

## 帶小孩子爬山去－親子健行中的登山教育

黃福森\*

### 摘要

最近幾年，在登山健行的行程中，攜子同遊已不再是特異獨行的舉動，假日裡近郊的熱門路線，常常可以看到許多父母，或抱或背著不同年齡的小孩，在登山步道上從事著健行的活動。許多父母告訴我，從攜子同遊的過程中，不但增加了親子關係的互動，也改善了全家人的健康；小寶貝們有機會出來多活動，感冒的次數也減少了，更重要的是，看到小寶貝在草地上盡情奔馳歡笑，在清澈的小溪中玩水，以及在山徑上用心靈閱讀每一棵大樹、花草，大自然永遠比那個四四方方的小電視，在成長的歲月中，能帶給小寶貝更多、更豐富的色彩。

山區登山步道及山徑上，常見到親子健行的身影，畢竟這個在國外十分流行的活動，在台灣還不是十分盛行，在傳統觀念裡，對於攜帶幼兒進入山區健行，總認為是十分危險的事，因而許多熱愛登山健行的夫妻，在婚後常常是母親或是父母犧牲戶外活動的嗜好，專心在家養兒育女，造成在人生旅途上，登山活動嗜好的中斷，也喪失了體會與小孩子在大自然中互相成長的機會。

記得以前在美國從事戶外活動時，常見到老美夫妻帶著自己的小孩，全家一同去健行以及在野外露營，親子健行活動不但可以增進全家人的互動與感情，並且可以增進小朋友的身心健康狀況，是十分值得推薦的活動。然而，帶小孩子在山上活動並不比成人容易，其中也有些要特別注意的地方，才不會落的乘興而去、敗興而歸，本文藉由作者親身實踐的案例，探討親子健行需注意的事項，以及其中相關的登山教育理念。

### 關鍵字：

帶小孩子上山 (HIKING WITH KIDS & SMALL CHILDREN)、親子健行 (FAMILY HIKING & BACKPACKING)、幼兒背負架 (BABY CARRIERS)

\* 北臺灣山徑聯盟召集人、逢甲萬里登山社 OB，《臺灣山岳》雜誌特約作者。



## 帶小孩子爬山去—親子健行中的登山教育

黃福森

### 一、前言：從個人登山到家庭登山的歷程改變

從小到大，對我而言最重要的休閒嗜好就是登山健行，難得的假期，別人是在家中享受舒適愜意的慵懶生活，而我卻鍾情於需早早出門，在陡坡上奮戰的登峰歲月，返家時雖是一身疲累加上全身髒兮兮，但是三十年來精神上始終是最愉悅的，登山健行已成為我生命中最重要活動之一。從單身的時期，我看著一個個身旁的登山夥伴及朋友，因為結婚生子而相繼退出山林，我常常在想，隨著歲月成長，經歷人生上結婚生子的重要歷程，是否一定要放棄自己所愛好的活動，帶著自己的小孩子在山野中活動，難道是那麼困難的事情嗎？由於父母親均在我婚前過世，對於帶小孩子上山，比起一般人少了長輩的阻力；也因為沒有人幫忙看顧幼兒，如果想要持續從事登山健行活動，攜子同行也多了一分必須性，所以，故事就這麼開始了。……

自從第一個小孩子出生至今，已過了 11 個年頭，很慶幸有一個喜愛登山的妻子，使得我不至於像大多數的登山朋友結婚後就「封山」，也很慶幸在我們一家人的努力之下，全家人的登山活動也一直沒有暫停過，回想過去八個年頭，除了妻子懷第二胎，臨生產前的數個月內暫停登山，我們全家人在郊山、中級山以及高山上度過了無數個假日的歡樂時光。

其實，揹著一個十多公斤的小孩子爬山(尤其是「中級山」)，並不是要標新立異，或是證明自己的體力比別人好，實在是有些於「不得已」的苦衷，由於我的父母親都已過世，妻亦只剩父親居住於南部。除了不願意剝奪嫫母假日應有的休息時光；而且，爲了出去爬山，請別人幫忙看小孩，又實在說不出口，假日的登山活動，又一向是我們夫妻最重要的休閒生活，所以，揹著我們的子孩一同走入山林，就成爲一個很合理的方式，雖然辛苦，雖然累，但一家人在山中共度的美好時光，令人回味無窮。

記得第一個小 baby 誕生後，是抱著戰戰兢兢的心情，帶著三個月大的她，開始郊山的登山活動；到了生下第二個小 baby，累積了經驗之後，更加膽大妄爲，兩個月不到就開始帶去爬郊山，而六個月大就帶著她上了合歡北峰；2006 年，帶著就讀小二的大女兒，及幼稚園剛畢業的小女兒，靠著他們自己的體力，在六天之中克服了陡坡、斷崖、及險峻的亂石路徑，完成了雪霸聖稜線的高山縱走活動。這些並不是什麼了不起的成就，也不值得仿效比較，卻是在親子健行上，累積了足夠的經驗所達成的目標，其中也有苦有樂，但最重要的是，經由親子健行的活動，凝聚了我們全家人的感情，帶給了我們快樂的山居歲月，也帶給了我們全家人的健康。

當別的父母拼命地給自己幼小的子女進補，安排一連串的腦力刺激，學前教育，外語課程等，我和妻只是帶著君在山林中遨遊，給她大自然的一片天地。我不知道這樣的生活，對她的未是幸與不幸，只希望等她長大後，不論遇到任何挫折打擊，她都能像在山徑上一樣，跌倒了再爬起來，也希望當她最失意的時候，能想到這一片山林，永遠是她最忠實的老朋友。

本文試圖從親子健行的目的與意義開始，分享小孩子在不同年齡時期，在活動中會遭遇到的問題，及相關登山經驗分享，來探討登山健行戶外活動對親子間互動及幼兒成長所產生的影響，來說明親子健行中登山教育，對家庭及幼兒人生經歷上的重要意義，並提供社會大眾青少年親近山林的準備與重要注意事項參考。

## 二、親子健行登山的目的與意義

相信帶著小孩從事登山健行活動的父母或長輩，很少希望他們真正變成登山高手的，畢竟在現實生活中，要靠著登山活動養家活口，在社會上生存衣食無慮，並不是一件容易的事；即使因為早接觸自然環境，而對動植物或生態產生興趣，更進而成為相關領域的研究專家，也畢竟是少數。大多數的人比較想要了解到的是，帶著幼兒從事登山健行活動中，對於幼兒身心以及未來人格發展所造成的影響，這些年來，帶著兩個女兒上山下海的經驗，感觸最深的就是，登山健行活動對於她們的影響，是增進了獨立自主、克服困難的信心，另外，山野間磨練出來的應變能力，還有與他人相處應對能力的增長，都是令我感觸較深刻的部份。

