思來發展總體的教育視野，取法自然情境，融合大自然時序，開啓學習者連結世界文明的窗口。學習者透過節氣生活與工作將其生活體驗內化成知識與能力，而成為具有覺知、體驗、省思、統整與實踐能力的人。此乃融合自主行動、溝通互動及社會參與的素養學習歷程。

全人中學以學習者中心為導向的登山課程，在開放性參與的學生自治組織裡，透過對話溝通、民主程序的運作，讓孩子們主動建構自主學習的架構與成果。隨著「改變」的一次次發生，孩子也或漸近或跨躍式的邁向他自己。與山親近的的心靈能力、民主學習與領導統御能力、走向世界的的能力，讓全人孩子在邁向世界的旅程中，在真實情境脈絡中，為了完成目標與超越自我，成為具有素養的終生學習者。

### 三、融合理性與感性的審美判斷力

全人實驗中學校長黃政雄（2017）認為：「全人教育就是一種全人狀態，這種全人狀態是理性和感性，亦即當你專注投入到一個創造性的興趣或者工作或者行動裡面，那時候理性和感性達到一種完整跟和諧的狀態」，從而人的視域就有了一種審美判斷力，自由、寬容與善意於是成為可能，成為人與人、人與自然、人與世界的種種互動中的態度。

全人中學的登山課程融合個人視域與外在客觀的自然環境，在投入登山課程的運作過程中，呈現了自由心靈的美學感動。自由的美感生發於當下，不存在任何功利的目的性，它純粹與山林同在，與自然共存，也享受獨處當下的每一刻。透過攀登大山，全人中學孩子感念大地母親、感動人、感悟生命、感知美，完成融合理性與感性的審美判斷力。

道禾實驗學校的山水課程結合自然時序，透過生活體驗、行動學習，實踐「知行合一」的理念。進入原始的高山環境，讓孩子打開五感、放鬆自己，感受山的壯麗與寬闊。與山對話，讓自己自然地融入，成為山的一部分。山水課程使孩子自然地進入生命性、脈絡性與整體性的生命教育氛圍與生活情境，引導孩子能知、能感、能樂、能愛自然，不僅是知性情意的教育，更滋養學習者的生活美學，並涵養其生命厚度。究其終境，亦為完成綜合理性與感性的審美判斷力。

在理性科學無限擴展其對文明生活領域之全面支配的同時，道禾實驗學校及全人中學以登山課程抵禦教育現場所呈現的工具理性，實踐以人為核心價值，以有機、整體為世界觀點的另類教育圖像。在未來十二年國民教育的全面實施過程中，作為一個有機、整體的世界觀，素養導向的學習者，融合理性與感性的審美判斷力之美的教育示範。



## 參考文獻

- 小巴美文（民 106 年 1 月 3 日）：人生「六不」：不喜不懼，不憂不慮，不執不計【新聞群組】。取自 <https://kknews.cc/zh-tw/culture/nmzmz8g.html>
- 李育儒（2013）。尊敬來自旅程－一位登山領隊與隊員登山歷程之個案研究（碩士論文）。取自 <http://www.airtilibrary.com.autorpa.lib.nccu.edu.tw/Publication/Index/U0055-2806201317515300>。
- 朱侃如（譯）（1997）。千面英雄。原作者：Campbell, J. 臺北：立緒。
- 苦苓（2011）。苦苓的森林密語。臺北市：時報。
- 孟祥森（譯）（2016）。愛的藝術。原作者：Erich Fromm。臺北市：志文。
- 郝冰、王西敏（譯）（2015）。失去山林的孩童：拯救大自然缺失症的兒童。原作者：Richard Louv。新北市新店區：野人文化出版。
- 陳惠青（2014）。Heidegger 與莊子生態思想之比較研究（未出版之博士論文）。國立嘉義大學，嘉義市。
- 陳端仁（2017）。孩子生命中的第一座大山—道禾山水學。手稿，未出版。
- 馮朝霖（2016）。乘風尋度—教育美學論輯。新竹市：道禾書院出版。
- 馮朝霖、范信賢、白亦方（2013）。「國民中小學課程綱要系統圖像之研究」。收錄於范信賢（主編）（2013），國民中小學課程綱要之研擬原則與方向。新北市：國家教育研究院。
- 馮朝霖（2017）。另類教育基本精神及其臺灣經驗。收錄於馮朝霖（主編）（2017），臺灣另類教育實驗經驗與十二年國教課綱之對話。新北市：國家教育研究院。
- 舒夢蘭（2016）。生極限：跨越南北兩端的極地長征。臺北市：時報文化。

黃義良（2014）。我帶孩子登百岳。臺北市：日月文化。

張淑美 & 蔡淑敏（譯）（2007）。學校為何存在？美國文化中的全人教育思潮。原作者：Miller, R. 臺北市：心理。

蔣勳（2015）。美的覺醒。臺北市：遠流。

謝忍翹（譯）（2016）。艾倫·狄波頓的人生學校：喚醒感官的大自然練習。原作者：Tristan Gooley。臺北市：時報文化。