

自律～情感與價值的連結

鄭廷斌*

摘 要

自然戶外活動談自律，個人情感與價值要能夠跟山林自然連結才有辦法，否則絕對是上有政策下有對策，或是說一套做一套。

為何過去原住民能夠相當自律地遵循傳統與禁忌，並逐漸地形成土地倫理的價值，因為那是他們的家他們的土地，他們對土地有感情非常在乎，也相信即使沒有人，神靈依然在看顧著他們。

但是當以上這些消逝了或不在乎了，自律也跟著消失了，土地山林只是淪為商品與價格而已。

談自律可嘗試從兩個部份來切入

動之以情

常到山林的戶外人士，對自然要能夠有感覺，要產生同理及愛，才能克制自己的慾望及行為，甚至進一步內化成為習慣。要有連結才會在乎，在乎之後才能自律。就像你在乎你的家，(即使你家裡很亂，但是你不會破壞家)。你會保護你的家人為他們付出與犧牲，因為你愛他們。

這些可藉由自然體驗，自然感受及一些儀式等來逐步帶入。

曉之以理

你到自然戶外的最高價值為何，用選擇來完成你的最高價值。

選擇的練習，每個人都做得到的，多思考一下多做一點，經過有意識地思考後產生的行動。安全不變，快樂不便，但是環保提高。

這些可藉由自然教育，環境教育或 LNT 無痕山林來逐步學習與達成。

如果沒有任何人在，你還是會注意自己的行為，還是會那麼做，那才是自律，因為你在乎，你有情感，你明白，了解，也做選擇了。

關鍵字

自然體驗、入山儀式、環境教育

*高關懷班 講師

自律～傳統原住民(或靠山海維生者)

- 為何能成立國家公園或生態保護區,或是很原始自然的地方,多位於原住民的區域
- 藉由傳說,故事及老人的話一代代傳下去
- 山神,祖靈,萬物皆有靈
- 神靈鬼神的地方即是保護區的概念,獵場是尊重遵守的概念,別人的感情與付出
- 傳統與禁忌即是法律與規範
- 感性的感情,以及理性的價值判斷兼具

原住民進行入山儀式與吃飯前祭祖



貴州侗族神靈無處不在



自律～情感的連結

- 因為愛：你將為他付出無所求（你的孩子與愛人）
- 對土地及其他生命的愛～挽救野牛免的絕種，這種緊急情況比起服從保留區小小規定重要的多(魂斷傷溪瀾)
- 你心愛的物品,心愛的寵物或是花草盆栽
- 藉由自然體驗,自然感受及一些儀式等來逐步帶入。

用「心」「意念」來感受與連結自然



自律～價值與觀念的建立

- 安全不變,快樂不變,但是環保提高
- 經過有意識地思考後產生的行動
- 用選擇來完成你的最高價值,每個人都做得到的,多思考一下多做一點
- 藉由自然教育,環境教育或LNT無痕山林來逐步學習與達成。



不留下任何的垃圾與廚餘

- 知識的傳遞,方法的運用
- 事前充分的計畫與準備
- 你的選擇為何



火的回復原狀

- 讓一地看不出有升過火
- 癒癒土地的傷口
- 用多少還多少
- 將心比心

動之以情,講之以理
連結到個人生活狀況
同理以及换位思考

如果沒有任何人在,你還是會注意自己的行為,還是會那麼做,那才是自律