所以，對於親子健行登山的目的及意義，整理歸納為下列數項：

### (一)、培養運動習慣、增進身體健康

自小養成定時的運動習慣，將會跟著他們一輩子，也會帶給他們身體的健康；試著觀察常常參與戶外活動的小孩子，在同年齡層中生病的機會較低，也更能享受健康的生活。

### (二)、增加親子間互動的機會

常看到住在同一屋簷下的一家人，彼此間因為沒有共通的話題，導致親子關係愈來愈生疏；常參與親子健行的家庭，會經歷共同的冒險故事，全家人回憶起來也津津有味。親子健行有助於促進家庭中親密合諧關係的建立。

### (三)、激勵克服困難的決心

登頂攀山過程中，再陡的坡也需要克服上攀，途中遇到任何困難，也需要思考各種方法解決，有助於激勵青少年克服困難的決心。



#### (四)、激發冒險犯難的精神

楊南郡先生曾寫過一篇「漂鳥精神」的文章，大意是說明十九世紀末，德國青年發起的漂鳥運動，學習候鳥精神，在大自然中從事冒險活動去追尋生命的意義；而登山健行活動正足以激發青少年此類精神，不再是軟綿綿的草莓族。

#### (五)、訓練獨立自主的能力

在山林中，一切的物資需自給自足，各種生活上的打理也須自己一手包辦，與平時養尊處優，大人將一切料理好的世界完全不同，有助於培養青少年獨立自主的精神。

#### (六)、訓練判斷力及決斷力

山野中會遭遇到天候、路況及步道環境的各種考驗，可以訓練青少年思考及判斷力，做成前進或後退的抉擇，親子健行活動中也常常需要，經過全家人的討論會議來做成決策。

#### (七)、培養正當休閒嗜好

與其讓青少年沉溺於電腦或電視一方小小的螢幕，不如帶他們看看海闊天空的大自然，登山健行嗜好的養成，也許將成爲他們一生心靈上的寄託與生命中喜樂的來源。

#### (八)、紓解課業壓力：

隨著青少年年紀增長而與日俱增的課業壓力，需要適當的活動來紓解，親子間倘伴在大自然中，是最佳紓解課業壓力的方式。

#### (九)、增進與朋友及社會群體間的互動

參加登山社團的活動方式，是人際關係養成的初步訓練，在團體中可以訓練自己和陌生人如何相處，進而結交朋友，對於未來社會人際關係的建立有很大的益處。

#### (十)、自信心的增強

看似險峻陡峭的名山高峰，透過一步一腳印、揮汗努力的攀登，總有到達的一刻，登頂高峰後所升起的成就感，可以增加青少年的自信心。(十一) 珍惜資源的培養：山上行程中，一切物資須自給自足，有時遇到缺水行程或物資糧食缺乏的狀況，可以讓青少年體會珍惜資源的重要。

#### (十一)、培養敏銳的觀察力

常在大自然中從事戶外活動，山徑上的小動物與昆蟲，森林中造型特異的美麗花朵，甚至天空上多變的雲彩，都可以培養青少年敏銳的觀察力。

### 三、親子健行的登山教育經驗分享

#### (一)、親子健行中實踐登山教育的方式

約瑟夫·柯內爾(Joseph Cornell)為世界上最受尊崇的美國自然教育家，他倡導除了學會相關的自然知識，更應該學會如何深刻的體驗自然，他在《與孩子分享自然》一書中，提到與孩子探索大自然，戶外教學教育的原則的基礎是「尊重孩子與敬仰自然」，並列出了五項基本原則：

少教導，多分享。

善接納，多感受。

集中孩子的注意力，莫遲延。

先觀察、體驗，再說話。

整個學習經驗應充滿歡笑的感覺與氣氛。

其中最重要的關鍵就是「以孩子為主體」的教育理念，在探索大自然的活動中，順其自然與著重體驗的教育方式，才能引起小孩子的注意力與興趣，並誘導成為他們一生熱愛大自然的契機。我們一般常看到親子健行中失敗的原因，大多來自於父母或師長強制地在過程中，灌輸以成人思想體系為主的理念，並試圖達到相關教育及傳遞知識目的，在這樣的過程發展下，小孩子對自然的發現及探索樂趣會受到打壓，而無法更進一步延續下去。

例如許多父母將登山健行過程中的「登頂」，視為唯一的目標，比起歐美國家，國人在登山活動中，往往太著重於登頂目的的達成，而忽略了活動的過程體驗。在親子健行的活動中，父母們很容易將功利的登山思維「攻頂是登山健行的唯一目標」，帶入小朋友的世界，忽略了小朋友所在乎的是玩的愉快，而山頂有時候並不是最好玩的地方，一但有了勉強小朋友攻頂的意願，往往會造成不愉快的開始；而登山健行的目的地，如果是一個湖泊或是小溪，往往更能吸引小孩子的興趣。父母如果能換一種思維方式，「只要全家人能一起上山走走就好」，往往就是親子健行快樂的開始，才能開始更深刻的體驗自然。

此外，可以讓小孩子自行探索決定他所喜歡的興趣項目，大人在旁邊以誘導協助的方式鼓勵即可，像是有些小孩子對昆蟲十分著迷，可以購買相關圖鑑和他一同研究，如果一看到昆蟲就害怕的小孩子，一昧的鼓勵她去接觸昆蟲，反而會加深他對自然的恐懼感。著重體驗的教育方式，會比單純的知識傳遞來的有用，當青少年對大自然的一草一木產生感情時，自然會去尋找及吸收相關的知識。



親子健行活動中的教育，除了適時適性依照小孩子的興趣，提供他們相關登山裝備、登山技巧、登山知識的應用外，也應包含動植物生態、地質、星相，還有人文歷史的研究了解，這些對於青少年可以採用誘導的方式，指引他們去圖書館或是網路尋找資料，透過消化吸收後再提出來與大家分享，父母親只需在旁邊適度誘導及輔助即可，總體言之，教育的過程必須是自然而不勉強，以激發小孩子的學習心為主，傳遞知識為輔，畢竟只要能激發他們的興趣，未來在他們人生的過程，還有許多時間可以讓他們獲取知識。

除了上述登山、自然、人文、地理的教育外，親子健行的活動除了一家人單獨的活動之外，也應該包含家族朋友、或是不同家庭的登山聚會活動，在其中可以訓練不同家庭小孩子間的互動，從登山健行的活動中，讓他們了解到結伴同行、關心腳程落後的小朋友，從中學習互相幫忙、相互照應，透過團隊合作來達到走完全程的目標。登山過程中，食物的分享及相互的支援越過障礙，更能為未來社會上職場團隊合作達成共同目標作準備教育，此外，參加登山團隊所培養出來的親和力、與人相處應對進退的磨鍊、團隊討論做成決定，還有適度尊重他人決定的過程，都是十分珍貴的廣義登山教育。

