

現代父母易造就出不喜親近大自然的下一代

駐洛杉磯辦事處教育組

許多出生在尚未被電子資訊狂潮襲捲早期年代的人，都有共同的經驗，不需要有大人監看，自己常常在居家附近田野或樹林晃蕩，玩到天黑才甘願回家。而現在的小孩，很不幸一週下來真正在戶外玩耍的時間，通常不超過 30 分鐘。

不光是平板電腦或電玩剝奪了小孩戶外玩耍的時間，交通繁忙街道及危險陌生人的顧慮也降低了戶外玩耍的興致，這已成為社會一種普遍的現象了，而且不只是小孩，連大人也一樣，根據環境保護協會（Environmental Protection Agency）的統計資料，現代的成年人一生中 93% 的時光是耗在與自然隔絕的建築物或車內，作家 Richard Louv 形容得很貼切，都被保護周全的住房給綁架了（protective house arrest）。

人類漸漸失去與戶外的大自然的聯繫嗎？專家們證明的確有此傾向，從 1980 年代的後期開始，美國國家公園的造訪人數和打獵釣魚執照的申請人數都是逐年遞減中，文化基本素質已轉變，逐漸遠離大自然了。而且不只如此，一種沒由來的自然恐懼也正滋生中，莫名其妙的就是對大自然有偏見，認為會傷害到自己，這種症狀在醫學精神科的診斷中被歸類到自然環境恐懼症（natural environment phobia）。

傳統自然恐懼症的研究重點都放在對黑暗、高度或動物（如蜘蛛、蛇）等的恐懼，也是一般人常會出現的現象，但最新發行的環境心理學雜誌（Journal of Environmental Psychology）報導，專家們發現摩登時代的人對自然的恐懼卻不是這些因素而影響的。生物學家 Ashley Inslee 表示，小孩應該天生就會對陌生的周遭環境產生強烈的好奇心和探索的衝動，但根據她的長時間的觀察和研究，現在的小孩都被保護得太好了，對未知的環境心生膽怯，反而不敢跨出去。即使是那些對自然環境保護非常熱衷的大學生，也不曾有狩獵、釣魚或山區健行的野外活動經驗。

大自然的確存在著許多風險，而人類原本就具有生存的本能，在大自然中雖然也會有害怕的狀況發生，但這種害怕是正向的，有助於人類發揮自己的潛能，解決面臨的難題。與未遭遇任何危難卻莫名其妙的產生的自然恐懼，是不一樣的，而這種現代的自然環境恐懼症還不

少見，居然有 82% 的人屬於此，而且專家還發現到有此症狀的孩童，通常也有很高的比率會成為焦慮和憂鬱症的患者。

美國一位著名的自然環境保護學家 Aldo Leopold，沿著威斯康辛河整建一些廢棄的雞舍為簡單的小木屋，帶著太太和 5 個小孩釣魚、狩獵、開墾荒地、種菜、砍柴等過活，他們完全不懂什麼自然環境恐懼症，他只知道每當他的孩子從野外回家來，他都可以感受到他們充滿著快樂和歡喜的心情，從觀察孩子成長中身心變化的確鑿證據，讓 Leopold 更加肯定每日綠色活動 (green exercise) 的重要性，不但可以快速的增進身心的愉悅感和建立自尊心，提升解決問題及合作的能力和技巧，而且更懂得自律，規範自己，減少攻擊和侵犯的行為。

當然不是每個人都能像 Leopold 一樣，生活在如此美好的自然環境中，但家長們至少可以利用居家附近的公園或步道，常常出來走動，讓被電子產品束縛的身心解脫一下，大人小孩都受益。一生中有大自然為伴，才是值得品味的人生。尤其身為家長者更是重要，和自己的孩子在大自然中倘佯，不用說教，小孩自然領會到與家人和大自然和諧相處的這項重要信念。

譯稿人: 吳迪珣摘譯

資料來源: 2016 年 7 月 15 日，洛杉磯時報

<http://www.latimes.com/local/education/la-me-laUSD-shutdown-recap-20160715-snap-story.html>