童軍運動的核心方法 – 自然（Nature）

分類：童軍精神 · 作者：陳志南

一、 自然（Nature）

一、要素名稱演進

1998 年版稱為「**戶外活動**」（Outdoors），2017 年版改為「**自然**」（Nature）。這個改名不只是用語調整，而是**意涵的擴充**：

- 「戶外活動」強調活動發生的「場所」（在戶外）。
- 「自然」強調活動的「對象與精神」（與自然環境的連結）。

2017 年的修訂呼應了現代世界對環境議題的關注——童軍不只是「在自然中活動」，更要「了解自然、尊重自然、保護自然」。

二、WOSM 對自然要素的定義

> Nature: learning opportunities in the outdoors which encourage a better understanding of and a relationship with the wider environment.
>
> —— WOSM, The Scout Method (2019)

譯：**自然：戶外的學習機會，促進對更廣闊環境的更深理解與連結。**

這個 2019 年版定義有意涵深遠的兩個轉變：（1）從「**戶外活動**」（outdoor activities）轉為「**更廣闊的環境**」（the wider environment）——強調的不只是身體在戶外，更是與整個自然生態的關係；（2）強調「**學習機會**」（learning opportunities）——自然不是活動場地，而是教育媒介。

三、B–P 對自然的觀點

> 營地同時是童軍夥伴的自然研究中心，自然環境提供年輕人各種學習的機會，讓年輕人的身心發展可以更為平衡與健全。而也唯有露營生活才能讓人真正瞭解大自然，因為你必須一天二十四小時都面對他。
>
> —— Baden–Powell, 1955, Aids to Scoutmastership

B–P 認為，自然不是童軍活動的「背景」，而是童軍教育的「**主要老師**」。許多在課堂上需要花很多時間講解的概念——獨立、合作、解決問題、面對困境——在自然環境中會自動發生。一場暴雨、一次迷路、一頓燒焦的飯，都比一節課更有教育意義。

四、自然要素的多重意義

（一）真實的挑戰場域

自然環境的不確定性提供**真實的挑戰**——天氣會變、地形會錯、體能會累、計畫會出狀況。這些挑戰無法被「設計師」預設，正是這種不確定性，迫使童軍必須做出真實的判斷與決策。

（二）活的學習教室

自然觀察、生態知識、星象、地理、植物、動物——這些在課本上是死的知識，在野外是活的體驗。

當童軍在夜營看到流星，他會記得課本上「英仙座流星雨」的章節；當他看到苔蘚長在樹幹北面，他會理解為什麼指南針不工作時還能辨方向。**自然把抽象知識轉換為具體經驗**。

（三）性格鍛鍊的試金石

在自然中，沒有家長替你拿東西、沒有便利商店替你解渴、沒有 Wi-Fi 替你查答案。**所有事情都要自己面對**。

這種「無法外包」的處境會逼出青少年內在的能力。一個在家裡只會抱怨的少年，可能在山上扛起最重的裝備；一個在學校沉默的女孩，可能在小隊危機時站出來協調。

（四）身心平衡的修復場

現代研究持續證實 B-P 百年前的直覺：定期接觸自然有助於

- 降低焦慮與憂鬱症狀（多項心理學研究）
- 提升專注力與創造力（注意力恢復理論，ART）
- 改善近視與骨質（兒童戶外活動研究）
- 增進免疫系統（森林浴 / Shinrin-yoku 研究）
- 減少壓力激素（Stress hormone）皮質醇

在 3C 重度使用、室內生活為主的當代，「自然」要素的價值比 B-P 時代**更為珍貴**。

（五）環境倫理的養成

當童軍親自感受過森林的美、山風的清涼、星空的浩瀚，他會自然地想要保護這些。這就是**「無痕山林」（Leave No Trace, LNT）**七大原則的精神基礎：