## (二)、我們走過的路：從幼教到青少年親子登山健行軌跡

我們家庭的主要休閒活動就是登山健行，除了每週例假日，攀登北台灣附近中級山及郊山外，每個月會有 1-2 次的戶外登山野營活動，活動天數配合假日，活動地點包含全台灣的高山百岳、高山湖泊、古道探勘以及野溪溫泉，宿營的方式以露營為主，偶而嘗試住民宿，讓小孩子換換口味。每年的暑假，我們全家會固定安排一次全家人的高山百岳縱走，活動天數 4-6 天，活動過程中的錄影及相片，成了全家最動人及最美的回憶紀錄；至於過年的長假，當然是不可錯過，從小女兒三歲開始，我們全家的除夕夜都是在高山渡過，別人的過年假期是吃大餐、熬夜通宵看電視、打牌，我們全家則是選擇餐風露宿，但卻甘之如飴。

至於活動的型態，有全家人單獨的活動，不同朋友群體之間組成的隊伍，有時也會安排兩個登山家庭的聚會，讓小孩子結合成自己的團隊。到了小學中高年級，我也開始讓他們報名外面登山社團舉辦的活動，嘗試在離開父母的狀態下，獨立自主與其他人進行登山健行的活動，返回家中後，也會請他們報告當日活動的心得與體會。登山活動的多元化，以及登山夥伴的多變性，是我要讓他們看看廣大世界的重要目標之一。

兩個小女生已大致登完北台灣桃竹苗山區重要的中級山與郊山，至於高山百岳的登峰活動經歷，可以參見表一，目前他們在高山生活的歲月累計已達 51 天，在不以百岳為目標的狀態，也完成了 20 座左右的百岳登峰紀錄。

表一 百岳高山攀登重要活動經歷詳見下表

項次	姊姊年齡	妹妹年齡	活動日期	活動行程	活動天數
1	3歲	1歲	89/10	合歡北峰	2天
2	6歲	3歲	92/10	門山	2天
3	6歲	3歲	92/11	桃山	2天
4	7歲	4歲	93/05/27 ~ 93/05/30	七彩湖	4天
5	7歲	4歲	93/11/11 ~ 93/11/12	志佳陽大山	2天
6	7歲	4歲	94/02/04 ~ 94/02/06	北大武山	3天
7	8歲	5歲	94/04/06 ~ 94/04/08	雪山東峰線	3天
8	8歲	5歲	94/06/25 ~ 94/06/28	南湖大山	4天
9	8歲	5歲	94/11/06 ~ 94/11/09	玉山主峰	4天
10	8歲	6歲	95/06/25 ~ 95/06/30	聖稜線O形縱走	6天
11	9歲	7歲	95/12/31 ~ 95/12/31	關山	2天
12	9歲	7歲	96/06/02 ~ 96/06/03	合歡主峰及東峰	2天
13	10歲	8歲	96/09/22 ~ 96/09/24	千卓萬	3天(撤退)
14	10歲	8歲	97/02/06 ~ 97/02/10	八通關古道西段	5天
15	11歲	9歲	97/07/01 ~ 97/07/06	志佳陽大山、雪山、大小劍山縱走	6天
16	12歲	9歲	97/10/10 ~ 97/10/12	合歡北峰、西峰及羊頭山	3天

### (三)、學齡前幼童親子健行的行程安排與裝備選購

帶幼兒爬山並不是一件難事，也不會增加太多麻煩；當然，如果你是登山新手那又另當別論。兩歲以前，體重6公斤以下的幼兒，建議由母親來揹負（只背幼兒，不背其他裝備），而其他所有的裝備，則全由父親來揹負較理想；如果幼兒體中超過6公斤，則較適合由父親來揹負，並加背飲用水及大部分的裝備，剩餘的再由母親來背，如果父母親兩人在小孩子出生前，都常參加登山活動的話，如此的負擔應不成問題，僅比一般一日行程活動所需背負的重量略多一些。另外，大型的登山隊伍，可能不適合你們攜子同行，因為行走速度及行程的調配上，較缺乏靈活多變性，反而是小團體自組隊的活動較適合。

一開始適合在風和日麗的好天氣，選個大眾健行路線，行程約1-2小時，如大都會區許多人的「自家後山」，像是台北市的象山、新店小獅山、陽明山國家公園的短程步道，或是高雄的柴山，在這些短程步道健行，一有任何狀況，可以隨時下山回到平地。習慣之後，也可以嘗試5-6小時以上的健行活動，值得注意的是，幼兒需要有充分的時



間餵奶及休息，行進速度會較慢，必須多預留時間。至於活動區域的海拔高度，所以，要注意避免帶 12 個月以前的幼兒，在海拔 2,000 公尺以上的山區從事過夜或長時間的活動，因為幼兒呼吸器官尚未發育完全，不易適應劇烈高度變化造成改變，可能造成幼兒焦慮不安、連續啼哭的狀況。

### 常常擔心會去摸摸小孩子的呼吸

帶著不會走路或剛學會走路的小寶貝外出，常被許多父母視為是苦差事，左手抱個 7、8 公斤的小孩，右手還要拎著奶瓶、尿布等雜七雜八的嬰兒用品，更別說還要走在那崎嶇不平的山路上；使得許多父母未出發前就先打了退堂鼓，其實，如果能採用適當的裝備，也許一切都會變的輕鬆簡單。

還記得長女滿月時，抱著戰戰兢兢的心情，投資數千元買了一只登山健行專用的幼兒背負架，一直擔心好動的小寶貝會在上面坐不住，沒想到小寶貝滿兩個月時試背後，竟然從此成為她最愛的「背包搖籃」。我們用這只背包帶著君上街購物、登山健行、還有哄她睡覺，始終未曾感覺到君的出生有帶給我們許多麻煩，有的只是全家人在一起的溫馨與感動。

幼兒背負架(Baby Carrier)簡單而言，就是幼兒能坐在其中讓人背負的背架，當然它必須附有可置放雜物的袋子，用來放置登山健行或外出時所需攜帶的物品；還要有良好的背負系統，使人背負的輕鬆舒適。一個設計良好的幼兒背負架，當我們卸下背負架置放於地時，會有極佳的穩定性，形成幼兒舒適的座椅，如無法自行放置於地面，休息時還要人去扶著，是十分不方便的。

有些背負架可以搭配選用的配備，例如外加的遮雨棚，對於防曬及防雨有相當的功效；此外，建議您可在肩帶附近加掛一面小鏡子及小型的置物袋，小鏡子可以讓您隨時觀察背負架上的小寶貝，而小型置物袋則可放些隨時方便取得的雜物或點心。如果能在背負架後方再加上一條繩帶，用綁住的方式來攜帶偶然脫下的外套衣物，那就更加方便了。

2-4 歲學齡前的幼兒，剛剛學會走路但卻無法走很長的路程，行程中也可以配合攜帶幼兒背負架，以備小孩子不想走路或無體力時可以使用，此時期的活動，可以安排林務局規劃的登山步道，行程中也要多安排時間陪他們慢慢步行，至於行走的距離可以誘導及漸進發展的方式，來慢慢增加行走距離的長度，小女四歲時就靠著他自己的雙腳，一步一腳印的從武陵農場登上桃山，所以，小孩子的潛力是不容忽視的。

一般人總認為帶著小孩去爬山很麻煩，要攜帶許多額外的裝備，印象中小時候一歲前未斷奶時，需要準備不少東西，而一歲以後就方便多了，現在，她和我們吃一樣的食

物，外加一些特地為她準備的小零嘴，長時間的休息及路徑較平緩時，也會讓她下來跑一陣子。她也可以和我們全家一同走較輕鬆的路線，二歲多的她，已差不多可靠自己的腳力行走 6 公里左右。

#### (四)、國小時期親子健行登山的行程安排與裝備選購

升上國小後，小孩子如果持續地從事登山健行活動，此時體力及耐力已逐漸增長，低年級的時候可能還會落後隊伍，到了中年級以後，體能及耐力已與一般的成年人腳力不相上下，但是在背負力方面還是比較不行，須由大人分攤糧食及裝備的重量。

行程安排方面，除了有特別危險的路段，即使有經驗的成年人都無法因應的路線，大部分一般的高山百岳縱走、中級山行程，都可以應付自如，如果有興趣，他也會逐漸開始有自己想去的路線，可以參與全家的討論，小孩子一般對於路況的敏感度較高，所以對雜草叢生、路況惡劣的環境耐受度也較低，還好目前國家公園及林務局，比較重視山徑步道的除草及維護工作，也增加了親子健行路線的選擇。

小孩子到了這個時期，以不能滿足單純家庭親子的健行，開始會有找伴的想法，希望在山徑之旅上有相同嗜好、相同年齡的同伴，可以在沿途同行聊天、分享彼此爬山的經歷。所以，適當的安排邀約同樣喜好登山的家庭同行，不但可使小朋友登山的興味濃厚，增加沿途的趣味及變化性，大人及小朋友都可以交到志同道合的好伙伴，是一舉數得的好方法。

此時期小孩子在山中活動的時間長，自然也需要適當的登山裝備，基本的排汗衣是具備快乾、保暖、排汗的功用，是孩童健行最適當的內層穿著衣物，目前國內有數家登山衣物的製造廠商，包含多且、飛狼、城市綠洲，都有為不同年齡的小朋友，生產合適的排汗衣，可以參考選用。小孩子像大人一樣，需要有他們自己的背包，背包內可以放置水壺、雨衣及點心糖果，我有時也會讓小孩子背些零星的醫藥，還有家人的餐具，主要是讓他們也有機會開始分攤公家裝備，提高他們的隊活動的參與感。小孩子的背包必須適合他們較短的背長尺寸，目前已有廠商專門生產小孩子背形的背包，例如：TATONKA（德國品牌）、BOLL（城市綠洲代理）、及背包名牌 OSPREY，都有專門生產適合小孩子的背包。

小孩子的腳型變化太快，要找到合適的登山鞋並不容易，有些高價位的登山鞋，穿不過數次就因腳長大而穿不下，並不合經濟效益，可以選擇較平價的登山鞋，或以日常所穿的運動鞋來代替，對於中級山森林下的步道，雨鞋也是一個良好的替代方案，不過要幫小孩子放置合適的鞋墊，長途行走才不會有不適感。在國內比較難找到的是，行動方便的小孩子登山兩截式雨衣，有時必須利用網路訂購的方式，向國外大型的戶外用品點購買（例如：REI、Campmor 等）。



## (五)、青少年時期親子登山活動的行程安排與裝備選購

看著小孩子逐漸長大獨立，我開始鼓勵她們去追尋自己的天空，例如參加外面登山社團的活動，和同學一同去家裡附近的小山健行，而當他們有獨立待在家中的能力時，是否參加家庭的親子健行活動，我也會尊重他的決定，有時他們想偷偷懶賴在家中，我和妻子就會單獨去爬山，彷彿又回到從前戀愛時期攜手遨遊山林的時光，只是內人一直覺得，這一天會不會太快來臨了，我們在山中回味著以往攜子同行的歲月，想著那時在旅程上拖拖拉拉，兩個擺脫不掉的小便當盒；現在，全家一起出遊時，爬陡坡時兩個小鬼緊跟在我後方，落在最後的竟然是媽媽。

現在的青少年發育良好，十多歲時就已經有大人的身材樣式，尋找登山裝備及服飾時也方便許多，成人尺寸的XS~S就很適合他們了，基本上此時期無論在登山體力及裝備上已與大人無異，比較不容易的是，在同年齡層中找到志同道合的夥伴，分享他們爬山的經歷與山上生活的喜怒哀樂。

## 四、親子健行登山重要案例探討

### (一)、親子健行登山平常訓練與實施方式

親子健行是十分值得推薦的活動，畢竟，帶小孩子在山上活動並不比成人容易，其實，最重要的訓練就是帶他們多多外出從事健行的活動；其中也有些要特別注意的地方，才不會落的乘興而去、敗興而歸，所以在此提供一些秘訣與大家分享。

#### 1. 小點心的吸引力：

對於小孩子的點心，每個家庭都有不同的管理方式，在我們家平時糖果和點心都是違禁品，只提供正餐和水果，凡是有好吃的點心，一率會告訴小朋友「要留著爬山山吃！」，久而久之，她們也習慣爬山才有好吃的點心及糖果，也自然會喜歡上假日的登山活動；每當他們走完一小段路，我就會給他們一點小點心當作禮物。另外，每次登山活動前，我會帶他們去便利商店選一樣他們愛吃的東西，讓他們在登山時享用，也算是平時沒有零用錢的小孩的一種福利。當然，並不是每一次登山活動都必須如此，記得有一次，我特別準備了他們平常所不願意吃的食物，上山去矯正他們偏食的習慣，結果呢？當然是吃光光了！

#### 2. 多一點耐心配合：

小孩子不像大人，飢餓和口渴可以忍耐一段路才吃，她們是餓了就要吃、渴了就立刻要喝水！所以你必須要接受他們，有時可能是走十步路就要喝一次水，走二十步路可能就要吃一次水果，當然這些狀況並不是會常常發生，在我的經驗裏，卻是每次剛開