1. 事前充分的規劃與準備
2. 在可承受地點行走宿營
3. 適當處理垃圾，維護環境
4. 保持環境原有風貌
5. 減低用火對環境的衝擊
6. 尊重野生動植物
7. 考量其他使用者

五、童軍戶外活動的形式

童軍的「自然」不是單一活動，而是多種形式：

（一）露營（Camping）

童軍最典型的活動，從一夜的小隊露營到 14 天的世界大露營都是。露營是**所有童軍方法的整合場域**——做中學、小隊制度、進程、自然、社區、成人支持都在這裡同時發揮作用。

（二）健行 / 跋涉（Hiking / Hike）

連續移動的探險活動。從半日健行到多日跋涉，挑戰不只是體能，更是地圖判讀、體能分配、氣象判斷、團體協作的綜合能力。

（三）水上活動（Water Activities）

包含游泳、獨木舟、帆船、SUP、浮潛、溯溪等。台灣四面環海、河川密布，水上活動是台灣童軍重要的發展方向。

（四）登山與攀岩

挑戰高度與體能極限，培養堅毅、耐心、面對恐懼的能力。需要嚴格的安全準備。

（五）野外定向（Orienteering）

運用地圖、指北針、GPS 在野外辨識方向與位置。是童軍核心技能之一。

（六）自然觀察與研究

植物辨識、鳥類觀察、星象觀測、氣象記錄、地質探勘——把自然當作研究對象。

六、為什麼自然是童軍方法的核心要素？

在眾多童軍戶外活動中，露營對青少年最具吸引力，也被認為是典型的童軍活動，童軍運動的發源也來自露營活動。一個經典的論斷是：

> 露營活動將童軍運動的種種方法緊緊地扣在一起，缺乏了露營活動，雖然完備了各種童軍運動方法，童軍運動也會黯然失色。

反之，**缺少了童軍精神的露營，也只是一般的戶外活動**。露營（自然）與其他童軍方法是相輔相成的關係，自然提供了讓所有童軍方法同時運作的最佳場域。

⛺ 一夜露營，七個方法同時運作

某次小隊兩天一夜露營：

- **諾言、規律**——「童軍是愛護自然的」，全程實踐無痕山林。
- **做中學**——搭帳、生火、煮飯都親手操作。
- **小隊制度**——小隊長民主決定菜單與分工。
- **象徵架構**——升降旗禮、營火儀式、隊呼響徹營地。
- **個人進程**——某童軍正在為高級野外章準備，這次要展示獨力搭帳。
- **成人支持**——服務員在旁邊喝咖啡看書，有狀況才介入。
- **社區參與**——出發前認識當地原住民部落歷史，活動後寫感謝信給營地主人。

一場露營，**八個童軍方法要素同時運作**。這就是為什麼露營是「童軍最完整的活動」。

📚 給服務員的提醒

規劃戶外活動時，避免幾個常見陷阱：

- **把戶外活動變成「換場地的講授」**：在山上排滿教學課程，童軍只是換到山上聽課。
  正確：盡量讓童軍主動探索、體驗、解決問題。
- **過度安全保護**：怕受傷就什麼都不讓做。
  正確：在風險評估的前提下，**允許可承受的挑戰**。
- **忽視環境倫理**：把營地當免洗用品。
  正確：每次活動都實踐無痕山林，**離開時讓營地比來時更乾淨**。
- **少用自然元素**：在郊區草地辦活動就算「戶外」。
  正確：盡量帶童軍進入**真正的自然環境**——山林、溪流、海岸、星空。

📚 資料來源

- WOSM (2019). The Scout Method，第 3 頁與第 9 頁（Nature 官方定義）

- Robert Baden–Powell (1955). Aids to Scoutmastership（含「營地是自然研究中心」論述）
- Robert Baden–Powell (1908). Scouting for Boys
- 無痕山林（Leave No Trace）七大原則：lnt.org
- WOSM「Scout Method」：scout.org

1998 版中譯為「戶外活動」；2017 後改為「自然」，強調與自然生態的關係而非僅活動場域。