始登山時都會發生的狀況，所以，儘量耐心地配合她們，不要灰心、也不要放棄，也許走了一段路之後就好了。小孩子的情緒反應也是直接式的，遇到登山活動時不順心的事時，可能立刻已哭鬧來反應，記得保持著耐心，鼓勵他們接受挑戰、安慰它們面對不如意，來學習未來人生的體悟，也許下一刻，你會看到他們的笑容。

### 3. 循序漸進的活動方式：

不論任何體能活動，都是最忌諱不按部就班、跳躍式的活動方式，登山健行尤其要注意按部就班，由郊山、中級山、而才進階到高山的活動，否則不但會因過度的勞累，使得興趣喪失，而且容易發生危險。親子健行活動應該由城市附近的郊山開始，先帶小朋友嘗試 1~2 個小時的登山活動，可以接受後且有了自信心後，再增加登山的時間，然後再嘗試中級山以及高山的活動，另外，每次爬昇的高度也要注意慢慢增加，先讓小朋友習慣山上的平路以及緩坡，然後再陪著他們慢慢嘗試較陡的坡度。

### 4. 謹慎地選擇路徑：

千萬不要認為只能帶小朋友去走走山區的柏油路或是石階，也許你曾經帶過他們去嘗試過這樣的路面，卻敗興而歸，我想告訴大家的是，根據我自己帶小孩爬山的經驗，小孩子最怕的山路路面是「石階」，其次是「柏油路面」，在這種路段從事親子健行，不歡而散的機會很高，反而泥土落葉鋪成的自然小徑，不但可以訓練他們的平衡感，即使下雨天泥濘，踩踩小水窪也會成為他們樂趣的來源，而這樣的山徑上也常常有較多她們所喜歡花花草草及小石頭的大自然寶藏。帶小孩在自然小徑上步行的另一個好處是，可以刺激他們腦部的發育，以及全身肌肉的均衡發展。

### 5. 山路中多一點樂趣：

要想在平凡的山路健行中增加趣味，巧思就顯得十分重要了，我習慣將「吊床」列入我們一日健行的登山裝備中，通常中餐的時候，我們全家會來個大休息，架起吊床後，小朋友的花樣可多了，她可以把它當「盪鞦韆」來玩，或是和她媽媽在上面打滾，或者只是安靜舒服地躺在上面睡覺。小孩子也很喜歡利用附吸水管的水袋來喝水，感覺上他們覺得用吸的喝起來比較好喝。行進時如果她想停下來撿石頭，何妨停下來陪著她玩玩，不要讓趕路抹殺了孩子在山徑上的樂趣。

### 6. 平時登山環境的培養：

不爬山的時候，可以幫他選擇一些有關登山的課外書籍或卡通，我特別推薦「小天使」的卡通，還記得那個阿爾卑斯山上的少女小蓮嗎？看完後小朋友們就會想山上去大草原跑跑、看看小羊、住住小蓮的家（高山上的登山小屋）。山路走的無聊的時候，我們全家就會玩卡通腳色扮演的遊戲，姊姊當小蓮、妹妹當小羊「雪兒」、媽媽當大羊「大腳」、爸爸呢？走在最後自然是趕羊的「小豆子」啦！



### 7. 採行小團體的活動方式：

對於親子健行的活動方式，我比較建議採用一家人或 2~3 家庭的活動方式，而不建議父母帶著小孩去參加登山團體的活動，登山團體的活動方式，必須配合團體的行進速度，小孩子有時候要停下休息或變更行程，容易造成團體的困擾，而父母也勢必需勉強孩子跟隨團體活動，無法以較彈性的方式來安排登山活動，試想，勉強地拉著孩子跟著登山隊伍走一天的山路，何來快樂之有呢？反而一家人利用難得的假日，沒有壓力地出來爬爬山，想休息就休息，有充分的時間陪小孩子玩，才是較理想的活動方式。而且，在山裏所共同經歷的冒險故事，往往是全家人最難得且印象深刻的共同回憶，想一想，每個人一生當中全家人共同的回憶能有多少？山之癩、海之涯，星光月色下，全家人靜坐談心的機會又能有幾回？

### 8. 活動中以小孩子為主體：

親子登山的行進速度應該以小孩子為準，而不能一味地要求他們配合大人的速度，大人們應該換一種心情來適應這種登山的方式，如果他們想在前面當嚮導，只要山路的安全狀況無慮，不妨讓他們去嘗試，他們想停下來看看小花時，也盡量陪著他們去觀察，並從中加一些自然的知識去教育他們。不論是行前整理裝備，或是山上搭帳棚、取水等工作都盡量讓他們參與。

放輕鬆，帶著你的小寶貝走出登山健行的第一步，只要開始你就會享受到樂趣，當然，也有一些困難要克服，陪著他們一起去面對，就像陪著他們成長一般。

### (二)、幼童時期的親子健行經驗分享

我和妻在未生小孩前常去山中野營，有了君之後次數卻少了許多，大部份都是紮營在車旁，而且是因行程安排不得不過夜的活動。在新竹油羅山的羅山工作站露營時，只有半歲不到的君還小，須要妻子呵護著她，剩下的各項野營及野炊工作，則需我獨力來完成，突然之間，懷念起那段與妻似神鵬俠侶般，二人「振衣千仞崗，濯足萬里流」同遊山林的日子，那時妻可幫我許多忙。還好，君也很乖，整夜好眠，晚上的月光好亮，照在君和妻的臉上，有一種很溫馨的感覺，半夜裏望著望著，久久不能釋懷。

去司馬庫斯時，卻是過夜經驗的大考驗，因為是和妻同事同行，且睡山莊，最擔心的就是夜晚若哭鬧，丟面子事小，吵到別人休息可就不好交待了(因為人家會說，誰叫你帶那麼小的小孩來爬山)，所以沿路一直乞求老天保佑，還好，也是順順利利一覺到清晨，但卻萬萬沒想到，二天來表現良好的君，卻在最後一刻回程近台北市區時，在車上嚎啕大哭起來，怎麼哄也停不住，好像帶她出來玩是虐待兒童一般，把她媽媽的臉幾乎丟光，害得她媽媽都快不認她了。和妻兩人低頭，一臉慚愧地下車後，她竟然還對你偷笑。

在新竹鎮西堡過夜的經驗，可就沒前幾次那麼順利，還記得那個夜晚，她整整哭了三個小時，還好我們自行紮營在停車場，離鎮西堡教堂還有一段路，否則，可能會被眾山友「圍毆」。隔天，妻沒體力再爬，帶著她在教堂旁玩，而落得我獨行基那吉山，事後檢討原因，是因她一天沒上大號導致不舒服而夜晚哭鬧，隔天解完就開懷大笑了。

背小孩子上山時，君也常會唧唧啞啞地哼著不知名的調子，為行旅增添許多情趣，偶爾她也會順手採些小花或樹枝拿在手中把玩，就這麼看啊瞧的，那不起眼的一片小葉子，在她幼小的心靈中，竟是如此多采多姿。有次在竹林中攀爬向上，突然覺得背包好像勾住東西人上不去，回頭一望原來她雙手抱著一棵竹子，正癡癡地望著你笑；還有幾次拉繩上攀峭壁時，同樣的情形也一再發生，原來，又是她在背後拉繩子，想助我一臂之力呢！走累，走不動的時候，她會和我一起喊「嘿咻！嘿咻！加油」，然後，爸爸像是吃了仙丹妙藥一般，又突然湧上了無數精力，揹著她攀峻嶺，爬陡坡。

鑽茅草、箭竹時，又是她另一種遊戲的方式，當我在前方用手拂去阻路的茅草時，她會在後方低頭左閃右躲，偶而沒閃過，當茅草輕輕滑過她的臉或身上時，相對於一般人的一陣咕噥或咒罵，她也反而發出一陣嬉笑，也許這也是一種新奇的經驗與玩法，不過，全世界鑽茅草會笑的，大概只有她！

有了她，山中獨行的生活似乎變得豐富起來。

### (三)、國小時期的親子健行登山個案(聖稜線活動)

小女幼稚園畢業時，我們給她安排的「成年禮」，就是雪霸國家公園的聖稜線縱走活動，六天的行程中，她們將通過品田斷崖、素密達斷崖的考驗，而稜線的終點，有台灣第二高峰雪山及翠池的秘密基地在等著她們。

坦白說，在計畫要帶小孩縱走聖稜線時，腦海中曾思索過許多帶小孩通過斷崖的方法，但是實際面臨到時，那些方法不是太麻煩就是不管用。我覺得在山上，有許許多多的難關，最後還是要靠自己突破。所以，所謂的斷崖或是困難地形，還是要靠登山者，依賴著自己平常訓練所培養出來的能力與信心來通過，小孩子又何嘗不是如此？

我們沿著山頂邊的碎石坡下切，一度因為稍嫌緊張，而沒注意到第一段斷崖的下切點，等到心情穩定下來後，才發現下切點就在眼前，爬過去探望一下，發現高度並不高，所以由我重裝直接延著繩索下去。雖然踏腳點所在的位置並不是十分理想，但是卻不難下降，到達安全地帶後放下背包，我再次以輕裝攀爬回去，分別引導兩個小朋友逐步下降，小朋友的臉上帶著一些興奮又有些擔憂的神情，不過卻沒有任何畏懼或驚恐的狀況。

原來擔心踏腳點高度，對小孩子而言落差太大的問題，卻沒有造成小朋友下降的太



大麻煩，也許平日在山中的磨練，已使得她們在面對危險困境時可以處之泰然。等到全家人都下到安全地帶後，我才發現事前所想的帶小孩下斷崖的方法，竟然一個都沒用上。如法炮製地接連通過了另兩處斷崖，以及一處岩石的煙囪地形，終於來到斷崖下銜接布秀蘭山的稜線，等到我們告訴小朋友他們已通過第一關的考驗時，她們不經露出了得意的微笑，心情輕鬆後，小孩子的花樣就多了，從小背包中拿出了太陽眼鏡來作秀，並要求我幫她們照相，讓她們回去時可以拿給老師看。

這段旅程中還有一些令人難忘的事情，「爬過最後一段陡坡，雪山北峰在望了。登山口附近我才剛放下背包，詩容小朋友卻已經興奮地背著她的小背包邁向登頂之路，也許再過幾年，我們可能很難再追上她的腳步。」

「北稜角的山頭出現在前方不遠處，我們看到三名登山客緩慢地在岩坡上下降，走在前方的妹妹大叫有人，自從素密達山屋與另兩位山友分開後，一路過來不見任何人影，所以她顯得很興奮。與他們相遇後，我們坐在北稜角前的小山頭聊天休息，其中一位大哥突然問妹妹「這次爬山是自己想來的，或是被爸媽強迫來的呢？」沒想到妹妹立刻回答：「是自己想來的！」愛山的人有兒女如是，應該感到滿足了。

「今天起了一個大早，帶小朋友爬回雪山與北稜角鞍部的那段碎石坡，還是令我們不敢懈怠。早上在雪山北側碎石坡的風很大、氣溫也很低，我們把小孩子全身用風衣包的緊緊的，盡量不讓強風透過，路很遠、碎石坡很長，還是要靠他們短小的雙腳爬回去，看著妹妹矮小的身影在巨大的碎石坡上，我突然覺得這麼小的 小孩來爬這種山，真的很不容易。」

「我們終於走到了雲天深處的雪山主峰，這一刻媽媽和兩個女兒在興奮地玩著「Give me five」，我獨自坐在山頂旁，回望著聖稜線走過的來時路，品田、布秀蘭、素密達斷崖、穆特勒布山，以及雪山北峰，這一條聖稜線將會永遠地烙印在我們全家人的心頭上。二十年來經常帶領著朋友及家人出入山林，此刻我的心中發現，作為一個登山領隊或嚮導，最大的成就感，卻是來自於帶著自己家的這兩個小朋友爬山。」

走在雪山圈谷裡，「上次帶著兩個小朋友來玩雪時，這裡還積著一公尺多高的積雪呢！一路下行，熟習的景物一一浮現，往事也歷歷在目，學生時和社團的朋友來，結婚後帶老婆來，有了小孩之後帶小孩子來，如果有一天我們老了，她們會不會再帶我們來爬雪山？詩容妹妹告訴我：她以後會學開車，帶爸爸媽媽來爬山。」

這真是一段令我們全家難忘的旅程。

#### (四)、各時期遭遇的困難排除方法(問題、應變與解決方法)

記得一歲至一歲半間，暈車的問題是比較麻煩的，超過 50 分鐘以上的山路，常造成她在車上暈車、嘔吐，顯得很虛弱的樣子，惹得她媽媽好心疼，還好一到登山口走入山林，又立刻恢復後旺盛的精力，所以，這段期間，我們把大部份的路線都改在近郊，或高速公路沿線。而過了此時期，她也就不暈車了。

暈車的問題常常困擾著帶小朋友出門的父母，看小朋友吐的亂七八糟，也許什麼遊興都沒有了。小孩子一般在 1-2 歲之間，因為平衡神經的發育，較容易有暈車的問題，度過之後就會改善，這個時期盡量把登山活動限制在山路部分車程 30~40 分鐘。如果過了這個時期還有暈車的問題，在試過了無數個方法之後，我建議各位父母，在行駛山路前儘量不要讓小孩子吃東西(尤其是甜食)，並且一上車就安排小孩子睡覺是比較好的方式，當然，塑膠袋隨時準備在身邊更是萬全之策。其實小孩子也沒有那麼虛弱吧，吐的時候很難過，走上山路又活蹦亂跳了。

超過一歲後，幾乎不會有印象，帶她出遊時會上大號在尿布上，還記得一歲前曾因她拉肚子，尿布用完，使我們由大混山縱走李棟山的行程中撤退，感覺上，似乎她知道出來爬山上大號弄髒不易洗乾淨，所以到回家才上，而通常一天的行程中早上不午各一片尿布即已足夠，且從未因此而得尿布疹。

2 歲以上到幼稚園前，是幼兒離開背負架，走向山徑之旅的重要關鍵，此時期比較困擾的事情，是到底要讓他自己走，還是用背的？父母親可以透過觀察瞭解他們實際的體能狀況，再來做決定，如果只是單純的吵鬧及懶惰，可以告知因為他已長大，必須訓練自己行走，他的體重漸重，父母親不易負擔，會背的很辛苦，慢慢地，小孩子就會了解到，他必須離開背負架，走他們自己的路。

上小學前的幼稚園時期，小孩子已自行完成許多路程，這段時間，比較需要著重瞭解小孩子能獨立完成步行的行程長度，這會因個人差異而有所不同。此時期小孩子還有吵鬧、偷懶、及耍賴的習性，父母親必須透過誘導、鼓勵、說明狀況理由，讓小孩子懂事的方式來激勵他前行。

### 五、親子登山健行的教育行動反思

#### (一)、親子健行登山對家長本身的影響

雖然我們是帶著她們在爬山，但是從某個角度來說，她們也是在帶著我們，從另外一個角度來看山。以往匆匆走過的單調森林小徑，爲了配合他們放慢步伐，瞬間成爲色



彩豐富的花花世界；我們所在乎的登頂，對他們只是微不足道的小事。山中的小石頭、花花草草、與天上的雲彩，透過他們豐富的想像力，幻化為世間最好玩的玩具，整個山的世界，透過不同的角度思考，變的豐富起來；對喜好登山的家長而言，這是一個重新思維以往山旅生涯與心境的機會；對於伴隨著小孩子初入山林的家長，這又是一個陪同小孩子探索大自然、發現新天地的好機會。

最令人覺得難能可貴的是，這將是一家人共同經歷山中傳奇故事的好機會，你們將會留下最珍貴的回憶，親情間的互動關係不再生疏，山會將全家人心與心相連，緊密地結合在一起。

## **(二)、親子健行登山對孩子生命學習與成長的影響**

帶著小孩子東奔西跑，對於他們個性的影響，最大的感觸是他們的親合力夠，很容易和別人相處及交朋友，包含士農工商販夫走卒，不分男女老幼，她們都可以聊上幾句，個性也比較活潑外向、樂觀進取。我自己也是從小學五年級時，開始參加外面登山社團的活動，並喜愛上登山健行這個嗜好，山陪著我度過生命中許許多多的低潮時期，也幫助我從數次人生的困境中成長突破；最重要的改變是我原先膽小、內向、怕生的個性，經由青少年時期登山的歷練，讓我變的活潑開朗，在職場上也比較容易和別人相處。

## **(三)、親子登山對孩子在學校課業與學習的影響**

我們家幾乎每個假日都在山中度過，就我個人的感覺並未對課業影響，反而激勵他們要在平日就把書讀好，星期五也要早早把功課寫完，因為他們都知道假日要爬山，有時回家的時間較晚，不會有太多的時間寫功課。至於考試前的那一個禮拜，我會讓他們自己決定，是否要跟我們參與登山活動，或是留在家中讀書？到目前為止，大女兒的功課算是名列前茅，小女兒的功課也還不差。在數十年的登山生涯中，除了大學社團時代的少數人，還不曾看過因為愛爬山而荒廢了功課的青少年，也還沒有看到喜好大自然、愛好登山健行的年輕朋友，去做為非作歹的事。

## **(四)、親子登山教育與學校教育的互動關聯**

親子登山教育可以與學校教育相互做成連結，例如自然科的教學，教育有關自然生態的知識時，如果能實地去自然裡觀察印證，會更加深學習的效果；台灣地理教學時，如果有實際去過各個地方，也更能增加對鄉土的一份感情

## **(五)、希望學校可以作些什麼改變？**

對於親子登山教育，學校除了舉辦相關的活動外，也可以採用成立社團的方式，將有興趣親子健行的家庭集合起來，配合教職員休閒活動的安排，每月定期辦理登山健行活動，對於青少年而言，可以在其中找到志同道合的夥伴，小孩子一起在山中玩耍，會增加山徑上的許多趣味，也使得單純的健行及健走活動，不會再枯燥無味。

## 六、結語和建議

由以上的論述可以了解，從親子健行中自然而然的去進行登山及生活教育，是一個很好的活動方式，在準備妥善的狀況下，帶小孩子在山林中從事登山健行活動也不是危險的行爲，在這裡提供大家在進行親子健行活動時，可以參考注意的一些教育理念。

### (一)、親子登山教育的理念

這裡列出了一些我個人，在登山健行活動中比較重視的教育理念。

#### 1. 跌倒了，自己爬起來

現代的父母親由於對小孩子提供過多的保護，所以往往使得他們喪失與生俱來的天賦能力，與自我嘗試錯誤成長學習的經驗；每次在城市中看到小孩子跌到時，大人爭相扶持的狀態，讓我感覺新一代的小孩子似乎變的太脆弱了，在山徑上，小孩子不小心的跌倒，我們會讓他自己爬起來，一則讓他記取跌倒的經驗，並注意下次如何預防跌倒；另一方面，我們也希望讓他學習到如何靠自己的力量站起來，在未來人生的旅途上，挫折、失敗都像登山旅途中的跌倒或阻礙一般，需要靠她自己的力量站起來。

#### 2. 不要用金錢來鼓勵小孩子從事戶外活動

有些父母會用金錢來鼓勵小孩子爬山，例如登上某座山頂就給予若干元的賞金，這樣的行爲會將小孩子對登山健行活動的觀念導向「物慾」的觀點，無法真正激勵孩子心中熱愛大自然的熱情產生；所以，不要將大人的社會價值觀帶入小孩子的自然世界。

#### 3. 讓他們做選擇、尊重他們的決定

每次經過重裝來到，需要輕裝來回攻頂的百岳登山口，我都會詢問小孩子是否要進行登頂的行動，在他們決定前，我會請他們先思考自己的體能狀況、心境、以及天氣狀況的考慮，然後請他們說出自己的決定，與他們自己做下決定的判斷因素，最後我會尊重他們的決定。小孩子長大後，期中考或期末考前的假日，要不要和家人一同去登山，也是由他們自行判斷做決定，畢竟未來在人生的旅途上，有太多需要他們自己去做出決定的事情，山林中養成的判斷力將會跟著他們一輩子。

#### 4. 因時因地因事的自然教育

小孩子喜歡昆蟲，找昆蟲圖鑑和他們一起認識與學習相關知識；喜歡花花草草，帶他們從植物世界中去瞭解各式各樣的花朵、林木、及植物生態，有時看到特殊的動物、走到一條有歷史意義的古道，或是看到特別的花朵，也會請他們去查相關的資料，和我們一起學習討論，最重要的是，埋下他們心中學習的種子。



## 5. 避免過度的保護方式

讓他們相信自己與生俱來、適應自然的天賦能力。

珍·萊德羅芙(Jean Liedloff) 花了兩年半時間，伸入南美原始部落，研究探討印地安原住民的生活方式，她在《富足人生的原動力》中，提到小孩子天生具有自我保護能力，「生命的原續力量具有精簡的特性，如果他人接管了保護個體的工作，自我保護的能力就會萎縮。」書中還提到那些印地安的嬰兒及孩子們，終日在大坑洞邊玩耍，也沒有大人在旁監督，卻從來不曾發生小孩子掉下去的意外。經過我在山徑上多年的觀察，小孩子本身具有天賦的自我保護能力，只要大人不要過度去保護，在自然界就可以充分發揮出來。

## 6. 自行計畫準備活動

繳交報名費參加別人舉辦的活動是最簡單的方式，但卻缺乏準備過程中所得到的經驗與樂趣，全家人一起擬訂行程計畫，參與糧食採買及登山裝備的準備，不但有助於登山知識的累積，更是促進小孩子從其中體會到參與的樂趣，並確實融入到家庭團隊的登山計畫之中。

### (二)、給學校老師及家長的建議

記得我上小學的時候，自然老師偶爾還會帶我們去爬山，現代社會上，多一事不如少一事的狀態下，愈來愈少老師願意帶學生去進行戶外教學的活動，爲了避免良善的美意，被許多擔憂所抹殺，在此提供想要帶學生從事戶外活動的老師及家長需要注意的一些事項。

學校老師辦登山健行活動時，可以多鼓勵家長的參與，一方面可以讓家長實際了解活動的狀況，另一方面也有比較多人手照應，也可以增加老師、家長、及同學家庭間的互動。

活動的辦理，務必辦理相關意外保險，避免意外發生時，遭受責難及不必要的麻煩，並擔心相關理賠事宜。

參與活動的人員，可以要求簽立切結書的制度，切結書中主要是告知參加人員，登山健行是有風險的活動，請評估自己的能力再來參加。(切結書的方式在歐美很盛行，是避免法律糾紛的一種方式，也可以保護辦理活動的當事人，但是並不是用來規避責任)

活動的安排，必須遵循「循序漸進」的原則，由郊山、中級山、才進入高山的活動，讓參加者在身心體能狀態都能逐步適應準備的狀況下，完成攀登高峰的心願。

一路伴隨著兩個小朋友，在登山路程長大的歷程中，常常遇到許多人問我，兩個小女生這麼會爬山，是不是未來要栽培他們登聖母峰，在我的心中，登山活動畢竟只是一

項嗜好，並不能拿來當作謀生的工具。我比較在乎的是，透過登山過程中的許多經歷及訓練過程，來幫助他們在人生旅途上的發展，試想，登山過程中人際關係的互動，不正是未來職場生涯人際關係的培訓嗎？

其實，在我的心中反而不希望他們在專業登山的領域中發展，只要做個平平凡凡對社會有貢獻的人就可以了，至於他們以後還會不會登山，其實也並不重要，畢竟我們已經在最適當的時刻，在他們心中埋下一顆種子，未來不管人生旅途上遭遇任何困難，他們終究會想念到山上的日子。

理想與現實有時候是可以結合的，愛山的朋友不一定碰到結婚生子就必須遠離山林，透過親子健行的活動方式，可以讓我們登山的理想與家庭中所愛的人緊緊地結合在一起，去圓一個人生中最美的夢。

### 參考文獻

1. Joseph Cornell 著，王家祥等譯，《與孩子分享自然》，臺北：張老師文化事業股份有限公司，1994。
2. Harvey Manning, *Backpacking: One Step at a Time* (Washington: Recreation Equipment, Inc, 1986), pp.441.
3. Jean Liedloff 著，吳愛頡譯，《富足人生的原動力》，臺北：新自然主義股份有限公司，2003。

附錄 分享照片



山中換尿布



幼兒背負架



幼兒背負架



小孩子在山中一同玩耍



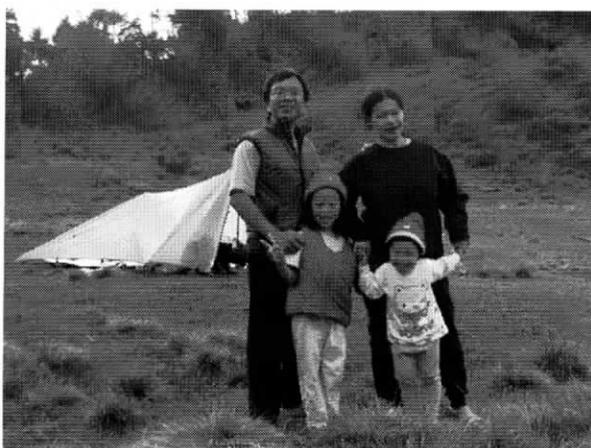
相看兩不厭(高雄柴山)



加羅湖



推論池



加羅湖(幼幼班)



第一座百岳-桃山(小班)



霞喀羅古道(小班)



松羅湖露營(小班)



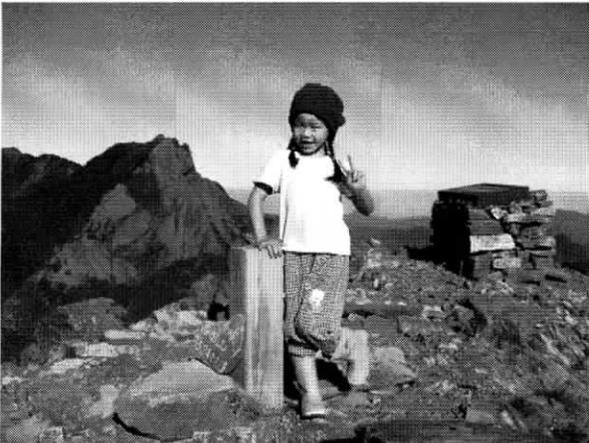
南湖大山(中班)



近黃野溪溫泉



志佳陽大山



聖稜線(1)(大班)



南湖大山(中班)



推論山防火道



聖稜線(2)(大班)



聖稜線(4)



聖稜線(5)



山上的用餐時間



山上的午休時間